

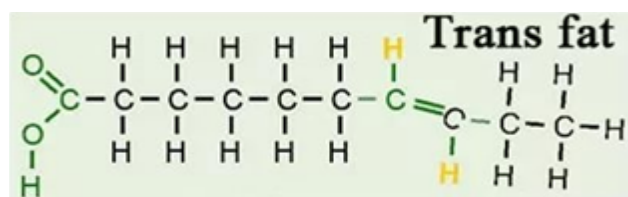
Осторожно! Транс – жиры!

Покупая в магазине печенье, вафли, конфеты, выпечку, мы зачастую не смотрим на их состав, а ведь именно эти продукты содержат вредные вещества. Многие слышали такое страшное слово, как «транс-жиры». Для большинства людей оно ассоциируется с чем-то чрезвычайно вредным.

Что же такое транс – жиры, чем они опасны, в каких продуктах содержатся и как распознать их в составе продуктов? Давайте попробуем разобраться.



Что такое транс – жиры?



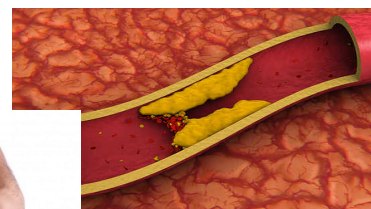
Транс-жиры – это модифицированные молекулы, образующиеся в процессе переработки натуральных растительных масел в маргарины с целью придания им твердой формы. При этом молекулярная структура гидрогенизированного жира искажается по сравнению с природными соединениями, употребление транс-жиров приводит к нарушению физиологических процессов в организме.

Чем опасны транс – жиры?

Транс – жиры изменяют и нарушают структуру клеточных мембран, снижают уровень полезного холестерина и повышают уровень вредного, что приводит к развитию атеросклероза, который является основной причиной развития таких заболеваний как ишемическая болезнь сердца и инфаркт миокарда.

Транс - жиры также могут стать причиной:

- сахарного диабета
- ожирения
- некоторых видов рака
- ослабления иммунной системы
- нарушения состава молока у кормящей женщины
- снижения тестостерона у мужчин
- снижения адаптации к стрессам
- воспалительных процессов.



В каких продуктах, содержатся транс-жиры?

- маргарин, кулинарные жиры, кондитерские жиры, заменители молочного жира;
- вся выпечка, содержащая маргарин (торты, булочки, печенье, крекеры и др.),
- полуфабрикаты (охлажденное тесто, пицца);
- шоколадные конфеты, вафли, некоторые виды мороженого;
- продукция фаст-фуда – гамбургеры, пончики.



Как узнать, что в продукте есть транс-жиры?

Самые популярные синонимы:

- гидрогенизированный жир/масло
- частично гидрогенизированный жир/масло
- фритюрный жир
- комбинированный жир
- растительный жир
- маргарин
- кулинарный жир.



! Республиканский центр медицинской профилактики рекомендует уменьшить потребление продуктов, содержащих транс-жиры.

! Изучайте состав продуктов в магазине, выбирайте пищу с низким содержанием гидрогенизированных жиров.

! Кондитерские изделия лучше готовить сами, используя качественное сливочное или растительное масло.



Будьте здоровы!