食品安全消费提示、风险提示和风险解析 （3）

转载：国家市场监督管理总局 中国食品科学技术学会 编

如何吃得更安全 ——食品安全消费提示、风险提示和风险解析

**食用植物油的消费提示**

食用植物油是人们每日膳食中不可缺少的重要组成部分，也是人体所需的必需脂肪酸、脂溶性维生素的重要来源。如何选购、食用和储存食用植物油广受关注，特作如下消费提示。

一、植物油种类丰富，选择购买需留意

食用植物油是以食用植物油料或植物原油为原料制成的食用油脂。常见的有大豆油、菜籽油、花生油、芝麻油、食用植物调和油等。其中， 食用植物调和油是由两种及两种以上油品经过科学配方调制而成。

按照《食品安全国家标准 预包装食品标签通则》（GB 7718-2011） 和《食品安全国家标准 植物油》（GB 2716-2018），预包装食用植物油标签应包含以下内容：食品名称、配料表、净含量和规格、生产者和（或） 经销者的名称、地址和联系方式、生产日期和保质期、贮存条件、食品生产许可证编号、产品标准代号等。如产品执行标准中明确质量等级的， 还应标示质量等级。对食用植物调和油，应在外包装上统一标注为“食用植物调和油”，标签上还要注明各种食用植物油的比例。

选购预包装食用植物油，要在正规商超购买。选择生产日期离购买时间较近、保质期内的产品。当食用植物油以液态形式存在时，要选择油体澄清、透明的。家庭食用时，宜按照人数选择适合的小包装食用植物油。散装食用植物油质量和安全性难以保障，不建议消费者购买。

二、摄入油量需把控，科学合理使用油

《中国居民膳食指南（2016）》推荐，每人每天烹调油摄入量以不超过 25-30 克为宜。可以使用控油壶控制用量。

炒菜时应避免油温过高，不仅会导致油脂本身的化学结构发生变化， 影响人体消化吸收，还会破坏油脂中脂溶性维生素 A、D、E，导致营养价值降低。如确需高温煎炸，适宜选择菜籽油含量较高的调和油。建议家庭多采用蒸、煮、炖或水焯的烹调方式， 尽量减少煎炸。橄榄油、藻油、亚麻籽油等含有不饱和脂肪酸、有益微量伴随物，此类调和油不宜高温烹调， 最好用于菜肴凉拌。

三、推荐小瓶分包装，异味变质莫食用

消费者存放食用植物油时，应密封、避光、低温、忌水，要远离氧、光照、高温、金属离子和水等促油脂氧化因子。

如购买大桶油，可按一周的食用量将油倒入干净的棕色玻璃控油壶， 再将大桶油用胶带密封好，放在阴凉避光处存放。开封后，最好 3 个月内吃完。控油壶使用过后，建议放入冰箱冷藏保存，既避光又低温。多不饱和脂肪酸含量较高的食用植物油，最好短期内吃完。如果食用植物油放置时间过长，快接近保质期，在使用前打开瓶盖，闻不出有异味（哈喇味或刺激味）的可以食用，如有异味不可再食用。

（撰稿：王兴国、谷克仁、于航宇）