

Отвечаем на вопросы посетителей занятий Клуба «Школа здоровья психофизической саморегуляции им. Эрнесто Рома» о том, какие продукты нужно избегать, чтобы в организм попало меньше транс-жиров.

Считается, что попавшие в организм трансжиры с трудом «вымываются» из него. Трансжиры (трансизомеры жирных кислот) — разновидность ненасыщенных жиров, находящихся в транс-конфигурации, то есть имеющих расположение углеводородных заместителей по разные стороны двойной связи «углерод-углерод». Это все равно, что воткнуть 2 спички с одной стороны коробка, а одну с другой – спички будут «смотреть» в разные стороны в транс-позиции.

В малых количествах трансжиры присутствуют в натуральных мясных и молочных продуктах, а также в подвергнутых высоким температурам растительных маслах, в частности в дезодорированных. В больших количествах они образуются побочным эффектом в процессе гидрогенизации ненасыщенных жиров, например при производстве маргарина.

Показано, что потребление трансжиров связано с увеличением вероятности сердечно-сосудистых заболеваний и смертности. В связи с этим ВОЗ и другие организации здравоохранения рекомендуют отказываться от потребления трансжиров.

По рекомендации ВОЗ, организм человека должен получать от трансжиров не более 1 % суточной нормы общего энергопотребления (около 2—3 граммов трансжиров). В 2009 году ВОЗ пересмотрела эту рекомендацию и рекомендовала полностью удалить промышленные трансжиры из продуктов питания. Эксперты ВОЗ отмечают, что вопрос о том, нужно ли нормировать натуральные трансжиры, пока остаётся открытым, ввиду малого числа клинических данных. Состав натуральных трансжиров отличается от

промышленных.

Во многих странах промышленные трансжиры либо запрещены, либо серьёзно ограничены. В России в настоящее время не существует нормы трансжиров в продуктах питания. Согласно Техническому регламенту на масложировую продукцию (ТР ТС 024/2011) с 2015 норма содержания транс изомеров в масложировой продукции не должна превышать 8 % (для твёрдых маргаринов не более 20 %), с 2018 года — 2 %. После принятия Технического регламента Таможенного союза действие национальных ГОСТ (как ГОСТ 52100-2003 о содержании трансизомеров в спредах) не является обязательным и носит рекомендательный характер.
Приводим список продуктов наиболее богатых трансжирами:

Кондитерский жир и кондитерские изделия с ним, маргарины, сливочное масло, цельное молоко, хлебобулочные изделия, торты, печенья и крекеры, солёные снеки, конфеты в глазури, животный жир, говяжий фарш.

Екатерина Фатерова, нутрициолог, директор медицинского центра РДА.