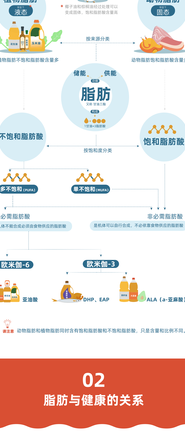
减油

CDCGDF 中国疾病预防控制中心 营养与健康所/中国居民膳食指南工作组

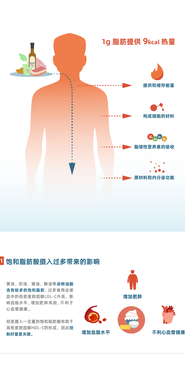
良食善金 GOOD LIVING GOLD

01 脂肪的小世界



营养素 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。

02 脂肪与健康的关系



01 饱和脂肪酸摄入过多带来的影响

胃炎、肥胖、便秘、肠道等**疾病隐患**
含有致癌物质，过多食用会使自身代谢负担更加明显，心血管、肾等器官不堪，增加肥胖风险，不利于心血管健康。

但是最大一定量的饱和脂肪酸和胆固醇是**肠道癌**的一个诱因之，因此**要制好量及时**。

02 单不饱和脂肪酸是一种无健康风险的脂肪酸

海果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发育、性功能、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：多不饱和脂肪酸：多不饱和脂肪酸的比值 **1:1:1**

多不饱和脂肪酸中亚麻酸 (ω-3) 和亚油酸 (ω-6) 的比值 **4:1~6:1**

营养素 平衡的饮食是-3和饮食是-6的脂肪酸比例，有利于身体保持低慢性炎症反应。

03 是时候减油了

中国居民膳食指南2022推荐

每天烹调油应控制在

25 ~ 30g

相当于普通白瓷勺2勺半~3勺

《健康中国行动（2019-2030）》

中国居民食用油摄入量远高于推荐量

日常生活中脂肪摄入途径有哪些？

01 烹调油

在烹饪时除食物过度加热的使用外，主要**隐藏在**的各类烹调油中。

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。

04 坚果类

坚果富含蛋白质，多种有益脂肪酸和其他**有益营养素**，但属于高能量食物，多吃有益量但的风险，不宜过量。

营养素 本品推荐是高脂肪食物，每100克约15g脂肪，以单不饱和脂肪酸为主，所以食用中适量是合理，同时减少饮用其他脂肪的摄入量。

04 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、凉拌、炖、卤、烤、涮、白灼等方式。

2 选择不粘锅炒菜

热锅直接，用时避免反复高温热油。

3 使用控油壶量化用油

可以控量摄入量定制合适的量入量。

4 控制饮用脂肪酸的摄入量

控制肥肉、猪油、黄油、肥油、咸鸭蛋、鹅肝等脂肪含量。

5 营根指导油

高油脂的加油原料了，少吃黑枸、鸡腿、鸡翅、鸡皮、鸡皮、鸡蛋、牛、海鲜、猪肉、鸡肉、鸡蛋、牛、海鲜、猪肉、鸡肉、鸡蛋、牛、海鲜、猪肉、鸡肉