

金色乡村  
*Jinsexiangcun*



# 做个健康的

ZUOGEJIANKANGDE

# 用油人

YONGYOUREN

吕春茂 主编



健康 HEALTH BODY LIGHT 身轻

辽宁科学技术出版社

辽宁七星音像出版传媒有限公司



# 做个健康的 用油人

ZUOGEJIANKANGDEYONGYOUREN

吕春茂 主编



**健康一身轻**  
HEALTH BODY LIGHT

辽宁科学技术出版社

沈阳

主 编 吕春茂

副主编 路 飞

编 委 (以姓氏笔画为序)

包 静 杨 宏 宋雨涵

## 图书在版编目 (CIP) 数据

做个健康的用油人 / 吕春茂编著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2011.9

ISBN 978-7-5381-7144-0

I. ① 做… II. ① 吕… III. ① 食用油—关系—健康—基本知识 IV. ① R151.3② TS225

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 188488 号

---

出 版 者: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

辽宁七星音像出版传媒有限公司

(地址: 沈阳市和平区光荣街 10 号 邮编: 110003)

印 刷 者: 辽宁美术印刷厂

发 行 者: 各地新华书店

幅面尺寸: 160mm × 230mm

印 张: 9

字 数: 150 千字

印 数: 1 ~ 11500 册

出版时间: 2011 年 9 月第 1 版

印刷时间: 2011 年 9 月第 1 次印刷

责任编辑: 王 实 黄胜军 冯静静

封面设计: 翰文汇

版式设计: 于 浪

责任校对: 刘 庶

---

书 号: ISBN 978-7-5381-7144-0

定 价: 18.00 元

联系电话: 024-83216915

# 目 录

|                          |    |
|--------------------------|----|
| 食用油是怎样来的？ .....          | 1  |
| 食用油分哪几类？ .....           | 2  |
| 食用油的营养价值有哪些？ .....       | 4  |
| 食用油的保健价值有哪些？ .....       | 6  |
| 食用油的美容价值有哪些？ .....       | 8  |
| 食用油，什么是 1 : 1 : 1？ ..... | 9  |
| 色拉油是什么油？ .....           | 10 |
| 一级油是最好的油吗？ .....         | 11 |
| 调和油是什么油？ .....           | 12 |
| 起酥油是什么油？ .....           | 13 |
| 奶油是什么油？ .....            | 14 |
| 大蒜油是什么油？ .....           | 15 |
| 大豆油的性味及功效有哪些？ .....      | 16 |
| 吃大豆油有哪些禁忌？ .....         | 17 |
| 大豆油的正确使用方法有哪些？ .....     | 18 |
| 芝麻油的性味及功效有哪些？ .....      | 20 |
| 吃芝麻油有哪些禁忌？ .....         | 21 |
| 芝麻油的正确使用方法有哪些？ .....     | 23 |
| 花生油的性味及功效有哪些？ .....      | 24 |
| 吃花生油有哪些禁忌？ .....         | 25 |
| 花生油的正确使用方法有哪些？ .....     | 27 |
| 橄榄油的性味及功效有哪些？ .....      | 28 |
| 吃橄榄油有哪些禁忌？ .....         | 30 |



|                        |    |
|------------------------|----|
| 橄榄油的正确使用方法有哪些? .....   | 31 |
| 葵花籽油的性味及功效有哪些? .....   | 33 |
| 吃葵花籽油有哪些禁忌? .....      | 34 |
| 葵花籽油的正确使用方法有哪些? .....  | 35 |
| 菜籽油的性味及功效有哪些? .....    | 37 |
| 吃菜籽油有哪些禁忌? .....       | 38 |
| 菜籽油的正确使用方法有哪些? .....   | 39 |
| 米糠油的性味及功效有哪些? .....    | 41 |
| 吃米糠油有哪些禁忌? .....       | 43 |
| 米糠油的正确使用方法有哪些? .....   | 44 |
| 玉米油的性味及功效有哪些? .....    | 45 |
| 吃玉米油有哪些禁忌? .....       | 47 |
| 玉米油的正确使用方法有哪些? .....   | 48 |
| 茶籽油的性味及功效有哪些? .....    | 50 |
| 吃茶籽油有哪些禁忌? .....       | 51 |
| 茶籽油的正确使用方法有哪些? .....   | 53 |
| 棉籽油的性味及功效有哪些? .....    | 54 |
| 吃棉籽油有哪些禁忌? .....       | 56 |
| 棉籽油的正确使用方法有哪些? .....   | 57 |
| 鱼油的性味及功效有哪些? .....     | 58 |
| 吃鱼油有哪些禁忌? .....        | 59 |
| 鱼油的正确使用方法有哪些? .....    | 60 |
| 食用动物油的性味及功效有哪些? .....  | 62 |
| 吃动物油有哪些禁忌? .....       | 63 |
| 食用动物油的正确使用方法有哪些? ..... | 64 |

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 食用油的质量标准是什么？ .....     | 65  |
| 食用油的卫生标准有哪些？ .....     | 68  |
| 食用油的保质期是咋回事？ .....     | 68  |
| 食用油包装上的文字都是啥意思？ .....  | 70  |
| 食用油的健康用法一般有哪些？ .....   | 73  |
| 不健康的用油习惯有哪些？ .....     | 75  |
| 人每天吃多少油才算健康？ .....     | 76  |
| 吃植物油好还是动物油好？ .....     | 77  |
| 吃植物油的错误认识有哪些？ .....    | 78  |
| 怎样鉴别食用油？ .....         | 80  |
| 怎样选购食用油？ .....         | 81  |
| 食用油是否要加热到冒烟才可使用？ ..... | 83  |
| 什么是热锅冷油？ .....         | 84  |
| 怎样判断油温？ .....          | 85  |
| 油炸食品为什么不能多吃？ .....     | 87  |
| 煎炸食品的油为何不能反复使用？ .....  | 88  |
| 烹调用油为什么不能过多？ .....     | 90  |
| 食用油越贵越好吗？ .....        | 92  |
| 食用油轮换着吃好吗？ .....       | 93  |
| 购买散装食用油好不好？ .....      | 94  |
| 怎样防止植物油有“哈喇味”？ .....   | 95  |
| 炸过鱼的油有腥味怎么办？ .....     | 96  |
| 食用油冻了会不会影响品质？ .....    | 97  |
| 保存食用油用塑料桶还是玻璃瓶？ .....  | 98  |
| 食用过期的食用油会怎样？ .....     | 98  |
| 怎样发现食用油掺假？ .....       | 100 |
| 如何鉴别地沟油？ .....         | 101 |



|                     |     |
|---------------------|-----|
| 方便面含有多少油呢? .....    | 102 |
| 看不见的油有哪些? .....     | 104 |
| 转基因油能吃吗? .....      | 105 |
| 最易致癌的用油习惯有哪些? ..... | 106 |
| 婴幼儿怎样健康用油? .....    | 109 |
| 孕妇如何选择食用油? .....    | 110 |
| 老年人怎样健康用油? .....    | 112 |
| 糖尿病人怎样健康用油? .....   | 113 |
| 心脑血管病人怎样健康用油? ..... | 115 |
| 动脉硬化病人怎样健康用油? ..... | 117 |
| 冠心病病人怎样健康用油? .....  | 118 |
| 关节炎病人怎样健康用油? .....  | 118 |
| 肥胖者怎样健康用油? .....    | 119 |
| 脂肪肝病人怎样健康用油? .....  | 120 |
| 痛风病人怎样健康用油? .....   | 121 |
| 附录: 其他食用植物油简介 ..... | 123 |
| 健康用油口诀 .....        | 136 |

## 食用油是怎样来的？

中国远古时的食用油都是动物油。古人对不同的动物油有专门的称谓，从有角者提炼出来的称脂，无角者提炼出来的称膏，如牛油、羊油称脂，猪油称膏。古人在不同的情况下会使用专门的油来烹饪食物，如根据不同的季节，使用不同的油煎各种鸟兽：春天用牛油煎羊羔、乳猪；夏天用狗油煎野鸡、肉干、鱼干；秋天用猪油煎牛腩和鹿崽；冬天则用羊油煎鲜鱼和大雁。同时，不同的油搭配的材料也不同，当时记载烹饪有“脂用葱，膏用韭”的说法。这里脂指凝固的油，膏指融化的油。周代脂膏的使用，一种是把肉放入膏油中煮，一种是将食物用膏油涂抹以后放在火上烤，还有一种就是直接用膏油炸食品。

在动物油使用相当长的时间后，随着榨油技术的诞生，才开始有植物油的使用。植物油的提炼，大约始于汉代，但初期油不能食用，而是涂在丝织物上。芝麻油是最早的食用植物油，但榨油技术是如何发明的，早期如何操作的，却并无文字记载。

至明代，从植物中提取的食用油品种逐渐增多，有芝麻油、大豆油、菜籽油、棉花籽油等。花生油是诞生最晚的植物油，一直到清代才有记载。

在现代，食用油是人们日常生活的必需品，可采用不同方式烹饪出各种美味佳肴。然而，随着时代变迁，人们的生活水平也在不断提升，人们对食用油的要求已经不仅仅是色、香、味、形了，而是要在安全和健康的同时，提供人体必需的营养物质，还要符合科学、合理的膳食结构等。

那么，食用油是怎样来的呢？或者说，食用油是怎么加工出来的呢？

如今市场上销售的桶装食用油，从外观看基本差不多，但是如果细心查看商品标签，会发现有一栏是“生产工艺”，这指的就是食用油加工方法。

目前，国内流行的食用油加工方法有两种：一种是物理压榨法。物理压榨法是采用纯物理压榨制油工艺生产，这种方法不涉及添加化学物质，保留了油料内的丰富营养，无化学溶剂污染，不含任何化学防腐抗氧化剂，保证产品的安全、营养和美味，符合人体健康需求，适宜长期放心食





用,但其缺点是出油率低。“压榨油工艺”目前在国内主要用于花生油、橄榄油等坚果油类高档油品。另一种是化学浸出法。浸出法是采用溶剂油(六号轻汽油)将油脂原料经过充分浸泡后进行高温提取,经过“六脱”工艺(即脱脂、脱胶、脱水、脱色、脱臭、脱酸)加工生产,其最大的特点是出油率高、生产成本低,这也是浸出油价格一般要低于压榨油的原因之一。目前,市场上的玉米油、菜籽油、葵花籽油、茶油、大豆油大都是用浸出法生产的。

压榨油和浸出油,究竟哪种油更有利于人体健康呢?从原料上看,压榨油要求比较严格,原料要求精选、新鲜,因而价格相对偏高;从营养成分看,压榨油色、香、味俱全,保留了各种营养,而浸出油是无色、无味的,经加工后大部分营养成分被破坏;从安全和环保上看,压榨油基本不含添加剂,几乎没有溶剂残留,而浸出油由于经过多道化学处理,油脂的一些天然成分被破坏,有溶剂残留;从人们追求食品天然绿色的目标来看,浸出油已经很难符合人们的消费心理。

当然,只要符合国家标准,不管是压榨油还是浸出油,都可放心食用。

## 食用油分哪几类?

当前市场上的食用油琳琅满目,有大豆油、花生油、橄榄油等,还有各种调和油,再加上各种品牌的新品不断推陈出新,真教人眼花缭乱,难以选择。因此弄清楚食用油的分类,对健康选择食用油有很大的帮助。

按照油料来源不同,食用油可以分为植物食用油和动物食用油以及调和油。食用植物油的种类最多、产量最大,我们日常生活中最常用的食用油有芝麻油、大豆油、花生油、菜籽油、玉米油、棉籽油、葵花籽油和橄榄油等。顾名思义,从芝麻中制取和提炼的就是芝麻油,从大豆中制取和提炼的就是大豆油,以此类推,就有花生油、菜籽油、玉米油、棉籽油、葵花籽油、橄榄油等。

动物食用油分为水产动物食用油和陆地动物食用油。水产动物食用油

有鱼油、鲸油等，陆地动物食用油有猪油、牛油、羊油、鸡油、鸭油等。

调和油又称调合油，它是根据使用需要，将两种以上经精炼的油（香味油除外）按比例调配制成的食用油。调和油可以分为营养调和油、经济调和油、风味调和油、煎炸调和油。

按照精炼程度的不同，根据国家最新质量标准，植物食用油可分为四级油、三级油、二级油、一级油。如大豆油可分为四级大豆油、三级大豆油、二级大豆油、一级大豆油。按照国家规定，市场上销售的食用植物油最低应符合四级油的质量标准，否则不能进行销售。人们把从植物油料中制取出来的，还未进一步加工的植物油称为毛油，毛油经过初步精炼方可达到四级油的质量标准。毛油不能食用。

按照加工工艺的不同，植物食用油可以分为压榨油和浸出油。

按照植物种类的不同，植物食用油可以分为转基因油和非转基因油。比如现在比较便宜的大豆油一般都是采用转基因大豆制取和提炼的。而非转基因油则是采用非转基因原料制取和提炼的。

按照脂肪酸的组成的不同，可分为饱和脂肪酸食用油，如猪油、牛油、羊油等动物食用油；单不饱和脂肪酸食用油，如花生油、菜籽油等；多不饱和脂肪酸食用油，如葵花籽油、大豆油、玉米油、棉籽油、芝麻油等。

|     |     |          |        |                         |                                              |
|-----|-----|----------|--------|-------------------------|----------------------------------------------|
| 食用油 | 动物油 | 主要结构是脂肪酸 | 饱和脂肪酸  | 增加人体胆固醇含量，易导致血管阻塞、高血压症状 |                                              |
|     | 植物油 |          | 不饱和脂肪酸 | 单不饱和脂肪酸                 | 能提供身体热量而不影响体内胆固醇含量                           |
|     |     |          |        | 多不饱和脂肪酸                 | 有助发育生长，降低血中胆固醇，促进血液、血管健康运作，而且多不饱和脂肪酸必须从食物中摄取 |



## 食用油的营养价值有哪些？

人体每天要从食用油中吸收不低于 10% 的营养。

我们在日常生活中接触到的食用油脂很多，通常在室温环境下，呈现液态的叫油，固态的叫脂。天然油脂中的主要成分为甘油三酯(即中性油)，占总量的 95% 以上；其余成分则有：水分、杂质、游离脂肪酸、蛋白质、糖类、甾醇、色素、烃类、脂肪醇、蜡、磷脂和维生素等，还含有微量元素：铜、铁、锰、砷、汞、磷、钠、锌、钾、镍和铅等。天然油脂在精炼后，去除了对人体有害的物质，得到了纯净的中性油，保留了食用油的营养成分。

食用油脂是甘油和各种脂肪酸所组成的甘油三酯的混合物，而脂肪酸大体可以分为饱和脂肪酸与不饱和脂肪酸两大类。不饱和脂肪酸又可分为单不饱和脂肪酸与多不饱和脂肪酸。在多不饱和脂肪酸中有几种脂肪酸只能从食物中摄取，而不能在动物和人体内合成，称为必需脂肪酸，分别是亚油酸、亚麻酸和花生四烯酸等。

动物食用油的主要成分是：胆固醇、棕榈酸(又叫软脂酸)、肉豆蔻酸、硬脂酸、月桂脂酸等饱和脂肪酸，这类脂肪酸也是人体所需要的，若不能从外界油脂中获得，人体可利用体内的糖来合成。饱和脂肪酸的主要作用是为人体提供能量。如果饱和脂肪酸摄取过多，会升高血浆中的胆固醇含量而促进心血管疾病和某些肿瘤的发生；反之饱和脂肪酸摄入不足，会使人的血管变脆，易引发脑出血、贫血，易患肺结核和神经障碍等疾病。动物油脂富含维生素 A 和维生素 D，这两种维生素和人的生长发育密切相关。

植物食用油的主要成分是：豆固醇、谷固醇等多不饱和脂肪酸和单不饱和脂肪酸。单不饱和脂肪酸主要是油酸，多不饱和脂肪酸主要是亚油酸、亚麻酸、花生四烯酸等。不饱和脂肪酸能保证细胞的正常生理功能，降低血液中的胆固醇和甘油三酯，预防动脉硬化，合成前列腺素，降低血液黏稠度，改善血液微循环，提高脑细胞的活性，增强记忆力和思维能力等。植物油脂富含维生素 E 和维生素 K，这两种维生素和血液、生殖系统的功能关系密切。

食用油脂作为人类的主要副食品，除了在烹调时起导热作用，并且赋予食物特有的风味、增进人们的食欲外，还具有丰富的营养价值。

#### 1. 食用油能促进营养成分的消化和吸收。

进入胃肠中的油脂，能促进食物中各种营养成分的乳化，并扩大其与消化酶的接触面，有助于人体对钙、磷等营养成分的消化和吸收。另外，油脂是脂溶性维生素的溶剂，脂溶性维生素 A、维生素 D、维生素 E、维生素 K 同油脂一起进入人体内时，油脂可以促进这些维生素的吸收。可以说，食用油脂是人体获得脂溶性维生素的主要载体。

#### 2. 食用油能提供人体不能合成的必需脂肪酸。

必需脂肪酸是人体维持健康所必需、且自身不能合成、只能从食物中摄取的脂肪酸，所以说我们吃食用油主要是为了吸收油脂中的必需脂肪酸。

#### 3. 食用油能为人体贮存与释放能量。

营养研究表明：人一生之中，大约有 1/3 的能量来源于油脂。每克油脂产生的热量，是糖的 2.25 倍，是蛋白质的 1.76 倍。同时油脂可以为人体贮存多余的能量，是人体能量的贮存库。人体细胞除红细胞和某些中枢神经系统外，均能直接利用脂肪酸作为能量来源。

#### 4. 油脂是人体的重要组成部分。

适量的脂肪是人体必不可少的。比如，贮存在人体内脏器官表面的脂肪，有保护内脏器官免受剧烈震动和磨擦的作用；贮存在皮下的脂肪有保持体温的作用，并有助于其他脂质在细胞外的运输。

衡量油脂的营养价值有两个指数，一是不饱和脂肪酸的含量；二是必需脂肪酸的含量。一般来说，植物油所含这两种脂肪酸，要比动物油高。通常情况下，摄取不饱和脂肪酸越多，对人体健康越有益。

常见食用植物油三种脂肪酸构成比例(%)

|         | 茶籽油 | 橄榄油 | 玉米油 | 花生油 | 菜籽油 | 大豆油 | 芝麻油 | 葵花籽油 |
|---------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|
| 饱和脂肪酸   | 10  | 12  | 14  | 21  | 6   | 15  | 16  | 11   |
| 多不饱和脂肪酸 | 10  | 10  | 57  | 30  | 36  | 61  | 30  | 70   |
| 单不饱和脂肪酸 | 80  | 78  | 29  | 49  | 58  | 24  | 54  | 19   |



## 食用油的保健价值有哪些？

随着社会经济发展和医疗保障事业的进步，我国居民的健康状况有了很大的改变，肥胖症、糖尿病、冠心病、高血压、动脉硬化以及某些癌症等慢性病已成为主要的公共卫生问题。研究表明，脂肪摄入量的多少与慢性疾病的发生有着很重要的相关性。

有关数据显示，我国居民动物性脂肪摄入量远远超过中国营养学会推荐的小于 33% 的标准。专家指出，油脂摄入过多，超过人体的需要，会转化成脂肪堆积在身体中，这是发生肥胖的重要原因，而肥胖又是多种慢性疾病发生的诱因。肥胖与代谢综合征关系密切，代谢综合征即所谓的“富贵病”，它包括糖尿病、高血脂、高血压、心脑血管等多种疾病。

脂肪的重要组成部分之一是脂肪酸，其中又分为饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸、多不饱和脂肪酸三大类。相对来说，动物脂肪含饱和脂肪酸和单不饱和脂肪酸较多，而多不饱和脂肪酸含量较少，而饱和脂肪酸摄入过多是发生高脂血症和肥胖的重要原因；植物油主要含多不饱和脂肪酸。最具营养价值的脂肪酸是多不饱和脂肪酸，其中亚油酸和亚麻酸为必需脂肪酸，即人体不可缺少而自身又不能合成，必须通过食物供给。

亚油酸具有降低血脂、软化血管、降低血压、促进微循环的作用，可预防或减少心血管病的发病率，特别是对高血压、高血脂、心绞痛、冠心病、动脉粥样硬化、老年性肥胖症等的防治极为有利，能起到防止人体血清胆固醇在血管壁的沉积，有“血管清道夫”的美誉，具有防治动脉粥样硬化及心血管疾病的保健效果。

亚麻酸具有增强智力、保护视力、调节血压、改善睡眠、预防心脑血管栓塞和胃肠综合征、抑制糖尿病并发症、辅助治疗类风湿性关节炎等功能，对维护健康、预防慢性疾病有重要作用。

世界卫生组织提出，如果摄入亚麻酸和亚油酸这两组人体必需脂肪酸的比率达到 1 : 4 时，人体的生理机能最为高效，人的健康状况最佳。美国居民这两种脂肪酸的摄入比例为 1 : 5。在人均寿命最长的日本，居民的摄入比例为 1 : 1 ~ 1 : 4。我国卫生部资料显示：一般来说，我国居民只要将摄入比例控制在 1 : 6 以内即可。但实际上，在我国，这一比例为 1 :

10~1:20, 而我国大部分城镇居民日常摄入的亚麻酸和亚油酸的比例甚至达到了1:25~1:35。摄入亚麻酸不足, 是造成细胞功能紊乱的主要原因。国际医学研究表明: 在减少亚油酸摄入的同时增加亚麻酸的摄入, 可以降低下列疾病的发病率、减缓疾病的严重程度: 风湿性关节炎、哮喘、慢性阻塞性肺病、节段性回肠、溃疡性结肠炎、痛经、系统性红斑狼疮或狼疮、牛皮癣、骨质疏松症、牙龈炎等。

研究显示, 我国传统的膳食结构和高温烹调方式, 使人体吸收的亚油酸严重超标, 而亚麻酸则严重不足。而许多慢性疾病正是由于亚油酸与亚麻酸比例失调造成的。所以中国人特别需要补充亚麻酸, 以平衡脂肪吸收, 提高身体素质。

中国人亚麻酸和亚油酸适宜比例表

| 年龄    | 亚麻酸: 亚油酸 |
|-------|----------|
| 0~1岁  | 1:4      |
| 2~60岁 | 1:4~1:6  |
| 60岁以上 | 1:4      |

常见食用油亚麻酸和亚油酸构成

|     | 亚麻酸(%) | 亚油酸(%) |
|-----|--------|--------|
| 猪油  | 0.1    | 9.9    |
| 花生油 | 0      | 31.4   |
| 玉米油 | 0.9    | 57     |
| 橄榄油 | 0.6    | 7.9    |
| 核桃油 | 7.9    | 60.4   |
| 茶籽油 | 0.7    | 11.6   |



## 食用油的美容价值有哪些？

大家都知道，美容护肤用品中有一些产品都是带有“油”字的，比如“卸妆油”、“护理油”，如果再仔细看看这些美容用品的产品成分，你会发现更多的“油”。而食用油也具有一定的美容作用。在国外，橄榄油就有分为食用的和美容的。

食用油具有美容价值，当然还是跟它所含成分，尤其是和原料的来源成分有密切关系。比如脂肪在皮下适量贮存，可滋润皮肤和增加皮肤弹性，延缓皮肤衰老；不饱和脂肪酸有很好的美艳皮肤的作用，是皮肤滋润、充盈不可缺少的物质；植物油脂中含有的丰富的维生素E等具有美容养颜、抗衰老的作用。有些油，比如橄榄油，不仅能吃，还能直接涂抹于皮肤上，起到美容的作用。

驻颜美容食用油首选橄榄油，其他的还有芝麻油、茶籽油、葵花籽油等。

橄榄油是西方人极为推崇的，一支特纯橄榄油不但是全能的“化妆品”，甚至被誉为“可以吃的化妆品”、“美女之油”，可以直接作为美容护肤品使用，能防止皮肤皱纹的出现，使皮肤自然而具弹性、光泽而柔嫩，同时还有利于护发和减肥。

芝麻油又称香油，其中含有的大量维生素E具有优秀的抗氧化作用，可以保肝护心，延缓衰老。香油的原料芝麻中富含生物素，对因身体虚弱、早衰而导致的脱发效果最好，对药物性脱发、某些疾病引起的脱发也会有一定疗效。常吃芝麻还能增加皮肤弹性。

茶籽油的美容效果同样出众。茶籽油能够舒缓干燥，可以作为一种舒缓按摩油，并对防治头发分叉很有帮助。茶籽油也对指甲有益，它可以软化表皮，保持指甲光滑。更重要的是，茶籽油能够改善皮肤营养，抵挡紫外线，延缓皮肤衰老，减轻面部皱纹和色斑。

葵花籽油含有丰富的不饱和脂肪酸和维生素E，是国际上的“全能油”。葵花籽油能促进皮肤的新陈代谢，使血液循环畅通，还能消除疲劳，辅助治疗失眠，防止肥胖，润泽皮肤和延缓皮肤老化。

## 食用油，什么是1 : 1 : 1?

随着人们生活水平的提高，对食用油的要求已从讲究“安全与卫生”的基础阶段进入了注重“营养与健康”的新阶段。但是面对市面上种类繁多的食用油，我们该如何选择，才能做到营养平衡呢？

对此，营养专家表示，了解不同油的营养成分，以及其不同功效，使得饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸三者比例达到 1 : 1 : 1 更健康。

“1 : 1 : 1”的比例来自于世界卫生组织、联合国粮农组织和中国营养学会等权威机构的研究结果，即当人体饮食中饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸达到 1 : 1 : 1 的比例时，就能确保营养均衡。

食用油是人们每天必须吃到的食物之一，除了要注重油的质量外，从营养学角度来看，了解不同油的营养构成也很重要。

我们常用的大豆油、花生油、葵花籽油、菜籽油等植物油中多不饱和脂肪酸含量较高，其中所含的亚油酸、亚麻酸又是人体重要的必需脂肪酸。而必需脂肪酸是保证人体生理功能正常运营不可或缺的营养素，一旦缺乏则可引起生长迟缓、生殖障碍、皮疹以及肾脏、肝脏、神经和视觉方面的多种疾病。常见的植物油中丰富的多不饱和脂肪酸和维生素有降低心血管疾病、提高免疫力，预防动脉硬化及心脑血管疾病的功效。

除了多不饱和脂肪酸，植物食用油也为人体提供了单不饱和脂肪酸，而这种脂肪酸有很好的调节血脂、降低胆固醇的作用。一般动物性脂肪中含有丰富的饱和脂肪酸，当人体饱和脂肪酸摄入过多的时候，血脂就会升高，而在膳食中加入单不饱和脂肪酸时，能起到调节血脂的作用。对患高胆固醇血症者，控制好饮食中脂肪和热量的同时，并降低其中饱和脂肪酸的摄入量，代之以单不饱和脂肪酸或多不饱和脂肪酸，可有效降低血浆中血清总胆固醇和低密度脂蛋白胆固醇的含量。

专家指出，每种营养成分都有不同的作用，选择食用油，无论是动物油还是植物油，关键是要达到一个平衡。脂肪酸平衡对人体的健康有着非常重要的作用。所以按照世界卫生组织、联合国粮农组织和中国营养学会等权威机构提出的要求，饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸、多不饱和脂肪酸





比例达到 1 : 1 : 1 时最有助于人体的营养均衡。

另外,实验证明,用 50%的玉米油、30%的葵花籽油和 20%的花生油经高温物理精炼配制成的“健美营养油”,含有丰富的不饱和脂肪酸等必需脂肪酸,并含有谷固醇、卵磷脂、胡萝卜素、维生素 A、维生素 B、维生素 D、维生素 E 及微量元素锌、硒等。“健美营养油”人体消化吸收率高达 98%,有助于人体生长发育和生理调节,能改善大脑功能,能抑制人体肠道对食物胆固醇的吸收,调节肝脏合成胆固醇的能力,防治心脏和脑血管病变。还有抗血管硬化,降低血清胆固醇,预防高血压、冠心病和细胞衰老等作用。

所以,任何一种食用油无所谓好坏,只是各自营养成分有所差异,关键是要达到一个平衡。虽然,橄榄油、茶籽油中单不饱和脂肪酸含量分别达到 83%、79%,有预防心脑血管疾病、减少胆囊炎、胆结石发生的作用,但也并非摄入越多越好。而葵花籽油、大豆油中亚油酸的含量都超过了 50%,也能保证人体正常的脂肪需求。对于中老年人来说,要少吃动物油,以植物油为主;对于正在生长发育的青少年来说,则不必过分限制动物油。一般情况下,食用动、植物油以 1 : 2 的用量标准较为适宜。

## 色拉油是什么油?

色拉油俗称凉拌油,是将毛油经过精炼加工而成的精制食用油,可用于生吃,因特别适合用于西餐“色拉”而得名。色拉油即新标准的一级油,是加工等级最高的食用油,它的特点是既可以炒菜,又可以凉拌菜。一般人都能食用。

色拉油呈淡黄色,澄清、透明、无气味、口感好,用于烹调时不起沫、烟少,能保持菜肴的本色本味,在 0℃ 条件下冷藏 55 小时仍能保持澄清、透明(花生色拉油除外),除作为烹调、煎炸用油外主要用于冷餐凉拌油,还可以作为人造奶油、起酥油、蛋黄酱及各种调味油的原料油。色拉油的制造过程是一般选用优质油料先加工成毛油,再经脱胶、脱酸、脱色、脱臭、脱蜡、脱脂等工序成为成品。色拉油的包装容器应专用、清