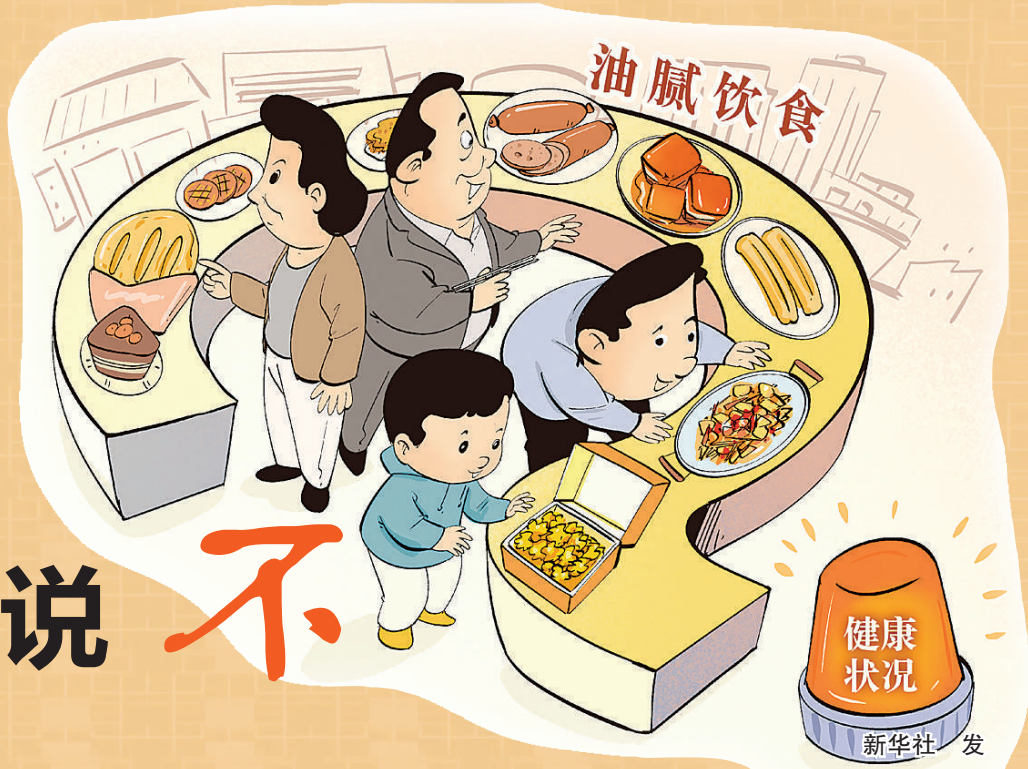


清晨,油饼、油条散发着诱人的油脂香气;午餐时分,红烧肉、麻辣香锅、油炸鸡米花占据外卖平台热销榜单;深夜,小吃摊吸引人们大快朵颐……这是当代都市人饮食生活的常见场景。随之而来的,是健康状况亮起“红灯”。

我们到底吃了多少油?长期吃油超标对健康有什么影响?“重油”诱惑为何难以抵挡?



向油腻饮食说“不”

1 // 从味蕾狂欢到健康负担 //

市民季维辛站在早摊前,只买了一杯无糖豆浆、一个水煮鸡蛋。他摸了摸手腕上的血压手表说:“医生说如果再吃太多油可能引发冠心病和脑梗,怕了。”

季维辛的经历,是很多“三高”患者“油脂超标”的缩影。那么,中国人每天到底吃了多少油?

国家食品安全风险评估中心主任李宁介绍,《中国居民膳食指南》推荐每天的烹调油摄入量应该控制在25克到30克,而目前我国居民每天人均烹调油摄入量达43.2克。在人们的日常饮食中,脂肪摄入有一半以上来自烹调油。超出健康标准的烹调油就直接推高了每日脂肪摄入总量。

人们每天摄入的脂肪总量有多少?李宁表示,据最新的《中国居民营养与慢性病状况报告》,人均每天脂肪摄入量达79.1克。根据《中国居民膳食指南》的推荐标准,脂肪每天摄入量在50到70克是合适的。

从消费总量看,也有一组数据可以说明人们吃油吃多了。据国家粮油信息中心数据,2024年我国植物油食用消费量为3708万吨,以2024年末全国人口14.08亿人计算,这一年我国人均食用消费量约26.3公斤。

第二个问题,吃多少

油是健康的?

中国粮油学会首席科学家、江南大学食品学院教授王兴国分析说,根据《中国居民膳食营养素参考摄入量(2023版)》标准,30岁至50岁轻体力活动强度的成年男性每天需从食物中获得2050千卡能量,按照20%至30%的脂肪供能比换算成脂肪摄入量就是每天42克到63克。

每天42克到63克脂肪,既包括食物本身的油脂,也包括烹调时用的食用油。食物本身的油脂绝大部分来自肉类、蛋、奶和豆类、坚果等,这些食物所含的油脂大约为30克。

因此,《中国居民膳食指南》建议,每人每天吃的食用油量为25克到30克,这就是常说的烹调油日均摄入量标准。一般家用瓷汤勺,大概三勺左右的量。

第三个问题,长期吃油超标对健康有什么影响?

多项研究显示,摄入过量油脂将提高高血压等疾病风险。北京大学第一医院临床营养科主治医师赵悦彤解释说,过量油脂可能会引发血脂异常,加速动脉粥样硬化,增加心脑血管疾病风险。同时,还可能扰乱内分泌代谢,诱发血管内皮炎症,导致胰岛素抵抗,引发高血糖、高血压及高尿酸血症,形成“三高”的恶性循环。

解开“减油”之困,要先读懂人们为何偏爱“重油”。

对“宽油”的偏爱并非当代厨师的发明,“油多才香”的烹饪理念在传统饮食文化中早已扎根。

北平食府总厨文向阳解释说,油脂是中式菜肴提升风味的核心载体,高温油脂能充分激发香料和肉类的香气,让菜品口感更醇厚,还能锁住食材水分,这是鲁菜的爆炒、川菜的干煸、粤菜的煎炸等共通的烹饪逻辑。

传统饮食观念的影响也体现在家庭烹饪上。2023年,农业农村部食物与营养发展研究所的汤诗婷等研究人员在山东、河南、陕西、吉林、广东等省发放了1108份调查问卷。结果显示,超过半数的被调查者选择“为了炒菜好吃多放油”。

调查还显示,人们炒菜用油主要是“凭感觉”:65%的被调查者根据经验确认食用油用量,仅有7.31%的被调查者使用有刻度的油壶。

在传统饮食习惯的背后,人体对高热量食物“天生的偏

好”,是重油饮食的另一层逻辑。

从进化角度来看,远古时代高热量食品有助于提高人类的生存几率,偶尔摄入高热量食物在体内形成多巴胺奖赏机制。这一机制被基因延续至今——大脑将摄入高热量食品视为愉悦行为,并引导人们寻找高脂肪高糖分食品。

这就解释了为什么人们对油条、手抓饼、蛋糕等糖油混合物的偏好——这些食物如同一把精准的钥匙,打开了人体内渴望能量与快乐的生理开关。

不过,油多虽香,但过去中国人吃油并不多。

据农业农村部食物与营养发展研究所所长王凤忠介绍,上世纪90年代前,受限于油料作物产量,食用油长期凭票定量供应。此后,由于种植技术水平提升、油脂加工技术进步以及市场化改革等因素推动,食用油产量大幅增长。

“我国食用植物油供应充裕、价格很低,甚至出现部分食用油价低于瓶装水价的情况,一定程度上诱使油脂摄入

过量,引发健康和浪费问题。”国家食物与营养咨询委员会主任陈萌山说。

食用油从长期短缺变成供应过剩,人们从“清汤寡水”到“不堪油腻”,只用了20多年。这是社会发展进步中遇到的新问题,也是重油饮食习惯得以形成的第三层逻辑。

餐饮与外卖行业的兴起,以及夜宵消费的常态化,进一步重构了人们的饮食模式,这是感官与商业形成的“合力”。多位餐饮人表示,多放一勺油的成本微小,却能换来更多回头客和好评。

在北京大学第一医院临床营养科副主任窦攀看来,外卖企业竞争激烈,不少餐馆为提升口感,盖浇饭、炒饭等菜品用油量普遍超标,而蔬菜搭配严重不足。

不少常点外卖的都市人坦言,工作一天后就想吃点重口味的食物——重油重盐的菜吃起来过瘾,吃完一口还想再来一口,明知道不健康,却忍不住。这种“重口味解压”的心理,让重油饮食的诱惑变得更难抵挡。

2 // “重油”诱惑背后的多重逻辑 //

3 // 系统性的“舌尖变革”悄然到来 //

最近,一道“虾胶松茸红满天”的创新菜,在湖南长沙潇湘湘天大酒店走俏。这道没有依赖“宽油”的菜品得到了许多食客好评。

“菜名里的‘红满天’,很多人乍一听以为是辣椒,其实是西红柿。我们没有多放油,而是把食材里的虾油、松茸油的鲜味充分提取出来。”酒店行政总厨龚家祥说。

今年,湖南省有关部门向社会发出减油减盐倡议,龚家祥积极响应,于是创制了这道新菜。凭着这道菜,他在前不久全省首届“减盐减油·健康湘菜”中式烹调技能大赛中夺冠。

一场全国性的减油行动,正从政策层面延展到家庭餐桌和饭店后厨。

2025年,健康体重管理行动等三个专项行动纳入健康中国行动。此次行动倡导家庭平衡膳食,掌握科学烹饪技巧,既注重口味也注重营养和健康。

越来越多人开始关注食用油的营养科学。

什么油算“好油”?简单地说,“好油”应富含单不饱和脂肪酸,或者能提供平衡的多不饱和脂肪酸,特别是Omega-3,如亚麻籽油、紫苏籽油、核桃油、鱼油、橄榄油、山茶油、菜籽油、花生油等。而长期过量摄入饱和脂肪酸可能会增加心血管疾病的风险,如动物性油脂、棕榈油等。

不同群体的食用油选择也有重点。中国农业科学院农业经济与发展研究所副研究员普

冀喆建议,老年人适合吃橄榄油、葵花籽油、玉米胚芽油、花生油、茶油等,这类植物油中富含卵磷脂等营养成分,有助于防止血管粥样硬化;婴幼儿适合核桃油、亚麻籽油、橄榄油、山茶油等,以促进大脑发育、满足婴幼儿生长发育需求。“三高”人群宜食用不饱和脂肪酸含量较高的植物油。

舌尖上的变革,意味着餐饮观念的进化:人们不仅仅只追求极致的味觉刺激,而是寻找美味与健康的平衡,为传统美食文化注入现代科学的活力。当全民开始自觉地减量用油,烹饪出有滋味的饭菜,相信中华美食将在“健康中国”的环境下更加发扬光大。

据新华社北京12月22日电

