

При проведении надзорных мероприятий Управлением Роспотребнадзора по Республике Алтай осуществляется контроль за качеством и безопасностью хлебобулочных, кондитерских и мукомольно-крупяных изделий, находящихся в обороте на территории региона.

За 2023г. исследовано 381 проба мукомольно-крупяных, хлебобулочных и кондитерских изделий. Из них 152 пробы на санитарно-химические, 129 проб на микробиологические и 100 проб на физико-химические показатели, а также на наличие в составе продукции ГМО, радиоактивных элементов.

По результатам проведенных исследований выявлена всего 1 (0,8%) проба, несоответствующая требованиям санитарного законодательства по микробиологическим показателям.

В ходе надзорных мероприятий забраковано и изъято из оборота 3 партии некачественных кондитерских изделий общим весом 8,5 кг.

Ситуация по обеспечению качества и безопасности хлеба, хлебобулочной продукции и мукомольно-крупяных, кондитерских изделий остается на контроле Управления Роспотребнадзора по Республике Алтай. При возникновении вопросов по качеству и безопасности данной продукции, а также в случаях нарушения прав потребителей при их реализации, можно обратиться в Управление Роспотребнадзора по Республике Алтай или его территориальные отделы.

Мукомольно-крупяные и хлебобулочные изделия являются одним из основных источников углеводов, которые в свою очередь являются самым доступным источником энергии, без которой человек не может обойтись. Всемирная организация здравоохранения разработала рекомендации по правильному употреблению углеводов.

Согласно Рекомендациям по рациональным нормам потребления пищевых продуктов, рекомендуемые объемы потребления хлебобулочных и макаронных изделий в пересчете на муку, крупы и бобовые составляет 95-105 кг в год на человека, в том числе пшеничной

муки, обогащенной микронутриентами, – 30-40 кг в год на человека.

Для рационального питания рекомендуется каждый день употреблять сложные углеводы – это каши (овсянка, гречка, киноа, булгур, перловка, бурый рис), цельнозерновой хлеб и макароны, и исключить быстрые углеводы - мука высших сортов и изделия из нее, белый рис и т.д.

Цельнозерновой хлеб и макароны из твердых сортов пшеницы полезней обычных, потому что при такой обработке зерна сохраняют все свои полезные свойства. Потребление цельнозерновых продуктов позволяет снизить и удержать вес. Энергетическая плотность таких продуктов более низкая, чем у продуктов из обработанного зерна, поэтому они менее калорийны на фоне длительного сохранения чувства сытости. Однако не следует увлекаться данными полезными продуктами. Размер порции должен составлять примерно 120 граммов отварного коричневого риса (или другого зерна), макаронных изделий (цельнозерновых), приготовленных овсяных хлопьев или 30 граммов тех же сырых продуктов, а их употребление желательно перенести на первую половину дня.

Кроме того, хлеб является источником витаминов Е, РР, В, и В2, фосфора, магния, серы и пищевых волокон. Выбирая хлеб, предпочтение следует отдавать изделиям, в состав которых входят ржаная мука, отруби, мука грубого помола; обогащённых витаминами, минеральными веществами, микронутриентами. Такая продукция восполняет от 20% до 75% суточной потребности человека в витаминах и минеральных веществах. За счёт их содержания происходит укрепление иммунной, сердечно - сосудистой, нервной систем.