

新英格蘭醫學雜誌(NEJM)報導食品所含有反型脂肪酸對心血管疾病的衝擊

Trans Fatty Acids in Foods, Impacts on Cardiovascular Disease Discussed in New England Journal of Medicine

Soyatech.com, U.S.A. April 19, 2006

新英格蘭醫學雜誌，從心血管疾病的觀點報導，在全球不同地區，其速食食品(Fast foods)所含有害脂肪含量的層次差異。據 Dr. Steen Stender 報導，每天攝取約 5 公克的反型脂肪酸(Trans fatty acids)，可與增加 25% 罹患絕血心臟病(Ischemic heart disease)的風險有所關連而建議儘量少攝取反型脂肪為要。經予測試分析，從 20 個國家(包括歐洲、南非、南美及美國)所採購通常經由消費者予以攝取的 43 項速食食品(2004~2005 年)的反型脂肪(Trans fats)含量。它包括 McDonalds 或 KFC 的雞塊(Chicken nuggets)與油炸薯條(French fries)，係經以氣體層析儀(Gas chromatography)予以測試其反型脂肪酸含量(ISO 公認方法)。

McDonalds' 食品的反型脂肪酸含量有所變動，諸如，在丹麥及德國所售者含有 1 公克/餐份(Serving)而紐約出售者含有 10 公克/餐份。關於 KFC 食品，在匈牙利出售者，其反型脂肪的含量有為 24 公克/餐份，係為居冠。所經予測試的食品，其半數含有比所建議的上限(5 公克/日)更多的反型脂酸。在秘魯及美國的烹調油(Cooking oil)含有 23-24% 反型脂肪，然而許多歐洲諸國出售的食品，平均僅含有 10% 而已，在西班牙為 5% 而在丹麥卻僅為 1%。尤其在同一連鎖店內的食物，其反型脂肪含量的差距甚大，例如在德國的 KFC 產品，其油炸薯條含有 1% 反型脂肪酸(以其所含總脂肪酸為準)而另一卻為 7%，然而英國則各含有 9% 及 1% 參差不齊。他們尤其關心低收入的消費群，均已在罹患絕血心臟疾病的風險中，蓋因經予習慣性攝取多量含有高層次反型脂肪酸的速食食品，以致罹患更嚴重的風險。

在丹麥，從 2004 年 1 月起，經予以立法規制以來，任何食品產品，其

脂肪均不得含有 2% 以上的反型脂肪酸。

據另一個報導(NEJM 2006, 354(15): 1601~1613)，美國 Harvard School of Public Health 及荷蘭 Wageningen 大學的 Dariush Mozaff 研究團隊，經予測試研討反型脂肪酸的生理效應(Physiological effects)及其機制而得悉其主要生理效應包括血清脂(Serum lipids)效應，內皮細胞機能(Endothelial cell function)，HDL 膽固醇效應，以及組織胞漿素原活化劑(Tissue plasminogen activator)的餐膳後活性(Post-prandial activity)等四大效應。他們認為反型脂肪比其他任何因素物質更為能夠增進罹患冠狀心臟病(Coronary heart disease)的風險而某些研究認為直接與急死(Sudden death)的風險有所關連。雖然這些對於脂肪細胞代謝(Adipocyte metabolism)與整體發炎症(Systemic inflammation)的影響確似合理的，但反型脂肪與糖尿病(Diabetes)之間的關連尚未完成其機制。總之，他們力勸食品廠商及餐廳予以尋找並採用部份氫化油的替代油脂，而它必須均係低反型脂肪與低飽和脂肪者為要。在某些國家的經驗提示在不提升成本或不降低食品品質與其可供用性的條件下，這些不健康脂肪，可經採用大量順型(Cis 型)不飽和脂肪予以替代為宜。