

билт **е** н

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

СОВЕТИ - ДА СЕ ЗАШТИТИМЕ ОД ТРУЕЊЕ СО ХРАНА	3
АКРИЛАМИД ВО ХРАНАТА.....	6
СУРУТКА - ВАШИОТ ИЗВОР НА ПРОТЕИНИ	8
КОЛКУ ЧИНИ ДЕБЕЛИНАТА?.....	12
ТРАНСМАСТИ ВО ХРАНАТА И ВО СЕВКУПНАТА ИСХРАНА.....	15
ИСХРАНА ВО ПРОЛЕТ	18
КОИ СЕ НАЈЧЕСТИТЕ НУТРИТИВНИ ТВРДЕЊА И ДАЛИ ГИ РАЗБИРАТЕ?	22

СОВЕТИ ДА СЕ ЗАШТИТИМЕ ОД ТРУЕЊЕ СО ХРАНА

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



Десет едноставни чекори до храна која е безбедна за јадење:

1. Купувајте храна на места кои имаат добра репутација и чисти простории.
2. Одбегнувајте храна со изменет изглед, мирис и вкус, храна со поминат рок или храна со оштетена амбалажа и пакување.
3. Веднаш однесете ја дома оладената, замрзнатата или топлата храна, и тоа во изолирана амбалажа.
4. Чувајте ја суровата храна одвоена од храната подготвена за јадење.
5. Одбегнувајте да ја чувате храната која е подложна на расипување во опасната температурна зона подолго од 4 часа.
6. Оладената храна чувајте ја на температура пониска од 5°C, а топлата храна на температура повисока од 60°C.

Труењето со храна често е предизвикано од бактерии во храната со која се ракувало неправилно или, пак, таа била неправилно чувана. Таа храна може да има навидум нормален изглед, мирис и вкус. Кај одредени категории на луѓе, како што се малите деца, трудниците, старите луѓе и луѓето кои боледуваат од одредени заболувања, опасноста од труење со храна е поголема.

За храната која ја купувате или носите дома да биде безбедна за конзумирање, применете ги следните совети кои на едноставен и практичен начин објаснуваат што треба да сторите.

7. Добро измијте ги и избришете ги рацете кога подготвувате храна.
8. Употребувајте посебни чисти садови за сурова и посебни за подготвена храна.
9. Добро сварете го или испечете го меленото месо, пилешкото месо, рибата или колбасите.
10. Ако не сте сигурни дека храната е безбедна, не ја употребувајте.

Чувајте ја храната во зоната на „вистинската“ температура!

Храната која е подложна на расипување треба што подолго да се чува во зоната на оптималната температура, и тоа топлата храна на температура од 60 до 100°C, ладната храна на температура од 0 до 5°C, а замрзнатата храна под 0°C. Одбегнувајте чување на храната која е подложна на расипување во зоната на опасна температура, односно од 5 до 60°C.

Не консумирајте ја храната која е подложна на расипување ако останала во зоната на опасна температура подолго од два часа.



Кога купувате:

- Купувајте оладена или замрзната храна на крајот од пазарењето.
- Топлата храна треба, исто така, да се купува на крајот од пазарењето и таа треба да биде одделена од ладната или замрзнатата храна.

Внимателно одберете кога купувате храна

- Внимателно прочитајте ги податоците на етикетата во врска со хранливата вредност на производот, како и можните алергиски реакции.
- Одбегнувајте производи во оштетени, нагмечени, надуени или напукнати конзерви, кутии или други амбалажи.
- Одбегнувајте храна која остава впечаток дека е расипана или сменила боја.
- Проверете дали лицете кое послужува храна користи посебни штипки за разни видови храна.
- Купувајте јајца пакувани само во картонски кутии на кои е означен производителот и рокот на употреба и избегнувајте да купувате напукнати и нечисти јајца.
- Одбегнувајте оладена и замрзната лесно расиплива храна која стои надвор од ладилник или замрзнувач.



- Одбегнувајте готова храна која стои во откриени садови.

Донесете ја храната дома брзо

- Ако сте купиле топла, оладена или замрзната храна, треба што побрзо да ја донесете дома.

Обрнете внимание кога храната ја носите од дома на некое друго место

- Кога одите на излет, јадете на отворено, носите храна на работа или на училиште, бидете внимателни во поглед на тоа како ракувате со храната, каде и колку време ја чувате.



- Ако патувањето трае подолго од половина час или ако воздушните температури се многу високи, добро е да се понесе изолирана кутија или вреќа за ладење со ледени блокови, така што оладената или замрзнатата храна ќе се лади.
- Добро би било топлата храна да се стави во посебен сад ако патувањето трае подолго од половина час.
- Топлата храна може да се завитка во алуминиумска фолија.
- Кога ќе пристигнете дома, оладената и замрзнатата храна веднаш ставете ја во ладилник или замрзнувач.

- Исечете го на парчиња месото кое треба да го носите некаде и подгответе ги сите салати за јадење
- Не ја ставајте подготвената храна за јадење во садови во кои била чувана сурова храна.
- Обрнете внимание, домашните миленичиња или други животни да не се во контакт со храната која се подготвува.
- Обезбедете влажни марамчиња за еднократна употреба доколку нема чиста вода за миење на рацете.

АКРИЛАМИД ВО ХРАНАТА

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

ШТО Е АКРИЛАМИД? КАКО НАСТАНУВА ВО ХРАНАТА?

Акриламидот е хидросолубилно, органско соединение кое се формира во одредена храна богата со скроб кога се пече, пржи и се пече на скара на високи температури (120-150 Целзиусови степени).

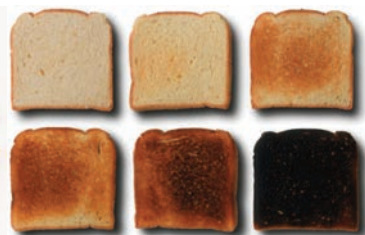


Се формира од јаглехидрати и ам (гин) во храна богата со скроб кога се загрева на висока температура со цел да се добијат одредени супстанции за одреден вкус и арома. Притоа настанува промена на бојата на храната во темно кафена и формирање на акриламид. Оваа хемиска реакција е позната како Maillard-ова реакција на потемнување - промена на бојата на храната во кафена.

Аминокиселина (аспарагин) + редуцирачки јаглехидрати (глукоза или фруктоза) = супстанции што даваат вкус и мирис+акриламид

ВО КОЈ ВИД НА ХРАНА НАЈЧЕСТО ИМА АКРИЛАМИД?

Акриламидот најчесто го има во кафето и замените за кафе, компировиот чипс и помфрит, во мекиот и крцкав леб, во бисквити, колачи и трошки.



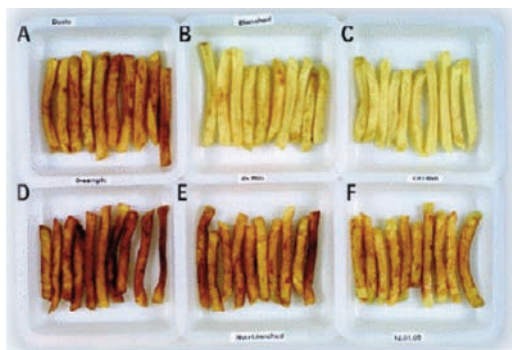
ЕФЕКТИ НА АКРИЛАМИДОТ ПО ЗДРАВЈЕТО :

Лабораториските тестови покажуваат дека акриламидот во исхраната предизвикува карцином кај животните и потенцијално го зголемува ризикот од карцином за луѓето, потрошувачите, од сите возрасни групи.

КАКО ДА СЕ НАМАЛИ КОЛИЧИНАТА НА АКРИЛАМИДОТ ВО ХРАНАТА?

Невозможно е да се елиминира акриламидот од зготвената храна богата со скроб. За

намалување на акриламидот во исхраната, треба да се редуцира внесувањето на овие видови на храна, т.е. да се ограничи внесот на храна богата со заситени масти, транс-масти, холестерол, сол и додадени јаглехидрати, а да се **нагласи исхраната со овошје, зеленчук, цели зрна од жита, обезмастено или нискомаслено млеко и млечни производи, постни меса, живина, риба, грав и јаткасто овошје, во согласност со препораките за балансирана исхрана.** Во текот на пржењето треба да се почитува времето на пржење и температурата за да се избегне прекумерно готвење, зголемено крцкање и горење. Генерално, акриламид се формира и акумулира кога готвењето е со подолги периоди на повисока температура. Кога се подготвува тост, лебот треба да се испече до **златно жолта боја**, а не до кафеава. Компировите производи како помфрит и крокети треба да се готват до **златно жолта боја (B,C)**, а не до кафеава (A,D,E,F).



Споредувајќи го процесот на пржење и печење на компирот, процесот на пржење предизвикува најголемо формирање на акриламид. Печењето на компирот на скара предизвикува помало формирање на акриламид од печењето на цели компири во рерна. Варењето на компири и подготвувањето на цели компири со лушпа во микро-

бранова печка не произведува акриламид. Потопувањето на суров компир во вода 15-30 минути пред пржење во тавче или во фритеза, помага да се редуцира акриламидната формација во текот на готвењето.

Треба да се избегнува внесувањето на кафеавите делови од зготвената храна, затоа што тие содржат најмногу акриламид. Компирите не треба да се складираат во фрижидер затоа што се зголемуваат нивоата на шеќери и со тоа се зголемува производ-



ството на акриламид во текот на готвењето. Компирите треба да се чуваат на темно и ладно место во орман или остава.

Акриламидот се формира во зрната кафе кога се печат, а не кога се подготвува кафе-то дома или во ресторан. Досега научниците не најдоа најдобар начин за редуцирање на акриламидната формација во кафе.



Вие, како потрошувачи, можете да си помогнете со примена на избалансирана исхрана и со менување на начинот на подготовка на храната.



СУРУТКА ВАШИОТ ИЗВОР НА ПРОТЕИНИ

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

Редовното консумирање на храна која овозможува позитивни здравствени ефекти и помага во намалувањето на ризикот од одредени болести е важно во современиот начин на живот. Во јавниот живот граѓаните континуирано се информираат за некои видови на прехранбени производи. Но, за некои производи, како што е сурутката, која е здрава и достапна на нашето подрачје, граѓаните не се соодветно запознаени и информирани. Затоа, Европската асоцијација на производители на сурутка препорачува потрошувачите подобро да се запознаат со придобивките од консумирањето на сурутката како природен и добар извор на протеини. Преку овој напис ќе се обидеме подобро да ја запознаеме јавноста со сурутката и да дадеме преглед на придобивките од консумирањето на сурутка.

Сурутката е спореден производ во технолошкиот процес на производство на сирење или казеин и има доста променлив состав.

Има карактеристична жолто-зеленикава боја и мирис својствен на млекото од кое се произведува. Во зависност од начинот на коагулација на казеинот, имаме кисела и слатка сурутка. Сурутката е нискокалоричен, високохранлив производ. Богата е со протеини кои содржат поголем удел на есенцијални аминокиселини и се полесно сварливи. Лактозата е главен конституент (околу 70%) од сувата материја на сурутка и е многу важен извор на енергија. Присуството на сите овие елементи и нивната комбинација овозможува придобивки за здравјето кои се препознаени уште во далечното минато.



Сурутката како напиток била спомнувана уште од страна на Хипократ (460 г. п.н.е.) кој ја препорачувал при терапијата за лекување на туберкулоза, кожни болести, жолтица, проблеми со варењето и др. Швајцарија, Германија и Австрија во 18 и 19 век ја користат сурутката во терапијата на болните од дијареја, дизентерија или некои труења. Тогаш се сметало дека сурутката поседува својства на диуретик и помага во закрепнувањето на организмот. Во поново време, позитивните придобивки од сурутката се и научно докажани.

На пример, во однос на протеините, внесувањето на протеини во човековиот организам е тесно поврзано со соодносот помеѓу цистинот и метионинот коишто се 10 пати повисоки кај протеините од сурутка отколку кај казеинот. Исто така, протеините имаат големо учество во зголемувањето на нивоата на глуатион, кој има големо влијание врз имуниот систем. Глуатионот е клучен за зајакнување на имунитетот, спречување на оксидативен стрес и подобрување на општото здравје. Намаленото ниво на глуатионот е непосредно поврзано со бројни заболувања. Исто така, присуството на имуноглобулинот и имуноактивниот состав на ензимите помага во подобрувањето на отпорноста на организмот и го заштитува од штетните бактерии и вируси. Тие можат да ги редуцираат и инхибираат алергиските реакции. Поради тоа, протеините од сурутката треба да имаат посебно место во секоја нутритивна програма.

Протеините од сурутката се корисни и за индустријата. Самиот факт дека протеините на сурутката поседуваат одредени својства како што се вискозност, способност за емулгирање, желирање и апсорпција на вода, овозможуваат нивно инкорпорирање во повеќе млечни производи, посебно за-



ради зголемување на биолошката вредност. Покрај тоа, протеините на сурутката го стимулираат растот на некои млечно-кисели бактерии што е особено важно во примената на пробиотските култури кои потешко се адаптираат и бавно растат во млекото, особено бактеријата *Bifidobacterium bifidum*.

Сурутката е и многу важен извор на енергија. Лактозата која е главен конституент на сувата материја на сурутката е многу важен извор на енергија, но има и многу други функции. Дел од придобивките на лактозата се



поттикнувањето на перисталтичните активности во дигестивниот тракт, олеснување на апсорпцијата на калциум и фосфор, воспоставување на мала кисела реакција во цревата што го попречува развојот и ширењето на патогените бактерии.

Витамините се составен елемент на сурутката. Витамините растворливи во вода, а присутни во млекото, исто така, преминуваат во сурутката, но нивното количество варира и значително зависи од условите во коишто се чува сурутката. Поради тоа, рибофлавиноот, фолната киселина и кобаламиноот се присутни во голема мера. Тие се врзани за протеините од сурутката и главно остануваат во сурутката откако ќе се произведе сирењето. Интересно е тоа што сурутката може да содржи поголемо количество на рибофлавин отколку млекото, поради активноста на некои млечно-киселински бактерии коишто се користат при производството на сирење. Поради високата содржина на рибофлавин, сурутката има карактеристична жолто-зелена боја.

Изобилството на хранливи и корисни состојки придонесе различни групи на консументи, од мали деца до стари лица, да ја конзумираат како пијалак. Често им служат како замена за оброк на лицата коишто страдаат од проблеми со прекумерна тежина, кај постарата популација и спортистите или, пак, како здрава замена на брзата храна. Истражувањата на пазарот за храна покажале дека ферментираниите и/или овошните пијалаци од сурутка главно се конзумираат од страна на жени свесни за своето здравје, децата, како и од страна на работната популација којашто најчесто ги конзумира овие пијалаци за појадок или како ужина.

Во последните две декади на европските пазари се среќаваат бројни пијалаци на база на сурутка со додадени овошни концентрати и со различно количество на овошна сува материја (5-20%). Оттука, пијалациите со вкус на цитрусно овошје, како и пијалациите со дополнителна арома на друго тропско овошје, како на пр., манго, банана или папаја, главно најчесто се употребуваат бидејќи се покажале како најефикасни во прикривањето на



несаканата миризба од сварено млеко и солено-киселата миризба на свежа сурутка. Но, главниот проблем којшто се среќава кај сите овие рецепти (особено кога се додава овошје како јаболка, круши и банани) претставува создавањето на талог поради високата концентрација на овошна сува материја и интеракцијата на протеините со составните делови од овошната сува материја. Талогот постепено се зголемува и оттука ваквите пијалаци со сурутка не поминуваат добро на пазарот. Од друга страна, доколку концентрацијата на овошна сува материја не е доволно висока, финалниот производ нема да

има добри сензорни особини како што е вкусот, бојата и мирисот. Оттука, за прехранбената индустрија претставува голем предизвик да се дојде до оптимален рецепт за мешање на овошен концентрат и/или други адитиви со свежа сурутка со цел да се произведе пијалак со прифатливи сензорни карактеристики.

За да го оствари тоа, прехранбената индустрија, преку Европската асоцијација на производители на сурутка, направи истражување кај крајните корисници за нивниот однос кон протеините, особено протеините од сурутка. Вкупно 7396 лица од Велика Британија, Холандија, Шпанија, Франција, Германија, Полска и Шведска беа вклучени во истражувањето. Изненадувачки резултат е фактот дека голем број од испитаниците не знаеле дека сурутката претставува извор на висока содржина на протеини, ниту дека се добива при производство на сирење. Исто така, постои и нерамномерно ниво на консумирање на сурутка. Германија и Полска се земји каде што најмногу се консумираат сурутчините протеини (62 и 66% од испитаниците), додека само 15% од испитаниците од Велика Британија консумираат сурутчини протеини. Во однос на консумирањето, поголем број од испитаниците одговориле дека сакаат да ги консумираат сурутчините протеини како храна, а не како додатоци.



Врз основа на ова истражување, Европската асоцијација на производители на сурутка ги дава следните препораки:

- Помогнете им на потрошувачите да дозволат колкаво количество на протеини (сурутчини) можат да консумираат;
- Означете ги појасно сурутчините протеини на пакувањето;
- Промовирајте ја сурутката како природен и добар извор на протеини;
- Континуирано работете на пронаоѓање на можности за инкорпорирање на протеините од сурутката во храната и пијалациите;
- Поврзете ги протеините од сурутка со целите и мотивацијата за вежбање.

Во изминатиот период во македоски-

те супермаркети, исто така, се појавија пијалаци врз основа на сурутка. Затоа, овие препораки се корисни и за производителите од нашата земја кои треба да вложат повеќе напори за да го добијат овој производ до населението. Во таа насока свој придонес дава и оваа статија кој ги презентира уникатните карактеристики на сурутката и придобивките за здравјето на луѓето.

КОЛКУ ЧИНИ ДЕБЕЛИНАТА?

Доц. д-р Игор Сџироски
Институт за јавно здравје на Република Македонија - Скопје
Медицински факултет, УКИМ

Лошата исхрана и слабата физичка активност се најважните фактори кои придонесуваат за епидемијата на зголемена телесна тежина и дебелина во светот. Најновиот труд објавен во Lancet, а кој е досега најсеопфатно истражување на антропометриските карактеристики на 129 милиони деца, адолесценти и возрасни, покажа десеткратно зголемување на дебелината кај децата и адолесцентите во периодот 1975 - 2016 година. Овие фрапантни бројки се доказ за потребата од поголемо внимание насочено кон проблемот на зголемената телесна тежина и дебелината и почнување на справување со него веднаш. Ситуацијата во нашата држава сугерира дека тие проблеми се сè повеќе присутни и кај популацијата во Република Македонија. Податоците на Институтот за јавно здравје на РМ покажуваат дека 62,7% од мажите и 48,4% од жените на возраст над 18 години имаат зголе-

мена телесна тежина, а дебели се 19,6 и 17,2 проценти од нив, соодветно. Споредбените податоци од спроведувањето на Иницијативата на СЗО за следење на дебелината кај децата во Европа (COSI), во Македонија, за 2010 и 2016 година, се гледа дека има зголемување на преваленцата на зголемена телесна тежина или дебелина кај децата од второ одделение во 2016 споредено со 2010 година, и тоа кај машките деца од 37,9 на 39,4%, а кај девојчињата од 31,5 на 32,9%. Преваленцата на дебелина е зголемена кај момчињата од 19,5 на 20,5%, а кај девојчињата од 13,1 на 15,2%.



Спречувањето на појава на дебелината, како еден од најзначајните фактори на ризик за кардиоваскуларни болести, дијабет тип 2 и определени малигни болести, е комплексен процес кој не треба да е одговорност само на здравствените

власти или личностите кои се соочуваат со него. Справувањето со овој проблем бара сеопфатна акција на повеќе сектори во општеството, односно пристап на „цела влада“ и „цело општество“.



- Бесплатни консултации за дебелина во примарната здравствена заштита;

- Здравствен персонал обучен за консултации со пациенти и избегнување на стигматизација поврзана со тежината;

Во делот на превенција од дебелина неопходно е да се спроведат инвестиции во:

- Едукација заради поддршка во креирањето на здрава околина;
- Осигурување на лесна достапност до здрава храна преку подобрување на локалната околина поврзана со храната;
- Подобрување на локалната инфраструктура која ќе обезбеди можност за активен транспорт и физичка активност заради задоволство;
- Интервенции на пазарот во насока на поддршка на здрави избори во исхраната;
- Промоција на здравјето во текот на целиот живот заради заштита на здравјето на сегашната и на идните генерации.

Во делот на справување со дебелината, неопходно е да се спроведат инвестиции во:

- Изработка и спроведување на национални водичи за препознавање и нега на луѓето погодени од зголемена телесна тежина и дебелина, особено на оние од ранливите групи;



- Групни и индивидуални услуги за луѓето со проблеми со тежината;

- Поддршка на ниво на семејство, училиште или работно место.

Луѓето кои имаат зголемена телесна тежина или се дебели живеат со специфичен инвалидитет и со намален квалитет на живот. Појавата на болести кај нив е поизвесна и носи ризик од предвремена смртност. Досегашните европски искуства од спроведените мерки во однос на намалувањето на ризиците и заштита на јавното здравје, посочуваат дека само подигањето на свеста во насока на објаснување за тоа која и каква храна треба да се конзумира заради стекнување на здравствени придобивки - не е доволно. Идните чекори водат кон неминовност од определен тип на регулација на преработената храна, која е обвинета како водечка детерминанта во појавата на глобалната епидемија на зголемена телесна тежина и дебелина.

Неколку мерки имаат докажан позитивен ефект во однос на справувањето со дебелината и тоа:

- Јасно означување на храната и пијалациите со етикети кои се

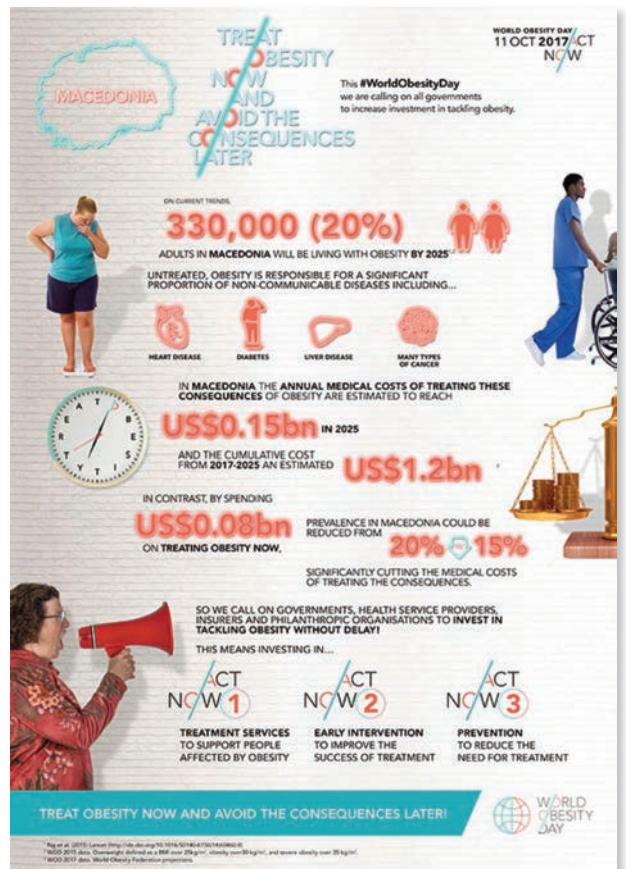
наоѓаат на предната страна на пакувањата;

- Ограничување на рекламирањето на храна со висока содржина на сол, шеќер, заситени и трансмасти на деца;
- Оданочување на засладените безалкохолни пијалаци.

Секако, овие мерки самостојно нема да придонесат за решавање на проблемот и тие мора да се комбинираат со дополнителни мерки за да може да го подобрат здравјето на популацијата, како што се: подигање на свеста кај населението, индивидуална одговорност кон храната и физичката активност, доброволни акции за реформулација на прехранбените производи од страна на производителите на храна, како и нивно позначајно истакнување од страна на трговците со храна, мерки на локално ниво во насока на обезбедување на инфраструктура за практикување на физичка активност и околина која ќе промовира здравје и ќе го заштити населението од предвремена појава на незаразни болести.

Република Македонија има направено само почетни чекори во справувањето со овој проблем и тоа преку усвојувањето на Насоките за исхрана на населението во Република Македонија, како и стандардите за оброците во градинките и во основните училишта кои се насочени кон децата како ранлива група. Но, тоа секако дека не е доволно. Претстои процес на евалуација на придржувањето до стандардите, како и потреба за дополнителни,

посоопфатни мерки кои се предвидени во Предлог-акцискиот план за храна и исхрана до 2025 година, како и во Предлог-акцискиот план за незаразни болести до 2025. И двата документа се подготвени во финална нацрт-верзија, но, за жал, сè уште не се усвоени од Владата на РМ. Тие би биле почетен импулс за идни акции кои би придонеле



за почеток на инвестирање на полето на справување со зголемената телесна тежина и дебелина, но, како што е прикажano на приложениот инфографик, во иднина би предизвикаle значajna zashbeda na sredstva za tretiranje na posledicite po zdravjeto od ovoj faktor na rizik.

ТРАНСМАСТИ ВО ХРАНАТА И ВО СЕВКУПНАТА ИСХРАНА

*Прим. г-р Лидија Дамевска, сѐец, Епидемиолог
Агенција за храна и ветеринарство*

Што се тоа трансмасти?

Тоа се специфичен тип на масти со многу долг јаглероден синцир, кој може да биде индустриски произведен, но може и природно да се најде во мастите на кравите, овците или козите, како во месото.

Информации за трансмасти?

Болестите на срцето се водечка причина за смрт според истражувањата на ЕУ. Зголемената исхрана со трансмасти во исхраната сериозно го зголемува ризикот од срцево заболување - повеќе од која било друга состојка.

Ризикот да се умре од Срцево заболување е помеѓу 20 до 30% поголем

Ако само 2% од дневно внесената енергија е од консумирање на трансмасти, споредена со енергијата добиена од консумирање на други масти или јаглени хидрати.

По донесувањето на Правилникот за означување на храната и задолжителната информација со нутритивна табела со назначена количина на масти, заситени или незаситени, се наметнува потребата од прецизирање на количините на трансмасти во прехранбените производи.

Кои се препораките?

Препораките на ЕФСА се во прилог на намалување на консумирањето на трансмасти во насока на избалансирана исхрана.

Светската здравствена организација препорачува исхрана со не повеќе од 1% дневен внес на енергија во вид на трансмасти, за возрасен маж внес на 2000 kcal во текот на денот, што би значело не повеќе од 2,2gr. на ден.



ДОБРИ МАСТИ СПРОТИ ЛОШИ МАСТИ



Како можеме да го намалиме внесот на трансмастите?

Индустриски произведените трансмасти можат да се намалат и да се заменат со други алтернативни масти и масла во процесот на производството на храна.

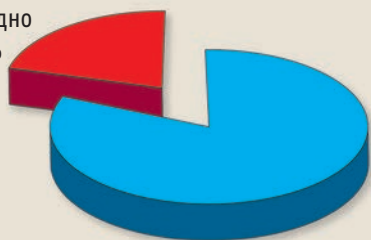
Природните трансмасти од животинско потекло се стабилни и нивното намалување не е можно.

Нивото на трансмастите во храната може да се лимитира со законски прописи или со доброволни мерки преземени од производителите.

Со законски мерки можат да се одредат лимитите за количината на трансмасти во храната или да се наложи означување на количината на трансмастите во прехранбениот производ.

Трансмасни киселини

природно
21%



индустриски создадена
79%

КОЛИЧИНА НА ТАНСМАСТИ ВО ГРАМОВИ ВО ОДДЕЛНИ ПРОИЗВОДИ

1.33



115 гр. мелено
говедско

3.12



115 гр. путер

1.12



115 гр. сирење
Брие

.24



Чаша млеко

ТРАНСМАСТИ ги има во многу видови храна



чоколади & бисквити



маргарини



сладолед



торти



вафли



житарки за појадок



бургер



леб



пица



пржено пилешко



помфрит



пастерии

ИСХРАНА ВО ПРОЛЕТ



Проф. г-р Лигија Пејрушевска - Този
Фармацевтски факултет, УКИМ

Пролетта е време за будење и растење, вклучувајќи го и индивидуалното растење. Тоа е време кога е потребно да се премине на нови навики во исхраната, за разлика од оние во зима, вклучувајќи повеќе свежи производи. Ова е период во кој телото сака да се ослободи од вишокот наследи кои се направени за време на зимата.

Како да се храниме во пролет и кои прехранбени производи да ги користиме и комбинираме, во зависност од достапноста, може да се претстави преку потрошувачката кошничка. Прехранбената кошничка за четиричлено семејство за сезоната пролет има за цел на потрошувачите да им овозможи правилен избор и асортиман на прехранбени производи, според физиолошките потреби за храна, едукација на потрошувачите

за соодветно користење на сезонски зеленчуци и овошје, како и можност за замена со други производи присутни на пазарот со прифатливи (ниски) цени.

Основна карактеристика на пазарот со прехранбени производи во сезоната пролет е ограничен асортиман на свеж зеленчук и овошје. Токму затоа, прехранбената кошничка во пролет, по правило, е посиромашна од другите сезони со овошје и зеленчук и исхраната е со повисока цена од другите сезони.

Потребите од вкупна енергија, како и поединечните потреби од основните нутритивенти во секој прехранбен производ, за секој член на едно четиричлено семејство, како и просечните дневни норми, се прикажани во Табела 1.

Табела 1. Потребни дневни норми за исхрана на четиричлено семејство

Семејство	Енергетска вредност (kcal)	Белковини (g)	Масти (g)	Јаглевидрати (g)	Растителни (g) влакна
Татко (45-50 год.)	3000	98-110	90-92	390-420	30-35
Мајка (35-45 год.)	2200	75-80	70-73	280-300	25-30
Син (15 год.)	2900	90-106	85-94	370-390	28-32
Ќерка (10 год.)	2450	80-90	70-80	290-330	20-30
Просек	2637	86-96	79-85	332-360	25-31

Важно е да се напомене дека од наведените количества за белковини, 1/3 треба да бидат од анимално (животинско) потекло, додека масните треба да се планираат со поголемо учество на растителните масти.

Секоја прехранбена кошничка се состои од 7 групи на прехранбени производи, со дополнителна група напитки и зачини. Планираните производи во прехранбената кошничка се ориентациони, како според видот на производот, така и според количеството кое зависи од возраста на поединецот, полот, тежината на работата и слично. Сите планирани производи може да се најдат на нашиот пазар во пролетниот период.

Групата **млеко и млечни производи** во сезоната пролет, освен со кравјото се претставени и со овчото и козјото свежо млеко, а во преработките и со матеница како замена за јогуртот.

Планирани месечни количества на млеко и млечни производи

Производ	Количество
Млеко (кравјо, овчо, козјо)	30 L
Јогурт, кисело млеко, матеница	12 L
Сирење (кравјо, козјо, овчо)	1,5 kg
Кашкавал	
(кравји, мешан, овчи, козји)	0,6 kg
Урда, павлака	1,5-2 kg

Групата **месо и месни производи** во пролет се дополнува со јагнешко и јарешко месо, како замена за дел од свинското месо.

Планирани месечни количества на месо и производи од месо

Производ	Количество
Свинско месо	2 kg
Јунешко месо	2,8 kg
Јагнешко (јарешко) месо	1,5 kg
Пилешко месо	1,8 kg
Месни производи	1,6 kg
Риба	1,5 kg
Јајца	60



Видливите масти како група се прикажани во вид на зејтин, маргарин, путер, а како замена може да се користат свинска маст, лој, мајонез и слично.

Планирани месечни количества на видливи масти

Производ	Количество
Зејтин	3,8 L
Маргарин	0,6 kg
Путер, мајонез	0,5 kg



Зеленчукот како свеж во сезоната пролет е најдефицитарен и има висока цена.

Се препорачува да се користат последните резерви од сопствената туршија и зеленчукот во конзерви, сув, длабоко замрзнат, како и зелената салата, младиот лук и кромид, спанаќот и слично.

Планирани месечни количества на зеленчук

Производ	Количество
Грав, леќа	1,6 kg
Компири	10 kg
Кромид	2,5 kg
Зелка	5 kg
Конзервиран зеленчук	5 kg
Моркови	1,5 kg
Спанаќ	5 kg
Краставици	2,5 kg
Жива туршија	3 kg
Салата-марула	30 парчина
Млад кромид, лук	2 kg
Млади компири	10 kg
Домати	4 kg
Пиперки	1 kg
Друг зеленчук	2 kg



Овошјето како свежо во оваа сезона е сведено на јаболка и јужно овошје, суво овошје, компоти, а во мај се појавуваат и јагодите и црешите.

Планирани месечни количества на овошје

Производ	Количество
Јаболка	3 kg
Портокали	3 kg
Суви сливи	0,8 kg
Лимони	1 kg
Јагоди	2 kg
Цреши	3 kg

Шеќерите и шеќерните компоненти немаат промена во оваа сезона во однос на останатите сезони.

Планирани месечни количества на шеќери

Производ	Количество
Шеќер	3,7 kg
Џем, мармалад	1 kg
Мед, алва	0,8 kg
Чоколада	0,6 kg

Групата **житарици** и нивните производи во кошничката се планирани како леб, главно полубел, различни видови на брашно, како и житарици во зрна.

Планирани месечни количества на житарици

Производ	Количество
Леб, полубел	45 kg
Брашно тип 500	1,5 kg
Брашно, пченкарно	0,5 kg
Тестенини (фиде, макарони, јувки...)	2,5 kg
Ориз	1,5 kg
Жито (пченка, пченица)	0,7 kg
Кекси, бисквити	0,6 kg

Во групата **напитоци** и чаеви спаѓаат чај, кафе, сокови (газирани и негазирани), ракија, вино, а од зачините сол, оцет, пипер, магдонос и слично.

Планирани месечни количества на напитки и зачини

Производ	Количество
Чај	0,1 kg
Кафе	0,4 kg
Негазирани напитки	2 L
Газирани напитки	5 L
Ракија, вино	2 L
Зачини	0,8 – 1,2 kg

Според препораките за одделните групи на прехранбени производи во прехранбената кошничка и планираните количества за четиричлено семејство, подолу е дадена предлог-табела со комбинации за дневни оброци за една недела за сезоната пролет. Со оваа планирана листа на јадења се обезбедува режим на четири оброци дневно, но бројот на оброците може да се намали или зголеми во зависност од возраста на потрошувачот, здравствената состојба, тежината на работата, полот и слично.

Табела 9. Предлог-еднонеделна исхрана во сезоната пролет

Ден	Појадок	супа	Ручек главно јадење	салата	Ужина	Вечера
Понеделник	Маргарин, сирење, домати, чај	Супа од јунешки ситнеш	Печено јагнешко месо со пекарски компир	Млад кромид/лук	Јагоди	Пржен млад кромид со урда, чај
Вторник	Еурокрем, млеко	Шкембе-чорба	Мусака, полнети тиквички, кисело млеко	Рендано цвекло и морков со магдонос	Цреши	Пита со спанаќ, јогурт
Среда	Путер, џем, млеко со какао	Дроб-чорба	Ориз со јагнешко	Млад кромид/лук	Овошен колач	Риба на кромид со ориз, вариво
Четврток	Салама, сирење, сок од домати	Супа со кнедли-грис	Сарма од лозов лист, штавељ, кисело млеко	Пролетна зелка, морков, магдонос	Јаболка	Салама, јајце, млад кромид/лук
Петок	Јајце, кашкавал, млад кромид/лук	Чорба од риба	Спанаќ со ориз	Таратор	Овошен јогурт	Качамак со сирење/урда/јогурт
Сабота	Мекици, јогурт	Супа од коски со тестенини	Грашок вариво со јагнешко месо	Млад кромид и магдонос	Густ сок	Пилешко месо во сос, млад кромид/лук
Недела	Паштета, маслинки, чај	Чорба од зеленчук	Пресна зелка со месо	Марула	Компот	Пржен млад кромид со јагнешки џигер

Количеството на леб се движи во зависност од индивидуалните потреби (100-200g на оброк)

КОИ СЕ НАЈЧЕСТИТЕ НУТРИТИВНИ ТВРДЕЊА И ДАЛИ ГИ РАЗБИРАТЕ?

Проф. д-р Лигија Пејрушевска - Този
Фармацевтски факултет, УКИМ

Дали ги разбирате ознаките „лесно“ или „мало количество маснотии“ кои ги наведуваат производителите на прехранбени производи? Ваквите и слични наводи се наречени нутритивни тврдења, и нивното значење е строго дефинирано со посебен Правилник. Даваме извадок од некои можни тврдења за основните нутритивни состојки и што тие всушност треба да значат:

- наводи за енергетската вредност;
- наводи за количеството масти;
- наводи за количеството шеќери;
- наводи за количеството сол;
- наводи за количеството влакна;
- наводи за количеството протеини;
- ознака „лесно“.

НАВОДИ ЗА ЕНЕРГЕТСКАТА ВРЕДНОСТ

Ниско количество енергија

(low energy)

- производи во цврста состојба: ≤ 40 kcal (170 kJ) на 100 g

- производи во течна состојба: ≤ 20 kcal (80 kJ) на 100 ml
- трезни засладувачи: ≤ 4 kcal (17 kJ) по порција, со засладувачки својства еквивалентни на 6 g сахароза (околу 1 лажичка)

Редуцирано количество енергетска вредност

(energy-reduced)

Енергетската вредност е редуцирана за најмалку 30%, со наведување на карактеристиките поради кои храната има редуцирано количество енергија

Не содржи енергетска вредност

(energy-free)

- производи во течна состојба: ≤ 4 kcal (17 kJ) на 100 ml
- трезни засладувачи: $\leq 0,4$ kcal (1,7 kJ) по порција, со засладувачки својства еквивалентни на 6 g сахароза (околу 1 лажичка)

НАВОДИ ЗА КОЛИЧЕСТВОТО МАСТИ

Мало количество маснотии

(low fat)

- производи производи во цврста состојба: ≤ 3 g маснотии на 100 g
- производи во течна состојба: $\leq 1,5$ g маснотии на 100 ml
- полуобезмастено млеко: $\leq 1,8$ g маснотии на 100 ml



Не содржи маснотии

(fat-free)

$\leq 0,5$ g маснотии на 100 g или 100 ml

Мало количество заситени масти

(low saturated fat)

- производи во цврста состојба: $\leq 1,5$ g заситени и транс-масни киселини на 100 g производ, а нивниот збир не надминува 10% од енергијата
- производи во течна состојба: $\leq 0,75$ g заситени и транс-масни киселини на 100 ml производ, а нивниот збир не надминува 10% од енергијата

Не содржи заситени масти

(saturated fat-free)

$\leq 0,1$ g заситени и транс-масни киселини на 100 g или 100 ml

Редуцирано количество на заситени масти

(reduced saturated fat)

Збирот на заситени масни киселини и на транс-масни киселини во производот е најмалку 30% помал од оној во сличен про-

извод; и доколку содржината на транс-масните киселини е еднаква на или помала од содржината во сличен производ.

НАВОДИ ЗА КОЛИЧЕСТВОТО ШЕЌЕРИ

Мало количество шеќери

(low sugars)

- производи во цврста состојба: ≤ 5 g шеќери на 100 g
- производи во течна состојба: $\leq 2,5$ g шеќери на 100 ml

Не содржи шеќери

(sugars-free)

$\leq 0,5$ g шеќери на 100 g или 100 ml



Не се додавани шеќери

(with no added sugars)

Производот не содржи било какви додадени моно - или дисахариди или храна која се користи поради нејзините засладувачки својства; доколку храната содржи природни шеќери, на етикетата треба да стои „СОДРЖИ ПРИРОДНИ ШЕЌЕРИ“

НАВОДИ ЗА КОЛИЧЕСТВОТО СОЛ

Мало количество натриум/сол

(low sodium/salt)

- $\leq 0,12$ g натриум, или 0,3 g готварска сол на 100 g или на 100 ml
- кај води: ≤ 2 mg натриум на 100 ml, со исклучок на природните минерални води

Многу мало количество натриум/сол

(very low sodium/salt)

≤ 0,04 g натриум, или 0,1 g готварска сол на 100 g или на 100 ml, со исклучок на природни минерални води или други видови води

Не содржи натриум или готварска сол

(sodium-free or salt-free)

≤ 0,005 g натриум, или 0,0125 g готварска сол на 100 g

Не е додаден натриум/готварска сол

(no added sodium/salt)

≤ 0,12 g натриум, т.е. 0,3 g сол или состојка која содржи натриум/сол, на 100 g или 100 ml



НАВОДИ ЗА КОЛИЧЕСТВОТО РАСТИТЕЛНИ ВЛАКНА

Храната претставува извор на влакна

(source of fibre)

≥ 3 g растителни влакна на 100 g, или ≥ 1,5 g растителни влакна на 100 kcal

Големо количество влакна

(high fibre)

≥ 6 g растителни влакна на 100 g, или ≥ 3 g растителни влакна на 100 kcal

НАВОДИ ЗА КОЛИЧЕСТВОТО ПРОТЕИНИ

Извор на протеини

(source of protein)

≥ 12% од енергетската вредност на храната е обезбедена од протеини



Големо количество протеини

(high protein)

≥ 20% од енергетската вредност на храната е обезбедена од протеини

ОЗНАКА „ЛЕСНО“

Лесно

(light/lite)

≥ 12% од енергетската вредност на храната е обезбедена од протеини

Големо количество протеини

(high protein)

Содржи 30% помалку енергија или масти од сличен производ; тврдењето треба да биде проследено со укажување на карактеристиките кои ја прават храната „лесна“

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  ен