

Полностью удалите транс-жиры со своей кухни

1. ПОМЕНЯЙТЕ используемые виды масла.

При приготовлении пищи и жарке проверяйте состав всех масел. Если в составе указаны частично гидрогенизированные (partially hydrogenated) жиры, перейдите на использование продуктов с негидрогенизированными жирами. Если перечень составляющих отсутствует, попросите вашего поставщика или изготовителя предоставить его.

Для выпечки пользуйтесь негидрогенизированными маслами или шортенингами с низким или **нулевым содержанием транс-жиров**.

2. ВЫБИРАЙТЕ здоровые спреды.

Вместо твердого маргарина или масла используйте мягкие спреды в тубах с низким содержанием насыщенных жиров и **без транс-жиров**.

3. ЗАКАЗЫВАЙТЕ готовые блюда без транс-жиров.

Проверьте ингредиенты и попросите своего поставщика выпечки, предварительно зажаренных или смешанных продуктов поставлять их без частично гидрогенизированных растительных масел.

INGREDIENTS: Pasteurized Grade A Non-fat Milk, Fructose, Red Bell Pepper, Partially Hydrogenated Soybean Oil, Salt, Modified Cornstarch, Garlic, Lemon Juice

Замените масло

Читайте этикетки и выбирайте продукты, не содержащие частично гидрогенизированных масел.

ПОЗВОНИТЕ ПО ТЕЛЕФОНУ 311

и попросите рассказать о *транс-жирах*, или посетите вебсайт nyc.gov/health для ознакомления с дополнительной информацией



УПРАВЛЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ И ПСИХИЧЕСКОЙ ГИГИЕНЫ ГОРОДА НЬЮ-ЙОРКА
THE NEW YORK CITY DEPARTMENT OF HEALTH and MENTAL HYGIENE
Michael R. Bloomberg, мэр
Thomas R. Frieden, M.D., M.P.H., Уполномоченный
nyc.gov/health



Does Your Kitchen Need an Oil Change? (Russian)

HPDIX2550X - 07.05

Не пора ли сменить масло на вашей кухне?



Важная информация о транс-жирах (Trans Fat), которую должны знать каждый ресторан и предприятие общественного питания



Транс-жиры образуются при добавлении водорода в растительное масло.

Эти масла называются частично гидрогенизированными.

Вся пища, приготовленная с использованием гидрогенизированного масла, содержит транс-жиры.

Рестораны, как правило, готовят и жарят на частично гидрогенизированных маслах. Транс-жиры также содержатся во многих предварительно зажаренных продуктах, выпечке и готовых блюдах, подаваемых в ресторанах.

Частично гидрогенизированное растительное масло (partially hydrogenated vegetable oil) = Транс-жир (trans fat) = Опасность заболеваний сердца

Транс-жиры вредны для здоровья.

Транс-жиры, подобно насыщенным жирам, повышают опасность заболеваний сердца, повышая уровень “плохого” холестерина (LDL). Управление по контролю за пищевыми продуктами и лекарствами США (Food and Drug Administration) и Управление здравоохранения и психической гигиены города Нью-Йорка (New York City Department of Health and Mental Hygiene) рекомендуют потребителям спрашивать, какие жиры (включая растительные масла) используются ресторанами, и просить их не употреблять транс-жиры.

Многие рестораны уже приступили к *замене растительного масла*. В этом буклете содержатся советы относительно того, как следует это делать.

Содержатся ли в предлагаемых вами блюдах транс-жиры? Вы можете не знать этого, не проверив!

Хотя многие из продаваемых растительных масел содержат транс-жиры, имеются и их негидрогенизированные разновидности. Единственным способом точной проверки наличия транс-жиров в используемом вами масле является контроль этикетки или направление запроса вашим поставщикам.

Наиболее распространенными источниками транс-жиров в ресторанной пище являются:

- **Растительные масла**, используемые для жарки, выпечки и готовки
- **Шортенинг** (жир, добавляемый в тесто)
- **Маргарин** и другие спреды
- **Готовые продукты питания**, включая:
 - **Предварительно обжаренные продукты**, такие как картофель-фри (французский картофель), жареные куры, панированные куриные котлетки (nuggets), рыбное филе, чипсы, лепешки для тако и пончики
 - **Выпечка**, такая как булочки для гамбургеров, тесто для пиццы, крекеры, печенья, кексы, пироги и кондитерские изделия
 - **Предварительно смешанные ингредиенты**, такие как смесь для оладий, горячий шоколад, заправки для салатов, гренки для салата (крутоны) и хлебные крошки

Все эти продукты поставляются и без транс-жиров (готовятся без применения частично гидрогенизированного растительного масла).

Не все жиры рождаются одинаковыми

ХОРОШИЕ ЖИРЫ

Снижают риск болезней сердца

Тип жира	Ненасыщенный моножир	Ненасыщенный полижир
Основные источники	<ul style="list-style-type: none">• Оливковое масло, масло Канола и арахисовое масло• Оливки• Кешью, миндаль, арахис и большинство других орехов• Авокадо	<ul style="list-style-type: none">• Кукурузное, соевое, сафлоровое, подсолнечное и хлопковое масла• Рыба и морепродукты

ПЛОХИЕ ЖИРЫ

Повышают риск болезней сердца

Тип жира	Транс-жиры*	Насыщенные жиры*
Основные источники	<ul style="list-style-type: none">• Частично гидрогенизированное растительное масло• Большинство маргаринов и шортенингов• Многие продукты, жареные во фритюре• Большинство продуктов быстрого питания (фаст-фуд)• Большинство выпечки	<ul style="list-style-type: none">• Цельное молоко, масло, сыр и мороженое• Шпиг и нутряное сало• Мясо (в первую очередь – говядина, свинина, бекон, сосиски и мясные продукты)• Содержание в курице и другой птице ниже, особенно если удалена кожа• Шоколадное масло и масло с какао• Пальмовое масло• Продукты из кокоса, включая молоко и масло
* Большинство продуктов, содержащих транс-жиры, могут также быть приготовлены и с использованием негидрогенизированных масел.		