

# 看懂反式脂肪

今天起，衛福部要求包裝食品全面標示反式脂肪含量，每百公克／毫升食品中，反式脂肪逾0.3公克，就必須明確標示；若反式脂肪在0.3公克以下，或食品總脂肪不超過1公克，反式脂肪可標示為0。

## 脂肪的種類

- 飽和脂肪**  
室溫中大多為固體，或是會凝固，隨溫度升高而融化。
- 不飽和脂肪**  
室溫中為液體，稱為液態脂肪。

## 什麼是反式脂肪

- 飽和脂肪**  
多數飽和脂肪都是飽和脂肪酸。
- 順式結構**  
順式脂肪易氧化酸敗，不耐久炸。
- 反式結構**  
反式脂肪，脂肪由順式變反式，較為穩定。

## 反式脂肪來源

- 人工**  
氫化植物油。
- 天然**  
牛、羊反芻動物體內細菌合成，存在肉類與乳品。

## 反式脂肪的歷史

- 1902** 德國化學家威寧·諾門所發明，並取得專利。
- 1911** 開始廣泛由植物油製成的半固態脂肪。
- 1939** 二戰期間，由於植物油短缺，推動了人造脂肪的使用。
- 1957** 伊利諾大學教授庫爾斯（Fred Kummerow）警告反式脂肪對健康的危害。
- 1980** 科學家和公共衛生人士仍持保留，半固態脂肪優於天然飽和脂肪。
- 1990** 研究顯示，反式脂肪是心臟疾病危險的誘因。美國FDA於2006年要求反式脂肪列入營養標示。
- 2015** 美國FDA宣布給予食品業三年時間，不再使用不完全氫化油。

## 為何要用反式脂肪？

- 氫化油價格較低廉，可降低生產企業成本。
- 穩定性質，可耐高溫油炸。
- 可延長食品的保存期限和原本的風味。
- 可使食物口感更加鬆軟美味。
- 增進食品外觀油潤，使油炸食物外形色澤美觀。

## 反式脂肪食物 (以100公克計算)



## 反式脂肪對人體的危害



## 每人每日攝取量



## 如何避免？

- 看營養標示**  
凡標註植物奶油、氫化植物油等，都是反式脂肪。或以一份、每10公克來計算含量，選低反式脂肪的標章。
- 軟質較硬質為佳**  
軟質的植物油所含反式脂肪較少，愈硬，反式脂肪的含量愈高。
- 減少油類攝取**  
避免攝取人造奶油、酥油等，少用煎炸，避免吃油炸食品，以牛奶取代奶精，也不宜攝取過多動物性脂肪。
- 少吃反式脂肪濃縮的食品**  
包括油炸、烘培及加工食品，如手捲、酥餅的餅乾或西式麵包、餅乾、薯條、煎餅類、洋芋片等。

## 各國政策

- WHO**  
目前並未對反式脂肪進行全面限制，但呼籲減少攝取。
- 美國**  
美國明定反式脂肪的營養標示，三年內全面禁用反式脂肪。
- 澳洲、紐西蘭**  
反式脂肪攝取量佔總能量0.6%。
- 香港**  
目前沒有強制標示。
- 韓國**  
每30公克食物中，反式脂肪在0.2公克以下，可標示為0。
- 台灣**  
每百公克／毫升食品中反式脂肪0.3公克，無天然或人工食品，都必須明確標示。若反式脂肪含量在0.3公克以下，每百公克／毫升食品總脂肪不超過1公克，反式脂肪可標示為0。
- 丹麥**  
禁售含有2%以上反式脂肪的加工食品，反式脂肪佔總脂肪1%以下，可標示為0。

註：上述食品反式脂肪含量，因油等情況不同，反式脂肪的含量可能有所變動。



# 什麼是反式脂肪？

## 天然存在



牛、羊等動物經過反芻作用，將牧草等植物消化轉換成的反式脂肪酸，其中一種為共軛亞麻油酸（CLA），不會影響健康

## 加工過程產生



主要來自於經過不完全氫化的植物油，氫化過程會改變脂肪的分子結構，使植物油變成半固態，優點為讓油更耐高溫、穩定性增加，且增加保存期限，但食用過量會增加心血管疾病等健康風險

## 人工反式脂肪的危害

### 記憶力變差與失智風險

每天吃超過1.8公克反式脂肪，罹患阿茲海默症風險增2.4倍

### 不孕症

每增加攝取反式脂肪4公克，不孕風險增2倍

### 癌症

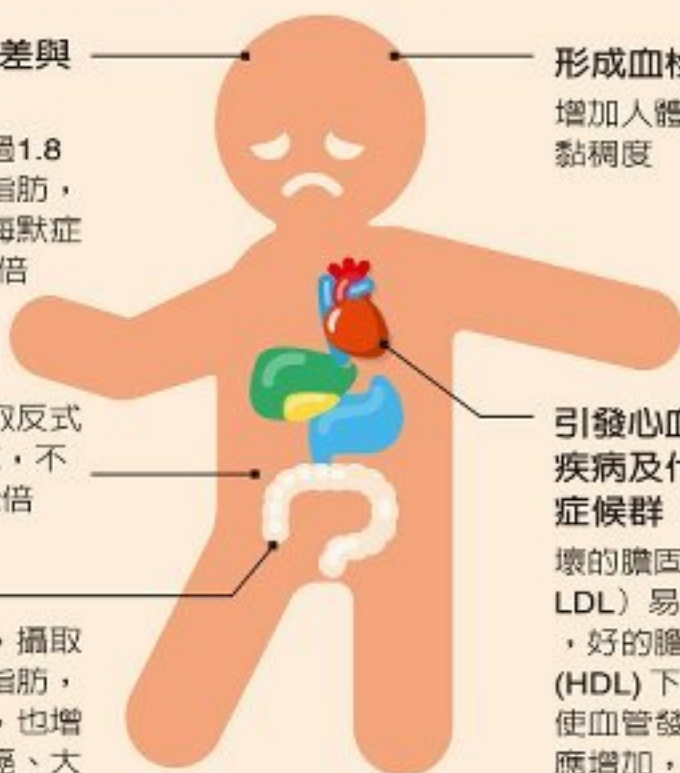
研究顯示，攝取過多反式脂肪，容易發胖，也增加罹患乳癌、大腸癌的風險

### 形成血栓

增加人體血液黏稠度

### 引發心血管疾病及代謝症候群

壞的膽固醇（LDL）易升高，好的膽固醇（HDL）下降，使血管發炎反應增加，提高動脈硬化風險



## 哪些食品隱藏人工反式脂肪？



### 油炸食品

薯條、炸雞、油條、鹹酥雞、油豆包、臭豆腐、甜甜圈、洋芋片、泡麵等



### 酥皮點心

蛋塔、千層派、鳳梨酥、叉燒酥、咖哩酥、綠豆凸等



### 麵包類

各類烘烤麵包



### 西餅蛋糕

蛋糕（瑞士捲、起司蛋糕）、餅乾（小西點、奶酥餅乾）、泡芙、鬆餅等



### 義大利麵、焗烤食品、酥皮濃湯



### 奶精類

奶精、奶精粉、奶油球、奶油霜等



### 醬類

乳瑪琳、麵包抹醬、沙拉醬等



### 其他零食

巧克力、牛軋糖、太妃糖、爆米花等

## 食品選購建議

1

少吃含氫化油脂的加工食品：如餅乾、薯條、甜甜圈、洋芋片等油炸或烘焙食品

2

喝茶或咖啡選擇加牛奶，而非奶精

3

選購較軟的植物性奶油

4

少吃油炸類食品，包括多層的、酥脆的糕餅或西點麵包