

Пачытайце састаў ёгурту...



(Заканчэнне. Пачатак на 1-й стар.)

Харчовая прамысловасць выкарыстоўвае нашу асаблівасць лічыць, што прадукт здаецца смачнейшым, калі ў ім шмат солі. Гэтым грашаць усе без выключэння вытворцы, якія вырабляюць мясныя паўфабрыкаты: каўбасы, сасіскі і г. д. Але спецыялісты запэўніваюць, што калі паменшыць канцэнтрацыю солі ў рэцэптуры мясной прадукцыі на 40%, то чалавек гэтага нават не заўважыць. А цяпер уявіце, наколькі перавышае ўсе межы канцэнтрацыі солі ў гэтых прадуктах сёння!

Дзмітрый Шаўцоў адзначае, што існуе прамая залежнасць паміж залішнім ужываннем солі і гіпертанічнай хваробай. Сутачная доза солі — пяць грамаў, гэта чайная лыжачка. А колькі яе спажываем мы? Звычайна нашмат перавышаем гэты парог. Гэта пагражае ростам выпадкаў захворвання гіпертаніяй і яе ўскладненняў, такіх як інсульт і інфаркт міякарда. Не сакрэт, што гэтыя грозныя захворванні ў нас нашмат пачаўся. І калі мы зменшым ужыванне солі, то гэтыя захворванні могуць альбо прыйсці да чалавека значна пазней, альбо зусім не наступіць, лічыць наш суразмоўца.

Вядома, соль або той жа цукар — не атрута. Іх можна і трэба ўжываць. Небяспечнымі яны становяцца, калі перавышаць меру. Значыць, трэба вучыць грамадства правільнаму харчаванню. «Наша Міністэрства аховы здароўя шмат гаворыць аб тым, што мы павінны абмяжоўваць у рэцэптуры колькасць солі і цукру», — адзначае дэпутат.

Але, напрыклад, абмежаваць ужыванне солі ў ежы зусім не так проста, як здаецца на першы погляд. Бо, як сцвярджаюць спецыялісты, да 70% ад усёй спажываемай намі солі ўтоена ў прадуктах, падвергнутых тэхналагічнай апрацоўцы, — каўбасе, кансервах, хлебе, сыры, розных паўфабрыкатах — а значыць, знаходзіцца па-за зонай кантролю спажываўца. І толькі каля 30% гэтага элемента мы дадаём у ежу самі пры гатаванні. Так, можна сказаць: «Давайце есці толькі тую ежу, якую мы згатавалі самі». Але на практыцы — гэта амаль нерэальная рэч.

У ЗША адзін час спрабавалі «выхоўваць» спа-

жыўцоў, праводзячы тлумачальную работу з насельніцтвам наконт небяспекі лішку солі ў рацыёне. Пспеху не было. Цяпер Упраўленне па кантролі за прадуктамі і лекамі ЗША падымае пытанне аб тым, каб заканадаўча знізіць утрыманне солі ў некаторых прадуктах, увёўшы жорсткія абмежаванні на яе ўтрыманне ў мучных вырабах, соусах і іншых шырока распаўсюджаных прадуктах. Услед за амерыканцамі задумаліся над гэтым і еўрапейцы.

У большасці краін пакуль што толькі ідуць дыскусіі на згаданую тэму, а вось Партугалія ўжо зрабіла пэўныя крокі ў гэтым кірунку. Партугальцы традыцыйна спажываюць шмат хлеба. Але большасць гатункаў утрымлівала вельмі шмат солі — ад 18 да 21 грамаў на кілаграм прадукту. І партугальскія ўлады на заканадаўчым узроўні вырашылі змяніць патрабаванні да яго вытворчасці: парламент прыняў закон, які абмяжоўвае максімальную колькасць солі ў кілаграме хлеба — не больш за 14 грамаў. Вынік не прымусіў сябе чакаць: за пяць гадоў у Партугаліі колькасць хворых з павышаным ціскам паменшылася на 5%!

ЗАЛІШНЯЯ колькасць цукру таксама вельмі шкодная для нас. У першую чаргу таму, што аказвае таксічнае дзеянне на сасуды. «Пры гэтым у чалавека наступаюць розныя эндакрынныя парушэнні, — кажа Дзмітрый Шаўцоў. — Часцей за ўсё пакутуе падстраўнікавая залоза, якая выпрацоўвае інсулін. Мы ўсе чулі аб цукровым дыябеце. Ад яго сёння ўжо ніхто не павірае, але якасць жыцця можа значна пагоршыцца. Чалавек пастаўлены ў вельмі жорсткія рамкі, крок налева або направа — і наступствы ў выглядзе рэзкага пагаршэння стану не замарудзяць праявіцца. А вазьміце такое ўскладненне як дыябетычная ступня — гэта такая вільготная гангрэна, калі ў жывым арганізме пачынаюць гніць і паміраць тканкі. Паражаюцца сасуды, і не толькі ног, але і нырак, печані, сэрца, галаўнога мозга...».

Яшчэ раз падкрэсліваем: ніхто нікога не заклікае кідацца ў крайнасці. Не трэба адмаўляцца ад солі і цукру. Проста ўсё павінна быць у меры. Але, на жаль, людзі любяць салодкае і салёнае.

І вытворцы ахвотна ідуць ім у гэтым насустрач. Пачытайце склад ёгурту, які вы купляеце сабе ці сваім дзецям. У 100 грамах звычайнага ёгурту — да 13, а часам і больш грамаў цукру! Вытворцы проста шпігуюць нас ім!

А калі вы вырашыце азнаёміцца са складам печыва, то практычна ў кожным гатунку акрамя цукру выявіце яшчэ і маргарын. Між тым трансжыравы, якія змяшчаюцца ў маргарыне, павышаюць утрыманне ў крыві «дрэннага» халестэрыну і зніжаюць узровень «добрага», тым самым спрыяючы развіццю атэрасклерозу. Даказана, што спажыванне трансжырав у 32% павышае рызыку ўскладненняў пры ішэмічнай хваробе сэрца. Акрамя таго, трансжыравы спрыяюць павышэнню рызыкі атлусцення і метабалічнага сіндрому, а таксама цукровага дыябету.

У некаторых краінах ужо задумаліся да таго, што сталі ўводзіць падатак на шкодную ежу. Першай такой краінай у Еўропе стала Данія. У Венгрыі быў прыняты «падатак на чыпсы». Падобныя падаткі ці акцызы пасляхова дзейнічаюць у Вялікабрытаніі і ЗША. Заклікі ўвесці такі падатак неаднаразова гучалі і ў ААН — у 2012 годзе аб гэтым гаварылася ў дакладзе па праблемах харчавання. На думку спецыялістаў ААН, увядзенне падатку на шкодныя прадукты прывядзе да зніжэння іх ужывання.

Не, мы зусім не заклікаем ўводзіць падобныя падаткі і ў нас, але ўздымаць пытанне аб тым, як абмежаваць шкодныя прадукты ў рацыёне, асабліва дзіцячым, трэба. Вядома, неабходна вучыць грамадства правільнаму харчаванню. Але на людзей і іх харчовыя звычкі паўплываць вельмі складана, а вось уплываць на вытворцаў — можна. Напрыклад, прымусяць іх рабіць абавязковую маркіроўку прадукцыі, якая змяшчае трансжыравы. Падрабязна ўказваць склад прадукту — і не дробным шрыфтам, які немагчыма прачытаць, а з выкарыстаннем інфраграфікі, максімальна зразумелай усім спажываўцам. Або заканадаўча абмежаваць колькасць солі і трансжырав у некаторых прадуктах шырокага спажывання.

Святлана БУСЬКО.
busko@vziazda.by

■ Будзь у курсе!

3 1 верасня большасць сталічных школ перайшла на аплату школьнага харчавання спосабам безнаяўнага разліку.

Плацеж можна здзяйсняць праз сістэму АРІП, але ў шэрагу сталічных школ для гэтых мэтай выкарыстоўваецца «Карта навучэнца». Таму на сайце АРІП растлумачылі механізм унясення платы за школьнае харчаванне.

Калі асабовы рахунак вучня (уліковы нумар вучня) складаецца з дзесяці знакаў, гэта азначае, што бацькі могуць аплачваць школьнае харчаванне праз сістэму АРІП у любы час і любым зручным для іх спосабам — праз усю плацежную інфраструктуру АРІП: гэта можна зрабіць праз касу банкаў і банкаматы, інтэрнэт-банк, мабільны банкінг ці інфакіёскі.

Для правядзення плацяжу неабходна выбраць пункт «сістэма «Разлік» (АРІП), г. Мінск», далей раздзелы «адукацыя і развіццё», «камбінат школьнага харчавання», «раён (да якога належыць установа адука-

цыі)» і «харчаванне». Потым трэба ўвесці ўліковы нумар вучня (10 лічбаў), суму плацяжу, праверыць карэктнасць інфармацыі і здзейсніць плацеж.

Калі ж у школе ў якасці асабовага рахунку для аплаты харчавання дзіцяці далі 16-значны ўнікальны нумар (ён жа нанесены на «Карту навучэнца»), то праз АРІП плацеж нельга будзе правесці.

На сайце АРІП тлумачаць: уліковы нумар прысвойваецца вучню адзін раз, захоўваецца за ім да моманту заканчэння школы і больш нікому ніколі не перадаецца. Нумар можа змяняцца толькі пры змене ўстановы адукацыі.

Ніякіх камісій пры аплаце школьнага харчавання праз сістэму «Разлік» з бацькоў не спаганяецца, як не спаганяюцца яны сістэмай з плацельшчыкаў і пры любых іншых плацяжах праз АРІП.

Надзея НІКАЛАЕВА. nikalaeva@vziazda.by

■ Пытальнік

Дарожныя знакі пасля звароту ў «Звязду» вярнулі «экспрэсам»

НАПРАМАК НА «ЛУКАМОР'Е» ЗНОЎ У БЯСПЕЦЫ

Перад скрыжаваннем каля садовага таварыства «Экспрэс» аўтадарогі Н-8941 Пятрышкі—Радашковічы пасля ДТЗ з цяжкімі цялеснымі пашкоджаннямі пешахода былі ў 2016 годзе ўстаноўлены два знакі 3.24.1 «Абмежаванне максімальнай хуткасці — 50 км/г». Нядаўна дачнікі выявілі знікненне дзяржаўнай маёмасці — згаданыя знакі. Пазней адзін з іх быў знойдзены ў лясаласе. ДРБУ №194 (г. Заслаўе) вядома пра «безгаспадарчы» знак. Вуснае аб'яцанне аднавіць становішча знака дарожнікамі не выканана. Падчас даследчай праверкі было ўстаноўлена, што меры забеспячэння бяспекі руху дачнікаў, турыстаў, веласіпедыстаў, якія рухаюцца да Вязынікі ў музей, не прадпрымаюцца.

Назва не скрыжаванне з'яўляецца месцам высадкі дачнікаў садаводчых таварыстваў «Экспрэс» і «Лукамор'е-2», якія налічаюць больш за 500 участкаў. Штодня аўтобусы спыняюцца на скрыжаванні 22 разы. Адзінаццаць разоў у дзень дачнікі, што высадзіліся з аўтобусаў або бягуць да іх, падваргаюць сябе небяспецы, перасякаючы ва ўмовах абмежаванай бачнасці дарогу, на якой зняты абмежаванні хуткасці аўтамабіляў. А многія ж прыязджаюць з дзецьмі. Па віне вандалаў небяспецы ДТЗ беспякарана падваргаецца мноства людзей.

М. А. ЖУКОЎСКИ, г. Мінск

Паколькі ў звароце чытача была інфармацыя пра тое, што дарожнікі працяглы час ігнаруюць выкананне сваіх абавязкаў па вяртанні знакаў на ранейшае месца, мы вырашылі пайсці іншым шляхам — звярнуліся па дапамогу ва ўпраўленне Дзяржаўтаінспекцыі УУС Мінскаблвыканкама. Неўзабаве атрымалі адтуль афіцыйнае рэагаванне.

«Паведамляем, што заява... аб неадвальных дарожных умовах на аўтамабільнай дарозе Н-8941 Заслаўе—Пятрышкі—Радашковічы паблізу садаводчага таварыства «Экспрэс», звязаных з адсутнасцю

дарожных знакаў 3.24.1 «Абмежаванне максімальнай хуткасці» (50 км/г), уважліва разгледжана УДПІ УУС Мінскаблвыканкама.

Праведзенай праверкай з выездам на месца ўстаноўлена, што па стане на 15 гадзін 21.08 вышэйназваныя знакі адсутнічаюць.

За невыкананне патрабаванняў п. 209.1 Правілаў дарожнага руху Рэспублікі Беларусь у адносінах да службовай асобы, адказнай за ўтрыманне аўтадарогі Н-8941 Заслаўе—Пятрышкі—Радашковічы быў складзены пратакол аб адміністрацыйным парушэнні ў адпаведнасці з арт. 18.38 КоАП Рэспублікі Беларусь.

Цяпер забараняючыя дарожныя знакі 3.24.1 «Абмежаванне максімальнай хуткасці» (50 км/г) адноўлены ў адпаведнасці з праектам арганізацыі дарожнага руху.

Упраўленне Дзяржаўтаінспекцыі Мінскай вобласці выказвае ўдзячнасць за ваша уважлівае стаўленне да праблем забеспячэння бяспекі руху».

Літаральна ў той жа дзень па электроннай пошце рэдакцыя атрымала яшчэ адно пасланне — ад згаданага вышэй заяўніка Мікалая Жукоўскага, якое назвалася «Аб шчаслівай руцэ супрацоўнікаў рэдакцыі газеты «Звязда». Ну, наконт апошняга чытач некалькі эмацыянальна перабольшыў, бо мы ў сваёй рабоце са зваротамі грамадзян кіруемся не ўдачай і шчаслівай рукой, а заканадаўствам.

«Дзякуючы своечасоваму ўмяшанню чацвёртай улады дзяржавы — прэсы — на дарозе Н-8941 адноўлены выламаныя хуліганамі дарожныя знакі. Ужо на другі дзень пасля звароту рэдакцыі газеты «Звязда» ў абласное ДАІ яе супрацоўнік правёў агляд дарогі, склаў пратакол у адрас ДРБУ, і 24 жніўня знакі паўторна засцераглі ад небяспекі дарожны рух. Вялікі дзякуй ад дачнікаў таварыстваў «Экспрэс» і «Лукамор'е» (Мінскі раён, Вязынка — Кісялі)».

Сяргей РАСОЛЬКА. rs@vziazda.by

■ Новыя кнігі

Парушыць межы ценяў

У склад Саюза пісьменнікаў Беларусі ўваходзяць і калегі з іншых краін свету — Азербайджана, Арменіі, Аўстрыі, Балгарыі, Германіі, ЗША, Іспаніі, Латвіі, Літвы, Польшчы, Расіі, Таджыкістана, Украіны. Як правіла — гэта нашы суайчыннікі альбо літаратары, якія настойліва прапагандуюць беларускую літаратуру ў сваіх краінах. Сярод такіх рупліўцаў — і ўраджэнец Магілёўшчыны, намеснік старшыні ФНКА «Беларусы Расіі», сакратар Саюза пісьменнікаў Расіі Валерый Казакоў. У выдавецтве «Мастацкая літаратура» днямі пабачыла свет кніга расійскага і беларускага літаратара «Цень гобліна».

Пад цікавай, маляўнічай вокладкай — аднайменны раман, у якім расказваецца пра сучаснасць, пра тое, як развальваецца свет і якія сілы часцяком вядуць свой рэй. Валерый Казакоў па адной са сваіх адукацый — сацыёлаг, кандыдат навук. Дарэчы, абараняўся ў Беларускім дзяржаўным універсітэце. Пісьменнік зазірае ў сутнасць грамадскіх, палітычных з'яў, імкнецца высветліць, што ж чакае чалавецтва, грамадства, калі

супольна не супрацьстаяць антыгуманізму. Чытаючы прозу Валерыя Казакова, неўпрыкмет праводзіць паралелі з прачытаным, з тым, што некалі ўразіла, захапіла, прымусіла настойліва разважаць, магчыма, нават спрачацца не толькі з аўтарамі, але і з самім сабою. І было гэта перш-наперш пасля знаёмства з раманамі і апавесцямі Васіля Быкава, Алеся Адамовіча, Уладзіміра Караткевіча, Алеся Жука, Анатоля Кудраўца, Міха-



ся Стральцова, Вячаслава Адамчыка, Янкі Брыля... Адкрыццё старонкі «Цень гобліна» — і вы пераканаецеся, што варта «пісаць пра чалавека ва ўсіх яго праявах» і «суперажываць на мяжы эмацыянальнага напружвання» (Алесь Адамовіч).

Сяргей ШЫЧКО.
shychko@vziazda.by