

科学看待反式脂肪酸

□ 记者 朱娜 见习记者 马文双

近段时间，“氢化油”被推向了风口浪尖，究其原因，是其富含危害人体健康的反式脂肪酸。长时间都在吃的食物，突然间被说成富含有害物质，难免让人们迷茫。究竟什么是反式脂肪酸？它“躲藏”在哪里？吃了它到底危害有多大？专家提醒，反式脂肪酸还需科学看待。



河科大一附院皮肤科科协办 电话:64830799

反式脂肪酸危害有几分

据洛阳东方医院营养科主任杨春娟介绍，反式脂肪酸就是常说的不饱和脂肪酸，只是按空间结构不同将其分为顺式脂肪酸和反式脂肪酸。不饱和脂肪酸的特点是分子结构中至少有一个双键，如果双键处的两个氢原子在同一方向则称为顺式脂肪酸；如果双键处的氢原子处在相反方向则称为反式脂肪酸。这种含有双键的不饱和脂肪酸可因氢的加入而变为

饱和脂肪酸，比如人造黄油是植物油经“氢化”处理后制作而成。在此过程中，植物油中的不饱和和双键变成饱和键，并由液态变为固态，同时其结构也由顺式变为反式。

反式脂肪酸不仅能够带来宜人的口感，并且摆脱了顺式脂肪酸不稳定且容易变质的缺陷。由于其易于长期保存，从而受到现代食品工业的青睐，但是“人工美味”却隐藏着健康隐

患。杨春娟指出，反式脂肪酸可以使血清低密度脂蛋白胆固醇(LDL)升高，而使高密度脂蛋白胆固醇(HDL)降低，从而增加心脑血管疾病的发病率。而对于生长发育期儿童来说，过多摄入富含脂肪及反式脂肪酸的加工食品，容易导致肥胖、糖尿病等慢性病的发生，并影响人体对必需脂肪酸的吸收。

反式脂肪酸“藏”在这里

那么，反式脂肪酸“藏”在哪些食物中呢？

天然食物中的油脂，其脂肪酸结构大部分是顺式，天然形成的反式脂肪酸主要存在于一些反刍动物的脂肪和奶中，如牛奶、奶酪、肉类等，但含量很少。我们身边的反式脂肪酸主要来源于氢化植物油及高温加热的油。

在我国，反式脂肪酸及其制品有很多变名、异名。比如点心中心的人造黄油(起酥油)、生日蛋糕中的人造奶油、巧克力

中的代可可脂。我们在享受这些“人工美味”的同时，却忽略了潜伏其中的反式脂肪酸。除此之外，在儿童和年轻人中风靡的珍珠奶茶、薯条、薯片、方便面、炸鸡、冰激凌、蛋黄派、速溶咖啡等也都含有反式脂肪酸。

由于反式脂肪酸名称变异多，因此，消费者在超市购买加工食品时，应该仔细观察外包装上的配料表，注意识别反式脂肪酸的存在。除人造黄油、起酥油等名称外，凡标有

“精制”、“精炼”、“氢化”、“氢化油脂”、“人造油”、“氢化植物油”、“人造脂肪”、“精制猪油”等字眼的产品都表示含有反式脂肪酸。杨春娟提醒市民，在选购食品时要注意阅读包装上的食品标签，标签上的成分种类标示一般是按含量高低顺序排列。如果产品前面出现转化脂肪、人造植物黄油(奶油)、人造脂肪、氢化油、氢化棕榈油、起酥油、植物酥油等成分，可推测反式脂肪酸含量较高。

反式脂肪酸还需科学看待

反式脂肪酸吃多了不好，并不是说标签上有反式脂肪酸就表示该食品不能吃了，也不是说所有的奶油食品都不能吃了。

杨春娟说，食品加工过程中使用氢化植物油是为了避免植物油中的不饱和脂肪酸被氧化，从而导致油脂变质。医学研究证实，虽然摄入过多的反式脂肪酸对人体

健康不利，但并不是所有的反式脂肪酸对人体的健康都有害。共轭亚油酸就是一种有益的反式脂肪酸，它具有一定的抗肿瘤作用。因此，还需要科学对待反式脂肪酸。

尽管反式脂肪酸已经被证实对人体健康有害，但食物中含多少反式脂肪酸才在安全范围以内？每人每天摄

入反式脂肪酸的量在多少范围内才能保证健康？目前，我国以及世界上其他国家还没有相应的标准，最重要的还是控制饮食中总脂肪摄入量及总能量的摄入。《中国营养膳食指南》建议，每人每天食用油不超过25克。总脂肪的摄入量要低于每天总能量摄入量的30%，并注意尽量少摄入不饱和脂肪酸。

代谢综合征正在潜伏

□ 记者 朱娜 见习记者 马文双

王先生最近总是感到有些头晕，到医院检查后，被诊断为代谢综合征。他不禁有些纳闷儿，小小的头晕为何招来如此“怪”病？他心里隐隐有些不安，怎么会得这病？这病有什么危险？

其实，像王先生这样的患者不在少数，甚至许多人不知道自己患有代谢综合征。因为它的症状并不是很明显，没有疼痛感，没有不适感，但它却早已潜伏在人群中。一份白领健康调查显示，目前我国代谢综合征的患病率已经很高，主要集中在35-60岁的人群，基本上每10个人中就有1名代谢综合征患者，并且这个数据仍在不断攀升。如果不及早干预代谢综合征，会发展成为心脑血管疾病、癌症等。

用代谢综合征标准来判断

到底什么是代谢综合征？它是刚发现的一种疾病，还是早已存在只不过我们不知道而已？

市中心医院内科系主任王晓阳介绍，代谢综合征是一种代谢紊乱疾病，是指多种现代病的病理改变同时存在的现象，如肥胖、高血糖、高血压、血脂异常症、高血黏、高尿酸和高胰岛素血症，它是心脑血管疾病、糖尿病等很多疾病的早期基础。

代谢综合征是遗传因素和环境因素共同作用的结果。如果父母患有高血压、冠心病等疾病，他的后代会更易患上这些疾病。不良的饮食习惯和生活方式，也会导致代谢综合征。很多中年人早餐吃得少、午餐吃不好、晚餐酒饱习以为常，每天吸收能量的70%集中在晚餐，容易导致肥胖，特别是腹型肥胖。腹型肥胖的人高血脂、高血压的患病率会大大增加，还可能促使糖耐量下降，诱发糖尿病。

怎样才能判断自己是否患上代谢综合征？

2005年，国际糖尿病联盟对代谢综合征下了定义：首先，中国男性腰围超过90厘米，女性腰围超过80厘米，就具备患代谢综合征的基本条件。其次，只要具备以下任何一种代谢紊乱，就可以诊断为代谢综合征：(1)甘油三酯≥1.7毫摩尔/升；(2)高密度脂蛋白胆固醇男性低于1.03毫摩尔/升，女性低于1.29毫摩尔/升；(3)血压高于130/85毫米汞柱或已经治疗的高血压；(4)空腹血糖高于5.6毫摩尔/升或已经治疗的II型糖尿病。

代谢综合征“高”在哪里

代谢综合征是多种代谢紊乱集于一体，它与“高”结下了不解之缘，它到底“高”在哪里？

王晓阳指出，代谢综合征至少包括9个“高”，即高体重(包括超重和肥胖)、高胰岛素血症(胰岛素抵抗)、高血糖(包括糖尿病前期和糖尿病)、高血压(包括临界高血压和临床高血压)、血脂异常症、高血黏(血液黏稠度高)、高尿酸(血液中尿酸水平高于正常)、高尿酸蛋白(尿中白蛋白升高)以及高脂肪肝。

这些“高”症都是我们平时耳熟能详的，如果只是患上其中一种，感觉并不是很明显。但是一旦出现其中多种症状，患上代谢综合征，其危害不容小视。

代谢综合征可致百病生

很多人对代谢综合征熟视无睹。一方面是由于这些病不像头疼、胃痛等有很明显的症状；另一方面则是由于高血压、高血糖等实属常见，所以很多人会认为这是正常现象，便不把它们当回事儿。殊不知，代谢综合征造成的恶果遍布全身，几乎涵盖现代疾病的全部，如糖尿病、心脑血管病甚至某些癌症。

有人会问，患上代谢综合征多长时间会引发其他疾病？王晓阳说，代谢综合征维持时间越长，患病概率越大。特别是当病人一直处于血脂异常、高胆固醇等状态下，如果出现诱发因素，如过度劳累、血压突然升高、喝酒过多等，极易导致急性心梗、脑血管意外等疾病，一个个事实让我们不得不提高警惕。

五个要点“五驾马车”来防治

了解了代谢综合征的病因、病症后，我们知道它并不神秘，也并不可怕。它往往源于我们自身的不良生活习惯，所以代谢综合征的防治也应从良好生活习惯着手。

要想远离代谢综合征，需要做到五个要点。要对代谢综合征多懂一点，要少吃一点，勤动一点，放松一点，必要时应适当服用与代谢综合征有关的药物。如果已患代谢综合征，治疗时要驾好“五驾马车”，即增加对代谢综合征的了解和认识；对代谢综合征进行饮食治疗，改变不良饮食习惯；采用运动治疗，如散步、骑自行车、游泳等有氧运动；必要时采用药物治疗；还要对治疗的效果进行监测。



健不健康，四个动作可测试

“手无缚鸡之力”，往往用来评价一个人力量的状况。而英国的一项最新研究说，握力大小还能反映出一个人的健康状况，“在5万名被调查者中，握力最弱者在跟踪调查期间的死亡风险比握力最强者高67%。而握力如果每增加1公斤，死亡的风险就会减少约3%”。

“握力只是体质指标中的一个方面，偏重于力量，直接和寿命挂钩有些牵强。”北京师范大学体育运动学院教授赵纪生认为，握

力小意味着力量欠缺，整体体质不高，间接影响到健康状况。

相比而言，赵纪生教授更推崇单腿平衡站立久和快步走。单腿平衡站立，并闭上眼睛，这样能测定神经对肌肉的协调和支配能力，站立时间越长，说明神经支配全身肌肉的能力越强，神经系统和肌肉系统要高度统一。

健康人走路能快则快。除了体弱多病者提倡散步外，健康人在正常情况下走路要比平时快，

至于快多少，没有统一标准，但可按正常人平时走路1小时3.5公里计算，稍快些就是1小时5公里。“太慢走起不到锻炼效果。”

而从椅子上站起的敏捷度，在赵纪生看来，实际就是“应激性”，即在受到外界刺激时很快做出的反应，这个更多是考验一个人的心理素质，但不属于体质测试。

赵纪生提醒，应多锻炼腰背肌肉及四肢，提高体质，从而增进健康。(人民网)

洛阳人看 洛阳手机报

1. 权威、专业、及时、准确，洛阳手机报由洛阳日报报业集团精心打造，萃取本报、国、国际最新资讯，时尚实用，服务贴心。

2. 洛阳手机报本地新闻内容更丰富，总量达到了50%以上。

定制方法：
移动用户发送短信 LYD 到 10598300 订费 3元/月，不取GPRS流量费。

联通用户发送短信 112 到 10598300 订费 3元/月，不取GPRS流量费。