



## День лимонада. Рекомендации Роспотребнадзора по выбору лимонада

### КАК ВЫБРАТЬ САМЫЙ БЕЗОПАСНЫЙ ГАЗИРОВАННЫЙ НАПИТОК?

Летом в жаркое время хочется много пить. Наш выбор - бодрящий лимонад! **25 июня празднуется День лимонада**, хотя первый лимонад в истории был подан в Париже 20 августа 1630 года. Напиток был настоящим лакомством для аристократов и состоял из лимонного сока с добавлением минеральной воды с пузырьками, взятыми из природного источника. Позже в него стали добавлять натуральный мед.

В настоящее время на прилавках магазина можно найти лимонад любого цвета и с любимым запахом. Так думают многие, и неудивительно, что продажи газированных напитков летом многократно возрастают. Некоторые, особенно дети и подростки, настолько привыкают к любимой газировке, что покупают ее круглый год. Для одних самым важным критерием выбора является цена, для других — известность торговой марки, для третьих — натуральность напитка: отсутствие ароматизаторов, красителей и консервантов. Росконтроль проводит экспертизу газированных напитков торговых марок, в том числе самых популярных в нашей стране, итоги экспертизы и рейтинги образцов по безопасности, натуральности, полезности можно посмотреть на сайте <https://rskrf.ru> — РОСКАЧЕСТВО (портал для умного покупателя).

### РАССКАЖЕМ, КАК ВЫБРАТЬ КАЧЕСТВЕННЫЙ ЛИМОНАД:

1. Смотрим срок годности: в среднем срок годности, установленный изготовителем, варьируется от 6 до 12 месяцев и напрямую зависит от состава напитка.

2. Читаем состав напитка (этикетку). Надписи «с ароматом» или «со вкусом» свидетельствуют о наличии в составе ароматизаторов, вкусовых добавок и красителей. Именно им стоит уделить пристальное внимание, потому что некоторые из них способны вызвать аллергические реакции.

**Синтетические красители** - вырабатываются путем органического синтеза и способны сорбироваться на различные материалы, придавая характерную окраску. К таким красителям стоит относиться осторожно, они способны вызвать тяжелые реакции иммунитета и привести к отравлению при неограниченном употреблении. При содержании в составе отдельных компонентов, таких как фенилаланин или аспартам, на этикетке должна быть дополнительная маркировка «Содержит источник».

**Натуральные красители** - содержатся в овощах (морковь, томат, свёкла), фруктах (слива, хурма, черника, виноград), сахаре, специях (куркума) и других природных компонентах:

- сахарный колер E-150 - известный нам как жженный сахар - придает характерный карамельно-коричневый цвет напитку;
- E-101 - витамин B2, рибофлавин - пищевой краситель ярко-желтого цвета;
- E-160a - каротин - оранжевый пигмент;

- E-160d - ликопин или ликопен - темно-красный, оранжево-красный краситель;
- E-162 - бетанин - красный свекольный цвет;
- E-163 - антоцианы - красно-фиолетовый оттенок;
- E-164 - шафран - темно-красный, красно-коричневый цвет.

*Преимуществом будет, если напиток имеет наиболее короткий состав, включающий помимо воды и сахара натуральный сок, либо пряно-ароматическое сырье.*