

食油有分寸 养生不伤身

“油”字本义为润滑的液体。在中医养生中,油被视为生命活力的象征,所谓“油就是气”,头发出油往往代表气血充足。古人提出“小柱留灯”的养生智慧,将人的先天元气比作灯油,倡导像用小灯柱一样节制耗散。这启示我们,用油养生贵在适度与守衡,方能护住元气、延年益寿。



油脂是温润养身之物

“油”字左为三点水,右为“由”。水代表津液、膏润,“由”有由来、生发之意,合起来意为:从草木、籽实中自然生发而出的温润膏液。

古时食用油均取自天然,由芝麻、大豆、花生、菜籽压榨而出,质地温润,入脾胃能润燥、滋养身形。中医典籍将油脂归为“膏脂”,认为膏脂温润,可润燥滑肠、滋养筋骨。人体脏腑离不开油脂滋养:皮肤干燥、毛发干枯,是体内膏脂不足;肠燥便秘、津液亏虚,需少量油脂辅助通便;老年人气血衰弱、肌肤干瘪,适度摄入植物油,能补充津液,缓解皮肤干痒、四肢僵硬。古人食油讲究“取天然、取少量”,富贵人家虽常食肉油,却搭配青菜、杂粮中和,平民百姓常年素油佐餐,维持身体基础濡润。

“油”字三水偏旁,也暗含水湿平衡之理。油属润,水属湿,二者同源却界限分明。适量油脂可生津润燥,过量油脂则会化湿生痰。脾胃主运化水

湿,膏脂摄入超标,脾胃无力代谢,油浊堆积体内,便转化为痰湿,壅塞经络、淤积肝脏,这正是现代脂肪肝、高血脂、肥胖的中医根源。

油“少则养、多则害”,油脂性润偏甘,入脾、入肝。甘能补益,润能养阴,合理用食用油,可辅助健脾养血。中医食疗方中,芝麻油、花生油常搭配药膳,当归麻油汤滋养血虚老人,香油拌菜润燥清火,皆是借油脂温润之性,调和脏腑津液。可见“油”最初诞生,本是养生辅材,而非伤身元凶,一切弊端皆源于无节制过量摄入。

把控用量,分清体质

用“油”养生,核心在于把控用量、区分油脂种类、贴合自身体质。当下煎炸、红烧食品、重油外卖普及,人体每日油脂摄入量远超身体所需,膏脂堆积,衍生多种代谢问题。

控量《中国居民膳食指南》建议成年人每日烹调用油不超过30克。长期重油饮食,脾胃运化负担加重,痰湿内生,形成腹型肥胖;油脂壅堵血管,

气滞血瘀,升高血脂血压。重油饮食,不懂得节制膏脂摄入,违背了“油”字自带的收敛平衡之意。

区分油脂属性 寒性体质、手脚冰凉、脾胃虚寒的老人可少量食用花生油、菜籽油等温性油脂,温补脾胃;阴虚火旺、经常口干上火、便秘人群,适合橄榄油、山茶油、芝麻油,润燥清火,减少燥热;痰湿重、腹部肥大、血脂偏高者,尽量避开动物油、黄油,以清淡植物油为主,且严格减少用量。

特殊人群减油 老年人脾胃运化功能衰退,代谢膏脂能力下降,更要清淡少油,否则极易形成痰湿淤肝;脂肪肝、高血脂人群,日常尽量水煮、清蒸,减少烹调用油;肥胖、湿气重人群,戒掉肥肉、奶油、油炸点心等高油食物,切断外来膏脂源头;形体消瘦、皮肤干枯、常年肠燥便秘者,不可完全忌油。

油炸会改变油脂性质,产生燥热毒素,损耗阴液,养生需杜绝高温煎炸,多用凉拌、清炒、清蒸,减少油脂变质带来的身体损伤。

特殊人群吃油有讲究

食用油是日常膳食刚需,但不同人群脏腑代谢、身体状况差异极大,慢病患者、孕产妇、儿童、痰湿肥胖者,用油标准、油种选择、烹饪方式各有侧重。

脂肪肝、高血脂、高血压等慢病患者,饮食应低脂、清淡、少油。每日用量不超过20克,完全戒掉肥肉、黄油、油炸食品,避开棕榈油这类饱和脂肪偏高的油脂。日常以橄榄油、菜籽油、玉米油为主,亚麻籽油富含不饱和脂肪酸,可凉拌食用,辅助调节血脂。切忌重油爆炒,尽量水煮、清蒸,减少体内脂油堆积,减轻肝脏、血管负担。

孕产妇油脂需求特殊,不可完全少油,也不能过量进补。孕期需补充DHA助力胎儿发育,可少量食用核桃油、亚麻籽油;日常烹调用油维持25克标准,搭配花生油、大豆油均衡营养。产后气血亏虚、肠燥便秘,凉拌菜加少许芝麻油,润燥通便。全程少吃动物油脂,防止体重飙升、血脂升高,同时避免油炸食品产生有害物质,影响母婴健康。

儿童肠胃娇嫩,代谢尚未发育完全,用油讲究清淡、少量、多样化,可轮换搭配山茶油、核桃油、大豆油。

古人的用油养生智慧

古人早将油脂纳入食疗体系,留下诸多典籍典故,道尽用油养生“少则养身,多则生疾”的平衡之道。

古代食用油皆取自草木籽实、动物脂膏。“膏粱厚味,足生大丁”,是流传最广的油食养生古训。古时王公贵族常年食肉、肥膏、油炸糕点,饮食丰腴,百姓则粗茶淡饭、少油寡脂。医家观察到,富贵之人多胁胀、肥胖、周身困重,易生

疮疡、积滞,而平民少此类病症。

魏晋至唐宋,芝麻油食疗典故广为流传。古代医家推崇芝麻油为养生油,《食疗本草》记载“麻油润五脏,通大肠,润肌肤”。古时文人、体弱老者常以麻油入药膳,形成经典养生习俗。

相传唐代名医孙思邈行医时,遇老人肠燥便秘、皮肤干痒,不用贵重药材,仅嘱其饭菜滴少许芝麻油,润燥养阴。民间形成月子食芝麻油、秋燥吃香油拌菜

的习俗,代代相传。

《本草纲目》详细记载猪油、花生油、菜籽油性味差异,提出体质不同,用油各有宜忌。李时珍指出,猪油甘温,适合脾胃虚寒、身形消瘦之人少量食用;但痰湿、肥胖者久食则积脂生痰。江南百姓多食用菜籽油,北方多用花生油,医家根据地域体质给出用油建议,反对不分体质一味重油。彼时已有不少富贵人家

常年嗜食肥肉荤油,中年便肋下痞满、身体沉重,郎中多劝其断荤油、减烹油,多食蔬菜杂粮化解脂浊。

古代农耕社会还有“劳作配脂,安逸少油”的民间养生典故。常年下地劳作、体力消耗大的农夫,身体代谢旺盛,可适度摄入油脂补充体力;而久坐读书、养尊处优之人,气血运行缓慢,必须减少膏脂摄入。

本报记者 李由