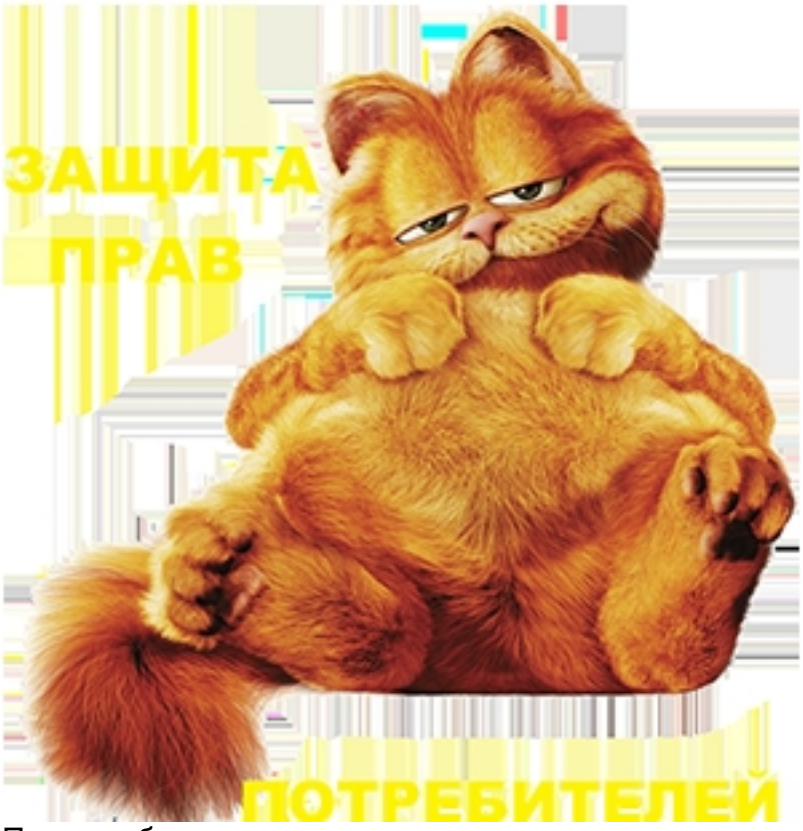


После публикации материала о подсластителях, соках, безалкогольных напитках редакция
Российской Диабетической Газеты (РДГ) получила материал с интервью Кавалера Почетного знака РДА "Вместе мы сильнее!" 3 ст. доктора -диетолога Копытько, номинированной в свое время на награждение Председателем Федерального Редакционного Совета РДГ Кондратцевой А.Д., Коммерческим директором ООО "ТД "Диамир К".

Далее текст пресс-релиза...

14 октября Российский союз производителей соков организовал работу лектория о правильном питании в рамках IV Форума-выставки «Москвичам - здоровый образ жизни» в 55 павильоне ВДНХ. Лекции посетили врачи-диетологи, студенты московских ВУЗов, жители и гости столицы, представители соковой отрасли, журналисты.

Во время лекции «Углеводы в нашем питании. Как не переедать сладкого?» Копытько Марина Владимировна, к.м.н., врач-диетолог, главный врач клиники здорового питания

«Фактор веса», рассказала о биологической роли углеводов в нашем питании. «Углеводы – это необходимый компонент питания и главный источник энергии. Суточная потребность в них меняется в зависимости от возраста человека, его физической и умственной активности»
. В ходе лекции диетолог обратила внимание на то, что накопление лишнего веса связано не с сахаром как таковым, а с общей высокой калорийностью рациона и низкой физической активностью.
«В современном обществе актуальны проблемы лишнего веса и «скрытого голода», связанные с перекосами в питании. Поэтому важно помнить о принципах пирамиды питания и есть то, что нужно, и столько, сколько нужно», отметила Марина Владимировна.
По оценкам исследователей, половина населения России не получает витамины и минеральные вещества в достаточных количествах. В первую очередь специалисты в области питания связывают это с недостаточным поступлением в рацион фруктов и овощей, мы их потребляем в 1,5 раза меньше рекомендованной Минздравом России нормы. Фрукты, овощи, ягоды и соки из них содержат необходимые человеку полезные вещества, то есть обладают высокой пищевой плотностью. Они обязательно должны присутствовать в рационе ежедневно.

В ходе сессии вопросов-ответов «История пакетированных соков – от фрукта на ветке до сока в стакане» Иванова Наталья Николаевна, президент Российского союза производителей соков, рассказала об особенностях переработки и производства фруктовых и овощных соков, о том на что нужно обратить внимание в магазине при покупке сока и нескольких правилах его употребления. Демонстрация-дегустация концентрированных соков, которые используются для производства восстановленного сока, получила живой отклик аудитории. «Сок - это жидкий пищевой продукт, получаемый путем механического отжима спелых и доброкачественных фруктов, овощей или ягод. Соки являются источником пищевых и биологически активных веществ. Как и во всем, что касается питания, в потреблении соков важно соблюдать меру - одного стакана в день вполне достаточно. Чтобы получить большее количество разных полезных веществ, чередуйте потребление разных соков»
- отметила Иванова Наталья.
«Современные технологии переработки и производства соковой продукции позволяют сохранить в соках всю пользу фруктов, овощей и ягод в течение длительного времени без использования консервантов».

Чехонина Юлия Геннадьевна, к.м.н., врач высшей категории, диетолог, старший научный сотрудник отделения профилактической и реабилитационной диетологии клиники ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии» провела семинар «Питаемся правильно. Запоминаем алгоритм здорового питания». Аудитория активно участвовала в обсуждении основных принципов здорового питания, а именно умеренности, разнообразия, безопасности, режима питания и питьевого режима. Диетолог на

основании авторской системы питания «Метод тарелки» рассказала о простом алгоритме правильного питания - белковое блюдо на завтрак, обед и ужин, плюс суп на обед, обязательно гарнир на завтрак, овощи и фрукты на завтрак; обед и ужин, где белковое блюдо - это, например, мясо, рыба, творог, омлет, а гарнир - это картофель, крупы или макароны. Юлия Чехонина отмечает, что:
«Человеку необходимо 14 витаминов и 15 минеральных веществ. Большинство необходимых витаминов и минеральных веществ содержится в овощах, фруктах и соках из них. Соки содержат макро- и микронутриенты, и могут помочь в соблюдении дробного режима питания. Стакан фруктового сока может дополнить
завтрак или может стать вторым завтраком. После ужина горячий напиток можно заменить стаканом томатного сока».

Российский союз производителей соков (РСПС) – некоммерческая организация, созданная 5 октября 1999 года. РСПС объединяет предприятия, работающие на рынке соковой продукции и упаковочных материалов. Основными направлениями деятельности РСПС являются: консолидация усилий ведущих операторов российского сокового рынка, направленная на рост потребления соков и нектаров и пропаганду здорового образа жизни; обеспечение консультационно-правовой помощи участникам рынка соковой продукции России; направленная, в первую очередь, на поддержку национальных производителей; участие в разработке и экспертизе законопроектов, касающихся деятельности отрасли; обеспечение взаимовыгодного сотрудничества между национальными и международными организациями в целях развития сокового рынка в России; а так же планирование, организация и проведение научно-исследовательских работ в области производства и потребления соковой продукции.