Gdzie jest najwięcej tłuszczów trans?

Specjaliści zalecają ograniczenie spożycia tłuszczów trans do 1 proc. wszystkich kalorii, co oznacza ok. 2 g dziennie (mniej niż w pączku).

Na szczęście część restauracji oraz producentów artykułów spożywczych zaprzestała stosowania tłuszczów trans. Dopóki jednak te zapychacze tętnic nie zostaną całkiem wyeliminowane, musimy czytać etykiety, żeby wiedzieć, jak wiele ich zjadamy. Analizy przeprowadzone przez badaczy z Uniwersytetu Harwarda i opublikowane w „New England Journal of Medicine" wykazały, że najwięcej kwasów tłuszczowych trans zawierają następujące potrawy i produkty. (Niektóre restauracje szybkiej obsługi zmieniły przepis na frytki, które mają szansę utracić miejsce na szczycie tej listy).

PRODUKT/POTRAWA	ZAWARTOŚĆ KWASÓW TŁUSZCZOWYCH TRANS W PORCJI (W GRAMACH)
Frytki ze smażalni	4,7–6,1
Panierowane burgery rybne	5,6
Panierowane kawałki kurczaka	5,0
Ciastko (fast food)	3,9
Drożdżówka pikantna lub słodka	3,3
Naleśniki	3,1
Mrożone frytki	2,8
Pączki	2,7
Roślinny tłuszcz cukierniczy	2,7
Krakersy i meksykańskie krokiety	2,1
Margaryny twarde	0,9–2,5

Fot. Shutterstock