

رمزگشایی برچسب

مواد غذایی

آیا می‌دانید واقعا چه می‌خورید؟ به بیان دیگر، آیا واقعا می‌دانید چیزی که می‌خورید، از چه موادی تشکیل شده است؟ در نگاه اول شاید یک تکه کیک یا بیسکویت بی ضرر به نظر برسد، اما بسیاری از اوقات برچسب مواد غذایی چیز دیگری می‌گوید. با این حال خواندن این برچسب‌ها به سادگی امکانپذیر نیست. پس با ما همراه شوید تا رمز این برچسب‌ها را کشف کنید.

مقدار مهم است

نخستین قسمت در این جدول مربوط به واحد ماده غذایی است. در واقع یک واحد، مقداری از ماده غذایی است که به طور معمول مصرف می‌شود. نکته اینجاست که معمولا واحدها حاوی مقدار بیشتری از ماده غذایی هستند. بنابراین در صورتی که به عنوان مثال، بسته حاوی صد گرم اما مواد مصرف شده در آن بیست و پنج گرم باشد، با مصرف یک بسته چهار واحد غذایی دریافت می‌کنید و باید کالری ذکر شده را چهاربرابر در نظر بگیرید. کالری غذاها عموما به صورت کیلوکالری نوشته می‌شود. غذاهایی که در صد گرم حاوی ۲۰۰ کیلوکالری یا کمتر باشند، کم کالری و غذاهای حاوی ۴۰۰ کالری یا بالاتر پر کالری محسوب می‌شوند.

به ترتیب نوشتن مواد دقت کنید

موادی که اول از همه در فهرست می‌آیند، بیشترین سهم را در آن ماده غذایی دارند. به عنوان مثال، اگر نخستین ماده ذکر شده شکر باشد زنگ خطر به صدا در می‌آید.

نمک گیر نشوید

مقدار سدیم موجود در محصول را با کالری هر سهم مقایسه کنید. برای حفظ نمک دقت کنید که سدیم باید کمتر از کالری هر سهم باشد. برای مثال، محصول غذایی با داشتن ۲۵۰ کالری در هر سهم باید کمتر از ۲۵۰ میلی گرم نمک داشته باشد. انجمن قلب آمریکا توصیه می‌کند که مصرف سدیم را به ۱۵۰۰ میلی گرم در روز محدود کنید. به طور کلی غذای حاوی کمتر از ۰/۳ گرم نمک (۰/۱ گرم سدیم) کم نمک، و بیشتر از ۱/۵ گرم نمک (۰/۶ گرم سدیم)، پر نمک محسوب می‌شود.

ارزش غذایی

درصد ارزش غذایی به ما می‌گوید که این غذا دارای ارزش کم (۵ درصد) یا زیاد (۱۵ درصد) است. این موضوع را در نظر بگیرید که ارزش غذایی براساس رژیم غذایی بر مبنای ۲۰۰۰ کالری تعیین شده است. پس برای فهمیدن ارزش غذایی بقیه مواد، محتوای مواد تشکیل دهنده را بررسی کنید.

از شکر افزوده بپرهیزید

مهم نیست شکر را چه می‌نامید. این ماده غذایی هیچ ارزش غذایی در مقابل سایر کربوهیدراتها ندارد. کلماتی نظیر ملاس، شربت اینورت، شربت ذرت، فروکتوز، شربت تغلیظ شده، شکر قهوه ای، شکر نیشکر، شیرین کننده ذرت، مالتوز، کنسانتره آبمیوه و گلوکز، همه به شکر اشاره می‌کنند. محصول کم شکر کمتر از ۵ گرم شکر در ۱۰۰ گرم دارد و محصول دارای بیش از ۲۲/۵ گرم شکر، پرشکر محسوب می‌شود.

نگران پروتئین نباشید

پروتئین معمولا در بیشتر مواد غذایی یافت می‌شود. میزان متوسط مورد نیاز پروتئین برای زنان ۴۶ گرم و برای مردان ۵۶ گرم در روز است.

نشانگرهای رنگی

نشانگرهای رنگی تغذیه ای به دستور سازمان غذا و دارو باید برای افزایش آگاهی مصرف کنندگان و اصلاح الگوی مصرف روی برچسب مواد غذایی درج شود. در این جدول رنگ سبز به معنای میزان اندک، زرد به معنای میزان متوسط و قرمز به معنای میزان زیاد از شاخص مورد نظر است. با مطالعه برچسب نشانگر غذایی می‌توانید در یک نگاه متوجه سالم یا ناسالم بودن محصول شوید