

## **Ετικέτας το ανάγνωσμα Μάθετε τα μυστικά που κρύβουν οι - συχνά παραπλανητικές - πληροφορίες των συσκευασιών για να προστατεύσετε την υγεία και το πορτοφόλι σας**

/ Γενικά Θέματα



*Μια μικρή επένδυση χρόνου για την ανάγνωση των «ψιλών γραμμάτων» στα προϊόντα των υπεραγορών θα έχει σίγουρα υψηλές αποδόσεις υγείας*

Ένας άνθρωπος που έχει και άλλες υποχρεώσεις (οικογενειακές, επαγγελματικές), που πρέπει να περάσει από το φαρμακείο και ίσως χρειάστηκε να περιμένει προηγουμένως σε κάποια ουρά δημόσιας υπηρεσίας, πόση ώρα μπορεί να διαθέσει όχι απλά για να αγοράσει τα απαραίτητα τρόφιμα αλλά για να διαβάσει τι είναι γραμμένο επάνω στις συσκευασίες των προϊόντων, να κάνει συγκρίσεις με άλλα όμοια και στο τέλος να βάλει συνειδητά αυτό ή εκείνο το προϊόν στο καλάθι του γιατί κατέληξε ότι είναι καλό; Επειδή λοιπόν για τους περισσότερους ο χρόνος που (θέλουν να) διαθέτουν δεν είναι πολύς, έρχεται η συσκευασία να το εκμεταλλευθεί. Βλέπεις λοιπόν στην πιο περίοπτη θέση ένα λαχταριστό φρούτο, ένα καλοσχεδιασμένο αγριογούρουνο, ένα κλαδί με καλοσχηματισμένες ελιές ή

διαβάζεις τη λέξη «καπνιστό» και απλώνεις το χέρι. Οποιος όμως αποφασίσει να διαθέσει λίγο περισσότερο χρόνο μερικές φορές μπορεί να ανταμειφθεί. Αν και τώρα που είναι υποχρεωτικό να αναγράφονται τα συστατικά των προϊόντων χρειάζεται πλέον να έχεις πρόχειρο (στο μυαλό σου) ένα ολόκληρο λεξικό διατροφικών όρων. Ας δούμε λοιπόν, με την άνεση που μας δίνει ένα κείμενο περιορισμένο σε μία σελίδα, πώς θα διαβάζουμε στη συνέχεια λίγο πιο καθαρά μερικές από τις ετικέτες στην οποιαδήποτε υπεραγορά τροφίμων.

### **Λάδι**

Επειδή ήδη έχει δημοσιευθεί σε αυτές τις σελίδες ένα τρισέλιδο άρθρο για το ελαιόλαδο στις 23/6, δεν θα επεκταθούμε εδώ περισσότερο, κρατούμε όμως δύο βασικά στοιχεία. Το πιο αποδεκτό διατροφικά ελαιόλαδο είναι αυτό που δηλώνεται στη συσκευασία του ότι είναι «εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο» και είναι και το καλύτερο για τηγάνισμα διότι αντέχει σε θερμοκρασίες υψηλότερες από ό,τι αντέχουν τα διάφορα σπορέλαια.

Στα ράφια υπάρχει και το λεγόμενο «πυρηνέλαιο». Στη συσκευασία του αναγράφεται: «Περιέχει αποκλειστικά έλαια που προέρχονται από επεξεργασία των πυρήνων της ελιάς και έλαια που ελήφθησαν από ελιές». Αυτό το τελευταίο αφήνει αδιευκρίνιστο σε τι αναλογία περιέχει τέτοια λάδια και επίσης με ποιον τρόπο έχουν ληφθεί αυτά. Σίγουρα είναι με θερμική επεξεργασία και ραφινάρισμα, σίγουρα δεν είναι ιδανικό για τηγάνισμα. Εκτός και αν μπερδεύεις το καντήλι με το τηγάνι. Πάντως το όλο σκηνικό φαίνεται πως δίνει το ελεύθερο να υπάρχει στην ετικέτα όχι ένα πολύ όμορφο... κουκούτσι αλλά ένα ολόκληρο κλαδί με μερικές λαχταριστές ελιές.

### **Λουκάνικα**

Καθημερινά όλο και κάποιος ψήνει μέσα στο μαγαζί. Ακολουθείς τη μυρωδιά και φθάνεις εκεί που πρέπει. Κομματάκι στην οδοντογλυφίδα, πάντα σου φαίνεται ότι ήταν πολύ λίγο, κάνεις κύκλο για να ξαναπάρεις, προτού σε μάθει η κυρία που ψήνει και μερικές φορές ακολουθεί αγορά (κυριολεκτικά) εν θερμώ. Εν ψυχρώ όμως, όταν διαβάζεις τι είναι γραμμένο επάνω στις συσκευασίες, πρέπει να προσέξεις την περιεκτικότητα σε κρέας, τα υπόλοιπα συστατικά και τα σχετικά με το «κάπνισμα». Γενικά θα πρέπει η περιεκτικότητα σε κρέας να είναι μεγαλύτερη από 75%. Αλλιώς αναγκάζονται να συμπληρώνουν όχι μόνο με νερό, που είναι και το πιο ακίνδυνο, αλλά και με «άμυλο σίτου και γεωμήλων». Ποιος μερακλής θέλει αλεύρια και μάλιστα άγνωστης προέλευσης; Επίσης όταν υπάρχουν στη συσκευασία εικόνες-κράχτες, όπως ένα ολόκληρο αγριογούρουνο, όταν διαβάσεις ότι αυτά τα λουκάνικα αγριογούρουνου περιέχουν μόλις 30% από αυτό και το υπόλοιπο 50% είναι απλό χοιρινό, σου (κακο)φαίνεται κάπως. Βέβαια πιο πολύ θα έπρεπε να μας κακοφαίνεται η παρουσία νιτρωδών αλάτων, τα οποία όταν βάλουμε τα λουκάνικα να τα ψήσουμε ή να τα τηγανίσουμε δίνουν νιτροζαμίνες, ουσίες που έχουν κατηγορηθεί για καρκινογόνο δράση στον οργανισμό.

Τέλος, ακόμη μία χρήσιμη παρατήρηση έχει σχέση με τη λέξη «καπνιστό». Δεν σημαίνει πάντα ότι το προϊόν πέρασε τη δοκιμασία πάνω από ξύλο που το έχουν ανάψει και έχει βγάλει τον καπνό του. Υπάρχει μια περίτεχνη διατύπωση στα πολύ ψιλά γράμματα: «περιέχει αρτύματα καπνιστών τροφίμων», δηλαδή κάποιες ουσίες με τις οποίες διαβρέχουν το προϊόν (μπέικον, λουκάνικο κτλ.) και του δίνουν γεύση σαν να είναι καπνιστό. Αλλού (π.χ. σε καπνιστή γαλοπούλα) υπάρχει η σιβυλλική δήλωση «προϊόν θερμικής επεξεργασίας-καπνιστό», έτσι ξερά. Βέβαια υπάρχει και συσκευασία όπου αναγράφεται: «κάπνισμα σε ξύλα οξιάς».

### **Ρίγανη**

Εδώ δεν πρόκειται για ανάγνωση συστατικών σε συσκευασία, αλλά απλά όποιος έχει τη δυνατότητα να πάρει ολόκληρα τα κλαδιά του φυτού μέσα σε ερμητικά κλειστή σακούλα και να τα τρίψει με τα χέρια του προτού την ανοίξει, ωφελημένος θα βγει. Θα πάρει ένα πιο καθαρό προϊόν και με λιγότερες ίσως ακαθαρσίες.

### **Κέτσαπ**

Δημοφιλέστατο προϊόν και πολλοί ξεχνούν ότι περιέχει αρκετή ποσότητα ζάχαρης. Πόση; Χρειάζεσαι σχεδόν μικρό υπολογιστή για να βρεις την απάντηση. Διότι στην ετικέτα σημειώνεται η παρουσία της ζάχαρης αλλά δεν αναγράφεται κατ' ευθείαν το ποσό. Πρέπει να βρεις πού λέει «1 μερίδα = 15 γραμμάρια». Εκεί λοιπόν, είτε πρόκειται για βιολογικό είτε για συνηθισμένο προϊόν (και αυτό κάνει εντύπωση), οι αναλογίες είναι ίδιες και αναφέρεται ότι περιέχονται: 2,6 γραμμάρια σάκχαρο, 3,6 λιπαρά και 0,5 νάτριο (αλάτι ή κάτι άλλο;). Αρα έχουμε 17% ζάχαρη (όχι και λίγο), 24% λιπαρά και 3% νάτριο. Το υπόλοιπο μισό δεν μαθαίνουμε τι είναι.

### **Επιδόρπιο γιαουρτιού**

Έχει αρκετή διαφορά από το κανονικό γιαούρτι, διότι επιτρέπεται στον κατασκευαστή να προσθέσει συστατικά τα οποία δεν μπορεί στο κανονικό

γιαούρτι. Δηλαδή επιδόρπιο γιαουρτιού λέμε το γιαούρτι που μπορεί να περιέχει διάφορα πρόσθετα, όπως: Σιρόπι φρουκτόζης, γλυκόζη, ασπαρτάμη. Συνδυασμούς από παστεριωμένο γάλα, σκόνη γάλακτος ή πρωτεΐνη γάλακτος. Ανθόγαλα ή τυρόγαλα ή ό,τι απομένει από την παραγωγή τυριών. Τροποποιημένα άμυλα και καλλιέργειες γιαουρτιού. Μονογλυκερίδια, χρωστικές, ουσίες που είναι στην ουσία στον κατάλογο με τα E αλλά αποφεύγουν να θυμίζουν ότι είναι E, διότι οι καταναλωτές αντιδρούν πλέον άσχημα όταν βλέπουν αυτό το ελληνικότατο γράμμα. Και όλα αυτά για να θυμίζει το τελικό προϊόν κάτι πιο φυσικό. Επίσης ζελατίνη που βγαίνει από το βράσιμο υποπροϊόντων διαφόρων ζώων, όπως τα βοοειδή και τα χοιρινά, και χρησιμοποιείται για την πήξη του γιαουρτιού. Υπήρξε μάλιστα και κάποια αμφισβήτηση για τη ζελατίνη αλλά τελικά όπου προστίθεται (για πιο βελούδινη υφή) το προϊόν δεν επιτρέπεται να χαρακτηρίζεται σαν σκέτο και πραγματικό γιαούρτι αλλά μόνο ως επιδόρπιο γιαουρτιού.

### **Γλυκαιμικός δείκτης**

Ανάμεσα στα όσα πρέπει να έχει πρόχειρα στο μυαλό του ο καταναλωτής μπροστά στο ράφι είναι και το τι σημαίνει όταν για ένα προϊόν αναφέρεται ότι έχει «χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη» (όπου είναι υψηλός βέβαια δεν συμφέρει να αναφερθεί και δεν επιβάλλεται από τις αρμόδιες αρχές!).

Ο γλυκαιμικός δείκτης δείχνει πόσο αυξάνονται τα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα μετά την κατανάλωση τροφής που περιέχει υδατάνθρακες.

Ο προσδιορισμός της τιμής του δείκτη γίνεται αναφορικά με την καθαρή γλυκόζη (της οποίας ο ΓΔ είναι 100). Τα τρόφιμα με υψηλό ΓΔ προκαλούν απότομη και μεγάλη αύξηση του σακχάρου στο αίμα. Αντίθετα, τα τρόφιμα χαμηλού ΓΔ, λόγω της αργής πέψης και απορρόφησής τους, αυξάνουν σταδιακά τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα, και έτσι συμβάλλουν σε καλύτερο γλυκαιμικό έλεγχο (κυρίως στους διαβητικούς).

### **HACCP**

Αναφέρεται σε κάποιες από τις συσκευασίες. Δεν είναι κάτι κακό, προσδιορίζει ποιους παράγοντες πρέπει να προσέχει μια επιχείρηση τροφίμων.

Το HACCP είναι ένα σύστημα το οποίο προσδιορίζει τους υγειονομικούς κινδύνους που επηρεάζουν δυσμενώς την ασφάλεια των προϊόντων και προσδιορίζει με λεπτομέρεια τα μεγέθη για τον έλεγχό τους. Οι κίνδυνοι αυτοί όπως και για τα άλλα τρόφιμα έτσι και για τον οίνο ανήκουν σε τρεις κατηγορίες:

- Βιολογικοί (μυκοτοξίνες, όπως ωχρατοξίνη Α από τους μύκητες, παθογόνοι μικροοργανισμοί, κ.α.)
- Χημικοί (υπολείμματα φυτοφαρμάκων, υλικών συσκευασίας, καθαριστικών και απολυμαντικών, τοξικές ουσίες, βαρέα μέταλλα, θειώδες, μεθανόλη,

αιθυλοκαρβαμίδιο, βιογενείς αμίνες, σιδηροκυανιούχο κάλιο, κυάνιο κ.ά.).

- Φυσιικοί (υλικά ξένα ως προς τα τρόφιμα: μέταλλα, πέτρες, ξύλα, πλαστικά, έντομα κ.ά.).

### **Γεύση φράουλας**

Σημαίνει ότι παρ' όλη την ωραία ζωγραφιά μπροστά ίσως μέσα να περιέχει ένα τεχνητό άρωμα που θα θυμίζει φράουλα ή όποιο άλλο φρούτο. Η λέξη «γεύση» οδηγεί μάλλον σε γευστικό... λάκκο.

### **Ψωμί ολικής αλέσεως**

Προσοχή στις περιεκτικότητες. Συνήθως βλέπεις περίπου 33% σιτάρι ολικής και μετά είναι 12% σίκαλη (ολικής) ή απλό λευκό αλεύρι και σιρόπι φρουκτόζης, μελάσα κτλ. Υπάρχει σάντουιτς που λέγεται «ολικής» και περιέχει μόλις 17% σιτάρι ολικής αλέσεως!

### **Φυτικά έλαια**

Εδώ είμαστε επιφυλακτικοί. Αν ήταν ελαιόλαδο, θα αναγραφόταν (αν και πάλι δεν αναφέρεται ακριβώς τι τύπος ελαιολάδου χρησιμοποιήθηκε), το πιο πιθανό είναι να πρόκειται για λάδι κοκκοφοίνικα που καλό είναι να το αποφεύγουμε.

### **Μανιτάρια σε κονσέρβα**

Εδώ υπάρχει πολύ ζουμί που αποπροσανατολίζει. Για να καταλάβεις την πραγματική τιμή, πρέπει να δεις πόσο είναι το στραγγισμένο προϊόν. Υπάρχει κονσέρβα 400 γραμμαρίων με 230 γραμμάρια στραγγισμένο προϊόν.

### **Αιγοπρόβειο γάλα και τυρί**

Ποτέ δεν αναφέρεται πόσο από το καθένα. (Ακόμη χειρότερα με το χαλούμι, όπου υπάρχει και αγελαδινό γάλα και δεν αναφέρεται πουθενά η ακριβής αναλογία). Επίσης στο κατσικίσιο τυρί όταν αυτό προσφέρεται μέσα σε άλμη πληρώνεις για γάλα όλη την άλμη και αν προσέξεις στην ετικέτα δεν αναφέρει ρητά πόση είναι η άλμη. Ευτυχώς υπάρχουν και συσκευασίες χωρίς άλμη.

### **Τόνος με φασόλια, καλαμπόκια κτλ.**

Το φαγητό του εργένη, αλλά ποιος είπε ότι ο εργένης τρώει καλά; Ο τόνος είναι μόλις 26% και τα υπόλοιπα είναι 32% καλαμπόκια ή φασόλια (σύνολο 58%) και μπόλικά λάδια.

### **2%**

Θέλει λίγο προσοχή. Βλέπουμε ότι λέει 2%. Αυτό σημαίνει ότι αν φάμε 100 γραμμάρια από αυτό το γιαούρτι θα πάρουμε τουλάχιστον 2 γραμμάρια λίπος, εκτός και αν υπάρχουν και κάποια άλλα συστατικά, όπως τυχόν φρούτα ή ξηροί καρποί, που έχουν προστεθεί αλλά ποτέ δεν δηλώνεται το λίπος τους. Θεωρούμε λοιπόν πως πρόκειται για κάτι που σχεδόν δεν παχαίνει διότι δεν μπορούμε εντελώς πρόχειρα να υπολογίσουμε από το σύνολο των θερμίδων που αναγράφονται επίσης στη συσκευασία πόσες παίρνουμε εξαιτίας του λίπους. Το 1

γραμμάριο λίπους δίνει στον οργανισμό 9 θερμίδες ενέργειας, τα 2 λοιπόν 18. Αν οι συνολικές θερμίδες που δίνει όλο το περιεχόμενο της συσκευασίας είναι 72, σημαίνει ότι διαιρώντας 18 διά 72 και πολλαπλασιάζοντας με 100 βρίσκουμε 25%. Αρα από αυτό το φαινομενικά αθώο 2% παίρνουμε το ένα τέταρτο των θερμίδων του από το λίπος που περιέχει. Δεν έχουν κάνει κάποια λαθοχειρία οι άνθρωποι, αλλά οι αριθμοί όταν διαβαστούν σωστά μπορεί να μας βάλουν σε σκέψεις.

Δυστυχώς ο χώρος δεν επιτρέπει να διατρέξουμε όλα τα ράφια ενός υπερκαταστήματος τροφίμων, διότι περιέχουν αναρίθμητα προϊόντα που οι ετικέτες τους χρειάζονται προσεκτικό διάβασμα. Ωστόσο όπως φαίνεται η γνώση σε αυτό το θέμα έρχεται αργά αλλά σταθερά όταν κάθε φορά γινόμαστε πιο παρατηρητικοί με κάποιες κατηγορίες προϊόντων.

*ΕΝΤΥΠΗ ΕΚΔΟΣΗ*

**Πηγή:** [tovima.gr](http://tovima.gr)