

标注“0反式脂肪酸”更健康？

应关注食品整体营养结构 警惕标签制造的健康假象



标注“0反式脂肪酸”的食品，更健康？

这种说法很不严谨。

反式脂肪酸的确会增加动脉硬化和心脏病发作的风险，减少反式脂肪酸的摄入，对健康有益。目前，世界卫生组织（WHO）、我国和美国等国家的膳食指南均建议，反式脂肪的供能比应低于1%。

但这不代表标注“0反式脂肪酸”的食品更健康。根据我国食品安全国家标准《预包装食品营养标签通则》（GB 28050-2025）规定：如果配料中使用了氢化或部分氢化油脂，就需要在营养成分表中标注反式脂肪酸的含量。当食品中反式脂肪酸含量 $\leq 0.3g/100g$ （固体）或 $100mL$ （液体）时，可标注为“0反式脂肪酸”。

换句话说，如果你吃的食物标签中标注了“0反式脂肪酸”，并不代表完全不含反式脂肪酸。但如果没有标注反式脂肪酸含量，反而说明它没有用氢化油原料，也就是完全未添加反式脂肪酸。

此类谣言的核心手段是放大某一特殊成分的标签，却对食品中其他高风险成分避而不谈。此外，偷换概念，混淆“无添加”与“低风险”，并利用国标漏洞制造“健康假象”。最后，这类谣言还会通过片面解读科学结论来制造恐慌。

因此，在识别这类谣言时，消费者应关注食品的整体营养结构，结合配料表与营养成分表进行综合判断，并警惕商家通过标签制造的健康假象。

什么是反式脂肪酸？

脂肪是由脂肪酸和甘油形成的甘油三酯，根据结构不同，脂肪酸也有不同的名称。反式脂肪酸是脂肪酸的一种，是一种不饱和脂肪酸。它的来源主要有两个方面：

一是天然食物。

天然的食物中也有反式脂肪酸，主要来源于反刍动物，如牛、羊等的肉、脂肪、乳和乳制品。

人类母乳中也有反式脂肪酸。研究发现，母乳中反式脂肪含量占母乳脂肪含量的1%~10%之间，如美国女性为 $(7.0 \pm 2.3)\%$ ，加拿大女性为 $(7.19 \pm 3.03)\%$ 。

二是加工过程。

油脂的部分氢化（或选择性氢化）工艺、植物油精炼过程中脱臭处理及烹调时油温过高（ $>220^{\circ}C$ ）都会产生反式脂肪酸。

需要强调的是，并不是所有的氢化油都有反式脂肪酸。只有不完全氢化的油脂才会产生反式脂肪酸。

目前，随着食品科学技术的发展和革新，氢化植物油等食用油脂制品中的反式脂肪酸可以得到很好的控制，还应用了非氢化工艺的油脂制品等替代产品，现在很多氢化植物油产品、植脂末、代可可脂其实都已经能做到“0反式脂肪酸”，反式脂肪酸含量也比过去大幅下降。

反式脂肪酸有什么危害？

一说到反式脂肪酸，很多人就会忧心忡忡、认为有危害。网上关于反式脂肪酸的健康危害说法也非常多，比如肥胖、癌症、糖尿病、生长发育、生殖健康、阿尔茨海默病等，几乎是包致百病了。到底哪个是真的？反式脂肪酸对健康的影响到底如何？

其实，反式脂肪酸对健康的危害主要是会增加心血管疾病风险。这是目前证据最重复的，其他的说法都证据不足。

反式脂肪酸可以提高血液中的低密度脂蛋白（LDL，即“坏胆固醇”）水平，同时降低高密度脂蛋白（HDL，即“好胆固醇”）水平，导致动脉硬化和心脏病发作的风险增加。

反式脂肪酸其他的影响，如肥胖、癌症、糖尿病、生长发育、生殖健康、阿尔茨海默病等其他的，虽然有一些研究，但都证据不足。大家就当八卦看看，别太当真。

还有些说法称反式脂肪会沉积在体内、代谢不掉，还有说它在人体内需要代谢51天的，其实这些说法都是错的。在人体内，反式脂肪跟普通脂肪的代谢途径是一样的，没有发现反式脂肪在婴幼儿、儿童、青少年和成人体内的代谢途径有何不同。

反式脂肪酸的危害真的很大吗？

答案是：远远被高估了。

因为反式脂肪酸对健康的危害证据很充分，所以很多人就对反式脂肪酸如惊弓之鸟，网上也把反式脂肪酸渲染得特别科普。其实，目前大家把反式脂肪酸对我们健康的危害大大高估了。

实际上，目前我国居民摄入反式脂肪酸的量很小，对健康的危害几乎可以忽略不计，大家并不用太担心反式脂肪酸。反而很多人因为高估了反式脂肪酸的危害，却忽略了总脂肪、饱和脂肪。

反式脂肪酸是否会危害我们的健康，关键还是要看我们吃了多少。目前，世界卫生组织（WHO）、我国、美国等国家的膳食指南均建议，反式脂肪的供能比应低于1%，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。

调查显示，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%，城里人比农村人吃得多一些，平均供能比是0.25%，在北京、广州这种高端大气上档次的城市，反式脂肪的供能比也只有0.34%，远低于WHO的建议值。

所以，反式脂肪对我们的健康风险很低，大家倒也不用太担心，更不用过于恐慌。

但是，这也不是说大家就可以放松警惕、胡吃海喝了。因为我们也有一些城市居民的反式脂肪供能比已经超过1%。考虑到我们人口基数大，还是会造成很大的医疗负担。所以，还是要重视反式脂肪的影响。

控制反式脂肪酸的主要矛盾是什么？

相比反式脂肪酸，总脂肪、饱和脂肪对我们的影响反而要大得多。因为我们摄入的反式脂肪酸很少，但总脂肪和饱和脂肪摄入量就要高得多了。

目前我们居民总脂肪供能比为34.6%，已经超出了健康推荐范围（20%~30%），其中大部分都来自炒菜用的烹调油；还有将近三分之一的人饱和脂肪摄入供能比超过健康推荐范围（10%）。总脂肪摄入太多也会增加肥胖及心血管疾病的风险；饱和脂肪摄入量过高可增加动脉粥样硬化、冠心病、高胆固醇血症的风险。

从摄入量来看，我们更应该控制的是早已经远远超过推荐量的总脂肪、烹调油以及已经有很多人超了的饱和脂肪，而不是根本没

有超的反式脂肪。

而我们的反式脂肪摄入量远低于健康推荐范围，根本没有超。所以，大家与其总是担心反式脂肪酸，还不如少用点炒菜油，少吃点肥肉和油炸食品。

“0反式脂肪酸”的食品更健康吗？

很多“0反式脂肪酸”的食品，比如某款手抓饼，虽然标有“0反式脂肪酸”，但总脂肪含量有15.3%，脂肪并不少。

某款华夫饼标有“0反式脂肪酸”，但总脂肪含量有30.4%。所以，虽然这些食品标的是“0反式脂肪酸”，但脂肪含量并不少，不一定很健康。判断一个食品是否健康，还是要看它的产品属性和你的食用总量。

需要提醒大家的是，我国食品安全国家标准《预包装食品营养标签通则》（GB 28050-2025）规定，如果配料中使用了氢化或部分氢化油脂，就需要在营养成分表中标注反式脂肪酸的含量。也就是说，如果你吃的食物标签中没有标反式脂肪酸含量，反而说明它没有用氢化油原料哦。

如何在饮食中控制反式脂肪酸摄入？

一是关注反脂，但不用过度恐慌。

少吃点反式脂肪当然是好的。但是要说不一点都不吃或者食品里有一点反式脂肪酸就完全不能吃了，那就有点过度担心了，也是不可能做到的，毕竟即使是天然食物如母乳中都有少量的反式脂肪酸。

而且，目前我们吃的反式脂肪酸真的并不高，不用对它犹如惊弓之鸟。大家应做多少，战略上重视它，战术上不害怕，就可以了。

二是控制反脂，首先减少烹调油使用量。

（精炼）植物油是中国人摄入反式脂肪酸的最主要来源。《中国居民膳食指南（2022）》建议，成年人每日烹调油摄入量应控制在25~30克，而我们实际平均每天吃了40多克。

因此要控制反式脂肪酸摄入，首先要抓的主要矛盾是减少烹调使用，比如炒菜少放油、少做煎炸食物。而且，减少烹调油使用，既可以减少总脂肪，还能减少饱和脂肪和反式脂肪酸的摄入，可谓一箭双雕的好事。

三是重视反脂，避免高估。

目前网络上大量有关反式脂肪酸的信息存在概念混淆和明显误导，导致中国消费者严重高估了反式脂肪酸的健康风险。近年来的技术革新使氢化植物油、精炼植物油等产品中的反式脂肪酸得到了很好地控制，还产生了非氢化工艺的起酥油等替代产品。油脂行业也通过优化精炼工艺大大降低了反式脂肪酸含量。

因此，大家重视反式脂肪酸的健康影响固然是好的，但也要避免高估了反脂的危害，更不要一提反式脂肪就唯恐避之不及。

（人民网科普）