

Το φυλλάδιο που κρατάτε στα χέρια σας αποτελεί μια προσπάθεια του Πανελληνίου Συλλόγου Διαιτολόγων - Διατροφολόγων να σας ξεναγήσει στον κόσμο των τροφίμων, να σας εκπαιδεύσει πώς να ερμηνεύετε τις ετικέτες τροφίμων και κυρίως όσον αφορά στη διαθρεπτική επισήμανση, και να σας βοηθήσει να καταλάβετε την πληθώρα πληροφοριών που αναγράφονται στις συσκευασίες των περισσότερων προϊόντων διατροφής σήμερα. Οι ετικέτες τροφίμων, αν και πολλές φορές φαντάζουν δυσνόητες, βρίσκονται εκεί για να μας πληροφορήσουν για την περιεκτικότητα των τροφίμων σε ενέργεια και διάφορα άλλα θρεπτικά συστατικά.



ΤΙ ΠΕΡΙΕΧΕΙ ΜΙΑ ΕΤΙΚΕΤΑ;

Η ετικέτα των τροφίμων μας παρέχει πληροφορίες που μας βοηθούν να επιλέξουμε μεταξύ διαφορετικών τροφίμων. Δεδομένου ότι η Ελλάδα είναι μέρος της Ευρωπαϊκής Ένωσης, οι νόμοι σχετικά με τις ετικέτες τροφίμων είναι βασισμένοι σε κοινοτική νομοθεσία της ΕΕ.

Η συγκεκριμένη νομοθεσία θα βελτιωθεί με αλλαγές, οι οποίες αναμένονται μέχρι το 2010, και θα έχουν σκοπό την ακόμη πιο ολοκληρωμένη και κατανοητή πληροφόρηση του καταναλωτή.



Ουσιαστικά μας βοηθούν να επιλέγουμε σωστά, με κύριο γνώμονα τη διαμόρφωση ενός ισορροπημένου και πλήρους διαιτολογίου που σε συνδυασμό με τη σωματική άσκηση μπορεί να συμβάλει στη διατήρηση της καλής υγείας.

Ακολουθήστε μας, λοιπόν, σε αυτό το ταξίδι και δείτε πως η ανάγνωση των ετικετών θα σας βοηθήσει στην κατάλληλη επιλογή για μια ισορροπημένη διατροφή.



ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΠΑΡΟΡΦΟΡΙΕΣ	Ανά μερίδα	Ανά 100 g
Ενέργεια	153 kcal	380 kcal
	647 kJ	1.608 kJ
Πρωτεΐνες	6,5 g	7,5 g
Υδατάνθρακες ex συμπεριλαμβανομένων	29 g	76,5 g
	13 g	23 g
Λίπη ex συμπεριλαμβανομένων	1,5 g	5,0 g
	0,8 g	2,7 g
Εκδιωχμένες ίνες	1,4 g	4,8 g
Μέτριο	0,2 g	0,5 g
Καώσιμα αλάτι	0,5 g	1,2 g

Βιταμίνες & Μέταλλα	% Συνιστώμενα Ημερήσια Ποσά*			
Βιταμίνη C	25 mg	40%	80 mg	120%
Βιταμίνη E	4 mg	40%	10 mg	130%
Βιταμίνη B1	0,56 mg	40%	1,8 mg	120%
Βιταμίνη B2	0,7 mg	50%	2,0 mg	130%
Νιασίνη	7,2 mg	40%	23 mg	130%
Βιταμίνη B6	0,8 mg	40%	2,5 mg	130%
Φολικό οξύ	80 µg	40%	260 µg	130%
Βιταμίνη B12	0,45 µg	65%	1,3 µg	130%
Παντοθενικό οξύ	2,4 mg	40%	7,8 mg	130%
Ασβέστιο	240 mg	30%	400 mg	50%
Φώσφορος	160 mg	20%	160 mg	20%
Ιώδιο	3,0 mg	20%	10,5 mg	75%

Συγκεκριμένα, σε μια ετικέτα αναγράφονται:

Πληροφορίες που απαιτούνται από το νόμο

Ονομασία πώλησης: Η ονομασία πώλησης ενός τροφίμου είναι η ονομασία που προβλέπεται από τις διατάξεις που ισχύουν στην Ευρωπαϊκή Κοινότητα για το τρόφιμο αυτό. Ελλείψει εθνικών ή κοινοτικών διατάξεων η ονομασία πώλησης συνίσταται στην καθιερωμένη ονομασία που χρησιμοποιείται στο κράτος μέλος στο οποίο πραγματοποιείται η πώληση στον τελικό καταναλωτή ή στις μονάδες ομαδικής εστίασης. Επιπλέον, η ονομασία πώλησης μπορεί να περιλαμβάνει και μία περιγραφή του τροφίμου και, εφόσον είναι αναγκαίο, μια περιγραφή της χρήσης του, διατυπωμένης με επαρκή ακρίβεια ώστε να μπορεί ο αγοραστής να αντιλαμβάνεται την πραγματική φύση του προϊόντος και να το διακρίνει από άλλα με τα οποία θα ήταν δυνατόν να το συγχέει.

Συστατικά: Τα συστατικά συμπεριλαμβανομένων και των πρόσθετων (των συστατικών δηλαδή που προστίθενται στο τρόφιμο για τεχνολογικούς σκοπούς) παρατίθενται κατά σειρά βάρους, σύμφωνα με τις ποσότητες που χρησιμοποιήθηκαν για να παρασκευαστεί το τρόφιμο, ξεκινώντας με το συστατικό που περιέχεται σε μεγαλύτερη ποσότητα και τελειώνοντας με αυτό που περιέχεται σε μικρότερη ποσότητα. Όσα συστατικά χαρακτηρίζουν το προϊόν ή φαίνονται στις εικόνες της ετικέτας πρέπει να αναφέρονται τα ποσοστά τους στον κατάλογο των συστατικών. Επίσης, όλα τα συστατικά με αλληλεργιγόνο δράση (σιτηρά με γλουτένη, ξηροί καρποί, γάλα, σόγια, οστρακοειδή και καρκινοειδή, ψάρια, διοξείδιο του θείου-άνω των 10mg/κιλό ή λίτρο, σέλινο, μουστάρδα καθώς και τα παράγωγα όλων των προηγούμενων) πρέπει να αναφέρονται. Επιπλέον, η παρουσία γενετικά τροποποιημένων οργανισμών ή συστατικών στα τρόφιμα που παράγονται από γενετικά τροποποιημένους οργανισμούς πρέπει να υποδεικνύεται στην ετικέτα. Αντίθετα, δε χρειάζεται να υπάρχει η αντίστοιχη επισήμανση σε τρόφιμα (δεν έχει διευκρινιστεί ακόμα πλήρως σε κοινοτικό επίπεδο) όπως κρέας, γάλα και αυγά από ζώα σιτισμένα με γενετικά τροποποιημένη ζωτροφή.

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ: Δημητριακά 97% (σιτάλευρο 85%, ρυζάλευρο, αλεύρι σίκαλης και βύνης 4,5% σιτάλευρο και νιφάδες σίτου 4,5%, αλεύρι σίτου και κριθαριού 3%) - Φυτικό λάδι - Μαγιά - Σιρόπι γλυκόζης και φρουκτόζης - Αλάτι - Αλεύρι βύνης - Βελτιωτικό αλεύρου: ασκορβικό οξύ.
Μπορεί να περιέχει ίχνη από: αυγά, σόγια γάλα.

Βάρος ή όγκος: Στην ετικέτα πρέπει να αναγράφεται το καθαρό βάρος ή ο όγκος του τροφίμου (βάρος χωρίς τη συσκευασία).

Ο χρόνος ελάχιστης διατηρησιμότητας και συνθήκες αποθήκευσης
Πληροφορίες πρέπει να παρέχονται σχετικά με τη χρονολογία μέχρι την οποία το τρόφιμο διατηρεί τις ιδιαίτερες ιδιότητές του σε ενδεδειγμένες συνθήκες συντήρησης. Έχει τη μορφή «ανάληψη κατά προτίμηση πριν...» ή «ανάληψη κατά προτίμηση πριν από το τέλος...». Στα τρόφιμα που μπορούν να αλλοιωθούν εύκολα (π.χ. το γάλα, το τυρί κ.λ.π.) η ένδειξη έχει τη μορφή «Ανάληψη μέχρι...».

Ανάληψη κατά προτίμηση πριν από
29/11/08

Όνομα και διεύθυνση του παρασκευαστή, ή του συσκευαστή ή του πωλητή και ο τόπος παραγωγής ή προέλευσης, μόνο εάν η σήμανση του προϊόντος είναι τέτοια που μπορεί ο καταναλωτής να παραπλανηθεί ως προς αυτόν (π.χ. σημαία Ελληνική σε συσκευασία τυριού Δανίας).

Οδηγίες χρήσης, στην περίπτωση που η παράλειψή τους δεν επιτρέπει τη σωστή χρήση του τροφίμου.

Αριθμός παρτίδας: Ως «παρτίδα» νοείται το σύνολο των μονάδων πώλησης ενός τροφίμου που παράγεται, παρασκευάζεται ή συσκευάζεται σε συνθήκες ουσιαστικά πανομοιότυπες. Η ένδειξη αυτή είναι προαιρετική στην περίπτωση που στην ετικέτα αναγράφεται ημερομηνία ελάχιστης διατηρησιμότητας που περιλαμβάνει τουλάχιστον ημέρα και μήνα.

Πληροφορίες που δεν απαιτούνται από το νόμο

Πληροφορίες διατροφής: Ετικέτα Διαθρεπτικής Επισήμανσης

Οι εταιρείες τροφίμων δεν υποχρεούνται από το νόμο να παρέχουν πληροφορίες διατροφής, εκτός αν κάνουν ένα ισχυρισμό διατροφής π.χ. «light» στην ετικέτα ή και σε διαφήμιση του προϊόντος. Βέβαια πάρα πολλές εταιρίες παρέχουν αυτές τις πληροφορίες εθελοντικά. Όταν αναγράφονται πληροφορίες διατροφής, πρέπει να ακολουθηθούν συγκεκριμένοι κανόνες.

Οι πληροφορίες πρέπει να δίνονται ως τιμές ανά 100 γραμμάρια (g) ή ανά 100ml του τροφίμου. Επιπλέον, οι διατροφικές πληροφορίες μπορούν να αναγράφονται και ανά μερίδα, με την προϋπόθεση ότι θα αναφέρεται και ο αριθμός μερίδων που περιέχεται στη συσκευασία.

- Η ενεργειακή αξία του τροφίμου σε θερμίδες (kcal) και σε kJ.
- Η ποσότητα της πρωτεΐνης, των υδατανθράκων και του λίπους σε γραμμάρια (g)
- Προαιρετικά, η ποσότητα των σακχάρων, του κορεσμένου λίπους, των φυτικών (εδωδιμων) ινών και του νατρίου.

Παράλληλα, είναι δυνατό να προστεθούν και άλλες συμπληρωματικές πληροφορίες για την ποσότητα άλλων θρεπτικών ουσιών, όπως τα πολυακόρεστα και τα μονοακόρεστα λιπαρά οξέα, τη χοληστερόλη, τις βιταμίνες, τα ανόργανα άλατα (μέταλλα και ιχνοστοιχεία). Η ποσότητα των βιταμινών, των μετάλλων και των ιχνοστοιχείων στα τρόφιμα δίνονται ως ποσοστό της Συνιστώμενης Ημερήσιας Παροχής (ΣΗΠ).

Μέση θρεπτική αξία ανά 100γρ.

Ενέργεια: 380kcal - 1607kj

Πρωτεΐνες	11g
Υδατάνθρακες	70g
(εκ των οποίων Σάκχαρα	3.0g)
Λιπαρά	6.1g
(εκ των οποίων Κεκορεσμένα	2.0g)
Φυτικές Ίνες	4.6g
Νάτριο	0.61g

Τι σημαίνουν οι πληροφορίες διατροφής;

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΠΑΡΑΦΟΡΕΙΣ	Ανά μερίδα	Ανά 100 g
Ενέργεια	153 kcal 647 kJ	380 kcal 1.608 kJ
Πρωτεΐνες	6,5 g	7,5 g
Υδατάνθρακες από τους οποίους σάκχαρα	29 g 13 g	76,5 g 23 g
Λίπος από τους οποίους κορεσμένοι	1,5 g 0,8 g	5,0 g 2,7 g
Εξώδηρες ίνες	1,4 g	4,0 g
Νάτριο	0,2 g	0,5 g
Ισολόγισμα σε αλάτι	0,5 g	1,2 g

Ενέργεια: το ποσό της ενέργειας (θερμίδες ή kcal ή KJ) που παρέχει το τρόφιμο.

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΠΑΡΑΦΟΡΕΙΣ	Ανά μερίδα	Ανά 100 g
Ενέργεια	153 kcal 647 kJ	380 kcal 1.608 kJ
Πρωτεΐνες	6,5 g	7,5 g
Υδατάνθρακες από τους οποίους σάκχαρα	29 g 13 g	76,5 g 23 g
Λίπος από τους οποίους κορεσμένοι	1,5 g 0,8 g	5,0 g 2,7 g
Εξώδηρες ίνες	1,4 g	4,0 g
Νάτριο	0,2 g	0,5 g
Ισολόγισμα σε αλάτι	0,5 g	1,2 g

Πρωτεΐνη: η συνολική ποσότητα πρωτεΐνης που περιέχει το τρόφιμο. Η πρωτεΐνη είναι απαραίτητο θρεπτικό συστατικό, σημαντικό για την ανάπτυξη και την ανάπλαση των ιστών.

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΠΑΡΑΦΟΡΕΙΣ	Ανά μερίδα	Ανά 100 g
Ενέργεια	153 kcal 647 kJ	380 kcal 1.608 kJ
Πρωτεΐνες	6,5 g	7,5 g
Υδατάνθρακες από τους οποίους σάκχαρα	29 g 13 g	76,5 g 23 g
Λίπος από τους οποίους κορεσμένοι	1,5 g 0,8 g	5,0 g 2,7 g
Εξώδηρες ίνες	1,4 g	4,0 g
Νάτριο	0,2 g	0,5 g
Ισολόγισμα σε αλάτι	0,5 g	1,2 g

Υδατάνθρακες: η συνολική ποσότητα υδατανθράκων που περιέχει το τρόφιμο, συμπεριλαμβάνοντας προαιρετικά τα απλά σάκχαρα και το άμυλο. Οι υδατάνθρακες αποτελούν το ενεργειακό νόμισμα για τον οργανισμό και πρέπει να αποτελούν τη βάση της καθημερινής μας διατροφής. Αν έχετε σακχαρώδη διαβήτη πρέπει να δίνετε ιδιαίτερη έμφαση στην ποσότητα των υδατανθράκων που περιέχεται στα τρόφιμα που καταναλώνετε, με σκοπό την κατανομή τους στη διάρκεια της ημέρας για την καλύτερη ρύθμιση του σακχάρου στο αίμα.

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΠΑΡΑΦΟΡΕΙΣ	Ανά μερίδα	Ανά 100 g
Ενέργεια	153 kcal 647 kJ	380 kcal 1.608 kJ
Πρωτεΐνες	6,5 g	7,5 g
Υδατάνθρακες από τους οποίους σάκχαρα	29 g 13 g	76,5 g 23 g
Λίπος από τους οποίους κορεσμένοι	1,5 g 0,8 g	5,0 g 2,7 g
Εξώδηρες ίνες	1,4 g	4,0 g
Νάτριο	0,2 g	0,5 g
Ισολόγισμα σε αλάτι	0,5 g	1,2 g

Λιπαρά: η συνολική ποσότητα λιπαρών που περιέχει το τρόφιμο. Το λίπος αποτελεί απαραίτητο θρεπτικό συστατικό για την καθημερινή μας διατροφή. Μπορεί να διαχωρίζονται σε πολυακόρεστα, μονοακόρεστα και κορεσμένα λιπαρά. Στόχος πρέπει να είναι η μείωση της ποσότητας των κορεσμένων και trans λιπαρών, δεδομένου ότι συνδέονται με την αύξηση της χοληστερόλης και κατά συνέπεια του κινδύνου για καρδιαγγειακά νοσήματα και διαβήτη.

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΠΑΡΑΦΟΡΕΙΣ	Ανά μερίδα	Ανά 100 g
Ενέργεια	153 kcal 647 kJ	380 kcal 1.608 kJ
Πρωτεΐνες	6,5 g	7,5 g
Υδατάνθρακες από τους οποίους σάκχαρα	29 g 13 g	76,5 g 23 g
Λίπος από τους οποίους κορεσμένοι	1,5 g 0,8 g	5,0 g 2,7 g
Εξώδηρες ίνες	1,4 g	4,0 g
Νάτριο	0,2 g	0,5 g
Ισολόγισμα σε αλάτι	0,5 g	1,2 g

Φυτικές (εξώδημες) ίνες: απαραίτητες για την καλή λειτουργία του πεπτικού συστήματος. Περιέχονται κυρίως σε προϊόντα ολικής αλέσεως, δημητριακά, φρούτα και λαχανικά. Στόχος είναι η καθημερινή αύξηση της κατανάλωσης φυτικών ινών. Ιδιαίτερα σε διαβητικά άτομα η κατανάλωση τροφίμων πλούσιων σε φυτικές ίνες συμβάλλει στην καλύτερη ρύθμιση του σακχάρου στο αίμα, ενώ ταυτόχρονα μπορεί να βοηθήσει στη μείωση των επιπέδων της χοληστερόλης.

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΠΑΡΑΦΟΡΕΙΣ	Ανά μερίδα	Ανά 100 g
Ενέργεια	153 kcal 647 kJ	380 kcal 1.608 kJ
Πρωτεΐνες	6,5 g	7,5 g
Υδατάνθρακες από τους οποίους σάκχαρα	29 g 13 g	76,5 g 23 g
Λίπος από τους οποίους κορεσμένοι	1,5 g 0,8 g	5,0 g 2,7 g
Εξώδηρες ίνες	1,4 g	4,0 g
Νάτριο	0,2 g	0,5 g
Ισολόγισμα σε αλάτι	0,5 g	1,2 g

Νάτριο: αποτελεί βασικό συστατικό του γνωστού μας αλατιού. Προσδιορίζει την ποσότητα του αλατιού που περιέχει το τρόφιμο. Κάθε γραμμάριο αλατιού περιέχει κατά προσέγγιση 0,42 γραμμάρια νατρίου. Έτσι, για να εκτιμήσουμε την ποσότητα του αλατιού σε ένα τρόφιμο, μπορούμε να διπλασιάσουμε την περιεκτικότητά του σε νάτριο. Παρόλο που το νάτριο είναι απαραίτητο στοιχείο για τη διατροφή μας, η υψηλή κατανάλωσή του συνδέεται με την υπέρταση.

Βιταμίνες, ανόργανα άλατα και ΣΗΠ	
Βιταμίνη Α	800 μg
Βιταμίνη D	5 μg
Βιταμίνη Ε	10 mg
Βιταμίνη C	60 mg
Βιταμίνη (B1)	1,4 mg
Φυλλοφθιβίνη (B2)	1,6 mg
Νιασίνη	18 mg
Βιταμίνη B6	2 mg
Φολικό οξύ	200 μg
Βιταμίνη B12	1 μg
Βιοτίνη	0,15 mg
Παντοθενικό οξύ (B5)	6 mg
Ασβέστιο	800 mg
Φώσφορος	800 mg
Ζίνκρος	14 mg
Μαγνήσιο	300 mg
Ψευδάργυρος	15 mg
Ιώδιο	150 μg

Βιταμίνες, ανόργανα άλατα (μέταλλα και ιχνοστοιχεία): η περιεκτικότητα σε βιταμίνες και ανόργανα άλατα πρέπει να αναγράφεται όταν αυτή περιέχεται σε ποσότητες μεγαλύτερες από το 1/6 (15%) της Συνιστώμενης Ημερήσιας Παροχής (ΣΗΠ) ή αν στη συσκευασία υπάρχει ισχυρισμός διατροφής για μια βιταμίνη, π.χ. «πλούσιο σε βιταμίνη C». Η ΣΗΠ είναι η εκτίμηση της ποσότητας που επαρκεί για να καλυφθούν οι ανάγκες του μέσου ενήλικα. Σε ορισμένα τρόφιμα αναφέρεται η περιεκτικότητα σε βιταμίνη Α, η οποία είναι πολύ σημαντική για την όραση και σε βιταμίνη C, που είναι σημαντική για την καλή υγεία του δέρματος και την άμυνα του οργανισμού. Όσον αφορά στα ανόργανα άλατα, ιδιαίτερη προσοχή πρέπει να δίνεται στην περιεκτικότητα σε ασβέστιο, το οποίο είναι πολύ σημαντικό για τα οστά και στο σίδηρο, η επαρκής πρόσληψη του οποίου είναι σημαντική για την πρόληψη της αναιμίας. Στον πίνακα δίνεται η ΣΗΠ για τις βιταμίνες, τα μέταλλα και τα ιχνοστοιχεία.

Ισχυρισμοί Διατροφής: Τι σημαίνουν;

Σε πολλές ετικέτες συχνά βλέπουμε κάποιους ισχυρισμούς διατροφής. Ας δούμε πιο αναλυτικά σε τι αναφέρονται.

Ισχυρισμός Διατροφής	Δηλαδή;	Παράδειγμα
Χωρίς (Free)	Περιέχει αμελητέες ποσότητες	Ελεύθερο νατρίου (sodium free) Περιέχει λιγότερο από 5 mg νατρίου.
Χαμηλό (Low)	Σχετίζεται με χαμηλή περιεκτικότητα σε ένα θρεπτικό συστατικό	Χαμηλών λιπαρών (low fat) Περιέχει 3g λιπαρών ανά 100g για στερεές τροφές ή 1,5g λιπαρών ανά 100ml για υγρές τροφές
Μειωμένων Θερμίδων (Light)	Αναφέρεται σε τρόφιμο με μειωμένα λιπαρά ή ενέργεια (θερμίδες) ή άλλη θρεπτική ουσία	Light τρόφιμο Η ενεργειακή αξία του τροφίμου έχει μειωθεί κατά 30% τουλάχιστον
Χωρίς πρόσθετα σάκχαρα	Το τρόφιμο δεν περιέχει πρόσθετους μονοσακχαρίτες ή δισακχαρίτες ή άλλο τρόφιμο που χρησιμοποιείται για τις γλυκαντικές τους ιδιότητες. Όταν υπάρχουν φυσικά σάκχαρα στο τρόφιμο, η επισήμανση θα πρέπει να φέρει επιπλέον την ένδειξη «περιέχει φυσικά σάκχαρα»	Χωρίς προσθήκη ζάχαρης Το τρόφιμο δεν περιέχει πρόσθετα σάκχαρα

Όταν διαβάζετε τις διατροφικές πληροφορίες ενός τροφίμου δώστε σημασία στην ποσότητα που το καταναλώνετε. Ας δούμε ένα παράδειγμα.

Πίνοντας ένα φλιτζάνι (250 ml) από το παρακάτω γάλα θα πάρετε περίπου 123 θερμίδες, 4,5 γραμμάρια (g) λιπαρά και 300 mg ασβέστιο. Άρα, μην ξεχνάτε να κάνετε τη μετατροπή στα γραμμάρια ή τα ml της ποσότητας που συνήθως καταναλώνετε.



Γάλα φρέσκο light		
Διατροφικές Πληροφορίες		
	Ανά 100 ml προϊόντος	% ΣΗΠ
Ενέργεια	49 Kcal 205 KJ	
Πρωτεΐνη	3,5 g	
Υδατάνθρακες	4,5 g	
Λιπαρά	1,8 g	
Ασβέστιο*	120 mg	15 %
Φώσφορος*	113 mg	14 %

*Φυσικά συστατικά γάλακτος





ΣΥΧΝΕΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

Τι σημαίνει ο κωδικός E που βλέπουμε στις συσκευασίες;

Στην πλειοψηφία των τροφίμων προστίθενται τεχνητά μια σειρά από φυσικά ή χημικά πρόσθετα. Τα πρόσθετα αυτά χρησιμοποιούνται για να βελτιώσουν τη γεύση, το χρώμα, την υφή του τροφίμου, αλλά και για να εμποδίσουν οποιεσδήποτε αλλοιώσεις του. Για τα πρόσθετα μπορεί να χρησιμοποιείται το εγκεκριμένο τους όνομα ή ένας κωδικός E και ένας αριθμός. Το E υποδηλώνει ότι το πρόσθετο έχει εγκριθεί βάση της νομοθεσίας της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

Οι αριθμοί:

Από 100 έως 199 αφορούν **χρωστικές ουσίες**.

Από 200 έως 299 αφορούν **συντηρητικά**.

Από 300 έως 399 αφορούν **αντιοξειδωτικά**.

Από 400 έως 499 αφορούν **σταθεροποιητές**.

Από 500 έως 599 αφορούν **ρυθμιστές οξύτητας**.

Από 600 έως 650 αφορούν **ενισχυτικά γεύσης**.

Από 900 έως 999 αφορούν **τεχνολογικά βοηθήματα και αέρια**.

Από 1100 έως 1520 αφορούν **ένζυμα, τροποποιημένα άμυλα, τεχνολογικά βοηθήματα**.

Πολλά από τα πρόσθετα μας είναι ήδη γνωστά από την χρήση τους στην κουζίνα μας όπως το E 500 ή όξινο ανθρακικό νάτριο δηλαδή η σόδα ή μπέικιν πάουντερ, E330 ή κιτρικό οξύ ή ξινό, E100 ή κourkouμίνη κοινώς το μπαχαρικό κourkouμάς, E 160° εκχύλισμα πάπρικας, E220 και E223 διοξείδιο του θείου για να μην ξινίζει το κρασί (μεταμπισουλφίτ).

Όταν στα συστατικά ενός τροφίμου δεν αναγράφεται ότι περιέχει πρόσθετη ζάχαρη σημαίνει απαραίτητα ότι δεν περιέχει σάκχαρα;

Η ομάδα των σακχάρων, εκτός από τη ζάχαρη, περιλαμβάνει και τη γλυκόζη, τη φρουκτόζη, τη λακτόζη και τα διάφορα είδη σιροπιών. Όταν ένα τρόφιμο αναφέρει π.χ. «Χυμός χωρίς προσθήκη ζάχαρης» σημαίνει ότι περιέχει τα σάκχαρα του φρούτου και όχι πρόσθετη ζάχαρη.

Τα light τρόφιμα αποτελούν την καλύτερη επιλογή για κάποιον που θέλει να προσέξει τις θερμίδες που προσλαμβάνει;

Τα light τρόφιμα εξ' ορισμού παρέχουν χαμηλότερες θερμίδες από τα αντίστοιχα προϊόντα της ίδιας εταιρίας που συγκρίνονται. Αν και η επιλογή της κατανάλωσης ίδιας ποσότητας ενός light τροφίμου αντί του συμβατικού, σίγουρα εξασφαλίζει ότι θα προσλάβουμε 30% λιγότερες θερμίδες, δεν σημαίνει πάντα ότι δεν θα μπορούσαμε να επιλέξουμε ένα άλλο τρόφιμο με ακόμα λιγότερες θερμίδες. Ο καλύτερος τρόπος για να ελέγξουμε τις θερμίδες που προσλαμβάνουμε από κάθε τρόφιμο και να κάνουμε την καλύτερη επιλογή για εμάς, είναι να συγκρίνουμε την ενέργεια που δίνει ανά 100 g ή ανά μερίδα.

Ένα τρόφιμο ελεύθερο ή με μειωμένη χοληστερόλη εξασφαλίζει και την καλή ποιότητα των λιπαρών που προσλαμβάνω;

Η χοληστερόλη που προσλαμβάνουμε από τη διατροφή επηρεάζει ως ένα βαθμό τα επίπεδα της χοληστερόλης του αίματος. Ασφαλώς η πρόσληψή της από τις τροφές πρέπει να διατηρείται σε μέτρια επίπεδα (<300 mg για υγιείς ενήλικες). Ωστόσο η προσοχή μας πρέπει να εστιάζεται στο να μην περιέχουν τα τρόφιμα που επιλέγουμε σημαντικές ποσότητες κορεσμένων λιπαρών, τα οποία δεν πρέπει να ξεπερνούν το 10% της συνολικής ημερήσιας ενεργειακής πρόσληψης. Για παράδειγμα σε μία μέση δίαιτα 2000 θερμίδων στην οποία τα λιπαρά κυμαίνονται στο 30% της ενεργειακής πρόσληψης (περίπου 67 γραμμάρια συνολικά), τα κορεσμένα λιπαρά δεν πρέπει να υπερβαίνουν τα 22 γραμμάρια. Έτσι διασφαλίζουμε ότι προσλαμβάνουμε καλής ποιότητας λιπαρά που δεν επιβαρύνουν το καρδιαγγειακό μας σύστημα.

Το Νάτριο είναι το ίδιο με το αλάτι; Πόσο αλάτι πρέπει να καταναλώνω καθημερινά και πως μπορώ να υπολογίσω το αλάτι που περιέχεται στα τρόφιμα;

Το νάτριο αποτελεί συστατικό του αλατιού, όμως μπορεί να βρίσκεται και σε άλλα συστατικά των τροφίμων, όπως το δικαρβονικό νάτριο, το γλυουταμινικό μονονάτριο κ.α. Επίσης, το νάτριο περιέχεται φυσικά σε όλα τα τρόφιμα φυτικής ή ζωικής προέλευσης και παρόλο που αποτελεί απαραίτητο συστατικό για τον οργανισμό μας, η υψηλή πρόσληψή του συνδέεται με την εμφάνιση υπέρτασης. Οι σύγχρονες οδηγίες συνιστούν τον περιορισμό του νατρίου στα 2400 - 3000 mg την ημέρα. Η ποσότητα αυτή αντιστοιχεί σε 6 γραμμάρια αλατιού καθημερινά (περίπου 1 κουταλάκι του γλυκού συνολικά). Δεδομένου ότι κάθε γραμμάριο αλατιού περιέχει κατά προσέγγιση 0,42 γραμμάρια νατρίου, για να υπολογίσετε εύκολα την ποσότητα αλατιού σε ένα τρόφιμο, μπορείτε απλά να διπλασιάσετε την περιεκτικότητά του σε νάτριο.