

食用油健康标准,谁说了算?

转基因与非转基因之于食用油

转基因真的那么可怕吗?这是一个老生常谈的话题,却一直没有答案。这个问题即便在科学界,也是一个争论至今的问题。

实际上,专业领域普遍观点是,通过安全评价、获得安全证书的转基因生物及其产品在上市前也要经历严格的安全评价和审批程序。

但民众对转基因的疑问并未减弱。

就国内食用油加工业来看,大豆油无疑是转基因食用油的“主战场”。

业内人士介绍称,不仅仅在中国,世界范围内的大豆油原料中转基因都占据了相当比例,这得益于转基因大豆成本低、出油率高、供货稳定。

而花生油、茶油、葵花籽油、橄榄油等则和转基因无关,谈“转”色变的同时,消费者的选择面并不匮乏。

在是否选用转基因产品的问题上,选择权在消费者自己。农业部部长韩长赋在今年3月7日的新闻发布会上就曾表示,转基因安全不安全应该由科学来承担,能种不能种应该由法规来处理,食用不食用则由消费者自己来选择。

消费者需要注意的是,在原料中含有转基因的成品标签中,均被要求注明转基因成分,但不少产品仅在配料表中一笔带过,如不仔细辨识,很可能被忽略。此外,含有转基因原料的食用油价格往往较低,而一些功能性用油(辣油、花椒油)等则可能并不标明转基因成分。

有了知情权和选择权,对转基因食用油,我们方可做到有的放矢。

物理压榨和化学浸出孰优孰劣?

选择物理压榨还是化学浸出?对于一个普通消费者而言,面对这个问题多少会有点茫然。我们先来看看物理压榨和化学浸出的真身。

业内专家介绍,物理压榨即不加任何添加剂,用机械方式挤压出油,出油纯正。化学浸出是依靠添加化学物质来进行化学反应,从而将食用油从中分离出。

业内人士透露,化学浸出工艺诞生于欧洲,主要用于乳牛饲养,但不论国内国外,食用油市场中仍有较多产品倚重这种工艺方法,高温精炼,这种工艺容易造成溶剂残留和营养物质被破坏,而这个问题往往容易被消费人群忽视。包括纯花生油、纯菜籽油、纯葵花油,都是物理压榨,其优点是纯物理机械压榨,不跟任何有机溶剂接触,没有任何污染。

我国在食用油压榨工艺方面取得的成就早已领先国际,在2012年,我国国产自主品牌,山东的鲁花集团自主研发的5S物理压榨工艺,获得国家科技进步奖,取得全球性的科研突破。

5S物理压榨工艺的好处在于,不仅避免了化学溶剂的污染,采用集成技术解决了成品油中酸价超标问题,保留成品油天然营养成分,更是采用了去除黄曲霉素分离技术装置,消除了食用油挥之不去的黄曲霉素隐痛。近年来,物理压榨正在被大众所熟知。

在琳琅满目的食用油货架上,如今要区分物理压榨和化学浸出并不难,往往在仔细阅读产品标识后,消费者对产品性质会有较为详细的了解,并按需选择。

食用油的油酸意味着什么?

油酸近年来开始引起重视,其神秘面纱在各类优质产品的竞争中被逐渐揭开。

作为油中“贵族”,橄榄油一直以来以其高油酸含量,成为高价油市场的宠儿,但这一局面正在迎来强有力的国内后起者的挑战,不再是一枝独秀。

目前,高油酸花生、葵花籽、油菜籽等均在高油酸食用油市场谋求自己的一席之地。

这对消费者而言无疑是个好消息。

据悉,学界将油酸含量75%以上的食用油认定为“高油酸油”,其健康属性也开始

“

这是一个令优质食用油阵营欢呼雀跃的时代,全民健康意识的提升正在为它们打开一扇开放的窗口。

这也是一个让劣质食用油群体举步维艰的时代,创新不足、品质落后,正让它们离主流市场越来越远。

令市场备受鼓舞的是,近年来国家层面对提升国民营养健康水平的政策诉求愈发强烈,仅在过往一年中,便陆续出台《关于促进食品工业健康发展的指导意见》(国家发改委、工信部发布)、《国民营养计划(2017-2030)》(国务院出台),这意味着,健康理念已经从百姓健康习惯的自我培养上升为国家战略的高度。

与此同时,国家对优质食用油原料种植的鼓励扶持不断加码,对食用油市场的正确引导和严格监测力度亦在升级。

但回归类别繁杂的食用油市场,消费者面临诸多选择。在健康生活成为全民共识追求面前,如何选择天然营养、健康安全、最适合自己的食用油,亦在考验消费者对健康饮食的辨识力。我们从几个与食用油相关的维度,通过专业领域的解读,一探究竟。



被消费者所熟知。一直以来,油酸作为单不饱和脂肪酸,被营养学界称为“安全脂肪酸”,其不仅能有效降低有害胆固醇,还可维持有益胆固醇的水平,享有极高的健康价值。

研究表明,高油酸膳食能有效降低罹患心血管疾病的风险,增强对胰岛素的敏感性,降低糖尿病风险,并有助于改善炎症,调节人体生理机能、促进脂质代谢。

据专业人士透露,植物油中,橄榄油油酸含量能达到78%左右,其他主要单品中,高油酸花生油油酸能达到75%-85%,个别品种含量甚至高达90%。

我国最早推出和普及的高油酸食用油产品,也是国内三大食用油油企之一的鲁花集团,该企业去年9月份推出的高油酸花生油系列产品最被市场熟识。而注重香味的中式食用油,由于更符合中式烹饪及中国人追求“色、香、味”餐饮习惯,未来仍有巨大的市场空间。对于国内消费者而言,一方面注重油的健康品质,一方面注重味道,对于中式烹饪习惯而言,后起之秀给了消费者更大的选择面。

判断食用油的误区有哪些?

在目前关于食用油的解读中,尚存在一些判定依据的误读,而相当比例的消费甚至已经习惯了将这些误读标准作为参照。为此,我们采访了多位国内权威的食品、营养专家,综合整理后得出如下信息,可供消费者参考。

我们注意到,市场上不乏将浸出油标准来判定压榨油,但相关专家指出了这种判断依据的主要错误,具体如下:

1、仅仅以酸价高低作为评价油品新鲜度不科学。如发霉的玉米胚芽、稻谷等酸价能达到30-40mg/g,而目前用浸出法技术制取的玉米毛油、稻谷毛油加碱中和后酸价可降到0.2mg/g以下,酸价尽管很低,但不能说明油品是新鲜的。但舆论中并不乏将低酸价作为新鲜度核心(甚至是唯一)依据的陈述,存在误导之嫌。

2、以烟点高低作为评价油品品质不科学。我们以市场主流产品花生油为例,GB/T 1534《花生油》标准中只对浸出花生油的烟点进行了规定,其烟点的高低直接反映精炼程度,而非品质。而利用压榨工艺生产的花生油,不涉及到精炼这一环节,所以此标准不能用于判断压榨花生油的优劣。

3、以脂肪酸比例评价油品营养价值不科学。任何一种单一配料食用植物油中的饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸、多不饱和脂肪酸的比例均达不到1:1:1,Ω6和Ω3的比例也达不到(5-10)-1:(4-6):1,要想达到上述平衡,只能多种油品勾兑调和成食用调和油。

(安国荣)

后记:

健康饮食风潮以极为强烈的姿态扑面而来,国民饮食习惯正在向健康化快速靠拢,作为与我们息息相关的食用油领域而言,它的每一次变革与飞跃,对我们而言可能都是好消息。

我们欣然看到国内食用油厂商在打造营养健康产品方面孜孜不倦的追求。

在与不少厂商的沟通中我们获悉,产品迭代和工艺升级的诉求比以往更为强烈,食用油市场正在快速由价格战向品质战转型。

这是行业健康发展的一次转变,正为每个家庭、每一个人带来更多的食品安全保障。