

Трансжиры



Трансжиры (трансизомеры жирных кислот) – разновидность ненасыщенных жиров.

Трансжиры могут быть природными и созданными искусственно (промышленные трансжиры). Природные трансжиры содержатся в малых количествах в натуральных мясных и молочных продуктах, а также в подвергнутых высоким температурам растительных маслах (например, в дезодарированных растительных маслах). Промышленные трансжиры в больших количествах образуются в процессе гидрогенизации ненасыщенных жиров, например, при производстве маргарина.

Трансжиры нередко используются производителями пищевых продуктов, поскольку их применение позволяет улучшить вкус, текстуру продукта, а также увеличить сроки годности. Трансжиры можно встретить в ряде обработанных продуктов, например, в готовых десертах, попкорне, чипсах, готовых смесях для выпечки, жидких приправах, готовых заправках для салатов, майонезе, кетчупе, замороженных полуфабрикатах (пицца, наггетсы, котлеты и т.п.), сливках для кофе, молочных коктейлях, спредах, маргаринах и тому подобное.

Следует иметь в виду, если на маркировке пищевой продукции вы видите «частично гидрогенизированные масла» — это трансжиры.

Трансизомеры жирных кислот представляют большую опасность для здоровья. Их употребление приводит к повышению количества липопротеинов низкой плотности (ЛПНП, «плохой» холестерин) в крови и снижению количества липопротеинов высокой плотности (ЛПВП, «хороший» холестерин), в результате чего значительно повышается риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, таких как инсульт, инфаркт, ишемическая болезнь сердца. Также имеются исследования, подтверждающие связь употребления трансжиров с развитием некоторых видов рака, диабета 2 типа, болезни Альцгеймера.

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) рацион с высоким содержанием трансжиров увеличивает смертность от сердечно-сосудистых заболеваний на 28 %. В связи с этим в 2009 году ВОЗ рекомендовала полностью исключить промышленные трансжиры из питания.

В Российской Федерации применение трансжиров при производстве пищевой продукции ограничено. В соответствии с ТР ТС 021/2011 «О безопасности пищевой продукции» трансжиры запрещено использовать при производстве пищевой продукции для детского питания. С 01.01.2018 г. в соответствии с ТР ТС 024/2011 «Технический регламент на масложировую продукцию» 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 отражена на потребительской упаковке.

Источник: <http://cgon.rospotrebnadzor.ru/>