

Жирный вопрос!

О вреде трансжиров слышал, пожалуй, каждый.

Дешевизна, привлекательный вид, увеличение срока годности – главные причины их повсеместного использования в пищевой промышленности. Увы, но эти вещества, попадая в организм, наносят непоправимый вред нашему здоровью.

Жиры, или липиды, – необходимый компонент для «строительства» клеточных оболочек человеческого организма. Их молекулы защищают клетки от внешнего воздействия, помогают в насыщении питательными веществами и кислородом.

Что же такое трансжиры?

Прежде всего, надо понимать, что не все трансжиры опасны для нашего здоровья. Ведь они бывают натуральные и промышленные.

Натуральные трансжиры присутствуют в мясе травоядных животных, в молоке и в молочных продуктах. Вред здоровью они не наносят. Опасными считаются трансжиры промышленного происхождения, которые образуются в процессе гидрогенизации растительных масел, то есть когда жидкие по своей природе растительные масла насыщают водородом, и они становятся твердыми.

Разработка технологии гидрогенизации жиров – это колоссальное открытие. Благодаря производству такого «высокотехнологичного» продукта пищевая промышленность выиграла, получив очень практичный продукт, обладающий следующими свойствами:

- *длительный срок хранения;*
- *тугоплавкость;*
- *хорошие вкусовые свойства;*
- *дешевизна.*

Вред трансжиров

• Наибольшую опасность трансжиры представляют для сосудов и сердца. Научно доказано, что они значительно повышают риск возникновения ишемической болезни, инсультов и многих других заболеваний сердечно-сосудистой системы. А, как известно, эти заболевания являются одной из самых частых причин смертности.

- Трансжиры пагубно влияют на иммунную систему.
- Чрезмерное употребление продуктов, содержащих трансжиры, может способствовать возникновению и развитию ожирения, сахарного диабета.
- Трансжиры у мужчин снижают количество мужских гормонов в организме.

Признаки присутствия трансжиров в продуктах

С каждым днем людей, знающих об опасных свойствах трансжиров становится все больше и производители, чтобы не терять покупателей своей

продукции, находят все новые способы маскировки этого вредного ингредиента. В составе продукта могут встречаться ниже перечисленные названия, которые, по сути, являются трансжирами:

- *кулинарный;*
- *гидрогенизированный;*
- *сатурированный;*
- *комбинированный;*
- *модифицированный растительный;*
- *фритюрный жир и др.*

Стоит отметить, если этот ингредиент стоит в начале состава, то это означает, что его в изделии много.

Также вы можете понять, что продукт приготовлен с использованием трансжиров, если, например, купленное вами «сливочное» масло или мороженое медленно тает, не растекается и сохраняет форму при комнатной температуре, охлажденное «сливочное» масло режется пластично, без «сколов» и «крошек».

Как уберечь себя от негативного воздействия трансжиров?

1. Перед покупкой очень внимательно читать состав продукта и отказаться от тех, которые содержат трансжиры.
2. По возможности отказаться от готовых полуфабрикатов и еды в заведениях быстрого питания.
3. Отдавать предпочтение домашним кондитерским изделиям и выпечке.
4. Не использовать для приготовления пищи маргарин, спреда и готовые соусы.

Трансжиры входят в состав огромного количества продуктов, из которых состоит большая часть нашего рациона. Именно поэтому избавиться от их вредного влияния полностью вряд ли получится. Всё, что мы можем сделать в подобной ситуации, это минимизировать употребление потенциально опасных продуктов.

Ешьте как можно больше свежих овощей и фруктов. Физические нагрузки и занятия спортом также будут полезны для организма.

Берегите себя и будьте здоровы!

*Виктория Кохановская,
заведующий отделом общественного здоровья,
ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»*