



聚焦

向油腻饮食说不

新华社记者

清晨,油饼、油条散发着诱人的油脂香气;午餐时分,红烧肉、麻辣香锅、油炸鸡米花占据外卖平台热销榜单;深夜,小吃摊吸引人们大快朵颐……这是当代都市人饮食生活的常见场景。随之而来的,是健康状况亮起“红灯”。

我们到底吃了多少油?长期吃油超标对健康有什么影响?“重油”诱惑为何难以抵挡?

从味蕾狂欢到健康负担

清晨6点多的杭州上城区,弄堂口的早点摊腾起袅袅炊烟,金黄的炸油条、刚出炉的烧饼香气钻进路人鼻腔。市民季维辛站在摊前,却只买了一杯无糖豆浆、一个水煮鸡蛋。他摸了摸手腕上的血压手表说:“医生说如果再多吃太多油可能引发冠心病和脑梗,怕了。”

季维辛的经历,是很多“三高”患者“油脂超标”的缩影。那么,中国人每天到底吃了多少油?

国家食品安全风险评估中心主任李宁介绍,《中国居民膳食指南》推荐每天的烹调油摄入量应该控制在25克到30克,而目前我国居民每天人均烹调油摄入量达43.2克。在人们的日常饮食中,脂肪摄入有一半以上来自烹调油。超出健康标准的烹调油就直接推高了每日脂肪摄入量。

人们每天摄入的脂肪总量有多少?李宁表示,据最新的《中国居民营养与慢性病状况报告》,人均每天脂肪摄入量达79.1克。根据《中国居民膳食指南》的推荐标准,脂肪每天摄入量在50克到70克是合适的。

从消费总量看,也有一组数据可以说明人们吃油吃多了。据国家粮油信息中心数据,2024年我国植物油食用消费量为3708万吨,以2024年末全国人口14.08亿人计算,这一年我国人均食用消费量约26.3公斤。

第二个问题,吃多少油是健康的?中国粮油学会首席科学家、江南大学食品学院教授王兴国分析说,根据《中国居民膳食营养素参考摄入量(2023版)》标准,30岁至50岁轻体力活动强度的成年男性每天需从食物中获得2050千卡能量,按照20%至30%的脂肪供能比换算成脂肪摄入量就是每天42克到63克。

每天42克到63克脂肪,既包括食物本身的油脂,也包括烹调时用的食用油。食物本身的油脂绝大部分来自肉类、蛋、奶和豆类、坚果等,这些食物所含的油脂大约为30克。因此,《中国居民膳食指南》建议,每人每天吃的食用油量为25克到30克,这就是常说的烹调油日均摄入量标准。一般家用瓷汤勺,大概三勺左右的量。

第三个问题,长期吃油超标对健康有什么影响?

多项研究显示,摄入过量油脂将提高高血压等疾病风险。北京大学第一医院临床营养科主治医师赵悦彤解释说,过量油脂可能会引发血脂异常,加速动脉粥样硬化,增加心脑血管疾病风险。同时,还可能扰乱内分泌代谢,诱发血管内皮炎症,导致胰岛素抵抗,引发高血糖、高血压及高尿酸血症,形成“三高”的恶性循环。

江南大学食品学院副研究员叶展等人发表的一项研究成果显示,长期

不平衡的食用油摄入,如长期高脂或单一油脂摄入,会影响脂肪酸摄入及代谢平衡,导致各类慢性代谢疾病,如肥胖、非酒精性脂肪肝和2型糖尿病等。过多摄入食用油还将增加患溃疡性结肠炎的风险。

油脂过量摄入最直接的后果是可能导致肥胖,而肥胖本身也是诱发多种慢性病的危险因素。“肥胖是至少13种恶性肿瘤的独立危险因素,包括子宫内膜癌、胰腺癌、乳腺癌、结肠直肠癌、肝癌等。”赵悦彤说。

更需警惕的是,在重油等不良饮食习惯影响下,脂肪肝、肥胖这些曾多见于中老年人的健康问题,正在越来越多的青少年。

北京大学第一医院儿科主治医师宋丹丹看病时,发现不少孩子患上了病理性肥胖并伴有并发症,甚至出现心脑血管疾病早期征兆。“许多家长的理念是‘孩子胖点结实’,并不注意日常饮食的科学性,直到查出肝功能异常或胰岛素抵抗才慌了神。”她说。

“重油”诱惑背后的多重逻辑

解开“减油”之困,要先读懂人们为何偏爱“重油”。

对“宽油”的偏爱并非当代厨师的发明,“油多才香”的烹饪理念在传统饮食文化中早已扎根。

北平食府总厨向阳解释说,油脂是中式菜肴提升风味的核心载体,高温油脂能充分激发香料和肉类的香气,让菜品口感更醇厚,还能锁住食材水分,这是鲁菜的爆炒、川菜的回锅、粤菜的煎炸等共通的烹饪逻辑。

传统饮食习惯的影响也体现在家庭烹饪上。2023年,农业农村部食物与营养发展研究所的汤诗婷等研究人员在山东、河南、陕西、吉林、广东等省发放了1108份调查问卷。结果显示,超过半数的被调查者选择“为了炒菜好吃多放油”。

调查还显示,人们炒菜用油主要是“凭感觉”,65%的被调查者根据经验确认食用油用量,仅有7.31%的被调查者使用有刻度的油壶。

在传统饮食习惯的背后,人体对高热量食物“天生的偏好”,是重油饮食的另一逻辑。

从进化角度来看,远古时代高热量食品有助于提高人类的生存概率,偶尔摄入高热量食物在体内形成多巴胺奖赏机制。这一机制被基因延续至今——大脑将摄入高热量食品视为愉悦行为,并引导人们寻找高脂肪高糖分食品。

这就解释了为什么人们对油条、手抓饼、蛋糕等糖油混合物的偏好——这些食物如同一把精准的钥匙,打开了人体内渴望能量与快乐的生理开关。

不过,油多虽香,但过去中国人吃油并不多。

据农业农村部食物与营养发展研究所所长王凤忠介绍,上世纪90年代前,受限于油料作物产量,食用油长期凭票定量供应。此后,由于种植技术水平提升、油脂加工技术进步以及市场化改革等因素推动,食用油产量大幅增长。

“我国食用植物油供应充裕,价格很低,甚至出现部分食用油价低于瓶装水价的情况,一定程度上诱使油脂

摄入过量,引发健康和浪费问题。”国家食物与营养咨询委员会主任陈明山说。

食用油从长期短缺变成供应过剩,人们从“清汤寡水”到“不堪油腻”,只用了20多年。这是社会发展进步中遇到的新问题,也是重油饮食习惯得以形成的第三层逻辑。

餐饮与外卖行业的兴起,以及夜宵消费的常态化,进一步重构了人们的饮食模式,这是感官与商业形成的“合力”。多位餐饮人表示,多放一勺油的成本微小,却能换来更多回头客和好评。

在北京大学第一医院临床营养科副主任窦攀看来,外卖企业竞争激烈,不少餐馆为提升口感,盖浇饭、炒饭等菜品用油量普遍超标,而蔬菜搭配严重不足。

不少常点外卖的都市人坦言,工作一天后就想吃点重口味的食物——重油重盐的菜吃起来过瘾,吃完一口还想再来一口,明知道不健康,却总忍不住。这种“重口味解压”的心理,让重油饮食的诱惑变得难以抵挡。

更隐蔽的是那些藏在三餐之外的“隐形油脂”。以某品牌辣条为例,每100克辣条的脂肪含量高达25克。如果每天吃1包65克的辣条,就要摄入约16克油脂。酥皮点心、曲奇饼干等糕点,为了口感酥脆,需要大量添加起酥油、黄油,这些也是无形的“脂肪炸弹”。

调味酱料也是容易被忽视的“含油大户”。常见芝麻酱脂肪含量达50%以上,蛋黄酱中植物油占比超过配方的70%,吃火锅时的香油碟也几乎是纯油脂。

此外,加工肉制品如香肠、培根、肉丸等,为了改善口感,往往添加肥肉和植物油,其脂肪含量也远高于普通肉类。

窦攀算了一笔账:“如果早餐吃几片饼干,下午茶吃一块蛋糕,晚上点一份用油超标的炒饭外卖,再加一勺芝麻酱调味,仅这些‘隐形油’摄入量就增加了30克到40克。全天油脂摄入量能轻松达到推荐标准的两倍以上。”

系统性的“舌尖变革”悄然到来

最近,一道“虾胶松茸红满天”的创新菜,在湖南长沙潇湘天大酒店走红。这道没有依赖“宽油”的菜品得到了许多食客好评。

“菜名里的‘红满天’,很多人乍一听以为是辣椒,其实是西红柿。我们没有多放油,而是把食材里的虾油、松茸油的鲜美充分提取出来。”酒店行政总厨蔡家祥说。

今年,湖南省有关部门向社会发出减油减盐倡议,商家积极响应,于是创制了这道新菜。凭着这道菜,他在前不久全省首届“减盐减油·健康湘菜”中式烹调技能大赛中夺冠。

一场全国性的减油行动,正从政策层面延展到家庭餐桌和饭店后厨。2025年,健康体重管理行动等三个专项行动纳入健康中国行动。健康体重管理行动倡导家庭平衡膳食,掌握科学烹饪技巧,既注重口味也注重营养和健康。

越来越多人开始关注食用油的营养科学。

在山东省滕州市东郭镇,东郭中心卫生院医务人员张勤的日常工作是拎着宣传册走街串巷宣传减油知识。“刚开始到社区开讲座,只有两三个人来听,有人还说‘菜不放油能叫菜’?”

几年过去,曾经门可罗雀的健康讲堂如今座无虚席,常有人在微信上晒“家里的控油壶”“本周减油食谱”。镇上超过半数的家庭开始控油、控盐、控糖。

一些营养专家还建议,善用天然食材和调料替代,也能减少油脂依赖。例如,以醋、柠檬汁、番茄的自然酸味,或花椒、孜然等香料提味,可以降低对“油香”的依赖。在外就餐或点外卖时,则主动选择标注少油、蒸煮方式的菜品,对浓汤、红烧和看似清淡却可能淋了明油的菜肴保持警惕。

餐饮行业也在应对这场变革。

美团与中国饭店协会联合发起“减少食品浪费,提供小份菜”倡议,通过多种方式呼吁餐饮商家向消费者提供小份餐、“一人食”套餐。全聚德、大米先生、云海肴等一些餐饮品牌和外卖平台推广小份菜,成为减油重要抓手。在倡导节约的同时,通过减少餐食分量,从“量”上降低消费者每次摄入的油脂总量。

一些营养专家同时提醒,油脂摄入不是越少越好。油脂是人体必需的营养元素之一,所以在“控量”的同时,“少而精”地吃油,就成为关键。

什么油算“好油”?简单地说,“好油”应富含单不饱和脂肪酸,或者能提供平衡的多不饱和脂肪酸,特别是Omega-3,如亚麻籽油、紫苏籽油、核桃油、鱼油、橄榄油、山茶油、菜籽油、花生油等。而长期过量摄入饱和脂肪酸可能会增加心血管疾病的风险,如动物性油脂、棕榈油等。

不同群体的食用油选择也有重点。中国农业科学院农业经济与发展研究所副研究员曹慧娟建议,老年人适合吃橄榄油、葵花籽油、玉米胚芽油、花生油、茶油等,这类植物油中含卵磷脂等营养成分,有助于防止血管粥样硬化;婴幼儿适合核桃油、亚麻籽油、橄榄油、山茶油等,以促进大脑发育、满足婴幼儿生长发育需求。“三高”人群宜食用不饱和脂肪酸含量较高的植物油。

同时应注意,再好的油也不宜“一而终”,“这样容易造成脂肪酸和营养伴随物摄入的不平衡”。农业农村部食物与营养发展研究所研究员朱大洲建议,家中常备两三种油,根据菜品烹饪需求轮换使用,菜籽油、亚麻籽油等属于营养较全面的油品。

选择好油后,科学的烹饪方式同样重要。高温会破坏食用油中的不稳定营养成分,甚至产生有害物质。文向阳建议,根据不同烹饪方式选择油品。如,烟点大于200摄氏度的高温煎炸可用烟点高的精炼植物油,日常炒菜可用菜籽油、大豆油、葵花籽油等,凉拌或低温烹饪可用橄榄油、亚麻籽油、核桃油或芝麻油等。

舌尖上的变革,意味着餐饮观念的进化:人们不仅仅只追求极致的味觉刺激,而是寻找美味与健康的平衡,为传统美食文化注入现代科学的活力。当全民开始自觉地减量用油,烹饪出有滋味的饭菜,相信中华美食将在“健康中国”的环境下更加发扬光大。(新华社北京12月22日电)

前沿

我国科研团队培育出“无肌间刺”银鲫

新华社北京12月22日电(记者胡洁)吃鱼怕卡刺?记者22日从中国科学院获悉,中国科学院院士、中国科学院水生生物研究所研究员桂建芳团队通过创建基于生殖方式转换的设计育种技术体系,培育出具有高产、抗病、节粮三大优势性状的异育银鲫候选新品种和“无肌间刺”且不育的异育银鲫。

鲫鱼肉质细嫩、营养丰富,但其体内多达80余根的细小肌间刺,让许多人望而却步。我国科研人员利用“分子剪刀”,精准找到那段控制肌间刺生长的关键“代码”,并对其进行了编辑,从生命源头显著减少了小刺的产生。同时,通过这套体系培育出的银鲫是可控不育的,好比安装了“生物安全锁”,避免其在自然环境中繁衍,充分考虑了生态安全。

依托这项技术培育的“中科6号”候选新品种,在生长速度、养殖存活率和饲料利用率上均实现了大幅提升,综合性能优异。中国科学院院士、中国科学院遗传与发育生物学研究所副所长傅向东表示,未来我们不仅能更安心地享受美味,还能以更少的资源、更高的效率获得更优质的蛋白质。

这一系列突破源自中国科学院A类先导专项“种子精准设计与创造”为期6年的体系化攻关,标志着我国农业育种正从“看天选育”全面迈入可预测、可编程的“精准设计”时代。

正如专项首席科学家、中国科学院院士李家洋所言,这场“精准设计”创新的目标,是为国家的粮食安全与农业现代化打造动力强劲的“中国芯”。

中国降糖减重药有新成果

基于中国产创新药,由中国科研人员牵头,针对糖尿病治疗的降糖减重研究取得亮眼成果,12月18日登上国际知名学术期刊《自然》。这也是为破解患者人数众多的糖尿病给出的有效实践。

该研究显示,我国本土企业自主研发的玛仕度肽,在血糖控制和减重方面效果明确,并可改善多项心血管代谢、肝脏和肾脏相关指标。

中国药能够站到全球学术“聚光灯”下,意味着什么?

论作者之一、北京医院·国家老年医学中心内分泌科首席专家郭立新介绍,相关研究成果发表在《自然》上,体现了国际学术界对中国原创临床研究质量和科学价值的认可,越来越多中国创新药已经具备与国际同行同台竞争的能力,有望让更多患者受益。

糖尿病是严重威胁我国居民健康的四大类慢性病之一,患者往往合并肥胖、高血压、血脂异常等多重代谢异常。《健康中国行动(2019—2030年)》中专门设立了“糖尿病防治行动”。

与欧美患者相比,我国糖尿病患者群体普遍具有更高比例的胰岛素抵抗、脂肪肝和内脏脂肪聚集等代谢特征,常见临床表现为腹型肥胖,但临床长期缺乏适配中国患者的用药方案。

降糖减重有了中国实践,将给患者带来哪些利好?

参与研究的国内代谢与内分泌领域多位专家表示,此次临床研究成果正是基于中国患者,研究结论能够真实反映中国患者的疾病特征和治疗需求。

论作者之一、南京大学医学院附属鼓楼医院内分泌代谢病医学中心主任朱大龙说,研究成果为中国超重、肥胖和糖尿病患者提供了高质量的循证医学证据,也贡献了2型糖尿病的解决方案。

从量变到质变,中国创新药如何继续“加速跑”?

玛仕度肽仅仅是一个缩影。瞄着更准、更好、更新的药物,“中国制造”迈向新台阶。

从PD-1抑制剂领域实现突围,到积极探索全球前沿CAR-T细胞疗法,从努力寻找全新靶点,到AI加速药物研发与验证……医药产业加快从仿制到原创的转身。

数据显示,“十四五”以来,我国获批上市的国产创新药超过110个,2024年我国在研药数量跃居全球第二位。2025年截至11月底批准创新药数量68个,已超过去年全年的48个,呈快速增长态势。

研发投入“真金白银”,审批开辟“绿色通道”,支持政策打出“组合拳”,创新药“中国造”正迎来新机遇。

玛仕度肽研发企业信达生物的有关负责人表示,将与更多科研团队携手,瞄准前沿,跑出国产新药创制的“加速度”。(据新华社)

科学家揭示高山植物多样性形成的秘密

新华社昆明12月20日电(记者赵珮然)中国科学院西双版纳热带植物园与国际机构的科学家共同研究发现,山地隆升与全球气候变化的长期叠加作用,是塑造地球高山地区丰富植物多样性的关键驱动力。这一发现将为预测和保护山地生物多样性提供关键的科学基础。相关研究成果于12月20日凌晨发表在国际学术期刊《科学进展》上。

“山地是植物物种的宝库,山地生物多样性从何处起源是一个关乎我们如何理解地球塑造生命、生命记录地球的深层命题。”论文第一作者丁文娜博士介绍,地球环境与生命在地质时间尺度上的协同演化塑造了当今的生物多样性格局,但高山植物多样性在漫长地质历史中的形成机制,至今仍缺乏系统性的解释。为回答这一问题,研究人员将植物系统发育分析与地质背景及古气候重建相结合,系统梳理了高山植物区系的演化过程。研究涵盖了北半球五大山系的34个

被子植物类群、8456个物种。结果显示,持续的隆升不断创造新的高海拔生境,为植物物种分化提供空间;而随后发生的全球气候变冷,则逐步扩展寒冷环境,将原本彼此隔离的高山地区连接起来,促进植物跨区域扩散与交流。

此外研究还发现,不同山系在高山植物群落的形成过程中呈现出截然不同的演化路径。例如,青藏高原—喜马拉雅—横断山区扮演着“摇篮”的角色,以本地快速分化为主,而部分地区的植物则更多由中低海拔植物适应高寒环境而来。

“这项研究把植物演化与地球的地质和气候历史联系在一起,揭示了高山生命形成背后清晰而可预测的机制。”中国科学院西双版纳热带植物园研究员星耀武说,经过亿万年的高山植物多样化演化,尤其是过去的五百万年间,全球气候变冷加剧了寒冷的北极地区与高山生境之间的联系,使北亚—北极地区成为欧亚大陆和北美洲植物区系交流的“生物地理十字路口”。

新研究:长期运动显著降低晚年罹患代谢综合征风险

新华社赫尔辛基12月19日电(记者朱昊晨 徐谦)一项最新研究发现,在成年期保持较高运动活跃度的人,晚年罹患代谢综合征的风险明显低于长期运动不足者。研究由芬兰于韦斯屈莱大学领衔。该校日前发布新闻公报说,研究表明长期运动与更好的代谢健康具有明确关联,而即便在较晚年龄段开始运动同样有益健康。

相关研究成果已发表于美国学术期刊《运动医学与科学》。这项研究对一批来自芬兰中部地区的参与者进行了长达50年的随访。科研人员调查分析了159名参与者在27岁、42岁、50岁和61岁时的业余时间运动活跃度,并评估他们在61岁时代谢综合征的发生情况。代谢综合征指多种心血管疾病危险因素聚集,包括腰围增大、血压升高、糖代谢受损以及不利的血脂指标等。

该研究识别出三类运动活跃度:持续活跃、活跃度上升和持续不活跃。持续活跃者自进入成年后即每周多次运动,活跃度上升者则是到中年才开始每周多次运动,持续不活跃者在整个成年期平均每周运动不超过一次。

研究结果显示,与持续活跃者相比,持续不活跃者在进入晚年时罹患代谢综合征的风险为近四倍,活跃度上升者的相应风险约为两倍。

研究人员表示,这说明长期运动与更好的代谢健康具有明确关联,而较晚年龄段进行的运动同样有益健康,尤其是耐力训练,可能是有助于晚年早期代谢健康的重要因素。

科研人员认为,这项研究结果既鼓励人们保持活跃,也强调“开始运动永远不算太晚”。

镜观

肇兴侗寨:民族的特色 古朴且时尚



随着一年一度侗年的到来,位于贵州南部山区的黎平县肇兴侗寨迎来了天南海北的游客,古朴的深山侗寨愈显热闹起来。

近年来,肇兴侗寨依托景区优势,发展侗族大歌表演队,开展文化展演、篝火晚会等活动,通过举办演出、文艺表演、餐饮经营等多种途径,不断壮大村集体经济。目前,肇兴侗寨已培育传统手工业企业60多家,发展酒店、民宿、餐饮饭店400余家,带动村民就业创业2000余人。

同时,当地聚焦文旅资源,大力实施民族节日共庆交融行动,通过举办“侗年”“谷雨节”“村歌”大赛等系列活动,打造特色文旅项目,丰富乡村旅游文化业态,在文旅融合发展中促进各民族交往交流交融,为乡村振兴注入新活力。 新华社记者 杨文斌 摄



↑12月19日贵州省黎平县肇兴侗寨的村民在给游客献花带。

←12月20日,在贵州省黎平县肇兴侗寨,侗族同胞与来宾在侗年活动中共享长桌宴。



←12月19日,在贵州省黎平县肇兴侗寨侗寨侗源传统工艺农民专业合作社,游客在体验蜡染技艺。