

# 一勺猪油顶五服药？能减肥还更香？

医生紧急提醒：好处虽有，吃错伤身



AI生成

这两天，“猪油比植物油更有助于控制体重和慢性炎症”被网友热议。起因是国内一项研究发现，猪油会在人体内“任命”叫牛磺胆酸的“特殊信使”。这些“信使”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变成温和维稳型，从而减轻脂肪组织内部的炎症。

说到猪油，一股属于童年的专属味道袭来，猪油拌饭、猪油渣炒菜，别提有多香了。不过近几年关于猪油的争论也不少。有人认为，猪油脂肪含量高，吃多了肯定会胖，对心血管也不好。有人觉得，猪油其实很干净，中国人祖祖辈辈使用猪油，肯定有它的道理。

民间还有“一勺猪油顶五服药”的说法。古籍《本草经集注》《本草纲目》等均对猪油有所记载，前者称赞其“悦皮肤，作手膏，不皴裂”，后者则指出其有“利血脉、散风热、润肺”的功效。那么，猪油到底好不好？浙江省立同德医院内分泌科主任王晓丽对此进行解读。

首先，从营养成分来看，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。

而油酸就是橄榄油里最多的那种成分——大家认为“好”的东西。橄榄油中的油酸含量大概是70%，杏仁油、夏威夷果油也是70%左右。从这个角度来看，猪油中“好”脂肪成分并不低。

另外，猪油中还含有丰富的脂溶性维生素，比如维生素A、维生素E等，这些维生素都不溶于水，溶于油脂，需要油脂作为载体才能被人体消化和吸收。

## 吃猪油更容易长胖？

猪油比植物油更容易让人发胖？答案是否。1克烹调油，约等于1克脂肪，约等于9000卡的热量，无论荤油还是素油都一样。如果按同样的量来比较，猪油和花生油、玉米油、橄榄油等相比，不会更让人长胖，但用猪油做菜比用其他油更美味倒是真的。

猪油脂肪酸中硬脂酸、油酸和棕榈酸的含量比较高，还会产生很多醛类、呋喃类、酮类、烃类等香味物质。在高温熬制过程中，猪油中的碳水化合物和氨基酸（蛋白质）等发生一种非常常见的反

应——美拉德反应，产生很多香味物质，包括还原酮、醛和杂环化合物等。此外，高温导致的脂肪氧化反应也会产生一些香味物质。

## 吃猪油能降低炎症反应

猪油炒菜更安全吗？真能降低炎症反应？

第一，油脂的饱和脂肪含量越高，耐热性就越好。在持续高温烹炒或油炸的情况下，大豆油等植物油会更容易颜色变深、氧化聚合，产生多种促炎物质；而猪油、牛油等则会相对稳定一些，在同样的温度下，油脂劣变的速度慢一些，产生的促炎和有害物质少一些。所以，如果一定要吃油炸食物或给食物“过油”处理的话，用猪油来做，比用植物油做油炸食物要好一点。

第二，很多植物油中含有大量 $\omega-6$ 脂肪酸，也就是亚油酸，而 $\omega-3$ 脂肪酸太少，在 $\omega-6/\omega-3$ 比例过高的时候，会促进炎症反应。猪油的亚油酸含量较低，不会大幅度拉高 $\omega-6/\omega-3$ 比例。不过，饱和脂肪在总量过多的时候，也会促进炎症反应，所以也并不是越多越好的。

## 吃多了伤心血管

目前来看，吃太多猪油对心血管的伤害还是更大一些。因为猪油中的脂肪很大一部分都是饱和脂肪，占到40%以上。大量研究发现，饱和脂肪摄入过多会增加甘油三酯和低密度胆固醇（坏胆固醇），增加患心血管疾病的风险。

国内国外心血管相关的指南和专家共识都是建议人们应当限制饱和脂肪的摄入，通常建议饱和脂肪所提供的热量不超过每天总热量的10%。

其次，猪油吃太多，总脂肪摄入过高会增加肥胖风险，也不利于心血管健康。100克猪油中还含有110毫克的胆固醇。一般建议每天吃的脂肪所提供的能量最好占身体所需全部能量的25%左右。如果脂肪的供能比例在30%以上，就容易罹患多种慢性病，最常见的就是心血管疾病。

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。建议平时最好猪油、花生油、玉米油、橄榄油以及菜籽油换着吃，心血管疾病患者尽量少吃或者不吃猪油。 据潮新闻

## 为什么总有人说“上班以后越来越胖”

许多人都有这样的感受：步入职场后，身材似乎就难以维持，体重在不知不觉中增加，这究竟是因为什么？

武汉市第三医院从泽伟医生介绍，长期高强度工作会触发身体分泌过量皮质醇激素，大脑认为你受到“虐待”，促使大脑进入“生存模式”，通过增加高热量食物摄入和脂肪囤积应对压力，是身体本能的反应。

另据科普中国报道，实际上，皮质醇本身不是肥胖元凶，但它是一个重要的“助推器”和“搅局者”。

皮质醇是什么？皮质醇是肾上腺产生的一种糖皮质激素，是身体最为重要的“压力激素”。

在正常水平下，它能帮助我们控制血糖和血压、调节新陈代谢，还能帮助消炎，参与记忆的形成。一旦压力超标、作息紊乱，它就会分泌过量，从“帮手”变成减肥路上的“拦路虎”。

皮质醇这样影响身体健康：

**激发进食欲望** 压力过大会促使皮质醇分泌增多，从而刺激饥饿素释放。此外，频繁或长期的压力还可能引发焦虑和睡眠障碍，进而抑制瘦素分泌，同时进一步推高饥饿素水平。

**加速血糖向脂肪转化** 皮质醇会加速糖原、脂肪和蛋白质的分解代谢，间接提升血液中葡萄糖的浓度。为应对升高的血糖，身体会分泌更多“胰岛素”，将这些血糖转化为脂肪储存。

**干扰激素平衡** 长期皮质醇偏高不仅容易导致面部、腰腹和后背等部位脂肪堆积，还会通过影响相关激素水平，加剧内脏脂肪的囤积。

工作越繁忙越容易变胖的原因：

**饮食不规律** 长时间工作，加餐频繁且多为高热量食物；同时没时间准备健康餐，常选高油高盐外卖。

**运动量减少** 工作和通勤占去大量时间，没时间运动，能量消耗少。

**睡眠不足** 过度劳累导致睡眠不足或质量差，影响激素平衡，如瘦素减少、胃饥饿素增加，易饥饿且脂肪分解消耗受影响。

**压力过大** 皮质醇分泌增加，促使食欲增加，尤其

渴望高热量食物，还会使身体优先储存脂肪。

科学减掉“过劳肥”记住这几点：

**早餐选高蛋白** 早餐是一天中最重要的餐。选择高蛋白的食物，如鸡蛋、牛奶、全麦面包，不仅能提供充足的能量，还能提升基础代谢率。研究表明，早餐摄入足够蛋白质的人，在一天中消耗的热量比早餐蛋白质不足的人多15%~20%。

**晚餐多粗纤维** 晚餐选择富含粗纤维的食物，如魔芋、玉米、少油蔬菜，搭配少量优质蛋白，如鸡胸肉、鱼虾。粗纤维能促进肠道蠕动，帮助消化，减少脂肪堆积；优质蛋白则能维持肌肉量，保证身体正常运转。

**放慢进食速度** 细嚼慢咽是减重的秘诀之一。每口食物咀嚼20次以上。

**每周2天轻断食** 尝试每周进行2天轻断食，这两天摄入500~600千卡的热量。轻断食能重启身体代谢，提高胰岛素敏感性，促进脂肪燃烧。

**尽量23点前入睡** 熬夜是减肥的大敌。23点前入睡，能保证身体正常分泌瘦素。长期熬夜会导致瘦素分泌减少，使人食欲大增，脂肪堆积。

**餐后站立15分钟** 吃完饭后，不要马上坐下或躺下，最好站立15分钟。这能有助于减少脂肪在腹部的堆积，促进食物消化。

**选择喜欢的运动** 可以选择自己喜欢的运动方式，如跑步、跳舞、游泳、骑自行车，能大大提升运动依从性。当你享受运动的过程，就更容易坚持下去。

**中药茶饮辅助** 陈皮荷叶茶，具有理气健脾、消暑化湿的功效；山楂决明子茶，能消食健胃、降脂降压；可在饭后半小时饮用，帮助消化，减少脂肪的吸收。

**定期监测体脂** 每月进行一次人体成分分析，了解基础代谢率、脂肪含量、肌肉量等指标，根据这些数据，及时调整饮食和运动方案。

**管理压力** 找到适合自己的减压方式（深呼吸、与亲友交流、接触大自然、听音乐等），让自己的压力得到释放。

据中新网微信公众号