

# 科学用油 让健康与美味同行

**编者按：**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。



## 食用油不能不吃，也不能多吃

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 $\alpha$ -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、生物功能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



## 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确切的定论。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，让油更容易变质变质。同时，做饭时烟熏火燎导致油壶表面沾上大量油污，油污和残渣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。

**问：**什么油脂有利于心脑血管健康？什么油脂对心脑血管不利？  
**答：**油脂中饱和和成分比例较高的，一般来说更有利于心脑血管健康，尤其是富含 $\omega$ -3不饱和脂肪酸



## 各种油特性不同，烹调方式也不同

食用油的种类繁多，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、羊油、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、稻米油等；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。

除此之外，健康吃油还要注意以下几个方面：

### 1. 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。

### 2. 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。

### 3. 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。

### 4. 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。



## 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：

### 1. 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，都能够正常食用。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。

### 2. 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。

很多人喜欢压榨油，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的食物，选择正规商超的大品牌购买，都是安全的，可以放心食用。但需要注意的是，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。

### 3. 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值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。

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，每次用完油都要封好口，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。

### 4. 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 $\alpha$ -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、葵花籽油和大豆油，以及猪油、牛油、羊油等动物油脂，但可选择食用深海鱼油。