



# НЕ ПЛУТАЙМО ФАЛЬСИФІКАТ ІЗ ДІЄТИЧНИМИ ПРОДУКТАМИ

*На жаль, чимало наших співгромадян хибно трактують термін «дієтичний продукт», помилково вважаючи, що, якщо на споживчому маркуванні значиться незначна кількість калорій, чи у переліку використаних інгредієнтів немає жирів тваринного походження, то споживання подібного продукту принесе користь для здоров'я. Насправді ж все не так просто.*



**А**би підтримувати себе у гарній фізичній формі, чимало людей вдаються до різноманітних дієт або просто намагаються купувати продукти із зазначенням на маркуванні «дієтичні». На жаль, у такий спосіб вони нерідко лише завдають непоправної шкоди своєму організму. Адже деякі продукти, що недобросовісні продавці позиціонують як «дієтичні» (особливо напередодні православних постів), зовсім не є такими.

За визначенням, наведеним у Законі України «Про безпечність та якість харчових продуктів», харчові продукти для спеціального дієтичного споживання (використання) — це спеціально перероблені або розроблені продукти для задоволення конкретних дієтичних потреб, що існують через конкретний фізичний чи фізіологічний стан людини та/або специфічну хворобу або розлад, і які реалізуються як такі, у тому числі продукти дитячого харчування, харчування для спортсменів та осіб похилого віку. Склад таких харчових продуктів повинен значною мірою відрізнятися від складу звичайних продуктів подібного роду, якщо такі звичайні харчові продукти існують, але не можуть бути заміниками лікарських засобів. Виробництво та маркування дієтичних продуктів повинно бути повністю погоджене з Міністерством охорони здоров'я України.

Наніши на етикетку неправдиву інформацію щодо товару, виробники чи представники торговельних мереж, а саме вони найчастіше вдаються до подібних рекламних трюків, не лише грубо порушують вимоги чинного законодавства, а і піддають неабиякому ризику здоров'я покупців.

Так, наприклад, на маркуванні деяких макаронних виробів, лавашу чи вареників, до складу яких і раніше не входили ні яйця, ні молоко, з'являються рекламні логотипи: «Дозволено під час посту», «Для пісних страв» тощо. Можна побачити у продажу і сосисі продукти з промовистою назвою «вегетаріанські ковбаски». У них дійсно немає м'яса, зате є модифіковані крохмаль та соя, багато ароматизаторів, смакових добавок і барвників, дякуючи яким смак і запах

© Миронюк А. В., 2015

такої ковбаси нічим не відрізняється від справжньої. обов'язковий компонент таких псевдом'ясних виробів, а до їхнього переліку входять і соєві пельмені, котлети та інші дешеві напівфабрикати. — підсилювач смаку глутамат натрію (E621), який здатний перетворити найгіршу їжу на смакоту. Щоправда, він зрубно впливає на зір, руйнує клітини мозку та провокує цілий ряд інших проблем зі здоров'ям. Тож чи варто купувати подібні сумнівні продукти? Якщо Ви не в змозі відмовитися від м'ясних продуктів, то краще вже вживати натуральне м'ясо, ніж напівсинтетичний його імітатор!

Так звані «дієтичні» безалкогольні напої вирізняються тим, що цукор у них замінено на аспартам чи інші підсолоджувачі штучного походження, вживання яких шкодить здоров'ю.

Не інакше, як непорозумінням можна назвати і напис «дієтичний продукт» на цінниках сметанних та сирних продуктів, які хоча й менш калорійні, адже виготовлені із заміною молочної сировини гідрогенізованими рослинними жирами, але аж ніяк не «дієтичні».

Зазвичай, ці ж самі рослинні жири входять і до складу кондитерських виробів, які мають позначку «Рекомендовано під час посту». Якщо вершкове масло, цукор, яйця, фрукти у їхніх рецептурах замінені на спред, барвники, ароматизатори та синтетичні підсолоджувачі, то споживання такої продукції краще обмежити і не лише під час посту чи дотримання дієти, але взагалі.

Ще один рекламний трюк, до якого вдаються наші виробники — це так звані «легкі» майонези. Саме їх нерідко використовують для заправки салатів під час посту. Мовляв, такий продукт і нежирний, і яєць та інших інгредієнтів тваринного походження не містить. Насправді, це великий самообман. Варто знати, що майонез, згідно із традиційною рецептурою, це не що інше, як збита олія з яєчними жовтками плюс лимонна чи оцтова кислота та спеції. Без додавання жовтків приготувати нормальний майонез неможливо — вода й олія просто розшаруються. Так само, як і бути «нежирним» він не може за своєю природою. Замисліться, за рахунок чого тоді цей продукт вдається збити та роками й за будь-якої температури утримувати у вигляді густої, однорідної маси? Відповідь проста: для цього соняшникову чи оливкову олію замінюють на гідрогенізовані жири тропічного походження (пальмовий, кокосовий). Ці транс-жири намертво осідають на стінках наших судин, закупорюючи їх та перешкоджаючи нормальному руху крові, накопичуються в клітинах печінки та підшлункової залози. Їхня температура плавлення перевищує температуру людського тіла, що перешкоджає нормальному виведенню з організму. Наш організм не здатний перетравлювати і засвоювати ці видозмі-

нені молекули, оскільки вони з'явилися внаслідок хімічних реакцій і людина не зустрічалася з подібним впродовж свого еволюційного розвитку. Окрім майонезу, ми щодня споживаємо ще й інші продукти з транс-жирами: солодоші, випічку, псевдомасло тощо. Доведено, що надмірне вживання такої їжі на основі тропічних жирів здатне призвести до атеросклерозу, ішемічної хвороби серця, надлишкової ваги та інших хвороб, пов'язаних з порушенням обміну речовин.

До речі, слід зазначити, що майонези жирністю 56% і більше виготовляються згідно з ДСТУ 4487:2005 «Майонези. Загальні технічні умови», а ось продукція з нижчою жирністю повинна відповідати вимогам ДСТУ 4561:2006 «Соуси салатні. Технічні умови» і взагалі не має права називатися майонезами, а лише соусами. Втім, якщо поглянути на полиці наших магазинів, то соусів, на маркуванні яких чесно зазначається ця назва, обмаль. Здебільшого читаємо: майонез «легкий», «делікатесний», «нежирний», «салатний» тощо.

Та навіть якщо в основі майонезу якісна соняшникова олія, зловживання цим продуктом на користь Вам все одно не піде, адже він надто жирний та ще й містить багато інших сумнівних компонентів. Наприклад, емульгатори забезпечують його однорідну структуру навіть після тривалого стояння на полицях магазинів у спеку. Щоб майонез успішно зберігався впродовж року, його щедро приправляють консервантами, які запобігають розвитку грибів та бактерій. Проблема в тому, що ці речовини «за компанію» вбивають у продукті все живе, частина з них всмоктується клітинами нашого організму та завдає йому непоправної шкоди.

Крім вищезазначених речовин, майонез може містити крохмаль, желатин, пектин. На думку багатьох лікарів, цей продукт не можна споживати людям з підвищеною кислотністю, алергією на оцтову кислоту, а також дітям до 9 років. **Тож, за можливості, його краще замінити на сметану. Також можна приготувати майонез в домашніх умовах, але термін зберігання його всього декілька днів.**

Коли ж у Вас виникла потреба у дієтичному харчуванні, Вам перш за все необхідно чітко дотримуватись раціону, який передбачений дієтою, прописаною Вам лікарем. Якщо до нього входять спеціальні продукти, призначені для дієтичного харчування, то, обираючи їх, слід уважно дивитися, чи є відповідний запис про це на маркуванні самого продукту.

Якщо ж Ви на власний розсуд вирішили скоригувати свій раціон з користю для здоров'я, то насамперед відмовтеся від продуктів, які містять хімічні речовини та всілякі дешеві замінники якісної натуральної сировини. Пам'ятайте, значно корисніше в міру споживати цукор, сало, сир, масло, м'ясо тощо, ніж сумнівну продукцію синтетичного походження. ▶

яку організм сприймає, як чужорідну. Частіше надавайте перевагу фруктам, овочам, кашам та кисломолочним продуктам. А ще обов'язково читайте інформацію на споживчому маркуванні, зокрема, звертайте увагу на повну назву продукту, нормативний документ за яким його виготовлено, склад продукту (його зазначають в порядку переваги складників).

термін придатності, повну інформацію щодо виробника (адже її відсутність говорить про те, що продукцію могли виготовити в підпільному цеху) тощо. Обов'язково зазначають на маркуванні й дані стосовно енергетичної цінності продукту, але як Ви вже переконалися, «низькокалорійний» далеко не завжди є синонімом до слова «корисний».

*А. В. Миронова, генеральний директор,  
«Полтавастандартметрологія», м. Полтава*



## НОВИНИ ISO

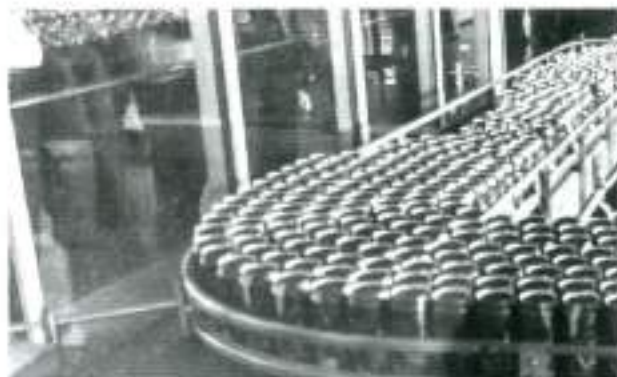
### СТАНДАРТ ISO ЩОДО ПРОМИСЛОВОГО ТУРИЗМУ

Якщо Ви — туроператор і стежите за інноваціями або працюєте в промисловості та вважаєте, що людям буде цікаво відкрити для себе Ваш світ, то новий стандарт ISO 13810 на промисловий туризм саме для Вас. Він допоможе запропонувати відвідувачам шоколадних фабрик, винних заводів, магазинів прикладного мистецтва, електростанцій і шахт незабутні й приємні враження. Сьогоднішній турист вважає за краще брати участь в опрацюванні своїх вражень від подорожі. Він перебуває у пошуку автентичних експериментальних справжніх відкриттів і прагне удосконалення особистості за допомогою здобуття знань. Промисловий туризм може надати унікальну пропозицію, яка об'єднує знання, відчуття та емоції, такі як вивчення роботи науково-дослідної лабораторії, захоплення роботою професійного складувача чи можливість дізнатися, що робиться за «лаштунками» пивоварного заводу.

Сферу діяльності промислового туризму може бути сфокусовано на продукті, процесі або історичній події. Він популярний у харчовій промисловості, але вже з'являється і в інших галузях — транспорті (аеропорти, порти, метро), енергетиці (вітрові електростанції, електростанції), автомобільних, текстильних, переробних заводах, водоочисних спорудах, адміністративно-господарських управліннях (полицейські дільниці, поштові відділення тощо).

#### Що ж робить ISO 13810?

Якщо Ви — представник приватної компанії або органу місцевого самоврядування і хочете розробити тури для відвідувачів з метою просування компанії або сайту, ISO 13810 допоможе це зробити. Стандарт пропонує рекомендації та робить акцент на важливих моментах, які потрібно врахувати під час зустрічі гостей. Це підтримає туроператорів і надасть можливість підвищити якість послуг і гарантувати задоволеність споживачів.



ISO 13810 розроблено, оскільки багато компаній, хоч і мають інтерес, але не мають досвіду в пропонуванні своїх продуктів і послуг на туристичному ринку. Стандарт швидше відкриє доступ компаніям і державним органам до промислового туризму, щоб відвідувачі відчували вигоду від широкого вибору фахових пропозицій.

Компанії, що відкрили свої двері туризму, отримують вигоду від зростаючої популярності, можливості презентації марки та надання унікальних пропозицій клієнтам. Ця діяльність здатна диверсифікувати основний бізнес і стане джерелом додаткових переваг для продукту. Це також шлях, орієнтований на нових клієнтів й отримання коментарів та пропозицій щодо продукції. Відкритість допомагає бізнесу поділитися знаннями та вміннями й забезпечити прозорість, а паралельно підвищує задоволеність співробітників і гордість від визнання їхньої роботи.

Промислові об'єкти культурної спадщини також забезпечують низку переваг. Вони сприяють ідентичності та культурі відвідування, підсилюють почуття приналежності до місцевих жителів, роблять внесок у поживлення економіки та допомагають зберегти й відновити місцеву або культурну спадщину.

Секретаріат комітету ISO, який розробив стандарт (ISO/TC 228), ведуть спільно AENOR, член ISO від Іспанії, та INNORPI, член ISO від Тунісу. ■