

Consumul de grăsimi trans

Grăsimile trans (GT) sunt o clasă de compuși complecși și diverși, venind atât din surse naturale, cât și din surse artificiale. Grăsimile trans naturale pot fi găsite în grăsimea provenită de la ierbivore ca vacile și oile. Grăsimile trans artificiale pot fi găsite în uleiurile parțial hidrogenate, dar în cantități mici și în uleiurile și grăsimile rafinate total, obținute prin expunere la temperaturi crescute în timpul rafinării.

Grăsimile trans trebuie să reprezinte mai puțin de 1% din necesarul zilnic de energie*.

* Recomandarea Organizației Mondiale a Sănătății



1% din Energie = 20 kcal/zi = ~2.2g de grăsimi trans/zi

Alimente bogate în GT



- Produse lactate integrale
- Alimente prăjite
- Prăjituri, produse de patisserie, biscuiți
- Margarină
- Produse procesate, fabricate cu uleiuri parțial hidrogenate

Consecințele unui consum ridicat de GT



- Creșterea colesterolului "rău" din sânge
- Scăderea colesterolului „bun”
- Creșterea riscului de boli ale inimii și de infarct

Cum să reduceți consumul de GT?

- Citiți lista de ingrediente a alimentelor
- Îndepărtați grăsimea vizibilă de pe mâncare (ex. supe) înainte de reîncălzire
- Alegeti produse lactate degresate
- Alegeti gustări slabe în grăsimi
- Evitați prăjirea alimentelor

Știai că...?

Nestlé și-a luat angajamentul de a îndepărta grăsimile trans provenite din uleiurile parțial hidrogenate până la sfârșitul lui 2016**?