

ОСТОРОЖНО!

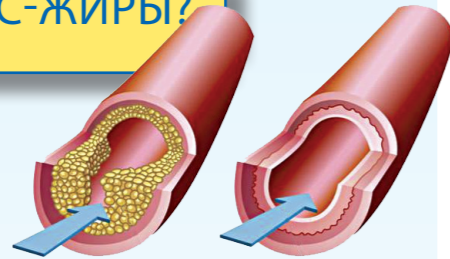
Транс-жиры!

Покупая в магазине печенье, вафли, конфеты, выпечку, мы зачастую не смотрим на их состав, а ведь именно эти продукты содержат вредные вещества. Многие слышали такое страшное слово, как «транс-жиры». Для большинства людей оно ассоциируется с чем-то чрезвычайно вредным.

Что же такое транс-жиры, чем они опасны, в каких продуктах содержатся и как распознать их в составе продуктов? Давайте попробуем разобраться.

ОСТОРОЖНО! ТРАНС-ЖИРЫ! ОСТОРОЖНО! ТРАНС-ЖИРЫ! ОСТОРОЖНО! ТРАНС-ЖИРЫ! ОСТОРОЖНО! ТРАНС-ЖИРЫ! ОСТОРОЖНО! ТРАНС-ЖИРЫ! ОСТОРОЖНО! ТРАНС-ЖИРЫ! ОСТОРОЖНО! ТРАНС-ЖИРЫ! ОСТОРОЖНО! ТРАНС-ЖИРЫ! ОСТОРОЖНО! ТРАНС-ЖИРЫ!

ЧЕМ ОПАСНЫ ТРАНС-ЖИРЫ?



Транс-жиры изменяют и нарушают структуру клеточных мембран, снижают уровень полезного холестерина и повышают уровень вредного, что приводит к развитию **атеросклероза**, который является основной причиной развития таких заболеваний как **ишемическая болезнь сердца** и **инфаркт миокарда**.

Тран-жиры также могут стать причиной:

- сахарного диабета
- ожирения
- некоторых видов рака
- ослабления иммунной системы
- нарушения состава молока у кормящей женщины
- снижения тестостерона у мужчин
- снижения адаптации к стрессам
- воспалительных процессов.



ЧТО ТАКОЕ ТРАНС-ЖИРЫ?



Транс-жиры – это модифицированные молекулы, образующиеся в процессе переработки натуральных растительных масел в маргаринах с целью придания им твердой формы. При этом молекулярная структура гидрогенизированного жира искажается по сравнению с природными соединениями, употребление транс-жиров приводит к нарушению физиологических процессов в организме.

КАК УЗНАТЬ, ЧТО В ПРОДУКТЕ ЕСТЬ ТРАНС-ЖИРЫ?

Самые популярные синонимы:

- гидрогенизированный жир/масло
- частично гидрогенизированный жир/масло
- фритюрный жир
- комбинированный жир
- растительный жир
- маргарин
- кулинарный жир.

В КАКИХ ПРОДУКТАХ СОДЕРЖАТСЯ ТРАНС-ЖИРЫ?



- маргарин, кулинарные жиры, кондитерские жиры, заменители молочного жира;

- вся выпечка, содержащая маргарин (торты, булочки, печенье, крекеры и др.), полуфабрикаты (охлажденное тесто, пицца);

- шоколадные конфеты, вафли, некоторые виды мороженого;

- продукция фаст-фуда – гамбургеры, пончики.

Республиканский центр медицинской профилактики рекомендует уменьшить потребление продуктов, содержащих транс-жиры.

- Изучайте состав продуктов в магазине, выбирайте пищу с низким содержанием гидрогенизированных жиров.
- Кондитерские изделия лучше готовьте сами, используя качественное сливочное или растительное масло.