

美国宣布3年内“消灭”反式脂肪

它会增加人类患心脏病的风险,但是爆米花饼干少了它就会失去美味

本报讯 综合新华社、澎湃新闻报道,当地时间6月16日,美国食品药品监督管理局(FDA)宣布,3年内将几乎全面禁用含有反式脂肪的添加剂,要求国内食品业者逐步淘汰这种早被视为不健康、甚至致命的食品添加剂。

不过,美国食品业将会受到冲击。这不但可能让不少诸如包装零食、烘焙糕点和油炸食物等美味从此消失,还不可避免地迫使更多食品更换原料,为食品业者带来重大的技术与经营挑战。

减少心脏病心血管疾病

FDA代理局长奥斯特洛夫表示:“我们对人造反式脂肪的主要来源采取行动,显示我们致力于维护所有美国人的心脏健康。”

此前,FDA官员曾评估,如实行这一新措施,美国每年或可减少2万人心脏病发并预防7000起心血管死亡病例。

20世纪50年代起,美国食品业为减少使用动物制品含有的饱和脂肪,改用反式脂肪。反式脂肪自上市以来,受到部分FDA的认可程序保护,但近30年来的大量研究认为,反式脂肪摄取与心脏病及其他心血管疾病相关。

美国国家医学研究所此前分析称,反式脂肪没有所谓的安全摄入量,因为这种油脂会增加人体内的“坏胆固醇”,减少“好胆固醇”,它对人类心脏伤害最大,甚至超过也会造成心脏病的饱和脂肪。

2006年,为减少反式脂肪添加量,FDA出台标示食品反式脂肪含量规定:只要每份食品中反式脂肪含量不到1克,即可标示反式脂肪含量为零。FDA表示,这项标示规定使得食品业采取行动改造许多产品,过去10年来,反式脂肪消耗量大减78%。

2013年,奥巴马政府宣布反式脂肪会造成严重健康风险、会增加坏胆固醇,并不是“一般认定的安全”。美国农业部将反式脂肪从“一般认定的安全”的食品名单中移除。如今,FDA仍然表示:“反式脂肪摄入量虽已减少很多,但目前的摄入量仍能造成公共卫生上的顾虑。”因此,出于公众健康考虑,FDA决定要彻底“消灭”反式脂肪。

反式脂肪有助食品定型

在FDA宣传反式脂肪的种种威胁之时,美国食品业则称,微量添加反式脂肪是安全的。

目前,食品业大厂已经联手拟食品添加请愿书,要求FDA允许部分使用反式脂肪,例如:杯子蛋糕、饼干和冰淇淋上撒有的巧克力末或糖粒。

食品杂货制造商协会是食品业最大商会,由其领导的工作小组将负责草拟请愿书。协会主管表示,食品业正在收集相关资料,提出科学证据,证明某些使用是无害的。

据悉,食品加工业者和餐厅所以会使用反式脂肪,通常是为了有助定型,比如让烘焙糕点不会黏在设备上,延长保存期限,稳定味道、颜色或是提升风味。专家则建议食品商将产生反式脂肪的氢化油改用植物油,例如:椰子油和棕榈油、少量饱和脂肪、单元不饱和脂肪和多元不饱和脂肪混合植物油,这些油延长保存期限和口感都和反式脂肪相同。

根据FDA规定,美国食品加工业者将有3年时间调整,“或是改变产品配方,使之不含部分氢化油(反式脂肪),或是向FDA提出申诉,要求允许为特定需要使用部分氢化油(反式脂肪)”。而在这段过渡期之后,所有人类食品不得再添加任何产生反式脂肪的添加剂,除非获得FDA批准。

哪些食物里含有反式脂肪?

为增加货架期和产品稳定性而添加氢化油的产品中都可以发现反式脂肪。如下:



含有氢化油的产品

| | |
|------|----------------|
| 烘焙食品 | 饼干、面包、糕点、西饼等 |
| 快餐 | 汉堡、薯条、炸鸡、冰激凌等 |
| 饮品 | 冲剂奶茶、咖啡伴侣或速溶咖啡 |
| 其他食品 | 方便面、巧克力、沙拉酱等 |

如:牛肉、羊肉
牛奶、羊奶、鸡肉、猪肉等

反当动物的肉和奶



油温过高的食品

如:精炼油及烹调油温过高的食品

制图/苗楠

14种可能会消失的美味

1.花生酱巧克力豆:这种看起来就像外星人爱的糖果,恐怕不再是外星人熟悉的美味。

2.冷冻披萨:不少牌子的冷冻披萨有反式脂肪,吃货也只能向冷冻披萨道别,改叫外送披萨了。

3.人造奶油乳玛琳:这种广受欢迎的人造奶油充满了反式脂肪。

4.甜甜圈:多数甜甜圈含有反式脂肪,但全面禁用不会让甜甜圈人间蒸发,只是特有的口感将不再。

5.咖啡奶精:货架上找得到的不少咖啡奶精靠反式脂肪维持浓醇香的绵密口感。这下他们得找其他

秘方制造同样的浓醇香效果了。

6.电影院爆米花:电影院的爆米花为何会宇宙无敌超级好吃,现在我们总算知道原因了——秘密就是大量的反式脂肪。

7.早餐谷物:当你吃早餐谷物泡牛奶时,绝不会想到会有反式脂肪在里面,不过有些品牌的确有。

8.饼干:包括丽滋饼(Ritz)在内的人气品牌饼干内含有反式脂肪。饼干公司的配方恐怕得全部重改了。

9. Fig Newtons水果夹心饼:这种美国儿童午后点心的味道,将从此改变了。

10.幸运饼干:如果幸运饼干消失了,就永远无法得知饼干内含的预言字条准不准了。

11.糖霜蛋糕:当罐头糖霜不再内含反式脂肪,生日蛋糕会变成什么呢?

12.有嚼劲的天然果麦条:对于不喜欢一口咬下硬果麦条就要断一颗牙齿的人来说,这样就伤脑筋了。

13.冷冻面团:饼干、派皮等冷冻面团通常含有某种程度的反式脂肪。

14.速食:洋葱圈、薯条以及很多其他传统的速食都有反式脂肪。汉堡王可能没多久得改名“花椰菜王”了。

据澎湃新闻

中国出台标准 暂未禁止反式脂肪

据新华社电 美国此次决心消灭被食品行业中普遍使用的反式脂肪,中国对于该种被提示会造成健康危害的添加剂又采取过哪些措施?

标准>> 每天摄入量不能超过2.2克

2010年11月,针对媒体报道较多的反式脂肪酸问题,当时中国卫生部正式做出回应:已组织开展反式脂肪酸风险评估工作,在风险评估的基础上,将按照食品安全国家标准程序组织开展相关标准的制修订工作。

2013年1月1日实施的《预包装食品营养标签通则》规定,如食品配料含有或生产过程中使用了氢化和(或)部分氢化油脂,必须在食品标签的营养成分表中标示反式脂肪酸

含量。同样,标准中还规定,如果100克食品中的反式脂肪酸含量低于0.3克就可以标示为“0”。

标准指出,每天摄入反式脂肪酸不应超过2.2克,过多摄入有害健康。反式脂肪酸摄入量应少于每日总能量的1%,过多摄入有害健康。过多摄入反式脂肪酸可使血液胆固醇增高,从而增加心血管疾病发生的风险。

评估>> 0.4%城市居民摄入量超值

2013年7月,国家食品安全风险评估中心正式发布《中国居民反式脂肪酸膳食摄入量水平及其风险评估》。《评估》显示,我国居民通过膳食摄入的反式脂肪酸所提供的能量占膳食总能量的0.16%,北京、广州这样的大

城市居民也仅为0.34%,远低于世界卫生组织建议的1%限值,也显著低于西方发达国家居民的摄入量。

本次评估还发现加工食品是城市居民膳食反式脂肪酸的主要来源,占总摄入量的71.2%,其余为天然来源。在加工食品中,植物油的贡献占49.8%,其他加工食品的贡献率较低,如糕点、饼干、面包等均不足5%。市面上多数品牌的咖啡伴侣不含反式脂肪酸或含量很低。

《评估》指出,虽然目前我国居民反式脂肪酸摄入量总体较低,但调查发现约0.4%的城市居民摄入量超过世界卫生组织的建议值。随着经济社会发展 and 生活方式的变化,含反式脂肪酸的加工食品消费量还会有所增加,烹调植物油的消费量也在增加,因此业界、政府、科学界和消费者都应当给予适当关注。



奥巴马和梅德韦杰夫在大口吃含有反式脂肪的汉堡。

资料片

菲密集播放南海纪录片引发华人担忧

据新华社电 菲律宾政府上周发布首集南海纪录片,旨在向岛内民众“介绍”南海问题。对于这部煽动反华情绪的影片,在菲律宾的华人表达担忧。

纪录片进行舆论误导

菲律宾华文报纸《世界日报》17日在头版刊登题为《菲对中国人负面情绪升温 使馆提醒在非公民及机构加强防范》的文章,认为这其中原因可能是菲律宾这部南海纪录片“舆

论宣传的误导”。

华文媒体菲信网也发表评论说:“中菲南海纷争,时势不容乐观,加上菲国近期在电视台播放南海纪录片对国民宣传仇华言论,对本就火药味的时局带来非常危险的不利因素,令人担忧。”

“国与国争吵,纯属正常之事,也是不值得大惊小怪的事,但现在最可怕的是,政府煽动民众,教唆民众,灌输反华言论,误导菲人激发仇华情绪,这是直接重击在菲华人之要害,给华人的安居乐业带来沉重打击,事

态如果继续发展下去,无疑是给在菲华人埋下一颗不定时的炸弹,后患无穷!”

根据菲律宾外交部发言人查尔斯·何塞先前的说法,菲政府播放这部纪录片的目的是“告知我们的民众,提升他们对南海问题的意识,希望他们为菲律宾政府的外交政策提供支持”。菲律宾军方公共关系办公室主任哈罗德·卡布诺克则宣称,“播放南海纪录片将帮助政府在菲律宾人心中灌输爱国主义,尤其是针对那些没有意识到南海问

题的人”。

密集播放翻译成英文

菲律宾外交部介绍,纪录片名为《自由》,暗含自由群岛(即菲律宾所占南沙岛礁的称谓)之意,分为三集,分别从经济、历史和法律角度讲述南海问题。《海洋权益》6月12日,即菲律宾独立117周年纪念日在菲律宾国家媒体、人民电视台4套(PTV4)首播。

为了达到密集宣传目的,人民电

视台4套还将在15日至19日晚间连续播出。

第二集和第三集分别定于6月底和7月初播出。

菲律宾总统网站先前还置顶纪录片的新闻,同时附有转发社交网站“脸书”和微博客网站“推特”的链接。

据菲外交部介绍,该纪录片为菲律宾语,主要面向菲律宾本国民众和海外菲律宾人。但依据计划,该纪录片还将翻译成英文,以供国际上的观众。