

新研究说它能减脂抗炎

猪油被网友们误解了？

一勺猪油拌饭、满屋飘香的猪油渣炒青菜，是很多网友童年温暖的注解。然而，随着健康观念的提升，大家看待猪油的态度也发生变化。有人认为，猪油脂肪含量高，吃多了是心血管“杀手”；也有人觉得，猪油其实很干净，中国人祖祖辈辈用猪油，肯定有它的道理。

最近，猪油再次成为大家关注焦点，起因是湖南农业大学猪与人类健康科研团队最新研究发现，适量摄入猪油有助于控制体重和减轻慢性炎症。难道这么多年，我们真的冤枉猪油了？



猪油并非全然的“坏”

湖南农业大学团队的研究，为我们理解猪油打开了新视角。研究发现，猪油发挥益处的分子机制是在人体内“任命”一种名为牛磺胆酸的“特殊信使”。

这些“信使”有两个任务：一方面给脂肪细胞下令，加速分解脂肪变成能量；另一方面会在免疫细胞里发出安抚信号，让那些容易引发炎症的暴躁免疫细胞转变成温和维稳型，从而减轻脂肪组织内部的炎症。这或许解释了为何适量吃猪油反而有益于代谢健康。

浙江省立同德医院内分泌科主任王晓丽拆解了猪油的成分表：100克猪油中含有最多的是脂肪，有88.7克。这部分脂肪中，除了40%~50%的饱和脂肪酸外，还有将近一半的单不饱和脂肪酸，主要是油酸。“油酸正是橄榄油、坚果油中备受推崇的核心成分。它们在体内可转化为抗炎物质，适度摄入有助于调节免疫平衡。”

猪油还是维生素A、D、E的天然载体。浙江省中山医院内分泌科副主任王

陈芳说：“维生素A护眼，预防夜盲症；维生素D促进钙吸收，强健骨骼；维生素E则是抗氧化能手，能延缓细胞衰老。”

那吃猪油会长胖吗？“其实，这一点我们冤枉猪油了。1克烹调油，约等于1克脂肪，约等于九千卡的热量，在等量的情况下，猪油并不比花生油、玉米油更让人长胖。”王晓丽说，真正让人摄入超标的是猪油烹饪时产生的美拉德反应，赋予食物无可替代的诱人焦香，容易让人忍不住多吃几口。



这么吃才科学

凡事有度，过量为害。猪油的另一面，确实需要我们保持警惕——猪油中，饱和脂肪酸含量超过40%。现代研究明确表明，过量摄入饱和脂肪酸会促使肝脏合成更多胆固醇，导致血液中“坏胆固醇”（低密度脂蛋白胆固醇）水平升高，从而增加动脉粥样硬化、冠心病等心血管疾病风险。

王陈芳接诊过一位女患者，人看起来不胖，却患上了高血脂，追问饮食习惯，发现她从小喜欢吃猪油渣、猪油拌饭、红烧肉等。这正说明了长期过量食

用猪油的潜在影响。此外，猪油吃得太多，热量摄入过高，就会转化为脂肪储存在身体，久而久之，增加肥胖风险。

猪油到底要怎么吃才科学呢？王晓丽建议，根据《中国居民膳食指南2022》，仅考虑平时炒菜做饭的烹调油，建议大家控制在每天不超过25~30克，猪油也不例外。可以用带有刻度的油壶，掌握用量。

另外，不要只吃一种油。平时最好猪油、花生油、玉米油、橄榄油以及菜籽油换着吃，这样可以均衡摄取不

同油脂中的脂肪酸，实现营养互补。已有心血管疾病的人群，建议尽量少吃或不吃猪油。用猪油烹饪时，最好搭配富含膳食纤维的食材，如蔬菜、水果、全谷物等。

王陈芳还从中医角度进一步补充，体质偏寒、脾胃虚寒的人，适量食用猪油有一定温中健脾的作用；而体质偏热、容易上火，或已患有高血压、高血脂、糖尿病等慢性病的人群，则应对猪油保持克制，以免助湿生热，加重病情。

据《钱江晚报》

@ 微语录

@人民日报：想养成好习惯、取得新进步，与其在空想中犹豫不决，不如从当下开始行动。不满意现在的自己，就主动去改变；想要获得更多的掌声，就去磨炼相匹配的能力。

读一本拓宽认知的书，学一项实用的新技能，探一处从未涉足的领域……你的每一步向外延展，都是在拓宽人生的边界，积攒更进一步的底气。

哪怕脚步慢一点，只要始终向前，终会抵达梦想，活成自己期待的样子。

@史铁生：尴尬是一种可贵的能力。反躬自问是一切爱愿和思想的初萌。当你忽然发现你处在了尴尬的地位，这并不值得惊慌，也最好不要逃避。让尴尬日日夜夜惊扰你的良知，质问你的信仰，激活你的思想。进退维谷之日正可能是别有洞天之时，这差不多能算规律。

@德得：某种程度上说，当你真正看重自己的时候，自然会看淡别人，顺带也就会看淡和别人的爱恨情仇，拉拉扯扯。所以宽容的核心是自爱，顺带惠及了他人。

@加缪：每个冬天的句号都是春暖花开。

@ 微趣图



钓饵（来源：邛天行）

@ 微笑话

@肖承森：远古时期，男性以打猎为生，女性以采果子为生。所以，男性不爱说话，因为打猎的时候说话猎物就跑了；女性采果子时太无聊，就爱说说话。男性喜欢车，这样追猎物追得快；女性喜欢包，装果子的工具嘛。

@岳秋童：儿子问妈妈：“吃肉的是什麼龙？”

妈妈说：“霸王龙。”

儿子又问：“吃草的是什麼龙？”

妈妈说：“是梁龙。”

儿子想了想，又问：“吃馍的是什麼龙？”

妈妈想了想，答不出来，于是反问：“你说呢？”

儿子说：“当然是蒸笼啦。”

据《香城都市报》