

# 科学减油，吃出健康无负担



重庆市疾病预防控制中心

# content

## 目录

- 01 认识油脂：不可或缺的营养素**
- 02 定量控油：从厨房开始的健康革命**
- 03 优化烹饪：少油亦能美味十足**
- 04 选对用油：脂肪酸结构决定健康效应**
- 05 识破陷阱：警惕饮食中的‘隐形油’**
- 06 践行减油：构建可持续的健康饮食模式**

# 认识油脂： 不可或缺的营养素

---

01

# 油脂是人体必需营养素，承担供能、护脏、促吸收等多重生理功能

## 高能供体

每克油脂提供9千卡能量，是碳水化合物的2.25倍，能高效持续供能，支持身体活动需求。

## 皮肤屏障维护

油脂有助于维持皮肤屏障功能，减少水分流失，增强对外界刺激的防御能力。

## 促进维生素吸收

帮助吸收脂溶性维生素A、D、E、K，提升营养利用效率，保障代谢正常进行。

## 器官保护作用

具有缓冲功能，减少内脏器官间摩擦，有效保护心肝等重要器官的生理稳定。

## 能量储存形式

多余能量以脂肪形式储存，可在需要时分解供能，维持机体能量平衡。

## 代谢调节功能

参与激素合成与信号传递，调节多种生理过程，对整体代谢具有重要作用。

# 每克油脂提供9千卡能量，为碳水化合物的2.25倍，需合理调控摄入量



## 高能营养素

每克油脂提供9千卡能量，是同等重量碳水化合物的2.25倍，是人体高效的能量来源。



## 供能优势明显

在三大产能营养素中，油脂单位产能最高，适合长时间耐力活动的能量供给。



## 过量易致负担

高能量密度特性使油脂易在体内蓄积，摄入过多可直接导致热量超标与脂肪堆积。



## 科学调控关键

合理控制用油量，才能发挥其供能优势，避免转化为代谢负担，维护长期健康。

# 长期过量摄入油脂易引发肥胖、脂肪肝及心脑血管疾病等慢性健康风险

## 肥胖主因

每克油脂提供9千卡能量，过量摄入易导致热量堆积，引发超重与肥胖。

## 脂肪肝风险

长期高油饮食使肝脏脂肪合成增加，诱发非酒精性脂肪肝病变。

## 血脂异常

过多饱和脂肪酸摄入升高低密度脂蛋白胆固醇，促进动脉粥样硬化。

## 慢病隐患

持续高脂负荷增加高血压、糖尿病及心脑血管疾病发病风险。

**定量控油：  
从厨房开始的健康革命**

---

02

# 使用带刻度控油壶、喷油壶和油刷，实现每日用油精准量化管理

## 01

### 配备控油工具

选用带刻度的控油壶，直观掌握每次用油量，避免凭感觉倒油导致过量。

## 02

### 巧用喷油器具

使用喷油壶或油刷均匀涂抹锅底，少量油即可覆盖大面积，显著减少用量。

## 03

### 量化每日摄入

根据25-30克推荐标准，通过工具精确分配三餐用油，实现全天总量可控。

# 遵循三餐用油分配比例（早30%、午40%、晚30%），杜绝凭感觉倒油

## 拒绝经验倒油

摒弃凭感觉倒油的习惯，传统方式容易造成浪费和过量。需建立量化意识。

## 分餐定量控制

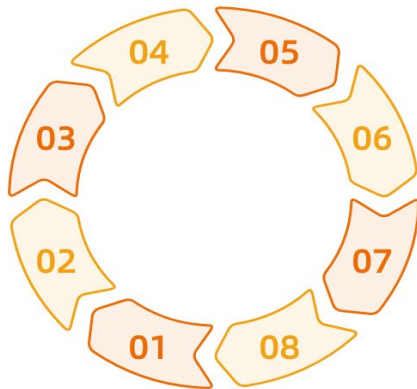
将每日用油按餐次分割，实现精准控制，提升管理效率。是落实科学配比的关键步骤。

## 参考膳食指南

依据《中国居民膳食指南》推荐的25-30克烹调油标准，确保摄入量符合健康要求。

## 科学配比用油

根据早30%、午40%、晚30%的比例分配每日用油，实现合理膳食结构。避免集中摄入导致过量。



## 使用量化工具

采用量勺、油壶等工具进行精确测量，提高用油准确性，增强行为约束力。

## 可视化管理

通过标记刻度或记录数据，让用油情况一目了然，有助于长期坚持健康管理。

## 预防油脂过量

从烹饪源头控制油量，有效降低慢性病发生风险。提前干预意义重大。

## 倡导健康饮食

健康用油是均衡膳食的重要组成部分。长期践行利于全面提升生活质量。

# 优选不粘锅具减少吸油损耗，从器具与操作两端降低实际油量



## 选不粘锅具

使用不粘锅可显著减少烹饪时的油量，  
避免食材粘锅导致的额外加油。



## 防止菜品糊化

不粘锅受热均匀，减少烧焦和糊底现象，  
避免因补救而增加用油。



## 配合控油工具

结合喷油壶或油刷使用，进一步精准控制  
油量，实现双重减油效果。

**优化烹饪：少油亦能美味十足**

---

03

# 推广蒸、煮、炖、凉拌等低油烹饪法，最大限度保留食材本味



# 采用急火快炒缩短加热时间，减少油脂渗透与营养流失



## 锁住鲜味

高温快速翻炒，迅速封闭食材表面，有效锁住内部水分与鲜味，口感更佳。



## 减少吸油

短时加热避免细胞结构过度破坏，显著降低油脂向食材内部的渗透与残留。



## 保留营养

缩短受热时间可减缓维生素等热敏性营养素的分解，提升营养保留率。



## 控油高效

快炒工艺用油少、耗时短，是家庭日常实现减油不减香的实用烹饪策略。

# 以空气炸锅替代传统油炸，少量喷油即可实现酥脆口感，减油不减风味



## 原理科学

空气炸锅利用高速热风循环技术，使食物表面快速脱水形成酥脆层，无需大量油脂即可模拟油炸效果。



## 大幅减油

相比传统油炸，空气炸锅用油量减少80%以上，每份食物仅需5-10克油，显著降低脂肪摄入量。



## 操作便捷

预热快、控温准，配合喷油壶均匀喷涂，轻松掌控油量，避免过量添加，适合家庭日常使用。



## 健康升级

减少油脂氧化和有害物质生成，降低反式脂肪酸与丙烯酰胺风险，吃得更安心、更健康。

# 选对用油：脂肪酸结构 决定健康效应

---

04

# 饱和脂肪酸过量摄入增加心血管疾病与脂肪堆积风险，应限制动物油使用

## 认清饱和脂肪

饱和脂肪酸多存在于动物油中，过量摄入易升高坏胆固醇，增加动脉硬化风险。



## 控制动物油脂

减少动物油烹饪，尤其避免反复高温煎炸，降低慢性病发生风险。



## 警惕健康隐患

长期食用猪油、牛油、黄油等，可导致脂肪堆积，诱发肥胖与心血管疾病。



# 优先选用富含不饱和脂肪酸的橄榄油、山茶油、亚麻籽油等植物油

01

## 植物油益处

橄榄油、山茶油和亚麻籽油富含不饱和脂肪酸，有助于保护心血管健康。长期食用有助于控制体重和降低慢性病风险。

02

## 动物油风险

猪油、牛油和黄油等饱和脂肪酸含量较高。过量摄入可能增加动脉硬化风险。还可能导致脂肪堆积和代谢负担。

03

## 脂肪酸差异

不同油脂的脂肪酸组成各有特点。不饱和脂肪酸有益代谢健康。饱和脂肪酸需控制摄入量。

04

## 营养互补性

多种植物油轮换使用可实现营养互补。有助于提升脂肪酸摄入的多样性。避免单一油脂带来的营养失衡。

08

## 健康用油策略

选择优质植物油并科学搭配。控制总脂肪摄入量。形成可持续的健康饮食习惯。

07

## 轮换搭配用油

不要长期使用一种油。交替使用不同植物油效果更佳。

06

## 优先选植物油

建议以不饱和脂肪酸丰富的植物油为主。减少动物油在日常烹饪中的使用。

05

## 膳食均衡性

脂肪酸的均衡摄入对健康至关重要。多样用油有助于维持体内代谢平衡。

# 多种植物油轮换使用，促进脂肪酸摄入多样化与营养均衡



## 轮换用油

不同植物油脂肪酸构成各异，轮换使用可避免单一脂肪酸过量摄入，提升膳食多样性。



## 搭配互补

如橄榄油富含单不饱和脂肪酸，亚麻籽油富含 $\alpha$ -亚麻酸，搭配使用实现营养互补。



## 周期轮替

建议每月更换2-3种植物油，或采用调和油，确保各类不饱和脂肪酸均衡摄入。

# 识破陷阱：警惕饮食中的‘隐形油’

---

05

# 加工食品如薯片、蛋糕、腊肉含大量添加油及反式脂肪酸，需严格限食



# 外出就餐时避开红烧、干锅、油焖类高油菜品，优选清蒸白灼做法

## 搭配蔬菜汤品

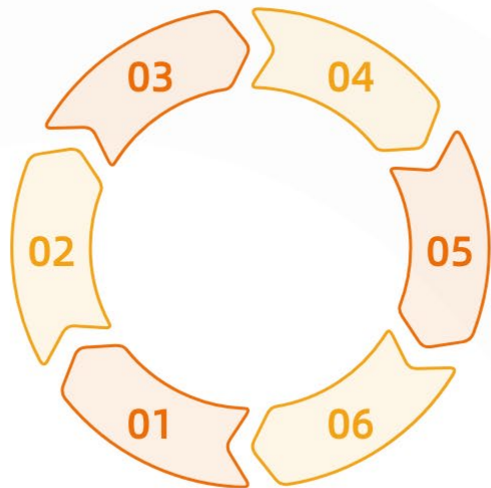
点餐时搭配蔬菜汤可增加膳食纤维摄入，促进消化，帮助平衡整体营养结构。

## 选择清淡方式

清蒸、白灼、水煮能保留食材原味，减少额外油脂添加，有助于控制膳食脂肪总量。

## 避免高油做法

红烧、干锅、油焖等烹饪方式油脂含量高，长期食用易导致脂肪摄入过量，增加健康风险。



## 加入凉拌菜品

凉拌菜通常用油较少，富含维生素和植物化学物，是低脂饮食的良好选择。

## 控制油脂摄入

科学管理油脂摄入有利于预防肥胖和心血管疾病，提升长期健康水平。

## 平衡膳食结构

合理搭配不同烹饪方式的菜肴，实现营养均衡，支持健康饮食习惯的养成。

# 购买包装食品须细读营养成分表，规避高脂肪与含反式脂肪酸的产品



## 看脂肪总量

每100克食品中脂肪含量超过20克即为高脂食品，应谨慎选择，避免日常摄入超标。



## 查反式脂肪酸

配料表中标有“氢化植物油”“人造奶油”等成分时，可能含反式脂肪酸，需尽量避免。



## 比对营养标签

同类产品优先选脂肪含量低、不含反式脂肪酸的选项，养成对比选购的健康习惯。

# 践行减油：构建可持续的健康饮食模式

---

06

# 减油不是极端节制，而是通过微调饮食行为实现温和而持久的改变

## 01

### 减油不等于无味

少油饮食可通过调味技巧保持美味，无需牺牲口感，让健康与享受兼得。

## 02

### 小改变大效果

每日减少5克用油，长期坚持可显著降低慢性病风险，积少成多见成效。

## 03

### 习惯重于限制

通过持续调整烹饪方式和饮食选择，逐步建立自然、稳定的少油生活习惯。

## 04

### 全家共同参与

以家庭为单位推行减油行动，互相支持，更容易形成长久的健康饮食文化。

# 从一日三餐入手，逐步建立少油烹饪与理性选食的家庭饮食文化

## 晚餐减油方式

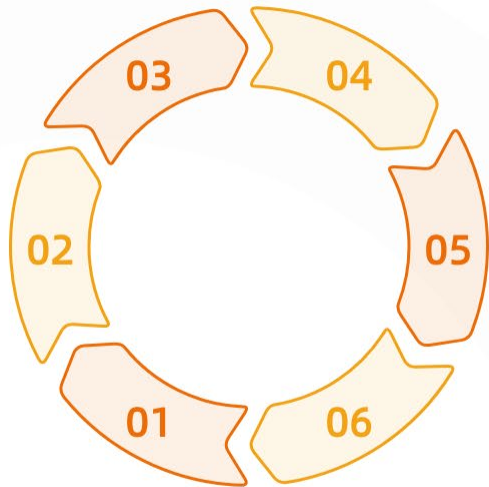
晚餐用油控制在30%以内，降低消化负担。采用凉拌、清蒸等低油烹饪法。有助于体重管理和夜间代谢调节。

## 午餐控油策略

午餐用油控制在总摄入量的40%以内。使用不粘锅和定量工具减少实际耗油量。兼顾口味与健康，避免油脂过量。

## 早餐搭配建议

早餐选择蒸煮主食和低脂食材，减少油脂摄入。用坚果替代部分食用油，提供健康脂肪。有助于开启一天的轻负担饮食模式。



## 家庭共同参与

鼓励全家参与备餐过程，增强互动与健康意识。通过实践传递减油理念。促进健康习惯的长期坚持。

## 用油知识普及

在日常中普及科学用油知识，提升认知水平。帮助识别隐形油脂来源。推动理性选择烹饪用油。

## 健康理念传承

将减油生活融入家庭文化，形成代际影响。建立持久的健康共识。助力整体生活质量提升。

# 全民营养周倡导全民参与，让科学减油成为家庭健康管理的新常态

## 减油即护家

科学减油是守护家人健康的日常实践，从一餐一饭做起，让少油饮食成为家庭健康共识。

## 行动在日常

借助全民营养周契机，推动减油理念融入家庭生活，形成人人参与、代代传承的健康习惯。

## 健康新常态

将控油、选油、避油转化为自然的生活方式，实现持久健康，提升全家生活质量。

**THANKS**

