

ΤΕΥΧΟΣ ΧLVXVI  
Οκτώβριος 2010

Αίθουσα μισικής ενδυνάμωσης Οκτώβριος 2010



ΑΙΓΑΙΑΚΟΣ  
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΚΟΣ  
ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ



Πανεπιστήμιο Αιγαίου



## Ετήσια Γενική Συνέλευση Επιτροπής Αθλητισμού Τριτοβάθμιας εκπαίδευσης (ΕΑΤΕ)

Αναλυτικά ΣΕΛ. 6



## Εξοπλισμός αίθουσας μουικής ενδυνάμωσης

Αναλυτικά ΣΕΛ. 3-5

## Υποτροφίες Ιδρύματος «ΛΕΒΕΝΤΗ»

Αναλυτικά ΣΕΛ. 7-8

## Το μπριτζ στο Πανεπιστήμιο Αιγαίου Σελ 6

### ΜΕΡΟΣ ΙΙ

ΔΙΑΙΤΑ: ΤΑ ΜΥΣΤΙΚΑ ΤΗΣ  
ΕΓΓΥΗΜΕΝΗΣ.....  
ΑΠΟΤΥΧΙΑΣ ΣΕΛ. 9-11



Πόσο Light είναι τα Light τρόφιμα . . .

Σελ.11

## Εξοπλισμός αίθουσας μουικής ενδυνάμωσης, προμήθεια διαδρόμου, ποδηλάτου

Με την προμήθεια και τοποθέτηση ηλεκτρικού διαδρόμου και ποδηλάτου εξοπλήστηκε η αίθουσα μουικής ενδυνάμωσης στον 1<sup>ο</sup> όροφο του Πολιτιστικού κέντρου του Πανεπιστημίου Αιγαίου. Υπενθυμίζεται ότι το εβδομαδιαίο πρόγραμμα λειτουργίας της αίθουσας μουικής ενδυνάμωσης είναι:

<b>ΔΕΥΤΕΡΑ:</b>	<b>19.00-20.30</b>
<b>ΤΕΤΑΡΤΗ:</b>	<b>19.00-20.30</b>
<b>ΠΕΜΠΤΗ:</b>	<b>11.00-12.30</b>
<b>ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ:</b>	<b>11.00-12.30</b>

Επίσης πρέπει να τονιστεί ότι ταυτόχρονα με τα προγράμματα μουικής ενδυνάμωσης και βελτίωσης της φυσικής κατάστασης προσφέρονται στους ενδιαφερόμενους μετρήσεις βασικών παραμέτρων του σωματικού βάρους όπως δείκτη μάζας σώματος, ποσοστό σωματικού λίπους, ποσοστό σκελετικών μυών και ποσοστό σπλαχνικού λίπους.

Εξοπλισμός Αίθουσας μουικής ενδυνάμωσης, τοποθέτηση ηλεκτρικού διαδρόμου και ποδηλάτου - Οκτώβριος 2010







## Ετήσια Γενική Συνέλευση Επιτροπής Αθλητισμού Τριτοβάθμιας εκπαίδευσης (ΕΑΤΕ)

Τη Δευτέρα 22 Νοεμβρίου στην αίθουσα τελετών του Εθνικού Μετσόβειου Πολυτεχνείου θα διεξαχθεί η Ετήσια Γενική Συνέλευση της Επιτροπής Αθλητισμού Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης με θέματα που αφορούν τον Πανεπιστημιακό Αθλητισμό και κυρίως τον προγραμματισμό των Πανεπιστημιακών αθλητικών δραστηριοτήτων εσωτερικού και εξωτερικού.

### Μπριτζ: μαθήματα αγωνιστικού μπριτζ

Ο Σύλλογος Αγωνιστικού Μπριτζ Λέσβου με την υποστήριξη της Ελληνικής Ομοσπονδίας Μπριτζ και το Γραφείο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του τομέα " Αιγαϊακός Πανεπιστημιακός Αθλητισμός του Πανεπιστημίου Αιγαίου, διοργανώνει μαθήματα αγωνιστικού Μπριτζ σε φοιτητές/ φοιτήτριες του Πανεπιστημίου Αιγαίου . Τα μαθήματα είναι δωρεάν και θα γίνουν από δάσκαλο που θα διαθέσει ο τοπικός Σύλλογος Μπριτζ.

Για περισσότερες πληροφορίες και για δηλώσεις συμμετοχής μπορείτε να επικοινωνήσετε με τον κ. Ρουμेलιώτη Σπύρο στο e mail: [soc07180@soc.aegean.gr](mailto:soc07180@soc.aegean.gr)

### Ιστοσελίδα "Αιγαϊακού Πανεπιστημιακού Αθλητισμού"

Όλες οι πληροφορίες σχετικά με τις αθλητικές δραστηριότητες στην Πανεπιστημιακή μονάδα Μυτιλήνης Πανεπιστημίου Αιγαίου καθώς και τις Πανελλήνιες και διεθνείς φοιτητικές διοργανώσεις βρίσκονται και στην ιστοσελίδα:

[www.aegean.gr/sports](http://www.aegean.gr/sports)



## Υποτροφίες



### ΙΔΡΥΜΑ Α. Γ. ΛΕΒΕΝΤΗ "Υποτροφίες Ολυμπιακής Προετοιμασίας"

Το Ίδρυμα Α.Γ. Λεβέντη (A. G. LEVENTIS FOUNDATION) προκηρύσσει διαγωνισμό για τη χορήγηση είκοσι πέντε (25) "Υποτροφιών Ολυμπιακής Προετοιμασίας" σε αθλητές και αθλήτριες ατομικών αθλημάτων εν όψει της διεξαγωγής των Ολυμπιακών Αγώνων του 2012 στο Λονδίνο, υπό τους εξής όρους και προϋποθέσεις:

#### 1. Υποτροφίες :

Κατά την αδέσμευτη κρίση της Επιτροπής, χορηγούνται είκοσι πέντε (25) αθλητικές υποτροφίες ετήσιας διάρκειας και ύψους τεσσάρων χιλιάδων (4.000) Ευρώ η κάθε μία, σε αθλητές και αθλήτριες από την Ελλάδα ή την Κύπρο, που αγωνίζονται σε ατομικά ολυμπιακά αθλήματα.

#### 2. Δικαίωμα Υποψηφιότητας :

Υποψηφιότητες δύνανται να υποβάλλουν αθλητές και αθλήτριες ατομικών αθλημάτων από την Ελλάδα ή την Κύπρο. Δεν έχουν δικαίωμα να υποβάλλουν υποψηφιότητα αθλητές και αθλήτριες οι οποίοι έχουν καταλάβει έως και την έκτη (6η) θέση σε Ολυμπιακούς Αγώνες ή/και Παγκόσμια Πρωταθλήματα διεθνών ομοσπονδιών Ανδρών και Γυναικών (ενηλίκων). Θα προτιμηθούν αθλητές και αθλήτριες οι οποίοι δεν έχουν χορηγούς. Αθλητές στους οποίους χορηγήθηκε υποτροφία δύνανται να τη διεκδικήσουν ξανά και να τους χορηγηθεί και πάλι μέχρι πέντε (5) συνολικά φορές.

#### 3. Υποβολή Υποψηφιότητας :

##### (α) Διαδικασία υποβολής :

Οι υποψηφιότητες θα υποβάλλονται μέσω ειδικού εντύπου το οποίο θα διατεθεί από το Ίδρυμα στις αθλητικές ομοσπονδίες και σε κάθε ενδιαφερόμενο. Η αίτηση, η οποία θα περιλαμβάνει και τους όρους που θα δεσμεύεται να τηρήσει ο υποψήφιος σε περίπτωση χορήγησης της υποτροφίας, θα πρέπει να συνοδεύεται από τα εξής δικαιολογητικά :

(i) Βιογραφικό σημείωμα (αθλητικό και σπουδών).

(ii) Βεβαίωση της αρμόδιας ομοσπονδίας για το τρέχον έτος περί των αθλητικών επιδόσεων που επικαλείται ο υποψήφιος

(iii) Υπεύθυνη δήλωση στην οποία ο υποψήφιος θα αναφέρει τυχόν υποτροφίες ή χορηγίες τις οποίες έχει ήδη λάβει.

Όλα τα ανωτέρω έγγραφα πρέπει να υποβάλλονται στα Ελληνικά.

##### (β) Χρόνος υποβολής :

Υποψηφιότητες θα γίνονται δεκτές και θα παραλαμβάνονται μέχρι και την 30η Νοεμβρίου 2010. Υποψηφιότητες που θα υποβληθούν μετά την ημερομηνία αυτή, έστω και αν παραληφθούν, δε θα γίνονται δεκτές.

##### (γ) Τόπος υποβολής :

Οι ενδιαφερόμενοι δύνανται να παραλαμβάνουν τα ειδικά έντυπα υποψηφιότητας από Δευτέρα έως Πέμπτη και ώρα 10:00 έως 16:00 από την Εταιρεία W&W Πατησίων 141, Αθήνα 112 51, τηλ : 210-8651078 καθώς και από την ιστοσελίδα του Ίδρυματος [www.leventisfoundation.org](http://www.leventisfoundation.org).

Τα συμπληρωμένα έντυπα, καθώς και τα σχετικά δικαιολογητικά θα υποβάλλονται είτε με απευθείας παράδοσή τους μέχρι την 30/11/2009 στην παραπάνω διεύθυνση, είτε με express ταχυδρομείο είτε με courier, από τη σφραγίδα των οποίων θα προκύπτει η ημερομηνία καταθέσεως.

#### 4. Αξιολόγηση υποψηφιοτήτων :

Το Ίδρυμα θα αναθέσει την κρίση των φακέλων υποψηφιότητας σε ορισθείσα επιτροπή.

#### 5. Ανακήρυξη Υποτρόφων :

Η επιλογή των υποτρόφων θα γίνει κατά την αδέσμευτη κρίση της επιτροπής, που έχει ήδη ορίσει το Ίδρυμα και θα εγκριθεί τελικώς από το Δ.Σ. του Ίδρυματος.

Η αυτοπρόσωπη εμφάνιση των υποτρόφων στην Αθήνα κατά την τελετή απονομής των υποτροφιών, συνιστά απαραίτητο όρο για τη χορήγηση της υποτροφίας.

**6.Καταβολή Υποτροφιών:**

Οι υποτροφίες θα καταβληθούν στους βραβευθέντες κατά τη διάρκεια τελετής, η ημερομηνία της οποίας θα ανακοινωθεί στους βραβευθέντες με επιστολή από το Ίδρυμα.

**7.Ερμηνεία των όρων του διαγωνισμού :**

Το Ίδρυμα ερμηνεύει και συμπληρώνει ελεύθερα τους όρους της παρούσας προκήρυξης.

**8.Απόρριψη των όρων του διαγωνισμού :**

Το Ίδρυμα διατηρεί το δικαίωμα να μην απονείμει μία ή περισσότερες υποτροφίες σε περίπτωση που κρίνει, κατά την απόλυτη διακριτική του ευχέρεια, ότι οι υποψήφιοι δεν πληρούν τους όρους του διαγωνισμού.

Οι διαγωνιζόμενοι δια μόνης της συμμετοχής τους στο διαγωνισμό, αποδέχονται ανεπιφύλακτα τους όρους του.

## Δίαιτα: Τα μυστικά της εγγυημένης..... αποτυχίας

Πόσες φορές έχετε αρχίσει 'από Δευτέρα' δίαιτα; Αν είναι πάνω από μία, είναι προφανές ότι οι προηγούμενες δεν κατάφεραν να φέρουν την πολυπόθητη μόνιμη απώλεια βάρους.

Αν αυτό δεν σας παρηγορεί καθόλου, δεν είστε οι μόνοι. Αλληπάλληλες μελέτες έχουν δείξει πως το σχεδόν 95% των ανθρώπων που προσπαθούν να απαλλαγούν από τα περιττά τους κιλά, αποτυγχάνουν πλήρως.

Καθαριστικό ρόλο στην αποτυχία, φαίνεται ότι αποτελούν αρκετές από τις μεθόδους που σχεδόν όλοι έχουμε κατά καιρούς δοκιμάσει. Ποιες είναι οι οκτώ μέθοδοι που εγγυώνται πως, αν τις ακολουθήσετε, καταδικάζετε εκ των προτέρων την δίαιτά σας σε...αποτυχία;

### Φαγητό μία ή το πολύ δύο φορές την ημέρα

Πολλοί νομίζουν ότι θα αδυνατίσουν, εάν τρώνε μόνο μία φορά την ημέρα ή εάν παραλείπουν τουλάχιστον ένα από τα τρία κύρια γεύματα (κατά προτίμηση το πρωινό, που αποτελεί το συνηθέστερο 'θύμα' της δίαιτας).

Η πραγματικότητα όμως είναι ότι ο οργανισμός χρειάζεται συγκεκριμένο αριθμό θερμίδων και θρεπτικών συστατικών κάθε μέρα για να λειτουργεί ομαλά. Αν παραλείπετε κάποιο γεύμα, το πιθανότερο είναι πως θα αρχίσετε να τσιμπολογάτε ή θα φάτε περισσότερο στο επόμενο γεύμα-και αυτό έχει συνέπειες.

Μελέτες, λ.χ., έχουν δείξει πως όσοι παραλείπουν το πρωινό, είναι πιο παχείς από όσους τρώνε ένα θρεπτικό πρωινό γεύμα.

Τι πρέπει να κάνετε για να αδυνατίσετε; Να καταναλώνετε πολλά μικρά γεύματα στη διάρκεια της μέρας, τα οποία θα περιέχουν άφθονα θρεπτικά, με λίγα λιπαρά και λίγες θερμίδες, τρόφιμα.

### Στο κρεβάτι με άδειο στομάχι

Δεν έχει σημασία τι ώρα τρώει κανείς, αλλά τι έχει φάει καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας και πόσο έχει κινηθεί για να κάψει θερμίδες. Αν καταναλώνετε περιττές θερμίδες, ο οργανισμός θα τις αποθηκεύσει με τη μορφή λίπους, είτε φάτε είτε δεν φάτε το βράδυ. Επιπλέον, ο οργανισμός χρειάζεται λίγα 'καύσιμα' και το βράδυ, για να κοιμηθεί ήσυχος και να ξεκουραστεί.

Μοναδική περίπτωση να σας παχύνει το βραδινό είναι να μένετε σχεδόν νηστικοί μέσα στη μέρα, για να φάτε το 80% των ημερήσιων θερμίδων σας το βράδυ.

Συνεπώς, πριν μπειτε στο κρεβάτι, φάτε κάτι ελαφρύ.

### Υπερβολική ενασχόληση με τρόφιμα που 'καίνε το λίπος'

Δεν υπάρχουν τρόφιμα που να 'καίνε' το λίπος ή να αυξάνουν τις καύσεις. Απλώς, ορισμένα τρόφιμα που περιέχουν καφεΐνη μπορεί να επιταχύνουν προσωρινά τον μεταβολισμό, αλλά δεν αδυνατίζουν.

Πρακτικά αυτό σημαίνει πως προσθήκη λεμονιού ή γκρέιπ φρουτ στην καθημερινή διατροφή σας, δεν πρόκειται να σας αδυνατίσει. Αν θέλετε να χάσετε τα περιττά κιλά και μάλιστα σε μορφή σωματικού λίπους, πρέπει να κάνετε κανονική δίαιτα, που θα περιέχει μετρημένες ποσότητες λιπαρών.

### Στο... πυρ το εξώτερον ψωμί, ρύζι, μακαρόνια

Κάθε 'δίαιτα' που (δεν) σέβεται τον εαυτό της, εξοβελίζει τις πατάτες, το ρύζι, τα ζυμαρικά, το ψωμί, τα φασόλια και ορισμένα λαχανικά (όπως τις γλυκοπατάτες) επειδή περιέχουν σύνθετους υδατάνθρακες.

Οι σύνθετοι υδατάνθρακες αποτελούν καλή πηγή ενέργειας για τον οργανισμό, αλλά είναι παχυντικοί μόνον όταν καταναλώνονται σε μεγάλες ποσότητες ή 'εμπλουτίζονται' με παχυντικές σάλτσες, βούτυρο ή λάδι. Επιπλέον, όχι μόνο είναι απαραίτητοι στον οργανισμό, αλλά σύμφωνα με τις επίσημες συστάσεις πρέπει να αποτελούν τον κορμό (και όχι την εξαίρεση) της καθημερινής διατροφής μας.

Συνεπώς, να τρώτε καθημερινά τα προαναφερθέντα τρόφιμα, αλλά αν είναι δυνατόν σκέτα και σε μικρές ποσότητες, προτιμώντας όσα έχουν πολλές φυτικές ίνες.

### Απόσταση ασφαλείας από τα γαλακτοκομικά

Το γάλα, το τυρί και το γιαούρτι αποτελούν ένα ακόμα 'θύμα' πολλών από τις δίαιτες που κάνουμε για να αδυνατίσουμε.

Και πάλι κακό κάνουμε κακό παρά καλό, διότι τα γαλακτοκομικά προϊόντα παρέχουν πολλά θρεπτικά συστατικά που είναι απαραίτητα στον οργανισμό για να λειτουργεί ομαλά και συνεπώς, πρέπει να αποτελούν τμήμα κάθε προγράμματος αδυνατίσματος.

Το σημείο που πρέπει να προσέξετε είναι τα λιπαρά τους: να επιλέγετε λίγων λιπαρών ή άπαχο γάλα, τυρί και γιαούρτι.

### Μπριζόλα και σαλάτα η καλύτερη λύση

Αυτό κι αν είναι χυλοπιωμένο και στερεή πεποίθηση στη συνείδησή μας! Όποιο διαιτολόγιο περιέχει μπόλικο κρέας ή ψάρι και σαλάτα, και ελάχιστο έως καθόλου ψωμί και φρούτα, είναι μακράν το αγαπημένο μας!

Η αλήθεια είναι πως με μπριζόλα και σαλάτα μπορεί να χάσουμε κάποια κιλά, αλλά τα περισσότερα δεν είναι σωματικά λίπος, αλλά νερό και μυϊκή μάζα (αυτό οφείλεται στο ότι οι νεφροί εργάζονται σκληρά για να αποβάλουν τα περιττά υποπροϊόντα της πέψης των πρωτεϊνών και του λίπους των τροφίμων).

Όταν όμως χάνει κανείς νερό και μυς, αντί για λίπος, δεν αδυνατίζει υγιεινά. Αν μάλιστα κάνει πολύ καιρό αυτή τη διαίτα, ενδέχεται να παρουσιάσει διάφορα προβλήματα, από τη ζάλη και την αδυναμία έως την αφυδάτωση και τη νεφρολιθίαση! Χωρίς που μόλις βαρεθεί τις μπριζόλες και τις σαλάτες κι αρχίσει να τρώει κανονικά, θα παχύνει πριν το καλοκατάληξι.

### **Είναι λάιτ, δεν παχαινει**

Από τότε που βγήκαν τα λάιτ τρόφιμα, όχι μόνο δεν έχει αδυνατίσει ο μέσος κάτοικος της Δύσης, αλλά έχει παχύνει κιόλας! Φταίνε τα τρόφιμα; Όχι βέβαια: εμείς φταίμε που νομιζουμε πως ότι είναι λάιτ ή άπαχο δεν παχαινει γιατί έχει όλες θερμίδες έχει και το... νερό!

Το πρόβλημα είναι πως λάιτ ή άπαχο, κάθε τρόφιμο έχει θερμίδες – απλώς είναι λιγότερες απ' ότι σε ένα πλήρες προϊόν. Επιπλέον, πολλά λάιτ προϊόντα περιέχουν πρόσθετα σάκχαρα, αλεύρι ή αμυλούχες ουσίες για να έχουν καλή γεύση.

Το πόσες θερμίδες παρέχει το καθένα, εξαρτάται από την περιεκτικότητά του σε υδατάνθρακες, πρωτεΐνες και λίπη. Οι υδατάνθρακες και οι πρωτεΐνες παρέχουν περίπου 4 θερμίδες ανά γραμμάριο, ενώ το λίπος 9.

Συνεπώς, λάιτ ή όχι, πριν φάτε οποιοδήποτε τρόφιμο, ελέγξτε τις θερμίδες του – και προσθέστε τες στον ημερήσιο... απολογισμό σας.

### **Δίαιτες 'αστραπή'**

Ακόμα ένα old time classic της διαίτας. 'Χάστε 10 κιλά σε δύο εβδομάδες', 'Απαλλαγείτε από 5 κιλά σε 7 ημέρες'.... σας θυμίζουν κάτι όλα' αυτά; Ε, είναι όλα λάθος.

Ο κανόνας είναι απλός: όσο πιο γρήγορα μας αδυνατίζει μια διαίτα, τόσο πιθανότερο είναι ότι χάνουμε νερό και μυϊκή μάζα, αντί για λίπος. Όμως:

Οι καύσεις γίνονται στους μυς, άρα όσο περισσότερους χάνουμε, τόσο περισσότερο επιβραδύνουμε τον μεταβολισμό μας.

Απώλεια νερού σημαίνει πως μόλις τελειώσει η διαίτα, θα ξαναπαχύνουμε σε χρόνο... ντε-τε!

Χωρίς μυς το σώμα είναι πλαδαρό και σακουλισμένο (στα αλήθεια, θέλετε να είστε ζαρωμένοι όταν τελειώσετε την διαίτά σας;)

Στο δια ταύτα: αν θέλετε να αδυνατίσετε για πάντα και να διώξετε λίπος, βάλτε στόχο το πολύ το 1 κιλό την εβδομάδα (αν έχετε να χάσετε λίγα κιλά, μειώστε το στο μισό). Να θυμάστε επίσης πως το γρήγορο αδυνάτισμα είναι 'συνταγή' προβλημάτων, καθώς αυξάνει τον κίνδυνο χολολιθίαςης (είναι οι 'πέτρες' στη χολή) και ότι τα διαιτολόγια που παρέχουν λιγότερες από 800 θερμίδες την ημέρα μπορεί να οδηγήσουν σε διαταραχές του καρδιακού ρυθμού, σύμφωνα με το Εθνικό Ίδρυμα Διαβήτη και Πεπτικών και Νεφρικών Νόσων (NIDDKD), των ΗΠΑ.



## **Πόσο Light είναι τα Light τρόφιμα.....**

Τα τελευταία χρόνια οι παρασκευαστές τροφίμων χρησιμοποιούν όλο και περισσότερο τον όρο light στα τρόφιμα τους για να τραβήξουν την προσοχή των καταναλωτών και να αυξήσουν τις πωλήσεις τους. Αν και όλοι θεωρούν λογικό πως με το

να καταναλώνουν τρόφιμα light θα μειώσουν το βάρος τους, στην πραγματικότητα δεν συμβαίνει κάτι τέτοιο. Αντίθετα σε πολλές περιπτώσεις η κατανάλωση τροφίμων light οδήγησε στην αύξηση του βάρους.

### Γιατί όμως συμβαίνει αυτό;

Με βάση την ευρωπαϊκή νομοθεσία ένα τρόφιμο για να είναι light θα πρέπει να έχει 1/3 λιγότερες θερμίδες ή 1/2 λιγότερο λίπος ή 1/2 λιγότερο νάτριο (αλάτι) απ' ό,τι το αντίστοιχο κανονικό τρόφιμο. Επίσης, ο όρος light μπορεί να αναφέρεται στο χρώμα ή στην υφή του τροφίμου.

Έτσι ένα τρόφιμο μπορεί να περιέχει 1/2 λιπαρά από το αντίστοιχο κανονικό τρόφιμο και να ονομάζεται light, αλλά στην πραγματικότητα η ενέργεια (θερμίδες) που περιέχει να είναι περισσότερη, ίση ή και ελαφρώς χαμηλότερη από το αντίστοιχο κανονικό τρόφιμο. Αυτό μπορεί να συμβαίνει γιατί οι διάφοροι παρασκευαστές τροφίμων για να βελτιώσουν την γεύση των light τροφίμων αντικαθιστούν το λίπος με αλλά συστατικά τα οποία όμως αυξάνουν ταυτόχρονα και την ενεργειακή αξία των τροφίμων. Για να μπορέσει κανείς να μειώσει το βάρος του θα πρέπει η ενέργεια που προσλαμβάνει από τα τρόφιμα που καταναλώνει να είναι αρκετά χαμηλότερη από την ενέργεια που χρειάζεται για να κάνει τις διάφορες δραστηριότητες μέσα σε μια μέρα.

Για λόγους εμπορικούς, πολλές φορές το καταναλωτικό κοινό παραπλανιέται. Στα ράφια των σούπερ μάρκετ εντοπίζονται σκευάσματα με το χαρακτηριστικό τίτλο λάιτ, χωρίς να είναι ευανάγνωστη η ουσία στην οποία αναφέρεται ο όρος. Για παράδειγμα αν η κανονική μαγιονέζα έχει 80% λιπαρά (δηλαδή 1 κ.σούπας 15 γρ έχει 108 θερμίδες), τότε η λάιτ μαγιονέζα δεν θα έχει λιγότερο από 40% (δηλαδή 1 κ.σούπας έχει 54 θερμίδες) οπότε στην πραγματικότητα δεν είναι και «τόσο λάιτ» για να καταναλωθεί ελεύθερα από κάποιον που προσέχει την απώλεια του βάρους του. Έτσι αν π.χ. κανείς συνήθιζε να καταναλώνει καθημερινά 1 μπισκότο το οποίο του έδινε 60 θερμίδες και τώρα καταναλώνει 2 αντίστοιχα light μπισκότα που το καθένα του δίνει 55 θερμίδες, αυτές οι επιπλέον 50 θερμίδες που παίρνει καθημερινά είναι αρκετές για να του αυξήσουν το βάρος του κατά 3 κιλά μέσα στον επόμενο χρόνο, ενώ αν αντικαταστήσει το ένα κανονικό μπισκότο με ένα αντίστοιχο light τότε αυτό θα τον βοηθήσει να μειώσει το βάρος του μόνο κατά 0.25 kg για στο επόμενο χρόνο.

Ο καλύτερος τρόπος για να ελέγξουμε τις θερμίδες που προσλαμβάνουμε από κάθε τρόφιμο και να κάνουμε την καλύτερη επιλογή για εμάς, είναι να συγκρίνουμε την ενέργεια που δίνει ανά 100 g ή ανά μερίδα.

Πώς θα αποφύγουμε τις διαφημιστικές παγίδες όμως ώστε να γνωρίζουμε το πραγματικό περιεχόμενο σε λίπος και ενέργεια; Πρέπει πάντα να διαβάζουμε το «πινακάκι» (την ετικέτα διατροφικής επισήμανσης) στο πίσω μέρος της συσκευασίας. Οι εταιρείες τροφίμων δεν υποχρεώνονται από το νόμο να παρέχουν πληροφορίες διατροφής, εκτός αν κάνουν ένα διατροφικό ισχυρισμό π.χ. «light». Όταν αναγράφονται πληροφορίες διατροφής, πρέπει να ακολουθηθούν συγκεκριμένοι κανόνες.

Οι πληροφορίες πρέπει να δίνονται ως τιμές ανά 100 γραμμάρια (g) ή ανά 100ml του τροφίμου. Επίσης, δεδομένου ότι αναφέρεται το μέγεθος σε γραμμάρια της προτεινόμενης μερίδας στην ετικέτα, μπορούν να αναγράφονται οι διατροφικές πληροφορίες και ανά μερίδα. Η ενεργειακή αξία του τροφίμου σε θερμίδες (kcal) και σε kJ. Η ποσότητα της πρωτεΐνης, των υδατανθράκων και του λίπους σε γραμμάρια (g).

Προαιρετικά (εκτός αν γίνεται ένας ισχυρισμός) η ποσότητα της ζάχαρης, του κορεσμένου λίπους, των φυτικών (εδώδιμων) ινών, του νατρίου, εάν οι πρώτες τέσσερις θρεπτικές ουσίες έχουν αναφερθεί.

Μπορούν προαιρετικά να προστεθούν και συμπληρωματικές πληροφορίες (εκτός αν γίνεται ένας ισχυρισμός) για την ποσότητα άλλων θρεπτικών ουσιών όπως τα πολυακόρεστα λιπαρά οξέα, τα μονοακόρεστα λιπαρά οξέα ή η χοληστερόλη. Αντίστοιχα, γίνεται για τις βιταμίνες και τα μέταλλα (εάν βρίσκονται σε σημαντικές ποσότητες). Η ποσότητα των βιταμινών και των μετάλλων στα τρόφιμα δίνονται ως ποσοστό της Συνιστώμενης Ημερήσιας Ποσότητας\* (ΣΗΠ). Η ΣΗΠ είναι η εκτίμηση της ποσότητας που επαρκεί για να καλυφθούν οι ανάγκες του μέσου ενήλικα.

Διαβάστε τις ετικέτες προσεκτικά: Όταν κάποια ετικέτα τροφίμου γράφει: "Χωρίς χοληστερίνη" αυτό σημαίνει ότι το προϊόν δεν περιέχει χοληστερίνη, αλλά θα πρέπει να ξέρετε ότι μπορεί να περιέχει κορεσμένο (ζωικό) λίπος, κάτι το οποίο επίσης ανεβάζει την χοληστερίνη στο αίμα. Το να βρίσκετε λοιπόν το λίπος, τη χοληστερόλη ή το αλάτι που περιέχεται στα τρόφιμα, σημαίνει ότι θα πρέπει να διαβάσετε τις ετικέτες τους. Μπορεί αρχικά να μοιάζει δύσκολο ή βαρετό, αλλά τελικά μπορεί να αποδειχτεί ενδιαφέρον και διασκεδαστικό.