

АЙК ГЕВОРКЯН

кандидат наук, эксперт по качеству
и безопасности пищевых продуктов

ОСТОРОЖНО: ЕДА!

**КАК ПЕРЕСТАТЬ ПОПАДАТЬСЯ НА УЛОВКИ
ПРОИЗВОДИТЕЛЕЙ И НАУЧИТЬСЯ
ПОКУПАТЬ ПОЛЕЗНУЮ ЕДУ**



Москва
2020

УДК 613.2
ББК 51.23
Г27

В оформлении обложки использованы иллюстрации:
ImLucky, Mark Rademaker, Mix3r, Antonov Maxim, ThanasStudio,
StockSmartStart / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

Во внутреннем оформлении использованы элементы дизайна:
DStarky / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

Геворкян, Айк.

Г27 Осторожно: еда! Как перестать попадаться на уловки производителей и научиться покупать здоровую еду / Айк Геворкян. — Москва : Эксмо, 2020. — 208 с. : ил. — (Вкус здоровой жизни).

ISBN 978-5-04-109922-0

Правда ли, что маргарин делают из нефти? Стоит ли покупать майонез на перепелиных яйцах? Какие сухофрукты выбрать — гладкие и блестящие или темные и сморщенные?

Среди обилия продуктов, хранящихся на прилавках и появляющихся в рекламе, сегодня действительно сложно выбрать что-то и вкусное, и полезное. Кроме того, мы привыкли искать на прилавках знакомые этикетки и вкусы своего детства, и недобросовестные производители умело этим пользуются.

Как же защитить свое здоровье и не дать себя обмануть?

В своей первой книге Айк Геворкян, эксперт по качеству и безопасности пищевых продуктов, постарался собрать всю информацию о том, как не попасться в ловушку производителей и какие продукты по-настоящему здоровые, а каким место где угодно, но только не в вашем желудке.

Вниманиe! Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

УДК 613.2

ББК 51.23

© Айк Геворкян, текст, 2020

© Микаелян К.Ю., иллюстрации, 2020

© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2020

ISBN 978-5-04-109922-0

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-----|
| ПРЕДИСЛОВИЕ | 6 |
| Несколько слов о себе | 7 |
| 1. ПОХОД В МАГАЗИН | 13 |
| 1.1. Овощи и фрукты, сухофрукты | 16 |
| 1.2. Сок, соковые и безалкогольные напитки | 27 |
| 1.3. Мука, крупы, макаронные изделия, хлеб и хлебобулочные изделия | 34 |
| 1.4. Сахар и кондитерские изделия | 48 |
| 1.5. Масла растительные и жировые продукты | 64 |
| 1.6. Молоко и молочные продукты | 81 |
| 1.7. Мясо и мясные продукты, субпродукты и птица | 102 |
| 1.8. Рыба и рыбные продукты | 132 |
| 1.9. Консервы и пресервы | 140 |
| 1.10. Готовая кулинария | 153 |
| 1.11. Другие продукты | 159 |
| 2. МАРКИРОВКА ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ | 170 |
| 3. ПРАВИЛА ДОМАШНЕГО ХРАНЕНИЯ ПРОДУКТОВ | 179 |
| 4. ЗОНА ОТВЕТСТВЕННОСТИ ИЗГОТОВИТЕЛЕЙ И ТОРГОВЫХ СЕТЕЙ | 185 |
| 5. ПРАВИЛА К ПРИМЕНЕНИЮ | 188 |
| ПОСЛЕСЛОВИЕ. ЭКСПЕРТНОЕ МНЕНИЕ, ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ | 191 |
| СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ | 194 |
| АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ | 203 |

ПРЕДИСЛОВИЕ

Во все, даже самые сложные, времена нашей жизни мы можем экономить на чем угодно, только не на еде. Но, тратя на продукты немалые деньги, хочется питаться качественно и безопасно. В этой книге я постарался рассказать, как производятся пищевые продукты и как нам следует их выбирать.

Пищевая продукция — это продукты животного, растительного, микробиологического, минерального, искусственного или биотехнологического происхождения в натуральном, обработанном или переработанном виде, которые предназначены для употребления человеком в пищу.

К пищевым продуктам относятся: специализированная пищевая продукция, питьевая вода, расфасованная в емкости, питьевая минеральная вода, алкогольная продукция (в том числе пиво и напитки на основе пива), безалкогольные напитки, биологически активные добавки к пище (БАД), жевательная резинка, закваски и стартовые культуры микроорганизмов, дрожжи, пищевые добавки и ароматизаторы, а также продовольственное (пищевое) сырье.

Несколько слов о себе

Меня зовут Айк Геворкян. Я выпускник Московского государственного университета прикладной биотехнологии, кандидат технических наук, специалист в области качества и безопасности пищевых продуктов, постоянный эксперт в телевизионных передачах, посвященных этой теме.

После аспирантуры я работал в испытательных лабораториях, в том числе был руководителем двух аккредитованных лабораторий и органов по сертификации. Лаборатории занимались испытаниями продукции по показателям безопасности и качества, а органы по сертификации — подтверждениями соответствия продукции нормам. Сегодня ничего не изменилось.

Проблемы качества и безопасности пищевой продукции для меня — это не теоретические, а практические знания.

Меня часто спрашивают, что можно есть, как выбирать



продукты, на что обращать внимание, как продукты хранить. В этой книге я решил ответить на многие из ваших вопросов. Написать про все, конечно же, невозможно, да, наверно, и не стоит, так как книга получится нескончаемой. Но обещаю описать все группы пищевых продуктов и разобрать по винтикам те, которые, по моему мнению, представляют наибольший интерес.

Все, что здесь написано, опирается на мои знания, опыт и требования действующих нормативов. Я постарался изложить это как можно более просто и понятно для неспециалистов, избегая по возможности сложных и малопонятных терминов и описаний. Ведь настоящее издание предназначено для обычных потребителей, хоть раз ходивших в продуктовые магазины и имеющих дома холодильник.

В книге будет много рекомендаций. Их нетрудно применять в жизни, а наградой за это вам станет ваше здоровье.

Давайте я немного расскажу о терминах и правилах обращения с пищевыми продуктами. Это не так просто, как может показаться.

Многие потребители используют слова «качественный продукт», подразумевая продукт безопасный и вкусный. Давайте разберемся, что такое качественные и безопасные показатели по отношению к пищевому продукту, чтобы правильно их применять.

Это два отличных друг от друга термина. Продукт может быть безопасным, но не качественным, и наоборот.

К показателям безопасности относятся: микробиологические показатели, остаточное содержание пестицидов, токсичных элементов, радионуклидов, микоток-

синов, антибиотиков, нитрозаминов, бензапиренов, нитратов и др. Предельно допустимое содержание показателей безопасности установлено в Технических регламентах Таможенного союза. При превышении допустимых норм они могут нанести вред нашему здоровью вплоть до летального исхода.

К качественным характеристикам относятся органолептические показатели (вкус, запах, цвет и др.), а также физико-химические показатели (массовая доля жира, влаги, белка, углеводов, витаминов и т. п.). Значение показателей качества установлены в ГОСТах, Технических условиях (ТУ), Стандартах организаций (СТО) и Технических регламентах Таможенного союза.

Многие по старинке говорят о качественном продукте: «соответствует СанПиНам». Но на сегодняшний день в РФ действуют Технические регламенты Таможенного союза, а СанПиНы канули в Лету, хотя и имеют статус действующих документов. Времена меняются.

Многие из вас в магазинах и на рынках еще просят по старой памяти сертификаты соответствия на цветных бланках с голографическим элементом. Должен вас огорчить: цветные сертификаты тоже ушли в прошлое.

С 2010 года вся пищевая продукция декларируется, некоторое сырье и продукты животного происхождения (мясное, молочное, рыбное) еще проходят электронную ветеринарную сертификацию, а специализированная пищевая продукция (БАДы, спортивное питание, питание для беременных и кормящих женщин, все продукты детского питания и т. п.) — процедуру государственной регистрации с выдачей соответствующих свидетельств.

Все декларации о соответствии занесены в Единый реестр деклараций о соответствии на сайте <http://fsa.gov.ru>. В бумажном же варианте они представляют собой обычные белые листы формата А4.

Ветеринарные сертификаты в настоящее время не выдаются на бумажном носителе, а хранятся в электронном виде в ФГИС «Меркурий».

Свидетельства о государственной регистрации выдаются на специальных цветных бланках и занесены в раздел «Реестр свидетельств о государственной регистрации (в рамках ТС ЕврАзЭС)» на сайте <http://fp.crc.ru/>.

Оценка (подтверждение) соответствия пищевой продукции проводится в формах:

- 1) подтверждения (декларирования) соответствия пищевой продукции;
- 2) государственной регистрации специализированной пищевой продукции;
- 3) государственной регистрации пищевой продукции нового вида;
- 4) ветеринарно-санитарной экспертизы.

Уважаемые читатели, запомните. Все это не относится к пищевой продукции предприятий общественного питания, которая производится и реализуется на местах (в ресторанах, кафе, столовых, барах, кофейнях, в различных предприятиях быстрого питания и т. п.). Никаких документов на готовую продукцию в таких предприятиях изготовители иметь не должны. Оценка (подтверждение) соответствия такой продукции проводится в форме государственного надзора (контроля) органами Роспотребнадзора.

Какие же документы выдаются на тот или иной пищевой продукт, и что вы можете требовать в торговых сетях и на рынках?

1. Декларации о соответствии выдаются на всю пищевую продукцию, за исключением переработанной пищевой продукции животного происхождения, специализированной пищевой продукции и уксуса. Вы можете затребовать копии деклараций о соответствии в торговых сетях и на рынках.

2. Свидетельства о государственной регистрации выдаются на специализированную пищевую продукцию и пищевую продукцию нового вида, к которой относятся:

2.1. пищевая продукция для детского питания, в том числе вода питьевая для детского питания;

2.2. пищевая продукция для диетического лечебного и диетического профилактического питания;

2.3. минеральная природная, лечебно-столовая, лечебная минеральная вода;

2.4. спортивное питание, пищевая продукция для беременных и кормящих женщин;

2.5. биологически активные добавки к пище (БАД);

2.6. пищевая продукция нового вида;

2.7. пищевая продукция, полученная с использованием генно-инженерно-модифицированных (трансгенных) организмов, в том числе генетически модифицированных микроорганизмов.

Вы можете затребовать копии свидетельств о государственной регистрации у продавцов. Действительность номеров свидетельств можно проверить в реестре на сайте <http://fp.crc.ru>

3. Ветеринарные сертификаты и свидетельства, справки и акты, заключения выдаются на переработанную пищевую продукцию животного происхождения:

3.1. продукты убоя;

3.2. живую рыбу и живых водных беспозвоночных;

3.3. сырое молоко, сырое обезжиренное молоко и сырые сливки.

У продавцов вы не найдете ветеринарных сертификатов на цветном бумажном носителе. Они все хранятся в электронном виде и, к сожалению, у потребителей на момент написания книги нет к ним доступа. У продавцов могут быть только краткие выписки из этих сертификатов на обычной белой бумаге. Возможно, со временем государственные органы и дадут доступ к этому электронному реестру или разработают какой-то инструмент, который даст нам с вами информацию о той или иной продукции, прошедшей ветеринарную сертификацию.



1. ПОХОД В МАГАЗИН

Ну что, дорогие читатели, прогуляемся по магазинам?

В этой главе я расскажу вам, как выбирать пищевые продукты в магазине, на что обращать внимание, а еще о том, какие опасности ждут нас на полках торговых сетей и как нас обманывают производители.

Задумывались ли вы о том, как часто вы ходите в магазин за едой, где именно и сколько покупаете?

Театр начинается с вешалки, а магазин — с тележки или корзины. Чем больше тележка — тем больше мы готовы купить. Набор продуктов, который выглядит солидно в маленькой корзине, кажется ничтожным в большой тележке, и рука сама тянется взять что-то еще. Кроме того, часто мы покупаем продукты в выходные и берем на неделю, а то и две вперед. Если семья большая, то, возможно, вам повезет, и вы съедите все купленное



«Правильные»

сухофрукты не должны быть блестящими!

Блестят они оттого, что недобросовестные продавцы обрабатывают их растительными маслами, из-за чего происходит окисление, продукты которого вредны для нашего организма.

до истечения срока годности. А если едоков немного, часть скоропортящихся продуктов вы выбросите, так и не попробовав.

Ни в коем случае не рекомендую заходить в магазин голодными. Поверьте, вы купите в разы больше еды, чем вам необходимо.

Где лучше покупать продукты — в небольшом магазинчике рядом с домом или в крупном сетевом? Главное отличие районных магазинчиков от сетевых магазинов и крупных торговых сетей — это отсутствие отдела контроля качества. Если отсутствует отдел контроля качества, как можно говорить про соблюдение правил хранения на полках, сроков годности и санитарного состояния?

Конечно, и в крупных сетевых магазинах мы нередко видим, что на прилавке лежат испорченные продукты, и никому из сотрудников до этого нет дела. Но, как



Так ли необходимо брать большую тележку вместо маленькой корзинки? Одно и то же количество продуктов в маленькой корзине выглядит значительно, а в большой — ничтожно. Выбор тележки — это всегда лишние траты.

показывает практика, именно в районных магазинчиках чаще продается продукция с истекшим сроком годности, сомнительного качества, а правила хранения, вынесенные на этикетку продукта, попросту не соблюдаются. Попробуйте в таких магазинах попросить документы на продукцию. В лучшем случае с вами поговорят, используя нецензурную лексику, а в худшем — нападут с кулаками. Но я оптимист и верю, что есть исключения, — образцово-показательные районные магазины. Парочку таких я даже знаю!

Общая информация про сроки годности. Вы знаете, как устанавливаются сроки годности пищевых продуктов? Думаю, нет.

Открою этот секрет. Сроки годности устанавливаются на основании независимых лабораторных исследований. Сначала на основе МУК 4.2.1847 «Санитарно-эпидемиологическая оценка обоснования сроков годности и условий хранения пищевых продуктов» разрабатывается программа исследований, куда в обязательном порядке входят органолептическая оценка продукта (на цвет, вкус, запах, консистенцию) и микробиологические исследования (упрощенно говоря, проверка на наличие микробов). Для разных видов продукции в программу включаются дополнительные показатели, такие как показатели окислительной порчи жира, нитрозамины, витамины, показатели пищевой ценности и др. Для проверки берутся продукты из трех разных партий, выпущенных в разные даты. Суть проверки в том, чтобы убедиться, что до конца заявленной даты срока хранения (годности) продукт не теряет качества и остается безопасным.

Проведение таких испытаний должно гарантировать качество и безопасность продукта в течение всего срока хранения. Если вдруг на упаковке продукта не указан срок годности — значит, этот продукт не прошел лабораторные испытания и может быть опасным.



Если на упаковке указан срок годности, значит, продукт прошел лабораторные испытания и гарантированно останется безопасным до его окончания. Если срок годности не указан, то испытаний не было, то есть продукт может быть опасен для вашего здоровья.

Сетевые магазины и крупные торговые сети не продают продукты питания без предоставленных изготовителями протоколов испытаний по обоснованию сроков годности. Это еще одно положительное отличие сетевых магазинов и крупных торговых сетей от районных магазинчиков.

А теперь давайте начнем нашу прогулку — кто с тележкой, кто с корзинками, а кто и с авоськой.

1.1. Овощи и фрукты, сухофрукты

При входе в мини-маркеты и гипермаркеты, в том числе сетевые, нас встречают **овощи и фрукты**. Сезонные, внесезонные, зрелые и не очень. На что же нам обращать внимание при выборе продуктов этой группы, какие опасности нас подстерегают в овощном и фруктовом отделах торговых сетей?



Никогда не покупайте подпорченные овощи и фрукты, даже если их продают с большой скидкой. Если просто смыть плесневелый налёт с продукта, опасные микроорганизмы его не покинут. Никакая скидка не стоит вашего здоровья.

Откровенно испорченные продукты. Иногда в магазинах приходится видеть овощи и фрукты, покрытые слизью и плесенью. Эти продукты не безопасны. Слизь и плесень — это свидетельство микробной порчи, такое происходит при неправильной перевозке, хранении и истечении срока годности продуктов. Часто такие продукты уцененные.

Продавцу же не хочется терять деньги? Вот он и продает откровенно испорченные овощи и фрукты.

И многие потребители думают, что, если смыть неприятный налет, подгнивший огурчик можно употребить в пищу. Но смыванием ситуацию не исправить: если есть следы порчи снаружи, значит, опасные микроорганизмы уже пронизали плод изнутри. Это может быть незаметно глазу, и на разрезе фрукт или овощ может выглядеть вполне сносно, но он опасен.



Рекомендация: Выбирая уцененные продукты, будьте внимательны. Если вы увидели слизь или плесень, ни в коем случае не покупайте такие овощи и фрукты. Никакая скидка не оправдывает риска для здоровья.

Если вы встретили плесневелые, мятые и испорченные овощи и фрукты на прилавке, не поленитесь, вызовите сотрудника магазина. Укажите на выявленный вами факт и проследите, чтобы эти овощи и фрукты были убраны с прилавка магазина. Я лично делаю так, ведь испорченные продукты могут, не заметив, купить другие люди. А что, если негодный фрукт достанется ребенку?

Размороженные после заморозки фрукты и овощи. Обратите внимание на поверхность овощей и фруктов. Они должны быть сухими. На доннышке коробок и лотков часто встречаются впитывающие влагу вкладыши. Сильно увлажненная поверхность вкладышей на дне емкостей или самих продуктов может свидетельствовать о том, что продукты на прилавке подвергались предварительной заморозке. Такое часто бывает, когда овощи и фрукты перевозят на длительное расстояние. Не стесняй-