



你未必知道的反式脂肪真相

近来,一则“美国将禁用反式脂肪”的新闻再次引起了大家对反式脂肪的关注,更有一些媒体称“反式脂肪酸是餐桌上的定时炸弹”。反式脂肪如同过街老鼠,但它真的有那么可怕吗?我们身边的反式脂肪到底藏在哪?

什么是反式脂肪

我们常说的脂肪是由脂肪酸和甘油形成的甘油三酯。反式脂肪酸也是脂肪酸的一种,因其化学结构上有一个或多个“非共轭反式双键”而得名,是一种不饱和脂肪酸。含有反式脂肪酸的脂肪就叫反式脂肪。

反式脂肪主要来源有两个方面:一是来源于天然食物,主要是反刍动物,如牛、羊等的肉、脂肪、乳和乳制品;二是加工来源,主要是植物油的氢化、精炼过程中产生,食物煎炒烹炸过程中油温过高且时间过长也会产生少量反式脂肪。

因为牛是反刍动物,在它的胃里有很多细菌参与消化过程,会发酵产生反式脂肪。这些反式脂肪会进入牛的体内,所以牛肉、牛奶、牛油都会含有少量反式脂肪,大约占到总脂肪的2%~5%。

调查数据显示,每100g下列食物中,平均反式脂肪酸含量分别为:生鲜牛羊肉0.40克,牛羊肉制品0.32克,液态奶

0.08克,奶粉为0.26克,酸奶为0.07克。

哪些食品含量高

有两类食品的反式脂肪含量普遍比较高,一个是天然和人造奶油、黄油,平均含量达到2克/100克;另一个是植物油,平均含量是0.86克/100克。

除此之外的各类食品中,反式脂肪平均含量都很低,但是个别产品依然可以含有较多的反式脂肪,比如代可可脂巧克力、薯条/薯片、蛋糕、威化饼干、夹心饼干的反式脂肪平均水平并不高,但是最高值分别可以达到每100克15.6克、7克、8.64克、7.03克和6.11克,因此消费者购买时要看好营养标签。

很多人一直认为人造奶油、黄油就是反式脂肪,天然奶油、黄油是健康的,甚至有些蛋糕店推出“纯天然奶油”的噱头。但据调查结果显示,天然奶油、黄油的反式脂肪含量平均为2.53克/100克,而人造奶油、黄油的反式脂肪是2.18克,比天然的还低。这说明通过工业界的技术改良以及监管者的努力,人造奶油、黄油的反式脂肪含量已经得到较好的控制。

另外天然奶油、黄油是动物油脂,含有较多的饱和脂肪以及胆固醇,对心血管健康不利。人造奶油、黄油不含胆固

醇,饱和脂肪也相对较少,因此没有必要为了避免反式脂肪而盲目选用天然奶油、黄油。

对健康有什么影响

过去人们一直认为植物油脂比动物油脂更健康,因此氢化植物油取代猪油被视为科技的进步。但近几十年的研究表明过多摄入反式脂肪,可增加心血管疾病的风险,比如降低“好的”高密度脂蛋白,增加“坏的”低密度脂蛋白。但还没有充足的证据表明反式脂肪酸会导致其他方面的危害。

而天然反式脂肪,目前国际上对于其健康效应并无定论,有的研究认为它有益健康,但也有研究认为它和人造反式脂肪没区别。营养学界的主流认识是天然反式脂肪和人造反式脂肪同样有害健康,都应该少吃。

反式脂肪对健康的危害是长期积累的结果,只要不多吃,对健康的风险是可控的,关键是要控制量。为避免过量摄入反式脂肪带来的风险,世界卫生组织(WHO)2003年建议反式脂肪的供能比应低于1%。反式脂肪的供能比是指反式脂肪提供的能量占膳食摄入总能量的百分比,这对于一个每天需要摄入8400千焦能量的成年人大约相当于吃2.2克

反式脂肪。

中国人吃的反式脂肪多不多

调查结果显示,中国人平均每天吃的反式脂肪是0.39克,相当于供能比为0.16%,城里人比农村人吃的多一些,平均供能比是0.25%,在北京、广州这种超大规模城市,居民反式脂肪的供能比也只有0.34%,远低于WHO的建议值(小于1%)。

总体来说,反式脂肪对我国居民总体健康风险很低,但城市居民中大约0.42%的人,反式脂肪供能比已经超过1%。这部分人多数是在校学生,主要是因为学生群体常吃的零食中有许多含有较高的反式脂肪。另外,城市居民饮食结构的西化也可能增加反式脂肪的摄入,因此不能说高枕无忧。

从中外对比上看,我国居民的反式脂肪摄入量明显低于其他国家或地区,如美国反式脂肪供能比是我国大城市的8.3倍(1997-2006),日本为2.7倍(2010),伊朗为12.4倍(2007),英国为3.5倍(2003),欧洲为2.6倍(2000),丹麦为2.1倍(2006),澳大利亚为1.8倍(2006),新西兰为2.1倍(2006),加拿大为4.1倍(2008)。

(新华网)

饮食新知

低脂饮食更能有效减肥

本报讯 张勇 据外媒报道,美国一项健康研究发现,减少食品中的脂肪摄入比减少碳水化合物更能有效减轻体重。

美国国家健康研究所发布的最新报告称,研究人员在研究中发现,减少摄入脂肪和碳水化合物都能减肥。在他们的实验中,一组以低碳水化合物为主食的男女,体内的脂肪氧化物增加,脂肪每天减少约53克;另一组以低脂饮食为主的男女,脂肪氧化物没增加,但每天减少的脂肪约为89克。

美国国家卫生研究院研究员霍尔说,与低脂饮食相比,在降低胰岛素的分泌、提高脂肪燃烧方面,低碳水化合物饮食尤其有效,它通过脂肪燃烧促使人体脂肪减少。在这同时,霍尔指出,低脂饮食减少脂肪的摄入,直接减少人体内的脂肪。

研究员发现,最有效的减肥方法是人们能够持之以恒。人们必须考虑的是哪一种饮食法更为适合自己,选择那一种对自己比较容易的节食方法,并确保自己可以长时间坚持这种饮食方式。持之以恒,才能减肥。

健康指南

初秋吃梨 不同种类的梨营养不同

在秋天吃梨可以润肺去燥,并且梨的种类有很多。不同的梨也有不同的营养价值和功效,我们要怎样选择呢?

鸭梨爽口最解腻。鸭梨果实呈倒卵形,顶部有鸭头状凸起。一般鸭梨果皮黄绿色,贮藏后呈淡黄色。套袋栽培的果实黄白色,也称为水晶鸭梨或水晶梨。鸭梨糖度较低,清甜爽口,解油腻选它准没错儿。以河北泊头、山东阳信的最有名。

雪花梨个大止肺热。雪花梨黄绿色,果面较粗糙,果皮有蜡质。市面上常见的梨中,它是个头最大的,每个重350~400克左右。它的肉质细脆,汁多味甜,以河北赵县出产的最为出名。雪花梨有较高的医用价值,具有清心润肺,利便,止咳润燥,醒酒解毒等功效。

酥梨果肉最松脆。酥梨(又称贡梨)味甜微香,果肉松脆多汁。酥梨果实近圆柱形,果皮绿黄色,贮后淡黄色,套袋果实黄白色。以新疆、山

西生产的品质最好,砀山酥梨在清朝时做为贡梨进献给皇宫,如今种植面积过大,使得梨的整体质量下降,但当初贡梨的产地——黄河故道附近的良梨镇产的酥梨仍是上品。

香梨甜又香。香梨学名库尔勒香梨,果实较小,呈纺锤形或倒卵形。果皮绿黄色,阳面有红晕,果皮薄。这种梨糖度高,酥脆无渣,香味浓。

南果梨,放到软时味最浓。南果梨果实小,果皮绿黄色,阳面有红晕。鲜果脆硬酸甜,如果在室温下放置15天左右,肉质会变得柔软易溶于口,汁液特多,风味特别浓郁。产于辽宁,以鞍山、辽阳等地生产的最著名。

苹果梨酸甜适口。也叫黄冠梨,果皮呈深黄色,套袋果呈淡黄色,外观似黄香蕉苹果,肉质松脆多汁,酸甜适口,有香气。

丰水梨最浓甜。果皮黄褐色,套袋后呈金黄色。果肉细嫩多汁,味浓甜。它的存放时

间最短,室温下只能放10天左右。

烟台梨汁少质面。烟台梨学名五九香,果皮绿黄色。果实放一段时间后变松软,汁较少,味酸甜,适于老人和儿童食用,不耐贮藏。

酸梨最酸、肉最粗。酸梨学名安梨,果皮绿色,贮藏时间长,果皮变褐色。果肉粗而硬,经后熟变软,果汁多,味酸甜爽口,有香气,极耐贮藏和运输。

