

# 餐桌控油指南来啦

油不仅是人体需要的营养素，也是缔造美食的灵魂所在。但油脂摄入过量却可能成为健康的“隐形刺客”——一勺油可能藏着200大卡热量。但别慌，控油≠告别美味，今天，北京市疾控中心营养与食品卫生所的专家就来跟大家分享几个餐桌控油的必杀技。



村民在贵州省黔南布依族苗族自治州罗甸县龙坪镇罗化村分拣茄子。 新华社发(史传鸿 摄)

## 控制烹调油摄入量

烹饪过程严格控制食用油的用量。健康成年人每人每天烹调用油量不超过25—30克，将其合理分配在一日三餐。日常生活中，建议把全家每天应食用的烹调油倒入带有刻度的控油壶，炒菜用油均从控油壶中取用，做好总量控制。

## 少油烹调方法需掌握

烹调食物时尽可能选择不用或少量用油的方法，如蒸、煮、炖、焖、水滑、熘、凉拌、急火快炒等；少用煎炸的方法来烹饪食物，或用煎的方法代替炸，也可减少烹调油的摄入。使用不粘锅、烤箱、电饼铛、空气炸锅等厨具，减少烹

调用油量。

## 少吃油炸食品

少吃或不吃如炸鸡腿、炸薯条、炸鸡翅、油条油饼等油炸食物。在外就餐时主动要求餐馆少放油，少点油炸类菜品。

## 少食用动物性脂肪

减少动物性脂肪的使用数量和频次，或用植物性油代替，食用植物性油建议不同种类交替使用。不吃或少吃肥肉，鸡鸭鹅建议去皮食用，也可明显减少脂肪的摄入。

## 看懂食品营养成分表

学会阅读营养成分表，同类食品中尽可能选择脂肪含量

低且不含反式脂肪酸的食物。

饮食中的反式脂肪酸大部分来源于人造奶油、起酥油、人造黄油等，藏身于我们日常中的西式糕点如奶油蛋糕、面包，烘烤食品如饼干、薄脆饼，油炸食品如炸薯条、炸鸡块，以及巧克力糖果、冰淇淋等加工食品中。建议每日反式脂肪酸摄入量不超过2克，所以上述食品要少吃。

## 减油烹饪小技巧

茄子等非常吸油的菜，为了避免“吃”油过多，可以在做烧茄子前先蒸一下；或在炒茄子时，先不放油，用小火干炒一下，等茄子中的水分被炒掉，茄肉变软后，再用油烧制。

而对于五花肉、肥牛等油脂含量较高的肉类，可以把肉

下锅后，先煸炒两三分钟，使肉里的油充分析出，再加入其他食材进行翻炒。这样不但减少了油的用量，肉本身吃起来也不会油腻。

此外，专家建议炒好的菜不要急于装盘，可以把锅斜放两三分钟，控出菜里的油水再装盘。诸如青椒、豆角、茼蒿、莴笋之类的蔬菜吸油较少，用这种方法能有效避免食物浸泡在油中，减少油脂不知不觉中的摄入。

如果还嫌油多，菜品食用前，可用专用吸油纸吸附菜肴或者汤品表面油脂，从而有效降低油脂的摄入量。此外，烹饪菜品时一部分油脂会留在菜汤里，建议不要喝菜汤或吃汤泡饭。

李洁  
人民网(来源:北京青年报)

# 绿茶防痴呆效果好

绿茶具有多重保健功效，尤其体现在保护认知方面。近期，中国和日本分别进行的研究再次证实，绿茶能有效降低痴呆症风险，且对亚洲人的效果更好。两项成果分别刊登在法国《营养、健康与衰老杂志》和瑞士《神经流行病学杂志》上。

中国澳门科技大学与澳

门大学研究人员合作，对2004年9月至2024年9月发表的相关观察性研究进行了荟萃分析，共涉及18项研究的58929名参与者。结果发现，绿茶摄入量与认知功能下降呈负相关，可使认知功能下降风险降低37%，且在50~69岁人群中效果最显著。亚组分析显示，绿茶可使痴呆症风险

降低25%，轻度认知障碍风险降低36%；认知保护效果在亚洲人群中表现显著，欧洲人群未见。

日本新潟大学团队则以13660名平均年龄59岁的居民为对象，通过自填式问卷收集参与者的绿茶摄入量。长达12年的追踪观察显示，绿茶摄入量越多，痴呆症风险越低；每

增加1杯绿茶(约150毫升)摄入，痴呆症风险可降低约4.8%。绿茶高摄入量与痴呆症风险降低独立相关。

研究人员认为，绿茶对认知功能的保护作用，来自于其中所含的多酚等物质，但不建议为了预防痴呆过量饮用绿茶，绿茶摄入量对痴呆症的长期影响及个性化差异，还需要进行大规模纵向研究。

宁蔚夏  
生命时报官方网站