

哲角寻味



不想进厨房 怎么吃到Ω3

■记者 王哲君

上回说到欧米伽3(Ω3)在我们视野里异常活跃,无论作为抗击疫情的手段,还是日常抵制“富贵病”的途径,它都占尽风头。可问题来了,欧米伽3究竟都在哪些食物里?我们可以通过“吃”来摄取吗?吃什么最有效呢?欧米伽3靠人体自身无法合成,它的确得通过“吃”来获取,但是本着“朋克养生”的原则,如何方便简单地得到它,是当下很多年轻人关心的课题。

欧米伽3都藏在哪里

海鲜中藏有欧米伽3。正如我之前提到的,在鱼中,尤其是深海鱼中,发现含有欧米伽3,它们因摄取更多微藻和有更多脂肪组织的鱼,将欧米伽3积累在其组织中。比如鲑鱼、鲱鱼、沙丁鱼、鳟鱼等的欧米伽3含量很可观。

那么植物中有欧米伽3吗?答案不仅是“有”,而且深海鱼类的欧米伽3根本上还是从海洋藻类和植物中获取。

欧米伽3虽然没有特别的建议每日摄入量,但是,我们可以从美国国立卫生研究院设定的ALA摄入标准中,看出欧米伽3的植物来源。因为ALA就是存在于植物性食品中的欧米伽3。看看下列食物中ALA的含量:亚麻籽油,一汤匙:7.26克;苋欧鼠尾草,1盎司(约等于29.27毫升):5.06克;英国核桃,1盎司:2.57克;亚麻籽原型,1汤匙:2.35克。

欧米伽3的家族成员

所以,现在的饮食指南通常建议成年人每周都要食入鱼类。有医生还建议增加鱼的摄入量或考虑摄取欧米伽3补充品。如果你的三酸甘油酯指数偏高,且有心血管疾病的危险因素,医生甚至会建议服用高剂量欧米伽3产品。

这里,还不得不盘一下欧米伽3的家族。因为这个家族里还有两位耳熟能详的成员:EPA和DHA。他们的“老祖母”就是上次提到的亚麻酸(LNA)。而它主要存在于坚果种子(如核桃和亚麻籽)和绿叶蔬菜(如马齿苋)中。亚麻酸在酶的作用下,失

去一个氢原子,增加双键并且变长(增加碳原子),可以转化为EPA,并可以进一步转化为DHA。EPA和DHA的碳链上分别有三个、五个和六个双键,属于“三不饱和”“五不饱和”和“六不饱和”。

如果论它们“三兄弟”的出处,鱼肉、鱼油、海藻中含有更多的EPA和DHA,而亚麻酸则得从植物中获取。

不做海鲜能吃到欧米伽3吗?

问题来了,第一,在没有补充品的帮助下,欧米伽3的摄入需要从海鲜入手;第二,我们平时忙于工作,回家懒得收拾做饭,尤其是虾类螃蟹,收拾起来老费劲了,欧米伽3遥遥不及;或者根本不吃海鲜,那又怎么办?

对于许多国人而言,要多吃深海鱼的确是一件既费钱又费时事。因此,服用补充品还是行之有效的。第一种是我们熟知的鱼油补充品。特别是那些素食者,或出于其他原因不吃鱼的人,也有纯素可以选择,纯素可以从鱼吃的微藻中提取。第二种方式,则是从植物型补充品中获取。通常为亚麻籽及其相关深加工系列。

而且从欧米伽3家族成员的出处来看,通过亚麻酸,即从植物中获取欧米伽3,一点都不亚于从鱼油中获取。所以,服用亚麻籽深加工系列制品是一种补充欧米伽3的有效方式。其中包括亚麻籽、亚麻籽油、亚麻籽胶、亚麻木酚素、亚麻籽仁、亚麻籽蛋白等。像亚麻籽油中所含欧米伽3是其他含欧米伽3植物的800倍。拿亚麻籽油举例,它的食用方式也很容易。可以与

其他油脂调和后用于日常烹饪。

亚麻籽的前世今生

亚麻种植历史悠久,亚麻与亚麻籽的利用在人类文明的发展中做出了重要贡献。早在5000年前,波斯湾、黑海及里海地区就开始种植亚麻,出现了用亚麻织就的布料。到中世纪时,亚麻籽在小亚细亚地区广泛种植,希腊甚至立法要求国民食用亚麻籽。

中国对亚麻的利用有2000多年的历史,史上被称为“胡麻”“壁虱胡麻”等,个别地区还把油用亚麻称为黄麻,“胡麻”称谓则一直沿用至今。公元前2世纪,汉代特使张骞出使西域时带回了亚麻种子,在新疆,甘肃,宁夏、黑龙江、吉林、内蒙古、山西、东北等地开始种植。初始亚麻籽主要作药用,直到16世纪才用其种子榨油。如今是我国主要经济作物之一,也是我国华北、西北、东北高寒地区种植的主要油料作物。

油用亚麻主要产于加拿大、中国、阿根廷、美国。在我国,油用亚麻主要分布在西北地区的甘肃、宁夏、新疆和华北地区的内蒙古、山西河北等省、自治区。其中以中国亚麻籽之乡——甘肃省会宁县亚麻籽质量为最佳。

亚麻分纤维用亚麻和油用亚麻两种。纤维用亚麻的茎长,分支少主要用于织造各种装饰织物,如窗帘、台右、沙发套等,是我国重要的出口产品之一。油用亚麻的茎粗而短,蒴果多,分枝多,主要收取种籽,榨油用或食用。

萧然滋味



本期力推

暖身秘籍——到蒙羊工坊吃一顿暖心烧烤

文/楼丹

上周温度成功跌破20℃,走在路上,冷得让人“抖三抖”,脾胃发出了“想要吃烤肉”的声音。去蒙羊工坊撸一把串吧,暖身又满足。

蒙羊工坊内每桌都有一架可360°旋转的无烟自动烤架。羊肉串上桌之后自行烤熟。你不用担心被熏得烟熏火燎。烤架下层烧烤,上层供暖,吃到嘴里的每一串肉都是热乎的。

吃烤肉,最重要的就是肉质。因羊肉迅速“出圈”的蒙羊工坊,店内的明星产品呼伦贝尔羊肉串,选用5—6个月童子



羔羊,放入烤架360°全方位高温“Spa”。散发迷人香气。咬一口,肉质丰富,一串接一串,令人完全停不下来。

另一道必点菜品——呼伦贝尔烤羊腰,烤炉升腾起来的热气层层逼近腌制好的羊肉中,真实饱满的羊腰,入嘴后,羊油“滋”一口爆出,迅速扩散到整个嘴巴,又香又嫩。

作为一家高质量烧烤店,蒙羊工坊好吃的可不止明星羊肉串,还有其他超多种类的烤串、烧烤、凉菜……种类丰富,品质都是实打实的优秀。与三两好友围在暖和的烤炉旁,一边聊天,一边吃着喷喷香的烤肉,身心都充实着暖意。

温馨提醒:
萧然海鲜楼年夜饭及正月订餐开始接受预订啦。海鲜楼为您和家人烹制了丰盛的佳肴。团圆味道在萧然海鲜便能尝到。

(广告)



萧然海鲜楼



原味生活群

一周声色



开心麻花悬疑爆笑舞台剧
窗前不止明月光

浙话艺术剧院
2021.10.2—10.30



太阳马戏
X秀(原:X绮幻之境)

杭州新天地太阳剧场
2021.10.27—10.31



行进式水上夜游实景演出

如梦上塘
2021.10.26—10.30



孟京辉戏剧作品
《维纳斯日记》

蜂巢剧场(杭杂小剧场)
2021.10.28—10.31



【非常规巡航×张蔷VS你我他】
张蔷、房东的猫

大麦66LiveHouse杭州
2021.10.30 周六 20:00



万圣节魔仙堡
「僵心比心」变装派对

MAO Livehouse
2021.10.30 周六 19:30



戏文里的青春
越剧张琳黄燕舞折子戏专场

蝴蝶剧场(小百花越剧场)
2021.11.02 周二 19:30



鼓楼百戏
“梦回南宋”玩转鼓楼

鼓楼剧场
2021.10.26—2026.08.30