



## Pag-unawa sa Trans Fats

## Mengerti tentang Trans Fats

## トランス脂肪を認識しましょう

## ขอควรเข้าใจเกี่ยวกับไขมันแปรสภาพ

## दुयान्स फ्याद्वारे जानकारी

### Ano ang trans fatty acid?

- Trans fatty acid (kilala ring "trans fats") ay klase ng hindi tigmak na tabang asido.
- Habang ang saturado at trans fats ay parehong nakakapagtaas ng low-density lipoprotein cholesterol ("masamang" kolesterol), ang trans fats ay maari ding magpababa ng high-density lipoprotein cholesterol ("mabuting" kolesterol): Ito ay nagpapataas ng panganib na magkaroon ng sakit sa puso.

### Anong mga pagkain ang naglalaman ng trans fats?

- Krakers
- Chips
- Biskwit
- French Fries
- Cakes
- Salad dressings
- Pastries Dried/powdered non-dairy creamers
- Hydrogenated vegetable oils (e.g. shortening and margarine)

### Paano lilimitihan ang pagpasok ng trans fats?

- ✓ Limitahan ang pagkunsumo ng mga pagkaing nakasaad sa itaas.
- ✓ Basahin ang mga nakamarkang impormasyon ukol sa nutrisyon at piliin ang pagkaing may mababang nilalamang trans fats.
- ✓ Suriin ang listahan ng mga sangkap at iwasan ang mga pagkaing naglalaman ng
  - Hydrogenated vegetable oil
  - Partially hydrogenated vegetable oil
  - Hydrogenated fat
  - Partially hydrogenated fat
  - Vegetable shortening



## Apakah trans fatty acid? (sejenis asam lemak tak jenuh)

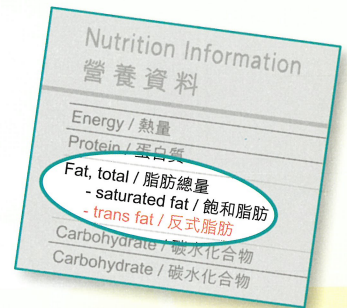
- Trans fatty acids (juga dikenal sebagai “trans fats”) adalah sejenis asam lemak tak jenuh.
- Ketika lemak jenuh dan jenis lemak tak jenuh (trans fats) meningkatkan kadar low- density lipoprotein cholesterol (kolesterol jahat), trans fats (jenis lemak tak jenuh) akan juga menurunkan kadar high – density lipoprotein cholesterol (kolesterol yang baik); maka hal ini akan meningkatkan resiko serangan penyakit jantung.

## Makanan apakah yang mengandung trans fats (jenis lemak tak jenuh)?

- Kerupuk
- kentang
- biskuit
- kentang goreng
- kue
- saus salad
- kue kering / terbuat dari bubuk yang bukan berasal dari susu
- minyak sayur yang diproses dengan hidrogen (seperti: mentega dan margarin)

## Bagaimana cara membatasi makan yang mengandung trans fats (jenis lemak tak jenuh)

- ✓ Batasi konsumsi makanan tersebut di atas.
- ✓ Bacalah bagan nutrisi dan pilihlah makanan yang mengandung kadar trans fat (jenis lemak tak jenuh) yang rendah.
- ✓ Periksalah daftar komposisi makanan dan hindari makanan yang mengandung:
  - minyak sayur yang diproses dengan hidrogen
  - lemak yang diproses dengan hidrogen
  - mentega sayur
  - lemak yang sebagian diproses dengan hidrogen



## トランス脂肪酸とは何ですか？

- トランス脂肪酸（または“トランス脂肪”）は不飽和脂肪酸の一種です。
- トランス脂肪と飽和脂肪は低密度コレステロール（悪玉コレステロール）を増やし、と同時に、トランス脂肪は高密度コレステロール（善玉コレステロール）を減少させます。よって、心臓疾患のリスクを高めます。

## どんな食品はトランス脂肪を含有しますか？

- クラッカー
- チップ
- クッキー
- フレンチフライ
- ケーキ
- サラダドレッシング
- パステリー
- 乾燥 / 粉末状の非酪農クリーム
- 水素添加の植物油（たとえばショートニングとマーガリン）

## 如何にしてトランス脂肪の摂取量を制限できますか？

- ✓ 関連食品の食用を制限すること
- ✓ 栄養ラベルをよく読んで、トランス脂肪の少ない食品を選ぶこと
- ✓ 栄養成分リストをチェックして、下記の食品を避けること：
  - 水素化植物油
  - 部分に水素添加の植物油
  - 水素化脂肪
  - 部分に水素添加の脂肪
  - 植物ショートニング

## อะไรคือกรดไขมันแปรสภาพ?

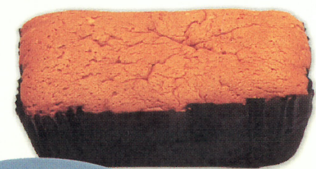
- กรดไขมันแปรสภาพ (หรือมีชื่อเรียกว่า “ทรานส์แฟตส์”) คือไขมันไม่อิ่มตัวประเภทหนึ่ง
- ทั้งไขมันอิ่มตัวและไขมันแปรสภาพจะเพิ่มระดับของไขมันในเส้นเลือดประเภทไลโปโปรตีนที่มีความหนาแน่นต่ำ (ไลดลเดอรอล “ไม่ดี”) แต่ไขมันแปรสภาพยังลดระดับของไขมันในเส้นเลือดประเภทไลโปโปรตีนที่มีความหนาแน่นสูง (ไลดลเดอรอล “ดี”) ด้วย ซึ่งทำให้เสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจมากขึ้น

## อาหารใดบ้างที่มีไขมันแปรสภาพ?

- ขนมปังกรอบ
- มันฝรั่งกรอบ
- ดั๊กกี้
- มันฝรั่งทอด
- ขนมเค้ก
- น้ำสลัด
- เฟลล์รี่
- ครีมนมเทียมชนิดแห้งหรือผง
- น้ำมันพืชที่มีส่วนผสมของไฮโดรเจน (เช่น เนย ไข่ขาว มากา린)

## ท้าวอย่างไรจึงจะสามารถจำกัดการบริโภคไขมันแปรสภาพ?

- ✓ จำกัดการบริโภคอาหารที่กล่าวไว้ข้างต้น
- ✓ อ่านฉลากแสดงคุณค่าทางโภชนาการและเลือกอาหารที่มีปริมาณไขมันแปรสภาพต่ำ
- ✓ ตรวจสอบส่วนประกอบหรือเครื่องปรุงของอาหารและหลีกเลี่ยงอาหารที่มีส่วนประกอบดังต่อไปนี้
  - น้ำมันพืชที่มีส่วนผสมของไฮโดรเจน
  - น้ำมันที่มีส่วนผสมของไฮโดรเจนบางส่วน
  - ไขมันที่มีส่วนผสมของไฮโดรเจน
  - ไขมันที่มีส่วนผสมของไฮโดรเจนอยู่บางส่วน
  - เนยและไข่ขาวที่ทำจากพืช



## ट्रान्स फ्याट एसिड भनेको के हो ?

- ट्रान्स फ्याट भनेको नसोसिने चिल्लो अम्ल हो ।
- स्याच'रेटेड फ्याट र ट्रान्स फ्याट दुवैले खराब कोलेस्टेरॉलको मात्रा बढाउने गर्दछन् । तर ट्रान्स फ्याटले भने असल कोलेस्टेरॉलको मात्रा पनि घटाउँछ । यसो ह'दा म'ट'रोगको सम्भावना बढ्छ ।

## कस्ता खानेक'रामा ट्रान्स फ्याट ह'न्छ?

- क्रयाकर
- चिप्स
- क'किर्जे
- फेञ्च फ्राईज
- केक्स
- सलाद ड्रेसि
- प्याष्ट्रिज
- स'ल्खा / पाउडर डायरीरहित किम
- हाइड्रोजिनेटेड सब्जीका तेलहरू (जस्तै: शर्टनिड र मार्जरिन)

## ट्रान्स फ्याटको उपभोग मात्रालाई कसरी नियन्त्रण गर्ने ?

- ✓ माथिका खानाहरूको उपभोग नियन्त्रण गर्न होस् ।
- ✓ पौष्टिक चिन्ह पढ्न होस् र कम ट्रान्स फ्याट भएको खानेक'रा छान्न होस् ।
- ✓ क'नै खाद्यबस्त' के के पदार्थ मिलेर बनाइएको रहेछ, त्यो सूची जांच गर्न होस् र तलका पदार्थबाट टाढै रहन होस् :
  - हाइड्रोजिनेटेड सब्जीको तेल
  - आंशिक हाइड्रोजिनेटेड सब्जीको तेल
  - हाइड्रोजिनेटेड चिल्लो पदार्थ
  - आंशिक हाइड्रोजिनेटेड चिल्लो पदार्थ
  - भेजिटेबल शर्टनिड

