

как читать этикетки?

нутрициолог Скиба Татьяна



- **Этикетка товара** — это его «биография»: на ней указано, когда и где «родился», например, ваш любимый йогурт, из чего он сделан, какие витамины или, наоборот, вредные (как минимум — не очень полезные) вещества в нем есть. Главное, уметь понимать, что же зашифровали производители под загадочными аббревиатурами.
- Советую в первую очередь смотреть на **наименование, состав и срок годности**. Если проигнорировать эту информацию, можно купить потенциально вредный продукт. Далее смотрим на критерии, которые помогут выбрать среди аналогов: **пищевую ценность, информацию об упаковке и массу**.



- Даже порядок, в котором описан состав продукта, важен: чем ближе к началу стоит название ингредиента, тем его больше. Например, если первым на этикетке йогурта указан сахар, будьте уверены — там его полным-полно.
- Например, в составе замороженных котлет есть мясо, мука, крахмал, соевый белок и много других ингредиентов. Мясо на первом месте, значит, его в составе больше всего. Но насколько его больше, чем муки, выяснить невозможно.



САХАР

- Среднестатистический россиянин ежедневно съедает примерно 100 г сахара. Это в три раза больше безопасной для здоровья нормы (до 25-30г). Сахар содержится не только в сладостях — его можно найти в кашах, крабовых палочках и соусах.



Плохие жиры

- Старайтесь минимизировать количество добавленного жира в состав продуктов: пальмовое масло, трансжиры и др.



НА ЭТИКЕТКАХ 100% трансжир, если:

- ~~растительный жир~~
- ~~кулинарный жир~~
- ~~гидрированный жир~~
- ~~жир специального назначения~~
- ~~твердое растительное масло~~
- ~~комбинированный жир~~
- ~~марганирин~~
- ~~фритюрный жир~~
- ~~фритюрное масло~~
- ~~заменитель молочного жира~~
- ~~сатурированные жиры~~
- ~~эквивалент масла какао~~
- ~~частично гидрогенизированный растительный жир~~
- ~~частично гидрогенизированные жирные кислоты~~
- ~~глазурь на основе заменителей масла какао~~
- ~~частично гидрогенизированные/модифицированные масла или жиры~~
- ~~заменители масла какао нелауринового типа~~
- ~~спред (смесь животных и растительных масел)~~

Е – ингредиенты

НЕ ВСЕ Е-шки ОПАСНЫ!

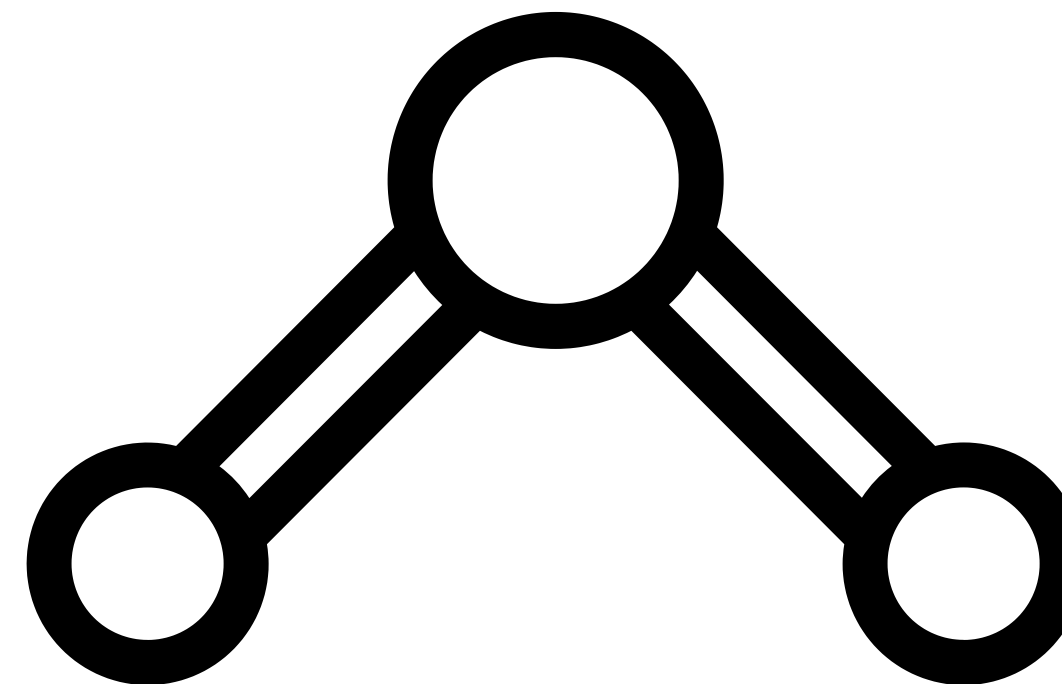
Загустители — вещества, которые делают продукт вязким. Например, это желатин, пектин, крахмал.

Эмульгаторы — вещества, которые помогают смешивать несмешивающиеся жидкости и не давать продукту расслаиваться. Пример — яичный желток.

Стабилизаторы — вещества, предназначенные для поддержания однородной структуры продукта. Без них майонез или джем не доедет до нас в привычной консистенции.

Ароматизаторы — вещества, придающие продукту приятный запах. Чтобы печенье с малиной пахло малиной, недостаточно того объема сушеных ягод, которые есть в составе. Ароматизатор помогает сделать так, чтобы мы почувствовали характерный запах, как только открываем пачку. Опасности для здоровья в ароматизаторах нет — их концентрация в составе очень мала, а состав тщательно проверяют *(но теперь не следует слепо доверять производителю и не обращать внимания на наличие ароматизаторов, чем их меньше-тем лучше)*.

$$E=m.c^2$$



Е – ингредиенты

Консерванты — вещества, которые мешают микроорганизмам жить и размножаться. Без консервантов продукты намного быстрее портятся. Самые популярные — обычные соль и сахар.

Глутамат натрия — усилитель вкуса белковой пищи. Он безопасен, но имеет плохую репутацию из-за продуктов, в которые чаще всего добавлялся: полуфабрикатов, фастфуда, колбасных изделий. Добавляя глутамат натрия, производитель усиливает «мясной» вкус. *На самом деле это обычная соль, которая хорошо переносится наших организмом, но чем меньше - тем лучше.*

Пальмовое масло — обычное растительное масло, богатое насыщенными жирами. Само по себе оно опасности для здоровья не представляет, но употребление большого количества насыщенных жиров может увеличить риски ожирения и сердечно - сосудистых заболеваний. Призывы ограничить пальмовое масло в рационе связаны с экологией: под плантации масличных пальм вырубаются леса, а это разрушает среду обитания многих видов животных.

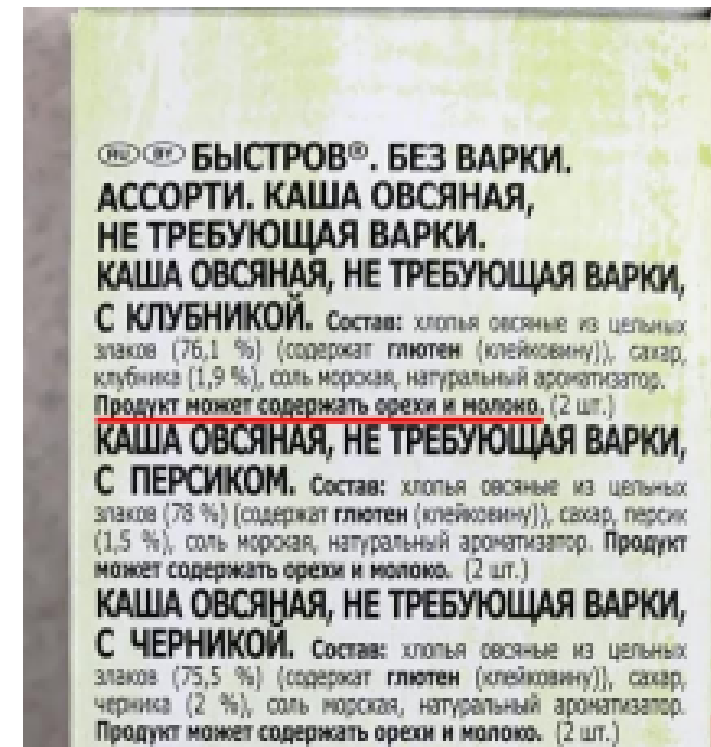
Читаем этикетку

E-100 - E-199	КРАСИТЕЛИ
E-200 - E-299	КОНСЕРВАНТЫ
E-300 - E-399	АНТИОКСИДАНТЫ
E-400 - E-599	СТАБИЛИЗАТОРЫ КОНСИСТЕНЦИИ
E-600 - E-699	УСИЛИТЕЛИ ВКУСА И АРОМАТА
E-900- E-930	ГЛАЗИРУЮЩИЕ ВЕЩЕСТВА, УЛУЧШИТЕЛИ ХЛЕБА
E-930- E-999	АНТИФЛАМИНГИ (ПЕНОГАСИТЕЛИ) И ДР.



Интерпретация

- Состав включает также информацию об аллергенах и производстве рядом с продуктами-аллергенами. Это важно для людей с непереносимостью конкретного продукта, потому что съесть аллерген для них небезопасно.
- В эту категорию также входит и информация о глютене. Он может быть на производстве данного товара, который в своем составе его не содержит.



- **Пищевая ценность** — это количество энергии и питательных веществ, которые даст вам продукт. Российские производители обязаны указывать только энергетическую ценность продукта, количество белков, жиров и углеводов на этикетке.
- В США и Европе требования в маркировке продуктов другие: там указывают количество соли, разных видов жиров, клетчатки и сахара. Отечественные производители могут сделать то же самое добровольно.
- Соль — ингредиент, норму потребления которого легко незаметно превысить и создать таким образом дополнительные риски для здоровья. Ее чрезмерное употребление приводит к повышению кровяного давления, увеличивает риск инсультов и инфарктов. Когда на этикетке указано количество соли, легче соблюдать рекомендуемые 5 г в день.
- Аналогично с насыщенными жирами и сахаром — продуктами, которые рекомендуется ограничивать в рационе, но на вкус их точное количество определить невозможно.

Интерпретация

Nutrition Facts		
4 servings per container		
Serving size		1 cup (227g)
Amount per serving		
Calories		280
% Daily Value*		
Total Fat	9g	12%
Saturated Fat	4.5g	23%
Trans Fat	0g	
Cholesterol	35mg	12%
Sodium	850mg	37%
Total Carbohydrate	34g	12%
Dietary Fiber	4g	14%
Total Sugars	6g	
Includes 0g Added Sugars		0%
Protein	15g	
Vitamin D	0mcg	0%
Calcium	320mg	25%
Iron	1.6mg	8%
Potassium	510mg	10%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Жиры
Насыщенные жиры
трансжиры

Углеводы
клетчатка
сахар

яблоко, сушеные, экстракт ванильного сахара, волокна пищевые (клетчатка), соль, разрыхлитель: гидрокарбонат натрия, гидрокарбонат аммония, корица молотая, имбирь молотый, эмульгатор - лецитин соевый, ароматизатор. Может содержать следы молочных и яичных продуктов, кукурузы.

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ (среднее значение)	100 г продукта	одной порции (100 г)
Энергетическая ценность/ Калорийность	1781 кДж/ 423 ккал	534 кДж/ 127 ккал
Белки	7 г	2,1 г
Жиры	14,5 г	4,4 г
Углеводы	66 г	19,8 г

Хранить в сухом, защищенном от воздействия прямого солнечного света месте при температуре (18±5) °C и относительной влажности воздуха не более 75 %.
Срок годности: не более 12 месяцев.
Маленькая информация: ООО "ДИАЛ-Н", Россия, 249610, Калужская область, г. Спас-Деменск, ул. Советская, д. 3, тел./факс: тел./факс: +7 (4842) 27-99-20, E-mail: dialinfo@diaberes.ru, www.diaberes.ru

Еще важно помнить, что чаще всего пищевая ценность и калорийность указывается на вес 100 г. Пачка M&M's весом 240 г — это 1200 ккал, что соответствует половине суточной нормы калорий для взрослого мужчины.

Состав упаковки

Эта информация может пригодиться, если **вы сортируете мусор и сдаете упаковку в переработку**. Найдите на упаковке цифру в треугольнике — это код переработки, который обозначает материал упаковки. В пунктах приема вторсырья баки пронумерованы такими же треугольниками, чтобы понять, куда какой материал класть. Наличие кода переработки на упаковке еще не означает, что таре точно можно подарить вторую жизнь. Например, в России не перерабатывают пластик с кодами 3 и 7, а с кодом 6 принимают единицы компаний.

Я забочусь об окружающей среде, поэтому покупаю товары без упаковки или в такой, которую можно переработать. Например, овощи на подложке удобны, потому что уже расфасованы и не нужно их отдельно взвешивать. Однако материал подложки — пластик с кодом 6, его в моем городе почти нигде не принимают. Поэтому я беру овощи поштучно и взвешиваю в своем мешке, хоть это и дольше.



 Полиэтилентерефталат ПЭТ	 Полиэтилен низкого давления ПНД	 Поливинилхлорид ПВХ	 Полиэтилен высокого давления ПВД	 Полипропилен ПП	 Полистирол ПС	 Прочие виды пластика
Бутылки из-под воды, газированных напитков, сока, молока	Упаковки от шампуня, геля для душа, моющих средств	Контейнеры и пленка для пищевых продуктов	Пластиковые пакеты, многоразовые сумки, бутылки от моющих средств	Контейнеры для пищевых продуктов, многоразовая пластиковая посуда, лотки в холодильниках	Лотки и контейнеры для пищевых продуктов, одноразовая посуда, стаканчики из-под йогуртов, упаковки для яиц, аудиокассеты и коробки для CD-дисков	Бутылки для кулера и детские бутылочки из поликарбоната, любые изделия из биоразлагаемых пластиков
Успешно перерабатывается в России	Успешно перерабатывается в России	Не перерабатывается в России При сжигании выделяет диоксины - сильные яды и канцерогены	Успешно перерабатывается в России	Может быть переработан в России	Может быть переработан в России Осторожно! Может выделять стирол в горячие и алкогольные напитки	Не перерабатываются в России
						
Сдавайте на переработку!	Сдавайте на переработку!	Старайтесь избегать!	Сдавайте на переработку!	Сдавайте на переработку!	Старайтесь избегать!	Старайтесь избегать!