Czytamy etykiety

Zawarte na etykietach produktów żywnościowych informacje są ważne, jeśli cierpimy na alergię, nie tolerujemy pewnych substancji, chcemy zmniejszyć ilość kalorii, cukru lub soli, mamy specjalne potrzeby żywieniowe albo unikamy żywności GM bądź pewnych dodatków. Wiele dodatków opisywanych jest symbolami.

Czytamy drobny druk

Sprawdzamy listę składników. Są zestawione w porządku malejącym, zgodnie ze składem wagowym. Jeśli np. etykieta napoju pomarańczowego wymienia jako składniki glukozę, sacharozę, pomarańcze, barwnik, aromat i konserwant, wiemy, że głównym składnikiem tego produktu są cukry – glukoza i sacharoza.

Porównujemy produkty, sprawdzając udział procentowy kluczowego składnika, np. w jogurcie truskawkowym charakterystycznym składnikiem są truskawki i na opakowaniu musi być podany ich udział procentowy. Do porównań wykorzystujemy informacje podane w przeliczeniu na 100 g. Etykieta podaje zawartość w 2 postaciach – na opakowanie (lub na porcję) i na 100 g. Wielkość porcji wybiera producent, więc ilości składników mogą być bardzo różne w przypadku poszczególnych produktów. Pamiętajmy – sugerowana wielkość porcji może być bardzo mała, by np. ukryć ilość kalorii zawartych w produkcie.

Jeśli cierpimy na alergie pokarmowe, sprawdzamy ostrzeżenia przed potencjalnymi alergenami, takimi jak orzechy, owoce morza, ryby, mleko, jaja, soja oraz produkty zbożowe zawierające gluten. Producenci żywności muszą podawać te informacje, nawet jeśli dany składnik występuje w ilościach śladowych. Ostrzeżenie na opakowaniu może brzmieć np. tak: „Ten produkt może zawierać niewielkie ilości orzechów”.

Szukamy oświadczeń na temat substancji mogących stanowić zagrożenie dla zdrowia. Etykiety muszą zawierać informacje na temat takich substancji, jak chinina, aspartam (zawiera fenyloalaninę) i guarana (zawiera kofeinę).

Kupując produkty miejscowe, sprawdzamy sformułowania na opakowaniu.Wyrób określony jako „produkt polski" musi być wyprodukowany w Polsce, przy czym wszystkie podstawowe składniki też muszą pochodzić z Polski. Słowa „wyprodukowano w Polsce" oznaczają, że produkt został wytworzony w Polsce, ale jego składniki mogą pochodzić zarówno z kraju, jak i z importu, o ile ponad 50% kosztów produkcji poniosła Polska.

Szukamy produktów z logo „Wiem, co wybieram" – znaczki są umieszczane na produktach zachowujących ścisłe międzynarodowe standardy, jeżeli chodzi o kaloryczność i zawartość sodu (soli), tłuszczów nasyconych i trans oraz cukru. Stosowanie takich oznaczeń nie jest obowiązkowe, więc jeśli jakiś produkt ich nie zawiera, nie musi to znaczyć, że jest niezdrowy.

Produkty określane jako „ekologiczne" mogą zawierać dodatki, np. w winie mogą się znaleźć niewielkie ilości dwutlenku siarki oraz innych substancji; najbardziej szkodliwy w winie jest jednak alkohol.

Wiadomości o tłuszczach

Jeżeli chcemy zmniejszyć ilość tłuszczu w diecie i zrozumieć informacje na opakowaniach, warto przeczytać poniższy tekst.

Beztłuszczowe
Takie produkty mogą zawierać do 0,15% tłuszczu.

Niskotłuszczowe
W przypadku produktów płynnych oznacza to zawartość tłuszczu nie większą niż 1,5%, dla produktów stałych – poniżej 3%.

Z obniżoną zawartością tłuszczu
Ilość tłuszczu w danym produkcie musi być co najmniej o 25%

mniejsza niż w standardowym produkcie tego typu.

„Light”
Nie ma przepisów określających co może, a co nie może być „light”, toteż opisywane w ten sposób produkty wcale nie muszą zawierać mniej tłuszczu od innych wyrobów. Jest to raczej chwyt reklamowy niż informacja.

Produkt naturalny
W jego skład mogą wchodzić różne tłuszcze, które są naturalne, choć wcale nie muszą być bardzo zdrowe.

Bez cholesterolu
Nie oznacza, że produkt jest beztłuszczowy. Może zawierać tłuszcz, i to w znacznych ilościach, który będzie zwiększać jego kaloryczność.Ta informacja mówi nam jedynie, że jest to tłuszcz jednonienasycony, który nie prowadzi do choroby serca.

Dobra rada

Kupując produkty z dodatkami smakowymi, zwracamy uwagę na sformułowania. Mając do wyboru „jogurt morelowy” i „jogurt o smaku morelowym”, sięgamy po ten pierwszy, gdyż zawiera on cząstki owoców lub koncentrat owocowy. Smak drugiego może wynikać z dodatku syntetycznych substancji smakowych.

Fot. Adobe Stock