

Сегодня у здорового образа жизни все больше поклонников во всем мире. И, пожалуй, главным компонентом здорового образа жизни является рациональное питание. Именно поэтому к выбору продуктов питания, их качеству, методам приготовления современный человек относится с особым вниманием. Но зачастую при нынешнем изобилии продуктов, массовой рекламе, привлекательной упаковке трудно определить, что на самом деле полезно и безопасно, а что может серьезно повредить нашему здоровью...

Где таится опасность?

Например, не так давно ученые выявили, что в жареных и печеных пищевых продуктах из картофеля и зерновых может содержаться акриламид - вещество, которое неблагоприятно влияет на организм человека.

- Действительно, Международным агентством по изучению рака выявлено, что акриламид образуется, например, при приготовлении чипсов из сырого картофеля и картофеля фри в результате длительной обжарки в растительном масле, - рассказывает заведующая кафедрой общей гигиены БГМУ кандидат медицинских наук, доцент Наталья Леонидовна БАЦУКОВА. - Общепризнано, что акриламид оказывает генотоксическое действие, при котором повреждаются гены. Он не только вызывает онкологические заболевания, но и поражает нервную систему, приводит к бесплодию. Канцерогенное и мутагенное воздействие акриламида было подтверждено во время опытов на животных. Научно-исследовательская группа Шведского национального ведомства по контролю над пищевыми продуктами и лекарствами весной 2002 года совместно с учеными Стокгольмского университета тщательно обследовала более 100 предприятий общественного питания и обнаружила, что в процессе тепловой обработки пищи (жарка и выпекание), содержащей большое количество углеводов, образуется высокая концентрация акриламида. Так, в картофельных чипсах (хрустящем картофеле), получаемых из сырого картофеля, количество этого вещества в 500 - 1000 раз превышает максимально допустимую норму его содержания в пи-

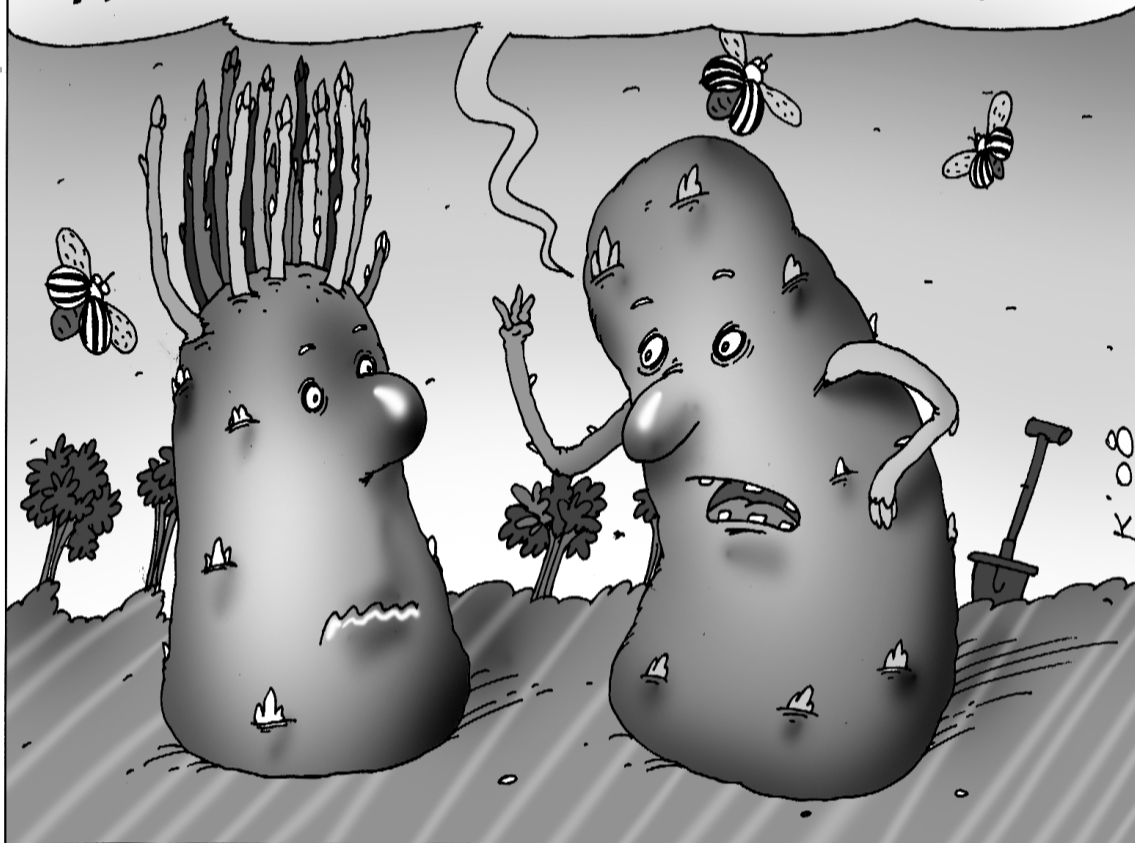
тывеюй воде (к слову, в Республике Беларусь (СанПиН 10-124 РБ 99) предельно допустимая концентрация акриламида в питьевой воде - 0,01 мг/л). В жареных ломтиках картофеля было обнаружено стократное превышение максимальной нормы. Так, в список наиболее опасных продуктов были включены картофельные чипсы из сырого картофеля и картофель фри.

Вместе с тем исследования показали, что жареные или печеные блюда, при приготовлении которых не требуется длительного высокотемпературного воздействия (например, пицца, блины, оладьи, пеллеты и др.), содержат крайне низкие концентрации акриламида, а вареные блюда не содержат его.

выбору продуктов быстрого питания, ведь полностью исключить из рациона современного человека сухие завтраки, чипсы и другие продукты «для перекуса» (которые в Западной Европе принято в целом называть «снеками») невозможно. Помните, что не стоит заменять полноценные приемы пищи продуктами быстрого питания - ими можно разве что разнообразить рацион. И чем меньше продукт подвержен технологическим преобразованиям, тем больше будут сохранены его природные свойства и содержание биологически активных веществ. Вот почему важно обращать внимание на производителя, рецептуру, технологию производства продуктов быстрого питания.

В ЗАБОТЕ О ЗДОРОВЬЕ: какие продукты мы выбираем?

... И В КАРТОФЕЛЬНОМ АДУ ЛЮДИ
БУДУТ ЖАРИТЬ ТЕБЯ НА СКОВОРОДКЕ...



Как сделать пищу более здоровой?

Таким образом, не в наших силах полностью исключить поступление акриламида с готовой пищей, но мы можем значительно снизить его количество и содержание токсических веществ перекисного окисления липидов, соблюдая некоторые правила:

- ✓ Отдавать предпочтение вареным и тушеным блюдам из натуральных продуктов (не полуфабрикатам).

- ✓ Сокращать время приготовления жареных и печеных блюд (не допускать пригорания и пережаривания).

- ✓ Использовать для жарки рафинированные масла.

- ✓ Соблюдать оптимальную температуру при жарке и выпечке.

- ✓ Не пользоваться фритюрницами, не злоупотреблять приготовлением тостов в тостерах.

Особенно внимательно следует относиться к

Что надо знать о продуктах быстрого питания

Остановимся подробнее на продукте, споры об употреблении которого часто имеют место в последнее время, - на чипсах. Существует несколько технологий производства чипсов. Первая - традиционная (сырой картофель, нарезанный ломтиками, обжаривается в масле). Вторая - пеллетная технология. По этой технологии предварительно изготавливается пеллет (натуральный полуфабрикат, сходный по технологии производства с традиционными макаронными изделиями. Он содержит только натуральные картофельные хлопья и пшеничную муку). Далее пеллет обжаривается в растительном масле.

При этом время обжарки в масле чипсов, изготавливаемых по пеллетной технологии, составляет всего 10 - 15 секунд, чипсов из сырого картофеля - 6 - 12 минут.

Содержание жира также существенно отличается: чипсы из пеллета содержат 20 - 24% жира, а чипсы из сырого картофеля - 40 - 45% жира.

По пеллетной технологии изготавливаются, например, чипсы крупнейшего белорусского производителя компании «Онега».

Развитые европейские страны в течение последних пяти лет вели активную борьбу с продуктами, содержащими опасные дозы акриламида и высокую концентрацию растительного масла. В результате этой борьбы ведущие европейские производители продуктов, готовых к употреблению (в частности, чипсов), включили в свой ассортимент пеллетные чипсы как продукт, содержащий низкий уровень акриламида и растительного масла. Ввиду сложности технологии производства пеллетных чипсов их цена в Западной Европе выше, чем чипсов из сырого картофеля.

Отечественные производители поставлены в более жесткие стандартные рамки по содержанию вредных веществ, жиров, сахаров, красителей, консервантов в готовом

продукте. При разработке белорусских стандартов производства продуктов питания, в частности чипсов, уже учтен негативный опыт Америки (исторической родины чипсов из сырого картофеля) и других стран Европы, где проблема ожирения, одной из причин которой является чрезмерное употребление рафинированных и высококалорийных продуктов, уже выведена на национальный уровень.

В рамках выбора снеков, содержащих минимальное количество акриламида, следует обратить внимание на кукурузные палочки, которые вообще не жарятся в масле. Кстати, выбор этой продукции сейчас весьма широк: традиционные сладкие кукурузные палочки, кукурузные палочки с соленым вкусом (как альтернатива чипсам) и особенные арахисовые кукурузные палочки. Важно, что данные продукты белорусских производителей не содержат генетически модифицированных

компонентов. Кукурузные палочки благодаря короткому технологическому циклу сохраняют основные питательные вещества кукурузы (белок, микроэлементы, витамины В₁, В₂, РР), продукт не подвергается обжарке, рафинированное растительное масло напыляется при температуре 40 градусов. Введение арахисовой пасты (30% натурального арахиса в составе арахисовых кукурузных палочек) обогащает данный продукт белком, витаминами, полиненасыщенными жирными кислотами и другими ценными компонентами арахиса. Однако нужно помнить о достаточно высокой энергетической ценности этого продукта.

Итак, если вы стоите перед выбором, что купить для «экспресс-перекуса», критически оценивайте состав готового продукта для быстрого питания и вспомните уже известные вам особенности технологии производства этих продуктов.