世卫发布“取代”计划,5年内终结人造反式脂肪

反式脂肪,还是少吃为妙

5月14日,世界卫生组织发布名为“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(反式脂肪酸)。

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一项突破性发明。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。

记者调查发现,蛋糕、面包、饼干、爆米花等食品普遍含有人造奶油,而该成分为人造反式脂肪的主要来源。有经营者表示,完全消除人造反式脂肪比较难,一来成本会提升,二来会影响食品外观。专家也指出,由于天然食品中也存在少量反式脂肪,所以零摄入可能无法做到,但人造反式脂肪将在食品工艺中逐渐被淘汰。

那么,反式脂肪到底有何危害?人们应该如何控制其摄入量?

到底什么是反式脂肪?

脂肪是由脂肪酸和甘油形成。作为脂肪酸的一种,反式脂肪酸因其化学结构上有一个或多个“非共轭反式双键”而得名,是一种不饱和脂肪酸。

它主要有两个来源

天然食物

如牛、羊等的肉、脂肪、乳和乳制品

值得注意的是,植物油不完全氢化才会产生反式脂肪,完全氢化的部分是饱和脂肪。

加工来源

主要是植物油的氢化,精炼过程,食物煎炒烹炸过程中油温过高且时间过长也会产生少量反式脂肪,常见于炸薯条、甜甜圈等烘焙和煎炸食品。

常见含反式脂肪的加工食品有珍珠奶茶、薯条、薯片、蛋黄派、草莓派、大部分饼干、方便面、泡芙、海脆饼、巧克力、沙拉酱、奶油蛋糕、奶油面包、冰淇淋、咖啡伴侣或速溶咖啡。

对健康有何威胁?心血管“杀手”

专家指出,反式脂肪对人体健康会产生影响,主要是升高低密度脂蛋白胆固醇,降低高密度脂蛋白胆固醇,是诱发动脉硬化的独立危险因素。

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。

专家进一步指出,今年5月13—19日是全民营养周,今年的口号是“慧吃慧动 健康体重”。反式脂肪摄入过多,是造成体重超重和肥胖的重要原因。此外,它还可能导致糖尿病、冠心病等“代谢综合征”。

另外,记者了解到,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2012年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2015年完成的一项研究发现,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。

如何判断有无反式脂肪?看食品标示

专家建议,首先看食品成分,如果一种食品标示使用转化脂肪、氢化棕榈油、人造植物黄油等,那么这种产品含反式脂肪。食品包装成分种类标示一般是按含量高低顺序排列,如果以上名称出现在产品前面,可推测反式脂肪含量高。

每天摄入上限应是多少?不超2.2克

为避免过量摄入反式脂肪带来的风险,世界卫生组织2003年就建议,每天摄入的热量中,来自反式脂肪的热量应低于1%。

中国也规定,从2013年开始,如果配料表中含有氢化植物油,或含反式脂肪的物质,营养成分表中要标注其反式脂肪的含量。同时建议,每天摄入反式脂肪不应超过2.2克,过多摄入有害健康。反式脂肪摄入量应少于每日总能量的1%。

那么,我国居民的摄入水平有没有问题呢?

国家食品安全风险评估中心2013年发布的风险评估显示,我国居民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所提供的能量占膳食总能量的0.16%,北京、广州居民为0.34%,远低于世界卫生组织建议的1%的限值,也显著低于西方发达国家居民的摄入量。

提 醒

适量控制烹调中植物油的用量

事实上,反式脂肪要一点也不吃,几乎做不到。很多食物中都或多或少含有一定量的反式脂肪,尤其是氢化植物油,是我国居民摄入反式脂肪的最主要来源。专家建议,应当适量控制烹调中植物油的用量。根据中国居民膳食指南(2016)建议,每人每日油的摄入量应控制在25—30克,但实际上很多人都超标,是不健康的。过量摄入植物油,不仅引起反式脂肪摄入量增加,也会导致饱和脂肪酸摄入增加,对健康不利。另外,含氢化植物油的加工食品反式脂肪含量也相对较高,不宜过多食用。

专家表示,由于多种原因,反式脂肪并不会完全消失。“天然食物本身也含有一定的反式脂肪。”在牛羊肉、乳制品、水果蔬菜当中均有反式脂肪。不过,专家表示,主动使用的反式脂肪肯定是会退出历史舞台的,将会在食品工艺当中被逐渐淘汰。

专家还指出,除了反式脂肪,还不能忽略高饱和脂肪酸和过高能量摄入对健康的不利影响。能量和饱和脂肪摄入量过高是导致血液中胆固醇、甘油三酯和低密度脂蛋白升高的重要原因,会增加动脉粥样硬化、冠心病、高胆固醇血症的风险,这已经成为我国慢性病高发的重要原因之一,食物多样化、平衡膳食、适量运动才是保证健康的基础。

误 区

食品标识“0”含量 反式脂肪未必真为零

当你在超市购买面包等糕点时,是否留意过配料表?人造反式脂肪的主要来源是部分氢化处理的植物油,即人造奶油。不过,记者日前走访了多家商超、便利店却发现,很多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”。

通常,人们认为“0”就是没有,反式脂肪为0,也就是含量为0。但专家们表示,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,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。”

专家提醒,警惕部分商家利用0含量来“忽悠”消费者。此外,专家表示,含有反式脂肪的配料很多,比如,起酥油、植脂末、奶精、人造脂肪、精炼植物油等,都是含有反式脂肪的配料。

广告

无刀手术让视力重返年轻

5月20日体验爱尔焕晶白内障新技术

随着白内障手术技术及人工晶状体设计的改进,白内障患者不仅可以通过手术进行治疗,而且手术已不再是单纯的追求简单的复明,而是要求提高术后视觉质量,不仅要看得见,而且要看得清晰、持久、舒适。

爱尔焕晶白内障是目前先进的白内障手术技术:患者可以享受到个性化的定制服务,根据患者不同的需求进行针对性的满足。解决白内障的同时矫正近视、散光、老花等视力问题。同时使用飞秒激光技术代替传统的手术刀,手术更精确,患者更轻松,有效保证了术后良好的视觉效果,让白内障患者手术后也能拥有与年轻人一样的好视力。

为了让更多白内障患者了解无刀焕晶白内障手术技术,“爱尔眼科2018无刀焕晶白内障手术专家巡诊(衡阳站)”将于5月20日上午8点在蒸湘区政府大礼堂举办,届时特邀国内著名白内障手术专家、武汉爱尔眼科医院王勇博士,衡阳爱尔眼科医院院长罗维骁教授与大家分享同步国际的先进白内障手术技术,揭秘爱尔焕晶白内障手术优势。

活动现场由专业医疗团队开展公益防盲普查,报名参与即可现场领取1.8L金健菜籽油1瓶,现场预约焕晶白内障手术可享专属绿色通道由院长亲自手术,手术费最高优惠2000元。参与活动须提前报名预约,电话:8239955/18974738806。