

## 反式脂肪酸危害难定

### 专家称食品标签应统一

赵海凉每次去超市或商店购买食品时,都会仔细观察外包装。

在许多食品配料表中,都能找到常用配料“植物油”“棕榈油”。作为专业人士的赵海凉更关注“前缀”——当“氢化”“起酥”“精炼”等词语搭配在前时,他一般不会选择。“因为植物油经氢化处理,分子结构会改变,产生反式脂肪酸,有害健康。”

#### 反式脂肪酸常“变脸”

不过,在营养成分表中,很难找到“反式脂肪酸”。“我国目前只要求企业标注脂肪、钠等核心营养素,不强制规定细分并标注各类脂肪含量。”赵海凉很熟悉这些知识,他在食品安全检验方面研究多年,目前担任全球领先的第三方检测机构—SGS通标标准技术服务有限公司食品实验室的负责人。

读懂配料表,他轻而易举,但对多数市民却颇有难度,尤其当某些成分擅长“变脸”时。记者昨天走访多家超市,随机调查面包、蛋糕、饼干、奶酪、薯片、奶茶、方便面等20种食品,发现配料中与脂肪有关的配料,说法五花八门:“起酥油”“精炼棕榈油”“部分氢化植物油”“麦淇淋”“人造奶油”……只有一家企业在营养成分表里提到了反式脂肪酸,含量为0;三家企业标明了饱和脂肪酸的含量;

其余都仅限于标注脂肪含量。尽管配料说法各异,“其实和氢化植物油都是一家人。”赵海凉介绍,根据饱和度和不同,脂肪酸分四类:饱和、单元不饱和、多元不饱和和反式。相比之下,反式脂肪酸最难代谢,容易积压在体内,导致肥胖;增加血液黏稠度,引起血栓;提高低密度脂蛋白胆固醇(俗称“坏胆固醇”),降低高密度脂蛋白胆固醇(俗称“好胆固醇”),引发动脉硬化等心血管疾病。

#### 108年前的重大发明

如今,越来越多营养学家达成共识:氢化植物油虽带有“植物”二字,却完全谈不上“纯天然、健康”。恰恰相反,它靠后天技术加工而成,且无益于健康。

然而,108年前氢化技术刚问世时,它曾是当时最重大的发明之一。赵海凉介绍,德国化学家威廉·诺曼1902年发明这项技术,借助



图新华社 图文无关

镍、钨、钴等催化剂,把植物油从液态变为固态。“既便于储存、运输,又延长了保质期,连口感也明显改善了,因此很快推广到全世界,成为拉动食品生产的重要动力。”

人造黄油、奶茶、起酥面包、薯条、方便面、饼干……都成了氢化油的长期合作伙伴。氢化技术赋予植物油全新奶油口感的同时,也“附赠”副产品“反式脂肪酸”。

卫生部健康教育首席专家赵霖曾和福州大学生物科学与工程学院教授傅红合作,抽检2005年至2009年中国食品市场52个著名品牌共167种产品,发现87%含有反式脂肪酸。

“实际数据可能比调查得出的87%更高。”赵海凉坦言,无法完全避免摄入反式

脂肪酸,“除了植物油氢化,烹调过程中也可能产生少量反式脂肪酸。”另外,中国焙烤食品糖制品工业协会的信息显示,反动物(牛、羊)肉、脂肪及乳制品中天然含有少量反式脂肪酸,至今尚无证据证实这类天然脂肪酸有害健康。

而以中国工程院院士、中国疾控中心食物强化办公室主任陈君石为代表的另一些学者则认为,反式脂肪酸的确有害健康,但绝非毒药。“木炭烤羊肉串,香烟对人体的危害更大,没引起恐慌,也没遭禁。食品安全强调的是量,所谓‘剂量即毒性’,任何食物过量都有害。”

在赵海凉看来,无论危害大小,“至少可以从我做起,控制饮食,均衡营养,尽量减少摄入反式脂肪酸。”

进入11月,赵海凉突然变忙了,实验室日均接到四五十份食品样品,专检反式脂肪酸,“开展这项业务6年来,从没这么忙过,接单量猛增四五倍。”最近掀起的“反反式脂肪酸”热潮,促使多家企业主动上门自测。产品涵盖奶粉、方便面、饼干等多个品类。

“部分企业表示,会尽快在外包装补充标识。”赵海凉透露,检测发现,有的产品含量为0,也有的远超安全范围。“单项检测费800元,需3至5天,也接待个人登门检测,但从未遇到过。”

“部分企业表示,会尽快在外包装补充标识。”赵海凉透露,检测发现,有的产品含量为0,也有的远超安全范围。“单项检测费800元,需3至5天,也接待个人登门检测,但从未遇到过。”

#### 危害难定检测单猛增

上世纪90年代起,如何判断反式脂肪酸的危害,有两种截然不同的观点。

一方视之如洪水猛兽,美国食品与药品监督管理局专家惊呼“又一个DDT(杀虫药)来了。”中央电视台11月6日播出《经济半小时》,称“氢化油在我国大量运用于食品工业,被专家列入人类食物史最大灾难之一。”

特别是爱吃西餐和洋快餐的朋友,更应注意减少摄入反式脂肪酸。”但目前现状是,配料表相关术语说法不一,搞得人晕头转向;营养成分表也很少标明反式脂肪酸含量,消费者不能充分行使选择权。

赵海凉介绍,在2008年5月1日起实施的卫生部《食品营养标签管理规范》中,列出了食品企业必须标明含量的营养素,反式脂肪酸不在其中。关于“氢化植物油”的统一称谓,也无明确规定。

“这就涉及到我的第二点希望,有关部门尽快出台标准,细化标识管理,更统一、清楚,满足消费者的知情权和选择权。”赵海凉的想法并非奢望,卫生部新闻发言人邓海华上周称,卫生部正在监测评估反式脂肪酸的风险,并将在风险评估的基础上,按照食品安全国家标准程序,制修订相关标准。

第三点希望直指所有食品企业,赵海凉以香烟为例,“吸烟的危害大家都知道,但吸烟的人还是有,这是他们的选择,但对生产企业而言,必须在外包装醒目注明‘吸烟有害健康’。因此希望食品企业承担应有的社会责任,主动标明产品的营养成分;尽可能减少使用反式脂肪酸含量高的油脂原料。” 据《新民晚报》

### “卫生间的革命”系列科普之三

## 答谢广大读者惠民活动

# 洗立洁磁化水洁身器免费使用 7天

为了让广大读者了解到科学健康的洁身知识,齐鲁晚报《今日健康》专刊、洗立洁磁化水洁身器共同推出:卫生间的革命之“全民倡洗、全民健康”系列科普专栏,读者“健康知识”有奖抢答活动,在来电读者中,每周抽出一名幸运大奖,奖品是一台价值3280元的洗立洁磁化水洁身器。

《齐鲁晚报》、《生活日报》2011年度的报纸征订已经展开,为回报广大读者的支持与厚爱,在11月5日至12月5日期间,均可享受到以下的答谢优惠:

- 一、《齐鲁晚报》读者(凭订报单),可免费试用洗立洁7天,亲身体验产品的使用效果,试用期间没有任何费用。
- 二、读者预约试用,免费上门安装。洗立洁产品保修3年,终身维修。
- 三、读者购买洗立洁,在市场价3280元基础上优惠800元,同时可以参加以下任意一项惠民活动:
  - 1、赠送一份2011全年《齐鲁晚报》和超值礼品。
  - 2、“赠送”马桶,如果读者家中马桶的尺寸不合适,只需加100元,可更换价值980元的品牌节水马桶。
  - 3、“以旧换新”服务,读者家中现在使用的任何品牌洁身器,每台旧洁身器可折价300元。

活动咨询:96706706



每次便后,使用洗立洁专有的流动、干净、接近人体体温37度的磁化水自动冲洗,彻底把肛周清洗干净,防止细菌病菌侵入,杜绝疾病的发生和发展。同时洗立洁自主研发的喷射技术,以聚合水柱直接进入直肠内,起到灌肠的作用,软化硬便,激发便意,使便秘患者顺畅排便。再配合强弱水流交替的“按摩”喷射技术,促进肛周血液微循环,并且磁化水对痔疮进行杀菌消炎、止痛止痒,帮助创面恢复愈合,从而摆脱痔疮的困扰。

我们都知,女人十月怀胎,需要精心照顾。市中区伟东新都小区的张老师,他爱人怀孕前,细心的张老师就给家里装了一台洗立洁。爱人在怀孕期间,洗立洁帮上了大忙,孕期卫生问题,孕便秘问题,都得到了很好的照顾和解决。后来孩子出生了,爱人产后期间,洗立洁

还是精心照顾她,妇科病也全好了。现在小宝宝身体很健康,爱人的身体也很健康,张老师来电感谢说他现在很满足,家庭很幸福。

洗立洁针对女性特殊的生理结构,专为女性设计的清洗喷头,水压适中,水感柔和,“水帘”式轻柔宽面冲洗。在女性便后,经期、孕期、产后,用流动、干净、接近人体体温37度的磁化温水彻底冲洗干净,杀菌消炎、止痛止痒,避免传统用盆洗的交叉感染,杜绝细菌侵入,防止病菌感染,有效预防妇科各种疾病。

洗立洁对我们身体有什么好处?

每次便后,使用洗立洁磁化水洁身器自动清洗,能有效预防妇科炎症、痔疮、便秘等疾病的发生和发展,并能保障排便通畅,宿便不再堆积,及时清理体内毒素,为肝肾减负,降低血管疾病风险,消除肥胖、口臭、痤疮、排毒养颜,是全家人的健康“保健仪”。

肛肠专家提示:洗立洁特别适合痔疮、便秘、妇科病人群使用,可以帮你尽快恢复健康,没有疾病的人士,可以起到预防保健的作用,尤其是孕妇、产妇,更应该使

用,所以对于老百姓来说,痔疮患者、便秘人群、女性朋友都需要使用它!

●读者答疑

历城区马女士来电反映:我用洗立洁三个多月了,多年的老便秘消失了,气色也都好起来了,这个产品真的不错,感谢洗立洁公司给我们老百姓研制这么好的产品。

答:女性长期便秘危害很大,容易衰老,体重增加形成“水桶”腰。洗立洁通过磁化水冲洗,有效帮助排便。宿便清除了,因便秘引起的痤疮、口臭、失眠等问题也就全解决了,尤其像女性便秘导致的肥胖问题也会得到很好的解决,所以气色就会逐渐恢复,变得红润细腻有光泽了,看上去很年轻。

●热烈祝贺

市中区张先生获得上周“有奖问答”幸运大奖,奖品是价值3280元的洗立洁磁化水洁身器一台。

身份证:3701211958\*\*\*\*01X 手机:139\*\*\*\*0987

请获得参与奖的读者,等候活动组委会电话通知:领奖时间与地点。

●有奖问答

- 1、请用最短的一句话说明洗立洁磁化水洁身器是做什么用的?(限10个字内)
- 2、洗立洁的专利磁化水有什么作用?(限8个字)

答案就在正文中,请拨打洗立洁健康专线:96706706 幸运大奖等着你!

#### 便后用纸擦

#### 陋习真可怕

肛肠专家介绍,目前大多数人对勤洗手、勤洗脸、勤洗澡等个人卫生都有了足够的认识,但人体最脏、最累、最容易滋生细菌的排泄器官却一直被忽视。便后用卫生纸擦,根本不能把残留粪便、细菌、病菌清理干净,而且擦的越用力,越是将粪便残渣留在深处,细菌病菌就会肆意繁殖,很容易引起痔疮、便秘、妇科病等疾病,所以每天用流动的干净的磁化水,把臀部及女性外阴冲洗干净,不给细菌、病菌留下繁殖的空间是最健康和最卫生的。

#### 便后水冲洗

#### 痔疮、便秘远离你

洗立洁磁化水洁身器,又叫智能便后清洗器,它是装在卫生间马桶上的,专门为便后清洗臀部和女性外阴的高科技健康产品。它具有电脑自动控制、永久磁化水质、女性专用清洗、按摩清洗、灌肠清洗、座圈加热、暖风烘干、除臭杀菌等18项人性化的功能,特别是独家采用了国家863计划科研成果——稀土钕铁硼永磁体,永久磁化处理流水,把硬度大的水质改变成细密柔软、洁净清澈、无菌无毒的活性水,并具有杀菌消炎、止痛止痒的作用。

#### 便后水冲洗

#### 妇科病远离你

妇科专家介绍,很多女性常用“盆洗”清洁外阴,这是极不卫生的,造成交叉感染。还有女性使用化学洗液,破坏下身的内环境,致使抵