

# 世卫组织呼吁：从加工食品体系中逐步清除人造反式脂肪。记者海口走访发现 被“拉黑”的反式脂肪就在你身边

**HK 热点** ■ 本报记者 侯赛 通讯员 全锦子

5月14日，世界卫生组织发布名为“取代”的行动指导方案，呼吁在未来5年内从全球加工食品体系中逐步清除人造反式脂肪。反式脂肪最大的健康危害是会增加人们罹患心血管疾病等风险。据估计，反式脂肪的摄入每年在全球范围内导致超过50万人死于心血管疾病。

那么，到底什么是人造反式脂肪？如何鉴别食物中的反式脂肪？记者就此采访了海口市人民医院临床营养科医生徐超。

## 人造反式脂肪被普遍使用

据海口市人民医院临床营养科医生徐超介绍，反式脂肪又名反式脂肪酸，在牛羊肉、牛奶及其制品中存在少量的天然反式脂肪。而人造反式脂肪的主要来源是经过氢化处理的植物油，即人造奶油。此外，起酥油、植脂末、奶精、人造脂肪、氢化植物油、精炼植物油等，都是含有反式脂肪的配料。由于能让食物的保质

期更长，反式脂肪在一些零食、烘焙及煎炸食品中很常见。

记者近日走访海口市的部分大商场和蛋糕店发现，人造奶油普遍应用于蛋糕、面包、饼干、爆米花等食品，这些食品不仅销量大，而且广受消费者尤其是小朋友们的喜爱。记者在一家超市随意拿起一包163g包装的曲奇饼干发现，该饼干的反式脂肪酸为0.7g/100g。

同时，记者也发现，不少面包的配料表都明确写有“人造奶油”的成分。徐超介绍，这种油具有耐高温、不易变质、存放久等优点，在炸鸡、薯条、爆米花、饼干、蛋糕等食品中普遍使用。

记者又走访了海甸岛部分连锁面包店发现，多款面包上标示配料为“淡奶油”，店员告诉记者，淡奶油为动物奶油，不含反式脂肪。不过，



记者也注意到，以动物奶油为配料的面包，价格普遍要比人造奶油高一些。



### 医生提醒：

如果配料中含有“人造奶油”“起酥油”“氢化植物油”“部分氢化植物油”“氢化脂肪”“氢化菜油”“固体菜油”“酥油”“人造酥油”等字眼，那么该食品就含有一定量反式脂肪。

## 反式脂肪增加疾病风险

反式脂肪酸究竟对人体有何危害？

徐超表示，反式脂肪对人体主要存在两方面危害：一是容易导致肥胖。反式脂肪不容易被人体吸收，容易在体内聚积从而导致体重的增加。二是会降低人体内的高密度脂蛋白胆固醇。高密度脂蛋白胆固醇是“好胆固醇”，对降低心血管疾病的

风险有好处，但反式脂肪会降低这种胆固醇的含量，从而容易增加血液的粘稠度，导致血栓的形成，促使动脉硬化，进而诱发各种心血管疾病。

部分研究还表明，过多的反式脂肪酸可能会增加糖尿病的危险性，对婴儿的出生体重、过敏、哮喘等可能产生一些不利影响。近年来有一些医学研究发现，反式脂肪不仅危害人

们身体健康，对精神健康也有影响。

据了解，2013年，国家食品安全风险评估中心曾正式发布《中国居民反式脂肪酸膳食摄入水平及其风险评估》，评估结果显示，中国人通过膳食摄入的反式脂肪酸所提供的能量，占膳食总能量的百分比为0.16%，北京、广州这样的大城市居民摄入百分比为0.34%，远低于世界卫生组织建议的1%的限值。

那么，我国居民的反式脂肪摄入情况如何呢？

徐超表示，营养成分表中的反式脂肪为“0”，并不是真的为0，而是含量很低。根据我国《预包装食品营养标签通则》中的规定，100克食品中的反式脂肪含量低于0.3克时，一般食品企业可将反式脂肪含量标注为0，配料表和营养标签并不矛盾。

“购买食品时，我们应该仔细查看配料成分，不能让‘0’遮住了眼

睛。”徐超提醒，“麦淇淋”“起酥油”“植物奶油”“人造黄油”等，这些听起来跟反式脂肪完全不沾边的添加物，实际上都是“氢化植物油”的变身。

徐超表示，大家一定要养成购物时细看食物成分标签和营养标签的习惯。在关注食物标签上成分的同时，还要注意这些成分是靠前还是靠后(一般食物成分表上原料顺序是按

添加量从多到少排列的)。如这些含有反式脂肪的成分“排名靠前”，那就需要小心了。如果这些原料排在七八位之后，那就无需过于担心。

徐超提醒，除了在超市购买包装食品外，在餐馆就餐大家也要多留一个心眼。如果发现炒菜或炖菜的油特别黏、容易凝固，也需要特别警惕，其中也可能含有大量反式脂肪。



## 细看配料表很重要

当你在超市购买食品时，是否留意过配料表？反式脂肪的主要来源是部分氢化处理的植物油，即人造奶油。不过，记者日前走访了多家商超、便利店却发现，很多商品明明配料标识有“人造奶油”，但在营养成分表中却列明反式脂肪含量为“0”。

通常，人们认为“0”就是没有。

徐超表示，营养成分表中的反式脂肪为“0”，并不是真的为0，而是含量很低。根据我国《预包装食品营养标签通则》中的规定，100克食品中的反式脂肪含量低于0.3克时，一般食品企业可将反式脂肪含量标注为0，配料表和营养标签并不矛盾。

“购买食品时，我们应该仔细查看配料成分，不能让‘0’遮住了眼

睛。”徐超提醒，“麦淇淋”“起酥油”“植物奶油”“人造黄油”等，这些听起来跟反式脂肪完全不沾边的添加物，实际上都是“氢化植物油”的变身。

徐超表示，大家一定要养成购物时细看食物成分标签和营养标签的习惯。在关注食物标签上成分的同时，还要注意这些成分是靠前还是靠后(一般食物成分表上原料顺序是按

添加量从多到少排列的)。如这些含有反式脂肪的成分“排名靠前”，那就需要小心了。如果这些原料排在七八位之后，那就无需过于担心。

徐超提醒，除了在超市购买包装食品外，在餐馆就餐大家也要多留一个心眼。如果发现炒菜或炖菜的油特别黏、容易凝固，也需要特别警惕，其中也可能含有大量反式脂肪。

## 按摩不当导致27岁小伙身亡，海口中医院医生提醒：

### 小心按摩“杂牌军”要了你的命

**HK 关注**



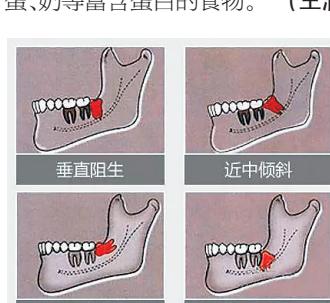
## 这样的智齿，请及时拔除！

很多人都在想，为什么有些人会长智齿而有些人则没长呢？现代医学一般认为智齿是人类进化的残余物。

智齿生长在牙槽骨的末端，现代人类的牙槽骨由于进食越来越精细化而在长度、宽度、强度上出现不同程度的退化，从而无法为智齿提供足够的萌出空间，导致智齿在萌出时异位萌出、阻生；此外，智齿本身的退化也会导致萌出数目不足，不对称萌出等。这些萌出的异常加上清洁防治的困难，通常会在临床表现为智齿冠周炎或靠近牙齿的龋齿、牙周炎、牙髓炎等疾病，引发剧烈的疼痛。因此建议对于萌出异常或者不对称萌出的智齿及早进行预防性拔除。

医生建议应及早拔除右图中这四类阻生齿。阻生齿拔掉的难度一

般比普通牙齿要大，应选择正规、专业的口腔医院进行拔除，且拔牙后24小时内不要刷牙漱口，24小时后可用凉水漱口，早晚刷牙，保持伤口清洁，刷牙时注意保护伤口。拔牙2小时后可以吃东西、喝水，饮食方面需清淡、温软，一周以内忌烟酒，不能吃辛辣刺激、过热、过硬的食物，同时要保证足够营养，适当多吃肉、蛋、奶等富含蛋白的食物。(王润)



24小时咨询热线：0898-36351111

种牙就选 拜博口腔

扫描二维码  
在线咨询



海南拜博口腔医院 种植中心 海口市海府路105号(省彩票中心旁)

(海)医广[2017]第01号

■ 本报记者 侯赛 通讯员 董莉莉

近日，27岁小伙按摩后突然身亡的新闻引起了广泛关注。推拿按摩真的这么危险吗？上海中医药大学附属岳阳医院海口分院(海口市中医院)针灸康复科副主任周德明指出，治疗型的按摩不同于一般保健按摩，为了避免受到意外伤害，患者应当选择专业医生或者按摩技师。

“寰枢关节半脱位比较常见，只要治疗方法得当，可以很快治愈，大家对此也不必过度紧张。”周德明指出，他从事中医推拿40多年，极少接触过寰枢关节半脱位导致死亡的案例。而针对案例中导致死亡的情况，周德明推测，可能患者本身存在其它疾病隐患，按摩导致的寰枢关节半脱位诱发了疾病的发作。

从事中医推拿按摩多年，周德明经常接诊到由于不正规按摩导致软组织挫伤、关节错位、甚至骨折等伤害的患者。

“按摩手法的轻重要根据患者的情况来调整，一般以其能接受的程度进行。手法非常关键，需要有经验的专业医师才能操作。”周德明指出，不正规的按摩所产生的后果是十分严重的。患者筋骨方面出现了问题，首先要经过医生的诊断，配合相关检查确定发病部位后才会加以按摩治疗，绝不可在没有精确诊断的情况下胡乱为患者按摩。

其实，目前除了按摩中心之外，一些沐足店或美容机构都会打出“专业按摩”的旗号招徕客人。对此，周德明指出，按摩分保健与治疗两种，切勿以偏概全。

一般群众并不了解。理发店、桑拿馆都有按摩师，可是这当中有多少人受过正规训练就不得而知了。“人体的解剖结构非常复杂，有些人自学几天或是随便上个学习班就开始上岗，因而很容易出问题。”

周德明提醒，市民做按摩一定要注意安全，首先不可以轻易地让人扭脖子、扳腰、踩背，因为这些部位都是人的要害部位，处理不好就可能出现瘫痪或是致命。其次要懂得分辨按摩的力度，一般出现酸胀感是正常的，倘若疼痛加剧不能忍受则应马上停止。

不正规推拿按摩导致意外事故的发生，让很多人对中医推拿也产生怀疑态度。周德明对此十分忧虑。作为中医推拿事业的传承人，周德明深信这项传统中医疗法给患者带来的疗效，因为很多慢性结膜炎患者和腰椎滑脱症患者都是经过推拿按摩得以康复。

“推拿按摩不但可以治疗我们熟悉的颈椎病、肩周炎等疾病，还可以治疗很多慢性疾病，不光有治疗效果，还有很好的保健作用。”周德明呼吁，要全方位认识中医推拿疗法，切勿以偏概全。

**HK 资讯**

## 苏琼合作推动我省基层医疗卫生事业发展

本报讯 (记者符王润)近日，省卫生计生委与江苏省基层卫生协会签订基层战略帮扶与合作协议。未来，江苏省基层卫生协会将发挥优质资源优势，对我省基层医疗卫生事业发展开智力支援。

根据协议，双方将通过在人才培养、卫生管理、医疗技术、公共卫生等方面的合作交流，充分发挥江苏省基层卫生协会在卫生管理、人才梯队、专业技术等方面的优势，通过智力支持帮助海南推进医疗卫生事业发展。

在人才培养方面，海南每年将选派100名基层医疗卫生机构管理人员，作为院长助理到江苏相关单位挂职锻炼或跟班学习3个月~6个月。培养重点为提升管理人员的综合素质和执行能力；每年选派100名基层卫生院主管业务的副院长在江苏省或海南省集中培训，每批培训时间为一周。培训重点为基层业务管理、全科医生团队、家庭医生签约、个人专业方向。

在学术交流方面，江苏省基层卫生协会将举办专业学术活动，邀请海南相关单位参加，每年还会选派若干名卫生管理、公共卫生和专业技术等领域的专家到海南开展短期智力帮扶活动。

**HK 医技前沿**

## 间歇性禁食或增加2型糖尿病风险

近日，欧洲内分泌学会年度会议上的研究表明，间歇性禁食可能会对人的新陈代谢产生严重的影响。这是首次研究表明，间歇性禁食饮食实际上可能会损害胰腺并影响正常健康人的胰岛素功能，这可能会导致糖尿病和严重的健康问题。

这项新研究表明，间歇性禁食可能会损害胰腺的正常活动和胰岛素的分泌，进而可能会增加2型糖尿病的风险。研究人员在他们的研究中发现，在短时间内禁食会增加氧化应激和自由基的产生。氧化应激和过量的自由基会加速衰老过程并破坏我们的DNA，增加癌症、心血管疾病和神经退行性疾病的风险。

为了查明间歇性禁食是否确实产生自由基，研究人员将健康的成年老鼠放置在饮食中，为期3个月。

在此期间，研究人员测量并监测啮齿类动物的胰岛素水平和功能、体重和自由基水平。在节食期结束时，老鼠的体重和预期一样减轻了。然而，他们体内脂肪的分布却出人意料地发生了变化。啮齿动物腹部脂肪组织的数量增加。最近的研究显示，腹部脂肪与2型糖尿病有密切关系。

此外，研究人员发现胰岛素分泌性胰腺细胞受到损害，以及自由基水平较高和胰岛素抵抗的迹象。

该研究的主要作者对调查结果发表评论说：“我们应该考虑选择间歇性禁食的超重或肥胖者可能已经有了胰岛素抵抗。尽管这种饮食可能会导致早期的快速减肥，但长期来看，可能会对他们的健康造成潜在的严重损害，比如2型糖尿病的发展。”

未来，科学家们计划更详细地研究间歇性禁食对胰腺和胰岛素的正常功能的破坏性影响。

(健康时报)

## 坚持锻炼6年 中年心衰风险降三成

65岁以上人群中，住院治疗的首要原因之一是心力衰竭。如何避免？美国一项最新研究显示，坚持锻炼6年，中年时可望降低心衰风险三成。

心衰指由于心脏的收缩功能和／或舒张功能发生障碍，不能将静脉回心血量充分排出心脏，导致静脉系统血液淤积，动脉系统血液灌注不足，从而引发全身各器官缺血、瘀血及器官功能失调。它并非独立的疾病，而是心脏病发展的终末阶段。

美国约翰斯·霍普金斯大学医学院研究员随访超过1.1万名成年人，平均持续19年。研究人员每年检查研究对象是否发生心脏病、中风、心衰等心血管疾病，研究期间共记录1693例住院治疗和57例因心衰导致的死亡。研究对象每6年填写调查问卷，以便研究人员了解他们的锻炼活动水平。

研究项目牵头人奇亚迪·恩杜梅勒说：“我们的结果显示，从日常角度而言，坚持每周150分钟中等强度至高强度锻炼6年，中年时可将心衰风险降低31%。另外，如果先前不锻炼，后来按照(上述)建议量锻炼6年，中年时可将心衰风险降低23%。”研究还发现，如果长期不锻炼，会增加冠心病风险。

研究人员在由美国《循环》月刊刊载的论文中说，中年人只要坚持适度锻炼，“降低心衰风险不嫌晚”。

(新华网)