

FTB 48 (2) 135-142.

(FTB-2246)

## Utjecaj *trans*-masnih kiselina iz hrane na ljudsko zdravlje

### Sažetak

Hydrogenirana ulja imaju veći udio *trans*-masnih kiselina od nehidrogeniranih. Epidemiološke studije i istraživanje pojedinih slučajeva te njihova kontrola potvrdile su veliki utjecaj *trans*-masnih kiselina na razvoj kardiovaskularnih bolesti. Glavni je izomer u hidrogeniranom sojinom ulju, najčešćem izvoru *trans*-masnih kiselina, *trans*-10 C18:1. U europskim su zemljama, poput Nizozemske i Norveške, djelomično hidrogenirana riblja ulja bila uobičajena do sredine 1990-ih, nakon čega su izbačena iz prehrane. Takva ulja sadržavaju različite dugolančane *trans*-masne kiseline. Novija istraživanja iz azijskih zemalja (Indija i Iran) pokazuju da je djelomično hidrogenirano sojino ulje glavni izvor *trans*-masnih kiselina (4 % energetske vrijednosti) pa je stoga uporaba sojinog ulja veliki problem zemalja u razvoju. Godine 2003. US FDA donijela je pravilo da proizvođači hrane moraju na deklaraciji istaknuti udio *trans*-masnih kiselina u proizvodu. Jedan je od načina proizvodnje hrane koja ne sadržava *trans*-masne kiseline transesterifikacija biljnih ulja i masti (C8:0, C12:0, C14:0 i C16:0).

*Ključne riječi:* *trans*-masne kiseline, prehrana, zdravlje, hidrogenirana ulja