Czy żywność ultra przetworzona powinna być odpowiednio oznaczona?

11 marca 2024

Naukowcy badają, czy warto, aby żywność ultra przetworzona sprzedawana w brytyjskich sklepach była odpowiednio i wyraźnie oznaczana. Czemu ma służyć wprowadzenie takiego rozwiązania? Czym jest żywność wysokoprzetworzona i czy w jakikolwiek sposób może być szkodliwa?

Brytyjscy naukowcy rozważają wydanie rekomendacji dotyczącej wprowadzenia odpowiednich oznaczeń dla żywności o najwyższym stopniu przetworzenia dostępnej w brytyjskich sklepach. Wprowadzenie takiego rozwiązania może okazać się potrzebne, ponieważ niektóre ultraprzetworzone produkty spożywcze mogą zostać zaliczone do „zdrowej" zielonej kategorii w systemie „sygnalizacji świetlnej", a w efekcie wprowadzać w błąd konsumentów, jak czytamy na łamach serwisu informacyjnego BBC.

Według badań przeprowadzonych przez zespół naukowców z University College London niektórzy konsumenci w UK kupując jedzenie, nie mają pojęcia, że włożyli do swojego koszyka żywność ultraprzetworzoną, która wpływa na zwiększone ryzyko chorób serca oraz powoduje otyłość. Z czego to wynika?

Otóż obecnie etykiety umieszczone na produktach sprzedawanych w UK muszą informować jedynie o tym, czy dany produkt spożywczy ma wysoką zawartość tłuszczu, soli i cukru, ale nie zawierają żadnych informacji na temat sposobu jego przetworzenia.

Badacze z University College London przyjrzeli się w sumie 3000 różnych artykułów spożywczych i napojów. Jak się okazało, większość produktów ultraprzetworzonych została (prawidłowo!) oznaczone na czerwono. Przyczyną była znacznie większa ilość

tłuszczu, tłuszczów nasyconych, cukru, soli i energii. Ale niewielka część żywności tego typu (UPF) nie miała odpowiedniego oznaczenia, co może wprowadzać w błąd, szczególnie że na czerwono oznaczana są ze wszech miar zdrowe produkty, takie jak orzechy czy mleko.

Starszy pracownik naukowy UCL i specjalista ds. kontroli wagi, dr Adrian Brown zwracał uwagę na przykład produkty typu “meat alternative”. – Generalnie taką żywność można uznać za UPF, ale jeśli spojrzysz na etykietę z przodu opakowania zawierającą informację o wartości energetycznej, tłuszczu, tłuszczach nasyconych i cukrze, to oznaczenia są zielone, przez co wiele osób uzna ją za zdrową – zwracał uwagę, jak cytujemy za BBC.

Zespół doktora Browna rozpoczął badanie, aby sprawdzić, jak zdrowa może być dieta zawierająca wyłącznie UFP w porównaniu z dietą minimalnie przetworzoną i czy należy udzielać wskazówek konsumentom w tym zakresie.

Czym jest żywność przetworzona? Tłumacząc najprościej, jest to taka żywności, którą poddano procesowi, w wyniku którego zmienił się skład i właściwości produktu. Warto zaznaczyć, za żywność przetworzoną można uznać przygotowane w domu pulpety, które w końcu poddaje się procesowi mielenia. Tak definiowana żywność nie musi być zatem z założenia szkodliwa. Aby jednak lepiej zniuansować tę kwestię, wprowadzono pojęcia żywności wysokoprzetworzonej i ultra przetworzonej.

Żywność wysoce przetworzona lub ultra przetworzona zasadniczo cechuje się tym, że została poddana tak wielu procesom, że w zasadzie nie zawiera w sobie żadnych składników odżywczych i nie zapewnia organizmowi nic, poza energią. To jedzenie o niewielkiej wartości. Przykładami takiej żywności są w większości słodycze, lody, słone przekąski, niektóre przetwory mięsne (np. tanie parówki), dania gotowe bezpośrednio do spożycia, dania instant (zupki w proszku), oraz fast foody.

Autorstwo: Remigiusz Wiśniewski
Źródło: PolishExpress.co.uk