



## НЕ ГМО, НО ТОЖЕ ВРЕДНЫ

### Влияние трансжиров на здоровье человека

В ежедневном рационе питания каждого человека должны присутствовать углеводы, белки и жиры, благодаря которым организм намного легче усваивает витамины, легче переносит переохлаждения и повреждения кожных покровов. Существуют следующие виды жиров: насыщенные, ненасыщенные и трансжиры, которые еще называют гидрогенизированные.

Трансжиры – это жиры, содержащие в своем составе трансизомеры жирных кислот (то есть жирные кислоты с транс-конфигурацией двойной связи). Ошибочно такие жиры называют транс-генными, но ничего общего с генетически модифицированными растениями или животными трансжиры не имеют.

Появление гидрогенизированных жиров в пищевой промышленности было обусловлено нехваткой и дороговизной животных жиров и сливочного масла. Растительное масло, которое производилось в гораздо больших количествах и было дешево, не способно заменить их. Из имевшихся в то время растительных масел было не изготовить твердый продукт типа сливочного масла, поскольку они жидкие.

Трансжиры перестраивают нормальный обмен липидов, нарушают регуляцию основных внутриклеточных механизмов. Эти изменения негативно влияют на кардиометаболическое здоровье человека. Губительное воздействие транс-изомеров основано на разрушении баланса липопротеидов в составе крови – белково-липидных молекулярных комплексов, выполняющих транспортные функции. Потребление гидрированных жиров влечет повышение концентрации липопротеинов низкой плотности (ЛНП) без соответствующего увеличения количества липопротеинов высокой плотности (ЛВП). Вместе с ЛНП в кровь поступает избыточное количество жировых веществ, которые откладываются на стенках сосудов и постепенно их разрушают. В результате возникают кардиометаболические расстройства.

Во избежание избыточного употребления трансжиров следует придерживаться нескольких правил:

В частности, обращать внимание на маркировку продовольственных изделий, избегая продуктов с гидрогенизированными смесями в составе, не покупать полуфабрикаты, готовую выпечку и кондитерские изделия, не жарить пищу на растительных маслах, есть больше цельных продуктов: злаков, орехов, бобовых растений, овощей и потреблять моно- и полиненасыщенные жиры в необработанном виде.

*Роспотребнадзор России*

# Продолжает сохранять актуальность

## Статистика по заболеваемости злокачественными новообразованиями за 2020 году в Арамилском ГО

В прошлом году на территории Арамилского ГО было зарегистрировано 94 случаев онкологических заболеваний (в 2019 году было 99 случаев онкологических заболеваний).

Ведущие места в структуре заболеваемости злокачественными новообразованиями среди всего населения распределились следующим образом: первое место – ЗН трахеи, бронхов, легкого – 14 случаев (14,8%), второе – ЗН молочной железы – 13 случаев (13,8%), третье – ЗН предстательной железы – 12 случаев (12,7%).

Структуры заболе-

ваемости ЗН среди женщин и мужчин несколько отличаются. Ведущие места в структуре среди женского населения занимают ЗН молочной железы – 13 случаев (13,8%), новообразований кожи – 6 случаев (6,3%), ЗН головного мозга и других отделов ЦНС – 5 случаев (5,3%).

Среди мужчин лидируют ЗН предстательной железы – 12 случаев (12,7%), ЗН трахеи, легкого, бронхов – 10 случаев (10,6%), ЗН прямой кишки – 5 случаев (5,3%).

По возрастной структуре ЗН преобладают лица в возрасте от 25 до 85 лет.

Структура заболеваемости в зависимости от пола: женщины – 47 случаев (50%), мужчины – 47 случаев (50%).

Проблема злокачественных новообразований продолжает сохранять актуальность.

В результате работы, проведенной в мире, определены приоритеты, на которых по мнению специалистов должны быть сосредоточены основные усилия в области профилактики раковых заболеваний. Это: повышение физической активности и борьба с избыточным весом, рационализация питания, борьба с табакокурением и



злоупотреблением алкоголем, уменьшение воздействия канцерогенных химических и физических факторов (производство, природная среда, жилищные условия), профилактика воздействия инфекционных и неинфекционных канцерогенных факторов.

Это – главные задачи, реализация которых позволяет в рамках первичной профилактики рака добиться снижения онкологической заболеваемости населения.

*Роспотребнадзор России*

# Сделать питание более здоровым

## Как сахар влияет на организм человека



Сахар – распространенный пищевой продукт. Он включается в состав многих блюд, десертов, напитков, соусов и выпечки. Основой сахара является сахароза, встречающаяся во многих фруктах, плодах и ягодах, прежде всего, в сахарной свекле и сахарном тростнике. Сахар, как и крахмал, является углеводом. Но усваивается он быстрее. Попадая в кишечник, сахар быстро распадается на глюкозу и

фруктозу. Рафинированный сахар, чаще всего употребляемый в пищу человеком, не представляет никакой биологической ценности. Он способен лишь обеспечить организм большим количеством калорий.

Во фруктах, овощах и молочных продуктах тоже содержатся свои сахара, при этом они, как правило, не представляют угрозы. Это связано с тем, что углеводы естественного происхожде-

ния, как правило, невозможно поглощать в больших количествах. Сладкие фрукты компенсируют обилие фруктозы и глюкозы клетчаткой, витаминами и минералами, поэтому имеют низкую энергетическую плотность. Лактоза (молочный сахар) вредна только для аллергиков.

Когда мы употребляем продукты, содержащие много сахара, нервные клетки вкусового аппара-

та, воспринимая сладость, дают сигнал к выработке опиоидов, в том числе и эндорфинов – химических соединений, вырабатываемых в головном мозге и приносящих удовольствие. Помимо этого, данные вещества на время уменьшают боль и стресс. Переживание таких приятных ощущений порой приводит к тому, что человек начинает испытывать непреодолимую тягу к сладкому.

Самый простой способ избежать скрытого сахара в продуктах – внимательно проверять количество калорий и изучать состав. Кроме того, необходимо как можно реже питаться готовой едой и полуфабрикатами. Стоит помнить, что для того, чтобы скрыть наличие сахара в продукте, на этикетке указывают эквивалентные ему ингредиенты: ячменный солод, кукурузный подсластитель, кристаллическая фруктоза, мальтодекстрин, мальтоза и др.

Постепенно убирая сахар из рациона, вы сделаете питание – собственное и своих детей – более здоровым.

*Роспотребнадзор России*