



科学使用烹调油

□ Colin/文



7月6日，食药监总局发布调和油的消费提示，特别强调各种食用油都要吃，且品种要多样。而在日常生活中，“油该怎么吃”一直是被消费者忽略的事情。

如何才能将烹调油吃得更合理？

？油脂怎样换着吃

很多人都知道食物搭配的重要性，却忽略了油脂也需要多样化。油中的脂肪酸，分为饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸，3种脂肪酸对人体各有益处，缺一不可。

中国营养学会副理事长马冠生表示，脂肪酸的均衡摄入很重要，各单一

油种的脂肪酸组成各不相同，所以油也要换着吃才健康。

首先，不同的油脂，如果脂肪酸构成相同或类似，换与不换区别并不大。比如大豆油、玉米油和葵花籽油，其脂肪酸构成基本类似；花生油和稻米油脂肪酸构成类似；茶籽油、杏仁油和橄榄油脂肪酸构成类似；亚麻籽油和紫苏籽油，其脂肪酸构成类似。

除了味道和口感外，不同的油脂在营养上的差异主要在于各种脂肪酸的比例不同。

在多不饱和脂肪酸中，还分成两个类别，一个叫做omega-3系列，一个

叫做omega-6系列。其中omega-3系列的代表物质是亚麻酸、DHA和EPA；omega-6系列的代表物质是亚油酸。

富含omega-6脂肪酸的油脂是红花油和葡萄籽油（含70%以上的亚油酸）、西瓜籽和葵花籽油（65%以上）、核桃油（60%以上）、小麦胚芽油（55%以上）、大豆油和玉米油（50%以上）。中等含量的是芝麻油和榛子油（45%以上）、南瓜子油（40%以上）、花生油和松子油（35%以上）。这些油脂要尽量限制数量，因为多数人膳食中omega-6的摄入量过高。

要达到膳食脂肪酸的整体平衡，除了烹调油，还要考虑到日常摄入的食物种类。比如，如果豆制品摄入比较多，膳食中不缺乏大豆中的脂肪成分，烹饪时就无需再使用大豆油；摄入坚果食品比较多，葵花籽油和核桃油就没必要过多使用；日常食用较多的肉类和奶制品，那么多不饱和脂肪酸比例偏低，可以使用大豆油烹饪。

需要注意的是，烹调时油脂的选择还要考虑到身体状况，心脏病风险较大的人，宜优先选择单不饱和脂肪酸和



omega-3脂肪酸比较多的油，包括茶籽油（75%以上油酸）、橄榄油、低芥酸菜籽油（60%以上油酸）、花生油和芝麻油（约40%油酸）。

? 油脂怎样混着吃

在炒菜的时候，很多人喜欢自己来配“调和油”，认为这样会营养丰富。其实，炒菜的调和油主要考虑的是耐热性和脂肪酸的平衡，不是随便混搭就能提高营养价值的。

比如核桃油，并不太适合加热。可以把它和黄油搭配：先用一小块黄油融化，炒香调料，然后加入核桃油，立刻加入菜。这样，怕热的核桃油就不会过热，而脂肪酸比例也比较合理——黄油以饱和脂肪酸和单不饱和脂肪酸为主，而核桃油以多不饱和脂肪酸为主。

如果煮鸡汤、肉骨汤、羊肉汤之类，上面有浮油，可以直接用油汤来烹饪蔬菜，再撒入一点亚麻籽油、坚果油等。这样菜不至于过淡，怕热的油脂也能物尽其用。如果老人有血脂高的问题，可以把浮油捞出来一部分，和亚麻籽油或芝麻油混合（需要补充omega-3的人用亚麻籽油，一般健康人用芝麻油、核桃油之类味道更好）。或者，在烹调肉类食品时，把肉汤表面凝结的动物油和富含多不饱和脂肪酸的大豆油、核桃油等混合使用，对于没有“三高”的健康人，特别是血压较低、较瘦弱的人来说，脂肪酸比例是最合适的。

实际上，花生油、米糠油、茶籽



油、低芥酸菜籽油、精炼橄榄油等油脂比较适合炒菜，而棕榈油、椰子油、黄油、动物油脂等最耐热，炒菜时味道又香，可以和最不耐热的亚麻籽油、核桃油等搭配。如果一定要爆炒和煎炸，单用这些耐热的油脂最合适。

? 油脂该怎样烹调

很多人习惯高温烹调，在油冒烟的时候再炒菜。一般来说，多不饱和脂肪酸的耐热性较差，尤其是富含omega-6脂肪酸的油脂，都不适合冒油烟地炒菜。

此外，烹饪时产生的大量油烟也危害健康。油脂在高温下会发生多种化学变化，而油烟是这些变化中有害的产物之一。每一种油脂产品都有自己的烟点，即开始明显冒烟的温度。以前人们使用的粗油往往在130℃以上就开始冒烟，而现在的烹调用油烟点一般在200℃左右，有的还会更高。

日常炒菜的合适温度在180℃，无需冒烟就可以下菜了。冒油烟之后再放菜，是粗油时代的习惯；而如今用纯净油脂烹调，冒烟时油的温度会在200℃~300℃，这个温度产生的油烟中

含有多种有害物质，会影响身体健康。

因此，在使用油脂烹调时要做到几点：

用新油炒菜 不要用煎炸过或曾加热过的油脂炒菜。煎炸过的油脂，或者使用过一次已混有杂质的油脂，烟点会明显下降，这就意味着炒菜时油烟更多，对健康会造成更大伤害。

尽量避免爆炒煎炸 各种烹调方式所需的油温有区别，爆炒需要将近300℃的温度，会使油脂产生大量油烟。另外，煎炸、过油等方式也不可避免地带来油脂的重复利用，从而增加油烟的产生。

避免高温 炒菜时，在油烟还没有明显产生时把菜放进去，会让烹调油迅速降温，从而避免温度过高。将葱丝放进锅里，当葱周围已经冒泡但颜色不变时，就表明油温适合炒菜了。●

Tips

如何减少油脂摄入量

油可以提供人体所需要的脂肪，协助脂溶性维生素的吸收。然而，过多地吃油可能会增加患肥胖症、高血脂等慢性疾病的风险。

根据《中国居民膳食指南》的推荐量，每个成年人一天摄入的食用油量应在25克左右。保持这个摄入量，一方面不会有过多的脂肪摄入，同时能保证人体对脂肪酸的基本需求。

1. 多采用蒸、煮、炖、氽、拌等少油的烹调方法，以减少油的摄入。

2. 做汤或者用砂锅炖菜时，不需要再用油煸炒，可以直接将食材放入锅中。

3. 多使用不粘锅、微波炉等炊具，这样可以少用一些“润锅”油，从而减少油的使用量。

4. 减少外出用餐次数，餐馆里菜的用油量偏大，容易造成摄入量超标。

