

科学家有望研发出减肥新药

我们的身体有多种功能,这些功能决定着我们是否会超重。例如,激素控制我们的食欲和摄取食物。近年来,科学家已经在调查这些生理学功能,想寻找一种医疗方法来对抗肥胖。目前,已有一种方法引起了科学界的兴趣,就是利用一种特殊的蛋白质,这种蛋白质能够刺激不同的生理活动,如控制食欲以及肠道吸收食物。这一探索有可能让人类向药物对抗肥胖更接近了一步,有助于对抗肥胖和糖尿病这些世界上增长最快的健康问题。

反复烹炸,反式脂肪酸含量变高

(上接B01版)

本报见习记者 陈晓丽 本报记者 徐洁

对心血管健康影响最大

反式脂肪酸对身体健康的危害众所周知。许多流行病学调查或者动物实验研究过反式脂肪酸的各种可能危害,其中,对心血管健康的影响具有最强的证据。

济南市中心医院营养科主管技师万艺说,长期过量食用氢化加工产生的反式脂肪

酸可引起人体血脂代谢异常,增加低密度脂蛋白胆固醇含量,降低高密度脂蛋白胆固醇含量,从而增加心血管疾病发生的风险。

杜慧真介绍,部分实验也已经证明了反式脂肪酸与婴幼儿生长发育之间的关系,反式脂肪酸可通过干扰必需脂肪

酸的代谢影响机体发育,且母亲血清反式脂肪酸含量与早产儿出生体重之间有一定相关。动物实验也发现反式脂肪酸对胎儿生长发育有一定的影响。

美国一项涉及3个州共4403个人的调查得出结论,食用氢化植物油会增加患大肠肿瘤的危险。

当前对于反式脂肪酸的摄入量规定,世界卫生组织也是基于其对心血管健康的影响而制定的。世卫组织的建议是,每天来自反式脂肪酸的热量不超过食物总能量的1%(大致相当于2克)。因此,反式脂肪酸对心脑血管的影响必须是在一定摄入量的基础之上。

中国人摄入量远低于限值

那么,中国人吃进了多少反式脂肪酸呢?

2013年,我国国家食品安全风险评估中心发布消息称,被誉为“餐桌上的定时炸弹”的反式脂肪酸危害被夸大。评估结果显示,中国人通过膳食摄入的反式脂肪酸所提供的能量仅占膳食总能量的0.16%,即使像北京、广州等一线城市,所占百分比也仅为0.34%,远远低于世界卫生组织建议的1%的限值。

值得注意的是,虽然TFA的摄入量低于推荐标准,但从北京、广州各年龄组TFA供能比平均值来看,低年龄组的反式脂肪酸摄入量水平较高。3-6岁年龄组的TFA的供能比最

高,达到了0.34%;TFA平均摄入量最高的是13-17岁年龄组人群,为0.61克/天。这意味着,针对年轻一代的城市居民的反式脂肪酸风险仍然存在。

“反式脂肪酸对中国人来讲,总体摄入量较低,问题并不像西方国家那样大。相反,饱和脂肪酸的问题越来越突出。要想吃得健康,不仅要注意反式脂肪酸的含量,更要关注脂肪含量。”万艺提醒,为了维持食物的良好口感,通常会用其他饱和度较高的油脂代替,例如动物油脂等,动物油脂中主要是饱和脂肪酸,而饱和脂肪酸中胆固醇含量很高,对心脑血管疾病也有非常显著的影响。

巧克力中TFA含量最高

国家食品安全风险评估中心在成都、西安、北京、上海、广州5个城市采集焙烤食品、冷冻饮品等13大类食品,进行TFA专项检测,最后得出报告,巧克力糖果类食品中TFA平均含量最高,植物油TFA平均含量次之,接下来是焙烤食品、调味品、油饼油条,冷冻饮品含量最低。

即使同一种食品,不同种类所含反式脂肪酸的量大不相同。例如在饼干中,反式脂肪酸平均含量最高的三种分别为威化饼干(0.81g/100g)、夹心饼干(0.65g/100g)、曲奇饼干

(0.25g/100g),苏打饼干含量最低。

该中心提醒,具体到中国人膳食结构来说,精炼植物油是中国人摄入反式脂肪酸的最主要来源,因此,我国居民应当适量控制烹调中植物油的用量,每日植物油摄入量应控制在25-30克,而我们实际平均每天吃了将近40克,还有很多人超过了40克,即使从合理膳食的角度考虑,这也是不健康的。

科学食用植物油也有门道。万艺说,反复烹炸次数越多,油中的反式脂肪酸含量越高,因此,应养成良好的饮食习惯,减少油脂的反复使用。

每100g食品中的反式脂肪酸含量



食品种类	均值	最大值
焙烤食品	0.41	8.64
调味品	0.35	4.12
冷冻饮品	0.09	0.53
膨化食品	0.16	7.01
巧克力、糖果	0.89	15.60
乳及乳制品	0.83	10.34
速食食品	0.11	3.92
畜肉及制品	0.30	2.14
植物油	0.86	4.68
禽肉制品	0.16	1.86
油饼油条	0.31	3.64

(单位:克)

反式脂肪酸不超标就安全

中国工程院院士:百克食品TFA不超0.3克可标“无”

本报北京6月16日讯(记者李钢)“食品到底能不能含反式脂肪酸?”14日,“中国食品安全30人论坛”在北京召开,与会不少专家表示,无论是食品添加剂还是像反式脂肪酸(TFA)这种物质,在食品中的含量只要不超国标,都是安全的。根据相关标准,百克食品中反式脂肪酸低于0.3克就可标示为“0”。

“现在社会上有一种‘谈添色变’的倾向,其实,这是人们对食品添加剂存在一定误区。”6月14日,作为今年全国食品安全宣传周重点活动之一的“中

国食品安全30人论坛”系列活动在北京启动。活动上,中国工程院院士陈君石,中国工程院院士、中国食品科学技术学会副理事长孙宝国等参加了活动,孙宝国教授重点分析了人们对食品添加剂的误区。

在孙宝国看来,没有食品添加剂就没有现在的食品产业,食品添加剂只要合理使用,不仅是无害的,而且是有益的。“婴幼儿配方奶粉中,就含有数十种食品添加剂。”孙宝国举例说,正是这些食品添加剂让婴幼儿配方奶满足了婴幼儿的生长需求。

“只要食品中的食品添加剂符合国家标准,那就是安全的。”孙宝国表示,其实不仅仅是食品添加剂,就像前一段时间人们广泛关注的“人造奶油”,也就是所谓的“反式脂肪酸事件”也是这样,只要食品中的反式脂肪酸不超过国家标准,那就是安全的。

国家有关标准也对反式脂肪酸做出了严格限制。原卫生部2007年12月发布的《食品营养标签管理规范》,规定反式脂肪酸含量可以标示在“脂肪”下面,当反式脂肪酸含量≤0.3g/100g食品时,可标示为“0”或声

称“无”或“不含”反式脂肪酸。

卫生部于2010年4月发布66项乳品安全国家标准,其中在GB10765《婴儿配方食品》中,明确规定了原料“不应使用氢化油脂”,且终产品中“反式脂肪酸最高含量应小于总脂肪酸的3%”;另外在GB10767《较大婴儿和幼儿配方食品》、GB10769《婴幼儿谷类辅助食品》、GB10770《婴幼儿罐装辅助食品》中,也明确规定了原料“不应使用氢化油脂”。同时,卫生部出台了GB5413.36《婴幼儿食品和乳品中反式脂肪酸的测定》国家食品安全标准。

头条链接

反式脂肪酸有哪些“马甲”

山东省千佛山医院营养科主任医师杜慧真说,反式脂肪酸有很多“马甲”,比如,加在点心中叫起酥油;加在蛋糕中叫人造黄油或人造奶油;加在巧克力中叫代可可脂,一些即冲型麦片、奶茶中的奶精,以及咖啡伴侣中的植脂末,都含有反式脂肪酸成分。它还可能存在于巧克力派、色拉酱、方便面、炸薯条、油酥饼、饼干、炸鸡块、冰激凌、雪糕和许多西式面包与糕点中。

“多吃水果蔬菜和五谷杂粮,这些食物中都不含反式脂肪酸,或者含量很微小。”济南市中心医院营养科主管技师万艺提醒,均衡饮食非常重要,要合理搭配膳食,比如威化饼干、夹心饼干、奶油蛋糕、派等焙烤食品中的反式脂肪酸含量较高,不要每天吃。

本报见习记者 陈晓丽
本报记者 徐洁

第三届网络歌手大赛

“海峡整形直通·复活赛”启动

本报济南6月16日讯(记者李钢)13日,由济南海峡美容整形医院协办的山东省第三届网络歌手大赛“海峡整形直通·复活赛”正式拉开帷幕。从海峡唱区参赛的晋级选手可直接晋级决赛,并有机会获评“海峡好声音”,赢得美丽基金。

13日,由团省委、大众网联合主办,济南海峡美容整形医院协办的山东省第三届网络歌手大赛“海峡整形直通·复活赛”新闻发布会在济南海峡美容整形医院召开。为了让更多的“山东好声音”走向全国舞台,在济南海峡美容整形医院的支持下,今年的网络歌手大赛在正选赛之外特别设置了“海峡唱区”,在“海峡唱区”报名直通赛或参加复活赛,将产生4名选手“直通”全省东西部决赛。欲参加“海峡唱区”比赛者可到济南海峡美容整形医院现场报名。

静脉曲张小心烂腿

静脉曲张早期往往不被重视,患处青筋凸起,蚯蚓团状,继而出现酸、胀、麻、凉等症,中期出现下肢养分供应不足,导致皮肤紫黑、变色、粗糙、瘙痒等,后期出现足部坏疽、溃疡、烂腿甚至截肢。手术注射和常规口服都不能解决根本问题。

“肤立修凝胶”是根据怀药经典方“地黄膏”结合现代医学科技精制而成,独含的血栓溶解酶能强力化解血栓、修复受损静脉瓣膜,迅速恢复血液回流,静脉曲张,脉管炎,老烂腿均可放心使用。独特的外用涂抹方法,无需手术,简单方便,一般一个疗程,中、重度2-3疗程即可;不手术、不吃药、无痛苦及不良反应,尤其对久治不愈的溃疡作用更佳。全省统一服务热线400-0167-158经销:宏济堂(大观园北门西邻)省内免费送货,货到付款。