

向油腻饮食说不



□新华社记者 胡璐 成欣
李恒 古一平 叶婧

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?

清晨6点多的杭州上城区,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环说:“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。

第二个问题,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,大概三勺左右的量。

第三个问题,长期吃油超标对健康有什么影响?

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。

解开“减油”之困,要先读懂人们为何偏爱“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。

传统饮食观念的影响也体现在家庭烹饪上。2023年,农业农村部食物与营养发展研究所的汤诗婷等研究人员在山东、河南、陕西、吉林、广东等省发放了1108份调查问卷。结果显示,超过半数的被调查者选择“为了炒菜好吃多放油”。

调查还显示,人们炒菜用油主要是“凭感觉”,65%的被调查者根据经验确认食用油用量,仅有7.31%的被调查者使用有刻度的油壶。

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。

从进化角度来看,远古时代高热量食品有助于提高人类的生存几率,偶尔摄入高热量食物在体内形成多巴胺奖赏机制。这一机制被基因延续至今——大脑将摄入高热量食品视为愉悦行为,并引导人们寻找高脂肪高糖分食品。

这就解释了为什么人们对油条、手抓饼、蛋糕等糖油混合物的偏好——这些食物如同一把精准的钥匙,打开了人体内渴望能量与快乐的生理开关。

不过,油多虽香,但过去中国人吃油并不多。

据农业农村部食物与营养发展研究所所长王凤生介绍,上世纪90年代前,受限于油料作物产量,食用油长期凭票定量供应。此后,由于种植技术水平提升、油脂加工技术进步以及市场化改革等因素推动,食用油产量大幅增长。

“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。”国家食物与营养咨询委员会主任陈萌山说。

食用油从长期短缺变成供应过剩,人们从“清汤寡水”到“不堪油腻”,只用了20多年。这是社会发展进步中遇到的新问题,也是重油饮食习惯得以形成的第三层逻辑。

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,这是感官与商业形成的“合力”。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。

在北京大学第一医院临床营养科副主任窦攀看来,外卖企业竞争激烈,不少餐馆为提升口感,盖浇饭、炒饭等菜品用油量普遍超标,而蔬菜搭配严重不足。

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更强。

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,这些都是无形的“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。

窦攀算了一笔账:“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。”

最近,一道“虾胶松茸红满天”的创新菜,在湖南长沙潇湘华天大酒店走俏。这道没有依赖“宽油”的菜品得到了许多食客好评。

“菜单里的‘红满天’,很多人乍一听以为是辣椒,其实是西红柿。我们没有多放油,而是把食材里的虾油、松茸油的鲜味充分提取出来。”酒店行政总厨龚家祥说。

今年,湖南省有关部门向社会发出减油减盐倡议,龚家祥积极响应,于是创制了这道新菜。凭着这道菜,他在前不久全省首届“减盐减油·健康湘菜”中式烹调技能大赛中夺冠。

一场全国性的减油行动,正从政策层面延伸到家庭餐桌和饭店后厨。

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。

越来越多人开始关注食用油的营养科学。

在山东省滕州市东郭镇,东郭中心卫

系统性的“舌尖变革”悄然到来

生院医务人员张勤的日常工作是拎着宣传册走街串巷宣传减油知识。“刚开始到社区开讲座,只有两三个人来听,有人还说‘菜不放油能叫菜?’”

几年过去,曾经门可罗雀的健康讲堂如今座无虚席,常有人在微信上晒“家里的控油壶”“本周减油食谱”。镇上超过半数的家庭开始控油、控盐、控糖。

一些营养专家还建议,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黄喆建议,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“从头而终”,“这样容易造成脂肪酸和营养伴随物摄入的不平衡”。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。

舌尖上的变革,意味着餐饮观念的进化:人们不仅仅只追求极致的味觉刺激,而是寻找美味与健康的平衡,为传统美食文化注入现代科学的活力。当全民开始自觉地减量用油,烹饪出有滋味的饭菜,相信中华美食将在“健康中国”的环境下更加发扬光大。

新华社北京12月22日电

新一批国家组织高值医用耗材集采启动

新华社北京12月22日电(记者 彭韵佳)据国家组织高值医用耗材联采办最新消息,新一批国家组织高值医用耗材集采正式启动,将对药物涂层球囊类、泌尿介入类医用耗材进行集采,于2026年1月13日开标。

其中,药物涂层球囊类耗材主要是冠状动脉药物涂层球囊、用于动静脉瘘透析通路的外周血管药物涂层球囊、用于膝上部位和膝下部位的外周血管药物涂层球囊;泌尿介入类医用耗材主要是输尿管介入导丝、输尿管介入鞘、输尿管球囊扩张导管、泌尿取石网篮、一次性输尿管软镜导管、肾造瘘套件。

此次集采周期自联盟各地区中选结果实际执行日起至2028年12月31日,采购周期内医疗机构完成当年协议采购量后,超出协议采购量的部分,中选企业仍需按中选价格供应,直至采购周期届满。



冬至养生重在“护阳、防寒”

新华社北京12月20日电(记者 田晓航 帅才)12月21日是冬季的第四个节气“冬至”。中医专家介绍,这一时节寒冷加重,阴寒之气最盛,但阳气开始萌动,因而冬至也是调养身心、蓄养正气的重要契机,养生防病重在“护阳、防寒”。

首都医科大学附属北京中医药大学副校长医师王雷永说,冬至时节气温持续偏低,而寒邪最易损伤人体阳气,保暖不当或过度劳累易导致畏寒怕冷、四肢不温、乏力倦怠等不适,还可诱发心脑血管事件或呼吸系统疾病。

“顺应天时,冬至养生重在‘藏’,通过保存精气、减少无谓消耗,为来年阳气生发积蓄能量。”王雷永说,此时饮食应“温补而不燥、滋阴而不腻”,可适量选择羊肉、牛肉、鸡肉、核桃等温补食材以补益气血、温养脾肾;尽量避免食用生冷寒凉、过度油腻的食物,防止损伤脾胃运化功能。

同时,这一时期宜适当“早卧晚起”,保证充足睡眠,以利阳气潜藏;做好头颈、腰腹及足部保暖,减少寒邪从薄弱部位侵袭机体;可选择节奏缓慢、动作柔和的运动方式,如太极拳、八段锦、中医导引术等,以活动筋骨、促进气血运行。针对寒湿和阳虚表现,可用艾灸、热水泡脚、经络拍打等方法来调养。

“冬至时节还可以中药代茶饮调理身体,但最好选择性味平和之材。”湖南中医药大学第一附属医院脾胃病科主任徐寅举例说,黄精枸杞茶能缓补精力、滋阴身体,适合疲劳、眼干涩人群;姜枣茶散寒暖胃,是手足不温者的晨起之选;桂圆枸杞茶补心脾、滋肝肾,适合熬夜用眼人群午后饮用;黑豆陈皮饮则能改善进补时的消化不良与水肿问题。

健康科普



新研究 长期运动显著降低晚年罹患代谢综合征风险

新华社赫尔辛基12月19日电(记者 朱昊晨 徐谦)一项最新研究发现,在成年期保持较高运动活跃度的人,晚年罹患代谢综合征的风险明显低于长期运动不足者。

研究由芬兰于韦斯屈莱大学领衔。该校日前发布新闻公报说,研究表明长期运动与更好的代谢健康具有明确关联,而即便在较晚年阶段开始运动同样有益健康。

相关研究成果已发表于美国学术期刊《运动医学与科学》。这项研究对一批来自芬兰中部地区的参与者进行了长达50年的随访。科研人员调查分析了159名参与者在27岁、42岁、50岁和61岁时的业余时间运动活跃程度,并评估他们在61岁时代谢综合征的发生情况。代谢综合征指多种心血管疾病危险因素的聚集,包括腰围增大、血压升高、糖代谢受损以及不利的血脂指标等。

该研究识别出三类运动活跃程度:持续活跃、活跃度上升和持续不活跃。持续活跃者自进入成年后即每周多次运动,活跃度上升者则是到中年才开始每周多次运动,持续不活跃者在整个成年期平均每周运动不超过一次。

研究结果显示,与持续活跃者相比,持续不活跃者在进入晚年时罹患代谢综合征的风险为近四倍,活跃度上升者的相应风险约为两倍。

研究人员表示,这说明长期运动与更好的代谢健康具有明确关联,而较晚年阶段进行的运动同样有益健康,尤其是肌力训练,可能是有助于晚年早期代谢健康的重要因素。

科研人员认为,这项研究结果既鼓励人们保持活跃,也强调“开始运动永远不算太晚”。