

ΤΑ LIGHT ΤΡΟΦΙΜΑ ΣΤΟ ΜΙΚΡΟΣΚΟΠΙΟ



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, εξασφαλίζει, νομοθετικά, 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**. Υπάρχουν light προϊόντα για σχεδόν όλες τις ομάδες τροφών. Δηλαδή έχουμε αλλαντικά με μειωμένα λιπαρά και βάση τη γαλοπούλα, γαλακτοκομικά, χυμούς, αναψυκτικά και γλυκά.

Για λόγους εμπορικούς, πολλές φορές το καταναλωτικό κοινό παραπλανείται. Στα ράφια των σούπερ μάρκετ εντοπίζονται σκευάσματα με το χαρακτηριστικό τίτλο λάιτ, χωρίς να είναι ευανάγνωστη η ουσία στην οποία αναφέρεται ο όρος. Για παράδειγμα αν η κανονική μαγιονέζα έχει 80% λιπαρά (δηλαδή 1 κ.σούπας 15 γρ έχει 108 θερμίδες), τότε η λάιτ μαγιονέζα δεν θα έχει λιγότερο από 40% (δηλαδή 1 κ.σούπας έχει 54 θερμίδες) οπότε στην πραγματικότητα δεν είναι και «τόσο λάιτ» για να καταναλωθεί ελεύθερα από κάποιον που προσέχει την απώλεια του βάρους του.

Στα αλλαντικά, τα περισσότερα λάιτ προϊόντα αφορούν σε σκευάσματα γαλοπούλας ή κοτόπουλου, των οποίων το κρέας είναι χαμηλό σε λιπαρά. Επίσης αν το λάιτ προϊόν προέρχεται από χοιρινό ή μοσχάρι πρέπει να χρησιμοποιούνται συγκεκριμένα κομμάτια απ' τους ιστούς του ζώου όπου έχει χαμηλή περιεκτικότητα σε λιπαρές ύλες. Η μετατροπή των γαλακτοκομικών σε λάιτ γίνεται με αφαίρεση του λίπους.

Για πολλά προϊόντα τύπου light έχουν εκφραστεί κατά καιρούς διάφορες **αμφιβολίες**. Πρόκειται για μια μεγάλη κατηγορία προϊόντων με χαμηλότερες θερμίδες, που επιτυγχάνεται με αντικατάσταση της ζάχαρης από φυσικές (φρουκτόζη, σορβιτόλη) και αργότερα τεχνητές (σακχαρίνη, ασπαρτάμη) γλυκαντικές ύλες. **Η κατανάλωση της σακχαρίνης** (300 φορές πιο γλυκιά από τη ζάχαρη) έχει κατηγορηθεί κατά καιρούς για επιπτώσεις στην υγεία μας ως καρκινογόνος ουσία. Από την άλλη η ασπαρτάμη (200 φορές πιο γλυκιά από την ζάχαρη) που βρίσκεται σε τουλάχιστον 5000 τρόφιμα, και έχει κατηγορηθεί κατά καιρούς δεν έχει αποδειχθεί ότι προκαλεί κάποιο σοβαρό πρόβλημα, εκτός από κοιλιακές διαταραχές στην υπερκατανάλωση της. Η ευρωπαϊκή σύσταση (FAO, WHO) μάλιστα αναφέρει ως ασφαλές όριο, τα 40 mg ασπαρτάμης ανά κιλό σωματικού βάρους ημερησίως που αντιστοιχεί σε 15 κουτάκια αναψυκτικού light ή 90 δισκία γλυκαντικού με χαμηλές θερμίδες.

Τα τρόφιμα τύπου light απευθύνονται σε όλους, δηλαδή σε αυτούς που έχουν κάποια πάθηση αλλά και σε αυτούς που θέλουν να κάνουν μια προσεγμένη διατροφή. Αρκεί ο οργανισμός στο σύνολο της διατροφής του να προσλαμβάνει όλα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά. Αυτό **δεν μπορεί να επιτευχθεί μόνο με την χρήση προϊόντων light**.

Πώς θα αποφύγουμε τις διαφημιστικές παγίδες όμως ώστε να γνωρίζουμε το πραγματικό περιεχόμενο σε λίπος και ενέργεια; Πρέπει πάντα να διαβάζουμε το «πινακάκι» (την ετικέτα διατροφικής επισήμανσης) στο πίσω μέρος της συσκευασίας. Οι εταιρείες τροφίμων δεν υποχρεώνονται από το νόμο να παρέχουν πληροφορίες διατροφής, εκτός αν κάνουν ένα διατροφικό ισχυρισμό π.χ. «light». 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. Επίσης, δεδομένου ότι αναφέρεται το μέγεθος σε γραμμάρια της προτεινόμενης μερίδας στην ετικέτα, μπορούν να αναγράφονται οι διατροφικές πληροφορίες και ανά μερίδα.

Η ενεργειακή αξία του τροφίμου σε θερμίδες (kcal) και σε kJ.

Η ποσότητα της πρωτεΐνης, των υδατανθράκων και του λίπους σε γραμμάρια (g).

Προαιρετικά (εκτός αν γίνεται ένας ισχυρισμός) η ποσότητα της ζάχαρης, του κορεσμένου λίπους, των φυτικών (εδώδιμων) ινών, του νατρίου, εάν οι πρώτες τέσσερις θρεπτικές ουσίες έχουν αναφερθεί.

Μπορούν προαιρετικά να προστεθούν και συμπληρωματικές πληροφορίες (εκτός αν γίνεται ένας ισχυρισμός) για την ποσότητα άλλων θρεπτικών ουσιών όπως τα πολυακόρεστα λιπαρά οξέα, τα μονοακόρεστα λιπαρά οξέα ή η χοληστερόλη. Αντίστοιχα, γίνεται για τις βιταμίνες και τα μέταλλα (εάν βρίσκονται σε σημαντικές ποσότητες). Η ποσότητα των βιταμινών και των μετάλλων στα τρόφιμα δίνονται ως ποσοστό της Συνιστώμενης Ημερήσιας Ποσότητας* (ΣΗΠ). Η ΣΗΠ είναι η εκτίμηση της ποσότητας που επαρκεί για να καλυφθούν οι ανάγκες του μέσου ενήλικα.

Τι σημαίνει όμως διατροφικός ισχυρισμός; Σε πολλές ετικέτες διατροφικής επισήμανσης συχνά βλέπουμε κάποιους διατροφικούς ισχυρισμούς. Ας δούμε πιο αναλυτικά σε τι αναφέρονται.

Ισχυρισμός Διατροφής	Αιτιολογία	Παράδειγμα
Χωρίς (Free)	Περιέχει μηδενικές ποσότητες	Ελεύθερο κοτόπουλο (Cooked Free) Περιέχει λιγότερο από 5 mg κοτόπουλο.
Χωρίς (Zero)	Συγγράσει με μεγάλη πιθανότητα σε ένα θρεπτικό συστατικό	Χωρίς λίπος (low fat) Περιέχει 3g λιπαρά ανά 100g για σπανάκι τριμμένο ή 1,5g λιπαρά ανά 100ml για γάλακτος τριμμένο
Μειωμένων (Reduced)	Αναφέρεται σε τμήμα με μειωμένα λιπαρά ή ενέργεια (θερμίδες) ή άλλη θρεπτική ουσία	Light τριμμένο Η ενεργειακή αξία του προϊόντος έχει μειωθεί κατά 20% τουλάχιστον
Χωρίς πρόσθετα σάκχαρα	Το τμήμα δεν περιέχει επιπλέον μανιτανόσφις ή διασάκχαρα ή άλλο τμήμα που χρησιμοποιείται ως γλυκαντικές ουσίες-δilatantes. Όταν υπάρχουν φυσικά σάκχαρα στο τμήμα, η επεξεργασία θα πρέπει να είναι σκόπιμη την ενδεχόμενη απελευθέρωση σάκχαρα	Χωρίς πρόσθετα σάκχαρα. Το τμήμα δεν περιέχει πρόσθετα σάκχαρα

Διαβάζετε τις ετικέτες προσεκτικά: Όταν κάποια ετικέτα τροφίμου γράφει: “Χωρίς χοληστερίνη” αυτό σημαίνει ότι το προϊόν δεν περιέχει χοληστερίνη, αλλά θα πρέπει να ξέρετε ότι μπορεί να περιέχει κορεσμένο (ζωικό) λίπος, κάτι το οποίο επίσης ανεβάζει την χοληστερίνη στο αίμα. Το να βρίσκετε λοιπόν το λίπος, τη χοληστερόλη ή το αλάτι που περιέχεται στα τρόφιμα, σημαίνει ότι θα πρέπει να διαβάζετε τις ετικέτες τους. Μπορεί αρχικά να μοιάζει δύσκολο ή βαρετό, αλλά τελικά μπορεί να αποδειχτεί ενδιαφέρον και διασκεδαστικό.

Οι νόμοι σχετικά με τις ετικέτες τροφίμων είναι βασισμένοι σε **κοινωνική 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.

(Με την ευγενική παραχώρηση του mednutrition.gr)

3 Μαρτίου 2009

Χριστίνα Φοντόρ, Κλινικός Διαιτολόγος – Διατροφολόγος