



了解您的

食用油



Queensland
Government



Ethnic Communities
Council of Queensland

致谢：

本手册是由昆士兰民族委员会（ECCQ）慢性疾病项目组的工作人员和昆士兰科技大学的营养师及营养专业的学生共同完成，并得到了昆士兰州政府卫生署的大力支持。

昆士兰民族委员会（ECCQ）慢性疾病项目组向所有参与审阅本手册的审稿人所付出的宝贵时间和精力表示衷心的感谢。同时向所有参与翻译和校正的工作人员致以谢意。

本手册旨在帮助来自多元文化的群体了解不同类型的脂肪、建议的油脂含量、不同类型的食用油以及如何通过饮食习惯的改变来降低慢性疾病的风险或更好的控制慢性疾病。



目录

简介	3
脂肪的种类	4
冒烟点	8
建议的油脂含量	9
烹饪温度	9
食用油的制作原理	10
常见食用油介绍	12
更多信息	16



简介

本手册介绍了不同类型的脂肪和推荐食用油的油脂含量。并且通过介绍市面上常见食用油的信息和用途，帮助您通过健康的饮食习惯来预防或更好地控制慢性疾病。

昆士兰民族委员会 (ECCQ) 是一个为多元文化群体服务的非营利性组织。昆士兰民族委员会 (ECCQ) 慢性疾病项目通过多样的工作方式（面对面或电话咨询等），为多元文化群体提供多语言的参考资料和相关教育信息，从而帮助多元文化群体预防慢性疾病或更好的对慢性疾病进行自我管理。

如需更多信息，欢迎通过电话 3844 9166 或网址 www.eccq.com.au 与我们取得联系。

脂肪的种类

膳食脂肪对于提供身体所需能量和支持细胞生长至关重要。它们不仅会保护您的脏器和维持体温，同时还会帮助您吸收营养并生成关键的荷尔蒙。可以说脂肪是身体的必需营养素。

食物中通常包括四类膳食脂肪：

1 单元不饱和脂肪

3 饱和脂肪

2 多元不饱和脂肪

4 反式脂肪

单元不饱和脂肪

Monounsaturated fats

- 单元不饱和脂肪是通常在室温下为液态的一种脂肪
- 摄入来源
 - 菜籽油，橄榄油和花生油
 - 部分坚果类，例如腰果和杏仁等
- ↓ 此类脂肪会通过替代饮食中饱和脂肪的摄入，
- ↓ 从而降低血胆固醇水平帮助降低患冠心病的风险



¹ Nutrient Reference Values for Australia and New Zealand. www.nrv.gov.au/chronic-disease/summary

² Nutrient Reference Values for Australia and New Zealand. www.nrv.gov.au/nutrients/fats-total-fat-fatty-acids

³ The Dietitian Association of Australia. www.daa.asn.au/for-the-public/smart-eating-for-you/nutrition-a-z/fat

多元不饱和脂肪

Polyunsaturated fats

- 多元不饱和脂肪是通常在室温下为液态的一种脂肪
 - 多元不饱和脂肪主要分为Omega-3脂肪和Omega-6脂肪两种类型。Omega-3脂肪和Omega-6脂肪由于无法在人体内生成，所以是人体所必需摄入的脂肪。
 - 摄入来源
 - 在富含脂肪的鱼类当中含有Omega-3脂肪，例如三文鱼(salmon)、沙丁鱼(sardines)和银鱼(anchovies)
 - 在某些食用油和坚果中含有Omega-6脂肪，例如红花油(safflower oil)、大豆油(soybean oil)和巴西坚果(brazil nuts)
- ↓ 此类脂肪会通过替代饮食中饱和脂肪的摄入，从而降低血胆固醇水平
- ↓ 帮助降低患冠心病的风险



饱和脂肪

Saturated fats

- 饱和脂肪是通常在室温下为固态的脂肪。它们通常被称为“坏脂肪”
 - 人体不需要摄入此类脂肪，因为在人体内可以合成此类脂肪
 - 摄入来源
 - 牛奶、奶油、黄油和奶酪
 - 大多数陆栖动物的肉
 - 棕榈油和椰子油
 - 肉酱、馅饼、饼干、蛋糕和糕点等产品
 - 根据营养素参考值 (NRV) 的饮食建议，饱和脂肪 (和反式脂肪) 的摄入量不应超过每日能量摄入量的 10% 这意味着，如果您每天需要 8,000 大卡能量，应消耗少于 22 克的饱和脂肪。
- ↑ 此类脂肪会导致血胆固醇水平的升高
- ↑ 并且增加患冠心病的风险。²



反式脂肪

Trans fats

- 反式脂肪通常来源于在食物加工过程中过度加热的油和脂类。因此经过加工的食品很可能含有反式脂肪。
- 摄入来源
 - 油炸食品和一些外卖食品
 - 蛋糕、饼干、馅饼和糕点等商品
- ↑ 此类脂肪会导致血胆固醇水平的升高
- ↑ 并且增加患冠心病的风险
- 人造黄油中含有反式脂肪吗？
 - 颇为幸运的是，澳大利亚的食品制造商能够从人造黄油中除去大多数反式脂肪。由于产自澳大利亚的人造黄油含有不饱和脂肪，因此可以做为我们健康饮食中脂肪的摄入来源。³



冒烟点

冒烟点是脂肪或油类开始产生烟雾的温度临界点。烹饪时温度控制在冒烟点之内十分重要。这是由于温度过高所产生的烟雾会损害口腔和鼻道的粘膜。加热温度高于316°C [燃点]时，会引起食物或油起火。如果温度达到371°C [着火点]时，甚至会导致食物或油燃烧的火焰持续5秒钟或更长时间。⁴



建议的油脂含量

对于油脂的健康摄入量是：每100毫升油脂中，饱和脂肪不超过21.7克，反式脂肪不超过1.1克。然而，通常在澳大利亚的食品标签上不要对反式脂肪进行标注。除非食品制造商专门针对饱和脂肪、反式脂肪、单元不饱和脂肪、多元不饱和脂肪、Omega-3脂肪酸、Omega-6脂肪酸和胆固醇等营养成分做出标注。⁵



烹饪温度

	温度
水的沸点	100°C
中火烹饪	107-177°C
高温烹饪	177 - 232°C 理想烹饪温度: 191°C 烹饪少量食物: 191-199°C 烹饪大量食物: 177-185°C

⁴ Brown, A. C. (2014). Chapter 22 of Understanding food principle and preparation (5th edition). Australia: Cengage Learning.

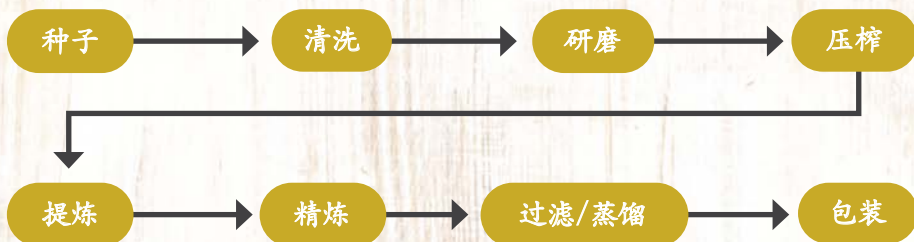
⁵ National Health Foundation of Australia. (n.a.). The healthier oil program. Retrieved from https://heartfoundation.org.au/images/uploads/main/Programs/Healthier_Oils_Chart_Update.pdf

食用油的制作原理

食用油取自植物的多个部位。最常取自植物的种子（包括向日葵、棕榈仁、红花、棉花、芝麻和葡萄籽）或坚果（包括花生、大豆、杏仁和核桃）。还有少数情况食用油是从植物果实的果肉中榨取出来的。例如，椰子油来自椰子的白色果肉、棕榈油来自棕榈果肉、橄榄油来自新鲜橄榄的果肉、玉米油则来自果仁的胚芽。

食用油的制作通常需要经过：清洗种子--研磨种子--从种子中榨油--提炼食用油--精炼食用油--过滤和/或蒸馏--准备包装。（本食用油制作摘要选自www.madehow.com/Volume-1/Cooking-Oil.html并进行了删减）

制作过程





常见食用油介绍

种类	单元不 饱和脂肪 (g/100ml)	多元不 饱和脂肪 (g/100ml)	饱和脂肪 (g/100ml)	冒烟点
芥花油/ 菜籽油 Canola Oil	62 g	30 g	8 g	204°C
葡萄籽油 Grape Seed oil	18 g	70 g	12 g	204°C
葵花籽油 Sunflower oil	24 g	64 g	12 g	232°C
纯橄榄油 Pure Olive oil	~ 76 g	~ 10 g	~ 14 g	未找到相关数据
特级初榨橄 榄油 Extra virgin olive oil	~ 76 g	~ 10 g	~ 14 g	208°C
初榨橄榄油 Virgin olive oil	~ 76 g	~ 10 g	~ 14 g	216°C
轻淡橄榄油 Light olive oil	~ 76 g	~ 10 g	~ 14 g	未找到相关数据
特级轻淡橄 榄油 Extra light olive oil	~ 76 g	~ 10 g	~ 14 g	242°C
玉米油 Corn oil	33 g	53 g	14 g	227°C

● 绿色-推荐食用

● 橙色-推荐用于特殊用途

● 红色-不推荐食用



实际用途	注释
适合冷、热烹饪的油	一种健康、廉价、味道温和的食用油，适用于中、低温和高温烹饪。由于其富含不饱和脂肪酸，而饱和脂肪酸含量很低，被澳大利亚心脏基金会和营养学家协会广泛推荐。
通常用于沙拉制做	它呈黄绿色，有清淡的芳香口感，因此适用于沙拉、腌制食品和其他一些食物的制做。
适合冷、热烹饪的油	它是一种口感清淡、温和的食用油，这种廉价的油适用于中低温和高温烹饪。
未找到相关数据	纯橄榄油是由初榨橄榄油和精制橄榄油混合而成，它不像特级初榨橄榄油和初榨橄榄油那样有浓厚的味道。
不适合高温烹饪	它是价格最昂贵，也是拥有最高品质的橄榄油。它未经过提炼、没有使用任何化学物质或加热来提取橄榄中的油。因此，它在所有类型的橄榄油之中最具橄榄香味。
不适合高温烹饪	未找到相关数据
未找到相关数据	
未找到相关数据	橄榄油不管是清淡的还是特级的，它都是精制油。也就是说橄榄油的味道和颜色普遍都较清淡。它们都有相似的热量和脂肪含量。
适合冷、热烹饪	味道温和适合烘焙，可保留食物的水分和质地

常见食用油介绍

种类	单元不 饱和脂肪 (g/100ml)	多元不 饱和脂肪 (g/100ml)	饱和脂肪 (g/100ml)	冒烟点
大豆油 Soybean oil	23 g	62 g	15 g	256°C
芝麻油 Sesame oil	39.2 g	41.2g	15.2 g	210°C
花生油 Peanut oil	48 g	34 g	18 g	232°C
蔬菜油 (混合) Vegetable oil (blend)	各不相同	各不相同	各不相同	各不相同
米糠油 Rice bran oil	43 g	35 g	22 g	253°C – 261°C
棕榈油 Palm oil	~39 g	~10 g	~51 g	未找到相关数据
棕榈油精 Palm olien	~39 g	~10 g	~51 g	230°C
椰子油 Coconut oil	7 g	2 g	91 g	171°C – 179°C
印度酥油 Ghee (Indian clarified butter)	22.7 g	1.7 g	65 g	252°C

● 绿色-推荐食用

● 橙色-推荐用于特殊用途

● 红色-不推荐食用

实际用途	注释
适合冷、热烹饪	它是全能型食用油，味道清淡并且富含多元不饱和脂肪。
不推荐用于高温烹饪	淡芝麻油：油炸，油煎 黑芝麻油：炒，烘培，调味汁和涂抹酱
适合冷、热烹饪	它有一种温和的味道，不会影响菜肴中其它食物的味道，所以是一种很好的食用油。
由其脂肪含量决定	植物油的健康与否取决于其中饱和脂肪的含量。一些蔬菜油中含有棕榈油、棉籽油或椰子油，它们都有着很高的饱和脂肪含量。 注意:选购植物油时，参照营养标签购买非常重要。 建议食用含有少于21.7克/100毫升饱和脂肪、1.1克/100毫升反式脂肪的植物油。
不建议烹饪和食用	它被认为是不健康的食用油，因为它的饱和脂肪含量较高。
不建议烹饪和食用	不推荐使用棕榈油或棕榈油精，因为它的饱和脂肪含量很高。
不建议烹饪和食用	在澳大利亚，食品生产商可以给棕榈油贴上植物油的标签。消费者可能不会发现食用油产品是否含有棕榈油。所以，在购买之前，最好检查其营养标签上的饱和脂肪含量。
不建议烹饪和食用	它有很高的饱和脂肪含量。
不建议烹饪和食用	酥油是印度菜中常见的一种脂肪，它的脂肪酸含量很高，而且比普通黄油的冒烟点更高。

* <FoodWork8> 用于分析一些食用油的脂肪含量。

更多信息

- Brown, A. C. (2014). *Understanding food: principles and preparation* (5th edition). Australia: Cengage Learning.
- Jennings, B. H., & Akoh, C. C. (2009). Characterization of a rice bran oil structured lipid. *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, 57(8), 3346-3350.
- Mancini, A., Imperlini, E., Nigro, E., Montagnese, C., Daniele, A., Orru, S., & Buono, P. (2015). Biological and nutritional properties of palm oil and palmitic acid: Effects on health. *Molecules*, 20(9), 17339-17361.
- Katragadda, H. R., Fullana, A., Sidhu, S., & Carbonell-Barrachina, Á. A. (2010). Emissions of volatile aldehydes from heated cooking oils. *Food Chemistry*, 120(1), 59-65.

免责声明： 本手册由昆士兰民族委员会慢性病项目组分发，仅供参考。昆士兰民族委员会对您或任何人由于任何原因（包括由于使用本手册）产生的所有费用、损失、损害和花费等不承担任何责任。

Nick Xynias House, 253 Boundary Street,
West End, Queensland 4101

(07) 3844 9166 | eccq.com.au



Ethnic Communities
Council of Queensland