

Mi, mit jelent a light termékek piacán?

Túl az év végi lakomákon és az év eleji fogadalmakon, nem árt tudni mielőtt vad fogyókúrába kezdenénk, hogy jobb, ha okos választással, a fokozatosságot betartva inkább életmódváltást



tűzünk ki célul. A koplalás vagy divatdiéták a megtartható eredmények helyett inkább hiánybetegségekhez vezetnek. A Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének új táplálkozási ajánlása, az OKOSTÁNYÉR® is a helyes arányok és adagok mellett arra hívja fel a figyelmet, hogy nézzük meg az élelmiszerek címkéjét és válasszuk a kevesebb zsír-, cukor- és só-tartalmú termékeket. Ezekkel az apró, hétköznapi „okos” választásokkal sokat tehetünk azért, hogy táplálkozásunk egészségesebb legyen,

amelyből az édességet sem kell teljesen száműznünk, hisz az édes íz kiiktatása nehezen tartható lemondással járna. A cukorbevittet azonban lehet csökkenteni. Ma már számtalan light, alacsony- vagy csökkentett energiatartalmú, cukor- és kalóriamentes élelmiszerral, itallal találkozhatunk a boltok polcain. De vajon mit jelentenek pontosan ezek a fogalmak? Egyre többen szeretnék tisztában lenni a termékek összetevőivel és kalóriatartalmával, hogy a legmegfelelőbbet tudjuk választani. Az élelmiszergyártó cégek minden információt igyekeznek megadni a termékeik címkéjén, hogy könnyebben lehessen tudatosan dönteni. Sokszor azonban nehezen értelmezzük, mit is jelent pontosan egy-egy adat, ehhez nyújt segítséget rövid összefoglalónk.

Energia vagy kalória?

A két fogalom a köznyelvben tulajdonképpen ugyanazt jelenti, valójában az energiának a kalória (kilokalória) a mértékegysége. Azt mutatja meg, hogy az adott élelmiszer elfogyasztásával mennyi energiához jut a szervezet, azaz mennyi kalóriát eszünk vagy iszunk meg. A mindennapokban inkább bevitt kalóriáról, elégetett kalóriáról beszélünk.

Cukormentes vagy energiamentes

Ez a két fogalom nem ugyanaz, hiszen az egyik a kalóriatartalomra, a másik egy összetevőre, illetve annak hiányára vonatkozik. Azok az élelmiszerek is lehetnek kalóriadúsak, amelyekben egyáltalán nincs cukor, de például magas a zsír- vagy fehérjetartalmuk. Persze a cukornak is van kalóriatartalma. Az viszont biztos, hogy amire az van ráírva, hogy kalóriamentes vagy zéró kalóriás, az nem tartalmaz hozzáadott cukrot sem.

Csökkentett kalóriatartalmú, alacsony kalóriatartalmú, kalóriamentes

A három megnevezés három különböző csoportot jelöl a kalóriatartalom nagysága szempontjából.

Csökkentett kalóriájú termékről akkor beszélhetünk, ha az eredeti receptet újragondolják, és annak kalóriatartalmát legalább 30%-kal lejjebb viszik, általában a felhasznált cukormennyiség csökkentésével. Magyarul kevesebb cukorral készítik, mint korábban, így a



termék kevesebb kalóriát is tartalmaz. Sokszor a csökkentés mértékét fel is tüntetik a csomagoláson pl. 30%-kal csökkentett cukortartalommal vagy energiataralommal.

Alacsony kalóriájú, vagy energiaszegény termékről folyadékok, azaz italok esetében akkor beszélünk, ha annak 100 ml-re vetített kalóriatartalma 20 kcal alatt marad; szilárd tápláléknál pedig 40 kcal/100 g a határérték.

Kalória-, vagy energiamentes, zéró kalóriás az a termék, aminek 100 ml-re vagy grammra vetített kalóriatartalma 4 kcal alatt marad. Ami energiamentes, kalóriamentes vagy zéró kalóriás, az egyben biztosan cukormentes is. Az édes ízt ezeknél a termékeknél különböző édesítőszerrel, esetleg sztívia-kivonattal érik el.

A „hozáadott cukrot nem tartalmaz” jelzés nem jelenti azt, hogy a termékben biztosan semmiféle cukrot nincs. Amennyiben az élelmiszer hozzáadott cukrot ugyan nem, de természetes módon tartalmaz cukrot, azt szintén fel kell tüntetni a címkéken a „természetes módon előforduló cukrokat tartalmaz” felirattal.

