真的更健康吗？标注『0反式脂肪酸』的食品

近年来，网上关于反式脂肪酸的健康传言层出不穷，称其会导致肥胖、癌症、糖尿病等多种问题，仿佛不少疾病都与它密切相关。不少人因此认定，包装上写着“0反式脂肪酸”的食品更健康。那么，反式脂肪酸的真实危害到底是什么？标注了“0反式脂肪酸”的食品，就真的更健康吗？

什么是反式脂肪酸？

反式脂肪酸是脂肪酸的一种，是一种不饱和脂肪酸。它的来源主要有两个方面：

1.天然食物

包括牛羊肉、脂肪、乳和乳制品，人类母乳中也有反式脂肪酸。

2.来自加工过程中

比如油脂的部分氢化或选择性氢化工艺、植物油精炼过程中脱臭处理及烹调时油温过高都会产生反式脂肪酸。

根据我国食品安全国家标准的相关规定，如果配料中使用了氢化或部分氢化油脂，就需要在营养成分表中标注反式脂肪酸的含量。当食品中反式脂肪酸含量≤0.3g/100g（固体）或100mL（液体）时，可以标注为“0反式脂肪酸”。

“0反式脂肪酸”食品更健康？

科信食品与健康信息交流中心副主任阮光锋：

网络上关于反式脂肪酸的危害说法很多，比如肥胖、癌症、糖尿病、生长发育、生殖健康、阿尔茨海默病等。反式脂肪酸对健康的危害主要是会增加患心血管疾病风险。这是目前证据最充分的，其他的说法都证据不足。

另外还有一些说法是反式脂肪酸会在我们人体内沉积，代谢不掉。这些说法是错的。目前来看反式脂肪酸在人体内代谢跟普通脂肪其实是一样的。

中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授朱毅：

国标规定，只要每100g或者是100mL食品里面反式脂肪酸不超过0.3g，就允许标“0”，这就合规不犯法了。但是这个标准只适用于预包装食品，那些街边的奶茶，蛋糕店的甜点、油条、酥饼这些散装或者是现制作的食品，都不受这个限制。

针对各类预包装食品，不能只看“0反式脂肪酸”，还要学会看配料表。看营养标签的时候，总脂肪每100g大于20g的就叫高脂食物，就要警惕了。要警惕那些写着“0反式脂肪”且便宜量又多的“超加工食品”。典型的代表就是廉价的奶茶粉、廉价的三合一速溶咖啡，还有一些很便宜的夹心威化、酥皮点心、油炸的冷冻半成品。

此外，不少人高估了反式脂肪酸的危害，却忽略了总脂肪、饱和脂肪的摄入量。

医学共识认为，过量的饱和脂肪同样会升高低密度脂蛋白胆固醇（我们常说的坏胆固醇），增加患心脑血管疾病的风险。想要健康摄入脂肪，可以在算好摄入量的同时，尽量选择“健康的脂肪”。一天25g油，一小把坚果，半个牛油果，一周两顿鱼，这就是刚刚好的节奏了，超了就有负担。

据中央广播电视总台中国之声

二塘中学教师陈霞斩获市级荣誉

近日，重庆市经典诵读写大赛获奖名单正式揭晓。重庆市二塘初级中学书法教师陈霞，凭借深厚的专业素养、扎实的教学功底与用心用情的悉心辅导，荣获重庆市教委颁发的“优秀指导教师”称号。

在第十届赛事中，陈霞耐心指导学生刘璟恒苦练硬笔书写技巧，深耕细节、打磨功底，助力其斩获中学生组一等奖。时隔一年，第十一届大赛如期开赛，她持续深耕教学，从基础笔画间架结构入手，一对一精细辅导学生陈璐菡，再度拿下中学组一等奖。

连续两届带领学生斩获市级一等奖，既是陈霞过硬教学能力与坚守育人初心的生动体现，也是学校深耕传统文化教育、推进素质教育的亮眼成果。

下一步，重庆市二塘初级中学将持续聚焦学生全面发展，建强优质师资队伍，厚植校园文化底蕴。

重庆晚报通讯员 陈伟

美心红酒小镇解锁度假新体验

近日，涪陵美心红酒小镇重磅推出“五一去哪？小镇趣玩”主题水陆空5日福利游活动，以立体多元的游玩业态、诚意满满的福利政策、丰富多彩的主题活动，为广大游客打造轻松惬意、趣味十足、性价比拉满的假期度假胜地。

作为国家4A级景区，美心红酒小镇依托长江、梨香溪，打造出独具特色的水陆空三维立体游玩体系；景区近10公里索道环线全线开放；鸡公山游乐园110余项游乐项目全面开放……

这个“五一”假期，景区全面升级游玩体验，5天假期天天有精彩，处处有欢乐，让游客一站式解锁空中览景、水上嬉游、陆地畅玩的多元乐趣。

重庆晚报通讯员 杨孝永

老年人解锁旧衣物垃圾分类技能

4月24日，大渡口区跳磴镇蓝沁苑社区会议室内，一场以“断舍离焕新衣柜，垃圾分类护家园”为主题的老年人衣物整理活动热闹开场，辖区30余位老年居民齐聚一堂，在欢声笑语中解锁收纳技巧，更上了一堂生动的废旧衣物垃圾分类课。

活动中，志愿者重点拆解了旧衣物的分类规则：干净无破损的旧衣物属于可回收物，严重破损、被污染的则归入其他垃圾，并讲解了旧衣回收的正规渠道与处理方式，帮助老人们厘清“舍不得扔、不知道怎么扔”的困惑。

此次活动，将便民收纳服务与环保理念深度融合，既帮助老人们解决了衣柜杂乱的生活难题，又让“分类一小步，文明一大步”的理念真正走进老年群体的日常生活。

重庆晚报通讯员 何娇

重庆晚报 登报热线13368336681

●南滨路旺铺转让13983897093蔡

●重庆高顺建设工程有限公司许春于2026年3月10日遗失一级注册消防工程师注册证书一本，注册号15025000115，特此声明作废

●彭望春遗失重庆人道美食品连锁有限责任公司2017年6月15日开具的押金收据两张，编号0019048 5，金额2000元；编号00213537，金额4000元，声明作废

●周东梅遗失重庆人道美食品连锁有限责任公司2018年5月8日开具的押金收据，编号00007282，金额4000元，声明作废

●声明：重庆市永川区张琼机电维修经营部撤销2026年4月16日在《重庆晚报》上刊登的公章遗失启示，该经营部仍使用原公章，特此声明

●重庆阿黎哥商贸店个人独资遗失公章500107850164 8财务章500107850164 9开户许可证遗失公章500107850164 0作废

●九龙坡区理文建材经营部（个体工商户）遗失财务专用章(编号5001070030905)，声明作废

●瑞加地（重庆）生物科技有限公司遗失公章(编号5003820087919)，声明作废

●重庆龙逾泰斌汽车销售有限公司遗失公章500383411428 3财务章500383411428 4申太秋法人章500383411428 6作废

●重庆南岸中艺澜源阁幼儿园遗失重庆市南岸区教育结算中心印鉴卡，账号：2635235，声明作废

●遗失重庆广氪商运营服务部公司财务章编号500103807122 6作废

●重庆市荣昌区礼爱加装饰有限责任公司遗失公章(编号5002263028366)，声明作废

●南岸区德隆建材经营部（个体工商户）遗失公章(编号:5001080461677)，声明作废

●重庆智合汇餐饮有限公司遗失公章5001127296733 4财务章5001127296735法人章5001127296737作废

●重庆市潼南区刘世会家庭农场（个人独资）遗失公章5002230081678，陈德洪法人章5002230081680，声明作废

●重庆山成再生资源有限公司遗失公章5001091015879，财务专用章5001091015880，声明作废

●重庆市沙坪坝区羽毛球协会(统一社会信用代码5150010 6MJP600481O)遗失社会团体法人登记证书副本，声明作废

●重庆强邑企管咨询有限公司遗失公章5001127369897 财务章5001127369899法人章李洁明5001127369900声明作废

●重庆庆马源房地产开发有限责任公司遗失财务专用章(编码5001070000023948)，声明作废

●重庆冠鼎建筑工程有限公司(统一社会信用代码91500222MA5YNLWA5B)遗失营业执照(正副本)，声明作废

●遗失刘宏宇重庆水资源产业股份有限公司东部启来水分公司项目工作证23-11008，声明作废

●重庆居保安防科技有限公司遗失公章备案印鉴(编号5000992604210117)，声明作废

●重庆海誉企业管理有限公司遗失公章(编号5001070155812)，声明作废

●重庆慧科建材有限公司遗失(公章5001120726510)、法人章李濮林(编号5001120726512)，声明作废

●遗失重庆俊凯阳生猪养殖场公章一枚(编号5001117010307)，声明作废

●重庆鸿品薪尚人力资源管理有限公司遗失唐智英法人章，编号5001038172956，声明作废

两江分公司房屋招租公告

我司拟对位于两江新区金开大道1590号两江成银大厦10楼802号房(70平方)，17楼1、2号及7-9号房(564平方)进行公开招租。诚邀在国家法律规定内依法设立且有效存续的企业法人或自然人参与，有意者请于2026年5月7日16:00前联系范老师，电话63206012。**重庆公共交通运营有限公司两江公共交通分公司** 2026年4月28日

公告：重庆物普斯餐饮有限公司（统一社会信用代码：91500112MA619AY600)定于2026年5月12日上午10点在重庆市渝北区龙溪街道紫荣路8号1-15、21开股东会，审议公司类先投事项，请全体股东按时参加股东会。会议联系人及电话：王倩 18680972527，特此公告！重庆物普斯餐饮有限公司公章500112272291l8。声明作废

●遗失重庆市沙坪坝区运动舞蹈协会社会团体法人登记证书正副本统一社会信用代码51500106MJP640347声明作废

●遗失重庆逐色板建筑装饰工程有限公司公章编号5002 3400139311，李东法人章编号5002340013933，声明作废

●遗失沙坪坝区王记水泊梁山鸡馆公章编号5001065 0141153)，财务专用章编号5001065014154)，声明作废

●遗失重庆茗智宏农业发展有限公司公章章查收，编号5002311087000，声明作废

●遗失重庆鑫美嘉健身管理有限公司公章章查收，编号5003830074686，声明作废

●重庆叁峰领秀商业有限公司遗失郭占稳法人章(编号5001120561956)，声明作废

●奉节县明洲茶叶有限公司竹枝经营部(统一社会信用代码91500236503933447)遗失营业执照正副本；遗失公章章查收，声明作废

●遗失重庆鑫美嘉健身管理有限公司财务专用章一枚，编号5001141227495，声明作废

●遗失重庆市两江新区水土高新技术产业园区管理委员会印章一枚，编号5001141540029作废

●遗失重庆市永川区张琼机电维修经营部公章5001038180641作废

●遗失重庆威隆汽车配件制造有限公司财务章5003817106503作废

●遗失长寿区卓翔工程机械租赁站普通法人章，声明作废

●重庆华维体育用品有限公司遗失公章5001043006556作废

●重庆鑫莱服饰物资回收有限公司遗失公章5001078366056作废

●2026.1.8遗失重庆嘉合时代新能源有限公司合同专用章作废

●遗失周玉龙重庆中达供水有限公司工作证苏-08104作废

采矿权注销公告

采销(2026)(巴南)0002号

以下采矿许可证已注销，特此公告。

序号	矿山名称	采矿许可证号	注销时间
1	重庆容青建材有限公司麻柳嘴镇水淹凼村二社石灰岩矿	C5001132009097120036371	2026年4月22日
2	重庆市巴南区朋安建材有限公司姜家镇白云山村铁炉社石灰岩矿	C5001132010087130073613	2026年4月22日

重庆市巴南区规划和自然资源局 2026年4月27日

招租启事

渝中区美专校街53-1号，渝中区大坪正街二巷9号，渝中区长江二路12号附1号，九龙坡区杨家坪正街13号，南岸区南坪所前道南路路17号，南岸区南坪66石板，长寿区枫溪中路1号附1号，万盛区万新路96号附1-4号，彭水县保红路179号帝江国际A区，武汉市江汉区常青路49号恒大御园4栋/单元14层，联系电话13883889776，13594613675

重庆华虹仪表有限公司开具给盛隆电气集团有限公司增值税专用发票，代码5000223130号码12693168金额1490.26元，价税合计1684元；此查份发票的发票联和抵扣联均遗失且未申报抵扣，声明作废。

比选公告

重庆公共交通运营有限公司巴铁站场管理分公司2026年站场网络服务采购项目进行比选，欢迎各单位前来参加。报名时间2026年4月28日9:00至4月30日17:00止。联系人：石老师 18325058121，地址：重庆市两江新区黄椅树营弓9楼907办公室科技信息部

●重庆市渝中区环境卫生管理总站关于变更法人登记证书正副本、统一社会信用代码51500103MJP5886388；遗失公章(编号5001038105184)，财务专用章(编号5001038105185)，发票专用章(编号5001038105186)，郑杰法人章各1枚，声明作废

注销公告：经重庆市江北区生物医药科技联合会(统一社会信用代码51500105MJP5967734X)决议拟将注销本协会，根据《社会团体登记管理条例》，请相关债权人在登报之日起45天内来申报债权与相关事宜，特此公告。2026年4月28日

重庆琳琅医疗器械有限公司2026年4月2日遗失公章章查收（编号5001040056495）、财务专用章章查收（编号5001040056496）声明作废，凡是在此期间用这两枚印章所盖章的所有文件无效，与本公司无关，特此声明

重庆医开新材料有限公司2026年产10万吨再生铜项目环境影响评价公众参与第二次信息公示

重庆医开新材料有限公司委托重庆环科源博达环保科技有限公司编制的《重庆医开新材料有限公司国开公司年产10万吨再生铜项目环境影响报告书》(征求意见稿)已完成，根据《环境影响评价公众参与办法》，相关信息已在网站http://www.tl.gov.cn/gzxcy/zwqk_46684/tdzlghxz_46686/tzyl_46687/zcwj/202604/t20260424_15635069.html上发布，如需要了解该项目详细信息，请登录该网站查询。建设单位：重庆医开新材料有限公司 何老师，13896797193。环评单位：重庆环科源博达环保科技有限公司 邱工 8491389996@qq.com，023-62668337。

重庆医开新材料有限公司 2026年4月27日

招租公告

重庆市两江新区木耳空港乐园公租房公交首末站场地出租：面积：300m²；租赁期限：4年；价格面议；支付方式：押三付三；曾老师 18580427726

公 告

我公司诚邀在机械类设备、试验类设备等方面有修理能力的一般纳税企业或和单位参与我公司日常维理业务，我公司将机械类设备、工艺试验类设备二大类设备日常维修服务分别进行招标，若有意向单位请电话联系，联系人，白先生，联系电话15823424378

重庆新大新药业股份有限公司关于2026年第二次临时股东会增加临时提案的通知

各位股东：鉴于公司董事会收到控股股东重庆嘉东创科医药科技有限责任公司(以下简称“重庆嘉东”)提交的《关于提议2026年第二次临时股东会增加临时提案的函》。根据该函件，重庆嘉东对《关于修改公司章程的议案》提议增加章程修改条款，同时对《关于改选公司董事的议案》提议增加董事候选人，现重庆嘉东提议增加《关于担保与反担保的议案》；该函件增加的临时提案内容属于股东会职权范围，且提案程序符合《公司法》、《公司章程》相关规定等，现提交2026年第二次临时股东会审议。

重庆新大新药业股份有限公司董事会 2026年4月28日

重庆奕进环保科技有限公司新建铝废渣处置及废铝资源再生利用项目环境影响评价第二次公示

重庆奕进环保科技有限公司委托重庆环科源博达环保科技有限公司承担“重庆奕进环保科技有限公司新建铝废渣处置及废铝资源再生利用项目”环境影响评价工作，现该项目环境影响报告书(征求意见稿)已编制完成，根据《环境影响评价公众参与办法》相关信息已在网站http://yjdq1234.com/index.php?c=show&id=59/上发布，如需要了解该项目详细信息，请登录该网站查询。联系人：王总，电话：13668067478，Email：2458466249@qq.com

关于《重庆市荣昌区农业农村委员会责令改正通知书》的送达公告

渝荣农(宅基地)责改(2026)4号

杨德川(身份证号：510231******315X)：**

经查，你涉嫌未经批准非法占用土地建住宅的行为，违反了《中华人民共和国土地管理法》第六十二条第三款和第四款之规定。依据《中华人民共和国土地管理法》第六十七条第二款和第六十八条第四项的规定，本机关责令你按下列要求改正违法行为：退还非法在重庆市荣昌区古昌镇玉带村4组(小地名：莫家老院子)占用的土地，15日内拆除在非法占用的土地上新建的房屋。如不改正，本机关将依据《中华人民共和国土地管理法》第七十八条第一款之规定依法处理。如对本决定不服，可以自收到本通知书之日起60日内向重庆市梁昌区人民政府申请行政复议；也可以在6个月内依法向重庆市荣昌区人民法院提起行政诉讼。联系人：胡忠泽，联系电话：023－46779822，联系地址：重庆市荣昌区昌州大道43号农业大厦706室。

重庆市荣昌区农业农村委员会 2026年4月20日

遗失重庆市江津区先锋商会社会团体法人登记证书副本，统一社会信用代码51500116060528335T，声明作废

遗失重庆市江津区先锋商会党支部党组织公章章查收，声明作废

重庆市彭水苗族土家族自治县阳塘专卖店关于案件调查处理的公告(重建)

2026年4月25日，我局联合彭水县公安执法人员在重庆市彭水苗族土家族自治县圆通快递公司分拣场查到单号为YT7616771413815l9的快递包裹1件，经检查，包裹内装有卷烟(详见先行登记保存卷烟明细表)，我局执法人员并依法予以先行登记保存。根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第四十七条之规定，我局执法人员对先行登记保存的物品进行了拍照和核查有关人员笔录，本局现公告寻找该批卷烟的货主，请以上卷烟货主于本公告发布之日起60日内到彭水县烟草专卖行政管理科(地址：彭水县朝阳街道三大队烟草2022室，联系人：李峰：22003452022 秦书涛：22003452026，联系电话：023-78442097)接受调查处理，逾期不到的，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及有关法律法规规定，依法对涉案物品予以没收的处理决定。特此公告。 2026年4月25日

先行登记保存卷烟明细表

品种	单位	数量
钻石(荷花经典中支)	条	2