



不高于 150℃ 的情况下，尚可保持稳定。若高于此温度，则可能造成不饱和键被破坏，单不饱和脂肪酸变成饱和脂肪，对人体产生不利影响。此外油温越高，烹调油中的不饱和脂肪酸氧化越快，营养成分流失也越多。因此，控制烹饪温度，以不超过 3 成热油温（90℃）的方式烹调才是科学的烹调方式。

（4）看不见的油。根据油的存在方式，我们可以将它们粗略地分为“看得见的油”和“看不见的油”。所谓“看得见的油”是指从人的感官上就知道含油多的食品，如动物油、花生油、豆油、橄榄油以及动物外皮如鸡皮、鸭皮等食物，很容易就能避免过多摄入；而“看不见的油”，顾名思义是不容易为人所注意的“隐藏”在食品中的油脂，如坚果类食物，包括花生、瓜子、核桃、杏仁、开心果、松子等，均含有较多量的油脂，如果过多食入也会造成油脂超标。在此，不妨列举这样一个等式，供大家参考：即 25 克花生米或瓜子或核桃所含油脂与 10 克纯食用油（约 1 汤匙）相当。

#### 相关链接

##### 少吃油的诀窍

- 每餐每人的烹调油不超过 1 勺半；
- 多用煮、炖、氽、蒸、拌、卤等少油的烹调方法，不用油炸、油煎等烹调方法；
- 尽量不食用黄油；
- 少吃奶油类食物；
- 少到餐馆饭店用餐；
- 多使用不粘锅、微波炉等器皿，这样可少用一些润锅油，从而减少用油量。