

Семейный доктор 

Леонид Рудницкий

# ЧТО МЫ ЕДИМ?

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ  
КАЧЕСТВО  
ПРОДУКТОВ



 ПИТЕР

Леонид Рудницкий

**Что мы едим? Как определить  
качество продуктов**

«Питер»

2011

## **Рудницкий Л. В.**

Что мы едим? Как определить качество продуктов /  
Л. В. Рудницкий — «Питер», 2011

Когда речь заходит о современности, мы не можем не упомянуть разнообразие «цидов» – пестицидов, инсектицидов, фунгицидов, гербицидов. Суффикс «цид», между прочим, означает способность уничтожать. Теперь к этому можно добавить еще один «цид» – пищевой геноцид. «Геноцид» означает убийство людей, как правило, с целью получения прибыли или уничтожения нации. Именно этим занимаются сейчас во всем мире корпорации пищевой промышленности. Согласитесь, непрерывное загрязнение продуктов питания токсическими добавками, консервантами, вызывающими рак, гидрогенизированными жирами, нитратами, MSG, красителями, сделанными из нефти, и прочим – это не что иное, как форма настоящего геноцида. Что же делать? – спросите вы. Как уберечь себя и своих близких от недоброкачественных продуктов? На эти вопросы ответит известный врач – Леонид Рудницкий. В данный момент его лаборатория разрабатывает методы определения качества продуктов. Он поделится с вами теми, которые можно использовать в быту, и научит вас правильно выбирать продукты.

© Рудницкий Л. В., 2011

© Питер, 2011

# Содержание

Вступление	5
Глава 1	6
Что мы едим?	6
Как продукты с синтетическими добавками влияют на здоровье	8
Как нас обманывают на рынке	10
Способы обмана в супермаркетах	11
Конец ознакомительного фрагмента.	13

# Леонид Витальевич Рудницкий

## Что мы едим? Как определить качество продуктов

### Вступление

Стоит только завести речь о том, в каком мире мы живем, что едим, то... не обойтись без слов, оканчивающихся на «цид»: пестициды, гербициды и пр. Самый настоящий пищевой геноЦИД.

Геноцид (от греч. *γενοσ* – род, племя и лат. *caedo* – убиваю) означает уничтожение людей. Этим занимаются сейчас во всем мире производители продовольственных товаров – мяса, рыбы, фруктов, чая, кофе, колбасы, сыра... Всего того, что мы привычно включаем в свой рацион.

Загрязнение продуктов токсическими добавками, консервантами, вызывающими рак, гидрогенизированными жирами, нитратами, а также искусственными красителями и ароматизаторами – это не что иное, как форма настоящего геноцида.

Что же делать? Как уберечь себя и своих близких от недоброкачественных продуктов? Можно ли научиться выбирать безопасные продукты? Существуют ли простые способы определения качества купленных продуктов в домашних условиях?

Ответы на все перечисленные вопросы вы найдете на страницах этой книги.

# Глава 1

## Такая вкусная опасная еда

### Что мы едим?

Зачем человек ест? Странный вопрос... Без пищи жизнь невозможна, это и строительный материал, и источник энергии, необходимой для всех видов деятельности. На самом деле важнее знать, не **зачем** мы едим, а **что**, потому что далеко не все, «что в рот полезло», будет полезно. Давайте будем разбираться вместе.

Ни для кого не секрет, что продукты питания научились виртуозно подделывать. Узнать о товарах, которые фальсифицируют чаще других, довольно просто – официальную статистику периодически публикует Торгово-промышленная палата РФ.

Доля фальшивой продукции в товарообороте продуктов питания превышает 30 %. В частности:

- объем масла и маргарина – 40—45 %;
- рыбных и мясных консервов – 35—40 %;
- алкогольной продукции – до 60 %.

По другим позициям ситуация не лучше и имеет тенденцию к ухудшению с каждым годом. Почти катастрофическое положение с продовольственной безопасностью для здоровья граждан признается официально. И... нам-то что делать? Ведь есть надо каждый день, причем желательно не один раз.

Приступая к серьезному разговору, принято определяться с используемыми терминами. Чем дальше вы будете читать книгу, тем чаще придется нам употреблять понятие «фальсификат». Что же понимают под данным термином специалисты?

Фальсификат (лат. *falsificare* – подделывать) – это продукт, полученный в результате умышленных действий, направленных на подделку и (или) сокрытие информации.

Существуют следующие виды фальсификации:

– *Технологическая* – происходит на производстве путем добавления немясного сырья или уменьшения процентного содержания мяса.

– *Предпродажная* – к ней относят такие виды, как:

– *ассортиментная* – полная замена другим сортом, видом, наименованием с сохранением нескольких признаков и внешнего сходства, замена качественного продукта низкопроцентным, имеющим похожие свойства, подмена натурального продукта имитатором;

– *качественная* – добавление воды, различных пищевых добавок, более дешевых компонентов, замена натурального продукта имитатором;

– *стоимостная* – реализация низкокачественного товара по цене высококачественного;

– *количественная* – неправильное измерение товара: «А сколько будет весить точно в граммах?»;

– *информационная* – предоставление искаженных данных о продукте: его наименовании, стране-производителе, фирме-изготовителе, составе. Иными словами, предоставляется неполная, искаженная информация о товаре или ее не предоставляется вообще.

Специалисты утверждают, что в категории некачественных товаров обычно лидируют молочные и мясные продукты, в их состав вводят чрезмерное количество растительных жиров, а также нарушают процентное содержание веществ.

В 2009 году по результатам лабораторных исследований в Санкт-Петербурге 70 % образцов мясной продукции, 40 % молочной и 36 % рыбной не соответствовали нормативной документации и данным маркировки.

Количество некачественных товаров составило в общей сложности около 30 % от общего объема продуктовой продукции – того, что мы покупаем, едим каждый день и не знаем, чем отзовется та или иная покупка для нашего здоровья. Последствия же от употребления в пищу фальсифицированного или некачественного, а также просроченного продукта могут и бывают фатальны. Вплоть до смертельного исхода.

Результаты всех проверок публикуются на сайте Центра контроля качества, с ними может ознакомиться любой покупатель. Имеется неутешительный прогноз, согласно которому в ближайшее время ситуация скорее всего не изменится. Поэтому пора нам самим озаботиться тем, что мы едим.

## Как продукты с синтетическими добавками влияют на здоровье

Химическая промышленность придумала больше чем 10 тысяч пищевых добавок, консервантов, красителей, эмульгаторов, стабилизаторов.

Производители получают огромные прибыли, ведь напичканный ими продукт долго хранится, химическое же сырье стоит очень дешево. А то, что при этом наносится непоправимый вред здоровью всей нации, никого не волнует, хотя врачи утверждают, что все эти вещества медленно убивают нас.

Наверное, трудно найти полезнее сок, чем гранатовый? Несомненно. Но 90 % всего гранатового сока – это фальсификат, о чем официально заявил Госстандарт. Причем его не разбавляют банальной водой, как это было раньше. Сока в современных упаковках и близко нет, в них налита опасная для здоровья смесь химии, красителей, ароматизаторов, стабилизаторов. Нас убеждают, что все они при определенной дозировке безопасны, ведь современная пищевая промышленность не может без них обойтись. Без добавок невозможно производство ни одного продукта, иначе как же продукту придать красивый товарный вид и долго его хранить?

В России разрешено 219 пищевых добавок, некоторые из них имеют несколько видов. Индекс Е часто встречается на этикетках, он обозначает, что продукт содержит в себе красители, консерванты, усилители вкуса, эмульгаторы, стабилизаторы. Считается, что раз все они были когда-то давно проверены Всемирной организацией здравоохранения, то все они безопасны.

О том, как на самом деле влияют на нас продукты с синтетическими красителями, знают медицинские работники. Аллергии, заболевания желудочно-кишечного тракта, поджелудочной железы, печени, рак... Количество жертв только этих заболеваний выросло почти в 3 раза. И чем больше мы употребляем таких «химикатов», тем больше возникает риск болезни от них.

Наш организм столкнулся с такими химическими ингредиентами, что просто не знает, как их переварить, усвоить и вывести из организма!

Самые вредные среди пищевых добавок – искусственные красители. Человек всегда выбирает глазами, поэтому каждый производитель старается сделать продукт покрасивее, чтобы выделить его из общей группы. Химики придумали вредные синтетические красители, которые значительно дешевле натуральных, а продукты на основе синтетических красителей можно продавать и хранить очень долгое время.

По международной классификации все красители маркируются от E100 до E180, и только десять из них натуральные.

Как же отличить натуральные красители от синтетических?

Прежде всего, запомните, что синтетические красители неестественно яркие. Другой нюанс – синтетические красители разрешено использовать лишь в кондитерских изделиях и алкогольных, слабоалкогольных и безалкогольных напитках.

Но наши производители добавляют искусственные красители куда захотят: в йогурты, томатную пасту, кетчупы, соусы, натуральные компоты, варенья и джемы. Вся эта гадость, которая попадает в организм, проявляется в виде кожных высыпаний и аллергических заболеваний.

Существуют безвредные натуральные красители, которые производят из свеклы, красного перца, цветов и ягод. Но, к сожалению, такие красители очень быстро разрушаются, поэтому их используют в натуральных продуктах с ограниченным сроком годности.

Натуральные красители обозначаются индексом E161, E162, E163, запомните их и не пугайтесь, если увидите на этикетке.

– E100 – Куркумин (Curcumin)

- E101 – Рибофлавин (Riboflavin)
- E161a – Флавоксантин (Flavoxanthin)
- E161b – Лютеин (Lutein)
- E161c – Криптоксантин (Cryptoxanthin)
- E161d – Рубиксантин (Rubixanthin)
- E161e – Виолоксантин (Violoxanthin)
- E161f – Родоксантин (Rhodoxanthin)
- E161g – Кантаксантин (Canthaxanthin)
- E162 – Красный свекольный (Beet Red)
- E163 – Антоциан (Anthocyanin)
- E 166 – Сандаловое дерево

## Как нас обманывают на рынке

Искусство обмана покупателей доведено до совершенства. Маскировка неликвида – часть обязанностей продавца, что является «страшной» тайной. Дело в том, что списывать испорченные продукты запрещено. Продавец обязан их продать не дешевле качественного продукта. В противном случае хозяин вычтет стоимость просроченного и нереализованного товара из заработной платы продавца. Поэтому и приходится придавать неликvidу товарный вид:

- с помощью уксуса и красителей превратить тухлое мясо в свежее;
- реанимировать тушки кур хлорным отбеливателем и раствором соды;
- тухлую рыбу сделать копченой с помощью ароматизаторов.

Подобные манипуляции приводят к непоправимым последствиям для здоровья и даже жизни невнимательного покупателя. Подробности этих безобразий будут раскрыты далее в соответствующих главах, сейчас речь пойдет лишь о самых популярных способах обмана. Их не так уж и много, но применяются они практически повсеместно.

Например, свежая рыба портится за один день и на следующий день ее нужно выбросить, так как не бывает свежей рыбы второй свежести. Вместо того чтобы выбросить стухшую форель или семгу, продавцы превращают несъедобную рыбу в копченую. Достаточно засолить, а потом обработать химикатом – жидким дымом, при этом неприятный запах исчезает, а рыба приобретает аппетитный товарный вид. К тому же и выгода от фальсификации двойная, ведь копченая рыба стоит дороже, чем свежая или мороженая.

В наше время вы не отыщете на прилавках неприглядных внешне кур. Это не значит, что они стали лучшего качества. Курицу просто отбеливают хлоркой (см. рис. 1 на форзаце). Пресловутой «Белизны» достаточно буквально капли на ведро. Отравиться химикатами в такой концентрации невозможно, а подпорченной курицей – легко. Ведь лучше от этого она не стала, просто поменяла цвет. После этого с помощью простого шприца с водой ей добавляют до полукилограмма веса. Отличить замаскированную тухлую курицу можно по запаху хлорки. Если взять в руки тушку, то кончики пальцев будет пощипывать от отбеливателя.

О мясе можно рассказывать бесконечно...

– Отличить несвежее мясо можно по цвету – оно темное (см. рис. 2 на форзаце), надавите на кусок, если он не восстановит форму, то мясо подпорченное.

– Секрет низкой цены гуляша прост, его делают из мяса, которое испортилось и совсем потеряло привлекательный товарный вид. Продавать в таком виде его нельзя, поэтому отрезают подгнившие, обветрившиеся куски и предлагают тем, кому лениво возиться с мясом.

– На фарш идут гнилые, заветренные края, которые обрезали со вчерашнего мяса. Для того чтобы отбить неприятный запах, в него добавляют уксус и свиной жир. Так что покупайте фарш у продавцов, которые сделают его при вас, мясорубка должна стоять не в подсобном помещении, а прямо на прилавке. Мясо выбирайте сами. Фарш хорошего качества не может быть дешевле мяса, ведь его цена складывается из стоимости мяса плюс цена изготовления (см. рис. 3 на форзаце).

## Способы обмана в супермаркетах

Казалось бы, в супермаркете все должно быть под контролем, на каждый продукт есть сертификат, проводятся регулярные проверки. Мы психологически расслабляемся, чувствуя себя защищенными. А как же может быть иначе, ведь в крупных магазинах, супермаркетах не должны обманывать нагло и систематически, безнаказанно, как это делают на рынке. Но, к сожалению, и здесь могут любыми способами подсунуть просроченный, некачественный товар, который следует отправить на свалку.

В крупных магазинах всюду бушует стихия рыночных отношений. Не обманул – не продал. Супермаркеты любыми способами пытаются увеличить товарооборот, например продлевая сроки годности товаров. Просроченные продукты заново упаковывают и выставляют на прилавки.

Еще здесь экономят на электроэнергии. Так, замороженные овощи, температура хранения которых должна быть не менее  $-18^{\circ}\text{C}$ , хранятся в витрине при  $-10^{\circ}\text{C}$  и выше. Открыто нарушаются элементарные правила хранения товара. Сроки годности продукта сильно уменьшаются, но эти продукты не списываются, а продаются.

Каждый отдел супермаркета имеет право списывать только определенное количество, и если к концу рабочего дня продукт еще лежит на прилавке, то, по мнению владельцев, виноват в этом только продавец. Он должен любой ценой продать залежавшийся товар, а то, что не продаст, заставят купить его самого. Вот и прибегают к фальсификации.

За примерами ходить далеко не надо. Мы все покупаем колбасу, мало задумываясь о сроках ее годности. Выглядит нормально? Берем! Вот как раз для того, чтобы колбаса вернула себе товарный вид, идут на всякие хитрости. Дату изготовления стирают ацетоном, выпускают воздух из вздувшейся полиэтиленовой упаковки, для чего прокалывают ее иголкой обычного медицинского шприца в недоступном для обзора месте (см. рис. 4, 5 на форзаце). Наклеивают новую дату упаковки, тщательно протирают колбасу, уничтожая таким образом подозрительные потеки. Если поменять дату не получается, то просто наклеивают сверху штрих-код магазина, тогда срок реализации прочитать невозможно. И главное, на полку реанимированную колбасу выкладывают так, чтобы покупатель сразу обратил внимание на продукт и побыстрее забрал его.

Для того чтобы варено-копченая, сырокопченая колбаса имела привлекательный, товарный вид ее сначала моют, а потом натирают тряпкой, смоченной в подсолнечном масле. А когда срок годности по документам истекает, применяют другие методы продажи просроченного продукта. Такая колбаса и мясные деликатесы идут в нарезку, ее упаковывают, ставят на этикетке дату упаковки. А наивный покупатель думает, что это день изготовления!

### ЧТО ДЕЛАТЬ?

Выберите на прилавке колбасу, а потом попросите продавца нарезать ее и упаковать. В любом магазине это должны сделать бесплатно, что предусмотрено «Законом о защите прав потребителей».

Укладывают просроченный продукт тоже не как попало: красивые аппетитные кусочки наверх, а под ними маскируют более тусклые, бледные, с неприятным запахом. И вы уже ни когда не узнаете настоящие сроки хранения и реализации этого продукта.

Колбаса одного завода продается как колбаса более удачного завода-конкурента.

Какую-то часть охлажденной курицы «с душком» отправляют на гриль, остальную раздвигают, продают отдельно крылышки, ножки, а если не получилось все сбыть вовремя, маринуют и продают в качестве шашлыка, ну а если не успевают все продать, отправляют в кулинарный отдел. Вы любите котлетки?

Чем отличаются красивые крупные креветки, красиво разложенные на витрине, от креветок в упаковке по 1 кг, лежащих в холодильнике в зале? Ничем, кроме цены, которая на порядок выше из-за того, что продавец раскрыл пакет и выложил их на блюдо.

Продаются креветки под разными кодами, имеют разных производителей, но покупатель ничего не подозревает. Морепродукты – товар дорогой, при продолжительном хранении имеет свойство усыхать, поэтому время от времени лотки с мидиями и креветками опускают в теплую воду, держат несколько часов и ставят назад на витрину уже в товарном виде, который сохранится, пока вода опять не испарится.

Намерзший на продуктах лед прибавляет вес, а минеральной водой разбавляют лососевую икру для образования эффекта крупных икринок и приумножения количества дорогостоящего продукта.

Как нам продают лед по цене рыбы или креветок? Берется упакованная рыба или креветки, в упаковку с помощью шприца загоняется вода, сколько позволит совесть, а потом все это замораживается и продается.

### **ЧТО ДЕЛАТЬ?**

Поднимите упаковку с замороженными креветками и посмотрите ее на свет.

В пакете лед и подтеки? Значит, вам пытаются продать еще и воду по цене креветок.

Руководство магазина требует «удерживать ассортимент», а покупатели никак не хотят брать охлажденную дорогую рыбу. Поэтому, как только рыба портится, ее режут на части, замораживают, упаковывают и выкладывают в холодильник как «Филе лосося с/м» или как «Набор для уха» – голова и обрубок хвоста в одном пакете.

### **ЧТО ДЕЛАТЬ?**

Свежую и охлажденную рыбу нельзя покупать в виде филе, надо брать с головой. Если глаза начали мутнеть, рыбу брать нельзя.

Просроченный творог, творожную массу очищают от упаковки и продают вразвес по другому коду – безусловно, дороже, как «фермерские» продукты.

Приобретая овощи, фрукты, проверьте вес упакованных плодов, потому что заплесневелое яблоко, киви, апельсин аккуратно вытаскивается из корзинки, на которой производителем обозначен вес. Под видом дорогих яблок продаются более дешевые, особенно если сорта примерно похожи по виду.

### **ЧТО ДЕЛАТЬ?**

Разорвите пленку на расфасованных в магазине «готовых» упаковках, ругать вас за это никто не будет, и взвесьте снова. Зачем вам покупать гнилые сливы, киви, персики?

Обычные ягоды продаются по цене «премиум», то же самое имеет место почти со всеми цитрусовыми, особенно в сезон.

Ананасы продают перемороженные; разрезав его дома, вы его выкинете из-за неприятного запаха забродившей мякоти.

Все импортные фрукты, покрываются воскоподобной пленкой для предотвращения усыхания, порчи и сохранения блеска, смыть ее можно только кипятком и щеткой.

На коробку с тортом после потери свежести приклеивается ярлычок с новой датой.

### **ЧТО ДЕЛАТЬ?**

Обратите внимание на внешний вид торта. Если на поверхности глазури или крема появилось испарение в виде капелек воды, возьмите другой.

## **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.