



За якістю майбутнє!

№6(35) 25 червня 2016р.

www.krivbasscenter.dp.ua

Безпечне купання

стор. 2

Про цукор і не тільки

стор. 3

Ліки з грядки

стор. 4

До уваги про напої!

Наказом ДП «УкрНДНЦ» від 29.03.2016 № 88 було прийнято та надано чинності з 01 червня 2016 року ДСТУ 4069:2016 «Напої безалкогольні. Загальні технічні вимоги» на заміну ДСТУ 4069-2002.

Але, за пропозиціями ПрАТ Українська галузева компанія по виробництву пива, безалкогольних напоїв та мінеральних вод «Укрпиво», ПАТ «Фірма «Полтавпиво», ПАТ «Оболонь» та ПАТ «Карлсберг Україна», які письмово звернулися до ДП «УкрНДНЦ», введення в дію документа було призупинено. Натомість наказом ДП «УкрНДНЦ» від 09 червня 2016 р. № 162 "Про подовження терміну чинності національного стандарту України" подовжено чинність національного стандарту ДСТУ 4069 - 2002 «Напої безалкогольні. Загальні технічні умови», яка була обмежена наказом ДП «УкрНДНЦ» від 29 березня 2016 № 88, з 01 червня 2016 р. до 01 січня 2017 р.

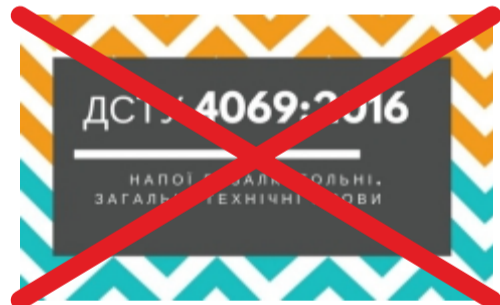
Згідно з наказом, з метою недопущення виробничих втрат дозволено суб'єктам господарювання до 01 січня 2017 року використовувати пакувальні матеріали та етикетки, виготовлені до набуття чинності ДСТУ 4069:2016 «Напої безалкогольні. Загальні технічні умови».

Довідково. Безалкогольні напої — напої, які не містять алкоголю. Зазвичай, безалкогольні напої, складаються з води, підсолоджувача та ароматизатора. Як підсолоджувачі виступають цукор, глюкозно-фруктозний сироп або інші підсолоджувачі (у випадку дієтичних напоїв). Також напої можуть містити кофеїн, сік та інші компоненти. Невелика частка алкоголю може бути присутня в безалкогольних напоях, проте вона не повинна становити більш як 0,5 % загального об'єму.

Найпопулярніші різновиди безалкогольних напоїв: кола, вишня, лимон, лайм, рутбїр, апельсин, виноград, ваніль, пунш, лимонад.

Такі напої, як чистий фруктовий сік, гарячий шоколад, чай, кава, молоко і молочні коктейлі, не відносять до безалкогольних напоїв. Напої, як Gatorade та Powerade можна віднести до безалкогольних напоїв, проте найчастіше вони відносяться до напоїв для спорту. Те ж саме можна сказати про Red Bull та його різновиди, які відносять до енергетичних напоїв.

Зазвичай безалкогольні напої подаються охолодженими чи кімнатної температури. Дуже рідко вони подаються теплими.



Про митний контроль харчових продуктів



Постановою Кабінету Міністрів України від 10 вересня 2014 року № 442 «Про оптимізацію системи центральних органів виконавчої влади» була створена Державна служба України з питань безпечності харчових продуктів та захисту споживачів (Держпродспоживслужба). І ось, нарешті, робота розпочинається офіційно і служба приступає до виконання покладених на неї функцій. Старт роботі Держпродспоживслужби дає розпорядження «Питання Державної служби з питань безпечності харчових продуктів та захисту споживачів», яке Кабінет Міністрів прийняв 6 квітня 2016 року.

Як пояснив Міністр аграрної політики та продовольства Олексій Павленко, Уряд погодився з пропозицією Мінагрополітики щодо можливості забезпечення здійснення покладених на Держпродспоживслужбу функцій і повноважень Державної ветеринарної та фітосанітарної служби, Державної інспекції з питань захисту прав споживачів, Державної санітарно-епідеміологічної служби, що припиняють свою діяльність, а також функцій із здійснення державного контролю за дотриманням вимог щодо формування, встановлення та застосування державних регульованих цін; здійснення

державного нагляду у сфері туризму та курортів; із захисту прав споживачів виробів з дорогоцінних металів і дорогоцінного каміння; державного нагляду (контролю) у сферах охорони прав на сорти рослин, насінництва та розсадництва. Тобто, Держпродспоживслужба відповідно до повноважень здійснює державний санітарно-епідеміологічний, ветеринарно-санітарний та фітосанітарний контроль.

Голова новоствореної служби В. Лапа у своєму Листі «Щодо здійснення контролю харчових продуктів» від 21.06.2016 р. N 15-1-2-6/4304 до Державної фіскальної служби України, Регіональних служб державного ветеринарно-санітарного контролю та нагляду на державному кордоні та транспорті надав роз'яснення, що згідно зі ст. 319 Митного кодексу України товари, що переміщуються через митний кордон України, крім митного контролю, можуть підлягати державному санітарно-епідеміологічному, ветеринарно-санітарному, фітосанітарному, екологічному та радіологічному контролю. У Листі, зокрема, зазначається, що у випадку проходження державного контролю харчових продуктів (за кодом УКТЗЕД), включених до Переліку товарів, що підлягають державному контролю (у тому числі у формі попереднього документального контролю), у разі переміщення їх через митний кордон України, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 5 жовтня 2011 р. N 1031, згідно з яким для цих товарів передбачено проведення державного санітарно-епідеміологічного та ветеринарно-санітарного контролю, зазначений контроль може обмежуватися здійсненням лише ветеринарно-санітарного контролю, про що ставиться відповідна відмітка (штамп) на товаросупровідному документі. Якщо ж у зазначеному Переліку передбачено проходження державного санітарно-епідеміологічного контролю і не передбачений ветеринарно-санітарний контроль, проводиться державний санітарно-епідеміологічний контроль. Після завершення якого на товаросупровідному документі проставляється відповідна відмітка (штамп).

Як ви гадаєте, можливо, до нас менше будуть ввозити неякісного товару?



З початком літнього сезону всі з нетерпінням чекають, коли вода прогріється настільки, щоб можна було в ній купатися, адже, один з найбільш корисних та улюблених для більшості людей видів літнього відпочинку – плавання. Воно оздоровлює організм, сприяє розслабленню та відновленню сил. У спеку найкраще провести відпустку саме біля води. Проте для тих, хто не вміє плавати, задоволення доволі сумнівне. Вода може викликати неприємні відчуття та страх, до того ж користі у тому, щоб борсатися біля берега значно менше. Невід'ємним атрибутом веселого водного відпочинку та аби швидше навчитися впевнено триматися на воді, часто використовують всілякі надувні круги, м'ячі, човни та матраци. Прийшовши на базар можна легко загубитися серед сучасного вибору таких допоміжних засобів. Особливу радість вони викликають у дітей. На пляжі часто спостерігається, як маленьких дітей намагаються посадити на дорослий надувний матрац або дають їм велике коло.

Як розповіла нам Тетяна Твердохліб, інженер групи випробувань продукції легкої промисловості ВЛ «Прод-Лег-Тест» ДП «Кривбасстандартметрологія»: «Надувні дитячі засоби для плавання придатні тільки для ігор недалеко від берега. Згідно з ДСТУ EN 71-1:2006 Безпечність іграшок, ч.1, п.7.5 іграшки для гри на воді та їх пакування повинні мати застерігальну інформацію: «ЗАСТОРОГА! Використовувати можна тільки на мілководді та під наглядом дорослих». Ця інформація повинна бути нанесена стійким способом і кольором, не зливатися з кольором іграшки. До того ж ні малюнок, ні реклама не повинні мати навіть натяку на те, що дитина перебуватиме у безпеці, граючись цією іграшкою без нагляду. Для звичайного споживача важливо знати, що згідно з тим же ДСТУ всі істори в надувних іграшках повинні мати неповоротні клапани з пробками, постійно прикріпленими до іграшки, які повинні бути втиснені в іграшку, щоб не було виступу над поверхнею більш ніж на 5 мм. Ця вимога направлена на зменшення ризику потоплення через раптову втрату плавучості надувної іграшки у результаті витоку повітря крізь впускний клапан. Пробки клапанів не повинні від'єднуватися і повинні бути захищені від випадкового виймання.

Взагалі стандарт охоплює вимоги до надувних іграшок, призначених нести масу дитини і бути використаними для гри на мілководді та під наглядом дорослих. Інші іграшки, наприклад, великі човни, матраци, які через їхній розмір призначені для використання на глибині, не підпадають під чинність цього стандарту, як і наукавники та інші засоби для плавання, оскільки їх вважають допоміжними засобами».

Сьогодні для дітей виготовляють дуже багато надувних іграшок для плавання - наукавники, кола, м'ячки та матраци. Ці речі справді цікаві для дитини та можуть допомогти швидше навчитися плавати, проте вони можуть бути небезпечними для вашого малюка. Такі надувні засоби, як наукавники чи жилети справді сприяють тому, щоб навчитися плавати і полегшують цей процес, але для річки вони зовсім не придатні. Можна легко натрапити на гостре каміння і швидко пробити круг чи матрац. Для того ж щоб забезпечити безпеку дітям на воді, потрібно підбирати їм такі водні засоби, які підходять їм за віком. Серед загальних рекомендацій, можна зробити розподіл плавальних засобів.

Для самих маленьких дітей, від 4 місяців, є у продажу надувні круги для шиї. Звичайно, вони призначені для купання у ванні або басейні, але так само знайомлять малюка з водою і основами плавання в ній. Вибираючи такий круг, потрібно уважно дивитися на те, для якого віку він призначений, оскільки він може бути розрахований і на дитину до 2-х років. Наступним параметром, на який необхідно звернути увагу, є наявність хорошого фіксатора підборіддя, щоб головка випадково не вислизнула. Також потрібно подивитися на внутрішній шов, він не повинен натирати шкіру. Надувний круг для шиї дозволяє дитині плескатися у воді самостійно, без підтримки батьків. Він не піде під воду і не захлинеється. Якщо підставити руку до його ніжок, він почне відштовхуватися і зможе спробувати плавати. Багато батьків уже гідно оцінили його можливості і купають своїх дітей з радістю і веселощами.

Такі плавзасоби як надувний жилет і наукавники дозволяються дітям від 2 років, які вже знайомі з водою і основами плавання. Жилет, наповнений усередині повітрям, міцно пристібається до дитини міцними застілками і не дає їй потонути у воді. У нього повинен бути хороший воріт, що підтримує шию, щоб дитина не напилася води. Наукавники одягаються на передпліччя і утримують людину на воді. Бувають найрізноманітніших форм і кольорів. Призначені для дітей від 3 до 6 років. Але головне, що відрізняє жилет і наукавники від інших засобів, так це те, що з ними дитина все-таки може пірнути, хоча вони швидко будуть виштовхувати на поверхню. При виборі жилета потрібно враховувати вагу і розмір дитини, він може мати різний відсоток плавучості. Якщо жилет буде великим, то вийде так, що дитина зануриться у воду аж по саму шию, а жилет буде стирчати над головою. Це трапляється коли прорізи для рук занадто великого діаметру. Так що при виборі потрібно все міряти і перевіряти. Матеріали, з яких виготовляють надувні жилети, також бувають трохи різної якості, це відчутно навіть на дотик. Від якості залежить і ціна. Щоб оцінити, чи товар якісний, варто уважно прочитати інформацію на упаковці. Детальна і чітка інструкція зазвичай свідчить про хорошу якість. Не купуйте дешеві товари з дуже тонких і неміцних матеріалів. Професійні рятувальні жилети не надувні, а наповнені спеціальним матеріалом, проте вони у разі дорожчі і їх купують переважно для активного чи навіть екстремального відпочинку - сплавів на байдарках тощо.

З 3 років діти вже можуть плавати і за допомогою надувного круга. Він буває різних розмірів і головною умовою для використання є відповідний діаметр. Його навіть можна вирахувати. Діаметр кола повинен дорівнювати третині

обхвату талії дитини. На упаковці того чи іншого засобу вказано зріст і вагу дитини, для якої він підходить. Для більшої безпеки деякі виробники додають спеціальні застілки-кріплення, щоб малюк не вислизнув. Не бажано використовувати його з тими дітьми, які вперше увійшли в воду. Звичайний надувний круг дитина може легко випустити з рук і піти під воду. Так що з ним завжди повинен перебувати хтось із дорослих.

Також з 3 років можна купити дитині і надувний матрац. Як правило, дитячі варіанти таких плавзасобів оформляються у вигляді всіляких човнів, катерів, акул і так далі. Вони мають ручки, за які можна триматися. Такі речі також бажані і для тих, хто вміє плавати, оскільки з матраца легко зісковзнути або перевернутися у воду. Кращим варіантом тут буде використання надувного човна з бортиками, який більш безпечний. Якщо надувні іграшки, м'ячки, з якими діти граються біля берега, не складають суттєвої небезпеки, то до вибору матраців все ж потрібно поставитись більш відповідально. Особливо якщо ви збираєтесь на них не тільки засмагати, а й плавати, хвилі можуть непомітно занести вас на глибину. Якісний матрац зазвичай не мнеться, коли він спущений, а зверху його покривають бархатистою тканиною, проте бувають гладенькі і прозорі. Вибір матраців сьогодні дуже великий. Є різноманітні форми, дизайни, розміри, матеріали. Випускають матраци навіть у формі крісел, чи крісел-трансформерів, які розкладаються, а також з подушками для голови чи рук, навіть із заглибленнями для склянки напою. Ціна залежить також від форми та матеріалу. Матраци для сну виготовляють переважно з тканини та вінілу. Деякі люди беруть такі матраци і на відпочинок, проте пляжні матраци для сну здебільшого не придатні. Пам'ятайте також, що у комплект до матрацу не завжди докладають насос, тому, можливо, його доведеться придбати окремо.

При виборі будь-яких плавальних засобів, головне пам'ятати основні правила. Це відповідність віку, відповідність розміру засобу і дитини і, найважливіше, хороша якість. У це поняття входить той факт, що засіб добре прогумований і не лопне від легкого дотику. Не має неприємного різкого гумового запаху. Має м'який шов, який не подряпає шкіру. Якщо засіб неякісно зроблено чи пофарбовано агресивними шкідливими фарбами, то у дитини може з'явитися висип. Наявність пробки, яка прикріплена до самого засобу і щільно закриває надувний отвір, у іншому випадку її можна легко втратити. Ну і зовсім добре, якщо у продавця буде наявний документ, що підтверджує якість та безпечність виробу.

Ще декілька не зайвих порад. Іграшки для плавання та надувні матраци можуть луснути від сонця, адже від тепла вони розширюються. Не намагайтеся надувні іграшки та матраци до максимуму, адже шви можуть не витримати, оптимальне наповнення повітрям – до 90%. На надувних матрацах для спальні не бажано плавати чи пересуватися по воді. Матраци не призначені для того, щоб стояти на них чи стрибати – внутрішні перегородки можуть пошкодитися. Наповнюйте надувні засоби повітрям не частіше ніж раз на 3-5 днів.

Але є ще один різновид іграшок для купання – у ванні. Щоденне купання - це невід'ємна частина життя і дорослих, і малюків, однак якщо дорослі проходять цю процедуру з задоволенням, то привчити крихт до води часто буває нелегко. Для цієї мети розроблені різноманітні іграшки для купання, за допомогою яких можна відволікти маленьких капризуль. Залежно від віку дитини їй можна запропонувати одну з декількох типів іграшок для купання. Всі вони мають свої особливості і дозволяють відволікти крихітку або ж сприяють розвитку деяких навичок. Що стосується корисних придбань для ванної, то це можуть бути надувні круги - використовуються з самого раннього віку, якщо стандартні вироби на пояс призначені для підтримки всього тіла в плаваючому положенні, то мініатюрні моделі для шиї дозволяють крихітці повністю не опускати під воду в маленькій ванні (див. вище); поролонові підстилки у вигляді звіраток або мультипликаційних персонажів забезпечують комфортне розташування крихти в дитячій ванні, до того ж запобігають контакту тіла з жорстким дном ємності під час купання; шапочка для купання малюків - виготовлена з міцної пластмаси або м'якого силікону, вона являє собою півколо з виступаючими полями, що застібається по окружності голови. Виступи запобігають потраплянню води в очі, що дозволяє без капризів і сліз вимити головку крихти. Іграшки з користою істотно заощадять ваш час і нерви при купанні дітей, тому не варто відмовлятися від таких зручних пристосувань. На сьогодні іграшки для малюків виробляються в колосальному обсязі, причому різноманітність існуючих моделей дозволяє підібрати предмети для будь-якого віку та вподобань. Іграшки для купання повинні відповідати таким вимогам: екологічна безпека - якісні вироби не мають яскраво вираженого запаху. Якщо на момент покупки іграшка пахне гумою або клеєм, враховуйте, що під час купання під впливом гарячої води цей показник тільки посилиться; відсутність дрібних деталей - від води і мила усі прикріплені елементи відпадають, що може призвести до плачевних наслідків, наприклад, якщо малюк проковтне що-небудь; наявність сертифікату якості - попросіть продавця надати вам документи, що підтверджують якість та безпечність товару, якщо ваше прохання не задовольняють, краще пошукайте іграшки для дітей в іншому місці; відповідність віку дітей - наприклад, моделі, що видають гучні різкі звуки, можуть налякати дитину, такі речі слід купувати після 1-1,5 років; якісне оформлення іграшок - поверхня виробу не повинна містити грубих швів і сколів, категорично заборонені гострі кути і виступаючі колючі частини; і нарешті, привабливий дизайн - дитячі речі повинні бути яскравими, але при цьому не відрізнятися кричущим кольором і неординарним оформленням. Основні правила вибору іграшок для купання дозволяють вам здійснити корисну і потрібну покупку, тому про придбання ви не пошкодуєте.



Цукор – один із найпопулярніших продуктів харчування на сьогоднішній день. Щодня цукор присутній у раціоні фактично кожного з нас. Історія цукру сягає своїм корінням у глибину віків. Отримувати його стали ще до нашої ери в Індії. Перший цукор виробляли з цукрової тростини і спочатку використовували суто як лікарський засіб, і тільки потім – як продукт харчування. Саме слово «цукор» походить від санскритського слова «Sharkara» (Шаркара), що позначає речовину гранульованої форми. Христофор Колумб представив цукор Новому Світу в 1493 році під час своєї другої подорожі. Цукор називали «білим золотом» аж до кінця 1700-х років, адже тоді він вважався справжнім делікатесом.



У Російській Імперії цукор довгий час був доступний тільки для царського столу та привілейованих верств населення. З цукру вже у той час робили льодяники, варення та різноманітні солодкі страви. До речі, не всі знають, що цукор буває не тільки твердим, але і рідким. До рідких видів цукру, відносяться такі сорти як інвертний цукор (використовують під час приготування газованої води) і бурштинова рідка сахароза (нею замінюють коричневий цукор). Це справді неймовірно, але деякі авіамоделісти використовують цукор у поєднанні з іншими компонентами для створення справжнього палива, яким заправляють свої моделі. І вони літають!

Приблизно 60 % цукру роблять з цукрової тростини, яка вирощується в тропічних регіонах планети, а решта – з цукрових буряків, які ростуть не лише в нас, але аж до самого полярного кола. Між іншим, обидва види цукру нічим між собою не відрізняються.

На думку дослідників, безпечна для здоров'я доза цукру для жінки в день може містити до 100 ккал, тобто це приблизно 4 чайних ложки цукру, а для чоловіка – 150 ккал або близько 6 чайних ложок цукру. Для дитини денна доза цукру взагалі невеличка – 1 чайна ложка. Але майте на увазі, що така доза включає весь спожитий цукор. Тобто, не тільки той, який ви кладете до чаю чи кави, але й той цукор, який міститься в кондитерських виробах і підсолоджених продуктах і напоях.

Всі ми знаємо, наскільки звабливе відчуття — з'їсти зайву плитку шоколаду або ще один шматочок торта, навіть коли усвідомлюємо, що варто утриматися. Але чому нас манить смак солодощів? Багато вчених припускають, що любов до цукру закладена в нас на інстинктивному рівні, він відіграє життєво-важливу роль у нашому існуванні. Наше відчуття смаку розвинулося так, що ми потребуємо важливих для нас молекул таких як, сіль, жир та цукор. Коли ми їмо, моносахарид глюкоза всмоктується з кишківника в кров і поширюється по всіх клітинах організму. Глюкоза особливо важлива для мозку, оскільки вона єдине джерело енергії для 100 мільярдів нервових клітин, так званих нейронів. Нейрони не здатні накопичувати глюкозу самостійно і тому потребують постійного її постачання з кровообігу. Діабетики знають, що при низькому рівні цукру в крові можна легко впасти в кому.

Наші складні взаємини з цукром починаються з народження, адже ми народжуємося з пристрастю до солодкого. Недавнє дослідження Вашингтонського Університету виявило, що новонароджені помітно краще сприймають солодкі аромати, в порівнянні з рештою, відповідно, діти отримують задоволення від солодких продуктів набагато більше, ніж дорослі. Багато вчених вірять у те, що дитяча любов до солодощів — це наслідки еволюції, оскільки ті наші давні предки, які у підлітковому віці, віддавали перевагу висококалорійній їжі, мали більші шанси вижити, коли джерела їжі ставали непостійними. Проблема полягає в тому, що зараз очищений цукор занадто легко доступний, що частково є причиною таких надзвичайних показників дитячого ожиріння. Працівники охорони здоров'я рекомендують батькам намагатися стримувати бажання малюків щодо солодощів, тим самим спробувати перешкодити розвитку з дитинства любові до солодкого.

Нам, як споживачам, буває складно орієнтуватися про вміст цукру в продуктах, по причині того що він часто з'являється під різними назвами і харчовими марками, більшість яких закінчується на «-оза». А саме: глюкоза - моносахарид, який може транспортуватися кров'ю; (одна складова половина сахарози — столового цукру); фруктоза - моносахарид, природно утворюється у фруктах (друга складова половина сахарози); сахароза - загальновідома у вигляді столового цукру, яка в природі зустрічається в цукровій тростині і буряках; лактоза - молочний цукор, що становить не більше 5% у коров'ячому молоці; мальтоза - дві з'єднані молекули глюкози; високофруктозний кукурудзяний сироп - кукурудзяний сироп, в якому половина глюкози перероблена у фруктозу, хімічно дуже схожий на сахарозу.

Але цукор – це ще далеко не найгірший варіант, адже до складу багатьох видів продукції, входять його синтетичні замінники. Альтернативою цукру є речовини природного та штучного походження, що мають солодкий смак - цукрозамінники та підсолоджувачі. На перший погляд це взагалі різні речовини, але вчені не поділяють їх на різні продукти, а у науковій літературі слова «цукрозамінники та підсолоджувачі» вживаються як слова синоніми. А самі речовини ділять тільки за видами походження: натуральні, синтетичні та штучні.

Заміна цукру підсолоджувачем може бути як повною, так і частковою. Виявляється, незважаючи на досконалість наших смакових рецепторів, їх досить легко обдурити. Наприклад, будь-яка речовина, форма молекул якої схожа на сахарозу, буде сприйнята ними, як «солодке», незважаючи на те, що її хімічна структура сильно відрізняється від вуглеводів. Більше того, на відміну від звичайної сахарози, молекули якої утворюють з рецепторами настійкі зв'язки, то приєднуючись, то «відчипляючись» від них (це дозволяє нам визначити інтенсивність смаку), багато підсолоджувачів імітують форму молекул сахарози «намертво» з'єднуючись із структурами рецепторів, тому навіть мізерної кількості речовини достатньо, щоб нам здалося, що рот буквально заповнений солодким. Саме цей феномен і ліг в основу розвинутої індустрії хімічних підсолоджувачів. Адже можливості широкого використання більшості натуральних підсолоджувачів дуже обмежені через порівняно незначний ресурс рослинної сировини, дороговартісне виробництво, низьку стійкість до високих температур та деяких кислот, наявність відповідного присмаку тощо. Натомість підсолоджувачі синтетичного походження значно вигідніші для виробника: не треба витрачати час на вирощування рослин, краще зберігаються, дешевші, а головне – для досягнення необхідного ефекту достатньо зовсім невеликої кількості, адже деякі з них можуть бути солодшими за цукор в тисячі разів. Щоправда, дія на організм цих речовин вивчена не до кінця, вони викликають величезні застереження з боку науковців і хоча їх більша половина заборонена до використання в промисловості, все ж список підсолоджувачів, які Мінздрав дозволяє застосовувати при виробництві харчової продукції, чималий.

Найпоширеніші штучні представники солодкого ряду: аспартам (E951) - в 160-200 разів солодший за цукор, ацесульфам калію (E950) - у 200 разів солодший цукру, сукралоза (E 955) - у 600 разів солодша за цукор та сахарин (E954) - у 300 разів солодший за цукор. Усі вони являють собою білі кристали без запаху. Більшість із вказаних речовин позиціонується на ринку як дієтичний некалорійний продукт. Весь секрет у тому, що вони просто не засвоюються організмом людини. Наприклад, на відміну від натуральної цукрози, замінники цукру не створюють переважань для підшлункової залози, у помірних кількостях не призводять до різкого підвищення рівня глюкози в крові.

А у випадку, коли відмовитися від синтетичного продукту з певних причин взагалі неможливо, необхідно постійно змінювати їх так, щоб тривалість вживання одного й того ж не перевищувала 5-6 місяців. По можливості краще орієнтуватися не на максимальну допустиму норму вживання, а на 50% від неї. Врахуйте, той, хто розробляв цю норму, навряд чи враховував, що людина щодня може вживати декілька продуктів з підсолоджувачами, чи те, що вони перетворюються на небезпечний «коктейль», вступаючи в реакцію з іншими синтетичними добавками, які містяться в різноманітних продуктах харчування.

Проблема ще й в тому, що обов'язкового контролю продуктів, які потенційно можуть містити синтетичні підсолоджувачі та замінники, в Україні не запроваджено, тож скільки насправді використовується цих речовин невідомо. Випробувальна лабораторія «Про-Лег-Тест» ДП «Кривбасстандартметрологія» має можливість визначити методом рідинної хроматографії вміст «популярного» підсолоджувача аспартаму, але ці випробування поки що, на жаль, лишаються незатребуваними. Продукцію, наразі якщо й досліджують, наприклад, під час добровільної сертифікації, то лише за показниками, які декларує сам виробник, відповідно до нормативного документу, у відповідності з яким її виготовлено. А ось чи не піддався він спокусі замінити дорогі білі кристали на щось дешевше, практично залишається на його совісті. Тож допоки на державному рівні не буде запроваджено дієвий контроль, за достовірністю інформації, зазначеної на етикетці, солодощі будуть чаїти в собі приховану небезпеку.

Здоровий глузд підказує, що харчування мозку невластивими природі продуктами може спричинити його «невластиву» реакцію. А хімічні підсолоджувачі – це все-таки невластиві для нормальної життєдіяльності речовини і навряд чи їх щоденне вживання можна вважати нормою. Рекламні казки про безпечність і навіть користь сурогатів — не більше ніж порожні байки. Сурогати дають безмежні можливості для фальсифікації продуктів, які містять цукор і кількість такого фальсифікату зростає з кожним роком.

До того ж, варто пам'ятати, що організм різних людей по-різному сприймає одні й ті ж речовини. Навіть ксиліт (E967) та сорбіт (E420), хоча й вважаються натуральними, адже перший виробляють з деревини, а другий являє собою шестиатомний спирт, який знаходиться майже у всіх солодких ягодах, меді та кукурудзяному крохмалі, при систематичному вживанні здатні викликати розлади шлунка.

За даними світової статистики щоденне споживання цукру, зазвичай, в три-чотири рази перевищує добову норму, яка необхідна людині для задоволення фізіологічної потреби. Нині середньостатистичний українець за рік з'їдає близько 40 кілограмів цього продукту. При цьому ми рідко замислюємося, що цукор присутній не лише в кондитерських виробах, а й у всіляких напоях, йогуртах, соусах, хлібобулочних та ковбасних виробах, споживаючи які ми й не підозрюємо, що не солодкий на смак продукт теж збагачує наш організм цукром. Невипадково американський випробувальний Центр науки та інтересів суспільства (Center for Science in the Public Interest) назвав безалкогольні напої «рідкими цукерками». За даними цього центру з такими напоями людина щодня споживає 12-15 чайних ложок цукру в день. Тож контролюйте споживання солодкого і бережіть своє здоров'я, адже не дарма кажуть, що занадто, то – нездорово.





У минулому номері ми Вам почали розповідати про представників ягідного розмаїття. Як і обіцяли продовжуємо екскурс, і розповімо про ягідки, які ростуть у наших краях, а, значить, є можливість і час оздоровлюватися.

Отже, шовковиця або тутове дерево. У ягодах цього дерева міститься велика кількість корисних речовин: цукор (глюкоза, фруктоза), органічні кислоти, ефірні масла, вищі кислоти, вітаміни С, Е, К, РР, комплекс вітамінів В і каротин. Також шовковиця містить макроелементи (кальцій, натрій, магній, фосфор і калій) і мікроелементи (цинк, селен, мідь і залізо). Настояї, соки і відвари з свіжої шовковиці мають цінні корисні властивості, їх застосовують як відхаркувальний і сечогінний засіб. Свіжий сік - це ефективний засіб для лікування запалень верхніх дихальних шляхів (ангіна, тонзиліт і т.п.), а також при стоматиті. Його також рекомендують приймати при затяжному кашлі, пневмонії та бронхітах. Китайська медицина використовує для зниження температури, при нирковій недостатності і імпотенції. У ягодах шовковиці присутня велика кількість солей заліза, які надають кровотворну дію на організм. Плоди шовковиці рекомендують включати в раціон при порушеннях обміну речовин, ожирінні, дистрофічних процесах у серцевому м'язі, атеросклерозі, ішемії, тахікардії і при порозі серця. Багато корисних властивостей зберігає в собі сік ягід, усього за три тижні він позбавить хворого від таких симптомів як задишка, ниючі болі в грудній клітці та відновить працездатність серця. Високий вміст фосфору перетворює шовковицю в незамінний продукт для вагітних жінок, студентів і людей, чия робота пов'язана з розумовими навантаженнями. Каротин, вітаміни С і Е, а також селен, що входять до складу плодів шовковиці, вважаються найсильнішими природними антиоксидантами, які позбавляють організм від безлічі захворювань і розладів. Завдяки антиоксидантам, особливо природному ресвератролу, ягоди шовковиці допомагають позбутися таких проблем зі здоров'ям як розлади імунної системи; погана опірність організму до інфекційних захворювань; раннє старіння шкіри; погіршення зору і ураження сітківки ока; неправильне протікання обмінних процесів. А також запобігає відкладенню холестеринових «бляшок» на внутрішній стінці судин та бета-амілоїдних бляшок (хвороба Альцгеймера); має протизапальну дію (артрити, запалення судин); антидіабетичну дію (знижує рівень цукру; запобігає різкій втраті ваги при діабеті); противірусну дію (вірус простого герпеса); посилює дію препаратів проти ВІЛ; сприяє дозріванню яйцеклітин та заплідненню; допомагає позбавитись зайвої ваги.

Протипоказань до вживання шовковиці практично немає, не рекомендована вона лише людям з індивідуальною непереносимістю цих ягід. Надмірне вживання шовковиці може викликати пронос, обережно варто їсти ягоди шовковиці гіпотонікам, щоб надмірно не знизився кров'яний тиск. У всіх інших випадках, шовковицю можна і потрібно їсти!

Той, хто хоч раз їв вишню, напевно знає, як вона втамовує спрагу і покращує апетит. У цих кисленьких ягідках міститься багато кумаринів - речовин, що знижують поріг згортання крові і попереджають утворення холестеринових бляшок на стінках судин. Користь вишні полягає ще і в тому, що вона зміцнює всю кровеносну систему організму. Якщо у вас є якісь проблеми з судинами або капілярами, вам обов'язково треба вживати цю ягоду в їжу. Вишня є хорошим стимулятором секреторної функції шлунка, підшлункової залози, жовчного міхура. Корисні властивості вишні полягають так само в її здатності знижувати шкідливі бактерії і не давати їм розмножуватись при хворобах. Відомо, що ця ягода має протисну і відхаркувальну дію. На вишні часто роблять різні сиропи від кашлю та застуди. Вишня використовується як жарознижуючий і антибактеріальний засіб; зміцнює імунний захист організму, має протизапальну дію (артрити, подагра, захворювання органів травлення), протидіє згущуванню крові (профілактика тромбозів); запобігає відвисанню шкіри; має антивірусну та антиоксидантну дію; нормалізує рівень жіночих гормонів (корисна для жінок різного віку); сильний онкопротектор; має високий вміст пектинів та дубильних речовин. Дуже корисний сік з вишні, великий вміст вітамінів В1, В6 і С разом з залізом, міддю і магнієм дають чудовий ефект при лікуванні недокрів'я і інших захворювань, пов'язаних з системою кровотворення. Корисна вишня в лікуванні запалень горла, шлунка і кишківника. З метою вивчення антибактеріальних властивостей вишні, був проведений експеримент, який показав, що вишневий сік вбиває дизентерійну і кишкову паличку менше ніж за одну годину. Це відбувається тому, що в вишні містяться антицианіди, які мають виражену антисептичну дію. Систематичне вживання вишні знижує ризик серцевих нападів у людей. Крім всього корисного вищезазначеного вишня містить вітамін РР, пектин, кобальт, елагову кислоту - для попередження ракових захворювань, яблучну і лимонну кислоту. Відомо, що корисні у вишні не тільки її плоди, а й з різні частини самого дерева - листя, коріння, стовбур. Наприклад, зі смоли роблять ліки для лікування шлунку, відвар з листочків і гілочок допомагає при хронічному коліті і атонії кишківника. Але людям з підвищеною кислотністю в шлунку не рекомендується вживати вишню саме із-за вмісту в ній кислот - вони подразнюють слизову травної системи.

Знавці народної медицини називають чорну смородину не інакше як «джерело здоров'я», адже у неї неймовірно багатий склад. Перш за все ця

рослина - одна з кращих джерел вітаміну С, досить з'їсти всього лише двадцять ягідок і ви задовольните добову потребу організму в ньому, окрім цього рослина містить антоціанідини, які мають антиокислювальну дію, вітаміни Е, К, групи В, РР, залізо, бета - каротин, кальцій, цинк, калій, натрій, фосфор, магній, ефірні масла, флавоноїди, фітонциди, пектини, органічні кислоти і т.д. Медики вважають, що пігмент антоціан, який міститься в чорній смородині, сприяє профілактиці діабету, хвороб серця і раку; антиоксиданти беруть клітини мозку від вікових змін, зберігають добру пам'ять і концентрацію уваги, запобігають хворобі Альцгеймера і старечого недоумства. З точки зору медицини цінність представляє практично весь куц чорної смородини - плоди, листя, квіти і навіть бруньки, іноді використовують і гілочки рослини. У листочках вміст вітаміну С навіть більший, ніж в ягодах, що робить їх чудовим засобом для підвищення імунітету, запобігання хворобам судин і серця. Чаї і відвари з листя стануть добрими помічниками в боротьбі з простудними захворюваннями, грипом, ангіною, бронхітом. Вони виводять надлишки пуринової і сечової кислоти, тому нерідко призначаються при хворобах сечового міхура і пієлонефриті. Крім того, ефективні при гастриті, проблемах з серцем і подагрі.

Взагалі, на організм людини чорна смородина має сечогінну, жарознижувальну, заспокійливу, тонізуючу, загальнозміцнюючу, протиревматичну, онкопротекторну, антисептичну та протизапальну дію. Такі властивості дозволяють використовувати рослину для вирішення чималої кількості проблем зі здоров'ям, причому як внутрішніх, так і зовнішніх. Надає лікувальну дію при атеросклерозі, подагрі, екземі, недокрів'ї, порушенні обміну речовин, артриті, ревматизмі, гастритах, що супроводжуються зниженою кислотністю, виразці шлунка, дерматитах. Чорна смородина сприятливо позначається на роботі всього шлунково-кишкового тракту, печінки, селезінки, нирок і підшлункової залози. Вона позбавляє від колік, нормалізує обмін речовин, очищає кров від шлаків, холестерину і токсинів, підвищує її згортання. Велика користь чорної смородини для людей, які страждають від печії. Свіжі або заморожені ягоди швидко знімуть неприємні симптоми, а регулярне їх вживання повністю позбавить від цієї проблеми. Споживання смородини також дозволить зміцнити стінки судин, поліпшити їх еластичність і прохідність, сприятливо це позначиться і на когнітивних функціях мозку (ясності мислення, пам'яті і т.д.). Ця рослина здатна нормалізувати рівень цукру в крові, тому може використовуватися для профілактики діабету; допоможе відновитися після операцій і важких хвороб, нормалізує тиск і серцевий ритм.

Як же краще споживати смородину? Перетерту з цукром (в пропорції 1:2), корисно їсти при нестачі вітамінів, занепаді сил і при застудах, а всього три столових ложки таких ласощів на день допоможуть гіпертонікам підтримувати тиск в нормі, також це стане хорошою профілактикою атеросклерозу. Унікальний продукт свіжовичавлений смородиновий сік. Він допоможе при порушенні метаболізму, авітамінізії, залізодефіцитній анемії, хворобах печінки (крім гепатиту), запаленнях шлунку, виразках, зниженій кислотності. Також з нього можна приготувати і хороший відхаркувальний засіб, для цього в половині склянки соку необхідно розвести ложку меду. Корисний смородиновий сік і при серцевій аритмії. Його необхідно приймати по склянці на день. Курс лікування рекомендується проводити раз на рік протягом усього періоду плодоношення куща (це приблизно 2-3 тижні). Полоскання горла соком, розведеним невеликою кількістю води, допомагає при лікуванні запалених мигдалин та ангіні. Можна приготувати і настій: столову ложку сухих ягід залити 250 мл. окропу, на дві години залишити добре укутавши. Такий настій добре справляється з кашлем, першінням у горлі і застудами, діє як протизапальний і потогінний засіб. Пити його слід тричі на день по 250 мл.

Спиртова настоянка ефективна при анемії, авітамінізії, підвищеній стомлюваності і зниженні імунітету. Для її приготування 100 грам сухих ягід треба помістити в склянку, потім додати півлітра горілки, закрити і поставити в темне місце. Через три тижні засіб процідити, приймати перед сніданком та вечерою по тридцять крапель.

Засіб з листя часто використовують при пієлонефриті і хворобах сечового міхура, як сечогінний. Щоб його приготувати треба подрібнити листя смородини, так щоб вийшло шість ложок сировини. Залити їх літром окропу, укутати, витримати годину, після чого процідити. Приймати до шести разів на добу по склянці. Менш концентрований настій (столова ложка сировини на склянку води), допоможе в лікуванні ревматизму і подагри. У цьому випадку засіб потрібно пити п'ять разів на добу по половині склянки.

Для позбавлення від діабезу, рекомендується готувати настій або відвар з сухої листя смородини. Потім додавати його у ванну. Приймати таку ванну рекомендується близько десяти хвилин. Курс складається з десяти процедур. Відвар з листя та гілочок рекомендується застосовувати для примочок і ванн при дерматитах, очних хворобах, екземі. Щоб його приготувати п'ятдесят грамів суміші з листя, гілок і бруньок залити літром окропу. Потім проварити хвилин десять і процідити. Такої кількості відвару буде достатньо для однієї ванни.

Можна використовувати чорну смородину і в косметичних цілях. Її ягоди є ефективним засобом від небажаної пігментації (веснянок, пігментних плям, слідів від прищів). А настояї з листя стануть чудовим ополіскувачем для волосся.

Щоб мати максимум користі з чорної смородини, її найкраще споживати свіжою або заготовлювати, не піддаючи термічній обробці, наприклад, заморожувати, сушити або перетирати з цукром.

Що стосується протипоказань. Не рекомендується до вживання людям, які страждають від тромбофлебіту і мають схильність до тромбоутворення. Це пов'язано з тим, що до її складу у великій кількості входить вітамін К, який підвищує згортання крові. Така властивість ягоди робить небажаним її споживання ще й після інфаркту або інсульту. Шкода чорної смородини полягає ще й у її здатності підвищувати кислотність шлунка. Згубно це позначається далеко не на всіх, а для деяких навіть корисно. Нашкодити ягода може лише при гастриті (особливо в стадії загострення) з підвищеною кислотністю. Іншими протипоказаннями до її споживання є гепатит і індивідуальна непереносимість.

Далі буде...