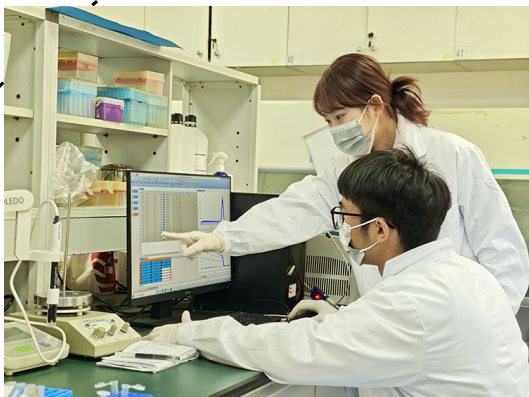


一提到猪油，很多人第一反应就是“不健康”“高脂肪”。然而，湖南农业大学猪与人类健康科研团队在《npj-食品科学》发表的最新研究指出：适量摄入猪油可减少脂肪沉积和脂肪炎症。这一研究成果结合了传统饮食智慧与现代科学验证，为日常用油提供了新的健康视角。本报基于与湖南农业大学猪与人类健康科研团队的采访，对其核心发现进行解读，为公众提供一份科学、实用的饮食指导。

■文/张贝 通讯员/刘翔燕 王吉

猪油“真香警告” 这次是《科学》说的



猪油真的不健康吗？研究给出了新答案

这项研究的部分灵感，源于中国传统饮食智慧。研究人员介绍，猪油在湘菜等地方菜系中使用历史悠久，民间素有“猪油炒菜香”的说法，而传统饮食文化中“荤素搭配、适度用油”的理念，与现代营养学倡导的“平衡膳食”不谋而合。

团队通过小鼠实验发现，在脂肪供能比控制在25%的条件下，摄入适量猪油的小鼠比部分植物油组更“瘦”，脂肪堆积减少近三成。同时，吃猪油的小鼠体内，加剧炎症的分子（如IL-6）更少，而缓解炎症的分子（如IL-10）和相关抗炎免疫

细胞更多。这表明，在控制总量的前提下，猪油可能比某些植物油更有助于控制体重和慢性炎症。

那么，猪油究竟是如何发挥这些益处的呢？研究发现，摄入猪油后，血液中一种名为“牛磺胆酸”的分子水平显著升高。这一“神秘信使”扮演着双重角色：一方面，它加速脂肪细胞分解脂肪为能量，减少脂肪堆积；另一方面，它在免疫细胞中发出安抚信号，减轻脂肪组织内部的炎症。简单来说，牛磺胆酸让身体“燃脂更高效，炎症更温和”。

猪油虽好，怎么吃才是关键

“猪油虽好，可以放开吃吗？”研究团队给出了明确答案，关键在于“适量”。

2025年被确立为国家减油控体重元年，目前，我们在吃油方面问题不小，总量超标、结构失衡，每人每天烹调用油量竟高达50克。研究团队提出，巧妙利用猪油是改善现状的好办法，猪油口感佳，合理使用能减少40%的用油量，同时脂肪供能控制在10%以内。

那具体到每日摄入量，又该如何把握呢？成年

人每天烹调用油量以25-30克（约2.5-3白瓷汤勺）为宜，其中猪油的摄入量建议占一半左右，即每日10-15克（约1.5白瓷汤勺）。当然，这一建议也需结合个体代谢能力进行动态调整。例如，老年人及代谢病患者建议更严格控制，建议每日不超过10克，而青少年及体力劳动者则可适当放宽至15-20克。总之，猪油在膳食脂肪里应起补充作用，摄入量要结合个体代谢能力动态调整，这样才能兼顾美味与健康。

黄金搭配，猪油与植物油如何“强强联合”

在追求健康的同时，我们当然也不希望牺牲美食的口感。那么，猪油与植物油该如何搭配才能既健康又美味呢？

研究数据显示，不同油脂搭配有着各自的黄金比例，猪油与大豆油搭配比例为46:54，与玉米油为43:57，与葵花籽油为55:45，与鱼油（包括淡水鱼油和深海鱼油）为50:50。

针对日常烹饪的便捷性，研究团队特别提出了实用建议：每日总用油量控制在25-30克的前提下，将植物油和猪油每日各取15克（约1.5白瓷汤勺），就能基本实现脂肪酸1:1:1均衡摄入。研究团队强调，健康用油的关键在于“总量控制”和“比例平衡”，通过科学的搭配方法，消费者可以轻松实现猪油与植物油的优势互补。

健康湘菜如何“减油不减味” 善用猪油“乳化特性”

在烧制湘菜时，有时会遇到菜肴油腻感较重的问题。研究团队指出，可以善用猪油的“乳化特性”，在烧制菜肴时通过充分翻炒让油脂与汤汁融合，既能保持菜肴的油润口感，又能减少油腻感。为此，研究人员特别针对湘菜烹饪的特点，提供了一些实用的健康湘菜用油技巧。

经典湘菜辣椒炒肉怎么做更健康？不妨试试“混合油”方案。先用约5克猪油煸炒五花肉，逼出天然脂香，再用少量菜籽油快炒辣椒。这样既能保持传统风味，又能有效控制总油量。

红烧类菜肴如何减少油腻感？以毛氏红烧肉为例，建议选用瘦肉比例更高的五花肉，先煎出部分猪油并滤出多余油分，再以少量猪油加冰糖炒糖色。炖煮时加入山楂或陈皮，不仅能帮助分解脂肪，还能提升菜肴的口感层次。

猪油怎么选、怎么存？ 这些小技巧帮你忙

了解了猪油的健康益处和合理用量后，我们还需要知道如何选择和储存猪油。

研究建议，自制猪油时应选择新鲜猪板油或肥膘作为原料，购买市场上的猪油时，则应选择色泽乳白、气味自然（无哈喇味）的块状猪油，尽量避免选择含有防腐剂的產品。

在储存方面，未开封的猪油可室温阴凉处保存，开封后或自制的猪油则应放冰箱冷藏（0-4℃），可保存1-2个月，冷冻则可存6个月左右。此外，储存时应注意避光密封，使用不透光、密封性强的容器，防止猪油氧化变质，熬制时还可加入少许花椒或黄豆延长保质期。