

【科普】一天能吃多少油和盐？营养科医生提出建议，看看你有没有超标！

台州市立医院 昨天

—— 点击蓝字，轻松关注   ——



说到猪油，想必很多人是经常吃的
用它炒菜、拌饭，别提多香了
虽然香，但猪油一向来争议比较大
很多人认为猪油饱和脂肪含量高
是心血管疾病的元凶！
随着人们健康观念的加强
现在吃猪油的家庭越来越少
使用更多的是菜籽油、橄榄油.....

**难道猪油真的不健康吗？
它和菜籽油这些植物油
有什么区别？**

今天邀请到

台州市立医院营养科公卫营养师

03:35

一般我们家里食用油分为两种（植物油和动物油）

动物油，即动物油脂，是动物的脂肪，生活中比较常见的是猪油、羊油、牛油、鱼油等。

植物油，是从植物的果实、种子、胚芽中得到的油脂。如花生油、大豆油、橄榄油、菜籽油等。





家庭用油的常见问题

问：家里炒菜用什么油比较好？

答：食用油的品种应该尽可能多元化，不能太“专一”。为了获得更多营养成分，大家可以轮着去换不同的植物油，或者家里刚好有不同种类的植物油，可以掺在一起使用，或者去超市买多种植物油调配好的调和油，营养配比更合理。

问：炒菜放多少油比较合适？

答：按照最新的《中国居民膳食指南》，推荐每人每天烹调油25~30g，也就是2.5-3勺瓷勺的量。

问：什么东西吃下去解油腻？

答：大家平时可以适当选择一些茶饮类如绿茶、普洱茶、大麦茶、柠檬茶、山楂茶等，或者一些瓜果蔬菜如木瓜、苹果、山楂、冬瓜、大蒜、芹菜、胡萝卜及银耳等解解腻，促进油脂排出。

问：完全吃素，不吃油可以吗？

答：不行，食用油是人体纯热能的食物来源。各种食用油都含有许多种脂肪酸，其中亚油酸、亚麻酸及花生四烯酸是人体不能合成的，却是人体所必需的，即“必需脂肪酸”。

今天我们的话题是健康生活，
合理膳食倡导清淡饮食，
少盐少油刚才我们聊了家庭用油要适量
接下来我们再来说说**盐**的问题

03:29



家庭用盐的常见问题

问：盐吃多了有哪些危害？

答：重盐饮食对人体的影响主要关注的是盐中钠的含量摄入过多，会导致高血压、心血管疾病、脑中风、呼吸道炎症、肥胖、肝肾疾病、皮肤老化等多种疾病，同时还会增加胃癌和骨质疏松发病风险。

问：炒菜放多少盐比较合适？

答：按照最新的《中国居民膳食指南》，推荐每人每天盐的摄入量不超过6g，也就是一啤酒瓶盖的量。

问：可以用酱油、耗油代替盐使用吗？

答：要注意一些隐性盐如酱油、蚝油、味精、鸡精等调味品和面条、面包、饼干等食品，像酱油约5ml就含有1克盐。用它们来替代盐，要控制用量，毕竟这些调味品除了食盐外还添加了其他的添加剂。

//

本期讲健康特邀专家
台州市立医院营养科

徐灵芝 副主任医师



擅长：体重管理、糖尿病、高脂血症、脂肪肝、高尿酸血症、痛风、代谢综合征等患者的饮食指导以及肿瘤患者或进食障碍患者的营养支持治疗。

门诊时间：每周一、周二上午在营养科，周四全天在内分泌糖尿病科



内容转自 | 台州文化生活频道

部分图片来源 | 网络

编辑排版 | 宣传统战部

审核 | 李皖生



台州市立医院微信公众平台



敬畏生命 追求卓越



台州市立医院眼科中心公众平台



敬畏生命 追求卓越