

Reach: 284.621

Country: Slovenija

1 / 2

TRANS MAŠČOBNE KISLINE

0

komentarjev

Povzročajo celo krčenje možganov

Za srčno žilnimi boleznimi umre 1,9 milijonov Evropejcev. Potrošniške organizacije pričakujejo zakon o omejitvi količine **trans maščobnih** kislin (TMK) v živilih.

A.
Š. / Ljubljana

19. 4.
2015,
07:00

0

0



Natisnite



(Foto: Shutterstock)

Zveza potrošnikov Slovenije (ZPS) in druge potrošniške organizacije si prizadevajo za omejitev dovoljene količine **trans maščobnih** kislin v živilih. "Živil, ki vsebujejo **trans maščobne** kisline, sploh ne sme biti na policah trgovin," ocenjujejo.

"Tudi v EU parlamentu razpravljajo o zahtevi po zakonodajni omejitvi **trans maščob** v hrani enotno za ves evropski trg," pravijo na ZPS. Dodajajo, da na leto za srčno žilnimi boleznimi umre 1,9 milijonov Evropejcev. Zato potrošniške organizacije pričakujejo, da bodo poslanci evropskega parlamenta sprejeli zakon o omejitvah količine TMK v živilih. "Prepoved bi morala biti na zakonodajni ravni, saj po tolikih letih raziskav o negativnih vplivih TMK na zdravje in opozarjanja na nujno omejitev in označevanje, žal ne moremo več

Reach: 284.621

Country: Slovenija

2 / 2

računati na prostovoljno reformulacijo živil s strani industrije," so zaključili.

Telo jih ne potrebuje

"**Trans maščobne** kisline so oblika maščob, ki jih telo dejansko ne potrebuje in imajo le škodljive učinke," opisujejo na **Inštitutu za nutricionistiko Nutrisu**. Opozarjajo, da lahko prekomerno uživanje teh maščob poleg bolezni srca in ožilja povzroča tudi zmanjšano funkcijo in krčenje možganov kar je povezano z Alzheimerjevo boleznijo. Naravno se pojavljajo v živilih živalskega izvora kot so meso, mleko, mlečni izdelki, loj, vendar v dokaj majhnih količinah od dveh do pet odstotkov. "Pravzaprav gre za nenasičene maščobne kisline, vendar je večina nenasičenih maščobnih kislin v naravi v cis obliki. Tudi pri cvrtju pride do prehajanja nenasičenih maščobnih kislin iz cis v trans obliko, njihov nastanek pa je odvisen od vrste olja, trajanja in temperature," pravijo.

Ker imajo **trans maščobne kisline** le negativne učinke, priporočajo, da se jim čim bolj izogibamo oziroma jih zaužijemo manj kot en odstotek glede na celodnevne energijske potrebe po maščobah. **Trans maščobne kisline** vsebujejo mastna živila živalskega izvora, ocvrta hrana- krofi, čips, ocvrto meso, krompirček in podobno. Pozorni bodimo tudi na hidrogenirane rastlinske maščobe, ki so pogosto sestavina nekaterih predelanih živil, na primer peciv, namazov, slaščic. "Bistveno bolj škodljive učinke imajo **trans maščobne kisline**, ki nastanejo s hidrogenacijo rastlinskih olj, kot tiste, ki so naravno prisotne v živilih živalskega izvora," dodajajo.

Berite deklaracije

Na ZPS svetujejo, da beremo deklaracije: "Kljub temu, da TMK ni potrebno označevati, poiščite podatek, ali živilo vsebuje hidrogenirane ali delno hidrogenirane maščobne kisline, ter ali ima zelo dolg rok uporabe. Na primer keksi, ki imajo rok uporabnosti 12 mesecev ali več. Pri takšnih živilih obstaja velika verjetnost, da vsebujejo TMK." Dodajajo, da TMK ni potrebno označiti na deklaraciji, največkrat pa so izražene kot delno hidrogenirano olje.

anja.scuka@zurnal24.si