
食用工业加工脂肪，不一定有害健康

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/36471.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！

食用工业加工脂肪，不一定有害健康。你是否担心食用太多烘焙甜品可能有害健康？最近，一项发表在《美国临床营养学杂志》的研究表明，食用这类富含硬脂肪的加工食品，似乎对心脏健康影响不大。

英国伦敦国王学院和马斯特里赫特大学的研究人员开展了这项研究，他们的研究重点是酯化脂肪，其在来自棕榈油的棕榈酸和源自其他植物脂肪的硬脂酸中含量都很高。这类脂肪经常被用来代替容易增加患心脏病风险的反式脂肪和动物脂肪。

在实验中，47名健康成年人参加了一项双盲随机交叉试验。参与者遵循两种独立的、持续六周的饮食，食用由富含棕榈酸或富含硬脂酸的松饼和涂抹酱。这些脂肪提供了参与者每日总能量摄入量的约10%。

研究人员随后评估了一系列心脏代谢健康指标，包括胆固醇、甘油三酯、胰岛素敏感性、肝脏脂肪水平、炎症和血管功能。

结果显示，食用两种脂肪后血液中的胆固醇或甘油三酯水平没有显著差异，包括衡量心血管风险的关键指标——总胆固醇与高密度脂蛋白胆固醇的比率。

该研究也没有发现与炎症、胰岛素抵抗、肝脏脂肪堆积或血管健康相关的迹象。

论文资深作者、伦敦国王学院营养科学教授Sarah Berry解释说：随着目前对所有加工产品的妖魔化，这项研究强调并非所有食品加工都对我们有害。酯化过程允许产生硬脂肪来代替有害的反式脂肪，同时也促使制造商降低抹酱和食品中的饱和脂肪含量。鉴于脂肪酯化过程的广泛使用以及对食品加工的恐惧的散播，这项研究十分及时。

结果表明，在正常饮食中摄入的富含棕榈酸或硬脂酸的酯化脂肪，似乎不会增加与心脏病相关的短期危险因素。

论文第一兼通讯作者、伦敦国王学院营养科学教授Wendy Hall说：我们的研究结果提供了令人放心的证据，表明目前日常食品中使用的工业加工脂肪，无论是富含棕榈酸还是硬脂酸，在人们正常饮食的范围内，不太可能对心血管健康产生有害影响。鉴于这些脂肪在人造黄油、糕点和糖果等加工食品中的广泛使用，明确这一点很重要。

尽管为期六周的研究足够长，可以检测胆固醇和相关标志物的重要变化，但研究人员指出，需要

更长的研究来探索潜在的长期影响。（来源：中国科学报 赵婉婷）

相关论文信息：<https://doi.org/10.1016/j.ajcnut.2025.09.025>



许多食物中使用的加工脂肪，如果摄入量正常，似乎不会损害心脏健康。这样的结果挑战了所有加工脂肪都对人体有害的观点。图片来源：Shutterstock
作者：Sarah Berry 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](https://www.iikx.com)转发