



Недавний тест средств для похудения, проведенный Центром Экспертиз "ТЕСТ", показал, как бессовестно обманывают потребителей некоторые производители диетических добавок, обещая "золотые горы". Но стройная фигура – не единственная забота людей, ибо как говорят врачи "здоровых пациентов нет, есть только недообследованные".

Одна из проблем современного человека – это здоровье глаз. Увы, для многих офисных работников рабочий день связан с непрерывным пребыванием за компьютером, которое дополняется взглядыванием в монитор еще и дома. Такой нагрузки человеческие глаза просто не выдерживают. Оттого как грибы после дождя начали появляться офтальмологические клиники и салоны оптики. Фармацевтическая индустрия также не отстает и выпускает немало лекарственных препаратов для лечения тех или иных заболеваний зрительного аппарата. Кроме лекарственных препаратов в аптеках и различных киосках продается великое множество диетических добавок, именуемых в народе БАДами. Диетические добавки не лечат конкретные заболевания, но призваны улучшать состояние организма за счет привнесения полезных веществ.

Всем известным полезным "веществом" для глаз является черника. Ягода эта вместе с морковью – в числе продуктов-фаворитов для лиц со зрительными проблемами и для тех, кто занимается профилактикой этих самых проблем.



Никто не спорит, что свежая черника – самая "правильная", т.е. самая полезная, поскольку кроме антоцианов – пигментов, с которыми в первую очередь и связывают лечебный эффект черники, ягода эта содержит еще немалый набор других полезных веществ. Но вся беда в том, что черника – ягода очень сезонная и в Украине практически не выращивается, а собирается в лесах (в США и некоторых странах Европы чернику выращивают). Оттого эта дикорастущая ягода такая дорогая, и в смысле сырья для дальнейшей переработки. Хотя, надо сказать, что в Карпатах кустами черники покрыты многие склоны гор.

Банально сушить чернику и употреблять в виде порошка тоже не совсем правильно, т.к. считается, что традиционная сушка приводит к потере до 80% антоцианов. Для снижения потерь сушку проводят при невысоких температурах и при полном исключении попадания солнечных лучей. На практике чаще используют прием получения экстрактов черники, богатых антоцианами. Можно, конечно запастись лечебной ягодой на весь год и заморозить ее, но при употреблении по 10г черники в день в течении 10 месяцев (до следующего сезона) на одного человека запас черники должен составлять около 3кг. Можно пойти и таким путем, тем более что свежая (и свежемороженая) ягода ко всему еще и вкусная. Но многим людям куда удобнее принимать по 2-3 таблетки для глаз в день, тем более что упаковка с таблетками много места в сумке или на компьютерном столе не занимает.

ТЕСТИРОВАНИЕ ИЛИ "В ПОИСКАХ ЧЕРНИКИ"

В данном случае тестирование было сведено к проверке основного ингредиента диетических добавок – черники. На первом этапе проверка присутствия черники определялась по наличию и составу антоцианов, определив которые, можно сделать однозначный вывод: есть черника в таблетках и капсулах или нет. Одновременно с этим было определено наличие синтетических красителей. На втором этапе было определено количество антоцианов для того, чтобы сравнить с заявленными на этикетках значениями. Проверку других полезных веществ, заявленных на этикетках (витаминов, цинка), не проводили. Внимание сосредоточили на

основном ингредиенте, ведь именно слово "черника" присутствует в названии большинства диетических добавок и именно черникой стараются заманить потребителя.

В исследовании принимали участие 7 марок диетических добавок на основе черники и ее экстрактов, пять из которых отечественного производства:

- "Чорниця-ф чорниця+очанка", производитель ООО ПТФ "Фармаком", г.Харьков, Украина, 40 таблеток/ 7,90грн.
- "Черника форте с витаминами и цинком", производитель ЗАО "Эвалар", Алтайский край, Россия, 50 таблеток/ 21,60 грн.
- "Чорниця-Оптима", производитель ЧП "ЭКО-МОН" для ООО "Осокор", г.Харьков, Украина, 50 таблеток/ 13,80грн.
- "Оковіт екстракт чорниці", производитель ООО "Элит-фарма", г.Днепропетровск, Украина, 50 капсул/ 16,00грн.
- "Чорниця-форте плюс", производитель ООО "Гринвич", г.Конотоп, Сумская обл., Украина, 50 таблеток/ 14,80грн.
- "Візивіт", производитель ОАО "Киевский витаминный завод", г.Киев, Украина, 30 капсул/ 73,95грн.
- "Стрикс", производитель "Ферросан", Дания, 30 таблеток/ 66,42 грн.

Как видно из списка цена добавок с черникой очень и очень разная: от 8грн до 76грн за упаковку. Тем интереснее было узнать, не являются ли дорогие и не очень дорогие таблетки просто "пустышкой", не содержащей обещанных полезных ингредиентов, а значит и не несущих какого-либо позитивного эффекта организму.

Результат проверки оказался неутешительным. Притом что в составе всех добавок значится черника и не заявлены синтетические красители, в большинстве таблеток и капсул обещанная черника не была обнаружена, зато синтетическими красителями "грешили" некоторые добавки.

Так, все 5 отечественных участников теста - "Візивіт", "Оковіт", "Чорниця-форте плюс", "Чорниця-оптима" и "Чорниця-ф" не содержали чернику вообще. Вместо этого в "Візивіт" были обнаружены антоцианы черноплодной рябины и винограда, а также два искусственных красителя: E132 (индигокармин, синий) и E122 (азорубин, красный), о которых ничего не было сказано на этикетке. А ведь состав пищевого продукта, а именно к этой категории относятся диетические добавки, должен быть указан на этикетке полностью с обозначением всех использованных пищевых добавок, в том числе и красителей. Диетические добавки "Оковіт" и "Чорниця-форте плюс" содержали вместо черники виноград, а "Оковіт" кроме того еще и два искусственных красителя E133 (бриллиантовый синий) и E127 (эритрозин, красный), о которых производитель "скромно" умолчал. Добавка для глаз "Чорниця-ф" содержала свеклу вместо обещанной черники, а в "Чорниця-оптима" были обнаружены только свекла и виноград.

Такая подмена сырья называется фальсификацией. С таким сырьевым составом "черничные препараты без черники" вряд ли смогут помочь глазам и выполнить все те громкие обещания по помощи зрительному аппарату, которые красуются на этикетках.

Но есть и хорошие новости. Две добавки к пищевому рациону содержали антоцианы черники и не содержали антоцианов каких-либо других растений. Это добавки "Стрикс" (Ферросан, Дания) и "Черника форте с витаминами и цинком" (ЗАО "Эвалар", Россия). Правда, количество антоцианов в таблетках этих двух марок было очень разным. А ведь терапевтический эффект оказывает не только присутствие черники, не меньшее значение имеет количество.

Так, в каждой таблетке "Стрикс" содержалось по 16,1мг антоцианов черники. В таблетке "Черника форте с витаминами и цинком" содержалось по 0,55мг антоцианов черники, что вряд ли приведет к нужному эффекту для глаз.

Согласно рекомендуемым уровням потребления пищевых и биологически активных веществ (МР 2.3.1.1915-04) уровень потребления антоцианов составляет 50-150мг в сутки. Но не стоит думать, что чем больше антоцианов или черники с антоцианами употреблять, то и эффект будет более выраженным. Несколько исследований в этой области с клиническими испытаниями показали, что при увеличении дозы потребления антоцианов с 50мг до 100мг и до 150мг усиления эффекта, т.е. более активного, прогрессирующего улучшения зрения отмечено не было. Так что гнаться за более высокими дозами антоцианов не имеет смысла. Достаточно достичь 50 мг.



Из всего выше приведенного можно сделать такой вывод: из 7 протестированных средств для глаз с черникой на положительный эффект для глаз можно рассчитывать только при употреблении "Стрикс" не менее 3-х таблеток в сутки.

Антоцианидины способствуют регенерации светочувствительного пигмента сетчатки – родопсина; улучшают трофику сетчатки глаза, стимулируют ее микроциркуляцию; восстанавливают тканевые механизмы защиты сетчатки; укрепляют коллагеновый матрикс соединительной ткани; стимулируют синтез гликозаминогликана – компонента соединительной ткани, за счет чего делают капилляры сетчатки более прочными; стабилизируют фосфолипиды клеточных мембран; ингибируют перекисное окисление липидов. Таким образом, улучшается чувствительность сетчатки к различным уровням светового излучения и усиливается острота зрения при низкой освещенности.

Антоцианы – красящие вещества растений



Фиолетовые, синие и красные красящие вещества цветов не могли оставить химиков равнодушными. В 1849 году Моро сделал попытку выделить антоцианы из васильков. Астры, хризантемы, петуния, герань, анютины глазки и даже мак стали объектами при изучении антоцианов. Именно поэтому многие антоцианы получили свое название от цветов: пеларгонин от *Pelargonium*, петунидин от *Petunia*, дельфинидин от *Delphinium*. Но для исследования продуктов питания большой интерес имеет присутствие антоцианов в плодах и ягодах: винограде, чернике, смородине, бузине, черноплодной рябине, клубнике и т.д. По качественному составу антоцианов, т.е. по списку присутствующих в продукте антоцианов можно определить какой плод использовался в производстве. Например, есть ли клубника в клубничном йогурте. Антоцианы используют и в качестве пищевых добавок – красителей (E163). Они выдерживают свет и температуру, но их цвет сильно зависит от pH среды: красные или фиолетовые в нейтральной среде антоцианы станут синими в щелочной среде.

Где куплены образцы?



1. аптека "Доброго дня"
2. аптека №3 "Трансфарм"
3. аптека №6 "ТАС Фарма"
4. аптека №26 "Виталюкс"

За качество купленного товара перед потребителем отвечает не только изготовитель, но и продавец.

Дополнительно прочитать:



[тест средств для похудения \(2010\)](#)



[тест пробиотиков \(2011\)](#)



[тест пробиотиков \(2007\)](#)



[тест колясок для инвалидов \(2009\)](#)



[тест антицеллюлитных средств \(2010\)](#)



[тест фильтров для воды \(2010\)](#)



[тест шампуней для волос \(2010\)](#)



[тест красок для волос \(2009\)](#)

				
Марка)¹	Стрикс	Черника форте с витаминами и цинком (Эвалар)	Визивит	Оковит экстракт черники
Производитель	"Ферросан"/ Дания	ЗАО "Эвалар"/ Алтайский край, Россия	ОАО "Киевский витаминный завод"/ г.Киев, Украина	ООО "Элит-фарма"/ г.Днепропетровск, Украина
Количество таблеток (капсул)/ цена, грн)²	30 / 66,42	50 / 21,60	30 / 73,95	50 / 16,00
Цена суточного потребления, грн)³	4,43	1,73	2,47	0,96
Рекомендуемая дозировка	1 таблетка 2 раза в день	1 таблетка 2 раза в день	1 капсула в день	1 капсула 3 раза в день
Состав (заявленный)	сухой экстракт плодов черники, бета-каротин, вспомогательные вещества: порошок плодов черники, микрокристаллическая целлюлоза, кукурузных крахмал, диоксид кремния, стеарат магния, метилцеллюлоза	плоды черники, витамины В1, В2, В6, С, Р, оксид цинка, микрокристаллическая целлюлоза, сахар-песок, стеариновоокислый кальций, аэросил марки А380	антоцианы (в составе сухого экстракта плодов черники), витамин А, селен (в составе натрия селенита), вспомогательные вещества сахар молочный, метилцеллюлоза, кальция стеарат, аэросил, тальк	экстракт плодов черники, премикс витаминный (витамины Е, В1, В2, В3, В6, В12, С, фолиевая кислота, РР, биотин), цинк, бета-каротин, крахмал, фруктоза, сорбит, кальция стеарат
Общий вывод как о продукте с черникой	содержит чернику в достаточном количестве, дозировку можно было бы увеличить на 1 таблетку больше	содержит чернику, но в малых количествах, что не принесет реальную пользу	не содержит чернику - не принесет пользы как препарат с черникой для глаз	не содержит чернику - не принесет пользы как препарат с черникой для глаз
Физико-химические испытания (только по чернике)	соотв.	соотв.	не соотв.	не соотв.
Антоцианы черники: заявлено / реально	18 мг / 16,1 мг в таблетке	не указано / 0,55 мг в таблетке	не менее 12 мг / не обнаружены	не указано / не обнаружены
Антоцианы других растений	-	-	черноплодная рябина, виноград	виноград
Посторонние красители (синтетические)	не заявлены / не обнаружены	не заявлены / не обнаружены	не заявлены / обнаружены E132 и E122)⁴	не заявлены / обнаружены E133 и E127

Результаты тестирования касаются только образцов, участвовавших в тесте. Мы не отслеживаем дальнейшие изменения продукта.

1) - маркировка с упаковок, все образцы закуплены в розничной аптечной сети

2) - цены указаны на момент закупки образцов, ноябрь 2010 г.

3) - расчет в рекомендуемой взрослой дозировке указанной в аннотации

4) - этот красный краситель (азорубин) имеет негативное влияние на детский организм (<http://www.test.org.ua/usefulinfo/food/news/104>)

Центр Экспертиз ТЕСТ (www.test.org.ua, январь 2011), тест препаратов с черникой

			
Марка)¹	Чорниця-форте плюс	Чорниця-Оптима	Чорниця-ф чорниця+очанка
Производитель	ООО "Гринвич"/ г.Конотоп, Сумская обл., Украина	ЧП "ЭКО-МОН" для ООО "Осокор"/ г.Харьков, Украина	ООО ПТФ "Фармаком"/ г.Харьков, Украина
Количество таблеток (капсул)/ цена, грн)²	50 / 14,80	50 / 13,80	40 / 7,90
Цена суточного потребления, грн)³	1,18	1,10	1,19
Рекомендуемая дозировка	2 таблетки 2 раза в день	2 таблетки 2 раза в день	1-2 таблетки 3 раза в день
Состав (заявленный)	плоды черники, витамины В1, В2, В6, С, рутин, цинка оксид, фруктоза, лактоза или МКЦ, кальция стеарат, аэросил	порошок плодов черники, тиамина хлорид, рибофлавин, пиридоксина гидрохлорид, цинка оксид, аскорбиновая кислота, рутин, лактоза, стеарат кальция, аэросил, натрий кроскармеллоза	ягоды и побеги черники, очанка, витаминный премикс (Е, В1, В6, В12, С, Д), сахар, крахмал, стеарат кальция
Общий вывод как о продукте с черникой	не содержит чернику - не принесет пользы как препарат с черникой для глаз	не содержит чернику - не принесет пользы как препарат с черникой для глаз	не содержит чернику - не принесет пользы как препарат с черникой для глаз
Физико-химические испытания (только по чернике)	не соотв.	не соотв.	не соотв.
Антоцианы черники: заявлено / реально	не указано / не обнаружены	не указано / не обнаружены	не указано / не обнаружены
Антоцианы других растений	виноград	свекла, виноград	свекла
Посторонние красители (синтетические)	не заявлены / не обнаружены	не заявлены / не обнаружены	не заявлены / не обнаружены
Результаты тестирования касаются только образцов, участвовавших в тесте. Мы не отслеживаем дальнейшие изменения продукта.			
1) - маркировка с упаковок, все образцы закуплены в розничной аптечной сети			
2) - цены указаны на момент закупки образцов, ноябрь 2010 г.			
3) - расчет в рекомендуемой взрослой дозировке указанной в аннотации			
4) - этот красный краситель (азорубин) имеет негативное влияние на детский организм (http://www.test.org.ua/usefulinfo/food/news/104)			