



油脂 营养 健康

厨中百味 油为贵

第2版

赵霖 鲍善芬 傅红 编著



人民卫生出版社

油脂营养健康

厨中百味油为贵

第2版

赵霖 鲍善芬 傅红 编著

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

油脂 营养 健康: 厨中百味油为贵 / 赵霖, 鲍善芬, 傅红编著. —2 版. —北京: 人民卫生出版社, 2015

ISBN 978-7-117-21868-9

I. ①油… II. ①赵… ②鲍… ③傅… III. ①食用油 - 关系 - 健康 - 基本知识 IV. ①R151.3②TS225

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 310447 号

人卫社官网	www.pmph.com	出版物查询, 在线购书
人卫医学网	www.ipmph.com	医学考试辅导, 医学数据库服务, 医学教育资源, 大众健康资讯

版权所有, 侵权必究!

油脂 营养 健康
——厨中百味油为贵
第 2 版

编 著: 赵 霖 鲍善芬 傅 红

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷: 北京汇林印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710 × 1000 1/16 印张: 18 插页: 4

字 数: 226 千字

版 次: 2011 年 6 月第 1 版 2016 年 2 月第 2 版

2016 年 2 月第 2 版第 1 次印刷 (总第 4 次印刷)

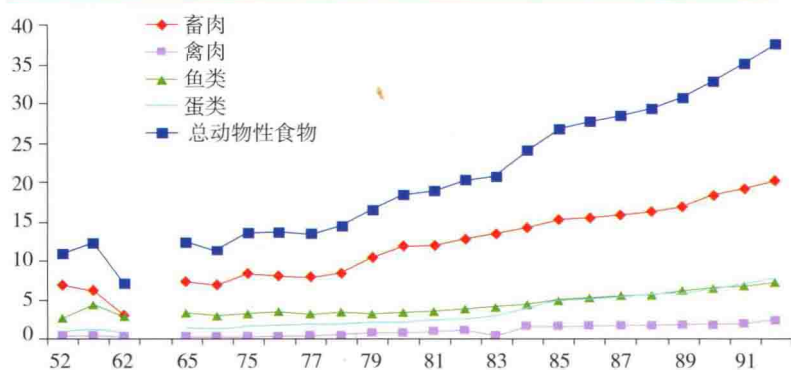
标准书号: ISBN 978-7-117-21868-9/R · 21869

定 价: 29.80 元

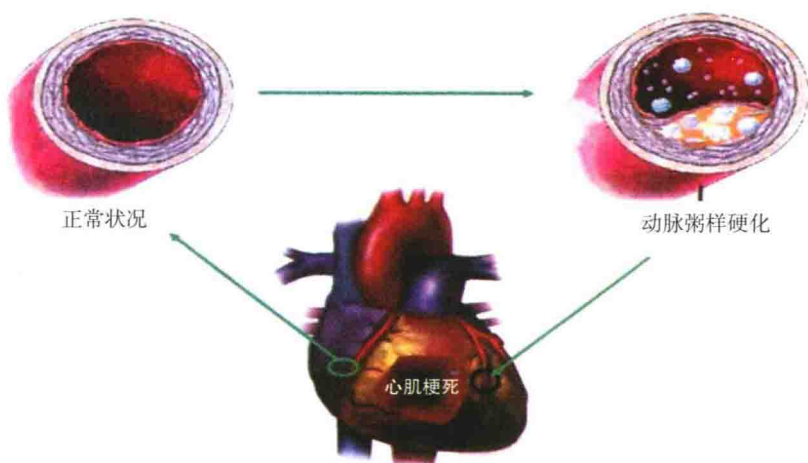
打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)

1952~1992年中国居民
动物性食物消费量的变化
(千克/人/年)

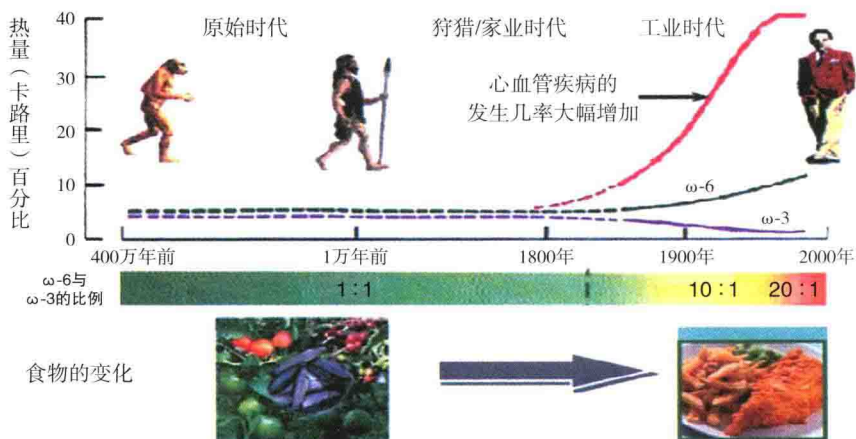


彩图1 中国居民动物性食品消费量的变化



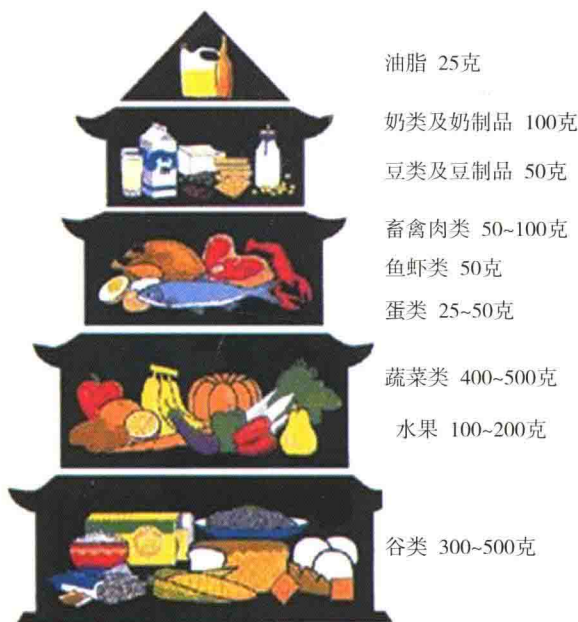
(来源: 美国哈佛大学医学院脂类医学与技术研究中心)

彩图2 正常动脉血管与动脉粥样硬化血管的比较



(来源: 美国哈佛大学医学院脂类医学与技术研究中心)

彩图3 古代人与现代人 ω -3与 ω -6脂肪酸摄入量的差异与心血管病发生率

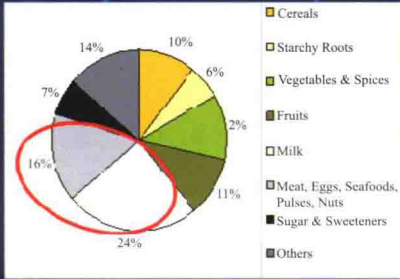


彩图4 膳食中合理的油脂构成



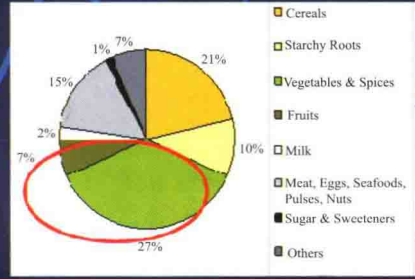
中美膳食结构的比较

美国的膳食结构



肉类与奶制品占总摄入量40%
蔬菜水果占23%，谷物薯类占16%

中国的传统膳食结构

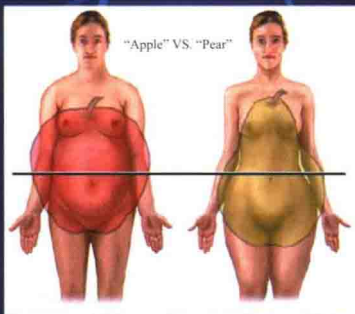


蔬菜水果占膳食总摄入量的44%
谷物和薯类占膳食摄入量的31%

Source: FAOSTAT, 2006 (2003 data)

彩图5 中美两国膳食结构的比较

严重危害健康的“中心性肥胖”！



↑
苹果形肥胖

↑
梨形肥胖



研究发现：腹部脂肪每增厚一英寸，体内就要增加四英里长的血管，从而大大加重心脏的负担

彩图6 严重危害健康的中心性肥胖



彩图7 火麻与火麻籽



彩图8 胡麻与胡麻籽（亚麻籽）



彩图9 山茶果与山茶籽



彩图10 橄榄树与橄榄果



彩图11 黄豆植株与黄豆（大豆）



彩图12 花生植株与花生米



彩图13 油菜与油菜籽



彩图14 棉花与棉籽



彩图15 向日葵与葵花籽



彩图16 玉米与玉米胚芽



彩图17 芝麻植株与芝麻



彩图18 红花与红花籽



彩图19 核桃与核桃仁



彩图20 稻米与米糠



彩图21 油棕树与棕榈果



彩图22 椰子树与椰子果



彩图23 海鱼与深海鱼油



彩图24 月见草与月见草籽



彩图25 紫苏与紫苏籽



彩图26 枸杞与枸杞籽



彩图27 南瓜与南瓜籽



彩图28 罂粟与罂粟籽



彩图29 小麦与小麦胚芽



彩图30 杏果与杏仁



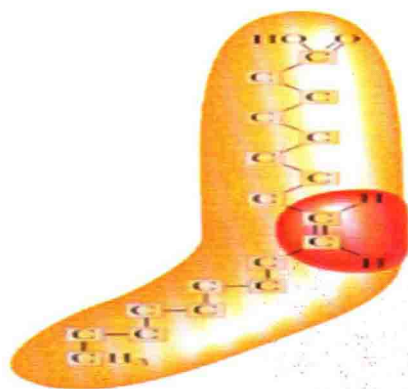
彩图31 黑葡萄与黑葡萄籽



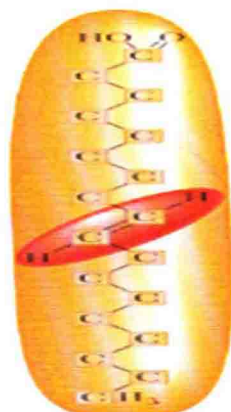
彩图32 沙棘与沙棘果



彩图33 石榴与石榴籽



顺式脂肪酸



反式脂肪酸

彩图34 顺式脂肪酸和反式脂肪酸分子形态示意图



序

健康是人全面发展的基础，关系着千家万户的幸福。随着经济发展、社会进步和生活水平的不断提高，人民群众对于保障健康、预防疾病、提高生活质量的需求日益增长。在加强政府和社会提供医疗保健服务能力的同时，也需要广大群众增进健康意识，培养健康生活方式，形成全社会参与、人人对健康负责的新局面。

中医药作为中华优秀传统文化的瑰宝和我国独具特色的卫生资源，倡导防重于治的“治未病”理念，体现了中医学先进和超前的医学思想。“治未病”包括三个主要层次，即“未病先防”、“已病防变”、“瘥后防复”。在实践中，养生保健是实现“治未病”的根本手段，并形成了包括运动、饮食、心理等诸方面的系列养生方法。

民以食为天。维护健康，要科学饮食，合理饮食。在《油脂 营养 健康——厨中百味油为贵》一书中，系统介绍了有关食用油脂的各方面知识及其与健康的关系，同时告诉大家如何选择食用油。全书资料翔实，



信息量大，语言生动。希望大家通过阅读此书，获得有关油脂的科学知识，并去积极掌握正确的中医养生保健知识，从而为维护健康服务。

国家卫生计生委副主任

国家中医药管理局局长

中华中医药学会会长

王陇德

2016年1月



再版前言

《油脂 营养 健康——厨中百味油为贵》一书出版以来，受到读者的广泛欢迎和好评。作为国内第一本介绍食用油脂与健康关系的专业科普图书，书中收集了多种常见食用油脂，讲解了最新的油脂消费动态与安全性，以及食用油脂所含的不同脂肪酸的营养生理功能的研究进展。

本次再版，作者对全书逐字逐句进行了修改，将繁复的油脂代谢理论知识用大众化的语言表达出来。食用油脂成分与脂肪酸功能的理论非常广博深奥，作者对书中每个知识点都尽量讲述清楚；难理解之处力求生动活泼，简明易懂。

市场上食用油琳琅满目，品种繁多，究竟该如何选择与购买呢？各种不同食用油的原料如何？脂肪酸的构成和营养价值怎样？有哪些食疗功能？在家庭厨房里应该如何科学用油？又有哪些“坏油”危害人类健康？“全书用通俗、幽默的语言，深入浅出地讲解了人体脂肪代谢的科学知识，介绍了各种食用油脂的营养生理功能、来源和食疗效用。

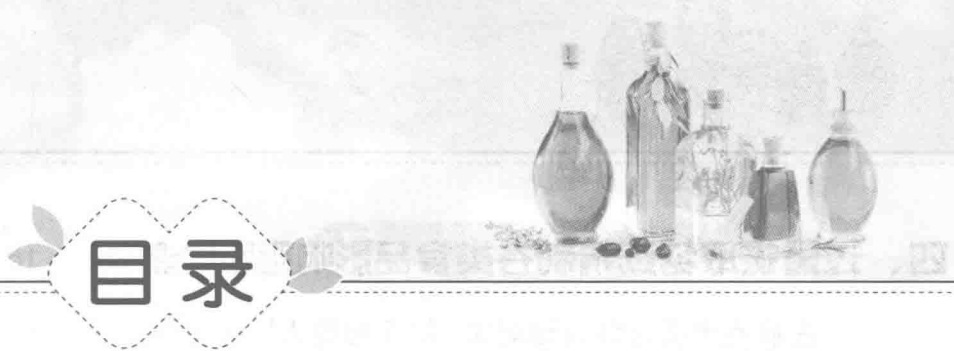


党的十八大提出了建设生态文明的伟大号召，公众对食用油的质量与安全性也提出了更高要求。广大民众有必要学习和掌握食用油知识，正确选择和食用油脂，以提高全民的健康水平。

由于营养学涉及的科学领域与知识浩如烟海，而作者在学历与阅历方面存在局限性，所以不足之处在所难免，敬请读者批评指正。

编著者

2016年1月



目录

第一部分

为了健康,要了解食用油脂与脂肪

一、维持生命的必需营养素——脂肪	2
1. 为什么人类比黑猩猩更聪明	2
2. 为什么毛主席说“吃红烧肉能补脑子”	3
3. 脂肪是人体营养素代谢交响乐团的成员	4
4. 生命活动与健康离不开食用油脂	4
二、油脂的营养生理功能	6
1. 脂肪的七大功能	6
2. 几种常见食物中的脂肪含量	7
三、食用油消费过量严重危害国民健康	9
1. 北京地区居民膳食调查的启示	9
2. 《首都市民健康膳食指导》提出的建议	11
3. 食物中隐藏的脂肪更危险	12
4. 餐馆“清炒油麦菜”含油量惊人	12
5. “油焖茄子”千万不能常吃	13
6. 您吃的油脂量超标了吗	13



四、过量摄取糖或精制谷类食品影响脂肪代谢	15
1. 古埃及士兵为什么被叫做“吃面包的人”	15
2. “沙发土豆文化”危害健康	16
3. “洋快餐”为什么是危害健康的垃圾食品	16
4. “温水中的青蛙”——“致肥环境”造就“疾病陷阱”	18
5. 被美式快餐伤害的不仅仅是因纽特人	19
6. 脂肪只能在碳水化合物的火焰中燃烧	19
五、现代工业文明给人类带来了什么	21
1. 为什么白糖成了“合法的毒药”	21
2. 精加工食品危害健康	22
六、《2010年美国居民膳食指南》的告诫	24
1. 六类不应该吃或要少吃的食物与营养素	24
2. 九类需要适当增加的食物与营养素	25
七、如何控制生命之火——“欢火”和“封火”的启示	26
1. 高脂肪膳食易使儿童性早熟	27
2. 抗氧化剂——营养素家族新的候选人	27
3. 清除体内代谢垃圾的三把“扫帚”	28