

科学用油，助力体重管理

文 / 宁夏回族自治区中医医院(宁夏回族自治区中医研究院) 杨苗苗



关键词：科学用油；体重管理；油脂选择；健康油脂

一提到体重管理，很多人的第一反应往往是“少吃油甚至不吃油”。但事实上，油（编者注：这里泛指油脂，其中在常温下呈液态者为油，呈固态者为脂）并非体重管理的绝对“敌人”，合理用油反而能帮助我们更科学地管理体重。

真的吗？话不多说，我们一起往下寻找答案。

一、被忽视的体重管理助手

油（或脂肪）是人体必需的三大营养物质之一，每克能提供9千卡能量，比另外两大营养物质碳水化合物和蛋白质都高。然而，它的作用远不止供能：

- 油能帮助脂溶性维生素（A、D、E、K）吸收，而

这些维生素对代谢调节、免疫力提升至关重要。

- 油可提供必需脂肪酸，参与瘦素、胰岛素等与体重调节相关激素的合成。

- 油能延缓胃排空、增加饱腹感，从而减少下一餐的进食量。

油的这些作用虽然容易被忽视，但是都与体重管理密切相关。

二、选对油是体重管理的第一步

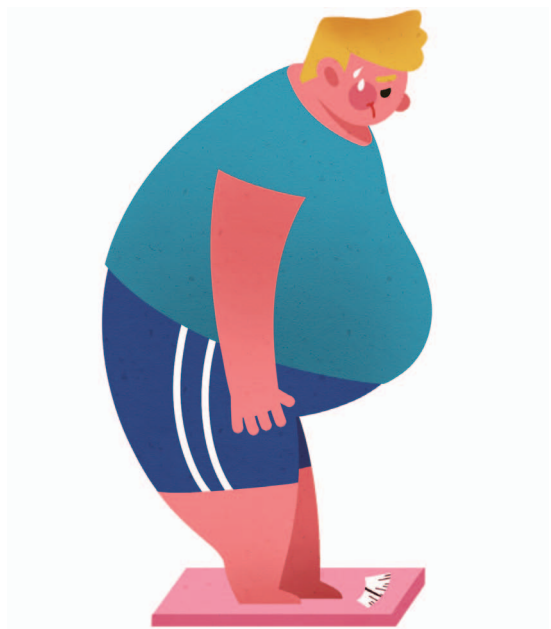
不同油的成分差异显著，对健康的影响也完全不同，因此选对油是体重管理的第一步。

首先，优先选择不饱和脂肪酸含量高的油，如橄榄

油、亚麻籽油、核桃油、茶籽油等。这类油能改善人体代谢,帮助控制血糖和血脂,间接为体重管理助力。

其次,要控制饱和脂肪酸含量高的油的摄入。常见的饱和脂肪酸来源包括猪油、黄油、棕榈油等。过量摄入饱和脂肪酸会升高低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C),加重身体代谢负担,进而不利于体重控制。

此外,还需要坚决远离反式脂肪酸。这类成分常见于油炸食品、植脂末、酥皮点心等加工食品中,会扰乱人体代谢、降低胰岛素敏感性,还会促进脂肪囤积,尤其容易导致腹部肥胖。



三、权衡用油的数量与种类

选对油很重要,控制用油量同样不可忽视。因为即便选择的是健康油,过量摄入依然会导致热量超标,进而引发肥胖。《中国居民膳食指南(2022)》建议:成年人每天烹调油摄入量以25~30 g为宜;体重管理期间可适当减少摄入量,但不宜低于15 g,否则可能影响脂溶性维生素的吸收与激素的合成。

四、科学用油的实用技巧

首先,选择健康的烹调方法是关键。日常烹饪时多选择蒸、煮、炖、凉拌、水滑等方式,减少油炸、油煎、油炒等做法。若需用油炒菜,油温不宜过高(建议在冒

烟前下锅),避免油因氧化而产生有害物质。

其次,饮食上需注意用油的多样化搭配。不同油的营养特点不同,橄榄油适合凉拌,亚麻籽油适合低温烹调,交替食用可实现营养均衡。

同时,还要警惕“隐形油脂”。很多食物看似不“油”,实则隐藏着大量油脂,比如沙拉酱、坚果(每天摄入20~30 g即可)、油炸零食、加工肉制品等。计算每日油脂总摄入量时,千万别忽略这些“隐形杀手”。

此外,还可利用油来增强饱腹感。比如,可以在早餐中加入一勺坚果酱,或在凉拌菜中滴几滴橄榄油,既能提升食物口感,又能增加饱腹感,对控制后续食量有积极帮助。

五、注意: 这些“减油”行为不可取

很多人在“减油”时容易陷入“完全不吃油”的误区,殊不知这会导致必需脂肪酸缺乏,进而引发脱发、皮肤干燥、月经不调等问题,还会降低身体代谢率,反而不利于长期体重管理。

此外,很多低脂食品为了改善口感,会添加更多的糖分和食品添加剂,其总热量未必低于普通食品,过量食用同样会导致发胖。即便是健康的植物油,其热量依然较高,过量摄入仍会转化为脂肪在体内囤积。

总之,油脂是日常饮食中不可或缺的重要组成部分,体重管理的核心并非“拒绝油脂”,而是“科学用油”。只要选对油的种类、控制好摄入量、用对食用方法,就能让油成为体重管理的“助力”而非“阻力”,从而令我们在享受美味的同时,轻松维持健康体重。

我们

本文编辑: 李修坤

