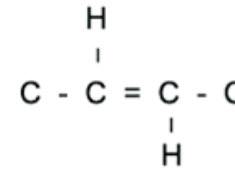


認識反式脂肪

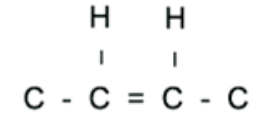
資料來源：藥物食品安全週報第428期

Q1：什麼是反式脂肪酸？

A1：天然狀態下，油脂中的不飽和脂肪酸多以一種順式(cis)的結構存在，但在一般製造人造奶油(瑪琪琳)、酥油等產品的加工過程中所使用的「氫化」步驟會改變這種順式結構為反式(trans)結構，這就是反式脂肪的由來，而「氫化油脂」也成為現代人飲食中反式脂肪的主要來源。



▲ trans 結構



▲ cis 結構



Q3：該如何選購不含反式脂肪酸的油品？

A3：消費者在選購奶油及加工食品時，只要看到「氫化」、「硬化」、「人造奶油」、「奶精」，就表示含有反式脂肪；奶油如標明英文「BUTTER」表示以動物製成，而乳瑪琳則是氫化過的人工奶油。

我國自民國九十七年起，強制市售包裝加工食品在「營養標示」欄位內，標示反式脂肪酸含量；前年(2014年)則公告所有包裝食品都應明確標示，今年(2015年)七月全面實施。每100公克食品中，反式脂肪超過0.3公克都必須標示含量，若是0.3以下，則可標示為0。

營養標示格式範例：
× × 牌鬆塔餅乾

營養標示	
每一份量	16 公克
本包裝含	6 份
	每份
熱量	92 大卡
蛋白質	1.2 公克
脂肪	6.0 公克
飽和脂肪	3.2 公克
反式脂肪	0.6 公克
碳水化合物	7.8 公克
鈉	42 毫克

Q2：哪些類型食物或油脂含有較多的反式脂肪酸？

A2：日常食物中，下列類型的食物或油脂相對含有較多的反式脂肪酸：

- (1) 油炸食品：炸雞、炸薯條、油豆包、油豆腐、油條、鹹酥雞、甜甜圈等。
- (2) 酥油、植物酥油、烤酥油、白油、硬化油及利用這類油品製成的派類或酥皮點心食品。
- (3) 月餅餡油、吐司塗抹油。
- (4) 烘焙用油製品：小西點、鬆餅、部分烘烤麵包。
- (5) 洋芋片、經油炸處理的速食麵。
- (6) 奶精、奶精粉。都含有反式脂肪酸，是心血管疾病的隱性殺手。

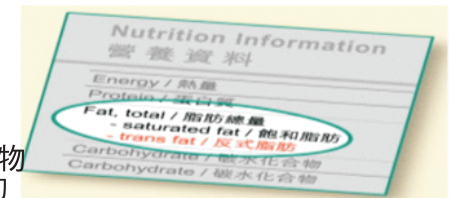
Q4：日常生活中如何減少攝取反式脂肪酸？

A4：目前世界衛生組織(WHO)和聯合國糧食及農業組織建議，反式脂肪攝取量應維持於極低水平，以每日攝取 2 000 千卡熱量的人為例，反式脂肪的每日攝取量應少於 2.2 克。

●細閱食物標籤，選擇含有較少反式脂肪的食物，避免進食以氫化植物油或氫化脂肪作配料的

●避免使用氫化油和脂肪煮食或配製食物。

●最重要的原則是保持飲食均衡，特別應注意選擇低脂肪和多蔬果的飯菜。你可選擇以低脂烹調方法(如蒸、烤)所配製的食物保持飲食均衡，少吃油炸及高脂肪的食物。



配料：小麥粉(含有麩質的穀物)、糖、氫化植物油、奶粉(奶類)、膨脹劑 500(ii)及 503(ii)、鹽、調味劑

Ingredients: Wheat flour (cereal containing gluten), sugar, hydrogenated vegetable oil, milk powder (milk), raising agents 500(ii) and 503(ii), salt, flavouring