

Καθαρίστε την κουζίνα σας από τα μερικώς κορεσμένα λιπαρά

1. ΑΛΛΑΞΤΕ τα λάδια σας.

Για μαγείρεμα και τηγάνισμα, ελέγξτε τα συστατικά σ' όλα τα λάδια. Εάν αναφέρεται «μερικώς υδρογονοποιημένο» (partially hydrogenated), αντικαταστήστε το με λάδι που είναι μη-υδρογονοποιημένο. Εάν δεν υπάρχει κατάλογος συστατικών, ρωτήστε τον προμηθευτή σας, ή τον παρασκευαστή.

Για ψήσιμο στο φούρνο, χρησιμοποιήστε μη υδρογονοποιημένα λάδια ή λιπαρά μαγειρέματος με λίγα ή χωρίς μερικώς κορεσμένα λιπαρά.

2. ΕΠΙΛΕΞΤΕ υγιεινές επαλείψεις.

Αντί για μαργαρίνη ή βούτυρο, χρησιμοποιήστε μαλακές επαλείψεις με χαμηλή περιεκτικότητα σε κορεσμένα λιπαρά και χωρίς μερικώς κορεσμένα λιπαρά.

3. ΠΑΡΑΓΓΕΙΛΕΤΕ έτοιμα φαγητά χωρίς μερικώς κορεσμένα λιπαρά.

Ελέγξτε τα συστατικά και ζητήστε από τον προμηθευτή σας ψημένα, προ-τηγανισμένα και προ-αναμειγμένα τρόφιμα που δεν περιέχουν υδρογονοποιημένα φυτικά έλαια.

INGREDIENTS: Pasteurized Grade A Non-fat Milk, Fructose, Red Bell Pepper Partially Hydrogenated Soybean Oil, Salt, Modified Cornstarch, Garlic, Lemon Juice

Κάντε μια αλλαγή στα λάδια

Διαβάστε τις ετικέτες και επιλέξτε προϊόντα που δεν έχουν, ή που έχουν μόνο λίγα, μερικώς υδρογονοποιημένα λιπαρά.

ΚΑΛΕΣΤΕ ΤΟΝ ΑΡΙΘΜΟ 311

και ζητήστε μερικώς κορεσμένα λιπαρά,
ή επισκεφτείτε την ιστοσελίδα nyc.gov/health
για περισσότερες πληροφορίες



ΤΜΗΜΑ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ
ΤΗΣ ΝΕΑΣ ΥΟΡΚΗΣ
THE NEW YORK CITY DEPARTMENT
of HEALTH and MENTAL HYGIENE
Michael R. Bloomberg, Δήμαρχος
Thomas R. Frieden, M.D., M.P.H., Γενικός Επίτροπος
nyc.gov/health



Μήπως η κουζίνα σας χρειάζεται αλλαγή λαδιών;



Τι πρέπει να
γνωρίζει κάθε
εστιατόριο και
επιχείρηση
τροφίμων για τα
μερικώς
κορεσμένα λιπαρά
(Trans Fat)



Τα μερικώς κορεσμένα λιπαρά δημιουργούνται όταν προστίθεται υδρογόνο στα φυτικά έλαια.

Αυτά τα έλαια ονομάζονται μερικώς υδρογονοποιημένα.

Οποιαδήποτε τρόφιμα έχουν παρασκευαστεί με μερικώς υδρογονοποιημένα έλαια, περιέχουν μερικώς κορεσμένα λιπαρά.

Τα εστιατόρια μαγειρεύουν και τηγανίζουν συνήθως με μερικώς υδρογονοποιημένα έλαια. Τα μερικώς κορεσμένα λιπαρά βρίσκονται επίσης σε πολλά προτηγανισμένα, ψημένα και προπαρασκευασμένα τρόφιμα που σερβίρονται σε εστιατόρια.

Μερικώς υδρογονοποιημένα φυτικά έλαια (partially hydrogenated vegetable oil) = Μερικώς κορεσμένα λιπαρά (trans fat) = Κίνδυνος καρδιακών ασθενειών

Τα μερικώς κορεσμένα λιπαρά είναι ανθυγιεινά.

Τα μερικώς κορεσμένα λιπαρά – όπως και τα κορεσμένα λιπαρά – αυξάνουν τον κίνδυνο καρδιακών παθήσεων αυξάνοντας την «κακή» χοληστερίνη (LDL). Η Υπηρεσία Τροφίμων και Φαρμάκων και (Food and Drug Administration) το Τμήμα Υγείας και Ψυχικής Υγιεινής της Νέας Υόρκης (New York City Department of Health and Mental Hygiene) συμμοτούν στους καταναλωτές να ενημερώνονται για τα λιπαρά (συμπεριλαμβανομένων των ελαίων) που χρησιμοποιούνται από εστιατόρια και να αποφεύγουν τα μερικώς κορεσμένα λιπαρά.

Πολλά εστιατόρια έχουν ήδη αρχίσει να κάνουν αλλαγή λαδιών. Αυτό το βιβλιάριο σας δίνει οδηγίες για το πως να το κάνετε.

Σερβίρετε μερικώς κορεσμένα λιπαρά; Δεν μπορείτε να το ξέρετε, παρά μόνο εάν το ελέγξετε!

Αν και πολλά φυτικά έλαια που διατίθενται στο εμπόριο περιέχουν μερικώς κορεσμένα λιπαρά, υπάρχουν και εκδοχές τους που είναι μη υδρογονοποιημένες. Ο μόνος τρόπος να ξέρετε σίγουρα εάν το λάδι που χρησιμοποιείτε περιέχει μερικώς κορεσμένα λιπαρά, είναι να ελέγξετε τις ετικέτες και να μιλήσετε στους προμηθευτές σας.

Κοινές πηγές μερικώς κορεσμένων λιπαρών που απαντώνται σε κουζίνες εστιατορίων συμπεριλαμβάνουν:

- **Φυτικά έλαια** που χρησιμοποιούνται για τηγάνισμα, ψήσιμο και μαγείρεμα
- **Λιπαρά μαγειρέματος** (στερεά φυτικά έλαια)
- **Μαργαρίνη** και άλλες επαλείψεις
- **Προπαρασκευασμένα τρόφιμα**, που συμπεριλαμβάνουν:
 - **Προ-τηγανισμένα τρόφιμα**, όπως τηγανιτές πατάτες, τηγανισμένο κοτόπουλο, «μπουκιές» κοτόπουλου (chicken nuggets), φιλέτα ψαριού, τσιπς, πίτες για τάκος και ντόνατς.
 - **Ψημένα τρόφιμα**, όπως ψωμάκια για χάμπουργκερς, ζύμη πίτσας, κρακεράκια, μπισκότα, κέικ, πίττες και γλυκά
 - **Προ-αναμειγμένα συστατικά**, όπως μείγμα για τηγανίτες, ζεστή σοκολάτα, σάλτσα σαλάτας, παξιμαδάκια σαλάτας (croutons) και τριμμένη φρυγανιά (breadcrumbs)

Όλα αυτά τα προϊόντα διατίθενται χωρίς μερικώς κορεσμένα λιπαρά (παρασκευασμένα χωρίς μερικώς υδρογονοποιημένα φυτικά έλαια).

Δεν παρασκευάζονται όλα τα λιπαρά με τον ίδιο τρόπο

ΚΑΛΑ ΛΙΠΑΡΑ

Μειώνουν τον κίνδυνο καρδιακών παθήσεων

Τύπος λιπαρών	Μονοακόρεστα	Πολυακόρεστα
Σημαντικές πηγές	<ul style="list-style-type: none">• Ελαιόλαδο, λάδι κανόλας και φυτικόέλαιο• Ελιές• κάσιους, αμύγδαλα, φιστίκια και οι περισσότεροι ξηροί καρποί• Αβοκάντο	<ul style="list-style-type: none">• Καλαμποκέλαιο, σογιέλαιο, safflower oil, ηλιέλαιο και βαμβάκέλαιο• Ψάρια και θαλασσινά

ΒΛΑΒΕΡΑ ΛΙΠΑΡΑ

Αυξάνουν τον κίνδυνο καρδιακών παθήσεων

Τύπος λιπαρών	Μερικώς κορεσμένα*	Κορεσμένα
Σημαντικές πηγές	<ul style="list-style-type: none">• Μερικώς υδρογονοποιημένα φυτικά έλαια• Οι περισσότερες μαργαρίνες και επαλείψεις• Πολλά τηγανισμένα σε φριτζά τρόφιμα• Πολλά έτοιμα φαγητά (φαστ φουντ)• Τα περισσότερα ψημένα φαγητά	<ul style="list-style-type: none">• Πλήρες γάλα, βούτυρο, τυρί και παγωτά• Λαρδί και ξίγκι• Κρέας (βοδινό, χοιρινό, μπέικον, λουκάνικα και κρέατα του παντοπωλείου, έχουν τα περισσότερα)• Κοτόπουλο και άλλα πουλερικά έχουν λιγότερα, ειδικά χωρίς την πέτσα τους• Σοκολάτα και βούτυρο του κακάο• Φοινικέλαιο• Προϊόντα καρύδας, συμπεριλαμβανομένου του γάλακτος και λαδιού καρύδας
* Τα περισσότερα φαγητά που περιέχουν μερικώς κορεσμένα λίπη, μπορούν επίσης να παρασκευαστούν και με μη υδρογονοποιημένα λιπαρά.		