



Azərbaycan Respublikası
Səhiyyə Nazirliyi



Trans-yağlardan gələn həyatı təhlükə!

Qidaların tərkibindəki trans-yağların iki növü olur:

- bəzi ət və süd məhsullarının tərkibində təbii formada olan trans-yağlar və
- bitki yağlarını emal etməklə (qismən hidrogenləşdirməklə) alınan trans-yağlar.

bunları bilmək
vacibdir!

Trans-yağlar sağlamlığımıza necə təsir edir ?

Bu yağlar qanda “**yaxşı**” xolesterinin səviyyəsini **azaldır** və həmçinin “**pis**” xolesterinin səviyyəsini **artırmaqla** damarların tutulması (ateroskleroz) və ürək-damar xəstəlikləri riskini artırır. **Bu yağlar həm də diabetin inkişafına imkan yaradır.**



Hansı qidaların tərkibində trans-yağlar var ?

Birinci növbədə - **marqarinin**. Daha sonra qızardılmış **fast-fudun** (fri kartofu, çipslər, hamburger, pirojkilər) və satışda olan bəzi **un məmulatlarının** tərkibində **istehsal prosesində yaranır.**

Trans-yağların hansı fəsadları olur?

- 🔥 Ürək-damar xəstəlikləri
- 🔥 Çəki artımı və piylənmə
- 🔥 2-ci tip şəkərli diabet
- 🔥 Onkoloji xəstəliklər
- 🔥 Sinir sistemi xəstəlikləri
- 🔥 Damarlarda ateroskleroz



Trans-yağların istifadəsini necə azaltmaq olar?

- 🔥 Qida etiketlərini oxuyun!
- 🔥 Evdən kənar yemək yeyərkən qidanın hansı yağda hazırlandığını soruşun.
- 🔥 Gündəlik qida rasionunuzda trans-yağları doymamış yağlarla əvəz edin!
- 🔥 Doymuş yağların miqdarının gündəlik kalori qəbulunun 10%-dən çox olmamasına çalışın.

Trans-yağlardan azad sağlam həyat yaşamaq üçün nə etməli?

- 🔥 Qida rasionunuza meyvə, tərəvəz, tam taxıl məhsulları və az yağlı süd məhsulları əlavə edin. Həddindən artıq qırmızı ətədən və şəkərli qidaların/ içkilərin istifadəsindən çəkinin.
- 🔥 Hidrogenləşməmiş yağlardan, yəni günəbaxan, zeytun, yer fıstığı yağlarından və s. istifadə edin.
- 🔥 Qoz-fındıq, balıq kimi tərkibində doymamış Omega 3 yağı – yəni 'sağlam' yağlar olan qidalar istifadə edin.
- 🔥 Fast-fudun (ayaqüstü qidaların) istifadəsini məhdudlaşdırın.