

Dnevno HR 8.10.2019.



Foto: supermarketnews.co.nz

OPREZNO S KUPOVINOM

± AAA ±

PREVARE KOJIMA SE SLUŽE PROIZVOĐAČI HRANE: Ovo su sasvim bespotrebni natpisi na zdravim namirnicama!

Autor: Dnevno Utorak, 08. listopada 2019. u 13:22

Često se u trgovinama susrećemo s natpisima kao što su “prirodno”, “bez dodatka šećera”, “organski”, međutim to su samo jedni od načina, kojima proizvođači varaju svoje kupce i navode ih na krivi put. Kako biste izbjegli kupovinu proizvoda, čiji natpisi uopće nemaju veze s onim što sadrže – čitajte etikete. Tako ćete primijetiti, da se među sastojcima određene namirnice krije upravo sastojak, koji ste namjeravali izbjeći.

Provjerite nose li namirnice, koje namjeravate kupiti, ove natpise s razlogom!

1. Bez šećera

Ovo uopće ne znači da proizvod ima manje kalorija nego uobičajena verzija istog proizvoda, dapače može ga imati i više. (Isto tako bi vam proizvođači trebali reći ako proizvod nije niskokaloričan). Ti proizvodi često sadrže šećerne alkohole, koji su niži u

kalorijama, ali usporedite u tom slučaju oznake da biste vidjeli je li verzija bez šećera bolja od redovite inačice. (Jednostavni šećerni alkoholi su manitol, ksilitol ili sorbitol).

2. Bez kolesterola

Proizvodi bez kolesterola moraju sadržavati manje od 2 mg po porciji, dok proizvodi s niskim kolesterolom sadrže 20 mg ili manje po obroku. Hrana, koja se navodi kao “smanjena” ili s “manje kolesterola” mora imati najmanje 25 % manje od sličnih proizvoda. Ako na biljnom proizvodu, kao što je ulje, piše da nema kolesterola smatrajte to čistom glupošću! Ulja bez tog natpisa jednostavno ne mogu imati kolesterol.

3. Organski

Oznaka koja “navodi”, “napravljeno od organskih sastojaka” ima manji postotak sastojaka, koji zadovoljavaju standard organskog. Imajte na umu da “organski” nije sinonim za “zdravo”. Zapravo i organski proizvodi mogu sadržavati šećere, masnoće i kalorije. Jednostavno je – **proizvođači vole na pakiranja stavljati riječi koje služe kao magneti.**

4. Bez glutena

Gluten je protein koji se nalazi u zrnima poput pšenice ili raži. Može prouzročiti prilično velike zdravstvene probleme onima, koji imaju celijakiju, odnosno, netoleranciju na gluten. Proizvodi bez glutena sve se češće mogu naći na policama trgovina, što je super za one koji imaju celijakiju, ali je potpuno beskorisno onima koji to nemaju. Zapravo, cjelovite žitarice bez glutena mogu imati manje vlakana od redovite inačice.

5. “Light”

Oznaka “light” može se naći na raznim proizvodima, ali izraz “lagano” **ne odnosi se na kalorije nego na okus.** Okus može biti “lakši” ili “light”, ali vi od toga nećete biti lakši ni grama. Tako natpis ‘light’ zbunjuje potrošače koji pod tim podrazumijevaju nutricionističke vrijednosti. Da bi se nešto smatralo “laganim” proizvodom, sadržaj masti mora biti 50 % manji od iznosa, koji se nalazi u sličnim proizvodima.

6. Cjelovite žitarice

Cijele žitarice (koje uključuju kukuruz, smeđu rižu i zobene pahuljice) imaju više vlakana i drugih hranjivih tvari od onih, koji su bili rafinirani. I ne gledajte samo boju,

jer neki tamniji kruh ili krekeri imaju umjetnu boju karamele i nisu nimalo zdraviji od visoko rafiniranog bijelih kruha! Dakle, kada kupujete zdravi kruh, nije dovoljno ako piše "cijelo zrno" ili "napravljeno od cjelovitih žitarica"

7. Jača imunitet

Tvrtke ovdje hodaju po tankoj liniji, jer ako počnu koristiti medicinske tvrdnje, mogli bi doći pod povećalo agencije za lijekove i medicinske proizvode. Tvrtke mogu koristiti riječi poput "jača" ili "podupire imunološki sustav", ako proizvod sadrži određene vitamine. No, takve se riječi ponekad koriste za proizvode, kojima se pridaju značenja kakva im uopće ne pripadaju.

[Like](#) · [Reply](#) · 1 · 4h

Ivan Sever

Autor ovog članka, odnosno Uredništvo, bi moralo znati za propise o hrani, a posebno za Uredbu (EZ) br. 1924/2008 Europskog parlamenta i Vijeća od 28.12.06. O PREHRAMBENIM I ZDRAVSTVENIM TVRDNJAMA KOJE SE NAVODE NA HRANI. Tom Uredbom, a posebno njezinim prilogom su točno propisane dozvoljene tvrdnje i uvjeti za njihovo stavljanje na deklaraciju za hranu. Tako npr. oznaka BEZ ŠEČERA može se stavljati samo ako taj proizvod ne sadrži više od 0,5 grama šećera na 100 grama ili 100 ml proizvoda. To nema direktne veze sa kalorijskom vrijednošću o čemu postoje posebne oznake. Također to ne govori da li su u proizvodu prisutni samo prirodni šećeri (posebna oznaka) ili su šećeri zamijenjeni umjetnim sladilima ili na drugi način (npr. zaslađivanje sa koncentriranim sokom grožđa, jabuke isl. uz oznaku 100 % voće ili "prisutni samo prirodni šećeri". Riječ organski (ekološki, bio isl.) se upotrebljava za posebnu vrstu hrane proizvedenu u skladu sa propisima o ekološkoj proizvodnji. Za to je potreban certifikat, sljedivost, posebno organiziranja proizvodnja, transport, skladištenje idr. i ta oznaka nije nikakav "magnet" već oznaka vrste hrane s aspekta razlike između ekološke i klasične proizvodnje.