

十大植物油营养价值全解析

处于膳食宝塔顶端的食用油从来不是一件小事。简单计算一下,你就会知道:食用油在我们的生活中承担了多少重要的角色。保守估计,一个人一生要吃掉1.18吨的食用油。如果把5L的食用油桶平铺在长城上,那中国人一年的消费量相当于3.7条长城了。虽然相比于全球的20条长城还略微弱了一些,但中国仍然是个吃油的大国!而中国的老百姓也比以往任何时候都更关心自己吃了哪些油?应该吃哪些油?我们来看中国的前三甲分别是豆油、菜籽油和棕榈油。而全球的大排名略有不同,不过前三甲倒是没跑出这个圈子,只是顺序有点不同:棕榈油、豆油和菜籽油。有人说这关我什么事啊?我只关心吃哪种油更健康?别急,我们将每一种油的营养价值都做了逐一分析。不过,开始阅读下面内容前,还是建议大家秉持着各取所长的观点来吃油。

大豆油

烹调方式:煎炒烹炸
脂肪酸构成:饱和脂肪酸为15.9%,油酸22.4%,亚油酸51.7%,α-亚麻酸6.7%
微量营养素:VE、VD
越贵的油越有营养吗? NO,大豆油就是有营养还不贵!
大豆油在我国的使用范围最广,消费量最大,可谓是在平价油中营养价值可圈可点的食用油。
大豆油主要以人体必需脂肪酸亚油酸为主(50%~60%),而且α-亚麻酸含量是5%~9%,是目前推崇食用的“明星脂肪酸”,除了亚麻籽油和紫苏籽油这些以α-亚麻酸为主的植物油,大豆油也算是α-亚麻酸的不错来源。
大豆油中特有的微量营养素很多,磷脂、胡萝卜素、VE、甾醇等。在豆油的加工过程中,有些特有的营养素如磷脂因为炒菜时会形成黑色物质,所以会在精炼环节去除,但天然抗氧化剂VE却被很好地保留,以保证大豆油良好的氧化稳定性。

新鲜的大豆油有着清淡的豆香味和青草香味。如果你发现家里的大豆油有一些鱼腥味和油漆味,那是代表着氧化开始了,要尽快吃完了。

小科普:
亚油酸,是人体必需脂肪酸之一,不能在人体内合成,只能通过食物摄取,是膳食中最主要的n-6多不饱和脂肪酸。

幼儿缺乏亚油酸,皮肤变得干燥、鳞屑增厚,发育生长迟缓;
老年人缺乏亚油酸,会引起白内障及心脑血管病变。

菜籽油

烹调方式:煎炒烹炸,不适合凉拌
脂肪酸构成:饱和脂肪酸为13.2%,油酸20.2%,亚油酸16.3%,α-亚麻酸8.4%
微量营养素:VE、菜油甾醇
菜籽油,是我国的传统植物油,色泽金黄或棕黄,具有特殊的辛辣刺激风味,产量和供应量仅次于大豆油,位列老二。
在植物油中,菜籽油的多不饱和脂肪酸含量居中,低于玉米油、大豆油和葵花籽油,但明显高于橄榄油和棕榈油。微量营养成分中VE虽然总量比大豆油中的少,但是VE中活性最强的α-生育酚却比大豆油中高。
另外,菜籽油还是唯一含有菜油甾醇的植物油。
虽然菜籽油在不饱和脂肪酸和微量营养素方面都更优于大豆油,但是因其中的芥酸和芥子苷对人体的不健康作用尚没有定论,总体营养价值略打折扣。

小科普:
土榨菜籽油炒菜更香吗?
NO,菜籽油因其独特的辛辣刺激风味而备受抬爱。但是自己土榨加工的方式,会因其中含有较高的芥酸和芥子苷而需要慎重食用。
尤其是对于有高血压、冠心病等疾病的老年人不适合长期吃。

棕榈油

使用方式:代替动物油用于烘焙等。
脂肪酸构成:饱和脂肪酸为43.4%,油酸44.4%,亚油酸12.1%
微量营养素:VE、辅酶Q10、β-胡萝卜素
棕榈油是全球产量和消费量最大的植物油。在中国,消费量也仅次于大豆油和菜籽油。虽然,它不像其他植物油常出现在厨房间,但在方便面、快餐、烘焙等食品产业占有一席之地。就凭着氧化稳定性高,尤其耐煎炸这一特性,常常被用来代替动物油,没有胆固醇的烦恼。
同时,棕榈油富含植物营养素,如VE、辅酶Q10、β-胡萝卜素等。尽管这些组分的含量不到总油脂组分含量的1%,但它们对棕榈油的稳定性及质量却起着至关重要的作用,尤其是胡萝卜素和维生素E,这些组分使得棕榈油具有抗氧化等健康特性。

花生油

烹调方式:煎炒烹炸
脂肪酸构成:饱和脂肪酸为18.5%,油酸40.4%,亚油酸37.9%,α-亚麻酸0.4%
微量营养素:白藜芦醇、β-谷固醇、VE、胆碱
花生油含不饱和脂肪酸80%以上(其中油酸41.2%,亚油酸37.6%)。花生油脂肪酸配比较合理,其中的油酸含量仅次于橄榄油和茶籽油,比大豆油、葵花籽油高,缺点是缺乏α-亚麻酸。
来自于美国宾夕法尼亚大学的一项关于花生油和花生制品与心血管疾病关系的研究显示:与高脂肪膳食相比,橄榄油膳食、花生油膳食和花生+花生酱膳食,均可显著降低血液总胆固醇和有害胆固醇LDL,对有益胆固醇HDL基本没有影响。
低脂肪膳食,虽然也降低了总胆固醇和有害胆固醇,但却明显增加了血脂的含量,有益胆固醇也有所降低。这一结果显示,花生油几乎同橄榄油一样,在预防心血管疾病方面可发挥作用。
此外,花生油中含有的微量营养素:白藜芦醇和胆碱,也分别显示出来了对于预防血栓和改善血管微循环,改善记忆力和延缓脑功能衰退等方面的价值。

所以说,花生油是老年人的健康用

油之选。

葵花籽油

烹调方式:煎炒烹炸,烘焙,凉拌
脂肪酸构成:饱和脂肪酸为14%,油酸19.1%,亚油酸63.2%,α-亚麻酸4.5%
微量营养素:VE、植物甾醇、角鲨烯
葵花籽油的脂肪酸营养和大豆油类似,饱和脂肪酸含量极少,以亚油酸为主,只是缺乏α-亚麻酸。在葵花籽油中,生育酚含量约为600—700ppm,且95%以上为具有生物活性的α-生育酚。
葵花籽油还含有微量活性物质,如植物甾醇、角鲨烯等。葵花籽油的人体消化吸收率较高,在欧美经济发达国家,及我国港澳台地区,约70%的人普遍食用葵花籽油。葵籽油被认为是“健康油”。
葵籽油颜色浅黄,色泽稳定,口感清新不油腻,除了适合煎炒烹炸外,还可以用来做烘焙。

稻米油

烹调方式:煎炒烹炸,烘焙,凉拌
脂肪酸构成:饱和脂肪酸为15-20%,油酸40-50%,亚油酸29-42%
微量营养素:谷维素、VE、植物甾醇、角鲨烯
稻米油曾经混在米糠中,被看作废物被丢弃,殊不知它的营养价值很值得一扒:富含不饱和脂肪酸,以油酸和亚油酸为主,比较均衡。
稻米油富含谷维素、植物甾醇和维生素E。其中,维生素E中多为抗氧化性强的α-生育三烯酚,另外稻米油中还含有0.3%的角鲨烯。
小科普:
谷维素是稻米油中所特有的,在医学上被用作植物神经调节剂,可改善睡眠,缓和进入更年期后出现的身体障碍。对于老年群体和亚健康人群都是不错的选择。

日本福冈大学&印度医学研究委员会联合做过这样的研究:将稻米油和芝麻油以8:2的比例进行混合,然后将其作为高血压组的日常用油,实验8周后观察:吃稻米油和芝麻油混合组的受试者血压水平都明显下降,其效果几乎等同于单独服用标准的钙通道阻滞剂类抗高血压药物;
如果病人在食用这种混合油的同时又服用此类抗高血压药物,他们血压下降的水平比只服用药物的病人高出了两倍多。研究者推测,这主要是基于芝麻油中的抗氧化成分木脂素和稻米油中的谷维素。

玉米油

烹调方式:煎炒烹炸,烘焙,凉拌

脂肪酸构成:饱和脂肪酸为14.5%,油酸27.4%,亚油酸56.4%,α-亚麻酸0.6%
微量营养素:植物甾醇、VE、角鲨烯
玉米油来自于玉米胚芽,其中饱和脂肪酸含量比葵花籽油高,比花生油低,不饱和脂肪酸含量较高,其中以亚油酸为主,其次是油酸。玉米油中还含有丰富的植物甾醇和VE,其中甾醇含量在1000ppm左右,生育酚含量在700ppm左右。
玉米油的营养价值不仅在于它含有必需脂肪酸和VE的来源,更重要的是基于高甾醇含量,玉米油能降低血清胆固醇,降低血压和心脑血管疾病的发生率,却没有任何副作用。

小科普:
植物甾醇是存在于植物中的一大类具有特殊生理功能的活性成分,它具有防治冠状动脉粥样硬化、促进胆固醇降解代谢的作用。美国FDA于2000年9月通过了对植物甾醇的功能性宣称“每日1.3g植物甾醇,作为低饱和脂肪和低胆固醇膳食的一部分,可减少心脏病的发病风险”。

橄榄油

烹调方式:煎炒烹炸
脂肪酸构成:油酸55-83%,亚油酸3.5-21%,α-亚麻酸1%
微量营养素:橄榄多酚、角鲨烯(0.7%)、绿原酸、维生素E、胡萝卜素
橄榄油,来自于美丽的地中海,被西方誉为“液体黄金”。它含有大量单不饱和脂肪酸,初榨橄榄油中含有许多生物活性成分,如橄榄多酚、角鲨烯、绿原酸、维生素E、胡萝卜素等,具有良好的抗氧化和清除自由基能力。

尤其是酚类化合物,对人体健康起到一些有益作用:可抗氧化还可抑制肿瘤细胞增殖。橄榄油中的角鲨烯可以保护乳腺细胞DNA不被氧化损伤。

Psaltopoulou 关于橄榄油和癌症关系的19个RCT研究,涉及包括37140受试者,结果显示:摄入橄榄油可降低乳腺癌的发病率。

Bondia-Pon 对来自于非地中海地区的人群进行橄榄油和血压相关性的研究,结果显示:对于不经常吃地中海膳食的健康人而言,适当的食用橄榄油可降低收缩压。

大量的流行病学研究表明,以橄榄油为主要食用油的地中海饮食,其冠心病发生率较低。

小科普:
橄榄油仅用来凉拌吗?
橄榄油用途广泛,耐高温加热,可用于各类煎炒烹炸,但是特级初榨橄榄油,因其中诸多的微量营养成分,较适合凉拌,制作酱料、直接口服、替代黄油涂抹可面包食用。