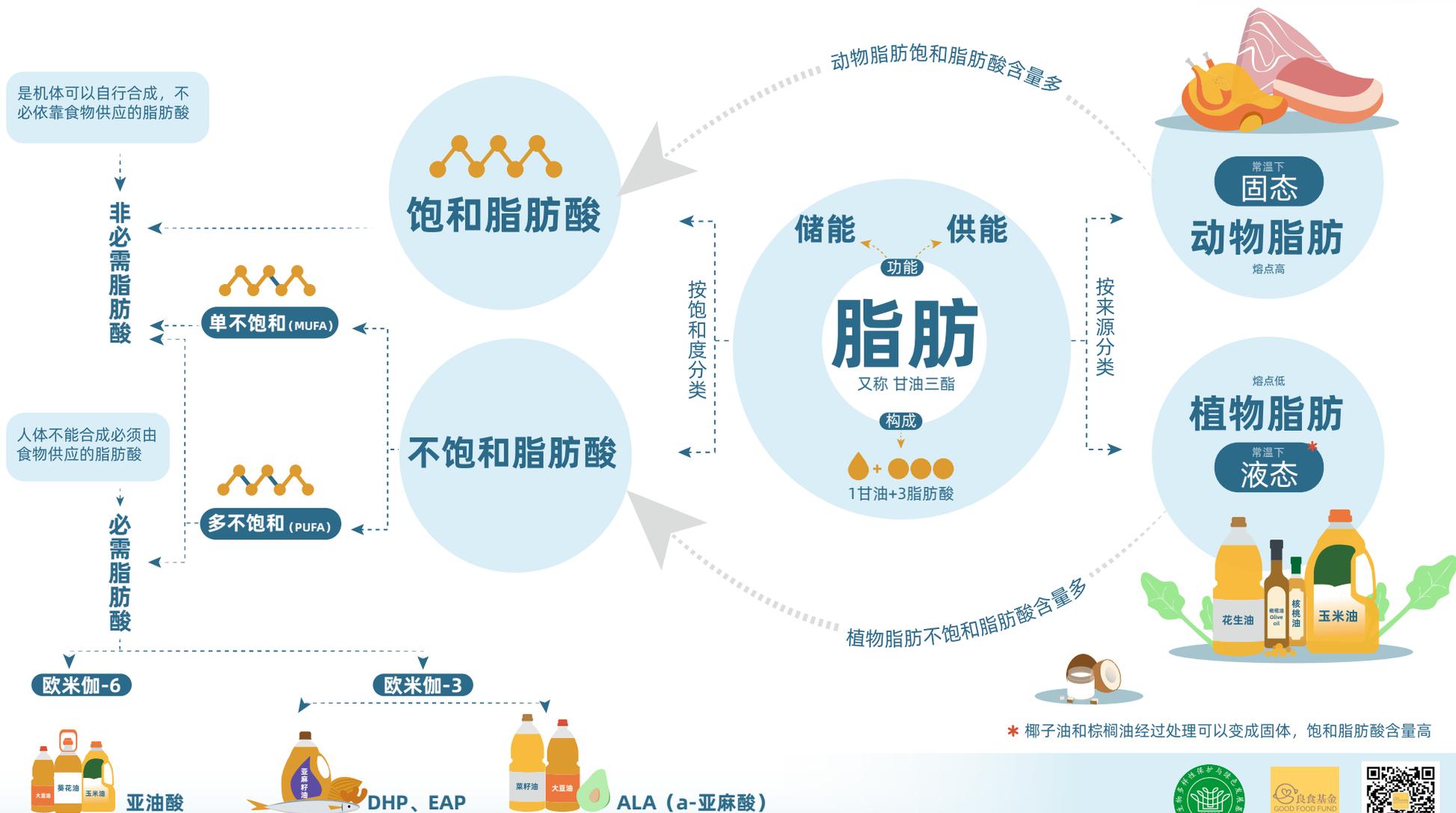


# 脂肪的小世界



请注意

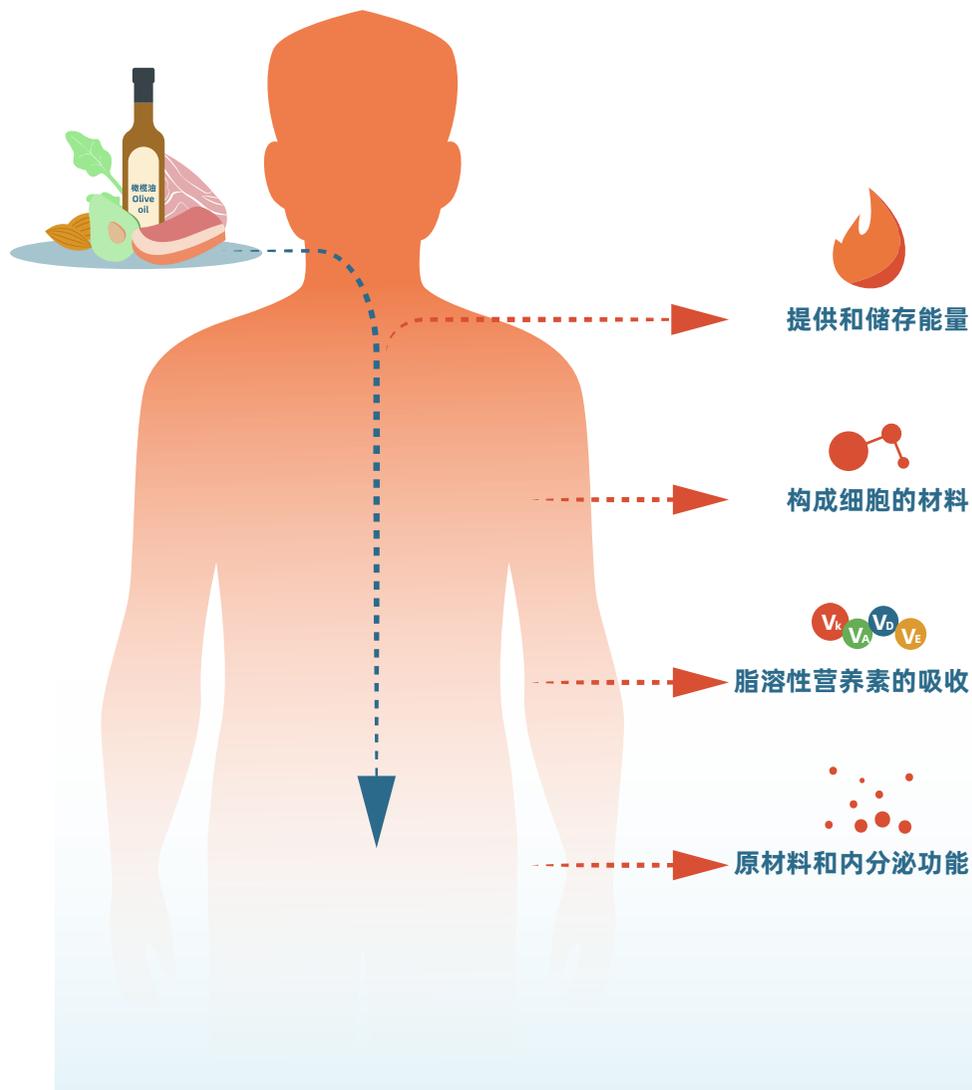
动物脂肪和植物脂肪同时含有饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸，只是含量和比例不同。



\* 椰子油和棕榈油经过处理可以变成固体，饱和脂肪酸含量高



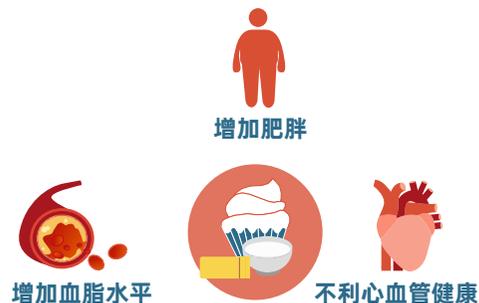
# 脂肪与健康的关系



1g 脂肪提供 9kcal 热量

## 01 饱和脂肪酸摄入过多带来的影响

黄油、奶油、猪油、酥油等动物油脂含有较多的饱和脂肪，过多食用会使血中的低密度胆固醇 LDL-C 升高，影响血脂水平，增加肥胖风险，不利于心血管健康。但是摄入一定量的饱和脂肪酸有助于高密度胆固醇 HDL-C 的形成，因此控制好量是关键。



## 单不饱和脂肪酸是一种无健康风险的脂肪酸 02

用单不饱和脂肪酸代替饱和脂肪，可以减少心血管疾病的风险。

## 03 必需脂肪酸对人体的意义

缺乏必需脂肪酸会影响机体免疫力、伤口愈合、视力、脑功能以及心血管健康。



中国营养学会推荐

饱和脂肪酸：单不饱和脂肪酸：多不饱和脂肪酸的比值 **1:1:1**

多不饱和脂肪酸中亚油酸 欧米伽-6：α-亚麻酸 欧米伽-3的比值 **4:1~6:1**



请注意

平衡的欧米伽-3和欧米伽-6的脂肪酸比例，有利于身体降低慢性炎症反应。

# 是时候减油了

## 中国居民膳食指南2022推荐

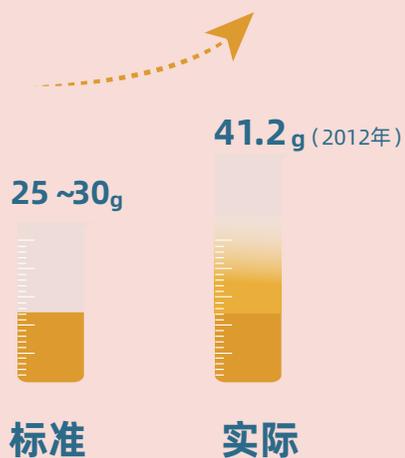
每天烹调油应控制范围

25 ~ 30g



相当于普通白瓷勺2勺半-3勺

## 《健康中国行动（2019-2030）》



# 日常生活中脂肪摄入途径有哪些？

## 烹调油 01



在将食物制备餐饮或菜肴时使用的油脂，  
主要指厨房里的各类植物油和动物油。

## 02 动物性食品

动物性食品中的脂肪往往都是饱和脂肪。



## 03 酱料和调味品

在各种酱料和调味品中可能隐藏着很高的脂肪



## 坚果类 04

坚果富含蛋白质、多种有益脂肪酸和其他各种营养素，但属于高能量食物，多吃有体重增加的风险，不宜过量。



请注意

牛油果是高脂肪食物，每100g约含15g脂肪，以单不饱和脂肪酸为主。所以食用牛油果要适量，同时减少当天其他脂肪的摄入量。



# 如何才能减油



## 1 选择少油烹调方式

少吃或不吃油炸食物，采用蒸、煮、炖、焖、凉拌、急火快炒等方式。



## 4 控制饱和脂肪酸的摄入量

控制肥肉、猪油、黄油、奶油、棕榈油、椰子油等摄入量。



## 2 选择不粘锅减少用油

热锅凉油，同时避免反复高温加热油脂。



## 5 警惕隐形油

高油酱料如油泼辣子、沙拉酱、XO酱、咖喱块，高油食品如叉烧包、手抓饼、蛋黄酥、牛角面包、蛋挞、披萨等。



## 3 使用控油壶量化用油

可以按就餐人数设定每日油的摄入量。



## 6 警惕反式脂肪酸

食品配料中有氢化植物油、起酥油、人造黄油、植物黄油、植脂末、代可可脂等，则说明可能含有反式脂肪酸。反式脂肪酸有增加患心脏病的风险，每日摄入不可多于2克。

## 7 用不同的油适配不同烹饪方式



**煎、炸** 高油酸型的葵花籽油、精炼橄榄油



**烤、炒** 特级初榨橄榄油、茶油、高油酸型花生油、葡萄籽油



**低温烘烤** 玉米油、芝麻油、大豆油、核桃油



**凉拌菜** 亚麻籽油、小麦胚芽油

## 8 家中常备几种油换着吃

不同植物油的脂肪酸构成不同，营养特点亦不同，因此家中常备几种油换着吃。

### 富含欧米伽-3系列脂肪酸的油

亚麻籽油  
美藤果油  
紫苏油  
核桃油



### 富含欧米伽-6系列脂肪酸的油

小麦胚芽油  
玉米油  
葵花籽油  
芝麻油  
葡萄籽油  
大豆油



### 其他富含不饱和脂肪酸的油

橄榄油  
芥花油  
菜籽油  
山茶油  
花生油



## 9 不买土榨油，妥善存油

未经精炼加工的土榨油，杂质多，且容易氧化变质。

**选油** 大品牌、深色瓶、小瓶装、生产日期新鲜

**存油** 低温、避光、干燥、密封