



吃对脂肪 血管健康

2026年6月,《临床脂质学杂志》发表了一项研究,研究人员找来786名腹部肥胖的成年人,把他们分成两组:

吃好脂肪组:每天吃1个牛油果(约80%不饱和脂肪酸)。

实验对照组:保持日常饮食,每个月牛油果摄入不超2个。

半年后,研究人员发现:每天吃牛油果的人,血液中低密度脂蛋白(也就是“坏胆固醇”)颗粒浓度明显降低,两组差距平均为49.1纳摩尔/升,相对下降了约3.7%。

这个数字意味着什么?换算一下,大约对应着4%的心血管疾病风险降低。虽然4%的降幅看起来不多,但别忘了这些参与者并没有刻意改变其他饮食习惯,也没有减肥,仅仅是每天增加了优质脂肪。

研究人员指出,“牛油果中的单不饱和脂肪等物质,很可能就是观察到低密度脂蛋白颗粒减少的原因。”

最近,多项权威研究得出相同结论:将饮食中一部分饱和脂肪替换成不饱和脂肪,即大家熟知的“好脂肪”,有助维护血管健康,让血管更洁净。很多人养护血管一味少吃油,却忽视脂肪的类别差异。过量饱和脂肪会升高血脂,加重血管负担。不饱和脂肪酸能够调节血脂,降低心血管疾病风险。

“好脂肪”护心 早已被证实

其实,不饱和脂肪酸能“护心”这件事,科学界早有共识。2020年发表在《中国油脂》上的文章指出,不饱和脂肪酸摄入不足,是影响心血管疾病风险的一个非常重要的因素,其重要性甚至超过了饱和脂肪摄入过多。换句话说,多吃“好脂肪”可能比少吃“坏脂肪”更关键。2026年1月,《内分泌学、糖尿病与代谢》杂志的一项研究进一步显示,单不饱和脂肪酸摄入与心血管疾病风险呈显著负相关:单不饱和脂肪酸摄入每增加一个单位,心血管疾病风险降低约10.5%。

很多人日常饮食一味追求低脂,刻意拒绝油脂,造成不饱和脂肪酸长期摄入缺口。过度限油,反而会打破身体的脂质平衡,不利于血管养护。

心血管养护是长期过程,不靠单一营养素,还要配合清淡饮食、规律运动。学会分辨脂肪好坏,科学摄入不饱和脂肪酸,才是守护心脏健康的务实方式。

多吃“好脂肪” 健康益处多

降低癌症风险 2024年《国际癌症杂志》上发表的一项研究显示,摄入多不饱和脂肪酸欧米伽-3和欧米伽-6有助于预防多种癌症。

延缓衰老速度 2025年12月,美国斯坦福大学发表在国际期刊《老龄化》上的一项重要研究发现,饮食中适当增加多不饱和脂肪,减少饱和脂肪,就能改变衰老速度,帮助身体延缓衰老。

降低炎症水平 中国抗癌协会肿瘤营养专业委员会发布的《抗炎饮食预防肿瘤的专家共识》指出,脂肪摄入量一般不超过总能量的30%,宜选择单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸,减少饱和脂肪酸和反式脂肪酸的摄入,有利于形成机体抗炎内环境。

降低痴呆风险 2025年9月,《美国临床营养学杂志》发表的一项研究发现,多吃“好脂肪”(植物脂肪、单不饱和脂肪酸),同时少吃“坏脂肪”(饱和脂肪),可显著降低患痴呆症的风险。

“好脂肪”清单

我们日常吃的油脂是好脂肪还是坏脂肪?一张清晰的“好脂肪”清单,建议收藏。

“好脂肪”:不饱和脂肪酸

植物油:如橄榄油、菜籽油、玉米油、大豆油、花生油、葵花籽油等。

坚果:如杏仁、腰果、榛子、开心果、核桃、山核桃等。

鱼油:鱼的脂肪,尤其富含EPA、DHA,可以通过高脂鱼类获取。

“好脂肪”也要注意烹饪方式,高不饱和油脂耐热性差,不适用于高温煎炸。

“坏脂肪”:饱和脂肪酸、反式脂肪酸

饱和脂肪酸(限制食用)

黄油(即牛奶中的油脂)、猪油(来自猪肉尤其是猪肥肉)、牛油(来自牛肉尤其是牛肥肉)、羊油(来自羊肉尤其是羊肥肉)、棕榈油、椰子油。

虽然饱和脂肪酸也是人体生理所需,但人体完全可以自己合成足够的量,从营养角度并非必需,因此要限制摄入。

反式脂肪酸(严格限制)

配料表里有“氢化植物油”的加工食品,很可能含有反式脂肪酸,会大大增加心血管疾病风险。按照我国法规,必须在营养成分表中标注,购买时记得多看一眼,能不吃就不吃。

氢化植物油在配料表中常见的“变种”名称和伪装马甲:人造黄油、植物黄油、人造奶油、植物奶油、植脂末、代可可脂。

其实,食物和人生何其相似——从来就没有绝对的“坏”。真正的健康,不是把一切美味拒之门外,而是学会辨别、取舍。日常饮食中不妨多加入一些“好脂肪”,买食物前看看配料表。

营养师 顾中一

好脂肪并非无限摄入

补充好脂肪,优先从天然食物中获取。单不饱和脂肪酸,可选择橄榄油、茶籽油,日常烹调优先选用;杏仁、巴旦木等坚果以及牛油果,也是优质来源。Omega-3多不饱和脂肪酸,多见于深海鱼类,如三文鱼、鲭鱼;亚麻籽、紫苏籽同样含量丰富,可以磨粉拌入主食食用。

很多人误以为好脂肪可以无限制摄入,这是一大误区。无论何种油脂,脂肪的热量都很高。成年人每日烹调用油建议控制在25克-30克。坚果虽好,每天一小把即可,过量食用容易造成热

量超标,引发体重上升。

科学吃法重在“替换”,而不是额外增加。不要在原本饮食基础上,再多吃油和坚果。应当减少肥肉、动物油脂、油炸食品里的饱和脂肪,用好脂肪进行替换。例如炒菜用橄榄油替代猪油;零食以原味坚果代替糕点、薯片,在不增加总热量的前提下优化脂肪结构。

烹调方式也会影响好脂肪的营养。不饱和脂肪酸不耐高温,橄榄油、亚麻籽油不适合长时间高温爆炒、反复煎炸。高温会破坏有益成分,还会产生有害物

质。这类油更适合凉拌、快炒;需要高温烹饪时,可搭配耐热性更强的食用油。同时要兼顾膳食整体平衡。

好脂肪只是膳食的一部分,护心不能只靠补充油脂,还要搭配全谷物、新鲜蔬果、优质蛋白,减少甜食、精加工食品。对于血脂异常人群,食补不能替代药物治疗,应当遵从医嘱调整饮食。学会甄别脂肪,控制总量、合理替换、讲究烹饪,才能让“好脂肪”真正守护心血管健康。

本报综合

遗失声明

宋立臣(身份证232623197802256416)遗失尾山农场蒂黎小区20号楼一单元103室购楼收据,金额72761元,声明作废。

声明作废

▲产妇刘辉萍,与单红忠原为夫妻,两人之子单文博,出生时间1998年5月2日,出生地点:饶河县红旗岭农场医院,户口已落,原证号码230152615,因丢失,现声明作废。

▲哈尔滨识硕信息技术有限公司不慎将银行预留印鉴公章丢失,开户银行:兴业银行股份有限公司哈尔滨和平支行,账号:562070100100274230,声明作废。

▲哈尔滨识硕信息技术有限公司不慎将银行预留印鉴法人(杨学干)名章丢失,开户银行:兴业银行股份有限公司哈尔滨和平支行,账号:562070100100274230,声明作废。

▲哈尔滨识硕信息技术有限公司不慎将银行预留印鉴财务专用章丢失,开户银行:兴业银行股份有限公司哈尔滨和平支行,账号:562070100100274230,声明作废。

▲黑龙江华宣商贸有限公司不慎将银行预留印鉴公章丢失,开户银行:兴业银行股份有限公司哈尔滨和平支行,账号:562070100100275420,声明作废。

▲黑龙江华宣商贸有限公司不慎将银行预留印鉴法人(闫玮桐)名章丢失,开户银行:兴业银行股份有限公司哈尔滨和平支行,账号:562070100100275420,声明作废。

▲黑龙江华宣商贸有限公司不慎将银行预留印鉴财务专用章丢失,开户银行:兴业银行股份有限公司哈尔滨和平支行,账号:562070100100275420,声明作废。

▲黑龙江省翔熠科技有限公司不慎将银行预留印鉴公章丢失,开户银行:兴业银行股份有限公司哈尔滨和平支行,账号:562070100100275392,声明作废。

▲黑龙江省翔熠科技有限公司不慎将银行预留印鉴法人(闫玮桐)名章丢失,开户银行:兴业银行股份有限公司哈尔滨和平支行,账号:562070100100275392,声明作废。

▲黑龙江省翔熠科技有限公司不慎将银行预留印鉴财务专用章丢失,开户银行:兴业银行股份有限公司哈尔滨和平支行,账号:562070100100275392,声明作废。

▲周峰,身份证号码:2301061986****2813,不慎将哈尔滨东荣房地产开发有限公司开具的购房发票丢失,房屋地址:新松璟荟祥府C区23号楼1单元302室,发票代码:023001900104,发票号码:87538248,开票日期:2021年03月22日,金额:434806.00元,声明作废。

声明作废

▲哈尔滨市呼兰区伟铭洋便利店,统一社会信用代码:92230111MA1CP8EN57,食品经营许可证正本丢失,许可证编号:JY12301110062325,声明作废。

▲关金龙,不慎将道路运输经营许可证(正副本)丢失,证号:230184017795,声明作废。

▲哈尔滨市麦慕餐饮管理有限公司,不慎将银行预留印鉴法人名章(张结乙)与财务章丢失,账户号码:3500010609100019187,开户行:中国工商银行股份有限公司哈尔滨买卖街支行,特此声明作废。

黑龙江万泽路桥工程有限公司股东会 召开公告

黑龙江万泽路桥工程有限公司将于2026年8月28日上午9点在哈尔滨经开区南岗集中区长江路368号1508室召开股东会,决议讨论办理公司注销登记,决议讨论办理公司清算组出具的清算报告等事项,请全体股东万开存、方建国、刘金柱准时参加,逾期不参加视为弃权。联系人:万开存,电话:13310366436,特此公告。

黑龙江万泽路桥工程有限公司
2026年8月11日

注销债权债务公告

哈尔滨市冰星冰球俱乐部,统一社会信用代码:52230100MJ4289576A,经2025年06月01日2次会议决定通过,决定注销,哈尔滨市冰星冰球俱乐部请相关债权人于公告见报起45日内向本单位申报债权债务,逾期未报视为放弃权利。

特此公告。
哈尔滨市冰星冰球俱乐部
2026年8月11日

债权债务公告

杜尔伯特蒙古族自治县克尔台乡东鑫种植养殖协会经研究决定于2026年8月10日终止经营,拟向登记机关申请注销登记,统一社会信用代码:51230624MJY199102U,清算组负责人:陈雷,请债权人自见报之日起45日内向清算组申报债权事宜,清算组组长姓名:陈雷,联系电话:13946921300,地址:黑龙江省大庆市杜尔伯特蒙古族自治县。业务主管单位:杜尔伯特蒙古族自治县农业局,发证机关:杜尔伯特蒙古族自治县民政局,特此公告。

杜尔伯特蒙古族自治县克尔台乡东鑫种植养殖协会
2026年8月11日

声明公告 18686716631
刊登热线 13763511313