

新民求证

巧克力反式脂肪酸含量较高？

厂家：含量远低于国家标准 专家：偶尔吃一点不必担心

上周五是西方的情人节，巧克力本应该是当仁不让的节日主角。然而，前些时的一篇媒体报道却给这种甜蜜蒙上了一层阴影：知名巧克力品牌德芙被曝有产品反式脂肪酸含量较高。什么是反式脂肪酸？对人体是好还是坏？吃巧克力安全吗？

含量低于0.3%可标为0

近日一天下午，记者在中山公园附近的一家家乐福超市看到，由于距离情人节较近，巧克力厂商促销都不遗余力，德芙还有自己专门的展销位置，销售情况正常。记者拿起几个不同品种的德芙巧克力仔细看，发现包装上反式脂肪酸含量一栏标注的都是“0”。

据报道，有媒体送检了9款巧克力进行反式脂肪酸的检测，检测结果显示9个品牌的巧克力均含有微量反式脂肪酸，其中德芙香浓黑巧克力和明治黑巧克力的反式脂肪酸含量最高，为0.13%。

对这个问题，德芙的生产销售商玛氏公司回应称，该公司在中国所生产和销售的德芙巧克力产品，均为使用可饱和脂肪的产品，符合我国的国家食品安全标准和质量检验标准，并经相关部门检测合格。

玛氏公司的声明说，报道中所



提及的“反式脂肪酸”，广泛存在于各类天然食品原料和预包装食品中。因此，根据我国《预包装食品营养标签通则》中的规定，食品中反式脂肪酸含量小于或等于0.3g/100g时(即小于或等于0.3%)，都可以标

注为“0”或不标注，是可以安全食用的产品。玛氏公司在中国所生产和销售的德芙巧克力产品中反式脂肪酸含量远低于0.3g/100g，符合规定。“即使是此次报道中所提及的反式脂肪酸含量也远低于国家

相关标准，消费者可放心选用。”

被称“餐桌上的定时炸弹”

反式脂肪酸究竟是什么东西？反式脂肪酸是对植物油进行氢化改性过程中产生的一种不饱和脂

肪酸(改性后的油称为氢化油)。2010年有多家主流媒体称“反式脂肪酸是餐桌上的定时炸弹”。

世界卫生组织在2003年建议膳食反式脂肪酸的供能比应低于1%。鉴于大量摄入反式脂肪酸会增加心血管疾病的风险，为了解我国居民日常膳食摄入的状况，国家食品安全风险评估专家委员会将“我国居民反式脂肪酸摄入量及其风险评估”定为2011年优先评估项目。经过近2年的系统研究，国家食品安全风险评估中心于去年7月发布了《中国居民反式脂肪酸膳食摄入量及其风险评估》。

该报告称，我国总体居民膳食中反式脂肪酸的健康风险很低，但考虑到我国膳食的西方化趋势明显，不能对其健康危害掉以轻心。

上海市食品协会专家委员会主任马志英分析认为，如果巧克力生产企业严格按照国家规定和国家标准生产，消费者偶尔吃一点，不必担心其中反式脂肪酸对自身健康产生消极影响。当然，应该尽量减少长期大量食用反式脂肪酸含量较高的食品。但还要避免一种倾向，那就是为了少吃反式脂肪酸的食品，而大量食用动物脂肪(饱和脂肪)含量高的食品。

本报记者 陈杰

一个长假下来，胖了不少，于是，市民孙女士按照朋友圈里转载的帖子，尝试着喝淡盐水清肠、排毒，结果非但没有促进排便，反倒吐得昏天黑地，她不无懊悔地说道：“试了才知道，这好像不靠谱啊，我哪里做错了？”

痛苦的“超级排毒法”

根据孙女士阅读的《早晨喝盐水超级排毒法》这篇帖子，宿便是万病之源，清除宿便可排除毒素和减肥。因此，前晚要备好6瓶矿泉水的开水，放入两勺盐。清晨5时50分起床，6时整，兑上温开水饮用第一杯，温热、咸味和菜汤相仿。

帖子中介绍，为了加速水的流动，喝水时必须大口大口、尽快吞咽，以便直达肠道，同时加上跳跃、瑜伽等动作，然后喝下第二杯水，正常情况下，两三杯下去即可排便，以此循环往复喝水，直到排出

为清肠“牛饮”盐水反致呕吐 医生称促排便要因人而异 清晨空腹喝淡盐水不如喝白开水

清便。最理想的时间是半月一次。

孙女士平时两三天才排便一次，看了这篇帖子后，迫不及待地尝试一番，然而，当她喝完第三杯盐水时，仍然没有排便的感觉，更不用说跳跃、瑜伽，胃里已经是一片翻江倒海，盐水涌到喉咙口，全部吐了出来。

盐水好处不比温水多

“清晨5点到7点是肠道排毒的时间，最好是空腹饮用一杯温开水，补充水分、稀释血液，刺激胃肠的蠕动，湿润肠道，促进大便的排泄。”上海市第七人民医院健康管理部主任张彤表示，喝淡盐水促进

排便的方法要因人而异，“一早饮用大量淡盐水，打破了人体电解质的平衡，阳虚、气虚等体质的人群无法蕴化，就会引起恶心、呕吐的症状。”

浦东新区公利医院消化内科副主任医师聂志红也认为，淡盐水并不比温开水有更多好处，晨起饮用淡盐水没有必要，同样，蜂蜜水也不能缓解便秘：“晨起血液处于浓缩、粘滞状态，血压处于第一高峰，服用盐水可能造成血液进一步浓缩，血压升高，增加心脑血管突发事件的发生。”

对高血压、糖尿病、心脑血管疾病以及肝、肾等疾病患者，晨起

更不应服用盐水。聂志红介绍：“有时为了口腔消毒或缓解咽喉肿痛，用淡盐水漱口是一种有效的方法，但这与饮用淡盐水不是一回事。”

“宿便”并非万病之源

聂志红认为，进食活动会激发胃肠蠕动，和大口小口喝水无关。怎么才是正确的喝水方法呢？“清晨喝水必须空腹喝，否则就起不到促进血液循环、冲刷肠胃等效果，最好小口小口地喝，速度过猛可能引起急剧胃扩张，导致恶心呕吐。”

清晨饮用250-300毫升20-25℃的白开水最佳，这类水容易透过细胞膜，促进新陈代谢，增强人

体免疫力。前晚晾开水时一定要加盖，因为开水在空气中暴露太久会失去活性。

无论中医西医，都没有“宿便”的概念。从字面上理解，宿便一般是指长时间停留在肠道，3到5天未能排除的大便，与之相似的是便秘，但是也不会成为“万病之源”。

“正常情况下，食物的营养物质在小肠段被吸收，电解质和水分在结肠段被吸收，到了直肠成为粪便，不管好的还是坏的，都不会被人体吸收，毒素也就不会进入体内。但是，肝硬化、慢性肾功能不全的患者长时间便秘可能使病情加重。”

本报记者 金恒

中国工商银行邀您关注空气质量 注意天气冷暖. 今日黄金·外币牌价. 上海明日区县温度预报. 长三角城市. 世界部分城市. 天气、空气质量、汇率、温度、湿度、日照、感冒、防晒、空气湿度等数据。