



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

Ξεκίνα 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 → Δεν είναι και η καλύτερη επιλογή, προτίμησε κάποιο άλλο προϊόν!

Πρόσεξε τη ζάχαρη:



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

φρουκτόζη

δεξτρόζη

σιρόπι

γλυκόζη

μελάσα

βύνη κριθαριού

συμπυκνωμένος χυμός φρούτων

νέκταρ αγαύης

Όταν βλέπεις αυτά τα ονόματα στη λίστα συστατικών, έλεγξε την ποσότητα σακχάρων στον πίνακα της διατροφικής δήλωσης.

Έτσι θα ξέρεις πόση ζάχαρη περιέχει πραγματικά το προϊόν.



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

Ένα τρόφιμο θεωρείται χαμηλής περιεκτικότητας σε σάκχαρα εάν περιέχει $<5g$ ανά 100g προϊόντος

Πρόσεξε το αλάτι:



Το αλάτι μπορεί να αναφέρεται στη συσκευασία ως νάτριο. Πρόσεξε τους «κρυφούς» όρους:

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 χαμηλής περιεκτικότητας σε αλάτι εάν περιέχει $<0.3g$ ανά 100g προϊόντος

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

➤ Κοίτα τα 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 ψάχνεις μόνο τη λέξη "trans". Αν δεις όρους όπως «μερικώς υδρογονωμένα έλαια», τότε κρύβονται trans λιπαρά στο προϊόν. Καλύτερα να το αποφύγεις. Προτίμησε προϊόντα με ελαιόλαδο.

Τα **κορεσμένα λιπαρά** είναι σημαντικό να περιορίζονται, γιατί μπορούν να αυξήσουν την «κακή» χοληστερόλη του αίματος (LDL) 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

Μία επιθυμητή περιεκτικότητα σε κορεσμένα λιπαρά είναι <1,5g ανά 100g για στερεά τρόφιμα ή <0,75g ανά 100ml για υγρά.

➤ Κάνε σύμμαχό σου τη διατροφική δήλωση

Εδώ μπορείς να δεις πόσες θερμίδες, σάκχαρα, αλάτι ή νάτριο και άλλα θρεπτικά συστατικά περιέχονται σε 100 γραμμάρια (ή 100 ml) προϊόντος, δηλαδή τη διατροφική αξία του προϊόντος. Έτσι μπορείς να συγκρίνεις μεταξύ τους προϊόντα με διαφορετικό μέγεθος (π.χ. ένα επιδόρπιο γιαουρτιού 200gr με ένα επιδόρπιο γιαουρτιού 170gr).



Δώσε βάση στο μέγεθος της μερίδας!

Ορισμένες φορές μπορεί να αναφέρεται η διατροφική αξία **ανά μερίδα**. Μπορεί η μερίδα που αναφέρεται να μην αντιστοιχεί στην ποσότητα που εσύ καταναλώνεις τελικά. π.χ., αν μια μερίδα αναφέρεται ως «4 τετραγωνίδια (30gr)» μίας σοκολάτας, αλλά επιλέξεις να καταναλώσεις 8 τετραγωνίδια (60 gr.), θα χρειαστεί να πολλαπλασιάσεις τις τιμές που δίνονται για την μερίδα x2. Όταν δίνονται στοιχεία για την περιεκτικότητα σε αλάτι ή ζάχαρη μόνο **ανά 100g**, θα πρέπει να υπολογίσεις πόσο αλάτι ή ζάχαρη περιέχεται στην ποσότητα που θα καταναλώσεις εσύ.



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-egkyklio/5030-egkrish-diatrofikwn-systasewn-gia-geniko-plhthysmo-kai-eidikes-plhthysmiakes-omades>