

Dodatki „E” w żywności – wpływ na zdrowie

Warto uważnie czytać etykiety. Zachowaj czujność, jeżeli żywność w swoim składzie zawiera: barwniki, konserwanty, antybiotyki oraz wzmacniacze smaku.

SZKODLIWE Dodatki do żywności, które mogą mieć charakter rakotwórczy: E123 (amarant), E151 (czerń brylantowa), E210–E213 (kwas benzoesowy i jego sole sodowe, potasowe i wapniowe), E249–E252 (azotyny), E951 (aspartam), E954 (sacharyna i jej sole sodowe, potasowe i wapniowe).

BEZPIECZNE Naturalne dodatki do żywności, roślinne i występujące w przyrodzie: E100 (kurkumina), E101 (ryboflawina, witamina B2), E140 (chlorofile), E160 (karoteny), E300 (kwas askorbinowy) – witamina C, E306 (tokoferole, witamina E), E322 (lecytyna).



Na portalu Diety.nfz.gov.pl znajdziesz porady:

- jak bezpiecznie przygotowywać potrawy
- robić świadome zakupy
- czytać etykiety.



Na kanale YouTube Akademia NFZ zobaczysz m.in.

- filmy edukacyjne
- plany treningowe.



Na fanpage'u Akademia NFZ znajdziesz:

- codziennie nowe wiadomości o profilaktyce chorób i zdrowym stylu życia.

DIETY NFZ



Na portalu Diety.nfz.gov.pl znajdziesz m.in.:

- bezpłatne jadłospisy oparte na diecie DASH z przepisami na zdrowe dania oraz listą zakupów
- porady żywieniowe
- e-booki.

Śledząc Twittera NFZ, będziesz na bieżąco z informacjami o systemie ochrony zdrowia, poznasz nasze projekty i inicjatywy dla zdrowia.

ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ



**Świadomy konsument.
Bezpieczne
przygotowywanie
potraw.**

**Jesteś tym, co jesz! To, co wybierzesz podczas zakupów – znajdzie się na Twoim talerzu i trafi do Twojego ciała.
Czytaj etykiety na produktach spożywczych, poznaj zasady bezpiecznego przygotowywania i łączenia potraw.**

Ciekawostki

- 73% konsumentów deklaruje, że czyta etykiety produktów spożywczych. Konsumenti najczęściej sprawdzają datę ważności oraz skład produktu.
- „**Najlepiej spożyć przed...**” dotyczy **jakości żywności**. Jeśli zachowasz właściwe warunki przechowywania, po wskazanej dacie żywność może mieć inne walory smakowe i konsystencję. Ale nie musisz jej wyrzucać, gdy tylko minął ten termin!
- „**Należy spożyć do...**” dotyczy **bezpieczeństwa żywności**. Po upływie wskazanej daty żywność jest nieprzydatna do spożycia. Może zaszkodzić Twojemu zdrowiu.

Bezpieczne przygotowywanie żywności w 5 krokach – według Światowej Organizacji Zdrowia



1. Zachowaj czystość

- Myj ręce, zanim dotkniesz jedzenia i gdy przygotowujesz posiłki.
- Myj i dezynfekuj sprzęty, których używasz do przygotowywania posiłków.
- Chronь kuchnię przed owadami, szkodnikami i innymi zwierzętami.

2. Oddziel produkty surowe od gotowanych

- Oddziel surowe mięso i owoce morza od innych produktów spożywczych.
- Używaj do obróbki surowej żywności oddzielnych noży i desek do krojenia.
- Przechowuj przygotowane jedzenie i surowe produkty w oddzielnych pojemnikach.

3. Gotuj dokładnie

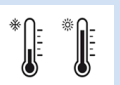
- Dokładnie gotuj żywność, zwłaszcza czerwone mięso, drób, jajka i owoce morza.
- Doprowadzaj do wrzenia potrawy takie jak zupy i gulasze, aby upewnić się, że osiągnęły 70°C.
- Dokładnie podgrzewaj ugotowane wcześniej jedzenie.

4. Przechowuj żywność w bezpiecznych temperaturach

- Nie pozostawiaj gotowanego jedzenia w temperaturze pokojowej na dłużej niż 2 godziny.
- Schładzaj wszystkie gotowane i łatwo psujące się produkty niezwłocznie po przygotowaniu (najlepiej poniżej 5°C).
- Nie rozmrażaj zamrożonej żywności w temperaturze pokojowej.

5. Używaj bezpiecznej wody i produktów

- Myj owoce i warzywa, zwłaszcza gdy jesz je na surowo.
- Nie jedz żywności po upływie terminu ważności.



Czytaj etykiety!

- Zrezygnuj z produktów, które mają długą listę składników. Im krótszy skład – tym lepszy.
- Zapoznaj się z tabelą wartości odżywczej.
- Unikaj produktów, w których cukier jest na początku składu. Im składnik wyżej, tym jest go więcej.
- Unikaj cukru również pod innymi nazwami: sacharoza, fruktoza, glukoza, galaktoza, maltoza, syrop glukozowy, miód, karmel.
- Wybieraj produkty, w których cukier jest zastąpiony stewią, ksylitolem, erytrole.
- Unikaj produktów wysoko przetworzonych, takich jak dania w proszku lub w słoikach.

Dobre i złe połączenia na talerzu:



ŁĄCZ

Marchewkę z masłem, by lepiej wchłaniać witaminy A, D, E i K.
Czerwone mięso z papryką lub natką pietruszki, bo towarzystwo witaminy C zwiększa wchłanianie żelaza.
Zupę szczawiową z jajkiem, ponieważ wapń z jajka neutralizuje kwas szczawiowy.
Kapustę i groch z kminkiem i majerankiem – dzięki temu unikniesz bólu brzucha i uczucia pełności.



NIE ŁĄCZ!

Pomidora i ogórka – świeży ogórek zawiera enzym askorbinazę, która negatywnie wpływa na witaminę C zawartą w pomidorze.
Kawy, herbaty i nabiału – kawa oraz herbata zawierają teiny oraz garbniki. Mogą one negatywnie wpłynąć na przyswajanie z pożywienia m.in. wapnia.
Owoce z innymi posiłkami – zjadaj je osobno, 2 godziny przed posiłkami lub 2 godziny po nich.