

猪油比植物油更容易让人发胖？

你可能被误导了



流言：“猪油比植物油更容易让人发胖。”

很多人认为猪油是动物油脂，热量高，也富含饱和脂肪，比植物油更容易让人发胖。

流言分析：这是一个常见误区。

摄入某一种食物不会让人发胖，主要看摄入热量的多少。肥胖的发生是一个复杂的过程，核心在于能量的摄入与消耗是否平衡，和吃油的种类关系不大。单从热量角度看，猪油和绝大多数植物油的热量值相差无几，都在 **900kcal/100g** 左右。不过，猪油香味浓，容易让人多吃。而植物油看似健康，但如果因为这种心理暗示而放松警惕过量使用，同样会引发肥胖问题。

“猪油那么香，热量肯定高，而且全是饱和脂肪，比植物油更容易让人长胖！”在追求健康的当下，这样的说法流传甚广，让不少人将猪油望而却步，甚至将其视为导致肥胖的“罪魁祸首”。

相关链接：

吃猪油就比植物油更容易长胖吗？真相和你想的不一样！

发胖的“锅”，猪油不背

猪油作为传统烹饪的经典食材，在奶奶辈的厨房里占据着重要地位，一勺融化的猪油就能让寡淡的饭菜瞬间香气四溢。可是，香喷喷的猪油却在无形中背负了“发胖”的黑锅。其实，“猪油比植物油更容易让人发胖”的说法并不科学。发胖的根本原因是能量摄入 > 能量消耗，多余的能量会以脂肪的形式储存在体内，从而让人长肉，体重增加。在烹调油的选择上，无论是猪油还是植物油，它们的热量都差不多，为 **900kcal/100g** 左右。根据《中国食物成分表》中的数据，动物油中猪油（板油）热量为 **827kcal/100g**，猪油（炼）为 **897 kcal/100g**；植物油中菜籽油、豆油、花生油、橄榄油、茶油、大麻油等的热量均为 **899kcal/100g**。

这意味着，如果摄入相同重量的猪油和植物油，它们提供的能量基本差不多，“猪油热量更高”的说法是不对的。

另外，在研究方面过去确实有一些动物研究显示：饲喂高脂饮食（其中包含猪油）的小鼠体重增加，体脂率上升。比如，**2015** 年发表在《营养与糖尿病》上的一项动物研究，有加拿大大学者分别给大鼠喂了以猪油和植物油为主的高脂肪饮食，并以正常脂肪饮食作

为对照。经过 **14** 周后发现，与正常脂肪饮食组的小鼠相比，两组高脂肪饮食小鼠体重都增加了，其中喂养高猪油脂肪组的小鼠增加了更多的体重和体脂，其体重和皮下脂肪比高植物油脂肪组小鼠高 **30%** 以上。

然而，最近由我国农业科学院等机构的研究人员发表于《食品科学与人类健康》上的一项研究给出了不同的答案。该研究发现，与玉米油和菜籽油等植物油相比，食用猪油的小鼠体重更轻，脂肪沉积更少，其血清胆固醇水平也显著低于食用玉米油和菜籽油的小鼠。当然，我们也要客观的看待这项研究。毕竟是一项动物实验，其结果能否完全推广到人类，还需要更多临床研究来进一步证实。

不过，猪油也是一种“美味的陷阱”，有超过 **50** 种挥发性风味物质，包括醛类、酮类、醇类、酯类、酸类、烃类等，它们赋予了猪油奶油和黄油香气、烧烤香气、坚果香、焦糖香、奶酪香、果香等风味，各种香味成分的叠加呈现出猪油独特的风味和浓郁的香气。

这种香气能够极大的刺激食欲，使得用猪油烹调的菜肴（如猪油炒青菜、猪油拌饭）格外诱人，容易让人胃口大开，从而在不知不觉中吃下更多的食物，导致总热量摄入超标。这不是猪油本身比植物油“更容易”让人发胖，而是其诱人的风味可能导致“更容易吃多”的行为导致发胖。

与猪油相比，植物油往往带有一层“健康光环”。人们潜意识里认为植物油更健康，可能在烹饪时不自觉的放宽用量导致热量超标，引发肥胖。

总体来说，真正导致肥胖的原因是全天总热量摄入超标，而非单纯选择猪油或植物油。将肥胖归咎于猪油并不科学，关键在于整体饮食结构和用油量的控制。根据《中国居民膳食指南》的建议，每天烹调油用量需控制在 **25-30g**。

如何理性看待猪油？

人们普遍理解的猪油就是用猪的各种脂肪组织熬制后得到的油脂。根据我国《GB/T 8937-2023 食用动物油脂 猪油》中的规定，猪油应当是以健康生猪经屠宰、检验检疫合格后获取的鲜（冻）、卫生的肥膘、板油、网膜或附着于内脏器官的脂肪组织等为原料，炼制（精炼或不精炼）加工而成的油脂。

在营养上，猪油的维生素、矿物质含量都不多，脂肪含量高达 **88.7-99.6g/100g**，营养主要体现在脂肪酸上。

猪油的饱和脂肪酸和单不饱和脂肪酸含量都比较高，分别是 **43.2%、47.9%**，还含有 **8.9%** 的亚油酸。并且猪油还含有一定量的胆固醇，为 **93-110mg/100g**，植物油不含有胆固醇。

《中国居民膳食指南（2022）》建议，成年人脂肪提供能量应占总能量的 **30%** 以下，其中饱和脂肪酸供能应低于 **10%**，过量摄入饱和脂肪酸与血脂异常、动脉粥样硬化以及心血管疾病风险增加有关。

目前，我们饮食中来自畜肉、加工肉制品、糕点以及部分植物油（比如椰子油、棕榈油）的饱和脂肪酸摄入量已经相对充足，甚至对于部分人群来说可能已经超标。如果再将植物油换成猪油，就更容易导致饱和脂肪酸摄入量超过推荐上限，增加健康风险。

并且，《中国心血管病一级预防指南基层版》中也提到：应当减少饱和脂肪酸的摄入，包括动物脂肪（牛油、猪油、黄油等）及部分植物脂肪（椰子油、棕榈油等）。即便如此，也不是完全不能吃猪油，有些情况还是很适合使用猪油的。

1.偶尔炒青菜

偶尔用猪油炒菜调节口味是可以的，即便再枯燥无味的蔬菜，只要用猪油炒一下，就能变成香喷喷的菜肴。同时还能软化蔬菜的膳食纤维，让蔬菜口感更润滑。

2.煎炸食物

猪油饱和脂肪酸含量较高，热稳定性好，加热后不易变黑，高温下有害物质少。有研究对比了花生油、大豆油、玉米油和猪油在热烹饪过程中释放油烟的 **VOCs**（烷烃、醇类、醛酮、杂环胺、多环芳烃类等挥发性有机物）成分含量，研究结果表明，不饱和脂肪酸含量高的植物油释放的 **VOCs** 含量显著高于富含饱和脂肪酸的猪油，这几种油脂释放油烟 **VOCs** 致癌风险依次为：花生油 > 菜籽油 > 大豆油 > 玉米油，而这几种植物油则又远大于猪油。

如果偶尔进行煎炸，使用猪油或许是相对健康且稳定的选择之一，但仍需严格控制频率和食用量。即便猪油比大多植物油性质更稳定，高温下产生的反式脂肪酸也更少一些，可在长时间煎炸或反复使用下，不仅会造成必需脂肪酸的损失，还会影响油脂的口感，有害物质的生成也会越来越多。

3.做糕点

制作某些中式传统糕点（如苏式月饼、老婆饼、蛋黄酥等），少量使用猪油可以带来独特的口感和风味。

总结：猪油本身并不比植物油“更容易”让人发胖，猪油的香味可能促进食欲，但植物油过多使用同样会导致肥胖，合理的控制烹调油用量（**25-30g/d**）才是明智之举。

不同的烹调油脂肪酸构成不同，建议多样化使用，获得更均衡的脂肪酸。

来源:科学辟谣

蔬菜甲醛保鲜？真相远比传言靠谱

这种说法存在夸大和误解。

甲醛虽然具有防腐和消毒的功能，但由于其高浓度下的刺鼻气味、违法违规使用的风险以及对人体健康潜在的危害，商家实际上很少会选择使用甲醛来保鲜蔬菜。

首先，甲醛的使用成本并不低，而且使用甲醛保鲜蔬菜是违法的。正规商家在运输和储存蔬菜时，通常会采用常用的广谱杀菌剂，如咪唑胺，这些产品价格并不贵，而且能

有效延长蔬菜的保鲜期。相比之下，甲醛在成本上并没有节约。

其次，甲醛的高浓度使用会有明显的刺鼻气味，这很容易让消费者察觉，因此使用甲醛保鲜的蔬菜在市场上很容易被识别。正规渠道销售的蔬菜通常会经过严格的质量控制，消费者可以放心购买。

对于蔬菜的保鲜，消费者可以通过以下几个步骤来确保食品安全：**1** 从正规渠道购

买蔬菜，避免来源不明的产品。**2** 购买时注意蔬菜的新鲜度，选择色泽鲜亮、无异味的产品。**3** 回家后及时清洗蔬菜，以去除表面的灰尘和可能的残留物。**4** 妥善储存蔬菜，避免长时间暴露在高温或潮湿环境中。

综上所述，蔬菜都会喷甲醛保鲜的说法是不成立的。通过合理的购买和储存方法，消费者可以有效地确保蔬菜的新鲜和安全。

来源:科学辟谣

烫伤后，可用白糖急救

没有依据

科学辟谣进行时

这种做法完全没有科学依据。不仅无效，反而可能导致皮肤感染。白糖颗粒较粗糙，容易刺激或刮伤烫伤后脆弱的皮肤。此外，白糖溶于水，直接涂抹在伤口上可能导致创面污染脱水，从而引发感染。

除了敷白糖、撒盐、抹酱油、抹牙膏等方法也都是不可靠的。正确的烫伤急救方法可以记住“五字诀”：

一冲：立即用流动的冷水冲洗烫伤处至少20分钟以上，降低皮肤表面的温度。

二脱：在充分冲洗和降温后，在冷水中小心移去衣物，切勿强行撕扯。

三泡：疼痛明显，可在冷水中持续浸泡10~30分钟，以减轻疼痛。

四盖：用无菌纱布轻轻盖住患处，如果没有可用清洁干燥的毛巾代替。切记不要用毛毡、絮状物品覆盖，以免粘伤口。

五送：立即送往医院治疗。

作者

孙艳平

中国科普作家协会会员

审核

杨敏

天津医科大学附属医院皮肤科副主任医师
天津市医学会皮肤性病学会分会委员

用酒精消毒，就能杀灭诺如病毒避免感染

完全错误

科学辟谣进行时

这种说法完全错误。酒精主要通过破坏病毒包膜的脂膜来杀灭病毒，而诺如病毒是一种无包膜病毒，其外层由蛋白质壳组成，结构非常稳定，对酒精具有较强的耐受性，因此用酒精难杀灭诺如病毒。

国家卫健委发布的《诺如病毒感染性腹泻高发季校园防控健康提示》（2020）明确指出：诺如病毒环境抵抗力强，在0℃~60℃的温度范围内均可存活，可在物体表面存活2周，在水中存活2个月以上。酒精和免冲洗洗手液没有灭活效果，但使用较高浓度含氯消毒剂（处理污水1小时后余氯浓度大于10mg/L）可灭活诺如病毒。

作者

林林

科普创作者

审核

李闯雷

北京佑安医院呼吸与感染性疾病科主任医师
北京预防医学会感染病学专业委员会委员

牙膏管尾部颜色条黑色，代表该牙膏成分是有毒的化学成分

毫无依据

科学辟谣进行时

这种说法毫无依据。牙膏管尾部的颜色条跟牙膏的成分没有关系，而且也没有必要恐惧“化学成分”。

牙膏管尾部的彩色标签仅仅是为了方便机固定位牙膏的尾部，基于这个位置进行切割封装。这个颜色条选取什么样的颜色，跟牙膏的成分无关，只是为了方便和包装上的底色进行区分，方便机器识别。

其实，对比一下绿色、蓝色、黑色颜色条的牙膏成分，就会发现它们的主要成分相差不大，谣言也就不攻自破了。而且，大家也不用对“化学成分”这个词太过担忧。所有的食物、水，也是“化学成分”组成的。

作者

科学辟谣新媒体

审核

孙明轩

上海工程技术大学教授
中国科普作家协会会员

科学辟谣
SHENYI FACTS

中国新闻网
CHINANEWS.COM