

每天都要吃食用油,到底哪种油最健康?

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/zhishi/a/170842450150391.html>

范文网，为你加油喝彩！

2024年2月20日发(作者：怎样拼魔方)



每天都要吃食用油，到底哪种油最健康？

油健不健康主要看它所含的脂肪成分是好是坏：不饱和脂肪酸含量高，饱和脂肪、反式脂肪含量少的油更加健康。

一般认为，植物油比动物油好，液态油比容易固化的油好！但搭配使用不同种类的食用油更有助于保证营养摄入均衡。常用的健康植物油有以下几种，表里列出了等量油的脂肪成分含量。

评判好坏的方法也很简单：

-

多不饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸含量越多越好，它们都对健康有好处；

-

饱和脂肪越少越好，它对健康有害。

比如，核桃油的单不饱和脂肪和多不饱和脂肪都比亚麻籽油多，而且饱和脂肪比它更少。所以等量食用，核桃油比亚麻籽油更健康。以此类推，可知哪种油更好。

为什么不饱和脂肪酸多了好？饱和脂肪酸、反式脂肪酸少了好？

脂肪酸饱和还是不饱和看的是：分子结构中是否有不饱和碳键（C=C）。

我们按照不饱和碳键的数目来区分脂肪酸类别：

-

不饱和碳键越多（如多不饱和脂肪酸），结构越不稳定、流动性越强，在身体内“游走”的就会越顺畅，含这种脂肪酸多的油就会越轻薄，如橄榄油。

-

不饱和碳键越少（如饱和脂肪酸），结构越稳定、越容易成固态，由其构成的生物组织就越僵硬，越容易沉积在身体内部，造成堵塞，如猪油。

如果上面说的太复杂看不明白没关系，记住下面这段就好：

-

不饱和脂肪酸有助于降血脂，进而降低人患心血管疾病、高脂血症、高血压等疾病的风险，也有研究说这种脂肪有助于降低早死的可能性；

-

饱和脂肪酸会提高血液中坏胆固醇（低密度脂质蛋白胆固醇）的含量，提高动脉粥样硬化、冠心病等高血脂相关疾病的发病率。

除了饱和还是不饱和，脂肪酸分子链条的排列也会影响脂肪的好坏，有顺势脂肪酸和反式脂肪酸之分。这又是一个复杂的化学问题，不过多介绍，您记住以下原则即可：

-

顺式脂肪酸是好脂肪，多为液态；

反式脂肪酸是坏脂肪，多为固态或半固态，会干扰身体代谢多不饱和脂肪酸代谢、增加血管内有害血脂和脂蛋白。

所以买油的时候看下成分表，标签上有“部分氢化”的油不要选，它是反式脂肪。

怎么吃油最好？

1.选健康油，用合适的烹饪方法

•

核桃油，含有益于心脏健康的单不饱和脂肪酸，可搭配甜点有独特的坚果味。

•

亚麻籽油，富含单不饱和脂肪酸，但若正在服用血液稀释剂，要避免使用，否则可能增加出血风险，最好用于凉菜。

•

葡萄籽油，饱和脂肪含量低而烟点高，适合各种烹饪和烧烤。

•

芝麻油，对心脏有益，适合给调料或酱料中添加。

•

菜籽油，其饱和脂肪含量低，可降低冠心病的风险，可以安全地高温烹饪。

•

橄榄油，有益心脏健康，适合快速炒制或者烘烤，不适合油炸。

•

鳄梨油，即牛油果油，可改善胆固醇水平、促进某些营养素的吸收，烟点高，适合高温烹饪。

不同油的适宜烹饪方法总结如下。

2.用油量

适量使用植物油，每人每天25g（约2.5汤匙）。

•

饱和脂肪酸不超过总能量的10%，减少摄入肥肉、肉类食品和10%左右。可选茶油、玉米奶油，尽量不用椰子油和棕榈油；

•

适量的单不饱和脂肪酸占总能量的

油、橄榄油、米糠油等烹调用油。

•

减少反式脂肪酸的摄入，不超过总能量的1%。少吃含有人造黄油的糕点、含有起酥油的饼干和油炸油煎食品、高温精炼的植物油和反复煎炸的植物油、红肉动物油脂。

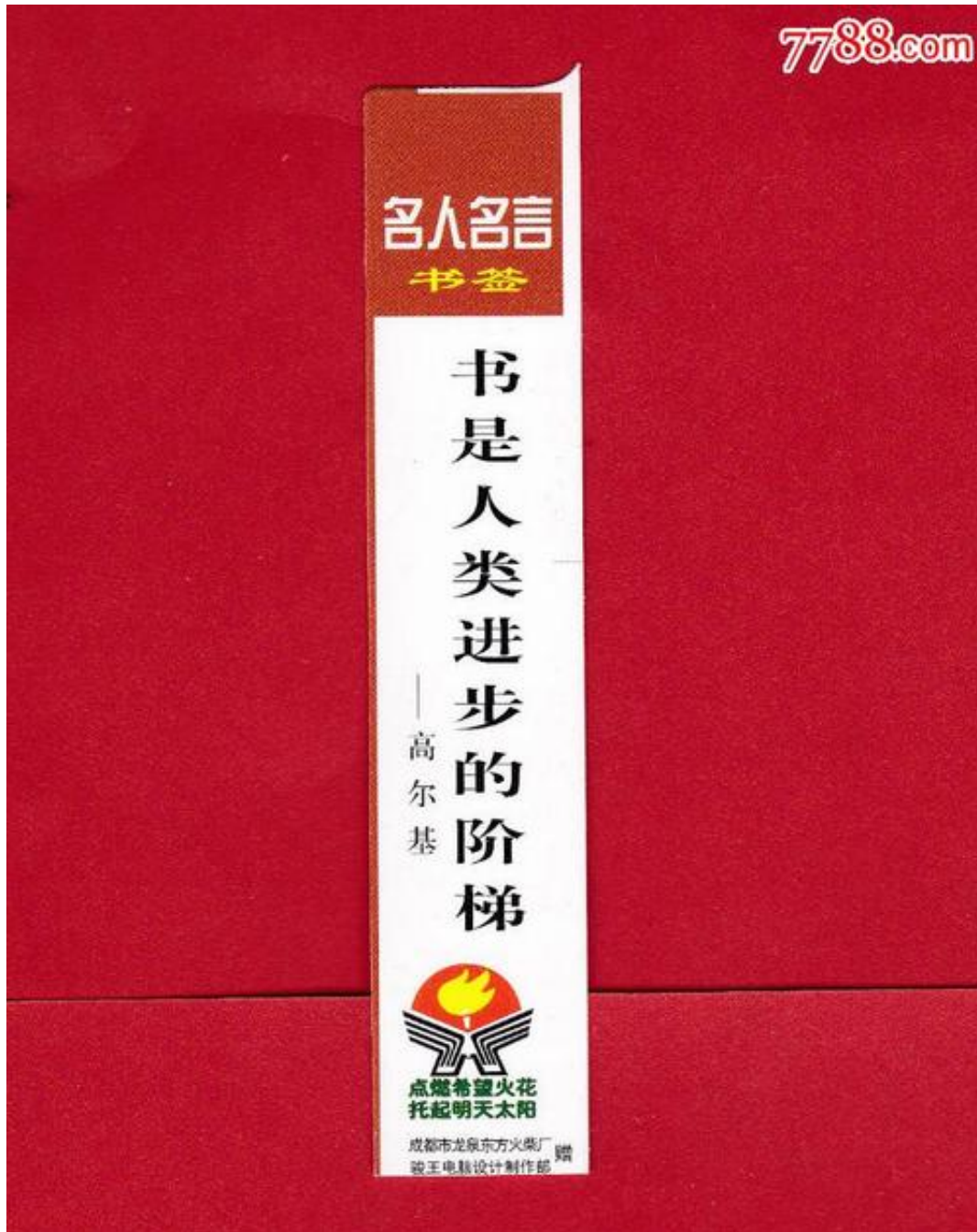
3.谨慎食用下述2种油

•

椰子油，椰子油中含有大量的中链脂肪酸，人体难以将其转化为可储存的脂肪。美国心脏协会建议有高胆固醇的人避免使用椰子油，摄入大量的椰子油会使低密度脂蛋白胆固醇水平难以保持在健康范围内。

•

棕榈油，饱和脂肪含量很高。美国糖尿病协会建议，由于糖尿病患者有心脏病的危险，所以糖尿病患者应密切关注饱和脂肪的摄入情况，避免像棕榈油这样的脂肪来源。



更多 在线阅读 请访问 https://www.wtabcd.cn/zhishi/list/91_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发