

Еда без вреда

От качества продуктов питания зависит наше здоровье и качество жизни. Рациональное, сбалансированное и качественное питание играет ключевую роль во всех основных жизненных функциях организма: снабжает организм энергией и пластическими веществами для обновления тканей, обеспечивает биологически активными веществами,



необходимыми для регуляции процессов жизнедеятельности. Заботясь о своем здоровье, нужно научиться не только принципам здорового питания, уметь критически относиться к тому, что предлагает реклама, но и постараться минимизировать поступление с пищей веществ, вредных для организма.

В организм человека из продуктов питания токсичные вещества попадают:

- При использовании минеральных удобрений для выращивания овощей, зелени, фруктов

Все растения, даже выращенные на собственном огороде, содержат нитраты, так как получают их из почвы. В условиях повышенной влажности окружающей среды нитраты превращаются в нитриты. Аналогичный процесс происходит под воздействием микрофлоры в желудочно-кишечном тракте человека. Нитриты запускают процесс окисления гемоглобина, в результате чего образуется метгемоглобин, который не может переносить кислород. Небольшие дозы нитритов безвредны, так как в организме человека в определенном количестве постоянно присутствует метгемоглобин. Симптомы отравления появляются при превышении определенной концентрации метгемоглобина в крови. Допустимая норма нитратов и нитритов 0,3-0,4 грамма на килограмм продуктов.

- При внесении в почву пестицидов для защиты растений от вредителей, болезней и сорняков.

Пестициды способны накапливаться в органах и тканях и стать причиной нарушения обмена веществ и развития заболеваний, в том числе онкологических, а также острых и хронических отравлений.

- При использовании химических добавок при промышленном производстве продуктов питания.

Пищевые добавки позволяют производителям изготавливать недорогую, вкусную и привлекательную внешне продукцию, при этом производители обязаны указывать на этикетках, какие именно добавки были использованы. Список разрешенных к применению пищевых добавок регламентирует СанПиН 2.3.2.1293-03 «Гигиенические требования по применению пищевых добавок». Но нужно помнить, что чем больше перечень добавок с цифровыми кодами, тем более искусственной является пища, и частое употребление таких продуктов нежелательно. В Российской Федерации запрещено использование 8 пищевых добавок: красителей E121, E123, E128, консервантов E216, E217, E240, улучшителей хлебопекарных E924a, E924b.

- При копчении мясных продуктов (особенно с использованием жидкого дыма) и жарке на углях

Образующиеся полициклические ароматические углеводороды являются токсичными, канцерогенными (повышающими риск развития онкологических заболеваний) и могут вызывать мутации (изменения в клетках на уровне ДНК).

- При повторном использовании растительных масел для жарки.

Пережаренное масло содержит канцерогены и множество токсических веществ.

- При употреблении в пищу некоторых продуктов питания: проросшего или позеленевшего картофеля, некоторых видов рыбы хищных пород, моллюсков и ракообразных, шоколада, почек животных и продуктов, содержащих ГМО

Проросший или позеленевший картофель содержит соланин – токсичное вещество, способное вызвать отравление; в мясе рыб хищных пород, ракообразных и моллюсках, какао-бобах, шоколаде, почках животных могут содержаться ртуть, кадмий и свинец. О продуктах, полученных методом генной инженерии, мнение учёных неоднозначно, и пока проводятся научные исследования, от употребления этих продуктов лучше отказаться.

- При несоблюдении условий хранения продуктов и готовых блюд

Например, при длительном хранении запаса круп на поверхности зерна окисляются жиры, и крупа становится токсичной. При появлении плесени на поверхности продуктов или домашних консервов, загнивании плодов образуются продукты жизнедеятельности плесневых грибов – микотоксины, способные вызвать необратимые повреждения печени, тяжелейшие отравления, злокачественные новообразования.

- Из некоторых видов упаковок пищевых продуктов и при неправильной эксплуатации посуды для приготовления и хранения пищи, из некачественной питьевой воды.

Как уменьшить поступление с пищей вредных веществ?

Во-первых, станьте грамотными потребителями – внимательно читайте этикетки. Обращайте внимание на обеспечение государственного стандарта или стандарта предприятия (ГОСТ, ОСТ, ТУ; для импортных продуктов стандарты ISO 9001, ISO 22000, сертификат GMP). Изучите состав и энергетическую ценность, условия хранения, проверьте срок годности. Отдавайте предпочтение продуктам, изготовленным по ГОСТу, с низким содержанием жиров (до 5 граммов на 100 грамм продукта) и углеводов. В состав продукта могут входить разные типы углеводов, поэтому обращайте внимание не только на содержание сахара, но и на общее количество углеводов. Избегайте покупки продуктов с большим количеством пищевых добавок с цифровыми кодами и длительным сроком хранения, а также содержащих компоненты на соевой и кукурузной основе, так как соя и кукуруза чаще всего генетически модифицированы. Генетически модифицированные компоненты содержатся в чипсах, кукурузных хлопьях, приправах, мороженом, шоколадных батончиках, томатных соусах и кетчупах, мясных полуфабрикатах, колбасах и пельменях промышленного производства;

Во-вторых, постарайтесь обезопасить себя от отравлений. При использовании минеральных удобрений на садовом участке соблюдайте инструкцию по применению, не превышайте рекомендованную норму. Самое большое количество нитратов накапливается в свекле, арбузах и дыне, черешне, клубнике, укропе, листьях салата. Ниже их содержание в огурцах, кабачках, томатах, тыкве, белокочанной и цветной капусте, моркови; практически не накапливают нитраты горох, фасоль и щавель. Если нет возможности использовать овощи и зелень со своего огорода,



с осторожностью относитесь к ранним овощам и фруктам, лучше покупать обычные для своего региона сезонные овощи и фрукты. Откажитесь от покупки слишком крупных, незрелых или некачественных (с нарушением целостности кожуры, наличием гнили или плесени, изменением цвета) овощей, фруктов, ягод, особенно импортного производства. Скорее всего,

красивые и крупные корнеплоды и фрукты были выращены с применением большого количества удобрений. Чтобы обезопасить себя от отравления пестицидами, покупайте овощи, фрукты, зелень и ягоды (особенно арбузы и дыни) в магазинах и на санкционированных рынках, где они проходят контроль. Чаще всего отравления вызывают ранние арбузы. При высоком содержании нитратов и нитритов на срезе арбуза видны прожилки желтоватого цвета и желтоватые уплотнения в мякоти.

Для домашних заготовок используйте только здоровые корнеплоды, фрукты и ягоды. Нельзя вырезать и использовать для консервирования неповреждённые части заплесневевших или подгнивших плодов и овощей, они могут содержать очень стойкие продукты жизнедеятельности плесневых грибов, которые невозможно уничтожить с помощью длительной термической обработки. Также нельзя повторно перерабатывать пораженные плесенью джемы и варенья.

Для снижения количества нитратов правильно обрабатывайте зелень и корнеплоды. С зелени удаляйте стебель, с листовых овощей прожилки, с фруктов и овощей – кожуру. Зелень вымачивайте не менее 6 часов, трёхкратно меняя воду. Для корнеплодов используйте отваривание, удалив 1.5-2 см от той части, где находилась плодоножка. Сварите овощи до полуготовности, слейте воду, затем посолите, залейте кипятком и отваривайте до готовности. Чтобы вредные вещества не вернулись в корнеплоды, важно после отваривания сразу слить отвар. Содержание пестицидов в несколько раз уменьшает промывание под проточной водой и любая термическая обработка.

Не делайте больших запасов круп. Если крупа хранилась длительное время (даже в пределах срока годности), нужно перед приготовлением несколько раз обдать её кипятком для удаления с поверхности окисленных жиров.



Никогда не используйте повторно растительное масло, выливайте его после жарки и тщательно мойте сковородки. Лучше совсем отказаться от жареных блюд, или использовать для приготовления сковородки с антипригарным покрытием, в которых можно готовить пищу без масла.

Сократите употребление копченостей, колбас и сосисок (особенно дешёвых сортов), мясных полуфабрикатов и готовых блюд (особенно кур-гриль, жареных пирожков, беляшей, салатов).

Не храните консервы в жестяных банках, после вскрытия сразу переложите в другую посуду.

Во избежание отравлений нельзя варить варенье, а также хранить овощи и фрукты в оцинкованной посуде, или декоративной посуде, предназначенной для украшения интерьера. Пластмассовую разовую посуду используйте только в исключительных случаях для холодных блюд и напитков, не разогревайте в ней пищу.

В домашних условиях очищайте водопроводную воду от химических примесей с помощью специальных фильтров. Воду из глубокого колодца, артезианской скважины или родника очищать не нужно, достаточно прокипятить, а чистую питьевую воду можно использовать непосредственно из заводской упаковки. Эти разумные предосторожности вместе с качественным, полноценным домашним питанием, помогут вам оставаться здоровыми на протяжении долгих лет.

*Врач-методист ГКУЗ НСО
«Региональный центр медицинской профилактики»
Кочнева Ирина Михайловна*