

Spadło spożycie szkodliwych izomerów trans kwasów tłuszczowych

24 października 2015

W ostatnich latach w Polsce spadło spożycie szkodliwych dla zdrowia izomerów trans kwasów tłuszczowych znajdujących się w gotowych do spożycia ciastach – powiedziała PAP dr Hanna Mojska z Instytutu Żywności i Żywienia w Warszawie.

Według specjalistki, w naszym kraju spadło również ogólne spożycie izomerów trans. O ile w 2002 przeciętny Warszawiak spożywał dziennie 4,9 g izomerów trans, to teraz jest ich w diecie Polaków raczej nie więcej niż 2 g, czyli tyle, ile dopuszcza Światowa Organizacja Zdrowia.

„Świadczy to o pozytywnych zmianach w polskim przemyśle spożywczym, ponieważ izomery trans kwasów tłuszczowych są głównie w gotowych wyrobach spożywczych. Uważam jednak, że wszystkie produkty powinni mieć na etykiecie informację o zawartości izomerów trans” – powiedziała dr Hanna Mojska. Tego rodzaju kwasy tłuszczowe mogą być również np. w zupach w proszku.

Izomery trans kwasów tłuszczowych powstają na skutek przemysłowego utwardzania olejów roślinnych. Mogą znajdować się w tzw. margarynach utwardzanych, ale również w gotowych wyrobach cukierniczych, do produkcji których często są one wykorzystywane.

Według dr Mojskiej, w latach 90. XX w. zawartość izomerów trans w produktach ciastkarskich dochodziła nawet do 33 proc. wszystkich znajdujących się w nich kwasów tłuszczowych. Potem systematycznie spadała. Badania warszawskiego Instytutu Żywności i Żywienia przeprowadzone w 2004 r. wykazały, że w ciastkach i herbatnikach na izomery trans przypadało ponad 15

proc. wszystkich kwasów tłuszczowych.

Z najnowszych niedawno opublikowanych badań wynika, że w 88 proc. przebadanych próbek wyrobów cukierniczych zawartość izomerów trans kwasów tłuszczowych nie przekraczała 1 proc. wszystkich kwasów tłuszczowych, a w kolejnych próbkach mieściła się ona w zakresie od 1 do 4 proc. Wszystkie badane produkty pochodziły z 2013 r.

Dr Mojska uważa, że wielu producentów w naszym kraju stopniowo eliminuje w produkcji wykorzystanie olejów roślinnych utwardzonych metodą katalitycznego uwodornienia. Niestety, jednocześnie wzrosła zawartość niekorzystnych dla zdrowia nasyconych kwasów tłuszczowych. W badanych próbkach było ich od 8,5 proc. do nawet 71,4 proc. wszystkich kwasów tłuszczowych.

„Światowa Organizacja Zdrowia dopuszcza w diecie spożywanie nie więcej niż 1 proc. izomerów trans, jednak zaleca się, żeby ich konsumpcja była jak najmniejsza, na ile tylko jest to możliwe” – podkreśliła w rozmowie z dziennikarzem PAP dr Mojska.

Niektórzy producenci nie stosują już do produkcji margaryn i produktów tłuszczowych częściowo uwodornionych olejów roślinnych, które są źródłem tłuszczów trans. Dr Mojska uważa, że konsumenci powinni wiedzieć, w których produktach nadal są one obecne i w jakiej ilości. „Przyczyniłoby się to do dalszego spadku spożycia izomerów trans w Polsce” – podkreśliła.

Specjalista podejrzewa, że w sprzedaży nadal mogą znajdować się wyroby cukiernicze o niskiej, jak i czasami wysokiej zawartości tłuszczów trans. „Brak obowiązku znakowania żywności ich zawartością uniemożliwia konsumentom dokonywanie świadomego wyboru” – dodaje dr Mojska.

Źródło: NaukawPolsce.PAP.pl