

7 апреля – Всемирный день здоровья. Безопасность пищевых продуктов.

Всемирный день здоровья отмечается ежегодно 7 апреля, в день создания в 1948 году Всемирной организации здравоохранения. Ежегодно в этот день предоставляется возможность привлечь внимание общественности к одной из важных тем здравоохранения.

В 2015 году темой дня здоровья выбрана «Безопасность пищевых продуктов». Для многих людей вопрос безопасности пищевых продуктов актуален, поскольку очень важно употреблять свежую, полезную, а главное, качественную пищу. От еды, которую употребляет человек, зависит здоровье, работоспособность, психологическое состояние, долголетие и др.

Как же выбрать безопасные продукты?

Приобретая продукт, не стоит доверяться рекламе или броской этикетке. Обратите внимание на обратную сторону упаковки, где добросовестные производители (а по закону они все обязаны это делать!) честно указывают наличие биологических продуктов питания, ароматизаторов, пищевых красителей, улучшителей вкуса, консервантов и прочих «Е». Безусловно, чем их меньше, тем лучше.

Энергетическая ценность – это количество белков, жиров, углеводов, витаминов и минералов, калорийность указана на 100г продукта. Обязательно обращайте внимание на количество жиров. Продукт считается с низким содержанием жиров, если на этикетке указано 5 г или менее на 100 г продукта.

В общее количество граммов углеводов включен не только сахар, но и клетчатка, и крахмал, и пектины. Поэтому, когда речь идет о сахаре, следует обращать внимание именно на общее количество углеводов. В противном случае можно совершить ошибку, исключив из рациона фрукты и молоко, содержащие много сахара, употребляя лишь каши с низким его содержанием. Кроме того, в списке ингредиентов сахар может называться по-разному: глюкоза, фруктоза, декстроза, сироп, концентрат фруктового сока и т.п.

Консерванты. Ими напичканы практически все продукты питания нашего рациона. Среди специалистов нет единого мнения — вредны они или безопасны. Наш мозг на подсознательном уровне предлагает нам покупать продукты без консервантов и мы считаем, что лучше купить свежие фрукты, чем консервированные. На самом деле это не всегда так. При правильной консервации продукт подвергают стерилизации, закатывают в герметичные банки и там они могут лежать длительное время без консервантов.

Покупая свежие овощи, мы часто думаем, что это натуральная экологически чистая пища. Однако это наше заблуждение. Натурально выращенные овощи исчезают с наших прилавков к началу зимы, по природным законам они просто портятся и пропадают. Чтобы сохранить товар как можно дольше, производители обрабатывают их консервантами.

Помните, если кожура покупаемых вами фруктов или овощей липкая и скользкая, значит, их обрабатывали консервантами.

Самое главное – смотрите срок годности продукта, а также условия его хранения. Помните, что продукты с длительным сроком хранения, скорей всего прошли глубокую переработку и покупать их не стоит.

Соблюдение этих простых правил позволит Вам выбрать и покупать качественные и безопасные продукты питания. Хотя каждый из нас волен делать свой выбор сам.