***Как выбрать безопасные продукты?***

**Какие продукты можно считать безопасными? Этот вопрос наверняка задавала себе каждая домохозяйка. Ответ очевиден: те, которые не содержат опасные для организма человека вещества. Последние можно условно разделить на две группы: генно-модифицированные ингредиенты (ГМИ) и синтетические токсичные вещества.**

Сейчас мы можем рассказать об опасности трансгенов и о том, как избежать покупки продуктов с их содержанием. В дальнейшем мы опубликуем материалы и о вреде продуктов с содержанием синтетических токсинов. Следите за обновлениями.

**Что такое трансгены, или ГМИ?**

ГМИ получают из генно-модифицированных растений. Это растения, в которые встраивают чужеродные гены с целью развития устойчивости к гербицидам и пестицидам, увеличения сопротивляемости к вредителям, повышения их урожайности.

Для обозначения трансгенов используют и более общий термин – генно-модифицированный организм (ГМО) – под ним подразумеваются не только растения, но и всякий живой организм с измененными генами.

**Чем ГМО опасны для здоровья человека?**

Ученые опасаются, что ГМО увеличивают риск возникновения опасных аллергий, пищевых отравлений, мутаций, а также вызывают развитие невосприимчивости к антибиотикам. Также есть данные о канцерогенности ГМО.

**Где встречаются ГМО?**

Основной поток ГМ-культур – это ввозимые из зарубежья соя, картофель и кукуруза. Они могут попасть к нам на стол как в чистом виде, так и в качестве добавок в другие продукты.

**Как отличить продукты, содержащие трансгены?**

Обращайте внимание на упаковку покупаемых продуктов. По российскому законодательству, продукты с ГМИ должны маркироваться. Если хотя бы один из компонентов продукта (например, соя) хотя бы на 0.9% состоит из ГМИ, об этом должно быть сообщено на упаковке.

|  |  |
| --- | --- |
| http://www.ecorb.ru/files/noGMO.jpg | Кроме того, в Москве ориентируйтесь на значок "Не содержит ГМО!". Он означает, что продукция прошла проверку правительства Москвы и не содержит трансгенов. |
| http://www.ecorb.ru/files/bezTRANS.jpg | В российских регионах можно встретить ещё значок "Без трансгенов". |

Кроме того, Гринпис России  выпустил первый в стране справочник потребителя «[Как выбрать продукты без трансгенов?](http://www.greenpeace.org/russia/ru/press/reports/808367)». На сегодняшний день вышло уже пять его изданий. Справочник составлен на основании информации, полученной от  компаний-производителей о содержании генетически модифицированных ингредиентов (ГМИ)  в производимых ими продуктах. Также Гринпис проводил выборочные проверки в специализированных лабораториях.

Справочник состоит из трех разделов-списков: зеленого, оранжевого и красного.

В **зеленый список** вошли компании, которые письменно подтвердили свой отказ от использования ГМИ при производстве продуктов питания.

В **оранжевый список** вошли компании, в продуктах которых ГМИ были обнаружены до того, как они письменно подтвердили свой отказ от их использования.

В **красный список** вошли компании, которые не отказались от использования ГМИ при производстве продуктов питания или же не предоставили о себе информации.

В справочнике есть и **«черный» список**. В него включены компании, которые письменно подтвердили, что они отказались использования ГМИ при производстве  продуктов питания, но тем не менее ГМИ были обнаружены в их продукции. Также в список вошли компании, нарушившие правила маркировки.



[Скачать справочник](http://www.greenpeace.org/raw/content/russia/ru/press/reports/32698.pdf) *(в формате PDF, 1.4 Mb)*

По материалам www.greenpeace.org