

南京“氢化油食品”真不少

■快报记者调查发现,氢化油广泛用于西式食品

■江苏省疾控中心专家认为适量摄入应无影响,但此说法面临争议

昨天,有媒体播发《植物奶油在中国普遍使用或酿食物史上最大灾难》,引起了极大的关注,许多人还是第一次听说植物奶油。而记者昨天走访了南京一些超市发现,生活中的食品,可以随处见到“植物奶油”,也就是氢化油,公众对它知之甚少。有专家认为它不是健康产品,不过,江苏省疾控中心专家告诉记者,目前氢化油仍然是合法的添加剂,适量摄入,应该对人体没有影响。

□快报记者 刘峻

快报调查

标注乱,“部分氢化油”让人糊涂

记者在南京一家大型超市看到,琳琅满目的各类点心吸引了很多人购买。正在采购食品的大三学生小宇告诉记者,平常一周就要采购一次零食,有时候晚上太饿了,就用蛋糕点心之类补充补充。对于“植物奶油”的提法,他摇摇头表示,从来不看标签,也看不懂。

记者看到,点心专柜的食品极为丰富,从饼干、面包再到曲奇以及派,但是标签标注的内容却很“羞涩”,对所用何种植物油也是“躲躲藏藏”。“精炼植物油”“植物起酥油”和“氢化大豆油”“氢化棕榈油”是常见用语。在一些蛋糕派上,更是写着

“部分氢化油”,让人搞不清楚含量到底是多少。

在新街口一家面包蛋糕房,工作人员告诉记者,他们使用的是植物油。至于植物油是否为纯天然的,工作人员则闭口不谈。

一名专家告诉记者,其实氢化油还时常披着美丽的外衣。比如,生日蛋糕端上餐桌,香甜的味道总让人忍不住赞叹一番。其实,制作生日蛋糕上鲜艳花朵的主要原料是人造奶油,俗称“白油”。植物奶油是用来制作饼干、糕点、酥皮的重要原料,而且有着各种好听的名称——“植物奶精”“植脂末”“起酥油”“植物奶油”。

专家观点

氢化油是合法添加剂

江苏省疾控中心专家告诉记者,从目前来说,氢化油是国内外普遍使用的合法添加剂。从他们了解的情况来看,适量吃对人体影响是不大的。目前也只国外有研究发现,大量摄入该产品会有增加患病几率,但没有发现吃了氢化油的食物就一定导致心血管等疾病发生。“对于中国人的饮食习惯而言,蛋糕之类的西化食品一般也不会吃很多。”

省人民医院营养师赵婷告诉记者,由于植物油有不易保存的问题,美国人发明了人造植物性氢化油,将植物油打入氢气制

成氢化植物奶油,这种“反式脂肪”不易腐坏且制作成本低、香味口感可比动物油,而且普通植物油一般为液态,没有办法凝固,而氢化油则是固态可凝固。“现在产品都讲究卖相,氢化油就应运而生,蛋糕等物质用了这个后,显得外观很漂亮。”

南京财经大学食品工业学院专家告诉记者,就目前而言,这个产品还具有不可替代性。虽然目前有的厂家渐渐不使用该产品,但是由于氢化油具有无可比拟的优点,因此在西化食品中还有着很大的市场。

少吃含“植物奶油”食品

赵婷告诉记者,一般来说,脂肪提供人体所需的能量为20%~30%,而反式脂肪,一般不能超过脂肪的1%,也就是说,适当少量摄入这些产品,对人体应该是没有太大影响的。南京财经大学的食品专家告诉记者,也有的专家建议一些特定的人群,比如孕妇,每天摄入反式脂肪的量不应该超过2克。

但是,专家也表示,由于现在外包装的标签标注不规范,很多人根本看不出面包或者蛋糕用的什么油,即使标注了,成分

的含量也不清楚,因此精确到吃几块蛋糕或者派才算合适,没有人能说得清楚。

专家提醒说,由于反式脂肪能让食品保质期延长,口感更酥脆或者更柔软,因此一般选择西化食物时,过于酥脆的食品摄入不要过多,在购买食品时一定要看配料,如果一种食品标示使用了氢化油或部分氢化油,那么这种产品就很可能含反式脂肪,请少量食用。当然,对那些标有“植物奶精”“植脂末”“起酥油”“植物奶油”等的食品,最好也少吃为好。

警钟敲响

央视:“氢化油食品”像定时炸弹

北京301医院赵霖教授介绍说,欧洲一家媒体从人类食物历史中选出10个灾难时刻,而1869年发明“氢化植物油”被列为最大的灾难时刻。1910年氢化植物油商品——植物奶油上市,人们用其抹面包,做蛋糕、曲奇饼、饼干、面包、炸薯条、炸鸡块;用其生产“植脂末”并添加到奶制品、冰淇淋和咖啡伴侣中,或用来做奶油糖、奶茶、奶昔和热巧克力等。食品工业使用的“氢化油”已成为人类摄食反式脂肪酸的主要来源。近20年的医学研究发现,反式脂肪酸可增加体内总胆固醇水平,比饱和脂肪更容易使体内 α -脂蛋白浓度升高,增加患心血管病的风险。

从2005年到2009年,中国的有关专家对国内市场上52个著名食品品牌、167种加工食品中的反式脂肪酸进行了测定。抽检食品中发现,87%的样品含有反式脂肪酸,包括所有的奶酪制品,95%的“洋快餐”(汉堡、蛋塔、奶昔、炸薯条等)、蛋糕、面包、油炸薯条类小吃等;约90%的冰淇淋、80%的人造奶油,以及71%的饼干中,均检出含有反式脂肪酸。

相关提示

洋快餐与糖尿病关系被证实

调查显示,过去7天内,有63.8%的学生不能保证每天喝一杯牛奶(或豆浆、酸奶、豆奶);28.6%学生不能保证每天吃早餐;18.8%的学生每天要喝一杯或者一杯以上的碳酸饮料;23.1%的学生每周吃西餐要超

过3次,西餐包括汉堡、比萨等;3.9%的学生每天要吃一次以上的甜点(包括糖果、巧克力、糕点);还有34.8%的学生存在偏食行为。

专家说:洋快餐与肥胖及糖尿病的关系已被许多研究所证实。

三口之家一桶油应吃两月以上

江苏省营养学会专家进一步指出,吃油量超标,超过人体转化功能的限值,油脂就会变成脂肪在身体内沉积下来,这就导致脂肪细胞中运输脂肪系统超负荷运转,长此以往,容易导致脂肪肝、高血压、糖尿病、肥胖等疾病产生,最终可能引发大肠癌

和乳腺癌。专家说:按照《中国居民膳食宝塔》的规定,油脂的摄入量每人每天不应超过25克。如果是三口之家,5升装的食用油至少得吃两个月以上,才基本符合《中国居民膳食宝塔》中有关吃油的要求。

气象新闻

明天最低5℃ 后天重回21℃

北方的冷空气南下后,给江苏带来北风和小幅降温,但雾和灰霾暂时消失了,城市空气质量有所改善。今天起,随着冷空气渐渐离开,江苏将重新晴好。

昨天清晨,江苏省气象台连续发布了大雾黄色、橙色、红色预警信号。早晨6点,江苏沿江苏南等地区都出现了能见度小于500米的雾。早晨7点,气象部门还提升了大雾预警级别,最高的“大雾红色预警”拉响了。在南通,浓雾下能见度小于50米,给周末的出行带来不便。

昨天下午至夜里,受到北方冷空气影响,江苏自北向南刮起了北风。多日来的雾气和灰霾天会告一段落。但是这场冷空气却不降雨,气温降幅也有限,周一南京最高气温降幅只有5℃左右。一整天气温在8℃至18℃之间,气温变化不大。由于南京是南北狭长地形,因此受到冷空气影响,明天南京北部的六合、浦口的最低气温比南京南部地区更低一些。预计本周二,六合、浦口最低气温回落至5~6℃,南京城区和高淳、溧水的最低气温在6℃~7℃左右。

我们已经进入了“立冬”。但是秋日的暖阳,让昨天南京城区的最高气温达到23℃,市民身上着薄毛衣厚外套都嫌热了,这样的天气仿佛是夏天的“回光返照”。气象专家表示,由于白天阳光辐射强烈,天空云量少,加上冷空气来临前的增温效果,因此中午气温上升得很快,会有热烘烘的感觉,但是到了夜里,气温又下滑得很快。

随着冷空气渐渐离开江苏,未来南京都是晴好或多云的天气。在周一、周二的早晨,会有明显的凉意。但是午后南京的最高气温分别是18℃、19℃。到了后天,南京最高气温又达到21℃,届时气温早晚温差达到14℃以上。

快报记者 孙羽霖

南京三日天气

今天 多云到晴,西北风4~5级,8℃~18℃
明天 晴,最低温度:六合、浦口5~6℃,其他地区6~7℃,最高温度:18℃~19℃
后天 晴到多云,7℃~21℃

上下班天气预报

早晨 在您上班期间,晴,偏北风3到4级,温度11℃左右
中午 晴,偏北风3到4级,温度16~17℃
下午 在您下班期间,晴到少云,偏北风3到4级,温度12~13℃

A.O.史密斯省电一半热水器 获国际 IFA 产品创新奖

日前,从德国柏林消费电子展(IFA)获悉,美国热水专家A.O.史密斯创新推出的省电一半的超节能热水器在该展会上闪亮亮相,并一举荣膺“2010家用电器最佳产品创新大奖”,受到了全球家电行业的高度认可,A.O.史密斯引领了热水器行业低碳节能技术创新技术的潮流。

创新潮流 享誉全球家电盛会

IFA柏林国际电子展是世界最大、最著名的电子消费品展会,是全球各大品牌技术竞技、展示的舞台,被誉为家电行业发展及消费趋势的

风向标。A.O.史密斯省电一半的热水器一经展出,即得到参会国际专家们的一致推崇。凭借着节能省电的卓越性能,在众多参选产品中脱颖而出,摘得“年度产品创新大奖”殊荣,A.O.史密斯在热水行业内的领导地位毋庸置疑。

省电一半超节能 开创低碳时代

随着“节能环保”生活方式的深入人心,绿色低碳的技术浪潮也席卷了全球的家电行业。面对低碳时代的来临,A.O.史密斯领先掌握主动权,全球工程研发中心潜心创新研发,推

出“省电一半的超节能电热水器”。该产品创新增加了热泵节能模块,能够利用空气中的热量来加热水,和普通电热水器相比,可以节能省电一半。该机器不仅传承了电热水器的轻巧外观,可十分方便地安装在浴室的墙壁上,还特别融合四大先锋节能技术,带来智慧、贴心、低碳的舒适热水新生活。

领先的技术,卓越的性能,使得该产品一经推出便获得了热水行业的广泛关注,并在国内外屡获殊荣。再获大奖,代表着全球业界对A.O.史密斯创新成果的巨大肯定。

136年专业造诣 引领节能未来

再次冲击行业最高点,这是有着百年历史的A.O.史密斯发展壮大的秘诀。经过136年不断创新,A.O.史密斯已是北美最大的热水器制造企业,在全球7个国家拥有36家工厂。

自1998年A.O.史密斯进入中国,近年来年销售额以40%以上的速度增长,成功跃升市场占有率第一



位。A.O.史密斯不断挑战着节能领域的极限,让世界领先的绿色节能技术和源源不断的舒适热水,为万千的中国家庭服务。
全国24小时服务热线:4008288988