

## “0”反式脂肪酸不等于健康

“

自元旦起实施的食品营养标签国标GB28050—2011让不少关注健康的消费者获得了方便——平时吃的包装食品、加工食品营养几何、该吃多少只要看一眼营养成分表就能做到心中有数。而有读者则开始质疑营养成分表其中的一项：反式脂肪酸——“不是说蛋糕、面包、饼干之类的都是反式脂肪酸‘大户’吗？怎么这一强制标注，这些食品的反式脂肪酸都为0，这靠谱吗？”

”



### 专家：“0反”不代表完全没有

反式脂肪酸含量为0可能吗？中国焙烤食品糖制品工业协会秘书长赵艳萍接受采访时曾表示，这是可能的。赵艳萍称，传统的油脂氢化过程的确会产生部分反式脂肪酸，但氢化油脂绝不等于反式脂肪酸。通过改进氢化工艺技术或者分提技术，可以降低甚至消除反式脂肪酸。另外，通过酶或化学催化剂的作用，在较温和的条件下进行酯交换反应，反式脂肪酸含量也极低，是取代氢化工艺生产低反式脂肪酸含量产品的理想技术。美国普度大学生物与食品工程专业博士、《吃的真相》作者云无心也表示，减少

代替氢化油的途径有很多，可以使用棕榈油、动物油代替氢化油的方式，根据具体情况，还可以有其他选择。比如如果不需要高熔点，只是需要良好的稳定性，那么多不饱和脂肪酸低的油也可以。

原料上有解决方法了，那么油炸过程中所产生的反式脂肪酸怎样避免呢？云无心表示，实际上，油炸等高温烹饪产生反式脂肪酸是一个广泛流传的误解，实际上在高温烹饪过程中产生的量微乎其微。许多油炸食品含有很多反式脂肪酸是因为用的油中本来就含有，而不是炸的过程中产生的。云无心同时表示，

做到“0反”后，产品口感与品相上可能会有变化，配方中任何一种原料的改变都可能导致食品的风味、口感、外观等变化，如何在减少反式脂肪酸的前提下保持原来的品质，这是食品开发者致力于解决的问题。

“0反”是有可能的，但这并不意味着反式脂肪酸真的一点儿都没有——《预包装食品营养标签通则》规定，每一百克产品中含反式脂肪酸含量小于等于0.3g，即可标注为“0”，这意味着我们看到的“反式脂肪酸为0”表示100g这种产品中反式脂肪酸含量低于0.3g，并不代表完全没有。

### 追问：“0反”不等于健康

即便包装食品达到了低反式脂肪酸，那么此类产品就可以标上“健康”的标签了吗？云无心否认了这一说法，云无心表示，讨论食品健康问题必须要考虑的是：减少它之后，替代品是什么？在各种油脂中，反式脂肪酸危害最大而又没有营养价值，所以要尽量减少它的使用。但是，它的替代品，比如棕榈油、完全氢化油、动物油等，主要也还是饱和脂肪，同样不利于健康。它们之间的关系，只是“小巫

见大巫”、“五十步笑百步”的关系。只要油脂含量高，“0反”的食品也还是不利于健康，只是“不利”的程度低一些而已。

中国农业大学范志红教授举例称，比如在植脂末的生产中，可以把油脂做成全氢化，这样反式脂肪酸的问题可以忽略，但饱和脂肪酸就会高达99%以上，而猪油才40%多点。所以，即便反式脂肪酸为零，也不等于多吃植脂末有益健康。同样，棕榈油不含反式脂肪酸，但它

饱和脂肪酸占将近一半，而且也是纯脂肪。只要是脂肪，在不增加运动的情况下多吃，就会让人体增加肥肉；而体脂肪含量升高，就会增加心脏病和糖尿病的风险。所以，无论有没有反式脂肪酸，多吃那些加入大量脂肪的加工食品，比如酥脆饼干、曲奇、派，总归不是什么健康的事情。大量脂肪，大量糖，加上大量精白淀粉，哪个都是促进三高的成分。

(据《北京晨报》)

### ●相关链接

#### 反式脂肪酸

又称逆态脂肪酸，是一种不饱和脂肪酸，主要来自经过部分氢化的植物油。反式脂肪酸对健康并无

益处，也不是人体所需要的营养素。食用反式脂肪酸将会提高罹患冠状动脉心脏病的几率。

#### 饱和脂肪酸

不含双键的脂肪酸称为饱和脂肪酸，膳食中饱和脂肪酸多存在于动物脂肪及乳脂中，这些食物也富含胆固醇，故进食较多的饱和脂肪酸也必然进食较多的胆固醇，易加剧血管硬化。

## 糖尿病新药在我国研制成功

日前在北京召开的“第四届国际中医糖尿病大会”上传出一个令糖尿病患者特别振奋的消息，由中国中医药研究院数十位糖尿病权威专家共同研制的降糖新药“康得快”，经过5573例患者近7年的临床试验终于获得成功。该药是从我国传统中药霜桑叶中找到攻克糖尿病的关键物质。

国药“康得快”3天平稳降血糖，一周新生胰岛素。一般服用3-7天血糖平稳下降，停服其他降糖药物，II型糖尿病患者注射胰岛素可一次停掉1/3。服用1个月血糖被控制在正常范围内，四肢有力、视力有所提升、瘙痒缓解、坏疽减轻，腹泻便秘消失；新生胰岛细胞生成，患者可放开饮食。服用3-6月胰

岛素释放系统恢复正常，可逐渐停服，并且拥有正常血糖，可正常工作和生活，从此远离糖尿病。

“康得快”清糖毒、排药毒，直接阻断糖尿病的发病基因，预防和终止并发症的发生，激活和修复胰岛功能，攻克了我国几代糖尿病专家想解决而未解决的医学难题，让广大的糖尿病患者梦想实现。

郑重承诺：凡糖尿病患者服用“康得快”一疗程未完全康复者，厂家将免药费提供“康得快”继续服用，直至康复。紧急通知：从1月26日开始“康得快”每疗程价格上涨180元，并且停止赠送三诺血糖仪或东方名目贴，特此通知。

为了抵制虚高药价以及避免患者买到假冒药品，康得快率先

在全国采取直接从药厂订购发货，减去中间加价环节，以工厂价直供患者，全国免费订购电话：400-00-96117，400-00-96707或拨打0731-82246486订购(订购时需提供患者本人身份证号码，热线繁忙敬请耐心拨打)，全国免费送货，货到付款。湖南正清制药集团股份有限公司 国药准字Z43020188

### ●行业动态

## 调脂中药血脂康美国II期

## 临床研究取得成功

1月11日，由中国药学会和绿叶制药集团共同主办的“中国医药创新战略暨血脂康美国II期临床国际研讨会”在京举行，会议专题研讨了中国药物创新战略以及中国医药产品如何走向国际等重要课题，报告了国家重大新药创制专项血脂康美国II期临床研究结果。200名中外医药专家出席了会议。

血脂康FDA二期临床研究项目于2010年获得国家“十二五”重大新药创制专项支持，于2011年初正式启动。该研究严格按照ICH(国

际协调组织)的GCP标准在中美两国10多家临床基地同时开展，对血脂康在东西方人群中的调脂疗效和安全性进行了临床观察。美国堪萨斯大学医学中心临床专家Marioty教授在会上表示，获得国家“十二五”重大新药创制专项支持的血脂康FDA二期临床研究项目取得可喜成果。研究结果显示，血脂康能显著降低患者LDL-C水平，与化学他汀作用相似，同时还能升高对人体有益的HDL-C，并且未发现有明显的肝酶异常等不良反应，安全性良好。

## 东阿阿胶与哈工大校企联合 推进阿胶生产现代化进程

1月9日，在哈尔滨创新药机研讨会上，国家胶类中药工程技术研究中心自动化实验室成立一周年成果总结会与会者描绘了阿胶行业的美好前景。山东东阿阿胶股份有限公司总裁秦玉峰在会上表示，自动化实验室的成果将持续推动阿胶生产的现代化进程。

据介绍，去年1月10日，山东东阿阿胶股份有限公司与哈尔滨工业大学在京签署了战略合作协议，共建国家胶类中药工程技术研究中

心自动化实验室。双方致力于改造和开发阿胶生产设备，以实现炼胶自动化，提高产品质控水平。

据了解，自动化实验室成立一年来，东阿阿胶和哈工大在细胞破壁超微粉碎技术等多项生产核心工艺与技术方面取得了突破，对胶液杂质分离等多项工艺设备进行了关键技术改造。这些技术的应用，将实现阿胶炼制全过程远程监控、精细生产，改进生产现场，提高产品质量均一性和稳定性。

## 山东省医院协会精神卫生管理专业委员会成立

1月11日，山东省医院协会精神卫生管理专业委员会在济南成立，来自全省市县三级卫生和民政两个系统的医疗机构的院长、管理人员和专家学者145人参加了会议，省医院协会刘义成会长助理主持了大会并宣读了山东省医院协会关于精神卫生管理专业委员

会成立的批复。

会议选举卢传华同志为主任委员，王广金、王汝展、王春霞、张功法、武建胤、赵铁军、鲁先灵等7位同志为副主任委员，于长本、张桂华和李延峰等21位同志为常务委员，付崇铭和隆伟兼任秘书，会议通过了相关文件，确立了委员会

的主要职责任务。

山东省医院协会精神卫生管理专业委员会成立后，将通过开展各种学术交流与合作，完善精神卫生专业规章制度和技术操作规范，提高我省精神卫生管理专业人员的管理水平，促进我省精神卫生事业健康有序稳步发展。