

Αρχές Ποιοτικού Ελέγχου

Τρόφιμα-Τάσεις

Ομάδες καταναλωτών

- Επιλογή με βάση διατροφικές ανάγκες: Βρέφη, διαβητικοί, αλλεργίες,
- Επιλογή με βάση τον τρόπο ζωής: Μικρή διάρκεια προετοιμασίας, υψηλή διατροφική αξία
- Επιλογή με βάση τις απόψεις: Προϊόντα δίκαιου εμπορίου, Προϊόντα εταιρικής κοινωνικής ευθύνης, αποτύπωμα άνθρακα

Τροφές για βρέφη και μικρά παιδιά

- Αυστηροί κανόνες
- Συνεχείς έλεγχοι απο την παραγωγή βασικών υλών μέχρι και το τελικό προϊόν

Προϊόντα για διαβητικούς

- Δυσλειτουργία μεταβολισμού υδατανθράκων
- Έλλειψη ινσουλίνης οδηγεί σε αύξηση των επιπέδων σακχάρου στους ιστούς
- Απαίτηση αναγραφής πιο αναλυτικών και ακριβών χαρακτηρισμών των προϊόντων στις συσκευασίες
- Προσθήκη υποκατάστατων ζάχαρης

Τρόφιμα με ελάχιστη ή μειωμένη ποσότητα αλατιού/νατρίου

- Προβλήματα υπέρτασης, κατακράτησης υγρών, προβλήματα στα νεφρά, καρδιά ή συκώτι συνίσταται δίαιτα φτωχή σε νάτριο.

Φτωχά σε Na

- Τρόφιμα που σε επεξεργασμένη μορφή έχουν το πολύ 120 mg Na / 100 g.
- Ποτά που περιέχουν το ανώτερο 2 mg Na στα 100 ml
- Παστά διαιτητικά κρέατα αρκεί αντί για νιτρώδες άλας να περιέχουν μόνο καλιούχο νιτρικό άλας

Λιγότερο αλάτι - Ελάχιστη ποσότητα Na

- Προϊόντα που περιέχουν αλάτι άλλα έχει μειωθεί σημαντικά η περιεκτικότητά τους σε αλάτι φέρουν επισημάνσεις όπως “με λιγότερο αλάτι” ή “με χαμηλότερο ποσοστό άλατος”

Τρόφιμα χωρίς γλουτένη

- Γλουτένη: Σύμπλεγμα βιταμινών (πρωτεΐνη) που περιέχονται στη σίκαλη, στο σιτάρι, στο σόργο, στη βρώμη και στο κριθάρι
- Ο οργανισμός των ατόμων με δυσανεξία δεν ανέχεται τη γλουτένη καθώς προκαλούνται αλλοιώσεις στη βλεννογόνο μεμβράνη του λεπτού εντέρου με αποτέλεσμα την εμφάνιση προβλημάτων κατά την πρόσληψη θρεπτικών ουσιών από το έντερο

Τρόφιμα χωρίς γλουτένη

- Εναλλακτικά προϊόντα απο καθαρό άμυλο σιταριού, πατάτας κτλ.
- Πρέπει να υπάρχει ειδικό σήμα

Ειδικά προϊόντα για αθλητές

- Προϊόντα που δίνουν ενέργεια
- Προϊόντα που συμπληρώνουν την ημερήσια πρόσληψη πρωτεϊνών
- Προϊόντα που συντελούν σε ορισμένες φυσιολογικές λειτουργίες
- Βιταμινούχα σκευάσματα

Ειδικά προϊόντα για αθλητές

- Ισοτονικά ποτά: Διαλύματα νερού που περιέχουν μέταλλα, διαλυτούς υδατάνθρακες και βιταμίνες και είναι ισότονα του αίματος (δηλ έχει την ίδια ποσότητα διαλυτών συστατικών με το αίμα).

Πρέπει να ξέρουμε ποια συστατικά περιέχονται και σε τι ποσότητα

Αποκαθιστούν γρήγορα τις απώλειες σε υγρά

Προϊόντα light

- Ο όρος light δεν είναι νομικά κατοχυρωμένος
- Συνήθως πρόκειται για προϊόντα με λιγότερες θερμίδες
- Οι λιγότερες θερμίδες είναι πάντα σε σύγκριση με το αντίστοιχο κανονικό προϊόν
- Εάν ο όρος αναφέρεται στη μειωμένη περιεκτικότητα του προϊόντος σε ενέργεια τότε με βάση τη νομοθεσία η αντίστοιχη περιεκτικότητα θα πρέπει να είναι μειωμένη τουλάχιστο κατά 30 %

Προϊόντα light

- Αρκετά light περιέχουν περισσότερα πρόσθετα σε σχέση με τα αντίστοιχα “κανονικά”

Λειτουργικά τρόφιμα

- Εννοούμε τρόφιμα που λόγω ορισμένων συστατικών που περιέχουν υπόσχονται “επιπλέον οφέλη” για την υγεία
- Δεν είναι νομικά κατοχυρωμένος όρος
- Παραδοσιακά τρόφιμα εμπλουτισμένα με συγκεκριμένες ουσίες (βιταμίνες, μέταλλα, πεπτικές ουσίες κ.α.)
- Τρόφιμα με ιδιαίτερη διατροφική αξία λόγω μεθόδων καλλιέργειας ή παρασκευής

Λειτουργικά τρόφιμα

- Πλεονεκτήματα: Απλός, φθηνός και αποτελεσματικός τρόπος βελτίωσης της υγείας
- Μειονεκτήματα: Μόνοπλευρη, μη ισορροπημένη διατροφή, δίνουν την εντύπωση ότι οι φυσικές τροφές δεν κάνουν καλό στην υγεία μας