

УДК 664.3

Дуда М., Салівонов Т. – ст. гр. МХ – 21

Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя

ТРАНС-ЖИРИ У ХАРЧОВИХ ПРОДУКТАХ

Науковий керівник: к.п.н., доцент Назарко І.С.

Duda M., Salivonov T.

Ternopil Ivan Puluji National Technical University

TRANS FATS IN FOODSTUFFS

Supervisor: PhD, Associate Professor Nazarko I.S.

Ключові слова: транс-жири, харчові продукти.

Key words: trans fats, foodstuff.

Сучасна харчова промисловість пропонує великий вибір продуктів. Але не всі з них після технологічної обробки є корисними та засвоюються нашим організмом. Особливо небезпечними є маргарин і, відповідно, будь-які продукти, що містять його та продукти, повторно обсмажені в рафінованій рослинній олії. Це пов'язано з тим, що при високотемпературній обробці таких продуктів, утворюються транс-ізомери жирних кислот, які є канцерогенами. Трансгенні жири здатні утворюватись при повторному нагріванні, навіть якщо їжа спочатку і не містила їх. Так чим вищою буде температура і тривалішим час нагріву, тим більше небезпечних транс-жирів утвориться.

У мінімальних кількостях трансгенні жири містяться природно в м'ясних і молочних продуктах, але їхня частка становить не більше 8% усієї маси жиру. Тоді як при смаженні та під час технологічної обробки продуктів, що містять маргарин та рафіновані рослинні олії, їх частка може сягати 20-50%. Тобто, певна кількість транс-жирів міститься у будь-якій їжі, яку спочатку приготували, а потім повторно нагріли. До таких продуктів відносять: будь-який обсмажений фастфуд, картоплю фрі, котлети, чіпси, крекери, випічку на основі маргарину, готове листкове тісто, спреди, майонези, морозиво, шоколадні пасти, глазуровані сирки, кондитерські вироби тощо.

Згідно наукових досліджень, регулярне вживання трансгенних жирів поступово провокує розвиток різних захворювань: порушення обміну речовин, підвищення рівня холестерину в крові, зниження рівня статевих гормонів, ожиріння, атеросклероз, інсульт, рак товстої кишки тощо. Тому в багатьох країнах, зокрема США, Канаді, Європі прийнято рішення про обмеження використання транс-жирів, а виробники харчових продуктів повинні чітко вказувати вміст транс-жирів на упаковці. Однак, часто виробники на етикетках харчових продуктів приховують транс-жири за такими назвами: «гідрогенізовані жири», «модифіковані рослинні жири», «гідрогенізовані олії» і споживачі не завжди розуміють, що саме гідрогенізація при високій температурі і тиску призводить до утворення трансгенних жирів.

Точних даних щодо споживання транс-жирів на день немає, адже будь-яка їх кількість для організму є шкідлива. Виявити такі жири у продуктах можливо лише у спеціалізованій лабораторії. Тому, щоб зберегти своє здоров'я потрібно: знизити до мінімуму вживання продуктів на основі маргарину, купувати продукти зі зниженим вмістом жиру, відмовитись від фастфуду, замінити смажені страви на варені, печені чи тушковані, купувати продукти якомога менш перероблені, уважно читати етикетки.