



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ  
ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА  
(РОСПОТРЕБНАДЗОР)

Управление Федеральной службы  
по надзору в сфере защиты прав  
потребителей и благополучия человека  
по Ростовской области

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора  
по Ростовской области в городе в г. Новочеркасске,  
Аксайском, Багаевском, Веселовском районах  
Адрес: 346428, Ростовская область, г. Новочеркасск, пер. Юнна-  
тов, д.3

тел. (86352) 4-70-10 факс. (86352) 2-77-36

E-mail: rpn50@donras.ru

ОКПО 76921493600001 ОГРН 1056167010008

ИНН 6167080043 КПП 616701001

26.02 2024г. № 23- 83/ 1217

На \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

Главе Администрации  
г.Новочеркаска  
Ю.Е.Лысенко

Главе Администрации  
Аксайского района  
К.С. Доморовскому

Главе Администрации  
Багаевского района  
Черных А.Н.

Главе Администрации  
Веселовского района  
Р.П.Криворотову

Прошу разместить следующую информацию в средствах массовой информации и на сайте Администрации.

#### 7 обманчивых ЗОЖ-продуктов.

Многие из нас привыкли думать о некоторых продуктах как о приносящих пользу и даже диетических.

Роспотребнадзор расскажет о 7 ЗОЖ-продуктах, которые только притворяются таковыми!

*Сладкие йогурты и творожки.*

В сладких творожках и йогуртах много сахара. Так, с одним йогуртом можно получить солидную часть дневной нормы сахара и даже не заметить этого.

*Соки и нектары.*

В пакетированных соках мало витаминов, зато нередко для улучшения вкуса добавляют довольно много сахара.

*Обезжиренные молочные продукты.*

Лишение молочных продуктов жира уменьшает их пользу. В частности, кальций из такого молока или творога хуже усваивается организмом. Также нередко в обезжиренные продукты добавляют различные сахара для улучшения вкуса.

*Мюсли.*

Помимо большого количества сахара в готовых мюсли бывает слишком много жира в виде растительных масел. А заявленное количество орехов и сухофруктов не всегда соответствует истине. Поэтому лучше всего готовить их самостоятельно.

*Каша быстрого приготовления.*

Крупа в «быстрых кашах» обычно сильно измельчена и пропарена, что значительно снижает ее питательную ценность. Вместо пользы мы получаем в основном «пустые калории». Плюс сахар, усилители вкуса, синтетические ароматизаторы и прочие добавки, которые не несут пользы.

*Протеиновые батончики.*

Многие производители, к сожалению, занижают калорийность, содержание углеводов и жира в батончиках, а количество белка, наоборот, на деле оказывается не таким высоким, как указано.

*Продукты без глютена.*

При исключении этого вещества производитель вынужден заменять его чем-то другим. В результате еда беднеет белком и обогащается быстрыми углеводами.

Начальник отдела

А.В.Степанова