

自家炼制猪油是否更安全

□ 范志红

营养课进行时

最近,受网上“炼猪油小视频”的影响,不少人开始买猪肉回家自己炼油了。他们认为,猪油美味可口,还是自家炼制的安全可靠,比从外面购买的吃起来更放心。是这样吗?相比植物油,猪油又有哪些优劣势呢?

客观看待自家炼制猪油

从安全角度来说,猪油的污染物残留水平会高于植物油,如大豆油。

按生态学定律,在同一个环境条件下,一种生物在食物链上的等级越高,则体内难分解污染物的含量就越高。动物高于植物,食肉动物高于食草动物。由于有机氯农药、多氯联苯、二噁英等难分解环境污染物都是脂溶性物质,它们极易积累于动物脂肪当中。但由于检测难度非常高以及成本问题,这些污染物并不在各国日常要求测定的项目范围当中。

炼油过程会激增促炎物质。猪油的AGEs(晚期糖基化末端产物)等成分也很可能高于部分植物油。当然,冷榨的植物油,没有经过精炼等处理,上述成分含量还不高。如果榨油之前经过加热,它们便会大幅上升,如号称“香浓”的小磨芝麻油,以及烤香后压榨的菜籽油、花生油等。

自家炼的猪油更容易氧化。一方面,是因为植物油中通常天然带有抗氧化的维生素E,而猪油中的维生素E含量微乎其微;另一方面,市售植物油产品经过检测,水分和杂质含量很低。而家庭炼制猪油,水分和杂质含

量往往控制不严。微量水分和杂质(特别是来自肉类的微量铁)都会加速猪油的氧化败坏。所以,猪油炼好后最好放冰箱冷藏,可以延长保质期。

自家炼制猪油的优势

从美味角度来说,猪油有其独特魅力。炼猪油的油渣呈现焦黄色,就是美拉德反应造成的。而这些成分也会进入炼制的猪油当中,很多人喜欢美拉德反应产生的香气,感觉这是一个优点。相比而言,市售工业化生产的猪油,炼制工艺中温度控制比较严,上述香气可能就少一点。

用猪油炒蔬菜,会更香一些,也更能改善口感。因为猪油中的饱和脂肪酸分子更容易和菜筋中的纤维素发生作用,使其口感软化。

做油炸食品,猪油比植物油更耐热,炸出来的食品效果更好、更酥脆。不过,油炸食品这个操作本身,会制造出微量的反式脂肪酸和多环芳烃致癌物。

还有,在塑料微粒和塑化剂污染方面,包括在运输中引入的污染,自家炼的猪油会少一些。因为市售大牌植物油通常是用塑料瓶来装的,而且在分装之前可能放在塑料大桶中,难免会引入塑料带来的微量污染物。而自家炼制的猪油,可以选择直接用玻璃罐或陶瓷罐来保存。

食用猪油要适可而止

从防病角度来说,猪油并不适合作为每天唯一使用的烹调油。

就降血脂而言,猪油不及多数植物油。因为猪油的饱和脂肪酸含量远



AI制图

远高于大部分植物油(除了棕榈油、椰子油)。在提供必需脂肪酸的价值方面,猪油大大低于大豆油、核桃油等。它的 $\omega-6$ 脂肪酸含量低, $\omega-3$ 脂肪酸更是微乎其微。

从某种意义上说,炒菜油是给膳食脂肪酸找平衡的一类食物。膳食中缺什么脂肪酸,就应当从炒菜油中找补。吃猪、牛、羊肉较多的人,不适合多吃猪油。而吃菜多、吃豆制品多、吃肉很少的人,可以适当用些猪油。

因皮肤有炎症或脸上长痘痘,医嘱需要补充 $\omega-3$ 脂肪酸的人,适合补

充亚麻籽油和紫苏籽油;同时还要把玉米油、葵花籽油、普通花生油等富含 $\omega-6$ 脂肪酸的油,换成富含单不饱和脂肪酸的橄榄油、茶籽油、杏仁油、牛油果油、低芥酸高油酸菜籽油、高油酸花生油等品种。这样就能把 $\omega-3$ 和 $\omega-6$ 脂肪酸的比例调整过来,降低身体的炎症反应。吃自家炼的猪油,是不能有效实现降低炎症反应的。

总之,炼猪油是可以的,但如果每天烹调只用猪油,并不利于健康。

(作者系中国营养学会理事、中国农业大学营养健康系教授)

老年食品暖人心

□ 单守庆



日前,江苏省中医院推出“80岁老人就医零等待”新举措,有媒体感慨此举“实实在在暖人心”!笔者从老年人就医联想到近年来不断推进的老年人食品,同样关乎老年人健康,于是就有了同样的感慨:老年食品暖人心!

按照国际规定和我国的《老年人权益保障法》,老年人的年龄起点标准是60周岁。从这个年龄开始,尽管有生理年龄、心理年龄、社会年龄等差异,但一般都很难躲过或多或少、或轻或重与衰老有关的老年病。老年人的疾病防治,离不开医养食疗,老年食品也就很有讲究,而且越来越讲究了。

可喜的是,“孙思邈长寿论坛”这一词条也于日前被正式收录百度百科。随后,孙思邈文化重要起源地研究课题在河南省鹤壁市正式启动。药王孙思邈“长寿之道,在于养生,养生之本,在于饮食”的饮食养生理论,源远流长,世代传承,守正创新。

2019年,国家卫生健康委员会发布了我国首个老年食品的国家标准《老年



AI制图

食品通则》。老年食品因此有了国家定义:老年食品,是指经改善食物物理性状和(或)调整膳食(营养)成分的种类及含量,以适应咀嚼和(或)吞咽功能下降、营养不良老年人生理特点,满足其饮食需要或营养需求的一类特殊膳食食品。《老年食品通则》将老年食品分为三类:

易食食品、老年营养配方食品及老年营养补充食品。

今年3月30日,中国老年学和老年医学学会发布首个老年营养食品的团体标准《老年营养食品通则》。

事关老年食品的上述两个通则,后者比前者多了“营养”一词,老年营养食品也就有了更详细具体的标准。比如,老年营养食品分为补充能量类、补充蛋白质类、补充脂类、补充基础营养类、补充其他营养成分类。再比如,按照老年营养食品品质构分级分为七个等级:低度稠、中度稠、高度稠、极度稠、细馅、软质型及一口量、易嚼型。这些清晰的划分,更方便老年人按需选择。《老年营养食品通则》

的发布,不仅有助于保障老年人食品安全和营养健康,也有利于推动老年营养食品生产的标准化和规范化。

健康养老,首先是吃好吃好。给老年人提供的食品,需要考虑方方面面的因素,因人施膳,也就是平常所说的“看人下菜碟”:平衡的营养、悦目的颜色、

优美的造型、喜欢的口味、适当的质感、蕴含的文化……一个个科学设计的老年食谱和老年食品配方,走进家庭厨房,走进老年食堂、幸福食堂、长者食堂、暖心食堂、老年餐厅、助老餐厅等老年餐饮场所和老年食品生产车间,再通过传统烹饪技艺、现代食品加工技术,生产出广受欢迎的老年食品。

国家统计局公布的人口数据显示,2023年末全国人口140967万人,其中老年人口(60周岁及以上)29697万人,占比21.1%。人口老龄化加速发展,老年食品有很大的消费潜力和发展空间。

做好老年食品工作,是增强人口老龄化国情意识、提升关爱老年人意识的重要体现。对此,各地政府和相关机构都在以实际行动体现“老有所养”“敬老助老”:每逢腊八节,河南省卢氏县特色餐饮店给周边老人端来免费的腊八粥;四川省洪雅县一家食品公司到洪雅光荣院、敬老院送温暖,慰问品里的玉米粑粑,以玉米粉、糯米粉、牛奶等为原料,用玉米叶包裹,纯手工制作,软糯滋润,清香醇甜,让老人们无不感慨“吃到了儿时的味道”……

(作者系中国科普作家协会食品科普创作专业委员会主任委员、中国餐饮文化大师)