

（三）关于禁止食品中添加“工业生产的反式脂肪酸”的建议

中国生物多样性保护与绿色发展基金会国际部

摘要：在食品中添加“工业生产的反式脂肪（酸）”导致其摄入量过多，是冠心病等心脏类疾病的罪魁祸首。此外，工业型反式脂肪酸还会导致发胖，影响生育，影响儿童发育，降低记忆力，增加心血管的风险，影响精神健康等。因此，建议我国卫生部采取措施，出台相关政策禁止在食品中添加“工业生产的反式脂肪酸”。

关键词：反式脂肪酸，食品安全，健康

中国生物多样性保护与绿色发展基金会国际部. 关于禁止食品中添加“工业生产的反式脂肪酸”的建议. 生物多样性保护与绿色发展. 第6卷, 2024年5月, 总第60期. ISSN2749-9065

【案由】

在食品中添加“工业生产的反式脂肪（酸）”导致摄入量过多，冠心病等心脏类疾病的罪魁祸首。此外，工业型反式脂肪酸还会导致发胖，影响生育，影响儿童发育，降低记忆力，增加心血管的风险，影响精神健康等。因此，建议禁止在食品中添加“工业生产的反式脂肪酸”。

【内容】

反式脂肪酸也叫反式脂肪，是一种含有反式非共轭双键结构的不饱和脂肪酸，根据来源可分为天然型和工业型两种。天然型反式脂肪酸是通过细菌生物氢化作用，在反刍动物的肠道中天然合成，并存在于牛羊肉和奶制品中，在乳制品和反刍动物肉中

脂肪中的比例最高不超过5%，食用后对人体影响较小。而工业型反式脂肪酸是通过将植物油进行部分氢化并在高温条件下加热植物油的过程中所产生，与天然型反式脂肪酸相比，工业型反式脂肪酸在食物中占比更高，人体摄入量更大，通常存在于包装食品、烘焙食品、食用油和涂抹食品中。全世界每年有多达50万人因冠心病过早死亡，而摄入反式脂肪是此类疾病的罪魁祸首。除此之外，工业型反式脂肪酸还会导致发胖，影响生育，影响儿童发育，降低记忆力，增加心血管的风险，影响精神健康等。因此建议禁止食品中添加“工业生产的反式脂肪酸”。



随着食品种类的日益丰富，现在的肥胖儿童和心血管病人越来越多。据调查发现，这与食物中一种名叫反式脂肪酸的物质含量有关。最新的研究表明，人体摄入反式脂肪酸每增加2%，患心血管疾病的概率就增加40%。此外，摄入的反式脂肪酸还有可能增加患糖尿病的风险，影响中枢神经系统的发育，增加孩子的学习障碍，这种影响对于婴幼儿和正在发育中的儿童危害更大。目前市场上的氢化油、精炼油、饼干、奶油蛋糕、巧克力、牛奶等产品中，确实存在反式脂肪酸含量较高的情况。

据世界卫生组织（WHO）的一份最新状况报告显示，全球仍有50亿人未受到保护，以避免有害反式脂肪酸，这增加了他们患心脏病和死亡的风险。虽然全国食品通用检测技术分

委员会通过了杭州质监院起草的反式脂肪酸的检测标准方法，该项检测技术填补了国内空白，但在食品中反式脂肪酸的整顿政策上仍缺乏力度。虽市面上很多食品的营养成分表上没有反式脂肪酸，但却隐藏在配料表里，而对于大部分消费者对反式脂肪酸存在的配料没有概念，就会导致消费者只看成分表，忽略配料表中含有的隐藏反式脂肪酸，从而使消费者无法正确的识别食品的营养价值，而造成身体疾病。

综上所述，建议《食品安全国家标准食品添加剂使用标准》将禁止食品生产商添加工业生产的反式脂肪酸纳入标准，建议我国卫生部采取措施，出台相关政策这一禁止标准。

