

# Питание на честном слове

Многие россияне с подозрением стали относиться к пищевым продуктам, считая их ненатуральными и даже опасными для здоровья. Смуту в общественное сознание вносят регулярные сообщения контролирующих органов о том, что с прилавков изъята очередная партия фальсификата. О продуктовых мифах и о том, какие продукты действительно можно считать полезными, наша беседа с доктором биологических наук, заведующим лабораторией химии пищевых продуктов ФГБНУ «Научный исследовательский институт питания» Владимиром БЕССОНОВЫМ



— В конце прошлого года Россельхознадзор РФ заявил, что 78,3% продукции, которая преподносится потребителям как сыр, таковой не является, поскольку фальсифицирована растительным жиром. Правда, потом ведомство опровергло эту информацию. Тем не менее сообщения о фальсифицированных пищевых продуктах всплывают в СМИ постоянно и нервничают потребителей. Владимир Владимирович, насколько продукты, которые мы покупаем в магазинах, безопасны для здоровья?

— Заявления Россельхознадзора РФ вызывают у профессионалов определенные вопросы. Они писали, что продукция фальсифицирована пальмовым маслом, но эта формулировка ошибочна с точки зрения применимости методов анализа и юридических аспектов. Существует метод выявления растительных жиров в целом, а не пальмового масла в отдельности. Поэтому утверждать, что в составе продукта было обнаружено именно пальмовое масло, безосновательно.

К сожалению, в общественном сознании россиян фальсифицированный продукт считается вредным, даже ядовитым. Но в реальности дело обстоит иначе. Как правило, фальсификат — это продукт, при создании и последующей продаже которого потребителя ввели в заблуждение. Например, вместо молока продали молокосодержащий продукт. В итоге покупатель потратил больше денег, чем мог бы, но при этом его здоровью ничего не угрожает. Естественно, возможны и варианты фальсификации продукции непивными веществами, но это уже, скорее, производственный терроризм.

Поэтому, когда речь идет о молокосодержащем продукте, на этикетке которого четко указано, что это такое, не следует считать этот продукт неким суррогатом, подделкой. Мало кто знает, что молокосодержащие продукты могут быть даже полезнее чисто молочных, потому что в них сохраняется полноценный молочный белок с великолепной пищевой биологической ценностью, который крайне полезен для нашего организма. В молокосодержащих продуктах молочный жир заменяется специальным компонентом, созданным на основе растительных масел. В них, в отличие от молочного жира, меньше насыщенных жиров и вообще отсутствует холестерин. И это не фальсификат, а новый, другой, продукт, безопасный для здоровья, обладающий иными потребительскими и биологическими свойствами, порой даже более полезный с точки зрения нутрициологии.

— Получается, что не нужно поддаваться панике, когда контролирующие производителей службы выступают с подобными заявлениями? Существуют ли реально опасные для нашего здоровья продукты?

— Увы, в последнее время наших граждан научили бояться пищевых продуктов. В сознании людей появилось огромное количество ложных представлений, а также недоверие к научным данным. Граждане приходят в магазин с какими-то непонятными инструкциями, вырезками из газет и начинают искать товары с надписью «без сои», «без пи-

щевых добавок» и так далее, заранее ожидая, что производитель их обманет или даже отравит. Хотя у любого разумного производителя такой цели точно нет. К тому же производителей контролирует Роспотребнадзор РФ, главная цель которого — сохранить здоровье граждан.

Но наше общественное сознание устроено так, что когда на рынок поступает новый пищевой продукт, люди, не разбираясь в нем, начинают его огульно критиковать. Давайте вспомним, как провалился выход на отечественные рынки спредов — продуктов, в основе которых лежат растительные и молочные жиры. А ведь это основной конкурент сливочного масла, который, в отличие от традиционного продукта, не содержит холестерина или содержит его в сниженном количестве. Кроме того, в этом продукте по сравнению со сливочным маслом меньше содержание насыщенных жирных кислот в составе. Этот пастообразный продукт с легко размазывающейся консистенцией готовят из смеси растительных и молочных масел и жиров.

Если помните, много лет назад у магазинов стояли машины неотложной скорой помощи, где можно было узнать уровень холестерина, а также в магазинах началась продажа продуктов, в состав которых входили природные вещества, снижающие уровень холестерина. Увы, их выход на отечественный рынок не состоялся по ряду причин. Во-первых, как я уже говорил, люди не доверяют новым продуктам. Во-вторых, цена этих продуктов оказалась высокой для среднестатистического покупателя. Аналогично произошло и со спредами. Но, например, в Финляндии совсем другая картина. Там спреды в разных вариациях очень хорошо продаются, а чистое сливочное масло покупают единицы.

— Многие отечественные производители грешат тем, что полностью не указывают на этикетке состав продукта или сознательно вводят потребителя в заблуждение. Каков масштаб проблемы и как ее можно решить?

— На мой взгляд, нужно ужесточать штрафы за неверное этикетирование и в то же время дать дополнительные преференции государственным органам в плане проверок производителей. Есть мнение, что государство слишком жестко относится к производителям. Но так ли это на самом деле? Роспотребнадзор РФ имеет возможность провести плановое исследование продукта только раз в три года при предварительном уведомлении, а производитель имеет возможность изменять состав продукта чуть ли не каждый день. Такого либерального отношения к производителям нет даже в странах Евросоюза.

Получается, что покупатель находится в сфере честного слова производителя. Сейчас некоторые сетевые магазины стараются диктовать производителям свои условия проверок качества, ведь с точки зрения закона они отвечают за безопасность продукта.

Наш институт считает, что с точки зрения нутрициологии, науки о питании, на этикетке должен быть указан не только состав, но и содержание насыщенных жиров, трансизомеров жирных кислот (разновидность ненасыщенных жиров), холестерина, натрия и т.д. Эти данные позволят потребителям сделать обоснованный выбор пищевого продукта.

В странах Европы продукты этикетированы именно таким образом, а вот наши производители не следуют современным стандартам. Единственное исключение из правила — это масложировые продукты. Требования к ним прописаны в регламентах Таможенного союза.

— Насколько гармонично с точки зрения исследований вашего института питаются жители нашей страны?

— Россияне по традиции употребляют повышенное количество жиров, едят мало овощей и фруктов. Наши люди не хотят питаться правильно, готовить себе те же салаты. При этом речь может идти не только о салатах, но и о традиционных овощных продуктах, например, квашеной капусте.

Чтобы изменить пищевые привычки людей, нужно создавать как для детей, так и для взрослых образовательные курсы, чтобы объяснять людям, как и почему нужно питаться правильно, что лучше потратить время на приготовление пищи, чем питаться бутербродами.

— Уже летом Правительство РФ может ввести акциз на пальмовое масло, которое применяют при производстве маргарина и кондитерской продукции. Обсуждаются также акцизы на газировку, чипсы и электронные сигареты. В список могут войти товары с повышенным содержанием жира и сахара. Как вы относитесь к данной инициативе? Приведете ли она к появлению на прилавках более чистых продуктов, потому что «вредные» станут более дорогими?

— На уровне Всемирной организации здравоохранения идет дискуссия о том, какие

**Граждане приходят в магазин с какими-то непонятными инструкциями, вырезками из газет и начинают искать товары с надписью «без сои», «без пищевых добавок» и так далее, заранее ожидая, что производитель их обманет или даже отравит. Хотя у любого разумного производителя такой цели точно нет.**

продукты можно считать неполезными для человека. О положительных результатах запретов на «вредные» продукты в других странах мира пока ничего неизвестно. Так, аналогичный акциз на «вредные» продукты пробовали вводить в Дании, но это привело лишь к тому, что жители этой страны начали ездить за продуктами за границу. Поэтому акциз на продукты с насыщенными жирами вскоре был отменен.

Вредность и полезность продуктов очень относительна. Избыточное употребление даже самого полезного продукта может привести к расстройству здоровья. Давайте говорить о том, что существует норма. Что есть эта норма, например, на газировку? Это норма потребления сахара, которого можно съесть около 30–40 граммов в день. В газировке содержится 100 граммов сахара на литр. Значит, человек может выпить пол-литра газировки в день, не нанося вреда своему организму, но при условии, что он больше не будет употреблять сахар из других источников.

Пытаясь ввести запретительные меры в нашей стране, мы за человека решаем, какие продукты полезны, а какие — вредны. Но если человек в школе узнал от специалиста по питанию, как правильно питаться, то он сможет сделать осознанный выбор. И тогда употребление «вредных» продуктов в целом

по стране снизится, и не нужно будет ничего запрещать, лишая человека выбора и разнообразия, которое тоже полезно для здоровья. Я считаю, что прежде чем вводить запретительные меры, нужно создать точные критерии вредности продуктов.

Давайте развенчаем один из потребительских мифов о вреде пальмового масла. Как я уже говорил, Всемирная организация здравоохранения призывает сократить употребление не только пальмового, но и сливочного масла, майонеза, жирного мяса и т.д. Получается, что их тоже нужно записать в акцизные продукты?

Наш институт считает, что нет прямого использования пальмового масла в продуктах питания, но это великолепный ингредиент для того, чтобы производить жировые продукты. Например, различные маргарины, а также детские молочные смеси, в которые входит необходимая для развития ребенка пальмитиновая кислота. И те производители, которые пишут, что не используют в своих детских смесях пальмовое масло, говорят лишь часть правды. На самом деле они используют продукт его переработки, что абсолютно нормально. Я считаю, что такая полуправда — прямая дорога к появлению различных вымыслов. Сон разума потребителя плодит чудовищ.

— Получается, что нет полезных или вредных продуктов. А как же многочисленные пищевые добавки, которые используют производители и которых так боятся потребители?

— Натуральность продуктов — это очень абстрактное понятие, а большинство пищевых добавок являются природными веществами. Давайте рассмотрим этот вопрос на конкретном примере. Есть такая пищевая добавка — Е330, или лимонная кислота. Она выступает в роли не только пищевой добавки или регулятора кислотности, но и в роли консерванта. Ее используют в различных областях промышленности, таких как косметическая, медицинская, химическая и, конечно,

пищевая. Большинство кондитерских изделий содержат лимонную кислоту. Она есть и в макаронах из пшеницы мягких сортов, и в очищенных фруктах из пакетов.

Является ли лимонная кислота опасной для человека? В разумных количествах, конечно, нет! Люди, которые говорят о том, что в продуктах полно химии, даже не задумываются о том, что в живой природе в целом и в человеческом организме в частности, протекает огромное количество химических процессов. Химия — это наука о жизни, а не о смерти! Знайте, что с точки зрения химии вещество, полученное разным путем, но имеющее одну формулу, — это одно вещество! Поэтому говорить, что витамины, полученные путем синтеза или микробиологическим путем, или синтезированная лимонная кислота — это вредно, просто ненаучно.

Еще раз подчеркну, что позиция нашего института заключается в том, что нужно учить людей делать правильный выбор, тогда наши граждане не только станут более здоровыми, но и смогут осознанно голосовать рублем за того, кто производит пищевую продукцию с лучшими биологическими свойствами.

**Андрей САБЫНИН**

Полную версию интервью читайте на [www.afanasy.biz](http://www.afanasy.biz)