



# 多吃二两油炸食品就会得心脏病?

快来看看专家怎么说



最近突然冒出了很多惊悚的“标题党”文章：“油炸食品有毒，每周多吃114克就会离心脏病不远了。”“这样吃油炸食品，迟早一天心衰，冠心病会找上你。”仔细一看你会发现，这些观点都出自一篇最新研究：“每周多吃114克油炸食品，就会增加心血管疾病的风险。”这个研究靠谱吗？健康问诊收集了专家的分析，我们一起来看看！

■ 蔡富根/整理



## 油炸食品确实不怎么健康

这些网络文章的观点，其实来自刚刚发布的一篇论文。深圳大学健康科学中心等机构进行的一项联合研究认为，食用油炸食品可能会增加心血管疾病的风险。研究者汇总了19项高质量研究的数据，涉及56万人，对他们吃油炸食品的情况和心血管疾病患病风险的关系进行了分析。

论文指出，每周额外摄入114克油炸食品，主要心血管不良事件（包括复发心绞痛、急性心肌梗死、严重心律失常、冠心病死亡等）、冠心病、心力衰竭的患病风险，分别增加3%、2%、12%。

与每周吃油炸食品最少的人相比，吃油炸食品最多的那部分人，发生心血管不良事件的风险增加28%，冠心病风险增加22%，心力衰竭风险增加37%。研究还发现，吃不同的油炸食品，对心血管疾病的影响没有太大差异。举例来说，我们都

知道吃鱼好处多，但这项研究发现，炸鱼也会增加心血管疾病风险，并没有因为鱼本身比较健康，而抵消这种风险。换句话说，炸过的鱼和炸薯条、炸土豆片一样，在损害心血管健康方面的“能力”没有太大区别。

不过，研究者也指出，汇总的19项研究存在一些不足之处。比如，油炸食品摄入量的数据是参与者自己报告的，可能存在回忆不完全、不准确的问题。有些研究只调查了一种油炸食品，而非全部油炸食品的摄入量。各个研究用来衡量摄入量的数值标准不同，有的用“克”来计算；有的用“一份”“两份”来计算，而且对“一份”的衡量标准还不统一。这对摄入量的准确数值评估有影响。

不过从研究结论看，油炸食品的确与心血管疾病的风险存在关联，而且吃得越多，危害越大。

## 油炸食品到底能不能吃?

能吃，但尽量少。偶尔解馋可以，天天吃就过份了。多吃油炸食品对身体的坏处实在太多了。

### 1. 能量容易摄入超标

油炸食品吃着香脆可口，很容易吃多。100克的油炸食品，大致相当于一包方便面、一小袋锅巴、两根油条、两个炸鸡翅根，很容易就“达标”了。这些经过油炸的食物，能量比原料高很多。比如，两个炸鸡翅根（100克）的能量是100克生鸡翅根的1.4倍。

### 2. 吃油炸食品，食用油的摄入量很容易超标

《中国居民膳食指南（2016）》推荐，成年人每日食用油的摄入量为25~30克；儿童最好控制在10~15克；孕产妇应在15~25克；老年人及“三高”人群建议为15~25克。

油炸食品是含油“大户”。分析发现，100克油条的脂肪含量为18.1克，香肠为21.6克，薯片为32.9克，炸鸡腿为11.4克。也就是说，吃100克薯片，你一天的油脂摄入量就超标了。

### 3. 油炸食物伤血管

和其他烹饪方法相比，油炸的温度很高，可超过200℃。食物本身的成分也很复杂，包括多种蛋白质、碳水化合物、脂类、盐、各种调料、水等。可以想象一下，油锅里会发生一场多么复杂的化学反应！这可能产生一些有害物质，比如反式脂肪酸。美国

心脏协会认为，反式脂肪酸会降低人体内“好胆固醇”（高密度脂蛋白胆固醇）的水平，增加“坏胆固醇”（低密度脂蛋白胆固醇）的水平，不利于心血管健康。油炸还会制造胆固醇氧化产物，也会损害血管，增加糖尿病和动脉硬化的风险。美国哈佛大学公共卫生学院一项涉及11万人的研究发现，经常吃油炸食品（每周超过7次）与2型糖尿病有显著相关性，也会增加冠状动脉疾病的风险。

### 4. 油炸容易产生致癌物

油炸肉类时的高温也可能催生一些致癌物，主要是杂环胺和多环芳烃化合物。

杂环胺是肉中的氨基酸发生变化而来；多环芳烃化合物是脂肪在煎炸或接触明火时形成的。美国国家癌症研究所认为，这两种物质都会导致人体DNA的改变，可能增加患癌风险。

油炸时的高温还容易让食物产生一种有害化合物——丙烯酰胺。这种物质产生的多少与油炸的火候有关。美国俄亥俄州立大学食品创新中心的肯·李教授认为，食物被炸得颜色越深，含有的丙烯酰胺越多。

### 5. 油炸食品含盐多

油炸食物通常会加入更多调味料，比如盐、味精等，这就会增加钠的摄入，同样不利于心血管健康。

## 怎样解馋又不伤身体?

油炸食品香气扑鼻、酥脆可口，确实难以拒绝。凡事过犹不及，我们没必要一口油炸食物也不吃，把握好“度”就行。

为了健康享受油炸食品，建议：

不要将油炸食品当成主食吃，尽量少吃点。

炸焦的部位不要吃。

去除包裹的油炸外皮（面皮）；油炸鸡皮之类的食物最好就别吃了。

选择质量较好的食用油，如橄榄油、葵花籽油等，降低烹饪时间和油温。

要勤一点换油，再不济也要及时捞出油里面的杂质。

油炸时温度控制在160℃~180℃为宜，油温过高不仅容易炸过头，还容易产生致癌物质。

可以用空气炸锅替代油炸。

吃油炸食品后，可以多吃新鲜水果、蔬菜，多吃富含维生素的食物，如苹果、橙子、柚子以及绿叶青菜、西红柿等；还可搭配一些粗粮食物，餐后还可以喝一些酸奶或淡茶水。

平时加强锻炼，减少脂肪堆积。

## 非油炸食品可以放心吃？ 其油脂含量、热量都未必低

长期食用油炸食品的危害大家都有所耳闻，很多人也将油炸食品划分到“垃圾食品”的范畴。与此相比，“非油炸食品”听起来更安全、健康很多。同时，不少商家在推广、销售非油炸食品的时候，都会加入一些健康概念，让不少人趋之若鹜。

### 非油炸不代表就不含油

那么，非油炸食品是不是可以放心吃呢？

首先，非油炸不代表不含油。湖北省武汉市质检所食品中心专家李珺介绍，“非油炸食品并非不含油，只是其过油方法不同于油炸食品，用的是热风烘干喷淋食用油工艺。”

其次，非油炸食品并不一定低脂。李珺表示，“与油炸食品相比，非油炸食品的脂肪含量和热量一般更低一些，但有时也会更高。例如虾条、脆条等膨化食品就是非油炸食品，然而其脂肪含量通常在15%以上，有时甚至高达30%，毫不逊色于油炸食品。”

### 非油炸不能就放心多吃

中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授范志红提醒，“整体而言，非油炸食品所含的油脂只是相对略少，但仍然保持了高热量的特性，肯定不能因为非油炸的概念就放心多吃。”

另外，非油炸食品也未必不含致癌物。据《健康时报》报道，油炸食品中可能含有的致癌物丙烯酰胺，非油炸食品中也可能有。比如非油炸的薯片是烘焙出来的，烘焙的温度往往在200℃以上，有时甚至比油炸的温度还要高，而当烘焙温度超过140℃时，薯片中就有可能产生丙烯酰胺。

由此可见，非油炸食品也不能过多食用。

### 食用前一定要看配料表

《健康时报》建议，大家在食用食品前可以通过看配料表来判断这个食物的主要成分是什么，举例而言，如果某种食物的主要成分是油脂等高热量原料，那么这种食物的热量肯定低不了，切勿多吃。值得注意的是，《今晚报》介绍，对于现在市场上在售的不同零食来说，其“营养成分表”的标注标准并不统一，有些以100克为单位，有些则以30克或40克为单位，很容易造成消费者的误读。对此，消费者一定要仔细查看，切勿因为误读营养成分表而多吃。