

不吃油能减肥降脂吗？ 天天吃白煮菜到底行不行？

血脂高了，甘油三酯高了，总胆固醇也高了，这种体检结果，你是不是也拿到过？既然“三高”了，那就清淡饮食吧，每天白水煮菜，加点酱油拌着吃。为了增加香味，还淋几滴香油。加起来，一天放油的量也就不超过10克。但是，膳食指南不是推荐每天吃25克油吗？一天只吃10克油行不行？会让血脂变得更好么？要是天天吃白水煮菜能达到缓解“三高”的效果吗？会不会对身体有什么不良影响？

其实，烹调油不一定非要吃到每人每天25克，每天吃10克也是可以的。不过这有几个前提，还需要理解几个重要的知识点。

不吃或少吃烹调油鱼肉蛋奶 食物就要充足、多样

蛋黄、全脂奶、鱼类和肉类中都含有脂肪，只要把它们吃够，每天有一个蛋黄、1~2杯全脂奶、75~150克鱼或肉（不算骨头和刺的纯肉重量），膳食脂肪供能比例就不会低到离谱的程度。

知识点1：脂肪是人体必需营养成分

人体的生命活动需要亚油酸和 α -亚麻酸这两种必需脂肪酸，就像需要蛋白质和维生素一样。同时，脂肪也能帮助食物中的脂溶性营养成分正常吸收。

不过，帮助胡萝卜素、番茄红素、维生素K等脂溶性健康成分吸收，并不需要大量的油脂，更不需要煎炒烹炸。如果能把食物蒸软炖软，让细胞壁的脆硬结构垮掉，那么只需要来自鱼肉蛋奶或植物油中的少量几克脂肪，就足以帮助它们的吸收利用了。

知识点2：富含脂肪的食物，也是多种营养素的重要来源

维生素A、维生素D、维生素E、维生素K等脂溶性维生素，往往和食物中的脂肪相伴存在。

蛋黄和奶油都是维生素A的较好来源，植物油和坚果油籽是维生素E的良好来源，豆油、菜籽油和橄榄油还是维生素K的良好来源。

烹调油用得少 就更要每天吃新鲜的坚果油籽

各种坚果和油籽，或芝麻酱、花生酱等调味品，能提供烹调油中的维生素E和必需脂肪酸，同时还能提供膳食纤维、矿物质和B族维生素。如果完全不吃它们，只靠鱼肉蛋奶中那些脂肪的话，维生素E和必需脂肪酸的供应有可能不足。

知识点1：新鲜原味的坚果油籽食物，有利于降低血浆甘油三酯和胆固醇

多项流行病学和干预研究证实，新鲜原味的坚果油籽食物，有利于降低血浆甘油三酯和胆固醇水平。一定要注意它们的新鲜度。如果吃油炸过的坚果油籽，或者吃加了糖的产品，或者吃味道不新鲜已经氧化了的产品，就没有这种健康好处了。烤制过度的坚果油籽还可能产生丙烯酰胺和苯并芘等有害成分。

知识点2：同样脂肪摄入量下，吃坚果不容易让人发胖，吃炒菜油就相对容易发胖

吃坚果油籽的健康效果，和吃炒菜油的效果是不一样的。其中既有成分效应，也有基质效应。

所谓成分效应，是说炒菜油中只含有脂肪和部分维生素E；而坚果油籽中则含有脂肪、蛋白质、膳食纤维，有多种B族维生素，有钾、镁、铁、锌等多种矿物质，还有植物固醇、植物多酚、植酸、低聚糖等很多有利于降低心脑血管疾病风险的成分。这是炒菜油里所没有的。

所谓基质效应，是说由于食物的微观结构不同，质构特点不同（涉及脆、软、酥、弹等口感），食物中成分的释放模式也不一样。

烹调油是分离出来的液体脂肪，它们的脂肪是集中释放的。而坚果油籽则需要咀嚼，需要在肠道中逐渐消化，其中的脂肪释放速度较慢，甚至有一小部分根本不能在小肠中释放，而是进入结肠被微生物发酵。

这样就引起不同的胃肠激素水平，不同的饱感，对血糖和血脂的影响也不一样。

总之，按同样的脂肪摄入量来算，吃坚果不



容易让人发胖，而吃炒菜油就容易发胖，对血脂的影响也不同，主要原因可能就在这里。

烹调油和坚果油籽也要吃得多样化 达到脂肪酸比例的整体平衡

长期而言，要把各类脂肪酸都供应够，就不能只盯着一种烹调油或坚果油籽吃。比如吃了花生油+花生，芝麻油+芝麻，橄榄油/茶籽油+杏仁……都是脂肪酸重叠的吃法。既然脂肪总量吃得少，就更需要精打细算，种类齐全。

知识点1：液体植物油和坚果油籽中主要是单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸

食物中的脂肪酸分成多种类型。首先分成饱和的、不饱和的脂肪酸；不饱和脂肪酸又分成单不饱和、多不饱和两类；多不饱和脂肪酸又分成 ω -3和 ω -6两个系列。

猪肉、牛肉、羊肉等食物中，主要是饱和脂肪酸和单不饱和脂肪酸。液体植物油和坚果油籽中，则主要是单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸。部分鱼类中和少数坚果油籽中含有 ω -3系列的脂肪酸（如亚麻籽、紫苏籽、牡丹籽、核桃和松子），而大部分坚果油籽中不含有 ω -3系列的脂肪酸。所以，脂肪的食物来源不同，脂肪酸的比例就不一样。

知识点2：脂肪过少影响消化道健康

脂肪有利于促进肠道运动，故脂肪摄入过少时，容易出现便秘情况。同时，脂肪严重不足，伴随维生素A和维生素K不足，也可能影响到胆囊的健康。没有过度加工的坚果油籽类食物既富含脂肪，又富含膳食纤维，有些还含有低聚糖，对于肠道健康是有帮助的。

如果担心血脂问题 还需要管控碳水化合物的质量

在油脂很少时，人更容易感觉饥饿，食物的消化速度也会加快。然而，摄入大量糖、糖浆和精制淀粉会促进甘油三酯（TG）合成，也不利于降低低密度脂蛋白胆固醇（LDL-c）。建议增加全谷物和淀粉豆类食物的比例，提升食物的饱腹感，延缓消化速度，并把蛋白质吃够。

主食是膳食纤维的重要来源，全谷物和淀粉

豆类食物中的大量膳食纤维，对帮助控制血脂水平非常重要。特别是部分全谷物中的可溶性膳食纤维，如燕麦、大麦、青稞中的 β -葡聚糖，对阻断胆固醇的肝肠循环特别有帮助。

对于不需要减重的人群 低脂肪膳食容易造成热量不足

脂肪是热量的密集来源，仅仅每天少用10克炒菜油，就能减少90千卡的热量。所以，炒菜油过多是目前很多人发胖的一个重要原因。

但是反过来说，如果既增加运动，又低脂肪膳食，主食还没有增加，对于不需要减重的人来说，就容易造成热量摄入不足。

即便是减肥者，在体重恢复到正常范围之后，也要逐渐恢复热量供应，不能成年累月地采用减肥膳食。

最后总结一下，控血脂和减肥期间的吃油建议：

1. 少吃炒菜油可以，但不能不吃脂肪，以便预防必需脂肪酸缺乏，预防便秘问题。

2. 鱼肉蛋奶类食物照样吃。炒菜油用得少，就要喝全脂奶、吃蛋黄，以便获取脂溶性维生素。

3. 少吃炒菜油的话，就要增加坚果油籽类食物作为补充，它们比纯炒菜油更有利于减肥和血脂调控。

4. 坚果油籽类的品种可以多样化，例如核桃仁、夏威夷果仁、亚麻籽等混合或轮流食用，以便摄取各种类型的脂肪酸。

5. 坚果油籽一定要新鲜，一定不要过度加热，也不要加糖，否则会让营养健康价值大打折扣，甚至产生多种有害成分。

6. 每餐用坚果油籽+蔬菜，或鱼肉蛋奶+蔬菜的组合，以便帮助蔬菜中的脂溶性健康成分充分吸收利用。

7. 管控血脂，不能仅仅考虑炒菜油，还要把主食的质量提上去，增加全谷物和淀粉豆的比例。避免甜饮料、甜食是必须的。

8. 不需要减重的人，没必要过分严苛地控制脂肪摄入量。体重恢复到正常范围之后，也可以按膳食指南每天吃25克烹调油。继续吃多样化的新鲜天然食物，坚持规律运动，就足以维持健康状态啦。

据北京青年报