

# 远离反式脂肪酸 守护儿童健康

## 健康科普

反式脂肪酸是一种不饱和脂肪酸,它会全因死亡风险增加34%,冠心病死亡风险增加28%,患冠心病风险增加21%,却没有已知的健康益处,是个彻底的“大坏蛋”。世界卫生组织WHO指南建议成年人和儿童将反式脂肪摄入量限制在总摄入能量的1%以下,并使用主要来源于植物的多不饱和脂肪酸或单不饱和脂肪酸来代替饮食中的反式脂肪酸。



儿童青少年应防止食品中的反式脂肪酸造成脂肪堆积。(资料图片)

### 反式脂肪酸的“藏身之处”

“坏蛋”反式脂肪酸主要有两个来源:

一是天然来源。即通过反刍动物瘤胃中细菌的生物转化形成,这一类反式脂肪酸常存在于反刍动物(如牛、羊和骆驼)的肉和乳制品中。

二是加工来源。一种是不饱和脂肪酸(植物油)的部分氢化,得到半固态、易涂抹的脂肪;另一种是液体油脂长时间的高温加工(比如植物油的精炼脱臭),以及使用过高温度的油(如220℃以上)长时间煎炸,也可能产生反式脂肪酸。《中国居民反式脂肪酸膳食摄入量及其风险评估》调查显示,植物油来源的反式脂肪酸占比高达49.81%,将近一半。

### 反式脂肪酸如何“偷袭”儿童健康

#### 1.增加心血管病风险

中国营养学会曾发文指出,摄入过多反式脂肪酸会增加心血管疾病的发生风险。反式脂肪酸可升高低密度脂蛋白胆固醇(俗称坏胆固醇),降低高密度脂蛋白胆固醇(俗称好胆固醇),从而增加心血管疾病死亡风险。

#### 2.导致超重肥胖

反式脂肪酸不易被人体消化,从而在腹部堆积导致腹型肥胖。因此,喜欢吃油炸薯条、面包、西式快餐等食品的儿童青少年尤其应提高警惕,防止这类食品中的反式脂肪酸造成明显的脂肪堆积。

#### 3.影响大脑健康

反式脂肪酸对可以促进人类记忆力的一种胆固醇具有抵制作用。在神经行为方面,高反式脂肪酸饮食也可能具有不利影响,表现出抑郁、萎靡、精神不振、智力表现降低等症状。

一是可能会干扰必需脂肪酸的吸收,而大脑发育需要充足的不饱和脂肪酸,而反式脂肪酸可能竞争性抑制这些有益脂肪酸的利用,影响神经细胞膜的形成和信号传递。

二是可能影响记忆力与学习能力:一些研究发现,摄入反式脂肪酸较多的儿童,在认知测试中的表现较差,可能与脑部炎症反应增加有关。

三是有可能增加注意力缺陷多动障碍(ADHD)的发生风险:部分研究提示,反式脂肪酸摄入过多与儿童注意力不集中、行为问题相关(但尚需更多研究证实)。

#### 4.其他危害

血栓风险增加:反式脂肪酸会增加血

液的黏稠度和凝集性,这就很容易导致血栓的形成。

引起血脂升高:反式脂肪酸过量摄入还可能引起血液中的胆固醇或者甘油三酯含量增多,甚至引发高胆固醇血症和动脉粥样硬化。有研究显示,反式脂肪酸能够降低有益的高密度胆固醇水平的含量,而使有害的低密度胆固醇水平增加。

### 对反式脂肪酸说“不”

#### 1.学会看标签

直接拉黑。成分表含“氢化/部分氢化植物油”“人造奶油”“代可可脂”“植脂末”。

警惕“0”陷阱。标签写“0反式脂肪酸”不等于真没有!每100克含≤0.3克即可标“0”,累计摄入仍超标。

#### 2.替代方案

尽量在家做饭。外面饭店、外卖、路边摊用油难以把控,多数商家不仅更常高温爆炒,油还会用来反复煎、炸,甚至可能为了降低成本,偷摸使用易储存的氢化油。

炒菜过程中先放醋、糖、盐。可以抑制反式脂肪;酱油则会促进反式脂肪产生,放得越早生成越多,尽量出锅前放。

零食替换。用坚果、水果、无糖酸奶代替蛋糕、薯片;自制空气炸锅薯条(少油)。

饮品选择。拒绝奶茶!改喝纯牛奶、豆浆、柠檬水。

#### 3.拒绝“油物”

每日摄入量不宜超过30克!根据《中国居民膳食指南(2022)》,2至3岁儿童推荐摄入为10至20克,4至10岁儿童20至25克。

不要油锅冒烟再下食材。植物油开始冒烟,意味着温度往往180℃往上了,不光会产生反式脂肪,还会产生200多种可能致癌致突变的气体。

合理选油。花生油、橄榄油等单不饱和脂肪酸含量更高的油,高温稳定性较强,同时饱和脂肪含量少,适合日常炒菜。而爆炒或油炸时最好选择高温稳定性更强的油,比如猪油、椰子油、棕榈油,产生的反式脂肪和有害物质会少很多。但它们毕竟都是饱和脂肪,对心血管不好不建议多吃。

你的选择,决定血管的健康。反式脂肪酸是“沉默的杀手”,但儿童青少年有权利对它说“不”!今天拒绝一块油炸食品,明天换来的是更灵活的大脑、更轻盈的身体、更健康的未来。(甘卫)

## 健康教育

出现咳嗽、咳痰2周以上,或痰中带血,应及时检查是否得了肺结核;坚持规范治疗,大部分肺结核患者能够治愈。

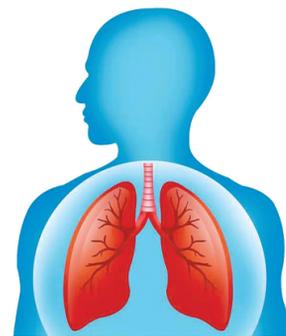
肺结核是由结核分枝杆菌(结核菌)引起的呼吸道传染病,主要通过患者咳嗽、打喷嚏、大声说话时喷出的飞沫传染他人。人类对结核菌普遍易感,感染结核菌后是否发病主要取决于人体抵抗力和结核菌毒力。

咳嗽、咳痰2周以上或痰中带血是肺结核的主要可疑症状,应及时到正规医疗机构就诊。早期诊断和规范治疗可以提高治愈率,减少或避免传染他人。

肺结核可防可治,只要坚持规范治疗,绝大多数肺结核患者可以治愈。自行停药、间断服药或减少药品种类和剂量,不但容易导致治疗失败,还可能引起结核菌耐药。耐药结核病患者治疗时间更长、治疗费用更高,而且治愈率较低。

肺结核患者在治疗期间应尽量避免去公共场所,必须外出时须佩戴医用外科口罩。做到不随地吐痰,咳嗽或打喷嚏时使用纸巾、手帕遮挡口鼻,可减少结核菌的传播。家庭中有传染性肺结核患者时应采取防护措施,避免传染家人。与肺结核患者接触或出入结核病诊疗机构时,建议佩戴医用外科口罩。(小健)

大部分肺结核患者能够治愈



肺结核可防可治,绝大多数肺结核患者可以治愈。(资料图片)

### 下期刊登预告:

《健康教育》将在下期刊登中国公民“健康素养”66条第13条解读——“家养犬、猫应接种兽用狂犬病疫苗;人被犬、猫抓伤、咬伤后,应立即冲洗、消毒伤口,并尽早注射狂犬病人免疫球蛋白(或血清或单克隆抗体)和人用狂犬病疫苗”,敬请关注。

## 吸烟者应积极尝试戒烟

在充分认识到吸烟对健康的危害及戒烟的健康获益后,许多吸烟者都会产生戒烟的意愿。对于没有成瘾或烟草依赖程度较低的吸烟者,可以凭毅力戒烟,但经常需要给予简短的戒烟建议,并激发其戒烟动机;对于烟草依赖程度较高者,往往需要给予更强的戒烟干预才能最终成功戒烟。医务人员应将戒烟干预整合到日常临床工作中,使每位吸烟者都能够在就诊时获得有效的戒烟帮助。

吸烟者应深刻认识吸烟和二手烟暴露对健康的危害,促其努力创建家庭、单位和社会的无烟环境,并积极尝试戒烟。医务人员应主动询问就医者的吸烟情况,对所有吸烟者进行戒烟劝诫,对其中的烟草依赖者劝导其接受戒烟治疗,必要时可推荐至戒烟门诊进行专业化戒烟治疗。研究证明可有效提高长期戒烟率的方法包括:戒烟劝诫、戒烟咨询以及戒烟药物治疗等。

戒烟咨询是一种有效的戒烟干预方法,可采取面对面或通过戒烟热线的方式施行。目前推荐的一线戒烟药物包括:尼古丁替代制剂、盐酸安非他酮和伐尼克兰。戒烟门诊是对烟草依赖者进行专业化治疗的有效方式,应当积极推广。(小卫)



## 天冷仍应适当开窗通风

天气越来越冷,人们在注意防寒保暖的同时,仍应适当开窗通风。常言道“流水不腐,户枢不蠹”,室内空气同样需要流动,才能保持清新。

### 开窗通风的作用

窗户是很重要的新风口。

首先,适当开窗可以通过气体交换稀释室内的污染物。如果不及通风,烹饪油烟、燃煤烟尘、建材释放的甲醛等有害物质会长时间滞留室内,不仅刺激呼吸道,还可能影响肺功能、血压和血糖水平;煤烟甚至可能引发一氧化碳中毒,危及生命。

第二,开窗通风除了能减少室内空气污染,还有助于减少人体代谢产生的二氧化碳及汗臭等异味。二氧化碳浓度是评估室内空气质量的关键指标,其浓度上升会促使人体分泌异味物质。当二氧化碳浓度超过0.1%时,可能导致头晕、头痛和注意力不集中,它也是“病态建筑综合征”的重要诱因之一。

第三,开窗通风还能降低室内微生物的致病风险。通风是减少各种病原微生物传播的重要措施。冬季是流感高发期,适当开窗可稀释室内病毒浓度,减少人员相互传染的风险。此外,通风还能防止衣

物和粮食发霉,是控制霉菌的简便方法。霉菌作为过敏原,可能引发湿疹和哮喘;粮食霉变后产生的黄曲霉毒素还具有一定致癌性。

### 可通过气味判断通风效果

通风的目的是促进室内空气流动,以室外新鲜空气替换室内污浊空气。专业上常以二氧化碳浓度作为判断通风效果的标准。一般家庭和办公室通常缺乏专业监测设备,难以直接依据二氧化碳浓度判断通风情况。不过,如前所述,二氧化碳浓度与室内异味密切相关,因此可通过气味粗略

判断通风效果:从室外进入家中时,若无明显异味或憋闷感,感觉室内外空气一样清新,即说明通风良好。

### 其他通风方式

不开窗能否实现通风?

答案是肯定的。中央空调的新风系统是一种通风方式,但成本较高,且若使用或维护不当还可能形成二次污染。除了新风系统外,一般住宅或小型公共场所可在烟囱上安装引风机或使用无动力风帽来改善通风。但需注意,无论采用哪种通风方式,雾霾天应尽量避开重污染时间段通风。(郭计)

### 时令养生

## “讲文明 树新风”公益广告

# 食物多样搭配 树立科学健康饮食理念

中共赣州市委宣传部 赣州市文明办 赣州市融媒体中心 宣

