

Трансжири — в яких продуктах містяться та чим вони небезпечні



Що таке трансжири

Взагалі жири (або ліпіди) є важливим компонентом для "будівництва" клітинних оболонок людського організму. Їхні молекули захищають клітини від зовнішнього впливу, допомагають у насиченні поживними речовинами та киснем. Від корисних жирів трансжири відрізняються зміненою хімічною формулою, вони містять трансізомери ненасичених жирних кислот, що гірше засвоюються організмом. Хімічні елементи, що містяться в трансжирах, в разі потрапляння до організму людини замінюють молекули «правильних» ліпідів, і клітини припиняють виконувати свої функції.

Трансжири містяться у м'ясі та молочних продуктах. Утворюються трансжири під час дезодорації та гідрогенізації рослинних олій. Штучно створені трансжири використовують у харчовій промисловості для збільшення терміну придатності, покращення зовнішнього вигляду і смаку продукції.

Як трансжири впливають на здоров'я людини

Доведено, що трансжири практично не беруть участь в обміні речовин людини, натомість порушують ліпідний профіль і можуть призвести до різних захворювань.

Вживання трансжирів може призвести до:

- розвитку серцево-судинних захворювань,
- гормональних порушень,
- розвитку цукрового діабету, ожиріння, онкологічних захворювань,
- ослаблення імунітету,
- появи алергічних реакцій,
- порушень репродуктивної функції у чоловіків.

Як визначити, що у складі продукту є трансжири

Перед тим, як придбати готовий до вживання продукт або напівфабрикат, вивчіть етикетку. У складі продукту трансжири зазвичай зазначаються, як кулінарний, гідрогенований, сатурований, модифікований, рослинний, комбінований, фритюрний жир або маргарин.

Які продукти містять трансжири

Як відомо, лідерами за вмістом трансжирів є маргарин і спреди.

Величезна кількість трансжирів зазвичай міститься в таких продуктах, як:

- кондитерські вироби — торти, тістечка, пиріжки, млинці, печиво, вафлі, цукерки, а також продукти, що містять будь-яке смажене тісто,
- фастфуд — картопля фрі, нагетси, бургери, чебуреки тощо,
- морозиво, молочні напої, кава й гарячий шоколад із вершками,
- картопляні чипси, сухарики, попкорн,
- перероблене м'ясо — ковбаси, сосиски, сардельки, шинка, бекон, солоне та копчене м'ясо, м'ясні консерви тощо,
- сухі суміші для приготування супів, соусів, кремів, млинців, кондитерських виробів, напоїв тощо,
- різні соуси, кетчупи, майонези тощо,
- сирні та плавлені сири, тверді сири, сирні сирки,
- заморожені напівфабрикати.

Як харчуватися без трансжирів

Згідно з рекомендаціями ВООЗ, організм людини повинен отримувати не більше ніж 2-3 г трансжирів на добу. Цю норму легко перевищити, вживаючи лише натуральну тваринну їжу, яка також містить трансжири. А якщо споживати ще й заборонені покупні продукти, то норма буде перевищена у кілька десятків разів.

Тому споживання трансжирів потрібно виключати повністю або хоча б мінімізувати їхнє споживання. Для цього треба готувати їжу самостійно, надавати перевагу рослинній їжі, замінити майонези та соуси оливковою олією, а фастфуд і напівфабрикати — відвареними або приготовленими на парі стравами.

Кам'янське відділення
ДУ «Черкаський обласний центр контролю
та профілактики хвороб Міністерства
охорони здоров'я України»