

清晨,油饼、油条散发着诱人的油脂香气;午餐时分,红烧肉、麻辣香锅、油炸鸡米花占据外卖平台热销榜单;深夜,小吃摊吸引人们大快朵颐……这是当代都市人饮食生活的常见场景。随之而来的,是健康状况亮起“红灯”。

我们到底吃了多少油?长期吃油超标对健康有什么影响?“重油”诱惑为何难以抵挡?

多吃蔬果
远离油炸
健康长寿

老年人适合吃富含卵磷脂的食用油
向油腻饮食说不

1 从味蕾狂欢到健康负担

中国人每天到底吃了多少油?国家食品安全风险评估中心主任李宁介绍,《中国居民膳食指南》推荐每天的烹调油摄入应该控制在25克到30克,而目前我国居民每天人均烹调油摄入量达43.2克。在人们的日常饮食中,脂肪摄入有一半以上来自烹调油。超出健康标准的烹调油就直接推高了每日脂肪摄入总量。

人们每天摄入的脂肪总量有多少?李宁表示,据最新的《中国居民营养与慢性病状况报告》,人均每天脂肪摄入量达79.1克。根据《中国居民膳食指南》的推荐标准,脂肪每天摄入量在50到70克是合适的。

从消费总量看,也有一组数据可以说明人们吃油吃多了。据国家粮油信息中心数据,2024年我国植物油食用消费量为3708万吨,以2024年末全国人口14.08亿人计算,这一年我国人均食用消费量约26.3公斤。

第二个问题,吃多少油是健康的?

中国粮油学会首席科学家、江南大学食品学院教授王兴国分析说,根据《中国居民膳食营养素参考摄入量(2023版)》标准,30岁至50岁轻体力活动强度的成年男性每天需从食物中获得2050千卡能量,按照20%至30%的脂肪供能比换算成脂肪摄入量就是每天42克到63克。

每天42克到63克脂肪,既包括食物本身的油脂,也包括烹调时用的食用油。食物本身的油脂绝大部分来自肉类、蛋、奶和豆类、坚果等,这些食物所含的油脂大约为30克。

因此,《中国居民膳食指南》建议,每人每天吃的食用油量为25克到30克,这就是常说的烹调油日均摄入标准。一般家用瓷汤勺,大概三勺左右的量。

第三个问题,长期吃油超标对健康有什么影响?

多项研究显示,摄入过量油脂将提高高血压等疾病风险。北京大学第一医院临床营养科主治医师赵悦彤解释说,过量油脂可能会引发血脂异常,加速动脉粥样硬化,增加心脑血管疾病风险。同时,还可能扰乱内分泌代谢,诱发血管内皮炎症,导致胰岛素抵抗,引发高血糖、高血压及高尿酸血症,形成“三高”的恶性循环。

江南大学食品学院副研究员叶展等人发表的一项研究成果显示,长期不平衡的食用油摄入,如长期高脂或单一油脂摄入,会影响脂肪酸摄入及代谢平衡,导致各类慢性代谢疾病,如肥胖、非酒精性脂肪肝和II型糖尿病等。过多摄入食用油还将增加患溃疡性结肠炎的风险。

油脂过量摄入最直接的后果是可能导致肥胖,而肥胖本身也是诱发多种慢性病的危险因素。“肥胖是至少13种恶性肿瘤的独立危险因素,包括子宫内膜癌、胰腺癌、乳腺癌、结直肠癌、肝癌等。”赵悦彤说。

2 “重油”诱惑背后的多重逻辑

解开“减油”之困,要先读懂人们为何偏爱“重油”。

对“宽油”的偏爱并非当代厨师的发明,“油多才香”的烹饪理念在传统饮食文化中早已扎根。北平食府总厨文向阳解释说,油脂是中式菜肴提升风味的核心载体,高温油脂能充分激发香料和肉类的香气,让菜品口感更醇厚,还能锁住食材水分,这是鲁菜的爆炒、川菜干煸、粤菜的煎炸等共通的烹饪逻辑。

人体对高热量食物“天生的偏好”,是重油饮食的另一层逻辑。

从进化角度来看,远古时代高热量食品有助于提高人类的生存几率,偶尔摄入高热量食物在体内形成多巴胺奖赏机制。这一机制被基因延续至今——大脑将摄入高热量食品视为愉悦行为,并引导人们寻找高脂肪高糖分食品。

这就解释了为什么人们对油条、手抓饼、蛋糕等糖油混合物的偏好——这些食物如同一把精准的钥匙,打开了人体内渴望能量与快乐的生理开关。

餐饮与外卖行业的兴起,以及夜宵消费的常态化,进一步重构了人们的饮食模式,这是感官与商业形成的“合力”。多位餐饮人表示,多放一勺油的成本微小,却能换来更多回头客和好评。

更隐蔽的是那些藏在三餐之外的“隐形油脂”。以某品牌辣条为例,每100克辣条的脂肪含量高达25克。如果每天吃1包65克的辣条,就要摄入约16克油脂。酥皮点心、曲奇饼干等糕点,为了口感酥脆,需要大量添加起酥油、黄油,这些也是无形的“脂肪炸弹”。

调味酱料也是容易被忽视的“含油大户”。常见芝麻酱脂肪含量达50%以上,蛋黄酱中植物油占比超过配方的70%,吃火锅时的香油碟也几乎是纯油脂。

北京大学第一医院临床营养科副主任窦攀算了一笔账:“如果早餐吃几片饼干,下午茶吃一块蛋糕,晚上点一份用油超标的炒饭外卖,再加一勺芝麻酱调味,仅这些‘隐形油’摄入量就增加了30克到40克。全天油脂摄入量能轻松达到推荐标准的两倍以上。”

3 系统性的“舌尖变革”悄然到来

营养专家建议,善用天然食材和调料替代,能减少油脂依赖。例如,以醋、柠檬汁、番茄的自然酸味,或花椒、孜然等香辛料提味,可以降低对“油香”的依赖。在外就餐或点外卖时,则要主动选择标注少油、蒸煮方式的菜品,对浓汤、红烧和看似清淡却可能淋了明油的菜肴保持警惕。

一些营养专家同时提醒,油脂摄入不是越少越好。油脂是人体必需的营养元素之一,所以在“控量”的同时,“少而精”地吃油,就成为关键。

什么油算“好油”?简单地说,“好油”应富含单不饱和脂肪酸,或者能提供平衡的多不饱和脂肪酸,特别是Omega-3,如亚麻籽油、紫苏籽油、核桃油、鱼油、橄榄油、山茶油、菜籽油、花生油等。而长期过量摄入饱和脂肪酸可能会增加心血管疾病的风险,如动物性油脂、棕榈油等。

不同群体的食用油选择也有重点。中国农业科学院农业经济与发展研究所副研究员普冀喆建议,老年人适合吃橄榄油、葵花籽油、玉米胚芽油、花生油、茶油等,这类植物油中富含卵磷脂等营养成分,有助于防止血管粥样硬化,婴幼儿适合核桃油、亚麻籽油、橄榄油、山茶油等,以促进大脑发育、满足婴幼儿生长发育需求。“三高”人群宜食用不饱和脂肪酸含量较高的植物油。

同时应注意,再好的油也不宜“从一而终”,“这样容易造成脂肪酸和营养伴随物摄入的不平衡”。农业农村部食物与营养发展研究所研究员朱大洲建议,家中常备两三种油,根据菜品烹饪需求轮换使用,菜籽油、亚麻籽油等属于营养较全面的油品。

选择好油后,科学的烹饪方式同样重要。高温会破坏食用油中的不稳定营养成分,甚至产生有害物质。文向阳建议,根据不同烹饪方式选择油品。如,烟点大于200摄氏度的高温煎炸可用烟点高的精炼植物油,日常炒菜可用菜籽油、大豆油、葵花籽油等,凉拌或低温烹饪可用橄榄油、亚麻籽油、核桃油或芝麻油等。

(来源:新华社)