



DIGI-HEALTH-LITERACY

ΜΑΘΑΙΝΩ ΓΙΑ ΤΗ ΖΑΧΑΡΗ ΚΑΙ ΤΟ ΑΛΑΤΙ ΠΩΣ ΔΙΑΒΑΖΩ ΤΙΣ ΕΤΙΚΕΤΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Ξεκινώντας από τα συστατικά:

Τα συστατικά αναγράφονται πάντα στη συσκευασία με **φθίνουσα σειρά βάσει βάρους** (τα πρώτα συστατικά αποτελούν το μεγαλύτερο ποσοστό του προϊόντος).



Αν η **ζάχαρη, το σιρόπι ή το αλάτι** βρίσκονται στις πρώτες 3 θέσεις τότε το προϊόν περιέχει μεγάλη ποσότητα από αυτά → θα ήταν προτιμότερο να επιλεγεί κάποιο άλλο προϊόν!

Ζάχαρη:



Η ζάχαρη μπορεί να «κρύβεται» με άλλα ονόματα, όπως:

φρουκτόζη

δεξτρόζη

σιρόπι

γλυκόζη

μελάσα

βύνη κριθαριού

συμπυκνωμένος χυμός φρούτων

νέκταρ αγαύης

Όταν αναγράφονται αυτά τα ονόματα στη λίστα συστατικών, μπορείτε να ανατρέξετε στην ποσότητα σακχάρων στον πίνακα της διατροφικής δήλωσης. Έτσι θα γνωρίζετε πόση ζάχαρη περιέχει πραγματικά το προϊόν.



Ένα τρόφιμο θεωρείται **υψηλό** σε σάκχαρα εάν περιέχει **>22,5g** ανά 100g προϊόντος



Ένα τρόφιμο θεωρείται **χαμηλό** σε σάκχαρα εάν περιέχει **<5g** ανά 100g προϊόντος

Αλάτι:



Το αλάτι μπορεί να αναφέρεται στη συσκευασία ως νάτριο. Δώστε βάση σε όρους όπως:

γλουταμινικό μονονάτριο (MSG, ενισχυτικό γεύσης)

βενζοϊκό νάτριο (συντηρητικό)

νιτρώδες νάτριο (σε αλλαντικά)

δισόξινο φωσφορικό νάτριο (σε αρτοσκευάσματα)

Το νάτριο **δεν** είναι το ίδιο με το αλάτι!
1 γραμμάριο νατρίου αντιστοιχεί σε **2,5 γραμμάρια αλατιού.**



Ένα τρόφιμο θεωρείται **υψηλό** σε αλάτι αν περιέχει **>1.5 g** αλατιού ανά 100g προϊόντος



Ένα τρόφιμο θεωρείται **χαμηλό** σε αλάτι εάν περιέχει **<0.3g** ανά 100g προϊόντος

Το συνολικό αλάτι που καταναλώνουμε σε μία ημέρα δεν θα πρέπει να ξεπερνά τα 5g (ποσότητα ίση με 1 κουταλάκι του γλυκού αλάτι).

> Λιπαρά:

Τα **trans λιπαρά** μπορούν να επηρεάσουν αρνητικά την υγεία της καρδιάς και να αυξήσουν τη χοληστερόλη του αίματος ενώ συχνά «κρύβονται» χωρίς να αναφέρονται σαφώς.



Μην αναζητάτε μόνο τη λέξη "trans". Αν δείτε όρους όπως «μερικώς υδρογονωμένα έλαια», τότε υπάρχουν trans λιπαρά στο προϊόν.

Τα **κορεσμένα λιπαρά** είναι σημαντικό να περιορίζονται, γιατί μπορούν να αυξήσουν την LDL χοληστερόλη του αίματος και τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων. Βρίσκονται κυρίως σε ζωικά προϊόντα (όπως βούτυρο, κρέας, πλήρη γαλακτοκομικά) και σε κάποια φυτικά έλαια (όπως φοινικέλαιο, βούτυρο κακάο)

Η περιεκτικότητα των συσκευασμένων τροφίμων σε κορεσμένα λιπαρά αναγράφεται πάντα στην διατροφική ετικέτα:



Ένα τρόφιμο θεωρείται **υψηλό** σε κορεσμένα λιπαρά αν περιέχει **>5g** ανά 100g για στερεά τρόφιμα ή **>2,5g** ανά 100ml για υγρά



Ένα τρόφιμο θεωρείται **χαμηλό** σε κορεσμένα λιπαρά αν περιέχει **<1,5g** ανά 100g για στερεά τρόφιμα ή **<0,75g** ανά 100ml για υγρά.

> Κάνοντας σύμμαχο τη διατροφική δήλωση

Εδώ αναγράφονται οι θερμίδες, τα σάκχαρα, το αλάτι ή το νάτριο και άλλα θρεπτικά συστατικά που περιέχονται σε 100 γραμμάρια (ή 100 ml) προϊόντος, δηλαδή η διατροφική αξία του προϊόντος. Έτσι μπορείτε να συγκρίνετε μεταξύ τους προϊόντα με διαφορετικό μέγεθος (π.χ. ένα επιδόρπιο γιαουρτιού 200gr με ένα επιδόρπιο γιαουρτιού 170gr).



Παρατηρήστε το μέγεθος της μερίδας!

Αν τα στοιχεία δίνονται **ανά 100g** ή ανά μερίδα αλλά η ποσότητα που καταναλώθηκε είναι διαφορετική, μπορείτε να υπολογίσετε αναλόγως κάνοντας αναγωγή. π.χ., αν μια μερίδα αναφέρεται ως «4 τετραγωνίδια (30gr)» μίας σοκολάτας, αλλά επιλέξετε να καταναλώσετε 8 τετραγωνίδια (60 gr.), θα χρειαστεί να πολλαπλασιάσετε τις τιμές που δίνονται για την μερίδα x2. Όταν δίνονται στοιχεία για την περιεκτικότητα σε αλάτι ή ζάχαρη μόνο **ανά 100g**, θα πρέπει να υπολογίσετε πόσο αλάτι ή ζάχαρη περιέχεται στην ποσότητα που θα καταναλωθεί.



Πηγές



- Ευρωπαϊκή Ένωση. (χ.χ.). Διατροφική δήλωση. Your Europe. https://europa.eu/youreurope/business/product-requirements/food-labelling/nutrition-declaration/index_el.htm
- Ενιαίος Φορέας Ελέγχου Τροφίμων. (χ.χ.). Υποχρεωτικές πληροφορίες που πρέπει να αναγράφονται στην ετικέτα των τροφίμων. Εθνική Αρχή Τροφίμων. <https://www.efet.gr/index.php/el/consumers/episimansi>
- Υπουργείο Υγείας. (2017). Έγκριση διατροφικών συστάσεων για τον γενικό πληθυσμό και ειδικές πληθυσμιακές ομάδες. <https://www.moh.gov.gr/articles/health/dieythynsh-dhmosias-ygieinhs/metadotika-kai-mh-metadotika-noshmata/c388-egkyklioi/5030-egkrish-diatrofikwn-systasewn-gia-geniko-plithysmo-kai-eidikies-plithysmiakes-omades>