■ Здаровае харчаванне

А ВАШЫ ДЗЕЦІ ЛЮБЯЦЬ КЕФІР?

Дзіцячае харчаванне, якое мы сёння бачым на паліцах у крамах, — як айчыннай, так і замежнай вытворчасці — абсалютна бяспечнае

Айчыннае — да таго ж і якаснае. Спецыялісты рэкамендуюць звяртаць на яго асаблівую ўвагу — часцей набываць, даваць сваім дзецям і нават ужываць самім. І вось чаму...

У новых цэхах выпускаюцца сёння вадкія і пастападобныя малочныя прадукты на ваўкавыскім «Беллакце», кансервы на мясной аснове — на Аршанскім мясакансервавым камбінаце. «Беллакт», дарэчы, мае поўную лінейку сухога дзіцячага харчавання для кармлення дзяцей ранняга ўзросту, у тым ліку лячэбныя і прафілактычныя сумесі і прадукты прыкорму. Асартымент сухога дзіцячага харчавання з улікам расфасоўкі і ўпакоўкі налічвае 65 найменняў, 22 з якіх — кашы.

Рэканструяваны ў папярэднія гады і цэхі па вытворчасці прадуктаў для дзіцячага харчавання на «Малочных прадуктах» і «Мазырскіх малочных прадуктах». У крамах дзякуючы гэтаму цяпер можна адшукаць самы шырокі асартымент таго ж стэрылізаванага малака (з лактулозай, прэбіётыкамі і г. д.), кефір, біякефір, біфітат, біфідабакт, ёгурты, тварог і тварожныя вырабы... Прадукцыю для дашкольнікаў і школьнікаў вырабляюць практычна ўсе «натуральнамалочныя вытворцы».

У краіне створаны такія вытворчыя магутнасці, якія дазваляюць забяспечыць патрэбы ў малочным, мясным і плодаагароднінным дзіцячым харчаванні. Апошняе вырабляюць двое вытворцаў, якія ўваходзяць у склад канцэрна «Белдзяржхарчпрам», а таксама двое прыватнікаў. Удзельная вага айчыннага дзіцячага харчавання ў агульным аб'ёме спажывання складае 85 працэнтаў. Асартыментны пералік налічвае каля 600 найменняў. Гэта мона- і шматкампанентнае пюрэ з цукрам, з паніжанай колькасцю цукру і без яго, з дабаўленнем малака, вяршкоў, масла, тварагу, ёгурту, з крупамі — маннай, аўсянай, грэцкай, рысавай, кукурузнай, гэта сокі і нектары, пюрэ і сокавая прадукцыя з выкарыстаннем трапічных і субтрапічных пладоў, а таксама сокі, узбагачаныя вітамінамі, фруктова-малочныя кактэйлі, морсы, сокі прамога адціскання... Усё беларускае плодаагароднінае дзіцячае харчаванне з'яўляецца натуральным — не змяшчае араматызатараў, фарбавальнікаў, загушчальнікаў.

Паводле слоў **начальніка аддзела кансервавай галіны ўпраўлення каардынацыі і развіцця цукровай і кансервавай галін Беларускага дзяржаўнага канцэрна харчовай прамысловасці «Белдзяржхарчпрам» Алены АНДРЭЕВАЙ**, у арганізацыях канцэрна забяспечваецца поўны цыкл вытворчасці — ад нарыхтоўкі і перапрацоўкі свежай сыравіны да выпуску гатовай прадукцыі. Акрамя таго, для падтрымання асартыментнай лінейкі на працягу года ў гэтых арганізацыях устаноўлены лініі па вытворчасці пюрэ-паўфабрыката асэптычнага кансервавання. Для забеспячэння перапрацоўчых вытворчасцяў сыравінай з зададзенымі паказчыкамі ААТ «Гама смаку» стварыла ўласную сыравінную зону па вырошчванні пладоў і ягад. «Маларыцкі кансерваагароднінасушыльны камбінат» для аказання вытворцам сельскагаспадарчай прадукцыі паслуг у пасадцы і ўборцы ўраджаю набыў сельскагаспадарчую тэхніку. Прыватныя кампаніі не маюць абсталявання па перапрацоўцы свежай сыравіны, выпускаюць дзіцячае харчаванне з пакупных айчынных і імпартных пюрэ-паўфабрыкатаў і канцэнтраваных сокаў...

Аршанскі мясакансервавы камбінат пашырае пералік прадукцыі спецыялізаванага прызначэння для хворых з фенілкетанурыяй і цэліякіяй. Вараная каўбаса без глютэну для хворых на цэліякію выпускаецца не толькі ў Оршы, але і ў Мінску. Такая прадукцыя, дарэчы, можа выкарыстоўвацца ў харчаванні і здаровых, бо яна не змяшчае араматызатараў, фарбавальнікаў і іншых «лішніх» кампанентаў.

Для дашкольнікаў і школьнікаў распрацаваны цэлы шэраг стандартаў на каўбасныя вырабы і сасіскі, якія могуць узбагачацца вітамінамі, мікраэлементамі, харчовымі валокнамі. Ёсць стандарт і на паўфабрыкаты рубленыя — катлеты, шніцалі, біточкі, біфштэксы, якія таксама могуць вырабляцца з узбагачэннем.

— Нам хацелася б, каб дашкольныя і школьныя ўстановы забяспечваліся сёння прадуктамі прамысловай вытворчасці — як каўбаснымі вырабамі, так і паўфабрыкатамі рубленымі, якія вырабляюцца па стандартах, але не пастаўляюцца на камбінаты школьнага харчавання, — адзначае **загадчык аддзела тэхналогій мясных прадуктаў Інстытута мяса-малочнай прамысловасці НАН Беларусі Святлана ГАРДЫНЕЦ**. — Вопыт такі, праўда, быў: аршанскі камбінат пастаўляў сваю прадукцыю ў тры школы, дзеці давалі ёй самыя станоўчыя ацэнкі. Аднак пакуль гэты кірунак на атрымаў належнага развіцця, прадпрыемствы не так моцна зацікаўлены ў павелічэнні аб'ёмаў прадукцыі, выробленай па адпаведным стандарце.

У інстытуце тым часам працягваецца работа над стварэннем лінейкі мясных прадуктаў з паніжанай колькасцю солі. На змену завышаным лічбам солі павінны прыйсці духмяныя кампазіцыі з выкарыстаннем спецый, зяленіва, якія зніжаюць салявую адчувальнасць. Ужо ў наступным годзе прадпрыемствы павінны атрымаць такія рэцэптуры і пачаць выпуск менш салёнай прадукцыі.

Больш за 20 гадоў у краіне існуе ўласная калекцыя малочнакіслых мікраарганізмаў — біфідабактэрый і прабіётыкаў, чыя карысць клінічна даказана і на аснове якіх былі распрацаваны тэхналогіі для дзіцячых біяпрадуктаў. Іх рэгулярнае ўжыванне нармалізуе мікрафлору кішэчніка. Гэта, напрыклад, «Лісавета» — з павышанай колькасцю бялкоў. Такіх распрацовак дастаткова, аднак прадпрыемствы, якія іх вырабляюць, не могуць сабе дазволіць агрэсіўную маркетынгавую палітыку. Адсюль нізкі попыт, а следам — і невялікія аб'ёмы вырабу.

— У міністэрствы адукацыі і аховы здароўя мы плануем накіраваць пералік мясных і малочных прадуктаў для ўключэння ў рацыён харчавання ў арганізаваных калектывах, — кажа **загадчык аддзела біятэхналогій Інстытута мяса-малочнай прамысловасці НАН Беларусі Наталля ЖАБАНОС**. — Сёння дзейнічае досыць сціплы пералік тых жа малочных прадуктаў — гэта ўсяго тры пазіцыі: малако стэрылізаванае, кефір дзіцячы ды ёгурт. Як быццам, нарматыўна не апраўдана ўводзіць у рацыён штосьці іншае. Дарэчы, мы павінны звярнуць увагу на тое, што далёка не ў кожнай сям'і дзеці ўжываюць той жа кефір — настолькі яны прызвычаіліся да салодкага смаку. Між тым любому арганізму, тым больш дзіцячаму, вельмі неабходны прадукты з біфідабактэрыямі, пра- і прэбіётыкамі. Той жа інулін дапамагае засваенню кальцыю — можна сказаць, замяняе вітамін Д, дэфіцыт якога застаецца актуальнай праблемай для нас...

■

Дзе вітаміны?

Гатовае дзіцячае харчаванне — айчыннае і імпартнае — павінна адпавядаць нарматыўным дакументам па цэлым шэрагу паказчыкаў бяспекі і мікрабіялогіі. Правяраецца таксама якасць ажыццяўлення тэхналагічнага працэсу.

Як паведамляюць у Рэспубліканскім кантрольна-выпрабавальным комплексе па якасці і бяспецы прадуктаў харчавання Навукова-практычнага цэнтра НАН Беларусі па харчаванні, айчынная прадукцыя цалкам адпавядае ўстаноўленым нормам не толькі бяспекі, але і якасці. А вось пастаянны маніторынг імпартнага дзіцячага харчавання часам выяўляе неадпаведнасці таго, што ўказана на этыкетцы. Каля 20 працэнтаў завезеных у краіну фруктовых і гароднінных кансерваў, сокаў, пюрэ не адпавядаюць, на жаль, заяўленай на этыкетцы колькасці вітамінаў. Мяркуецца, што вытворцы ўсё яшчэ карыстаюцца састарэлымі даведнікамі па саставе сыравіны. Па харчовых дабаўках, фарбавальніках, араматызатарах, кансервантах парушэнняў не выяўляецца. Адпавядаюць норме колькасць лімоннай і яблычнай кіслот і іншых паказчыкаў, якія характарызуюць натуральнасць прадукту.

Цукар, соль, тлушч у дзіцячым харчаванні — абавязкова ў меншай колькасці. Што да цукру ў тых жа соках, то ў фруктовыя ён не дадаецца наогул. Мінімальнае падсалоджванне дапускаецца ў фруктова-гароднінных, гароднінных і гароднінна-фруктовых. Сокі з агародніны ў нас чамусьці не карыстаюцца вялікім попытам, хоць ва ўсім свеце выпускаецца вялікі асартымент, у тым ліку шматкампанентных, з дадаваннем нават зяленіва — кропу, пятрушкі. Распрацоўваюцца такія рэцэптуры і ў нас.

■ Лепш папярэдзіць

ЧАС ПРЫШЧЭПКІ

Прышчапіцца ад грыпу можна ўжо зараз, хоць афіцыйны старт вакцынацыі будзе дадзены 1 кастрычніка

У любым выпадку рабіць прышчэпку трэба пры добрым самаадчуванні, а чым глыбей у восень, тым больш шанцаў падхапіць які-небудзь рэспіраторны вірус. Дарэчы, супрацьгрыпозныя вакцыны, прадстаўленыя на беларускім рынку, змяшчаюць імунамадулятары, што зніжае рызыку развіцця вострай рэспіраторнай віруснай інфекцыі, абумовіць якую могуць каля 200 патагенных вірусаў і бактэрый.

Прышчэпка ад грыпу не азначае, што вы не захварэеце на грып ці ВРВІ наогул, аднак захворванне будзе праходзіць у лёгкай форме, без наступстваў, якія нясуць з сабой нават смяротную пагрозу. Грып, як вядома, можа выклікаць цяжкія пнеўманіі. Вопыт паказвае, што той, хто перажыў такі стан, ужо ніколі не адмаўляецца ад прафілактычнай прышчэпкі, якая забяспечвае імунітэт літаральна праз 2—3 тыдні. Эфект захоўваецца дзесьці каля паўгода, пасля слабее і да наступнага халоднага сезона цалкам знікае. Таму прышчэплівацца неабходна кожны год. Акрамя таго, вірус грыпу мяняецца, што абавязкова ўлічваюць вытворцы вакцын, прапануючы менавіта тое, што патрэбна ў новым сезоне.

Паводле слоў **намесніка начальніка аддзела гігіены, эпідэміялогіі і прафілактыкі Міністэрства аховы здароўя Беларусі Іны КАРАБАН**, эпідэміі ў Беларусі няма вось ужо некалькі гадоў — толькі пад'ём захваральнасці прыкладна ў канцы зімы. Дасягнуць гэтага ўдалося дзякуючы больш высокаму паказчыку прышчэпленых: калі ў 2007 годзе гэта было ўсяго 5 працэнтаў насельніцтва, то цяпер 40. Мяркуецца, што і сёлета будзе дасягнуты адпаведны паказчык. Але наогул, лічаць спецыялісты, межаў тут не існуе — хоць бы і 80. У процістаянні грыпу вельмі важным будзе калектыўны імунітэт. Чым больш людзей прышчэплена ў канкрэтнай сям'і, рабочым калектыве, садку, школе, краіне, тым вышэйшая магчымасць таго, што эпідэміі не будзе.

Бясплатна могуць атрымаць прышчэпку групы рызыкі (тут колькасць вакцынаваных дасягае 75 працэнтаў) — гэта дзеці ад 6 месяцаў да 3 гадоў, ад 3 гадоў з хранічнай паталогіяй, людзі з атлусценнем, імунасупрэсіяй, школьнікі і студэнты, тыя, хто ў сілу прафесійных абавязкаў падтрымлівае кантакты з вялікай колькасцю людзей (прадстаўнікі міністэрстваў аховы здароўя, унутраных спраў і інш.). Зрабіць прышчэпку можна і трэба кожнаму — так мы гарантуем сабе, што наша сутыкненне з вірусам грыпу не скончыцца цяжкімі наступствамі, рэанімацыяй. На шэрагу прадпрыемстваў вакцынацыя будзе праводзіцца за сродкі саміх работадаўцаў. Цалкам даступная і вакцынацыя за ўласны кошт. На гэта абавязкова павінны звярнуць увагу ўсе цяжарныя, бацькі дзяцей ад 6 месяцаў, а таксама пажылое насельніцтва ва ўзросце ад 60—65 гадоў.

На шчасце, летась не зарэгістравана ніводнага выпадку гібелі, звязанага з грыпам. А вось цяжкія пацыенты былі. У першую чаргу сярод дзяцей і дарослых, якія ігнаравалі магчымасць вакцынацыі (назіранні паказваюць, што хварэе ўсяго 2—3 працэнты вакцынаваных), а таксама сярод схільных да набору вагі.

Звычайна грып цяжка пераблытаць з любой іншай інфекцыяй: яго сімптомы — высокая тэмпература, хваравіты кашаль (трахеіт) і моцная інтаксікацыя (праяўляецца болем ва ўсім целе) — з'яўляюцца даволі рэзка і проста валяць з ног у ложак. А стаць ахвярай грыпознай інфекцыі можна не абавязкова пад канец зімы — розныя тыпы грыпу акружаюць нас увесь год. Але ж менавіта з наступленнем халадоў вірусам лягчэй атакаваць. Асабліва калі мы ігнаруем самы эфектыўны спосаб прафілактыкі — не робім прышчэпку. Бо ўсе іншыя меры зніжаюць рызыку захворвання вельмі адносна. Тым не менш не будзем забываць і пра іх.

✓ У момант аб'яўлення пад'ёму захваральнасці пазбягайце шматлюдных месцаў: менш людзей — менш вірусаў.

✓ Часцей бывайце на свежым паветры: вірусы любяць закрытыя памяшканні, дзе рэдка праветрываюць, а таму тэмпература паветра вышэйшая за аптымальныя 16—22 градусы, вільготнасць не адпавядае 40—70 працэнтам.

✓ Не кантактуйце з хворым: не варта вітацца з такім чалавекам за руку, а калі гэта нехта з хатніх, то меры гігіены для ўсіх сямейнікаў павінны выйсці на першы план.

✓ Слізістая носа не павінна быць сухой, а дасягнуць гэтага дапаможа штодзённае выкарыстанне спецыяльных мазяў і раствораў, багаты выбар якіх прапануюць аптэкі. Можна прыгатаваць салёны раствор і самім. Вільготнай слізістай лягчэй процістаяць вірусам.

✓ Не хутайце дзяцей так, каб ім было горача. Загартаваны арганізм лепш распраўляецца з інфекцыяй

■

Матэрыялы падрыхтавала Святлана БАРЫСЕНКА. *protas@zviazda.by*