

ALENA RIGHTFOOD

АЛЕНА ЛАЗОВСКАЯ

150 ТЫСЯЧ ПОДПИСЧИКОВ

РУКОВОДСТВО
по составам
продуктов

СМОТРИ,
ЧТО ТЫ ЕШЬ

ЗОЖРунета

Алёна Лазовская

**Смотри, что ты ешь. Руководство
по составам продуктов**

«Издательство АСТ»

2023

УДК 613.7
ББК 52.204.0

Лазовская А.

Смотри, что ты ешь. Руководство по составам продуктов /
А. Лазовская — «Издательство АСТ», 2023 — (ЗОЖРунета)

ISBN 978-5-17-151586-7

Каждый из нас стоял однажды перед витриной в супермаркете и пытался вспомнить, что значат эти загадочные надписи на этикетках. Как понять, что скрывает под собой буква Е, каким должен быть срок хранения у хорошего йогурта и каково допустимое содержание глутамата натрия в продуктах? Как правильно выбрать полезные для здоровья и похудения продукты? Стоит ли избегать пальмового масла? На эти и не только вопросы вы найдете ответы в книге Alena Rightfood «Смотри, что ты ешь. Руководство по составам продуктов»! Книга от популярного фуд-блогера, специалиста по рациональному питанию и пищевому поведению, нутрициолога и эксперта по составам и качеству продуктов. Это руководство научит выбирать продукты сознательно, а это непременно повысит качество жизни в целом. Ведь мы — то, что мы едим. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 613.7
ББК 52.204.0

ISBN 978-5-17-151586-7

© Лазовская А., 2023
© Издательство АСТ, 2023

Содержание

От автора	6
Введение	7
Как составы продуктов влияют на наше здоровье и похудение?	10
Зачем изучать составы?	11
Чем качественные продукты отличаются от некачественных в составе?	12
Как обманывают супермаркеты и производители?	14
На что стоит обращать внимание?	14
Хитрости магазинов. Как мы неосознанно покупаем лишние продукты?	16
Как правильно читать этикетку?	17
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Алена Лазовская
Смотри, что ты ешь
Руководство по составам продуктов

© Алёна Лазовская, текст, 2023.

© ООО «Издательство АСТ», 2023.

От автора

Привет!

Меня зовут Алена! Я – специалист по рациональному питанию и пищевому поведению, нутрициолог, персональный фитнес-тренер и эксперт по составам и качеству продуктов.

Я знаю все о составах продуктов, рациональном питании и похудении.

О том, как порой трудно выбрать правильные для здоровья и похудения продукты, как сложно читать этикетки, как трудно понять, что скрывают под собой Е-шки, и что вообще должно быть в составе каждого продукта!

Здоровое питание и похудение начинается именно с этой темы.

Все эти знания я включила в свое руководство, а также добавила информацию о сахаре и сахарозаменителях, о трансжирах, пальмовом масле и том, как выбирать масла для жарки. А для мамочек – информацию о детском питании.

Руководство поможет расставить в вашей голове все по полочкам, и, научившись читать этикетки, вы навсегда сможете поменять свое питание и изменить свое тело к лучшему!

Ведь мы – то, что мы едим!

С любовью, Алена

Введение

Самое главное удовольствие в жизни

Вспоминается диалог из известного фильма Георгия Данелии «Кин-дза-дза», в котором главный герой, землянин Владимир Николаевич, попав на планету Крюк, пытается купить что-нибудь съестное у коренного жителя:

– *Еда есть?*

– *Каша.*

– *А какая?*

– *Пластиковая.*

Давно установлено, что в последние годы идет резкая смена питания. То, что мы едим сегодня, за последние 60 лет изменилось больше, чем за предыдущие 40 000! Каждый год пищевая индустрия мира производит более 35 тысяч новых продуктов. Уже сегодня мы не обходимся без кефира, обогащенного бифидо- и лактобактериями, хлеба с добавками – топи-намбуром, пророщенными зернами, йодказеином. Покупаем жевательные резинки с кальцием и лечимся леденцами от кашля с витамином С. Появилось мороженое с полезными бактериями и даже водка с минералами.

Как-то будущий премьер-министр Великобритании Уинстон Черчилль в 1932 году написал, что «через 50 лет мы избавимся от абсурда выращивания целой курицы для того, чтобы съесть только грудку или крылышко, и будем выращивать эти части по отдельности в подходящей среде». И, в общем-то, оказался прав. Ошибся только во времени. В 2002 году генетикам из Калифорнии удалось открыть способ «управления» развитием конечностей у зародыша курицы так, чтобы все они становились или крыльями, или ногами. Однако генетики устояли перед соблазном и не дали вылупиться четырехногому монстру. Но это открытие показало, какие огромные возможности открывают новые технологии для приготовления еды будущего. Как дальше будет изменяться меню человека? Первыми за горизонт заглянули фантасты.

«Отец» современной фантастики Герберт Уэллс попытался представить себе чудо-еду в своем романе «Пища богов». Сюжет прост: двое ученых изобрели порошок «Гераклиофорбия 4», который между собой стали называть просто «Пищей», – химический продукт, устранявший паузы в ритмах роста живых существ, из-за чего те начинали развиваться с огромной скоростью. По замыслу экспериментаторов, все, кому в блюда добавляли это вещество, должны были становиться большими и здоровыми. Ученые намеревались продавать свое открытие людям в качестве заменителя обычной еды либо пищевой добавки к ней. Эксперимент закончился неудачно: подопытные цыплята вымахали до размеров лошадей, та же история приключилась с осами, крысами и червями, имевшими доступ к недоеденным остаткам «Пищи богов». А вскоре появились гигантские дети, которые с каждым днем требовали «Пищи» все больше.

Мог ли предположить великий писатель, что всего лишь через полвека после написания романа в 1904 году у нас появится подобие его придуманной искусственной «Пищи» – смесь порошков, ставших основой фаст-фудов в 1955 году. Вот, например, из чего состоят пирожки в «МакДональдсе» (надеюсь, что во «Вкусно – и точка» рецепт другой): вода, пшеничная мука, сахар, кулинарный фритюрный жир, крахмал E1422, глюкоза, соль, молочный порошок, свекольный краситель E162, лимонная кислота E330, эмульгатор E472e, бикарбонат натрия, лимонное масло L-цистеин. Больше похоже на отчет из химической лаборатории, чем на рецепт из кулинарной книги. От этой «Пищи богов» сначала растолстела Америка, а теперь тучнеют и жители других стран. Но, несмотря на все минусы фаст-фудов, через полсотни лет «быстрая еда» станет основным источником питания, потому что все будут есть вне дома. Но, возможно, станет другой.

А вот как представляли еду будущего в космической фантастике – все блюда у землян в основном упакованы в тубики. Но не простые, как у нынешних космонавтов. А круче! Аркадий и Борис Стругацкие в своей книге «Парень из преисподней» так описывают кулинарные изыски конца ХХI века: «Показать ребятам эту жратву – не поверят, не бывает такой жратвы. Берешь тубик, вроде бы с зубной пастой, выдавливаешь на тарелку, и на тебе – запузырилось, зашипело, и тут надо схватить другой тубик, его давить, и ахнуть ты не успел, как на тарелке перед тобой – здоровенный ломоть поджаренного мяса, весь золотистый, дух от него... э, что там говорить!»¹

Инопланетян фантасты кормят «волшебной» баландой. Так, например, в телесериале «Лекс» гуманоиды лакомятся коричневой слизистой кашей, подозрительно напоминающей экскременты, но с аппетитным вкусом яблок, бекона или ванильного мороженого. «Облагораживает» таким образом «под заказ» каждую новую порцию слизи специальный прибор. Героев фильма «Матрица» деликатесами тоже не балуют. Одно из их дежурных блюд – мерзкое протеиновое желе, прозванное ими *tastee wheat* (искаженное «вкусная пшеница»).

И нынешние ученые приближают это будущее. Колдуют над «искусственным» мясом, выращенном в пробирках, создают продукты, полученные в результате молекулярных исследований, пытаются скрещивать еду с лекарствами, придумывают тысячи фальшивых ароматов, стремятся сделать продукты «свежими» на максимально долгий срок. Что и говорить про генетически модифицированные растения, которыми засеяны сотни тысяч гектаров во многих странах мира.

Экологически же чистая еда, которая выращивается только на навозе и компосте, а при переработке не подвергается воздействию химических веществ, уже сегодня остается только для избранных, потому что стоит в десятки раз дороже «обычной» пищи.

Поэтому тем, кто пока не накопил миллионы на ежедневное меню из «натуральных продуктов», стоит разбираться в том, что предлагают в магазинах. Чтобы, как в известной сказке, попив не ту водичку, козленочком не стать и не превратиться в бездумного последователя так называемого «правильного питания» или «здорового образа жизни».

Первое означает сбалансированное употребление пищи, включающей в себя достаточное количество белков, жиров, углеводов и нутриентов. Второе – режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание, которое мало чем отличается от правильного. В общем, в здоровом теле – здоровый дух!

Научные исследования показывают: люди, которые питаются вкусно и разнообразно, меньше болеют и живут дольше. А что такое «вкусно и разнообразно»? Это когда пища аппетитная, хорошо усваиваемая, что зависит от ее состава и способа приготовления, разнообразная (за счет широкого ассортимента продуктов и различных приемов их кулинарной обработки), имеет хорошие органолептические свойства (внешний вид, консистенцию, вкус, запах, цвет, температуру), создает чувство насыщения, является безвредной и безупречной со стороны санитарно-эпидемиологических норм.

Более того, ни для кого не секрет, что пища является одним из основных удовольствий в жизни, но, чтобы за это удовольствие не расплачиваться собственным здоровьем, надо знать, *что* вы едите, из чего состоит блюдо, которое вам предлагают в общепите, или продукт, рекламируемый ритейлом.

Недаром говорят, что человек есть то, что он ест. И чтобы лучше познать себя, мы должны знать то, что едим.

¹ «Парень из преисподней» – фантастическая повесть советских писателей Аркадия и Бориса Стругацких из цикла «Мир Полудня». – *Прим. ред.*

Достаточный уровень знаний о составе и свойствах конкретных продуктов питания, рациональных способах их приготовления, обработки и употребления позволит провести правильный подбор продуктов, составить сбалансированный рацион и даже при ограниченных финансовых возможностях организовать здоровое рациональное питание.

В общем, сегодня надо смотреть в свою тарелку под микроскопом: человек должен знать, что он кладет себе в рот, потому что любое вещество, попадая в наш организм, влияет на него – даря здоровье или лишая его. А здоровье, как вы знаете, ни за какие деньги не купишь.

Как составы продуктов влияют на наше здоровье и похудение?

Сейчас продукты действительно стали другими, и мы потеряли способность контролировать потребление пищи, словно у нас пропали сигналы организма.

Это произошло по причине того, что еда стала очень разнообразной и изысканной благодаря усилителям вкуса, ароматизаторам и различным пищевым добавкам, которые делают еду приятнее для употребления. Такая еда нарушает чувствительность пищевых рецепторов, а также меняет наше пищевое поведение! Нам сложно правильно ощутить насыщение, различить голод и жажду или понять, что тяга к еде происходит на фоне проблем и стресса.

Все это произошло вместе с пищевой революцией.

Именно по этой причине нам сложно интуитивно питаться.

И именно поэтому очень важно внимательно изучать составы!

Зачем изучать составы?

- чтобы выбирать качественные продукты;
- чтобы не попасться на вредные Е-добавки;
- чтобы определить скрытые сахара и трансжиры;
- чтобы определить верную калорийность продукта;
- а также, чтобы избегать компонентов, которые могут мешать похудению.

Чем качественные продукты отличаются от некачественных в составе?

Для начала хочу привести пример компонентов, которые содержатся в качественных продуктах.

Это те компоненты, которые несут пользу нашему организму!

Обращайте внимание, чтобы в составе были следующие полезные компоненты:

- цельное зерно;
- пищевые волокна, злаки, зерна;
- цельное молоко;
- источники белка (качественный сывороточный протеин);
- ягоды, фрукты орехи;
- кокосовое масло;
- масло какао, какао тертое, а также натуральные добавки.

Давайте сравним на примере, чем качественные сладости отличаются от некачественных:

Из чего делают обычные сладости?	Из чего делают качественные сладости?
пшеничная мука	сывороточный белок
пальмовое масло	пищевые волокна
гороховый/соевый белок	безопасные сахзамы
сахар	кокосовое масло
синтетические опасные добавки	натуральный шоколад

Из чего делают обычные сладости?	Из чего делают качественные сладости?
какао порошок	мука цельнозерновая
ароматизаторы фруктов, ягод	орехи, фрукты, ягоды
	сливочное масло
! Все эти ингредиенты состава стоят недорого. Производитель экономит на качестве товара, снижая себестоимость.	! Цена этих качественных полезных компонентов состава выше, соответственно и цена продукта больше.

Но далеко не всегда *дорого = качественно* и *дешево = вредный продукт*.

Например, некоторые сетевые компании, которые продают псевдополезные продукты для похудения, имеют в составе компоненты низкого качества. А цена за них выше, чем за качественный фитнес-аналог. И наоборот, в магазинах можно часто встретить простые качественные продукты за приемлемую цену. Конечно, она будет чуть выше дешевого аналога, но лучше потратить деньги на цельнозерновое печенье, чем купить сахар с трансжирами, но за полцены.

Лучше переплатить за хороший и нужный продукт для организма, чем покупать дешевые продукты с плохим составом. Они, к тому же, могут вызвать заболевания, на лечение которых вы потом потратите еще больше денег.

Также важно запомнить, что следует контролировать количество добавленных сахаров в рационе! Поэтому проверяйте, чтобы в составах не было скрытых сахаров!

Из-за переизбытка сахара в рационе может быть не только риск заболеваний (инсулинорезистентность, диабет 2-го типа, сердечно-сосудистые заболевания, гормональный дисбаланс), кожные высыпания, снижения иммунитета, но и может ухудшаться качество и состав тела, а также регулярное употребление таких продуктов влияет на насыщение и переедания!

Как обманывают супермаркеты и производители?

На что стоит обращать внимание?

«Потребители – это все мы, – говорил президент США Джон Ф. Кеннеди. – Это крупнейший экономический слой, который воздействует на любое частное или государственное экономическое решение. Но это единственный голос, которого зачастую не слышно». Эти слова президент произнес в Конгрессе США 15 марта 1962 года. Позднее его речь стала основанием для создания Всемирного дня защиты прав потребителя, который стали отмечать именно в этот день. А также – для зарождения движения в защиту прав потребителей во всем мире.

Кто же такой «потребитель»? Вся мировая экономика построена на том принципе, что конечным звеном в цепочке деньги-товар-деньги, как правило, является именно рядовой потребитель, поскольку именно на удовлетворение его естественных нужд и потребностей работают все отрасли промышленности, индустрии услуг и развлечений всего мира. Потребитель – это самое главное звено любой отрасли экономики. Любой производитель, лишившийся потребителя, обречен на банкротство. На основании этого можно считать, что защита законных прав и интересов потребителя является одним из приоритетных направлений деятельности государства. Гражданин-потребитель должен осознавать, что совершая ту или иную сделку, заключая тот или иной договор, что-то приобретая, будь то товар или услуга, он защищен государством в полной мере. В 1985 году генеральная ассамблея ООН закрепила 8 руководящих принципов для защиты интересов потребителей. Это права на:

- удовлетворение основных потребностей;
- безопасность;
- получение информации;
- выбор;
- возмещение;
- получение образования для потребителей;
- здоровую окружающую среду.

В России в настоящее время действует Федеральный закон «О защите прав потребителей» в последней редакции от 2021 года. С тех пор в судах рассмотрено сотни тысяч дел. Среди них – и по завышенным процентным ставкам по потребительским кредитам, и по опасным детским игрушкам, и по грязной питьевой воде, и по лживым ценникам, и по продаже бракованных, просроченных изделий и товаров, и, конечно, по вредным добавкам в продуктах питания... Правозащитники стоят на страже наших интересов.

Например, в немалой степени благодаря давлению правозащитников, сконцентрировавших свои усилия на проблемах детского питания, в декабре 2008 года был принят «молочный регламент», согласно которому «питьевым молоком» может называться исключительно продукт, произведенный из натурального сырого молока, которое не подвергалось выпариванию. Если же в состав входит хотя бы 1 % сухого порошка, то такой продукт должен именоваться «молочным напитком» или «заменителем молочного продукта».

Ваши права защищены законом РФ «О защите прав потребителей».

В магазине вы имеете право получить всю информацию о товаре, а также о поставщике и способе хранения конкретного продукта.

Покупатель имеет право:

- получить консультацию по выбору продукта;

- приобрести товар по той цене, которая указана на ценнике;
- не платить за случайную порчу товара (если товар расставлен не должным образом и нарушена норма расстояния между стеллажами);
- получить возврат денежных средств за некачественный товар (если дома вы обнаружили, что он испорчен: истек срок годности, нарушена герметичность упаковки или товар потерял свои потребительские свойства в связи с неправильным хранением);
 - если продукт расфасован непосредственно в магазине, потребовать информацию: наименование, вес, цену за килограмм, стоимость отвеса, дату фасовки, срок годности, номер или фамилию весовщика;
 - вы имеете право на возврат или замену товара в течение 14 дней, в зависимости от категории товара;

Опираясь вы можете на Закон РФ от 07.02.1992 N 2300-1 (ред. от 11.06.2021) «О защите прав потребителей».

Кстати, по этому же закону в ресторане вам обязаны предоставить информацию о калориях, белках, жирах и углеводах в каждом блюде из меню.

Хитрости магазинов. Как мы неосознанно покупаем лишние продукты?

Теперь давайте проанализируем, как мы покупаем. Пришли в магазин. Взяли тележку. Лучше побольше – а вдруг акция? Хотя предлагаются маленькие корзинки. Но их же неудобно нести в руке. А в корзину на колесах некоторые родители даже маленьких детей усаживают вместе с арбузом и пельменями.

Теперь вы идете на «экскурсию» по площади от 100 до 1000 квадратных метров. Под ногами как правило, мелкая плитка, по которой едущая тележка стучит, издавая равномерное «тук-тук», что успокаивает нервы. Идем по магазину так медленно, чтобы успевать рассматривать товар и попадающиеся на глаза акции. В одних магазинах это красные ценники, в других – желтые. На самом деле, эти скидки – провокаторы, которые заставляют нас переплачивать.

Но не только они. Если мы, к примеру, пришли за 1 литром молока, но нам предлагают 2 литра всего на 20 % дороже. Конечно, мы их погрузим в тележку. Хотя знаем, что столько нам не надо, и лишний литр прокиснет. Но ритейл ликует – впарил-таки товар, причем без всякого для себя убытка, потому что цена, скорее всего, завышена изначально.

Пройти мимо отдела с собственным производством невозможно из-за ярких, манящих запахов. Чаще всего это выпечка. Нос приятно щекочет ванильный аромат. И если ты голоден, то купишь всего и побольше, с трудом сдерживая желание отломить горбушку горячего хлеба, еще не дойдя до кассы.

А теперь самое интересное – мы подходим к кассе, где разложена сладкая «мелочь» и баночки с напитками. Мы столько времени и сил потратили, чтобы заполнить большую корзину, что хочется себя вознаградить – или лимонадом, или шоколадкой. Пожалуйста! Все есть! Рука так и тянется за «сникерсами», «орбитами», «колой»... А потом, конечно, еще переплачиваем за пакеты. Причем даже не замечаем, что делаем это почти каждый поход в магазин.

И, конечно, очень часто попадаемся на **маркетинговые уловки на этикетках**, что тоже заставляет нас покупать конкретные продукты:

- Надпись «фитнес» часто на поверку оказывается кучей сахара и обработанных злаков.
- Калорийность указывается на 100 г, а не на банку (а белка, наоборот, на банку).
- Количество сахара или калорий указываются на малую порцию, а не на все содержание в пачке.
- Надпись «с витаминами/с кальцием/и др. полезными компонентами», которые по факту стоят на последнем месте в составе. В продукте их минимальное количество, которое никак не повлияет на здоровье, зато влияет на выбор при покупке.
- Продукты с надписью «био-протеин» или «много белка» не имеют больше белка, а также там часто содержится много сахара.
- Продукты на фруктозе привлекают наше внимание, а они опаснее и калорийнее обычных.
- Наклейку «био/эко» часто указывают просто для привлекательного вида упаковки, большинство производителей не имеют никаких сертификатов.
- Продукты «без сахара» часто имеют тот же сахар, только в другом химическом виде и под другим названием.
- Надпись «лайт» чаще всего ставят, когда сокращают калорийность за счет жиров или сахара, добавляя в состав небезопасные добавки.
- Надпись «не содержит консервантов» вводит в заблуждение, ведь на самом деле продукт может содержать уксус E260 из категории «консерванты» или сахар/соль, являющимися природными консервантами.

Как правильно читать этикетку?

Понаблюдайте в магазине за другими покупателями. Как они обычно себя ведут? Подходят к полке, глазами ищут нужный товар, сравнивают цены и объемы, кладут в тележку, идут дальше. Тех же, кто, сняв продукт с полки, начнет читать состав, – единицы. Подсчитано, что почти 80 % покупателей продуктов питания обращают внимание только на кричащие надписи, яркую упаковку и цену и лишь остальные 20 % – на состав.

Никогда не покупайте продукты без этикетки или с плохо читаемым составом – это может быть опасно для здоровья, особенно людям с пищевой аллергией.

Не изучив состав товара, вы все равно что покупаете кота в мешке. Что там производитель наметал, вы не узнаете... Возможно, гремучую смесь из различных добавок или таких непопулярных ингредиентов, как пальмовое масло, соя, консерванты, трансжиры, которые повышают риск инсультов и инфарктов. Часто производитель может и вовсе выдать один товар за другой: маргарин – за масло, сырный продукт – за сыр, сметану – за молочный продукт с соей и растительными жирами... Поэтому читать и *понимать* состав и этикетку – это наша с вами ответственность, а производитель по закону обязан указать:

- наименование;
- состав продукта: состав прописан в порядке убывания компонентов, где на первом месте всегда стоят основные ингредиенты, так, например, если в списке на первом месте сахар, значит, в продукте его содержится *больше* всего;
- жирным шрифтом выделены аллергены;
- любые добавки маркируются буквой «Е», что означает, что добавка разработана для стран Евросоюза. Также добавки имеют нумерацию, но иногда производители могут написать сразу расшифровку добавки без номера (система нумерации была принята для международной классификации «Кодекс Алиментариус», о котором мы поговорим ниже);
- могут быть основные компоненты (в том числе растительные масла, добавленный сахар, крахмал) и дополнительные (загустители, стабилизаторы, консерванты, красители, сахарозаменители и ароматизаторы), которые всегда используются в меньшем количестве и стоят в конце списка;
- дата изготовления и срок годности/хранения продукта (не покупайте продукты с истекающим сроком годности!);
- вес/объем продукта (НЕТТО – вес без упаковки);
- условия хранения продукции *до* и *после* вскрытия;
- наименование изготовителя и адрес производства;
- рекомендации по употреблению, приготовлению продукта, или предупреждение, например: «пейте охлажденным»; «оказывает слабительное действие» и т. д.;
- показатели пищевой ценности продукта: количество белков, жиров, в том числе – насыщенных, углеводов, в том числе – сахара, клетчатки;
- калорийность *в ккал* и *кДж*;
- производители молочной и диетической продукции обязаны указывать количество рафинированного сахара;
- количество калорий должно совпадать с БЖУ – белки, жиры, углеводы;

Как их считать?

$(Б+У) \times 44 + Ж \times 9 = \text{ккал на } 100 \text{ (клетчатка, пищевые волокна, умножается на } 2 \text{ ккал)}$.

- сведения о наличии в пищевой продукции компонентов:
 - ◆ «Может содержать следы орехов, сои, и др.» – предупреждение о возможном попадании аллергенов (так как на данном заводе данные продукты присутствовали);
 - ◆ «Содержит молочный белок, глютен и т. д.» – информация о наличии аллергенов;
 - ◆ «Обезжиренный» – содержит менее 1 % жиров на 100 г продукта;
 - ◆ «Не содержит трансжиров» – может содержать менее 0,5 % трансизомеров;
 - ◆ «Богат клетчаткой» – богатый клетчаткой считается продукт, который содержит 5 г на 1 порцию (суточная норма равна 11 г на каждую 1000 ккал вашей нормы);
 - ◆ «Без глютена» – надпись означает отсутствие клейковины (белок из злаковых) – информация для людей с целиакией (непереносимостью глютена);
 - ◆ «Без ГМО» – генномодифицированные организмы – содержание ГМО менее 1 %;
 - ◆ «Без сахара» – не содержит сахарозы (но может содержать другие сахара/быстрые углеводы);
 - ◆ «Не содержит холестерина» – может быть только в продуктах животного происхождения;
 - ◆ «Органический» – производится без применения пестицидов, ГМО, синтетических удобрений;
 - ◆ «Экологически чистый/Эко продукт» – запрещено использовать данные формулировки;
 - ◆ «БИО» – в России никак не контролируется и не несет никакого смысла;

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.