**Роспотребнадзор о трансжирах в пищевых продуктах.**

Многие из нас неоднократно слышали такое страшное слово, как «трансжиры». Для большинства людей оно ассоциируется с чем-то чрезвычайно вредным и опасным. Но при этом, покупая в магазинах продукты, мы зачастую совсем не смотрим состав и помогаем организму накапливать это очень опасное вещество.

**Что такое «трансжиры»?**

Это растительные жиры, приведённые в твердое состояние с помощью реакции гидрогенизации (пропускание водорода через растительное масло).

Для нормальной жизнедеятельности человеку нужны полноценные жиры. Трансжиры встраиваются в липидную часть мембран клеток вместо «нормальных» жирных кислот, тем самым нарушается нормальное функционирование клеток. Фактически вместо полноценных «стройматериалов» мы предлагаем своему организму «бракованные», из-за которых могут возникнуть серьезные сбои в его работе.

**Откуда в жирах берутся трансжиры?**

* образуются в процессе гидрогенизации и дезодорации масел;
* естественные трансжиры встречаются в говядине, свинине, баранине и молочных продуктах, но в очень небольших, следовых количествах.
* могут появляться во время жарки на большом количестве масла.

**Вред трансжиров:**

* повышают риск развития атеросклероза сосудов, ишемической болезни сердца, инсультов;
* снижают чувствительность поджелудочной железы к инсулину (вызвают диабет второго типа);
* провоцируют развитие хронических воспалительных процессов, снижают иммунитет;
* приводят к нарушению репродуктивной функции;
* приводят к ожирению.

**Где содержатся трансжиры?**

В небольших количествах могут содержаться в натуральных продуктах (в молоке и мясе жвачных животных, а также в растительных маслах), но наибольшую опасность приносят трансжиры, изготовленные промышленным способом в результате нагревания, процесса гидрогенизации и добавляемые в различные продукты питания. Лидером по содержанию транс-жиров является маргарин и спреды. Также огромное количество трансжиров, как правило, содержится в продуктах, содержащих гидрогенизированные растительные масла:

•    [картофель](https://chudesalegko.ru/kartofel-poleznye-svojstva-i-protivopokazaniya/) фри, наггетсы, чебуреки и другие изделия фаст-фуда;  
•    большинство сладостей (глазированные конфеты , ореховая паста, глазированные сырки сырки с заменителем молочного жира);

•  кондитерские мучные изделия с высоким содержанием жиров (от печенья и крекеров до пирожков и тортов);

•  попкорн и чипсы;

 •  молочные продукты с заменителем молочного жира.

**Как узнать, что в пищевых продуктах есть трансжиры?**

Их наличие в продукции должно быть указано на этикетке. Однако чаще они скрываются за такими названиями, как «частично гидрогенизированные жиры», «модифицированные жиры», «отверждённые жиры», кулинарные жиры».

**Как уберечь себя от негативного воздействия трансжиров?**

1. Перед покупкой очень внимательно читайте состав продукта.  
2. По возможности откажитесь от готовых полуфабрикатов и питания в заведениях быстрого питания.  
4. Постарайтесь меньше жарить на масле, больше готовьте блюда с использованием тушения, запекания.  
5. Не используйте для приготовления пищи, выпечных изделий маргарин, спреды и готовые соусы.

6. Если и жарите, то никогда не применяйте одно и то же масло больше одного раза.