

炸雞、糕點、珍珠奶 您知道哪樣的反式脂肪多？！

發布時間：2015/5/21

據聞，美國食品藥物管理局（FDA）可能最快在本周宣布禁用反式脂肪；食藥局估計，禁用反式脂肪，每年能預防 2 萬人心臟病突發和 7 千人死於心臟病。

然而，我國國健署於今（2015）年 3 月 27 日公布「民眾對反式脂肪之認知與攝食習慣調查」，每 3 個人就有 1 人從來沒聽過反式脂肪。

調查發現，36%民眾沒有聽過反式脂肪；民眾在購買包裝食品時，68.6%表示沒看過或很少看反式脂肪含量標示；64.9%民眾不知道政府已要求從 2008 年開始，包裝食品都必須標示反式脂肪含量。

針對此點，消基會表示，自 2003 年即開始撰文、調查、檢驗含有反式脂肪的食品，教育消費者要注意這個「心血管的隱性殺手」，讓消費者能夠及早領悟香脆、好吃的零食、糕點、漢堡、薯條等加工食品，藏有反式脂肪的蹤影，默默地扼殺心血管健康。

事實上，丹麥是第一個對反式脂肪正式提出禁賣的國家，丹麥於 2003 年頒佈了對反式脂肪的禁令，開始全面禁止販售含有 2% 以上反式脂肪的加工食品。

美國也不甘其後，美國食品暨藥物管理局自 2006 年 1 月 1 日起要求所有的食品包裝上，業者必須清楚標明反式脂肪的實際含量；美國紐約市也決定 2008 年 7 月起，全面禁止餐廳使用反式脂肪，主因還是 FDA 指出，反式脂肪攝取並沒有所謂安全劑量，民眾少吃為妙；2011 年 1 月 1 日起，美國加州對於所有出廠食品的反式脂肪含量亦完全禁止超過 0.5 公克。

2008 年 4 月，瑞士追隨丹麥立法對反式脂肪食品進行限制銷售。

隨後加拿大、荷蘭、瑞典、德國等國家也規定食品必須標注反式脂肪含量；緊接著韓國、日本也把反式脂肪納入食品標識。香港、新加坡也開始限制油脂原料的反式脂肪含量。

2008 年 1 月 1 日起，衛福部規定國內販售的包裝食品營養標示應於脂肪項下標示飽和脂肪以及反式脂肪，正式宣告反式脂肪納入管理，並於今（2015）

年 7 月 1 日正式實施，每 100 公克食品反式脂肪若超過 0.3 公克，無論天然或人造都必須清楚標示含量，若是每公克含量 0.3 以下，則可標示為 0。

要瞭解反式脂肪，就得先瞭解油脂。所有動植物油脂都是由脂肪酸組成的，天然脂肪酸都是「順式」結構，而這些氫化過的植物油，部份會由順式轉變成反式結構，稱為反式脂肪酸（Trans-fatty acid）。

這些氫化油脂在國內又叫轉化脂肪（Trans fats），包含氫化植物油（Hydrogenated oil）、氫化棕櫚油（Hydrogenated palm oil）、植物乳化油（Vegetable shortenings）、或是植物酥油等多種名稱。這些氫化油脂在日常生活中的使用範圍非常廣泛，例如塗抹麵包所用的油脂，或用以油炸的油脂、烤酥油、人造奶油、奶精等皆是。

弔詭的是，反式脂肪也有可能存在於天然食物中，例如牛、羊的肉品及乳品，以及植物油在精煉的脫色、脫臭製程中也會形成，但目前檢驗方法無法區別反式脂肪是來自天然存在或加工形成。為此，食藥署五年前即召開多次專家會議，為了減少消費者疑慮，修正反式脂肪的標示規範，納入天然食物，也就是全部包裝食品都應明確標示脂肪、飽和脂肪和反式脂肪。

為了解消費者的飲食習慣，消基會特別以消費者的三餐食物內容，採用香港「食物安全中心」網頁（http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/nutrient/presearch3c.php）的食物營養搜尋器，查得食物裡的反式脂肪量，提供給消費者參考。（請詳見表格）

消基會指出，重視健康的消費者，購買西點、油炸或加工食品時，不能只讀營養標示，而是要在食品添加物中，尋找「氫化植物油」、「人工（造）奶油」、「人造植物奶油」、「反型脂肪」、「轉化脂肪」等關鍵字。

因此，看到「氫化」、「硬化」、「人造奶油」、「奶精」都含有反式脂肪；早餐食用的奶油，盡量挑選英文 butter，即是由動物製成，而乳瑪琳則多半是氫化過的人工奶油。

衛福部資料指出，下列類型的食物或油脂，相對含有較多的反式脂肪酸：

1. 油炸食品：炸雞、炸薯條、油豆包、油豆腐、油條、鹹酥雞、甜甜圈等。
2. 酥油、植物酥油、烤酥油、白油、硬化油及利用這類油品製成的派類或酥皮點心食品。

3. 餡餅油、塗抹油、沙拉醬。
4. 烘焙用油製品：小西點、鬆餅、部分烘烤麵包。
5. 洋芋片、經油炸處理的速食麵或糖果類。
6. 奶精、奶精粉。

針對反式脂肪，消基會呼籲：

主管機關

1. 商品標示法第十條即規定——如果具有「危險性」或「與衛生安全有關」的商品，都應標示其用途、使用與保存方法及其他應注意事項；次者，「消費者保護法」第七條規定，食品本來就應具備「符合當時科技或專業水準可合理期待之安全性」及「商品或服務具有危害消費者生命、身體、健康、財產之可能者，應於明顯處為警告標示及緊急處理危險之方法」。甚且，依消保法及食品衛生管理法等法令，主管機關都可以進行行政監督。
2. 政府應儘速建立食物（品）安全資訊網，讓消費者可以輕鬆查到經常食用的食物（品）的各項營養與風險資料。
3. 2010年9月28日，臺北市政府針對市售產品進行反式脂肪抽驗，發現市售產品反式脂肪標示不符，因此，7月上路的反式脂肪標示制度實施之後，亦應將主力放在查察標示相符性，以維護國人健康。

業者

1. 食品中反式脂肪含量應明白標示，並儘量降低反式脂肪含量；標示應提供完善、正確、明顯且易讀的警語標示，除可提醒消費者注意外，廠商也能盡到保護消費者食用安全性的責任。

消費者

1. 應避免及減少攝取有反式脂肪的食品，最簡單的判斷方式是，選擇奶油及各類食品時，不妨多留意以下標示：凡成分中有氫化植物油、半氫化植物油，英文為 Hydrogenated 或 Trans Fat，表示有反式脂肪，儘量少選擇這類產品。
2. 消費者在購買食物時，應多看清楚食品成分標示。
3. 儘量減少外食。台灣市場油炸品多，流行的炸雞、甜甜圈、鹽酥雞等，到底用什麼樣的油，實在沒有人知道。所以消費者上速食店、餐廳時，可多詢

問其使用油脂的種類，如此對自己的健康就能多一分保障。

4. 盡量減少進食含反式脂肪的食物，尤其是高血脂、心臟病患者、懷孕、哺乳婦女、幼童、肥胖者等高危險群民眾。

（內容摘自財團法人中華民國消費者文教基金會）

國軍退除役官兵輔導委員會政風處關心您！