

# 有关反式脂肪的五项重点

## 1. 什么是反式脂肪？

很多食物含有反式脂肪。大多数反式脂肪是“人造”的，因为液体菜油被制成固体脂肪时，例如人造牛油或起酥油，便会产生反式脂肪。有些肉类（例如牛肉和羊肉）和奶类食品亦含有少量天然的反式脂肪。

## 2. 哪些食物含有反式脂肪？

在食品杂货店和餐馆购买的食物都可能含有人造反式脂肪。以下的食物大多含有反式脂肪：

- 固体人造牛油、起酥油及植物酥油。
- 烘烤食品（例如松饼、炸面圈、肉馅饼、小甜饼、墨西哥玉米圆饼、煎饼 (parathas)、蒸的小圆面包和馅饼)。
- 小吃（例如薯片、薄脆饼干、微波玉米花、燕麦谷条、谷物条、薄脆饼、布丁杯)。
- 油炸食物（例如炸鸡块、炸鱼条、炸薯条、炸洋葱圈、炸马铃薯煎饼、炸饺子)。
- 即食及冷藏食品（例如奶酪火腿馅饼、面卷饼、薄饼、薄饼酥、春卷、肉或素菜馅饼、素菜和牛肉小馅饼、早餐三明治、奶蛋烘饼、烘馅饼、冰冻马铃薯产品)。
- 快餐食品（例如炸玉米卷 (taco shells)、馅饼皮、松饼和蛋糕粉、糖霜、即食面、即烘面团、奶油馅饼、热巧克力粉、咖啡奶粉)。

阅读食品包装上的营养成分，找出食品含有多少反式脂肪，成分包括人造和天然反式脂肪的分量。

## 3. 为什么反式脂肪对你有害？

反式脂肪对你有害，因为反式脂肪同时增加“坏胆固醇”和减少“好胆固醇”的水平。研究显示多吃人造反式脂肪的人罹患心脏病的机会较高。

## 4. 是不是所有脂肪都是有害的？

不是。加拿大健康饮食指南 (*Eating Well with Canada's Food Guide*) 建议加拿大人每天吃少量健康脂肪（大约2-3 汤匙），即使用菜油，例如芥花籽油 (canola)、橄榄油和大豆油，挑选反式脂肪和饱和脂肪含量低的软人造牛油。饱和脂肪增加罹患心脏病和中风的机会，亦是不健康的。饱和脂肪主要来自动物食品，在室温下通常是硬的。尽量少吃牛油、酥油、硬的人造牛油、猪油、起酥油、椰油和棕榈油，因为它们含有反式脂肪和饱和脂肪。

## 5. 日常饮食可以有多少反式脂肪？

加拿大健康饮食指南建议加拿大人减少摄取反式脂肪。世界卫生组织按照每天2000卡路里的热量计算，建议成人平均每天摄取大约或少于2克反式脂肪。

Simplified Chinese – Trans Fat Fact Sheet

# 五个避免摄取反式脂肪的健康饮食方法

1. 多吃蔬菜、水果、全谷类食品、低脂奶类产品、鱼、瘦肉和代替肉类的食品，例如豆、扁豆和豆腐。这些食物几乎不含反式脂肪。请参考加拿大健康饮食指南，指南可于 [www.healthcanada.gc.ca/foodguide](http://www.healthcanada.gc.ca/foodguide) 下载。
2. 少吃加工和包装食物、快餐和煎炸食物。
3. 阅读和了解营养标示。看看“脂肪”成分，选择含反式脂肪和饱和脂肪较少的产品，正如以下的例子。有关更多营养标签的资料，浏览 [www.healthyeatingisinstore.ca](http://www.healthyeatingisinstore.ca) 或 [www.healthcheck.org](http://www.healthcheck.org)。

爆玉米花 A

| 营养标示               |             |
|--------------------|-------------|
| 每 ½ 包 (40克)        |             |
| 分量                 | 每日营养素摄取量百分比 |
| 热量 130             |             |
| 脂肪 2克              | 3%          |
| 饱和 0.5克<br>+ 反式 0克 | ← 3%        |
| 胆固醇 0毫克            |             |
| 钠 230毫克            | 10%         |
| 碳水化合物 24克          | 8%          |
| 纤维 6克              | 24%         |
| 糖 0克               |             |
| 蛋白质 3克             |             |
| 维生素 A              | 0%          |
| 维生素 C              | 0%          |
| 钙                  | 0%          |
| 铁                  | 6%          |

选择 ✓

爆玉米花 B

| 营养标示               |             |
|--------------------|-------------|
| 每 5.5 杯 (40克)      |             |
| 分量                 | 每日营养素摄取量百分比 |
| 热量 220             |             |
| 脂肪 14克             | 22%         |
| 饱和 3.5克<br>+ 反式 5克 | ← 43%       |
| 胆固醇 0毫克            |             |
| 钠 320毫克            | 13%         |
| 碳水化合物 21克          | 7%          |
| 纤维 5克              | 20%         |
| 糖 0克               |             |
| 蛋白质 3克             |             |
| 维生素 A              | 0%          |
| 维生素 C              | 0%          |
| 钙                  | 0%          |
| 铁                  | 6%          |

避免 ✗

4. 使用较健康的油烹调、烘烤和处理食物，例如没有反式脂肪的液体菜油和软的人造牛油。
5. 找出餐馆和快餐店的食物含有多少反式脂肪，减少吃的分量。很多餐馆都会在顾客要求的情况下提供有关营养和食物成分的资料。

查询详情，联络本区的公共卫生机构、安省心脏及中风基金会 (Heart and Stroke Foundation of Ontario)，免费电话：1-888-473-4636 或浏览 [www.heartandstroke.ca](http://www.heartandstroke.ca) 或 EatRight Ontario，免费电话：1-877-510-5102 或浏览 [www.Ontario.ca/EatRight](http://www.Ontario.ca/EatRight)。

资料由多伦多公共卫生署和安省心脏及中风基金会联合提供。安省心脏及中风基金会一直带领加拿大争取在食物中禁止使用人造反式脂肪。由于反式脂肪对冠状心脏病带来严重的影响，安省心脏及中风基金会继续努力，带领加拿大在食物中禁止使用反式脂肪。