

Информация на этикетках для потребителей

С. Стефанов, д-р, Университет пищевых технологий, г. Пловдив, Болгария

Редакция начинает публиковать результаты научных исследований, проведенных учеными 12 университетов из 5 стран в рамках международного проекта Nutrilab (food labeling). Nutrilab (NUTRitional LABELing study in Black sea region countries) — проект обмена исследованиями IRSES в рамках действия международной программы «Мария Кюри». Проект финансируется Европейским Союзом. Программа предполагает организовать и укрепить долгосрочное сотрудничество научно-исследовательских и других организаций путем координации программ и обмена учеными.

Ученые Болгарии, Румынии, Молдовы и России в течение месяца исследовали потребительский рынок Санкт-Петербурга. Проект предусматривает изучение поведения потребителей при покупке пищевых продуктов и напитков. Сейчас исследователи из Болгарии и Румынии работают в Украине.

Цель проекта Nutrilab

Цель проекта Nutrilab состоит в том, чтобы на основе исследований потребительского рынка 5 стран Черноморского региона (рис. 1) создать образ современного среднестатистического потребителя и установить его поведение при выборе пищевых продуктов и напитков. При этом важно определить, до какой степени этот выбор потребителя осознан. С другой стороны, важно узнать, каким образом производители пищевых продуктов и напитков оказывают влияние на потребителя в этом выборе, предоставляя ему информацию о продукции. Изучение мнения потребителей о количестве и качестве предлагаемой информации, а также состояния законодательных актов, принятых в данных странах по этим вопросам, дополняют исследование. Естественно, что наиболее точные ответы может дать только будущее. В том числе и ответ на главный вопрос: стал ли потребитель

более ответственным по отношению к своему здоровью при выборе пищевых продуктов и напитков?

Методика исследований предусматривает:

- оценку при обработке и сборе информации того, насколько потребитель понимает информацию о пищевых продуктах и напитках, которая размещается на этикетке и упаковке;
- анализ этой информации, собранной от различных групп населения, чтобы установить уровень понимания ее среднестатистическим потребителем;
- сравнение полученных данных с известными ранее и определение необходимости сбора дополнительной информации;
- составление программы новых исследований, которые могли бы улучшить содержание информации о пищевых продуктах и напитках для населения.

Участники проекта Nutrilab

В исследованиях принимают участие ученые и специалисты университетов из 5 стран Черноморского региона.

От **Болгарии**: Университет пищевых технологий (г. Пловдив); Русенский университет «Ангел Кънчев» (г. Русе) и его филиал (г. Разград);

От **России**: Санкт-Петербургский государственный технологический институт (технический университет);

От **Украины**: Национальный университет пищевых технологий (г. Киев); Донецкий национальный университет экономики и торговли имени М. Туган-Барановского и Харьковский государственный университет питания и торговли;

От **Молдовы**: Технический университет Молдовы (г. Кишинев) и Институт микробиологии Молдавской АН (г. Кишинев);

От **Румынии**: Университет «Трансильвания» (г. Брашов); Политехнический университет (г. Тимишоар);



Рис. 1. Регион 5 стран, принимающих участие в проекте Nutrilab



Коллектив исследователей из Болгарии

Университет им. Л. Блага (г. Сибиу) и Фонд образования и культуры им. Й. Славича.

Состояние проблемы

В последние годы Европейский Союз принял ряд документов, в соответствии с которыми производители пищевых продуктов и напитков должны предоставлять потребителям определенную информацию. Увеличение объема этой информации, несомненно, вызывает сложности как для производителей продукции, так и для ее потребителей. Это относится не только к необходимости размещения большего объема информации на ограниченной площади этикетки, но и к самой информации. Ее большая часть понятна меньшей части потребителей и преимущественно тем, кто предварительно подготовлен. Пищевые жиры, в том числе насыщенные, моно- и полиненасыщенные жирные кислоты, трансжиры и другие вещества — это всего лишь часть того, что потребитель независимо от возраста и образования должен знать, чтобы делать осознанный информационный выбор пищевых продуктов и напитков для обеспечения своего здорового образа жизни. Менее двух лет назад Европейский Союз принял Регламент 1196/2011 с требованиями к производителям пищевых продуктов отображать на этикетках не только количество основных компонентов, но и среднее количество дневного приема пищевого продукта в процентах на 100 г, 100 мл или на указанную порцию продукта. Целью этого было в первую очередь уменьшить проблемы

со здоровьем потребителей, сделав основной акцент на осознании потребителем необходимости здорового питания с помощью самоконтроля.

Если продукт представлен в торговой сети, то он должен быть безопасным. Сегодня это основное положение во многих странах остается только пожеланием. Огромное количество продуктов, предлагаемых в торговой сети, с точки зрения их безопасности является большим вызовом как для потребителей, так и для контролирующих органов.

Современные исследования показывают, что на здоровье человека в первую очередь оказывают влияние его образ жизни и правильное питание (рис. 2). Пища, кроме того что является источником энергии и необходима для развития человеческого организма, при определенных условиях может вызвать заболевания из-за неправильного питания. Кроме того, она подвергается загрязнению и микробиологическим, химическим и физическим воздействиям. На втором месте по важности находится влияние состояния экологии окружающей среды. Это две основные проблемы для человека. Их решение поможет достигнуть устойчивого развития человека путем ответственного выбора им своего образа жизни, в том числе и питания. При этом важно обеспечить оптимальное количество веществ, необходимых для поддержания основных жизненных процессов в организме человека.

Здоровое питание как понятие сочетает в себе два элемента — полноценность и безопасность. Употребле-

ние пищи связано с рядом рисков, которые, с одной стороны, вызваны загрязнением самих продуктов, имеющим химический или микробиологический характер. Для предотвращения этого риска в пищевой промышленности введена система НАССР. Она предусматривает соблюдение определенных гигиенических требований и организацию контроля на предприятии за их соблюдением. Кроме того, все технологическое оборудование должно изготавливаться также с учетом гигиенических требований. В разных странах ЕС и мира эти меры введены в регуляторные документы законодательного характера. С другой стороны, риск может быть связан с недостаточным количеством питательных веществ в пищевых продуктах и напитках (их избытком или дисбалансом). Уменьшение этого риска, как и преодоление возможных последствий, требует предварительных знаний ряда факторов, связанных с влиянием пищевых продуктов и их питательных веществ на состояние здоровья человека. На основании результатов научных исследований в странах ЕС и во многих других регионах мира вводят меры, с помощью которых потребители будут иметь возможность делать свой осознанный, обоснованный и ответственный выбор пищевых продуктов и напитков. Разные виды пищевых продуктов имеют различный химический состав, а отсюда и различное питательное значение, и по-разному обеспечивают потребности организма человека питательными веществами. При сбалансированном питании человек, используя максимально возможное разнообразие продуктов, в наибольшей мере удовлетворяет свои жизненные потребности. Основные питательные вещества, необходимые людям для обеспечения их энергетических и регуляторных потребностей, — это углеводы, жиры, белки, витамины, минеральные вещества и вода. Каждый человек нуждается в одних и тех же питательных веществах, но в различном их количестве, в зависимости от возраста, пола, физической активности, роста, веса и состояния здоровья (таблица). Недостаточное количество питательных веществ приводит к недоеданию, низкой массе тела и создает условия

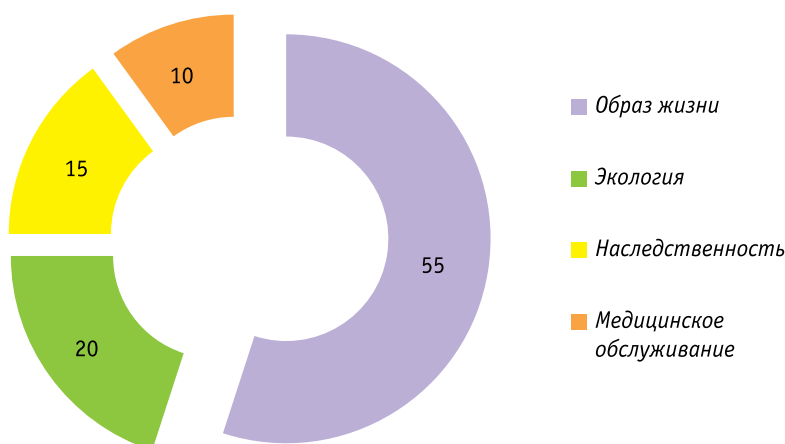


Рис. 2. Структура факторов, влияющих на здоровье человека, %

для заболеваний. Например, недостаточное количество белка ведет к уменьшению массы тела, плохому усвоению минеральных солей и витаминов, задержке роста, умственной отсталости, увеличению детской смертности и низкой продолжительности жизни.

Слишком большое количество белка в пище приводит к ожирению, что ведет к появлению сахарного диабета, высокому давлению, атеросклерозу, ишемической болезни сердца, болезням сосудов мозга и др. В опытах на животных установлено, что вещества с высоким содержанием белка ускоряют развитие некоторых видов опухолей и их распространение. В последние годы усиленно дискутируется вопрос влияния трансжиров на организм человека. Установлено, что они, подобно насыщенным жирным кислотам, увеличивают риск сердечно-сосудистых заболеваний. Европейский парламент предлагает ввести правила для обязательного обозначения трансжиров, содержащихся в пищевых продуктах, на этикетке и упаковке.

Здоровое питание должно включать баланс пищевых добавок всей питательной группы. Часто для наглядности разнообразия и пропорций пищевых продуктов, а также необходимости соблюдения режима питания используется пирамида здорового питания CINDI (Countrywide Integrated Noncommunicable Disease Intervention) (рис. 3). Самое большое количество в дневном рационе че-



Рис. 3. Пирамида здорового питания программы CINDI

ловека составляет зерновая пища — около 40 %, 35 % должны составлять овощи и фрукты, около 20 % — мясо, рыба и молочные продукты и только 5 % — продукты, богатые различными жирами и содержащие сахар.

Эта пирамида помогает в выборе еды и иллюстрирует как разнообразие, так и пропорции пищи, необходимой для здорового питания. Группы продуктов расположены в пирамиде на 4 уровнях, которые окрашены в разные цвета: зеленым 2 уровня, желтым 1 уровень и красным тоже 1 уровень. Здесь применяется цветовая схема светофора: **зеленый цвет** — можно использовать, **желтый** — ограниченное использование и **красный** — использование запрещено, для того чтобы потребитель мог подумать перед тем, как принять тот или иной вид пищи.

Исследование потребительского рынка стран Черноморского региона и поведения потребителей при покупке пищевых продуктов и напитков поможет подготовить рекомендации для размещения на этикетке и упаковке обязательной понятной потребителю информации о продукции для самостоятельного контроля за питанием и организацией здорового образа жизни. *Ж*

		Таблица. Энергетические потребности взрослого населения			
Возраст, лет	Физическая активность	Средние энергетические потребности			
		Мужчины		Женщины	
		мДж/день	ккал/день	мДж/день	ккал/день
19–30	Низкая	11,3	2 710	8,5	2 041
	Умеренная	12,8	3 071	9,7	2 313
	Высокая	14,3	3 432	10,8	2 586
30–60	Низкая	10,8	2 583	8,3	1 988
	Умеренная	12,2	2 927	9,4	2 252
	Высокая	13,7	3 272	10,5	2 518
60–75	Низкая	9,1	2 181	7,5	1 792
	Умеренная	10,3	2 472	8,5	2 030
> 75	Низкая	8,8	2 111	7,4	1 764
	Умеренная	10,0	2 393	8,4	1 999