

В натуре продукт

В Беларуси рынок здорового питания недостаточно развит. Его важность и перспективность, безусловно, понимают как производители, так и представители торговли. Но, к сожалению, в республике пока отсутствует законодательная база для развития этого направления.

СПЕЦИАЛИСТЫ по стандартизации и качеству Научно-практического центра НАН Беларуси по продовольствию подчеркивают, что в нашей стране одна из наиболее жестких систем контроля качества продуктов. Однако сейчас необходима комплексная государственная программа, так как от правильного питания зависит не только качество и продолжительность жизни населения, но и производительность труда и экономика страны. Начальник управления потребительского рынка продовольственных товаров Минторга Светлана Слинько рассказала о том, какие товары можно найти на полках белорусских магазинов.

— Здоровое питание — это питание, которое обеспечивает в целом и способствует укреплению здоровья и профилактике заболеваний, — подчеркивает Светлана Евгеньевна. — В организациях торговли оборудованы специальные уголки «Здоровое питание». При проведении мониторинга установлено, что здесь имеется широкий ассортимент продовольственных товаров. В том числе более 11 наименований хлеба, несколько видов хлопьев из различных круп и зерна, 23 наименования хлебцов, 19 мюслей, клетчатка пшеничная с различными вкусами, отруби и воздушные пшеница и рис (с медом, вкусом шоколада), 30 наименований кондитерских изделий. Кроме того, в торговой сети для реализации представлены различные заменители сахара (фруктоза, сорбит). Также цикорий, мука льняная и соевая, соевый фарш, 8 видов растительного масла.

— Необходимы ли специальные условия хранения продуктов здорового питания для реализации в торговой сети? На что должен обратить внимание потребитель, приобретая товар?

— Некоторые продукты, относящиеся к здоровому питанию, должны храниться в специальном холодильном оборудовании (мясо птицы, рыбы нежирных сортов и другое). Приобретая товар, покупатель визуально может определить качество продукта: его внешний вид, консистенцию, вкус и запах.

Татьяна Ильина. В натуре продукт

— Каким образом можно узнать, что мы покупаем экологически чистый продукт?

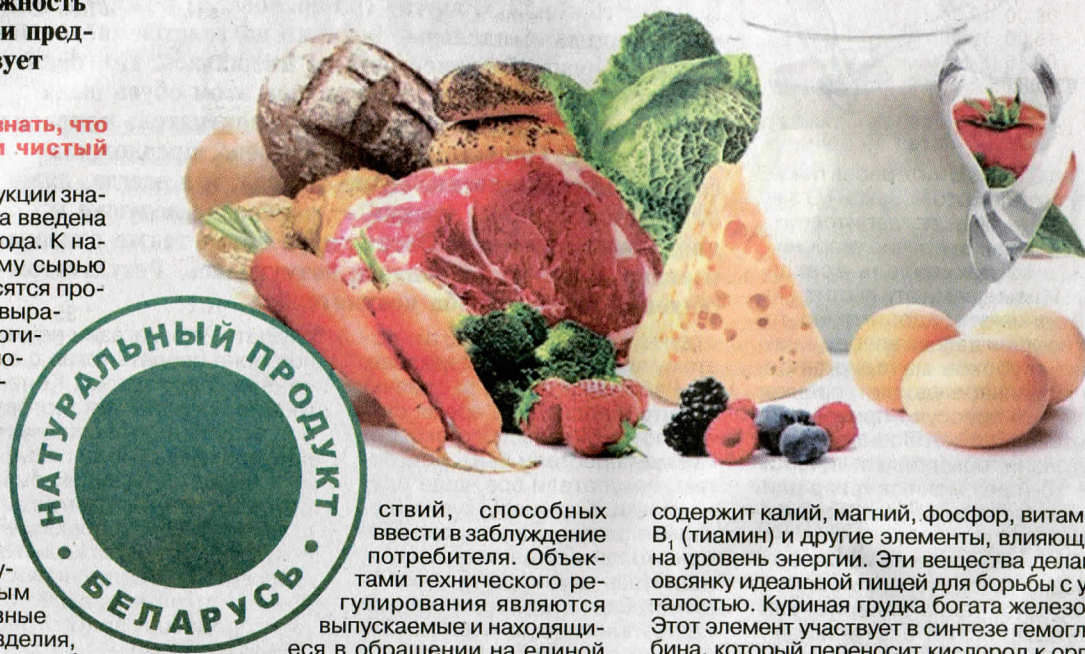
— Маркировка пищевой продукции знаком «Натуральный продукт» была введена в нашей стране с 1 июня 2008 года. К натуральному продовольственному сырью животного происхождения относятся продукты, полученные от животных, выращенных без применения антибиотиков, стимуляторов откорма, гормональных препаратов. Аналогичным товаром растительного происхождения является сырье, выращенное без применения стимуляторов роста, пестицидов, методов генной инженерии. Белорусские предприятия подают документы в орган по сертификации пищевых продуктов на получение зеленого знака, которым маркируются самые разнообразные продукты: молоко и молочные изделия, масло, консервы, полуфабрикаты, хлебобулочные изделия, шоколад, яйца... Получение знака «Натуральный продукт» — дело добровольное.

Кстати, отсутствие на этикетке товара данного обозначения не обязательно указывает на то, что в нем присутствуют пищевые добавки, искусственные красители и прочее. Может, просто производитель пока не успел подать заявку в органы сертификации.

— Существуют ли в рамках Таможенного союза законодательные акты, стандарты, определяющие качество продуктов здорового питания, которые поступают в Беларусь?

— В 2012 году решением Совета Евразийской экономической комиссии принят технический регламент Таможенного союза (ТР ТС 027/2012) «О безопасности отдельных видов специализированной пищевой продукции, в том числе диетического лечебного и диетического профилактического питания». Цель принятия документа — защита жизни и здоровья человека, а также предупреждение дей-

Когда вкусное питание может быть еще и полезным



ствий, способных ввести в заблуждение потребителя. Объектами технического регулирования являются выпускаемые и находящиеся в обращении на единой таможенной территории государств — членов ТС. Это касается специализированной пищевой продукции для питания спортсменов, беременных и кормящих женщин, а также пищевой продукции диетического лечебного и детского, диетического профилактического питания.

НЕОБХОДИМЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Специалисты, изучив, как питается население нашей страны, пришли к выводу, что в ежедневном рационе недостаточно используются овощи и фрукты (необходимый компонент здорового питания). Предпочтение отдается макаронным изделиям, картофелю, которые преобладают в повседневном меню.

Здоровое питание — не только еда, которая обеспечивает сытость. Помимо этого, правильный подбор продуктов дает заряд энергии, повышает качество жизни. Необходимо включать в ежедневный рацион свежие салаты. Если еда не снимает утомление и не прибавляет сил, значит, вы едите неправильные продукты. В основной рацион стоит включить овсянку, которая

содержит калий, магний, фосфор, витамин B₁ (тиамин) и другие элементы, влияющие на уровень энергии. Эти вещества делают овсянку идеальной пищей для борьбы с усталостью. Куриная грудка богата железом. Этот элемент участвует в синтезе гемоглобина, который переносит кислород к органам и тканям. Если железа в организме достаточно, то активность возрастает. Кроме того, стоит включать в рацион питания рыбу, лучше скумбрию. Она содержит витамин B₁₂, необходимый для репродукции кровяных клеток, переносящих кислород. Если этого витамина в организме мало, возникает анемия. Если уровень витамина B₁₂ в норме, то кислорода в тканях будет достаточно. Только скумбрия должна быть не соленая, не вяленая и не копченая, а лучше всего приготовленная на пару.

Черника улучшает мозговое кровообращение. Ее желательно употреблять в свежем виде, но можно и замороженные ягоды. Вкусно и питательно делать смеси из ягод с йогуртом, кефиром, творогом. Гранат содержит витамины A, B, C, E, P, кальций, магний, калий, марганец, кобальт. Этот фрукт наполняет энергией организм и повышает его сопротивляемость к различным инфекциям, возбуждает аппетит. Норма в день — 1 стакан гранатового сока или необходимо в свежем виде съесть половинку граната.

Татьяна ИЛЬИНА