



Σαΐνι στις ετικέτες! Μέρος 2ο: Τα κρυμμένα μυστικά

Η καμουφλαρισμένη ζάχαρη, τα «E» και το «άγνωστο» φοινικέλαιο...!

Ας ξεκινήσουμε με το «γλυκό» της υπόθεσης! Η αλήθεια είναι ότι σπάνια θα βρείτε γραμμένη τη λέξη «ζάχαρη» πάνω σε μία ετικέτα. Η ζάχαρη και τα πρόσθετα σάκχαρα μπορεί να «καμουφλάρονται» σε λέξεις όπως: γαλακτόζη, φρουκτόζη, γλυκόζη, δεξτρόζη, βύνη και εκχύλισμα βύνης, ζάχαρη άχνη, ινβερτοσάκχαρο, ισογλυκόζη, καστανή ζάχαρη, λακτόζη, μαλτόζη, μαλτοδεξτρίνη, μελάσα, μέλι, νέκταρ αγκάβε, πετιμέζι, σακχαρόζη, σιρόπι γλυκόζης, σιρόπι ή χυμός ζαχαροκάλαμου, σιρόπι καστανής ζάχαρης, σιρόπι ρυζιού, σιρόπι φρουκτόζης καλαμποκιού. Αν λοιπόν δεν εντοπίσετε τη λέξη ζάχαρη στην ετικέτα, δεν σημαίνει και ότι δεν υπάρχει... Τα σάκχαρα είναι ένας μεγάλος γρίφος που πολλοί από εμάς δεν ξέρουμε να λύνουμε...και, θέλουμε ή όχι, η προσθήκη τέτοιων σακχάρων μετατρέπουν ένα τρόφιμο σε πλέον επεξεργασμένο. Με άλλα λόγια, όσο περισσότερες λέξεις γνωρίζεις σε ένα τρόφιμο, τόσο λιγότερο επεξεργασμένο είναι. Κοινώς, καλό για εμάς, καλό για το περιβάλλον!

Σημειώστε εδώ ότι και το αλάτι ενός τροφίμου μπορεί συχνά να εμφανίζεται με τη λέξη νάτριο. Και αυτό επειδή το αλάτι ισοδυναμεί περίπου με τη διπλάσια ποσότητα νατρίου που αναγράφεται στην ετικέτα. Ας πούμε 1 γραμμάριο αλατιού περιέχει 0,42

γραμμάρια νατρίου. Φαίνεται τελείως διαφορετικά στο «μάτι» κάτι τέτοιο, έτσι δεν είναι; Άλλη μία παγίδα λοιπόν που μπορεί να ελλοχεύει σε μία ετικέτα.

«E»: Σίγουρα έχετε ακούσει ότι είναι ουσίες που προστίθενται στα τρόφιμα και στα αναψυκτικά ώστε να εμποδίζουν την ανάπτυξη μικροοργανισμών κατά την προετοιμασία, την επεξεργασία, τη συσκευασία, τη μεταφορά αλλά και την αποθήκευσή τους. Βελτιώνουν την υφή, την εμφάνιση ή τη γεύση τροφίμων και αναψυκτικών, τα διατηρούν φρέσκα για περισσότερο χρόνο και συμβάλλουν στην αποφυγή τροφικών δηλητηριάσεων. Αυτές οι ουσίες είναι γνωστές σε πολλούς ως ουσίες «E»! Ξέρετε όμως τι συμβολίζουν τα «E» που βλέπουμε πάνω σε ετικέτες τροφίμων και ποιες είναι οι βασικές ιδιότητες τους; Εδώ έχουμε την απάντηση! <http://kalyterizoi.gr/yliko/epsilon.pdf>

Φοινικέλαιο: Δεν το έχουμε δει ποτέ κι όμως είναι βασικό συστατικό στο 50% των συσκευασμένων προϊόντων στο Σούπερ Μάρκετ! Το φοινικέλαιο χρησιμοποιείται κατά κόρον στα τυποποιημένα τρόφιμα, αλλά μπορεί να λείπει εντελώς από τη σπιτική μαγειρική. Ψωμί του τοστ, μπισκότα, μαργαρίνες, σοκολάτες είναι μερικά μόνο από τα είδη τροφίμων που μάλλον εμπεριέχουν φοινικέλαιο. «Και πού είναι το πρόβλημα;» ίσως αναρωτηθείτε. Η παραγωγή του φοινικέλαιου έχει πολύ μεγάλο περιβαλλοντικό κόστος και γίνονται μεγάλες προσπάθειες για να παράγεται βιώσιμα, χωρίς καταστροφή τροπικών δασών σε χώρες όπως η Ινδονησία. Είναι στο χέρι μας να μην επιλέγουμε προϊόντα όπως μαργαρίνη, που συνήθως έχει ως βασικό συστατικό το φοινικέλαιο, αλλά ελαιόλαδο ή ηλιέλαιο, είτε για μαγείρεμα, τηγάνισμα, ή και τα γλυκά. Στο βαθμό που αγοράζουμε τυποποιημένα προϊόντα, σε ορισμένα από αυτά υπάρχει η επιλογή να αποφύγουμε το φοινικέλαιο – π.χ. πατατάκια με ηλιέλαιο ή αραβοσιτέλαιο αντί φοινικέλαιου. Περιορίζοντας τα τυποποιημένα τρόφιμα περιορίζουμε την πρόσληψη πολλών χημικών πρόσθετων ουσιών και αποφεύγουμε την επεξεργασία των τροφών που αφαιρούν τις θρεπτικές τους ουσίες και δημιουργούν πιθανούς κινδύνους για την υγεία. Κάντε ένα πείραμα και δείτε πόσες από τις ετικέτες στα ράφια μπορεί να «κρύβουν» φοινικέλαιο. Το φοινικέλαιο μπορεί να αναγράφεται ως «φυτικά έλαια» ή «φυτικά λίπη». Αλλά ο όρος «φυτικά έλαια» μπορεί να παραπέμπει σε ελαιόλαδο, σε έλαιο κράμβης ή λινέλαιο για πολλούς. Άλλη μία παγίδα που πρέπει να ανιχνεύσετε κι εδώ λοιπόν!

Και με τα υπόλοιπα συστατικά;

Υδατάνθρακες, λίπη, νάτριο: Τα συγκεκριμένα μας ενδιαφέρει να τα περιορίσουμε. Όσο πιο χαμηλά είναι τόσο καλύτερο για την υγεία μας. Αντίθετα, μας ενδιαφέρει ένα τρόφιμο να έχει υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες, φυτικές ίνες και βιταμίνες, καθώς θωρακίζουν τον οργανισμό με μία ασπίδα υγείας.

«Light»: Με εξαίρεση τα αναψυκτικά τύπου light, που πρακτικά δεν έχουν θερμίδες, τα υπόλοιπα light τρόφιμα έχουν μειωμένη περιεκτικότητα σε ζάχαρη ή λιπαρά -ή και στα δύο, αλλά αυτό δεν σημαίνει ότι δεν έχουν θερμίδες. Ο χαρακτηρισμός «χαμηλά λιπαρά» είναι σχετικός. Η σύγκριση πρέπει να γίνεται σε σχέση με το αρχικό προϊόν.

Ας πούμε, η light έκδοση ενός τροφίμου μπορεί να έχει 20% χαμηλότερα λιπαρά από το αρχικό προϊόν, αυτό όμως δε σημαίνει απαραίτητα ότι τα λιπαρά του είναι γενικώς χαμηλά. Επίσης, χαμηλά λιπαρά δε σημαίνει αυτόματα «χαμηλές θερμίδες». Σε ετικέτες που γράφουν για χαμηλά λιπαρά, κοιτάξτε να δείτε με τι έχουν αντικατασταθεί τα λιπαρά στον πίνακα συστατικών. Μερικές φορές θα ήταν προτιμητέο να είχαν παραμείνει τα αρχικά λιπαρά.

Και τέλος! Όταν βλέπουμε τη λέξη «φυσικό» σε ένα προϊόν, δεν σημαίνει ότι είναι βιολογικό. Η ένδειξη «παραδοσιακό» δεν σημαίνει ότι δεν είναι και βιομηχανικό! Και φυσικά όταν διαβάζουμε «ελληνικό προϊόν» δε σημαίνει ότι όλα του τα συστατικά προέρχονται από την Ελλάδα.