

# 反式脂肪酸损健康

## 少吃加工食品

长期以来,人们对摄入过多饱和脂肪酸会升高血液中胆固醇含量,增加心血管疾病、糖尿病等疾病几率,导致肥胖等认识较多。殊不知与饱和脂肪酸相比,还有一种隐形脂肪酸可对人体造成更大的危害性,那就是反式脂肪酸。

反式脂肪酸是至少含有一个反式构型双键的脂肪酸,室温下呈固态或半固态,它是对植物油进行氢化改性过程中产生的一种不饱和脂肪酸。这种加工可防止油脂变质,改变风味,氢化油脂如人造黄油、起酥油等都含有一定量的反式脂肪酸。此外,在植物油精炼以及植物油反复油炸的过程中也可能形成一些反式脂肪酸。

反式脂肪酸是我们健康的隐形杀手。研究表明,反式脂肪酸摄入量多时对健康有多方面的危害:①升高低密度脂蛋白胆固醇(“坏脂蛋白”),降低高密度脂蛋白胆固醇(“好脂蛋白”),增加患动脉粥样硬化和冠心病的危险性。②增加血液粘稠度和凝聚力,促进血栓形成。③促进2型糖尿病的发生。④对婴幼儿来说,反式脂肪酸还会影响生长发育,并对中枢神经系统发育产生不良影响。

2012年国家食品安全风险评估

专家委员会对我国居民反式脂肪酸膳食摄入量水平进行了评估,结果发现,我国居民膳食中的反式脂肪酸主要来自加工食品,如薄脆饼干、巧克力、冰淇淋、烘烤食品如蛋糕、面包,西式快餐如炸薯条、炸鱼、炸鸡腿、洋葱圈以及碳酸饮料等,占71%。其中又以所使用的植物油来源最高,约占50%,如食用人造黄油的蛋糕、含植脂末的奶茶等。

《中国居民膳食营养素参考摄入量(2013版)》建议“我国2岁以上儿童和成人膳食中来源于食品工业加工产生的反式脂肪酸的最高限量为<1%的总能量”,这对成人来说大致相当于每天摄入不超过2克(一份炸薯条大约含5-6克反式脂肪酸)。

那么,怎样做才能避免反式脂肪酸对健康的危害呢?

首先,要有一双识别反式脂肪酸的慧眼。学会看食品标签,如果食品标签的配料表上出现了“部分氢化植物油”、“起酥油”、“奶精”、



“植脂末”、“人造奶油”等词语,此时就要注意了,这些都是氢化植物油的相关产品,应少买少吃。

其次,管住自己的嘴。反式脂肪酸出现频率最高的食品,还是一些诱人的甜点,如巧克力、冰淇淋、蛋糕等零食。限制这类食物的摄入,不但可以减少反式脂肪酸的摄入风险,还有助于控制饮食总热量,帮助控制体重。

再次,养成良好健康的饮食生活习惯。多选用天然食品,多选用传统的蒸、煮、炖、焯、拌等烹调方法,少吃油炸食品,少用煎、炸等烹饪方式。

当然,在偶尔嘴馋时吃一小块巧克力或奶油蛋糕也未尝不可,只要控制好摄入量,不陷入其中便可。湖南省肿瘤医院营养科副主任营养师曾小奇(彭萍 彭璐 整理)

## 防雾霾 可以靠“吃”吗?

最近,我国一些城市出现了大规模的雾霾天气,人体长时间暴露在PM2.5较多的地方,可增加很多疾病的发病风险,尤其是心血管疾病。以前有说法称,吃猪血等食物可以防霾,真是如此吗?

饮食有助于防霾,但绝不是传说中的某一种“防霾”食品,而是增加肉蛋奶豆类等优质蛋白的摄入。这是因为蛋白质能提高机体免疫力,有利于应对外来病毒的人侵。

此外,还应适当多吃富含维C、维A、维D的食物。维C主要存在于各种新鲜水果和绿叶蔬菜中。如水果中鲜枣的维C含量很高,远远超过苹果,冬天当令的“橙系家族”中的各种橙、橘、柚、柠檬等维C也非常丰富。维A主要存在于动物性食物中,如动物肝脏、鸡蛋黄、瘦肉等,植物性食物中通常含有维A的前体,如胡萝卜素,在体内可以转化成维A,所有黄、红、绿色的蔬菜,胡萝卜素含量都很高,比如我们熟知的胡萝卜、番茄、南瓜等。维D是近年来营养界的宠儿,它不仅能帮助补钙、防治骨质疏松,还与预防糖尿病、心脏病、癌症相关。值得注意的是,人体需要通过晒太阳合成维D,但我国冬季大部分地区阳光不足,因此可以考虑口服维D的膳食补充剂,尤其是骨质脆弱的老年人,正在孕育宝宝的准妈妈,成长期的儿童、青少年等人群,都需要在冬季补充维D,以保证钙质正常吸收及机体的成长需要。

国家一级公共营养师 王芳

## 自制陈皮美食

陈皮除了泡水喝,还能入菜,可以制成很多风味独特的佳肴,且具有一定的食疗养生功效。

### 蜜制陈皮鸡翅

原料:鸡翅500克,盐、料酒、胡椒粉、葱、姜、辣椒、陈皮、冰糖、枸杞、油各适量。

做法:鸡翅用盐、料酒、胡椒粉腌制10分钟;锅内倒入油,将鸡翅炸至金黄色后捞出;在锅中放入葱、姜、辣椒炒香,放入炸好的鸡翅,放些陈皮、冰糖,开水炖5分钟,最后加些泡软的枸杞再煮1分钟即可食用。

### 陈皮香蕉粥

原料:大米100克,陈皮5克,香蕉1根,冰糖少许。

做法:大米洗净加水,陈皮切碎一同放入锅中,大火煮开后转小火煮至黏稠,放入冰糖,冰糖溶化后放入香蕉,稍煮一下即可。

王小溪

## 世卫组织公布致癌物清单

### 咸鱼、烤肉、槟榔纷纷上榜



硝酸盐;雄黄酒等含有砷及无机砷化合物;未经煮熟煮透的螺类、鱼类;“镉大米”等被镉污染的食物。

二类致癌物,指对人类致癌证据不明确的物质,即人吃了有致癌的可能性,但不一定会致癌。

比如薯条、薯片、油条等高温处理的食物,含有丙烯酰胺;发霉生姜含有黄樟素;酱油、可乐中的4-甲基咪唑;吃污染饲料的牛所产的牛奶,含有黄曲霉毒素M1。

三类致癌物,指对动物和人致癌证据均不明确,即此类导致癌症的可能性较小。如苏丹红、次氯酸盐、茶叶、茶碱、糖精、维K、胆固醇等。

四类致癌物,指对人类很可能不致癌的物质,如塑料薄膜中的己内酰胺。

专家指出,致癌物的分级只是看致癌证据是否充分,而不是看它导致癌症的能力强不强,因此并非一类致癌物就都厉害。建议人们尽可能避免一些已知的致癌物,如烟酒等。有的致癌物则需要控制,比如烧烤,吃一点没事,只要不是长期大量吃就行。

王楠

## 富含膳食纤维的保健新宠

膳食纤维对身体健康好处多多,它除了能帮助清理肠道、稳定血糖外,还能抑制饥饿激素,使身体产生足够的饱腹感,有助于减肥和保持身材。营养专家表示,每天摄入50克膳食纤维功效最佳。

《美国》

预防杂志推荐食用奇亚籽来获取足量膳食纤维。奇亚籽是千年以前南美阿兹特克人的主食之一,也是近年来保健养生品中的新宠。它吸水后膨胀,纤维含量特别丰富,能减缓肠道中淀粉转化为糖的速度,被视为“减肥圣品”。2茶匙奇亚籽就含有10克膳食纤维、一定量的ω-3脂肪酸和蛋白质,将奇亚籽放入奶昔中饮用非常合适。如今在中国,通过超市、网上购物等途径均可买到奇亚籽。

石纤译

近日,国家食品药品监督管理局发布了一份来自世界卫生组织国际癌症研究机构认定的“致癌物”清单。此次致癌物清单共分为一至四类,下面为大家简单介绍,以供认识和参考。

一类致癌物,指对人类为确定致癌物,即人吃了这些食物真的会致癌。在榜单上可以看到,我国人民常吃的咸鱼列入了一类致癌物,因其需要在高盐环境下长时间腌制,这一过程会产生大量的亚硝酸盐,进入人体后则会转化成致癌性很强的亚硝胺。因此,人们必须改掉长期吃腌制食物的习惯,代之以新鲜蔬菜为宜。

除了咸鱼,以下常见食物也被认定为一类致癌物。比如自榨花生油、发霉花生等,含有致癌物黄曲霉素;烤肉含有致癌物苯并芘;酒类含有乙醇;槟榔含有槟榔素;隔夜菜含有亚