

1. Τι είναι τα Trans - λιπαρά;

Τα trans - λιπαρά είναι ένας τύπος ακόρεστων λιπαρών οξέων. Παράγονται βιομηχανικώς από έλαια τα οποία υδρογονώνονται μερικώς είτε για τεχνολογικούς σκοπούς (π.χ. για καλύτερη υφή ή μεγαλύτερη διάρκεια ζωής των προϊόντων) ή και για μείωση κόστους. Επίσης τα trans - λιπαρά τα βρίσκουμε και στη φύση σε περιορισμένη ποσότητα σε τρόφιμα τα οποία προέρχονται από μηρυκαστικά ζώα, όπως τα γαλακτοκομικά προϊόντα ή το κρέας βοοειδών ή αιγοπροβάτων.

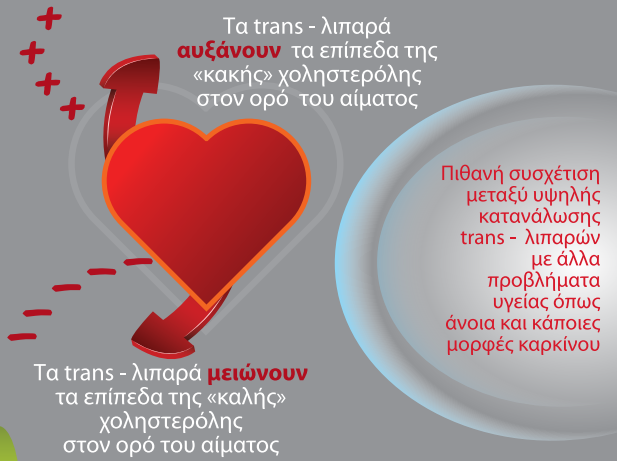
Κύριες Πηγές Trans Λιπαρών Οξέων σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας

Η παρουσία των trans - λιπαρών στα τρόφιμα, γευστικά, δεν είναι εύκολα αντιληπτή από τον καταναλωτή



2.

3. Πώς επηρεάζουν τα Trans - λιπαρά την υγεία μας



4. Συστάσεις & Τρόποι Μείωσης των Trans Λιπαρών Οξέων στη Διατροφή

EFSA:

Στα πλαίσια μιας επαρκούς σε θρεπτικές ουσίες διατροφής, η πρόσληψη των trans-λιπαρών πρέπει να είναι όσο το δυνατόν πιο χαμηλή

ΤΡΟΠΟΙ ΜΕΙΩΣΗΣ ΤΩΝ TRANS-ΛΙΠΑΡΩΝ

Διαβάζω τη λίστα συστατικών στις ετικέτες τροφίμων & ελέγχω κατά πόσο περιέχουν μερικώς υδρογονωμένα λίπη

Προτιμώ πίτες (τυρόπιτες, σπανακόπιτες κτλ) με φύλλο χωριάτικο και ελαιόλαδο, αντί για ζύμη σφολιάτας

WHO:

Η πρόσληψη των trans λιπαρών <1% της συνολικής θερμιδικής Πρόσληψης (δηλ. <2,2 γρ/ημέρα για μια διαίτα 2000 θερμίδων)

ΤΡΟΠΟΙ ΜΕΙΩΣΗΣ ΤΩΝ TRANS-ΛΙΠΑΡΩΝ

ΣΤΗΝ ΚΟΥζίΝΑ:

Απομακρύνω το ορατό λίπος από το κρέας

Χρησιμοποιώ εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο στις σαλάτες και στο τηγάνισμα

Προτιμώ τον βρασμό, το μαγείρεμα στον ατμό ή στο φούρνο αντί για το τηγάνισμα

Τα trans - λιπαρά οξέα δεν έχουν κανένα όφελος για την υγεία

4.

5. Η τρέχουσα κατάσταση σήμερα

Μόνο το ένα τρίτο των Ελλήνων έχει ακούσει ή γνωρίζει τα trans - λιπαρά

Υπάρχουν ειδικές προδιαγραφές σε συγκεκριμένες κατηγορίες τροφίμων που μπορούν να διατίθενται σε σχολικά κυλικεία, με αναφορά στην περιεκτικότητα σε trans - λιπαρά (<0.1%)

<0.1%

Ο Ευρωπαϊκός Κανονισμός (ΕΚ) αριθ. 1169/2011 δεν επιτρέπει την αναγραφή της περιεκτικότητας trans - λιπαρών οξέων στον Πίνακα Διατροφικής Δήλωσης στα συσκευασμένα τρόφιμα

2%

Ο Ευρωπαϊκός Κανονισμός (ΕΕ) αριθ. 2019/649 προβλέπει ότι στα τρόφιμα η περιεκτικότητα σε trans - λιπαρά, πλην των trans - λιπαρών που αποτελούν φυσικά συστατικά του λίπους ζωικής προέλευσης, δεν πρέπει να υπερβαίνει το 2% επί του ολικού λίπους του τροφίμου

Μια αυξημένη κατανάλωση trans - λιπαρών ευθύνεται, για περισσότερους από **500.000** θανάτους ετησίως σε ολόκληρο τον κόσμο



*οι Ευρωπαϊκοί Κανονισμοί ισχύουν και στην Ελλάδα