别再冤枉鸡蛋了，元凶是饱和脂肪

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/34700.html

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

别再冤枉鸡蛋了，元凶是饱和脂肪。一项全球首创的研究彻底打破了长期以来对鸡蛋的误解：鸡蛋中的胆固醇并不会升高低密度脂蛋白（LDL，即坏胆固醇）水平。真正推高心血管疾病风险的，是饱和脂肪。因此，大可放心食用鸡蛋，只需避免将其与培根等高饱和脂肪食物搭配即可。



鸡蛋本无害，只需避免与高饱和脂肪食物同食。图片来源：Shutterstock

?

无论是水波蛋还是煎蛋，鸡蛋始终是早餐餐桌上的主角。一项于7月28日发表在《美国临床营养学杂志》上的新研究指出，这种广受欢迎的食材并不会导致胆固醇水平失控。

长期以来，鸡蛋因富含胆固醇而备受争议，甚至被视为心血管疾病的潜在诱因。但南澳大学研究团队通过实证研究明确指出，膳食胆固醇（如鸡蛋中的胆固醇）本身并不会对心脏健康构成威胁

，相反，真正导致血浆LDL升高的，是饱和脂肪。

在本项研究中，研究人员首次将膳食胆固醇与饱和脂肪的影响加以区分，并分别评估其对LDL水平的独立作用。结果显示，在饱和脂肪摄入受控的饮食条件下，即使每天摄入两个鸡蛋（相当于较高量的膳食胆固醇），也不会升高LDL水平，甚至可能降低心脏病风险。

心血管疾病仍是全球范围内的首要致死原因，每年造成近1800万人死亡。在澳大利亚，每12分钟就有1人死于心血管疾病，占全国总死亡人数的25%。

该研究的首席科学家、南澳大学的Jon Buckley教授表示：鸡蛋的营养声誉确实需要重新评估。旧有的饮食建议错误地将鸡蛋污名化，却忽视了饱和脂肪才是真正的问题。

Buckley教授补充道：鸡蛋的特殊之处在于，虽然胆固醇含量较高，但饱和脂肪极低。然而人们常常据此质疑它的营养价值。我们的研究表明，在控制饱和脂肪摄入的前提下，膳食胆固醇对LDL的影响微乎其微。相反，饱和脂肪会显著刺激肝脏合成内源性胆固醇，这才是血脂异常的核心驱动因素。

因此，早餐中真正危害心脏健康的并非鸡蛋本身，而是额外添加的培根或香肠——这些加工肉制品含有大量饱和脂肪，才是胆固醇升高的主要推手。（来源：中国科学报 金予飞）

相关论文信息：https://doi.org/10.1016/j.ajcnut.2025.05.001

作者：Jon Buckley 来源：《美国临床营养学杂志》

更多 科学进展 请访问 https://www.iikx.com/news/progress/

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，爱科学iikx.com转发