



КАК УМЕНЬШИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ ТРАНСЖИРОВ



РОСПОТРЕБНАДЗОР

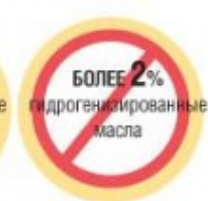
ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43



Частично гидрогенизированные растительные масла — это крупнейший источник трансжиров в рационе. Трансжиры чаще всего содержатся в переработанных пищевых продуктах: в заменителях сливочного масла (таких, как кулинарный жир), гидрогенизированных растительных маслах, фритюре, маргаринах, некоторых сортах попкорна для СВЧ, фаст-фуде (жареные блюда быстрого приготовления, такие как жареная курица, рыба, гамбургеры, картофель фри и т.д.), хлебобулочных изделиях (таких как кексы, пирожные, пончики), заменителях молока и сливок для кофе, картофельных и кукурузных чипсах, замороженных готовых блюдах (таких как пицца, пироги, мясные рулеты), глазури и др.

ВАЖНО! Продукты, содержащие менее 0,5 г трансжиров на порцию, маркируются как содержащие 0 г трансжиров. Внимательно читайте этикетки на продуктах и обращайтесь особое внимание на ингредиенты, входящие в состав продукта.

Если на маркировке пищевой продукции вы видите «частично гидрогенизированные масла» — это трансжиры



В Российской Федерации уровень содержания трансизомеров жирных кислот в маргаринах, спредах, кулинарных, хлебопекарных, кондитерских жирах и другой продукции, содержащей трансжиры, не может превышать 2%, а информация о количестве трансжиров в продукции должна быть обязательно отражена на потребительской упаковке.

Подробнее на www.rosпотребnadzor.ru