

ИЗВЕСТИЯ iz

Смотреть. Слушать. Читать.

Что мы едим, насколько безопасны продукты, попадающие на наш стол, к каким хитрым маркетинговым ходам прибегают продавцы и производители пищевой продукции, почему даже надпись «ГОСТ» на упаковке ничего не гарантирует и зачем нам надо коренным образом стоит менять пищевые привычки? На эти и другие вопросы ответили эксперты в области питания, принявшие участие в круглом столе «Известий».

Надо меньше есть

«Известия»: На что стоит обращать внимание, когда мы идем в продуктовый магазин, готовим обед или выбираем блюдо в ресторане? Что такое «правильное питание»?

Виктор Тутельян, научный руководитель ФИЦ питания и биотехнологии, академик РАН:

— Когда мы говорим о ЗДОРОВОМ питании, нас должны волновать две вещи. Первая — это гарантия абсолютной безопасности для нас и будущих поколений. За это отвечают производители, и государство их жестко контролирует.



Вторая часть проблемы — это структура потребления, питания. В организованных коллективах за это отвечает врач. На ответственных производствах и у переработчика – лабораторный контроль. А мы, неорганизованные, отвечаем сами. Надо понимать, где сфера ответственности государства, а где — наша, и нечего кивать на президента, правительство, Минздрав и Роспотребнадзор. Ты лично идешь в магазин, выбираешь еду, строишь структуру питания для себя и своей семьи. И тут оказывается, что у нас крайне низкий уровень культуры питания.



[Россияне сохраняют вредные пищевые привычки](#)
[Граждане по-прежнему переедают сахара и потребляют недостаточно молочных продуктов](#)

Мы должны знать законы природы, нарушать которые не дано ни старику, ни ребенку, ни мужчине, ни женщине, ни богатому, ни бедному. Первый закон — соответствие энергетической ценности рациона, его суммарной калорийности нашим энергозатратам. Обязательно должен быть баланс.

«**Известия**»: Похоже, мы всё же чаще переедаем, чем недоедаем?

Виктор Тютельян: Мы знали периоды калорийной недостаточности: тяжелые военные и послевоенные годы, разруха. Крайняя точка — концлагеря. Но сейчас во всех развитых странах стоит проблема избыточного по калорийности питания. За блага цивилизации надо платить, и мы платим снижением энергозатрат.

Мы привыкли есть примерно на 3200 ккал, в лучшем случае — 2800, а потребности для женщин — 1800, для мужчин — 2000–2200. Эта разница через

определенное время откладывается жиром в известных частях тела. Что в итоге становится причиной целого букета заболеваний. Это атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, инфаркты миокарда, инсульты, гипертоническая болезнь, сахарный диабет.

Второй закон соблюдать сложнее — это соответствие наших физиологических потребностей в пищевых веществах их содержанию в продуктах. Чтобы быть здоровыми и счастливыми, нам нужно 150–170 химических соединений. Несколько десятков из них — эссенциальные, незаменимые, они обязательно должны поступать с пищей. Если их в ней нет, мы от этого страдаем.

Продовольственная безопасность

«Известия»: Насколько безопасны продукты, попадающие на наш стол? Часто ли их проверяют?



Надежда Раева, начальник отдела гигиены питания Роспотребнадзора:

— В рамках плановых и внеплановых проверок лаборатории Роспотребнадзора делают более 10 млн (по данным на 2016 год. — «Известия») исследований качества продукции в год.

Максим Синельников, заместитель руководителя исполкома Национальной мясной ассоциации:

— Хотелось бы, чтобы мы говорили на одном языке. У нас есть дискуссия с наукой и контрольно-надзорными органами по поводу понимания слова «качество». Это важный термин с экономическими последствиями для потребителя и изготовителя. Качество (в нашем понимании и в мировой

практике) — это соответствие характеристик продукта требованиям, установленным изготовителем. Качество не бывает «второй свежести» — оно всегда должно быть на 100%. Если в характеристиках записано пять требований, все пять должны быть — тогда это качественный продукт. Набор характеристик бывает разным, поэтому и качество может быть разным. На практике часто подменяемое понятие качества свежестью.

Антибиотики на тарелке

«Известия»: Многие педиатры не рекомендуют давать детям магазинную курицу, свинину. Это связано с тем, что в животноводстве активно используются антибиотики. Насколько это мясо опасно и чем именно?

Виктор Тутьельян: Нас волнует проблема резистентности к антибиотикам, которые в малых дозах поступают с пищей. Если требуется лечение, организм их уже не воспринимает. Есть запрет на применение в ветеринарии антибиотиков, которые используются для лечения человека.

Андрей Лисицын: Сегодня антибиотики, которыми лечат животных, контролируются на всех этапах от выращивания до готовой продукции. Ветеринарная служба — это сплошной контроль. Обязательно контролируются четыре группы антибиотиков, и большой перечень контролируется по уведомительному принципу, но не на все антибиотики пока есть методы исследований.



Надежда Раева: Контролируется больше. Четыре группы — обязательные. Это глобальные антибиотики.

«Известия»: Недавно ВОЗ выступила за полный запрет использования антибиотиков в животноводстве. Такое возможно?

Максим Синельников: Этот запрет невозможно реализовать ни в одной стране мира, особенно в групповом виде животноводства. Опорос, к примеру, — это 12–14 поросят. Как группа в яслях или в школе. Если кто-то заболел, будет падёж. Если мы запретим использовать антибиотики, нам будет нечего есть и мясо станет очень дорогим. Но есть профилактические и лечебные антибиотики.

«Известия»: Любой врач скажет, что профилактическое использование антибиотика — абсурд. По крайней мере когда речь идет о людях.

Максим Синельников: Это не абсурд.

Андрей Лисицын: Сегодня антибиотики используются при различных технологиях откорма, и это общемировая практика.

Виктор Тутельян: Причина — слабое сельское хозяйство и животноводство, нет условий содержания, и поэтому производители начинают использовать антибиотики не по назначению.

Государство запрещает, а практики используют. Поэтому сейчас Роспотребнадзор организовал достаточно жесткий контроль.

Надежда Раева: По всем продуктам идет контроль, и содержание антибиотиков за последние пять лет колеблется в пределах 0,4–0,58%. Но их не должно быть вообще.

Максим Синельников: Это вопрос больше не контроля продуктов, а именно выращивания животных и их откорма. Иногда изготовитель использует антибиотики по принципу «больше сыпану — здоровее будут». Поэтому перед убоем нужно выдержать период выведения антибиотика. Убойные предприятия должны брать пробу и проверять. Необходим контроль по всей цепочке. В крупных агрохолдингах мало кто этому уделяет достаточное внимание, - слишком велика инерция «вала».

«Известия»: Где Роспотребнадзор чаще выявляет антибиотики — в курице, в свинине?

Надежда Раева: Повсеместно. Но, как ни странно, чаще всего — в молоке. Есть статья № 13 21-го технического регламента, в соответствии с которой производитель обязан указывать в сопроводительных документах информацию о том, какие антибиотики использовались. Чтобы мы смотрели не только на глобальные антибиотики, которые нормируются техническими регламентами, но и на другие, остаточное количество которых может обнаруживаться. И далеко не все производители дают нам эту информацию.



«Известия»: И даже в детском питании есть антибиотики?

Андрей Лисицын: Требования медиков к продуктам детского питания драконовские. Если производитель маркирует продукт как детское питание, он абсолютно безопасен, там не может быть ничего лишнего. Для таких продуктов категорически запрещено применение антибиотиков при откорме животных. Однако посмотрите на чудовищное число детских заболеваний и последствий кормления такими «продуктами». Истинное качество детского питания – целиком и полностью на совести их производителей.

Колбаса с упаковкой по ГОСТу

«Известия»: Есть непосредственно детское питание, и есть продукты для детей. Они тоже безопасны?

Андрей Лисицын: Пока ещё рано говорить, что все выпускаемые продукты безопасны. Для детского питания существуют, конечно же, отдельные стандарты и нормы, которые более жесткие и разработаны с учетом потребностей детского организма в разные периоды его развития. И какую продукцию давать детям, зависит от сознательности их родителей.



Марина Костюченко, директор НИИ хлебопекарной промышленности, доцент

Марина Костюченко, директор НИИ хлебопекарной промышленности, доцент:

— Сейчас в дошкольные и школьные учреждения поставляются хлебобулочные изделия, которые не предназначены для детского питания и не соответствуют техническому регламенту «О безопасности пищевой продукции» по содержанию соли. В детские сады и школы поставляются самые дешевые батон «Нарезной» и хлеб «Дарницкий». В этом году нашим институтом подготовлен проект ГОСТа на хлебобулочные изделия для питания детей дошкольного и школьного возраста, надеюсь, с его принятием ситуация изменится.

«Известия»: А как же «детские сосиски», «детская вода», «детский сок» — это всего лишь маркетинговый ход?

Надежда Раева: Как правило, да. Есть продукты для питания детей до трех лет и питания детей старше трех лет — до 14. На них производитель должен оформить свидетельство о государственной регистрации.

Максим Синельников: Потребитель должен внимательно читать маркировку. Если на этикетке написано «специализированная детская пищевая продукция», все требования к ней однозначно очень высокие. Если написано «пищевая продукция, вода питьевая», а на этикетке, допустим, «Малютка», мы просто клюем на этикетку.

Надежда Раева: И это нарушение — введение потребителя в заблуждение, ст. 14.7 КоАП РФ — «Обман потребителей».



Вдоль всего батона написано «ГОСТ», но это может быть ГОСТ на оболочку, а на колбасу

Фото: TASS/DPA/Jan Haas

Максим Синельников: Правильно, но это же существует!

Надежда Раева: Если мы это выявляем, то привлекаем к административной ответственности уже и продавца, и производителя. Иногда производители на этикетке рисуют малинку, клубничку, а в составе они полностью отсутствуют. Это тоже введение потребителя в заблуждение в пылу маркетинговой гонки. Вспомните сгущенное молоко. На лицевой стороне написано «ГОСТ», и человек покупает, потому что уверен, что оно сделано по ГОСТу. А на обратной стороне банки написано «ТУ». Не все знают, что этот номер ГОСТа — лишь намёк на то, что на предприятии внедрена система контроля качества.

Марина Костюченко: В хлебопечении это может быть ГОСТ, например, на упаковку хлеба.

Андрей Лисицын: С колбасой — то же самое. Вдоль всего батона написано «ГОСТ», но это может быть ГОСТ на оболочку, а не на содержимое.

ПОДРОБНЕЕ ПО ТЕМЕ

[Объем выявленного брака в пищевой продукции вырос на 600 млн. руб.](#)

«Известия»: Есть ли свои ГОСТы во Франции, Греции, Италии, Испании и в других странах, известных вкусными и полезными продуктами?

Максим Синельников: Во всем мире, кроме стран бывшего СССР, к сожалению, более нет ГОСТов, но звучат заявления, что качество обеспечивается. Вот пример: на прилавке лежит вырезка, полученная от молочной коровы, и вырезка мясного специализированного скота специального откорма. Вкусовые качества разные. Хотя по физико-химическим свойствам и внешне всё может быть одинаково. Качество формируется в процессе выращивания теленка на пастбищах, потом 180–240 дней в фидлотах его кормят специальными кормами, потом из мяса выделяют особые части на специализированном заводе. Этим обеспечивается качество мяса от мясных пород скота. Только тогда вырезка получается сочной и вкусной. А на полке магазина что и как мы будем контролировать?



Андрей Лисицын, научный руководитель «ФНЦ пищевых систем им. В.М. Горбатова», академик РАН

Фото: ИЗВЕСТИЯ/Виталий Безруких

Андрей Лисицын: Я не согласен с тем, что на Западе нет стандартов. У них есть европейская директива, в которой всё очень жестко прописано, а также стандарты на отдельные группы продукции. Система управления качеством есть везде и заключается во взаимосвязанных элементах: прослеживаемости от поля до прилавка, мониторинге качества и оценке его результатов, повышении образованности населения в области потребления продуктов питания.

Марина Костюченко: При нарушении директив система наказаний настолько жесткая, что предприятие больше не сможет работать на рынке.

«Известия»: Чем ТУ отличаются от ГОСТов? Там изначально ниже требования к качеству продукции?

Виктор Тутьельян: В ТУ есть возможность широко и даже вольно варьировать используемое сырье и другие ингредиенты, заменять их. Нет четкого соответствия стандартам на практике. Отсюда и идут постоянные и неисчислимы нарушения.

Андрей Лисицын: При этом в нормативных документах по стандартизации прописано, что требования ТУ не могут быть ниже требований государственного, национального, межгосударственного стандартов. Сегодня трагедия в том, что производители прибегают к недобросовестным методам снижения цены. Покупатели говорят: «Сосиски невозможно есть». Конечно, невозможно, если по ТУ там мясо механической обвалки, манная крупа и каррагинаны (стабилизаторы). Если этого производителя поймали, он должен понести серьезное наказание. Он не имеет права дальше работать.



Виктор Тутьельян: Или надо его наказывать рублем.

Андрей Лисицын: В сумме, совместимой со стоимостью его бизнеса.

«Известия»: Роспотребнадзор здесь может что-то сделать?

Виктор Тутьельян: Не может, потому что он лишен самого главного — внезапности проверки.

«Известия»: Ну а фермерские, экологически чистые продукты? Они действительно вкусные, безопасные и полезные?

Андрей Лисицын: А как определить, как поверить, что они «экологически чистые»?

Надежда Раева: В нашем законодательстве нет понятия «экологически чистые».

Максим Синельников: Это чисто маркетинговый ход. Включая «Фермерские уголки» в супермаркетах.

Андрей Лисицын: Фермер фермеру рознь. Одни фермеры добросовестные, но абсолютное большинство банально химичат, и их сложно проверить до попадания продукта на рынок. Что некоторые делают с курицей, чтобы она была желтая, якобы деревенская?



«Экологически чистая фермерская» курочка обойдется покупателю в 2,5 раза дороже»

Фото: агентство городских новостей «Москва»/Александр Авилов

Бройлерного цыпленка подпаливают паяльной лампой и говорят всем, что он еще сегодня по двору бегал. Еще разбавляют настой календулы и протирают им тушку — она тоже желтой становится.

Хлеб из фуража

«Известия»: В нашем детстве хлеб черствел, а если и покрывался плесенью, то не на второй и не на третий день. Сейчас же он зеленеет через 24 часа после покупки. В чем причина?

Марина Костюченко: Качество хлебобулочных изделий зависит от разных факторов, но в большей степени — от качества сырья, в частности муки, из которой они на 70% состоят. Заплесневелый хлеб, разумеется, не пригоден для употребления.

Андрей Лисицын: Сейчас разрешили пятый класс муки использовать при производстве хлеба.

Виктор Тутельян: Пятый класс — это вообще фураж, кормовая пшеница.



Качество хлебобулочных изделий зависит от качества сырья

Фото: Global Look Press/СТК/digifoodstock.com

«Известия»: То есть мы едим хлеб из кормовой пшеницы?

Марина Костюченко: До 1997 года хлебопекарную муку получали из зерна не ниже 3-го класса. Затем в связи с неурожаем и тяжелым экономическим положением и 4-й класс зерна отнесли к продовольственному, тем самым разрешив его использовать. С этого момента мы стали терять потребительские характеристики: вкус и аромат хлеба, характерную структуру мякиша, которые обеспечивает в том числе и необходимое содержание белка хорошего качества. Чем ниже класс зерна, тем ниже в нем содержание белка.

В 2018 году вступил в силу ГОСТ на пшеницу, в котором не указано назначение классов на продовольственные и непродовольственные цели, то есть и 5-й класс может быть использован для получения муки, что уже сейчас некоторые недобросовестные мукомолы и делают.

Полученная мука может отвечать требованиям ГОСТа за счет использования различных улучшителей, но хлебопекарные ее свойства, от которых зависит качество хлеба, будут понижены. Это подтверждается результатами мониторинга, проводимого нашим институтом, который показывает, что 80% образцов имеют

пониженные хлебопекарные свойства, что соответственно негативно отражается на качестве хлеба.

Умное питание

«Известия»: Мы все видим, чем обычно наполняют люди свои корзины в супермаркетах. Это макароны, колбаса, хлеб. Минимум овощей и фруктов, зато полно всевозможных снеков. Бутерброд — это, как правило, хлеб с маслом и сыром или колбасой. А не хлеб с ломтиком курицы и листиком салата. Надо ли нам менять свои пищевые привычки?

Виктор Тутельян: Пищевые привычки — это вопрос образования населения.

Надежда Раева: Вкус надо воспитывать. Мы забыли вкус натуральных продуктов. Повсеместно используются усилители, улучшители. Деревенская курочка нам покажется менее вкусной, чем та, что лежит на магазинных полках.

Максим Синельников: Это не только вопрос образования. Может, мы и хотим правильно питаться, но не можем. Та же деревенская курочка у многих в 2,5 раза дороже магазинной.

Максим Синельников: Но наши пищевые привычки всё же меняются. 26 лет назад структура потребления мяса состояла из 45% говядины, 12–17% мяса птицы, свинина составляла 32–33%. Сейчас свинина тоже 33%, а с говядиной и птицей всё наоборот.

Андрей Лисицын: В советское время мы потребляли 40% мяса в виде мяса, а всё остальное — в виде колбасы. До того сильна привычка к колбасе, что мы и сегодня продолжаем ее есть.



Виктор Тугельян: В любом случае нужно образовывать население, рассказывать, насколько важно правильное питание, начиная от зарождения жизни. Дефицит одного витамина — фолиевой кислоты в первые дни беременности влияет на развитие нервной трубки. Вызывает внутриутробную гибель плода, уродства. В Америке 87% населения ежедневно употребляют поливитамины, минеральные комплексы — биологически активные добавки. В Японии — 85%, в Европе — 60–70%. Они знают, что это надо, потому что из продуктов невозможно получить все витамины и минералы в необходимом количестве. А у нас их используют меньше 5% населения.

Андрей Лисицын: Недостаток витаминов у нас по всем группам вместе как минимум 50%, а по отдельным — почти 100%.

Максим Синельников: Сейчас в правительстве и министерствах рассматривается вопрос формирования здорового образа жизни. Нас пугает, что воспитание культуры здорового образа жизни, физической активности, отказа от табака, чрезмерного употребления алкоголя и нутриентов — жира, белка, сахара и соли — подменяется тем, что изготовитель должен сократить выпуск нездоровой продукции. Но изготовитель-то работает на спрос потребителя! Изготовитель удовлетворит любой спрос, который сформирует потребитель. Мы в рыночной экономике. Мы пойдем за потребителем, если он поменяет свои предпочтения, поэтому правительству нужно работать с потребителем.

Круглый стол провели Елена Лория и Валерия Нодельман.