

Czy wiesz, co kupujesz?

Polacy podczas kupowania produktów spożywczych nie zwracają uwagi na ich wartość energetyczną. Jedynie co trzecia osoba sprawdza na etykiecie datę przydatności wyrobów do spożycia – powiedzieli eksperci w środę na konferencji prasowej w Warszawie.

Dr Agnieszka Jarosz z warszawskiego Instytutu Żywności i Żywienia powiedziała, że należy czytać etykiety, bo o naszym zdrowiu w znacznym stopniu decydujemy już wtedy, gdy w sklepie wybieramy konkretne produkty spożywcze. Z tego względu czytanie etykiet może być odchudzające, gdy wybieramy żywność zawierającą mniej tłuszczu i kalorii.

Mądry Polak?

Niestety, wielu Polaków nie rozumie nawet zawartych na etykietach podstawowych informacji. Z danych przedstawionych na konferencji wynika, że 36 proc. naszych rodaków nie rozróżnia niekorzystnych dla zdrowia tłuszczów nasyconych od polecanych przez dietetyków tłuszczów nienasyconych, zawartych w rybach oraz oliwie z oliwek. Jedynie co dziesiąty Polak zwraca uwagę na zawartość soli w kupowanych produktach. Nie zdajemy sobie sprawy, że wiele z nich zawiera duże ilości tego składnika. Z badań opublikowanych w 2008 r. wynika, że w Polsce 63 proc. jej spożycia przypada na solenie, a 37 proc. – na produkty przetworzone. W jednej kromce chleba jest 0,5 g soli kuchennej.

Prof. Hanna Kunachowicz z IŻiŻ podkreśliła, że dla konsumentów szczególnie ważna jest informacja o wartości energetycznej produktów spożywczych. Niektórzy producenci żywności już podają taką informację na etykiecie swoich wyrobów. Od 2016 r. będzie ona zamieszczana obowiązkowo na produktach spożywczych we wszystkich krajach Unii Europejskiej. Producenci będą musieli umieścić na etykiecie wartość energetyczną produktów, ilość tłuszczu, kwasów tłuszczowych nienasyconych, węglowodanów, cukrów, białka i soli w przeliczeniu na 100 g lub 100 ml produktów.

W USA wartość energetyczna podawana jest dla całej porcji sprzedawanego produktu, co jest łatwiejsze do przyswojenia dla konsumenta. W UE nie jest to możliwe, ponieważ wytwarzana w poszczególnych krajach żywności nie zawsze jest porównywalna pod względem energetycznym. „Kromka tego samego chleba ma inną zawartość składników w zależności od tego gdzie został on wypieczony – we Francji czy w Niemczech” – powiedziała prof. Kunachowicz. Dodała, że w Unii nie jest możliwe podanie kraju, gdzie wytwarzane są poszczególne produkty, gdyż wykorzystywane są w nich składniki często pochodzą z kilku państw.

Producent powinien

Zgodnie z rozporządzeniami unijnymi producenci żywności muszą oznaczyć użycie substancji dodatkowych poprzez podanie symbolu E wraz z odpowiednim numerem identyfikacyjnym. Alicja Walkiewicz z IŻiŻ zwraca uwagę, że określenie „substancje dodatkowe” błędnie kojarzone są wyłącznie z „konserwantami”. Oprócz substancji konserwujących określenie to obejmuje również m.in. barwniki, słodziki, wzmacniacze smaku i polepszacze. „Kolejnym mitem powielanym przez konsumentów jest to, że dodatki do żywności są substancjami wytworzonymi w sposób sztuczny i jako takie nie są one bezpieczne dla zdrowia. Tymczasem, wiele z substancji dodatkowych stosowanych przez przemysł spożywczy występuje w naturze, np. kwas benzoowy zawarty jest w malinach, śliwkach czy borówkach” - wyjaśnia Walkiewicz. Specjalistka przyznaje, że nadmierne spożywanie produktów zawierających substancje dodatkowe może wiązać się z potencjalnym

ryzykiem dla zdrowia. Należy dlatego wybierać żywność jak najmniej przetworzoną, a codzienna dieta powinna urozmaicona.

Dr Magdalena Białkowska z IŻiŻ zaalarmowała, że jeśli Polacy nie zmienią diety, za 20 lat będziemy mieli epidemię chorób cywilizacyjnych. Powołała się na przeprowadzone wśród osób w wieku 17-79 lat badania NATPOL, z których wynika, że w latach 2002-2011 liczba otyłych Polaków zwiększyła się z 19 do 22 proc. Najszybciej tyją mężczyźni, szczególnie ci do 35. roku życia. Przewiduje się, że jeśli nic się nie zmieni, to w 2035 otyły będzie co trzeci Polak, a co drugi będzie miał nadciśnienie tętnicze krwi zwiększające ryzyko wystąpienia zawału serca i udaru mózgu. Odsetek chorych na cukrzycę zwiększy się z 6 do 12 proc.