

Забодишься о своем питании? На что обратить внимание на этикетках продуктов?

1. Состав продукта

Приобретая продукт, не стоит доверяться рекламе или броской этикетке. Обратите внимание на обратную сторону упаковки, где добросовестные производители (а по закону обязаны все это делать!) честно указывают наличие биологических продуктов питания, ароматизаторов, пищевых красителей, улучшителей вкуса, консервантов и прочих «Е». Безусловно, чем их меньше, тем лучше.

На сегодня все производители отечественных продуктов обязаны указывать на этикетках содержание генно-модифицированных компонентов в продуктах.

По последним данным, чуть ли не 40% всех товаров на продовольственном рынке с ГМО. Где стоит опасаться наличия ГМО? Чаще всего генетически модифицированные компоненты встречаются в продуктах из картофеля (чипсы), помидоров (томатные соусы, кетчуп), консервированной кукурузе (консервы) и, конечно же, в продуктах, содержащих сою. Соя очень полезна, но, к сожалению, почти всегда генетически модифицирована. Ее присутствие можно обнаружить в мясных и колбасных изделиях, полуфабрикатах, паштетах.

2. Энергетическая ценность

Это количество белков, жиров, углеводов, витаминов и минералов, калорийность указана на 100 г продукта.

Обязательно обращайтесь внимание на количество жиров. Продукт считается с низким содержанием жиров, если на этикетке указано 5 г или менее на 100 г продукта.

В общее количество граммов углеводов включен не только сахар, но и клетчатка, крахмал, пектины. Поэтому, когда речь идет о сахаре, следует обращать внимание именно на общее количество углеводов. В противном случае можно совершить ошибку, исключив из рациона фрукты и молоко, содержащие много сахара, употребляя лишь каши с низким его содержанием. Кроме того, в списке ингредиентов сахар может называться по-разному: глюкоза, фруктоза, декстроза, сироп, концентрат фруктового сока и т.п.

3. Условия хранения. Срок годности.

4. Обеспечение государственного стандарта или стандарта предприятия (ГОСТ, ОСТ, ТУ) либо другого нормативного документа. Лучше если продукт изготовлен по ГОСТу.

5. Изготовитель продукции.

6. Если продукт импортного производства, вся информация о нем должна быть и на русском языке.

