



范志红
(中国营养学会理事、中国科协聘
科学传播首席专家)

血脂高了,甘油三酯高了,总胆固醇也高了,这种体检结果,你是不是也拿到过?既然“三高”了,那就清淡饮食吧,每天白水煮菜,加点酱油拌着吃。为了增加香味,还淋几滴香油。加起来,一天放油的量也就不超过10克。但是,膳食指南不是推荐每天吃25克油吗?一天只吃10克油行不行?会让血脂变得更好吗?要是天天吃白水煮菜能达到缓解“三高”的效果吗?会不会对身体有什么不良影响?

其实,烹调油不一定非要吃到每人每天25克,每天吃10克也是可以的。不过这有几个前提,还需要理解几个重要的知识点。

不吃油或少吃油 就能减肥降脂吗?

1 不吃或少吃烹调油 鱼肉蛋奶食物就要充足、多样

蛋黄、全脂奶、鱼类和肉类中都含有脂肪,只要把它们吃够,每天有一个蛋黄、1-2杯全脂奶、75~150克鱼或肉(不算骨头和刺的纯肉重量),膳食脂肪供能比例就不会低到离谱的程度。

知识点1:脂肪是人体必需的营养成分

人体的生命活动需要亚油酸和 α - ω -3-亚麻酸这两种必需脂肪酸,就像需要蛋白质和维生素一样。同时,脂肪也能帮助食物中的脂溶性营养成分正常吸收。

不过,帮助胡萝卜素、番茄红素、维生素K等脂溶性健康成分吸收,并不需

要大量的油脂,更不需要煎炒烹炸。如果能把食物蒸软炖软,让细胞壁的脆硬结构垮掉,那么只需要来自鱼肉蛋奶或植物油中的少量几克脂肪,就足以帮助它们的吸收利用了。

知识点2:富含脂肪的食物,也是多种营养素的重要来源

维生素A、维生素D、维生素E、维生素K等脂溶性维生素,往往和食物中的脂肪相伴存在。

蛋黄和奶油都是较好的维生素A来源,植物油和坚果油籽是维生素E的良好来源,豆油、菜籽油和橄榄油还是维生素K的良好来源。

2 烹调油用得少 更要每天吃 新鲜坚果油籽

各种坚果和油籽,或芝麻酱、花生酱等调味品,能提供烹调油中的维生素E和必需脂肪酸,同时还能提供膳食纤维、矿物质和B族维生素。如果完全不吃它们,只靠鱼肉蛋奶中那些脂肪的话,维生素E和必需脂肪酸的供应有可能不足。

知识点1:新鲜原味的坚果油籽食物,有利于降低血浆甘油三酯和胆固醇

鲜原味的坚果油籽食物,有利于降低血浆甘油三酯和胆固醇水平。一定要注意它们的新鲜度。如果吃油炸过的坚果油籽,或者吃加了糖的产品,或者吃味道不新鲜已经氧化了的产品,就没有这种健康好处了。烤制过度的坚果油籽还可能产生丙烯酰胺和苯并芘等有害成分。

知识点2:同样脂肪摄入量下,吃坚果不容易让人发胖,吃炒菜油就相对容易发胖

吃坚果油籽的健康效果和吃炒菜油的效果,是不一样的。其中既有成分效应,也有基质效应。

所谓成分效应,是说炒菜油中只含有脂肪和部分维生素E;而坚果油籽中则含有脂肪、蛋白质、膳食纤维,有多种B族维生素,有钾、镁、铁、锌等多种矿物质,还有植物固醇、植物多酚、植酸、低聚糖等很多有利于降低心脑血管疾

病风险的成分。这是炒菜油里所没有的。

所谓基质效应,是说由于食物的微观结构不同,质构特点不同(涉及脆、软、酥、弹等口感),食物中成分的释放模式也不一样。

烹调油是分离出来的液体脂肪,它们的脂肪是集中释放的。而坚果油籽则需要咀嚼,需要在肠道中逐渐消化,其中的脂肪释放速度较慢,甚至有一小部分根本不能在小肠中释放,而是进入结肠被微生物发酵。这样就引起不同的胃肠激素水平,不同的饱感,对血糖和血脂的影响也不一样。

总之,按同样的脂肪摄入量来算,吃坚果不容易让人发胖,而吃炒菜油就容易发胖,对血脂的影响也不同,主要原因可能就在这里。

长期而言,要把各类脂肪酸都供应够,就不能只盯着一种烹调油或坚果油籽吃。比如吃了花生油+花生,芝麻油+芝麻,橄榄油/茶籽油+杏仁……都是脂肪酸叠加的吃法。既然您的脂肪总量吃得少,就更需要精打细算,种类齐全。

知识点1:液体植物油和坚果油籽中主要是单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸

食物中的脂肪酸分成多种类型。首先分成饱和的、不饱和的脂肪酸;不饱和脂肪酸又分成单不饱和、多不饱和和两类;多不饱和脂肪酸又分成 ω -3和 ω -6两个系列。

猪肉、牛肉、羊肉等食物中,主要是饱和脂肪酸和单不饱和脂肪酸。液体植物油和坚果油籽中,则主要是单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸。部分鱼类中和少数坚果油籽中含有 ω -3系列的脂肪酸(如亚麻籽、紫

3 烹调油和坚果油籽也要吃得多样化 达到脂肪酸比例的整体平衡

苏籽、牡丹籽、核桃和松子),而大部分坚果油籽中不含 ω -3系列的脂肪酸。所以,脂肪的食物来源不同,脂肪酸的比例就不一样。

知识点2:脂肪过少影响消化道健康

脂肪有利于促进肠道运动,故脂肪摄入过少时,容易出现便秘情况。同时,脂肪严重不足,伴随维生素A和维生

素K不足,也可能影响到胆囊的健康。没有过度加工的坚果油籽类食物既富含脂肪,又富含膳食纤维,有些还含有低聚糖,对于肠道健康是有帮助的。

在油脂很少时,人更容易感觉饥饿,食物的消化速度也会加快。然而,摄入大量糖、糖浆和精制淀粉会促进甘油三酯(TG)合成,也不利于降低低密度脂蛋白胆固醇(LDL-c)。建议增加全谷物和淀粉类食物的比例,提升食物的饱腹感,延缓消化速度,并把蛋白质吃够。

主食是膳食纤维的重要来源,全谷物和淀粉类食物中的大量膳食纤维对帮助控制血脂水平非常重要。特别是部分全谷物中的可溶性膳食纤维,如燕麦、大麦、青稞中的 β -葡聚糖,对阻断胆固醇的肝肠循环特别有帮助。

4 对于不需要减重的人群 低脂肪膳食 容易造成热量不足

脂肪是热量的密集来源,仅仅每天少用10克炒菜油,就能减少90千卡的热量。所以,炒菜油过多是目前很多人发胖的一个重要原因。

但是反过来说,如果既增加运动,又低脂肪膳食,主食还没有增加,对于不需要减重的人来说,就容易造成热量摄入不足。

即便是减肥者,在体重恢复到正常范围之后,也要逐渐恢复热量供应,不能成年累月地采用减肥膳食。

最后总结一下,控血脂和减肥期间的吃油建议:

1. 少吃炒菜油可以,但不能不吃脂肪,以便预防便秘问题。
2. 鱼肉蛋奶类食物照样吃。炒菜油用得少,就要喝全脂奶、吃蛋黄,以便获取脂溶性维生素。
3. 少吃炒菜油的话,就要增加坚果油籽类食物作为补充,它们比纯炒菜油更有利于减肥和血脂调控。
4. 坚果油籽类的品种可以多样化,例如核桃仁、夏威夷果仁、亚麻籽等混合或轮流食用,以便摄取各种类型的脂肪酸。
5. 坚果油籽一定要新鲜,一定不要过度加热,也不要加糖,否则会让营养健康价值大打折扣,甚至产生多种有害成分。
6. 每餐用坚果油籽+蔬菜,或鱼肉蛋奶+蔬菜的组合,以便帮助蔬菜中的脂溶性健康成分充分吸收利用。
7. 管控血脂,不能仅仅考虑炒菜油,还要把主食的质量提上去,增加全谷物和淀粉豆的比例。避免甜饮料、甜食是必须的。
8. 不需要减重的人,没必要过分严苛地控制脂肪摄入量。体重恢复到正常范围之后,也可以按膳食指南每天吃25克烹调油。继续吃多样化的新鲜天然食物,坚持规律运动,就足以维持健康状态啦。

据北京青年报