

春節“幹飯”怎麼減油？來看這些權威建議

四川消委 2024-02-07

春節前後在忙着聚會聚餐，大快朵頤的同時，也有人擔心因此攝入過多的油脂，如何科學“減油”，一起來看看專家建議。



我國居民脂肪攝入總量中，超過一半來自烹調油，因此減油重點在於減少烹調油的使用量。

據國家衛生健康委的數據顯示，我國居民人均烹調油攝入量已超出推薦量的40%以上。讓餐桌不再“油膩”，將烹調油人均攝入量降低至每天30克以內，需要馬上行動起來。



控制烹調油的4個小妙招

中國健康促進與教育協會常務副會長兼秘書長孔靈芝提出，記住以下幾

個小妙招可以更好地幫助大家控制烹調油用量：

第一、家庭廚房可以用帶刻度的控油壺，並以每周為單位控制總量；

第二、多採用蒸煮、白灼、涼拌等清淡少油的烹調方式，少煎炸；



第三、喝湯或用菜湯拌飯時注意撇去浮油；

第四、用油性調料佐餐要酌情控制用量，如沙拉醬、芝麻醬、花生醬、油辣子等。

除了減少烹調用油，飽和脂肪酸攝入過多，造成的脂肪攝入較多問題也不可忽視。

飽和脂肪酸攝入過多會增加心腦血管疾病風險，因此，兒童和成年人每日飽和脂肪酸攝入量應控制在膳食總能量攝入的 10% 以內。數據顯示，我國已有接近三成居民飽和脂肪酸攝入過量，因此應當予以關注。



科信食品與健康信息交流中心主任鐘凱建議，平時做菜應少用豬油、牛油、棕櫚油、椰子油這類飽和脂肪酸含量較高的油脂，另外適當少吃肥肉較多的菜餚，如紅燒肉、雪花牛肉、肥腸等。但是，瘦肉、蛋類、奶類等是合理膳食的重要組成部分，尤其是蛋奶類的攝入量遠未達到推薦值，不能為了控制飽和脂肪酸而犧牲它們的攝入。



此外，日常購買食品時，要注意閱讀食品標籤。

中國工程院院士陳君石表示，通過標籤上的營養成分表可以了解產品的脂肪含量，幫助消費者根據自己的需求選擇食品。

為了更好的控制油脂消費，可選擇小包裝產品，或在同類產品中選擇脂肪含量較低的。脂肪含量接近時可以優先選擇飽和脂肪酸較少的產品。需要注意的是，營養成分表的計量單位有“每 100 克(毫升)”和“每份”兩種，如為“每份”則應根據其份量換算後再比較。

來源：中國消費者報·中國消費網