

Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΜΑΣ ΣΤΗΝ ΠΑΝΔΗΜΙΑ

Μέσο: ΤΑΧΥΔΡΟΜΟΣ ΜΑΓΝΗΣΙΑΣ

Ημ. Έκδοσης: . . . 11/2/2021 Ημ. Αποδελτίωσης: . . 11/2/2021

Σελίδα: 27



ΕΝΩΣΗ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΩΝ ΒΟΛΟΥ ΚΑΙ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

«Η διατροφή μας στην πανδημία»

Ενημερώνει για τις ανακλήσεις προϊόντων από τον ΕΦΕΤ το 2020, καθώς και για τις πιο επιβαρυνμένες κατηγορίες τροφίμων

Η σχέση διατροφής και υγείας είναι αποδεδειγμένη. Οι άνθρωποι αρρωσταίνουν και από το πολύ και το κακής ποιότητας φαγητό. Η ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος μέσα από την διατροφή είναι το ζητούμενο πλέον, επισημαίνει σε ανακοίνωσή της η Ένωση Καταναλωτών Βόλου & Θεσσαλίας.

Συγκεκριμένα, ενημερώνει για τα εξής: Ερευνες δείχνουν ότι κατά τη διάρκεια της πανδημίας:

- μειώθηκαν οι επισκέψεις σε καταστήματα τροφίμων αλλά
- αυξήθηκαν οι ποσότητες αγορών σε κάθε επίσκεψη
- αυξήθηκε το ποσοστό καταναλωτών που αγοράζουν από απόσταση κυρίως μέσω διαδικτύου
- αυξήθηκε η προτίμηση σε προϊόντα μακράς διάρκειας (μεγάλη ημερομηνία λήξης)
- όμως ταυτόχρονα αυξήθηκε η κατανάλωση φρούτων λαχανικών για την ενίσχυση του ανοσοποιητικού.
- αυξήθηκε η τάση για μαγείρεμα, παρασκευή γλυκών στο σπίτι. Στα καταστήματα τροφίμων χρησιμοποιήστε αντισηπτικά και μην αγγίζετε το πρόσωπό σας. Στο σπίτι καθαρίστε ή απορρίψτε την εξωτερική συσκευασία των τροφίμων που αγοράσατε. Πλύνετε τα φρέσκα προϊόντα με άφθονο τρεχούμενο νερό.

Ανακλήσεις επικίνδυνων προϊόντων από τον ΕΦΕΤ

Το 2020 κατά τη διάρκεια της πανδημίας οι ανα-

κλήσεις από τον ΕΦΕΤ αφορούσαν κυρίως:

- Κρεατοπαρασκευάσματα όπως ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ με salmonella, ΣΟΥΤΖΟΥΚΑΚΙ με salmonella, Σαλάμι αέρος με Listeria, ΣΟΥΒΛΑΚΙΑ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΜΠΕΪΚΟΝ με salmonella, ΠΟΛΙΤΙΚΟ ΚΕΜΠΑΠ με salmonella, ΤΥΡΙ ΠΟΥ ΑΛΕΙΦΕΤΑΙ ΜΕ ΖΑΜΠΟΝ με παθογόνο μικροοργανισμό.
- Μέλι (4 ανακλήσεις) νοθευμένο με εξωγενή σάκχαρα και προσθήκη αμυλοσιροπίου, με πρόσθετες χρωστικές «καραμελόχρωμα», νοθευμένο με αμυλοσιρόπιο.
- Ελαιόλαδο (5 ανακλήσεις) νοθευμένο με σπορέλαια τεχνητά χρωματισμένα, με πυρηνέλαιο κλπ.
- ΒΕΡΙΚΟΚΑ ΑΠΟΞΗΡΑΜΕΝΑ με συντηρητικό «σορβικό οξύ»
- Κονοσέρβες ψαριών με υψηλά επίπεδα ισταμίνης.

Επικίνδυνα πρόσθετα τροφίμων Ε

Τα ράφια των σούπερ μάρκετ είναι γεμάτα με επεξεργασμένα τρόφιμα σε όμορφες ελκυστικές συσκευασίες. Όλα τα επεξεργασμένα – τυποποιημένα και έτοιμα φαγητά είναι επιβαρυνμένα με πολλά πρόσθετα όπως χρωστικές, συντηρητικά, αντιοξειδωτικά, γαλακτωματοποιητές, ηλεκτρικά μέσα, σταθεροποιητές, ρυθμιστές οξύτητας, ενισχυτικά και βελτιωτικά της γεύσης, γλυκαντικές ουσίες κ.α. με σκοπό την αύξηση του χρόνου διατήρησης, τη βελτίωση της γεύσης, της οσμής, της υφής, του χρώματος και της εν γένει εμφάνισης. Ο αριθμός των ουσιών αυτών ξεπερνά τις 2900 και κανείς δεν γνωρίζει με βεβαιότητα τις συνέπειες της χρόνιας άθροισής τους στον οργανισμό.



Στα καταστήματα τροφίμων χρησιμοποιήστε αντισηπτικά και μην αγγίζετε το πρόσωπό σας. Στο σπίτι καθαρίστε ή απορρίψτε την εξωτερική συσκευασία των τροφίμων που αγοράσατε, τονίζει η Ένωση Καταναλωτών

Βασισμένοι στην αναγραφή τύπου «χωρίς συντηρητικά» δεν σημαίνουν ότι το τρόφιμο δεν περιέχει άλλου είδους πρόσθετα! Τα επεξεργασμένα τρόφιμα και τα έτοιμα γεύματα περιέχουν επίσης πολύ λίπος, τρανς λιπαρά, πολύ αλάτι ή πολύ ζάχαρη.

Οι πιο επιβαρυνμένες κατηγορίες τροφίμων είναι:

- Τυποποιημένα γλυκά, ζαχαρωτά, κέικ, μαρμελάδες, ζελέδες, τσίτλες, παγωτά.
- Τυποποιημένα αρτοποιήματα, κουλουράκια, μπισκότα, ψωμί για τσού.
- Διάφορα: οσνάς, πατατάκια, γαριδάκια, μoustάρδες, μαγιονέζες, σάλτσες, κύβοι γεύσης
- Κονοσερβωποιημένα κρέατα και ψάρια
- Κρεατοπαρασκευάσματα: αλλαντικά, λουκάνι-

- κα, σαλάμια, κρεατομπουκιές
 - Αναψυκτικά, ποτά, έτοιμοι χυμοί.
 - Έτοιμα γεύματα από μάρκετ ή καταστήματα fast food.
- Δείτε αναλυτικά στο: <https://enkanolou.gr/videos/epikindyna-prostheta-trofimon-e/>

Πώς να επιλέξουμε ένα τρόφιμο

Όσο πιο κοντά στη φυσική του κατάσταση το αγοράζουμε τόσο καλύτερα. Επιλέγουμε: Φυσικά προϊόντα κι όχι επεξεργασμένα Αν μπορούμε βιολογικά ή από το κτήνο μας αντί για συμβατικά. Στα επεξεργασμένα όσο μικρότερος είναι ο βαθμός επεξεργασίας τόσο καλύτερα π.χ.

- Δημητριακά - αλεύρι ολικής άλεσης αντί για λευκά.
- Ζάχαρη καστανή ή άλλες φυσικές γλυκαντικές ουσίες αντί για λευκή ζάχαρη
- αρτοποιήματα, γλυκά, παρασκευασμένα στο σπίτι ή από αρτοποιεία, ζαχαροπλαστεία αντί για συσκευασμένα από τα μάρκετ.
- γάλα φρέσκο με μικρή ημερομηνία λήξης (5 ημερών) αντί για μακράς διάρκειας.
- κρέατα τεμαχισμένα επί τόπου από τα κρεοπωλεία αντί για προτεμαχισμένα και βέβαια ΟΧΙ στα κρεατοπαρασκευάσματα (μπιφτέκια, σαλάμια, λουκάνικα, κρεατομπουκιές κλπ.), ή στα έτοιμα γεύματα από τα μάρκετ.
- φρούτα εποχής ολόκληρα ή στυμμένα αντί για κομπόστες, έτοιμους χυμούς και αναψυκτικά.
- λαχανικά εποχής αντί για συσκευασμένα θερμοληπτή ή καταψυγμένα.
- φαγητό μαγειρεμένο στο σπίτι αντί για έτοιμο φαγητό.