



正确看待反式脂肪酸

□ 刘昌树 王宇 王赛/文

心脑血管疾病、动脉阻塞硬化、糖尿病、肥胖、发育不良……这所有的病症都被人们认为与一种物质相关——反式脂肪酸。目前，反式脂肪酸被看作是“餐桌上的定时炸弹”。那么，事实真的如此吗？

反式脂肪酸从哪里来

食品中的反式脂肪酸主要有两种来源，一种是天然来源，主要是反刍动物，如牛羊等的脂肪组织、乳和乳制品；二是源于油脂加工过程，主要是在

植物油的氢化、精炼过程中产生。

在上个世纪80年代，人们害怕猪油、羊油中含有很高的饱和脂肪酸（对心脏带来威胁），而植物油又有高温相对不稳定以及无法长时间储存等问题，所以食品科学家通过植物油氢化工艺使液态的植物油成为品质稳定的固态植物油，固态氢化植物油有诱人的香气，又可长时间稳定储存，所以广受消费者欢迎。

油脂的氢化虽是最被广泛认知的反式脂肪酸来源，但有一种误区就是将氢化油与反式脂肪酸划等号。实际上，不同氢化油反式脂肪酸含量差别很大，像完全氢化植物油几乎不含反式脂肪酸。反式脂肪酸生成的原因，简单来说就是



正常的顺式不饱和脂肪酸在反应条件下，一部分变成了饱和脂肪酸，另一部分“异变”成了反式脂肪酸。

反式脂肪酸有何危害

目前，关于反式脂肪酸的危害众说纷纭。欧洲食品安全机构（EFSA）公布



反式脂肪酸评估意见书认为，膳食中的反式脂肪酸与其他种类的脂肪酸一样可以被人体吸收消化，并通过正常的途径在体内代谢，也不会选择性储存于特定人体组织中，而是最终在体内氧化以提供能量。

目前对天然来源的反式脂肪酸与疾病的相关性，学术界并没有定论。人们所说的危害，目前一般是指加工过程中产生的反式脂肪酸带来的。

国际上认定的反式脂肪酸对健康的影响主要存在于心血管方面。临床试验证明，反式脂肪酸会对正常脂质的代谢产生一定影响，导致血脂浓度的改变，引发冠心病的风险。反式脂肪酸对婴幼儿脂肪酸的吸收代谢的干扰也是明确的。母亲孕期或者哺乳期膳食摄入的反式脂肪酸进入胎儿或婴儿体内，干扰正常脂质的代谢，对婴幼儿早期的生长发育造成不良的影响。

是不是吃了反式脂肪酸就会一定得心血管疾病呢？当然不是。反式脂肪酸与发生心血管疾病存在正相关性，但并不是说它们之间存在必然的因果关系。只能说，摄入过多

的反式脂肪酸会有一些患心血管疾病的风险。但目前还没有科学依据证明，反式脂肪酸与患心血管疾病甚至癌症、糖尿病有因果关系。

关于反式脂肪酸的危害，主要还在于摄入量的问题，因为人们完全不摄入反式脂肪酸是不可能的。食品标签上零反式脂肪酸也只是反式脂肪酸含量低于一定量时的标示，国家标准为低于0.3g/100g（或100ml）可以标注零反式脂肪酸。

反式脂肪酸摄入过量才会对健康有一定的风险，但这个量目前没有明确定论，只有少数国家作出了规定。如丹麦规定所有的市售油脂中的反式脂肪酸不得高于2g/100g，其他国家则多为要求标注反式脂肪酸的含量，美国食品药品监督管理局规定每份食品中反式脂肪酸达到0.5g时要在标签上进行标示，而欧盟对于反式脂肪酸未作出强制标示要求。我国要求生产过程中使用了氢化（或）部分氢化油脂时，在营养成分表中应标示出反式脂肪酸的含量。

怎样远离反式脂肪酸

反式脂肪酸是一种食物成分而非有害物质，是食物中诸多不健康成分之一。要科学看待反式脂肪酸，既不能过分担忧，也不能无节制地食用含有反式脂肪酸的食物。



因为由于过量食用含有某种成分的食品而产生健康风险的情况，在食品行业是比较常见的，总脂肪、饱和脂肪酸、不饱和脂肪酸也是如此，过量摄入都可能造成营养不均衡，从而影响健康。

面对反式脂肪酸的问题，没有必要恐慌，但也要注意防范——

1. 要不断丰富自己的膳食营养知识，尽量减少反式脂肪酸摄入，同时多选用天然食品，少吃含脂肪多的加工食品；
2. 尽量选择标注零反式脂肪酸或者低反式脂肪酸的食品，对于含有反式脂肪酸的食品，一定要注意其标签上标注的反式脂肪酸含量；
3. 仔细查看食品配料表，尽可能避免选购含“氢化植物油”、“起酥油”、“奶精”、“植物末”等成分的食品；
4. 注意一日三餐的饮食习惯，以传统的中式餐饮代替西式餐饮，更适合中国人的健康需求；
5. 家庭使用植物油烹饪，避免油温过高和反复煎炒；
6. 膳食多样化，动物油脂和植物油脂都要吃，不能太过偏向某一种油脂；
7. 不要迷恋某些产品宣传的纯天然奶油（动物油脂制品），植脂奶油一样可以做到零反式脂肪酸。

如果因为害怕反式脂肪酸而更多食用动物油脂，饱和脂肪所带来的健康风险也需要关注。食品健康问题要考虑的是：减少某种成分之后，替代品是什么？如果过量食用富含饱和脂肪酸的油脂，同样不利于健康。●

