

detkityumen.ru

Цикл передач "Среда обитания"

Среда обитания. Документальное кино

Мы – это миллионы современных городских жителей. В 21 веке наша жизнь удобна и комфортна, продумана и предсказуема. Наша квартира – кухня, спальня, гостиная, рабочее место – офис или кабинет, городской транспорт, любимые места отдыха - все это наша среда обитания. В течение каждого дня мы перемещаемся по одному и тому же маршруту.

Наша жизнь привычна, но не всегда безопасна. И опасность бывает смертельна. Иллюзию спокойствия создает наше незнание. Чтобы уберечься от опасностей, нужно знать "врага в лицо"... Как избежать опасности? Как научиться правильно "читать" этикетки? Как обезопасить себя, своих близких, свой дом? Об этом вы узнаете из цикла передач "Среда обитания".

"Среда обитания" - победитель шестого Международного конкурса деловой журналистики PRESS3BAHИE в номинации "Потребительские рынки" (Москва, 2011)

"Сладкая жизнь"

Что мы покупаем в кондитерском отделе - натуральные сладости или опасные химикаты? Какой сахар лучше класть в чай? Как найти на прилавке настоящий шоколад?

[Смотреть полную версию онлайн](#)

КОНФЕТЫ.

Искусственный ароматизатор можно обнаружить по запаху. Не надо разворачивать конфету. Если через фантик вы почувствуете клубничный, малиновый или банановый запах, значит, в конфете искусственные ароматизаторы.

Если вы покупаете развесные конфеты, попросите продавца показать вам коробку, в которой их привезли. Если он отказывается это сделать, лучше купить конфеты в другом месте.

ШОКОЛАД.

Если в составе шоколада указан растительный жир или содержание какао-порошка больше 4%, перед вами не шоколад, а сладкая плитка. Помните: какао-порошок могут спрятать под названием "какао-велла".

Опустите шоколадку в молоко. Если она сразу пойдет на дно, значит, ее сделали из настоящего масла какао.

САХАР.

Налейте в чашку чай. Добавьте ложку сахара. Размешайте. Если на поверхности появилась белая пленка, значит, в сахаре остались поверхностно-активные вещества.

Положите ложку тростникового/коричневого сахара в стакан с чистой теплой водой и не размешивайте. Натуральный тростниковый сахар останется коричневым. Если же коричневой станет вода, значит, это белый

сахар, покрашенный в коричневый цвет.

МЕД.

Прежде чем купить мед, попробуйте его. Если мед имеет привкус карамели, значит, перед продажей его перегрели – такой мед лучше не покупать.

Подожгите мед. Если при горении он будет плавиться, значит, вы купили правильный мед. Если мед обуглится, значит, пчелы сделали его из сахара, а не из пыльцы. А если станет жидким, значит, его разбавили водой.

"Бедный йогурт"

Кефир, простокваша, ряженка, йогурт – это не только вкусно, но и полезно. Причем с каждым годом кефиры, йогурты и творожки становятся все полезнее и натуральнее. В них появляются кусочки фруктов, витамины, минералы и новые экзотические бактерии. На самом деле, не все кисломолочные продукты одинаково полезны.

[Смотреть трек онлайн](#)

[Смотреть полную версию онлайн](#)

Помните: настоящий кефир может называться только кефиром. Прочитайте состав с обратной стороны. На упаковке традиционного кефира обычно пишут: "Закваска на кефирных грибках", а на кефирном напитке – "Закваска молочнокислых культур".

Помните: если в названии сырка есть слово "творожный", значит, его приготовили из натурального творога без добавления растительного жира.

На упаковке настоящего йогурта должно быть написано слово "йогурт". Срок хранения у него не больше 30 дней.

Специалисты делят продукт на "живые" йогурты и "мертвые", или термизированные. В живые йогурты добавляют пробиотики (лакто- и бифидобактерии) и пребиотики (пектин, инулин и другие вещества, служащие пищей для наших собственных бактерий). Специалисты Института питания РАМН считают: полезнее пребиотики.

У каждого человека своя микрофлора, пробиотики на все организмы действуют по-разному. Если вы хотите, чтобы йогурт был не только вкусный, но и полезный, перед покупкой прочитайте состав. На этикетке такого йогурта есть слова "пребиотики", то есть пектин и инулин, а также "пробиотики" – лакто- и бифидобактерии.

Термизированные йогурты в ходе обработки теряют ценную микрофлору. Обратите внимание на этикетку - срок хранения живого йогурта не более 30 дней, термизированного - до полугода.

Выбирая живой йогурт, проверьте температуру в витрине-холодильнике. Она должна быть от двух до шести градусов по Цельсию. Если температура выше, бактерии могут погибнуть.

Если в составе написано, например, "наполнитель: клубника-земляника" и дальше в скобках расшифровывается, из чего он состоит, скорее всего, в йогурт положили варенье. Если в составе написано "персик", "яблоко" или "клубника", значит, в йогурте можно найти кусочки фруктов.

</p><p> "Сколько сока в соке"

Стакан кваса у метро, бутылка газировки в палатке, пакет сока в супермаркете. Что лучше пить в жару: газировку, сок, квас или обычную воду? Какой из этих напитков лучше утоляет жажду и насколько они полезны? Мы решили это выяснить.

[Смотреть трек онлайн](#)

КВАС.

При покупке бочкового кваса спросите у продавца "Качественное удостоверение". В нем должно быть написано, откуда квас и когда его налили. Не покупайте квас, который простоял в бочке больше 2 суток.

Если вы любите именно разливной квас, лучше выбрать не бочковой, а кеговый. В квасе из кега точно нет микробов, плесени и червей.

Настоящий квас можно отличить по этикетке. Прочитайте состав продукта. Если там есть молочная, лимонная или уксусная кислота, значит, это не совсем квас, а напиток со вкусом кваса.

</p><p> СОК.</p><p> Если на коробке с соком есть надпись "Сок прямого отжима", значит, он сделан из свежих фруктов.

Чтобы выяснить, из чего на самом деле делают соки, наш корреспондент устроился работать на завод по производству соков. Оказалось, что томатный сок, к примеру, делают из томатной пасты, которую просто разводят водой. Такой напиток вы можете сделать сами за несколько минут.</p><p> Казалось бы, на складах должны лежать яблоки, груши, виноград и бананы. На самом деле, там находится концентрат. Его просто разводят водой, добавляют сахар и продают.

Самые подозрительные соки – это смеси. Большинство заводов делают соки и нектары: яблочно-виноградный, яблочно-клубничный, яблочно-ягодный, яблочно-вишневый, мультифрукт и другие. Все эти напитки сделаны из ... яблок. В яблочный сок просто добавляют ароматизаторы. Это позволяет получить какой угодно сок. Хоть клубничный, хоть виноградный. Мы купили 10 различных смешанных соков и сдали их на экспертизу. В лаборатории выяснят, какие из них настоящие, а какие сделаны при помощи пищевой химии.

Если вы покупаете свежавыжатый сок, попросите помыть фрукты при вас. А еще лучше, срезать с них кожуру. По закону о защите прав потребителя продавец обязан это сделать по вашему требованию.

ГАЗИРОВКА.

Найдите на этикетке газированного напитка содержание углеводов. 1 грамм углеводов – это примерно 1 грамм сахара. Теперь посмотрите на объем, рассчитайте, сколько граммов сахара в бутылке или банке, которую вы купили. Помните, стандартный кусочек рафинада весит 5 граммов.

Если в составе газировки написано "Ортофосфорная кислота" или "Е338", значит, она будет прекрасно очищать ржавчину и удалять накипь с чайника. Эта кислота, по мнению врачей, разъедает слизистую оболочку желудка. Человеческие зубы под действием фосфорной кислоты могут терять свою твердость аналогичным образом. Если вы будете выпивать несколько бутылок лимонада каждый день, зубы начнут быстро портиться. Если вы все-таки пьете газировку, пейте ее через соломинку. Тогда напиток не будет соприкасаться с зубами. Если не желудок, то хотя бы зубы побережете.

Настоящий напиток можно отличить по этикетке. В составе должны быть только натуральные компоненты – вытяжки из растений и экстракты масел или трав. Например, натуральный "Тархун" содержит экстракт травы тархун, "Дюшес" - настой груши, "Саяны" - настой травы левзеи, которая активизирует работу мозга.

"Дорогая аллергия"

Детская одежда, игрушки, косметика для девочек, настольные игры для мальчиков, санки. Все для тех, кому от 0 до 14 лет. Эти вещи мы покупаем почти так же часто, как и еду. Наши эксперты расскажут, как и в каких магазинах **выбрать для ребенка безопасную одежду и игрушки.**

[Смотреть трек онлайн](#)

[Смотреть полную версию онлайн](#)

Татьяна увидела в магазине игрушку, о которой мечтала в детстве. Прекрасного единорога с большими глазами и шелковой гривой, заплетенной в две косы. "Единорог-девочка, - ахнула она. - Дороговато, конечно, но дочке понравится". Действительно, новая яркая игрушка сразу же стала любимицей у маленькой Алины. Она и спать легла с ней в обнимку. Утром мама пришла будить дочку - и остолбенела. Девочка опухла и покрылась большими красными пятнами. Врач сразу же поставил диагноз: "Аллергический приступ" - и назвал источник аллергии - новую игрушку. Оказывается, в тот день с точно таким же диагнозом в больницу поступило еще несколько ребятишек. Как оказалось, у всех у них накануне тоже появились новые друзья - глазастые яркие единороги. Журналисты из программы "Среда обитания" сдали загадочную игрушку Алины на экспертизу, выяснили, какое именно ядовитое вещество вызвало у нее аллергию, а потом настояли, чтобы опасная партия игрушек была изъята из магазина.

А вот для Максима история с новой игрушкой закончилась еще хуже. В больницу малыша из детского сада привезли с совсем уж необычным диагнозом: "пулевое ранение". Во время игры "в войну" в него выстрелили из детского автомата. Оказалось, что игрушечные винтовки и пистолеты почти так же опасны, как травматическое оружие. Мы купили несколько пистолетов и принесли в тир Школы милиции. Из игрушечных пистолетов будущие милиционеры стреляли в пакеты с баллистическим гелем. Мы покажем, как глубоко пули входят в пакет, который имитирует тело человека...

"Не обожгись на молоке"

Где найти самое полезное молоко, как вместо сливочного масла не купить спред, почему мороженое делают из сои и чем фальшивая метана отличается от настоящей? На эти вопросы постараются ответить авторы фильма.

[Смотреть трек онлайн](#)

[Смотреть полную версию онлайн](#)

Советы авторов цикла "Среда обитания"

1. Покупать сырое молоко можно только на крупных рынках, где есть администрация и своя экспресс-лаборатория. Перед тем, как покупать молоко, проверьте документы у продавца. Таким образом, вы сможете обезопасить себя, ведь натуральное деревенское молоко может быть заражено бруцеллезом, лейкозом, сальмонеллезом, стафилококком и другими страшными болезнями.

2. Обратите внимание на даты в документах. Ветеринарное заключение о здоровье коровы действует 1 месяц, а анализ молока – всего один день!

3. Максимальный срок хранения молока, после того, как вы вскрыли упаковку– трое суток. После этого оно не прокиснет, не поменяет цвет, вкус и запах. Но пить его все равно нельзя! Таким молоком можно отравиться!

4. В магазинах отдавайте предпочтение ультрапастеризованному молоку. Но помните: его нужно выпить в течение суток после вскрытия пакета!

5. Если вы нашли в молоке какой-то посторонний предмет – жалуйтесь в местное отделение Роспотребнадзора. По вашему заявлению инспекторы обязаны провести проверку.

6. Внимательно читайте упаковку. На этикетке настоящего масла российских производителей обязательно должен стоять значок ГОСТ. До 1 января 2010 года действует старый номер ГОСТа – 3791, а с нового года номер

изменится на 52969. Найдите на пачке процент содержания жира. Если оно не меньше 50% - значит, вы держите в руках настоящее сливочное масло. Все остальное – спред или маргарин.

7. Для того чтобы оценить качество масла в домашних условиях, можно провести простой эксперимент. Принеся масло из магазина, не кладите его в холодильник, а оставьте на некоторое время при комнатной температуре. Настоящее сливочное масло не растечется и не потеряет форму.

8. Есть еще один простой способ понять, что же вы купили: масло или спред. Положите пачку на ночь в морозильник. А утром попробуйте разрезать ее ножом. Настоящее масло, в котором нет ни капли растительного жира, будет откалываться кусками.

9. Настоящее сливочное масло не может стоить меньше 150 рублей за килограмм. Масло "со скидкой" и по "специальной цене" лучше не покупать.

10. Если эскимо залито очень густым слоем шоколадной глазури, а когда она откалывается, мороженое теряет форму - значит молочный жир в нем заменили растительным. Это не настоящее мороженое!

11. Проверить сметану "на натуральность" можно и дома. Откройте упаковку, положите ложку сметаны в теплую воду и дайте отстояться. Если на дне выпадет осадок – значит, в продукте есть растительные жиры.

12. Еще один простой опыт, чтобы определить, есть ли в сметане крахмал (его добавляют для того, чтобы сметана была более густой). Капните на сметану йод. Если крахмал есть, она приобретет синеватый оттенок.

13. Не покупайте товар, на лицевой стороне которого нет четкой надписи – что это за продукт. Производитель обязан писать: масло, сметана, мороженое.

КУДА МОЖНО ОБРАТИТЬСЯ ПО ПОВОДУ КАЧЕСТВА МОЛОКА И МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ

Роспотребнадзор России +7 (499) 973-26-90, сайт <http://www.rospotrebnadzor.ru>

Роспотребнадзор Москвы + 7 (495) 687-36-08, сайт www.mossanepid.ru

Россельхознадзор России (продажа молока на рынках) +7(499) 975-43-47, сайт <http://www.fsvps.ru>

Координаты региональных служб Роспотребнадзора вы можете узнать по телефону горячей линии Роспотребнадзора России.

"Сгущенка на постном масле"

Хотите узнать, из чего на самом деле сделаны варенье, джем, конфитюр, шоколадная паста, сгущенка и пудинг?

[Смотреть полную версию онлайн](#)

ВАРЕНЬЕ.

Внимательно прочтите надпись на этикетке. Если в составе указан консервант, подумайте, стоит ли покупать такое варенье.

Скорее всего, на заводе не заботятся о стерильных условиях и качественных ягодах. В настоящем варенье должны быть только ягоды и сахар, никаких посторонних примесей в варенье по техническому регламенту не допускается.

Для детского питания в магазине лучше выбрать джем или конфитюр, а не варенье – в них меньше оксиметилфурфурола.

Помните: варить варенье можно не более часа. Если варенье подгорело, выкидывайте его без сожаления – им можно отравиться.

Если на полке магазина вы видите джем и конфитюр из одной и той же ягоды, лучше выбрать тот продукт, который называется "Конфитюр", - в нем не должно быть искусственных красителей и ароматизаторов.

Проверить варенье, купленное в магазине, можно и в домашних условиях. Положите ложку варенья в стакан с водой, размешайте и добавьте туда щепотку пищевой соды. Если жидкость изменила цвет, значит, искусственных красителей в этом варенье нет.

СГУЩЕНКА.

Если на банке написано "Сгущенка", то это точно не та сгущенка, которую вы помните с детства. Правильно название звучит так: "Молоко сгущенное с сахаром" или "Молоко цельное сгущенное с сахаром"

Запомните или запишите эти цифры: 53436-09 – это ГОСТ российской сгущенки. Именно он должен быть указан на банке, пакете или тубике с правильным сгущенным молоком. Посмотрите на крышку баночки со сгущенным молоком. Если среди цифр, выбитых в верхнем ряду, нет числа "76", значит, перед вами не настоящая сгущенка.

Вы можете проверить сгущенку, которую обычно покупаете к своему столу. Зачерпните немножко сгущенки обычной чайной ложкой, посмотрите, как она будет стекать. Если это тонкая непрерывная струйка, значит, вы купили правильную сгущенку.

Прочитайте этикетку на банке с вареной сгущенкой. Если в составе есть краситель, значит, сгущенку не столько варили, сколько красили. Когда вы откроете такой продукт, будете сильно разочарованы: на любимую с детства варенку он совсем не похож.

ДЕСЕРТЫ И ПУДИНГИ.

Прочитайте состав десерта. Чем меньше в нем компонентов, тем лучше. Если у вас аллергия, выбирайте десерты, в которых натуральные, а не идентичные натуральным ароматизаторы.

"Что на палочке?"

Как летом избежать опасности – не купить мороженое со стафилококком, сальмонеллой и кишечной палочкой? Как не отравиться химическими добавками и не нарваться на продукцию подпольных цехов? Как выбрать настоящее мороженое? Об этом расскажут производители мороженого, ученые-физиологи и эксперты из Молочного союза России, полицейские.

[Смотреть трек онлайн](#)

[Смотреть полную версию онлайн](#)

Советы дает автор фильма Ольга Гатауллина. Третью мороженого в упаковке не имеет отношения к молочным продуктам!

По советским рецептурам 1948 года в состав пломбира входили натуральное и сгущенное молоко, сливки, желатин, сахар и ванилин. В 80-х годах из-за дефицита молока вместо сливок в мороженое стали добавлять маргарин. Теперь пломбир часто делают вовсе без молока. 60% так называемого мороженого изготовлено на основе заменителей молочного жира, а это кокосовое, пальмовое, рапсовое, подсолнечное масла. Но если в Америке мороженое с растительным жиром называется мелорин, в России производители часто утаивают правду: не указывают правильный состав или пишут неразборчиво.

По утвержденной классификации мороженое бывает трех видов в зависимости от содержания молочного жира: в молочном его должно быть 7,5%, в сливочном -8-11,5 %, в пломбированном -12-24%. В августе 2011 года в силу вступает новый технический регламент на мороженое. Согласно ему продукт должен минимум наполовину

состоять из молока и сливочного масла.

Совет: если мороженое, которое достали из морозилки, откалывается, оно настоящее. Если режется и размазывается, в его составе - растительные жиры.

Мороженое на развес - опасное лакомство, потому что продукт долго стоит в открытых ведрах. Авторы фильма отобрали 10 проб в разных торговых точках города и сдали на анализ в лабораторию. Эксперты нашли в них кишечную палочку и стафилококк.

Совет: если мороженое покрыто кристалликами льда, скорее всего, его размораживали и опять положили в морозильник. Откажитесь от покупки - опасно.

</p><p> "Дары осени"

Как выбирать овощи и фрукты? Советы дает автор фильма Ольга Гатауллина вместе с сотрудником НИИ селекции и семеноводства.

[Смотреть полную версию онлайн](#)

Дыня</p><p> Понюхайте плод на рынке: если у него слабый аромат и химический привкус, откажитесь от покупки.

Арбуз</p><p> Проверить, содержит ли арбуз нитраты, можно только его разрезав. Положите кусочек в воду, если она через некоторое время стала розовой, лучше лакомство выкинуть.

Зелень</p><p> Не выбирайте яркого цвета. Ее наверняка растили с использованием нитратов.

Яблоки</p><p> Выбирайте с червоточиной, такой плод предпочитает червяк, а значит, и человеку он пойдет на пользу.

Морковь</p><p> Не берите треснутую. Она быстро росла благодаря нитратам.

Виноград</p><p> Турецкий эксперты покупать не советуют. Хотя на вид он хорош - ровный, гладкий и крупный. Берите тот, что привезен из республик бывшего Союза.

Грибы</p><p> Народная примета гласит - положите в кастрюлю с грибами луковицу, если она посинеет, значит, это ядовитый гриб. Но, оказывается, это мнение ложное.

Баклажаны</p><p> Выбирайте насыщенного цвета, без прожилок, при надавливании форма должна восстанавливаться.

Лук</p><p> Если в нем есть нитраты, вода, в которой головка лука полежит 15 минут, позеленеет.

</p><p> Бытовая "химия"

Сегодня хозяйка на кухне, почти как рабочий на химическом заводе. Многие компоненты средств бытовой химии – такие, как, например, хлор, фосфаты, диоксид серы, этиленгликоль – используются (хотя и в других пропорциях) в качестве ингредиентов для создания рецептов "боевой химии".

[Смотреть трек онлайн](#)

[Смотреть полную версию онлайн](#)

Эти вещества небезопасны и требуют осторожного обращения с ними. Тот же служащий на химзаводе строго соблюдает технику безопасности: использует резиновые перчатки, защитные очки, специальную одежду... Мы же, переступая порог кухни, часто забываем об элементарных правилах и своими руками превращаем бытовую химию в боевую.

...Фальшивые порошки как две капли воды похожи на оригиналы: те же красочные упаковки, элегантные цветные этикетки. Только внутри вместо стирального порошка – смесь хлорки, соли, отдушек и дешевых красителей. Для стирки этот коктейль бесполезен, он не способен отмывать с одежды даже самую неприлипчивую грязь. Зато он опасен для здоровья. Попадая в легкие, химическая пыль вполне может вызвать аллергию и отравление.

...В нашем фильме вы увидите людей, которые бросили престижную работу, комфортабельные квартиры, и буквально в "чистом поле" основали экопоселение. Они сменили среду обитания, чтобы избавиться от бытовой химии. Конечно, это крайность и выход далеко не для всех - трудно себе представить, что города опустеют, и люди превратятся в добровольных беженцев. Но свести к минимуму вред от бытовой химии любому из нас вполне по силам.

В фильме, в частности, рассказывается о том, как **правильно читать этикетки на товарах бытовой химии, как уметь отличать подделки от оригиналов, какие существуют альтернативы агрессивным компонентам средств бытовой химии, какие меры предпринимают власти для защиты людей от недобросовестных производителей и торговцев.** В фильме выступают как эксперты, так и рядовые люди, которым не повезло столкнуться с "боевой химией" на личном опыте.

Советы авторов цикла "Среда обитания"

При покупке проверять стиральные порошки на подлинность, этикетку потереть рукой. Если буквы легко стираются с коробки, значит, порошок поддельный.

Упаковку перевернуть. Если порошок высыпается из углов, значит, вам пытаются продать фальшивку.

Покупать стиральный порошок с содержанием ПАВ и фосфатов не более 5%.

Ополаскивать посуду минимум 15 секунд в проточной воде.

Никогда не смешивать несколько средств бытовой химии.

"Среда обитания": страшилки для взрослых Школа выживания от авторов программы "Первого канала".

Посмотришь телевизор - и непонятно, как мы до сих пор живы. В воде хлор, фрукты и овощи - с нитратами, лекарства поддельные... Что делать? Для начала выясним, чего делать не стоит.

Вредно

Фрукты. Обходите стороной красивый "лакированный" импорт. Чтобы яблоки хранились долго, их обрабатывают дифенилом. В США и странах Евросоюза он запрещен - есть версия, что дифенил провоцирует рак. Китайские овощи выращивают по экспресс-технологии. Это быстро и дешево. Но их состав никто не знает. Инспекторы проверяют только российские удобрения. Фермер может поливать ростки, например, ядом кураре или хлоркой.

Алкоголь. От слабоалкогольных коктейлей и энергетиков лучше отказаться. В банках с джин-тонином и виски-кола нет ни джина, ни виски. Но зато много "химии". Благодаря ей коктейли... красят ткани в разные цвета!

Колбаса. Каррагинан, нитрит натрия и калия, кошениль, пирофосфаты - вот что входит в состав обычной колбасы, сосисок и сарделек. Эта смесь может непредсказуемым образом отразиться на здоровье.

Консервы. Личинки паразитов в печени трески - под запретом, а вот мертвые личинки - по технологии производства - оказывается, норма! Теоретически в таком виде они безопасны. Но представить консервы с личинками на своем столе... брр!

Маршрутки. Состояние транспорта и водителей никто не контролирует: маршрутки без тормозов, шоферы не знают правил дорожного движения. Половина водителей едут в рейс пьяными.

Косметика. Треть баночек на рынке - подделка, опасная для здоровья, а иногда для жизни. А с 15 февраля в России отменена сертификация еды, косметики и парфюмерии. Теперь за безопасность товаров отвечает производитель. Известны случаи ожогов от гипоаллергенных кремов. Оказывается, в нашей стране эту косметику не проверяют на аллергиях.

Бесплатная медицина. Участились случаи, когда врачи говорят ложные диагнозы, включая онкологию, вымогая деньги за лечение. Доказать, что медики нарушают закон, сложно.

Вода. Из вашего крана однажды могут выпасть даже червяки! Такой случай произошел в городе Лыткарино. Руководство местного "Водоканала" уверило, что черви - признак чистой воды! А весной содержание хлора в водопроводной воде может повышаться в два раза. Так очищают талую воду, которая попадает в водозаборы.

Молоко. Его опасно покупать на рынке, и особенно из бочек. Нет гарантии, что оно парное или взято у здорового животного. С плохим молоком можно подцепить бруцеллез, сальмонеллу и кишечную палочку и даже обнаружить в нем слизю! А в сметану для густоты добавляют крахмал.

Пищевой мусор. Три килограмма химических веществ съедает среднестатистический россиянин за год вместе с продуктами. Продукты с глутаматом натрия лучше не употреблять - он вызывает привыкание, во многих странах запрещен. Если ароматизатор без пометки "натуральный", значит, он искусственный. В некоторых странах Европы пищевые добавки запрещены, они провоцируют заболевания печени. Продукты с маркировкой E121, E123, E216, E217 и E240 и E425 запрещены в России. Но до сих пор встречаются в шоколадных батончиках, паштетах, быстрых супах и бульонных кубиках.

Полезно

Выбирайте фрукты по сезону. Покупайте деревенские яблоки - кстати, они хранятся до декабря. Избегайте фруктов с блестящей кожурой - скорее всего, они обработаны дифенилом или парафином. Парафин можно срезать ножом, а с дифенилом это не поможет. Покупайте огурцы среднего размера с редкими шипами, которые сглаживаются. Плоды с частыми, белыми шипами выращены китайскими фермерами

Капусту выбирайте маленькую и тяжелую. Крупные и легкие кочаны могут содержать нитраты. Овощи и фрукты с темными пятнами поражены грибом, скорее всего они содержат нитраты. Так же как и помидоры с белой сердцевинкой.

Пиво безопаснее всего покупать в бутылках, а не бочковое. В составе правильного пива только солод и хмель. Если в нем мальтозная патока, не покупайте. В состав хорошего вина кроме винограда могут входить только винные дрожжи.

Натуральное мясо нам ничто не заменит! Если уж покупаете колбасу - внимательно читайте этикетки. Отдайте предпочтение продукту с минимумом пищевых добавок.

Консервы. Открывая банку с печенью трески, внимательно рассмотрите содержимое. И живых и мертвых личинок можно увидеть невооруженным глазом.

Маршрутки. Как распознать "правильную"? Легальный водитель всегда по просьбе выдаст билет. На кузове благонадежной маршрутки есть фирменный значок официального перевозчика.

Косметика. Не покупайте косметику в переходах метро и на рынках, ищите на упаковке печать с кодом партии товара, сличайте первые 2-3 цифры штрихкода и обозначение страны-производителя. Они должны совпадать. (Так, 00-13 -США, Канада, 400-440 - Германия, 300-360 - Франция, 80-83 - Италия, 460-469 - Россия, СНГ). Аллергикам стоит употреблять косметику проверенных брендов.

Бесплатная медицина.

Если сомневаетесь в диагнозе, обратитесь в другую клинику. Вам не могут отказать в помощи даже в другом городе из-за отсутствия регистрации, если при вас полис Обязательного медицинского страхования. Он дает право бесплатно лечиться в любой государственной или муниципальной клинике страны. Если лечение слишком дорогое, выясните, не попадает ли ваше заболевание под квоту. Обратитесь в Департамент здравоохранения.

Вода. Воду нужно обязательно пропускать через фильтры, а весной вообще лучше кипятить.

Сметана. Содержится ли в ней крахмал, определить легко. Капните в продукт немного йода - если он посинеет, значит, "да".

Молоко покупайте в проверенных местах и обязательно спрашивайте у продавца документы.

Пищевой мусор. Откажитесь от продуктов, в которых есть надпись "со вкусом". Заменители сахара придуманы для больных диабетом, здоровым людям их употреблять не стоит.

Лапша быстрого приготовления безвредна, все химикаты содержатся в пакетах с "бульоном".

Больше готовьте дома, избегайте полуфабрикатов. На мясокомбинате в мясные продукты добавляют гормоны, витамины, антибиотики.

Соки-воды. Авторы программы проведут эксперимент: какой из напитков - квас, соки и сладкая газировка -лучше... снимает накипь в чайнике.

Сладкая жизнь. Экспертизе подвергнут шоколадки, зефир, леденцы и сахар. Авторы программы научат, как определить поддельный сахар, мед и некачественный шоколад.

</p><p> Мусор. Почему на улицах наших городов много мусора? Оказывается, не последнюю роль играет психология. Авторы программы провели эксперимент. Бросили бумажку не в ведро, а рядом. Через несколько часов возле него выросла большая куча мусора.

</p><p> Излучение. Создатели проекта попробуют разобраться, насколько опасно электромагнитное излучение от компьютеров, микроволновок, телевизоров и мобильных телефонов.

По материалам сайта [Первый Канал](#), razvoda.ucoz.net, podrobnosti.3dn.ru

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category135/category150/719/