



我们每天都在摄入油脂,不论是煎、炒还是煮、炸,各种烹调方法都离不开油。市面上的大豆油、花生油、调和油、菜籽油等各类油琳琅满目。那么,你知道不同类别的油到底有什么区别?

大豆油

大豆油是从大豆中压榨提取出的油脂,通常被称为大豆色拉油,是家庭中最常用的烹调油之一。大豆油的保质期一般不超过一年,质量越好的大豆油颜色越浅,为淡黄色,清澈透明,无沉淀物,无豆腥味,温度低于0℃以下的优质大豆油还会有油脂结晶析出。

玉米油

玉米油也称为粟米油、玉米胚芽油,是从玉米种子的胚中提取出的油

吃油有讲究 你知道各类油脂的区别吗

■ 陈宏安

脂,通常被认为是具有高营养价值的食用油。玉米油澄清透明,可以用于制作凉拌菜等菜肴。

花生油

花生油是从花生中提取出的油脂。其淡黄透明,色泽清亮,气味芬芳,滋味可口,是一种比较容易消化的食用油,但不宜生吃。由于花生容易污染黄曲霉,而黄曲霉所产生的毒素具有致癌性,因此粗榨花生油较为不安全,应在正规渠道进行购买。

调和油

调和油又称高合油,它是根据使用需要,将两种以上经精炼的油脂(香味油除外)按比例调配制成的食用油。调和油一般选用精炼大豆油、菜籽油、花生油、葵花籽油、棉籽油等为主要原料,与精炼过的米糠油、玉米胚油、油茶籽油、红花籽油、小麦胚油等特种油脂,经过脱酸、脱色、脱臭调合后而成。调和油的保质期一般为12个月。

芝麻油

芝麻油是中国传统的调味植物

油,它是从芝麻中榨取的油脂,有浓郁的炒芝麻香味,其消化吸收率达98%,还含有丰富的维生素E和亚油酸。芝麻油一般用来增香,在拌凉菜、炒菜或做汤时放几滴会让菜品更加美味,但加入过多芝麻油反而会适得其反。优质芝麻油一般呈棕红、橙黄或棕黄色,无混浊物质,芝麻香味浓郁,无异味。

菜籽油

菜籽油就是平常大家俗称的菜油,又称油菜籽油、芥花油,是用油菜籽压榨提取出的油脂,是我国主要食用油之一。菜籽油色泽金黄或棕黄,有一定的刺激气味,民间叫作“青气味”。这种气味是由油菜籽中的芥子甙所致,如果是特优品种的油菜籽,则不含这种物质。

茶籽油

茶籽油又名山茶油、油茶籽油,取自山茶属山茶科油茶树的种籽。茶籽油中不含芥酸,胆固醇、黄曲霉素和其他添加剂,饱和脂肪酸高达90%以上,并富含丰富亚麻酸、蛋白质和维生素A、B、D、E等。并且,茶籽油中的油酸及亚油酸含量均高于橄榄油,故有“东方橄榄油”的美称。

葵花籽油

葵花籽油是从葵花籽中提取出的油脂,含有丰富的亚油酸和维护人体健康的营养物质。其油色金黄、清明透亮,有令人喜闻的清香味。精炼后的葵花籽油呈清亮好看的淡黄色或青黄色,其气味芬芳,滋味纯正。

橄榄油

橄榄油在地中海沿岸国家已有几千年的历史,在西方被誉为“液体黄金”“植物油皇后”“地中海甘露”。优质橄榄油是用初熟或成熟的油橄榄鲜果经过物理冷压榨工艺提取的天然果油汁。

椰子油

椰子油别名椰油,是棕榈科植物椰子树的种子精炼制成的非挥发性油。椰子油是我们日常食物中唯一由中链脂肪酸组成的油脂,易被人体消化吸收,还能提高新陈代谢的效率。由于椰子油的熔点为23℃,因此高于此温度呈液体,低于此温度呈白色糊状物。椰子油性能稳定,不需冷藏保存,常温储存可放置2~3年。



协办 重庆市科学技术协会
重庆市全民科学素质纲要实施工作办公室

“碳达峰碳中和”知多少

■ 罗惟巍

问:重庆实施“碳达峰”“碳中和”效果如何?

答:近日,重庆市生态环境局发布了《重庆市应对气候变化白皮书(2020年)》(下称《白皮书》),详解了重庆市“十三五”期间的大气环境状况。

《白皮书》显示,2020年重庆碳排放强度为0.7吨/万元,较2015年累计下降超过22%,超额完成国家下达的“十三五”累计下降19.5%的目标任务。

除碳排放强度超额完成任务外,重庆在能耗“双控”方面,均取得好成绩。《白皮书》显示,2020年重庆全市能源消费总量为8875万吨标准煤,较

2015年增长1127万吨,低于国家下达的“十三五”不超过1660万吨增量的控制目标;2020年重庆能耗强度为0.39吨标准煤/万元,较2015年累计下降19.4%,超额完成国家下达的“十三五”累计下降16%的目标任务。

同时,“十三五”期间,重庆市能源产品从原煤为主的单一格局向原煤、天然气、水电、风电等多元化格局发展。煤炭消费占比从2015年的49.1%降低至2020年的45.8%。重庆的低碳交通格局也正在形成,截至2020年底,全市累计推广应用新能源汽车10万辆,减碳81.7万吨,中心城区公交出行分担率达到55%。

警惕新冠疫苗投资骗局

新华社哈尔滨电(记者 梁书斌)近期,各地公安机关陆续接到多起报警,称投资新冠疫苗可以赚大钱,诱导受害人在诈骗分子提供的虚假网站、App上投资,最终血本无归。

据介绍,此类诈骗手法一般是通过网络社交工具发布投资理财信息,谎称“能轻松赚钱”“有内幕消息”等,诱导受害人在诈骗分子提供的虚假网站、App上投资。受害人在投入大量资金后,发现无法提现

或者全部亏损。

警方发现,骗子喜欢潜伏在目前比较流行的网络直播平台中。一旦发现容易上当的受害者就私信交流,并向受害者灌输投资未上市的新新冠疫苗可以大量赚钱的信息,诱导其通过骗子所说的投资平台进行转账。

警方提示,要警惕新冠疫苗投资骗局,对于互联网上遇到有关理财、炒股、贷款、中奖等可疑信息,不看、不信、不转账、不汇款,如发现被骗应立即报警。

为什么我国高速公路最高限速为120km/h

■ 刘欢

我国《道路交通安全法》规定,机动车在高速公路行驶,最高不得超过120km/h。世界上许多国家对在高速公路上的汽车行驶时速都有规定,且数值不一。我国的限速120km/h是基于我国的道路设计标准、驾驶员状况、车况等综合评定得出的。

一是因为在建设高速公路时,路面摩擦系数、防护栏的强度、车道宽度、坡度、曲率半径、标志大小均按照120km/h标准设计。如果提高通行速度,相关设计都要按新的标准重新修改,因此,重新设置高速公路限速的成本非常高。

二是因为行车时驾驶人的视力、视野和反应时间是影响交通安全最重要的三个要素。在测试中,驾驶人若想避开100米外处的障碍物就必须

在3秒钟内作出反应,而当时速超过120km/h时,反应时间不足三秒,就无法保证安全。并且,在一般情况下,随着车速加快,人的视力也会逐渐下降。所以,限速120km/h是一个较为客观且考虑全面的数值。

三是需要考虑行驶在高速公路上其他车的因素。国内高速公路限速小客车还包括小型货车等,这些车辆大多极限速度只有120km/h左右,一旦速度提升,就会加大交通安全隐患。

不过,虽然高速公路行车限速为120km/h,但在弯道、隧道较多路段或跨度较大桥梁地段以及路况复杂地段,经常会有临时速度指示牌,比如限速80km/h、60km/h等,驾驶员在行车过程中要随时观察速度指示牌,关注路况、调整车速。

