

# 植物奶油,每天2克到顶了

蛋黄派入早餐,谨慎! 天天喝奶茶,危险!



氢化油,也被称为“植物奶油”、“植脂末”,目前,在中国的食品烘焙领域被广泛使用。(资料图片)

## 这些食品不是不能吃

湖南省食品科学技术学会理事、长沙环境保护职业技术学院博士张滨指出,含有反式脂肪酸的食品不等于有毒、有害食品,也不是说这个食品就不能吃了。不能因为强调了反式脂肪酸而忽视了饱和脂肪酸,最重要的是控制脂肪的摄入量。

“虽然含有氢化油的食物味道非常诱人,但一日的摄入量最好能控制在2克左右。”张滨指出。根据《中国食品学报》相关研究报告的数据:

## 蛋黄派不宜做早餐

为了不耽误早餐,白领小陈专门买了蛋黄派放在办公室。他认为吃了营养早餐,中南大学湘雅医院营养科教授李惠明却说他错了。

“蛋黄派之类的食物其实不适合做早餐,里面的起酥油就饱和反式脂肪酸。”李教授明确表示,蛋黄派几乎是由碳水化合物和脂肪构成

一块蛋黄派23g,每100g含有6.46%反式脂肪酸。一个汉堡含有0.18g,一份中薯含0.67g。他表示如果这些食品都能把含量表明出来,消费者就可以根据含量合理搭配饮食。

举例来说,很多女孩子喜欢喝奶茶,一个月喝上一两杯不会对身体产生多大的影响,要是当成饮料每天一杯,问题就大了。植物奶油摄入过多,会妨碍必需脂肪酸的吸收,还加速心血管、糖尿病等的形成。

的,且只有极少的蛋白质和维生素、矿物质。

李惠明教授告诉记者,日常食物中,包括蔬菜、水果、海鲜、家禽中也都含有反式脂肪酸,但其中的含量是极少的,可忽略不计。反式脂肪酸的含量极高的,就是西化食品,如面包、洋快餐、蛋黄派、饼干等。

## 食品专家: 企业应公开具体含量

“我接触反式脂肪酸多年,这些天也一直在关注这场食品风波。现在不该一味指责植物奶油,急需的是营养调查和风险评估,用详实数据来表明反式脂肪酸的含量与危害程度。我们曾研究过反式脂肪酸,一直没有把反式脂肪酸当成有害因子来研究的原因是证据不足。植物奶油涉及食品种类太多,在一时间无法“消灭”、也没有出现新的能源替代品的情况下,就需要企业能公开植物奶油成分的具体含量,让市民把握好度,明白吃多少、怎么吃。”

——湖南农业大学食品科技学院教授夏延兵

## 省烘焙协会: 呼吁拿出具体标准

“从我的身份上来分析这次植物奶油对行业的冲击,倍感压力。我们协会有32家烘焙公司,罗莎等13家企业纯做西式糕点,纯做中式糕点的为数不到4家,其他的既做中式又做西式,这些还不包括小作坊和摊贩。不能一味指责行业,我们呼吁检测部门对食品加工的原辅料和添加剂进行彻底的鉴定,拿出可否用氢化油和用多少的具体数据,给行业一个标准。我们协会正准备召开会议,行业内部进行学习和探讨。”

——省烘焙协会会长、九如食品开发有限公司总经理杨建煌



## 教女儿合理吃蛋糕

在长沙逛街或采访时,我常见买饼干的摊子和咖啡厅,这在长沙市民的生活中是普遍化了。

不过,我从来没有吃过面包、蛋糕,不喝奶茶咖啡,因为我是在农村长大,我老家没有这类的东西。再一个原因是我有胃炎,这些东西对我的胃有害。

但是我的八岁的女儿特别喜欢这些,这些天采访得知这些食品里面都含有植物奶油,回去要教女儿合理吃蛋糕。

■吐鲁番日报记者 买尔亚木·阿不力米提

地址:长沙市芙蓉中路一段88号恒泰国际 天天美容美发

www.shirble.net

**新装馨意**

**200减100**

今日推荐

- 后腿肉 市场价:9.9元 优惠价:7.99
- 草鱼 市场价:5.28元 优惠价:4.88

# 想当百万富翁? 就来康尔佳



康尔佳药业集团“打造100个百万富翁”  
财富计划即刻启动,  
有激情、有梦想、有才华的你还在等什么?

企业性质:集药品生产、批发、零售、医疗和日用品总经销于一体。  
企业规模:旗下5家子公司,产值12个亿,员工近2000人。  
企业成长:2004年成立以来,资产由3000多万元提升至4.3亿元。  
企业理念:成就你我·健康大家  
企业使命:做强做大,行业一流。

聘



- 企划总监、文案、平面设计
- 营销总监、营销经理、营销代表、营销顾问、客户经理、药店店长
- 营业员、保管员、保安、司机
- 药品食品与保健品研发人员(包括自带项目进行合作者)、质量控制员
- 财务人员、外贸业务员、内勤人员
- 名老中医、执业药师、执业医师、主治医师



有工作经验者优先,有同等职位经验者优先。  
各岗位要求请来电咨询或将简历发送至电子邮箱。

公司地址:长沙市桐梓坡西路198号(公交车118、18路桐梓路口站下,913路省电子信息集团站下)  
联系电话:0731-8892 6579/6551 电子邮箱:kejyy@kane.com.cn 网站:www.kejyy.com.cn