

Приговоренные продукты

Федеральный исследовательский центр (ФИЦ) питания опубликовал список вредных продуктов, потребление которых нужно ограничить. В этом списке - хлеб, пирожные, майонез, кетчуп, колбасы и консервы, так как в них высокое содержание соли, сахара или трансжиров. Согласно ВОЗ, в сутки количество соли в рационе не должно превышать 5-6 г, сахара – 50 г, трансжиров – 2 г.

Назад к маслу

Трансжиры – жиры, которых нет в природе. Их получают путем пропускания водорода через растительное масло. Процесс этот называют частичной гидрогенизацией, в результате чего растительные масла становятся твердыми и внешне напоминают сливочное масло. Правда, в отличие от него маргарины и спреды стоят дешевле и хранятся почти вечно, за что их очень ценят в пищевой промышленности. Их широко используют для изготовления выпечки, кондитерских изделий, полуфабрикатов, майонезов, мороженого, шоколада, конфет, плавленых сыров и молочных продуктов. Трансжиры используют и предприятия общественного питания, и домохозяйства как доступную альтернативу сливочному маслу.

Трансжиры долгое время были не только дешевой, но и «здоровой» альтернативой животным жирам. Они должны были защищать сердечно-сосудистую систему от вредного воздействия насыщенных жиров, из которых, как на тот момент полагало врачебное сообщество, образуется холестерин. Сегодня животные жиры уже реабилитированы в США и некоторых странах ЕС, а трансжиры, напротив, признаны крайне вредными для здоровья. Доказано, что они обладают канцерогенным действием, приводят к развитию заболеваний сердечно-сосудистой системы и нарушают обмена веществ. Более того, есть данные о связи трансжиров с болезнью Альцгеймера, жировым перерождением печени (неалкогольным циррозом), депрессией и бесплодием. В 2009 ВОЗ рекомендовала полностью исключить такие жиры из рациона, как и продукты, для производства которых они используются.

На сегодняшний день в некоторых странах Европы и нескольких штатах США полностью запрещено использование трансжиров, что позволило им заметно сократить частоту инфарктов и инсультов. По словам директора Национального исследовательского центра «Здоровое питание», профессора МГУ Олега Медведева, принятие закона, запрещающего использование в пищу трансжиров на территории всей страны, позволит сохранить жизнь 60 тыс россиян в год.

Пока у нас пока о запрете транс-жиров в пищевой промышленности на законодательном уровне речи не идет: сливочное масло слишком дорого, что отразится на повышении конечной стоимости продуктов для населения. Поэтому ФИЦ питания предлагает хотя бы маркировать красным цветом продукты, содержащие трансжиры, чтобы россияне знали, что они едят. Такая же маркировка будет у продуктов, содержащих в большом количестве сахар или соль.

Ложка соли

По данным эпидемиологических исследований Федеральной службы статистики, примерно 60% взрослого населения превышают допустимые нормы соли почти в 2 раза и потребляют 11 г соли в день. Однако эта цифра весьма приблизительная, так как в ней не учитываются «скрытая» соль из продуктов питания промышленного производства и количество соли, которое россияне добавляют в уже готовые блюда по вкусу.

«Дополнительное досаливание – один из основных механизмов избыточного потребления соли», - считает главный внештатный специалист Минздрава России по профилактической медицине Сергей Бойцов. Опасность соли россияне недооценивают, хотя связь между содержанием соли в рационе и распространением артериальной гипертензии была доказана учеными. Известно, что соль задерживает жидкость в организме, таким образом, повышается гидродинамическое давление в сосудистой системе и повышается артериальное давление, возникают отеки.

Сахар или жизнь

По данным Минпромтогра, потребление сахара на душу населения в России составляет 39,4 кг в год, тогда как в норме должно быть не более 24 кг. «С избыточным потреблением сахара и сахаросодержащих продуктов связывают значительный рост распространенности ожирения, сахарного диабета 2 типа, сердечно-сосудистых заболеваний в развитых странах», - поясняет главный внештатный диетолог Департамента здравоохранения Тюменской области Елена Дороднева.

Эксперты рекомендуют ограничить потребление очень сладких и соленых продуктов питания, внимательно читать их состав на упаковке и подсчитывать количество потребляемой соли и сахара. Что касается трансжиров, то многие производители отечественных продуктов лукаво умалчивают об их содержании в продукте и пишут просто «растительные жиры». Возможно, проект Стратегии по формированию здорового образа жизни населения, который разработали в Минздраве, изменит сложившуюся в стране ситуацию к лучшему. В числе прочих мер, этот документ предусматривает разработку научно обоснованных рекомендаций для производителей по сокращению сахара, соли и трансжиров в пищевой продукции.