Συμβουλές για αγορές τροφίμων:
Προϊόντα γάλακτος

Υπάρχουν τόσα πολλά προϊόντα γάλακτος…

…τα οποία μπορεί να προέρχονται από διάφορα ζώα.

Αν και το γάλα από αγελάδες είναι το πιο καταναλωμένο, θυμηθείτε ότι υπάρχει γάλα από άλλα ζώα όπως πρόβατα και κατσίκες.

Στις επόμενες σελίδες, θα βρείτε μερικές ***συμβουλές για να σας βοηθήσουν να επιλέξετε τα υψηλότερης ποιότητας προϊόντα γάλακτος.***

Συμβουλές για αγορά τροφίμων:
Γάλα

Το γάλα είναι ένα από τα πιο καταναλώσιμα προϊόντα στον κόσμο. Παρακαλώ εξετάστε τις παρακάτω συμβουλές όταν κάνετε την αγορά σας...

✓ ***Γάλα από ζώα που τρέφονται με γρασίδι***

Αυτό το γάλα έχει υψηλότερη διατροφική αξία λόγω του προφίλ λιπαρών οξέων και της υψηλότερης περιεκτικότητας σε πρωτεΐνη. Αν και οι πληροφορίες σχετικά με την τροφή με γρασίδι δεν είναι εύκολο να βρεθούν στις ετικέτες τροφίμων, υπάρχουν κάποιες πιστοποιήσεις σε κάθε ευρωπαϊκή χώρα που επιτρέπουν την αναγνώριση τους.

✓ ***Προτεραιότητα στο φρέσκο ή παστεριωμένο γάλα***

Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι οι επεξεργασίες υψηλής θερμοκρασίας, όπως η υπερυψηλή θερμοκρασία (UHT), μπορεί να οδηγήσουν σε απώλεια ορισμένων βιταμινών που περιέχονται στο γάλα. Για το λόγο αυτό, είναι προτιμότερο να επιλέξετε φρέσκο ή παστεριωμένο γάλα, το οποίο υπόκειται σε επεξεργασία χαμηλότερης θερμοκρασίας.

Πλήρες γάλα ή άπαχο γάλα, ποιο να επιλέξω;

Η διαφορά μεταξύ του πλήρους και του άπαχου γάλακτος είναι ότι το πρώτο περιέχει τουλάχιστον 3,5% λιπαρά, ενώ το τελευταίο περιέχει το πολύ 1% λιπαρά. Αυτή η διαφορά δεν είναι σημαντική όσον αφορά τη διατροφική αξία. Επιπλέον, ορισμένες βιταμίνες χάνονται κατά την διαδικασία απογαλακτισμού. Το πλήρες γάλα είναι επομένως μια καλή επιλογή.

COOK2DIAbeat

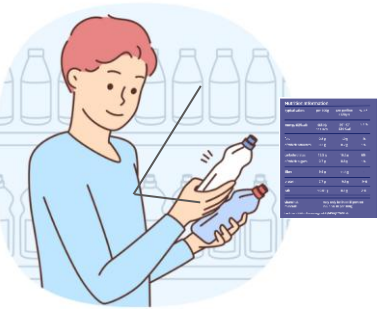
Συμβουλές για αγορά τροφίμων:
Ζυμωμένα γαλακτοκομικά προϊόντα

*Τα ζυμωμένα γαλακτοκομικά προϊόντα, όπως **το γιαούρτι ή το κεφίρ**, είναι εξαιρετικές επιλογές. Ακολουθούν μερικές σκέψεις για να σας βοηθήσουν να επιλέξετε τις πιο υγιεινές ζυμωμένες γαλακτοκομικές επιλογές:*

✓ *Επιλέξτε φυσικά και χωρίς ζάχαρη προϊόντα*

Είναι σκόπιμο να αποφεύγετε προϊόντα που περιέχουν ζάχαρη στα συστατικά τους.

*Ωστόσο, το γιαούρτι και το κεφίρ περιέχουν φυσικά ζάχαρη που προέρχεται από το γάλα. Σε αυτή την περίπτωση, είναι σημαντικό να κάνετε αναφορά στον πίνακα διατροφής για να βεβαιωθείτε ότι η περιεκτικότητα σε ζάχαρη δεν υπερβαίνει **τα 4-5 γραμμάρια ανά 100 γραμμάρια προϊόντος.***



✓ *Είναι προτιμότερο να επιλέξετε φυσικό γιαούρτι αντί για φρούτα ή αρωματισμένο γιαούρτι*

Τα φρούτα ή τα αρωματισμένα γιαούρτια συνήθως περιέχουν πρόσθετα και άλλα μη ενδιαφέροντα συστατικά.

✓ *Η λίστα των συστατικών πρέπει να περιέχει μόνο: γάλα και προβιοτικά*

Είναι πιθανό ότι η λίστα των συστατικών μπορεί να περιέχει σκόνη γάλακτος. Ενώ αυτή δεν είναι η καλύτερη επιλογή ποιότητας, θα μπορούσε να είναι μια αποδεκτή εναλλακτική λύση.

✓ *Μη σας ξεγελούν οι διαφημιστικές δηλώσεις*

Αυτά τα γιαούρτια που ισχυρίζονται ότι είναι χωρίς λιπαρά ή υψηλά σε πρωτεΐνες συνήθως κρύβουν γλυκαντικά και άλλα μη ενδιαφέροντα συστατικά.

COOK2DIAbeat

Συμβουλές για αγορά τροφίμων:
Τυρί

Το τυρί είναι ένα πολιτισμικό τρόφιμο που υπάρχει σε πολλές κουζίνες σε όλο τον κόσμο. Σκεφτείτε αυτές τις συμβουλές για την επιλογή ποιοτικού τυριού:

✓ ***Δώστε προτίμηση σε χειροποίητα τυριά παρασκευασμένα με γάλα από ζώα που τρέφονται με γρασίδι***

Αν και δεν είναι εύκολο να βρείτε πληροφορίες σχετικά με την παραγωγή χειροποίητου τυριού ή τη διατροφή από γρασίδι σε ετικέτες τροφίμων, υπάρχουν ορισμένες πιστοποιήσεις σε κάθε ευρωπαϊκή χώρα που διευκολύνουν την αναγνώρισή τους.

✓ ***Η λίστα συστατικών πρέπει να περιέχει μόνο: γάλα (πολυπολιτισμικό γάλα), γαλακτοκομικούς ζυμομύκητες (καλλιέργεια εκκίνησης), ρεννίτης ή συμπυκνωτής (ένζυμο) και αλάτι***

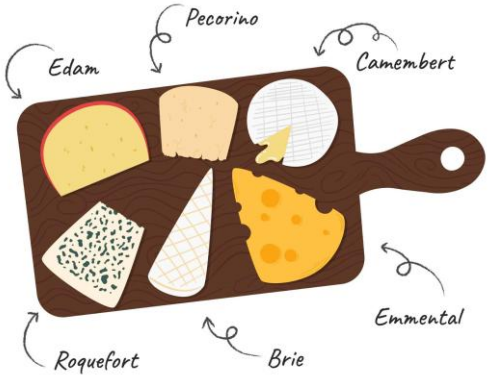
✓ ***Αποφύγετε προϊόντα με άμυλο, φυτικά έλαια και πρόσθετα***

Συστατικά:
γάλα, γαλακτοκομικοί ζυμοί, ρεννίτης και αλάτι.

Συστατικά:
τυρί, πρωτεΐνη γάλακτος, βούτυρο, τροποποιημένο άμυλο, ελαιώδη άλατα (E-331, E-330, E-339), αλάτι, σταθεροποιητής (E-407), συντηρητικό (E-202) και χρωστικές (E-160a, E-160c).

Θυμηθείτε

Υπάρχουν τόσοι διαφορετικοί τύποι τυριού. Αναζητήστε την καλύτερη συνδυαστική για τις συνταγές σας.



CO2K DIAbeat