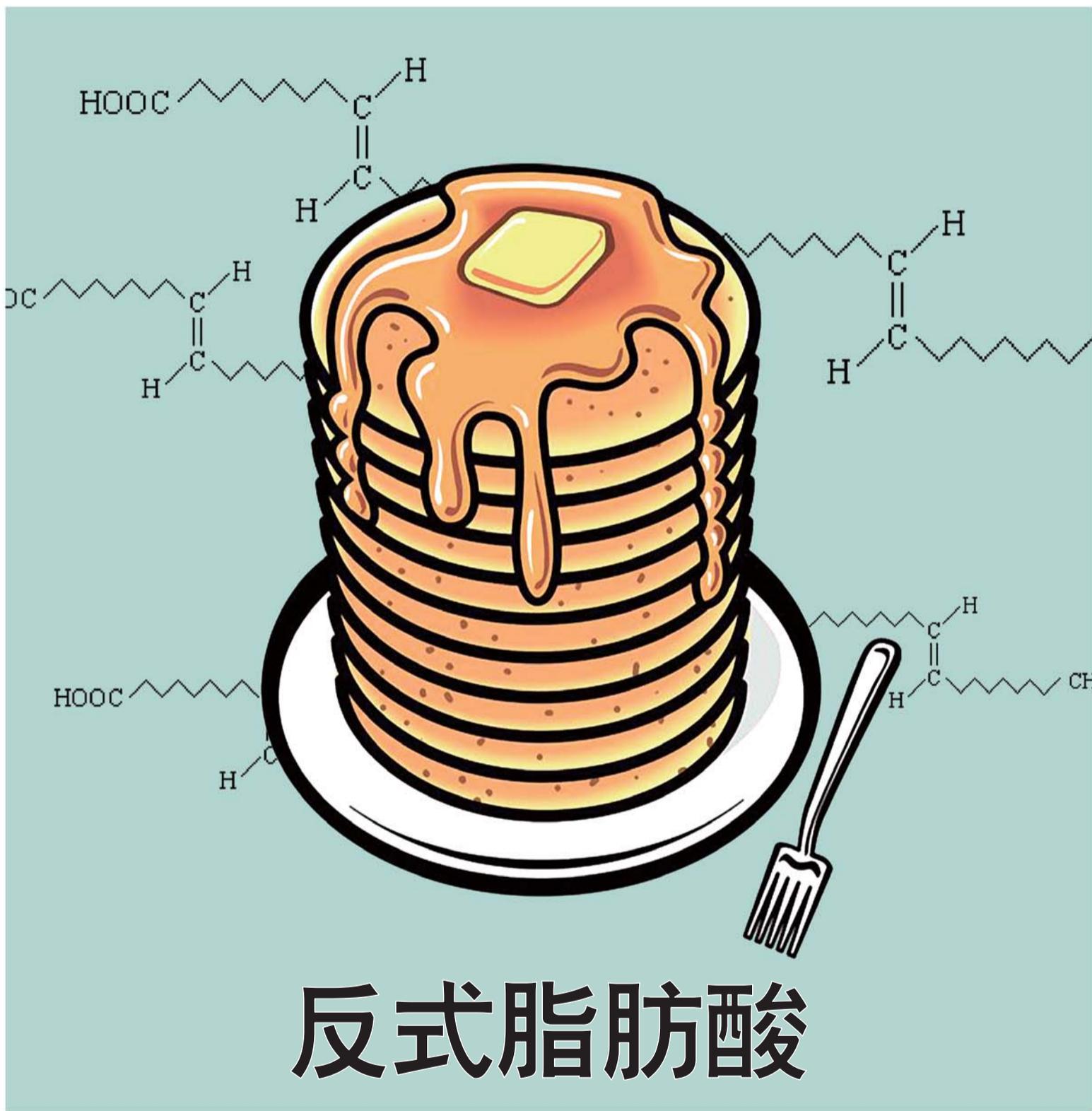


【关注反式脂肪酸】

反式脂肪酸(TFA), 不饱和脂肪酸的一种。近年来, 反式脂肪几乎成为“餐桌上的定时炸弹”, 人人谈之色变。“避免反式脂肪”也成为食品行业重要的一个努力方向。需要知道的是, 反式脂肪在各种植物油、乳制品等天然食品中广泛存在, “0”摄入不现实。营养学专家澄清, 只要科学饮食, 吃进身体的反式脂肪也会被代谢掉, 没有必要对反式脂肪赶尽杀绝。



# 反式脂肪酸

本报见习记者 陈晓丽  
本报记者 徐洁

## 反式脂肪酸 并非完全“人造”

反式脂肪酸(TFA)是一大类含有反式双键的脂肪酸的简称, 其最初被人们认识, 来自战争所需产生的一种食品——“人造黄油”。

二战期间, 在美国, 黄油由于更易保存、口感更好, 被送到战场上给士兵们吃。没有黄油吃的美国老百姓发现, 可以通过化学反应中的氢化作用把植物油变成固体, 得

到与天然黄油相似的味道和口感。这样, 他们也可以享用到廉价的黄油了。由于技术所限, 氢化反应过程中会产生大量的反式脂肪酸。

在之后的很长时间内, 人们只顾满心欢喜地享受这一发明, 并不知道它的危害。直到本世纪初, 美国政府才在食物中严控添加反式脂肪酸。

“为了避免吃进反式脂肪, 我已经开始自己做点心了。”烘焙达人苏女士说, 即使在一些有名的糕点店里, 包装袋上标的原料也不让人放心, 只是含糊地标明了“黄油”、“奶油”, 但到底是人造的还是天然的, 连店员也说不清楚。自己做点心, 可以买质量好的天然奶油、黄油。

天然的奶油、黄油就不含有反式脂肪酸吗? 根据国家食品安全中心发布的《中国居民反式脂肪酸膳食摄入水平及其风险评估》报告, 每100克人造奶油、黄油平均含TFA2.18克, 而100克天然奶油、黄油含有TFA2.53克。也就是说, 一块加入了120克天然黄油、奶油的面包, 大概会吃进3克反式脂肪酸。

可见, 反式脂肪酸并非只含有在人造的氢化植物油中, 很多天然食品里也含有这一成分。从人类食用油脂开始, 就有反式脂肪酸的存在, 各种植物油均含有反式脂肪酸, 牛肉、羊肉、牛奶等也都含反式脂肪酸, 不过, 这些“天然反式脂肪”跟氢化植物油

中的化学结构式并不是相同的, 对于健康的影响是否与“人造反式脂肪”相同, 还缺乏足够科研证据。

此外, 从风险和受益两个角度, 牛羊肉仍然是富含营养的食物, 其营养价值也远远大于微量反式脂肪所带来的危害, 不应该为避免摄入反式脂肪酸而因噎废食。

山东省千佛山医院主任营养师杜慧真说, 从膳食角度来讲, 反式脂肪的来源主要有3种, 一是经过氢化工艺得到的人造黄油、酥油及部分氢化植物油; 二是反当动物肉中的脂肪和乳脂中; 高温重复煎炸的食物中也含有反式脂肪酸。

(下转B02版)

反复烹炸, 反式脂肪酸含量变高 B02生命观 公众推荐30个“食品品牌”上榜 B05食为先