

Таблица вредных добавок

Выучи ее наизусть или распечатай и носи с собой - и тогда "химия" точно не осквернит твое здоровое тело.

Красители

E103, 105, 106, 107, 108, 109, 111-119, 121, 123, 125, 126, 127, 128, 130, 134-139, 144-149, 154, 156-159, 161a, 161c, 161d, 161e, 161f, 164-169, 176-180, 182

Консерванты

E204-209, 216, 217, 229, 238?, 239-241, 243-248, 253-259, 267-269, 271-279, 284-289, 291-295, 298, 299

Антиокислители, регуляторы кислотности

E313, 324, 344, 346-348, 358, 360-362, 375-379, 382, 388-399

Стабилизаторы

E408, 423-424, 427-429, 437-439, 441, 443, 447-449, 453-458, 485-490, 497-499

Эмульгаторы

E502, 506, 512, 531-534, 537, 543-549, 557, 561-569, 571-573, 581-584, 587-599

Усилители вкуса и аромата

E600-619, 638-639, 643-649

Глазирующие вещества

E905a, 905b, 906, 915-919, 922-926, 927a, 929, 931-937, 940, 945-947, 956, 958, 963, 964, 969-998

Подсластители и разрыхлители

E1002-1104, 1106-1199, 1205-1399, 1406, 1409, 1415-1419, 1424-1439, 1441, 1444-1449, 1504, 1506, 1516

Часы работы ПЦПИ:

понедельник-воскресенье

с 10.00 до 17.00

выходной день — суббота

Наш адрес:

п.Сокольское,
ул. Дзержинского, д. 1

тел. 2-03-49

адрес электронной почты:

pzpi.sokol@rambler.ru



сайт

www.bibliosokol.ru



Муниципальное казенное учреждение культуры
«Межпоселенческая централизованная
библиотечная система» городского округа
Сокольский Нижегородской области

Центральная
библиотека им А.С.Пушкина

Публичный центр правовой информации

НА ЗАМЕТКУ ПОТРЕБИТЕЛЮ

ЧИТАЕМ ЭТИКЕТКИ ТОВАРОВ



Сокольское, 2019 г

Ищи надпись на русском

Продукт, имеющий уважение к закону «О защите прав потребителей», содержит на видном месте полную, однозначно понимаемую и русским языком изложенную информацию о себе. Она может дублироваться на иностранных языках вроде казахского и суахили, но, если на манящем тебя шоколадном батончике нет названия производителя, списка ингредиентов и прочей важной информации на великом и могучем, связываться со сладостью не стоит: возможно, она пересекла границу нелегально.

Проверь срок годности

На упаковке должно быть указано: либо «годен до», либо «срок годности» плюс «дата производства». Причем эти формулировки должны быть напечатаны на заводе, а не выведены шариковой ручкой.

В магазинах давно наловчились указывать не «день рождения» продукта, а время, когда его расфасовали.

Выбирай не ГМО

По действующим на территории РФ правилам ярлык любого продукта, содержащего более 0,9% генно-модифицированных организмов (тех самых, о вреде которых мы можем только догадываться, но уже панически боимся), должен честно сообщать об этом.

Однако куда чаще на упаковке можно встретить гордую надпись «Не содержит ГМО». Прежде чем приплясывая бежать к кассе с чистой прелести чистой образцом, убедись, что рекламная наклейка не скрыла под собой слова «Сделано в США» или «растительный белок». Соя, кукуруза, рапс и картофель, входящие в состав деликатесов, произведенных в Штатах, почти наверняка имеют трансгенную родословную, а под псевдонимом «растительный белок» теперь выступает обычная соя – любимца генных инженеров. Зато надпись «модифицированный крахмал» пугать не должна – к ГМО он не имеет никакого отношения, парню просто не повезло с именем.

Изучи состав продукта

На упаковке любого продукта должен быть указан состав: ингредиенты пишутся по принципу от большего к меньшему. На сегодняшний день в Рос-

сии приняты техрегламенты на масложировую и молочную продукцию, которые обязывают производителей писать на упаковке «молоко» или «масло», только если это чистая правда.

Использовать производные вроде «маслище» или «сметанище» для товаров, отдаленно напоминающих натуральные, строго запрещено. Все прочие яства пока ждут своих технических регламентов, а значит, то, что написано на их этикетках, целиком и полностью зависит от честности производителя.

Разберись с консервантами

В 1976 году самые страшные мифы домохозяйек померкли перед «ужасной правдой» о Е – добавках в пищевые продукты.

На самом деле буква Е (сокращение от «Европа») обозначает химические вещества, которые добавляют в продукты для улучшения потребительских свойств: вкуса, запаха, срока хранения. Многие Е-добавки – самые что ни на есть натуральные: в качестве консервантов часто используют соль и уксус (а это и бабушки в деревнях делают).

Но есть вещества, в России запрещенные. Поэтому, чтобы не съесть лишнего, изучи наш стоп-лист или поступай как члены движения No label. Они едят только однокомпонентные продукты – овощи, фрукты, орехи – все без добавок.

Доверять и проверять

- ✓ Выбирая продукты, в первую очередь обращай внимание на содержание белков, углеводов и жиров. Чаще всего мы злоупотребляем последними.
- ✓ Покупая мясные изделия, колбасы, смотри не только на количество белка, но и на его происхождение. От соевого лучше отказаться.
- ✓ Обращай внимание на срок годности продукта – чем он меньше, тем еда натуральнее.
- ✓ К сожалению, этикетка не стопроцентно информативна – российские производители иногда не указывают все ингредиенты. Поэтому будь внимательна. Даже если на упаковке нет ни слова про краситель, а семга, например, очень яркого цвета, покупать ее не стоит.

Рекламные уловки

Мы поощряем твоё стремление к здоровому питанию, но советуем проанализировать, что действи-

тельно полезно, а что рекламный трюк. Например, надпись «без холестерина» на бутылке растительного масла – чистая правда. Но по-другому ведь и не бывает: это соединение из мира продуктов животного происхождения.

Информация о том, что хлеб многозерновой, имеет значение только для аллергиков, которые не переносят отдельные крупы. Все злаки имеют примерно одну пищевую ценность и состав. Исключение составляют лишь гречка, в которой больше железа и пищевых волокон, и пшенка, которая богата полиненасыщенными жирными кислотами.

Витаминов много не бывает

То, что в магазинах появились продукты, обогащенные витаминами, – хорошо, но вряд ли ты сможешь удовлетворить потребность организма в полезных веществах с их помощью. Если ты принимаешь поливитамины и покупаешь «здоровые» продукты, может возникнуть проблема другого толка. Организм поддерживает постоянство внутренней среды и, если есть избыток каких-то элементов, старается от них избавиться. Ты прекращаешь принимать поливитамины, а полезные вещества продолжают выводиться. Может случиться вторичный гиповитаминоз.

Еще одна заманчивая надпись на упаковке – «не содержит сахара». Вчитайся в этикетку: возможно, на ней встретится слово «сахароза» (это то же самое), «декстроза» (чуть менее калорийное вещество), «кукурузная патока» (дешевый продукт из крахмала).

Можно использовать фруктозу – она в три раза слаще сахара при практически одинаковой энергетической ценности. Что касается искусственных подсластителей, например аспартама, надо помнить: он был создан для людей, страдающих диабетом. Да, это не лекарство, но это препарат, для применения которого должны быть показания. Лучшие подсластители – фрукты и сухофрукты. В них нет жира и много клетчатки».