

为降低心脏疾病发病率

美国将禁用人造反式脂肪

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，被广泛用于甜点、油炸食品等的加工，如今却被视为“有害而无一利”。美国食品和药物管理局宣布，将在3年内禁止在食品中使用人造反式脂肪。



美国食品和药物管理局6月16日宣布，人造反式脂肪对公共健康构成威胁，将在3年时间内彻底消除美国食品体系中的人造反式脂肪，以助降低心脏疾病发病率。

反式脂肪又名反式脂肪酸，天然反式脂肪只在牛羊肉、牛奶及其制品中存在少量。人造反式脂肪却无孔不入，随处可见。其主要来源是部分氢化处理的植物油，这种油具有耐高温、不易变质、能增添食品酥脆口感、易于长期保存等优点，因此被大量运用于市售包装食品、餐厅的煎炸食品中。例如油炸食品中的炸鸡、薯条、薯片、方便面、麻花、油酥饼等；烘烤食品中的饼干、泡芙、薄脆饼、蛋糕、蛋黄派或草莓派等；奶油奶茶类中的奶油蛋糕、奶油面包、奶茶、巧克力、

冰淇淋、沙拉酱等。

美国药管局发表声明说，基于对已有科学证据的全面评估，人类食品中使用部分氢化油不再“被认为一般是安全的”。所以，将给予食品厂商3年的时间调整产品配方。美药管局还表示，这一规定只涉及人造反式脂肪，一些肉类与奶制品中天然存在的少量反式脂肪无法避免，不受此规定影响。

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。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。

美药管局代理局长斯蒂芬·奥斯特罗夫说，这一禁令预计将会减少冠心病发生率，“每年预防数以千计的致命心脏病发作”。

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。由于可延长油炸和烘焙食品的保质期，加上成本低，人造反式脂肪曾被认为是一项突破性发明。然而，美国医学研究院近年研究表明，摄入反式脂肪会提高低密度脂蛋白，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，不存在所谓的摄入安全水平，建议人们尽量少吃含反式脂肪的食品。

新华社 林小春

相关链接

■ **辨别配料表上的反式脂肪酸。**你在配料表上也许看到过的氢化植物油、部分氢化植物油、氢化棕榈油、氢化大豆油、植物起酥油、人造奶油、黄奶油、酥皮油、麦淇淋等，这些都是反式脂肪的另一些说法。

■ **中国暂不需禁令。**据国家食品安全风险评估中心2014年发布的《中国居民反式脂肪酸膳食摄入水平及其风险评估》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%，远低于世界卫生组织建议的1%限值。

美国禁止人造脂肪对中国的借鉴意义，更多在于比如要对老百姓多做些反式脂肪的科普，告诉他们这类脂肪是对人体健康有威胁的，应该尽量减少摄入。

■ **“零反”≠“无”。**卫生部2013年实施的《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。如果食品中反式脂肪酸含量≤0.3g/100g时，可以标示为“0”，“0”只是代表含量不高，并非“无”。

中新网

前沿资讯

■ 哈尔滨医科大学学者将尝试猴脑移植。在哈医大及附属二院的资助和支持下，继进行了首例小鼠头移植后，任晓平教授带领他的团队将尝试首例灵长类动物脑部移植。

乔蕊琳 秦靖然 杨海全

■ 一个国际研究团队6月17日在英国《自然》杂志上发表报告说，他们发现了一种新的合成物质DDD107498，能针对疟原虫高效发挥作用，未来如果制成药物，可望让疟疾患者服用一剂就彻底治愈。

新华

■ 日本京都大学发表一份公报称，该校研究人员发现一种白血病病毒的感染机制，即人类T淋巴细胞白血病病毒I型(HTLV-1)只感染成熟T淋巴细胞。这将有助于将来研发出相关治疗方法。

蓝建中

■ 在近日发表于《自然-通讯》的文章中，科学家首次利用时差显微成像技术记录了人类白细胞的死亡过程，揭示了白细胞的死亡过程可以分为3个步骤——膨胀、爆炸和分裂。该发现在未来有助于形成更好的疾病治疗方式。

鲁捷

好奇心

别再用猪形容笨 其实人家很聪明



不少人喜欢用猪来类比笨笨的人。你错怪猪了你知道吗？美国埃默里大学研究人员说，其实猪很聪明。

研究人员分析了数十个关于猪和其他动物的研究后发现，猪的长期记忆能力十分优秀，擅长走迷宫，具有精准的定位能力。此外，它们还能掌握简单的符号语言，甚至能学会复杂的、用来代表行动和物体的符号组合。

参与研究的神经科学家洛里·马里尼奥说：“猪和其他高智商动物，如狗、黑猩猩、大象、海豚甚至人类一样，具有认知能力。”研究还显示，猪的生活并非除了吃就是睡。它们可以互相学习、相互协作，还具有同情心。研究人员说，这一发现也许应该让人重新审视与猪的关系，不要整天只想着把它们变成红烧肉和香肠。

荆晶

健康新知

治疗口腔疾病 缓解前列腺炎

一项小规模研究显示，治疗口腔疾病或有助于减缓像排尿困难这样的前列腺发炎症状。

美国凯斯西储大学的研究人员对27名年龄多为21岁以上的男性进行了研究，他们都有前列腺发炎问题，也都有中、重度不等口腔疾病。发表在《牙科》医学期刊上的这项研究称，在27人中，有21人没有接受前列腺炎治疗，但在口腔疾病接受治疗后，其前列腺发炎症状也得到了改善。

该研究显示，治疗口腔疾病也许有助于改善前列腺发炎症状，也可提升前列腺炎患者的生活质量。研究人员指出，口腔疾病不仅仅会影响口腔健康，还可能会使身体的其它部位产生发炎反应。

曹淑芬

用红餐具吃饭不太饿

大多数人认为，音乐和光线会影响享用美食的整体效果。那么餐具颜色会影响饱腹感吗？英国牛津大学的最新研究发现，用红色餐具吃饭会让人感觉不太饿。

牛津大学实验心理学家查尔斯·斯宾斯教授目前正致力于全新的“食物物理学”研究，主要探索人们在就餐时所受到的多感官影响，这有助于进一步揭开“食物相同，味道各异”之谜。

斯宾斯教授在其新书《完美用餐》中指出，餐具会左右人的味蕾。从颜色看，红色餐具可降低食欲，因

为红色象征危险，可起到“警示”和“威慑”作用。红色餐具会让食物看起来不那么诱人，不会增加食欲。因此，用红色餐具吃饭就会感觉不太饿，更可能预防暴饮暴食导致肥胖。

斯宾斯教授建议，用餐时应关闭电视，防止电视分散注意力而导致进食过量。另外，减肥期间，独自用餐比多人进餐效果更好。研究发现，与独自进餐相比，2人共餐会多吃35%的食物，3人共餐时会多吃75%的食物。

陈宗伦

睡眠呼吸中止症患者 开车易发生车祸

阻塞性睡眠呼吸中止症患者开车要特别小心。瑞典研究人员发现，这类患者开车很容易出车祸，但使用连续正压呼吸器(CPAP)进行治疗，就能有效改善症状，进一步降低车祸风险。

瑞典歌德堡大学睡眠与警觉失调中心的研究人员对1478名睡眠呼吸中止症患者进行了研究，这些人平均年龄为54岁，其中70%为男性。结果显示，睡眠呼吸中止症患者开车时，要比一般人

更容易出车祸，其发生车祸的风险增加近2.5倍。进一步分析风险因子后发现，如果睡眠呼吸中止症患者白天老是昏昏欲睡、睡眠时间少于5小时，或使用安眠药，更会增加车祸发生的几率。

研究人员还发现，睡眠呼吸中止症患者晚上睡觉时，如果至少花4小时以连续正压呼吸器进行治疗，车祸风险就能减少约70%。

方留民