

徐纬英 陈周顺 主编

营养之王橄榄油



上海科学普及出版社

营养之王橄榄油

徐伟英 陈周顺 主编

上海科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

营养之王橄榄油/徐纬英 陈周顺 主编. —上海:
上海科学普及出版社, 2009. 4

ISBN 978 - 7 - 5427 - 4239 - 1

I. 营… II. ①徐…②陈… III. 橄榄油-基本
知识 IV. TS225.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 181373 号

责任编辑 张吉容

营养之王橄榄油

徐纬英 陈周顺 主编

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

[http: //www. pspsh. com](http://www.pspsh.com)

各地新华书店经销 常熟市新骅印刷有限公司印刷

开本 787×1092 1/16 印张 11.75 字数 145 000

2009 年 4 月第 1 版 2009 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5427 - 4239 - 1/TS • 321 定价: 26.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题

请向出版社联系调换

前 言

橄榄油,简单的说就是油橄榄鲜果经过压榨提取的纯天然果油汁。它是世界上唯一以自然状态的形式供人类食用的木本植物油。

橄榄油原产于地中海沿岸诸国,人类对橄榄的栽培历史已有数千年之久。在西方国家,无论是营养学家、医学家、食品科学研究人员,还是普通消费者都公认橄榄油是健康之油;橄榄油也因其极佳的天然保健功效、美容功效和理想的烹调用途,而享有“液体黄金”、“植物油皇后”、“美女之油”、“地中海甘露”等众多美誉。

2004年10月26日,逾300名来自各国的科学家在西班牙南部城市哈恩举行探讨橄榄油及其营养成分国际研讨会。会后发表报告指出,橄榄油对人体健康益处多多,堪称“营养之王”。

橄榄油之所以享有这么崇高的赞誉,是有其深远的历史意义与重要原因的。

20世纪70年代,世界营养学权威阿尔特米斯·西莫普勒斯博士,在经过长达20年的研究后,获得了一个震惊世界的科学新发现:在人体摄入的脂肪中,如果 $\omega-3$ 与 $\omega-6$ 这两组必需脂肪酸的比例小于或等于1:4时,人体的机能就能达到最为高效的巅峰状态,从而可以远离心脑血管病、癌症、老年痴呆症等疾病。而橄榄油中所含的 $\omega-3$ 脂肪酸和 $\omega-6$ 脂肪酸的比例最接近1:4,与人乳相似,是医学界公认

的最健康的油脂。

近年来,随着我国国民经济的持续快速发展、人民生活水平的日益提高,人们对健康的追求日益迫切,因此,对健康有着重大益处的橄榄油便逐渐进入了人们的视野,并受到越来越多人的关注与喜爱。

据我国卫生部统计,全国有 1.6 亿高血压患者,4 000 万糖尿病患者,血脂异常人群 1.6 亿。全国超重人群已达 2 亿,肥胖人群达 6 000 万。全国每年约有 300 万人死于心脑血管疾病,相当于每 10 秒就有一人死于心脑血管疾病,每 20 秒就有一人因为心脑血管疾病致残;平均每年死于癌症的人数约为 150 万。我国居民每死亡 5 人中,即有 1 人死于癌症。

面对这一连串触目惊心的数据,卫生部专家指出,导致我国国民健康状况日益下滑的严峻形势的首要原因就是居民的饮食结构不合理,特别是跟我们每天摄入不正确的油脂有关。为此,2008 年 4 月 1 日,卫生部向全国各级卫生单位印发的《血脂异常与心肌梗死和脑血栓防治知识宣传要点》中就重点强调一条:用橄榄油代替其他烹调用油。

可以说,橄榄油进入中国也是我国历代伟人的梦想,40 多年来,中国的橄榄油事业在党和国家领导人的关心和爱护下,正逐步走向成熟与发展:1964 年 3 月 3 日,周恩来总理在云南昆明海口林场亲手栽下第一株从阿尔巴尼亚引进的油橄榄树;1985 年,中共中央书记处向中央政治局、国务院、全国人大上报的第 1287 号《情况简报》明确指出:“橄榄油是一种与人奶类似的油脂,易于被人体吸收,特别适宜幼儿、孕妇和消化机能减退的老年人食用”;2000 年 4 月 23 日,江泽民主席访问希腊克里特岛,参观了佩扎农业联合体的橄榄油罐

装生产线,并详细询问了有关橄榄油的情况;2006年11月11日,温家宝总理在给我国油橄榄泰斗徐伟英院士的文件中批示:“要继续努力,发展我国油橄榄事业”;就在2008年11月26日,国家主席胡锦涛也来到希腊克里特岛的佩扎农业联合体参观,并走进橄榄油庄园,手执电动橄榄采摘器打下成熟的油橄榄果实。

陈周顺先生正是秉承实现历代伟人梦想的宏愿,高举“为改变人类生命质量而奋斗”的旗帜,执著耕耘于橄榄油的传播与推广,并立志为橄榄油事业奉献一生。作为国际注册高级营养师、膳食与健康管理专家、“全民换食橄榄油工程”的积极倡导者与实践者;陈周顺先生一直致力于改善国民身体素质的研究与实践,早在2006年10月,陈周顺先生就与希腊经济兼财政部长阿劳格斯·古费斯先生达成共识,率先在国内引进了象征世界最高品质的克里特皇贡有机橄榄油,两年多来,克里特皇贡橄榄油凭借其卓越的品质与神奇的功效为数万名亚健康患者带去了春天般的温暖。为了将橄榄油的健康理念在中国发扬光大,为了造福更多的亚健康人群,陈周顺先生会同国内知名橄榄油专家、医学专家、营养学家,用通俗易懂的语言对橄榄油作了深入浅出的全方位诠释,形成了知识性、权威性、趣味性及可读性俱佳的橄榄油科普读物。

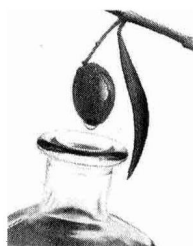
相信《营养之王橄榄油》一书的问世,必将推动我国的橄榄油事业迈向新台阶,为更多人远离疾病、走向健康指明方向,值得庆贺。

编者

2009.2.7

目 录

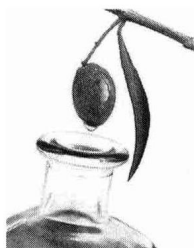
第一章 橄榄油的基本知识	(1)
第一节 橄榄油的起源和发展	(1)
一、橄榄树的起源	(1)
二、橄榄树的传奇故事	(2)
三、橄榄油文化	(4)
第二节 中国油橄榄发展状况	(5)
一、周恩来总理亲手栽下第一株油橄榄树	(6)
二、邓小平主席：将油橄榄列入国家重点科研项目	(7)
三、江泽民主席访问希腊克里特岛	(8)
四、温家宝总理：要继续努力，发展我国油橄榄事业	(8)
五、胡锦涛主席参观克里特岛橄榄油庄园	(9)
第三节 橄榄油的等级与标准	(10)
一、原产地保护 PDO 和 PGI	(10)
二、欧盟执行的橄榄油分类标准	(11)
1. 特级初榨橄榄油 Extra Virgin Olive Oil	(11)
2. 初榨橄榄油 Virgin Olive Oil	(12)
3. 精制橄榄油与初榨橄榄油的合成油 Refined and Virgin Olive Oil	(12)
4. 橄榄果渣油 Crude Olive Pomace Oil	(12)
三、国际橄榄油理事学会标准	(12)



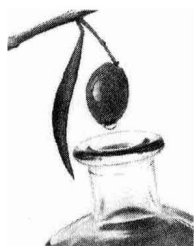
四、中国橄榄油专业标准	(13)
1. 主题内容与适用范围	(13)
2. 引用标准	(14)
3. 术语	(14)
4. 产品分类	(15)
5. 技术要求	(16)
第四节 橄榄油的鉴别与选购	(17)
一、鉴别的总原则	(17)
1. 品质好的橄榄油有以下特点:	(17)
2. 品质不好的橄榄油有以下特点:	(18)
二、鉴别的具体操作	(18)
1. 看品名和分类	(18)
2. 看质检报告	(19)
3. 看加工工艺	(22)
4. 看产地	(22)
5. 看瓶装地	(23)
6. 看包装	(23)
7. 看证书	(24)
8. 品尝	(24)
三、如何保存橄榄油	(25)
四、鉴别橄榄油掺伪的试验	(26)
第五节 橄榄油的使用方法	(26)
一、橄榄油的保健用法	(26)
二、橄榄油的烹调用法	(27)
1. 用橄榄油煎炸	(27)
2. 用橄榄油烧烤煎熬	(27)



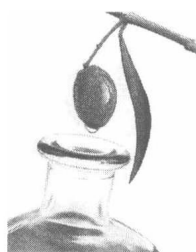
3. 用橄榄油做酱料和调味品	(28)
4. 用橄榄油腌制	(28)
5. 直接作为冷餐油	(28)
6. 用橄榄油烘焙	(28)
7. 用橄榄油煮饭	(28)
三、橄榄油的美容用法	(28)
 第二章 营养之王橄榄油	(32)
第一节 正确认识与食用脂肪	(33)
一、可引发致命疾病的饱和脂肪酸	(35)
1. 过多摄入饱和脂肪酸可引发脂肪肝	(35)
(1) 脂肪肝特别容易被忽视	(36)
(2) 脂肪肝也是肝炎	(37)
(3) 警惕脂肪肝向肝硬化发展	(37)
(4) 脂肪肝有可能会演变成癌症	(38)
2. 过多摄入饱和脂肪酸可引起高胆固醇血症	(38)
(1) 维持胆固醇的平衡	(39)
(2) 防止低密度脂蛋白被氧化	(39)
(3) 提高高密度脂蛋白的含量	(40)
3. 过多摄入饱和脂肪酸可造成血液黏稠	(40)
(1) 血黏度过高可减慢血液流速	(41)
(2) 血黏度过高可造成动脉粥样硬化	(41)
(3) 血黏度过高可导致高血压的发生	(42)
4. 过多摄入饱和脂肪酸会迫使动脉粥样硬化	(42)
(1) 控制动脉粥样硬化的源头在饮食	(43)
(2) 低密度脂蛋白参与动脉粥样硬化	(43)



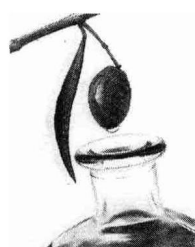
- (3) 高密度脂蛋白能维护动脉血管健康 (44)
- (4) 冠状动脉最易发生硬化 (44)
- (5) 动脉粥样硬化可引起脑卒中 (45)
- (6) 早期动脉粥样硬化的蛛丝马迹 (45)
- 5. 过多摄入饱和脂肪酸可导致肥胖症 (46)
 - (1) 肥胖可引发高血压 (47)
 - (2) 肥胖可引发高脂血症 (48)
 - (3) 肥胖可引发呼吸困难 (48)
 - (4) 肥胖可引发糖尿病 (49)
 - (5) 肥胖可引发冠心病 (49)
 - (6) 肥胖可引发脑卒中 (50)
 - (7) 肥胖可引发胆结石 (50)
 - (8) 肥胖可引发肾功能衰竭 (51)
 - (9) 肥胖可引发男性不育 (51)
 - (10) 肥胖可引发女性不孕 (52)
 - (11) 肥胖可引发炎症 (52)
- 6. 过多摄入饱和脂肪酸可引起血管栓塞 (53)
 - (1) 血管中的“恐怖分子”——血栓 (54)
 - (2) 人的任何部位的动脉都可患上血栓 (54)
 - (3) 都是动物脂肪惹的祸 (54)
- 7. 过多摄入饱和脂肪酸可引发癌症 (55)
 - (1) 每个人的正常细胞中均有“癌基因” (56)
 - (2) 癌症患者以中老年人居多 (56)
 - (3) 肥胖者易患癌症 (57)
 - (4) 严防癌从“口”入 (57)
 - (5) 癌症的早期信号 (57)



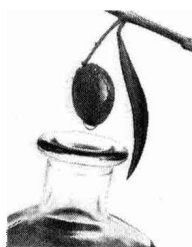
二、容易氧化的多不饱和脂肪酸	(58)
三、令人望而生畏的反式脂肪酸	(59)
1. 人体的代谢机制不认识反式脂肪酸	(60)
2. 反式脂肪酸会在血液中形成致命的“垃圾”	(61)
3. 反式脂肪酸会在细胞层面上形成伤害	(62)
4. 植物油的高温煎炸也会产生反式脂肪酸	(62)
四、多多益善的单不饱和脂肪酸	(63)
1. 单不饱和脂肪酸的抗氧化功能	(63)
2. 单不饱和脂肪酸的降血糖功能	(64)
3. 单不饱和脂肪酸的调节血脂功能	(64)
4. 单不饱和脂肪酸的降胆固醇功能	(65)
第二节 橄榄油与脂肪酸	(66)
一、最安全的脂肪酸——(ω -9)	(67)
二、过量摄入会影响健康的脂肪酸——(ω -6)	(68)
1. ω -6 脂肪酸的生理功能	(68)
2. 过多摄入 ω -6 脂肪酸可引发肥胖	(69)
3. 过多摄入 ω -6 脂肪酸可引发高血压	(70)
4. 过多摄入 ω -6 脂肪酸可引起慢性炎症	(70)
5. 过多摄入 ω -6 脂肪酸可使血黏度增高	(71)
6. 过多摄入 ω -6 脂肪酸可引发糖尿病	(72)
7. 过多摄入 ω -6 脂肪酸可引发老年痴呆	(73)
8. 过多摄入 ω -6 脂肪酸可引发冠心病	(74)
9. 过多摄入 ω -6 脂肪酸可引发癌症	(75)
三、救命的脂肪酸——(ω -3)	(76)
1. ω -3 脂肪酸可抗血黏稠	(77)
(1) ω -3 脂肪酸能有效地清除血液“垃圾”	(77)



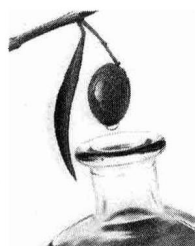
- ① $\omega-3$ 脂肪酸可有效清洁血液…………… (77)
- ② $\omega-3$ 脂肪酸可抑制血小板聚集…………… (78)
- ③ $\omega-3$ 脂肪酸可减少纤维蛋白合成…………… (79)
- 2. $\omega-3$ 脂肪酸可抗动脉血管粥样硬化…………… (79)
 - (1) $\omega-3$ 脂肪酸可缓解高血压引起的动脉硬化…………… (80)
 - (2) $\omega-3$ 可缓解高胆固醇血症引起的动脉硬化…………… (80)
 - (3) $\omega-3$ 脂肪酸可缓解吸烟引起的动脉硬化…………… (81)
- 3. $\omega-3$ 脂肪酸可抑制人体内的慢性炎症…………… (82)
 - (1) $\omega-3$ 脂肪酸对风湿性关节炎有较好的疗效…………… (83)
 - (2) $\omega-3$ 脂肪酸对局限性肠炎有明显的疗效…………… (83)
 - (3) $\omega-3$ 脂肪酸对 IgA 肾病有辅助疗效…………… (84)
 - (4) $\omega-3$ 脂肪酸对牙龈炎有显著的疗效…………… (85)
 - (5) $\omega-3$ 脂肪酸对痛经有特殊的止痛疗效…………… (85)
 - (6) $\omega-3$ 脂肪酸对牛皮癣有阻止发展的疗效…………… (86)
 - (7) $\omega-3$ 脂肪酸对慢性气管炎有预防的疗效…………… (86)
 - (8) $\omega-3$ 脂肪酸对神经根型颈椎病有根本的疗效…………… (87)
 - (9) $\omega-3$ 脂肪酸对哮喘有阻止其病症发展的疗效…………… (88)
 - (10) $\omega-3$ 脂肪酸对糖尿病有减少发生和发展的
疗效…………… (88)
- 4. $\omega-3$ 脂肪酸可抑制癌症的发生…………… (89)
 - (1) $\omega-3$ 脂肪酸可抑制基因的突变…………… (89)
 - (2) $\omega-3$ 脂肪酸可阻止癌症的发生…………… (90)
 - (3) $\omega-3$ 脂肪酸可抑制癌细胞扩散…………… (91)
 - (4) $\omega-3$ 脂肪酸可降低化疗的毒性…………… (91)
- 5. $\omega-3$ 脂肪酸可预防过敏症的形成…………… (92)
 - (1) $\omega-3$ 脂肪酸能抑制组织胺的形成…………… (92)



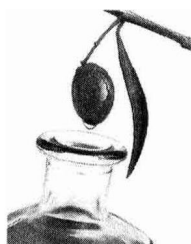
(2) ω -3 脂肪酸可减少过敏因子的发生	(93)
(3) ω -3 脂肪酸能阻止免疫系统的过度反应	(94)
6. ω -3 脂肪酸可抑制老年痴呆的发生	(94)
(1) ω -3 脂肪酸能抑制 B 淀粉样蛋白毒素的形成	(95)
(2) ω -3 脂肪酸能活化大脑细胞	(95)
(3) ω -3 脂肪酸能清除大脑慢性炎症	(96)
第三节 橄榄油与氨基酸	(96)
一、肝脏的守护神——亮氨酸	(97)
二、机体的修复师——赖氨酸	(97)
三、脂肪肝的克星——苏氨酸	(98)
四、血液中氮平衡的调度员——缬氨酸	(98)
第四节 橄榄油与维生素	(98)
一、拥有强大的抗氧化功能的维生素 E	(99)
二、能预防骨质疏松的维生素 D	(100)
三、具有强烈抗癌功能的维生素 A	(100)
四、能促进血液正常凝固的维生素 K	(101)
五、能快速燃烧脂肪的维生素 B ₂	(102)
六、能使食物转化为能量的维生素 B ₁	(103)
七、天然利尿剂维生素 B ₆	(104)
第五节 橄榄油与矿物质	(104)
一、橄榄油中的常量元素	(105)
1. 能降压和预防心脏病的钙元素	(105)
2. 促进身体组织器官修复的磷元素	(106)
3. 有生命活动激活剂之称的镁元素	(107)
二、橄榄油中的微量元素	(107)



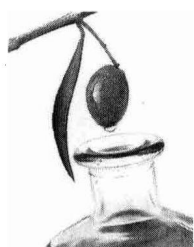
1. 微量元素对酶的催化作用	(107)
2. 微量元素能促进人的免疫功能	(108)
3. 微量元素能促进功能蛋白的形成	(108)
4. 微量元素左右着激素的分泌	(108)
5. 微量元素与核酸的合成有关	(109)
第六节 橄榄油与角鲨烯	(109)
第七节 橄榄油与类黄酮	(110)
第八节 橄榄油与多酚物	(111)
 第三章 橄榄油的医疗价值	(113)
第一节 橄榄油的降血脂功能	(113)
一、血脂增高的病因	(114)
二、血脂增高的危害	(114)
1. 血脂增高可引发肥胖症	(114)
2. 血脂增高可引发Ⅱ型糖尿病	(115)
3. 血脂增高可引发动脉粥样硬化	(116)
4. 血脂增高可引发高血压	(117)
三、橄榄油有助于降血脂	(118)
第二节 橄榄油的抗动脉粥样硬化功能	(119)
一、动脉粥样硬化的病因	(120)
二、动脉粥样硬化的危害	(120)
1. 动脉粥样硬化可引发脑梗塞	(121)
2. 动脉粥样硬化可引发心肌梗死	(121)
3. 动脉粥样硬化可引发阻塞性动脉硬化症	(121)
4. 动脉粥样硬化可引发大动脉破裂	(121)
三、橄榄油能缓解动脉粥样硬化	(122)



第三节 橄榄油的抗慢性炎症功能	(123)
一、慢性炎症的病因	(123)
二、慢性炎症的危害	(124)
1. 慢性炎症可引发冠心病	(124)
2. 慢性炎症可引发糖尿病	(124)
3. 慢性炎症可引发老年痴呆	(125)
4. 慢性炎症可引发癌症	(125)
三、橄榄油能有效抑制慢性炎症	(125)
第四节 橄榄油的抗血液黏稠功能	(127)
一、血液黏稠的病因	(127)
二、血液黏稠的危害	(128)
1. 血液黏稠可引起血脂升高	(128)
2. 血液黏稠可引起血压升高	(128)
3. 血液黏稠可引起动脉粥样硬化	(129)
4. 血液黏稠可引起血管栓塞	(129)
第五节 橄榄油的抗血栓功能	(130)
一、血栓的病因	(130)
二、血栓的危害	(131)
1. 血栓可引发急性心肌梗死	(131)
2. 血栓可引发脑梗塞	(131)
3. 血栓可引发肺血栓栓塞症	(132)
4. 血栓可引发下肢疽性坏死	(132)
5. 血栓可引发肾衰竭	(133)
三、橄榄油能阻止血栓的形成	(133)
第六节 橄榄油的抗糖尿病功能	(134)
一、糖尿病的病因	(135)



二、糖尿病的危害	(136)
1. 糖尿病可并发高血压	(136)
2. 糖尿病可并发肾小球硬化症	(136)
3. 糖尿病可并发眼部疾病	(136)
4. 糖尿病可引发糖尿病性心脏病	(137)
5. 糖尿病可致使足趾坏疽	(137)
6. 糖尿病可并发男性阳痿	(137)
三、橄榄油有助于糖尿病的预防	(138)
第七节 橄榄油的预防消化性溃疡病功能	(139)
一、消化性溃疡病的病因	(139)
二、消化性溃疡病的危害	(140)
1. 溃疡病可并发溃疡出血	(140)
2. 溃疡病可并发溃疡穿孔	(140)
3. 溃疡病可并发幽门附近的溃疡	(141)
4. 溃疡病可并发溃疡癌变	(141)
三、橄榄油可防止胃黏膜的损伤	(141)
第八节 橄榄油的预防胆结石功能	(142)
一、胆结石的病因	(142)
二、胆结石的危害	(143)
1. 胆结石可并发急性胆囊炎	(143)
2. 胆结石可并发急性胰腺炎	(143)
3. 胆结石可并发胆总管结石	(144)
4. 胆结石可并发胆内瘘	(144)
5. 胆结石可并发胆囊癌	(144)
三、橄榄油能有效预防胆结石发生	(144)
第九节 橄榄油的抗风湿性关节炎功能	(145)



一、风湿性关节炎的病因	(145)
二、风湿性关节炎的危害	(146)
1. 风湿性关节炎可并发心血管疾病	(146)
2. 风湿性关节炎可并发肾病	(146)
3. 风湿性关节炎可并发胸膜炎	(147)
三、橄榄油对风湿性关节炎有辅助治疗作用	(147)
第十节 橄榄油的癌症预防功能	(147)
一、癌症的病因	(148)
二、癌症的危害	(149)
1. 癌症很难被早期查出	(149)
2. 癌细胞会浸润周边的正常组织	(149)
3. 癌细胞能向机体远处扩散	(150)
三、橄榄油的防癌功能	(150)
1. 角鲨烯能有效地防止机体老化和癌症发生	(151)
2. 类黄酮能抑制致癌物质的活性	(152)
3. 多酚具有防止细胞癌变的作用	(153)
4. ω -3 脂肪酸可抑制基因的突变	(153)
第四章 橄榄油的美容保健功效	(154)
第一节 橄榄油的皮肤养护功能	(154)
一、丰富的维生素功不可没	(154)
1. 维生素 A 具有活化皮肤的功效	(154)
2. 维生素 E 可推迟皮肤细胞的老化	(155)
3. 维生素 D 能促进皮肤新陈代谢	(156)
4. 维生素 K 能吸收皮下多余脂肪	(156)
二、橄榄油中所含脂肪酸能快速被皮肤同化	(157)

