



ГАЙД

Выбор безопасных продуктов питания



https://t.me/o_zdorovei

<https://polezno.tb.ru>

ПЕРВОЕ, ЧТО НАДО СДЕЛАТЬ В МАГАЗИНЕ — ПОСМОТРЕТЬ НА ЭТИКЕТКУ ТОВАРА!

Если научиться считывать всю информацию на этикетках, то можно узнать много интересного и защитить себя и близких от вредной пищи.

ВНИМАТЕЛЬНО ИЗУЧАЙТЕ СОСТАВ!

Выбирайте продукты:

- с наименьшим количеством наименований;
- состав которых вам ясен;
- ингредиенты которых вы можете распознать.

В составе должно быть
как можно меньше:

- красителей;
- загустителей;
- консервантов;
- ароматизаторов.



ЭТИКЕТКА

1. Если этикетка стерлась, переклеена или перепечатана поверх старого текста, то продукт лучше НЕ покупать.
2. Этикетка часто содержит информацию о правилах применения (приготовление, разогрев, пример рецепта)
3. Яркие надписи вроде :
“без ГМО”
“натуральный”
“диетический” и прочие к составу продукта отношения не имеют — это **МАРКЕТИНГ**.
4. Этикетка должна содержать информацию об энергетической ценности продукта: сколько калорий на 100 г содержит продукт, состав макронутриентов (белки, жиры и углеводы).



**Без ГМО и 100%
натурально**

НАЗВАНИЕ ПРОДУКТА И ПРОИЗВОДИТЕЛЬ

Согласно госстандарту, на этикетке должно быть:

1. фирменное наименование производителя, продавца и исполнителя,
2. адрес производства продукции;
3. контактные данные.

Если вы обнаружили на полке в магазине в России, что на продукте зарубежного производства нет дополнительной наклейки с переводом на русский язык и координатами поставщика в России, велика вероятность, что продукция попала на российский рынок **НЕЛЕГАЛЬНО**, а значит — может быть **НЕКАЧЕСТВЕННОЙ!**

ЖИРЫ И ТРАНСЖИРЫ

1. Изучайте калорийность продуктов (!) много жира спрятано в вареных колбасах и сосисках, красной рыбе и икре, тортах, шоколаде и пирожных;
2. Измеряйте процент жира по его количеству на 100 грамм;
3. Не употребляйте трансжиры или строго ограничивайте их количество;

Трансжиры — форма молекул жирных кислот, образуются в процессе создания маргарина из растительного масла, могут стать причиной развития сердечно-сосудистых заболеваний.

- гидрогенизированный жир
- частично гидрогенизированный
- маргарин
- спред
- гидрогенизированный жир
- кулинарный жир
- растительный жир
- пальмовый гидрогенизированный жир
- пальмовое гидрогенизированное масло
- кокосовый гидрогенизированный жир
- кокосовое гидрогенизированное масло
- сатурированный жир
- комбинированный жир
- фритюрный жир

ПЛЕСЕНЬ ОПАСНА!

Даже небольшое количество плесени в продуктах (фрукты, ягоды, орехи, хлеб) говорит о заражении афлатоксином всего продукта. Нельзя срезать или промывать пораженные участки - выбрасывайте всё!

Афлатоксин - сильный канцероген, поражающий печень, почки, репродуктивную и иммунную системы. Он накапливается в тканях, не вызывая явных симптомов.

Где встречается:

- Некачественные сухофрукты, ягоды, фрукты, соки
- Молочные продукты
- Орехи (особенно арахис), специи
- Мясо
- Зерновые культуры
- Чай

Действие афлатоксина:

- Разрушает клетки печени
- Ухудшает усвоение минералов и жиров
- Нарушает обмен витамина D
- Ослабляет иммунитет
- Замедляет развитие у детей
- Ослабляет иммунитет
- Замедляет развитие у детей

МЯСО И ПТИЦА

Виды: мясные продукты (от 60% мяса), мясосодержащие (5-60% мяса с растительными компонентами), аналоги (до 5% мяса).

Признаки качества: естественный запах, быстрое восстановление формы, жир без прогорклости, чистый срез.

Признаки некачественного мяса: розовый жир или жёлтые кости (вымачивание в марганце). Жир должен быть белым или кремовым.

Виды мяса и птицы: домашняя птица (курица, утка и др.), красное мясо (ягненок, баранина), белое мясо (кролик), дичь (олень и др.).

Рекомендация: предпочтительно фермерское мясо травяного откорм



РЫБА

Крупная рыба может содержать больше вредных веществ (стронций, кадмий, ртуть, свинец, хром, мышьяк), опасных для детей и беременных.

Выбирайте мелкую рыбу.

Покупайте замороженную рыбу.

Размораживайте в холодильнике (морепродукты - в холодной воде).

Свежесть: лучше брать целую рыбу. При надавливании не должно оставаться следа.

Запах - только моря, не сильный рыбный или хлорки. Жабры - яркие.



МОЛОКО И МОЛОЧНАЯ ПРОДУКЦИЯ

При выборе молочной продукции обращайтесь внимание на состав.

Молочные продукты: Натуральный состав.

Молочные составные продукты: С добавлением немолочного сырья для разнообразия вкуса (фрукты, джемы и т.д.).

Молокосодержащие продукты: С частичной заменой молочного сырья (соевый белок, растительные жиры). Содержание молока - от 20%, молочного жира - от 30%.



СУХОФРУКТЫ

Избегайте слишком ярких, блестящих и неестественно красивых сухофруктов - это признаки обработки диоксидом серы, дешевым маслом или глицерином.

Выбирайте сухофрукты с пометкой "ЕСО".

Откажитесь от покупки сухофруктов с плесенью или насекомыми.

Нетоварный вид сухофрукта - признак натуральной сушки без обработки.

Как подготовить к употреблению:

Вымачивайте сухофрукты из обычных магазинов в кипяченой воде комнатной температуры в течение часа, затем тщательно промойте. Это поможет уменьшить содержание диоксида серы.



ЗЕЛЕНЬ, ОВОЩИ, ЯГОДЫ, ФРУКТЫ

Овощи и фрукты - без надрезов, вмятин, гнилых участков.

Избегайте слишком крупных и ярких.

Определяемый запах и вкус.

Зрелые семена, мякоть без белых прожилок.

Перед термической обработкой замачивайте любую зелень в воде с яблочным уксусом или содой в течение 30 минут.

Овощи для супов-пюре также старайтесь не разваривать.

Лучше обработайте полужёсткие продукты блендером, чтобы сохранить витамины и клетчатку.

Свежие и замороженные овощи лучше опускать, когда вода вскипела. И варить в бурно кипящей воде не до готовности, а потом дать им «дойти» под воздействием пара.



ДОБАВКИ

КРАСИТЕЛИ

(E100-E182)

Добавки, которые придают продуктам питания цвет или восстанавливают его, если он был утерян во время обработке.

НЕ БЕРЕМ:

Е-121 цитрусовый красный.

Содержится в детском питании, фруктовых соках, фруктовых пюре, леденцах, алкогольных и безалкогольные напитках, коктейлях и соках, мороженом и питьевых йогуртах.

Добавка провоцирует образование злокачественных опухолей. И во многих странах она запрещена.

Отчищайте цитрусовые от кожуры, т.к. производители и продавцы цитрусовых подкрашивают кожуру этим красителем!

Е-123 Амарант

Не путайте с растением амарант. Амарант Е-123 вызывает различные отклонения в развитии плода. Строго нельзя при беременности!

Е-125 Понсо

Часто содержится в составе: консерв, колбасной и рыбной продукции, винах и ликерах, кондитерских и хлебобулочных изделиях. Канцероген и мутаген. Пагубное действие оказывает на ЖКТ, может даже менять геномный

код. Он прекрасно восстанавливает свой красный цвет даже после влияния высоких температур.

КОНСЕРВАНТЫ

E200-E299

Вещества, которые препятствуют размножению бактерий и грибов. 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.

НЕ БЕРЕМ:

E 240 Формальдегид

Часто содержится в производстве сосисок, колбас и при хранении охлажденной рыбы.

При попадании внутрь, формальдегид может вызывать онкологические заболевания, в том числе лейкозы, также приводит к аллергиям.

E200-E203 Сорбиновая кислота и сорбаты.

Очень частые консерванты, в том числе и в детском питании, фруктовых пюре.

E220-E228 Диоксид серы и сульфиты.

Обработка сухофруктов, когда вы видите их красивый, глянцевый вид.

Обладают доказанной антивитаминовой активностью, то есть не только не дают вам витамины, но и могут разрушать незаменимые для человека витамины

АНТИОКСИДАНТЫ

Е 300-Е399

Защищают продукты питания от окисления, прогорания (то есть порчи жиров) и изменения цвета, увеличивая при этом срок хранения.

Лецитин и лимонная кислота - безвредны

НЕ БЕРЕМ:

Е-314 Цитрат лецитина.

Не путайте с лецитином (он полезен).

Добавка к масляным и жировым эмульсиям: майонезам и другим соусам.

Сильнейший аллерген, который может вызывать приступы удушья и астматические приступы.

Е-390 Дистеарил Тиодипропионат

Запрещен во многих странах мира. Используется в производстве спредов, маргарина, готовых соусов, закусок с майонезом и салатных заправках

СТАБИЛИЗАТОРЫ

Е400-Е449, Е1400-1449

Сохраняют консистенцию продукции, повышая вязкость.

НЕ БЕРЕМ:

Пептон Е-429

Запрещен в большинстве стран мира.

Его добавляют в вина и винные напитки, диетическое и детское питание.

Обладает канцерогенным эффектом и может стать причиной возникновения онкозаболеваний,

раздражает слизистые оболочки, кожные покровы и вызывает расстройства пищеварительного тракта. Также вызывает аллергические реакции.

УСИЛИТЕЛИ ВКУСА И СТАБИЛИЗАТОРЫ **E600-E699**

Усиливают вкус и аромат пищи или скрывают ее естественный вкус.

НЕ БЕРЕМ:

E-621 Глутамат натрия

Разрешен во многих странах.

Но опасен, особенно для детей.

Его передозировка вызывает необратимые изменения в мозгу, так как глутамат оказывает возбуждающее действие на его клетки.

Вызывает пищевую зависимость и нарушение работы вкусовых рецепторов. Вызывает катаракту, может вызывать расстройство органов пищеварения, почек и гормональной системы.

Категорически нельзя при беременности: нарушает развитие и формирование нервной трубки у плода.

ПОДСЛАСТИТЕЛИ **E950-E969**

НЕ БЕРЕМ:

Аспартам (E951) и аспартам-ацесульфам соль (E962)

Является частыми причинами аллергий и категорически запрещены тем, у кого есть проблемы с ЖКТ и людям страдающим фенилкетонурией.

Ксилит, сорбит и манит

При чрезмерном потреблении оказывают послабляющий эффект.

ШПАРГАЛКА ПО ПИЩЕВЫМ ДОБАВКАМ

ПОЛЕЗНЫЕ

E100 куркумин	E322 лецитин
E101, E160a, E160b близкие по составу к вит. А	E406 агар
E162 свекольный бетанин	E440 пектины
E170 кальция карбонат	E300 витамин С
E270 молочная кислота	E306-309 витамин Е

НЕЙТРАЛЬНЫЕ

E140 хлорофилл	E950	Подсластители и заменители сахара.
E202 сорбиновая кислота	E951	
E260 уксусная кислота	E952	
E330 лимонная кислота	E954	
E410, 412, 415 камедь	E957	
E471 моно- и диглицериды жирных кислот	E965	
E500 пищевая сода	E967	
E916, 917 кальций и кальция йодиды	E968	

О пользе и вреде этих пищевых добавок ведутся активные споры. Лучше уменьшить прием продуктов, содержащих такие Е или исключить

ВРЕДНЫЕ

E123, E510, E513E, E527	очень опасные
E102, E110, E120, E124, E127, E129, E155, E180, E201, E220, E222, E223, E224, E228, E233, E242, E400, E401, E402, E403, E404, E405, E501, E502, E503, E620, E636, E637	опасные
E131, E142, E153, E210, E212, E213, E214, E215, E216, E219, E230, E240, E249, E280, E281, E282, E283, E310, E945	канцерогенные
E338, E339, E340, E341, E343, E450, E461, E462, E463, E465, E466	расстройство желудка
E151, E160, E231, E232, E239, E311, E312, E320, E907, E351, E1105	кожные заболевания
E154, E626, E627, E628, E629, E630, E631, E632, E633, E634, E635	расстройство кишечника
E250, E252	давление
E270	опасно для детей
E103, E105, E111, E121, E123, E125, E126, E130, E152, E211, E952	запрещенные
E104, E122, E141, E171, E173, E241, E477	подозрительные

СОЛЬ

1. Соль в составе может быть указана непосредственно как “соль” или как “натрий”
2. Внимательно смотрите на количество соли в продукте – чем ближе она к началу списка продуктов, тем больше ее доля в пище;
3. 5 г — безопасная доза потребления соли в сутки для взрослого человека, то есть — 1,5-2 грамма натрия;
4. Избыток соли есть во всех продуктах из переработанного мяса: колбасах, копченостях, вяленом и соленом мясе, мясных консервах, маринованных овощах, чипсах, сухариках, фаст-фуде, хлебе, консервах, твердых сырах

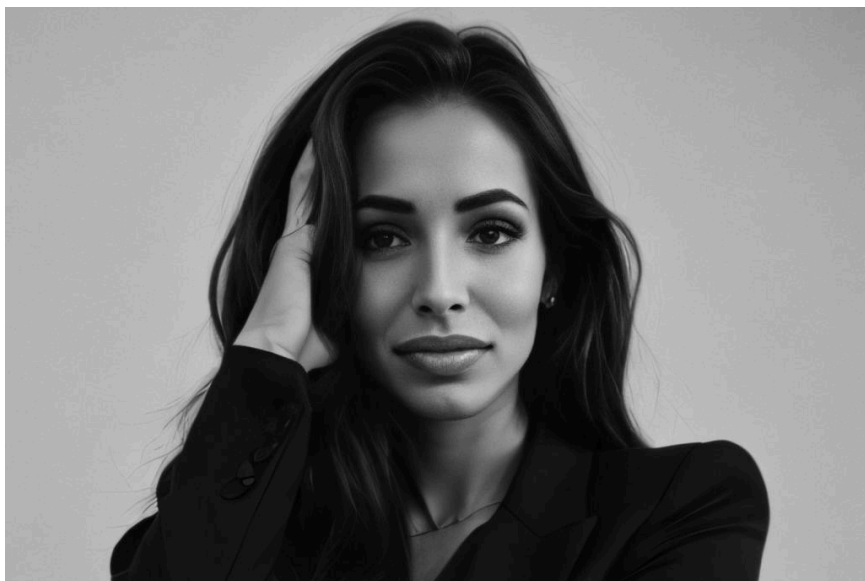


ПАСТЕРИЗОВАННЫЙ ИЛИ СТЕРИЛИЗОВАННЫЙ

1.Пастеризованные продукты — это продукты, которые подвергаются термической обработке (в данном случае — при температуре до 70 градусов Цельсия) для того, чтобы вредные бактерии погибли, при этом витамины в продукте остаются; срок хранения — от нескольких дней до нескольких недель;

2.Стерилизованные продукты — это продукты, которые подвергаются термообработке при температуре от 100 градусов Цельсия, при этом содержание витаминов вдвое (а иногда и больше) раз меньше, чем в пастеризованных, но хранятся они — дольше.





ОБ АВТОРЕ

Маргарита Паукова — автор телеграмм канала ,
нутрициолог с особым уклоном в anti-age, и моя
цель — помочь вам не только наслаждаться
каждым днем, но и продлить молодость и красоту.

Член АНКЗ. Прошла аттестацию НутриКампус.

Сайт : <https://polezno.tb.ru>

Телеграмм канал : https://t.me/o_zdorovei

Консультация WhatsApp : +79778788802

