

Wpis na bloga o tematyce Zdrowe odżywianie

#lifestyle #dieta #odchudzanie #fit #zdrowejedzenie

Temat artykułu: **SPOŻYWCZE REBUSY** **Jak czytać etykiety?**

Cukier w napojach, barwniki w sokach, parówki bez mięsa, polepszacze smaku w deserach – co jeszcze kryje się w produktach spożywczych? Wiadomo – łatwiej jest zawiesić oko na ładnym pudełku i chwytliwej nazwie, niż skupić się na małym druczku. Jednak to właśnie ten druczek jest najważniejszą częścią opakowania i trzeba zwracać na niego uwagę. Tam znajdziemy informacje, co wprawdzie (albo w produkcie) piszczy.

Słodka nieświadomość

Cukier znajdziemy praktycznie w każdym przetworzonym produkcie. Ilość węglowodanów, w tym cukrów, jest podawana na 100 g danego produktu. Jeżeli ta ilość nie przekracza 2g to jest w porządku. Jeśli wynosi od 2g do 10 g powinna zapalić wam się czerwona lampka. Jeżeli jest powyżej 10g to mamy już do czynienia z wysoką zawartością cukru i lepiej odpuścić taki „smakołyk”.

Słona prawda

Słona prawda jest taka, że nadmierne spożywanie soli powoduje między innymi: zawały serca, nadciśnienie, chorobę wieńcową i choroby nowotworowe. Ile znaczy nadmierne? Jeżeli fundujemy sobie więcej niż 5g soli dziennie, to jest już za dużo. Kolejna słona prawda jest taka, że większość z nas przekracza dozwoloną dawkę co najmniej trzykrotnie, nawet o tym nie wiedząc. Rada na to jest jedna – staramy się unikać mocno dosolonych produktów takich jak na przykład chipsy, które w 100 g mają prawie 1,5 g soli. Do gotowania starajcie się używać przypraw ziołowych. Na początku trudno jest sobie wyobrazić jedzenie bez soli. Nasze kubki smakowe bardzo się do niej przyzwyczały. Z czasem jednak następuje naturalne przestawienie, a jedzenie smakuje lepiej niż wcześniej.

Parada Mendelejewa

Substancje typu słodziki, wzmacniacze smaku czy konserwanty to tak zwane substancje dodatkowe, które mają swoje własne oznaczenie. Producenci muszą określać je symbolem „E” i odpowiednim numerem.



<https://contentwizard.pl>



kontakt@contentwizard.pl



Chodzi o to, że według wytycznych Unii Europejskiej, substancje, które można dodawać do jedzenia podzielone są na grupy i tak:

Barwniki – od E-100 do E-199

Konserwanty – od E-200 do E-299

Przeciwutleniacze – E-300 do E-399

Stabilizatory, zagęszczacze, emulgatory – od E-400 do E-499

Pozostałe – powyżej E-500

Producent może też podać po prostu nazwę substancji, np. E300 to kwas askorbinowy. Oprócz tego jest kilka indywidualnych oznaczeń jak E 621, który oznacza glutaminian sodu, albo E951 – aspartan.

Listę wszystkich „E” znajdziecie tutaj: <http://bit.ly/2aTyT4X>

Nie taki dodatek straszny...

Tak, niektóre dodatki są w porządku, ale jest ich niewiele. Można do nich zaliczyć na przykład E 300 czyli kwas askorbinowy, znany szerszej publiczności jako witamina C. Pozytywnie działają też składniki mineralne i witaminy takie jak: magnez, wapń, cynk i potas. Lepiej natomiast unikać tłuszczów utwardzonych (syrop glukozowo-fruktozowy). I najważniejsze – jeśli produkt ma długą listę składników, lepiej odstawić go na półkę. Wyznaczcie sobie limit np. pięciu składników na jeden produkt.

Jeśli zobaczycie listę wszystkich „E” dodatków, to zapewne trochę się przerazicie. Nic dziwnego. Lista jest długa, a nazwy trudne do zapamiętania. Proponuję więc małe ułatwienie. Starajcie się rezygnować z produktów, które mają w składzie jakiegokolwiek „E”. Kilka linijek wyżej napisałam, że jest kilka „E”, które nie są szkodliwe. To prawda, ale znacznie więcej jest tych, które jednak szkodzą. Nie warto też uczyć się na pamięć całej listy dla zaledwie kilku nieszkodzących chemikaliów. Nie wahamy się więc i bez poczucia straty odsyłamy „E” na spożywczą emeryturę.

Produkt produktowi nierówny

Porównujcie składy. Czasem trzeba będzie zrezygnować z ulubionego soku, bo okaże się, że jest jedynie wodą smakową z konserwantami. Jeśli jednak nie potraficie odpuścić sobie tych kilku łyków, to wybierajcie chociaż mniejsze zło (czyli mając do wyboru 30g owoców na 100g albo 50g na 100g wybierajcie tę drugą opcję).

Jeżeli chodzi o mięso to unikajcie MOM-u czyli mięsa oddzielanego mechanicznie. To tak naprawdę nawet nie jest zakwalifikowane jako mięso. MOM to mechaniczne usuwane resztki tkanek przylegające do kości.

Teraz jeszcze kilka rebusów, o których warto wiedzieć.



Mamy cię!

Czy wiecie, że nazwy „ser” i „masło” są zarezerwowane tylko dla produktów mlecznych? Oznacza to, że jeżeli produkt, który w swoim składzie ma tłuszcz roślinny, a mimo to określany jest jako masło, to producent kłamie wam w żywe oczy. Dodatkowo tłuszcz mleczny jest dużo droższy niż roślinny. Jak masło jest zbyt tanie, to pewnie jest roślinne.

Oscypka, fetę czy bryndzę kupicie w górach. W sklepie są produkty opatrzone tymi nazwami, ale nie mają one wiele wspólnego ze swoimi górskimi odpowiednikami.

Określenia typu „eko-jedzenie”, „pochodzi z ekologicznego regionu”, „czysta naturalna produkcja” itp. to tylko hasła. Informację o tym, czy dany towar rzeczywiście jest eko, zdrowy i naturalny znajdziecie TYLKO w spisie składników. Odpowiednio dobrane hasło rzuca się w oczy i wywołuje pozytywne skojarzenia, ale świadomy konsument nie powinien na nie zwracać uwagi.

Solidnie „nadziać” możemy się także przy słodyczach. Na pewno zdarzyło wam się kupić smakołyk „w polowie czekoladowej”, albo lepiej – „o smaku czekolady”. Analogicznie mamy „o smaku owocowym”. Jeżeli coś jest „o smaku” to gwarancja, że dany smak został uzyskany sztucznie. Mamy więc do czynienia z niezdrową, chemiczną żywnością, którą natychmiast odkładamy na półkę.

Skutecznym sposobem zwodzenia klientów, są też obrazki. Jeśli produkt uśmiecha się do naszej eko jaźni poprzez obrazy zielonej trawy, wolno biegających kur i zielonych roślin, to możemy błędnie wziąć go za zdrowy i odżywczy. To jednak tylko kolejny dowód na to, że informacja z przodu jest niewiele warta.

Uważajcie również na proporcje składników. Może być tak, że chcecie kupić na przykład chleb orkiszowy, bo jest zdrowszy od białego pieczywa. Tymczasem pieczywo opatrzone nazwą „orkiszowe” może zawierać jedynie kilkanaście procent mąki orkiszowej, a reszta to sztuczne dodatki. Tym samym chleb jest bez wartości, choć jego nazwa sugeruje coś zupełnie innego.

Last but not least – sugerowanie właściwości leczniczych. Takie płonne obietnice spotkamy najczęściej w przypadku napojów, które według etykiet mają dostarczyć nam taką dawkę witamin i minerałów, że będziemy mogli żyć wiecznie. Producenci często też podkreślają dobroczynne właściwości miodów, jogurtów, wyrobów warzywopodobnych i owocopodobnych.

Powodzenia!

To na razie tyle jeśli chodzi o spożywcze łamigłówki. Wyposażone w powyższą wiedzę, zarezerwujcie sobie któryś dzień i wybierzcie się na swoje pierwsze, naprawdę świadome zakupy. Będziecie zaskoczone jakie kwiatki znajdziecie w swoich ulubionych produktach. Zachęcam oczywiście do dzielenia się swoimi odkryciami w komentarzach na blogu!

