

大家好，我是营养调理师空谷阿亮，今天的主题是：脂肪，对人的作用不限于此，
现在进入主题：

选好脂肪酸，吃油也能更健康

读懂

食物奥秘

，找到健康真谛。

大家好，欢迎来到《均衡营养，从早开始》，今天我们要讨论的营养素是：脂肪。



可实际上，你知道吗？有一种饮食模式它的脂肪摄入比例高达40%-50%，甚至超过了世界卫生组织推荐的20%~30%的推荐摄入比例，但却是全球公认最健康的饮食模式之一，这就是饮食界的健康标杆——地中海饮食模式。

《美国新闻与世界报道》年度最佳饮食排行榜中，它已经连续八年被评选为最佳综合

饮食，《中国居民膳食指南2022》中也明确的指出地中海饮食结构可以减少罹患心脏病的风险，保护大脑免受血管损伤，降低发生中风和记忆力减退的风险。《柳叶刀》也佐证了这一观点，称地中海饮食可以将心血管疾病的发生风险降低24.7%~28.1%。目前地中海饮食模式成为了许多慢性病防治的首选食疗。

模式为什么在全球各国备受推崇？答案就在它的脂肪

在地中海的饮食规则里，食用油必须使用橄榄油。要求经常吃蔬菜、水果、坚果、种子、豆类、土豆、全谷物、面包、鱼和海鲜，尤其是鱼和海鲜，每周至少吃两次。而家禽类的白肉，要求每周不超过两次，鸡蛋、奶酪和酸奶也要适量吃。对于牛羊猪这种红肉，每月最多不超过7到9两，而且尽量选瘦肉。像含糖饮料、加工肉类、精制谷物和其他高度加工的食品则是尽量不要吃。

在这样的模式之下，摄入的脂肪中，饱和脂肪酸只占不到7%~8%，绝大部分都是不饱和脂肪酸。正如前面脂肪家族的介绍中所说，不饱和脂肪酸是优质脂肪，不仅不损害心脑血管，还可以保护心脑血管，对延缓记忆力衰退也起到积极作用。

而反观我国的饮食模式，2021年，我国居民平均每日肉类摄入量中红肉占了78.4%，一天就吃了2两红肉，参照《柳叶刀》提出的“星球健康膳食模式”标准，中国人每日红肉摄入量已严重超标，超出推荐摄入量的7.1倍。加之，除沿海地区，大部分人很少吃鱼虾及海鲜，这使得我们日常摄入的饱和脂肪占比高达54%，而不饱和脂肪酸的食物摄入不足18.31%。这一高一低，让我们国人的饮食模式与地中海饮食模式相去甚远。

中国现有的膳食模式，不仅不饱和脂肪酸的总量不足，其实比例也失衡了。比如，人体需要从食物中摄入两种必需脂肪酸：

ω -6与 ω -3不饱和脂肪酸，但它们在代谢过程中却存在某种对立竞争关系，需要通过均衡比例，才能达到健康的目的。因此中国营养学会在《中国居民膳食营养素参考摄入量》中明确提出 ω -6和 ω -3 适宜比值为(4~6) : 1。

但在我国，这一比例却很难达标。因为我们生活常用的食用油，如花生油、菜籽油、葵花籽油里面，包含大量的 ω -6，而 ω -3却很少。中国人群平均每天 ω -3摄入量

仅为0.4克，还不到推荐量的一半。因此我国居民 ω -6/ ω -3摄入比例达到了10:1，这也成为了我国居民心脑血管疾病高发的原因之一。

因此，脂肪的质量对健康的影响更大，我们若想追随健康饮食模式，就要在【用油】和【选肉】上下功夫，将日常用油换成不饱和脂肪酸含量较高的橄榄油，多吃鱼肉海鲜，少吃猪牛羊这样的红肉。除了换油以外，也还需要尽量多摄入 ω -3含量较高的食物，

如深海鱼油就是 ω -3不饱和脂肪酸的天然仓库。只要我们能保证摄入优质脂肪，并且吃对比例，相信我们的心脑血管一定会被养护得更健康。

很多人慕名

而来，也许是通过“空

谷阿亮”这四个字，在网上找到我，

竟然十分兴奋的说：全网查找“空谷阿

亮”这四个字

的结果，竟然全网都是您。非

常激动并且迫不及待的提出各自健康问题，空谷阿亮

也非常高兴可以为大家答疑解惑。