**ВРЕДНЫЕ ЖИРЫ В ПИТАНИИ**

***Каждый из вас, поглощая обычную пищу из супермаркета или Макдональдса не догадывается, какому риску подвергает свое здоровье. ТРАНСЖИРЫ продолжают убивать нас изнутри. Что же это такое? И почему врачи по всему миру бьют трансжировую тревогу?***

Трансжиры - это видоизмененные жирные кислоты или по-другому жиры с измененной формулой. Они образуются при промышленной переработке, в результате из жидкого масла получается твердый жир.

**ЗАПОМНИТЕ!** Трансжиры имеют чужую природе структуру, и в организме не существует ферментов, способных эти жиры переработать.

Трансжиры опасны для здоровья! При постоянном употреблении приводят к:

* онкологическим заболеваниям;
* заболеваниям сердечно-сосудистой системы (риск атеросклероза и гипертонической болезни);
* повышенному холестерину;
* ожирению;
* сахарному диабету.

Трансжиры это составляющие искусственных жиров, а именно маргаринов и других гидрогенизированных жиров. Транс-жиры присутствуют практически во всех фабричных продуктах питания и [фаст-фуде](http://www.magicworld.su/zdorove/180-vred-fast-fuda-isklyuchitelno-dostoverno.html).

**Основной список содержания жиров-убийц:**

* маргарин
* спред
* вафли
* конфеты
* крекеры и печенья
* картофель-фри
* майонез
* чипсы
* полуфабрикаты

И это не исчерпывающий список.

**ЧТО ЖЕ ДЕЛАТЬ?**

1. Избегайте покупки и употребления продуктов, содержащих «Трансжиры».
2. Не покупайте и не ешьте продукты, в составе которых есть слова «гидрогенизированный» или «частично гидрогенизированный».
3. Заменяйте маргарины и спреды натуральным сливочным маслом или растительынми маслами.
4. Готовьте здоровую пищу сами!

ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

*ОГБУЗ «Центр общественного здоровья и*

*медицинской профилактики*

*города Старого Оскола»,*

*отдел мониторинга факторов риска*