Сегодня изобилию в продовольственных магазинах можно только порадоваться. Но как во всём этом многообразии выбрать действительно полезные продукты? Как выбрать молоко, которое надоили от коровы, а не изобрели в лаборатории, как, покупая творог, не нарваться на генномодифицированную сою, на что стоит обратить внимание при покупке сыра или сливочного масла?

Перед тем, как пойти в магазин, мы проконсультировались с кандидатом технических наук, директором Угличского механико-технологического техникума Александром Небертом.

Живое молоко

Молоко должно быть пастеризованное, если на коробке вы видите надпись: «стерилизованное», то этот продукт нельзя назвать живым. Все полезные свойства в таком молоке полностью отсутствуют.

Лучше выбрать молоко жирностью 2,5%. Дело в том, что сам по себе молочный жир тяжёлый для усвоения организмом. Молоко с большой жирностью принесёт только вред.

Важно обратить внимание и на вкусовые качества. Если вы почувствуете привкус топлёного молока или жжёного сахара, то в процессе его производства использовалось сухое молоко. Это нельзя назвать натуральным продуктом.

Творог из пальмы

Сегодня в магазинах можно встретить много творожных сырков или брикетов творожной массы. Очень часто изготовители не указывают, что для приготовления творога они использовали белок неживотного происхождения. Для удешевления производства творог изготавливают с использованием пальмового масла.

В составе натурального творога должны быть только молоко и закваска. Если изготовитель указывает наличие эмульгаторов, красителей, усилителей вкуса, то ничего общего с натуральным продуктом такая «творожная масса» не имеет.

Вообще использование пальмового масла и генетически изменённой сои – это настоящий бич современных производителей молочных продуктов. Они удешевляют стоимость продуктов, но наносят серьёзный урон здоровью человека.

Почти 80% пальмовых масел, производимых в мире, прошли гидрогенизацию. В ходе этой процедуры естественная молекулярная структура липидов нарушается, и могут образовываться так называемые трансжиры – продукты с доказанной канцерогенной активностью. Сочетание гидрогенизированного жира и большого количества соли, глютамата натрия и консервантов пагубно отражается на здоровье печени, сосудов, почек, мочевыводящих путей, желудочно-кишечного тракта в целом.

Известен эксперимент, в ходе которого гидрогенизированное пальмовое масло пытались растворить в бензине. У исследователей ничего не вышло – жир образовал на

поверхности плотную плёнку. Примерно также он «ведёт себя» в организме – желудочно-кишечный тракт пытается переварить жиры, которые, в принципе, плохо перевариваются.

Часто в молочных продуктах пальмовое масло маскируют под формулировкой: «заменитель молочного жира».

Сыр, который не плесневеет

В погоне за рентабельностью производители научились даже добавлять жиры неживотного происхождения в сыры. Неспециалисту сложно оценить натуральность сыра. Но можно провести небольшой эксперимент. Купите небольшой кусочек сыра, оставьте его на несколько дней при температуре больше 20 градусов. Если сыр останется в неизменном виде, на нём не появится плесень, то, скорее всего, при его изготовлении использовались консерванты. Сыр из натурального молока оплавится, изменится в цвете. Если сыр может месяцами лежать в холодильнике и не плесневеть, то он также произведён с использованием консервантов и растительных жиров.

Кстати, о цвете сыра. Практически при изготовлении всех сыров используется натуральный растительный краситель – «анато». Производители здорово разбираются в психологии и играют на чувствах покупателей. Несведущим любителям сыра кажется, что чем сыр желтее, тем дольше он созревал и, следовательно, вкуснее. На самом деле, просто в более жёлтый сыр добавили больше красителя.

Отдельного внимания заслуживают рассольные сыры (например, сулугуни, брынза и т.д.). Если эти сыры по своей структуре напоминают губку с множеством пор, то в них со стопроцентной вероятностью присутствует кишечная палочка.

ИЗУЧАЕМ ЭТИКЕТКУ

1. Если информация о составе продукта напечатана мелким нечитаемым шрифтом, то, скорее всего, производитель хотел утаить эту информацию от

покупателя. За мелкими буквами скрываются крупные неприятности в виде различных химических добавок.

2. Если производитель в названии пишет: «кефирный продукт», «кефирный напиток», «сырный продукт» – то при его изготовлении совершенно точно использовался растительный белок.

3. За ласковыми названиями: «маслёночка», «маслице», «сметанка», «сметанов» и т.д. – скрываются ненатуральные продукты, при производстве которых использовался растительный белок.

4. Самое главное, нужно обращать внимание на сроки хранения. К примеру, натуральный кефир становится опасным продуктом уже через 72 часа. Если на упаковке указанно, что кефир может храниться больше трёх суток, то при его изготовлении использовался консервант.

«Угличанин» №31 (434) от 19.08.2015 года

{jcomments on}{loadposition yandex-knopka}