

## ΠΡΟΪΟΝΤΑ LIGHT

Τα τελευταία χρόνια γίνεται όλο και μεγαλύτερη η λίστα με τα light προϊόντα. Ξέρουμε όμως αρκετά για αυτά; Έχουμε ακούσει ότι είναι επιβλαβή για τον οργανισμό. Ισχύει;

Σύμφωνα με τον κώδικα τροφίμων και ποτών, σε ένα προϊόν μπορεί να αναγράφεται η λέξη "light" ή «ελαφρύ» όταν η θερμιδική του αξία ανέρχεται στο 50% (ανώτατο όριο) της θερμιδικής αξίας του αντίστοιχου τροφίμου. Γιαντό οι καταναλωτές που τα προτιμούν έχουν ως κίνητρο το αδυνάτισμα και τη διατήρηση της «καλής υγείας».

Πότε όμως πρωτοεμφανίστηκαν;

Το 1964 έκανε την παρθενική του εμφάνιση στην Ευρώπη το αποβουτυρωμένο γάλα.

Στη χώρα μας βλέπουμε τα πρώτα προϊόντα light το 1988. Σήμερα, υπάρχουν χιλιάδες στα ράφια των σούπερ μάρκετ ή στα καταστήματα υγιεινής διατροφής. Γιαντό εξάλλου υπάρχουν πολλές κατηγορίες. Οι κυριότερες είναι έξης:

α) Τρόφιμα χαμηλής περιεκτικότητας σε λίπος (π.χ. γαλακτοκομικά).

β) Τρόφιμα χαμηλής περιεκτικότητας σε λίπος με υποκατάστατα λίπους. Τα υποκατάστατα μπορεί να είναι πρωτεϊνικής ή υδατανθρακικής σύνθεσης, όποτε θεωρούνται αβλαβή. Υπάρχουν όμως και μη απορροφήσιμα συνθετικά λίπη που έχουν κατηγορηθεί για παρενέργειες.

γ) Τροφές που αντικαθιστούν τη ζάχαρη (γλυκαντικά), π.χ. απαρτάμη. Μεταβολίζεται κανονικά, χρησιμοποιείται σε περισσότερα από 5000 τρόφιμα και έχει εγκριθεί σε περισσότερες από 35 χώρες. Όσον αφορά στη σακχαρίνη, το 1970 προέκυψαν κάποια προβλήματα σχετικά με την ασφάλεια της. Εξακολουθεί όμως να χρησιμοποιείται σε περισσότερες από 100 χώρες.

δ) Οινοπνευματώδη ποτά στα οποία έχει αφαιρεθεί μια ποσότητα αλκοόλ ή όλο το αλκοόλ (μπύρες). Ο πραγματικός λόγος ύπαρξης των προϊόντων αυτών είναι να καθησυχάσουν τις συνειδήσεις όσων επιμένουν να μην ακολουθούν τους κανόνες της σωστής και ισορροπημένης διατροφής. Τα τρόφιμα αυτά γίνονται άλλοθι για να τρώει κάποιος δύο φορές περισσότερο. Έχει παρατηρηθεί τα τελευταία χρόνια αύξηση κατανάλωσης αυτών των προϊόντων.

Θα περίμενε κάποιος να έχουμε και μείωση της παχυσαρκίας, αλλά συμβαίνει το αντίθετο. Δεν αδυνατίζει κανείς τρώγοντας μόνο light προϊόντα (πρόκειται για αυταπάτη). Βέβαια, δε θεωρούνται απορριπτέα

γιατί πολλά από αυτά μπορούν να φανούν χρήσιμα μέσα στα πλαίσια κάποια συγκεκριμένης δίαιτας, δεν μπορούν όμως να αντικαταστήσουν μια κανονική και ισορροπημένη διατροφή. Υπάρχουν ακόμα και κατηγορίες ανθρώπων που έχουν ανάγκη τα προϊόντα αυτά, όπως π.χ. οι διαβητικοί.

Συμβουλές:

- Να διαλέγουμε τροφές που είναι από μόνες τους φτωχές σε λιπαρά (λαχανικά – φρούτα – δημητριακά).
- Αν όντως χρησιμοποιείτε τροφές με μειωμένα λιπαρά, σιγουρευτείτε ότι δεν καταλήγετε να τρώτε τη διπλάσια ποσότητα.