

## Не маслом намазано



С 1 января нынешнего года в рамках ЕАЭС ужесточаются требования к наличию транс-изомеров жирных кислот (трансжиров) в продуктах питания. Согласно «Техническому регламенту на масложировую продукцию» Таможенного союза (ТР ТС 024/2011), их теперь должно содержаться не более 2 % (раньше допускалось от 8 до 20%) в маргаринах, кондитерских жирах, спредах и их эквивалентах. Такое ограничение вполне соответствует рекомендациям ВОЗ, объявляющей любое содержание промышленных

транс-изомеров вредным.

### В трансе от трансжиров

По идее, это решение должно вызвать у нас бурю положительных эмоций, ведь здоровый образ жизни и здоровое питание сегодня в тренде. О вреде транс-изомеров слышишь отовсюду! Именно они считаются причиной развития ишемической болезни сердца, атеросклероза, сахарного диабета 2-го типа, ожирения и других очень серьезных заболеваний. Следует сразу внести ясность. Природные трансжиры, которые образуются в желудке коров и могут составлять до 8% от общего количества жира в говядине и молочных продуктах, не вызывают особых опасений у специалистов. Врагом нашего здоровья объявлены соединения, полученные промышленным способом в результате гидрогенизации растительных масел или при жарке с их применением. Если совсем просто, то больше всего этих вредных соединений содержится в жареных блюдах и продуктах, при производстве которых используют маргарин, кондитерские жиры, спреды и их эквиваленты, — в тортах, пирожных, различной сдобе, творожных и глазированных сырках, некоторых йогуртах, конфетах и других.

Борьба с трансжирами ведется во всех развитых странах. В Дании еще в 2003 году запретили продукты, включая блюда общепита, в которых содержание трансжиров превышает 2% от общего количества жира. Но вот способы минимизации этих коварных транс-изомеров есть разные.

В Беларуси новые требования повлекут за собой увеличение использования в масложировой промышленности тропических масел, в первую очередь пальмового. Оно отличается, во-первых, изначально малым (всего 1,5 %) содержанием трансжиров, во-вторых, самой низкой среди растительных масел себестоимостью.

Признаем очевидное. Такая перспектива радует далеко не всех. К пальмовому маслу у многих белорусов довольно настороженное отношение.

### Для дотошных

Согласно «Техническому регламенту на масложировую продукцию» (ТР ТС 024/2011), изменяется значение показателя безопасности «транс-изомеры жирных кислот» — не более 2 % от общего содержания жира в таких продуктах, как маргарины, жиры специального назначения, растительно-сливочные и растительно-жировые спреды, смеси топленые, растительно-сливочные и растительно-жировые, заменители молочного жира, эквиваленты масла какао. Процентное отношение трансжиров к содержанию жира в продукте должно быть указано на его упаковке.

## «Пальма»: за и против

Почему у пальмового масла сложилась не слишком привлекательная репутация? Насколько это обоснованно? Попробуем отбросить «пищевой шовинизм» и разобраться.

Этот продукт получают из плодов масличной пальмы. К нам поступает не жидкое (оно красного цвета), а рафинированное пальмовое масло. По виду это полутвердый жир без вкуса и запаха. В пальмоядровом масле (прямого отжима) есть биологически активные вещества, витамин Е и почти нет холестерина. Однако его серьезный минус в сравнении с другими растительными маслами — высокое (порядка 50%) содержание насыщенных жирных кислот (НЖК), что увеличивает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Именно по этой причине ВОЗ не рекомендует «пальму» к частому употреблению, как, впрочем, и сливочное масло, сливки, сало, мясо, яйца, шоколад.

Запретов на применение пальмового масла в пищевой промышленности нет. Национальными нормативными документами и техническими регламентами Таможенного союза к нему установлены требования безопасности. В какой-то мере репутацию «пальме» подпортили недобросовестные производители, которые добавляют в него эмульгаторы, стабилизаторы, красители, ароматизаторы и выдают за животный жир.

Если ставить вопрос радикально — трансжиры или пальмовое масло? — то первые, на взгляд специалистов, представляют большую угрозу для здоровья. Вместе с тем в европейских странах бьют тревогу и по поводу больших объемов использования «пальмы» в пищевой промышленности, выступают за его ограничение.

— Уже 4 года наш центр совместно с Институтом физиологии НАН Беларуси проводит доклинические исследования на экспериментальных животных по изучению влияния дозированных добавок пальмового масла на

состояние их органов (печени, поджелудочной железы, гормонов, сердца, сосудов) и функций. Исследования продолжаются, изучается большой экспериментальный массив информации, — говорит заместитель генерального директора по стандартизации и качеству продуктов питания РУП «Научно-практический центр Национальной академии наук Беларуси по продовольствию» кандидат технических наук, доцент Елена Моргунова.

Исходя из промежуточных результатов исследований НПЦ НАН Беларуси по продовольствию при поддержке Национальной академии наук и Госстандарта Республики Беларусь внес на рассмотрение в Консультативный комитет Евразийской экономической комиссии два предложения. Первое — о недопущении использования пальмового масла в продуктах для детского питания. Второе — о вынесении на маркировку информации о полном составе растительных масел, используемых при производстве данного продукта (пальмовое, кокосовое, рапсовое, льняное и так далее), что позволит каждому потребителю делать собственный осознанный выбор.

## Кто сказал, что будет легко?

Производители сейчас решают непростую задачу: как заменить в рецептурах гидрогенизированные масла, чтобы вписаться в назначенную норму

(2 % транс-изомеров) и при этом сохранить конечные свойства продуктов питания по консистенции, внешнему виду и органолептическим показателям.

Потребители же беспокоятся по поводу неизбежного переизбытка «пальмы» в своем рационе. И возникает вопрос: а можно ли снижать трансжиры каким-то иным способом?

— Альтернатива пальмовому маслу в перспективе есть, — считает Елена Моргунова. — Пищевикам необходимо активнее сотрудничать с наукой и медиками, чтобы создавать сбалансированный жирно-кислотный состав продуктов, применяя отечественные масла (рапсовое, льняное, подсолнечное и их комбинации), и отрабатывать рецептуры.

— Существуют технологии переработки растительных масел, позволяющие привести содержание промышленных транс-изомеров в конечном продукте к нулю, — отмечает заведующая лабораторией изучения статуса питания населения НПЦ гигиены кандидат медицинских наук Наталья Цемборевич. — Да, они финансово затратны. Но они есть. Нужно перевооружать производство, совершенствовать технологии, и тогда традиционные для нас масла вполне могут заменить пальмовое.

Получается, импорт тропического масла с изначально низким содержанием трансжиров — экономически выгодный, но отнюдь не единственный способ сделать белорусские продукты конкурентоспособными по цене и качеству. И еще. Современные условия вынуждают нас становиться грамотными, информированными потребителями, вчитываться в написанное на этикетках, вникать в сложные термины, защищать свои права на здоровые продукты.

### Справка «ВМ»

Для производства спредов и маргаринов животные жиры не подходят: они быстро портятся и непригодны для интенсивной переработки. Поэтому в масложировой отрасли широко применяются растительные масла, которые в ходе гидрогенизации переходят в твердое состояние. При этом в конечном продукте образуется довольно много трансжиров.

Существуют более современные способы модификации жиров — фракционирование и переэтерификация, позволяющие минимизировать содержание трансжиров. Пальмовое масло, которое импортируется в Беларусь, получают в результате переэтерификации.

От редакции: данный материал не исчерпывает затронутой проблемы. Приглашаем к разговору всех заинтересованных.