



# 杜絕反型脂肪。瞭解反型脂肪對身體的危害。

## 什麼是反型脂肪(trans fat)？

大多數反型脂肪屬於人工製品，它們是通過向植物油中加入氫使其發生化學反應後生成的“部份氫化”油(“partially hydrogenated” oil)。

## 哪些食物含有反型脂肪？

肉類和乳製品含有微量的天然反型脂肪，我們飲食中的絕大多數反型脂肪都是人造的。常見的含有人造反型脂肪的食物包括：用部份氫化植物油炸過的食物；人造黃油和植物性起酥油；預製食物，例如預炸的薯條、墨西哥脆皮玉米餅和油炸麵圈；烘烤食品，例如漢堡麵包、匹薩餅坯、餅乾、小點心和餡餅；食物半成品，例如烙餅坯和熱巧克力飲料沖劑。採用人造反型脂肪製成的食品在其成份標籤中列有“部份氫化油”，而所有這些食品都可以不用人造反型脂肪製備。

## 為什麼反型脂肪對健康極為有害？

反型脂肪是最危險的一種脂肪，它會昇高低密度脂蛋白(LDL：壞膽固醇)，降低高密度脂蛋白(HDL：好膽固醇)。據保守估計，紐約市每年有至少500人死於心臟病，而反型脂肪就是罪魁禍首。目前沒有發現反型脂肪對健康有任何益處，與飽和脂肪不同的是，人造反型脂肪並沒有一個安全的攝入範圍。

## 難道許多可供選擇的食用油——例如黃油、豬油和棕櫚油——也像部份氫化植物油所含的反型脂肪一樣對健康有害嗎？

有證據表明，反型脂肪甚至比飽和脂肪更危害人體健康。通常，我們採用對心臟健康有益的單元不飽和油和多元不飽和油來代替反型脂肪，例如玉米油、豆油、紅花油和芥花油。這些替代品可以單獨使用，也可以與棕櫚油或其它飽和脂肪混合使用。

## 健康與心理衛生局對餐館使用反型脂肪有什麼建議？

健康與心理衛生局提出了一項飲食行業的所有商家在食物製備中逐步停止使用人造反型脂肪的提議，健康委員會(Board of Health)現邀請公眾對該提議發表意見。如果紐約市健康委員會同意對《健康法》(Health Code)進行修正的話，那麼在該法案生效六個月之後，飲食行業的商家應保證他們使用的炒菜油、起酥油和人造黃油所含反型脂肪少於每份食物0.5克，在18個月之後，其它所有食物中反型脂肪的含量應低於每份食物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。

## 為什麼健康與心理衛生局對反型脂肪非常關注？

健康與心理衛生局保護並促進紐約市民健康狀況的措施之一是通過頒發許可證和進行檢查，來確保餐館供應的食物對人體安全無害。就像含鉛油漆對人體有害一樣，食物中的反型脂肪對健康有害，且並非身體所必需，不能對其危害坐視不管。正如紐約市在1960年禁止使用含鉛油漆一樣，健康與心理衛生局此次採取的行動，也是要保護紐約市民避免受到危險物質的威脅。杜絕反型脂肪，用健康的食品原料替代它，能夠降低突發性心臟病等冠心病的發作。影響健康的飲食營養因素有很多，本局目前對反型脂肪發起了抵制活動，是因為通過一些簡單的方法就能把對心臟造成嚴重威脅的反型脂肪從我們的餐飲中剔除出去。



## 杜絕反型脂肪。瞭解反型脂肪對身體的危害。續前頁

### 為什麼健康與心理衛生局不能簡單地敦促餐館自願停止使用反型脂肪？

在過去一年的時間，健康與心理衛生局一直在開展宣傳活動，敦促餐館自行減少使用反型脂肪。我們向紐約市的每一家餐館都提供了相關資料，還向餐館和食品供應商提供了資源信息，幫助他們實施改變。儘管有一些餐館減少或停止了反型脂肪的使用，但是，反型脂肪的整體使用情況並沒有減少。一些餐館其實可以不使用反型脂肪，在我們開展了自行選擇不使用反型脂肪的活動之後，這些餐館中依然有半數還在使用含有反型脂肪的食用油或抹醬。儘管我們開展了長達一年的自願杜絕反型脂肪的活動，但是紐約市民依然在自己不知情或不同意的情况下，攝入大量的反型脂肪，而這種無形的危險本來是可以避免的。

### 有沒有現成的更有益健康的食用油可以讓餐館用來代替反型脂肪？

向餐館供應食用油的公司提供有大量的替代品，可適應各種各樣的特殊烹製和烘焙的需求。用油煎炸食品時，餐館可以選用傳統的有益健康的植物油，它們不含反型脂肪（例如豆油、玉米油或芥花油），還有許多採用特殊品種的大豆、向日葵和其它穀類和種籽榨成的新型食用油，也都不含反型脂肪。與部份氫化油相比，有些新品種的食用油在油炸食品時，可在灶上使用較長時間而不變質，因而非常省油。現在有許多人造黃油和起酥油經過重新配方，已經不含反型脂肪了，全國範圍內的食物製造商也都對他們的產品進行了重新配方。

### 有益健康的食用油是否更貴？餐費會不會上漲？

更有益健康的替代品的成本不會影響到菜單上飯菜的價格。紐約市的餐館已經在大量使用隨處可見的傳統植物油，像玉米油和豆油。新上市的不含反型脂肪且油炸時間更長的食用油也許每加侖的價格會貴一些，但一鍋油可以炸出更多的食物，這樣算下來，成本就持平了。紐約市有許多餐館在炒菜、油炸和烘焙食物時，已經改用不含反型脂肪的食用油。

### 把這一提議付諸實際行動需要多長時間、要花多少錢？

不需要很長時間，也不需要花很多錢。對餐館進行檢查是健康與心理衛生局的日常工作之一。食品安檢員會在例行的食品安全檢查時，檢查每份食物的反型脂肪含量是否低於0.5克。

### 這些規定對我們的就餐口味會產生什麼樣的影響？

使用不含反型脂肪的食用油不會改變餐館供應的各種食物的口味，也不會減少餐館供應食物的種類。事實上，紐約市民已經在享用許多餐館供應的不含反型脂肪的飯菜了。

**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。**

更多詳情：請撥打311轉Trans Fat（反型脂肪），或者查詢網站[nyc.gov/health](http://nyc.gov/health)