

# 食用油:除了价格 这些问题你也得关注



制图 张冰洁

“食用油接过了涨价‘接力棒’，继7月份鲁花品牌旗下食用油全线涨价后，另一著名食用油品牌金龙鱼也宣布提价，旗下豆油、菜油和调和油3类所有产品从8月1日起提价，幅度在5%左右。”上周类似这样的消息几乎随处可见，食用油再次成了人们热议的话题之一。除了关注价格，对于这种日常必需品，你对它还了解多少：怎样选择适合你的油？怎样吃油更健康？高档食用油是不是营养价值更高？制作工艺是否决定油的质量？如果你还不太了解这些问题，不妨看看这篇稿子。

## 误区

### 仅把食用油当调味品？

仅把食用油当调味品是人们使用食用油的一个重大误区。南医大二附院营养科营养师徐海娥告诉记者，人体每天所需的脂肪成分约70%来自于食用油，“它提供了人体必需而又无法自身合成的脂肪酸（如亚油酸、α-亚麻酸）。必需脂肪酸的缺乏，可导致人体生长迟缓、生殖力下降、脂类转运异常、皮肤容易感染及伤口愈合不良等问题。”此外，食用油还可协助脂溶性维生素A、D、E、K和胡萝卜

素的吸收。这些脂溶性维生素溶于食物油脂中，并随同油脂在肠道内被吸收。

### 高价食用油营养未必高

相当部分的消费者把高档食用油当成了减少“三高”，甚至是提高免疫力的良药。以橄榄油为例，它几乎被宣传成了保健神油。“作为食用油，橄榄油还是不错的，但它未必有广告宣传的那么神奇。”徐海娥说，不同品种的食用油其差异主要体现在构成它们的脂肪酸的种类和含量不同。脂肪

酸从结构上可分为饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸。不饱和脂肪酸又可分为单不饱和脂肪酸与多不饱和脂肪酸。摄入过多饱和脂肪酸，容易形成高血脂症，患上心脑血管疾病。橄榄油主要由单不饱和脂肪酸组成（约含73%），与其他油品相比，算是比较高的了。但它的饱和脂肪酸含量约有14%，与改良菜籽油相比，含量要高得多，在这一点上它就出现了劣势。所以用油的成分来说明橄榄油是健康的油，其实也没什么科学依据。

## 选购

### 不同品种换着吃最好

“哪种油最好最健康？”面对琳琅满目的货架，你会不会也发出这样的疑问？“其实没有哪种油最好的说法，不同的油所含的脂肪酸比例不同，所以最好的做法是不同品种换着吃。”徐海娥提醒，中国营养学会膳食平衡宝塔推荐的食用油的使用量为每人每天25g。在油脂摄入量适宜的前提下，尽量减少动物油的摄入。选购时一定要看清生产日期，不要一次性购买过多，以保证在保质期内食用。

选择食用油的主要依据。压榨油能够保持原料原有营养，油的品质比较纯正，但加工成本较高。压榨制油工艺目前在国内主要用于花生油、橄榄油、坚果油、芝麻油等。浸出法是使用适当的有机溶剂，将油脂从细胞中溶出，再利用溶剂和油脂挥发性的差异进行蒸馏分离，获得成品油。这种方法生产的油不含组织残渣，常用于生产大豆油、玉米油、葵花籽油。只要合乎国家标准，以浸出法生产的食用油，其化学成分中的残留很低，不会对健康有影响。

牛油、羊油、鸡油、鸭油等）中含有的部分营养素是人体所必需的，它们中有的参与形成人体的组织结构，有的参与代谢过程，有的可以调节人体的生理生化反应。适量的来自动物食品的饱和脂肪是需要的。“适量”指健康人不超过总能量的10%；糖尿病和心血管疾病患者则要求不超过7%。徐海娥介绍，根据研究，在动物食品中，鸭肉的脂肪酸构成内含有近60%的单不饱和脂肪酸，在所有动物食品中的含量是最高的。因此，虽然北京烤鸭的油脂含量高达45%以上。但考虑到鸭肉中单不饱和脂肪酸的含量高，适当进食烤鸭类食物（每日不超过200克）是完全可以的。而对于高饱和脂肪含量的牛肉、羊肉、牛油、羊油等则不提倡多进食。

### 制作工艺不能决定质量

压榨油好还是浸出油好？专家表示，压榨法和浸出法只是两种不同的油脂制取工艺，不能决定油的质量，不应作为

### 动物油不要刻意拒绝

“动物油吃多了不健康，容易有高血压高血脂。”这是大多数人面对动物油的第一反应。其实，动物油（包括猪油、

## 储藏

### 食用油有四怕

“怕光、怕水、怕氧气、怕高温”，食用油的储藏可以归纳为这“四怕”。因为油脂在上述作用下，会加快腐败变质的速度。所以，储藏时你不妨这么做：把桶中的油倒

入小油壶，等油壶中的油用完了，再倒入新的，这样可以减少开桶盖的次数，减少空气进入。此外，油还要放置在阴凉避光处，不要放在灶台附近。

## 烹调

### 油温控制在170~200℃

“高温加热会使油中的必需脂肪酸大量损失，还会破坏脂溶性维生素，如维生素A、E、胡萝卜素，妨碍人体对它们的吸收和利用。当油温升到250~300℃时，会发生聚合反应，产生毒性较强的聚合物以及一些有害的过氧化产物。”徐海娥说，脂肪酸聚合物可使人体生长停滞、肝脏肿大、肝功能受损，甚至有致癌的危险，“一般控制在170~200℃之间就不会产生对机体有毒害的物质。”那如何判断油温是在安全范围内呢？专家建议，当油出现翻

滚状态，或者油面呈现出波纹状时，油温就比较合适，“简单地说不宜冒烟特别是冒浓烟。”

此外，不同的油适宜的烹调方式也不同。一般，烟点高的油耐高温，稳定性相对好一些。烟点，是指食用油加热后冒烟时的温度。像玉米油、葵花籽油、花生油、菜籽油等烟点较高，适宜煎炸、烹炒。而橄榄油、核桃油等烟点较低，而且这类油富含的一种脂肪酸，它在高温下容易被破坏，所以最好用小火低温烹饪。

快报记者 李鑫芳

## 本期导读

### 【对话名医】

徐标：甘做一名寂寞的医学家

>>B14

### 【医者视点】

慢阻肺其实是全身性疾病

>>B14

现代快报 健康报

江苏省属医疗单位

部队医院

南京市属医疗单位



江苏省人民医院院长 王虹



江苏省中医院院长 刘沈林



南京中医药大学附属医院院长 刘乃丰



南京军区南京总医院院长 易学明



南京鼓楼医院院长 丁义涛



南京市第一医院院长 张颖冬



南京市第二医院院长 赵伟

## 知名院长领衔 快报全科专家团



南京中医药大学附属医院院长 鲁翔



南京军区第454医院院长 蔡建华



南京市妇幼保健院院长 彭宇竹



南京市儿童医院院长 方如平



南京市中医院院长 陈延年



江苏省人民医院院长 王小宁



江苏省中医院院长 唐金海



江苏省口腔医院院长 王林



南京军区第454医院院长 赵伯诚



南京市口腔医院院长 胡勤刚



南京鼓楼医院院长 钱群



南京市中医院院长 陈宇宁

全科专家团系列之一 《健康周刊》逢周一出版