

科学“增豆控油”你吃对了吗？

——对话王靖、刘爱玲、江连洲

嘉宾

王靖 农业农村部食物与营养发展研究所研究员

刘爱玲 中国疾病预防控制中心营养与健康所研究员、副所长

江连洲 国际食品科学院院士、东北农业大学食品学院教授

主持人

农民日报·中国农网记者 韩松妍



◇王靖



◇刘爱玲



◇江连洲

随着人们生活水平的不断提高和国民营养计划等相关政策不断推进,近年来,我国居民的总体营养健康状况持续改善。然而从具体细分项目看,居民的膳食结构还存在一些不合理现象。为此,今年全民营养周发出“奶豆添营养,少油更健康”倡议,提升全民“减油、增豆、加奶”意识。从营养价值来看,大豆及其制品有什么特质和优势?哪种食用油才是有利于中国居民健康的优质油?如何实现我国居民对“增豆控油”理念的知行信?本期对话邀请王靖、刘爱玲、江连洲等食品营养领域的专家展开交流讨论。

“增豆控油”有助于实现营养素的均衡摄入

主持人:国民营养健康指导委员会办公室近日印发“减油、增豆、加奶”核心信息。从合理膳食的角度看,“减油、增豆、加奶”之间存在哪些内在联系?为什么特别强调这三方面?

王靖:国民营养健康指导委员会办公室印发的“减油、增豆、加奶”核心信息,旨在推进国民营养计划和健康中国合理膳食行动,促进形成合理的居民膳食结构。从合理膳食的角度来看,减少油脂摄入可以有效控制脂肪摄入,预防肥胖和心血管疾病等慢性病。而增加豆类及奶制品的摄入,可以提供优质蛋白质、不饱和脂肪酸、维生素和矿物质等营养素,有助于维持身体健康、保持营养均衡。同时,豆类和奶制品中的营养成分也有助于进一步促进健康。

江连洲:目前我国仍存在居民吃得太多、豆和奶吃得太少的问题。《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》显示,我国居民的脂肪摄入量增加,同时豆类及豆制品和奶类的摄入量远低于推荐量。因此,提倡“减油、增豆、加奶”是对我国居民传统膳食结构的一种优化和升级。通过“减油、增豆、加奶”的膳食结构调整,可以实现营养素的均衡摄入,满足人体对能量的需求,有助于维持身体健康和预防慢性疾病。“减油、增豆、加奶”这一综合性营养策略不仅符合我国居民的营养需求特点,也体现了健康促进的理念和目标。

主持人:大豆原产自中国,有几千年种植食用历史。古人是怎么吃豆的?我们栽豆吃豆的历史这么悠久,为什么还没有吃够、还要吃更多?从营养价值来看,大豆及其制品有什么特质和优势?

王靖:古人在食用大豆方面,展现了多种智慧和创意。在古代,大豆的食用方式较为简单和原始。首先,大豆被作为粮食直接食用,人们将其煮熟后作为熟豆或制成豆粥。这种食用方式不仅方便快捷,还能够充分保留大豆的营养价值。此外,大豆还被用于制作各种豆制品,如豆腐、豆浆、豆酱等。这些豆制品不仅丰富了人们的饮食口味,也提高了大豆的利用率和营养价值。

江连洲:尽管古代的大豆制品在传统饮食文化中扮演着重要角色,但随着时间推移,人们对这些传统食品进行了改良和创新。新的烹饪技术、调味方法和食品加工工艺使得大豆可以被制作成更多种类的美食,满足了人们对美食多样性的追求。随着健康饮食意识的增强,越来越多人开始重视植物蛋白和素食饮食。大豆制品因其丰富的营养成分和植物蛋白而备受青睐,成为了健康饮食趋势中的重要一环。随着人口的增长和城市化进程的加快,人们对食品的需求也在不断增加。大豆是一种高产农作物,能够为人们提供丰富的食物和蛋白质来源,因此在满足人口增长和食品需求方面发挥着

重要作用。

刘爱玲:大豆及其制品营养价值高,大豆的蛋白质含量为22%~37%,必需氨基酸的组成和比例与动物蛋白相似,而且富含谷类蛋白质缺乏的氨基酸,是与谷类蛋白质互补的天然理想食品。大豆的脂肪含量约为15%~20%,其中不饱和脂肪酸约占85%,必需脂肪酸——亚油酸含量高达50%,且消化率高,还含有较多磷脂。大豆的碳水化合物含量约为30%~37%,近半是膳食纤维。大豆含有丰富的钾,每100克含1200~1500毫克;还含有大豆异黄酮、植物固醇、大豆皂苷等多种有益于健康的植物化学物质。常吃大豆及其制品对儿童生长发育有益,可降低成年人心血管疾病、乳腺癌、绝经后女性骨质疏松等发病风险。

主持人:食用油摄入量过量有哪些危害?不科学的使用、单一种类食用烹调油等会对健康产生哪些影响?

王靖:食用油摄入量过量会对健康产生多方面危害,主要是导致一系列疾病的发生。食用油是高热量的食物,摄入过多会导致能量过剩,进而转化为脂肪储存在体内,长期积累会增加体重,可能导致肥胖症;增加血液中的低密度脂蛋白胆固醇(“坏”胆固醇)水平,同时降低高密度脂蛋白胆固醇(“好”胆固醇)水平,这是心血管疾病的主要风险因素;还会导致胰岛素抵抗,增加患糖尿病的风险。此外,过多的油脂摄入还会刺激胃酸分泌,增加患胃炎、胃溃疡等消化系统疾病的风险。

刘爱玲:一些不科学的食用油使用方式也会带来健康风险。如高温烹调后的食用油氧化速度会很快,随着煎炸次数的增多,不同食用油中的致癌物丙二醇含量也都明显增加。另外,食用油和其他食品一样也有保质期,过期的食用油会产生过氧化物以及由过氧化物反应生成的二级产物。

健康饮食中的豆、油消费新风向

主持人:中国健康与营养调查数据显示,我国成年居民大豆及其制品摄入量从2000年的每天14.5克下降到2018年的每天12.8克。怎么吃才能实现日常饮食中的“豆达标”?目前大豆及其制品的健康消费主要存在哪些问题?

刘爱玲:大豆及其制品营养丰富,是平衡膳食的重要组成部分,但我国居民大豆及其制品摄入量一直不足,三分之二以上的居民未达到推荐量,因此,《中国居民膳食指南(2022)》将多吃大豆及其制品作为核心推荐内容之一。建议成年人平均每天摄入15~25克大豆或相当量的大豆制品,儿童青少年可适当调整。

鼓励居民选择多种豆制品,将大豆及其制品融入一日三餐中。例如早餐安排豆腐脑或豆浆,午餐、晚餐可以使用豆腐、豆腐丝(豆腐干)等做菜,既变换口味,又能满足营养需求。按照蛋白质含量进行换算,20克大豆相当于北豆腐约60克、南豆腐约110克、内酯豆腐约140克、豆浆约300克、豆腐干约45克、豆腐丝约30克。

特殊人群也要“豆达标”。大豆及其制品是素食者蛋白质的重要食物来源,每天应足量摄入。高血压、高血脂、2型糖尿病、心血管疾病等人群,如果在医生指导下没有饮食禁忌,均可在一般人群推荐量每天15~25克的基础上,适当增加大豆及其制品的摄入量。虽然大豆嘌呤含量略高于瘦肉和鱼类,但植物性食物中的嘌呤人体利用率低,豆腐、豆干等豆制品在加工后嘌呤含量也有所降低,高尿酸血症人群及痛风患者可适量食用。

王靖:随着健康饮食意识的提高,越来越多人开始重视植物蛋白和素食饮食。大豆制品因其丰富的营养成分和植物蛋白而备受青睐,成为了健康饮食趋势中的重要一环。然而,目前大豆及其制品的健康消费仍存在以下问题:一是消费者认知不足,许多消费者对大豆及其制品的营养价值和健康益处了解不够,导致他们在日常饮食中忽视了大豆的摄入。二是口味和习惯限制,大豆制品的豆腥味较重,可能影响部分消费者的口感体验。此外,一些地区的传统饮食习惯可能限制了大豆制品的普及。三是价格因素,相对于其他食品,大豆制品的价格可能较高,尤其是优质的大豆制品。这可能导致一些消费者因为价格原因而减少大豆制品的消费。四是市场营销不足,目前市场上对大豆及其制品的宣传和推广力度不足,很多消费者对其了解不够深入。

主持人:市场上食用油种类繁多,食用油消费呈现哪些特点?哪种食用油才是有利于中国居民健康的优质油?

江连洲:虽然我国食用油产量不断攀升,但仍然处于对外依存度较高阶段,大量的食用油需要依靠国外进口。目前我国市场上的食用油种类繁多,每种油都有其独特的营养成分和烹饪用途。随着健康饮食观念的增强,消费者不再局限于单一品种的食用油,而是根据个人口味、烹饪需求和营养价值选择多种油类。大豆油、花生油、菜籽油、棕榈油等是我国居民主要的消费品种,同时橄榄油、玉米油、亚麻籽油等也因其独特的营养价值受到越来越多消费者的青睐。

值得一提的是,越来越多消费者开始关注食用油的属性,如不饱和脂肪酸的含量、胆固醇水平以及是否含有对人体有益的微量元素等。人们更倾向于选择那些符合健康标准的食用油。消费者越来越注重食用油的品质,倾向于选择品牌知名度高、生产工艺先进、质量有保障的食用油产品。

刘爱玲:根据国家标准,大多数食用油按照品质从高到低,一般可分为一级、二级、三级、四级。等级越高的食用油,精炼程度越高,但并不等于营养价值就越高。食用油根据来源可以分为植物油和动物油,常见的植物油包括豆油、花生油、菜籽油、玉米油、葵花籽油、亚麻籽油、橄榄油等;常见的动物油包括猪油、牛油、羊油等。二者最大的区别在于,植物油不饱和脂肪酸含量比较高,动物油饱和脂肪酸含量较高。

不同植物油脂肪酸的构成也有所不同,各具营养特点,如橄榄油的单不饱和脂肪酸含量较高,玉米油、葵花籽油则富含亚油酸,亚麻籽油中富含α-亚麻酸。因此,采购时建议常更换不同品种的烹调油,品种多样化可以为脂肪酸和营养的均衡提供保障,更有利于身体健康。换油不是简单换油的品种,而是选择不同的脂肪酸类型,将油酸、亚油酸、亚麻酸等含量不同的油脂搭配使用。

另外,在选择植物油还是动物油方面,还要看个人日常膳食组成。如果平时吃猪肉、牛肉、羊肉比较多,建议烹调油尽量选择植物油;如果平时吃素食比较多,也可以适量使用动物油烹饪。

“增豆控油”还需政产学研联动推进

主持人:近年来,我国采取了一系列举措鼓励大豆扩种。当前我国大豆供给能否满足“增豆”需求?在您看来,应该从哪些环节、角度入手,提升豆制品行业竞争力?

江连洲:大豆作为我国重要的粮食和油料作物,在保障国家粮食安全、促进农业结构调整和提高农

民收入等方面具有重要作用。然而,由于国内外市场、气候等多种因素的影响,我国大豆产业面临着较大的挑战。为应对这些挑战,我国政府采取了一系列举措鼓励大豆扩种。在政策推动下,我国大豆种植面积和产量均有所增加,但仍无法满足国内市场需求。同时,大豆品质也存在一定问题,需要进一步提高。在需求方面,随着我国人口增长和经济发展水平的提高,大豆需求呈现增长态势。大豆主要用于食品加工、油脂生产和饲料等领域,其中食品加工和油脂生产领域对大豆的需求占比较大。然而,由于国内大豆供应存在缺口,部分需求仍需通过进口满足。在供需平衡方面,虽然我国大豆产量持续增长,但与国际市场相比仍存在一定差距。同时,由于国内大豆需求持续增长,进口依存度仍然较高。因此,从总量上看,我国大豆供应尚不能完全满足“增豆”需求。

王靖:当前,大豆及其制品消费面临技术、原料、市场竞争等瓶颈。大豆制品的加工技术相对复杂,需要先进的设备和专业的技术。然而,目前一些地区的大豆加工企业可能缺乏这些条件,导致产品质量不稳定,限制了大豆制品的市场竞争力。大豆的品质和产量直接影响到大豆制品的质量和口感。然而,目前部分地区的大豆种植存在一些问题,如品种单一、种植技术落后等,导致大豆原料的品质和产量不稳定,影响了大豆制品的生产和销售。随着市场竞争的加剧,大豆制品企业面临着越来越大的压力。如何在保证产品质量的同时降低成本、提高效率,是大豆制品企业需要解决的重要问题。此外,如何与其他食品进行差异化竞争,也是大豆制品企业需要思考的问题。

江连洲:今年中央一号文件提出,支持东北地区发展大豆等农产品全产业链加工,这为豆制品行业的发展提供了有力支持。豆制品企业应抓住机遇,从种植、加工、品牌、销售等多个环节入手,提升行业竞争力。同时,在植物基产品市场中,豆制品企业应深入挖掘其营养与健康属性,开发多元化、个性化的产品,创新食用方式和场景,并借助科技手段提升品质与安全性。例如,可以研发高纤维、低脂肪、低糖等健康属性的豆制品;针对不同年龄段和性别的人群,推出适合其营养需求的豆制品;结合地域文化和口味特点,推出具有地方特色的豆制品等。

主持人:数据显示,目前我国居民烹调油平均摄入量已超出推荐量的三分之一。减掉这三分之一的难点在哪里?餐饮行业和食品工业是否还有减油潜力可以挖掘?作为健康饮食的核心所在地,家庭又该如何减油?

王靖:目前,我国居民烹调油平均摄入量已超出推荐量的三分之一,这一问题的存在主要是居民饮食习惯和生活方式的影响。长期以来,我国居民的饮食习惯中油脂含量较高,如炒、炸等烹饪方式普遍。而许多传统的烹饪方式都需要大量的油脂,如油炸、爆炒等。这些烹饪方式不仅会增加油脂的摄入量,还可能影响食物的口感和营养价值。要改变这一习惯,需要长时间的引导和教育。另外,餐饮行业和食品工业在生产过程中也普遍使用大量的油脂,以改善食物的口感和外观。要减少这些行业中的油脂使用量,需要投入研发成本,改变生产工艺和配方。

事实上,餐饮行业和食品工业在减油方面确实还有潜力可以挖掘。例如,可以研发低油脂的烹饪技术和配方,推广使用健康的烹饪方式,如蒸、煮、烤等。此外,餐饮行业和食品工业还可以通过调整食品包装和标注营养成分信息,引导消费者选择低脂食品。

刘爱玲:减少家庭烹饪用油是实现“减油”的重要环节。炒菜时学会估量油的多少,尽量使用带刻度的控油壶,定量取用,逐步养成自觉控油的习惯。

不同烹饪方式用油量有多有少,蒸、煮是值得推荐的,不仅可以减少用油量,还可以促进纤维软化,利于改善菜品口感。尤其是蒸,隔水加热更利于营养的保留。煎、炸相对来说用油量较大,不建议经常使用。此外,也可通过使用不粘锅、空气炸锅等,帮助减少烹调油的用量。

主持人:如何实现我国居民对“增豆控油”理念的知行信?在您看来,应如何深化政产学研协同联动,促进“增豆控油”理念的落实?

刘爱玲:实现我国居民对“增豆控油”理念的知行信,一是加大宣传的广度、深度和持续度,拓展宣传渠道,充分利用媒体平台,创新信息表达形式,持续深入进行平衡膳食解读,倡导营养均衡摄入,纠正营养知识误区,增强全民“增豆控油”意识。二是推动个人和家庭掌握营养知识技能,践行“增豆控油”的理念,转化为日常饮食习惯,切实落实“自己是健康第一责任人”,将健康主动权掌握在自己手中。家庭成员在菜谱设计、食物采购、食物制作等方面以营养健康为目标,达成思想和行动的一致。三是鼓励学校做好校园供餐,落实“增豆控油”的倡议,同时广泛开展饮食教育,因地因时开发教育课程,通过农、烹、食等环节让学生加深对油、豆的了解,在劳动和日常生活中树立健康的饮食观念,传承弘扬优秀的中华饮食文化,培养学生养成合理膳食好习惯。四是鼓励食品生产企业紧密结合合理膳食理念,开发多样化、新型的大豆制品;鼓励餐饮业创新烹饪方法,积极推广低油菜品、大豆类加工食品,更好满足公众对营养、口味等的需求。

江连洲:促进“增豆控油”理念的落实,不仅有助于提升我国豆类产业的竞争力,推动经济发展,还能提高公众健康水平,促进环保和可持续发展。同时,随着消费者对健康饮食的关注度不断提高,对符合“增豆控油”理念的食品需求也在不断增加。因此深化政产学研协同联动,促进“增豆控油”理念的落实刻不容缓。建议高校应开设相关课程,培养具备“增豆控油”理念的专业人才。政府和企业也应加强对从业人员的培训和教育,提高他们的专业素养和实践能力。通过建设专业团队和志愿者队伍,可以更有效地开展宣传教育活动和技术指导工作。同时,政府应建立监测体系,定期对“增豆控油”理念的落实情况进行评估和反馈。这可以通过收集和分析居民膳食结构、健康状况等相关数据来实现。政府还可以委托第三方机构进行独立评估,以确保政策的有效执行和落地。

王靖:除此之外,政府应发挥主导作用,制定相关政策和规划,引导支持产业、学校和科研机构参与“增豆控油”理念的推广和实践。企业应积极研发和推广健康、营养的豆制品,减少高油脂食品的生产与销售。学校应开展健康教育课程和活动,培养学生健康饮食的意识和习惯。同时,加强与企业的合作,为学生提供健康的饮食环境和食品选择。研究机构应加强豆类食品的营养研究和健康效益评估,为“增豆控油”提供科学依据和支持。

主持人:“增豆控油”不仅可以控制我国居民油脂的摄入以降低高热量食物的消费,从而改善我国的居民膳食结构,还能够促进我国居民的健康,降低慢性病风险。促进“增豆控油”理念的落实,首先要通过加大对全社会的宣传教育力度,提升居民对“增豆控油”理念的认知。其次要为消费者提供多样化的健康食谱、科学的饮食建议,引导居民形成“增豆控油”的饮食习惯。最重要的是政府要加强政策引导和支持,高校、科研机构和企业要加强合作,共同研发符合“增豆控油”理念的食品和技术,让市场上有更多优质产品可供消费者选择,有效推动“增豆控油”理念的普及和实践,提高我国居民的健康水平和生活质量,为农产品健康消费的可持续发展注入新的动力。感谢三位专家做客《对话》栏目,带来精彩观点!