

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 входят в состав здорового питания и могут привести к развитию многих серьезных хронических заболеваний. Отказ от трансжиров может сохранить здоровье и жизнь у вас и ваших друзей и близких.



Опасность для здоровья

- Трансжиры способствуют появлению **холестериновых бляшек**, которые закупоривают артерии и тем самым способствуют повышению риска развития гипертонии, инсульта и ишемической болезни сердца.
- Имеются также данные, свидетельствующие о том, что потребление трансжиров **приводит к развитию сахарного диабета, и даже болезни Альцгеймера и рака молочной железы.**
- Во всем мире употребление продуктов, которые содержат трансжиры, ежегодно **уносит более 500 000 жизней - одна смерть каждую секунду.**

В КАКИХ ПРОДУКТАХ ПРИСУТСТВУЮТ ТРАНСЖИРЫ:



- Попкорн и чипсы;
- Кетчуп, майонез, соусы;
- Мясные и рыбные полуфабрикаты;
- Картофель фри, наггетсы, чебуреки и другие изделия фаст-фуда, мороженое;
- Кондитерские изделия, сдобная выпечка;
- Сухие смеси для приготовления супов, соусов, 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, цельное зерно, орехи, нежирную белковую пищу (курица, рыба, фасоль, бобовые, чечевица и т.д.).
- Расскажите своим родным и близким о вреде трансжиров.

