



科信食品与健康信息交流中心  
China Food Information Center

# 中国居民脂肪认知 及态度调查报告



# 2023

## 专家点评



**陈君石** 中国工程院院士

近年来的技术革新，使氢化植物油（人造奶油）、精炼植物油等产品中的反式脂肪酸得到有效控制，还产生了非氢化工艺的起酥油等替代产品，例如植脂末、代可可脂已经能做到“0反式脂肪酸”。实际上，中国人群摄入的反式脂肪酸远低于世界卫生组织的建议限值，也显著低于欧美国家人群的摄入量。



**丁钢强** 中国疾病预防控制中心营养与健康所所长

坚果类食物富含不饱和脂肪酸，适量食用有益健康。《中国居民膳食指南（2022）》推荐普通成人平均每天吃10克坚果，约等于一把瓜子仁、一小把花生仁或两三个核桃仁。但需要注意，坚果的脂肪含量较高，尤其是瓜子、花生作为“追剧零食”很容易吃过量，建议大家吃坚果时把握好“一把”的标准。



**王加启** 农业农村部食物与营养发展研究所所长

尽管有些国际组织和国家的膳食建议是饮用脱脂奶，但这个建议与膳食结构及乳制品摄入量有关。《中国居民膳食指南（2022）》推荐普通成人每天摄入乳及乳制品300克至500克，实际摄入量约为推荐量的十分之一，也仅为欧美国家实际平均摄入量的十五分之一。对我国居民而言，首先需要增加乳及乳制品摄入量，而不是考虑是否脱脂。当然，要严格控制脂肪摄入量或患高胆固醇血症的人，需酌情选择脱脂奶。



**张 坚** 中国疾控中心营养与健康所研究员

橄榄油的主要营养特征是油酸含量高，油酸虽然是重要的不饱和脂肪酸，但并不是我国居民膳食中缺少的脂肪酸。无论大豆油、花生油还是菜籽油，也都含有丰富的不饱和脂肪酸，适量食用对健康都是有益的。



**罗云波** 北京工商大学教授

加工食品并非都是高脂肪。食品中的脂肪含量主要取决于食品类别和加工方式，只要合理选择和搭配，加工食品也可以成为健康膳食的一部分。根据《中国居民营养与慢性病状况报告（2020年）》，食用油是我国居民摄入脂肪的重要来源之一，且摄入量远高于推荐值。



**钟 凯** 科信食品与健康信息交流中心主任

国内许多人喜欢用荤油炒菜，荤油特殊的香味往往是素菜的“点睛之笔”。但动物油含有较多饱和脂肪酸，而中国人的饱和脂肪酸摄入量总体偏多，因此烹饪宜用植物油，少用动物油。植物调和油是植物油混合而成，相对动物油更适合烹饪，当然它和大豆油、花生油、菜籽油等普通植物油并没有本质区别，控制总量才是最关键的。

# Content

## 目录

<b>人群画像</b> .....	02
受访者基础信息 .....	02
受访者基础营养知识掌握状况 .....	03
<b>受访者对脂肪的认知状况及态度</b> .....	04
受访者对不同脂肪的印象 .....	04
受访者的脂肪摄入途径 .....	05
受访者对常见的脂肪相关说法的见解 .....	05
<b>受访者的“减油”行动</b> .....	08
“减油”对健康的影响 .....	08
“减油”途径 .....	10
<b>结论</b> .....	11
<b>其他</b> .....	12

“三减三健”（减盐、减油、减糖，健康口腔、健康骨骼、健康体重）是全民健康生活方式行动的重点。减少脂肪摄入是合理膳食的关键一环，并且“减油”比“减糖”更加紧迫。目前，我国居民糖平均摄入量仅为推荐值的19%<sup>[1]</sup>，但脂肪的平均供能比已是推荐值的119%<sup>[2]</sup>。减油的重点在于减少烹调油的使用量：我国居民脂肪摄入总量中超过一半来自烹调油<sup>[3]</sup>、人均烹调油摄入量已超出推荐量40%以上<sup>[4]</sup>。



与糖相比，围绕脂肪的话题纷繁复杂，涉及的概念和知识点也盘根错节。科信食品与健康信息交流中心围绕脂肪常见话题开展了专项调查以线上随机抽样形式回收答卷3174份。调查反映了部分中国居民在脂肪摄入方面的认知、态度以及行为习惯，为“合理膳食”相关公众教育提供参考和素材。

**注**

<sup>[1]</sup>国家食品安全风险评估中心. 中国居民糖摄入水平及其风险评估[EB/OL].

<https://www.cfsa.net.cn:8034/UploadFiles//news/upload/2021/2021-08/2faacc08-37c4-47e7-a6c6-6a964212e526.pdf>

<sup>[2]</sup>Zhao R, Zhao L, et al. Dietary Fat Intake among Chinese Adults and Their Relationships with Blood Lipids: Findings from China Nutrition and Health Surveillance and Comparison with the PURE Study. *Nutrients*. 2022; 14(24):5262. <https://doi.org/10.3390/nu14245262>

<sup>[3]</sup>国家卫生健康委疾病预防控制局编著. 中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)[M].北京:人民卫生出版社, 2021.

<sup>[4]</sup>国家卫生健康委就介绍提升人民群众食品安全与营养健康获得感有关情况举行发布会(文字实录)[EB/OL]. <https://mp.weixin.qq.com/s/8mpenuCdOWE1Ntfdu4bqmA>

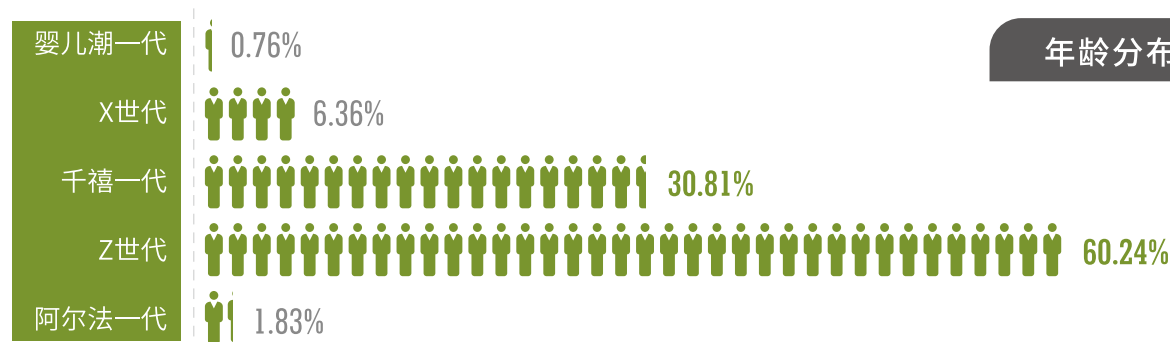
# 人群画像

## 受访者基础信息

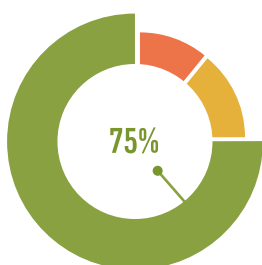
### 性别比例



### 年龄分布

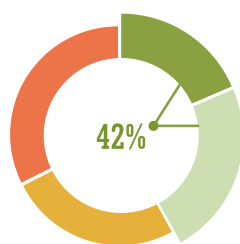


### 学历分布



- 高中及以下
- 大专
- 本科及以上

### 家庭月收入分布

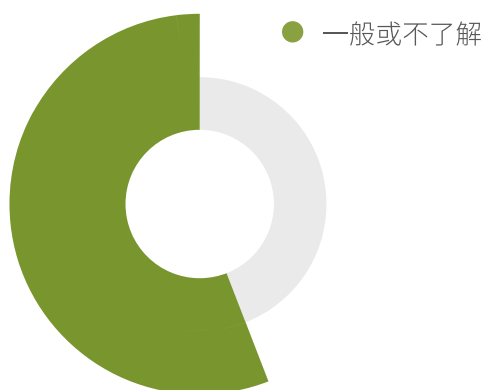


- 0-4000元
- 4000-6000元
- 6000-10000元
- 10000元以上

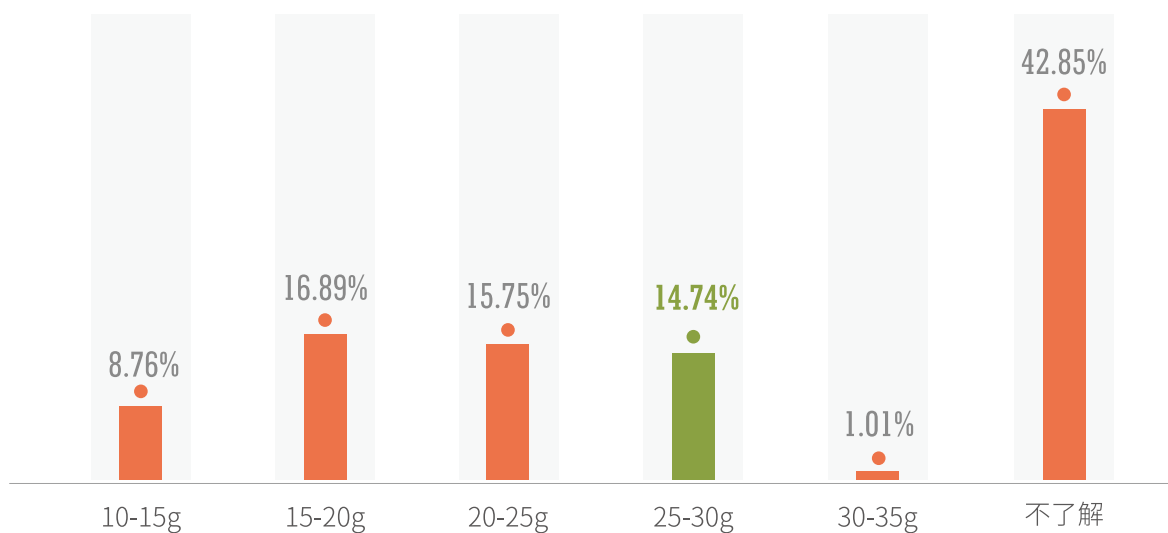
本次调查受访者男女比例约为45:55;90%以上受访者为“Z世代”和“千禧一代”的中青年;75%受访者最高学历在本科以上;42%受访者家庭月收入在6000元以下。

## 受访者基础营养知识掌握状况

55.89%的受访者认为自己了解脂肪



受访者为烹调油建议摄入量的了解状况

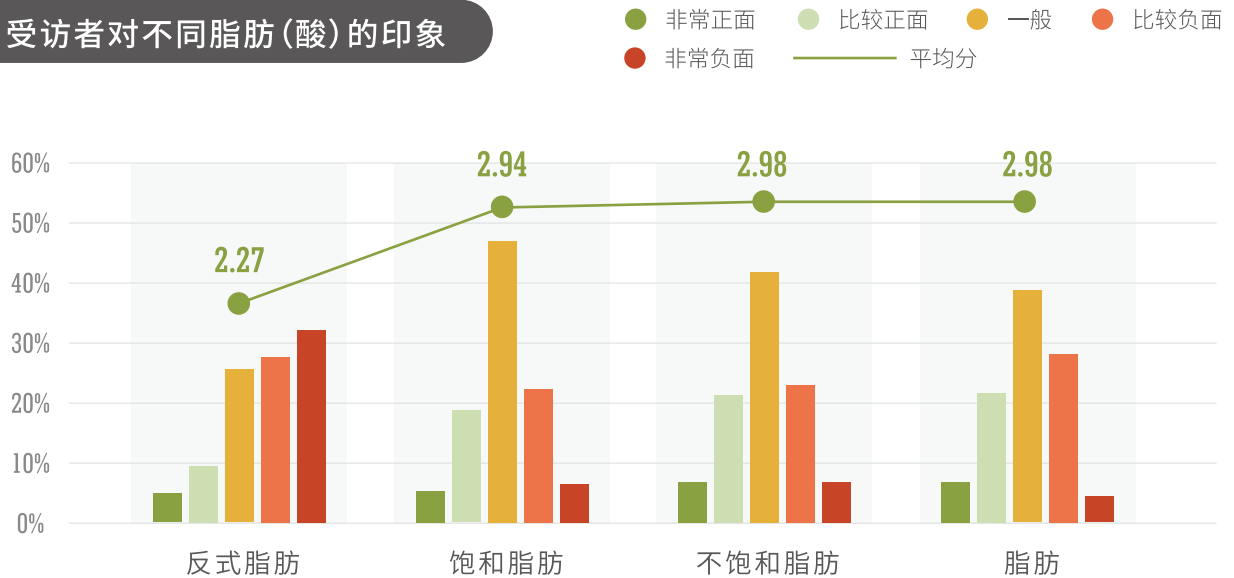


在问卷中请受访者简单判断自己是否了解脂肪，受访者会因认知差异等种种原因倾向于更积极正向的回答，然而仍有接近56%的受访者选择“不了解”或“一般”。此前《十大城市家庭厨房三减调查(2021)》发现，受访者对《中国居民膳食指南(2016)》推荐的烹调油摄入量了解情况正确率仅为15.08%，与本次调查结果(正确率14.74%)基本一致。

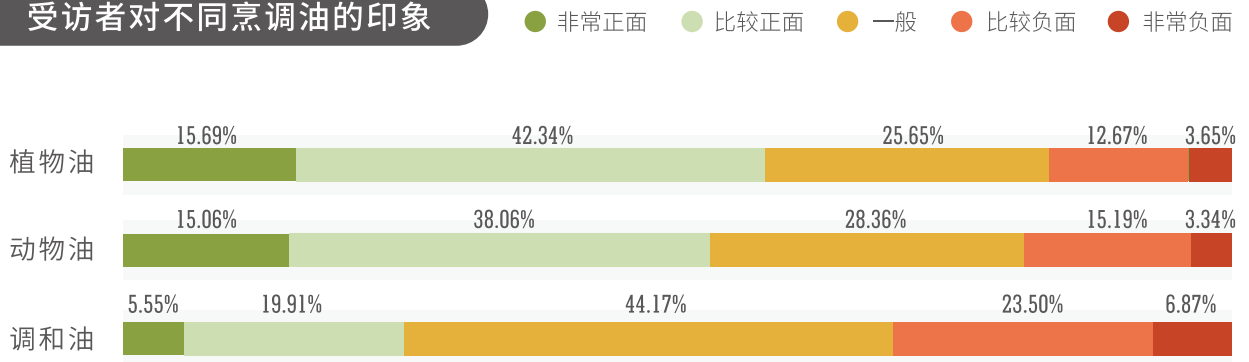
## 受访者对脂肪的认知状况及态度

### 受访者对不同脂肪的印象

#### 受访者对不同脂肪(酸)的印象



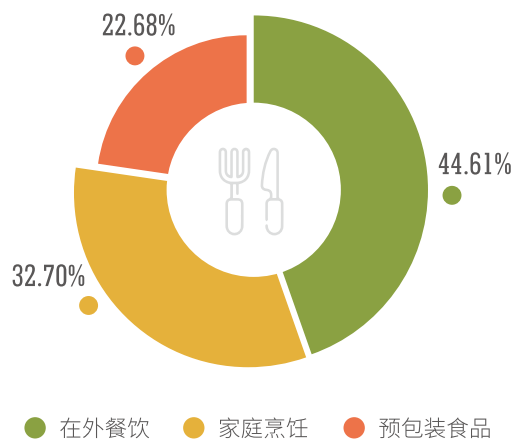
#### 受访者对不同烹调油的印象



对反式脂肪持负面印象的受访者比例高达60.06%；而对饱和脂肪、不饱和脂肪、脂肪的印象分布总体相似，呈现“中间高、两边低”的趋势，对选项赋值后计算所得平均分也十分接近。

对于动物油、植物油、调和油三种常见烹调油，受访者的印象呈现明显差异。结果显示，对植物油、动物油持正面印象的受访者比例均超过了50%，而对调和油的态度明显偏负面。

## 受访者的脂肪摄入途径

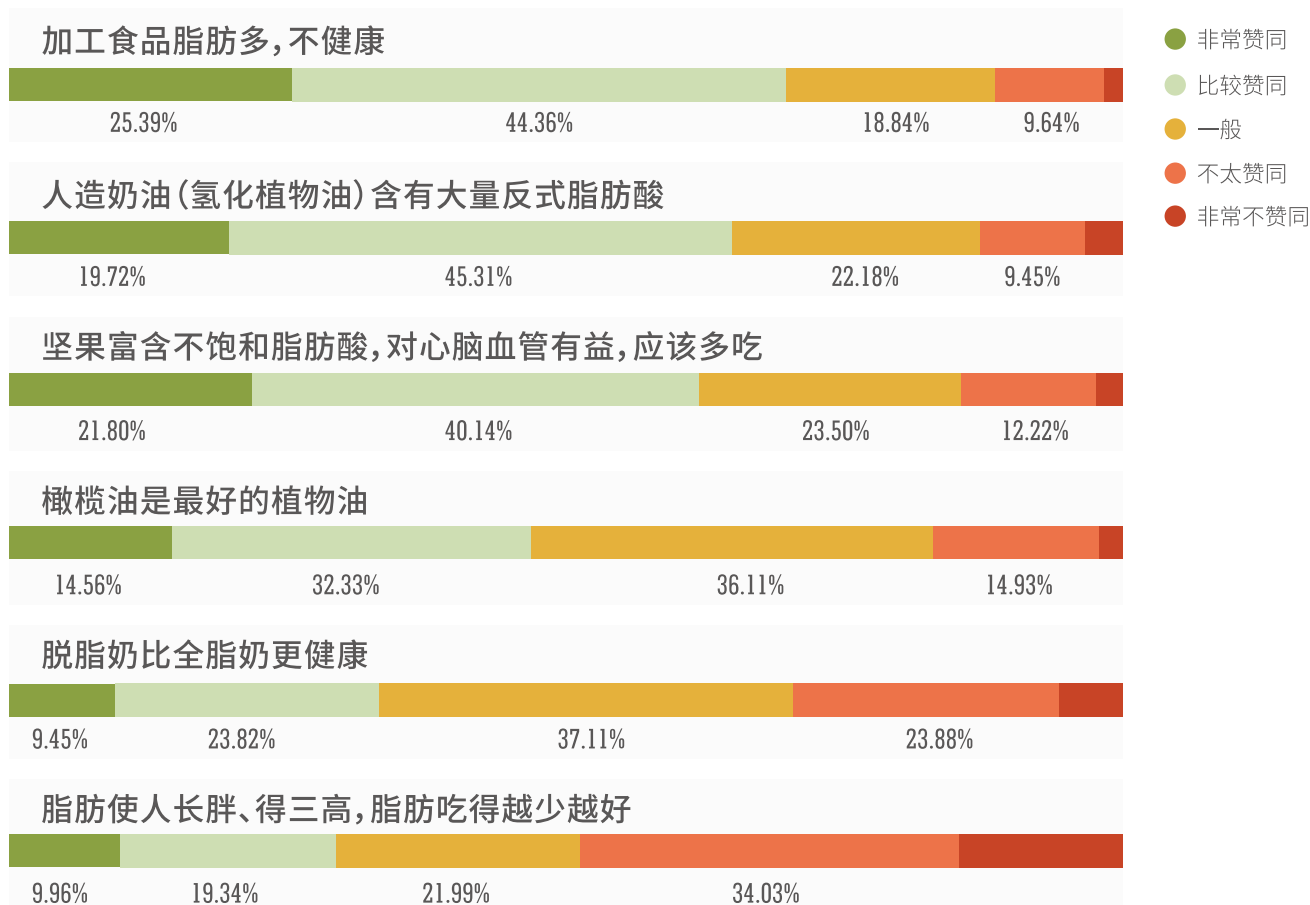


### 受访者对脂肪摄入主要途径的判断

有接近80%的受访者认为自己脂肪摄入主要来源于烹饪,包括家庭烹饪(32.70%)和在外餐饮(44.61%),可见消费者对于脂肪摄入的主要途径有较清晰的认识。

## 受访者对常见的脂肪相关说法的见解

我们选取了几个具有代表性的脂肪相关说法,探查消费者的脂肪相关知识掌握程度。





## “加工食品脂肪多, 不健康”

69.75%



消费者对加工食品的脂肪含量已经表现出较高关注度, 有69.75%的受访者对此表示赞同。但加工食品的脂肪含量与食物种类和加工方式有关, 其含量不一而论。食物中的脂肪含量与其健康程度也无必然联系, 只要搭配合理, 加工食品也可以成为健康膳食的一部分。此外, 必要且适度的食品加工能延长食品保存时间、减少食品损耗<sup>[5]</sup>, 应当引导消费者科学地看待加工食品。

## “人造奶油(氢化植物油)含有大量反式脂肪酸”

65.03%



65.03%的受访者对“人造奶油(氢化植物油)含有大量反式脂肪酸”表示赞同。

人造奶油中的反式脂肪酸主要来源于植物油的不完全氢化反应, 但随着我国植物油脂工业取得重大进步, 不仅起酥油、人造奶油等产品中反式脂肪酸含量较前下降, 咖啡伴侣(植脂末)也可以达到“0反式脂肪酸”的标准。

## “橄榄油是最好的植物油”

46.89%



调查显示, 分别有14.56%、32.33%的受访者对此表示非常赞同和比较赞同。橄榄油的特点是油酸含量较高, 但茶油、高油酸花生油具有同样属性。研究显示, 我国居民真正摄入不充足的不饱和脂肪酸为二十碳五烯酸(EPA)和二十二碳六烯酸(DHA)<sup>[5]</sup>, 富含于鱼虾类水产品<sup>[6]</sup>。

注: <sup>[5]</sup>罗云波, 郝梦真, 车会莲. 必要的食品加工是人类健康和社会可持续发展的必须[J]. 中国食品学报, 2023, 23(01)

<sup>[6]</sup>中国居民膳食指南(2022) [M]. 北京: 人民卫生出版社. 74

## “坚果富含不饱和脂肪酸，对心脑血管有益，应该多吃”

61.95%



分别有21.80%、40.14%的受访者非常赞同、比较赞同“坚果富含不饱和脂肪酸，对心脑血管有益，应该多吃”这一观点。

坚果类食物富含不饱和脂肪酸，适量食用有益健康，《中国居民膳食指南(2022)》推荐普通成人平均每天吃10克坚果。然而坚果中脂肪含量较高，若摄入过量反而不利于健康。

## “脱脂奶比全脂奶更健康”

37.11%



可以看出，大部分受访者(37.11%)对此观点持中立态度，而表示赞同和不赞同的受访者比例相差不大。这可能反映出公众对于“脱脂奶比全脂奶更健康”这个观点存在一定分歧。

尽管有些国际组织和国家的膳食建议是饮用脱脂奶，但这个建议与膳食结构和乳制品摄入量有关。我国膳食指南推荐普通成人每天摄入乳及乳制品300-500g，而实际摄入量不到推荐量的十分之一，也仅为欧美国家实际平均摄入量的十五分之一<sup>[10]</sup>。与全脂奶相比，脱脂奶为需要严格控制脂肪摄入量或高胆固醇血症的人增加了一种选择，但对这部分人来说，改善饮食结构更为重要。



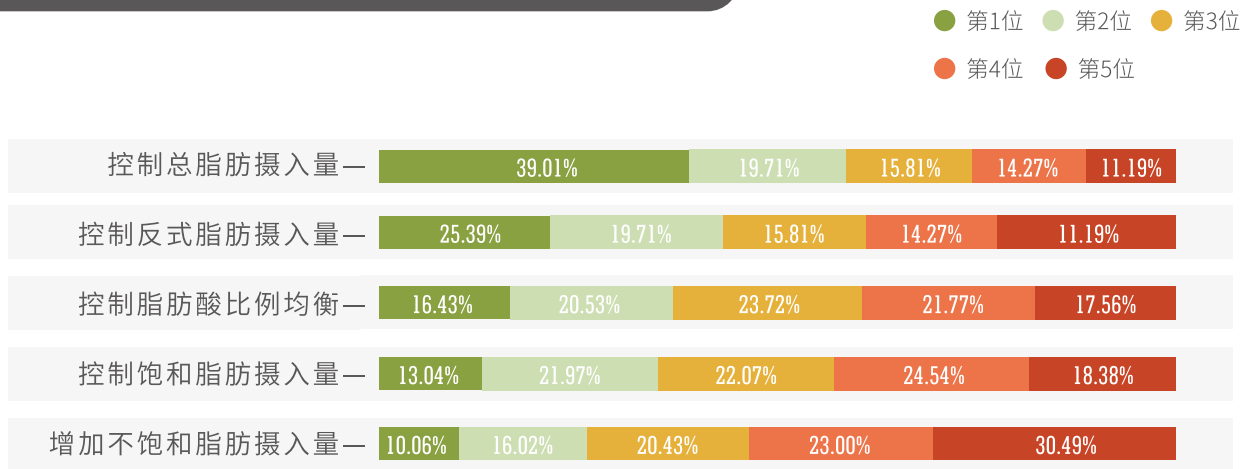
我国膳食指南推荐普通成人  
每天摄入乳及乳制品

300-500g

## 受访者的“减油”行动

### “减油”对健康的影响

#### 受访者对不同脂肪酸健康意义的重要性排序



科学摄入脂肪包括控制脂肪总摄入量以及不同脂肪酸摄入量两个维度，问卷选取了较有代表性的做法，以重要性排序形式调查了受访者对“减油”具体行为的看法。总体来看，“控油”的关键点——“控制总脂肪摄入量”认同度较高；对降低饱和脂肪酸摄入、增加不饱和脂肪酸摄入等脂肪酸摄入均衡的概念认同度一般。

降低饱和脂肪酸摄入和限制反式脂肪酸摄入是当前健康趋势，世界卫生组织曾多次发布指南<sup>[7]</sup>或行动计划<sup>[8]</sup>以促进减少其二者造成的健康危害并提高公众认知。目前，我国居民饱和脂肪酸平均供能比已达到7.9%，接近30%的居民饱和脂肪酸摄入超过推荐值<sup>[9]</sup>，应当予以关注；而我国居民通过膳食摄入的反式脂肪酸所提供的能量占膳食总能量的百分比仅为0.16%，北京、广州这样的大城市居民也仅为0.34%<sup>[10]</sup>，远低于世界卫生组织建议的1%的限值，也显著低于西方发达国家居民的摄入量。可见，目前我国居民降饱和的重要性明显高于限制反式脂肪。但本次调查显示，受访者低估了控制饱和脂肪酸的重要性，严重高估了控制反式脂肪的健康意义。

控制脂肪摄入总量的同时,饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸、多不饱和脂肪酸等多种脂肪酸均衡摄入对身体也有重要意义<sup>[11]</sup>。目前我国居民普遍存在脂肪酸摄入不均衡的情况,尤其是饱和脂肪酸摄入偏高<sup>[12]</sup>,而多不饱和脂肪酸摄入量较低<sup>[13]</sup>,应当调整植物油、畜禽肉、水产品、坚果等食物摄入,从整体膳食结构做起,做到脂肪酸摄入均衡。



## 注

<sup>[7]</sup> WHO. Saturated fatty acid and trans-fatty acid intake for adults and children: WHO guideline[EB/OL].

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240073630>

<sup>[8]</sup> WHO. REPLACE Trans Fat[EB/OL]. <https://www.who.int/teams/nutrition-and-food-safety/replace-trans-fat>

<sup>[9]</sup> Zhao R, Zhao L, et al. Dietary Fat Intake among Chinese Adults and Their Relationships with Blood Lipids: Findings from China Nutrition and Health Surveillance and Comparison with the PURE Study. *Nutrients*. 2022; 14(24):5262. <https://doi.org/10.3390/nu14245262>

<sup>[10]</sup> 国家食品安全风险评估中心. 中国居民反式脂肪酸膳食摄入水平及其风险评估[EB/OL].

<https://www.cfsa.net.cn/Article/News.aspx?id=BB04FB3B0711CA13D4BFFB69FD01C71417AEE5C962ABF498>

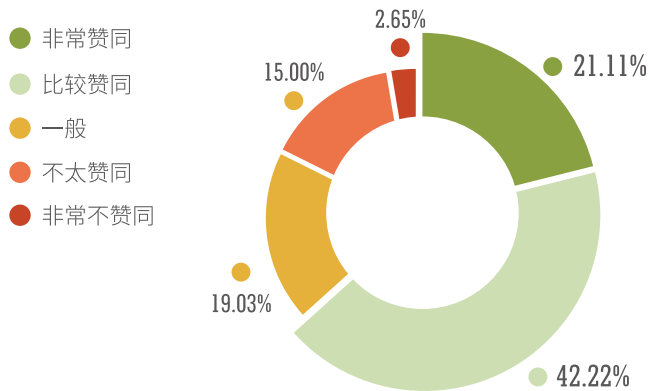
<sup>[11]</sup> 孙长颢. 营养与食品卫生学(第8版)[M]. 北京:人民卫生出版社, 2017.

<sup>[12]</sup> Pei, Z., Zhang, L., et al. Assessment of dietary intakes of total fat and fatty acids for residents in China in 2015–2018. *Journal of Food Composition and Analysis*. 2021, 102, 104045.

<sup>[13]</sup> 方从容,杨杰,裴紫薇,周爽,陈达炜,李敬光,赵云峰.我国居民不饱和脂肪酸的膳食摄入与构成分析[J].营养学报, 2023,45(04):331-338.

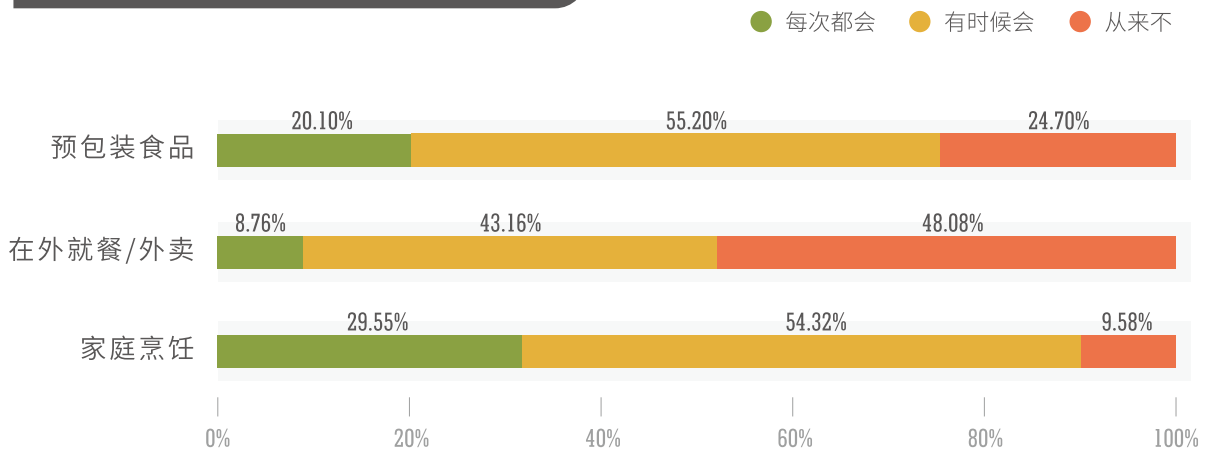
## “减油”途径

### 受访者对自己是否需要控制脂肪摄入量的观点



大部分受访者认为自己比较需要 (42.22%) 或非常需要 (21.11%) 控制脂肪摄入量, 这反映出公众对于减油的重视程度。

### 受访者的“减油”途径及相应频率



大多数受访者在家烹饪时具备主动减少用油意识, 但在外餐饮和购买预包装食品时, 则主动要求“少油”或关注脂肪含量的受访者比例则有所降低, 尤其是在外就餐。可能是因为在家烹饪时油的用量更直观、可控。而在外就餐时多为享受型消费, 且难以把握餐厅用油情况, 使减油的难度增加。

交叉分析显示, Z世代的年轻人, 有30.75%从不关注营养成分表的脂肪含量, 有57.22%在外就餐时从来不要求少油, 均高于平均值。

## 结论

在“三减”（减盐、减油、减糖）工作中，减盐、减油比减糖更为紧迫，但受舆论影响，消费者高度关注减糖，却大大忽略了减盐、减油的重要性和紧迫性。应当引导消费者科学认识“三减”，并将“三减”的重点侧重于对健康影响更为显著的减盐、减油，让“三减”相关的宣传效果最大化。



本次调查发现，目前我国消费者了解烹饪菜肴（烹调油）是脂肪的主要摄入途径，也认识到了控制总脂肪摄入量的重要性，同时具备了一定控制意识，这是减油相关消费者教育工作的良好基础。然而我国消费者对脂肪、脂肪酸等相关知识的掌握水平依然不高，围绕加工食品、脂肪酸均衡、饱和脂肪酸、反式脂肪酸等话题仍然存在大量认知误区。应当围绕消费者认知误区进一步开展专项洞察研究，并结合“减油增豆”等合理膳食话题开展相关传播。同时，从烹饪方法、烹饪工具、用油量、食材搭配等多个维度入手，将减油技巧融汇到日常家庭烹调中，帮助消费者在享用美味的同时实现科学减油目标。

## 其他

与糖相比，脂肪相关的话题显得更为复杂。受问卷篇幅所限，本次调查以知识题为主的形式初步摸底了我国消费者对脂肪及相关话题的认知及态度，但还有诸多问题尚未得到有效解答。比如我们意外地发现消费者认为调和油不如动物油。另外部分调查结果也显示消费者教育策略研究需要加强，比如如何提升消费者对降饱重要性的认识、减少对反式脂肪的过度担忧等。

本次调查通过网络形式进行，所获样本人群以中青年为主，且受教育程度较高，不能代表全人群。另外对特定人群，如家长、老年人、都市白领等的认知、态度、行为尚未得到准确调查。



# 中国居民脂肪认知 及态度调查报告

科信食品与健康信息交流中心是直属国家民政部的民办非企业单位，着力围绕信息交流、科普宣传、国际合作、专业培训和咨询服务等业务职能，为消费者提供通俗易懂的食品安全和营养知识、答疑解惑；为政府监管部门提供决策咨询和技术支撑；为食品行业和企业，提供科学技术和科学传播的双重服务。

官网：<http://www.kexinzhongxin.com/>

联系人邮箱：[chuyibing@chinafic.org](mailto:chuyibing@chinafic.org)

## 2023

图片资源 <https://www.freepik.com>