

# 南京人每月吃油5500吨,超标了

吃油过多容易引发高血压心脏病等慢性病,“油多不坏菜”的习惯该改改了

近期食用油价格的不断调整,引来市民纷纷抢购。记者在调查中发现,南京人每个月要吃掉5500吨食用油,而且这个数字还在缓慢增长。我国发布的《中国居民平衡膳食宝塔》中规定,油脂的摄入量每人每天不超过25克,而目前南京市民平均每天摄入30多克油,居民吃油量远远超标。而吃油量超标所带来的后果,就是容易导致慢性病高发。快报记者 张波 安莹 张星

[市场]

## 市民越涨越买

近期食用油价格的普涨,南京市场5升装食用油很难看到50元以下的。由于市民预计还有可能进一步涨价,购买的热情十分高涨。在江宁一家大型超市,销售人员告诉记者,“以前市民买油,顶多拎两桶走,但现在很多市民一买就是4桶。”

### 超市难觅50元以下食用油

在南京的各大超市,食用油近期的价格一直并不稳定。昨天,记者在沃尔玛、苏果等大型超市发现,几乎买不到50元/桶的5升装食用油。

鲁花生油的价格近期稳定在108元左右的高位。金龙鱼一级压榨花生油刚刚完成一次大幅度涨价,从96元一跃上涨到116元。福临门花生油也逼近百元大关,达到93.5元/桶。

此外,南京人食用较多的大豆油和调和油也有幅度不小的上浮。上个周末,金龙鱼二代食用调和油结束了缺货的状态,一上柜就标出了65.9元左右的高价,比原价上涨了6元左右。金龙鱼大豆油从上周的49.9元,上涨到目前的56元左右。福临门大豆油从48.9元,上浮4元多,目前价格为53.5元。只有福临门天然谷物调和油的价格基本保持不变。记者发现,市民要想在超市购买到50元以下的食用油,已经非常难了。

### 仍有可能继续涨价

毫无疑问,食用油价格上涨是迫于原材料的上升。福临门所属的中粮集团市场公关经理张帆透露:“国际原油价格一路走高,这给粮食作物的生长、运输都带来了巨大的压力,于是大豆、菜籽等原料价格不断上涨,使得作为下游产品的食用油成本大幅增加。”张帆说,厂家一方面要保证市场供应,一方面也要尽量压低成本,保证一定的利润空间,

因此,会适当抬高食用油价格。她认为,未来价格走势如何,还得看国际市场上的原材料价格。

对此,南京一家超市的相关负责人何先生却明确表示:“未来价格可能还会上涨。”他告诉记者,已经有厂家发来了调价通知,未来可能还有一次大面积调价,其中大豆油普遍上调12%左右,调和油上调幅度可能达到15%左右。

### 超市销量翻番

抢购也成为影响价格的一个因素。食用油价格的上涨,和消费者“买涨”的热情似乎是成正比的,这让食用油显得格外紧俏。

在江宁一家大超市,销售人员告诉记者,自从食用油调价以来,消费者买油的热情似乎一下子被激发出来了。“南京人一般吃大豆油和调和油,以前市民买油,顶多拎两桶走,但现在很多市民一买就是4桶。”销售人员表示,不少消费者听说食用油涨价后,生怕继续上涨,纷纷前来抢购。何先生估算,最近光大豆油和调和油的购买需求,要比涨价前多出50%~100%。他说:“以前,一个大超市每天能卖掉近百桶油,现在这个数据几乎翻番,有时候超市都跟不上供应。”

何先生透露,目前厂家基本已经不存在惜售现象,但价格一涨就出现抢购,无疑人为地加剧了市场供应的紧张,并间接带动了价格的上涨。因此,业内人士建议消费者理性购买食用油,但价格受成本影响,正常的浮动仍会存在。



近期食用油价格普涨,更激发了人们的购买热情 (资料图片)

[调查]

## 每月用油:家庭2000吨、餐饮3500吨

在人们的餐桌上几乎每一道菜都少不了油,那么南京人每个月要吃掉多少油呢?江苏海悦实业有限公司总经理李角强从事油品生意已经有10个年头,南京居民每年吃掉的油他都记得清清楚楚,李总告诉记者,食用油分为家庭用油和餐饮用油两大块,今年,南京人平均每个月要吃掉5500吨油,南京市粮食局市场处相关负责人也证实了这个数据。按此计算,南京市民每天吃油30多克,远远超标。

### 家庭用油:一个月2000吨

李角强告诉记者,如今南京市家庭用油每个月算下来需要2000吨。比10年前整整高出了500吨。“10年前,南京主要以散打的油为主,淡旺季特别明显,一到过年过节,食用油的需求量都比平时多出40%~50%左右。如今,南京市民的用油习惯也发生了变化,超市包装好的油占了主打。只有一些家庭特别困难的人家才会去市场里买散打油。现在生活条件好了,老百姓用油的数字也不会有很明显的淡旺季,即便是过年过节,2000吨这个数字也不会有太大波动。”

### 三口之家:每人每天吃油37克

李阿姨是个典型的南京家庭主妇,买菜做饭是她的主要任务,所以,她每天都要和食用油打交道。“我们家主要吃调和油,5升装的一桶油能吃一个月。”

李阿姨告诉记者,前两年家里吃油比现在多多了,一桶油只能吃一个月。“现在,我比较注意,因为孩子的身体偏胖,我会刻意少放一

点油,这样更健康一点。”李阿姨说,就这样吃油,一桶5升装的食用油也够吃一个半月。

记者粗略估计了一下,如果按照一个半月45天计算,这个三口之家每天食用油大约为111.1克,平均到每个人身上,那么他们每人每天要吃37克左右的食用油。李阿姨说:“我们家吃油不算多,身边的很多亲戚朋友,吃起油来更厉害,很多家庭现在也是一个半月一桶。”

### “油多不坏菜”大桶倒油

对于陈女士来说,她炒菜的原则是“油多不坏菜”,“我们家三口人,每个月能吃完一大桶五升的油,像西红柿炒鸡蛋、炒土豆、炒青菜时,我都会倒上一两油,油多了才有营养,味道才好。”每次炒菜时,她都是捧起五升油桶朝炒锅里倒油,经常倒过量。

和她一样的居民还有很多,他们大都直接用大油桶往锅里倒油,往往一倒就过量;很多饭店和食堂为了提高菜肴的口味也多放油,吃完菜经常发现盘底都是油。

### 餐饮用油:每月3500吨

说到餐饮行业的用油情

况,李角强说,现在南京的饭店越开越多,食用油的用量也快速增长。到今年为止,南京全市的饭店加起来每个月要消耗掉3500吨油。而在10年前,南京所有的饭店加起来每个月也才用掉2000吨油。

“和家庭相比,餐饮业每个月消耗油的数字随着季节而波动,一般来说,夏天用油量在全年是低谷,而冬天就是高峰用油量,明显比夏天多出10%。”李角强告诉记者。

### 水煮鱼这道菜最耗油

一个中等的饭店每天需要消耗多少吨油呢?记者采访南京咸亨酒店华侨路店的厨师胡英刚。胡英刚说:咸亨酒店以江浙菜为主,炒菜居多,每天就餐的人数是200~300人左右,我们厨房有5个炉灶,算下来我们每天需要70~80斤的油。平均每个厨师要用15斤左右。特别到10月份以后是餐饮的旺季,用油量还会比平时多一些。

说到最耗油的一道菜,胡英刚告诉记者,川菜中的水煮鱼最耗油,一道菜要用掉一斤半到两斤的油。和咸亨酒店同等规模的川菜馆,每天的用油量就是他们的好几倍。

[现状]

## 吃油量超标 慢性病高发

江苏省疾控中心营养与食品卫生科科长袁宝君说:“现在很多家庭、饭店,光讲美食而不讲营养,尤其是餐饮行业的不少人士认为,油多了菜的味道才好,为了口味好,很多人在炒菜时多放油,或者用油炸油煎食物。其实,从营养学上讲,炒菜时油放多了,对健康并没有好处。”

他说,我国发布的《中国居民平衡膳食宝塔》中规定,油脂的摄入量每人每天不超过25克,当前我国每人平均每天摄入40克油,按照这样算下来,居民吃油量远远超标。油脂摄入量过多会导致肥胖、高血压等慢性疾病。

吃油多加上吃盐多容易导致肥胖、高血压、糖尿病等慢性病高发。江苏省在近年来的调查中发现,江苏高血压患病率、糖尿病患病率、血脂异常率分别为19.3%、2.6%、17.8%,超重肥胖患病率也迅速上升,江苏省城市18岁及以上成年人超重/肥胖率为41.3%,而6~18岁儿童青少年超重/肥胖问题也比较严重,城市超重/肥胖率已达14.5%。

专家说,营养知识缺乏、膳食不合理是造成慢性病高发的主要原因,因此应采取食物多样化,采取营养补充剂和食物强化等多种方法,促进居民平衡膳食,并大力提倡人们采用合理进食和健康的的生活方式。

[应对]

## 酝酿学习北京 推广控油杯

对于油、盐摄入过多的现状,目前政府部门已经开始实行干预举措。近年来,江苏向居民免费发放了“控油勺”,减少烹调用盐,保证每人每天食盐量不超过5克。今年北京还准备向居民家庭免费发放一个限量油壶,初步计划规格为530毫升,油量够一个三口之家吃一周,以此帮助居民控制每日的“食油量”。

“前两年,江苏也在苏州发放过一次控油杯,这个杯子的容量是25克,正好符合我国居民平衡膳食宝塔中规定的每人每天不超过25克的油脂摄入量。”江苏省疾控中心营养与食品卫生科科长袁宝君说。

江苏省营养学会理事长蔡云清说,炒菜添加油的量,每人每天应不超过25克,如果长期过量,就容易导致心血管病、肥胖等,“当前很多人炒菜时添加的油太多,我们也在考虑推广控油杯、限量油壶的事情。”

1 EBOHR 依波表	2 依波表	3 依波表	4 依波表
5 依波表	6 依波表	7 依波表	8 依波表
9 依波表	10 依波表	11 依波表	12 依波表
13 依波表	14 依波表	15 依波表	16 依波表



## 开创央视九个第一的金牌栏目

本节目由北京其欣然协办,电话:010-82015522  
双想登陆www.qixianran.com参与商务竞拍及中奖  
查询,丰厚奖品等着您!传真:010-62018889

★11月23日

首播: 周五19:30  
重播: 周六12:30  
周四16:05

17 贵人鸟	18 FDD	19 依波表	20 依波表
21 依波表	22 依波表	23 依波表	24 依波表
25 依波表	26 依波表	27 依波表	28 依波表

★本节目奖品由以下企业赞助:  
依波表公司  
网址: www.ebowatch.com.cn  
电话: 0755-26419302

上海晨光文具  
网址: www.mg-pen.com  
销售电话: 86-21-57470278

- 一、EBOHR腕表中文名称叫什么(1-2)
- 二、自然醇香,喝了再说好是哪个酒业品牌的广告语(3-4)
- 三、“天赐良品,王者之选”——深圳著名手表品牌是(5-8)
- 四、致力于打造“结婚钻戒第一品牌”的钻石品牌是(9-10)
- 五、“尽享海洋美味”是哪个休闲食品的广告语(11-12)
- 六、“踏平四海千帆浪”产于天津的电动车品牌是(13-16)
- 七、独有呼吸科技设计的运动鞋品牌是(17-18)
- 八、湖南省城市发行量最大的综合性日报是(19-20)
- 九、“轻装时代看我的”是哪个羽绒品牌的广告语(21-22)
- 十、内蒙古地区发行量最大的都市报是(23-24)
- 十一、在江苏地区发行的城市主流日报是(25-28)