Jak czytać etykiety?

Producenci żywności umieszczają na nich informacje mające wywoływać dobre skojarzenia i skłonić nas do zakupu. Warto rozszyfrować ich treść.

Kupując produkty spożywcze, rzadko analizujemy ich skład. A warto to robić. Może się okazać, że nabywamy śmieciowe jedzenie – tylko w przebraniu! Oto kilka z częściej używanych, nie w pełni prawdziwych zachęt.

„Produkt zawiera pełne ziarna". Wiele produktów z taką informacją wcale pełnoziarniste nie jest! Jeśli wypiecze się chleb z białej mąki, ale do każdego bochenka doda garść ziaren, produkt będzie wprawdzie zawierał pełne ziarna, ale ogólnie będzie mało wartościowy.

„Pieczywo pełnoziarniste". Mogło zostać upieczone z całych ziaren, z otoczkami i zarodkami, ale jeśli jego faktura jest gładka, to znak, że ziarna były zmielone na pył. Z powodu rozdrobnienia taki chleb podniesie Ci poziom cukru równie szybko jak białe bułki.

„Niskotłuszczowy" lub „odtłuszczony". Tłuszcz jest nośnikiem smaku: dzięki niemu smak pokarmu jest lepiej wyczuwalny. Jedzenie pozbawione tłuszczu smakuje nijako. Dlatego producenci, usunąwszy tłuszcz, muszą dodać coś, co poprawi smak. Zwykle są to wzmacniacze smaku, dodatkowa porcja soli, słodziki lub cukier. Jeśli sięgasz po odtłuszczone produkty, sprawdź, czy nie są dosładzane.

„O smaku owocowym". Ten zwrot oznacza, że do produktu dodano syntetyczne składniki naśladujące smak owoców, a nie prawdziwe owoce. Smak owocowy pochodzi z połączenia cukru z chemiczną substancją. Jeśli etykieta na dżemie mówi o smaku truskawkowym, sprawdź, ile jest w nim truskawek. Czasem kilka procent, a reszta to farbowany cukier.

„Nie zawiera tłuszczy trans". Producentowi wolno napisać tak na etykiecie, gdy 1 porcja produktu zawiera ich mniej niż 0,5 grama. Tłuszcze te są bardzo niezdrowe. Sprawdź na etykiecie, czy w składzie nie występują tłuszcze uwodornione, częściowo uwodornione lub utwardzone – to właśnie tłuszcze trans.

Ukryty cukier. Czasem producent nie podaje na opakowaniu, że w produkcie jest mnóstwo cukru. Spójrz na wymienione na etykiecie składniki produktu. Jeśli na jednej z kilku pierwszych pozycji znajdziesz cukier, to znaczy, że produkt jest nim dosłownie naładowany. Producenci czasem ukrywają cukier pod innymi nazwami! Uważaj na syrop fruktozowy, glukozowy, kukurydziany, zagęszczany sok trzcinowy, nektar z agawy, karmel, cukier trzcinowy, fruktozę, syrop klonowy, melasę. Niektóre z nich są nawet gorsze (np. fruktoza) niż zwykły cukier!

Modna jest ostatnio zachęta: „Nie zawiera glutenu". Ale gluten szkodzi tylko osobom z jego nietolerancją i celiakią – inni spokojnie mogą go jeść. Produkty bezglutenowe często zawierają skrobię kukurydzianą, ziemniaczaną czy z tapioki. Wszystkie bardzo szybko podnoszą poziom cukru we krwi!

Ostrożnie z przetworami owocowymi

- **Nektary owocowe są tanie i... bardzo niezdrowe.** Pakowane w kartony z wyraźnymi, wielkimi wizerunkami owoców, przyciągają wzrok i kuszą – ale z owocami mają niewiele wspólnego. Ich główne składniki to woda, barwniki i mnóstwo dodanego cukru. Dodatek soku owocowego w takim nektarze to kilka do kilkunastu procent.
- **Soki owocowe też nie są zdrowym wyborem.** Sięgamy po nie, bo wierzymy, że owoce służą naszemu zdrowiu. I owszem – owoce tak. Ale soki owocowe powstają z owoców, którym odjęto pektyny, błonnik, miąższ – czyli to, co w nich zdrowe. Tak więc, jeśli nawet napój – według etykiety – zawiera 100 proc. owoców, wciąż Ci nie służy. Owszem, zostało w nim trochę witamin, ale jeśli chodzi o kaloryczność, spokojnie dogania gazowane napoje.

Zdrowe dodatki

Czasem producenci do niezbyt zdrowego produktu dodają zdrowe dodatki, np. „Zawiera tłuszcze omega-3" albo: „Zawiera prawdziwe owoce". Tymczasem reszta jest niezdrowa, np. mocno osłodzony jogurt czy gotowe danie do podgrzania, z dużą ilością soli i niezdrowych tłuszczy.

Do jogurtu naturalnego sama dodaj owoce.

Fot.: 123RF Picsel (7), East News