



2020年

全国粮食和物资储备科技活动周

科技创新促发展 兴粮兴储保民生

解开“油”惑

国家粮食和物资储备局安全仓储与科技司



国家粮食和物资储备局

12325全国粮食流通监管热线



目录

一、如何评价食用油优劣?	1
二、购买在家中植物油如何保存?	1
三、中国好粮油的食用植物油为什么好?	2
四、油多菜不坏，但油多坏身材!	3
五、如何科学掌握食用油摄入量?	4
六、为什么食用植物油尽量选择小包装?	4
七、冬天存放的食用油里出现絮状物还能吃吗?	5
八、植物油是怎么定等的，是等级越高越好吗?	5



一、如何评价食用油优劣？



油脂由主要成分甘三酯和少量的类脂物、脂肪伴随物组成，它是人类食品三大主要营养成分之一，不仅是很好的热量来源，能使食物美味可口，增加食欲，而且为人体提供多种体内不能合成而维持健康所必需的营养成分，如必需脂肪酸以及若干具有生理活性的类脂物等。当然，油脂中并非所有组成都对人体健康有利，有些成分甚至有害。

因此，评判一种食用油脂的优劣的一般原则是：

- (1) 油脂的脂肪酸组成和甘油酯构型相对比较合理；
- (2) 对人体健康有益的天然微量营养成分（类脂物和脂肪伴随物）愈丰富愈好；
- (3) 没有或极少存在对人体健康有害的物质。但同时需指出的是以上标准只针对每日膳食所需的食用油，具体的食用油优劣标准应该针对其不同应用用途和对象而定。

二、购买在家中植物油如何保存？

植物油的安全储存坚持“避光、密封、低温、忌水”八字法则。

热和光照，特别是在紫外和近紫外范围内的光照将显著地增加食用油脂氧吸收率，使其氧化酸败。所以，不论你买回家的是何种级别的植物油，一定要注意放置在阴凉干燥处，避免光线直接照射。最简单的方法是按油瓶的大小，用厚纸板（不透光）做一个油瓶罩，往上面一扣，就解决了避光的问题。

植物油中的不饱和脂肪酸具有很强的不稳定性，在高温、阳光照射、与空气长期接触、过期储存等条件下，极易发生品质劣变；如果植物油中水分脱除不彻底，或不慎混入了水分，条件适宜会发生水解反应，产生过量的游离脂肪酸，致使品质下降而影响食用。

常见做法有：购买的瓶装油应放在室内阴凉处，避免高温影响；新鲜油脂不要放在旧油瓶中，否则新鲜油很快会劣变；厨房用油宜用干净的带盖小油杯从瓶装油中取出方便使用；厨房或存放处的油瓶，绝对不能放在阳光照射的位置上；在保质期内瓶装油一旦打开，要尽快用完。

三、中国好粮油的食用植物油为什么好？



食用植物油的好，不能单单只看外观是否清澈，颜色清淡，更要关注营养伴随物含量和危害物的多少。食用植物油的营养伴随物（包括甾醇总量及组成、生育酚及生育三烯酚、角鲨烯、多酚、谷维素、芝麻素等营养成分）与人体健康的关系十分密切，不同品种的油脂中营养伴随物的种类和含量差别较大。我国实施“优质粮食工程”首次在《中国好粮油 食用植物油》标准中设置植物油营养伴随物为标签标识的指标，引导植物油加工最大化的保留营养功能性成分，为消费者提供不同类型营养成分的健康产品，让消费者根据自身状况明明白白选择食用油，避免营养功能性物质长期摄入过低造成的健康隐患。

植物油料制取工艺流程：



其次，中国好粮油的食用植物油将生产过程产生的危害物（如反式脂肪酸和多环芳烃等）设置为质量控制声称指标，引导行业供给富含营养功能性成分的食用植物油。

专家建议：消费者选择食用油不能单单只看外观是否清澈透明，风味是否浓郁，更要关注标签标识营养伴随物和危害物的多少。



四、油多菜不坏，但油多坏身材！



做菜离不开食用油，油不仅可以增加食物的风味，还是人体必需脂肪酸和维生素E的重要来源，同时有助于食物中脂溶性维生素的吸收利用。脂肪是七大营养素之一，我们需要它。

厨师说：油多不坏菜；

营养师说：油多会增加得慢性疾病的风险。

在充满美食诱惑的当下，我们吃的脂肪大大超量：胖子多了；血糖、血脂高了。如果不加以限制后果可想而知。

因此在做菜时请想想以下哪种烹饪方式更适合你：清蒸与油炸、热拌与清炒、油焗排骨改水焗等等。

谨记：油多菜好吃，好吃有代价哦！

五、如何科学掌握食用油摄入量？



油脂是身体所需脂肪的重要来源，脂肪是人体的重要组成成分，是产能营养素之一，同时它保护着我们体内的脏器，维持体温恒定，是神经系统的主要结构成分，脂溶性维生素的吸收也离不开脂肪。所以，我们所有人都不能离开食用油。

但如摄入过多会对身体造成很大的危害。据有关调查显示，目前北京、上海、广州等大城市人均食用油消费量是专家建议的两、三倍以上，远远超过了健康标准。这是造成我国肥胖、高脂血症、糖尿病、高血压、冠心病等慢性病发病率不断增高的主要原因之一。

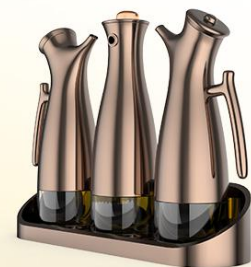
《中国居民膳食指南》建议：每人每天烹调油用量不超过25克或30克。那么对于一个三口之家，即一天不超过75克或90克，一桶5升的油大概可以吃两个月左右。

六、为什么食用植物油尽量选择小包装？



一定要根据自己家庭人口和消费量选择食用植物油的包装量，吃油是越新鲜越好，存放的时间越长氧化酸败的危险性越大。家中人口多的可以买5升装的，一般三口之家买2.5升或更小的比较合适。用完了再买，不要怕麻烦。

因为产品的保质期限是以包装容器的瓶口或桶口处封闭严实不泄漏、避光为前提的，当包装打开以后，因接触空气产生氧化变质，会使保质期缩短。普通消费者在家里是无法判定油脂品质的，为了保证食用时的安全，所以应尽量选择小包装油品。



七、冬天存放的食用油里出现絮状物还能吃吗？

油脂是脂肪酸甘油三酯。由于构成甘油三酯的脂肪酸碳链长短不一，其形成结晶的温度不同，晶体需要渐进过程形成，会呈现出几种不同的形态，如白色絮状物、不透明糊状、白色沉淀、白色结晶等，这些都是正常的物理现象。



有些消费者担心结冻的油脂品质不佳，其实这种担心是完全没有必要的。随着温度的变化，任何食用油都会发生程度不一的结冻现象，这是食用油本身的物理特性。结晶状态与食用油的运输、储藏等条件有关（如：北方的冬天气温寒冷，装在货车靠外围的食用油就比较容易结冻、放在朝北厨房里的食用油也比较容易结冻），也与油脂的品种有关。食用油结冻丝毫不会影响其口感和品质。为了便于使用，建议冬天消费者最好将食用植物油放在20℃的环境下。



八、植物油是怎么定等的，是等级越高越好吗？



根据国家标准，大多数食用植物油都是按照其精炼程度来定等的，一级为最高等级。

级别越高，其精炼程度越高。随着精炼程度的提高，杂质越来越少，但油脂中的部分天然生物活性物质如维生素E、甾醇、角鲨烯和木酚素等也会损失越大。无论是一级油还是四级油，只要其符合国家卫生标准，就不会对人体健康产生任何危害，消费者可以放心选用。一、二级油的纯度较高，杂质含量少，烟点高，可用于较高温度的烹调，如炒菜等，但不适合长时间煎炸；三、四级油不适合用来高温加热（油烟较大），但可用于做汤、炖菜和调馅等。消费者可根据自己的烹调需要和喜好进行选择。



冷榨油对油料的
品质要求很严格！



国家粮食和物资储备局

12325全国粮食流通监管热线