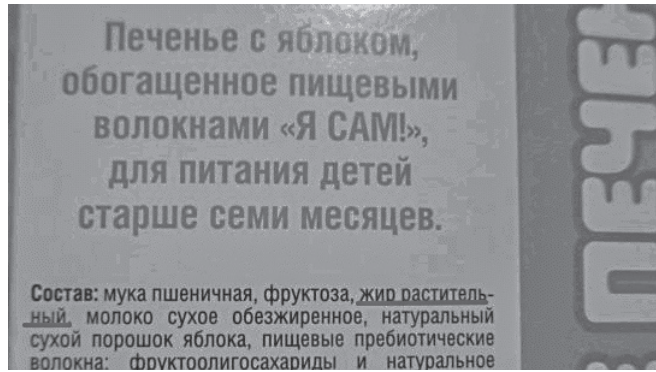


КАК УЗНАТЬ, ЧТО В ПРОДУКТЕ ЕСТЬ ТРАНСЖИРЫ?



САМЫЕ ПОПУЛЯРНЫЕ СИНОНИМЫ:

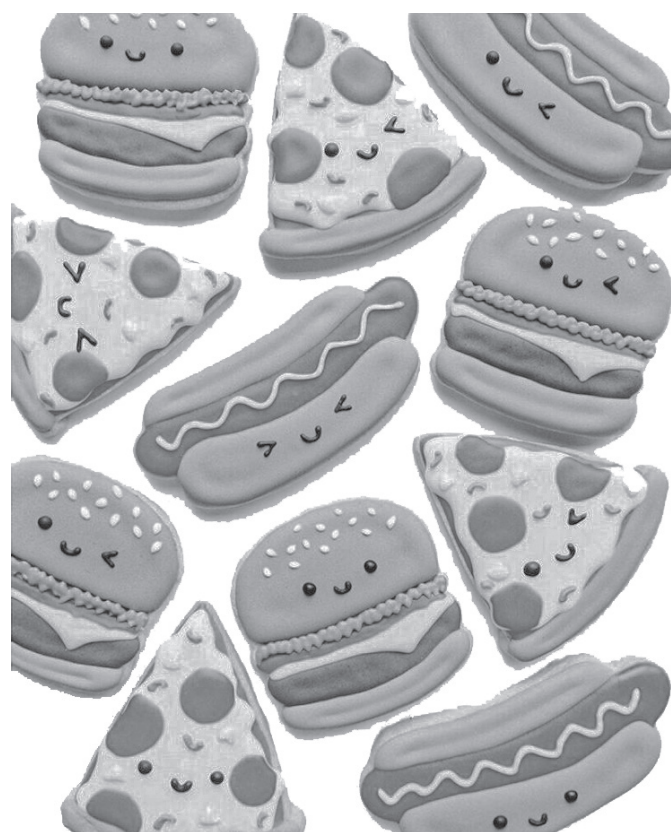
- гидрогенизированный жир/масло
- частично гидрогенизированный жир/масло
- фритюрный жир
- комбинированный жир
- растительный жир
- маргарин
- кулинарный жир



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

- ✓ ИЗУЧАЙТЕ состав продуктов в магазине.
- ✓ ВЫБИРАЙТЕ пищу с низким содержанием гидрогенизированных жиров.
- ✓ Кондитерские изделия лучше 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



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



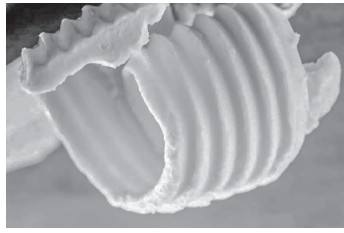
4. сухарики, чипсы, снеки, попкорн, сухие завтраки



3. шоколадные конфеты, вафли, некоторые виды мороженого



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

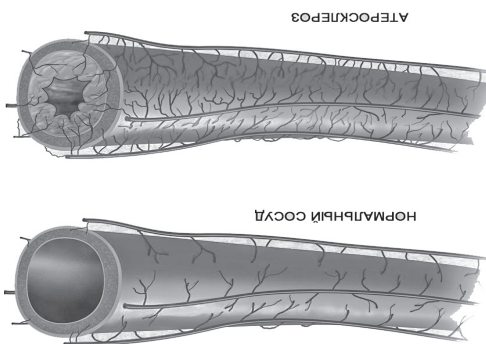


1. маргарин, спред, кулинарные жиры, кондитерские жиры, заменители молочного жира

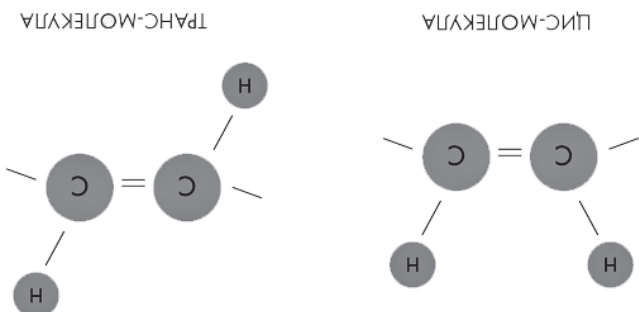


- сахарного диабета
- ожирения
- некоторых видов рака
- ослабления иммунной системы
- нарушения состава молока у кормящей женщины
- снижения тестостерона у мужчин
- снижения адаптации к стрессам
- воспалительных процессов

СТАТЬ ПРИЧИНОЙ: ТРАНСЖИРЫ ТАКЖЕ МОГУТ

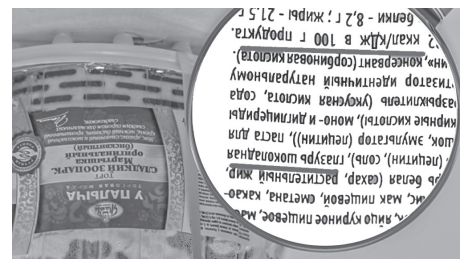


ЧЕМ ОПАСНЫ ТРАНСЖИРЫ? Они изменяют и нарушают структуру клеточных мембран, снижают уровень полезного холестерина и повышают уровень вредного, что приводит к развитию атеросклероза, который является основной причиной развития таких заболеваний как ишемическая болезнь сердца и инфаркт миокарда.



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

ЧТО ТАКОЕ 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.