

走近反式脂肪酸阅读答案

作者：紫陌红颜 来源：网络

本文原地址：<https://xiaorob.com/zhuanti/ydlj/254167.html>

ECMS帝国之家，为帝国cms加油！

走近反式脂肪酸阅读答案——阅读，是人们最基本的学习活动。如何快速把握文章内容，提高理解能力，从而提高语文阅读技能，需要在反复完成阅读习题中积累和磨练。今天小编给大家分享的是“走近反式脂肪酸阅读答案”，相信同学们完成之后，阅读能力会很快得到提高！

路过西点屋，诱人的香味就会扑鼻而来。人们很难抵挡这样的诱惑力——吃一块奶油蛋糕吧。正在此时，你的脑袋也许会飘过一丝疑虑：公众近期关注的反式脂肪酸问题是不是真的会影响我们的身体？诱人的奶油蛋糕，还能吃吗？吃了之后，会生病吗？

反式脂肪酸也称反式脂肪，它可分两类：一类是天然的，一类是人工制造的。前者是牛羊肉和牛羊奶中的反式脂肪，含量不高，经过研究证明对人体没有危害；后者是在油脂加工和烹调过程中产生的，过量食用会对人体产生危害。

人工制造的反式脂肪分为“有意生产”和“无意生产”。“有意生产”始于1910年的氢化技术，它可以让植物油具备动物油脂的功能，就是氢化油，后经研究证实，氢化油中含有大量的反式脂肪酸。“无意生产”的反式脂肪酸，是在油脂加工或烹调过程中产生的，只要是液态油脂，都富含各种“不饱和脂肪酸”，用180℃以上高温长时间加热，比如油炸、油煎等，都会产生反式脂肪。加热时间越长，产生的反式脂肪就越多。因此，长期、过量食用反式脂肪酸，会严重危害人体健康。

植物油氢化后常温下呈固态，氧化稳定性好，口感佳，可塑性好。含氢化油的植脂奶油在烘焙行业用得十分广泛，它容易打发、能很好地保持蛋糕的形状，吃起来有奶香味。烘焙点心用的起酥油多为氢化植物油。因此，在奶油蛋糕、奶油面包、曲奇、炸薯条、薄脆饼、油酥饼、麻花、沙拉酱，尤其是奶油蛋糕、奶油夹心饼干、泡芙中含有较多的反式脂肪酸。香香滑滑的奶茶、咖啡伴侣、冰淇淋、人造奶油巧克力中也不例外。

一般来说，厂家不会直接在食品标签中标注含有反式脂肪酸，而是羞羞答答地进行遮掩。因此，消费者在选购食品时需要多加辨别。如果在食物标签中看到含有氢化油、植物奶油、植脂末、奶精、人造奶油等，就要小心里面是否会含有反式脂肪酸。特别是所谓的“奶精”，其实一点牛奶都不含，是氢化植物油和糊精、香精、乳化剂等成分的混合物，其中脂肪含量达20%-75%。植脂末的本质也是奶精。在咖啡伴侣、奶茶中奶精发挥了重要的作用。一些巧克力配方中所标注的代可可脂、类可可脂，本质上也是一种人造的氢化植物油，也含有反式脂肪酸。

反式脂肪酸对健康的危害之一，是增加心血管疾病的风险，甚至比动物脂肪中的饱和脂肪酸还要糟糕。反式脂肪酸会增加血液中低密度脂蛋白胆固醇含量，同时还会减少可预防心脏病的高密

度脂蛋白胆固醇含量，增加患冠心病的危险。反式脂肪酸还会增加人体血液的黏稠度，易导致血栓形成。我国一项涉及20个城市的调查也表明，如果以每天摄入0.5克反式脂肪酸为基础，每增加0.1克反式脂肪酸，心血管病的发生率会增加1倍。美国研究人员认为，大量摄取反式脂肪酸会加快认知功能衰退，引发老年痴呆。此外，反式脂肪酸还会诱发肿瘤、哮喘、 型糖尿病、过敏等病症。反式脂肪酸对生长发育期的婴幼儿和成长中的青少年也有不良影响。

1.选文 一 介绍的反式脂肪酸的、性质及使用、 、 等知识。(3分)

2.选文说人工制造的反式脂肪酸“过量食用会对人体产生危害”，仔细阅读选文，概述反式脂肪酸对人体有哪些危害?(6分)

(1)

(2)

(3)

(4)

3.第 段中划线的句子主要运用举例子和列数字的说明方法，结合内容简要分析这两种说明方法的作用。(3分)

答：

走近反式脂肪酸阅读答案由语文网小编整理，仅供参考：

1.种类 辨别方法 危害

2.(6分。每点1.5分，如果将第一点分别列述的各得1分)

(1)会增加患冠心病的危险;(会增加心血管病的发生;增加患冠心病的危险;增加人体血液的黏稠度，易导致血栓形成;)(2)会加快认知功能衰退，引发老年痴呆;(3)会诱发肿瘤、哮喘、 型糖尿病、过敏等病症;(4)对生长发育期的婴幼儿和成长中的青少年也有不良影响。

3.(3分。)运用举例子和列数字的说明方法是为了具体准确地这项调查涉及的城市覆盖面较广;用每天摄入反式脂肪酸仅为“0.5克”“0.1克”这么小的数字，心血管病的发生率会增加1倍，说明反式脂肪酸对人体的健康危害极大。

这篇“走近反式脂肪酸阅读答案”是由语文网小编为您收集整理，希望通过这些阅读练习和答案，能帮助同学们把握语文阅读的特点，进而提高阅读、鉴赏、写作能力以及语文综合素养。祝同学们学习进步!

更多 阅读理解 请访问 <https://xiaorob.com/zhuanti/ydlj/>

文章生成PDF付费下载功能，由[ECMS帝国之家](#)开发