

Прежде чем приобрести готовый к употреблению продукт или полуфабрикат, изучите этикетку!

В торговле используются разные обозначения продуктов, содержащих трансжиры:

- Маргарин, спред;
- Кулинарный жир;
- Растительный жир;
- Шортенинг;
- Кондитерский жир;
- Жир специального назначения;
- Жир фритюрный;
- Комбинированный жир;
- Топленая смесь;
- Соус майонезный;
- Растительные сливки;
- Молочный продукт;
- Крем на растительных маслах.

То есть в большинстве случаев по названию нельзя определить, содержатся ли там трансжиры. Поэтому нужно смотреть также на состав

• «Жир», «масло». Потребитель часто видит в составе продукта эти слова и не придает им значения. Но если рядом с ними стоят прилагательные «растительный (ое)», «кондитерский (ое)», «переэтифицированный (ое)», «гидрогенизированный (ое)», то это – трансжиры.

• «Масло какао». Если рядом указаны слова «заменитель», «эквивалент», «улучшитель SOS-типа», «улучшители POP-типа», то покупка также не принесет пользы здоровью.

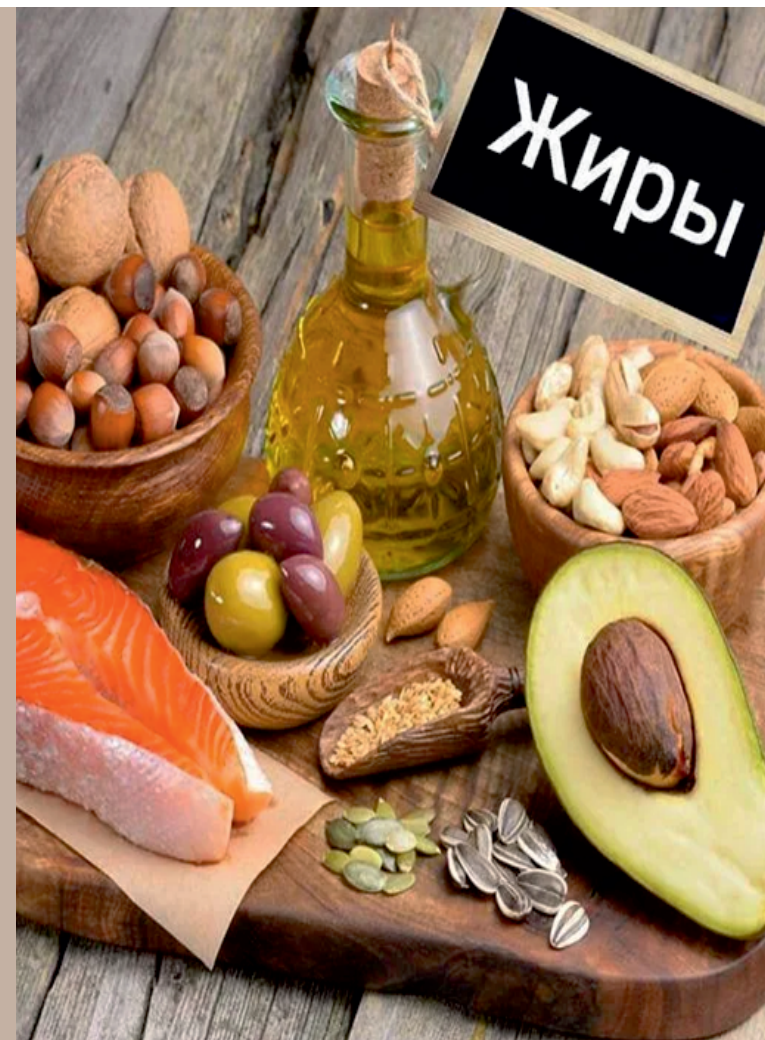


Министерство здравоохранения
Рязанской области



ГБУ РО «Центр общественного здоровья,
медицинской профилактики
и информационных технологий».

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ



Жиры, которые попадают в организм с пищей, бывают разных видов. И далеко не все полезные. Остановимся подробнее на каждом.

НАСЫЩЕННЫЕ ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ

Вещества животного происхождения. Они содержатся в привычных натуральных продуктах:

- Красном мясе, сале;
- Натуральном молоке, сливках, сливочном масле, сыре;
- Мороженом;
- Кокосовом и пальмовом маслах.

Но диетологи советуют не злоупотреблять насыщенными жирами т.к. они способны поднять уровень «плохого» холестерина и увеличить риск заболеваний сердца и сосудов.



НЕНАСЫЩЕННЫЕ ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ (Омега-3, Омега-6, Омега-9)

Полезные триглицериды организм человека не вырабатывает самостоятельно, поэтому они должны в обязательном порядке присутствовать в ежедневном рационе человека.

Ненасыщенные жирные кислоты полезны для сердечно-сосудистой системы, они снижают уровень «плохого» холестерина в крови. Устраняют усталость, хроническое утомление, депрессию, сухость кожных покровов, ломкость волос и ногтей.

Ненасыщенными жирами богаты:

- Авокадо;
- Оливки и оливковое масло;
- Арахис и арахисовое масло;
- Рапсовое масло;
- Кунжутное масло;
- Миндаль, фундук, кешью, грецкий орех;
- Лосось, тунец, скумбрия, сардина, форель, сельдь;
- Тофу;
- Соевое масло и молоко.

Ненасыщенные жирные кислоты составляют основу средиземноморской диеты.

ТРАНСЖИРЫ

Получаются в результате промышленной обработки ненасыщенных жиров. Трансжиры опасны для сердца и сосудов, которые приводят к атеросклерозу сосудов и в дальнейшем к инсульту и инфаркту.

Их употребление должно быть строго ограничено!

Трансжирами богаты:

- Любые жареные продукты;
- Фаст-фуд;
- Слоеное тесто, выпечка;
- Полуфабрикаты – котлеты, пельмени, пицца;
- Молочные продукты с заменителем молочного жира;
- Шоколад, конфеты;
- Быстрая лапша, бульонные кубики;
- Майонез, различные готовые соусы;
- Маргарин, спред;
- Попкорн.

