

全民健康生活方式宣传月来了 “三减”中“减油”成为核心

## 卫健委的10个“减油”建议 这个最关键！

国家卫健委给出的10条核心信息,今天我就来带你一起学习一下。

1

**油是人体必需脂肪酸和维生素E的重要来源,有助于食物中脂溶性维生素的吸收利用,但摄入过多会影响健康。**

解读

不少人把油盐糖视为洪水猛兽,实际上它们都是好东西,只是吃多了不好。脂肪除

2

**植物油和动物油摄入过多会导致肥胖,增加糖尿病、高血压、血脂异常、动脉粥样硬化和冠心病等慢性病的发病风险。**

解读

动物油曾经因为含胆固醇而被认为与高胆固醇血症有关,现在科学家们认为食物中的胆固醇没有想象的那么可怕,正常人正常

3

**建议健康成年人每天烹调用油量不超过25克。**

解读

人体每天需要的脂肪克数大致等于体重的公斤数,比如60公斤重的人大约就是50-60克。不过这些脂肪大约一半是来自各种食物,比如肉蛋奶、坚果、豆类等。另一半来自

4

**烹饪时多用蒸、煮、炖、焖、凉拌等方式,使用不粘锅、烤箱、电饼铛等烹调器,均可减少用油量。**

解读

建议中提到的都没错,但爆炒、煎炸等

5

**家庭使用带刻度的控油壶,定量用油、总量控制。**

解读

控油壶、控盐勺,这些都是被动工具,对于没有健康改善意识的人而言作用不大。而且以我的经验,定量控制真的很难

6

**高温烹调油、植物奶油、奶精、起酥油等都可能含有反式脂肪酸。要减少反式脂肪酸摄入量,每日不超过2克。**

解读

反式脂肪摄入确实是越少越好,不过现实情况是,绝大多数产品中的反式脂肪

了上述健康益处,还会提供较高的饱腹感,能和碳水化合物、蛋白质一起为人体长时间稳定供能。

所以减肥塑身的人并不需要严格避免脂肪摄入,相反,适当的脂肪摄入有利于控制健康体重。

吃喝是没问题的。另外,动物油也不能等同于饱和脂肪,比如猪油的不饱和脂肪酸比例超过50%。

相反,无论宣称多么健康的植物油,哪怕是橄榄油、茶树油,吃多了照样不好,所以这条建议将两种油并列是非常有意义的——核心是总量控制而不是油的品种。

烹调用油,包括植物油和动物油。由于中国人目前脂肪总体摄入已经偏多,因此鼓励大家少用烹调用油是有益的。

需要提醒你的是,这里说的烹调用油包括一日三餐,也就是包括在外就餐的部分。另外如果你吃的是红烧肉,即使烹调用油控制了,脂肪摄入还是可能超量。

烹饪方式也没法抛弃,毕竟好吃,所以还是要坚持合理搭配。

补充一条,蔬菜焯水时滴一点油,捞出来稍微用点蚝油扒一下就很好吃,也是减少烹调用油的有效方式。

坚持,也过于复杂。

真正有效的,还是要主动建立“三减”的意识,通过主动行为在点点滴滴中实现减的目标。比如今晚饭有炸带鱼,那就搭配一个生切的黄瓜或番茄,前者高油高盐,后者无油无盐,两全其美。

都已经很少了,包括建议中提到的植物奶油、奶精、起酥油等。

每天摄入反式脂肪超过2克的人,在中国几乎没几个,如果真有,他应该担心的不是反式脂肪而是脂肪摄入严重超量的问题。

9月是国家卫健委开展的全民健康生活方式宣传月,而今年的主题就是减油。减油恰恰就是“三减三健”原则中的一个重要内容,今年“全民健康生活方式日”提出的口号是:健康要加油,饮食要减油。目的就是为广泛倡导饮食减油理念,传播减油核心信息,鼓励人们减少油的摄入。

“三减三健”,即减盐、减油、减糖,健康牙齿、健康骨骼、健康体重。在2016年第五届中国健康生活方式大会上,“三减”作为主题词之一,被首次提出。时至今日,“三减三健”已经作为一个新的专有名词,被纳入多个国家级纲领性文件,如《健康中国2030规划纲要》《健康中国行动(2019-2030年)》等,为指导各级单位开展工作指明了方向。

**少吃油炸香脆食品和加工的零食,如饼干、糕点、薯条、薯片等。**

解读

需要注意的是,食品加工和零食不等于不健康,不应该污名化。比如每日坚果、芝士也是加工食品,脂肪含量很高,但作为小零食很健康。被点名的四种零食未必就不健康,没点名的油条、辣条、非油炸的蔬菜脆片脂肪含量也不低。

少吃是没错,但多少算少呢?对于公众而言,差不多就是“最好别吃”的意思,但这样的建议并不科学。“没有垃圾食品,只有垃圾

**购买包装食品时阅读营养成分表,坚持选择少油食品。**

解读

营养成分表和配料表是解锁食物真相的法宝,然而相当多的消费者并不知道如何准确解码里面的信息。对于这一条建议,我需要提醒大家,1)注意营养成分表是

**减少在外就餐频次,合理点餐,避免浪费。**

解读

这一条显然暗示在外就餐(应该包括外卖)不健康,或者说不如在家自己做饭健康。虽然很多餐馆的菜确实高油高盐,但这个说法未免打击面太大。而且每年几亿万的餐饮消费对于促进就业和内循环意义重大,尤其今年疫情恢复期,全国各地甚至世界各国都在吸引人们外出消费。

对于很多人来说,外出就餐主要是为了省事、省时间,或者是单位没食堂,家庭聚餐、

**从小培养清淡不油腻的饮食习惯。**

解读

这一条看起来有点空,但其实非常重要,甚至比前面9条加起来还重要。饮食健康的关键在于习惯的培养,在于自我控制意识的培养。肥胖的基因可以遗传,不健康的饮食

膳食”,因此关键是看总量控制和食物搭配。比如我每天中午都是汉堡+薯条+可口可乐(我会让店员换无糖的),但每天晚上都会有一个几乎没有油的凉拌菜,比如黄瓜、秋葵、木耳、魔芋、芦笋等,这不就平衡了吗。

同样是汉堡套餐,你也有更好的选择,比如新奥尔良风味的鸡腿堡相对传统炸鸡汉堡脂肪比较少。薯条可以加点钱换蔬菜沙拉或者玉米之类的,也能减少很多脂肪摄入。可乐虽然跟脂肪无关,但也可以换成相对健康一些的无糖可乐或苏打水(很多人都不知道快餐店里有这个选项)。

按“每100克”还是按“每份”计算,这个差别很大。2)少油的也不一定真的更健康,比如脱脂奶和全脂奶,实际上后者对于普通人更好的选择。3)单纯排斥脂肪未必更健康,比如一些“0脂肪”产品其实糖很多,因此要全面地理解营养成分,而不是单纯看某一个指标。

朋友聚会等也是情感交流的需要。减少外出就餐实际上存在很多现实困难。

另一个悖论是,在家吃的健康的人,在外就餐也不会胡吃海塞。在外面吃的油腻的人,在家也未必吃得健康。相对健康的餐馆生意就不如重口味的餐馆,这是消费者的选择,也说明消费者的健康意识才是问题根本。

当然,合理点餐、避免浪费是非常正确的,东亚地区食物损失与浪费比重最大的环节就在餐饮。尤其是各类宴请,通常大家都不好意思打包,因此更应该审慎点菜,不够再加。

也可以“遗传”和“传染”,所以你常常能看到一对胖夫妻带着胖孩子。因此这一条建议隐含的信息是,家长需要以身作则,你不能自己胡吃海塞,让孩子清淡饮食。

文/钟凯  
(科信食品与营养信息交流中心主任)



买油小常识

## “现榨现卖”的散装花生油能买吗？

花生油香味浓郁,深受大众喜爱。一些消费者青睐“原生态”和“现榨现卖”的散装花生油,但有可能因小作坊生产加工控制不严和原料霉变等因素导致黄曲霉毒素污染,存在一定的食品安全隐患。

黄曲霉毒素是由黄曲霉、寄生曲霉等霉菌产生的次生代谢产物,是目前发现的最强的致癌物质之一。黄曲霉毒素对热稳定,常规烹调和加热不能破坏其毒性,在一些初级农产品和加工品中均有检出,以花生、玉米等最为严重。有的小作坊生产“土榨油”或家庭用榨油机自榨的花生油,看似“原生态”,但在加工前仅靠肉眼挑选,无法有效去除可能含有黄曲霉毒素的花生仁。另外,“土榨”设备经常停用,很难做到彻底清洗干净卫生,易造成榨油机内部污染,进而污染花生油。

因此,消费者应对购买“土榨油”或自榨的散装油保持高度警惕,具体应注意三个要点:

## 1. 正规渠道购买

不要盲目相信自制散装花生油宣传,最好通过正规、可靠渠道购买预包装花生油,并留存购物凭证。如通过电商平台等线上途径购买,应索要清晰的产品资料,保留产品截图和证据,必要时要求卖家提供资质证明材料、食品来源票证、产品出厂合格证明文件等。

## 2. 仔细查看标识

选购预包装花生油时,应认真查看产品包装上的标签、配料表、油脂等级、执行标准、生产厂家、生产日期、保质期等标识信息,特别注意封口是否完整、严密。尽量购买小包装油,方便短时间内吃完。存放时,尽量做到密封、低温、避光和干燥,避免油脂氧化,导致品质降低。

## 3. 辨清品质优劣

优质花生油应无酸味、哈败等异味。在常温、日光和灯光下用肉眼观察,油体应清亮无雾状、无杂质。滴少许花生油在掌心揉搓至发热,香味浓郁持久。劣质或霉烂花生仁榨出来的花生油色泽较暗,无光泽,闻起来有异味。

专家执笔人

王兴国(江南大学食品学院教授)  
谷克仁(河南工业大学化学化工学院教授)  
陆柏益(浙江大学生物系统工程与食品科学学院教授)  
杨永(武汉食品化妆品检验所副所长)  
文章来源/中国食品科学技术学会



下载北京头条App  
让现在告诉未来

编辑/雷若彤 美编/赵延 校对/项晨

《中国十大城市食品健康发展调研报告2020》发布

## 十城市的“三减”报告透露出什么饮食健康趋势？

近日,由科信食品与营养信息交流中心发布的《中国十大城市食品健康发展调研报告2020》(下称《报告》)显示,高达89.2%的受访者认为“三减”对国人健康很重要。伴随中国经济社会腾飞的,还有人们鼓起的腰身和肚子。物质生活的极大丰富,让中国人膳食结构发生改变的同时,疾病谱也在随之改变。

2015年发布的《全国营养调查与监测(1982-2012年)》显示,改革开放初期,全国的高血压患病率只有1.9%,2012年是25.2%,糖尿病患病率从0.67%飙升至11.6%。心血管病患病人数2.9亿,高血压2.7亿。

《报告》中对这些城市推行“减油、减糖和减盐”原则的现状也进行了统计和分析,从中我们可以读到一些饮食健康新信号。

减糖最有成效  
甜味剂健康安全地实现“减糖留甜”

“三减当中,相对做的较好的是减糖。”中国工程院院士、国家食品安全风险评估中心研究员陈君石表示,“实际上,中国人总的来说,吃糖并不是很多,而且现在甜味剂在食品行业减糖方面已经有成熟应用,有了相对有效的替代。”

近年来,用甜味剂代替糖的食品和饮料逐渐成为市场追捧的宠儿,《健康中国行动(2019-2030年)》也倡导,用天然甜味物质和甜味剂替代传统蔗糖。

“甜味剂是指能赋予食物甜味的食品添加剂,往往是普通蔗糖的200-300倍,既能满足消费者对甜蜜口感的要求,又热量低或无热量,按规定使用很安全。”科信食品与营养信息交流中心主任钟凯介绍,甜味剂不是减肥药,

而是实现减糖的一种方式。只要食品生产企业按照相关法规标准正确使用,就不会对人体健康造成影响。

事实上,各大食品和饮料企业早在“三减”提出前就开始了各自领域的探索,以期更好地满足消费者日益增长的健康需要。比如可口可乐在中国市场提供20多个品牌约100种不同口味的产品,其中14个品牌中超过40种产品是低糖、无糖产品。在减糖的同时,可口可乐公司还通过研发在饮料中添加维生素、矿物质和电解质等,为消费者提供好喝、低糖又满足不同需求的产品。

在饮料中加入日常所需的营养物质已经成为行业的新风向,如近年上市的雪碧纤维+等产品不仅零糖零能量,更添加了“膳食纤维”。

众所周知,巧克力和糖果颇受欢迎,但高糖分却令一些消费者望而却步。现在,巧克力行业也在通过升级配方和推出小包装帮助消费者减少糖的摄入。

乳品想要减糖,往往要牺牲更多口感。由于酸奶是经牛奶发酵转化成乳酸后形成,口感偏酸,如果没有糖,大部分人都感觉难以以下咽。为平衡口感,酸奶中往往会额外添加7%以上的白砂糖。为了减少酸奶中的含糖量,乳企的研发更多的是要在保证乳品营养不受破坏的前提下,优化口感。

减油、减盐遭遇挑战  
近九成消费者不愿牺牲口味

减糖先行一步,减盐和减油,却一直是中国人的“老大难”。

《中国十大城市食品健康发展调研报告2020》显示,“三减”最大的挑战,在于大多数消费者不愿意放弃食物原有的口味。接近90%的消费者不希望产品为了健康升级牺牲口味。

“谁都知道高盐、高油不好,但油和盐对于食品的风味确实有不可替代的作用。”

科信食品与营养信息交流中心主任钟凯认为,一方面部分消费者对“重口味”有偏好,另一方面,餐厅、外卖和食品企业又在迎合并制造这种偏好,导致中国人口味越来越重,形成一种恶性循环。

呼吁消费者从“要我改变”  
转为“我要改变”

《中国十大城市食品健康发展调研报告2020》显示,“三减”倡议发出后,尽管超80%的食品企业已付诸健康升级行动,但食品企业不能健康转型,最终还要看消费端的选择。调研报告发现,大约六成消费者认为自己营养健康知识掌握较好,其中女性和高学历人群的“自我感觉”更佳。然而仅有8.7%的专家认为消费者已经充分掌握了营养健康知识。由此可见,推动“三减”,消费者教育和企业配方升级一定要“双管齐下”,否则产品叫好不叫座,最终也会打击企业健康转型的积极性。

“事实上,越是健康的人,越注重健康,越是健康状况不佳的人,健康意识也越淡薄。”钟凯指出,健康意识和健康知识水平,会影响到个人对于饮食健康关注度以及它改变的意愿。陈君石院士表示,营养健康教育的关键是要激发人们的内生动力,在有一定知识的基础上,从“要我改变”转变为“我要改变”。

文/魏世平

本版图/视觉中国