

## Ваше здоровье и вы

Volume 10, Issue 12/

Том 10, выпуск 12

Декабрь, 2005

### Трансжиры и ярлык «Пищевая ценность»

Пищевая ценность		Nutrition Facts	
Размер одной порции 1 чашка (229г) В одной упаковке 2 порции		Serving Size 1 cup (228g) Service per container 2	
<b>Содержится в одной порции</b> Калории: 250      Калории, получаемые из жиров: 110		<b>Amount Per Serving</b> Calories: 250      Calories from Fat: 110	
	<b>% РНП*</b>		<b>% Daily Value*</b>
<b>Общее количество жиров</b> 12г	<b>18%</b>	<b>Total fat</b> 12g	<b>18%</b>
Насыщенные жиры 3г	<b>15%</b>	Saturated Fat 3g	<b>15%</b>
Трансжиры 1.5г		Trans Fat 1.5g	
<b>Холестерин</b> 30мг	<b>10%</b>	<b>Cholesterol</b> 30mg	<b>10%</b>
<b>Натрий</b> 470мг	<b>20%</b>	<b>Sodium</b> 470mg	<b>20%</b>
<b>Общее количество углеводов</b> 31г	<b>10%</b>	<b>Total Carbohydrate</b> 31g	<b>10%</b>
Пищевые волокна 0г	<b>0%</b>	Dietary Fiber 0g	<b>0%</b>
Сахар 5г		Sugars 5g	
<b>Белки</b> 5г		<b>Protein</b> 5g	
Витамин А	<b>4%</b>	Vitamin А	<b>4%</b>
Витамин С	<b>2%</b>	Vitamin С	<b>2%</b>
Кальций	<b>20%</b>	Calcium	<b>20%</b>
Железо	<b>4%</b>	Iron	<b>4%</b>
*Процент РНП (рекомендуемой дневной нормы потребления) рассчитан для рациона в 2000 калорий. Ваш дневной рацион может содержать больше или меньше калорий в зависимости от вашей потребности 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.	
Общее количество жиров	Калории: 2000      2500 Не более чем 65г      80г	Total Fat	Calories: 2000      2500 Less than 65g      80g
Насыщенный жир	Не более чем 20г      25г	Saturated Fat	Less than 20g      25g
Холестерин	Не более чем 300мг      300мг	Cholesterol	Less than 300mg      300mg
Натрий	Не более чем 2400мг      2400мг	Sodium	Less than 2400mg      2400mg
Общее количество углеводов	300мг      375мг	Total Carbohydrate	300mg      375mg
Пищевые волокна	25г      30г	Dietary Fiber	25g      30g

Трансжирные кислоты, иногда называемые трансжирами, в последние годы постоянно присутствуют в новостях. Что же это такое, трансжир, и почему он должен внушать вам беспокойство?

Трансжировая кислота является специфическим видом жира, образующимся, когда жидкие растительные масла искусственным путем превращаются в твердые жиры, такие как шортенинг и твердый маргарин. Эти твердые жиры называются частично гидронизированными. Малое количество трансжиров встречается в некоторых продуктах животного происхождения. Трансжиры, подобно насыщенным жирам, повышают липопротеин низкой плотности (ЛНП или «плохой» холестерин), повышающий риск коронарной болезни сердца.

Кроме твердых маргаринов и шортенингов трансжир и насыщенный жир входят в состав крекеров, конфет, печенья, закусок («snacks»), жареной еды, выпечки и других видов обработанной пищи, приготовленной с использованием частично гидронизированных растительных масел.

Администрация США по контролю пищевых продуктов и лекарственных препаратов (FDA) изучила трансжиры в продуктах питания и разработала правило, гласящее, что количество трансжиров в одной порции пищи должно быть указано в таблице пищевой ценности на этикетке. Это правило входит в силу с 1 января 2006 года. Оно предназначено для предоставления потребителям большей информации, которая поможет им выбирать более здоровую пищу

### **Как использовать эту информацию**

- Читайте этикетки на продуктах, которые вы покупаете регулярно, чтобы удостовериться, что они не содержат большого количества как трансжиров, так и насыщенного жира.
- Считается, что продукт, содержащий 5 процентов или меньше от рекомендованной дневной нормы потребления (DV) насыщенного жира, содержит малое количество этого вещества.
- В руководстве по диетическому питанию для американцев 2005 года не говорится, какое количество трансжиров считается безопасным, так что следует предпочитать продукты, содержащие 0 граммов трансжира.
- Если этикетка указывает 0 граммов трансжира на порцию и содержит «частично гидронизированное» растительное масло в списке ингредиентов, это означает, что продукт может содержать до 0.49 граммов трансжира на порцию.
- Продукты с 0 граммов трансжиров могут иметь высокое содержание общего количества жиров и иметь высокую энергетическую ценность.
- Компании быстрой еды («fast food») публикуют теперь содержание трансжиров в производимых ими продуктах на интернете. Это поможет вам оценить различные варианты перед покупкой этих продуктов. Картофель фри и луковые кольца могут содержать существенное количество трансжиров.
- Фрукты и овощи не содержат трансжиров.

Помните, что для того, чтобы сохранить хорошее здоровье, необходимо есть разнообразные продукты питания из всех пищевых групп.

Пироги, печенье и хлеб быстрого приготовления, испеченные с растительным маслом вместо твердого шортенинга, не содержат трансжиров или же содержат очень маленькое их количество.

Статья подготовлена Барбарой Фарнер, преподавателем филиала, Маттесон Центр Питания и Здоровья

Этот рецепт не содержит трансжиров.

## **Яблочный пирог**

2/3 чашки растительного масла  
1/2 чашки сахара  
1 яйцо  
1 чайная ложка ванили  
1/2 чайной ложки пищевой соды  
1 чайная ложка пекарского порошка  
1/2 чайной ложки корицы  
1 1/2 чашки муки  
1/2 чашки изюма  
1 1/2 измельченных яблок  
2 столовых ложки измельченных орехов pekan

В большой миске смешайте масло, сахар, яйцо, ваниль, пищевую соду, пекарский порошок, корицу, муку, изюм и яблоки. Вылейте полученную смесь в форму для хлеба 9x9 дюймов, предварительно побрызганную антипригарным спреем для готовки. Выпекайте при температуре 350 градусов по Фаренгейту в течение 30 минут. Подавать пирог теплым или холодным. 16 порций.

Пищевая ценность на порцию: 174 калории, 10г жира, 42 мг натрия, 16 мг холестерина, 21г углеводов.

---

**Университет Иллинойса, Колледж Сельского хозяйства, потребления и окружающей среды. Департамент сельского хозяйства США. Местный филиал.**

*Университет Иллинойса предоставляет равные возможности приема на работу и участия в программах.*

**Программа правильного питания для семей финансируется из Административного фонда фуд стэмпов Службы пищи и питания Департамента сельского хозяйства США.**