

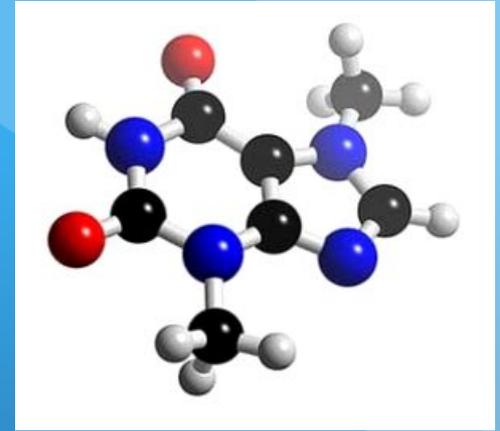
# Что такое трансжиры?

*Транс-жиры*



**Транс-жиры -  
ЭТО  
растительные  
жиры,  
переведенные в  
твердое  
состояние.**

- Процесс производства транс-жиров путем присоединения атомов водорода к ненасыщенным двойным связям в растительных маслах называется гидрогенизацией.



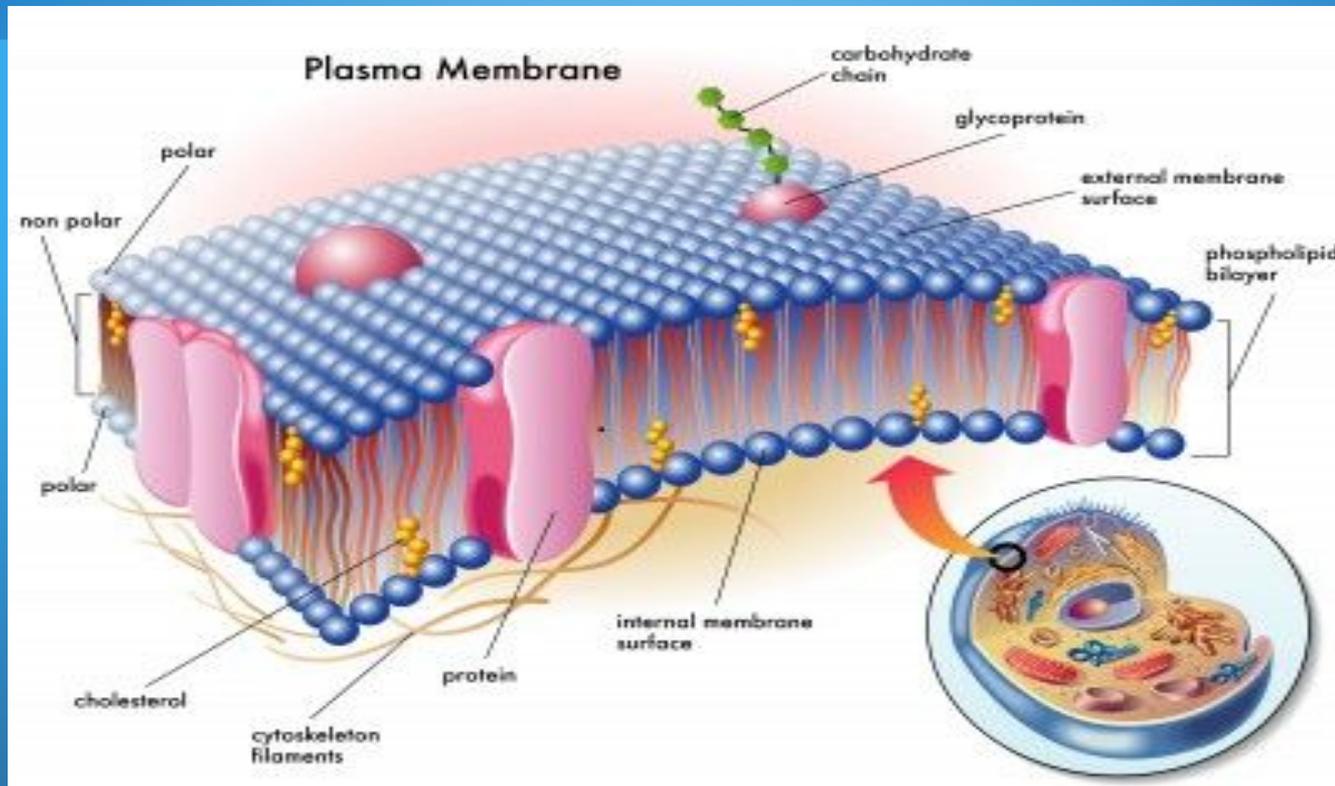
- Поэтому термины “транс-жиры” и “гидрогенизированные жиры” означают одно и то же.



● транс-жиры - это  
однозначно самые  
вредные и самые опасные  
жиры из всех  
существующих.

● Где они содержатся, и в чем состоит опасность этих жиров?

- Главный источник транс-жиров - это, прежде всего, маргарин.
- Опасность данной группы жиров в первую очередь заключается в том, что их создала не природа, а создал человек в лаборатории.
- В процессе гидрогенизации происходит поломка молекулы жира, получается молекула-урод, которая ведет себя в организме совершенно непредсказуемо.
- За долгие годы использования этих жиров в пищевой промышленности, накопилось много доказательств того, что употребление транс-жиров приводит к вредным и очень серьезным последствиям для организма.



- Когда молекулы-уроды попадают в кровь, они встраиваются в клеточные мембраны, вытесняя тем самым из мембран омега-6 жиры и наиболее ценные омега - 3 жиры.

- Самое страшное, что происходит с клеткой, в мембрану которой попали транс-жиры, это неспособность получать необходимые питательные вещества и выделять через мембрану ТОКСИНЫ.
- Клетка оказывается в условиях энергетического голода, который, в свою очередь, приводит к целому ряду патологий.

Имеются неоспоримые доказательства того, что трансжиры вносят огромный вклад в развитие таких заболеваний как: сердечно-сосудистые заболевания, сахарный диабет II типа, ожирение, развитие атеросклероза сосудов, онкологические заболевания, болезни печени, нервной системы и др.

Искусственно созданные транс-жиры в 1000 раз вреднее и опаснее, чем любой натуральный животный жир (сало, сливочное масло, жир в сливках, сметане, жир мяса и др.).



Приготовление пищи с использованием маргарина увеличивает вероятность развития заболеваний сердца как минимум на 50%. Трансжиры ведут к возникновению ишемической болезни сердца, а значит к инфарктам и инсультам.



- При употреблении гидрогенизированных жиров резко возрастает риск внезапной смерти от остановки сердца.
- Транс-жиры увеличивают в крови уровень “плохого” холестерина (липопротеинов низкой плотности) и снижают уровень “хорошего” холестерина (липопротеинов высокой плотности).

- Транс-жиры повреждают мембраны жизненно важных клеточных структур, в частности клеток головного мозга и нервных клеток. Встраиваясь в нервные клетки головного мозга, они вытесняют из мембран крайне важную омега-3 кислоту. Мембраны нервных клеток становятся жесткими, инертными, не могут адекватно воспринимать сигналы.

Соответственно, гидрогенизированные жиры тормозят работу головного мозга, что наиболее пагубно сказывается на детях и пожилых людях.

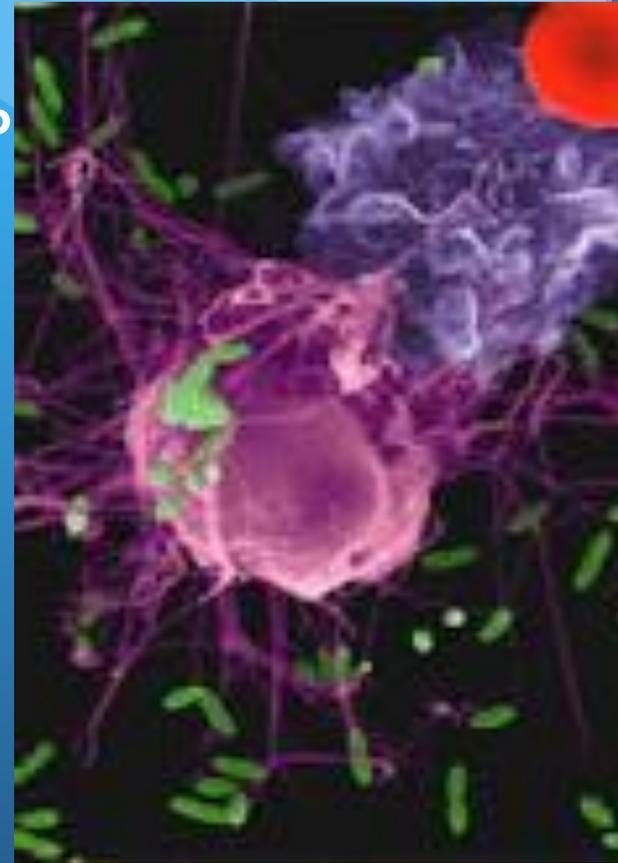


● Регулярное потребление гидрогенизированных жиров грозит преждевременным старением, развитием старческого слабоумия, низким интеллектом у детей. Нервные клетки перестают получать полноценное питание, нарушается их метаболизм. В дальнейшем это приводит к серьезным дегенеративным заболеваниям нервной системы.



- Уже опубликовано достаточно исследований, в которых показано, что гидрогенизированные жиры способствуют возникновению рака, особенно молочной железы и простаты.
- У женщин, увлекающихся потреблением транс-жиров, рак груди встречается на 40% чаще, а анализ взятой у них жировой ткани показывает наличие в ней гидрогенизированных жиров.
- Если оставить где-нибудь кусок маргарина, то его не будут трогать ни мухи, ни мыши, ни даже тараканы. Такое едят только люди.

- Транс-жиры снижают чувствительность клеток поджелудочной железы к инсулину, тем самым, провоцируя развитие диабета II типа.
- Транс-жиры угнетают иммунитет. Мембраны клеток иммунной системы становятся жесткими и малоактивными. Такие клетки уже не могут полноценно обезвреживать бактерии, вирусы, раковые клетки.



- От транс-жиров сильно страдают гормональная и ферментная системы организма.
- Транс-жиры бесспорно внесли и вносят значительный вклад в развитие такого тяжелого заболевания как ожирение. Тысячи людей по всему миру страдают от тяжелейших форм ожирения, которое с огромным трудом поддается лечению.



- Возникает естественный вопрос. Если эти жиры так вредны, почему же их продолжают использовать?

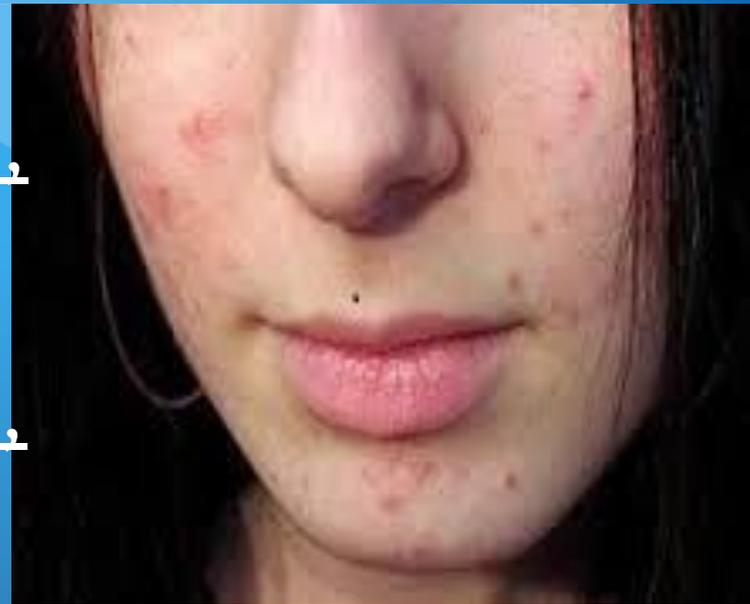
Ответ очень простой

- Полученные искусственным путем транс-жиры намного удобнее в использовании, чем натуральные.
- Во-первых, гидрогенизированные жиры могут долго храниться даже при комнатной температуре.
- Во-вторых, гидрогенизированные жиры, то есть маргарины значительно дешевле сливочного масла, а различные добавки помогают получить приятный вкус.
- В-третьих, благодаря своей устойчивости к прогорканию маргарины делают возможным их многократное использование при жарке.
- В результате вышеперечисленных преимуществ гидрогенизированные жиры стали основой индустрии “фаст-фуд”.

- Жареный “фаст-фуд” - самый большой источник транс-жиров.
- Именно на таких жирах в закусочных “фаст-фуд” жарят картофель фри, пирожки, пончики, чебуреки, гамбургеры, кусочки куриного филе в панировке и многое другое.



● Людям, страдающим любыми кожными заболеваниями, а уж, тем более, хроническими дерматозами, такими как псориаз, экзема, нейродермит, не стоит надеяться на выздоровление или хотя бы на улучшение течения заболевания, пока вы продолжаете пропускать в свой организм гидрогенизированные жиры. У вас даже акне (угри) на лице не пройдут, пока вы будете питаться «фаст фудом».



- Любая продукция, в изготовлении которой используются кулинарные жиры, скорее всего, содержит гидрогенизированный жир.

- Сюда относится практически любая выпечка - пирожные, торты, пироги (особенно из песочного теста, в них добавляют гидрогенизированные жиры для придания тесту рассыпчатости), печенье, крекеры, пряники, пончики, основа для пирогов и др.



- Транс-жиры содержатся в большинстве полуфабрикатов - готовое охлажденное тесто, пицца, мясные, куриные, рыбные изделия в кляре (котлеты, рыбные палочки) и др.
- В различных расфасованных закусках (снеках) - чипсы, обжаренные сухарики, попкорн и др.
- В самых разнообразных баночно-бутылочных соусах, майонезах и спредах.



- В таких странах как Дания, Швеция, Австрия, Финляндия, Исландия, Норвегия транс-жиры уже запрещены.
- В России производители даже не обязаны в обязательном порядке указывать на упаковке, что в составе продукта имеются гидрогенизированные жиры, поэтому не надейтесь, что если на упаковке отсутствует надпись: не содержит “гидрогенизированные” жиры, то в данном продукте их нет.
- Будет гораздо эффективнее знать, какие категории продуктов содержат эти самые транс-жиры и всячески избегать их употребления, чем стараться найти надпись на упаковке.
- Если на упаковке одного из вышеперечисленных продуктов вы видите, что в составе имеются такие масла, как сафлоровое, соевое, подсолнечное, кукурузное, арахисовое, хлопковое, то они наверняка подверглись гидрогенизации.

# 10 самых вредных продуктов

1. Чипсы и картофель фри
2. Бургеры и хот-доги
3. Колбасный ряд и консервы
4. Лапша и пюре быстрого приготовления
5. Майонез и кетчуп
6. Шоколадные батончики, леденцы и жевательные конфеты
7. Сладкие газировки и соки
8. Попкорн
9. Алкоголь
10. Низкокалорийные и обезжиренные продукты

- "Ты лучше голодай, чем что попало есть".

**"Ты лучше голодай,  
чем что попало есть".**

**Омар Хайям**



# Как правильно питаться?

Чтобы быть здоровыми и получать максимум пользы от жиров, нужно исключить транс - жиры, кушать меньше животных жиров, больше употреблять рыбы и морепродуктов, которые содержат полезные жиры. Выбирайте нерафинированное растительное масло. В мясном блюде выбирайте постные куски, отрезая лишний жир. Важно кушать рыбу два раза в неделю!





# Как правильно питаться?

Очень важно как приготовлена пища: лучше употреблять отварную пищу, чем жарить с добавлением жира. Использовать нужно нерафинированные растительные масла: льняное, оливковое, подсолнечное и др.



**Спасибо за внимание!**

**Будьте здоровы!**

