

文／屈先澤

減少攝食反式脂肪食品

「反式脂肪有礙健康」已經不是新聞；
「反對使用反式脂肪」卻一直是個熱門話題。
禁用反式脂肪已成為全球保健衛生要求的趨勢，
消費者應該主動的「拒絕」購買使用反式脂肪加工的食物，
自發性的減少攝食含有反式脂肪的食品，
藉以維護自己的健康。

有愈來愈多的醫學研究及
臨床病例報告，證實
反式脂肪有增加罹患心血管
疾病及大腸癌的風險。為了
引導消費大眾盡可能少吃含
有「反式脂肪」的食品，今年
母親節前夕，台北市政府衛生局
特別邀約了全市26家大型的烘
焙業者，舉辦了一次不含「反
式脂肪」蛋糕「寶貝媽咪享
『OK』」的親子活動，引起熱烈
的迴響；會場所展售的各種不含「反
式脂肪」的蛋糕、點心，全部被競購一空。

正巧同在那天，香港消費者委員會與食
物安全中心，聯合抽檢香港坊間製銷的烘焙
食物，竟然發現有95%的烘焙食品，潛藏了
反式脂肪；其中，油炸的「甜甜圈」每個平
均含有2.2公克之多，遠超過世界衛生(WHO)
與糧農組織(FAO)建議「每天攝取量」應少於
2公克的上限，引起全港消費者的關切。

什麼是「反式脂肪」？對一般消費者而
言，也許仍然是一個陌生的名詞；但實際
上，許多消費者在每天購買的食品中，不知
不覺的已攝入了不少的這種脂肪。

以往，烹調食物大都採用固態或半固態
的牛油或豬油，因為這兩種油脂可以增添加
工食品的香氣與可口性，同時來源不斷。20
世紀初葉，醫學研究發現，飽和的動物油脂
容易導致高血壓及心臟疾病；於是衛生學者
建議改用植物油替代；可是植物油脂含有大



量的不飽和脂肪酸，極易氧化敗壞，並且不
耐高溫，以致不受業者歡迎；直至發明「氫
化處理」技術，將液態的植物油予以「硬
化」，改善既有不耐高溫及變質的缺點後，始
廣被應用。此種經由「氫化」處理的植物油
即稱之為「反式脂肪」(trans fat)。

1911年首先由美國「寶潔公司」(Procter
& Gamble)生產，取名為「可利酥油」。使用
這種「酥油」炸製的雞塊、薯條極為鬆脆，
且不油膩，同時可以延長儲存及上架的時
間，因此普遍受到食品加工業者的青睞，相
繼採用這種氫化植物油調製炸雞、薯條、餅
乾、點心、洋芋片、蘋果派、鬆餅、泡芙、
披薩、甜甜圈、速食麵、微波加熱之爆米
花、人造奶油，甚至製作沖泡咖啡用的奶
精；「反式脂肪」一舉成名，快速地促進了
20世紀中後期食品工業的發展，被讚譽為食
品產業界的「技術革命」。

可是不久之後，先進國家的油脂學、營

養學、生化學及臨床醫學學者接二連三的發現：「反式脂肪」會明顯地降低人體內有益健康的「高密度脂蛋白」(HDL)含量，相對的增加不良「低密度脂蛋白」(LDL)的濃度，使血液凝固，聚積在血管內壁成為血栓，阻塞血管，進而累積形成動脈粥狀硬化，造成「心肌梗死」。除此之外，最近有更多的研究指出，「反式脂肪」還會大幅增加糖尿病、肝病及肥胖等疾病的機率。



綜合的結論是：氫化而成的反式脂肪，對人體的危害，遠較天然的動物性脂肪(豬油或牛油)為大。於是衛生界及醫學界人士群起呼籲，務必盡快、盡量減少使用反式脂肪調製食品。

1998年，美國加州大學洛杉磯分校「大衛葛芬醫學院」著名的肯特、道南教授(Dr. Kent Doonan)並且提出一篇言簡意賅的「隱形殺手：反式脂肪」的驚人報告，平實地剖析反式脂肪為害健康的具體案例；此報告一經發表，頓時震撼全球，一夕之間，「隱形殺手」成為「反式脂肪」的代名詞。

此後，越來越多的研究結果一再證明「反式脂肪」除了增加罹患心臟、心血管、糖尿病及成人癌症，特別是大腸癌的風險之外，流行病學調查，發現此一脂肪還會直接減緩降低身體新陳代謝的速率，阻礙細胞膜及荷爾蒙合成；更嚴重的是可能導致兒童罹患過敏性疾

反式脂肪小百科

「反式脂肪」乃將天然液態、碳鏈鍵結同在一側的「順式」植物不飽和脂肪(Cis-unsaturated fat)，經由「氫化處理」(Hydrogenation)轉化為碳鏈鍵結在兩側之「反式」不飽和脂肪，同時硬化成為半固態或固體態，故稱之為「反式脂肪」(trans fats)或「反鏈脂肪」或「轉化脂肪」，亦或稱之為「反式脂肪酸」(trans fatty acid)及「逆態脂肪」。

所有經過「氫化」處理的植物油，諸如氫化植物油(hydrogenated oil)、氫化棕櫚油(hydrogenated palm oil)、植物乳化油(vegetable shortenings)、瑪琪琳(margarine)以及酥油(shortenings)都是「反式脂肪」。

使用反式脂肪處理的食品，可以延長保存期限，及保持風味不變，但在人類體內不容易分解而不斷囤積，以致阻礙細胞膜合成及荷爾蒙製造，直接增加罹患心血管疾病的風險，對健康有極不利的影響。常見可能含有「反式脂肪」的加工食物：

- ◎ 人造牛油、起酥油及植物酥油。
- ◎ 烘烤食品：鬆餅、甜甜圈、玉米餅、煎餅、麵包、泡芙、糕點及餡餅。
- ◎ 零食：洋薯片、蝦片、薄脆餅乾、微波爆米花、燕麥穀條、穀物條、布丁、
- ◎ 速食物：炸雞、炸薯條、洋蔥圈、馬鈴薯煎餅、速食麵，甚至沙拉醬汁等。
- ◎ 冷凍食品：乳酪火腿餡餅、薄餅、蛋捲、肉或素菜餡餅、三明治、烘餅、烘餡餅、冰凍馬鈴薯。

「食品標籤」(Nutrition Facts)中，凡註有中文「精緻植物油」、「氫化植物油」、「部份氫化植物油」、「氫化脂肪」、「氫化菜油」、「固體菜油」、「人造酥油」、「植物性乳化油」、「植物性乳瑪琳」，或英文“Trans Fats”、“Hydrogenated”、及“shortening”等名詞(稱)者，即表示含有「反式脂肪」。



病。

雖然醫學界不斷的指出反式脂肪危害健康，可是業者因為既得的利益，仍然繼續使用。2003年美國加州民間非營利組織「禁用反式脂肪聯盟」基於公義，正式向法院提出控告，指名要求速食界巨人「麥當勞」立即停止以反式脂肪煎炸食物。纏訟3年，「聯盟」終於獲得勝訴；2005年業者被判提撥鉅款從事心臟、心血管及相關疾病醫療研究及作為公益事業之基金；此一判決，突顯出「反式脂肪」危害健康的「法律責任」，全球著名的鄧肯甜甜圈、肯德基炸雞及星巴克等大型連鎖業者，只得相繼宣布減少反式脂肪之使用量。

為了保護國民健康，丹麥在2004年1月1日首先正式規定，坊間出售的食物，每100克所含之反式脂肪不得多於2克，並逐年加強管制人工「氫化」的反式脂肪使用量(天然者不受此限)。

繼丹麥之後，加拿大亦規定在食品包裝盒上，應明白標示反式脂肪含量；美國食品與藥品管理局(FDA)則自2006年1月1日起



強制實施食品標籤應標示產品的營養成分、反式脂肪含量以及可能導致過敏物質的名稱及來源。

同年12月5日紐約州更進一步立法規定每一份食物中所含之反式脂肪含量不得超過1公克，並明訂從今年(2008)7月1日開始，全面禁止餐廳使用反式脂肪烹調食物。

香港議會在2007年3月修訂法規，管理港市業者使用反式脂肪加工食物，並限定進口食品反式脂肪含量之上限。

我國行政院衛生署也正式公告自97年1月1日起，所有加工食品應在外包裝盒上標示「飽和脂肪」及「反式脂肪」之含量，俾便消費者瞭解、注意。

一本顛覆傳統的健康飲食新觀念書

代售新書



吃錯了，當然會生病

作者：陳俊旭

定價：300元 優惠價：250元

(隨書附贈陳俊旭醫師有聲CD)

這是一本顛覆傳統的健康飲食新觀念書，並提供許多實用的飲食指南。

只要能夠掌握書中教導的「飲食密碼」並身體力行，那麼，你就找到了通往健康之路的金鑰匙。

- 低油、低膽固醇、低蛋白質飲食不一定有益健康
- 多吃植物油、少吃動物油不一定是對的
- 人造奶油比奶油更不安全
- 多喝牛奶容易造成過敏及骨質疏鬆



豐年社

10648 台北市溫州街14號

郵撥帳號：00059300財團法人豐年社
(郵購另加掛號郵資60元)

電話：(02) 23628148分機30或31

傳真：(02) 83695591