

Пищевые вещества. Трансжиры

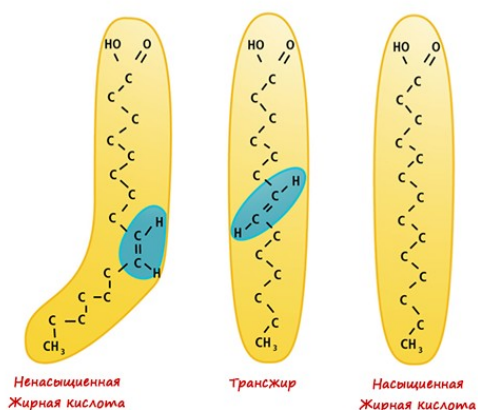


Трансжиры (трансизомеры жирных кислот) – разновидность ненасыщенных жиров.

Трансжиры могут быть природными и созданными искусственно (промышленные трансжиры). Природные трансжиры содержатся в малых количествах в натуральных мясных и молочных продуктах, а также в подвергнутых высоким температурам растительных маслах (например, в дезодорированных растительных маслах). Промышленные трансжиры в больших количествах образуются в процессе гидрогенизации ненасыщенных жиров, например, при производстве маргарина.

Трансжиры нередко используются производителями пищевых продуктов, поскольку их применение позволяет улучшить вкус, текстуру продукта, а также увеличить сроки годности. Трансжиры можно встретить в ряде обработанных продуктов, например, в готовых десертах, попкорне, чипсах, готовых смесях для выпечки, жидких приправах, готовых заправках для салатов, майонезе, кетчупе, замороженных полуфабрикатах (пицца, наггетсы, котлеты и т.п.), сливках для кофе, молочных коктейлях, спредах, маргаринах и тому подобное.

Следует иметь в виду, если на маркировке пищевой продукции вы видите «частично гидрогенизированные масла» — это трансжиры.



Трансизомеры жирных кислот представляют большую опасность для здоровья. Их употребление приводит к повышению количества липопротеинов низкой плотности (ЛПНП, «плохой» холестерин) в крови и снижению количества липопротеинов высокой плотности (ЛПВП, «хороший» холестерин), в результате чего значительно повышается риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, таких как инсульт, инфаркт, ишемическая болезнь сердца. Также имеются исследования, подтверждающие связь употребления трансжиров с развитием некоторых видов рака, диабета 2 типа, болезни Альцгеймера.

По данным всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) рацион с высоким содержанием трансжиров увеличивает смертность от сердечно-сосудистых заболеваний на 28 %. В связи с этим в 2009 году ВОЗ рекомендовала полностью исключить промышленные трансжиры из питания.

В Российской Федерации применение трансжиров при производстве пищевой продукции ограничено.

В соответствии с ТР ТС 021/2011 «О безопасности пищевой продукции» трансжиры запрещено использовать при производстве пищевой продукции для детского питания.

С 01.01.2018 г. в соответствии с ТР ТС 024/2011 «Технический регламент на масложировую продукцию» уровень содержания трансизомеров жирных кислот в маргаринах, спредах, кулинарных, хлебопекарных, кондитерских жирах и другой продукции, содержащей трансжиры, не может превышать 2 %, а информация о количестве трансжиров в продукции должна быть отражена на потребительской упаковке.

На потребительской упаковке маргаринов, спредов растительно-сливочных и растительно-жировых, смесей топленых растительно-сливочных и растительно-жировых, жиров специального назначения, в том числе жиров кулинарных, кондитерских, хлебопекарных, заменителей молочного жира и другой продукции, содержащей трансжиры, дополнительно должна содержаться информация о максимальном содержании в жировой фазе продукта насыщенных жирных кислот и трансизомеров жирных кислот (в процентах от содержания жира в продукте).

Потребление трансизомеров жирных кислот не должно превышать 1% от калорийности суточного рациона, что соответствует менее 2,2 грамма в день при потреблении 2000 калорий.

МЕНЬШЕ ТРАНСЖИРОВ!



Следует заменять трансжиры и насыщенные жиры на ненасыщенные. То есть добавлять в меню минимально обработанные продукты: фрукты, овощи, орехи, цельнозерновые продукты, растительные масла и морепродукты.

Снижение «плохого» холестерина, а также повышенное поступление клетчатки и витаминов из овощей и орехов положительно скажутся на здоровье.

Исследуйте уровень холестерина не реже одного раза в год, если у вас уже есть заболевания сердечно-сосудистой системы.

Уровень общего холестерина должен быть до 5.5 ммоль/л

Питание поможет держать уровень холестерина в норме:

- меньше употребляйте в пищу продукты с высоким содержанием насыщенных жиров (мясо, масло, цельное молоко) и трансжиров (печенье, выпечка, картофель фри). Замените их продуктами с высоким содержанием полиненасыщенных и мононенасыщенных жиров (оливковое масло, рыба);
- не более 200 мг холестерина в день - сократите потребление продуктов с высоким содержанием холестерина (яичные желтки, красное мясо, цельное молоко, сыр и креветки).

Продукты, снижающие холестерин: овсянка, орехи, растительные масла и жирная рыба (лосось, скумбрия, форель).

Питайтесь правильно и будьте здоровы!