Есть или не есть? Вот в чем вопрос...

Нередко в магазинах мы видим продукты, внешне очень похожие на творог, сметану или сыр, но, рассмотрев внимательно этикетку и изучив состав такого продукта, понимаем – ничего общего с натуральным он не имеет. Закономерный вопрос: а можно ли вообще это есть? Ответить на него мы попросили Елену ГУЛЬНЕВУ, главного диетолога департамента здравоохранения Ярославской области.

Кто контролирует качество?

– Елена Юрьевна, есть какие-то документы, которые определяют, что должно содержаться в том или ином продукте?

– Конечно! У нас действует технический регламент Таможенного союза «О безопасности молока и молочной продукции». К тому же есть определенные правила реализации продуктов питания. Их должны соблюдать все производители и поставщики.

– Не очень понятно, что такое техрегламент.

– Это документ, в котором четко определены все составляющие того или иного продукта. Если производитель нарушает техрегламент, к примеру, при производстве сыра, можно говорить о том, что он выпускает не сыр, а сырный продукт, не сметану, а сметанный продукт, и так далее.

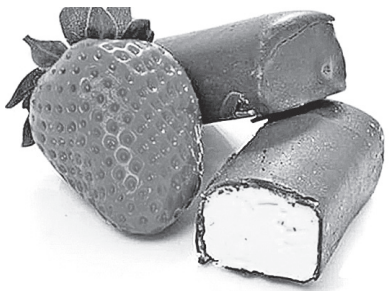
– А кто должен контролировать, соблюдает производитель эти самые требования или нет?

– Роспотребнадзор. Это его обязанность. В каждом регионе есть управление этого ведомства, сотрудники Роспотребнадзора не только выходят с проверками на пищевые предприятия, но и делают рейды по предприятиям торговли.

Если жиры растительные

– Нынешним летом Росконтроль обнародовал данные о подобных проверках. Выяснилось, что в 40 процентах исследованных образцов сливочного масла и 33 процентах образцов сыра есть растительные жиры. Многие думают, что это благо для здоровья, но врачи говорят обратное...

– Растительные жиры в молочных продуктах – это действительно нехорошо. Особенно если речь идет о добавлении пальмового или кокосового масла. Другое дело, если добавлено оливковое масло, но наш производитель чаще всего работает все же с пальмовым. Результатом такой «работы» являются трансжиры. Они содержатся, например, во многих кондитерских изделиях, чипсах, шоколадной пасте. Уже доказано: их употребление в большом количестве оказывает неблагоприятное воздействие на организм, это может привести к развитию сердечно-сосудистых заболеваний. Трансжиры влияют также на увеличение холестерина в крови, ухудшают состав грудного молока у кормящих женщин, отрицательно сказываются на иммунитете.



КСТАТИ

Сырковую массу, которую так любят и взрослые, и дети, нельзя отнести к полезным продуктам. В ней не только много сахара, но и высокое содержание жира.

– В натуральных продуктах эти жиры могут содержаться?

– В очень небольших количествах – три-четыре процента. А вот в искусственно приготовленных их может быть в четыре раза больше.

Творог и творожный продукт

– У меня в руках пакет. В нем творог. На этикетке мелкими буквами написано, что в составе этого продукта присутствует не только растительный жир, но и некий изолят соевого белка...

– Это не натуральный продукт! Настоящий творог делается из молока и закваски. В нем не должно быть ни растительных жиров, ни тем более соевого белка. Запомните, если в продукте есть соевый белок, то его лучше не давать детям и кормящим матерям.

Вообще, наши производители молочной продукции, чтобы удешевить выпускаемый продукт, идут на различные ухищрения. Я уже упоминала о том, что молочный жир они могут заменить растительным. Те же йогурты для улучшения вкусовых качеств подсластить, причем так, что они станут приторно-сладкими. Вообще, продукты, в которых содержится больше 11 граммов углеводов, детям лучше не давать. Они провоцируют развитие ожирения, кариеса и формируют неправильные вкусовые привычки.

Полезное ли лакомство?

– Поговорим о сладких сырках. Каких только не увидишь на витринах наших магазинов – тут тебе сырки и в шоколадной глазури, и в карамельной, и с изюмом, и со сгущенкой...

– Это абсолютно бесполезный продукт! Всем этим сыркам место рядом не с молоком и кефиром, а скорее с конфетами. Практически во всех сырках содержатся загустители. Это такие вещества, которые сохраняют в продукте влагу, но одновременно способны менять вкусовое восприятие, понятно, что в сторону улучшения.

– И что в этом страшного?

– Когда в прошлом веке в Россию пришла одна из известных зарубежных компаний по производству йогуртов, ее менеджеры разъяснили общественности, почему выпускаемое ими кисломолочное лакомство детям до пяти лет давать нельзя. Дело в том, что в качестве загустителя они использовали модифицированный (оксипропилированный) крахмал. Он безопасен для взрослого, но приводит к накоплению в организме детей пропилового спирта, поскольку у них отсутствует фермент для расщепления спирта. А сегодня различные загустители встречаются не только в творожных сырках, но и в соусах, майонезе, фруктовых и овощных консервах. Они есть в некоторых кисломолочных, а также сырных и сметанных продуктах. Постоянное употребление продуктов, в состав которых входят загустители, может нарушить работу желудочно-кишечного тракта, печени и почек, а также вызвать аллергию. Вообще, для детей до трех лет есть специальная линейка полезных молочных и кисломолочных продуктов. Их можно купить в специальных отделах продовольственных магазинов.

Выбираем сыр и пьем сок

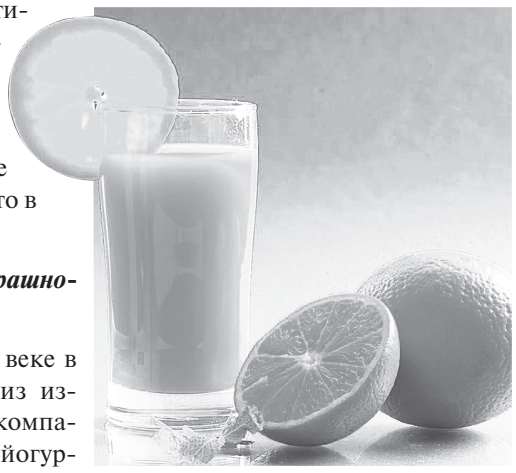
– Отечественный производитель активно поставляет на прилавки наших магазинов сыры. Цена многих из них вполне доступна, но вот состав... В нем помимо молока присутствуют растительный жир, отвердитель хлорид кальция (Е509), нитраты натрия или калия (Е251, Е252), лизоцим (Е1105), ортофосфат кальция (Е341), бета-каротин (Е160а), экстракты аннато (Е160b)... И как это есть?

– Сложный вопрос. Детям из-за повышенного содержания соли сыр надо давать понемногу и натуральный. То есть в составе таких сыров должны содержаться молоко, закваска, сычужный элемент и соль. Все.

Многим своим пациентам я советую употреблять в пищу сыр с низким содержанием жира – от 9 до 17 процентов.

– А эти сыры натуральные?

– Конечно. Просто в качестве исходного продукта берется молоко меньшей жирности. Но все на совести производителя, поэтому старайтесь внимательно читать информацию на упаковке.



– Как вы относитесь к свежевыжатым сокам?

– Смотря как их употреблять. Есть данные, что в Америке натуральный свежевыжатый сок в обязательном порядке давали пилотам. Однако вскоре врачи стали замечать, что у многих летчиков, регулярно выпивавших по утрам стакан сока, стал развиваться сахарный диабет. Оказалось, сок практически сразу же поступает в кровь и резко повышает сахар крови. При этом нагрузка на поджелудочную железу возрастает. Повышение уровня сахара в крови ведет к выработке инсулина, а это провоцирует ожирение и развитие диабета.Так что со свежевыжатым соком осторожнее – его надо пить разбавленным наполовину водой и обязательно до обеда.

Людмила ДИСКОВА

Фото автора и с сайта badfon.ru

К СВЕДЕНИЮ

«Молочка» – продукты ежедневного потребления, они содержат кальций, который необходим и детям, и взрослым. Кальций не только отвечает за прочность и рост костей и зубов, но и оказывает влияние на весь организм. Все знают, к каким последствиям приводит дефицит кальция в организме, поэтому, чтобы не случилось беды, надо употреблять только качественные молочные продукты.