

Τρόφιμα light



Aglio e Olio

Φωτεινή Ραζάκου, MSc

Διαιτολόγος- Διατροφολόγος

Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής

Εργ. Συνεργάτης τμ. Διατροφής & Διαιτολογίας, ΑΤΕΙΘ

Τι είναι light;

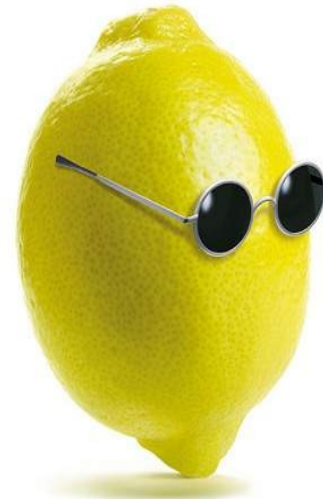
- Σύμφωνα με τον Κώδικα Τροφίμων και Ποτών, σε ένα προϊόν μπορεί να αναγράφεται στη διατροφική του ετικέτα η ένδειξη **light**

όταν έχει 1/3 λιγότερες θερμίδες ή

1/2 λιγότερο λίπος ή

1/2 λιγότερο νάτριο από το αντίστοιχο

κανονικό προϊόν.



John Lemon

Κατηγορίες light τροφίμων

| Ισχυρισμός Διατροφής | Δηλαδή: | Παράδειγμα |
|----------------------------|--|--|
| Χωρίς (Free) | Περιέχει αμελητέες ποσότητες | Ελεύθερο νατρίου (sodium free) Περιέχει λιγότερο από 5 mg νατρίου. |
| Χαμηλό (Low) | Σχετίζεται με χαμηλή περιεκτικότητα σε ένα θρεπτικό συστατικό | Χαμηλών λιπαρών (low fat) Περιέχει 3g λιπαρών ανά 100g για στερεές τροφές ή 1,5g λιπαρών ανά 100ml για υγρές τροφές |
| Μειωμένων Θερμίδων (Light) | Αναφέρεται σε τρόφιμα με μειωμένα λιπαρά ή ενέργεια (θερμίδες) ή άλλη θρεπτική ουσία | Light τρόφιμο Η ενεργειακή αξία του τροφίμου έχει μειωθεί κατά 30% τολάχιστον |
| Χωρίς πρόσθετα σάκχαρα | Το τρόφιμο δεν περιέχει πρόσθετους μονοσακχαρίτες ή δισακχαρίτες ή άλλο τρόφιμο που χρησιμοποιείται για τις γλυκαντικές τους ιδιότητες Όταν υπάρχουν φυσικά σάκχαρα στο τρόφιμο, η επισήμανση θα πρέπει να φέρει επιπλέον την ένδειξη «περιέχει φυσικά σάκχαρα» | Χωρίς προσθήκη ζάχαρης Το τρόφιμο δεν περιέχει πρόσθετα σάκχαρα |

ΧΩΡΙΣ/ΕΛΕΥΘΕΡΟ (FREE)

■ Calorie - Free (ελεύθερο από θερμίδες):

λιγότερο από 5 θερμίδες ανά μερίδα

Sugar - Free (ελεύθερο από ζάχαρη): λιγότερο

από 0,5gr ζάχαρης ανά μερίδα

Fat - Free (ελεύθερο από λίπος): λιγότερο

από 0,5gr λίπος ανά μερίδα

Μειωμένο Reduced: Περιγραφή ενός προϊόντος που έχει τουλάχιστο 25%

λιγότερες θερμίδες, λίπος και κορεσμένα λίπη, χοληστερόλη ή νάτριο (αλάτι).



L'Avocado

ΧΑΜΗΛΟ (LOW)

- Χαμηλό σε λιπαρά: 3g ή λιγότερο ανά μερίδα
- Χαμηλό σε άλατα: 140mg ή λιγότερο ανά μερίδα
- Χαμηλό σε χοληστερόλη: 20mg ή λιγότερο και 2g ή λιγότερο κορεσμένα λίπη ανά μερίδα
- Χαμηλό σε θερμίδες: 40 θερμίδες ή λιγότερες ανά μερίδα
- Χαμηλό σε κορεσμένο λίπος: 1g ή λιγότερο ανά μερίδα

ΕΛΑΦΡΥ (LIGHT ή LITE)

- Α. Το προϊόν περιέχει $1/3$ λιγότερες θερμίδες ή $1/2$ από το λίπος του κανονικού προϊόντος.
- Β. η περιεκτικότητα σε νάτριο (αλάτι) κάποιου χαμηλού σε θερμίδες ή χαμηλού σε λίπος τροφίμου έχει μειωθεί κατά 50%.
- Γ. ένα προϊόν που υπάρχει ο ισχυρισμός ότι είναι «ελαφρύ σε αλάτι» (light in sodium) μπορεί να σημαίνει ότι η περιεκτικότητα του νατρίου έχει μειωθεί τουλάχιστο κατά 50%.
- Δ. ο όρος ελαφρύ, μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να περιγράψει χαρακτηριστικό όπως υφή, χρώμα - νοουμένου ότι υπάρχει επεξήγηση στην επιγραφή.

Προϊόντα χαμηλής λιποπεριεκτικότητας

- Η κυριότερη κατηγορία τέτοιων προϊόντων είναι τα γαλακτοκομικά προϊόντα. Τα ημιαποβουτυρωμένα (1,0-1,5% λιπαρά) ή και τελείως αποβουτυρωμένα (0% λιπαρά) γάλατα και γιαούρτια ακόμα αποτελούν την πλειοψηφία των προϊόντων «light» που καταναλώνονται στην Ελλάδα.
- Άλλα τρόφιμα χαμηλής περιεκτικότητας σε λίπος είναι τα προϊόντα κρέατος, σάλτσες και μαγιονέζες καθώς και διάφορα σνακ.



Re Salamone

Προϊόντα χαμηλής λιποπεριεκτικότητας



Maropoleone

- Μια άλλη κατηγορία προϊόντων χαμηλής περιεκτικότητας σε λίπος είναι αυτά που περιέχουν υποκατάστατα λίπους. Τα υποκατάστατα λίπους μπορεί να απορροφούνται όπως οι υδατάνθρακες και οι πρωτεΐνες ή να είναι μη απορροφήσιμα συνθετικά λίπη. Τα τελευταία έχουν κατηγορηθεί για παρενέργειες. Για παράδειγμα, η κατανάλωση προϊόντων που περιέχουν olestra (συνθετικό λίπος που χρησιμοποιήθηκε στην Αμερική), συνδέθηκε με την πρόκληση γαστρεντερικών διαταραχών καθώς και μείωση της απορρόφησης καροτενοειδών.

Γλυκαντικά



- Για την αντικατάσταση της ζάχαρη στα προϊόντα «light» χρησιμοποιούνται ουσίες με υψηλή γλυκαντική ικανότητα. Τέτοιες είναι για παράδειγμα
- Η ασπαρτάμη, η σακχαρίνη και το ακεσουλφαμικό νάτριο. Η ασπαρτάμη που έχει πολλαπλάσια γλυκαντική ικανότητα σε σχέση με τη ζάχαρη (200 φορές πιο γλυκιά), είναι ένα διπεπτίδιο, απορροφάται σαν πρωτεΐνη και μεταβολίζεται κανονικά. Έχει εγκριθεί σε περισσότερες από 35 χώρες και χρησιμοποιείται σε περισσότερα από 5000 προϊόντα όπως αναψυκτικά, γλυκά, κρέμες, γαλακτοκομικά προϊόντα κ.ά. Οι γλυκαντικές αυτές ουσίες πολλές φορές χρησιμοποιούνται μαζί με άλλους υδατάνθρακες όπως π.χ. ασπαρτάμη και μαλτοδεξτρίνες στο canderel.
- Η σακχαρίνη είναι παράγωγο του πετρελαίου και είχε κατηγορηθεί για καρκινογόνο δράση.
- Η τελευταία κατηγορία προϊόντων «light» είναι τα οινόπνευματώδη ποτά στα οποία έχει αφαιρεθεί μια ποσότητα αλκοόλ ή και όλο το αλκοόλ (π.χ. μπύρες light).