

Συχνές Ερωτήσεις και απαντήσεις για την παρουσία των trans λιπαρών στα προϊόντα αρτοποιίας-ζαχαροπλαστικής

Θεοφάνης Γεωργόπουλος
Λέκτορας Εφαρμογών
Τμήμα Επιστήμης Τροφίμων και Διατροφής
Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας,
Τέρμα Τεμπονέρα, Καρδίτσα, 43100
e-mail f.georgopoulos@uth.gr
τηλ. 6977750615

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ο νέος Κανονισμός 2019/649, αφορά τα trans-λιπαρά, πλην των trans-λιπαρών που αποτελούν φυσικά συστατικά του λίπους ζωικής προέλευσης. Ο κανονισμός περιορίζει αυστηρά το ποσοστό συμμετοχής των βιομηχανικά παραγόμενων trans - λιπαρών στα τρόφιμα, που διατίθενται στους καταναλωτές της ΕΕ (ανώτατο. όριο 2 γρ. trans- λιπαρών ουσιών στα 100 γρ λίπους, εφαρμογή από 2 Απρ. 2021).

Στη διατροφή του ανθρώπου τα trans-λιπαρά προέρχονται από διάφορες φυσικές πηγές, όπως το κρέας και το γάλα των μηρυκαστικών και από προϊόντα αυτών, σε μικρές ποσότητες. Ωστόσο, η κύρια πηγή των trans-λιπαρών οξέων αφορά στη βιομηχανική επεξεργασία (φυτικών) ελαίων. Trans-λιπαρά απαντώνται σε κέικ, γλυκά, ντόνατς, γαλακτοκομικά προϊόντα.

1^η ΕΡΩΤΗΣΗ

Με ποιους τρόπους παράγονται «τα trans λιπαρά»;

ΑΠΑΝΤΗΣΗ.

Τα trans λιπαρά δεν σχηματίζονται κατά τη διάρκεια του τυπικού τηγανίσματος. Ενώ μια συνηθισμένη διαδικασία τηγανίσματος χρησιμοποιώντας ακόρεστα μη υδρογονωμένα έλαια έχει μικρό αντίκτυπο στην πρόσληψη trans λιπαρών από βρώσιμα έλαια, trans λιπαρά οξέα μπορεί να σχηματιστούν κάτω από πιο έντονες συνθήκες, όπως η θέρμανση του ελαίου σε υψηλές θερμοκρασίες ή η επαναχρησιμοποίηση του ίδιου ελαίου πολλές φορές. Βέβαια υπάρχουν λάδια τα οποία είναι πιο σταθερά (όπως το ελαιόλαδο) σε σύγκριση με άλλα. Τα έλαια που έχουν υδρογονωθεί μερικώς (δηλ .προσθήκη υδρογόνου στο λιπαρό οξύ),

για καθαρά τεχνολογικούς σκοπούς, μπορεί να περιέχουν trans λιπαρά (“βιομηχανικώς παραγόμενα” trans λιπαρά).

2^η ΕΡΩΤΗΣΗ

Από ποιες πηγές προέρχονται τα trans λιπαρά στα προϊόντα αρτοποιίας-ζαχαροπλαστικής;

ΑΠΑΝΤΗΣΗ.

Υπάρχουν trans λιπαρά τα οποία απαντώνται “φυσικά” σε κάποια τρόφιμα αλλά και αυτά που είναι “βιομηχανικώς παραγόμενα”. Στη φύση, υπάρχουν trans λιπαρά σε μικρές ποσότητες στο λίπος του γάλατος και του κρέατος, το προερχόμενο από μηρυκαστικά ζώα (3-8% επί του ολικού λίπους). Αντίθετα, το ηλιέλαιο, οι μαργαρίνες, βούτυρο που έχουν υδρογονωθεί μερικώς μπορεί να περιέχουν trans λιπαρά.

Τα έλαια που έχουν υδρογονωθεί μερικώς, μπορεί να περιέχουν trans λιπαρά σε πολύ μεγαλύτερες ποσότητες, έως και 60% επί του ολικού λίπους ανάλογα με το βαθμό αλλά και τον τρόπο υδρογόνωσης (π.χ. με καταλύτες, κτλ) και την όποια περαιτέρω επεξεργασία έχουν υποστεί. Η μερική υδρογόνωση φυτικών ελαίων μετατρέπει τα έλαια από υγρή σε στερεή μορφή, αυξάνοντας με τον τρόπο αυτό τη διάρκεια ζωής των προϊόντων. Επομένως, αυτοί οι τύποι των ελαίων (μαργαρίνες) μπορούν να χρησιμοποιηθούν μεταξύ άλλων σε προϊόντα αρτοποιίας και ζαχαροπλαστικής (για την απόκτηση επιθυμητής μορφής και υφής) αλλά και λιπαρές ύλες για επαναλαμβανόμενο τηγάνισμα π.χ. σε λουκουμάδες, ντόνατς. Είναι εφικτή η παραγωγή εναλλακτικών μιγμάτων λιπαρών υλών με πολύ χαμηλή συγκέντρωση trans λιπαρών.

Ως πιθανές σημαντικές πηγές trans λιπαρών μπορεί να είναι τα προϊόντα αρτοποιίας που παρασκευάζονται με ζύμη σφολιάτας, τα μπισκότα, καθώς και οι πάστες ζαχαροπλαστικών. Σε τεχνολογικό επίπεδο, υπάρχουν εναλλακτικοί τρόποι αντικατάστασης των trans λιπαρών με άλλα μίγματα λιπαρών. Από την άλλη πλευρά, είναι σημαντικό να τονιστεί ότι η απομάκρυνση των trans λιπαρών από τα τρόφιμα δεν πρέπει να οδηγεί ή να οδηγήσει στο μέλλον σε υψηλότερα επίπεδα κορεσμένων λιπαρών οξέων. Κάτι τέτοιο θα περιόριζε το όποιο όφελος θα είχε στη δημόσια υγεία η μείωση πρόσληψης trans λιπαρών.

3^η ΕΡΩΤΗΣΗ

Ποια μέτρα, θα πρέπει να ακολουθήσουν οι μικρές επιχειρήσεις αρτοζαχαροπλαστικής σχετικά με τα λιπαρά και ειδικότερα στα trans λιπαρά

ΑΠΑΝΤΗΣΗ

Είναι απολύτως σημαντικό οι μικρές και μεσαίες επιχειρήσεις αρτοζαχαροπλαστικής να έχουν τη δυνατότητα μέσω της συνεχούς κατάρτισης και ενημέρωσης, να αντικαταστήσουν πρώτες ύλες με υψηλή συγκέντρωση σε trans λιπαρά που τυχόν χρησιμοποιούν με υγιεινότερα είδη λιπαρών υλών και να μειώσουν τα κορεσμένα λίπη, χωρίς να αλλοιώνεται η οργανοληπτική μορφή του τελικού προϊόντος, χωρίς να αυξάνονται οι θερμίδες και χωρίς να επιβαρύνεται το κοστολόγιο των προϊόντων.