

如何识别含反式脂肪酸的食品?

购买食品(特别是各种高档食品)时,应注意看清标签说明, 凡标有"人造脂肪、人造黄油、人造奶油、人造植物黄油、食用 氢化油(注:凡有"氢化"字样者均为反式脂肪酸)、起酥油、植 物脂末"等均为反式脂肪酸。标有"精制""精炼"字样的油脂也 含有一定量的反式脂肪酸。

应尽量少食或不食奶油糕点、巧克力派、咖啡伴侣、起酥点心、方便食品等,以最大限度地减少反式脂肪酸的摄入。

59 伤"心"损"脑"的食物有哪些?

伤"心"损"脑"的食物大致有以下几种。

- (1)油炸食品。含有较高能量,易导致肥胖和高脂血症、冠心病、糖尿病及脂肪肝等;还含有较高的氧化物质,是导致高脂血症和冠心病的危险食品。在食品油炸过程中,还会产生大量的致癌物质。
- (2)罐头类食品。营养素含量重度缺失,特别是各类维生素几乎被破坏殆尽。其所含蛋白质常因各种情况出现变性,使其消化吸收率大为降低。很多水果类罐头出于保质和口感的需要,含有较高的糖且人体吸收速度快,可在进食后短时间内导致血糖大幅攀升。
- (3)加工的肉类食品(火腿肠等)。含较多亚硝酸盐,存在致癌风险。由于添加防腐剂、增色剂和保色剂等,造成人体肝脏负担加重。另外,火腿等制品大多为高钠食品,大量进食会由于盐分摄入过高,导致