



# 不容忽视的反式脂肪酸

最近有研究指出，反式脂肪酸可以将实验动物的寿命缩短将近一半；世界卫生组织也指出，反式脂肪酸没有任何已知的健康获益，并且它能将全因死亡风险增加30%以上、将冠心病的死亡风险增加28%。今天我们就来了解一下反式脂肪酸有哪些常见的害处，以及常见的反式脂肪酸有哪些、如何减少摄入反式脂肪酸。

## 什么是反式脂肪酸

反式脂肪酸也称“反式脂肪”“逆态脂肪酸”，是人体的非必需脂肪酸。脂肪就是脂肪酸和甘油三酯的混合物，而反式脂肪酸是脂肪酸的一种，食品中的反式脂肪酸包括天然存在的和人工制造两种。天然存在的反式脂肪酸主要来源于反刍动物，如牛羊等的肉、脂肪、乳和乳制品。此类食物中反式脂肪酸含量较低，正常进食对人体影响不大。生活中，各类厂家为了改变食物的种类和稳定性，会对应用的植物油进行加工，把植物油人工合成部分氢化的植物油，这种人工

制造的反式脂肪酸是植物油进行氢化改性过程中产生的一种不饱和脂肪酸。

和其他可在饮食中摄入的脂肪不同，反式脂肪酸对健康并无益处，也不是人体所需要的营养素。食用反式脂肪将会提高罹患冠状动脉心脏病的概率，因为它可令“坏”的低密度脂蛋白胆固醇上升，并使“好”的高密度脂蛋白胆固醇下降。世界各地的健康管理机构建议将反式脂肪的摄入量降至最低；一般认为，经过部分氢化的植物油和纯天然的植物油相比，前者对于健康造成的风险较大。

## 人工反式脂肪酸的食物来源

主要有：

1. **奶油制品**：如各类西式糕点、奶油蛋糕、雪糕、冰淇淋、泡芙等，这类奶油制品在烘焙制作的过程中会使用起酥油以及人造黄油。

2. **油炸类食物**：如炸鸡腿、炸鸡柳、炸鸡排、炸薯条、油条等，这类食物经过反复高温油炸之后，会产生反式脂肪，

且加热的的时间越长，产生的反式脂肪会越多。

3. **零食及饮料**：零食是反式脂肪的另一大来源，此外年轻人喜爱的咖啡伴侣、各种珍珠奶茶等现制现售的饮品尤其要注意，均含有比较多的反式脂肪。

4. **其他**：凡是酥松软香甜、口味独特的含油（植物奶油、人造黄油等）食品，都含有反式脂肪酸。

## 反式脂肪酸的危害

1. 降低体内“好”的胆固醇（高密度脂蛋白胆固醇），让“坏”的胆固醇（低密度脂蛋白胆固醇）增加，从而引起动脉粥样硬化的风险明显增加，冠心病风险就相应地增加。

2. 反式脂肪酸可以让长期处于慢性炎症状态里，导致细胞不停地受损，从而导致发生糖尿病、冠心病的风险，甚至发生某些癌症的风险都相应地增加。

3. 反式脂肪酸可以引起人体胰岛素抵抗，2型糖尿病的风险相应增加。

4. 反式脂肪酸会引起肥胖，其主要作用的原理就是干扰脂肪的代谢；而肥胖又是心脑血管疾病、糖尿病、高血压病和某些癌症的发生风险增高的一个高危因素。

5. 会影响肝功能，长期过多地摄入反式脂肪酸，会引起脂肪肝的发病增加。

6. 孕妇长期大量地摄入反式脂肪酸，对胎儿的发育也有一定的影响。所以，世界卫生组织推荐反式脂肪酸的摄入量不超过总能量的1%。

## 如何判断食品中是否添加了反式脂肪酸

我们需要学会识别人工反式脂肪酸，因为大多数商家是不会在包装上直接注明“含有反式脂肪酸”这几个字的。在选购食品时应尽量避免购买，当在配料表中看到以下这几类名称时请大家绕道行走！

1. **氢化类**（氢化植物油、氢化棕榈油、氢化脂肪、氢化起酥油等）；

2. **人造类**（人造黄油、人造奶油、人造脂肪、人造起酥油

等）；

3. **植物类**（植物黄油、植物奶油、植物酥油、植物脂肪、植物脂肪膏、植物脂肪粉植脂末等）；

4. **其他类**，如酥油、起酥油、可可脂、代可可脂、奶精、雪白奶油、转化脂肪、复合脂质成分、白油、白霜、麦琪琳等。

## 日常饮食中如何减少反式脂肪酸的摄入

1. 应当适量控制烹调中植物油的用量。建议每日植物油摄入量控制在25克至30克。

2. 含氢化植物油的加工食品反式脂肪酸含量相对较高，不宜过多食用。

3. 避免油温过高和反复煎炒炸食物，每日可适量吃一些不含反式脂肪酸的食物（特别是水果及蔬菜），如苹果、菠萝、黄瓜、馒头、牛肉、深色绿叶蔬菜等。

4. 食物多样化、平衡膳食、多吃水果、蔬菜和全谷物，适量运动是保证健康的基础。（柳州市中西医结合医院 黎柳萍）

# 高血脂的五禽戏中医运动疗法

随着社会经济的发展与生活质量的普遍提高，许多人不良的生活习惯也日益加重，运动意识逐渐减弱，使得高血脂等“富贵病”发病率越来越高。

血脂是生命细胞的基础代谢必需物质，广泛存在于人体中。高脂血症即“两高一低”，“两高”指的是患者血液中的甘油三酯（TG）高、总胆固醇（TC）高，“一低”指的是高密度脂蛋白胆固醇（HDL-C）低。因为高脂血症具有隐匿性，往往会被大家忽视，而研究表明，各种类型的高脂血症均适宜进行运动治疗。

## 认识中医导引术——五禽戏

中医导引术是我国劳动人民在长期生产、生活与疾病作斗争中形成的疾患防治、保健养生的经验总结。五禽戏，又名华佗五禽戏，是东汉时期的

名医华佗在长期观察自然界中不同动物活动的姿势后，结合前人锻炼身体的方法和经验及阴阳五行、藏象气血等中医理论，以运动四肢关节、脊柱、疏通经络及按摩脏腑为原则，以养生、防病和治病为目的，编创而成的一套传统导引养生术。

## 高血脂的五禽戏中医运动疗法

一、第一式动作：猿提

1. 站立位，两脚分开与肩同宽，两臂自然下垂，全身放松。双手从身体两侧移至体前，五指分开向外拨，迅速屈腕，指腹捏拢变为猿钩，此时虎口相对。

2. 两前臂随屈肘带动两猿钩在体前上提至胸，上提的同时耸肩、缩脖、收腹、提肛、提脚跟；然后头向前微伸，再向

左缓慢转动，目视左侧，眨眼皱眉；配合呼吸吐纳，上提时吸气，转头时自然调整呼吸。

3. 头由左侧转正时，脖子自然上伸，松肩下沉，松腹落肛，脚跟缓慢着地，两猿钩化掌下按，收于体侧，同时目视前方；配合呼吸吐纳，转头时自然调整呼吸，下按时呼气。

二、第二式动作：猿摘

1. 站立位，两脚分开与肩同宽，两臂自然下垂，全身放松。左脚向左后方退一步，左腿稍曲，右腿屈膝，形成右弓步，同时右掌心向下，向右前方摆起，左掌变猿钩收至左侧腰部，此时目视右掌背。

2. 身体重心后移，落于左脚并踏实，屈曲下蹲，右脚收回到左脚内侧，右前脚掌着地，化为右丁步；同时右掌下按，由腹前向左上方画弧至头部左侧，掌心向内，眼随手走，头先随右掌移动转向左侧，再快速转头注视右前上方，犹如灵猴发现了右边树梢上的仙桃。

3. 右前臂内旋带动右掌，掌心向下沿着身体左侧按至左髋部，目视右掌背，同时右脚向原右前方撤出一大步，接着转

身重心移向右腿，右腿支撑伸直，身体拔伸向上，左腿随之蹬直，以脚尖点地。向右转身移重心的同时，左猿钩变掌由左展开、画弧、伸举至右前上方，并迅速屈腕、捏钩成采摘状，右掌自左下方展开、画弧、伸举至身体右侧略高于肩处，迅速屈腕、捏钩，掌心向下，稍低于左侧猿钩，此时头略微向上抬，目视左手。此过程动作连贯，灵动自然。

4. 左手猿钩变掌，将拇指屈曲于掌心后，其余四指弯曲握拳，接着左腿屈曲下蹲，重心后移，右脚自然收回至左脚内侧，以前脚掌着地，化为右丁步。身体重心下落、后移的同时，左臂屈肘自然收于身体左侧，接着由拳变掌，指尖朝向后上方；右钩变掌，掌心朝前，掌指自然分开，由右往左画弧、屈肘，最终掌心向上，托起左肘部，犹如托起桃子一般。此过程中，双眼时刻随左手运动，如时刻紧盯握在手心的桃子。

以上均为左式动作，右式动作同理。遵循先左后右原则重复数次（至微出汗为宜），双手自然下垂于身侧，目视前方。

## 此运动疗法的中医内涵与现代医学内涵

猿提的耸、收、提、缩等动作，配合呼吸，在一紧一松中，对心脏起到按摩作用，使心脉通畅、气血顺达，具有养心血而去心火的双向调理作用。“心为君主之官”“主神志”，故猿摘将锻炼与情志调节相结合，轻松灵动，协调四肢动作，同时也能使脑海得以濡养，具醒脑开窍之效。

同时，此运动还会对胸腔起到一定的挤压、按摩作用，促进周身血液循环，改善机体的供氧功能，增强心脏收缩扩张力，促进微循环和大循环、小循环的供血功能，有效改善胸闷、心悸等，起到良好的血脂调节作用；配合猿的左顾右盼动作，有效缓解颈、肩部疼痛，增强下肢力量，提高平衡能力；猿摘则是通过模仿猿猴摘桃的整个过程，模仿猿的轻松灵动，有效缓解精神压力，改善睡眠。相关的研究已表明，经常习练五禽戏能够起到良好的调节血脂异常作用，并可降低高甘油三酯血症患者细胞黏附分子水平。

（柳州市中医医院 李平）

推动健康知识普及 提高全民健康素养

# 健康科普

指导单位：柳州市卫生健康委员会 主办单位：柳州日报社  
稿件投递：2971813915@qq.com 电话：13977219936