

Наш выбор - здоровье!

## Еще раз о пищевых добавках

### Зачем нужны пищевые добавки?

Сегодня многие продукты содержат красители, консерванты, ароматизаторы и другие пищевые добавки. Такие добавки вносятся в продукты, чтобы усилить вкус, замедлить их порчу, улучшить питательную ценность, упростить приготовление и удлинить срок хранения. Как показа-

миссией ВОЗ для использования в пищевой промышленности Европы. Все названия пищевых добавок запомнить невозможно. Поэтому достаточно запомнить диапазон кодов "E", чтобы ориентироваться, из чего состоит покупаемая еда. Номера 100-180 - красители, 200-285 - консерванты, 300-321 - антиоксиданты, 400-495 - эмульгаторы, загустители,



ли исследования, такие вещества в большинстве своем при постоянном употреблении могут отрицательно сказаться на здоровье человека. Основная масса искусственных ароматизаторов и красителей получена из химических синтетических веществ.

Пищевые добавки бывают и натуральные. Они синтезируются из листьев, плодов, корневищ растений.

Многие из пищевых добавок известны достаточно давно. Это сода, уксусная кислота, экстракти специй. Сюда же входят натуральные красители: сок свеклы, экстракт виноградной кожуры, хлорофилл из растений, куркума - пряность желтого цвета, витамин B2 - рибофлавин, бета-каротин. Большое количество пищевых добавок сначала выделили из природного сырья в качестве индивидуальных веществ, а уже после исследований стали применять в качестве добавок.

### Откуда взялась буква "E"?

Стандарт по пищевым добавкам разработан Объединенным комитетом экспертов Международной сельскохозяйственной организации (JECFA) вместе с комиссией Всемирной организации здравоохранения на основе стандартов по пищевым продуктам Кодекс Алиментариус (Codex Alimentarius). Это важнейший международный справочник в области качества продуктов питания, который постоянно дополняется и изменяется вместе с развитием науки. Кодекс содержит стандарты на основные продукты питания - обработанные, необработанные и полуфабрикаты, а также все материалы, которые используются при их переработке. Во всем мире пищевые добавки обозначены индексом In - от Index, а в Европе его заменили на "E". Так появились коды пищевых добавок, которые находятся в диапазоне от E100 до E1000.

### Что означает буква "E" в названии пищевых добавок?

Буква "E" в обозначении пищевых добавок означает, что вещество одобрено специальной ко-

желирующие вещества. Не все "E" имеют искусственное происхождение. Например, E440 - полезный для пищеварения яблочный пектин, E300 - витамин C, а E306-E309 - известный антиоксидант витамин E. Чем меньше в продукте добавок, тем проще понять, из чего он сделан. Внимательно изучайте состав любого продукта.

### Что должно быть написано на этикетке

Этикетка должна содержать не только название продукта и его производителя, но и количество белков, жиров, углеводов и калорий на 100 г продукта. Состав продукта выглядит как список - в строчку через запятую или столбик. Яркие надписи "без ГМО", "натуральный", "диетический", располагающиеся на этикетке, к составу продукта никакого отношения не имеют. Если на продукте зарубежного производства нет наклейки с переводом на русский язык и координатами поставщика в России, продукт, скорее всего, попал на рынок нелегально и может быть некачественным. Покупайте продукты только с хорошо читаемыми этикетками, на которых указаны пищевая ценность и состав продукта.

Если этикетка стерлась, переклеена или перепечатаана поверх старого текста, такой продукт лучше не покупать.

### Как должен быть обозначен срок хранения

Срок хранения продукта может быть обозначен несколькими способами. "Годен до" означает, что в определенную дату и время продукт теряет годность. Если указан конкретный срок хранения, на упаковке надо искать дату и время производства продукта и рассчитывать, когда срок хранения у него заканчивается. Пищевых продуктов с неограниченным сроком хранения не бывает. Выбирайте только те продукты, срок хранения которых указан явно и еще не истек.

### Как читать состав продуктов

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.

### Состав на 100 грамм или на одну порцию

Состав обычно принято указывать на 100 г продукта. В упаковке может быть и больше, и меньше этого количества. Поэтому содержание тех или иных ингредиентов придется пересчитать на реальный вес упаковки. Иногда состав продукта указывается из расчёта на порцию весом менее 100 г, и их в упаковке может быть несколько. В таком случае надо внимательно посмотреть, сколько порций содержит упаковка и как их отмерять. Всегда обращайте внимание не только на состав продукта, но и на вес упаковки и количество порций в ней.

### Обезжиренный - не значит здоровый

Если продукт обезжиренный, он не обязательно низкокалорийный. Калорийность и вкусовые качества часто добираются за счет добавленного сахара. Внимательно изучите состав продукта: если сахар стоит на первом или втором месте в списке - такой продукт нельзя называть полезным. Сравните обезжиренный продукт с его "жирным" соседом по полке. Если различия в количестве калорий незначительны - ищите альтернативу.

### Что означает "Без холестерина"

Этот рекламный слоган иногда размещается на продуктах, которые никогда и не содержали холестерин - для привлечения дополнительного внимания. Например, его нет в любых растительных маслах, так как холестерин - продукт исключительно животного происхождения. Продукты без холестерина не обязательно очень полезны для здоровья. Например, нет холестерина в спредах, сделанных на основе растительных масел, во многих кондитерских жирах и в дешевых маргаринах. Эти продукты высококалорийны и содержат трансжиры. Относитесь к рекламным слоганам на упаковках со здоровым скепсисом и обращайте больше внимания на состав.

### Как выявить быстрые углеводы

Не все углеводы - это сахар. Если в составе продукта много углеводов, но сахара в списке ингредиентов нет (или он стоит в конце списка ингредиентов) - продукт содержит в основном медленные углеводы. Однако даже в продукт с надписью "без сахара" производитель может добавить лишние быстрые углеводы. Сахароза, мальтоза, кукурузный сироп, патока, сахарный тростник, кукурузный сахар, сахар-сырец, мед, фруктовый концентрат - это тоже сахар. Тщательно контролируйте количество любого сахара в продуктах - это всегда лишние калории.

### Где искать лишний сахар

Лишние быстрые углеводы есть в сладкой газировке, нектарах, сокосодержащих и энергетических напитках. В стакане обычной шипучки может быть до 8 чайных ложек сахара. Особенно внимательно изучайте состав

так называемых "здоровых продуктов" - мюсли, зерновых батончиков, каш быстрого приготовления и продуктов для детей - производители часто добавляют туда лишний сахар. Страйтесь вообще не покупать продукты со "скрытым" сахаром - из-за них калорийность рациона может окончательно выйти из-под контроля.

### Ищите 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. Пострайтесь исключить из списка покупок продукты со "скрытыми" жирами. Они недешевы и слишком калорийны.

### Как выявить трансжиры

Трансжиры - это форма молекул жирных кислот, которые образуются во время создания маргарина из растительного масла. Диетологи рекомендуют ограничивать их потребление, так как они, как и насыщенные жирные

даже в хлебе. Проще контролировать количество соли в рационе, если готовить дома, не злоупотреблять твердыми сырами и копченостями.

### Что надо знать про пищевые добавки

В России используются только пищевые добавки, которые Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) разрешила применять в Европе несколько десятилетий назад. А в продуктах, производимых по "советским" ГОСТам, могут содержаться только натуральные красители и консерванты. Чтобы купить гарантированно безопасные продукты, обращайте внимание на продукцию крупных производителей, соблюдающих ГОСТы.

### Пастеризованный или стерилизованный

Пастеризованный продукт обработан при температуре до 70 градусов Цельсия в течение определенного времени. Вредные бактерии в нем погибли, а большинство витаминов осталось в сохранности. Такие продукты хранятся от нескольких дней до недель. Стерилизация предполагает обработку при температуре 100 и выше градусов. Стерилизо-



кислоты, существенно повышают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. В России пока нет требований указывать на этикетках продуктов количество трансжиров, поэтому наличие в составе продукта гидрогенизованных или насыщенных растительных жиров должно настороживать. Откажитесь от дешевых жиров и продуктов на их основе - количество и качество настоящих сливочного и растительного масел контролировать проще.

### Какие консерванты наиболее распространены

Консерванты - это вещества, которые препятствуют размножению бактерий и порче продуктов. В составе продуктов часто встречаются сорбиновая и бензойная кислоты и их соли - это наиболее распространенные промышленные консерванты. Ищите на этикетке названия натуральных консервантов: лимонная кислота, яблочная кислота, поваренная соль. Эти ингредиенты используются и при домашнем консервировании.

### Зачем нужны эмульгаторы

Эмульгаторы стали применяться в пищевой промышленности в последние десятилетия для производства низкожирных продуктов, когда требуется создать видимость жирной текстуры. Чаще всего употребляется натуральный эмульгатор лецитин.

**Л.П. ИЗОТЕНКОВА,  
ГБУЗ КО "КОЦОЗИМП"**