

ЙОГУРТ КОРИСНИЙ ЛИШЕ ЗА УМОВИ, ЩО ВІН НАТУРАЛЬНИЙ

Обираючи йогурт для родини, особливо дитини, потрібно детально вивчити інформацію на маркованні, зважаючи на вміст консервантів, перелік добавок та замінників, а особливо строк придатності, які підкажуть чи корисний ви обираєте продукт. Важливо розуміти, що найбезпечнішим та найкориснішим буде йогурт, приготований у домашніх умовах за допомогою молока та спеціальних заквасок.

Якщо пересічному українцеві запропонувати скласти перелік найкорисніших харчових продуктів, він стовідсотково внесе до нього йогурт. І не помилиться, адже натуральний йогурт — це смачний, поживний і цілющий продукт, який містить корисні мікроорганізми, що нормалізують мікрофлору в кишківнику й пригнічують життєдіяльність різноманітних хвороботворних бактерій. Для організму це цінне джерело окремих вітамінів групи В, кальцію, фосфору, цинку і магнію. Ним із задоволенням ласують навіть ті, хто зовсім не любить молока.

Чимало батьків, обираючи йогурт для дитини, просять поради той, що містить більше фруктів, вважаючи, що саме такий продукт найкорисніший для малюка. Проте, не всі знають, що корисні властивості йогурта залежать зовсім не від вмісту фруктів, а від молочнокислих бактерій.

Мало хто знає, що слово «йогурт» — це європейський синонім осетинського слова «кефір», в перекладі воно означає «тверде молоко». Цей продукт дійсно має цілющі властивості, але лише в тому випадку, якщо вміст в одному його кубічному сантиметрі біологічно активних (живих) бактерій буде не нижче визначеної величини. Коли ці бактерії гинуть, йогурт повністю втрачає ці властивості.

В Україні йогурти повинні відповідати державному стандарту ДСТУ 4343:2004 «Йогурти. Загальні технічні умови» або технічним умовам виробника, вимоги яких не нижчі, ніж у зазначеному нормативному документі. Цей стандарт не поширюється на йогурти термізовані. Останні проходять термічне оброблення, завдяки чому можуть тривалий час зберігатися. Втім, «класичний» йогурт вони нагадують лише за смаком та зовнішнім виглядом, адже всі живі мікроорганізми під час термооброблення гинуть. Тому треба добре розуміти різницю між йогуртом і йогуртовим пастеризованим продуктом.

За визначенням, наведеним у стандарті, йогурт — це кисломолочний продукт з підвищеним вмістом сухих речовин, який виробляють ▶

© Миронова А. В., 2016

сквашуванням молока культурами видів *Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus*; *Streptococcus salivarius subsp.*; *Thermophilus* (суміш болгарської палички і термофільного стрептокока). Йогурти, залежно від виду закваски, поділяють на такі види: йогурт, біо-йогурт, біфідойогурт. Залежно від масової частки жиру їх виробляють нежирні — з масовою часткою жиру від 0,05 до 1,0%; жирні — з масовою часткою жиру від 1,5 до 6,0%; вершкові — з масовою часткою жиру понад 6,0%.

До речі, продукт, який пройшов термічне оброблення, нерідко називають якимось видозміненим словом, похідним від йогурту: «йогуртером», «йогуртовичем» тощо. «Йогуртовий продукт» можуть виготовляти і з сухого знежиреного молока з додаванням пальмового чи кокосового жиру, а також на основі сої. Про все це виробник зобов'язаний чесно попередити, тож необхідно уважно читати інформацію на споживчому маркуванні.

Обов'язково зверніть увагу на строк зберігання йогурту — це один з найважливіших показників, за яким можна судити, наскільки корисним буде його вживання, адже що довший строк придатності, то меншою є ймовірність потрапляння в організм людини корисних бактерій. За державним стандартом України строк споживання йогуртів не повинен перевищувати 14 діб. Якщо ж він становить місяць чи більше, то перед Вами абсолютно «мертвий» продукт, наповнений консервантами.

Температура зберігання йогуртів від +2 до +6 °C (заклади торгівлі повинні тримати їх в холодильниках). На їхньому маркуванні має бути вміст корисних бактерій на кінець строку зберігання.

Йогуртів із фруктовими наповнювачами — ягодами, чи їх шматочками — краще взагалі уникати. Спробуйте провести такий експеримент: в молоко додайте фрукти і перевірте, як довго подібна суміш зберігатиметься без видимих змін. Звичайно, молоко швидко скисне. Без термічного оброблення та консервантів молочно-фруктова суміш не зможе зберігатися навіть добу! Не кажучи вже про пару тижнів чи місяць. Тож про корисність такого продукту мовати йти не може.

Досягнення хімічної промисловості пішли так далеко, що виробники мають можливість закупити замість фруктів спеціальні порошкоподібні суміші, які при розчиненні повністю імітують шматочки фруктів, наприклад, крупинки зі смаком і ароматом полуниці, чим вводять споживачів в оману.

Незважаючи на це, у багатьох засобах масової інформації рекомендують вживати йогурти розрекламованих торговельних марок з досить тривалим строком зберігання як ліки від дисбактеріозу (порушення кількісного та якісного складу мікрофлори). Подібні поради є не що інше, як рекламний трюк. Аби дійсно вилікувати цей недуг, потрібно протя-

гом тривалого часу споживати натуральні кисломолочні продукти з корисними бактеріями. В Україні, за традицією, виготовляють цілий ряд корисних кисломолочних продуктів — кефір, ряжанка, ацидофільні продукти, сметана, кисломолочний сир тощо. Спільним у їхній технології є виготовлення із молока чи вершків шляхом сквашування спеціальними заквасками. А ось закваски складаються з різних культур молочнокислих бактерій (молочнокислі стрептококи, болгарська чи ацидофільна паличка тощо), в окремих випадках можуть додаватися і культури молочних дріжджів.

Не забудьте ознайомитися із складом продукту. Якщо Ви знайдете там загусники, желатин, барвники, ароматизатори і крохмаль, значить у Вас в руках смачний десерт із смаком йогурта і не більше. Для виробництва йогуртів дозволяється використовувати харчові добавки, дозволені Міністерством охорони здоров'я, стабілізатори та натуральні ароматизатори вітчизняного та закордонного виробництва. Проте, слід обирати такий продукт, де їхній перелік якомога менший.

Найбезпечніші з популярних добавок, які використовуються в йогуртах: E440 (пектини) — екстракти з цитрусового, яблучного чи бурякового жому, желатин (отримують з білку колагену, який міститься в кістках, хрящах та сухожиллях тварин) та E160 (β-каротин) — натуральний барвник.

Досить часто можна побачити на маркуванні цих продуктів і E1442 — це дікрахмалфосфат, один із різновидів модифікованих хімічним крохмалів, його ще називають «зшитий», бо має величезні розгалужені молекули. Цю речовину не рекомендують використовувати для харчування дітей до 3-х років.

Ароматизаторів ідентичних натуральним та підсолоджувачів взагалі краще уникати. Термін «ідентичний натуральному» означає, що речовина містить щонайменше один штучний компонент, а напис «підсолоджувач» свідчить, що цукор, зазвичай, замінено синтетичним аналогом, адже використовувати натуральні підсолоджувачі більшість виробників вважає для себе економічно не вигідним.

Тож, купивши, наприклад, йогурт із «грушевим смаком», Ви отримаєте продукт, в якому ніякої груші ніколи не було. Грушева есенція — це не що інше, як бутилацетати (бутилові ефіри оцтової кислоти, які використовуються з різною метою, в тому числі під час виробництва лаків та фарб).

Звичайно ж, найбезпечнішим та найкориснішим буде йогурт, приготований у домашніх умовах за допомогою молока та спеціальних заквасок, які нині можна придбати в аптеках та спеціалізованих магазинах. Він має кислий, схожий на сметану, смак і зберігається в холодильнику 2—3 доби. Фрукти у такий продукт додають безпосередньо перед вживанням.

Що стосується йогуртів, які надходять у торговельну мережу, то кожна їхня партія повинна супроводжуватися посвідченнями якості. Для її визначення підприємство-виробник проводить обов'язковий контроль кожної партії за органолептичними та фізико-хімічними показниками та періодичний контроль (раз у 5—10 діб) за мікробіологічними показниками. Також йогурти повинні періодично контролюватися за показниками безпеки, зокрема на вміст консервантів, барвників, загушувачів тощо.

До речі, пам'ятайте, якщо на маркованні продукту значиться, що він містить консерванти, зокрема, бензойну кислоту, вживати його дітям до 7 років не рекомендується. Те ж саме можна сказати і щодо йогуртів, до складу яких входять небезпечні барвники: тартразин (E102) лимонно-жовтий, жовтий хіноліновий — E-104, жовтий сонячний захід — E-110 (E110),

азорубін (E122) червоний, понсо 4R (124) пурпуровий тощо. В Європі подібна продукція повинна містити спеціальне застереження на маркованні та взагалі не рекомендована до вживання дітьми.

На жаль, нині почастишали випадки, коли виробники намагаються приховати правдиву інформацію щодо свого продукту, та навіть якщо на маркованні немає жодної згадки щодо харчових добавок, йогурт із яскравим забарвленням, сильним ароматом та тривалим строком зберігання не може бути «натуральним», «живим» та «корисним».

Науково-дослідний Випробувальний центр ДП «Полтавастандартметрологія» має технічну можливість проводити увесь спектр необхідних досліджень, яких ніколи не стане уникати добросовісний виробник, а вже споживачі повинні активно цікавитися, що вони купують.

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

НОВИНИ ISO

НОВІ АНАЛІТИЧНІ МЕТОДИ ТЕСТУВАННЯ МІКРОЕЛЕМЕНТІВ ДИТЯЧИХ МОЛОЧНИХ СУМІШЕЙ

Дитяче харчування повинне містити необхідні поживні речовини (зокрема вітаміни та мінерали) для нормального зростання й розвитку немовлят і дітей молодшого віку. Ось чому поживні якості дитячого харчування встановлено в міжнародних стандартах Кодекс Аліментаріус і національних правилах.

Щоб упевнитися, що дитяче харчування забезпечує всіма необхідними поживними речовинами, потрібні точні методи хімічно-аналітичних випробувань. Розроблення таких методів постійно розвивають, але й досі на міжнародному рівні їх узгоджено не так багато, що може зумовлювати проблеми в міжнародній торгівлі, адже різні методи — це і різні результати.

Хоча, деякі описані в Кодексі рекомендовані методи аналізу та відбору проб для дитячих сумішей і сумішей для спеціальних медичних цілей для немовлят застаріли, не перевірені або не узгоджені на світовому рівні.

Проект SPIFAN (Міжнародні групи зацікавлених сторін з дитячого харчування та біологічно активних добавок для дорослих), яким керує AOAC INTERNATIONAL (Міжнародна асоціація офіційних хіміків-аналітиків) вирішує ці питання у співпраці з ISO та International Dairy Federation (IDF) (Міжнародною федерацією виробників молока). У рамках цього проекту публікація погоджених на глобальному рівні стандартів ISO покликана допомогти виробникам дитячого харчування та

лабораторіям офіційного контролю перевірки у дотриманні вимог.

Ця співпраця зумовила проведення першої серії з восьми методів для тестування поживних речовин у дитячому харчуванні — вітамінів А, Е, В12, інозиту, йоду, спектра жирних кислот, нуклеотидів, пантотенової кислоти та мікроелементів (наприклад, хрому, молібдену, селену).

Нові міжнародні стандарти ISO пропонуватимуть Кодексу Аліментаріус так звані методи типу II (тобто еталонні), щоб їх можна було використовувати для усунення суперечок на міжнародному рівні. Вони стануть еталонними методами для тестування поживних речовин у дитячому харчуванні у світовому масштабі.

Це зумовить точніше визначення поживних якостей дитячих сумішей, зменшення кількості торговельних суперечок через відмінності в результатах аналізу, забезпечення опорних точок, узгоджених на міжнародному рівні, для перевірки звичайних методів для виробничих цілей. Отже, ці стандарти стануть найважливішим інструментом, який гарантуватиме, що дитячі суміші забезпечують дітей повноцінним харчуванням.

У рамках співпраці між AOAC SPIFAN, ISO та IDF ще 10 — 15 проектів перебувають на етапі реалізації для надання зацікавленим сторонам у всьому світі сучасних і узгоджених методів тестування інших важливих поживних речовин, що містяться в дитячому харчуванні і в біологічно активних харчових добавках для дорослих. ■