



ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

КАК СОКРАТИТЬ КОЛИЧЕСТВО ТРАНСЖИРОВ В ПИТАНИИ

Источник: Официальный ресурс Минздрава России
«ТАКЗДОРОВО», www.takzdorovo.ru

Бюджетное учреждение
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики»
г. Ханты-Мансийск, ул. Карла Маркса, д. 34
8 (3467) 318466, www.cmphmao.ru
2022 год
Тираж: 20 000 экземпляров
Распространяется бесплатно



Для того чтобы минимизировать употребление трансжиров, рекомендуется ограничить потребление переработанных пищевых продуктов и жареных блюд из ресторанов быстрого питания.

Потребление трансжиров в последние годы сократилось, так как стало больше информации об их вредных свойствах.

В Российской Федерации применение трансжиров при производстве пищевой продукции ограничено, а при производстве пищевой продукции для детского питания запрещено использование искусственно созданных трансжиров.

ЧТО ТАКОЕ ТРАНСЖИРЫ

Трансжиры (трансизомеры жирных кислот) являются разновидностью ненасыщенных жиров. Трансжиры в природе встречаются в мясе и молочных продуктах, полученных от жвачных животных (коровы, овцы, козы). В этих продуктах трансжиры образуются естественным путем, в процессе нормального пищеварения в рубце, в результате жизнедеятельности бактерий.



В среднем в натуральных молочных продуктах содержится 2-6% трансжиров, в мясе жвачных животных – 3-9%, в курином мясе и свинине всего 0–2%.

Однако не стоит беспокоиться и отказываться от употребления натуральных молочных и мясных продуктов, поскольку умеренное потребление таких трансжиров не оказывает вредного влияния на здоровье. Самым известным трансизомером жирных кислот природного происхождения является конъюгированная линолевая кислота (CLA), которая содержится в молочном жире, и считается полезной.

Искусственно созданные трансжиры, также известные как промышленные трансжиры или частично гидрогенизированные жиры, опасны для здоровья. Эти жиры образуются при дезодорации и гидрогенизации растительных масел.

ВРЕДЯТ ЛИ ТРАНСЖИРЫ СЕРДЦУ

Многие наблюдательные и клинические исследования связывают употребление трансжиров с повышением риска развития сердечно-сосудистых заболеваний. Потребление трансжиров вместо других жиров или углеводов приводит к значительному повышению уровня липопротеинов низкой плотности («плохой» холестерин) без увеличения количества липопротеинов высокой плотности («хороший» холестерин), в то время как большинство других жиров имеют тенденцию увеличивать как уровни липопротеинов низкой плотности, так и липопротеинов высокой плотности (ЛПВП). Трансжиры могут повреждать эндотелий — внутреннюю оболочку кровеносных сосудов. В нескольких исследованиях при применении диеты с высоким содержанием трансжиров наблюдалось повышение уровней маркеров эндотелиальной дисфункции и снижение уровня ЛПВП.



КАК УМЕНЬШИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ ТРАНСЖИРОВ

Полностью избежать употребления трансжиров практически невозможно, поскольку незначительное их количество содержится в натуральных мясных и молочных продуктах, которые являются важными составляющими сбалансированного здорового рациона. Чтобы уменьшить потребление трансжиров необходимо читать этикетки на продуктах и обращать особое внимание на ингредиенты, входящие в состав продукта. Так, если на маркировке пищевой продукции вы видите «частично гидрогенизированные масла» — это трансжиры. В питании лучше всего отдавать предпочтение рациону, в котором преобладают **фрукты, овощи, цельнозерновые продукты, полезные жиры и постный белок.**

В Российской Федерации 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 обязательно отражена на потребительской упаковке.