

Vásároljunk okosan!

Egy átlagos fogyasztó 0,25-1 másodpercet tölt el az élelmiszercímke tanulmányozásával, pedig ha jobban megnéznénk, hogy miből, mennyit tartalmaz az adott élelmiszer, tudatosabban tudnánk dönteni arról, hogy mit veszünk és eszünk meg. Az élelmiszerek címkéin számos olyan értékes információt megtalálunk, amelyek hozzá segíthetnek bennünket az egészséges táplálkozás kialakításához. Jó, ha tudjuk, hogy az egyes élelmiszerek összetevői a csomagoláson csökkenő sorrendben vannak feltüntetve, vagyis az az alkotóelem szerepel az elsők között, amiből a legtöbbet tartalmazza a termék. Az élelmiszereken 100 g-ra vonatkoztatva kötelező feltüntetni a különböző tápanyagok mennyiségét. Az egy adagos jelölés nem előírás, de nagy könnyebbséget adhat a fogyasztóknak. A Referencia beviteli érték (RBÉ, RI) pedig százalékos formában azt mutatja meg, hogy a napi ajánlotthoz képest, mennyit tartalmaz a termék egy adagja energiából és különböző tápanyagokból. A Referencia Beviteli Értékeket az Európai Élelmiszerbiztonsági Hatóság állapította meg egy átlagos fizikai aktivitású, 2000 kcal energiaszükségletű felnőtt nőre vonatkoztatva.

Hogyan válasszunk a címke alapján okosabban?

Két hasonló élelmiszer közül az alacsonyabb zsír-, só- és cukortartalmú termékek kerüljenek inkább a kosarunkba. A pékáruk, kenyerek közül azt vegyük le a polcról, amelyiknek az összetevői között az első helyen a teljes kiőrlésű megnevezés szerepel. A húsok közül a soványabbakat, a felvágottak és húskészítmények közül a magasabb hús- és alacsonyabb zsírtartalmúakat válasszuk. A gyümölcsleveknél egyértelműen a 100 %-os gyümölcsstartalmúakat kellene megvásárolnunk, hiszen ezek hozzáadott cukrot nem tartalmaznak, de azért ezek fogyasztásával is tartsunk mértéket, a folyadékbevitel színesítésére alkalmanként 1-1 pohárral ajánlottak, mivel természetes cukortartalmuk azért magas. A tej és tejtermékek közül általában az alacsonyabb zsírtartalmú (kék), hozzáadott cukrot nem tartalmazó változatok az ajánlottak, különösen, ha oda kell figyelniük a



testsúlyunkra. Egy termékben akkor található hozzáadott cukor, ha az összetevők között látjuk felsorolva, a tápértéktáblázatban jelzett cukortartalomba beleértendő a természetes cukrok (gyümölcscukor, tejcukor) is. Az olajos magvakból mindig a sótlan változatokat fogyasszuk, azokból is kis mennyiséget, mert ugyan egészségesek, de a kalóriatartalmuk meglehetősen magas. **Ha E-számot**

látunk egy élelmiszercímkén, az nem jelenti azt, hogy veszélyes az egészségünkre! Ezek a számok csak az élelmiszer adalékanyagok nemzetek közötti egyszerű beazonosítását segítik. Betartva az ajánlott fogyasztási mennyiséget, biztonságosak, ebből a szempontból kiemelten fontos az adalékanyag megengedhető napi beviteli értéke (ADI). Sokféle adalékanyag létezik, ezek között van több olyan is, ami a természetben is előfordul, de a tévhitekkel ellentétben még ezeknek is van E-számuk.

Félnünk kell a tartósítószerektől?

A tartósítószer a különböző mikroorganizmusok okozta romlástól védik meg az élelmiszereket. Bár sokan tartanak tőlük, mellőzésük gyakorta nagyobb kockázattal jár, mint használatuk. Az pedig egyenesen tévhit, hogy a tartós tejben tartósítószer van. A különböző tejek eltarthatósága ugyanis a hőkezelésük fokától függ, tartósítószer tejhez nem adhatóak. A pontos fogyaszthatósági időről a csomagoláson tájékozódhatunk. A hűtés nélkül tárolható ún. „tartós tej” nem a tartósítószer miatt tartható el hosszabb ideig, hanem mert a hőkezeléssel minden baktériumot elpusztítanak benne. Épp ezért fontos, hogy a háztáji gazdaságból származó friss tejet csak forralás után szabad fogyasztani!

Hasznos tippek vásárláshoz

Ne menjünk éhesen a boltba, mert akkor biztosan túlvásároljuk magunkat és mindent megveszünk, amit a szemünk megkíván. Előtte inkább együnk egy gyümölcsöt, vagy pár szem olajos magot, így elkerülhetjük, hogy felesleges dolgok kerüljenek a kosarunkba!

Írjunk bevásárló listát, így tudatosabban tudjuk tervezni az étrendet, és nem veszünk meg mindent össze-vissza. A listakészítéshez a klasszikus papírfecsin túl, most már a telefonunkat is segítségül hívhatjuk. Hatásos és gyors módszer, ha a boltba indulás előtt lefényképezzük a hűtő tartalmát. Így vásárláskor látjuk az otthoni készletet és ehhez tudjuk viszonyítani a kosarunk tartalmát.



A fagyasztott élelmiszereket utoljára tegyük a kosarunkba, hiszen a már kiolvadt élelmiszert nem szabad újra lefagyasztani, hanem rövid időn belül el kell fogyasztani. Érdekes mélyhűtött áruk szállítására alkalmas táskát használni, és hazaérve azonnal mélyhűtőbe tenni a terméket.

Álljunk ellen az akcióknak! Mielőtt mindent megvennénk, ami akciós, tegyük fel magunknak a kérdést, hogy valóban szükségünk van-e rá.

Mindig olvassuk el az élelmiszerek címkéjét, hogy tudatosan dönthessünk!

Védjük környezetünket azzal, hogy a kevesebb csomagolóanyagba csomagolt vagy a kimért termékeket választjuk, és mindig vigyünk magunkkal szatyrot.

A cikk a szerencsi GYERE® Program szakmai irányítójának, a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének lektorálásával jött létre. A program a Nestlé az Egészséges Gyerekekért támogatásával valósul meg.