

油吃多了发胖 但得科学减油

减油的根本原因 是油的摄入量过高

现在很多人说油吃多了不好,体重超标,要倡导减油。那么,要是一点儿油都不吃,是不是就能获得更大程度的健康呢?比如,以后不吃肉,菜只吃水煮的,是不是就更加健康了?专家提示:

脂类是 重要的营养物质

脂类包括脂肪和类脂,属于三大营养素之一,是重要的营养物质,承担了重要的生理作用和功能。

脂肪是人体的重要组成成分。脂肪组织是身体的主要储存和供应能量的场所。体脂主要分布于皮下和内脏周围,特别是腹腔内的大网膜、肾脏周围等处。它保护着我们的内脏,起着保护和机械支持的作用,并能帮助身体维持体温恒定。

而食物中的脂肪除了为我们提供能量和机体脂肪的合成材料外,还能改善食物的色香味,便于消化吸收,增加饱腹感,提供脂溶性维生素。而且,有一些脂肪酸是我们人体不可缺少,但是又不能自身合成的。这种必需脂肪酸,只能通过食物获得。

脂类还是构成大脑、神经系统的主要成分,并且和人类的生育能力有重要关系。

带来危害的不是脂肪本身,而是不适宜的摄入量。

调查显示,我国居民每日烹调油平均摄入量为42.1克,远高于我们目前的推荐值,甚至有26%的居民每日烹调油摄入量超过了50克。

所以,我们不能全盘否定脂

肪,甚至将它彻底清除出日常生活,而应该针对摄入量这个问题,科学地选择,有计划地减量,达到“健康成年人每天烹调油摄入量不超过25克”的要求。在保证机体需要的同时,又不会因超量而带来健康负担。

减油要理性,更要科学

减油不是盲目地“去掉”油,科学减油需要我们学习必要的减油知识,掌握必需的减油技能。让我们一起学习,科学减油吧!

学会使用控油壶 控制烹调油摄入量

把全家每天应食用的烹调油倒入带刻度的控油壶,炒菜用油均从控油壶中取用,坚持家庭定量用油,控制总量。

多用少油烹调方法

烹调食物时尽可能选择不用或少量用油的方法,如蒸、煮、炖、焖、水滑溜、凉拌、急火快炒等。用煎的方法代替炸,也可减少烹调油的摄入。

少吃油炸食品

不吃油炸食品,或减少食用的频次,如炸鸡腿、炸薯条、炸鸡翅、油条油饼等;在外就餐时主动要求餐馆少放油,少点油炸类菜品。

少用动物性脂肪

建议减少动物性脂肪的使用数量和频次,或用植物性油代替;使用植物油时建议不同种类交替使用。

限制反式脂肪酸摄入

饮食中的反式脂肪酸大部分来源于人造奶油、起酥油、人造黄油等,藏身于我们日常中的西式糕点如奶油蛋糕、面包,烘烤食品如饼干、薄脆饼,油炸食品如炸薯条、炸鸡块,以及巧克力糖果、冰淇淋等加工食品中。建议每天反式脂肪酸摄入量不超过2g。所以,上述食品要少吃。

不喝菜汤

烹饪菜品时一部分油脂会留在菜汤里,建议不要喝菜汤或食用汤泡饭。

关注食品营养成分表

学会阅读营养成分表,在超市购买食品时,选择脂肪含量低,且不含反式脂肪酸的食物。可以注意一下包装食品的配料表,如果里面有氢化油、人造奶油、起酥油等字样,就说明食物中含有反式脂肪酸。

什么是饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸?

动植物脂肪主要以甘油三酯为其基本结构,而甘油三酯是由脂肪酸和甘油形成的。根据脂肪酸结构的不同,可以分为饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸。

一般来说,大多数植物油中含不饱和脂肪酸较多;动物性食物的脂肪含量因种类、食物来源部分的不同而异,陆生动物脂肪如猪油、奶油中饱和脂肪酸含量多。

不同的脂肪酸,对健康的影响不同吗?

饱和脂肪酸对人体健康的影响表现在摄入量过高时,可能与高脂血症及某些肿瘤的发生有关。还有研究认为,饱和脂肪酸可能是阿尔茨海默病发生发展的危险因素之一。

近年来,不饱和脂肪酸与慢性病的关系也成为大家关注的热点。研究发现不饱和脂肪酸在肥胖、糖尿病等慢性疾病的发生发展过程可能起到积极作用。

那富含不饱和脂肪酸的植物油是不是就可以不设上限地食用呢?答案是否定的!

日常生活中我们还是要遵循“健康成年人每天烹调油摄入量不超过25克”的原则,同时注意选择和搭配,就可以在满足身体需要的同时,又不会因为过量而给机体造成负担。

面对不同的烹调油,应当怎样选择?

烹调油选择应尽量以植物油为主。如果消耗速度太慢容易过期的话,在选购烹调油时可以小包装为主,定期更换。

常见烹调油哪些是植物油,哪些又是动物油呢?

烹调油可分为植物油和动物油。常见的植物油如大豆油、花生油、葵花籽油、菜籽油、芝麻油、玉米油、橄榄油等。常见的动物油如猪油、牛油、羊油、奶油(黄油)、鱼油等。

除了烹调油,还有哪些食物也需要注意呢?

《中国居民膳食指南》建议适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉,优选鱼和禽类,少吃肥肉。

鱼类脂肪含量相对较低,且含有多不饱和脂肪酸,可首选。

禽类脂肪含量也相对较低,且不饱和脂肪酸含量较高,其脂肪酸组成也优于畜类脂肪,选择也应先于畜肉。

畜肉类,也就是我们常说的“红肉”,如猪、牛、羊等,脂肪含量高,饱和脂肪酸较多。所以,吃畜肉应当选择脂肪含量相对较低的瘦肉,而肥肉和荤油应当少吃。

坚果,如核桃、杏仁、花生、瓜子等,脂肪含量高,但大部分以单不饱和脂肪酸为主,含有多不饱和脂肪酸和营养素,应适量食用。



10点建议助您健康吃油

(一)油是人体必需脂肪酸和维生素E的重要来源,有助于食物中脂溶性维生素的吸收利用,但摄入过多会影响健康。

(二)植物油和动物油摄入过多会导致肥胖,增加糖尿病、高血压、血脂异常、动脉粥样硬化和冠心病等慢性病的发病风险。

(三)建议健康成年人每天烹调油摄入量不超过25克。

(四)烹饪时多用蒸、煮、炖、焖、凉拌等方式,使用不粘锅、烤箱、电饼铛等烹调器,均可减少用油量。

(五)家庭使用带刻度的控油壶,定量用油、总量控制。

(六)高温烹调油、植物奶油、奶精、起酥油等都可能含有反式脂肪酸。要减少反式脂肪酸摄入量,每日不超过2克。

(七)少吃油炸香脆食品和加工的零食,如饼干、糕点、薯条、薯片等。

(八)购买包装食品时阅读营养成分表,坚持选择少油食品。

(九)减少在外就餐频次,合理点餐,避免浪费。

(十)从小培养清淡不油腻的饮食习惯。

动物油植物油哪个好 10点建议助您健康吃油