

反式脂肪：食指大動，「心」頭大患

03-12

美國顯然是個熱愛速食的國家，但問題是這些食品富含反式脂肪，而反式脂肪又與許多健康問題有關。因此，全美各大城中，紐約已率先禁絕餐館供應含反式脂肪的食品。此外，美國食品藥物管理局現已要求食品製造商於標籤上標示反式脂肪。

反式脂肪問世已有一段時日。廿世紀初，含反式脂肪的氫化植物油被研發。這種廉價的新產品，可取代糕餅中的豬油及其他天然動物油。相較於其他脂肪，它們的保存期較長，且更能保持風味。人們開始將它們運用在洋芋片、可頌麵包、炸雞等食品。

然而，1990 年代的研究開始發現，反式脂肪對人體極為有害。它們經證實會增加人體壞膽固醇的含量，進而提高罹患冠狀動脈心臟病的風險。而此病在美國為主要死因之一。

當然，避免吃到反式脂肪與健康飲食密不可分。反式脂肪的最主要來源就是速食及糕餅類點心。另一種碰不得的東西，是以含大量反式脂肪而惡名彰的人造奶油。攝取食品中的脂肪是無可避免的，但選吃較健康的天然脂肪，便是擁有健康心臟的開始！