

Приложение 2

к письму министерства
здравоохранения Красноярского края
от 13.11.2017 № З/Од-18/15585

Инструкция по чтению этикеток на продуктах Что должно быть написано на этикетке

Этикетка должна содержать не только название продукта и его производителя, но и количество белков, жиров, углеводов и калорий на 100 г продукта. Состав продукта выглядит как список – в строчку через запятую или столбик. Яркие надписи «без ГМО», «натуральный», «диетический», располагающиеся на этикетке, к составу продукта никакого отношения не имеют.

Если на продукте зарубежного производства нет наклейки с переводом на русский язык и координатами поставщика в России, продукт, скорее всего, попал на рынок нелегально, и может быть некачественным.

На этикетке должна быть указана пищевая ценность и состав продукта.

Вид этикетки. Если этикетка стерлась, переклеена или перепечатана поверх старого текста, такой продукт лучше не покупать.

Как должен быть обозначен срок хранения. Срок хранения продукта может быть обозначен несколькими способами. «Годен до» означает, что в определенную дату и время продукт теряет годность. Если указан конкретный срок хранения, на упаковке надо искать дату и время производства продукта и рассчитывать, когда срок хранения у него заканчивается. Пищевых продуктов с неограниченным сроком хранения не бывает. Выбирайте только те продукты, срок хранения которых указан явно и еще не истек.

Как выглядит дата производства. Дата производства не может быть нанесена на упаковку шариковой ручкой или фломастером – они выбиваются на краю упаковки специальным станком или печатается штампом на этикетке.

Как читать состав продуктов. Названия ингредиентов в списке располагаются строго в порядке убывания по количеству, вошедшему в состав продукта. На первом месте стоят основные ингредиенты. В мясных продуктах это может быть только мясо, в хлебе – мука, в молочных продуктах – молоко.

Состав на 100 грамм или на одну порцию. Состав обычно принято указывать на 100 г продукта. В упаковке может быть и больше, и меньше этого количества. Поэтому содержание тех или иных ингредиентов придется пересчитать на реальный вес упаковки. Иногда состав продукта указывается

из расчёта на порцию весом чаще всего менее 100 г, и их в упаковке может быть несколько. В таком случае надо внимательно посмотреть, сколько порций содержит упаковка, и как их отмерять. Всегда обращайтесь внимание не только на состав продукта, но и на вес упаковки и количество порций в ней.

Обезжиренный - не значит здоровый. Если продукт обезжиренный, он не обязательно низкокалорийный. Калорийность и вкусовые качества часто добиваются за счет добавленного сахара. Внимательно изучите состав продукта: если сахар стоит на первом или втором месте в списке – такой продукт нельзя назвать полезным. Сравните обезжиренный продукт с его «жирным» соседом по полке. Если различия в количестве калорий незначительны, ищите альтернативу.

Что означает «Без холестерина». Этот рекламный слоган иногда размещается на продуктах, которые никогда и не содержали холестерин - для привлечения дополнительного внимания. Например, его нет в любых растительных маслах, так как холестерин – продукт исключительно животного происхождения. Продукты без холестерина не обязательно очень полезны для здоровья. Например, нет холестерина в спредах, сделанных на основе растительных масел, многих кондитерских жирах и дешевых маргаринах. Эти продукты высококалорийны и содержат трансжиры. Относитесь к рекламным слоганам на упаковках со здоровым скепсисом и обращайтесь больше внимания на состав.

Буква «Е» на упаковке. Так обозначаются пищевые добавки (их известно несколько сотен) – простой и дешевый способ придать продукту привлекательный вид и цвет, усилить вкус, а также продлить срок его хранения. Раньше, названия этих химических веществ писали на этикетках продуктов полностью, но они занимали так много места, что в 1953 году, в Европе, решено было заменить полные названия химических пищевых добавок одной буквой с цифровыми кодами.

E100 - E182	Красители. Усиливают цвет продукта. Из них: E103, E105, E111, E121, E123, , E126, E127, E152 – <i>запрещены</i> E124, E129 – <i>опасны</i> E142, E153 – <i>может способствовать развитию раковых клеток</i>
E200 - E299	Консерванты (удлиняют срок годности продукта). Химически стерилизующие добавки. Защищают от микробов, грибов, бактериофагов. Из них: E201, E220, E222, E223, E224, E228, E233, E240 - <i>опасны</i> , в том числе E270 – <i>опасен для детей</i> , а E249, E252 <i>способствует развитию раковых клеток</i>
E300 - E399	Антиокислители (замедляют окисление, например, от прогоркания жиров и изменения цвета; по действию схожи с консервантами), при этом E338- <i>E341 вызывает расстройство желудочно-кишечного тракта</i>
E400 - E499	Стабилизаторы (сохраняют заданную консистенцию продукции). Загустители - повышают вязкость. Из них E400-E405- <i>опасны</i> , E460-E466 – <i>вызывают расстройства желудочно-кишечного тракта.</i>

E500 - E599	Эмульгаторы (поддерживают однородную смесь несмешиваемых продуктов, например, воды и масла). По действию похожи на стабилизаторы Из них E501-E503 – <i>опасны</i> , E510-E513 <i>очень опасны</i>
E600 - E699	Усилители вкуса и запаха Из них E620-E621 <i>опасен, запрещен для детского питания</i> , E630 – E635 <i>повышают артериальное давление</i>
E700 - E899	зарезервированные номера
E900 - E999	Пенегасители (предупреждают или снижают образование пены). Антифламинги и другие вещества E907 <i>могут вызывать аллергическую сыпь на коже</i>

Безвредными можно назвать лишь небольшое количество пищевых добавок, но даже их, врачи не рекомендуют употреблять детям до 5 лет.

E100 - куркумин (краситель), может содержаться в порошке кэрри, соусах, готовых блюдах с рисом, варенье, кандированных фруктах, рыбных паштетах

E363 - янтарная кислота (подкислитель), содержится в десертах, супах, бульонах, сухих напитках

E504 - карбонат магния (разрыхлитель теста), может содержаться в сыре, жевательной резинке, пищевой соли.

Умение читать этикетку на продуктах, поможет сохранить здоровье.