

卫健委的10个“减油”建议

健康专家:这个最关键!

1 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。

解读

不少人把油盐糖视为洪水猛兽,实际上它们都是好东西,只是吃多了不好。脂肪除了上述健康益处,还会提供较高的饱腹感,能和碳水化合物、蛋白质一起为人体长时间稳定供能。

所以减肥塑身的人并不需要严格避免脂肪摄入,相反,适当的脂肪摄入有利于控制健康体重。

2 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。

解读

动物油曾经因为含胆固醇而被认为与高胆固醇血症有关,现在科学家们认为食物中的胆固醇没有想象的那么可怕,正常人正常吃喝是没问题的。另外,动物油也不能等同于饱和脂肪,比如猪油的不饱和脂肪酸比例超过50%。

相反,无论宣称多么健康的植物油,哪怕是橄榄油、茶树油,吃多了照样不好,所以这条建议将两种油并列是非常有意义的——核心是总量控制而不是油的品种。

3 建议健康成年人每天烹调油摄入量不超过25克。

解读

人体每天需要的脂肪克数大致等于体重的公斤数,比如60公斤重的人大约就是50—60克。不过这些脂肪大约一半是来自各种食物,比如肉蛋奶、坚果、豆类等。另一半来自烹调用油,包括植物油和动物油。由于中国人目前脂肪总体摄入已经偏多,因此鼓励大家少用烹调油是有益的。

需要提醒的是,这里说的烹调用油包括一日三餐,也就是包括在外就餐的部分。另外如果你吃的是红烧肉,即使烹调油控制了,脂肪摄入还是可能超量。

4 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。

解读

建议中提到的都没错,但爆炒、煎炸等烹饪方式也没法抛弃,毕竟好吃,所以还是要坚持合理搭配。

补充一条,蔬菜焯水时滴一点油,捞出来稍微用点蚝油扒一下就很好吃,也是减少烹调油的有效方式。

5 家庭使用带刻度的控油壶,定量用油、总量控制。

解读

控油壶、控盐勺,这些都是被动工具,对于没有健康改善意识的人而言作用不大。健康专家表示,定量控制真的很难坚持,也过于复杂。真正有效的,还是要主动建立“三减”的意识,通过主动行为在点点滴滴中实现减的目标。比如今晚饭有炸带鱼,那就搭配一个生切的黄瓜或番茄,前者高油高盐,后者无油无盐,两全其美。

9月是国家卫健委开展的全民健康生活方式宣传月,而今年的主题就是减油。减油恰恰就是“三减三健”原则中的一个重要内容,今年“全民健康生活方式日”提出的口号是:健康要加油,饮食要减油。目的就是为了广泛倡导饮食减油理念,传播减油核心信息,鼓励人们减少油的摄入。

“三减三健”,即减盐、减油、减糖,健康牙齿、健康骨骼、健康体重。在2016年第五届中国健康生活方式大会上,“三减”作为主题词之一,被首次提出。时至今日,“三减三健”已经作为一个新的专有名词,被纳入多个国家级纲领性文件,如《“健康中国2030”规划纲要》《健康中国行动(2019—2030年)》等,为指导各级单位开展工作指明了方向。

国家卫健委给出的10条核心信息,今天小编就来带你一起学习一下。

6 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。

解读

反式脂肪摄入确实是越少越好,不过现实情况是,绝大多数产品中的反式脂肪都已经很少了,包括建议中提到的植物奶油、奶精、起酥油等。

健康专家表示,每天摄入反式脂肪超过2克的人几乎没有,如果真有,这样的人应该担心的不应该是反式脂肪而是脂肪摄入严重超量的问题。

7 少吃油炸香脆食品和加工的零食,如饼干、糕点、薯条、薯片等。

解读

健康专家强调,食品加工和零食不等于不健康,不应该污名化。比如每日坚果、芝士也是加工食品,脂肪含量很高,但作为小零食很健康。被点名的四种零食未必就不健康,没点名的油条、辣条、非油炸的蔬菜脆片脂肪含量也不低。

少吃是没错,但多少算少呢?对于公众而言,差不多就是“最好别吃”的意思,但这样的建议并不科学。“没有垃圾食品,只有垃圾膳食”,因此关键是看总量控制和食物搭配。比如一个人每天中午都是汉堡+薯条+可口可乐(选择无糖可乐),但每天晚上都会有一个几乎没有油的凉拌菜,比如黄瓜、秋葵、木耳、魔芋、芦笋等,这样就平衡了。

同样是汉堡套餐,也可以有更好的选择,比如新奥尔良风味的鸡腿堡相对传统炸鸡汉堡脂肪比较少。薯条可以换蔬菜沙拉或者玉米之类的,也能减少很多脂肪摄入。可乐虽然跟脂肪无关,但也可以换成相对健康一些的无糖可乐或苏打水。

8 购买包装食品时阅读营养成分表,坚持选择少油食品。

解读

营养成分表和配料表是解锁食物真相的法宝,然而相当多的消费者并不知道如何准确解码里面的信息。健康专家提醒大家:1.注意营养成分表是按“每100克”还是按“每份”计算,这个差别很大。2.少油的也不一定真的更健康,比如脱脂奶和全脂奶,实际上后者对于普通人是更好的选择。3.单纯排斥脂肪未必更健康,比如一些“0脂肪”产品其实糖很多,因此要全面地理解营养成分,而不是单纯看某一个指标。

9 减少在外就餐频次,合理点餐,避免浪费。

解读

这一条显然暗示在外就餐不健康,或者说不如在家自己做饭健康。虽然很多餐馆的菜确实高油高盐,但这个说法未免打击面太大。

对于很多人来说,外出就餐主要是为了省事、省时间,或者是单位没食堂,家庭聚餐、朋友聚会等也是情感交流的需要。减少外出就餐实际上存在很多现实困难。

另一个悖论是,在家吃的健康的人,在外就餐也不会胡吃海塞。在外面吃的油腻的人,在家也未必吃得健康。相对健康的餐馆生意就不如重口味的餐馆,这是消费者的选择,也说明消费者的健康意识才是问题根本。

当然,合理点餐、避免浪费是非常正确的,东亚地区食物损失与浪费比重最大的环节就在餐饮。尤其是各类宴请,通常大家都不好意思打包,因此更应该谨慎点菜,不够再加。

10 从小培养清淡不油腻的饮食习惯。

解读

健康专家表示,饮食健康的关键在于习惯的培养,自我控制意识的培养。肥胖的基因可以遗传,不健康的饮食也可以“遗传”和“传染”,所以你常常能看到一对胖夫妻带着胖孩子。因此这一条建议隐含的信息是,家长需要以身作则。

据新华网