

**Эльмира** Какую информацию

александровская на товаре искать, чтобы купить *товаровед* действительно полезное

и качественное?

Изучаем

этикетку

**ЧТО СМОТРЕТЬ В СОСТАВЕ?**

**✓ Очередность ингредиентов. Чем** больше доля компонента в продукте, тем ближе к началу он стоит. Если, к примеру, в «паштете с индейкой» сначала идет «шкурка свиная», «шпик свиной» и лишь на 5-6-м месте «печень птиц», можно представить, сколько «индейки» в этом паштете.

**✓ Количество продуктов.** Чем их меньше, тем лучше. Для того же йогурта, если он натуральный, до- г статочно молока и закваски. Если же ингредиентов на несколько строк - продукт скорее гордость химиков, а не кулинаров.

**НАЗВАНИЕ**

**И НАИМЕНОВАНИЕ**

В данном случае это не  
одно и то же! Крупными  
буквами вас может манить,  
к примеру, «фермерский  
йогурт с кусочками свежих  
фруктов» - это название  
продукта. А вот на обороте  
можно найти обязательное  
по закону наименование -  
и это уже «йогуртный про-

дукт», который не содержит  
живой йогуртовой культуры  
и пользы для пищеварения  
нанесет.

эмульгаторы Е50  
| вкус (Е600-699).

**✓ Наличие Е-добавок.** «Ешки» от-  
вечают за увеличение срока годности  
продукта (консерванты, антиокислители  
Е200-399), внешний вид (красители  
Е100-182, стабилизаторы Е400-499,

Е500-599), усиливают

). Чем меньше Е, тем

натуральнее еда.

Если, например,  
в «фитнес-батончике»

углеводов в 5 раз больше,  
чем белка, и калорийность

высокая, название про-  
дукта - маркетинго-

вый ход.

**| ✓ Присутствие трансжиров.** Это

жиры растительного происхожде-  
ния, у которых в результате  
химической реакции изме-

нилась формула молекулы.  
Они вредны для здоровья.  
Среди таких продуктов  
спред, марга-  
рин, кули-

нарный

жир

ит.д.

