

Reach: 810.459

Country: Slovenija

1 / 3

Transmaščobe se skrivajo v piškotih, ki jih vsi poznamo

Ljubljana, 25.03.2015, 18:49 | Špela Zupan

41 Komentiraj

Pošlji

Tiskaj

Velikost pisave

Čeprav so v nekaterih državah prepovedane, je na slovenskih trgovskih policah čedalje več živil z zdravju nevarnimi transmaščobami. Največ je pakiranih piškotov, vafeljev, rogljičkov in čipsov znanih balkanskih proizvajalcev, ki uporabljajo cenene surovine in zastarele tehnologije.

Video

Couldn't load plug-in.

Iz SVETA: Nevarnost transmaščob

V Sloveniji ni obvezno označevanje transmaščob, ki med drugim povzročajo srčno-žilne bolezni, diabetes in visok holesterol. Celo več - medtem ko so v številnih evropskih državah prepovedane, jih je pri nas čedalje več, je opozoril **Steen Stender** z univerzitetnega kliničnega centra Copenhagen.

Med piškoti in napolitankami na slovenskih prodajnih policah, ki jih vsebujejo, je večina proizvedenih v balkanskih državah, največ na Hrvaškem, v Srbiji in BiH, kjer še vedno uporabljajo cenene surovine in zastarele tehnologije, manj je slovenskih proizvajalcev. Gre pa za velike in znane

Na Danskem, v Avstriji, na Madžarskem in drugod je prepovedano prodajati živila, kjer količina transmaščob presega določeno mejo.

Reach: 810.459

Country: Slovenija

2 / 3

proizvajalce.

Ker imajo transmaščobe le negativne učinke, se jih je priporočljivo čim bolj izogibati oziroma jih zaužiti manj kot odstotek glede na celodnevne energijske potrebe po maščobah. Vsebujejo jih mastna živila živalskega izvora, ocvrta hrana, krofi, čips, ocvrto meso, krompirček, sladkarije, namazi in podobno. Celo v polivkah za solato so.



Živila, ki bi se jim morali izogibati. (Foto: Thinkstock)

Igor Pravst z **Inštituta za nutricionistiko** priporoča izogibanje predpakiranim živilom, ki imajo v seznamu sestavin navedene (delno) hidrogenirane rastlinske maščobe. Svetuje omejitve uživanja predpripravljenih izdelkov iz testa, piškotov, vafjev, rogljičkom in drugih živil, za katere ni mogoče ugotoviti, ali vsebujejo transmaščobe. V gostinskih obratih vprašajte, ali se pri pripravi živil uporablja delno hidrogenirana rastlinska olja, in se izogibajte ocvrtim jedem.

Na zdravstvenem ministrstvu upajo, da bo Evropska komisija kmalu prepovedala prodajo živil s transmaščobami po celotni Evropski uniji. V nasprotnem primeru je potrebno sprejeti zakonodajo na nacionalnem nivoju, vendar je potrebno prej opraviti raziskavo, koliko je tovrstnih živil na slovenskem trgu. Zato so podprli raziskovalni projekt za oceno vnosa transmaščob v Sloveniji in sprejeli potrebne ukrepe, je pojasnila **Marjeta Recek** z zdravstvenega ministrstva.

Transmaščob telo dejansko ne potrebuje in imajo le škodljive učinke. Prekomerno uživanje lahko poleg bolezni srca in ožilja povzroča tudi zmanjšano funkcijo in krčenje možganov, kar je povezano z Alzheimerjevo boleznijo.

In zakaj jih proizvajalci sploh še uporabljajo? Ker je cenejše. A Stender je še poudaril, da ni odvisnosti od transmaščobe, da potrošniki ob umiku iz živil ne bi opazili razlike pri

Reach: 810.459

Country: Slovenija

3 / 3

okusu. Bi pa bila proizvodnja dražja za proizvajalce, saj so transmaščobe za polovico cenejše kot boljše maščobe, malenkost pa bi se verjetno podražila tudi živila za potrošnika.