



# БЮЛЕТИН на Съюз на преработвателите на плодове и зеленчуци

Брой 10/м. октомври 2023 г.

Годишна среща на СППЗ и АТБК



[Прочети повече](#)

СППЗ отново на InterFood&Drink



[Прочети повече](#)

Домати, устойчиви на кафявото набраздяване



[Прочети повече](#)

Храната не е това, което знаем, част 2



[Прочети повече](#)

*Годишна среща  
на Съюз на преработвателите на плодове и  
зеленчуци и Асоциация „Традиционни  
български консерви”*

**Дата:** 5 декември 2023 г. /вторник/

**Място:** хотел “JAGERHOF”, гр. Пловдив

**Начален час:** 13:00 ч.

През м. декември ще се проведе традиционната Новогодишна съвместна среща на членовете на Съюза на преработвателите на плодове и зеленчуци и новоучредената Асоциация „Традиционни български консерви”.

На срещата членуващите в двете организации ще имат възможността да обсъдят състоянието на бранша, предизвикателствата, които ни очакват и перспективите за неговото развитие.

За повече информация, моля се свържете с нас на следните имейли:

[union@org-bg.net](mailto:union@org-bg.net)

[atbk@org-bg.net](mailto:atbk@org-bg.net)

## СППЗ отново ще участва на InterFood&Drink

Ще Ви очакваме в Зала 3, щанд 3.D8a

Важно събитие за бизнеса в хранително-вкусовия сектор предстои в началото на приближаващия ноември. В Интер Експо Център в София, на 8 ноември, стартират Международните хранителни изложения МЕСОМАНИЯ, ПЪТЯТ НА МЛЯКОТО, БУЛПЕК и ИНТЕРФУД & ДРИНК и Wine&Spirits Show.

Хиляди представители на бизнеса, привлечени от иновациите и изкушаващите вкусове, представени от над 460 изложители, ще превърнат България във важна спирка за всеки на Балканите и Източна Европа, чиято дейност по един или друг начин е свързана с хранително-вкусовия сектор.

„Продължаваме да развиваме изложенията като водещ международен фактор в хранителната индустрия“, споделят организаторите. Благодарение на съвместните усилия на браншовите организации и Интер Експо Център, 460 изложители от 3 континента ще превърнат присъствието на всеки посетител в околосветска обиколка на хранително-вкусовата промишленост. Фирми от България, САЩ, Италия, Турция, Гърция, Македония, Полша, Румъния, Тайланд ще разположат щандовете си. Заедно с провеждащата се Национална кулинарна купа, те ще заемат цялата изложбена площ на Интер Експо Център, изпълвайки я с продукти, машини, софтуер и технологии за целия ХВП-бранш.

Последното издание привлече интереса на посетители от 35 държави; сега организаторите очакват Международните хранителни изложения и Wine&Spirits Show да заемат още по-важно място на международната бизнес сцена.

Събитието е важно за бизнеса по няколко

причини. „Високо се цени обстоятелството, че обстоятелството, че тук аудиторията е тясно таргетирана“, коментират организаторите. За всеки в ХВП сектора, в който у нас оперират над 5000 компании, осигуряващи 70 000 работни места, е важно да се запознае „от първа ръка“ с иновациите и тенденциите, да открие нови бизнес партньори, пазари и ниши за развитие. Комплексният характер на Международните хранителни изложения предоставя всичко това; и не само. Ежегодно форматът е арена на десетки съпътстващи събития от регионален и световен характер – Националната кулинарна купа, Международния пица шампионат и др.

От друга страна растящият международен авторитет на Международните хранителни изложения ги превръща в бизнес-трамплин за всяка присъстваща компания, която иска да развие пазара си в страната или да стъпи и да се утвърди на международната сцена. Освен това организаторите непрестанно експериментират в развитието на формата, показвайки на аудиторията различните възможности пред ХВП-сегментите.

6 изложбени зали, изпълнени със съдържание, над 460 изложители от България, Турция, Гърция, Македония, Полша, Румъния, САЩ, Италия, Тайланд, хиляди посетители от над 40 държави. Такава ще бъде екосистемата, която от 8 до 11 ноември ще създадат в София изложения МЕСОМАНИЯ, ПЪТЯТ НА МЛЯКОТО, БУЛПЕК и ИНТЕРФУД & ДРИНК.

международно изложение



# ИНТЕРФУД & ДРИНК

08 – 11 НОЕМВРИ 2023

Зала 3, щанг 3.D8a

[food-exhibitions.bg](http://food-exhibitions.bg)

## От 2024 г. БАБХ дигитализира всички свои услуги

Българската агенция по безопасност на храните (БАБХ) ще дигитализира всички свои услуги от началото на 2024 г., когато се очаква да бъде завършен проектът BG05SFOP001-1.016-0001 „Оптимизация и електронизация на регистрите и работните процеси в БАБХ“, информират от агенцията. Проектът се осъществява с финансовата подкрепа на Оперативна програма „Добро управление“ 2014-2020, съфинансирана от Европейския социален фонд, приоритетна ос „Административно обслужване и е-управление“ и по този повод на 18 октомври ще се проведе информационен ден.

Проектът ще осигури тематичното обединяване и електронизиране на регистрите, поддържани от агенцията, електронизация на работните процеси и консолидиране на информационните

източници. Работните процеси на централно и областно ниво, вкл. и за предоставяне на над 77 административни услуги по електронен път ще се оптимизират, чрез разработването на специализирана информационна система за управление на областите на контрол на БАБХ. Изпълнението на проекта ще допринесе значително за развитието на една от секторните системи на е-управлението – е-земеделие.

Проектът ще бъде завършен в края на настоящата година и предстои да бъде въведен в експлоатация в началото на 2024 година, което ще постави БАБХ в позицията на администрация, предлагаща всички свои услуги изцяло по електронен път.

Източник: [www.agorozona.bg](http://www.agorozona.bg)



## Ще станат ли скоро всички европейци вегетарианци?

Препоръчаното изкуствено повишаване на цените на месото чрез икономически мерки (високи данъци върху месото, обвързване на производството на месо с емисиите на парникови газове, гранични такси) принудително ще направят европейците вегетарианци, се посочва в най-новото Научно становище „Към устойчиво потребление на храни“, изготвено от Групата на главните научни съветници към Европейската комисия (ЕК), по Механизма за научни консултации, информират от Центъра за оценка на риска по хранителната верига (ЦОРХВ). Ако предложените от учените политики бъдат възприети и въведени в законодателство, то червеното месо и преработените месни продукти ще се оскъпят и ще отворят широк пазар за растителните и „иновативните“ храни, казват от ЦОРХВ.



В становището се подчертава необходимостта от незабавна, цялостна промяна в начина на хранене на европейците, като за целта учените смятат, че това трябва да се постигне чрез въвеждане на финансови намеси на пазара, които да доведат до по-здравословни избори на храна (които да станат „новата норма“), тъй като хората трудно биха променили начина си на хранене поради „човешката склонност за придържане към статуквото“.

Групата на главните учени променя

досегашния принцип и мнение за европейските потребители като за „добре информираният, независим потребител“, който винаги може да избере какво да купи и яде, а построява становището си на основата, че „поведението, свързано с храната, често е доминирано от навици, рутина и емоционални процеси“ и че хранителната среда силно оформя избора, опасенията и приоритетите на потребителите.

Известно е, че и днес политическото лоби на хранително-вкусовата промишленост с противоречиви интереси и ограниченият капацитет на гражданското общество за оказване на влияние върху политическите действия, са пречки за ефективни ограничителни действия по отношение на нездравословните съставки в храните.

Смятаме, че е необходимо да се предприемат действия за определяне на стандарти за хранителните вещества с доказан за здравето риск, най-вече в преработените храни, подобряване на училищната хранителна среда, по-достъпни цени за плодове и зеленчуци, данъчно облагане на нездравословни храни и напитки, и ограничения върху маркетинга на нездравословни храни за деца, но най-вече е необходима база от доказателства, свързани с различни области на науката, върху която могат да се изградят ефективни и устойчиви политики за здравословно хранене, коментират от ЦОРХВ.

Източник: [www.agrozone.bg](http://www.agrozone.bg)

## Стартира инициативата „Достъпно за вас“ за продукти от малката потребителска кошница

Министерството на икономиката и индустрията започва инициатива „Достъпно за вас“. Тя има за цел да се предложат достъпни цени за потребителите на продуктите от първа необходимост. Това обяви министърът на икономиката Богдан Богданов по време на форум за търговия, организиран от Сдружението за модерна търговия (СМТ).

По думите му идеята, която предстои да бъде обсъдена с бизнеса, е всяка седмица веригите, които решат да се включат, да предлагат храни на възможно най-ниската за тях цена от няколко основни групи – хляб и зърнени храни, месо и месни продукти, млечни продукти, яйца, които са в малката потребителска кошница. „Ако успеем да обединим усилия и разчитаме на пазарни механизми, бихме могли да постигнем подобри ефекти“, подчерта Богданов. Той допълни, че в инициативата могат да се включат и магазини, които продават и нехранителни продукти.

Богданов посочи, че се планира кампанията да стартира през ноември месец. „Идеята е търговските вериги да поставят своеобразно информационно табло с най-добрата за потребителите цена, на която могат да се предложат някои от продуктите от дадена стокова група. „Чрез кампанията ще се постигне и информираност на потребителите“, каза още Богданов и допълни, че фиксираните цени на седмична база ще се подават и на НСИ.

По неговите думи кампанията няма задължителен характер и няма да бъдат налагани административни ограничения, напротив – ще бъде отворена възможност за

конкуренция и за повишаване информираността на българските потребители.

Министърът призова търговските вериги да работят по-тясно и с производителите. Той акцентира, че инициативата не трябва да става за сметка на производители или дистрибутори на по-ниско ниво от веригата за доставки. По тази причина ведомството ще предложи на желаещите да се включат в инициативата да се съобразят с механизма Green paper на ЕК за най-добри практики между търговците във веригата на доставките, където основно се визират хранителните продукти.

За да бъдат информирани повече потребителите, Министерството на икономиката предлага продуктовата кошница за съответната седмица да се включи в брошурите на веригите, включително и в дигиталните им издания.

Богданов обяви, че от страна на Министерството на икономиката ще бъде предложен конкретен базов механизъм, който ще послужи за основна рамка, с която всеки един, който реши да се включи в инициативата следва да се съобрази.

Министърът подчерта, че ефектът от инициативата ще бъде проследяван на седмична база, включително и чрез Държавната комисия по стокови борси и тържища и чрез осигуряване на информация за цените през Комисията за потребителите (КЗП).

Източник: [www.bta.bg](http://www.bta.bg)

## Ще има общински магазини само с български стоки

На среща с представители на Българската аграрна камара министърът на земеделието и храните Кирил Вътев е съобщил, че се обмисля създаване на общински магазини, в които да се предлага само местна, българска продукция. *„Ние сме на един пазар, който се разширява и трябва да съумеем да устоим на него и да останем конкурентни, като изградим механизми за подкрепа на нашите производители и най-вече да подкрепим нашето първично производство на плодове, зеленчуци, месо, мляко“*, подчерта още министър Вътев, като даде примери за добри модели в Румъния, Испания, Германия и Франция.



Работи се и по нормативни промени, с които да се защитят в по-висока степен българските производители, като се подобри взаимодействието по веригата за доставки на храни за постигане на баланс и прозрачност в търговските отношения при стриктно спазване правилата за конкуренция, като инициативата е подкрепена и от останалите участници в срещата – министерствата на финансите и икономиката, НАП, Агенция Митници, КЗК, КЗП, ДКСБТ, ИАЛВ, БАБХ.

„Само през тази седмица проведохме и две други работни срещи, на които Браншова

камара „Плодове и зеленчуци“ и браншови организации на оранжерийни производители подкрепиха разбирането, че секторът има необходимост от по-добра пазарна организация на веригата на доставки на земеделски и хранителни продукти и потвърдиха готовност за активно сътрудничество с МЗХ“, информира от своя страна заместник-министър Александър Йоцев.

Браншова камара „Плодове и зеленчуци“ вече е излъчила контактна група за работа в процеса на изготвяне на проектозакон за организацията и правилата на веригата на доставки на земеделски и хранителни продукти, като се разчита на експертизата и на всички останали представители на Българската аграрна камара, за да има резултати от тази законодателна инициатива.

Зам.-министърът информира, че интерес към работа по законопроекта е заявен и от Българска асоциация на производителите на оранжерийна продукция и Национална асоциация на оранжерийните производители, които отправиха предложения за сътрудничество и по отношение прилагането на провежданите политики в сектора, в това число задържането на работната ръка и инструментите за подкрепа, вкл. обвързаната подкрепа и държавните помощи. първият проект на документа ще бъде представен на заинтересованите организации за бележки, коментари и предложения.

Източник: [www.sinor.bg](http://www.sinor.bg)



## Синджента разработи сорт домати, устойчив на кафявото набраздяване по плодовете

Доматите са една от най-традиционните култури за България, а болестите, засягащи плодовете, са проблем на дневен ред за много земеделски производители. Една от новопоявилите се и вече често срещани зарази е вирусът на кафявото набраздяване по плодовете на домати (ToBRFV). Той е особено опасен, тъй като веднъж появил се, може да намали добива до 70 процента. Неприятното при този вирус е, че унищожава всички заразени плодове, както и тези в радиус от 150 м, и всички трябва да бъдат изкоренени. За целта трябва да се използват устойчиви сортове домати, какъвто компанията "Синджента" съобщава, че е разработила.



Сортът, наречен "Баросор", е първият червен оранжерийен домати в България с устойчивост на вируса на кафявото набраздяване по плодовете на домати (ToBRFV). Той има силно растение с висок добивен потенциал и къси междувъзлия. Плодовете му имат наситен червен цвят, идеална форма и изравнени размери. Текстурата им е пълтна и сочна, а липсата на зелен кочан прави впечатление и на потребителите.

За по-голяма сигурност "Баросор" притежава устойчивост на 5 вирусни заболявания, което включва бронзовост (TSWV), нематоди, фузариум, вертицилиум и листна плесен. Подходящ е за целогодишно отглеждане, както за първа, така и втора култура. "Баросор" вече е наличен в дистрибуторската мрежа за зеленчукови семена на Синджента и може да бъде поръчан за новия сезон.

### Какво е вирус на кафявото набраздяване

От 2015 г. вирусът на кафявото набраздяване (ToBRFV) оказва отрицателно въздействие върху производството на домати в много страни по света, като всяка година се появяват повече случаи. Той е един от тобамовирусите, свързан тютюневата мозайка вирус (TMV), и доматената мозайка (ToMV). За него е известно, че разгражда широко разпространения ген Tm2-2 в домати, който по принцип осигурява устойчивост на TMV и ToMV. Името му произлиза от кафявото набраздяване, което се наблюдава върху заразените плодове. Симптомите, причинени от вируса на кафявото набраздяване в домати, са подобни на тези, причинени от други тобамовируси - мозайка върху листата, стесняване на листата, некроза на педикулата, чашките или дръжките и жълти петна по плодовете. Вирусът нанася трайни щети, включително деформация на плодовете, неравномерно узряване и лош търговски вид.

Повече по темата може да прочетете [тук](#).

Източник: [www.bta.bg](http://www.bta.bg)

## Производството на захар се възстановява

Въпреки забавеното засаждане поради влажна пролет, производството на бяла захар в ЕС през 2023/24 г. се оценява на 15,6 милиона тона, със 7,0% над 2022/23 г. и близо до средното за 5 години от 15,7 милиона тона. Това е комбиниран резултат от увеличаване на площите за засаждане на цвекло, по-високи добиви от цвекло и потенциално увеличение на съдържанието на захар.

Поради това се прогнозира вносът на захар в ЕС да намалее до 1,9 милиона тона през 2023/24 г. (25% под очаквания рекорд след квотата от 2,5 милиона тона, внесени през 2022/23 г.).

Въпреки това вносът трябва да остане над средното за 5 години благодарение на

високите цени на захарта в ЕС и увеличената наличност на украинска захар, докато износет на ЕС в сравнение с 2022/23 г. се очаква да се увеличи с 29% до 0,75 милиона тона.

Очаква се общото потребление на захар в ЕС през 2023/24 г. да остане устойчиво на високи цени и относително стабилно в сравнение с 2022/23 г.

Крайните запаси от захар, които се оценяват на 1,4 милиона тона през 2022/23 г. (-9,6% на годишна база), се очаква да бъдат на подобно ниво и в края на сезон 2023/24 г.

Източник: [www.agorozona.bg](http://www.agorozona.bg)

## Влошиха се прогнозите за реколтата от ябълки и круши в Европа

Световната асоциация по ябълки и круши (WAPA) ревизира надолу годишната си прогноза за брутната реколта в Европейския съюз. Според съобщението на асоциацията се очаква реколтата от ябълки да бъде с 3,3% по-малка от миналата година – 11,4 милиона тона, реколтата от круши – с 12,9% и да възлезе на 1,745 милиона тона. Актуализацията на данните показва, че условията, свързани с изменението на климата, са се отразили неблагоприятно на реколтата през седмиците след публикуването на първоначалните оценки. Климатичният хаос включва суши, наводнения, градушки, топли нощи и повишен риск от вредители в целия ЕС. В други случаи дъждовете и застудяванията през нощта са имали положителен ефект

върху развитието на размера и съответно цвета в някои производствени региони.

Понастоящем WAPA изчислява, че реколтата от ябълки през 2023 г. се очаква да бъде малко под 11 милиона тона (около 4% под първоначалната прогноза).

В същото време понижаването на прогнозата за круши в Италия, Испания, Белгия и Холандия ще доведе до по-ниски оценки до 1,72 милиона тона, което е с 6% под първоначалната прогноза и по-ниско от реколтата през 2021 г.



Източник: [www.agorozona.bg](http://www.agorozona.bg)

## 100 млн. лв. тръгват към бизнеса за зелени офиси, ремонти и превенция на бърнаута

Превенция на "прегарянето" в офиса, психологическа подкрепа, "зелени" модели за организация на труда, основен или текущ ремонт на местата за отдих, спорт или хранене в предприятията. Това са само част от дейностите, които ще се финансират по процедурата "Адаптирана работна среда", част от програма "Развитие на човешките ресурси" 2021 - 2027 година. Бюджетът на мярката е 100 млн. лв., а [кандидатстването започна на 16 октомври и ще продължи до края на годината \(31.12.2023 г. 17:00 ч.\)](#). Дейностите ще се изпълняват в два типа региони, а мярката се администрира от социалното министерство:

- Регион в преход - София-град (столица); София-област; област Благоевград; област Перник; област Кюстендил;
- Слабо развит регион, който включва всички останали.

Общият размер на безвъзмездната помощ за слаборазвитите региони ще бъде в размер на 92 млн. лв., а регионът в преход, т.е. София и околията, ще получи 7.9 млн. лв., става ясно от условията за кандидатстване.

Дейностите в рамките на един проект ще могат да се изпълняват само в един от двата типа региони - в преход или слабо развитите региони, както и на територията на два или повече слабо развити региона. Класирането на одобрените проекти ще се извърши отделно за двата типа региони до изчерпване на финансовия ресурс. Проектите ще се разглеждат на база административно съответствие, допустимост, техническа и финансова оценка.

### Кой колко ще получи?

Минималният размер на безвъзмездната

финансова помощ е 50 000 лв., а максималният - 391 166 лева. Големите предприятия обаче задължително ще трябва да осигурят съфинансиране в размер на 20% от общата стойност на проекта. За микро-, малки и средни предприятия такова изискване няма. Всички те ще трябва да разчитат единствено на себе си, тъй като партньорството не е допустимо. Условията обаче са максимално общи, така че повече фирми да могат да се възползват от финансирането.



В схемата не могат да участват фирми от сектора на първичното производство на селскостопански продукти и др. Не са допустими и лица, за които има обстоятелства за отстраняване от участие в процедура за възлагане на обществена поръчка, или такива, които не са изпълнили разпореждане на ЕК за възстановяване на предоставената им неправомерна и несъвместима държавна помощ. Освен това фирмите трябва да отговарят и на още няколко условия. Част от тях са свързани с изискванията за предоставяне на минимални помощи (по регламент (ЕС) №1407/2013), а други - с това кандидатът да разполага с финансов капацитет, който се изчислява по специална методика на база счетоводния

баланс на фирмата за последната приключила финансова година.

Когато кандидатът е новосъздадена през текущата година фирма, проверката за финансов капацитет се извършва въз основа на данни от счетоводния баланс на организацията за текущата година, за периода от регистрацията на организацията до последния ден на месеца, предхождащ месеца, в който е обявена настоящата процедура (т.е. 30 септември). Кандидатът трябва да разполага и с оперативен капацитет за реализирането на проекта.

### Какво точно ще се финансира?

Дейностите, допустими за финансиране по процедурата, са няколко. Първата от тях е разработване и прилагане на "зелени" модели

на труд, изготвянето на "зелени" карти за организация на работните процеси, както и обучения. Особеното тук е, че тази дейност е задължителна за изпълнение и трябва да е включена във всеки проект по процедурата. Нещо повече - проектните предложения, в които не е разписана задължителната дейност, ще бъдат отхвърлени. Тъй като "зелените" модели явно звучат твърде общо, експертите на МТСП са дали примери какво точно може да включват те - въвеждане на нови форми на заетост, промяна на работния процес с цел намаляване на използваните ресурси, осигуряване на "по-еко" работна среда и др.

Източник: [www.capital.bg](http://www.capital.bg)



## Храната не е това, което ние знаем, част 2

### Лактозата в млечните продукти

Много хора с лактозна непоносимост могат да ядат кисело мляко и сирене, без да получават симптоми на лошо храносмилане, въпреки че не могат да консумират големи количества мляко. Много видове сирене имат пренебрежимо ниско съдържание на лактоза. А лактозата в киселото мляко, въпреки че е почти толкова, колкото и в прясното мляко, се разгражда по-ефективно поради съдържащите се в него живи бактерии. Ето защо ферментиралите млечни продукти, като кисело мляко, заквасена сметана, крем фреш, както и много сирена, обикновено се понасят добре от повечето хора с лактозна непоносимост. Като общо правило, колкото по-високо е масленото съдържание, толкова по-ниско е лактозното такова. Например заквасената сметана е с 10% маслено съдържание и съдържа 3.6% лактоза, докато крем фреш е с 30% масленост и 2.4% лактоза. При сирената зависимостта е: колкото са по-твърди, толкова по-малко лактоза съдържат.



**Не е нужно да консумирате прекалено много суперхрани**

Много хора отчаяно вярват, че консумирането на даден плод или зеленчук, който съдържа определен антиоксидант, може да доведе до излекуването на болна или ракова клетка. Факт е, че

суперхраните са наистина полезни и здравословни, тъй като съдържат важни хранителни вещества (антиоксидантите в горските плодове) или здравословни мазнини (авокадото). Но в днешно време изведнъж се оказва, че не консумираме ДОСТАТЪЧНО количество от тях. Да ядеш ПОВЕЧЕ, е по-добре от това да ядеш достатъчно. Тоест, ако едно нещо е полезно, колкото повече консумираме от него, толкова е по-полезно, така ли? Не, това не е вярно.



**Безглутеновото хранене не е еквивалент на здравословно хранене**

Няма научни доказателства в подкрепа на твърдението, че безглутеновите храни са по-здравословни. Те сами по себе си не са вредни, но когато отстраните глутена, трябва да го замените с нещо друго, което да изпълнява същата функция. Следователно безглутеновата храна в много случаи може да съдържа повече сол или захар, или мазнини, или да се налагат повече процеси при преработката ѝ, което я прави и по-скъпа. Освен това учените са доказали, че избягването на глутена може да доведе до намалена консумация на полезни пълнозърнести храни, което на

практика би увеличило риска от някои заболявания, защото освен много витамини и полезни хранителни вещества, пълнозърнестите храни имат високо съдържание на фибри, а фибрите имат редица важни функции.

Да, при всички положения трябва да има разумна дискусия за намаляване консумацията на рафинирани въглехидрати като бялото брашно, при което голяма част от фибрите са отстранени. Но защо, за бога, да не се храните с пълнозърнести храни – един толкова важен източник на фибри?! И така: Ако не можете да ядете глутен, стойте далеч от него! Ако можете да ядете глутен, яжте глутен. И моля ви, запомнете, безглутеновата поничка все пак си е поничка.

### Ненаситените мазнини са много важни за здравето

Опитайте се да консумирате повече ненаситени мазнини, каквито са мазнините в зехтина, ядките и рибата, а наситените мазнини ограничете. Помнете, че по-високата консумация на ненаситени мазнини категорично се свързва с по-ниска смъртност.



Не всички храни с висок гликемичен индекс (ГИ) са непременно нездравословни, както и не всички храни с нисък ГИ пък са здравословни

Например всички сладки плодове с ниско съдържание на фибри, като динята, и сладките кореноплодни зеленчуци, като пащърнака, имат висок ГИ. В същото време

морковената торта има по-нисък ГИ и от едните, и от другите, при положение че е пълна със захар и най-вероятно е приготвена с рафинирано бяло брашно. Защо се получава така? Недостатъкът на скалата за ГИ на храните е в това, че стойностите са изчислени на базата на самостоятелен прием на определена храна, т.е. като се приема, че тя се яде изолирано от други храни. Ето какво означава това: когато една храна е сготвена с мазнина или с протеини, намалява броят на калориите, които реално могат да бъдат усвоени при храносмилането, забавя се абсорбирането на въглехидратите и следователно ГИ става по-нисък. Картофеният чипс и пържените картофи например, понеже са пържени в мазнина, имат по-нисък ГИ от варените или печени картофи. Но, разбира се, няма как да твърдим, че пържените картофи са по-здравословни от един сварен картоф.



Начинът, по който е приготвена храната, влияе на калориите, които усвояваме от нея

Класически пример е целината. Един средно голям стрък сурова целина осигурява на организма незабележимите 6 калории – причината за това е, че голяма част от калорийното ѝ съдържание е свързано с целулоза – фибри, които човешкият организъм не може да разгражда. Ако обаче сготвите същото

количество целина в задушеното например, целулозата се разгражда, в резултат на което количеството налична енергия се увеличава повече от четири пъти, почти до 30 калории. Същото важи и за много други зеленчуци, като моркови, зеле, броколи, зелен боб и т.н. (въпреки че реалните стойности са различни). Ето защо сляпото броене на калории не върши работа.

#### Понятието „бирен корем“ е подвеждащо

Популярно е схващането, че само бирата съдържа много въглехидрати и съответно много калории, откъдето идва и „бирен корем“. Но при консумация на алкохолни напитки по-голямата част от калориите не идват от въглехидратите, а от самия алкохол. Със своите 7 калории на грам чистият алкохол има почти същото калорийно съдържание като мазнините (9 калории на грам) – без значение дали става въпрос за бира, вино, джин или уиски. Така че чаша вино (175 мл) с алкохолно съдържание 13% ще ви осигури почти 160 калории, а цяла бутилка – около 700 калории. А от стандартна бутилка бира (330 мл) с 5% съдържание на алкохол ще

получите около 140 калории.

#### Няма особена полза от приема на таблетки мултивитамици

Витамините са хранителни вещества, които действат като кофактори за редица основни ензими и следователно са необходими за нормалното функциониране на организма. Някои твърдят, че храната, която консумираме днес – заради начина, по който се отглежда, приготвя и обработва – е с почти унищожено витаминно съдържание. Това не е вярно. Освен това, независимо че се нуждаем от определени количества витамини, приемането на повече от необходимото не води до никакви допълнителни ползи, а в някои случаи може да бъде и вредно. Ако консумирате достатъчно количество мазна риба и зехтин, не би трябвало да се нуждаете и от допълнителен прием на есенциални мастни киселини, като Омега-3 и Омега-6.

**Източник:** книгата „Генетика и хранене“ на д-р Джайлс Йоу

