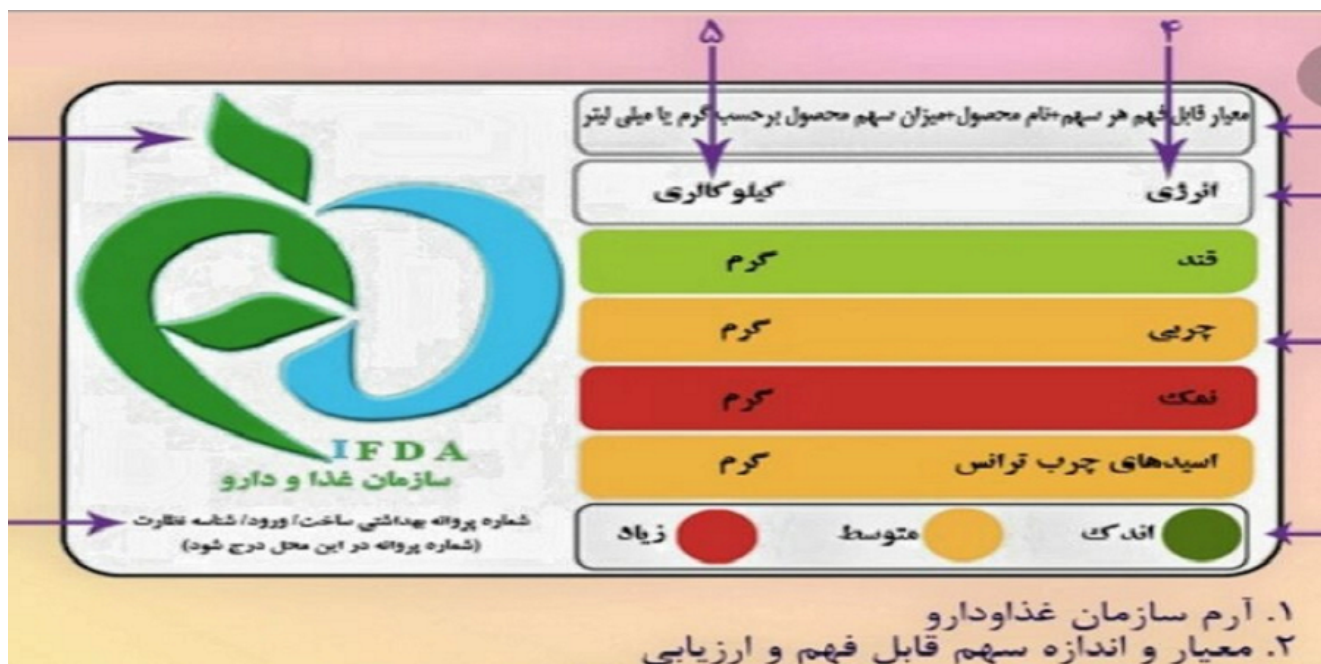


هنگام خرید مواد غذایی فرآوری شده به نشانگر آن توجه نمایید



کارشناس کنترل کیفیت مواد غذایی دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد گفت: هنگام خرید محصولات تولید شده در کارخانه های مواد غذایی با دقت به نشانگر رنگی درج شده بر روی آن می توانیم سطح سلامت خود را افزایش دهیم.

به گزارش آگرو فود نیوز؛ حسین زارع بیدکی عنوان کرد: طی چند سال گذشته سازمان غذا و دارو با هدف ارتقاء سطح سلامت و آگاهی بیشتر مصرف کنندگان مواد غذایی فراوری شده کلیه تولید کنندگان مواد غذایی را ملزم به درج برجسب نشانگر رنگی بر روی محصولات غذایی کرده است.

وی اضافه کرد: این نشانگر معرف میزان کالری، قند، نمک و اسیدهای چرب ترانس موجود در آن محصول می باشد، مصرف میزان مناسب چهار ماده غذایی فوق نقش بسیار مهمی در حفظ سلامتی ما دارد.

کارشناس تغذیه اظهار داشت: با استفاده از این نشانگر می توانیم محصولات را با توجه به مقدار کالری، قند، نمک و اسیدهای چرب ترانس موجود در آن انتخاب و به سلامتی خود کمک کنیم.

زارع بیدکی تصریح کرد: بدین صورت که جهت آگاهی بیشتر مصرف کننده از میزان هریک از این چهار ماده غذایی از یکی از رنگ های سبز،

نارنجی و قرمز استفاده شده است.
وی گفت: رنگ سبز هریک از این چهار ماده غذایی در نشانگر یعنی این محصول فراوری شده حاوی مقادیر ناچیزی از آن ماده غذایی می باشد.
کارشناس کنترل کیفیت مواد غذایی دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد افزود: رنگ نارنجی هریک از این چهار ماده غذایی در نشانگر یعنی این محصول فراوری شده حاوی مقدار متوسطی از آن ماده غذایی است.

زارع بیدکی با بیان اینکه رنگ قرمز هریک از این چهار ماده غذایی در نشانگر یعنی این محصول فراوری شده حاوی مقدار بسیار زیادی از آن ماده غذایی است افزود: باید دقت کرد با توجه به میزان فعالیت فیزیکی و شرایط جسمانی، چه میزان از آن را مصرف کنیم.
وی اظهار داشت: با توجه به افزایش چشمگیر میزان ابتلا به امراض قلب و عروق طی چند سال اخیر لازم است برای حفظ سلامت خود هنگام خرید هر نوع ماده غذایی فراوری شده به رنگ سبز نارنجی و یا قرمز نشانگر درج شده بر روی آن محصول توجه ویژه داشته باشیم و با کمک آن مصرف کالری قند نمک و اسیدهای چرب ترانس خود را محدود نماییم.