

## 每天都吃的食用油，你吃对了吗？

食用油家家必不可少，但不少人在食用油的选择、烹调等方面存在诸多误区。



你每天都在吃的食用油，  
真的吃对了吗？

问：XX 油有养生功效，我早晚吃几勺行吗？

营养师：“亚麻籽油瘦腰葡萄籽油抗氧化核桃油健脑……”

层出不穷的新品种食用油，因广告宣传的各种功效，深受“养生达人”追捧。甚至还有当成保健品，早晚都会特意来上几勺，或者用馒头蘸着油吃。



要知道**油脂在食物中是热量最高的存在**！如果日常三餐食用油照常吃，再额外摄入几勺这些油，每天的油脂摄入量必然会超标！再健康的油，吃多了都是会长胖的。

要想获得油脂的益处，前提是先保证每日油脂总量在适宜的摄入范围。



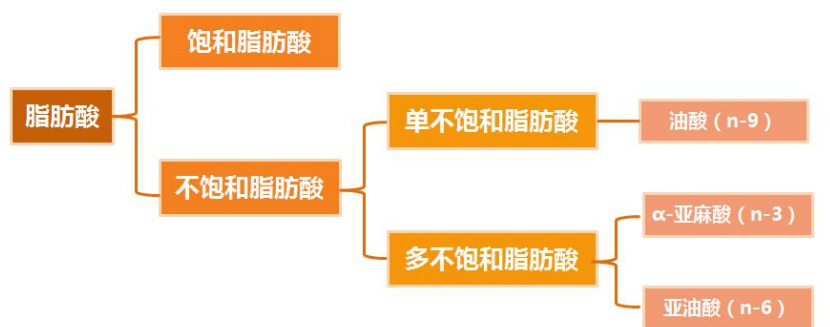
1 勺油  $\approx$  10g

《中国居民膳食指南（2016）》推荐成年人的食用油摄入量为 25-30g。

**问：橄榄油比普通食用油更营养健康吗？**

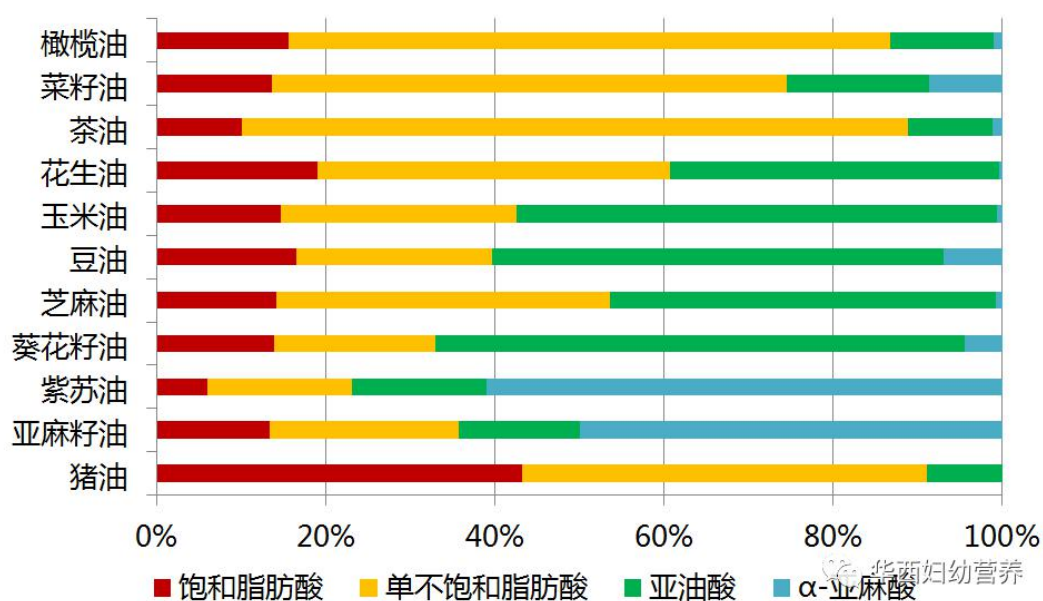
营养师：橄榄油是一种健康的食用油选择，但与其他植物油相比营养成分上并没有明显的高低之分。

食用油的基本构成是脂肪酸，脂肪酸按照饱和程度分为饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸（包括亚油酸和 $\alpha$ -亚麻酸）。



华西妇幼营养

各种食用油均含有这三类脂肪酸，只是不同油的脂肪酸比例不一。一般来说，单/多不饱和脂肪酸的适量摄入对人体健康有积极影响。



不同食用油的脂肪酸比例

橄榄油、菜籽油、茶油等富含单不饱和脂肪酸；玉米油、大豆油、葵花籽油等富含 n-6 多不饱和脂肪酸；亚麻籽油、紫苏油等富含 n-3 多不饱和脂肪酸。

没有哪种油是绝对完美的，健康需要各种脂肪酸的平衡摄入，日常更推荐经常更换烹调油的种类，食用多种植物油。

问：老辈子说炒菜要等油锅冒烟，油熟了后才放食物，这样炒菜对不对？

营养师：不对。油锅冒烟，意味着油温达到烟点，这时候锅里的温度通常超过了 200℃。（烟点：油加热到冒烟的温度）

我国烹饪方式多以“炒”为主，油烟的侵袭更严重！油在高温下产生的油烟约有 300 多种有害物质。

据研究表明，厨房油烟会让非吸烟的女性肺癌发生风险升高 3.79 倍。烹调油烟成为女性肺癌的隐形炸弹。

可别等到油锅冒烟再下食物，炒菜时尽量做到**热锅冷油**。

问：猪油在高温下不易产生致癌物，所以猪油比植物油更适合作为烹调用油吗？

营养师：不适合。猪油富含饱和脂肪酸（通常 $\geq 40\%$ ），比常见植物油的饱和脂肪含量高出一倍多！如果用猪油作为日常烹调用油，每天摄入的饱和脂肪非常容易超量！

尽管近年来饱和脂肪对心血管疾病的影响尚存争议，但**主流膳食指南**仍然建议饱和脂肪的摄入量需控制在每日总能量的 10%以内。

我们日常吃的肉、蛋、奶、面包、糕点等食物中已经含有不少的饱和脂肪。

面对我国居民油脂摄入量普遍超标，肥胖、血脂异常的人群比例越来越高的现状，对大部分人来说，不推荐猪油作为烹调用油，日常烹饪宜优先选择植物油。

**问：亲戚送的农家土榨油，说是“纯天然无添加”，给孩子吃好不好？**

营养师：不少人喜欢土法压榨的花生油、菜籽油，总觉得“纯天然”、“原生态”、“自制”的更香更有营养。

**但实际上，土榨油存在很多安全隐患！**

四川地区偏爱的土榨菜籽油，由于没有经过精炼，芥酸含量高(可高达40%)。长期食用高芥酸的菜籽油，容易造成心肌中脂肪沉积，损害心血管健康。



我国规定食用油中芥酸含量不得高于 3%

**而土榨花生油，则是黄曲霉素超标的重灾区！**土榨油的生产环境普遍是小作坊，缺乏质量控制和监管，花生在储藏和加工中非常容易受黄曲霉素污染。黄曲霉毒素是国际公认的 1 类致癌物，长期摄入会极大增加肝癌的风险。

# 土榨花生油“纯天然无公害”？未必



广州日报

发布时间: 19-11-26 04:47 | 《广州日报》官方帐号

文/广州日报全媒体记者卜瑜 通讯员曾楠轩、邹方筱

近年来，在粤北一些乡村，各类“土榨”“现榨”的花生油备受城里人及游客追捧。自驾进山游玩，然后满载一后备箱的当地“原生态”蔬菜、花生油回城。但一些小作坊所生产的“土榨纯正花生油”，是否就真的“原生态无公害”？广州日报全媒体记者昨天从韶关市曲江区人民法院了解到，该院近日宣判的一起案件为人们敲响警钟。当地一家榨油坊出产的食用花生油在抽检中测出黄曲霉毒素B1超标达13倍！法庭依法以生产、销售不符合安全标准的食品罪判处被告人成某有期徒刑1年，并处罚金10000元；判处成某交纳惩罚性赔偿金24520元。

华西妇幼营养

新闻报道：土榨花生油中黄曲霉毒素超标 13 倍！

此外，土榨油杂质多，烟点低，炒菜时油烟大。烹调油烟本身就是 PM2.5 的来源，长期吸入增加患肺癌的风险！

无论是大人还是小孩，都不推荐食用土榨油，食用油还是得从超市等正规渠道购买更安全！

## 总结

### 健康吃油 Tips

1. 控制每日总油量摄入（25-30g），烹调多选择蒸、煮、拌等少油的烹调方式，少煎炸。
2. 烹调时注意油温不要过高，做到热锅冷油，避免厨房油烟。

3. 少吃富含饱和脂肪的油脂，如猪油、牛油、黄油等。
4. 各类植物油交替食用，可根据烹调方式选择不同的植物油：初榨橄榄油、亚麻籽油适合蒸、煮和拌，大豆油、花生油、玉米油、菜籽油及调和油适合煎炒烹炸。
5. 油开封后于阴凉处避光存放，在 3 个月内使用。

作 者：周明明

图文制作：周明明

编 辑：李心仪

审 校：吴晓娜

四川大学华西第二医院 临床营养科

（图片来源于网络，如有侵权，请联系删除）