

生活离不开“柴米油盐酱醋茶”。在超市的食用油专区，面对各种各样的食用油，人们难免会挑花了眼，不知该作何选择，哪种食用油比较健康？又应该如何选择？我们一起了解一下。

这3种食用油最好别吃

■食用油营养各不同■

花生油 花生油是一种常见的淡色食用油，味道香甜，易于消化，富含不饱和脂肪酸。花生油适合煎炸、煮汤、炒菜等各种烹饪用途，味道清香，不油腻，受到很多家庭的喜爱。

菜籽油 菜籽油是由油菜籽经过榨取而制成的油，味道清淡，质地轻柔。菜籽油适合中高温烹饪，如炒菜、炸鸡、煎饺等，上桌后拥有浓郁的菜香味和烟熏味。

葵花油 葵花油单不饱和脂肪酸含量高，适量摄入可降低胆固醇，并且具有不含胆固醇、较佳的氧化安定性和抗氧化性能等特点。葵花油在味道上较为清淡，不易掩盖食材原有的特点，

适合普通烹调，如油炸、炒菜、生煎、深炒等。

橄榄油 橄榄油是一种营养价值极高的食用油，富含单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸等多种营养成分。同时，橄榄油中含有丰富的维生素E等抗氧化物质，具有预防心血管疾病的功效。橄榄油的烹饪温度应低于180℃，建议用来凉拌、配沙拉及涂抹面包等低温烹饪。

调和油 调和油是经过减少不饱和脂肪酸，加入胆固醇络合物后形成的一种油品。它的热稳定性较高，但是却缺少一些对人体有益的脂肪酸，尤其是ω-3不饱和脂肪酸，在保证其适度使用的情况下，尽量少食用。

■这3类油不建议吃■

只要是质量合格的油都是可以安心食用的，但注意，这几类油真的不建议吃：

开封超过3个月的油 很多人的固有认知当中，不管食用油开封了多久，只要没过保质期就都能吃，其实这个认知是错误的。虽然说食用油没过保质期，但是开封太久，会增加油脂感染霉菌的风险；如果没有做好密封处理，油脂与空气当中的氧气接触，会发生氧化反应，产生一些氧化产物。进食含有微生物超标、黄曲霉毒素以及部分氧化产物的食用油，易出现恶心、呕吐、腹泻等中毒反应，严重的还可能危及生命。所以，尽量不要食用开封超过3个月的食用油，平时尽量购买小瓶装的

油。
反复煎炸的油 生活中很多家庭都有这样的习惯，炸完食物之后，会用剩下的油继续炸东西或是炒菜等。但反复煎炸的油很容易产生致癌物，如苯并芘、丙烯酰胺、杂环胺等，长期食用会给健康埋下隐患。另外，食用油反复使用的情况下，还会产生大量的反式脂肪酸，它不仅会导致发胖，还会增加患心血管疾病的几率。

小作坊的自榨油 自榨油安全隐患较高。一方面是因为使用的原材料质量难以保证，有可能是已经发霉、变质的；另一方面是因为小作坊生产环境差，油品没有经过精炼，无法彻底除掉杂质和有害物质。

■食用油这样食用更安全■

每日摄入量25-30克为宜 《中国居民膳食指南（2022）》指出，应减少烹调油和动物脂肪用量。推荐每天的烹调油摄入量为25-30克。烹饪时多用蒸、煮、炖、焖、凉拌等方式，使用不粘锅、烤箱、电饼铛、空气炸锅等烹调器，有助省油。

温度控制在150℃-180℃ 不少家庭习惯等到油锅冒烟时再放菜，此时油温已超过200℃，可能产生丙烯酸、苯等有毒物质。烹调时，油温应控制在150℃-180℃，锅中放油的同时，可以把一根筷子插入油中，或放一小条葱丝，当筷子、葱丝四周冒出较多小气泡时，就可以下菜了，也可以采取热锅冷油的方法。

用玻璃或者瓷质容器盛装 在购买油壶时，最好选择不透明的玻璃或者瓷质的，可以有效防止紫外线照射。且存放在橱柜等避光阴凉处，每次使用后要拧紧盖子。另外，油壶内的油一定要全用光后再倒入新的，且倒入新油之前要记得清洗，因为旧油和新油混杂，会加速新油的氧化。

换着品种吃 油脂要换着吃，主要考虑的是脂肪酸的平衡。如果脂肪酸构成类似，换着吃和不换的区别并不大。比如大豆油、玉米油、葵花籽油类似；花生油、稻米油类似；茶籽油、杏仁油、橄榄油类似；亚麻籽油、紫苏籽油类似。不同油脂替换，应该按照脂肪酸构成不同的品种来换，比如葵花籽油和花生油替换。



■食用油选购4要点■

看质量等级 食用油分为一级、二级、三级、四级4个等级（橄榄油是个特例，分为初榨橄榄油：特级、中级、精炼、混合）。无论是哪个等级油，只要符合国家的标准，都是可以正常食用的。一、二级食用油纯度高，杂质少，颜色澄清，香味和口感较淡，烹饪时油烟较少，适

合高温爆炒、油炸。但缺点是精炼程度太高了，造成油脂里的营养成分有所损耗。三、四级食用油刚好相反，它们纯度低，杂质多，颜色较深或有适当浑浊，香味和口感较浓，烹饪时油烟较大，更适合低温烹饪。

看加工工艺 很多人喜欢压榨油，觉得这样更健康；不喜欢浸出油，觉得会残留化学物质。实际上不用过于担心，只要是符合国标的食用油，选择正规商超的大品牌购买，就都是安全的，可以放心食用。

看生产日期、保质期 生产日期越近越好，保质期越远的越好。一般食用油的保质期都是18-24个月，要在阴凉、干燥、避光、密封保存。

尽量买小包装 食用油开封后，会与空气发生氧化反应，加速油的变质。所以尽量买小瓶包装的食用油，每次用完油都要盖好盖，开封后最好在3个月内使用完。

（陈娜）

【健康红绿灯】

绿灯

黄瓜是果蔬界补水冠军



研究证实，黄瓜含水量高达96%-98%，有助补充人体水分，是果蔬界的补水冠军。此外，黄瓜富含多种维生素，如维生素B、维生素C、维生素E等营养物质，有助调节血糖和血脂，可以清热利水、解毒消肿、生津止渴。常吃黄瓜还有益皮肤健康。

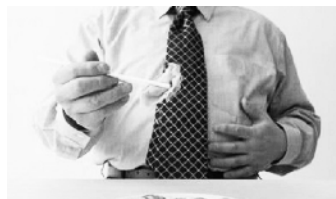
选全麦面包注意看配料表



相比精白面粉，全麦面粉保留了小麦的谷皮、糊粉层、胚乳和胚芽等组成，因此含有更多的膳食纤维、B族维生素以及铁、钾等矿物质，可促进肠道蠕动，改善便秘，稳定血糖。挑选全麦面包时选择：外观呈褐色或者深褐色，外表不光滑、很粗糙；口感有浓厚麦香，越嚼越香；看配料表中全麦粉是否排第一位，尽量选择全麦粉含量在51%以上的产品。

红灯

三餐不规律容易长胆结石



胆汁由肝脏所制造，可以乳化脂肪，便于人体消化。胆汁大部分贮存在胆囊中，直到小肠细胞完全消化脂肪时，会由胆囊或肝脏流入小肠。胆囊排空不规律，胆囊内胆汁淤滞，就容易发生沉积形成结石。不管是早饭、午饭还是晚饭，只要空腹过久、饮食不规律，都可能增加患胆结石的风险。

睡前吃甜食扰乱睡眠



睡前甜食或精细碳水吃太多，容易激活胰岛素，降低血糖，导致应激反应，释放更多皮质醇和肾上腺素，使身体处于警觉状态。建议晚上8点后，避开白面包、番茄酱等快餐食物，保证蛋白质食物，如鸡胸肉、三文鱼或牛排等，占总热量1/4以上；晚上9点后，避开糖果、薯片和酒精。

·广告·

丰台区市场监管局方庄街道市场所

多措并举推进特种设备安全整治工作

为进一步强化特种设备安全风险管控，推进落实“两个规定”，丰台区市场监管局方庄街道市场所多措并举推进特种设备安全整治工作开展。

摸清台账，督促自查 梳理辖区特种设备使用单位台账信息，摸清重点场所、重点领域的特种设备使用情况，要求各

特种设备使用单位提高安全管理意识，利用“企安安”平台深入开展特种设备安全隐患自查自纠工作，及时发现和消除安全隐患。

日常监管，重点排查 结合安全生产隐患排查大清理大整治工作，执法人员对电梯、儿童游乐设施、燃气充装设备等

开展日常监督检查。重点检查特种设备及其安全附件的定期检验、维护保养情况；管理人员、作业人员是否持证上岗；是否有完整的运行记录，并对应急预案进行了详细规范。

宣传教育，压实责任 组织特种设备使用单位参加特种设备集中企业安全警示会，解读国家

市场监管总局下发的“两个规定”及特种设备74号令，要求各单位压实主体责任，落实管理机构和责任人员，明确人员职责和分工，提高特种设备作业人员操作水平、安全防范意识和风险防控能力，预防和避免事故的发生。

（麻艳蕊）