

Забывать о чипсах и кириешках

В 2010 году ВОЗ подсчитала, что 1/3 населения планеты испытывает недостаток витаминов, минералов и фитонутриентов. Последние 50-70 лет в мире все чаще ставят диагнозы: сердечная недостаточность, сахарный диабет, рак, болезнь Альцгеймера... Всемирная Организация Здравоохранения даже внесла диабет в список мировых эпидемий. Проблема роста хронических заболеваний напрямую связана с началом промышленного производства продуктов.

По данным директора НИИ Питания РАМН, члена совета Лиги здоровья нации академика РАМН Виктора Тутельяна, в структуре заболеваемости россиян 30-50 % составляют так называемые алиментарно-зависимые заболевания - то есть те, что напрямую связаны с недополучением поступающих с пищей полезных веществ. Нарушениями в питании часто бывают вызваны сердечно-сосудистые заболевания, вносящие основной вклад в смертность россиян на протяжении последних 26 лет. Ишемическая и коронарная болезни сердца связаны с атеросклеротическим поражением сосудов, которое, в свою очередь, появляется из-за повышенного уровня холестерина. Как отмечает руководитель отдела изучения биохимических маркеров ФГУ «ГНИЦ ПМ Росмедтехнологии» академик РАЕН Наталья Перова, нарушения в питании могут привести к артериальной гипертензии, сахарному диабету, ожирению, тромбозу, раку...

По словам Тутельяна, есть лишь два закона правильного питания. Первый - соответствие энергетической ценности рациона энергетическим тратам. Например, одно пирожное или сарделька - это два часа ходьбы или час бега. Второй закон - необходимо получать с пищей все необходимые компоненты. Это около 200 соединений, и больше половины из них незаменимые. Если мы их не получим извне, то выработаться у нас они не могут. Длительное нарушение этих законов приводит к болезни. Очень серьезное и длительное - к смерти.

В конце прошлого года Минздравсоцразвития утвердило рекомендации по рациональным нормам потребления продуктов. Вот несколько советов по правильному питанию. Оно должно быть разнообразным: получить необходимый набор витаминов, микроэлементов и минеральных веществ можно только из длинного списка продуктов, большинство из которых доступны: овощи, фрукты, мясо, рыба, орехи, молочные продукты, бобовые, хлеб, макароны из твердых сортов пшеницы, ягоды и зелень. Соотношение белков, жиров и углеводов за день должно примерно равняться 1:1:4.

Углеводы лучше всего получать из овощей, цельнозерновых продуктов, макаронных изделий из твердых сортов пшеницы и круп. Количество сахара надо ограничить (не больше 10 чайных ложек в день). При нехватке белков снижается иммунитет, нарушаются гормональный баланс и восстановление тканей организма, так что мясо и рыбу есть надо обязательно. От жиров отказываться тоже нельзя, но их количество надо контролировать.

Учите детей правильному питанию: они не способны к самоограничению. Приучайте себя и детей к фруктам вместо выпечки и конфет, снижайте потребление

сладких напитков. Количество энергии, необходимой для организма, зависит от активности. Если вы целый день сидите в офисе, то тратите около 1600 ккал - это очень низкая активность. При ежедневных занятиях фитнесом в день тратится до 2500 ккал - это средняя нагрузка. Тяжелый физический труд отнимает 4000 и более ккал в день. Поэтому калорийность рациона надо подбирать, предварительно определив, сколько энергии вы тратите.

За безопасность продуктов во всех странах отвечает государство. А с персональной ответственностью за свое здоровье дело пока обстоит не лучшим образом. По данным Продовольственной Комиссии ООН и ВОЗ, в структуре мировых покупок продуктов питания первое место занимают даже не колбасы (2 место), не сахар и сладкое (4 место), не хлеб (3 место), а мясные субпродукты - сосиски, сардельки, замороженные пельмени и котлеты. То есть то, что дешевле.

На фоне громких разговоров о необходимости возврата к натуральному питанию эти продукты остаются не только лидерами продаж, но и лидерами по содержанию в скрытой форме жиров, жирных кислот и холестерина. В структуре ежедневного питания мира мясные продукты и полуфабрикаты занимают более 70 %. И, наоборот, овощи и фрукты по 300 граммов в день (при норме в 600 граммов в день) едят лишь 67 % землян.

- От недополучения с пищей полезных веществ - фитонутриентов - страдает половина мира, - говорит Линдел Костейн, диетолог клиники здорового питания Кембриджского университета. - Их дефицит накапливается годами и приводит к сердечно-сосудистым заболеваниям, злокачественным образованиям, бронхо-легочным болезням, сахарному диабету. Исследования последних лет доказывают, что среди главных факторов риска, способствующих приобретению этих болезней, - нарушение питания.

- Пока все идет к тому, что мы своими руками, точнее, ртами, губим свое здоровье, - считает Виктор Тутельян. - Нам нужна пищевая революция, прежде всего, в головах: отказ от обильного питания и переход на питание сбалансированное. Нам нужна новая философия еды: есть, чтобы худеть, другими словами - есть не переедая.

Бульонные кубики уже незаменимые помощники в кулинарном мастерстве многих хозяек. Ведь реклама обещает нам наваристые и полезные супы, а вместе с тем - и очевидную экономию на их приготовлении. Но стоит ли злоупотреблять кубиками? Гастроэнтерологи дают ответ: между наваристым мясным бульоном и бульонными кубиками нет ничего общего - от них стоит отказаться вообще.

Многие потребители оши-

бочно считают, что кубиками можно заменить мясо. На самом деле это не так. Мясо - биологически активный продукт природного происхождения, богатый источником жизненно необходимых аминокислот, макро- и микроэлементами. Мясной бульон имеет свойство благоприятно влиять на процесс пищеварения, активизирует кишечную перистальтику, помогает быстрому и легкому усвоению других ингредиентов в супе - овощам, зелени. В то время как бульонный кубик никаких полезных свойств не имеет. Напротив, его употребление лишь во вред здоровью.

Главный ингредиент в составе кубиков - это соль. Ее в кубиках 50-60 %. Диетологи сделали простой подсчет, который показал, что в одной тарелке супа, который был приготовлен на основе кубиков, как минимум, содержится 3 грамма соли. При том, что суточная норма соли составляет 8-10 грамм!

Соль в составе бульонных кубиков - это еще полбеды. Стоит разобраться, благодаря чему кубики создают «мясной» вкус супа или борща. Оказывается, еще треть в их составе — это глутаматы (усилители вкуса): вещества, которые способны имитировать любой задуманный производителем вкус. Глутаматы традиционно используют в тех случаях, когда пытаются значительно удешевить производство продукта питания. Глутаматов много в полуфабрикатах, колбасах и сосисках, консервах, соусах.

Используя при варке супа бульонные кубики, люди получают искусственный вкус грибов, курицы, говядины и даже овощей. Обратите внимание, что усилителей вкуса особенно много в супах так называемого «быстрого приготовления». 2 кубика или пачечный брикетик на чашку кипятка - и полезный питательный суп, как утверждает реклама, готов. Но при такой концентрации глутаматов в растворимых супах, употребляя их ежедневно, к примеру, на работе, вы очень быстро заработаете гастрит или даже язву.

ГОСТы ушли и забрали с собой качество. Многие продукты уже совсем не те, какими были раньше. Куда делись их натуральность и настоящий вкус? На эти вопросы в программе «Утро России» ответил председатель общества защиты прав потребителей Михаил Аншаков:

- Когда производители в массовом количестве начинают экономить и заменять натуральные животные жиры растительными, прежде всего пальмовым маслом, и когда государство не вмешивается в эту ситуацию, происходит так, что конкурентное преимущество получает недобросовестный производитель, - подчеркнул эксперт.

Чтобы исправить эту ситуацию, нужно возродить систему государственного контроля и ввести ответственность за подобные



нарушения, считает Михаил Аншаков. По его словам, сегодня ответственность эта есть, но ее механизмы не работают.

Потребителю в этой ситуации, несомненно, приходится туго. Покупая продукты, вы не имеете никакой гарантии, что указанная на этикетке информация соответствует действительности, признал Михаил Аншаков. Те же самые ГОСТы носят чисто рекомендательный характер. Если на этикетке пишется, что продукт произведен в соответствии с ГОСТом, ему он и должен соответствовать. Если такой надписи нет, продукция может выпускаться на основании собственных технических условий, пояснил эксперт. Для молочной продукции есть технический регламент, где все четко расписано. Проблема в том, что этот техрегламент практически никто не соблюдает, с сожалением добавил председатель общества защиты прав потребителей. «Совершенно очевидно: если есть нарушение закона, за него должна следовать санкция - в виде штрафа, приостановления деятельности, судебного запрета, в виде дисквалификации. У нас этого ничего нет. Поэтому что государство проводит сознательную политику под лозунгом: «Хватит кошмарить бизнес». Считается, что если бизнес избавить от административных барьеров, а такими барьерами считаются любые требования к бизнесу, в том числе и вполне обоснованные и разумные, то бизнес начнет бурно расти. На практике же существует совсем иная ситуация», - констатировал Михаил Аншаков.

В качестве примера он привел ситуацию, сложившуюся на продуктовом рынке со сгущенкой. «Мы недавно проводили исследование по сгущенному молоку и установили следующее: 70 % вареной сгущенки - это фальсификат, ее не варят, а красят, причем с добавлением растительных жиров. По данным производителей сгущенного молока, у них производство упало за последние 5 лет в 2,5 раза. Потребитель просто перестал покупать этот продукт. Вот отсутствие государственного контроля приводит к тому, что у потребителя теряется доверие к продукту, и он его просто перестает покупать», - подытожил председатель общества защиты прав потребителей.

Внепретр

школе № 25 учитель химии вместе с учениками решил провести необычный эксперимент - чипсами и сухариками. В качестве подопытных выбрали 12 грызунов. Их разделили на четыре группы: одних кормили чипсами, вторых - сухариками, третьим в еду насыпали усилитель вкуса глутамат натрия (E621), который производители добавляют в колбасы и в фастфуд, а четвертых кормили зернами, овощами и фруктами.

- Когда детям говоришь, что чипсы приносят вред здоровью, они все равно их едят, - утверждает учитель химии и основ здоровья Татьяна Дейнега. - Я решила, что ребята должны увидеть воочию, какой вред будет нанесен здоровью грызунов после употребления сухариков и чипсов.

По словам Татьяны Дейнеги, крысы, которых кормили сухариками, на двадцатый день стали одна за другой умирать. Перед смертью они ослепли и облысели. Позже экспертиза показала - животные умерли от цирроза печени, серьезного нарушения пищеварения и сетчатки глаза.

- Печень этих животных стала желтоватой. Это значит, что ее клетки стали наполняться жирными каплями и погибать, - объяснил кандидат ветеринарных наук Валентин Ефимов.

Не лучшее состояние было и у тех крыс, которые ели чипсы. Грызуны из третьей группы, употребляющие еду, сдобренную глутаматом натрия, стали агрессивными и зависимыми. И лишь те, кто питался зерном и овощами, чувствовали себя прекрасно.

После эксперимента школьники сообщили, что чипсы и сухарики больше никогда не будут есть. «Мне очень жалко крыс, но продукты, которыми мы их кормили, употребляют и люди, а людей мне жалко еще больше», - сказала школьница Мария Каширина.

Иван СТЕФАНОВИЧ.
Источник: anna-news.info.

