

注册安全工程师辅导：包装食品的4种危害成分安全工程师考试 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/607/2021\\_2022\\_\\_E6\\_B3\\_A8\\_E5\\_86\\_8C\\_E5\\_AE\\_89\\_E5\\_c62\\_607090.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/607/2021_2022__E6_B3_A8_E5_86_8C_E5_AE_89_E5_c62_607090.htm) 当你从面包店买到精美点心、从配餐室拿起快餐盒饭、从冰箱中取出热狗时，瞟一眼印刷精美的包装食品上的营养成分表，你会发现每种食品中都有添加剂成分。这些食品中大多数都加入了添加剂且同时又除掉了营养成分。据悉，已发现这些加工过的食品中常见成分对健康有危害。 以下是在加工食品中最多见的四种成分：转化脂肪见于面包店松饼、爽脆的饼干、微波炉爆米花和快餐店的油炸薯条，乃至我们视为用来替代满含饱和脂肪的牛油---有益心脏的人造黄油。转化脂肪曾经一度极受欢迎，价廉且有益心脏，可替代牛油、猪油和椰油等，最近被哈佛大学营养专家抨击为"美国历史上最大的食品加工灾难"。据最新研究显示，转化脂肪对心脏的危害是饱和脂肪的两倍，估计每年能引起3万至10万人因心脏病提前死亡。转化脂肪对心脏的危害比饱和脂肪更大，因它们增加你体内"坏"的低密度脂蛋白胆固醇水平，减少"好"的高密度脂蛋白胆固醇水平，这会对动脉造成双倍危险，并且不像饱和脂肪那样，转化脂肪还增加引起动脉堵塞的脂蛋白和甘油三酯的水平。把安全工程师站点加入收藏夹 从2006年开始，转化脂肪将被要求在外包装的营养成分表中列出，到那时，看看食物成分表中是否有这些词："部分氢化的"、"分馏的"、"氢化的"（完全氢化脂肪对心脏无害，但某些转化脂肪会误贴标签为氢化）。如果"部分氢化油脂肪"在成分表中出现越高，则食物中含的转化脂肪越多。用好脂肪替代转化脂肪，患心脏病危险

可减少53%。精制谷物制品如果你选择精制谷物制品如白面包、花卷、低纤维甜粥、白米饭或白面食而放弃全谷物的话，患心脏病的危险可增加30%以上。你不要被欺骗性的标签说明所误导，诸如：“由小麦粉或全谷物制造”。或白面包上撒一些燕麦片或涂些褐色糖浆等。其实这些食品与原有的精制谷制品一样，有增加高胆固醇、高血压、心脏病发作、胰岛素抵抗、糖尿病或腹部肥胖的危险。最近至少七项主要研究表明：食用较多天然的全谷物制品（包括黑面包、全谷物早餐粥、爆米花、麦片、糙米、小麦、荞麦）的人患心脏病机会减少20%-30%。而选择精制谷物食品的人患心脏病、胰岛素抵抗、高血压的风险更大。看一下包装谷物食品的营养成分标示。如果希望它对你的健康有利，那么其主要成分应该是含全麦或其它全谷物，如燕麦等。其纤维含量应该每份至少3克以上。食盐我们饮食中四分之三的钠量并非来自厨房中的盐罐，而是隐藏在加工过的食物之中。此外，还有部分盐存在于未加工的食物中，钠是维持生命的一种必需成分，但当你吃入超过身体所需的食盐会怎样呢？身体会保留更多体液以稀释血流中的过量钠。因而增加了血液的容量，促使心脏搏动更费力；同时会使静脉和动脉变得狭窄，会使血压升高。每日钠的摄入不要超过1500毫克（餐桌上的食盐实际上含有40%钠和60%氯化物）。老年人摄入钠应更少，以抵消血压随年龄增长而自然增高的倾向。超过50岁的人应该尽量控制在1300毫克，超过70岁的人控制目标应该是1200毫克。不能相信包装纸封面的声明：诸如“无钠”、“减钠”、“少钠”等。事实上，“无钠”实际指每份食物中仍会含5毫克钠、“减钠”指钠减少了25%、“少钠”指减少50%。高果糖浆与传统甜味剂

相比，高果糖浆的生产成本较低、甜味来得快且更容易与其它食物成分相混合。如今，我们每人每年在饮料和糖果以及其它食品上大约摄入28公斤。高果糖广泛用于冷冻食品中。它可使面包具有诱人的深褐色并且质感松软，因此也用于全麦面包、汉堡包和松饼。还可以加进啤酒、熏肉、意式面条调味酱、软饮料，甚至番茄酱中。有研究者提出这种液体甜味料可能会扰乱人体新陈代谢，增加患心脏病和糖尿病危险。并指出高果糖浆的化学结构能刺激食欲，可能会使肝脏输出更多威胁心脏的甘油三酯进入血液中，另外，果糖还可抑制贮藏在体内的铬，三价铬是对人体有益的微量元素，在维持胆固醇、胰岛素和血糖的正常水平方面起重要作用。如在食物营养成分标示上看到"谷物甜味剂"、"谷物糖浆"、"谷物糖浆固体"以及"高果糖浆"这些词语时，便可知道其中加入了糖浆。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 [www.100test.com](http://www.100test.com)