

# НА ЧТО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ НА ЭТИКЕТКАХ ПРОДУКТОВ



Часто на наклейках содержатся отметки, указывающие на особенности их производства, например, «без генетически модифицированных организмов» или «органическое». Эти надписи могут говорить о более высоком качестве продукта, но всегда стоит проверять дополнительные сертификаты и информацию.

## Название продуктов

## Трансжиры и первичные масла

Такие ингредиенты производитель добавляет, чтобы удешевить продукцию и увеличить срок хранения. Надписи «гидрогенизированный жир», «кулинарный жир», «частично модифицированные масла», «спред», «маргарин», «заменитель молочного жира», «растительные масла» говорят о наличии трансжиров. Неправильное питание с высоким содержанием трансжиров может стать причиной повышенного уровня «плохого холестерина».

Нужно понимать, что сахарозаменители тоже бывают калорийными (например, 1 ч.л. коричневого сахара содержит 12 калорий, кокосовый сахар в 100 граммах – 380 калорий, а сахар тростниковый нерафинированный – 400 калорий).

## Сахара и саха- розаменители

## Консерванты, красители.

Некоторые из них могут негативно сказываться на здоровье детей: повышать тревожность, вызывать аллергию при длительном употреблении.



## ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ

**Калорийность** (на 100 граммов или на порцию). Маленький размер продукта не говорит о том, что он низкокалорийный.

**Размер порции.** На этикетках часто указывается размер порции, от которого рассчитываются все другие значения. Не стоит определять порции на глаз. Это может привести к неправильной интерпретации значения калорийности и других нутриентов.

**Витамины и минералы.** Если в продукт были добавлены витамины или минеральные вещества, их обязательно должны перечислить на этикетке. Наличие этих микроэлементов говорит о большей полезности продукта.

**Срок годности.** Важно обращать внимание на срок годности и условия хранения. Продукты, которые были просрочены или неправильно хранились, приводят к отравлениям и другим последствиям. Прийдя в магазин, выбирайте хлебные изделия со сроком хранения до 3 суток. Незамороженное мясо при температуре от 0 до + 2 градусов хранится всего 1-3 дня.

**Усилители вкуса и аромата.** Самым распространенным усилителем вкуса является глутамат натрия (E 621).

**Аллергены.** Этикетки должны содержать информацию о возможных аллергических реакциях. Это особенно важно для людей, страдающих от пищевой аллергии или имеющих непереносимость тех или иных продуктов.

**Содержание углеводов, белков и жиров.** Их соотношение может подсказать, подходит продукт для вашего рациона или нет. Если вы начнете читать состав, то даже пельмени сможете найти с хорошим составом БЖУ, где будет больше белка и меньше жира.

