

姓名：_____ 班別：_____ 班號：____ 日期：_____

影片名稱：《鏗鏘集 – 脂味》

影片連結：

<http://www.liberalstudies.hk/video/programme.php?vid=tcs18-1776>

播出日期： 2018-11-05

片長： 22 分鐘

學習單元： 今日香港、公共衛生

學習範圍： 生活素質、經濟發展；公共衛生的挑戰、健康概念、公共衛生政策、食物安全

關鍵字： 反式脂肪、飽和脂肪、世界衛生組織、世衛、營養標籤、棕櫚油、膽固醇、脂肪

簡介：

食物中的反式脂肪會增加心血管病風險，有機會導致全球每年高達 10 萬人死於心臟病。哈佛大學公共衛生學院報告 提到，飲食中攝取過量反式脂肪，是造成高膽固醇的主因。反式脂肪對健康的影響早已在全球廣泛被討論，現時有 23 個國家立法管制其使用，然而，香港政府仍未有計劃規管食物中的反式脂肪。市民如何能做到健康飲食？

內容重點：

- 了解食物中的反式脂肪含量
- 反式脂肪含量對健康的影響
- 探討香港是否須就反式脂肪立法
- 飲食界、醫學界對食物含有反式脂肪的態度
- 分析食物標籤中反式脂肪含量的漏洞

持分者：

持分者	人物 / 組織	經歷 / 看法
市民	Louis	<ul style="list-style-type: none"> ■ 典型「無飯打工仔」，經常光顧茶餐廳及快餐店，當中健康食物選擇不多 ■ 印象中攝取過量反式脂肪對人體不好，但並不清楚具體是甚麼回事，聽說反式脂肪是從人造牛油產生 ■ 快要結婚，希望在婚禮以最佳身形示人，數月前開始看營養師，請教如何減肥及吃得健康，因此認識多了關於反式脂肪的害處 ■ 以為吃加工製品才有反式脂肪，但原來在日常生活中如此容易接觸到，營養師指應減少外出用膳次數，但要完全避免反式脂肪有困難 ■ 聽取營養師意見後，每次購物會留意食物標籤，看是否含反式脂肪，如果零含量，理論上應較健康
醫學界	劉育港(香港心臟專科學院院長)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 以前醫學界及營養專家曾認為反式脂肪較動物油的飽和脂肪低，是較健康的替代品 ■ 反式脂肪會提高低密度脂蛋白(「壞膽固醇」)含量，並減少高密度脂蛋白(「好膽固醇」) ■ 患冠狀動脈血管閉塞的病人，過去數十年人數不斷攀升，且有年輕化趨勢，反式脂肪是其中一個主因 ■ 反式脂肪進入人體後，無法正常代謝，會干擾免疫系統，導致肥胖、糖尿病及高血壓。食用越多，會較飽和脂肪害處更大 ■ 希望市民可以自行避免，但認為不切實際，若市民未能掌握，卻要求他們作出精明選擇，從而逼使製作商改變生產程序，過程漫長且不太奏效，呼籲政府應盡快立例，世衛也表明零容忍，但香港步伐太緩慢
註冊營養師	劉惠文 Vivien(註冊營養師)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 要避免反式脂肪不可能，唯一可做的是留意食物成分，避免過量攝取 ■ 攝取過多脂肪、熱量會囤積在體內，變成皮下脂肪，如果能減體脂，血脂也有機會改善 ■ 營養成分表已列明，例如植物起酥油都是反式脂肪的來源。即使標籤顯示為 0，仍可能含有

		<p>反式脂肪，如果大量攝取或長期食用，整體反式脂肪攝取量會增加</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 如果立法規管食物不可有反式脂肪，對健康當然是好事
飲食業界	文師傅(中菜廚師)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 入行 25 年，食物的色香味取決於用油 ■ 新油倒出來，只是炸食物，大約炸 10 次，油便不能再用。舊油即坊間所指的「萬年油」或者回鍋油，要炸很多次後才不能用 ■ 未有對反式脂肪深入了解，雖然知道反復加熱食油會影響健康，但重覆用油是業界一貫做法亦最符合經濟及環保效益 ■ 炸一碟鮮魷，用全新油的成本，定價可能較平常價錢高出 1-2 倍，用不重複使用的食油暫時不可能 ■ 健康與否在於市民有沒有健康意識，及取決於個人選擇，客人要甚麼，便煮甚麼，客人選擇椒鹽鮮魷，當然知道油炸
	莊任明(蛋撻店老闆)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 2009 年曾改用植物油製作蛋撻皮，認為飽和脂肪低，較用豬油更健康，後來拿植物油製作的蛋撻去化驗，發現雖然不含膽固醇，但反式脂肪含量超標，吃 2、3 個已超出一日的反式脂肪攝取上限，所以棄用棕櫚油 ■ 現在堅持用動物油，因為吸收膽固醇視乎每個人的身體適應能力，有些人能消化，有些人不能消化 ■ 目前全線使用豬油製作酥皮蛋撻，雖然知道反式脂肪發酵力強及保質期長，成本也沒那麼高，但為健康着想，雖然動物牛油成本高 2、3 倍，但物有所值，相對佔成本的比例不至太大 ■ 香港飲食界較少關注反式脂肪的影響，政府不立法，不規管，業界難有誘因改變，大部分以不變應萬變

相關資料:

<p>反式脂肪相關資料</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ 世界衛生組織建議成年人每日應攝取少於 2.2 克反式脂肪；世衛報告顯示長期攝取，患心臟病的風險會增加 21%，死亡風險增加 28% ■ 2016 年哈佛大學公共衛生學院報告提到，飲食並非造成高膽固醇的主因，攝取過量反式脂肪或飽和脂肪才是關鍵 ■ 反式脂肪是從植物油經過氫化，由液態變成半固體狀後產生，可應用於煎、炸、烘、焙食品，不僅成本低，增加食物鬆脆口感，更延長保存期。麵包、薯片、曲奇餅等，大部分均含有反式脂肪 ■ 反式脂肪增加人體內的「壞膽固醇」，同時減少「好膽固醇」，增加患心血管疾病的機會率，有機會每年導致高達 10 萬人因心臟病早發死亡
<p>本港營養標籤制度中有關反式脂肪的規例</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ 政府在 2010 年推行營養資料標籤制度，反式脂肪是指定標示營養素。若每 100 克固體或液體食物內不多於 0.3 克反式脂肪，均可標示反式脂肪為 0
<p>非政府組織以及各地政府應對反式脂肪的政策</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ 世界衛生組織在 2018 年 5 月，展開名為「替代」的行動，計劃在 5 年內禁止在食物中使用反式脂肪 ■ 目前全球有 23 個國家管制反式脂肪的使用，丹麥於 2003 年要求食品用油不可含多於 2%反式脂肪，違例者甚至會被判監禁。2018 年美國及台灣已禁止使用反式脂肪，現時香港政府並無計劃規管使用反式脂肪

影片標籤 (CuePoints) :

- 0145 Louis 指出平日一天三餐的飲食習慣
- 0410 Louis 表示並不了解反式脂肪，只知對身體不好
- 0505 反式脂肪簡介及相關測試
- 0634 劉育港指食用反式脂肪增加患上冠狀動脈閉塞、心臟病等疾病風險

- 0855 Vivien 指應留意食物標籤，避免過量攝取反式脂肪
- 1023 文師傅指因成本關係會反覆使用回鍋油直至顏色變深
- 1213 文師傅指重複用油是飲食界慣例，並認為每次用新食油並不可行
- 1359 莊任明指曾用棕櫚油取代豬油，但後來發現蛋撻反式脂肪含量超標
- 1510 莊任明表示即使成本較高，依然堅持使用較健康的動物油，因是否吸收膽固醇視乎每人的身體適應能力
- 1653 莊任明指難以改變飲食界的慣例，只能依靠立法解決問題
- 1858 Vivien 指如果營養成分表列明有起酥油，就是反式脂肪的來源
- 2030 劉育港認為市民難以自行避免反式脂肪，政府應立例監管

延伸閱讀：

1. 集師廣益：公眾健康 - 應否立法禁止食物的有害物質？
http://www.liberalstudies.hk/blog/ls_blog.php?mode=showThread&id=2597&mother_id=1206
2. 通識概念：反式脂肪
http://www.liberalstudies.hk/daily_concepts/?word=623
3. 通識概念：營養標籤
http://www.liberalstudies.hk/daily_concepts/index.php?word=411
4. 通識專題：食物標籤
<http://www.liberalstudies.hk/topic.php?id=194>
5. 通識影片：鏗鏘集 - 胖我難行
<http://www.liberalstudies.hk/video/programme.php?vid=tcs15-1594>
6. 集師廣益：現代人肥胖之謎
http://www.liberalstudies.hk/blog/ls_blog.php?mode=showThread&id=2466&mother_id=1701