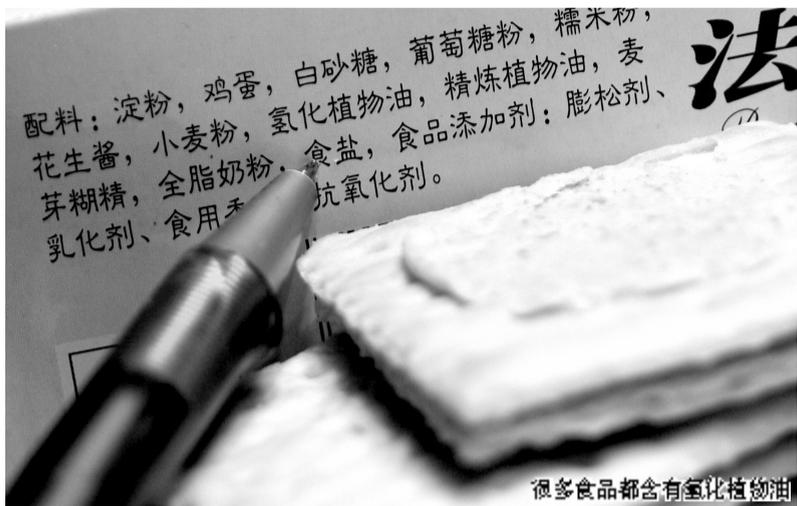


有多少食品 含“反式脂肪酸”？

卫生部：正在开展反式脂肪酸风险评估工作



很多食品都含有氢化植物油

西点零食,已经成为我们生活中不可或缺的一部分。

然而,日前央视经济半小时的报道给人当头一棒,报道称这些食物中普遍含有植物奶油(又称氢化油),而植物奶油含有反式脂肪酸,专家称反式脂肪酸摄入量与心血管病的发病率之间有明显的相关性。反式脂肪酸一时间成为当下最热话题。

反式脂肪酸在国外已经被普遍禁用,但是在国内仍在普遍使用。

前日,卫生部新闻发言人邓海华表示,卫生部正在开展反式脂肪酸的风险评估工作,在此基础上按程序进行标准的制订。

晚报记者 辛晓青/文 马健/图

新闻缘起 央视报道:植物奶油与心血管病的发病率间接相关

近日,央视经济半小时的报道让大众再次把目光聚焦到了食品安全上,植物奶油成了近日最热的话题。

在报道中,中央保健委员会专家赵霖给大家普及了这个知识,氢化油也叫“植物奶油”、“植物黄油”或“植脂末”,目前在面包、奶酪、人造奶油、蛋糕和饼干等食品焙烤领域广泛使用,后来发现氢化油可以产生大量的反式脂肪酸。

南昌大学生命科学学院副院长邓泽元曾经对1000多人的血液样本进行过分析,发现反式脂肪酸的摄入量和心血管病的发病率之间有明显的相关性。“我们发现每天摄入0.5克左右的话,如果再增加大概0.1克,心血管的发病率增加基本上是可以翻倍的。”

此外,外国研究机构研究后也发现:反式脂肪酸摄入还会影响儿童的生长发育及神经系统健康,增加2型糖尿病的患病风险并导致妇女不孕。

现状调查 蛋糕房:做西点大都用植物奶油

既然奶油主要在西点中广泛应用,那蛋糕房做西点用的都是什么呢?

记者在文化宫路一家蛋糕房看到,点心类的配方只简单地写着面粉、油脂、鸡蛋等,至于什么油脂,也说不清楚。生日蛋糕用的奶油是植物性还是动物性的?对方表示不明白。在华润万家超市,蛋糕房的一个小伙子告诉记者,他们用的是“动植物奶油”。

但是,一个经营烘焙材料的店主告诉记者:“蛋糕房里做蛋糕,都是用植物奶油,定型好,价格比动物奶油低一半。我敢说,除非是个别价格很高的西点,带裱花的生日蛋糕没有纯动物奶油的,最好的就是动植物奶油混合。”

商超:九成蛋黄派含有植物奶油

商场超市里的小食品情况又怎么样呢?

昨日中午,记者在嵩山路的某超市进行探访。记者认真查看配料表,九成以上派类和小蛋糕含有植物奶油,但都以不同名目出现,比如“人造黄油”、“起酥油”、“人造奶油”、“植物起酥油”、“部分氢化大豆油”、“部分氢化棕榈油”,而且多为国内知名品牌和国际品牌,而中小企业的产品配料表标注更含糊,仅标有“油脂”、“奶油”或“精炼油”。

现有标准 我国婴儿配方食品禁用氢化油脂

在《食品安全国家标准婴儿配方食品》中,规定了婴幼儿食品原料中不得使用氢化油脂,反式脂肪酸最高含量应当小于总脂肪酸的3%。在食品营养标签管理规范中,明确规定了反式脂肪酸的标志要求。同时提示生产者注意控制生产环节产生的反式脂肪酸。

业内建议 营养专家:食品工业应该“回归”

郑州大学公共营养学专业的教授韩萍明确地说:“反式脂肪酸的出现,是人工干预的结果,甚至比真正的奶油从感官上都要好,但这是个典型的‘美丽陷阱’。”

韩萍说:“不以健康为宗旨,以刺激感官为目的。我认为食品化工应该退步,食品业应该回归。”韩教授建议,从尊重营养的角度,市民应该回归原始。多吃天然食物,少吃“人工美味”。

教你识别 含反式脂肪酸的常见食物

常见含反式脂肪酸的加工食品有:带酥皮的面包如法式牛角、酥皮豆沙等;带酥皮的点心或零食;薯条、薯片;蛋黄派或草莓派;大部分饼干;方便面;泡芙、薄脆饼、油酥饼、麻花;巧克力;沙拉酱;奶油蛋糕、奶油面包;冰淇淋;咖啡伴侣或速溶咖啡。