

# 油您吃對了嗎？

## - 談「反式脂肪酸」

文/何佳珍（本院營養組督導）

大家對飲食中「油脂」的健康概念，都局限於油脂的攝取量及膽固醇的有無（飽和或不飽和脂肪酸），卻忽略了「反式脂肪酸（Trans-fatty acid）」的存在。何謂「反式脂肪酸」？油脂中穩定度較低的液態不飽和脂肪酸（如：橄欖油、葵花油、苦茶油、紅花油、大豆油及玉米油等）經由「氫化」程序，轉成固態或半固態的飽和脂肪酸，藉此提高油脂的穩定性、可塑性，並提高烹調的實用性，而出現性質完全不同的「反式脂肪酸」，如：人造奶油、酥烤油及部分或完全的氫化植物油，皆含反式脂肪酸，常見於瑪琪琳、油炸速食麵、炸薯條、糕餅及一些油脂含量較高的加工製品。除此，在反芻類動物的腸內細菌亦可合成，故牛油、乳製品中也含有少量反式脂肪酸。

反式脂肪酸在自然界中是不存在的，故人體不需要此種脂肪酸來進行任何生理功能。根據相關的研究結論顯示，反式脂肪酸會提高血液中「低密度脂蛋白膽固醇」（LDL-C）即壞的膽固醇的濃度，亦會降低血中「高密度脂蛋白膽固醇」（HDL-C）濃度。流行性疾病研究中亦發現「反式脂肪酸」的攝取量與心血管疾病的罹患率有密切的關係。

2004 年丹麥政府禁止販售含反式脂肪酸 2% 以上的食品，美國食品藥物管理局（FDA）要求自 2006 年起，無論是傳統食品或營養補充品，其營養標示均須標示反式脂肪酸含量。目前台灣並未規定食品標示須涵蓋反式脂肪酸及飽和脂肪酸的含量。故回歸均衡、自然的食物，少吃加工製品（如：烘焙、油炸食物等）是降低攝取反式脂肪酸的最佳方法。