
反式脂肪酸或会对机体心脏健康带来双重危害！

作者：writer 来源：本站

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/867.html>

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

许多卫生保健提供者都认为，反式脂肪是人们所摄入的最差的脂肪类型，并不像其它类型的膳食脂肪类，反式脂肪酸会增加机体低密度脂蛋白(LDL，有害胆固醇)的水平，同时还会降低有益胆固醇的水平。富含反式脂肪酸的饮食会增加个体心脏病风险，因此其就成为了诱发男性和女性死亡的元凶，如下有一些关于反式脂肪酸的信息以及如何在日常饮食中避免摄入这些不健康的脂肪。



什么是反式脂肪酸？

有些肉类和乳制品中含有少量天然的反式脂肪酸，但大多数的反式脂肪酸都是通过工业过程产生的，这一过程会将氢添加到植物油中，其就会促进油在室温下转化成为固体形式。这种部分氢化油(partially hydrogenated oil)不太可能会变质，所以其就能够使得食物的保质期更长一些。有些餐馆会在其油炸食品中使用部分氢化的植物油，因为这些油并不像其它油一样经常更换。

食物中的反式脂肪酸

被称之为部分氢化油的反式脂肪常常存在于多种食品中，包括：

(1)烘焙食品;大部分的蛋糕、饼干和馅饼皮都含有酥油，其通常来自于部分氢化油，而做好的糖霜也是反式脂肪酸的另一来源。(2)零食;土豆、玉米和玉米片中通常含有反式脂肪酸，然而，虽

然爆米花可以是一种健康的零食，但很多类型的包装或微波爆米花都是用反式脂肪酸来调味的。(3)油炸食物;经过深度油炸的食物通常含有反式脂肪酸，而这些反式脂肪酸通常来自烹饪过程中所使用的油。这些食物包括法式炸薯条、炸面包圈和炸鸡。(4)冰箱面团;类似于罐装饼干和肉桂卷这样的产品通常含有反式脂肪酸，而冷冻披萨也是如此。(5)奶油和黄油;不含乳制品的咖啡奶油和人造黄油可能也含有部分氢化的植物油。

阅读食品标签

在美国，如果一份食物中含有的反式脂肪少于0.5克，食品的标签中就可以阅读为0克反式脂肪，而这种隐藏的反式脂肪酸可以迅速增加，特别是如果你吃了几份反式脂肪酸含量少于0.5克的食物。

当你检查食物标签中的反式脂肪的含量时，还需要检查食物成分表中的部分氢化植物油的含量水平，这就提示食物中含有某些反式脂肪酸，即使其水平低于0.5克，摄入多种含有少量反式脂肪酸的食物或许会增加机体反式脂肪酸总的摄入量，进而影响机体健康。

应该降到多低？

反式脂肪酸，尤其是在部分氢化植物油中发现的人造类型，其似乎对于人类健康并没有已知的健康效益，因此专家建议尽可能降低机体反式脂肪酸的摄入量，FDA批准，部分氢化植物油将不再被普遍认为是安全的，而且在未来几年内将逐步停止利用其进行食品的生产，然而，我们仍然能在一些食物中发现天然的反式脂肪。



反式脂肪酸如何损伤机体健康？

卫生保健专业人士都非常担心反式脂肪酸，因为其会增加个体多种疾病的发病风险，比如心脏病发作、中风和2型糖尿病等，反式脂肪酸同时还会对机体的胆固醇水平产生有害的效应，即会增加有害胆固醇并且降低有益胆固醇的水平;如果动脉内的脂肪沉积破裂，形成的血凝块就会阻断血液流向心脏，从而诱发心脏病发作，而如果阻断了流向大脑的血液的话，就会引起中风。

我们应该吃什么？

然而，不含有反式脂肪酸的食物或许对于机体健康也并不好，食品制造商可能已经取代了其它不健康的成分，而比如椰子、棕榈仁和棕榈油中也含有大量的饱和脂肪酸。饱和脂肪酸会增加机体总胆固醇的水平，在健康饮食中，每日摄取的卡路里中有20%至35%都来自于脂肪，但饱和脂肪

酸通常占比不到10%。

而存在于橄榄油、芥花油和花生油中的单不饱和脂肪酸或许是一种要比饱和脂肪酸健康的原则，坚果、鱼类和其它含有不饱和 Ω -3脂肪酸的食物或许都是健康脂肪的良好食物选择。

更多 科学进展 请访问 <https://www.iikx.com/news/progress/>

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，[爱科学iikx.com](https://www.iikx.com)转发