

PREDAVANJE U PODRUŽNICI

Podružnica	Istarske, Primorsko-goranske i Ličke regije
Naslov predavanja	Trans masne kiseline u hrani
Predavač (ime, prezime)	mr. sc. Milan Horvat
Ustanova, grad	umirovljenik, Poreč
Datum, vrijeme i mjesto održavanja predavanja	18. prosinac 2013., 14,00 h, Thalassotherapia Opatija, Opatija

Sažetak održanog predavanja (max. 250 riječi):

Trans masne kiseline nastaju tijekom tehnološkog procesa hidogenacije ulja, široko primjenjivanog u prehrambenoj industriji radi poboljšanja okusa, mazivosti, stabilnosti i trajnosti mnogih prehrambenih proizvoda. Pritom, dio dvostrukih veza nezasićenih masnih kiselina koje su prirodno u cis obliku, prelaze u trans oblik. Tako nastale trans masti se nalaze u većim količinama u mnogim prehrambenim proizvodima kao: „brza hrana“, polugotova jela, pržena hrana, pekarski proizvodi, tvrdi margarini, čips, industrijski kolači, lisnato tijesto, „grickalice“... Znanstvenim istraživanjima je nedvojbeno dokazano da trans masti ugrađene u mišićne i stanice nervnog tkiva bitno ometaju funkcionalnost staničnih membrana, doprinose povećanju koncentracije LDL-kolesterola, smanjivanju HDL-kolesterola, porastu incidencije kardiovaskularnih i neurodegenerativnih bolesti, narušavaju hormonalnu ravnotežu organizma, slabe imunitet i doprinose pojavi dijabetesa i celulitisa.

Do sada je niz zemalja zakonima ograničilo sadržaj trans masti u prehrambenim proizvodima i već nakon 3 godine primjene dokumentirano svelo raniju visoku incidenciju kardiovaskularnih bolesti, koja je prije donošenja tih zakonskih ograničenja bila u europskom vrhu (Danska i Nizozemska), na nivo incidencije zemalja s pretežno mediteranskim tipom prehrane i minimalnim udjelom industrijskih prehrambenih pripravaka. Nizom tehnoloških modifikacija uspjelo se svesti količinu trans masti u nizu proizvoda s ranijih 15-20 % na prihvatljiv nivo ispod 5 %. Provodi se i intenzivna promidžba zamjene industrijski hidrogeniziranih masti s esencijalnim biljnim uljima, kao što su: maslinovo ulje, tekuća frakcija palminog ulja i ostala tropska ulja s nezasićenim cis masnim kiselinama.