

棕榈油会促进癌症转移？靠谱答案来了

棕榈油在食品加工中使用广泛，到底是否健康备受人们关注。一直有说法称：“棕榈油饱和脂肪酸多，对健康不利”，甚至有说法称：“棕榈油会促进癌症转移”。

那么棕榈油到底是什么油，真的有这么大危害吗，它还能吃吗？

棕榈油是什么？

棕榈油是一种植物油，它是从油棕树的棕榈果中榨取出来的油，在非洲和东南亚地区有悠久的历史。它和大豆油、菜籽油是全世界使用量最大的三种植物油，大家熟悉的花生油、玉米油、葵花籽油、芝麻油等，消费量都要远低于它。

棕榈油在食品加工、日化、化妆品等领域都有使用。很多人可能会问：“那我怎么好像很少见到棕榈油呢？家里也几乎没用过。”

如果你仔细看过产品配料表，就不会这么说了。

实际上，棕榈油在我们身边很常见。很多产品都是含有棕榈油或者棕榈油成分，比如，我们平时会吃到的巧克力、冰淇淋、方便面，还有我们日常会用到的洗护用品，如洗发水、润肤露、防晒霜、口红等。

棕榈油有什么优点？

棕榈油在食品加工中的应用也很广泛，这是因为它有着得天独厚的优点——饱和脂肪酸含量比较高。

我们生活中常见的植物油普遍饱和脂肪酸含量低，所以熔点低，在常温下是液体。

但棕榈油比较奇特，它的饱和脂肪酸含量高达50%左右，跟猪油比都毫不逊色。其次，它的单不饱和脂肪酸也接近40%，但多不饱和脂肪酸含量比较低，这使得它的熔点能高到35℃，在常温下是固态或者半固态，稳定性很好，不容易氧化变质，口感也比较好。

从分子结构看，饱和脂肪酸的分子结构处于一个长直线的状态。从食品加工角度，它跟淀粉、各种纤维素接触时，脂肪酸可以进入淀粉的螺旋结构的内部，最终形成一个稳定的螺旋结构复合物，使得黏度以及韧性都会更好，所以棕榈油在室温下可以呈固态藏在食物当中，不像加了很多植物油那样在室温下会渗出来，它既给你带来细



腻的口感，又不让你感觉太油腻。

由于饱和脂肪酸比例较高，在高温下棕榈油更不容易发生剧烈的氧化反应，更适合煎炸等高温烹调，在油炸类食品中应用最广泛。

棕榈油因为不含反式脂肪，且使用性能接近氢化油，而受到了欢迎。这样的特性也使得它在食品加工中可以很好地替代氢化植物油。

棕榈油会促进癌症转移？

一谈到棕榈油，很多人认为它是廉价的工业原料，是不健康的代名词，甚至有说法称棕榈油会促进癌症转移。实际上，这种说法夸大了棕榈油的危害。

“棕榈油会促进癌症转移”的说法，来自国外科学家的一项研究。在这项研究中，科学家们首先在培养人类口腔癌或皮肤癌的癌细胞时，短暂地给癌细胞添加了脂肪酸，然后将这些癌细胞移植到喂食标准饮食小鼠的相应组织中，结果发现，几种脂肪酸对原发肿瘤没有产生影响，但棕榈酸显著增加了癌细胞转移到肺部的能力。

另一组实验则直接给肿瘤小鼠喂食了富含棕榈油的饮食，尽管只吃了短短十天，移植到小鼠体内的癌细胞就出现了更强的转移能力。

但这个研究只是一项动物研究，跟人体临床研究完全不一样，实验结果其实还非常初级，跟我们平时实际饮食情况也有很大差异，大家不用太担心。

棕榈油有什么问题？

棕榈油真正的问题其实还是它所含的饱和脂肪酸。这是一把双刃剑，从食品加工角度，它有很多优点，但从营养角度，它却不利于心血管健康。

棕榈油中饱和脂肪酸的含量基本都在50%以

上，商业使用的（经过提纯的）棕榈油饱和脂肪酸比例可以高达80%以上。目前科学界的主流意见认为，摄入过量的饱和脂肪酸会增加罹患心血管疾病的风险。

也正因此，全世界各国的膳食指南、健康建议都提示我们要限制饱和脂肪酸的摄入。比如，世界卫生组织、美国最新膳食指南和我国膳食指南都建议饱和脂肪酸的摄入量应低于膳食总能量的10%。

棕榈油还能继续吃吗？

作为一种油脂，棕榈油也有它的营养优势。它可以给我们提供脂肪酸和人体活动的能量，除此之外还含有较多的生育三烯酚，这是维生素E的一种；它往往还含有比较多的胡萝卜素，在体内能够转化为维生素A。

我们在考虑到底吃不吃棕榈油的时候，都不能脱离“量”。实际上，不单单是棕榈油，任何油脂摄入过多都不利健康，哪怕是橄榄油。

《中国居民膳食指南》建议我们食用油摄入量每日25—30克；成人脂肪提供能量应占总能量的30%以下，也就是说一个成年人每天摄入脂肪的总量要控制在50—70克；这其中饱和脂肪不超过总脂肪摄入量的10%，大约是5—7克。在这个推荐量下，适当吃棕榈油是不用担心对健康产生危害的。

但是大家需要明白，棕榈油确实不算一种健康的油脂，而且使用了较多棕榈油的食物，比如薯片、饼干、辣条等，常常也是高盐、高糖、高脂肪，应该注意不要吃太多。

总的来说，棕榈油本身无害，含有棕榈油的食物也不是“洪水猛兽”，关键还是要注意合理膳食，养成健康的饮食习惯，尽量做到膳食平衡。

(来源：新华网)



学习贯彻二十大精神 聚力办好杭州亚运会



建德市融媒体中心
JIANDE CONVERGENCE MEDIA CENTER