

JAK CZYTAĆ ETYKIETY?

PRODUKTY
SPOŻYWCZE

KOSMETYKI

CHEMIA
GOSPODARCZA



JAK CZYTAĆ ETYKIETY?

PRODUKTY
SPOŻYWCZE

| KOSMETYKI

| CHEMIA
GOSPODARCZA

Karolina Fedko | Justyna Markowska

JAK CZYTAĆ ETYKIETY?

PRODUKTY
SPOŻYWCZE

KOSMETYKI

CHEMIA
GOSPODARCZA



SPIS TREŚCI

Etykiety produktów spożywczych

Dlaczego warto czytać etykiety produktów spożywczych?	8
Część I	
Etykiety – najważniejsze informacje	11
Skład produktu	12
Lista składników	12
Substancje dodatkowe	14
Wartość odżywcza	19
Wartość energetyczna	21
Białka	22
Węglowodany	24
Tłuszcze	26
Sól	27
Data przydatności do spożycia	28
Warunki przechowywania	30
Oznaczenia i certyfikaty	31
Oznaczenie produktów tradycyjnych	32
Oznaczenie produktów ekologicznych	34
Oznaczenie produktów bezglutenowych	36
Część II	
Na co zwrócić uwagę, czytając etykiety konkretnych produktów	38
Produkty zbożowe	39
Pieczywo	40
Płatki śniadaniowe	45
Produkty mleczne	51
Jogurty	52
Śmietany i śmietanki	56
Maśła, margaryny, miksy tłuszczowe	58
Produkty mięsne	62
Wody, soki i napoje	72
Oleje roślinne	80
Owoce suszone	83
Produkty dla dzieci do 3. roku życia	87
Kaszki	88
Herbatki owocowe i ziołowe	91
Musy owocowe	94

Część III

Jak kupować produkty bez etykiet	98
Wyroby mięsne i rybne sprzedawane na wagę	99
Warzywa i owoce	101
Dla tych, którzy chcą wiedzieć więcej... ..	106

Etykiety produktów kosmetycznych

Jak czytać etykiety na produktach kosmetycznych?	110
Na dobry początek garść wiedzy...	111
Kwestia pierwsza – czy etykieta to tylko ozdoba?	113
Kwestia druga – jak to jest z tym składem?	117
Kwestia trzecia – dlaczego to takie ważne, aby buszować po drogeriach świadomie?	118
Forma	121
Co kryje się w środku?	127
Składniki bazowe	127
Składniki pomocnicze i dodatkowe	131
Substancje czynne	135
Kilka przykładów z życia wziętych	149
Krem nawilżający do twarzy	149
Szampon do włosów	151
Masto do ciała	152
Podkład kryjący	153
Oznakowanie	154
Jak nie wpaść w marketingowe sidła	157
Dla tych, którzy chcą wiedzieć więcej...	163

Etykiety produktów chemii gospodarczej

Jak czytać etykiety na produktach chemii gospodarczej?	166
Zrozumieć piktogramy	168
Dozowanie	173
Skład	174
Informacje dodatkowe	177
W poszukiwaniu alternatywy	179
Warto poszperać w sieci	182

Bibliografia	183
---------------------------	-----



ETYKIETY
PRODUKTÓW
SPOŻYWCZYCH

DLACZEGO WARTO **CZYTAĆ ETYKIETY** PRODUKTÓW **SPOŻYWCZYCH?**

W chodząc do sklepu, można dostać zawrotu głowy. Wszyscy dobrze wiemy, że trzeba się odżywiać zdrowo, a producenci prześcigają się w zapewnieniach, że to właśnie ich produkty są najlepsze. Tylko jak się do tego mają sól wapniowo-disodowa, kwas askorbinowy czy lecytyna sojowa w składzie? Co to tak naprawdę znaczy, że produkt jest ekologiczny albo pasteryzowany? Dlaczego w sklepach znajduje się zaledwie kilka regatów ze „zdrową żywnością”? Czyżby cała reszta była niezdrowa, niebezpieczna? Może więc lepiej kupować to, co etykiety nie ma? Ale skąd wtedy wiedzieć, że te piękne borówki kupione w środku zimy pochodzą z Ekwadoru? I jakie to ma znaczenie dla nas?





Jak widać, warto zgłębić liczne kwestie związane z czytaniem etykiet i rozwiązać towarzyszące nam podczas zakupów wątpliwości. Bo chociaż uważne wczytywanie się w drobny maczek na opakowaniu może wydawać się nadmiernie czasochłonne i trudne, to jednak niesie za sobą sporo korzyści. Nawet wśród produktów wysokoprzetworzonych, czyli takich, które zawierają dużo dodatkowych składników i poddawane są przeróżnym procesom chemicznym i fizycznym, można bowiem wybrać te lepsze dla zdrowia, portfela czy naszej planety. Warunek jest jeden: trzeba ze zrozumieniem przestudiować to, co producent napisał z tyłu opakowania, zamiast skupiać się na przyciągających wzrok hasłach na froncie.

Zrozumienie tego, co producenci dodają do żywności i jakie wartości odżywcze faktycznie mają wytworzone przez nich produkty, pozwala świadomie wybierać spośród tego, co oferują nam sklepy, i kupować tylko to, co najlepsze dla naszego zdrowia. Czytając etykiety, można wybrać taki produkt, który zawiera mniej substancji dodatkowych lub większą wartość odżywczą.



Trzeba pamiętać: analizowanie opakowań jest czasochłonne tylko na początku – z czasem jeden rzut oka wystarczy, żeby wiedzieć, czy dany produkt warto włożyć do koszyka.

Dla niektórych wyda się zaskakujące, że dzięki czytaniu etykiet można też zaoszczędzić pieniądze. Pamiętajmy jednak, że to konsumenci produktów ponoszą koszty ich reklamy, pięknych kolorowych opakowań z zachęcającymi hasłami oraz pensji osób, które te chwytliwe hasła wymyślają... Uważnie czytając etykiety, mamy szansę wybrać te produkty, których opakowania może są mniej zachęcające i rozreklamowane, może mniej kolorowe, ale które za to mają lepszy skład i są tańsze.

Zwracając uwagę na symbole znajdujące się na opakowaniach, można też wiele dowiedzieć się o wpływie danego produktu na środowisko. I nie chodzi tylko o biodegradowalne opakowania i sposób, w jaki należy je segregować. Certyfikaty i oznaczenia mówią też o tym, czy surowce niezbędne do stworzenia produktu zostały pozyskane w sposób zrównoważony. W XXI wieku, jak nigdy wcześniej, konieczne jest wzięcie odpowiedzialności za zasoby naturalne planety, a troska o Ziemię jest o wiele łatwiejsza, gdy zwraca się uwagę na to, co wkładamy do sklepowego koszyka.

Część I

ETYKIETY

– najważniejsze informacje

Etykiety produktów spożywczych krzyczą z półek przyciągającymi hasłami i zdjęciami uśmiechniętych, zadowolonych z nich ludzi. Tymczasem często to, co najważniejsze, napisane jest dużo mniejszymi literami, najczęściej z tyłu opakowania. Oto garść najważniejszych informacji dotyczących tego, co znajdziemy na etykiecie i jakie znaczenie mają poszczególne jej składowe dla zdrowia i portfela konsumentów.



SKŁAD PRODUKTU



o, co w największym stopniu stanowi o wartości produktu, to jego **skład**. Dlatego warto zapoznać się z nim, zanim włożymy produkt do koszyka.

Lista składników

Składniki użyte do wytworzenia produktu nie są wymieniane przypadkowo – **producenci mają obowiązek wypisać je w kolejności malejącej**. Składnika wymienionego na początku jest zatem najwięcej, a im dalsze jego miejsce w składzie, tym mniejsza ilość w produkcie. Wyjątek stanowią substancje, których zawartość w produkcie nie przekracza 2% – te mogą być wymienione w dowolnej kolejności. No tak, tylko że konsumentowi trudno jest ocenić, od którego miejsca składniki wymieniane są przypadkowo, a takiej informacji producenci już nie umieszczają na opakowaniu...



Pamiętajmy więc, że porównując artykuły spożywcze między sobą, **warto zwracać uwagę nie tylko na wymienione składniki, ale też na to, na którym miejscu w składzie się one pojawiają.**

Przykładowo, niektóre dżemy mogą składać się głównie z cukru, a inne mają na pierw-

szym miejscu w składzie owoce. Z kolei w wędlinach, które produkowane są z połączenia mięs różnego pochodzenia, np. z kurczaka i cielęciny, może się okazać, że to lepszej jakości mięso występuje zaledwie w śladowych ilościach. Dla wielu początkujących adeptów sztuki czytania etykiet zaskoczeniem może być skład homogenizowanego serka waniliowego – okazuje się, że wielu producentów nie dodaje tam ani grama wanilii! Jest za to aromat waniliowy... i to zwykle na ostatnim miejscu w składzie.

Serek homogenizowany waniliowy.
Składniki: mleko, śmietanka, cukier, białka mleka, aromat, kultury bakterii mlekowych.

Warto wiedzieć, że **jeśli w składzie produktu znajdują się surowce zaliczane do silnych alergenów, producent ma obowiązek wyróżnić ich nazwę w składzie – zwykle takie składniki napisane są pogrubioną czcionką**. Pamiętajmy jednak, że czasem produkt będący potencjalnym alergenem nie jest wykazany w składzie, ale jego nazwa widnieje na opakowaniu – zwykle poprzedzona zwrotem „może zawierać śladowe ilości”. Producent umieszcza taką informację, gdy na tej samej linii produkcyjnej przetwarzane są składniki silnie alergizujące, mogące zanieczyścić produkt, który teoretycznie ich nie zawiera. To bardzo ważna informacja dla osób, które borykają się z silnymi alergiami. Zwłaszcza że różnego rodzaju kontrole wykazują, iż ilości tych alergenów niekiedy wcale nie są takie „śladowe”... Przykładami takich silnych alergenów, które powinny zostać wyróżnione na opakowaniu, są: pszenica oraz inne zboża zawierające gluten, ryby i owoce morza, orzechy, soja, jajka czy mleko.



Substancje dodatkowe

Czym one w ogóle są i czy są bezpieczne, a ich dodatek konieczny? Zobaczmy...

Substancje dodatkowe to takie, które nie są samodzielnie spożywane, natomiast są do żywności dodawane z powodów technologicznych. W zależności od pełnionych funkcji można je podzielić na kilka grup, mianowicie:

- **konserwanty** – chroniące produkt przed rozwojem drobnoustrojów
- **barwniki** – wzmacniające naturalną barwę produktu lub mu ją nadające
- **emulgatory** – zapobiegające rozwarstwianiu się produktu, zwłaszcza jeśli w jego skład wchodzi jednocześnie woda i tłuszcz, które nie łączą się ze sobą
- **przeciwutleniacze** – zapobiegające psuciu się (np. jełczenie tłuszczu) i utracie wartości odżywczych (np. utlenianie się witaminy C)
- **aromaty** – wzmacniające lub nadające pożądany zapach
- **słodziki** – nadające słodki smak (np. produktom pozbawionym cukru)
- **wzmacniacze smaku** – poprawiające smak produktu.



Szersze omówienie funkcji substancji dodatkowych oraz przykłady ich zastosowań zostaną przedstawione w dalszej części książki (str. 17), tymczasem już teraz warto odpowiedzieć na pytanie, czy w ogóle możliwa jest produkcja żywności bez substancji dodatkowych i czy rzeczywiście powinniśmy się ich obawiać?

Wedle prawa każda substancja stosowana w żywności jest, zgodnie z obecnym stanem wiedzy, w pełni bezpieczna.



Producenci są zobowiązani do stosowania jak najmniejszych ilości substancji dodatkowych w żywności – i to tylko wówczas, gdy nie ma możliwości osiągnięcia efektu końcowego w inny sposób. Ponadto obowiązuje kategoryczny zakaz ich stosowania w celu zamaskowania złej jakości żywności, a zatem producent nie może dodać np. wzmacniaczy smaku i aromatów do niezbyt świeżego mięsa, żeby poprawić jego wygląd oraz smak i móc sprzedawać taki produkt jako „idealny na grilla bez poprawiania”. Należy pamiętać jednak, że nie zawsze i nie wszyscy producenci przestrzegają obowiązującego prawa... I chociaż jednostki kontroli czuwają nad tym, żeby deklaracje na etykiecie były zgodne z tym, co w produkcji faktycznie się znajduje, warto kierować się zdrowym rozsądkiem.

Każda substancja dodawana do żywności jest najpierw badana pod kątem bezpieczeństwa.

Na podstawie najnowszych badań naukowych ustala się dla niej akceptowalne dzienne pobranie (ang. *acceptable daily intake*, ADI), biorąc pod uwagę wszystkie źródła w typowej diecie, z której ta substancja może pochodzić. Niestety, opublikowane w 2001 roku sprawozdanie Komisji Europejskiej wykazało, że w przypadku niektórych substancji dochodzi do przekroczenia ADI. Szacuje się, że wśród zdrowych dorosłych osób mniej niż 0,2% doświadcza negatywnych skutków spożywania substancji dodatkowych, znacznie gorzej jednak statystyki wypadają u dzieci, bo wielkość ta, w zależności od źródła, potrafi sięgnąć kilku procent! Także osoby z nietolerancją lub alergiami pokarmowymi częściej doświadczają takich problemów jak wysypki skórne, zaburzenia ze strony układu pokarmowego (np. biegunki, bóle brzucha), a nawet wstrząs anafilaktyczny.

Jednym z najbardziej przetworzonych produktów są wyroby mięsne – do niektórych kiełbasek czy parówek producenci dodają po kilkanaście substancji dodatkowych! Zamiast kupować wędliny, które zwykle zawierają w swoim składzie dużo niepożądanych dodatków, lepiej kupić surowy kawałek mięsa, który można samemu upiec z ulubionymi przyprawami – pokrojony na plasterki będzie smaczniejszym i zdrowszym elementem każdej kanapki.



Dlatego na pytanie, czy należy bać się substancji dodatkowych, trudno odpowiedzieć jednoznacznie. Na wszelki wypadek najlepiej wybierać jak najmniej przetworzone produkty, a więc takie, w których nie ma substancji dodatkowych lub są ich jedynie niewielkie ilości.

Z raportu Najwyższej Izby Kontroli z 2019 r. wynika, że przeciętny Polak spożywa ok. 2 kg substancji dodatkowych w ciągu roku. To naprawdę dużo, biorąc pod uwagę, że dodatki do żywności stosowane są w ilościach niewielkich, rzędu kilkudziesięciu miligramów...

Symbol E

W składzie niektórych produktów zamiast dziwnie brzmiących nazw można zauważyć literę E oraz następujące po niej trzy lub cztery cyfry. Wielu konsumentów uważa, że produkt bez „E” jest zdrowszy i ma lepszą jakość. Co zatem oznacza ten skrót?

Symbolem tym określane są właśnie substancje dodatkowe. Na mocy przepisów **producent ma obowiązek wyszczególnić w składzie produktu wszystkie jego składniki, a zatem także te dodatkowe**. Przy czym ma dwie możliwości ich oznaczenia: stosując całą nazwę, np. benzoosan sodu, lub zapisując ją przy użyciu symbolu – w tym wypadku E211.



WARTOŚĆ ODŻYWCZA

Drugim, najważniejszym po składzie elementem, na który warto zwrócić uwagę, czytając etykietę produktu, jest jego **wartość odżywcza** – zwykle przedstawiona jest w formie tabeli, choć na mniejszych opakowaniach wartości wymienione są po przecinku.



Jeszcze kilka lat temu informacja o wartości odżywczej nie była obowiązkowa. Obecnie jednak **na każdym, nawet najmniejszym opakowaniu musi znaleźć się wzmianka o wartości energetycznej produktu oraz zawartości podstawowych składników pokarmowych:** węglowodanów (w tym cukrów), białek i tłuszczu (w tym kwasów tłuszczowych nasyconych) oraz soli.

Często producenci wydłużają listę składników odżywczych o witaminy czy składniki mineralne, ale zależy to od specyfiki danego produktu. Przykładowo, na opakowaniu soku owocowego można znaleźć informację o zawartości witaminy C, a na niektórych produktach mlecznych producenci chwalą się zawartością wapnia.

Istnieje tylko niewielka grupa produktów spożywczych, których producenci zwolnieni są z informowania o wartości odżywczej – dotyczy to głównie produktów nieprzetworzonych, takich jak owoce, warzywa czy mięso, ale