

Антибиотики

в нашей пище:

как избежать их?

Антибиотики используются в животноводстве и при обработке овощей и фруктов. Проблема содержания антибиотиков в продуктах относится как к животным, так и к растительным продуктам. В чем вред антибиотиков, поступающих в наш организм с пищевыми продуктами? Какие продукты содержат больше всего антибиотиков?

Антибиотики были созданы для борьбы со смертельно опасными заболеваниями, но затем стали применяться для профилактики заболеваний у животных - их добавляют им в корм.

При выращивании рыбы в искусственных водоёмах также широко применяют антибиотики.

Антибиотики используются и для увеличения сроков годности продуктов питания. Применяемые в небольших концентрациях, они способны предохранять продукты от порчи в течение определённого времени.

Есть ли антибиотики в мясе, рыбе, молоке и яйцах?

Чаще всего их можно обнаружить в мясных продуктах (говядина свинина, мясо птицы), молоке коровьем сыром, в яйцах, в рыбе. Реже обнаруживаются остатки антибиотиков в молочных продуктах, пчелином мёде, совсем редко – в баранине, конине, крольчатине.

Обработка растительных продуктов антибиотиками

Для увеличения массы плодов их помещают в холодную воду, иногда с добавлениями антибиотиков, и выдерживают определенное время в зависимости от вида плодов и их размеров. Таким образом, можно увеличить вес плодов до 10-15%. Отличить такую фальсификацию практически невозможно, но срок хранения такой продукции без антибиотиков резко уменьшается, а с применением антибиотиков увеличивается значительно.

Как антибиотики в мясе, рыбе, молоке и яйцах влияют на здоровье?

Человеку, потребляющему продукты питания с антибиотиками, могут грозить аллергические заболевания, дисбактериоз. Организм привыкает к

постоянному приёму антибиотиков и в случае необходимости может не получать должного эффекта. Кроме того, понижается сопротивляемость организма, который при постоянном поступлении антибиотиков с пищей не имеет возможности восстановить свой иммунитет.

Учёные уверены, что пассивный приём антибиотиков с пищей содействовал резкому росту случаев аллергии и астмы у детей в течение последних 20 лет. Наблюдения за 448 детьми с момента рождения до возраста семи лет показали, что риск столкнуться с астмой и аллергией у детей, принимавших антибиотики в первые шесть месяцев жизни, гораздо выше. Поэтому в Евросоюзе в 2006 году применение антибиотиков в качестве пищевых добавок для ускорения роста животных было запрещено.

Как же свести вред антибиотиков в продуктах питания к минимуму?

Для этого нужно тщательно выбирать продукты: обязательно смотрите на срок годности (чем он меньше, тем меньше в продукции вредных веществ).

Мясо, кур, яйца желательнее приобретать в фермерских хозяйствах, в крайнем случае выбирайте продукцию отечественных производителей. Рыбу выбирайте ту, которая была выловлена (не выращена) в открытых водоёмах.

Частично антибиотики разрушаются при обработке продукта. После замораживания мяса, рыбы, молока количество антибиотиков снижается на 20%. Промывание мяса приводит к снижению антибиотиков на 12-25%, при длительной варке мяса антибиотики разрушаются на 15-20%, до 70% - переходят в бульон, при варке курятины – почти полностью.

Выведению токсинов из организма способствуют антиоксиданты. Отличным нейтрализатором антибиотиков являются черника, клюква, брокколи, пряности. Очень хорошо помогают очистить организм и употребление чая из различных трав.