



# 认识真实的橄榄油

□ Colin/文

近年来，橄榄油已经成为很多家庭的新选择，被很多消费者认为是最营养健康的食用油。

“在生产过程中未经任何化学处理，天然营养成分保存完好”，“不含胆固醇，消化率达94%左右”，“基本脂肪酸比例与母乳相仿，是婴幼儿的最佳食用油”……对橄榄油的宣传很多，有的甚至很神奇。

其实，橄榄油是从油橄榄鲜果中直接压榨出来的果汁分离掉水分后取得的，确实具有降低胆固醇、预防心血管疾病、改善消化系统功能、防止大脑衰老、强健骨骼等功效，同时还有不错的

养颜功效。但消费者也不能过分依赖橄榄油的保健功效。

中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授朱毅表示，地中海沿岸国家的居民食用橄榄油，心脑血管疾病发病率很低，这与当地的膳食结构有很大关系。而国内消费者的膳食结构与欧洲不同，完全依靠橄榄油起到预防保健作用效果有限。在实际生活中，重要的是正确、合理地食用橄榄油。

## 橄榄油有何特色

橄榄油是一种植物油，最初在地中海一带被食用，后来因为具有保健功能而流传到世界各地，逐渐被认为是一种“高档食用油”。从其成分组成的角度，橄榄油的“特别之处”有3点：

**油酸含量高** 油酸是一种单不饱和脂肪酸，在橄榄油中的含量可达70%以上。有实验结果显示，如果把食谱中的饱和脂肪（如动物油、奶油等）换成不饱和脂肪，会有利于减少冠心病的发生风险。实际上，单不饱和脂肪酸并非橄榄油所独有，比如芥花籽油也含有很高含量的油酸。

**含有维生素E及其他多酚类化合物** 如果是冷榨的橄榄油，这些成分的含量

比较高，具有抗氧化作用。

**风味独特** 初级冷榨的橄榄油含有许多有益物质，具有跟其他植物油不一样的风味。

除了这些特别之处，很多宣传中的“特点”并不是橄榄油的优势。朱毅表示，比如橄榄油“不含胆固醇”，这的确是事实，但这不是橄榄油的优势，因为任何植物油都基本不含胆固醇。此外，对于“消化率达到94%左右”的宣传，她认为这也不能算是橄榄油的优势，消化率并不能用来衡量某种油的优劣。

## 不适合婴幼儿食用

不少橄榄油宣传“对婴幼儿的发育极为适宜，其基本脂肪酸比例与母乳相仿，且不含胆固醇”。实际上，橄榄油并不太适合儿童尤其是婴幼儿食用。

朱毅介绍说，胆固醇对于细胞膜的构成至关重要。成年人需要限制胆固醇的摄入，不是因为胆固醇一无是处，而是成人的日常摄入量通常都超过了需求量。但是婴幼儿不同，他们的生长发育对胆固醇的需求量很大。在母乳中，胆固醇的含量在115~150mg/L；在配方奶粉中，胆固醇含量通常会明显低于母乳。国外曾进行过母乳（胆固醇含量为



117mg/L)、普通配方奶(胆固醇含量为42mg/L)、强化胆固醇的配方奶(胆固醇含量为82mg/L)对婴儿红细胞膜的影响研究。结果显示,食用强化胆固醇配方奶的婴儿在血浆胆固醇含量和红细胞膜组成方面,比食用普通配方奶的婴儿更加接近母乳喂养的婴儿。可见,不含胆固醇的橄榄油对婴幼儿发育并不能提供足够的营养需求。

此外,母乳中的脂肪组成受人群、食物、哺乳期等因素的影响很大。根据世界各地母乳分析结果,一般饱和脂肪在总脂肪的40%左右,其中有许多短链脂肪。而且,母乳中还含有一些长链的欧米伽3多不饱和脂肪酸。可以说,母乳中的脂肪组成相当独特。而主要成分是油酸的橄榄油,无法与之相提并论。

## 高温烹饪损失营养

因为“橄榄油最适合人体健康”这种观念深入人心,许多消费者将橄榄油当作日常烹饪用油,比如用来炒菜。但是用橄榄油来炒菜,并不是它的最佳用途。

朱毅介绍说,优质橄榄油是冷榨未精炼的,含有多种成分,烟点在190°C~200°C,与未经精炼的其他种类植物油相比,烟点相对较高。这也是许多产品宣称“橄榄油烟点高,不易冒烟”

的依据。而多数家庭通常炒菜的温度在200°C以上,这就难免产生油烟,而油烟中会含有一些影响健康的有害物质。

实际上,不仅是橄榄油,各种未经精炼的油脂,都不适合炒菜。精炼后的植物油,有更高的烟点,比如芥花油的烟点在220°C以上,花生油、大豆油烟点在230°C以上。

初榨橄榄油的“独特价值”主要来自于其中的多酚化合物,这些多酚化合物的保健功能主要是抗氧化,而高温加热则会使多酚化合物分解。经过高温后的橄榄油,与其他种类的植物油相比,已经没有太多的区别。而精炼的橄榄油和其他种类精炼植物油差不多,烟点高,抗氧化物质和香味成分也被去除了大部分,用来炒菜与其他植物油没有太大区别。

在营养专家眼中,橄榄油只是食用油的一种。橄榄油之所以被称为“液体黄金”,主要是因为其含有较高的单饱和脂肪酸。

朱毅表示,橄榄油确是一种比较好的食用油,但并不是说就一定比别的植物油营养价值更高。用橄榄油代替食谱中的动物油,有利于心血管健康。虽然橄榄油炒菜不会明显产生有害成分,但其中的抗氧化成分会被破坏,从而失去冷榨橄榄油的营养优势。❶



## Tips

### 如何挑选橄榄油

橄榄油的性状与制油工艺密切相关,优质橄榄油采用冷榨法制取,并且需要从低压到高压分道进行。低压首榨橄榄油色泽呈浅黄色,是最理想的凉拌用油和烹饪油脂。挑选优质橄榄油要从3个方面入手:

**看颜色:**品质好的橄榄油油体透亮,浓,呈浅黄、黄绿、蓝绿、蓝、直至蓝黑色。如果油体混,缺乏透亮的光泽,说明放置时间长;颜色浅、不浓,说明是精炼油或勾兑油。

**闻气味:**优质橄榄油有果香味,不同的树种有不同的果味。如果有陈腐味、霉潮味、泥腥味、酒酸味、哈喇味等异味,说明油已变质,或橄榄果原料有问题,或储存不当。

**尝味道:**优质橄榄油口感爽滑,有淡淡的苦味及辛辣味,辣味感觉比较滞后。如有异味或无味道,说明油已变质,或是精炼油或勾兑油。

