

反式脂肪酸为什么还藏在某些食物里

如今，随着公众的健康意识逐步提升，是否含有反式脂肪酸成为部分人选择食品的判断依据。近期，某乳制品品牌因被曝含反式脂肪酸引发关注，公众视线再次聚焦反式脂肪酸带来的危害。

反式脂肪酸最大的危害是会增加人们罹患心血管疾病的风险，据世界卫生组织估计，每年超过50万人因摄入反式脂肪酸死于心血管疾病。我国《食品安全国家标准 预包装食品营养标签通则》中规定，反式脂肪酸摄入量应少于每日总能量的1%，每天摄入反式脂肪酸不应超过2.2g。这一数据在2022年有所变化，《中国居民膳食指南（2022年）》提议，每日反式脂肪酸摄入量不应超过2g。科信食品与健康信息交流中心副主任阮光锋表示，近些年来，为了降低反式脂肪酸带来的危害，食品行业通过精进工艺来消除或减少反式脂肪酸。例如，改进油脂的氢化工艺、使用酯交换技术、控制精炼过程的温度等。

调查数据显示，中国人平均每天吃的反式脂肪酸是0.39克，相当于供能比为0.16%，远低于世界卫生组织的建议值（小于1%）。



记者：没有任何已知营养，为什么有些食品仍然含有反式脂肪酸？

阮光锋：首先这里有一个误区，食品工业中并不是直接添加反式脂肪酸这种添加剂，而是因为油脂才有反式脂肪酸。比如大家平时吃到的蛋糕、饼干等等这些食品，在制作的时候都要使用油脂。

在食品中，油脂其实有很多作用，它可以让食品更好吃。比如蛋糕，使用油脂后才能做出松软、蓬松的口感，味道闻着很香。

后来有些食品企业发现，使用氢化油制作食品不仅口感更好，而且油脂更稳定，更耐高温。以快餐店为例，它在油炸食物时要用大量的油，有些油的品质炸不了几次就要换掉，成本比较高，而氢化油更耐高温，不用频繁更换，因此被广泛应用。

但氢化油存在一个问题，如果它在生产制造的时候使用了不完全氢化工艺，就会产生反式脂肪酸。人食用了这些氢化油后，会给身体带来危害。

反式脂肪酸对人体最主要的危害是增加患心脑血管疾病的风险。根据食品安全国家标准GB 28050—2011《预包装食品营养标签通则》规定，每天摄入反式脂肪酸不应超过2.2g，过多摄入有害健康。

记者：反式脂肪酸代谢周期有多久？

阮光锋：关于反式脂肪酸的代谢周期，网上一直众说纷纭。有些网友说它的代谢时间很长，需要51天，这种说法其实是不准确的。在人体内，反式脂肪酸与普通脂肪酸的代谢途径其实是一样的，目前也没有发现反式脂肪酸在人体内的代谢途径不同，或者时间更长。

但是代谢具体周期是多少天，目前也未有明确证据，每个人身体情况不同，反式脂肪酸在体内代谢的时间也会不同。

另外，值得一提的是，不论反式脂肪酸属于天然来源还是人工来源，它们的本质是一样的，对人体健康的影响也是相同的，所以即使食物中含有天然存在的反式脂肪酸，如果食用过多了，对人体健康也是不利的。

记者：配料表上显示反式脂肪酸含量为0，食品中就不含反式脂肪酸了吗？

阮光锋：首先，反式脂肪酸的名称有很多种，比如氢化植物油、部分氢化植物油、氢化棕榈油、氢化大豆油、人造奶油、植物起酥油、植脂末、代可可脂等等。如果大家平时在购买包装食品的时候，发现配料表里面有这些成分，就说明有可能含有反式脂肪酸，这是反式脂

肪酸的另外一种体现形式。

其次，按照我们国家食品安全的有关规定，如果100克食品中的反式脂肪酸含量不超过0.3克，就可以标示为0。

所以即便食品标签的营养成分表中显示反式脂肪酸含量为0，也不代表它的真实含量绝对为0，但是基本上可以认为它的含量非常低，基本上接近0。

记者：反式脂肪酸被“拉入黑名单”后，食品行业对于反式脂肪酸的应用趋势如何？

阮光锋：食品加工中的工业反式脂肪酸主要来源于油脂的氢化过程、精炼脱臭过程以及高温煎炸过程。

目前食品工业主要是通过以下几种方法消除或减少反式脂肪酸。

第一，通过改进油脂的氢化工艺。油脂部分氢化才可能产生反式脂肪酸，现在很多食品企业通过使用完全氢化的工艺控制反式脂肪酸。

第二，通过酯交换技术控制反式脂肪酸，这样基本上可以将反式脂肪酸含量控制在0。

第三，因为精炼的温度较高，植物油在精炼过程中会产生反式脂肪酸。现在很多植物油企业通过控制精炼过程的温度降低反式脂肪酸的产生。

所以，氢化植物油、人造奶油、起酥油、植脂末等这些可能产生反式脂肪酸的食品成分都正在通过改进生产工艺，消除或减少反式脂肪酸。

换言之，为了降低反式脂肪酸带来的危害，有很多油脂使用的是完全氢化的氢化油。

但精进这些工艺需要一定的成本，其中涉及各类设备的更换、技术引进等费用，并非所有企业都能承担得起。这也会导致一些商业行为的出现，例如有些商家将不含反式脂肪酸作为卖点，借此提高商品价格。

据央视网

湿热体质到底能不能吃榴莲

五月，迎来了成熟季的榴莲开始大量上市。有市民发现，今年的榴莲价格更加“亲民”，#榴莲自由要实现了#等话题也冲上了热搜。与此同时，有关“湿热体质一般不建议吃榴莲”“吃榴莲可以缓解痛经”等等讨论也引来网友热议。对此，记者请专家进行了解读。



吃榴莲可以缓解痛经吗？

痛经是一个非常复杂的生理现象，通常跟激素水平、子宫收缩等等因素都有关系。目前，没有任何指南或大样本的临床研究证实榴莲就可以缓解痛经。

但是榴莲当中有一些营养素，比如维生素、矿物质。其中，镁、钾、铜、锰这些元素可能会对缓解痛经有一点帮助。因为有将近一半的痛经患者镁的这个水平明显低于这个平均值的。另外镁元素可以辅助吸收榴莲当中含量也很高的B族维生素、维C、维E，也有一定的稳定神经、减轻经期腹痛和紧张的作用。

同时，从中医角度认为榴莲相对来说有一些补血、活血化瘀的作用。所以可能有些人吃了榴莲可以缓解痛经，但是实际上并没有充足的临床证据。

湿热体质可以吃榴莲吗？

专家表示，不太建议湿热体质的人食用榴莲，或过多食用榴莲。榴莲是属于偏热性的水果，对于湿热体质人群而言，吃多了容易造成内热加重，引起上火的情况。还有可能造成牙龈肿痛、口腔溃疡、口干、流鼻血等等。

除了榴莲，对于湿热体质的人来讲，还有一些热性的水果也不建议多吃，比如荔枝、龙眼等，建议吃一些偏凉性的水果。

吃榴莲之后喝牛奶毒过眼镜蛇？

没有科学依据。牛奶和榴莲一起并不会产生咖啡因，也不会导致咖啡因中毒。一般来说，榴莲和牛奶一起吃不会对身体有什么特殊的影响。不过榴莲和牛奶都不能过量食用。

但值得注意的是，榴莲不太建议和酒、海鲜一起吃，否则容易导致一些胃肠道不适。

榴莲营养价值丰富但热量和含糖量都比较高

“水果之王”榴莲的营养价值丰富。比如说蛋白质、淀粉、脂肪、维生素、矿物质，叶酸的含量也很高。但需要注意的是，榴莲的热量并不低。100克榴莲有将近140~150大卡的热量。但100克的苹果只有约50大卡的热量。因此，吃太多榴莲难免带来能量过剩的问题，可能会导致肥胖。

与此同时，榴莲含糖量比较高，所以对一些需要控制血糖的病人来说也不是太合适。患有肾病、心脏病的人群在食用时应该多加注意。

此外，小朋友也不建议吃太多。除了因为其热量、糖分都较高，熟透的榴莲里还含有酒精，对于儿童而言也不太建议吃太多。

吃完榴莲后可注意多喝水。榴莲果肉黏稠，易阻塞咽喉、气管而引起窒息，老人和儿童须少食、慢食，感冒、咳嗽、气管敏感者等不宜食用。

据扬子晚报