

別讓反式脂肪傷了你的心？



營養師：邱芳瑜

行政院衛生署97年1月1日公告，所有市售的包裝食品其營養標示，都應加註飽和脂肪和反式脂肪的含量，飽和脂肪的攝取一直與健康的危害畫上等號，因為攝取過多的飽和脂肪會升高血膽固醇，引發心臟病，而反式脂肪一詞到1990年才開始受到重視，許多文獻指出，反式脂肪對人體健康的影響更甚於飽和脂肪，因為反式脂肪就像飽和脂肪一樣，會增加血液中低密度脂蛋白膽固醇的含量，同時還會減少可預防心臟病的高密度脂蛋白膽固醇的含量，增加罹患心臟病的危險，研究顯示，反式脂肪占攝取熱量 2% (約 4.4 克) (以一個成年人一天所需熱量 2000 大卡為例)，會導致心臟病風險增加23%。不過，如果用相同熱量的飽和脂肪來取代反式脂肪，則心臟病風險只會增加 2%，因此，專家認為反式脂肪對健康造成的損害較飽和脂肪更大。

另外，反式脂肪還可能影響嬰幼兒及青少年的生長發育，誘發腫瘤、第二型糖尿病、過敏等疾病。有鑑於此，各國對於油脂中反式脂肪含量也日趨重視，如丹麥自2004年起禁止任何含反式脂肪酸超過

2% 的油脂，2006 年起，美國藥物食品管理局(FDA)要求每份含反式脂肪多於0.5克的食物，必須在標註其含量。2007年7月起，美國紐約市規定所有糕餅店提供的食物，反式脂肪含量要少於0.5克。2008年7月起將全面禁止餐廳使用反式脂肪。

而到底何謂反式脂肪呢?人體中並無反式脂肪，其來源主要從食物中攝取而來，食物中來源主要有兩種：

1. 植物油部分氫化而來：

植物油含有較高的不飽和脂肪，其發煙點低故不耐高溫與久炸，容易氧化酸敗，而市售動物性油脂成本又太高，所以食品業者會以「部分氫化」的加工技術來增加植物油的飽和度。其部分氫化的加工技巧，除了可增加油脂的穩定度、保存期限外，還可以增加食物的風味，使口感更加酥脆，所以成為食品業者的最愛。也因此反式脂肪充斥在我們日常生活中處處可見，一不小心就可能藏進我們的肚子，如甜甜圈、麵包、餅乾、派及塔類、洋芋片、炸薯條、雞塊、蘋果派、油炸排骨、雞腿等經過高溫油炸、和烘培餅乾類也都可能含有反式脂肪。

2. 反芻類動物腸內細菌可合成：

另一種反式脂肪的來源也可能來自芻類動物腸內細菌所合成，因此肉類(牛、綿羊、山羊)和乳製品中也會發現少量的反式脂肪酸，但此種反式脂肪對健康的影響，仍有正反兩派的說法。

既然反式脂肪對我們健康影這麼大，又在我們日常生活處處可見，那我們要如何減少其攝取量以求自保呢？

1. 包裝食品，看標示：

有些研究指出，就算是同類的食品，其反式脂肪含量也可能差異甚大，所以食用前除了看清楚營養標示外，另外成分標示有氫化植物油、精製植物油、人造奶油、植物性乳瑪琳等字眼，反式脂肪也可能躲藏在這些食物中，都應盡量避免攝取。

2. 購買外食，少油炸：

減少外食機會，盡量選擇在家自行烹調，多利用蒸、煮、滷等烹調方法。就算外食也應盡量避免外面的油炸食物，因為外面的油炸用油需經過大量高溫、長時間油炸，所以使用反式脂肪的機會就會相對增加。

3. 反式脂肪，盡量少：

麵包多選擇雜糧類，少食用奶酥、奶油餡成分的麵包，如：椰絲奶油包、奶酥麵包等，喝咖啡以牛奶代替奶精、少選用皮酥餡軟的糕餅類，和吃起來酥酥脆脆的餅乾等..，這些都是反式脂肪可能藏匿的地方。

若能遵守以上幾點，就能避免反式脂肪，來傷害我們健康，降低心血管的罹患率，做到脂肪不反，健康不煩的健康原則了。

