

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ: ИСКЛЮЧЕНИЕ ИЗ РАЦИОНА ТРАНСЖИРОВ



Трансжиры промышленного производства – это ненужные токсичные химические вещества, которые часто встречаются в сладких хлебобулочных изделиях и изделиях жаренных во фритюре.

Они **не являются продуктами здорового питания** и могут привести к развитию многих серьезных хронических заболеваний.

Опасность для здоровья:

Трансжиры способствуют появлению холестериновых бляшек, которые закупоривают артерии и тем самым способствуют повышению риска развития гипертонии, инсульта и ишемической болезни сердца.

В каких продуктах присутствуют трансжиры:



Кондитерские изделия,
сдобная выпечка



Мясные и рыбные
полуфабрикаты

Картофель фри, наггетсы,
чебуреки и другие изделия
фаст-фуда, мороженое



Кетчуп,
майонез,
соусы



Попкорн
и чипсы



Сухие смеси для приготовления
супов, кремов, блинов,
кондитерских изделий



• К сожалению, на этикетках продуктов питания не всегда указывается информация о том, содержат ли они трансжиры

Профилактика:

- Постарайтесь максимально исключить употребление полуфабрикатов и готовых продуктов питания.
- Отдавайте предпочтение натуральным продуктам, таким как фрукты, овощи, цельные зерна, орехи, не жирная белковая пища (курица, рыба, фасоль, бобовые, чечевица и т.д.).

**ОТКАЗ ОТ ТРАНСЖИРОВ МОЖЕТ СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ
И ЖИЗНЬ У ВАС И ВАШИХ ДРУЗЕЙ И БЛИЗКИХ.**



ДҰРЫС ТАМАҚТАНУ: ТРАНСМАЙЛАРДЫ РАЦИОННАН ШЫҒАРУ

Өнеркәсіптік өндірістегі трансмайлар – бұл тәтті нан өнімдері мен қуырылған тағамдарда жиі кездесетін қажетсіз улы химикаттар.

Олар **дұрыс тамақтану өнімдері болмайды және көптеген ауыр созылмалы аурулардың дамуына әкелуі мүмкін.**

Денсаулыққа қаупі:

Трансмайлар артерияларды бітеп тастайтын холестеринді бляшкалардың пайда болуына ықпал етеді және осылайша гипертония, инсульт және жүректің ишемиялық ауруының даму қаупін арттырады.

Трансмайлар қандай тағамдарда болады:



Кондитерлік өнімдер,
дәмделген пісірме



Ет және балық
жартылай
фабрикаттары

Фри картоптары, наггетсилер,
чебурекилер және басқа да
фаст-фуд өнімдері, балмұздақ



Кетчуп,
майонез,
тұздықтар



Попкорн
және
чипсилер



Сорпа, крем, құймақ, кондитерлік
өнімдерді дайындауға арналған
құрғақ қоспалар



Өкінішке орай, азық-түлік жапсырмаларында олардың құрамында транс-майлары бар-жоғы туралы ақпарат үнемі көрсетілмейді.

Алдын алу:

- Өңделген тағамдар мен дайын тағамдарды мүмкіндігінше қолданбауға тырысыңыз.
- Жемістер, көкөністер, дәнді дақылдар, жаңғақтар, майлы емес ақуыз тағамдары (тауық еті, балық, фасоль, бұршақ, жасымық және т.б.) сияқты табиғи өнімге артықшылық беріңіз.

**ТРАНСМАЙЛАРДАН БАС ТАРТУ СІЗДІҢ ЖӘНЕ СІЗДІҢ
ДОСТАРЫҢЫЗ БЕН ЖАҚЫНДАРЫҢЫЗДЫҢ ДЕНСАУЛЫҒЫ
МЕН ӨМІРІН САҚТАЙ АЛАДЫ.**