

KOSETIKETTE IN GEWONE TAAL

Die verpakings van die kos wat jy koop, is besaai met terme vol beloftes van gesondheid. Ons ondersoek watter van hulle bied fantastiese waarde, ten minste goeie waarde ... of is sommer net flou.

Deur: Salomé Delpont. (Rooi Rose Januarie 2018)

Jy vra

Wat moet ek kies as elke etiket kliphard uitroep dat hierdie wonderlike ontbytkos en daardie fantastiese nuwe energiedrankie allernoodsaakliks vir jou gesondheid is?

Party van die beloftes kan regtig ietsie ekstra doen. En dan is daar dié wat waarskynlik minder belangrik is. Hier is 13 waarvan jy moet weet.

‘Natural’, ‘Natural Flavourant’, ‘No artificial Flavour’

Geldig tot flou

Die kleur- en geurmiddels van plante is eintlik maar net chemiese formules. Daarom kan dit meestal uitstekend gereproduseer word.

Rede

Ons wil glo dat alles wat in die laboratorium gemaak is, per definisie ongesond is. Maar net soos met die voorafgaande middels is alle goedgekeurde sintetiese kleur- en geurmiddels deeglik getoets.

“Natuurlik” waarborg niks: dit sê bloot dit kom van die oorspronklike plant of dier.

Natuurlike vanielje kan kom van ’n boom wat met plaagdoders bespuit kan wees, terwyl sintetiese geurmiddels in beginsel veilig vervaardig word. Dit is bra onlogies om aan te dring op natuurlike kleur- en geurmiddels maar terselfdertyd maaltyd-plaasvervangers en kitspappe te gebruik wat geheel en al kunsmatig vervaardig word.

Aan die ander kant word die kleur van groente en vrugte juis gekoppel aan die aktiewe anti-oksidente daarin, soos likopeen in tamaties, maar spesifiek in vars produkte.

‘Bioactive’

Flou

Enige komponent in ’n voedsel wat jou liggaam kan beïnvloed, tel as bioaktief.

Gewoonlik word al die soorte stowwe in kos wat nie noodsaaklik is nie – maar wel voordelig is – as bioaktiewe stowwe geklassifiseer. Voorbeelde is kafeïen, karoteen,

cholien en vetsure.

Rede

Vars kos is propvol bioaktiewe stowwe, s nder om dit te verkondig. Het jy al ooit die woord “bioaktief” gesien op ’n houer vir koffie (propvol kafe ien), ’n eier (propvol cholien) of melk (bevat omega-3’s)? Kositems wat hulle beroep op bioaktiewe bestanddele is hoogs verwerk, en nie noodwendig voordelig nie.

Lekkerbek-etiket

Flou (maar lekker!)

Ons sien dit oral: natural, fresh, oven fresh, farm fresh, garden fresh, ocean fresh, fresh taste,

freshly squeezed, original, homemade, home recipe, handmade, crafted, artisanal, home baked,

from the farm, real, country, wild, seasonal, genuine, authentic, traditional, premium, finest, top

quality, best, better, now with, new, superior taste, directly from, award-winning taste ...

Rede

Daar is nie fout met hulle nie, solank jy verstaan hulle het eintlik net emosionele waarde, sonder konkrete, meetbare voordele. Hulle is meestal onskadelike bemarkingsfoefies, en waarborg selde voedsamer kos. Neem “premium” of “best” en vra in vergelyking met wat? Dit maak net sin as die produk volgens ’n meetbare standaard met ’n ander een vergelyk word.

Soms is die terme misleidend, soos “from the farm”. Alle eiers kom van ’n soort plaas, so ook alle vrugte, groente, heuning, vleis en melk. ’n Ander term wat gereeld misbruik word, is “real”. Ek het onlangs truffelolie gekoop met “made with real truffles” baie strategies by die woorde “truffle oil” geplaas. Tuis sien ek die etiket s  truffels  n sintetiese truffelgeurmiddel is gebruik.

Hier gaan dit oor jou persoonlike smaak, eerder as daarvoor dat jy werklik

voedingswaarde vir jou geld kry. My olie wat nie net met “real” truffels gemaak is nie,  s baie lekker.

‘Carb-free’, ‘Low Carb’, ‘Even Lower in Carbs’

Fantasties tot Geldig

Die boodskap in ons kop is dat koolhidrate vet maak, en dat alle kos sonder koolhidrate, of ten minste met minder daarvan, so goed is soos ’n waarborg dat ons gewig sal verloor.

Rede

Hierdie een kan nuttig wees maar word ook misbruik.

Koolhidrate is deel van 'n gesonde dieet, veral as dit kom van jou groente, vrugte en heelgrane. Tog is dit wys om jou koolhidrate dop te hou as jy 'n paar kilogramme wil afskud. Daarom kán hierdie terme jou help, veral as jy 'n Banter of diabeet is wat koolhidrate beperk.

Maar die koolhidrate in 'n produk word dikwels bloot vervang deur meer vette of meer proteïene. Hierdie low carb– en even lower carb-produkte kan dieselfde kilojoules as die “carb”-produk bevat. Of selfs meer. Dit kan dus net so maklik vet maak.

Die eintlike nuttige term is “Total carbohydrates: of which Glycaemic carbohydrates (g) ... of which total sugar (g) ...”

Dit wys jou watter soort koolhidrate daarin is: dié wat selfs binne twintig minute in energie omskakel en jou bloedsuiker opjaag, soos suiker; of dié wat stadig verteer, jou bloedsuiker egalig hou en jou eetlus stabiliseer. Hoe laer die telling, hoe beter die koolhidraat.

‘Enriched’, ‘Added’

Fantasties, soms flou

Dit beteken dat voedingstowwe wat deur verwerking verlore gegaan het agterna weer bygesit is. Growwe brood kan verryk wees met gluten, vesel, omega-3's en so aan.

Rede

Dit klink asof jy heelwat ekstra kry. In werklikheid behoort 'n produk in elk geval hierdie bestanddele te bevat. Neem brood: as dit van steengemaalde volkoring gemaak was, het dit steeds die koringkiem met sy omega-3's daarin gehad, plus al die nodige gluten en vesel. Om alles te verwyder en 'n klein bietjie terug te sit omskep nie 'n verarmde, verfynde witbrood in 'n voedsame een nie.

Die term wat regtig nuttig is, is “fortified”. Hier word voedingstowwe by 'n basiese kos bygevoeg om dit van voedingstowwe te voorsien waaraan die breë gemeenskap tipies 'n tekort het. Dit word gewoonlik as deel van landsbeleid gedoen. In ons land word sout met jodium gefortifiseer, en basiese meliemeel met vitamien A, sink, foliensuur en yster.

Baie mense is gekant teen sulke “gedwonge” vitamienaanvullings, maar koop tog vitamien, wat nie heeltemal logies is nie.

Gesondheidstempels

Fantasties

Slagspreuke is volop, soos Have milk every day, 5-a-day, Part of a balanced diet, Approved by

the Heart and Stroke Foundation en die Kansa-teken, om 'n paar te noem.

Rede

Meestal help dit jou om gesonde produkte uit te ken. Maar moenie 'n produk afskryf net omdat dit nie hierdie seël dra nie. Hierdie stempels is duur. Baie vervaardigers kan dit nie bekostig nie. Jy sal dit ook selde op die tipies gesonde kos, vrugte en groente sien, omdat dit as oorbodig beskou word.

Gelukkig is hierdie slagspreuke selde misleidend, omdat dit deur wetgewing beheer word. Gesondheidslagspreuke mag net aangebring word op kositems wat werklik voordelig is. 'n Gesondheidsboodskap soos "Have milk every day" kan nie op roomys geplaas word nie, net op items soos melk en jogurt. Net so kry jy nie die "5-a-day" merk op kougom met "real berry flavour" nie.

'High-energy'

Flou

Dié produkte beloof jou 'n dinamiese, fenomenale dag.

Rede

Wat hulle eintlik bevat, is baie kilojoules. Talle van die handelsmerke lys suiker as die tweede bestanddeel, met ander woorde suiker is die ware bron van die energie daarin. Dit is waar dat suiker gou in energie omsit, maar jou energievlak duik binne 'n uur of twee, en dan voel jy getap en moeg. As jy nié werk toe draf nie, nié ondergewig is nie en jou dag met sit en staan deurbring (soos ook skoolkinders), het jy nié kitskilojoules nodig nie. Jou brein het eerder lae GI-koolhidrate, gesonde vette en proteïen nodig. Daarby is energie die resultaat van 'n gesonde leefstyl. Jy gaan beter presteer as jy genoeg slaap en fiks bly.

'Free-range'

Fantasties én persoonlik

Dit klink rooskleurig omdat die diere nie wreed behandel word nie.

Rede

Die eiers van vrylopende hoenders is maar net so voedsaam soos die eiers van hokhenne. Maar die konsep gaan daaroor dat diere met respek behandel word.

‘No added sugar’

Geldig

Dit klink en is goed. Meestal.

Rede

Die verklikker is “added”. soms word dit misbruik. Kyk self hoeveel suiker bevat die produk per porsie. Een teelepel suiker is 5 g. Jy kan dus gou uitwerk hoeveel teelepels suiker dit werklik gee. Baie dikwels is die produk bloot met iets anders as suiker versoet, wat maar net soveel kilojoules bevat en potensieel selfs nadeliger is, soos HFCS.

Heuning, laktose en alle soorte “syrups” het geen voordele bo suiker nie, en bevat byna net soveel kilojoules soos suiker.

Ander nie-suikerversoeters het wel minder kilojoules as suiker, soos isomalt, polydextrose, mannitol, xylitol, erythritol, polydextrose, sorbitol en dextrose.

‘Unprocessed/minimally processed’

Geldig maar gebruik jou goeie oordeel

As ’n item op enige manier anders as die oorspronklike item is, tel dit as verwerk. So is wortels wat gekap of geskil is verwerkte voedsel.

Rede

“Unprocessed” klink gesond maar sekere items is veilig juis omdat dit verwerk is, soos melk. Dit móét behandel word om gevaarlike organismes te vernietig wat siektes soos koeipokke, tuberkulose en brucellose kan veroorsaak.

Gebruik jou goeie oordeel. Soms verseker verwerking eintlik gehalte; ander kere beteken dit onnodige hantering. Onthou, hoe meer ’n voedsel herkenbaar na die oorspronklike rou item lyk, hoe minder verwerk is dit ... ’n visuele rangorde. Dink aan hoenderborsies met vel en been, teenoor ontbeende en vellose hoenderborsiefilette, gekrummelde hoenderballetjies en hoenderpolonie.

‘Wood Smoked’

Gevaarlik

Dit klink so outentiek en natuurlik. Dit is ... en is ook ongesond.

Rede

Hierdie antieke tegniek word vandag as baie minder veilig as sintetiese rookgeurmiddels beskou. Houtrook bevat verskeie goed bevestigde kankerwekkers, en gerookte kos word sterk aan onder meer pankreas-, kolon- en prostaatkanker gekoppel. Daarom laat die EU nie die tradisionele gerookte produkte toe nie. Hulle beveel rookgeurmiddels aan. Al word dit van gerookte hout gemaak, word die kankerwekkers daaruit verwyder, en daarom is dit veiliger.

'With Taurine'

Flou

Sommige energiedrankies spog hiermee.

Rede

Die veronderstelling is dat taurien goed is vir jou hart en jou help konsentreer. Maar taurien is ook 'n sterk anti-oksidadant en help dus oksidasie (verkleuring) in koeldranke keer. Jy kry waarskynlik in elk geval genoeg taurien uit jou vleis, melk en vis.

