

## Ετικέτες τροφίμων: Γιατί πρέπει να τις διαβάζουμε

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Ως καταναλωτές, καλούμαστε καθημερινά να «συνθέσουμε» το διαιτολόγιό μας, επιλέγοντας τρόφιμα μέσα από μια τεράστια ποικιλία που διατίθεται στην αγορά. Σε αυτή τη διαδικασία, συμμετέχει ένα σύνολο πολλών διαφορετικών παραγόντων, οι οποίοι επηρεάζουν τις διατροφικές μας επιλογές, σε μικρότερο ή μεγαλύτερο βαθμό.

Μεταξύ αυτών, σημαντική θέση καταλαμβάνουν οι γνώσεις μας σχετικά με τα

τρόφιμα, τη θρεπτική τους αξία και την επίδραση που μπορεί να έχει η κατανάλωσή τους στην υγεία, γεγονός που καθιστά τις ετικέτες τροφίμων ένα χρήσιμο «εργαλείο», που μπορεί να μας κατευθύνει σε πιο «υγιεινές» επιλογές.

Ειδικότερα, οι ετικέτες περιλαμβάνουν πληροφορίες σχετικά με τα συστατικά που περιέχει το εκάστοτε τρόφιμο, αλλά και τη διατροφική του αξία, δηλαδή την περιεκτικότητά του σε θερμίδες, μακροθρεπτικά και σε πολλές περιπτώσεις μικροθρεπτικά συστατικά.

Έτσι, διαβάζοντας τις ετικέτες τροφίμων μπορείτε εύκολα να αξιολογήσετε κατά πόσο ένα τρόφιμο διαθέτει υψηλή ή χαμηλή περιεκτικότητα σε συστατικά που γνωρίζουμε ότι συνδέονται στενά με την υγεία και τον κίνδυνο εμφάνισης χρόνιων νοσημάτων, όπως για παράδειγμα τα κορεσμένα και τρανς λιπαρά οξέα, τα απλά σάκχαρα και το νάτριο/αλάτι.

Επομένως, για καθένα από τα παραπάνω συστατικά, φροντίστε να ελέγχετε το ποσοστό της ενδεικτικής ημερήσιας πρόσληψης που καλύπτει η προτεινόμενη μερίδα του τροφίμου. Σε γενικές γραμμές, να θυμάστε πως όταν το ποσοστό είναι χαμηλότερο του 5% θεωρείται πως το τρόφιμο έχει χαμηλή περιεκτικότητα στο εν λόγω συστατικό, ενώ ποσοστό μεγαλύτερο του 20% υποδηλώνει υψηλή περιεκτικότητα.

Από τη Χριστίνα Κατσαρού, επιστημονική συνεργάτη [neadiatrofis.gr](http://neadiatrofis.gr)