

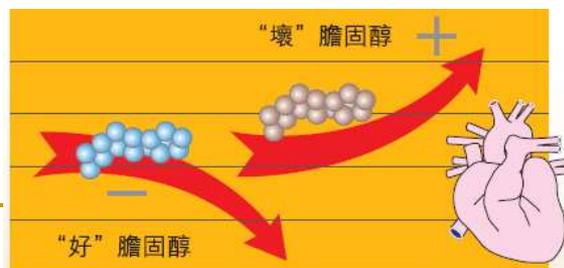
反式脂肪

脂肪

- 動物和植物源性的脂肪均含有脂肪酸
- 脂肪酸可分為
 - 飽和脂肪酸
 - 不飽和脂肪酸
- 以化學結構而言，反式脂肪屬於不飽和脂肪，當中有一個或以上的碳雙鍵是反式排列

反式脂肪

- 增加低密度脂蛋白膽固醇（即所謂“壞”膽固醇）
- 減少高密度脂蛋白膽固醇（即所謂“好”膽固醇）
- 增加患心臟病的風險
- 世界衛生組織建議，反式脂肪酸的膳食攝入量應為極低，實際上應少於每日所需能量的1%
 - 以每天攝取 2 000 千卡熱量的人為例，反式脂肪的每天攝取量應少於 2.2 克



反式脂肪 (2)

- 膳食中的反式脂肪
 - 天然反式脂肪
 - 人造反式脂肪
- 天然反式脂肪存在於牛和羊的奶和脂肪及其製品（例如全脂牛奶及牛油）
- 人造反式脂肪是植物油經過“氫化過程”處理中形成
- 氫化植物油的常見例子有起酥油和人造牛油

反式脂肪 (3)

- 膳食中主要的反式脂肪是人造反式脂肪，源自進食了以部分氫化植物油為材料的食品或用氫化植物油烹調的煎炸和烘培食品



世界衛生組織的最新建議

- 世衛計劃取締在全球食物供應中工業製成的反式脂肪酸
 - 世衛在2018年5月發出新聞稿
 - 並就有關取締工業製成的反式脂肪酸發出一份名為「REPLACE」的指引

REPLACE					
REVIEW	PROMOTE	LEGISLATE	ASSESS	CREATE	ENFORCE
dietary sources of industrially-produced trans fats and the landscape for required policy change	the replacement of industrially-produced trans fats with healthier fats and oils	or enact regulatory actions to eliminate industrially-produced trans fats	and monitor trans fat content in the food supply and changes in trans fat consumption in the population	awareness of the negative health impact of TFA among policy-makers, producers, suppliers, and the public	compliance with policies and regulations
審視	推廣	立法	評估	營造	實施
日常飲食中含有工業製成反式脂肪的源頭和改變有關政策所需的規模	以其他較為健康的脂肪及油取代工業製成的反式脂肪	或實行管制措施以取締工業製成的反式脂肪	及監察食物供應中反式脂肪的含量和社會人口中反式脂肪攝取的改變	在制訂政策人士、生產商、供應商及公眾對反式脂肪酸所造成的負面影響的意識	及遵從有關政策和規例

業界指引

- 本港及世界各地民眾對食物中的反式脂肪與其健康影響的關注
- 中心已早於2008年製作了《減少食物中反式脂肪業界指引》供業界參考



風險評估研究

- 中心在2007至2012年期間進行了4次有關食物中反式脂肪含量的風險評估研究
- 當中包括聯同消費者委員會進行相關的研究
- 檢測的食物種類包括
 - 烘焙食物（例如麵包、蛋糕、曲奇等）
 - 油炸食品（包括薯條、炸雞、油炸鬼等）
 - 人造牛油類產品

風險評估研究 (2)

- 於2012年所進行的研究結果，與過去的評估研究比較，發現食物樣本中的反式脂肪平均含量有大幅下降趨勢
- 反映出業界在減低食物中反式脂肪含量方面所取得的成果

食物種類	平均反式脂肪含量 (範圍) (克/100克)		百分比變化
	2012年研究	過往研究	
西餅/蛋糕類	0.41 (0.070-0.77)	0.56 (0.15-0.90)	-27%
蛋撻/批/酥皮類	0.39 (0-1.1)	0.67 (0.025-1.7)	-42%
麵包類	0.21 (0-0.49)	0.59 (0.17-1.8)	-64%

風險評估研究 (3)

- 研究亦發現個別樣本的反式脂肪含量比過往研究結果大為降低而其飽和脂肪含量則相若
- 反映出業界在減少食物中的反式脂肪之餘，不增加飽和脂肪含量是切實可行的

營養標籤/聲稱

- 根據香港營養標籤的要求，預先包裝食物的營養標籤必須標示其反式脂肪含量
- 符合相關聲稱條件的預先包裝食物，可作出“不含反式脂肪”的營養聲稱

營養資料 Nutrition Information	
每100克 / Per100g	
能量/Energy	380千卡/kcal
蛋白質/Protein	6克/g
總脂肪/Total fat	3克/g
- 飽和脂肪/Saturated fat	1.5克/g
- 反式脂肪/Trans fat	0克/g
碳水化合物/Carbohydrates	82克/g
- 糖/Sugars	5克/g
鈉/Sodium	120毫克/mg

給市民的建議

- 保持飲食均衡，反式脂肪酸的攝入量應愈少愈好
- 善用營養標籤上的資料，選購總脂肪、飽和脂肪酸和反式脂肪酸含量較低的預先包裝食物

業界建議 (1)

- 由於反式脂肪主要來自氫化植物油，故業界應避免使用這類油，並物色其他替代品
 - 改以含大量單元不飽和脂肪的油類(例如芥花籽油和橄欖油)或多元不飽和脂肪的油類(例如大豆油和粟米油)代替
 - 如使用人造牛油和起酥油，則應選用反式脂肪含量低的產品

業界建議 (2)

- 減低食物中總脂肪含量
 - 選用脂肪含量較低的配料
 - 提供更多以蒸、焗、烤或焗等低脂方式烹調的菜式，而少用油炸方式
 - 在食品或菜式中加入水果、蔬菜和全穀類食物，既可減低食物中的脂肪總含量，又能增加纖維含量
 - 已調好的人造牛油、牛油、醬料、花生醬可與食品或主菜分開盛載（例如使用獨立容器），而不要在食用前拌進食物內，以便消費者可選擇減少攝取脂肪

謝謝!
