

## ВЛИЯНИЕ ТРАНСЖИРОВ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

*Бахрамова Нафиса, студентка; Дыченко Т. В., ст. преподаватель*

Для придания более стабильного состояния, через растительное масло (например, хлопковое) пропускаются пузырьки водорода, что увеличивает срок хранения и самого масла, и продуктов, производимых на его основе. В процессе такой обработки в масле происходят химические реакции и образуются транс-жиры. Не смотря на то, что они присутствуют в небольшом количестве и в натуральной пище, в обработанном масле их в десятки раз больше.

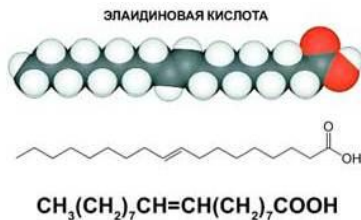
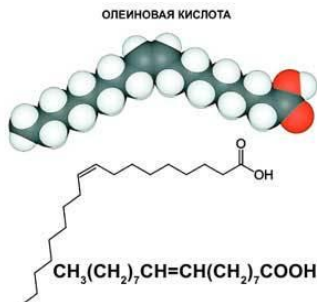
Согласно последним научным данным, употребление транс-жиров приводит к нарушению метаболизма, отрицательно влияет на обменные процессы жиров в организме, что приводит к изменению обмена инсулина и ожирению. Кроме того, исследования Harvard School of Public Health показывают, что употребление даже небольшого количества транс-жиров (2% от общего потребления) довольно быстро приводит к развитию ишемической болезни сердца.

Маргарин был первым продуктом, полученным на основе технологии пропускания водорода (гидрогенизации), благодаря чему жидкое растительное масло становится твердым. Производить его начала компания Procter and Gamble в 1911 году.

Как упоминалось, маргарин содержит большое количество транс-жиров: мягкий маргарин – 0,1 – 17 %, маргарин для выпечки – 20-40%, спред – 1,5-6%. Кроме того, всегда действует правило – чем тверже маргарин, тем больше в нем транс – жиров и наоборот.

Учитывая исследования о вреде транс-жиров в количестве 2% от дневной калорийности, что доза больше 4 г таких жиров в сутки опасна для здоровья. В пересчете на маргарин это примерно 8-10 граммов – столовая ложка.

Но помните, что пищевые технологии не стоят на месте, и то, что продается под названием «масло» вполне может содержать большое количество гидрогенизированного жира и являться, по сути, маргарином.



Сучасні технології у промисловому виробництві : матеріали науково-технічної конференції викладачів, співробітників, аспірантів і студентів факультету технічних систем та енергоефективних технологій, м. Суми, 23-26 квітня 2013 р.: у 2-х ч. / Ред.кол.: О.Г. Гусак, В.Г. Євтухов. - Суми : СумДУ, 2013. - Ч.1. - С. 114.