

Исключить антибиотики из меню

Ежегодно 15 марта международная общественность отмечает Всемирный день защиты прав потребителей. Международной Федерацией потребительских организаций Consumers International (CI) объявлен девиз очередного Всемирного дня защиты прав потребителей: «Исключить антибиотики из меню». Возрастающая устойчивость к антибиотикам достигает опасно высокого уровня по всему миру. Всемирная организация здравоохранения предупреждает, если не предпринять срочных мер, наступит конец эпохе антибиотиков, лекарства перестанут быть эффективными, а простые инфекции и незначительные травмы вновь станут смертельно опасными для жизни и здоровья людей. В последнее время, в связи с тем, что антибиотики стали использовать повсеместно в животноводстве, птицеводстве и при выращивании рыбы, количество вредных веществ, попадающих в организм, бесконтрольно увеличивается. Практически во всех продуктах в супермаркете можно обнаружить антибиотики. Они стопроцентно есть в мясе, так как и животных, и птиц, лечат, как и людей, антибиотиками. И не только лечат, но и дают в качестве профилактики вместе с витаминами. Мясное производство требует сильных антибиотиков, которые достаются не только животным. Антибиотики передаются земле, и тем, кто на ней работает, не говоря уже о неизвестных последствиях для тех, кто потребляет мясо. Рыба и морепродукты – это категория продуктов, которые в прямом смысле просто купаются в антибиотиках. В искусственных условиях их просто невозможно вырастить без антибиотиков, поэтому если не можете обойтись без рыбы, лучше выбирать ту, которая была выловлена в открытых водоемах. Антибиотики в молочных продуктах также присутствуют. Они легко попадают из организма животного в молоко. Также антибиотики добавляют в молочную продукцию на молокозаводе, тем самым продлевая срок хранения. На птицефабриках кур лечат также антибиотиками, поэтому в яйцах их тоже предостаточно. И плюс большой – срок годности яиц увеличивается в разы. Казалось бы, единственная категория продуктов, которую антибиотики обошли стороной, это овощи и фрукты, но нет. И сюда они добрались. Взять хотя бы всеми любимые новогодние мандарины. Привезенные из Грузии фрукты, портятся довольно быстро, а их сородичи из Турции и Греции могут лежать хоть целый месяц, и будут такие же красивые и блестящие, и никто, кроме человека есть их не будет. Сколько же в них антибиотиков? Неизвестно. Это тайна. Коммерческая. Многие другие овощи и фрукты содержат антибиотики, попавшие в них из почвы с удобрениями, и определить их на глаз и на вкус не возможно. Чем же грозит человеку такой бесконтрольный прием антибиотиков? Сейчас уже с этим связывают рост количества заболеваний астмой и аллергическими заболеваниями. Вред антибиотиков для желудочно-кишечного тракта очевиден: о дисбактериозе после антибиотиков или нарушении микрофлоры в кишечнике, можно не говорить, об этом знают все. Кроме того, организм привыкает к постоянному приему антибиотиков, и в случае серьезной необходимости антибиотики могут просто не сработать. Как свести вред антибиотиков в продуктах питания к минимуму? Первое что можно сделать, это уменьшить пассивный прием антибиотиков. Для этого нужно самым тщательным образом выбирать продукты. Пусть фрукты будут не самого большого размера и не самые красивые, пусть их даже «надкусит» червячок, это точно гарантия того, что вредных веществ в них минимум. Обязательно нужно смотреть срок годности, и не только для того чтобы выбрать свежий продукт. Те продукты, у которых минимальный срок годности, изготовлены

с минимумом антибиотиков и других вредностей. Ну не может творог или молоко храниться месяц, сыр лежать на полке 3 месяца, а морепродукты – полгода. Разрушаются ли антибиотики при тепловой обработке продуктов? Часто можно услышать о том, что антибиотики, содержащиеся в мясе, молоке и яйцах, разрушаются при тепловой обработке и, таким образом, не могут оказывать никакого влияния на здоровье тех, кто эти продукты употребляет. И правда, никто ведь не ест мясо в сыром виде, молоко подвергается пастеризации, ну и яйца есть сырыми не рекомендуется. Получается, нет причин волноваться по поводу антибиотиков в этих продуктах? Ученые утверждают, что путем тепловой обработки можно только частично избавиться от антибиотиков. Например, есть данные, как вываривается антибиотик тетрациклин из куриной тушки. После тридцатиминутной варки он сохраняется в мышцах бройлера в виде следов, а еще через 30 минут полностью переходит в бульон. А как насчет молока и яиц? Никто не кипятит молоко в течение 30 минут и не варит яйца так долго. На счет этого, к сожалению, исследования не проводились. Поэтому, выбор остается за каждым из нас: есть или не есть...