

油脂究竟怎么吃才健康的争论超过半个世纪，至今仍是备受争议的话题。这里面主要的矛盾集中在植物油和动物油哪个更好，分别对人体健康有怎样的长期影响。

诸如猪油等动物性油脂的主要特点是含有更多的饱和脂肪酸，而植物性油脂相对含有更多的不饱和脂肪酸。在过去几十年里，虽然各类膳食指南一般都建议减少饱和脂肪酸的摄入，或者用不饱和脂肪酸替代饱和脂肪酸，但科学研究中不时会出现相反的证据，即支持饱和脂肪酸对于人体健康的积极益处或者至少没有更多的健康风险。

最近，一项在中国开展的对比研究就显示，老年人用猪油等动物油脂做饭对心血管健康更有利，研究据此还认为应该认真考虑在不同人群中用植物油替代猪油等动物油的健康影响。这为吃猪油到底好不好好的争议提供了新的证据。



超半世纪的争议研究： 吃猪油对老年人健康更有利？

至今争议仍然存在

为了探究食用油类型与动脉粥样硬化性心血管疾病之间的关系，研究人员利用2018年一项健康寿命调查中1.5万中国老年人的数据进行了对比分析。这些老年人年龄都在65岁以上，平均年龄则超过80岁，其中1.3万多人做饭主要用植物油，1500多人做饭主要用猪油等动物油。

当把食用油类型和动脉粥样硬化性心血管疾病发病情况结合起来分析之后，数据显示常吃植物油的人中该类疾病的发病比例超过31%，而常吃猪油等动物油脂的人中该病发病比例仅有17%。相关研究2023年2月发表在《当前心脏病学问题》，表明常吃植物油的人中相关心血管疾病的风险甚至会显著更高。

这与以往膳食指南中推荐吃植物油而非动物油的建议是不一致的，为这一长期争议提供了最新的科学证据。

建议优先使用植物油

“我们绝不应该将饮食建议建立在单一研究结果的基础上。”剑桥大学英国医学研究委员会流行病学部门教授尼塔·福鲁希博士说，最近发表的这几项动物油脂的研究个案属于横断面研究，只关注特定时间点和范围内人群的饮食和疾病情况，“众所周知，这些研究在指导制定饮食指南方面作用非常有限，因为调查中饮食摄入量与疾病的出现都在同一时间点，它们无法区分类似先有鸡还是先有蛋这样的情况，

然而，认识上的冲突很难就此停止。因为就在2022年底，中国疾控中心营养与健康所等机构的研究人员同样是利用中国人的健康数据分析过食用脂类摄入与血脂之间的关系，研究发现用植物脂肪替代动物脂肪，用不饱和脂肪酸替代饱和脂肪酸，可以极大地改善血脂。而长期高血脂正是动脉粥样硬化等心血管疾病的一个重要的风险因素。

以猪油、黄油为代表的动物性油脂作为饱和脂肪酸的重要来源，很早就被视为饮食性风险因素。但因为这套机制解释的证据不是直接得出的，在科学标准上仍不算缜密，因此，尽管这种说法很有影响力，却仍有一定争议。最新多项基于中国的食用油脂研究再次得出相左的结论，也印证了这种关于饱和脂肪酸健康影响的争议仍然存在。

而且这些研究还有其他局限性。”

尼塔·福鲁希介绍，目前有大量可靠的证据表明初榨橄榄油等许多植物油与更好的心血管健康结果有关。虽然有越来越多的证据表明，黄油对2型糖尿病的不利影响可能不像之前认为的那样，但对于心血管健康来说，在高质量的研究提供其他证据之前，还是建议食用植物性油脂。美国心脏协会等机构通过详细审查得出的结论也是应优先使用植物性油脂。

食物成分并不单一

首先，常见的食用油脂基本上都是包含不同脂肪酸的混合物，而非单一类型。比如多年来受争议最大的动物油脂，虽然在日常饮食中堪称饱和脂肪酸的主要来源，但对于猪油等一些动物油脂来说，单不饱和脂肪酸的占比甚至高于饱和脂肪酸。所以即便是从健康角度考虑，同样的油脂可能既包括潜在的有害成分，也包含有益的成分。

而且，油脂在日常饮食中通常并不会单独食用，更可能是作为食物的一部分。这样一来，即便几种食物中都含有动物油脂甚至都含有同一种油脂，但因为其他成分的不

同，也会对健康产生差异化的影响。在这方面，最明显的要数红肉和奶制品，这两类食物都含有较高的饱和脂肪酸，但是奶制品不仅含有钙等矿物质营养素，发酵过的奶制品还有益生菌等物质，因而广泛地被推荐为日常营养品。

作为加工肉类的猪肉，其常见做法就有用盐腌制，包括做成肥瘦相间的腊肉、香肠等。而加工肉已经被世界卫生组织国际癌症研究机构明确列为致癌物。红肉也因为一些初步的证据被列为可能致癌的物质。

可见，由于人不能只单独摄取饱和脂肪酸或不饱和脂肪

酸，考虑食用油脂风险，不能抛开食物中油脂之外的成分不谈。对于加工制作过程更为复杂、原料更加丰富的产品而言，实际上通过食物摄入的成分更加复杂，综合健康效果也就更加难以评估。

2020年，哥本哈根大学营养、运动与体育学系等机构的研究人员从饮食建议出发，也再度评估了饱和脂肪酸的健康风险，同样认为不能因为某种食物含有较多饱和脂肪酸就不断加强对这些食物的限制，比如全脂乳制品、未加工肉类和黑巧克力等。因为，单一类型的营养素很难预测食物的整体健康效果。

尚缺不同人群的研究

“因为食物是复杂的，所谓的食物基质是包含了大量营养素的复杂组合。”尼塔·福鲁希分析，从现有的各类研究来看，饱和脂肪和心血管疾病之间的关系很显然取决于它们来自什么食物，同样是饱和脂肪含量高的食物，红肉和奶制品的对比就是很好的例子。因此，更重要的是关注食物整体，以及食物的总体营养。

最新基于中国老年人的研究为进一步探究猪油等动

物性油脂的健康风险提供了一定的参考。对于同以往研究结论所存在的差异，研究人员认为，尽管有许多研究都指出富含饱和脂肪酸的动物油脂会增加各项胆固醇指标的浓度，增加人们动脉粥样硬化性心血管疾病的风险，但这些研究大部分都是基于中年人开展的，而对于大部分65岁以上的老年人来说，情况可能有所不同。

因为考虑到这些老年人的实际情况，吃动物油脂可能

反映出他们的经济水平和营养方面不那么好，动物油脂的加入可能既增加了胃口也提供了基本营养，反而弥补了许多地方老年人因为饮食单一而脂肪摄入不足的情况。何况动物油脂里还有不少微量元素和便于身体储存的能量，这些可能会增强老年人的身体抵抗力和健康水平。当然，相关解释只是推测，仍然缺乏严谨的因果论证，更不宜直接套用在其他地方和更年轻的群体上。

“一种方式不一定适合所有人。目前还缺乏对世界不同地区不同人群的研究，由于目前大多数证据基础主要来自欧洲人口，因此继续推进相关研究将是非常重要的。”尼塔·福鲁希说，对于吃猪油到底好不好这类问题，虽已有一定初步结论，认为这类富含饱和脂肪的食物应少吃，但相关观点仍存在争议，“就目前而言，均衡而非极端的饮食策略才更科学”。

(南方周末)

