



# 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量应该控制在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。

北平食府总厨文向阳解释说,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의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,远古时代高热量食物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更难抵挡。

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,再加一勺芝麻酱调味,仅这些‘隐形油’摄入量就增加了30克到40克。全天油脂摄入量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、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莹莹建议,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成分、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,从过去的拼价格、拼口感转向拼健康、拼品质。

