



Dr.Berg®

THE KNOWLEDGE DOC

КАК ЧИТАТЬ ЭТИКЕТКИ ПРОДУКТОВ



Производители часто используют маркетинговые приемы и громкие слова вроде: **«натуральный»**, **«суперфуд»**, **«без глютена»** или **«растительный»**, чтобы создать впечатление, будто продукт полезен для здоровья. На деле эти обозначения **ничего не говорят о реальном составе**.

Умение анализировать список ингредиентов — мощный инструмент, который поможет вам принимать правильные решения и вернуть контроль над своим питанием.



Главное правило: Вместо изучения раздела «Пищевая ценность» сразу переходите к составу.

Раздел «Пищевая ценность» может вводить в заблуждение: производители манипулируют цифрами, уменьшают порции и сглаживают показатели.

Истинная информация — в списке ингредиентов.



Dr.Berg®

THE KNOWLEDGE DOC

drberg.ru

Гайд по продуктам с чистым составом от Академии Доктора Берга

© Официальное представительство Доктора Берга на русском языке. Любое копирование, размножение, распространение (целиком или частично) или иное использование материалов не допускается. Используйте эти материалы только для личного изучения.

РАЗБОР ЭТИКЕТКИ

(на примере миндального напитка)

- **Размер порции — 100 мл**, но обычно выпивают как минимум вдвое больше. Пищевая ценность кажется «легкой», однако достигается разбавлением водой.
- В составе — вода, ячмень, нут, подсолнечное масло, фосфаты, камеди (гуаровая и геллановая), регулятор кислотности, ароматизаторы.
Миндаль — лишь добавка для аромата.

Фактически это **вода с добавками**, замаскированная под «полезную альтернативу молоку».



Напиток с миндалем на ячменно-нutowой основе.

Ультрапастеризованный асептический розлив.
Для питания детей старше 3-х лет.
ТУ 10.86.10-054-00934636-2018.

Состав: вода питьевая, крупа ячменная, крупа нutowая, ядра миндаля бланшированного обжаренные, масло подсолнечное, регулятор кислотности (фосфат калия двузамещенный), соль, стабилизаторы (гуаровая камель, геллановая камель), ароматизаторы натуральные. Возможно наличие остаточного содержания сои, фундука и продуктов их переработки. Возможно отслоение жировой фракции, обусловленное натуральностью сырья.
Способ употребления: готовый к употреблению продукт. Перед употреблением взболтать. Приятного аппетита!

Пищевая ценность 100 мл продукта (средние значения):

Энергетическая ценность (калорийность), кДж/ккал	290 кДж/70 ккал
Белки	0,5 г
Жиры	2,0 г
Углеводы	12,0 г



Dr.Berg®

THE KNOWLEDGE DOC

Гайд по продуктам с чистым составом от Академии Доктора Берга

© Официальное представительство Доктора Берга на русском языке. Любое копирование, размножение, распространение (целиком или частично) или иное использование материалов не допускается. Используйте эти материалы только для личного изучения.

drberg.ru

КАК ИЗБЕЖАТЬ УЛЬТРАПЕРЕРАБОТАННЫХ ПРОДУКТОВ

- **Выбирайте продукты с простым составом**

Избегайте тех, где присутствуют ультрапереработанные масла, крахмалы, сахара или белки.

- **Изучайте альтернативные названия**

Многие добавки маскируются под «безобидные» термины — важно знать, как они могут быть обозначены на упаковке.

- **Обращайте внимание на длину списка**

Чем он длиннее и чем больше в нем труднопроизносимых слов, тем выше вероятность, что продукт относится к ультрапереработанным.

- **Помните о порядке ингредиентов**

Компоненты в составе указываются в порядке убывания количества. Если ультрапереработанный ингредиент стоит первым, его в продукте больше всего.



Dr.Berg®

THE KNOWLEDGE DOC

drberg.ru

Гайд по продуктам с чистым составом от Академии Доктора Берга

© Официальное представительство Доктора Берга на русском языке. Любое копирование, размножение, распространение (целиком или частично) или иное использование материалов не допускается. Используйте эти материалы только для личного изучения.

ЕЩЕ ОДИН РАЗБОР ЭТИКЕТКИ (на примере протеиновой гранолы)

- **Заявления на лицевой стороне:**
«протеиновая»,
«без добавленного сахара»,
«натуральные ягоды».
- **Основу гранолы составляют**
ультрапереработанные
ингредиенты — **мука**, изолят
соевого белка и растительное
масло.

Продукт позиционируются
как полезный завтрак,
но фактически содержит набор
ультрапереработанных
сахаров и крахмалов, масел семян,
протеиновых изолятов
и ароматизаторов.



О товаре

Состав

Мюсли хрустящие запеченные (цельнозерновые овсяные и пшеничные хлопья, изолят соевого белка, рисовая и пшеничная мука, мед натуральный, масло растительное, солод ячменный, корица, соль пищевая, ягоды клубники и черники сублимационной сушки). Содержит сахара естественного происхождения. Продукт может содержать незначительное количество кунжута, люпина, продуктов переработки молока, арахиса, различных видов орехов. Содержит подсластитель, при чрезмерном употреблении может оказывать слабительное действие.



Dr.Berg®

THE KNOWLEDGE DOC

Гайд по продуктам с чистым составом от Академии Доктора Берга

© Официальное представительство Доктора Берга на русском языке. Любое копирование, размножение, распространение (целиком или частично) или иное использование материалов не допускается. Используйте эти материалы только для личного изучения.

drberg.ru

ИЗБЕГАЙТЕ ЭТИХ ИНГРЕДИЕНТОВ

Крахмалы — дешевый способ улучшить консистенцию, связать ингредиенты и увеличить срок хранения.

Вот основные категории ультрапереработанных компонентов.

УЛЬТРАПЕРЕРАБОТАННЫЕ

Сахара	Крахмалы	Масла	Белки
глюкоза	подсластитель из кукурузы	растительное масло	изолят соевого белка
глюкозный сироп	модифицированный кукурузный крахмал	кукурузное масло	концентрат соевого белка
кукурузный сироп	модифицированный пищевой крахмал	соевое масло	гидролизированный соевый белок
кукурузный сироп с высоким содержанием фруктозы	кукурузный крахмал	каноловое масло	глютен пшеницы
декстроза	кукурузная мука	хлопковое масло	текстурированный растительный белок
мальтоза	мальтодекстрин	подсолнечное масло	гидролизированный кукурузный белок
патока	картофельная мука	сафлоровое масло	казеинат кальция, натрия, калия
агава	пшеничная мука	рисовое масло	казеиновый белок
фруктовый нектар	рисовая мука	рафинированное пальмовое масло	мицеллярный казеин
концентрат сока	тапиоковая мука	маргарин	изолят молочного белка
сироп из коричневого риса		гидрогенизированные и частично гидрогенизированные масла	концентрат молочного белка
свекольный сироп			гидролизированный казеин



Dr.Berg®

THE KNOWLEDGE DOC

drberg.ru

Гайд по продуктам с чистым составом от Академии Доктора Берга

© Официальное представительство Доктора Берга на русском языке. Любое копирование, размножение, распространение (целиком или частично) или иное использование материалов не допускается. Используйте эти материалы только для личного изучения.

ЕЩЕ ПРИМЕРЫ РАЗБОРА СОСТАВОВ: ЧТО ОБЕЩАЕТ УПАКОВКА — И ЧТО ВНУТРИ

Бекон

Что обещает упаковка:

На первый взгляд — идеальный источник белка и жиров без углеводов.

Пищевая ценность (на 100 г):

Белки — 15 г

Жиры — 50 г

Углеводы — 0 г

Энергетическая ценность — 510 ккал

Продукт **выглядит как натуральный бекон** из цельной свинины, без добавок. Однако при внимательном изучении состава становится ясно, что продукт далек от натурального.

Что внутри:

Глутамат натрия и ароматизаторы — формируют выраженный «мясной» вкус, даже если качество сырья невысокое.

Фосфаты, регуляторы кислотности, антиокислитель — обеспечивают плотную текстуру, яркий цвет и длительный срок хранения.

Нитрит натрия (фиксатор окраски) — сохраняет цвет и вкус, но при регулярном употреблении повышает нагрузку на печень и может быть потенциально опасен.

Продукт выглядит как натуральный бекон, но по сути представляет собой обработанное мясное изделие, содержащее набор химических добавок, усиливающих вкус, цвет и продлевающих срок хранения.



-44%				
Бекон свиной 120 г				
На 100 граммов				
15 г	50 г	0 г	510	
белки	жиры	углеводы	ккал	

На 100 граммов				
15 г	50 г	0 г	510	
белки	жиры	углеводы	ккал	
Подробнее о товаре				
Состав				
Грудка свиная, соль, сахар, усилитель вкуса и аромата - глутамат натрия, стабилизаторы - пирофосфаты, животный белок, ароматизатор, регулятор кислотности - карбонат натрия, антиокислитель - аскорбат натрия, консервант - ацетат натрия, фиксатор окраски - нитрит натрия.				



Dr.Berg®

THE KNOWLEDGE DOC

Гайд по продуктам с чистым составом от Академии Доктора Берга

© Официальное представительство Доктора Берга на русском языке. Любое копирование, размножение, распространение (целиком или частично) или иное использование материалов не допускается. Используйте эти материалы только для личного изучения.

drberg.ru

Конфеты

Что обещает упаковка:
«Без пальмового масла»,
«с топинамбуром».

Что внутри:
Глюкозный сироп и сироп из топинамбура (источники сахара), овсяные хлопья, мальтодекстрин, пищевые волокна и эмульгаторы.

Внешне продукт позиционируется как полезный, но по составу относится к ультрапереработанным сладостям: содержит **быстрые углеводы и технологические добавки**.



Конфеты неглазированные с топинамбуром

Состав: ядра семян подсолнечника, пюре сливовое, семена кунжута, глюкозный сироп, семена льна, ядра семян тыквы, сироп из топинамбура, хлопья овсяные, масло растительное кокосовое, пищевое цитрусовое волокно, эмульгатор соевый лецитин, экстракт сухой – рябина красная плоды (мальтодекстрин, экстракт рябины красной водный).

Продукт готов к употреблению. Хранить при температуре 18±3°C и относительной влажности воздуха не более 75%.



ВМЕСТО САХАРА
сироп
топинамбура

ароматизаторов
пальмового масла
животных жиров

природный
пребиотик



Dr.Berg®

THE KNOWLEDGE DOC

Гайд по продуктам с чистым составом от Академии Доктора Берга

© Официальное представительство Доктора Берга на русском языке. Любое копирование, размножение, распространение (целиком или частично) или иное использование материалов не допускается. Используйте эти материалы только для личного изучения.

drberg.ru

Сельдь

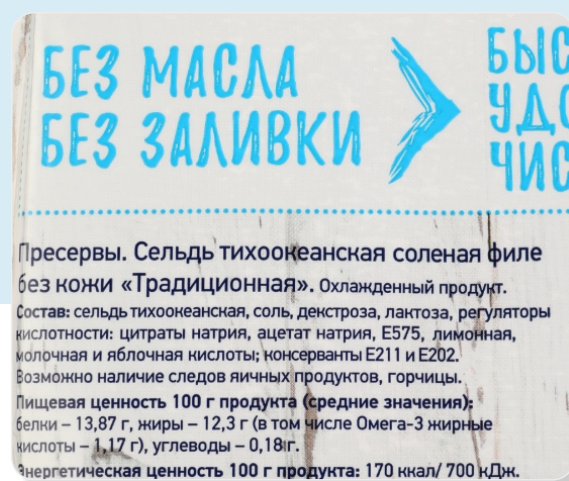
Что обещает упаковка:

«Ничего лишнего», «высокое содержание омега-3».

Что внутри:

Сельдь, соль, **декстроза, лактоза, регуляторы кислотности, консерванты**, лимонная и молочная кислоты, **сорбаты**.

Несмотря на заявления о «чистом составе», продукт содержит сахар, консерванты и нежелательные добавки, продлевающие срок хранения.



Dr.Berg®

THE KNOWLEDGE DOC

Гайд по продуктам с чистым составом от Академии Доктора Берга

© Официальное представительство Доктора Берга на русском языке. Любое копирование, размножение, распространение (целиком или частично) или иное использование материалов не допускается. Используйте эти материалы только для личного изучения.

drberg.ru

Теперь вы знаете, как читать этикетки и распознавать опасные ингредиенты

Но возникают новые вопросы:

- 1 **Где найти действительно безопасные продукты с чистым составом и проверенным происхождением: без сахара, крахмала и «Е»-добавок?**
- 2 **Как не потратить часы на чтение этикеток и поиски по магазинам и маркетплейсам?**

Академия Доктора Берга проверила сотни брендов и составила гайд по продуктам без сахара, трансжиров и вредных добавок.

Теперь не нужно тратить время на чтение мелкого шрифта — все отобрано за вас.

ВНУТРИ ГАЙДА:

- + **22 категории продуктов** — от мяса до масел, соусов и десертов.
- + **Без сахара, без добавок, без маркетинговых уловок.**
- + **3 ценовых сегмента** — от доступных до премиальных брендов.
- + **Прямые ссылки** на магазины: Ozon, Wildberries, «ВкусВилл», «Пятерочка», «Перекресток» и другие.
- + **Промокоды и бонусы** только для владельцев гайда.



ПОЛУЧИТЬ ГАЙД ПО ПРОДУКТАМ



Dr.Berg®

THE KNOWLEDGE DOC

drberg.ru

Гайд по продуктам с чистым составом от Академии Доктора Берга

© Официальное представительство Доктора Берга на русском языке. Любое копирование, размножение, распространение (целиком или частично) или иное использование материалов не допускается. Используйте эти материалы только для личного изучения.



Этот гайд создан, чтобы вы могли заботиться о здоровье семьи без лишних сомнений.

Он подойдет, если вы:

- ✓ хотите питаться полезно, но не знаете, каким брендам доверять;
- ✓ выбираете продукты для семьи, детей или родителей;
- ✓ придерживаетесь кето, безглютенового, низкоуглеводного питания или исключили сахар;
- ✓ устали тратить время на изучение составов и хотите покупать осознанно.

Это **ваш личный навигатор** в мире осознанных покупок.



ПОЛУЧИТЬ ГАЙД ПО ПРОДУКТАМ



Надежда

Спасибо большое! Теперь смогу выбрать чистые продукты! Очень полезная информация. С уважением и благодарностью - Надежда



Dr.Berg®

THE KNOWLEDGE DOC

Гайд по продуктам с чистым составом от Академии Доктора Берга

© Официальное представительство Доктора Берга на русском языке. Любое копирование, размножение, распространение (целиком или частично) или иное использование материалов не допускается. Используйте эти материалы только для личного изучения.

drberg.ru