**Для размещения на сайте Раздел пресс-центр**

**Читайте этикетки**

Здоровое питание подразумевает использование в рационе разнообразной и полезной пищи. Еда — один из главных факторов, которые влияют на продолжительность и качество жизни. Чтобы не ошибиться в выборе продукта в магазине, необходимо уметь анализировать его состав. Прочитав этикетку, вы можете выбрать более здоровые продукты. На этикетке может быть много информации, но не вся она важна. Итак, что должно быть написано на этикетке.

Этикетка должна содержать не только название продукта и его производителя, но и количество белков, жиров, углеводов и калорий на 100 г. продукта. Состав продукта выглядит как список – в строчку через запятую или столбик. Яркие надписи «без ГМО», «натуральный», «диетический», располагающиеся на этикетке, к составу продукта никакого отношения не имеют. Если на продукте зарубежного производства нет наклейки с переводом на русский язык и координатами поставщика в России, продукт, скорее всего, попал на рынок нелегально, и может быть некачественным. Покупайте продукты только с хорошо читаемыми этикетками, на которых указаны пищевая ценность и состав продукта.

Обращайте внимание на вид этикетки. Если этикетка стерлась, переклеена или перепечатана поверх старого текста, такой продукт лучше не покупать.

Если указан конкретный срок хранения, на упаковке надо искать дату и время производства продукта и рассчитывать, когда срок хранения у него заканчивается. Пищевых продуктов с неограниченным сроком хранения не бывает. Выбирайте только те продукты, срок хранения которых указан явно и еще не истек.

**Как выглядит дата производства**

Дата производства не может быть нанесена на упаковку шариковой ручкой или фломастером – она выбивается на краю упаковки специальным станком или печатается штампом на этикетке.

**Как читать состав продуктов**

Названия ингредиентов в списке располагаются строго в порядке убывания по количеству, вошедшему в состав продукта. На первом месте стоят основные ингредиенты. В мясных продуктах это может быть только мясо, в хлебе – мука, в молочных продуктах – молоко.

В России используются только те пищевые добавки, которые Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) разрешила применять в Европе несколько десятилетий назад. А в продуктах, производимых по «советским» ГОСТам, могут содержаться только натуральные красители и консерванты. Чтобы купить гарантированно безопасные продукты, обращайте внимание на продукцию крупных производителей, соблюдающих ГОСТы.

Врач по общей гигиене филиала ФБУЗ «ЦГиЭ в Чувашской Республике-Чувашии в г. Новочебоксарске» Смирнова М.А.