

Czy wiesz, co jesz?



Badanie przeprowadzone przez międzynarodowy zespół naukowców z uniwersytetów w Tennessee, Arkansas i Norweskiego Instytutu Badań Rolniczych, wykazało, że konsumenci czytający etykiety spożywcze ważą prawie 4 kg mniej! Zapoznając się z etykietą możemy sprawdzić skład i wartość odżywczą produktów, dowiemy się ile kcal dostarcza dany produkt, a także ile zawiera tłuszczów, cukrów czy też innych dodatków. Dzięki tym informacjom możesz wybrać te najlepsze i najzdrowsze produkty. **Czytanie etykiet przynosi same korzyści - sprawdź jak to robić!**

- **Marketing produktu jest dla nas zgubny**

Wybierając produkt spożywczy, nigdy nie kieruj się marketingowymi hasłami i atrakcyjnym opakowaniem! Nie wierz też na słowo, że dany produkt jest *fit*, *bio*, *no sugar* itp.

Najważniejsze informacje o produkcie znajdują się często na odwrocie lub w mniej widocznym miejscu. Tylko uważne przeczytanie etykiety pozwoli Ci dowiedzieć się, co tak naprawdę zjesz.

- **Im mniej, tym lepiej**

Zwracaj uwagę na ilość składników - im lista jest dłuższa, tym więcej niepożądanych substancji może się na niej znaleźć. Unikaj produktów, które w swoim składzie mają m.in.: barwniki, stabilizatory, regulatory kwasowości, przeciwutleniacze, konserwanty itp. Dodatków spożywczych jest obecnie tak dużo, że najrozsądniej jest po prostu unikać produktów o rozbudowanym składzie. Wyjątkiem będą produkty, które mają długą listę składników ze względu na obecność dużej ilości przypraw lub też witamin czy składników mineralnych.

- **Ważna jest kolejność**

Czytając etykietę, spójrz na kolejność składników. Wymieniane są one w kolejności malejącej, czyli na samym początku znajdują się składniki, których w produkcie znajdziemy najwięcej. Zwróć uwagę, czy skład produktu jest taki sam, jak jego opis - chleb żytni w rzeczywistości może na przykład w przeważającej części składać się z mąki pszennej z dodatkiem barwnika. Jeśli produkt ma na pierwszym miejscu cukier czy sól - lepiej go odłożyć na półkę!

- **Wszechobecny cukier**

Nadmierne ilości cukru w produktach to prawdziwa plaga, przed którą trudno się chronić. Nie wystarczy bowiem sprawdzić, czy w składzie produktu nie jest wymieniony cukier. Producenci żywności często ukrywają go pod innymi nazwami: dekstroza, fruktoza, glukoza, koncentrat soku, laktoza, maltoza, nektar z agawy, syrop kukurydziany, odparowany syrop trzcinowy, sacharoza, trzcina cukrowa. Cukier oraz wszelkie jego niezdrowe zamienniki postaraj się ograniczać do minimum a najlepiej omijaj szerokim łukiem.



Czy wiesz, co jesz?



- **Co jeszcze warto wziąć pod lupę**

Wybieraj jak najmniej przetworzoną żywność i kupuj produkty wysokiej jakości. Dobra wędlina jest wyprodukowana z wysokiej ilości mięsa i nie potrzebuje wzmacniaczy smaku ani zagęstników. Natomiast złej jakości wędlina musi zawierać wiele dodatków, inaczej nie miałaby smaku, zapachu i rozleciałaby się.

Warto zrezygnować ze smakowego nabiału - lepiej kupować naturalny (albo robić go samemu) i łączyć go z różnymi dodatkami.

Wybieraj produkty, które są źródłem błonnika - najlepiej, jeśli mają go min. około 2 g w porcji, ale im więcej, tym lepiej! Zwracaj również uwagę na zawartość witamin i minerałów. Unikaj tych produktów, które zawierają więcej niż 150-200 mg sodu w porcji, ponieważ podwyższa on poziom ciśnienia tętniczego. Unikaj również produktów o wysokiej zawartości tłuszczu nasyconych oraz tłuszczu trans (w składzie mogą być oznaczone jako *tłuszcze częściowo utwardzone*). Sięgając po dany produkt, szukaj również informacji o ewentualnej zawartości alergenów.

- **Termin ważności**

Przed zakupem zwróć uwagę na termin ważności produktu. Na etykietach możemy znaleźć różne informacje:

należy spożyć do - to oznacza, że po upływie konkretnego terminu produkt nie nadaje się do spożycia (np. produkty mleczne oraz wędliny),

najlepiej spożyć przed lub ***najlepiej spożyć przed końcem*** - to informacja o minimalnej dacie trwałości - oznacza termin, po upływie którego dany produkt wciąż można spożywać, ale nie należy spodziewać się po nim pełni walorów smakowych (np. makaron, ryż, kasza).

Spróbuj wprowadzić czytanie etykiet spożywczych do Twoich stałych rytuałów zakupowych. Możesz wspomagać się specjalnymi aplikacjami w telefonie. Pomoże Ci to w podejmowaniu świadomych wyborów i ułatwi dbanie o zdrowe odżywianie.

Źródła:

<https://www.luxmed.pl/profilaktyka-zdrowia/jak-czytacetykiety-produktow-spozywczych-.html>

<https://czytamyetykiety.pl/blog/jak-czytac-etykiety/jak-czytac-etykiety-produktow-spozywczych/>

