

Что спрятано в колбасе

Статистика продаж свидетельствует, что с наступлением холодов мы все чаще покупаем колбасные и мясные изделия. Пережить русскую зиму без продуктов, богатых белком и жиром, сложно. Даже специалисты по питанию, предающие животные жиры анафеме, соглашаются, что зимой они допустимы в умеренных дозах - как источник энергии, необходимой для согревания тела. Как выбирать колбасные изделия и готовые мясные продукты, чтобы следовать заповедям здорового питания?

- Совсем отказываться от продуктов из мяса не стоит, они являются лучшим источником незаменимых аминокислот, железа и витаминов группы В, - объясняет Константин Спахов, врач-гастроэнтеролог и кандидат медицинских наук. - Особенно важно железо. Его трудно получить в достаточных количествах из растительных продуктов. Информация о том, что хорошим источником железа являются яблоки, гречка и гранат, сказка. Из растительных продуктов оно плохо усваивается, а из животных - замечательно. Покупая мясные и колбасные изделия, я советую выбирать те, в которых больше мяса, меньше жира, крахмала, растительных компонентов и химических добавок с индексом "Е". То есть чем продукт натуральнее, тем он лучше и полезнее.

К сожалению, сделать это непросто. Производители иногда "прячут" в колбасных изделиях такое, о чем потребители даже и не догадываются. Конечно, после туалетной бумаги, которую якобы добавляли в брежневскую эпоху в докторскую колбасу, нас трудно чем-нибудь удивить. Но поверьте, чудеса пищевых технологий и прорехи в российском регулировании позволяют продавать потребителям колбасу, в которой нет ни грамма мяса, как мясную. Не поможет избежать ошибки даже волшебное слово "мясо", указанное в ее составе.

- Многие предприятия используют вместо мяса так называемую MDM - своеобразную субстанцию, сделанную из костей с остатками мяса. Под прессом превращают в нечто похожее на пюре и используют вместо мяса. Причем на упаковке они так и пишут: "свинина", "говядина" и т.д. Вместо "мяса индейки" часто используют MDPM - подобную субстанцию, сделанную из костей индейки. Это катастрофа, сравнимая с соей. Если добавку сои все-таки указывают в составе как растительный белок, то MDM указывают как мясо. В России это не запрещено, - рассказывает Раиса Демина, генеральный директор мясокомбината "Велком". - В Европе, чтобы избежать этого, производителей обязывают указывать на упаковке не только состав, но и количество мяса, специй и других компонентов. К сожалению, эти правила работают только внутри Европейского союза, и, поставляя продукты в Россию, производители не обязаны это указывать. Мы, хотя и не используем MDM, планируем ввести такую маркировку в добровольном порядке.

Кроме того, не каждый кусок мяса в Европе считается мясом. Это не тавтология. Мясо крупного рогатого скота должно содержать не более 25% жира и 25% соединительной ткани - жил, связок, хрящей. В свинине жира может быть на 5% больше, а в птице и кролике меньше: жира - до 15%, соединительной ткани - до 10%. Все эти нормы прописаны в соответствующих документах ЕС. Они введены для того, чтобы потребитель понимал, на что он тратит деньги и что ест.

- Чем лучше и свежее мясо в составе продукта, тем меньше нужды добавлять в него ароматизаторы и усилители вкуса вроде глутаматов, - говорит Константин Спахов. - И если вы увидите в составе продукта специи вместо этих химических добавок, тем лучше и полезнее. Косвенно это говорит еще и о качестве мяса. Но бывают такие случаи, когда даже не надо верить глазам своим. В симпатичной корейке, беконе или другом продукте, сделанном из цельного мяса, могут скрываться не только эти химические добавки, но и соевый изолят - его вводят с помощью инъекций. Так поступают со старым мясом, которое было заморожено. Узнать такой продукт можно по подозрительно дешевой цене и, конечно, по перечню ингредиентов в составе.

С мнением врача-гастроэнтеролога согласны и пищевые технологи. "Правильный выбор потребителей часто ограничивают и наши заблуждения, - рассказывает Раиса Демина, генеральный директор мясокомбината "Велком". - Например, практически все предпочитают колбасные и мясные изделия ярко-розового цвета, считая их более свежими. Это не так, цвет им придают нитриты, добавки, фиксирующие цвет сырого мяса. Это далеко не самые безопасные добавки, но производители традиционно применяют их в небольших дозах,

потакая вкусам потребителей. Гораздо полезнее колбасы и мясные изделия сероватого цвета - это естественный цвет мяса после переработки. Так выглядят буженина, украинская колбаса, некоторые белые сосиски и сардельки. Можно делать без нитритов и сырокопченые колбасы, натуральное мясо для которых вялится и сохраняет свой цвет. Потребителя нужно приучать к продуктам естественного цвета".

- Полезнее всего есть продукты из мяса не с картошкой, макаронами или кашами, как это у нас принято, а с любыми овощами - тушеными, жареными, вареными, приготовленными на пару, с салатами, зеленью, - советует Константин Спахов. - Это идеальное сочетание продуктов не только с точки зрения раздельного питания, так популярного сейчас, но и с позиций классической медицины.

Автор: А.Мельников © Известия.Ру ЗДОРОВЬЕ , МИР 👁 2620 04.04.2005, 12:15 📄 226

URL: <https://babr24.com/?ADE=20837> Bytes: 5087 / 5087 Версия для печати

👍 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24_link_bot](#)

Эл.почта: [\[email protected\]](#)

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: [\[email protected\]](#)

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь

Телеграм: [@bur24_link_bot](#)

эл.почта: [\[email protected\]](#)

Иркутск: Анастасия Суворова

Телеграм: [@irk24_link_bot](#)

эл.почта: [\[email protected\]](#)

Красноярск: Ирина Манская

Телеграм: [@kras24_link_bot](#)

эл.почта: [\[email protected\]](#)

Новосибирск: Алина Обская

Телеграм: [@nsk24_link_bot](#)

эл.почта: [\[email protected\]](#)

Томск: Николай Ушайкин

Телеграм: [@tomsk24_link_bot](#)

эл.почта: [\[email protected\]](#)

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"

Телеграм: [@babrobot_bot](#)

эл.почта:

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта:

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)