

附件

减油宣传核心信息

（一）油是人体必需脂肪酸和维生素 E 的重要来源，有助于食物中脂溶性维生素的吸收利用，但摄入过多会影响健康。

（二）植物油和动物油摄入过多会导致肥胖，增加糖尿病、高血压、血脂异常、动脉粥样硬化和冠心病等慢性病的发病风险。

（三）建议健康成年人每天烹调油摄入量不超过 25 克。

（四）烹饪时多用蒸、煮、炖、焖、凉拌等方式，使用不粘锅、烤箱、电饼铛等烹调器，均可减少用油量。

（五）家庭使用带刻度的控油壶，定量用油、总量控制。

（六）高温烹调油、植物奶油、奶精、起酥油等都可能含有反式脂肪酸。要减少反式脂肪酸摄入量，每日不超过 2 克。

（七）少吃油炸香脆食品和加工的零食，如饼干、糕点、薯条、薯片等。

（八）购买包装食品时阅读营养成分表，坚持选择少油食品。

（九）减少在外就餐频次，合理点餐，避免浪费。

（十）从小培养清淡不油腻的饮食习惯。