№ 14 (март) 2012

ЗДОРОВЫЙ БАЗАР

Вся правда о функциональных продуктах

тема номера

Функциональные напитки – глоток чистого воздуха

Какие напитки самые полезные? Одни, не задумываясь, назовут фруктовые и овощные соки - они малокалорийны, не содержат холестерина, зато богаты витаминами и минералами. Другие в первую очередь вспомнят о молоке и кисломолочных напитках - источнике более 100 полезных веществ. Сохраняется ли эта польза в напитках промышленного производства? Как сделать любимый напиток более полезным?

Сегодня уже невозможно представить себе жизнь без функциональных продуктов. Витамины, минералы, антиоксиданты, пищевые волокна необходимы нашему организму, как воздух. Чистый воздух. Дающий нам возможность дышать полной грудью, ясно мыслить, продуктивно работать, полноценно отдыхать, свежо выглядеть, ощущать вкус жизни, с оптимизмом смотреть в будущее. Увы, к современным реалиям это имеет малое отношение. Сегодняшняя жизнь - это комплекс противоречий, созданных человеком. Выхлопные газы многомиллионной армии автомобилей, делающих жизнь скоростной и одновременно малоподвижной; промышленные выбросы предприятий, дающих нам работу и отнимающих здоровье; табачный дым сигарет, помогающий ненадолго забыть о проблемах и навсегда о

Продолжение на стр. 4-5

Содержание номера:

Новости

Совершенствование школьного питания в Тюменской области дает результаты

Белорусские ученые разработали новые рецептуры

стр. 2

Чем меньше соков, тем здоровее зубы

стр. 3

Новости техрегулирования

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

стр. 3

Крупным планом

ОАО «ДЕНЕБ»: «Здоровье нации превыше всего»

стр. 6

Сердечный вопрос

Инфаркт - это не про вас?

стр. 7

kardio.zdorovbazar.ru

выставки

10.04 - 13.04.2012
Сибпродовольствие. Напитки - 2012 (Иркутск)
Специализированная выставка продуктов питания и напитков

18.04 - 20.04.2012
Продукты питания, напитки, упаковка (Астана)
14-я Казахстанская международная выставка

19.04 - 23.04.2012
Всероссийская ярмарка в Удмуртии - 2012 (Ижевск)
Всероссийская ярмарка продукции предприятий РФ

21.04 - 24.04.2012
Пищевая индустрия - 2012 (Красноярск)
Специализированная выставка

21.04 - 24.04.2012
Интерфуд - 2012 (Санкт-Петербург)
16-я Международная специализированная выставка

25.04 - 27.04.2012
Пищевая индустрия - 2012 (Краснодар)
5-я Международная специализированная выставка

25.04 - 28.04.2012
Продуктовый мир - 2012 (Нижний Новгород)
Специализированная выставка

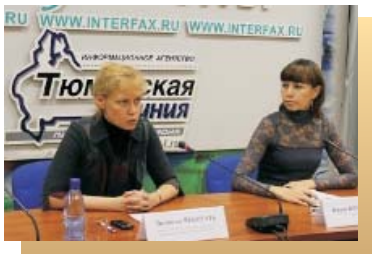
26.04 - 27.04.2012
Хлеб - 2012 (Киев)
17-я Международная специализированная выставка

23.05 - 24.05.2012
Агропром - 2012 (Воронеж)
17-ая Межрегиональная выставка

23.05 - 25.05.2012
FoodExpo Kazakhstan - 2012 (Алматы)
Международная выставка продуктов питания и напитков

Здоровое питание

Совершенствование школьного питания в Тюменской области дает результаты



В Тюменской области за последние три года на 15% сократилась доля учащихся, страдающих заболеваниями, обусловленными несовершенным питанием, сообщила первый заместитель директора областного департамента образования и науки Людмила Чеботарь.

«Мы провели большую работу в школах по оснащенности пищеблоков, чтобы внедрять новые технологии питания. Уже видим результат по снижению числа школьников, страдающих заболеваниями желудочно-кишечного тракта», - сказала Л.Чеботарь на пресс-конференции в совместном пресс-центре агентств «Интерфакс-Урал» и «Тюменская линия» во вторник.

«Сейчас в школах большое внимание уделяется качеству питания - пища обогащается микроэлементами и витаминами. Прежде всего, чтобы преодолевать йоддефицит, характерный для Тюменской области», - отметила представитель департамента.

ИНТЕРФАКС-УРАЛ

Опасна не сама кока-кола, а количество выпитого

popsop.ru

Компании Coca-Cola Co. и PepsiCo Inc. изменили рецепты легендарных напитков, поскольку, по утверждению ученых, один из их компонентов может вызывать рак, сообщают некоторые информационные агентства.

Как показали исследования американских ученых, краситель, содержащий 4-метилимидазол, входящий в состав напитков Coca-Cola, Pepsi-Cola, вызвал онкологические заболевания у подопытных крыс. Поэтому компании Coca-Cola и PepsiCo приняли решение изменить рецептуру напитков. На данный момент газировку, приготовленную по новому рецепту, можно приобрести только на территории штата Калифорния. А в другие страны будут поставляться традиционные Coca-Cola и Pepsi-Cola.

Впрочем, представитель администрации по контролю за пищевыми продуктами и лекарственными препаратами США сообщил, что угроза возникновения рака при употреблении напитков несколько преувеличена.

Нужно признать, что не только эти напитки, но и другие сладкие газировки постоянно попадают в поле зрения ученых. И каждый раз вердикт исследователей неутешителен для тех, кто употребляют эти напитки, не зная меры. Было, например, доказано, что повышенное потребление сладких газировок значительно увеличивает риск возникновения подагры у мужчин. Развитию этого заболевания способствует содержащаяся в этом напитке фруктоза. Рост заболеваемости совпал по времени с резким увеличением потребления газированных прохладительных напитков.

www.ng.by

Белорусские ученые разработали новые рецептуры диетических биопродуктов для детей

Ученые Института мясо-молочной промышленности НАН Беларуси в 2011 году создали 15 рецептур серии диетических биопродуктов для детей дошкольного и младшего школьного возраста «Бифи-мульт», сообщила заведующая отделом биотехнологий этого института, кандидат технических наук Наталья Фурик.

Эти диетические биопродукты изготавливаются путем ферментации коровьего молока, обогащенного кальцием или витаминами, с добавлением инулина, пробиотического бактериального концентрата, с добавлением или без добавления натуральных фруктовых наполнителей. Разработка биопродуктов велась по госпрограмме «Агропромкомплекс - возрождение и развитие села». Клинические исследования новинок проводились на базе детской инфекционной клинической больницы Минска. Эти исследования уже завершены, и предприятия могут приступить к производству продуктов, пишет БЕЛТА.

www.produkt.by

Мармеладные карандаши: в Туле состоялся 7-ой кулинарный салон

Тематикой проходившего в Туле кулинарного салона стали школьные перемены. Поэтому основные конкурсанты - кубик Рубик из овощей, школьные оценки из шоколадной пасты и мармеладные карандаши.

В работах участников тема учебников и звонков стала приоритетной. Однако перед молодыми кулинарами стояла задача не только представить креативное оформление блюда, но и использовать для его приготовления исключительно качественные натуральные продукты - залог здорового питания.

Большинство конкурсантов справились с этой задачей как нельзя лучше. По залу расцвели розы из свёклы, распустились листья из огурца, на которых уютно разместились божьи коровки из оливок и помидор. Особое внимание зрителей привлек торт, выполненный в виде палитры с красками и карандашами.

А вот креативности не занимать тулякам. В кулинарном шедевре хозяев салона соединились и новаторство в приготовлении пищи, и научно-технический прогресс. Тульские кондитеры создали торт в виде ноутбука - незаменимого атрибута каждого современного студента.

www.tula.rodgor.ru

В рамках встречи специалисты по школьному питанию обсудили перспективы развития этого направления. А тулякам рассказали о пользе здоровой пищи и провели мастер-классы по приготовлению суши и

созданию украшений для блюд, в процессе которых зрители смогли полакомиться экспонатами.

www.tsn-tv.ru

Чем меньше соков, тем здоровее зубы

www.medsos.pl

Британские стоматологи уверяют, что соки вредно воздействуют на эмаль

Национальная служба здравоохранения Великобритании рекомендует детям ежедневно съедать не менее пяти порций фруктов и овощей. Также они рекомендуют одну из таких порций может заменять стаканом сока (не больше 150 миллилитров). Но, как правило, родители дают детям куда больше 150 миллилитров сока, считая, что сок - равноценная замена свежих плодов. Но фруктовые соки могут содержать не только большое количество сахара, но и фруктовых кислот.

Исследования показали, что кислоты и сахара, содержащиеся во фруктовых соках, способствуют повреждению зубной эмали. Поэтому исследователи призывают изменить меню школьных столовых, заменив соки другими напитками, в том числе молоком и водой. А также рекомендуют запивать водой и фрукты, и соки. Или же заедать их небольшим количество сыра. Это поможет «смыть» с зубов кислоту или нейтрализовать ее.

www.amur.kp.ru

Ученые рассказали, зачем детям молоко

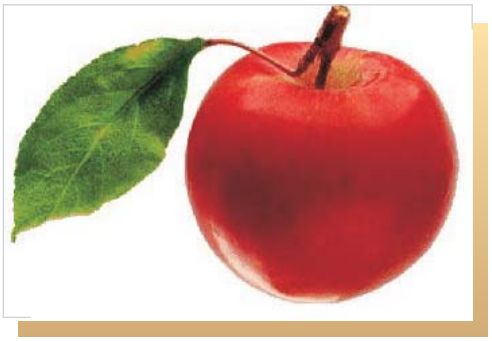
Ни один другой напиток не восстанавливает водный баланс в организме ребенка лучше, чем коровье молоко, доказали ученые из университета Макмастер (США). Именно молоко восполняет потерю микроэлементов, которая происходит в организме ребенка во время активного развития.

www.likar.info

Ученые открыли новое удивительное вещество в яблоках

Яблоки, как уверяют специалисты, снижают риск инсульта. Это происходит за счет высокой концентрации в плодах кверцетина. Как показали исследования, это вещество снимает тяжелые воспаления, которые приводят к затвердеванию артерий.

По подсчетам экспертов, риск инсульта снижался примерно на 10% на каждые 25 граммов груш или яблок, съедаемых ежедневно. Среднее яблоко, как известно, весит от 100 до 150 граммов, значит одно целое яблоко снизит риск инсульта на 35-45%. Кстати, статистика показывает, что инсульт недооценивается людьми как угроза здоровью.



www.beta.novoteka.ru

новости техрегулирования

Информация ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ ПО ТЕХНИЧЕСКОМУ РЕГУЛИРОВАНИЮ И МЕТРОЛОГИИ о введении в действие ГОСТов, изменений к ним или их аннулировании с 01.12.2011 года:

ГОСТ 171-81 «Дрожжи хлебопекарные прессованные. Технические условия» **[Уведомление о прекращении применения стандарта от 13.12.2011]**

ГОСТ Р 54731-2011 «Дрожжи хлебопекарные прессованные. Технические условия» **[Уведомление об утверждении стандарта от 13.12.2011]**

ГОСТ 1349-85 «Консервы молочные. Сливки сухие. Технические условия» **[Уведомление о прекращении применения стандарта от 13.12.2011]**

ГОСТ Р 54661-2011 «Консервы молочные. Сливки сухие. Технические условия» **[Уведомление об утверждении стандарта от 13.12.2011]**

ГОСТ 1923-78 «Консервы молочные. Молоко сгущенное стерилизованное в банках. Технические условия» **[Уведомление о прекращении применения стандарта от 13.12.2011]**

ГОСТ Р 54666-2011 «Консервы молочные. Молоко сгущенное стерилизованное. Технические условия» **[Уведомление об утверждении стандарта от 13.12.2011]**

ГОСТ 3624-92 «Молоко и молочные продукты. Титриметрические методы определения кислотности» **[Уведомление о прекращении применения стандарта от 13.12.2011]**

ГОСТ Р 54669-2011«Молоко и продукты переработки молока. Методы определения кислотности» **[Уведомление об утверждении стандарта от 13.12.2011]**

ГОСТ 3625-84 «Молоко и молочные продукты. Методы определения плотности» **[Уведомление о прекращении применения стандарта от 13.12.2011]**

ГОСТ Р 54758-2011 «Молоко и продукты переработки молока. Методы определения плотности» **[Уведомление об утверждении стандарта от 13.12.2011]**

ГОСТ 3626-73 «Молоко и молочные продукты. Методы определения влаги и сухого вещества» **[Уведомление о прекращении применения стандарта от 13.12.2011]**

ГОСТ Р 54668-2011 «Молоко и продукты переработки молока. Методы определения массовой доли влаги и сухого вещества» **[Уведомление об утверждении стандарта от 13.12.2011]**

тема номера

Продолжение. Начало на стр. 1

здоровых сосудах; высокая должность, обеспечивающая хороший доход и ежедневный стресс. Этот список человеческих достижений можно продолжать бесконечно. Мы приложили много усилий, чтобы сделать нашу жизнь комфортной. Осталась самая малость - сделать ее здоровой и продолжительной. К тому, что едим, мы уже стали относиться внимательнее. Пора бы задуматься и о том, что пьем. Напитки - наилучшие «поставщики» водорастворимых незаменимых микронутриентов. Поэтому именно они могут стать оптимальными продуктами, защищающими нас от внешних негативных факторов, что так необходимо современному человеку.

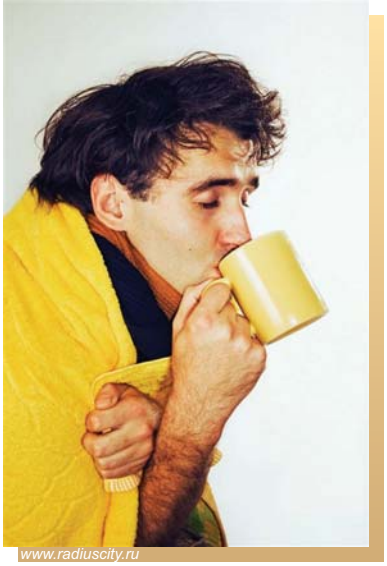
И полезно, и привлекательно

Добросовестные социально ориентированные производители, заботящиеся о здоровье своих покупателей, научились возвращать потерянную при хранении и технологической обработке пользу напиткам с помощью их обогащения соответствующими компонентами. Из витаминов в первую очередь важен витамин С, так как его потери при технологическом процессе наибольшие. Флавоноиды целесообразно использовать термостойкие, например, в виде экстракта лиственницы Сибирской, потому что фруктово-ягодные плохо переносят повышение температуры. В качестве растворимых пищевых волокон также хорошо зарекомендовали себя лиственничные волокна (арабиногалактан). Полезно добавление и других витаминов и минералов, дефицит которых наблюдается в питании большей части россиян.

Каждый микро- и макронутриент отвечает в организме за определенные процессы. Поэтому обогащенный витаминами и минералами напиток приобретает некую функциональную активность. При правильном сочетании активных компонентов можно получить напитки с привлекательными для потребителей свойствами.

Иммунитет с доставкой в офис

С наступлением холодов вопрос укрепления здоровья становится более острым. Осенне-зимний период - время эпидемий ОРВИ и гриппа. Но в вашем плотном рабочем графике времени для болезни не предусмотрено. Таблетки, профилактические физиопроцедуры - тоже не ваш вариант. Для тех, кто хочет укрепить иммунитет и противостоять сезонным заболеваниям без отрыва от производства, элегантным решением могут стать функциональные чаи.


www.radiuscity.ru

Горячие напитки, обогащенные *витаминами А, С, Е и лиственничными флавоноидами*, способны увеличить устойчивость организма к инфекционным заболеваниям. Для людей, наиболее подверженных всякого рода инфекциям из-за постоянных стрессовых нагрузок, полезны напитки с минералами *(магний, кальций, селен) и антистрессовым витамином В2*. Повышению иммунитета способствует и улучшение микрофлоры кишечника, ведь, как известно, именно в кишечнике находится 70% иммунитета. Для этих целей подойдут *пребиотические волокна Сибирской лиственницы*.

А вместо сердца - пламенный мотор

Сегодня размеренную спокойную жизнь могут позволить себе не многие. Находиться везде сразу и решать множество важнейших задач одновременно - вот современный стиль жизни. Как говорится, покой нам только снится, если, конечно, удается нормально заснуть после насыщенного трудового ненормированного дня.

Бешенный темп жизни отражается не только на физическом, но и на эмоциональном состоянии. Беспричинные перепады настроения, нервозность, забывчивость, невозможность сосредоточиться или, наоборот, расслабиться, хроническая усталость - знакомые симптомы, не правда ли?

Чтобы ощущать бодрость, быть в эмоциональном равновесии, ясно мыслить, нужно не вытягивать из организма последнее, как это делают энергетические напитки на основе кофеина, а, наоборот, подпитывать его веществами, дающими силы и необходимыми для его бесперебойной работы. Благодаря обогащению *органическим йодом, флавоноидами,* а также *цинком и глицином*, напитки могут помочь контролировать эмоции, избавиться от перепадов настроения, повысить работоспособность и улучшить память. А благодаря добавлению *витаминов группы В (В6, В9, В12)* они позволят чувствовать себя отдохнувшим даже при меньшей, чем обычно, продолжительности сна - сон станет более глубоким, что обеспечит лучшее восстановление сил и снятие эмоционального напряжения.

- **Йод** отвечает за транспорт гормонов и клеточное дыхание, регулирует деятельность мозга и нервной системы.
- **Флавоноиды** улучшают кровообращение, в том числе мозговое.
- **Цинк** влияет на память и работоспособность.
- **В6** и **В9** влияют на процессы возбуждения и торможения центральной нервной системы.
- **В12** – регулятор суточной активности.

ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Овощи, фрукты и ягоды богаты витаминами, микроэлементами, органическими кислотами, растворимыми пищевыми волокнами (пектином), биофлавоноидами. Но лишь в случае, если плоды, что называется, только что из огорода. При долгом хранении они теряют значительную часть витаминов.

Большинству из нас продукты «с грядки» недоступны, и мы довольствуемся долгохранящимися стерилизованными соками промышленного производства, зачастую отдавая предпочтение напиткам прозрачным. Современные технологии (фильтрация, цен-

www.pressfoto.ru

Жить хорошо. А хорошо жить - еще лучше

Наш организм не успевает адаптироваться к воздействию вредных веществ окружающей среды (в том числе канцерогенов), перечень которых постоянно увеличивается. Плохая экология, использование бытовой химии, потребление жареной и копченой пищи, курение приводят к тому, что собственная антиоксидантная защитная система организма не справляется со своими функциями, и протекание свободнорадикальных процессов становится бесконтрольным. Избыточное образование свободных радикалов приводит к возникновению целого ряда патологий, а также ускоряет старение клеток.

Функциональные напитки могут помочь не только противостоять канцерогенам, но и замедлить старение организма.

Напитки с пищевыми волокнами – двойной удар по лишнему весу.

Оказать антиканцерогенное действие и защитить от свободных радикалов помогут антиоксиданты, такие как *селен, цинк, флавоноиды, витамины А, Е и С, β-каротин*. Важно также сохранить здоровыми сосуды, уберечь их от вредного воздействия холестерина, поддержать нормальную работу сердца, улучшить свойства крови. В этом помимо упомянутых антиоксидантов, помогут *магний и калий, витамины группы В (В6, В9, В12), витамин РР, полиненасыщенные жирные кислоты (омега 3).*

Что пить, чтобы похудеть?

Диета, как правило, требует соблюдения особого питьевого режима. Подспорьем в достижении поставленной цели может стать напиток, обогащенный *экстрактами лиственницы (пищевые волокна и флавоноиды)* и органическим йодом. На попытку переварить *пищевые волокна* организм затрачивает много времени, глюкоза поступает в кровь медленнее, что защищает от всплесков чувства голода. Сегодня все врачи-диетологи в один голос твердят о необходимости включения продуктов с пищевыми волокнами в рацион питания, напоминая при этом о важности соблюдения питьевого режима (не менее 2 литров жидкости в день). Поэтому напитки с пищевыми волокнами - это оптимальная польза, как говорится, два в одном. Такой напиток поможет не только сбросить лишний вес, но и благодаря йоду, справиться с неприятными эмоциональными ощущениями, связанными с диетой (раздражительность, ухудшение самочувствия, потеря работоспособности), а благодаря флавоноидам и пищевым волокнам - повысить упругость кожи и улучшить ее внешний вид.

Движение - это жизнь

Благодаря достижениям современной цивилизации наша физическая активность значительно снизилась. Большинство из нас, добираясь до работы, пользуются личным автомобилем или общественным транспортом. Далее минимум 8 часов мы проводим за компьютером, телефоном - одним словом, сидя за рабочим столом. В лучшем случае удается на пару часов в неделю забежать (точнее, заехать) в фитнесс-клуб, размять «заржавевшие» суставы, нагрузить практически атрофировавшиеся за рабочую неделю мышцы, разогнать застоявшуюся в венах ног кровь. И, почувствовав «приятную боль во всем теле», наконец задуматься о своем здоровье.

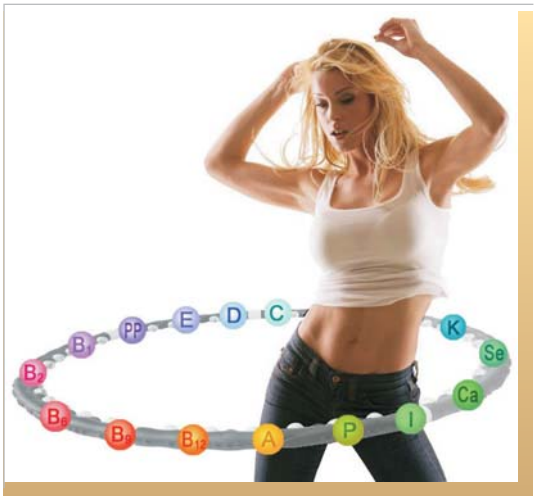
Если изменить свой рабочий график сложно, можно хотя бы пополнить свой рацион питания обогащенными напитками. *Витамины А, Е, РР, С, фолиевая кислота и флавоноиды* благоприятно влияют на мышечную и костную ткани, а также улучшают микроциркуляцию крови в тканях. Добавление *калия, цинка и кальция* дополнительно укрепит костную и хрящевую ткани и обеспечит улучшение сокращения мышц. Полезен будет и *йодированный молочный белок (Йодказеин)*, который способен увеличивать резервные возможности мышечной системы.

Функциональный алкоголь?

Сделать алкогольный напиток полезным не смогут никакие добавки. Однако в наших силах уменьшить вред, который он может нанести организму. *Флавоноиды* в сочетании с *пищевыми волокнами* помогут снизить токсическое действие спирта на ткани и органы человека, уменьшить выраженность похмельного синдрома, помогут более быстрому выведению токсинов из организма.

Считается, что натуральное красное виноградное вино полезно, если употреблять его грамотно и в меру. Полезные свойства красного вина обуславливаются содержанием в нем биологически активных веществ - флавоноидов, полифенолов и танинов. *Флавоноиды* способствуют расширению сосудов и снижению холестерина в крови, тем самым препятствуя развитию атеросклероза. Обогащение *флавоноидами* белого вина или слабоалкогольных напитков позволит наделить их свойствами, традиционно приписываемыми красному вину.

Правильное сочетание активных компонентов позволяет получить широкий ассортимент функциональных напитков, охватывающих все возможные функциональные направления: от фитнеса до anti-age, от beauty до anti-stress.



трифугирование, добавление коагулянтов и т.д.) способны удовлетворить любые вкусы покупателей, но при этом неизбежно приходится жертвовать многими ценными компонентами. Пектины удаляют вынужденно, витамин С (до 60%) и флавоноиды теряются при тепловой стерилизации плодово-ягодных напитков. В итоге ожидаемую пользу от этих продуктов мы в полной мере не получаем.

При технологической обработке молока (сепарировании, нормализации по жиру, стерилизации, кипячении, сушке с последующим восстановлением) также происходит потеря нутриентов. Кроме того, их содержание существенно зависит от кормления животных и жирности продукта. Так в некоторых молочных продуктах витамина А и β-каротина может быть в 4 раза меньше ожидаемого, витамина D - в 8 раз, а жирорастворимые витамины и йод могут вовсе отсутствовать.

Крупным планом

ОАО «ДЕНЕБ»:

«ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ ПРЕВЫШЕ ВСЕГО»

ОАО «Денеб», основанное в 1997 году - одно из крупнейших и технологически оснащенных предприятий на Северном Кавказе по выпуску безалкогольной продукции, имеющее свой научно-исследовательский центр. Завод находится в экологически чистом регионе Республики Дагестан и на сегодняшний день занимает лидирующие позиции на региональном рынке натуральных, экологически чистых безалкогольных напитков.

За сравнительно небольшой отрезок времени (около 15 лет) предприятие прошло путь от маленького завода производительностью 4000 бут/час до одного из крупнейших заводов по производству безалкогольных напитков на Северном Кавказе (более 50000 бут/час). Прежде всего это связано с тем, что руководством компании был взят верный курс развития предприятия, и компания «Денеб» практически сразу стала лидером по продаже безалкогольных напитков в Дагестане.

Более подробно об этом предприятии мы попросили рассказать Тумалаева Наримана Рамазановича, директора научно-исследовательского центра ОАО «Денеб», профессора, кандидата биологических наук.

- Нариман Рамазанович, расскажите, пожалуйста, подробнее о вашем предприятии.

- Завод оснащен современным высокотехнологичным оборудованием от лучших производителей Германии, Италии, Франции, Швеции. Все производство автоматизировано и компьютеризировано, поэтому соответствует самым высоким экологическим стандартам. Персонал нашего предприятия представлен высококвалифицированными специалистами, многие из которых прошли обучение за рубежом. Кроме того, на предприятии создан мощный научно-исследовательский центр, который позволяет проводить полный анализ выпускаемой продукции на всех этапах производства, а также занимается разработкой и внедрением в производство новых видов продукции.

- Расскажите о продукции, которую вы выпускаете.

- Ассортимент нашей продукции включает весь спектр безалкогольных напитков, представленных на рынке, среди которых питьевая и минеральная вода, ароматизированные напитки, холодные чаи, сокосодержащие напитки, квасы, функциональные напитки, а также натуральные соки и нектары.

- В последнее время наблюдается тенденция к увеличению производства обогащенной продукции. А как у вас с этим обстоят дела?

- В этом мы стараемся идти в ногу со временем: выпускаем целый ряд напитков, обогащенных биологически активными веществами. Среди них напитки, обогащенные витаминами, и питьевая вода, обогащенная йодом и фтором. Особо можно отметить линейку функциональных напитков, произведенных на основе плодово-ягодного и растительного сырья с сохранением в них природных биологически активных веществ и элементов.

- Но ведь у многих предприятий, выпускающих напитки, есть линейки обогащенной продукции. В чем заключается ваше конкурентное преимущество?

- Дело в том, что наши напитки приготовлены на основе полностью натурального сырья и не содержат в своем составе искусственных ингредиентов. Они разработаны нашим научно-исследовательским центром и запатентованы. На заводе есть собственный биотехнологический центр, в котором наши специалисты получают экстракты из плодово-ягодного и растительного сырья. Экстракты получают на специальном оборудовании и по специальной технологии, позволяющей извлечь из растений все самое ценное, что в них содержится, и потом добавить это в напиток. Поэтому наши функциональные напитки - это напитки, которые обладают не только отличными вкусовыми качествами, прекрасно утоляют жажду, но также оказывают положительное действие на организм за счет содержания в них натуральных витаминов, макро- и микроэлементов, пищевых волокон и антиоксидантов.

- Я слышала, что у вас есть ещё серия напитков под названием «Диет», тоже очень актуальная. Чем напитки этой серии отличаются от остальных?

- Да, есть в нашем ассортименте такая серия напитков. И все дело в том, что для их приготовления используются те же самые натуральные экстракты, но эти напитки не содержат газа, сахара и на 50% менее калорийные. Сахар в них заменен натуральной фруктозой и натуральным подсластителем - стевиозидом, получаемым из листьев растения Стевия. Стевиозид в 150 раз слаще сахара и не содержит калорий, что позволяет использовать его в производстве диетических и диабетических продуктов. Поэтому явным преимуществом напитков

серии «Диет» по сравнению с напитками на сахаре является то, что употребление их не вызывает нарушение углеводного обмена и может быть рекомендовано для профилактики ожирения и сахарного диабета. А растительные экстракты, входящие в их состав, также положительно влияют на обмен веществ. Кроме того, ещё одним явным преимуществом перед конкурентами является то, что все наши функциональные напитки в настоящее время проходят клинические исследования в ФГУ Пятигорском Институте Курортологии, где изучается и подтверждается положительный эффект, оказываемый данными напитками на организм человека.

- Какие нововведения планируете в этом году?

- В ближайшем будущем в соответствии с нашей стратегией о полном переходе на натуральное сырье и отказе от искусственных ингредиентов мы планируем всю выпускаемую продукцию перевести в категорию полезных для здоровья напитков. В связи с этим в прошлом году нашим предприятием было приобретено оборудование компании Tetra Pac, позволяющее производить полезные для здоровья натуральные соки и нектары без консервантов. Так что теперь ассортимент наших напитков включает в себя еще и натуральные соки и нектары, приготовленные на основе высококачественного плодово-ягодного сырья.

- Спасибо за интересную беседу. Удачи, процветания и благополучия вашему предприятию.

Сердечный вопрос

ИНФАРКТ - ЭТО НЕ ПРО ВАС?

Вы мужчина старше 40 лет, курите или любите жареную и соленую пищу, майонез, колбасу, сливочное масло и выпечку? Тогда Вам к кардиологу.

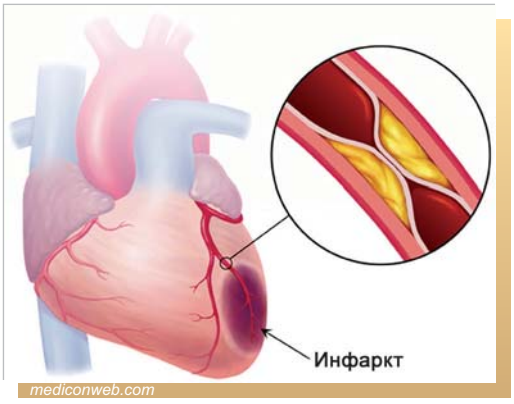
У Вас повышенное давление, Вы мало двигаетесь, кто-то из Ваших родственников перенес инфаркт или инсульт? - Вам к кардиологу.

Ведете правильный образ жизни, но имеете лишний вес? - Вам не только к кардиологу, но и к эндокринологу.

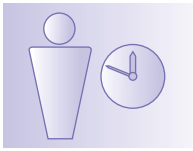
Все знают, что о здоровье надо заботиться, и многие даже уверены, что делают это. Правда то, что мы обычно называем здоровым образом жизни, нередко имеет к нему очень слабое отношение и заключается в «не курю» и «пью только по праздникам». Увы, для здоровья сердца и сосудов этого недостаточно. Кроме сигарет и алкоголя есть множество других факторов, приводящих к возникновению инфаркта миокарда.

«Молчаливый убийца»

Именно так кардиологи называют ***атеросклероз***, в подавляющем большинстве случаев являющийся первопричиной сердечного приступа. Из-за атеросклеротических (холестериновых) бляшек сужаются артерии, снабжающие сердце кровью. Мы не чувствуем, как бляшки растут, но с каждым годом сосуды сужаются все больше. Развивается ***ишемическая болезнь сердца*** (хроническое недостаточное кровоснабжение сердечной мышцы). Однажды просвет сосудов становится слишком мал, и тогда все происходит очень быстро и неожиданно для нас. В силу ряда факторов нарушается целостность внутренней выстилки сосудов (эндотелия), и сюда «для ремонта» («заклеивания ранок») приплывают тромбоциты. Образуется ***тромб*** (сгусток крови), который не может пройти по суженному сосуду и, застревая, закупоривает его. Перекрывается кровоток, и сердечная мышца, лишенная кровоснабжения, погибает. Возникает инфаркт миокарда. Если кровоснабжение сердечной мышцы будет восстановлено в первые часы, человека можно спасти, но более чем в трети случаев ***инфаркт миокарда повторяется***. Летальность при повторном инфаркте значительно выше, чем при первичном.



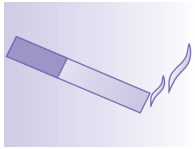
Факторы, приводящие к развитию атеросклероза



Пол и возраст

Как это ни удивительно, но в отношении атеросклероза пол имеет значение. В группе риска находятся, прежде всего, ***мужчины***, в том числе молодые. ***После 40 лет*** вероятность смерти от инфаркта у мужчин резко возрастает. И, к сожалению, до 55 лет от ишемической болезни сердца погибает каждый третий.

Женские сосуды до 50 лет надежно защищены женскими половыми гормонами эстрогенами, поэтому у молодых дам вероятность инфаркта крайне низка. Однако после наступления менопаузы уровень эстрогенов снижается, и эта естественная гормональная защита уже не оберегает женщин от сердечно-сосудистых заболеваний. И с годами риск возникновения инфаркта у женщин сравнивается с мужчинами.



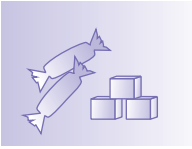
Курение

Эндотелий сосудов вырабатывает целый ряд веществ, которые препятствуют прилипанию различных элемен-

тов крови к стенке сосуда. При курении нарушается целостность этой ткани. Никотин повреждает стенки сосудов, на них образуются микроскопические трещины, в которые проникает холестерин. Так начинают формироваться холестериновые бляшки и развиваться атеросклероз.

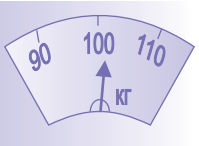
У курильщиков риск смерти от инфаркта миокарда в 2-4 раза выше, чем у тех, кто не курит. Но курильщики подвергают риску не только себя, но и некурящих окружающих, так как вдыхаемый табачный дым (пассивное курение) также оказывает повреждающее действие на стенки сосудов. Отказ от курения продлевает жизнь. У тех, кто бросил курить, через 5 лет риск возникновения инфаркта миокарда становится в 2 раза ниже, чем у курящих. У не бросивших курить вовремя, но отказавшихся от сигарет после перенесенного инфаркта, значительно ниже частота повторных инфарктов, по сравнению с теми, кто продолжает курить.

Сахарный диабет 2 типа



Основной контингент больных сахарным диабетом 2 типа - взрослые люди после 40 лет. С возрастом число болеющих растет, и среди тех, кому за 65, примерно каждый пятый имеет это заболевание. Но из-за отсутствия выраженных клинических проявлений от начала болезни до постановки диагноза в среднем проходит 7 лет. Больные зачастую впервые обращаются за медицинской помощью с жалобами, оказывающимися на деле поздними осложнениями диабета, когда уже требуется хирургическое вмешательство. Если диабет не лечить, он начинает разрушать сердечно-сосудистую систему. При сахарном диабете нарушен углеводный и жировой обмен. Сахар, при повышенном его уровне в крови, буквально «разъедает» сосуды. Кроме того, при расщеплении молекулы глюкозы к ней присоединяются жирные кислоты, и в результате из одной молекулы сахара получаются две молекулы жира. Холестерин, содержание которого в крови таких больных часто повышено, образует в поврежденных сосудах холестериновые бляшки, приводя к развитию атеросклероза. Дополнительную нагрузку на сердце и сосуды создает повышенное артериальное давление, которое наблюдается у 60% больных диабетом. Поэтому у людей, страдающих диабетом 2 типа, в 4 раза повышен риск развития инфаркта миокарда.

Лишний вес



Избыточный вес сокращает жизнь на 5 лет. Лишние килограммы затрудняют работу сердца, вынуждая его перекачивать больший объем крови и приводя к повышению артериального давления. Наиболее опасны лишние килограммы, накопленные в районе живота, так называемый висцеральный (внутренний) жир. Он не только образует «пивной животик», но и обволакивает внутренние органы и продуцирует гормоны. Если ваша талия больше 80 см (для женщин) или 94 см (для мужчин), пора принимать активные меры для снижения веса.

По статистике лишь у 2% лишний вес является следствием заболеваний, а у остальных 98% причина в неправильном питании, которое в конечном итоге и приводит к развитию атеросклероза. Холестерин - это молекула, которая переносит жир. Чем больше жира в вашем организме, тем больше холестерина. Захватывая жировые капли, холестерин сквозь трещины проникает вглубь сосудистой стенки и образует атеросклеротические бляшки. К продуктам, особенно вредным с точки зрения холестерина, относятся животные жиры, в том числе сливочное масло, цельное молоко и, как ни странно, креветки. Кардиологи называют креветки «холестерин под панцирем».

Ожирение приводит к сахарному диабету 2 типа. Так, у людей с умеренной степенью ожирения частота диабета увеличивается в 4 раза, а у людей с выраженным ожирением - в 30 раз.

Не атеросклерозом единым

Гипертония (постоянное повышенное давление крови на стенки артерий) увеличивает риск развития инфаркта миокарда в 3-4 раза. Даже при небольшом повышении артериального давления риск болезней сердца возрастает в 2 раза. Как утверждают врачи, гипертония может годами протекать бессимптомно. До повреждения жизненно важных органов. По разным оценкам, каждый третий или даже каждый второй россиянин не знает о том, что его артериальное давление повышено, и узнает об этом уже после случившегося инфаркта, инсульта, почечной недостаточности или ослабления зрения. Причины гипертонии могут быть разными (они не ограничиваются перечисленными в данной статье) и в большинстве случаев достоверно не установленными, но следует помнить, что артериальное давление может повыситься в любом возрасте.

Недостаточная физическая активность - это причина не только накопления лишних килограммов, но и формирования тромбов в результате застоя крови в сосудах, как правило, нижних конечностей.

Стресс, обычно сопровождающийся учащенным сердцебиением и повышенным артериальным давлением, также играет важную роль в возникновении инфаркта миокарда.

В реальной жизни каждому человеку поневоле приходится сталкиваться с совокупностью сразу нескольких факторов, которые в сочетании увеличивают риск развития инфаркта миокарда. Лишь за два из них (возраст и пол) ответственна природа. Остальное в наших руках.

О РАННЕМ ВЫЯВЛЕНИИ ИНФАРКТА МИОКАРДА ЧИТАЙТЕ НА САЙТЕ

kardio.zdorovbazar.ru

Издатель: Некоммерческое партнерство «Здоровый базар»
Главный редактор: Чабань Юлия
Выпускающий редактор: Ибраимова Елена
Корреспонденты: Мироевская Алина, Соловьева Ирина
Корректор: Маланичева Елена
Дизайнер: Касатова Анастасия
Координаты редакции: 249031, Калужская обл., г. Обнинск, ул. Курчатова, 24а
Тел.:(48439) 6-27-55, 6-81-92, (495) 956-07-54
Факс: (48439) 6-81-92
E-mail: gazeta@medbiopharm.ru
Периодичность выхода газеты: 2 раза в квартал
Тираж 300 экз.
www.zdorovbazar.ru