

Обманчивые надписи

Нередко на этикетке можно увидеть заманчивые описания: без холестерина, обезжиренный, без глютена и так далее. Увидев их, потребители рассчитывают на лучшее качество. На практике такие определения могут говорить об обратном:

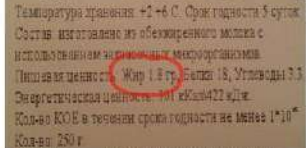
Без холестерина.



Содержится животных жиров. Растительные, среди которых

Обезжиренный.

Это вовсе не значит, что продукт диетический. В нем может быть высокая концентрация сахара. Производители часто улучшают вкус



при изготовлении использовались природные ингредиенты. Но это не гарантия, что при их выращивании или производстве не применялись антибиотики.



Имеет шлюс только для тех, кто придерживается диеты. Но это не гарантия и натуральности.

В безглютеновых продуктах часто меньше витаминов, минералов, пищевых волокон.



Информация важна, чтобы правильно обращаться с едой дома

Состав.

Короткий, натуральный, с минимумом Е-шек - самый правильный. Соль, сахар, трансжиры. Полностью их избежать не получится, но чем меньше, тем лучше. И еще один совет: если дома упаковка вздулась, продукт стал склизким или помутнел, у него странный запах - нет смысла вычитывать маркировку, высматривать срок годности и дату изготовления, пора выбрасывать.

Не оставляйте без внимания этикетки. Они помогут выбрать свежие, полезные, качественные продукты. Не рискуйте своим здоровьем и здоровьем ваших близких!

Учитесь читать этикетки на продуктах питания и берегите свое здоровье!

Мариинско-Посадская центральная районная библиотека

Подсказки покупателям:



ЧТО МОЖНО УЗНАТЬ О ПРОДУКТЕ ИЗ ЭТИКЕТКИ? ИНФОРМАЦИОННЫЙ БУКЛЕТ

429570 Чувашская Республика
Мариинский Посад, ул. Ленинская д.2
Тел.: 8(835-42)2-26-07
e-mail: marbibl@yandex.ru

МАРИИНСКИЙ ПОСАД



продуктовый магазин за
емя к продавцам за
м или иным продукте.
дартным ответом и
покупке практически
е, выбираем знакомые

ите знать, что попадает
на вапшу тарелку, стоит выработать привычку читать
этикетки. Знаниями о том, что зашифровано на
этикетках продуктов, должны обладать не только
приверженцы правильного питания и здорового образа
жизни. Ведь по этикетке можно узнать о продукте все:
начиная от срока годности и заканчивая
зашифрованными ингредиентами, опасными для
здоровья.

Расскажем о том, как научиться правильно понимать,
что закодировал производитель под непонятными
обывательно словами, и на что обратить должное
внимание, читая состав продукта

1. Самое главное – дата выпуска и срок годности

Первое, с чего стоит начать изучение – срок годности.



мации нет, или она
льзя.

аковке не указано,
обозначена лишь
найти данные о
я. Если храниться
свежее изделие.

2. Состав

От того, в каком порядке расположены ингредиенты,



и присутствуют в
тятся составляющие,
То, что указано в
ным содержанием.
сты, в составе
аны натуральные

водители могут
не наносить на этикетку данные о
составляющих, которых в продукте меньше 2
процентов. Поэтому, если в составе нет
добавок, возможно, их просто скрыли.

3. Пищевые добавки

О натуральности и потенциальной пользе товара
говорят пищевые добавки в его составе. Многие
с сомнением относятся к товарам, в которых
много ингредиентов с буквой Е в названии. Ни о
чем вредном она не говорит. Ее одобрила
Всемирная организация здравоохранения,
поэтому ее использование в продуктах питания



Понять, о какой добавке идет речь, можно по
сопутствующей цифре.

Красители обозначают цифрами 100–180,
консерванты – 200–285,
эмульгаторы и загустители – 400–495.

При этом не все добавки вредны. Многие из них
полезны и вполне натуральны. Например, витамин С
скрывается под названием Е300.

Запомните! Обойтись совсем без консервантов
нельзя, они обеззараживают и «защищают»
продукты. Тем более, что некоторые
производители вместо таких консервантов
используют большое количество соли и сахара,
что тоже не очень полезно.

4. Энергетическая ценность

Если вы строго следите за количеством съеденных за
день калорий, вам поможет информация об
энергетической ценности питания. Но при подсчетах
важно учитывать, что она указана на 100 граммов
продукта. А изделие может быть меньшей или
большой массы. Надпись на упаковке может
рассказать о количестве жиров, белков, углеводов и
сахара. Хорошо, если последнего компонента будет
меньше. Ведь он относится к быстрым углеводам и
легко переходит в подкожный жир. Если информации
о сахаре нет, значит, его в продукте содержится

