

科学用油 三个国家各具特色

“全球增长洞察”的最新数据显示,全球超四成消费者正根据有益心血管健康、控制胆固醇等因素合理选择食用油,这一比例还在不断增加。世界卫生组织指出,人均预期寿命与健康饮食具有密切关系。《2025年世界卫生组织统计报告》显示,在全球人均预期寿命排行榜中,西班牙、瑞典和日本都位列前十名。三国各具特色的科学“用油”实践,为优化膳食结构、践行健康生活理念提供了借鉴。



地中海饮食 橄榄油“当家”

走进西班牙超市的调料区,橄榄油品类丰富,从普通装到标注“初榨”“冷压”的高端产品,可以满足不同消费者需求。橄榄油富含的单不饱和脂肪酸和天然抗氧化物质,有助维持人体血脂平衡。以橄榄油为主要脂肪来源的“地中海饮食”强调大量摄入蔬菜、水果、谷物和海产品等。西班牙形成了以橄榄油“当家”的地中海饮食体系。

在西班牙家庭餐桌、咖啡厅里,“番茄面包”就是最具代表性的日常美食之一:厨师将新鲜番茄切块,与蒜末一同拌入初榨橄榄油,铺在微焦的烤面包片上。橄榄油提供优质脂肪,面包补充碳水化合物,番茄则富含维生素与膳食纤维,风味独特又营养均衡。西班牙倡导“减油”的核心是“优脂替代”,即通过优化油脂来源与饮食搭配,实现健康与美味的平衡。西班牙居民膳食中脂肪摄入比例并不低,但该国居民心血管疾病发病率却显著低于其他欧美国家,这背后正是优质脂肪结构与整体均衡饮食模式的共同作用。

健康用油模式的形成,离不开全社会的长期引导与浸润。在学校教育中,营养课程帮助孩子们从小掌握不同油脂的区别与健康用法;在餐饮行业,“使用初榨橄榄油”成为高品质菜品的重要标识。长久以来,健康用油已融入西班牙人的日常生活。

一个“钥匙孔” 轻松选对油

上世纪80年代末,瑞典食品管理局便推出“钥匙孔”食品标签系统,针对食用油及含油脂食品制定了严格的量化标准:只有饱和脂肪含量低、不饱和脂肪含量高,且不含反式脂肪的油品,才能获得这一官方认可的健康标识。这一标准的推行,让菜籽油、橄榄油等更多健康油走进千家万户。

瑞典政府将菜籽油定位为“北欧的橄榄油”重点推广,通过科普手册、公益宣传等介绍菜籽油耐高温、营养丰富的优点,在烹饪教育中传授相关技法,引导民众用菜籽油替代黄油等传统高脂油脂,实现烹饪用油“不饱和化”升级。

生活中,居民摄入的油脂不仅来自家庭烹饪,更大量隐藏在加工食品和餐馆中。瑞典政府将“减油”治理重点进一步延伸至供应端。在学校、医院等食堂,每餐的油脂比例被严格量化。政府还推动连锁餐饮店主动签署减脂协议,减少不健康油脂的使用。该国快餐店炸薯条用油,基本从动物油脂或氢化油转向高油酸菜籽油。

为推广健康用油理念,在学校“家庭与消费者科学”课程中,学生不仅学习烹饪技巧,还系统掌握食品标签解读、油脂摄入量计算等知识,教材与实践教学均重点推荐健康油品,助力青少年树立科学用油认知。

烹调少用油 肥胖比例低

日本人均食用油摄入量长期处于发达国家较低水平。联合国粮农组织和经合组织联合发布的“农业展望”系列报告多次指出,日本居民食用油摄取以植物性油脂为主、加工油脂为辅的模式,有助于维护民众身体健康。

日本料理以蒸、煮、生食、轻烤为主,油炸和油炒菜品占比较低。味噌汤、凉拌菜等日常菜式,往往无需使用油脂或仅用少量油脂。即便“天妇罗”等油炸食品,用油量也少于西式炸鸡、薯条。

日本厚生劳动省公布的“2024年国民健康与营养调查”显示,日本民众的油脂摄入量中,植物油占比约38%,且烹调用油量低于加工食品和外出就餐中的隐藏油脂。这种用油习惯源于江户时期形成的“鲜、淡、简”传统饮食理念,通过学校营养午餐、全民食育推广以及家庭传承等方式延续至今。学校营养午餐规定营养配比,食品包装标注热量与脂肪含量;便利店便当多以清蒸、烤制为主。

低油、低饱和脂肪的膳食结构,是日本民众肥胖比例在发达国家中相对偏低的重要原因之一。这种饮食模式降低了心脑血管疾病、癌症等慢性病的发病风险,也是当地人均预期寿命较长的因素之一。

颜欢 刘仲华 刘文璋

X 相关链接

改变用油 坏习惯

“吃对油、吃好油、护健康”正成为食用油消费领域的重要趋势。然后一些不科学的用油习惯却影响着很多人的健康。

四个加速油脂变质的习惯

坏习惯一

放在炉灶旁边,高温会加速油脂氧化。

建议:食用油要放置在阴凉处,不使用时远离炉灶,避免靠近暖气管道、高温电器等地方。

坏习惯二

盖子随便扣,盖子随便一扣可能会导致食用油一直在接触氧气,加速油脂氧化。

建议:油瓶要密封,倒油后及时盖紧盖子,不要留有空隙。

坏习惯三

食用油直接放在阳光照射的地方,容易加速油脂氧化。

建议:不要把油瓶摆在窗台等阳光能直射的地方。存放大桶油时,可以用黑色塑料袋密封好。

坏习惯四

油壶不洗就装,有些家庭虽然用了小油壶,但旧油还没用完,壶壁还挂着残油,就直接倒新油进去。

建议:如果用小油壶分装,一定要清洗干净油壶再装新油,因为油脂的氧化变质有很强的“传染性”。分装宜选择玻璃材质的瓶子。

本报综合

爱深夜进食 肠道问题多

一项将在2026年美国消化疾病周会议上公布的研究提示:长期处于压力状态的人,如果习惯深夜吃零食,肠道问题风险会明显增加。

研究分析了超过1.5万名成年人的饮食习惯与肠道健康数据,重点关注晚上9点后摄入热量超过每日总热量25%的人群。结果发现,在压力水平较高的前提下,这类人群出现便秘或腹泻的可能性是对照人群的1.7倍;进一步分析肠道菌群后发现,这一风险甚至可上升至2.5倍,同时伴随肠道微生物多样性显著下降。

从机制上看,进食后肠道会进入消化模式,约3小时后进入“清理阶段”,通过规律蠕动清除残渣和多余细菌,为下一轮消化做准备。但如果在深夜进食,这一过程会被推迟甚至被睡眠打断,削弱肠道自我清理能力,可能导致菌群失衡,从而引发便秘或腹泻。

此外,深夜进食还会扰乱人体昼夜节律,影响睡眠质量,而睡眠紊乱本身也会进一步干扰排便规律,形成“压力-睡眠-肠道”的恶性循环。尤其是高脂、高糖、高盐食物,不仅增加消化负担,还会延长胃排空时间,使肠道长期处于“工作状态”。

为了降低肠胃不适风险,建议将最后一餐安排在睡前3小时-4小时完成,尽量避免深夜进食。如果确实感到饥饿,可选择易消化的食物,如香蕉、鸡蛋或少量燕麦。

董依

烹饪选对油 健康加一倍

如何选择一款“好油”?

买油看成分:优先选富含单不饱和脂肪酸的油,橄榄油、山茶油、菜籽油等。或选择亚麻籽油、核桃油、鱼油等。

看工艺:避免过度精炼、颜色过浅无味的油,家里要常备两三种油,轮换吃。

不同人群“选油”不同

老年人:选橄榄油、花生油、茶

油,有助心血管健康。

婴幼儿/儿童:适合核桃油、亚麻籽油,促进大脑发育。

“三高”人群:多选不饱和脂肪酸含量高的植物油。

素食者:可适量搭配饱和脂肪酸较高的油(如椰子油)。

肉食较多者减少动物油摄入。

烹饪少油兼多香

高温煎炸用烟点高的精炼油,

比如棕榈油、葵花籽油;日常炒菜用大豆油、菜籽油;凉拌或低温烹调用橄榄油、亚麻籽油、香油。

也可用调味品替代“油香”,用醋、柠檬汁、番茄的自然酸味,或花椒、孜然等香料提味,都可以很有效地减少对“油香”的依赖。多用蒸、煮、炖、凉拌、焯水等方式。

佳阳