



素摄入缺乏或失衡，甚至导致营养不良。

误区3：“在没有任何指征的情况下，使用保健品”，结果不仅难以收到应有的保健效果，而且导致更多的花费。

52 如何科学吃油？

科学吃油要掌握以下4个要素。

(1) 吃油总量。一般的健康成人每日食用油量以不超过25克(2汤匙半)为宜。对于超重或肥胖者、高脂血症患者，每日食用油量应不超过20克(2汤匙)。

(2) 吃油种类。应特别注意的是，只能用植物油而不能用动物油烹调。每周进食3次(即相当于隔日1次)橄榄油是值得推荐的。每周可有3次晚餐采用橄榄油烹调，以凉拌菜为主，浇上10克橄榄油不失为一种好的烹调习惯。此外，多种植物油交替食用也是重要原则。因为任何一种植物油均有其营养优势，有的富含单不饱和脂肪酸(如橄榄油、茶油等)、有的富含必需脂肪酸(如亚麻籽油等)、有的耐高温的能力更强(如花生油等)，交替食用更可满足营养需要，避免长期单一食用某种油脂带来的营养失衡的潜在隐患。

(3) 烹调温度。好油还要好烹调，不良的烹调方法可使好油变坏，坏油更糟。不良烹调方法的“代表”是烹调温度过高。有人为强调菜肴口味，采用大火高温长时间烹调的做法，其结果以牺牲油脂的营养为代价换来单纯的“口味”的满足，实在得不偿失。以橄榄油为例，在