

好的食用油有哪些指標？一直吃一款油健康嗎？院士解答

19-09-2022 江蘇省消保委

食用油是我們每天不可或缺的营养物質，它的種類眾多，差異巨大，健康合理的食用油有哪些標準？能不能一直吃同一款食用油呢？

中國工程院院士、中國農科院副院長、國家油菜產業技術體系首席科學家、油菜遺傳育種學家王漢中，營養專家、中國食品科技學會理事范志紅和大家一起走進食用油的世界。

人類為什麼要吃油？

三大營養素通常指的是碳水化合物、蛋白質以及脂肪，是維持人體正常生理活動、保證機體健康所不可或缺的能量和營養素來源。

脂肪就是我們平常所講的食用油，是我們飲食結構裡的營養源和調味劑之一。王漢中院士提到，油主要有兩大不可或缺的功能，第一是必需脂肪酸的來源，第二是作為油溶性營養素的介質。

在現在很多研究裡，肥胖症、高血壓等疾病都與高油飲食、反式脂肪酸攝入密切相關，因此就有一部分人身體力行地主張不吃油或少吃油。

王漢中院士表示，不吃油或少吃油是不行的，人類最基本的單元是細胞，細胞膜的大概 70% 以上都是由脂肪酸構成，因此它是我們人體結構不可或缺的部分。

此外，食用油作為油溶性營養素的介質，少吃或不吃可能也將導致這部分營養物質的缺乏，從而導致其他健康問題。換句話說，吃油是必需的，我們需要考慮的是怎麼合理、健康地吃油，找到有利於自己身體健康的“夢中情油”。

好的食用油有哪些指標？

食用油是必需脂肪酸的來源、油溶性營養素的介質，如何判斷以及挑選健康營養的食用油成為大家共同關注的話題。

必需脂肪酸的“必需”主要體現在它的攝入來源上，王漢中院士介紹，必需脂肪酸是人體需要但又不能自己合成的脂肪酸，均為多不飽和脂肪酸。對

於合理的脂肪酸組成，王漢中院士提到，飽和脂肪酸含量應該越低越好，而油酸、亞油酸、亞麻酸的含量要比較高。

王漢中院士也提到，營養學也有木桶理論，一種油的好壞不取決於最高的指標，即只有單一指標比較高，不是健康的食用油。

一直只吃一款油健康嗎？

在很多家庭，通常都是長期吃同一品牌、同一型號的食用油，這種食用方法是否健康成為現在很多人關心的問題。

王漢中院士表示，這個取決於這款油的品質是不是好的，如果選擇了壞品質的油，這個風險就非常大。好品質的油應當“四高兩低”，也就是油酸高、亞油酸較高、亞麻酸較高、油溶性營養素如植物甾醇等保健成分較高，同時飽和脂肪酸低、風險因數的含量低。

范志紅介紹，主要有四個方面需要考慮，第一是這個油有沒有吃得過多，第二是這個油的脂肪酸構成是什麼，第三是在脂肪酸組成合理的情況下，整體的膳食怎麼樣，第四是這個油的使用方法，煎炒烹炸都是存在差異的，最後當然還需要考慮油的性價比。

因此，一直只吃一款油存在許多不確定性和風險，需要結合自身和家庭成員的情況進行合理搭配。王漢中院士表示，家裡可以備不止一種油，用來進行不同的食品加工。例如橄欖油和茶籽油雖然必需脂肪酸含量都非常少，但油酸含量非常高，適用於追求口感的煎炸食用。

油菜背後的“硬核科技”走到了哪一步？

油菜是我國主要的油料作物之一，我們常吃的菜籽油就是油菜籽榨取獲得的。菜籽油的飽和脂肪酸含量低，不飽和脂肪酸含量高，對人體健康的功效得到廣泛認可。

菜籽油生產與研發離不開對油菜育種和榨油技術的研究，目前菜籽油生產技術與傳統相比，已發生深刻變化。王漢中院士介紹，目前中農科院油料所發明了微波預處理技術，就是壓榨前先用微波處理到一定溫度，這樣就可以把有關的酶殺死，讓油脂容易釋放，令一些化合物轉化為多酚。

微波壓榨技術可以提升油的品質，油溶性營養素更容易壓榨出來並保留下來。王漢中院士也提到，傳統工藝用幾百攝氏度去炒製，容易產生反式脂肪酸等風險因數，而控制溫度的微波預處理技術則可以同時提升出油率和油

的品質。

除了榨油技術的進步，油菜育種和種植技術的進步也逐漸“硬核”，其中油菜密植成為提升產量的有效技術。王漢中院士團隊選育的油菜新品種“中油雜 501”，每畝地密植後從 1.3 萬株達到 2.87 萬株，幾乎實現種植密度和單產翻倍。

王漢中院士表示，密植目前是農作物高產普遍的途徑，但油菜的葉片很大，結構和水稻不一樣，因此油菜的納米育種多年來突破不是太大。近年來，研究團隊瞄準油菜葉形結構和冠層結構的同步改良，實現在單株產量不變的基礎上，種植密度大幅度提高。

王漢中院士提到一個資料，全國油菜平均畝產才 138 公斤左右，而“中油雜 501”隨便種一種就達到畝產 400 多公斤，因此油菜的單產實現翻番希望很大。

來源：中央廣電總台中國之聲