

# 向油腻饮食说不



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?

## 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。

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,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。

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、结直肠癌、肝癌等。”赵悦彤说。

更需警惕的是,在重油等不良饮食

习惯影响下,脂肪肝、肥胖这些曾多见于中老年人的健康问题,正在缠上越来越多的青少年。

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



油脂过量摄入导致肥胖,而肥胖是诱发多种慢性病的危险因素 新华社发 朱慧卿 作

## “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“重油”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,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。

传统饮食观念的影响也体现在家庭烹饪上。2023年,农业农村部食物与营养发展研究所的汤诗婷等研究人员在山东、河南、陕西、吉林等省发放了1108份调查问卷。结果显示,超过半数的被调查者选择“为了炒菜好吃多放油”。

调查还显示,人们炒菜用油主要是“凭感觉”:65%的被调查者根据经验确认食用油用量,仅有7.31%的被调查者使用有刻度的油壶。

在传统饮食习惯的背后,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。

不过,油多虽香,但过去中国人吃油并不多。

“我国食用植物油供应充裕、价格很

低,一定程度上诱使油脂摄入过量,引发健康和浪费问题。”国家食物与营养咨询委员会主任陈萌山说。

食用油从长期短缺变成供应过剩、人们从“清汤寡水”到“不堪油腻”,只用了20多年。这是社会发展进步中遇到的新问题,也是重油饮食习惯得以形成的第三层逻辑。

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。

在北京大学第一医院临床营养科副主任窦攀看来,外卖企业竞争激烈,不少

餐馆为提升口感,盖浇饭、炒饭等菜品用油量普遍超标,而蔬菜搭配严重不足。

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,吃火锅时的香油碟也几乎是纯油脂。

此外,加工肉制品如香肠、培根、肉丸等,为了改善口感,往往添加肥肉和植物油,其脂肪含量也远高于普通肉类。

## 系统性的“舌尖变革”悄然到来

一些营养专家还建议,善用天然食材和调料替代,也能减少油脂依赖。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。

餐饮行业也在应对这场变革。

一些餐饮品牌和外卖平台向消费者提供小份餐、“一人食”套餐,成为减油重要抓手。在倡导节约的同时,通过减少餐食分量,从“量”上降低消费者每次摄入的油脂总量。

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,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皓建议,老年人适合吃橄榄油、葵花籽油、玉米胚芽油、花生油、茶油等;婴幼儿适合核桃油、亚麻籽油、橄榄油、山茶油等。

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时摄入的不平衡”。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。

选择好油后,科学的烹饪方式同样重要。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。

舌尖上的变革,意味着餐饮观念的进化:人们不仅仅只追求极致的味觉刺激,而是寻找美味与健康的平衡,为传统美食文化注入现代科学的活力。当全民开始自觉地减量用油,烹饪出有滋味的饭菜,相信中华美食将在“健康中国”的环境下更加发扬光大。

据新华社北京12月22日电

一场全国性的减油行动,正从政策层面延展到家庭餐桌和饭店后厨。

2025年,健康体重管理行动等三个专项行动纳入健康中国行动。健康体重管理行动倡导家庭平衡膳食,掌握科学烹饪技巧,既注重口味也注重营养和健康。

越来越多人开始关注食用油的营养科学。

在山东省滕州市东郭镇,东郭中心卫生院医务人员张勤的日常工作是拎着宣传册走街串巷宣传减油知识。“刚开始到社区开讲座,只有两三个人来听,有人还说‘菜不放油能叫菜?’”

几年过去,曾经门可罗雀的健康讲堂如今座无虚席,常有人在微信上晒“家里的控油壶”“本周减油食谱”。超过半数的家庭开始控油、控盐、控糖。