

Na co zwracać uwagę podczas zakupów żywności?

- **Nie kupuj żywności nieznanego pochodzenia**, szczególnie na targowiskach i bazarach, gdyż na przykład miód zakupiony w takich okolicznościach może się okazać bezwartościową, płynną słodką substancją (jak to wykryto podczas kontroli).
- **Czytaj dokładnie informacje zamieszczone na etykiecie**, zwłaszcza te podane drobnym drukiem. Nie sugeruj się atrakcyjną szatą graficzną opakowania ani wyeksponowaną fantazyjną nazwą, która często zamiast informować o rodzaju wyrobu może wprowadzić w błąd – należy wtedy szukać na opakowaniu właściwej nazwy, z reguły podanej znacznie mniejszą czcionką.
- Pamiętaj, że w oznakowaniu żywności powinny znajdować się następujące podstawowe informacje: **nazwa rodzajowa produktu** (np. "kiełbasa suszona", "mleko pełne"), **termin przydatności do spożycia** (np. "należy spożyć do...") lub **data minimalnej trwałości** (np. "najlepiej spożyć przed..."), **wykaz składników**, warunki przechowywania, zawartość netto, **oznaczenie producenta** lub innego podmiotu wprowadzającego produkt do obrotu. Ponadto poszczególne grupy produktów, w zależności od ich charakteru i składu, muszą być znakowane dodatkowymi informacjami określonymi w przepisach.
- W celu dokonania właściwego wyboru, który spełni nasze oczekiwania, **warto porównywać skład podobnych produktów**, na przykład śmietany (może ona zawierać substancje dodatkowe dozwolone bądź nie zawierać ich w ogóle) lub parówek (zawartość mięsa może w nich wynosić od 20 do 70%!). Producent ma obowiązek podawać procentową zawartość głównego składnika, na przykład mięsa dla wędlin.
- Gdy wybierasz produkty z informacjami typu "niska zawartość tłuszczu", "bez dodatku cukrów" itp., które – w świetle obowiązujących przepisów – są oświadczeniami żywieniowymi, powinieneś jednocześnie **sprawdzić wartość odżywczą**, która jest nieodłącznym elementem takich oświadczeń i musi być podana na opakowaniu. Jest to istotne szczególnie dla osób stosujących różnego rodzaju diety, bowiem może się okazać, że jogurt smakowy o obniżonej zawartości tłuszczu zawiera duże ilości węglowodanów (cukrów), a zatem wcale nie będzie mniej kaloryczny od konwencjonalnego.
- **Sprawdź aktualność terminów przydatności do spożycia** i dat minimalnej trwałości oraz warunki przechowywania – na przykład czy artykuły mleczarskie lub przetwory mięsne znajdują się w urządzeniach chłodniczych, zwłaszcza w sytuacji, w której temperatura przechowywania zalecana przez producenta jest poniżej 10°C. Z bogatej oferty żywności na najlepiej wybierać produkty świeże, w nieuszkodzonych opakowaniach.
- **Nie kupuj na zapas** żywności nietrwałej, która łatwo się psuje.
- Staraj się kupować żywność **nie w ostatnim dniu** wyznaczonego terminu trwałości czy daty minimalnej trwałości, ale w taki sposób, aby ten termin czy data były jak najdłuższe.
- **Nie sugeruj się wielkością opakowania**, zawsze czytaj informację o zawartości netto produktu.

- Pamiętaj, że **wykaz składników** w produkcie podawany jest według masy składników, ustalonej w chwili ich użycia do wytworzenia środka spożywczego, w porządku malejącym.
- W przypadku wędlin i przetworów mlecznych szczególnie dokładnie **czytaj skład produktu**, gdyż może się okazać, że na przykład "parówki z indyka" zostały wyprodukowane bez udziału mięsa indyka, a "masło ekstra" w wykazie składników oprócz tłuszczu mlecznego zawiera tłuszcze roślinne oraz serwatkę jogurtową i jest "produktem złożonym maślanym".
- Należy pamiętać, że "**MOM**" ("mięso oddzielone mechanicznie") pojawiające się w wykazie składników, mimo użycia nazwy "mięso", w świetle obowiązujących przepisów nie jest mięsem. Zgodnie z definicją "MOM" to produkt uzyskany w wyniku mechanicznego usunięcia reszty tkanek przylegających do kości, po oddzieleniu od nich mięśni.
- Warto wiedzieć, że na sprzedawcach oferujących **wędliny bez opakowań** (sprzedawanych na wagę) ciąży obowiązek podawania na wywieszkach składu wędlin, dlatego też w przypadku braku takich informacji należy się ich domagać.
- **Wędlinę krojoną w sklepie na życzenie kupuj w niewielkich ilościach** przeznaczonych do bezpośredniego spożycia, pamiętając, że szybciej traci swoją świeżość w porównaniu do wędliny w kawałku.
- Przy zakupie ryb mrożonych **upewnij się, czy jest to ryba mrożona czy mrożona glazurowana**. Producent lub sprzedawca mają obowiązek poinformowania konsumenta o tym, że jest to ryba mrożona w glazurze z podaniem ilościowej zawartości glazury lub ryby w tym produkcie.
- Pamiętaj, że produkty rybołówstwa, takie jak: ryby żywe, świeże, schłodzone, mrożone, suszone, solone lub w solankach i wędzone oraz skorupiaki i mięczaki poddane podobnym procesom, muszą być zaopatrzone w **informacje o handlowym oznaczeniu gatunku** (nazwa polska i łacińska), **metodzie produkcji** (złowione w morzu, wodach śródlądowych lub wyhodowane), **obszarze połowu** (np. Morze Bałtyckie, a w przypadku wód śródlądowych i hodowli nazwa państwa, np. złowione lub wyhodowane w Polsce).
- **Przy wyborze miodu nie omijaj tych skryształizowanych**. Pamiętaj, że krystalizacja miodu jest procesem naturalnym i nie ma żadnego wpływu na jego skład i właściwości chemiczne, a wręcz przeciwnie – może świadczyć o jego dobrej jakości. Szybkość krystalizacji zależy od odmiany miodu – najszybciej krystalizuje miód rzepakowy, najwolniej akacjowy i spadziowy. Miody, które kupujemy jesienią, mogą być jeszcze płynne, natomiast **jeżeli kupowane zimą są płynne, to prawdopodobnie były podgrzewane**. Wyglądają atrakcyjnie, ale istnieje prawdopodobieństwo, że zostały poddane działaniu zbyt wysokich temperatur.

WEJDZ NA www.HolisticPrograms.pl i kliknij w zakładkę – **BONUS**

HASŁO DO MATERIAŁÓW DODATKOWYCH: **JEDZENIELISTOPAD**

(pisane wielkimi literami i razem)

Dopuszczalne (akceptowane) dzienne pobranie (z ang. Acceptable Daily Intake, ADI) – tj. ilość substancji, która może być pobierana codziennie w ciągu życia nie powodując ryzyka zagrożenia zdrowia – zgodnie z obecnym stanem wiedzy – wyrażana w mg/kg masy ciała/dzień

Emulgatory – to substancje umożliwiające utworzenie lub utrzymanie jednorodnej mieszaniny dwóch lub większej liczby niemieszających się faz, takich jak olej i woda w środkach spożywczych

Przeciwutleniacze – to substancje przedłużające okres przydatności środków spożywczych do spożycia poprzez ochronę przed zepsuciem na skutek utleniania, takim jak jęłczenie tłuszczu czy zmiana barwy

Regulatory kwasowości – to substancje zmieniające lub kontrolujące kwasowość lub zasadowość środka spożywczego

Skrobie modyfikowane – to substancje otrzymane w wyniku jednego lub większej ilości zabiegów chemicznych na skrobiach spożywczych, które mogły być wcześniej podane zabiegom fizycznym lub działaniu enzymów, i mogą być rozcieńczone lub odbarwione kwasem lub ługiem

Sole emulgujące – to substancje które zmieniają białka zawarte w serze w formę zdyspergowaną, wprowadzając w ten sposób jednorodne rozłożenie tłuszczów i innych składników

Stabilizatory – to substancje umożliwiające utrzymanie właściwości fizyczno-chemicznych środków spożywczych; stabilizatory obejmują substancje umożliwiające utrzymanie w środkach spożywczych jednorodnej dyspersji dwóch lub większej liczby wzajemnie nierozpuszczalnych substancji, substancje stabilizujące, zachowujące lub wzmacniające istniejącą barwę środków spożywczych

Substancje przeciwzbrylające – to substancje ograniczające tendencję pojedynczych cząstek środka spożywczego do zlepiania się

Substancje spulchniające – to substancje lub mieszaniny substancji uwalniające gaz, a tym samym zwiększające objętość ciasta

Substancje utrzymujące wilgoć – to substancje zapobiegające wysychaniu żywności poprzez przeciwdziałanie wpływom atmosferycznym, posiadające niski stopień wilgotności, lub ułatwiające rozpuszczanie się proszku w środowisku wodnym

Substancje wiążące – to substancje powodujące lub utrzymujące jędrność lub kruchość tkanek owoców i warzyw lub współdziałające z substancjami żelującymi w tworzeniu lub wzmacnianiu żelu

Substancje wypełniające – to substancje zwiększające objętość środka spożywczego nie zwiększając znacząco jego wartości energetycznej

Substancje zagęszczające – to substancje zwiększające lepkość środków spożywczych

Substancje żelujące – to substancje nadające środkom spożywczym konsystencję poprzez tworzenie żelu

Środki do przetwarzania mąki (polepszacze) – to substancje, inne niż emulgatory, dodawane do mąki lub ciasta w celu poprawy ich właściwości wypiekowych

Wzmacniacze smaku – to substancje wzmacniające istniejący smak lub zapach środków spożywczych

LIŚTOPAD

LIŚCIOWE



cykoria



natka
pietruszki



roszponka



endywia



szpinak

KAPUSTNE



kapusta włoska



kapusta biała / czerwona



kalarepa



kalafior



brukselka



jarmuż

OWOCE



jabłka



gruszki



żurawina

KORZENIOWE I CEBULOWE



seler



pietruszka



brukiew



rzodkiew
biała



marchew



czosnek



por

BULWIASTE



topinambur



burak ćwikłowy



cebula

DYNIĄ



dyńia



ziemniaki