

Выбираем продукты без ГМО (генетически модифицированный организм)

Даны советы тем, кто хочет избежать употребления генетически изменённых продуктов питания:



1) ЧИТАЙТЕ ЭТИКЕТКИ НА ПРОДУКТАХ и избегайте компонентов на соевой основе, таких, как соевая мука, сыр тофу, соевое масло,

лецитин (E322) и гидролизированный растительный белок, компоненты на кукурузной основе, такие, как модифицированный крахмал, кукурузная мука, кукурузный крахмал, кукурузное масло и полента.

Этих компонентов надо избегать просто потому, что нет способа узнать, содержат ли они производные генетически изменённых сои или кукурузы.

2) ПОКУПАЙТЕ ДЛЯ СЕБЯ ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ ИЗ НАДЁЖНОГО ИСТОЧНИКА: Сертифицированные органические продукты имеют гораздо меньшую вероятность быть затронутыми генной инженерией. По возможности отдавайте предпочтение

органическим, натуральным продуктам.

3) ЕДА ДОМАШНЕГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ, — хлеб, торты, творог и т.д., вне сомнения, гораздо полезнее для здоровья и более питательны, чем их аналоги промышленного изготовления. В выращивании и приготовлении своей собственной пищи есть много преимуществ, возможность избежать продуктов генной инженерии — только одно из них. В России сейчас можно приобрести машины для выпечки хлеба в домашних условиях, при этом рекомендуется использовать отечественную муку твердых сортов пшеницы (Краснодарский и Алтайский край).

4) ИЗБЕГАЙТЕ ресторанов быстрого питания и низкобюджетных продуктов, поскольку генетически изменённые ингредиенты в первую очередь вводятся в более дешёвые сорта.

5) ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ: при покупке хлебобулочных изделий, таких, как хлеб, избегайте «добавок для улучшения муки» и «вещества для пропитки теста», которые могут представлять собой

смесь генетически изменённых энзимов и добавок. Подобным образом, «аскорбиновая кислота» может быть генетически изменённой производной.

6) ИЗБЕГАЙТЕ маргарина. Отдавайте предпочтение органическому сливочному маслу.

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ и мясо животных, которых кормили генетически изменёнными соей и кукурузой, не помечаются на этикетках как таковые — несмотря на свидетельства того, что изменённая ДНК может проникать через стенки кишечника в селезёнку, печень и белые кровяные клетки. По возможности отдавайте предпочтение органическому молоку, маслу, сливкам, творогу ит.п.

ШОКОЛАД может содержать лецитин из генетически изменённой сои, а также «растительный жир» и «сыворожку», затронутые генной инженерией. Поэтому отдавайте предпочтение органическому шоколаду. Весь лецитин представляет собой соевый лецитин. Его кодовый номер — E322.

7) ДЕЛАЙТЕ ПОКУПКИ С ОСОБОЙ ОСТОРОЖНОСТЬЮ, когда покупаете

такие продукты, как детское питание и готовые завтраки, поскольку они вполне могут содержать в виде добавок витамины и другие компоненты, полученные из генетически изменённых организмов.

8) ОТНОСИТЕЛЬНО ПИЩЕВЫХ ДОБАВОК ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ, витаминов и лекарств: проверяйте у производителя, поскольку некоторые компоненты могут быть произведены с помощью биотехнологий и представлять опасность. Генетически изменённая пищевая добавка Триптофан привела к смерти 37 потребителей и сделала инвалидами ещё 1500 человек. Кроме этого, за последние 10 лет поступали сообщения о генетически изменённом варианте «человеческого инсулина», вызывающего проблемы у больных диабетом, годами успешно пользовавшихся» животным инсулином».

9) МЁД. В нескольких сортах меда уже были обнаружены следы ДНК генно-модифицированного масличного рапса. Если на этикетке банки мёда указано: «импортный мёд» или «производство нескольких стран», то можно посоветовать избегать таких сортов. Вместо этого отдавайте предпочтение

местному меду или органическому мёду.

10) СУХОФРУКТЫ. Многие сорта сухофруктов, включая изюм и финики, могут быть покрыты маслом, полученным из генетически изменённой сои. Отдавайте предпочтение органическим сортам сухофруктов или сортам, на этикетке у которых не указано наличие «растительного масла».

11) ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ. Избегайте всех импортных продуктов из США и Канады. Продукты и изделия, которых следует избегать, включают все фрукты и овощи, мороженое, молоко, сухое молоко, сливочное масло, соевый соус, шоколад, попкорн, жевательную резинку, витамины. Пребывание в США и Канаде почти наверняка приведёт к регулярному потреблению генетически изменённой пищи (включая генетически изменённые свежие фрукты и овощи).

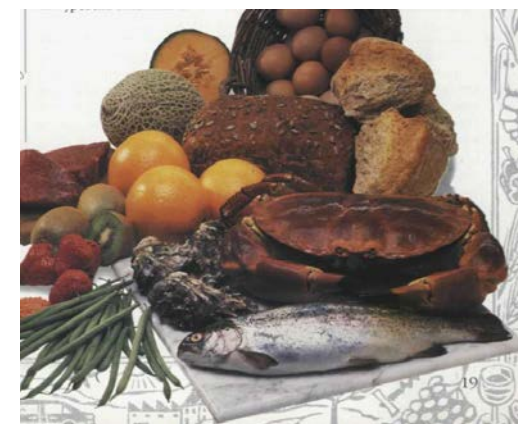
Составитель: зав. ИПЦ О.В.Власова
Компьютерная верстка: Т.А. Бурдина

МУ «Межпоселенческая
центральная библиотека Очерского
муниципального района»



Информационно
– правовой центр

**Еда наш друг,
еда наш враг**



2008 год