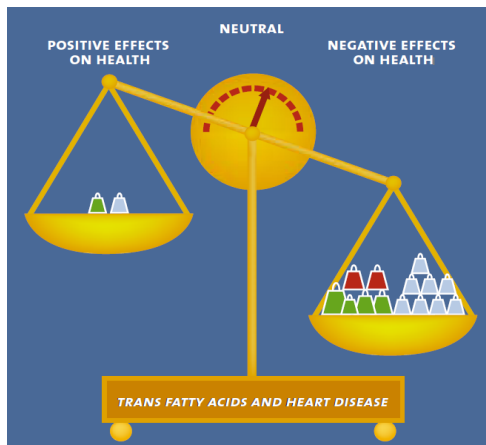


اقدامات موثر در کاهش اسیدهای چرب ترانس در مواد غذایی

روش های کاهش اسیدهای چرب ترانس در مواد غذایی

تاثیر اسیدهای چرب ترانس بر روی سلامتی



تهیه و تنظیم: ندا علیزاده—وحیده وحیدی اقدم

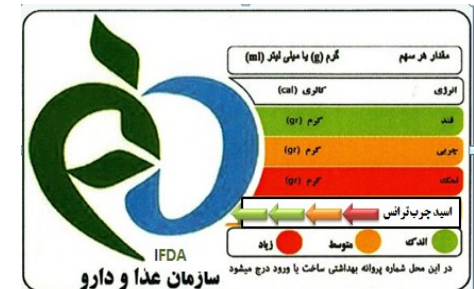
معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی تبریز-1395

- سرمایه گذاری جهت فرمولاسیون و ساخت محصولات غذایی جدید
- آگاهی عمومی و آموزش در خصوص فواید سلامتی بخش فرآورده های غذایی بدون ترانس یا کم ترانس
- ایجاد تغییرات در ترکیب روغن ها و چربی های متداول مورد استفاده در جامعه
- اتخاذ استراتژی و تنظیم قوانین و مقررات توسط دولت جهت صنایع مرتبط

- اصلاح ژنتیکی انواع واریته های گیاهی
- کاهش شکل گیری ایزومر ترانس در هنگام هیدروژناسیون از طریق:

افزایش فشار کاهش دما
افزایش دور همزن
کاهش غلظت کاتالیزور

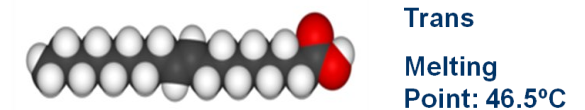
- استفاده از چربی های اشباع طبیعی در ترکیب روغن ها
- اینتراستریفیکاسیون شیمیایی و آنزیمی



- استفاده از جایگزین های چربی مانند صمغ ها، کربوهیدرات ها و whey پروتئین ها

اسید چرب ترانس چیست؟

- حاصل از تبدیل روغن های گیاهی مایع به جامداز طریق هیدروژناسیون هستند.
- عمل هیدروژناسیون باعث ماندگاری بیشتر محصول می گردد اما از طرف دیگر باعث ایجاد اسیدهای چرب ترانس و تغییر ماهیت ویتامین های محلول در چربی و در نهایت کاهش ارزش تغذیه ای محصول می شود.
- اسیدهای چرب ترانس به طور طبیعی در بعضی از غذاهای حیوانی مانند کره، گوشت، شیر خامه وجود دارند.
- به طور متوسط ۴۰ درصد چربی محصولات غذایی صنعتی را اسیدهای چرب ترانس تشکیل می دهند
- ۵-۲ درصد چربی حیوانی از اسیدهای چرب ترانس تشکیل شده است.



- اسیدهای چرب ترانس موجود در مواد غذایی طبیعی مانند اسیدهای چرب ترانس مواد غذایی سنتز شده (مانند روغن های نباتی جامد) اثرات منفی بر روی سلامتی ندارند..



مضرات اسیدهای چرب ترانس بر روی سلامتی

۱. بیماری های قلبی - عروقی (ارتباط مستقیم)

دو برابر کردن خطر بیماری های قلبی-عروقی

کاهش HDL
خون (کلسترول خوب)

افزایش LDL
خون (کلسترول بد)

۲. افزایش تری گلیسرید
۳. افزایش بیماری های التهابی
۴. افزایش بیماری دیابت
۵. افزایش خطر ابتلا به سرطان
۶. ایجاد چاقی
۷. کاهش قدرت باروری در زنان

میزان مصرف اسیدهای چرب ترانس

مطابق توصیه سازمان WHO :

مصرف اسیدهای چرب ترانس بهتر است کمتر از **۱٪** کل انرژی دریافتی روزانه باشد.

