

marie claire

ВЫИГРАЙТЕ
ПУТЕШЕСТВИЕ НА ДВОИХ
в Абу-Даби

16+

Экологически чистые продукты: что это такое? / Питание / Интересно о еде

СЧАСТЛИВЫЕ РОДИТЕЛИ
PARENTS.RU



ЧИТАЕМ С ДЯДЕЙ
СЛАВОЙ: «СКАЛАДУШКИ»
ВОСКОВОВИЧА



АНТИМОЛЛЕРОВ
ГОРМОН: ЧТО ЭТО
ТАКОЕ

🏠 : [НОВОРОЖДЕННЫЙ](#) : [МАЛЫШ ДО ГОДА](#) : [РЕБЕНОК 1-2 ГОДА](#) : [РЕБЕНОК 3-6 ЛЕТ](#) : [РЕБЕНОК 7-10 ЛЕТ](#)

[БЕРЕМЕННОСТЬ](#) • [РОДЫ](#) • [ЗДОРОВЬЕ](#) • [КОНКУРСЫ](#) • [ПИТАНИЕ](#) • [ПСИХОЛОГИЯ](#) • [КРАСИВАЯ МАМА](#) • [РАЗВЛЕЧЕНИЯ](#)

ЭКОЛОГИЧЕСКИ ЧИСТЫЕ ПРОДУКТЫ: ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

О ТОМ, ЧТО ТАКОЕ НА САМОМ ДЕЛЕ ЭКОЛОГИЧЕСКИ ЧИСТЫЕ ПРОДУКТЫ И ЧТО
ТОЛЬКО ТАК НАЗЫВАЕТСЯ, РАССКАЗЫВАЕТ ЭКСПЕРТ.



Роман Гуров, исполнительный директор Союза органического земледелия

ПРАВО НА НАЗВАНИЕ

С полной уверенностью экологической или органической можно назвать только ту продукцию, которая имеет сертификат одной из общепринятых в мире сертифицирующих организаций.

Российская сертификация, которой можно доверять – значок «Листок жизни» Санкт-Петербургского Экосоюза. Из иностранных общепринятых на российском рынке

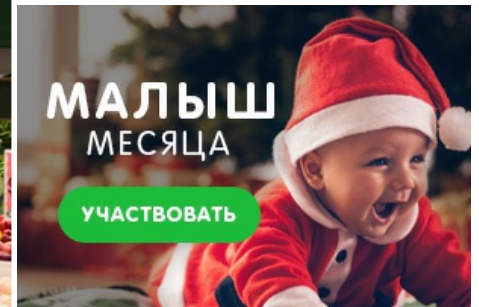
ПРОФИЛЬ

ВОЙТИ

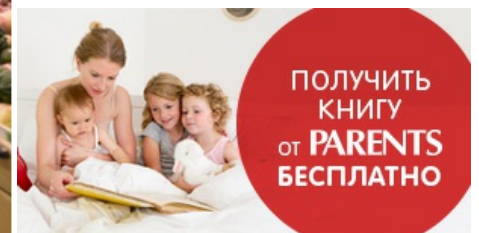
ЗАРЕГИСТРИРОВАТЬСЯ

МАЛЫШ
МЕСЯЦА

УЧАСТВОВАТЬ

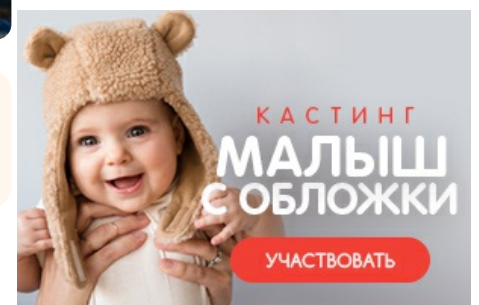


ПОЛУЧИТЬ
КНИГУ
ОТ PARENTS
БЕСПЛАТНО



КАСТИНГ
МАЛЫШ
С ОБЛОЖКИ

УЧАСТВОВАТЬ



наибольшее распространение получили – евролисток ЕС, американская USDA Organic, итальянская ICEA, частные иностранные сертификаты систем Demetra и Bioland.



Если говорить об отличиях наших и не наших сертификатов, российский национальный стандарт на органическую продукцию адаптирован с международными общепринятыми стандартами и имеет незначительные отличия. Правда, он вступил в силу совсем недавно, только в этом году.

СЕРТИФИКАТ – ГАРАНТИЯ КАЧЕСТВА

Знак сертификата на продукте означает, что он произведен без ядохимикатов, синтетических удобрений, антибиотиков, анаболических препаратов, стероидов, ГМО. Чтобы получить такой сертификат, продукт, на каждом этапе его производства – от семечка до прилавка, очень строго проверяют инспекторы сертифицирующих компаний. Все очень строго и все можно проверить: у каждой партии продуктов есть свой номер, по которому зайдя на сайт сертифицирующей компании можно проверить подлинность продукции. Подтверждать сертификат необходимо каждый год и только на определенный объем продукции. Продать под видом органической продукцию с соседнего несертифицированного поля не получится, инспектор быстро это обнаружит. Проверяют все – землю, семена, удобрения, средства защиты растений, корма, условия содержания животных, способ убоя, переработку, транспортировку, хранение.

«ЭКО» И «ОРГАНИК» - НЕ СЧИТАЮТСЯ

Продукция, которая не имеет сертификата, а просто надписи на упаковке «эко», «био» или «органик» - это просто заявление производителя, которое может быть правдой, а может быть и нет. К сожалению, в России до сих пор не принят федеральный закон об органической продукции, который бы запрещал просто так ставить такие надписи на упаковке, чем и пользуются многие недобросовестные производители. При том, что в России катастрофически мало сертифицированных производителей органической продукции, не более 70 на всю страну. В то время как, например, в Турции их более 40 тысяч, в Индии 500 тысяч.

ЕСЛИ НЕТ СЕРТИФИКАТА

На что же ориентироваться, если большинство отечественных продуктов никаких сертификатов не имеют, а есть что-то нужно?

Продукты, к которым нужно относиться с особенной осторожностью – свинина, курица, яйца, молоко и молочные продукты, сладости, фрукты и овощи вне сезона, рыба, выращенная промышленным способом. Стоит отказаться от полуфабрикатов и фаст-фуда. Любой переработанной продукции лучше предпочесть натуральную с небольшим сроком хранения. На вид, цвет, запах определить экологичность продуктов крайне сложно, так как есть такие «умельцы» придать обычной продукции свойства натуральной, что даже опытные эксперты не найдут разницы.

5 СПОСОБОВ СКАЗАТЬ РЕБЕНКУ «НЕТ»



КОНКУРС
МАЛЕНЬКИХ
ЧИСТУЛЬ



КАК ОСЧАСТЛИВИТЬ
КОТА?



УЗНАТЬ

ЖУРНАЛ В
ФЕВРАЛЕ



ПОДРОБНЕЕ

ПОИСК



НАИБОЛЕЕ ЯВНО ПО ВКУСУ, ЗАПАХУ И ВНЕШНЕМУ ВИДУ ОТЛИЧАЮТСЯ НАТУРАЛЬНЫЕ ЯБЛОКИ, ПОМИДОРЫ, ОГУРЦЫ, МЯСО, УКОП, МЕД, ТВОРОГ, СЫР. БОЛЬШИНСТВО ЖЕ ПРОДУКТОВ СРАЗУ ОТЛИЧИТЬ СЛОЖНО.

Однозначно не стоит выбирать фрукты и овощи глянцево-красивые, одинаковые по размеру и форме, очень крупные, как правило, это продукция ГМО, выращенная с большим количеством агродохимикатов. Коровье и козье молоко не должно сильно и неприятно пахнуть. Если это так, то животных содержали в грязи и плохо за ними ухаживали. Продавцам мяса и молока задайте вопросы - чем они кормят животных. Если ответ будет: покупными «комбикормами», то такое молоко и мясо лучше не брать, так как большинство продуваемых комбикормов уже содержат ГМО, антибиотики и гормоны роста.

БЛИЖЕ К ПРИРОДЕ

Качество ближе к экологическому у тех, кто самостоятельно заготавливают корма и обходятся без импортных премиксов. Полностью натуральное и полезное для здоровья молоко дают животные на свободном выпасе, которые питаются естественными природными травяными кормами, как и принято в органическом сельском хозяйстве. Лучше покупать мясо и молоко в небольших хозяйствах, где содержится до 8 животных. Чем меньше скученность содержания животных, тем меньше они болеют, тем меньше риск содержания антибиотиков в продукции. Ну а натуральный запах свежих овощей и фруктов, выращенных не промышленным способом, говорит сам за себя, подделать его невозможно.

ПО ДАННЫМ ВОЗ, ЗА ГОД ЧЕЛОВЕК СЪЕДАЕТ ОТ 3 ДО 9 КГ КОНСЕРВАНТОВ, СТАБИЛИЗАТОРОВ И ДРУГИХ ПИЩЕВЫХ ДОБАВОК. В ОРГАНИЧЕСКИХ ПРОДУКТАХ ВСЕГО ЭТОГО НЕТ.

Натуральные продукты более сытные, они лучше усваиваются организмом, содержат больше витаминов, минералов, микронуклиентов. При правильном сбалансированном питании натуральными продуктами легче поддерживать оптимальный для организма вес, в то время как полуфабрикаты и промышленная пища, помимо того что она потеряла часть полезных веществ от обработок, заморозок, она еще содержит дешевые, трудноусваиваемые организмом компоненты.

СО СВОЕГО ОГОРОДА

На сегодняшний день самый безопасный способ качественного экологического питания - это либо сертифицированные органические (Эко, био) продукты, либо продукты, выращенные на собственных грядках. Продукты со своего огорода/сада или из леса можно считать экологически чистыми, если в процессе выращивания или производства вы не использовали ГМО, агродохимикаты, антибиотики, гормоны роста, пищевые добавки. А также если ваш участок далеко от промышленных производств и автомагистралей, а земля и вода для полива не содержат тяжелых металлов и вредных химических соединений.

**5 СПОСОБОВ
СКАЗАТЬ РЕБЕНКУ «НЕТ»**



**PARENTS.RU
СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ**



woman's day



**БЫСТРЫЕ
РЕЦЕПТЫ**
ДЛЯ СЕМЕЙНЫХ УЖИНОВ

ЧИТАТЬ

**ПОКРАСНЕНИЯ
НА ПОПКЕ У
МАЛЫША**





НАШ ЖУРНАЛ

Вы можете оформить
подписку на журнал
«Счастливые родители»

[ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ](#)



DIGITAL-ВЕРСИЯ ЖУРНАЛА

Интерактивная версия журнала
«Счастливые родители» для
iPad, iPhone, iPod



НОВОРОЖДЕННЫЙ : МАЛЫШ ДО ГОДА : РЕБЕНОК 1-2 ГОДА : РЕБЕНОК 3-6 ЛЕТ : РЕБЕНОК 7-10 ЛЕТ

БЕРЕМЕННОСТЬ • РОДЫ • ЗДОРОВЬЕ • КОНКУРСЫ • ПИТАНИЕ • ПСИХОЛОГИЯ • КРАСИВАЯ МАМА • РАЗВЛЕЧЕНИЯ

[мобильная версия](#)