



科学用油 让健康与美味同行

在中华饮食文化中,食用油一直是烹饪的不可或缺之物。它不仅能够增添食物的口感与风味,更是营养摄入的重要来源。然而过量用油不仅会导致食物油腻,影响口感,还可能增加身体代谢负担,引发一系列健康问题。本期,让我们学习如何科学用油,让餐桌不再“油腻”,让健康与美味同行。

碳水化合物、蛋白质和脂肪是人体通过食物获得的三大主要营养素,其中脂肪的主要来源是食用油。食用油密切关系着人们的身体健康,主要有以下贡献:

①提供能量。每克脂肪在人体内氧化分解产生约37.6千焦的热量,每克葡萄糖产生约16.4千焦,每克蛋白质产生约16.7千焦,同等质量下,三种营养素中脂肪提供的热量最高。

②提供脂肪酸。人体需要通过摄入食用油获得脂肪酸,包括饱和脂

肪酸和不饱和脂肪酸。脂肪酸参与构成身体细胞的细胞膜结构,也是合成一些激素的原料。脂肪细胞构成的脂肪组织对身体器官起到保温、缓冲、保护作用。此外,有些饱和脂肪酸是人体自身不能合成的,例如 α -亚麻酸、亚油酸等,这些饱和脂肪酸只能从食物,尤其是食用植物油中获取。

③提供脂溶性维生素、生物活性分子等有益健康的营养物质。食用油中含有丰富多样的有益人体健康的脂溶性营养物质,包括脂溶性维生素、磷脂类、甾醇类等,能够保护机体细胞免受氧化损伤,降低心血管疾病发病风险,增强免疫系统活性等。

④能够通过生物代谢转化为碳水化合物和蛋白质。蛋白质、脂肪、碳水化合物在体内可以通过复杂的生物代谢过程互相转换,一些脂肪酸通过代谢为蛋白质、脂肪的合成提供

A 食用油不能不吃,也不能多吃

前体物质。

⑤调节肠道菌群。研究发现,食用油中的共轭亚油酸和多不饱和脂肪酸可以通过调节肠道菌群,影响人体健康。因此,2016年12月,国际益生菌和益生元科学会专家小组拓展了益生元的定义,把食用油中的不饱和脂肪酸也纳入了益生元的范畴。

食用油如此重要,既不能不吃,也不能多吃。食用油摄入量过多会导致肥胖及相关多种慢性疾病的发生,并呈现低龄化的发展趋势。我国家庭人均每日烹调用油已高达43.2克,一半以上居民烹调用油摄入量高于每天30克的推荐值上限。为了身体健康,每个人都应该控制食用油摄入量,做到少吃油、吃好油。

《中国居民膳食指南(2022版)》中建议,食用油的推荐摄入量为每天25-30克,相当于三口之家2个月食用5升。对于成年人来说,脂肪提供的能量比例在20%-30%为宜,最好不要超过30%,婴幼儿需要的脂肪供能比相对较高,达到35%-48%。日常生活中,每个人都要根据身体状况、体力消耗程度以及季节变化等情况合理摄入食用油,例如运动员、体力劳动者、在低温条件下工作的人群以及孕妇等消耗的能量多,可以稍微多摄入一点;心脑血管病人和患有肝胆疾病的人则要减少食用油的摄入量。

此外,提高食用油的摄入质量也尤为关键。比如,尽量减少动物性油脂,提高富含多不饱和脂肪酸的植物油摄入量,在做到科学合理搭配的同时,也能够最大限度规避食用油摄入过多给机体带来的危害。总之,要做到少吃油、吃好油。

《中国居民膳食指南(2022版)》中建议,食用油的推荐摄入量为每天25-30克,相当于三口之家2个月食用5升。对于成年人来说,脂肪提供的能量比例在20%-30%为宜,最好不要超过30%,婴幼儿需要的脂肪供能比相对较高,达到35%-48%。日常生活中,每个人都要根据身体状况、体力消耗程度以及季节变化等情况合理摄入食用油,例如运动员、体力劳动者、在低温条件下工作的人群以及孕妇等消耗的能量多,可以稍微多摄入一点;心脑血管病人和患有肝胆疾病的人则要减少食用油的摄入量。

B 各种油特性不同,烹调方式也不同

食用油的种类多种多样,按来源大致可以分为三大类:动物油、植物油和微生物油。动物油顾名思义就是来源于动物的油,常见的有猪油、牛油、鸡油等。植物油是用来源于植物的原料制成的食用油,生活中常见的植物油有菜籽油、大豆油、花生油、芝麻油、玉米油、茶籽油、橄榄油、亚麻籽油、核桃油、棕榈油、棉

籽油等,还有通过两种及两种以上植物油调配而成的植物调和油。微生物油通俗点来说就是通过一类产油微生物生产的油,又叫单细胞油,目前主要用于婴幼儿乳品、果汁、烘焙食品以及添加到食用油中。

不同油料来源的油,其成分、风味和理化特性均存在差别。这些差异不仅影响食用油的营养价值和风

味,也决定了它们在烹饪中的适用性,错误的烹饪方式会破坏食用油的营养,影响其结构和组成平衡,给身体健康造成影响。因此,了解不同食用油的特性和正确的烹调方式,是保障我们饮食健康的重要一环。

综合来看,油炸要选择耐热性高的油,如大豆油、菜籽油、葵花籽油、玉米油、稻米油、葡萄籽油、茶籽油

等;煎炒要选择稳定性较好的食用油,如葵花籽油、葡萄籽油、山茶油、花生油、玉米油、茶籽油、橄榄油、米油等;炖煮对油温要求相对不高,可选菜籽油、玉米油、大豆油、葵花籽油、花生油、茶籽油等;凉拌要求油在低温情况下不凝结,保持清亮,味道清香,可选芝麻油、核桃油、亚麻籽油、橄榄油、花生油等。

C 怎么合理选购食用油?

选购食用油时,我们需要注意以下几点,以确保购买到品质优良、安全健康的食用油:

看质量等级

食用油一般分为一级、二级、三级、四级4个等级,但并非等级越高,油的品质就越高。

一、二级食用油纯度高,杂质少,颜色澄清,香味和口感较淡,烹饪时油烟较少,适合高温爆炒、油炸。但缺点是精炼程度太高,会损耗油脂里的营养成分。三、四级食用油刚好相反,它们纯度高,杂质多,颜色较深或有适当浑浊,香味和口感较浓,烹饪时油烟较大,更适合低温烹饪,能够最大程度保留油脂里的营养成分。

无论是哪个级别的食用油,只要符合国家标准,都能够正常使用。我们可以根据对营养成分、风味的需要以及烹饪方式来进行选择。

看加工工艺

按加工工艺来看,食用油可以分为压榨油和浸出油。压榨油是采用物理方法把油脂从原料中分离出来而形成的,可以保留较多营养物质,由于压榨工艺

的成本高,价格也相对更贵。浸出油则是通过一系列化学工艺提纯得到的油脂,出油率高,生产成本低,价格相对便宜。

很多人喜欢浸出油,觉得这样更健康,不喜欢浸出油,觉得会残留化学物质。实际上不用过于担心,只要是符合国家标准食用油,选择正规商超的大品牌购买,就是安全的,可以放心食用。但要注意的是,不要选购来历不明的散装油,也不要选择小作坊土法压榨的油。

看营养成分表

一般来说,食用油包装上的营养成分会以表格的形式呈现,强制标示的内容包括:能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物和钠的含量及其占营养素参考值的百分比。部分产品还会标示其他成分,如饱和脂肪酸、不饱和脂肪酸、维生素A等。此外,包装上还可能对某些特殊成分进行标示,如富含维生素E、高角鲨烯含量、高锌等,并对其营养功能进行一定阐述,如维生素A有助于维持皮肤和黏膜健康,锌有助于改善食欲。

尽量买小包装

食用油开封后会与空气发生氧化反应,加速油的变质。所以在选购时尽量买小瓶包装的食用油,每次用完油都要密封好,开封后最好在3个月内使用完。一般食用油的保质期都是18-24个月,购买后要注意阴凉、干燥、避光、密封保存。

特殊群体因人而异

不同人群在选购食用油时,应充分考虑各自的健康状况、营养需求和烹饪习惯,以选择最适合自己的食用油。

儿童、孕产妇及乳母对脂肪的需求量相对较高,最好选择植物油。中老年人人群的脂肪消化功能下降,脂肪摄入不宜过多,但要保证充足的亚油酸和 α -亚麻酸的摄入,可以经常更换食用油种类,可选橄榄油、菜籽油、葵花籽油、花生油等。“三高”人群在日常中可选择亚麻籽油、橄榄油、葡萄籽油、核桃油、米糠油等,尽量少食亚油酸含量较高的玉米油、葵花籽油和花生油,但可选择食用深海鱼油。

(据农民日报)



健康吃油 注意这几方面

控制烹饪油温

在选择烹饪用油时,要考虑油的烟点。一些食用油,像大豆油、玉米油、菜籽油、葵花籽油、特级初榨橄榄油、核桃油、芝麻油、亚麻籽油、紫苏油、葡萄籽油等,属于烟点较低的食用油,都不适宜高温烹饪。一般情况下,我们日常使用的食用油烟点大多在180-220℃,建议大家根据烹饪方式来选择合适的食用油种,尽量不要在油冒烟时开始烹饪,热锅凉油是比较健康的炒菜方式。

控制烹饪方式

油煎、油炸不仅会产生包括反式脂肪酸在内的有害物质,而且增加了油脂的摄入量,其香味和口感也使得我们容易吃过量,造成代谢性疾病。其实,少油也能烹调出可口的菜肴,烹饪方式应尽量以蒸、煮、焖、炖、炒为主,少油煎、油炸,可用空气炸锅代替油炸。

每次都使用新油

不少家庭都会把炸完食物后的油保存起来,继续炸别的食物或者用来炒菜。但反复煎炸的油很容易产生致癌物,长期食用会带来健康隐患。专家建议,无论用什么烹调方式,油都只建议使用一次,每次用食用油的时候都要使用新油。

换着品种吃

油脂要换着吃,主要考虑的是脂肪酸的平衡。不同油脂替换应该按照脂肪酸构成不同的品种来换,比如葵花籽油和花生油替换,大豆油和亚麻籽油替换。

(据农民日报)

用油 知识小问答

问 如何选择合适的油壶?

答:在购买油壶时,最好选择不透明的玻璃材质或者瓷质的,可以有效阻隔紫外线。需存放在橱柜等避光阴凉处,每次使用后要拧紧盖子。另外,油壶内的油一定要全都用完后再倒入新的,且倒入新油之前要记得清洗,因为旧油和新油混杂会加速新油氧化。

问 自己家榨的油更安全吗?

答:与精炼油相比,自榨油会保留较多的维生素E和植物甾醇等有益成分。但是,自榨油只是毛油,没有经过脱酸、脱胶、脱臭、脱色等工艺,无法去除毛油中可能含有的黄曲霉毒素、重金属或者农药残留等有害物质,长期食用存在较大的安全风险。

问 食用油颜色变了还能吃吗?

答:多数植物油在光照条件下颜色会逐渐变浅,避光后,又会逐渐变深,这种现象称为“回色”或“返色”。最新研究表明,“回色”后的油脂对细胞的毒性较小,但其是否影响人体健康有还没有明确的定论。因此,建议消费者在存储食用油时尽量避光保存,防止油脂发生“回色”现象。

问 食用油凝固了是质量问题吗?

答:在低温条件下,食用油出现白色絮状沉淀或大面积凝固是一种正常的物理现象,并不代表食用油出现了质量问题。食用油出现凝固,其品质并没有发生变化,只要温度适宜就能自然融化。平时将油品放在15℃以上的室内保存,油品就不易凝固。

问 如何判断食用油是否变质?

答:可以取一两滴食用油放在手心,双手摩擦发热后,闻一闻油的味道,如无异味(“哈喇”味或刺激性气味)就可以食用,如果有异味,则最好不要食用。用过期和有“哈喇”味的油炸制的食物也不可食用。

问 黄油如何食用更科学?

答:黄油是用牛奶加工出来的一种固态油脂,是将新鲜牛奶搅拌后,取浮在上层的浓稠状物滤去部分水分之后的产物。黄油营养价值较高,老少皆宜,但不可过量食用,每次1-15克为宜,孕妇、肥胖者、糖尿病患者等不宜食用。

问 为什么油壶不要放在灶台边?

答:油壶放在灶台,高温会加速食用油的酸败进程,生成醛、酮等有害物质,还会导致食用油中的脂溶性维生素氧化,让油更容易变质变味。同时,做饭时烟火熏火燎导致油壶表面沾上大量油污,油污和残油发生油脂氧化和酸败的程度远高于新油,长期食用这样的油,会出现恶心、呕吐和腹泻等症状,严重的还可能中毒。

(据农民日报)