

ТРАНСГЕННІ ЖИРИ

*"Їжа, яку організм не перетравлює,
з'їдає того, хто її з'їв",*

Абу-ль-Фарадж сирійський церковний діяч,
письменник і вчений-енциклопедист.

З розвитком науки з'явилася небезпека для любителів смачно і швидко поїсти - так звані трансгенні жири. Вони утворюються при нагріванні продуктів з великою кількістю вершкового масла, яєць і тваринних жирів. На думку вчених, вони ще більш небезпечні для серця і артерій людей, ніж жири, які містяться в м'ясі, сирі, олії та інших продуктах тваринного походження.

Трансжири – це специфічний вид ненасичених жирів, одержаних штучним шляхом. Рідкі олії в результаті процесу гідрогенізації перетворюються в тверді рослинні жири – маргарини, кулінарні жири. Гідрогенізовані жири мають спотворену молекулярну структуру, нехарактерну для природних сполук. Вбудовуючись в клітини нашого організму, трансжири порушують клітинний метаболізм. Гідрогенізовані жири перешкоджають повноцінному живленню клітин і сприяють накопиченню токсинів, що є причиною захворювань.

Лікарі турбуються про присутність транс-жирів через їх шкідливий вплив на рівень холестерину. **Холестерин** – це жироподібна речовина, не розчинна у крові (яка має водну основу). Для того щоб переміщатися по крові, холестерину потрібен "візник", яким є білкові молекули. З'єднуючись, вони утворюють ліпопротеїни. Існує два види холестерину - шкідливий і корисний. Перший - той, що, накопичуючись в організмі, прилипає до стінок кровоносних судин, закупорює артерії і провокує атеросклероз, ішемічну хворобу серця та багато інших захворювань. Корисний холестерин - по-науковому "**ліпопротеїн високої щільності**" - очищає кров від жирів, викачує надлишки поганого холестерину з клітин і артерій, одним словом, допомагає організму позбавитися від непотрібних і шкідливих речовин.

Для того, щоб знизити рівень поганого холестерину і збільшити присутність доброго, лікарі рекомендують два способи: дотримання дієти і заняття спортом. Втім, стежити за змістом холестерину в їжі можна і не відчуваючи жорстких обмежень в їжі.

Які продукти містять трансжири?

- Маргарини і «легкі» масла.
- Майже всі види куплених майонезів і майонезоподібних соусів.
- Фаст-фуд, і особливо промислова картопля-фрі, в ній трансжирів відсотків сорок від загальної кількості; попкорн.
- М'ясні та інші напівфабрикати, запаніровані куплені вироби.
- «Полегшені» сири, сири без холестерину або зі зниженим вмістом холестерину, в яких частина або весь тваринний жир замінюють на рослинний гідрогенізований жир, рослинні вершки.
- Сухі концентрати супів, соусів, десертів, кремів, порошки для «забілювання» каву, тощо.
- Чіпси, вафлі, крекери, пончики, печиво і всі їхні близькі та далекі родичі, торти, цукерки. У кондитерських виробках вміст трансжирів складає від третини до половини від загальної кількості жиру.
- Магазинна випічка, здоба. На жаль, навіть хліб, якщо випечений на маргарині.

Як зазначають фахівці, найбільш небезпечним наслідком вживання транс-жирів є захворювання системи кровообігу. І в першу чергу це атеросклероз. Як наслідок дії транс-жирів в судинах утворюються бляшки, які можуть заблокувати надходження крові до тканин та викликати локальні некрози. Тоді на людину чекає інвалідність та смерть. І все через вживання звичайного маргарину.

В Євросоюзі вже тривалий час відбувається кампанія проти використання цього небезпечного складового елемента харчових продуктів.

Першою країною Європи, яка на офіційному рівні цілковито заборонила використання транс-жирів в продуктах харчування, стала Данія. В 2003 році там було законодавчо заборонено викори-

стовувати будь які транс-ізомери у виробництві продуктів чи в кулінарії. Успішний приклад цієї північної країни вже використовують в Австрії, Угорщині, Ісландії, Норвегії та Швейцарії. Україна ж посідає перше місце в Європі за смертністю від серцево-судинних захворювань.

Таблиця 1. Вміст транс генних жирів в різних країнах світу

Країна	Вміст трансгенних жирів, %
ЮАР	28
США	23
Польща	18
Велика Британія	16
Франція	15
Італія	14
Іспанія	13
Фінляндія	12
Норвегія	12
Німеччина	10
Росія	10
Данія	1

Література

1. Е.В.Андреева. Химия и жизнь. Л. – 1967, с. 189
2. Тютюнників Б.М. Хімія жирів. - М: Колос - 1992. - С.