

■ 反式脂肪酸诱发心血管疾病、糖尿病,影响儿童发育,导致妇女不孕

■ 95%的洋快餐、蛋糕、面包,90%的冰淇淋,80%的人造奶油含反式脂肪酸

■ 除非与工业化、城市化生活方式隔绝,否则难免吃到富含反式脂肪酸的植物奶油

## 植物奶油,食物史上的最大灾难?

□据央视网

最新世界糖尿病普查数据显示,中国糖尿病发病率1994年为2.5%,2002年增长到5.5%,到2008年达9.7%。目前,中国的糖尿病发病率已经与经济发达的美国相当;大城市糖尿病的发病率已经达到9%至10%,而美国大约为7%。

在中国成年人中,糖尿病患者高达9000多万,中国已经超过印度成为糖尿病第一大国。换句话说,每4个中国成年人中就有1个患上糖尿病或处于糖尿病前期。专家们甚至预言,如果不加以干涉,中国糖尿病大爆发期将会很快到来。调查显示,这与生活方式变化有很大关系。中国居民的生活已经向着高脂肪、高蛋白的方向发展,而这些都是糖尿病等慢性病流行的温床。



美味的蛋糕中有大量的植物奶油。其实,孩子爱吃的松软香甜的加工食品中几乎都含这种人造奶油。



### ▶▶ 对健康有严重影响

赵霖是解放军总医院(301医院)营养科研究员,卫生部健康教育首席专家,中央保健委员会专家。“咖啡伴侣,很多人以为是奶粉,实际上就是植脂末,就这玩意做的,一滴奶都没有。冰棍、蛋挞,也是氢化油做的。”赵霖说。

氢化油中的反式脂肪酸对人体造成怎样的危害呢?

赵霖教授就曾和福州大学生物科学与工程研究所的傅红教授做过一个关于“国内市售食品反式脂肪酸含量的调查”,对反式脂肪酸与中国消费者健康状态的相关性进行了研究。

邓泽元教授曾经对1000多人的血液样本进行分析,其中患有心血管疾病的人有200人左右。

“根据我们测定的数据和国家公布的心血管死亡、发病的数据,我们发现了反式脂肪酸的摄入量 and 心血管病的发病率之间有明显的相关性。这个相关性,是非常明显的正相关。”邓教授说。

美国哈佛大学医学院经过研究发现:反式脂肪酸摄入与罹患冠心病的危险显著相关,即使每天摄入体内的反式脂肪酸的量不超过5克,患心脏病的风险也将增加25%,这项研究结果在西方国家引起了广泛关注,各国学者相继对此进行研究,结果发现反式脂肪酸除了增加患心血管疾病的危险性外,还会干扰必要脂肪酸的代谢,影响儿童的生长发育及神经系统健康,增加2型糖尿病的患病风险并导致妇女不孕。所以各国开始纷纷进行限制。

### ▶▶ 发达国家均限制使用

2003年丹麦率先规定:从当年6月1日起,丹麦市场上任何含反式脂肪酸超过2%的油脂都被禁止出售;而从2003年12月31日起,这个规定更拓展到加工食品油脂——这一规定对丹麦本国和外国生产的产品都有效。

同年,美国食品和药品管理局(FDA)公布的规章指出:自2006年1月1日起,食品营养标签中必须标注产品的饱和脂肪酸含量及反式脂肪酸的含量。

加拿大、巴西要求反式脂肪酸含量超过0.5克的食物必须在标签中标注反式脂肪酸的含量。

荷兰、法国、瑞典等国家要求,食品中反式脂肪酸的含量必须控制5%以下。

从2007年7月1日起,纽约所有的餐饮业停止使用含有反式脂肪酸的烹饪油和起酥油;从2008年7月1日起,全纽约市所有餐饮业完全封杀含有反式脂肪酸的食品。

“前两年欧洲有一个杂志,这个杂志第100期纪念的时候,他们就要评人类10个食品的灾难时刻,最后评的第一名就是氢化油。这么长的时间,就是这么广泛的滥用,而且人们长时间的不知道。”赵霖说。

100年前,氢化油作为一种工业代用品进入人类食谱中后,既改善了食品的口感,也悄然给人类健康带来了巨大的威胁。有的科学家把氢化油的危害和20世纪曾被大量使用的杀虫剂滴滴涕相比,把氢化油称作又一个滴滴涕。可是,从20世纪70年代起,世界各国已经明令禁止使用滴滴涕,那么我们什么时候才能摆脱氢化油的阴影呢?

目前,在国内,我们仍然可以看到普遍使用氢化油的情形。

同时,我国有关部门已经针对氢化油的安全性进行更细致的调查,而学术界也多次提出应该限制或者禁用氢化油。

### ▶▶ 部分白领每天吃洋快餐

几乎每天把汉堡、炸鸡块、炸薯条、炸鸡翅、咖啡、冰淇淋等洋快餐当午餐的白领小陶说,选择洋快餐,可以省去在楼下小饭馆等位置、等餐的麻烦。小陶还对店里的咖啡情有独钟。由于工作紧张,小陶还会趁着中午休息的空档,到单位附近的超市给自己采购一些食品,如蛋黄派、巧克力、威化饼干、曲奇等。近日中午,小陶从货架上选好了自己喜欢的这些食品,在离开超市时,他又特意拿了乳酪和植物黄油,说可以用来炒意大利面或涂在面包上吃。

小陶的这种生活方式,是当下很多年轻人的选择。不过,在美国,有一名年轻人认识到这样的生活方式似乎有些不妥。

2005年,美国青年摩根·斯普尔洛克为

了证实快餐对身体究竟有什么影响,他强迫自己在30天内三餐只吃薯条、汉堡等快餐。为了保证实验的真实性,他请了3名医生进行监督,并不断检查他的健康状况。

摩根·斯普尔洛克把自己的这个实验拍成了一部纪录片,名叫《给我最大号》,并获得了奥斯卡纪录片奖的提名。但他为这个实验付出了惨重的代价,不仅肝脏呈现中毒反应,胸口闷痛,血压大幅度升高,而且胆固醇上升了65%,体重增加了11公斤。不过,专家告诉我们,对人体造成如此大危害的食品还不止洋快餐,各类西式蛋糕、饼干、咖啡、巧克力、冰淇淋都有这种风险,其中非常重要的原因之一就是,它们都含有同一种物质,叫做氢化油。

### ▶▶ 植物奶油无处不在

氢化油,也被叫做“植物奶油”、“植物黄油”、“植脂末”。目前,这种东西在面包、奶酪、人造奶油、蛋糕和饼干等食品焙烤领域广泛使用。

氢化油可以产生大量的反式脂肪酸。

南昌大学教授邓泽元负责全国20个城市的一些食物反式脂肪酸含量的调查,这是国家食品和药品监督管理局委托他们做的一个项目,调查历时3年。调查显示,氢化油的反式脂肪酸含量在20%左右,高的达到46%多。“这是个很高的比例。”邓泽元说。调查组选取了2005年至2009年,中国

食品市场上52个著名品牌共167种产品,对每种产品油脂含量、反式脂肪酸种类含量进行了监测。

结果发现,抽检食品中87%的样品含有反式脂肪酸:包括所有的奶酪制品,95%的洋快餐、蛋糕、面包、油炸薯条类小吃,约90%的冰淇淋,80%的人造奶油,71%的饼干。反式脂肪酸含量超过2%的食品包括所有的奶酪制品,81%的面包和蛋糕,80%的人造奶油,60%的冰淇淋等。反式脂肪酸含量超过5%的食品有奶酪、人造奶油、蛋糕和饼干等焙烤食品。

### ■ 延伸阅读 植物奶油的前世今生

在第一次世界大战期间,很多国家农业受到打击,用来做糕点的动物油脂供应不足。美国的科学家利用氢化技术,让植物油具备动物油脂的功能,用以代替当时价格较高的动物油脂。它的口感征服了消费者,它的工艺特点征服了加工者,所以它就被广泛地应用。

从1910年“植物奶油”问世后,人们用它抹面包,炸薯条、炸鸡块,做蛋糕、曲奇饼和饼干、面包,制作植脂末添加在冰淇淋和咖啡伴侣中,做奶油糖、奶茶、奶昔和热巧克力。然而伴随着这种氢化植物油的大量使用,开始有研究人员发现了它对健康的危害。

洋快餐、方便面、薯条等油炸食品,虾条等膨化食品,面包、饼干、蛋糕等焙烤食品,各种冲泡食品……大量加工食品中均含氢化油。在超市购物时,看到食品配料表中出现植物油、精炼天然植物油、起酥油、氢化大豆油、人造黄油等字眼时,您就要注意了——这些东西里,都有富含反式脂肪酸的氢化油。