

Żywność bez tłuszczów trans

18 września 2018

W tym tygodniu w Kanadzie wchodzi w życie zakaz używania tłuszczów typu trans, które przyczyniają się do zatykania żył. Zakaz przede wszystkim dotyczy dodawania częściowo uwodornionych olejów (partially hydrogenated oils – PHO's) do żywności paczkowanej i sprzedawanej w restauracjach.

Przez lata tego rodzaju oleje były używane do produkcji wyrobów piekarniczych, ponieważ przedłużały ich trwałość, a także do przemysłowego smażenia frytek. Badania wykazały, że powodują wzrost poziomu „złego cholesterolu” (typu LDL) i obniżenie poziomu „dobrego” (typu HDL). Tłuszcze typu trans występują również naturalnie w niewielkich ilościach w mięsie (wołowinie i baraninie) oraz w mleku i jego przetworach.

Uważa się, że konsumowanie dużej ilości tłuszczów typu trans w Kanadzie każdego roku przyczyniło się do tysięcy zgonów spowodowanych niewydolnością krążeniową. Heart and Stroke Foundation prognozuje, że zakaz stosowania tłuszczów typu trans uchroni przed zawałem serca 12 000 osób w ciągu najbliższych 20 lat.

Przemysł spożywczy wiele lat temu dobrowolnie zaczął rezygnować z częściowo uwodornionych olejów. Rząd federalny nigdy jednak nie wprowadził zakazu. Ottawa nakazała umieszczanie na etykietach informacji o zawartości tłuszczów typu trans i rozpoczęła program monitorowania procesu dobrowolnej rezygnacji ze stosowania tych składników. W zeszłym roku w końcu Health Canada ogłosiło, że przemysł spożywczy ma rok na całkowite wycofanie szkodliwych tłuszczów. Zakaz odnosi się do wszystkich pakowanych produktów żywnościowych wytwarzanych w Kanadzie, żywności importowanej oraz żywności sprzedawanej w lokalach gastronomicznych. Zakazowi nie podlegają tłuszcze typu trans występujące naturalnie w produktach mięsnych i mlecznych.

Autorstwo: Katarzyna Nowosielska-Augustyniak

Źródło: Goniec.net