

吃油的革命

张谦 主审
北京同仁医院临床营养主任医师

刘芳 著
北京中医药大学东方医院
营养科主治医师

别让一勺油
毁掉全家人的健康

小心!
其实你
真的不懂
“油”

看了这本书
买油心里有谱，吃油心中有数

吃油的 革命

别让一勺油毁掉全家人的健康

张谦 主审 刘芳 著

 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

吃油的革命：别让一勺油毁掉全家人的健康 / 刘芳著.

—北京：中国轻工业出版社，2015.9

(家庭书架)

ISBN 978-7-5184-0440-7

I. ①吃… II. ①刘… III. ①食用油 - 关系 - 健康 -
基本知识 IV. ①R151.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第107191号

责任编辑：童树春 柳 青

策划编辑：童树春

责任终审：劳国强

封面设计：奇文云海

版式设计：锋尚设计

责任监印：张京华

出版发行：中国轻工业出版社（北京东长安街6号，邮编：100740）

印 刷：北京君升印刷有限公司

经 销：各地新华书店

版 次：2015年9月第1版第1次印刷

开 本：710×1000 1/16 印张：13

字 数：200千字

书 号：ISBN 978-7-5184-0440-7 定价：32.80元

邮购电话：010-65241695 传真：65128352

发行电话：010-85119835 85119793 传真：85113293

网 址：<http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

141581S1X101ZBW

目录

contents

给读者的一封信——请用心了解油 1

第一部分 油的革命： 从“买好吃的油”到“买最适合自己的油”

第一章 别再当“盲目的买油人”

——学会看标签，看包装，看外观 6

你真不一定会买油 7

买油的必备技能：看标签 9

你知道品质好的油，都长什么样吗 18

植物油凝固了，还可以买吗 21

第二章 植物油的种类那么多，买哪种好呢 23

试着站在营养学的角度来买油 24

豆油，人气最高有原因 26

花生油，香气浓，还能延缓脑衰老 28

玉米油，取自玉米的精华 32

菜籽油，要买就买“双低菜籽油” 35

葵花籽油，适合压力大的现代人 38

橄榄油，会看标签才会挑 40

香油，补肾健脑，自古人人爱 44

买单品油，还是调和油 47

你完全可以自己做调和油 49

第三章 小而美的小品种油，我们要怎么挑 51

小品种油那么贵，真有必要买吗 52

山茶油，“东方橄榄油” 54

亚麻籽油，补充亚麻酸的好帮手 56

红花籽油，亚油酸之王 58

小麦胚芽油，出色的美容油 60

米糠油，市场的新贵 62

南瓜籽油，老年人的保健油 64

葡萄籽油，适合煎炸的植物油 66

紫苏籽油，药食两用的保健油 68

第二部分 吃油的革命：

从“怎么好吃怎么吃”到“严控数量，提高质量”

第四章 食用油营养全解析 72

食用油的主要营养——脂肪酸 73

脂肪酸家族：饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸 75

脂肪酸家族：单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸 78

脂肪酸家族： ω -3 脂肪酸 80

食用油中容易被人忽视的营养物质 82

你要特别提防反式脂肪酸 84

第五章 吃油是件技术活（上） 87

吃油的总原则：经常变换油的种类 88

吃油要会定量：每人每天到底吃多少油才合适 90

吃油要会控温：油烧几成热下菜才健康 92

吃油要动脑筋：如何用少量的油做出香喷喷的菜 94

吃油要会烹饪：几滴油，就让你的烹饪水平大提高 98

会吃油的孕妇生产顺利，宝宝棒 100

会吃油的孩子身体强壮，脑力好 104

会吃油的老人能长寿，有活力 108

第六章 吃油是件技术活（下） 111

食用油变红还继续吃，小心中毒 112

食用油出现哈喇味还继续吃，小心致癌 114

反复用油，不是节俭，是损健康 116

食用油也会“疲劳” 118

油炸食品有多糟，说出来吓一跳 120

第七章 人与动物油的恩恩怨怨 124

动物油的营养怎么样 125

鱼油，动物油中的健康油 127

猪油，我们吃得最久的动物油 129

牛油，并不像你想的那么健康 131

鸡油，不知不觉就吃多了 133

当心动物油里的环境毒素 135

肉吃得多，油怎么吃 137

第八章 慢性病患者的吃油策略 139

给高脂血症患者的吃油建议 140

给高血压患者的吃油建议 142

给糖尿病患者的吃油建议 144

给肿瘤患者的吃油建议 146

给冠心病患者的吃油建议 148

给支气管哮喘患者的吃油建议 150

给风湿病患者的吃油建议 152

给脂肪肝患者的吃油建议 154

给便秘的人的吃油建议 156

第三部分 **存**油的革命：

从“怎么方便怎么存”到“关注品质，悉心保存”

第九章 食用油的保存方法 160

食用油的保质期是个相对概念 161

你家的油放对地方了吗 163

你家的油壶挑对了吗 164

你家的油壶盖盖紧了吗 167

你家的油壶多久洗一次 169

你家的油壶放在灶台边吗 170

你会把用过的油倒回油壶吗 171

其实，往油里放香料，是为了延长保质期 173

第四部分

油的各种附加功能：

生活中用“油”的小窍门

第十章 除了吃，食用油还能用做啥 176

山茶油可以治疗烧伤、烫伤 177

花椒油可以治疗出汗导致的痛和痒 179

在洗发水里放入几滴橄榄油能让头发乌黑发亮 180

用橄榄油擦拭家具，能让家具亮洁如新 181

涂抹橄榄油可以让皮肤滋润有光泽 183

香油能够让你的声音变得更加好听 185

植物油可以用来作润滑剂 187

用废弃油可以轻松去掉抽油烟机上的污渍 188

附录：食用油营养速查表 190

给读者的一封信

——请用心了解油

几个月前，我到朋友家做客，朋友兴致勃勃地让我看他新买的油：“前段时间我回老家，发现当地都吃自榨的花生油，比咱们在超市里买的香多了，还纯天然，无污染。不放心的话，可以自己买花生，现场用他的榨油机榨，机器这边放花生，那边油就出来了。”

我一听，心里一紧，再一看朋友的油，颜色深，质地浑浊，完全不像超市里那样清澈透亮。可能是见我表情不对，朋友接着说：“我认识的一个人，吃东西特别讲究，他吃这油已经好几个月了呢。”

朋友一直很注重养生，常和我聊关于营养的话题，他的这番话让我意识到，大家对油的了解是多么匮乏，我们对食用油好坏的判断标准又存在着多么大的误区：单纯地站在香味、口感的角度，凭感觉衡量油的品质，而忽略了安全和营养。

我告诉朋友，我并不建议他吃这种自榨油，因为它没有经过精炼处理，很不安全。朋友茫然地看着我，嘟囔着：“可是好多人都买了呢。”

看着朋友的脸，我突然觉得，真有必要进行一场吃油的革命了，我们在吃油上，有许多误区。

按照《中国居民膳食指南》的建议，每个成年人每天都要吃25~30克的烹调用油。我们假设一个人从5岁开始摄入食用油，那么到他75岁，他大概要吃掉700多千克的油。而实际上，2012年，我国食用油的人均年消费量为22.5千克，算起来，平均每人每天要吃62克油。这个数字说明了两件事：一，大家吃进去的油太多了，可能因此出现健康风险；二，大部分人都是糊里糊涂吃油的——不知道每天吃多少油合适，无视不同食物含油量的差别，不了解烹调用油的基本知识。

不懂吃油，让我们的身体备受困扰。单是油摄入过多，就能造成一堆健康问题，比如，肥胖，慢性病缠身，患糖尿病、高血压、高血脂的概率大大增加。而忽略油的品质，食用来源不明、质量不合格的油，或者因烹饪及储存方法不当长期摄入变质油，则会殃及肝肾，增加患癌的风险，绝不仅仅是拉几次肚子那么简单。更可怕的是，“不当用油”的问题非常普遍，并非只存在于个别卫生条件差的路边摊、小饭馆，还大量地存在于我们自家的厨房，在这里简单列举一些不当用油的例子以及它们的危害：

（1）用高温油炒菜

高温会破坏食用油中的营养物质，产生丙二醛、氯联苯、丁二烯等致癌物质。

（2）长期吃一种油

油的主要营养是脂肪酸，不同的油脂肪酸的种类及数量不同。长期吃一种油，摄入的脂肪酸种类有限，易出现脂肪酸摄入失调。

（3）频繁吃煎炸食物

煎炸食物含油量过高，频繁食用会造成油脂摄入过量。另外，制作煎炸食物需要耗费大量食用油，小摊贩为节省成本，往往无法做

到勤换煎炸用油，一些家庭为了省钱，也会反复使用煎炸用油，结果导致做出的食物中含有大量过氧化物。

氧化物会产生自由基，自由基会损害细胞，引发各种慢性疾病，加速人体衰老，并增加患癌的风险。

.....

近些年，随着营养学知识的普及，大家在身体出现不适后，多会有意识地回想自己吃的食物，并根据自身特点调整饮食策略，精心选食材，用心配三餐。这是非常好的习惯，但我们在检查饮食时，却忘记天天都要吃的油，忘了问自己：“我的油吃对了吗？”

有人甚至这样和我说：“现在提倡饮食要‘少油少盐’，我自己也在控制体重，很在意油的摄入量，你说的那些油摄入过多的问题和我无关，吃错油的问题我也遇不上了，因为我几乎不吃油。”我能理解这种想法，既然油和疾病有千丝万缕的关系，干脆一点油都不吃，不就行了？

但作为营养学工作者，我完全不赞同这种做法，即使你目前迫切地需要减肥。这是因为，食用油能为人体提供大约50%的脂肪酸，脂肪酸又是人体生命活动不可缺少的营养物质，这其中还包括我们的身体无法自己合成的必需脂肪酸。

必需脂肪酸对我们的健康至关重要：

- ▶1 必需脂肪酸是促进细胞活性的主要成分。
- ▶2 必需脂肪酸与脂质代谢关系密切。如缺少脂肪酸，胆固醇就无法正常代谢，只能堆积在血管里，造成高胆固醇症，增加我们患心血管疾病的概率。
- ▶3 必需脂肪酸是人体生长发育必不可缺的营养。
- ▶4 必需脂肪酸是合成前列腺素的必要物质。

►5 必需脂肪酸能对一些皮肤的损害起到修复作用。

此外，我们还可以从食用油中摄取维生素A、维生素D、维生素K、维生素E和胡萝卜素等营养素。完全不吃油或油脂摄入过少，可能会患上脂溶性维生素缺乏症。

油不吃不行，吃错了更不行。绝大多数家庭都需要了解食用油的知识，不信的话，现在就把家里的油找出来，仔细看包装上的信息。你或者你家里负责做饭、买食材的人，能清楚地说出它们的含义吗？回想一下你在超市里看到的油，你能说出它们除香味之外的区别吗？

让每一个人都找到适合自己的油，选对油、吃对油、用对油，就是我写这本书的初衷。在这本书里，我会告诉大家选择食用油的技巧，吃油的方法，用油的绝招，还会告诉大家，应该站在什么角度审视这些我们每天都要吃的油。

让我们现在就开始用心地了解食用油吧！

刘芳

2015年7月



第一部分 买油的革命：

从“买好吃的油”到“买最
适合自己的油”

阅读本部分内容前，请回想：

1. 你经常到什么地方买油？买多大包装的油？
2. 平时买油，你会阅读油瓶上的文字吗？如果会，你会特别在意其中的什么信息呢？
3. 你经常买哪种油，为什么会偏爱这种油呢？
4. 你能说出家里正在用的油的特点吗？

别再当“盲目的买油人”

——学会看标签，看包装，看外观

想买对油，首先要读懂油的包装。通过阅读食用油包装上的文字，我们能极好地掌握油的信息。比如，这瓶油是用什么方法制造的，含的杂质是多是少，香味是浓是淡，价格是不是真的像它的促销活动说的那样实惠。

你真不一定会买油

首先，回想一下你平时买油的情景。

大多时候，你都是在超市里，站在一桶桶澄亮的油前寻思：“到底买哪种好呢？”

如果超市正在做促销，那问题就容易解决了，比较一下促销中的油的价格，算算买哪种能多省点钱，然后大致看一下生产日期，检查一下包装，就拎起一桶油放进小推车里。

如果什么活动都没有，就有些麻烦。你不得不在脑海里搜索你听到的、看到的、体验过的关于油的一切：“老王说花生油炒菜香，这次就买花生油吧……不过上个月用的豆油也还行，这次可以继续用，等等，前两天电视里说葵花籽油不错，不如试试葵花籽油……”

好不容易做出决定，你又要考虑买什么牌子的。通常，你不是选择最熟悉的，就是选择广告做得最多的。你肯定不愿意被说成“盲目的消费者”，在把油从货架上提走前，你也会伸头去瞅油瓶上的字，但大多时候，除了生产日期和保质期，你对油瓶上写的东西并不在意。不服气的话，现在问你这些问题，不许查百度，不许翻手机，你能答上来吗？

- (1) 油瓶的标签上都写着哪些内容？
- (2) 油瓶上的“压榨油”“浸出油”指的是什么？
- (3) 油瓶上的“一级”“二级”“三级”，又说的是啥？

(4) 为什么同一种油，有的颜色深，有的颜色浅？

也许你会说，这些问题无关紧要，就算不知道，对你的生活也不会有什么影响。但实际上，这些问题都和油的品质有关。油瓶上的标签就像油的身份证，上面要写什么信息、怎么写，国家都有明确的规定，而之所以要费这么大的力气制定规定，推广开来，并强制企业执行，就是希望作为消费者的你能“清清楚楚地买油，明明白白地吃油”。

如果你依然觉得上面这些问题无关紧要，也没关系。因为接下来的问题是每个买油、吃油的人都没法回避的，那就是：

大豆油、花生油、玉米油、菜籽油、葵花籽油……这么多种植物油，你知道哪种油适合自己吗？

真知道的话，你就不会在买油的时候纠结了。

买油的必备技能：看标签

几乎所有营养学家都反复强调，买吃的，一定要仔细看食品标签。

这当然是有原因的，如果广告里的食物是“化过妆”的，食品标签中的就是“纯素颜”的。看食品标签，是了解你所买的食物最真实面貌的最简单方法。

那么，回到油这里，我们可以从油的标签上得到哪些信息呢？

（1）生产日期和保质期能告诉你，你的油是否新鲜

没人愿意买一瓶过期的油回家做饭，除非和吃饭的人有仇。看生产日期和保质期，能让我们知道眼前的油是不是新鲜，由于我们谁也不能在一两天内吃完一桶油，我们还要尽量买最新鲜的。

那么，要怎么在超市满满一架子的食用油中一眼找出最新鲜的呢？

其实很简单，只要活动下筋骨，把手伸长，去拿货架最里面的油就行。超市往往会把最新上的货放在货架最里面。

（2）配料表能告诉你，你的油是不是真的划算

有人可能会说，完全没必要去看油瓶上的配料表，豆油是大豆榨的，花生油是花生榨的，菜籽油是油菜籽榨的……知道自己买什么油，自然就知道这油用了啥料，何必费这个事呢？

但是，请注意，如果你看重油的性价比，就很有必要“费这个事”。

就拿最近很受欢迎的调和油来说，通过看配料表，你能知道你