

билт **ен**

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

На што треба да внимаваат потрошувачите кога купуваат храна.....	5
Д-р Ката Стојановска	
Од каде доаѓа мојата храна	6
Проф. д-р Лидија Петрушевска - Този	
Нутритивен профил.....	9
(преземено од Европската организација на потрошувачи)	
Поврзаност на исхраната со јавното здравје и можности за интервенции	11
Доц. д-р Игор Спироски	
Хемиски опасности во храната	14
Д-р Ката Стојановска	
МЛЕКО - производ кој не треба да го избегнувате!	16
Доц. д-р Душица Санта	



ПОТРОШУВАЧИТЕ И ХРАНАТА

НА ШТО ТРЕБА ДА ВНИМАВААТ ПОТРОШУВАЧИТЕ КОГА КУПУВААТ ХРАНА

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

Прејораки од Агенцијата за храна и ветеринарство

- Купувајте храна на места кои имаат добра репутација и чисти простории.
- Проверете дали лицето кое послужува храна користи посебни штипки за разни видови храна.
- Купувајте ја оладената или замрзната храна на крајот од пазарењето.
- Топлата храна, исто така, купете ја на крајот од пазарењето и одделете ја при купувањето од ладната или замрзната храна.
- Внимателно прочитајте ги податоците на етикетата во врска со хранливата вредност на производот, како и можните алергиски реакции.



- Одбегнувајте храна со изменет изглед, мирис, вкус и боја, како и храна со поминат рок.
- Одбегнувајте производи во оштетени, нагмечени, надуени или напукнати конзерви, кутии или други амбалажи.
- 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 купување на оладена и замрзната лесно расиплива храна која стои надвор од разладни уреди.
- Само со внимателно читање на означувањето на храната можете да направите вистински избор на прехранбени производи за поздрав режим на исхрана.
- Внимавајте! Информациите од означувањето не смеат да бидат измамнички и не треба да ве доведат во заблуда.

**Нейравилносџиџе
џријавеџе џи во
Аџенцијата за храна
и ветеринарство на
Рејублика Македонија.**

0800 3 22 22



БЕСПЛАТНА ЛИНИЈА
ЗА ПОТРОШУВАЧИ

ОД КАДЕ ДОАЃА МОЈАТА ХРАНА?

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

Во последните години се забележува зголемен интерес на дел од потрошувачите во Европа да го знаат потеклото на прехранбените производи кои ги купуваат. Во исто време, некои од прехранбените индустрии и оператори со храна, во овој интерес ја препознаа можноста за рекламирање и комуникација со потрошувачите за потеклото на нивните производи. На-

водите како „направено во“, „производ од“ и слични, сè повеќе се појавуваат на етикетите на производите, во форма на симболи или слики кои индиректно сугерираат или наведуваат на специфично потекло на храната (понекогаш и на збунувачки начин). Иако во европската регулатива постојат определени членови за задолжително прикажување на потеклото на производот (со исклучок на ограничен број на прехранбени производи - главно непреработени, како што се овошјето и зеленчукот, бифтекот, рибата или јајцата, за кои се однесува ЕУ легислативата-маркетинг стандарди ЕУ регулатива 404/2011 и 1760/2000), во пракса информациите за потеклото на производот не се наоѓаат на етикетите на повеќето прехранбени производи на европскиот пазар. Но, и кога информацијата за потеклото е прикажана на етикетата, често на потрошувачот не му е јасно за што се однесува потеклото, за некоја од состојките, за процесот на одгледување / преработка и слично.

Во европската Регулотива ЕУ 1169/2011 за обележување (етикетирање), која има за цел да ја подобри постоечката состојба, организациите на потрошувачи во Европа бараат проширување на задолжителното декларирање на потеклото за месо од живина, свињи, овци и кози и заострување на правилата за доброволно декларирање на потеклото правејќи го задолжително за

информирање на потрошувачот доколку примарната состојка(и) има различно потекло од она на самиот производ. Дополнително, би требало да се предвиди и можно проширување на задолжителното декларирање на потеклото на дополнителни категории на прехранбени производи (на пр., месо употребено како состојка, млеко и млеко употре-



бено во производи, еднокомпонентни производи).



Организациите на потрошувачи во Европа, со цел да придонесат за подобрување на очекувањата на потрошувачите во повеќе аспекти, спроведоа истражување за етикетирање на потеклото во 4 европски земји (Австрија, Франција, Полска и Шведска). Целта на истражувањето беше во два дела:

- 1) да се истражи генералниот интерес на потрошувачите за декларирање на потеклото споредено со други фактори (на пр., цената, вкусот или брендот) за различни категории на прехранбени производи и
- 2) за оние кои се интересираат за овие информации, да се посочат причините за овој интерес и очекувањата во смисла на географското ниво на декларирање на потеклото.

Исто така, ова истражување има за цел да го евалуира разбирањето на потрошувачите за предноста од декларирање на потеклото на различни прехранбени производи (свежо месо, преработено месо и преработени овошје и зеленчук).



Денес, синџирот на снабдување со храна сè повеќе се зголемува и станува многу комплексен, и споменувањето на потеклото на прехранбениот производ може понекогаш тешко да се разбере и прифати, и затоа истражувањето има за цел и да расветли што потрошувачите вообичаено би сметале да биде „потекло“ на производот, особено за оние производи каде што процесот на преработка вклучува повеќе чекори и кои не мора задолжително да се одвиваат во еден географски регион или земја.

Главните наоди и препораките од истражувањето се следните:

1. Декларирањето на потеклото мора да стане задолжително за сите готови јадења, месото употребено како состојка, млекото, млекото употребено како состојка во млечните производи, непреработената храна, еднокомпонентните производи и за состојките кои се наоѓаат повеќе од 50% во производот.



Во студијата на ВЕУС и Eurobarometer се наведува дека околу 70% од европските потрошувачи сметаат дека информацијата за потеклото на производот е важен фактор кој придонесува при одлуката за купување на производот. Ова особено се однесува на производите како што се месо (преработено или непреработено), риба (преработена или непреработена), млеко и млечни производи, но и за овошјето и зеленчукот. Речиси половина од испитаните потрошувачи сметаат дека е важно да се знае потеклото на еднокомпонентните производи, како што се солта, шеќерот, брашното, но, исто така, и за кафето и чајот.

Ова барање на Европските потрошувачи треба сериозно да се земе предвид поради фактот дека

производителите на храна, намерно, во маркетиншки цели, ја декларираат информацијата за „потеклото“, која честопати знае да биде збунувачка или да го доведе потрошувачот во заблуда. На потрошувачот не смее да му се одземе правото да биде информиран за потеклото на производот (или состојките во него) што сака да го купи. Поради тоа, декларирањето на „потеклото“ мора да стане задолжително за производите наведени во (член 26) од Регулативата 1169/2011.

2. Декларирањето на потеклото треба да биде практикувано на национално ниво, со цел потрошувачот да добие содржајна информација.

Според студијата на ВЕУС Европската организација на потрошувачи, огромен број на потрошувачи сакаат да ја знаат специфичната земја на потекло на производот, или специфичниот регион. Индикаторите како



„EU“, „не-EU“, секако дека нема да ги задоволат очекувањата на потрошувачите.

Во последно време постои зголемен интерес за „локална“ храна и тогаш производителите на своите декларации многу географски прецизно го декларираат потеклото, и тоа за секој производ. Поради тоа, легитимно право на потрошувачите е да очекуваат исто ниво на информации за слични прехранбени производи.

3. Правилата за декларирање на потеклото на месо од свињи, живина, овци и кози треба да ги следат оние кои веќе се применуваат за говедско месо („потеклото“ да се однесува на местото на раѓање, одгледување и колење).

Студијата покажува дека на потрошувачите не секогаш им е јасно што значи информацијата за „потеклото“ на прехранбените производи, односно тие имаат проблеми да разберат кој чекор од процесот се случил во земјата која е наведена како потекло. Мора да биде транспарентно наведено дали местото на раѓање, одгледување, колење или преработка, се случиле во земјата која е наведена како потекло.

Дополнително, доследноста во модалитетите за декларирање на „потеклото“ внатре во категоријата на храна или помеѓу различни категории на храна, може да помогне да се избегне недоразбирањето кај потрошувачите. Географското ниво и дефиницијата на „потекло“ (засновано



4. Потеклото на примарните компоненти на производот треба да биде местото на вистинско потекло (фармата) на суровината. Ова треба да биде прецизно наведено (земја или регион), како и податокот за потеклото наведено на самиот прехранбен производ.

Истражувањата во студија покажуваат дека постоечките модалитети за декларирање на „потеклото“ не секогаш ги исполнуваат очекувањата на потрошувачот за тоа што потеклото значи за различни видови на производи (место на потекло/одгледување наспроти земјата на последна преработка). Ова особено се однесува на преработената храна (и од животинско и од растително потекло), за која повеќето од потрошувачите би сакале да го знаат местото на потекло на примарните компоненти (земјата каде што суровината е одгледувана) и земјата каде што храната е произведена.



на специфичен чекор на одгледување и/или преработка) мора, колку што е можно, да биде изедначено со споредливи прехранбени производи. На пример, правилата за декларирање на потеклото на свинско, живина, овчо и козјо месо мора да ги следат оние кои се применуваат за говедското месо.

Секако, мора постојано да се врши доследна контрола од страна на надлежните институции за потрошувачите да можат да бидат сигурни дека ја добиваат правилната и вистинската информација. Впечатливо е дека околу 10% од потрошувачите не веруваат на информацијата за потеклото и се сомневаат дали некој од чекорите во производството навистина се случил во земјата наведена за „потекло“.



Дополнително, заради доследност за содржајно информирање на потрошувачите, потеклото на примарните компоненти на производот мора да биде наведено според географскиот степен, како што е наведено на самиот производ.



НУТРИТИВЕН ПРОФИЛ

(преземено од Европската
организација на иштрошувачи) ВЕУС

Време е да се запрат несигурните тврдења!

Денес, во супермаркетите, вообичаено е на производите да сретнеме тврдења дека со консумирање на топлото чоколадо се зголемува нивото на железо, цинк и други минерали во нашиот организам. Сепак, ваквите тврдења често ја кријат вистинската природа на храната. Нутритивните профили може да ги запрат ваквите лажни практики, но ЕУ доцни во однос на ова прашање.

1. Што се нутритивни профили ?

Нутритивните профили дејствуваат како филтри: тие се критериуми или прагови кои одредуваат дали прехранбените производи смеат да бидат означени со нутритивни или здравствени тврдења. Целта на воспоставувањето нутритивни профили е да се спречат лажните тврдења кои овозможуваат да се продава храна полна со шеќери, маснотии или сол. Прехранбените производи кои не ги исполнуваат нутритивните профили не смеат да бидат означени дека всушност ги исполнуваат.

Заблуда: Тврдењата за нутритивните профили се поврзани со семафори во боја.

Реалност: Целта на ваквите профили не е да се додадат бои на амбалажата на прехранбените производи, туку да спречат несигурни тврдења.

2. Каква е состојбата во ЕУ?

Европското законодавство¹ предвидуваше дека Европската комисија ќе ги развие нутритивните про-

фили до јануари 2009. Сепак, речиси 10 години подоцна сè уште се чека на предлог. Практично, тоа значи дека потрошувачите сè уште се изложени на лажни тврдења.

3. Како функционираат нутритивните профили?

Профилите функционираат различно, во зависност од тврдењата:

- **Здравствени тврдења:** здравствено тврдење подразбира дека прехранбениот производ овозможува здравствени придобивки: на пр., „Добро е за вашите коски“ или „Добро е за вашето срце“.

Ако производот содржи маснотии, заситени маснотии, трансмаснотии, шеќери или сол, не смее да биде означен со здравствено тврдење.



- **Нутритивни тврдења:** нутритивно тврдење подразбира дека нутритивната содржина на храната е, на пр., со „Ниско ниво на маснотии“ или со „Високо ниво на влакна“.

Ако производот содржи повисоко ниво на некој нутритивен елемент од дозволеното (маснотии, заситени маснотии, трансмаснотии, шеќери или сол), смее да содржи нутритивни тврдења само под еден услов: мора да се декларира дека содржи повисоко ниво на некој нутритивен елемент од доз-

1. Регулација 1924/2006 за прехранбени и здравствени тврдења кои се наведуваат на храната

Заблуда: Нутритивните профили се комплексни и тешко е да се развијат.

Реалност: Нутритивни профили веќе се воспоставени надвор од ЕУ. На пр., во Австралија и Нов Зеланд, прехранбените производи кои содржат нутритивни и здравствени тврдења потребно е да исполнуваат одредени нутритивни критериуми.

воленото. На пример, чоколадна закуска со тврдење „Извор на калциум“ мора да содржи и ознака „Високо ниво на шеќери“.

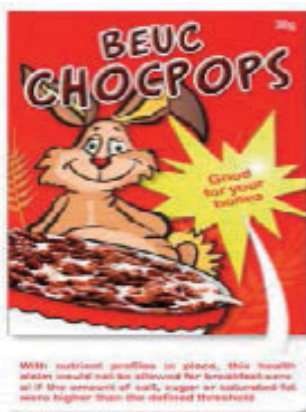
Што е со храната која не ги исполнува профилиите?

Нутритивните профили не спречуваат прехранбените производи да бидат пласирани на пазарот. Всушност, тие спречуваат „нездрави прехранбени производи“ да бидат означени со тврдења кои може да го доведат потрошувачот во заблуда во однос на вистинската нутритивна вредност на производот. Затоа, храната која не ги исполнува нутритивните профили не смее да содржи нутритивно тврдење.

Во контекст на широкораспространетата криза со прекумерната дебелина, многу е важно потрошувачите да не се охрабруваат со погрешни тврдења да купат производи кои всушност содржат високо ниво на шеќери, сол или маснотии.

Барања на BEUC – Евројска организација на потрошувачиите

Нутритивните профили се важен дел од регулативата за здравствени тврдења и ќе им помогнат на потрошувачите да направат информиран избор. Во моментот, Европската комисија ги евалуира нут-



ритивните профили за да оцени дали е неопходно тие да бидат дел од регулативата за нутритивни тврдења. BEUC верува дека тие се неопходни за да нема измамени потрошувачи и ја повикува Европската комисија да одговори на нивниот предлог, колку е можно поскоро.

Ваквите тврдења мора да бидат силно научно поткрепени за да се спречат тврдења кои може да ги измамат потрошувачите.

ПОВРЗАНОСТ НА ИСХРАНАТА СО ЈАВНОТО ЗДРАВЈЕ И МОЖНОСТИ ЗА ИНТЕРВЕНЦИИ?

Доц. г-р Игор Сирски

Институт за јавно здравје на Република Македонија - Скопје

Медицински факултет - Скопје, УКИМ

Споредбената анализа прикажана во Студијата за глобалното оптоварување со болестите покажа дека факторите на ризик поврзани со исхраната се најважните фактори коишто го нарушуваат здравјето и благосостојбата на населението во секоја земја-членка на Светската здравствена организација (СЗО) во регионот на Европа.

Познато е дека нарушувањата во исхраната, вклучувајќи ги во нив потхранетоста, недостигот на микронутриенци, зголемената телесна тежина и дебелината, како и незаразните болести (НЗБ) кои се резултат на несоодветна исхрана, имаат здравствени и економски импликации на сите нивоа во општеството.

Препораките за соодветен енергетски и нутритивен внес на дневно ниво кои се содржани во Насоките за исхрана на населението во Република Македонија (РМ), во сумирана форма ги имаат следните препораки (процентите се однесуваат на учеството во однос на вкупниот дневен енергетски внес):

- Јаглехидратите да учествуваат со 45 - 65% (простите шеќери со помалку од 10%);
- Масите да учествуваат со не повеќе од 35% (заситените масти со не повеќе од 10%, транс-масните киселини со не повеќе од 1%);
- Да се консумира најмалку 500 грама овошје и зеленчук дневно;
- Да не се консумира повеќе од 5 грама сол дневно.

За останување во енергетска рамнотежа, фокусот би требало да биде на вкупниот калориски внес, но и на определени производи и пијалаци чие пре-

големо консумирање е поврзано со влијанија врз телесната тежина. Најдобар совет, во однос на тоа, е да се внимава на дневниот калориски внес и да се заменуваат прехранбените производи кои се богати со калории со производи кои се богати со нутриенти, а основен пијалак во исхраната да биде водата.

Дополнителните насоки кои може да помогнат во контролата на вкупниот енергетски внес и телесната тежина вклучуваат:

- Зголемување на внесот на целозрнести (интегрални) жита, зеленчук и овошје – постојат умерени докази дека возрасните кои јадат повеќе интегрални жита, особено оние кои имаат висока содржина на диететски влакна, имаат помала тежина од оние кои не ги јадат. Постојат умерени докази кај возрасните, а ограничени докази кај децата, дека зголемениот внес на овошје и зеленчук помага во одржувањето на здрава тежина.
- Намалување на внесот на засладени безалкохолни пијалаци – постојат силни докази дека децата и адолесцентите кои консумираат повеќе засладени безалкохолни пијалаци имаат поголема телесна тежина во споредба со оние кои пијат помалку. Постојат и умерени докази за истото кај возрасните. Во засладените безалкохолни пијалаци има многу калории, а малку есенцијални нутриенти и треба да се пијат само тогаш кога се задоволени нутритивните потреби, но без да се надминат дневните калориски потреби. Во однос, пак, на внесот

на незасладени безалкохолни пијалаци (како 100% сокови), треба да се биде внимателен во однос на нивниот внес кај деца и адолесценти зашто постојат ограничени докази дека тие се поврзани со зголемување на телесната тежина кај децата и адолесцентите кои веќе се со зголемена тежина или се дебели.

- Следење на калорискиот внес на алкохолни пијалаци кај возрасни – постојат умерени докази дека умереното пиење на алкохолни пијалаци не е поврзано со зголемување на тежината. Сепак, зголеменото консумирање на алкохол во подолг временски период може да доведе до зголемување на телесната тежина.

Нутритивниот статус за различни возрасни категории е дефиниран како во табелата 1.

Табела 1. Дефинирање на антропометриските карактеристики на нутритивниот статус

Категорија	Деца на возраст од 5 до 19 години (z-скор на стандардна девијација на ВМІ-за-возраст)	Возрасни (ВМІ)
Ниска телесна тежина	Под - 2 СД	Помалку од 18,5 kg/m ²
Здрава тежина	Од -2 СД до +1СД	18,5 до 24,9 kg/m ²
Зголемена телесна тежина	Над +1 СД	25,0 до 29,9 kg/m ²
Дебелина	Над +2 СД	Над 30 kg/m ²

Од шесте региони на СЗО, Европскиот регион е најсериозно погоден од НЗБ бидејќи тие се водечка причина за инвалидност и смртност; кардиоваскуларните болести, дијабетесот, ракот и респираторните заболувања (четирите доминантни незаразни болести) заедно придонесуваат за 77% од оптоварувањето со болестите и речиси 86% од предвремената смртност. Зголемената телесна тежина (индекс на телесна маса > 25 kg/m²), зголемениот внес на храна која има висока енергетска вредност, внесот на заситени масти, трансмасти, шеќер и сол, како и исхраната со низок внес на овошје, зеленчук и целозрнести жита се водечки ризик фактори и приоритетни проблеми.

Промоцијата и достапноста на здрава и разновидна храна е клучот за подобрување на здравјето, благосостојбата и квалитетот на живот на населението, промовирање на здраво стареење и намалување на нееднаквостите во здравството. Ова бара распределба на дополнителни напори и ресурси кои ќе бидат надополнување на процесите

за подобрување на знаењето за храната. Поддршката на најранливите групи во општеството е важна заради обезбедување на здрава и достапна храна и активен живот за сите. Тоа е етички императив кон кој треба да се стреми општеството, особено во услови на ограничени ресурси.

Во 2013 година, министрите од земјите на СЗО во регионот на Европа ја усвоија Виенската декларација за исхрана и незаразни болести во контекст на Здравје 2020 и се повикаа на решителна, конкретна акција. Декларацијата ја потенцира потребата од стратегии и акции поврзани со исхраната и здравјето кои ќе бидат предводени од владите на земјите, а кои ќе се базираат на докази и на вклученост на повеќе сектори во општеството. Во Декларацијата е реafirмиран пристапот на „цела влада“ и „цело општество“ во создавањето на здрав и одржлив систем на исхрана бидејќи голем

дел од тоа што е потребно за опстојувањето на таквиот систем се наоѓа надвор од здравствениот сектор.

Министерството за здравство на РМ, Институтот за јавно здравје и клучните актери во здравствениот и другите општествени сектори во земјата, спроведуваат определени активности во насока на превенција и контрола на незаразните болести поврзани со исхраната. Дополнително, преку пристапот „цела влада“ и „цело општество“, можно е проширување на заедничката мултисекторска акција. Во таа насока, досега донесените политики и прописи во областа на исхраната и јавното здравје, подигањето на свеста преку кампањи и други промоции на медиуми и слично, се добра основа за интерсекторско делување кое има за цел намалување на преваленцата на НЗБ, превенција на нивното рано појавување и предвремената смртност.

Владата има на располагање определени механизми и политики преку кои може да влијае врз

производството, рекламирањето и достапноста до храната, со истовремен фокус кон подигањето на јавната свест, знаењето и севкупните капацитети на населението во однос на храната и исхраната. Улогата на здравствените работници во тој процес е примарна и незаменлива, а особено се важни советите поврзани со исхраната кои им се даваат на корисниците на здравствени услуги во примарната здравствена заштита. Дополнително, многу важна улога во овој процес имаат и организациите на потрошувачи кои непрекинато треба да ги следат политиките на државата и да влијаат тие да се во најголем интерес на потрошувачите. Алатките за поддршка на спроведувањето на политиките во исхраната треба да се производ на најдобрите практики од земјите каде што даде резултати, земајќи го предвид националниот контекст и можноста за спроведување на акциите во РМ. Препораките за користење на иновативни политики и алатки, кои се базирани на докази, се дел од заедничкиот, регионален пристап кон предизвиците поврзани со сите форми на нарушувања во исхраната.



Искусвата со националните политики за исхраната ја покажаа вредноста на користењето на заеднички алатки и на пренесувањето на знаења и искуства. Покрај тоа, особено се важни сеопфатни механизми за мониторинг за да се идентификуваат трендовите и да се измери влијанието на политиките со текот на времето, преку што се обезбедува одговорност за здравјето и еднаквоста.

Со цел да се забрза напредокот да се решаваат проблемите кои се настанати од сите форми на нарушувања во исхраната, стратегиите за храна и исхрана мора да посветат внимание на водечката улога на носителите на одлуки. Носителите на одлуки треба да воспостават механизми на управување со кои ќе се зачува интегритетот на ефикасното носење на одлуки но, исто така, да се мобилизираат политичките заложби за меѓусекторска соработка на владините институции, институциите на државно и на локално ниво, експертите, граѓан-

ското општество и приватниот сектор. Ваквата организираност може да обезбеди политичка вмешаност, дефинирајќи ги улогите и одговорностите на различните делови на власта, со што ќе се олесни договорот за заеднички цели и планови. Потребно е ангажирање и на приватниот сектор, со оглед на неговата улога во производството, дистрибуцијата и продажбата на храна. Сепак, таквиот ангажман треба да се однесува на основните активности на засегнатите страни и да се постави во контекст на стандарди и иницијативи кои потекнуваат од Владата, а со цел позитивно да се влијае на здравјето преку исхраната. Важно е во тој процес да се преземат мерки за да се избегне евентуалниот конфликт на интереси при креирањето на политиките.

Треба да се нотира дека документите и политиките во областа на исхраната треба да се со амбиција кон постигнување на доброволните глобални цели на НЗБ донесени од страна на 66. сесија на Светското здравствено собрание, вклучувајќи намалување од 25% на предвремената смртност од НЗБ до 2025. Други доброволни глобални цели кои треба да се постигнат до 2025 година се:

- Стопирање за зголемувањето на преваленцата на дебелина и дијабетес;
- Стопирање на зголемувањето на преваленцата на зголемена телесна тежина кај децата под 5 години;
- Намалување на просечниот внес на сол и натриум кај населението за 30%;
- Зголемување на стапката на ексклузивно доење во првите шест месеци од животот на најмалку 50 %;
- Намалување на процентот на хронична неисхранетост кај деца под пет години за 40%;
- Намалување на застапеноста на анемија кај небремените жени во репродуктивна возраст за 50%.

Секако, вредно е да се спомене дека активностите треба да се и на линија на исполнување и на Глобалните одржливи цели на ОН до 2030 година, преку т.н. „Агенда 2030“.

ХЕМИСКИ ОПАСНОСТИ ВО ХРАНАТА

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

Хемиските опасности во храната претставуваат хемиски состојки кои се недозволен или се наоѓаат во храната над максимално дозволени количества и се однесуваат на хемиската безбедност на храната.

Сите живи материи, вклучувајќи ги и луѓето, животните и растенијата, се состојат од хемиски супстанции. Целата храна се состои од хемиски супстанции кои, во суштина, се безопасни и пожелни. На пример, хранливите материи како што се шеќерите, протеините, мастите и влакната се хемиски соединенија кои се потребни во нашата исхрана. Во колкави количества ќе ги конзумираме зависи од нашиот режим на исхрана, кој за секоја единка е индивидуален и најчесто зависи од возраста, од физичката активност и здравствената состојба.

Хемикалиите **сепак може** да имаат различни токсиколошки својства од кои некои може да предизвикаат несакани ефекти кај луѓето и животните. Обично, тие не се штетни, освен ако сме изложени на нив долго време и на високи количества. Науката помага луѓето да се заштитат од овие штетни ефекти, преку воспоставување на безбедни количества за консумација.

Хемикалии во храната кои имаат улога во производството, дистрибуцијата и чувањето на храната

Хемиските супстанции играат важна улога во производството, дистрибуцијата и чувањето на храната. Одредени адитиви, како што се конзервансите, може, на пример, да го продолжат рокот на

траење на храната. Други, како што се боите, може да ја направат храната попривлична. Аромите се користат за да го подобрат вкусот на храната. Додатоците во исхраната се користат како извор на одредени супстанции кои се потребни, како што се минерали, витамини, есенцијални киселини.

За да се задржи храната безбедна и атрактивна, таа се чува во садови кои се направени од хемиски супстанции како што се, на пример, пластика, стакло, различни фолии и слични производи и материјали.

Овие јасни придобивки од употребата на хемикалии за производство, чување и дистрибуција на храната, од друга страна, треба да се балансираат со потенцијалните ризици за здравјето на потрошувачите поради несакани ефекти.

Хемикалии во храната кои потекнуваат од животната средина

Покрај споменатото, голем број на хемиски супстанции се присутни во животната средина како перзистентни органски загадувачи. Тоа се соединенија кои се акумулираат во животната средина и човечкото тело. Познати примери се диоксините и полихлорирани бифенили (ПХБ) кои се несакани нуспроизводи од индустриските процеси и согорувањето на отпад. Тие се наоѓаат во животната средина и се акумулираат во синџирот на храна од животинско потекло. Диоксините се многу отровни и може да предизвикаат репродуктивни и развојни проблеми, оштетување на имунолошкиот систем и рак.

Тешките метали како олово, кадмиум и жива предизвикуваат невролошки проблеми и оштетување на бубрезите. Контаминацијата на храната со теш-



ки метали се јавува главно преку загадување на воздухот, водата и почвата.

Природни токсини кои може да бидат присутни во храната



Во природни токсини се вклучуваат микотоксините, морските биотоксини, цијаногените гликозиди и токсини од отровните печурки. Суровата храна како пченка или житни култури, може да содржи високи нивоа на микотоксини, како што се и охратоксин и афлатоксин. Долгорочната изложеност може да влијае на имунолошкиот систем, нарушување на нормалниот развој или, пак, да биде причина за појава на рак.

Ветеринарни лекови и хемикалии за заштита на растенијата

Исто така, во групата на загадувачи/контаминенти, односно хемиски контаминенти, се вбројуваат ветеринарните лекови кои се користат за лекување на животните и доколку не се постапува соодветно, може да се најдат остатоци од ветеринарни лекови во храната. Во оваа група се вбројуваат и хемикалиите кои се користат за заштита на растенијата (пестициди). Доколку несоодветно се постапува, и во овој случај може да се најдат остатоци од пестициди во храната.

Законодавството за храна има за цел да воспостави вистинска рамнотежа меѓу ризикот и придобивките од присуството на хемикалии во храната, во согласност со високото ниво на заштита на потрошувачите. Поконкретно, науката користи методологија за процена на ризикот по здравјето на луѓето, а со законодавството се регулираат хемиските материји во храната.



За хемиските материји во храната, законодавството е поделено во следниве области:

Законодавството за прехранбени адитиви кое се базира на принципот дека може да се користат само адитиви кои се потребни, и тоа најчесто во ограничени количини и во одредени прехранбени производи. Пред да бидат дозволени за употреба, се оценува нивната безбедност со тестирања и научна процена.

Дури потоа се добива дозвола за нивно користење од Европската комисија.

Законодавството за загадувачи/контаминенти се донесува врз основа на научни процени. Поставени се максималните нивоа на одредени загадувачи (на пример, микотоксини, диоксини, тешки метали, нитратите...) со цел да се заштити здравјето на населението.

Законодавството за остатоци од ветеринарни медицински препарати кои се користат за лекување и превенција на болести на животните, како и пестицидите кои се користат за заштита на растенијата, се базира на научна процена. Во законските прописи пропишани се гранични вредности, со цел да се заштити здравјето на луѓето.

Законодавството за производи и материјали во контакт со храната предвидува дека овие материјали не треба да ги пренесат своите компоненти во храната во количества што можат да го загрозат човековото здравје или да го променат составот, вкусот или текстурата на храната.

Агенцијата за храна и ветеринарство во националното законодавство ги има хармонизирано прописите на Европската Унија, со што македонските граѓани се еднакво заштитени како и европските граѓани.



МЛЕКО

ПРОИЗВОД КОЈ НЕ ТРЕБА ДА ГО ИЗБЕГНУВАТЕ!

Доц. д-р Душица Санџа

Факултет за земјоделски науки и храна, УКИМ

Млекото како биолошка течност со сложен состав, е високо вреден прехранбен производ, бидејќи ги содржи сите енергетски, граѓени и заштитни материи во таков квантитативен однос што човечкиот организам може да ги искористи. Млекото се користи во човековата исхрана веќе 10 000 години, а низ историјата било високо ценето од страна на многу цивилизации. Во поново време интензивно се развива идентификацијата на биолошки активните компоненти во млекото кои придонесуваат за одржување и подобрување на човековото здравје, како и развојот на новите производи базирани на овие компоненти.

Појтрошувачите често се прашуваат за корисните или штетните својства на млеко и млечните производи во исхраната. Посебно е интересно прашањето дали да конзумираат полномасно или обезмаслено млеко?

Голем број на потрошувачи сметаат дека млекото е здраво само доколку е обезмаслено! Млечната маст содржи голем дел на заситени масни киселини, но треба да се нагласи дека не се сите еднакво штетни. Нутритивната вредност, изгледот, текстурата, сензорните карактеристики и стабилноста на млекото и млечните производи во најголема мера се во корелација со содржината и составот на млечната маст. Од сите состојки во млекото, **млечната маст** има најголема енергетска

вредност. Млечната маст има главна улога и како извор на енергија и како носител на важни витамини. Затоа, и низ историјата, производството на млеко било базирано на оваа состојка, а млечните производи со поголема содржина на масти се сметаат за квалитетни. Млечната маст содржи голем удел на масни киселини со краток синџир кои брзо оксидираат, го снабдуваат организмот со есенцијални масни киселини како и со витамини растворливи во масти.

Потребно е да дополниме дека и млечната маст содржи и конјугирана линолна киселина, како и витамини растворливи во масти. Постојат голем број на истражувања кои покажале дека внесот на полномасните млечни производи со висок процент на конјугирана линолна киселина може да го намали ризикот од развој



на тумор на дебелото црево. Резултатите на повеќе студии покажале инверзна врска помеѓу консумацијата на млеко и млечни производи и вредноста на LDL холестеролот во крвта и односот на вкупниот и LDL холестеролот. Интересни се резултатите од



истражувањата кои покажуваат дека некои лактобацили присутни во ферментирани млека, ја намалуваат количината на холестерол во крвта.

Со години се настојуваше да се намалува внесот на масти во нашата исхрана. Неодамнешниот прегледен труд објавен во *European Journal of Nutrition* за досегашните истражувања на млечните масти понуди изненадувачки заклучоци:

Резултатите до кои дошле не ја поддржуваат хипотезата дека млечните масти и млечните производи со висока содржина на масти придонесуваат за дебелината или кардиометаболичните ризици. Консумирањето на високомасни млечни производи во рамките на типичен начин на исхрана е инверзно поврзано со ризикот од дебелина.

Други истражувања кои ги поддржуваат овие наоди е студијата CARDIA (The Coronary Artery Risk Development in Young Adults) која преку 10-годишни истражувања спроведени во 4 американски градови врз 3157 луѓе на возраст од 18 до 30 години, покажа дека дебелите луѓе со поголем внес на млеко и млечни производи имаат помал крвен притисок. Тој ефект не е покажан кај луѓе кои имаат нормална тежина. Интересно е тоа дека со зголемување на потрошувачката на млеко се зголемува и потрошувачката на овошје, зеленчук и житарки со што расте и вкупниот квалитет на исхраната.

Исто така, 15-годишната студија на Универзитетот Туфтс, Масачусетс, чијшто автор е проф. д-р Dariush Mozaffarian, при испитување на 3333 луѓе на возраст помеѓу 30 и 75 години, покажала дека луѓето кај кои млечната маст е присутна во нивната исхрана, имаат 46% помал ризик од дијабетес во споредба со луѓето кои го конзумираат помалку.

Не помалку се важни и другите состојки во млекото. Млекото има висока прехранбена вредност, во прв ред поради сложениот систем: протеини, масти, лактоза и цела палета на витамини и минерали. Поради истовременото присуство на сите состојки, варењето на млекото е подобро, а и искористувањето на состојките е поголемо.

Лактозата е значаен извор на енергија, делува позитивно на дигестивниот систем и ја зголемува способноста на телото за врзување на фосфорот и калциумот. Лактозата долго време се задржува во цревниот тракт каде што доаѓа до нејзина киселомлечна ферментација со што се спречува растот и развојот на патогените бактерии, го подобрува искористувањето на млечните масти, учествува во синтезата на некои витамини во цревниот тракт и заради бавната ресорпција влијае повољно на исхраната.

Високото нутритивно значење на **протеините** во млекото е последица не само на повољниот аминокиселински состав, туку и на физичко-хемиските карактеристики кои придонесуваат за млекото да

претставува комплетна храна. Различни студии покажале дека поединечни протеини имаат низа значајни функции во заздравувањето на мускулите после спортски активности, намалување на ризикот од кариес, како и спречување на кардиоваскуларни заболувања.

По бројот на **витами**ни, може да се каже дека млекото е богато со витамини, но ако се гледа од аспект на задоволување на дневните потреби, содржината варира во зависност од видот на витамините. Според нивната застапеност, можеме да кажеме дека млекото е богато со витамините B2 и B12, средно богато со A и B1 и сиромашно со D, E и C. Млекото е богато со витамини од групата B, па со самото конзумирање на млеко можат да се задоволат дневните потреби на тиамин B2 и кобаламин B12, неопходни за развој на нервните клетки и црвените крвни зрнца.

Млекото и млечните производи се важен извор на неопходни **минерали**. Најважни се солите: хлориди, фосфати и цитрати кои се наоѓаат во рамно тежа со калциумот, магнезиумот и калиумот. Овие микроелементи имаат повеќекратно значење во човечкиот организам. Ја регулираат активноста на ензимите, ацидо-базната рамно тежа и осмотскиот притисок и го олеснуваат пренесувањето на есенцијалните соединенија низ клеточната мембрана. Највредни минерални материи во млекото, од нутритивен аспект, се смета дека се калциумот и фосфорот.



Од гледна точка на исхраната, минералните материи се карактеризираат со следните особини:

- Млекото содржи големи количини на минерални материи кои се многу важни во секојдневната исхрана, како што се калциум и фосфор;
- Минералните материи се наоѓаат во таков меѓусебен однос кој најдобро одговара на потребите на организмот;
- Голем број елементи му овозможуваат на организмот да ги одбере оние кои му се најпотребни, што им дава на овие состојки големо биолошко значење;

● Млекото е сиромашно со некои елементи кои се значајни во исхраната, а тоа е, пред сè, железото.

Можеме да констатираме дека влијанието на млекото и млечните производи на здравјето на човекот е доста сложено.



Исхраната воопшто е комплексна област и не можеме да го проучуваме млекото во однос само на еден нутриент, на пр., мастите. Сепак, млекото е здрав напиток и незаменлив извор на многу драгоцени состојки потребни при исхраната.

Некои информации и правила за означување на млекото

На пазарот на нашата држава можат да се сретнат различни видови на млеко и во зависност од уделот на млечната маст, тоа се движи од 0,5 до 3,7%.

Според националните прописи, пастеризираното млеко се става во промет како:

- 1) пастеризирано полномасно млеко со најмалку 3,5% млечна маст;
- 2) пастеризирано полуобезмастено млеко со 1,5-1,8% млечна маст и
- 3) пастеризирано обезмастено млеко со помалку од 0,5 % млечна маст.

Стерилизираното млеко се става во промет како:

- 1) стерилизирано хомогенизирано полномасно млеко со најмалку 3,5% млечна маст;
- 2) стерилизирано хомогенизирано, полуобезмастено млеко со 1,5-1,8% млечна маст;
- 3) стерилизирано хомогенизирано обезмастено млеко со помалку од 0,5% млечна маст.

Производителот на термички третирано млеко кој произведува млеко различно од овие наведени критериуми, на етикетата треба јасно, читливо и неизбришливо да ја напише содржината на млечна маст и да не ги користи термините полномасно, полуобезмастено и обезмастено млеко. Содржината на млечна маст изразена во проценти со една децимала треба да биде јасно и читливо означена на пакувањето.

За следните прехранбени производи не се бара да имаат список на состојки како задолжителна информација:

- сирење, путер, ферментирано млеко и павлака, на кои не се додадени други состојки

освен млечни производи, прехранбени ензими и култури од микроорганизми кои се неопходни за производство; или во случајот на сирење, различно од свежо сирење и преработено сирење, солта која е потребна за нивно производство.

Пастеризираното млеко, пастеризираното делумно обезмастено млеко и пастеризираното обезмастено млеко требаат да ги исполнуваат **следните стандарди за квалитет:**

- 1) да имаат својствен мирис и вкус;
- 2) да имаат изедначена непрофирна боја која за пастеризираното млеко е непрофирна, бела со жолтеникава нијанса, за делумно обезмастеното млеко без жолтеникава нијанса, а за пастеризираното обезмастено млеко синкаво бела;
- 3) да имаат содржина на сува материја без маст најмалку 8,2%;



4) да покажуваат негативна реакција на алкалната фосфатаза;

5) киселоста да не е повисока од 8 оSH;

6) точката на мрзнење да е приближно иста со онаа на суровото млеко од кое е произведен производот;

7) да има специфична тежина не помала од 1.028 грама на литар за млеко кое содржи 3,5% маст на температура од 20°C или, пак, еквивалентна тежина на литар за млеко кое има различна маст и

8) да содржи минимум 2,9 % протеини за млеко кое содржи 3,5 % маст или еквивалентна концентрација за млеко со различна млечна маст.

Покрај задолжителните информации за храната, со новите правила означувањето на нутритивните вредности кај млекото е задолжително и треба да ги содржи следните информации:

1) Енергетска вредност и

2) Количества на масти, заситени масти, јагленхидрати, шеќери, протеини и сол.

Исто така, млекото спаѓа во групата на супстанции или производи кои предизвикуваат алергии или нетолерантност, па затоа на пакувањето на производот кој содржи млеко тоа треба да биде потенцирано и посебно означено со цел да биде издвоено од другите состојки, на пр., во **иџалик** букви, **иодвлечени** или со **ГОЛЕМИ БУКВИ**.

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