

Spadła zawartość tłuszczów trans w produktach spożywczych

12 lipca 2017

W ostatnich latach w wielu produktach spożywczych spadła zawartość niekorzystnych dla zdrowia tłuszczów trans, ale nadal są takie wyroby, w których jest ich zdecydowanie za dużo – powiedzieli we wtorek w Warszawie eksperci Instytutu Żywności i Żywienia.

Specjaliści powołali się na własne badania 44 najczęściej sprzedawanych produktów tłuszczowych, czyli masła, miękkich margaryn kubkowych, miksów tłuszczowych oraz margaryn twardych lub tzw. kostek do pieczenia. Wyniki tych prac opublikowano w ramach kampanii edukacyjnej „Poznaj się na tłuszczach”.

„Chcemy uwrażliwić konsumentów, jak również producentów, by zwracali większą uwagę na zawartość w produktach tłuszczów trans, które w każdej ilości są niekorzystne dla zdrowia i należy dążyć do maksymalnego wyeliminowania ich z codziennej diety” – podkreślił dyrektor Instytutu Żywności i Żywienia (IŻŻ) w Warszawie prof. Mirosław Jarosz.

Ekspert kampanii prof. Hanna Mojska z IŻŻ wyjaśniła, że są dwa rodzaje tłuszczów trans. Jedne z nich są naturalnego pochodzenia i znajdują się w produktach pochodzenia zwierzęcego, czyli w mleku i jego przetworach oraz w mięsie. Drugi rodzaj tłuszczów trans, nazywanych również izomerami trans, występuje w margarynach i jest pochodzenia przemysłowego. Powstają w nich na skutek zastosowania procesów częściowego utwardzenia (uwodornienia) płynnych olejów roślinnych.

„O obydwu typach tłuszczów trans, bez względu na ich pochodzenie, z punktu widzenia zdrowia nie można nic dobrego

powiedzieć” – stwierdziła prof. Mojska. Przyznała jednak, że całkowicie nie można ich usunąć z diety i produktów spożywczych. Zgodnie z zaleceniami, izomerów trans przemysłowych nie powinno być więcej niż 2 proc. wszystkich tłuszczach znajdujących się w danym produkcie.

Z badań IŻŻ wynika, że w dostępnym na polskim rynku maśle jest od około 2 do około 3 proc. kwasów tłuszczowych trans. „W produktach mlecznych pochodzących od zwierząt przeżuwających, takich jak krowy, owce, nie można ich wyeliminować. Ich zawartość w maśle zmienia się w zależności od pasz stosowanych dokarmienia w ciągu roku i może się wahać od 1 do 8 proc.” – wyjaśnia prof. Mojska.

Większe ilości izomerów trans znaleziono w tzw. miksach tłuszczowych, czyli takich, w których wykorzystuje się różnego rodzaju tłuszcze, zarówno pochodzenia roślinnego, jak i zwierzęcego (może to być mieszanka masła z olejami roślinnymi lub margaryny z dodatkiem mleka).

W tych produktach było od około 1 do 5 proc. izomerów trans spośród wszystkich znajdujących się w nich tłuszczów. Przy czym w sześciu spośród 13 badanych próbek znajdowało się mniej niż 1 proc. tych kwasów tłuszczowych, w pozostałych siedmiu było więcej niż 1 proc., a tylko w jednej próbce aż 5 proc.

„W niektórych miksach tłuszczowych może być więcej tłuszczów trans, ponieważ mogą się w nich znajdować zarówno te pochodzenia przemysłowego, jak i naturalnego” – wyjaśniła dr Katarzyna Okręglicka z Zakładu Medycyny Społecznej i Zdrowia Publicznego Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego

Dość zróżnicowana jest również zawartość izomerów trans w margarynach lub kostkach do pieczenia. Spośród siedmiu analizowanych próbek, w pięciu było od 0,17 do 0,63 proc. tych tłuszczów, w jednej próbce było jednak 9 proc. izomerów trans, a w jeszcze innej – aż około 22 proc.

„W kostkach do pieczenia o największej zawartości tłuszczów

trans prawdopodobnie zastosowano częściowo utwardzane oleje roślinne, w trakcie produkcji których powstają izomery trans” – tłumaczyła ekspert kampanii „Poznaj się na tłuszczach” dr Agnieszka Jarosz z Instytutu Żywności i Żywienia.

Częściowe uwodornienie (utwardzenie) zostało niemal całkowicie wyeliminowane z produkcji miękkich margaryn w kubkach, dzięki czemu prawie nie ma w nich tłuszczów trans. Potwierdziły to badania specjalistów IŻŻ: spośród 10 badanych próbek tych produktów ponad połowa zawierała poniżej 0,5 proc. izomerów trans, 95 proc. mniej niż 1 proc., a tylko w jednej ich zawartość nieznacznie przekraczała 1 proc.

„1 proc. zawartości w produkcie tłuszczów trans to tyle, co nic” – podkreślił prof. Mirosław Jarosz.

Dr Agnieszka Jarosz zaleca, żeby czytać etykiety na produktach. „Wprawdzie na ogół nie ma w nich bezpośredniej informacji o zawartości izomerów trans, jednak kiedy w składzie wyrobu jest adnotacja o obecności olejów roślinnych i tłuszczów roślinnych częściowo utwardzanych lub częściowo uwodornionych, możemy być wtedy pewni, że zawiera on izomery trans” – podkreśliła.

Specjalistka zaleca również, żeby do pieczenia wybierać produkty bez częściowo uwodornionych olejów roślinnych. „Warto pamiętać, że całkowite uwodornienie (utwardzenie) olejów roślinnych nie powoduje powstawania kwasów tłuszczowych trans” – dodała dr Jarosz.

Eksperci kampania „Poznaj się na tłuszczach” zalecają również, żeby do smarowania używać wyłącznie miękkich margaryn kubkowych, które nie zawierają izomerów trans i są bogate w korzystne dla zdrowia wielonienasycone kwasy tłuszczowe.

„Masło możemy stosować jedynie okazjonalnie” – dodała dr Okręglicka. Prof. Mojska zwróciła uwagę, że należy unikać wielokrotnego smażenia na tym samym oleju, gdyż powstaje wtedy wiele szkodliwych dla zdrowia substancji, w tym również

izomery trans.

Autorstwo: Zbigniew Wojtasiński

Źródło: NaukawPolsce.PAP.pl