



上海市消保委测评二类食用植物油

到底哪种食用油最健康？

不饱和脂肪酸含量均超80%

本次比较试验从线上线下共计购买了 11 类食用植物油（非调和油），包括大豆油、花生油、葵花籽油、玉米油、稻米油、菜籽油、橄榄油、亚麻籽油、油茶籽油、牛油果油、紫苏籽油等，每类各两款，价格从 21.4 元 / 升至 316.8 元 / 升不等。

试验依据相关国家标准对样品的蛋白质、钠、碳水化合物、脂肪等营养物质及过氧化值、酸价、极性组分、溶剂残留量等质量指标进行了检测。

《中国居民膳食指南》建议“用富含不饱和脂肪酸的油类替换富含饱和脂肪酸的食物，控制总脂肪摄入量”。

试验发现，11 类样品中的脂肪酸均以不饱和脂肪酸为主，含量均在 80% 以上，其中紫苏籽油和菜籽油的不饱和脂肪酸含量较高，分别为 93.3% 和 92.8%，稻米油含量较低，为 80.25%。

橄榄油、茶油油酸含量高

食用植物油中的不饱和脂肪酸可以分为单不饱和脂肪酸（油酸）和多不饱和脂肪酸。前者较为常见，后者种类多样，其中亚油酸（ $\omega-6$ ）和 α -亚麻酸（ $\omega-3$ ）是两种人体必需但不能合成、只能从外界摄入的多不饱和脂肪酸。

测试发现，11 类样品的单不饱和脂肪酸（油酸）占比在 14.8% 至 78.2% 之间，其中油茶籽油、橄榄油、牛油果油的油酸占比较高，均在 70% 以上；亚油酸（ $\omega-6$ ）占比在 6.2% 至 57.9% 之间，其中葵花籽油、玉米油、大豆油的亚油酸占比较高，均在 50% 以上； α -亚麻酸（ $\omega-3$ ）占比在“未检出”至 64.1% 之间，其中紫苏籽油和亚麻籽油的 α -亚麻酸占比高，分别为 64.1% 和 53.1%，其他品类样品均低于 10%。

专家表示，不同种类的脂肪酸有不同的功效。其中，橄榄油、茶油、菜籽油的油酸含量高。油酸是一种单不饱和脂肪酸，对人体有一定的降脂作用，对于高血脂的防治以及心血管疾病的预防有一定的帮助。

□ 见习记者 王葳然

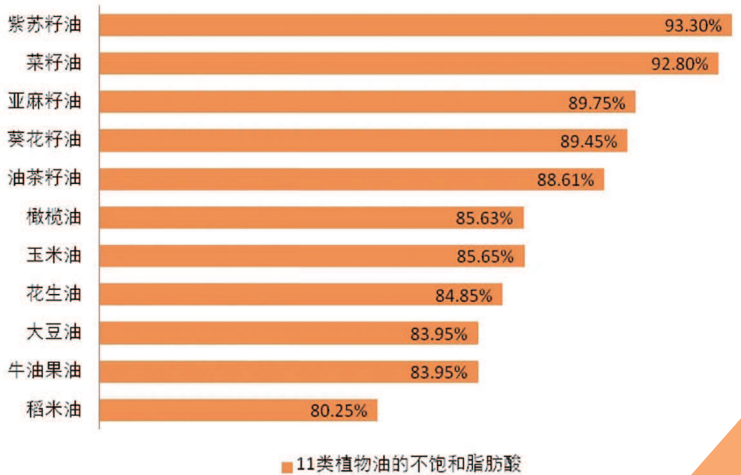
食用植物油是人们每日膳食中不可缺少的重要组成部分，市面上食用植物油种类繁多，营养构成各有特点，价格差异明显，消费者该如何选用？为了解食用植物油质量状况，比较不同品类之间的差异，帮助消费者科学选购和食用，上海市消保委近日对相关商品开展了比较试验。

三次煎炸后极性组分均达标

食用植物油经高温加热和反复使用后可发生一系列化学反应。在营养价值下降的同时还会产生某些毒性物质，如丙烯酰胺、多环芳烃、醛基和羰基物质等，这些物质的增加，可使油的物理极性增加，因此又将这些物质称为极性物质。

试验发现，22 款样品的极性组分均远低于国家标准限值。同时，试验选取了大豆油、花生油、橄榄油、稻米油、亚麻籽油，分别对春卷和青鱼块进行了 24 小时、48 小时、72 小时间断性三次煎炸，记录每次煎炸后极性组分的变化情况。

结果显示，五类样品在三次煎炸后极性组分仍远低于标准限值（ $\leq 27\%$ ），其中大豆油、花生油相对稳定，更适用于煎炸。



【消费提示】

1. 建议消费者经常更换使用不同种类的食用油，交替食用更能够保证脂肪酸的摄入比例均衡。
2. 建议心血管和“三高”疾病人群选择单不饱和脂肪酸含量高的植物油，如：橄榄油、油茶籽油、菜籽油等。单不饱和脂肪酸具有降血糖、调节血脂、降胆固醇等作用。
3. 建议肥胖人群控量用油，

- 少吃煎炸、油炸食物，多采用蒸、煮、炖、焖、水滑、熘、拌等清淡少油的烹饪方式。
4. 建议结合烹饪方式选用。亚麻籽油、紫苏籽油、橄榄油中的营养素，经高温烹任易破坏，更适用于凉拌；煎炸用油的最优选择是大豆油、花生油。
5. 建议日常保存食用油时做到密封、避光、远离火源，并注意食用油的保质期。

消费热点

中消协发布警示 买国库券再退费？

1 月 19 日，中国消费者协会网站发布消费警示称，凡是退款前要求先支付费用的，都是诈骗。

从消费者反映的情况看，不法分子通常假冒中消协工作人员与消费者建立联系，诱导消费者加入相关教育培训机构退款 QQ 群，并下载其指定的涉嫌非法 APP。这类 APP 往往内设群聊功能，消费者进入群聊后，不法分子要求消费者购买国库券才能退费，还有不法分子伪装成“退费用户”发布退费成功的信息。一旦消费者受骗购买国库券完成转账，不法分子便以“操作失误”为由冻结消费者 APP 账户，要求消费者再次进行大额转账，购买更多国库券用以解封账号。若消费者对上述环节产生怀疑，不法分子还会向消费者提供中消协官网上公开的投诉咨询电话及地址，甚至误导消费者到中消协领取退款。

中消协强烈谴责此类卑劣行径，提醒消费者要擦亮眼睛，谨防上当受骗，同时，呼吁有关部门高度重视消费者诉求，严厉查处此类诈骗案件，形成有效震慑。

上海老字号 包间基本“抢空” 年夜饭“一厢难求”

临近春节，年夜饭成了街头巷尾的热门话题。记者近日走访沪上市场观察到，多家老字号餐厅年夜饭预订火爆，有店家表示一年前就已接单。而不少社会餐厅年夜饭的包间也已早早约满，只剩大堂还有一些位置可以预订。

“杏花楼福州路总店小年夜中午、晚上包间都满了，大年夜全场全天都已订满。”杏花楼餐饮部副经理汪夏萍介绍，总店一共有 18 个包间，大部分包间在上一年春节期间就被老客户“续订”，剩余包间也很早就被预订一空，目前只有大堂在年初一到年初六会预留余量。

豫园商城的上海老饭店、绿波廊、上海德兴馆、南翔馒头店等老字号餐厅，都是充满了传统年味的地方。记者走访获悉，许多人想要赶上年夜饭预订的“末班车”，但得到最多的回复是“包间已经没有了”。上海老饭店豫园店的联席总经理张民民表示，“一共 28 个包间，7 月份的时候年夜饭就全部订完了。除夕当天大堂位置一共开放了约 180 桌，目前还剩下一成左右可接受预订。”

绿波廊总经理陆亚明介绍，目前店内大年夜已经全满，但今年错峰吃年夜饭的顾客明显比往年多了，“预订小年夜、除夕中午提前来吃年夜饭的人明显增加，这些时间段也已经预订得七七八八了，只有大堂还可以预订。”

（综合：新闻坊、文汇报等）