

说到猪油,大家首先联想到的就是——香。猪油拌饭,猪油渣,猪油炒菜等等记忆就会从脑海中浮现,一股童年的味道也随之在味蕾深处绽放。但是,最近几年关于猪油的争议也屡见不鲜。有人说:“猪油饱和脂肪含量高,是心血管疾病的元凶,能不吃就不吃!”有人说:“中国人祖祖辈辈使用猪油,现在不吃猪油了心脏病反倒成了第一大杀手。”那猪油对身体到底是好还是坏?

# 猪油对身体是好还是坏?

阮光锋 科信食品与营养信息交流中心科学技术部主任



## 为什么猪油这么香?

一方面,是因为猪油本身作为动物油脂,香味别有一番风味。

猪油的脂肪酸组成跟花生油、橄榄油不同,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,所以闻起来会让人觉得香。

另一方面,是因为“美拉德反应”的作用。猪油是用猪肉(主要是肥肉)加热熬出其中的油脂,在高温熬制过程中,猪油中的羰基化合物和氨基酸(蛋白质)等发生一种常见反应——美拉德反应。美拉德反应的优点就是会产生很多香味物质,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。目前发现,猪油里有硫化物、吡嗪类与醛类等70种香味成分,它们共同构成了猪油的芳香。

## 猪油的营养如何?

猪油的主要营养作用是给我们提供油脂和脂溶性维生素。

从营养分析来看,100克猪油中含有最多的是脂肪,有88.7克,还有4克左右的水;它含有丰富的脂溶性维生素,包括89ugRAE的维生素A,21.83

毫克的维生素E,当然也有110毫克的胆固醇,除此之外,猪油中的矿物质含量就比较少了,比如只有0.8毫克的锌、0.05毫克的铜。

那么,我们到底该不该吃猪油呢?实际上,适当的脂肪对身体很重要。

要知道,我们人类的身体是需要一些脂肪来合成人体所需的重要物质,比如前列腺素、胆固醇、一些性激素;除此之外,脂肪还可以保护皮肤、构成组织细胞等。

### 从营养角度,油脂的作用包括:

1. 提供必需脂肪酸:有一类不饱和脂肪酸是人体调节生理功能所必需,但是人体又不能自我合成,必须从膳食中摄入,称为“必需脂肪酸”(EFA),包括亚油酸和 $\alpha$ -亚麻酸。

2. 促进脂溶性维生素吸收:如维生素A、维生素D、维生素E和维生素K,它们不溶于水,溶于油脂,需要油脂作为载体才能被人体消化和吸收。

3. 构成机体组织和保护成分:有些脂肪是人体组织和细胞的组成成分;还有些脂肪分布在皮下组织、肠系膜、肾脏及肌间结缔组织等处,起到支撑和保护器官等作用。

4. 提供热量:膳食摄入的脂肪是供应人体热量的重要来源。

所以,油脂对于人体也是有好处的,猪油也不例外。

## 猪油对心血管有何影响?

但是,从目前营养学的研究结果来看,吃太多猪油对心血管的伤害还是更大一些。首先,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),增加心血管疾病的风险。目前无论中国还是美国的膳食指南、世界卫生组织,美国心脏协会以及其他的很多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。目前通常建议每天饱和脂肪所提供的热量不超过总热量的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。

一般来说,我们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%左右是比较好的。如果脂肪的供能比例达到30%以上,就容易罹患多种慢性病,最常见的就是心血管疾病。

所以,从健康角度,我们还是应该少吃富含饱和脂肪的食物,不仅包括猪油,还包括牛油、棕榈油等。

至于说“猪油可以解毒,去除河豚等海鱼中的毒素”“吃猪油能抗癌”等等说法都是没有证据的胡编乱造,大家更不要因为迷信而胡吃海喝。

## 如何健康吃猪油?

虽然吃太多猪油不好,但健康饮食的关键还是合理搭配,并不需要因为担心不健康就将很多美味完全拒之千里之外。建议大家平时在吃猪油的时候尽量做到以下几点:

### 1、注意适量

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。

《中国居民膳食指南2022》建议成年人每天烹调油摄入量不超过25-30克;国家卫生健康委疾控局的“减油宣传”倡导健康成年人每天烹调油摄入量不超过25克。因此,对于健康成年人来说,每天烹调油摄入量不超过25克最好,应做到不超过30克。

如果当日还有红烧肉、红烧排骨、酱肘子等肉菜,那不妨就尽量用植物油吧。如果用猪油炒菜拌饭吃了,同时也不妨多吃点蔬菜水果,饭后多活动活动。

### 2、注意油温,不要等到冒烟再炒菜

如果用的是植物油,在高温下容易发生较多的氧化、水解、聚合等反应,会导致损失一些维生素,还会生成很多的过氧化物,不利于健康。即使是猪油也尽量不要让油大量冒烟,也容易产生很多有害的过氧化物。

### 3、经常换油吃

猪油虽香,但也不要总吃一种,建议大家平时最好能做到不同的油换着吃,家里可以买一些其他的油,比较推荐的是花生油、玉米油、橄榄油以及菜籽油。

### 4、心血管疾病患者尽量少食用猪油

正常人吃猪油一般不会有啥问题,但是心血管疾病患者就应尽量少吃或者不吃猪油了。

据科普中国



# “少火生气”小量亦效——附子

李世平

一次和朋友们聊到中医,其间笑问:“有谁知道,神农之遗言?”众人猜了数个,皆离题甚远。吾公布答案:“此草有毒!”满堂哄笑。

传说:“神农尝百草,日中七十毒”。其实古贤鉴药,但经舌尝、鼻嗅、眼观,即能知药物性味、归经;并非需要下咽才知其用。例如,黄连、黄芩、黄柏三药,皆色黄味苦,打成粉末后,老药工仅凭舌尝,即可区分三者。

“是药三分毒”,是指药物的偏性,即寒热温凉,而非化学物质概念。中医用药,惟凭性味,扶偏制胜。“凡物性之偏处则毒,偏而至于无可加处则大毒。”如附子辛温,无以复加,少量下咽,足以丧命。古人用生附子捣汁,涂于箭尖,能速杀猎物 and 敌人。

汉代霍光专权,其女为帝妃,霍妻欲使之更贵,串通女医淳于衍,用附子毒死临产的皇后。此为史书记载的“用附子杀人”之命案。

甘肃名医华占福记述:“有患者外感,自谓阴寒证,擅取‘回阳救急汤’(主药乃

附子)二剂。服后高烧,吐血不止,次日身亡,送葬时,仍有血水从棺木缝隙流出。此属误用附子殒命。((《黄河医话·良医必精于药》))”

“附子为最有用,亦最难用的药物。”有用,乃因是“回阳救逆第一品药”;难用,则指病情危重时之“寒象”,往往真假难辨。

清代名医徐灵胎曾遇一例假热真寒证。患者暑病热极,大汗不止,脉微肢冷,面赤气短。徐曰:此即刻亡阳矣,应急进参附汤以回其阳。见病家犹疑,便云:“死则甘愿偿命!”一剂下咽,汗止身温,继得熟睡,不十日而起。徐解折道:“此证乃热病所变,因热甚后,汗出亡阳。苟非脉微足冷,汗出舌润,则仍是热证,误用即死。死者甚多,伤心惨目。用此等方药,非有洞见,不可试也!”

上海名医祝味菊(1884—1951),善用附子,屡起痼疾。1929年秋,一富商患伤寒,经中西多医诊治,病势日增。其时,祝初至沪上,众多不知,故立书担保,以附子为主药,不数日治愈此症,轰动医界。其用附子,

多在30—50克,配伍独特。其曾云:“中医治疗之关键,不在单独之药,而在方剂配合。”某年盛夏,名医徐小圃之子罹病,身热不退。徐亲诊后,病势日进。亲友荐祝氏,徐叹曰:“吾儿病热,祝君无疑用温,此犹抱薪救火,孰忍睹自焚?”逾日,子病濒危,方请祝诊。不出所料,处方首书附子,徐见无生望,避而以待不幸。祝则亲自煎药,灌喂,夜未合眼。翌晨,患儿身热渐退,始饮安睡,徐百感交集。待子康复,摘下“儿科名医”之匾,登门欲为弟子,祝自是不允,只诺互取所长。后徐一改故辙,由喜“清”而变主“温”。足见附子用之得当,拯危救逆,乃救命良药。

云南名家吴佩衡(1888—1971)擅用附子,胆识过人,对疑难重症、失治、误治之阴寒证,每以大剂附子力挽沉疴。用量30克以上,多则数百克,最高量达500克。吴老用附子,要求先煎2—3小时,量如增加,煎煮时间亦随之延长,以口尝不麻为准。为保无虞,尚可酌加防风、甘草,以制其毒。

一次全国性学术讲座中,有听众提

问:附子用多少为宜?国医大师刘尚义先生云:“既要救治病人,也需保护自己。用大剂量附子,若遇纠纷,涉及诉讼,法依《药典》,败诉无疑;而恪守法度,并非不能治病。”

药典概括附子之功:回阳救逆、补火助阳、散寒止痛。适于亡阳虚脱、肢冷脉微、胸痹心痛、肾阳虚衰、阳痿宫冷、阴寒水肿、阳虚外感、寒湿痹痛等症。

此外,“附子能引补气药行十二经,以追复散失之元阳;引补血药入血分,以滋养不足之真阴;能引发散药开腠理,以驱逐在表之风寒;能引温暖药达下焦,以祛除在里之冷湿……少加引导,其功甚捷。((《本草纲目》))”小量用之,亦合《内经》“壮火散气,少火生气”之旨。临证遵此,收效理想。

医之为道,性命所系。药用其偏,但不失正。毒药攻邪,尤需审慎。业师常嘱:“勿于市井喧嚣地招眼;宜在风平浪静处行舟”。联中之理,何止言医哉。