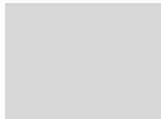
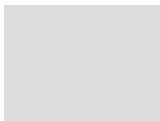




日清奥利友集团

科学健康油，防病好帮手



日清奥利友集团
上海日清油脂有限公司
吴坚 博士

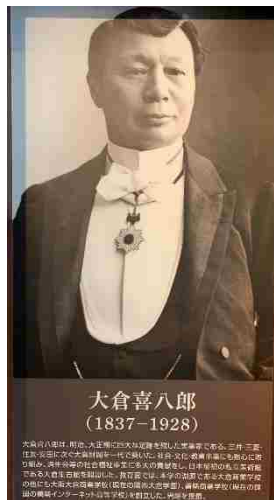
上海總領事館樣（2021/5/7）



01 公司简介



公司发展史—日清起源



大倉喜八郎
(1837-1928)

大倉喜八郎は、明治、大正期に財界の大発展を遂げた実業家である。三井、三菱、住友、安田の四大財閥の一角を担った。経済文化、産業革命にも熱心に関与し、海外出張の機会も多かった。大倉の興業は、日本経済の発展に大きく貢献した。大倉の興業は、日本経済の発展に大きく貢献した。大倉の興業は、日本経済の発展に大きく貢献した。



1907年，即清光绪33年，日本明治40年，日清奥利友的集团创始人大仓喜八郎先生和松下久治郎先生在中国大连建厂筑库，压榨大豆生产豆粕和食用油，并在东京设立总部。

公司名中的“日清”两字分别来自于日本的“日”和清朝的“清”。

日本 · 明治



日清奥利友集团

中国
清 · 光绪



1924年第一瓶日清色拉油问世



1923年
大正12年

- 在中国大连及日本横滨设立工厂；
- 导入新锐精炼机器；
- 生产食用精炼大豆油。



日清製油発展の原動力となった大連工場
1923(大正12)年

1924年
大正13年

- 日清色拉油问世
- 价格：1瓶（600g）=2升大米



1955年
昭和30年

- 日清色拉油成为日本家庭首选



1990年+

- 在中国上海及大连设立工厂
- 日清色拉油（一级大豆油）在中国生产销售



集团介绍 — 百年经验与先进技术



「植物力·创造力」

以先进的技术和开发能力活用“植物力”，不断创造新商品和服务。

日清奥利友集团活用百年老企积累的专业技术，致力于商品开发和品质改善，不断创造满足客户需求的新产品和服务。



事业部介绍—全球



日清奥利友集团在全球的发展

日本
Japan 拥有15家集团主要公司, 27个营业场所

中国
China 拥有7家相关公司

东南亚
S.E.Asia 马来西亚、新加坡和印尼各1家相关公司

欧洲
Europe 2家相关公司



日清奥利友集团





02 油脂知识介绍





“油”对我们日常生活有多重要？



开门七大事，
柴米**油**盐酱醋茶中，
油稳坐调味料之首，
不可或缺可见一斑





每天饮食中的食用油

对通过饮食生活来维持健康起着很重要的作用

- 是人体必需脂肪酸的重要供给源。如缺少会引起生长缓慢、生殖能力下降及皮肤损害
- 能提高脂溶性维生素（如维生素A，D）的吸收率
- 是维生素E的良好供给源



教你读懂食用油



食物中的油脂主要是油和脂肪



常温液体→油



本图片由美国乳品出口协会提供

常温固体→脂肪



看不见的油和看得见的油



现状：摄取的脂质近8成是由平时吃的一般食品提供的。

看不见的油 77%
(41.7g)

看得见的油 23%
(12.3g)



资料：社) 日本植物油协会「植物油和营养」2006年1月 改编



「饱和脂肪酸」摄取量现状



现状：约 9 成是从日常的普通食品中摄取的。

看不见的油 89%
(15.2g)

看得见的油 11%
(1.9g)



资料：社) 日本植物油协会「植物油和营养」2006年1月 改编

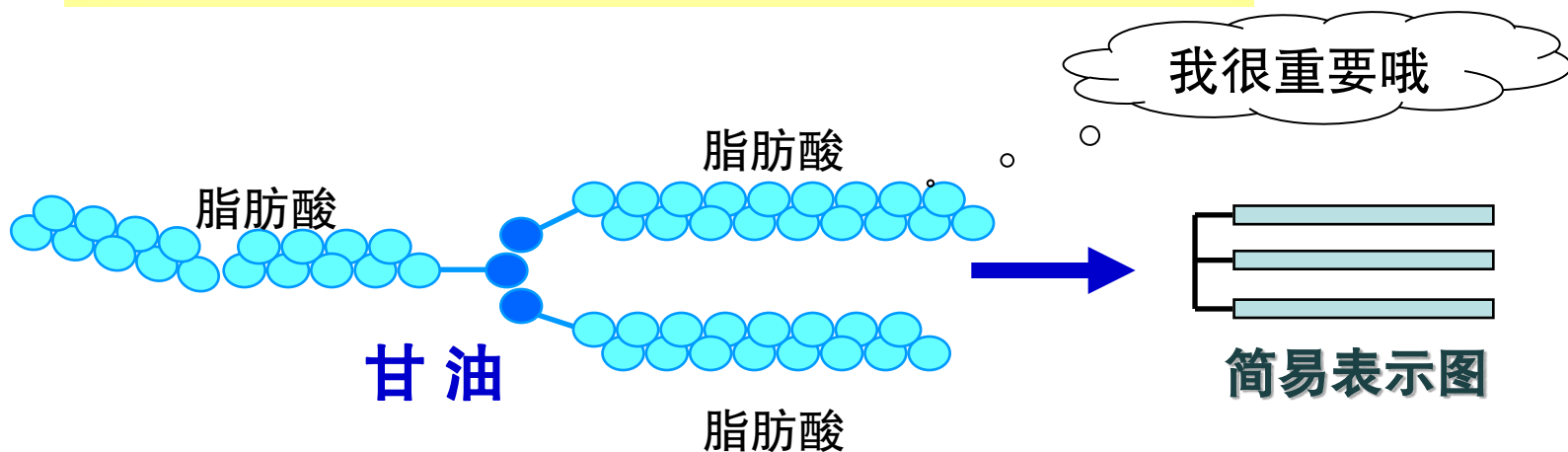


植物油	0.9 g
色拉酱类	0.3 g
麦淇淋	0.1 g
黄油・动物脂	0.6 g

什么是脂肪酸?



油是由1个甘油分子和3个脂肪酸构成的

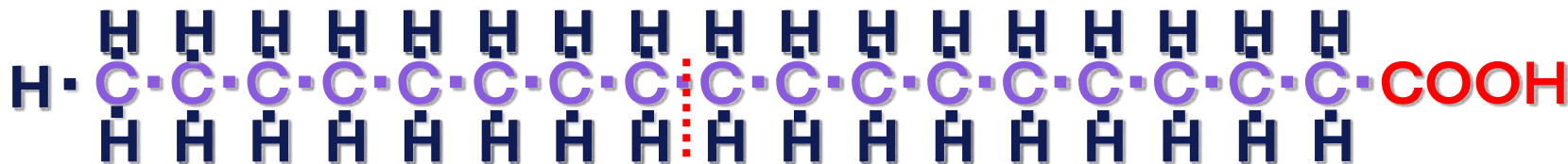


油脂主要营养特性由含有的脂肪酸决定。
我们经常听到的EPA、DHA、 ω -3、 ω -6等都是脂肪酸。

脂肪酸的分类



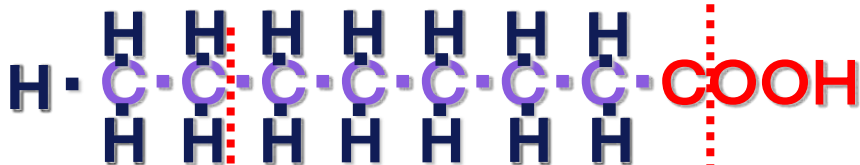
- 依碳链长短而分：短链脂肪酸、中链脂肪酸、长链脂肪酸



长链脂肪酸的结构示意图
(以 18 碳硬脂酸为例)



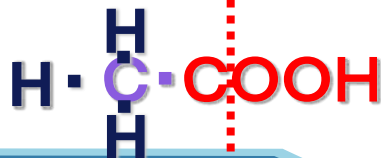
大豆油、玉米油、花生油、橄榄油等



中链脂肪酸的结构示意图
(以 8 碳辛酸为例)



椰子、棕榈仁、母乳、牛乳等



短链脂肪酸的结构示意图
(以 2 碳醋酸为例)



醋





- 依是否含碳原子双键而分： 饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸

饱和脂肪酸：我住在这里



乳制品



肉

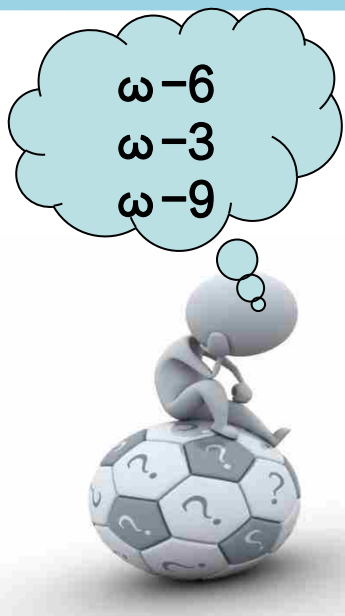
动物性脂肪



植物油

不饱和脂肪酸（单不饱和、
多不饱和）：请在这里找我





经常会看到听到 ω -6、 ω -3和 ω -9。那么它们究竟是指什么呢？

- ω -6 是指 ω -6型多不饱和脂肪酸，包括亚油酸、 γ -亚麻酸、花生四烯酸。

亚油酸是由植物合成的，并通过食物供给人体，是维持人体健康所必需的，所以称为“必需脂肪酸”。亚油酸具有保护心脏、降低血脂、软化血管、促进微循环的作用，能起到防止人体血清胆固醇在血管壁的沉积，有“血管清道夫”的美誉。

只要能供给足够量的亚油酸，人体就能合成所需要的其他 ω -6型脂肪酸。





- ω -3 是指 ω -3型多不饱和脂肪酸，包括 α -亚麻酸、二十碳五烯酸(EPA)和二十二碳六烯酸(DHA)等。

α -亚麻酸是“必需脂肪酸”，对脑和视网膜、皮肤和肾功能的健全十分重要。

人体通过食用一些海产鱼、贝和藻类获得EPA和DHA，也可以通过 α -亚麻酸的代谢衍生EPA和DHA。





- ω -9是指 ω -9型单不饱和脂肪酸，通常指的是油酸。

单不饱和脂肪酸只会降低坏胆固醇（低密度脂蛋白胆固醇LDL），而把好胆固醇（高密度脂蛋白胆固醇HDL）留下来。



认识食用油大家族



• 1.让血管年轻的食用油

红花籽油

由产于美国加州、澳洲等地的红花籽萃取。除富含油酸（70%以上）以外，红花籽油口感清爽润滑，能充分保持食物的原有风味



红花



tips

红花籽油用于炒菜、凉拌时口感清爽，能充分保持食物的原有风味，用于煎炸时能赋予食物松脆不油腻的口感，即便在食物冷了以后仍能保持松脆美味。

• 1.让血管年轻的食用油



芥花籽油

又名卡诺拉油(canola oil)，是低芥酸菜籽油。其油酸含量约60%，而饱和脂肪酸含量在所有植物油中属于比较低的。



油菜籽



tips

芥花籽油是加拿大将传统油菜籽（高芥酸）进行不断的品种改良而生产出的低芥酸菜籽油，而普通的菜籽油中含有大量芥酸和芥子甙等物质，

芥花籽油口感比较清爽，适合于各种烹调方式，能充分保持食物的原有风味。



• 1.让血管年轻的食用油



初榨橄榄油

由油橄榄果中提取，首次低温榨取的称特级初榨橄榄油。油酸含量约70%，还含有脂溶性维生素A、D、E、K等。



橄榄



tips

橄榄油具有独特的果香味，根据不同的树种、产地和气候其风味也有所不同，更适合于烹调意大利面、煎牛排等西式料理。

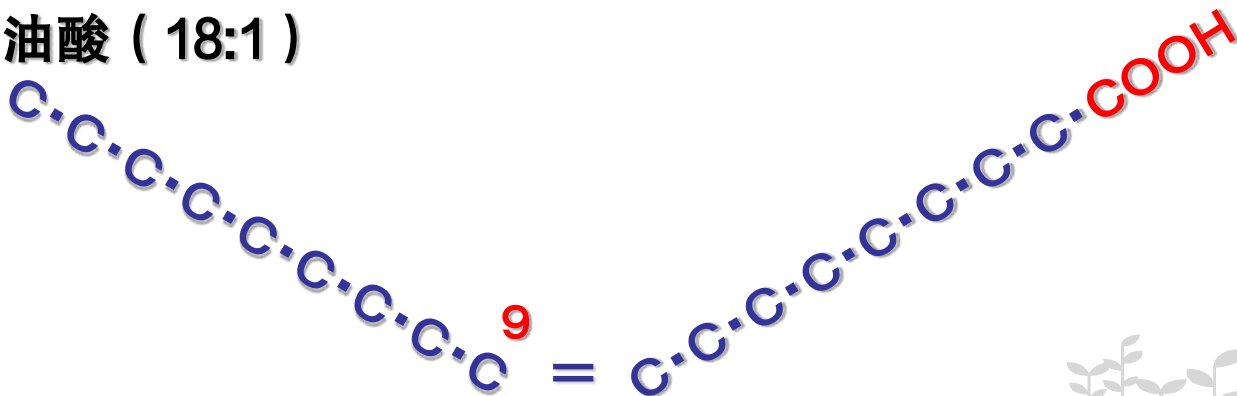


让血管年轻的奥秘：高油酸



- 油酸 (C18:1)
- 在植物油中含量丰富，油酸能降低“坏”胆固醇，而不会降低“好”胆固醇的比率，因此被公认为对保护心血管有帮助。红花籽油（高油酸型）、初榨橄榄油、芥花籽油（低芥酸菜籽油）、油茶籽油中含量高达70%以上。消费者可以根据自己口味喜好及价格选择

油酸 (18:1)



• 2.清除血管垃圾的食用油



玉米油

玉米胚芽油由玉米胚芽提取，含有丰富的亚油酸（约60%），且富含维生素E。



玉米



tips

玉米油在加热过程中会散发出玉米特有的清香，使料理的色、香、味更佳。



• 2.清除血管垃圾的食用油



葵花籽油

葵花籽油是通过压榨法制取而成的，含有约60%的亚油酸，此外还有高含量的生理活性最强的 α -生育酚。



葵花籽



tips

葵花籽油油色清亮，口味清淡，适合于各种烹饪方式，能充分保持食物的原有风味。



• 2.清除血管垃圾的食用油



葡萄籽油

是葡萄籽经由冷榨方式精制而成，呈淡黄色或淡绿色。脂肪酸组成因品种而异，但绝大多数品种的葡萄籽油中亚油酸比例达总脂肪酸的70%以上。葡萄籽油含有的较丰富的生理活性成分如亚油酸、维生素E、植物甾醇等。



葡萄籽



tips

葡萄籽油具有低油烟的特点，适合中高温烹调。并可用于凉拌。



• 2.清除血管垃圾的食用油



大豆油

大豆油中亚油酸含量为50%~59%，此外还含有丰富的维生素E及卵磷脂，是一种营养价值很高的食用植物油。



大豆



tips

大豆油是传统食用油种，物美价廉，适合各种烹饪方式。

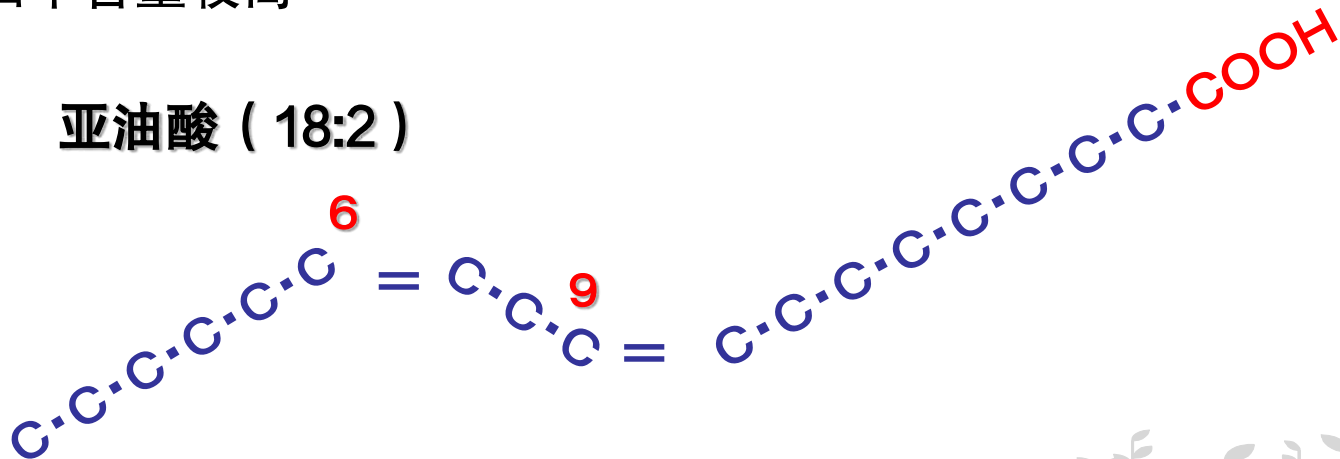


血管清道夫：亚油酸



- 亚油酸 (C18:2)
- 是必需脂肪酸之一，亚油酸具有降低血脂、软化血管、促进微循环的作用，能起到防止人体血清胆固醇在血管壁的沉积，有“血管清道夫”的美誉，但是比油酸容易氧化。在葵花籽油、玉米油、葡萄籽油中含量较高

亚油酸 (18:2)



• 3.扮靓餐桌的风味油



麻油

麻油有普通芝麻油和芝麻香油，它们都是以芝麻为原料所制取的油品，但与普通芝麻油相比，芝麻香油的色泽深，香味更浓郁。芝麻香油含有多种天然抗氧化物质，经常食用可调节毛细血管的渗透作用，改善血液循环，延缓衰老。



芝麻



tips

芝麻香油由于芝麻独特、浓郁的香味，多用于餐桌上的调味油和凉拌菜。



• 3.扮靓餐桌的风味油



花生油

花生油最大的特点就是颜色金黄，加热有浓郁花生香味，特别适用于煎炸，使用性能稳定，香味浓郁，深受人们欢迎。



花生

tips

花生油淡黄透明，色泽清亮，气味芬芳，滋味可口，是一种比较容易消化的食用油，适合于煎、炸、炒等烹饪方式。



食用油用法大解析



初榨橄榄油	发烟点较低，煎炸高温时易产生油烟，并会破坏风味，适合冷拌或低温烹调
红花籽油、芥花籽油	烟点较高，不易产生油烟，且口感清爽，适合煎炸炒、凉拌等各种烹调方式
玉米油	有独特的玉米清香，耐高温，适合煎炸炒
葵花籽油	口味清淡，适合于煎炸炒、凉拌等各种烹饪方式
葡萄籽油	口味清淡，适合于煎炸炒、凉拌等各种烹饪方式
花生油	风味浓郁，适合于煎炸炒



正确选购食用植物油更营养、更健康



（一）多种油交替食用

- 食用植物油品种很多，每种油脂产品都有自己的营养特色，因此**建议尽量各种油都食用，不要只吃一种**，这样营养才丰富。**肥胖、高血脂人群可选择降血脂、减少脂肪积累的保健油。**

（二）勿买散装低档油

- 散装油无保质期和出厂期、无厂名厂址、无质量标准代号，**质量难有保证。**
- **优质精炼油在室温下应是澄清透明，清亮无雾状、无悬浮物、无杂质的。橄榄油、芝麻油等可能会有原料本身的成分沉淀。此外，在低温下，油都可能会结冻。**

（三）买小容量桶装油

- **食用油很容易变质**，在空气中氧的作用下，**油脂会自动发生氧化反应**。油脂氧化会产生很多**有毒的氧化分解物质**，如果长期食用已经劣化的油脂，会使细胞功能衰竭，诱发多种疾病，因此变质的油绝对不能食用。
- **油脂氧化后形成过氧化物会造成油脂酸败，产生令人不愉快的气味。**但油脂的酸败不像食物腐败那样容易引起人们的注意。
- **为了避免食用油的变质，建议购买小容量的桶装油，一桶油吃的时间不要过长。**



如何挑选放心油



看标识	外包装必须有 SC（食品生产许可证） 、配料表等标识。
看包装	条码印制是否规范，桶装油瓶口是否有油迹（如有则表明封口不严，会导致油存放过程中的加速氧化）
看颜色	国家标准规定一级油比二级、三级、四级油的颜色要淡。因此同一品种同一级别的油颜色要一致。
看外观	在日光和灯光下肉眼观察清亮无雾状、无悬浮物、无杂质、透明度好、无沉淀。（橄榄油、花生油在温度较低时会出现结晶，这属于正常现象，不影响产品质量）



科学储藏食用油



- 放置在阴凉干燥处,注意避光
- 油瓶不要放得离火炉太近
- 用完后要把瓶盖拧紧,减少与空气接触
- 分装时要注意瓶子的干燥清洁
- 多不饱和脂肪酸含量高的油品要用铁桶或避光容器盛放
- 用过的油不可倒回瓶中与新油混合
- 不要长时间用一个油瓶放油,要常换新油瓶
- 买小包装的油品,缩短存放时间
- 过了保质期的油一定不要再食用



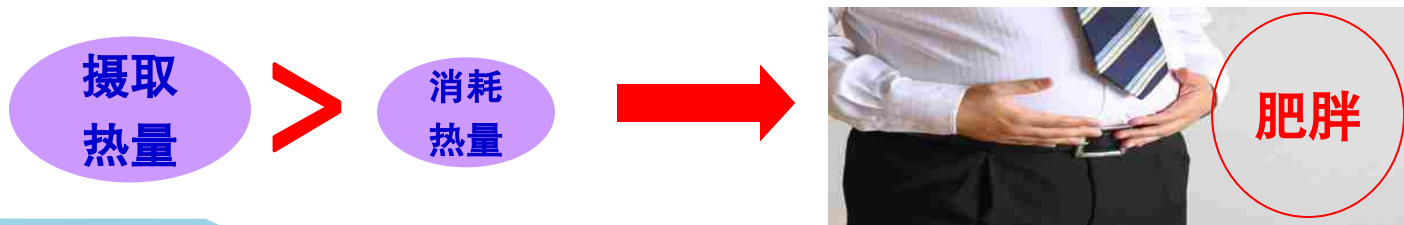
对油脂的误解



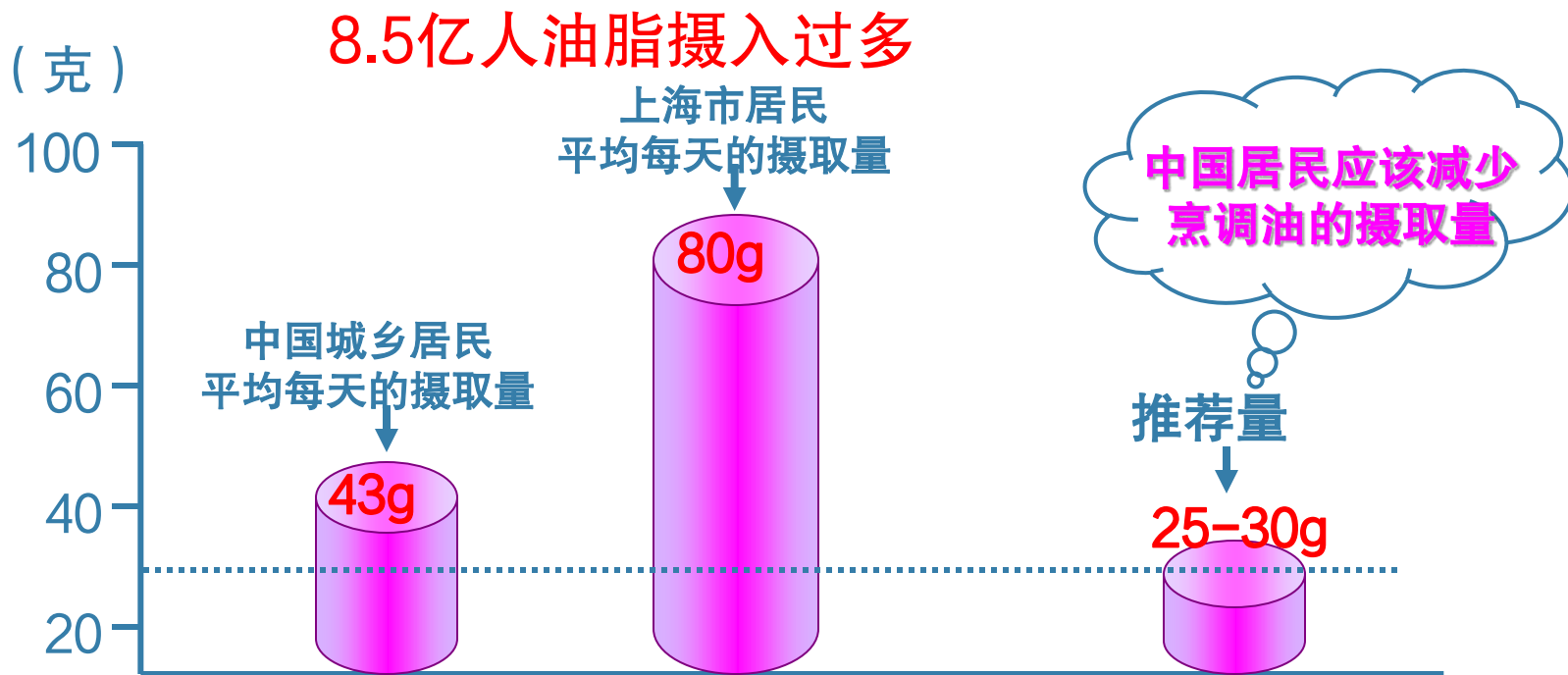
■观点

“因为吃油会发胖，所以要少吃油，不吃油” ✕

- 油脂是维持人体生命活动不可缺少的营养素之一
- 过量摄取油脂类食品是引发超重和肥胖的原因之一
- 肥胖的根本原因是由于摄取的热量大于消耗的热量



中国居民烹调油的摄取量与推荐量



出典

中国居民营养与
健康状况调查 (2010-2013)

中国居民膳食指南
(2016)



中国居民膳食指南 (2007)



中国居民膳食指南 (2016)



正确食用油脂的方法



■适量的食用油脂

每人每日油脂摄取量只能占每日食物总热量的二成。因此每天的用油量应控制在15至30毫升。《中国居民膳食指南2016》推荐人均每天烹调油食用量为25~30g/天。

■均衡摄取各种脂肪酸

保持人体所需要的三种脂肪酸（饱和脂肪酸、单不饱和、多不饱和脂肪酸）的**摄取均衡**和**控制总摄取量**。为了能均衡摄取这三种脂肪酸，**不能偏好任一油种**，否则会由于油脂摄取失衡，而引起疾病。

■少吃油、吃好油



食用油和健康的关系



失衡时

- 动脉硬化
- 免疫异常
- 过敏
- 老化

不足时

- 皮肤炎、皮肤干燥
- 成长抑制
- 肝脏/肾脏障害
- 神经障害

过剩时

- 心脏病
- 高脂血症
- 肥胖
- 糖尿病

与油脂摄取有关的疾病（代表例）

「量」和「质」的平衡是必要和重要的！



【预防生活习惯病】



总结



1. 油脂质的正确摄取方法

关注油的量和品质，正确摄取脂质。

过量摄取的人群，请控制看不到的油中「饱和脂肪酸」的摄取量。

2. 植物油的重要性

1) 必需脂肪酸的重要供给源

植物油是 $n-6$ 脂肪酸（亚油酸）， $n-3$ 脂肪酸（亚麻酸）的重要的供给源。

安心 & 健康的油酸的含量也很高。

2) 能提高脂溶性维生素的吸收率。

用植物油做料理的话能有效吸收维生素 A。

3) 是高效维生素 E 的供给源

植物油以及色拉酱是维生素 E 的主要供给源。

如果正确适量摄取的话能有效补充维生素 E。





03 中链脂肪酸介绍



中链脂肪酸（MCT）的特点



吸收快、供能快、不积累

功效成分：天然植物来源的 **中链脂肪酸**

用于凉拌、烹调，融入于日常餐饮中

大量的人群干预研究证明

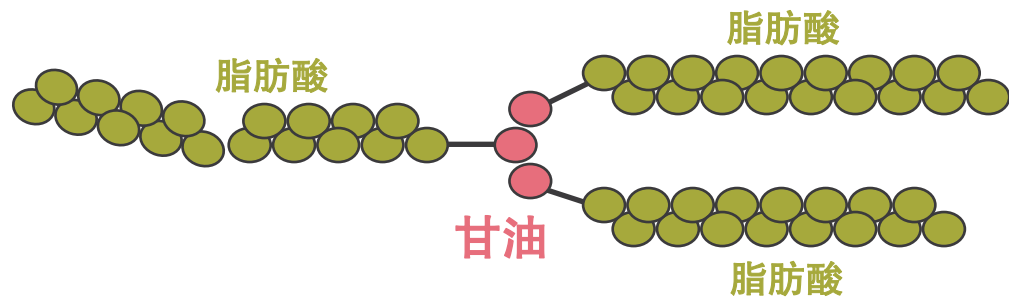
- 保持健康体重
- 减少体脂肪积累
- 降低血脂
- 预防代谢综合征



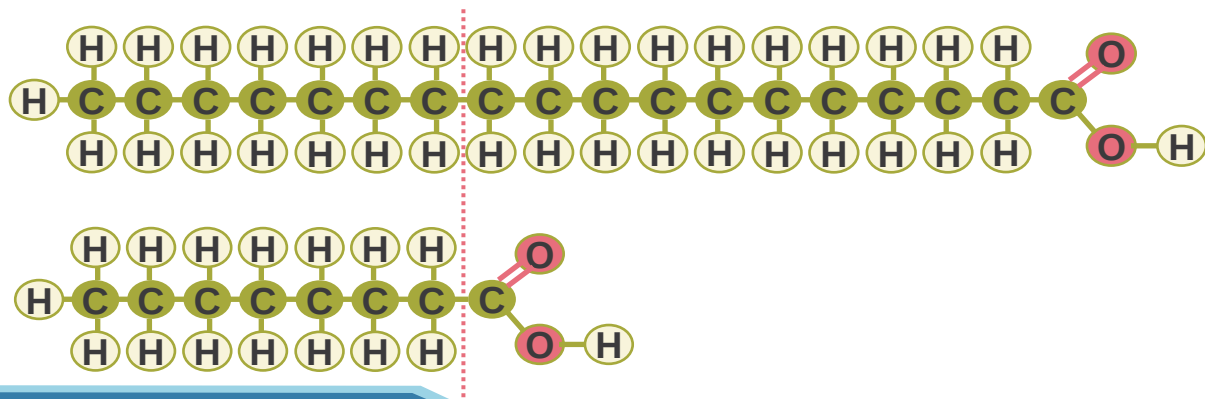
油脂的结构



油是由1个甘油分子和3个脂肪酸构成的



简易表示图



长链脂肪酸的结构示意图

(以 18碳硬脂酸为例)

大豆油、玉米油、花生油、橄榄油等

中链脂肪酸的结构示意图

(以 8碳辛酸为例)

椰子、棕榈仁、母乳、牛乳等

中链脂肪酸（MCT）



含有中链脂肪酸的食物



母乳



3%



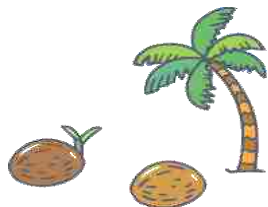
牛奶及其制品



3 - 5%



椰子、棕榈仁

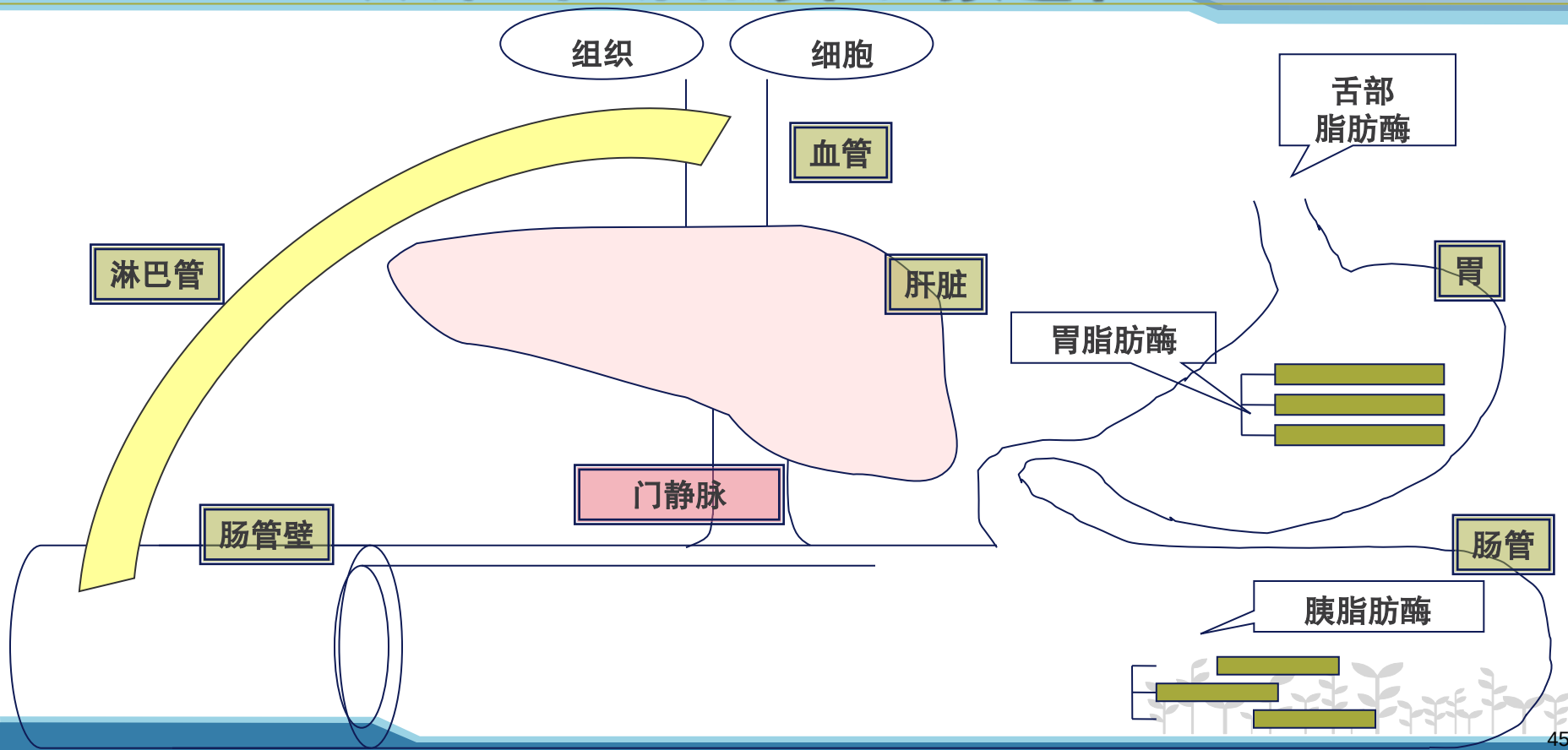


7 - 14%



中链脂肪酸自然存在于人类的一些食物中，
长期以来一直是食物脂肪的一部分。

一般植物油的代谢途径



脂肪酶对油脂的水解

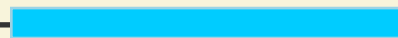


脂肪酶：水解脂肪的酶

脂肪酸



甘油

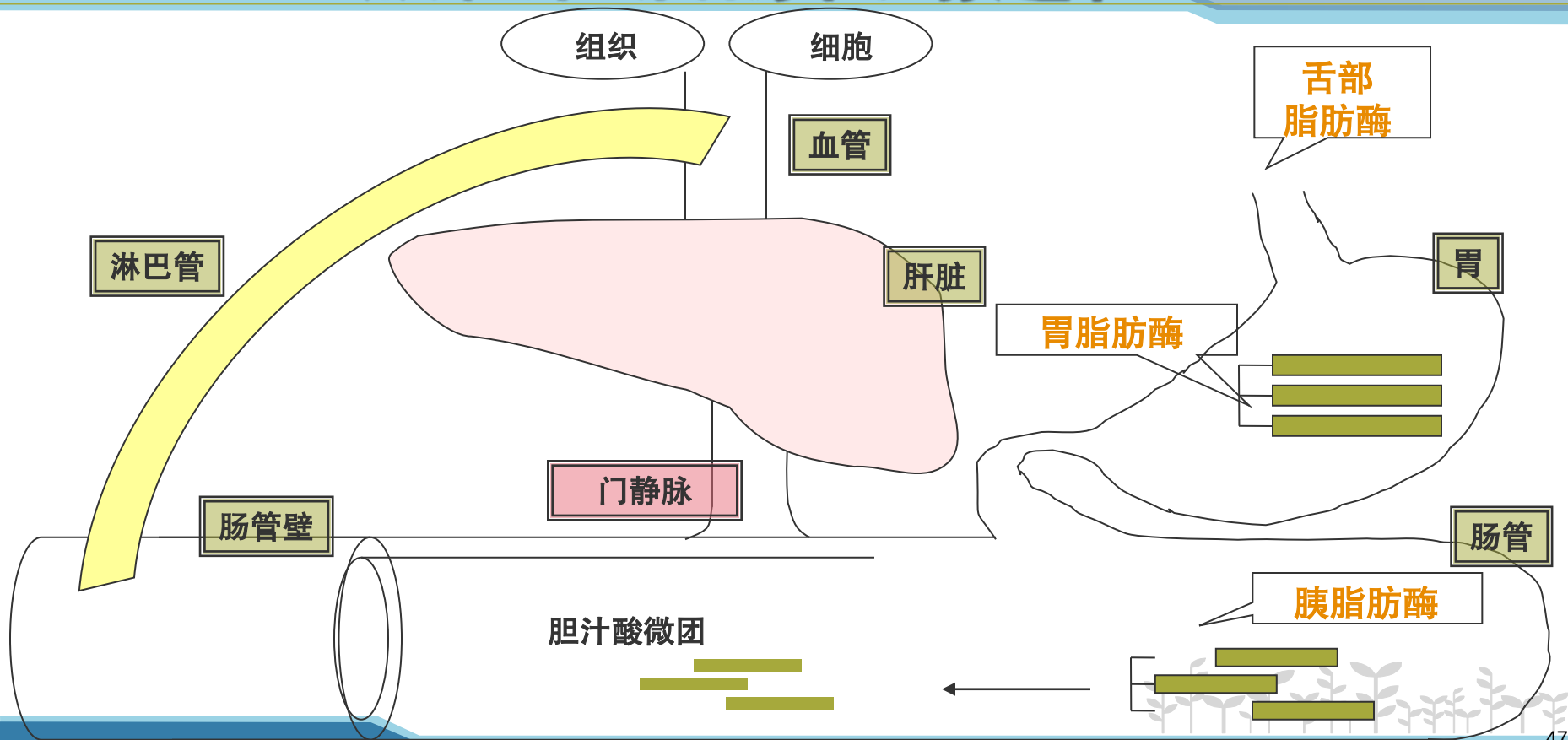


2-单酰甘油



2分子的脂肪酸

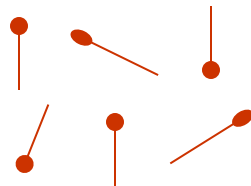
一般植物油的代谢途径



胆汁酸微团的形成

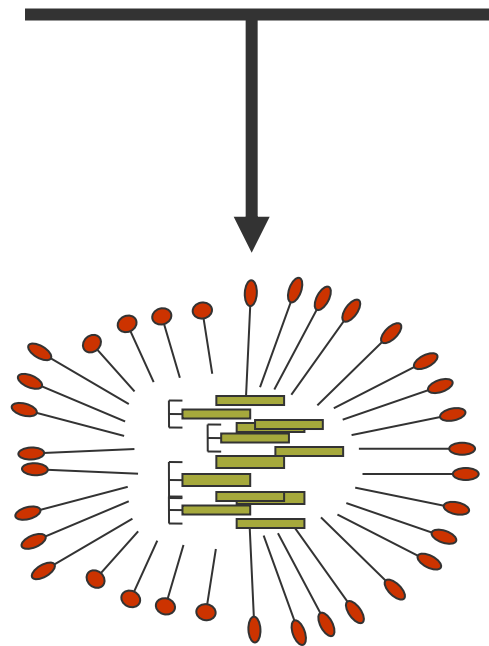


胆汁酸盐



2-单酰甘油酯

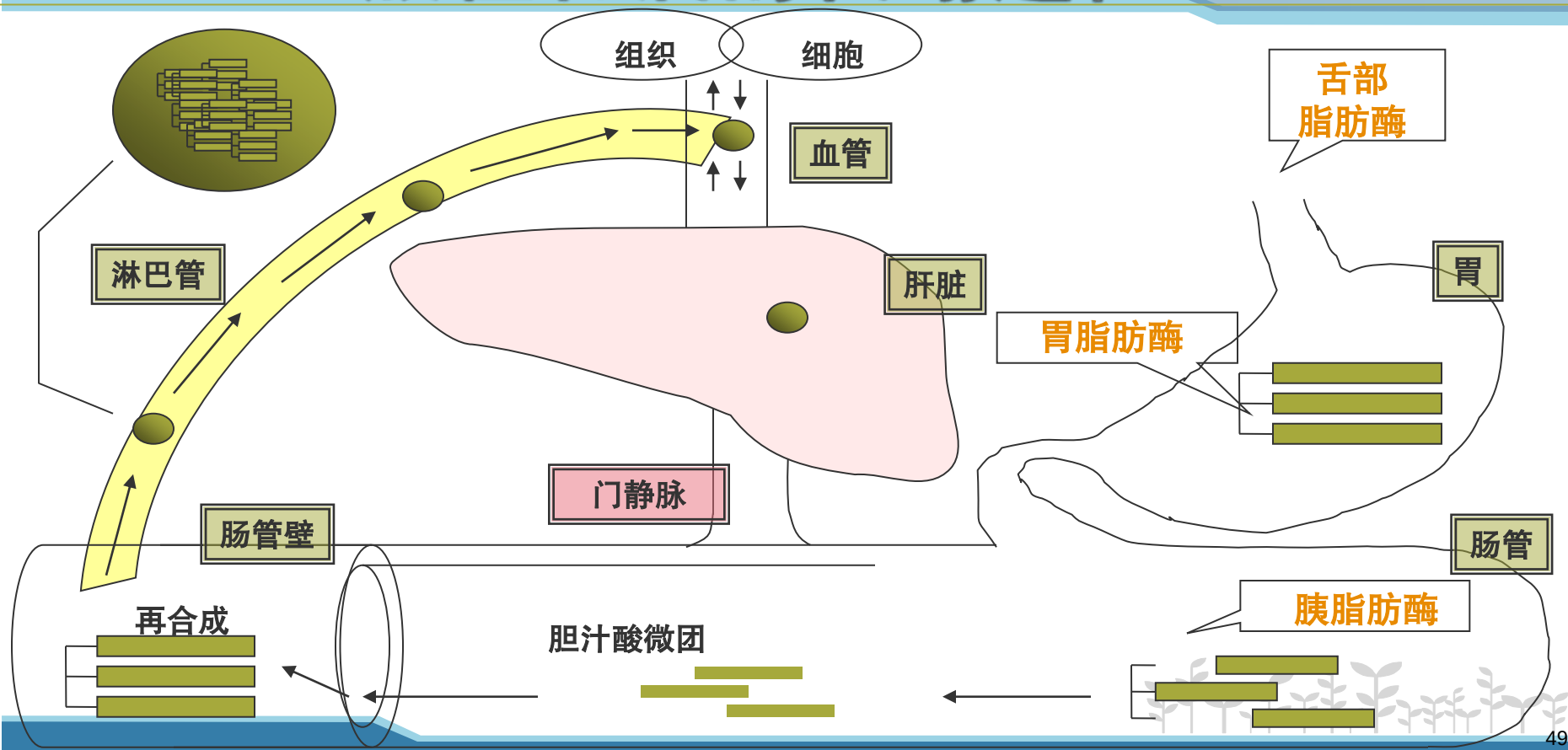
2分子的脂肪酸



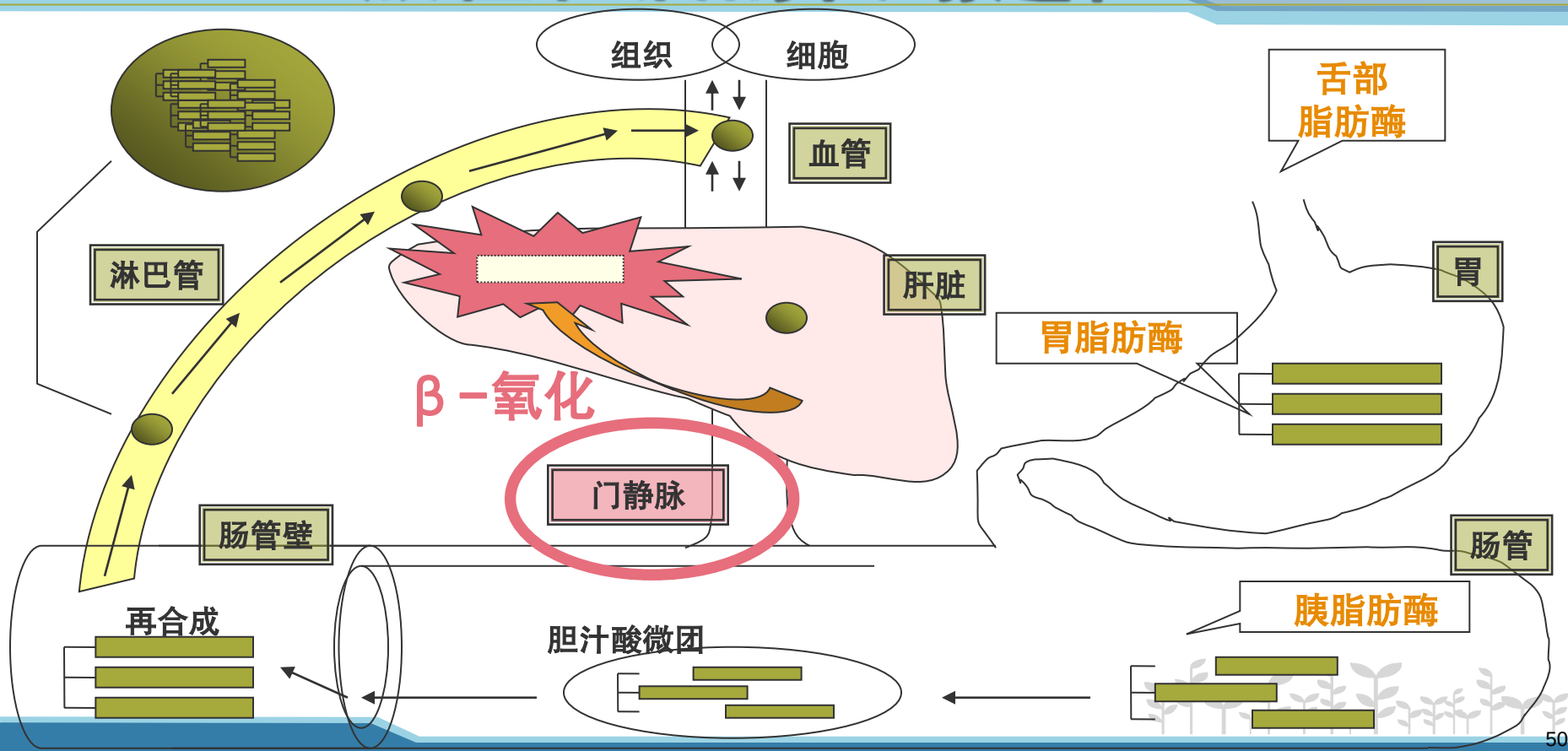
胆汁酸微团



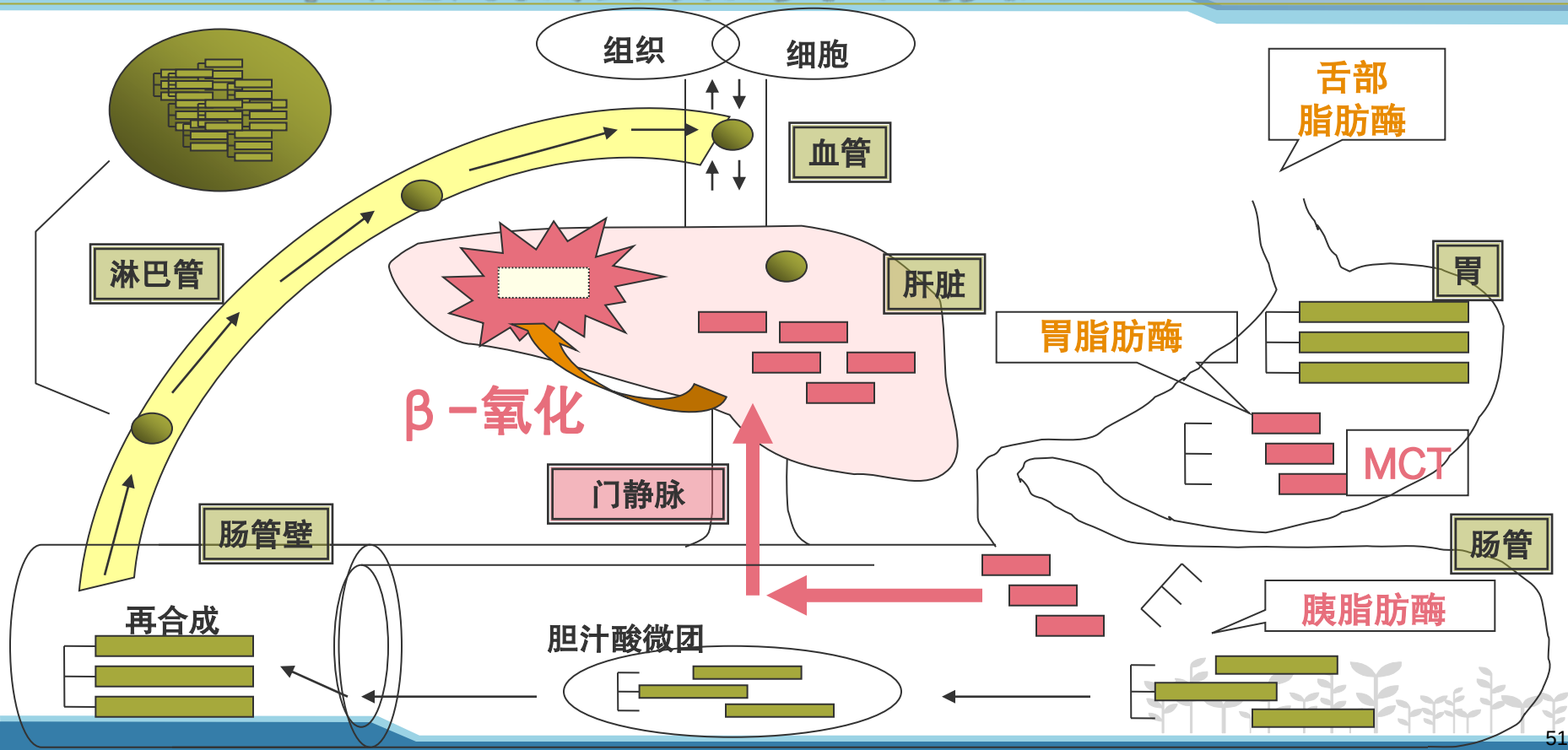
一般植物油的代谢途径



一般植物油的代谢途径



中链脂肪酸的代谢机理



MCT的临床应用



- MCT已成为临床营养上对于乳糜泄、脂肪痢、慢性胰腺功能不全、胆管阻塞等患者的有效的**营养辅助剂**
- MCT吸收快、代谢快，在体内不会转化成脂肪，快速产生能量，非常适用于**运动员食品**，可显著提高耐力
- MCT可减少体脂肪积累和保持健康体重，可用于**减肥食品**，欧美许多国家已用于肥胖病人的饮食中，且取得了很好的疗效
- MCT已被用作**脂肪代用品**，在蛋糕、冰淇淋、巧克力中有着广泛的应用



日清中链甘油三酯（MCT油）



成分含量：100%中链甘油三酯（MCT油）

特点：吸收快、供能快、不积累

用法：不宜加热；适合凉拌、可加入咖啡等饮料中



日清忆开果冻



快速供能 为大脑加油！

メモリオン
——日清忆开果冻——

葡萄糖——大脑的能量来源。

当大脑细胞不能正常利用葡萄糖时(如阿尔茨海默病)，
MCT的主要成分——中链脂肪酸可以产生替代能源为大脑提供能量。

▶ 酸奶味条状果冻，易食用

▶ 每条15g中含6g MCT

▶ 方便携带，开袋即食，随时随地摄取MCT



日清忆开果冻



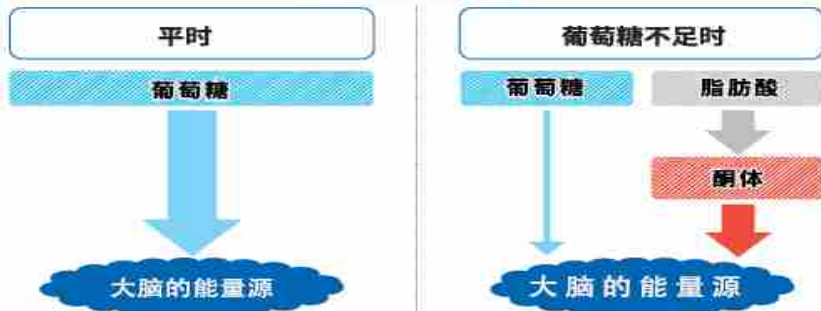
快速供能！中链脂肪酸

中链脂肪酸是MCT的主要成分，天然存在于椰子、棕榈果、母乳和牛乳中，具有消化吸收快，供能快的特点。

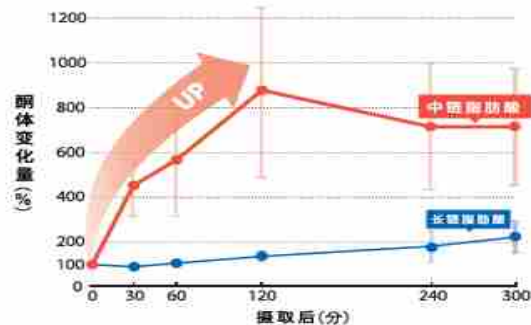
最近的研究表明，中链脂肪酸不仅可作为身体能源，还能产生大脑的替代能源而备受瞩目。



酮体的利用



摄取MCT后血液中酮体量的变化



与一般植物油所含的长链脂肪酸相比，摄取等量的中链脂肪酸时，能产生数倍的酮体。

出处：
Diabetes.1969;18:96-100, 14名健康正常人，空腹一晚后，每kg体重摄取1g含97%以上中链脂肪酸的油酯或玉米油。





百年日清 安全安心

日清奥利友集团



吳堅
上海 静安



日清食用油旗舰店



扫一扫，获取更多资讯



扫一扫上面的二维码图案，加我微信



日清oillio

