

橄榄油可防癌、抗衰老、抗辐射？

含 ω -3脂肪酸可以抗癌？

【回应】 橄榄油中 ω -3脂肪酸含量极少，且抗癌作用无证据

有文章称：橄榄油中含有的 ω -3脂肪酸能降低癌肿从血液中提取的亚油酸的数量，使癌肿戒除一种非常需要的营养物质，降低肿瘤发病率。

橄榄油真能抗癌吗？大连市中心医院营养科主任王兴国告诉笔者，虽然有调查结果表明，以橄榄油为主要

食用油的希腊和意大利等国，心血管系统疾病和癌症发病率较低，但这还不足以得出橄榄油抗癌的结论。

“科学松鼠会”成员、食品工程博士云无心说，其实这些地区的“地中海饮食”中“多蔬菜水果、五谷杂粮、鱼类”本身就是健康的食谱。

据介绍，橄榄油主要成

分为55%—83%油酸(ω -9系列)，属于 ω -3系列的 α -亚麻酸，低于1.5%。“ ω -3脂肪酸与癌症的关系目前尚不明确。况且橄榄油中 ω -3脂肪酸含量极少。”王兴国指出。

有网文称，“实验表明，橄榄油含有的抗氧化剂可以消除体内自由基，恢复人体

和其他植物油相比，橄榄油显得相对“高档”，也日渐成为不少消费者的健康饮食追求。除了被视为“最健康食用油”外，一些宣传橄榄油具有抗衰老、降血脂、防癌、防辐射等功效。橄榄油，啥功效都敢揽吗？



脂肪酸比例适合婴幼儿？

【回应】 无证据表明婴幼儿需要食用橄榄油；首先应考虑富含亚油酸和亚麻酸的其它油脂如芝麻油、玉米油等

有关橄榄油功效的宣传还包括：“橄榄油中油酸、亚油酸、亚麻酸所含比例最接近母乳，6个月以上婴儿辅食中就可以添加橄榄油了。”对此，云无心直言“纯属胡扯”。一般母乳的饱和脂肪占总脂肪40%左右，构成相当独特。

王兴国说，母乳的脂肪酸构成中油酸的含量的确比较多，这一点与橄榄油相似。但这并不能得出结论说，婴儿辅食要添加橄榄油。因为橄榄油中亚油酸和亚麻酸的含量不高，而这两种脂肪酸才是必需脂肪酸，即人体无

法合成，必须由食物摄入。添加辅食时(6个月以后)应首先添加富含这两种必需脂肪酸的油脂，如核桃油、芝麻油、玉米油、大豆油等。

还有网文称，橄榄油含有多酚和脂多糖成分可以防辐射。“橄榄油含有脂多糖，

还是头一次听说，也从未看到这样的学术研究。”王兴国告诉笔者，橄榄油含有的角鲨烯等抗氧化物质属于多酚，但多酚和脂多糖没有防辐射功能。云无心说，多酚在各种蔬菜水果中都有，橄榄油中并非更优越。



■ 新闻延伸

日常美肤护理方法

卸妆油：卸妆时，滴几滴橄榄油在手指上，用指腹轻轻按摩，再用蒸脸器或毛巾敷面，能除去毛孔内肉眼看不见的污垢，增加皮肤的光泽和弹性，滋养肌肤，去除细小皱纹。

日常护唇：天气忽然转冷时，感冒或肠胃不好时，有些人常会口唇干裂。这时，除注意饮水外，只要擦上橄榄油即可解决问题。坚持两三天，可使你的嘴唇重现光润。用棉签蘸少量橄榄油均匀涂在唇部，有益于保持水分，消除及延缓唇纹出现，防止口唇脱皮裂开。

日常护肤：在洗净的脸部皮肤表面涂上橄榄油，轻轻按摩脸部，让其充分吸收，这样有益于保持水分并滋养肌肤，再用热毛巾敷面，能去除毛孔内的污垢可使皮肤光泽细腻而富有弹性，消除皱纹和色斑或使色斑变淡、减缓皮肤衰老。

日常护发：洗发后，往脸盆中注入少量该品橄榄油，经漂洗，油会均匀地附着于头发上，或滴在掌心直接细擦入头发，常用可使头发变得光泽漂亮，防止头发枯黄起叉。橄榄油含有维他命B和E，用适量橄榄油涂抹在头发上，轻轻按摩，使头发充分吸收养分，然后用毛巾包裹，待一个小时后再用中性洗发液洗头，你就能拥有一头亮丽柔顺的秀发了。同时还可以防止脱发、出油、出头皮屑，防干燥及发稍开叉，如果能坚持每周一次，则效果更好。

防裂止痒：在干燥的秋冬，可防止皮肤皴裂及皮脂分泌过少引起的瘙痒，亦可呵护婴儿皮肤，在婴儿腋下臀部等处涂上该品，可以防止宝宝的皮肤被尿淹或汗淹；婴儿身体各部脸红(痱子)，在患处抹上橄榄油能很快康复。

按摩油：炎热的夏季，橄榄油是最佳的防晒按摩油，游泳前后，用橄榄油涂抹全身，可极有效地娇嫩的肌肤。

基础油：和精油搭配使用做家庭SPA，是最实惠的基础油。

橄榄油护理双脚：在炎热的夏天，很多爱美的女士喜欢穿各种漂亮的凉鞋，但有时候会使脚脱皮或磨出一些小茧，橄榄油有滋润肌肤的功效，每天晚上回家后，洗完脚用橄榄油擦脚，会使脚上肌肤越来越柔嫩。而且夏天有些女人喜欢涂指甲油，如果用橄榄油来涂指甲，还可使指甲光泽透亮。

(本版综合稿件)

该如何选怎么吃？

【回应】 初榨橄榄油适合生吃，普通橄榄油适宜煮或炸，每人每天摄入橄榄油不宜超过25克

橄榄油如何吃？西班牙橄榄油协会总经理拉法尔·皮克告诉笔者，市售橄榄油主要分为初榨橄榄油和普通橄榄油两种，初榨橄榄油味道浓郁，适合生吃，比如拌沙拉等；而普通橄榄油则适宜煮或者炸。此外，西班牙饮食中使用葵花籽油、豆油和花生油等也较多。

专家认为，橄榄油营养价值很高，初榨橄榄油相当于橄榄果榨汁，其他营养成分比起精炼的油要多，但差距并不像一些宣传中那么大。北京朝阳医院主管营养师宋新建议，要经常更换烹调油的种类，食用多种植物油。中国农业科学院油料作物研究所副研究员邓乾春说，既要控制油脂摄入量，也要平衡油脂摄入结构；同时尽量避免长时烹炒、煎炸。

邓乾春说，按照世界卫生组织推荐的合理膳食模式，一般成年人每天摄入的脂肪以60克一

