

## A “为心脏负责”

反式脂肪又名反式脂肪酸,主要来源是部分氢化处理的植物油。部分氢化油具有耐高温、不易变质、存放久等优点,在蛋糕、饼干、速冻比萨饼、薯条、爆米花等食品中使用比较普遍。

美国食品和药物管理局16日在声明中称,由于部分氢化油在人类食物中的使用没有被“普遍认可为安全”,这一机构最终决定实施已经酝酿一年多的禁用令。

按照禁令,美国食品生产商必须在3年内调整产品配方,剔除部分氢化油成分,或向食品和药物管理局申请在产品中添加部分氢化油的特别许可。2018年6月18日以后,除非获得批准,美国市场上的加工食品将不再允许添加部分氢化油。

美国药管局表示,禁令只涉及人造反式脂肪,一些肉类与奶产品中天然存在的少量天然反式脂肪无法避免,不受此决定影响。这一机构主管斯蒂芬·奥斯特罗夫说:“药管局对人造反式脂肪主要来源的行动显示了这一机构对所有美国人健康负责的责任。”他表示,这一禁令预计将减少冠心病发生率,“每年预防数以千计的致命心脏病发作”。

## B 出台不容易

早在2013年11月,美国药管局就已初步决定禁用人造反式脂肪。这项禁令酝酿多时才最终出台,缘于美国餐饮业界反弹。

更换油脂可能导致食品加工工艺、成本、口感等多方面改变,因此引发美国食品生产商顾虑。据了解,人造反式脂肪在美国食品业普遍使用,一方面缘于氢化油不易变质,便于运输存放,成本较低等优点,另一方面在于美国人对食品口感的要求。华盛顿当地就曾出现食品生产商更换油脂,减少反式脂肪使用后遭顾客投诉食品味道大不如前的情况。

不过,在美国科学界,就人造反式脂肪对人体健康影响的研究已经持续多年。美国医学研究院近年研究表明,摄入反式脂肪会提高所谓低密度脂蛋白即坏胆固醇的水平,从而增加人们罹患心脏病的风险。研究报告说,反式脂肪不是必需品,不存在所谓的摄入量安全水平,建议人们尽量少吃含反式脂肪的食品。

2006年,美国药管局要求食品包装上必须标明反式脂肪含量。该机构说,这项规定和食品生产商调整产品成分的措施已经促使美国反式脂肪消费量在过去10年中减少78%。不过,药管局依然表示:“尽管反式脂肪摄入量已经显著减少,但目前的摄入量仍是公众健康隐患。”

据新华社



含有反式脂肪的汉堡也深受欧美政要喜爱。

# 反式脂肪,禁了!

美国食品和药物管理局16日宣布,将在3年内禁止在食品中使用人造反式脂肪,以助降低心脏疾病发病率。

人造反式脂肪问世已经一个多世纪,一度被认为是工业时代一项突破性的发明,广泛用于甜点、油炸食品等的加工,如今却被视为“有百害而无一利”。

新闻人物

## 百岁老教授“死磕”60年 最终促成反式脂肪禁令

美国食品和药物管理局(FDA)16日一纸禁令,宣告了人造反式脂肪的“末日”。面对这样的结果,与人造反式脂肪“抗争”近60年的百岁教授弗雷德·库梅罗终展笑颜。“科学最终胜出。”这名美国伊利诺伊大学教授说,“我们的饮食中不出现这种东西,这非常重要。”

库梅罗与人造反式脂肪“结怨”,还要从上世纪五十年代说起。当时,还在大学从事研究工作的他成功说服一家当地医院,得以解剖心脏病死亡患者的动脉组织。这次经历让库梅罗震惊不已:他居然在死者的动脉组织内发现了大量广泛存在于加工食品中的人造反式脂肪!

1957年,库梅罗首次发表研究报告,警告人造反式脂肪与动脉硬化之间的关联。上世纪60年代末,供职于美国心脏协会的他再次力陈人造奶油、起酥油中所含人造反式脂肪对健康的危害。这一次,库梅罗的研究起到了一定作用,美国一些食品生产商开始降低人造反式脂肪在部分食品中的含量。

此后几十年,尽管库梅罗不断发表报告,四处奔走宣传人造反式脂肪的危害,但这种不饱和脂肪酸仍旧凭借其成本低、味道好、不易变质等特点而“深植”于加工食品业中。



库梅罗

转机出现在上世纪90年代。那时,越来越多的研究开始把人造反式脂肪与心血管疾病的发病率增加相关联。1994年,美国公众利益科学中心向药管局递交请愿书,建议将人造反式脂肪的含量明确标注在食品包装的营养成分表内。这一提议最终在12年后被药管局采纳。2002年,美国医学研究院发表声明,认定“人造反式脂肪没有安全标准,人们应当尽可能少地摄入这种不饱和脂肪酸”。

不过,库梅罗还是认为药管局做得不够。2009年,他向药管局寄了一份3000字的请愿书并附上有关人造反式脂肪危害人体健康的大量证据。然而,这份请愿书石沉大海,没有得到丝毫回应。

2013年,备受挫折的库梅罗一纸诉状将药管局告上法庭。这一回,法律行动终于获得药管局回应,最终促使后者“封杀”人造反式脂肪。

谈到自己的日常饮食,库梅罗坦言,他不会花太多时间担心摄入过量的胆固醇,自己喝全脂牛奶也吃鸡蛋,但与油炸食品、人造奶油和一切与部分氢化油有关的食物绝缘。

据新华社

## 反式脂肪摄入量 中国远低于西方

2010年11月,针对媒体报道较多的反式脂肪酸问题,当时中国卫生部正式做出回应:已组织开展反式脂肪酸风险评估工作,在风险评估的基础上,将按照食品安全国家标准程序组织开展相关标准的制修订工作。

2013年1月1日实施的《预包装食品营养标签通则》规定,如食品配料含有或生产过程中使用了氢化和(或)部分氢化油脂,必须在食品标签的营养成分表中标示反式脂肪酸含量。标准中还规定,如果100克食品中的反式脂肪酸含量低于0.3克就可以标示为“0”。

标准指出,每天摄入反式脂肪酸不应超过2.2克,过多摄入有害健康。过多摄入反式脂肪酸可使血胆固醇增高,从而增加心血管疾病发生的风险。

2013年7月,国家食品安全风险评估中心正式发布《中国居民反式脂肪酸膳食摄入量水平及其风险评估》。《评估》显示,我国居民通过膳食摄入的反式脂肪酸所提供的能量占膳食总能量的0.16%,北京、广州这样的大城市居民也仅为0.34%,远低于世界卫生组织建议的1%限值,也显著低于西方发达国家居民的摄入量。

《评估》指出,虽然目前我国居民反式脂肪酸摄入量总体较低,但调查发现约0.4%的城市居民摄入量超过世界卫生组织的建议值。随着经济社会发展和生活方式的变化,含反式脂肪酸的加工食品消费量还会有所增加,烹调用植物油的消费量也在增加,因此业界、政府、科学界和消费者都应当给予适当关注。

据新华社



# 山东高考招生咨询会

山东省历来是生源大省,济南、济宁、临沂、聊城、滨州等地因优秀考生人数多、考生综合素质高而备受高校青睐,为给考生及家长与全国招生院校搭建一个权威、快捷的交流平台,齐鲁晚报将组织全国近千所知名高校举行“名校走齐鲁——山东高考招生咨询会院校联展”活动。

## 综合场院校联展即将启动

千所院校五城市巡展 主办:齐鲁传媒集团 齐鲁晚报

举办地:	济南	济宁	临沂	聊城	滨州
综合场:	6月25日	6月26日	6月26日	6月26日	6月26日
专科: (高职)场:	7月25日	7月26日	7月26日	7月26日	7月26日
举办地:	济南舜耕 国际会展中心	济宁体育 中心	临沂大剧院	聊城开发区 振华购物广场	盛通人力资源 服务中心

——院校报名方式——  
0531- 85196195 85196197  
85196575  
——传真: 0531-85196151——

山东  
高考  
直通  
车

