WARTO? WARTO

Własny chleb – zastanawiam się nad tym. Rezygnacja z batoników, mniej słona pieczeń, to ma sens. Ale kupowanie ekopomidorów, śliwek, śmietany? Takie rzeczy kosztują więcej niż zwykłe produkty. Czy wydatek jest potrzebny? Zdania są podzielone. Kilka lat temu naukowcy z Uniwersytetu Stanforda opublikowali raport. Ich badania wykazały, że żywność „bio" od „normalnej" różni się niewiele, jeśli chodzi o wartości odżywcze. Jedzenie eko zawiera o jedną trzecią mniej pestycydów, ale tę samą ilość witamin, a mleko ma tyle samo białka i tłuszczu. Wybuchła dyskusja, protestowała brytyjska Soil Association – pierwsza na świecie organizacja przyznająca certyfikaty „zdrowa żywność". Rynek eko to także biznes. Od sprzecznych danych kręci się w głowie. Trudno pojąć, kto ma rację. Chyba najrozsądniej kierować się intuicją: chcemy mieć lepsze życie – jedzmy zdrowiej, bardziej świadomie. Drylownicy nie kupię, ale postanowiłam, że moja rodzina będzie jeść pięć małych zamiast trzech większych posiłków. W miejsce oranżady będzie woda. Więcej sałatek na stole: cykoria, jarmuż, rukola... Kroki małe, ale w dobrą stronę.

Jedzenie eko jest droższe niż to zwykłe. Czy inwestycja ma sens? Zawartość witamin jest podobna, ale już pestycydów – mniejsza.

PS Na spacerze z psem spotkałam koleżankę. Rozmowa w stylu: co szykujesz na Wigilię? Powiedziała: „Obrus jak biała kartka – wszystko można z tym zrobić. W tym roku będzie zdrowe jedzenie zamiast tłustego. Jeszcze nie wiem jakie, ale coś wymyślę". ■

Aplikacja na tropie

Koniec z wczytywaniem się w drobny druk na etykiecie! Skanujesz telefonem kod kreskowy produktu i wiesz, jakie ma wartości odżywcze, ile kalorii i czy zawiera alergeny lub konserwanty. Oto 5 narzędzi do tropienia dobrego i złego jedzenia.

ZDROWE ZAKUPY
Największa baza produktów, ponad 30 tysięcy. Pokazuje zawartość cukru, soli, elementów odżywczych, liczbę kalorii. Ocenia, w jakim stopniu produkt jest zdrowy i bezpieczny – ewentualnie proponuje lepszą alternatywę. Jeśli wpiszesz składniki, których nie możesz jeść albo które chcesz ograniczyć, np. gluten czy laktozę, przy skanowaniu aplikacja poinformuje cię o ich obecności. U wielu użytkowników korzystanie z aplikacji w sklepie wystarczyło, by przestali kupować niezdrowe produkty, zmienili sposób odżywania i stracili kilka kilogramów. Bez diety!

CZYTAMY ETYKIETY
Prawie 10 tysięcy produktów – lista codziennie aktualizowana. Zaczynamy jak wyżej od skanowania kodu. Pojawia się wtedy informacja o składzie, wartości odżywczej i alergenach, ale uwaga: również komentarz dietetyka! Jeśli produkt nie spełnia kryteriów zdrowotności, ekspert zaproponuje lepszy zamiennik. Aplikacja zapamięta twoje ulubione produkty i przygotuje osobistą listę zakupów.

CZYTAJ SKŁAD
Edukacyjna aplikacja, w której każdy produkt opisano według kryteriów: co powinno się w nim znajdować, np. w serach żółtych najlepiej tylko śmietana i mleko. Co może też w nich być i nadal jest bezpieczne, np. w serach podpuszczka. A czego lepiej nie kupować, np. serów z azotynem potasu. Ważne jest nie tylko co, ale też ile. Podano więc dopuszczalne dzienne spożycie dodatków. Aplikacja blisko konsumenta: analizuje także dania gotowe: pizzę, lazanie, sałatki, sosy itd.

WIESZ, CO JESZ
Aplikacja, która bierze pod uwagę również nasz styl życia, pracy, sposób spędzania wolnego czasu. Z zestawu kilkudziesięciu diet możesz wybrać np. bogatą w magnez, antystresową, dla aktywnych fizycznie, stymulującą mózg itd. Wystarczy, że zrobisz zdjęcie produktu albo wpiszesz nazwę czy składniki i dowiesz się, jak wpływa na zdrowie. Czytelny podział na kategorie: aromaty, barwniki, emulgatory, konserwanty, przeciwutleniacze, wzmacniacze smaku, zapachu, słodziki, regulatory kwasowości.

E-FOOD
Zawiera spis dodatków do żywności, czyli nielubianych E. Zamiast trudnych nazw kolorowe buźki. Zielona oznacza, że dodatek jest dla organizmu bezpieczny, np. chlorofil. Żółta i pomarańczowa ostrzegają jak uliczna sygnalizacja: lepiej uważaj. I w końcu czerwona, czyli stop! Nie jedz! Nie kupuj.

Ewa Awdziejczyk