



За якістю майбутнє!

№9(26) 25 вересня 2015р.

www.krivbasscenter.dp.ua

Про побутову хімію – від ризику до безпеки

стор. 2

Про якість та безпечність харчових продуктів

стор. 3

**Підведені підсумки регіонального етапу
Всеукраїнського конкурсу якості продукції
(товарів, робіт, послуг)
«100 кращих товарів України» у 2015 році.**

Понад десять років в Україні проводиться Всеукраїнський конкурс якості продукції (товарів, робіт, послуг) «100 кращих товарів України». Не виключенням став і цей, нелегкий, економічно та політично, рік.

Для участі у регіональному етапі Конкурсу було подано 34 заявки від 30 підприємств Криворіжжя за наступними номінаціями:

- продовольчі товари – 7 видів,
- промислові товари для населення – 1 вид,
- товари виробничо-технічного призначення – 11 видів,
- роботи та послуги – 11 видів.

У розрізі категорій підприємств: 15 малих, 8 середніх та 7 великих підприємств. На Конкурс були представлені наступні товари та послуги:

Товари виробничо-технічного призначення - концентрат залізорудний агломераційний, суміші бетонні, плитка тротуарна, система електронного документообігу, електротехнічна продукція.

Продовольчі товари - презентовані підприємствами харчової галузі: виробниками хліба та кондитерської продукції, молочних продуктів, ковбасних виробів, пасти томатної.

Промислові товари для населення - представлені підприємством – виробником вікон.

Роботи та послуги - готельні послуги, перевезення пасажирів, митно-брокерські послуги, інженерні послуги, дослідження і розробки в галузі природничих наук, медичні та освітні послуги.

Експертною групою, у складі трьох експертів, проводилася експертиза документів та оцінювання якості продукції (товарів, робіт, послуг) учасників Конкурсу за 15 основними критеріями, зокрема: показники якості та безпечності продукції, використання підвищених показників якості, наявність сертифіката відповідності або інших документів, що підтверджують відповідність продукції, використання регіональної та Української сировини, порівняння ціни та якості з кращими аналогами та доступність на вітчизняному ринку для споживачів із різною купівельною спроможністю. Під час оцінювання експерти посилалися на інформацію, яка містила конкретні докази підтвердження якості продукції (товару, роботи, послуги) учасника Конкурсу на підставі результатів випробувань продукції.

Найвищий бал отримали підприємства, які на сьогоднішній день мають впроваджену та сертифіковану систему управління якістю на відповідність ДСТУ ISO 9001:2009 - «Системи управління якістю. Вимоги», яка дозволяє впроваджувати сучасні системи менеджменту, гарантувати задоволення зростаючих вимог споживачів і замовників, впевнено конкурувати серед рівних, застосовувати сучасні технології, постійно працювати у сфері вдосконалення всіх аспектів, які впливають на якість, підтримувати високу кваліфікацію персоналу та впровадження інших систем управління: екологічного керування за ДСТУ ISO 14001:2006; управління гігієною та безпекою праці за ДСТУ OHSAS 18001:2010; системи енергоменеджменту на відповідність стандарту ISO 50001. Адаже на сьогоднішній день питання розробки на вітчизняних підприємствах і установах систем управління якістю набуває гострої актуальності, це сприяє захисту інтересів не тільки наших споживачів, а й національних економічних інтересів в умовах європейської інтеграції. На думку світових експертів, у найближчому майбутньому на єдиному європейському ринку до 95% контрактів будуть укладатися лише за наявності у постачальника сертифіката на систему управління якістю.

Експертною групою були надані учасникам конкурсу рекомендації щодо «Напрямок підвищення якості продукції (товару, роботи, послуги)». Тобто, Конкурс – це унікальна можливість для товаровиробників провести незалежний аудит якості своєї продукції і умов виробництва, коли враховується думка і вимоги усіх зацікавлених сторін – самого виробника, споживача і держави.

За підсумками роботи експертної групи були підготовлені висновки, які надані на розгляд Регіональній конкурсній комісії. 14 липня 2015 року Комісією визначені кращі товари та послуги Криворіжжя.

**Переможцями стали наступні учасники:
у номінації «Продовольчі товари»**

1. ТОВ «АСС» - Паста томатна 25% «33 Помідора», асептичного консервування
2. ПрАТ «Криворізький міськмолокозавод №1» - Йогурт з плодово-ягідним наповнювачем «Полуниця-Ківі» 1,5% жирності ТМ «Смаковеньки»

у номінації «Товари виробничо-технічного призначення»

1. ПП «КРИВБАСАКАДЕМІНВЕСТ» - Система електронного документообігу «KAI-документообіг»
2. ПАТ «Центральний гірничо-збагачувальний комбінат» - Концентрат залізорудний агломераційний
3. ПАТ «Північний гірничо-збагачувальний комбінат» - Окатки залізорудні не офлюсовані з основністю 0,12
4. ПАТ «Інгулецький гірничо-збагачувальний комбінат» - Концентрат залізорудний агломераційний
5. ПОГ Криворізьке УВПУТОС - Світлова панель
6. ТОВ «Кривбасремонт» - Верстат буровий

у номінації «Роботи та послуги, які виконують або надають у побутовій та виробничій сферах»

1. ТОВ «БУДАЛЬЯНС – КР» - Послуги інженерні та пов'язані з ними послуги щодо технічного консультування
2. ТОВ «Венеція-Бест» - Готельні послуги
3. ТОВ «КОМПАНІЯ «ВЕНТЕКО» - Наукові дослідження та експериментальні розроблення у сфері інших природничих наук; Послуги щодо випробування й аналізування складу та чистоти
4. ДП «Криворізький експертно-технічний центр Держпраці» - Технічні випробування та дослідження
5. Політехнічний коледж Державного вищого навчального закладу «Криворізький національний університет» - Послуги освітні доповіжні, інші види освіти

Лауреатами Конкурсу стали у номінації «Продовольчі товари»:

1. ДП «Агралайт» - Молоко питне пастеризоване жирністю 2,7%; сметана жирністю 15%; кефір жирністю 2,5% ТМ «Добряна»
2. ПАТ «Криворіжхліб» - Хліб «Білоруський»
3. ФОП Бондаренко А.М. - Торт «Престиж»
4. ФОП Плахтійко В.Т. - Торт «Трюфельний»; Торт «Царський»
5. ФОП Остапенко А.М. - Ковбаса варена «Лікарська» вищого гатунку

у номінації «Промислові товари для населення»

1. ТОВ «Віконда» - Вікно з профільної системи «Віконда «Котедж» з двокамерним енергоефективним склопакетом

у номінації «Товари виробничо-технічного призначення»

1. ФОП Соколов Г.Г. - Плитка тротуарна бетонна
2. ТОВ «Спарта» - Плити перекриття залізобетонні багатопустотні для будівель і споруд
3. ТОВ «Монолітобетон» - Суміші бетонні
4. ТОВ «Растро» - Бетон товарний
5. ТОВ «ТЕХНОІМПУЛЬС» - Бетонні суміші і розчини готові для використання

у номінації «Роботи та послуги, які виконують або надають у побутовій та виробничій сферах»

1. КП «Міський тролейбус» - Послуга по перевезенню пасажирів тролейбусами
2. ТОВ «Метенергомаш» - Митно-брокерські послуги
3. ТОВ «Брок Бізнес Груп» - Митно-брокерські послуги
4. ПП «Сінергія КР» - Митно-брокерські послуги
5. ТОВ «БМДЦ» - Послуги медичних лабораторій
6. ДПП «Кривбасспромводопостачання» - Збирання, очищення та розподілення води.

ДП «КРИВБАССТАНДАРТМЕТРОЛОГІЯ» вітає переможців та висловлює велику подяку кожному учаснику регіонального етапу Конкурсу, всім хто в цей непростий час дбає про впровадження новітніх технологій, підтримує розвиток підприємницької ініціативи за рахунок власних фінансових, трудових та інтелектуальних ресурсів, хто своєю працею та наполегливістю формує імідж міста. Маємо надію, що у наступному році ви будете прагнути ще кращих результатів.



Побутова хімія займає важливе місце в нашому житті – миття посуду і підлоги, прання, прибирання квартири, освіжувачі повітря тощо. З екрану телевізора, в магазинах, при спілкуванні зі знайомими ми часто чуємо, який засіб краще справляється і який краще купувати. Проте дуже мало інформації ми чуємо про склад побутової хімії, про якість цих засобів, не знаємо, як впливає побутова хімія на нас і наших близьких. Пригадайте рекламу прального порошку. Як правило, в ній підкреслюють аромат, ефективність і низьку ціну. І практично ні слова про безпечність для здоров'я людини, домашніх улюбленців, навколишнього середовища. 90% пральних та миючих засобів, якими користуються українці, виготовлені на основі фосфатів, хлору, цеолітів, аніонних ПАВ (поверхнево-активних речовин), продуктів нафтопереробки, ензимів, відбілювачів, абразивних речовин, ароматизаторів та ін. І це далеко не повний список речовин, що можуть негативно впливати на життєдіяльність людини. Багато які з них представляють небезпеку, як для людини, так і для навколишнього середовища. Для подібних висновків не потрібно бути фахівцем з хімії, досить логіки: як може бути безпечним синтетична речовина, яка використовується для видалення бруду з каналізаційних та зливних труб, розчинює жири, тверді відкладення і видалляє іржу? І навіть якщо для негайного впливу їх кількості недостатньо, то з часом, накопичуючись у приміщеннях, в організмі, навколишньому середовищі вони стають провокуючими факторами розвитку алергій, дерматитів, респіраторних захворювань.

У розвинутих країнах засоби побутової хімії, що містять небезпечні для здоров'я людей речовини заборонені для реалізації та використання. У чому ж є скрита небезпека миючих та інших засобів? Небезпеку при недбалому використанні становлять навіть звичайні порошки для прання білизни. До складу цих миючих засобів входять ПАВ, фосфати та ін. Чим вищий вміст ПАВ, тим ефективніший порошок. Але в цьому і полягає основний парадокс: чим кращий порошок, тим більша кількість шкідливих речовин залишається на речах, і тим гірший вплив на організм людини. Відмиваючи забруднення, активні речовини адсорбуються на поверхні тканини, і видалити їх украй складно. ПАВ можуть викликати лущення і сухість шкіри, іноді провокують алергію, особливо схильні до такого впливу діти. Кількість ПАВ має бути зазначена на етикетках, краще купувати миючі засоби з часткою ПАВ не більше 5%. Це правило поширюється і на фосфати, їх частка має становити теж не більше 5%. Чим менше фосфатів міститься в миючих засобах, тим краще. Ця добавка призначена для пом'якшення води. Коли вода стане досить м'якою, порошок зможе відіпрати так звані "стійкі плями". Але самі фосфати важко вивести і після прання вони погано змиваються з одягу, а з тканини можуть проникати в організм через шкіру. Навіть дуже ретельне полоскання не змиває їх повністю. Більшій частині фосфатів можна позбутися, якщо після прання обполіскувати одяг і білизну мінімум 5 разів у гарячій воді і 2 рази у холодній.

Один з найнебезпечніших видів побутової хімії – засоби для миття посуду. Вони не особливо токсичні, але постійно, по декілька разів на день потрапляють в їжу з "чистих тарілок", навіть, якщо ми по кілька разів омиваємо посуд проточною водою. Для того, щоб цілком змити синтетичний миючий засіб, потрібно

промивати посуд не менше 15 секунд у проточній воді.

При постійному використанні засобів для миття посуду, 3 мг фосфатів у день осідає на шкірі при неправильному поводженні з засобами побутової хімії. Небезпека такого контакту очевидна. Через шкіру і дихальні шляхи речовини можуть всмоктуватися в кров і чинити негативний вплив на організм.

Після інтенсивного прибирання квартири з використанням великої кількості побутових миючих засобів, повітря в квартирі насичується шкідливими компонентами, концентрація яких часом вища від норми у кілька разів. Особливо небезпечними компонентами є ацетон, формальдегід, хлор. Зокрема, не рекомендується використовувати хлорвмісні миючі засоби. Оскільки хлор при з'єднанні з органічними речовинами може давати хлорорганічні сполуки, які здійснюють подразнюючу дію на слизові оболонки очей, дихальних шляхів, викликають кашель, задуху. Подібний ефект відбувається при змішуванні засобів, що містять хлор і ацетон. Ніколи не варто змішувати різні миючі засоби між собою – вони можуть вступити в реакцію і утворити небезпечні хімічні сполуки, перетворюючи квартиру в хімічну лабораторію.

Якщо правильно використовувати миючі засоби, то ризик негативного впливу можна відчутно знизити в рази. Особливу увагу слід приділяти підробкам. Виявити фальшивий товар можна за запахом. Зазвичай до складу підроблених миючих засобів входять високотоксичні засоби з їдким запахом, який перебивається сильними ароматами. Чим інтенсивніший приємний запах засобу для миття посуду, тим більша ймовірність підробки. Фальшивий пральний порошок визначається також за зовнішнім виглядом пакування, її герметичністю і якістю поліграфії: кольори, як правило тьмяні, літери нечіткі, легко стираються рукою.

Складно уявити, що повна відмова від використання миючих засобів можлива – але можна звести ризик від використання побутової хімії до мінімуму, дотримуючись простих правил обережності:

- віддавати перевагу миючим засобам без яскраво вираженого запаху;
- ополіскувати посуд від миючих засобів не менше 15 секунд у проточній воді;

- ретельно полоскати одяг і білизну після прання;
- ніколи не змішувати кілька миючих засобів;
- звертати увагу на вміст шкідливих речовин у складі миючих засобів.

Віддавати перевагу засобам з вмістом ПАВ та фосфатів не більше 5%.

Також слід уникати миючих засобів, у складі яких є наступні речовини:

- гідрохлорид натрію (інколи зазначається як sodium hypochlorite).
- нафтові дистилати - входять до складу поліролей для металевих поверхонь і можуть впливати на зір і нервову систему;

- феноли і крезолі - ці бактерицидні речовини дуже їдкі і можуть викликати діарею, запаморочення, втрату свідомості і порушення функцій нирок і печінки;
- нітробензол - токсична речовина, що всмоктується через шкіру, чинить сильну дію на центральну нервову систему, порушує обмін речовин, викликає захворювання печінки. Може входити до складу поліролей для підлоги і меблів;

- формальдегід - канцероген, що викликає сильне подразнення очей, горла, шкіри, дихальних шляхів і легенів.

Якісно миючі засоби оцінюються за їх піноутворенням, яке характеризується висотою та стійкістю утвореної піни. Однак, миючі властивості засобів не можна прямо виводити з характеристик піноутворення. Іноді при однакових характеристиках піноутворення кількість вимитого посуду різними засобами може відрізнятись в рази.

Необхідно, щоб рівень рН миючих засобів був у межах 5-10 одиниць. Але врахуйте, що шкідливий вплив миючих засобів на шкіру Ваших рук визначається не стільки рівнем рН, скільки знежирюючими властивостями. Чим краще засіб справляється з жиром на посуді, тим більш згубний він для шкіри. Причому, рекламовані добавки у вигляді бальзамів не рятують Вашу шкіру від висушування. Тому застосування рукавичок і кремів повинно стати правилом. До миття посуду скористайтеся спеціальним захисним кремом, а виконавши роботу – поживним.

Обов'язково стежте за терміном придатності засобу. Думка про те, що це – не продукт харчування і використовувати прострочений засіб не шкідливо, дуже згубна. Буде страждати шкіра рук. Крім того, засобом миється посуд, що контактує з продуктами.

Сьогодні розроблені новітні миючі засоби без фосфатів і хлору. На відміну від традиційних засобів, безфосфатна побутова хімія безпечна не лише для людини, а і для навколишнього середовища. Обирайте екологічно чисті миючі засоби, що позбавляють домішку від бруду, а сім'ю від ризику небажаних наслідків.

Маючи знання про токсичні складові у побутових засобах споживачі зможуть робити власний обдуманий вибір на користь здорового майбутнього. Недарма кажуть, що інформована людина – це захищена людина. Тому піклуватись про себе і своїх дітей та близьких ми повинні самі.

Небезпеки, що підстерігають вас у звичайній квартирі



Здавалося б, мій дім - моя фортеця, але це не зовсім так, на думку експертів. У кожному будинку є свої небезпеки, які можуть зіпсувати людині здоров'я і навіть призвести до летального випадку. При чому, домочадці можуть навіть не підозрювати, що вони почали хворіти або з'явилася алергія на щось, що «живе» поруч з ними в одній кімнаті. Які небезпеки підстерігають нас удома:

1. Миючі засоби для прибирання. Самі по собі ці хімічні засоби нешкідливі, але якщо в їх складі одночасно міститься хлор і аміак, то вам не уникнути біди. З уроків хімії відомо, що хлор з аміаком, вступаючи в реакцію, призводять до утворення газу, який на організм людини діє, як отрута, внаслідок чого можна померти.

2. Високе ліжко і тверда підлога. Виявляється, статистика загибелі людей, що падають з ліжка ночами, невтішна - близько 500 чоловік помирає протягом одного року, в тому числі і маленькі діти.

3. Стіни, покриті свинцевими білилами. Якщо ви живете в старому будинку і не робили капітального ремонту, то швидше за все на стінах і стелях ще залишилися свинцеві білила, якими користувалися до кінця 80-х років. Небезпека полягає в тому, що від старості і руйнування фарби свинець потрапляє в повітря, а потім до домочадців у легені, провокуючи тим самим серйозні захворювання, про першопричину яких ми і не здогадуємося.

4. Домашні рослини. Багато людей купують квіти у вазонах навіть не знаючи, що це за рослина. Але як відомо, деякі рослини виділяють отруйні речовини, а це означає, що ви можете отруїтися в будь-який момент. До речі, діти найбільш схильні до негативного впливу отруйних квітів, котрі стоять у квартирі на підвіконні.

5. Цвіль. Найчастіше вона з'являється на стелі або стінах, особливо там, де підвищений рівень вологості в повітрі. Цвіль швидко розростається і здійснює негативний вплив на організм людини. Якщо ви живете в будинку, де мають місце плями цвілі, то алергія - це мінімум, що ви заробите.

6. Мокра плитка у ванній кімнаті або на кухні. Як би це страшно не звучало, але крапля води на плитці підлоги може призвести до падіння. Виявляється, середній показник смертності на мокрих підлогах у ванній сягає близько 350 осіб на рік. Тому рекомендується на підлогу класти спеціальні килимки, а у саму ванну помістити антиковзаючий килимок.



Якість та безпечність продуктів харчування є важливим чинником добробуту населення країни. Виробництво харчових продуктів особлива сфера суспільного виробництва у якій виробляються товари і надаються послуги для задоволення базової потреби людини у харчових продуктах (їжі). Сюди відноситься харчосмакова, м'ясо-молочна, мукомольно-круп'яна, лікеро-горілчана, цукрова промисловість тощо. Така продукція безпосередньо споживається населенням, і це висуває особливі вимоги до її якості та безпеки, обумовлює створення державних гарантій дотримання вказаних вимог з метою збереження і зміцнення здоров'я людини, забезпечення її права на належну якість та безпеку харчових продуктів.

У сучасних умовах споживачі харчової продукції мають можливість з різноманіття продуктів харчування вибрати ті, які, з їх точки зору, найбільшою мірою відповідають вимогам якості та безпеки. Виробники, у свою чергу, прагнуть завоювати і максимально задовольнити запити споживача.

В Україні якість сировини та продуктів, які використовуються для переробки в харчовій промисловості та харчуванні, гарантується цілим рядом законодавчих і нормативних актів, що зобов'язують виробника і переробника випускати високоякісну продукцію. Якість продуктів харчування значною мірою залежить від стандартів, технології виробництва, доброякісної сировини на саму продукцію та компонентів, необхідних для її виробництва.

Безпечність та якість продукції належить до числа основоположних складових конкурентоспроможності. Під якість та безпечністю харчових продуктів розуміється сукупність властивостей, які визначають ступінь придатності продукту для харчування населення. Ці поняття включають, перш за все властивості, що характеризують харчову, в тому числі біологічну повноцінність – органолептичні, фізико-хімічні, вміст білків, рослинних жирів, вуглеводів, вітамінів, макро- та мікроелементів, засвоєння харчових речовин та відсутність складових, що можуть негативно впливати на здоров'я людини.

На якість продовольчих товарів впливають фактори сфери виробництва: умови вирощування рослинницької продукції, якість сировини, напівфабрикатів, матеріалів, технології, обладнання, праці виробників, фактори сфери розподілу: якість зберігання, транспортування, реалізації; фактори сфери споживання: якість короткотермінового зберігання, споживання і засвоєння.

Показники якості продовольчих товарів бувають одиничними, якщо визначають одну властивість продукції, наприклад, колір, консистенція, вміст жирів, кислот, цукрів тощо, і комплексними, якщо характеризують дві або більше

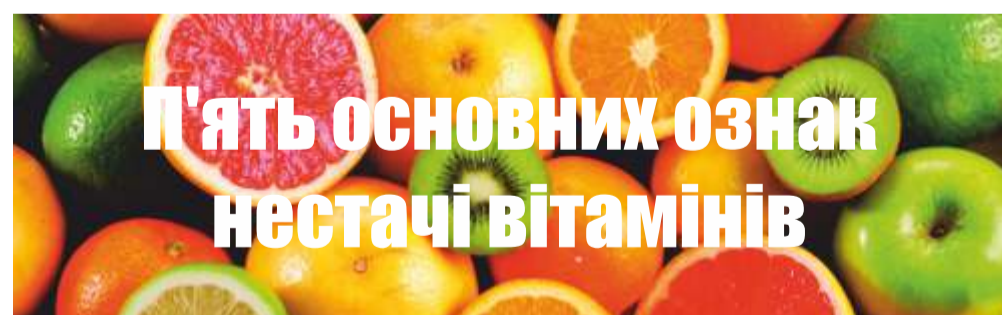
властивостей продуктів, наприклад, зовнішній вигляд фруктів об'єднує форму, розмір, забарвлення тощо. Показники якості поділяють також на органолептичні, що визначаються за допомогою органів чуття: форма, колір, стан поверхні, смак, запах, консистенція тощо; фізико-хімічні: питома вага, щільність, температура топлення, масова частка води, цукру, кухонної солі, кислот, жиру тощо; мікробіологічні: вміст бактерій кишкової палички, дріжджів тощо.

Безпечний харчовий продукт – це харчовий продукт, який не створює шкідливого впливу на здоров'я людини безпосередньо чи опосередковано за умов його виробництва та обігу з дотриманням вимог санітарних норм та споживання (використання) за призначенням. Досить важливим на сучасному етапі є інформування споживача про склад харчових продуктів з метою забезпечення його права на якість та безпечність продукції. Харчові продукти, що реалізуються в Україні, повинні бути безпечними, придатними до споживання, правильно маркованими та відповідати санітарним нормам і технічним регламентам. Правове забезпечення безпечності та якості харчових продуктів найбільш повно визначено у Законі України "Про основні принципи та вимоги до безпечності та якості харчових продуктів". Харчові продукти підлягають обов'язковому маркуванню. Маркування продукції – дозволено законодавством офіційна мова спілкування між виробником (постачальником, продавцем) та споживачем продукції. Маркування продукції містить різноманітну інформацію, яка може бути як корисною для споживача, так і заплутати його та ввести в оману. Розібратися у властивостях, функціональних характеристиках харчового продукту можна завдяки правильному розумінню інформації. Упровадження в дію технічного регламенту «Щодо правил маркування харчових продуктів» встановлює основні обов'язкові вимоги до маркування продукції, які дають споживачу мінімальну інформацію про продукт, його вміст та способи споживання. Технічний регламент розроблений з урахуванням положень Європейського Законодавства. Інформація повинна бути надана споживачеві до придбання ним товару чи замовлення роботи. Також інформація про продукцію повинна містити дані про основні властивості продукції, відомості про вміст шкідливих для здоров'я речовин, дату виготовлення, відомості про умови зберігання, найменування та місцезнаходження виробника (виконавця, тощо). Харчовий продукт вважається неправильно маркованим, якщо: етикетка підроблена або вводить в оману; харчовий продукт продається під назвою іншого продукту; інформація на етикетці представлена не державною мовою та ін.

Звичайно ж, наявність усієї необхідної інформації про товар не змінить його смак, якість та інші показники, проте це засвідчить про повагу та шанобливе ставлення виробника до споживача своєї продукції. Споживачеві необхідно звертати особливу увагу на інформацію про товар, якщо йдеться про харчові продукти. Від цього залежить не тільки здоров'я, а й тривалість та якість життя людини. Купуючи їжу, насамперед ми перевіряємо строки її виготовлення і термін придатності до споживання, склад, вміст шкідливих для здоров'я харчових добавок, консервантів, генетично модифікованих організмів, енергетичну і харчову цінність, ціну та інші дані, що спонукають до покупки. Інформація має бути викладена українською мовою.

Ми живемо в динамічний час індустріалізації і несприятливих чинників навколо стає все більше з кожним роком. Є багато прикладів, які доводять це – підвищена забрудненість повітря, води і навіть продуктів харчування, це ні для кого вже не секрет. В останні роки на полицях магазинів почали з'являтися так звані "органічні продукти". Умови органічних, екологічних або "біо" продуктів харчування схожі в одному – вони вирощені без допомоги генної інженерії, пестицидів та інших синтетичних речовин. Органічні продукти харчування містять більше мінералів, вітамінів і біологічно активних речовин, ніж продукти вирощені з використанням хімікатів і пестицидів. Екологічно чисті й натуральні продукти зазвичай містять тільки природні інгредієнти. Біологічно чисті продукти мають високу поживну цінність, відсутність будь-яких добавок є одним з основних умов для підтримки здорового способу життя. Органічні продовольчі товари виробляються сертифікованими господарствами та мають екологічне маркування. Споживач повинен бути упевнений, що отримує екологічно чисту продукцію.

Отже маркування – це путівник для споживача у світі продуктів, без якого практично неможливо здійснювати покупки. Для того, щоб споживач вивчив та закріпив для себе правила вибору та придбання безпечного та якісного продукту харчування, слід постійно та досконало вивчати вимоги та правила маркування, щоб придбаний продукт приносив лише користь та задоволення від його споживання.



П'ять основних ознак нестачі вітамінів

Нестача вітамінів може і не приведе вас до серйозних захворювань, але порушити баланс у вашому організмі зможе легко. Для того, щоб здоров'я знаходилося в безпеці і не змогло постраждати від зовнішніх збудників, потрібно збох в організмі завжди була достатня кількість вітамінів. Нестача ж вітамінів може проявитися різними способами. Фахівці наводять п'ять найбільш явних і поширених ознак того, що у вашому організмі існує нестача вітамінів.

Тріщини в куточках рота - це означає, що у вашому організмі не вистачає цинку, заліза і вітамінів групи В - В12, В2, В3. Така проблема характерна, наприклад, для вегетаріанців, яким часто не вистачає протеїну. Для того, щоб позбутися тріщин, більше їжте тунця, лосося, м'ясо свійської птиці, в'ялені помідори, тахіні, арахіс, бобові. Можете їсти продукти, в яких міститься вітамін С, він допомагає засвоюватися залізу у вашому організмі.

Почервоніння шкіри на обличчі, її лущення і випадання волосся. Це може бути викликано нестачею вітаміну В7 (біотину). У першу чергу наш організм

накопичує вітаміни, які сприяють жиророзчиненню - К, Е, D, А, а вітаміни групи В - не накопичує, а вони - водорозчинні. Наприклад, бодібілдерам не варто вживати сирі яйця, вони корисні все одно особливої не приносять, оскільки протеїн, який в них міститься, не дає організму засвоювати воду. Позбутися від такої неприємності можна за допомогою введення в свій раціон варених яєць, авокадо, лосося, цвітної капусти, печериць, фундука, бобів і бананів.

Вугри червоного або білого кольору (на передпліччях, стегнах, боках і сідниці). Це означає, що вашому організму не вистачає вітамінів D, А і жирних кислот. Щоб позбавитися від цієї проблеми необхідно перестати вживати у великих кількостях продукти, які містять трансжири і насичені жири. Їжте більше волоських горіхів, лосося, сардин, насіння льону, мигдалю, конопель і чіа. Щоб у вашому організмі було більше вітаміну А, їжте овочі (болгарський перець, топінамбур, морква), зелень. Для вироблення вітаміну А потрібен бета-каротин.

Оніміння і поколювання в різних частинах тіла. У цьому випадку вам не вистачає теж вітамінів групи В - В6, В12 і фолієвої кислоти - В9. Якщо не вистачає цих вітамінів, робота периферичних нервів порушується, в тому числі і їх закінчень, які знаходяться на шкірі. Через це може виникнути підвищене занепокоєння, анемія, депресія, втома і порушення гормонального фону. Більше їжте шпинату, квасолі, спаржу, яйця, буряк, м'ясо свійської птиці і морепродукти.

Колючі судоми в литкових м'язах, пальцях ніг, спині і колінах. Це вказує на те, що у вас недостатньо калію, кальцію і магнію. Щоб позбавитись від нестачі цих вітамінів, додайте в свою повсякденну їжу мигдаль, яблука, банани, вишні, фундук, грейпфрут, броколі і гарбуз.

Будьте уважні до свого організму, часто він сам нам подає сигнали до дії, потрібно просто правильно їх розпізнавати, тоді ви будете здорові і повні енергії.



Соя культурна - одне з найбільш суперечливих представників сімейства бобових. Ця трав'яниста рослина за всю історію вирощування оточена міфами і гучними викриттями, завдяки яким постійно залишається в центрі уваги. Наші фахівці з випробувальної лабораторії «Прод-Лег-Тест» надали інформацію про сою, яка сподіваємось буде вам цікава та корисна.

Отже, батьківщиною сої вважається Східна Азія. Насіння культурної сої, які зазвичай називають «соевими бобами», є широко поширеним у світі продуктом харчування. Вирощування сої найбільш поширене в Азії, Південній Європі, Північній і Південній Америці, Центральній і Південній Африці, Австралії, а також на островах Тихого і Індійського океанів. Першою країною, в якій почали вирощувати, вважається Китай. Потім вона потрапила до Кореї, а звідти до Японії. У 1691 р соя була описана німецьким натуралістом Е. Кемпфером, який відвідав Схід. До Європи соя потрапила в 1740 р, коли її почали вживати в їжу французи. А ось перші дослідження сої в Америці почалися в 1804 р., після цього там почали цілеспрямовану селекцію і промислове вирощування даної культури.

Практичний інтерес до цієї культури в нашій країні виник тільки після Всесвітньої виставки у Відні, що пройшла в 1873 році.

Соя дуже цінується через свою високу насиченість білком. Застосовують сою і в якості заміників продуктів тваринного походження. Соеві боби містять: білок (40%), жири (20%), вуглеводи (20%), воду (10%), грубу клітковину (5%) і золу (5%).

Найбільш широке поширення соя отримала в японській і китайській, а також у вегетаріанській кухні, також знайшла широке застосування у виробництві рослинних або вегетаріанських аналогів продуктів харчування тваринного походження. У результаті пресування соєвих бобів отримують соєву макуху, яку використовують, в основному, на корм сільськогосподарським тваринам.

Які ж бувають соєві продукти? Місо - представляє собою ферментовану пасту, виготовляється на основі соєвого насіння, продукт традиційної японської кухні. Місо використовують для приготування однойменного супу. Натто - це продукт з ферментованого насіння сої, яке було попередньо відварене. Соеве борошно - це борошно, яке виготовляється з соєвого насіння. Соева олія являє собою рослинну олію з насіння сої. Його досить часто використовують для смаження. Соеве молоко - це напій білого кольору, з вигляду нагадує звичайне молоко. Соеве м'ясо - це текстурований продукт, який готується зі знежиреного соєвого борошна. По виду і структурі нагадує звичайне м'ясо. Соевий соус - це рідкий соус, вироблений з ферментованої сої. Є ще такий продукт як темпе -

ферментований продукт з насіння сої. Він виробляється з додаванням грибової культури і найчастіше пресується в брикети. Для нього характерний легкий запах аміаку. Тофу - це соєвий сир. Даний продукт виготовляють з соєвого молока. Технологія виробництва нагадує виготовлення звичайного сиру. Його консистенція залежить від його різновиду. Тофу може бути, як зовсім м'яким, так і твердим. Цей продукт пресується в блоки. При заморожуванні він набуває жовтуватого відтінку.

Чим же корисна соя? З приводу користі і шкоди сої вже давно ведуться суперечки. Існують діаметрально протилежні думки фахівців щодо того, який вплив має вона на здоров'я людини. Соя містить повноцінні білки, які за соєю поживністю і харчовою цінністю практично не поступаються білкам тваринного походження. До складу соєвої олії входять компоненти, близькі до ліпідів риб, лецитин, холін, вітаміни групи В і Е, макро- і мікроелементи. Лецитин - фосфоліпід особливої структури вкрай важливий для функціонування біологічних мембран. Лецитин бере участь в обміні жирів і холестерину в людському організмі. Він надає липотропну дію, сприяє уповільненню процесу накопичення жирів у печінці і призводить до їх згорання. Лецитин також знижує синтез холестерину, контролює правильний обмін і всмоктування жирів, має жовчогінну дію.

У соєвих продуктах міститься фітинова кислота. У них також є протеази - ферменти, що відпovídють за розщеплення білків. Соя має радіопротекторний вплив за рахунок своєї здатності до зв'язування і виведення з організму радіонуклідів і іонів важких металів. Мають соєві продукти і детоксифікаційні властивості. Соя є дієтотерапевтичним засобом для діабетиків. Вона також рекомендується при ожирінні. Вживання в їжу соєвих продуктів рекомендовано також людям, які страждають хронічним холіциститом, хронічними запорами аліментарного характеру і такими патологіями опорно-рухового апарату, як артрози і артрити. Соеві продукти показані людям, які страждають харчовою алергією на тваринні білки. Корисні вони тим, хто має захворювання серцево-судинної системи: атеросклероз, гіпертонія, ішемічна хвороба, відновлення після інфаркту міокарда.

А чи є шкода від вживання сої? Соя пригнічує ендокринну систему. Діти, що вживають сою, дуже часто мають захворювання щитовидної залози. Соя також може викликати алергію, особливо це стосується дітей до 3 років.

Соеві продукти можуть прискорити процес старіння організму. Вони також можуть стати причиною порушень мозкового кровообігу, підвищують ризик хвороби Альцгеймера.

У сої містяться ізофлавоїди, які за складом схожі з жіночим статевим гормоном естрогеном. Вони можуть надавати позитивний вплив на жіночий організм. Однак ці речовини негативно впливають на розвиток головного мозку ембріона. Вони також підвищують ризик невиношування. Тому вагітним необхідно обмежити споживання соєвих продуктів.

Дуже часто зустрічається ГМО - соя. З усієї сої вирощеної в Україні у 2014 році, трансгенна - 70%. ГМО-сою найчастіше використовують у вигляді добавок. Тобто є вона в м'ясах і ковбасних виробках, молочній продукції, кондитерських виробках і навіть у косметиці. Зовні таку продукцію від природної відрізнити не можна. Визначається це за допомогою аналізу ДНК продукції, хоча на полях сою відрізнити легше - росте вона чиста і без бур'янів.

Е-добавки також часто виготовляються з використанням ГМО, це Е101, Е101А, Е150, Е415, але насамперед, соєвий лецитин - Е322.

У косметиці в зоні ризику знаходяться продукти, що містять масла і витяжки з рослин. Найчастіше ГМО можна зустріти в кремах, що містять соєве масло, екстракт бавовни і тому подібне. Так само на наявність ГМО вказує присутність в косметиці кукурудзяного крохмалю. Негативний ефект від ГМО-сої обумовлений впливом залишкових кількостей пестицидів, до яких ГМ-лінії стійкі. Гербіцид раундап, до якого стійкі найбільш поширені ГМ-лінії, навіть у самих мінімальних кількостях (0,000001%) призводить до загибелі клітин ембріонів, клітин пуповинної крові і плаценти людини, запускаючи апоптоз (запрограмовану смерть клітин), призводить до безпліддя.

Тому, враховуючи нинішню ситуацію на ринку України, питання про шкоду або користь сої як продукту харчування залишається відкритим. Кожна людина повинна сама уважно поставитися до цього питання.

Це цікаво...

Осінь – це період коли масові літні відпустки закінчуються, дітлахи ідуть до школи, а батьки – на роботу. Для кожного другого офісного працівника повернення на роботу після відпустки – це стрес. Лише 13% включаються в роботу після відпочинку без особливих зусиль. Решті знадобиться на адаптацію від кількох днів до тижня. Такі дані дослідження Міжнародного кадрового порталу Head Hunter Україна.

36% співробітників компаній можуть легко налаштуватись на робочу хвилю. Вони не затягують процес адаптації. Тим часом майже для третини має значення ситуація на роботі. Ще 16% дуже важко прощаються з відпусткою. Їм потрібно більше часу і доводиться докладати значні зусилля, щоб працювати, як раніше. Найкраще адаптуються до робочого графіку люди середнього віку. А ось жінкам оговтатися після відпустки важче, ніж чоловікам. Так, відчувають складнощі з поверненням до офісу 18% жінок і лише 13% чоловіків, а ось легко включитися в робочий процес вдається, навпаки, 18% чоловіків і лише 11% жінок.

Одразу після відпустки включитись у роботу можуть тільки найстійкіші. Як правило, більшості потрібен принаймні якийсь адаптаційний період. Причому обмежитися кількома годинами може дуже небагато респондентів (13%). 70% опитаних, щоби повернутися до трудових буднів, знадобиться день, кілька днів або навіть тиждень.

Отже, питання про те, як почати працювати після відпустки, є надзвичайно актуальним. Більшості офісних працівників налаштуватись на роботу допомагають три фактори: полегшений режим у перші дні, нові цікаві задачі та спілкування з колегами.

Українські «білі комірці» поділилися з Head Hunter Україна своїм досвідом, як швидко включитися в роботу. І ось що вони радять:

- виходити на роботу не в понеділок, а в четвер чи п'ятницю;
- якщо подорожували, то додому слід повернутися за 2-3 дні до завершення відпустки;
- день-два працювати у помірному темпі;
- скласти план робіт;
- поділитися з колегами враженнями від відпустки.

Багатьох мотивує розуміння того, що задачі варто розв'язувати у високому темпі й не накопичувати їх, адже скоро з'являться нові. А комусь подобається те, що роботу можна організувати по-іншому, реалізувати нові ідеї та цікаві проекти.

Яскраві враження від відпустки допомагають позитивно мислити. А кожна подорож може стати темою для обговорень. Розкажіть своїм колегам про свої враження, перегляньте фото під час обідньої перерви, попросіть своїх колег розповісти про свій відпочинок. Запитайте, що нового відбулось, доки ви були у відпустці. Ви маєте бути в курсі всього, що трапилось за вашої відсутності.

Почніть з цікавої для вас роботи, нудні завдання вирішуйте між іншим. Плануйте свої дії, проте залиште час на каву та розмови з колегами. Можливо, у вас з'являться нові ідеї. Поділіться з керівником. Можливо ви зможете їх швидко і вдало реалізувати. І пам'ятайте: якщо у вас не буде роботи, не буде й наступної відпустки.