

# Состав продукта. Как читать этикетки [Часть 2]

Всем привет, это опять мы! В эту пятницу мы закончим тему "Состав продукта: как читать этикетки". И вот что мы для вас подготовили: что такое глутамат натрия, и чем он опасен, как читать английские этикетки спортивного питания... Ну, не будем раскрывать всё, посеём некую интригу.

## Состав продукта. Часть 2



Итак, занимайте свои места в зрительном зале, мы начинаем.

## Ищем правильное питание в магазине. Все, что нужно знать

Ну и для начала напомним, что первая часть заметки находится здесь – [[Состав продукта. Часть 1](#)]. И в ней мы дали ответ, каким должен быть правильный состав продукта. Также обстоятельно разобрали все надписи на обороте продовольственных товаров. Сегодня нас ждет более практическая заметка: мы “пощупаем” некоторые продукты и выясним, достойны ли они нашей продуктовой корзины.

### Примечание:

Для лучшего усвоения материала все дальнейшее повествование будет разбито на подглавы.

### Колбаса и сосиски: можно ли ЗОЖнику?

Вот скажите нам, можно как в прошлый раз, на духу :), едите ли вы колбасу или сосиски? Смеем предположить, что вы отказались от них сразу же, как только перешли на ЗОЖ. Нет, мы не будем агитировать вас вернуть их в свой рацион, а просто объективно расскажем о них.

Так чем же они вредны? Причин этому нам видится две: ненатуральность состава и глутамат натрия. Вот давайте и поговорим о мясных полуфабрикатах в ключе этих причин и начнем с...

### Как выбрать натуральную колбасу/сосиски

Как мы уже выяснили в первой части статьи, **100%** натуральные продукты это: А) дорого и Б) нужно побегать, чтобы их найти. Для своего стола нас устроит продукт, близкий по своему составу к натуральному. А это значит, что на обороте колбасы и сосисок на первых позициях должна быть указана мясная основа. Желательно, чтобы в составе мясные составляющие шли “паровозиком” - друг за другом, без включения других компонентов. Это основной и достаточный критерий выбора натуральной колбасы/сосисок. Что касается ГОСТ или ТУ, то предпочтительным является первое. Но и ТУ может удивить своей натуральностью.

Теперь давайте закрепим сказанное на практике. Вот какую колбасу мы бы положили в свою продуктовую корзину:



Что можно заметить в выбранных нами образцах? В том и другом присутствуют Е-добавки, причем в продукте по ТУ их на порядок больше. Там и там присутствует глутамат натрия - E621. Многие покупатели, среди которых есть и наши читатели, сразу откидывают такие продукты. А все потому, что СМИ все уши прожужжали о вреде глутамата натрия и зависимости от него.

Если же вы скажете технологу мясной продукции, что купили колбасу или сосиски с глутаматом натрия, то он совершенно спокойно к этому отнесется. Более того, мы даже думаем, что погладит вас по голове :). А почему, спросите вы? Давайте разбираться.

### Глутамат натрия: очень вредная добавка?

Глутамат натрия (E621) – пищевая добавка, усиливающая вкус и аромат продукта, к которому она была применена. Она производится в виде белого кристаллического порошка и хорошо растворяется в воде. Глутамат чаще всего используют в концентратах супов, соусах, консервах, майонезе, кетчупе, снеках, сладостях. Также E621 добавляют и в мясные изделия. Поэтому если вы захотите купить **100%** натуральную колбасу, то вы ее не найдете: с точки зрения пищевой технологии невозможно производить колбасу без пищевых добавок и глутамата. Так считают в союзе производителей пищевых ингредиентов СППИ – те, кто контролирует “е-шки” в России.

Теперь давайте выясним, что нам известно о глутамате. Думаем, что ваш список начнется и закончится одним пунктом – глутамат натрия вреден. Мы же вам парируем и “выкатим” **5 фактов** о E621:

1. глутамат натрия = глутаминовая кислота (более **85%**) + натрий (**13%**). Глутаминовая кислота входит в состав любого белка и овощей (например, соя, помидоры). Спортивное питание с белковой составляющей априори содержит глутамин;
2. искусственный глутамат = глутамат из продуктов. Они совсем не отличаются друг от друга. Глутамат может не ощущаться на вкус, когда он находится в связанном виде. При приготовлении белка (например, жарке мяса) глутамат высвобождается, придавая специфический вкус еде;
3. физически невозможно съесть столько глутамата, чтобы навредить себе. В колбасы/сосиски его добавляют ровно столько, сколько нужно для вкуса - обычно это не более **0,5%**. А вот соли в этих же продуктах может быть более **2%**. Смертельная доза поваренной соли - **3** гр/кг, а глутамата – **16** гр/кг;

4. в настоящий момент нет научных доказательств вреда глутамата натрия;
5. глутамат натрия сам по себе не вызывает зависимость от продуктов, в которых он содержится. Ее вызывает злоупотребление вредными продуктами, в которых в небольших количествах содержится E621. Гематоэнцефалический барьер — система, которая фильтрует проникновение химических веществ из крови в головной мозг. Она не позволяет съеденному глутамату воздействовать на мозг, в результате чего зависимости от него не возникает.

Итак, с глутаматом вопрос закрыт. Он не вреден, поэтому не стоит избегать продуктов, в составе которых он есть.

Помимо глутамата покупатели откидывают колбасу/сосиски из-за их неестественно розового цвета. Однако тут стоит понимать, что если бы не пищевые красители и фиксатор окраски (нитрит натрия), мы бы вообще не могли смотреть на мясные полуфабрикаты. А все потому, что натуральная колбаса/сосиски были бы серыми и неаппетитными.

**Вывод.** Если вернуться к нашей колбасе и посмотреть на состав с учетом полученной информации, то можно сделать следующий вывод: выбранной колбасе в нашей продуктовой корзине быть!

Идем далее и пройдемся по...

### Зарубежное спортивное питание: как читать состав

Поскольку ресурс <https://ferrum-body.ru/> активно читают за рубежом, мы решили пройтись и по составу продуктов на английском языке - в частности, поговорим о спортивном питании. Очень часто можно встретить спортпит без русского вкладыша: описание, состав и дополнительная информация есть только на английском языке. Вот, что тут нужно знать в этом случае:

**Product Label Information:**

- 24G PROTEIN**
- 5.5G BCAAs**
- 4G GLUTAMINE & GLUTAMIC ACID**
- 74 SERVINGS**

**Nutrition Facts (per 30.4g scoop):**

	Per 100g	Per 30.4g	% RI per serve
Energy	1558kJ / 372kcal	474kJ / 113kcal	6%*
Fat	3.8g	1.1g	2%*
Of which Saturates	2.3g	0.7g	4%*
Carbohydrate	5.8g	1.8g	1%*
Of which Sugars	3.9g	1.2g	1%*
Fiber	1.9g	0.6g	†
Protein	78.5g	23.9g	48%*
Salt	0.61g	0.185g	3%*
Calcium	463mg	141mg	18%*
Sodium	244mg	74mg	†

**INGREDIENTS:** Protein Blend (Whey Protein Isolate\* [contains Emulsifier: Soya Lecithin], Whey Protein Concentrate\*, Hydrolyzed Whey Protein Isolate\*), Fat-Reduced Cocoa Powder, Flavorings, Sweeteners (Acesulfame K, Sucralose), Enzyme Complex (Amylase, Protease, Cellulase, Beta-D-Galactosidase, Lipase). \*From Milk

**ALLERGEN INFORMATION:** CONTAINS MILK AND SOYA (LECITHIN) INGREDIENTS.  
MAY CONTAIN: GLUTEN, EGGS, PEANUTS AND NUTS

**Nutrition Facts (per 272g package):**

	% Daily Value*
Total Fat 5g	8%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 30mg	10%
Sodium 430mg	18%
Total Carbohydrate 55g	18%
Dietary Fiber 6g	24%
Sugars 23g	
Protein 14g	
Vitamin A	80%
Vitamin C	35%
Calcium	6%
Iron	15%

\* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories: 2,000	2,500
Total Fat	Less than 65g	80g
Saturated Fat	Less than 20g	25g
Cholesterol	Less than 300mg	300mg
Sodium	Less than 2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate	300g	375g
Dietary Fiber	25g	30g

- Serving Size - размер порции. Зависит от количества пищи, которую вы обычно едите за один раз. Вся информация о питании, указанная на этикетке «Nutrition Facts» приведена для одной порции. 1 rounded scoop – 1 скуп продукта с горкой (примерно 30+ гр);
- Servings Per Container - количество порций в упаковке/банке. Показывает общее количество порций во всей упаковке/банке. В нашем примере банка 5 LB (2,273 кг) содержит 74 порции по 30+ гр каждая;
- Calories – общее количество калорий, энергии, поставляемой из всех источников (БЖУ) в одной порции пищи;
- Calories from Fat - калории из жира не являются дополнительными калориями, это вклад жира в общее количество калорий в одной порции пищи;

- % Daily Value - показывает, сколько питательных веществ содержится в одной порции пищи. Столбец % DV не суммируется по вертикали до **100%**. Вместо этого % DV - процент дневной нормы (количества основных питательных веществ, рекомендуемых в день для человека в возрасте 4 и более лет) для каждого питательного вещества в одной порции. Если вы хотите потреблять меньше питательных веществ, выбирайте продукты с более низким % DV (**5%** или менее). Если вы хотите потреблять больше питательных веществ, выбирайте продукты с более высоким % DV (**20%** и более).
- Nutrients – содержание питательных веществ в продукте питания. Обычно в нутриентах указываются общие жиры, насыщенные жиры, транс-жиры, холестерин, натрий, общие углеводы, пищевые волокна, сахара, белок, витамин А, витамин С, кальций и железо.

Чтобы получать пользу от спортивного питания, его нужно правильно употреблять. Вот о каких тонкостях нужно всегда помнить:

1. информация, указанная на обороте, основана на диете из **2000** ккал/сут. Вам может потребоваться менее или более **2000** ккал в зависимости от вашего возраста, пола, уровня активности и цели потребления спортивного питания;
2. когда на этикетке в Nutrition Facts указано, что в продукте содержится «0 г» трансжиров, но в список ингредиентов входит «частично гидрогенизированное масло», это означает, что в продукте все же есть трансжиры (менее **0,5 г** на порцию). Таким образом, если вы едите более одной порции, вы можете съесть слишком много трансжиров;
3. за этикеточную сторону продукта ответственны специальные контролирующие организации. Например, в США это FDA (U.S. Food and Drug Administration). Указанные на спортивном питании нормы питательных веществ и калорийности действительны для американцев (но не европейцев, азиатов или русских).

Тут точка. Следующее на очереди это...

### Маркировка продуктов питания

Очень часто состав продукта написан А) очень мелко или Б) нечитабельным образом (фон, буквы). Т.е. далеко не каждый может реализовать свое потребительское право – знать все о товаре, на практике.

Это действительно так. И если молодое поколение с пока еще острым зрением может прочитать состав продукта, то старшему поколению без лупы явно не обойтись. Вот и получается, что россияне покупают в магазинах все на скорую руку, зачастую без возможности вникнуть в состав.

Высокими темпами роста заболеваний среди населения России, связанных с приемом пищи, обеспокоились специалисты Роспотребнадзора. Они выступили инициаторами создания проекта “Светофор” по маркировке продуктов питания. В результате чего в “ФИЦ НИИ питания и биотехнологии” были разработаны методические рекомендации по цветовой маркировке пищевой продукции. На практике это должно означать окрашивание упаковок продуктов одним из 3-х цветов: зеленый, желтый или красный. Такая светофорная маркировка призвана помочь покупателям выбирать наиболее полезные продукты без чтения состава. Причем сам состав с упаковки никуда не денется.



## Маркировка «светофор» для твердой продукции (содержание в 100 г продукта)

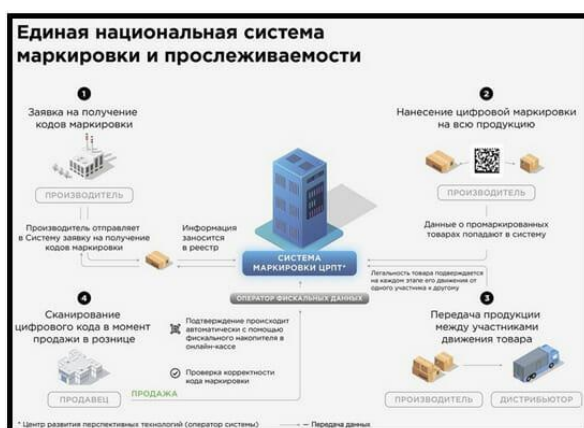
	Жиры	Насыщенные жирные кислоты	Сахар	Соль
Высокое	Более 18 г	Более 5 г	Более 22 г	Более 1,75 г
Среднее	2,5–18 г	1,5–5 г	5–22 г	0,3–1,75 г
Низкое	Менее 2,5 г	Менее 1,5 г	Менее 5 г	Менее 0,3 г

### Примечание:

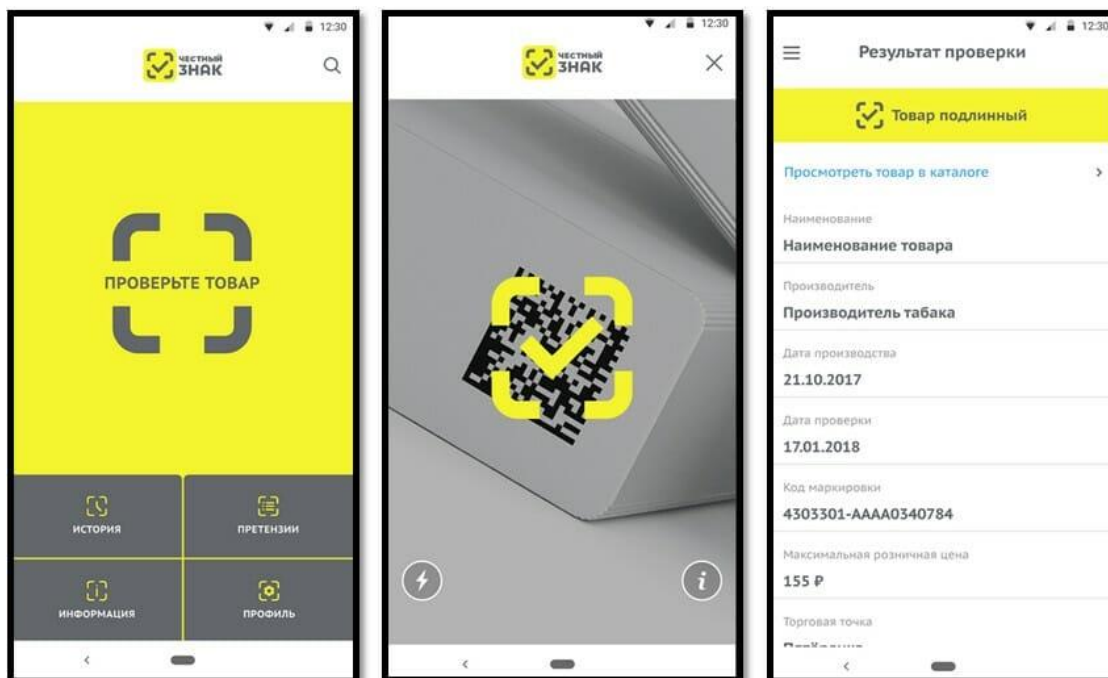
Несмотря на то, что **82%** россиян поддержали введение маркировки, на практике только малый процент магазинов внедрил у себя “Светофор”.

Еще одним шагом на встречу оздоровления населения можно назвать создание национальной системы цифровой маркировки “Честный знак”. ФЗ о маркировке товаров от **31.12.2017 № 487-ФЗ** говорит о том, что к **2024** году маркировка должна быть внедрена повсеместно. Для реализации этой задачи был создан ЦРПТ - государственно-частное партнёрство, которое стало оператором системы идентификационной маркировки товара «Честный ЗНАК».

Вот как это должно работать в теории и на практике (кликабельно):



“Честный ЗНАК” - не просто громкое заявление, это реальный поэтапный эксперимент по маркировке готовой продукции. С **15 июля 2019** года он начал работать в отношении молочной продукции. Теперь с помощью мобильного приложения “Честный ЗНАК” можно сканировать Data Matrix штрих-коды, нанесенные на упаковку производителем товара и самостоятельно проверять легальность молочного продукта, срок его годности, производителя и прочую информацию.



Также нелишне будет знать, что с 1 июля изменились правила продажи молочной продукции. Теперь по новым правилам из названия должно быть понятно, что продукт содержит заменители молочного жира:



### Примечание:

«Магнит», «Перекресток», «Ашан», «Дикси», «Лента» – торговые сети, в которых закупаются продуктами 90% россиян. Следите за изменениями в маркировке в молочной продукции в магазинах. В частности, ищите в молочных отделах полки с надписью: “БЗМЖ” – без заменителя молочного жира. Если все по-старому, просите администрацию внести законные изменения.

Пожалуй, все по теме. По крайней мере нам добавить нечего, кроме...

### Послесловие

Теперь вы знаете, как читать состав продукта. А это значит, сможете выбирать более полезные продукты и кормить ими не только себя, но и своих близких. На сим все. Пока!