АНТЫПРАДУКТЫ

(Заканчэнне. Пачатак на 1-й стар.)

— Акрамя цукру, сёння вытворцы самай рознай прадукцыі «перакормліваюць» нас і соллю.

— Соль солі не роўная. Напрыклад, у марской прысутнічае 81 элемент (для параўнання ў чалавечым арганізме — 82), утрымліваюцца вельмі карысныя мінералы і мікраэлементы. Хлорыстага ж натрыю ў ёй каля 80 працэнтаў, а ў каменнай солі, якую мы часцей ужываем, — каля 99. Акрамя таго, у каменную соль дадаецца антыкамкавальны агент — ферацыянід калію, што таксама нядобра. Як бачыце, можна выбіраць розныя прадукты. Напрыклад, з алеяў вельмі каштоўным з'яўляецца рапсавы. Пра яго карысць ужо багата сказана, але людзі ўсё яшчэ рэдка яго выкарыстоўваюць...

— Што можна аднесці да «антыпрадуктаў»?

— Усе тэрмізаваныя ёгурты. Пад маркай нечага карыснага прадаецца незразумела што з вялікім утрыманнем цукру, эмульгатараў, загушчальнікаў, кансервантаў і араматызатараў.

Напэўна, да антыпрадуктаў можна аднесці і пакетаваныя сокі. Там утрымліваецца каласальная колькасць цукру. З поспехам пад іх выглядам прадаюцца і нейкія падробкі. Мне даводзілася каштаваць розныя канцэнтраты сокаў, некаторыя замежныя ўзоры наогул не былі падобныя на сокі.

Уся выпечка ў нас сёння напічкана гідрагенізаванымі тлушчамі. У ЗША, напрыклад, прымаецца закон аб забароне выкарыстання маргарыну ва ўсіх харчовых прадуктах, і гэта ў краіне, для якой бізнес на першым месцы.

Гідрагенізаваныя тлушчы выкарыстоўваюцца ў ежу ўжо больш за сто гадоў. Транстлушчы, што ствараюцца пры іх вытворчасці, правакуюць сардэчна-сасудзістыя захворванні. У 2003 годзе Сусветная арганізацыя аховы здароўя прызнала шкоднасць транстлушчаў, а ў 2009-м рэкамендавала іх поўнае выключэнне з харчовых прадуктаў.

— На што трэба звяртаць увагу на этыкетках?

— З асцярогай трэба ставіцца да прадуктаў, на якіх напісана «з фруктовым смакам». Часта наогул не вынесена, за кошт чаго ён ствараецца. Так, на адным з заводаў такі «смак» давала дабаўка з невялікай колькасцю соку, падсалоджвальнікамі і араматызатарамі невядомага паходжання. Вывучэнне харчовых дабавак, якія сёння прымяняюцца, ідзе ў абмежаваным аб'ёме. Утрыманне некаторых з іх не кантралюецца. Не вызначаны дапушчальныя дазіроўкі, як, напрыклад, з тымі ж самымі трансізамерамі тлустых кіслот. Тое, што «панаварочваў» чалавек, каб рэалізаваць свае ідэі альбо зрабіць прадукт больш танным, можа абярнуцца праз многа гадоў вялікімі праблемамі. Магчыма, нават генетычна людзі не прыстасаваныя для ўжывання такіх «хітрых» рэчаў.

— Дык можа з газіраванымі напоямі, рознай «салодкай атрутай» трэба ўжо змагацца, як з цыгарэтамі: забараняць продаж непаўналетнім, рабіць закрытую выкладку тавару альбо ўнесці абмежаванні на размяшчэнне асабліва небяспечных прысмакаў (каб яны не прадаваліся побач з касамі, у дзіцячых паліклініках)?

— Праблему з ужываннем дрэнных прадуктаў трэба разглядаць з пункту гледжання эканомікі. Сёння наперад выходзяць нейкія лакальныя інтарэсы, атрыманне прыбытку. Не ўлічваецца самае галоўнае, што здароўе — таксама эканамічная каштоўнасць. Без яго не будзе нармальнай працоўнай сілы, павелічэння працягласці жыцця. І канешне, забаронай ніколі нічога не вырашаецца. Успомнім, чым у савецкі час закончылася барацьба з алкагалізмам. Наогул, лепш, каб такая прадукцыя, як цыгарэты і алкаголь, прадавалася ў асобных магазінах. Так не будзе лішняй «прапаганды», бо ў агульнай чарзе разам з тымі, хто набывае, напрыклад, гарэлку, часта стаяць дзеці.

Харчовая адукацыя

Як аказалася, забарона продажу тых жа самых чыпсаў ці газіраваных напояў у школах таксама ні на што не паўплывала, вучні набываюць усё па-за іх межамі. І вучоныя ўпэўнены, што тут трэба ісці іншым шляхам, а найперш мяняць псіхалогію, грамадства ў цэлым. І калі ў многіх сем'ях нічога не робіцца для фарміравання здаровай культуры харчавання, неабходна ўводзіць спецыяльныя адукацыйныя праграмы ў школе. Гэта могуць быць не толькі заняткі, на якіх даюцца веды аб небяспечных і здаровых прадуктах. Дзяцей можна вучыць гатаваць, складаць меню.

У Фінляндыі вучні пры жаданні могуць працаваць ў школьнай сталовай, старэйшыя школьнікі часта дапамагаюць малодшым выбіраць стравы. Справа ў тым, што ў гэтай краіне ў школах харчаванне арганізавана па прынцыпе самаабслугоўвання. Настаўнікі і персанал сталоўкі даюць рэкамендацыі дзятве і такім чынам знаёмяць з прынцыпамі здаровага харчавання...

«Мала хто задумваецца аб тым, колькі наогул цукру мы атрымліваем з прадуктамі. Напрыклад, толькі ў адной бутэльцы з газіраваным напоем яго 5 сталовых лыжак...»

Скажаце, пра такое ў Беларусі можна толькі марыць? Тым не менш у некаторых школах ужо праводзіліся эксперыменты, калі дзеці маглі выбіраць меню і атрымлівалі тыя стравы, якія ім падабаюцца.

Уласна, размовы пра тое, што трэба нешта рабіць з харчаваннем у дзіцячых установах, апошнім часам гучаць асабліва часта. Пэўных зрухаў пад уплывам грамадскасці ўдалося дасягнуць — так, сасіскі сталі радзей з'яўляцца ў школьных сталоўках. Але, на думку вучонага, перайсці ад дыскусій да справы можна, калі ў краіне з'явіцца Нацыянальны савет па пытаннях харчавання (як гэта прынята ў еўрапейскіх краінах), што будзе каардынаваць дзейнасць усіх устаноў і ведамстваў. Сярод яго функцый — кантроль за бяспекай прадуктаў, навуковыя даследаванні, распрацоўка рэкамендацый і навучанне здароваму харчаванню.

Па статыстыцы ў Беларусі сярод дзяцей ва ўзросце ад 7 да 17 гадоў здаровыя не больш за 25%. Пры гэтым да 15 гадоў працэнт школьнікаў з хранічнымі захворваннямі павялічваецца ў параўнанні з дашкалятамі амаль у два разы.

Як адзначае Валерый Вікенцьевіч, навука ідзе наперад, а рэцэптуры ў дзіцячым арганізаваным харчаванні засталіся з мінулага:

— Дырэктар санаторыя «Журавушка» паскардзілася нам, што складана змяніць меню, бо даводзіцца працаваць з рэцэптурамі, распрацаванымі яшчэ ў 80-х гадах. У іх закладзены тыя прадукты, што на той час былі ў Савецкім Саюзе. А сёння ўжо не ў дэфіцыце, напрыклад, бананы, з'явілася іншая сыравіна, беларускія вучоныя пастаянна распрацоўваюць новыя рэцэптуры. Чаму не дадаць у якасці кампанента, напрыклад, такі карысны тапінамбур, які багаты на харчовыя валокны? Што перашкаджае падаваць у школьных сталовых і буфетах «кісламалочку» з пра- і прэбіётыкамі?

Цікаўлюся ў вучонага, чаму сталі ўзнімацца пытанні аб якасці бутыляванай вады і ці можна даваць яе дзецям?

«З алеяў вельмі каштоўным з'яўляецца рапсавы. Пра яго карысць ужо багата сказана, але людзі ўсё яшчэ рэдка яго выкарыстоўваюць...»

— Насамрэч, у Беларусі няма дзіцячай вады. Гэта маркетынгавы ход, калі нешта падаецца пад яе выглядам. Ёсць пэўныя патрабаванні да такой прадукцыі, усё дзіцячае харчаванне па нарматыўных дакументах павінна вырабляцца на асобных лініях. Але мы плануем пачаць разліваць дзіцячую ваду ў Мар'інай Горцы. Сярод навінак, якую прапануе наш інстытут, і мінеральная вада «Mineralita», якая здабываецца са свідравіны санаторыя-прафілакторыя «Сосны». Гэта другая ў краіне лячэбная мінеральная вада. Яна адрозніваецца тым, што ўтрымлівае вялікую колькасць кальцыю, магнію, сульфатаў. Такая распрацоўка зроблена ў межах праграмы па пераадоленні наступстваў аварыі на ЧАЭС. Вада можа выкарыстоўвацца пры лячэнні дзяцей, што пражываюць на забруджаных тэрыторыях, але яна карысная для ўсіх, бо дапамагае пры многіх захворваннях.

Лоў-фуд замест фаст-фуду

Магчыма, мы зможам вярнуцца да смачнай і карыснай ежы, калі перастанем спяшацца. У Італіі, напрыклад, больш папулярная ідэя павольнага ўжывання — лоў-фуд, дзе народ любіць праводзіць час за размовамі ў кавярнях. Не трэба забывацца, што пры прыёме ежы важныя і яе знешні выгляд, і тое, якая атмасфера навокал, і нават музыка. Хіба гамбургер у шумным мітуслівым рэстаране фаст-фуду зможа супрацьстаяць прыгожа пададзенай страве?

Тыя ж шакаладныя батончыкі, якія ў рэкламе падаюцца для перапынку — перакусу, хіба не прывучаюць нас харчавацца на хаду? Напэўна, ежа стала больш прамыслова апрацаванай менавіта таму, што людзі перасталі атрымліваць задаваленне ад яе. І, напэўна, барацьбу за здаровае харчаванне трэба пачынаць з пошуку альтэрнатыў фаст-фуду. І адной з іх можа стаць... вяртанне да нацыянальнай кухні.

— Нашы продкі пакінулі тысячы рэцэптаў, — заўважае Валерый Вікенцьевіч. — Іх трэба прасоўваць, рэкламаваць адметныя справы. Такім чынам мы зможам быць больш прывабнымі для людзей, якія прыязджаюць да нас з-за мяжы.

Алена ДЗЯДЗЮЛЯ.
dziadziula@zviazda.by

■ Вяртаючыся да надрукаванага

ЧЫЯ КАРОВА, ТАГО І КЛОПАТ ПРА ЯЕ?

Адказ з міністэрства ўнёс мала яснасці ў гэтае пытанне

У нумары «Звязды» ад 7 снежня мінулага года ў рубрыцы «Пытальнік» быў змешчаны матэрыял «Карова прыватная. А клопат пра яе? Ці павінен ветурач сельгаспрадпрыемства аказваць дапамогу хворай жывёле з падворка вяскоўца». Падставай для яго падрыхтоўкі стала скарга Галіны Аляксандраўны Ягоравай з вёскі Карацк Клецкага раёна. Амаль за год да ліста заяўніцы ў рэдакцыю ў яе здарылася бяда: загінула карова. Па словах жанчыны, у пэўнай ступені ў тым быў вінаваты ветурач мясцовай гаспадаркі, які быццам бы адмовіўся дапамагчы. І яго напачатку за гэта пакаралі, але потым спагнанне пракурор... адмяніў. Сам ветурач выказаў нязгоду з першапачаткова прызначаным штрафам, зазначыўшы, што ён і не павінен быў аказваць ветэрынарную дапамогу жывёле жыхарцы вёскі, «паколькі я з'яўляюся работнікам юрыдычнай асобы і за стан і лячэнне скаціны, размешчанай на прыватным падворку, я не адказваю».

Канешне, заяўніцы варта было найперш звяртацца па дапамогу ў мясцовую раённую ветэрынарную станцыю, але, паводле яе слоў, там быў выхадны. Праўда, прадстаўнікі апошняй заявілі нам, што падчас выхадных у іх арганізавана дзяжурства. Тым не менш пытанне, вынесенае ў падзагаловак матэрыялу заставалася: ці павінен ветурач сельгаспрадпрыемства аказваць дапамогу жывёле з прыватных падворкаў насельніцтва, якое пражывае ў адміністрацыйна-тэрытарыяльнай адзінцы? Пагадзіцеся, ветстанцыя ветстанцыяй, але вясковы чалавек здаўна прывык звяртацца па дапамогу да таго спецыяліста, які жыве і працуе побач. І ў гэтым кантэксце праблема выходзіла за рамкі асобна ўзятай скаргі канкрэтнай заяўніцы, бо ў такую ж сітуацыю можа трапіць любы іншы ўладальнік каровы ў любым кутку краіны. Таму рэдакцыя і паспрабавала разабрацца ў ёй.

Адразу прызнаемся, што зразумелага адказу (як і ў свой час самой заяўніцы Галіне Аляксандраўне) атрымаць не ўдалося. Выходзіла так, як тлумачылі работнікі Клецкай раённай ветэрынарнай станцыі, што гэтае пытанне павінна было быць прапісаным у калектыўным дагаворы сельгаспрадпрыемства: як, на якіх умовах трэба абслугоўваць насельніцтва. Вось, падавалася б, і рашэнне праблемы! Аднак тут жа высветлілася, што сельгаспрадпрыемства, дзе працаваў ветурач, які быццам бы адмовіўся дапамагчы жыхарцы вёскі ў яе бядзе, — замежнае. Іншымі словамі, выходзіла, што на яго тыя запісы ў калектыўным дагаворы не распаўсюджваліся, і спецыяліст меў права адмовіць заяўніцы ў яе просьбе.

Яшчэ мы даведаліся, што з 1995 года ў краіне дзейнічаў Ветэрынарны кодэкс, у якім было прапісана, што ветурач гаспадаркі павінен аказваць дапамогу насельніцтву, якое пражывае ў адміністрацыйна-тэрытарыяльнай адзінцы. Аднак у 2014 годзе яго адмянілі, а новага дагэтуль няма. Карацей, пытанні ўзнікалі, а адказаў на іх па-ранейшаму не было: цягам двух тыдняў так і не атрымалася датэлефанавацца да спецыялістаў Міністэрства сельскай гаспадаркі і харчавання, каб яны пракамментавалі сітуацыю не столькі ў кантэксце канкрэтнага здарэння з каровай жыхаркі вёскі Карацк, а ўвогуле. Марна, трубку так і не знялі. Таму рэдакцыя мусіла накіраваць надрукаваны матэрыял на рэагаванне ўжо поштай. Нарэшце мы атрымалі адказ. Прыводзім яго цалкам...

«У адпаведнасці з артыкулам 25 Закона Рэспублікі Беларусь ад 2 ліпеня 2010 года «Аб ветэрынарнай дзейнасці», ветэрынарныя паслугі аказваюцца юрыдычнымі асобамі і індывідуальнымі прадпрымальнікамі, якія маюць спецыяльны дазвол (ліцэнзію) на ажыццяўленне ветэрынарнай дзейнасці, калі іншае не ўстаноўлена заканадаўчымі актамі, а таксама дзяржаўнай ветэрынарнай службай. Непасрэднае аказанне ветэрынарных паслуг ажыццяўляюць спецыялісты ветэрынарнай службы.

Па стане на 29.12.2016 года 65 арганізацыям прыватнай формы ўласнасці выдадзены спецыяльны дазвол (ліцэнзія) на права ажыццяўлення ветэрынарнай дзейнасці, што ўключае работы і паслугі па дыягностыцы, прафілактыцы захворванняў і лячэнні сельскагаспадарчых жывёл, жывёльных кампаньёнаў, жывёл, якія выкарыстоўваюцца ў культурных мерапрыемствах, заапарках, цырках, звярынцах, службовых і лабараторных жывёл.

Аказанне платных ветэрынарных паслуг дзяржаўнай ветэрынарнай службай ажыццяўляецца ў адпаведнасці з Палажэннем аб парадку аказання платных ветэрынарных паслуг дзяржаўнай ветэрынарнай службай, зацверджаным пастановай Савета Міністраў Рэспублікі Беларусь ад 27.06.2012 года №594.

У выпадку захворвання свойскіх жывёл уладальнік можа звярнуцца па аказанне ветэрынарных паслуг у раённую ветэрынарную станцыю адпаведнага раёна ці яе ўчастковую ветэрынарную лячэбніцу, або ў арганізацыю прыватнай формы ўласнасці.

Дэпартаментам ветэрынарнага і харчовага нагляду Міністэрства сельскай гаспадаркі і харчавання прапанавана камітэтам па сельскай гаспадарцы і харчаванні аблвыканкамаў перыядычна інфармаваць насельніцтва краіны праз сродкі масавай інфармацыі аб парадку зваротаў грамадзян па аказанне ветэрынарных паслуг у выпадку захворвання іх свойскіх жывёл».

Уважлівы чытач зразумеў: чаканых адказаў мы так і не атрымалі. Дадзена толькі агульная інфармацыя, а канкрэтнае пытанне — дык ці павінен ветурач сельгаспрадпрыемства аказваць дапамогу скаціне з прыватнага падворка — так і павісла ў паветры...

Сяргей РАСОЛЬКА. *rs@zviazda.by*