

● Važno je da znate: Trans masne kiseline

Opasnost vreba iz

Naučite da tumačite deklaracije, mudrije birate namirnice i planirate svoje obroke



U težnji da živimo zdravije, često nailazimo na obilje komplikovane stručne terminologije u savetima doktora i nutricionista. Možda je to razlog što ključne činioce za zdravlje, kao što je ishrana, ostavljamo tek delimično istražene i što u potrošačku korpu neselektivno ubacujemo sve što nam padne pod ruku – grickalice, namaze, kremaste poslastice, nemajući svest o tome da su pune nezdravih trans masnih kiselina.

O njihovoj štetnosti, na jednostavan i razumljiv način za „Cicu“ govori **prof. dr Marija Glibetić**, naučni savetnik i rukovodilac Centra izuzetnih vrednosti u oblasti istraživanja ishrane i metabolizma Instituta za medicinska istraživanja. Ona nas savetu-

je kako da izbegnemo nezdrave zamke i napravimo adekvatne izmene u jelovniku.

Šta su, zapravo, trans masne kiseline i odakle one potiču?

Postoji razlika između prirodnih i veštačkih trans masnih kiselina. Prirodne se stvaraju u stomaku preživala i prisutne su u mlečnim proizvodima, a njihovo delovanje se pokazalo korisnim za ljudsko zdravlje. One koje mu štete, jesu veštački stvorene trans masne kiseline:

„One nastaju u tehnološkom postupku, izlaganjem tečnih ulja visokim temperaturama u prisustvu vodonika. Na taj način neki proizvodi dobijaju čvrstu strukturu. Razlog široke upotrebe trans masnih kiselina je jeftinija proizvodnja, duži rok trajanja, bolja konzistencija i intenzivniji ukus namirnica. U ishrani su masovno prisutne nakon Drugog svetskog

rata, kada raste konzumacija industrijski proizvedene hrane i margarina“, objašnjava dr Glibetić.

Negativni uticaj na zdravlje

Dokazano je da su trans masne kiseline razlog nastanka mnogobrojnih srčanih oboljenja jer prouzrokuju zakrčenja krvnih sudova. Dovode se u vezu i sa razvojem koronarnih bolesti, dijabetesom tipa 2, kancerom, alergijama, prevremenim porođajem, gojaznošću.

„Trans masti u ishrani povećavaju loš (LDL), a snižavaju dobar holesterol (HDL), utiču na rast triglicerida u krvi i uzrokuju upale krvnih sudova i u direktnoj su vezi sa začepljenjima krvnih sudova srca.“

U kojim proizvodima se kriju?

Imajući svest o štetnosti trans masnih kiselina, pri sledećoj nabavci namirnica dobro razmislite šta će se naći u vašoj korpi. „Prisutne su u svim tvrdim margarina i u prženju hrani. U velikoj količini ima ih u:

Trans masne kiseline su razlog nastanka mnogobrojnih srčanih oboljenja jer prouzrokuju zakrčenja krvnih sudova.

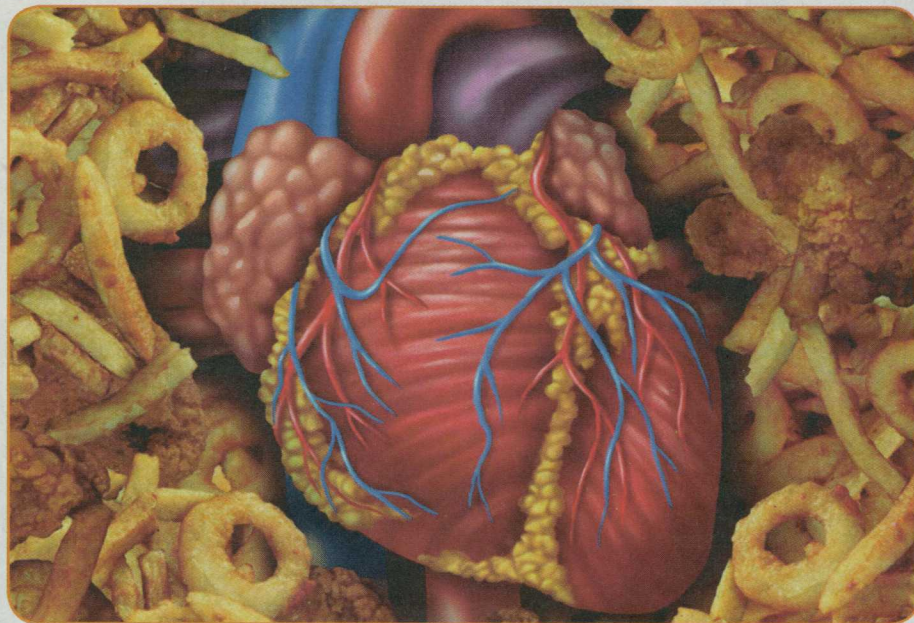
margarina i kremova

pekarskoj industriji, lisnatom testu, polugotovim jelima, brzoj hrani, pomfritu, čipsu, grickalicama, sosevima, majonezu, raznim slatkišima, keksu, kremovima, napolitankama, sladoledu, pa čak i u industrijskim kobasicama i suhomesnatim proizvodima...“, navodi dr Glibetić.

Kako ih izbeći?

S obzirom na to da stotine prehrambenih proizvoda obiluju ovim nezdravim mastima, neophodno je sprovesti promene navika u ishrani, ali i u samom procesu proizvodnje.

„Najefikasnija borba je uvesti Zakon koji će zabraniti prisustvo više od 2% sadržaja trans masnih kiselina u industrijskim margarinima, kao i drugim proizvodima i te informacije obavezno istaći na etiketama. Zabraniti uvoz takvih namirnica, a pogotovo uvoz ili proizvodnju u zemlji: čvrstih ulja i margarina koji se koriste u industriji hrane, slatkiša i prodaju u pekarskoj industriji. Rešenje je u prelasku na drugu, zdraviju tehnologiju, tj. proizvode bez ili sa malom količinom trans masnih kiselina.



kojima je naznačeno da su bez trans masnih kiselina, a ima ih puno u našim marketima. Postoje čak i pekare sa istaknutim znakom da njihovi proizvodi ne sadrže trans masne kiseline.“

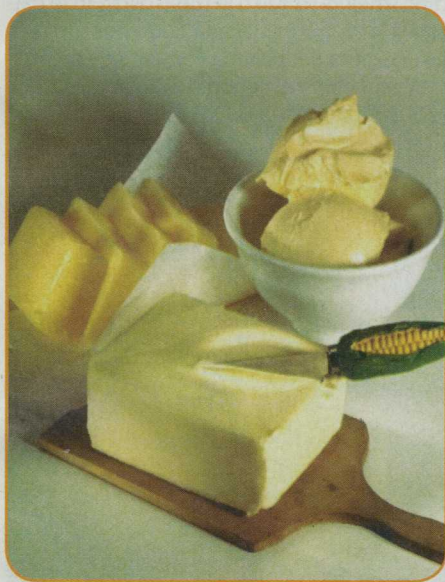
Saveti za zdraviju ishranu i izbegavanje trans masnih kiselina

Razvijena svest o kvalitetu hrane je prvi korak ka zdravijem životu. Potrebno je konstantno proučavanje deklaracija industrijskih proizvoda: „Osnovno pravilo je da se ne kupuju proizvodi ako na njima piše da sadrže delimično hidrogenizovane masti, jer to upućuje na korišćenje margari-

na sa visokim procentom trans masnih kiselina. Ono važi dok se ne usvoji pomenuti Zakon o kontroli sadržaja trans masnih kiselina. Zatim, da se jede domaća hrana, pripremljena na temperaturi manjoj od 180°C, a upotreba industrijske da se

svede na minimum. Nezdrave tvrde margarine treba zameniti onim mekšim ili buterom u pripremi namirnica, kolaca i slatkisa. Kao izvor masnoće koristiti hladno cedjena ulja ili svinjsku mast i buter, ali u minimalnim količinama. Sve je u kontroli količine i kvaliteta onoga što se jede, kao i u fizičkoj aktivnosti“, savetuje dr Glibetić.

Rešenje je u prelasku na drugu, zdraviju tehnologiju, tj. proizvode bez ili sa malom količinom trans masnih kiselina.



Na primer, u Danskoj je donet Zakon koji nalaže nula tolerancije za trans masne kiseline u industrijskim proizvodima. Time je smanjen broj obolelih od srca za čak 25%, u periodu od 10 godina od donošenja zakona što se ne postiže ni najboljim lekovima! Kada je ukus proizvoda u pitanju, potrošači nisu ni primetili razliku.“ Zakon o ograničenju sadržaja trans masnih kiselina u našoj državi, na žalost, još uvek ne postoji. Međutim, Centar izuzetnih vrednosti izneo je inicijativu za usvajanje istog, što je podržala naučna i medicinska javnost. „Dok ne bude usvojen Zakon, najbolje je birati one proizvode na

Mladi i vegetarijanci, oprez!



Posebnu pažnju trebalo bi da obrate mladi i oni koji poste ili ne konzumiraju namirnice životinjskog porekla. Deca i mladi su veoma ugroženi jer se hrane uglavnom van kuće. Njihov unos trans masnih kiselina je izuzetno visok, pa ne čudi velik porast gojaznosti i kardiovaskularnih bolesti kod sve mlađe populacije. Biljni sirevi i biljne pavlake za kuvanje koje često koriste vegetarijanci takođe su na listi kritičnih namirnica, upozorava dr Glibetić.