

билт **ен**

ПОТРОШУВАЧИТЕ И ХРАНАТА



ИМПРЕСУМ

Главен и одговорен уредник,
Маријана Лончар-Велкова

Извршен уредник,
Лидија Петрушевска - Този

Соработници,
Ката Стојановска,
Душица Санта,
Игор Спироски,
Татјана Тасевска,
Иво Костовски

Лектор,
Јасмина Ѓоргиева

Дизајн,
Глобал Комуникации

Издава,
Организација на потрошувачите
на Македонија-ОПМ 2018 г.
(Поддржано од Агенцијата за храна
и ветеринарство - АХВ)

Адреса,
Ул. 50 Дивизија 10А Скопје

СОДРЖИНА

ОЗНАЧУВАЊЕ НА ОРГАНСКА ХРАНА	3
ВАЖНОСТА НА ЈОДОТ ВО ИСХРАНАТА	5
ШТО ИМА ВО ВАШАТА КУЈНА.....	9
ИДНИНАТА НА ТРАДИЦИОНАЛНИТЕ СИРЕЊА.....	19
ТРЕНДОВИ НА ДЕТСКА ДЕБЕЛИНА ВО РМ	22

ОЗНАЧУВАЊЕ НА ОРГАНСКА ХРАНА

*Д-р Каџа Стојановска
Агенција за храна и ветеринарство,
Одделение за заштита на потрошувачи*

Органските производи кои се наоѓаат во малопродажбата во Република Македонија може да бидат произведени во државата или пак да бидат од увоз. Производите кои се произведени во нашата држава во означувањето ја содржат националната ознака за органски производ - „сонце околу кое вирее фиданка“

МК



ЕУ



Додека производите од земјите на Европската унија имаат ознака во облик на лист составен од ѕвезди кои се преземени од знамето на ЕУ. Оваа ознака може да се сретне на производи кои се увезени на нашиот пазар од ЕУ.

Ознаката ги информира потрошувачите за посебниот начин на производство, кое треба да ги задоволува стандардите за органско

производство, а не се однесува на нивото на квалитет на производот. Укажува дека производството е контролирано и дека добило согласност од сертификациско тело.

Оваа ознака не смее да се употребува за производи кои содржат ГМО, се состојат од ГМО или се произведени од ГМО.

Во Македонија законски е забранета употребата на термини како што се „еко“, „био“ и „еколошки“, и сите префикси, суфикси, кратенки или нивни комбинации изведени од терминот органско, кои може да го доведат во заблуда потрошувачот по прашање на видот на производството.

Меѓутоа органските производи кои се увезени можат да бидат означени како „еколошки“, „биолошки“ и слично, согласно со усвоениот термин од страна на земјите од кои потекнуваат овие производи.

Како пример, во Хрватска органските производи се именуваат како „еколошки производ“, додека во Бугарија се означени како „биологически производи“.

Органските производи покрај со ознаката, треба да бидат означени и во согласност со

ORGANIC



општите и посебните барања за означување на храната, за да можат потрошувачите да ги добијат сите потребни информации.

Како општи информации, и во означувањето на органската храна, треба да се најдат следните податоци, за производи за кои се применливи:

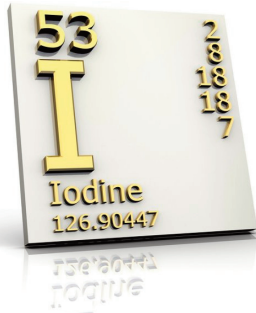
- името на храната;
- списокот на состојките;
- количеството на одредени состојки или категории на состојки;
- нето - количество на храната;
- датумот на минимална трајност или датумот за „употребливо до“:



- сите посебни услови за чување и/или услови за употреба;
- името или деловното име и адресата на операторот со храна;
- земјата на потекло или местото на потекло;
- упатства за употреба,
- информации за хранливата вредност на храната изразени во нутритивна табела;



ВАЖНОСТА НА ЈОДОТ ВО ИСХРАНАТА



Прим. д-р Лидија Дамевска,
с.е.ц. Епидемиолог
Агенција за храна и ветеринарство

Јодот е минерал кој во природата се наоѓа во траги. Јодот е еден од есенцијалните олигоелементи кој е потребен за функционирање на човечкиот организам и неопходен за создавање на хормоните на штитната жлезда.

рактеристики на почвата. Содржините на јод во овошјето, зеленчукот и житата многу се разликува во зависност од содржината на јод во почвата на која расте.

Потребите за јод на организмот се мали но тој треба да се внесува секојдневно.

Улога:

- Мозочен
когнитивен развој
- Штитна жлезда
хормонска компонента
- Хормони
рамнотежа

ЈОД

ИЗВОРИ НА ХРАНА

- ЈОДИРАНА СОЛ
- МЛЕКО
- ЈОГУРТ
- СОЛ
- РИЗ
- РИБА
- МОСКОВИТИ

~ 150 μ g дневно

ПДВ

Солта е од суштинско значење за здравјето на луѓето и другите животни и е еден од петте основни сензации за вкус. Солта е состојка во многу произведени прехранбени производи.

Готварската сол е префинета сол која содржи околу 97 до 99 проценти натриум хлорид и претставува идеален носач на јодот за човечкиот организам.

Македонија е земја со јоден дефицит, ендемско подрачје, според геофизичките ка-

ШТО Е ЈОД И КАКО ТРЕБА ДА СЕ ЗЕМА?

Во нашиот организам јодот го користи штитната жлезда (тиреоидеа) заради продукција на хормонот тироксин. Тироксинот е хормон кој регулира низа метаболични реакции. Продукција на енергија, телесна температура, дишење, ритам на срцето, тонус на мускулите и метаболизам во ткивата, се само некои од витални функции под контрола на тироксинот.

Јодот му е неопходен на нашето тело, но не може да го произведе заради што мора да

го внесува преку храната. Во природните су-
ровини јод го има во мали количини. Некои
прехранбени производи се наменски збога-
тени со јод за да ни обезбедат соодветен
дневен внес, како што е случај со готвар-
ската сол. Количините на јод кои се дода-
ваат во готварската сол се дефинирани со
Правилникот за квалитет на готварската сол
и изнесуваат од 20 до 30 mg/kg калиум јо-
дат. Бидејќи јодираната сол овие својства ги
задржува до истекот на рокот на траење, се
препорачува солта да се користи во рокот
на траење кој за јодираната готварска сол е
две години.

Дополнително, јодот се наоѓа во морските
плодови, алгите, оревите, потоа во зрното
од соја, гравот, лукот, спанакот и во мали
количини во млекото. Со конзумирање не-
делна порција морска риба можеме значај-
но да го зголемиме внесот на овој минерал.

ДЕФИЦИТ ОД ЈОД

Поради намален внес на јод штитната жлез-
да работи посилено, што може да доведе до
нејзина хипертрофија (зголемување), кое уш-
те се нарекува и гушавост (хипертиреои-
зам). Дефицитот од јод неповолно вли-
јае на ре-

продуктивноста кај жената, а се зголемува
и ризик од развивање автоимуни болести
на штитната жлезда. Трудниците избегнува-
ат храна во која има сол заради несаканиот
ефект на солта и зголемениот крвен прити-
сок. Ниско ниво на јод во бременоста може
исто така да доведе до зголемен крвен прити-
сок кај трудниците.

Со оглед на тоа дека јодот има улога во раз-
војот на нервниот систем на бебето, поради
недостиг кај мајката може да дојде до мен-
тална ретардација на новороденчето.

Земање суплемементи со јод е препорачливо,
во консултација со матичниот доктор, бидејќи
исхрана не може секогаш да обезбеди
доволна количина на јод. Се препорачува
нивна употреба како превенција кај гуша-
вост, како и на лица со зголемени парамет-
ри на функцијата на штитната жлезда. Исто
така, јодот може да биде состојка на мулти-
витамински препарати наменети за заздраву-
вање на нервниот систем, регенерација на
репродуктивните функции кај жената и ко-
рекција на метаболизмот на кожата.

ДНЕВЕН ВНЕС НА ЈОД

Употребата на препарати на база на јод е
безбедна за децата, возрасните, како и за
трудниците и доилките сè додека дозите
одговараат на препорачаниот дне-
вен внес кој го дефинирала Свет-
ската здравствена организација.

Во Македонија годишно има по
илјада ново заболени од гуша-
вост, а целото население има јо-
ден дефицит. Состојбата во пос-
ледните години се нормализира кај це-
лата популација, освен кај бремените
жени, чии потреби за јод се поголеми.
Особено внимание им се посветува на



бремените жени и на доилките, бидејќи потребата за јод кај нив е значително поголема, бидејќи се додека не се оформи тироидната жлезда кај плодот, тој е директно зависен од хормоните на мајката.

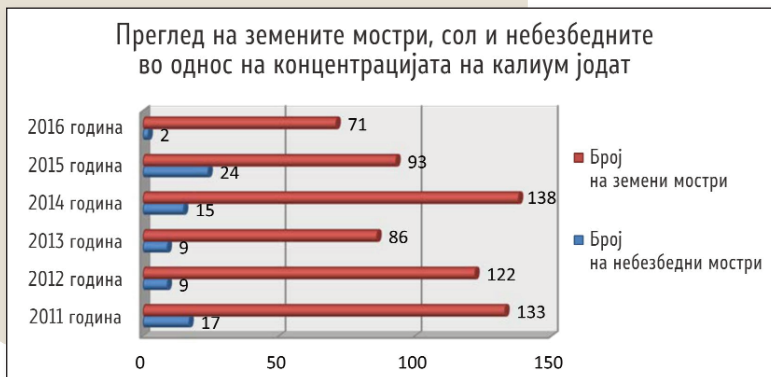
КОНТРОЛА НА КОЛИЧИНАТА НА ЈОДИРАНОСТ НА ГОТВАРСКАТА СОЛ

Контролата над квалитетот на готварската сол и на задолжителната концентрација на калиум јодатот во готварската сол ја прават инспекторите од Агенцијата за храна и ветеринарство, како на граничните премини така и во контролите на терен.

Направена е анализа на бројот на земените мостри, при што контролата е направена во однос на почитувањето на со Правилникот за квалитетот на готварската сол, во однос на задолжителните концентрации на калиум јодат во солта и констатирано е дека и бројот на земените мостри како и бројот на небезбедните лабораториски анализи е непостојан, односно флукутираат, повремено се зголемуваат и повремено се намалуваат.

Графикон 1.

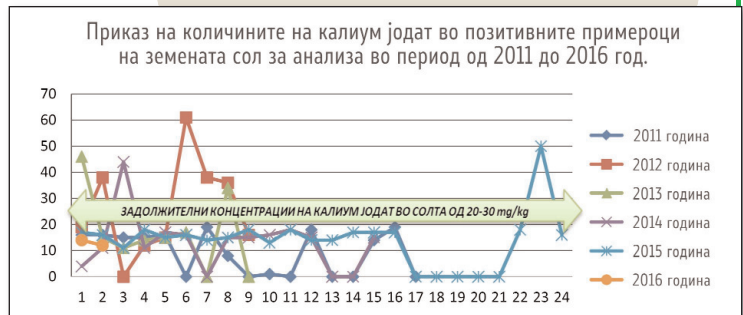
Преглед на земените мостри сол и небезбедните во однос на концентрациите на калиум јодат



Направена е анализа на податоците од резултатите на земените мостри на готварска сол при инспекциските контролите, при што се прикажани утврдените количини на калиум јодатот во контролираните примероци на сол за период 2011 до 2016 година.

Графикон 2

Приказ на количини на калиум јодат во примероциите на земената сол за анализа во периодот 2011 до 2016 год.



ИСТОРИЈАТ НА ВОСПОСТАВУВАЊЕ НА ЗАКОНСКА ЈОДНА ПРОФИЛАКСА

Поради јодниот дефицит во организмот населуваат бројни последици кои, зависно од возраста, различно се манифестираат, а во медицинската литература се означуваат како „Iodine deficiency disorders“. Една од последиците на јоден дефицит кај децата и возрасните е појава на струма. За среќа, јодниот дефицит и неговите последици можат да се превенираат со јодирање на солта.

Правени се повеќе студии за јодниот дефицит во Република Македонија, една епидемиолошка студија е направена во СФРЈ во 1953 година и во тоа време имало 200.000 луѓе со струма или 20% од тогашната популација. Во 1956 го-

дина е воведена со закон јодна профилакса со 7 мг јод на кг сол, но бројот на заболени се зголемувал. Направени се наредни студии во 1995-1996 година. Според добиените резултати добиени од неколкуте епидемиолошки студии во 1999 година се донесени нови прописи за јодирање на солта со количини на калиум јодат од 20-30 мг на кг. сол, односно 3 до 5 пати поголеми количини од претходниот период.

Направените студии за период 2000, 2001 и 2007 год. покажаа дека состојбата на јоден дефицит во Република Македонија е подобрена.

ЕВРОПСКИ ПРОЕКТ ЗА КОНТРОЛА НА ЈОДНИОТ ДЕФИЦИТ СО ВКЛУЧЕНОСТ НА РЕПУБЛИКА МАКЕДОНИЈА

Научници од 27 земји се дел од експертската на познати епидемиолози, ендокринолози, нутриционисти и здравствени економисти во борбата против јодниот дефицит преку ЕУтироид мрежата, која претставува прва паневропска иницијатива за следење на внесувањето јод кај населението во Европа. Овој проект, во траење од три години а во координација на Универзитетот Гриевсвалд од Германија, се темели на анализа на состојбата со внесување јод преку анализа на националните истражувања за јоден статус и мапирање на досегашните напори во оваа област. Јодниот дефицит, потенциран како најзначаен ризик фактор за болестите на тироидната жлезда кај возрасните и децата, е водечката причина за превентабилните мозочни оштетувања, а Светската здравствена организација со години предупредува дека Европејците

сè повеќе се изложени на влијанијата и последиците од овој дефицит.

Во рамки на овој проектот, во Република Македонија, е предвидено собирање податоци, но и спроведување на истражување за утврдување на јодниот статус кај децата на училишна возраст. Преку реализација на активностите на овој проект Македонија ги следи светските здравствени трендови и ќе биде меѓу европските земји кои ги следат препораките на Светската здравствена организација, според која, вакви истражувања се потребни да се спроведуваат на секои две до три години. Во нашата земја, последните вакви истражувања се спроведени во 2007 година. Според проф. Борислав Каранфилски, претседател на Националниот комитет за јоден дефицит, состојбата во Република Македонија со последното истражување е на задоволително ниво, и нашата земја е прогласена за земја во која јодниот дефицит е под контрола, но сепак, ваквите состојби се менливи, и од исклучителна важност е редовно следење на јодниот статус на населението.

Агенцијата за храна и ветеринарство во своите редовни контроли ги вклучува и контролите на производните капацитети за производство на готварска сол како и контролата на квалитетот на готварската сол во однос на количините на калиум јодатот. Со своите контроли Агенцијата за храна и ветеринарство придонесува во остварување на задолжителните количини на калиум јодатот во рамките на обезбедување на количините на јод и остварување на успешна превенција на јодниот дефицит во Република Македонија.



ШТО ИМА ВО ВАШАТА КУЈНА

Проф. д-р Лидија Петрушевска - Този
Фармацевтски факултет, УКИМ

Има ли навистина шеќер во мојата
сува од домајн? Колку калории има во
мојата чаша пиво? Како го правиме изборот
на нашата храна? Што се транс маси?

Потрошувачите во Европа покажуваат се
поголем интерес за тоа што има во нив-
ната храна и како може да се хранат "по-
здраво".

од суштинско значење е спроведување на
акција ширум Европа за помош на потрошувачите
при правењето на правилен избор
на храната која ја конзумираме.

Страната „Што има во Вашата кујна“ е на-
правена од Европската организација на пот-
рошувачите (BEUC), како дел од проектот
започнат заедно со организациите на потро-



Потрошувачите во Европа се повеќе се ин-
тересираат за тоа што има во нивните пре-
хранбени производи и како да се хранат
правилно. Но, да се направи правилен из-
бор е далеку од лесно. Европската организа-
ција на потрошувачите (BEUC) смета дека

шувачи од 12 земји, членки на BEUC (меѓу
кои и ОПМ). На страната се прикажани
главните прашања кои беа опфатени во сту-
дијата на BEUC на тема „Информирани из-
бори при конзумирање на храна за поздрави
потрошувачи“. При изработка на страната

учествуваа експертите од работната група за храна при ОПМ.

Некои од најважните прашања кои потрошувачите би требало да ги имаат во предвид при правилен избор на прехранбени производи ќе бидат образложени.

Внимавајте на тврдењата

Дали јогуријој навистина го поттикнува вашиот имунолошки систем?

Зошто е важно јогуријој да внимаваат на тврдењата?

Можеби сте ги виделе следните тврдења на пакувањата од јогурт, бисквити и штангли од житарици, „го поттикнува здравјето на коските“, „антиоксиданс“, „има малку масти“, „му помага на варењето“... Овие производи имаат тврдење дека вистински помагаат, и повеќето од нас им веруваме. Целта на означувањето на храната не треба да биде да го прави прехранбениот производ да изгледа поздраво од она што навистина е, туку да ни помогне да направиме поздрав избор.

Во супермаркет во Австрија најдено е тврдења за калциумот и мултивитамините на пакување на брендираните детски бисквити. Не теба да биде дозволено такви тврдења да се наоѓаат на производи полни со шеќер, сол и масти.

Во Португалија и Англија, во 2014 најдено е дека таканаречените „лајт“ чипсови и бисквити содржат исто толку калории колку и нормалните.

Извор: Потрошувачкиите организации: Британската организација на јогуријој (Which?) и Португалската организација на јогуријој (DECO)

Совет - Не заборавајте дека една кутија житарици, на која се тврди дека има големо количество витамин Д и интегрални зрна, сè уште може да биде шеќерна „бомба“.

Што се случува?

На пазарите во Европа сè уште може да се најдат прехранбени производи на кои има незаконски тврдења. Некои производители на храна најдоа паметен начин да продолжат да ги претставуваат своите производи поздрави отколку што навистина се. Едноставно додаваат витамини или минерали за да можат законски да тврдат дека нивниот прехранбен производ „го поттикнува имунолошкиот систем“ или „му помага на варењето“. Ова го вклучува прашањето за „нутритивните

профили“, кое е многу сложено и требаше да биде применето уште од 2009г., но сè уште не се употребува заради големите притисоци што ги врши прехранбената индустрија. Овие „здрави“ и „нездрави“ категории одлучуваат дали на еден производ ќе му биде дозволено или не да стои здравствено тврдење. Со други зборови, тврдење не би било дозволено на прехранбени производи со прекумерно количество шеќер или масти иако можеби содржи витамини и минерали.

Европската Заедница го одби тврдењето дека „пробиотиците помагаат во поттикнувањето на имунолошкиот систем“, бидејќи ова сè уште не е научно докажано. Но, една славна компанија ја избегна забраната, и продолжи да тврди дека нејзиниот јогурт го поттикнува имунолошкиот систем: единственото нешто што направи ја беше да додадат витамини.

Извор: Француската организација на илтрирошувачиите UFC-Que Choisir и Холангската Организација на илтрирошувачиите: Consumentenbond.

Време да се дејствува

Европската комисија мора да направи напредок во дефинирање на нутритивните профили без понатамошно одложување. Во меѓувреме, прехранбената индустрија треба одговорно да промовира производи и да престане да ги злоупотребува посточките пропусти во законите. Исто така, земјите членки треба да ги засилат ресурсите за да преземат остри мерки против оние, чи подметнати тврдења сè уште се наоѓаат на полиците во супермаркетите.

Алкохолот “протекува” низ регулаторната мрежа

Дали знаејте дека една чаша илво има онолку калории колку и едно чоколадо?

Зошто е ова важно за потрошувачите?

Ако барате информации за состојките или бројот на калории во млекото или овошниот сок, можете едноставно да ја прочитате етикетата. Но, што ако сакате да знаете што содржи едно шише пиво или виски? Сите знаеме какви последици може да има алкохолот врз црниот дроб, но склони сме да го потценуваме неговото влијание врз тежината. Еден грам алкохол содржи седум калории. Тоа значи дека една голема чаша црвено вино има 170 калории, што е еднакво на една крофна.

Во супермаркет во Белгија, најдено е дека мало шише со вино од сортата Порто (75мл)

содржи 8,1 грама шеќер. Ова е еднакво на количеството што е најдено во некои млечни напитки со вкус.

Совет - Во искушение сте да се напиете уште еден пијалок? Не заборавајте дека еден алкохолен пијалок може да има онолку калории колку парче пица или пакување чипс.

Што се случува?

Специјалниот третман на алкохолот мора да запре. Од декември 2016, на сите прехранбени производи и пијалаци што се продаваат низ ЕЗ, мора да постои список на кој се прикажуваат состојките, енергетските вредности, мастите, јаглехидратите, шеќерот, протеините и количеството на сол. Но, ова не важи за алкохолните пијалаци, и сега останува на производителите да одлучат дали таквите информации ќе се прикажуваат или не. Европската комисија го одложува објавувањето на извештај кој оценува зошто алкохолните пијалаци имаат ваков специ-



јален третман. Во април 2015, Европскиот парламент побара Комисијата да ја забрза работата. Исто така, 28-те земји членки бараат објавување на извештајот чиј краен рок беше во 2014.

Според Светската здравствена организација, Европјаните се најголемите потро-

шувачи на алкохол во светот. Затоа, сосема е разумно е да биде означен бројот на калории во алкохолот!

Време да се дејствува

Потрошувачите имаа право да знаат што има во нивниот пијалок, без разлика дали се работи за газирани пијалок, овошен сок или алкохол. Транспарентните нутритивни информации ни овозможуваат да ја следиме нашата исхрана и да се грижиме за нашето здравје. Овој принцип важи за сите прехранбени производи, вклучувајќи ги и алкохолните пијалаци. Во најмала рака, Европската комисија треба да го објави својот извештај, за кој одамна измина рокот, во врска за означувањето на алкохолот.

Децата: лесна цел на маркетингот

Кога еден дејски оброк би изгледал онака како на рекламиите, на кои децата се изложени, 80% од нивните чинии ќе бидат полни со брза храна и ѓирици.

А овошјето и зеленчукот би сочинувале само 0,2% од оброкот.

Зошто е маркетингот кон децата важен?

Едно од секои три деца во Европа има вишок килограми или е дебело. Светската здравствена организација како главен виновник го идентификува користењето на храна со големи количества масти, шеќер и сол. Рекламирањето на овие производи штетно влијае врз изборот на децата од многу мала возраст и ги попречува обидите на родителите да им обезбедат здрава исхрана на своите деца.

Секоја година, децата во Шпанија гледаат просечно 2.500 телевизиски реклами за храна. 69% се за млечни производи, бисквити, чоколади и брза храна полни со шеќер.

Извор: Шпанската организација на потрошувачи: OCU

Во Холандија во 2015. Организацијата на потрошувачи побара и општочна "сојуз" за осудување на маркетингот за деца и за тиаа цел побара воведување на законодавство.

Совет - Компаниите им се обраќаат на децата преку релативно евтини, високо популарни маркетиншки канали и социјални медиуми кои често го избегнуваат родителскиот надзор. Ако сте родител, обидете се да внимавате на колкаво количество реклами за храна се изложени вашите деца.



Што се случува?

Воспоставените правила за доброволно рекламирање не функционираат.



Во моментот не постои европска регулатива што го опфаќа маркетингот на детска храна. Само неколку земји членки имаат национални закони, и поголемиот

дел од иницијативите потекнуваат од индустријата за храна. Во 2012, неколку големи компании за храна и пијалаци ја стартуваа „Заложба на ЕЗ“, самоиницијатива за промена на начинот на кој индустријата врши

маркетинг за деца. И покрај оваа заложба, храната која се рекламира за децата и тинејџерите, е сè уште премногу слатка, солена и масна. Прехранбената индустрија сè повеќе е насочена кон децата преку семејни телевизиски програми, социјални медиуми, интернет компјутерски игри и спонзорирање на спортски настани.

Време да се дејствува

Акцијата на ЕЗ за контрола на рекламирањето храна за деца е суштинска: компаниите споделуваат слични маркетиншки техники и рекламирањето преку интернет често е дизајнирано за да се употребува прекугранично. Националните авторитети треба да воспостават **правила за маркетинг** на детската храна за прехранбената индустрија и да вршат притисок за подобри резултати.

Тоа што го гледате е тоа што го јадете

Дали можејте да се воздржите да не ја ситавите во количката џаа шпанглаја од житарици џолна со шеќер што се наоѓа веднаш до касата?

Зошто е ова важно за потрошувачите?

Секојдневно, и секаде каде што одиме, доаѓаме во искушение да јадеме храна полна со калории. Нашето општество не поттикнува да одбираме храна со големо количество калории и мало количество нутриенти и не одвраќа од здравиот избор. Рекламирањето на храна, специјалните понуди на слатка и масна храна, и несоодветното пласирање на производи на полиците во супер-

маркетите, водат кон избор на нездрава храна што ја поттикнува дебелината. Светската здравствена организација тоа го нарекува епидемија: денес, едно од секои три деца во Европа има вишок килограми или е дебело.

Во Швајцарија речиси во 90% од супер-маркетите, слатките, бисквитите и сличните производи се ставаат во близина на касите на висина на детските очи. Каков кошмар за родителите! (2013)

Во Шпанија забележано е детски оброци во ресторани за брза храна, што нудат неограничено количество газирани пијалоци. Ова е многу лош избор за деца: една мала чаша газирани пијалок содржи меѓу четири и пет коцки шеќер, речиси колку и препорачаното дневно количество



Совет - Кога купувате храна, проверете ги производите што се наоѓаат под нивото на очите: можеби ќе најдете поздрави опции на пониските полици.

Што се случува?

Нездравиот избор е лесниот избор. Помислете на автоматите во вашата канцеларија или на аеродром. Дали се тоа здрави опции? Или, помислете колку често добивате специјална понуда кога го избирате

екстра-големото мени во ланец од ресторани. Јадењето нездрава храна може да ја зголеми опасноста од рак, дијабетес и срцеви заболувања. Но, добрата вест е, промените во режимот на исхраната во многу случаи може да помогне во спречувањето на овие проблеми.

Време да се дејствува

Направете го здравиот избор достапен, еџтин и атрактивен. Некои трговци на мало се обврзаа да ги отстранат слатките од своите каси: сега е време да ги исполнат своите ветувања. Сите трговци на мало треба да развијат политики за **одговорен** пласман на производи, што вклучува отстранување на нездрава храна од касите. Автоматите, често преполни со нездравни грицки, и затоа треба сосема да се отстранат од болниците и училиштата, или барем да содржат голем процент на здрави производи.

Подмолен шеќер

Дали знаете дека дури 45% од вашите доручек со житарици може да биде шеќер?

Зошто е важно да знаеме за скриениот шеќер?

Дале знаете дека чинија житарици или една чаша газирани пијалок може да ви го покачат шеќерот? Во Европа склони сме да конзумираме повеќе од максималната количина од 50 гр. шеќер дневно, препорачано од Светската здравствена организација (СЗО). СЗО советува да не се внесуваат повеќе од 25 гр. дневно, т.е. само шест лажички шеќер дневно. Внимавајте, медот,

сирупот од јавор и сличните производи се исто така шеќер.

Кои мусли сметате дека се послатки? Оние со чоколадо или со јагоди? Анализите во Словенија покажаа дека оние со овошје содржат три пати повеќе шеќер. Британската организација на потрошувачи откри дека речиси половина од сите житарици за доручек што ги испитувале, содржеле повеќе од 25гр. шеќер на 100гр. производ.

Совет - Секогаш проверувајте го количеството шеќер на етикетите на храната. Шеќерот често се крие во производи во кои не очекувате да го најдете, како на пример во супа.

Што се случува?

Нашата храна е преполна со шеќер бидејќи не постојат законски граници. Компаниите за храна имаат целосна контрола врз состојките и додадените количества некогаш се преголеми. Индустриската употреба на шеќер бидејќи тоа помага безвкусната храна да стане вкусна и ја подобрува структурата. Шеќер се додава во слатки, и изненадувачки, во солени производи како месо, рибни стапчиња, супи и сосови за тестенини. Овој дополнителен шеќер предизвикува загриженост, бидејќи, за разлика од шеќерот што е присутен во овошјето и зеленчукот, му недостасуваат хранливи витамини, минерали и влакна.

Време да се дејствува

Додека ЕЗ би требало да постави јасни цели за намалување на шеќерот, земјите членки



би требало да усвојат национални стратегии за да ги постигнат тие цели. Производителите што содржат големи количества шеќер, како засладените пијалоци, слатки и житарици за доручек, треба да бидат првите кај кои треба да се намали нивото на шеќер. Компаниите треба да се задолжат да ги постигнат овие цели, и националните власти треба да проверат дали прехранбените производи ги задоволуваат овие услови. Во меѓувреме, треба да се претстават ознаките со обоени кодови за да им се помогне на потрошувачите да ги споредуваат нутритивните вредности на преработената храна, како штанглиците од житарици или готовите оброци.

Во Швајцарија, организацијата на потрошувачи, во 2012г. откри дека една марка сос од домати содржеше дури 11 пати повеќе сол од друга марка. Зошто во еден сос има повеќе сол отколку во другиот?

Во Франција најдено е дека нивоата на сол во некои бисквити, сирења и сендвичи се надминати со повеќе од 20% меѓу 2007г. и 2013г. Во 2014г., во Шпанија е најдено дека нивоата на сол во преработената шунка биле зголемени за 69% во 2010г.

Совет - Проверувајте ги етикетите кога купувате и имајте на ум дека еден производ е многу солен кога нивото е над 1,5гр./100гр.

Премногу сол, кој е крив?

Ви се дојпаѓа ли ѝица-ѝа? Повеќе од 50% од исѝиѝаниѝе за-мрз-наѝи ѝиѝи во Рѝеѝублика Чешка содржаѝи 5гр. сол, ѝѝ.е. ѝраниѝа ѝѝиѝо не смее да се на-мине во еден ден.



Што се случува?

Доброволното намалување на солта не е доволно. Во текот на минатите години, по повикот за намалување на количеството на сол од националните влади, голем број прехранбени индустрии низ Европа, се обврзаа доброволно да ги

Зошто е важно да се знае количеството на сол?

Потрошувачите во Европа секојдневно јадат меѓу 8 и 12 грама сол, речиси двојно повеќе од максимално дозволеното количество 5 грама препорачано од Светската здравствена организација. Прекумерното внесување на сол е директно поврзано со покачен крвен притисок, кој придонесува за мозочни удари и срцеви напади. Прехранбената индустрија мора да води сметка и да дејствува, бидејќи околу 80% од солта која ја внесуваме е од преработената храна, а не од соленикот.

Внимавајте - Некои сендвичи што се продаваат во Англија може да содржат повеќе од 50% од дневно препорачаното количество сол. (Извор: Which? 2015г.)

намалат нивоата на сол во своите производи. И покрај тоа што во некои производи нивото на сол навистина се намали, сè уште има голем простор за подобрување. Тестирањата извршени од членови на BEUC, покажуваат дека во поголем број од производите нивоата на сол остануваат неизменети, а во некои се дури и зголемени.

Време да се дејствува

Клучно е да се делува на европско ниво, бидејќи европските прехранбени производи патуваат низ единствениот пазар, но и на нашиот пазар, пред да стигнат до нашите чинии. Европската комисија треба да соработува со сите земјите за да се постават јасни цели за намалување на солта кај неколку категории на храна. На пример, оние за лебот треба да бидат различни од оние за инстант супи. Претпријатијата треба да се обврзат да ги исполнат овие цели, а националните власти треба да следат дали нивоата на сол се наоѓаат во рамките на договорените параметри.

Порции кои доведуваат до заблуда

Големината на порции често е еднаква на само мала порција од целошто пакување.

Во Англија, организацијата на потрошувачи најде дека салатата во големо пакување која лесно може да се изеде цела, била означена дека содржи седум порции. (2015)

Дали знаете? - На некои пакувања на житарици за појадок се спомнуваат порции од 30 гр., а на други порции од 45 гр. Но, во просек, едно лице тежнее да консумира 60 гр. житарици при еден оброк.

Совет - Сакате да јадете половина пица или цела? Осигурете се дека информациите на етикетата точно го отсликуваат количеството што планирате да јадете, а не само дел од него.

Во Холандија, најдено е пакување со три колачи на кое била прикажана големина на порција и број на калории за еден колач. Но, кој јаде само еден колач кога производот има три? Би било лесно да

мислиме дека вкупно внесовме 93 калории (еден колач), наместо фактичките 246 калории (три колачи). (2015)

Зошто е ова важно за потрошувачите?

40гр. чипс, 25гр. кикири, 20цл. овошен сок... Веројатно на пакувањата на храна сте виделе напишани вакви големини на порции. Но, дали знаете колкави количества всушност претставуваат овие бројки? Многу порции го потценуваат количеството храна што го јадеме во еден оброк и можеби внесуваме повеќе калории, шеќер, сол и заситени масти отколку што сме свесни.

Што се случува?

Во моментот, прехранбените индустрии имаат слобода да ги определат своите сопствени големини на порции. И заради **непостоенето на хармонизирани порции** низ категориите на храна и брендови, на потрошувачите им е тешко да споредат слични производи без да употребат дигитрон. Европската комисија има законска должност да ги советува производителите на храна како да определат реални големини на порции. Досега, ништо не е направено.

Време да се дејствува

Европската комисија треба да **дефинира реални големини на порции**. Ова треба да им олесни на потрошувачите да ја оценат вистинската нутритивна вредност на храната како и внесувањето на шеќер, сол и масти. Кога еден производ се продава како единствен, како на пример, чизбургер или пица, потрошувачите обично го јадат цел. Затоа, нутритивните информации треба да се однесуваат на целиот производ, а не само на дел од него.

Потценети овошја и зеленчук

5 оброци дневно, добро. Но, колку е ѿоа?

Зошто е важно потрошувачите да ги знаат вистинските количества?

Совет - Да се даде приоритет на сезонското овошје и зеленчук, бидејќи тие се повкусни и поевтини. Замрзнатиот зеленчук е исто така добра опција: поевтин е од свежиот зеленчук и хранлив.

62% од рекламите во флаерите во шпанските супермаркети промовираат храна што треба да си ја дозволиме само повремено, како пецива, сосови и готови оброци. Во овие реклами овошјето и зеленчукот никогаш не се во центарот на вниманието. OCU, 2014 Во Белгија, децата добиваат 35% од своите дневни енергетски потреби преку училишните оброци. Ова ги прави здравите училишни оброци уште поважни. *Eçâđ Test-Achats, 2015*

Колкав процент од вашето дневно внесување на храна е овошје и зеленчук? 10%? 15%? Независно каде живеете во ЕЗ, веројатно јадете премногу сол, додаден шеќер и заситени масти, а недоволно овошје и зеленчук. Ако сакате да имате здрава исхрана, осигурете се дека вашата чинијата се состои од овошје и зеленчук!

Што се случува?

Начините на исхрана кај повеќето луѓе личат на **превртена пирамида на храна**. Сите знаеме дека ако јадеме доволно овошје и зеленчук, тоа ни помага да го одржиме доброто здравје и не штити од различни заболувања. Меѓутоа, сè повеќе се предаваме на нутритивно безвредна преработена храна, отколку на здрав свеж зеленчук и овошје.

Време да се дејствува

Некои компании се обидуваат да ги направат своите рецепти поздрави. Но, измената на формулацијата на прехранбените производи не треба да се состои само од на-



малување на нивоата на шеќер, сол и заситени масти: суштинско значење, исто така, има зголемувањето на количествата на овошје, зеленчук и здрави протеини и масти.

Јавните институции, вклучувајќи болници, пензионерски домови и домови за нега, градинки и училишта треба да станат пример за продажба и служење на здрава храна и пијалоци.

Недокажаната магија на ботаничките растенија

Дали чајоѿ од билки може нависѿина да ви ѿомоѓне да ослабеѿе?

Нема доказ дека можайѿ.



Зошто е ова важно за потрошувачите?

Зелен чај за брзо слабеење? Апчиња од женшен за сјајна коса? Некои ботанички производи ветуваат таков вид магија. Се продаваат како апчиња, пудри или таблети, и обично се направени од растенија, алги, печурки или лишаи. Тоа е многу лесен начин да најдете ботанички растенија, или без рецепт, или пак преку интернет. Меѓутоа, бидејќи тврдењата на пакувањата може да бидат недокажани, можно е да потрошите едно мало богатство на еликсир што не го дава ветеното.

Во Италија, најдени се зрнети плодови за кои се тврди дека помагаат во спречувањето на срцеви заболувања и прерано стареење, што се должи на микронутриени и антиоксиданти. Но, единственото докажано влијание е збогатувањето на продавачот со секое продадено пакување на овие плодови кои чинеа 1.210 денари. *Извор: Altroconsumo, 2014*

Совет - Внимавајте на тврдењата за здравје што рекламираат растителни и билни супстанции: чудото што го ветуваат може да биде скапа заблуда.

Во Германија на пазарот најден е чоколаден напиток што ветува добар ноќен сон. Која е тајната? Природните ароматични билки,

како на пример хмељ, маточина и леванда, сите „се употребуваат за да ни помогнат да спиеме долго и цврсто“.

Што се случува?

За ботаничките растенија може да се тврди дека прават чуда без научна поткрепа. Околу 2.000 тврдења на пакувања со ботанички растенија треба да се проверат. Во 2009г., Европската агенција за безбедност на храната (ЕФСА) анализира 500 од овие 2.000 тврдења. Се заклучи дека ни едно од нив не беше научно докажано. Но, малку подоцна Европската комисија беше изложена на силен притисок од индустријата и го стави во мирување оценувањето на тврдењата.

Време да се дејствува

Без доказ, нема тврдење. Етикетите на ботаничките растенија не смеат да содржат недокажани тврдења. Производите од ботанички растенија треба да бидат проценети од ЕФСА користејќи ја истата строга методологија што се применува врз тврдењата на прехранбените производи и пијалочите. Дури и ако нашата мајка веруваше во афиновото семе, врбинката и камилицата за добар ноќен сон, традицијата не се совпаѓа со науката.



ИДНИНАТА НА ТРАДИЦИОНАЛНИТЕ СИРЕЊА

Доц. д-р Душица Санџа
Факултет за земјоделски науки и храна, УКИМ



Традиционалните сирења претставуваат културно наследство и тие се резултат на акумулираното практично знаење кое се пренесувало од генерација на генерација. Секое традиционално сирење е поврзано со територијата на неговото потекло и со условите на изработка. Тоа е одраз на земјата, луѓето и културата, како и на нивниот развој. На пример, галичкиот и лазарополскиот кашкавал се одраз на подрачјето околу Галичник и Лазарополе, села со голема историја и традиција. Но, во услови на глобализација и индустријализација на производ-

ството на храна, традиционалните сирења се соочуваат со предизвици да опстанат. Поради тоа е потребно потрошувачите подобро да се запознаат со нивните карактеристики и како тие може да се зачуваат. Традиционалните сирења се карактеризираат со интензивен вкус и мирис, но со голема разновидност, дури и помеѓу ист тип на сирење. Овие карактеристики се резултат на микрофлората и технологијата на производот. Имено, локалната бактериска флора, со целата нејзина разноликост, е одговорна за бојата, вкусот и мирисот кај си-

рењето. Најдобар квалитет се постигнува при производство на сирење во високопланинските реони. И не случајно нашиот најдобар традиционален кашкавал потекнува од планината Бистра. Специфичностите на планината Бистра, карактеристиките на климата, неконтаминираното земјиште од варовнички состав на кое растат најквалитетни треви и крмни растенија во кои се застапени и низа лековити и ароматични растенија, како и изворските води со одличен квалитет, се клучните фактори за специфичноста на кашкавалот од овој регион.

Голем број на истражувања покажуваат дека сирењата произведени од млеко добиено од планинска паша имаат поголема концентрација на незаситени масни киселини што влијае врз подобрувањето на цврстината во споредба со сирењата добиени од млеко добиено од пасишта во долините. Исто така, млекото од овци кои пасат природни паши содржи три пати повеќе конјугирана линоленска киселина од овците кои се хранат шталски со готови смеси. За конјугираната линоленска киселина е познато дека позитивно влијае на здравјето на човекот. Сето

создава задоволство од храната. Но, традиционалните кашкавали не би постоеле доколку не се мајсторите.

Мајсторите со своето знаење и вештини даваат свој придонес во квалитетот и текстурата на кашкавалот. Секој ден, во зависност од варијациите во моменталниот квалитет на млекото, надворешните услови и др., мајсторот прави приспособување на технолошкиот процес на производство на кашкавалот. Овие мајсторски вештини кои ги поседуваат мајсторите се различни во производството на различни видови на млеко чии квалитети се менуваат од фарма до фарма и од сезона во сезона. Мајсторлакот се гледа и понатаму при зреењето на кашкавалот и тоа при вртењето на питите и нивното солење.

Но, и покрај нивната историја и квалитетот, традиционалните сирења ја губат битката со индустријата и постои можност од исчезнување на традиционалното производство на млечните производи. Понатаму, како што се менуваат економските и природните услови во регионот, уметноста на правење на некои сирења може да биде изгубена, особено



Пејзаж на планината Бистра



Производство на кашкавал - зрела баскија

ова придонесува и за уникатна арома која е еден од најзначајните показатели на квалитетот на млечните производи. Квалитет кој кај луѓето преку осетот за вкус и мирис

сирењата кои се прават во домашни услови, или традиционалните сирења за кои процедурите на производство не се добро објаснети во литературата.

Во Република Македонија се забележува континуирано намалување на производството на традиционалните млечни производи. Последователното намалување на добиточниот фонд во Република Македонија доведува до намалување на количината на млеко што се одразува на целокупното производство на млечни производи, особено на традиционалното производство, што го докажува фактот дека само во неколку планински бачила се произведува кашкавал. Се намалува и интересот на младата популација која не гледа привлечна перспектива за живот од традиционалното производство во планините.

Со цел да се спречат овие негативни трендови, во последниве години Европската унија, но и Република Македонија, засилено посветува внимание на производството на безбедна храна која има природни карактеристики или, пак, е произведена со традиционални постапки.

Со усвојување на новите регулативи за политиката на квалитет во март 2006 год., ЕУ направи поефикасни процедури за регистрација на традиционални производи кои станаа и поусогласени со Светската трговска организација. Притоа, беа воведени и европските заштитени називи за земјоделските прехранбени производи. Порано, производителите од Македонија имаа можност само да аплицираат во Европската Унија за добивање на ознака за заштита. Но, со донесувањето на Законот за квалитет на земјоделските производи („Службен весник на Република Македонија“ бр. 140/2010; 53/2011



Зреене на кашкавал

и 55/2012), и во Република Македонија се утврдени трите ознаки за заштита на земјоделските и прехранбените производи: ознака за потекло, заштитена географска ознака и ознака за гарантиран традиционален специјалитет.

Законските рамки и правила кои овозможуваат заштита се само дел од активностите кои се потребни за нивно зачувување. Потребно е традиционалните кашкавали да имаат посебно место во маркетите. Потрошувачите сакаат да имаат избор што е потврдено и со истражувања од автори кои сметаат дека традиционалниот карактер на сирењата и поседувањето на ознаката за заштитени земјоделски производи се двата најважни фактора кои влијаат врз изборот на потрошувачите на сирења. Особено овчите сирења се екстремно популарни меѓу потрошувачите, примарно поради специфичните сензорни карактеристики кои ги имаат. Исто така, пожелно е и во маркетите да се преземат и повеќе активности за афирмација на традиционалните сирења.



ТРЕНДОВИ НА ДЕТСКА ДЕБЕЛИНА ВО РМ

*Доц. д-р Иџор Сѣирски
Инстѣитут за јавно здравје на Република Македонија - Скопје
Медицински факултет, УКИМ*

Зголемената телесна тежина и дебелината кај децата и адолесцентите се сериозен јавно-здравствен проблем во европскиот регион на Светската здравствена организација (СЗО) и на тој проблем беше посветено посебно внимание на Европската министерска конференција за справување со дебелината која ја организираше СЗО во 2006 година. Тогаш беше проценето дека околу 20% од децата и адолесцентите во европскиот регион на СЗО имаат зголемена телесна тежина (вклучувајќи и дебелина).

Иако е одамна јасно дека за да се креира некаква акција за справување со проблем поврзан со исхраната, клучно е да се имаат податоци кои се добиени со нутритивни истражувања. Сеопфатниот преглед на достапната литература покажа дека многу малку од земјите имаат репрезентативно следење на нутритивниот статус на децата на возраст од 6 до 9 години. Малку се знае за трендовите на зголемена телесна тежина и дебелина кај предучилишните, училишните деца и адолесцен-

тите во европскиот регион на СЗО, а малкуте податоци даваат варијабилна слика.

Во овој текст, преку споредба на нутритивниот статус на децата кои учат во второ одделение во основните училишта во РМ, ќе бидат прикажани споредбени резултати на детска дебелина од истражување на COSI (Childhood Obesity Surveillance Initiative) во Македонија во 2. и во 4. круг, односно во 2010 и во 2016 година.

Популација

Во двата круга на земање податоци во РМ (2010 и 2016) беа одбрани популациони групи на деца од второ одделение од основните училишта на целата територија на државата. Целна возрастна група беше популацијата од 7,0 до 7,9 години. Протоколот на COSI е во согласност со етичките кодекси за биомедицински истражувања кои вклучуваат луѓе. Училиштата беа примарни единици за земање примероци. Секундарни единици беа паралелките во кои учеа децата. Варијаблите кои



беа земени преку формуларот на испитувачот се: датум на раѓање, пол, одделение, датум на мерење, облека која детето ја носи за време на мерењето, код на училиштето, телесна висина и телесна тежина. Формуларот за училиштето беше пополнет од страна на директорот на училиштето или од класниот раководител или наставник кој има доволно информации кои се бараат во формуларот (локација на училиштето, број на деца во одделението, број на измерени деца).

Антропометриски мерења

Пред почнувањето на процесот на земање податоци, сите кои учествуваа во мерењата беа запознаени со стандардите на СЗО за мерење на висина и тежина. Истите тимови беа вклучени во мерењата во двата круга. Сите тимови користеа иста опрема за мерење, која се состоеше од вага и висинометар. Телесната тежина беше мерена со вага со точност

од 0,1 kg, а висината беше мерена со висинометар со точност од 0,1 cm. Телесната тежина беше коригирана за тежината на облеката која ја носеа децата.

Објаснување на анализата на податоците

Процентот на растот, дебелината и нутритивниот статус кај децата значајно се разликува од процентот кај возрасните. Кај децата има покомплексен систем на неколку индекси кои сугерираат неухранетост или зголемена телесна тежина и дебелина, а кои во своите пресметки ја земаат предвид возраста на детето. Преухранетоста, генерално, се пресметува преку индексот на телесна маса-за-возраст чие отстапување во позитивните стандардни девијации или перцентили означува определен степен на дебелина.

Резултати

На графикот број 1 е прикажана споредбената преваленца на зголемена телесна тежина и дебелина кај деца од второ одделение во РМ, дистрибуирана по пол, во 2010 и во 2016 година.

Преваленцата на зголемена телесна тежина или дебелина во 2016, кај машките деца, изнесувала 39,4%, а кај девојчињата 32,9%. Преваленцата во 2010 година, кај момчињата, изнесувала 37,9%, а кај девојчињата 31,5%. Преваленцата на дебелина во 2016 година, кај момчињата, изнесувала 20,5%, а кај девојчињата 15,2%. Во 2010 година, преваленцата на дебелина била 19,5% и 13,1%, за момчињата и девојчињата, соодветно. Преваленцата на екстремна дебелина (над 3 стандардни девијации од z-скорот на индексот на телесна маса БМИ-за-возраст),

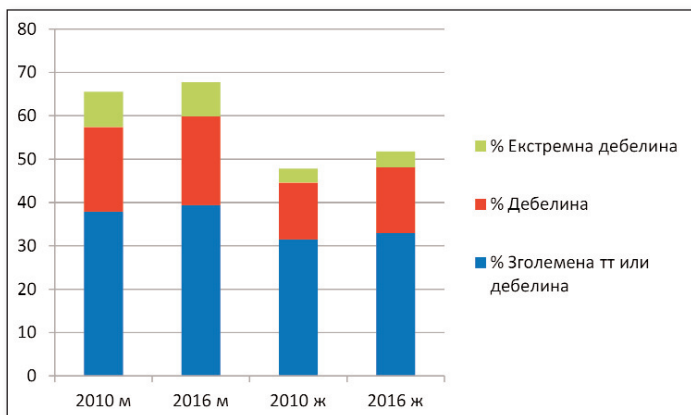


График 1.

Зголемена телесна тежина* и ** кај деца од второ одделение во РМ, по пол

*% на зголемена телесна тежина вклучува и % на дебелина и на екстремна дебелина.

**% на дебелина вклучува и % на екстремна дебелина

кај момчињата, во 2016 година, изнесувала 7,8%, а кај девојчињата 3,7%. Во 2010 година, преваленцата на екстремна дебелина изнесувала 8,1% и 3,2%, за момчињата и девојчињата, соодветно.

Споредбата на преваленцата на зголемена телесна тежина и дебелина кај децата од второ одделение во РМ според полот и според типот на урбанизација на училиштето во кое се вршени мерењата, е прикажана на графикот број 2.

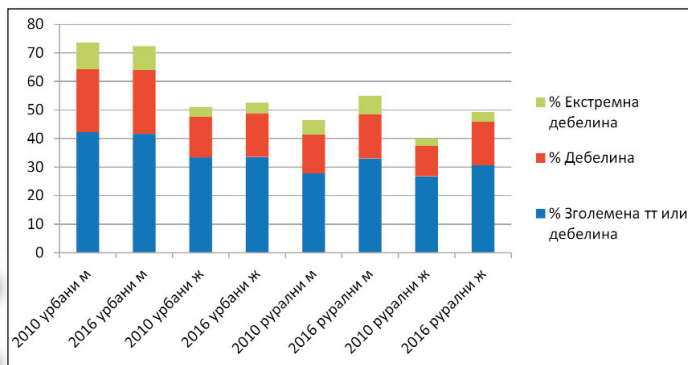


График 2.

Зголемена телесна тежина и дебелина кај деца од второ одделение во РМ според полот и типот на урбанизација

Преваленцата на зголемена телесна тежина или дебелина кај урбаните момчиња во 2010 година изнесувала 42,2%, а во 2016 - 41,6%. Кај девојчињата во урбана средина, таа преваленца изнесувала 33,4% во 2010 и 33,6% во 2016. Преваленцата на дебелина кај урбаните момчиња во 2010 изнесувала 22,1%, а во 2016 - 22,3%. Дебели биле 14,2% од урбаните девојчиња во 2010, односно 15,2% во 2016 година. Кај руралните деца, преваленцата на зголемената те-

лесна тежина или дебелина кај машките изнесувала 27,8% и 33% во 2010 и 2016, соодветно. Дебели биле 13,6% и 15,5% рурални машки деца во 2010 и 2016, соодветно. 26,8% од девојчињата во рурална средина биле со зголемена телесна тежина или дебелина во 2010, а 30,7% во 2016. Дебели биле 10,6% од руралните девојчиња во 2010, а 15,1% во 2016 година.

Како заклучок, во РМ постои зголемување на преваленцата на зголемена телесна тежина и дебелина кај децата од второ одделение во 2016 година, во споредба со собирањето на податоци во рамките на COSI во 2010 година. Зголемувањето на преваленцата не е еднакво во сите региони на државата, а се разликува и кај урбаните во споредба со руралните деца. Постои голем простор за подобрување на практикувањето на физичка активност кај децата, особено за подобрување на улогата на училиштата во тој процес. Секако, потребно е подобрување и на инфраструктурните услови, особено во руралните средини. Потребно е регулирање на достапноста на храната со висока содржина на масти, сол и шеќер во училиштата, преку регулација или укинување на постоењето на продавници во кои таква храна се продава, а се во просториите на самите училишта. Треба да се забрани рекламирање на храна која ја компромитира промоцијата на здрава и балансирана исхрана. Потребна е континуирана едукација на наставниот и раководниот кадар во училиштата во врска со правилната исхрана и спроведување на Правилникот за квалитетот на оброците во основните училишта.



ПОТРОШУВАЧИТЕ И ХРАНАТА





Бесплатна линија
0800 3 22 22

III Македонска бригада, бр. 20, Скопје
Тел. 02 2457 893, 02 2457 895
www.fva.gov.mk



Организација на потрошувачите
на Македонија
50 Дивизија 10А, П. Фах 150, Скопје
Тел. 02 3179 592
e-mail: opm@opm.org.mk
e-mail: sovetuvanja@opm.org.mk
www.opm.org.mk



билт  е н