

The background is a dark olive green. On the left, there is a light beige organic shape with a dark green leafy branch extending from it. In the top right corner, there is a brown organic shape with a white outline. The main text is centered in the lower half of the image.

Про состав !

как научиться читать составы, как выбирать продукты
от нутрициолога и коуча Татьяны Скиба

Как правильно читать состав продуктов, находить лишний сахар, быстрые углеводы и трансжиры?

Яркие надписи «без ГМО», «натуральный», «диетический», « для худеющих » располагающиеся на этикетке, к составу продукта никакого отношения не имеют.

Если продукт обезжиренный, он не обязательно низкокалорийный.

Калорийность и вкусовые качества часто добиваются за счет добавленного другого скрытого сахара сахара (тростникового , кокосового, который не всегда полезнее). Так же есть доля % который по закону производитель может не указывать на этикетке.

Внимательно изучите состав продукта: если добавленный сахар стоит на первом или втором месте в списке – такой продукт нельзя назвать полезным.

Сравните обезжиренный продукт с его «жирным» соседом по полке. Если различия в количестве калорий незначительны, ищите альтернативу.

ЧЕМ МЕНЬШЕ В ПРОДУКТЕ ДОБАВОК, ТЕМ ПРОЩЕ ПОНЯТЬ, ИЗ ЧЕГО ОН СДЕЛАН, ЧЕМ КОРОЧЕ СПИСОК СОСТАВА ТЕМ БОЛЬШЕ ВЕРОЯТНО, ЧТО ПРОДУКТ ИМЕЕТ ХОТЬ КАКУЮ ТО ПОЛЬЗУ.

Про добавки !

НЕ ВСЕ Е-ДОБАВКИ ВРЕДНЫ !

НОМЕР E100-КРАСИТЕЛИ, 200-285
КОНСЕРВАНТЫ, 300-321АНТИОКСИДАНТЫ,
400-495 ЭМУЛЬГАТОРЫ, ЗАГУСТИТЕЛИ,
ЖЕЛИРУЮЩИЕ ВЕЩЕСТВА ЭТО Е
ИСКУССТВЕННОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ.

НО НАПРИМЕР, E 440 – ПОЛЕЗНЫЙ ДЛЯ
ПИЩЕВАРЕНИЯ ЯБЛОЧНЫЙ ПЕКТИН,
E 300 – ВИТАМИН C, E306-E309 –
ИЗВЕСТНЫЙ АНТИОКСИДАНТ ВИТАМИН E.

✗ ЗАПРЕЩЕНЫ	✓ БЕЗВРЕДНЫЕ
E102 E211	E163 E300
E103 E 213-217	E338 E306-309
E105 E240	E450 E406
E110 E330	E101 E642
E120 E447	E140
E121	E160-163
E123-126	E181
E130	E202 E440
E131 E239	E260 E500
E142 E491-496	E296 E641
E152 E554-557	E270 E916
E210 E173	E290 E917

E — Европа, а цифровой код — характеристика пищевой добавки.

1 — красители, 2 — консерванты, 3 — антиокислители, 4 — стабилизаторы, 5 — эмульгаторы, 6 — усилители вкуса и аромата, 9 — противопенные вещества, индексы с четырехзначным номером — ферментные препараты.

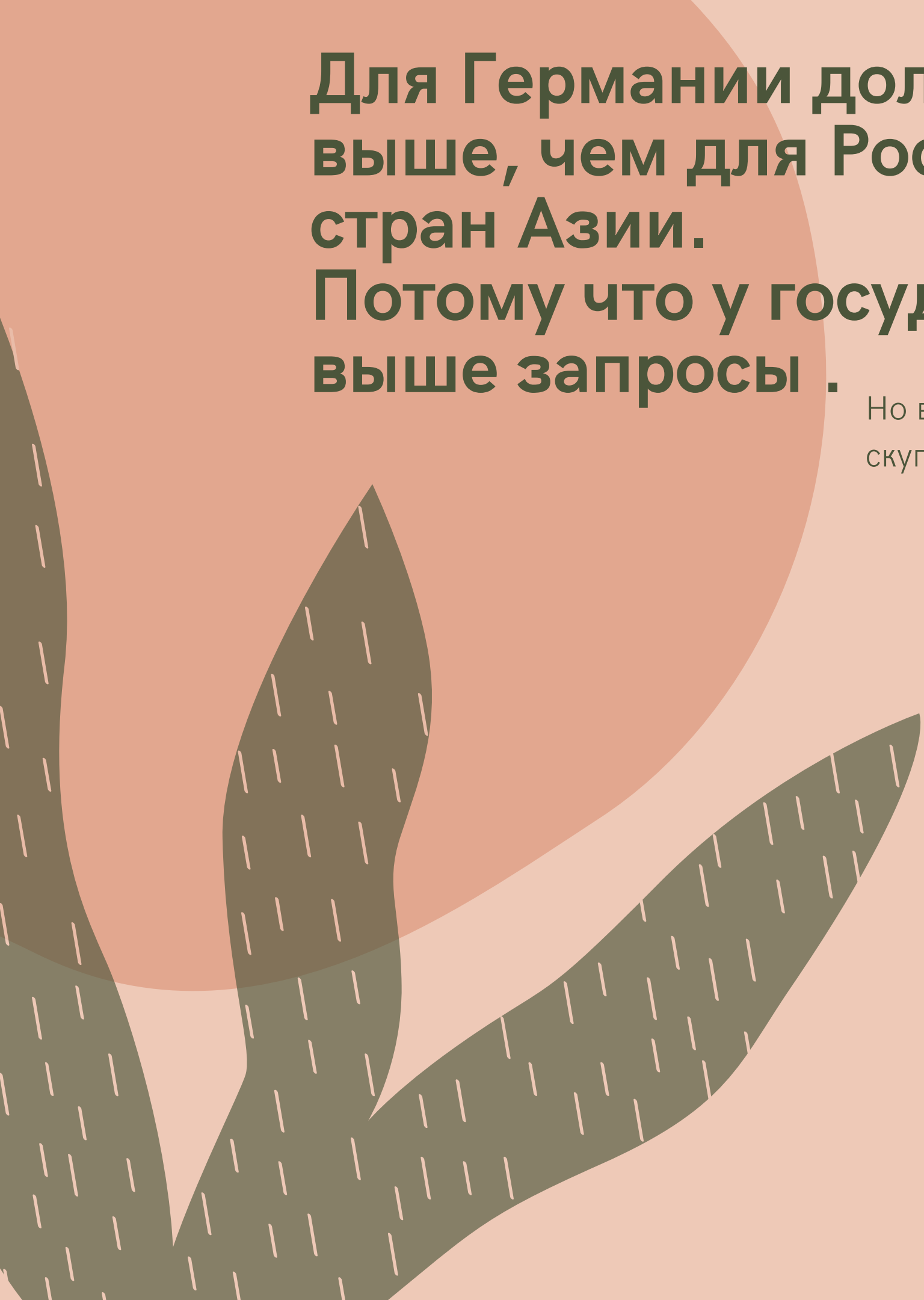
Не все углеводы-сахар!

ЕСЛИ В СОСТАВЕ ПРОДУКТА МНОГО
УГЛЕВОДОВ, НО САХАРА В СПИСКЕ
ИНГРЕДИЕНТОВ НЕТ, ИЛИ ОН СТОИТ НА
ПОСЛЕДНИХ МЕСТАХ – ПРОДУКТ СОДЕРЖИТ
В ОСНОВНОМ МЕДЛЕННЫЕ УГЛЕВОДЫ И ОН
БОЛЕЕ МЕНЕЕ ГОДЕН ДЛЯ ПОКУПКИ !
ОДНАКО ДАЖЕ В ПРОДУКТ С НАДПИСЬЮ «БЕЗ
САХАРА» ПРОИЗВОДИТЕЛЬ МОЖЕТ ДОБАВИТЬ
ЛИШНИЕ БЫСТРЫЕ УГЛЕВОДЫ(САХАРА).

САХАРОЗА, МАЛЬТОЗА, КУКУРУЗНЫЙ СИРОП,
ПАТОКА, САХАРНЫЙ ТРОСТНИК, КУКУРУЗНЫЙ
САХАР, САХАР-СЫРЕЦ, МЕД, ФРУКТОВЫЙ
КОНЦЕНТРАТ – ЭТО ВСЁ ТОЖЕ САХАР.

Старайтесь контролировать количество любого сахара и добавок в продуктах – это всегда лишние калории, если вы следите за фигурой и здоровьем.

Лучше -печь выпечку самой, где вы можете контролировать составы и количество сахара , чем покупать магазинное или полуфабрикат.



**Для Германии доля « чистых продуктов »
выше, чем для России /Казахстана и
стран Азии.
Потому что у государственного контроля
выше запросы .**

Но всё равно ! Состав читать нужно! И не
скупать пищевой мусор!

ТАК ЖЕ МЫ СОКРОЩАЕМ ДО МИНИМУМА,
ПОТРЕБЛЕНИЕ ПОЛУФАБРИКАТОВ!
И ЛЮБОЙ ПОЛУГОТОВОЙ ПРОДУКЦИИ, ТИПО :
ПИЦЦЫ, ХЛЕБА, ТЕСТО, КУРИЦА В ПАНИРОВКЕ,
МЯСО В СПЕЦИЯХ, СВАРЕННЫЕ МАГАЗИННЫЕ
ЯЙЦА, ПОЛУГОТОВЫЕ БУЛОЧКИ, КОНФЕТЫ,
ЖУЙКИ, ПЕЧЕНЬЕ И Т.П

ВСЁ ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ САМИ! ГОТОВЬТЕ
САМИ!

Про МОЛОКО:

Пастеризация - это процесс термической обработки молока с целью уничтожения бактерий.

Хотя Луи Пастер разработал этот метод для сохранения пива и вина, он не несет ответственности за применение его в молоке. Это было сделано в конце 1800-х годов как временное решение, пока грязные городские молокозаводы смогли найти способ получения чистого молока.

Когда молоко стало производится на массовом уровне, пастеризация стала необходима для больших молокозаводов только для того чтобы увеличить свою прибыль. Вместо улучшения условий содержания коров, нормального корма, или методов хранения молока, молочные производства использовали пастеризацию как способ прикрыть свое грязное молоко.

Таким образом, общественность должна была быть убеждена что пастеризованное молоко безопаснее чем сырое, что они и сделали пропагандой против употребления сырого молока. Вскоре, сырое молоко было ложно обвинено в причинении всех видов заболеваний. Эта пропаганда привела общество к неверному убеждению что пастеризованное молоко превосходит сырое.

Таким образом , если вы знаете чем питалась корова , какой корм она ела, где паслась, не добавляли ли в ее корм антибиотик. И как было собрано это молоко ! Тогда однозначно покупать сырое! ДОМАШНЕЕ молоко !

Потому что пастеризация убивает все полезные элементы !

Магазинное молоко ?! То которое тоже прошло пастеризацию! Пастеризированное молоко начинает гнить а не киснуть так как все бактерии и ферменты погибли.

Белки казеина и сыворотки меняются на молекулярном уровне и они уже не могут перевариться (приводит это ко всем аллергическим и воспалительным реакциям), а жиры становятся токсичными (аллергии, воспаления, атеросклероз, рак) .

Гомогенизация что это и чем это служит для нас , это смешивание продуктов до полной однородности состава.

Существует гомогенизация механическая и под давлением, гомогенизатор на высокой скорости и под большим давлением дробит продукт до абсолютной однородности и смешивания.

У хороших производителей это происходит без каких либо добавок !

Но в молочной продукции, обычно что бы молоко и сливки не разъединялись и имели более насыщенный вкус , добавляются разные загустители и добавки и концентраты . Поэтому стоит тщательно выбирать магазинов молоко , о чем выше мы уже и говорили ! А по возможности покупать проверенное фермерское !





- Ореховое молоко (кокосовое, миндальное, кешью, кедровое, фисташковое)
- Злаковое молоко (овсяное, рисовое, пшеничное)
- Соевое молоко
- Молоко из семян(кунжутное, конопляное, маковое, льняное, из семян тыквы, из киноа)

Альтернатива молоку и молочной продукции

1. Растительное молоко подходит людям, которые страдают непереносимостью лактозы. Благодаря насыщенному вкусу и схожей текстуре такое молоко является прекрасной альтернативой коровьему.
2. Незаменимый продукт для веганов. Ведь в его составе нет продуктов животного происхождения.
3. Растительное молоко употребляют люди, придерживающиеся принципов здорового образа жизни. Многие марки растительного молока, обогащены кальцием и витаминами, содержит полезные бета-глюканы и не имеет в своем составе ГМО и сахара. Идеально для ЗОЖ!
4. Есть люди, которые просто любят растительное молоко за его вкус и предпочитают его коровьему или козьему.

Как выбирать хорошие продукты в магазине ?!

Запомните мы отдаём предпочтение живой, цельной продукции. Например не консерва, свежая рыба или подмороженная. Так же и про мясо, минимизируйте потребление переработанных полуфабрикатов, выбирайте не колбасу, а кусочек мяса. И вы увидите как начнет улучшаться ваше состояние.

Запомните: при здоровом питании, мы не берём копченую рыбу, солёную, или в специях. Старайтесь максимально отказаться от полуфабрикатов, от этого выбора зависит ваше здоровье и состояние в будущем. поэтому мы берём живую/свежую рыбу, сами её солим, маринуем и готовим и осознаем весь уровень осознанности в этих действиях.



Хорошую рыбу можно купить в магазинах: Edeka, real, denn's, рыбная лавка - главное со знаком msc, как указано выше. Данный знак отвечает за качество и содержания морских животных. И это означает что рыба жила в море / океане. А не выращена искусственно.

Мясо? на что обратить внимание.

ЗАПОМНИТЕ: взрослый человек, относительно здоровый, имеет право съесть в неделю до 500 гр мяса, не более. То есть это примерно 70 гр в день! для того что бы не нагружать организм.

Мясо качеством по выше, бывает в мясных лавках Metzgerei и на обслуживаемых прилавках Bedienungstheke (в Эдеке), похуже качеством – расфасованное в супермаркетах.

В некоторых городах также можно приобрести мясо там, где его разделявают или у фермеров.

Русские или турецкие магазины так же, можно рассматривать, но они обычно продают большими кусками и цена выше чем в обычном супермаркете.

Часто можно встретить такие этикетки на мясной продукции



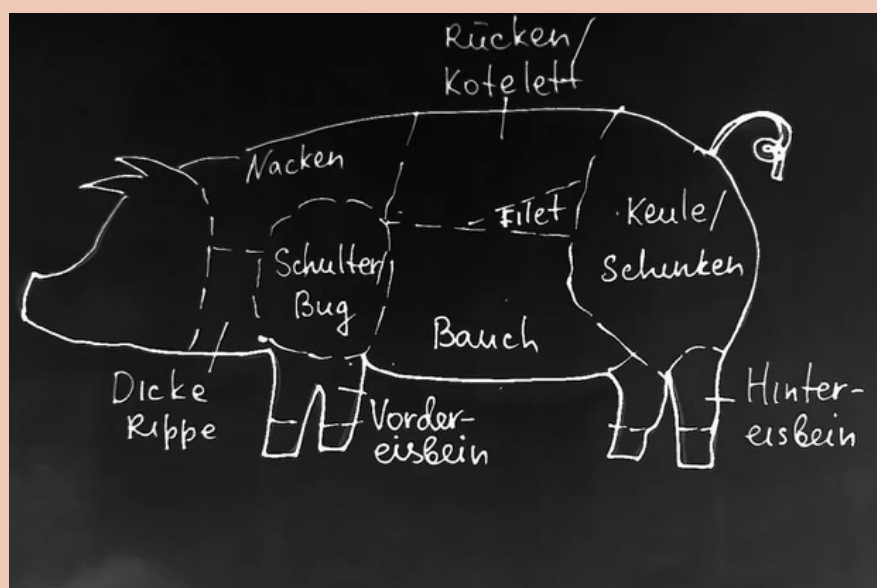
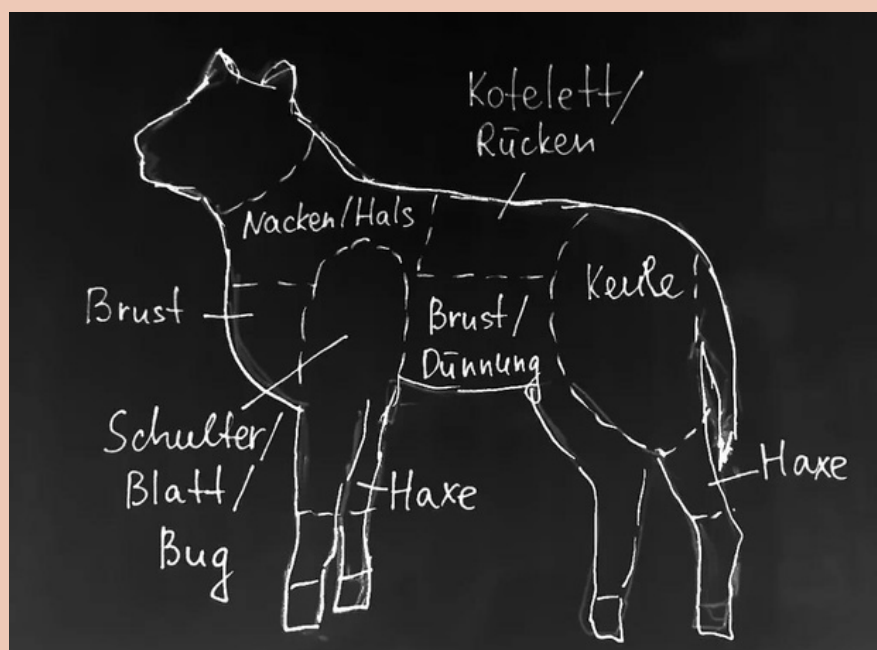
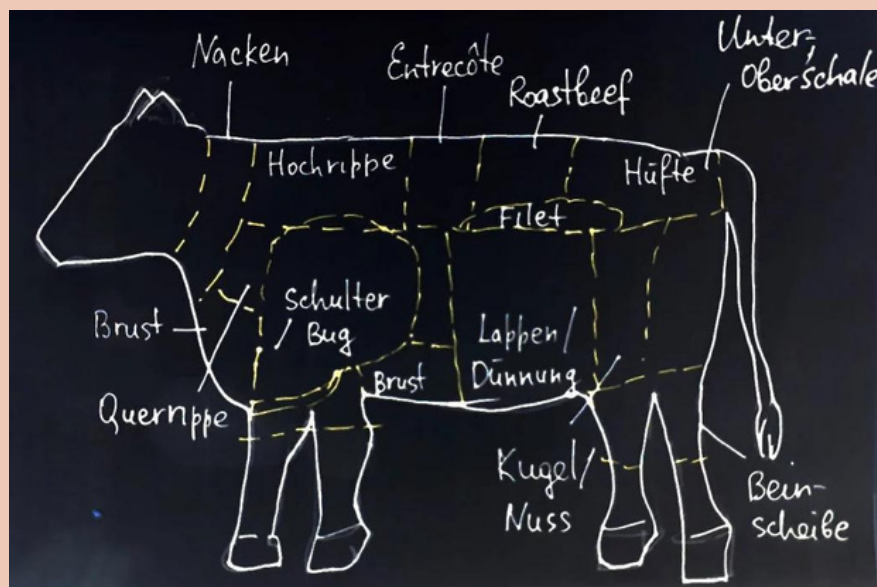
Такую маркировку можно найти на мясе и птице - знак с числом, обозначающим "бионость" продукта и степень заботы о животных и его питании.

1 – самое жестокое содержание(здесь возможны добавки в корма)

2 – о животных уже немного подумали.

3 – содержат на свежем воздухе и неплохо кормят.

4 – био.



Классификация мяса, по месту нахождения, что так же важно при выборе, от этого варьируется калорийность, сроки готовности, польза и полезность мясной вырезки. (я не могу дать адекватные рекомендации касаясь отдельных видов мяса, так как 98% моего рациона это курица, индейка и морепродукты). Могу лишь только как нутрициолог сказать, что большое потребление жирного мяса, очень плохо сказывается на состоянии организма. Как указывает ВОЗ, красное мясо является канцерогенным для человека и может вызывать рак кишечника, поджелудочной железы и простаты. Сокращение потребления красного мяса со 100 грамм в сутки до 25 грамм снижает вероятность образования рака кишечника на 25%, а полный отказ — на 35%.

ПТИЦУ ЖЕЛАТЕЛЬНО ПОКУПАТЬ С ЭТИКЕТКОЙ СОДЕРЖАНИЯ НЕ МЕНЬШЕ 3, ИНАЧЕ БУЛЬОН БЫВАЕТ БЕЛЫЙ ОТ ТОЙ ГАДОСТИ, КОТОРОЙ ИХ КОРМЯТ. ИЛИ ИСКАТЬ У ФЕРМЕРОВ.

ДИКИЕ ПТИЦЫ РЕГУЛЯРНО БЫВАЮТ В ЗАМОРОЗКЕ. ОСОБЕННО БОЛЬШОЙ ВЫБОР ПРЕДЛАГАЮТ ОСЕНЬЮ НА ОСЕННИЕ ПРАЗДНИКИ.

Яйца, как выбрать? и в чём разница?

сразу скажу, мы не берём готовые, отварные яйца, а варим сами. Так же, если есть возможность брать фермерские яйца, тоже это делаем.



УПАКОВКА КУРИНЫХ ЯИЦ ДОЛЖНА СОДЕРЖАТЬ СЛЕДУЮЩИЕ ДАННЫЕ:

- КЛАСС КАЧЕСТВА А ИЛИ «СВЕЖИЙ»
- ВЕС — М, L, S
- СПОСОБ СОДЕРЖАНИЯ КУР-НЕСУШЕК
- КОД ПРОИЗВОДИТЕЛЯ —
ERZEUGERBETRIEBS- И STALLNUMMER
- КОЛИЧЕСТВО ЯИЦ В УПАКОВКЕ
- СРОК ГОДНОСТИ — МАКСИМУМ 28 ДНЕЙ
ПОСЛЕ УКЛАДКИ
- ПРИМЕЧАНИЕ «ХРАНИТЬ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ»
ПРИ ОПРЕДЕЛЕННОЙ ТЕМПЕРАТУРЕ

На что обращаем внимание, на метод содержания кур, который должен быть один из четырех типов:

0/1-ökologischer Erzeugung — экологически чистое, близкое к природе содержание. Производителю надо получить специальный сертификат на этот код, там разные нормы: не более 6 кур на квадратный метр, не более 3000 кур в вольере, корм по максимуму из местных продуктов, экологичный.

2-Freilandhaltung куры бегают по двору, хорошие условия содержания

3-Bodenhaltung — куры содержатся в закрытых помещениях огромным стадом

4-Kleingruppenhaltung — куры содержатся в маленьких клетушках небольшими группами, корм не определен

Пищевые маркировки в Германии.

В ГЕРМАНИИ МНОГО РАЗНЫХ МАРКИРОВОК
ПРОЙДЁМСЯ ПО ОСНОВНЫМ.
НА ЭТИКЕТКАХ, ВЫ МОЖЕТЕ УВИДЕТЬ ЗНАК-
ЕСО ТОВАРА, НО НЕ ВСЕГДА ЭТО ОЗНАЧАЕТ
ЧТО ПОЛЕЗНЫЙ ПРОДУКТ ВНУТРИ, ИНОГДА
ЭТО МОЖЕТ ОЗНАЧАТЬ О ЭКОЛОГИЧНОСТИ
УПАКОВКИ. КАК НАПРИМЕР ЭТОТ ЗНАК



А ВОТ НАПРИМЕР NUTRI-SCORE — ЭТО
МАРКИРОВКА ПИЩЕВОЙ ЦЕННОСТИ
ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ, ДЛЯ БОЛЕЕ ЧЕТКОГО
СПОСОБА МАРКИРОВКИ САХАРА, ЖИРА,
СОЛИ И ДРУГИХ ВЕЩЕСТВ. NUTRI-SCORE НЕ
ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ ЗАМЕНЫ ТАБЛИЦЫ НА
ОБРАТНОЙ СТОРОНЕ ПРОДУКТОВ. НАКЛЕЙКА
СЛУЖИТ ДЛЯ ВИЗУАЛЬНОЙ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ИНФОРМАЦИИ, ГДЕ
ЗЕЛЕНАЯ "А" - ОЗНАЧАЕТ ХОРОШЕЕ
КАЧЕСТВО А "Е" НИЗКОЕ...

Но как и любая инновация, нутрискор, имеет
пока не совсем точную базу и таблицу, и имеет
погрешность, так например и куриное мясо и
пицца полуфабрикат получили зелёную
маркировку "А"- разработчики знают о
проблеме и будут решать по мере возможности



Новая система поможет распознать не полезные продукты (например, с высоким содержанием сахара), соответственно избежать их покупки и, таким образом, питаться более здоровой пищей в долгосрочной перспективе. Это может предотвратить ожирение и связанные с ним заболевания, такие как сердечно-сосудистые заболевания, диабет и нарушения липидного обмена.

Но есть и недостатки. К примеру, содержание витаминов, минералов и ненасыщенных жирных кислот практически не учитывается при расчете Nutri-Score.

Это может привести к тому, что оливковое масло, например, будет отнесено к Категории D из-за высокого содержания жира, так как растительное масло состоит из множества мононенасыщенных и полиненасыщенных жирных кислот, которые, в умеренных количествах, определенно положительны.





ПРИМЕР ВЫБОРА ПРОДУКТА



Оба продукта, одного сегмента, но один имеет 192 калория на 100 гр другой 229 калорий, в одном доля фруктов 75%- в другом 50%+ куча добавочного сахара.



- Fett in geringen Mengen (0.5%) ▼
- Gesättigte Fettsäuren in geringen Mengen (0.1%) ▼
- Zucker in hohe Menge (44%) ▼
- Salz in geringen Mengen (0.03%) ▼

Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g:	
Energie	814 kJ / 192 kcal
Fett	< 0,5 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,1 g
Kohlenhydrate	44 g
davon Zucker	44 g
Ballaststoffe	3,3 g
Eiweiß	0,7 g
Salz	0,03 g



Продукт из магазина Lidl, уже даже имеет маркировку по Nutri-SCORE, и он говорит что этот продукт не совсем безопасен для вашего здоровья и большое его потребление может нести за собой серьезные последствия.

Так же, мы смотри на длину состава и место, которое занимает главный компонент варенья, а это клубника и она должна стоять на первом месте после слова Zutaten(состав) в варенье из DM так и есть, а вот в другом примере стоит первый сахар.

И не большой лайфхак, как выбрать продукт: чем короче состав, чем меньше в нем указано продуктов, тем он лучше!

Так же , в молоке, на первой строчке должно быть молоко , а в консервированной кукурузе -кукуруза и т.п. (если на первом месте нет того ингредиента из которого должен быть сам продукт, значит МЫ ЕГО НЕ ПОКУПАЕМ, а ищем альтернативу.

Nährwertangaben



- Fett in geringen Mengen (0.3%) ▼
- Gesättigte Fettsäuren in geringen Mengen (0.1%) ▼
- Zucker in hohe Menge (57.7%) ▼
- Salz in geringen Mengen (0.01%) ▼

Nährwerte	ø/100 g
Energie	974kJ/229 kcal
Fett	0,2 g
davon gesättigte Fettsäuren	<0,1 g
Kohlenhydrate	55,0 g
davon Zucker	55,0 g
Eiweiß	0,4 g
Salz	0,01 g

Выбирать здоровое питание, тоже самое что поддерживать чистоту у себя в доме, вы же не хотите жить в грязи, так же и с продуктами, ваше тело, ваш организм, ваш самый главный дом. Поддерживайте в нём пожалуйста чистоту...

с любовью и заботой о тебе твой нутрициолог

