Непростые макароны

Молоко, мясо, яблоко — для некоторых людей самая обычная пища скорее яд. Более 300 тысяч человек у нас страдает диабетом, у большинства 2-й тип, при котором строгая диета неизбежна. Тех, кто болеет фенилкетонурией (ФКУ), до тысячи человек, но им гораздо хуже: обычный ассортимент в магазинах им противопоказан. Для этой категории больных недавно в Марьиной Горке на опытном производстве Научно-практического центра НАН Беларуси по продовольствию запустили линию специальных продуктов. Однако от мамы ребенка с фенилкетонурией из Пуховичского района мы узнали, что у нее сложности: не знает, где можно купить жизненно важную еду. И решили в рамках проекта издательского дома «Беларусь сегодня» ей помочь.

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ директор НПЦ НАН Беларуси по продовольствию Зенон Ловкис охотно откликнулся на нашу просьбу, в центре подготовили набор специализированных продуктов в подарок для семьи Журавкевич, поделились контактами и организовали встречу на предприятии. Все вопросы ветфельдшер СУП «Хотляны-Агро» смогла задать директору опытно-технологического участка НПЦ в Марьиной Горке Сергею Цедрику. А заместитель генерального директора по стандартизации и качеству продуктов питания НПЦ Елена Моргунова согласилась дать рекомендации и рассказать о последних разработках ученых, позволяющих улучшить качество жизни людей с пищевыми ограничениями. От газеты мы также вручили в Пуховичском районе ветерану труда, много лет проработавшему на племзаводе «Индустрия», набор с продуктами для диабетиков, которые рекомендовала эксперт.

Почему иногда сложно найти на прилавке продукт, предназначенный для людей с определенными диагнозами? По словам Елены Михайловны, здоровое питание в тренде:

— Продовольственная безопасность нашей страны обеспечена, сейчас цель — улучшать качество пищевой продукции и расширять ассортимент. При разработке новых кондитерских, молочных, мясных изделий стараемся понизить в составе рецептур содержание сахара, соли и жира. Если в мире сейчас доля здоровых (функциональных) продуктов питания составляет около 10—15 процентов, у нас пока примерно 5, хотелось бы увеличивать ее с каждым годом. И мы видим заинтересованность многих предприятий этим направлением. В России на пищевую продукцию вводится новая «светофорная» маркировка, и никому не хочется получить на свой товар красную этикетку вместо зеленой.

В недавней статье моя коллега описывала ситуацию: далеко не все используемые в продуктах для диабетиков сахарозаменители менее калорийны, чем сахар, некоторые имеют индивидуальную непереносимость. Спрашиваю, чем руководствоваться при выборе больным?

— Производитель стремится сохранить привычный вкус продукта, но, к сожалению, иногда в таком случае и калорийность выше. Вот пример: при разработке безглютеновой продукции мы использовали сливочное масло вместо растительных аналогов, не применяли красителей и ароматизаторов. На дегустации вкус был не совсем привычный, хотя в советское время то же печенье на масле, без вкусовых добавок никого бы не удивило. Получается, нужно сохранить в рецептурах все хорошее, классическое, что было раньше, и скорректировать в соответствии с новыми запросами и трендами. На использование всех добавок, внесенных в рецептуры, обязательно имеется разрешение, и они согласовываются с Минздравом. Если кому-то не подходят продукты на сахарозе, фруктозе — некоторые производители вместо сахара применяют натуральные сахарозаменители: изомальт, мальтит, стевию, они менее калорийны и позволяют снизить общую сахароемкость изделия. К примеру, есть такой шоколад.

На части продуктов производитель прямо указывает, что они предназначены для диабетиков, но так делают не всегда. Учитывая тренд на здоровый образ жизни, нередко пишут на упаковке: «Без сахара». Сообщают и о том, что продукт обогащен кальцием, витамином D, железом... Еще один маячок для тех, кто ищет полезные продукты на полках магазина: указание, что, скажем, печенье или мармелад предназначены для детей, особенно дошколят. В руках у Елены Моргуновой плитка опытной партии шоколада с содержанием йогурта. На ней целая галерея зеленых «наклеек»: не содержит ГМО, без глутена, без красителей. И, конечно, главный совет: читать этикетку, выбирать продукты без консервантов, с небольшим сроком годности.

В магазинах, покупая продукты для героини, заметила, что сладостей для диабетиков на полках достаточно. Но вот, к примеру, специфический батон — редкость. Елена Михайловна советует обратить внимание на серию хлебцев, которые производит хлебозавод в Витебской области. Изначально их рецептуру разрабатывали... для беременных: им постоянно хочется жевать, а вес набирать нельзя. В состав включили полезные витамины и минералы. На практике оказалось, что такие снеки подходят и для диабетиков, и для желающих похудеть. В целом же на рынке продуктов в тренде индивидуализация, то есть подбор образа питания под конкретного человека.

Над какими задачами трудятся в НПЦ по продовольствию? Оказалось, взялись за непростые, но социально значимые проекты. Во-первых, детские чаи для комбинатов школьного питания. На основе 17 различных трав подготовили шесть наименований: и гемоглобин от них может повыситься, и работоспособность, и иммунитет усилится. Второй проект предназначен для самых маленьких: питьевой воды для младенцев у нас в стране, да и в России, пока нет, требования к ней чрезвычайно высокие. Экспериментируют в центре и с упаковкой для детского питания.

ТРИНАДЦАТИЛЕТНЕМУ Игорю Журавкевичу из деревни Габриелевка из-за генетического заболевания с младенчества пришлось смириться с тем, что любая обычная еда, содержащая белок, для него яд. С его мамой Ольгой Анатольевной встречаемся в кабинете директора опытно-технологического участка НПЦ в Марьиной Горке. Несколько раз в месяц ей приходится ехать в столицу и с тяжелыми баулами возвращаться к сыну. Питание закупает в одном-двух магазинах или совместно с другими мамами. Практически все привозят из-за границы. В месяц на него требуется около 500 рублей. Поэтому новость о производстве низкобелковых макарон, сухих смесей для пюре и для выпечки печенья и кексов, кукурузных и гречневых круп в Марьиной Горке восприняла с энтузиазмом. К примеру, макароны дешевле польского аналога почти в два раза. Однако где их купить, мама не знала. Оказалось, у производителей нет контактов больных фенилкетонурией, это врачебная тайна. Но делают все возможное, чтобы разработанный продукт добрался до них, в том числе через госзакупки и школьное питание, к примеру. В ближайшее время продукты для этой группы людей появятся на прилавках одной из торговых сетей, можно также сделать заказ в интернет-магазине НПЦ НАН по продовольствию. Более подробная информация о продуктах, способах их производства и вариантах доставки представлена на официальном сайте организации. Помимо ФКУ, есть больные с неврологическими заболеваниями (их в стране около 80 тысяч), при которых для лечения определенными препаратами нужно ограничивать белковую пищу. Этим пациентов также может выручить разработка ученых. Макароны по вкусу похожи на обычные, хотя на самом деле не содержат пшеничной муки.

— Сын, конечно, переживает, что ему нельзя то, что одноклассникам, — делится наболевшим ветфельдшер. — Спрашивает: «Почему я таким родился?» Самое страшное, когда нужных продуктов нет в продаже. Однажды запасы были на исходе...

Да и в Минск постоянно ездить тяжело. А цены! 300 граммов заграничного хлеба стоит 12 рублей.

С большой благодарностью Ольга Анатольевна приняла пакет с продуктами для сына. Мы же отправились по следующему адресу, который подсказала председатель Пуховичского профсоюза работников агропромышленного комплекса Анастасия Ореховская.

В деревне Блонь знакомимся с завскладом племзавода «Индустрия» Еленой Волкович. Около четверти века она работает на предприятии, начинала рабочей в сепараторном цехе, трудилась в диспетчерской. Восемь лет, как на пенсии, ветеран труда, но на отдых ее не отпускают. При этом 15 лет Елена Филипповна борется с диабетом 2-го типа, сбросила около 30 килограммов. Принимая подарки, говорит, что привыкла к ограничениям:

— Мой завтрак — овсяная каша. Сладкого хочется — для мозга, для памяти. А в день можно всего две конфетки! Когда все исключено, иногда так обидно! Муж ест клюкву с сахаром, поднимает иммунитет, а мне нельзя. Благо в деревне Пуховичи хозяйка частного магазина организовала отдел для диабетиков. Но, признаться, к сладкому отношусь с подозрением: кажется, что могут навредить даже заменители.

Пакет с гостинцами от «Сельской газеты» собеседница приняла с благодарностью. Мы же напомнили, что бывает индивидуальная непереносимость и все следует пробовать с осторожностью. Ведь важен не только символический подарок, но и внимание. Рядом с нами могут жить и трудиться люди, вынужденные отказывать себе в самых обыденных вещах. Благодаря отечественным научным разработкам с каждым годом их жизнь становится легче.