

2022 年食品安全系列宣传之二十二：

每周多吃 114 克油炸食品会怎样？

来源：2022-07-16 人民网科普



114克油炸食品 是什么概念？



1桶标准大的薯片通常是110克；1袋中等大的锅巴是100克；2根传统油条大约100克；快餐店的1份中号炸薯条是110克。

每周食用油炸食品每增加114克，心力衰竭的风险就增加12%，心脏病发作和中风的风险增加3%。

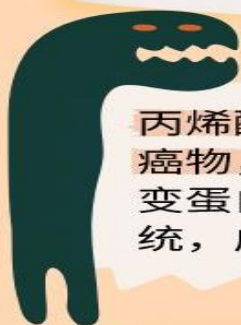
油炸食物为何不能多吃？

热量增加：油炸过程虽然会给食物带来好口感，但这种口感意味着高热量和高脂肪。1克脂肪产生9千卡热量，运动量和其他饮食量不变的情况下，每天多吃进去10克油脂，一年就会增重7斤多。

产生反式脂肪酸：食物油炸后，食物中健康的不饱和脂肪有所损失，不健康的反式脂肪含量却会增加。如果反复进行油炸，食物中所含的脂肪还会促进坏胆固醇的生成，导致动脉粥样硬化。

产生有害物质和致癌物：淀粉类食物在进行120℃的高温处理时，会产生有致癌风险的丙烯酰胺。油炸、烘烤等烹饪手段都是形成丙烯酰胺的绝佳条件。

丙烯酰胺也被称为“丙毒”，是一种致癌物，进入人体后，会破坏维生素，改变蛋白质的性质，“攻击”人体免疫系统，成为心血管疾病的“头号杀手”。



这几道菜品是吸油大户



地三鲜：正宗做法是把土豆和茄子块裹上面粉，放入油锅里炸成金黄色，本身它们就吸油，再放油锅里翻炒一遍，更是油上加油。虽然食材都是素的，但是油脂含量并不低于肉菜。



干煸豆角、虎皮尖椒：干煸做法耗时较长，为了降低等候时间，不少干煸菜基本都变成了油炸菜。如虎皮尖椒表皮呈现的“虎皮”状就是油炸的结果，含油量自然不少。



炸藕盒、炸茄子、炸蘑菇：这类炸制的食物往往需要裹上面粉，然后放到油中去炸，不仅食材吸油，而且淀粉在高温油炸情况下还会产生丙烯酰胺等致癌物。

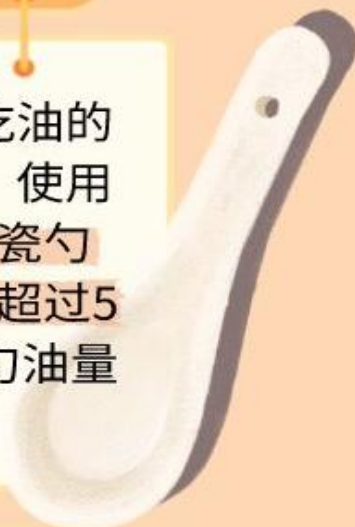


如何把控烹饪时的“油量”



买个带刻度的油壶

家中有控油壶，可以把每天吃油的量计划好；如果没有控油壶，使用普通瓷勺度量也可以。一般1瓷勺油约为5克，每天摄入量不要超过5瓷勺，一个菜不超过1~2瓷勺油量（5~10克）。



选对煎炸用油

食用油	饱和脂肪酸： 单不饱和脂肪酸： 多不饱和脂肪酸	优点	缺点	烹调建议
大豆油	1:2.5:3.5	不饱和脂肪酸含量高，价格相对便宜	容易氧化酸败，储存过程中容易出现色泽加深的现象	适合炖煮、炒菜，不适合高温爆炒、煎炸
花生油	1:2.2:1.8	具有独特的花生香味，热稳定性较高	花生容易污染黄曲霉毒素，这种毒素容易进入油脂，要注意选优质产品	适合日常炒菜、炖煮、凉拌、短时间煎炸
菜籽油	1:9:4	所有植物油中饱和脂肪含量几乎是最低的	可能含有一定量的芥酸，应优先考虑购买无芥酸或低芥酸产品	适合日常炒菜、炖煮，不适合高温爆炒、长时间煎炸
葵花籽油	1:2.5:3.5	富含维生素E，还含具有抗氧化作用的绿原酸	不耐热，在煎炸或反复受热之后容易氧化聚合，产生有害物质	适合炖煮、炒菜，不适合高温爆炒、煎炸
玉米油	1:2:4	富含维生素E，价格相对便宜	耐热性较差	适合炖煮、炒菜，不适合高温爆炒、煎炸
橄榄油	1:5.5:0.5	单不饱和脂肪酸含量很高	价格较贵	精炼橄榄油适合炒菜、炖煮，初榨橄榄油适合凉拌
芝麻油	1:3:3.3	香味浓，含有芝麻酚、芝麻素等天然抗氧化剂	香气不能经受高温加热	适合凉拌、蘸料，或者做汤时添加

换种烹饪方式



- 日常做饭应以蒸、煮、炖、焖、凉拌这些健康省油的烹饪方式为主，不要采取煎炸这种高油型的。
- 烹调工具也很重要，一些现代化的烹调工具如不粘锅、烤箱、电饼铛、空气炸锅等，妥当使用可以帮助我们减少油量摄入。

在食物外裹层淀粉



如果煎炸不能避免，建议先给食材原料裹层面粉，面粉“外衣”可以保持原料内的水分和鲜味，减少营养成分流失。

搭配绿叶菜一起吃



如果一餐中有一道菜是油炸的，其他菜就要清淡少油，如凉拌菜、蒸菜、炖菜等。绿叶菜中含大量叶绿素和抗氧化物质，有助减少油炸速食带来的危害。



炸东西的剩油还能用吗？

- 食用油在高温下反复加热，其酸价和过氧化值会大幅提升，造成油脂营养下降，甚至威胁人体健康。因此，炸过好几锅食物的油不建议继续使用。
- 如果炸的食物不多，建议尽量用较低的油温烹制，一方面这样炸出的食物比较健康，另一方面油的品质也不会下降太多。
- 如果是剩油再利用，建议首选用于凉拌菜，避免剩油再加热，降低油的品质。剩油再利用时要注意两点：一是要过滤掉残渣再使用；二是要尽快使用，注意避光保存。



科普中国
CHINA SCIENCE COMMUNICATION

策划：梅艺璇

文案/设计：罗榕

把关专家：国家注册营养师、健康管理师宋兵兵

来源：人民网、央视网、生命时报、健康时报

