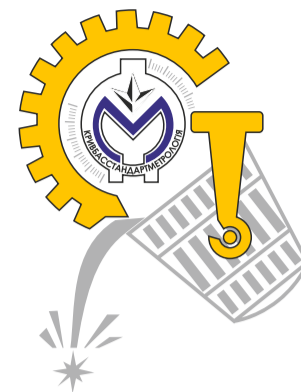




За якістю майбутнє!

Вісник якості



№10(39) 25 жовтня 2016р.

www.krivbasscenter.dp.ua

Увага - глютен!

стор. 2

Про антибіотики

стор. 3

Ліки з грядки

стор. 4



Законодавчо про довкілля

Ще один надважливий документ прийняла 4 жовтня 2016 р. Верховна Рада: Закон України «Про оцінку впливу на довкілля». Закон визначає «вплив на довкілля», як будь-які наслідки планованої діяльності для довкілля, в тому числі наслідки для безпечності життєдіяльності людей та їхнього здоров'я, флори, фауни, біорізноманіття, ґрунту, повітря, води, клімату, ландшафту, природних територій та об'єктів, історичних пам'яток та інших матеріальних об'єктів чи для сукупності цих факторів, а також наслідки для об'єктів культурної спадщини чи соціально-економічних умов, які є результатом зміни цих факторів. Закон зобов'язує компанії, які бажають працювати на тій чи іншій території обов'язково пройти оцінку впливу на довкілля. Крім того, закон забезпечує участь громадськості в обговоренні і розвитку територій. Так, наприклад, якщо інвестор планує будівництво нафтопереробного або хімічного виробництва біля населеного пункту, то після прийняття цього закону він повинен пройти обговорення з громадськістю, одержати закінчення екологів щодо впливу виробництва на довкілля, і тільки після цього починати будівництво.

Про папір, тумблери та ергономію



Знайомлячись з наказами державного органу стандартизації УкрНДНЦ хочеться звернути увагу виробників, що відповідно до Закону України «Про стандартизацію» від 05.06.2014 № 1315-VII з метою виконання Програми робіт з національної стандартизації наказом від 07.10.2016 року №323 були прийняті національні стандарти України, гармонізовані з європейськими нормативними документами, з наданням чинності з 01 жовтня 2017 року. А саме: ДСТУ EN 643:2016(EN 643:2014, IDT) Папір і картон. Європейський перелік стандартних сортів паперу та картону для повторного перероблення — на заміну ДСТУ EN 643:2008. Відповідно з 01 жовтня 2017 року скасовано чинність національного стандарту України ДСТУ EN 643:2008 Папір і картон. Європейський перелік стандартних сортів паперової та картонної макулатури (EN 643:2001, IDT).

Вперше прийняті національні стандарти України з наданням чинності з 01 жовтня 2017 року ДСТУ 8689:2016 Дизайн і ергономіка. Вимикачі й перемикачі типу «Тумблер». Загальні ергономічні вимоги та ДСТУ 8690:2016 Дизайн і ергономіка. Органи керування виробничим устаткуванням. Загальні ергономічні вимоги.

Якщо з папером, картоном чи тумблерами все зрозуміло, а от що таке ергономіка та до чого тут дизайн спробуємо трошки пояснити. Ергономіка є науково-практичною дисципліною, що вивчає діяльність людини, знаряддя і засоби її діяльності, навколишнє середовище в процесі їхньої взаємодії з метою забезпечення ефективності, безпеки та комфортності життєдіяльності людини. Перша назва ергономіки - «людський чинник». Під цим поняттям розуміють поведінку людини та її

працездатність; прийняття рішень та інші пізнавальні процеси; проектування об'єктів предметного простору та знарядь праці; компонування робочих місць та устаткування; засоби зв'язку та програмне забезпечення (інформаційні технології); удосконалення професійного добору та підготовки персоналу. На думку західних спеціалістів завдяки використанню ергономіки можна досягти 30-40 % економічного приросту. Зарубіжні джерела стверджують, добре освітлення робочого місця збільшує продуктивність праці на 20 %; зниження шуму до гігієнічних норм підвищує продуктивність праці на 40-50 %, а продумане застосування музики - на 12-14 %; оптимальне фарбування підвищує продуктивність на 25 % та знижує непродуктивні втрати робочого часу на 32 %; використання фітосенсорної дозволяє знизити помилки в роботі операторів на 70 % та підвищити стійкість організму на 30 %. У цілому, компетентне забезпечення ергономічних вимог збільшує продуктивність праці на 100 %. Ергономіка навчилася використовувати інформаційну базу значної кількості різних за змістом наук. Використовуючи системний підхід, він користується також відповідними дослідницькими методиками разом з їх інструментальним оснащенням з будь-якої гілки «міждисциплінарного дерева». Від злиття та узагальнення складових змістів і народжується нова інтегральна стратегія - ергономіка, що бере на себе сміливість відповідати за рішення стикових завдань, які поставлені в рамках сучасних форм проектної культури.

Увага! Містить глютен! Такий напис можна побачити на коробці з дитячою кашею. Що ж він означає? У перекладі з латинської gluten це клей, — саме завдяки йому мука, розведена водою, стає пружною і еластичною, перетворюється в тісто. У харчовій промисловості та побуті друга назва глютену «клейковина».

Глютен це білок, який міститься в злакових рослинах, таких як пшениця (рекордсмен за вмістом глютену, зерно на 80% складається з нього), жито, ячмінь і овес. Крім того він входить до складу м'ясних продуктів, молока і ніжних на смак йогуртів. Ще глютен зустрічається в печиві, булочках для гамбургерів, шоколадних батончиках та інших продуктах, що містять пшеницю або перловку.

Уже давно вчені з'ясували, що таке глютен з точки зору хімії та харчування. За морфологічними даними — це сіра, клейка і несмачна речовина. Але за рахунок глютену продукти стають еластичними. При високій кількості глютену тісто виходить пружним і потім перетворюється в пишну випічку. Глютен використовують як консервант, тому штучний варіант додають у кетчупи і соєві соуси.

Концентрація глютену у борошні — один із показників якості: чим більша кількість глютену, тим пишнішим буде випечений хліб. Білки клейковини становлять 80% від загальної кількості білків, наявних у хлібі. Ці білки є багатими на незамінні амінокислоти, що надходять до організму з їжею. Але усе більша кількість людей останнім часом відмовляється від споживання продуктів, що містять глютен, мотивуючи це його шкідливою дією на організм. А чи й справді глютен шкідливий? Дієтологи і лікарі з маркетологами твердять, що глютен — це шкідливо. Перш ніж вирішити для себе, чи варто виключати цю речовину з раціону, дізнайтеся яка користь і шкода глютену для організму. Дві причини виключення білка з раціону: це непереносимість глютену та алергія на глютен. Корисна речовина у великій кількості теж викликає негативні реакції організму — від алергії, інтоксикації, подразнення слизових, розладів травної системи до дуже непоправної шкоди здоров'ю.

Цей білок, а точніше, його частинки, рухаючись по тонкій кишці, можуть пошкоджувати на поверхні слизової оболонки ворсинки, які допомагають просувати їжу та сприяють її засвоєнню. Атрофія ворсинок кишківника, призводить до того, що поживні речовини, вітаміни і мінерали погано всмоктуються. У результаті людина не отримує з їжею найнеобхіднішого, а звичайні білки, жири і вуглеводи стають для організму отрутою. Виключаючи із раціону продукти, що містять глютен, можна зміцнити ворсинки і, як наслідок, нормалізувати роботу травного тракту.



Отже, розглянемо варіанти «проти» - непереносимість глютену. До захворювання «целиакія» або глютеніна енеропатія схильний 1% жителів планети. Імунна система бореться з глютеніном, сприймаючи його як чужорідний білок для організму. Небезпека точкових ударів по глютені невелика, однак при цьому ушкоджуються області навколо місць його скупчення (тканини шлунка, травний тракт з мозком і суглобами). До ознак цієї хвороби відносять болі в животі; здуття живота; діарею; розлади шлунка. Непереносимість глютену відноситься до числа генетичних захворювань, подібних до непереносимості лактози. Якщо батьки або родичі хворіють на целиакію, то висока ймовірність виявлення і у нащадків. При цьому доводиться відмовлятися від продуктів харчування, які містять глютен. Найпростіший спосіб визначити підвищену чутливість до глютену — виключити із раціону харчування окремі продукти. Основним джерелом глютену є пшеничне борошно першого та вищого сорту, таким чином, першочергово необхідно виключити будь-які борошняні вироби. Проте, відмова лише від хліба та здоби не дозволить точно ідентифікувати проблеми із засвоєнням глютену. Причиною цьому є те, що окрім глютену до складу борошняних виробів входить велика кількість вуглеводів (цукор, крохмаль). Тому, напевне сказати, який саме з компонентів чинить шкідливу дію на організм не можна. Також, велика кількість овочів та відсутність крохмалю у раціоні, робить безглютенову дієту дуже схожою на безвуглеводну. Позаяк, те, що відмова від борошняних виробів призвела до втрати зайвих кілограмів та бадьорості, не дає певності у тому, що саме глютен є шкідливим для організму.

Тепер про алергію на глютен тобто інший варіант негативного впливу глютену на організм — алергічна реакція. Вона можлива у випадку чутливості організму до глютену, або у разі модифікації глютену. У процесі селекції змінюються смакові, фізичні якості злаків, хімічна складова. При найменшій підозрі обов'язково необхідно перевіритися на непереносимість і на алергію на глютен. Це стосується і дітей — у них алергія на глютен може проявлятися з народження в слабкій формі. При вживанні продуктів з глютеніном стежте за реакцією організму. Якщо ви помітили у малюка рідкі, кашоподібні випорожнення — це може бути першою ознакою целиакії. Ще одна ознака того, що у малюка розвивається целиакія: дитина перестає набирати вагу, або, взагалі, починає її втрачати. При цьому збільшується об'єм животики, поведінка стає дратівливою. Сам малюк стає слабким. Інша ознака целиакії — пелюшки малюка погано відпираються через те, що його кал дуже жирний. Малюк втрачає апетит? Це теж одна з ознак можливої целиакії. Якщо ви стали помічати, що поведінка вашого малюка міняється дуже часто, то він збуджений і агресивний, то, навпаки, спокійний і апатичний, можна підозрювати целиакію. Для целиакії характерний і підвищений метеоризм у малюка, кал набуває пінистого характеру. При целиакії відбувається ураження не тільки шлунково-кишкового тракту, а й нервової системи! Виявлений авітаміноз у малюка також може свідчити про целиакію.

Целиакія — хвороба, яка залишається на все життя! Ви можете не відразу помітити негативну реакцію дитячого організму на глютен. Для неї не характерні ні почервоніння, ні висипання, як при звичайній алергічній реакції на ті чи інші компоненти. Реакція може проявитися і через два-три тижні. Підозрюючи алергію або непереносимість — негайно зверніться до лікаря.

Продукти, штучно збагачені глютеніном, призводять до ожиріння з цукровим діабетом, інфаркту, атеросклерозу та депресії. Для збереження здоров'я виключіть з раціону дешеву ковбасу. Консерви з напівфабрикатами поміняйте на нежирне м'ясо, овочі і фрукти. Під обмеження потрапляють солодощі та борошняні вироби, соуси.

Чи є користь від глютену і в чому вона полягає? Глютен вживають здорові люди, оскільки цей білок безпечний для організму, якщо немає протипоказань. Відсутність клейковини призводить до нестачі вітамінів В і D, магнію і заліза, тому користь глютену для організму вагома. Продукти, що містять глютен це, перш за все злакові культури — пшениця, ячмінь, овес, просо. Клейковина по відсотковому вмісту визначається сортністю злаку і якістю борошна на основі злаків. Далі йдуть продукти на основі злаків — хліб, булочки, бублики, лаваші і печиво, торти, піца, макарони і пиво. Каші — манка, перловка, вівсянка, пшенична, ячна, злакові пластівці. А ось соуси — кетчуп, соєвий соус, майонез, молочні суміші, йогурти, сирки, морозиво, сир фасований і згущене молоко — це продукти штучно збагачені глютеніном для поліпшення смаку і збільшення терміну придатності. Сюди додайте дешеву варену ковбасу, сосиски і сардельки; м'ясну тушонку і рибні консерви, консервовану рибну ікру; напівфабрикати — сирники, котлети, вареники, пельмені. І пам'ятайте, що вживання натурального глютену в розумних межах не принесе шкоди організму.



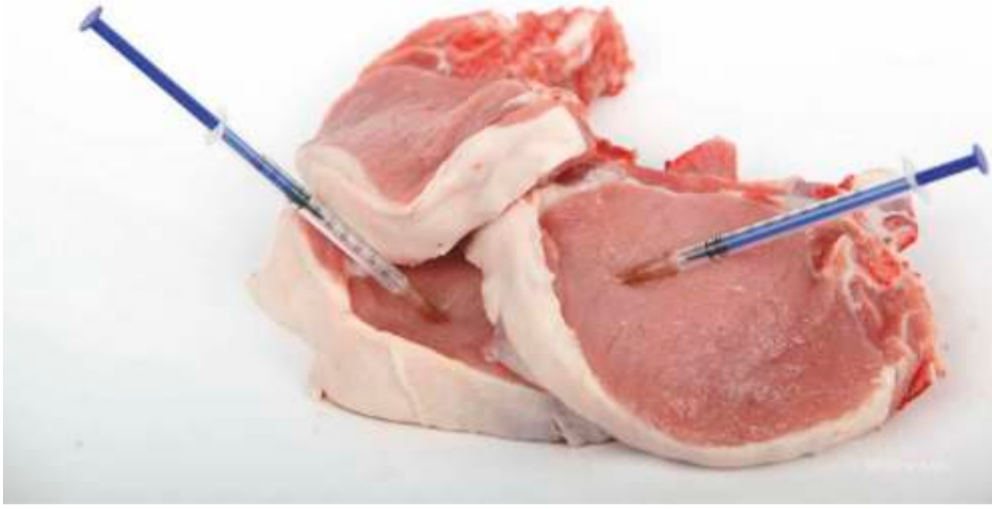
Їжа, вільна від глютену

Не містять глютену гречана, кукурудзяна, рисова крупи, соя, картопля. Дані продукти можна споживати без остраху. При відмові від глютену важливо пам'ятати декілька основних положень. Перше — білий хліб являється джерелом вітамінів групи В та клітковини. Припинивши споживати борошняні вироби, треба забезпечити введення до раціону інших продуктів, до складу яких входять дані поживні речовини. Друге — виробники безглютенового хліба дуже часто додають до тіста більшу кількість жирів для того, щоб забезпечити збереження смакових якостей продукту. Третє — глютен, як ми писали вище, може вводити до складу йогуртів, заміників яєць, соусів для салатів, і, навіть, пива. Варто дуже уважно вивчити склад продукту, поданий на етикетці. Деякі виробники значно полегшують завдання людей, які страждають на целиакію. Вони розміщують на упаковці продукту спеціальний значок у вигляді перекресленого колоса. Це означає, що продукт виготовлений без використання глютену. Будьте уважні при виборі харчування для вашої родини. Здоров'я вам і вашим дітям!



Глютен у окремих випадках

Питання глютену часто піднімається у контексті проблематики новонароджених. ВООЗ у 2001 році видала рекомендації, в яких указано, що потрібно повністю виключити глютен з раціону новонароджених, до 6 місяців. Безглютенова дієта, як стверджують спеціалісти ВООЗ, дозволить знизити вірогідність виникнення алергічних захворювань, наприклад, бронхіальної астми. Підтримавши ВООЗ, такі рекомендації прийняли і департаменти охорони здоров'я Великої Британії та США. Тим не менш, дослідження продовжувались, і вже у 2005 році журнал Американської медичної асоціації видав статтю про те, що ризик розвитку алергії, також, існує, якщо вводити глютен до раціону харчування дитини дуже пізно. На сьогодні лікарі дійшли згоди у думці, що глютен повинен поступово вводитись до дитячого раціону, починаючи з 4-6-місячного віку. Також безглютенову дієту рекомендують дітям, хворим на аутизм. Існує теорія, що організм аутистів переробляє білки глютену та казеїну таким чином, що мозок сприймає їх як опіати, внаслідок чого виникають зміни у поведінці. Позаяк, лікарі рядять виключити із раціону ці білки, що має прискорити розвиток інтелекту хворого на аутизм. Дослідження у даній області проходять і досі, однак, лікарі відмічають суттєві покращення у хворих на аутизм при дотриманні безглютенової дієти.



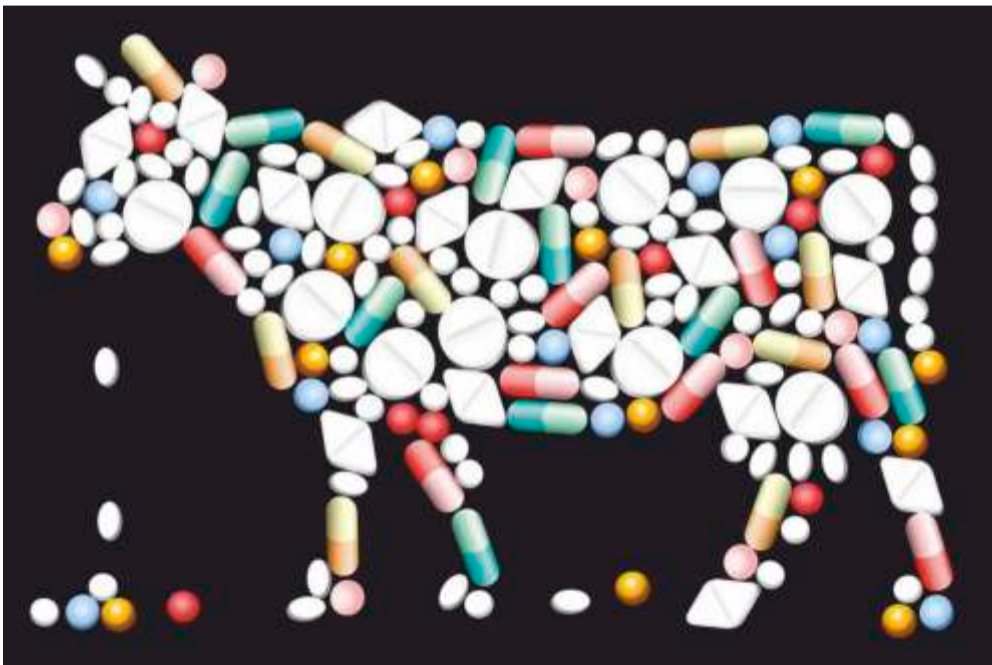
Цій темі приділяється стільки уваги даремно, адже щороку кількість антибіотиків, які потрапляють у наш організм неухильно зростає. Йдеться не лише про медичні препарати, які призначають для боротьби з тими чи іншими захворюваннями. Хоча й тут існує величезна проблема: дедалі частіше лікарі «перестраховуються» в такий спосіб, а окремі безвідповідальні пацієнти й взагалі самовільно приймають подібні ліки при найменшому нездужанні.

Та не меншу небезпеку становлять антибіотики, які щодня потрапляють до нашого столу з продуктами харчування. Найчастіше їх можна зустріти у м'ясі та м'ясопродуктах, молоці та молокопродуктах, яйцях, адже близько половини антибіотиків, які виробляють у світі, використовується саме у сільському господарстві. Застосовують ці речовини не лише для безпосереднього лікування хворих тварин, а й щоб вберегти їх від можливих захворювань, стимулювати ріст тощо. Нині антибіотики входять до складу багатьох комплексних кормових добавок, тож тому, хто займається птахівництвом чи тваринництвом зовсім необов'язково навмисно додавати їх в корм. За орієнтовними підрахунками до 2030-го року використання антибіотиків у сільському господарстві зросте до 105-ти з половиною тисяч тонн на рік.

Крім того, ці речовини можуть безпосередньо додавати у молоко, бутильовану воду, соки тощо, аби ці продукти довше не псувалися. Інформації про це не прочитаєш на споживчому маркуванні, адже згідно з діючим законодавством, у харчових продуктах антибіотиків бути не повинно.

Така категоричність заборони зрозуміла – йдеться далеко не про вітаміни. По-перше, будь-який антибіотик може провокувати цілий ряд побічних реакцій, у тому числі алергічних. При вживанні антибіотиків печінці доводиться посилено очищати кров людини, як від продуктів розпаду бактерій, які гинуть, так і від самих ліків.

По-друге, антибіотики призводять до сильного дисбактеріозу, крім хвороботворних бактерій вони вражають і корисні: лактобактерії та біфідобактерії. А саме їх наявність в організмі забезпечує нормальну роботу кишківника. При недостатній кількості корисних бактерій починає розвиватися патогенна мікрофлора, яка сповільнює засвоєння мікроелементів і вітамінів. Порушується обмін речовин, з'являється безліч проблем в роботі шлунково-кишкового тракту.



Та найстрашніше те, що коли антибіотики постійно потрапляють до нашого організму, спостерігається «ефект звикання» - хвороботворні бактерії пристосовуються до них, тож кожного разу нам потрібен дедалі сильніший препарат, щоб справитися з тим чи іншим захворюванням. Тому щороку збільшується кількість летальних випадків пов'язаних з тим, що призначений антибіотик не подіяв на пацієнта. За статистикою в Європейському союзі, щорічно помирають майже 25 тисяч людей від інфекцій, несприйнятливих до антибіотиків. В Україні така статистика просто не ведеться.

Ситуація, що склалася, становить справжню загрозу для всього людства. Всесвітня організація охорони здоров'я попереджає, якщо не вжити термінових заходів, настане кінець епосі антибіотиків, ліки перестануть бути ефективними, а прості інфекції і незначні травми знову стануть смертельно небезпечними для життя і здоров'я людей.

До речі, наявність антибіотиків - одна з серйозних перешкод на шляху експорту нашої продукції за кордон. Країни Європи висувають жорсткі вимоги для виходу на їхній ринок. Тож виробники, які прагнуть розширити свої експортні можливості, повинні проводити періодичні випробування сировини та готової продукції на вміст антибіотиків. Науково доведено, що при дотриманні

відповідних технологій виходу худоби та птиці, антибіотиків у м'ясі, молоці та яйцях можна уникнути. Торгівельним мережам та закладам харчування, які дорожать своїм добрим ім'ям, теж не завадить час від часу перевіряти з чим вони працюють.

«Випробувальна лабораторія «Прод-Лег-Тест» ДП «Кривбасстандартметрологія» має технічну можливість визначати антибіотики пеніцилінової, стрептоміцинової та тетрациклінової групи мікробіологічним методом, - зазначає начальник лабораторії Кулько Н.В.

Потрапляння їх в організм людей призводить до небажаних наслідків. Проблеми залишкових кількостей антибіотиків у харчових продуктах, зокрема їх впливу (контамінації) на здоров'я людини і довкілля, приділяють велику увагу практично в усіх країнах Європи, Англії, Канаді і США.

Впродовж минулого року, на превеликий жаль, на дослідження залишкової кількості антибіотиків у м'ясі до нашої лабораторії не надійшло ні одного зразка, якість продукції за вмістом антибіотиків сьогодні лежить виключно на совісті виробника. Ми ж як споживачі повністю їм довіряємо, бо також не перевіряємо, навіть виключно заради цікавості. Але все ж надважливо і необхідно щоб кожен суб'єкт господарювання повністю взяв на себе відповідальність за безпечність продукції, яку він пропонує споживачам, а до цієї категорії можна віднести кожного з нас без винятку», - підсумувала Ніна Володимирівна.

Слід відзначити, що виробництво антибіотиків не стоїть на місці, постійно з'являються нові й нові препарати, тож методи їх лабораторного визначення в харчових продуктах та продовольчій сировині не встигають «йти в ногу» з цими розробками. Тому, зазвичай, навіть найпотужніші харчові лабораторії не можуть виявити окремі найновіші види антибіотиків, навіть якщо продукція буде нашіпована ними. Тож тільки за умови, що кожен із нас усвідомить свою відповідальність за можливі наслідки від безконтрольного потрапляння антибіотиків у наше меню, ситуація може зрушити з мертвої точки.

Але крім антибіотиків є й інші добавки до нашого столу. Як відомо, після забою має пройти якийсь час, щоб м'ясо стало ніжнішим. За пару діб стікає кров і розслабляється мускулатура, тільки так телячі або свинячі відбивні будуть м'якими і ніжними. Але час - гроші, і м'ясокомбінати, не бажаючи їх втрачати, накачують туші хімічним розчином, який збільшує вагу і прискорює дозрівання м'яса. І за цей розчин ми платимо своїми кров'ю. Виробники так захоплюються процесом «нашприцьовування», що порося, яке важило при житті 100 кг, після забою, втративши кров, кістки і нутрощі, важить 110 кг. Але що саме ми відправляємо собі до рота разом з пахучим і апетитним шматком стейка?

По суті, зараз просто не знайдеш чистого м'яса. Всі і всюди, від магазинів до ринків, нашприцьовують продукт, різняться лише склад і дозування. У яловичину, свинину, баранину і птицю старанно закачують загусники (карагінан, камедь) і соєву витяжку. Кількість розчину, що впорскується безпосередньо залежить від структури м'яса. Лідером є яловичина, через щільну волокнисту будову м'якоти вагу яловичої вирізки можна збільшити практично на 80%. На другому місці за вмістом води та добавок стоїть свинина - вихідний шматок стає важчим приблизно в половину (на 50%). Потім слідує птиця - наша улюблена ряба «роздувається» на 40%, причому, більша частина дістається стегацям. М'ясокомбінати закупають м'ясо, вже накачане більше нікуди, а потім додають ще розчин в м'ясопродукти. Те, що ми позначили терміном «розчин» насправді є розсоллом, до складу якого входить комплекс добавок, що виконують різну функцію. Разом з м'ясом до нашого організму потрапляє цілий арсенал «Е»: стабілізатори (Е 450 і 451), підсилювач смаку і аромату (Е 621), декстроза, желюючий компонент (карагінан, Е 407), загущувач (Е 415), антиокислювач (Е 301), екстракти прянощів.

Желюючий компонент - це витяжка з морських водоростей (карагінан). Порошок має властивість вбирати воду, перетворюючись у гель. Одна частина речовини здатна всотати до 40 частин води. Входячи до складу м'ясного продукту, карагінан надає йому пружну, практично гумову консистенцію.

Стабілізатори - це фосфати, стабілізуючі рівень кислотності м'яса. Якщо РН не стабілізована, м'ясо не буде утримувати вологу і виявиться занадто сухим. Кислотність м'яса сильно скаче і залежить від того, що тварини їли останні тижні до забою.

Антиокислювач - необхідний для того, щоб продовжити термін зберігання продукту і зберегти його колір.

Загущувач - найбільш поширений порошок з плодів гуарового дерева (камедь гуарова). Має подібні до карагінану властивості. Додається для зв'язування вологи і поліпшення консистенції.

Декстроза (глюкоза) і глютамат натрію вводяться для посилення смакових і ароматичних якостей м'ясної продукції.

А скільки ж води додають у готові м'ясопродукти?, - запитаєте ви. За кількістю ін'єкційованої вологи можна скласти таку невтішну картину: делікатесна яловичина і свинина дорогого сегменту - до 30% від маси м'яса; середній сегмент - від 35% до 50% від початкової м'ясної маси; бюджетний сегмент страждає найбільше - від 60% до 80% розсолу; м'ясо птиці - не більш ніж 40% (через особливості будови); рубані шинки в оболонці можна накачати до межі в 80% і вище.

Ось таке воно буває «м'ясне», не зовсім м'ясне меню.





Ми продовжуємо нашу рубрику про корисні та смачні ліки з грядки. У попередніх номерах ми Вас познайомили з багатьма представниками ягідного розмаїття. Продовжуємо екскурс, і розповімо про ягідки, які ростуть у наших краях, а, значить, кожен може знайти собі сорт за смаком і насолоджуватися ним, попутно зміцнюючи організм.

Ягода про яку ми розповімо сьогодні привертає до себе пильну увагу протягом багатьох століть. Її оспівують у піснях і прославляють у віршах. Цей смачний і красивий плід ще й дуже корисний, за що його часто називають ягодою здоров'я. Але про все по порядку, отже, - виноград!

Згідно з ботанічною класифікацією в природі росте близько 70 видів винограду роду *Vitis*. Але той виноград, який вирощують люди, весь належить до виду *Vitis vinifera* (з латинської - виноград, що дає вино), саме його ми бачимо на прилавках магазинів і базарів. Зараз налічується близько восьми тисяч його сортів. Тільки в нашій країні існує близько трьох тисяч сортів, які ділять виноград на чорний, рожевий, білий, є також і безкісточкові сорти. Один і той же сорт може давати абсолютно різні за своїми смаковими і технічними характеристиками ягоди. Важливо, наприклад, на якому ґрунті росте лоза, на якій висоті над рівнем моря вона знаходиться. Основна частина врожаю винограду в світі переробляється на вино. Але і сам по собі виноград — улюблена багатьма їжа.

Про лікувальні властивості винограду людству відомо з найдавніших часів. Лікування виноградом застосовували ще стародавні греки і римляни. Для такого методу лікування існує навіть спеціальна назва — ампелотерапія — саме так називається медичний метод вживання винограду (виноградолікування), який запропонував свого часу російський вчений В. Н. Дмитрієв. Це один з методів дієтології (найчастіше застосовують для очищення організму, в цілях відновлення при виснаженні), його з успіхом застосовують у поєднанні з медикаментозним лікуванням.

Корисні властивості винограду ще з часів Гіппократа (а йому теж були відомі секрети цієї рослини) покликані допомагати людині в позбавленні від захворювань. Користь соку винограду була оцінена ще в давнину, і практично єдиним способом зберегти властивості соку (при відсутності холодильників) було його зброджування, так людство навчилася робити вино. А які ж смачні вина, сік, родзинки (киш-миш - сушені ягоди безкісточкового сорту) виходять з цієї ягоди! Дивно, але виноград також маринують, консервують, і роблять з нього варення, сиропи, компоти, виноградний мед - бекмес (безалкогольний напій), морси, пунші, мармелад, желе, з ним печуть пироги, торти, штруделі.

Найбільш багатий вітамінами свіжий виноград, особливо червоних сортів. Один кілограм свіжого винограду забезпечує добову потребу людини в залізі, яке в основному використовується для побудови гемоглобіну, таким чином виноград піднімає рівень цього самого гемоглобіну. Кальцію в кілограмі ягід міститься до 450 мг., а добова потреба дорослої людини становить 800 мг. Кальцій входить до складу кісток, крові, бере участь у процесах згортання крові, стимулює скоротливу здатність серцевого м'яза. Червоний виноград корисний для всієї серцево-судинної системи, він підвищує рівень азоту в крові і перешкоджає утворенню тромбів.

Зрілі ягоди містять поживні і корисні для людини речовини, а саме: глюкозу і фруктозу, пектини; органічні кислоти: винну, яблучну, лимонну, щавлеву, ін.; вітаміни - практично весь комплекс, особливо багато групи В. Хімічний склад може багато розповісти про користь винограду для лікування багатьох недуг. У ньому міститься безліч легкозасвоюваних мікро- і макроелементів, таких, як цинк, залізо, мідь, кальцій, магній, марганець, кобальт, йод, фосфор, калій (цей елемент робить ягоду особливо необхідною для людей, які страждають захворюваннями серця). Виноград рекомендують при недовір'ї, хворобах шлунково-кишкового тракту, адже його ферменти стимулюють виділення шлункового соку, печінки, нирок, хронічних бронхітів і ожирінні, він здатний виводити з організму шкідливі і токсичні речовини, очищаючи і оздоровлюючи його. З давніх-давен його застосовували при лікуванні ангіни. Кісточочки цієї рослини містять в собі безліч цінних активних речовин, зокрема, поліфеноли, які є сильними природними антиоксидантами, а вони, як відомо, захищають клітини нашого організму від старіння. Кісточочки використовуються для лікування алергії, для виготовлення харчових добавок і ліків, а також багатьох косметичних засобів, що

містять їх екстракт або масло (маски, креми, шампуні, бальзами та масла). При виготовленні вина, грона ягід перемелюють, так у сік потрапляють і речовини з кісточок, тому натуральне виноградне вино вважається корисним для здоров'я напоєм (в помірних кількостях). Особливо наголошується користь червоного вина для здоров'я.

Правильне зберігання допоможе надовго зберегти свіжість і користь винограду. Для оптимальних умов рекомендується прохолодне приміщення, у якому забезпечено постійний доступ повітря. При відборі слід врахувати, що ягоди ні в якому разі не повинні бути пошкодженими або м'якими. Мити його краще в теплій воді, щоб видалити пил і комах. Легкий білий наліт говорить про те, що перед нами свіжі ягоди. Найдовше зберігається чорний виноград.

Калорійність винограду наділяє його здатністю дарувати енергію і надавати сил ослабленому організму. Але в будь-якому випадку потрібно пам'ятати про те, що ягоди цієї рослини, особливо його кісточочки і шкірка - не проста їжа для нашого шлунка. Людям, у яких є виразки або гастрити, а також інші гострі або хронічні захворювання, слід бути обережними, адже надмірна кількість винограду або вживання його на голодний шлунок можуть принести шкоду його слизовій оболонці. Навіть здоровим людям, які хочуть зробити виноград постійним продуктом у своєму звичайному або дієтичному раціоні, слід поступово водити його в харчування. Не варто також поєднувати цю ягоду з молочними продуктами, інакше виникнуть процеси бродіння, і, як результат, неправильне переварювання і засвоєння. Слід також нагадати любителям винограду, що його фруктові кислоти і цукри надають руйнівної шкоди на ослаблену зубну емаль. Оскільки виноград містить багато цукру (вуглеводів), тому його не рекомендують вживати у великих кількостях людям, які страждають зайвою вагою і діабетом.

Дюжина корисних фактів

1. Таніни, катехіни, антоціанідини – все це антиоксиданти, які містяться у винограді, можливо не всі знають, що червоне вино – лідер за кількістю антиоксидантів, вони знижують артеріальний тиск, очищають кров, підвищують рівень гемоглобіну, нормалізують серцевий ритм, покращують роботу печінки. Антиоксиданти необхідні для очищення організму від шлаків і токсинів, вони покращують тонус і допомагають боротися зі стресами.

2. Виноград відмінно впливає на пам'ять: 3 місяці регулярного його вживання дадуть видимі результати. Це досягається знову ж за рахунок незамінних антиоксидантів. Студентам під час сесії і всім, хто веде активну розумову і фізичну діяльність показано вживати в їжу виноград. Професійні спортсмени включають ці ягоди в свій щоденний раціон, адже вони підвищують витривалість організму і працездатність.

3. Ці ягоди корисні при астмі, захворюваннях дихальних шляхів і хворобах печінки. За рахунок великої кількості рослинної клітковини, виноград прискорює обмін речовин і бореться з запорами.

4. Має він і сечогінну дію, тому допоможе побороти набряки. Корисні не тільки свіжі ягоди, а й натуральні соки, одержувані з них.

5. Виноградний сік допоможе побороти мігрень, для цього його потрібно пити вранці натщесерце.

6. Сік із зеленого винограду корисний тим, хто хоче зміцнити свій імунітет і отримати заряд бадьорості на цілий день.

7. Користь чорного виноградного соку полягає ще й у поліпшенні зору. Сік червоного винограду – відмінний противірусний та антибактеріальний засіб, захистить від інфекцій і допоможе побороти герпес.

8. Корисні якості чорного винограду допомагають запобігти появі каменів у жовчному і сечовому міхурі, а також у нирках.

9. Чорний виноград здатний лікувати подагру, оскільки він виводить з організму зайві солі. Тому ці ягоди – найкращі ліки для хворих на артрит і ревматизм.

10. Також він є потужним природним афродизіаком, підсилює сексуальний потяг у жінок.

11. Унікальна властивість винограду для жіночого здоров'я пов'язана з його здатністю запобігати розвитку раку молочних залоз. Рослинні пігменти, які містяться в ягодах і проантоціаніди є відмінною профілактикою цієї серйозної хвороби.

12. Незамінні його плоди для всіх любительок засмаги. Сонячні промені викликають передчасне старіння жіночої шкіри, вона стає в'ялою, з'являються зморшки, навіть з'являється ризик заробити меланому – рак шкіри. Саме виноград здатний знизити до мінімуму шкідливий вплив сонячних променів. Екстракт винограду входить до складу багатьох сонцезахисних кремів, а також косметики, що доглядає за шкірою. Високий вміст цинку надає сприятливу дію на шкіру, волосся і нігті.

13. Виноград – один з обов'язкових продуктів дієти при подагрі на ногах. Вживання цих смачних плодів сприяє виведенню з організму зайвих солей.

Застерігаємо: шкода і протипоказання

При всіх своїх корисних якостях, далеко не всім можна вживати в їжу виноград в необмежених кількостях. Коли виноград виявляється шкідливим? При захворюваннях шлунка та його підвищеній кислотності, адже виноград стимулює виділення кислоти. Хворим на цукровий діабет, оскільки виноград містить велику кількість цукру. При розладах кишківника ці ягоди лише спровокують діарею. Гіпертонія також є протипоказанням. Виноград стимулює спрагу і може викликати затримку рідини. Виноград – досить важка їжа, його не слід вживати як десерт, їжте його як самостійне блюдо. Тим більше не можна його вживати разом з молочними продуктами, жирною їжею і алкоголем. Тому його не рекомендується їсти людям, страждаючим захворюваннями травного тракту. Виноградний сік з темних сортів може викликати анемію у дітей.

Навіть якщо протипоказань немає, не слід вживати на добу понад 300 г свіжого винограду (або соку). А якщо хочете лікуватися чудо-ягодами – порадьтеся з лікарем.