

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

**Управление Федеральной службы по  
надзору в сфере защиты прав  
потребителей и благополучия человека  
по Ханты-Мансийскому автономному  
округу – ЮГРЕ  
ТЕРРИТОРИАЛЬНЫЙ ОТДЕЛ  
в городе Нягани и Октябрьском районе**

1 мк-н, дом 20, пом. 74, г. Нягань, Ханты-Мансийский  
автономный округ – ЮГРА, Тюменская область, 628181

Тел./факс: 8(34672)62714,

e-mail: [nyagan@86.rospotrebnadzor.ru](mailto:nyagan@86.rospotrebnadzor.ru)

от 25.08.2020. № 9- 29/

Главе Октябрьского района  
А.П.Куташовой

«О сахаре в еде».

Направляем для публикации в муниципальных СМИ и сайте, подготовленную Пресс-службой Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека информацию «О сахаре в еде».

Роспотребнадзор напоминает, что во фруктах, овощах и молочных продуктах тоже содержатся свои сахара, при этом они, как правило, не представляют угрозы. Это связано с тем, что углеводы естественного происхождения, как правило, невозможно поглощать в больших количествах. Сладкие фрукты компенсируют обилие фруктозы и глюкозы клетчаткой, витаминами и минералами, поэтому имеют низкую энергетическую плотность. Лактоза (молочный сахар) вредна только для аллергиков.

Потребление сахара в России в полтора раза ниже чем в США, на 11% выше, чем в Германии, и вдвое выше, чем в Японии. В среднем один россиянин съедает 107 г в сутки или 39 кг в год. Значительная часть сахаров, потребляемых сегодня, содержатся в переработанных пищевых продуктах, которые обычно не считаются сладостями. Например, в 1 столовой ложке кетчупа содержатся примерно 4 грамма (около 1 чайной ложки) свободных сахаров. Одна банка подслащенного сахаром газированного напитка, содержит до 40 граммов (около 10 чайных ложек) свободных сахаров.

Исследования показывают, что дети с максимальным потреблением сахаросодержащих напитков с большей вероятностью страдают избыточным весом или ожирением, чем дети, мало потребляющие сахаросодержащих напитков.

Всемирная организация здравоохранения рекомендует взрослым и детям сократить ежедневное потребление свободных сахаров до менее чем 10% от своего суммарного энергопотребления. Дальнейшее сокращение до менее чем 5% или примерно 25 граммов (6 чайных ложек) в день принесет дополнительную пользу для здоровья. Потребление свободных сахаров на уровне менее 10% от суммарного энергопотребления ослабляет риск избыточного веса, ожирения и кариеса и других неинфекционных заболеваний.

Организации по охране здоровья настоятельно советуют ограничить употребление сахара, как в чистом виде, так и в составе кондитерских изделий, сладких напитков, подслащенных продуктов (йогуртов, творожных масс и т. п.), а также естественного сахара в составе меда, сиропов и фруктовых соков. Однако эти рекомендации не распространяются на естественный сахар в составе цельных фруктов.

Самый простой способ избежать скрытого сахара в продуктах – внимательно проверять количество калорий и изучать состав. Кроме того, необходимо как можно реже питаться готовой едой и полуфабрикатами. Стоит помнить, что для чтобы скрыть наличие сахара в продукте, на этикетке указывают эквивалентные ему ингредиенты: ячменный солод, кукурузный подсластитель, кристаллическая фруктоза, мальтодекстрин; мальтоза и др.

Подробнее:

[https://www.rospotrebnadzor.ru/about/info/news/news\\_details.php?ELEMENT\\_ID=15185](https://www.rospotrebnadzor.ru/about/info/news/news_details.php?ELEMENT_ID=15185)

--

С уважением,  
Пресс-служба Роспотребнадзора  
+7-499-973-2694  
+7-499-973-1826

И.о. начальника

И.А. Мишкина