

КАК РАСКРЫТЬ СЕКРЕТЫ СОСТАВОВ ПРОДУКТОВ?

Чтобы выбрать полезный и безопасный продукт, нужно уметь читать его состав. Ведь на упаковке всегда спрятана важная информация.

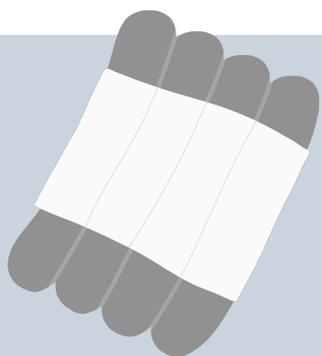
1. Состав читают сверху вниз, и это не случайно

Все ингредиенты в составе записывают по порядку: на первом месте — то, чего в продукте больше всего, на последнем — то, чего добавлено чуть-чуть.

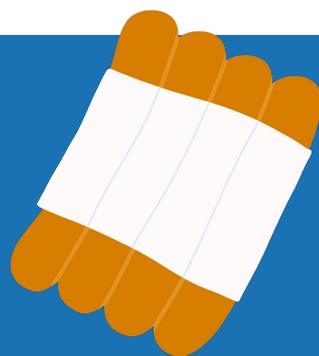
У каждого продукта есть «правильный первый ингредиент». Например, у молока, йогурта, кефира, сыра первым должно быть молоко. А у колбасы, паштета, сосисок — мясо.

Если у колбасы первым стоит «вода» или «соевый белок», а не мясо — это повод выбрать другую. Если у йогурта первым стоит «сахар» — он будет очень сладким и неполезным, даже если на упаковке есть слова «натуральный» или «здоровый».

Если первое слово не совпадает с тем, что нарисовано на упаковке, продукт может быть менее качественным.



вода, свинина, соевый белок, крахмал, растительный белок, ароматизатор «мясной», усилитель вкуса глутамат натрия (E621), фосфаты (E450), каррагинан (E407), краситель, регулятор кислотности, соль, сахар.

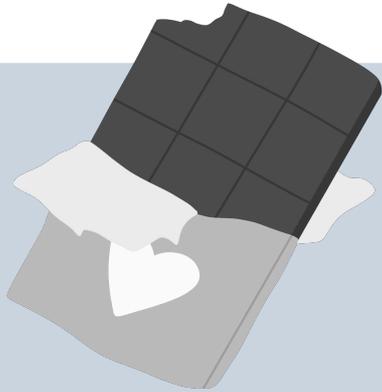


свинина, говядина, вода, соль, сахар, пряности, аскорбат натрия (E301).

2. Чем короче состав — тем лучше

Лучше выбирать продукты, где ингредиентов мало, все слова понятные: молоко, яйца, мука, соль.

Если список растянулся на пол-упаковки и полон трудных слов, в продукте много добавок, которые улучшат вкус или срок хранения, но пользы не добавят. Это не значит, что такие продукты опасны, но лучше выбирать те, где ингредиенты максимально простые.



сахар, глюкозно-фруктозный сироп, растительный жир, какао-порошок 2%, ароматизатор «шоколад», эмульгаторы, стабилизаторы, краситель.

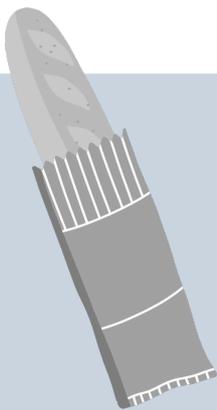


какао-бобы, какао-масло, сахар.

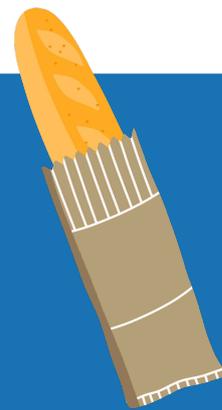
3. Сахар умеет маскироваться

Иногда сахар встречается в составе под разными названиями: глюкоза, декстроза, фруктоза, сироп, мальтодекстрин, карамельный сироп, патока.

Если таких слов много — продукт будет очень сладким и менее полезным.



мука пшеничная, смесь злаков, фруктоза, инвертный сироп, патока, растительное масло, дрожжи, эмульгатор, стабилизатор, ароматизаторы.

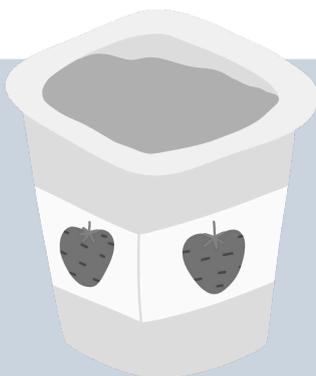


мука пшеничная, вода, дрожжи, соль.

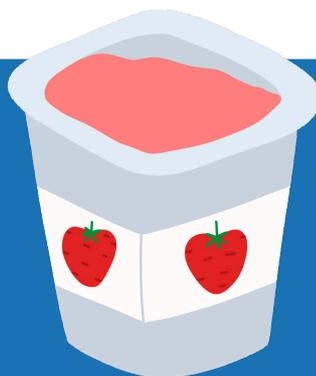
4. Цена и название не всегда показывают качество

Дороже — не значит лучше, а дешевле — не значит хуже. Два одинаковых продукта могут иметь одинаковый состав, но разную стоимость. Всегда сравнивай именно состав, а не упаковку или бренд.

Иногда кажется, что если на упаковке написано «био», «органик», «натуральный» или «полезный», значит продукт автоматически полезный. Но это не так. Надписи на лицевой стороне упаковки — это способ привлечь внимание покупателя, но не залог здорового состава. Надпись «био» — не гарантия качества, а вот состав — гарантия всегда.



«Биоюгурт клубничная сказка», 189 рублей.
Сахар, вода, молоко восстановленное, ароматизатор «клубника», краситель, регулятор кислотности, загуститель, консервант.



«Йогурт клубничный», 65 рублей. Молоко нормализованное, сливки, сахар, ягоды клубники, пектин, закваска на бактериях.

5. Добавки — это не страшно, но важно понимать, что они делают

В продуктах часто встречаются разные пищевые добавки. Они нужны для того, чтобы еда дольше хранилась, была вкуснее или красивее. Большинство добавок разрешены, проверены и безопасны, но если их использовать в правильных количествах.

Если добавок немного — это нормально. Но если состав очень длинный и с множеством непонятных добавок, то вкус, запах и цвет в нём создаются искусственно. А значит, продукт может быть менее натуральным — и, как следствие, менее полезным.

Если встречается добавка, значение которой непонятно, всегда можно спросить или посмотреть в интернете, что она означает и безопасно ли употреблять такой продукт.

Консерванты помогают продукту дольше оставаться свежим

Безопасные примеры: аскорбиновая кислота (E300) — это витамин С, сорбиновая кислота (E200) защищает от плесени, лимонная кислота (E330) — продлевает жизнь продуктам.

Но бензоат натрия (E211) нежелателен для детей в больших объёмах (особенно в напитках). А нитрит натрия (E250) используется в колбасах для красивого розового цвета, но его нельзя много.

Ароматизаторы делают вкус и запах ярче

Безопасный вариант — натуральный ароматизатор, например, «ароматизатор натуральный ваниль».

Менее желательные ароматизаторы, идентичные натуральным и другие. Они не опасны, но это значит, что продукту пришлось «добавлять вкус», вместо того, чтобы получить его из настоящих ингредиентов.

Красители делают еду яркой и привлекательной

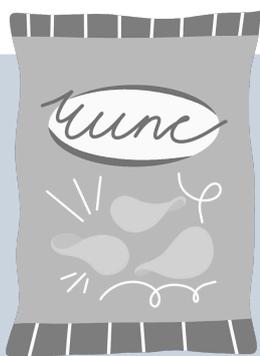
Безопасные примеры: кармин (E120) — натуральный краситель, куркумин (E100) — из куркумы, бета-каротин (E160a) — провитамин А.

Красители, которые лучше не есть слишком часто: тартразин (E102), солнечный закат (E110), аллюра красный (E129).

Усилители вкуса делают вкус более насыщенным

Например, глутамат натрия (E621), инозинат натрия (E631), гуанилат натрия (E627).

Они не являются «опасными», но их много в чипсах, лапше быстрого приготовления и снеках, то есть в продуктах, которые лучше есть редко.



картофель, растительное масло, ароматизатор «сметана и лук», усилитель вкуса глутамат натрия (E621), инозинат натрия (E631), мальтодекстрин, регулятор кислотности, краситель тартразин (E102), стабилизатор, сахар.



картофель, растительное масло, соль, аскорбиновая кислота (E300).

Если продукт состоит из простых ингредиентов, он легче усвоится и даст организму энергию надолго. Если в нём много сахара и добавок, он насытит ненадолго, и энергия быстро «закончится». Поэтому так важно внимательно читать этикетки — чем больше знаешь, тем легче выбирать качественную и полезную еду.