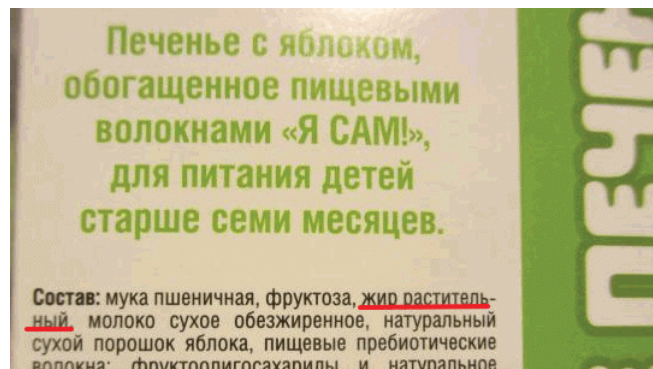


КАК УЗНАТЬ, ЧТО В ПРОДУКТЕ ЕСТЬ ТРАНСЖИРЫ?



САМЫЕ ПОПУЛЯРНЫЕ СИНОНИМЫ:

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



Республиканский центр медицинской профилактики рекомендует уменьшить потребление продуктов, содержащих **трансжиры**.

- ✓ **ИЗУЧАЙТЕ** состав продуктов в магазине.
- ✓ **ВЫБИРАЙТЕ** пищу с низким содержанием гидрогенизированных жиров.
- ✓ Кондитерские изделия **ГОТОВЬТЕ** сами, используя качественное сливочное или растительное масло.

Берегите Ваше здоровье!



Министерство здравоохранения
Республики Бурятия

Республиканский центр медицинской
профилактики им. В.Р. Бояновой

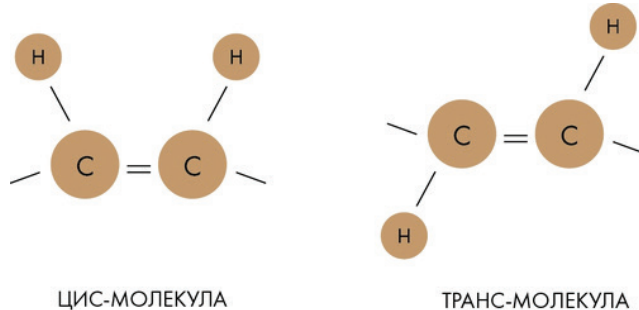
**Осторожно:
ТРАНСЖИРЫ**

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 **«трансжиры»**. Для большинства людей оно ассоциируется с чем-то чрезвычайно вредным.



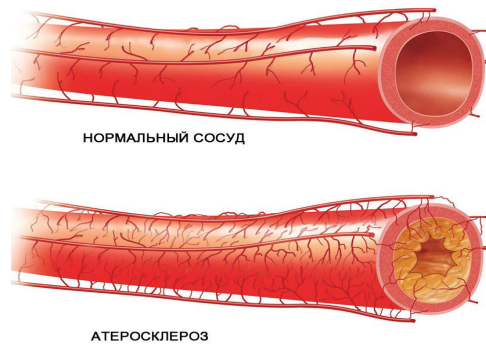
ЧТО ТАКОЕ ТРАНСЖИРЫ?

Это модифицированные молекулы, образующиеся в процессе переработки натуральных растительных масел в маргарины с целью придания им твердой формы и увеличения сроков хранения жиров. При этом молекулярная структура гидрогенизированного жира искажается по сравнению с природными соединениями, что приводит к нарушению физиологических процессов в организме.



ЧЕМ ОПАСНЫ ТРАНСЖИРЫ?

Они **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.



ТРАНСЖИРЫ 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



В КАКИХ ПРОДУКТАХ, СОДЕРЖАТСЯ ТРАНСЖИРЫ?

1. **маргарин, спред, кулинарные жиры, кондитерские жиры, заменители молочного жира**



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



3. **шоколадные конфеты, вафли, некоторые виды мороженого**



4. **сухарики, чипсы, снеки, попкорн, сухие завтраки**



5. **продукция фаст-фуда** – гамбургеры, картофель фри, пончики.

