

吃猪油能帮助瘦身控炎？ 植物油真的更糟吗？

最近，“研究发现吃猪油有好处”的话题在网络刷屏，不少标题宣称“猪油翻身”“每天吃点猪油有助控制体重和慢性炎症”。不少人因此困惑：营养学是不是又颠覆常识了？

事实上，营养研究远没有这么简单。先看研究本身，再谈结论。

这是一项以小鼠为实验对象的动物研究。研究人员将小鼠分为三组，在基础鼠粮配方一致的前提下，仅改变脂肪来源。三组小鼠膳食中来自脂肪的能量比例均为25%，这是理解结果的关键前提。

三组的区别仅在于：5.9克脂肪分别来自猪油、山茶籽油和花生油。三种油脂的脂肪酸组成不同：猪油饱和脂肪和单不饱和脂肪比例较高，山茶籽油以单不饱和脂肪为主，花生油多不饱和脂肪较高。

经过24周喂养后，小鼠被检测体重、体脂率、脂肪细胞大小、脂肪组织氧化和炎症水平等指标。结果显示：三组体重差别不大，但猪油组体脂率和腹部脂肪最低，脂肪细胞最小，脂肪组织的氧化水平和炎症水平也最低；山茶籽油组则相反。

研究者据此提出：日常烹调油控制在25~30克，其中一半可来自猪油。

但这并不意味着“把植物油换成猪油就能减肥、抗炎”。

首先，小鼠的脂肪摄入量远低于我国居民现实膳食。实验所用的基础鼠粮是高纤维、低脂肪配方，不含鱼肉蛋奶。

对小鼠而言，25%的脂肪供能比已经明显高于其标准饮食；而对我国居民来说，这一比例反而低于现实水平。数据显示，我国居民脂肪供能比平均已超过30%，不少人接近35%。

也就是说，小鼠吃猪油获得的“好处”，是在整体脂肪摄入受控、膳食纤维充足的前提下出现的，不能代表在脂肪摄入量过量情况下，大量吃猪油仍然有益。

同一研究团队的系列实验也发现：当脂肪供能比升高到35%时，小鼠代谢状态变差；在这一条件下，用猪油替代棕榈油效果更差，而只有在脂肪供能比控制在25%、用猪油部分替代不饱和脂肪时，才观察到有利结果。

目前我国居民人均每日烹调油摄入量已达40克以上，很多家庭甚至六七十克而不自知。需要强调的是，25克的用油限量不仅包括炒菜油，也包括肥肉、面点、零食、甜点、奶精等所有“人为添加的脂肪”。

那么，为什么在该实验条件下，猪油表现得比植物油更好？一种可能的解释是：饱和脂肪在高纤维、低脂饮食中更稳定、不易氧化，而不饱和脂肪在抗氧化成分不足时更容易产生促炎氧化产物。这在一定程度上可以解释猪油组炎症和氧化水平较低的现象。

但需要注意的是，研究并未详细说明油脂来源、抗氧化剂含量、饲料制作和储存条件，这些都会显著影响油脂氧化状态，也影响研究可靠性。此外，小鼠饲料未经过高温烹调，和



人类实际饮食差异极大。

更重要的是，动物实验结果不能直接外推到人类。

综合来看，这项研究并未推翻既有的健康用油原则。真正重要的结论是：

第一，这是动物实验，不能据此宣称“猪油更健康”或“植物油更差”。

第二，在脂肪摄入量较低、膳食纤维充足的前提下，部分使用猪油未必不利；但在油脂过量的现实饮食中，结论并不成立。

第三，与“吃什么油”相比，“油吃得太多”才是更大的问题。

第四，高温煎炸条件下，饱和脂肪热稳定性更好，但这并不是鼓励多吃油，而是提醒控制温度、避免反复高温。

第五，如果日常已摄入较多红肉、很少煎炸，没有必要刻意改用猪油。

控制烹调油量；降低烹调温度；用烹调油来弥补膳食中供应不足的脂肪酸。这个研究并未改变这三项健康吃油的要点，因此它并不颠覆。

中国农业大学食品科学与营养工程学院教授 范志红

每天1~2颗， 这种食物对甲状腺很友好

稳定、健康的甲状腺功能都离不开合理的营养支持。相比单一“补药”，某些关键营养素的长期、适量摄入，往往更能真正改善甲状腺工作状态。

影响甲状腺功能的关键营养素

甲状腺激素T4和T3的合成，首先离不开碘。碘摄入不足会影响激素生成，而长期过量同样可能刺激甲状腺，因此稳定、适量摄入尤为重要。

硒是甲状腺健康中容易被忽视、却极为关键的营养素。它参与将储备型激素T4转化为更具生理活性的T3，同时还是重要抗氧化酶的组成部分，有助于减轻甲状腺组织的氧化应激和炎症反应。

此外，锌有助于激素合成与信号传递；铁参与甲状腺过氧化物酶的作用过程；维生素A、C、E等抗氧化营养素可缓解腺体周围炎症；优质蛋白质则为相关酶和激素合成提供必要的氨基酸支持。

为什么巴西坚果格外突出

在众多天然食物中，巴西坚果因硒含量极高而备受瞩目。硒充足时，有助于T4向T3的正常转化，并通过抗氧化机制减轻甲状腺炎症反应。研究发现，硒水平偏低与甲状腺疾病发生率升高有关；而在部分自身免疫性甲状腺疾病（如桥本氏甲状腺炎）中，充足的硒摄入与抗体水平下降和甲状腺结构改善存在相关性。

吃多少才合适

巴西坚果的优势也意味着“量”格外重要。一般来说，每天1~2颗即可满足硒的推荐摄入量。长期大量食用，反而可能导致硒摄入过量，引发胃肠不适、脱发、神经系统症状甚至心脏问题。

国家二级公共营养师 邓琳

西兰花和花椰菜， 怎么选更健康？

无论是护肝、增强免疫力，还是降低某些癌症风险，十字花科蔬菜都常被推荐。其中，西兰花和花椰菜最常被拿来比较：到底哪种更健康？哪种膳食纤维更多？

从营养构成看，两者同属十字花科，差异并不大。它们都热量低，含有一定蛋白质、膳食纤维、维生素和多种植物活性成分。每100克生西兰花和花椰菜的膳食纤维含量都在2克左右，整体相当。

西兰花的优势在于维C、维K和抗氧化物质含量更高，尤其含有萝卜硫素，这是一种研究较多的植物活性成分，可能有助于抗炎、促进解毒并降低部分疾病风险。需要注意的是，西兰花纤维较多，部分人食用后容易胀气，且维K含量较高，服用抗凝药物的人群应注意。

花椰菜同样营养丰富，膳食纤维与西兰花相近，维C略低，但富含叶酸，对造血和细胞更新有益。它也含有多种植物抗氧化成分，与健康防护作用相关。花椰菜味道清淡、用途广，常被用作主食的低碳水替代品。和其他十字花科蔬菜一样，部分人食用后可能出现胀气，正常食用一般无需担心。

总体来看，西兰花和花椰菜都适合减脂和日常健康饮食。与其纠结“谁更好”，不如轮换搭配，多样摄入，才更有利于长期健康。

国家二级公共营养师 夏晴

柿子和螃蟹相克？ 破解食物搭配的健康误区

“食物相克”是民间流传已久的饮食说法，其中“柿子和螃蟹不能一起吃，同食会中毒”的传言，更是让不少人在饮食中刻意回避。那么，这两种常见食材是否真的存在绝对的搭配禁忌？从现代医学和营养学角度来看，柿子和螃蟹并非不能同食，但若盲目、大量搭配，确实可能引发身体不适。关键不在“相克”，而在于弄清原理，掌握科学的食用方式。

为什么不建议大量同食

问题的核心并非所谓的“相克”，而是两种食物成分特性共同作用的结果。柿子，尤其是未成熟的柿子，含有较多鞣酸；而螃蟹则富含优质蛋白。当两者大量进入胃肠道后，鞣酸容易与蛋白质结合，形成不易消化的沉淀物。这些物质可能刺激胃肠黏膜，引发腹胀、腹痛、腹泻或恶心等消化不良症状，增加胃肠负担。

从中医角度看，柿子和螃蟹都属于寒性食物。对于脾胃虚寒、消化功能较弱的人群，同时大量食用，容易加重体内寒气，损伤脾胃功能，更易出现腹泻、畏寒等不适反应。

柿子的正确食用指南

柿子果肉软糯香甜，富含维C、膳食纤维以及钾、镁等矿物质，适量食用有助于补充营养，但食用方式同样重要。

1. 空腹慎食，避开胃酸“陷阱”

柿子中的鞣酸和果胶在空腹状态下，容易与胃酸反应，形成不易消化的胃柿石，可能引发明显腹胀或腹痛。建议在饭后半小时到一小时再食用，有助于降低风险。

2. 控制食量，避免甜蜜“负担”

柿子含糖量较高，过量食用可能引起血糖波动，增加肠胃消化压力。一般每天1~2个

中等大小的柿子即可，糖尿病患者更需谨慎。

3. 特殊人群，谨慎选择

老人、儿童以及患有慢性胃炎、胃溃疡等人群，应减少食用柿子，以免加重不适；减重人群也应注意控制摄入量。

4. 避开“相克”食物，减少不适风险

除不建议与螃蟹、鱼虾等高蛋白食物大量同食外，柿子也不宜与红薯、山药等淀粉含量高的食物过量搭配，以免延长胃排空时间，增加消化负担。

湘南学院附属医院

医联办 科普师 刘志萍
审核：副主任医师 刘力