

食品安全系列宣传（2023 年第五期）：

这种成分，不应存在于食物中！ 正在危害数十亿人健康

来源：科普中国

脂肪，一种让人又爱又恨的物质。我们爱它的风味恣意，爱它能给身体带来营养和能量，但是对脂肪的爱往往“好心办坏事”，一不小心就超标了，导致肥胖、高血压、心脏病等等一系列的问题。

而在脂肪的分类中，有一种“恶魔”脂肪——反式脂肪酸，它总是悄无声息地进入我们的身体，从而厮杀我们的健康。

日前，世界卫生组织发布报告称，在全球 80 亿人口中，有超过 50 亿人的食物中含有工业生产的有害反式脂肪，这增加了他们患心脏病和死亡的风险。

那么，被世卫组织“批评”的“反式脂肪”，究竟是什么呢？

什么是反式脂肪？

反式脂肪又称为反式脂肪酸，是天然或加工食品中可能出现的不饱和脂肪酸。

在加工食品领域，通过水解油来生产人造黄油等固体脂肪时会产生反式脂肪。对植物油进行热处理也会产生反式脂肪。

含有大量反式脂肪的食品包括烘焙食品、糖果、炸土豆制品和即食食品。

反式脂肪从何而来？

植物油被氢化就会产生反式脂肪酸，我们把它叫作氢化植物油。反式脂肪酸会以五花八门的名字出现在市场上，比如代可可脂、起酥油、人造奶油、人造黄油、植脂末等，这些都是由氢化植物油做成的。

一般我们看到食品标签都会标注零反式脂肪酸，但这并不能说明它百分之百不含反式脂肪酸。《预包装食品标签通则》规定，如果每100克食品中反式脂肪酸的含量小于0.3克，就可以标为零。所以还是要看配料表里是不是有人造黄油、植脂末、植物奶精这一类的配料。国家规定了反式脂肪酸的摄入量不超过每天热量的1%，其实换算下来也就是两克。

在日常生活当中我们烹饪食物的时候，油被加热到一定的程度也会产生反式脂肪酸，建议大家在烹饪的时候尽量低温，热锅冷油，尽量避免热锅热油。

反式脂肪从何而来？

虽然很多人都意识到反式脂肪酸的危害，想要在饮食上避开这个健康障碍却不是容易的事，因为它广泛存在很多食物，有3类“藏身处”很容易被忽视。

1、5种食物里含天然反式脂肪酸

天然反式脂肪酸在自然界存在较少，食物贡献率也仅占28.83%，医学界尚未明确其和人体肥胖、心血管疾病等方面的关联性，因此只要稍微注意即可，不必过分忌口，过度抵制天然反式脂肪酸反而有可能造成营养来源不足，增加营养不良的风险。

5种存在天然反式脂肪酸的食物分别是：牛肉、羊肉、牛奶、羊奶、母乳等。

2、反式脂肪广泛存在于甜点、油炸食品中

日常生活最常见的各类甜点和油炸食品都含有反式脂肪酸，毕竟加工来源的反式脂肪酸食物贡献率高达 71.17%，具体大概可分为：糖果类、糕点类、饼干类、膨化食品类、小吃类、饮料类、调味品类（沙拉酱、固体汤料）、早餐类（油条）等等，可谓是数不胜数。

3、注意“隐藏性”反式脂肪酸

现在很多人意识到反式脂肪酸的危害，在查看配料表时就会格外注意，而为了应对这种情况，商家们也想出了替代的计策，那就是换名字。实际上，配料表中的人造奶油、植物起酥油和所有含有“氢化”二字的植物油类（氢化大豆油、氢化棕榈油、氢化植物油等等），都只是反式脂肪酸的“替身”。

反式脂肪的摄入量最佳是多少？

反式脂肪酸是不可能完全避免摄入的，人们只能尽量在安全范围内控制摄入总量，来接近保护健康的目标。那么每天摄入反式脂肪酸的上限是多少呢？

世界卫生组织研究发现，人体摄入反式脂肪酸只有总能量的百分之一。《中国居民膳食指南》中建议成年人每天摄入反式脂肪不超过 2 克。

大家可以遵循这两个标准，合理地规划膳食结构，总的目标还是在保证营养充足的前提下，反式脂肪能少吃就少吃。

反式脂肪酸的存在本来是美食上的追求，但是结果却制造了一种健康障碍，可是现在它几乎是无处不在，成为了很多人的饮食习惯，所以对反式脂肪酸“说不”，也不是件容易的事。**提醒大家：追求美食固然是人生乐趣，但是也要正视反式脂肪酸的危害，生活中注意改善自己的饮食习惯，学会规划营养补充，做一个快乐的“干饭人”。**