

花生油、菜籽油、调和油……哪款更适合我？

油，是美食的灵魂所在，能让食物口感酥脆、气味变香、色泽亮润。同时，它还是人体所需脂肪酸的重要来源，如今，市面上的食用油种类越来越丰富，价格有高有低，许多市民在选购时犯了难。

种类多价差大

在大润发、新华都、中闽百汇等商超的食用油区，各类食用油产品摆满了几个货架，名字各不相同，如调和油、花生油、玉米油、橄榄油、菜籽油、山茶油、亚麻籽油……让人眼花缭乱。

在价格上，不同种类的食用油售价差别大。比如5升装的金龙鱼大豆油，在市区新华都（胜利路店）售价65.9元，而同品牌的外婆乡小榨菜籽油5升装的售价为99.9元、山茶油750毫升装的售价为98元。

有些消费者觉得“一分钱一分货”，认为贵的食用油一定好。“其实选购食用油只看价格是不够的，还需根据食用油的营养和用途来挑选。”业内人士柯先生认为，油的主要成分是脂肪酸，不同的油中，脂肪酸的构成不同，比如大豆油、葵花籽油、玉米油富含亚油酸，其能增强心血管机能，具有预防皮肤病、提高免疫力等效果；橄榄油、茶籽油中的不饱和脂肪酸含量较高，能帮助降低坏胆固醇水平，对抗血凝，抑制动脉



购买食用油一定要认真查看配料表 本报记者 林露 摄

粥样硬化斑块生成；而花生油各类成分比较均衡。

用途方面，橄榄油最适合凉拌，花生油、菜籽油、葵花籽油更适用于日常炒菜，炖菜最好使用大豆油、玉米油、葵花籽油。此外，像椰子油、黄油、猪油等饱和型油，虽适合煎炸，但不可食用过多，否则会增加患心血管疾病风险。同时，开封超过3个月的油、反复煎炸的油、一些小作坊的“自榨油”等三类油不建议消费者使用。

适当调配更科学

“我和你说啊，买油要买花生油，花生油比调和油好。”市民张女士认为，“调和油一看名字就是用多种食用油调配的，对身体不好。”与张女士抱有同样想法的市民不在少数。

调和油，是将两种或两种以上成品油按照营养和风味的需要，按一定比例调配制成的食用油，市民可根据包装上建议的烹饪方式进行选择。

福建省市场监管局介绍，与花生油、玉米油等单一食用油相比，经过科学配比的调和油可以提高油的营养价值和使用性能，具体表现在三个方面：

首先是改善使用性能。单一油脂性能不够全面，比如棕榈油适合油炸，但是饱和脂肪酸含量高，不健康；花生油、菜籽油不耐热，油炸次数过多易变质变黏稠。将各种植物油进行科学配比，既能保证煎炸条件下的安全性和稳定性，又不用担心饱和脂肪酸太多的问题。

其次是优化营养组成。例如，适当提高n-3脂肪酸比例对人体更健康，因此一些调和油产品会相应地提高该类脂肪酸的占比。

最后是改善风味。有些谷物油本身脂肪酸组成虽然比较合理，但香味不足，可以通过增加花生油或芝麻油，增强风味，促进食欲。

福建省市场监管局建议，市民可以通过查看调和油的配料表来了解调和油的构成，选择自己需要的调和油，避免因食品名称造成混淆。特别要注意部分商品在包装设计上的误导，例如，有些调和油产品在包装上印有“橄榄调和油”，并刻意将“橄榄”二字字体调大，“调和油”三个字字体缩小，影响消费者判断。据国标GB 7718—2011《预包装食品标签通则》，各种配料应按照添加量的递减顺序——排列。如果市民不仔细看，可能认为该产品橄榄油含量最多，实际上橄榄油排在配料表的最末一位。

■本报记者 林露

年轻人重养生 催生消费新需求

保温杯里泡枸杞、手捧数个美容仪、天一冷就穿秋裤、生发产品一个不少……这届年轻人不一般，在微信话题#当代90后的初老症状#中，有人表示“年龄还没到，人却先变老了”。但自嘲可以，被人说可不行，当话题中出现“90后该退休了”的玩笑时，他们回击的气势丝毫不减，到了深夜，“不服老”的他们却打开社交平台、电商平台搜寻各种“抗老”神器。

于是乎，不想丢掉朝气的年轻人，开始“一边作死一边自救”，白天健身晚上撸串，用最贵的眼霜熬最长的夜、吃麻辣香锅配金银花……利用“间歇式放纵”“常态化养生”，立志做一名合格的“朋克养生人”。

低糖轻食受欢迎 谷物坚果销量高

市民杨晓最近也开启了独家“朋克养生法”：“复习考试难免熬夜，得吃养生点！傍晚的时候，我还会去慢跑一小时。”杨晓在参加事业单位考试前，用养生茶替代各种奶茶、咖啡，用自制的

牛肉、蔬菜和红薯作为主食，拒绝外卖。京东消费及产业发展研究院发布的《2022年Z世代消费指数报告》显示，“Z世代”（即1995—2009年间出生的一代人）低糖养生茶饮、啤酒、调味品、维生素/矿物质的购买量同比增长超过20倍。

而随着奈雪、喜茶、星巴克等一线茶饮品牌纷纷推出“零卡糖”“无糖”系列饮品，无糖饮品成为越来越多消费者的选择。与此同时，燕麦套餐、“轻食”拌饭、低卡三明治等各种“健康餐”也不断推陈出新，在口感和营养间做到了均衡。

记者打开美团、饿了么等外卖App界面，在配送范围内可搜到数十家关键词为“轻食”“沙拉”的外卖。轻食学院的客服告诉记者，轻食在夏天的销量会更多，食材新鲜度、摆盘方式是市场上“轻食沙拉”吸引消费者的主要卖点。

坚果、五谷杂粮成“养生零食”。记者在天猫、淘宝、拼多多等电商平台搜索“低卡零食”发现，综合坚果、黑芝麻丸、绿豆面、薏米茶、杂粮粉等食品，都

排在了热销商品的前列。因为在中医养生理念中，湿热、寒凉都有其相应的饮食规律，食用五谷杂粮可以在某些程度上补充身体缺失的微量元素，其中，薏米、核桃、芝麻和红枣都是常见的传统养生佳品。

居家健身正流行 保健品成必需品

今年，以刘耕宏为代表的健身博主吸引了不少年轻网友，被互联网影响的他们加快了健身的步伐，纷纷在各大视频网站打卡帕梅拉、韩小四、欧阳春晓、周六野等博主分享的健身视频。这些人在家跟练的同时，也被种草了呼啦圈、哑铃、瑜伽垫、划船机等居家健身好物。“在b站，有很多跟练视频，每天下班我就跟着视频锻炼，搭配轻食、蛋白棒，效果很不错！”市民吴悠已经连续跟练了两个月，在她身边，也有不少每天“打卡”健身的小伙伴。

三分靠练，七分靠吃。如今，维生素、葡萄籽胶囊、胶原蛋白液、鱼油、钙片早已成为年轻人家中常备的保健品。

在市区聚善堂、鹭燕大药房、紫金药店等，在货架的显著位置摆放了各种保健品。聚善堂导购员周女士告诉记者，虽然网购很发达，不少消费者会选择网购、代购的方式购买保健品，但是店里的养肝片、复合维生素、鱼油的销量也很不错。除口服保健品外，保健饮品也深受消费者喜爱。

“平时工作要熬夜，购买保健品可作为营养补充。”吴悠告诉记者。其实，保健品终究不能替代饮食，年轻人购买保健品与其说是养生，不如说是为对冲不规律生活所衍生的心理危机，花钱买的心理安慰。

当下，快节奏的生活使得年轻人一边忙着“拼命”，一边忙着“续命”，但这种方式的“朋克养生”可行吗？业内人士指出，年轻人养生保健不能依靠亡羊补牢，而是要养成良好作息，比如逐步改善一些不良的生活习惯和作息时，保证精力充沛；适时适度地运动，提高身体免疫力；规律饮食，调整心情状态。做到这些，才能防患于未然。

■本报记者 王心如

居家健身热度不减 智能手环如何挑选？

从“刘耕宏女孩”到“王心凌男孩”，当一众“80后”“90后”伴随着《本草纲目》《龙拳》《爱你》等经典歌曲重新“舞动青春”时，腰间盘的赘肉无声地提醒他们一个令人心痛的现实：“该锻炼了”。

无论是腰椎突出的职场白领，还是常年应酬的中年干部，久坐办公和缺乏运动的日常工作让身体长时间处于亚健康状态，而疫情的反复和南方漫长的梅雨季节，又使外出健身的机会屈指可数。因此，居家健身就成了时下中青年男女重拾健康体魄的不二之选，而具备自我身体健康管理功能的智能手环，则扮演起私人教练的角色。

手环功能日趋齐全

随着几大行业领头羊对电子产品生态的全面布局，不断推陈出新的智能穿戴设备持续受到消费者的追捧，智能手环就是其中一大热点商品。最新数据显示，去年国内智能手环的销

售额增长23%。

为何智能手环如此受欢迎？“这与智能手环的价格和功能有关。”市区南昌路一手机店的张先生认为，“目前区小米等官方授权体验店均有智能手环在售，价格段较为集中，主要分布在300元以内的中低价位，而华为将智能手环和蓝牙耳机二合一，价格达到了1100多元。如今，智能手环应用场景持续扩展，不仅健康监测功能持续升级，同时还拥有通话、移动支付、智能提醒、数据分享、手机提醒、遥控手机等实用功能。”

智能手环由于重量轻、价格便宜，使用者主要是学生和初级运动人群。同时，智能手环作为一款身体监护设备，除了基础的睡眠监测以外，还同时具备心率实时监测功能、心电图测量、心脏健康管理功能、血压实时测量等。此外，也有许多消费者看中了手环的身体健康管理功能，买给家中老年人佩戴，便

于了解相关的健康状态。

选购需综合考虑

随着技术的不断升级，智能手环产业发展迅猛，种类逐渐增多。不同产品的性能不尽相同，有些产品宣传与实际性能也存在差异。近日，浙江省嘉兴市消保委针对市场上主流品牌和型号的智能手环开展比较试验，包含小米、华为、荣耀、KEEP、OPPO、露雳先锋/浩酷6款产品，价格由249元到309元不等，从佩戴舒适度、防水、发热、信号、电池容量、跌落等项目进行比较，为消费者选购提供指引。

结果显示，本次测试的六款智能手环，防水性能、发热情况均表现良好。同时，在电池容量方面，实际放电容量均超过了额定容量，达到了宣称值。在佩戴舒适度方面，露雳先锋/浩酷(E66)评分相对较低；信号连接性能方面，几款测试手环与搭载安卓、鸿蒙、IOS等系

统的手机分别连接、配对时，HUAWEI(FRA-B29)、KEEP(Keep B3)、MI(XMSH16HM)均用时较长，在4秒-10秒之间，露雳先锋/浩酷(E66)用时最短，平均2.1秒；跌落实验中，露雳先锋/浩酷(E66)的屏幕出现轻微裂痕。

通过对本次测评的结果分析，业内人士建议广大消费者，在选购智能手环时可以综合考虑以上比较试验的几项数据，结合自己的购买预算、手机系统、穿戴需求等实际情况，选择合适的产品。

同时，由于手环佩戴时间长，又直接接触皮肤，选购时应避免选用自身过敏的材质；尽可能选择较小尺寸和重量的手环，避免在运动中承受过大负担；要注意阅读使用说明书，对于潜水等运动爱好者，尤其要关注产品是否符合防水要求；为了让智能手环能够顺利运作、准确记录，在购买前请先确认App支持的手机系统、无线通信方式等。

■本报记者 林露

产品最好有行业批准文号，如“卫妆特字”的标志，保障其安全性。应选择化学物质较少的植物性染发剂，这些染发剂对健康的危害程度较低。在染发前，要进行过敏测试，即将少量染发剂抹在耳背、手臂内侧等处，无过敏反应方可使用，而皮肤较敏感的市民，最好到医院做斑贴实验。

值得一提的是，如果在染发前两天不洗头使头皮分泌出一些酸性油脂，让其中和染发剂的一些碱性物质，对于头皮以及头发有一定的保护功效。此外，头皮有伤痕、疮疖、皮炎的患者，或怀孕、分娩期间的女性，最好不要染发。

在染发时，要避免染发剂直接接触皮肤。对于头部皮肤较敏感的市民，可在染发前，沿着发际线在额前、耳后薄薄涂上一层清爽乳液来防护，如果头部或脸上不小心接触到了染发剂，应立即用凡士林涂抹，及时擦干净。在染发后，要及时选用染发后专用洗发水和护发素，将多余的染发剂清洗干净，不要残留在皮肤上。

■本报记者 王心如

雪糕：口味翻新形态多 怀旧创新齐上阵

“花式口味”满足好奇心，“低糖低脂”迎合减肥的味蕾，“文创雪糕”成外出“打卡”必备，“雪糕盲盒”在社交平台走红……如今，雪糕不仅是解馋零食，更是商超便利店里的热门单品、年轻人的“疗愈上品”。

雪糕玩出新花样

京味儿二八酱冰淇淋，黑蒜冰淇淋、芝麻酱冰淇淋……最近，北京稻香村、六必居等老字号不断推出各种添加传统食材的冰淇淋，一股浓郁的古早味从线上传到线下。“无敌好吃！焦糖提拉米苏口感，回甘是大蒜口味！”“黑芝麻爱好者的最爱！”……在线上电商平台，不少热爱古早口味的消费者给新口味冰淇淋点赞。“抱着尝鲜的态度，竟然喜欢上了，我还推荐给办公室同事，还发现了不少志同道合的人！”市民姚佳告诉记者。

除了“复古”的口味，创意造型也颇为新奇。伊利以古人纳凉解暑用的团扇为造型的“3D团扇鲜牛奶冰淇淋”走起“国韵”路线，上有熊猫和鸟雀的立体雕花，经典诗词句，让不少消费者眼前一亮。记者走访了市区美宜佳、沃尔玛、大润发等，发现不仅有团扇、3D模型的冰淇淋还有许多款式：景点、卡通形象、动物、水果等。沃尔玛导购员张女士介绍，这类冰淇淋一般价格会贵一些，不少年轻人会买来拍照，比如一款沈阳故宫凤凰楼轻牛乳冰淇淋，就有几位学生买来“打卡”。

盲盒的乐趣悄悄延伸到雪糕界。“哭求中10根！”“雪糕出隐藏款，我膨胀了！”“盲盒雪糕，雪糕界卷起来！”“好吃又好玩。”……微博、小红书等社交平台上，不少消费者分享盲盒雪糕的购买体验，怀着期待的心情又去下单。冰淇淋品牌耐米推出的盲盒雪糕，199元10支，外观有5款不同的熊造型，以盲盒的形式

随机抽取，抽到隐藏款可以免费兑换指定的“10支雪糕套装”。而哈根达斯则推出43元一件的盲盒冰淇淋，有机会抽到小纸杯冰淇淋或脆皮三明治或脆皮条冰淇淋。尽管不少人吐槽价格“不接地气”，但还是有许多消费者对盲盒雪糕带来的惊喜连连称赞。

贵的不一定就好

最近，“贵价雪糕”的话题讨论吸引了许多网友的关注。价格是普通雪糕数倍的网红雪糕，口味多变、造型各异，还搭配着个性创意的外包装，令人眼花缭乱，直呼“高攀不起”。

对天然原材料和高级品质的崇尚，成为决定雪糕类产品受欢迎度的重要因素。2018年“双十一”，钟薛高一款单支售价66元的厄瓜多尔粉钻雪糕，在电商平台上爆卖2万多支，据官方介绍，该款雪糕原料采用日本爱知县的稀有柚子，外皮则是来自厄瓜多尔的天然粉色可果。近几年，蒙牛、伊利冰品等各大品牌也加紧产品原料、营养的优化升级，同时继续打造旗下高端定位子品牌，以迎合当下国内冰淇淋市场高端化趋势。此外，冰淇淋里叠加的元素也越来越多，除了芋泥、生椰、杨枝甘露、红茶等甜品，益生菌界的热门单品、藜麦、枸杞、灰枣、青稞、桑叶等养生食材，益生菌、胶原蛋白、谷物、膳食纤维等元素也开始加入雪糕，冰淇淋市场加速迭代升级。

不过，对于大多数消费者而言，加纳的可可、日本的抹茶、比利时的巧克力并不是生活必需品，他们需要的仅仅是一支价格适合、口味不错的雪糕。无论拥有多么高端的原料和动人的卖点，产品质量永远是第一位，冰淇淋雪糕的标贴不应该是“贵”，而应该是消费者对其品质的肯定。

■本报记者 王心如

漳州市发改委 联办

价格之窗

采价日期:5月31日9:00-11:00 计量单位:元/500克

品名	新华都	大润发	沃尔玛	延通市场	北桥市场	东岳市场
绿豆	5.58	7.28	4.98	6.00	8.00	7.00
猪精瘦肉	13.98	15.55	16.8	18.00	17.00	18.00
带皮后腿肉	7.98	12.30	12.9	12.00	13.00	13.00
排骨	20.98	29.90	35.8	30.00	32.00	32.00
牛腱子肉	48.8	65.80	/	55.00	50.00	53.00
牛腩	46.8	52.80	/	50.00	45.00	50.00
白条鸡	13.8	11.60	/	13.00	12.00	13.00
鸡场蛋	6.98	6.80	7.5	6.50	7.00	6.50
鸭蛋	7.58	6.58	8.9	7.00	7.00	7.00
冻带鱼	21.98	23.80	/	22.00	24.00	20.00
草鱼	10.98	12.80	11.9	12.00	10.00	10.00
白鲫鱼	17.98	19.80	/	14.00	15.00	12.00
芹菜	6.98	5.58	8.95	6.00	6.00	6.00
黄瓜	1.98	2.48	3.98	4.00	3.50	3.50
萝卜	0.58	0.98	1.58	2.50	2.50	2.50
茄子	2.98	5.18	5.98	4.50	4.50	4.50
大白菜	1.58	2.38	2.28	3.00	3.00	2.00
上海青	2.58	3.78	4.98	5.00	5.00	5.50
空心菜	2.58	4.48	5.98	5.00	5.00	4.50
西红柿	3.28	2.98	5.68	5.00	4.50	4.50
胡萝卜	2.58	3.68	2.99	3.00	3.00	3.00
花菜	2.98	3.18	5.98	4.50	5.00	5.00
油菜	5.98	2.98	4.98	5.00	5.50	5.50
富士苹果	6.98	6.98	8.98	8.50	7.00	7.00
鸭梨	4.98	4.98	3.98	6.00	5.00	5.00

（漳州市发改委提供）
备注:以上信息仅供参考。更多市场行情请登录“漳州菜篮子” <http://www.zzclz.com>

喜上“梅”梢 寄递“邮”我

今年我市杨梅销量喜人，全市杨梅寄递量已达36.35万件，预计全年寄递量同比增长超10%。图为龙海区邮政快递企业启动“产地直发”寄递模式，让杨梅插上快速的翅膀飞进千家万户。

林露 叶文溢 摄影报道