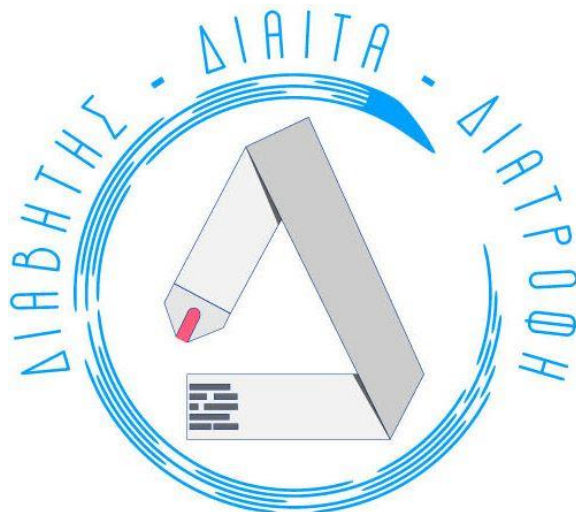


www.nutritionanddiabetes.gr

5 προϊόντα από το supermarket και τι να προσέχεις

**Διαιτολογικό Κέντρο Ζαρογιάννης
& Επιστημονική Ομάδα**

Διαχείριση Βάρους • Κλινική Διατροφή
Ρύθμιση Σακχάρου • Διατροφική Εκπαίδευση



5 προϊόντα από το supermarket και τι να προσέχεις

Στο supermarket βρίσκουμε πολλές διαφορετικές εκδόχές του ίδιου προϊόντος και συχνά η συσκευασία δεν αρκεί για να καταλάβουμε τι πραγματικά επιλέγουμε. Δεν χρειάζεται όμως να αναλύουμε κάθε στοιχείο της ετικέτας. Σε αρκετά καθημερινά τρόφιμα, μπορούμε να ξεκινήσουμε από τη λίστα συστατικών και από μερικά βασικά σημεία της διατροφικής δήλωσης.

Ας δούμε 5 προϊόντα που βρίσκουμε συχνά στο supermarket και τι αξίζει να προσέχουμε στην επιλογή τους.

1. Ταχίνι

Το ταχίνι παρασκευάζεται από αλεσμένο σουσάμι, επομένως η λίστα συστατικών είναι το πρώτο σημείο που αξίζει να ελέγξουμε.

Τι κοιτάμε; Ιδανικά, η λίστα συστατικών να περιλαμβάνει μόνο:

- Σουσάμι

Δεν υπάρχει ανάγκη να αναζητούμε ένα προϊόν με μεγάλη λίστα συστατικών. Όταν επιλέγουμε ένα απλό ταχίνι, όσο πιο κοντά βρίσκεται το προϊόν στη βασική του πρώτη ύλη, τόσο πιο εύκολα γνωρίζουμε τι καταναλώνουμε.

Τι κρατάμε; Στο ταχίνι, ξεκινάμε από τη λίστα συστατικών: ιδανικά, μόνο σουσάμι.



2. Παξιμάδια

Στα παξιμάδια δεν αρκεί να βλέπουμε μπροστά στη συσκευασία τη λέξη «ολικής άλεσης». Αξίζει να ελέγξουμε τι ακριβώς αναγράφεται στη λίστα συστατικών και, όπου αναφέρεται, το ποσοστό των αλεύρων ολικής άλεσης.

Τι κοιτάμε;

- Όσο το δυνατόν μεγαλύτερο ποσοστό ολικής άλεσης
- Μια σχετικά απλή λίστα συστατικών. Τα προϊόντα ολικής άλεσης αποτελούν συνήθως καλή επιλογή για την αύξηση της πρόσληψης φυτικών ινών.

Ωστόσο, η ένδειξη «ολικής» από μόνη της δεν μας λέει πάντα πόσο μεγάλο μέρος του προϊόντος αποτελείται πραγματικά από αλεύρα ολικής άλεσης.



3. Νιφάδες βρώμης

Εδώ η επιλογή μπορεί να είναι ιδιαίτερα απλή. Οι απλές νιφάδες βρώμης δεν χρειάζονται πολλά συστατικά.

Τι κοιτάμε; Ιδανικά, η λίστα συστατικών να αναγράφει μόνο:

- Βρώμη.

Αυτό μας βοηθά να ξεχωρίζουμε τις απλές νιφάδες βρώμης από προϊόντα που μπορεί να περιέχουν επιπλέον ζάχαρη, γλυκαντικά, αρώματα ή άλλα συστατικά. Δεν σημαίνει ότι ένα προϊόν με περισσότερα συστατικά είναι απαραίτητα «κακό». Αν όμως αυτό που αναζητούμε είναι απλές νιφάδες βρώμης, μπορούμε να το καταλάβουμε πολύ εύκολα από την ετικέτα.



4. Γιαούρτι χωρίς προσθήκη ζάχαρης

Στο γιαούρτι χρειάζεται λίγη περισσότερη προσοχή, γιατί τα σάκχαρα που αναγράφονται στη διατροφική δήλωση δεν προέρχονται απαραίτητα από προσθήκη ζάχαρης. Το φυσικό γιαούρτι περιέχει λακτόζη, ένα φυσικό σάκχαρο του γάλακτος.

Τι κοιτάμε;

- Τα σάκχαρα ανά 100 g
- Τη λίστα συστατικών για τυχόν προσθήκη ζάχαρης.

Ως πρακτικό κριτήριο, μπορούμε να αναζητήσουμε γιαούρτια με λιγότερα από 5 g σακχάρων ανά 100 g, εφόσον πρόκειται για προϊόν χωρίς προσθήκη ζάχαρης. Γι' αυτό δεν αρκεί να κοιτάμε μόνο τον αριθμό των σακχάρων. Χρειάζεται να τον συνδυάσουμε με τη λίστα συστατικών.

5. Ξηροί καρποί

Οι ξηροί καρποί αποτελούν μια θρεπτική επιλογή, αλλά στην αγορά υπάρχουν πολλές διαφορετικές εκδοχές: ανάλατοι, αλατισμένοι, ψημένοι με αλάτι ή με άλλα πρόσθετα.

Τι κοιτάμε; Πρώτα από όλα, την περιεκτικότητα σε αλάτι. Προτίμησε, όπου είναι δυνατόν, ανάλατους ξηρούς καρπούς ή προϊόντα με λιγότερο από 0,3 g αλατιού ανά 100g. Παράλληλα, αξίζει να ελέγχεις τη λίστα συστατικών ώστε να γνωρίζεις αν έχουν προστεθεί άλλα συστατικά πέρα από τους ξηρούς καρπούς.

Τι κρατάμε; Στους ξηρούς καρπούς, μια απλή επιλογή είναι συνήθως οι ανάλατοι ξηροί καρποί, χωρίς περιττές προσθήκες.



**Διαιτολογικό Κέντρο Ζαρογιάννης
& Επιστημονική Ομάδα**

2310423915

info@nutritionanddiabetes.gr

www.nutritionanddiabetes.gr

Ινεπόλεως 9, Καλαμαριά Θεσσαλονίκης, 55131