

Зачем читать состав продуктов на упаковке?

Как часто перед покупкой мы читаем состав продукта, написанный мелким шрифтом? Судя по тому, как надо мной посмеиваются подруги, когда я в очередной раз вместо того, чтобы положить в корзину широко рекламируемый продукт, начинаю внимательно изучать информацию на упаковке, делается это нечасто.

Оказывается, читая состав продукта, помещенный на упаковке, можно много нового узнать про то, что мы едим. В этой статье хотелось бы рассмотреть состав трех самых рекламируемых продуктов, по скромному мнению автора. Это йогурты, майонезы и кетчупы.

Йогурты

Вы знаете, что есть йогурты, а есть йогуртные продукты? Согласно определению, йогурт – кисломолочный продукт с повышенным содержанием обезжиренных веществ молока, изготавливаемый путем сквашивания его протосимбиотической смесью чистых культур *Lactobacillus bulgaricus* (болгарская палочка) и *Streptococcus thermophilus* (термофильный стрептококком). Все остальные продукты, не имеющие в своем составе указанных живых культур, являются йогуртными продуктами.

И одни, и другие имеют право на существование, но если йогурты действительно приносят пользу здоровью и улучшают пищеварение и микрофлору кишечника, то йогуртные продукты, тоже являющиеся десертом на основе молока, что само по себе неплохо, большую пользу здоровью не приносят. Для людей с нездоровым желудочно-кишечным трактом это может иметь принципиальное значение.

Обращайте внимание на сроки годности. Йогурты содержат живые молочнокислые микроорганизмы и бифидобактерии, поэтому их срок годности не может превышать 1 месяц. А вот у йогуртных продуктов срок годности может достигать до 3-6 месяцев.

Майонезы

Согласно определению ГОСТа, майонез представляет собой сметанообразную мелкодисперсную эмульсию типа «масло в воде». Они классифицируются на высококалорийные, среднекалорийные и низкокалорийные.

Зачем читать состав продуктов на упаковке

Автор: admin

11.05.2014 21:47 -

Проблема заключается в том, что только при жирности 67% майонез может сохранять свою нежную структуру и полезные свойства. Это происходит за счет естественного эмульгатора – яйца. Естественным консервантом для майонеза, веществом, которое удлиняет его срок годности и сохраняет его полезные свойства, является уксус.

Чтобы уменьшить жирность майонеза, необходимо уменьшать количество масла и яиц. Но тогда этот продукт перестает быть густым соусом и теряет свои свойства. В этом случае на помощь производителю приходит химическая промышленность.

Вместо яйца и масла добавляется модифицированный крахмал, ксантановая камедь, Е-507 (соляная кислота!) и ароматизаторы. При уменьшении основных ингредиентов технологам приходится уменьшать количество уксуса для сохранения баланса вкуса. Тогда на помощь приходит консервант Е-385 (кальций динатриевая соль этилендиаминтриуксусной кислоты) – замечательное вещество, его часто добавляют в чистящие средства, так как оно качественно удаляет ржавчину и известковый налет.

Кетчупы

Согласно ГОСТ Р 52141-2003, в соответствии с которым изготавливаются кетчупы, они делятся на четыре категории: экстра, высшая категория, первая категория, вторая категория.

Самые качественные и вкусные кетчупы – это кетчупы категории «Экстра». Они изготавливаются из свежих томатов, томатной пасты или пюре с добавлением пряностей и вкусовых ингредиентов. Чем ниже категория кетчупа, тем меньше массовая доля томатов или томатной пасты.

В высшую категорию кетчупов допускается добавление овощных или фруктовых пюре и натуральных ароматизаторов. В первую категорию кетчупов производитель имеет полное право добавить различные красители, ароматизаторы, загустители, стабилизаторы в большем количестве. А вторая, самая низкая категория кетчупов может иметь не более 15% томатных продуктов, зато много крахмала, красителей и других стабилизаторов.

Для кетчупов важной является упаковка. Дешевая пластиковая уменьшает срок годности, поэтому в такие кетчупы добавляют больше крахмала и стабилизаторов.

Зачем читать состав продуктов на упаковке

Автор: admin

11.05.2014 21:47 -

Плохо, когда в кетчуп дополнительно добавлена лимонная кислота, так как она в достаточных количествах содержится в томатной пасте. А искусственное увеличение ее количества говорит о том, что массовая доля томатной пасты уменьшена.

Мы – то, что мы едим. Питайтесь правильно и только качественными продуктами. Читайте информацию на упаковках, даже если она пишется мелкими буквами.

Автор - **Екатерина Чижова**

[Источник](#)