

Trans tuky v potravinách

Toto je zoznam surovín a potravín, ktoré sú potenciálne najväčším zdrojom nebezpečných transmastných kyselín:

- **stužené tuky a maslá:** stužený pokrmový tuk, jedlý rastlinný tuk – najhoršia forma tuku! ■ niektoré margaríny a tuky na pečenie (Palmarin, Linco Family, Olé, Hera, Visa a pod.), maslo ■ všetky tuky a výrobky obsahujúce „stužený pokrmový tuk“, „čistočne hydrogenizovaný tuk“ a spol. ■ margaríny renomovaných značiek (napr. Flora, Rama, Veto a pod.) obsahujú menej ako 1,0 % podielu transmastných kyselín (to je obsah na úrovni prírodných zdrojov) ■ stužený pokrmový tuk, lacné a tvrdé margaríny, tuky na pečenie, rôzne tukové nátierky, krémové plnky a potraviny uvedené v tomto zozname môžu obsahovať tuky s podielom transmastných kyselín na úrovni 4 – 20 %!
- **sušené polotovary** na prípravu koláčov, palacinek, dressingov a pod. ■ instantné polievky
- **fast food:** hamburger, cheesburger, vyprážené hranolčeky, vyprážené kura a rôzne mäsové hmoty, fornetti a iné výrobky z lístkového cesta
- **mrazené jedlá:** rybie prsty, hotové jedlá, pizza, koláče, torty, lístkové cesto, wafle
- **pekárenské** a cukrárenské výrobky: kekсы, dobošky, tukom plnené oplátky, koláče a sušienky, šišky, krémové zákusky, tortilly, výrobky z lístkového cesta
- **lacné čokolády** ■ lacné „čokoládové“, „jogurtové“, „jahodové“ a podobné polevy
- **čipsy** a kreky (ak nie je na obale uvedený bezpečný zdroj tuku)
- lacné, rafinované a inak **nezdravé raňajkové cereálie** ■ lacné cereálne tyčinky (najmä tie s polevou, ak nie je uvedený bezpečný zdroj tuku) ■ popcorn s obsahom tuku (ak nie je uvedený bezpečný zdroj tuku)
- **rôzne** omáčky, zmrzliny, pudinky a dressingy

Poznámka: Transmastné kyseliny sú nebezpečné, pretože podporujú vznik a rozvoj týchto ochorení:

- ateroskleróza ■ ischemická choroba srdca ■ cukrovka ■ steatóza pečene ■ degeneratívne ochorenia nervového systému ■ nádorové ochorenia a pod.

