

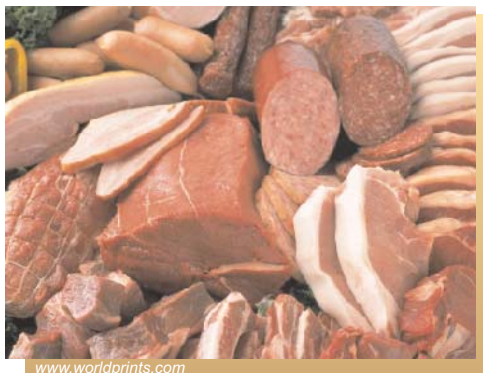
**Чем?****обогащать****Почему?****именно этим****Зачем?****обогащать***(продолжение, начало см. в №9)*

В предыдущем номере мы начали разговор о микронутриентах, применяемых для обогащения пищевых продуктов. Мы рассмотрели причины (медицинские, технологические и др.), вызывающие необходимость обогащения продуктов питания, принципы, по которым подбираются микронутриенты для обогащения, а также набор витаминов и минералов, подходящих для хлеба, хлебобулочных, макаронных изделий, молока и молочных продуктов. В этом номере мы продолжим рассматривать состав витаминно-минеральных комплексов для других видов пищевых продуктов.

Чем обогащать?**Мясные продукты**

По витаминно-минеральному составу мясо птиц и наземных животных значительно не отличаются. Мясо является важным источником витаминов группы В (В1, В2, В12) и РР, а также легко усваиваемых форм важнейших минеральных веществ (фосфор, железо, цинк). Содержатся в мясе и другие минералы (калий, кальций, йод и др.), но в менее значимом количестве.

Примерно 2/3 мясных продуктов подвергается кулинарной об-

www.worldprints.com

работке в домашних условиях и в общественном питании и 1/3 перерабатывается в колбасы, консервы, копчености.

Продолжение на стр. 4-5

www.zdorovbazar.ru

Содержание номера:**Крупным планом**

Компания «Дёлер»: мы воплощаем идеи в жизнь

стр. **2**

Рассолы компании «Дёлер» - в лучших народных традициях!

стр. **3****Вопросы здоровья**

Инфаркт миокарда. Нет.

стр. **6****Новости**

Школьники за здоровый образ жизни

Ставропольские ученые разработали целебную колбасу

стр. **8****Новости техрегулирования**

О введении в действие ГОСТов, изменений к ним или их аннулировании

стр. **8****03.06 - 04.06.2011**Пищевая Индустрия - 2011 (Ставрополь)
Региональная выставка-ярмарка**10.06 - 12.06.2011**Поволжская агропромышленная выставка - 2011
(Самара)
13-я Межрегиональная специализированная выставка**14.06 - 16.06.2011**Российский Бизнес - 2011 (Москва)
Специализированная выставка**23.06 - 24.06.2011**Инновационные пищевые технологии в области хранения и переработки сельскохозяйственного сырья (Геленджик)
Международная научно-практическая конференция**28.06 - 30.06.2011**Роспродэкспорт - 2011 (Москва)
Выставка экспортёров российского продовольствия**26.07 - 31.07.2011**Сладкая жизнь - 2011 (Сочи)
Фестиваль мёда, напитков, сладостей, чая, кофе, кваса, молочных продуктов и мороженого



Компания «Дёлер»: мы воплощаем идеи в жизнь



Компания «Дёлер» - лидер в производстве ингредиентов пищевого сегмента, это компания с давней историей, известная во всем мире среди производителей продуктов питания, напитков и молочных изделий. Продуктовая линейка компании постоянно пополняется новыми брендами, видное место среди них занимают функциональные продукты. Подробнее об этой компании и её продукции нам рассказал технический директор, к.т.н. Силаев Александр Викторович.

- Александр Викторович, расскажите, пожалуйста, о российском подразделении компании «Дёлер».

- В России компания «Дёлер» начала свою деятельность в 1992 году, создав совместное немецко-российское предприятие, осуществляющее свою деятельность на базе лаборатории безалкогольных напитков. Данная лаборатория входит в состав ВНИИ пивоварения и безалкогольной промышленности - ведущего отраслевого института. В настоящее время практически все вкусо-ароматические основы для производства напитков и молочной продукции мы изготавливаем на нашем российском производстве, расположенном в г. Лобня Московской области. Ассортимент продукции, производимой нашим предприятием, насчитывает более 100 наименований. Это вкусо-ароматические и сокодержательные основы для безалкогольных напитков, соковые бленды, порошкообразные смеси пищевых ингредиентов, витаминов и функциональных компонентов для производства напитков и продуктов питания, а также фруктовые наполнители, готовые купажные композиции и сиропы для точек общественного и быстрого питания.

- То есть, конечных продуктов, готовых к употреблению рядовым потребителем, Вы не производите. Вашу продукцию используют другие предприятия-производители?

Досье

История компании «Дёлер» берет свое начало в 1838 году. Со временем, из скромного производства специй для рынка восточной Германии, компания «Дёлер» выросла в международного производителя натуральных пищевых ингредиентов и в одного из основных поставщиков концентрированных фруктовых и овощных соков.

- Да, Вы правы, компанию «Дёлер» не знает массовый потребитель. Мы «не светимся» на этикетках с готовой продукцией, покупаемой всеми слоями населения в России и за рубежом. Поднося ко рту ложку с вкусным функциональным фруктовым йогуртом, вы вряд ли знаете, что в создание его и практически каждого аналогичного продукта компания «Дёлер» вложила частичку своей души. Мы оставляем это почетное право громко участвовать в таких программах, как «Здоровье нации», доносить инновационные, функциональные, да и просто стильные продукты до всех слоев населения нашим клиентам - предприятиям по производству напитков, молочной продукции, соков, нектаров и других товаров чрезвычайно широкого ассортимента пищевой продукции.

- Давайте всё же остановимся немного на теме здоровья. Ввиду её актуальности, думаю, что и Вашу компанию она не обошла стороной.

- Люди всё больше задумываются о сохранении здоровья, молодости, физической активности, и ждут от предприятий-производителей соответствующей пищевой продукции с определёнными функциональными свойствами. А, следовательно, и наша задача - обеспечить наших партнеров такими ингредиентами. Однако для успеха продукта на рынке мало одной функциональности. Современный потребительский рынок требует продукции, сочетающей в себе несовместимое - аптечный вкус витаминов с остротой восприятия «газировки» Экстра Ситро, вкус экзотического нектара с пользой пробиотиков, освежающее действие воды с «текстильностью» восприятия пребиотиков, и многое, многое другое. И все это должно сочетаться с пользой для здоровья, разнообразием

их вкусов, способных удовлетворить самые изысканные потребности, удобством потребления и так хорошо воспринимаемым имиджем натуральности.

- Расскажите, пожалуйста, подробнее о Ваших продуктах, отражающих тему «здоровья, натуральности, полезности и функциональности»?

- Среди наших последних разработок, широко известных массовому потребителю, освежающий функциональный напиток «Аква Минерале Бьюти» - продукт с клинически доказанными терапевтическими свойствами, омолаживающими организм человека. Прекрасная серия функциональных сокодержательных напитков ACE с полным набором жизненно важных витаминов. Серия разработанных нами напитков «Холодный чай» недавно пополнилась нашей новой разработкой - свежесваренным 100% натуральным чаем, в котором отсутствуют какие-либо пищевые добавки. А напиток «Кола»? Благодаря нашим усилиям он превратился из «химической» колы, растворяющей гвозди и используемой в быту для удаления ржавчины, в прекрасный продукт из 100% натуральных природных компонентов, в котором даже традиционная лимонная кислота - продукт далеко неоднозначный с точки зрения своей «натуральности», заменен лимонным соком. Совсем недавно мы порадовали массового потребителя, разработав линейку функциональных напитков «Рассол». Наши рассолы - это не только источник природных витаминов, антиоксидантов, микро- и макроэлементов, но еще и источник вдохновения для кулинарного творчества. Мы находимся в постоянном поиске новых направлений, вкусов и технологий, предвосхищая ожидания и потребности рынка. А высокое качество нашей продукции, детально разработанная информационная и маркетинговая политика и прозрачность ведения бизнеса, полностью отвечают предпочтениям наших потребителей и каждый раз стимулируют их к более тесному и плодотворному сотрудничеству.

- Спасибо за интересную беседу. Желаем Вашей компании дальнейших успехов во всех начинаниях и благополучия!

Рассолы компании «Дёлер» - в лучших народных традициях!



В состав напитков входят овощные и фруктовые соки, овощные пюре, натуральные растительные экстракты, минеральные добавки:

- ❖ *Капустный, огуречный, морковный, салатный, яблочный, клюквенный сок*
- ❖ *Пюре перца и томата*
- ❖ *Растительные экстракты лиственницы Сибирской, базилика, пряностей*
- ❖ *Мед*
- ❖ *Оливковое масло*
- ❖ *Соли калия и магния*

Ассортимент разработок компании «Дёлер» пополнился новой разработкой - функциональными напитками «Рассол». Промышленный выпуск этих напитков под общей маркой «Рассол от Геннадия Малахова» осуществляется в Твери на базе предприятия ООО ТПТО «Витекс».

Рассол - уникальный функциональный продукт, сочетающий многовековые народные традиции и новейшие научные достижения.

Огуречный, капустный, овощной рассол - каждый сможет выбрать себе напиток по вкусу. Не простой, из банки с огурцами или помидорами, а особенный - с добавлением минералов, растительных экстрактов и овощных соков. Такой рассол - незаменимый компонент любого застолья, да и в будние дни Вы по достоинству оцените его высокие вкусовые качества.

Хозяйке он послужит источником вдохновения для новых кулинарных рецептов - холодных супов, солянок или изысканных соусов, а сильная половина отметит необычайные целебные качества напитка. С давних пор рассол применяется для улучшения самочувствия после бурных праздников. Он помогает устранить обезвоживание и восстановить водно-солевой баланс в организме - одну из причин плохого самочувствия.

Рассолы сочетают уникальные свойства натуральных растительных экстрактов и специально подобранных овощных компонентов (морковного, огуречного, клюквенного сока и др.). Такой напиток обладает не только отменным вкусом, но и является источником витаминов, минералов, органических кислот.

Благодаря содержанию натуральных кислот рассолы помогают улучшить пищеварение, быстрее расщепить жиры. Овощные соки стимулируют обмен веществ и повышают выносливость при высоких психологических и физических нагрузках. Калий и магний поддерживают сердечную деятельность.

Особым компонентом рассолов является экстракт лиственницы сибирской, содержащий флавоноиды и пребиотики (пищевые волокна) - вещества, самой природой созданные для защиты нашего организма. Флавоноиды - обширная группа природных соединений, которые обладают мощными антиоксидантными свойствами и объединены общим названием «витамин Р». Они защищают клетки нашего организма от повреждающего действия различных факторов, улучшают работу кровеносных сосудов, нормализуют кровообращение, защищают печень, способствуют более быстрому выведению токсинов из организма. Пищевые волокна лиственницы, входящие в состав рассолов, нормализуют работу желудочно-кишечного тракта, улучшают микрофлору кишечника и также способствуют выводу токсинов из организма человека. Важность флавоноидов и пищевых волокон для правильной работы организма неоднократно отмечали главный санитарный врач России и директор НИИ питания РАМН.

Рассолы компании «Дёлер» соединили в себе всю пользу российской природы. Они желанны как в будни, так и по праздникам. Это замечательный аперитив, стимулирующий аппетит и поддерживающий витаминный баланс организма, великолепное средство после длительного застолья, объект приложения Ваших кулинарных талантов.

Вкус и свойства этих напитков принесут Вам радость и хорошее самочувствие.

А.Силаев, к.т.н., технический директор

Компания «Дёлер» предлагает рассолы для промышленного выпуска на промышленных мощностях Ваших предприятий и под Вашими торговыми марками. По Вашему заказу продуктовая линейка рассолов может быть дополнена нами новыми вкусами.

ООО «Дёлер НФ и БИ»

141730, Московская область, г. Лобня, ул. Краснополянская, д. 4

Тел.: +7 (495) 223-86-26, 8-916-026-99-29

www.doehler.ru

Продолжение. Начало на стр. 1

При кулинарной и промышленной обработке происходит значительная потеря витаминов как за счет перехода в раствор (воду), так и за счет термического распада.

В зависимости от условий нагрева разрушается 25-45% витамина В1, 15-40% витамина В2 и 15-20% витамина РР. Минеральные вещества при обработке из мяса также исчезают, переходя при варке в бульон, а при жарении - на жарочную поверхность.

Исходя из вышесказанного, для обогащения мясных продуктов (фарш, колбасные изделия, консервы) используют витамины группы В, витамин РР, а также наиболее дефицитные микроэлементы, в первую очередь, йод.

Фруктово-ягодные соки, напитки, консервы

Всем известно, что свежие фрукты и ягоды богаты витаминами, микроэлементами, органическими кислотами, растворимыми пищевыми волокнами (пектин), биофлавоноидами. Логично предположить, что и продукты, изготовленные из них, также содержат все эти полезные вещества. Однако это более или менее справедливо лишь в отношении свежавыжатых соков. При промышленном производстве соков и напитков, включающем фильтрацию, центрифугирование,

добавление коагулянтов и т.д., происходит удаление пектинов и разрушение витаминов. Например, до 20% витамина С теряется уже на первой стадии при раздавливании и измельчении сырья. Еще больше (до 60%) его теряется при тепловой стерилизации плодово-ягодных продуктов. Флавоноиды (вещества с Р-витаминным действием), содержащиеся в свежих фруктах и ягодах и повышающие эффективность витамина С, также плохо переносят технологический процесс. Поэтому продукты из фруктов и ягод, прошедшие термическую обработку и другие технологические процедуры, целесообразно обогащать витамином С, флавоноидами и пребиотическими пищевыми волокнами, возвращая тем самым продуктам потерянную пищевую ценность.

При производстве специализированных витаминно-минеральных напитков, например, лечебно-профилактического назначения, используют многокомпонентные комплексы микронутриентов. Их состав обычно соответствует перечню микронутриентов, дефицит которых наблюдается у большей части населения (см. начало статьи в предыдущем номере). В данном случае удобнее использовать готовые витаминно-минеральные пре-

миксы. При желании, для увеличения числа обогащающих компонентов, совместно с премиксами можно использовать и самостоятельные добавки. Так, флавоноиды и пребиотики (пищевые волокна) редко входят в исходный состав витаминно-минеральных премиксов, но могут применяться в комплексе с ними.

Для обогащения плодово-ягодных продуктов целесообразно использовать, в первую очередь, витамин С, термостабильные флавоноиды, растворимые пищевые волокна (пектин, арабиногалактан и др.).

Жировые продукты

По происхождению жирового сырья жиры делятся на животные (наземных млекопитающих и птиц, морских млекопитающих и рыб) и растительные.

Среди животных жиров особое место занимает молочный коровий жир, представленный различными



Растительные масла, майонезы обогащают витамином Е, β-каротином, селеном. Маргарины, спреды - витаминами А, Д, Е.

МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА



Тутельян В.А., проф., академик РАН, директор НИИ Питания РАН

Г.Г.Онищенко, Главный Государственный санитарный врач РФ, академик РАН

«...Планируя приготовить картофель, мы его чистим, помещаем в кастрюлю и заливаем водой. Увидев, что вода стала мутной, мы ее сливаем, наливаем новую и ставим картошку на плиту. Мы не задумываемся над тем (или не знаем), что



www.100best.ru

сортами сливочного масла. Сливочное масло богато жирорастворимыми витаминами А, Д, Е, β-каротином, чего нельзя сказать про «растительные аналоги» сливочного масла - спреда и маргарина. Поэтому последние обычно обогащают этими витаминами. В некоторых странах (Австралия, Великобритания, Канада, Швеция) обогащение маргарина витаминами А и Д является обязательным. Российский ГОСТ допускает обогащение маргаринов и другими микронутриентами, разрешенными в установленном порядке.

Растительные масла - важнейший источник токоферолов (витамина Е). Однако, это в большей мере относится к нерафинированным маслам. В процессе рафинации значительная часть токоферолов теряется, поэтому рафинированные масла обогащают витамином Е. Для усиления антиоксидантных свойств токоферолов в маслах и изготовленных из них продуктах (например, майонез) можно

использовать жирорастворимую форму селена (селенопиран), что кроме того служит профилактикой недостатка этого незаменимого микроэлемента в питании. Так как из масляных растворов наиболее полно усваиваются жирорастворимые витамины, некоторые виды масел обогащают, например, β-каротином, который также является дефицитным для населения РФ и в необогащенных рафинированных маслах содержится лишь в следовых количествах.



Для обогащения кондитерских изделий следует использовать пищевые волокна, йод, селен, железо, флавоноиды, витамины группы В и др.

Кондитерские изделия

Большинство кондитерских изделий, в отличие от рассмотренных ранее продуктов, сложно назвать полезными. Поэтому рассматривать их обогащение с точки зрения возвращения пользы, потерянной при технологическом процессе, было бы неправильно. В то же время они являются продуктами повседневного спроса, что и делает их привлекательными в качестве носителей необходимых для организма витаминов и минералов. Поэтому кондитерские изделия целесообразно обогащать макро- и микронутриентами, дефицит которых наблюдается у большей части населения (см. начало статьи в предыдущем номере). При этом можно использовать как самостоятельные биологические активные компоненты, так и многокомпонентные премиксы.

Проанализировав информацию первой и второй частей данной статьи, можно заметить, что население РФ испытывает дефицит именно тех микронутриентов, которых в продуктах мало изначально из-за деминерализации почв, и тех, которые разрушаются или удаляются из продуктов питания в процессе кулинарной или промышленной обработки. Поэтому обогащение продуктов питания - это, в первую очередь, возвращение им природной пользы. Из-за современных технологий и изменившихся кулинарных привычек наше питание перестало соответствовать понятиям «здоровое» и «рациональное». Но мы не имеем возможности покупать продукты, произведенные только на недефицитных по минералам почвах, и вряд ли готовы употреблять пищу лишь в сыром и запеченном виде. В данных условиях выбор, сделанный в пользу продуктов питания, считающихся натуральными (без добавления витаминов и минералов), ведет к развитию довольно серьезных заболеваний из-за недополучения с пищей необходимых организму веществ.

концентрация наиболее ценных компонентов картофеля (калий, белок, витамин С) более высокая в части, прилегающей к кожуре, а сама кожура - это пищевые волокна. Почистив картофель, мы удаляем пищевые волокна и значительную часть калия, белка и витамина С, а поместив его в воду, мы создаем условия для перехода полезных компонентов в воду, которую выливаем. Процесс варки будет сопровождаться как дальнейшим их переходом в отвар (его мы тоже сливаем), так и разрушением витамина С под воздействием температуры. Наши мудрые предки варили картофель в кожуре или запекали целиком».

www.bcs-express.ru

Полезное удовольствие

Печенье с биофлавоноидом и йодом:

- ❖ Способствует укреплению зрения
- ❖ Повышает умственную активность и работоспособность
- ❖ Снижает риск атеросклероза



Сердечный вопрос

ИНФАРКТ МИОКАРДА. НЕТ

Острый инфаркт миокарда - одно из самых распространённых сердечно-сосудистых заболеваний, как в России, так и в мире. В нашей стране инфаркт уносит жизни более 30% заболевших сердечно-сосудистыми заболеваниями, и ещё столько же оставляет инвалидами.

Помимо проблем лечения инфаркта, его диагностики, реабилитации, недопущения возникновения повторного некроза, особо остро стоит вопрос предупреждения и профилактики этого заболевания. Ведь всем нам абсолютно очевидно, что лучше принять меры, чтобы избежать болезни, чем потом лечить её и бороться с её последствиями.

Разберёмся для начала, что же представляет собой инфаркт миокарда. Острый инфаркт миокарда (ОИМ) - это омертвление участка сердечной мышцы, возникшее из-за прекращения кровотока по коронарной артерии. Что может привести к прекращению этого кровотока, несущему такие ужасающие последствия для человека? Для того, чтобы это понять, обратимся к научно-обоснованной концепции предупреждения сердечно-сосудистых заболеваний - концепции факторов риска.



www.todosalud.edu.ar

ной мышцы или, иначе говоря, её ишемией. В подавляющем большинстве (97-98%) случаев, ИБС является следствием атеросклероза артерий сердца, то есть сужения их просвета за счёт так называемых атеросклеротических бляшек. Их образование на внутренних стенках артерий вызвано **повышенной концентрацией в крови триглицеридов (жиров)**. При этом течение заболевания может быть различным, в связи с чем различают несколько основных клинических форм ИБС. Это - стенокардия, инфаркт миокарда и так называемый постинфарктный кардиосклероз, являющийся прямым последствием перенесённого инфаркта миокарда. Эти формы заболевания встречаются у больных как изолированно, так и в сочетаниях, в том числе с различными их осложнениями и последствиями. К ним относятся, сердечная недостаточность, то есть снижение насосной функции сердечной мышцы, нарушения сердечного ритма или **аритмии сердца**, чреватые

те, если в более поздние сроки - о повторном инфаркте миокарда. Летальность при повторном инфаркте значительно выше, чем при первичном, и опасность летального исхода значительно повышается при укорочении межинфарктных периодов.



Возраст - один из тех факторов, на которые мы никак повлиять не можем. В наши дни инфаркт помолодел,

теперь в зону риска попадают люди в **возрасте от 40 лет и старше**. У женщин инфаркт миокарда встречается значительно реже, чем у мужчин: в возрасте 40-50 лет - в 5 раз и в более пожилом - в 2-2,5 раза. Это объясняется более поздним развитием у них атеросклероза и меньшим распространением курения.



Курение является мощнейшим фактором риска возникновения инфаркта миокарда. Риск инфаркта миокарда при курении как активном, так и

пассивном, просто вдыхание табачного дыма от курящего человека, увеличивается в 3 и 1,5 раза соответственно. Причем, этот фактор настолько «вредливый», что сохраняется в течение последующих 3 лет после того, как пациент бросил курить. У больных, перенесших инфаркт миокарда и продолжающих курить, частота повторных инфарктов и, соответственно, смертность от инфаркта миокарда по крайней мере в два раза выше, чем у прекративших курить.



Наряду с курением, **злоупотребление алкоголем** также крайне негативно сказывается на

Под факторами риска понимают особенность организма или внешнее воздействие на него, приводящее к увеличению риска возникновения заболевания или иному неблагоприятному исходу. К факторам риска развития острого инфаркта миокарда относятся:

- *Заболевания сердечно-сосудистой системы, такие как ишемическая болезнь сердца (ИБС)*
- *Повышенная концентрация в крови триглицеридов (жиров)*
- *Эпизоды аритмии сердца*
- *Перенесенный в прошлом инфаркт миокарда*
- *Возраст старше 40 лет*
- *Курение*
- *Злоупотребление алкоголем*
- *Повышенное кровяное давление*
- *Сахарный диабет*
- *Ожирение*
- *Хронический стресс*

Давайте остановимся на каждом факторе подробнее.



Итак, **заболевания сердечно-сосудистой системы** - основной фактор риска. Ишемическая болезнь сердца (ИБС) - это, фактически, прединфарктное состояние, хроническое заболевание, обусловленное недоста-

точностью кровоснабжения сердеч-

той же сердечной недостаточностью, а порой и внезапной остановкой сердца и некоторые другие осложнения.

Более чем в 1/3 случаев **перенесённый в прошлом инфаркт миокарда** повторяется. Если это происходит в тот период, когда еще не завершилось формирование рубца (2-2,5 месяца после острого приступа), говорят о рецидивирующем инфар-

сердце, впрочем, как и на других органах. Через некоторое время после того, как алкоголь попадает в кровь, начинается разрушение эритроцитов. Происходит так называемый гемолиз: распад эритроцитов из-за разрыва их мембран. Вместо активных эритроцитов остаётся месиво из кровавых комков - лопнувшие, деформированные красные кровяные тельца. Происходит выход гемоглобина, то есть содержимого эритроцитов, в плазму. Естественно, при этом эритроциты уже не могут выполнять свою функцию. При современном уровне потребления алкоголя «средний» в этом отношении мужчина «вдруг» сталкивается с самыми различными недугами в возрасте около 30 лет. Это не только заболевания сердечно-сосудистой системы, но и нарушения в работе желудка, печени, неврозы, расстройства в половой сфере. Впрочем, болезни могут быть самыми неожиданными - ведь действие алкоголя универсально, он поражает все органы и системы человеческого организма. Что касается употребления пива, уже сам факт поступления в организм большого количества жидкости (а молодёжь сейчас глотает пиво такими дозами - воды или чая человек столько бы не выпил!) неблагоприятно отражается на работе не только сердечно-сосудистой системы, но и почек. У любителей хмельного «напитка» формируется так называемое бычье или пивное сердце - происходит расширение его границ. При этом учащается частота сердечных сокращений, возникают аритмии, повышается давление.



Повышенное кровяное давление

очень опасно, ведь оно заставляет сердце работать в усиленном режиме, и к

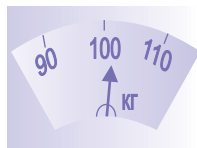
тому же повышается нагрузка на стенки артерий. При длительно сохраняющемся повышенном давлении возникают структурные повреждения сердца. Первоначально сердце приспособляется к повышенному давлению, увеличивая массу и силу сердечной мышцы (гипертрофия сердца). Однако при очень высокой и длительной артериальной гипертонии оно постепенно ослабевает, гипертрофия сменяется простым расширением полостей сердца, и наступает сердечная недостаточность. Гипертония нередко служит причиной и ишемической болезни сердца.



Сахарный диабет

пагубно влияет на почки, глаза, кожу. Больные часто спрашивают: страдает ли при этом заболе-

вании сердце? Да, страдает. У больного сахарным диабетом нарушаются все виды обмена веществ: углеводный, жировой, белковый. И как следствие этого происходят дистрофические изменения в клетках миокарда. Этому же способствуют и характерные для сахарного диабета поражения мелких сосудов. В их стенке откладываются особые белково-углеводные комплексы, что затрудняет кровообращение. А в результате нарушается снабжение кислородом, питательными веществами многих органов, в том числе и сердца. В конечном итоге изменения в миокарде могут привести к развитию сердечно-сосудистой недостаточности. К тому же на фоне сахарного диабета нередко происходят расстройства вегетативной нервной системы, проявляющиеся, например, тахикардией - учащением пульса. И это тоже ставит сердце в неблагоприятные условия. У больных сахарным диабетом в 4 - 6 раз чаще наблюдается ИБС. Причина такой закономерности в том, что у этих больных чаще развивается поражающий сосуды сердца атеросклероз. Эту точку зрения подтверждают данные многочисленных исследований, показавших, что у диабетиков часто повышено содержание в крови холестерина, играющего, как известно, важнейшую роль в развитии атеросклероза. Также у людей, страдающих диабетом, вследствие нарушения обмена веществ часто наблюдается увеличение массы тела.



Ожирение

прежде всего, влияет на деятельность сердца и системы кровообращения. Нарушения в деятельности сердечно-сосудистой

системы закономерны, они являются непрямым следствием ожирения. Увеличение массы тела требует повышения потребностей организма в кислороде и питательных веществах, которые обеспечивает сердце. При ожирении на сердце ложится большая нагрузка, часто оно ускоряется за счет увеличения частоты сокращения и объема крови, перекачиваемой за один удар. Сердце не рассчитано на значительное увеличение объема перекачиваемой крови,

поэтому и возникают нарушения его деятельности. К таким нарушениям относятся дистрофия сердечной мышцы миокарда, поражение сосудов атеросклеротическими изменениями, повышение кровяного давления, расширение правого желудочка и обоих предсердий и другие изменения.



Стресс является главным фактором большинства основных болезней в современном мире, включая

четыре ведущих причины смертности: инфаркт миокарда, рак, инсульт, сахарный диабет. Частые и глубокие переживания, хроническая усталость ведут к неврозам, несут огромный вред здоровью человека, служат причиной огромного количества заболеваний, в том числе гипертонии, атеросклероза, ишемической болезни сердца, инфарктов миокарда, инсультов, язвы желудка. Гормоны, которые вырабатываются при стрессе, необходимые в физиологических количествах для нормальной работы организма, в больших количествах вызывают множество нежелательных реакций, ведущих к заболеваниям и даже к гибели. Их негативное действие усугубляется тем, что современный человек при стрессе редко пускает в ход мышечную энергию. Поэтому биологически активные вещества еще долго циркулируют в крови в повышенных концентрациях, не давая успокоиться ни нервной системе, ни внутренним органам, что в конечном итоге при длительном действии приводит к дистрофии мышц, в том числе и сердечной мышцы.

В реальной жизни каждому человеку поневоле приходится сталкиваться с совокупностью сразу нескольких факторов, которые в сочетании увеличивают риск развития инфаркта миокарда. К сожалению, на некоторые внешние факторы мы повлиять не в состоянии. Но мы можем отказаться от вредных привычек, вести подвижный образ жизни, правильно питаться здоровой и полезной пищей, внимательно следить за своим здоровьем, чтобы свести к минимуму влияние негативных факторов и, насколько это возможно, обезопасить себя от инфаркта миокарда.

Санкт-Петербург

Школьники за здоровый образ жизни

Во многих образовательных учреждениях Санкт-Петербурга разработаны программы «Здоровье», в рамках которых при содействии Музея гигиены проводится образовательная, исследовательская, научно-методическая, информационная и общественная деятельность. Цель такого сотрудничества - формирование здорового образа жизни, обмен опытом.

Сотрудники Городского центра медицинской профилактики разработали анкеты для учащихся 5-7-х и 9-11-х классов. Ученики под научным руководством преподавателей провели анкетирование своих одноклассников, сделали обобщение полученных результатов и выступили с докладами на школьных конференциях, а в канун Всемирного дня здоровья, в Музее гигиены состоялась школьная конференция «Учим и учимся быть здоровыми», в которой приняли участие учащиеся школ.

Около 100 учащихся пришли послушать выступление своих одноклассников. Все выступающие подготовили презентации, основанные на собственных данных. Правильно организованный режим, рациональное питание, занятия физической культурой - это далеко не все вопросы, которые затронули школьники. Каждое сообщение и конференция в целом подтвердили необходимость активного отношения к сохранению собственного здоровья.



www.museum.ru

Источник:
www.museum.ru

Ставропольский край

Ставропольские ученые разработали целебную колбасу

В Ставрополе разработали уникальную добавку в колбасные изделия, которая превращает их в целебные. Это лактулоза. Её получают из молочной сыворотки. Ученые утверждают, что эта уникальная добавка позволяет предотвратить более 20 заболеваний.



www.stavropolye.tv

Разработка получает золотые и серебряные медали на международных и всероссийских салонах. А в прошлом году она вошла в сотню лучших товаров России. Колбасу с такой добавкой на Ставрополье уже всю производят и продают. Только есть один нюанс. Потребители ещё не поняли, чем функциональные улучшенные продукты отличаются от тех, к которым все привыкли.

«Проблема в том, что в мировом сообществе доля функциональных продуктов питания возрастает. Наша страна в этом плане исключение потому, что у потребителя еще не сложилось понимание того, что функциональные пищевые продукты - это те, которые позволяют восстановить определенные функции человеческого организма», - говорит доцент кафедры СевКавГТУ Наталья Оботурова.

Источник: www.stavropolye.tv

Информация ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ ПО ТЕХНИЧЕСКОМУ РЕГУЛИРОВАНИЮ И МЕТРОЛОГИИ о введении в действие ГОСТов, изменений к ним или их аннулировании за апрель 2011 года:

ГОСТ Р 51074-2003 «Продукты пищевые. Информация для потребителя. Общие требования» [Об утверждении поправки с опубликованием к стандарту от 11.04.2011]

ГОСТ 3623-73 «Молоко и молочные продукты. Методы определения пастеризации» [Уведомление об утверждении поправки с опубликованием к стандарту от 11.04.2011]

ГОСТ Р 52811-2007 «Изделия хлебобулочные жареные. Общие технические условия» [Уведомление об утверждении поправки с опубликованием к стандарту от 22.04.2011]

ГОСТ Р 52523-2006 Проект изменения № 2 «Вина столовые и виноматериалы столовые. Общие технические условия». Разработка осуществляется в инициативном порядке [Уведомление о разработке проекта национального стандарта от 12.04.2011]

ГОСТ Р «Продукция соковая. Определение массовой концентрации сульфитов (общего диоксида серы). Ферментативный метод» [Уведомление о разработке проекта национального стандарта от 19.04.2011]

ГОСТ Р «Соки и соковая продукция. Определение фумаровой кислоты методом высокоэффективной жидкостной хроматографии» [Уведомление о разработке проекта национального стандарта от 19.04.2011]

ГОСТ Р «Соки и соковая продукция. Определение свободных аминокислот методом хроматографии» [Уведомление о разработке проекта национального стандарта от 19.04.2011]

ГОСТ «Гигиеническое покрытие тары для перевозки и хранения пищевой масложировой продукции наливом. Общие технические требования» [Уведомление о завершении публичного обсуждения проекта национального стандарта от 22.04.2011]