

# Советы потребителям

Как не ошибиться в выборе  
продуктов?



- Выявить в продуктах питания ГМО можно только в специальной лаборатории. На глаз, запах или ощупь этого не сделаешь. Что же делать нам, покупателям. Перед походом в магазин или супермаркет, знайте, что 40% продуктов, продающихся там, содержат ГМО.



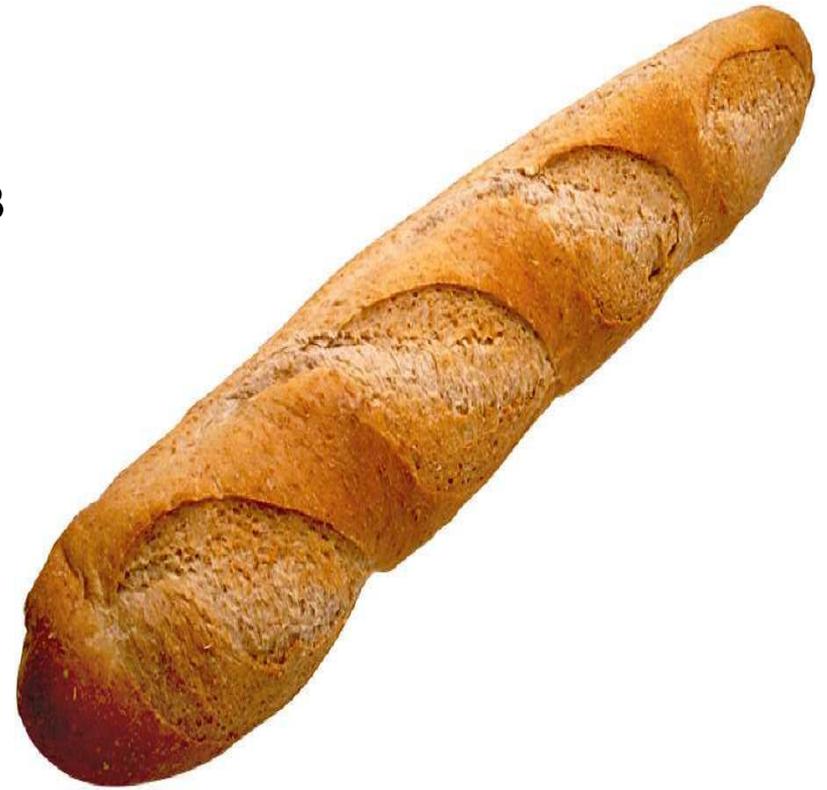
- Больше всего ГМО выявлено в колбасных изделиях (до 85%), а найти сосиски или колбаску без трансгенов – это практически чудо. Особенно плотно насыщены генно-модифицированной соей вареные колбасы и сардельки-сосиски. Кстати, кишат трансгенами и различные полуфабрикаты – пельмени, чебуреки, блинчики. Популярны пельмени «Левада» и «Три медведя», да и большинство производителей колбасных изделий уличены в использовании ГМО.



- На втором месте по содержанию ГМО расположилось детское питание. 70% всего детского питания на Украине содержит ГМ компоненты. Причем узнать, что в баночке с вкусным пюре содержится трансген практически нереально, ведь на этикетке об этом не пишут. Среди производителей, которые не брезгуют использованием ГМ компонентов Нестле и Данон, Similac. Поэтому стоит задуматься, так ли полезен для вашего малыша знаменитый «Растишка». А ведь именно дети до 4 лет меньше всего защищены от действия трансгенов.



- Третья позиция у кондитерской и хлебобулочной продукции. ГМ сою щедро добавляют в печенье и шоколад, муку, конфеты и мороженое, газировку. Идентифицировать такие добавки для обычного человека невозможно. Правда, хлеб, который долго не черствеет – стопроцентно содержит трансгены.



- Среди компаний, уличенных Гринписом в использовании ГМО, знаменитые Марс и Сникерс, Кэдбери, Кока-Кола, Пепси. Из отечественных компаний добровольное тестирование прошла кондитерская компания «Конти», и только на её продукции зеленеет значек «Не содержит ГМО».



- 30% рынка чая и кофе содержит ГМО. Трансгенную сою успешно используют при производстве фаст-фуда (МакДоналдс), сгущенки, кетчупов и соусов (Heinz Foods). Опасения вызывает и консервированная кукуруза (выбирайте венгерскую – там ГМО запрещены). И само собой овощи.



- Именно на овощах и фруктах хочется остановиться подробнее. Покупка овощей на рынке у «бабушек» не гарантирует отсутствие трансгенов. Ведь не известно, какие семена они покупали. Как же отличить ГМ продукты?



- Во-первых, они практически не портятся и не интересуют насекомых. Поэтому, если вы хотите приобрести продукты без ГМО, покупайте «надкушенную» картошку, которая имеет самые различные размеры. Ведь идеальный картофель одинаковой величины – это проделки генетиков. Все ГМ овощи обычно долго хранятся (за счет «вклеенных» генов) и выглядят просто идеально. Избегайте гляцевых, крупных помидор, шикарной клубники, яблок «как с картинки». Природа создает овощи не совсем «красивыми», и не идеальной формы. Это генные инженеры «производят» овощи, удовлетворяющие любым требованиям покупателей. ГМ продукты при разрезании не теряют форму и не пускают сок. Это - еще один индикатор. А вот гречку покупайте смело, её еще не модифицируют.

