



## Степента на обработка на храната като критерий за нейното качество



*В последните години отбелязваме ръст на консумацията на преработени храни, но в същото време все по-силно се налага мнението, че тези продукти са една от основните причини за незаразните заболявания.*

*Много малко са научните проучвания, които анализират възприятията на потребителите по отношение на преработените и особено така наречените „свръхпреработени“ храни.*

*През август тази години бяха публикувани резултатите от швейцарско проучване, обхващащо 498 потребители, което разглежда как възприятията на потребителите за обработена и здравословна храна са свързани със системите за класификация на храните (т.е. NOVA) и хранителната стойност на храните (т.е. Nutri-Score).*

*Освен това респондентите посочват как свързват степента на обработка на храната със здравословните ѝ качества. Резултатите показват, че потребителите имат доста негативни асоциации, свързани с преработените храни. Те използват възприеманата степен на обработка като ориентир в оценката си за здравните ползи от храната.*

### **Въведение**

Преработката на храни играе важна роля в осигуряването на безопасна и сигурна хранителна система. Технологиите, които стоят зад преработката на храните не само сведоха до минимум случаите на болести, пренасяни с храни, но също така допринесоха за по-устойчиво производство на храни чрез намаляване на хранителните отпадъци по веригата на доставки. Освен това преработката на храни направи възможно снабдяването на нарастващото световно население с достъпни хранителни продукти.

Не всички преработени храни обаче запазват висока хранителна стойност. Начините на преработка, които се използват в хранително-вкусовата промишленост, се считат за основна причина за увеличаване на затлъстяването в много страни. Многобройни проучвания, изследвали консумацията на преработени храни в различни европейски държави, включително Швейцария установяват, че преработените храни допринасят за най-малко 14% от общия прием на калории, въпреки че приемът им варира значително в Европа. Резултатите от проучванията са доста противоречиви. Някои от тях заключават, че консумацията на преработени храни, особено тези, които са свръхобработени, може да има отрицателни последици за здравето, като наднормено тегло и затлъстяване, сърдечно-съдови заболявания и рак. Други не откриват връзка между високия индекс на телесна маса /на ниво държава/ и консумацията на силно преработени храни.

Изследователите въвеждат „свръхобработени храни“ (UPFs), като понятие, отнасящо се до храни с ниска хранителна стойност.

Системата за класификация на храните NOVA, въведена от екип учени (Монтейро<sup>1</sup>) класифицира храните според степента и целта на обработка, а не според техния хранителен състав. Системата NOVA има четири категории:

- (1) непереработени или минимално преработени храни,
- (2) преработени гастрономични съставки,
- (3) преработени храни и
- (4) свръхпреработени храни - UPF.

При тази категоризация UPF съдържат повече от пет съставки, включително такива, които обикновено не се използват в домашната кухня, като изкуствени аромати, оцветители и консерванти, с цел да се постигне добър вкус на ниска цена, както и по-дълъг срок на годност. Освен това те съдържат големи количества съставки, като сол, захар и мазнини, те са енергийно плътни и имат нискокачествен хранителен профил. Трябва да се подчертае, че дефиницията на Монтейро се отнася до броя на съставките и формулировката на даден хранителен продукт, а не до самия метод на обработка или степента на обработка.

Все повече специалисти по хранене, както и обществени здравни организации приемат класификационната система NOVA за своите хранителни политики, въпреки че относно тази система са налице сериозни възражения. Смята се, че класификационната система NOVA опростява твърде много класификацията на хранителните продукти, без да взема предвид доказателства от областта на науката за храните и хранителните технологии. Освен това, тя намира причинно-следствена връзка между консумацията на преработени храни и негативни резултати върху човешкото здраве, без да предоставя доказателства за тази връзка.

Отношението на потребителите към преработените храни се превърна в обект на проучване неотдавна. Проучванията в разглеждания научен труд се съсредоточават главно върху начина, по който потребителите разбират термина „свръхпреработени“ храни. Резултатите от този нов вид изследвания стигат до извода, че потребителите като цяло не са

---

<sup>1</sup> The UN Decade of Nutrition, the NOVA food classification and the trouble with ultra-processing  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28322183/>

запознати с ползите от обработката на храните по отношение на безопасността и хранителните свойства и свързват тези храни с много изкуствени съставки и добавки. Като цяло, предишни проучвания показват, че потребителите смятат непреработените храни за по-здравословен избор от преработените такива.

Учените си поставят целта да получат допълнителна представа за това как потребителите възприемат обработката на храните и какво влияние оказва тя върху оценката на индустриално произведените хранителни продукти. По-конкретно, първата цел е да се изследва как потребителите възприемат храните, произведени от хранително-вкусовата промишленост чрез спонтанни асоциации. Втора и свързана цел е да се проучи как потребителите възприемат степента на обработка на различни храни, вариращи от домашно приготвени продукти до промишлени продукти, в които храната се променя основно по време на обработката, както и как тази оценка е свързана с възприеманата здравна полза. Крайната цел е да се анализира връзката между възприятията на потребителите за обработката, класификационната система NOVA и обективна мярка за здравословна храна.

При извършване на статистическия анализ асоциациите на потребителите с преработените храни са класифицирани в 16 категории според тяхното значение. Най-често споменаваните асоциации са „полуфабрикати“ (18,7%), „нездравословни“ (16,5%) и „добавки“ (10,4%). Според очакванията, само много малък брой участници споменават положителни асоциации, които са категоризирани главно в категориите „неспецифични положителни оценки“ (3,0%) или „здравословни“ (0,4%). Средният ефект за термина, предизвикан от „храни, произведени от хранително-вкусовата промишленост“, е по-скоро отрицателен.

Продуктите, които се възприемат като най-преработени, са следните: бутилиран кетчуп, бургер, заместител на месо, чили кон карне в консерва, консервиран доматиен сос Болонезе. Продуктите, които се възприемат като най-малко преработени, са домашно приготвената плодова салата и домашно приготвена плодова детска храна.

## ***Резултати***

Проучването дава нова представа за възприятията на потребителите за индустриално преработените храни. Асоциациите на потребителите с термина „храни, произведени от хранително-вкусовата промишленост“ са отрицателни, което е в съответствие и с предишни подобни изследвания.

Интересното е, че домашно приготвените продукти се разглеждат като „собствена категория“ от участниците, въпреки че от гледна точка на обработката не винаги има голяма разлика по отношение на етапите на обработка и методите на обработка, когато храната се приготвя у дома или от производители на храни, различни от широкомащабното производство. В някои случаи техниките за обработка в хранително-вкусовата промишленост, като шоково замразяване или обработка под високо налягане, могат да запазят биоактивните съединения по-ефективно от методите, използвани в домашни условия, когато става въпрос за поддържане целостта на текстурата на храните. Резултатите, подобно и на други такива показват ефект на „ореол“ за домашно приготвени хранителни продукти, въпреки че на практика домашно приготвените храни не са непременно по-добри от продуктите, произведени от хранителната промишленост по отношение на хранителните си качества.

Учените откриват много силна връзка между възприеманата обработка и възприеманата (не)здравословност на храните. Когато потребителите възприемат храната за по-малко

преработена, те непременно я считат и за по-здравословна. Степента на обработка е ключов фактор, влияещ върху възприеманото качество на храните. Това означава, че обработката се възприема като неестествена, а възприетата неестественост влияе върху възприеманата здравословност. Резултатите от това проучване сочат че степента на обработка е знак за (не)здравословност главно за неспециалистите.

Хранителните продукти, принадлежащи към системата NOVA, група 1, се възприемат като най-малко преработени и най-здравословни, докато тези в група 4 се възприемат като най-преработени и най-нездравословни. Въпреки това ограничение, съвпадението на възприятията на неспециалистите и класификацията на NOVA е изненадващо. Това предполага, че класификационната система NOVA е отражение на възприятията на неспециалистите. Поради това може да няма нужда да се предоставя на потребителите информация за NOVA класификацията на даден продукт, тъй като възприятията на обикновените хора вече са в голяма степен в съответствие с тази класификация. Трябва също така да се отбележи, че една от причините за приемането на класификационната система NOVA за препоръки за хранене може да е, че системата отразява добре възприятията на неспециалистите. Така системата NOVA получава известно доверие, защото потвърждава очакванията на хората.

Бъдещите изследвания трябва допълнително да проучат възприятията на потребителите за преработените храни. В настоящото проучване са използвани различни категории храни, но представлява интерес въпросът дали подобни резултати биха били наблюдавани, ако бяха изследвани различни храни от една и съща категория (напр. солени или сладки закуски). Освен това, допълнителни изследвания биха могли да анализират дали информацията за технологиите за преработка на храни променя възприятията за преработените храни. И накрая, би било полезно да се работи в посока изключване на пристрастия при подбора.

### *Изводи*

Потребителите възприемат обработката на храните по негативен начин, въпреки че някои от процесите на обработка помагат за повишаване на безопасността на храните и допринасят за понижаване на цените на хранителните продукти. Учените заключават, че класификационната система NOVA е много подобна на възприятията на неспециалистите за преработените храни. Освен това хората използват степента на обработка като ориентир в оценката си за здравословността на хранителните продукти. Тази евристика обаче не води непременно до точни оценки, тъй като храните, които са класифицирани като UPF и се възприемат като силно преработени от потребителите, може да се различават значително по отношение на тяхната хранителна стойност. Поради това е важно учените и производителите на храни да помогнат на потребителите да се информират по-ясно по отношение на хранителната стойност на хранителните продукти. (Alenica Hässig, 2023)

### **Използвана литература**

Alenica Hässig, C. H.-S. (2023, august). Retrieved from Science direct:  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0950329323001386i>



*Други информации в областта на храните, могат да бъдат намерени на интернет страницата на Центъра за оценка на риска по хранителната верига - <https://corhv.government.bg/>*

Изготвил:

инж. Светлана Савова

Център за оценка на риска по хранителната верига

23.10.2023 г.