

Библиотека члена Ассоциации сторонников здорового образа жизни

Здоровое питание - полноценная жизнь

Сборник вопросов и ответов

Киев - 1997 г.

Составители сборника :

- Цыгулёв О.В. - доктор технических наук, изобретатель технологии ЕСО®, создатель продуктов питания нового поколения из пробужденных семян, учредитель и генеральный директор НПФ ЭНТИС.
- Руднев М. И. - доктор медицинских наук, профессор, академик УАННП (Украинской академии наук национального прогресса), директор Института экспериментальной радиологии ЦРМ АМН Украины.
- Торбин В. Ф. - доктор медицинских наук, начальник управления медико-биологического обеспечения Министерства по чрезвычайным ситуациям Украины.
- Карпенко П.А. - кандидат медицинских наук, заместитель директора по клинической работе Института экогигиены и токсикологии им. Л. И. Медведя, главный диетолог МЗ Украины.
- Тяжкая А. В. - доктор медицинских наук, профессор, заведующая кафедрой 1-й педиатрии Национального медицинского университета, главный детский иммунолог МЗ Украины.
- Сова Р. Е. - доктор медицинских наук, член-корреспондент УЭАН (Украинской экологической Академии наук), зам. директора Института экогигиены и токсикологии им. Л.И. Медведя.
- Курик М. В. - доктор физико-математических наук, профессор, заведующий отделом Института физики НАН Украины, директор Украинского института экологии человека.
- Ильина С. И. - кандидат медицинских наук, врач-диетолог, иридодиагност.
- Пересичный М. И. - кандидат технических наук, вице-президент Ассоциации кулинаров Украины, декан факультета общественного питания и гостиничного хозяйства Киевского государственного торгово-экономического университета.

1. Природа, экология и здоровье.

Как зависит здоровье человека от Природы?

Что такое биоактивированные продукты питания?

Как влияет на наше здоровье экологическая обстановка?

Какой вклад Чернобыльской катастрофы в процесс вымирания нации?

Что такое эконопатология?

Что такое профессиональные вредности?

Какую опасность для здоровья человека представляют профессиональные вредности?

II. Питание и профилактика заболеваний.

4

Какая роль питания в сохранении здоровья?

Существуют ли сегодня доступные методы защиты здоровья?

Что такое правильное (здоровое) питание ?

В чем состоят профилактические функции питания?

В чем состоят лечебные функции питания?

Что такое витамины?

Что такое минеральные вещества?

Какие преимущества у натуральных витаминов перед синтетическими?

Какие основные причины, обуславливающие неправильное питание?

К чему может приводить неправильное питание?

Как формулируются правила правильного питания?

Как организовать правильное питание ?

Каким продуктам следует отдавать предпочтение?

Как использовать продукты для приготовления пищи?

Существует ли универсальный продукт питания?

III. Технология ЕСО®- возврат к природе.

6

В чем ценность пищи из цельных семян?

В чем проявляется защитное действие пищи из цельного зерна?

В чем недостатки существующих технологий получения пищи из зерна?

Что означает символ ЕСО®?

Как доказана новизна технологии ЕСО®?

Чем аргументируется безопасность технологии и продуктов ЕСО®?

Что такое пробуждение семян?

Семена каких культур могут быть пробуждены с помощью процесса ЕСО®?

В чем преимущество продуктов из пробужденных семян перед традиционными продуктами из зерна?

С чем можно сравнить состав и свойства пробужденных семян?

Что происходит с текстурой зерновок семян при пробуждении?

Где проводились исследования свойств пробужденных семян?

Известна ли технология ЕСО® на Украине и за её пределами?

IV. Продукт здоровья с удивительными свойствами.

8

В каком количестве можно употреблять продукты ЕСО®?

В каком виде поставляются потребителям продукты ЕСО®?

По какому принципу комплектуются продуктовые наборы ЕСО®?

Чем ценен состав продуктового набора ЕСО®?

Какое количество белка содержит продуктовый набор ЕСО®?

Какими преимуществами обладают продукты с низкой влажностью?

Чем выделяются продукты ЕСО® среди продуктов с низкой влажностью?

Какая стоимость пищевых веществ в продуктивном наборе ЕСО®?

Как рекомендуется сохранять продукты из пробужденных семян?

Производится ли контроль исходного зернового сырья?

В каких местах закупается сырье для выпуска продуктов ЕСО®?

Где приобретаются нетрадиционные виды зернобобовых и масличных культур?

Проходили ли продукты ЕСО® гигиеническую экспертизу?

Как проявляется эффект положительного воздействия продуктов ЕСО® на организм человека?

Является ли использование продуктов ЕСО® профилактикой от заболеваний, обусловленных загрязнением окружающей среды?

Куда направляются продукты ЕСО® в рамках государственной инвестиционной Программы?

V. Здоровая пища из пробужденных семян.

- В чем достоинство продуктов ЕСО®?*
- Как совмещаются продукты ЕСО® с традиционными пищевыми продуктами?*
- Как изменяется пищевая ценность кулинарных изделий после добавления продуктов ЕСО®?*
- Есть ли отходы при использовании в пищу продуктов ЕСО®?*
- Какая длительность приготовления пищи из продуктов ЕСО®?*
- Как усваивается пища из пробужденных семян?*
- Как совмещаются продукты ЕСО® с известными пищевыми добавками, напитками и продуктами лечебно-профилактического назначения?*
- Какую экономическую выгоду приносит использование продуктов ЕСО®?*
- Как оценить выгоду потребителя от быстрого приготовления пищи из продуктов ЕСО®?*

VI. На страже здоровья.

- В каких медицинских центрах проводилась клиническая апробация продуктов ЕСО® из пробужденных семян?*
- Почему продукты ЕСО® из пробужденных семян необходимо включать в рационы питания детей?*
- Чем полезны продукты из пробужденных семян масличных культур?*
- Можно ли употреблять продукты ЕСО® детям, страдающим аллергией?*
- При каких формах аллергических заболеваний можно употреблять продукты ЕСО®?*
- В чем проявляется "коварство" аллергических заболеваний у детей?*
- Могут ли продукты ЕСО® облегчить страдания детям с аллергией?*
- Можно ли обеспечить профилактику аллергических заболеваний путем использования продуктов ЕСО®?*
- Какая периодичность в обострении аллергии и как ее избежать?*
- Можно ли использовать продукты ЕСО® при заболеваниях кожи?*
- При каких заболеваниях органов пищеварения рекомендовано использование продуктов ЕСО®?*
- Можно ли использовать продукты ЕСО® людям с заболеваниями органов дыхания?*
- Можно ли использовать продукты ЕСО® людям с заболеваниями эндокринной системы?*
- Рекомендовано ли использование продуктов ЕСО® людям с заболеваниями щитовидной железы?*
- Можно ли за счет использования продуктов ЕСО® регулировать вес и поддерживать высокую работоспособность?*
- Показано ли использование продуктов ЕСО® для похудения?*
- Могут ли продукты ЕСО® помочь похудеть людям с избыточным весом, но не переносящим голодание?*
- Как защитить организм от вредного влияния стрессов?*
- Показаны ли продукты ЕСО® для профилактики профессиональных заболеваний?*
- Существует ли опыт практического использования продуктов ЕСО® для защиты людей от профессиональных вредностей?*

VII. Продукты ЕСО® - стратегия уважения отечественного потребителя.

- Какая стоимость продуктов для составления полноценного суточного рациона?*
- Какая полноценность суточного рациона при реальных возможностях большей части потребителей?*
- Как изменяется качество рациона при использовании продуктов ЕСО®?*
- Какая экономическая выгода при использовании продуктов ЕСО®, имеющих профилактические и лечебные свойства?*
- В какую сумму оценивается экономия энергии при приготовлении пищи из продуктов ЕСО®?*
- Как оценивается экономия за счет увеличения выхода готовых изделий при введении продуктов ЕСО®?*
- Какая экономическая выгода от повышения органолептических и вкусовых качеств изделий при добавлении продуктов ЕСО®?*
- Для чего необходимы продукты ЕСО®?*
- Какая экономия семейного бюджета происходит при использовании продуктов ЕСО®?*

VIII. Как стать потребителем продуктов ЕСО®.

- Как стать потребителем продуктов ЕСО®?*
- Как вступить в члены Ассоциации сторонников здорового образа жизни?*
- Какие цели и задачи ставит перед собой ассоциация?*

1. Природа, экология и здоровье.

Как зависит здоровье человека от Природы?

Человеческий организм, как сложная по строению, составу, самоорганизующаяся и самовосстанавливающаяся система, непосредственно связана с Природой. Организм человека - это живая система, которая может нормально функционировать только в гармонии с Природой. Гармония организма человека и Природы - единственное условие здоровья этих двух и единых систем.

Что такое биоактивированные продукты питания?

Все зерновые, как продукты Природы, представляют собой биоэнергетические “законсервированные” Природой системы. Биоэнергетика продукта усиливается, если “оживить” или “пробудить” жизненный процесс и на таком этапе - это наиболее биологически ценный продукт питания. Поэтому “пробужденное” зерно - наиболее ценный, биологически активный продукт, обеспечивающий биоэнергетику и здоровье организма.

Как влияет на наше здоровье экологическая обстановка?

В первую очередь здоровье человека определяется здоровой биосферой жизни: экологией почвы (это пища), гидросферы (это питьевая вода), атмосферы (чистота воздуха) и влиянием на биосферу техногенных факторов.

Из-за неблагоприятных экологических условий на территории Украины отмечается рост аллергических, онкологических заболеваний, повышение числа генетических уродств, нарушение процессов развития организма, увеличение длительности протекания болезней, переход их в хроническую форму.

В наиболее загрязненных районах отмечается низкая рождаемость, высокий рост злокачественных заболеваний щитовидной железы, лимфатической, кроветворной систем, желудка, злокачественных новообразований трахеи, бронхов, легких, заболеваний поджелудочной железы, эндокринной системы, нарушений обмена веществ, снижение иммунитета.

Какой вклад Чернобыльской катастрофы в процесс вымирания нации?

1. Среди участников ликвидации последствий аварии (0,18 млн.чел.):

- в 3 раза снизился удельный вес здоровых людей;
- в 47 раз возросла инвалидность;
- в 6 раз увеличилась смертность.

2. Среди пострадавшего населения (2,37 млн. чел.):

- в 3 раза увеличилась заболеваемость;
- в 10 раз повысилось количество больных раком щитовидной железы;
- в 2 раза увеличилась смертность новорожденных у матерей, пострадавших от катастрофы на ЧАЭС.

3. Среди пострадавших детей (0,73 млн.чел.):

- в 6 раз возросло количество детей с хроническими заболеваниями;
- в 300 раз увеличилась частота заболеваний раком щитовидной железы.

Наблюдения продолжаются !

Что такое экопатология?

Заболевание организма человека, которое обусловлено влиянием экологических факторов. В последнее время появились болезни, которые связаны с загрязнением вредными химическими веществами (пестицидами, соединениями тяжелых металлов и др.) продуктов питания и воды.

Что такое профессиональные вредности?

На рабочем месте человек, будь то металлург, водитель, оператор или работник банка, находится в повышенном нервно-эмоциональном напряжении, а его организм подвергается воздействию шума, вибрации, различного вида излучений. Воздух рабочей зоны может быть загазован вредными химическими веществами и т.п. Такого рода воздействия получили название профессиональные вредности. Они оказывают негативное влияние на человека. Поэтому, организм человека, соприкасающийся с различного рода

вредностями, требует защиты, в том числе, путем использования профилактического питания.

Какую опасность для здоровья человека представляют профессиональные вредности?

При обследовании работников нефтегазовой промышленности (около 200 чел.) были выявлены изменения в эндокринной системе, особенно в щитовидной железе, установлено нарушение продукции половых гормонов как у мужчин, так и у женщин. Данные патологии обусловлены профессиональными вредностями и коррелируют со стажем работы по конкретным специальностям. Игнорирование данного факта ведет к повышению заболеваемости, ранней инвалидизации квалифицированных рабочих и, в целом, к снижению надежности системы производства.

II. Питание и профилактика заболеваний.

Какая роль питания в сохранении здоровья?

Многочисленные исследования свидетельствуют, что питание является одним из главных естественных факторов, **обеспечивающих** рост и развитие человека, нормальный обмен веществ, **сохраняющих** здоровье и работоспособность, **способствующих** укреплению защитных реакций организма при неблагоприятном влиянии окружающей среды.

Существуют ли сегодня доступные методы защиты здоровья?

В настоящее время разработаны рекомендации по защите здоровья путем ведения здорового образа жизни, основой которого является **правильное (здоровое) питание**. Экспериментально доказано, что пищевой фактор является ведущим в профилактике многих соматических и профессиональных заболеваний.

Например, в Японии для людей, пострадавших от ядерных взрывов, была разработана программа питания с использованием овощей и фруктов оранжевого цвета. Оранжевый цвет свидетельствует о наличии в таких продуктах провитамина А, который является антиоксидантом и обеспечивает защиту клеток организма от разрушающего действия неблагоприятных факторов окружающей среды.

Что такое правильное (здоровое) питание?

Здоровым является питание, которое путем использования разнообразных экологически безопасных продуктов обеспечивает наш организм необходимым и достаточным для жизнедеятельности количеством нутриентов. Пищевой рацион человека при правильном (здоровом) питании постоянно должен содержать около 600 нутриентов.

В чем состоят профилактические функции питания?

Первая. Обеспечение организма биологически активными веществами, которые повышают сопротивление организма воздействию стрессов и вредных факторов производственной или окружающей среды. Вторая. Очищение организма от всевозможных токсических веществ и снижение их количества до безопасного для организма уровня.

В чем состоят лечебные функции питания?

Лечебное питание должно обеспечить сбалансированное потребление энергии и необходимых нутриентов для полноценной жизнедеятельности организма с учетом заболеваний, которыми страдает тот или иной человек.

Что такое витамины?

Витамины - это различные по химическому строению вещества с высокой биологической активностью. Тесная связь витаминов с ферментами определяет их роль как биологических катализаторов всех жизненных функций организма. Благодаря витаминам повышаются защитные функции организма, сохраняются работоспособность и здоровье. Потребность организма в витаминах необходимо обеспечивать разнообразным питанием.

Что такое минеральные вещества?

Неорганические вещества, которые выполняют роль поддержания и регуляции многочисленных жизненных процессов в организме человека. Они контролируют кровяное давление, снимают депрессию, регулируют температуру тела, поддерживают мышечный

тонус, вырабатывают нейромедиаторы, способствуют свертыванию крови, защищают от сердечных болезней, борются с раком и т.д.

Минеральные вещества поступают в организм человека в составе пищевых продуктов и жидкостей.

Какие преимущества у натуральных витаминов перед синтетическими?

Натуральные витамины, находящиеся в пище содержат сопутствующие питательные вещества, которые предназначены самой Природой сопровождать основной витамин. Сопутствующие вещества, как правило, включают ферменты, катализаторы или минералы, которые обеспечивают эффективное усвоение организмом основного витамина.

Синтетические (полученные химическим путем), не содержат сопутствующих питательных веществ, плохо усваиваются организмом и могут вызвать у некоторых людей аллергические реакции и другие побочные эффекты.

Какие основные причины, обуславливающие неправильное питание?

Таких причин несколько:

- национальные традиции и региональные особенности;
- отсутствие знаний о правильном питании;
- финансовые возможности.

К чему может приводить неправильное питание?

Установленным фактом является взаимосвязь между неправильным питанием и возникновением многих неинфекционных заболеваний. Как показали результаты изучения пищевого статуса населения Украины, чрезмерное потребление хлебопродуктов, картофеля, сала и других животных жиров, сахара, с одной стороны и дефицит витаминов, минеральных веществ, пектина, клетчатки с другой, способствуют росту всех форм ишемической болезни сердца, инфарктов миокарда, гипертонической болезни, сахарного диабета, кариеса, подагры, анемии, зоба и других серьезных заболеваний.

Как формулируются правила правильного питания?

1. Питаться разнообразно и регулярно.
2. Не переедать.
3. Проводить разумную кулинарную обработку продуктов.
4. Знать особенности химического состава основных продуктов и их калорийность.
5. Помнить, что правильное питание наиболее эффективная защита Вашего организма.

Как организовать правильное питание ?

Следует помнить, что Ваш организм адаптирован и содержит состав химических веществ, характерных для местности где Вы родились или проживали длительное время. Восполнение требуемого химического состава веществ возможно лишь за счет продуктов, которые выращены в той же местности. Продукты питания, поставляемые по импорту, не могут содержать необходимого нашему организму состава нутриентов из-за произрастания сырья в других условиях. Вместе с тем, они могут содержать значительное количество пищевых добавок и ксенобиотиков (чужеродных организму человека веществ).

В настоящее время на Украине правильное питание должно совмещать в себе функции здорового, профилактического и лечебного. Рационы питания должны соответствовать физиологическим потребностям организма, включать продукты, богатые биологически активными нутриентами, такими как: незаменимые аминокислоты, витамины с необходимым количеством антиоксидантов (А, С, Е), минеральные вещества, полиненасыщенные жирные кислоты, пектины и клетчатку.

Каким продуктам следует отдавать предпочтение?

Предпочтение следует отдавать нерафинированным продуктам, полученным путем щадящих методов технологической обработки.

Как использовать продукты для приготовления пищи?

Для снижения потерь биологически активных нутриентов при приготовлении пищи отдавать предпочтение следует щадящим методам кулинарной обработки продуктов питания.

Существует ли универсальный продукт питания?

В настоящее время не существует универсального продукта питания, который своим биологическим действием оптимизировал бы метаболические процессы в организме. Для набора требуемого комплекса макро- и микронутриентов продукты следует использовать *комбинированно*.

III. Технология ЕСО®- возврат к природе.

В чем ценность пищи из цельных семян?

Пищу из цельных семян можно назвать помощником жизни, так как она регулирует уровень кислотности в организме. Большинство современных продуктов питания снижают кислотность

Ранние цивилизации в Египте, Греции, Риме питались преимущественно просом, ячменем, пшеницей. Рис и соя были основными культурами в Китае, Японии, Индии. Майя, и Инки, и другие племена Центральной и Южной Америки в большом количестве использовали кукурузу. Веками люди прекрасно существовали за счет природных продуктов питания, главным образом за счет зерновых, орехов, овощей и фруктов, а мясо и рыбу употребляли изредка.

В чем проявляется защитное действие пищи из цельного зерна?

Пища из цельного зерна помогает поддерживать кислотность крови на нужном уровне, так как является нейтральной по кислотно-щелочному показателю.

Высокое содержание в пище из цельного зерна пищевых волокон и фитатов обеспечивает выведение из организма радиоактивных и токсических веществ.

Усиление моторики желудочно-кишечного тракта способствует уменьшению времени пребывания пищи в кишечнике и ускорению процесса выведения токсинов.

Снабжение организма витамином В₆ обеспечивает укрепление вилочковой железы и соответственно иммунитета. Витамин Е и селен, поступающий с продуктами из цельного зерна, предупреждают повреждение клеток свободными радикалами.

В чем недостатки существующих технологий получения пищи из зерна?

Используемые в настоящее время технологии не обеспечивают эффективной трансформации питательных веществ (белков, углеводов, жиров) из запасного вида в формы, хорошо усваиваемые организмом человека. При отделении поверхностных слоев зерновок происходит существенное снижение в конечных продуктах биологически ценных и крайне необходимых для организма человека пищевых волокон, минеральных веществ и витаминов. Пищевая ценность таких продуктов низкая, так как ряд ингредиентов проходят транзитом и не усваивается организмом человека.

Что означает символ ЕСО®?

ЕСО- это официально зарегистрированный торговый знак для реализации продуктов питания нового поколения из пробужденных семян, новой технологии и оборудования для их производства. Торговый знак составлен из заглавных букв имен соавторов первого изобретения:

Евгения Петровича Тюрёва - докт. техн. наук, профессор,
Сергея Васильевича Зверёва - докт. техн. наук, профессор,
Олега Васильевича Цыгулёва - докт. техн. наук.

Как доказана новизна технологии ЕСО®?

При подаче заявки на получение патента составляется описание технического решения, которое отправляется в государственный институт патентной экспертизы. Там техническое решение исследуется на соответствие ряду критериев, в том числе на *мировую новизну*. При положительной экспертизе государственным патентным ведомством выдается патент. В настоящее время продукт, технология и оборудование для его производства находятся под защитой около 2-х десятков патентов. Срок действия патентов распространяется на 20 лет.

Чем аргументируется безопасность технологии и продуктов ЕСО®?

Технология ЕСО® использует безопасные, воздействующие короткий промежуток времени физические факторы. Все процессы преобразований в семенах осуществляются в цельной зерновке и происходят за счет работы, которую совершает находящаяся в ней влага, нагреваемая с помощью потока света.

Таким образом, процессы преобразований в зерновках осуществляются за счет света и влаги и аналогичны природным. Следовательно, технология и продукты ЕСО® являются безопасными для организма человека.

Что такое пробуждение семян?

При тепловой обработке по технологии ЕСО® в цельной зерновке за короткий промежуток времени параллельно проходит несколько процессов: обеззараживание семян, вспучивание зерновки и отделение жестких оболочек, удаление влаги, биохимические превращения веществ.

Совокупность этих процессов нами названа **пробуждением семян**.

Семена каких культур могут быть пробуждены с помощью процесса ЕСО®?

Технологический процесс ЕСО® позволяет с высокой эффективностью пробуждать семена как культурных, так и дикорастущих растений, пригодных для употребления в пищу человеком. В настоящее время освоены режимы пробуждения семян кукурузы, пшеницы, ржи, тритикале, ячменя, овса, гречихи, риса, проса, сорго, суданки, сои, гороха, фасоли, бобов, маша, чечевицы, нута, арахиса, чины, амаранта, подсолнечника, льна, мака, конопли, рапса, кунжута, хлопчатника и других культур. Это дает возможность обогатить рацион питания человека продуктами высокой пищевой ценности и сбалансированности.

В чем преимущество продуктов из пробужденных семян перед традиционными продуктами из зерна?

В пробужденных семенах крахмал полностью трансформирован в растворимые формы и декстрины. Это не менее, чем в 2 раза превышает уровень трансформации, который обеспечивают известные процессы. Продукты из пробужденных семян обладают более высокой пищевой ценностью, так как после обработки происходит высвобождение полиненасыщенных жирных кислот, а преобразования в белковом комплексе повышают перевариваемость и атакуемость белков протеолитическими ферментами. При этом практически полностью сохранены оптимальный состав пищевых волокон, полноценный набор минеральных веществ и витаминов, характерных для каждого вида цельного зерна или семян.

С чем можно сравнить состав и свойства пробужденных семян?

По эффективности трансформации пищевых веществ из запасного вида в усваиваемые формы, составу нутриентов и эффекту воздействия на организм человека свойства пробужденных семян максимально приближаются к свойствам пророщенных зерен.

Что происходит с текстурой зерновок семян при пробуждении?

В процессе пробуждения за счет вспучивания изменяется текстура зерновок семян, что придает им дополнительные ценные качества. Вспучивание приводит к увеличению объема зерновок, образованию в них разветвленной пористости. Это придает продуктам переработки диетические свойства, они легко перевариваются и усваиваются организмом человека. Вспучивание преобразует также текстуру оболочек клеток (клетчатку), что усиливает ее функции в формировании каловых масс, регуляции работы кишечника и выведению токсических веществ из организма.

Где проводились исследования свойств пробужденных семян?

За период с 1990 года по настоящее время был исследован значительный комплекс физических, биохимических, механических и технологических свойств пробужденных семян различных сельскохозяйственных культур. Исследования проводились в Институте питания АМН СССР, Московской пищевой академии, Всесоюзном НПО "Зернопродукт", Центральной производственной лаборатории комбикормовой промышленности Госкомитета СССР по закупкам продовольственных ресурсов, Всероссийском НИИ физиологии, биохимии и питания сельскохозяйственных животных, на кафедре гигиены

питания Киевского института усовершенствования врачей, Центральной лаборатории Госкомиссии Украины по использованию и охране растений, Украинском НИИ питания, Киевском государственном торгово-экономическом Университете.

Известна ли технология ЕСО® на Украине и за её пределами?

В соответствии с поручением Премьер-министра Украины была проведена экспертиза научно-технической разработки ЕСО® (в части технологии, оборудования, производства и безопасности продукта) специалистами шести министерств и Государственного инновационного фонда Украины. В результате положительного заключения экспертизы технология ЕСО® получила статус "Национальной критической технологии", а НПФ ЭНТИС было поручено выполнение государственной инвестиционной Программы по выпуску лечебно-профилактических продуктов питания из пробужденных семян.

В Министерстве науки и технической политики Российской Федерации процесс пробуждения семян признан технологией, решающей фундаментальные проблемы переработки зернового сырья и включен в систему научного и инженерного обеспечения пищевых и перерабатывающих отраслей АПК России.

IV. Продукт здоровья с удивительными свойствами.

В каком количестве можно употреблять продукты ЕСО®?

Проведенные исследования показали, что употреблять продукты ЕСО® можно без ограничений в соответствии с собственными привычками и вкусом. Вместе с тем, рекомендовано в сутки съедать не менее 80-120 г. продуктов из пробужденных семян в ассортименте за 2-3 приема пищи.

В каком виде поставляются потребителям продукты ЕСО®?

Для поставки потребителям пробужденные семена различных культур измельчаются до мелкой фракции, упаковываются в полиэтиленовые пакеты массой от 0,25 до 1,0 кг и комплектуются в виде продуктовых наборов ЕСО®. Масса продуктового набора ЕСО® составляет 3 кг из расчета рекомендованного объема потребления одним человеком в течение месяца. Набор включает в себя продукты из пробужденных семян злаковых, бобовых, масличных культур и смеси этих же культур. В смеси могут входить отруби и зародыши злаковых культур, порошки овощей и фруктов. В состав набора входит не менее 5 видов культур. Продуктовые наборы ЕСО® могут расфасовываться и в мешки массой 20-25 кг.

По какому принципу комплектуются продуктовые наборы ЕСО®?

Продуктовый набор ЕСО® сформирован по принципу максимальной пищевой ценности. Набор имеет в концентрированном виде хорошо сбалансированный состав пищевых, минеральных веществ и витаминов, обладает широкими функциональными возможностями и высокими потребительскими достоинствами.

Чем ценен состав продуктового набора ЕСО®?

По энергетической ценности продуктовый набор ЕСО® эквивалентен 14,7 кг картофеля или 6,3 кг говядины или 5,7 кг сметаны с 20% жирности. Наряду с этим по сравнению с традиционными продуктами набор ЕСО® содержит в значительно больших количествах разнообразных нутриентов (белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ, пищевых волокон и т.п.), в хорошо сбалансированном составе, обладающим высокой биологической активностью и пищевой ценностью.

Какое количество белка содержит продуктовый набор ЕСО®?

Сравнение равной массы традиционных продуктов питания, богатых белком (мясо говядины и птицы, творог полужирный, сыр голландский, икра зернистая) и продуктового набора ЕСО® показывает, что в наборе общего количества белка в 1,65 раза больше, чем в твороге полужирном, в 1,4 раза больше, чем в мясе, эквивалентно голландскому сыру и лишь в 1,2 раза меньше, чем в икре зернистой. Однако стоимость одного грамма белка в продуктовом наборе ЕСО® эквивалентна стоимости белка в твороге полужирном и значительно дешевле (от 2,2 до 10 раз), чем в других сопоставляемых продуктах.

Какими преимуществами обладают продукты с низкой влажностью?

Продукты с низкой влажностью обладают повышенной пищевой ценностью, так как содержат питательные вещества в сухом, концентрированном виде. Они длительно сохраняются, удобно транспортируются и **являются продуктами быстрого приготовления**. Последнее достоинство позволяет существенно снизить затраты как времени, так и энергии при приготовлении пищи. Продукты с низкой влажностью по сравнению с продуктами в исходном состоянии имеют более высокую стоимость, что обусловлено значительной энергоёмкостью технологических процессов производства. Однако, совокупность их потребительских достоинств обеспечивает постоянный рост объемов выпуска и разнообразие ассортимента таких продуктов.

Чем выделяются продукты ЕСО® среди продуктов с низкой влажностью?

Продукты ЕСО® содержат малое количество воды (влажность 4-5%) и обладают всеми преимуществами продуктов с низкой влажностью. Существенным преимуществом продуктов ЕСО® из пробужденных семян в этой группе продуктов является их **более низкая цена**. При обработке семян по технологии ЕСО® происходит совмещение нескольких процессов, что обеспечивает снижение затрат при их производстве.

Какая стоимость пищевых веществ в продуктовом наборе ЕСО®?

В наборе ЕСО® пищевые вещества находятся в сухом концентрированном виде, поэтому их стоимость существенно ниже, чем в продуктах с более высокой влажностью, где приходится оплачивать воду, которая не является пищевым веществом.

Как рекомендуется сохранять продукты из пробужденных семян?

Выпуск продуктов ЕСО® из пробужденных семян направлен на массового потребителя в Украине, который в настоящее время испытывает временные финансовые затруднения, но обязан выжить как нация. Поэтому для поставки продуктов ЕСО® потребителю использована максимально дешевая упаковка, обеспечивающая сохранность продукта при транспортировке. В домашних условиях компоненты продуктового набора ЕСО® следует пересыпать в сухую и чистую стеклянную тару и плотно закрыть крышкой. Хранить продукты ЕСО® следует в сухом прохладном месте. Срок хранения 6 месяцев с дня изготовления.

Производится ли контроль исходного зернового сырья?

Каждая партия зернового сырья, поступающая для переработки, имеет документ, разрешающий его использование для изготовления продуктов питания. Однако, независимо от сопроводительных документов образцы из каждой партии проходят исследования в специализированных лабораториях городской или республиканской службы санитарно-эпидемиологического контроля, с которыми у НПФ ЭНТИС заключены договоры на обслуживание.

В каких местах закупается сырье для выпуска продуктов ЕСО®?

Для объективной оценки экологической ситуации на Украине НПФ ЭНТИС была проделана большая подготовительная работа с привлечением специалистов из АН Украины. В результате выполнения работы была составлена карта экологической ситуации по Украине с учетом концентрации производств, освоенности земель, густоты населения, загрязнения среды и др. факторов. В соответствии с полученными результатами были выбраны наиболее безопасные территории для закупки зернового сырья под выпуск продуктов питания ЕСО®.

Где приобретаются нетрадиционные виды зернобобовых и масличных культур?

Для увеличения ассортимента культур в продуктовых наборах ЕСО® НПФ ЭНТИС поддерживает деловые связи с Центральной лабораторией Госкомиссии Украины по испытанию и охране растений и региональными селекционными станциями по всей территории Украины, где на договорной основе выращиваются требуемые сельскохозяйственные культуры.

Проходили ли продукты ЕСО® гигиеническую экспертизу?

Продукты ЕСО® имеют государственное гигиеническое заключение, разрешающее использование продуктов из пробужденных семян в питании населения. Гигиеническое заключение подписано Главным санитарным врачом Украины на основе гигиенических экспертиз производственных помещений, технологического оборудования, технологического процесса и выпускаемого продукта. Экспертизы были проведены республиканским, городским и Днепровским бассейновым подразделениями санитарно-эпидемиологического надзора и обобщены в Институте экогигиены и токсикологии им. Л. И. Медведя.

Как проявляется эффект положительного воздействия продуктов ЕСО® на организм человека?

Экспериментально определено, что на организм детей с аллергическими и воспалительными заболеваниями органов дыхания с сопутствующей пищевой и медикаментозной аллергией и дисбактериозом кишечника продукты ЕСО®, например, из пробужденных семян овса, риса, гречихи, сои и др. оказывают нормализующее и стимулирующее воздействие на функционирование внутренних органов. Это фиксируется по восстановлению биопотенциалов до нормальных величин в биологически активных точках ЭПД, желудка, печени, желчного пузыря по лимфатическому меридиану.

Является ли использование продуктов ЕСО® профилактикой от заболеваний, обусловленных загрязнением окружающей среды?

Использование продуктов ЕСО® в рационе питания является эффективной защитой организма от многих заболеваний, в том числе и болезней, связанных с загрязнением окружающей среды. При этом механизм защитного действия состоит из нескольких уровней:

1. Сырье для выпуска продуктов ЕСО® выращивается в чистых зонах, а в результате обработки очищается от всевозможных бактериальных и некоторых органических загрязнителей;
2. Система питания с использованием продуктов ЕСО® активно способствует повышению защитных сил организма;
3. Употребление продуктов ЕСО® улучшает деятельность слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта, желчевыделения и других процессов, защищающих организм человека от непосредственного воздействия чужеродных ему веществ.

Куда направляются продукты ЕСО® в рамках государственной инвестиционной Программы?

В рамках Программы продукты ЕСО® поставляются в лечебные и санаторно-курортные, а также в лечебно-профилактические учреждения Министерства по чрезвычайным ситуациям, МВД, СБУ, АО "Укрпрофздравница", на Запорожскую АЭС и др.

V. Здоровая пища из пробужденных семян.

В чем достоинство продуктов ЕСО®?

Главным достоинством продуктов ЕСО® является универсальность. В руках врача-диетолога и шеф-повара они становятся инструментом разнообразия рационов. Продукты ЕСО® можно использовать как для рационального питания, так и при различных заболеваниях. Используя различную кулинарную обработку, можно обеспечить максимально щадящий режим для органов пищеварения, либо вызвать активизацию мажорной функции кишечника.

Как совмещаются продукты ЕСО® с традиционными пищевыми продуктами?

Продукты ЕСО® технологичны и хорошо совместимы с мясом, рыбой, яйцами, овощами и молочными продуктами. Они могут использоваться для приготовления первых, вторых и сладких блюд, закусок, соусов, напитков, выпечки, печенья и других кулинарных изделий. Введение компонентов из пробужденных семян в качестве наполнителей в традиционные блюда повышает органолептические свойства блюд и придает утонченные вкусовые качества готовым изделиям. Рубленые мясные и рыбные блюда становятся

мягкими и сочными, изделия из творога, яиц и муки приобретают пышность и воздушность. Печенье становится рассыпчатым, приобретает приятный поджаренный запах.

Как изменяется пищевая ценность кулинарных изделий после добавления продуктов ЕСО®?

При введении продуктов ЕСО® в качестве наполнителей в кулинарные изделия существенно повышается их пищевая ценность. Например, при замене котлетного мяса из говядины I категории в количестве 15% на продукт ЕСО® из пробужденных семян сои улучшается химический состав котлеты. Количество белков и пищевых волокон увеличивается на 15 и 40 процентов соответственно, энергетическая ценность изделия повышается на 19%. Происходит обогащение котлеты провитаминами А и витамином Е. Поступление в организм с одним кулинарным изделием минеральных веществ (калия, кальция, фосфора, железа, магния) увеличивается в 1,5-2 раза.

Есть ли отходы при использовании в пищу продуктов ЕСО®?

Многие традиционные продукты питания имеют значительное количество несъедобной части. В овощах отходы составляют 20-30%, в мясе - 25-28%, в птице - 40-45%, в рыбе они достигают 40-55%.

Для приготовления пищи продукты ЕСО® используются полностью, без отходов.

Какая длительность приготовления пищи из продуктов ЕСО®?

В сборнике можно найти большое количество рецептов приготовления блюд и кулинарных изделий на основе продуктов ЕСО®, которые требуют в 2-3 раза менее длительной тепловой обработки, чем приготовление аналогичных изделий из традиционных продуктов. Например, выпечка печенья в духовке занимает 10-12 минут вместо 35-40 минут. Полный цикл приготовления гарнира в виде пюре составляет 5-7 минут. Ряд блюд и кулинарных изделий вообще не требуют тепловой обработки и приготавливаются в течение 5-10 минут путем использования простых операций, таких как смешивание, формование, обкатка. Их приготовление не требует специальных знаний и навыков.

Как усваивается пища из пробужденных семян?

Пища из пробужденных семян за счет повышенной атакуемости внутренними ферментами легко переваривается и усваивается организмом человека. На процесс усвоения пищи из пробужденных семян затрачивается в 1,5-2 раза меньше энергии, чем на усвоение продуктов из зерна, получаемых по существующим технологиям и в 4-6 раз меньше, чем мясной пищи. Эта особенность продуктов ЕСО® проявляется в быстром возникновении чувства сытости даже при малом приеме пищи из пробужденных семян.

Как совмещаются продукты ЕСО® с известными пищевыми добавками, напитками и продуктами лечебно-профилактического назначения?

Продукты ЕСО® хорошо совмещаются с лечебно-профилактическими добавками, напитками и продуктами других фирм. Если добавки выпущены в виде порошкообразной субстанции, такие как ЭЛАМИН из морской капусты, МЕЛАНИН из чаги, порошки из овощей, фруктов или пищевых трав, пектины, то они добавляются в смеси ЕСО®, коктейли, гарниры, хлебобулочные и кондитерские изделия. Если это экстракты масел из семян дикорастущих и культурных растений, то они купажируются маслами из пробужденных семян подсолнечника и применяются как растительные масла. Бальзамы, например "Илья Муромец" добавляют в коктейли и кондитерские изделия. Если продукты в виде плодо-овощных паст или пюре ("КАВБУЗ, ВИТАМИН"), то в них добавляют монокомпоненты или смеси ЕСО®.

Какую экономическую выгоду приносит использование продуктов ЕСО®?

Продукты ЕСО® имеют низкую влажность. Частичная замена продукта с большей влажностью на продукт ЕСО® увеличивает выход готовых изделий и снижает их цену. Например, при приготовлении рыбных тефтелей добавление продукта ЕСО® из пробужденных семян сои в количестве 10% повышает выход готовых изделий на 40-45%.

Это снижает стоимость одного изделия на 23-25%. В целом, использование продуктов ЕСО® в количестве 3-4 кг в месяц на одного человека снижает затраты на питание не менее чем в 2 раза.

Как оценить выгоду потребителя от быстрого приготовления пищи из продуктов ЕСО®?

Использование продуктов ЕСО® позволяет до 65% снизить расходы энергии на приготовление пищи и высвободить хозяйкам не поддающегося экономической оценке объема времени, которое они с большей пользой могут истратить на себя, детей или семью.

VI. На страже здоровья.

В каких медицинских центрах проводилась клиническая апробация продуктов ЕСО® из пробужденных семян?

Клинические апробации продуктов питания из пробужденных семян проводились в отделении заболеваний органов дыхания Института педиатрии, акушерства и гинекологии АМН Украины; специалистами кафедры педиатрии №1 Национального государственного медицинского университета на базе детского стационара и поликлиники Дорожной клинической больницы №1 в городе Киеве; в отделении общей эндокринной патологии Института эндокринологии и обмена веществ им. В.П. Комиссаренко АМН Украины; в отделении профилактического и лечебного питания Украинского НИИ питания.

Почему продукты ЕСО® из пробужденных семян необходимо включать в рационы питания детей?

Следует помнить, что одними из наиболее важных нутриентов для формирующегося детского организма являются витамины группы В. В первую очередь, витамин В₁, дефицит которого нарушает деятельность центральной и периферической нервной системы, изменяет мышечный тонус, в частности сердечной мышцы. При недостатке витамина В₂ нарушаются процессы роста и обмена жиров и углеводов. Дефицит витамина В₆ приводит к нарушениям в усвоении организмом жиров и белков, развитию костной ткани и кроветворения.

В продуктах ЕСО® из пробужденных семян повышена пищевая ценность и усвояемость основных нутриентов и полностью сохранен комплекс витаминов группы В, которыми богаты цельные зерна. Это делает необходимым включение продуктов ЕСО® в рацион питания детей для обеспечения их роста, развития костной и мышечной тканей, нормализации деятельности нервной и сердечно-сосудистой систем, предотвращения дефектов развития и нарушения функций желудочно-кишечного тракта.

Чем полезны продукты из пробужденных семян масличных культур?

Появление продуктов из пробужденных семян масличных культур можно сравнить с новой страницей в питании людей. После обработки по технологии ЕСО® в рацион вводятся продукты, обладающие высокими вкусовыми качествами, и не встречающимся ранее комплексом полезных свойств, который граничит со свойствами целебных средств. К таким относятся продукты из пробужденных семян льна. Они содержат до 45% непредельных жирных кислот, предотвращающих заболевание атеросклерозом, нормализующих функцию желчеобразования и обеспечивающих усвоение жирорастворимых витаминов Е и D. В продуктах из пробужденных семян льна до 20% составляют легко усваиваемые аминокислоты, а углеводы на 9-12% состоят из слизи, которая улучшает функции слизистой желудочно-кишечного тракта и предотвращает всасывание токсических отходов.

Можно ли употреблять продукты ЕСО® детям, страдающим аллергией?

Проведенное тестирование по методу Фолля, позволяющее быстро и с высокой информативностью оценить особенности индивидуальной реакции организма на тестируемый продукт, показало следующее. Продукты ЕСО® из пробужденных семян и компоненты растительного происхождения, используемые при приготовлении смесей ЕСО®, не вызывают аллергических реакций даже у детей с сочетанной патологией (например, бронхиальная астма плюс пищевая или медикаментозная аллергия, плюс дисбактериоз кишечника).

При каких формах аллергических заболеваний можно употреблять продукты ЕСО®?

В настоящее время аллергия считается одним из самых распространенных заболеваний у детей. От общего количества детей в Украине в возрасте от 1 до 15 лет аллергодерматозами болеет от 30 до 35%, респираторными аллергиями - 20-27%, от аллергических желудочно-кишечных заболеваний страдает до 60% детей. При этом, в половине всех случаев первопричиной различных форм аллергических заболеваний является пищевая аллергия. Как показали клинические испытания продукты ЕСО® не вызывают аллергических реакций, хорошо переносятся детьми и могут употребляться при всех формах аллергических заболеваний.

В чем проявляется "коварство" аллергических заболеваний у детей?

Течение аллергических заболеваний, в основном, затяжное, нередко - хроническое. Применение медикаментозной терапии без исключения из пищи аллергенов мало эффективно. Часто требуется на длительный период изъятие из рациона питания ценных пищевых продуктов, необходимых для нормального развития детского организма. Это, в свою очередь, приводит к развитию не менее опасных заболеваний, таких, как анемии, хронические расстройства питания и другие болезни обмена веществ. Круг замкнулся!

Могут ли продукты ЕСО® облегчить страдания детям с аллергией?

Практическое применение продуктов ЕСО® для коррекции пищевого рациона у детей, страдающих тяжелыми и среднетяжелыми формами аллергодерматитов, респираторных аллергозов, аллергическими заболеваниями пищеварительной системы показало, что через 5-12 дней после введения коррекции наступает существенное улучшение клинической картины. Это позволяет отменить все медикаментозные средства. Продолжение использования продуктов ЕСО® в течение 4-х недель приводит к 98% -му лечебному эффекту. При этом, у 73,9% детей наступает полное исчезновение аллергических проявлений, у 25% по данным клиничко-лабораторных исследований наступает значительное уменьшение аллергической симптоматики.

Можно ли обеспечить профилактику аллергических заболеваний путем использования продуктов ЕСО®?

Профилактика существенно более эффективнее и дешевле лечения. Особенно она важна в качестве профилактики риска возникновения аллергических заболеваний у детей с отягощенной наследственностью по аллергии.

Использование продуктов ЕСО® на стадии предболезни (на фоне диатеза) упреждает развитие самой болезни или переход предболезни в болезнь. При этом полностью исключается необходимость использования медикаментов.

Применение продуктов ЕСО® является эффективным немедикаментозным направлением профилактики развития дефицитных состояний при длительном применении исключających диет.

Какая периодичность в обострении аллергии и как ее избежать?

После курса лечения с использованием продуктов ЕСО® через 3 месяца 40% всех пациентов проходили повторное обследование. Ухудшение состояния отмечено лишь у 20% от обследованного количества детей. Оно было устранено без применения медикаментов за счет введения 4-х недельной коррекции рациона, аналогичной коррекции при лечении.

Следует напомнить, что из продуктов ЕСО® приготавливается пища с лечебными свойствами. Поэтому для профилактики обострений необходимо систематическое использование в рационе питания продуктов из пробужденных семян.

Можно ли использовать продукты ЕСО® при заболеваниях кожи?

Не только можно, но и нужно, поскольку это продукты для здорового питания. Кроме того, экспериментально получены первые положительные результаты по лечению витилиго.

При каких заболеваниях органов пищеварения рекомендовано использование продуктов ЕСО®?

Как показали клинические исследования, продукты ЕСО® можно рекомендовать в качестве диетических продуктов для использования больными с гастродуоденитами, язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки вне стадии обострения, холециститами, дискинезией желчевыводящих путей по гипотоническому типу, хроническим гепатитом, хроническими алиментарными запорами и др.

Можно ли использовать продукты ЕСО® людям с заболеваниями органов дыхания?

Людям, страдающим бронхитом и бронхиальной астмой, при затяжном хроническом кашле и туберкулезе легких рекомендовано использование продуктов ЕСО®. При этом преимущественно следует использовать блюда с минимальной тепловой обработкой при приготовлении.

Можно ли использовать продукты ЕСО® людям с заболеваниями эндокринной системы?

Как показали клинические исследования под руководством главного эндокринолога МЗ Украины докт. мед. наук, профессора В. А. Олейника продукты ЕСО® из пробужденных семян следует рекомендовать для широкого использования в комплексном лечении и профилактике эндокринных заболеваний.

Рекомендовано ли использование продуктов ЕСО® людям с заболеваниями щитовидной железы?

Одним из распространенных заболеваний щитовидной железы является диффузный токсический зоб (ДТЗ). Важным критерием достижения компенсации при лечении такого заболевания является прибавка веса больного. Экспериментально доказано, что добавление в рацион питания продуктов ЕСО® больным ДТЗ средней и тяжелой формы обеспечивает устойчивую прибавку в весе от 3 до 7,4 кг в течение 20-ти дней.

Можно ли за счет использования продуктов ЕСО® регулировать вес и поддерживать высокую работоспособность?

Использование за 2-3 приема пищи в ассортименте 80-120г. продуктов ЕСО® доводит количество витаминов и минеральных солей в Вашем суточном рационе до физиологически рекомендуемой нормы.

Процесс пробуждения семян существенно повышает ценность входящих в них пищевых веществ, что обеспечивает при использовании малого количества продуктов ЕСО® быстрое насыщение организма и исчезновение чувства голода.

Содержание в продуктах ЕСО® оптимального количества клетчатки, с повышенной сорбционной емкостью обеспечивает эффективное очищение организма от шлаков и улучшение функционирования органов желудочно-кишечного тракта, в первую очередь, печени и поджелудочной железы. Совокупность вышерассмотренных воздействий приводит к уменьшению объема потребления пищи, улучшению общего самочувствия, повышению иммунитета и работоспособности.

Показано ли использование продуктов ЕСО® для похудения?

В период лечебного голодания больные с гипоталамическим ожирением в течение 2-х недель получали продукты ЕСО® в количестве 30 г/сутки. После завершения курса лечения сравнительные измерения показали следующее. У больных, проходивших курс голодания без добавления продуктов ЕСО® потеря веса составила от 4 до 7 кг. У больных, получавших продукты ЕСО® потеря веса составила от 5 до 10 кг или на 25-40% больше, чем при полном голодании.

Могут ли продукты ЕСО® помочь похудеть людям с избыточным весом, но не переносящим голодание?

Голодание является эффективным методом очищения и нормализации функций организма. Однако, около 40 процентов людей не может переносить голодание. Как показали клинические исследования при добавлении продуктов ЕСО® у больных отмечена лучшая переносимость лечебного голодания, открывается возможность увеличения длительности лечения голодом. Больные с непереносимостью в прошлом лечебного голодания после добавления продуктов ЕСО® успешно проходят курс лечебного голодания.

Как защитить организм от вредного влияния стрессов?
Защитой от химического, физического или эмоционального стресса является насыщение организма витаминами B₂, B₅, B₆, C. При загрязнении воздуха необходимо повышенное потребление витамина E.

Показаны ли продукты ЕСО® для профилактики профессиональных заболеваний?
Продукты ЕСО® могут с успехом использоваться в лечебно-профилактическом питании. Они содержат комплекс витаминов и минеральных веществ, обеспечивающих повышение защитных функций организма. Наличие в продуктах ЕСО® пищевых волокон обеспечивает усиление выделительной функции желудочно-кишечного тракта и эффективность очищения организма от токсических веществ.

Существует ли опыт практического использования продуктов ЕСО® для защиты людей от профессиональных вредностей?

Специалистами Украинского НИИ питания путем использования продуктов ЕСО® проведена оптимизация химического состава лечебных рационов для вахтовиков, страдающих хроническими заболеваниями органов пищеварения и сердечно-сосудистой системы и работающих в Чернобыльской зоне отчуждения.

VII. Продукты ЕСО® - стратегия уважения отечественного потребителя.

Какая стоимость продуктов для составления полноценного суточного рациона?

По данным специалистов Украинского НИИ питания по состоянию на 20.12.96 года полноценный суточный рацион с энергетической ценностью в 2000 ккал. можно обеспечить набором традиционных продуктов на сумму не ниже 4,5 гривен. Следовательно, месячный набор продуктов будет стоить $4,5 \times 30 = 135$ грн.

Какая полноценность суточного рациона при реальных возможностях большей части потребителей?

Реальные возможности по расходам на продукты питания определим в сумме 50,4 грн. в месяц. Эта сумма \approx в 2,7 раза меньше, чем необходимо для составления полноценного суточного рациона из традиционных продуктов (мяса, рыбы, овощей, фруктов, хлеба, круп, молока и др.).

Набор продуктов на сумму 50,4 грн. позволяет возместить потребность организма даже пожилым людям в белках, жирах, углеводах и энергии лишь на 50-60%, в минеральных веществах и витаминах меньше, чем на половину от рекомендуемых норм. Дефицит питательных и минеральных веществ и витаминов - прямой путь к снижению работоспособности, ухудшению самочувствия, возникновению серьезных заболеваний.

Как изменяется качество рациона при использовании продуктов ЕСО®?

Продуктовый набор ЕСО® обладает наиболее сбалансированным составом пищевых, минеральных веществ, витаминов и клетчатки. Питательные вещества находятся в сухом концентрированном виде.

Путем замены части традиционных продуктов продуктами ЕСО® обеспечивается кардинальное изменение качества рациона питания за счет обогащения его нутриентами высокой пищевой и биологической ценности без повышения стоимости.

При неизменной месячной сумме затрат (50,4 грн.) на покупку продуктов, замена части традиционных продуктов на продукты ЕСО® на сумму 17,6 грн. (35%) обеспечивает сбалансированное питание и возмещение потребности организма в белках, полиненасыщенных жирных кислотах, углеводах, минеральных веществах, витаминах, пищевых волокнах на 85-98%.

Какая экономическая выгода при использовании продуктов ЕСО®, имеющих профилактические и лечебные свойства?

Использование продуктов ЕСО® обеспечивает сбалансированное питание, оказывает профилактический и лечебный эффект при аллергиях, хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой, нервной и эндокринной систем. Это позволяет снизить затраты на покупку лекарств в среднем на 25-30%.

В какую сумму оценивается экономия энергии при приготовлении пищи из продуктов ЕСО®?

Приготовление блюд и кулинарных изделий из продуктов ЕСО® позволяет до 65% снизить расход энергии. Экономия средств при оплате коммунальных платежей составляет 3-5 грн. в месяц.

Как оценивается экономия за счет увеличения выхода готовых изделий при введении продуктов ЕСО®?

Продукты ЕСО® имеют низкую влажность (4-5%) и в приготовлении пищи используются без отходов. При замене части традиционных продуктов на продукты ЕСО® увеличивается выход готовых изделий.

Пример. 1 кг рыбных тушек минтая без голов стоит 2,7 грн. Съедобная часть составляет 0,8 кг. Из нее получается 15 тефтелей массой 50 г. каждая. При этом стоимость одной тефтели составит: $2,7 : 15 = 0,18$ грн.

При добавлении к рыбе 80г. (10%) продукта ЕСО® из сои стоимостью 0,5 грн. получается 22 тефтели массой 50г. каждая. Стоимость одной тефтели составит:

$$(2,7+0,51) : 22 = 0,146 \text{ грн.}$$

Произошло снижение цены одной тефтели на 23%.

При добавлении большего количества продукта ЕСО® стоимость одного изделия будет снижаться и может достигать 45-50%.

Какая экономическая выгода от повышения органолептических и вкусовых качеств изделий при добавлении продуктов ЕСО®?

При использовании продуктов ЕСО® из дешевого исходного продукта получают готовые изделия с повышенными органолептическими свойствами и утонченным вкусовым качеством.

Пример. Вкусовые качества рыбных тефтелей из минтая с добавкой продукта ЕСО® из сои приравниваются к изделиям из рыбного филе по стоимости не менее 6 грн. за 1 кг.

Стоимость тефтели из филе без продуктов ЕСО® составит не менее, чем по 0,32 грн за единицу.

$$(6 \cdot 0,8) : 15 = 0,32 \text{ грн}$$

Следовательно, с использованием продуктов ЕСО® можно получить качественное изделие по цене в 2 раза более низкой, чем без продуктов ЕСО®.

Для чего необходимы продукты ЕСО®?

Продукты ЕСО® необходимы для выживания в критической ситуации, поскольку по цене они доступны, практически, любому человеку. Их применение формирует полноценный рацион питания, обеспечивает профилактическую защиту организма человека от воздействия неблагоприятных факторов окружающей среды, оказывает лечебный эффект при многих хронических заболеваниях. Использование продуктов ЕСО® позволяет людям сохранить свое здоровье, повысить уровень личной свободы и вести достойный образ жизни в сложных условиях переходного периода.

Какая экономия семейного бюджета происходит при использовании продуктов ЕСО®?

В материалах семинара ВОЗ (Всемирной организации здравоохранения) по питанию (г. Вильнюс, 3-6 ноября 1997г.) указывается, что населением Украины на питание расходуется до 65% семейного бюджета. Из вышеприведенных расчетов следует, что использование продуктов ЕСО® позволяет до 2 раз сократить расходы на питание, отказаться от покупки части лекарств и снизить оплату коммунальных платежей. Таким образом, общая экономия средств семейного бюджета может составить 25-30%.

VIII. Как стать потребителем продуктов ЕСО®.

Как стать потребителем продуктов ЕСО®?

Продукты ЕСО® из пробужденных семян для здорового, профилактического и лечебного питания распространяются среди членов Ассоциации сторонников здорового образа жизни. Вступив в члены ассоциации Вы становитесь потребителем пищи XXI века.

Как вступить в члены Ассоциации сторонников здорового образа жизни?

Заполнить и подписать заявление.

Какие цели и задачи ставит перед собой ассоциация?

Целью деятельности ассоциации является создание предпосылок для своих членов по ведению здорового образа жизни.

Основными задачами является:

- разработка рекомендаций по здоровому, полноценному питанию;
- разработка рекомендаций по выживанию в неблагоприятных экологических, экономических и психологических условиях;
- поиск и реализация различных форм поддержки для членов ассоциации;
- формирование основ культуры питания;
- проведение мониторинга, использование современных средств диагностики и профилактики для поддержания здоровья членов ассоциации.

