

吃油不能太“专一”

中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授 范志红

很多家庭常年只买一种油，无论是爆炒、煎炸还是凉拌、焯煮，拿起油壶不假思索地就用。殊不知，用的油很可能不正确。油是做菜的关键配料，用对油是守住健康的第一关。

如今市场上食用油种类繁多，广告五花八门，关于如何吃油的说法也不统一，这些都让消费者无所适从。那么如何才能更正确地选择食用油呢？

烹调方法

日常炒菜：油温不超过180℃，可以选择用花生油、米糠油、茶籽油、低芥酸菜籽油、精炼橄榄油、葵花籽油、大豆油等。但加热温度一定要控制好，尽量别让锅冒很多油烟。

爆炒和煎炸：如果一定要用这种烹饪方式，使用耐热的棕榈油、椰子油、黄油、牛油、猪油等最合适。

焯煮菜、做汤等：适合这类

烹调方法的油有亚麻籽油、紫苏籽油、核桃油、芝麻油、葡萄籽油、未精炼的初榨橄榄油等。此外，焯煮菜还可以用煮鸡汤、肉骨汤、羊肉汤等上面的浮油。

拌凉菜：可以用淡绿色的初榨橄榄油，也可以选坚果油和种子油，比如核桃油、杏仁油、榛子油、紫苏籽油、南瓜籽油等。这些油通常不经过精炼，保持了原料的香气和营养价值。

饮食习惯

常吃猪牛羊肉的人，已经从膳食中得到了大量的动物脂肪，尽量就别再吃动物油了。可以适当吃些富含多不饱和脂肪酸的油，如大豆油、玉米油和葵花籽油等。

肉吃得少的人，偶尔可以用动物油烹调，比如把炖排骨的浮油，放凉后捞出来煮冬瓜等。

素食主义者，平时吃得欧米伽6多不饱和脂肪酸比例太大，

而饱和脂肪摄入太少，可以选择单不饱和脂肪酸较多的茶籽油、橄榄油等，以及含有一定量饱和脂肪酸的花生油、米糠油等，加上少量富含欧米伽3脂肪酸的亚麻籽油。

常吃豆制品的人，多不饱和脂肪酸摄入很充分，就没必要常用豆油、葵花籽油、玉米油做菜了，可以换成橄榄油、茶籽油、花生油、米糠油等含更多单不饱和脂肪酸的油。

平时花生吃得比较多的人，可以适当避开花生油。

身体状况

很多人炒菜时用了太多大豆油、玉米油和葵花籽油，这类油中亚油酸含量高。最新研究证明，膳食中亚油酸比例过大，会引发炎症反应，还有可能升高冠心病的死亡风险。

心脏病患者，宜优先选择单不饱和脂肪酸和欧米伽3脂肪



酸含量比较高的油。前者包含了茶籽油、橄榄油、杏仁油、坚果油、低芥酸菜籽油、花生油和芝麻油等。后者的种类比较少，主要有亚麻籽油、火麻油、紫苏籽油和鱼油等。

油脂怎么进行搭配

我们常听说，油脂要搭配着吃，换着吃，主要考虑的是耐热性和脂肪酸的平衡。

首先，耐热性。炒菜时如果想用核桃油，但考虑到其不太适合加热，就可将其和黄油搭配。先用一小块黄油融化，炒香调料，然后加入蔬菜，同时撒上核

桃油让它与菜混合。这样怕热的核桃油就不会被过度加热。

其次，脂肪酸平衡。天然油脂按照它们的结构，大致可以分为饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸、多不饱和脂肪酸这三大类。如果脂肪酸构成类似，换着吃和不换的区别并不大。比如大豆油、玉米油和葵花籽油类似；花生油和稻米油类似；茶籽油、杏仁油和橄榄油类似；亚麻籽油和紫苏籽油类似等。

而上面提到的搭配里，核桃油以多不饱和脂肪酸为主，黄油以饱和脂肪酸和单不饱和脂肪酸为主，脂肪酸的比例会比较合理。

健康厨房

夏日饮食注意事项

三伏是一年中最热的时期，气温最高，人体容易感到不适，且人们在这个时期还易“情绪中暑”，专家建议，在三伏天不妨多吃“三薯”来养生。

三伏养生多吃三薯

吃马铃薯——预防情绪中暑。马铃薯含有维生素C，而且发热量高。“情绪中暑”的人，最容易受到抑郁、灰心丧气、不安等负面情绪的困扰。马铃薯可以帮你补充维生素A和C，代替由于过多食用肉类而引起的食物酸碱度失衡，让你远离坏情绪。

吃紫薯——护血管抗过敏。紫薯富含铁、硒元素和花青素。硒和铁是人体抗疲劳、抗衰老、补血的必要元素，特别是硒被称为“抗癌大王”，易被人体吸收。花青素是一种强有力的抗氧化剂，还能够增强血管弹性，改善循环系统，抑制炎症和过敏，改善关节的柔韧性。

吃红薯(山药)——保湿皮肤健脾胃。山药学名红薯，其中含有薯蓣皂，能促进内分泌荷尔蒙的合成，能促进皮肤表皮细胞的新陈代谢，提升肌肤的保湿功能，改善体质。此外，夏季偏食生冷极易导致肠胃不



适，吃些山药也有帮助。据《本草纲目》记载，山药性温，味甘平、无毒，可健脾胃，益肺肾，适量食用能帮助消化，解毒解酒。

夏日饮食注意事项

多吃苦味食物。因为热，总喜欢吃冰的糖水、甜点，觉得好入口。但却不知道吸收了更多的热量。在一日三餐中，注意多吃些苦味的食物。苦味的食物虽然味道上不是那么适口，不过却是暑日的健康食品。

注意补充维生素。高温季节人体新陈代谢加快，容易缺乏各种维生素。此时，可以选择性地定量补充一些维生素，最好是食物补充。作为“食肉兽”，在夏天就素点吧。

别忘补盐补钾。夏天出汗多，体内丧失的盐分就比

较多。所以要注意多吃些咸味的食物，以补充体内所失盐分，达到身体所需的平衡。爱甜食的尤其要注意了，虽然放在冰柜里的蛋糕如此诱人。

暑天宜清补。夏天的饮食应该以清补、健脾、祛暑化湿为原则，应该选择具有清淡滋阴功效的食物。

少吃凉食。气候特别炎热的时候，适当地吃一些凉食或者喝一些冷饮会让人感觉身心舒适，还能起到一定的驱暑降温作用。但是，这些食物不宜吃得太多。凉粉、冷粥吃得太多就容易伤胃。不要所有食物都从冰箱里拿出来，事实证明，胃痛起来是要命的。

吃水果应该适度。长期靠“水果化”生存，容易导致蛋白质摄入不足，对人体的内分泌系统、消化系统、免疫系统等都产生不利影响。

资讯

我国居民豆和奶摄入量过少

近期公布的《中国居民营养与慢性病状况报告(2015年)》显示，我们的脂肪摄入量增加，同时豆类和奶类远低于推荐量。国人吃饭到底存在哪些问题？近日中国疾病预防控制中心营养与健康所举行了解读会。

“水果、豆类、奶类摄入量上不去与2002年相比，水果、豆类和奶制品消费量仍远低于推荐量；而脂肪的摄入量增加。”中国疾病预防控制中心营养与健康所副所长赵文华在解读会上指出。

根据《中国居民膳食指南》推荐，平均每天吃水果200~400克，而目前平均摄入量仅仅是40.7克。奶及奶制品推荐摄入量为300克/天，而全国平均摄入量仅为30克左右。水果和奶类摄入量与推荐量相差悬殊。

“如果能做到每天喝一杯牛奶，人群的钙摄入水平将会提高很多。”中国疾控中心营养与健康所研究员杨晓光建议。

烹调油用量下不来，水果、豆类和奶制品上不去，油盐却下不来！2012年我国居民平均每天烹调用盐为10.5克，较2002年下降了1.5克，但仍远高于推荐的6克。此外，我们烹调用的油太多了！

“烹调用量应该在25~30克，可实际上我们目前的用量达到42.1克，比最高值还多出十几克。”赵文华强调，目前我们平均膳食脂肪供能比为32.9%（城市人群达36.1%），超过了《中国居民膳食指南》推荐的25%~30%的上限。其中肉类吃得越来越多，尤其是猪肉，占的比例不断增加。

小知识

人一生要吃13~23吨蔬菜水果

北京协和医院临床营养科于康教授在中国健康知识传播激励计划(果蔬营养与膳食平衡)2015年项目启动会上呼吁，蔬菜、水果摄入量低于推荐量，需要引起重视。

“我大概算了一下，饮食中达到果蔬推荐的标准，按照七八十岁的岁数，我们一生要吃约13~23吨的蔬菜水果。”于康教授指出，

大量证据证明，足量的果蔬摄入有控制体重，补充抗氧化物质，控制血脂、血压，降低恶性肿瘤风险，以及促进和保护智力，预防认知功能下降等作用。建议蔬菜水果的摄入应从量、种类、颜色三个方面考虑，即每天蔬菜300~500克(≥3种)、水果200~400克(≥2种)，其中一半要是深色。