

# 新民晚报 | 好吃周刊 / 美食专列

每天嚷着减肥,谈“脂”色变。又因为约有50%的膳食脂肪酸来源于食用油,于是,食用油令女人们“想说爱你不容易”

## 科学用油认准脂肪酸 食用油调着吃更健康

事实上,没有脂肪就没有细胞和生命,尤其女人更加依赖脂肪,没有足够的脂肪,一个女人怎会有光滑的肌肤、丰满的乳房和生育宝宝的能力?

所以,吃油不可怕,可怕的是你吃得不正确!如何吃得正确?听听专家怎么说。

### 油脂总量比油脂种类更重要

中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授范志红说,其实吃油最重要的是把量控制好,多好的油都不能放开来吃,每天25~30克油为宜,大约三汤匙的量。另外主要考虑耐热性和脂肪酸的平衡,有的油耐热性好,适合炒菜,有的耐热性差,适合凉拌,所以需根据烹调需要来决定用哪种油。同时,每一种油所含的脂肪酸种类不一样,长期吃一种油,容易造成脂肪酸摄入不均衡。

### 各种油“混搭”吃最保险? 关键你是否有“混搭”技巧

为了达到脂肪酸平衡,很多人喜欢自己来配“调和油”,各种油换着吃。范志红副教授说,这种做法虽有道理,却不全面。理论上讲,在家里各种油混搭着吃,看似是保证了各种脂肪酸的均衡摄入,但关键是,老百姓如何知道每种油所含的是哪种脂肪酸呢?

品种的调换一定要看脂肪酸类型的不同,如果脂肪



酸构成类似,换了和没换区别不大。比如大豆油、玉米油和葵花籽油类似;花生油和稻米油类似;茶籽油、杏仁油和橄榄油类似;亚麻籽油和紫苏籽油类似等等。

范教授说,要达到膳食脂肪酸的整体平衡,其实除了烹调油,还要考虑到日常吃什么坚果,什么肉类,吃多少豆制品等等。

### 选购调和油最保险? 关键要看它是否标注明确所包含油的种类

自行搭,不一定专业,那么最简单的办法是买调和油来吃?由厂家将不同种类的植物油调和一起,既省去了消费者自己“混搭”的环节,又有专业人士合理配比了脂肪酸。丰益(上海)生物技术研发中心有限公司研发总监姜元

荣博士说,“金龙鱼黄金比例调和油,精选玉米油、葵花籽油、花生油、芝麻油、大豆油、菜籽油、稻米油、亚麻籽油等8种植物油经过科学配比调和而成。吃油是为了获得脂肪酸,所以要它的脂肪酸组成及比例,保证在脂肪方面的营养平衡,就不容易产生因某种脂肪酸过量或不足而导致的各种各样的疾病。”

范志红教授则认为,如果仅为健康,完全可以用坚果和油籽来替代一部分炒菜油,这样不仅能吃到相应的脂肪,还能得到其中的维生素E、蛋白质、矿物质等营养成分。使用油脂主要是为了满足烹调的需要,。有些调和油产品确实标注了产品中的脂肪酸比例,能够给居民在脂肪酸平衡方面提供参考,但市面上的大部分调和油是没有明确标注脂肪酸比例的,它们的最大好处是可以用比较合理的价格,搭配出热稳定性适当,适合炒菜用的烹调油。王文

### 【相关链接】

脂肪酸均衡摄入是慢性病预防的重要方法。

保证脂肪酸的均衡摄入,才有利于身体健康。

中国居民营养监测数据显示,因为肉类摄入过多,有65%的城市居民膳食脂肪供能比超过20%~30%推荐量的上限,脂肪酸摄入不均衡,同时心血管疾病的发病率呈逐年上升趋势。因为所含不同类型脂肪酸对健康有着不同的作用,所以,脂肪酸平衡对膳食整体平衡以及预防慢性疾病的发生有积极作用。对膳食脂肪食物来源的分析显示,约有50%的膳食脂肪酸来源于食用油,

### 科学用油两位专家谈

所以食用油对人的身体健康非常重要。油脂除了提供人体所需的能量外,其所含不同类型脂肪酸对健康也有着不同的作用。因为脂肪酸平衡对膳食整体平衡以及预防慢性疾病发生有积极作用,因此,科学用油对于人体的健康更为重要。

——中国疾病预防控制中心营养与食品安全所主任研究员 张坚

聪明吃油要多样化。

选择调和油,配合饮食达到各类脂肪酸的均衡摄入。

食物摄入要多样化,这样才能保证

各类营养的均衡摄入,这也是达到脂肪酸均衡摄入的基础。吃油也不能吃单一品种的油,最好是各种油换着吃。每人每天吃齐三种脂肪酸,不能偏好任何一种油类,否则油脂摄入失衡,会导致疾病。我会选择调和油,配合饮食达到各类脂肪酸的均衡摄入。另外,平时我会食用一些深海鱼油胶囊,有侧重地补充一些多不饱和脂肪酸,特别是DHA+EPA,可以促进脑动力和心血管的健康。

——浙江大学食品营养系教授 联合国粮农组织和世界卫生组织(FAO/WHO)营养组专家、亚太临床营养学会主席 李铮

“节选自《中国妇女》2014年7月上半月刊及8月上半月刊”



湖南卫视“爸爸之夜” 本周五晚 20:00-00:30  
老爸萌娃在“囡”途 新西兰欢乐成长收官(上)

## 相约国庆婚礼季

年好合和子孙满堂。由于“百”在中国传统文化中有一种特定含义,因此把祝福、恭贺的良好愿望发挥到了极致。内装的8粒大白兔奶糖,和外包装浑然一体。针对每一对,还精心设计了多款创意吊牌,使每对新人能在上面签名留念和书写爱情的甜言蜜语。冠生园 mini 巨白兔婚庆装喜糖在淘宝天猫的销量名列前茅,炙手可热。

还有一款个性化的喜蜜。由上海冠生园蜂制品有限公司推出的喜蜜星座装,为28x2星座包装,采用红色和金色的喜庆色,凸显了

“和和美美”、“甜甜蜜蜜”的婚礼元素。外盒总体设计成2/3的同心圆,寓意婚礼的圆满;开口处为两颗心状的同心结,寄寓永结同心;包装上“我们在一起”的吉祥语,清晰地表达了“白头偕老,富贵双全”的婚姻理念。冠生园喜蜜星座植入了天作之合概念,外盒包装的同心结缀以星座吊牌,可以书写你和ta的星座以及最配宣言,亲手打造属于自己的甜蜜幸福。冠生园喜蜜星座温馨和美,温情浪漫。产品甜蜜纯净,设计独具匠心,为追求个性化的新人提供了更多的选择。

赏心乐事,良辰美景;两情相悦,佳偶天成。冠生园 mini 巨白兔婚庆装喜糖和冠生园喜蜜星座充满了喜庆色彩,令人爱不释手。两款喜糖产品共祝每一对新人恩恩爱爱,相伴一生。

文/无言

金风送爽,又临近“十一”黄金周。国庆前后是新人举行婚礼的大好季节,婚礼是一种在特定日子的特定文化。婚礼还有着许多必不可少的细节,比方说婚纱礼服、婚宴喜糖等。就说这喜糖,虽说小小的身子不太起眼,但分发的面最广。因此,一些口

感好、设计时尚的产品就成了婚礼喜糖的首选。

上海冠生园出品的 mini 巨白兔婚庆装喜糖,产品整体红色和金色相间,强调和渲染婚礼喜庆的气氛。包装上的8个孩童,是中国传统吉祥画“百子图”的局部版,寓意百