



НЕБЕЗПЕКА. Дисбактеріози, цукровий діабет, гіпертонія, захворювання шлунково-кишкового тракту, печінки і нирок, алергії й навіть злоякісні пухлини — такий неповний перелік недуг, які можуть спричинити харчові добавки, що містяться в молочних продуктах. Про це розповів міський гастроентеролог Миколаєва Денис Баранов.

Сьогодні полиці наших магазинів забиті молочними продуктами, небезпечними для організму людини. Небезпеку насамперед становлять численні шкідливі харчові добавки з індексом «Е» — загусники, емульгатори, підсолоджувачі, підсилювачі запаху, кольору і смаку, консерванти. Постійне і тривале вживання «збагачених» ними продуктів може призвести до серйозних проблем зі здоров'ям. Причому, зазначив Денис Баранов, харчові домішки не викликають гострих реакцій, тому швидко відреагувати, діагностувати хворобу і надати відповідну медичну допомогу не так просто. А накопичуючись в організмі, шкідливі речовини можуть стати причиною багатьох захворювань, які важко вилікувати.

Директор Київського інституту споживчих експертиз Юрій Чорнобривець навів приклади використання шкідливих добавок недобросовісними виробниками в гонитві за прибутком.

— Наприклад, пальмова олія в Україні вже звично увійшла до складу морозива, цукерок, шоколаду і шоколадної пасти, локшини швидкого приготування, чипсів, крекерів. З молочних продуктів найчастіше фальсифікують сир, сметану, згущене молоко і вершкове масло. Іноді 95% продукту становить саме пальмова олія, — підкреслив експерт. А тим часом у всьому світі цю олію використовують у металургійній промисловості для змащування обладнання. Цей найнебезпечніший канцероген, який розчиняє тільки бензин, майже не засвоюється людським організмом і не виводиться з нього. Підсумок — серцево-судинні, онкологічні, гастроентерологічні захворювання і ожиріння.

Юрій Чорнобривець навів ще один приклад з досліджень: щоб згущене і сухе молоко були білішими за кольором, нечесні виробники додають барвник-відбілювач діоксид титану (Е-171).

— Це основний компонент фарби-білил, — розповів експерт. — У світі діоксид титану широко застосовують у виробництві фарб, лаків, паперу і пластмас. І лише в Україні, Росії та деяких «третіх» країнах його легально додають у продукти.

Як можна максимально вберегти себе і своїх близьких від шкідливої дії харчових добавок? Для початку потрібно уважно читати на етикетках, що входить до складу молокопродуктів, радять фахівці. Там повинні бути лише відомі натуральні складові. Що менше у продукті речовин з індексом «Е», то менше ризику для здоров'я. Крім того, однією з головних ознак неякісного продукту є його низька ціна. Денис Баранов порадив вживати якомога більше натуральних продуктів, наприклад, купуючи їх на ринку в перевірених «бабусь». А як «протиотрута» допоможуть широковідомі препарати, дія яких спрямована на дезінтоксикацію організму, — активоване вугілля та інші сорбенти, насіння льону, гепатопротектори, вітамінні комплекси.

<http://ukurier.gov.ua>