

为了健康 远离反式脂肪

世界卫生组织近日发布名为“取代”的行动指导方案，计划在2023年之前彻底清除全球食品供应链中使用的人造反式脂肪。

由于可延长油炸和烘焙食品的保质期，加上成本低，人造反式脂肪曾被认为是项突破性发明。但近年来，越来越多的医学研究认为，反式脂肪对健康毫无益处，摄入越少越好。世卫组织估计，反式脂肪的摄入每年在全球范围内导致超过50万人死于心血管疾病。反式脂肪摄入过多，还是现代人造成体重超重和肥胖的重要原因。此外，它还可能诱发糖尿病、冠心病等“代谢综合征”。为了大家的身体健康着想，尽量远离反式脂肪乃是大势所趋。

不过，从长远来看，由于天然食品中也存在少量的反式脂肪，所以零摄入反式脂肪可能无法做到，但主动使用的人造反式脂肪将会逐渐退出历史舞台，即在食品工艺当中被逐渐淘汰。



舌尖上的反式脂肪酸



走在大街上，风格各异的奶茶店随处可见，人手一杯奶茶更是年轻人逛街时不可缺少的“标配”。现实中，不少女生连吃个苹果都要算卡路里，可面对着卡路里爆表的奶茶，她们却抗拒不了。更有不少年轻人明明已经“胖成球”了，却依然爱喝奶茶。一组消费数据显示，2017年在中国消费者餐饮类消费清单中最火的产品，不是咖啡，也不是面包，而是奶茶。2017年有差不多一亿用户曾经购买过奶茶。可以说，奶茶已经成为一种“国民饮料”，它彻底征服了中国许多年轻人的胃。

奶茶为何有如此大的魅力？去年上海市消保委发布了“奶茶比较试验”情况通报，揭开了奶茶的种种“奥秘”。被“测评”的奶茶店包括了市面上好多款网红奶茶，试验人员委托上海市营养食品质检站，对奶茶中的糖分、脂肪、反式脂肪酸、咖啡因等进行了检测。结果发现：一杯奶茶所含的反式脂肪，就超过世卫组织三天所建议摄取量了（世界卫生组织建议反式脂肪的每天供能比应低于1%，按照成人每天需要8400千焦的能量基础值来换算的话，大约相当于每天摄入量不超过2.2克的反式脂肪）。

这是因为，市面上大部分的奶茶用奶都非“真材实料”，而是使用奶精，不仅物美价廉，味道甚至比牛奶还好，奶茶爽滑的口感大多来源于此。而奶精正是典型的反式脂肪酸严重偏高的代表。

反式脂肪又名反式脂肪酸，主要有两大来源，一是天然食物，主要是反刍类动物，如牛羊肉以及乳制品；数据显示，每100克生鲜牛肉内含反式脂肪0.40克，液态奶0.08克。由此可见，在天然食物中反式脂肪的含量并不高。反式脂肪的主力军来自加工食品，主要来源于部分氢化的植物油、精炼的植物油以及长时间的高油温烹饪等。总体来说，反式脂肪在天然食物中较少，主要来自于氢化油！

由于反式脂肪酸能起到使食物口感酥松的作用，而且具有耐高温、不易变质、易于长期保存等优点，因

而一直被食品工厂广泛使用。这样的食品在我们的日常生活中随处可见，像酥皮点心、奶油蛋糕（面包）、曲奇饼干、夹心饼干、泡芙等；此外，为了增加丝滑的口感，反式脂肪酸在速溶咖啡、咖啡伴侣、奶茶、冰淇淋和一些人造可可（白巧克力、代可可脂巧克力）中也有添加。油炸食品在制作过程中会产生一些反式脂肪酸，而且油炸时间越长，反式脂肪酸积累得越多。

温馨提示

反式脂肪酸在日常生活中无处不有无处不在，除了尽量减少食用这类食品以外，我们该怎样在生活中做到尽量减少它的产生呢？还有哪些可能存在的误区容易被忽略呢？

1、在日常烹调时，即使使用的是植物油，也要注意控制烹调时的使用量。只要每人每天食用油摄入量合适，就不会出现因为食用烹调油而超量摄入反式脂肪酸的情况；

2、要改变一些不健康的烹饪方法，做饭时少用煎炸，多用蒸煮等等，特别要注意减少油脂的反复使用，避免油温过高和反复煎炒烹炸；

3、反式脂肪酸在糕点中很常见，如面包、蛋糕、奶油蛋糕等，建议自制麦饼等粗粮饼替代酥皮点心；



4、沙拉是人们公认的减肥食品，但是沙拉酱、花生酱等酱料却是反式脂肪酸大户，加工制作时往往加入氢化植物油，令酱料浓稠香滑，可以用酸奶代替沙拉酱制作果蔬沙拉，还可以自制油醋汁，一勺芝麻油或橄榄油，搭配半勺醋（白醋、红醋均可）；

5、爱喝咖啡的人要注意了，咖啡伴侣更是反式脂肪酸的“重灾区”，配料中的奶精（植脂末）就是以氢化植物油为主要原料制成。建议人们喝咖啡时别加咖啡伴侣，用牛奶或炼乳代替最好。高血脂人群还可选用脱脂牛奶和淡炼乳。

6、对孩子们来说，偶尔吃零食解馋可以，但是家长需牢记，今天孩子吃了这些东西，一定要增加运动量，同时多吃一些新鲜的蔬菜水果，因为其含有的维生素有抗氧化作用，可以和这些对我们体内有害的物质形成抗争。另外不妨多吃一些富含膳食纤维的粗粮豆类食品，也可以促进体内垃圾的排出，抑制胆固醇的升高。

总而言之，食物多样化、平衡膳食、适量运动才是保证健康的基础。

本文由本报记者张峰整理报道，图片来源于网络，请作者与本报联系以奉稿酬。

反式脂肪危害几何



24岁的小丽作为职场新人，工作很努力，经常加班到很晚。在上司和同事的一致好评中，小丽却觉得身体越来越吃不消了，总是感觉很疲惫，视力也下降了。一天，小丽像往常一样忙着工作，自觉有些精神恍惚，就想冲杯咖啡来提神，可刚拿起杯子，小丽突然眼前一黑，就晕倒了。

同事们赶紧将小丽送到医院，经过医生确认，小丽已经得了糖尿病有一段时间了，这次晕倒正是因为长期血糖过高出现糖尿病酮症中毒昏迷。小丽平时虽然瘦弱，但看起来也挺正常的，甚至连感冒也不常得，怎么就得了糖尿病了呢？在小丽清醒后，医生了解到，小丽家并没有糖尿病家族史，糖尿病的发病多与饮食和生活习惯有关，而小丽平时很少运动，却偏爱一种美食，那就是泡芙。小丽从小就超爱吃泡芙，其中柔滑的奶

油总能给小丽满满的幸福感。这两年，小丽从一个学生变成一个职场新人，面临了很多不适应和压力，每当不开心的时候，小丽都会买很多泡芙回家吃，但小丽不知道的是，泡芙中含有大量反式脂肪酸，这种物质对身体的危害是很大的。

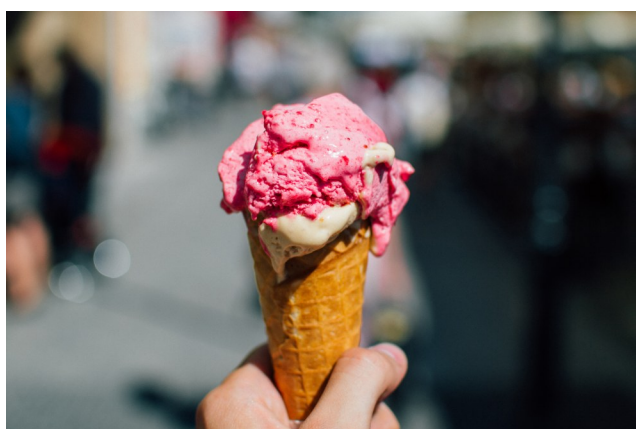
反式脂肪酸被称为“餐桌上的定时炸弹”，医学研究已证明，选择氢化方法产生的“反式不饱和酸”不具有好的生理功能，反而会给人健康带来害处。反式脂肪通过某些食物进入人体后，会产生反式脂肪酸。长期过量食用含反式脂肪的食物会增加人体低密度胆固醇（坏胆固醇）；降低高密度胆固醇（好胆固醇），从而引起心脏病、动脉硬化，对糖尿病患者危害更大。现代医学营养学也认为，反式脂肪酸危害性在某种程度上高于动物饱和脂肪。

反式脂肪酸对人类健康的影响，最值

得关注的就是其通过对胆固醇的影响而危害心血管的健康。它会致动脉粥样硬化，冠心病的风险因此大大增加。例如，有研究观察到巴基斯坦民众的心血管患病率很高，这里的人酷爱人造酥油制成的食物，而且消费量特别大，这些食品中的反式脂肪含量在14.2%~34.3%，远远超过正常的摄入量（2克/天）。

另外值得注意的是，近年来有一些医学研究发现，反式脂肪不仅危害身体健康，对精神健康也有影响。美国加利福尼亚大学圣迭戈分校进行的一项研究发现，不论年纪大小，那些常吃含有反式脂肪食物的人更具攻击性。美国州立圣迭戈大学完成的一项研究也发现，摄入反式脂肪较多的人会出现“情绪意识困难”，也就是情绪的“清晰度”水平较低。相反，反式脂肪摄入量较少的人能够更好地控制自己的情绪。

远离反式脂肪 从控量开始



五岁的毛毛不爱吃饭，平时就爱吃这些油炸食品喝饮料，妈妈有时也会限制他少吃这些东西，当妈妈不让他吃的时候，孩子就会不吃，妈妈担心长时间不吃饭会营养不良。于是就妥协了，让毛毛继续吃这些东西。时间一长，毛毛不仅体重超标，还患上了严重的过敏症。

对于反式脂肪的摄入，人们更加担心的也许是儿童和青少年，不难发现，身边的儿童和青少年吃炸鸡和薯条等快餐的比例非常大。对于这些特定人群而言，反式脂肪酸的摄入应该是超标的。加入反式脂肪酸的食物口感更好，儿童更加喜欢。但是，儿童对脂肪的代谢能力差，如果长时间摄入反式脂肪，很可能造成儿童期发生高血压、糖尿病、过敏等疾病。专家建议，控制反式脂肪的摄入量，首先要从改变饮食习惯开始，特别是少吃“洋快餐”。

“反式脂肪是一种不必要的有毒化学

物质，可以杀死人，世界各地的人们没有理由继续接触它。”前疾病控制和预防中心主任、拯救生命组织总裁兼首席执行官汤姆·弗里德恩在世卫组织的一份官方声明中这样说道。如今，走进任何一家超市，琳琅满目的零食区里大概都是反式脂肪的家族成员。一包90克的丹麦曲奇饼，从其外包装的营养成分表上看到，这盒饼干的反式脂肪含量为0.7克/100克。还有最常见的膨化食品、巧克力等等，其配料表都标有“人造奶油”（含反式脂肪）成分。反式脂肪酸似乎无处不在。

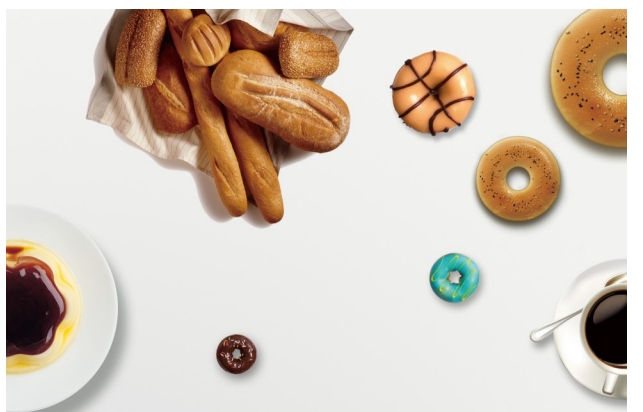
不过，反式脂肪酸对健康的危害是长期积累的结果，只要不多吃，对健康的风险是可控的，关键是要控制量。为避免过量摄入反式脂肪酸带来的健康风险，世界卫生组织2003年建议反式脂肪酸的供能比应低于1%。如果要从根本上解决问题，应该是把反式脂肪从食物里清除掉。但是由于反式脂肪天然存在于动物

脂肪里，立法要是完全禁用反式脂肪，意味着大家只能吃素。个人可以吃素，但是让所有人都吃素，那是不现实的。因此，禁止的东西只能那是人工合成的反式脂肪。

2013年，国家食品安全风险评估中心发布的《中国居民反式脂肪酸膳食摄入水平及其风险评估》显示，中国人平均每天吃的反式脂肪是0.39克，通过膳食摄入的反式脂肪酸所提供的能量占膳食总能量的百分比为0.16%。与美国、英国、澳大利亚、日本等国家或地区相比，我国的反式脂肪酸供能比最低，也远低于世界卫生组织的建议值，即小于1%。

尽管数据提示我们吃的反式脂肪远没有超标，但是作为饮食中的一个“风险因素”，客观上讲还是应该有所节制。

消费多留心 教你看穿反式脂肪



当前，反式脂肪已受到世界各国的重视，有些国家，尤其在欧洲，采用“酸交换”技术以生产没有反式脂肪的人造奶油。用酸交换方法可以改变油脂的熔点和固体脂肪数，并且不产生“异构化”反应，也就不存在“反式酸”。现在，市场上一些进口食品包装上已标示“不含反式脂肪”字样。在选购食品时可以参考观察。

据了解，我国研究机构与生产企业也都在研究降低、去除反式脂肪酸的方法，通过新工艺以及现有工艺手段改进等，氢化油正被逐步取代。现在一些食品专用油脂生产厂商已经开始改进或采用了新的生产工艺，力图减少产品中的反式脂肪酸含量。

尽管如此，市面上仍有很多食品中均含有大量反式脂肪酸，但却以不同称呼出现，而很多市民一般只会看产品的品牌和

保质期，至于配料当中的那些所谓的“植物油”、“植脂末”还是不太了解，还有酥油、精炼植物油、鲜奶油等较为冷门的名称，经常出现在不同种类的糕点配料上。对于这些油脂，并没有明确的解释。还有一些商品明明配料标识有“人造奶油”，但在营养成分表中却列明反式脂肪含量为“0”。事实上，营养成分表中的反式脂肪为“0”，并不是真的为“0”，而是含量很低。根据我国《预包装食品营养标签通则》中的规定，如食品配料含有或生产过程中使用了氢化和（或）部分氢化油脂，必须在食品标签的营养成分表中标示反式脂肪酸含量。如果100克食品中的反式脂肪含量低于0.3克时，一般食品企业可将反式脂肪含量标注为“0”，配料表和营养标签并不矛盾。有鉴于此，消费者还是要警惕部分商家利用“0”含

量来“忽悠”。

另外，“无添加”也不等于“不含有”。专家提醒，在查看食品包装时，要注意“无添加反式脂肪”不代表“不含有反式脂肪”，因为“无添加”指的只是没有额外添加，而食物在制作过程中本身也有可能产生反式脂肪。

