

Чепленко А. О.

**ТРАНСИЗОМЕРЫ ЖИРНЫХ КИСЛОТ В ЛЕЧЕБНО - ПРОФИ-
ЛАКТИЧЕСКИХ РАЦИОНАХ ПИТАНИЯ**

Научный руководитель канд. мед. наук, доц. Федоренко Е. В.

Кафедра гигиены труда

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Влияние питания на здоровье работающего населения не вызывает сомнения. Общеизвестно, что как недостаток, так и избыток поступления с рационами отдельных веществ играет определенную роль в развитии неинфекционных заболеваний.

В последнее время среди веществ, которые присутствуют в пищевых продуктах, особое значение имеют трансизомеры жирных кислот. Они вырабатываются в организме продуктивных животных и присутствуют в молочных и мясных продуктах, а также образуются в ходе производственных технологических процессов (гидрогенизации) при выработке твердых жиров из растительных масел, например спредов, маргарина и т. д. Согласно рекомендациям ВОЗ содержание трансизомеров жирных кислот в рационе должно составлять не более 1 % от общей калорийности, обусловленной жирами.

Основными способами снижения потребления трансизомеров жирных кислот являются:

1 снижение их содержания в пищевых продуктах путём совершенствования технологических приемов приготовления пищи — удаление жирной части мяса, замена сливочного масла растительным, использованием вместо жарения варки, приготовление на пару или запекание;

2 ограничение избыточного потребления пищевых продуктов с высоким содержанием насыщенных жиров (например, сыра, мороженого, жирного мяса), обработанных пищевых продуктов, содержащих трансжиры;

3 нормирование содержания и маркировка трансжиров в пищевых продуктах.