Cała prawda o wartościach odżywczych

Zakup najlepszych produktów jest prosty, jeśli czytasz informacje o wartościach odżywczych zamieszczone na opakowaniach.

Treść etykiet jest regulowana dyrektywami Unii Europejskiej. Przepisy, nakazują producentom zamieszczać na opakowaniach konkretne informacje. Szczegółowe informacje zamieszczane w tabelach wartości odżywczych pozwalają na dokonanie świadomego zakupu.

WIELKOŚĆ PORCJI

Producenci żywności w tabeli wartości odżywczych podają dane o wielkości porcji, a nawet o ilości porcji w opakowaniu. Na tej podstawie można się na przykład zorientować, który sok pomarańczowy ma najwięcej witaminy C w jednej porcji albo który sos do makaronu jest najmniej kaloryczny.
WARTOŚĆ ENERGETYCZNA Pokazuje, ile kilokalorii zawiera jedna porcja i jak wiele z nich pochodzi z tłuszczów.
TŁUSZCZE Powinna być podana łączna gramatura tłuszczów w jednej porcji, z wyszczególnieniem, ile z nich to tłuszcze nasycone i trans (te „złe”).
WĘGLOWODANY Ta pozycja dotyczy wszystkich węglowodanów zawartych w produkcie. Ponieważ konsumenci są szczególnie zainteresowani błonnikiem pokarmowym oraz cukrami, ich ilość powinna być wyszczególniona osobno. Pozycja „cukry” dotyczy zarówno cukrów naturalnie obecnych w produktach (jak laktoza w mleku) oraz tych, które dodano w trakcie produkcji.

WSKAZANE DZIENNE SPOŻYCIE (GDA)

Na tabeli wartości odżywczych informacja ta określa procentowy udział każdego składnika w diecie składającej się z 2000 kcal.

Dla przykładu, jeśli przy pozycji „tłuszcze” widnieje wielkość 26%, to znaczy, że jedna porcja danego produktu w takim właśnie procencie zaspokaja dzienne zapotrzebowanie organizmu na ten składnik odżywczy.

Producenci żywności powinni podawać wartości GDA dla witaminy A, witaminy C, wapnia albo żelaza, by konsumenci mieli świadomość, czy dany produkt dobrze wpasowuje się w ich dietę, może się bowiem okazać, że dużo jest w nim składnika, który w tej diecie jest niepożądany albo który należy przyswajać z umiarem.

Na każdej etykiecie powinna się też znajdować lista składników. Na początku zawsze umieszcza się ten, którego jest najwięcej, a następnie – w stopniu malejącym – pozostałe.

Fot. Adobe Stock