

# **ПРАВИЛА ВЫЖИВАНИЯ**

## **Часть I**

*Я.Б. Новоселов, А.Г. Жирнов, В.В. Кириллов,  
Д.В. Ковалев, Е.Б. Митрофанов, А.Г. Ронинсон,  
В.И. Хаснулин, Н.В. Холмогорцева*

### **КАК СПАСТИСЬ ОТ «ПИЩЕВОГО ТЕРРОРИЗМА» И ВЫБРАТЬ ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ**

Новосибирск, 2012

# ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	5
ГЛАВА 1. Норма несъедобности.....	7
1.1. Жертвы в собственной стране .....	7
1.2. Страна и отечественное производство в «продовольственной опасности» .....	87
ГЛАВА 2. Есть, чтобы выжить .....	29
2.1. Легко запомнить – важно соблюдать .....	29
2.2. Сибирякам сложнее и дороже .....	42
2.3. Диеты. «Популярно» – не равноценно «правильно» .....	46
2.4. Продукты против лекарственных препаратов.....	49
2.5. Подружитесь с ними.....	50
2.6. Врага надо знать в лицо.....	54
2.7. Сохраните то полезное, что осталось в продуктах после «технологических издевательств» .....	79
ГЛАВА 3. Куда бежать за справедливостью.....	82
ГЛАВА 4. Узнать правду, понять качество и суметь выбрать.....	88
4.1. Как не отравиться .....	88
4.2. Как выбрать полезное и качественное. Сложно, но можно.....	98
Самый простой и быстрый способ.....	100
Цена не определяет качество .....	102
Кому больше доверять?.....	104
Как обманывают этикеточные надписи .....	107
Генетически модифицированные продукты.....	110
Мука .....	113
Хлеб.....	114
Сухие завтраки .....	115
Мясо .....	118
Колбасные изделия и пельмени .....	119
Мясные консервы.....	128
Куры .....	129
Яйцо куриное .....	131
Рыба замороженная.....	132

Икра рыб .....	134
Молоко .....	138
Молоко сгущенное .....	145
Масло сливочное .....	148
Сыр .....	149
Мороженое .....	150
Майонез .....	154
Овощи и фрукты .....	156
Крупы .....	161
Макаронные изделия, мучные кондитерские изделия .....	163
Шоколад .....	165
Конфеты .....	167
Сахар .....	169
Мед пчелиный .....	169
Фруктово-ягодные кондитерские изделия .....	171
Чай .....	173
Кофе .....	174
Какао .....	176
Безалкогольные напитки .....	178
Соки .....	179
Биологически активные добавки к пище, специализированные пищевые продукты .....	181
Вода .....	188
Пиво .....	197
Несколько бесполезных кулинарных советов и историй .....	207
Занимательные факты о продуктах .....	208
Список использованных источников .....	212
Приложение 1 .....	216
Приложение 2 .....	224

## ВВЕДЕНИЕ

Уважаемые друзья!

Вы держите в руках первую книгу из серии «Правила выживания». Мы планируем, что данное издание станет регулярным, и в следующих его частях будут рассматриваться наиболее острые проблемы и конкретные пути их решения. Например, проблемы дольщиков жилья, банковских вкладчиков и заемщиков, вопросы выживания автовладельцев (в прямом и переносном смысле) и многое другое.

Эта часть полностью посвящена проблеме качества пищевых продуктов, решению задачи: как обезопасить себя и своих близких от «лукавства» производителей и равнодушия продавцов. Как сохранить здоровье и не попасться на удочку корыстных дельцов, в угоду жажде наживы и в рамках закона зачастую «подсовывающих» нам за наши же деньги откровенно бесполезные, а при постоянном употреблении и вредные продукты. Важным является наличие в этой книге практических рекомендаций по организации правильного, здорового питания.

В авторский коллектив этого издания входят ученые, врачи, независимые эксперты, политики, юристы, руководители общественных организаций. Многие из нас приобрели трудный многолетний опыт организации независимой общественной экспертизы. И не понаслышке знают ситуацию изнутри. В рамках этой деятельности мы обращались в СМИ, судебные органы для ограждения потребителей от «пищевого терроризма», обмана, наживы на здоровье покупателей. В большинстве случаев это привело к тому, что производитель самостоятельно устранил нарушения либо был вынужден это сделать по решению суда. Подробнее с этой информацией можно ознакомиться в следующих разделах книги.

Однако когда дело касается общей беды, то знание немногих бесполезно. Мы постарались в рамках данного издания поделиться знаниями, опытом, информацией и свести все это в набор сугубо практических советов и приемов, которые позволят защитить себя любому желающему (главы 3 и 4). И, да простят нас коллеги, не перегружали

издание, несомненно, интересными и важными деталями, нюансами, специальными терминами, информацией и теоретическим материалом.

Надеемся, что после того, как наше общество научится «не давать себя в обиду», многие недобросовестные дельцы либо начнут предлагать качественные пищевые продукты, либо разорятся (потому что грамотный потребитель научится выбирать и перестанет покупать не полезные и откровенно вредные продукты). А торгующие организации, со своей стороны, озаботятся входным контролем хотя бы норм безопасности, не говоря уже о качестве, пищевой и медико-биологической ценности (пользе), чтобы обеспечить спрос людей, желающих приобретать и употреблять здоровые, качественные продукты.

Нам было непросто решиться на такой шаг, поскольку знаем на собственном опыте, что многие производители могут быть далеко «не в восторге» от того, что «тайное становится явным». В том числе и могущественные транснациональные корпорации с западным капиталом и огромным влиянием. Как уже упоминалось, доходы от производства и торговли продуктами питания неизмеримо больше, чем от торговли оружием и наркотиками, вместе взятыми. Даже доходы от нефти и газа немного значат, по сравнению с доходами пищевой отрасли. Вероятно, по этой причине на организаторов независимой общественной экспертизы, ученых, независимых экспертов периодически оказывается давление. И через СМИ, и другими средствами, нередко с участием отдельных чиновников, которые, казалось бы, должны сами принимать соответствующие меры. Тем не менее, мы предлагаем Вам результаты нашего труда и надеемся, что вместе мы сможем изменить ситуацию к лучшему. Хотя бы собственным выбором.

**Авторы официально заявляют, что не утверждают о том, что приведенные в данном издании примеры технологий замещения сырья, производства каких-либо пищевых продуктов используются какими-либо конкретными производителями, но, тем не менее, данные технологии существуют в современной промышленности.**

# ГЛАВА 1.

## НОРМА НЕСЪЕДОБНОСТИ

Один из читателей английского научно-популярного журнала «Нью сайентист» прислал в редакцию обертку от купленного им сэндвича с курятиной и ветчиной. На обертке, в соответствии со стандартными правилами, перечислены компоненты этого двойного бутерброда:

*«Белый хлеб:* мука, вода, дрожжи, растительный жир, соль, эмульгаторы (моно- и диглицериды жирных кислот, эфиры моно- и диацетилвинной кислоты с моно- и диглицеридами жирных кислот, стеарилактат натрия), соевая мука, пропионат кальция, аскорбиновая кислота.

*Вареная курятина:* мясо курицы, вода, модифицированный крахмал, соль, молочный белок, полифосфат натрия, лактоза.

*Ветчина:* свинина, вода, соль, декстроза, полифосфат натрия, аскорбат натрия, нитрит натрия.

*Майонез:* растительное масло, вода, уксус, яичный желток, модифицированный крахмал, глюкозный сироп, соль, горчица, стабилизаторы (гуаровая смола, ксантановая смола), сорбат калия, лимонная кислота, краситель (бета-каротин).

*Горчичный соус:* горчица, вода, сливочное масло, гидрогенизированное растительное масло, казеинаты, стабилизатор (альгинат натрия), соль, эмульгатор E471, сухая молочная сыворотка, сорбат калия, лимонная кислота, вкусовые добавки, бета-каротин, салат, томат, огурец».

**Читатель спрашивал: можно ли это есть?**

### 1.1. ЖЕРТВЫ В СОБСТВЕННОЙ СТРАНЕ

По аналогии с термином «биологический терроризм» сегодня набирает обороты «пищевой терроризм», основанный на сознательном обеднении пищевых продуктов жизненно необходимыми веществами во имя получения прибыли производителем, продавцом. Все чаще полезные вещества замещаются дешевыми заменителями, не характерными для продуктов, привычных для организма, способными при постоянном употреблении нанести вред здоровью.

Данная ситуация сложилась благодаря действующему законодательству, позволяющему производить и реализовывать продукцию, соответствующую только минимальным фитосанитарным, ветеринарным требованиям (безопасности).

XXI век объявлен мировым сообществом «Веком Качества». Как известно, просто так в мире ничего не происходит. Заявления производителей и продавцов о качестве,





натуральности и пользе их продукции – это слова того, кто хочет как можно больше и дороже ее продать. То есть это, скорее, инструмент для достижения цели – получения прибыли за счет потребителей.

Сегодня, благодаря современным технологиям производства, основной проблемой является, скорее, не налаживание производства, а борьба за кошелек потребителя на фоне избытка производителей и продавцов примерно одинакового ассортимента пищевой продукции.

Можно провести аналогию с избирательной кампанией: цель у любой партии или кандидата одна – получить власть. Методы примерно те же, что и у продавца колбасы или молока: расхвалить свое качество и, по возможности, принизить качество конкурента для получения максимальной «прибыли» (голосов избирателей). Только в качестве товара выступает партия или кандидат. И точно так же, как и после приобретения рекламируемой колбасы или мороженого, иногда невозможно понять – а чем именно этот «продукт» оказался лучше? Претензии не принимаются...

«Качество» в настоящее время – это серьезнейший инструмент конкурентоспособности продукции, а, значит, прибыли того, кто ее производит или продает. Столь значимой, принципиальной роли у «качества» раньше никогда не было. Это связано с тем, что за последние годы технологии производства и качество пищевой продукции серьезно изменилось (чаще всего, не в лучшую сторону). А с другой стороны – изменилась психология покупателя, меняется спрос в сторону полезной, полноценной, натуральной пищи.

Качество – категория сложная. Например, можно с помощью рекламы убеждать потребителя в том, что качество продукта гарантирует производитель, продавец. Что это за «качество», которое он гарантирует? Например, «колбаса без сои», может быть, действительно, не содержит

сою, но вместо мяса содержит шкуру, много жира и костную ткань – и в еще большем количестве, так как место отсутствующей сои тоже нужно чем-то занять. А мясное сырье стоит дорого. И если производитель положит в колбасу больше мяса – его прибыль будет ниже. Соя, конечно, не вредна (в разумных количествах), но это не мясо, которое мы рассчитываем употребить в составе колбасы.

Купив две разные бутылки пива, Вы можете получить два совершенно разных продукта, объединяет которые только наличие в них алкоголя. Для изготовления пива может использоваться совершенно разное сырье, в том числе, не имеющее к классическому пиву никакого отношения (например, субстрат риса или синтетические аналоги хмеля), синтетические силикагели (стабилизаторы), в нём могут содержаться специальные пенообразователи и многое другое. РИА РБК считает, что в результате качество большинства марок такое, что пивом можно только запивать водку.

Производитель может заявить, что продукт «не содержит консервантов». Да, может быть, и не содержит, но он может содержать вместо них антиокислители, которые формально не относятся к консервантам, а смысл и действие – одинаковые. Бывает и так, что товар подается как качественный только потому, что произведен под конкретным брендом с «тысячелетними традициями качества». Думаем, не стоит говорить, что уж это, в принципе, гарантией не является. Традиции – традициями, но нужно получить высокую прибыль за счет низкой себестоимости продукта. Даже обычный кусок мяса, тушку птицы можно «накачать» специальным гелем, обработать определенным веществом – и Вы увидите на прилавке очень привлекательное на вид мясо и заплатите деньги не только за мясо, но и за накачанные в него воду и гель (он дешевле мяса и уж, конечно, не такой полезный). Но все это тоже разрешено и законно, потому что безопасно! Или можно в ту же колбасу добавить побольше нитрита натрия, соли, клетчатки (конечно, не нарушая допустимые нормы безопасности) – и вот Вы уже покупаете воду вместо колбасы. Это лишь некоторые аспекты технологии производства.



Стоит заметить, что все это, как и многое другое, происходит в рамках закона, поскольку сегодня контролировать более или менее высокое качество товара государство не вправе. Только безопасность. Это правило на законодательном уровне действует не только в России, но и в странах – участницах ВТО. Собственно, ради вступления в ВТО, гармонизации требований, наша страна и принесла в жертву качество (полезность) пищевых продуктов и контроль над ними.

К сожалению, еще не все понимают, что соответствие продукции требованиям обязательной сертификации (декларированию, государственной регистрации и т.д.) гарантирует только одно: данная продукция относительно безопасна. Например, соответствующий регламенту чай третьего сорта (продаваться он может под видом цейлонского) можно пить без ущерба для здоровья, а вылитые на землю опивки не нанесут ущерба окружающей среде. А уж чай это или не чай – судите сами.

Сегодня у нас в стране действует законодательство в области технического регулирования, в котором прямо сказано, что действующие нормативы, которые контролируют надзорные органы, «...устанавливают ... **минимально** необходимые ветеринарно-санитарные и фитосанитарные меры...», они не могут **содержать требования к продукции, причиняющей вред жизни или здоровью граждан, накапливаемый при длительном использовании этой продукции...**» (184-ФЗ «О техническом регулировании»).

Мало того, государственные надзорные органы не имеют права проверить – полезен продукт или нет, его полноценность. И в продукте, вместо мяса, может быть костная мука, шкура и соя; само мясо может быть накачено специальным гелем для повышения веса; в рыбу введены фосфаты для удержания влаги (и, опять же, повышения веса); в овощах и фруктах может содержаться в десятки раз меньше витаминов и минеральных веществ; в йогуртах и кондитерских изделиях может быть добавлена невообразимая смесь из добавок – усилителей вкуса, красителей, консервантов, заменителей натуральных компонентов; в мороженое вместо молока добавлено дешевое и намного более вредное пальмовое, кокосовое масло и т.д. И все это во имя «священной»

цели – прибыли и сверхприбыли. И все это тоже законно – ведь Вы не погибнете и не отравитесь, если один раз попробуете такой «продукт». Производители же и продавцы на вопрос: «как же Вы можете так поступать?» – отвечают всегда одинаково: «А Вас и ваших детей никто не заставляет «это» есть регулярно. Законы это не запрещают, и государство не имеет права проверить эти характеристики». Роспотребнадзор пока не имеет права исследовать, содержится ли в молоке – молоко, восстановленное из сухого; заставить производителя класть в колбасу или пельмени нормальное мясо; обеспечить (или хотя бы исследовать) содержание в молоке витаминов, характерных для нормального полноценного молока.

Потребителю невозможно понять, что за продукт перед ним, – например, у нас даже майонез может продаваться чуть ли не как лекарственное средство (в качестве такового продается майонез с добавлением омега-3 и омега-6. полиненасыщенных жирных кислот)! В сознании людей столько мифов относительно того, что полезно, что вредно... А этикетки у нас на уровне 1950-х годов Америки: понять, сколько в продукте содержится сахара, соли, жиров, и каких (трансжиров или других) – нельзя. И много это или мало для здоровья – тоже понять невозможно.

Потребитель лишен возможности определить истинный состав продукта по этикеточной надписи. Потому что те же законы разрешают не указывать на этикетке компоненты, если их содержится не больше 3% от массы продукта. А если этих компонентов 10 разных видов или больше? Например, 1-2 консерванта, 1 краситель, 1 ароматизатор, 1 эмульгатор, 1 антиокислитель, 1 стабилизатор, 1 усилитель вкуса, 1-2 влагоудерживающие добавки. Итого: 3% каждого из них умножим на 10 видов = 30% совершенно посторонних веществ, часто искусственных, далеко не безвредных для организма при постоянном использовании. Их вполне может быть и больше. Теперь добавьте к этим 30% еще дополнительную воду, удержанную специальными добавками (в некоторых продуктах 20-30%), а также дешевые заменители натурального полезного сырья (вместо молока или

вместо мяса, или вместо ягод/фруктов, или вместо...) – это еще 30-40%. На долю полезного, качественного компонента иногда остается, максимум, 10%.

Вот что получит ваш организм, вот то, что Вы ему даете и надеетесь, что он станет полноценно жить и работать.

Но не стоит считать, что благодаря работе государственного надзора мы застрахованы хотя бы от откровенно опасных продуктов. Даже проблема безопасности приобрела в последние годы особую остроту, что связано с увеличением поступления на продовольственный рынок некачественных, фальсифицированных и опасных для здоровья продуктов. По оценкам Национального фонда защиты прав потребителей, на мелкооптовых и продовольственных рынках до 85% некоторых продуктов питания в той или иной степени фальсифицированы. В определенной мере это стало следствием того, что существующая система государственного контроля и надзора за качеством пищевых продуктов не адекватна произошедшим в ходе реформирования экономики изменениям условий производства и оборота сельскохозяйственного сырья, продукции и продовольствия [1].

Сегодня роль государственных надзорных органов серьезно ограничена на законодательном уровне. Так, например, плановые проверки Роспотребнадзор имеет право проводить не чаще 1 раза в 2 года. При этом в конце года официально публикуется план проверок на следующий год. Соответственно, при контрольной плановой проверке у предприятия будет много месяцев для подготовки. В такой ситуации вряд ли проверяющие увидят на производстве именно то, что все остальное время поставляется на прилавки магазинов. Для внеплановых же проверок требуется обоснованное заявление потребителя или общественной организации. Но потребитель может подать жалобу только в исключительном случае, например, при отравлении. Во всех других случаях, допустим, при грамотной фальсификации продукта, подмене натурального сырья дешевыми заменителями человек ни на вкус, ни на цвет, ни на запах никогда не отличит качественное от некачественного, натуральное от искусственного и, соответственно, даже не подумает подавать жалобу. Жаловаться при регулярном употреблении таких

продуктов он будет потом – только уже врачу на состояние здоровья. И даже в случае получения жалобы Роспотребнадзор будет обязан вначале согласовать внеплановую проверку с прокуратурой, которая, примерно, в 50% случаев отказывает в ее проведении. А если и разрешает, то у недобросовестного производителя или продавца масса времени, чтобы при проверке опять же ничего не подтвердилось. Таким образом нас избавили от «тяжкого наследия советского прошлого», прекратили «кошмарить» бизнес и дали ему возможность «кошмарить» нас всех, занимаясь «пищевым терроризмом» в угоду выгоде.

Очень емко прокомментировал сложившуюся ситуацию главный государственный санитарный врач Г.Г. Онищенко: «Понимаете, наша языческая вера, не христианская вера в то, что рынок все отрегулирует, в то, что он, именно он является единственным возможным регулятором рынка, приводит к тому, что сегодня всякие разумные вещи по запретам, по ограничениям предаются сразу анафеме. Как же так! Наезд на предпринимательство!» [10].

По мнению советника отдела экономического анализа Аналитического управления Аппарата Совета Федерации А.В. Корбут, «почти 80% продовольственного сырья и продукции пищевой промышленности выпускаются по отраслевым стандартам и техническим условиям, в которых изначально заложены упрощенные технологии, а получаемая продукция отличается низкими потребительскими качествами. В результате, при явной избыточности контрольно-надзорных органов, их влияние на безопасность продовольствия незначительно и не обеспечивает защиту законных прав и интересов потребителей» [1].

Да, Роспотребнадзор делает все, что может и, благодаря его работе, практически нет массовых отравлений и эпидемий. Но, к сожалению, современное законодательство лишило надзорные органы многих полномочий и возможностей для контроля. Законодательство либерализовано. Чего стоит только отмена обязательной сертификации! И это лишь один пример из многих. Нет возможности по закону организовать мощный государственный контроль (надзор), непреодолимый для недобросовестных дельцов, как это было в СССР.



Кроме того, надзорные органы, в основном, проводят локальную экспертизу только образцов, предоставляемых непосредственно производителем. Какие образцы предоставит для контроля сам производитель, думаем, понятно всем (вряд ли на прилавки попадает то же самое).

Чего же стоит «самоконтроль» производителя в своих производственных лабораториях – понятно, и комментарии излишни: производитель слишком заинтересован в «правильных» результатах. Даже у надзорных органов есть мнение, что внутренний самоконтроль производителя малоэффективен из-за заинтересованности в положительном результате такой проверки того, кто проверяет сам себя.

До сих пор шла речь о производителях. Что же продавцы – организации, торгующие такой продукцией? Казалось бы, им должно быть выгодно реализовывать качественный и полезный товар, поскольку спрос на него, а значит, прибыль магазина будет выше. Однако, во-первых, по закону торговое предприятие не обязано проводить входной контроль качества продуктов. Оно только спрашивает наличие обязательного сертификата (декларации о соответствии, свидетельства о государственной регистрации и др.). Который, как мы с Вами помним, гарантирует только одно – продукт безопасен и покупатель не отравится и не погибнет при его употреблении. Мало того, если выявляется, что продукт не соответствует даже этим минимальным требованиям, продавец, опять же, ни в чем не виноват – ведь производитель предоставлял ему «бумагу», что все в порядке.

Хотя, торгующие организации имеют право проводить входной контроль и обязательных требований, и даже показатели высокого качества, пользы (пищевой и медико-биологической ценности) в рамках условий договора с поставщиком. Однако, практически, никто из них этого не делает. Зачем? Когда можно просто потратиться на рекламу самого магазина и внушить покупателю, что



на его прилавках все самое качественное и полезное. Кстати, за содержание подобной рекламы никто ответственно не несет. Поскольку государственный надзор не имеет права проверить высокое качество, пользу, натуральность продукта, он не может и доказать, что эти заявления недобросовестны. Для покупателя результат такой саморекламы часто только один: расходы на нее вкладываются в стоимость продукта, и потребитель оплачивает их, покупая рекламируемый продукт.

Отличить, выбрать высококачественный товар на вкус, цвет, запах, практически, невозможно. Химическая промышленность и технологии шагнули так далеко вперед, что натуральная продукция далеко не всегда так же вкусна, как изготовленная с применением специальных технологий.

И все-таки, с учетом всего вышесказанного, что же такое качество? Красивая упаковка? Тогда Вы заплатите, в основном, за нее, а не за то, что внутри. Удобность в употреблении? В таком случае, самый качественный продукт – лапша быстрого приготовления. Натуральность? Попробуйте без лаборатории отличить натуральное от искусственного (на этикетке указано, примерно, 30% информации о реальном составе. и это не противоречит закону). А по-вашему, клетчатка (та, что вместо мяса) не натуральный компонент? Или, допустим, кости, шкура, замещающие нормальное мясо? Самые, что ни на есть, натуральные компоненты – никакой «химии». Или, допустим, водка с добавлением меда. Имейте в виду, что «присадки» с медовым вкусом прекрасно «отбивают» привкус сивушных масел (между прочим, тоже натуральных) – а это возможность сэкономить на более дорогом, качественном спирте. Имя производителя? А Вы помните основную цель рыночных отношений? Прибыль. Имя производителя – такой же товар, который увеличивает стоимость и продаваемость его продукции. Может быть, польза продукта для здоровья? Интересная и востребованная категория оценки продукта. Но контролируется только его безопасность, а за какие-нибудь дополнительные его свойства несет ответственность только производитель и только перед самим собой. То есть – никто! Говорит ли о качестве цена продукта? Ну, поставьте себя на место того, кто производит



и продает товар. Если спрос выше на более дорогую продукцию – Вы повысите цену на любой продукт. Так даже интереснее: себестоимость не растет, а доходы выше, значит, прибыль больше. Причем здесь качество?

Так потерпел фиаско миф о том, что рынку только дай свободу – рыночный конкурентный механизм заработает, и будет выгодно производить и продавать только качественную продукцию, потому что покупать, в основном, будут только ее. Мол, потребитель сам разберется, что лучше и качественнее.

Что касается, к примеру, бытовой техники, здесь всё, более-менее просто: работает – значит, качественная, не работает – значит, нет. А вот пищевые продукты... Как говорилось выше: Вы не в состоянии отличить более качественный продукт от менее качественного. Разве что периодически обследоваться на предмет состояния здоровья вашего организма. Но, во-первых, когда он уже будет работать «не очень», будет поздно что-то исправлять, а во-вторых, так и останется непонятным: что же конкретно не то Вы покупали и кушали.

Сегодня невыгодно производить и продавать качественный пищевой продукт. Его себестоимость выше (значит, меньше прибыль), а о неземном качестве своей продукции не кричит только тот, кому неинтересны собственные доходы (то есть никто). Поэтому в современных рыночных условиях сейчас проигрывает как раз тот, кто непонятно с какой целью решил делать высококачественную продукцию. «Белая ворона». Известно, что такие особи в жестоком мире естественного отбора долго не живут. К счастью, есть ещё такие, и их пока не мало. Вопрос только в том, как их отличить, выбрать из полчищ производителей, одинаково заявляющих о высоком качестве своей продукции, традициях, технологиях и т.д. Ведь можно верить всем, и есть риск довериться просто рекламе. Можно на всякий случай не верить никому. Это тоже не выход. Но, к сожалению, сейчас все большее число потребителей начинают придерживаться именно такой позиции.

А ведь хозяин производства тоже потребитель. Ведь он тоже покупает продукты в магазинах. И тоже не знает, и не может знать, что там внутри продукта (кроме того, который он сам

произвел). Так же играет в «русскую рулетку»: повезет – не повезет.

Страшной проблема качества пищевых продуктов и питания населения является хотя бы потому, что, по данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) и Российской академии медицинских наук (РАМН), более 40% всех заболеваний связано именно с некачественным, неполноценным питанием. Оно же является причиной сокращения продолжительности жизни, в среднем, на 15 лет. А это уже глобальная «эпидемия», по сравнению с которой птичий, свиной и любой другой «животный» грипп – легкое, незаметное недомогание.

Почти половина заболеваний и 15 лет жизни – вот та цена, которую платим мы с Вами – потребители – за сверхприбыли дельцов, производящих и продающих нам суррогаты, заменители под видом здоровой и качественной пищи, а также продукты, в которых содержание полезных веществ снижено в десятки раз.

Таким образом, сегодня мы все находимся в уникальной ситуации, которой не было никогда за всю историю человечества. Пища – источник жизни – видоизменилась до неузнаваемости, благодаря современным технологиям, особенно бурно развившимся за последние несколько десятилетий. Живой организм за сотни тысяч лет эволюции приучен к неизменному, постоянному составу пищевых продуктов, приспособлен к их переработке и извлечению из них всех веществ, необходимых для жизни и здоровья. Он «с недоумением» сталкивается с совершенно новыми для него, ненужными соединениями, с вредными избытками многих веществ, вводимыми производителем ради получения прибыли. В итоге врачи и ученые с тревогой констатируют постоянный рост количества заболеваний, связанных с нарушением питания, влияние этого фактора на снижение продолжительности жизни.

Одновременно с этим резко ограничен государственный контроль, а в области высокого качества, натуральности, пользы (пищевой и медико-биологической ценности) он полностью отменен.

Подводя итоги, еще раз резюмируем: в настоящее время потребитель практически полностью лишен возможности хотя бы достоверно узнать: из чего состоит тот или иной пищевой продукт; лишен возможности информированного выбора, а значит, и права заботиться о своем здоровье и жизни.

Сегодня есть механизмы и способы обезопасить себя и своих близких от «пищевого терроризма» алчных и корыстных недобросовестных дельцов. И мы расскажем Вам о них в следующих главах.

Вторая глава будет посвящена принципам рационального, здорового питания. Данные принципы – это основа здорового питания и залог устранения основных причин заболеваний, связанных с их нарушениями. Однако помните, что только зная об этих принципах, Вы не сможете им следовать. Поскольку у Вас не будет возможности приобрести в магазине, на рынке именно те продукты, которые позволяют Вам их соблсти. Например, принцип «ограничения количества жира» может «свести на нет» покупка колбасы, в которой жира может содержаться 20%, а может и 80% – в зависимости от того, что туда «положил» производитель. Или, допустим, рекомендации употреблять яблоки людям, страдающим железодефицитной анемией... В некоторых яблоках содержание железа может быть снижено в десятки раз. Соответственно, ожидаемой пользы потребитель не получит.

Однако в данном издании (главы 3 и 4) будут и практические рекомендации, которые помогут выбрать качественный, полноценный, полезный продукт и избежать лукавства производителей и продавцов, в том числе понять: что является просто рекламой, а что правдой.

## **1.2. СТРАНА И ОТЕЧЕСТВЕННОЕ ПРОИЗВОДСТВО В «ПРОДОВОЛЬСТВЕННОЙ ОПАСНОСТИ»**

Контролируя нефть – вы контролируете нации;  
контролируя пищу – вы контролируете народы.

Г. Киссинджер

Все, о чем написано в этом разделе, мы и наши единомышленники говорим и публикуем уже многие годы. Однако

пока все идет по самому худшему для нас и нашей страны сценарию. Мы делаем все, что можем. Но в масштабах всей страны только наша работа в области независимой общественной экспертизы, ориентировании людей в выборе качественной продукции, не сможет предотвратить катастрофу, которая разворачивается сейчас. Тем более что многим силам, в том числе иногда «окопавшимся» в региональных органах власти, эта деятельность очень мешает в достижении их собственных целей, противоположных интересам страны и ее граждан.

Поэтому мы обращаемся ко всем единомышленникам: ученым, экспертам, врачам, органам власти, общественным и политическим движениям, обществам защиты прав потребителей и к КАЖДОМУ жителю нашей страны: мы предлагаем объединить усилия и постараться вместе предотвратить катастрофу. Уже не просто надвигающуюся, а разворачивающуюся на наших глазах. Мы открыты и доступны: наши координаты опубликованы в этом издании. Для нас очень важно и нужно ваше участие и помощь в общем деле.

По данным ряда аналитических служб, в том числе КОМКОН, CVS Consulting, 52,6 процента россиян, живущих в городах, готовы сделать выбор в пользу качественных и здоровых продуктов. «Интерес потребителей к вопросам сохранения здоровья и здоровому питанию – одна из основных тенденций развития глобального рынка продуктов питания и напитков, – утверждает ACNielsen, – и Россия в ряду других стран не является исключением».

Вывод закономерен и прост. Тот, кто создаст систему предложения «качественных продуктов», тот будет управлять растущим спросом на них, а значит, направлять развитие производства и торговли в отдельном регионе, в стране. Вот только в какую сторону и в чьих интересах?

Не так давно утверждена Доктрина продовольственной безопасности России. Основная ее идея: страна должна обеспечивать сама себя продовольствием не менее чем на 80% и продукты должны соответствовать оптимальным нормам здорового питания. С этим не только нельзя спорить – это необходимо всячески поддерживать.

Однако, как любая доктрина, она определяет только цели. Каковы пути их достижения? Да, безусловно, финансовая поддержка отечественного АПК, рост инвестиций, доступные кредиты, налоговые льготы – это важнейшие инструменты. То же самое делает и США, и Франция, и Германия, и другие разумные страны. То же самое делал и СССР.

НО!

Представим себе: производитель купается в финансовых вливаниях, вообще не платит налоги, его носят на руках и все прощают (конечно, до этого далеко, и хорошо, если когда-нибудь будет так). Больше не делается ничего, в отличие от тех же США и других стран (об этом позже). При этом продукцию этого производителя никто не покупает в магазине, и магазины поэтому не покупают её у производителя. А какую продукцию население покупает в магазине? Ту, которую считает более качественной, полезной. И пусть отечественные продукты при такой гипотетической ситуации более дешевы – 52% населения все равно их не купит! И это сегодня 52%. Пять лет назад такие покупатели составляли менее 30%, а десять лет назад – менее 20%. Сколько людей купит такую продукцию еще через 5 лет? Посчитайте! Если следовать Доктрине – отечественной продукции будет производиться, минимум, 80% от общего количества, а купят ее в магазине, в лучшем случае, 48% россиян (на сегодня)? Куда мы денем остальные 32%? Это будут продукты питания только для государственных закупок (тюрьмы, больницы, дома престарелых и др.). Во-первых, 32% – это слишком много для муниципальных нужд. Во-вторых, не очевидно, но, вполне предсказуемо, что производитель, которого не особо волнует спрос, может вконец испортиться. Ведь у него гарантированно закупает государство, которое само не контролирует полезность продукции. Нет, нарушать закон он, конечно, не будет, но продукция будет минимально допустимого (безопасного) качества.

Так что в такой ситуации нужно будет либо продавать излишки в другие страны (что вряд ли они позволят, так как у них аналогичная ситуация), либо скупать и выбрасывать



продукцию (как это делал СССР) и продолжать бесконечные финансовые вливания и освобождение от налогов (что, по сути, одно и то же). Либо наглухо закрыть внутренний рынок от зарубежной продукции. Здесь уже будет идти речь не о преференциях своим производителям, а о полном закрытии. Все помнят, к чему это привело в СССР к концу 20-го века.

В Доктрине говорится о необходимости наращивать объемы производства. Но когда они не подкреплены высоким спросом – возникнут те самые проблемы.

В других странах проблема решается с помощью систем повышения конкурентоспособности своего производителя. И отнюдь не ценовыми инструментами. Как Вы знаете, продукция, которая поставляется в Россию, дешевле, чем та, которая продается на собственных внутренних рынках, например, США, Германии, Великобритании. Так почему население покупает местную дорогую, а не дешевую пищевую продукцию, обеспечивая рынок сбыта, а, значит, рост и модернизацию промышленности? Причем уровень доходов, например, жителей Германии за последние 5 лет вообще не вырос, а спрос на качественную продукцию (иногда более дорогую) увеличился, только за последние два года, на 30%. Потому, что в каждой стране – участнице ВТО – существует «система качества», ориентирующей спрос потребителя на покупку той продукции, которая соответствует ее требованиям. Требованиям, якобы, высокого качества. Но, как-то удивительно, что качественной признается только местная продукция. Де-юре, сертификация продукции в этих системах – добровольная и открытая. Де-факто, получить зарубежной продукции подтверждение таких систем мало реально, независимо от ее объективных характеристик. Данные системы не являются государственными, этого не допускают законодательства этих стран (как и российское), но активно поддерживаются государством.

Эти системы («organic food» – США, AFNOR – Франции, BSI – Великобритании, а также другие) охватывают все звенья рынка от производства до розничной торговли. В результате «одним выстрелом убиваются два зайца»: обеспечиваются продовольственная безопасность (рост и



модернизация производства за счет высокого спроса населения на местную продукцию) и прибыль торгующих организаций (налоговые поступления в свою страну).

Например, индустрия organic food или «экологически чистых продуктов» (далее ЭЧП) в США, созданная в качестве инструмента лоббирования интересов местных производителей и поддержания продовольственной безопасности, превратилась еще и в бизнес, приносящий хорошую прибыль. За последние 10 лет этот рынок увеличивался ежегодно на 20-25%. Сегодня продажи ЭЧП составили 11,7 млрд. долларов только внутри страны.

Основными каналами продаж ЭЧП в США являются специализированные магазины и традиционные магазины. При этом, несмотря на декларируемую объективность, производство подавляющего количества продуктов данной категории контролируется только промышленностью США.

Таким образом, «экологически чистое питание», развивающееся в США, поддерживаемое общественным мнением и государством, сегодня привлекает большой поток покупателей. Оно с успехом завершило переход из первоначального формата частных лавочек и прямого сбыта в сети специализированных супермаркетов. Сегодня около 35% жителей США употребляют ЭЧП. Тем самым обеспечивая внутренний рынок сбыта сельскохозяйственной продукции, долю товаров местного производства и поддерживая на приемлемом уровне продовольственную безопасность.

Стоит сказать несколько слов об объективности этих систем, в частности, «органик-фуд». Как Вы думаете: кто гарантирует качество продукта и его соответствие требованиям этой системы? Правильно, никто. Маркировка знаком соответствия проводится «союзами



свободных карабинеров» – ассоциациями, союзами фермеров. То есть теми, кто по определению не является независимым. «Сам произвожу, сам продаю, сам себя проверяю, сам и гарантирую, что моя продукция и продукция моего друга очень хорошая. Купите, пожалуйста!». Еще раз напомним, что в обязательных требованиях нет показателей более или менее высокого качества, есть только показатели безопасности. Что же они проверяют? На этот вопрос ответа нет. Зато есть ответ на вопрос «зачем это делается?». XXI век – век качества. Человек хочет качественный продукт – удовлетворим спрос: продадим ему любой продукт под этой маркой. По данным Food Laboratory Нью-Йоркского университета, около 70% продукции «органик-фуд» – это обычная, ничем не отличающаяся от любой другой продукция (что, в общем, неудивительно, учитывая, кто гарантирует качество). Безопасная, но не более того. Зато очень дорогая.

Сегодня эти системы рвутся на российский рынок. Зачем? Какова их цель? Неужели забота о здоровье и качестве питания наших граждан? Возможно, хотя маловероятно. Скорее всего, дело в том, что они почувствовали: российский покупатель готов отдать предпочтение более качественным продуктам. Основная их задача регулировать спрос. Спрос чьей продукции будут поддерживать эти системы – вопрос риторический.

Говорить о том, что наше население не готово отдать предпочтение более качественным, а не более дешевым продуктам, по меньшей мере, недальновидно. Сам факт увеличения присутствия зарубежных «систем качества» на российском рынке говорит об обратном.

Для понимания, всякого рода ХАССП (HASSP), ИСО (ISO) и др. – это системы качества внутреннего самоконтроля производства, исключаящие какие-либо незапланированные случайности на производстве. Это, конечно, хорошо, но не имеет ни малейшего отношения к гарантии качества конечного продукта. Производитель занимается «качественным самоконтролем». То есть, если он желает положить в колбасу 10% мяса, то даже случайно его там не окажется 15% (впрочем, 5% не окажется тоже).

У нас в России, зачастую, внедрение данных систем активно поощряется региональными властями, по разным причинам не всегда адекватно оценивающим целесообразность и последствия этого. Если зарубежные системы «качества» окончательно захватят наш рынок, то результат очевиден:

1) бессмысленность «внутреннего самоконтроля» производителя, заботящегося о собственной прибыли всеми доступными ему способами;

2) нажива зарубежных систем и органов по сертификации на наших производителях, а, значит, на потребителях, которые дороже заплатят за продукт;

3) физическое уничтожение настоящих отечественных производителей, а не представителей транснациональных корпораций, располагающихся на территории России.

Равнение на западные стандарты «внутреннего качества» может привести к огромным проблемам. Наш производитель (не собственность западных корпораций) не сможет мгновенно перейти на западные стандарты и, рано или поздно, потеряв время, деньги и рынок, станет их собственностью. Можно привести в пример Болгарию и Польшу, предприятия которых после перехода этих стран на европейские нормы моментально стали собственностью транснациональных корпораций.

И по всей стране уже в полный рост встанет разгул вседозволенности производителя и продавца, которые в последнюю очередь будут заботиться о качестве продуктов и о нашем здоровье, а в первую – о своем кармане. И окончательно разгорится пожар эпидемий заболеваний, связанных с некачественным питанием.

Вот когда исполнится мечта М. Тэтчер и З. Бжезински, «постановивших», что в России должно жить 50 млн. «...персонала, обслуживающего собственность золотого миллиарда». Абсолютно прав Г. Киссинджер, процитированный нами в эпиграфе к данному разделу.

И тогда же исполнится мечта многих транснациональных пищевых корпораций о полном контроле рынка пищевых продуктов в нашей стране. Еще раз подчеркнем, что сверхдоходы от производства и реализации пищевых продуктов

далеко обгоняют доходы от торговли оружием и наркотиками, вместе взятые. И что даже доходы и контроль нефти и газа мало что значат, по сравнению с доходами и значимостью контроля над производством пищи.

Очевидно, что другие государства и зарубежные «акулы» пищевого бизнеса не остановятся ни перед чем, чтобы заполучить под контроль огромный российский рынок. Например, если мы упустим из-под своего контроля САМЫЙ емкий рынок – пищевой, то ущерб для государственного бюджета будет такой, что потеря налоговых поступлений от государственной монополии на алкоголь покажется милой шуткой. Ведь алкоголь – только один из ТЫСЯЧ видов пищевых продуктов (хотя доходы от него не идут ни в какое сравнение даже, например, с доходами от продажи хлеба или молока).

Сейчас все идет именно к этому. Если мы окончательно потеряем контроль над собственным пищевым рынком, то мы потеряем ВСЕ! И страну, и народ, и какое-либо будущее. Не только социально-политическое, но и физическое. Сегодня происходит именно это. Мы уже делаем последний шаг в пропасть. Потому что контроль пищевого рынка заключается не в работе надзорных органов, а в контроле над спросом.

К слову: наши продукты питания в СССР, в основном, были более качественные, чем сейчас многие российские, и уж конечно, чем зарубежные (и тогда, и сейчас). Но какую продукцию тогда покупали более охотно, несмотря на «пластилиновые» немецкие конфеты и бесвкусовые польские соки? Это была победа идеи того, что «там» все более качественно, несмотря на реальное положение дел. И в каком положении оказалась тогда наша промышленность? Вы хотите, чтобы снова повторилось то же самое, только в глобальном масштабе? Зачем говорить о продовольственной безопасности, если мы хотим полностью отдать свой рынок в чужие, жадные и нечистые руки?!

Да, государство сделало и делает все, что может, и то, что нужно. – инвестиции, налоговые преференции, дотации. Но вспомним, что сказали Дмитрию Медведеву представители сельскохозяйственной промышленности еще в ноябре 2008 года. Аграрии жаловались Прези-



денту как раз не на дефицит кредитования или инвестиций, а на сложности со сбытом своей продукции [9]. У нас уже, по большому счету, кризис перепроизводства из-за недостаточного спроса на нашу продукцию.

Между тем атака импорта продолжается. По данным Федеральной таможенной службы, импорт в Россию продуктов питания из стран дальнего зарубежья, например, в 2008 году увеличился более чем на 60%. Это значит, что наших отечественных продуктов покупают все меньше, что спрос уходит от них. Почему? И не надо говорить о том, что причина – более низкая цена. А мы хотим еще увеличить объемы производства! Что мы будем делать с этой продукцией?

Как в такой ситуации поступать? Усилить регулирующую роль государства? Можно. Просто взять и запретить магазинам закупать ту продукцию, которая пользуется спросом, или запретить населению ее покупать. А заставить покупать то, что надо. Это делалось в СССР. «Всем попробовать пора бы, как вкусны и нежны крабы» (Наркомпищепром СССР). Кстати, действительно, вкусны и полезны (только сегодня они слишком дороги). Но сейчас это не работает.

Давно прошло время, когда выбор диктовал дефицит продуктов, когда цена играла основную и единственную роль в выборе для большинства населения. Сегодня важным критерием выбора является «качество» продукта.

Почему-то многие считают, что потребительский спрос – это какой-то закон природы. Как восход солнца. Его можно предсказать, но нельзя на него повлиять. Мы думаем, что привели достаточно фактов, свидетельствующих об обратном.

Надо ли что-то еще говорить о причинах объявления XXI века – Веком Качества? Вот только для «мирового сообщества» производителей термин «качество» – иногда лишь инструмент получения сверхприбыли и контроля над страной, не имеющий никакого отношения к действительным свойствам и составу продукта.

Сегодня, в современных условиях, необходимо объединение усилий власти, общества и бизнеса.

Нужна наша, отечественная система экспертизы качества, которая будет объективна, которой будут доверять

(при современном законодательстве она может быть только независимой). Нужно, чтобы эта единая национальная система качества использовалась предприятиями торговли – тогда производитель будет вынужден ее проходить и соответствовать ее требованиям, так как иначе ни потребитель, ни, соответственно, магазин не захочет покупать его продукцию.

Иногда звучат речи о том, что, мол, отечественный производитель качественной продукции сам и должен ее активно рекламировать, «продвигать», и тогда спрос на нее будет высоким. Причем говорят люди неглупые и даже облеченные властью. Думаем, несмотря на свои слова, внутренне они прекрасно понимают, что какой бы ни был качественный и полезный продукт, никто(!) из наших производителей не сможет «перерекламировать» тех же «Кока-колу» (а они теперь делают и молочную продукцию), «Сникерс» и подобные им корпорации. Просто не хватит денег. Соответственно, говорить и делать именно так – это все равно, что пройти мимо, когда в вашем родном городе, на ваших глазах десять вооруженных до зубов боевиков убивают студента консерватории. Вроде, сам и не убивал, и даже совет дал: «Мол, отбивайся – ты же имеешь право на самозащиту». Но не попытался помочь, даже не крикнул: «На помощь! Наших бьют»! И в полицию не позвонил...

Необходимо сделать конкуренцию равной, пусть даже с небольшими преференциями в сторону региональной продукции. Эти преимущества неизбежны – отечественная продукция (которая еще выпускается не под контролем зарубежных корпораций) часто, пока еще, действительно, более качественна. И тогда проблема спроса будет решена. Так же как проблема здорового, оптимального питания населения, сохранения и развития промышленного потенциала, технологической модернизации, занятости и обеспеченности населения, налогооблагаемой базы, социальных гарантий. Так же, как и проблема продовольственной безопасности.

Будет во многом решен и пока еще большой вопрос дальнейшего существования России и нашего народа. Только тогда мы на шаг отодвинемся от пропасти.

Сегодня создана действующая модель такой независимой национальной системы мониторинга качества



на базе российской программы «Здоровое питание – здоровье нации». Организована ее работа. В том числе, впервые в России и в мире, уже созданы правила и способы оценки действительного качества и пользы пищевых продуктов.

Однако развитие и внедрение независимой национальной системы мониторинга качества порой встречает беспрецедентное сопротивление со стороны крупных транснациональных корпораций и контролируемых ими пищевых предприятий (что, в общем, понятно). Но, кроме того, организаторам работы данной системы и общественной независимой экспертизы противостоят, агрессивно противодействуют и отдельные представители «верхушек» региональных властей. Возникает вопрос о причинах такой позиции отдельных представителей власти в регионах и о том, в чьих интересах они действуют.

Тем не менее, надо отметить, что, по нашему опыту, есть и люди, облеченные властью, понимающие существующую ситуацию и прилагающие большие усилия, чтобы ее изменить.

## ГЛАВА 2. ЕСТЬ, ЧТОБЫ ВЫЖИТЬ

Именно в проблеме питания, быть может, больше, чем где бы то ни было, интегрированы этика и наука, добро и зло, знания и загадки. Вместе с тем нельзя забывать и тот факт, что и недостаток, и изобилие пищи относятся к могущественнейшим факторам...

Еще со времен Гиппократa пишу сравнивали с наиболее мощным лекарством. Однако неправильное употребление такого лекарства, как и любого другого, может привести к драматически последствиям.

Академик А.М. Уголев

### 2.1. ЛЕГКО ЗАПОМНИТЬ – ВАЖНО СОБЛЮДАТЬ

Если опасность для жизни и здоровья поддельных, некачественных лекарственных препаратов не подвергается сомнению, то те же проблемы, относящиеся к пищевым продуктам, катастрофически недооцениваются. Ведь всем очевидно, что прием лекарственных препаратов должен осуществляться по рекомендации врача, но рекомендации по питанию большинство людей вынуждено черпать из популярных журналов, газет, телепередач. К чему приводит подобная практика, говорилось в предыдущей главе – это более 40% заболеваний и потеря 15 лет жизни.



38

В науке о питании, как и в любой другой науке, есть свои законы, которые никто не имеет права нарушать. И **первый закон** говорит о том, что для обеспечения здоровья энерготраты человека должны в полной мере соответствовать

энергетической ценности пищи. **Второй закон** гласит, что химический состав потребленной пищи должен в полной мере соответствовать физиологическим потребностям человека в пищевых веществах [3].

Безусловно, питание должно носить индивидуальный характер, в зависимости от особенностей человека (пол, возраст, конституция, особенности обмена, территория проживания, наличие заболеваний и многое другое). Однако индивидуализировать питание, обеспечить соблюдение принципов гигиены питания в каждом конкретном случае может только специалист при работе с конкретным человеком (врач-диетолог или аттестованный специалист программы «Здоровое питание – здоровье нации»). В данном издании приведены наиболее общие рекомендации для относительно здорового человека, соблюдение которых может быть полезно каждому.

В Приложении № 2 представлены краткие памятки по диетам, рекомендованным при различных заболеваниях. Подчеркнем, что изложенная в Приложении № 2 информация является лишь краткой памяткой по основным принципам построения диет при некоторых заболеваниях, поскольку полная и развернутая информация потребует отдельного и обширного издания с подробным описанием диет и рецептами.

Прежде чем говорить о правильном питании, давайте разберемся с функциями питания.

**Первой функцией питания** является снабжение организма энергией.

При этом каждый должен получать столько энергии, сколько затрачивает ее в течение дня, т. е. в организме должно соблюдаться энергетическое равновесие. В том случае, когда человек получает меньше калорий, по сравнению с энергетическими тратами, он худеет. В тех случаях, когда приток энергии с пищей превышает энерготраты организма, неизбежно



отложение жира. Избыточный вес вреден, он резко уменьшает подвижность, снижает работоспособность, ухудшает самочувствие, портит фигуру и влияет на возникновение заболеваний, продолжительность жизни.

**Вторая функция питания** – своевременное снабжение организма пластическими веществами. И в первую очередь – это белки. Белки представляют основу структурных элементов клетки и тканей. С белками связаны основные проявления жизни: обмен веществ, сокращения мышц, раздражимость нервов и многое другое. Например, выработка иммунитета. Учеными было выяснено, что величина иммунного ответа на агрессию вирусов, бактерий и прочей инфекции зависит от качества питания и, что особенно важно, от нормального содержания в еде калорий, полноценных белков и, конечно же, витаминов, минералов и других биологически активных веществ.

Пищевые жиры являются подлинными концентратами энергии. При окислении в организме человека 1 г жира освобождается 9,3 ккал – это в 2 раза больше, чем при окислении углеводов и белков.

Из всех потребляемых человеком пищевых веществ углеводы, несомненно, являются главным источником энергии. В среднем, на их долю приходится от 50 до 70% калорийности дневных рационов. Следует отметить, что вместе с повышением жизненного уровня и благосостояния населения доля углеводов в покрытии энергетических потребностей, как правило, снижается, а содержание белков и жиров в питании возрастает. Несмотря на то, что человек потребляет значительно больше углеводов, чем жиров и белков, их резервы в организме невелики. Это означает, что снабжение ими организма должно быть регулярным.

**Третья функция питания** состоит в бесперебойном снабжении нашего организма биологически активными веществами, необходимыми для нормальной регуляции процессов его жизнедеятельности. Попросту говоря, витаминами, минеральными веществами и другими микронутриентами (веществами, которые нужны организму в небольшом количестве, но без которых его жизнь и здоровье немислимы). Человеческому организму необходимо потреблять более 200 самых

разных пищевых веществ в определенном количестве (суточная норма). Иначе организм не сможет выполнять свои функции, бороться с болезнями и просто быть здоровым.

Далее, уже зная значение функции питания для нашего организма, можно задавать вопрос: «А как же тогда правильно питаться? Каким образом обеспечить это самое функционирование?». Ведь организм – это не склад, где все заложенное хранится в неприкосновенном виде. В теле человека постоянно происходят процессы обмена, одни вещества сгорают, окисляются, выводятся, и взамен нужны новые вещества, причем самого различного назначения.

В основе правильного и рационального питания лежат **три принципа**. Это умеренность, правильное, сбалансированное разнообразие и режим приема пищи.

**1. Умеренность.** Если применить к себе закон сохранения энергии, мы получим следующее: когда количество поступающей в организм энергии равно количеству израсходованной этим организмом энергии, вес остается постоянным. Именно поэтому умеренность в питании крайне важна для соблюдения баланса между вырабатываемой из пищи энергией и энергией, расходуемой организмом.

Полученная с пищей энергия может расходоваться организмом лишь тремя путями: на основной (базовый) обмен веществ, на переваривание и усвоение пищи, на сокращение мышц. Других вариантов нет.

Основной, или, как его еще называют, базовый обмен – это то минимальное количество энергии, которое нам необходимо для поддержания жизни в состоянии полного покоя. Конечно же, базовый обмен веществ у людей разного пола, веса, возраста, профессии и прочих особенностей строения организма будет отличаться. Считается, что в среднем, при базовом обмене (в состоянии покоя) веществ расходуется 1 ккал в 1 час на 1 кг веса у мужчин и 0,9ккал в 1 час на 1 кг веса – у женщин.

Еще энергия тратится на переваривание и усвоение пищи, т.к. всю полученную пищу нашему организму приходится сначала «разбирать» на ее составляющие: белки, жиры,



углеводы, а потом еще и разобрать на более мелкие части, чтобы в дальнейшем собрать из них уже присущие именно ему белки, жиры и углеводы.

Самое большое количество энергии тратится на переваривание белков. Их переваривание увеличивает скорость основного обмена (и расход калорий) сразу на 30%. Далее – жиры. Расходы на их переваривание увеличивают базовый обмен веществ на 4-14%. Углеводы занимают третье место, с результатом 4-7% прироста основного обмена веществ. Это означает, что при смешанном питании и оптимальном количестве питательных веществ, организм тратит 6-15% поступивших калорий на их усвоение. Чем больше в рационе питания будет углеводов, тем меньше будут энергозатраты организма на переваривание пищи и тем больше калорий он усвоит.

Третий путь расхода энергии – физическая деятельность человека. Без сомнения, она оказывает большое влияние на расход энергии в нашем организме. Чем больше в нас мышц, чем больше наша физическая активность, тем больше энергии мы тратим.

Кстати, почему мужчина даже в покое тратит больше энергии, чем женщина (в среднем, конечно)? Потому что, чем больше масса мышц, тем больше нужно калорий на обеспечение их энергией. На поддержание жировой ткани энергия почти не затрачивается и калории, практически, не расходуются.

В случае недостатка поступающей из пищи энергии, нашему организму ничего не остается, как «залезать в кладовые» и «рыться по сусекам», доставая из них припасенные жиры и углеводы. Ну, а если организм продолжать мучить необоснованными диетами, голоданием, то помимо «нажитых непосильным трудом» жиров и углеводов, организм принимается за расходование белков, что, в первую очередь, приводит к уменьшению мышц, и, как следствие, к мышечной дистрофии. Это происходит оттого, что организм воспринимает голод как угрозу своей жизни и начинает из всех сил «выживать». То есть «избавляется» в первую



очередь от тех тканей, на которые необходимо тратить много энергии – от полезной мышечной массы. И только потом – от вредной, «но экономной» жировой ткани.

Но и избыток «съеденной» энергии тоже ни к чему хорошему не приводит. Сначала это более частые и длительные походы в туалет, но это ненадолго и вскоре проходит. Потому что наш организм привыкает к таким «излишествам» и начинает складывать лишние жиры и углеводы в виде жира в свои «закрома». Так увеличивается вес, причем за счет ненужного жира. И в последующем может наступить ожирение, служащее фактором риска возникновения массы самых разнообразных заболеваний.

**2. Разнообразие (сбалансированность).** Говоря о разнообразии в питании, мы имеем в виду не то, какое количество всевозможных экзотических и не очень блюд надо съесть, а то, что в нашем рационе должны присутствовать разнообразные белки, жиры и углеводы, причем в определенных соотношениях и пропорциях. Ведь недостаток одних или избыток других запросто приводит к излишку или недостатку калорийности пищи, к избытку или недостатку «строительных» и пластических материалов для организма.

Мало того: в нашем рационе желательно придерживаться национальных традиций питания той территории, на которой мы проживаем. Потому что и растения, и животные вынуждены приспособливаться к составу почв, воды, воздуха, климату и другим особенностям, поэтому вырабатывают определенные вещества, которые помогают им адаптироваться. Соответственно, мы, потребляя в пищу продукты, характерные для определенной территории, помогаем нашему организму лучше приспособиться именно к этим условиям жизни.

По данному поводу можно процитировать одного из основоположников современной науки о питании – академика Вильяма Похлебкина:

«Страна определяет не только общие природные условия нашего обитания, но и создает некие типичные условия нашего снабжения продуктами. Это необходимо иметь в виду, даже если имеется возможность закрыть глаза на

местный рынок и ориентироваться исключительно на валютные супермаркеты. Предки, которые передали нам свои гены, нам, в конце концов, не простят. Отомстят.

Поэтому ни в коем случае нельзя пренебрегать в своем питании национальной кухней своей страны. Как говорится, каждому свое: французу – французская, русскому – русская. В основном. В существенном, на 75-80%. А вот 20-25% своего рациона можно разнообразить крокодильими отбивными или лягушачьими лапками. Ну, скажем, раз в год. А ведь больше-



то у нормального человека и не получится. Но вот ежедневно, регулярно есть «простую», но «мусорную», с точки зрения национальной кухни, еду, не следует. Такая «измена» отечественной кухне непременно скажется отрицательно, спустя порой пять, а то и более лет. Но скажется непременно».

От себя добавим, что еда в значительной степени определяет и состояние здоровья, и сознание человека. Какое будет качество здоровья, какая действительность мерещится поколению, питающегося даже не готовыми (пусть и чужими по рецептуре и продуктовому составу) блюдами, а непонятной смесью ингредиентов, страшно даже представить...

Для людей же, часто бывающих в командировках, отметим, что полностью переходить на тот рацион питания, который характерен для территории, на которую Вы прибыли ненадолго, – не стоит. Организм полностью перестроится под требования другой страны или региона только через 6-7 лет. Так что придерживайтесь традиций того региона, в котором Вы проводите больше всего времени.

Принято считать, что правильное соотношение белков, жиров и углеводов для нормального, среднего человека, не сильно обремененного физической нагрузкой и не желающего ни худеть, ни поправляться, выглядит так: 1:1:4.

Это означает, что на одну часть белков должна приходиться одна часть жиров и четыре части углеводов.

Кроме таких вот «диетических» пропорций, соотношение 1:1:4 может колебаться, в зависимости от физической активности и физиологических особенностей отдельно взятого организма. В зависимости даже от климата. Например, в холодное время года или в «холодном регионе» достаточно много энергии тратится на поддержание температуры тела, поэтому увеличивается расход жиров и, соответственно, возрастает их доля в сбалансированном рационе питания. А вот количество углеводов уменьшается. Поэтому соотношение белков, жиров и углеводов в «студеную пору» может быть даже 1:2:3.

В жарком же климате наоборот – количество жиров уменьшается, но увеличиваются углеводы. В итоге их соотношение может выглядеть как 1:0,7:4 или даже 0,7:0,5:5.

Соответственно, если рассматривать усреднено, в количественном выражении, то количество белка у относительно здорового, не сильно обремененного физическим трудом человека, должно быть 1,0-1,3 г на 1 кг массы тела. Это составит, примерно 70-80 г в сутки, в зависимости от массы тела (более 2 г/кг – нежелательное, а 2,5 г/кг – уже вредное потребление: могут пострадать в том числе и почки). Потребности в белке детей до 1 года – 2,2-2,9 г/кг массы тела, детей старше 1 года от 36 до 87 г/сутки.

Жиров требуется 1,3-1,5 г на килограмм массы тела. Это, примерно, 80-90 г жира/сутки, в зависимости от массы тела. Потребность в жирах для детей до 1 года 5,5-6,5 г/кг массы тела, для детей старше года – от 40 до 97 г/сутки.

Потребности в углеводах – 5,2-6 г на 1 кг веса (350-400 г в сутки, но не более 5 г/кг). Потребность в углеводах для детей до 1 года – 13 г/кг массы тела, для детей старше года – от 170 до 420 г/сутки.

Еще один момент, не менее важный, чем соотношение и количество белков, жиров, углеводов – это качественный состав этих самых веществ. Речь идет о животных и растительных белках, животных и растительных жирах, ну, и, конечно же, о простых и сложных углеводах.

Оптимальное соотношение животных и растительных белков в нашем рационе должно быть в пределах от 60:40 до 50:50. В общем, это получается, примерно, 55% животного белка (40-45 г в сутки) и 45% (30-35 г в сутки) растительного.

Но для жителей Сибири и Дальнего Востока 50% животного белка все же будет недостаточно. Сразу оговоримся: жителям России не стоит поддаваться на многочисленные рассуждения о том, что растительный белок может полностью заменить животный. Для нас это не так. Та же соя никогда не сможет заменить животный белок жителю нашей страны, особенно «холодного региона». Поскольку соя (кстати, и другие бобовые), кроме белка, содержат определенные вещества (ингибиторы протеиназы), которые препятствуют усвоению белка. Получается парадокс – чем больше Вы съедите сои для поступления белка, тем меньше этого белка получит (усвоит) организм. Поэтому, конечно, можно и нужно употреблять разные продукты. Но в меру. Те же бобовые, в том числе и пресловутую сою (кстати, в ней много и других веществ, которыми нельзя злоупотреблять) достаточно есть 2-3 раза в неделю по 200-250 г. Будет и полезно, и безопасно.

Жиры также делятся на животные и растительные. Соотношение в рационе животных и растительных жиров должно быть, соответственно, 70:30. Это получается, в среднем, 65-70 г животных и 30-35 г растительных жиров в сутки.

Углеводы тоже бывают разные: простые углеводы (например, из сахара, белого хлеба, картофеля, макарон и т.д.) нужно держать в пределах 20-25% от их общего количества, ну а сложные углеводы (например, из каш, овощей и фруктов) – 70-75% и можно даже чуть больше. Потребление клетчатки, необходимой для нормального пищеварения, должно быть на уровне – 25-30 г/сутки.

Потребность человека в воде составляет 1,5-3,0 литра в сутки, в среднем, 2,0 литра.

---

*Примечание: Для практического расчета потребления указанных пищевых веществ в Приложении 1 приведены таблицы пищевой ценности основных продуктов. Если, конечно, к этим продуктам не приложит руку особо «хитрый» производитель. В таком случае, содержание различных пищевых веществ будет совсем иное.*

---

На сегодняшний день мы не видим полной реализации этих законов питания. Мы видим, что структура питания населения большинства россиян не соответствует тем принципам, которые применяются к здоровому питанию.

При достаточности основания «пирамиды здорового питания», при достаточности хлеба и картофеля, резко выражены недостаток овощей и фруктов. И, конечно, избыточное количество сахара и кондитерских изделий также удаляет наше питание от нормальной пирамиды [3].

Еще раз напомним, что фундамент «пирамиды» должен на 70-75% состоять не из хлеба и макарон (хотя они тоже «зерновые»), а из источников сложных углеводов, например, каш, супов из круп, риса и т.д. Точно так же, употребляя каждый день жареный или вареный картофель, не надейтесь, что этим Вы выполняете норму по овощам. В таком картофеле не содержится ни особой клетчатки, ни витаминов, ни других веществ, характерных для полноценных овощей.

**3. Режим приема пищи.** Если пища в организм не поступает, то в крови снижается концентрация глюкозы (сахара). Пищевой центр очень чутко реагирует на уменьшение содержания этой глюкозы и тут же посылает тревожные сигналы. Внешне это проявляется в появлении чувства голода или аппетита.

После еды же количество глюкозы в крови, по мере усвоения пищи, увеличивается, тем самым стимулируя уже центр насыщения, который начинает сигнализировать о том, что насыщение наступило и пора бы и «честь знать».

Но вот беда: мы уже немало съели, а все равно не совсем сыты. В чем дело? А все дело в том, что наш пищевой центр пока не получил сигнала. Ведь пока наша еда переварится, пока всосется и даст сигнал центру насыщения.....В общем, проходит время, в которое мы не прекращаем «скоростное поглощение» пищи. И чувство голода сменяет чувство переедания. Поэтому всегда ешьте не спеша, чтобы не допустить переедания.

Итак, с принципами мы разобрались, теперь перейдем к правилам этого самого режима приема пищи.



В основу соблюдения правильного режима питания положено четыре принципа:

Первый принцип – это постоянство приема пищи по времени суток. В процессе пищеварения немалая роль отводится условным рефлексам: выделению слюны и желудочного сока на запах и вид пищи и т.д. Поэтому выработка привычки принимать пищу в одно и тоже время очень способствует появлению этих рефлексов, а значит, и более правильному и качественному усвоению пищи.

Второй принцип – это дробность питания в течение суток. Посудите сами: какому организму понравится, если в него за один или за два раза «впихнут» суточную норму калорий и такой же объем еды? Конечно же, ему придется «надрываться» и прилагать все свои силы, чтобы переработать это свалившееся на него «счастье». Такую кучу калорий он просто не сможет сразу потратить и будет вынужден часть из них отложить про запас, т.е. в жиры.

Поэтому трех-четырёх разовое питание – это тот минимум, который должен быть у здорового человека. Ну, а если есть возможность, то количество приемов пищи лучше довести до 5-6. Для этого добавьте 2 приема пищи между завтраком и обедом и еще 1 между обедом и ужином (или наоборот – несущественно). Но, безусловно, с дополнительными приемами пищи не должно увеличиваться общее количество потребляемых калорий. Не забывайте и то, что последний прием пищи должен быть за 4 часа до сна. Потому что пищеварительная система ночью тоже должна отдыхать и набираться сил, а не работать в третью – «ночную» смену.

Отнеситесь разумно к правилу «после 18-ти не есть». Верное правило звучит по-другому, а именно: «не есть за 4 часа до сна». Не есть после 18 будет верно, только если Вы засыпаете в 22 часа. Но если Вы ложитесь спать в 23 или в 24 часа, то организму будет неоткуда брать «сырье» для ночного восстановления сил после шестичасового отсутствия пищи. В таком случае это будет уже «миниголодание» со всеми вытекающими вредными последствиями (см. ниже). Кстати, выпить перед сном стакан молока или кефира не возбраняется. Это не навредит, а даже наоборот, будет

полезно. Только напиток должен быть комнатной температуры, а не холодным. Понятно, что кружка чая или кофе на ночь будет совершенно лишней, так как заставит нервную систему и сердце работать, вместо того, чтобы отдыхать.

Третий принцип предписывает нам соблюдать сбалансированность питательных веществ при каждом приеме пищи. На деле это означает, что в каждом основном приеме пищи должны присутствовать и белки, и жиры, и углеводы в нужных соотношениях (это противоречит «раздельному питанию», но должно быть именно так). И единственным исключением из этого правила может быть только то, что большую часть углеводов можно принимать в первой половине дня – просто для того, чтобы потом успеть их потратить.

Четвертый и последний принцип – это правильное распределение количества приемов пищи в течение дня.

Поскольку с утра большинство из нас начинают именно работать, а не пассивно отдыхать, то организму для этого необходима энергия и питательные вещества. Поэтому **завтрак** должен занимать около 1/3 общего количества дневного рациона.

**Обед** (основной прием пищи), когда мы растратили все, что получили от утреннего завтрака, а впереди еще много работы, должен занимать чуть более 1/3.

После «трудов праведных» опять же вся энергия и питательные вещества на исходе, а для восстановления потраченных сил они тоже нужны (хотя и не так много, как для активной работы). Соответственно, **доля ужина** – чуть менее 1/3.

В случае с более правильным – дробным (5-ти разовым) питанием расклад может быть, например, таким: завтрак – 30%, перекус между завтраком и обедом – 10%, обед – 30%, полдник – 5%, ужин – 25%.

Само собой, что режим питания не может быть абсолютной догмой: всевозможные изменяющиеся условия жизни и работы будут вносить в него свои коррективы. Более того, небольшие изменения в режиме питания время от времени можно даже вводить специально, чтобы «потренировать» пищеварительную систему. Только не стоит забывать, что, как и при любой тренировке, любые резкие изменения ни к чему хорошему не приводят. Везде нужна постепенность.

Так, например, очень полезны 1-2 раза в неделю «разгрузочные дни». Например, «фруктовый день», в течение которого Вы будете употреблять в пищу только фрукты (в свежем виде либо в виде салатов). Или «овощной» (свежие овощи, запеченные, тушеные и др.), «молочный день» (нежирные молочные продукты), «крупяной день» (зерновые каши, кроме манной). Такие «разгрузочные дни» позволят организму «расслабиться» и потратить силы на восстановление и «починку» органов и систем, несущих огромную нагрузку в непростых современных условиях жизни. Только не путайте «разгрузочные дни» с «голоданием». Это совершенно разные вещи. Подробнее об этом см. в разделе данной главы «Диеты. «Популярно» – не равноценно «правильно».

### **2.3. ДИЕТЫ. «ПОПУЛЯРНО» – НЕ РАВНОЦЕННО «ПРАВИЛЬНО»**

Каких только «советов» по питанию в последнее время не встретишь на просторах всемирной паутины! периодические издания пестрят всевозможными советами по правильному питанию и рациональным диетам – зачастую, мягко говоря, необоснованного характера. Сразу обратим ваше внимание, что подавляющее большинство авторов этих «чудо-диет» не имеют никакого отношения ни к медицине, ни, тем более, к диетологии.

И хорошо, если бы все эти диеты были просто бесполезны, но ведь, следуя некоторым из них, можно запросто потерять здоровье.

Во-первых, не доверяйте зарубежным рекомендациям. Потому что в разных регионах планеты слишком разные условия жизни, в первую очередь, климатогеографические. Например, быть строгим вегетарианцем в Сибири и на Дальнем Востоке крайне вредно и опасно, в Центральном регионе России – безвредно, но сложно (необходимо максимальное разнообразие растительной пищи) и, по большому счету, бессмысленно для состояния здоровья. А вот в Европе быть вегетарианцем полезно (по причине другой активности белково-жирового и углеводного обмена). В США – очень полезно, а в Африке – это просто-таки незаменимо. Как говорится, «Что русскому хорошо, то немцу – смерть». И наоборот. Если Вы хотите быть строгим вегетарианцем, переезжайте в США, Южную Америку, еще лучше, в Африку. Но даже там строгим

вегетарианцем жить будет трудно. Так как еще в 70-е годы Институт питания показал, что для полноценного поддержания обменных процессов необходимо, чтобы пища содержала примерно половину незаменимых аминокислот, содержащихся только в животном белке, и половину аминокислот, содержащихся только в растительной пище. Не случайно, африканцы и другие жители тропиков дополняют свои рационы кузнечиками, другими насекомыми, змеями и т.д.

Во-вторых, не стремитесь следовать первым попавшимся на глаза рекомендациям. Например, диета «по группам крови»... 4 группы крови классифицированы для переливания и не более того. Так, например, по системе тканевых антигенов существует еще 28 групп крови, а вообще, их столько же, сколько людей на планете (состав антиген-анти тело индивидуален для каждого).

Высокобелковая (безуглеводная) диета – «диета доктора Аткинса» – при длительном и необдуманном следовании ей нанесет серьезный ущерб почкам.

Раздельное питание. Факт, который знают даже третьекурсники медицинских ВУЗов: желудок, поджелудочная железа, желчный пузырь «выбрасывают» абсолютно одинаковый состав своего секрета, независимо от того, что Вы съели – кусок сала или сухарь. В этих секретах содержатся сразу все ферменты, которые перерабатывают тоже сразу все: и белки, и жиры, и углеводы. Разным будет только количество секрета: на жирную, «тяжелую» пищу его выделится много, на постную – мало.

«Чудо голодания», несмотря на массовое увлечение, при неправильном подходе может оказаться не только бесполезным самоистязанием, но и способно нанести вред. Голодание может быть либо «лечебным» (когда его назначает и контролирует лечащий врач), либо опасным (когда человек начитался о нем книжек, журналов или посмотрелся телепередач). Напомним еще раз: организм воспринимает отсутствие пищи как смертельную угрозу для своей жизни. Он не понимает, что Вы «хотели как лучше», – он будет спасаться. Для своего спасения он, во-первых, мобилизует все возможные силы и ресурсы, перебросив их на экстренное выживание, пожертвовав при этом другими обязанностями.



Просту частично «отключит от жизнеобеспечения» многие системы, «экономя» на них и сконцентрировав всё только на самых жизненно необходимых функциях. Он же не знает, что еда лежит в 5 метрах (в холодильнике) и на самом деле ему ничего не угрожает. Организм готовится к самому худшему, к тому, например, что Вы не смогли добыть еду и ему надо продержаться максимально долго, чтобы Вы успели найти пищу (как это и было в течение десятков тысяч лет и как это записано у него в генетической памяти).

Во-вторых, по той же самой причине, организм начнет лихорадочно «накачивать» сам себя стрессовыми гормонами. Как же иначе, ведь отсутствие пищи = угроза гибели, которая вызывает стресс. Это также добавит нагрузку на все органы и системы без исключения.

В-третьих, как указывалось ранее, ваш организм в первую очередь начнет избавляться от самой «неэкономичной», но полезной во всех отношениях мышечной ткани. И только через некоторое время – от жировой ткани и избытка воды.

И, наконец, в-четвертых: у большинства жителей России в той или иной степени существует дефицит витаминов, микро-, макроэлементов, других биологически активных веществ. И недомогание вполне может быть обусловлено этим фактором. Очевидно, что голодание витаминов не добавит, а только усугубит их дефицит и приведет к обратному результату.

Если организм относительно здоров, то он перенесет такую нагрузку без особого труда и безо всякого вреда. Но здоровый человек редко сознательно голодает. Намного чаще к голоданию прибегают в надежде избавиться от недомогания или хронического заболевания. И если до этого выдающегося события какие-либо органы, системы и так были ослаблены, уже существовали нарушения здоровья, хронические заболевания, то с равной вероятностью мощный стресс может способствовать как избавлению от них, так и, наоборот, – обострению заболевания, ухудшению состояния здоровья.

Соответственно, пользоваться таким радикальным методом, как голодание, необходимо под руководством

врача-диетолога, который, во-первых, определит – необходимо ли это, во-вторых, минимизирует возможные риски и рекомендует режим, оптимальный именно для Вашего состояния здоровья.

Подведем итоги: чтобы не стать очередной жертвой очередного популярного «метода» или «диеты» (пусть даже они считаются модными или внушают доверие), следуйте указанным в этой главе принципам сбалансированного питания, старайтесь употреблять пищу, которая выращена на той территории, где Вы проживаете (на 70-75%), не пренебрегайте национальными традициями питания этой территории. И, конечно, воспользуйтесь приведенными в следующих главах советами, как выбрать нормальный, качественный, полноценный, натуральный продукт.

В случае же заболевания (в том числе ожирения) обратитесь к специалисту – врачу-диетологу либо к аттестованному специалисту программу «Здоровое питание – здоровье нации».

#### **2.4. ПРОДУКТЫ ПРОТИВ ЛЕКАРСТВЕННЫХ ПРЕПАРАТОВ**

Немногие знают, что пищевые продукты влияют на действие лекарственных препаратов. Однако это так. И если есть желание добиться максимального эффекта от применения медикаментозных средств, а также избежать возможных побочных действий, следует об этом помнить.

Если Вы большой любитель грейпфрута или грейпфрутового сока, уточните у лечащего врача (или в инструкции к препарату), как выводятся из организма принимаемые Вами лекарственные средства. Если почками – то ограничений к поеданию грейпфрутов нет. Если же печени, то придется отложить этот фрукт до лучших времен, так как он замедляет выведение таких лекарств и, в результате, их действие может значительно усиливаться (вместе с побочными эффектами).

Антибиотики – тетрациклин и метронидазол/трихопол – не стоит употреблять вместе с молоком, йогуртом или фруктами. Эти продукты снижают эффективность данных препаратов.

Старайтесь не совмещать аспирин с острой пищей, приправами и лимоном, так как побочное действие данного препарата само по себе вредно для желудка и не стоит это усугублять еще и агрессивными для него продуктами.

Нельзя употреблять парацетамол одновременно с кофе, так как в результате образуются токсичные продукты обмена, вредные для печени.

Людам, принимающим антидепрессанты, стоит избегать изюма, йогуртов, сыра и баклажанов.

Категорически противопоказано сочетание антибиотиков с алкоголем. Прежде всего, с доксициклином, рифампицином, левомицетином, метронидазолом. Даже такие, казалось бы, безобидные препараты, как анальгин, индометацин, ибупрофен абсолютно не совместимы с алкоголем. Их одновременный прием может привести к очень нежелательным последствиям. Да и сочетание с алкоголем других препаратов тоже не принесет ничего, кроме вреда.

## **2.5. ПОДРУЖИТЕСЬ С НИМИ**

Для перестройки рациона питания в «здоровую сторону» достаточно воспользоваться тремя правилами

1. Соблюдать принципы рационального питания, изложенные в данной главе.
2. Научиться самостоятельно выбирать полноценные, качественные пищевые продукты на полках магазинов (об этом подробнее в главах 3 и 4).
3. Постараться максимально разнообразить рацион питания продуктами, характерными для территории проживания.

## **2.6. ВРАГА НАДО ЗНАТЬ В ЛИЦО...**

Теперь несколько слов о продуктах, количество которых в рационе стоит, по возможности, максимально ограничить, поскольку прием небольших количеств данных продуктов, безусловно, безопасен, но постоянное их употребление в больших количествах может увеличить риск ущерба для состояния здоровья. А также во многом «сведет на нет» попытки придерживаться правил здорового питания.

---

---

- **САХАР**

Потребление сахара должно составлять не более 5% от общего количества пищи (в том числе в составе кондитерских изделий, сладких безалкогольных напитков и др.).

Особенно внимательно отнеситесь к кондитерским изделиям. Из них Ваш организм не получит, практически, никаких полезных веществ, кроме энергии и легкоусвояемых углеводов. И то, и другое необходимо ограничивать в пользу продуктов с более полезным составом, несущих и витамины, и минеральные вещества, и многое другое. Существует



правило: «съел 200 г пирожного или торта – обеспечить организму 60 минут ходьбы или 30 минут легкого бега, чтобы «сжечь» избыток бесполезных калорий».

Для ограничения количества потребляемых «легких» углеводов (особенно людям с избыточной массой тела) необходимо ориентироваться – сколько их содержится в том или ином продукте. Этот показатель называется «гликемический индекс» (на этикеточной надписи продукта его не найти). Чем он выше, тем продукт содержит больше, условно говоря, «сахаров» – тем реже и меньше его стоит употреблять. В зависимости от химической структуры, скорости усвоения и использования, углеводы условно подразделяют на «плохие» (менее полезные для организма) и «хорошие» (более полезные). К «плохим» относятся углеводы, которые вызывают резкое повышение уровня глюкозы в крови и, соответственно провоцируют гипергликемию. В основном, «плохие» углеводы имеют гликемический индекс более 50.

Вот список продуктов и их гликемический индекс (по уменьшению):

- **Соль**

Суточная потребность в соли составляет 1,5 г, а в условиях жаркого климата, как следствие повышенного потовыделения – в несколько раз выше. Недостаток соли организм восполняет разрушением костной и мышечной тканей. Также дефицит может привести к депрессиям, нервным и психическим заболеваниям, нарушением пищеварения и сердечно-сосудистой деятельности, спазмам гладкой мускулатуры, остеопорозу, анорексии (полное отсутствие аппетита и употребления пищи). При выраженной хронической нехватке в организме ионов, составляющих соль, возможен смертельный исход.

Однако, по данным Всемирной организации здравоохранения, систематический приём избыточного количества соли приводит к повышению артериального давления, разнообразным заболеваниям сердца и почек, остеопорозу. Соль задерживает в организме воду, большой объём которой «хранит» в себе жировая ткань.

Безусловно, количество потребляемой соли необходимо ограничивать. Но как это сделать, чтобы не страдать от субъективного «бесвкусия» и «недосоленности»?

Сегодня жадность производителей и продавцов привела к тому, что даже в такой продукт, как соль, добавляют

искусственные примеси, чтобы сэкономить на натуральном сырье и получить больше прибыли. Например, продается соль «с пониженным содержанием натрия» (формула соли – NaCl). У непосвященных возникает вопрос: «если убрали натрий, там что – свободный хлор в виде газа?». Все намного проще – добавляют заменитель соли (E-53), который дает ощущение большей «солкости». Он, естественно, как и все «постороннее», безразличен для организма. Поэтому намного правильнее для здоровья не идти на поводу у дельцов, а пользоваться другими методами ограничения соли в рационе – более естественными и полезными.

Например, не солить блюда, а добавлять в них специальные приправы и соусы, которые не только полностью компенсируют «вкусовые» ощущения несоленой пищи, но и дадут организму большое количество полезных веществ.

Приводим несколько примеров такой «полезной и вкусной замены»:

- **ЖАРЕННЫЕ ПРОДУКТЫ И АЛКОГОЛЬ**

Постарайтесь максимально ограничить потребление жареных продуктов. Сковорода – враг № 1 для Ваших продуктов! И не принципиально – что именно Вы жарите, на каком масле, сколько добавляете воды и т.д. Важно, что при жарке образуется максимальное количество самых разных агрессивных и опасных веществ, вплоть до акриламида, обладающих выраженным, доказанным канцерогенным свойством. Увлечение жареными блюдами – прямой путь к заболеваниям пищеварительной системы (панкреатиты, холециститы, гастриты и др.), сердечно-сосудистой системы (атеросклероз, ишемическая болезнь сердца и др.) и многим другим проблемам. Исключение составляют блюда, приготовленные на углях, например, шашлык, овощи на углях и т.д.

Не будем напоминать, что алкоголь в любых его видах и количествах никак не является частью здорового питания и не прибавит Вам здоровья – скорее наоборот. Однако, например, пиво, слабоалкогольные напитки, вино сегодня являются наиболее вредными алкогольными продуктами в связи с современными технологиями производства. Данные технологии предусматривают подмену натуральных компонентов более дешевыми и технологичными искусственными, добавки различных посторонних веществ для ускорения производства и маскирования откровенно отвратительных вкусовых качеств (об этом подробнее в следующих главах).

Кроме того, помните, что одновременное сочетание алкоголя и жирной, жареной, острой, копченой пищи в десятки(!) раз увеличивает вред как самого алкоголя, так и указанных продуктов (которые сами по себе вредны). Так что, если Вы хотите навредить сами себе и все-таки решили употребить алкоголь – постарайтесь не употреблять одновременно жирные виды продуктов – рыбы (семга, форель и др.), мяса (свинина), сало, наваристые супы и т.д., тем более, продукты в жареном виде.

Европейские нормы ограничивают потребление алкоголя в размере: 14 единиц в неделю для женщин и 20 единиц в неделю для мужчин (естественно, что прием распределяется равномерно в течение всей недели). За 1 условную

единицу алкоголя принимается 8 г чистого 100% спирта. Соответственно, количество можно пересчитать на любой вид алкогольной продукции. Безусловно, данные рекомендации европейцы относят лишь к абсолютно здоровым людям. Тем не менее, данные нормы говорят только о максимально безопасной дозе алкоголя для абсолютно здорового человека, которая с малой вероятностью приведет к внезапной сердечной смерти (часто сопутствует приему алкоголя), острому отравлению и другим катастрофам, чреватых гибелью или тяжелыми осложнениями.

Организм здорового человека самостоятельно вырабатывает достаточное количество этанола для полноценного обеспечения обменных процессов. Кроме того, этиловый спирт в небольших количествах содержится во фруктах, кефире, квасе. Также спирт может содержаться в безалкогольных сладких напитках за счет использования ароматизаторов. Соответственно, принципы здорового питания не предусматривают дополнительного употребления этилового спирта в виде алкогольных напитков, поскольку в данном случае его употребление будет чрезмерным и не принесет ничего, кроме вреда здоровью.

- **ЕСТЬ ЛИ «Е-ШКИ»?**

Некоторые пищевые добавки, использовавшиеся ранее, сегодня запрещены, так как вред их для организма уже доказан, например консерванты E216 (пара-оксибензойной кислоты пропиловый эфир), E217 (пара-оксибензойной кислоты пропилового эфира натриевая соль), красители E123 (красный амарант) и E121 (цитрусовый красный 2), E240 (формальдегид). Определенные добавки могут быть запрещены в Европе, но разрешены в России, например загуститель E425.

Имейте в виду, что добавки «Е», вроде бы, аналогичные («идентичные») природным, могут синтезироваться искусственно и будут содержать соответствующие примеси.

Некоторые добавки абсолютно безвредны. Применение же, допустим, фенола настолько долго сохраняет фрукты и овощи, что на прилавке вполне может оказаться



позапрошлогодний плод. На всякий случай, фрукты желательно очищать от кожуры (хотя это снижает их пищевую ценность), в крайнем случае, тщательно вымыть.

Натуральные пищевые добавки производятся из природного сырья – насекомых, плодов, трав... Но чаще молекулу легче и, главное, дешевле синтезировать, нежели выделить из природного источника. Добавки, «идентичные натуральным», — это искусственно синтезированные вещества, молекулы которых ничем не отличаются от природных аналогов. Но, все-таки, они искусственно синтезированные. Кстати, например, формула искусственных витаминов, вроде бы, тоже ничем не отличается от природного «собрата». Однако их свойства несколько отличаются друг от друга. Например, синтетический витамин почти в 2 раза менее эффективен, чем натуральный (почему – современной науке до сих пор не понятно). Кроме того, есть отдельные данные, что синтетические витамины могут обладать определенным мутагенным эффектом.

В любых добавках с индексом «Е», независимо от того – натуральные они или искусственные, могут присутствовать «лишние» вещества — остатки растворителей, побочные продукты синтеза и другое. Некоторые из них вполне способны вызвать обострение или появление аллергических реакций. При этом определить, какое именно вещество к этому привело, очень сложно, поскольку смеси включают в себя много компонентов.

Опять же производитель далеко не всегда должен конкретизировать, какая именно добавка входит в состав продукта. Например, достаточно указать просто «краситель». Если это, допустим, краситель кармин (о чем Вы можете и не узнать из этикетки), то вполне вероятно развитие, опять же, аллергической реакции.

Информация для вегетарианцев и соблюдающих пост: кармин получают из насекомого (мексиканской кошенили), которого выращивают, сушат и измельчают.

Так что вопрос: употреблять или нет продукты, содержащие пищевые добавки «Е» – это вопрос личной

осторожности каждого. Никто не гарантирует, что через несколько лет не появятся данные о серьезном вреде разрешенного сегодня вещества.

Например, формальдегид (E240), ныне запрещенный, раньше долго, успешно и масштабно входил в состав консервированных продуктов, шоколадных батончиков. Красители амарант (E123) и цитрусовый красный (E121) активно использовались для подкрашивания газированной воды, мороженого, леденцов. Лишь в 2005 году были запрещены в России консерванты пропиловый эфир *пара*-оксибензойной кислоты (E216) и его натриевая соль (E217), ранее использовавшиеся при производстве конфет, шоколада с начинкой, желе для мяса, паштетов, супов и бульонов.

В список добавок, вызывающих побочные эффекты, внесено более сотни позиций, и этот перечень наверняка будет только расти. Многие пищевые добавки, активно используемые сейчас, могут в недалеком будущем быть признаны вредными.

Выводы очевидны: проще и безопаснее избегать или минимизировать потребление продуктов, содержащих пищевые добавки. Детям вообще нежелательно позволять их употребление. Даже взрослый организм не всегда и не сразу способен избавиться от их влияния, не говоря уже об уязвимом детском организме.

Моральная сторона проблемы касается, в основном, производителей, навязывающих свою продукцию, зачастую далекую от пользы, натуральности и основ здорового питания.

Не стоит полагаться и на надзорные органы, разрешающие торговать продуктами, содержащих целый комплекс «Е-шек». В данном случае между «разрешённым» и «полезным», как писал классик: «дистанция огромного размера».

К «черному» списку продуктов с возможностью наибольшего количества пищевых добавок можно отнести рыбные и мясные копчености, колбасы, мясные деликатесы, йогурты. То есть все продукты, которые проходят процесс комбинирования.

- **«МЯГКИЕ» МАСЛА**

Не думаем, что кто-то добровольно будет употреблять в пищу маргарин, так как большинство уже наслышаны о вредных последствиях такого безрассудства. Однако некоторые еще продолжают приобретать «мягкое», якобы, сливочное масло, которое продолжает оставаться мягким и может «намазываться» на бутерброд даже после хранения в морозильной камере. Сливочное масло из молочного сырья на такое не способно. Настоящее масло после хранения в морозилке не только не будет «намазываться», его невозможно будет даже отрезать – оно будет крошиться. Потому что температура плавления у масла (изготовленного из молока) и у маргарина (из растительных жиров) разная.

У «масла», сделанного из растительных жиров, есть несколько особенностей.

1. Оно намного дешевле и выгоднее для производителя, чем настоящее сливочное масло.

2. Оно намного вреднее для здоровья, так как содержит гидрогенизированные жиры, насыщенные жирные кислоты.

Этим кислотам нечего делать в организме, они подобны песку в приводе хорошо смазанного мотора. Уже в 1970 г. ученые выразили сомнения по поводу увеличивающейся доли отвержденных жиров в нашем питании и указали на то, что это увеличение совпадает с ростом онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний.

Еще в мае 1978 г. были опубликованы данные в журнале «Federation of American Societies for Experimental Biology» по поводу вредности употребления в пищу подобных продуктов. Не удивительно, что эти данные еще тогда вызвали неподдельное возмущение... Кого бы Вы думали? Совершенно верно, – представителей промышленности по производству таких масел.

Таким образом, маргарин и «мягкие масла» (что, в основном, одно и то же) в небольших количествах можно применять только здоровому и очень легкомысленному

человеку, а для питания людей, заботящихся о своем здоровье, тем более больных и особенно детей, очень нежелательны. Проще и полезнее намазать хлеб растительным нерафинированным подсолнечным или оливковым маслом (если у Вас есть пагубная привычка к бутербродам и потребность чего-то намазывать на хлеб).

Насторожьтесь, если на упаковке масла есть надпись «пониженное содержание холестерина», «низкое содержание холестерина», «без холестерина». Любое настоящее сливочное масло его обязательно содержит. Если его в «масле» меньше, чем положено, или вообще нет – значит, нет и молочного жира. Соответственно, он замещен на пальмовый и кокосовый (то есть перед Вами маргарин). «Польза» от ограничения холестерина будет многократно перекрыта ущербом от намного более вредных насыщенных жирных кислот таких жиров-заменителей.

- **КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПРОДУКТЫ**

Частое употребление консервированных продуктов не способствует формированию здорового питания, поскольку их изготовление предусматривает достаточно жесткую термическую обработку. Сначала продукт тушится, варится. А после закрытые банки с продуктом дополнительно стерилизуются при температуре 100°С 70-95 минут.

При таких условиях теряется значительно больше витаминов и других полезных веществ, по сравнению с обычными способами приготовления продуктов. Учитывая существующие дефициты жизненно необходимых веществ в рационе питания большинства жителей России, замена обычных продуктов консервами способствует усугублению дефицитов и повышает риск развития заболеваний, связанных с этим.

Например, частое употребление консервированных продуктов способствует возникновению дефицита магния, что влияет на возникновение сосудистых нарушений, состояния костной ткани, функции поджелудочной и щитовидной желез.

Вспомните, например, что питание исключительно консервированными продуктами в условиях Крайнего

Севера на заре его освоения достаточно быстро приводило к тяжелым заболеваниям, в том числе цинге, вплоть до смертельных исходов.

Конечно, непросто полностью исключить из рациона такие продукты. Однако постарайтесь минимизировать их употребление в пользу натуральных, свежих, полноценных продуктов.

Кроме того, промышленное изготовление консервированных продуктов предусматривает использование самых разных консервантов, что тоже «не радует» наш организм, который вынужден бороться с ними и тратить на это силы и здоровье.

Ввиду этого фактора, по крайней мере, старайтесь использовать консервы домашнего приготовления, при котором добавляется только уксус, лимонная кислота, чеснок или перец, сахар в варенье. Только помните, что при самостоятельном консервировании необходимо очень тщательно соблюдать все правила и условия их приготовления. Если этого не сделать, то высок риск получить недоброкачественный продукт, который может привести к тяжелейшим отравлениям и интоксикациям.

## **2.7. СОХРАНИТЕ ТО ПОЛЕЗНОЕ, ЧТО ОСТАЛОСЬ В ПРОДУКТАХ ПОСЛЕ «ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ ИЗДЕВАТЕЛЬСТВ»**

Содержание витаминов в рационе питания зависит от разных причин: от вида продукта и его сорта (содержание витаминов в овощах и фруктах очень широко варьируется в разные сезоны), от выбора блюд и привычек в питании, от сроков и способов хранения и характера кулинарной обработки пищи. К сожалению, почти все витамины – вещества довольно «нежные». Они имеют свойство разрушаться в процессе приготовления пищи и при длительном хранении продуктов. Любой способ обработки вносит изменения в химический состав пищи. Температурная обработка имеет двойственное значение: при воздействии температуры пища «обеззараживается», приобретают лучший вкус, легче переваривается и усваивается организмом, однако сильный нагрев снижает пищевую и биологическую ценность продуктов.



Существуют правила обработки продуктов, которые желательно соблюдать.

- Размороженное мясо и рыбу желательно немедленно приготовить и не допускать их длительного хранения.
- Если продукты уже были разморожены – не замораживайте их снова.
- Мясо, птицу, рыбу для приготовления предпочтительнее брать охлажденными и, по возможности, отказаться от замороженного мяса. Оно теряет до 25% пищевой ценности. Это в лучшем случае, если его заморозили/разморозили только один раз, а не несколько – при транспортировке и хранении.

Чем медленнее идет процесс разморозки продуктов, тем меньше питательных веществ при этом теряется. С этой целью по возможности откажитесь от быстрой разморозки в микроволновой печи или духовке (в домашних условиях желательно размораживать при комнатной температуре).

Тепловая обработка (в первую очередь жарка) – это самый главный враг витаминов. С точки зрения рационального питания жарение – самый несовершенный и вредный для здоровья способ кулинарной обработки. В жареных продуктах витаминов сохраняется гораздо меньше, чем в продуктах, приготовленных любым другим способом. Заметно теряются витамины и при тушении (но меньше чем при жарке), поскольку тушатся продукты гораздо дольше, чем варятся, а температура при этих способах обработки практически одинаковая. Лучше всего сохранить в продуктах витамины из всех видов термической обработки позволяют варка на пару и запекание в духовке.

Свежие овощи теряют до 50% содержащегося в них витамина С уже через 3 дня хранения при комнатной температуре, при хранении в холодильнике – до 30%, поэтому в сезон их созревания не следует закупать фрукты и овощи впрок.

Поскольку многие витамины разрушаются под воздействием яркого света, а тем более прямых солнечных лучей, хранить продукты следует в темном месте.

Некоторые витамины легко окисляются кислородом воздуха. По этой причине резать овощи и фрукты надо не заранее, а непосредственно перед приготовлением или подачей на стол. Для сохранности витаминов фрукты и овощи, которые можно употреблять целиком, лучше не чистить от кожуры и не резать.

Варить продукты необходимо в минимальном количестве воды, достаточном, чтобы только покрыть продукты.

Овощи опускайте в кипящую, а не в холодную воду – это позволит сохранить в них гораздо больше витамина С. Максимально ограничьте доступ воздуха к варящимся продуктам (обязательно накрывайте крышкой). Не варите продукты слишком долго. Каждая лишняя минута варки – это потерянные витамины.

Однако какие бы продукты и способы приготовления Вы ни выбрали, покупайте по возможности только те продукты, в качестве, натуральности и пищевой ценности которых Вы убедились, воспользовавшись советами следующей главы. Потому что, например, если в капусте или свекле, выращенной по ускоренной технологии, изначально в 5-10 раз снижено количество витаминов, минеральных веществ, то способ их приготовления, обработки будет уже не очень важен для Вашего здоровья.

## ГЛАВА 3.

# КУДА БЕЖАТЬ ЗА СПРАВЕДЛИВОСТЬЮ

Капитал боится отсутствия прибыли...  
при 20% он становится оживленным;  
при 50% – ...готов сломать себе голову;  
при 100% он попирает все человеческие законы;  
при 300% – нет такого преступления, на которое он не рискнул бы пойти.

К. Маркс, «Капитал»

«Во всех секторах экономики права потребителя нарушаются. Очень много жалоб поступает прежде всего на розничную торговлю, на сферу услуг... Ситуация достаточно запущенная. Среди продуктовых магазинов последнее время наибольшее количество жалоб поступает на такие сети, как «Седьмой континент», «Пятерочка».

Во-первых, мы советуем изложить свои требования компании письменно в виде претензии, в двух экземплярах, и вручить руководству или любому из сотрудников фирмы под роспись, а не тратить время на устные переговоры с этой организацией. Как показывает практика, они ни к чему не приводят, и Вы просто потеряете время. С момента подачи письменной претензии Вы в течение десяти дней должны подождать ответа от организации, и если ответ Вас не удовлетворяет, либо вообще его не получаете, уже можете обращаться в суд.

Здесь важно помнить, что закон о защите прав потребителей позволяет взыскать неустойку с организации, которая нарушила ваши права. Если вопрос в досудебном порядке не решен, Вы имеете право обратиться в суд с исковым заявлением. Можно также обратиться в общественный фонд защиты прав потребителей или в юридические консультации для того, чтобы Вам помогли составить юридический документ. А сумму на юридические услуги Вы можете вложить в свои расходы, и фактически они потом будут взысканы с недобросовестного предпринимателя, нарушившего ваши права. Частой ошибкой потребителей является то, что они, не следуя процедуре, предусмотренной законом, начинают

заваливать жалобами различные инстанции, не имеющие никакого отношения к делу. Можно направлять жалобы в различные органы, в том числе Роспотребнадзор, в отделы по защите прав потребителей в местных администрациях, но важно помнить, что они не вправе заставить предпринимателя что-либо сделать, заставить может только суд. Также многие потребители ведут долгие устные переговоры, потом в суде сложно доказать, что Вы вообще обращались с претензиями» [11].

Безусловно, для получения абсолютно точной и компетентной информации об истинном составе, качестве пищевых продуктов необходимо обратиться в соответствующую аккредитованную лабораторию. Причем лучше, чтобы лаборатория была независимой. То есть не принадлежала производителю продукта (думаем, понятно почему).

Если Вы решили обратиться в лабораторию государственного надзорного органа, необходимо осознавать, что такие организации не смогут оценить показатели качества, пищевой ценности и дать официальное заключение. Контроль каких-либо показателей, кроме минимальных показателей требований безопасности, им запрещен на законодательном уровне. То есть они не смогут сказать, что какой-то продукт чем-то лучше (полезнее) или хуже другого.

Например, УФАС по Новосибирской области в 2010 году уже признавал незаконной попытку Новосибирского Роспотребнадзора рекомендовать продукцию отдельно взятых переработчиков молока для поставок в детские учреждения (Решение Комиссии УФАС по НСО № 028955 от 22 марта 2010). Ради справедливости, необходимо отметить, что Управление Роспотребнадзора исправила выявленные нарушения.

Это единственно правильное решение, поскольку Роспотребнадзор имеет право и обязан оценивать любую продукцию только по минимальным требованиям безопасности. Соответственно, вся продукция по данным показателям может быть только одинаково безопасной. И все. Иными словами, выставляется не оценка «удовлетворительно»,

«хорошо» или «отлично», а «зачет/незачет». И если «зачет» – у всех одинаково «зачет» (и минимально безопасная продукция может производиться и продаваться), то и «незачет» тоже у всех одинаков (и продукция «опасна» по минимальным требованиям, и она не может ни производиться, ни продаваться). И неважно – лучше продукт или хуже – надзорный орган не имеет права это оценить и, тем более, кому-то об этом заявить.

Стоит напомнить, что показатели более или менее высокого качества, согласно действующему законодательству, могут оцениваться либо в рамках независимой общественной экспертизы, либо в процессе добровольной сертификации.

Однако есть одно большое «НО»... Для того, чтобы оценить качество (кроме минимальных требований безопасности), пищевую и медико-биологическую ценность (пользу), необходимы специальные документы, своды правил, которые устанавливают процедуру, критерии и показатели такой оценки. Ведь в законах и санитарных правилах их нет и быть не может, поскольку это прямо запрещает законодательство (подробнее см. в главе 1). Называются такие документы – документы в области стандартизации (см. 184-ФЗ «О техническом регулировании»). У нас в России впервые такие документы были разработаны в 2008 году и называются РСТ МР 12/11-08 «Правила стандартизации оценки качества, медико-биологической и пищевой ценности пищевых продуктов и продовольственного сырья». Согласно действующему законодательству, их соответствие 184-ФЗ «О техническом регулировании» и национальным стандартам системы стандартизации РФ подтвердил профильный комитет Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии (Национальный орган по стандартизации). На момент написания данного издания иных документов в области стандартизации, позволяющих оценивать более высокое качество и пользу, в России не существует.

Уже понятно, что надзорные органы не имеют права работать по ним. Тем не менее, хотя независимые организации и органы по добровольной сертификации могут их



применять, данные правила не обязательны для их работы. Поэтому подавляющее большинство и таких (независимых) организаций идут по «пути наименьшего сопротивления» и проводят независимую оценку, добровольную сертификацию по стандартным показателям минимальной безопасности, дублируя работу надзорных органов. Такая работа, конечно, тоже очень полезна, учитывая «связанность» работы надзорных органов серьезными ограничениями. Однако на сегодняшний день именно никак не контролируемая польза пищевых продуктов – раздолье для извлечения сверхприбыли беспринципными дельцами. И она же – основная причина невозможности соблюсти рекомендации в области здорового питания за счет отсутствия объективной информации об истинном составе и качестве пищевых продуктов со всеми вытекающими последствиями для здоровья и продолжительности жизни (подробнее об этом см. в главе 1,2).

Соответственно, если Вы планируете узнать не только безопасен ли пищевой продукт, но и полезен, натурален ли он, – то необходимо обращаться в независимые организации, работающие именно в этой области, а не просто дублирующие работу надзорных органов (даже если они являются независимыми организациями).

В настоящее время оценкой качества, пищевой и медико-биологической ценности (пользы), согласно данным документам, в России активно занимаются аккредитованные Центры оздоровительного питания программы «Здоровое питание – здоровье нации». Основные задачи данных Центров – исполнение соответствующих рекомендаций Научного Совета по медицинским проблемам питания РАМН в области разработки методических рекомендаций, просвещения и образования в сфере здорового питания и многое другое.

Эффективность работы Центров оздоровительного питания программы «Здоровое питание – здоровье нации» отмечена и в «Основах государственной политики РФ в области здорового питания населения на период до 2020 года»: «Постановлением Правительства Российской Федерации от

10 августа 1998 г. № 917 была одобрена Концепция государственной политики в области здорового питания населения Российской Федерации на период до 2005 года, важным моментом реализации которой явилось принятие большинством субъектов Российской Федерации программ, направленных на улучшение структуры питания населения региона, а также организация в 4 федеральных округах и 26 субъектах Российской Федерации центров оздоровительного питания» [8]

Тем не менее, обязательно стоит обратиться в надзорные органы в том случае, если Вы самостоятельно определили явные признаки «опасного» продукта. Например, просроченный продукт, продукт с явными признаками порчи (гниль, протухание, посторонние предметы, которые никак не должны были в нем оказаться, и т.д.). В таком случае заявление подается в канцелярию регионального Управления Роспотребнадзора.

Однако и в этом случае рекомендуем параллельно обратиться в независимую общественную экспертную организацию. Поскольку, к сожалению, полномочия надзорных органов сегодня очень сильно ограничены законом. Оформление и проведение внеплановой проверки по заявлению граждан требует достаточно большого количества формальностей, и «виновник» вполне может успеть «избавиться от улики».

Например, организаторами независимой общественной экспертизы (некоторыми из авторов данного издания) был выявлен факт реализации просроченной продукции в ООО «Сто магазинов» (магазин «Соседи»). Позднее этот факт был установлен судом. Однако Управление Роспотребнадзора так и не смогло выявить установленные нарушения и применить, в свою очередь, соответствующие санкции к нарушителю – за что само и пострадало. «В прокуратуре области рассмотрено поступившее из генеральной прокуратуры РФ...обращение о ненадлежащем проведении Управлением Роспотребнадзора по Новосибирской области административного расследования о реализации ООО «Сто магазинов» продукции с истекшим сроком годности... По факту

выявленных нарушений руководителю Управления внесено представление об устранении нарушений законодательства о порядке рассмотрения обращений граждан, административного законодательства...» (Письмо Новосибирской областной прокуратуры № 7-1707-11 от 27.12.2011).

Независимая общественная экспертиза проводится целым рядом различных организаций в большинстве регионов. Также можно обратиться к авторам данного издания, уже несколько лет являющихся организаторами этих работ (контактная информация указана в информации об авторах). Кроме того, с вопросами можно обращаться на сайт sibgrad.com (зайти в раздел – баннер «Общественная экспертиза качества пищевых продуктов») в форме комментариев – авторы обязательно постараются ответить на Ваши вопросы (только не забудьте оставить координаты для связи).

## ГЛАВА 4.

# УЗНАТЬ ПРАВДУ, ПОНЯТЬ КАЧЕСТВО И СУМЕТЬ ВЫБРАТЬ

Несвежее мясо бросать собакам или велеть закапывать в землю в особых местах, а ежели кого для продажи явится какая мертвечина, и за то таковых бить кнутом и, вырезав ноздри, ссылатъ на каторгу на урочные годы.

Указ Петра I. 1722 г.

Конечно, если потребитель будет стремиться каждый продукт перед его употреблением отнести в лабораторию, то он рискует или погибнуть от голода, или разориться. Скорее всего, и то, и другое.

Поэтому в данной главе мы постараемся дать потребителям практические рекомендации, которые помогут выбрать не только безопасный, но и качественный, полезный продукт, позволят узнать правду, не попасться на удочку «бизнесменов» – мастеров скрытых манипуляций с продуктами.

### 4.1. КАК НЕ ОТРАВИТЬСЯ

Указываем явные признаки, которые не требуют особых знаний. Просто будьте внимательны, так как испорченные (просроченные) продукты чаще всего особо опасны для жизни и здоровья.

**Мясо.** Остывшее и охлажденное доброкачественное мясо имеет сухую поверхность. На разрезе цвет мяса крупного рогатого скота красный, баранины – коричнево-красный, свинины – розовато-красный, телятины – розоватый. Жир говяжьей туши твердый, белого или кремового цвета; бараньей – плотный, белого цвета, свиной – мягкий, белого или розового цвета. На разрезе мясо упругое, плотное. Ямка, образующаяся при надавливании мяса пальцем, быстро выравнивается. Запах – свойственный свежему мясу.

Микробы, попавшие на поверхность мяса, быстро размножаются и проникают вглубь, вызывая, главным

образом, разложение (гниение) белков. Поэтому мясо портится, делается дряблым, имеет влажную поверхность, местами почерневшую или позеленевшую, а на разрезе – более темный цвет. Жир мяса сереет и мажется. В порченном мясе ямка, образующаяся при надавливании пальцем, не выравнивается. При сильной порче мясо приобретает гнилостный запах, особенно резкий около костей.

Для определения доброкачественности мяса в его толщу (до кости) вводят нагретый в кипятке нож, затем вынимают и по запаху его определяют свежесть продукта. Более удобным и точным способом определения доброкачественности является пробная варка кусочка мяса: бульон при варке доброкачественного мяса бывает прозрачным и ароматным; несвежего мяса – мутным с неприятным запахом.

Мороженое мясо при постукивании издает ясный звук. Цвет его на поверхности и на разрезе красный, превращающийся в ярко-красный при согревании мяса пальцем. Запах мороженого мяса можно определить только после его оттаивания. Цвет повторно или многократно замороженного мяса на поверхности становится темно-красный, на разрезе вишнево-красный. При согревании пальцем цвет повторно замороженного мяса уже не изменяется. Для определения доброкачественности мороженого мяса тоже применяют опытную варку.

При выборе мяса на рынке можно обратить внимание на маркировку туши: на годное в пищу мясо (кроме конины) на бойнях ставится клеймо четырехугольной формы, а на предприятиях мясной промышленности – круглой формы; на условно годное мясо ставится клеймо красного цвета в виде равнобедренного треугольника с обозначением «в санобработку».

Если мясо приобретает неприятный кисловатый запах, то это один из видов порчи, называемый «загаром» мяса. Если при неглубоком «загаре» мясо разрезать на куски и проветрить, признаки загара исчезнут. Но имейте в виду, что срок допустимого хранения разрезанного на куски мяса уменьшится.



Другой вид порчи мяса – плесень. Мясо, пораженное плесенью, становится непригодным в пищу. Гнилостная порча вызывает изменение запаха. Вначале он слабый, неприятный, с кисловатым оттенком, а затем отвратительный, гнилостный. Изменяется и цвет мяса: в начальной стадии гниения оно становится коричневым, затем приобретает свинцово-серый оттенок и на глубоких стадиях – зеленоватый цвет.

Наиболее ранним признаком микробной порчи мяса является появление слизи на его поверхности. Такое мясо уже нежелательно употреблять в пищу.

Признаки порчи жиров. Порчу животных жиров лучше всего определять по изменению цвета. Цвет говяжьего жира – от бледно-желтого до желтого, бараньего – от белого до бледно-желтого, костного – от белого до желтого, птичьего – белый или светло-желтый (гусиный, утиный), желтый различной интенсивности (куриный). Появление зеленоватого оттенка свидетельствует об окислении жира. Желтая окраска свиного жира – внешний признак прогоркания. Нормальный, не окисленный животный жир имеет приятный поджаристый запах.

**Колбасные изделия** подозрительной свежести имеют оболочку влажную, липкую, с налетами плесени, при этом оболочка легко отделяется от фарша, но не рвется. На разрезе по периферии отмечают темно-серый ободок, вся остальная часть батона окрашена в розовый цвет, шпик местами желтоватый. Консистенция фарша с поверхности батона менее плотная, чем внутри. Запах колбасы кисловатый или слегка затхлый, аромат специй ощущается слабо.

Если колбаса имеет сухую крепкую оболочку, плотную консистенцию и равномерную окраску, но бесвкусна, и в ней отсутствует характерный аромат специй, то возникает подозрение, что колбаса была приготовлена из несвежего мяса.

#### **4.2. КАК ВЫБРАТЬ ПОЛЕЗНОЕ И КАЧЕСТВЕННОЕ. СЛОЖНО, НО МОЖНО**

**Вы не обязаны делать всё это.**

**Выживание – дело добровольное**

Эдвард Деминг – всемирно известный ученый, автор многочисленных работ в области управления качеством

В этом разделе приведены некоторые данные о том, что скрыто от потребителя, слабо или вовсе не проверяется надзорными органами по причине существующего законодательства. Большинство таких продуктов имеют право производиться и продаваться в соответствии с действующим законодательством. А их низкая пищевая, медико-биологическая ценность, обусловленная подменой полноценного сырья дешевыми заменителями, не нарушает действующие государственные нормы и требования.

Но, если производитель имеет право производить и продавать такие продукты, то мы – потребители и граждане своей страны – тоже имеем свои права. Мы имеем право знать истинную ценность и пользу таких продуктов. Имеем



право знать настоящий состав того, что мы покупаем и употребляем в пищу. Имеем право знать о последствиях их регулярного и обильного употребления. Имеем право сохранять свое здоровье и жизнь, оберегать их от вреда и ущерба.

Приведенные в данной главе факты появились в результате независимой общественной экспертизы, в число организаторов которой входят некоторые авторы данного издания. И рекомендации по выбору полезных продуктов являются, во многом, результатом многолетнего опыта работы независимой общественной экспертизы.

В первую очередь речь пойдет о пищевой и медико-биологической ценности продуктов (их пользе). Именно эта область является сегодня узаконенной «черной дырой», в которой пропадает наше здоровье в угоду алчности производителей и беспечности продавцов. Эту ситуацию часто называют «пищевым терроризмом». Его жертвы, в той или иной степени, – все жители нашей страны, независимо от социального статуса и материального положения. Каждая такая жертва платит за незнание и беспечность своим здоровьем, здоровьем своих детей и продолжительностью жизни. Страна платит продовольственной безопасностью и сокращением населения (подробнее см. главу 1). Конечно, способов удешевления продуктов за счет их качества и пользы с целью наживы значительно больше, чем мы изложили в этом издании. Однако подавляющее большинство методов оценки этих показателей требует специального оборудования и квалификации специалистов. Поэтому мы постарались изложить лишь те аспекты, которые рядовой потребитель сможет применить на практике, так сказать, в домашних («полевых») условиях.

- **САМЫЙ ПРОСТОЙ И БЫСТРЫЙ СПОСОБ**

Как получить наиболее правдивые и независимые данные о пищевом продукте.

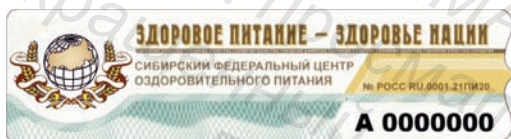
Для того чтобы узнать, что скрывает тот или иной производитель или продукт, достаточно познакомиться с материалами независимой общественной экспертизы на сайте [sibgrad.com](http://sibgrad.com) (зайти в раздел-баннер «Общественная экспертиза качества пищевых продуктов»). Там находится вся информация о результатах экспертизы, о ведущихся расследованиях, реальном (а не рекламном) составе и свойствах тех или иных пищевых продуктов. В результате Вы получите возможность избежать приобретения заведомо бесполезного или откровенно опасного продукта, а также сориентироваться, в каком магазине Вам не стоит рассчитывать на повышенное внимание к качеству продаваемой пищевой продукции.

Если Вы не нашли на сайте наименование интересующего Вас пищевого продукта или магазина (до которых у нас еще «не дошли руки»), то можно обратиться с заявкой – и независимая экспертиза будет организована. А ее результаты станут доступны для любого потребителя. Одна из отличительных особенностей независимой общественной экспертизы – это отсутствие ограничений в ее проведении (в любое время, в любом месте, любой продукции), а также законное отсутствие необходимости заранее уведомлять о ее проведении производителя или продавца (соответственно, результаты будут объективными). О желании заявить проведение независимой экспертизы пишите прямо на сайте в виде комментария к любой новости (только не забудьте оставить координаты для связи).

Сориентироваться и выбрать достоверно полезный продукт с полноценным, натуральным составом проще всего по его маркировке знаком системы «Здоровое питание – здоровье нации». Данная система, в отличие от сотен органов по сертификации, зачастую подконтрольных самим производителям и «близким» им чиновникам, не дублирует оценку минимальной безопасности (с чем и так хорошо справляются надзорные органы), а оценивает более высокое качество и пользу (медико-биологическую, пищевую ценность). Для чего были созданы и одобрены в Национальном органе

по стандартизации первые в стране специальные правила стандартизации в этой области. Без них провести подобную оценку невозможно по закону (что бы Вам ни говорили сами производители и продавцы, а также их «единомышленники» – рекламщики и отдельные чиновники).

Маркировка выглядит таким образом:



Если раньше какой-либо продукт имел на упаковке такую маркировку, а через некоторое время ее лишился – не удивляйтесь. Такая продукция проходит постоянную независимую оценку без ведома самого производителя и в случае, если производитель «испортился» и решил «подзаработать» на качестве, составе продукта и его свойствах, то с этого же дня маркировка с продукта удаляется.

Также не удивляйтесь, что продукции с такой маркировкой очень мало. По-другому быть не может и не будет.

Во-первых, большинство производителей и магазинов никогда не пойдут на добровольную сертификацию качества. Возможно, они знают что-то такое о своей продукции, чего Вы не знаете и чего, как они считают, Вы знать не должны (вдруг перестанете покупать). Значит, и обращаться за проведением независимой оценки они не станут – все равно, в таком случае, они не смогут ее пройти и не получают права наносить знак «Здоровое питание – здоровье нации».





Во-вторых, среди тех, кто хотел бы получить знак качества на свою продукцию, далеко не всем это удается сделать. Поскольку часто даже добросовестный производитель, к сожалению, не знает, что за сырье ему поставляется (проверять он его не обязан), какие технологии необходимо использовать, чтобы получить действительно полезный, а не просто красивый продукт, и многое другое.

Знак системы добровольной сертификации продуктов «Здоровое питание – здоровье нации» может быть и на магазине, который «озаботился» входным контролем качества и пользы продаваемой продукции. То есть на магазине, действительно постоянно проходящем соответствующую независимую экспертную оценку как «магазина здоровых, натуральных, полноценных продуктов». Излишне говорить о невозможности реализации в таком магазине просроченной или испорченной продукции, как это бывает у торговца, привычно занимающегося «самопроверкой» и «саморекламой», желающего только получения прибыли за наш с Вами счет.

- **ЦЕНА НЕ ОПРЕДЕЛЯЕТ КАЧЕСТВО**

Все очень просто: если продукт относительно дешев – это совсем не значит, что он низкокачественный, вредный или малополезный. Вопреки расхожему мнению (в основном, самих производителей и продавцов) о том, что качественный продукт из качественного сырья ОБЯЗАН быть дорогим. Просто часто забывается о том, что в цену продукции входят не только стоимость сырья, электроэнергии, налогов и прочих расходов на производство, но и другие слагаемые.

1. Желание производителя получить максимальную прибыль, и такое же желание торгующей организации. Как писал К.Маркс, «капитал...при прибыли 300% – нет такого преступления, на которое он не рискнул бы». Сколько этой прибыли заложено в цене продукта – нам с Вами никогда не узнать. Но если в Европе более-менее нормальной прибылью считается 4%, то в России и 100% не всегда и не всех устраивает.

2. Затраты на рекламу продукта. Они, естественно, также включены в цену, которую платит покупатель. Потому что и производитель (продавец), и рекламные компании работают отнюдь не ради благой цели бесплатного просвещения народа. Порядок цен на серьезную рекламную кампанию, тем более, федерального масштаба, вероятно, ничуть не меньше, чем большинство затрат на производство.

3. Суперяркая, бросающаяся, сверхкачественная и дорогая упаковка. Доля такой упаковки также занимает большую часть конечной цены продукта. Это та же реклама, только «беззвучная». Особенно широко используется с целью привлечения детского внимания. Ведь ребенок не станет разбираться в качестве и пользе (даже если Вы заставите его выучить эту книгу наизусть). И не у многих родителей хватит мужества отказать собственному ребенку в просьбе купить яркую коробку (банку).

Вот 3 компонента, которые могут повысить потребительскую цену до заоблачных высот. Причем, в данном случае, цена никак не связана с качеством используемого сырья, его натуральностью и пользой конечного продукта.

Вас должно насторожить только одновременное сочетание низкой цены на продукт и наличие его массивной (дорогой) рекламы. В таком случае, вероятно, доля стоимости сырья, из которого произведен продукт, составит совсем уж ничтожную величину. Значит, вполне можно ожидать и наличия генетически модифицированных компонентов, и совсем беззастенчивого использования заменителей натурального, качественного сырья. Соответственно, изменение вида, вкуса и аромата может быть «компенсировано» более дешевыми красителями, ароматизаторами, вкусовыми добавками, тоже не добавляющими организму здоровья.

Так что покупатель платит не только, к примеру, за розовую субстанцию из шкуры, костей, крахмала и сои под названием колбаса, но оплачивает еще и собственное «рекламное зомбирование». По мнению психологов, «реклама в целом – это вовсе не информация, как может показаться сначала, это психологическое программирование людей, причем без всякого на то их желания».

- **КОМУ БОЛЬШЕ ДОВЕРЯТЬ?**

В выступлениях крупных производителей и региональных чиновников часто приходится слышать мнение, что малые и средние предприятия просто-таки обречены выпускать продукцию менее качественную, по сравнению с крупными, богатыми корпорациями. Если заинтересованность в таких суждениях крупных производителей более-менее понятна, то о причинах аналогичной позиции представителей администрации остается только догадываться. Горячие заявления чиновников о большом проценте выявления нарушений среди малых и средних предприятий не выдерживают сколько-нибудь объективного анализа. Для примера: крупных производителей одной и той же продукции в регионе может быть 1-2, не больше. Но при этом они контролируют большую часть рынка этой продукции. Малых и средних предприятий в том же сегменте могут быть десятки и даже сотни (если брать, например, хлебобулочное производство в виде малых пекарен). Теперь вспомните, что планово проверять каждого из них, независимо от его величины, можно только 1 раз в 2 года. Допустим, на каждом из двух крупных предприятий выявили по 1 нарушению за эти 2 года. И точно так же по одному нарушению выявили на каждом из сотни малых, средних предприятий. Конечно, получится, что 90-95% нарушений приходится на малый и средний бизнес. Но количество на отдельно взятом предприятии, независимо от величины, будет, примерно, одинаково. Статистика, конечно, лукавая вещь. Но ведь это очевидный факт. Если, конечно, не ставить цель создать более выгодные условия отдельно взятым очень крупным и очень богатым корпорациям. То же самое касается и торговых организаций. Например, по опыту авторов, при проведении независимой общественной экспертизы, в 100% из проверенных крупных торговых сетей были выявлены просроченные продукты. Не думаем, что среди малых торговых павильонов этот процент может быть больше. Количество их, конечно, будет больше (потому что, их самих больше). Так что потом, если кому-нибудь очень понадобится, опять можно будет «с цифрами в руках» доказывать, что «в штуках» малых предприятий-нарушителей больше и, оказывается, все беды от них.

И обратите внимание: вреда от 2-х нарушений 1-2-х крупных производителей намного больше, чем от 20-ти нарушений 20-ти малых предприятий. Потому что продукцию крупных покупает, условно говоря, 80 человек из 100 (доля контролируемого рынка больше), а продукцию всех 20-ти малых – только 20%. Было бы логично, если бы и ответственность крупных предприятий за нарушения тоже была значительно серьезнее...

Что же касается качества, пользы пищевых продуктов, то позволим себе привести несколько аргументов.

Малому и среднему предприятию значительно менее выгодно пользоваться заменителями полноценного, качественного, натурального сырья, чем крупному. Не во всех, но в большинстве отраслей. Причин несколько, и их следует рассматривать в комплексе, так как они взаимосвязаны и взаимозависимы.

Во-первых, в связи с малым объемом производства (и используемого сырья) для них закупочные цены на эти самые заменители будут значительно выше, чем для крупного производителя.

Во-вторых, в большинстве отраслей использование заменителей связано с необходимостью технологического переоборудования/дооборудования (просто нужны новые линии, другое или дополнительное оборудование для использования заменителей), перестройка технологического процесса. Технологическое оборудование, тем более, линии, стоят очень дорого. Малый и средний производитель, переработчик, в связи с малыми объемами производства (и прибыли), либо никогда не окупит такие затраты в обозримом будущем, либо окупит через пару поколений.

В-третьих, малый и средний производитель, опять же, в силу малых объемов производства, нечасто испытывает нехватку натурального сырья и более лабилен (подвижен). Даже при дефиците сырья (например, молока или мяса) для него несложно приостановить производство, временно переориентировать на производство того ассортимента, для которого сырье есть. Для крупного предприятия даже кратковременная остановка – это катастрофа. Простаивание дорогостоящего оборудования, которое требуется окупать,

сотен работников и обслуживание огромного штата управленцев, снабженцев, экспедиторов, агентов, менеджеров и т.д. Для сравнения, на малом предприятии из управленцев часто есть только сам хозяин и бухгалтер (и то иногда в одном лице). Соответственно, крупный производитель при такой ситуации будет вынужден использовать «все, что под руку подвернется».

В-четвертых, если для крупного производителя, «держашего» львиную долю рынка сбыта, в регионе практически нет «естественных врагов – конкурентов», то для десятков и сотен малых, работающих в одном сегменте – их, соответственно, десятки и сотни на маленькой доле рынка. Поэтому малый производитель «трясется» практически над каждым, кто покупает его товар. И ему один раз себя дискредитировать – значит потерять все, проиграть многочисленным конкурентам. Таким образом, для малого производителя намного опаснее снизить качество (вдруг кто-то узнает), значит, меньше соблазн это делать.

В-пятых, крупные производители, поставщики, в силу определенного естественного территориального разделения сфер влияния могут легко договориться друг с другом о чем угодно – согласованном снижении или повышении цен, о демпинге цен на сырье и т.д. (примеров в прессе более чем достаточно). В том числе и о том, чтобы «не замечать» проблем с качеством продукции друг у друга, «не выносить сор из избы» и спокойно зарабатывать на этом – каждый в своей «вотчине». Тот же фактор, теоретически, может служить и возможностью лоббирования своих интересов во властных структурах (чтобы они тоже «не замечали»). Малые предприниматели никогда не смогут этого сделать (см. предыдущий пункт). Скорее они с радостью «утопят» конкурента, если узнают о нем что-либо подобное. А региональные власти, возможно, с такой же радостью, этому помогут (см. начало данного раздела).

Таким образом, наше оценочное мнение таково, что риск «попасться» на низкокачественный продукт, «мешанину» заменителей намного ниже при употреблении продукции региональных малых и средних производителей, по сравнению с пищевыми продуктами больших и огромных



корпораций. Одним из фактов, подтверждающих наше мнение, являются результаты независимой общественной экспертизы молочных продуктов (см. в соответствующем разделе данной главы).

Ради объективности считаем необходимым уточнить, что у малых и средних производств тоже хватает своих проблем. Например, иногда это менее квалифицированный персонал, по сравнению с крупными предприятиями (более профессиональный требует больших расходов).

- **КАК ОБМАНЫВАЮТ ЭТИКЕТОЧНЫЕ НАДПИСИ**

Характерно, что производители прекрасно знают приведенные ниже факты. Тем не менее, от этого подобных этикеточных надписей не становится меньше (скорее, наоборот).

**Чёрный хлеб.** Может иметь надписи чисто рекламного характера: «*Постный продукт*» (рецептура чёрного хлеба, в принципе, предполагает отсутствие жиров и белков животного происхождения), «*Источник клетчатки*» (чёрный хлеб любого производителя – это источник клетчатки).

**Молочные продукты.** На этикетке может быть написано: «*Содержит витамины А, В*». Продукт, содержащий витамины и обогащённый витаминами – это разные понятия. Молочные продукты сами по себе содержат витамин А (сливочное масло и сливки) и В2 (молоко). Так что это вовсе не заслуга переработчика молока. Даже если он его переработал так, что в нем остались только следы этих витаминов, а остальное было уничтожено в процессе производства, то, все равно, сколько-то витаминов он «содержит», несмотря на «издевательства над сыром». Вот если написано «обогащенный», в таком случае производитель обязан следить, чтобы этих витаминов содержалось не менее 20% от рекомендованной суточной нормы потребления микронутриентов.

Надпись «*Не содержит сухое молоко*» на питьевом молоке. Абсолютно бессмысленная, но «очень рекламная» надпись. По законодательству ее наносить не требуется. Ведь сухого молока в питьевом молоке и так не должно быть по закону. Если оно есть, то продукт нельзя называть «молоком», потому что это будет «молочный напиток». Непонятная логика производителя. А если на другом молоке его же

производства отсутствует надпись «Не содержит сухое молоко»? Значит, оно там содержится? Значит, производитель нарушает закон, называя «молоком» «молочный напиток»?

Так что независимо от того, написал производитель «Не содержит сухое молоко» или не написал, его не может быть в питьевом молоке (если, конечно, производитель не нарушает закон).

**Сливочное масло.** Если есть надписи на этикетках «мягкое» или «лёгкое», – скорее всего, это уже не сливочное масло, а бутербродный маргарин. Его делают на основе гидрогенизированного растительного масла, содержащего трансжиры, или молочного жира с добавкой ароматизаторов и жидких растительных жиров (у настоящего сливочного масла жирность, как правило, не менее 70%). Соответственно, такому «облегченному» и «умягченному» продукту присущи все малополезные качества, характерные для источника насыщенных жирных кислот (повышение риска развития атеросклероза, сердечно-сосудистых заболеваний, нарушений жирового обмена).

**Надпись «диетический продукт»** вовсе не означает, что продукт подходит для любой диеты, не гарантирует низкого содержания сахара, жиров и углеводов, а характеризует лишь калорийность продукта. По правилам, диетический продукт должен содержать не более 40 ккал на 100 г. Эти калории могут поступать организм в виде жира или сахара, их и необходимо ограничивать в рационе питания.

Если Вы ищете продукты с низким содержанием жира, обращайтесь внимание на этикетки с надписями: обезжиренные продукты (Fat free – менее чем 0,5 г жира на 100 г), мало-жирные продукты (Low-fat – до 3 г жира на 100 г), с пониженным содержанием жира (Reduced or less fat – на 25% жира меньше, чем жирные продукты).

**Растительное масло.** Надпись: «*Не содержит холестерина*». Холестерин содержится только в пище животного происхождения. В растительном масле его нет и быть не может, независимо от того, написал об этом производитель или нет.

«*Содержит витамин E*» – витамин E содержится в любом нерафинированном растительном масле, даже в том,

на упаковке которого подобная надпись отсутствует. Вопрос только, в каком количестве. Например, при неправильном хранении его может и практически не остаться. Но это никак не проверяется и никак не нормируется. Хотя 0,001% содержит – значит можно указывать на этикетке.

«**Постный продукт**» – любое растительное масло постное, ведь в нём отсутствуют белки и жиры животного происхождения.

«**Натуральный продукт**» – чётко сформулированных правил, в каких случаях можно использовать эту надпись, а в каких нельзя – не существует. Например, слово «натуральный» на этикетке не несёт информации, из каких натуральных продуктов получен витамин, минерал, тот или другой пищевой продукт или добавка и, главное, каким способом. Если витамин получен методом фракционирования, то такой витамин почти идентичен синтетическому, со всеми вытекающими последствиями, хотя и получен из натурального сырья.

Надпись «**Не содержит ГМО**». Абсолютно аналогичная ситуация с предыдущим примером. Отсутствие указания, что продукт содержит ГМО, является по закону указанием, что его там не должно быть. Если продукт содержит ГМО – это должно быть указано на этикетке. Если нет надписи «Содержит ГМО», то ГМО там нет и быть не может (если, конечно, производитель не нарушает закон).

«**Фитнес-продукт**» – самая коварная надпись. Чаще всего она обозначает то, что продукт имеет более низкую калорийность. Но это может достигаться за счёт того, что часть животных жиров заменили на гидрогенизированные растительные масла (практически на маргарин). Но это делает продукт менее полезным – трансжиры вредны для сердечно-сосудистой системы и, по последним данным, провоцируют набор лишнего веса. Другой вариант – возможное присутствие в фитнес-продуктах L-карнитина – вещества, помогающего сжигать жиры. Однако производители не указывают, что такой эффект, как правило, достигается только в процессе интенсивной физической нагрузки и сам по себе L-карнитин никак не повлияет на массу тела.

«Одобрено Институтом питания РАМН» – эта надпись означает лишь то, что продукт прошёл госрегистрацию в Роспотребнадзоре, перед получением которой Институт питания готовит заключение о соответствии данных, вынесенных на этикетку, действительному содержанию реальных веществ (причем для всех продуктов, а не только для тех, на которых «красуется» подобная надпись). По правилам, надпись «одобрено» разрешено выносить только на те продукты, которые были «разработаны» совместно с НИИ питания РАМН (но таких не так много).

Знак «**Der Grune Punkt**» с двумя переходящими друг в друга зелеными линиями и знак в виде трех стрелок, образующих треугольник – это информация о том, что упаковка этого продукта может быть переработана и вторично использована, но к экологической чистоте самого продукта не имеет никакого отношения.

- **ГЕНЕТИЧЕСКИ МОДИФИЦИРОВАННЫЕ ПРОДУКТЫ**

В современном обществе существуют полярные точки зрения на проблему генетически модифицированных продуктов/объектов (ГМО).

Одни говорят о полной безопасности разрешенных к применению ГМО (в России это 14 наименований), другие – о крайней их опасности и вреде употребления.

В настоящее время отсутствуют абсолютно убедительные и доказательные исследования, как первой, так и второй точки зрения.

Но совершенно не вызывает никаких сомнений, что потребитель имеет полное право знать – содержит ли продукт ГМО или нет. И поступать по своему внутреннему выбору и убеждению (покупать или нет).

Современное законодательство, в принципе, обязывает изготовителя указывать в документах и на этикетке информацию о присутствии в продукте ГМО. В случае отсутствия ГМО, на этикетке не указывается ничего. Соответственно, с правовой точки зрения, надписи «*Не содержит ГМО*» – просто рекламный трюк. Если ГМО содержится, то об этом обязательно должно быть указание на этикеточной надписи.



- **МЯСО**

Мясо и рыбу следует покупать только куском, когда видно, что это такое. Безусловно, лучше приобретать охлажденную продукцию. Во-первых, замороженное мясо (рыба), теряет, примерно, 25% пищевой ценности (в



48

основном аминокислот, витаминов. Во-вторых, не известно, сколько раз размораживался/замораживался продукт в процессе транспортировки и хранения (каждый раз пищевая ценность снижается еще больше). Есть мнение о том, что при заморозке на поверхность мяса могут «наморозить» раствор с антибактериальными препаратами (для пущей сохранности при незапланированной разморозке), Это тоже не добавит Вам пользы.

В настоящее время популярно «шприцевание» мяса рассолами с целью улучшения внешнего вида, увеличения сроков хранения и, конечно, увеличения массы продукта (все это прибыль). Рассолы, чаще всего, готовят, опять же, на основе соевых изолятов с добавлением соли, нитрита (для цвета) и фосфатов (для еще большего удержания влаги). Кстати, фосфаты, которые применяют где только можно (в том числе «накачивая» рыбу, мясо), небезразличны для организма. При избыточном их потреблении нарушается усвоение кальция и повышается риск развития остеопороза, нарушений мышечной ткани и т.д. «Переест» фосфаты совсем несложно, учитывая их высокую популярность у производителей в качестве одной из влагоудерживающих «присадок» к самым разным продуктам.

Для оценки приобретенного Вами продукта, отрежьте кусок толщиной 1-1,5 см и поджарьте на масле с двух сторон до образования легкой поджаристой корочки (только не ешьте – жареное вредно). Полноценный продукт при промышленном приготовлении уже потерял излишнюю воду, потому практически не изменит свои размеры и массу, но поджарится. Продукт, насыщенный водно-соево-фосфатной субстанцией, перед образованием поджаристой корочки



вначале потеряет излишнюю воду, потому будет поджариваться дольше, шипеть сильнее (испаряется дополнительная вода), значительно уменьшится как в объеме («сжежится»), так и по массе.

Еще быстрее проверить купленный готовый продукт по быстрому намоканию бумаги (обычной писчей). Заверните в нее продукт и поместите в полиэтиленовый пакет. После промокания бумаги, оберните еще раз. Если для удаления с поверхности влаги Вам не хватит 4-5 листов бумаги, значит, скорее всего, та же водно-соево-фосфатная смесь (оплаченная Вами по цене мяса) внутри продукта постепенно отдает удержанную влагу.

- **КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ И ПЕЛЬМЕНИ**

Чтобы производство было дешевле и выгоднее, натуральные ингредиенты заменяют пищевыми добавками.

Пример наполнителей:

- Эмульсия из свиной шкуры – 10-12%;
- Эмульсия из свиного жира – 10-12%;
- Соевый белок (чаще всего изолят);
- Эмульгатор (смесь каррагинана, соевого белка, фосфатов);
- Фосфаты (применяются для исключения процесса ферментации (засолки) мясного сырья просто для ускорения процесса производства и увеличения влаго-жировсвязывающих свойств мяса);
- Вода – до 70%;
- Нитрит натрия, соль, вкусовые добавки;
- Говядина 1 сорт – 5%;
- Свинина жирная и полужирная – 10-15%.

Стандартами не предусмотрено указывать, в каком количестве добавки использованы при изготовлении того или иного вида колбасы. К тому же содержание в колбасе мяса и продуктов, его заменяющих, – коммерческая тайна производителя.

Единственный способ для производителя получить больше прибыли – это не класть в колбасу мясо [30]. Существует несколько способов заменить мясо в колбасе и колбасных изделиях.

- **МОЛОКО**

Поскольку молоко очень деликатный продукт, невозможно сохранить его в течение длительного времени без специальной обработки. Кроме того, молоко нужно очистить от посторонних бактерий, при этом желательно максимально сохранить полезные вещества. Поэтому естественно, что в пути от коровы до кружки на столе молоко подвергается обработке. Так, например, вполне естественно, что все «магазинное» молоко в обязательном порядке проходит пастеризацию и нормализацию. Таким образом молоко очищается от нежелательных бактерий, становится безопасным для потребления и получает определенный процент жирности. При этом значительная часть полезных молочнокислых микроорганизмов, витаминов и ферментов сохраняется. Пастеризованное молоко можно хранить несколько суток.

Поскольку коровы дают совершенно нестандартный напиток – одна доится молоком с 3% жирностью, другая – с 2%, третья, допустим, с 2,5%, то, чтобы молоко имело определенный процент жирности, а покупатель мог выбрать нужный ему, молоко подвергается «нормализации». То есть смешиванию составных частей молока и созданию молока с заданным процентом жирности – 1,5%, 2,5%, 3,2% и т. д. В таком молоке остаются необходимые витамины, минералы и ферменты. Эта технология не имеет ничего общего с разведением сухого молока, о котором много говорят в последнее время.

Иногда приходится слышать мнение, что молоко, изготовленное из разведенного сухого молока, ничем не отличается по своим свойствам от обычного молока. Постараемся в этом разобраться.

В процессе сгущения и сушки молока происходят физико-химические изменения компонентов молока. Длительное воздействие высоких температур может привести к необратимым изменениям, в результате которых снижается пищевая и биологическая ценность, а также стойкость молочных продуктов при хранении. Так при сушке увеличивается количество свободного жира, который отрицательно влияет на свойства продукта.

Сгущение и последующая сушка приводят к снижению пищевой ценности и ухудшению свойств готовых молочных продуктов, полученных путем последующего восстановления. Все это, а также ряд других изменений, приводят к понижению в готовых продуктах содержания растворимого кальция и фосфора, снижению пищевой ценности продукта, полученного из сухого молока.

Или, как более прямо сказал главный государственный санитарный врач России Г.Г. Онищенко, «...белок сухого молока и белок натурального молока – это разные белки. По физиологической ценности белок живой и белок сухого молока – они совершенно разные. По существу, сухое молоко – это что? Это обломки белка. Это высушенное при высочайшей температуре, более 130 градусов, молоко, где белок деформирован. Он более аллергенен, менее качественный, с точки зрения его физиологической ценности. Живой белок, который вы донесли в виде охлажденного молока или там стерилизованного молока, или пастеризованного молока, по качеству – это разные продукты. И мы должны это понимать, и Вы должны это понимать и стараться потреблять это молоко...» [24].

Очевидно, что не напрасно Г.Г. Онищенко, постановил, что продукт из сухого молока должен называться «молочный напиток», а из настоящего молока – «питьевое молоко». Потребитель должен иметь возможность знать правду и с открытыми глазами выбирать то, что он считает для себя необходимым.

С 2008 года в России начал действовать технический регламент в области молочного производства. По замыслу разработчиков, эта дата должна была стать новой вехой в развитии потребительского рынка, поскольку о полезности и качестве приобретаемой покупателем молочной продукции должна сообщать соответствующая надпись – «молоко» или «молочный напиток». А то ведь, как заявляли с высоких трибун, «не ясно, что пьем – молоко от коровы или непонятную мутную жидкость». Однако «час икс» наступил, а на прилавках магазинов с молочной продукцией и на ее упаковке ничего не изменилось. За исключением разве что цены, которая, как и следовало ожидать, повысилась.

- **ВОДА**

Вода – вещество, без которого немислима жизнь ни одного живого существа на Земле. Здоровому человеку для поддержания нормального водно-солевого баланса организма необходимо выпивать 1,5-2 литра воды в сутки. Безусловно, вода не должна содержать вредных примесей, которые могут накапливаться в организме (учитывая большой объем употребления этого продукта) и нарушать обменные процессы, а также приводить к возникновению различных заболеваний. С другой стороны, вода является важнейшим источником целого комплекса минеральных веществ. В случае ее «обеднения» этими веществами либо дисбалансом их содержания, организм вряд ли компенсирует их поступление из других видов пищевых продуктов. Соответственно, такая ситуация также может привести к возникновению нарушений здоровья или связанным с этим заболеваниями.

Если бы нашим родителям еще 20-30 лет назад сказали, что у нас в стране за немалые деньги будут покупать в магазине обычную питьевую воду в бутылках, а не пить ее из колодца или из-под крана, наверное, они бы посчитали это ненаучной фантастикой.

Сегодня же, учитывая масштабы потребления бутилированной воды в мире, торговля наркотиками, оружием и проституция – малоприбыльные занятия по сравнению с розливом воды.

Конечно, меняется (в худшую сторону) окружающая среда, появляются новые данные о составе воды и его влиянии на наше здоровье. Поэтому появляется спрос на чистую, безопасную, а в идеале, полезную питьевую воду. А где появляется спрос, там обычно появляется большое количество желающих на нем заработать. Так, сравнительно недавно, в реализации появилась бутилированная питьевая вода.

Несмотря на то, что некоторые больше доверяют качеству бутилированной воды, не все так просто и с ее качеством.

Точно так же, как и в случаях с другими продуктами, для получения разрешительных документов на производство и реализацию воды у производителя есть возможность налить хорошей очищенной воды, а потом черпать воду откуда угодно, спокойно готовясь к плановой проверке, о которой официально объявляется задолго до ее проведения. Лишь бы не было совсем уж запредельного содержания вредных веществ, действие которых потребитель сразу почувствует на себе и сможет обратиться с жалобой в надзорные органы. Цена воды, как и любого другого продукта, никак не является абсолютной гарантией качества.

Рассмотрим такие категории бутилированной воды, как «питьевая», «минеральная», и «газированная».



## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Аналитический вестник / Аналитический вестник Совета Федерации ФС РФ. – 2002. – № 26 (182).
2. Интервью в программе «Отбой» радио «Русская служба новостей», Руководитель Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека Г.Г. Онищенко, Москва, 2009.
3. Общественная палата РФ, Круглый стол «Актуальные вопросы производства и применения продуктов для здорового образа жизни», Батулин А.К., Москва, 2010.
4. Общественная палата РФ, Круглый стол «Актуальные вопросы производства и применения продуктов для здорового образа жизни», Пилат Т.Л., Москва, 2010.
5. О вреде потребления сладких безалкогольных газированных напитков типа Пепсиколы, Федеральная служба по защите прав потребителей и благополучия населения, 14.04.2011.
6. Антонов А.Р. с соавторами «Здоровье через гигиену», Новосибирск, 2009.
7. РСТ МР 12/11-08 «Правила стандартизации оценки качества, медико-биологической и пищевой ценности пищевых продуктов и продовольственного сырья».
8. Распоряжение Правительства РФ № 1873-р от 25.10.2010 «Основы государственной политики Российской Федерации в области здорового питания населения на период до 2020 года»
9. Российская газета, 11.11.2008
10. Г.Г. Онищенко, программа «Отбой», Русская служба новостей, 2009.
11. М. Аншаков, Infox.ru 31.08.2009.
12. С.Ф.Леонова, Диагностика анемии, 2008.
13. Ребров В.Г. с соавт. Витамины и микроэлементы, 2003.
14. Г.Н. Шатров, НИИ питания РАМН, 2008.
15. - Колбасный суд – НГС.НОВОСТИ 16.08.10, Елена Сафронова, полный текст публикации размещен по адресу: <http://news.ngs.ru/more/70309/>
16. В.В. Путин, ВЕСТИ РУ, 08.10.2009.

17. «Молочный скандал разразился в Новосибирске», [www.sibkrai.ru](http://www.sibkrai.ru), 21 августа 2009.
18. «Кто обжегся на молоке», Метро, 2-8 декабря 2009 № 47; <http://news.ngs.ru/more/70309/> – Колбасный суд – НГС. НОВОСТИ.
19. Г.Г. Онищенко, Вести-FM, 2009, полный текст опубликован по адресу: <http://rosfincom.ru/news/544257.html>
20. Г.Г. Онищенко, программа «Отбой», радио «Русская служба новостей», 2011.
21. «Отмороженное», Информационный портал Сибири Sibir Info, 13.09.2009 (полный текст опубликован по адресу: [http://www.sibirinfo.ru/news.php?subaction=showfull&id=1252858132&archive=1262967819&start\\_from=&ucat=&](http://www.sibirinfo.ru/news.php?subaction=showfull&id=1252858132&archive=1262967819&start_from=&ucat=&))
22. РИА Новости, Москва, 21:40 21/12/2009, полный текст опубликован по адресу: <http://news.rufox.ru/texts/2009/12/22/184661.htm>
23. Спрос № 11, 2006, № 2, 11, 2008, № 7, 8 2009, Российский институт потребительских испытаний, Москва.
24. Г.Г. Онищенко, Хватит делать из нас людей второго сорта, Вести 24, 26.06.2008.
25. Газета.ру, 17.08.2009.
26. Г.Г. Онищенко Минус вес, плюс болезнь. // Российская газета, 11 ноября 2004.
27. В.А. Тутельян, Г.Г. Онищенко, Государственная политика здорового питания населения: задачи и пути реализации на региональном уровне, Москва, 2009.
28. Распоряжение Правительства РФ 1873-р от 25.10.2010 «Об утверждении Концепции государственной политики в области здорового питания населения РФ на период до 2020 года», 2010.
29. Химия пищи: Учебное пособие / Кемеровский технологический институт пищевой промышленности, 2002.
30. Вестник потребителя. Бюллетень российской программы «Здоровое питание – здоровье нации», № 6, 2007.
31. Приходько Ю.В., Самбунова Г.Н., Быстрова А.Н., Ростовская М.Ф. Безопасность потребительских товаров. Пищевые продукты, 1999.

32. Чепурной И. П. Защита прав потребителей. Виды и способы обмана покупателя при продаже продовольственных товаров. 2003.
33. Чепурной И. П.. Идентификация и фальсификация продовольственных товаров, 2006.
34. Mary Rich, Stephen Mietelski, Craig Orsini. Фрагмент рекламного постера компании «Voeri».
35. Материалы семинара «Питание и здоровье в Европе: новая основа для действий», Европейское региональное бюро ВОЗ, 2003
36. Карикатура с сайта LIONBLOG.NET.RU.
37. Материалы семинара «Питание и здоровье в Европе: новая основа для действий», Европейское региональное бюро ВОЗ, 2003
38. Материалы выездного заседания Научного совета по медицинским проблемам питания РАМН и МЗиСР (от 18.07.2004 г.).
39. Материалы выездного заседания Научного совета по медицинским проблемам питания РАМН и МЗиСР (от 19.09.2006 г.).
40. Карикатура с сайта megastatus.do.am.
41. Материалы выездного заседания Научного совета по медицинским проблемам питания РАМН и МЗиСР (от 19.09.2006 г.).
42. Материалы выездного заседания Научного совета по медицинским проблемам питания РАМН и МЗиСР (от 19.09.2006 г.).
43. НП «Сибирский федеральный центр оздоровительного питания». МР «Правила стандартизации, оценки качества, медико-биологической и пищевой ценности пищевых продуктов и продовольственного сырья», 2008 г.
44. Информация с сайта zdoroviedetej.ru
45. Материалы IV форума «Актуальные вопросы гигиены питания», 2011.
46. Карикатура с сайта www.creonaria.com
47. International Service for the Acquisition of Agri-biotech Applications, 2009.
48. Кадр из фильма «Мясо. История всероссийского обмана», НТВ, 2009.

49. Кадр из фильма «Мясо. История всероссийского обмана», НТВ, 2009.
50. НИИ питания РАМН. Анализ состояния питания человека (частотный анализ)., 2003-2006 г. Версия 1.2.4
51. Фотография с сайта: docturnaimoth.com
52. Карикатура с сайта <http://www.advsmile.ru>
53. Информация с сайта [zdoroviedetey.ru](http://zdoroviedetey.ru)
54. Материалы выездного заседания Научного совета по медицинским проблемам питания РАМН и МЗиСР (от 17.05.2005 г.), Екатеринбург.
55. Фотография с сайта <http://www.advsmile.ru>