Чем нас кормят супермаркеты

Когда заходишь в современные супермаркеты, глаза разбегаются от обилия товаров. Радужные упаковочные пакеты и маркетинговые ходы ушлых мерчендайзеров способствуют покупке зачастую не только ненужных, но и вредных товаров. Так ли безопасны те продукты, которые мы приобретаем для наших семей, и на что необходимо обращать внимание при их покупке? На этот и ряд других вопросов отвечает главный внештатный специалист по медицинской профилактике комитета здравоохранения Волгоградской области, кандидат медицинских наук, главный врач Волгоградского областного центра медицинской профилактики, профессор АЕ, доцент А.Б.Покатилов.

Большинство полок супермаркетов заполняют так называемые переработанные продукты. Алексей Борисович, прокомментируйте, пожалуйста, какие продукты относятся к переработанным и так ли они безобидны?

Переработанные продукты - это любая пища, которая подвергается промышленной обработке путем удаления одних веществ и обогащения другими. Целью промышленной переработки является увеличение сроков годности пищевых продуктов, улучшение их вкуса и придание более привлекательного товарного вида. К сожалению, только 35 % продукции на прилавках наших супермаркетов является натуральной, остальные же 65 % были подвергнуты тому или иному виду технологической переработки. К переработанным продуктам относят столь любимые нами и нашими детьми лакомства: сладости – мороженое, конфеты и печенья; чипсы, крекеры и снеки; готовые завтраки; приправы, соусы и маринады; мясные и сырные полуфабрикаты; замороженные блюда и блюда для разогрева в микроволновой печи. Все эти продукты, как правило, богатых жиром, сахаром и солью. Поэтому сокращение в питании количества переработанных продуктов может способствовать нормализации массы тела и улучшению состояние здоровья. Старайтесь отдавать предпочтение свежим, а не консервированным фруктам и овощам, натуральному мясу, а не колбасным изделиям. Кроме того, внимательно читайте этикетки на всех упакованных продуктах. Знакомство с информацией на этикетке позволит вам понять, каким образом обрабатывался продукт и какие вещества в него были добавлены.

Алексей Борисович, расскажите, пожалуйста, про обезжиренные продукты – так ли они полезны, как утверждает реклама?

Популярность обезжиренных продуктов связана, в первую очередь, с боязнью холестерина. Второе место в списке причин занимает всемирная борьба за стройность фигуры. Йогурты, творог, молоко и даже колбасы с низкой жирностью вошли в рацион миллионов людей, но особых результатов

пока не видно – число случаев ожирения не уменьшается… Это происходит потому, что производители добавляют в свою «здоровую» продукцию множество подсластителей, стабилизаторов и улучшителей для того, чтобы вкус обезжиренного продукта мог конкурировать со вкусом обычного. В итоге о натуральности обезжиренного питания можно забыть.

Кроме того, необходимо помнить, что употреблять в пищу обезжиренные продукты могут не все категории граждан. Детям животные жиры просто необходимы для полноценного роста и развития. По этой же причине не рекомендуется злоупотреблять обезжиренными продуктами беременным и кормящим женщинам. Не следует включать обезжиренные продукты в рацион пожилых людей, организм которых может негативно отреагировать на содержащиеся в них химические добавки.

Пожалуй, все знают, что избыточное употребление сахара может привести к избыточному весу, ожирению и возникновению сахарного диабета. Однако существует множество продуктов, о наличии сахара в которых потребитель даже не подозревает. Как такие продукты «распознать»?

Действительно, многие производители для улучшения вкуса или для увеличения срока годности без серьезных финансовых затрат добавляют в свою продукцию сахара. Так они поступают с кашами быстрого приготовления, йогуртами, мюсли, продуктами со сниженным содержанием жира, соками и соусами, колбасными изделиями, при изготовлении цельнозернового хлеба. Употребление большого количества сахара действительно может способствовать возникновению целого ряда заболеваний. Поэтому необходимо научиться распознавать продукты с так называемыми «скрытыми сахарами». На их этикетках может быть указано: содержит ячменный солод, мальтодекстрин, мальтозу. Кроме того, в продукты питания сахар может быть добавлен в виде сиропа, который часто встречается в холодных напитках и других жидкостях.

Почти все пищевые продукты имеют очень привлекательные цвета. Алексей Борисович, поясните, так ли это безопасно для организма?

При производстве внешне привлекательных пищевых продуктов часто используются пищевые красители. Они могут иметь натуральное происхождение (столовая свекла, вишневый сок). К сожалению, большинство производителей отдает предпочтение синтетическим субстанциям, которые имеют меньшую себестоимость и позволяют получить более стойкий насыщенный цвет. Пищевые красители, как и все прочие пищевые добавки, могут негативно сказаться на здоровье человека. Наиболее

распространенным последствием употребления продуктов, в составе которых есть такие вещества, являются различного рода аллергические реакции. Однако в данном случае следует учитывать тот факт, что на каждого конкретного человека тот или иной краситель влияет по-разному. Все зависит от особенностей организма. Тем не менее продукты, имеющие яркую, "ядовитую" окраску, в первую очередь следует исключить из детского рациона и рациона лиц, страдающих аллергическими заболеваниями.

В последнее время в средствах массовой информации все чаще стали сообщать о том, что в том или ином продукте при исследовании были обнаружены антибиотики. Как Вы можете прокомментировать этот вопрос?

Да, такая проблема существует. В животноводстве антибиотики используются для профилактики и лечения ряда заболеваний животных. При этом, несмотря на то, что после применения антибиотиков продукцию животноводства (молоко и молочные продукты, мясо, яйца) нельзя использовать до полного выведения лекарственного средства из организма животного, она время от времени попадает на прилавки магазинов. Регулярное употребление пищевых продуктов, содержащих антибиотики, может способствовать возникновению аллергических реакций, развитию дисбактериоза, и, что особо тревожно, формированию антибиотикорезистентности – невосприимчивости организма к антибактериальным лекарственным средствам.

На сегодняшний день в нашей стране не существует эффективных мер контроля за содержанием антибиотиков в пищевых продуктах. Это означает, что ответственность за соблюдением соответствующих правил по применению этих веществ в сельском хозяйстве полностью лежит на производителе.

Вывод из данной ситуации напрашивается один: покупать продукцию животного происхождения (мясо, молочные продукты, яйца) необходимо у проверенных надежных производителей, которые по своему технологическому циклу не применяют антибиотики в промышленных масштабах.

Алексей Борисович, и еще вопрос. В современных супермаркетах круглый год можно встретить различные овощи и фрукты. Чем их обрабатывают, чтобы они не портились и так ли они безопасны для человека?

Очень своевременный вопрос. Многие фрукты и овощи везут к нам из южных стран недозрелыми, и их созревание происходит в специальных газовых камерах под воздействием азота и этилена. Этилен – это органическое химическое соединение, фитогормон растений, вызывающее

рост и дозревание плодов. Оно безвредно для здоровья человека, но и пользу не проносит, так как в овощах и фрукта при обработке в газовой камере не происходит образование витаминов и минеральных веществ.

Также фрукты могут обрабатывать другими химическими веществами. Признаком обработки яблок дефинилом (для того, чтобы защитить от гнили) является их "липкость" на ощупь. Необычный вкус плодов может быть вызван обработкой метилбромидом (применяется с целью защиты от насекомых-вредителей), сернистыми соединениями (обрабатывают виноград, ягоды и цитрусовые для сохранности), карбидами (используют для быстрого созревания плодов) и рядом других химических соединений. Сухофрукты для лучшей сохранности и яркости окраски также обрабатывают химическими веществами, например, диоксидом серы. Кроме этого, нельзя забывать о нитратах и пестицидах, которые использовались для ускорения роста растений и предупреждения воздействия на них насекомых - вредителей и возбудителей разных заболеваний. Не удаленные с поверхности плодов химические вещества способны вызвать ряд заболеваний: аллергические реакции, желудочно-кишечные расстройства, отравления.

Некоторые фрукты и овощи (например, яблоки, груши, огурцы) для увеличения срока хранения обрабатывают специальным составом - смесью парафина, воска и сорбиновой кислоты. Чтобы его удалить, перед употреблением плоды нужно тщательно промыть под теплой проточной водой.

Таким образом, чем непритязательнее плоды выглядят, тем с большей вероятностью можно говорить об их натуральности. Поэтому при выборе фруктов и овощей нужно ориентироваться не на привлекательный внешний вид, а на аромат. Если Вы сомневаетесь в качестве продукции – требуйте на них сертификат соответствия. Но лучше – употребляйте сезонные овощи и фрукты!

Благодарю Вас, Алексей Борисович за интересный и подробный рассказ.

Беседовала врач-методист ГБУЗ "ВОЦМП"
Н.А.Ларченко