

Élelmiszerválasztás a boltok polcain¹

A magyarországi hatályos jogszabályok szerint egy élelmiszer csak akkor hozható forgalomba, ha jelölése magyar nyelven, közérthetően, jól olvashatóan tartalmazza az információkat. Az élelmiszer-jelölés: az élelmiszeren, annak csomagolásán vagy az élelmiszerhez egyéb módon rögzített eszközön vagy azt kísérő dokumentumban megjelenő bármilyen, az élelmiszere vonatkozó információ.

1. Fel kell tüntetni az élelmiszer nevét!

A megnevezésnek vagy a megnevezés kiegészítésének utalnia kell az élelmiszer fizikai állapotára vagy kezelésére (például porított, fagyasztva szárított, gyorsfagyasztott, sűrített, füstölt), az ilyen jelölés hiánya alkalmas a fogyasztók megtévesztésére. A védjegy, márkanév, illetve fantázianév nem helyettesítheti az élelmiszer megnevezését. Azokat az élelmiszereket, amelyeket a minőségmegőrzési idejük növelésére a levegőtől eltérő összetételű gázatmoszférában csomagoltak, a „védőgázas csomagolásban” jelöléssel is el kell látni.

2. Fel kell sorolni az élelmiszer összetevőit

Az élelmiszer előállításához felhasznált anyagokat előállításkori tömegük csökkenő mennyiségi sorrendjében az “Összetevők” szót követően kell feltüntetni.

3. A címkén felsorolt összetevőket csoportosítani kell

Az összetevőknek megfelelően az alábbi kifejezéseket kell használni:

- hozzáadott cukrot és édesítőszert együtt tartalmazó élelmiszereken a megnevezéshez kapcsolódóan a jelölésen a “cukorral és édesítőszerrel”;
- aszpartámot tartalmazó élelmiszerek jelölésén a “fenil-alanin forrást tartalmaz” kifejezést;

¹ Források:

a) <https://elelmiszerlanc.kormany.hu>
b) 1169/2011/EU rendelet

– 10 százaléknál több hozzáadott poliolt (cukoralkohol, mint például a xilit) tartalmazó élelmiszerek jelölésén a “nagyobb mennyiség fogyasztása hashajtó hatású” kifejezést.

4. Jelölni kell az összetevők mennyiségét!

Az összetevő vagy az összetevők egy csoportjának mennyiségét is kötelező feltüntetni. Szerepeltetni kell a címkén meghatározott összetevők (például adalékanyagok) mennyiségét

5. Rá kell írni a csomagolásra a nettó súlyt

Előre csomagolt élelmiszerek esetében kötelező a nettó mennyiség feltüntetése (a nettó mennyiség a csomagolóeszköz tömege nélküli tömeg).

6. Fel kell tüntetni a lejárati idejét

A csomagoláson egyértelműen jelölni kell a minőségmegőrzési időtartamnak a lejárati dátumát, vagy a mikrobiológiai szempontból gyorsan romló élelmiszerek esetében a fogyaszthatósági időtartam lejárati idejét.

7. Jelölni kell a tárolási feltételeket

Meg kell nevezni a minőség megőrzéséhez szükséges speciális tárolási vagy felhasználási feltételeket.

8. Forgalmazó nevét és elérhetőségét is fel kell tüntetni

Fel kell tüntetni az élelmiszer előállítójának vagy az Európai Gazdasági Térség valamely államában székhellyel rendelkező forgalmazójának nevét vagy cégnevét és címét, azonosításra alkalmas módon. Az élelmiszer jelölésén a forgalmazó címeként azt a fizikai helyet kell feltüntetni, ahol a forgalmazó megtalálható. A cím postafiókszámmal nem adható meg.

9. Meghatározott termékeknél fel kell tüntetni a származás vagy eredet helyének adatait

A származás vagy eredet helyének feltüntetése abban az esetben szükséges, ha az ilyen adatok meg nem adása jelentős mértékben félrevezethetné a fogyasztót az élelmiszer valódi származása vagy eredete tekintetében. (A feldolgozatlan marha- és baromfihús, a gyümölcs- és zöldségfélék, a tojás, a méz, a bor és az olívaolaj esetében kötelező, de

az Európai Unió az élelmiszer-címkézés kiterjesztését tervezi annak érdekében, hogy a jövőben a gyártók egyéb termékeiken is feltüntessék a termelés helyét.)

11. Mellékelni kell a termékhez használati útmutatót

Felhasználási útmutatóval kell ellátni a terméket, amennyiben az ilyen útmutató hiányában lehetetlen lenne megfelelően felhasználni az élelmiszert.

12. Jelölni kell az allergéninfót a rendelet 5. számú melléklete szerint!

Az alábbiakra – függetlenül attól, hogy szerepelnek-e az összetevők között – fel kell hívni a fogyasztó figyelmét!

-diófélék

– zeller, mustár-és szezám-mag, illetve az abból készült termékek

– glutént tartalmazó gabona és azokból készült termékek

– szójabab és azokból készült termékek

– földimogyoró és azokból készült termékek

– tej és azokból készült termékek

– kén-dioxid és SO₂-ben kifejezett szulfidok 10 mg/kg, illetve 10 mg/liter koncentrációt meghaladó mennyiségben

– csillagfürt és abból készült termékek

– puhatestűek és abból készült termékek.

13. Fő látómezőbe helyezve fel kell tüntetni a tápértéket

A „tápérték jelölés” a csomagoláson feltüntetett olyan információkat jelenti, amelyek az energiatartalomra és a következő tápanyagokra vonatkoznak:

– fehérje,

– szénhidrát (ebből cukor),

– zsír (telített zsír)

– élelmi rost,

– nátrium.

A jogszabályi környezetet egy vásárlónak, aki nem a népegészségügyben dolgozik, nem kell ismernie. Nem árt azonban tisztában lenni azzal, hogy mi mit jelent. Ez ugyanis kulcsfontosságú lehet abban az esetben, ha ténylegesen szeretnénk a lehető legtöbbet megtenni annak érdekében, hogy minél kevesebb olyan ételt fogyasszunk, amely nem csak természetes formában tartalmazza az élelmiszereket, hanem az adalékanyagokkal is dúsított. A boltok polcain számos olyan termék van, amelynek hátoldalán egy halom információ tárul elénk, ebből számunkra nagyon sok információ szolgál arra, hogy valójában miből is áll az étel, legyen az fűszer vagy akár egy felvágott. Saját tapasztalataim okán sajnálattal kell belátnom, hogy a tudatlanság nem lehet mentség arra, hogy rengeteg olyan ételt teszünk az asztalra, amelyeket elénk tárnak a boltok kínálatában és mi komolyabb vizsgálódás nélkül beletesszük a kosarainkba. Pedig nagyon sokat lehet javítani a fogyási ütemen és az egészséges életvitelen, ha minél több olyan ételt fogyasztunk, aminek tartósítása nem követel egy halom felsorolást a csomagoláson. Amikor valaki azt mondja, hogy mindent megreformált az étkezésében, de nem fogy, akkor első kérdésem az szokott lenni, mivel főz. Hiába ugyanis a grillezett hús és saláta kombináció, ha egyébként a húst egy cukrozott páccal borítjuk be és a saláta öntetben is több az adalékanyag, mint a tápanyag. Ezek többségében rejtett vagy figyelmen kívül hagyott apróságok, amelyek az egész napi és heti étkezéseinkben pont azt az íci-pici pluszt teszik ki, amivel a szervezet nem képes fogyási pályára állni. Ezért most itt az ideje jobban megismerni az adalékanyagokat is. Nem kell fejből tudnod ezeket, de nagyon sokat tudsz ebből tanulni és ha elkezded tudatosan figyelni a vásárláskor a termékek adalékanyag felsorolását, akkor sokkal magabiztosabban tudod megítélni azt, hogy hasznos-e az étrendedben az a termék vagy sem.

Az étel-adalékanyagok olyan anyagok, amelyeket az élelmiszerek előállításánál különféle célokra – például tartósítás, színezés, édesítés stb. – használnak. Az Európai Unió jogszabályaiban a következő meghatározás szerepel róluk: „bármely olyan anyag, amelyet – tekintet nélkül arra, hogy van-e tápértéke vagy sem – ételként önmagában általában nem fogyasztanak és nem használnak élelmiszerek jellemző összetevőjeként, továbbá amelynek az étel gyártása, feldolgozása, elkészítése, kezelése, csomagolása, szállítása vagy tárolása során az ételhez technológiai célból történő szándékos hozzáadása azt eredményezi vagy

észszerűen elvárhatóan azt eredményezheti, hogy önmaga vagy származékai közvetlenül vagy közvetve az élelmiszer összetevőjévé válnak”.

Az adott élelmiszer előállításakor csak az ahhoz engedélyezett adalékanyagot lehet felhasználni és csak abban a mennyiségben, amelyet az előírások megengednek. Az engedélyezési eljárás során minden adalékanyagnál megvizsgálják, hogy önmagában vagy alkalmazásai által nem veszélyeztetik-e a fogyasztók egészségét, van-e technológiai szükségessége, nem szolgálnak-e hibák elfedésére, a fogyasztók félrevezetésére. Lehetséges ugyanis, hogy egy anyag önmagában véve teljesen ártalmatlan, a kívánt alkalmazás keretei között azonban egészen másként viselkedik, és ez hatással van az emberi egészségre.

Ugyanúgy, mint sok alapvető élelmiszer (pl. tej, tojás, mogyoró, eper, hal, szója, liszt, cukor, stb.) az élelmiszer-adalékanyagok is jelenthetnek egészségügyi kockázatot bizonyos fogyasztói csoportok számára, mivel az arra különösen érzékeny embereknél allergiás tüneteket, intoleranciát válthatnak ki. Több olyan élelmiszer-adalékanyagot használunk fel az élelmiszeriparban, amelyek fokozott fogyasztása egészségügyi kockázatokat jelenthet, de ezek alkalmazásával rendszerint még nagyobb élelmiszerbiztonsági kockázatokat igyekeznek az élelmiszer-tudományi szakemberek és a gyártók mérsékelni. Ezen adalékanyagok (pl. nitritek, nitrátok) mérsékelt alkalmazásával elkerülhetők az esetleges kockázatok. Minden esetben, tehát itt is megjelenik a gyártói felelősség abban a tekintetben, hogy a termékben alkalmazott adalékanyag-mennyiségek valóban ne lépjék át a megengedett határt. Lényeges adat az úgynevezett ADI-érték (Acceptable Daily Intake), ami az adalékanyag megengedhető napi beviteli mennyiségét jelenti [mg/testtömeg kilogramm/nap] értékben. Átlagos fogyasztási szokások mellett ennél többet senki sem fogyaszthat hosszú időn keresztül. Az adalékanyagok alkalmazható mennyiségét a technológiailag szükséges szintek figyelembevételével úgy határozzák meg, hogy az összes élelmiszerrel elfogyasztott adalékanyag mennyisége egyetlen fogyasztói csoport (kisgyerekek, öregek, állapotos nők stb.) esetén se haladja meg az ADI értéket.

A tévhitek és kételyek elkerülése érdekében szükséges az E-számok megismerése. Érdeemes legalább hozzávetőlegesen tisztában lenni azzal, hogy a számok milyen kémiai anyagokat takarnak, és ezeknek milyen élettani hatásai lehetnek. Érdeemes tudni azt is, hogy nagyon sok E-szám mögött a természetben is megtalálható anyagokat

találunk, amelyek akár pozitív élettani hatással is bírhatnak, miközben az emberi szervezetre semmiféle egészségkárosító hatással nem rendelkeznek.

Adalékanyagok csoportosítása

Az E 100-tól kezdődő számok jelölik a színezékeket, E 200-tól a tartósítószereket, E 300-tól az antioxidánsokat, E 400-tól az emulgeálószeret, habképzőket, stabilizátorokat, zselésítőket, sűrítő- és szilárdító anyagokat, E 500-tól főként a különböző funkcióval rendelkező szervetlen sókat, E 600-tól az ízfokozókat és ízmódosítókat, E 900-tól az édesítőszeret, E 1000-tól pedig a módosított keményítőket (nem tévesztendő össze a „natúr” keményítővel, amely élelmiszer összetevőnek számít) és egyéb technológiai hatású adalékanyagokat.

1. Színezékek

Ha a termék címkéjén az E jelzés után százzal kezdődő szám található, akkor az élelmiszer színezett. A színezőanyag segítségével az áru tetszetőssé és étvágygerjesztővé válik. A színezékeket elsősorban az édességekhez, üdítőitalokhoz, szörpökhöz és égetett szeszesitalokhoz alkalmazzák.

Az élelmiszer-színezékek lehetnek természetesek (élelmiszer nyersanyagokból kivonással előállított), természetes eredetűek (élelmiszer nyersanyagokból előállított) vagy mesterségesek (szintetikus úton előállított, a természetes anyagoktól eltérő kémiai szerkezetűek). A közösségi előírások ezt a megkülönböztetést nem alkalmazzák, tehát ezeket a megkülönböztetéseket az élelmiszerek jelölésén nem lehet feltüntetni.

A természetes színezékek a növényi eredetű élelmiszerek szokásos alkotói [pl. a kurkumin (E 100), a riboflavin (E 101), a klorofillok (E 140), a karotinok (E 160a), a lutein (E 161b), a célkavörös (E 162), az antociánok (E 163), stb.], amelyek a növények eredeti színét biztosítják. Előállításuk a színezőanyag kivonásával és az egyéb anyagoktól történő szelektív elválasztással történik. Felhasználásukat korlátozza, hogy gyakran magukban hordozzák az eredeti nyersanyag ízét, nem elég stabilak, valamint drágák. Újabban megkülönböztetik a színező-élelmiszer fogalmat, ami olyan terméket jelent, mely a színező hatás mellett növeli az élelmiszer táplálkozásbiológiai értékét is, mivel ezekből a jelenlévő, nem színező hatású anyagokat nem távolították el. Ilyen

például a spenót, sárgarépa, meggy, feketebodza lé. Ezek azonban nem adalékanyagok, hanem élelmiszerek!

A természetes eredetű színezékek (E 150a karamell, E 153 növényi szén) állati vagy növényi eredetű nyersanyagokból készülnek, de ebben a formában természetes tartalomként nem fordulhatnak elő.

A mesterséges színezékek (E 102 tartrazin, E 104 kinolinsárga, E 122 azorubin, E 123 amarant, E 124 kosnilyörös A, E 151 Brillánsfekete PN, E 180 litolrubin BK, stb.) szintetikus úton előállított, a természetes színezékektől alapvetően eltérő kémiai szerkezetű vegyületek. Az előzőeknél olcsóbbak, íztelenek, szagtalanok és jobb a színező hatásuk. Hátrányuk azonban, hogy legtöbbjük az emberi szervezet számára nem közömbösek, érzékeny embereknél nagyobb arányban váltanak ki élelmiszer-intoleranciát mint a természetes színezékek.

2. Tartósítószer

A tartósítószer (E 200 szorbinsav, E 210 benzoésav, E 220 kén-dioxid, E 221 nátrium-szulfid, E 249-250 nitritek, E 251-252 nitrátok, E 270 tejsav, E 280 propionsav, stb.) olyan kémiai anyagok, amelyek az élelmiszerekben jelenlévő mikroorganizmusok szaporodását megakadályozzák, vagy lassítják és ezzel növelik az élelmiszer eltarthatóságát. Zömében szintetikus úton előállított vegyületek, de pl. a benzoésav, propionsav és nizin a fermentált élelmiszerekben természetes úton is keletkezhetnek. Tartósítószer használják a húskészítmények, haltermékek, üdítőitalok, tartós kenyerek és pékáruk, salátaöntetek, majonézok, mustárok, margarinok, szószok, bizonyos konzervek, szárított gyümölcsök és zöldségek, a citrus gyümölcsök stb. tartósításához. Az élelmiszerekben engedélyezett mennyiségben veszélytelenek – alkalmazásuk számos esetben kisebb kockázatot jelent, mint alkalmazásuk elmulasztása. Allergizáló, túlérzékenységet kiváltó hatásuk azonban lehetséges.

3. Savanyúságot szabályozó anyagok

A savanyúságot szabályozó anyagok (E 260 ecetsav, E 270 tejsav, E 296 almasav, E 297 fumársav, E 330 citromsav, E 334 borkősav, E 574 glükonsav stb.) az élelmiszereknek kellemes savanykás ízt kölcsönöznek, megőrzik vagy kialakítják a savszintet, ezáltal tartósítanak is. Többnyire nincs számértékkel meghatározott megengedhető napi beviteli értékük (ADI), mert az élelmiszerekben alkalmazott mennyiségeiknek nincs

egészségkárosító hatása, sőt az élvezeti érték növelésével, az ízharmónia révén, étvágygerjesztő, emésztést serkentő hatásuk lehet². Édességekben, fagyaltban és üdítőitalokban használják elsősorban.

4. Antioxidánsok

Az E 300-as csoportba tartozó antioxidánsok (tokoferolok, gallátok, BHA, stb.) és antioxidáns szinergisták (E 300 aszkorbinsav, E 322 lecitinek, E 330 citomsav, E 331-333 citrátok, stb.) az élelmiszerekben végbemenő nem kívánatos oxidációs folyamatokat gátolják. A zsírok avasodását, a felszeletelt zöldségek és gyümölcsök enzimes barnulását késleltetik. Felhasználási területük: zsírok, olajok, süteményporok, levesporok, rágcsálnivalók, rágógumi, stb. Oxigén-kötő antioxidáns az aszkorbinsav (E 300), amit elsősorban gyümölcskészítmények és italok oxigén hatására bekövetkező kedvezőtlen elváltozásainak késleltetésére használnak. Számszerűen előírt határérték nélkül, a kívánt hatás eléréséhez szükséges mennyiségben engedélyezett az élelmiszerekben.

5. Tömegnövelő szerek, zselésítő anyagok, stabilizátorok, sűrítőanyagok...

Az élelmiszerek megfelelő állományát kialakító adalékanyagok (E 400 alginsav, E 406 agar, E 407 karragén, E 412 guaragumi, E 414 gumiarábikum, E 440 pektinek, E 461 metil-cellulóz, E 463 hidroxpropil-cellulóz stb.) többsége főleg növények szerkezeti anyagaiból készülnek, tehát jelentős részük természetes. Toxikológiai szempontból ártalmatlanok, az egészséget nem veszélyeztetik, határérték nélkül alkalmazhatók, allergiás tüneteket ritkán okoznak. Közülük sok egyáltalán nem, vagy csak részlegesen emészthető. Elsősorban lekvárokhoz, joghurtokhoz, tejitalokhoz, sajt és húskészítményekhez, édesipari készítményekhez alkalmazzák. Megfelelő állagot alakítanak ki az élelmiszerekben, például nekik köszönhető a gumicukrok rághatósága. Megjelentek olyan állománymódosító növényi anyagok (szárítmányokból készült porok, növényirost kivonatok), amelyek a sűrítő hatás mellett táplálkozásbiológiai értékkel rendelkeznek.

² Ezért hízal például ez az adalékanyag, mert hajlamos vagy az élvezeti értéke miatt többet fogyasztani belőle!

6. Ízfokozók

Az ízfokozóknak (E 620 glutaminsav, E 621 nátrium-glutamát E 626 guanilsav, E 630 inozinsav, E 640 glicin, stb.) önmagukban nincs vagy jelentéktelen az ízük, aromájuk, de az élelmiszerekhez hozzáadva már kis mennyiségben felerősítik vagy módosítják azok ízét, növelik az élvezeti értéket, de egyben túlfogyasztásra is ingerelhetnek³. Főleg fűszerekben, levesekben, szószokban, félkész- és készételekben alkalmazzák. A leggyakrabban használt ízfokozó a glutaminsav (az idegsejtek közötti ingerületátadás legfontosabb átvivője) és a **nátrium-glutamát** (E 621), amelyeket az úgynevezett „kínai étterem szindróma” allergiás tünetegyüttessel (hátfájdalom, piros foltok a mellkason, hányinger) hozták összefüggésbe, de ez nem nyert igazolást.

7. Édesítőszer

Az édesítőszer között egyaránt találhatunk természetes és mesterséges eredetű anyagokat is, amely csoportosítást a jelölésen nem lehet feltüntetni. Természetes eredetű édesítők például a cukoralkoholok (IV. csoport) (E 420 szorbitok, E 421 mannit, E 953 izomalt, E 965 maltitok, E 966 laktit, E 967 xilit (nem nyírfacukor!), E 968 eritrit), energiatartalmuk a cukrokéval közel azonos [10 kJ/g (2,4 kcal/g), míg a cukroké 17 kJ/g (4 kcal/g)], de a felszívódásuk lassabban történik. Nagyobb mennyiségben fogyasztva hashajtó hatásúak, ezért figyelmeztető felirat feltüntetése szükséges az élelmiszeren. Cukorbeteg naponta csak meghatározott mennyiséget fogyaszthatnak ezekből⁴. Élelmiszerek édesítésére egyre nagyobb arányban használnak intenzív édesítőszeret (E 950-aceszulfám K, E 951 aszpartám, E 952 ciklamátok, E 954 szacharinok, E 957 taumatin, E 959 neoheszperidin DC, stb.), elsősorban a csökkentett energiatartalmú („light”), illetve energiamentes termékek, valamint rágógumik ízesítésére. Ezek sokszor édesebbek a szacharóznál, az aszpartámtól és neotamtól eltekintve gyakorlatilag energiamentesek, gazdaságosak, valamint fogkárosító hatásuk nincs. Gyakran kombinációkban alkalmazzák őket, mivel növelik egymás édesítő erejét. Az aszpartám (E 951) fenilalanin forrás, így fogyasztása a fenilkentonuriában – egy ritka anyagcsere betegségben – szenvedők számára tilos, ezért az élelmiszeren figyelmeztető („fenil-alaninforrást tartalmaz”) feliratot kell feltüntetni.

³ Ezért történik az, hogy újra és újra fogyasztasz az ezeket az adalékanyagokat tartalmazó ételekből!

⁴ Ha cukorbeteg, akkor inzulinrezisztenciával küzdők is oda kell figyeljenek erre!

Sokat vitatott kérdés az édesítőszerbiztonsága. A fogyasztók egészségére gyakorolt hatás nem függ az édesítőszer eredetétől (természetes vagy mesterséges), hanem csak az ADI értékétől; lásd a szteviol glikozidok (E 960) édesítőszer, amely természetes eredetű, de az ADI értéke igen alacsony 4 mg/kg testtömeg/nap.

8. Egyéb adalékanyagok

Egyéb adalékanyagok például a fényezőanyagok (E 570 zsírsavak, E 901 méhviasz, E 904 sellak), a csomósodást gátlók (E 552 kalcium-szilikát, E 533b talkum), a csomagoló- és hajtógázok (E 290 szén-dioxid, E 939 hélium, E 941 nitrogén) és a lisztjavító szerek (E 300 aszkorbinsav, E 483 sztearil-tartarát, E 920 L-cisztein, E 921 L-cisztein). Ezek kis mennyiségben használatosak, ezért élelmezés-egészségügyi jelentőségük elhanyagolható.

9. Élelmiszeraromák

Az aroma összefoglalóan az aromaanyagokat (köztük természetes aromaanyagokat), aromakészítményeket (kivonatokat), a hőkezeléssel előállított aromákat, aroma-elővegyületeket, a füst aromákat, egyéb aromákat vagy ezek keverékeit jelenti. Az aromaanyag egy ízesítő tulajdonsággal rendelkező, meghatározott kémiai anyag (vegyület). A természetes aromaanyagokat emberi fogyasztásra alkalmas, nyers állapotú vagy feldolgozott növényi, állati vagy mikrobiológiai eredetű anyagokból állítják elő fizikai, enzimes vagy mikrobiológiai folyamatok segítségével.

Az aromakészítmény (aromakivonat, -extrakt) olyan többkomponensű termék, mely aroma tulajdonságokkal rendelkezik, és amelyet élelmiszerből vagy élelmiszertől eltérő növényi, állati vagy mikrobiológiai eredetű anyagból, megfelelő fizikai eljárással vagy enzimes, illetve mikrobiológiai kezeléssel állítanak elő.

Példák:

A menta kivonat egy aromakészítmény, míg a mentol aromaanyag.

A vanília kivonat egy aromakészítmény, míg a vanillin aromaanyag.

A narancs olaj vagy a fekete bors oleorezin aromakészítmény.

A fejezet értelmében levonható a következtetés, miszerint az adalékanyagokkal nem az a probléma, hogy egészségünkre károsak lennének, hiszen a jogszabályi előírások

biztonságos használatot követelnek meg. Nem eszünk ezekből olyan mértékben, amelyek komolyabb problémákat okozhatnának. Elhízás esetén és fogyási szándékunk érdekében minket az kell érdekeljen kizárólag, hogy ezek az adalékanyagok HOGYAN HATNAK AZ ÉTVÁGYUNKRA. Márpedig piros színű lábjegyzetben jelöltem a sorok közötti lényegét: az adalékanyagok bizonyos hányada hozzájárul ahhoz, hogy az ételnek élvezeti értéke legyen, finomabbnak érezzük és túlevésre hajlamosít bennünket. Amikor bárki legyint arra az intelemre, hogy olyan ételt fogyasszon, amely ízfokozóktól, színezékektől, hozzáadott cukortól mentes, akkor nincs megfelelő információ birtokában arról, hogy a „mindent lehet, csak mértékkel” elmélet félreinformálja az emberek jelentős részét. Nem a mérték a lényeg ugyanis, hanem az, hogy AZ ADALÉKANYAG FELESLEGES ÉS OLYKOR ISMÉTLŐDŐ ÉTVÁGYAT GENERÁL, ezért ilyen adalékanyagokkal ellátott ételkészítmény NAGY MÉRTÉKBEN HÁTRÁLTATJA A FOGYÓKÚRÁT és erről nem is mi tehetünk, hanem az adalékanyag teszi ellenállhatatlanná a finom ételeket. Láthatod a jogszabályi megfogalmazást. A legtöbb ilyen adalékanyag önmagában ízetlen, de együttesen használva az élelmiszerekben fokozott finomságot idéz elő. Ami finom, azt ugyebár kívánod. Idézem a két legfontosabb mondatot: „az élelmiszerekben alkalmazott mennyiségeiknek nincs egészségkárosító hatása, sőt az *évezeti érték növelésével, az ízharmónia révén, étvágygerjesztő, emésztést serkentő hatásuk lehet...*”, illetve *„...az ízfokozóknak önmagukban nincs vagy jelentéktelen az ízük, aromájuk, de az élelmiszerekhez hozzáadva már kis mennyiségben felerősítik vagy módosítják azok ízét, növelik az élvezeti értéket, de egyben túlfogyasztásra is ingerelhetnek”.*

8 Nyolcadik szabály: Ne azon az elven közelítsd meg a helyes táplálkozást, hogy „mindent ehetsz, csak mértékkel”, hanem arra kezdj el fókuszálni, hogy a lehető legtöbbször kerülj el azoknak az ételeknek a fogyasztását, amelyek olyan adalékanyagokkal rendelkeznek, amelyek akaratod ellenére kiváltják az ingereket a túlevésre, ezáltal étvágygerjesztővé, élvezeti cikké válnak számodra.

Feladat:

Az élelmiszerek tápérték jelölése

Az energiatartalmat és a tápanyagok mennyiségét minden esetben 100 g-ra vagy 100 ml-re vetítve kell megadni, de lehet csak az elkészített ételkészítmény – felhasználási utasítás. Láthatsz például olyan magyarázatot is egy keksz esetében, hogy 100 g-ra mennyi és egy darab kekszre külön mennyi a tápérték.

Kötelező elemek

- ⊕ Energia
- ⊕ Zsír
- ⊕ Zsíron belül telített zsírsavak
- ⊕ Szénhidrát
- ⊕ Szénhidráton belül cukor
- ⊕ Fehérje
- ⊕ Só

Hogyan áll össze egy étel kalória tartalma?

1 gramm szénhidrát 4,1 kcal
1 gramm fehérje 4,1 kcal
1 gramm zsír 9,3 kcal
1 gramm alkohol 7,2 kcal

Ha tehát egy ételkészítményen azt jelzik, hogy pld. 26g szénhidrát, 9 g fehérje, 18g zsír van benne, akkor ennek az ételnek a kalóriatartalma: 106,6 kcal szénhidrát, 36,9 kcal fehérje, 167,4 kcal zsír = 310,9 kcal ~ 311 kcal. Vannak bizonyos ételkészítmények és édesítőszerkészítmények, amelyek energiatartalma ezen felül számolandó egyéb gramm/kcal értékkel, de ennyire precízen csak a dietetikusok számolnak. Bőven elegendő az, hogy a három tápanyag (szénhidrát, fehérje, zsír) ismeretében állítod össze étrendedet.