

Трансжирні кислоти та таблички, де вказується поживність харчів

Таблиця поживності				Nutrition Facts			
Розмір порції - 1 чашка (228 г.)				Serving Size 1 cup (228g)			
Порцій в упаковці - 2				Service per container 2			
Кількість речовин в одній порції				Amount Per Serving			
Калорії - 250 Жирні калорії - 110				Calories: 250 Calories from Fat: 110			
% щоденної норми*				% Daily Value			
Всього жирів - 12 г.		18%		Total fat 12g		18%	
Насичених жирів - 3 г		15%		Saturated Fat 3g		15%	
Трансжирних кислот - 1.5 г.				Trans Fat 1.5g			
Холестерин - 30 мг.		10%		Cholesterol 30mg		10%	
Натрій - 470 мг.		20%		Sodium 470mg		20%	
Всього вуглеводів - 31 г.		10%		Total Carbohydrate 31g		10%	
Дієтична клітковина - 0 г.		0%		Dietary Fiber 0g		0%	
Цукор - 5 г.				Sugar 5g			
Білок - 5 г.				Protein 5g			
Вітамін А		4%		Vitamin A		4%	
Вітамін С		2%		Vitamin C		2%	
Кальцій		20%		Calcium		20%	
Залізо		4%		Iron		4%	
*Відсоток щоденної норми розрахований для раціону в 2000 калорій. Ваш щоденний раціон може містити більшу чи меншу кількість калорій, в залежності від вашої потреби в них.				*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.			
	Калорії	2000	2500		Calories:	2000	2500
Загальна кількість жирів	Не більше ніж	65 г.	80 г.	Total Fat	Less Than	65g	80g
Насичених жирів	Не більше ніж	20 г	25 г	Saturated Fat	Less Than	20g	25g
Холестерин	Не більше ніж	300 мг	300 мг	Cholesterol	Less Than	300mg	300mg
Натрій	Не більше ніж	2400 мг.	2400 мг.	Sodium	Less Than	2400mg	2400mg
Загальна кількість вуглеводів		300 мг.	375 мг.	Total Carbohydrate		300mg	375mg
Харчова клітковина		25 г	30 г	Dietary Fiber		25g	30g

Трансжирні кислоти, які інколи називають транс-жири, на протязі останніх років часто згадуються в новинах. Що це за трансжирні кислоти і чому ми повинні турбуватися про них?

Трансжирна кислота - це специфічний тип жиру, який формується тоді, коли з рідкої олії виготовляють тверді жири (смальці та твердий маргарин). Ці тверді жири називають "частково гідрогенізовані масла". Невелика кількість трансжирних кислот природно міститься в деяких харчових продуктах тваринного походження. Трансжирні кислоти (такі як насичений жир) підвищують вміст ліпопротеїну низької густоти (ЛПНГ або "шкідливий холестерин"), що збільшує ризик ішемічної хвороби серця.

Окрім твердих маргаринів та смальців, трансжирні кислоти і насичені жири можуть бути присутні в сухому печиві, цукерках, здобному печиві, продуктах для перекусок, смаженій їжі, печених харчах та інших перероблених харчових продуктах, які виготовлені з частково гідрогенізованими рослинними маслами.

Адміністрація по справах ліків та харчів (FDA) вивчає питання наявності трансжирних кислот в раціоні харчування. Вона розробила нормативи, які вимагають, щоб вміст трансжирних кислот на одиницю порції харчів зазначався в таблицях, де вказується склад інгредієнтів. Ця нормативна вимога набуває чинності 1 січня 2006. Ці вимоги призначені надавати споживачам додаткову інформацію, щоб допомогти їм вибирати більш здорову їжу для власного споживання.

Як використовувати цю інформацію

- Прочитайте цю таблицю на тих харчових продуктах, які ви часто купуєте, щоб переконатися в тому, що в них низький вміст трансжирних кислот та насичених жирів.
- Якщо в щоденній нормі (DV) продукту міститься не більше 5 відсотків насичених жирів, то цей продукт вважається таким, що має низький вміст цих речовин.
- В "Дієтичних інструкціях для американського населення" за 2005 рік вказано, що немає жодних безпечних пропорцій щодо вмісту трансжирних кислот. Отже ви повинні шукати такі харчові продукти, в яких вміст трансжирних кислот складає 0 грам.
- Якщо в таблиці вказано "0 грам" трансжирних кислот на порцію продукту, однак в переліку інгредієнтів є "частково гідрогенізовані" рослинні масла - в такому випадку цей продукт може містити до 0,49 грама трансжирних кислот на порцію продукту.
- Харчові продукти, в яких міститься "0 грам" трансжирних кислот, все рівно можуть містити високі пропорції загального складу жирів та калорій.
- Ресторани швидкого харчування зараз зазначають на Інтернеті вміст трансжирних кислот в своїй продукції. Такий підхід допомагає дізнатися про варіанти вибору харчів до того, як ви зробите замовлення. Картопля-фрі та "кільця цибулі" можуть містити значну кількість трансжирних кислот.
- Фрукти та овочі не мають трансжирних кислот.

Пам'ятайте про те, що для збереження гарного здоров'я необхідно їсти широке різноманіття харчових продуктів, що представляють всі групи харчів.

Кекси, печиво та хлібні вироби швидкого приготування, які виготовляються з рослинного масла замість твердих смальців, мають дуже низький вміст трансжирних кислот (або зовсім не мають їх).

Підготувала: Барбара Фарнер, викладач Дорадчої служби
Відділ харчування та здоров'я
Центр ім. Маттесона

В цьому рецепті відсутні трансжирні кислоти.

ЯБЛУЧНИЙ ПИРІГ

2/3 чашки олії
1/2 чашки цукру
1 яйце
1 чайна ложка ванілі
1/2 чайної ложки харчової соди
1 чайна ложка пекарського порошку
1/2 чайної ложки кориці
1,5 чашки борошна
1/5 чашки родзинок (ізіум)
1,5 чашки подрібнених яблук
2 столові ложки подрібнених горіхів пекан

Змішайте у великій мисці олію, цукор, яйце, ваніль, харчову соду, пекарський порошок, корицю, борошно, родзинки (ізіум) та яблука. Візьміть посудину (9 x 9 дюймів), побризкайте її сумішшю проти пригорання і потім вилийте в неї суміш. Випікайте при температурі 350 градусів по Фаренгейта протягом 30 хвилин. Пиріг подається теплим або холодним. 16 порцій.

Харчова цінність однієї порції: 174 калорії, 10 г. жирів, 42 мг. натрію, 16 мг. холестерину, 21 г. вуглеводів.

**UNIVERSITY OF ILLINOIS
EXTENSION
FOOD STAMP NUTRITION EDUCATION**



Університет Іллінойсу, Факультет сільськогосподарських, споживчих та екологічних наук ●
Департамент сільського господарства США ●
Співпраця з місцевими дорадчими службами

Університет Іллінойсу забезпечує рівні можливості при здійсненні своїх програм та при прийомі на роботу.

"Програма сімейного харчування" фінансується Службою з питань харчів та харчування при Департаменті сільського господарства США за допомогою Адміністративного фонду продовольчих талонів.