

— Говорят, наш желудок не в состоянии переварить пальмовое масло, и оно скапливается на стенках кровеносных сосудов. Что здесь правда, а что – нет?

Желудок всё прекрасно переваривает. А главную опасность для кровеносных сосудов представляют транс-жиры, их основной поставщик – маргарины и дешевые маргариновые смеси для жаренья. Маргарины получают путем гидрогенизации растительного масла: в него «вбивают» воздух и жидкая масса превращается в брусок. В результате гидрогенизации молекулы водорода путем химической реакции встраиваются в молекулы жира, и последние теряют свою изначальную структуру, приобретая новую, доселе небывалую или крайне редко встречающуюся в природе (транс- жир). **Ферменты в организме не распознают чужака, а печень реагирует на транс-жир так же, как на стресс – вырабатывает больше холестерина, который и скапливается на стенках кровеносных сосудов.**

