



**"Вредная еда" - это какая и
почему?**

Введение.

- ▶ Правильное питание – это не тренд, не наставления коучей в соцсетях и не протеиновые коктейли вместо всех приемов пищи. Корректность рациона определяется тем, отвечает ли он потребностям организма – **причем каждый день**. Все макронутриенты (белки, жиры, углеводы), микронутриенты (витамины, минералы, биологически активные вещества) и жидкость, потраченные человеком, должны быть **восполнены**. Тогда будут сохраняться баланс, хорошее самочувствие и настроение. Последнее – важный пункт, ведь **сбалансированный рацион – это еще и та еда, которая в основном нравится**. Теоретически суточный калораж можно восполнить крупой и, скажем, сырьими овощами. Только вот радости это значительно убавит, а вслед за ней уйдет и мотивация к здоровой жизни. **Стабильное эмоциональное состояние** – залог того, что не будет патологического переедания, набегов на кухню по ночам или перехода на фастфуд и кондитерские изделия.

Это что, вредно?

- ▶ Часто и в большом количестве вредно все, даже вода. Не существует продукта питания, который однозначно можно было бы назвать вредным. Как-то ведь он появился и стал употребляться в пищу. **Вопрос в мере.** Перестраивая свой рацион, не цепляйтесь за фразы «я отказываюсь от вредных продуктов». Что именно вы считаете для себя вредным? Для кого-то полезный цельнозерновой хлеб – настоящий ночной кошмар. Это про людей, страдающих от непереносимости глютена. Кто-то не может даже видеть полезное и нужное молоко из-за лактазной недостаточности, а кто-то спокойно поедает жирный жареный бекон каждый день на ужин. Вредность пищи – относительна и во многом раздута средствами массовой информации. **Поэтому давайте полагаться на здравый смысл и быть чуть внимательнее к своему организму.**

Ограничить не равно исключить

- ▶ Можно сказать, что некоторые категории продуктов **менее полезны, а при злоупотреблении более вредны, чем остальные**. И количество их в ежедневном или недельном рационе лучше сократить:
 - ▶ мясные и рыбные консервы, копчености содержат много соли, усилителей вкуса, консервантов, могут негативно влиять на функцию почек, сердца;
 - ▶ жирное мясо, сало содержат животные жиры, которые в большом количестве дают нагрузку на поджелудочную железу, печень и желчный пузырь, могут спровоцировать образование холестериновых бляшек, желчных камней;
 - ▶ острые, кислые продукты при неразумном употреблении раздражают слизистую желудка и кишечника, могут вызвать гастриты, язвы, воспаления;
 - ▶ соусы на основе майонеза по несколько раз в день к каждому блюду – перебор по допустимому количеству соли и жиров;
 - ▶ обилие белка (в рационе + в спортивном питании) у тех, кто сидит на белковой диете, способно спровоцировать обезвоживание, нарушение функции почек и уменьшение прочности костей;
 - ▶ добавленный сахар, особенно в комбинации с жирами, при употреблении без меры вызывает прибавки в весе, способствует развитию сахарного диабета.

- 
- ▶ Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) называет нездоровое питание и отсутствие физической активности основными рисками для здоровья во всем мире.
 - ▶ С 2007 по 2017 г. ВОЗ возглавляла Доктор Маргарет Чен. В ходе своего доклада на Восьмой Глобальной конференции по укреплению здоровья (Хельсинки 2013 г.) Маргарет Чен назвала **10 самых вредных для здоровья продуктов питания**. Практически все они производятся в промышленных масштабах.

ТОП 10 самых вредных продуктов:

- ▶ 1. Чипсы и картофель фри.
- ▶ 2. Бургеры и хот доги.
- ▶ 3. Колбасы и консервы.
- ▶ 4. Лапша и пюре быстрого приготовления.
- ▶ 5. Майонез и кетчуп.
- ▶ 6. Шоколадные батончики, леденцы и жевательные конфеты.
- ▶ 7. Сладкие газировки и соки.
- ▶ 8. Попкорн.
- ▶ 9. Алкоголь.
- ▶ 10. Низкокалорийные и обезжиренные продукты.



Причины считать эти продукты "вредными":

- ▶ **Во-первых**, во многих из них содержится сахар. Сахар повышает риск развития сахарного диабета, ожирения, кариеса и других заболеваний.
- ▶ **Во-вторых**, во многих из перечисленных продуктов содержится избыток соли (поваренной соли - хлорида натрия). Соль в большом количестве может нанести существенный вред сердечно-сосудистой системе. Обычная 100-граммовая банка консервированного мяса или рыбы содержит до 15 граммов соли.
- ▶ **В-третьих**, некоторые из этих продуктов содержат в большом количестве насыщенные жиры и трансжиры, потребление которых ведет к подъему уровня холестерина в крови, что в результате способствует развитию инсульта или инфаркта.
- ▶ **В-четвертых**, при промышленном производстве продуктов питания (в частности, майонеза, кетчупа, колбасных изделий и пр.) используются синтетические пищевые добавки, способные нанести вред организму потребителя.



Состав "вредных" продуктов

Чем вредны чипсы?

- ▶ В первую очередь, потому что они очень калорийны. Калорийность чипсов составляет порядка 500 ккал на 100 грамм продукта. Это примерно 1/4 суточной нормы энергетической потребности детского организма. Такая высокая калорийность обусловлена большим количеством жиров - 30 г и углеводов - 53 г на 100 г продукта.
- ▶ В картофельных чипсах также очень много соли, гидрогенизированные жиры (вид трансжиров). Опасность таких жиров заключается еще и в том, что они способствуют увеличению уровня холестерина в крови и повышают вероятность возникновения атеросклероза, инфаркта и инсультов даже в юном возрасте. Хотя раньше эти болезни считались исключительно возрастными. Витаминов и минеральных веществ (не говоря уже о полезной клетчатке) в чипсах нет вообще.
- ▶ В составе чипсов три основных ингредиента - это картофельные хлопья, растительное масло и картофельный крахмал, к которым присоединена целая смесь пищевых добавок.



Чем вреден попкорн?

- Несмотря на то, что у натурального попкорна есть много полезных свойств (он содержит клетчатку, богат антиоксидантами), тот попкорн, который мы покупаем в кинотеатрах, наносит нашему здоровью вред. Сладкий попкорн (карамельный, шоколадный) содержит избыточное количество сахара, а соленый попкорн - избыток соли.



Почему вредны колбасные изделия?

- Согласно Национальному стандарту Российской Федерации ([ГОСТ Р 52196-2011](#). Изделия колбасные вареные. Технические условия) все колбасные изделия делятся на две категории:
- - колбасное изделие категории А: Колбасное изделие с массовой долей мышечной ткани в рецептуре свыше 60,0%, без учета воды, потерянной при термической обработке
- - колбасное изделие категории Б: Колбасное изделие с массовой долей мышечной ткани в рецептуре от 40,0% до 60,0%, без учета воды, потерянной при термической обработке.



Почему вредны колбасные изделия?

- Другими словами, национальный стандарт допускает, что колбаса будет состоять не на 100% из мяса. В колбасные изделия можно добавлять мясные субпродукты (язык, обрезь, свиную шкуру), кровь (в т.ч. сухую), сливочное масло, яичный порошок, картофельный и кукурузный крахмал, муку, а также разнообразные пищевые добавки. Так, в состав колбасного изделия может входить мальтодекстрин (иначе его называют патока). Патока образуется как побочный продукт при производстве сахара и крахмала. В колбасных изделиях ее используют для увеличения плотности готового продукта. Также в составе могут быть другие пищевые добавки, закодированные шифрами Е.



Что такое пищевые добавки? Для чего используют пищевые добавки в пищевой промышленности? Опасность пищевых добавок для здоровья человека.

- ▶ Пищевые добавки – это вещества, которые добавляют в продукты питания для повышения их безопасности, повышения длительности их хранения, сохранения или улучшения их вкуса, консистенции или внешнего вида, называют пищевыми добавками. Пищевые добавки могут быть:
 - ▶ - растительного
 - ▶ - животного
 - ▶ - минерального происхождения
 - ▶ - синтетические.
- ▶ Их сознательно вводят в состав продуктов питания, что служит достижению специальных технологических целей, о чём потребитель, как правило, даже не подозревает. Сегодня применяется несколько тысяч пищевых добавок, каждая из которых выполняет определенную функцию.



Европейский союз для единообразия использования пищевых добавок разработал систему их цифровой кодификации. Каждому ингредиенту присвоен трех- или четырехзначный номер с предшествующей буквой Е ("Е" - начальная буква в слове "Europe" - Европа).

- ▶ Важно! Кодификация пищевых добавок.
- ▶ E100-E182 - красители - усиливают или восстанавливают цвет продукта;
- ▶ E200-E299 - консерванты - увеличивают срок хранения продуктов, защищая их от микробов и грибков;
- ▶ E300-E399 - антиокислители - защищают продукты от окисления;
- ▶ E400-E499 - стабилизаторы - сохраняют необходимую консистенцию продуктов, загустители - повышают вязкость;
- ▶ E500-E599 - эмульгаторы - создают однородную смесь, например, масла и воды;
- ▶ E600-E699 - усилители вкуса и аромата;
- ▶ E700-E800 - запасные индексы;
- ▶ E900-E999 - пеногасители - предупреждают или снижают образование пены, придают продуктам приятный внешний вид.
- ▶ Глазирователи, подсладители, разрыхлители, регуляторы кислотности входят во все указанные группы, а также в новую группу Е1000.

Примеры пищевых добавок

- ▶ Каротин - Е160а - в отличие от многих других добавок, применяемых в пищевой промышленности, безвреден для человека. Это вещество постоянно попадает в наш организм естественным образом. Оно содержится в моркови, тыкве, хурме, абрикосах и других овощах и фруктах.
- ▶ К пищевым добавкам с низкой опасностью относятся, например, Е260 - уксусная кислота, Е296 - яблочная кислота, Е300 - аскорбиновая кислота.
- ▶ Желтая кровяная соль - Е536 - в пищевой промышленности используется, в основном, для предотвращения комкования и слеживания, в качестве добавки к поваренной соли. Также применяется при производстве колбас, о чем всегда незамедлительно сообщает белый налет на оболочке продукта. При нарушении технологии и превышении допустимой нормы в продукте, может представлять серьезную угрозу для здоровья человека.

Примеры пищевых добавок

- Глутамат натрия - Е621 - в пищевой промышленности глутамат натрия используется в качестве усилителя вкуса. При систематическом его употреблении в больших количествах у человека может наблюдаться ряд побочных эффектов в виде головной боли, повышенного потоотделения, покраснения лица и шеи, усиленного сердцебиения, болей в груди, общей слабости и др.
- Бензоат натрия - Е211 - в пищевой промышленности в качестве консерванта. Российские и зарубежные исследования показали, что потребление бензоата натрия является нежелательным, даже в минимальных концентрациях. Постоянное потребление этого консерванта с пищей приводит к снижению жизнеспособности организмов и гибели части клеток. Пищевая добавка Е211 встречается в составе рыбных консервов, пресервов, лимонадов, соевых соусов и др.
- К пищевым добавкам с высокой опасностью относятся, например, Е103 - Алканин (жирорастворимый краситель, повышает риск развития рака (канцероген), запрещена в России), Е320 - Бутилгидроксианизол (антиоксидант, консервант, возможный канцероген, разрешен в России), Е952 - Цикламат натрия (подсластитель, повышает риск развития рака, запрещена в России с 2010 г.).



Необходимо придерживаться некоторых простых правил:

- ограничить простые углеводы (сахара) – в рационе углеводы должны составлять 55–60% по калорийности преимущественно за счет сложных (крупы, бобовые, цельнозерновой хлеб). А доля добавленного сахара не должна превышать 10% по калорийности;
- ограничить жиры – не стоит брать продукты с 0,1% жирностью. Выбирайте продукты с низкой жирностью, но не обезжиренные: это и в меру, и намного вкуснее, а жиров все равно необходимо около 30% по калорийности – в виде жирных сортов рыбы, растительных масел, молочных жиров;
- ограничить потребление соли – лучше лишний раз не купите колбасу, сосиски и полуфабрикаты, а не давайтесь пресным капустным салатом. Максимальная суточная доза соли – 5-6 г/сут., т. е. 1 чайная ложка;
- для снижения потребления сахара – откажите себе в конфетах, торте или лимонаде, но не бегите к полке с теми же сладостями на сахарозаменителях. Бесполезные сладости лучше заменить полезными сухофруктами.
- Если вы относительно здоровый человек, то гамбургер, эклер, шашлык, порция салата с майонезом, острый суп или копченая рулька раз в неделю-две сильно не навредят вашему организму. Просто не злоупотребляйте.

Натуральное и ничего больше?

- ▶ Многим кажется, что оставаться здоровым можно, только употребляя «натуральные», «фермерские», «био», «органические» продукты. «Бабушки в детстве на цельном молоке да картошке сидели – вон какие здоровые, розовощекие были», – так часто нам говорят родители. И сейчас трендом стали подарки из продуктов питания. Натуральных, настоящих. Корзина биоовощей с банкой меда, баночка фермерской тушеники, биоорехи, сыр от альпийских коз и так далее. Разумное зерно в таком подходе есть, но больше здесь маркетинга. Да, продукты, выращенные в экологически чистых (а вы проверяли?) регионах, получаемые от животных, которых кормят натуральным (точно ли?) кормом, – это хорошо. Но очень дорого и для повседневного рациона недоступно. Да и не так необходимо. Фермерское мясо не всегда проходит строгие санитарно-эпидемиологические проверки и может стать источником паразитов или инфекции. То же самое касается и молочной продукции. Товары из магазина – не всегда вред. Покупая продукцию в крупных сетях от известного производителя, можно быть уверенным, что она прошла определенное количество проверок и безопасна.
- ▶ Боитесь фальсификата, замены жиров на растительные, мяса на обвалку шкуры или соевые добавки? Ответ прост – не покупайте полуфабрикаты. Это и есть один из главных принципов правильного здорового питания. Чем больше вашего личного контроля в том, что вы едите, тем лучше. Свежее мясо, рыба, сырье овощи, фрукты, орехи, крупы и молочная основа (молоко и кефир) – и вы можете приготовить огромное количество первых, вторых блюд и десертов, зная, сколько добавили соли, сахара и, главное, чего не добавили.