



## КАК ЧИТАТЬ СОСТАВ ПРОДУКТОВ

В идеальном мире каждый питался бы цельными продуктами, для которых не нужна целлофановая упаковка. А значит, не было бы и длинного списка ингредиентов: полезных, вредных (их больше) и совсем уж загадочных веществ, названия которых в нашем представлении совершенно не вяжутся с едой, скорее с химической лабораторией.

Но в реальном мире даже те, кто старается употреблять цельные растительные продукты, вынуждены годами есть многокомпонентные продукты, которые прошли обработку. В некоторых есть даже те самые таинственные химикалии.

Состав продукта — самая важная информация на упаковке. В этом списке перечислено в порядке убывания по весу все, что вы собираетесь отправить в свой организм. Будьте внимательны! Изготовители порой намеренно создают видимость, что некоторых компонентов в продукте меньше, чем на самом деле. Например, в состав входит более одного вида подсластителя: тростниковый сахар, кукурузный сироп, сахар из сахарной свеклы, фруктоза и т. д. Поскольку все ингредиенты перечислены по отдельности, они оказываются ниже в списке, хотя на деле сахар — основной компонент продукта.

Будьте готовы пересмотреть свой взгляд на многие продукты: то, что вы считали полезным и цельным, может таковым не быть. Возможно, вам кажется, будто вы знаете, в каких продуктах много соли, а в каких мало. Посмотрите внимательнее. Безобидная на первый взгляд пачка овощного сока может содержать до половины суточной нормы соли!

Нежелательные компоненты иногда обнаруживаются там, где вы меньше всего их ждете. Молоко входит в состав некоторых продуктов, которые мы никогда бы не отнесли к молочным: картофельных чипсов, хлопьев для завтрака, томатного соуса и др. Даже так называемые безмолочные сыры содержат производные коровьего молока.

Молочные продукты перечислены под названиями, которые могут быть вам незнакомы или непонятны: казеин, сыворотка, лактопротеин, альбумин, казеинат, казеинат натрия, лактоза, сычужный фермент, реннин (химозин).

Обращайте внимание на то, для какой массы продукта указан состав. Производители часто привлекают нас продуктами с якобы меньшим содержанием жиров и низкой калорийностью, тогда как все дело в размере порции (менее 100 г), для которой указан состав. Например, у многих в холодильнике можно найти продукт, на ярлыке которого указано, что он не содержит жира, хотя на самом деле это жир в чистом виде. Речь о кулинарном (антипригарном) спрее. Управление по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов США (Food and Drug Administration, FDA) допускает называть «не содержащим жира» любой продукт, в котором менее 0,5 г жира на порцию. 1 порция кулинарного спрея — один «пшик», в котором действительно менее половины грамма жира; но большинство из нас для готовки использует больше.

Как можно чаще покупайте цельные продукты, чтобы не гадать над расшифровкой состава. Брокколи, капуста, бананы, овес, бобы и другие цельные продукты не нуждаются в этикетках со списком ингредиентов. А если бы такие этикетки были, читать их было бы сплошным удовольствием!

## Продуктовые этикетки как предписания к таблеткам

Древнегреческий врач Гиппократ говорил: «Пусть пища твоя станет лекарством твоим, а лекарство твое — пищей твоей». Что было бы, если бы за продуктами питания был установлен такой же надзор, как за лекарствами? Представим

себе, что пищепром вынужден подчиняться тем же требованиям, что и фармацевтика, и указывать все опасные побочные эффекты, если медицинские исследования признают некий продукт опасным для жизни.

Тарелка **орехов, бобовых культур, злаков, чеснока и лука, овощей и фруктов** может иметь следующие предписания.

## ИНФОРМАЦИЯ О ПРОДУКТЕ

### *Активные вещества*

Растительные волокна и жизненно необходимые питательные вещества, в том числе растительный белок, витамины, минералы, фитохимические соединения (каротиноиды, флавоноиды, терпены, стерины/стеролы, индол, карбоновая кислота) и антиоксиданты, по результатам экспериментальных исследований признанные эффективными в борьбе с некоторыми видами рака.

### *Побочные действия*

**АЛЛЕРГЕНЫ:** содержит лесные орехи, бобовые (арахис и соевые бобы) и злаковые: пшеницу, рожь и овес (включает глютен — составную часть белка).

### *Показания к применению*

Для достижения крепкого здоровья. Компоненты в составе продукта могут снижать риск развития раковых заболеваний некоторых органов, сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения, диабета, гипертонии, запора, остеопороза и других болезней, обусловленных режимом питания.

### *Дозировка*

В любом возрасте принимать 3–5 порций в день в сыром или приготовленном виде.

### *Срок годности и условия хранения*

Можно хранить при комнатной температуре или в холодильнике от нескольких дней до нескольких недель.

### *Вспомогательные вещества*

Очистки и другие биоразлагаемые вещества.

Тарелка **мясных, рыбных и молочных продуктов** имела бы гораздо более длинное описание.

## ИНФОРМАЦИЯ О ПРОДУКТЕ

### *Активные вещества*

Незаменимые питательные вещества, в том числе белок, витамины, минералы и жирные кислоты.

### *Побочные действия*

**АЛЛЕРГЕНЫ:** молоко или молочные продукты, яйца, рыба и моллюски.

**ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:** сердечно-сосудистые заболевания, рак, диабет, болезнь Альцгеймера, гипертония, ожирение, остеопороз. Также противопоказано беременным и кормящим женщинам.

**СОДЕРЖИТ БИОЛОГИЧЕСКИЕ ВОЗБУДИТЕЛИ БОЛЕЗНЕЙ:** все основные возбудители болезней, которые попадают в организм человека с пищей, имеют животное происхождение.

- **БАКТЕРИИ:** сальмонелла, палочка газовой гангрены *Clostridium perfringens*, кампилобактеры, золотистый стафилококк, шигеллы, кишечная палочка O157:H7, иерсиния *Yersinia enterocolitica*, бациллы *Bacillus cereus* и др.
- **ПАЗАЗИТЫ:** одноклеточные паразиты, круглые и ленточные черви.

— **ПРИОНЫ:** в неправильно подобранной форме эти протеины могут вызывать болезнь Крейцфельда–Якоба и вариативную болезнь Крейцфельда–Якоба.

— **ВИРУСЫ:** ротавирусы, астровирусы, вирус коровьего лейкоза.

**ХИМИКАТЫ И ПРОЧИЕ ВОЗБУДИТЕЛИ БОЛЕЗНЕЙ:** продукт может содержать следы мышьяка, пестицидов, ртути, тяжелых металлов (таких как хром), многобромистые дифениловые эфиры, диоксины и родственные им вещества. Мясо и мясные продукты могут быть загрязнены на бойне, содержать антибиотики, искусственные гормоны роста, следы ветеринарных лекарств, мочевую кислоту, адреналин, холестерин и экскременты. Рыба и моллюски могут содержать морские биотоксины.

**БИОНАКОПЛЕНИЕ В ТКАНЯХ ЖИВОТНЫХ:** химические и иные патогены копятся в жировых отложениях, поэтому даже низкая концентрация этих веществ в кормах для животных оборачивается вредными дозами в мясе, рыбе, сыре, молоке, яйцах. И мелкая, и крупная рыба (например, тунец) накапливает в своих тканях ртуть, но в крупной рыбе ее больше, поскольку она живет дольше, питаясь мелкой. В животных жирах скапливаются диоксины; если человек потребляет их, они накапливаются уже в его организме, достигая еще более опасной концентрации. Эти токсичные вещества могут передаваться зародышу через плаценту и грудному ребенку — через материнское молоко.

**ПРОЧИЕ ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ:** продукт увеличивает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, рака, ожирения, болезни Альцгеймера, болезни Паркинсона, астмы, остеопороза, диабета (1-го и 2-го типа), может приводить к образованию камней в почках и катаракты, вызвать неправильное развитие плода, дефицит железа, ушные инфекции, боли и вздутие живота, понос, стенокардию, гипертонию, подагру, заболевания простаты, рассеянный склероз, гиперхолестеринемию, ревматоидный артрит, дистрофию желтого пятна в сетчатке, угревую сыпь и другие проблемы с кожей, мигрени, волчанку, спутанность сознания, депрессию, дистрофию мышц, импотенцию, дурной запах изо рта и от тела.

**ПРОБЛЕМЫ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ МИРОВОГО МАСШТАБА:** модифицированные корма и скученность генетически схожих животных ведут к зоонозной адаптации к возбудителям болезней и препятствуют формированию устойчивости к ним. Около 73% болезней передается от человека к животным. Когда возбудители заболеваний, выработавшие сопротивление к лекарствам, попадают на ферму, оттуда — в пищу, а с ней — в организм человека, возникает значительная биомедицинская угроза здоровью общества и механизмам биозащиты. Примеры — вирус гриппа H1N1 и свиного гриппа. В США выращиваемые на фермах животные производят по сравнению со всем населением страны втрое больше экскрементов, которые загрязняют воду, почву, дикие и культурные растения, а также воздух. ООН называет животноводство одним из главных источников веществ, выбросы которых ведут к глобальному потеплению. В масштабах планеты употребление животных продуктов сопряжено с еще бóльшими рисками (распространение инфекционных заболеваний, глобальное потепление, неконтролируемое загрязнение, нехватка энергии, воды и пищи), чем риски отдельно взятого потребителя.

#### *Показания к применению*

Для предотвращения голодной смерти. В целом в животных продуктах нет практически никаких питательных веществ, которые не содержались бы в более полезных растительных. Диета, основанная исключительно на животных продуктах, может привести к нехватке необходимых веществ.

#### *Инструкции к применению*

Перед применением проконсультируйтесь с врачом. После контакта с животными продуктами тщательно мойте руки, а также всю посуду, кухонные принадлежности и поверхности, которых касались эти продукты. Сырые продукты и полуфабрикаты храните в недоступном для детей месте.

Примерно у одного из шести американцев хотя бы раз в год развивается болезнь, возбудители которой попадают в организм с едой. Следуйте указанным на упаковке показаниям по температуре и времени хранения продукта (в сыром и приготовленном виде). Готовьте мясо до внутренней температуры не менее 73 °С. Не употребляйте в пищу говядину с подозрением на содержание губчатой энцефалопатии: возбудители этого заболевания не гибнут при термической обработке. Выявить их присутствие непросто, поскольку в одной котлете может содержаться мясо от сотни разных животных. Протеины приона — из которых затем образуются непосредственно прионы — были обнаружены в пастеризованном молоке, а это может быть указанием на риск передачи губчатой энцефалопатии через молоко. При термической обработке в тканях животных могут образовываться уже известные канцерогены. При готовке мясо животных следует хорошо прогревать, чтобы убить переносчиков болезней, но не перегревать, чтобы избежать образования канцерогенных веществ.

### ***Срок годности и условия хранения***

Большинство видов мяса хранить 2–3 дня при температуре 2,7 °С; морепродукты — 1 день, молоко — 3–5 дней, яйца (в скорлупе) — 2–3 недели. Все эти продукты следует хранить в закрытых контейнерах и упаковках, не допуская излишнего доступа влаги. Это лишь общие показания.

### ***Вспомогательные вещества***

Антикоагулянты, антиоксиданты, противомикробные средства, связующие вещества, красители, ускорители отверждения, вещества для образования пленки и удаления лишних тканей, отдушки, упаковка, регуляторы кислотности, остаточные вещества от ошпаривания птицы, составы для тендеризации (размягчения).



[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:



[Mifbooks](#)



[Mifbooks](#)



[Mifbooks](#)