

想要猪油健康吃，听听营养科医生怎么说

台州市立医院 2026年1月17日 12:05 浙江

敬畏生命 追求卓越



体检预约

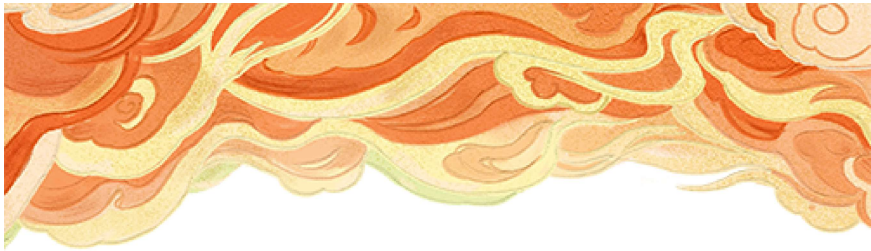
点击直达“健康管理中心”
一站式服务



吐槽点赞

点击直达“市立心声码”
填写页面





“**一勺猪油炒青菜，香得能多吃两碗饭**”，这句老话道尽了猪油在传统烹饪中的独特地位。曾几何时，它是家家户户餐桌上的“风味担当”，凭借醇厚香气成为中式菜肴的灵魂。但随着健康观念升级，“**高饱和脂肪**”“**高胆固醇**”的标签让猪油逐渐淡出大众视野，被“打入冷宫”。



近日，一项研究引发热议：**成年人每日烹调油推荐量为25克至30克，其中猪油的摄入量建议占一半左右**。这一观点让不少人困惑：猪油到底对身体好不好？该怎么吃猪油呢？那就让营养科医生为大家揭开猪油的健康面纱。

猪油不只是香 还有这些营养价值

“很多人对猪油的认知存在片面性，把它直接等同于‘不健康’，但事实上猪油也有一定的营养价值，并非毫无益处。”**台州市立医院营养科副主任医师徐灵芝**介绍，从成分来看，猪油是从猪脂肪组织中提炼出的动物油脂，可以为人体提供必需脂肪酸和能量，作为纯脂肪，它是人体高效的能量来源之一。

除了营养层面，猪油在烹饪中也有独特优势。“猪油的饱和脂肪含量较高，热稳定性更好，在持续高温烹炒或油炸时，产生的有害物质也更少。”徐医生补充。

正因如此，在严格控量的前提下，猪油能成为提升风味的“利器”。制作酥皮点心时让口感更酥脆，清炒青菜时赋予独特肉香，拌饭或熬高汤时增添醇厚滋味，这些都是植物油难以替代的烹饪效果。



不过，**猪油的“争议核心”从未改变——较高的饱和脂肪含量**。徐医生给出具体数据：“猪油中饱和脂肪比例约占41%，而单不饱和脂肪（油酸）约占47.5%，多不饱和脂肪仅为11.5%左右。”而大量研究已证实，**过量摄入饱和脂肪，会升高血液中的低密度脂蛋白胆固醇**（也就是大家平常说的“坏”胆固醇，LDL-C），**是增加动脉粥样硬化、心脑血管疾病风险的重要因素**。这也是它此前被“打入冷宫”的关键原因。

猪油虽香，但这些人要慎吃

徐医生特别提醒，**并非所有人都适合食用猪油**，这几类人群需严格控制甚至避免食用猪油：

01 心脑血管疾病患者及高危人群

包括冠心病、脑卒中、高血压、高脂血症患者等，需严格控制饱和脂肪摄入，以防加重病情。

02 部分代谢性疾病患者

肥胖、脂肪肝、2型糖尿病患者等，要控制总脂肪，尤其是饱和脂肪酸摄入量及总能量摄入，避免代谢负担过重。



03 消化系统疾病急性期患者

如胆汁淤积、胰腺炎患者等，高脂肪饮食会加重病情，需谨慎食用。

04 老年人

因为代谢功能减缓，心血管疾病风险增加，更适合选择富含不饱和脂肪酸的油脂。

猪油好香，应该这么吃

对于健康人群而言，不必彻底排斥猪油，也不能盲目追捧，掌握科学的食用方法才是关键。

那么，普通人该如何健康吃猪油呢？徐医生给出三点核心建议：

1. 严控总量，不超标准

无论用什么油，都要遵守**全天烹调油总量不超过25—30克（约2.5—3汤匙）**。如果烹饪中使用了猪油，那么最好相应减少其他富含饱和脂肪酸的食物的摄入量，如肉类，**避免饱和脂肪超标**。

2. 交替搭配，拒绝单一

不要长期单一食用猪油，可以与植物油交替搭配，可采用猪油：植物油≈1：2或1：3的比例来安排家庭用油。每日的烹饪用油总量中，猪油最好只占一小部分。



比如在炒个别素菜的时候用少量猪油提香；如果一餐中有红烧肉、排骨等富含动物油脂的菜肴，烹饪其他菜肴时，应尽量避免再用猪油。

另外，**猪油也可以与富含不饱和脂肪酸的植物油交替或混合使用**，如橄榄油、菜籽油、花生油等，以实现脂肪酸互补，让营养更均衡。

3. 结合膳食，均衡营养

食用猪油时，需保证饮食中富含膳食纤维的全谷物、新鲜蔬菜水果，以及优质蛋白质的摄入，通过合理膳食结构抵消部分饱和脂肪的影响，让营养更均衡。



医生提醒

猪油本身没有绝对的“好”与“坏”，关键在于摄入量和整体膳食结构。结合自身健康状况和饮食结构，科学控制用量、合理搭配油脂，才是兼顾风味与健康的稳妥养生方式。

专家简介



徐灵芝

营养科副主任医师

擅长：体重管理、各人群营养支持，糖尿病及其并发症、垂体、甲状腺、肾上腺疾病及高尿酸血症、高脂血症等疾病的诊疗。

出诊时间：新院区（周一、周四全天；周二上午；周六上午特需门诊）

内容转自 | 台州晚报

往期回顾

量“睛”定制，两场基于信任的保障奇迹



祛斑美肤新选择！ 我们这儿添了台神奇的新机器



匪夷所思！躲起来的“第三个孩子”

