

封殺逆態脂肪酸

由今年七月起，美國紐約全市食肆嚴禁使用逆態脂肪酸，影響波及二萬家餐廳，究竟逆態脂肪酸是「乜東東」，對健康有乜害處，令美國衛生委員會嚴陣以待，實行全面封殺呢？這期就由養和體格健康檢查部營養師陳勁芝話你知！



逆態脂肪酸 (Trans Fatty Acid)

逆態脂肪酸，又稱反式脂肪酸或轉脂肪酸，是由植物油經化學物質處理後而得來的，正因為這種化學轉變，令無害的植物油脂，變成為謀害人類健康的殺手！

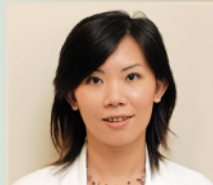
陳勁芝解釋，天然植物油含較多不飽和脂肪酸，化學結構呈不規則，固較易變酸、變壞、不耐儲存，並呈液體狀。因此，一九〇二年德國化學家威罕諾門 (Wilhelm Normann)，將植物油「氫化」成飽和脂肪酸，液體變成固體，這就能耐熱、不易變質、保存久，且易運送。

方法是

在天然植物油的分子雙鍵 (Double Bond) 化學結構位置上，加入氫氣，產生氫化作用，雙鍵被轉為單鍵，液體變成固體，不飽和變成飽和脂肪酸，但在這化

增血管、糖尿風險

陳勁芝指出，逆態脂肪酸會增加心血管病的風險。近五年，醫學界除了以壞膽固醇含量來預測心血管病風險外，還會看「脂蛋白a」(LP(a)) 含量，它的指數愈高，心血管病風險愈大，而逆態脂肪酸正正就會提升「脂蛋白a」指數，即提高冠心病風險。但陳勁芝補充，指數要達多少，才會引致冠心病，則仍有待研究證實。



營養師簡介

陳勁芝，養和醫院體格檢查部及糖尿病中心營養師，前香港營養學會會長，著作：《秀身攻防》。

炸物零食最多

除了心血管病外，逆態脂肪酸亦會增加糖尿病風險。陳勁芝表示，〇一年一個逆態脂肪酸和油酸(Oleic)與糖尿病關係研究中，發現進食逆態脂肪酸者，是需要更多的胰島素才可以平衡糖尿。由此可見，逆態脂肪酸是會減低胰島素的敏銳度，從而增加患糖尿病的風險。

既然知道逆態脂肪酸有害無益，我們應盡量避免吸收。而我們日常不少食物在加工過程中加入逆態脂肪酸，例如硬身的植物牛油、起酥油做的西餅、快餐中的炸雞翼、炸薯條，甚至麵包、蛋糕、曲奇餅、冬甩，全都含有不少的逆態脂肪酸。

認住逆態脂肪酸

逆態脂肪酸名稱多樣化，以圖掩人耳目，以下是各種有關逆態脂肪酸的名稱，大家認清楚，以防中招。

- 氫化植物油 (Hydrogenated Vegetable Oil)
- 部分氫化植物油 (Partially Hydrogenated Vegetable Oil)
- 氫化菜油 (Hydrogenated Vegetable Oil)
- 固體菜油 (Hardened Vegetable Oil)
- 植物起酥油 (Vegetable Shortening)
- 酥油 (Shortening)
- 氫化脂肪 (Hydrogenated Fat)
- 植物人造黃油 (Vegetable Margarine)
- 植物脂肪 (Vegetable Fat)
- 硬化脂肪 (Hardened Fat)

5-9.7%。不過天然食物，很難因進食過量而超標，所以不構成問題。

愈少愈好 唔食最好

在日常飲食中，少不免進食加工食物，想吃得健康，就一定要懂得看食物成分表。美國食品藥物局 (FDA) 早在〇六年起要求所有食物包裝上，列明逆態脂肪酸的含量，以保障消費者健康。

到底每日吸收幾多逆態脂肪酸會危害健康呢？陳勁芝指出，美國心臟協會的健康指引中，勸籲盡量避免吸收逆態脂肪酸，愈少愈好，完全不吸收最好。避免不了的話，都不要超過每日進食總脂肪30%-35%中的10%，這10%包括飽和脂肪酸及逆態脂肪酸。

逆態脂肪酸食物含量表

食物	逆態脂肪酸含量 (克)
1 美式大雞批 (一個)	13-16
2 微波爐爆谷 (3.5 安士)	8.8
3 硬身植物牛油 (125 克)	5-8
4 牛油蛋糕 (一件)	3
5 冬甩 (一個)	3
6 芝士夾心餅 (六塊)	2.8
7 薯片 (3 安士)	2.3
8 炸薯條 (3 安士)	2-3
9 朱古力曲奇 (一塊)	1.5

