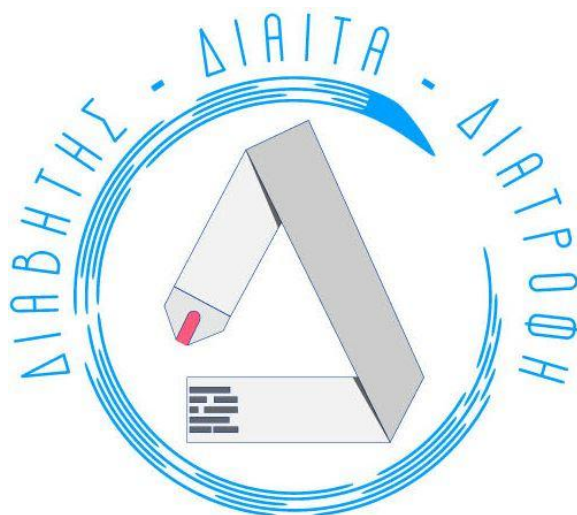


www.nutritionanddiabetes.gr

Επικέτες τροφίμου

**Διαιτολογικό Κέντρο Ζαρογιάννης
& Επιστημονική Ομάδα**

Διαχείριση Βάρους • Κλινική Διατροφή
Ρύθμιση Σακχάρου • Διατροφική Εκπαίδευση



Ετικέτες

Όταν βρισκόμαστε στο σούπερ μάρκετ, οι επιλογές είναι πολλές και συχνά μοιάζουν μεταξύ τους. Η ετικέτα τροφίμου μάς βοηθά να καταλάβουμε τι πραγματικά περιέχει ένα προϊόν και να κάνουμε πιο συνειδητές επιλογές. Δεν χρειάζεται να κοιτάμε τα πάντα, μπορούμε να ξεκινήσουμε από 3 βασικά σημεία: σάκχαρα, κορεσμένα λιπαρά και φυτικές ίνες.

1. Σάκχαρα

Στην ετικέτα θα δούμε την ένδειξη «υδατάνθρακες, εκ των οποίων σάκχαρα». Αυτή δείχνει τα συνολικά σάκχαρα του προϊόντος, τόσο τα φυσικά όσο και τα πρόσθετα.

Προτιμάμε προϊόντα με:

έως 5 g σακχάρων ανά 100 g προϊόντος

Για ροφήματα, προτιμάμε περίπου:

έως 2,5 g σακχάρων ανά 100 ml

Τα χαμηλότερα σάκχαρα βοηθούν στη μείωση της συνολικής πρόσληψης ζάχαρης μέσα στην ημέρα, αλλά δεν πρέπει να κοιτάμε μόνο αυτό. Για παράδειγμα, ένα φυσικό γιαούρτι ή ένα φρούτο μπορεί να περιέχει φυσικά σάκχαρα, αλλά ταυτόχρονα μας προσφέρει πρωτεΐνη, βιταμίνες ή φυτικές ίνες.



2. Κορεσμένα λιπαρά

Στην ετικέτα θα δούμε την ένδειξη «λιπαρά, εκ των οποίων κορεσμένα». Τα κορεσμένα λιπαρά, όταν καταναλώνονται συχνά και σε μεγάλες ποσότητες, μπορούν να συμβάλουν στην αύξηση της LDL, δηλαδή της «κακής» χοληστερόλης.

Προτιμάμε προϊόντα με:

έως 1,5 g κορεσμένων λιπαρών ανά 100 g προϊόντος. Δεν χρειάζεται να μηδενίσουμε τα λιπαρά, αλλά να επιλέγουμε καλύτερη ποιότητα, όπως ακόρεστα λιπαρά από ελαιόλαδο, ξηρούς καρπούς, σπόρους ή λιπαρά ψάρια.

Προϊόντα που συχνά έχουν περισσότερα κορεσμένα λιπαρά είναι τα σφολιατοειδή, μπισκότα, κέικ, κρουασάν, τηγανητά σνακ, αλλαντικά και έτοιμα γλυκά ή αλμυρά προϊόντα.

3. Φυτικές ίνες

Οι φυτικές ίνες είναι σημαντικές για την καλή λειτουργία του εντέρου, τον κορεσμό και τη συνολική μεταβολική υγεία.

Στην ετικέτα, προτιμάμε προϊόντα με:
τουλάχιστον 3 g φυτικών ινών ανά 100 g προϊόντος.

Ακόμη καλύτερη επιλογή είναι ένα προϊόν με: 6 g φυτικών ινών ανά 100 g προϊόντος

Καλές επιλογές είναι το ψωμί ολικής άλεσης, τα παξιμάδια ολικής, η βρώμη, τα δημητριακά χωρίς πολλή ζάχαρη, τα όσπρια, τα προϊόντα με σπόρους και τα ζυμαρικά ολικής άλεσης.

Πώς συγκρίνουμε δύο προϊόντα;

Όταν έχουμε δύο παρόμοια προϊόντα, για παράδειγμα δύο μπάρες δημητριακών, δύο γιαούρτια ή δύο δημητριακά πρωινού, κοιτάμε πρώτα τις τιμές ανά 100 g και όχι μόνο ανά μερίδα.

Η μερίδα μπορεί να διαφέρει από εταιρεία σε εταιρεία, ενώ τα 100 g μάς βοηθούν να κάνουμε πιο δίκαιη σύγκριση.

Ένας απλός τρόπος είναι να ρωτήσουμε:

- Έχει χαμηλά σάκχαρα;
- Έχει χαμηλά κορεσμένα λιπαρά;
- Έχει αρκετές φυτικές ίνες;
- Η μερίδα που θα φάμε είναι ρεαλιστική;
- Η λίστα συστατικών είναι σχετικά απλή και κατανοητή;



Έξτρα σημεία

Σειρά συστατικών: Τα συστατικά εμφανίζονται από αυτό που υπάρχει περισσότερο προς αυτό που υπάρχει λιγότερο. Αν η ζάχαρη, το σιρόπι, το λευκό αλεύρι ή τα κορεσμένα λιπαρά είναι από τα πρώτα συστατικά, το λαμβάνουμε υπόψη.

Ονόματα ζάχαρης: Η ζάχαρη μπορεί να εμφανίζεται ως σιρόπι γλυκόζης, σιρόπι φρουκτόζης, δεξτρόζη, μαλτόζη, μέλι, συμπυκνωμένος χυμός φρούτων, καραμέλα ή μελάσα.

«Χωρίς ζάχαρη» δεν σημαίνει πάντα υγιεινό: Ένα προϊόν χωρίς ζάχαρη μπορεί να έχει πολλά λιπαρά, πολλές θερμίδες ή λίγες φυτικές ίνες. Γι' αυτό διαβάζουμε πάντα τη διατροφική δήλωση και τη λίστα συστατικών.

Τι κρατάμε;

Δεν χρειάζεται να γίνουμε ειδικοί στις ετικέτες. Ξεκινάμε από τρία βασικά σημεία: λιγότερα σάκχαρα, λιγότερα κορεσμένα λιπαρά και περισσότερες φυτικές ίνες. Όταν συγκρίνουμε προϊόντα ανά 100 g και δεν βασιζόμαστε μόνο στους ισχυρισμούς της συσκευασίας, μπορούμε να κάνουμε πιο έξυπνες επιλογές στο σούπερ μάρκετ.



**Διαιτολογικό Κέντρο Ζαρογιάννης
& Επιστημονική Ομάδα**

2310423915

info@nutritionanddiabetes.gr

www.nutritionanddiabetes.gr

Ινεπόλεως 9, Καλαμαριά Θεσσαλονίκης, 55131