

## Учимся внимательно читать этикетку на продуктах питания!



*Покупайте продукты только с хорошо читаемыми этикетками, на которых указаны пищевая ценность и состав продукта.*



*Изучайте информацию, особенно, если она представлена более мелким шрифтом, а дизайн упаковки кажется вам смутно знакомым.*

Понимание того, что именно содержится в пищевых продуктах, которые вы покупаете, имеет ключевое значение для хранения у себя на кухне здоровой пищи. Этикетки продуктов питания не всегда легко расшифровать.

### Что должно быть написано?

Этикетка должна содержать: название продукта, его производителя, состав продуктов, срок хранения.

**Состав продукта** Названия ингредиентов в списке располагаются строго в порядке убывания по количеству, вошедшему в состав продукта. На первом месте стоят основные ингредиенты. В мясных продуктах это может быть только мясо, в хлебе - мука, в молочных продуктах - молоко. Яркие надписи «натуральный», «без ГМО», «диетический» к составу продукта отношения не имеют.

**Срок хранения.** Прежде всего, цифры должны быть выбиты или проштампованы. Если указан конкретный срок хранения, на упаковке надо искать дату и время производства продукта и рассчитывать, когда срок хранения у него заканчивается. Если продукт скоропортящийся, на этикетке в обязательном порядке должны присутствовать пункты "Дата производства" и "Употребить до". Такие продукты категорически нельзя употреблять после указанного срока!

### Внимательно изучайте название продукта

Зачем его изучать? Кефир всегда остается кефиром, колбаса - колбасой, сыр-сыром, а сгущенное молоко - сгущенным молоком... Помимо кефира существует еще кефирный продукт. Колбаса "Докторская премиум" вовсе не идентична всенародно любимой колбасе "Докторской", сыр может оказаться сырным продуктом, а

сгущенное молоко - сгущенным молочным продуктом. В них производители добавляют растительные жиры и другие вещества, которым в настоящих сыре, кефире и сгущенке нет места. Себестоимость у таких продуктов гораздо ниже, что сказывается и на цене - но и пользы организму от них особой нет.



### Обезжиренный...

Если продукт обезжиренный, он не обязательно низкокалорийный.

Калорийность и вкусовые качества часто добиваются за счет добавленного сахара.

Внимательно изучите состав продукта: если сахар стоит на первом или втором месте в списке - такой продукт нельзя назвать полезным.

Сравните обезжиренный продукт с его «жирным» соседом по полке. Если различия в количестве калорий незначительны, ищите альтернативу.

### Без холестерина?

Это продукт исключительно животного происхождения, его нет в любых растительных маслах. Например, нет холестерина в спредах, сделанных на основе растительных масел, многих кондитерских жирах и дешевых маргаринах. Эти продукты высококалорийны и содержат трансжиры. Относитесь к рекламным слоганам на упаковках со здоровым скепсисом и обращайтесь больше внимания на состав.

### Технология производства

Изготовление товара по ГОСТу или по ТУ... Традиционно считается, что товары, изготовленные в соответствии с ГОСТом, являются более качественными, поскольку ГОСТ строго регламентирует состав продукции. В настоящее время производство по

ГОСТу носит рекомендательный характер. Что касается ТУ - это своего рода "внутренний стандарт" каждого отдельного предприятия. ТУ дает производителю возможность варьировать состав продукта, добавляя в него новые ингредиенты, которые могут придавать продукту другие свойства.

## Трансжиры

Трансжиры — продукты химической модификации растительных масел. Это трансизомеры ненасыщенных жирных кислот, способны обманывать наш организм, выстраиваясь в биомембраны клеток вместо натуральных омега-3 и омега-6-жирных кислот. Все это в комплексе потенциально ведет к болезням сердца, органов пищеварения и онкологии. На их основе делают маргарины, кондитерские и кулинарные жиры, которые применяют для улучшения вкуса и продления срока хранения продуктов питания. Поскольку эти жиры дешевы и их очень удобно использовать. Особенно важно это для продуктов, которые содержат растительные жиры, искусственно сделанные твердыми: маргарины, кулинарные жиры, спреды, дешевые кон-

К сожалению, у нас в стране на этикетках не указывается количество трансжиров.

Но, если на кондитерских изделиях указано, что в их состав входит маргарин или кулинарный жир, или просто написано «гидрогенизированные жиры», а не растительное или сливочное масло, то в этих продуктах может быть высокое содержание трансжиров. Это должен знать каждый. Кроме того, продукты фаст-фуда обычно не имеют маркировки, но, они, как правило, содержат трансжиры в боль-



Откажитесь от дешевых жиров и продуктов на их основе.



## Как найти скрытые жиры в составе?

Внимательно смотрите на калорийность продуктов, у которых жиры не определяются визуально. Много скрытого жира в вареных колбасах и сосисках, красной рыбе и красной икре, тортах, шоколаде и пирожных. Процент жира можно определить по его количеству на 100 грамм. Постарайтесь исключить из списка покупок продукты со «скрытыми» жирами. Они недешевы и слишком калорийны.

## Что означает буква E в названии пищевых добавок?

Буква E в обозначении пищевых добавок означает, что вещество одобрено специальной комиссией ВОЗ для использования в пищевой промышленности Европы.

Номера:

100-180 - красители, 200-285 - консерванты,

300-321 - антиоксиданты, 400-495 - эмульгаторы, загустители, желирующие вещества.

Не все «E» - искусственного происхождения. Например, E 440 - полезный для пищеварения яблочный пектин, E 300 - витамин C, а E306-E309 известный антиоксидант витамин E.

### Условные обозначения:

O – опасный; OO – очень опасный; З – запрещенный;  
P – ракообразующий; X – холестерин;  
П – подозрительный; BK – вреден для кожи;  
PK – вызывает кишечные расстройства;  
PD – нарушает артериальное давление;  
C – сыпь; PЖ – вызывает расстройство желудка

Текст на упаковке	Воздействие	Текст на упаковке	Воздействие	Текст на упаковке	Воздействие	Текст на упаковке	Воздействие
E102	O	E180	O	E280	P	E463	PЖ
E103	З	E201	O	E281	P	E465	PЖ
E104	П	E210	P	E282	P	E466	PЖ
E105	З	E211	P	E283	P	E477	O
E110	O	E212	P	E310	C	E501	O
E111	З	E213	P	E311	C	E502	O
E120	O	E214	P	E312	C	E503	OO
E121	З	E215	P	E320	X	E510	OO
E122	П	E216	P	E321	X	E513E	OO
E123	OO,З	E219	P	E330	P	E527	O
E124	O	E220	O	E338	PЖ	E620	PK
E125	З	E222	O	E339	PЖ	E626	PK
E126	З	E223	O	E340	PЖ	E627	PK
E127	O	E224	O	E341	PЖ	E628	PK
E129	O	E228	O	E343	PЖ	E629	PK
E130	З	E230	P	E400	O	E630	PK
E131	P	E231	BK	E401	O	E631	PK
E141	П	E232	BK	E402	O	E632	PK
E142	P	E233	O	E403	O	E633	PK
E150	П	E239	BK	E404	O	E634	PK
E151	BK	E240	P	E405	O	E635	PK
E152	З	E241	П	E450	PЖ	E636	O
E153	P	E242	O	E451	PЖ	E637	O
E154	PK, PD	E249	P	E452	PЖ	E907	C
E155	O	E250	PD	E453	PЖ	E951	BK
E160	BK	E251	PD	E454	PЖ	E952	З
E171	П	E252	P	E461	PЖ	E954	P
E173	П	E270	O (д/дет)	E462	PЖ	E1105	BK

400081 Волгоград  
ул. Политрука Тимофеева, дом 5  
Телефон/факс: (8442) 36-26-20  
Адрес электронной почты:  
vosmp@vomiac.ru

