

Белгородская государственная универсальная
научная библиотека

Региональный Центр информации по качеству

ЧЕМ ОПАСНЫ ГМ-ПРОДУКТЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Памятка потребителю



Белгород 2007

Генетически модифицированная (ГМ) пища продается в наших магазинах. Многие ученые обеспокоены опасностью этих продуктов, так как не до конца изучено влияние ГМ-компонентов на организм человека, а опыты на животных внушают серьезные опасения.

В памятке даны полезные советы для тех, кто хочет избежать употребления ГМ-продуктов.

В каких продуктах используются ГМ-компоненты?

Поток ГМ-продуктов на российский рынок возрос за последние годы. Это связано с тем, что Европа практически закрыла для них свой рынок.

В настоящее время созданы тысячи ГМ-источников пищи: соя, помидоры, хлопок, кофе, какао-бобы, клубника, картофель, кукуруза, рапс, тыква, папайя, сахарная свекла и их число продолжает увеличиваться.

Например: ГМ-соя может являться составной частью многих сортов хлеба, печенья, детского питания, маргарина, супов, пиццы, еды быстрого приготовления, мясных продуктов, муки, конфет, мороженого, чипсов, шоколада, соусов, соевого молока и т.д.;

ГМ-маис (кукуруза) может содержаться в таких продуктах, как еда быстрого приготовления, супы, соусы, приправы, смеси для пирожных, чипсы, жвачка.

Усиливающееся волнение покупателей побудило пищевую индустрию отмечать наличие ГМ-компонентов в продуктах. В России, как и во многих странах мира, ГМ-продукт должен иметь специальную маркировку, по которой потребитель может его распознать.

Добавки на основе ГМ-компонентов:

Рибофлавин (В2), иначе известный как Е 101 и Е 101А, сделанный из ГМ-микробов добавляется в каши, безалкогольные напитки, детское питание и продукты для похудения.

Карамель (Е 150) и ксантан (Е 415) могут быть произведены из ГМ-зерна.

Лецитин (Е 322) производится из сои, которая может быть также генетически модифицирована. Такую сою использует, в частности, компания Neslте в своем шоколаде, детском питании и других продуктах.

Другие добавки, в которых могут содержаться ГМ-компоненты: Е 153, Е 160 d, Е 161 с, Е 308-9, Е-471, Е 472а, Е 473, Е 475, Е 476 b, Е 477, Е479 а, Е 570, Е 572, Е 573, Е 620, Е 621, Е 622, Е 633, Е 624, Е 625.

Перечень пищевых добавок, которые могут содержать ГМ-компоненты:

Эмульсия: добавляется в пирожные и хлеб.

Соевое масло: используется в соусах, пастах, пирожных и хорошо прожаренной еде в форме жира, чтобы придать улучшить вкус и качество.

Растительное масло или растительные жиры: чаще всего содержатся в печенье и зажаренной «намертво» еде типа чипсов.

Малтодекстрин: вид крахмала, который действует как «основной агент», используется в детском питании, порошковых супах и порошковых десертах.

Ксантам: дешевый жировой элемент, сделанный из зернового крахмала. Используется в низкокачественных консервированных и упакованных супах.

Глюкоза или глюкозный сироп: сахар, который может быть произведен из маисового крахмала, используется как подсластитель. Содержится в напитках, десертах и еде быстрого приготовления.

Декстроза: подобно глюкозе она может быть произведена из маисового крахмала. Используется в пирожных, чипсах и печенье для достижения коричневого цвета. Также используется как подсластитель в высокоэнергетических напитках для спортсменов.

Сироп с повышенным содержанием фруктозы: похож на декстрозу, но слаще. Используется в том же наборе продуктов, что и глюкоза с декстрозой.

Как избежать употребления ГМ-продуктов?

Прежде чем купить тот или иной продукт обратите внимание на этикетку, особенно если это товар зарубежного производства. Лучше не приобретать еду с перечисленными номерами добавок E, избегать продукции популярных сегодня в СНГ фирм: Nestle, Danone, Heinz, Hipp, Unilever, Coca-cola, Mars, United Biscuits, ресторанов MacDonald's и вообще, по возможности, пунктов питания типа Fast Food.

При покупке хлеба в упаковке не приобретайте вариант с, так называемым, улучшителем.

Советуем не приобретать маргарин, а отдавать предпочтение натуральному маслу и топленому маслу. Из растительных масел лучше употреблять подсолнечное.

Мясо лучше покупать местного производства.

Более «надежный» шоколад - российского производства (если это фабрики, которые не принадлежат иностранным фирмам). Есть опасения, что знаменитая продукция фабрики «Россия» теперь тоже содержит ГМ-компоненты, так как новым владельцем предприятия стала компания Nestle.

Покупайте натуральный мед местного производства, а не «импортированный» вариант или тот, который сделан в «более, чем одной стране».

Избегайте покупать еду из США, Аргентины, Китая, ЮАР, Мексики, Канады, так как эти страны ушли далеко вперед по пути развития пищевых ГМ-технологий и стремятся сейчас экспортировать как можно больше такой продукции на «незащищенные» и всеядные рынки.

Материал составлен по данным GM-Free Magazine (Журнал «Спрос»)

Составитель Л.Ю. Едаменко

Ответственный за выпуск С.А. Бражникова