

Jesteśmy tym, co zjemy

Jesteśmy tym, co zjemy. Organizm dla podtrzymania funkcji życiowych potrzebuje codziennie ok 2000 kcal energii. Składnikami żywności o największej wartości energetycznej są cukry i tłuszcze. Wystarczy spożyć 300 g węglowodanów (cukrów) (1200 kcal) i 100 g tłuszczów (900 kcal), by przekroczyć wymagane 2000 kcal. Jeżeli będziemy spożywać więcej, to uruchamiamy procesy wzrostu nadwagi, rozwoju chorób sercowo-naczyniowych i metabolicznych.

Istnieje jednak szereg składników bioaktywnych, które mają istotny wpływ na nasze zdrowie i funkcjonowanie organizmu, a potrzebujemy ich codziennie kilka gramów lub miligramów. Naukowcy obliczyli tzw. Referencyjne Wartości Spożycia (RWS), pokazujące dzienne zapotrzebowanie osoby dorosłej na dany składnik. Znalazły się tutaj wszystkie witaminy, np. RWS dla witaminy C wynosi 80 mg, witaminy A - 0.8 mg, witaminy D - 5 µg (0.005 mg), a witaminy E - 12 mg. Drugą grupą są składniki mineralne, np. RWS dla potasu wynosi 2 g, wapnia 800 mg, magnezu 375 mg, a żelaza 14 mg.

Wszystkie te składniki znajdziemy w żywności. Niestety, pozyskanie informacji, w których produktach i w jakiej ilości występują nie jest łatwe. W 2004 r. Komisja Europejska wprowadziła dość szczegółowe ramy prawne – wszelkie informacje zawarte na opakowaniu lub w prezentacjach dotyczące zawartości składników bioaktywnych nazwano oświadczeniami żywieniowymi lub zdrowotnymi. Wprowadzono zasadę, że oświadczenia żywieniowe dla witamin i składników mineralnych mogą być stosowane, jeżeli składniki występują w znaczącej ilości, co zdefiniowano jako min. 15% RWS dla wszystkich produktów z wyjątkiem napojów. Jak odnaleźć takie produkty? Na opakowaniu znajdziemy komunikat typu „zawiera magnez”, „wysoka zawartość witaminy C” lub „źródło witaminy B12”.


W UE 25% produktów jest oznaczona oświadczeniami żywieniowymi. W Polsce taki sposób promocji dopiero się rozwija, szczególnie w branży soków, przetworów mlecznych, olejów oraz orzechów. Brakuje jednak jakiś wspólnych ram, ujednoczenia, promocji i co najważniejsze, edukacji konsumentów. Ponadto, biorąc pod uwagę wolumen polskiego eksportu żywności wynoszący 51.8 mld euro, w którym znaczącą część stanowi żywność funkcjonalna (czyli prozdrowotna), opracowanie systemu identyfikacji, certyfikacji i promocji byłoby olbrzymią szansą gospodarczą.

W odpowiedzi na to wyzwanie, grupa polskich naukowców opracowała zasady identyfikacji, selekcji i certyfikacji produktów o szczególnej wartości odżywczej. Pojęcie „o szczególnej wartości odżywczej” doprecyzowano poprzez przyjęcie kluczowego kryterium – posiadanie co najmniej jednego oświadczenia żywieniowego dla witamin, składników mineralnych, białka, błonnika pokarmowego lub nienasyconych kwasów tłuszczowych. Zgłoszono do rejestracji Znak Certyfikujący UE „**F-Food**”, ważny na terenie całej UE.



Zgodnie z ostatnimi wytycznymi Parlamentu Europejskiego (Rezolucja PE, 18.01.2024) opracowano także tzw. niekorzystny profil składników odżywczych, który ogranicza dostęp do Znaku **F-Food** dla produktów zawierających >5 g cukru (na 100 g produktu), >1 g soli, monocukrów (0 g) i tłuszczów uwodornionych (0 g). Jednym z celów opracowania Znaku **F-Food** jest promocja żywności naturalnej i niskoprzetworzonej, dlatego ograniczono lub wyeliminowano dostęp dla wielu syntetycznych substancji dodatkowych np. konserwantów, przeciwutleniaczy, wzmacniaczy smaku, a także

sztucznych barwników i aromatów. Po raz pierwszy w UE opracowano też niekorzystny profil procesów technologicznych, obejmujący smażenie, sterylizację, ekstrakcję związkami organicznymi, rafinację, uwodornienie. Zastosowanie takiego procesu technologicznego wyklucza z możliwości uzyskania Znaku **F-Food**.

Podsumowując, jeżeli Państwo znajdziecie produkt oznaczony Znakiem  możecie być pewni, że posiada on szczególną wartość odżywczą dzięki zawartości istotnych składników pokarmowych: witamin, składników mineralnych, białka, błonnika pokarmowego lub nienasyconych kwasów tłuszczowych, przy jednoczesnym ograniczeniu cukrów prostych, soli czy nasyconych kwasów tłuszczowych i wykluczeniu izomerów trans w produktach. Warto również dodać, że produkty spożywcze oznaczone tym znakiem są poddane tylko niezbędnym, „łagodnym” procesom technologicznym, w celu zachowania ich jak najlepszej jakości i bezpieczeństwa.

Więcej informacji: www.cbzf.pl