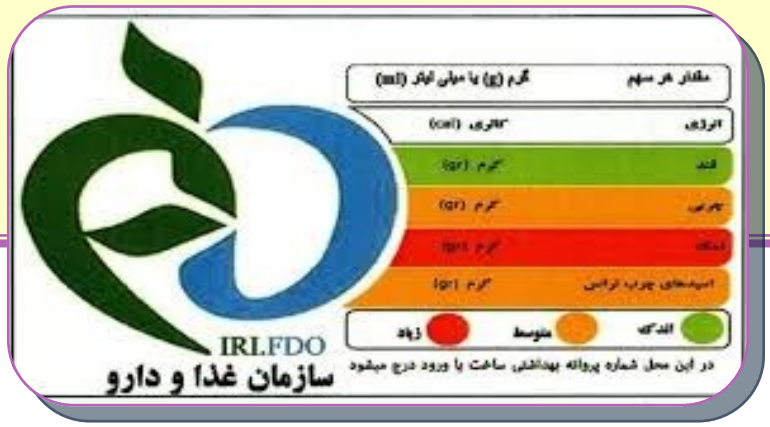
کاهش چربی ترانس

- به هنگام خرید و استفاده از روغن به پایین بودن **اسیدچرب ترانس** (کمتر از ۵ درصد) توجه کنید.
- منابع **اسیدچرب ترانس** (اسیدچرب مضر برای سلامتی) عبارتند از: روغن های نباتی جامد، کره گیاهی و به مقدار کمتر منابع لبنی پرچرب
- اصلاح فرآیند هیدروژناسیون از طریق تغییر کاتالیزور، استفاده از ضد اکساینده ها، دستکاری ترکیب اسیدهای چرب دانه های روغنی با استفاده از مهندسی ژنتیک و استفاده از روغن های استوایی با اشباعیت بالا به جای هیدروژناسیون روغن، از جمله روش های کاهش میزان **اسیدهای چرب ترانس** در مواد غذایی صنعتی است.



هنگام خرید مواد غذایی به برچسب **نشانگر رنگی** درج شده بر روی پوشش بسته بندی دقت نموده و مواد غذایی دارای نمک ، قند و چربی و اسیدچرب ترانس کم را انتخاب کنید.