



想吃得健康，“油”为重要

今后，饱和脂肪、糖含量将标注在食品营养标签上

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。可随之而来的，是健康状况亮起“红灯”。因此，为了吃得健康，应向油腻饮食说不。

近日，国家卫生健康委召开新闻发布会，介绍新版《食品安全国家标准 预包装食品营养标签通则》相关情况。《通则》将于2027年3月16日正式实施，其引人注目的变化之一，就是将“饱和脂肪或饱和脂肪酸”和“糖”列为营养标签必须标示的核心项目。这意味着，以后去超市买饼干、饮料，一眼就能看到它含多少糖、多少“饱和脂肪”。

图文据新华社、央视新闻



传统饮食习惯导致人体喜欢重油饮食

从味蕾狂欢到健康负担

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。

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。

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。

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。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。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。

北京大学第一医院儿科主治医师宋丹羽看病时，发现不少孩子患上了病理性肥胖并发症，甚至出现心脑血管疾病早期征兆。“许多家长的观念是‘孩子胖点结实’，并不注意日常饮食的科学性，直到查出肝功能异常或胰岛素抵抗才慌了神。”她说。

想解开“减油”之困 先读懂重油背后逻辑

解开“减油”之困，要先读懂人们为何偏爱“重油”。事实上，“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、川菜的干煸、粤菜的煎炸等共通的烹饪逻辑。

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、广东等省发放了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”。

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概率，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。

餐饮与外卖行业的兴起，以及夜宵消费的常态化，则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”。多名餐饮人表示，多放一勺油的成本微小，却能换来更多回头客和好评。

不少常点外卖的都市人坦言，工作一天后就想吃点重口味的食物——重油重盐的菜吃起来过瘾，吃完一口还想再来一口，明知道不健康，却总忍不住。这种“重口味解压”的心理，让重油饮食的诱惑变得很难抵挡。

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。

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。

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，再加一句芝麻酱调味，仅这些‘隐形油’摄入量就增加了30克到40克。全天油脂摄入总量能轻松达到推荐标准的两倍以上。”

系统性“舌尖变革”悄然到来

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。

一些营养专家建议，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。

美团与中国饭店协会则联合发起“减少食品浪费，提供小份菜”倡议，通过多种方式呼吁餐饮商家向消费者提供小份餐、“一人食”套餐。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，特别是Omega-3，如亚麻籽油、紫苏籽油、核桃油等。

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莫吉建议，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。

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。

相关链接

“一油一糖”强制标示带来的影响

食品营养标签是向消费者提供食品营养信息和特性的说明，也是消费者直观了解食品营养组分、特征的有效方式。2027年3月16日正式实施的新标准，将强制标示的营养素范围由“1+4”，即能量和蛋白质、脂肪、碳水化合物、钠扩展为“1+6”，增加的两项是糖和饱和脂肪（酸），方便消费者根据个人需要选择消费，控制能量和脂肪、糖等的摄入。

中国农业大学食品科学与营养工程学院教授范志红接受采访时说，饱和脂肪是脂肪的一种，摄入过量与心脑血管疾病密切相关。

记者在采访中了解到，当饱和脂肪和糖被“晒”在阳光下，一些企业已经开始准备进行配方升级，从过去的价格、口感、品质转向健康、品质。

