

Упаковка продуктов – это не только яркая обертка, но и важный источник информации. Правильное чтение маркировки помогает сделать осознанный выбор и сохранить здоровье.

Сроки годности - это не просто цифры.

Обращайте внимание на формулировки:

- «Годен до» – строгое ограничение;
- «Употребить в течение ...после вскрытия» - требует особого контроля;
- «Срок хранения» - период, когда продукт сохраняет свои полезные свойства.

Состав.

Ингредиенты перечислены в порядке убывания массы. Если сахар стоит на первом месте, стоит задуматься. Насторожить должны и длинные списки с Е-добавками, особенно консервантами и усилителями вкуса.

Пищевая ценность - математика здоровья.

Рассчитывайте суточную норму:

- жиры: не более 70-80г в день;
- сахар: максимум 50г;
- соль: до 5 г.

Особые отметки.

- «Без сахара» - может содержать подсластители;
- «Органический» - строгий контроль производства;
- «Натуральный» - не регулируется законом.

Важные детали:

- условия хранения – нарушение сокращает срок годности;
- происхождение – особенно важно для мяса и рыбы;
- штрих-код – первые цифры указывают на страну-производителя;

Потратьте лишнюю минуту на изучение этикетки – это инвестиция в ваше здоровье.

! Помните: лучший продукт часто имеет самый простой состав.

Будьте здоровы!