

你認識『反式脂肪』嗎？

令人「傷心」的事實！

—你知道自己吃下了多少反式脂肪？

反式脂肪對心臟的危害，比動物性脂肪更大！

反式脂肪食品標示已上路半年，還有八成民眾不知道！

高達六成民眾根本沒聽過「反式脂肪」是啥米？！

反式脂肪對心臟的傷害，比動物性脂肪更大，雖然政府在消保團體的強烈要求下，已經要求所有包裝食品必須標示反式脂肪含量，然而在缺乏宣導的情況下，多數民眾根本不知道有此項政策，許多民眾完全沒聽過「反式脂肪」是啥米，更不知道它對健康有何危害。你知道自己今天吃下了多少反式脂肪嗎？

你知道脂肪分成幾類嗎？

就一般所知，脂肪分為兩類，一類是「壞脂肪」—指的是飽和脂肪，大多來自動物，俗稱為動物性脂肪或動物油；另一類則是來自植物的「好脂肪」—不飽和脂肪。但現在有第三類脂肪，它不屬於傳統脂肪中的任一類，而且比傳統的「壞脂肪」還壞，那就是反式脂肪。

早年由於「壞脂肪」（動物油）會升高心臟病與中風的風險，因此大家逐漸改用植物油。但是植物油不耐高溫，且常溫下呈液態，不方便使用（例如無法做成像奶油一樣的塊狀供塗抹用途），因此將植物油加工，使其呈半固態、耐高溫，可以用來反覆油炸、製作酥脆的餅乾、麵包、製作蛋糕、巧克力、或作為乳瑪琳之類的塗抹用油等。這種加工過的植物油在結構上含有至少一個反式雙鍵，因此稱為「反式脂肪」。

這種加工過的植物油對健康的表現，已經不像植物油，也不是介於動物油和植物油之間，而是一種「比動物油危害更大的第三種油」！每天只要攝取少量（4到5公克）的反式脂肪，就足以使血液中的膽固醇升高，並使罹患心血管疾病的風險增加四分之一。因此世界衛生組織建議，每天反式脂肪攝取量不應超過總熱量的1%（以一天熱量2000大卡估計，每日反式脂肪攝取量的上限是2.2公克）。

你知道市售食品中有哪些含有過量反式脂肪嗎？

歐美許多國家已對反式脂肪大力採取反制行動；我國政府也在消保團體的倡導下，規定所有包裝食品都必須標示反式脂肪含量，然而，臺灣社會對此仍普遍缺乏認識。

大多數民眾很重視飲食健康，也會刻意避免吃到不健康的脂肪以及注意食品標示；但許多民眾根本不知道有「反式脂肪」這種比動物油更不好的脂肪存在、更不知道包裝食品已經有反式脂肪標示，也因此未能有效加以選擇。

今後購買食品時，應多注意食品營養標示，不只是看有多少熱量，也該關心購買的食品是否含有反式脂肪！

避免攝取反式脂肪注意事項

- 減少油類攝取，烹調盡量採取水煮、清蒸、涼拌、燉、滷、炒方式
- 烹調應選擇植物油，且避免久炸烹調方式，以免產生過多反式脂肪
- 少吃炸雞、薯條等油炸品，或瑪琪林、烤酥油等含反式脂肪的產品
- 若到攤販、夜市進食，應注意商家是否用含反式脂肪過高的回鍋油
- 購買食品時，應注意反式脂肪標示含量，每天攝取量不得超過2.2公克，以免有害心血管健康

嶺東科技大學衛生保健組關心您的健康