

Czy wiesz, co jesz, czyli o pożytkach czytania etykiet

Rozmowa z Justyną Żołnierz - specjalistką ds. żywienia w PSSE Strzelce Opolskie



„Spożycie w nadmiernych ilościach może wywołać efekt przeczyszczający(...)” - taki napis widzimy na jednym z produktów spożywczych, używanym codziennie przez miliony. Wie Pani, o czym mowa? Sama go używam, ale, przynajmniej, na etykietach interesują mnie wyłącznie daty przydatności produktu do spożycia. Po pierwsze – tylko daty są zapisane dużymi literami, a po drugie – pozostałych zapisów nie rozumiem. Przeprowadziłam szybki test na kilku osobach i okazuje się, że większość się w średniej: te zapisy niewiele mówią potencjalnym klientom. To jak – czytać te etykiety, czy można spokojnie je ominąć?

Jedną z najważniejszych elementów oznakowania jest określenie daty przydatności do spożycia. Nie oznacza to jednak że pozostałe informacje są nieważne. Informacja dotycząca zawartości fenyloalaniny czy wywołaniu efektu przeczyszczającego są również istotne szczególnie dla osób chorych na fenyloketonurię. Fenyloalanina występuje w substancjach słodzących takich jak aspartam czy acesulfam. Z tego względu na opakowaniu musi zostać zawarta informacja na temat jej obecności. Fenyloalanina jest aminokwasem, który musi być dostarczany do organizmu, gdyż człowiek sam nie syntetyzuje tego składnika, a jest on niezbędny do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Osoby chore na fenyloketonurię nie mają zdolności do rozkładania fenyloalaniny. Nadmierny poziom fenyloalaniny w mózgu może doprowadzić do uszkodzenia mózgu oraz zaburzeń emocjonalnych, takich jak depresja. Ponadto, jedno-

razowe spożycie dużej ilości fenyloalaniny może mieć działanie przeczyszczające. Podobne działanie przeczyszczające mają również poliole, czyli substancje słodzące, takie jak np. ksylitol, manitol, w przypadku spożycia więcej niż 10 % dziennego zalecanego spożycia. W produktach zamiast cukru używa się substancje słodzące w celu nadania słodkości. Są one bardziej słodkie niż cukier około 200 – 300 razy, dlatego można ich użyć mniej w produkcji, a po drugie są mniej kaloryczne. Z tego względu są chętniej wykorzystywane do produkcji przez producentów. A co do tego, na jakim produkcie pojawiło się ostrzeżenie o potencjalnym działaniu przeczyszczającym – nie jest to guma do żucia?

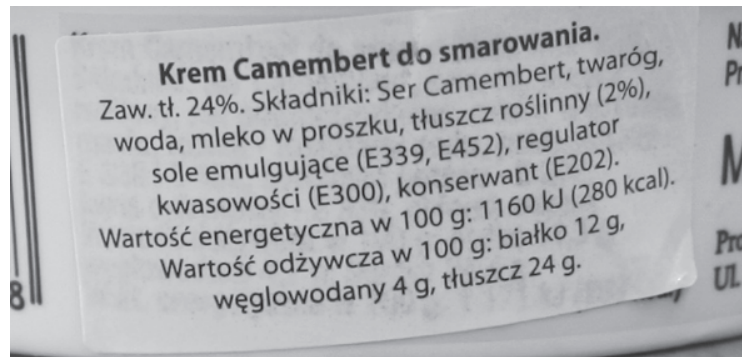
- Rzeczywiście jest. Wróćmy do etykiet. Jeden z moich znajomych czyta wszystkie napisy na opakowaniach, ale przede wszystkim zwraca uwagę na zawartość w konserwach mięsa i ryb. Wybiera oczywiście te, w których mięsa i ryb jest jak najwięcej: powyżej 70 procent. To powinien być istotny aspekt wyboru?

Oczywiście warto czytać skład produktów. Korzystniejsze jest spożycie produktów zawierających składniki wartościowe niż ich zamienniki. np. skonstruować 70 % mięsa czy ryb niż 35 %, gdzie pozostała ilość zastąpiona jest tłuszczem lub skrobią modyfikowaną. Po pierwsze spożywamy bardziej wartościowe składniki i za takie płacimy.

- Na innym produkcie – serze camembert, przeczytałam jego skład: brr, te wszystkie E..., no i strasznie jest kaloryczny. Bać się tych E...?

Pod symbolami E kryje się bardzo dużo różnorodnych substancji, które mają różnorakie znaczenie funkcjonalne np. barwniki, substancje słodzące, konserwujące, zagęszczające, przeciwzbrylające, ale również przeciwutleniające i inne. Niestety musimy sobie zdawać sprawę, że bez tych środków środki spożywcze byłyby bardzo krótkotrwałe, nie posiadałyby właściwego koloru, byłyby zbrzydlone, kaloryczne. Zamiast cukru stosuje się, więc substancje słodzące mniej kaloryczne oraz o większej słodkości, dzięki czemu nie potrzeba ich dodawać w dużych ilościach. Ponadto substancje dodatkowe mogą być dodane do żywności tylko w określonych dawkach określonych rozporządzeniem, których dawka do spożycia została określona na podstawie badań naukowych w celu określenia bezpiecznego poziomu spożycia. Niektóre korzystne składniki również opisywane są pod symbolem E takie jak witaminy czy przeciwutleniające. Wiadomo, że im mniej symboli E tym żywność mniej przetworzona i taką należy spożywać, ale niekiedy nie mamy możliwości ustrzec się od tych substancji, szczególnie w dzisiejszych czasach, kiedy żyjemy coraz szybciej i mamy mało czasu na przygotowanie posiłków.

Niestety na ostatnie pytanie nie mogę Pani odpowiedzieć, gdyż nie mam wiadomości potwierdzonych naukowo dotyczących ryby panga i nie chcę napisać nieprawdy. Wiadome jest tylko, że ryby należy jeść 1 do 2 razy tygodniowo, ze względu na to że zawierają korzystne dla organizmu kwasy nienasycone.



Oferta dla przedsiębiorców

Nowa korzystna oferta dla przedsiębiorców – niskoprocentowana pożyczka na działalność gospodarczą wraz z poręczeniem funduszu poręczeniowego.

8 listopada 2007 r. została podpisana umowa o współpracy pomiędzy Opolskim Regionalnym Funduszem Poręczeń Kredytowych Sp. z o.o. (funduszem poręczeniowym) w Opolu a Fundacją Rozwoju Śląska oraz Wspierania Inicjatyw Lokalnych (funduszem pożyczkowym). Przynosi ona przedsiębiorcom wymierne korzyści:

* możliwość uzyskania przez mikro i małe przedsiębiorstwa niskoprocentowanej pożyczki z funduszu pożyczkowego (działającego w strukturze FRŚoWIL) – oprocentowanie na poziomie stopy referencyjnej - aktualnie 5,94 % w stosunku rocznym,

* możliwość uzyskania poręczenia funduszu poręczeniowego – na poziomie 70 % kwoty pożyczki, a co

za tym idzie możliwość uniknięcia przez przedsiębiorców w części lub w całości konieczności ustanowienia kosztownych i wymagających czasu zabezpieczeń tzw twardych np hipoteki, zastawu rejestrowego, przewłaszczenia wraz z cesją polisy ubezpieczeniowej,

* możliwość sfinansowania pożyczką wraz z poręczeniem wkładu własnego przedsiębiorców w procesie wnioskowania o środki z Programu Operacyjnego Województwa Opolskiego na lata 2007-2013 w szczególności poddziałania 1.1.2. Inwestycje w mikroprzedsiębiorstwach, 1.3.2. Inwestycje w innowacje w przedsiębiorstwach, 1.4.1. wsparcie usług turystycznych świadczonych przez przedsiębiorstwa,

* możliwość udzielania wsparcia finansowego przedsiębiorcom o relatywnie dobrej kondycji finansowej ale o krótkiej historii prowadzenia działalności gospodarczej.

Umowa uprości i skróci procedurę składania wniosków o pożyczkę i poręczenie. Wnioski obydwu instytucji będą dostępne zarówno w siedzibie funduszu poręczeniowego jak i funduszu pożyczkowego. Ponadto fundusz poręczeniowy będzie korzystał, w oparciu o krótkie oświadczenie przedsiębiorcy, z części dokumentacji ekonomiczno-finansowej składanej przez pożyczkobiorcę w funduszu pożyczkowym (przedsiębiorca składa część ekonomiczno-finansową dokumentacji tylko w jednej instytucji co przekłada się na dużą oszczędność czasu).

Wszelkie dodatkowe informacje:

Opolski Regionalny Fundusz Poręczeń Kredytowych
45-064 Opole, ul. Kołłątaja 11/28
tel. 077/44-15-620, fax. 071/7231351
e-mail: biuro@orfpk.opole.pl

klub-net Activa podpisał umowę międzynarodową



Uczniowski klub Activa przy Liceum Ogólnokształcącym im. Mieszka I w Zawadzkiem podpisał umowę o współpracy z czeskim klubem Relaks z Ustí nad Labem i klubem z Otmuchowa "Wszystko Gra". Umowa zaowocuje projektem międzynarodowym wspartym środkami finansowymi PFDiM. Planowanie i przygotowanie projektu odbyło się na 9. Seminarium Międzynarodowym z Złotnikami Lubańskich w dniach 6-11 listopada 2007. W warsztatach uczestniczyły kluby z Czech, Niemiec i Polski – razem ponad 60. klubowiczów. Z naszej strony na spotkaniu byli obecni Katarzyna Ginko, Aleksandra Małek i opiekun Zdzisław Zuchowski.

Projekt międzynarodowy to część zadań realizowanych w klubie przez kilkunastu uczniów. Tym bardziej należy podkreślić fakt, że to już trzecia umowa międzynarodowa od chwili powstania klubu w 2004 roku. Działalność klubu opiera się na wolontariacie. Organizujemy w szkole rozgrywki piłki siatkowej, wieczorki i dyskoteki, przygotowujemy imprezy środowiskowe typu mikołajki, spotkanie wigilijne czy też wieczory filmowe. Mamy własne pomieszczenie – klub w liceum, gdzie co tydzień spotykamy się po lekcjach. Udostępniamy nasze pomieszczenie wszystkim uczniom w czasie zajęć. Można tu odpocząć, jak i spotkać się na przerwach.

Międzynarodowy projekt to realizacja zaplanowanych działań przez około 30 klubowiczów w czerwcu przyszłego roku. Umowa przewiduje wspólne przygotowanie zajęć dla uczestników spotkania w Złotym Stoku tak, by zarówno zwiedzić Dolny Śląsk, jak i wypracować materiały ukazujące wspólne zainteresowania oraz kulturowe korzenie. Efektem naszych działań będzie film, zdjęcia, plakaty, no i wspomnienia. Seminarium międzynarodowe to nie tylko towarzyskie spotkanie.

Polska Fundacja Dzieci i Młodzieży zaprosiła nie tylko klubowiczów z trzech państw. Zajęcia pro-

wadzili trenerzy z Polski, Czech i Niemiec. Program był przygotowany w taki sposób, by każdy uczestnik miał okazję zaprezentować swój klub i region w jak najciekawszy sposób. Powstało kilkanaście stanowisk, gdzie plakaty, ulotki, jak i sama informacja o działalności klubu miała zachęcić do współpracy. Warsztaty obejmowały gry i zabawy integracyjne, po których nastąpiła praca w zespołach przygotowujących podpisanie umowy o współpracy. Klubowicze posługiwali się najczęściej językiem niemieckim i angielskim. Nie było żadnych kłopotów z porozumieniem, bo w razie konieczności pomagali tłumacze i opiekunowie. Najciekawsza jednak była praca nad przygotowaniem spotkania już samych klubowiczów - w przyszłym roku. Tu następowała praca nad projektem w zespołach cztero- i sześcioposobowych. Należało zaprojektować nie tylko cel i temat spotkania. Każdy zespół musiał szczegółowo zaplanować każdy dzień oraz efekty spotkania. Problemem był też budżet projektu. Okazało się, że wiele klubów będzie musiało szukać dofinansowania lub innych sposobów pozyskania dodatkowych środków. Oprócz pracy nad projektami udało nam się zwiedzić Jelenią Górę, zamek Czocho, przez co jeszcze lepiej poznaliśmy się. Była dyskoteka i ognisko. Wymieniliśmy się adresami, a obecnie przygotowujemy szczegółowe wymiany. Szczególnie cieszy nas fakt spotkania się z klubem z Otmuchowa „Wszystko Gra”, z którym już w zeszłym roku byliśmy na wycieczce w Beskidzie Żywieckim.

Podsumowując można powiedzieć, że dzięki opiece PFDiM jak i naszego Stowarzyszenia na Rzecz Rozwoju Edukacji i Kultury w Powiecie Strzeleckim możemy rozplanować nasz budżet na 7000 zł, a na projekt międzynarodowy otrzymaliśmy do dyspozycji na trzy kluby 4500 euro. Liczymy, że nasze działania będą docenione i że uda się pomóc wielu uczniom spędzić czas wolny w sposób aktywny.

