

ЗДОРОВЬЕ | Самые вредные продукты в наших магазинах

Это не есть хорошо

ИРИНА НЕВИННАЯ

В последние дни все как сговорились: спорят только о еде и введённых запретах на ввоз импорта. Кто-то возмущается ограничением свободы выбора, кто-то, напротив, поддерживает решение, считая, что к нам везут фрукты-колбасы-сыры «третьего» сорта и «второй» свежести, и наши отечественные продукты лучше и здоровее.

На самом деле зарубежные корпорации нередко играют с качеством. Но и наши производители вовсе не всегда на высоте. Поэтому, невзирая на страну происхождения, важно разобраться, что мы собираемся отправить сначала в тарелку, а потом в рот.

В прошлом году на крупнейшем мировом форуме по укреплению здоровья, который проходил в Хельсинки, глава ВОЗ Маргарет Чен заявила, что «усилия по предотвращению неинфекционных заболеваний часто вступают в противоречие с бизнес-интересами мощных компаний, и это одна из крупнейших проблем, стоящих перед системой здравоохранения». Речь уже идёт не только о табачных компаниях, но и корпорациях, производящих, к примеру, содовые напитки и алкоголь. «Экономические гиганты не терпят какого-либо регулирования и пытаются всеми силами противостоять добрым намерениям. Они подкупают законодателей, лоббируют свои интересы, вводят в заблуждение потребителей, оплачивая заведомо лживые «исследования», идут в суд отстаивать свои «права» — заявляют представители ВОЗ. Эксперты этой организации составили перечень наиболее вредных продуктов питания. Практически все они производятся в промышленных масштабах.

1. Чипсы и картошка фри



Картошка, зажаренная в кипящем масле до хрустящей корочки, — это, не будем спорить, вкусно. Но, увы, нездорово. Если баловать себя ею часто, ударная доза углеводов и жиров неизбежно приводит к набору веса. Стандартная порция картофеля фри в ресторане фастфуда содержит около 400 килокалорий (суточная норма для городского человека — порядка 2000), так что избыток калорий налицо. Но это наименьший минус. Перегретое масло (а в ресторанах в одной и той же порции жира картофель жарят неизвестно сколько времени партию за партией) накапливает канцерогенные вещества. Распространенная в некоторых регионах национальная привычка многократно жарить мясо и картошку на одной и той же сковородке, на остатках предыдущей порции жира, — одна из основных причин высокой заболеваемости раком желудка в южных регионах России, на Украине, в Белоруссии, Польше. Пористый чугун «вбирает» в себя перегорелый жир и «отдаёт» канцерогены еде во время готовки.

Что касается чипсов, первоначальный рецепт, которому в прошлом году стукнуло аж 160 лет, — прозрачные «слайсы» картошки, до хруста зажаренные в масле, — давным-давно не соблюдается. Чипсы «шлепают» из «теста», которое готовится из крахмала, муки и полного набора вкусовых и пищевых добавок. Содержание соли превышает все мыслимые нормы, плюс ароматизаторы со «вкусом» бекона, лука, сметаны и даже (!) «жареной картошки».

Особенно любимый производителями глута-

мат натрия Е-621 усиливает вкус любого блюда. При этом вещество хоть и не входит в число запрещённых, но специалисты рекомендуют его избегать. Во-первых, можно привыкнуть к насыщенному, яркому вкусу, и потом обычная еда без усилителей кажется пресной и невкусной. Во-вторых, Е-621 отрицательно воздействует на нервную систему человека.

2. Бургеры, хот-доги, колбасы



Когда-то мой знакомый патологоанатом взглянул в микроскоп на срез обычной варёной колбасы. По его утверждению, мышечных волокон он не увидел, а увидел измельчённую соединительную ткань и... нечто, что он идентифицировал как разбухшую туалетную бумагу. Даже если это анекдот, в любом случае в мясорубку к каждому производителю не заглянешь. Даже если в сосиске нет так любимой и часто используемой «скрытой» жиры. Так что подобные продукты и сами по себе высококалорийны, а уж после обжарки с использованием всё того же масла и вовсе представляют собой энергетическую «бомбу».

3. Консервы



Это, по сути, — мертвый продукт. Конечно, в исключительных случаях банка тушёнки может спасти от голода, но в повседневной жизни чем меньше консервов, тем лучше. В составе — всё те же консерванты, вкусовые добавки, сахар, огромное содержание соли. Суточная потребность здорового человека в NaCl — не более 6–10 граммов. У гипертоников и людей с проблемами почек — и того меньше. Но 100-граммовая банка консервированного мяса или рыбы съедается «на раз», а содержит до 15 граммов соли.

4. Супы, лапша, пюре быстрого приготовления



Супчики из пакетиков, быстро «завариваемая» «кудрявая» вермишель, хлопья картофельного пюре — всё это эрзац еды. Что бы ни писал производитель на упаковке — курица, креветки, грибы, говядина, — реальных продуктов внутри нет. А есть «коктейль» из соли, того же глутамата натрия. Такая пища вызывает привыкание, а вот пользы от нее никакой.

5. Майонез, кетчуп



Однажды во время командировки в Италию кто-то из нашей группы журналистов рискнул попросить в ресторане к традиционной пасте кетчуп. Официант потерял дар речи. Он был явно шокирован и оскорблён. И был прав. Потому что «промышленные» соусы, которыми всегда сдабривают фастфуд, лишь добавляют к ним «пустых» калорий и «химии». Кетчуп помимо крахмала, загустителей содержит красители и львиную долю сахара. В майонезе присутствуют трансжиры. Именно эти вещества, попадая в организм регулярно, приводят к обменным нарушениям, онкогенезу, ухудшают иммунитет.

6. Шоколадные батончики, жевательные конфеты



Конфета из качественного шоколада (без добавок пальмового масла) — это и удовольствие, и польза. Но «безразмерные» батончики, которыми нас так настойчиво призывают утолить голод, — это уже слишком. Норма сахара для здорового человека — 50 граммов в день. Это с

учётом «скрытого» сахара в тех же соусах или даже несладком, казалось бы, печенье. Один батончик за раз нашу суточную норму сахара «съедает». Что касается «цветных» конфет — карамели, мармелада, жевательных, — тут помимо сахара добавляются химические отдушки и красители, о чём свидетельствует надпись «вкус и аромат идентичны натуральным».

7. Сладкие газировки и соки

Эти напитки тоже напичканы сахаром. В одном литре «колы», «пепси», «фанты» — 110 граммов сахара и 420 калорий. Вместе со съеденным бургером — сразу половина суточной нормы. Но и прочие составляющие «уникаль-



ной» рецептуры популярных напитков вызывают множество вопросов. Кофеин в повышенных дозах вреден для сосудов. Ортофосфорная кислота вымывает из организма кальций. Недавно оба мировых лидера по производству газировки заявили, что убирают из её рецептуры вкусовой стабилизатор — бромированное масло. Этого добились потребительские сообщества в США, собравшие сотни тысяч подписей под письмами протеста. А ещё раньше случился скандал с 4-метилимидазолом, который придаёт напиткам «вкусный» коричневый цвет. Его включили в список канцерогенов, и потребители забили тревогу. Правда, FDA заявила, что краситель используется в столь ничтожной концентрации, что нужно ежедневно выпивать сотни банок, чтобы «съесть» его опасное количество.

Газировки «лайт» сахара не содержат и продвигаются как низкокалорийные напитки. Но входящие в их состав сахарозаменители тоже вряд ли можно считать безопасными. Аспартам, к примеру, распадается на токсичные формальдегид, метанол и фенилаланин. Не случайно Роспотребнадзор запретил пить колой детей в летних лагерях и школах. Что касается «коробочных» соков, к ним покупатели относятся намного лояльнее, чем к газировкам. И напрасно. «Восстановленные» из концентратов соки содержат большое количество лимонной кислоты и сахара — примерно шесть-семь чайных ложек на стакан. То, что соки в открытой таре спокойно стоят, не меняя вкуса, несколько дней, тоже говорит само за себя.



Компетентно

АЛЕКСАНДР БАТУРИН, заместитель директора Института питания РАМН (на фото)

— Если говорить о еде, давайте вспомним поговорку: «С майонезом и гвозди съешь». В самом деле, что такое знаменитый бигмак? Ну булка. Обычная, свежая. Плюс котлета или кусок курицы. Также ничего особенного. Несколько листиков салата, может быть, ломтик сыра. Но сдабривается всё это разными соусами — тем же майонезом, сырным соусом, причём очень обильно. И все эти соусы с высоким содержанием жира очень калорийны. И тут уже покупателю деваться некуда. А если он запивает всё это сладкой газировкой, содержание сахара в которой достигает 12 процентов, да ещё к тому же берет не маленький стакан, а пол-литровую бадью, то в итоге получает сгусток энергии, такую калорийную «бомбу». И избыток калорий непременно оседает в организме — сначала граммы, потом килограммы.

Так что как бы нам ни хотелось обратного, обильная высококалорийная еда — это прямой путь к нарушениям метаболизма, ожирению и всем связанным с этим заболеваниям — от нарушений сердечно-сосудистой системы до диабета...

Наверное, нет ничего плохого, чтобы изредка побаловать себя любимой едой. Но именно изредка. А регулярное неправильное питание обязательно приведёт к ухудшению здоровья.