

**2011-07-19 Жиры, маргарины, майонезы - панацея или опасность?**

*Симбиоз хитрецов, дураков и лозунг... «Зато всё есть!»*

Насыщенные жиры содержатся преимущественно в животных жирах - в сале, сливочном масле, рыбе, т.е. в тех продуктах, где обязательно присутствует необходимый организму холе-стерин.

Растительные жиры содержат в основном ненасыщенные жирные кислоты. Это незаменимые пищевые вещества, в процессах обмена веществ. **Они ускоряют выведение холестерина из организма, повышают эффективность липотропного действия холина, являются материалом, из которого образуются простагландины — биологически активные вещества, регулирующие в организме множество жизненно важных процессов.**

О «сидящих» сверх всякой меры в любом маргарине, спреде и трансжирах в кулинарном жире, производители и продавцы предпочитают умалчивать и не случайно. То, что трансжиры чрезвычайно токсичны, обладают способностью накапливаться в организме

и порождают тяже-лые последствия - стресс, атеросклероз, болезни сердца, рак, гормональные сбои и т.д., стало из-вестно в далёком 1958 году, когда в США опубликовали результаты научных исследований. Од-нако тогда маргариновым монстрам удалось «перекинуть» проблему трансжиров на холестерин, объявив его главным врагом здоровья. [\[1\]](#)

На Западе голословные утверждения о диетичности синтетики мало кого убедили, а аме-риканцы даже подсчитали, что, если они заменят всего 2% калорий, поставляемых гидрирован-ными жирами на полезные полиненасыщенные жиры, то риск заболевания сердца сократится на 53%. Это не были скороспелые выводы: результаты многократно проверялись и через 41 год, в 1999 году появился документ UCS - INFO 447 OT 15.07.99, извещающий о том, что трансжиры повинны:

в рождении детей с патологически малым весом;

в увеличении риска развития диабета; в нарушении обмена простагландинов;

в нарушении работы фермента цитохром-оксидазы, играющего ключевую роль в обезвре-живании химических веществ, канцерогенов и некоторых лекарств;

в ослаблении иммунитета;

в снижении уровня мужского гормона тестостерона и ухудшении качества спермы.

Достоверно установлено, что трансжиры резко снижают устойчивость к стрессам, а «мод-ная» бесхолестериновая диета в десятки раз повышает вероятность развития депрессии и даже суицидов. Попав в организм, гидрогенезированный жир прекращает процесс переноса питательных веществ через мембрану в клетку. В результате этого клетка не получает полноценного пи-тания. Так что в составе «мягких», «облегчённых» сливочных и прочих маргаринов, присутствующих на нашем столе, содержится до 50% закамуфлированных под «диетичность» опасных ксенобиотиков (чужеродных веществ).

**В России, по оценкам экспертов Минэкономики, фальшивки на тему сливочного масла достигают 90% от всех предлагаемых потребителю «сливочных» и «топлёных» марселей.**

Помимо маргарина трансжиры содержатся в разрыхлителях теста, во всех баночно-бутилочных соусах и майонезах.

Мнение специалиста, диетолога спортивного центра «Ардис» М.Лисицыной:

**«Трансжиры, на которых жарятся пышки или картофель в фаст-фудах - это про~~м~~ышленные жиры, не имеющие ничего общего с растительным маслом. Они дешевы, поэтому их используют в общепите. Но помните: с каждым кусочком в организм попадает яд - диоксин, губительный для иммунитета».**

А многократно используемое растительное масло, практически становится олифой, и должно использоваться в технических целях.