

Как читать этикетки?



Если вам действительно важно ваше здоровье и вы хотите знать, что попадает на вашу тарелку, стоит выработать в себе привычку читать этикетки.

Распространители пищевой продукции обязаны указывать целый ряд информации, которая поможет вам определить качество продукта.

1. Срок годности, дата выпуска и условия хранения

- Выбирайте продукты с внятной датой производства и не менее понятной датой истечения срока годности.
- Важно также обращать внимание на условия хранения продукта, ведь при их несоблюдении срок годности значительно укорачивается.

2. Энергетическая ценность

Этикетка должна содержать информацию об энергетической ценности продукта, а именно: сколько калорий на 100 г содержит продукт (обратите внимание, что речь идет не о «порции», поэтому учитывайте, сколько весит порция), а также состав макронутриентов (белки, жиры и углеводы) и их соотношения в продукте.

- Желательно, чтобы продукт содержал как можно меньше сахаров и как можно больше сложных углеводов и пищевых волокон. Если эта информация имеется на этикетке, необходимо обратить на нее внимание.
- Избегайте продуктов, содержащих транс-жиры, так как многолетние исследования однозначно указывают на их вредное влияние на уровень холестерина в крови и на сердечно-сосудистую систему.
- Отдавайте предпочтение продуктам, в которых преобладают ненасыщенные жиры. Ненасыщенные жиры более полезны и включают в себя ряд незаменимых жирных кислот, необходимых для различных функций организма.

3. Состав продукта

Любая этикетка должна включать в себя информацию о составе продукта. Энергетическая ценность указывает лишь на то, сколько энергии получит наш организм, но чтобы принять окончательное решение о покупке того или иного продукта, нам необходимо понять, из чего именно он состоит.

- Общее правило: качественные продукты содержат простые ингредиенты. Имейте в виду, что те из них, которые содержатся в большем количестве, обычно стоят на первом месте. Выбирайте продукты с наименьшим количеством наименований; продукты, состав которых вам ясен и ингредиенты которых вы можете распознать.
- Стоит избегать продуктов, содержащих фруктозу, сахарозаменители, гидрогенизированные растительные масла (они, скорее всего, содержат транс-жиры), консерванты. Обращайте внимание на обезжиренные продукты: нередко для поддержания консистенции и вкуса в них добавляют сахар.

4. Контактные данные производителя и/или импортера

На этикетках указывается фирменное наименование производителя, продавца и исполнителя, их адреса и контактные данные. Это сделано, в первую очередь, чтобы оградить рынок от некачественной продукции и иметь возможность связаться с ответственными производителями.

Если продукт импортный, то этикетка должна содержать информацию на русском языке: должна быть указана страна изготовления (или страна происхождения). Информация о стране-производителе также содержится в штрих-коде.

Вывод: необходимо внимательно читать этикетки, но чтобы действительно понимать, что в них написано, желательно иметь базисные знания о вреде и пользе тех или иных компонентов. Когда вы полностью владеете информацией, выбор здорового продукта становится намного проще.