

继加工肉“致癌”后,植物油又陷“致癌”风波 植物油“致癌”? 别慌!

食物多样、少吃油可减少风险

近日,一篇题为《科学家称植物油做饭可致癌:能少吃就少吃》的文章在网络上流传,报道中引用了英国研究者的实验数据,结论看起来十分惊人。据英国《每日邮报》报道,英国德蒙特福德大学的生物化学教授格鲁特维尔德团队对媒体表示,玉米油和葵花籽油等普通植物油加热做饭会产生大量醛类化合物,可能导致癌症、心脏疾病以及痴呆。用植物油烹饪炸鱼和薯条,致癌醛类化合物的含量超出世卫组织健康标准的100到200倍,植物油产生 Ω -6脂肪酸,能降低大脑中的 Ω -3脂肪酸,从而使人产生心理健康疾病、失语症等。不久前,加工肉制品及红肉已被世卫组织列入致癌食物名单,此番植物油深陷“致癌”传闻又是否属实呢?营养师顾中一表示,植物油“致癌”有夸大误导之嫌。此外,中国人的饮食习惯、烹调习惯、油品情况都和外国有差异,不能照搬国外研究结果。营养与食品安全硕士阮光锋也表示,根据目前的科学证据,没必要对油脂中的醛类物质感到特别恐慌。只要做到食物多样化、均衡营养、少吃高温煎炸的食物,控制油脂用量,就足以减少包括油脂氧化在内的很多健康风险。

1 长时间高温烹饪会产生醛类物质

据报道显示,比起橄榄油、椰子油和黄油,葵花籽油和玉米油在高温下长时间烹调会产生大量的醛类物质。在该实验结果中,玉米油和葵花籽油醛类物质的含量数据的确很惊人。营养学家表示,醛类物质的确有潜在的毒性,与心脏病、癌症、痴呆等疾病都存在相关性。

但研究中的数据并不能代表普通民众做饭时的实际情况,阮光锋表示,研究中所用的条件跟普通家庭烹调相差很大。实验所用的温度是180℃,大约相当于我们所说的五六成热,而要让油在这个温度下烧上20甚至30分钟,也只有大量煎炸食物时才能达到,平时炒菜时烧油的时间远没有这么长。事实上,研究者所强调的也只是富含多不饱和脂肪酸的油不适合用于煎炸而已。不过,需要提醒的是,油脂确实不宜高温长时间加热,最好不要把油热到冒烟再炒菜,此外,烹饪时间过长也会破坏食物中的营养物质。

2 含醛类物质最少 多吃椰子油?

据了解,在180℃的油温下,烹饪10分钟,植物油产生醛类物质的量还略低于橄榄油,但烹饪时间一旦到30分钟,黄油、橄榄油、猪油产生的醛类物质就要少很多,其中椰子油最少。因此,根据实验结果,格鲁特维尔德团队建议是少吃玉米油和葵花籽油,多吃椰子油。

顾中一表示,高温和长时间是醛类物质大量产生的两大条件,很少有人炒菜会炒上30分钟。此外,椰子油不饱和脂肪酸含量较低。食用油的脂肪酸分为饱和与不饱和两种,不饱和脂肪酸又分为 n -3系和 n -6系两种。从膳食调查的结果来看,国人应该增加 n -3系多不饱和脂肪酸的摄入。在这几种油类中,椰子油的不饱和脂肪酸只有9%,黄油只有32%,而玉米油、葵花籽的多不饱和脂肪酸含量很高,(n -3系和 n -6系合计)足有71%和57%。

与此同时,不少报道还建议人们选用黄油、猪油替代植物油来烹调。阮光锋表示,相比玉米油等,猪油、黄油确实热稳定性更好,但饱和脂肪酸摄入过多会增加心血管疾病的风险。对于患有高血压、高血脂的人群来说,不建议选择饱和脂肪酸含量高的油类。此外,煎炸本身就是不健康的烹调方式,增加饱和脂肪摄入对健康也是不利的。选择健康的饮食方案,需要多方面综合考虑才行。

3 合理烹调可规避健康风险

食品问题一直是公众最为关注的问题之一,因此“食物致癌说”总是容易引起公众的热议。专家建议,根据目前的科学证据,没必要对这些油脂中的醛类物质感到特别恐慌。尽可能降低烹调温度、减少烹调时间。不管是用哪一种油,高温长时间烹调都是不益的,常见的高温爆炒、煎炸的烹调方式都要少用。阮光锋表示,长时间、高温烹调不仅会导致油脂氧化过度,还可能会出现酸败,伴随着“哈喇”味,品质也会下降,这种油也应该丢弃,不要食用。只要做到食物多样化、均衡营养、少吃高温煎炸的食物,控制油脂用量,就足以减少包括油脂氧化在内的很多健康风险。顾中一建议,在选油之前,要先做好控油,《中国居民膳食指南》,建议的食用油摄入量每日25至30g,也就是两三个白瓷勺的量。

还有专家表示,油脂在高温下产生的醛类等小分子物质很大一部分都会随油烟挥发出来,通过吃菜摄入的量其实不大,吸入才是主要的问题。油烟对呼吸道会产生刺激性,长期吸入对肺部健康也不利,这也提示大家做饭时要避免过高温度,并配好通风设备。

(北晨)

■小贴士

这些油适合这样用

虽然英国专家说的不一定全对,但是很多国内专家表示,根据英国专家研究成果做出的用油推荐,大家还是可以做参考的。

特级初榨橄榄油>>>

适用于:沙拉,意大利面,烘焙

不适用于:高温油炸

橄榄油>>>

适用于:沙拉,轻微油炸,烘焙,调味

不适用于:高温油炸

油菜籽油>>>

适用于:烤土豆,炒菜

不适用于:味道有些微妙,并不适合所有人口味

猪油>>>

适用于:烘烤,高温油炸

不适用于:任何不涉及高温的烹饪

鹅/鸭脂肪>>>

适用于:高温油炸,烘烤土豆

不适用于:任何不涉及高温的烹饪

葵花籽油>>>

适用于:烘焙

不适用于:高温煮或油炸