

билт  н

ПОТРОШУВАЧИТЕ И ХРАНАТА



ИМПРЕСУМ

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

Главен и одговорен уредник,
Маријана Лончар-Велкова

Извршен уредник,
Лидија Петрушевска-Този

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

Лектор,
Јасмина Ѓоргиева

Дизајн,
ГЛОБАЛ Комуникации

Адреса,
Ул. 50 Дивизија 10А Скопје

СОДРЖИНА

ИСХРАНА ВО ЕСЕН	3
ДОМАШНО ПРОИЗВОДСТВО НА ЦЕМ	7
ДВОЕН КВАЛИТЕТ НА ПРОИЗВОДИТЕ НА ЕВРОПСКИОТ ПАЗАР	12
ПОПУЛАРНИ ДИЕТИ	17
ПЕСТИЦИДИ ВО ХРАНАТА	21
АЛЕРГИИ И ХРАНА	24

ИСХРАНА

ВО

ЕСЕН

Подготвено од
Организација на ишрошувачи на Македонија

Есенската прехранбена кошничка претставува збир на прехранбени производи во сезоната есен потребни за правилна исхрана на четири члено семејство.

Како да се храниме во есен и кој 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.

Потребите од вкупна енергија, за секој член од четиричлено семејство, се прикажани во табелата 1.

Табела 1. Потребни количества за исхрана на четиричлено семејство

Семејство	Енергетска вредност (kcal)
Татко (45-50 год.)	3000
Мајка (35-45 год.)	2000
Син (15 год.)	2900
Керка (10 год.)	2450

Поради овозможување на универзална примена на стандардите и нормите, во табелата 2 се прикажани енергетските потреби на определени популациони групи, составена од прехранбени производи и пијалоци за сезоната есен, со цел да се обозначи нивна соодветна применливост. Нормативите и стандардите се усогласени според препораките на Светската Здравствена Организација и Организацијата за храна и земјоделство. Физиолошките потреби за храна се препорачуваат како рамка за исхрана на здрави луѓе.

Табела 2. Стандарди и норми според категории на потрошувачи

Возраст машки	Енергетска вредност Kcal	Возраст женски	Енергетска вредност Kcal
6-10 год.	1500-2000	6-9 год.	1500-2000
10-12 год.	1800-2500	9-11 год.	1800-2400
12-15 год.	2500-3500	11-13 год.	2900-3200
Возрасни со среден физички напор	2700-3200	Возрасни со среден физички напор	2400-3000
Над 65 год. Со просечна активност	2000-2400	Над 65 год. Со просечна активност	1800-2200
Стари лица	1600-2000	Стари лица	1600-2000

Планираните производи во прехранбената кошничка служат како насоки како според асортиманот така и според количеството, кое зависи од возраста поединецот, полот, тежината на работата и слично. Сите планирани производи може да се најдат на нашиот пазар во есенскиот период.

Секоја прехранбена кошничка се состои од 7 групи на прехранбени производи, со дополнителна група напивоци и зачини.

Табела 3. Месечни потреби на семејството по видови производи во сезоната есен

Вид на производ	Количество за 4 члено семејство
Житарици и нивни производи	
Леб полубел (75 векни по 600г)	45 kg
Брашно тип 500	2 kg
Тестенини	
(фиде, макарони, јувки, тарана)	2,5 kg
Ориз неполиран	1,5 kg
Жито – пченица, пченка	0,5 kg
Кекси, бисквити	0,5 kg
Месо, риба, јајца и производи	
Свинско месо со коски	1,8 kg
Јунешко месо со коски	4,2 kg
Пилешко месо	1,8 kg
Сувомеснати производи	1,6 kg
Риба	1,5 kg
Јајца	60 бр.
Млеко и производи од млеко	
Млеко (кравјо)	30 L



▶ Јогурт, кисело млеко, матеница	12 L
Сирење (кравјо, козјо, овчо)	1,5 kg
Кашкавал (кравји, мешан, овчи, козји)	0,6 kg
Урда	1,5 kg
Масти видливи	
Зејтин	3,6 L
Маргарин	0,6 kg
Путер	0,5 kg
Зеленчук	
Грав, лека	1,6 kg
Компири	20 kg
Кромид	2,5 kg
зелка	5,1 kg
домати	7 kg
Пиперки	5 kg
Моркови	1,5 kg
Краставици	2,5 kg
Спанаќ, праз	2 kg
Карфиол	2 kg

▶ Цвекло	1,5 kg
Друг зеленчук	2 kg
Овошје	
Грозје	10 kg
Јаболка	4 kg
Калинки	3,5 kg
Лимони и слично	1 kg
Шеќер и шеќерни концентрати	
Шеќер	3,5 kg
Џем, мармалад, мед	1,8 kg
Чоколада и слично	0,5 kg
Напитоци	
Чај	0,1 kg
Кафе	0,4 kg
Негазирани сокови	7 L
Газирани пијалоци (кисела вода, сокови)	5 L
Ракија, вино	4 L
Зачини (сол, оцет, пипер, магнонос и сл.)	1-1,2 kg

Според препораките за пооделните групи на прехранбени производи во прехранбената кошничка и планираните количества за четири членото семејство, прикажуваме пред-

лог табела со комбинации за дневни оброци за една недела за сезоната есен. Комбинациите на листата на јадења се индивидуални и зависат од навиките во исхраната и

Табела 4. Предлог еднеделна исхрана во сезоната есен

Ден	Појадок	Ручек	Ужина	Вечера
Понеделник	Ајвар, сирење, чај, леб	Супа, пилешко со тава ориз, салата од краставици, леб	грозје	Пита, јогурт
Вторник	Маргарин, мармалад, млеко, леб	Спанаќ со ориз и јајце, потпечен, кисело млеко, леб	Диња	Варено јајце, кашкавал, салама, домати, леб
Среда	Тарана со урда, јогурт	Грав, мешана салата	Сутлијаш	Пиперки пржени со домати, сирење, леб
Четврток	Путер, сирење, домати, маслинки, чај, леб	Боранија со месо, таратор, леб	Грозје	Печиво (бурек), јогурт
Петок	Пита со спанаќ, јогурт	Чорба, риба, пире со сос, салата од зелка, леб	Јаболка	Пилешка чорба, сирење, печена пиперка, леб
Сабота	Кајгана, сирење, домати, чај, леб	Ќофте во сос, похован карфиол, салата од краставици, леб	Пудинг	Пржен модар домати со сирење, салата од домати, леб
Недела	Сендвич со кашкавал и салама, сок од домати	Супа од коска со зеленчук, полнети пиперки, мешана салата, леб	Колач со чоколадо	Пржени јајца со сирење, салата од домати, леб



можностите на потрошувачот. 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.

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



ДОМАШНО ПРОИЗВОДСТВО НА ЦЕМ

Доц. д-р Фросина Бабановска-Миленковска,
Факултет за земјоделски науки и храна, УКИМ

Цемот е производ кој спаѓа во групата на желирани производи, кој содржи парчиња овошје. Се добива со уварување на свежи, смрзнати или полупреработени цели плодови на овошје или делови на овошје. За да се постигне потребаната желатиозна густина се додава шеќер или шеќерен сируп, пектин, како и лимонска киселина. Овошјето природно ги содржи овие состојки, но не во доволни количества за да може да дојде до желирање. Одделни видови на овошје содржат повеќе или помалку,

шеќер, киселини и пектински материи, па често со нивни комбинации (мешање), овие состојки може да се надокнадат. При самото производство, со цел да се добијат квалитетни, добро желирани производи, потребно е да се запазат нормативите (рецептурите), односно додавањето на состојките да биде во согласност со видот на овошјето.

Цемот најчесто се подготвува од еден вид овошје, но може да биде комбинација и од два вида овошје. Деловите на овошје мора да бидат видливи, а смесата треба да ја има потребната густина, да не е многу течен, за да може лесно да се размачкува. Доколку се подготвува од покрупно овошја, пр. праска, треба да се олупи и иситни. Во домашни услови цемот се уварува на тивок оган во тенџериња со разни димензии, во зависност од количеството кое треба да се увари. Добро сварениот цем има боја, вкус и мирис на овошјето од кое е произведен. Тоа се постигнува со придржување на рецептурата и постапката при уварување. Сва-



рениот џем врел се сипува во стаклени чисти тегли, кои се затвораат со метални капацы.

- во текот на варењето се отстранува пената со решеткаста лажица;

Рецепти за џем:

На 1 kg (1 L) подготвено овошје вообичаено додаваме:

- 0,8 до 1 kg шеќер, од кој, дел (околу 0,2 kg) додаваме помешан со желатин;

- 40g желатин во прав (од 20 до 80 g);

- 2 до 4g лимонска киселина, во зависност од квалитетот на овошјето (содржина на киселини во овошјето).

По завршување на уварувањето вообичаено се добива 1,3 kg густ џем или 1,4 kg џем со нормална густина.

Во текот на варењето на наведените количества, вообичаено испарува од 0,45 до 0,55L вода.

Варење на џемот

Џемот се подготвува на следниот начин:

- цело, исечено или делумно испасирано овошје (за 1 kg) во тенџере се полева со малку вода и се вари, сè додека овошјето при мешање не почне да остава „бразди“, значи 10 до 15 минути;

- се додава желатин, добро се промешува со петкратно поголемо количество на шеќер и се вари уште 1 до 2 минути;

- се додава остатокот на шеќер, помешан со лимонска киселина и се вари 3 до 6 минути од почетокот на вриење;



- пробуваме дали џемот е доволно густ и кога ќе утврдиме дека е готов, го сипуваме во тегли додека е врел и херметички ги затвораме теглите со метални капацы;

- според оваа постапка варењето трае од 15 до 20 минути.

Друг начин на варење на џемот е да го подготвиме овошјето со целото количество на шеќер, да го оставиме 1 до 2 дена да се заслади, а потоа да го вариме во мали количества (порции). Додаваме течен желатин, кој го подготвуваме така што го оставаме да набабри или го промешуваме во двојно поголемо количество на вода. Течниот желатин се додава при крајот на варењето и наместо на пр. 40 g прашок, додаваме 120 g течен пектин и го вариме уште 1 до 3 минути. Сварениот џем го сипуваме топол во тегли и го затвораме со метални капацы. Доколку џемот не е доволно уварен, на изглед е потечен и плодите се помалку слатки, содржината на вода е повисока од препорачаното, што може во текот на чувањето да се појави мувла и содржината да ферментира.

Подготовка на нискокалоричен џем

За негова подготовка ја применуваме претходната постапка, но со двојно помало количество на шеќер и двојно поголемо количество на пектин.

Варењето на овошјето се продолжува за 15 до 20 минути, а во тегли го сипуваме џемот при температура од најмалку 80°C.



Отворена тегла на џем мора брзо да се потроши, бидејќи во фрижидер џемот може да се расипе.

Подготовка на ДИЈА-џем

Дијабетски џем се подготвува според следниот рецепт:

- 1 kg подготвено овошје го вариме околу 10 минути;
- додаваме 50 до 60 g скроб од компир, растворен во 40 mL вода и се вари додека смесата не стане густа;
- додаваме 50 таблети сахарин растворен во вода, премешуваме и врелата смеса ја сипуваме во тегли;
- Дијабетскиот џем може да се подготвува од сите видови на овошје, со ниска содржина на шеќер.

ЏЕМ ОД БОБИЧАСТО ОВОШЈЕ

Џем од јагода

Плодовите јагода со средна големина, без дршка, ги сечеме на пола, додека покрупните плодови ги сечеме на четвртина. Се варат најпрво околу 3 минути под капак. Потоа со повремено мешање, после 15 минути додаваме 40 до 30 g пектин со шеќер и се варат уште 2 минути. Се додава остатокот на шеќер со 4 лимонска киселина на 1 kg јагоди и се продолжува со варењето. Готовиот врел џем се сипува во чисти тегли и се затвора со метални капаци.



Мешан џем од јагода и малина

Се мерат на пр. 0,7 kg јагоди и 0,3 kg малини, цели или пасирани. Понатаму се постапува како при подготовка на џемот од јагода.

Џем од јагоди со јаболки

Се мерат 0,6 kg јагоди и 0,4 kg ситно нарендани или миксирани очистени, излупени јаболки. Овошјето се вари 15 минути, додаваме 40 g пектин со шеќер, а потоа остатокот на шеќер се додава со 40 g лимонска киселина. На ист начин се подготвува и џем од бозел, кој е многу здрав.

ЏЕМ ОД ЈАБОЛЧЕСТО ОВОШЈЕ

Џем од дуња

Плодовите на зрелите дуњи се чистат, лупат и се сечат на коцки или кришки. Овошјето се полева со вода, се динста и вари додека не омекне. Потоа се додава целиот шеќер, со 2g лимонска киселина и се вари се додека масата не стане густа.

Џем од јаболки

Јаболките се чистат, лупат и се сечат на четвртини или на кришки со дебелина околу 5 mm. Овошјето се полева со вода, се динста и вари 10 до 15 минути. Потоа се додава шеќер со 2 g лимонска киселина и се вари се додека смесата не стане желирана.

Доколку се користат јаболки кои долго време се чувале складирани и имаат помалку пектин, потребно е кога се врши потопувањето со вода, да се додаде малку пектин со шеќерот, а потоа да се додаде остатокот на шеќер и да се вари понатаму.



Џем од њорџокал

Кората од портокал најнапред добро се мие, користејќи четка, под јак млаз на вода. Потоа кората се прелива со вода и се остава 3 дена да стои, со два пати дневно менување на водата. Потоа се постапува на следниот начин:

- 1 kg портокали со кора се сечат на $\frac{1}{4}$ до $\frac{1}{8}$, се отстрануваат семките и се сечат на кришки со дебелина од околу 3 mm;
- така подготвените парчиња портокал, во тенџере се полеваат со 2 L вода и ги оставаме под капак да останат до наредниот ден
- наредниот ден се варат без капа (околу 1 час), додека кората не омекне и додека не се испари половина од водата, а кришките остануваат потопени;
- се додада 1,8 kg на шеќер, 15g лимонска киселина и ва-

риме се додека џемот не ја постигне потребната густина;

- додаваме сок од лимон, се промешува, по потреба се отстранува пената и готовиот џем врел се сипува во тегли, кои се затвораат со метални капаци.

По овој рецепт се добиваат околу 3 kg џем од портокал.

Џем од њорџокал со јаболки

Кон 1 kg портокалисе додава 2 L вода, 1 kg изрендани, очистени, излупени јаболки, 2,5 kg шеќер, 15 g лимонска киселина, сок од два лимона.

Се постапува на истиот начин како и при подготовка на претходниот џем, со таа разлика што сега портокалите ги вариме околу половина час, по што ги дода-



ваме изренданите јаболки и продолжуваме со варењето. Според овој рецепт се добива околу 4 kg џем.

На ист начин се подготвуваат џемови од осанатото цитрусно овошје. Во џемот од лимон не се додава лимонска киселина, ниту лимунов сок. Доколку џемот нема доволна густина, се додава пектин (околу 0,4 g на 1 kg овошје).



ЏЕМ ОД КОСКЕСТО ОВОШЈЕ

Џем од вишни

Се подготвува од пловики од плодовите на вишна или делови (околу 30 %) измиксирани. Овошјето се вари 15 минути, се додава 60 до 80 g пектин со шеќер, а потоа остатокот на шеќер се додава без киселина.

Џем од кајсии

Кајсиите се сечат на четвртини, а тврдите плодови на коцки, или се мелат на крупно. Овошјето се полева со вода, се вари 15 минути, се додава 40 g пектин со шеќер, а потоа остатокот на шеќер се додава со 2 g лимонска киселина.

Џем од ѓраски

Праските се лупат и се сечат на коцки или се мелат. Понатаму постапуваме на ист начин како при варењето на џем од кајсија. Од лупените праски се добива квалитетен џем.

Џем од кајсии со ѓраски

Се мери ½ kg на чисти, лупени плодови на праски, се сечат на коцки и се до-

дава ½ kg исчистени кајсии, сечени на коцки. Понатаму постапката е иста како и при варење на џемот од кајсии.

Џем од сливи

Се подготвува од сливи исчистени, исечени на четвртини, а може еден дел крупно да се сомеле. Овошјето се вари 15 минути, се додава 40 до 60g пектин со шеќер, а потоа остатокот на шеќер се додава со 4 g лимонска киселина.

Џем од сливи со јаболки

Се мерат 0,6 kg сливи исчистени, исечени на четвртини и 0,4kg фино изрендани јабола, исчистени, олупени или нелупени.

Овошјето се вари 15 минути, се додава околу 30 g пектин со шеќер, а потоа остатокот на шеќер се додава со 2 g на лимонска киселина.



ДВОЕН КВАЛИТЕТ НА ПРОИЗВОДИТЕ НА ЕВРОПСКИОТ ПАЗАР



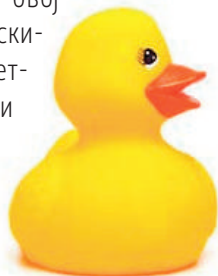
Проф. д-р Лидија Пејрушевска - Този,
Фармацевтски факултет, УКИМ

На 13 Септември 2018 година, сите членови на Европскиот Парламент силно ги поддржаа мерките за справување со двојниот квалитет на производите. Извештајот подготвен од претставничката на Чешка, Олга Сехналова, беше усвоен со 464 гласови ЗА и 69 ПРОТИВ (17 воздржани). Извештајот беше усвоен со препораката дека Парламентот е "силно убеден" дека оваа проблематика потпаѓа под Директивата за нечесна пазарна практика, и практикувањето на двојниот квалитет е дискриминаторен и не ги почитува очекувањата на потрошувачите.

За да се дојде до овој заклучок на Европскиот Парламент претходноа многу сесии и извештаи со цел да се докажат наводите за раз-

личен квалитет на производите. Во овој текст ќе се задржиме само на прехранбените производи.

Во последните години во различни земјите на Европската Унија се забележува дека, иако определени производи се од иста трговска марка, а дизајнот на пакувањето и маркетингот на прв поглед изгледаат исто, истражувањата покажуваат дека производите имаат различен состав во поглед на рецептот, постои разлика во основните сировински материјали или нивниот облик во производот. Сето ова зависи од земјата во која се купува производот. Генерално, овие податоци за двоен квалитет на производите се однесуваат на храната и напитеците, но ис-



то така, може да се однесуваат и на останати производи, како што се детергенти или средства за чистење.

Проблемот со двоен квалитет во различни земји членки на ЕУ или различни регионални или локални пазари, според студијата изведена од експерти на Правниот факултет на Универзитетот во Оломоуц, Чешка Република, се гледа низ следните активности:

- производителот ги пласира производите на пазарот со варирање на вкусот и составот (пр. различни основни состојки), но со ист или сличен изглед на пакувањето (кое е незабележливо за потрошувачот),
- производителот ги пласира производите на пазарот со различен квалитет, но со ист или сличен изглед на пакувањето (кое е незабележливо за потрошувачот),
- производителот ги пласира производите на пазарот со различна тежина, но со ист или сличен изглед на пакувањето (кое е незабележливо за потрошувачот),
- при пуштање во промет на нов производ, производителот го користи производот со највисок квалитет во однос на составот (пр. повисока содржина на состојката со висок квалитет во производот) со цел да го привлече вниманието на потрошувачите и "да ги научи" потрошувачите да го купуваат/избираат тој производ; меѓутоа после извесен период, "променет рецепт" се појавува без некаква забележителна разлика во пакувањето на про-

изводот (освен информацијата за состав на производот која обично се наоѓа на мал дел на задната страна на декларацијата).

Производителот ги изведува сите овие активности не пренесувајќи ги јасно, недвосмислено, транспарентно и доведувајќи го потрошувачот во заблуда, за фактот дека производот е веќе друг производ со различен состав, тежина, квалитет или други поврзани карактеристики.

Сето ова води до ситуација кога потрошувачот од една земја, доколку престојува во друга земја, неможе да биде сигурен дека производот за кој знае дека е со определени карактеристики во неговата земја одговара на производот што го купува во земјата каде моментално престојува.

Од 2013 до 2017 година направени се студии во повеќето земји членки на ЕУ за двојниот квалитет на производите.

Во збирниот извештај од овие истражувања објавен 2017 година, наведени се поединечните резултати, од кои ќе спомнеме само некои.

Хрватската агенција за храна според истражувањето направено во 2017 година, со цел да се испитаат физичко-хемиските и сензорните карактеристики и да се споредат декларациите на производите во Хрватска, како најнова членка на ЕУ, и во Германија, како една од најстарите членки во ЕУ, испитала 23 прехранбени производи. Резултатите покажале дека кај 6 производи е забележана значајна разлика во квалитетот, за 2 од 3-те истражувани критериуми (физичко-хемиска анализа, сензорна анализа/органолептичка



HIPP Baby food BIO RICE WITH CARROT AND TURKEY (Germany)



- за DE пазар: повеќе зеленчук – 38% (морков и компир) помалку ориз; за HR пазар: единствен зеленчук е морковот 24% и поголем дел ориз 21%;
- разлика во боја, вкус и аро-ма;

анализа и согласување/совпаѓање на декларациите). Пет од овие производи биле прехранбени, а еден производ спаѓал во средства за чистење.

Ќе наведеме некои од примерите за значителна разлика во квалитетот од прехранбените производи:

- разлика во количеството на масло од репка (извор на омега-е-масни киселини-1,9% за DE пазар и 1,7% за HR пазар);
- производот има ист производен код за двата пазари;
- производот е за 54% поскап во HR.

Wudy chicken and turkey sausage (AIA)

- за DE пазарот: 62% месо од курка и маст од кокошка;
- за HR пазарот: механички обескостено месо од курка и кокошка (94%), што според ЕУ легислативата не е вклопено во дефиницијата за “месо” и не смее да се рекламира како такво;
- производот за HR пазарот содржи додани полифосфати (E450, E452), што не е случај со истиот производ на DE пазарот кој нема додадено полифосфати;
- сензорната анализа покажала разлика во бојата, вкусот и текстурата (производот од DE пазарот е посветол, помасен и помек) погрешно е толкувањето за составот на состојките на производот поради тоа што “месо сечено на машина” според ЕУ легислативата не треба да биде обележано како “месо”;
- производот е поевтин во Хрватска.

NUTELLA – Ferrero

- HR производот содржи суруткин прашоки мал процент на обезмастен млечен прашок (6, 6%), додека производот од DE содржи само обезмастен млечен прашок (7, 5%);
- значајна разлика во карактеристиката за намчкување на производот, потврдена со физички и хемиски анализи (HR производот има повисока точка на излевање/сипување, што значи дека е потешко да се намачка на иста температура);
- значајна разлика во бојата, конзистенцијата, мирисот и вкусот на производот (HR производот е поблаг, погуст и има повеќе какао прашок, додека производот од DE е потемен, има вкус на лешник и се намачкува многу полесно;
- производот е за 28% поскап во HR.

Министерството за земјоделство на Чешката Република спровела исто истражување за

производите во Чешка и Германија, тестирајќи 30 производи, од кои кај 13 производи се покажале значителни разлики.

Особено е значајно е да се истакне разликата кај производот на Nestle Nesquik, каде што резултатите покажале различни односи на какао прашокот и додадените витамини:

Земја	Витамин Д3 µg/100g	Vitamin C mg/100g	Витамин Б9 µg/100g
Чешка	21,1	181	137
Словачка	23,8	187	123
Австрија	20,9	188	190
SRN	9,5	88,5	305
Унгарија	20,2	189	150



Во збирниот извештај, исто така, дадена е листа на производители чии производи се разликуваат по квалитет, а се најдени во поединечните истражувања на земјите членки. На листата се наоѓаат:

Coca Cola, со производите

Coke, Coca Cola Zero, Fanta Orange, Fanta, Sprite

Danone, со производите

Actimel, Activia Strawberry, Yogurt Activia with strawberries, Activia yogurt drink

Ferrero, со производот Nutella

Nestle, со производите

Nestle cookies crisp cereals, Nesquik cocoa power, Flakes Nestle Fitness, Maggi beef soup, Nestle nescafe 3in1, Nestle Nescafe gold, Nesquik breakfast cereal, Nestea ice tea lemon, peach

Haribo, со производите

Haribo original happy cola, Haribo happy cola, Haribo goldbaren



Резултатите од студиите спроведени за двојниот квалитет на прехранбените производи ја побудија Европската Комисија и Парламентот, сериозно да му посветат внимание на овој проблем. Формирана е работна група и известувач, и оваа година известувачот за прв пат се обраќа до Комисијата со барање за објаснување дали, според гледањето на Комисијата, проблемот со двоен квалитет е поврзан со функционирањето на единствениот пазар и заштитата на потрошувачите³.

Во извештајот на известувачот јасно се гледа намерата за унифицирање на производите на единствениот пазар на ЕУ или можноста да им се нареди на производителите да го променат составот на своите производи или да го определат точниот состав на подел-

ните производи. Секако дека мора да се има предвид дека можеби постојат објективни фактори кои влијаат на конечниот состав на производот.

Мора да се спроведе убедувањето дека принципот на еднаков пристап до високо квалитетни производи на не-дискриминаторски начин на единствениот пазар е вистинското право за сите граѓани. Доколку ова не се постигне, сериозно може да биде нарушена суштината на функционирање на единствениот пазар и довербата на потрошувачите.

Јасно се нагласува потребата дека потрошувачите мора прецизно и транспарентно да бидат информирани дека производот кој го купуваат или го познаваат од друга Земја е различен, со цел да се избегне доведувањето во заблуда на потрошувачот како и целосниот впечаток за производот кој го купуваат. Исто така, важно е да се подигне свеста на

потрошувачите за производите, нивните карактеристики и состав.

Продажбата на производи кои потрошувачите лесно ги забележуваат како идентични производи со интернационално различен квалитет во различни делови на ЕУ е нефер практика и не смее да биде прифатена.

Во почетокот на 2018 година Агенцијата за храна и ветеринарство на РМ во соработка со ОПМ започна одредени активности за овој тип на истражување на пазарот, но тоа се совпадна со активностите на Европската Комисија, која во тој период ја дополнуваше методологијата за детално истражување и градеше конкретен став во однос на оваа проблематика. Од тие причини активностите во РМ беа ставени во мирување. Сега состојбата е јасно дефинирана и дава можности за заштита на потрошувачите во однос на оваа проблематика.



ПОПУЛАРНИ ДИЕТИ



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

Различни се причините зошто една индивидуа би била на режим на исхрана различен од вообичаената исхрана која препорачува избалансиран внес на макро и микронутриенти преку исхраната. Кај нас тој тип на исхрана се препознава како „диета“ и тоа најчесто се однесува на рестриктивен внес на храна заради намалување на телесната тежина. Всушност, под зборот „диета“ треба да подразбираме начин на исхрана кој ќе ни обезбеди избалансиран внес на храна што ќе задоволи потребите од енергетски, грабдени и заштитни нутриенти во нашиот организам.

Од ѣракѣични ѣричини, во ѣнексѣоѣ ќе ѣо корисѣам вообичаеноѣо сфаќање на збо-роѣ „диетѣа“.

Подолу се прикажани неколку режими на исхрана. Текстот не ја валидира нивната ефикасност. За најголем дел од нив не постои доказ за нивната ефикасност во форма на

рандомизирано контролирано испитување. Сепак, загриженоста опишана подолу, за потенцијалната штета што произлегува од некои диети е основана на научни принципи.

- Режиѣи на исхрана базирани на внес на висока содржина на протеѣни, а ниска на јаглехидрати. Кетогени диети.

Диетите со ниска содржина на јаглехидрати, се однесуваат на исхрана со внес на помалку од 40 грама на јаглехидрати дневно. Посебен интерес за овие режими се фоокусира на широката популарност и очигледниот успех од Аткинсоновата диета. Се спроведува со првично 2-неделно намалување на јаглените хидрати на доза до помалку од 20 грама на ден додека јадете неограничени количини на протеѣни, вклучувајќи живина, риба, јајца и црвено месо, како и маснотии во форма на путер и маслиново масло. По првичното гу-

бење на тежината, следи период на одржување, со помалку строга рестрикција на јаглехидрати. Сите диети со низок внес на јаглехидрати и високна протеини се кетогени диети. Кетогената диета предизвикува телото да ослободува кетони во крвотокот. Во недостаток на шеќер во крвта, кој доаѓа од внесот на јаглехидрати, телото почнува да ги разложува залихите на масти во молекули познати како кетонски тела (во процесот наречен кетоза). Процесот на префрлање од користење на глукоза кон користење на кетонски тела за енергија се случува 2-4 дена откако ќе почнеме да внесуваме помалку од 20 грама јаглехидрати дневно.

Постојат цврсти докази дека кетогените диети ги намалуваат епилептичните напади кај деца, понекогаш исто толку ефективно колку и лековите. Заради невропротективните ефекти се истражува и за можните позитивни ефекти и за мозочни пореметувања како Паркинсонова болест, алцхајмерова болест, мултипла склероза, пореметувања во спиењето, аутизам па дури и рак на мозокот. Сепак, засега нема хумани студии за да ја поддржат кетогената диета кај овие состојби.

Во секој случај, кетогените диети најмногу се користат за намалување на тежината. Диетите со ниска содржина на јаглехидрати се поврзани со поголема губење на тежината за 6 месеци (но не по 12 месеци) од конвенционалната исхрана со ниска содржина на маснотии, како што е медитеранската исхрана. Има неколку кои покажуваат намален холе-

стерол и подобрена контрола на шеќерот во крвта кај пациенти на кетогена диета. Подобрувањата се забележани на краток рок. Потребни се долгорочни студии за да се оценат промените во нутритивниот статус, кардиоваскуларните фактори на ризик и негативните ефекти.

- **Бeverли Хилс диетата** се базира на верувањето дека ензимите се потребни да ја разградат специфичната храна и дека одредени видови храна ги обезбедуваат овие ензими, додека несварената храна во гастроинтестиналниот тракт води кон зголемување на мастите. Нема научни докази за поддршка на оваа хипотеза.

- **Исхрана по крвни групи.**

Оваа диета се базира на идејата дека крвните групи се развиле во различни времиња за време на еволуцијата и дека исхраната што го одразува овој период е оптимална за контрола на здравјето и за тежината. Не постојат

докази дека се поврзани различните видови на крвни групи со различни модели на јадење низ времето или дека прилагодувањето на исхраната врз основа на крвните групи влијае на енергетскиот биланс и на тој начин на губењето на тежина.

- **Диета со супа од зелка.** Се прокламира губење на тежината преку конзумирање на големиколитини на домашна супа од зелка плус многу ограничена друга храна. Рецептот со супа обезбедува малку енергија, но исто така и неколку други хранливи материи. Додека овој режим може да доведе до брзо губење на тежината преку многу ниско ниво на внес на енергија, внесот на



хранливи материи е многу веројатно да биде несоодветен и следењето на диетата е некомпатибилна со воспоставени-те принципи на правилна ис-храна.

- **Детокс диети.** Препорачуваат строго избегнување на сите потенцијални „токсини“ во храната, како алкохол, кофеин, бои за храна и конзерванси, како начин за намалување на телесната тежина. Храната перцепирана како „природна“ храна, на пр. органски производи, вклучувајќи овошје, зеленчук и ореви, обично се дозволени. Не се направени формални студии за проценка на ефикасноста, но е веројатно дека губењето на тежината преку овој тип на исхрана се должи на намалување на внесот на енергија како резултат на ограничената дозволена храна. Вкупниот внес на хранливи материи најверојатно ќе биде несоодветен во целина, особено зашто храната која обезбедува протеини и калциум често е ограничена.



- **Диета со комбинирање на храна.** Причината за користење на ова диета се базира на теоријата дека зголемената тежина и дебелина се јавува како резултат на неправно варење предизвикано од јадење погрешните видови на храна во исто време, на пр. Јадење храна богата со протеини и јаглени хидрати во ист оброк. Во диетата се советува внимателна поделба на овие храни, така што тие да не се консумираат заедно. Нема научна основа за оваа теорија и нема докази дека диетата со комбинирање на храната е ефикасна во намалувањето на вишокот телесна тежина. Ако тежината се загуби додека го следите режимот, тоа ќе биде поради падот на внес на вкупната енергија под нивото на потрошена енергија и ова е веројатно да се случи со оваа диета, бидејќи сложеноста на правилата го обесхрабрува внесот на храна. Иако исхраната може да биде потенцијално адекватна и хранлива, таа е сложена и одзема многу време за да се следи, а не е наменета за воспоставување на долгорочни промени во навиките за јадење.

- **Гликемиски индекс (ГИ) диетата** го користи здравиот научен принцип дека



храната со низок ГИ индекс, на пр. јаболка, леќа, јогурт, се повеќе заситува и има идополнителни здравствени придобивки во споредба со храната со висок ГИ како бел леб, корнфлекс, шеќер и сл. Се претпоставува дека храната со низок ГИ ќе им помогне на следбениците оваа диета да го ограничат нивниот вкупен внес на енергија и со тоа ја намалуваат зголемената тежина. Загубата на тежина ќе се случи само ако вкупниот внес на енергија е помал вкупна потрошувачка, а не заради храната со низок ГИ само по себе. Сепак храната со низок ГИ може да помогне и е компатибилна со добро избалансирана и разновидна исхрана.

- **Макробиотика.** Опишува филозофски пристап кон животот кој вклучува балансирање на јин и јанг елементи. Диететскиот елемент е базиран на претежно вегетаријанска храна, со висока содржина на јаглехидрати и ниска на масти со редовен внес на соја и морски плодови. Иако некои аспекти на исхраната ги следат принципите за здрава исхрана, поекстремни верзии се хранливо несоодветни и не можат да се препорачаат за здравствени причини. Особено загрижува нискиот енергетски внес и протеинската густина кај пациенти со слаб апетит.

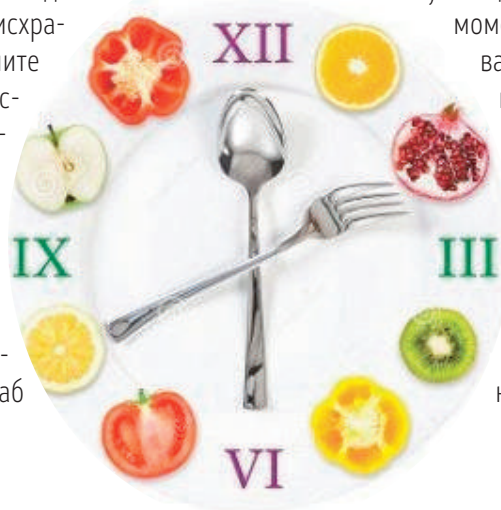


- **Исхрана базирана на растителна храна.** Овој режим, кој се користи во процесот на лекување на рак, се базира на целосното избегнување на млеко и млечни производи поради диперцептивна етиолошка врска, особено со хормон-поврзаните канцери, како оние на града и простатата. Сепак, објавените епидемиолошки студии нејаподржуваат предложената етиолошка врска.

Млекото и другите млечни производи обезбедуваат корисни хранливи материи во вкусна форма и иако избегнувањето можеби нема да влијае на хранливиот внес кај пациенти во релативно добра здравствена форма, тоа може да биде штетно кај оние кои јадат слабо.

- **Зонска диета.** Се базира на теоријата дека оптимална исхрана треба да опфаќа фиксен дел од макронутриенти на секој оброк: 40% јаглехидрати, 30% масти и 30% протеини. Овие вредности се разликуваат од вредностите што во

моментов се препорачуваат за здрави возрасни лица (50%, 35% и 15%, соодветно) и нема докази дека губењето на тежината ќе биде оптимизирано со внес на предложените количини на макронутриенти.





ПЕСТИЦИДИ ВО ХРАНАТА

*Подготвено од Агенција за храна и ветеринарство
Одделение за заштита на потрошувачи*

Најновите резултати од мониторингот во ЕУ покажуваат дека Европејците и понатаму јадат храна која е во голема мера без остатоци од пестициди, или содржи во рамките на законски дозволените граници.

„Повеќе од 96% од анализираните примероци биле во рамките на дозволените граници, а кај околу 51% немало мерливи остатоци од пестициди“, се наведува во Извештајот на Европската Унија за остатоци од пестициди во храната за 2016 година. Претставник на ЕУ за здравство и безбедност на храната истакнува дека овој извештај потврдува висок процент на усогласеност на храната на европскиот пазар. Земјите-членки контролираат голем број производи за да се провери дали се почитуваат законски определените граници за присуство на пести-

циди во храната, при што ЕУ е должна не само да обезбеди европскиот синџир на храна да биде најстрог и најконтролиран во светот, туку и постојано да се подобрува.

Главни резултати во ЕУ за 2016, споредбено со 2015:

- Земјите-членки анализирале 84 657 примероци на 791 пестицид. 96,2% (81 482) од примероците биле во законски доз-



волените граници, а 50,7% од примероците не содржеле мерливи остатоци од пестициди.

- Во 2015 година, 97,2% од примероците биле во законски дозволените граници, а 53,3% биле без мерливи остатоци од пестициди. Разликата е главно поврзана со присуството на остатоци од хлорат, соединение кое првпат било вклучено во програмата за следење во 2016 година, придонесувајќи за постојана работа за одредување на максималните нивоа на остатоци (MRLs).
- Повеќето анализирани примероци (67%) потекнуваат од земјите-членки на ЕУ, Исланд и Норвешка, а 26,4% примероци се од трети земји. За 6,6% од мострите потеклото на производот не е познато. Законски дозволената граница изнесува 2,4% за примероците од храната од земјите на ЕУ и ЕЕА, а за земјите кои не се членки на ЕУ 7,2%



- Од 1 676 примероци на храна наменети за доенчиња и мали деца, 98,1% биле во законски дозволените граници, а 89,8% од примероците не содржеле мерливи остатоци од пестициди.
- Во 2016 година се анализирани 5 495 примероци од органски произведена храна, од кои 98,7% биле во законски дозволените граници, а 83,1% од примероците не содржеле мерливи остатоци од пестициди.
- Во 2016 година биле анализирани јаболка, зелка, зелена салата, салати, праски, јагоди, домати, 'рж, вино, кравјо млеко и свински маснотии.
- Најниско ниво на максимални остатоци од пестициди било пронајдено кај добиточната храна (0.7%), потоа во зелката (1.1%) и јагодите (1.8%), а највисоко ниво во јаболката (2.7%) и доматиите (2, 6%).



Состојбата во Република Македонија

Во нашата држава, и во областа на пестициди во храната, прописите се усогласени со тие во ЕУ. Европската Агенција

за храна (ЕФСА) ја вклучи Република Македонија во мрежата во 2017 година како набљудувач, со назначено лице од Агенцијата за храна и ветеринарство. Од оваа 2018 година, Агенцијата за храна и ветеринарство ќе внесе податоци од мониторинг програмата во 2017, и на тој начин комплетно ќе учествуваме во мониторингот што го врши Европската Унија. Податоците се однесуваат на конвенционална и органска храна од видот на овошје и зеленчук.



Резултати во Република Македонија за 2015, 2016 и 2017 година

- Извештајот од мониторингот во 2015 покажува дека во анализираните примероци не се откриени остатоци од пестициди над дозволените граници. Испитувани се 192 примерока на 32 остатока од активни производи за заштита на растенијата, како и нивните активни материји по вид на зеленчук и овошје, кои се

одобрени и се користат на територијата на РМ.

- Извештајот од 2016 година покажува дека 97,3 % од анализираните примероци одговараат на прописите, односно не ги надминуваат дозволените граници. Испитувани се 442 примерока.
- Извештајот од 2017 година покажува дека 98,4 % од анализираните примероци одговараат на прописите, односно не ги надминуваат дозволените граници. Испитувани се 182 примерока.

- Анализирани се примероци од компир, модар патлиџан, краставици, корнишони, морков, брокула, праз, пиперки, диња, вишна, крушка, јаболка, грозје, кајсии, јагоди, дињи, во различни региони на РМ, во согласност со воспоставената методологија.

Се заклучува дека состојбата во Република Македонија, во однос на пестициди во храната, не се разликува од таа во Европската Унија.



АЛЕРГИИ И ХРАНА



Подготвено од Агенција за храна и ветеринарство
Одделение за заштита на потрошувачи

Алергијата е прекумерна реакција на одбранбениот систем на организмот при повторен контакт со алергени состојки. Таа претставува наследна склоност на имунолошкиот систем, кој со преосетливост реагира на определени супстанции, а во контакт со алергенот може, но и не мора да се развие алергија.

Ова е време на развој на технологијата, преработката, складирањето и транспортот на храната од еден во друг крај на земјината топка. За човекот, како консумент тоа се нови провокации. За разлика од медикаментите кои се внесуваат инцидентно, консумирањето на храна, како основен животен нагон е безуслов-

но, а изборот на менито е обележје на современиот живот со сите комплексни специфичности.

Алергените во храната станаа висок ризик по здравјето на популацијата, бидејќи протеините кои предизвикуваат реакции се многу стабилни и отпорни на топлина. За разлика од патогените бактерии, од алергените не можеме да се заштитиме со готвење, ниту пак со антибиотици. Единствениот начин претставува задолжителното означување на алергените во храната. Ако недос-

тасува таква информација, поединецот кој покажува алергични реакции на одредени алергени состојки може да доживее дури реакција наречена анафилактичен шок, потенцијално смртоносна состојба.



Доколку имате алергија на одреден тип на храна, многу е важно да научите да ги идентификувате знаците и симптомите на алергиските реакции. Забележувањето на првите симптоми може да ви помогне да избегнете посериозни компликации.

Алергиските реакции на храна може да вклучат различни симптоми:

- Чешање, црвенило, пликови, оток, осип на кожата
- Чешање, солзи, црвенило, оток на очите
- Течење на носот, кивање, назална конгестија, засипнатост, сува кашлица, чешање во пределот на горниот респираторен систем
- Стегање во градите, отежнато дишење, краток здив, кашлица;
- Отекување на јазикот, непцата или усните, чешање;
- Гадење, повраќање, дијареја, абдоминална болка, крвава столица;
- Брзо или бавно отчукување на срцето, вртоглавица, несвестица, низок крвен притисок, губење на свеста, па дури и срцев застој. Анафилактичката реакција може брзо да напредува и да доведе до смрт.

Во дијагностицирањето на алергиите на храна, покрај анамнестичките податоци и клиничката слика се користат алерготестовите. Тие представуваат кожно тестирање на нутритивни алергени. Алерготестовите укажуваат на алергија на конкретен алерген, а со тоа се овозможува планирање за регулирање на состојбата.

Секогаш постои можност храната да содржи потенцијален алерген, бидејќи секојдневно општо се зголемува бројот на алергени, не само во храната, туку, воопшто, во нашето секојдневно опкружување. Затоа доколку после консумација на храна се појават симптоми кои укажуваат на реакција од гастро интестиналниот тракт, како што се гадење, повраќање, болки во stomакот, проливи, помислете дека не мора да се работи за патогени бактерии, но може да се симптоми на алергија на некои состојки од храната.



Алергиите од храна можат да се појават во секоја животна возраст, иако почесто кај популацијата која веќе има склоност кон алергии од други супстанции (популација со така наречена атипична конституција). Појавата на алергии од храна се менува со возраста, а се менуваат и алергените што ја предизвикуваат. Алергиите од храна се почести во првите години од животот, заради недоволна зрелост на имунолошкиот систем. Кај децата почесто се јавуваат алергии од млеко, јајца, кикиритки, соја, пченица, морска риба; Кај возрасните почесто се јавуваат алергии од кикиритки, ореви, лешници, морска риба, некои видови овошје. Декларацијата на храната е добар извор на потребни информации, бидејќи означувањето на алергените и состојките кои предизвикуваат нетолеранција/неподносливост е задолжи-



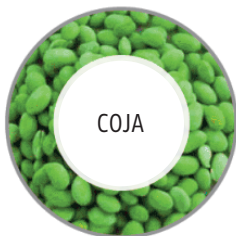
КИКИРИКИ



БАДЕМИ



ПЧЕНИЦА



СОЈА

телно и кај нас, како и во Европа. Можноста за неозначени алергени состојки е поголема кај непакваната храна, храната која се нуди во рестораните, храната од автомати, училишта предучилишни установи, болници и слично.

Исто така кога е храната во прашање постои и вкрстената реактивност, која се јавува кога протеините содржани во една храна се слични на протеините содржани во друга храна. Тогаш имунолошкиот систем може да ги идентификува протеините како исти и да предизвика алергиска реакција. Вкрстената реактивност најчесто се појавува кај личности коишто се алергични на еден тип на храна. На пример, кога едно лице е алергично на школки, поради високите нивоа на слични протеини, имунолошкиот систем може погрешно да идентификува и други типови на морска храна и да предизвика реакција. Иако стапката на вкрстена реактивност варира меѓу најчестите алергени на храна, треба да се внимава на консумацијата на храна од иста група. Стапката помеѓу кравјо млеко и козјо млеко е висока околу 90 отсто, додека вкрстената реактивност меѓу кикирики и други мешунки е само 5 отсто.



МЛЕКО



ЈАЈЦА



РИБА



ШКОЛКИ

АЛЕРГЕРНИ СОСТОЈКИ КОИ ЗАДОЛЖИТЕЛНО СЕ ОЗНАЧУВААТ

1. Житарици кои содржат глутен (пченица, 'рж, јачмен, овес) и нивни производи.
2. Риби, ракови, школки и останати мекотели и нивни производи.
3. Јајца и производи од јајца.
4. Костенливо овошје (бадеми, лешници, ореви, фстаји, кикиритки и др.) и нивни производи.
5. Соја и производи од соја.
6. Млеко и млечни производи (вклучувајќи лактоза).
7. Целер и негови производи.
8. Сенф.
9. Легуминози (грашок, грав, леќа и др.) и нивни производи.
10. Синап и негови производи.
11. Сусамово семе и негови производи.
12. Сулфур диоксид и сулфити во концентрација поголема од 10mg/l, изразена како SO₂.

ЗАТОА СЕ ПРЕПОРАЧУВА

Внимателно да се избира храната што се консумира

Задолжително да се прочитаат информациите кои се наоѓаат на етикетите на прех-

ранбените производи или во менијата на угостителските објекти бидејќи алергените состојки, согласно законските прописи, задолжително треба да бидат означени.





АГЕНЦИЈА
ЗА ХРАНА И
ВЕТЕРИНАРСТВО



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