

## 吃油不对，会让人变胖、变傻、变丑

我们提倡饮食宜清淡，不要摄入太多的脂肪。但一味的少油，也会影响健康，因为不吃油也会带来危害：变胖、变傻、变丑。

膳食中，脂肪是高能源的营养物质

，促进脂溶性维生素

的吸收，帮助形成色香味俱佳的风味。因此膳食结构中，应该有一定量的脂肪。

一般健康成人每日食用油量以不超过25克（白糖瓷勺2勺半）为宜。对于超重或肥胖者、高脂血症患者，每日食用油量不超过20克（2勺）。对少食或不食动物性食物的素食者，烹调用油可相应增加，以保持总量的平衡。



### 食用油分3梯度

目前市场上的食用油种类很多，各有各的特点，但没有一种油是绝对完美的，所以建议大家要不断变换品种，多种油交叉食用才能摄取多种脂肪酸，从而促进健康，也就是要做到油要混着吃，不要太专一于一种油。

按照对控制心脑血管疾病、恶性肿瘤有好处原则，这里给大家一个食用油选择建议：

**第一梯度：橄榄油和茶籽油。**这两种油富含单不饱和脂肪酸，对心脑血管有好处，对有抗癌也有一定益处。

每周进食3次（即相当于隔日1次）橄榄油是值得推荐的。每周可有3次晚餐采用橄榄油烹调，以凉拌菜为主，浇上10克橄榄油不失为一种好的烹调习惯。

### 第二梯度：葵花籽油和玉米油。

其中，葵花籽油优于玉米油，因为它含有更多的亚油酸，这是一种人体必需的脂肪酸。

### 第三梯度的是花生油和大豆油。

这两种油一定要比的话，更推荐花生油。主要是因为花生油里含的必需脂肪酸和单不饱和脂肪酸略胜于大豆油。当非要油炸不可的时候，也可用花生油，因为花生油抗高温的能力也不错。

因为任何一种植物油均有其营养优势，有的富含单不饱和脂肪酸（如橄榄油、茶油等）、有的富含必需脂肪酸（如亚麻子油等）、有的耐高温的能力更强（如花生油等），交替食用更可满足营养需要，又同时避免长期单一食用某种油脂带来的营养失衡的潜在隐患。



## 家中常备3种油

**第一种油：用来低温烹调用的油**

，如凉拌、水炒等

，可以用单不饱和脂肪酸的食用油（如芥花油、橄榄油或苦茶油等）。

**第二种油：用来煎、炒食物的油，**

可用含多不

饱和脂肪酸的食用油（

如芝麻油、玉米油、大豆油、葵花油、葡萄籽油、红花籽油等）。

**第三种油：用来高温油炸的**

，可选用饱和度高的油（如棕榈油、椰子油等）。

针对不同的吃法用不同的油，既可以顾全植物油的特性，又可以全面摄入营养，可谓一举两得。

北京协和医院临床营养科

于康教授