

洛阳·消费

反式脂肪酸“穿马甲” 含量为零也别轻信

摄入过多反式脂肪酸易引发心脑血管疾病



可可派包装上标注“零反式脂肪”



见习记者 王雨 通讯员 路书斋 文/图

近日,市民刘女士因为一则新闻犯了难,“网上说,反式脂肪酸对人体健康不利,美国已经禁用了”。为此,刘女士在给小孩子买零食时,留心观察了食品包装上的营养成分表,“有的标示零反式脂肪酸,有的是含有0.5克,有的没标示。到底该买哪种?”

解疑 反式脂肪酸究竟为何物

近日,美国媒体报道称,美国食品药品监督管理局(FDA)于当地时间11月7日宣布,基于现有的科学证据及专家委员会的结论,已决定初步禁用对人体健康不利的反式脂肪酸,并要求美国食品行业逐步淘汰反式脂肪酸。

反式脂肪酸究竟为何物?郑州大学附属洛阳中心医院营养科主任王朝霞说,反式脂肪酸是一类不饱和脂肪酸,在植物加工过程中通过加工工艺使脂肪酸的分子结构发生改变,形成反式脂肪酸。

王朝霞表示,很多食品的配料中都包含反式脂肪酸,如氢化植物油、人造奶油、起酥油等。这些配料一般用于烘焙糕点、油炸食品等,反式脂肪酸可以使其具有更好的色泽和口感。

走访 零食、糕点是反式脂肪酸“聚集地”

20日上午,洛阳晚报记者来到涧西

区一家面包房,面包的包装纸上贴有一张营养成分表,写着“反式脂肪酸0g”的字样,面包的配料有面包专用粉、酥油、白糖等。“酥油”是什么油?是否含有反式脂肪酸?“就是做面包用的油。”面包房的工作人员支支吾吾地回答。另外几家面包房的工作人员大都不了解反式脂肪酸,对面包的配料也是一知半解。

随后,记者来到超市,发现某品牌的“可可派”包装盒上写有“零反式脂肪”的标语,但在配料中,有包含反式脂肪酸的起酥油。

其他像咖啡、奶茶、巧克力、方便面、爆米花等,包装盒上都标示反式脂肪酸含量为0克,食品配料中却包含起酥油、植脂末和氢化植物油。

记者发现,仅有部分进口饼干标示了含有反式脂肪酸,一款产地为葡萄牙的奶油酥饼,营养成分表中标示每100克中含有0.8克反式脂肪酸。

市民 对反式脂肪酸一知半解

记者在走访中发现,购买这些零食的市民可不少,他们是否注意到食品中

含有反式脂肪酸呢?

“没注意过,每次都是孩子挑选,我不太在意。”李女士的购物筐里放了一盒进口的曲奇,当她发现产品营养成分表中的反式脂肪酸含量为1.3克时,大吃一惊:“含这么多啊,以后要让孩子少吃点。”

李女士说,她曾听说反式脂肪酸对身体不好,却没想到孩子爱吃的甜点中也含有反式脂肪酸。

和李女士一样对反式脂肪酸一知半解的市民不在少数。“这上面写了不含反式脂肪酸,应该没有危害吧。”王先生说他平时给孩子购买甜点时非常仔细,“我都要看了营养成分表才买。”

提醒 含量为零并非不含反式脂肪酸

为什么有些食品是用包含反式脂肪酸的配料制成的,在营养成分表中却标示反式脂肪酸含量为零?记者查阅了相关资料,《预包装食品营养标签通则》中明确规定,如使用了氢化和(或)部分氢化油脂,必须在食品标签的营养成分表中标示反式脂肪酸含量。如果

100克食品中的反式脂肪酸含量低于0.3克可以标示为“0”。

所以,一些食品营养成分表中虽标示反式脂肪酸含量为零,并不代表食品中不含反式脂肪酸。

王朝霞说,反式脂肪酸对人体健康最大的危害主要表现在,过多食用含有反式脂肪酸的食物,会使罹患心脑血管疾病的概率显著增加。另外,反式脂肪酸还可能影响胎儿和新生儿的生长发育。

市民选购零食时,要留意是否标示了反式脂肪酸的含量及是否存在含有反式脂肪酸的配料。

“不仅零食,家里做饭时也可能产生反式脂肪酸。”王朝霞说,尤其是在油炸煎炒时,最易产生反式脂肪酸,建议大家在日常饮食中,最好以蒸煮类食品为主,少吃油炸类食品和甜点。

消费话题 **洛阳中通速递**
 电话:62350315 62350316
 62350318 62312826

买电热毯比比 哪家超市更便宜

同一款电热毯 最高差价99元

见习记者 王雨 通讯员 文正

冬季取暖,不少家庭都离不开电热毯。20日,市物价办价格监测中心对王府井超市、家乐福、沃尔玛景华路店、华润万家纱厂店、丹尼斯南昌路店的电热毯销售价格进行了采集汇总。

本次采集对象包括彩虹、雀翎、如兰等品牌的近30种电热毯。这些电热毯的差价从几元到几十元不等,其中彩虹1521S数码控温双人电热毯差价高达99元。

专家提醒,虽然许多品牌的电热毯有“睡眠”档,但这并不意味着在睡觉时也可以使用电热毯。睡觉前,一定要记得将电热毯关闭,以防低温烫伤和触电事故发生。

部分超市电热毯价格对比表(单位:元)

品名	最高价	最低价	差价
彩虹1215单人电热毯	79	65(家乐福)	14
彩虹1216双人电热毯	106	83.9(沃尔玛景华路店)	22.1
彩虹1326AA双温双控电热毯	158	129(华润万家纱厂店促销)	29
彩虹1527自动控温电热毯	279	199(家乐福)	80
彩虹1528双人电热毯	249	229(家乐福)	20
彩虹1611电热暖膝毯	228	198(华润万家纱厂店)	30
彩虹1521S数码控温双人电热毯	468	369(家乐福)	99
雀翎5502多温区电热毯双人	119	89.9(丹尼斯南昌路店特价)	29.1
雀翎无级调温电热毯6002	182	149(家乐福)	33
雀翎5006电热毯	119	115(丹尼斯南昌路店)	4
如兰81518三人电热毯	179	159(家乐福、丹尼斯南昌路店)	20
如兰81714电热毯	139	97(丹尼斯南昌路店特价)	42
如兰82690单人电热毯	96	85(家乐福、丹尼斯南昌路店)	11
如兰81518电热毯	179	159(家乐福、丹尼斯南昌路店)	20

绘制 思雨

洛阳网 www.lyd.com.cn

洛阳人,看洛阳手机报

洛阳手机报本地新闻资讯内容丰富,总量占到了60%以上

移动用户发送短信 LYD 到 10658300 订阅,3元/月。不收GPRS流量费。
 联通用户发送短信 712 到 10655885 订阅,3元/月。不收GPRS流量费。