

「好吃的東西不健康，健康的東西不好吃」，這是許多人對食物的觀念，確實有許多健康殺手隱身在美食中，反式脂肪便是其中之一。像是看電影一定要吃的爆米花，一包 100 公克就含有 15 克反式脂肪，吃不了幾口就會超過建議限量！汐止國泰綜合醫院營養組營養師蔡郁瑄建議，嘴饞時不妨吃水果、麥片牛奶等，不僅增加纖維攝取，也更有飽足感！

冷凍烘焙食品是反式脂肪大本營

當動物油高溫精製、油品反覆煎炸或氫化植物油時都會產生反式脂肪，其中以部分氫化植物油為大宗來源。由於氫化植物油不易腐壞，又能製造酥脆口感，被廣泛使用於油炸、冷凍食品中，像是炸雞、薯條、洋芋片、甜甜圈、爆米花、奶精等，還有使用人造奶油、酥油的烘焙食品(如鳳梨酥、小西點)都是反式脂肪的大本營。

### 吃多了反式脂肪 壞膽固醇也變多

研究顯示，攝取反式脂肪會增加心血管疾病、糖尿病、不孕、癌症風險，並且降低記憶力。還會增加血液中壞膽固醇，並降低好膽固醇。若一天攝取 2000 大卡的飲食中包含 4 克反式脂肪，便會增加 23% 心血管疾病風險，而心肌梗塞、猝死、冠心病也有極高的相關性。

### 悄悄吃進反式脂肪而不知

由於食品安全衛生管理法規定，少量反式脂肪(每 100 公克／毫升食品中 0.3 公克以下)可標示為 0，以致於可能已吃進反式脂肪而不自知，更別說標示不符或無營養標示的散狀包裝食品，不知不覺中，一天可能吃下多種含反式脂肪的食品了。

### 1 天攝取不超過 2.2 公克

世界衛生組織 WHO(2015 年 9 月)建議每天反式脂肪攝取量應不超過總熱量的 1%，以每日消耗 2000 大卡的成人而言，相當於每天攝取不超過 2.2 公克反式脂肪。若是以熱量需求較少的女生或 4~6 歲學齡前孩子，更是不能超過 1.7 公克。只要吃多了加工食品就很容易超標！

### 多天然食品 少加工油炸

優先選擇天然食品，不僅新鮮、保留食材營養，也可避免攝取許多的人工添加物。而選擇加工食品時，注意食品標示原物料是否有氫化植物油、人造奶油、酥油；若是在無營養標示的狀況下，依舊謹記少吃油炸、油煎食物，不選擇高反式脂肪的食品。

全文網址：<http://www.setn.com/News.aspx?NewsID=134579>