

Transyağlar

Transyağlar əksərən duru bitki yağlarının süni surətdə hidrogenləşdirilməsindən alınan bərk konsistensiyalı yağlardır.

Transyağlar keçən əsrin əvvəllərindən başlayaraq qida məhsullarının istehsalında və məişətdə geniş istifadə olunmağa başlanmışdır.



Bəs transyağlar nəyə görə zərərli hesab edilir?

Aparılmış çoxsaylı elmi araşdırmalar və tədqiqatlar transyağların mütəmadi qəbulunun ilk növbədə orqanizmdə yağ turşularının mübadiləsinin ciddi pozulmaları nəticəsində qanda

xolesterinin miqdarının yüksəlməsinə və ölümlərin əsas səbəblərindən olan ateroskleroz, ürəyin işemik xəstəliyi, insult kimi xəstəliklərin yaranma riskinə səbəb olduğunu sübut etmişdir. Çoxsaylı təhqiqatlar piylənmənin, şəkərli diabetin yaranmasında, hormonal mübadilənin pozulmasında, immunitetin aşağı düşməsində də transyağların mənfi rolunun olduğunu göstərmişdir.

ABŞ - in Qida məhsullarının və dərman preparatlarının keyfiyyətinə nəzarət idarəsinin məlumatına görə transyağların qida rasionundan çıxarılması nəticəsində hər il ABŞ-da 20.000-dən artıq ürək tutmalarının və çoxsaylı ölümlərin qarşısı alınabilir.

Hansı qidaların tərkibində transyağlar daha çoxdur?

Transyağlar əsasən qənnadı məmulatlarından: tort, pirojnalar, vafli, peçenyə, bir sıra şokolad məmulatları, krekerlər; yağda

qızadılmış məmulatlar, çipsilər, mayonezlər, ketçuplar, “fastfood” yeməkləri və bir sıra digər yağda qızardılmış qida məhsullarının tərkibində daha çox olur.



Transyağlardan istifadəni necə azaltmaq olar?

Yeməklərin hazırlanmasında marqarin, spred, ketçup, mayonez və hazır souslardan çox istifadə edilməsinə yol verilməməlidir. Yeməklərin buğda bişirilmə, qaynadılma, qızartma şkaflarında, qrildə hazırlanmasına üstünlük verilməli, qızartma yağlarından mümkün qədər az istifadə edilməlidir. Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatının (ÜST) tövsiyələrinə görə transyağlar orqanizmin sutkalıq ümumi enerji istehlakının 1% - dən çoxunu

təşkil etməməlidir ki, bu da 2,5-3,0 qram transyağa bərabərdir. Bilmək lazımdır ki, bir pay kartof frinin tərkibində olan transyağın miqdarı 7 qrama bərabərdir.



Hazırda transyağların zərərli təsirlərindən qorunmaq üçün Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatının (ÜST) tövsiyələrinə əsasən bir çox ölkələrdə transyağların qida məhsullarında istifadəsinin ciddi normaları müəyyənləşdirilir, qida məhsullarının tərkibində transyağların olması və miqdarı barədə məlumatlar məhsulların nişanlanmasında qeyd edilir. Ona görə də məhsulları alarkən onların tərkibində olan transyağların miqdarı barədə məlumatları öyrənməklə qida rasionunda transyağların gün-

dəlik normasının tənzimlənməsi mümkündür.



Yadda saxlamaq lazımdır ki, təbii bitki yağları qızardılmada istifadə edildikdə transyağların mənbəyinə çevrilir, lakin onların qızdırılmadan istifadəsi zərərli deyil, çünki onların tərkibində transyağların miqdarı cəmi 1% təşkil edir.

Transyağlardan istifadəni tam azaltmaqla özünüzün və uşaqlarınızın sağlamlığını qorumaş olarsınız.

Buklet "Azərbaycan Respublikasında "Qeyri-İnfeksiyon Xəstəliklərlə Mübarizəyə Dair 2015-2020-ci illər üçün Strategiya"nın həyata keçirilməsi üzrə Səhiyyə Nazirliyinin Fəaliyyət Planı"na uyğun olaraq hazırlanmış və çap edilmişdir.

Respublika Gəyiyena və Epidemioqiyə Mərkəzi
Sosial Gəyiyena Monitorinqi şöbəsi
Tel:(012)422-08-23

Transyağlar

