

向油腻饮食说不

清晨，油饼、油条散发着诱人的油脂香气；午餐时分，红烧肉、麻辣香锅、油炸鸡米花占据外卖平台热销榜单；深夜，小吃摊吸引人们大快朵颐……这是当代都市人饮食生活的常见场景。随之而来的，是健康状况亮起“红灯”。

我们到底吃了多少油？长期吃油超标对健康有什么影响？“重油”诱惑为何难以抵挡？

每天到底吃了多少油

清晨6时许的杭州上城区，弄堂口的早点摊腾起袅袅炊烟，金黄的炸油条、刚出炉的烧饼香气钻进路人鼻腔。

市民季维辛站在摊前，却只买了一杯无糖豆浆、一个水煮鸡蛋。他摸了摸手腕上的血压手表说：“医生说如果再吃太多油可能引发冠心病和脑梗，怕了。”

季维辛的经历，是很多“三高”患者“油脂超标”的缩影。那么，中国人每天到底吃了多少油？

国家食品安全风险评估中心主任李宁介绍，《中国居民膳食指南》推荐每天的烹调油摄入应该控制在25克到30克，而目前我国居民每天人均烹调油摄入量达43.2克。在人们的日常饮食中，脂肪摄入有一半以上来自烹调油。超出健康标准的烹调油就直接推高了每日脂肪摄入总量。

人们每天摄入的脂肪总量有多少？李宁表示，据最新的《中国居民营养与慢性病状况报告》，人均每天脂肪摄入量达79.1克。根据《中国居民膳食指南》的推荐标准，脂肪每天摄入量在50到70克是合适的。

从消费总量看，也有一组数据可以说明人们吃油吃多了。据国家粮油信息中心数据，2024年我国植物油食用消费量为3708万吨，以2024年末全国人口14.08亿人计算，这一年我国人均食用消费量约26.3公斤。

吃多少油是健康的

中国粮油学会首席科学家、江南大学食品学院教授王兴国分析说，根据《中国居民膳食营养素参考摄入量(2023版)》标准，30岁至50岁轻体力活动强度的成年男性每天需从食物中获得2050千卡能量，按照20%至30%的脂肪供能比换算成脂肪摄入量就是每天42克到63克。

每天42克到63克脂肪，既包括食物本身的油脂，也包括烹调时用的食用油。食物本身的油脂绝大部分来自肉类、蛋、奶和豆类、坚果等，这些食物所含的油脂大约为30克。

因此，《中国居民膳食指南》建议，每人每天吃的食用油量为25克到30克，这就是常说的烹调油日均摄入标准。一般家用瓷汤勺，大概三勺的量。

长期吃油超标有什么影响

多项研究显示，摄入过量油脂将提高高血压等疾病风险。北京大学第一医院临床营养科主治医师赵悦彤解释说，过量



油脂可能会引发血脂异常，加速动脉粥样硬化，增加心脑血管疾病风险。同时，还可能扰乱内分泌代谢，诱发血管内皮炎症，导致胰岛素抵抗，引发高血糖、高血压及高尿酸血症，形成“三高”的恶性循环。

江南大学食品学院副研究员叶展等人发表的一项研究成果显示，长期不平衡的食用油摄入，如长期高脂或单一油脂摄入，会影响脂肪酸摄入及代谢平衡，导致各类慢性代谢疾病，如肥胖、非酒精性脂肪肝和Ⅱ型糖尿病等。过多摄入食用油还将增加患溃疡性结肠炎的风险。

油脂过量摄入最直接的后果是可能导致肥胖，而肥胖本身也是诱发多种慢性病的危险因素。“肥胖是至少13种恶性肿瘤的独立危险因素，包括子宫内膜癌、胰腺癌、乳腺癌、结直肠癌、肝癌等。”赵悦彤说。

更需警惕的是，在重油等不良饮食习惯影响下，脂肪肝、肥胖这些曾多见于中老年人的健康问题，正在缠上越来越多的青少年。

北京大学第一医院儿科主治医师宋丹羽看病时，发现不少孩子患上了病理性肥胖并发症，甚至出现心脑血管疾病早期征兆。“许多家长的观念是‘孩子胖点结实’，并不注意日常饮食的科学性，直到查出肝功能异常或胰岛素抵抗才慌了神。”她说。

人们为何偏爱“重油”

对“宽油”的偏爱并非当代厨师的发明，“油多才香”的烹饪理念在传统饮食文化中早已扎根。

北平食府总厨文向阳解释说，油脂是中式菜肴提升风味的核心载体，高温油脂能充分激发香料和肉类的香气，让菜品口感更醇厚，还能锁住食材水分，这是鲁菜的爆炒、川菜的干煸、粤菜的煎炸等共通的烹饪逻辑。

在传统饮食习惯的背后，人体对高热量食物“天生的偏好”，是重油饮食的另一层逻辑。同时，我国食用植物油供应充裕、价格很低，甚至出现部分食用油价低于瓶装水价的情况，一定程度上诱使油脂摄入过量，引发健康和浪费问题。

餐饮与外卖行业的兴起，以及夜宵消费的常态化，进一步重构了人们的饮食模式。多位餐饮人表示，多放一勺油的成本微小，却能换来更多回头客和好评。

不少常点外卖的都市人坦言，工作

一天后就想吃点重口味的食物——重油重盐的菜吃起来过瘾，吃完一口还想再来一口，明知道不健康，却总忍不住。这种“重口味解压”的心理，让重油饮食的诱惑变得很难抵挡。

更隐蔽的是那些藏在三餐之外的“隐形油脂”。以某品牌辣条为例，每100克辣条的脂肪含量高达25克。如果每天吃1包65克的辣条，就要摄入约16克油脂。酥皮点心、曲奇饼干等糕点，为了口感酥脆，需要大量添加起酥油、黄油，这些也是无形的“脂肪炸弹”。

调味酱料也是容易被忽视的“含油大户”。常见芝麻酱脂肪含量达50%以上，蛋黄酱中植物油占比超过配方的70%，吃火锅时的香油碟也几乎是纯油脂。

此外，加工肉制品如香肠、培根、肉丸等，为了改善口感，往往添加肥肉和植物油，其脂肪含量也远高于普通肉类。

北京大学第一医院临床营养科副主任窦攀攀算了一笔账：“如果早餐吃几片饼干，下午茶吃一块蛋糕，晚上点一份用油超标的炒饭外卖，再加一勺芝麻酱调味，仅这些‘隐形油’摄入量就增加了30克到40克。全天油脂摄入总量能轻松达到推荐标准的两倍以上。”

如何健康地吃油

2025年，健康体重管理行动等三个专项行动纳入健康中国行动。健康体重管理行动倡导家庭平衡膳食，掌握科学烹饪技巧，既注重口味也注重营养和健康。

一些营养专家建议，善用天然食材和调料替代，也能减少油脂依赖。例如，以醋、柠檬汁、番茄的自然酸味，或花椒、孜然等香辛料提味，可以降低对“油香”的依赖。在外就餐或点外卖时，则要主动选择标注少油、蒸煮方式的菜品，对浓汤、红烧和看似清淡却可能淋了明油的菜肴保持警惕。

餐饮行业也在应对这场变革。美团与中国饭店协会联合发起“减少食品浪费，提供小份菜”倡议，通过多种方式呼吁餐饮商家向消费者提供小份餐、“一人

食”套餐。全聚德、大米先生、云海肴等一些餐饮品牌和外卖平台推广小份菜，成为减油重要抓手。在倡导节约的同时，通过减少餐食分量，从“量”上降低消费者每次摄入的油脂总量。

一些营养专家同时提醒，油脂摄入不是越少越好。油脂是人体必需的营养元素之一，所以在“控量”的同时，“少而精”地吃油，就成为关键。

什么油算“好油”？简单地说，“好油”应富含单不饱和脂肪酸，或者能提供平衡的多不饱和脂肪酸，特别是Omega-3，如亚麻籽油、紫苏籽油、核桃油、鱼油、橄榄油、山茶油、菜籽油、花生油等。而长期过量摄入饱和脂肪酸可能会增加心血管疾病的风险，如动物性油脂、棕榈油等。

不同群体的食用油选择也有重点。中国农业科学院农业经济与发展研究所副研究员普蒙吉建议，老年人适合吃橄榄油、葵花籽油、玉米胚芽油、花生油、茶油等，这类植物油中富含卵磷脂等营养成分，有助于防止血管粥样硬化；婴幼儿适合核桃油、亚麻籽油、橄榄油、山茶油等，以促进大脑发育、满足婴幼儿生长发育需求。“三高”人群宜食用不饱和脂肪酸含量较高的植物油。

同时应注意，再好的油也不宜“从一而终”。农业农村部食物与营养发展研究所研究员朱大洲建议，家中常备两三种油，根据菜品烹饪需求轮换使用，菜籽油、亚麻籽油等属于营养较全面的油品。

选择好油后，科学的烹饪方式同样重要。高温会破坏食用油中的不稳定营养成分，甚至产生有害物质。文向阳建议，根据不同烹饪方式选择油品。如，烟点大于200摄氏度的高温煎炸可用烟点高的精炼植物油，日常炒菜可用菜籽油、大豆油、葵花籽油等，凉拌或低温烹饪可用橄榄油、亚麻籽油、核桃油或芝麻油等。