

## **Осторожно, трансжиры!**

Дешевизна, привлекательный внешний вид, увеличение срока годности – главные причины повсеместного использования трансжиров в пищевой промышленности. Увы, но эти вещества, попадая в организм, наносят непоправимый вред здоровью. Разбираемся, чем опасны трансжиры и от каких продуктов с их содержанием стоит отказаться навсегда.

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. До начала XX века в продуктах питания использовались исключительно натуральные жиры животного или растительного происхождения, полезные для здоровья при сбалансированном питании. Небольшие дозы природных трансжиров, которые можно найти, например, в молочных продуктах и мясе, не представляли опасности из-за своей малочисленности.

Массовое использование трансжиров связано с изобретением маргарина. Этот заменитель животного масла получается в процессе гидрогенизации, когда жидкие по своей природе растительные масла при обработке водородом становятся твёрдыми. При этом изменяется структура молекул вещества.

Содержащиеся в трансжирах химические элементы при попадании в организм человека замещают молекулы «правильных» липидов. Клетки перестают выполнять свои функции. В результате наносится вред гормональной и ферментной системам организма, в нём накапливаются токсины, увеличивается риск развития многих заболеваний. Так, например, употребление переработанного с использованием трансжиров мяса повышает риск развития многих серьёзных заболеваний, включая рак толстой кишки, диабет 2 типа и болезни сердца. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) связывает 34 тысячи случаев смерти от рака в год с повышенным потреблением колбас, сосисок, сарделек, ветчины и мясных консервов. Большинство блюд быстрого питания, майонез и различные соусы также содержат большое количество вредных жиров.

## **ВАЖНО ЗНАТЬ!**

Единственный способ восстановления функций повреждённых в результате действия трансжиров тканей организма – следование принципам здорового питания и отказ от продуктов, приготовленные с использованием гидрогенизированных масел. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) считает, что трансжиры должны быть полностью исключены из рациона питания человека.

## **В каких продуктах встречаются трансжиры**

1. Сладкие хлебобулочные изделия – пончики, блинчики, оладьи, вафли, любое жареное тесто – лидеры по содержанию трансжиров.
2. Кондитерские изделия – выпечка, печенье, пирожные, торты, конфеты – чаще всего готовятся с применением маргарина или кулинарного жира. Слоёная выпечка или сдобное печенье могут содержать до 10% трансжиров.
3. Мороженое, молочные напитки, кофе, горячий шоколад со сливками – сладкие высококалорийные продукты, которые могут содержать трансжиры.
4. Картофельные чипсы, картофель фри и другие жареные продукты могут содержать от 18 до 46% трансжиров.
5. Переработанное мясо – колбасы, сосиски, сардельки, ветчина, бекон, солёное и копчёное мясо, мясные консервы также содержат значительно количество трансжиров.

- б. Одна замороженная пицца может содержать треть допустимой суточной нормы трансжиров.

### **Признаки присутствия трансжиров в продуктах**

Прежде чем приобрести готовый к употреблению продукт или полуфабрикат, изучите этикетку. В составе продукта трансжиры могут указываться как кулинарный, гидрогенизированный, сатурированный, модифицированный растительный, комбинированный, фритюрный жир или маргарин.

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, охлаждённое «сливочное» масло режется пластично, без «сколов» и «крошек», молочный продукт имеет маслянистую консистенцию и жирный привкус.

Чтобы избежать вредного воздействия трансжиров на ваш организм, постарайтесь полностью отказаться от продуктов, сделанных с их использованием. Для этого готовьте пищу самостоятельно, используя полезные растительные масла или сливочное масло в небольших количествах, майонез замените сметаной, оливковым маслом, лимонным соком или делайте майонез сами, чипсы и другие закуски можно заменить лавашом, а вместо обжаренных во фритюре полуфабрикатов выбирайте отварные блюда, приправленные специями.

### **ВАЖНО ЗНАТЬ!**

Избегайте или, по крайней мере, ограничьте потребление продуктов, содержащих трансжиры. Помните, что полностью отказываться от жиров нельзя! Нужно выбирать их здоровые источники: растительные масла, орехи и семена, постное мясо, рыбу.