

Τα προϊόντα light στη διατροφή: τι πρέπει να ξέρουμε και να προσέχουμε

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



γαλακτοκομικά τα συναντάμε συχνά σε light έκδοση

Μας υπόσχονται λιγότερες θερμίδες και καλύτερη σιλουέτα. Τι, όμως, μπορεί να «κρύβεται» πίσω από αυτό; Πού μας ωφελούν και πού μας βλάπτουν τα προϊόντα light; Η Διατροφολόγος Μπαλαμώτη Δ. Χριστίνα εξηγεί.

Ποια προϊόντα ονομάζονται light

1. Ένα προϊόν ονομάζεται light ή lite ή slim ή και άλλες παρεμφερείς ονομασίες, εφόσον περιέχει 30% λιγότερες θερμίδες ή 50% λιγότερο λίπος από το «κανονικό» προϊόν της αγοράς.
2. Η μείωση αυτή δεν πρέπει να οφείλεται σε μείωση των πρωτεϊνών.
3. Προσοχή γιατί ο όρος “light” μπορεί να αναφέρεται στο χρώμα ή στην υφή του τροφίμου.

Κατηγορίες προϊόντων light

1. Προϊόντα χαμηλής περιεκτικότητας σε λίπος π.χ. γαλακτοκομικά προϊόντα.
2. Προϊόντα που περιέχουν υποκατάστατα λίπους.
3. Προϊόντα με γλυκαντικές ουσίες ως υποκατάστατα ζάχαρης (π.χ. ασπαρτάμη, σακχαρίνη, ακεσουλφαμικό κάλιο).
4. Οινοπνευματώδη ποτά στα οποία έχει αφαιρεθεί μια ποσότητα αλκοόλ ή και όλο το αλκοόλ (π.χ. μπύρες light).

Στα Light προϊόντα χρησιμοποιούνται λιγότερες ποσότητες γλυκαντικής ουσίας, παραμένουν όμως επεξεργασμένα προϊόντα που χάνουν βιταμίνες

Τα μειονεκτήματα των προϊόντων light

1. Είναι επεξεργασμένα
2. Κατά την επεξεργασία χάνονται βιταμίνες, απομονώνονται ή δεν υπάρχουν βασικά ιχνοστοιχεία, προστίθενται συντηρητικά, πρόσθετα οσμής, γεύσης και χρώματος.
3. Υπάρχουν ερωτηματικά σχετικά με την ασφαλή κατανάλωση γλυκαντικών
4. Κάποιος που τρώει light επαναπαύεται.
5. Ορισμένα light προϊόντα έχουν υψηλότερο κόστος από τα συμβατικά

Τα πλεονεκτήματα των προϊόντων light

1. Οι γλυκαντικές ουσίες είναι πολύ πιο γλυκές από τη ζάχαρη. Για να επιτευχθεί η ίδια γλυκιά γεύση χρειάζεται πολύ λιγότερη ποσότητα γλυκαντικής ουσίας.
2. Μπορούν να χρησιμοποιηθούν με μέτρο από διαβητικούς και από άτομα που θέλουν να χάσουν βάρος ή να διατηρήσουν ένα ιδανικό βάρος.
3. Πιθανή μείωση της χοληστερόλης.
4. Μπορούμε να αποφύγουμε την τερηδόνα.

Προσοχή στις ποσότητες των light προϊόντων που καταναλώνετε, αν θέλετε να διατηρήσετε τη σιλουέτα σας

Οδηγεί η κατανάλωση προϊόντων light στην απώλεια βάρους;

Το παράδοξο είναι ότι παρά τα περισσότερα προϊόντα light, αυξάνονται τα

ποσοστά παχυσαρκίας. Η εξήγηση γι' αυτό είναι ότι τα άτομα που καταναλώνουν προϊόντα light, αυξάνουν συχνά την κατανάλωση άλλων τροφίμων ή καταναλώνουν πολύ μεγαλύτερες ποσότητες των προϊόντων light συγκριτικά με αυτές που θα κατανάλωναν από τα αντίστοιχα μη διαιτητικά τρόφιμα.

Τι πρέπει να προσέχετε ως καταναλωτές

1. Να επιλέγετε προϊόντα που εκτός από χαμηλή περιεκτικότητα σε λίπη ή ζάχαρη να έχουν και λιγότερες θερμίδες.
2. Να καταναλώνετε τα light προϊόντα σε ίσες και όχι μεγαλύτερες ποσότητες από ό,τι τα αντίστοιχα πλήρους περιεκτικότητας τρόφιμα.
3. Να μην αυξάνετε την κατανάλωση άλλων τροφίμων σαν αποτέλεσμα της χρήσης προϊόντων light.
4. Να συμπεριλαμβάνετε τα light προϊόντα μέσα σε ένα ισορροπημένο διαιτολόγιο.

Μπαλαμώτη Δ. Χριστίνα

Κλινική Διαιτολόγος- Διατροφολόγος

Αριστούχος Χαροκοπέιου Πανεπιστημίου Αθηνών

www.dietnet.gr

Πηγή: clickatlife.gr