

# 食用油除了价格还要关注啥

近日,随着福临门食用油涨价消息的传出,食用油涨价再次成了人们热议的话题之一。除了关注价格,对于这种日常必需品,你对它还了解多少?还有哪些需要我们关注的?在此,专家做了——解释。

**仅把食用油当调味品是误区:**仅把食用油当调味品

是人们使用食用油的一个重大误区。有关专家告诉记者,人体每天所需的脂肪成分约70%来自于食用油,“它提供了人体必需而又无法自身合成的脂肪酸(如亚油酸、 $\alpha$ -亚麻酸)。必需脂肪酸的缺乏,可导致人体生长迟缓、生殖力下降、脂类转运异常、皮肤容易感染及伤

口愈合不良等问题。”此外,食用油还可协助脂溶性维生素A、D、E、K和胡萝卜素的吸收。

**不同品种换着吃最好:**“其实没有哪种油最好的说法,不同的油所含的脂肪酸比例不同,所以最好的做法是不同品种换着吃。”专家提醒,中国营养学会膳食平

衡宝塔推荐的食用油的使用量为每人每天25g。在油脂摄入量适宜的前提下,尽量减少动物油的摄入。选购时一定要看清生产日期,不要一次性购买过多,以保证在保质期内食用。

**烹调油温控制在170~200℃:**“高温加热会使油中的必需脂肪酸大量损失,还

会破坏脂溶性维生素,如维生素A、E,胡萝卜素,妨碍人体对它们的吸收和利用。当油温升到250~300℃时,会发生聚合反应,产生毒性较强的聚合物以及一些有害的过氧化产物。”专家说,脂肪酸聚合物可使人体生长停滞、肝脏肿大、肝功能受损,甚至有致癌的危

险,“一般控制在170~200℃之间就不会产生对机体有毒害的物质。”那如何判断油温是在安全范围内呢?专家建议,当油出现翻滚状态,或者油面呈现出波纹状时,油温就比较合适,“简单地说就是不宜冒烟特别是冒浓烟。”

(李鑫芳)

## 天下五谷粗粮油,健康和美味新关系

中国是粮油的主要消费国,用油最初是为了提高热量,让锅里的菜能熟得快。慢慢地,粮油在厨房的作用演变成调味,利用粮油的香味让菜肴变得更美味。但近年来大家丰衣足食,对现代人来说,油反而给人们带来了肥胖和不健康的印象。尤其现在一家三口的小家庭越来越多,让家人能够吃的健康变成了妈妈的头等大事。虽然妈妈们做菜的共同心愿,就是看见家人开开心心地享受美味。但是一直以来,她们也都觉得美味与健康不能对等。越是健康,就越有可能是家人不喜欢吃的乏味。

既不能在美食里迷失了健康,也不能为了健康放弃美味,要如何取舍,确实两难。而现在以健康为诉求的油产品近年来充斥着市场,如何选择一款更适合家人的粮油,兼顾营养和口感,让健康和美味同行?

我们为您推荐产自山东本土的天下五谷粗粮油。

天下五谷粗粮油,来自建于1989年的山东香驰集团,

坐拥山东最好的农业资源,二十多年来用心耕种,才有了傲人成绩,主营产品享誉海内外,经济效益始终居省内同行业首位。

一直以来,香驰粮油都是生态理念的实践者。从生态的投入,到绿色的产出,香驰粮油一直贯彻着“自然与我,健康予你”的企业文化。既看重原料的天然有机,生态和科技的相辅相成,更看重企业对社会所承担的责任。怎样才能生产出让人放心的好油,生产出符合中国人健康的好油,生产出满足一家人营养需求的好油,是香驰粮油整个企业的大命题,为之奋斗不息。

2009年,香驰粮油推出“天下五谷”粗粮油,源自七种优质天然粗粮谷物,根据中国营养学会提出的《中国居民膳食营养素参考摄入量》,由河南工业大学食品科研团队根据人体日常所需的膳食营养精心研制而成,填补我们日常膳食30%营养均衡问题的空白,产品一经推出便受到了市场和消费者的广大关注。更获

得了全国粮油行业AAA级信用等级企业、全国诚信粮油企业等荣誉称号。

### 粗粮健康油

“粗粮”主要指那些没经过精细加工的粮食,主要包括谷类中的玉米、小米、紫米、高粱、燕麦、荞麦、麦麸以及各种干豆类,如黄豆、青豆、大豆、芝麻等。粗粮含有丰富的膳食纤维素,有利于保障消化系统正常运转;它与可溶性纤维协同工作,可降低血液中低密度胆固醇和甘油三酯的浓度;增加食物在胃里的停留时间,降低高血压、糖尿病、肥胖症和心脑血管疾病的风险。医学研究还表明,膳食纤维素有助于抵抗胃癌、肠癌、乳腺癌、溃疡性肠炎等多种疾病。

大豆增免疫,玉米护血管,小麦调分泌,米糠降胆固醇,芝麻促循环,菜籽益发育,亚麻籽减负荷……最符合人体营养平衡的就是天然粗粮。山东香驰粮油推出的“天下五谷”粗粮油,采用七种常见粗粮,根据中国营养

学会提出的《中国居民膳食营养素参考摄入量》精心研制,开启食用油新纪元。它富含多种对人体有益的微量营养元素和生物活性物质,营养丰富。其中居民膳食营养脂肪酸配比均衡,满足人体代谢需求的脂肪酸平衡摄入标准,具备了更全面、更丰富的营养成分。不含多余脂肪酸,不含胆固醇,均衡营养,多健康,少负担。

### 粗粮美味油

天下五谷粗粮油,将粗糙的口感去掉,萃取了粗粮的精华营养化作滴滴黄金好油,成油澄黄清澈,炒菜时可为菜肴增添五谷粗粮的清香。不管煎炒煮炸,味道一样出色。

中秋国庆节将近,一家人团圆在一起,吃吃喝喝在所难免。有天下五谷粗粮油,美味与健康相伴佳节。



## 喜燕花生油源自好原料

花生油的原材料是花生,花生的好坏决定了产品的品质。那么,喜燕的花生又是取自何处?针对市民的疑问,喜燕的工作人员解释说,其原料正是取自于素有“齐鲁粮仓、油料大市”美誉的青岛平度,山东平度地处胶东半岛,所产的平度大花生以色艳、粒饱、香甜可口、不油不腻、无黄曲霉素污染而闻名于世。2010年4月,“平度大花生地理标志产品保护”顺利通过了国家质量监督检验检疫总局组织的专家审查,地域保护面积达到32万亩。

“平度是中国首批花生之乡,平度生产的花生油从原料上讲,具有得天独厚的品质优势,而品质正是喜燕花生油品牌建设的基础。”青岛天祥食品集团董事长于汉信接受笔者采访时说。喜燕花生油所有的原料验收按照作业标准进行抽检,根据酸价指标等,严格控制农残,确保花生油原料绿色无污染,然后通过手工筛选和

自动风选,只选取粒大饱满、含油量高的大花生,科学去杂,保证了其优质的品质。

为了把当地资源优势转变为经济优势,形成规模效益,青岛天祥食品集团成立了平度大花生农业合作社的生产模式,从农户的选种、种植、灌溉、到收获全程参与管理,既保证了农户的收益最大化,带动当地农户致富,又保障了喜燕花生油的原料来源,正因此集团董事长于汉信荣获了山东省“富民兴鲁”劳动奖章。近几年该集团陆续新建或扩建:花生米分级车间、花生油榨油生产线、精炼生产线、小包装自动生产线和储存花生油12000吨的储油罐群,在花生油加工领域形成了集种植、收购、储存、加工一体化的产业链。喜燕花生油自上市以来市场占有率迅速扩大,销售网络现已覆盖了山东省90%以上的城市,在广东、广西、深圳、河北、北京等地建立了销售机构。

# 2011健康食用油品牌调查问卷

作为生活必需品,食用油和人体健康息息相关。那么,食用油应该如何选购,如何食用?哪个食用油品牌更健康?为此,我们发起2011健康食用油品牌调查活动,真诚邀请您积极参与问卷调查,为您心目中值得信赖的食用油品牌投出宝贵一票。

主办:齐鲁晚报 山东省消费者协会 山东省食品工业协会

### 一、投票方式:

- 1.网络投票:**请登录 <http://tp.dzwww.com/zhuanti/sdsydc/>进行投票
- 2.短信投票:**编辑短信375加品牌编号,如为101号投票,请编辑短信375101,山东省移动、联通、电信、小灵通用户发送到10628787210。(信息费:1元/条不含通信费)。
- 3.电话投票:**山东省联通固定电话和联通后付费小灵通用户拨打16893298,按语音提示,输入品牌编号进行投票。(信息费:1元/分钟不含通信费)
- 4.信件投票:**请将调查问卷邮寄至济南市历下区经十路16122号齐鲁晚报健康编辑室,邮编250014。

### 二、票数统计及结果公布

问卷调查情况和品牌阶段票数将在报纸和网站上及时公布,最终结果将在齐鲁晚报集中公布。

### 三、奖品设置:

活动主办方将设置幸运读者30名,幸运读者通过随机抽取产生,分别奖励价值一千元奖品。

### 四、调查问卷内容:

#### (一)投票人资料

姓名:\_\_\_\_\_性别:\_\_\_\_\_  
年龄:\_\_\_\_\_学历:\_\_\_\_\_  
居住地:\_\_\_\_\_月收入:\_\_\_\_\_  
联系电话:\_\_\_\_\_

#### (二)行业调查(可多选)

#### 基本调查:

- 第1题:**您或您的家人平时购买哪种食用油?  
☐花生油 ☐调和油 ☐大豆油 ☐玉米油 ☐葵花油 ☐橄榄油 ☐菜籽油 ☐其他
- 第2题:**在购买食用油的时候,相比之下您会更注重下列哪种因素?  
☐产品的品牌、知名度 ☐产品的香味、口味 ☐产品的功效、特性 ☐产品的价格、包装 ☐其他
- 第3题:**关于食用油每日的用量,下列哪项描述与您的情况更接近?  
☐没什么概念,做菜的时候想用多少用多少 ☐每天的摄入量是固定的,做菜尽量不太油腻 ☐平时以素食为主,油的食用量也较少 ☐其他
- 第4题:**您或您的家人是否会注意每隔段时间便选购不同种类的食用油?  
☐是,食用油不能只盯着一种吃

☐否,没考虑过这个问题

- 第5题:**您个人认为哪种油营养价值更高?  
☐橄榄油 ☐花生油 ☐大豆油 ☐调和油 ☐玉米油 ☐菜籽油 ☐葵花油 ☐其他
- 第6题:**下列哪个因素会促使您购买食用油?  
☐商家广告宣传 ☐商店促销活动 ☐朋友介绍 ☐自己的食用习惯
- 第7题:**在购买食用油的时候,您更喜欢选择哪种容量的包装?  
☐1升以下 ☐1~2.5升 ☐2.5~4升 ☐4~5升
- 第8题:**您通常购买食用油的价位是多少(4升装)?  
☐40元以下 ☐40~50元 ☐50~60元 ☐60~70元 ☐70~80元 ☐80元以上
- 第9题:**您平时食用油的采购地点是?  
☐大型超市 ☐小型超市 ☐便利店 ☐粮油店
- 第10题:**选择油品时,您会更考虑自身或家人哪种健康?  
☐肥胖 ☐心脑血管疾病 ☐营养均衡 ☐长期食用无安全隐患 ☐对孕妇好 ☐对小孩好 ☐其他
- 常识调查:**
- 第1题:**您是否知道在购买食用油的时候要根据自己的体质特点进行选择?  
☐是的,知道自己更适合吃哪种油 ☐否,不知道自己的体质更适合哪种油
- 第2题:**对于“食用油”您更想了解哪方面的内容?  
☐购买时如何选择食用油、如何鉴别油的真伪优劣 ☐不同种类的食品油的差别在哪里 ☐哪种油更健康、更

- 有营养 ☐如何选购适合自己的食用油 ☐其他
- 第3题:**在选购食用油的时候,您认为下列哪个鉴别方法不正确?  
☐味道越香越好 ☐透明度越高越好 ☐颜色越浅越好 ☐沉淀物越少越好 ☐其他
- 第4题:**您是否使用过以下几种方法辨别食用油?  
☐看颜色:豆油和麻油是深黄色;菜籽油呈金黄色,或黄中带绿;如果油的颜色发深或发黑,则说明油的精炼程度不够,油的质量不高 ☐透明度:优质油的透明度高,清亮无杂质,无悬浮物;反之则是劣质油。 ☐闻气味:不同的植物油有不同的气味,但都无异味。变质油常常会产生难闻的怪味,如油哈味、臭味或其它异味。 ☐品滋味:优质油入口有浓郁的香味;劣质油入口有苦、涩、辣、焦臭或酸味。
- 第5题:**对于食用油的储存下列描述您认为哪个不正确?  
☐怕接触空气 ☐怕阳光 ☐怕进水 ☐怕低温 ☐其他
- 第6题:**您更关注食用油的哪些营养成分?  
☐饱和脂肪酸的含量 ☐不饱和脂肪酸的含量 ☐单不饱和脂肪酸的含量 ☐多饱和脂肪酸的含量 ☐必需脂肪酸的含量 ☐维生素E的含量 ☐植物甾醇的含量 ☐胆固醇的含量
- 第7题:**您认为哪些因素会影响健康用油?  
☐非转基因的原料 ☐食用油的品种 ☐标签上的质量等级 ☐油的外观 ☐油的味道 ☐油的包装 ☐不添加人工抗氧化剂
- 第8题:**您会留意产品标签上

的哪些信息?

- ☐营养成分 ☐加工工艺 ☐保质期 ☐认证标志 ☐质量等级 ☐文字说明 ☐无添加剂成分 ☐生产厂家 ☐产地
- 第9题:**如果要考虑制作工艺,压榨和浸出两种您会选择哪种?  
☐压榨油 ☐浸出油 ☐不了解两者优劣 ☐无所谓哪种
- 第10题:**您知道中国居民膳食指南中要求每天吃油不能超过25~30克吗?  
☐知道 ☐不知道

#### 问题调查:

1.您在消费食用油过程中遇到过哪些不满意的问题?

2.针对这些情况,您是如何处理的?

3.您认为目前食用油行业还有哪些需要改进的地方?

#### (三)品牌调查

请选出您最信赖的食用油品牌。(品牌按首字母音序排列)

#### 花生油类:

- ☐101长生、☐102淳金、☐103第一坊、☐104福临门、☐105胡姬花、☐106金龙鱼、☐107口福、☐108乐口福、☐109龙大、☐110鲁花、☐111朴食翁、☐112盛洲、☐113天下五谷、☐114喜香汇、☐115喜燕、☐116美食客

#### 调和油类:

- ☐201长生、☐202长寿花、☐203多力、☐204福临门、☐205胡姬花、☐206金龙鱼、☐207

- 口福、☐208龙大、☐209鲁花、☐210朴食翁、☐211盛洲、☐212天下五谷、☐213香满园、☐214喜燕、☐215元宝、☐216美食客

#### 大豆油类:

- ☐301福临门、☐302汇福、☐303金龙鱼、☐304口福、☐305龙大、☐307盛洲、☐308天下五谷、☐309香满园、☐310喜香汇、☐311喜燕、☐312元宝、☐313美食客

#### 玉米油类:

- ☐401长生、☐402长寿花、☐403淳金、☐404道道全、☐405多力、☐406福临门、☐407金龙鱼、☐408日月星、☐409融氏、☐410盛洲、☐411天下五谷、☐412香满园、☐413西王、☐414喜燕、☐415优沃

#### 葵花油类:

- ☐501长寿花、☐502多力、☐503福临门、☐504金龙鱼、☐505蔡王、☐506鲁花、☐507洪花、☐508盛洲

#### 橄榄油类:

- ☐601长生、☐602长寿花、☐603多力、☐604福临门、☐605金龙鱼、☐606龙大、☐607鲁花、☐608欧蕾、☐609欧丽薇兰、☐610品利、☐611亿芭利、☐612元宝

#### 其他类:

- ☐701厨珍芝麻油、☐702崔字牌芝麻油、☐703道道全茶油、☐704第一坊花生胚芽油、☐705福临门菜籽油、☐706海天芝麻油、☐707金浩茶油、☐708金龙鱼菜籽油、☐709太太乐芝麻油

活动咨询电话:0531-85196381