

Izomery trans kwasów tłuszczowych

Uczniowie CKZiU Legnica upowszechniają wiedzę o zawartości izomerów trans kwasów tłuszczowych w żywności.



Izomery trans kwasów tłuszczowych to nienasycone kwasy tłuszczowe, które powstają głównie podczas przemysłowego utwardzania tłuszczów roślinnych. Izomery trans wykazują wyłącznie niekorzystne działanie na zdrowie człowieka - spożywane z żywnością m.in. podwyższają poziom „złego” cholesterolu (LDL) i obniżają poziom „dobrego” cholesterolu (HDL) w surowicy krwi; są uznanym czynnikiem ryzyka rozwoju chorób układu sercowo-naczyniowego, udarów mózgu oraz cukrzycy typu 2. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) wskazuje na konieczność ograniczania spożycia izomerów trans kwasów tłuszczowych do ilości, która dostarcza nie więcej niż 1% energii z całkowitej diety.

Zespół przedmiotów gastronomiczno-spożywczych w naszej szkole aktywnie upowszechnia dane opracowane przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH dotyczące zawartości izomerów trans kwasów tłuszczowych (TFA) w środkach spożywczych. Zachęcamy wszystkich uczniów, pracowników szkoły oraz osoby odwiedzające naszą placówkę do korzystania z ogólnodostępnej e-Bazy, w której można sprawdzić poziom TFA w popularnych produktach żywnościowych. Na szkolnych korytarzach zostały rozwieszone plakaty z kodami QR, które przekierowują bezpośrednio do strony internetowej e-Bazy. Dzięki temu każdy może w prosty i szybki sposób sprawdzić, ile izomerów trans zawierają często spożywane produkty, takie jak słone przekąski (chipsy, prażynki, chrupki), wyroby cukiernicze, ciastkarskie czy przetwory zbożowo-mączne.

e-Baza pełni zarówno funkcję informacyjną, jak i edukacyjną – korzystanie z jej zasobów umożliwia bezpośredni dostęp do aktualnej wiedzy na temat asortymentów produktów, które mogą być źródłem izomerów trans kwasów tłuszczowych (TFA) w codziennej diecie. To narzędzie pozwala świadomie wybierać żywność o korzystniejszym profilu tłuszczowym i ograniczać spożycie niepożądanych składników.

Dzięki działaniom edukacyjnym naszego zespołu chcemy kształtować świadome wybory żywieniowe i promować zdrowy styl życia wśród całej społeczności szkolnej. Zachęcamy do korzystania z e-Bazy i podejmowania decyzji żywieniowych w oparciu o rzetelną, naukową wiedzę.