

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 незамени-мые пищевые вещества, в процессах обмена веществ. **Они ускоряют выведение холестерина из организма, повышают эффективность липотропного действия холина, являются мате́риалом, из которого образуются простагландины — биологически активные вещества, регу́лирующие 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 тяжёлые последствия - стресс, атеросклероз, болезни сердца, рак, гормональные сбои и т.д., стало известно в далёком 1958 году, когда в США опубликовали результаты научных исследований. Однако тогда маргариновым монстрам удалось «перекинуть» проблему трансжиров на холестерин, объявив его главным врагом здоровья. [...](#)

На Западе голословные утверждения о диетичности синтетики мало кого убедили, а американцы даже подсчитали, что, если они заменят всего 2% калорий, поставляемых гидрогенизированными 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 ОТ 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 обезвреживании 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, гидрогенизированный жир прекращает процесс переноса питательных веществ через мембрану в клетку. В результате этого клетка не получает полноценного питания. 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» масел.

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

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

«Трансжиры, на которых жарятся пышки или картофель в фаст-фудах - это промышленные 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.