

反式脂肪，餐桌上的定時炸彈

編者的話：如今，反式脂肪有害

健康的觀念已經深入人心。據世
漸組織公布，2018年底，全
球已有23個國家法定
限制工業生產的反式脂
肪或禁用部分氫化油。
世漸組織同時呼吁各國
積極採取行動，到2023
年從食品供應中消除工
業生產的反式脂肪。我
國進展如何呢？



反式脂肪有多壞

反式脂肪也常被稱為反式脂肪酸，是一大類含有反式雙鍵的脂肪酸的簡稱。其主要來自兩類：一類是天然的，主要存在于牛羊肉和牛羊奶中，但含量不高；另一類則是在食品加工過程中產生的，來自部分氫化的植物油，這部分是大家膳食中反式脂肪的主要來源，包括植物起酥油、人造奶油、油炸食品、烘焙食品等。中國疾病預防控制中心營養與食品安全所老年與臨床營養室主任張堅表示，“天然的反式脂肪無需擔心，我們需要擔憂和控制的是後者。”

張堅介紹，氫化油最初來自西方，西方人有吃面塗抹奶油的習慣，而用於制作奶油的動物脂肪往往來源不穩定、不易保存。19世紀末20世紀初，隨著部分氫化油被發明，植物油可以“氫化”成人造奶油，不僅成本低、穩定性好，口感和氣味甚至比真奶油還要香。於是，這些氫化油開始替代黃油和豬油，用於烘焙、炸制食品或零食，工業生產的反式脂肪也由此進入食品供應鏈。

氫化油雖然香甜味美，却暗藏着巨大的健康陷阱，可謂餐桌上的“定時炸彈”。隨着研究深入，到20世紀末，大量研究證實，反式脂肪會產生負面影響，還與冠心病存在關係。2016年《美國醫學會雜誌》一項研究顯示，每年有54萬例死亡與攝入工業生產的反式脂肪有關，它導致死于任何原因的風險增加34%，死于冠心病的風險增加28%，得冠心病的風險增加21%。反式脂肪可阻塞動脈，增加炎癥、血管內皮功能紊亂、冠心病、糖尿病風險。

甜點流行，國人忽略

人們到底攝入了多少反式脂肪？世衛組織駐華代表處副處長及健康促進技術官員崔瑩介紹，據估計，2010年全球反式脂肪平均攝入量占總能量攝入的1.4%，各國之間從0.2%~6.5%不等（在每天

2000千卡的飲食中占0.13~4.3克）。世衛組織建議，成人反式脂肪的總攝入量應控制在總能量的1%以內，也就是每天2000千卡食譜中占2.2克以下。

張堅表示，2003年中國疾控中心開展對我國食品中反式脂肪的監測。結果顯示，當時我國居民的反式脂肪人均攝入量在0.6克左右，總體上處於建議限量範圍之內，遠低於歐美國家水平。“十多年過去了，現在情況怎麼樣？”張堅表示，“因為缺乏最新調研數據，小部分人群的膳食反式脂肪攝入量可能仍處在風險範圍，需要關注。”

統計顯示，1984年，我國人造奶油的生產能力僅為2萬噸，2015年已突破100萬噸。薯條、蛋糕、餅乾、巧克力等食品的年銷售量也保持着10%以上的增長。2017年，英國《柳葉刀》雜誌指出，中國的垃圾食品消耗增長率全球第一。中國農業大學食品科學與營養工程學院副教授何計國表示，“在城市人群中，有些人的攝入量可能超過國際標準，比如深受年輕人歡迎的奶茶、甜點、外賣等食品中都可能含有反式脂肪，應該引起大家注意。”上海市消費者權益保護委員會在27家奶茶鋪調查發現，某品牌奶茶中反式脂肪為6.2克/杯，一杯奶茶就超過三天的量了。很多外賣食品經過了高溫油炸，反式脂肪含量也可能上升。

多國宣戰，立法禁止

崔瑩說，反式脂肪不是人類飲食的天然組成部分，完全可以被取代。目前，很多國家正努力從食品供應鏈中消除反式脂肪。

丹麥是最早出臺法律限制反式脂肪的國家。過去在丹麥，每年有2000萬~3000萬袋微波爆米花被消費，這一數字令人震驚。1993年丹麥營養委員會開始監測反式脂肪，2003年出臺法律，將反式脂肪的含量限制在每100克脂肪或油中不超過2克。經過近30年努力，丹麥已經基本實現了消除

工業生產的反式脂肪。目前，歐洲的冰島、挪威等國也通過法律，將所有食品中的反式脂肪含量限制在2%以內。

美國、加拿大禁用部分氫化油。在美國，強制性的標籤說明，加上消費者教育、媒體宣傳，導致廠商調整其食品產品配方，以降低反式脂肪含量。與美國相鄰的加拿大曾是全世界人均反式脂肪攝入最多的國家之一，1995年高達每天8.4克。2005年，加拿大要求將食品中反式脂肪的含量信息納入營養標籤中。2018年9月，加拿大進一步禁止食品供應鏈中使用部分氫化油，並將其列為食品污染物或其他摻假物質。

伊朗人反式脂肪攝入量曾在20個中東和北非國家中排名第三。過去幾十年，伊朗的心血管疾病持續增加。為了遏制反式脂肪攝入量，伊朗採用新的植物油分餾技術，對可食用油脂中反式脂肪設定上限，提前實現將膳食脂肪中的反式脂肪含量限制在1%以下的目標。

泰國已于2019年1月起禁止生產、進口和銷售部分氫化油，新加坡確定了適用於所有食物的限值（2%），印度2017年規定油脂中反式脂肪限值为5%，菲律賓和韓國還要求對包裝食品進行標注。

主動出擊，減少攝入

2018年5月，世衛組織就發起了名為REPLACE（替代）的一攬子行動方案，包括審查工業生產的反式脂肪的食品來源、推動用健康脂肪和油類替代、立法或制定監管措施、評估和監測反式脂肪含量、提高全社會對反式脂肪的認識、促進政策和法規的執行，指導全球各國停止在食品中使用人造反式脂肪，到2023年完全消除人造反式脂肪的使用。

如今，很多發達國家甚至發展中國家已經完成了“肅清”，而我國的行動力慢了好幾拍。“消滅反式脂肪這一戰，我們要主動出擊。”張堅建議，我們應當加入REPLACE行動，消除工業生產的反式脂肪。在實施限制反式脂肪措施的同時，支持企業調整產品配方，對中小企業提供技術支持和補貼，制定和實施農業政策，為健康替代油品的創新研究提供資金。強制性要求標注包裝食品中的反式脂肪含量，協同自願重新配製食品。禁止在學校或醫院等地銷售含有工業生產的反式脂肪的食品，進行隨機檢查，明確懲罰措施。優化食品中反式脂肪含量測定的方法，監測食品供應中的反式脂肪含量。

何計國建議，控制烹飪中植物油的使用量，避免油溫過高和反復煎炒烹炸。含代可可脂巧克力、薯條、冰激凌、蛋糕等含有氫化油的食物，能不吃盡量不吃。購買食品時先看配料表，如果出現了“氫化”“精煉”“起酥”“植物奶油”“植脂”“代可可脂”等字眼，大部分含有反式脂肪。此外，奶精也需要警惕，因為它根本不是奶的精華，主要成分依然是氫化植物油。

鼻子不靈，味覺也差

美國弗吉尼亞聯邦大學下屬嗅覺味覺紊亂研究中心近期發表研究報告指出，嗅覺和味覺的關係比人們所認知的更加緊密，鼻子不靈在很大程度上也會影響吃東西。

研究人員分析了1980~2017年間358名味覺紊亂和味覺、嗅覺雙重紊亂癱瘓的病例，結果發現，大多數出現味覺紊亂癱瘓的病人其實是因為嗅覺出了問題。具體來說，在295名反映自己味覺和嗅覺紊亂的病人中，近87%嗅覺功能失常，而實際味覺功能失常的僅有9.5%。在63名反映自己喪失味覺的病人中，有44.5%嗅覺功能失常，而真正是味覺失常的人僅占25.4%。

這項新研究證實，大多數“食不知味”的患者其實是鼻子出了問題。許多人并不清楚吃東西時所感知的味道其實是味覺和嗅覺兩大系統綜合作用的結果。事實上，人們依靠舌頭感知到的味覺僅有味、甜味、苦味和酸味，許多細膩、複雜的味道感知主要是依靠鼻子。

多喝紅茶綠茶抗流感

眼下正是流感流行的季節，根據日本一項最新研究，為預防病毒感染，除了接種疫苗和勤洗手、戴口罩外，日常不妨多喝些紅茶和綠茶。

研究人員表示，綠茶中含有幾種對抗流感的有效成分。茶多酚中的主要物質“兒茶素”具有抗病毒、提升免疫力的作用，針對季節性流感的預防作用較好；兒茶素中的活性成分“表沒食子兒茶素沒食子酸酯”還能抑制新型流感病毒。此外，綠茶中還含有一種抗過敏成分，其病毒感染抑制力也很強。綠茶預防流感的功效是上述成分疊加的結果。研究人員還發現，紅茶因制作方法不同，其感染阻擊率高于綠茶。紅茶在氧化發酵過程中產生了新的多酚成分“茶黃素”，由于發酵過程分子結構的變化，茶黃素的抗病毒力更強，起效更快。

研究人員指出，由于冬天氣候寒冷乾燥，人體缺少水分，喝茶能夠很好地維持體內防禦系統功能。日本專家推薦，用溫熱的茶壺沖泡紅茶或綠茶，每天喝2~3杯（約500毫升）溫度在37度左右的茶水，預防流感的效果最好，飲用方式最好是每次少喝一點，少量多飲。需要注意的是，由于茶多酚與牛奶中所含的蛋白質結合時會降低抵抗病毒感染能力，因而喝茶時不要添加牛奶或豆漿等富含蛋白質的食材。可適當在茶中加入檸檬汁、生姜等。另外，流感患者想要盡量避免傳染周圍人，可以每隔1小時飲入少量紅茶，防止飛沫傳播，減少病毒從口而出。

新生兒先吃母乳後洗澡

婦產科幾十年來的標準做法是在新生兒出生後的頭幾個小時內給他們洗澡。不過，美國克利夫蘭診所近期的一項新研究發現，寶寶出生後等12小時以上再洗澡，能增加母乳喂養的比率。

研究人員對1000對健康的母親與新生兒進行研究，其中包括448名出生後立即洗澡的嬰兒和548名推遲洗澡時間的嬰兒。統計結果顯示，排他性母乳喂養率從幹預前的59.8%上升到幹預後的68.2%。推遲洗澡組的新生兒在第一次洗澡後的體溫也更加正常、穩定。

敷面膜六項注意

冬季皮膚問題多，更需加倍呵護，面膜是“利器”。正確使用面膜有幾個關鍵點，如不注意，反而適得其反。

第一，敷面膜前應該清潔皮膚。先卸妝或防曬霜，再選用質地溫和，如含有氨基酸、透明質酸、甘油的潔面產品，輕輕按摩全臉2~3分鐘，最後用清水洗淨擦乾。注意洗臉水溫不可過高，清潔力度不可太強。選用潔面巾或質量較好的化妝棉擦乾面部，普通毛巾用久之後質地較硬，且容易累積大量細菌，會使皮膚更加敏感。

第二，面膜敷多久有講究。日用的妝字號面膜，即包裝上的批准文號為“X妝”字樣的，建議每次敷15~20分鐘。醫用的械字號面膜，即包裝上的批准文號為“X械”字樣的，建議每次敷20~30分鐘，不能超過30分鐘。這個時間段是面部肌膚吸收養分的最佳時段。如果敷時間太長，面膜被風乾或精華液被蒸發，面膜反而會吸走皮膚的養分和水分，引起細紋、乾紋甚至紅腫過敏。

第三，天天敷面膜要不得。皮膚較缺水的乾燥狀態，可一周使用2~3次面膜，正常狀態下一周1~2次也足夠了。皮脂膜可以保濕，抵禦外界傷害，經常敷面膜會把它破壞，導致皮膚“變懶”，祇能等着敷面膜維持，一天不敷，馬上就脫屑、乾燥、長痘、出油。

第四，“純天然”自制面膜不安全。自制面膜的清潔度無法保證，細菌和微生物含量常會超標。其未經過任何加工和提純，很有可能含有各類致敏物質，比如紅酒面膜，內含酒精成分，容易刺激皮膚；酸面膜的糖含量很高，愛長痘的人敷了會加重痤瘡。一

研究人員認為，有幾個因素可以解釋新生兒延遲洗澡與母乳喂養率之間存在相關性。首先，在等待沐浴期間，母親與嬰兒之間的皮膚接觸時間更長；其次，羊水與乳房的氣味相似，這也鼓勵嬰兒銜住乳頭；此外，尚未洗澡的嬰兒體溫更易適應外界溫度，母親喂養起來比較輕鬆。目前，克利夫蘭診所正致力于在其所有的附屬醫院推行這種做法。研究人員希望這一發現能夠促進更多、更深入的研究，並最終改良標準做法。



些自製面膜含有較多光敏物質，如檸檬片，不僅刺激皮膚，使皮膚敏感發紅，還容易使皮膚被曬傷、曬黑。

第五，敷面膜後洗不洗？日用的妝字號面膜一般含有海藻酸鈉等成膜劑，建議敷完後用清水清洗，否則堵塞毛孔，不利于後續護理產品的吸收。醫用面膜成分精簡，含有無菌級別的有效成分，一般可不清洗。

第六，皮膚屏障受損。處於敏感狀態的人，建議使用醫用面膜。它介于護膚品和藥品之間，可以降低皮膚敏感性，作為藥物的輔助治療手段。它可用于激光等微創術後的皮膚，可有效改善術後不適，促進皮膚自體修復；應用于皮炎濕疹、敏感性皮膚、激素依賴性皮炎等屏障受損肌膚的保護與護理，起到輔助治療的作用；應用于日常護理時，能補水保濕、舒緩鎮靜。