

ΔΙΑΤΡΟΦΗ & ΥΓΕΙΑ

**Διαβάζω τις ετικέτες και ξέρω τι αγοράζω
και τι τρώω...**

4/10/2017

ΝΕΚΤΑΡΙΑ ΑΡΧΟΝΤΑΚΗ-ΧΗΜΙΚΟΣ ΕΚΦΕ ΧΑΝΙΩΝ

Διατροφή και υγεία

Διαβάζω τις ετικέτες και ξέρω τι αγοράζω και τι τρώω...

Όλες οι ετικέτες τροφίμων πρέπει να παρέχουν στον καταναλωτή συγκεκριμένες πληροφορίες, μεταξύ των οποίων: 1. Ονομασία προϊόντος και προέλευση 2. Καθαρό βάρος 3. Στοιχεία εταιρείας

Ετικέτες τροφίμων. Τι πληροφορίες παίρνουμε από αυτές:

Πώς λέγεται το προϊόν

Από τι είναι φτιαγμένο

Τι προσφέρει στον οργανισμό μας

Μέχρι πότε πρέπει να το φάμε

Πόσο βάρος έχει

Ποιος το φτιάχνει και σε ποια χώρα

ΜΠΙΣΚΟΤΑ ΜΕ 3 ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ

Συστατικά: Δημητριακά 50% (σπύρι, σιτάρι, ρύζι), ζάχαρη, φυτικό έλαιο, αποβουτυρωμένο γάλα σκόνη, σιρόφι γλυκόζης, δοκιμαστές αλάτι, οξένο ανθρακικό αμυγδαλί, βανίλια, αλάτι

ΠΙΣΤΑΚΑΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

	Από 100g	Από μια μπάρα
Ενέργεια	300kcal	60 kcal
Πρωτεΐνες	6g	1.6g
Υδατάνθρακες	60g	12.5g
Λίπος	13g	2.3g

Παράγει 12 ζελέκια
Περιεχόμενα ζελέκια
Καθαρό βάρος 175g
Επαγγελματικό προϊόν
Ελάβε από την
Μ. ΠΑΥΛΟΥ Α.Ε.
Λεωφ. Μεσογείων 11
Αθήνα

4. Ημερομηνία λήξης

Σε τρόφιμα που έχουν διάρκεια ζωής μεγαλύτερη από τρεις μήνες, πρέπει να αναγράφεται ο μήνας και το έτος μέχρι το οποίο θα πρέπει να καταναλωθούν, ενώ σε τρόφιμα με διάρκεια ζωής μικρότερη των τριών μηνών, πρέπει να αναγράφεται η ημέρα και ο μήνας μέχρι τον οποίον μπορούν να καταναλωθούν.

5.Συστατικά.

Τα συστατικά που περιέχονται αναγράφονται κατά σειρά προτεραιότητας, ανάλογα με το βάρος τους (τα συστατικά μεγαλύτερης περιεκτικότητας αναγράφονται πρώτα). Στην ετικέτα αναγράφονται όλα τα **θρεπτικά συστατικά του προϊόντος**, συνήθως ανά 100 γραμμάρια. Το νερό, επειδή θεωρείται φυσικό συστατικό του τροφίμου, δεν αναγράφεται πάντα – εκτός εάν ξεπερνά το 5% του βάρους του προϊόντος ή εάν σχετίζεται με προβλέψεις συγκεκριμένης νομοθεσίας.

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ				
Σιτάρι ολικής άλεσης, σιτάρι, ρύζι, ζάχαρη, αποβουτυρωμένο γάλα σε σκόνη, αλάτι				
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: ΤΟ ΠΡΟΪΟΝ ΠΕΡΙΕΧΕΙ ΓΑΛΑ, ΣΙΤΑΡΙ				
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ				
	Ανά 100 γραμ. προϊόντος		Ανά μερίδα (30 γραμ.) προϊόντος	
ΕΝΕΡΓΕΙΑ	1.594 kJ	376 kcal	478 kJ	113 kcal
ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ	13 γραμ.		3,9 γραμ.	
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	78 γραμ.		23,4 γραμ.	
Σάκχαρα	19 γραμ.		5,7 γραμ.	
ΛΙΠΗ	1,3 γραμ.		0,39 γραμ.	
Κορεσμένα	0,4 γραμ.		0,12 γραμ.	
ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ	3 γραμ.		0,9 γραμ.	
ΑΛΑΤΙ	0,95 γραμ.		0,29 γραμ.	
Νάτριο	0,38 γραμ.		0,11 γραμ.	

6. Χημικά πρόσθετα – «Ε». Τα πρόσθετα χημικά χρησιμοποιούνται κυρίως για να προσδώσουν καλύτερη γεύση, χρώμα ή άρωμα στα τρόφιμα ή μεγαλύτερη διάρκεια ζωής. **Ο κωδικός «Ε» έχει θεσπιστεί από την Ε.Ε.** για να δηλώνει την ύπαρξη ενός εγκεκριμένου χημικού προσθέτου (χρωστικές, συντηρητικά, αντιοξειδωτικά, σταθεροποιητές). Λόγω της ύπαρξης πάρα πολλών ειδών εγκεκριμένων χημικών προσθέτων, κάθε φορά δίπλα στο «Ε» αναγράφεται και ένας αριθμός, που προσδιορίζει επακριβώς για ποιο είδος χημικού προσθέτου πρόκειται: π.χ. «E45», «E21», «E112». Παρόλο που τα «Ε» είναι εγκεκριμένα από την Ε.Ε., καλό είναι να αποφεύγονται, καθώς όσο περισσότερα αναγράφονται στην ετικέτα ενός τροφίμου, τόσο λιγότερο «φυσικό» το καθιστούν.

Εάν στη συσκευασία του προϊόντος συναντήσετε το γράμμα Ε, ακολουθούμενο από ένα τριψήφιο νούμερο, τότε πρέπει να γνωρίζετε ότι τα νούμερα:

- Από 100 έως 199 αφορούν **χρωστικές ουσίες**.
- Από 200 έως 299 αφορούν **συντηρητικά**.
- Από 300 έως 399 αφορούν **αντιοξειδωτικά**.

- Από 400 έως 499 αφορούν σταθεροποιητές.



Χρωστικές ύλες : Ουσίες φυσικής προέλευσης (από φυτά , ζώα, ορυκτά) ή συνθετικές, οι οποίες προστίθενται στα τρόφιμα για να ενισχύσουν το χρώμα τους, να το τροποποιήσουν ή να το σταθεροποιήσουν.

Τα πιο επικίνδυνα πρόσθετα είναι οι Χρωστικές ουσίες: 100-199. Πρόκειται για «μπογιές τροφίμων» που χρησιμοποιούνται **για αισθητικούς λόγους**, επειδή δίνουν χρώμα στο τρόφιμο. **Η προσθήκη χρωστικών, σε τροφές, για βρέφη και νήπια, δεν επιτρέπεται.**

Χρησιμοποιούνται κυρίως σε παγωτά, γαριδάκια-πατατάκια, αναψυκτικά, μαρμελάδες, σοκολάτες, τυποποιημένα γλυκά, γρανίτες, ζαχαρωτά, ζελέδες, καραμέλες, έτοιμες τούρτες και κέικ, γλειφιτζούρια, τσίκλες, μαργαρίνες, ταραμά, μουστάρδα, διάφορα ποτά (αποστάγματα, λικέρ, κόκα-κόλα), κοκτέιλ φρούτων, λουκάνικα και ψημένα προϊόντα.

Οι πιο **επικίνδυνες χρωστικές**: E102 (ταρτραζίνη), E104 (κίτρινο κινολίνης), E110 (κίτρινο sunset FCF, κιτρινοπορτοκαλί S), E120 (κοχελίνη, καρμινικό οξύ, καρμίνες), E122 (αζωρουμπίνη, καρμοϊσίνη), E123 (αμαράνθη), E124 (ερυθρό κοχελίνης A), E127 (ερυθροσίνη), E131 (μπλε πατεντέ V), E132 (ινδικοτίνη ή ινδικοκαρμίνη), E133 (λαμπρό κυανό FCF), E150, E150A, E150C (καραμελόχρωμα), E154 (καστανό FK), E155 (καστανό HT), E160 (ανάτο ή μπιξίνη/νορμπιξίνη), E160A, E160B, E160C (εκχύλισμα πάπρικας)

Ενδεχόμενες παρενέργειες: καρκινογένεση, αλλεργίες, ερύθημα, υπερκινητικότητα, αϋπνία, άσθμα, γαστρεντερικά προβλήματα, μείωση λευκών αιμοσφαιρίων, προβλήματα θυρεοειδή.

Συντηρητικές ουσίες: 200-299. Χρησιμοποιούνται προκειμένου να αποφευχθεί η **αλλοίωση των τροφίμων** από μικροοργανισμούς και να **αυξηθεί ο χρόνος διατήρησής τους**.

Χρησιμοποιούνται κυρίως σε: μαρμελάδες, κονσέρβες, αναψυκτικά, κρασιά, μπίρες, ζαμπόν, λουκάνικα, κονσερβοποιημένα κρέατα και ψάρια, είδη ζαχαροπλαστικής, κρουασάν, έτοιμα κέικ, μπισκότα, μαργαρίνες, ψωμί για τوست, σνακς, σαλάτες, ζελέδες, σάλτσες κ.ά.

Οι **πιο επικίνδυνες:** E202 σορβικό κάλιο, E210 (βενζοϊκό οξύ), E211 (βενζοϊκό νάτριο), E212 (βενζοϊκό κάλιο), E214 (P-υδροξυβενζοϊκό αιθύλιο), E215 (άλας P-υδροξυβενζοϊκού αιθυλίου με νάτριο), E218 (P-υδροξυβενζοϊκό μεθύλιο), E219 (άλας P-υδροξυβενζοϊκού μεθυλίου με νάτριο), E220 (διοξείδιο του θείου), E249 (νιτρώδες κάλιο), E250 (νιτρώδες νάτριο), E251 (νιτρικό νάτριο), E252 (νιτρικό κάλιο), E262 (οξικό νάτριο), E270 γαλακτικό οξύ, E282 προπιονικό ασβέστιο, E296 (μηλικό οξύ).

Ενδεχόμενες παρενέργειες: Τοξικολογική επικινδυνότητα, καρκινογένεση, αλλεργίες, υπερκινητικότητα, νευρικές διαταραχές, προβλήματα συμπεριφοράς, μαθησιακές δυσκολίες, κρίσεις άσθματος, εντερικές διαταραχές, αναιμία.



Αντιοξειδωτικές ουσίες: 300-399. Αποτρέπουν ή επιβραδύνουν τις αλλοιώσεις στην οσμή και τη γεύση που προκαλούνται από την οξείδωση των τροφίμων και επιμηκύνουν το χρόνο διατήρησής τους.

Χρησιμοποιούνται κυρίως σε: μπισκότα, καραμέλες, τσίχλες, πατατάκια, ζελεδάκια, αφυδατωμένα προϊόντα (πατάτες, σκόνη για πουρέ κ.ά.), έτοιμα μίγματα για παρασκευή γλυκισμάτων, φυτικά λίπη και έλαια τηγανίσματος.

Τα πιο επικίνδυνα: E300 (ασκορβικό οξύ), E310 (γαλλικός προπυλεστεράς), E311 (γαλλικός οκτυλεστεράς), E312 (γαλλικός δωδεκυλεστεράς), E316 (ερυθορβικό νάτριο ή ισοσκορβικό νάτριο), E320 (βουτυλική υδροξυανισόλη ή BHA), E321 (βουτυλική υδροξυτολουόλη ή BHT), E330 (κιτρικό οξύ), E375 (νιασίνη VitB3)

Ενδεχόμενες παρενέργειες: καρκινογένεση, ηπατική βλάβη, διαβήτη, αλλεργίες, ναυτία, πέτρες στα νεφρά, γαστρικές ενοχλήσεις, άσθμα, αρνητικές επιδράσεις στα οιστρογόνα των κοριτσιών.

Σταθεροποιητές: Από 400 έως 499 επιτρέπουν τη διατήρηση της φυσικοχημικής κατάστασης ενός τροφίμου, δηλαδή επιτρέπουν τη διατήρηση της ομοιογενούς διασποράς δύο ή περισσότερων μη μειγνυόμενων ουσιών σε ένα τρόφιμο. Περιλαμβάνουν επίσης ουσίες που σταθεροποιούν, συντηρούν ή εντείνουν το υπάρχον χρώμα ενός τροφίμου.

Χρησιμοποιούνται κυρίως σε: παγωτά, σοκολάτες, αναψυκτικά, κρουασάν, έτοιμες τούρτες και κέικ.

Τα πιο επικίνδυνα: E407 (καραγενάνη), E414 (αραβικό κόμμα), E420 (σορβιτόλη και σιρόπι σορβιτόλης), E422 (γλυκερόλη), E430 (στεατικό πολυοξυαιθυλένιο), E440 (πηκτίνη), E466 (καρβοξυμεθυλικό κυτταρινικό νάτριο) E471 μονο- και διγλυκερίδια λιπαρών οξέων, E472B γαλακτικοί εστέρες.

Ενδεχόμενες παρενέργειες: Έλκη, βλάβες εμβρύου, καρκινογένεση, αλλεργίες, άσθμα, κεφαλαλγία, διαβήτη.

Επτά ένοχα «Ε»						
Τα πρόσθετα τροφίμων προστίθενται στα προϊόντα διατροφής για να βελτιωθεί η συντήρηση, η γεύση, η εμφάνισή τους ή για να τροποποιηθεί το χρώμα τους						
 E 102	 E 104	 E 110	 E 122	 E 124	 E 129	 E 211
ΤΑΡΤΡΑΖΙΝΗ: <ul style="list-style-type: none">• μπισκότα• παγωτά• αναψυκτικά• γλυκά• κροκέτες ψαριών• κέικ	ΚΙΤΡΙΝΗ ΚΙΝΟΙΔΙΝΗ: <ul style="list-style-type: none">• γλυκά• αναψυκτικά	ΚΙΤΡΙΝΟ FCF: <ul style="list-style-type: none">• γιοούρτα• ψηφίδες μαριναδέας• γλυκίσματα• γαλέτα	ΚΑΡΜΟΙΖΙΝΗ: <ul style="list-style-type: none">• παγωτά• γλυκίσματα• γιοούρτα• κέικ	ΕΡΥΘΡΟ ΚΟΧΕΝΙΛΗΣ: <ul style="list-style-type: none">• γλυκίσματα• ζελέ• αρωμά σε κονσέρβα• επιδόρπια• κέικ	ΚΟΚΚΙΝΟ ΤΡΟΦΙΜΩΝ 17: <ul style="list-style-type: none">• γλυκίσματα• αναψυκτικά• καρικεύματα	ΒΕΝΖΟΪΚΟ ΝΑΤΡΙΟ: <ul style="list-style-type: none">• συντηπτικά σε αναψυκτικά• εστίτσες για σαλάτες, μπισμπέικου κ.ά
Απαγορευμένο στη Νορβηγία και την Αυστρία	Απαγορευμένο στη Νορβηγία, στις ΗΠΑ, στην Ιαπωνία και την Αυστραλία	Απαγορευμένο στη Νορβηγία, στη Σουηδία και τη Φινλανδία	Απαγορευμένο στη Νορβηγία, στη Σουηδία, στις ΗΠΑ και την Ιαπωνία	Απαγορευμένο στη Νορβηγία και τις ΗΠΑ	Απαγορευμένο στη Νορβηγία και την Αυστρία	Δεν είναι απαγορευμένο

Πίνακας ενημέρωσης για τα Ε

E100	ΑΚΙΝΔΥΝΟ	E214	ΚΑΡΚΙΝΟΓΟΝΟ	E322	ΑΚΙΝΔΥΝΟ
E101	ΑΚΙΝΔΥΝΟ	E215	ΚΑΡΚΙΝΟΓΟΝΟ	E325	ΑΚΙΝΔΥΝΟ
E102	ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟ	E217	ΚΑΡΚΙΝΟΓΟΝΟ	E326	ΑΚΙΝΔΥΝΟ
E103	ΑΠΑΓΟΡΕΥΜΕΝΟ	E220	ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΗ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ Β 12	E327	ΑΚΙΝΔΥΝΟ
E104	ΥΠΟΠΤΟ	E221	ΕΝΤΕΡΙΚΕΣ ΕΝΟΧΛΗΣΕΙΣ	E330	ΚΑΡΚΙΝΟΓΟΝΟ
E105	ΑΠΑΓΟΡΕΥΜΕΝΟ	E222	ΕΝΤΕΡΙΚΕΣ ΕΝΟΧΛΗΣΕΙΣ	E331	ΑΚΙΝΔΥΝΟ
E110	ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟ	E223	ΕΝΤΕΡΙΚΕΣ ΕΝΟΧΛΗΣΕΙΣ	E332	ΑΚΙΝΔΥΝΟ
E111	ΑΠΑΓΟΡΕΥΜΕΝΟ	E224	ΕΝΤΕΡΙΚΕΣ ΕΝΟΧΛΗΣΕΙΣ	E333	ΑΚΙΝΔΥΝΟ
E120	ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟ	E226	ΕΝΤΕΡΙΚΕΣ ΕΝΟΧΛΗΣΕΙΣ	E334	ΑΚΙΝΔΥΝΟ
E121	ΑΠΑΓΟΡΕΥΜΕΝΟ	E230	ΔΕΡΜΑΤΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ	E335	ΑΚΙΝΔΥΝΟ
E122	ΥΠΟΠΤΟ	E231	ΔΕΡΜΑΤΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ	E336	ΑΚΙΝΔΥΝΟ
E123	ΠΟΛΥ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟ	E232	ΔΕΡΜΑΤΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ	E337	ΑΚΙΝΔΥΝΟ
E124	ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟ	E233	ΔΕΡΜΑΤΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ	E338	ΠΕΠΤΙΚΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ
E125	ΑΠΑΓΟΡΕΥΜΕΝΟ	E236	ΑΚΙΝΔΥΝΟ	E339	ΠΕΠΤΙΚΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ
E126	ΑΠΑΓΟΡΕΥΜΕΝΟ	E237	ΑΚΙΝΔΥΝΟ	E340	ΠΕΠΤΙΚΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ
E127	ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟ	E238	ΑΚΙΝΔΥΝΟ	E341	ΠΕΠΤΙΚΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ
E130	ΑΠΑΓΟΡΕΥΜΕΝΟ	E239	ΚΑΡΚΙΝΟΓΟΝΟ	E400	ΑΚΙΝΔΥΝΟ
E131	ΚΑΡΚΙΝΟΓΟΝΟ	E240	ΥΠΟΠΤΟ	E401	ΑΚΙΝΔΥΝΟ
E132	ΑΚΙΝΔΥΝΟ	E241	ΥΠΟΠΤΟ	E402	ΑΚΙΝΔΥΝΟ
E140	ΑΚΙΝΔΥΝΟ	E250	ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΠΙΕΣΗΣ	E403	ΑΚΙΝΔΥΝΟ
E141	ΥΠΟΠΤΟ	E251	ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΠΙΕΣΗΣ	E404	ΑΚΙΝΔΥΝΟ
E142	ΚΑΡΚΙΝΟΓΟΝΟ	E252	ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΠΙΕΣΗΣ	E406	ΑΚΙΝΔΥΝΟ
E150	ΥΠΟΠΤΟ	E260	ΑΚΙΝΔΥΝΟ	E407	ΠΕΠΤΙΚΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ
E151	ΥΠΟΠΤΟ	E261	ΑΚΙΝΔΥΝΟ	E408	ΑΚΙΝΔΥΝΟ
E152	ΑΠΑΓΟΡΕΥΜΕΝΟ	E262	ΑΚΙΝΔΥΝΟ	E410	ΑΚΙΝΔΥΝΟ
E153	ΥΠΟΠΤΟ	E263	ΑΚΙΝΔΥΝΟ	E411	ΑΚΙΝΔΥΝΟ
E160	ΑΚΙΝΔΥΝΟ	E270	ΑΚΙΝΔΥΝΟ	E413	ΑΚΙΝΔΥΝΟ
E161	ΑΚΙΝΔΥΝΟ	E280	ΑΚΙΝΔΥΝΟ	E414	ΑΚΙΝΔΥΝΟ
E163	ΑΚΙΝΔΥΝΟ	E281	ΑΚΙΝΔΥΝΟ	E420	ΑΚΙΝΔΥΝΟ
E170	ΑΚΙΝΔΥΝΟ	E282	ΑΚΙΝΔΥΝΟ	E421	ΑΚΙΝΔΥΝΟ
E171	ΥΠΟΠΤΟ	E300	ΑΚΙΝΔΥΝΟ	E422	ΑΚΙΝΔΥΝΟ
E173	ΥΠΟΠΤΟ	E301	ΑΚΙΝΔΥΝΟ	E450	ΠΕΠΤΙΚΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ
E174	ΑΚΙΝΔΥΝΟ	E302	ΑΚΙΝΔΥΝΟ	E461	ΠΕΠΤΙΚΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ
E175	ΑΚΙΝΔΥΝΟ	E303	ΑΚΙΝΔΥΝΟ	E462	ΠΕΠΤΙΚΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ
E180	ΥΠΟΠΤΟ	E304	ΑΚΙΝΔΥΝΟ	E463	ΠΕΠΤΙΚΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ
E181	ΑΠΑΓΟΡΕΥΜΕΝΟ	E305	ΑΚΙΝΔΥΝΟ	E465	ΠΕΠΤΙΚΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ
E200	ΑΚΙΝΔΥΝΟ	E306	ΑΚΙΝΔΥΝΟ	E466	ΠΕΠΤΙΚΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ
E201	ΑΚΙΝΔΥΝΟ	E307	ΑΚΙΝΔΥΝΟ	E471	ΑΚΙΝΔΥΝΟ
E202	ΑΚΙΝΔΥΝΟ	E308	ΑΚΙΝΔΥΝΟ	E472	ΑΚΙΝΔΥΝΟ
E203	ΑΚΙΝΔΥΝΟ	E309	ΑΚΙΝΔΥΝΟ	E473	ΑΚΙΝΔΥΝΟ
E210	ΚΑΡΚΙΝΟΓΟΝΟ	E311	ΕΚΖΕΜΑ	E474	ΑΚΙΝΔΥΝΟ
E211	ΚΑΡΚΙΝΟΓΟΝΟ	E312	ΕΚΖΕΜΑ	E475	ΑΚΙΝΔΥΝΟ
E212	ΚΑΡΚΙΝΟΓΟΝΟ	E320	ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ	E477	ΥΠΟΠΤΟ
E213	ΚΑΡΚΙΝΟΓΟΝΟ	E321	ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ	E480	ΑΚΙΝΔΥΝΟ

Η ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β12 αφορά την ισορροπία του νευρικού συστήματος.

E123 - πολύ επικίνδυνο απαγορευμένο στις ΗΠΑ και Ρωσία.

ΑΠΑΓΟΡΕΥΜΕΝΟ - από το γαλλικό υπουργείο υγείας 1/1/77

ΚΑΡΚΙΝΟΓΟΝΟ - ουσία που μπορεί να προκαλέσει ανάπτυξη καρκινωμάτων

Τι μπορούμε να κάνουμε για να μειώσουμε την κατανάλωση πρόσθετων ουσιών;

Χρησιμοποιούμε ωφέλιμα φυσικά βελτιωτικά και συντηρητικά όπως είναι το μέλι, το λάδι, το λεμόνι, το σκόρδο και τα διάφορα βότανα, ρίγανη, μέντα, λεβάντα, δαφνόφυλλα κ.λπ. Δεν αφήνουμε τα παιδιά να καταναλώνουν ανεξέλεγκτα παγωτά, σνακ, μπισκότα, κρουασάν κ.α. τα οποία εκτός από συντηρητικά και πρόσθετα έχουν μεγάλη περιεκτικότητα σε λιπαρά, αλάτι ή ζάχαρη και προκαλούν παχυσαρκία και μελλοντικές παθήσεις.

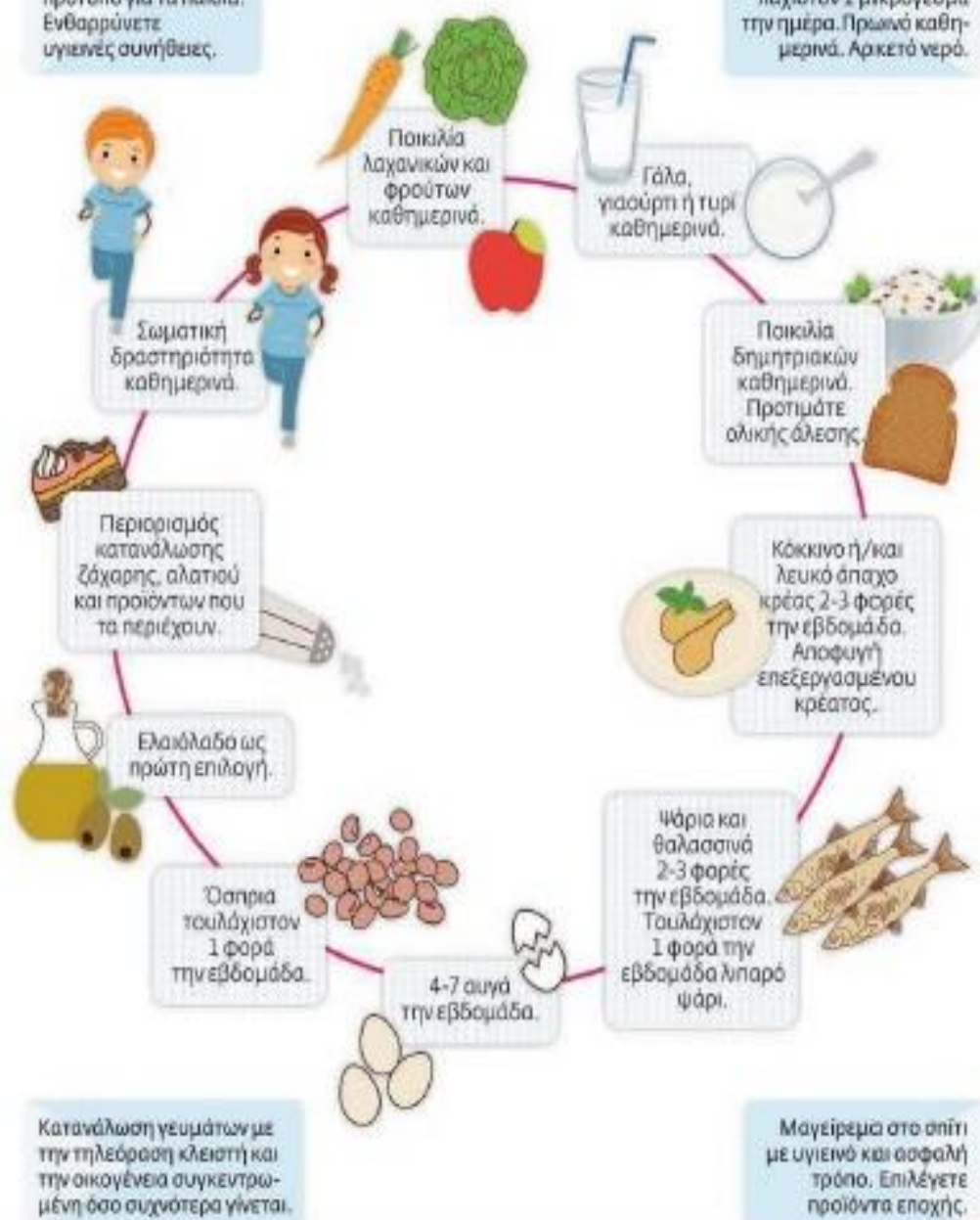
Πρέπει να γνωρίζουμε πως όσο περισσότερο από την αρχική του μορφή απομακρύνεται ένα τρόφιμο, τόσο αυξάνεται η επικινδυνότητά του. Επιστρέφουμε στην κουζίνα μαγειρεύοντας για μας και τα παιδιά μας, μειώνοντας τα επιβαρυμένα έτοιμα γεύματα. Ακολουθούμε παραδοσιακά πρότυπα διατροφής προτιμώντας φρέσκα, φυσικά προϊόντα εποχής (φρούτα, λαχανικά, ελαιόλαδο, φρέσκο γάλα) και αποφεύγοντας τα επεξεργασμένα.



Ο «ΔΕΚΑΛΟΓΟΣ» ΤΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Λειτουργήστε ως πρότυπο για τα παιδιά. Ενθαρρύνετε υγιεινές συνήθειες.

3 κύρια γεύματα και τουλάχιστον 1 μικρογεύμα την ημέρα. Πρωινό καθημερινά. Αρκετό νερό.



ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

<http://www.alfavita.gr/arhron/epistimi/me-tis-sostes-diatrofikes-synitheies-mporeite-na-apallageite-apo-tis-epikindynes>

http://www.enallaktikos.gr/ar6080el_pliris-katalogos-me-oles-tis-xrwstikes-oysies-e-poy-yparxoyn-sta-trofima.html

http://eisygian.blogspot.gr/2014/08/blog-post_15.html

<http://www.healthyjohnny.com/2014/01/blog-post.html>

<http://ecodiet.gr/%CE%BF-%CE%B4%CE%B5%CE%BA%CE%AC%CE%BB%CE%BF%CE%B3%CE%BF%CF%82-%CF%84%CE%B7%CF%82-%CF%85%CE%B3%CE%B9%CE%B5%CE%B9%CE%BD%CE%AE%CF%82-%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CF%84%CF%81%CE%BF%CF%86%CE%AE%CF%82-%CE%B3/>