

**Что такое трансжиры**

Трансжиры (или трансизомеры жирных кислот), являются разновидностью ненасыщенных жиров. Трансжиры в природе встречаются в мясе и молочных продуктах, полученных от жвачных животных (коровы, овцы, козы). В этих продуктах трансжиры образуются естественным путем, в процессе нормального пищеварения в рубце, в результате жизнедеятельности бактерий. В среднем в натуральных молочных продуктах содержится 2-6% трансжиров, в мясе жвачных животных – 3-9%, в курином мясе и свинине всего 0–2%. Однако не стоит беспокоиться и отказываться от употребления **натуральных** молочных и мясных продуктов, поскольку умеренное потребление таких трансжиров не оказывает вредного влияния на здоровье.

Опасными для здоровья **являются искусственно** созданные трансжиры, также известные как промышленные трансжиры или частично гидрогенизированные жиры,. Эти жиры образуются при дезодорации и гидрогенизации растительных масел.

**Какой вред приносят трансжиры организму?**

Потребление трансжиров вместо других жиров или углеводов приводит к значительному повышению уровня липопротеинов низкой плотности (ЛПНП- «плохой» холестерин) без увеличения количества липопротеинов высокой плотности (ЛПВП -«хороший» холестерин), в то время как большинство других жиров имеют тенденцию увеличивать как уровни ЛПНП, так и ЛПВП. Трансжиры могут повреждать эндотелий - внутреннюю оболочку кровеносных сосудов.

**Трансжиры в нашем рационе**

Частично гидрогенизированные растительные масла являются крупнейшим источником трансжиров в нашем рационе. Они дешевы в производстве и имеют длительный срок хранения. Чаще всего они находятся в переработанных пищевых продуктах. Надо иметь в виду, что продукты, содержащие менее 0,5 г трансжиров на порцию, маркируются как содержащие 0 г трансжиров. Трансжиры могут содержаться в заменителях сливочного масла (таких, как кулинарный жир), гидрогенизированных растительных маслах, фритюре, маргаринах, некоторых сортах попкорна для микроволновок, фаст-фуде (жареные блюда быстрого приготовления, такие как жареная курица, рыба, гамбургеры, картофель фри и т.д.), хлебобулочных изделиях (таких как кексы, пирожные, пончики), заменителях молока и сливок для кофе, картофельных и кукурузных чипсах, замороженных готовых блюдах (таких как пицца, пироги, мясные рулеты), глазури и т.д.

**Как уменьшить потребление трансжиров**

Полностью избежать употребления трансжиров практически невозможно, поскольку незначительное их количество содержится в натуральных мясных и молочных продуктах, которые являются важными составляющими сбалансированного здорового рациона. Чтобы уменьшить потребление трансжиров необходимо читать этикетки на продуктах и обращать особое внимание на ингредиенты, входящие в состав продукта. Так, если на маркировке пищевой продукции вы видите «частично гидрогенизированные масла» - это трансжиры.

В питании лучше всего отдавать предпочтение рациону, в котором преобладают фрукты, овощи, цельнозерновые продукты, полезные жиры и постный белок.

В Российской Федерации 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 обязательно отражена на потребительской упаковке.

**За консультациями по вопросам** нарушения законодательства о защите прав потребителей и санитарного законодательства граждане могут обращаться по телефонам:

**– Общественная приемная Управления Роспотребнадзора по Новгородской области:**

**971-106: 971-117.**

**— Центр информирования и консультирования потребителей ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Новгородской области»:**

**8(8162)77-20-38; 73-06-77**

Работает Единый консультационный центр, который функционирует в круглосуточном режиме, **по телефону 8 800 555 49 43 (звонок бесплатный),** без выходных дней на русском и английском языках.

Дополнительно информируем, что функционирует Государственный информационный ресурс для потребителей [**https://zpp.rospotrebnadzor.ru**](https://zpp.rospotrebnadzor.ru/)**.** Каждый потребитель может ознакомиться с многочисленными памятками, обучающими видеороликами, образцами претензионных и исковых заявлений, с перечнем забракованных товаров.

**Источник: http://cgon.rospotrebnadzor.ru/content/shkola-gramotnogo-potrebitelya**