

Обогащенные продукты

□ Обогащенные продукты - пищевые продукты, в которые добавлены пищевые и/или биологически активные вещества и/или пробиотические микроорганизмы, не присутствующие в них изначально, или присутствующие в недостаточном количестве, или утраченные в процессе производства.

Зачем это делается?

□ Для корректировки рациона питания и улучшения здоровья населения.

Обогащенные продукты точно действуют?

Да, их эффективность обязательно оценивается в исследованиях.

Как узнать, что продукт обогащен?

□ Посмотреть маркировку. В ней производитель должен указывать пищевую ценность в процентном отношении к величинам, отражающим среднюю суточную потребность взрослого человека.

В нашей стране обогащение продуктов микронутриентами применяется широко:

□ хлеб и хлебобулочные изделия обогащают витаминами В1, В2, В6, ниацином, фолиевой кислотой, б-каротином, железом, кальцием, пищевыми волокнами;

□ молоко и кисломолочные продукты - витаминами С, А, Д, Е, В1, В2, В6, В12, В3, ниацином, фолиевой кислотой, пробиотиками, пребиотиками;

□ куриные яйца – йодом, селеном, витаминами группы В, витаминами А, С, РР, фолиевой кислотой; □ соль – йодом и фтором;

□ кондитерские изделия для детей - витаминами С, В1, В2, В6, В3, фолиевой кислотой, кальцием и железом.