



消费安全

现代快报2012年度
3·15安全消费特辑

食安全·食用油

C5 2012.3.15 星期四
责编:竺颖
美编:侯婕 组版:黄伟

食用油是人们日常生活的必需品,更是厨房中的绝对主角。伴随着生活的富足化,食用油的选择也越来越多,日趋多元化。既有单一型的食用油,也有复合型的调和油。前者如稻米油、大豆油,后者如2合1调和油。后者的诞生源于人们对方便生活的要求——广泛摄取的需求催生了调和油。但围绕调和油的争议也一直不断,有人认为调和油目前尚缺乏国家统一标准,有的质量无法得到保证,有人则认为调和油方便了多种营养摄取,且国家标准将很快出台。

食用调和油,不只为方便生活!



政协委员: 建议取消调和油

在今天贵州召开的“两会”上,贵州省政协委员、贵州浙江总商会会长叶森林呼吁,应尽快完善国家食用油标准,加大对大型商超监管力度,确保食用油安全。他认为,目前国家实施的新的食用油国家标准,虽然有对不同食用油的定性分析,但却因同时允许调和油这一人造品种的存在,而显得毫无意义。

因此,叶森林建议:应尽快完善食用油国家标准。首先在国标中取消调和油作为烹调用油,同时把食用油国标分级规范化,按类别或用途区分并再按技术指标配以相应级别。

“调和油”,简单而言,就是两个品种以上的油调和而成的食用油。按照惯常的思维理解,将各种油调和在一起,其营养也必然是“1+1”的效果。调和后所得的油也更澄清、透明,可做熘、炒、煎、炸或凉拌用油。调和油的保质期一般为18个月。

但实际问题是,取自单一原材料的油,如大豆油、葵花籽

油等,因国家标准对其各项理化指标有硬性的规定,品质有所保证。但调和油所用的油,其质量如何,参与调和的原单一性油脂是否达标,就很难考证了。

专业人士: 调和油存在有必要

中粮西安油脂科学研究设计院副院长曹万新认为,调和油的存在很有必要,“最显著的一点就是‘方便’。”即,相较于消费者在炒菜时时而滴点大豆油,时而倒点茶油籽油,直接使用调和油,能达到一瓶即可解决多种营养摄取的效果。

“调和油在调配过程中,还有一个科学配比的问题。”业内人士说。2000年10月,中国营养学会发布了《中国居民膳食营养素参考摄入量》,推荐中国居民成人脂肪酸适宜摄入量为饱和脂肪酸<10%,单不饱和脂肪酸10%,多不饱和脂肪酸10%。这一推荐,极大地推动了中国食用油向健康、营养、脂肪酸均衡的方向发展。如金龙鱼二代调和油,首创国家专利配方,符合《中国居民膳食指南》

的相关脂肪酸营养推荐值,其中的三种脂肪酸的比例接近1:1:1,实现了中国营养学会倡导的膳食脂肪酸均衡配比,其平衡营养的概念在消费者心中,接受度相当高。

另外,据曹万新透露,目前《植物调和油国家标准》正在制定当中,预计很快就能出台。该标准的制定者为国家质量监督局。

营养专家: 调和油解决多种需求

根据人们逐日细化的摄油需求,调和油也逐渐分出细枝:风味型调和油和营养型调和油。风味型调和油,如橄榄调和油、花生调和油等,是为了迎合购买者求实惠的心态而生产的;营养型调和油,显而易见,是为了给人体提供更多营养的。

据悉,中国老百姓在消费小包装食用油的口味具有不可代替性特点。例如:南方人喜吃菜油,不爱豆油;东北人喜吃豆油,不爱菜油等,这导致油料很容易短缺,且价格高。而风味型调和油则可以解决消费者偏爱性吃油的问题,且同时解决

了价格高昂的问题。

另外,随着人们对健康用油的要求逐年提高,营养型调和油据此诞生。营养型调和油是依据权威机构对一定消费群体饮食状况的调研分析数据和权威给出的对应摄入量进行计算、分析,研究调配的配方产品,其生产过程需要精密的工艺过程控制和严格的质量把关,才能生产出合格产品。

记者在超市发现,如今添加营养成分的调和油品类还真不少,有些是添加深海鱼油、有些则含有谷维素、植物甾醇等,种类繁多。据营养学专家介绍,因有些营养成分,人们很难从日常饮食中摄取,特别添加了有益营养物质的调和油就更显必要。

如金龙鱼方面推出的深海鱼油调和油中所含的DHA和EPA,都是人们健康不可或缺的重要营养成分。DHA是大脑和视网膜的重要构成成分,EPA在疏导、清理心血管方面有着不可替代的作用。深海鱼油因同时富含这两种物质,而成为国际惯用的DHA和EPA补充办法。

快报记者 竺颖

油中自有真黄金—— 金龙鱼稻米油,引领健康用油新理念



《黄帝内经》中说:“稻米者完”。意思是说,春种秋收,稻米吸收了近一年的阳光和地气,所以,稻米给人类的营养是完整而全面的。“民以食为天”,五千年来,金灿灿的稻米持续滋养着华夏儿女,整个华夏民族也因此生生不息,但是,你知道吗?64%的稻米营养,却是在脱掉的米皮和米胚中!继续将米皮和米胚去掉,显然是一种极大的浪费!

如今,金龙鱼推出的一款全新食用油:金龙鱼谷维多稻米油,即是典型的资源充分利用:从米皮和米胚中提取和生产食用油,最大限度地保留了谷物中营养成分。这一新型的食用油,既为食用油领域增添了新军,同时带来全新的健康用油新理念。据悉,稻米油具有抗氧化、抗疲劳、抗衰老的作用,它特有的谷维素,还可以调节植物神经,帮助人们获得良好的睡眠,从而帮助现代人摆脱亚健康困扰。业内人士分析,金龙鱼谷维多稻米油从稻谷中提取,而我国又是水稻生产和消费大国,稻米油将是最具发展潜力的油种。

优质健康自古使然

研究表明,一颗稻谷仅仅含有5%的米皮和米胚,而就在这5%的米皮和米胚当中就含有稻谷64%的营养!伴随着健康观念的日渐风行,吃带有部分糠皮的白米,成为很多人的营养共识。但是,糠皮既没有味道,嚼着又难以下咽,虽然上述的提议非常健康,却在实际操作中很难做到。

事实上,不光是现代的科学研究证实了米糠的营养价值,医学古书《千金方》、《本草纲目》中也都曾提到米糠是一种味甘性平有益身心的良好辅药。“稻米流脂”是古人用来形容丰收和富足的词句,如今看来,流脂的稻米不仅是仓廩丰实的象征,稻米的副产品稻米胚皮(俗称米糠),自古以来就是一种优质健康的食用油原料。

米糠中除了富含植物甾醇、天然维生素E,还独有一种对于缓解人体精神紧张、疲劳、失眠、胆固醇偏高等多种亚健康状态大有益处的活性物质——谷维素。

在食用油的庞大军团中,有些营养型的食用油曾特别提出:“本食用油中特别添加了谷维素、谷维康等有益成分……”

日本营养学研究专家的食用油长期食用测试实验发现,降低血液胆固醇浓度效果最好的食用油就是稻米油,这正是其中富含的谷维素在起作用。因此稻米油在海外有着“心脏油”、“青春油”的美称。

日本餐桌热宠稻米油

与其在其它油脂中特别添加谷维素,不如直接采用富含谷维素的米糠“榨油”。资料显示,日本是全世界最早开始稻米油研发的国家。早在日本的江户时代(中国的明末清初),其用稻米制油(从米皮和米胚中萃取出稻米油)的研究就开始了。

在昭和年间,日本福冈制油株式会社的创始人加藤平太郎最终让稻米油批量生产成为可能,稻米油由此很快畅销日本。不仅日本的家庭、餐馆广泛使用稻米油,就连日本政府给小学生每天

提供加餐上都选用稻米油为烹调用油。尽管现在日本民众的生活用油的选择很多,但只有稻米油是唯一完全日本国产的食用油,因为日本民众始终认为,无论哪一种食用油都没有稻米油那样“满身优点”,堪称“油中真黄金”。

在日本民众看来,稻米油最突出的一个优点,就是能够维护人体健康,帮助人体摆脱亚健康的困扰。稻米油中,除了其特有的谷维素,能够帮助人们获得良好睡眠之外,它还富含植物甾醇,可以减少人体对胆固醇的吸收,从而能够预防心血管疾病。

再次,稻米油也富含维生素E,该物质能有效清理身体垃圾,延缓衰老。

总而言之,稻米油具有抗氧化、抗疲劳、抗衰老的作用。目前,日本的薯片已经完全使用稻米油煎炸,其蛋黄酱、风味调料汁等也大都使用稻米油。日本政府正试着让所有快餐店改用稻米油煎炸食品,与此同时,稻米油也是日本农林规格协会(简称JAS)认定的食用油。

不与粮争地,打造清洁厨房

稻米油来自于被脱掉的米糠,它与其它油种的最大不同之处在于——不与粮争地!诸如大豆油、玉米油等油种,都来自于人们的可选粮食种类。如今,全世界各个国家面临着可用耕地面积越来越少,人口却日益增多的粮食紧缺危机。为食用油寻找可代替性新来源,与寻找新能源一样,迫在眉睫!

我国是世界上最大的稻米生产国和消费国,2011年稻谷生产量约为2亿吨,每年因直接食用稻谷及其制品而耗用的稻米约为1.4亿吨。按此计算,我国年产米糠可达1500万吨,能够生产230万吨稻米油,这相当于我国1亿亩土地所产大豆的含油量。可见,利用稻米种植优势,生产健康、优质的稻米油,是在不与粮食争地的情况下,提高我国食用油自给率的最有效途径之一,也是解决中国油脂油料对外依存度过高问题的有益尝试。

益海嘉里经过多年研发,在国内率先产业化生产金龙鱼谷维多稻米油。来自东北黑土地、天然的金龙鱼谷维多稻米油,最大限度还原稻米精华,富含3000—7000ppm谷维素和高含量的植物甾醇和天然维生素E,能够帮助都市上班族减轻焦虑、紧张的亚健康状态,拥有良好睡眠质量。

另外,金龙鱼稻米油所含的脂肪酸中,饱和脂肪酸占15%—20%,不饱和脂肪酸占80%—85%,其中亚油酸占38%、油酸占42%,二者比例约为1:1.1,接近世界卫生组织建议的黄金比例。

除此之外,稻米油还是“清洁厨房”的保证。一般的食用油会在高温下产生大量油烟,让厨房变得油腻、呛人。科学分析表明,烹调油烟致癌率很高,仅次于“深度吸烟”。而稻米油中特有的谷维素,有抗氧化能力,可以让加热的油处于安定状态,从而大大减少油烟,还能保证食物味道。爱美的主妇们从此以后,可以不用再担心“油烟催人老”,尽情烹制爱心餐点吧!
快报记者 竺颖