



您家的用油量超标了吗

◎重庆市疾病预防控制中心（重庆市预防医学科学院）程莉

根据重庆市卫生健康委员会官网发布的《2024年度居民健康状况报告》，该市18岁及以上居民人均每日食用油摄入量高达64.49克。这个看似平常的数字，如同一面镜子，映照出我们厨房里隐藏的健康隐患。您家的用油量，是否也在这个水平线上徘徊？

摄入量解析：64.49克远超膳食推荐上限

根据《中国居民膳食指南（2022）》的科学建议，为保持能量平衡与预防慢性疾病，健康成年人每日烹调用油摄入量应控制在25克~30克。重庆市报告的64.49克摄入量，已达到推荐量上限（30克）的2.1倍，呈现出严重的超标现象。这一情况并非地域特例。《2022—2023年中国十省（自治区）成年居民食物消费状况》调查表明，我国十省成年居民烹调用油平均每天摄入量为41.1克，同样显著高于推荐值。这共同揭示出高油饮食模式在我国居民中具有一定的普遍性，成为公共营养领域一个亟待关注的突出问题。

健康风险：过量摄入与慢性病关联密切

食用油的主要成分是脂肪，其过量摄入是多种慢性非传染性疾病的独立危险因素。

增加心血管系统疾病风险：长期过量摄入油脂，特别是饱和脂肪酸，会升高血清总胆固醇和低密度脂蛋白胆固醇（LDL-C）水平，这是动脉粥样硬化发生发展的关键病理基础，直接增加冠心病、缺血性脑卒中等等的发病风险。

引发代谢紊乱：脂肪是能量密度最高的营养素。每日64.49克的摄入量意味着仅烹调用油一项就可能带来约315 kcal的额外能量摄入（以超出推荐量的35克计算），相当于每天额外摄入了170g白米饭（一大碗）或233克白水煮瘦牛肉（一盘）。食用油摄入过多极易导致能量过剩，促进超重、肥胖及胰岛素抵抗，进而增加2型糖尿病和非酒精性脂肪性肝病的患病风险。

必要性与误区：膳食脂肪的不可替代性

尽管需要控制总量，但膳食脂肪是人体必需的宏量营养素，其生理功能不可替代。采取极端“戒油”或“无油”饮食是不可取的。脂肪承担着多项关键生理功能。

（1）提供必需脂肪酸，如亚油酸和 α -亚麻酸，人体无法自身合成，必须从膳食中获取，对维持细胞膜结构、大脑功能及视力至关重要。

（2）促进脂溶性维生素吸收，作为维生素A、D、E、K的载体，缺乏脂肪将导致这些维生素吸收障碍。

（3）构成机体，脂肪是细胞膜和神经鞘膜的主要构成成分。因此，营养学的核心目标并非消除脂肪，而是在满足必需生理功能的前提下，避免过量摄入。

科学用油建议：记住四点少吃油

想要餐桌不“油腻”，记住这四点即可。

第一，用“限油壶”管住总量。家里备一个带刻度的“限油壶”，是控制用油量最简单有效的方法。根据健康推荐，每人每天吃油不要超过25~30克。您可以按这个标准，把全家一天或一周的用油量提前倒进油壶里，这样就能清楚地看到油还剩多少，从源头防止用油超标。

第二，多种油换着吃。没有哪种油是十全十美的，不同油的营养成分各不相同。想要营养均衡，最好的办法就是经常换着吃。比如，炒菜可以用橄榄油、菜籽油，凉拌可以用亚麻籽油、芝麻油，和家里常用的大豆油、花生油等交替使用。

第三，改变烹饪习惯。多采用蒸、煮、炖、凉拌这些用油少甚至不用油的烹饪方式。必须炒菜时，注意不要等油冒烟再下锅。油冒烟时会产生有害物质，对健康不利。记住“热锅凉油”，即锅烧热后立刻放油，随后马上放菜翻炒。

第四，警惕“藏起来”的油。除了炒菜用的油，更要小心那些“藏起来”的油。像糕点、饼干、薯片、油炸零食和很多外卖菜肴里，都含有大量的隐形脂肪。在日常饮食中，要有意识地减少这类食物的摄入。

重庆居民日均吃油64.49克的数据，像一面镜子，照见了我们餐桌上“油大”的普遍现象。健康生活，离不开一日三餐的用心。让我们从管好“油瓶子”开始，既懂得为什么要“少吃油”，也学会如何“吃好油”。小小的改变，就能为全家人的健康添砖加瓦。🍷