



НИНА АНДРЕЕВА

Живая Еда

51 ПРАВИЛО ПИТАНИЯ

для тех,
кто хочет жить
больше 80 лет
и не болеть



Нина Андреева

**Живая еда. 51 правило питания
для тех, кто хочет жить
больше 80 лет и не болеть**

«АСТ»

2013

Андреева Н.

Живая еда. 51 правило питания для тех, кто хочет жить больше 80 лет и не болеть / Н. Андреева — «АСТ», 2013

Вы уверены, что все продукты, которые мы едим, на самом деле нужны нашему организму? И самое главное – все ли они полезны? Да и точно ли вы знаете, из чего именно сделано то, что вы ежедневно ставите на свой стол? Как отличить полезное от вредного, как научиться выбирать самые лучшие продукты и готовить из них самые вкусные и здоровые блюда, как сделать свою повседневную пищу источником бодрости и долголетия – ответы на все эти вопросы на страницах этой книги. Эти ответы помогут вам жить дольше!

Содержание

Предисловие	5
Выбор продуктов	7
Правило 1	8
Пищевые красители	9
Консерванты	10
Антиокислители	11
Усилители вкуса и аромата	12
Модифицированные крахмалы	12
Запрещенные в России вредные добавки	13
Правило 2	16
Правило 3	17
Почему мы его так любим?	17
Первая причина – физиологическая	17
Вторая причина – психологическая	17
Другая сторона глюкозы	18
Опасность «быстрых» углеводов – в перегрузке поджелудочной железы!	18
Рафинированный сахар выводит из нашего организма важные вещества, такие как кальций и витамины группы В	19
Что же делать? Как снабдить свой организм достаточным количеством энергии, сделать его стрессоустойчивым и не причинить ему вреда?	19
А сколько можно?	19
Правило 4	21
Правило 5	23
Почему соль называют «белой смертью»?	23
Отказ от соли	24
Правило 6	27
Как же отличить молочный продукт от настоящего молока, творожный продукт от творога?	27
Конец ознакомительного фрагмента.	29

Нина Андреева

Живая еда. 51 правило питания для тех, кто хочет жить больше 80 лет и не болеть

Предисловие

Все началось с того, что я, наконец-то, решила навестить свою бабушку, а то в суматохе учебы в университете и дальнейшего трудоустройства совсем ее забросила. Да и мама мне писала, что бабуля в последнее время совсем сдала, и что пора бы мне, ее любимой внучке, вспомнить о родственных отношениях. Нужно сказать, что давно я моих родных не видела, а если учесть, что бабушка моя не одна живет, а со своей мамой, то есть моей прабабушкой, то как-то забеспокоилась, как там мои старушки.

Явилась я к своим любимым без предупреждения.

– Надо же, Ниночка пожаловала, – всплеснула руками бабушка. – Мам, а мы уже и не ждали!

Нужно отметить, что я в своем воображении уже нарисовала двух больных и совершенно беспомощных старушек, которые если не прикованы к постели, то уж наверняка еле передвигаются по квартире и заговариваются, как, по моему мнению, практически все глубоко пожилые люди. Однако меня встретили довольно бодрые старушки, причем с возрастом разница в годах как-то стерлась, и мои бабушка и прабабушка скорее выглядели сестрами, нежели матерью и дочерью.

– Здравствуйте, мои родные, – бросилась я обнимать то одну, то другую бабушку. – А я уже готовилась к худшему, мама мне сообщила, что вы совсем было разболелись.

– Значит, наша уловка подействовала, – рассмеялась бабушка. – Как еще к себе внучку зазовешь в гости. Столько лет не виделись.

– А я тут гостинцев привезла, – почувствовав уколы совести, зачастила я, вытаскивая из сумки копченую курицу, кетчуп, нарезку, фрукты и сладости. – Сейчас устроим пир.

– За фрукты спасибо, а вот все остальное нам уже не по зубам и не по желудкам, – пошутила прабабушка. – Да и тебе лучше это не есть. Лучше мы тебя своим ужином угостим.

Я не стала спорить, тем более бабушки засуетились, накрывая на стол, и все выглядело очень вкусно – рыба, множество салатов, настоящий морс. Мы давно поужинали, но никак не могли наговориться. Беседа продлилась до позднего вечера. Говорили обо всем на свете. Я и не подозревала, что мои бабушки до сих пор интересуются политикой, в курсе всех новостей, происходящих в городе, а главное у обеих прекрасная память. В какой-то момент я им даже немного позавидовала, поскольку сама нередко забывала нужные вещи.

Особенно моих бабуй увлекала кулинарная тема. Они с увлечением рассуждали о том, чем нужно питаться, как и где выбирать продукты.

– Ты же помнишь, мы тебе рассказывали, – вспомнила вдруг бабушка, – что в нашем роду было много долгожителей и все до последнего вздоха сохраняли здравый рассудок, никто маразмами и забывчивостью сроду не страдал. Я думаю, все оттого, что дед признавал только простую, здоровую пищу, овощи, фрукты и приучил к ней всех своих многочисленных детей. Сейчас, конечно, все давно изменилось, но мы тоже стараемся придерживаться здоровой диеты, даже составили для себя ряд правил, которым следуем.

– Да-да, – подхватила прабабушка. – Даже я в свои 87 лет чувствую себя вполне здоровой.

– Как интересно, – восхитилась я. – А что это за правила? Может, и мне они пригодятся, что-то в последнее время я часто чувствую усталость, голова побаливает.

– Не удивительно, многое зависит от пищи, – заявила бабушка. – Если есть копченые продукты, да еще заедать их сладостями, то и до беды недалеко.

– А много у вас этих правил? А откуда вы их взяли, вам кто-то подсказал? – засыпала я своих бабуль вопросами.

– Здравый смысл подсказал, – отрезала прабабушка. – Запиши, авось, и тебе помогут.

Само собой, я захотела воспользоваться советами бодрых бабушек – да и кто не захочет узнать секрет здоровья, долголетия и сохранения ясного ума на долгие годы?

На самом деле, записывать пришлось не так уж много – педантичные старушки уже большую часть накопленного ими опыта зафиксировали в виде четко сформулированных правил в нескольких тетрадках. И, конечно же, разрешили мне скопировать все их себе.

Единственное, что не давало мне покоя, так это то, что правила были, а вот каких-то объяснений к ним не прилагалось. Видимо, жизненный опыт и образование бабушек делали эти утверждения очевидными для них. Однако мне было далеко не все так хорошо понятно и все чаще я задавала им вопрос: а почему? почему именно так, а не иначе?

Но старушки лишь улыбались в ответ – чужим умом крепок не будешь, говорили они. Разберись сама – что к чему да почему. И голова поработает, и лучше все усвоишь.

Я давно уже вернулась домой, к своей работе, но тонкая тетрадка все притягивала мое внимание. Пришлось самой засесть за книжки и искать ответы на интересующие меня вопросы. Постепенно мои записи заняли не одну толстую тетрадь. Я скрупулезно рассматривала, проверяла бабушкины правила одно за другим, и как не удивительно, каждое находило свое научное и практическое подтверждение. Постепенно я пришла к выводу, что питание действительно играет огромную роль в нашей жизни, даруя здоровье, долголетие и молодость. Мне достаточно было вспомнить своих бабушек, которые в свои немалые года сумели сохранить бодрость, интерес к жизни и светлые головы.

Безусловно, я не могла не применить правила бабушек в своей жизни. Скоро окружающие стали замечать изменения, касающиеся моего внешнего вида, настроения, общего отношения к жизни, пришлось и с ними поделиться своими открытиями, вернее, семейными советами. Желающих познакомиться с бабушкиными правилами оказалось так много, что вскоре родилась идея опубликовать книгу о правильном питании.

В этом издании вы наверняка найдете для себя много интересного и познавательного, а главное, может быть, задумаетесь о том, что вы едите, как эта пища отражается на вашем здоровье, и что нужно сделать для изменения ситуации.

Удачи вам!

Выбор продуктов

Для начала запомните одно из главных правил здорового питания:

качество блюда на 90 % зависит от свойств продуктов, из которых оно было приготовлено.

Нельзя из несвежего сделать свежее, из прошедшего химическую обработку – живительное, из заведомо вредного – полезное. Если вы берете мясной, рыбный или молочный продукт, на упаковке которого стоит срок годности от полугода и до нескольких лет, не ждите, что блюдо, из него приготовленное, принесет пользу вашему организму! Максимум, что «полезного» оно может сделать – утолить голод.

Давайте научимся правильно определять – какие продукты годятся для приготовления полезных и вкусных блюд, а от чего лучше отказаться.

Правило 1

Старайтесь избегать продуктов, в составе которых много того, что на упаковке маркируется как «Е»

Вы зашли в магазин. Всевозможные коробочки разных цветов, раскрасок и размеров! Глаза разбегаются... Однако не все то, что выглядит красиво, так же полезно. Стоит взять какой-нибудь продукт и посмотреть на его состав, как вы наверняка увидите на упаковке загадочные буквы «Е», снабженные не менее загадочными сочетаниями цифр.

Под литерой «Е» скрывается великое множество пищевых добавок!

На данный момент в пищевой промышленности их используется более 500, и это без учета комбинированных добавок, отдельных душистых веществ и ароматизаторов.

Так для чего же нужны все эти сотни веществ, подавляющее большинство которых – продукт химической промышленности?

Все просто! Для того чтобы:

- быстрее и дешевле изготовить продукт, а также доставить его к месту продажи без особых потерь;

- сохранить товарный вид продукта;

- покупателя впечатлили его «вкусовые» качества, и он купил бы его снова.

А вот о пользе при этом если и задумываются, то в самую последнюю очередь!

В идеальном варианте (да и в соответствии с российским законодательством) пищевые добавки не должны маскировать последствия использования испорченного сырья или выпуска продуктов в антисанитарных условиях, однако в реальности эти вещества часто применяются недобросовестными производителями именно для этого.

Такое широкое применение пищевых добавок легко объясняется несколькими причинами:

1. Желание производителей увеличить срок хранения продуктов питания, в частности скоропортящихся.

С одной стороны – это можно было бы оправдать необходимость транспортировки продуктов на дальние расстояния... Однако, видя на упаковке с молоком (обычно скисающим максимум через 2 дня) надпись «срок хранения 6 месяцев», стоит задуматься – сколько же в него было добавлено консервантов и насколько они полезны для нашего организма.

2. Изменение личных представлений современного покупателя о продуктах питания, в том числе об их вкусе и привлекательном внешнем виде, удобном использовании. Да-да, именно желание угодить испорченному вкусу большинства наших современников зачастую и заставляет производителей добавлять в продукты ароматизаторы или красители.

*Понятно, йогурт, приготовленный с добавлением любого натурального сока, никогда не будет иметь **настолько насыщенный** розовый или желтый цвет, к которому уже привыкли многие потребители этого молочного продукта. Да и благоухать клубникой на всю кухню он вряд ли станет. Конечно, если в него не добавить большое количество ароматизаторов.*

3. Создание новых видов пищи, в частности низкокалорийных блюд, имитаторов мясных, молочных или рыбных продуктов. Именно здесь чаще всего применяются добавки, регулирующие консистенцию пищевых продуктов.

Ну, а как еще приготовить густой «постный» майонез, если естественный загуститель – яичный желток – исключен из рецепта? Да очень просто – добавив в продукт крахмал.

Узнать о наличии в продукте тех или иных добавок вы легко можете по его этикетке, на которой должно быть указано добавляемое индивидуальное вещество или функциональ-

ное название добавки в сочетании с кодом Е, например, «бензоат натрия», или «консервант E211». Система кодификации пищевых добавок была разработана Европейским советом и не является тайной за семью печатями.

Итак, все пищевые добавки в зависимости от своей функции делятся на несколько групп:

- 1. Красители – E100–E182;**
- 2. Консерванты – E200 и далее;**
- 3. Антиокислители (антиоксиданты) – E300 и далее;**
- 4. Стабилизаторы консистенции, – E400 и далее;**
- 5. Эмульгаторы – E500 и далее;**
- 6. Усилители вкуса и аромата – E600 и далее;**
- 7. Запасные индексы для другой возможной информации – E700–E800;**
- 8. Глазирующие агенты, улучшители хлеба – E900 и далее;**
- 9. Ферменты, биологические катализаторы – E1000–E1105;**
- 10. Модифицированные крахмалы – E1400–E1450;**
- 11. Растворители – E1510–E1520.**

Следует отметить, что некоторые пищевые добавки могут объединять в себе несколько функций. Так, добавка **E339** (фосфат натрия) может выступать одновременно как регулятор кислотности, эмульгатор, стабилизатор, а также ее нередко используют в качестве комплексообразователя и водоудерживающего вещества.

Пищевые красители

Подобные добавки используются для придания продукту определенного вида. Пищевые красители очень часто можно увидеть в составе кондитерских изделий, маргарина, напитков, консервов, полуфабрикатов и др. Соблазнившись тортом, больше напоминающим цветочную поляну или праздничный фейерверк, сначала подумайте – а каким образом достигается вся эта живописность.

Вы уверены, что насыщенный цвет этим розам из крема придал свекольный сок?

Чем ярче краски, тем меньше вероятность, что для изготовления сладости были использованы натуральные красители, а значит, тем больше вреда мы принесем своему организму, польстившись на нее.

Итак, эти добавки можно разделить на две большие группы:

- *природные (натуральные) пищевые красители;*
- *синтетические (органические и неорганические) пищевые красители.*

Безусловно, предпочтительнее использовать природные красители, если в том есть необходимость, но и здесь нужно знать меру. Даже разрешенные и натуральные красители могут принести серьезный вред вашему здоровью.

Да, «природное» не всегда значит «безопасное».

Например, **E103** (алканин, алканет) хоть и является природным красителем, получаемым из корней растения Алкана, вообще запрещен в России и во многих других странах, поскольку способен провоцировать появление раковых опухолей.

Многие красители противопоказаны детям – **E102** (тартразин, натриевая соль азокрасителя), **E104** (желтый хинолиновый), **E110** (желтый «Солнечный закат» FCF), **E123** (амарант), поскольку их употребление гарантирует повышение гиперактивности и снижение концентрации внимания.

Большинство красителей нельзя добавлять в пищу людям, склонным к аллергии, чувствительным к аспирину или страдающим астмой.

Точно так же врачи не рекомендуют аллергикам налегать на фрукты и овощи ярко-красного или ярко-оранжевого цвета.

Краситель **E123** крайне опасен для беременных женщин, поскольку способен вызывать врожденные уродства и развитие порока сердца у плода. Да и у всех остальных он может спровоцировать появление насморка, крапивницы, а также оказать неблагоприятное влияние на работу печени и почек, на репродуктивную функцию человека.

Этот краситель запрещен в России, и едва ли вы его увидите на этикетках продукта, однако никогда не стоит терять бдительности.

Безусловно, есть и менее вредные красители, и даже добавки, которые не наносят нашему здоровью какого-либо вреда. Среди них:

E100 – Куркумин, куркума, экстракт куркумы – натуральный краситель, производится из растения семейства имбиря.

E141 – Медные комплексы хлорофилла и хлорофиллина. Натуральный краситель, который получают из съедобных растений (крапива, люцерна, брокколи) при помощи специальных растворителей, – например, этанола, с добавлением солей меди. Побочные эффекты не наблюдались.

E150 – Сахарный колер простой, карамель жидкая, краситель натуральный карамельный, краситель пищевой натуральный «Карамель», краситель «Карамель». Производится путем термической обработки углеводов, в основном, в присутствии кислот, щелочей или солей. Исследования подтвердили, что краситель не является канцерогеном и мутагеном.

E160c – Маслосмолы паприки (для получения цвета от персикового до красно-оранжевого). Производится из натурального красного стручкового перца (чили), который относится к растениям рода *Capsicum*. В высоких концентрациях используется для придания продуктам острого вкуса.

Интересно, что именно этот краситель добавляют в корма домашних птиц, для того, чтобы желтки их яиц приобретали более насыщенный цвет.

E163 – Энораситель – естественный краситель – выжимки красных сортов винограда и ягод бузины.

E170 – Карбонат кальция (соль угольной кислоты и кальция) – натуральный краситель белого цвета. Участвует в процессах свертывания крови, обеспечения постоянного осмотического давления крови, регулирует различные внутриклеточные процессы.

Используется не только в пищевой промышленности, но и при производстве стекла, пластмассы, зубной пасты.

Консерванты

Эти пищевые добавки используются для замедления или предотвращения роста микроорганизмов (бактерий, плесневых грибов и др.). Но проблема в том, что эти консерванты подавляют рост не только тех бактерий, которые способны «испортить» продукт, но и микроорганизмов, живущих в нашем организме и обеспечивающих его нормальную жизнедеятельность.

Эти вещества, несомненно, существенно облегчают жизнь производителям, посредникам, продавцам, значительно увеличивая срок хранения продукта, однако приносят существенный вред здоровью потребителей этих продуктов.

Если раньше для сохранения пищи люди использовали сахар, соль, кислоты или дым, в котором продукты коптились, то сейчас все более широкое применение находят искусственные консерванты.

Многие консерванты категорически противопоказаны детям, а также людям, склонным к аллергии.

Например, **E211** (бензоат натрия) часто вызывает аллергические реакции, поскольку неблагоприятно воздействует на уровень активности ферментов в микробных клетках, отвеча-

ющих за расщепление жиров и крахмалов, а также течение окислительно-восстановительных реакций.

Нитраты – например, **E252** (нитрат калия), который также добавляется в продукты питания с целью подавления жизнедеятельности бактерий, – попадая в организм человека, мешают усвоению кислорода, то есть вызывают кислородное голодание. Постоянное употребление этой добавки с пищей способствует возникновению головных болей, головокружения, приступов удушья у астматиков, воспаления почек, нарушения поведения. *Его нельзя использовать для питания детей до шести лет.*

Даже, казалось бы, безобидная пищевая добавка – **E210** (бензойная кислота), которая хорошо усваивается организмом человека и в виде гиппуровой кислоты выводится через почки, в некоторых условиях может нанести серьезный урон вашему здоровью. Так, согласно исследованиям, пищевые добавки **E210** и **E211** способны вступать в безалкогольных напитках в реакции с аскорбиновой кислотой (витамин С, добавка **E300**), в результате чего получается свободный бензол, являющийся сильным канцерогеном.

Некоторые консерванты очень токсичны:

- **E216** (пара-оксибензойной кислоты пропиловый эфир),
- **E217** (пара-оксибензойной кислоты пропилового эфира натриевая соль),
- **E222** (гидросульфит натрия),
- **E230** (дифенил),
- **E250** (нитрит натрия).

А консервант **E227** (гидросульфит кальция), попадая в организм, разрушает витамин В₁, неблагоприятно влияет на работу почек, печени, легких, может вызвать расстройство желудочно-кишечного тракта.

Есть пищевые добавки, которые в разумном количестве не вредят (или *практически не вредят*) нашему организму, а бывает, и помогают справиться с какими-либо заболеваниями. Это:

● **E200** – Сорбиновая кислота. Обладает антимикробными свойствами, не токсична. В разумных дозах пищевая добавка даже оказывает положительное влияние на человека, повышая иммунитет и способствуя детоксикации организма.

● **E260** – Уксусная кислота. Играет огромную роль в организации нормальной работы человеческого организма. Ее производные способствуют расщеплению в организме углеводов и жиров, которые мы получаем вместе с пищей.

● **E270** – Молочная кислота. Производится естественным образом в нашем организме при распаде глюкозы – основного поставщика энергии для мышц и мозга. Чем активнее идет работа мышц и мозга, тем больше молочной кислоты образуется в организме человека.

● **E297** – Фумаровая кислота. Присутствует в любых живых клетках, являясь участником цикла лимонной кислоты. Клетки нашей кожи естественным образом вырабатывают фумаровую кислоту под действием солнечного света.

Антиоксиданты

Антиоксиданты помогают увеличить срок хранения продуктов в силу того, что замедляют в них процесс окисления. Взаимодействуя с кислородом, эти вещества предохраняют жиры и жиродержащие продукты от порчи, фрукты, овощи от потемнения, тормозят ферментативное окисление вина, пива и безалкогольных напитков. Процесс такого хранения требует большого расхода самих антиоксидантов, поэтому, чем их больше в продукте, тем дольше он сохраняется.

Однако срок годности невозможно увеличивать до бесконечности, да и очень высокая концентрация пищевых добавок в продукте не добавляет ему пользы, вернее, наоборот,

может стать причиной расстройства пищеварительной системы или даже серьезного отравления.

Некоторые антиоксиданты просто опасны, особенно для детей:

- **E310** (пропилгаллат),
- **E320** (бутилгидроксиниозол (БГА),
- **E321** (бутилгидрокситолуол).

Самым безопасным же антиокислителем считается **E300** (аскорбиновая кислота), которая нам необходима, поскольку участвует во многих процессах, протекающих в нашем организме.

К разряду безопасных и даже полезных относятся также:

● **E301** (аскорбат натрия) препятствует развитию атеросклероза, способствует уменьшению риска сердечных заболеваний.

● **E307** (токоферол, витамин Е) защищает наш организм от токсинов, принимает участие в биосинтезе белков, дыхании клеток и других процессах клеточного метаболизма, замедляя процесс старения.

● **E322** (лецитин) содержится практически во всех клетках и нужен для обновления и восстановления поврежденных тканей.

● **E333** (цитраты кальция) – источник кальция, способствует предотвращению развития рака толстой кишки и других злокачественных опухолей.

● **E363** (янтарная кислота) участвует в клеточном дыхании. Помогает улучшить работу сердца, печени, мозга, способствует растворению камней в почках, укрепляет иммунитет, тормозит воспалительные процессы, нормализует деятельность нервной системы.

Усилители вкуса и аромата

Вот уже много лет ведутся споры о вредности или полезности усилителей вкуса и аромата. Эти вещества вносятся в пищу для того, чтобы сделать продукты более привлекательными на вкус и запах, а значит, по-большому счету, производитель в этом случае преследует вполне конкретную цель – продать товар. А вот стоит ли прельщаться такими продуктами, каждый покупатель решает сам.

Следует отметить, что усилители вкуса делятся на две большие группы:

– **природные** ароматизаторы, которые выделяются из овощей, фруктов или растений в виде соков, эссенций или концентратов;

– **имитирующие природные**, которые получают синтетическим способом.

Наибольший интерес у ученых вызывают добавки **E620** (глутаминовая кислота) и **E621** (глутамат натрия), которые широко применяются в кулинарии многих стран.

Глутамат можно обнаружить в живых клетках организмов, в основном – как часть белка. Однако в свободном виде его можно найти только в таких натуральных продуктах, как дрожжевые и соевые экстракты, соевый соус, бобовые растения, некоторые виды водорослей.

Ученые выявили, что при регулярном употреблении этой добавки у человека могут появиться головные боли, повышенное потоотделение, покраснение лица и шеи, усиленное сердцебиение, боли в груди, общая слабость и др. А в больших дозах глутамат неблагоприятно влияет на зрение.

Модифицированные крахмалы

Модифицированные крахмалы, несмотря на свое название, не относятся к группе генно-модифицированных продуктов. Да, обычный крахмал видоизменяется различными способами, однако происходит это без участия генной инженерии. Некоторые такие крахмалы практиче-

ски не отличаются от своего натурального родителя. Они признаются совершенно безвредными для здоровья, поэтому часто используются в детском питании для улучшения консистенции. Модифицированный крахмал производится чаще всего из натурального кукурузного или картофельного крахмала.

Узнать его на этикетках вы можете по следующим обозначениям:

- **E1400** (декстрины, белый и желтый крахмал). Загуститель.
- **E1401** (крахмал, обработанный кислотой). Стабилизатор, загуститель.
- **E1402** (крахмал, обработанный щелочью). Стабилизатор, загуститель.
- **E1403** (отбеленный крахмал). Стабилизатор, загуститель.
- **E1404** (окисленный крахмал). Эмульгатор, загуститель.
- **E1405** (крахмал, обработанный ферментными препаратами).
- **E1411** (дикрахмалглицерин). Стабилизатор, загуститель.
- **E1412** (дикрахмалфосфат). Стабилизатор, загуститель.
- **E1414** (дикрахмалфосфат ацетилованный). Эмульгатор, загуститель.
- **E1420** (ацетатный крахмал, этерифицированный уксусным антигидридом).
- **E1422** (цетилованный дикрахмаладипат). Стабилизатор, загуститель.
- **E1443** (дикрахмалглицерин оксипропилированный). Стабилизатор, загуститель.
- **E1450** (эфир крахмала и натриевой соли октениллантарной кислоты). Стабилизатор, загуститель, эмульгатор.
- **E1451** (окисленный ацетилованный крахмал). Эмульгатор.

Запрещенные в России вредные добавки

Названия следующих добавок желательно выписать на отдельный листок бумаги и всегда брать с собой, отправляясь за покупками. Дело в том, что дальше мы поговорим о добавках, которые запрещены в России и которые могут нанести серьезный урон вашему здоровью. Вот эти враги человечества:

- E107, E103, E125, E128, E127, E140, E160d, E153–155, E160f, E173–175, E166, E180;
- E209, E213–219, E182, E225–228, E237, E238, E230–233, E241, E252, E264, E253, E281–283;
- E303, E305, E302, E308–314, E318, E317, E323–325, E343–345, E328, E329, E349, E355–357, E350–352, E359, E370, E375, E365–368, E381, E387–390, E384, E399;
- E408, E403, E409, E419, E418, E429–436, E446, E441–444, E462, E465, E463, E467, E476–480, E474, E482–489, E491–496;
- E512, E505, E519–523, E538, E541, E535, E537, E542, E554–557, E550, E552, E559, E560, E576, E574, E577, E580, E579;
- E622–625, E629, E628, E632–635, E641, E640;
- E906, E913, E908–911, E916–919, E929, E922–926, E942–946, E959, E957;
- E1000, E1105, E1001, E1503, E1521.

- E107, E103, E125, E128, E127, E140, E160d, E153–155, E160f, E173–175, E166, E180;
- E209, E213–219, E182, E225–228, E237, E238, E230–233, E241, E252, E264, E253, E281–283;
- E303, E305, E302, E308–314, E318, E317, E323–325, E343–345, E328, E329, E349, E355–357, E350–352, E359, E370, E375, E365–368, E381, E387–390, E384, E399;
- E408, E403, E409, E419, E418, E429–436, E446, E441–444, E462, E465, E463, E467, E476–480, E474, E482–489, E491–496;
- E512, E505, E519–523, E538, E541, E535, E537, E542, E554–557, E550, E552, E559, E560, E576, E574, E577, E580, E579;
- E622–625, E629, E628, E632–635, E641, E640;
- E906, E913, E908–911, E916–919, E929, E922–926, E942–946, E959, E957;
- E1000, E1105, E1001, E1503, E1521.

А вот это поместите в красную рамку!

Наиболее опасные пищевые добавки:

- E121, E240; E2216 (способствует развитию онкологических заболеваний);
- E123; E124; E127; E128 (вызывают аллергии);
- E954 (сахарин), E953 (изольмат), E951 (аспартам) (негативно воздействуют на весь организм).

Наиболее опасные пищевые добавки:

- E121, E240; E2216 (способствует развитию онкологических заболеваний);
- E123; E124; E127; E128 (вызывают аллергии);
- E954 (сахарин), E953 (изольмат), E951 (аспартам) (негативно воздействуют на весь организм).

Правило 2

Не покупайте продукты, ингредиенты которых вы не можете себе представить в изначальном виде

Некоторые пищевые добавки не обозначены индексом «Е», однако их заковыристые названия можно также встретить на этикетке различных продуктов.

Чтобы решить, где место этому продукту – в вашей корзине или на полке магазина, сразу же задайте себе пару вопросов:

- все ли указанные в составе компоненты не вызывают сомнений в их происхождении?
- все ли вещества я могу представить себе в изначальном виде?

*Вы точно знаете где живет/растет **это** и как **оно** выглядит? Если ответ – «нет», поставьте продукт на место, вам – в другой отдел.*

Наиболее распространенные из них:

– **аллилгорчичное масло (консервант)** используется, как правило, в виноделии, предохраняя столовые вина от размножения в них микроорганизмов; бывает натуральным и синтетическим; способно сильно раздражать слизистые оболочки дыхательных путей, вызывает слезотечение;

– **ванилин (ароматическое вещество)** вырабатывается из стручков ванили, но в последние годы чаще всего синтезируется искусственно; придает блюдам приятный вкус и аромат; при индивидуальной непереносимости может привести к раздражению кожи, пигментации кожных покровов, контактному дерматиту;

Как отличить натуральный ванилин от синтетического? Очень просто – по цене. Синтетический очень дешев, натуральный – намного дороже.

– **кверцетин** (антиокислитель) обладает противоотечным, противовоспалительным эффектом, относится к группе «витамин Р»; может вызывать головную боль, не рекомендуется беременным, кормящим грудью женщинам и людям с больными почками.

Правило 3

Избегайте продуктов с высоким содержанием сахара

Почему мы его так любим?

Ну, кто из нас не слышал с детства:

- не ешь конфету – перебьешь аппетит,
- от сладкого полнеют,
- от сахара портятся зубы,
- да и просто: сладкое – вредно!

И это правда – даже небольшой избыток сахара приносит ощутимый вред!

И доказательства этого приведены чуть ниже в этой главе!

И тем не менее, временами большинству из нас так хочется чего-нибудь сладенького, и мы, не задумываясь, разворачиваем шоколадку или летим в магазин и поспешно складываем в корзинку конфеты, печенье, мороженое и многое другое, что в богатом ассортименте находится на прилавках. И запиваем это изобилие сладким чаем.

Так день за днем количество потребляемого нами сахара все увеличивается, что неблагоприятно отражается на нашем здоровье и весе.

Почему же мы испытываем такую настойчивую потребность употреблять его?

Первая причина – физиологическая

Все дело в то, что наш организм не может существовать без **глюкозы** – важнейшего источника энергии. Более того, глюкоза – это единственное вещество, снабжающее энергией головной мозг. А глюкозу организм получает из углеводов. А быстрее всего – из «быстрых» углеводов, в том числе – из сахара!

Любая пища, содержащая углеводы, в ходе пищеварительных процессов рано или поздно превратится в глюкозу и подкинет дров в «топку» человеческого организма. Но иногда вопрос скорости поступления энергии стоит чрезвычайно остро.

Обычный белый рафинированный сахар, изготовленный из тростника или свеклы, который мы покупаем в магазине и который добавляется во все кондитерские изделия, практически не содержит протеинов, минералов, витаминов и волокон. На 99 % он является чистым углеводом, более того, углеводом «быстрым», который, попадая в наш организм, превращается в глюкозу и, практически без участия системы пищеварения, оказывается в крови.

Именно поэтому сладкое очень быстро утоляет голод и придает человеку сил – это свойство сахара незаменимо в экстремальной ситуации, недаром в продуктовые пайки спасателей и альпинистов входят сгущенное молоко и шоколад.

Вторая причина – психологическая

Большинству людей сладкое дарит радость, хорошее настроение, помогает снять стресс. В чем секрет? Снова – в гормоне. На этот раз – в эндорфине, так называемом «гормоне счастья». Именно это вещество позволяет нам справляться со стрессами, терпеть боль, противо-

стоять болезням и испытывать радость от эмоциональных переживаний и физических нагрузок.

Связь «сладкое – эндорфины» некоторыми учеными подтверждается, некоторыми – оспаривается, однако факт остается фактом – миллионы людей во всем мире ежедневно перегружают свой организм излишней глюкозой, «заедая» стрессы.

Другая сторона глюкозы

Опасность «быстрых» углеводов – в перегрузке поджелудочной железы!

На повышение уровня глюкозы в крови организм реагирует выработкой большого количества инсулина – гормона, благодаря которому глюкоза, покидая кровь, попадает в клетки органов и тканей.

Если употребление сладостей настолько велико, что поджелудочная железа (орган, отвечающий за выработку инсулина), не справляется с нагрузкой, глюкоза накапливается в крови и начинает действовать на наш организм, как яд.

Это состояние называется гипергликемией и первыми признаками его могут стать апатия и усталость.

Регулярно перегружая свою поджелудочную железу, человек может спровоцировать развитие панкреатита и даже такого тяжелого заболевания, как диабет.

При диабете этот орган не вырабатывает инсулин вообще или вырабатывает его в недостаточных количествах. В результате поступающая в организм глюкоза накапливается в крови, но не попадает в клетки.

Всем известно так же, что «от сладкого – толстеют». Почему это происходит?

Все дело опять же в инсулине. Это уникальное вещество выполняет в нашем организме еще одну функцию – блокирует распад жиров и ускоряет процесс их синтеза.

Механизм в целом очень прост – чем больше инсулина, тем больше в организме... правильно, жира.

Потому что то огромное количество глюкозы, которое человек так неосмотрительно «забросил» в свой организм, нужно как-то использовать – или истратить при помощи физической нагрузки или отложить про запас.

Надо заметить, что для человеческого организма жировые клетки обладают самой высокой ценностью – ведь именно они способны обеспечить его запасом питательных веществ на случай неожиданного голода.

Поэтому, если только вы не восстанавливаетесь после тяжелой мышечной травмы, резкий скачок инсулина почти наверняка обеспечит вас новыми граммами жировой ткани. Более того, это «коварное» вещество еще и заблокирует распад тех жиров, счастливым обладателем которых вы являетесь на данный момент.

Избыток сахара бьет по сердечно-сосудистой системе

Глюкоза, не использованная организмом, превращается в жир, имеющий вид триглицеридов. Эти вещества жизненно необходимы организму в качестве резервного источника энергии, однако, стабильное повышение их уровня в крови человека приводит к закупорке артерий и повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Рафинированный сахар выводит из нашего организма важные вещества, такие как кальций и витамины группы В

Дело в том, что без витаминов группы В, особенно без тиамина (витамина В₁), невозможен процесс усвоения организмом пищи, содержащей углеводы, то есть крахмалы и сахара. И, поскольку витаминов этой группы в рафинированном сахаре нет, для его переваривания организму приходится извлекать большие порции этих веществ из мышечной и нервной ткани, из крови, почек, желудка и других органов. Дефицит витамина В постепенно накапливается и приводит к развитию анемии, повышенной утомляемости, появлению болезней кожи и ухудшению зрения.

Однако этого не происходит при приеме естественных, природных углеводов – содержащихся, например, в овощах и фруктах. Витамины в этом случае поступают в организм вместе с сахарами.

Что же касается взаимоотношений сахара и кальция, то здесь картина не менее печальна: рафинированный сахар заметно изменяет соотношения таких веществ, как кальций и фосфор в крови – уровень фосфора снижается, а уровень кальция, напротив, оказывается повышен. Такой дисбаланс может сохраняться на протяжении 48 часов и сильно нарушает естественный процесс усвоения кальция организмом человека. Кальций начинает выводиться с мочой или откладываться в мягких тканях, и не поступает по назначению – в костную ткань.

Более того, для усвоения организмом рафинированного сахара должен произойти процесс его окисления, для чего тоже необходимо определенное количество кальция. Так как сахар сам не поставляет в организм ничего, кроме глюкозы, то кальций для метаболических процессов «вытягивается» из костей, в результате страдает костная и зубная ткань, создаются предпосылки для развития кариеса и остеопороза.

Имейте в виду: подслащенное молоко не является источником кальция!

Что же делать? Как снабдить свой организм достаточным количеством энергии, сделать его стрессоустойчивым и не причинить ему вреда?

В идеальном варианте лучше вообще отказаться от рафинированного сахара и продуктов, в которые он добавляется. Поверьте, в природе достаточно сладостей и кроме него!

Самым полезным источником *глюкозы* являются фрукты, овощи, орехи, которые, помимо минеральных солей и витаминов, в большом количестве содержат органический естественный сахар в виде *фруктозы*. Фруктоза быстро преобразовывается в организме в глюкозу и легко усваивается клетками и тканями. Более того, при переваривании фруктов, овощей или орехов поджелудочная железа извлекает из них ровно столько сахара, сколько требуется нашему организму в данный момент.

А сколько можно?

Специалисты рекомендуют не превышать норму употребления сахара – в день взрослому здоровому человеку можно съесть не более 10 чайных ложек (50–60 граммов), хотя все чаще раздаются призывы сократить и эту норму.

Вспомните количество чашек сладкого чая или кофе, которые вы выпиваете в течение дня. Сколько ложек сахара вы кладете в них? А ведь рафинированный сахар встречается прак-

тически во всех продуктах, произведенных пищевой промышленностью, и не только в кондитерских изделиях. Сахар добавляется в йогурт, соки, маринады, и даже в кетчуп и колбасы. Так что в среднем взрослые люди потребляют около 30 чайных ложек сахара в день!

● Пейте чай без сахара или – заменив его медом, фруктозой, в кашу добавляйте сухофрукты. Заваривайте травяные и фруктовые чаи, каркаде – эти напитки обладают выраженным вкусом и без сахара.

● Избегайте сладких газированных напитков – количество подсластителей разных видов в них возмутительно высоко.

● Внимательно изучайте этикетки на продуктах питания и помните, что сахароза, патока, мальтоза и фруктовый концентрат, декстроза, инвертированный сахар – это не что иное, как тот же рафинированный сахар, только «прикрывшийся» другим названием.

● Ограничьте потребление кондитерских изделий – пироги, бисквиты, кексы, пирожные вредны не только большим содержанием сахара, но и наличием белой очищенной муки, которая способна неблагоприятным образом отразиться на вашей фигуре и самочувствии.

● Следите за балансом – поступление глюкозы в ваш организм должно компенсироваться расходом энергии.

● Ешьте часто и небольшими порциями – это позволит избежать острых приступов голода и желания немедленно заглушить его чем-то сладким.

● Откройте для себя новые способы синтеза эндорфинов – спорт и творчество, юмор и позитивное мышление, а также умеренные дозы ультрафиолета.

Помните: Самый лучший «очиститель» нашего организма – это свежая вода! Пейте больше чистой воды, и вы поможете вашему организму справляться с работой даже в случае повышенной нагрузки.

Кстати:

Сейчас большой интерес во всем мире проявляется к агаве, сок которой содержит множество сахаров, из которых более 90 % приходится на фруктозу. Сироп агавы могут использовать даже диабетики. Более того, он полезен людям, страдающим от ожирения.

Правило 4

Не покупайте продуктов с искусственными подсластителями

Нередко люди, заботясь о своем здоровье и фигуре, отказываются от сахара, но, не в силах преодолеть свою потребность в сладком, прибегают к использованию искусственных подсластителей. Эти заменители сахара являются, как правило, низкокалорийными веществами и имеют значительно более сладкий вкус, поэтому их используют в меньших количествах, нежели сахар. К подобным подсластителям относятся:

- сахарин,
- аспартам,
- сукралоза,
- ацесульфам калия,
- неотам,
- стевиозид,
- цикламат и др.

Сейчас в мире не только официально разрешены 5 искусственных сахарозаменителей, но и установлено количество каждой пищевой добавки, которое можно употреблять ежедневно без вреда для собственного здоровья:

- сахарин – 5 мг/кг собственного веса,
- аспартам – 50 мг/кг собственного веса,
- ацесульфам калия – 15 мг/кг собственного веса,
- сукралоза – 5 мг/кг собственного веса,
- неотам – 18 мг/кг собственного веса.

Однако если вы покупаете уже готовые продукты на основе искусственных подсластителей, то очень трудно определить точное количество сладкого вещества. Кроме того, существует много заявлений о том, что подсластители вредны для здоровья, хотя их безопасность и подтверждена рядом исследований.

Вроде бы подтверждена... А как же с этим обстоит дело в реальности?

Итак, есть данные, что **сахарин** способен вызывать рак мочевого пузыря и аллергические реакции у людей, которые трудно переносят сульфамидные препараты. Применяясь в детском питании, он может спровоцировать повышенную раздражительность и мышечную дисфункцию.

Аспартам часто является причиной головных болей, смены настроения, может вызвать потерю памяти и развитие различных видов рака. Его нельзя употреблять людям с заболеванием фенилкетонурией.

В процессе изготовления **ацесульфама калия** в качестве растворителя применяется метиленхлорид. Это вещество при длительном употреблении вызывает головные боли, депрессию, тошноту, спутанность сознания, проблемы с печенью или почками, расстройства зрения, а также иногда и рак.

Сукралоза способна явиться причиной появления расстройств желудочно-кишечного тракта (вздутия, метеоризма, диареи, тошноты), раздражения кожи, кашля, учащенного сердцебиения, тревоги, перепадов настроения, депрессии и конъюнктивитов.

Неотам ввиду сочетания в нем формальдегида метаболита и эксайтотоксичной аминокислоты неблагоприятно влияет на нашу нервную систему и иммунитет.

Таким образом, полностью безопасных искусственных подсластителей просто не существует!

Помните: К заменителям сахара стоит относиться так же, как к любым лекарственным препаратам и использовать их только по назначению врача!

И, конечно, при применении таких продуктов недопустимо злоупотреблять ими, и, тем более, делиться ими с детьми.

Больным сахарным диабетом в качестве альтернативы глюкозе рекомендуется использовать ее природный заменитель – **фруктозу**, которая без помощи инсулина может попадать из крови в клетки тканей. Но и здесь, как и во всем, следует знать чувство меры, тем более, что это вещество в 1,7 раз слаще сахара.

Не желательно вообще применять **цикламат** (запрещен во многих странах), который вызывает почечную недостаточность, и **ксилит** (сорбит или сорбитол), вызывающий расстройство желудка.

Правило 5 Осторожнее с солью!

В наше время соль прочно заняла чуть ли не центральное место на обеденном столе. Редко, когда первое или второе блюдо обходится без этого ингредиента. Что уж говорить о салатах и закусках. Мало того, что мы часто совершенно неумеренно солим свою пищу в процессе приготовления, нас часто тянет на еще более солененькое, и мы с удовольствием покупаем в магазине соленую и копченую рыбу и мясо, всевозможные соленые сухарики, чипсы и крекеры. При этом совершенно не задумываясь, какой вред мы наносим своему организму.

Кто-то может возразить, что заменил в своем рационе обычную соль на морскую – ведь она полезнее (по крайней мере, реклама утверждает именно это). Но не следует забывать, что основным компонентом как каменной, так и морской соли остается все тот же **хлорид натрия**.

Соль без вреда для организма можно употреблять не более 10–15 г в сутки для взрослого человека, при физических нагрузках и в жарком климате – не более 25 г. Для детей и того меньше. Младенцы же, получающие прикорм, вообще не нуждаются в подсаливании пищи, они получают нужное количество хлорида натрия с молоком матери.

Почему соль называют «белой смертью»?

Известно, что натрий, основной компонент соли, способствует выведению из нашего организма кальция, что приводит к повышенной ломкости костей и нарушению нормальной работы суставов. Кроме того, удерживая в организме воду, соль становится причиной повышенного давления. А это грозит уже появлением сердечнососудистых заболеваний.

То есть при постоянном употреблении пересоленной пищи соль из друга превращается в нашего врага!

Если вы съедаете больше 25 г соли в день, то излишки натрия накапливаются в вашем организме, нарушая здоровое равновесие между различными солями и микроэлементами, которые содержатся в тканях.

Так, чем больше хлористого натрия скапливается в коже, подкожных тканях, легких, костях и мышцах, тем меньше там солей калия, кальция, магния, фосфора, железа и т. д. Безусловно, это становится причиной многих заболеваний.

Особенно опасно чрезмерное употребление соли, если у вас уже есть такие заболевания, как:

- гипертония, поскольку соль задерживает в нашем организме воду, которая, в свою очередь, может вызвать повышение артериального давления;
- почечная недостаточность;
- язва желудка и двенадцатиперстной кишки;
- ревматизм;
- склонность к отекам.

При этих заболеваниях организм плохо справляется с переработкой соли, что может привести к ухудшению работы ослабленных органов.

Лучше снизить потребление этого продукта до 3–5 г в день, но совсем отказываться от соли тоже нельзя.

Помните: Правильнее чередовать бессолевую диету с обычной, но не пересаливать пищу.

Американские и австралийские ученые пришли к выводу, что привыкание к соленой пище сходно с наркотической зависимостью. Опыты на мышах, приученных к соли, показали, что при переводе на бессолевую диету их клетки мозга производили протеины, обычно связывающиеся с зависимостью от героина, кокаина и никотина.

Отказ от соли

Даже если вы полностью перестанете солить свою пищу, хлорид натрия все равно будет поступать в ваш организм. Дело в том, что это вещество содержится во многих продуктах, включая фрукты и овощи. Даже привычный для нас картофель может стать источником определенного количества соли. Большое количество этого элемента можно обнаружить в ***морских водорослях*** и ***морепродуктах***.

Посмотрим же, сколько соли мы можем получить, используя в пищу те или иные продукты (см. таблицу).

В первое время после перехода на бессолевую диету вы наверняка столкнетесь с рядом трудностей. Вам может показаться, что и варить без соли трудно, и есть такие блюда невозможно. Действительно, готовить без соли непросто, а некоторые продукты и вовсе кажутся несъедобными без этой приправы. Однако от большинства из этих несъедобных блюд вы можете отказаться без вреда (и даже с пользой) для собственного здоровья.

Содержание соли в некоторых продуктах

Название продукта	Содержание соли, мг/100 г
Морские водоросли	870
Хлопья кукурузные	660
Хлеб ржаной из муки грубого помола	430
Фасоль в стручках зеленая	400
Мидии, лангусты, омары	280–290
Свекла	260
Хлеб пшеничный из муки грубого помола	250
Цикорий	160
Корень сельдерея	125
Молоко коровье	120
Листья сельдерея	100
Яйцо	100
Изюм	100
Телятина	100
Рыба речная	50–100
Шпинат	85
Свинина	~80
Говядина	~78
Шампиньоны	70
Хлопья овсяные	60
Бананы	54
Апельсины, орехи и миндаль	20–50
Шиповник (плоды)	30

Если вы своей жизни не представляете без пасты и спагетти, то приправьте их **ароматным растительным маслом (кунжутным, оливковым), помидорами, луком, зеленью, чесноком**, причем свежей приправы должно быть в 3 раза больше, чем самих макарон. В бессолевые супы хорошо добавлять кефир, односуточную простоквашу и также свежую зелень, чеснок и лук. Вы можете и вообще отказаться от употребления жидких блюд, польза которых давно подвергнута сомнению со стороны многих врачей и диетологов.

Чеснок, лук, хрен, редис считаются естественными заменителями соли, а лимонный и яблочный соки придают прекрасный вкус бессолевой пище. Для того чтобы отвыкнуть от соленой пищи, достаточно 6–8 недель.

Бессолевая диета способствует очищению нашего организма от излишка натрия, благоприятно воздействует на все системы и органы, особенно на опорно-двигательный аппарат.

Более того, позволяет тоньше почувствовать вкус разных продуктов, стать настоящим дегустатором пищи.

Правило 6

Избегайте продуктов, которые выдают себя за что-то другое

Сегодня, останавливаясь у полок с молочными продуктами, вы можете заметить, что центральное место на них зачастую занимают не обычные кефир, сметана, сыр или йогурт, а всевозможные *молочосодержащие, кефирные, сметанные, сырные или йогуртовые продукты*.

Возникает закономерный вопрос – что же это такое? И чем такие продукты отличаются от привычного вам молока или кефира? Как и почему они появились и заметно потеснили сметану и йогурты?

Все дело в доступности. Предприятия, стараясь получить как можно больше прибыли, затрачивая как можно меньше ресурсов (например, себестоимость «сгущенки» в два раза меньше себестоимости настоящего сгущенного молока, а цена на них может и не отличаться), начинают вместо традиционной и привычной нам с детства «молочки» производить различные молочные, йогуртные, сырные, сметанные, кефирные и творожные продукты.

Подобные молочные продукты существуют достаточно давно, однако на протяжении многих лет их названия никак не указывали на состав. Но в октябре 2007 года был принят стандарт **«Молоко и продукты переработки молока. Термины и определения»**. Именно в этом документе точно определено, что понимается под тем или иным продуктом. Например, раньше в кефир можно было добавлять закваски прямого внесения (высушенный или замороженный концентрат молочнокислых бактерий), и многие заводы закрыли свои заквасочные отделения. Сейчас однозначно определено, что настоящий кефир должен делаться на закваске, изготовленной на кефирных грибах. В результате кефир предприятий, применяющих только молочнокислую закваску и дрожжи, стал называться кефирным напитком. По вкусу и целебным свойствам такие кефирные продукты заметно уступают настоящему кефиру.

Кроме того, при производстве молочных, йогуртных, сырных, сметанных, кефирных и творожных продуктов допускаются замены молочного жира растительным, термическая обработка уже готового продукта, что, конечно, увеличивает их срок годности и меняет состав микрофлоры, в отличие от традиционного.

Если вы видите, что пакеты и баночки с «молочкой» хранятся в магазине не в холодильниках, а просто на полках, будьте уверены – это именно **суррогаты молочных продуктов**, прошедшие термическую обработку и не содержащие живых молочнокислых микроорганизмов. Проходите мимо и не оглядывайтесь – если вы мечтали о молоке, вам не сюда!

Как же отличить молочный продукт от настоящего молока, творожный продукт от творога?

Безусловно, кефирный, йогуртный, творожный и любой другой продукт имеют право на существование, однако мы должны точно знать, **как отличить его от настоящего**.

И быть уверенными, что для их приготовления используются растительные жиры только высокого качества.

Молочным напитком считается молоко, восстановленное из сухого молока, а также произведенное из молочных продуктов, продуктов переработки молока (сыворотка) и даже компонентов немолочного происхождения. Вкус молочного напитка отличается от молока – чувствуется характерный привкус пастеризации. В отличие от настоящего **молока**, срок годности которого не более 36 часов, молочные продукты могут храниться до 7 месяцев. А вот цена у них и молока одинакова.

Иногда в молоко и масло, а также молокосодержащие продукты добавляются такие вещества, как **крахмал** и **желтый метаниловый краситель**, которых не должно быть в настоящих качественных молочных продуктах.

Кефирный продукт изготавливается, как упоминалось ранее, с использованием закваски прямого внесения, хотя и по технологии **кефира**. Кроме того, в нем могут использоваться фруктовые наполнители, сухое молоко, растительные жиры. Кефирный продукт может подвергаться термической обработке. Настоящий кефир отличается более острым вкусом. Срок годности кефирного продукта – до 20 суток, когда как у кефира – от 1,5 до 15 суток. И еще, кефирный продукт может быть немного дешевле.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.