№ 13 (декабрь) 2011

ЗДОРОВЫЙ БАЗАР

Вся правда о функциональных продуктах

тема номера

Такой необходимый «балласт»

Долгое время считалось, что пищевые волокна не представляют никакой ценности для организма человека. Их использовали в пищевой промышленности только в качестве технологических ингредиентов. Обозначенные в составе продуктов «ужасным индексом Е», они вызывали лишь отрицательное отношение у потребителей. Почему же врачи-диетологи беспрестанно призывают употреблять продукты с клетчаткой, а Минздрав констатирует, что возрастает число заболеваний, связанных с недостаточным потреблением пищевых волокон?

Что это такое и с чем их едят?

Грубые волокна, клетчатка, отруби, пребиотики, Е409, Е440 – эти названия и индексы знакомы всем, но не всегда вызывают положительные ассоциации. И напрасно, ведь все они имеют отношение к пищевым волокнам, которые не просто полезны для организма, а являются необходимой составляющей нашего питания.

www.aif.ru

Пищевые волокна – это так называемые сложные углеводы, которые содержатся только в растительной пище. В молочных и мясных продуктах их нет. В плодах (с кожурой) пищевых волокон до 2%, в ягодах – 3-5%.

Продолжение на стр. 4-5

Содержание номера:

Новости

В Челябинской области катастрофически не хватает функциональных продуктов

Вафельный хлеб «Елизавета» стал еще полезнее

стр. 2

Американский суд признал пиццу овощем

стр. 3

Новости техрегулирования

О введении в действие ГОСТов, изменений к ним или их аннулировании

стр. 3

Крупным планом

Псковский хлебокомбинат: почувствуйте «Вкус жизни»

стр. 6

Сердечный вопрос

Эксперты отвечают

стр. 8

kardio.zdorovbazar.ru

выставки

07.02 - 09.02.2012
Зерно-Комбикорма - Ветеринария - 2012 (Москва)
17-я Международная специализированная выставка

13.02 - 17.02.2012
Продэкспо - 2012 (Москва)
19-я международная выставка продуктов питания, напитков и сырья

28.02 - 02.03.2012
Агропромышленный форум Юга России - 2012 (Ростов-на-Дону)

13.03 - 16.03.2012
Продукты питания. Тара. Упаковка. Этикетка - 2012 (Тюмень)
Специализированная выставка

13.03 - 16.03.2012
Мясная и молочная индустрия - 2012 (Москва)
Международная выставка

13.03 - 16.03.2012
Пищевые ингредиенты, добавки, пряности (Москва)
15-я Московская международная выставка

14.03 - 16.03.2012
International Fast Food Fair (IFFF) - 2012 (Москва))
Международная выставка продуктов, напитков и оборудования для индустрии быстрого питания

14.03 - 16.03.2012
ПродМаркет - 2012 (Пенза)
14-я Межрегиональная специализированная выставка-ярамарка

Здоровое питание

В Челябинской области катастрофически не хватает функциональных продуктов

Как отмечают специалисты, сегодня в рационе южноуральцев существует дефицит магния, кальция, цинка, йода. Учитывая это, специалисты кафедры прикладной биотехнологии факультета пищевых технологий ЮУрГУ разработали ряд полезных продуктов. Например, мясной хлеб, обогащенный белком и свободными аминокислотами. А также хлебобулочные изделия, обогащенные витаминно-минеральным комплексом и антиоксидантами. Они подчеркивают, что для жителей экологически неблагополучного региона это особенно важно.

По словам заведующего кафедрой Максима Ребезова, сегодня на местном рынке практически отсутствуют функциональные продукты. Например, среди молочных продуктов только 20% можно считать обогащенными полезными добавками. Среди хлебобулочных изделий - около 5%. А вот на рынке мясных и рыбных полуфабрикатов таких продуктов нет совсем. Только производители яйца добавляют в продукт селен, железо, йод.

news.74mail.ru

Вафельный хлеб «Елизавета» стал еще полезнее

С ноября 2011 года группа компаний «Елизавета» стала участником федеральной программы «Здоровье через хлеб».

Программа одобрена правительством Москвы, Минздравсоцразвития России, Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека РФ, Российской академией медицинских наук, Московской медицинской академией им. И.М. Сеченова и принята к исполнению с 2006 года. Компания «Елизавета» наладила производство обогащенного микроэлементами вафельного хлеба. Улучшение питательных и вкусовых характеристик вафельного хлеба «Елизавета» обеспечено за счет применения пищевой витаминно-минеральной добавки «Витен ТВ». Данная добавка обогащает изделия из хлеба витаминами группы В, РР, фолиевой кислотой, минеральными элементами: железом, йодом, цинком.

Авторская программа «Здоровье через хлеб», разработанная ЗАО «Кластъ», сочетает в себе уникальную запатентованную технологию и лучшие русские традиции хлебопечения, направленные на повышение качества хлебобулочных изделий за счет использования в выпечке сбалансированного комплекса витаминов, аминокислот, макро- и микроэлементов, благотворно влияющих на здоровье человека. Основой концепции «Здоровье через хлеб» является обогащение массовых сортов хлебобулочных изделий наиболее полными комплексами микронутриентов: витаминами (В; В2; В3; В6; РР, фолиевой кислотой и др.), макро- и микроэлементами (железом, йодом, кальцием, магнием). Особенно важны обогащенные полезными и необходимыми веществами хлебобулочные изделия для детей, работающего населения и пожилых людей. Группа компаний «Елизавета» разработала особую технологию производства и сбалансированный состав вафельного хлеба «Елизавета», обогащенного полезными добавками, что делает его пригодным к употреблению для людей с хроническими заболеваниями желудочно-кишечного тракта, страдающих сахарным диабетом, а также всем тем, кто заботится о своей фигуре. Теперь вафельный хлеб, обогащенный витаминами и микроэлементами, стал еще полезнее.

netania.israelinfo.ru

Французские власти «запретили» вегетарианство

В Париже перед правительственным зданием прошла манифестация против подписания французским правительством закона, который призван увеличить потребление мяса в школьных столовых. Акция протеста была организована вегетарианской общественной группой.

Отмечается, что закон предусматривает строгие правила и нормы по сбалансированному питанию для всех пунктов детского питания. Так, школьные столовые обязали сервировать каждое первое и второе блюдо с белковым ингредиентом животного происхождения.

В свою очередь, сторонники вегетарианства считают, что хотя закон и не запрещает вегетарианство напрямую, он утверждает спорную точку зрения о том, что белки можно получать только из животных продуктов, что автоматически навязывает школьникам поведенческую модель повышенного потребления мяса и отрицания вегетарианства как полноценной диеты.

www.rosbalt.ru

Десять лет проекту здоровья

В ноябре в одной из школ Израиля проходило празднование 10-летия проекта «Тафур элай», название которого, если в недословном переводе, звучит, как «мне подходит» и «расти здоровым!». Возник проект по инициативе Министерства просвещения и Министерства здравоохранения Израиля и был внедрен в сотнях школ. Он получил одобрение Ассоциаций врачей-педиатров, кардиологов, терапевтов и стоматологов, медицинских сестер Общественного здравоохранения, диетологов, а также финансовую поддержку пищевых концернов «Юниливер» и «Тельма».

Речь идет о программе здорового образа жизни школьников в период, когда формируются их пищевые привычки и отношение к двигательному режиму, когда еще можно предотвратить многие факторы риска основных хронических неинфекционных заболеваний. С од-

ной стороны, детский возраст - это время поиска независимости, первых ошибок, с другой стороны - это время готовности человека к обучению и восприятию полезных советов. Поэтому, для достижения цели проекта предусматривается как работа с обучающим персоналом (учителя, воспитатели, родители и т.д.), так и с самими детьми. Главный акцент сделан на обучении школьников вопросам рационального питания и оптимального двигательного режима. Для этого разработаны обучающие программы, тесты, учебники, созданы слайд-фильмы, диски, наглядные пособия и др. Не забыли организаторы привлечь родителей, которые своим примером должны ежедневно прививать детям принципы здорового питания.

Д-р Михаэль Сандлер
www.netania.israelinfo.ru

Американский суд признал пиццу овощем

Нижняя палата американского конгресса приняла законопроект, который продлевает сроки господства пиццы и картофеля фри в школьных меню. Таким образом, палата представителей США нанесла удар по противникам детского ожирения.

В США отвергли поправки к закону о детском питании, которые были призваны снять с пиццы статус овощного продукта. Также они предполагали исключить из меню жареную картошку. Однако новый закон разрешает пицце и дальше продолжать быть в статусе овоща. А значит, 32 млн американских школьников продолжат употреблять не самую здоровую пищу.

Известие об овощном статусе пиццы с радостью восприняли в первую очередь производители замороженных полуфабрикатов. Тем не менее, весьма странно, что в США отказались принимать поправки к закону о детском питании. В американском обществе продолжает расти недовольство по поводу качества школьной еды. В июне этого года Американская академия педиатрии потребовала от правительства страны запретить рекламу фастфуда на телевидении. Она является одной из причин переедания у многих детей. В октябре противников ожирения поддержали и в Белом доме, правда, не Барак Обама, а его супруга Мишель. В рамках программы Let's Move она занялась физкультурой в знаменитом Розовом саду вместе с 400 школьниками.

www.rbcdaily.ru

Налог на жирное питание

Меньше жиров, больше фруктов! Известный казахстанский диетолог Торегельды Шарманов, уже обретший славу эксцентричного автора провокационных диетических идей, вновь выступил с необычной инициативой. На этот раз сторонник здорового питания предложил сделать рацион казахстанцев более постным. А для этого призвал ввести дополнительный налог на жирную пищу, имея в виду, прежде всего, продукцию фастфудов. Вопрос соотношения нежирной идеи с национальной кухней, в избытке содержащей животные и растительные жиры, диетолог Шарманов комментирует теперь осторожно.

www.zakon.kz

новости техрегулирования

Информация ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ ПО ТЕХНИЧЕСКОМУ РЕГУЛИРОВАНИЮ И МЕТРОЛОГИИ о введении в действие ГОСТов, изменений к ним или их аннулировании с 01.10.2011 года:

ГОСТ Р 54465-2011 «Мясо и мясные продукты. Обнаружение полифосфатов» **[Уведомление об утверждении стандарта от 11.10.2011]**

ГОСТ Р ИСО 2446-2011 «Молоко. Метод определения содержания жира» **[Уведомление об утверждении стандарта от 11.10.2011]**

ГОСТ Р 54464-2011 «Напитки солодовые. Общие технические условия» **[Уведомление об утверждении стандарта от 04.10.2011]**

ГОСТ Р ИСО 9233-2-2011 «Сыры и плавленые сыры. Определение содержания натамицина. Часть 2. Метод высокоэффективной жидкостной хроматографии» **[Уведомление об утверждении стандарта от 17.10.2011]**

ГОСТ Р ИСО 5764-2011 «Молоко. Определение точки замерзания. Метод с применением термисторного криоскопа (контрольный метод)» **[Уведомление об утверждении стандарта от 17.10.2011]**

ГОСТ Р ЕН 15829-2011 «Продукты пищевые. Определение охратоксина А в коринке, изюме, кишмише, смесях сушеных фруктов и финиках сушеных» **[Уведомление об утверждении стандарта от 17.10.2011]**

ГОСТ «Спиртные напитки из зернового сырья. Общие технические условия» **[Уведомление о разработке проекта национального стандарта от 12.10.2011]**

ГОСТ «Ферментные препараты для пищевой промышленности. Методы определения целлюлазной, ксиланазной, пектолитической активности» **[Уведомление о разработке проекта национального стандарта от 12.10.2011]**

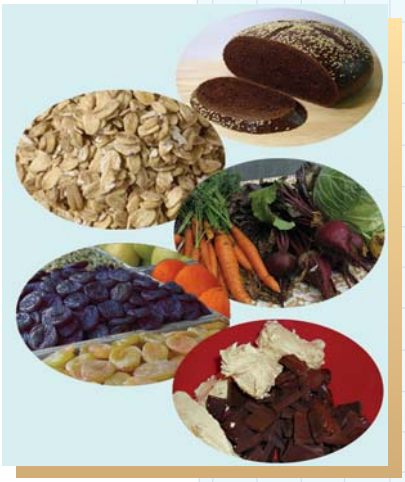
ГОСТ Спирт этиловый из пищевого сырья, водки и изделия ликероводочные. Методы органолептического анализа. Пересмотр ГОСТ Р 52522-2006 **[Уведомление о разработке проекта национального стандарта от 12.10.2011]**

ГОСТ 17111-88 «Арахис. Требования при заготовках и поставках» **[Уведомление об отмене/ прекращении применения стандарта от 17.10.2011]**

тема номера

Продолжение. Начало на стр. 1

В цельном зерне (когда зерно дробят, но оболочка не удаляется) содержание пищевых волокон достигает 6,8%, но находятся они преимущественно в оболочке. Поэтому, чем лучше очищено зерно и выше сорт муки, тоньше помол, белее хлеб, тем меньше в нем клетчатки.



Пищевые волокна – это неперевариваемый остаток растительной пищи. Не «несъедобный», а именно неперевариваемый. На первый взгляд организму нужно только то, что он может переварить. Основываясь на этом заблуждении, длительное время продукты питания старались освободить от «балластных веществ». Так в нашем рационе появились сахар-рафинад, рафинированные масла, мука тонкого помола, осветленные фруктовые и ягодные соки. По мнению врачей-диетологов, это сыграло одну из важнейших ролей в повышении распространенности таких заболеваний, как сахарный диабет 2 типа, ожирение, дискинезия толстой кишки, рак толстой и прямой кишки, атеросклероз и др.

Сегодня Минздрав РФ рекомендует потреблять 20 г пищевых волокон каждый день для нормальной работы организма, но фактически россияне потребляют вдвое, а то и втрое меньше.

Как это работает?

В качестве технологических добавок (загустители, эмульгаторы и др.) пищевые волокна известны давно и успешно используются в пищевой промышленности. Но сегодня доказано, что они более ценны благодаря своим функциональным свойствам.

Пищевые волокна подразделяют на два вида: растворимые и нерастворимые. Одно из самых важных для организма свойств и тех, и других - способность удерживать воду и сильно набухать. Растворимые волокна (пектины, инулин, арабиногалактан, камеди, каррагинаны и др.) при этом превращаются в студнеобразную слизистую массу, а нерастворимые (целлюлоза, лигнин и др.) сохраняют свою форму. Разбухая в желудочно-кишечном тракте, пищевые волокна увеличивают объем съеденной пищи, что обеспечивает чувство сытости, защищая тем самым нас от переедания. Разжижая пищевой комок, они также помогают сократить время прохождения пищи по кишечнику с 3-4 суток при рационе бедном клетчаткой, до 24-36 часов при правильном питании, устраняя возможность гнилостных и бродильных процессов в желудочно-кишечном тракте и снижая риск развития рака кишечника.

Пищевые волокна являются хорошим субстратом для развития бактерий нормальной кишечной микрофлоры. А, как известно, 70% иммунитета находится в кишечнике.

Суточную норму пищевых волокон содержат:

Хлеб пшеничный из муки в/с – 730 г
Хлеб пшеничный из муки 2 с – 430 г
Хлеб зерновой (мука в/с и зерно дробленое) – 330 г
Хлеб бородинский, рижский, украинский – 250 г

Каша овсяная – 1,1 кг
Каша гречневая – 730 г

Капуста белокочанная – 1 кг
Морковь – 800 г
Свекла – 800 г

Яблоки – 1,1 кг
Апельсины – 930 г
Смородина черная – 420 г
Чернослив – 220 г
Курага – 115 г

Крекеры с отрубями – 500 г
Халва тахинно-арахисовая – 390 г
Шоколад горький – 270 г

Функции микрофлоры кишечника:

- участвует в метаболизме белков, жиров, углеводов
- обеспечивает циркуляцию органических и неорганических соединений, гормонов, холестерина, ряда макро- и микроэлементов и др.
- регулирует всасывание через кишечную стенку витаминов и минералов
- продуцирует различные биологически активные соединения, подавляющие рост и размножение патогенной и условно-патогенной флоры

Так как на попытку переварить пищевые волокна организм затрачивает много времени, глюкоза поступает в кровь медленнее, что предотвращает резкие скачки инсулина (это особенно важно при диабете и его профилактике) и защищает от всплесков чув-ства голода.

Пищевые волокна способны связывать и выводить из организма холестерин, тяжелые металлы, желчные кислоты, продукты распада различных лекарств, освобождая организм от вредных веществ и тем самым защищая его от атеросклероза, образования камней в желчном пузыре, сердечно-сосудистых заболеваний и др.

ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Едим и худеем

13.07.2011

По мнению сотрудников Уэйк-Форестского университета (Вашингтон, США), растворимая клетчатка - лучший способ избавиться от лишних жировых отложений в области живота.

Исследователи наблюдали за 1100 латиноамериканцев и афроамериканцев, особое внимание уделяя их питанию, активности и образу жизни. В результате оказалось, что всего 10 граммов клетчатки в день, принимаемые на протяжении 5 лет, способны привести к снижению объема висцерального жира на 3,7%, а при добавлении умеренных тренировок (по 30 минут от 2 до 4 раз в неделю) - 7,4% жировых накоплений. Это особенно важно, т.к. висцеральный жир - это не просто лишний вес. Он нарушает работу внутренних органов, влияет на гормональный статус.

www.tfzp.ru

29.03.2011

Американские ученые выяснили, что для профилактики ожирения, а также ряда «болезней

Откуда что берется?

Так как современный рацион питания россиян, как впрочем американцев и европейцев, очень беден в отношении пищевых волокон, то большое значение приобретает обогащение ими продуктов питания. На российском рынке ингредиентов представлен широкий спектр пищевых волокон, однако, подавляющая их часть импортного производства:

- Пектины, получаемые из цитрусовых и яблок, производят США, Германия, Дания, Англия, Франция, Австрия, Швеция, Италия, а также Польша и Чехия.
- Каррагинаны получают из красных морских водорослей. Основные производители - США, Южная Корея, Франция, Канада, Англия, Швеция, Норвегия, Ирландия, Португалия. В последнее время активно развивается производство каррагинанов в Чили, Китае, на Филиппинах.
- Крупнейшие производители инулина (полисахарида, получаемого из клубней и корней некоторых растений, в частности цикория) - Бельгия и Голландия.
- Гуммиарабик сегодня производят в основном в странах Африки. Так, в Судане сосредоточено 80% мировых плантаций акации, из смолы которой получают гуммиарабик.

Цифры и факты

При вредных условиях труда, в соответствии с Приказом Минздравсоцразвития РФ от 16 февраля 2009 г. N 45н, работникам, контактирующим с неорганическими соединениями цветных металлов, перед началом работы выдается **2 г пектина** в составе обогащенных им пищевых продуктов: напитков, желе, джемов, мармеладов, соковой продукции.

Ассортимент пищевых волокон российского производства крайне скуден. Практически исключением является арабиногалактан - экстракт лиственницы, комплекс арабинозы и галактозы.

Свои волокна ближе к телу

Российский арабиногалактан получают из лиственницы Сибирской. Этот полисахарид, производимый из экологически чистого сырья, обладает широким спектром биологически активных свойств. Представляя собой растворимые пищевые волокна, арабиногалактан способствует снижению вероятности возникновения рака толстой кишки, а также сердечно-сосудистых заболеваний и сахарного диабета благодаря способности задерживать воду при прохождении пищи по кишечнику. При этом формируется объёмный пищевой комок, и замедляется повышение уровня глюкозы в крови после приёма пищи. Являясь природным пребиотиком, арабиногалактан улучшает микрофлору кишечника, увеличивая количество полезных для организма бифидобактерий.

Помимо известных для растворимых пищевых волокон свойств, арабиногалактан обладает фармацевтической активностью, изучению которой посвящено множество научных работ. В публикациях различных авторов показана иммуномодулирующая активность арабиногалактана, его способность повышать устойчивость организма к инфекциям, защищать печень от метастазов при опухолевых заболеваниях различных органов и др.

Арабиногалактан давно применяется в пищевой промышленности в качестве технологической добавки и известен производителям как Е409. Учитывая его полезность для организма, сегодня он (под разными торговыми названиями) зарегистрирован ФС Роспотребнадзора РФ также в качестве пребиотика для обогащения продуктов питания растворимыми пищевыми волокнами. Технологические свойства лиственничного арабиногалактана (хорошая растворимость в воде, термостабильность) позволяют использовать его при производстве различных продуктов питания, а широкий спектр биологической активности дает возможность наделить эти продукты полезными для организма свойствами.

Арабиногалактан – один из немногих источников пищевых волокон, производимых в России.

века» (сердечных недугов, рака, различных инфекций, астмы), достаточно включить в рацион больше клетчатки.

В рамках исследования, проведенного в 1995-1996 гг., доктор Икунг Парк и его коллеги из Национального института рака изучили рацион, массу тела и состояние здоровья 400 тысяч человек. Спустя годы, они смогли также проанализировать данные о смертности испытуемых. Люди, потреблявшие много клетчатки, реже страдали ожирением, а умирали позже.

Как отмечает автор новейшего исследования по данной проблеме доктор Икунг Парк, клетчатка эффективно защищает организм, а также помогает снизить вес, уровень холестерина и нормализовать работу сердца.

www.tfzp.ru.

www.liveinternet.ru

Детали

ПСКОВСКИЙ ХЛЕБОКОМБИНАТ:

ПОЧУВСТВУЙТЕ «ВКУС ЖИЗНИ»!

Более 60 лет Псковский хлебокомбинат обеспечивает своих покупателей качественной и вкусной продукцией. Модернизация производства, совершенствование логистических операций, изучение спроса потребителей – далеко неполный список методов, взятых на вооружение хлебокомбинатом.

В последние годы на хлебокомбинате произошли значительные перемены. Полным ходом идет реконструкция цехов. Произведена замена старого оборудования на новое современное. Установлены новые компьютерные дозировочные станции для точности дозирования сырья. Запущены импортные автоматизированные линии по производству батонов и хлебов, управляемые с помощью компьютеров, что позволило механизировать технологические процессы. С помощью компьютера ведется контроль технологических процессов на всех этапах производства, что полностью исключают человеческий фактор. Используется транспортная логистика с применением навигационных приборов, что позволяет обеспечить доставку продукции в расчетное время, и многое-многое другое.

Более подробно рассказать о предприятии и выпускаемой им продукции мы попросили главного технолога ОАО «Псковский хлебокомбинат» - Крайнову Елену Николаевну.

- Елена Николаевна, расскажите, пожалуйста, немного о вашем предприятии.

- По производству хлебобулочной и кондитерской продукции наш хлебокомбинат занимает доминирующее положение в области. Производственные мощности позволяют реализовать 20 000 тонн продукции ежегодно. А действующий ассортимент включает почти 200 наименований: около 130 кондитерских изделий (это - торты, пирожные, кексы, рулеты, печенье, пряники, восточные сладости); 21 булочных и 27 хлебных наименований; 18 наименований бараночных изделий; 21 наименование мелкоштучных изделий.

hlebpskov.ru

Переоснащение производства современным оборудованием открывает перед нами широкие возможности для разработки новых видов продукции, поэтому обновление выпускаемого ассортимента составляет около 20 видов в год. Качество нашей продукции обеспечивают три лаборатории, которые осуществляют входной контроль сырья, а также проверку готовых изделий. Гарантией отменных потребительских свойств является независимая экспертиза на соответствие государственным стандартам и нормам - сертификация, которую проходит вся продукция.

- Насколько нам известно, Ваше предприятие отмечено знаком экологической сертификации международной общественной организации «Зелёный крест». Что подтверждает данный знак?

- То, что мы выпускаем экологически безопасный продукт, во-первых, за счет качественного и безопасного сырья, во-вторых, минимальной доли ручного труда. Технологическая линия по выпечке хлеба высокоавтоматизирована, и человек не соприкасается ни с отдельными компонентами, ни с готовой продукцией на всех стадиях – от замешивания теста до процесса упаковки. Но для нас, главным «контролером» остается покупатель.

- В последнее время в России наблюдается тенденция к увеличению производства обогащенной и полезной продукции. А как у Вас с этим обстоят дела?

- Наше предприятие не исключение. Уже более 10 лет мы ориентируемся на выпуск натуральных и полезных хлебобулочных изделий, положительно влияющих на здоровье, о чем свидетельствует наша серия здоровых хлебов линейки «Вкус жизни», являющейся основой нашей «Народной программы здоровья».

- Расскажите, пожалуйста, подробнее о продукции этой серии.

- Часть продукции линейки **«Вкус жизни»** уже известна и полюбилась псковичам. Это и хлеб **«Юность»** с 10%-ным содержанием отрубей, и низкокалорийный **«Пшенично-ржаной с отрубями»,** и **«Здоровье»,** в состав которого входят кукурузные хлопья, семена злаков, солод и соя, - идеально подходящий для детского рациона. Тем, кто заботится о своем здоровье и фигуре, хорошо знаком хлеб **«Фитнес»,** содержащий изюм, картофельные хлопья и 40% пророщенного (осолодованного) ржаного зерна. А хлеб **«Элитный»** - поистине кладовая натуральных веществ для здоровья и красоты: курага,

натуральных веществ для здоровья и красоты: курага, фундук, изюм и чернослив. И хлеб **«8 злаков»** не нуждается в рекламе, также как хлеб **«Зерновой».** С недавнего времени эта серия пополнилась новыми хлебобулочными изделиями. Наши новинки - хлеб **«Здоровое сердце»,** в котором сбалансированное содержание витаминов и минералов оказывает благотворное влияние на сердечно-сосудистую систему, хлеб **«Будь здоров!»,** который отличается высоким содержанием ржаной клетчатки, а также хлеб **«Целебный»,** обогащенный йодированным белком молока, предназначенный для профилактики йоддефицита и заболеваний щитовидной железы.

- А как потребитель узнает такой хлеб на прилавке среди множества других хлебобулочных изделий?

- Дело в том, что каждое изделие упаковано в индивидуальную «умную» упаковку, содержащую информацию о полезности и предназначении данного хлебобулочного изделия, что поможет сделать потребителю правильный выбор. И если раньше о хлебе говорили как об оружии против голода, то «здоровый» хлеб стал оружием против болезней.

- Спасибо. Успехов вам и процветания в вашем благородном труде!

kardio.zdorovbazar.ru

эксперты отвечают

Сердечный вопрос

1 Есть ли необходимость держать постоянно в домашней аптечке «сердечные» препараты, если с сердцем все в порядке? Ведь их срок годности наверняка ограничен, и за это время они могут ни разу не понадобиться?

Средства первой помощи при инфаркте миокарда (такие как нитроглицерин и аспирин), а также тесты для его экспресс-диагностики должны обязательно входить в домашнюю аптечку, ведь развивающийся инфаркт - это не то состояние, при котором есть возможность сбегать в аптеку. Вообще в домашнюю аптечку обычно входят препараты, необходимые для оказания экстренной помощи (жаропонижающие, обезболивающие и др.), и приборы для проведения экстренной диагностики (термометр, тонометр и др.). Срок годности всех лекарственных препаратов, даже зелёнки, и срок службы приборов ограничен. Это же относится и к «сердечным» средствам. Экспресс-тесты «КАРД-ИНФО» для ранней диагностики инфаркта миокарда имеют срок годности 2 года. Таблетки нитроглицерина также могут храниться 2 года, но существуют рекомендации каждые 2-3 месяца заменять их на более свежие из-за неустойчивости активного вещества и возможности снижения эффективности. Следует помнить, что недопустимо использование тест-систем и лекарственных препаратов по истечении срока годности. Поэтому аптечка должна регулярно обновляться. В то же время лучше, если эти средства ни разу не понадобятся до окончания срока годности, чем если их не окажется под рукой тогда, когда от них будет зависеть ваша жизнь.

2 У кого в домашней аптечке обязательно должны присутствовать экспресс-тесты для диагностики инфаркта?

Желательно, чтобы экспресс-тесты были в каждой домашней аптечке, ведь они могут пригодиться не только вам лично, но и вашим родственникам, гостям, соседям. В первую же очередь экспресс-тесты для ранней диагностики инфаркта миокарда должны присутствовать в аптечке той семьи, в которой хотя бы один из членов:

- старше 40 лет
- перенес в прошлом инфаркт миокарда
- имеет заболевания сердечно-сосудистой системы
- имеет повышенное кровяное давление
- страдает сахарным диабетом
- имеет лишний вес
- курит
- злоупотребляет алкоголем
- испытывает хронический стресс.

3 Сколько экспресс-тестов «КАРД-ИНФО» нужно иметь в домашней аптечке?

Желательно, чтобы в домашнюю аптечку входило как минимум два набора «КАРД-ИНФО». Если экспресс-диагностика в первые часы после начала болевого приступа не подтвердила наличие инфаркта, необходимо провести повторную диагностику для подтверждения результата.

4 Требуются ли какие-то особые условия для хранения экспресс-тестов «КАРД-ИНФО»?

Экспресс-тесты «КАРД-ИНФО» не требуют особых условий хранения.

Следует соблюдать лишь некоторые правила:

- Набор «КАРД-ИНФО» должен храниться в упаковке предприятия-изготовителя в сухом месте при температуре от 2 до 30°С.
- Не допускается замораживание набора.
- После вскрытия упаковки набор «КАРД-ИНФО» должен быть использован не позднее, чем через 2 часа при хранении в сухом месте при комнатной температуре (от 18 до 25°С).

5 Почему в инструкции к экспресс-тестам для диагностики инфаркта написано: «Обращаться со всеми образцами как потенциально инфицированными»? Тест-кассета может представлять какую-то опасность?

В инструкции речь идет не о тест-кассете, а об образцах крови. Это стандартное правило при работе с кровью для предохранения от потенциально возможного заражения заболеваниями, передающимися через кровь. Если вы проводите экспресс-диагностику не себе, а другому человеку, вы не можете быть уверены в отсутствии у него таких заболеваний. Поэтому при работе с кровью следует соблюдать элементарные меры предосторожности, такие как использование одноразовых резиновых или пластиковых перчаток. Сами же тест-кассеты абсолютно безопасны, а все компоненты, входящие в набор (скарификатор, пипетка, спиртовая салфетка), являются одноразовыми.

Издатель: Некоммерческое партнерство «Здоровый базар»
Главный редактор: Чабань Юлия
Выпускающий редактор: Ибраимова Елена
Корреспонденты: Мироевская Алина, Соловьева Ирина
Корректор: Маланичева Елена
Дизайнер: Касатова Анастасия
Координаты редакции: 249031, Калужская обл., г. Обнинск, ул. Курчатова, 24а
Тел.:(48439) 6-27-55, 6-81-92, (495) 956-07-54
Факс: (48439) 6-81-92
E-mail: gazeta@medbiopharm.ru
Периодичность выхода газеты: 2 раза в квартал
Тираж 300 экз.
www.zdorovbazar.ru