核心报道

反式脂肪酸

近日，有消息说，美国初步决定在食物中禁用反式脂肪酸。这种成分对人体健康不利，容易增加食用者患心血管疾病的几率。该消息引起不少人的关注，尤其那些甜点爱好者。因为加工蛋糕、饼干等食品时，经常会使用到含反式脂肪酸的氢化油。

然而，现代快报记者探访南京的市场发现，相比起较为规范的进口食品，国产食品在反式脂肪酸的标注上，要么就遮遮掩掩不标注，或是用别的名字来代替，要么就是信息不全。 现代快报记者 孙玉春 付瑞利

◀一种糕点的营养成分表中，反式脂肪酸含量标注为“0” 现代快报记者 孙玉春 摄

危害健康的反式脂肪酸，到底含多少？国标施行近一年，很多食品依旧遮遮掩掩

告诉你：没标不代表没有，标“0”的也不代表没有

市场探访

进口食品：多能“坦白”反式脂肪酸含量

在南京新街口一家主营进口食品的商店，现代快报记者随手拿起一包原产地为德国、净含量400克的饼干。其配料表中有植物油、可可脂等成分。在营养成分表里，可以看到标注了反式脂肪酸的含量为0克。另外，表中还对饱和脂肪作出标注，每30克含4.5克。

一包从马来西亚进口的果冻，净含量是480克。配料中有增稠剂、奶粉等。营养成分表中，同样标注了饱和脂肪和反式脂肪酸的含量，均为0克。在这家店里绕了一圈，记者发现，绝大多数来自国外的食品，都能标注这两种成分的含量。

在虹桥一家小型超市，有个专门摆放进口食品的货架。一包产自西班牙的饼干上，标注着每百克反式脂肪酸的含量为0克，饱和脂肪的含量是4.8克。旁边的果冻、速溶咖啡等进口食品，也都能看到这两种成分的含量。

国产食品：有的遮遮掩掩，很多干脆没标

但到了国产食品的包装纸上，这种标注就不那么“坦白”了。

饼干、起酥面包、薯片、珍珠奶茶……含有反式脂肪酸的食品很多。但现代快报记者在几家超市的货架上看到，大多数国产食品都没有标出这一项。

有一种用巧克力、小饼干等制作的“星球杯”，倒是标注了反式脂肪酸和饱和脂肪的含量，分别为每百克含0.01克和8.3克。可是能完善到这种程度的，非常少。有的是标注信息不全，比如一款产自四川的奶油巧克力味膨化食品，只能看到每100克含反式脂肪酸0.5克，但没有饱和脂肪的含量。

按照规定，如食品配料含有或生产过程中使用了氢化和（或）部分氢化油脂，必须在食品标签的营养成分表中标示反式脂肪酸含量。有些生产商打起马虎眼，给氢化油起了别名，比如精炼植物油、植脂末等。在新街口一家便利店，某品牌沙琪玛的配料表中，有精炼植物油一项，在营养成分表里，却找不到反式脂肪酸的含量。

除此之外，绝大多数进口食品还标注了饱和脂肪的含量。这对于指导人们健康饮食，有同样重要的意义。因为有研究结果表明，从中国人的饮食习惯来看，饱和脂肪摄入量极易超标，容易引发心血管疾病。

市民疑惑

没有标注的食品 是不含反式脂肪酸还是商家没“坦白”？

既然过多吃下反式脂肪酸、饱和脂肪，会对健康造成这么大的影响，为什么很多国产食品都不愿“坦白”？

之前有报道称，由于氢化油有“负面化”倾向，一些商家给氢化油换了新名字，有“精炼植物油”“食用植物油”等。现代快报记者探访发现，确实有些食品的配料表中，出现了“精炼植物油”“食用植物油”，在营养成分表里，没有反式脂肪酸的含量。

市民马女士是个甜点爱好者。她在选购蛋糕、糖果时，更多的是关注口感。她说，看到有关这个话题的报道后，也会特意关注一下，但结果发现，相当一部分食品，并没有这方面的标注，“是没有呢，还是有，但商家没标？我作为消费者不可能去调查。这需要商家自觉，也需要监管部门的监管！”

有标注的食品 为什么很多都是0含量？

也有细心的市民很疑惑：即便有了标注，在很多食品的营养成分表里，反式脂肪酸一项的含量多为0克。这是为什么？

据了解，氢化油就是植物来源的油脂进行了氢化处理，在包括饼干、面点、奶油蛋糕等食品加工中广泛使用。虽然国家《预包装食品营养标签通则》规定，如食品配料含有或生产过程中使用了氢化和（或）部分氢化油脂，必须在食品标签的营养成分表中标示反式脂肪酸含量。但与其他营养成分一样，有一个可标示为“0”的范围，其中反式脂肪酸的范围是，每100克食品中反式脂肪酸含量小于等于0.3克。

就此，记者咨询了南京一家食品企业的技术人员，他表示，企业选择标注反式脂肪酸为“0”是很正常的，因为只要含量控制达到下限，“谁也不想非要标出点数值来。这样不是看起来更好吗？而且也符合规定。”

有市民认为，这样标注也不合理，“有多少标多少。这样，我才能更准确地选择。”

反式脂肪的危害

新华社制图

小知识 哪些食物含有反式脂肪酸

生活中一些常见的食物，都含有反式脂肪酸。首先，油炸食品，如方便面、薯片、薯条等，都含有反式脂肪酸；其次，一些含有油脂尤其是人造油脂的加工食品，如方便汤、冷冻食品（如汤圆）、烘焙食物（如饼干等）、各种即冲型糊粉状食品（如粉状麦片、椰子粉、芝麻糊粉等），以及各种奶油糖、花生酱、巧克力酱中都有反式脂肪酸的身影。此外，起酥面包里含“起酥油”，低档巧克力含“代可可脂”，一些面包和酥点中含“麦琪淋”，微波炉爆米花和一些膨化食品中都含有氢化植物油。饮料中，珍珠奶茶、咖啡伴侣主料之一就是植脂末，其主要成分是含反式脂肪酸的氢化油。

背景 国标施行近一年，营养成分表仍让人“看不懂”

2012年12月，国家食品安全风险评估专家委员会曾发布报告，称威化饼干、夹心饼干、奶油蛋糕、奶油面包、派等食物中，反式脂肪酸含量较高。报告提出，鼓励食品企业对反式脂肪酸含量自愿标示。

今年年初，强制性国标《预包装食品营养标签通则》正式施行，里面规定，如食品配料含有或生产过程中使用了氢化和（或）部分氢化油脂，必须在食品标签的营养成分表中标示反式脂肪酸含量。

但是，该国标出台以后，曾有媒体报道称，由于预包装食品种类繁多、生产主体多样，部分预包装食品依旧没有营养标签或是标注信息不全。从现代快报记者的探访结果来看，确实存在标注信息不全的问题，比如有些食品的包装袋上，就没有反式脂肪酸、饱和脂肪这些项目。

专家提醒

反式脂肪酸含量标注为“0” 也不能多吃

南京医科大学公共卫生学院营养与食品卫生学系教授蔡云清说，蛋糕、奶茶、咖啡、饼干等食品中，容易含有较多反式脂肪酸，所以吃的时候，要有所控制。配料中含有氢化油的食品，一般都会含反式脂肪酸。大家在购买时，要多注意下营养成分表。

同时，还有专家建议，每天摄入反式脂肪酸不应超过2.2g，过多就有害健康。记者在虹桥一家超市看到其售卖的人造奶油，净重为250克，每100克含有1克的反式脂肪酸。那么，如果一天吃掉这么一盒奶油的话，摄入量就超标了。

另外，反式脂肪酸含量为“0”的食品，也要注意，因为它里面多少存在一些，如果不控制食入量的话，这种成分也会在体内积少成多。一个建议是，不要同时购买或食用几种都标示了反式脂肪酸含量的食品，即使其数值都为“0”，因为实际上都是有微小含量，累加起来就会比较多。