

**Памятка по защите
прав потребителей.**

**Здоровое питание.
Исключить
антибиотики из
меню.**

Пищевые добавки (их известно несколько сотен) – простой и дешевый способ придать продукту привлекательный вид и цвет, усилить вкус, а также продлить срок его хранения.

Раньше, названия этих химических веществ писали на этикетках продуктов полностью, но они занимали так много места, что в 1953 году, в Европе, решено было заменить полные названия химических пищевых добавок одной буквой с цифровыми кодами. Индексом E (от Europe) в рамках Европейского сообщества принято обозначать наличие в продукте питания любых пищевых добавок, идентифицированных согласно Международной системе классификации (INS). По данной системе пищевые добавки делятся на группы по принципу действия. Группа определяется по первой цифре указанной после буквы E.

К наиболее вредным относятся консерванты и антиокислители. Консерванты и стабилизаторы действуют сродни антибиотикам. Без этих добавок невозможно представить себе колбасные изделия. В процессе обработки колбасный фарш теряет свой нежно-розовый цвет, превращаясь в серо-бурую массу. Тогда в ход идут нитраты и нитриты, и вот с витрины на нас "глядит" уже вареная колбаса цвета парной телятины.

Нитродобавки содержатся не только в колбасных изделиях, но и в копченной рыбе, шпротах, консервированной сельди. Добавляют их и в твердые сыры, для предупреждения вспучивания.

Людам, страдающим заболеваниями печени, кишечника, дисбактериозом, холециститом рекомендуется исключить из рациона продукты, содержащие эти добавки. У таких людей часть нитратов, попадая в желудочно-кишечный тракт, превращается в более токсичные нитриты, которые в свою очередь, образуют довольно сильные канцерогены - нитрозоамины.

Сахарозаменители, в разной степени, неблагоприятно воздействуют на печень.

Маркировка, подтверждающая качество и безопасность товара.

Аббревиатура **ЕАС** (расшифровывается как "Евразийское соответствие", Eurasian Conformity) – единый знак обращения продукции, установленный на рынке государств – членов Таможенного союза (ТС). Маркировка ЕАС обозначает, что товар одобрен санитарными ведомствами, прошёл тщательную проверку, процедуры сертификации, и соответствует всем нормам, стандартам качества и безопасности, установленным в технических регламентах ТС. Каждому товару полагается декларация о его соответствии, выдаваемая изготовителям и поставщикам. По сути, это современный знак качества, принятый на территории Таможенного союза и подтверждаемый специальным графическим логотипом, наносимым на упаковку товара.

ГОСТ ISO 9001-2011 (современный эквивалент международного ISO 9001:2008/2015) - Сертификация Систем Менеджмента Качества. Соответствие требованиям ISO9001 свидетельствует о достаточно

положительной репутации компании поставщика, но не является непосредственно гарантией высокого качества продукции.

Пищевые добавки: красители, ароматизаторы, загустители, консерванты, усилители вкуса. Всего их 900 видов, но запоминать их и учить названия всех не обязательно, что бы сделать правильный выбор помните:

Внимательней читать надписи на этикетках. Не глядя, вполне можно купить крахмал со вкусом, запахом и цветом колбасы.

Некоторые добавки вредны только в больших количествах но, канцерогены имеют свойство – накапливаться в организме. Так что, со временем это даст о себе знать. Любая модификация продуктов делает их потенциально опасными для здоровья. Употребление синтетических усилителей вкуса и цвета – это обман собственного организма.

Наличие на пищевой упаковке маркировки в виде знака "Без ГМО" - не гарантирует отсутствие в продукте генно-модифицированных компонентов.

Надпись на упаковке некоторых кондитерских и молочных изделий, указывающая, что они содержат «жир растительный» - может означать то, что при их изготовлении, животные жиры заменялись дешевым пальмовым маслом (оно тоже натуральное, но менее полезное для здоровья организма, а в больших количествах - вредное).

Употреблять экологически чистые продукты – свежие сырые овощи, фрукты и ягоды.

Не покупать продукты с большим сроком хранения, указанным на этикетке – признак того, что там много консервантов.

Чтобы "выварить" антибиотик тетрациклин, которым часто накачивают куриц, надо варить их около часа. Через 60 минут варки антибиотик исчезает из курицы полностью и переходит в бульон.

Чтобы вывести нитраты из овощей, фруктов, ягод (включая арбузы и дыни), надо положить их в холодную воду на какое-то время. Нитраты растворяются в воде.

Детям до шести лет категорически запрещена еда с консервантами. Еда быстрого приготовления – это продукт для экстремальных условий. Больше всего химических добавок содержится в колбасах, майонезе и тортах.

Начните готовить сами и таким образом вы оградите себя и ваших близких от вредных воздействий пищевых добавок. Откажитесь от тортов, конфет, шоколада, мармелада, колбас, еды быстрого приготовления. Все это можно приготовить в домашних условиях и без консервантов и такая еда в тысячу раз полезней, чем еда из магазина.

Растительные продукты покупать лучше, выращенные в местной полосе или в регионе. Пусть они выглядят неказисто, зато ничем не обработаны. Отечественные продукты лучше и полезнее, чем зарубежные аналоги.

Чтобы выбрать продукты без ГМИ, нужно знать в каких странах, и какие продукты выращиваются с содержанием генномодифицированных организмов (ГМО).

При выборе продуктов питания, присмотритесь к стране производителя. Если продукт из Канады, Англии, Китая, Индия, Украина, Норвегии и

Франции, то лучше отказаться от таких продуктов вовсе. А вот в Венгрии ГМО запрещены, так что венгерскую продукцию можно есть смело. Также страны, которые отказались от выращивания и продажи ГМО Австрия, Греция, Польша, Швейцария.

За всю жизнь человек съедает около 40 тонн еды. Больше 25% из этого — химикаты и опасные для жизни вещества: ароматизаторы, красители, загустители, усилители вкуса, консерванты. Мы потребляем химию каждый день, зачастую, даже не думая об этом. Пищевые добавки делают еду вкуснее, красивее, но опасной для здоровья, а, порою, и для жизни. У опасных продуктов, зачастую, неестественно яркий цвет.

Покупая качественные продукты питания вы экономите на лекарствах. А покупая продукты с ГМО и пищевыми добавками которые удешевляют продукты вы не экономите, а превращаете себя в аптечного потребителя.