

**Etykiety produktów „light” okiem dietetyka**

**Agar, spirulina, kwas askorbinowy. To tylko niektóre z zagadkowych składników, które można znaleźć w składzie jedzenia, sięgając po produkty z półki „fit”. Każdy kto zaczyna dietę i uważniej czyta etykiety może natrafić na kolejne pytania. Czy cukier w składzie zawsze oznacza, że produkt jest dosładzany? Czy mało kalorii oznacza, że posiłek jest dietetyczny? Czy niska zawartość tłuszczu jest zawsze pożądana? Te wątpliwości wyjaśnia dietetyczka Aleksandra Narojek.**

Podejmując dietę i wprowadzając zdrowe nawyki żywieniowe powinniśmy zwracać uwagę na etykiety produktów i uważniej czytać ich składy. Podczas zakupów wiele osób decyduje się na wybór museli, płatków owsianych, kasz i jogurtów, które stanowią bazę dla zdrowego śniadania. W tabeli wartości odżywczej można się jednak natknąć na cukier. Okazuje się, że jego obecność nie musi oznaczać, że produkty są dosładzane.

*- Etykiety artykułów spożywczych zawierają informacje o całkowitej ilości węglowodanów, a także o ilości cukrów znajdujących się w 100 gramach produktu. Nie zawsze oczywiste jest co kryje się pod tymi liczbami, dlatego warto zapoznać się ze składem i sprawdzić zawartość cukrów dodanych, czyli takich, które znalazły się tam dodatkowo. Niektóre artykuły spożywcze zawierają bowiem naturalnie występujące cukry proste, których obecność jest zjawiskiem zupełnie normalnym. Dla przykładu – przetwory mleczne w swoim składzie będą miały laktozę, a owoce fruktozę. Pamiętajmy, że jogurt zawierający kawałki owoców, bez dodatku cukru lub jego zamienników będzie znacznie lepszym wyborem niż jogurt owocowy sztucznie dosładzany, mimo tego, że mogą mieć podobną ilość cukrów. Zwrócenie uwagi tylko na zawartość cukrów mogłaby spowodować niesłuszne odrzucenie jakiegoś artykułu na korzyść produktu o znacznie gorszym składzie* – wyjaśnia **Aleksandra Narojek, dietetyczka, Medicover Dieta.**

Warto pamiętać, że okazyjne i rozsądne używanie produktów z dodatkiem cukru nie spowoduje tragicznych skutków dla organizmu. Do tego jednak potrzebne jest kontrolowanie spożywania produktów, które mają w składzie cukry dodane.

Inne wyzwanie związane ze zdrową dietą mogą stanowić etykiety produktów „light”. To artykuły, które powszechnie uznawane są za lepsze dla organizmu ze względu na niższą kaloryczność. Rzeczywistość często jednak weryfikuje ten pogląd. Dlatego uważne czytanie składu na opakowaniu pomaga uniknąć kilku pułapek.

*- Często w produktach oznaczonych jako „light” czy „fit” cukier zastępowany jest sztucznymi słodzikami albo tłuszczem. Może być zamieniony na m.in. syrop glukozowo- fruktozowy, który ma znacznie bardziej niekorzystny wpływ na organizm niż sam cukier. Zdarza się, że dodawane są inne substancje zagęszczające i stabilizujące, które pozwalają utrzymać strukturę produktu takie jak guma guar czy skrobia modyfikowana* - mówi **Aleksandra Narojek.**

Warto również pamiętać, że produkty „light” są mniej sycące. Dlatego paradoksalnie mogą powodować, że spożywanie większej liczby posiłków. Dodatkowo nadmierne korzystanie z żywności o obniżonej zawartości tłuszczu może prowadzić do zmniejszonego przyswajania witamin rozpuszczalnych w tłuszczach, a także niektórych składników mineralnych. *- Z drugiej strony, na półce light znajdziemy też artykuły, które mają w swoim składzie zwiększoną ilość błonnika, witamin lub białka. Po takie produkty warto sięgnąć i rozsądnie wprowadzić je do swojej diety* – dodaje ekspertka.

W składach produktów znajdują się nieraz substancje, które powinny wywołać automatyczną reakcję – odstawienie artykułu na półkę. Z pewnością należą do nich syrop glukozowo- fruktozowy oraz utwardzone tłuszcze np. olej palmowy, który ma negatywny wpływ m.in. na układ krwionośny. Dodatkowo warto sprawdzić, czy produkty zawierają konserwanty takie jak benzoesan sodu, azotyny oraz wzmacniacze smaku np. glutaminian sodu, a także sztuczne barwniki np. czerwień koszenilową. Do niekorzystnych składników żywności należy również tzw. MOM, czyli mięso oddzielone mechanicznie, które znajduje się w parówkach i innych wędlinach.

Istnieją również takie składniki, które choć brzmią równie zagadkowo, nie są szkodliwe, a nawet stanowią źródło wartościowych witamin czy mikroelementów. Na przykład agar – jest to substancja żelująca pozyskiwana z alg morskich, która właściwościami przypomina żelatynę. Jest produktem naturalnym i nadaje się do wielu potraw. Nie należy się go obawiać, ponieważ racjonalne spożycie agaru nie niesie ze sobą niekorzystnych skutków zdrowotnych.

*- Do innych składników żywności, które brzmią tajemniczo zaliczamy kwas askorbinowy, stosowany jako przeciwutleniacz, a w rzeczywistości będący po prostu witaminą C. Dobrym przykładem jest także spirulina pochodząca z alg, która dzięki wysokiej zawartości białka roślinnego jest idealnym rozwiązaniem dla osób będących na diecie wegetariańskiej* – wyjaśnia ekspertka.

Czytając składy produktów, szczególnie na początku, łatwo jest się zagubić w gąszczu nazw i wartości. Czy istnieje zatem uniwersalna wskazówka, która ułatwi wybór dobrych produktów?

*- Najlepiej, gdy skład na produkcie żywnościowym jest jak najkrótszy. Zazwyczaj oznacza to, że nie zawiera on zbyt dużej liczby sztucznych dodatków, aromatów i konserwantów. Dodatkowo ważna jest kolejność składników – na początku listy znajdują się te, których jest w produkcie najwięcej* – podsumowuje **Aleksandra Narojek**.

\*\*\*

**Medicover w Polsce** od 25 lat zapewnia swoim pacjentom pełną opiekę medyczną, obejmującą usługi ambulatoryjne, diagnostykę laboratoryjną i obrazową, stomatologię oraz kompleksową opiekę szpitalną. Usługi dostępne w formie abonamentów i ubezpieczeń medycznych przeznaczone są zarówno dla firm, jak i klientów indywidualnych. Medicover Polska obecny jest we wszystkich regionach Polski. Od 2009 roku posiada również własny wielospecjalistyczny szpital na warszawskim Wilanowie. Więcej informacji na stronie www.medicover.pl.

**Medicover Dieta** to platforma, która służy zmianie stylu życia na zdrowszy. Znajdują się tam plany dietetyczne przygotowane przez dietetyków Medicover oraz filmy treningowe. Celem programu jest ograniczenie ryzyka zachorowań spowodowanych złą dietą i małą aktywnością fizyczną oraz trwałe kształtowanie nawyków żywieniowych. Medicover Dieta pomaga wprowadzić zdrowe nawyki żywieniowe, zadbać o sylwetkę, zredukować nadwagę, poprawić sprawność i siłę oraz zadbać o swoją energię i dobre samopoczucie.