



# 為什麼健康與心理衛生局提議餐館逐步停止使用人造反型脂肪？

## 目前該提議正接受公眾評議

### 人造反型脂肪對健康有害。

人造反型脂肪對身體健康有看不見的危害。儘管現在我們已經杜絕了含鉛油漆和石棉等環境隱患，但是在我們的食物中，人造反型脂肪仍舊是一種很普遍的危害。反型脂肪會提高罹患心臟病的風險，而心臟病是紐約市民死亡的最主要原因。飲食中含有多少反型脂肪算作安全，目前並沒有定論。

據最保守的估計，每年至少有500名紐約市民死于人造反型脂肪，這一數字超過了每年機動車車禍的死亡人數。

一些主要的健康組織，包括美國心臟協會(American Heart Association)、美國科學院(National Academy of Sciences)、醫學協會(Institute of Medicine)、世界衛生組織(World Health Organization)以及美國健康與人類服務部(U.S. Department of Health and Human Services)，都建議人們嚴格控制反型脂肪的攝入量。

通過採用更有益健康的食品原料代替人造反型脂肪，可以降低罹患突發性心臟病的風險。

### 人們攝入的反型脂肪主要來源於在餐館進餐。

由於紐約市民習慣外出就餐，他們在外面就餐所吃的食物，構成了他們日常所需的卡路里的1/3以上。美國人每天平均攝入將近6克反型脂肪，而一頓速食就含有超過10克的反型脂肪！

去餐館吃飯的人們沒有切實可行的方法來瞭解他們所點的食物中是否含有反型脂肪。

### 為了保護紐約市民的健康並挽救生命，健康與心理衛生局提議，餐館要逐步停止使用人造反型脂肪。

該提議給了餐館6個月的時間把反型脂肪替換為每份反型脂肪含量低於0.5克的食用油、人造黃油和起酥油。在18個月後，所有食品的反型脂肪含量都必須低於每份0.5克。餐館向食客出售來自食品廠的未開封包裝食品不受此限制。

該提議是在長達一年的宣傳活動後提出的。該活動敦促餐館自願減少反型脂肪的用量。儘管我們開展了這項活動，但是反型脂肪的使用情況還是很普遍。

### 含有反型脂肪的食用油可以用別的其它種類的食用油替代。

人造反型脂肪可以被隨處可見的有益於心臟健康的食用油（例如玉米油、芥花油和豆油）所替代，不會改變食品的口味。

在聯邦法規的要求下，食品廠商已經對包裝食品進行了大範圍的重新配方，證明在幾乎所有的食物中杜絕使用反型脂肪是行得通的。

### 許多公司和餐館已經換掉並不再使用反型脂肪。

一些大的食品公司，例如Kraft、Frito-Lay、Smuckers和Tyson Foods，已經在超市貨架上擺出了不含反型脂肪的食品。例如，現在推出的Oreo的小點心、Goldfish的餅乾和Fritos的炸玉米片的反型脂肪的含量都是0克。消費者還是很喜歡這些食品的口味的，而且不含反型脂肪的食品的市場也在不斷地成長。

有一些全國連鎖餐館已經減少或杜絕使用人造反型脂肪。例如，現在所有的Wendy's快餐店都在用不含反型脂肪的食用油來煎炸食物。紐約市的許多餐館也開始減少含有反型脂肪的食用油和起酥油的用量，或者根本不用這類油脂。

不含反型脂肪的食物，也同樣可以美味可口，而你的心臟將知道兩者的區別。

09.06