



Izvor: magazin.net.hr

Umjetne transmasti – iz djelomično hidrogeniziranih ulja – nazivaju se metaboličkim otrovom i najopasnijim mastima na tržištu. Zašto? Dovode do razvoja srčanih bolesti povećavajući loš kolesterol (LDL), koji začepljuje arterije, te snižavaju razinu dobrog kolesterola (HDL), koji čuva srce od bolesti.

Prema mišljenju stručnjaka iz američkog Institute of Medicine, ne postoje sigurne razine unosa transmasti, a American Heart Association preporučuje da one iznose manje od dva posto kalorija na dan, što iznosi neka dva grama. To bi bilo upravo ona mala količina koja se prirodno može naći u mlijeku i mesu.

Dakle, u prehrani nema mjesta ni za što djelomično hidrogenizirano (primjerice margarin).

U stručnom časopisu Preventing Chronic Disease ističe se da još uvijek velik broj proizvođača hrane i dalje upotrebljava transmasti.

Što vam je činiti? Ako su na popisu sastojaka navedene transmasti, očvrsnuta biljna mast ili biljna mast, ne kupujte taj proizvod.

GDJE IH MOŽETE NAĆI, A TO NE BISTE OČEKIVALI?

Čak i u keksima i pecivu koji u nazivu imaju riječ maslac

Maslac je skuplji i zato je zastupljen tek u manjim količinama, a ostatak su transmasti. To je čest slučaj s keksima i pecivom.

Polugotove ili gotove kokice

U njima se najčešće nalaze transmasti, odnosno djelomično hidrogenizirane biljne masti.

Hrana u restoranima brze hrane

Za prženje se koriste transmasti, osim ako nije drugačije navedeno.

Gotovi kolači i smjese za kolače

Kupujete li kolače u supermarketima i slastičarnicama, čitajte popis sastojaka i pitajte što se koristi u izradi – jeftiniji margarin ili nešto skuplji maslac.