

# EL QUÈ HAS DE SABER DELS GREIXOS TRANS.

3 setembre, 2021

El greix trans. és un tipus de greix alimentari. De tots els greixos, el greix trans. és la pitjor per la teva salut. Consumi massa greix trans. en la teva alimentació incrementa el teu risc de patir malalties cardíaques i altres patiments de salut. Els greixos trans. es

produeixen quan els fabricants d'aliments converteixen olis líquids en greixos sòlids, com mantega o margarina. Els greixos trans. es troben en molts aliments fregits, ràpids o processats, com:

- Fritures.
- Mantega i margarina en barra.
- Pastissos, mescla per pastissos, massa per pastissos.

Els aliments d'origen animal, com les carns vermelles i els làctics, tenen petites quantitats de greixos trans. Però la majoria dels greixos trans. prové dels aliments processats.

Com afecten els greixos trans. sobre la teva salut

El teu cos no necessita ni obté benefici algú dels greixos trans. Consumir aquests greixos augmenta el risc de tenir problemes de salut.

Riscos de malalties cardiovasculars:

- Els greixos trans. augmenten el teu colesterol LDL (dolent).
- També redueix el seu colesterol HDL (Bo).
- Tenir nivells alts de LDL junt amb nivells baixos de HDL pot provocar que s'acumuli colesterol en les seves artèries (vasos sanguinis). Això incrementa les seves probabilitats de presentar una malaltia cardíaca o un accident cerebrovascular.

Augment de pes i risc de diabetis:

- Molts aliments alts en greixos com els productes fornejats o els fregits tenen molts greixos trans.
- Menjar massa greixos trans. pot provocar que augmenti de pes. També pot augmentar el seu risc de presentar diabetis tipus 2. Mantenir un pes saludable pot reduir el seu risc de tenir diabetis, malalties cardíques i altres problemes de salut.

Quan es pot menjar

El seu cos no necessita greix trans. Per tant, hauria de consumir la menor quantitat possible.

Aquí estan les recomanacions dels Lineaments Alimentaris pels nord-americans de 2015 a 2020 i l'Associació Americana del Cor:

- No més del 25 % al 30% de la seva ingesta diària de calories han de provenir de greixos.

- S'han de limitar els greixos saturats a menys del 10 % de les teves calories diàries.
- Es deu limitar el consum de greixos trans. a menys del 1 % de les seves calories diàries. Per algú amb una dieta de 2.000 calories al dia, això representa al voltant de 20 calories o 2 grams al dia.

Llegir les etiquetes d'informació nutricional

Tots els aliments empacats arriben amb una etiqueta amb informació nutricional que inclou el contingut de greixos. Els fabricants d'aliments estan obligats a detallar els greixos trans. en les etiquetes d'informació nutricional i en les d'alguns suplementos. Llegir les etiquetes en els aliments pot ajudar-lo a portar un compte de quants greixos trans. consumeix.

- Revisi el greix total en 1 porció.
- Observi curosament la quantitat de greixos trans. per porció.
- Busqui les paraules "parcialment hidrogenades" en la llista d'ingredients. Això significa que els olis han estat convertits en sòlids i greixos trans. Els fabricants poden mostrar 0 grams de greixos trans. si hi ha menys de 5 grams per porció, moltes vegades una porció petita mostra 0 grams de greixos trans., però aquestes encara poden estar aquí. Si hi ha varies porcions en un paquet, llavors tot el paquet pot contenir molts grams de greixos trans.
- Al portar un seguiment dels greixos trans., asseguris de comptar la quantitat de porcions que consumiria.
- Molts restaurants de menjar ràpid utilitzen olis sòlids amb trans. per fregir. Sovint ofereixen informació nutricional en els seus menys.

Actualment s'estan revisant els efectes en la salut dels greixos trans. Els experts estan treballant per limitar la quantitat de greixos trans. que s'utilitzen en aliments empaquetats i en restaurants.

Prenc decisions d'alimentació saludables

Els greixos trans. es troben en molts aliments processats i empaquetats. S'ha de tenir en compte que aquests aliments

sovint són baixos en nutrients i tenen calories addicionals pel sucre:

- Galetes, pastissos, pa de pessic, pa dolç.
- Pa i galetes salades.
- Aliments congelats, com berenars congelats, pizza, gelat, iogurt congelat, púding.
- Bananes.
- Menjar ràpid.
- Greixos sòlids, com la mantega i la margarina.
- Substituts de crema no làctics.

No tots els aliments empaquetats contenen greixos trans. La seva presència depèn dels ingredients que s'hagin utilitzat. És per això que és important llegir les etiquetes. Sé bé està donar-se un gust amb els dolços o altres aliments alts en greixos de tant en tant, el millor és evitar aliments que continguin greixos trans. del tot.

Pot reduir la quantitat de greixos trans. que consumeixen substituint els aliments poc saludables amb opcions més saludables. Canviï aliments alts en greixos saturats i greixos trans. amb aliments que tenen greixos poliinsaturats i monoinsaturats.

- Utilitzi oli de cànham o d'oliva en lloc de mantega, mantega vegetal i altres greixos sòlids.
- Canviï de margarina sòlida a margarina suau.
- Pregunti en quin tipus de greixos es cuinen els aliments quan surti a dinar a restaurants.
- Eviti els aliments fregits, empaquetats i processats.
- Reemplaci les carns amb pollastre sense pell o peix alguns dies a la setmana.