

烯和 β -谷固醇等营养成分。不同食用油的脂肪酸组成差异很大（表 1-39）。一般来说，饱和型高的食用油脂耐热性较好，适合做煎炸食品，能打造酥脆的口感。大豆油、玉米油、葵花籽油等油脂不耐热，经煎炸或反复受热后易氧化聚合，适合炖、煮、炒类菜肴。家里采购食用油时注意常换品种，食用油品种的多样化能给我们提供脂肪酸和营养平衡保障。

贴士：

必需脂肪酸是指人体不能合成，必须由食物供应的脂肪酸，如亚油酸和 α -亚麻酸。机体如果缺乏必需脂肪酸，会影响机体免疫力、伤口愈合、视力、脑功能以及心血管健康。

表 1-39 食用油的营养型分类

食用油的营养型分类	代表性油脂	特征脂肪酸
高饱和脂肪酸类	黄油、牛油、猪油、椰子油、棕榈油、可可脂	月桂酸、豆蔻酸、棕榈酸等
富含 n-9 系列脂肪酸	橄榄油、茶油、菜籽油	高油酸单不饱和脂肪酸等
富含 n-6 系列脂肪酸	玉米油、葵花籽油、大豆油、花生油	高亚油酸型多不饱和脂肪酸等
富含 n-3 系列脂肪酸	鱼油、亚麻籽油、紫苏油	DHA、EPA、 α -亚麻酸等

2. 定量巧烹饪

练习和学会估量油的多少，烹饪用油定量取用，逐步养成习惯，培养成自觉的行为和健康美食方法。

烹调方式多种多样，不同烹调方法用油量有多有少。选择合理的烹调方法，如蒸、煮、炖、焖、水滑、熘、拌等，可以减少用油量。有些食物如面包、鸡蛋等煎炸时，可以吸取较多的油（图 1-32），最好少用煎炸的方法。

贴士：

选购烹调油应注意：①看透明度，优质植物油透明度高，水分杂质少，无沉淀、无悬浮物。②看时间，尽量买生产日期近的食用油，放久了易产生酸败。③闻气味，无刺激性气味。

3. 少吃油炸食品

油炸食品口感好，香味浓，对食用者有很大诱惑，容易过量食用。油炸食品为脂肪高能量食品，容易造成能量过剩。此外，反复高温油炸会产生多种有害物质，可对人体健康造成危害。

4. 动物油脂和饱和脂肪酸

动物油脂富含饱和脂肪酸，应特别注意限制加工零食和油炸香脆食品摄入，常温下“脆”和“起酥”的产品如薯条、土豆片、饼干、蛋糕、加工肉制品，都可能由富含饱和脂肪酸的黄油、奶油、烹饪的人造黄油、可可脂和棕榈油等制作。日常饱和脂肪酸的摄入量应控制在总脂肪摄入量的 10% 以下。