

中華民國八十二年二月十五日創刊

# 營養通訊《92》

發行：國泰綜合醫院國泰醫訊

地址：台北市仁愛路四段二八〇號

電話：二七〇八二一二一（代表）

發行人：李發焜

主編：黃桂英

編輯：李佩蓉、林元媛

第九十二期《中華民國一〇四年十一月十五日出刊》

## 糖果屋裡的壞巫婆~反式脂肪

當你排隊為炸雞排和甜甜圈買單時，付出的不只是錢，可能還包括您的健康。根據衛生福利部（衛福部）於民國 104 年 3 月，針對國人調查「民眾對反式脂肪之認知與攝食習慣調查」結果中發現，有 36% 的人沒聽過反式脂肪，68.6% 的人購買包裝食品時，沒看過或很少看反式脂肪含量標示，相較於 97 年衛生署的調查，發現沒聽過反式脂肪的比率已下降 50%，但仍有 6 成以上受訪民眾，不知道包裝食品須標示反式脂肪含量。

自從 1911 年美國食用油品牌Crisco，首次使用「氫化植物油」，即展開了人類食用反式脂肪的灰色年代。因應食品製造的需求，氫化油脂的技術被使用在植物油改造上，讓油能更耐高溫、不容易變質、並且延長食物的保存期限，然而更重要的是能增添酥脆口感。特別是在第二次世界大戰時，正處動物性奶油來源短缺之際，於是來自植物油的人造反式脂肪便順勢崛起、快速普及，廣泛地使用在食品加工業。這項技術不可諱言的是讓食物的美味升級，但是氫化的過程中會改變脂肪的分子結構，產生可怕的反式脂肪。



## 壞巫婆打什麼壞心眼？

當大家將重點放在飽和脂肪對健康的威脅時，其實反式脂肪對健康的影響，更甚於飽和脂肪，讓我們來揭發反式脂肪的壞心眼：

- ✚ 記憶衰退：研究發現每多攝取 1 公克的反式脂肪，會減少 0.76 個單字的記憶力。
- ✚ 失智：研究發現 65 歲以上老年人，每天進食 1.8 克反式脂肪，罹患阿茲海默症的風險不但增加 2.4 倍，並且會促進病情發展。
- ✚ 心血管疾病：追蹤長達 14 年的研究發現，每增加 2% 的反式脂肪熱量攝取，冠心病的風險就會增加 1.94 倍。反觀國內，衛福部表示每天攝取 4-5 公克的人工反式脂肪，會增加壞膽固醇和三酸甘油酯、減少好膽固醇，而且引發心血管疾病的風險是飽和脂肪酸的 3-5 倍。
- ✚ 不孕症：反式脂肪攝取的熱量每增加 2%，排卵障礙性不孕的風險將增加 72%。
- ✚ EQ 低：攝取較多反式脂肪的人，情緒比較易怒，行為也較有攻擊性。
- ✚ 糖尿病：反式脂肪會增加脂肪堆積，增加糖尿病的發生。
- ✚ 癌症：目前研究顯示反式脂肪和大腸癌、乳癌有相關性。
- ✚ 研究也認為懷孕婦女如果食用反式脂肪可能造成：幼兒腦部發展遲緩、小兒過敏症，如果是嬰幼兒食用過量，則可能引起腦部病變。

## 糖果屋裡，哪個是你的最愛？

包裝食品的「食物成份」列出如「植物黃油（人造黃油）」、「（部份）氫化植物油」、「氫化脂肪」、「精煉植物油」、「氫化菜油」、「固體菜油」、「（人造）酥油」、「雪白奶油」或英文標示「Hydrogenated」等，都含有反式脂肪。常含有反式脂肪的甜蜜毒藥包括起司蛋糕、甜甜圈、洋芋片、太陽餅、綠豆凸、鳳梨酥、油條、奶精粉（球）、爆米花、玉米濃湯、巧克力等；其實動物油在精製、去味過程，及反覆煎炸，也會產生反式脂肪，因此反式脂肪含量可作為是否混入回鍋油的指標，選擇油品時記得要擦亮眼睛！

◇ 消基會公告下列食物的反式脂肪含量(每百公克)



根據美國聯邦食品藥物管理局 (FDA) 調查估計，平均一個美國人一年就吃進高達 2.35 公斤的反式脂肪，一份速食所含的反式脂肪就高達 10 公克！而世界衛生組織 (WHO) 建議，飲食中的反式脂肪應低於每天建議攝取熱量的 1%，以一個每日需要熱量 2000 大卡的成人而言，1% 相當於每天攝取的反式脂肪不超過 2 公克，一般人對反式脂肪的過量攝取可見一斑。

## 你也加入把巫婆推向火爐的行列吧！

台灣食品藥物管理署規定，2018 年底，完全禁用反式脂肪

美國食品藥物管理局規定，2015-2018 年，3 年內，食品業逐步禁用不完全氫化油

世界衛生組織(WHO) 規定，2025 年，完全終止人工反式脂肪



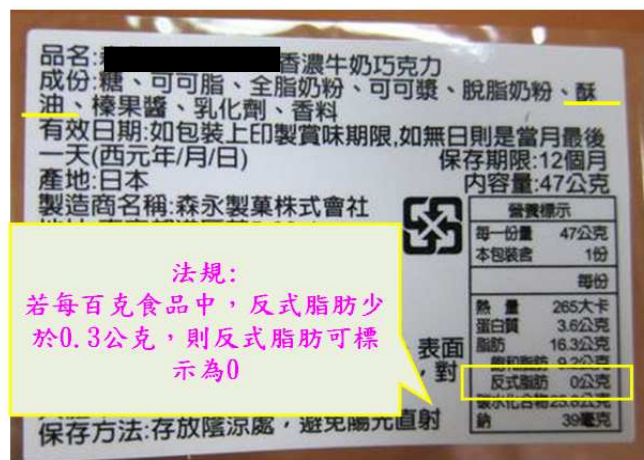
## 善用食品身分證「營養標示」

自 97 年 1 月 1 日起，衛福部規定，市售包裝食品的營養標示，應於「脂肪」項下標示「飽和脂肪」和「反式脂肪」含量。每百公克食品中的反式脂肪含量超過 0.3 公克，必須清楚標示含量（圖一）；若是每百公克食品的反式脂肪含量小於 0.3 公克，則可標示為 0（圖二）。對於洋芋片、爆米花等「不停嘴」的零食，則可能誤信其不含有反式脂肪，而不停攝取、將反式脂肪積少成多。

圖一



圖二



## 您可以開心 say NO 的魔法棒

遵行以下飲食原則，就能避免巫婆的壞心眼！

1. 在購買食物時，應看清楚食品成份及營養標示。
2. 減少油炸類、酥皮類食物的攝取，例薯條、可頌、綠豆凸等。
3. 減少食用含有反式脂肪的加工食品與零食，例如奶精、甜甜圈、洋芋片等。
4. 養成健康的飲食習慣，多吃天然食物，掌握三少一高的飲食原則（少油、少鹽、少糖、高纖維），多用清蒸、水煮、涼拌等低油烹調方式。

參考資料：

1. 衛生福利部食品藥物管理署  
<http://www.fda.gov.tw/TC/siteContent.aspx?sid=3723#.Vj8h5HGqqko>
2. Dietary fats and the risk of incident Alzheimer disease. Arch Neurol.2003,60(2): 194-200.
3. Dietary fatty acid intakes and the risk of ovulatory infertility. American Journal of Clinical Nutrition.2012-03,7(3):e32175.