**Czy „light” to naprawdę „light”?**

**W sklepach i supermarketach mnóstwo miejsca zajmują produkty typu light. Lekkie majonezy, które ponoć nie tuczą, fit pleśniowe sery o obniżonej zawartości tłuszczu czy „zdrowe”, czekoladowe płatki śniadaniowe – taki przekaz sprawia, że sięgamy po to bezkarnie. Czy faktycznie light to lekkie produkty wspomagające proces odchudzania?**

Prawda jest taka, że producenci żywności często błędnie sugerują obniżoną wartość tłuszczu, cukru czy kalorii, aby proponowany przez nich produkt wydawał się bardziej atrakcyjny nie tylko dla przeciętnego konsumenta, ale również dla osoby będącej na diecie.

W związku z nadużyciami producentów żywności Parlament Europejski w 2006 roku wydał rozporządzenie, w którym określa jednoznacznie, że sformułowania „produkt o obniżonej zawartości (nazwa składnika odżywczego – białka / tłuszcze / węglowodany)” lub też sformułowania, które mogą mieć taki sam sens dla konsumenta, można używać jedynie w przypadku jeśli: „obniżenie zawartości wynosi co najmniej 30 % w porównaniu z podobnym produktem, z wyjątkiem mikroskładników odżywczych, gdzie dopuszczalne jest różnica 10 % w wartościach odniesienia, zgodnie z dyrektywą Rady 90/496/EWG, oraz sodu lub wartości równoważnej dla soli, gdzie dopuszczalna jest różnica 25 %”. Dokładnie takie same warunki wg rozporządzenia musi spełniać produkt spożywczy aby mógł zostać oznaczony przez producenta jako produkt „lekki”.- Niestety zdarza się, że producenci żywności „obchodzą” obowiązek zmiany proporcji makroskładników oznaczając swoje produkty jako „fit” / „0%” / „fitness” / „slim”. Dla przeciętnego konsumenta takie terminy są jednoznaczne z określeniem „light”. Wobec tego chętnie po nie sięgają, nawet jeżeli ich cena jest wyższa, z przekonaniem, że będą one wywierały korzystny wpływ na proces odchudzania – mówi Małgorzata Pomykała z Centrum Dietetyki Stosowanej w Giżycku i dodaje, że kupując produkty, które uważamy za „odchudzoną” wersję popularnych odpowiedników niosą za sobą ryzyko, że zjemy je w większej ilości niż jeśli wybierzemy produkty klasyczne.

Często zapominamy, że cukier i tłuszcz, czyli podstawowe składniki, które należy ograniczać w diecie redukcyjnej są podstawowymi nośnikami smaku. Jeśli więc producent ograniczy zawartość cukru w danym produkcie, ale nie chce tracić atrakcyjnego smaku tego produktu, doda większą zawartość tłuszczu lub odwrotnie. W konsekwencji otrzymujemy produkt o zbliżonej kaloryczności różniący się tylko zawartością makroskładników.

- Oczywiście, nie możemy z góry zakładać, że wszyscy producenci żywności są nieuczciwi. Istnieją również produkty typu light, które spełniają określone wymogi, czyli np. mają ograniczoną zawartość cukru i przez to niższą zawartość kaloryczną, ale w takich przypadkach cukier musi być zastąpiony innymi składnikami by utrzymać smak i konsystencję produktu (np. słodziki, guma guar, skrobia modyfikowana). Żeby natomiast utrzymać atrakcyjny smak producenci często stosują substancje smakowe lub wzmacniacze smaku – dodaje specjalistka z CDS.

Istnieją również produkty „light”, określane tym mianem słusznie, np. nabiał o ograniczonej zawartości tłuszczu. Tylko czy 2g tłuszczu mniej albo więcej rzeczywiści w znacznym stopniu wpłyną na proces odchudzania?

- Pamiętając, że człowiek ma tendencję do zjadania „odchudzonych” produktów w większych ilościach niż tradycyjnych odpowiedników sugerujemy kupić produkt oryginalny zamiast szukać jego „odchudzonych” odpowiedników i przestrzegać spożywanych ilości co pomoże nam kształtować zdrowe nawyki żywieniowe odnośnie wielkości spożywanych porcji i oduczy od spożywania nadmiernych ilości cukru i tłuszczu – radzi Małgorzata Pomykała.

Produkty light mogą zostać dodatkowym elementem zróżnicowanej diety, ale nie powinny w 100% zastępować swoich oryginalnych odpowiedników.