

Każdy produkt ma swoje miejsce w diecie. Aby prawidłowo wybrać, **CZYTAJ ETYKIETY!**

www.zachowajrownowage.pl

Institucja realizująca:



Institut Żywności i Żywnia
www.izz.waw.pl

Wartość odżywcza - co to jest i gdzie jej szukać?

Powszechnie wiadomo, że człowiek musi jeść. Jednakże jego wybory produktów spożywczych nie zawsze są racjonalne. Dlaczego? Wybierając produkty przede wszystkim kierujemy się ceną. Następnie wyglądem czy też smakiem, a więc własnościami organoleptycznymi produktu. Niektóre osoby zwracają uwagę na stopień przetworzenia i wybierają produkty naturalne bez substancji określanych jako E z numerkiem. Ale wszyscy wiedzą, że żywność zaspokaja głód. W ciągu dnia powinniśmy spożyć kilka posiłków np. 5, aby możliwie regularnie dostarczać zarówno energię jak i składniki odżywcze. Częste pojadanie i długie przerwy między posiłkami lub zbyt obfite posiłki są niewskazane, bo mogą wzmacniać proces odkładania tłuszczu w organizmie. Każdy człowiek ma poczucie głodu ilościowego, a nie jakościowego. Dlatego swoje potrzeby energetyczne może pokryć w rozmaity sposób. Może zjeść śniadanie w postaci kanapki z szynką i z sałatą oraz kawy lub płatków zbożowych z mlekiem, ale może też spożyć ciasto z sokiem owocowym lub wypić napój energetyzujący i zjeść paczkę ciastek. Każdy z tych zestawów będzie źródłem kalorii, ale przy okazji wniesie różne ilości niezbędnych składników odżywczych. Produkty, które nie wnoszą nic lub prawie nic, nazywamy pustymi kaloriami np. cukier, alkohol. A takie jak jogurt czy pieczywo pełnoziarniste określimy jako posiadające wartość odżywczą i to one lepiej pokrywają potrzeby organizmu.

Wartość odżywcza to przydatność danego produktu do pokrycia zapotrzebowania człowieka na energię i składniki odżywcze.

Tabelka na opakowaniu zatytułowana „wartość odżywcza” charakteryzuje produkt pod względem przydatności do pokrycia naszych potrzeb żywieniowych. Oczywiście są tam podane tylko wybrane składniki. Dbając o zdrowe żywienie, warto zajrzeć do tabelki na opakowaniu i wybrać bardziej wartościowy produkt np. zawierający mniej tłuszczu, gdy mamy kłopoty z nadwagą lub mniej soli, gdy mamy nadciśnienie.

Skąd zatem wzięła się zasada FAO/WHO, która mówi, że nie ma zdrowych i niezdrowych produktów tylko prawidłowa lub nieprawidłowa dieta? Stąd, że sporadyczne spożycie wysokokalorycznego tortu nam nie zaszkodzi, ale gdy będziemy sięgać po niego przy każdej okazji, odbije się to na naszej masie ciała, podniesie nam podstawową przemianę energii, spowoduje zwiększenie wydzielanej insuliny i tycie. Dieta musi być urozmaicona, bo to zapewniamy nam wiele różnych potrzebnych składników odżywczych. Proszę policzyć, ile produktów spożywamy dziennie: jeśli więcej niż 15, to znaczy, że dieta jest dobra. Wspominałam, że na produktach są podawane tylko wybrane składniki, a gdy ktoś szuka zawartości określonego składnika np. wapnia w mleku, to co ma zrobić? Wartości takie są zawarte w tabelach składu i wartości odżywczej w postaci książek oraz na stronie internetowej IZZ. W ramach dalszych prac ma powstać kalkulator do liczenia wartości odżywczej posiłków. Często korzystanie z danych w tabeli na opakowaniu utrudnia nam brak masy porcji, bowiem zawartość składników jest podana na 100 g lub 100 ml. Musimy wtedy oszacować masę porcji np. 250 ml napoju i zawartość w tabelce pomnożyć przez 2,5. Zaś podawanie składników odżywczych w jednakowej ilości (100 g) pozwala lepiej porównywać produkty między sobą np. możemy z łatwością odróżnić margarynę wysokotłuszczową (80%) od niskotłuszczowej (40-50%). Ciekawy też zawsze jest skład produktu. Musi on być ułożony w malejącej kolejności składników użytych w procesie technologicznym. Czasami ma wyróżnioną ilość głównego składnika np. % zawartość owoców w dżemie. W spisie składników trzeba też szukać składników, które mogą być alergenami. To bardzo ważne dla osób cierpiących na alergię. Te i inne sprawy związane z informacją na opakowaniach będą wyjaśniane w czasie trwania naszej kampanii edukacyjnej....

Prof. dr hab. Hanna Kunachowicz