

“0反式脂肪酸”食品真的更健康吗？

专家详解：关键还是要看我们吃了多少

您在选购食品时，会留意配料表里的反式脂肪酸吗？会不会特意挑选标注“0反式脂肪酸”的食品？近年来，网上关于反式脂肪酸的健康传言层出不穷，称其会导致肥胖、癌症、糖尿病等多种问题，仿佛不少疾病都与它密切相关。不少人也因此认定，只要是包装上写着“0反式脂肪酸”的食品就一定更健康。那么，反式脂肪酸的真实危害到底是什么？标注了“0反式脂肪酸”的食品，就真的更健康吗？

来源：中央广播电视总台中国之声



视觉中国供图
图片由AI生成

什么食品可标注0反式脂肪酸

记者在电商平台搜索关键词发现，如今不少食用油、面包以及零食点心，比如饼干、月饼、锅巴等都在包装或者广告中宣称“0反式脂肪酸”。商品包装标注“0反式脂肪酸”就一定没有反式脂肪酸吗？

科信食品与健康信息交流中心副主任阮光锋介绍，根据我国食品安全国家标准的相关规定，如果配料中使用了氢化或部分氢化油脂，就需要在营养成分表中标注反式脂肪酸的含量。当食品中反式脂肪酸含量 $\leq 0.3g/100g$ （固体）或 $100mL$ （液体）时，可以标注为0反式脂肪酸。

“换句话说，如果你吃的食物标签中标注了‘0反式脂肪酸’，它的意思是反式脂肪酸的含量可以忽略不计。因为营养学意义上的‘0反式脂肪酸’和绝对意义上的‘0反式脂肪酸’，它在健康方面的影响是没有实际差异的。即使产品中仍有少量、极微量的反式脂肪酸，它对于总的反式脂肪酸的摄入和能量摄入的影响几乎是可以忽略不计的，消费者也不必过度纠结于这个字面含义。”阮光锋介绍。

中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授朱毅解释，不少人高估了反式脂肪酸的危害，却忽略了总脂肪、饱和脂肪的摄入量。“国标规定的是，只要每100克或者是100毫升食品里面反式脂肪酸不超过0.3克，就允许你标‘0’。但是这个标准只适用于预包装食品，那些街边的奶茶、蛋糕店的甜点、油条、酥饼这些散装或者是现制的食品，都不受刚才说的这个限制。”朱毅介绍。

“0反式脂肪酸”食品更健康吗

阮光锋举了一个例子：“比如某款手抓饼，虽然标有‘0反式脂肪酸’，但是它的总脂肪含量在15%到20%之间，总脂肪含量

其实一点都不少。如果你经常吃，吃很多的话，其实一点也不健康。所以判断一个食品是否健康，还是要看它的产品属性和你的食用总量。”

抛开剂量谈危害并不科学。在弄懂了食品标签上“0反式脂肪酸”的真正含义之后，可能有不少朋友还会心生疑问：反式脂肪酸究竟从何而来？网传的种种健康风险，到底是不是真的？日常饮食中，我们又该怎样看待反式脂肪酸、科学把控脂肪的摄入量呢？

反式脂肪酸是脂肪酸的一种，是一种不饱和脂肪酸。它的来源主要有两个方面：第一种是天然食物，包括牛羊肉、脂肪、乳和乳制品，人类母乳中也有反式脂肪酸。第二种就是来自加工过程中产生，比如油脂的部分氢化或选择性氢化工艺、植物油精炼过程中脱臭处理及烹调时油温过高都会产生反式脂肪酸。

一说反式脂肪酸，很多人就会认为有危害。网络上关于反式脂肪酸危害健康的说法也有很多，比如肥胖、癌症、糖尿病、生长发育、生殖健康、阿尔茨海默病等。到底哪个是真的？

阮光锋表示，反式脂肪酸对健康的危害主要是会增加心血管疾病风险。这是目前证据最充分的，其他的说法都证据不足。“另外还有一些说法是反式脂肪酸会在我们人体内沉积，代谢不掉。还有说法说它在人体内需要51天才能够代谢掉，这些说法其实都是错的。目前来看反式脂肪酸在人体内代谢跟普通脂肪其实是一样的，也没有发现它在婴幼儿、儿童、青少年或者成年人体内的代谢途径跟其他脂肪有任何不同。”阮光锋介绍。

不必“谈反式脂肪酸色变”

目前有不少消费者都存在“谈反式脂肪酸色变”的情况，阮光锋指出，大家把反

式脂肪酸对健康的危害大大高估了。实际上目前我国居民摄入反式脂肪酸的量很小，对健康的危害几乎可以忽略不计。

“反式脂肪酸是否会影响我们的健康，关键还是要看我们吃了多少。调查显示，中国人平均每天吃到的反式脂肪大约为0.39克，相当于供能比为0.16%，在北京、广州这些城市，反式脂肪的供能比也只有0.34%，而世界卫生组织推荐的不要超过的健康范围的供能比是1%，可以看出我们其实并没有超过这个健康范围。中国居民膳食指南建议，成年人每日烹调油摄入量应控制在25到30克，但是有不少人的摄入量都超标了。”阮光锋介绍，“大家与其总是担心反式脂肪酸，还不如平时炒菜的时候少放一点炒菜油，平时吃东西的时候少吃一点肥肉、牛油火锅、红烧肉还有油炸食品等。”

朱毅也表示，如果仅仅关注反式脂肪酸而忽视了总脂肪以及饱和脂肪的摄入量，反而会进入误区。“医学共识现在还认为，过量的饱和脂肪同样会升高低密度脂蛋白胆固醇，就是我们通常说的‘坏胆固醇’，增加心脑血管疾病的风险。”朱毅指出，想要健康摄入脂肪，可以在算好摄入量的同时，尽量选择“健康的脂肪”。

朱毅介绍：“一天25克油、一小把坚果、半个牛油果，一周两顿鱼，这就是刚刚好的节奏了，再超了还是有负担。吃坚果吃原味的，吃牛油果也吃原味的，吃深海鱼不要吃经过那么多加工的。”针对各类预包装食品，朱毅认为不能只看“0反式脂肪酸”，还要学会看配料表。“看营养标签的时候，总脂肪每100克大于20克的就叫高脂食物，你就要警惕了。我们要警惕那些写着‘0反式脂肪’而且便宜量又多的‘超加工食品’。典型的代表就是廉价的奶茶粉、廉价的三合一速溶咖啡，还有一些很便宜的夹心威化、酥皮点心、油炸的冷冻半成品。”

国家疾控局：流感病毒和鼻病毒4月以来呈上升趋势

国家疾控局4月22日举行新闻发布会介绍近期重点传染病疫情形势分析和健康风险提示等情况。

国家疾控局新闻发言人席晶晶介绍，进入4月以来，我国呼吸道传染病疫情有所波动，流感病毒和鼻病毒的活动水平呈上升趋势。随着“五一”假期临近，人员流动和聚集性活动将大幅增加，需关注登革热、基孔肯雅热等蚊媒传染病和诺如病毒感染、手足口病等肠道传染病。

国家疾控局提醒公众，春夏之交天气多变，要及时增减衣物。旅游出行时，要提前了解目的地疫情情况，注意饮食饮水卫生，严防病从口入。在户外活动时，注意防蚊防蜱；野外碰到旱獭，不要近距离接触。做好健康监测，重点关注家中“一老一小”。如果有身体不适请及时就医，不要延误。 据央视

午睡超1小时，死亡风险增加30% 这种说法断章取义

春困秋乏，睡个午觉精神好，然而午睡的时长可有讲究。近日，“午睡时间超过1小时，死亡风险增加30%”这一话题登上网络热搜。这种说法到底靠不靠谱？

据央视

专家提醒：不可断章取义

网传研究结论源自2019年发表的一项流行病学观察研究，研究通过对大量人群长期睡眠习惯与健康数据的追踪分析，得出了午睡时长与健康风险之间的关联结论。但不少网友在查阅原文后指出，这一研究结论存在严格的前提条件，并非适用于所有人群。

而网络传播中，相关表述直接省略了关键限定条件，只截取“午睡超1小时死亡风险增加30%”的结论进行传播，导致信息出现片面化、绝对化解读，也让不少市民产生不必要的健康焦虑。

专家强调，相关结论并不是绝对的，“全因死亡风险增加30%”是长期、习惯性超时长午睡的群体统计结果，偶尔一次睡久，无需过度恐慌。健康午睡关键在“适度、规律、适配个人状况”，不必被单一数据吓到。

午睡超1小时为什么会增加健康风险？

专家表示，长时间午睡与健康风险升高之间，并非简单的“因果关系”，更多体现为一种相互关联的复杂现象。

过度午睡影响最多的是心血管系统，比如持续午睡超一小时，深睡后醒来，血压、心率会出现暴增的状态。长期午睡的人用过度午睡掩盖了晚上睡眠的不足，会加重健康的风险。长时间午睡也会对生物的节奏产生一定影响。

不同人群午睡多久合适？

针对不同睡眠状况、不同身体条件的人群，午睡时长和方式也应有所区别。专家建议，夜间睡眠充足的人群（7~9小时）每天午睡15~20分钟即可。夜间睡眠不足6小时的人群每天午睡可以是30分钟，不超过45分钟。夜间睡眠少于15分钟的失眠人群为了改善夜间睡眠的驱动力，午睡时间控制在15分钟，下午3点前结束，或用闭目养神代替。

高血压、糖尿病患者：午睡时间严格控制在20分钟内，从而降低血压波动和代谢风险。专家提醒：午睡不要趴在桌子上、不要饭后立即睡，午睡后要缓慢起身，这样对身体健康更有益。

260斤小伙肠道放了个“小支架”

有望3个月减重30斤

在内镜下给肠子加装个“小支架”，隔绝过路的食物，减少吸收，提高代谢，实现“不开刀”减重。4月17日，130公斤的男子在武汉市第五医院被植入胃转流支架。专家估计，患者可在三个月时间内减重30斤，但关键还是要调整生活作息、饮食习惯。

来源：极目新闻

小周（化姓）今年27岁，身高170厘米，体重达130公斤，BMI（身体质量指数）为45，属于肥胖。家里人说，他平时饭量大，尤其爱吃烧烤、火锅等重口味，加上甜食、饮料不断档，又经常熬夜，晚上再加顿夜宵，体重噌噌往上涨。

医生发现，年纪轻轻的小周，身体多项指标“报警”，如高尿酸血症、高脂血症、重度脂肪肝等，代谢紊乱，如不及时干预，未来有心血管意外等疾病的风险。

小周表示，他也意识到肥胖带来的健康问题，这些年尝试过运动、注射减肥针等，也尝试过各种网红饮食法，但都因饥饿感“反扑”导致暴饮暴食，结果越减越肥。

今年3月，小周了解到有胃转流支架可以帮助减肥，他来到武汉市第五医院消化内科，决定再试一试。

该院消化内科启动多学科MDT会诊，联合减重门诊、内分泌科、麻醉科，针对小周的体重、代谢指标、身体耐受等情况进行全面评估，认为符合手术指征。

“胃转流支架相当于一个塑料薄膜的管道，长约60厘米，覆盖十二指肠和空肠表面后，可以隔绝食物与消化液、肠道的接

触。”武汉市第五医院消化内科主任黄平晓介绍，可以理解为，这一段小肠是“短路”的，食物在此不消化、不吸收。比如，平时摄入1000卡的热量，术后只能吸收600卡。

胃转流支架置入手术适合BMI30的“胖友”，手术3个月后平均可减少10%~20%的多余体重，后期支架还可取出。

4月17日，黄平晓团队在无痛胃镜下为小周植入胃转流支架，手术用时30分钟。目前，小周正在团队的指导下调整生活方式，从根源上降低复胖风险。

黄平晓表示，减重没有“捷径”，但可以有更适合自己的路径。胃转流支架置入术主要适用于生活方式调整无效、无创治疗及药物治疗效果不佳的肥胖症患者。但该手术并非一劳永逸，术后需在专业人员指导下，调整饮食结构、适度运动，切忌暴饮暴食。