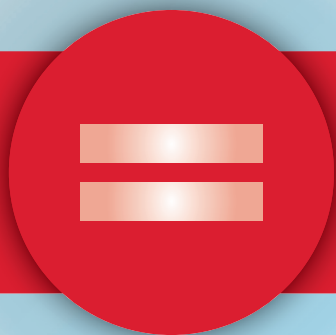


**KEVESEBB
TRANSZZSÍR**



**KEVESEBB
INFARKTUS**



ORSZÁGOS EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI INTÉZET
www.egeszseg.hu

**DÖNTS HELYESEN:
Egyél transzzsírmentesen!**

**A TRANSZZSÍR
FOGYASZTÁSA**

**AGYVÉRZÉSHEZ,
DAGANATHOZ,
SZÍVINFARKTUSHOZ**

**ÉS MEDDŐSÉGHEZ
VEZETHET.**



További információ:
www.egeszseg.hu

**Magyarországon
az egészséges határérték
alá csökkentjük!**
az élelmiszerek transzzsír-tartalmát



ÚJ SZÉCHENYI TERV

A projekt az Európai Unió támogatásával,
az Európai Szociális Alap
társfinanszírozásával valósult meg.

Láthatatlan mérgeink: A TRANSZSZÍROK

MI A TRANSZSZÍR?



Táplálékunkban előforduló molekula



TERMÉSZETES



MESTERSÉGES



NEM VESZÉLYES

VEZÉLYES



A növényi olajokat hidrogén molekulákkal szilárdítják, így jön létre a **TRANSZSZÍR**.

MIRE HASZNÁLJÁK?

Az ezekkel a zsiradékokkal előállított élelmiszerek kevésbé avasodnak, jobban bírják a fagyasztást és hosszabb az eltarthatósági idejük.



MIÉRT VESZÉLYES?

A hidrogénezés következtében a növényi olajok szerkezete megváltozik és emiatt káros hatással vannak a szervezetre. A transzszírok a következő betegségekhez vezethetnek:



AMIBEN LEHET TRANSZSZÍR:

PÉKSÜTEMÉNYEK



CUKRÁSÜTEMÉNYEK



GYÁRI SALÁTAÖNTETEK



KEKSZEK

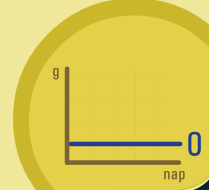


MÁRTÁSPOROK LEVESPOROK



MENNYIT EHETÜNK BELŐLE?

Az Európai Élelmiszerbiztonsági Hatóság szerint a **lehető legkevesebbet** fogyasszuk.



HA TÖBBET FOGYASZTUNK...

5

gramm transzszír bevitel/nap esetén

23

százalékkal nagyobb eséllyel alakulnak ki szív- és érrendszeri problémák.



MI SEGÍT A HELYES DÖNTÉSBEN?

KORLÁTOZÁS



A 2014. február 18-án hatályba lépett magyar rendelet segít a transzszírok visszaszorításában:

100 g zsiradék maximum 2 g transzszírt tartalmazhat.

TUDATOS VÁSÁRLÁS



Ha egy élelmiszer címkéjén azt látjuk, hogy **részlegesen hidrogénezett növényi zsírt, zsiradékot vagy olajat** tartalmaz, az azt jelenti, hogy valójában transzszír van benne.

Az ilyen termékeket próbáljuk meg elkerülni!

DÖNTS HELYESEN - Egyél transzszírmertesen!