

# Πρωτοβουλία για ένα Αποτελεσματικό Σύστημα Διατροφικής Εκπαίδευσης

## Περιεχόμενα

1. <b>Εισαγωγή</b>	2
1.1. Συστήματα Επισήμανσης Τροφίμων	2
1.2. Το Nutri - score	3
1.3. Πρώτες Αντιδράσεις	3
1.4. Πρώτη Αξιολόγηση	4
1.5. Πρωτοβουλία Β.Ε.Α. και άλλων παραγωγικών φορέων	4
2. <b>Ενημέρωση Διατροφής</b>	5
2.1. Εκτός από τα «κακά» τρόφιμα, υπάρχει και η μη ισορροπημένη διατροφή	5
2.2. Οι καταναλωτές δικαιούνται κάτι περισσότερο από πέντε χρώματα και γράμματα	6
3. <b>Τα επιστημονικά δεδομένα</b>	6
3.1. Τα άλλα συστατικά	6
3.2. Ισχυρισμοί Υγείας	6
3.3. Κορεσμένα Λιπαρά - Αλάτι	7
3.4. Βιοδιαθεσιμότητα των θρεπτικών συστατικών	7
3.5. Επεξεργασία Τροφίμων	7
4. <b>Στρατηγική για ένα Πλήρες Σύστημα Αξιολόγησης Διατροφικής Αξίας</b>	8
4.1. Βασικές Αρχές	8
4.2. Ανάγκη Τεκμηρίωσης	8
4.3. Η εμπορική παγίδα των εξαιρέσεων	9
4.4. Επόμενα Βήματα Δικτύωσης	9
5. <b>ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ</b>	10
6. <b>Υπογράφωντες:</b>	11

# 1. Εισαγωγή

## 1.1. Συστήματα Επισήμανσης Τροφίμων

Οι διατροφικές πληροφορίες που μπορεί πλέον να υπάρχουν στις ετικέτες των τροφίμων, είναι πολλές. Η πολυπλοκότητα των απαιτήσεων, πολλές από τις οποίες δεν έχουν ακόμα ξεκαθαριστεί, αποτελεί ένα δύσκολο παζλ για τους υπεύθυνους τεχνικούς τροφίμων των εταιριών, όσον αφορά το χώρο εκτύπωσης, τη μορφή των πληροφοριών, τη νομική συμμόρφωση και την ορθότητα των πληροφοριών. Οι διατροφικές πληροφορίες λοιπόν που διατίθενται στις συσκευασίες των τροφίμων, είναι:

- α) Διατροφική δήλωση
- β) Διατροφικές οδηγίες
- γ) Διατροφικοί ισχυρισμοί και ισχυρισμοί υγείας

**Η Διατροφική Δήλωση** είναι υποχρεωτική σε όλα τα συσκευασμένα τρόφιμα, από το Δεκέμβριο του 2016 σύμφωνα με τον ευρωπαϊκό κανονισμό 1169/2011. Τα υποχρεωτικά στοιχεία δήλωσης είναι: α) ενεργειακή αξία (θερμίδες) και β) ποσότητες λιπαρών, κορεσμένων λιπαρών, υδατανθράκων, σακχάρων, πρωτεϊνών και αλατιού. Προαιρετικά, σε μια πιο εκτεταμένη διατροφική δήλωση, μπορεί να υπάρχουν μονοακόρεστα, πολυακόρεστα, πολυόλες, άμυλο, εδώδιμες ίνες, βιταμίνες, ανόργανα συστατικά.

Δεν είναι υποχρεωτική η δήλωση της κάλυψης των ημερήσιων αναγκών, (διατροφικές οδηγίες) όπως και οι ισχυρισμοί, διατροφικοί και υγείας.

Στο πλαίσιο αυτό, έχουν αναπτυχθεί διάφορες εθνικές ή κλαδικές πρωτοβουλίες:

1. Η Ευρωπαϊκή Συνομοσπονδία Βιομηχανιών Τροφίμων & Ποτών Food Drink Europe (πρώην CIAA, Confédération des Industries Agro-Alimentaires) λάνσαρε το 2005 τη σήμανση GDA (Guideline Daily Amount, Οδηγία Ημερήσιας Ποσότητας) ή αλλιώς τα λεγόμενα “βαρελάκια” (από τα αντίστοιχα κυλινδρικά εικονίδια). Η σήμανση αυτή γίνεται στη μπροστινή πλευρά της συσκευασίας (front of pack) και είναι αρκετά επιτυχημένη, οπότε και έχει διατηρηθεί σε πολλές συσκευασίας τροφίμων.
2. **Το σύστημα του “φωτεινού σηματοδότη” (traffic light labeling)**, μια πρωτοβουλία του Food Standards Agency του **Ηνωμένου Βασιλείου**, ξεκίνησε το 2013 για να διευκολύνει τους καταναλωτές να διαβάζουν σωστά τις διατροφικές ετικέτες και συμπερασματικά να προβούν εύκολα και γρήγορα σε πιο υγιεινές επιλογές, κάνοντας συγκρίσεις μεταξύ παρεμφερών προϊόντων. Χρησιμοποιεί τρία χρώματα, το πράσινο, το πορτοκαλί και το κόκκινο στο μπροστινό μέρος της συσκευασίας τα οποία αντιστοιχούν μικρές, μεσαίες ή μεγάλες ποσότητες σε λιπαρά, κορεσμένα λιπαρά, απλά σάκχαρα και νάτριο/αλάτι.
3. **Το σήμα “Keyhole” (κλειδαρότρυπα) που ξεκίνησε από το Σουηδικό Φορέα Τροφίμων** το 1989 και το 2007 επεκτάθηκε σε όλες τις σκανδιναβικές χώρες. Το σύμβολο “Keyhole” έχει ως βασικό του σκοπό να υποδείξει στους καταναλωτές τις πιο υγιεινές επιλογές ανάμεσα στην ίδια κατηγορία προϊόντων. Η χρήση του γίνεται εθελοντικά και θεωρείται το κοινό σκανδιναβικό σύμβολο στο χώρο της διατροφικής επισήμανσης.
4. **Η Ιταλία λάνσαρε το σύστημα με τις “μπαταρίες”, το Nutrinform battery.** Το σύστημα αυτό, (σε συνεργασία 4 Ιταλικών Υπουργείων Υγείας, Ανάπτυξης, Οικονομικών και Γεωργίας), είναι μια σχηματική παραλλαγή των GDA, (βαρελάκια). Η ιδιαιτερότητά του είναι, ότι το ποσοστό κάλυψης των ΠΠΑ αναπαριστάται με την ισχύ φόρτισης μιας μπαταρίας.

Η Ευρωπαϊκή Επιτροπή, παρακολουθώντας τις εξελίξεις, έχει αποφασίσει για την ανάπτυξη και εφαρμογή της στρατηγικής F2F, απόρροια της οποίας είναι και η πρόταση για εφαρμογή εννοποιημένου συστήματος διατροφικής επισήμανσης (FOPL).

- [https://ec.europa.eu/food/system/files/2020-05/labelling-nutrition\\_fop-report-2020-207\\_en.pdf](https://ec.europa.eu/food/system/files/2020-05/labelling-nutrition_fop-report-2020-207_en.pdf)
- (<https://www.cleanenergywire.org/factsheets/eus-farm-fork-strategy-impacts-climate-productivity-and-trade>)
- <http://www.fao.org/agroecology/database/detail/en/c/1277002/>
- <https://www.theparliamentmagazine.eu/news/article/solving-our-food-system-challenges>

### 1.2. To Nutri - score

Το σύστημα Nutri-Score είναι ένα ακόμη σύστημα διατροφικής σήμανσης, που σχεδιάζεται να εμφανίζεται στο μπροστινό μέρος της συσκευασίας των τροφίμων (Front of Pack). Κατατάσσει τα συσκευασμένα τρόφιμα, με την εφαρμογή μιας κλίμακας 5 χρωμάτων και γραμμάτων (όπου το Α είναι πράσινο και αντιπροσωπεύει την υψηλότερη διατροφική αξία, ενώ το Ε είναι σκούρο πορτοκαλί και υποδεικνύει τη χαμηλότερη διατροφική αξία). Το σύστημα αυτό, προτάθηκε από τη Γαλλική Διατροφική Επιδημιολογική Ερευνητική Ομάδα (EREN).

<https://www.santepubliquefrance.fr/en/nutri-score>.

Έχει ήδη διαμορφωθεί ένα ισχυρό μέτωπο πολιτικής και επιστημονικής πίεσης προς τις Ευρωπαϊκές αρχές, με τη συμμετοχή και δύο μεγάλων Μεσογειακών χωρών, της Ισπανίας και της Γαλλίας, όπου η δεύτερη είναι γνωστό ότι πρωτοστάτησε για την πρόωπη, εθελοντική εφαρμογή του συστήματος από αρκετές Ευρωπαϊκές χώρες, (Ολλανδία, Βέλγιο, Γερμανία, Πορτογαλία, Δανία και Λουξεμβούργο), με τη συμφωνία μεγάλων βιομηχανιών και λιανεμπόρων τροφίμων, όπως η Nestle, η Danone και η Auchan. Στο πλαίσιο αυτού, λειτουργούν ήδη 2 Επιτροπές διακρατικής εκπροσώπησης, μία οργανωτική- συντονιστική (steering committee) και μία επιστημονική (scientific committee), στις οποίες συμμετέχουν εκπρόσωποι των αρμοδίων Αρχών των κρατών - μελών που τάσσονται υπέρ του Nutriscore, όπως και επιφανείς επιστήμονες Δημόσιας Υγείας, Διατροφικής Επιδημιολογίας και Διατροφής, με επικεφαλής το Γάλλο καθηγητή κ. Serge Hercberg από το INSERM και το Παν/μιο Paris 13 Nord. Το παραπάνω consortium, διαθέτει επίσης μία πλατφόρμα εγγραφής και απόκτησης του δικαιώματος χρήσης του logo του Nutriscore από οποιαδήποτε επιχείρηση παραγωγής τροφίμων θελήσει να εφαρμόσει το νέο σύστημα εθελοντικά, μέσω απλουστευμένης ψηφιακής διαδικασίας.

Η Ευρωπαϊκή Επιτροπή, έχει ζητήσει από την EFSA, την έκδοση επιστημονικής γνωμοδότησης επί του θέματος, με καταληκτική ημερομηνία τον Μάρτιο του 2022, με στόχο την ολοκλήρωση της αναθεώρησης του Κανονισμού έως το τέλος του 2022. Η αρμόδια επιτροπή της EFSA θα προγραμματίσει διαβούλευση με τους άμεσα ενδιαφερόμενους κρατικούς, κοινωνικούς και επιστημονικούς φορείς.

### 1.3. Πρώτες Αντιδράσεις

Μέχρι σήμερα, διατυπώθηκαν δυστυχώς, αποσπασματικές αντιδράσεις, από χώρες του Ευρωπαϊκού νότου, όπως η Ιταλία, η Ελλάδα, η Κύπρος, με την αιτιολογία ότι το προτεινόμενο σύστημα υποχρεωτικής εμπρόσθιας επισήμανσης αδικεί κατάφορα τα προϊόντα **Μεσογειακής διατροφής**, θέτει σε **κίνδυνο** τους αγροδιατροφικούς τομείς και τη βιωσιμότητα παραδοσιακών μοντέλων διατροφής, αλλά και από άλλες χώρες, όπως η Τσεχία, η Ουγγαρία, η Λετονία και η Ρουμανία. Οι αντιρρήσεις εκφράστηκαν τόσο μέσω ερωτήσεων Ελλήνων και Ιταλών Ευρωβουλευτών, αλλά και Ενώσεων Ισπανών παραγωγών, όσο και σε ψήφισμα του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου στις 13-12-2019.

Στην ίδια κατεύθυνση, ήταν και η υπερψήφιση πρότασης από την Επιτροπή Εσωτερικής Αγοράς, Καταναλωτών και Εμπορίου της ΕΕ, με πρωτοβουλία Ελλήνων Ευρωβουλευτών, που προβλέπει την εξαίρεση των προϊόντων ΠΟΠ / ΠΓΕ και ΕΠΙΠ, όπως και του ελαιολάδου, από την εφαρμογή ενός υποχρεωτικού, πανευρωπαϊκού συστήματος εμπρόσθιας επισήμανσης, στο πλαίσιο της προσεχούς τροποποίησης των απαιτήσεων του Κανονισμού 1169/2011, σχετικά με την επισήμανση και τους διατροφικούς ισχυρισμούς των τροφίμων.

Οι παραπάνω κινήσεις, κινούνται υπό την πίεση συγκεκριμένων κλαδικών συμφερόντων, και δεν έχουν ακόμη πετύχει να ενεργοποιήσουν μια δημόσια συζήτηση για ένα αποτελεσματικότερο σύστημα Επισήμανσης Διατροφικής Αξίας. Επικεντρώνονται στη διεκδίκηση εξαιρέσεων από την εφαρμογή του Nutri-score και όχι στην ουσιαστική κριτική για τις λανθασμένες πληροφορίες διατροφής στον καταναλωτή.

#### **1.4. Πρώτη Αξιολόγηση**

Το προτεινόμενο σύστημα Nutri-score, κατηγοριοποιεί τα τρόφιμα σε 5 κατηγορίες, με μία απλουστευτική, αλγοριθμική μέθοδο που:

1. **λαμβάνει υπόψη** μόνο ορισμένα από τα χαρακτηριστικά και πιο συγκεκριμένα τις θερμίδες, την ποσότητα λίπους, την ποσότητα κορεσμένου λίπους και την περιεκτικότητα σε αλάτι και σε σάκχαρα, χωρίς να αξιολογείται συνολικά το διατροφικό προφίλ του τρόφιμου.
2. **υπολογίζει** τη διατροφική αξία στα 100 γραμμάρια και όχι ανά μερίδα ή ποσοστό ημερήσιας κάλυψης αναγκών,
3. **δεν λαμβάνει υπόψη** την ποσοτική συμμετοχή του κάθε τρόφιμου στην ημερήσια πρόσληψη συνολικά, αλλά ούτε και στην συχνότητα κατανάλωσης σε εβδομαδιαία ή μηνιαία βάση. Με τον τρόπο αυτό, τρόφιμα τα οποία παραδοσιακά καταναλώνονται σε αραιά χρονικά διαστήματα μπορεί να ενοχοποιούνται με χαμηλότερο score, ενώ άλλα, καθημερινής κατανάλωσης και μετά από υπερεπεξεργασία, στην οποία ήδη επιδίδεται η βιομηχανία τροφίμων, να επισημαίνονται ως υγιεινότερα. Είναι χαρακτηριστικά τα παραδείγματα κατάταξης στην ίδια κατηγορία ανεπεξέργαστων προϊόντων ενός συστατικού, πχ ελαιόλαδου, με άλλα επεξεργασμένα, όπως η “cola” light, ή το ketchup (κατ. C).
4. **δεν λαμβάνει υπόψη** η περιεκτικότητα σε ωφέλιμα συστατικά όπως είναι οι βιταμίνες, τα ιχνοστοιχεία, τα αντιοξειδωτικά, τα ωμέγα-3 και ωμέγα-6 λιπαρά οξέα καθώς και πληθώρα άλλων βιοενεργών συστατικών. Με τη χρήση αυτού του φαινομενικά απλού και δήθεν εύληπτου (άρα επικίνδυνου) συστήματος σήμανσης όμως, **υποτιμώντας πολλά προϊόντα υψηλής διατροφικής αξίας.**
5. **δεν λαμβάνει υπόψη** ότι ορισμένα τρόφιμα χρησιμοποιούνται ως πρωτογενή συστατικά για την παρασκευή άλλων τελικών τροφίμων.

Με την ανάδειξη ως εχθρών δημόσιας υγείας του λίπους, του αλατιού και των σακχάρων, την υιοθέτηση απλουστευτικών οπτικών διαχωρισμών βάσει αυτών, οδηγούμαστε σε έναν ιδιότυπο διατροφικό ρατσισμό, που μόνο παραλογισμό φέρνει και προφανώς μόνο τον **ονομαστικό σκοπό της ενημέρωσης δεν εξυπηρετεί.**

***Η συλλήβδην “ενοχοποίηση” τροφίμων λόγω υψηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά, αλάτι και σάκχαρα ή λόγω υψηλής θερμιδικής αξίας, μη λαμβάνοντας υπόψη άλλα κρίσιμα χαρακτηριστικά, όπως την περιεκτικότητα σε χρήσιμα και υγιεινά συστατικά (βιταμίνες, ιχνοστοιχεία, κ.λπ), αλλά κυρίως το ποσοστό διαχρονικής συμμετοχής τους σε μια ισορροπημένη δίαιτα, μπορεί να οδηγήσει σε λανθασμένες και απλουστευτικές επιλογές τον καταναλωτή. Δεν διευκολύνει, αντίθετα αναιρεί την υιοθέτηση ολοκληρωμένων διατροφικών κατευθύνσεων και υγιεινότερων διαιτητικών συνηθειών.***

Απαιτείται αυτό το σημαντικό θέμα, να μελετηθεί από διάφορες οπτικές γωνίες, οι οποίες δυστυχώς απουσίαζαν έως τώρα, από τις συζητήσεις της εμπρόσθιας επισήμανσης της συσκευασίας και του Nutri-score.

#### **1.5. Πρωτοβουλία B.E.A και παραγωγικών φορέων**

Την αντίθεσή τους με το προωθούμενο σύστημα και με αίτημα την υιοθέτηση στρατηγικής για την ορθή ενημέρωση των καταναλωτών και τη μη εφαρμογή ενός παραπλανητικού συστήματος αξιολόγησης διατροφικής ποιότητας όπως το Nutri-Score, έχουν ήδη καταθέσει με αυτοτελείς παρεμβάσεις σε εθνικό και ευρωπαϊκό επίπεδο, δεκάδες σύνδεσμοι και ενώσεις τροφίμων, μεταξύ των οποίων και οι συνυπογράφωντες το παρόν φορείς.

Σε διαδικτυακή συνάντηση που πραγματοποιήθηκε στις 28/07/21 με πρωτοβουλία του Βιοτεχνικού Επιμελητηρίου της Αθήνας (Β.Ε.Α), αποφασίστηκε η από κοινού χάραξη συντονισμένων παρεμβάσεων, τόσο σε εθνικό, όσο και ευρωπαϊκό επίπεδο, με τεκμηριωμένες επιστημονικά θέσεις σχετικά με τις αρνητικές επιπτώσεις εφαρμογής του NUTRI- Score στις μεταποιητικές επιχειρήσεις και στους παραγωγούς αυτών. Οι φορείς που συνυπογράφουν το κείμενο αρχών είναι οι:

1. Βιοτεχνικό Επιμελητήριο Αθήνας (Β.Ε.Α.)
2. Ομοσπονδία Αρτοποιιών Ελλάδος
3. Ομοσπονδία Επαγγελματοβιοτεχνών Ζαχαροπλαστών Ελλάδας
4. Σύνδεσμος Εξαγωγέων Κρήτης
5. Σύνδεσμος Ελληνικών Βιομηχανιών Γαλακτοκομικών Προϊόντων (ΣΕΒΓΑΠ)
6. Ένωση Βιομηχανιών – Βιοτεχνιών Ζαχαρωδών Ελλάδος
7. Εθνική Διεπαγγελματική Οργάνωση Μελιού
8. ΣΕΒΕ - Σύνδεσμος Εξαγωγέων
9. Πανελλήνια Ένωση Μεταποιητών – Τυποποιητών – Εξαγωγέων Επιτραπέζιων Ελιών
10. Εθνική Διεπαγγελματική Οργάνωση Επιτραπέζιας Ελιάς
11. Επιστημονική Εταιρεία Εγκυκλοπαιδιστών Ελαιοκομίας
12. Σύνδεσμος Ελληνικών Βιομηχανιών Τυποποίησης Ελαιολάδου (ΣΕΒΙΤΕΛ)
13. Σύνδεσμος Ελληνικών Βιομηχανιών Επεξεργασίας Κρέατος
14. Εθνική Διεπαγγελματική Οργάνωση Ελαιολάδου

## **2. Ενημέρωση Διατροφής**

### **Διατροφή και Δημόσια Υγεία**

Είναι πολλαπλά αποδεδειγμένο, ότι οι διατροφικές συνήθειες επηρεάζουν το επίπεδο Υγείας των πληθυσμών και ότι το σύγχρονο διαιτητικό πρότυπο του παγκοσμιοποιημένου πλέον, ανεπτυγμένου κόσμου, συμβάλει στην αύξηση της παχυσαρκίας και την εμφάνιση πολλών χρόνιων μεταβολικών νοσημάτων. Η εφαρμογή αντικειμενικών συστημάτων σήμανσης των τροφίμων, σε ό,τι αφορά τη διατροφική τους αξία στα πλαίσια μιας ισορροπημένης διαίτας, μπορεί να κατευθύνει τον καταναλωτή σε υγιεινότερες επιλογές και να προάγει το επίπεδο υγείας. Δεδομένου ότι οι πληροφορίες που παρέχει το οποιοδήποτε σύστημα, με τη μορφή διατροφικής δήλωσης ή διατροφικού ισχυρισμού, είναι περιορισμένες, το ζητούμενο είναι, η όσο το δυνατόν πιο **αντικειμενική και ολοκληρωμένη** ενημέρωση των καταναλωτών για τη διατροφική αξία του κάθε τρόφιμου. Σκοπός είναι, το διατροφικό προφίλ περιεκτικότητας, να μην κινείται στο δίπολο «υγιεινά και μη», αλλά κυρίως στη “θέση” που έχει, στο πλαίσιο ενός υγιεινού διαιτητικού μοντέλου, το οποίο θα πρέπει να προάγεται μέσω εθνικών ή Ευρωπαϊκών στρατηγικών διατροφικής πολιτικής.

#### **2.1. Εκτός από τα «κακά» τρόφιμα, υπάρχει και η μη ισορροπημένη διατροφή**

Πάγια θέση της βιομηχανίας τροφίμων εδώ και πολλά χρόνια, ήταν ότι «δεν υπάρχουν «κακά» τρόφιμα, αλλά μόνο «κακή» διατροφή. Εξαιτίας διαφόρων αρνητικών αξιολογήσεων σχετικά με τη διατροφική αξία ορισμένων μαζικά παραγόμενων προϊόντων, αλλά και της αυξημένης ευαισθησίας των καταναλωτών, αναπτύχθηκε μια «επικοινωνιακή» πολιτική που βασίζεται στην επιφανειακή διαχείριση των κατηγοριών που δέχεται η βιομηχανία τροφίμων για τις προβληματικές διατροφικές συνήθειες των καταναλωτών.

Συγκεκριμένα, η λογική πίσω από αυτήν την κατηγορία, είναι ότι η σημερινή διατροφική επικοινωνία δεν λειτούργησε όλα αυτά τα χρόνια, επειδή είχαμε αύξηση στην παχυσαρκία και σημαντικές / χρόνιες παθήσεις όπως καρδιακές παθήσεις, εγκεφαλικό επεισόδιο, καρκίνος, διαβήτης κ.λπ. Αυτή η επιχειρηματολογία όμως, που είναι δυστυχώς μάλλον διαδεδομένη, δεν είναι καθόλου σωστή, επειδή βασίζεται στη θεωρία ότι οι καταναλωτές δεν είναι σε θέση να

γνωρίζουν τι είναι καλό ή κακό για αυτούς και πρέπει να τους παρέχουμε γι' αυτό μόνο χρώματα, αριθμούς και βαθμολογίες, θεωρώντας ότι αυτά είναι τα μόνα πράγματα που καταλαβαίνουν!

Η διατροφή όμως, είναι πολύ περισσότερα πράγματα, όπως απόλαυση, παράδοση, οικογένεια, κοινωνική αλληλεπίδραση κ.λπ.

## **2.2. Οι καταναλωτές δικαιούνται κάτι περισσότερο από πέντε χρώματα και γράμματα**

Κάθε σχεδιασμός, επικοινωνία, εκπαίδευση και ευθύνη πρέπει να συμβάλει στη διαμόρφωση του μέσου καταναλωτή ως ώριμου και συνετού, διασφαλίζοντας την ενημέρωση του με όλες τις απαραίτητες πληροφορίες. Στόχος είναι η εκπαίδευση, με σοβαρές οδηγίες σχετικά με τη διατροφή των καταναλωτών, ξεκινώντας από τα μικρά παιδιά. **Σκοπός είναι η αποφυγή εξαπάτησης των καταναλωτών από επικρατούσες οδηγίες που περιέχουν αφορισμούς ορισμένων τροφίμων και / ή ορισμένων συστατικών τους αντί για κανόνες.**

Στο πλαίσιο αυτό, αδήριτη προκύπτει η ανάγκη καλύτερης ενημέρωσης & εκπαίδευσης των καταναλωτών.

## **3. Τα επιστημονικά δεδομένα**

Η νέα υπό έκδοση νομοθεσία, βασίζεται σε επιστημονικά δεδομένα του παρελθόντος που υπήρχαν εδώ και αρκετά χρόνια, τα οποία αν δεν έχουν ανατραπεί, τουλάχιστον σε μεγάλο βαθμό έχουν αμφισβητηθεί.

### **3.1. Τα άλλα συστατικά**

Πολλά τρόφιμα έχουν πολύ σημαντικά βιοενεργά συστατικά (αντιοξειδωτικά, ειδικά πεπτιδία, λιπαρά οξέα, στερόλες κ.α.)<sup>18, 19, 20,21,22</sup> που δεν έχει καμία σημασία τι διατροφικό προφίλ έχουν γιατί τα μακροθρεπτικά συστατικά σε αυτά έρχονται διατροφικά σε 2<sup>η</sup> μοίρα. Δεν είναι δυνατόν λοιπόν τέτοια τρόφιμα - πολλά από αυτά παραδοσιακά - να λαμβάνουν αρνητικά Nutri-score. Αυτό αποτελεί κακή διατροφική ενημέρωση / συμβουλή προς τον καταναλωτή αν όχι παραπλάνηση, όπως έχει αποδείξει ο καθηγητής κος Κυριακίδης του YALE.

**Το παράδειγμα της “συνέργειας” των ωφέλιμων συστατικών της Μεσογειακής διατροφής είναι το πιο χαρακτηριστικό.**

### **3.2. Ισχυρισμοί Υγείας**

Ευρήματα πολλών επιστημονικών μελετών υπερτονίζουν την διατροφική αξία προϊόντων, όπως του ελαιολάδου και των επιτραπέζιων ελιών, καθώς και με ισχυρισμούς υγείας και διατροφικές συστάσεις.

Δεν είναι λίγα τα τρόφιμα, τα οποία υποβαθμίζονται από το σύστημα Nutriscore, ενώ περιέχουν ίσως και περισσότερα από ένα θρεπτικά συστατικά, τα οποία εμπεριέχονται στους ισχυρισμούς υγείας του Ευρωπαϊκού Κανονισμού 432/2012, ενώ-συγχρόνως δε, κυκλοφορούν και μεμονωμένα, ως συμπληρώματα διατροφής και προωθούνται είτε για την πρόληψη ασθενειών ενισχύοντας το ανοσοποιητικό, είτε για μία πιο ισορροπημένη και υγιεινή διατροφή. Δηλαδή, ως συμπληρώματα διατροφής, θεωρούνται υγιεινά, ενώ ως συστατικά τροφίμων όχι; Δεν είναι δυνατόν το σύστημα Nutriscore, αγνοώντας τον Καν. 432/12, έμμεσα να τον καταργεί!

Μεγάλος αριθμός προϊόντων αλιευμάτων, φέρουν νόμιμους ισχυρισμούς επί θεμάτων διατροφής σύμφωνα με τον Ευρωπαϊκό Κανονισμό 1924/2006 που αφορούν στα Ωμέγα-3 λιπαρά οξέα καθώς και ισχυρισμούς υγείας με βάση τον Κανονισμό 423/2012.

Η κατανάλωση ελαιολάδου, που αποτελεί εξαιρετική πηγή πολυφαινόλων και ακόρεστων λιπαρών οξέων, συνδέεται επίσης με ισχυρισμούς υγείας, ενώ οι Εθνικές διατροφικές οδηγίες συνιστούν την ημερήσια κατανάλωση δύο μερίδων γαλακτοκομικών προϊόντων. Δηλαδή υπάρχει πλήρης αντίφαση μεταξύ κακών Nutriscores αυτών των τροφίμων και των επίσημων διατροφικών συμβουλών για την απαραίτητη καθημερινή τους κατανάλωση.

### **3.3. Κορεσμένα Λιπαρά - Αλάτι**

Υπάρχει ένας σημαντικός αριθμός επιστημονικών μελετών, που αμφισβητούν τη σχέση τους (αιτίας-και-αιτιατού) με τις καρδιαγγειακές παθήσεις<sup>6,7,8</sup>. Υπάρχουν επίσης “ένοχα” συστατικά τροφίμων (π.χ. αλάτι, σάκχαρα) για τα οποία οι καταναλωτές έχουν πολύ διαφορετικές ανάγκες ανάλογα με τη σωματική τους δραστηριότητα / άσκηση<sup>9,10</sup>. Γι’ αυτό δεν είναι σωστή η ισοπεδωτική τους ενοχοποίηση.

Δεν πρέπει να παραβλέψουμε τη χρήση του αλατιού σε πολλά τρόφιμα, ως φυσικό μέσο συντήρησης, συντελώντας έτσι στη μείωση της χρήσης των συνθετικών πρόσθετων. Αν και η υπερβολική χρήση αλατιού έχει συνδυαστεί με ορισμένες παθήσεις, η προσθήκη του σε πολλά παραδοσιακά ζυμούμενα προϊόντα όπως τα τουρσιά, πλήθος γαλακτοκομικών προϊόντων και οι επιτραπέζιες ελιές, είναι αναγκαία για τη σωστή εξέλιξη της παραγωγικής διαδικασίας. Η αλατότητα συντελεί στην επικράτηση της επιθυμητής οξυγαλακτικής χλωρίδας και στην αναστολή της ανάπτυξης των παθογόνων. Η παρουσία των ωφέλιμων οξυγαλακτικών βακτηρίων, συντελεί θετικά στα οργανοληπτικά χαρακτηριστικά των προϊόντων, ενώ πολλά από αυτά, παρουσιάζουν και προβιοτική δράση.

### **3.4. Βιοδιαθεσιμότητα των θρεπτικών συστατικών**

**Δεν έχουν όλα τα θρεπτικά συστατικά την ίδια βιοδιαθεσιμότητα** στα διάφορα τρόφιμα που περιέχονται και ως εκ τούτου, είναι τουλάχιστον λάθος να χαρακτηριστούν και να βαθμολογηθούν τα τρόφιμα με βάση μόνο τη θρεπτική τους περιεκτικότητα. Δεν έχουν όλες οι πρωτεΐνες την ίδια βιολογική αξία. Δεν είναι δυνατόν απλά και μόνο η ποσότητά τους να δίνει την ικανή και αναγκαία διατροφική πληροφορία. Επίσης, υπάρχουν θρεπτικά συστατικά, που δρουν συνεργιστικά ή κατασταλτικά στην απορρόφηση άλλων θρεπτικών συστατικών, καθιστώντας ολόκληρο το σύμπλεγμα ενός τροφίμου μοναδικό, γι’ αυτό είναι λάθος να το εξετάζουμε και να το βαθμολογούμε καθαρά μόνο στο αριθμητικό επίπεδο των συστατικών του<sup>14,15,16,17</sup>. Υπάρχουν πολλές επιστημονικές μελέτες που έχουν δείξει αυτά τα αποτελέσματα και οι διαφορές είναι πράγματι σημαντικές που αλλάζουν εντελώς το πραγματικό προφίλ θρεπτικών συστατικών ενός τροφίμου<sup>17</sup>.

### **3.5. Επεξεργασία Τροφίμων**

Ένα σημείο που παραβλέπεται, είναι το γεγονός ότι ορισμένα τρόφιμα πρέπει να μαγειρευτούν πριν καταναλωθούν, ενώ άλλα όχι. Το αποτέλεσμα αυτού του **σταδίου θέρμανσης** στη διατήρηση των θρεπτικών συστατικών του ή στη μείωση ή αύξηση της βιοδιαθεσιμότητάς τους, δεν λαμβάνεται υπόψη και όλα επισημαίνονται και βαθμολογούνται με την δηλούμενη επί της συσκευασίας σύσταση, κάτι που πρακτικά δεν είναι σωστό.

Επομένως, το Nutri-score που βασίζεται μόνο στην καθαρή περιεκτικότητα των τροφίμων σε ορισμένα θρεπτικά συστατικά είναι μάλλον κοντόφθαλμο και σε πολλές περιπτώσεις παραπλανητικό.

## **4. Στρατηγική για ένα Πλήρες Σύστημα Αξιολόγησης Διατροφικής Αξίας**

### **4.1. Βασικές Αρχές**

Υπέρτατος σκοπός, είναι η ορθή διατροφή των πολιτών, που θα στηρίζεται σε ένα σύστημα ολοκληρωμένης και όχι μονομερούς ενημέρωσης. Στην κατεύθυνση αυτή, παραγωγοί, διατροφολόγοι και καταναλωτικές οργανώσεις, οφείλουν να συνεργαστούν σε εθνικό και ευρωπαϊκό επίπεδο για τη δημιουργία μιας νέας διατροφικής στρατηγικής.

Θεωρούμε συνεπώς εύλογη, την αναζήτηση από τις Ευρωπαϊκές Αρχές ενός αποτελεσματικού συστήματος διατροφικής παιδείας, που οδηγεί σε σωστές επιλογές, μέρος του οποίου είναι και η επισήμανση των τροφίμων, ενιαίου και υποχρεωτικού – αυτό όμως οφείλει να βελτιώνει και όχι να συσκοτίζει την ενημέρωση των καταναλωτών, για επιλογή υγιεινότερων τροφίμων και απόκτηση υγιεινότερων διατροφικών συνθηθειών.

Επίσης το νέο σύστημα διατροφικής παιδείας, θα πρέπει να δίνει προτεραιότητα στην κατανάλωση περισσότερο παραδοσιακών και ανεπεξέργαστων τροφίμων και να βασίζεται σε επιστημονικά δεδομένα και επιδημιολογικές μελέτες.

Από όλα τα παραπάνω, φαίνεται πόσο παραπλανητική είναι η διατροφική αξιολόγηση των τροφίμων μέσω του συστήματος Nutri-score με βάση μόνο το περιεχόμενο ορισμένων θρεπτικών συστατικών. Αυτή η βαθμολογία, μπορεί να οδηγήσει στα αντίθετα αποτελέσματα από αυτά που στοχεύει.

Η Μεσογειακή διατροφή, έχει πολλαπλά αποδειχτεί ότι αποτελεί ένα σημαντικό παράγοντα βελτίωσης της Δημόσιας Υγείας, ενώ η εκδοχή της που βασίζεται στην διατροφική ισορροπημένη ποικιλία ζωικής και φυτικής προέλευσης τροφίμων και στην χρήση του ελαιόλαδου ως κύριας πηγής πρόσληψης λιπαρών, συντελεί στην καλύτερη Υγεία, στην πρόληψη χρόνιων νοσημάτων και στην βελτίωση του προσδόκιμου επιβίωσης.

Επιπροσθέτως, το ελαιόλαδο χρησιμοποιείται ως γαρνιτούρα σε πληθώρα συνταγών υγιεινών γευμάτων, λόγω της ιδιότητάς του ως εκχυλιστικό μέσο λιποδιαλυτών ωφέλιμων συστατικών, τα οποία θα απορροφηθούν από τον ανθρώπινο οργανισμό μόνο με παρουσία του. Χαρακτηριστικό παράδειγμα, αποτελεί η απορρόφηση του λυκοπενίου - μίας σημαντικής λιποδιαλυτής βιταμίνης η οποία περιέχεται στην ντομάτα - ή διαφόρων συστατικών των βοτάνων, τα οποία προσδίδουν άρωμα, γεύση και πολύτιμες ουσίες στο τρόφιμο, μόνο αν μαγειρευτούν παρουσία ελαιόλαδου.

Κρίσιμο επίσης είναι να διασφαλιστεί, ότι ειδικότερα για τις πολύ μικρές επιχειρήσεις, θα υπάρξουν και οι υποδομές που θα επιτρέψουν σε αυτές, με χαμηλό κόστος, να ανταποκριθούν στο νέο κανονιστικό περιβάλλον.

### **4.2. Ανάγκη Τεκμηρίωσης**

Έχει διαπιστωθεί, ότι είναι δύσκολο να διεξαχθούν μελέτες αξιολόγησης της αποτελεσματικότητας του κάθε συστήματος, όχι τόσο στην αγοραστική συμπεριφορά, αλλά περισσότερο στην βελτίωση της δημόσιας υγείας. Όλα τα είδη σήμανσης, τείνουν να προσανατολίζονται περισσότερο προς το “μαρκάρισμα” και το “σκορ” των υγιεινών επιλογών, παρά προς τη χρήση ποσοτικών δεδομένων κάλυψης της ημερήσιας πρόσληψης. Πρόσφατα μάλιστα, πραγματοποιήθηκε εικονικό πείραμα στο Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο, για να διερευνηθεί εάν ο καταναλωτής προτιμάει την αναγραφή των θερμίδων, ή ένα απλό σύμβολο υγιεινής επιλογής σε καταλόγους εστιατορίων.

Από την «πρακτική» του μαρκαρίσματος, να μεταφερθούμε στη σωστή ενημέρωση και την ανάπτυξη της κρίσης του καταναλωτή που θα τον οδηγήσει στην ορθή επιλογή με διατροφική στάθμιση (nutritional balance). Η διατροφική στάθμιση με όρια σε θερμίδες,



λιπαρά, ζάχαρη, αλάτι κτλ. οδηγεί στους παραγωγούς τροφίμων να αναπροσαρμόσουν την σύσταση του τροφίμου (food reformulation).

Αυτό είναι αναμφισβήτητο καλό, εάν ταυτόχρονα γίνεται και η ανάλογη διατροφική αγωγή.

Σήματα, σύμβολα και κλίμακες αξιολόγησης χωρίς διατροφική αγωγή, μπορεί να έχουν αρνητικές συνέπειες, τόσο ως προς τη δημόσια υγεία, αλλά και ως προς τις κοινωνικές εμπορικές διακρίσεις.

Όσον αφορά στη δημόσια υγεία, πρέπει να προσέξουμε τις ποσότητες και συχνότητες κατανάλωσης. Ένα τρόφιμο που έχει ένα σύμβολο υγείας και ευεξίας (π.χ. καρδιά, μήλο) ή βαθμολογείται πράσινο και όχι κόκκινο, δεν σημαίνει απαραίτητα ότι πρέπει να καταναλώνεται πολύ συχνά και σε μεγάλες ποσότητες. Από τη άλλη, σήμανση με σύμβολα και χρώματα των τροφίμων, μπορεί να προκαλέσει μια εμπορική διάκριση τροφίμων που εύκολα επεκτείνεται σε κοινωνική διάκριση. Θα πρέπει να πούμε, ότι αυτός που αγοράζει τρόφιμα με καρδιές και πράσινα χρώματα σημαίνει ότι τρέφεται καλά και ότι είναι συνετός καταναλωτής, ενώ ο άλλος που αγοράζει από όλα τα τρόφιμα δεν είναι συνετός καταναλωτής και δεν τρέφεται καλά; Και από την άλλη, θα αφήσουμε να γίνουν οι διατροφικές μας επιλογές, αντικείμενο marketing κλαδικών εμπορικών συμφερόντων; Και εάν το διατροφικό “μαρκάρισμα” αποκλείσει παραδοσιακά προϊόντα όπως το παρθένο ελαιόλαδο, τις ελιές και το μέλι γιατί έχουν πολλά λιπαρά, αλάτι ή σάκχαρα; Η διατροφή μας είναι το σύνολο των επιλογών μας σε τρόφιμα και όχι το ένα που έχει ή δεν έχει “υγιεινό” μαρκάρισμα (“κοιτάμε το δέντρο και χάνουμε το δάσος”). Η διατροφική πληροφορία πάνω στις ετικέτες δεν έχει καμιά αξία όταν δεν υπάρχει και ανάλογη διατροφική και γαστρονομική κουλτούρα.

### **4.3. Η εμπορική παγίδα των εξαιρέσεων**

Πρέπει να τονιστεί, ότι η διαβεβαίωση πως τα παραδοσιακά προϊόντα πιθανόν να εξαιρεθούν από το Nutri-score, δεν είναι μόνο παραπλανητική, αλλά και στρεβλώνει το τελικό αποτέλεσμα. Ακόμα κι αν συμβεί, η τελική εικόνα στα ράφια θα προβάλλει τα προϊόντα με ένα εντυπωσιακό “μετάλλιο” Nutri-score A ή B, που θα «κρέμεται από το λαιμό τους» εις βάρος των άλλων εξαιρέσεων, που δεν θα φέρουν τίποτε! Είναι προφανές, ότι οι καταναλωτές θα προτιμήσουν τα πρώτα, προκαλώντας έτσι, αθέμιτο ανταγωνισμό. Ούτως ή άλλως, αναμένεται να διευκρινιστεί από το νομοθέτη, η έννοια “παραδοσιακά Προϊόντα”: αφορά μόνο στα ΠΟΠ-ΠΓΕ ή και σε άλλα προϊόντα που από τον ΚΑΝ.1129/2011 θεωρούνται παραδοσιακά χωρίς πιστοποίηση;

### **4.4. Επόμενα Βήματα Δικτύωσης**

Στη σωστή κατεύθυνση είναι και η πρόσφατη σύσταση από το Υπουργείο Αγροτικής Ανάπτυξης και Τροφίμων, συμβουλευτικής ομάδας για την παρακολούθηση και γνωμοδότηση επί της εν εξελίξει νομοθετικής πρωτοβουλίας της Ευρωπαϊκής Επιτροπής, για την εμπρόσθια διατροφική επισήμανση των τροφίμων. Αναμένουμε, ότι με τη δική της υποστήριξη και επιστημονική τεκμηρίωση και σε συνεργασία και με τους παραγωγικούς φορείς, θα συνεχίσουν και θα εντατικοποιηθούν οι αναγκαίες παρεμβάσεις από την Ελληνική Πολιτεία στην αρμόδια επιτροπή της EFSA και σε όποιο άλλο επίπεδο της ΕΕ, ενώ δεδομένη πρέπει να θεωρείται η ενημέρωση, κινητοποίηση και συντονισμός όλων των εμπλεκόμενων (ΥΠΑΑΤ, ΕΦΕΤ, ΥΠΕΞ, ΜΕΑ Βρυξελλών, Δίκτυο ΟΕΥ, κ.λπ). **Μάλιστα, η μάχη που θα πρέπει να δώσει η Ελλάδα, πρέπει να κινείται σε δύο επίπεδα: και στην μη προώθηση ενός συστήματος τύπου Nutriscore και καταθέτοντας πρόταση για το νέο σύστημα που θα πρέπει να υιοθετηθεί σε επίπεδο ΕΕ ώστε να διασφαλίζονται με τον καλύτερο δυνατό τρόπο τα ελληνικά προϊόντα του αγροδιατροφικού κλάδου.**

Θεωρούμε πολύ σημαντικό, ενόψει και της προσεχούς διαβούλευσης που θα πραγματοποιήσει η EFSA και με βάση μία κοινή ελληνική επίσημη θέση όπως αυτή θα διαμορφωθεί, να επιδιωχθεί ο συντονισμός και η σύγκλιση σε όσο το δυνατόν περισσότερο κοινές θέσεις, όλων των εμπλεκόμενων μερών, τόσο σε εθνικό, όσο και σε Ευρωπαϊκό επίπεδο.

Πρέπει συντονισμένα να υιοθετηθεί μια ενιαία γραμμή επιστημονικά τεκμηριωμένη και να επιδιωχθούν συμμαχίες, σε εθνικό και ευρωπαϊκό επίπεδο:

1. Καταναλωτικές Οργανώσεις
2. Διατροφολόγους
3. Μέσω Εθνικών Φορέων προς Ευρωπαϊκούς Συνδέσμους
4. Μέσω ΚΕΕΕ στο Eurochambers

## 5. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- (1) Δελούκα-Ιγγλέση Κ., Δίκαιο του Καταναλωτή (Ενωσιακό και Ελληνικό), Εκδόσεις Σάκκουλα Α.Ε., Αθήνα – Θεσσαλονίκη, 2014.
- (2) Απόφαση Δικαστηρίου Ευρωπαϊκών Κοινοτήτων 20-9-2017 (υπόθεση C-186/16)
- (3) Booth at al. (2012) Lack of exercise is a major cause of chronic diseases. *Comprehensive Physiology*, Apr.; 2(2)Q 1143-1211
- (4) Lakka T.A. & Bouchard C. (2005) Physical activity, obesity and cardiovascular diseases. *Handbook of Experimental Pharmacology*, (170):137-163.
- (5) Pharr J.R. et al. (2018) An assessment of the relationship of physical activity, obesity, and chronic diseases/conditions between active/obese and sedentary/ normal weight American women in a national sample. *Public Health*. Mar. 156:117-123.
- (6) Siri-Tarino et al. (2010) Meta-analysis of prospective cohort studies evaluating the association of saturated fat with cardiovascular disease. *Amer. J. of Clinical Nutrition*. Mar;91(3):535-546.
- (7) Mente A. et al. (2009) A systematic review of the evidence supporting a causal link between dietary factors and coronary heart disease. *Arch. Intern. Med.*;169(7):659-669.
- (8) Houston, M. (2018) The relationship of saturated fats and coronary heart disease: fa(c)t or fiction? A commentary. *Therapeutic Advances in Cardiovascular Disease*. 12(2):33-37.
- (9) Verle. V (2007) The importance of salt in the athlete's diet. *Current Sports Medicine Report*, Aug. Vol. 6 Issue 4, 237-240.
- (10) Peinado et al. (2013) Sugar and physical exercise; the importance of sugar for athletes. *Nutrición Hospitalaria*, 28(Supl. 4): 48-56.
- (11) Graziano, M. (2013) *Consciousness and the Social Brain* ISBN-10: 9780190263195
- (12) Malthotra A. et al. (2017) Saturated fat does not clog the arteries: coronary heart disease is a chronic inflammatory condition, the risk of which can be effectively reduced from healthy. *British J. of Sports Medicine*, Aug. Vol 51. No. 15: 1111-1112
- (13) Veum V. L. et al. (2017) Visceral adiposity and metabolic syndrome after very high-fat and low-fat isocaloric diets: a randomized controlled trial. *American J. of Clinical Nutrition*, Vol. 105, Issue 1, Jan. p. 85-99.
- (14) (12) Melse-Boonstra A. (2020) Bioavailability of Micronutrients From Nutrient-Dense Whole Foods: Zooming in on Dairy, Vegetables, and Fruits. *Frontiers in Nutrition*. 7: 101.
- (15) Milman N. T. (2020) A Review of Nutrients and Compounds, Which Promote or Inhibit Intestinal Iron Absorption: Making a Platform for Dietary Measures That Can Reduce Iron Uptake in Patients with Genetic Haemochromatosis. *J. of Nutrition and Metabolism*. Sept. 14
- (16) Kwak, H. et al. (2012) Revisiting lactose as an enhancer of calcium absorption. *International Dairy Journal*. Vol. 22 (2)Q 147-151.
- (17) Rogaska, A. *et al.* (2020) A Comparative Study of the Bioavailability of Fe, Cu and Zn from Gluten-Free Breads Enriched with Natural and Synthetic Additives. *Foods*. 9: 1853
- (18) Weaver, C.M (2014) Bioactive foods and *ingredients for health*. *Advanced Nutrition*, May; 5(3): 306S-311S.
- (19) Kaur, K., Sharma, R. and Singh, S. (2020), "Bioactive composition and promising health benefits of natural food flavors and colorants: potential beyond their basic functions", *Pigment & Resin Technology*, Vol. 49 No. 2, pp. 110-118.

- (20) Martinez-Villaluenga C. and Hernandez-Ledesma B. (2019) Peptides for Health Benefits 2019. *Intern. J. Mol. Sci.* Apr; 21(7): 2543.
- (21) Tulipano, G. (2020) Role of Bioactive Peptide Sequences in the Potential Impact of Dairy Protein Intake on Metabolic Health. *Intern. J. Mol. Sci.* Nov; 21(2): 8881.
- (22) Flis Z. and Molik E. (2021) Importance of Bioactive Substances in Sheep's Milk in Human Health. *J. Mol. Sci.* May; 22(9): 4364.
- (23) Commission Regulation (EU) 432/2012 of 16/05/2012
- (24) Commission Regulation (EU) No 1226/2014 of 17/11/2014
- (25) Olive Oil and NutriScore - A working document from the proposed and under development of Yale Olive Sciences and Health Institute (YOSHI) to provide the rationale for a change in the way olive oil is categorized in the proposed NutriScore system, Tassos C. Kyriakides. Ph.D. and Vasilis Vasiliou, Ph.D.; Yale School of Public Health <https://www.seve.gr/wp-content/uploads/2021/05/Olive-Oil-and-NutriScore-White-Paper-v-1.1-24-March-2021.pdf>
- (26) Food-Based Dietary guidelines-Greece. Available online:
- (27) <http://www.fao.org/nutrition/education/food-dietary-guidelines/regions/countries/Greece/en>.
- (28) Lanza, B.; Ninfali, P. (2020) Antioxidants in Extra Virgin Olive Oil and Table Olives: Connections between Agriculture and Processing for Health Choices. *Antioxidants* 41. <https://doi.org/10.3390/antiox9010041>
- (29) Ranneh, Y., Akim, A.M., Hamid, H.A. et al. (2021). Honey and its nutritional and anti-inflammatory value. *BMC Complement Med Ther* 21, 30 <https://doi.org/10.1186/s12906-020-03170-5>
- (30) Rocha, J., Borges, N., & Pinho, O. (2020). Table olives and health: A review. *Journal of Nutritional Science*, 9, E57. doi:10.1017/jns.2020.50
- (31) Wilkinson, M.G., La Pointe, G. (2020) Invited review: Starter lactic acid bacteria survival in cheese: New perspectives on cheese microbiology, *Journal of Dairy Science*, 103 (12), 10963-10985 doi.org/10.3168/jds.2020-18960
- (32) Μπόσκου Γ. & Γιαζιτζή Κ. (2020). Διατροφικές πληροφορίες στις συσκευασίες των τροφίμων, *Περιοδικό Ελιά & Ελαιόλαδο*, τ93, Σεπτέμβριος-Οκτώβριος-Νοέμβριος 2020, σελ 72-80.

## 6. Υπογράφοντες:

1. Βιοτεχνικό Επιμελητήριο Αθήνας
2. Ομοσπονδία Αρτοποιών Ελλάδος
3. Ομοσπονδία Επαγγελματοβιοτεχνών Ζαχαροπλαστών Ελλάδας
4. Σύνδεσμος Εξαγωγέων Κρήτης
5. Σύνδεσμος Ελληνικών Βιομηχανιών Γαλακτοκομικών Προϊόντων (ΣΕΒΓΑΠ)
6. Ένωση Βιομηχανιών – Βιοτεχνιών Ζαχαρωδών Ελλάδος
7. Εθνική Διεπαγγελματική Οργάνωση Μελιού
8. ΣΕΒΕ - Σύνδεσμος Εξαγωγέων
9. Πανελλήνια Ένωση Μεταποιητών – Τυποποιητών – Εξαγωγέων Επιτραπέζιων Ελιών
10. Εθνική Διεπαγγελματική Οργάνωση Επιτραπέζιας Ελιάς
11. Επιστημονική Εταιρεία Εγκυκλοπαιδιστών Ελαιοκομίας
12. Σύνδεσμος Ελληνικών Βιομηχανιών Τυποποίησης Ελαιολάδου (ΣΕΒΙΤΕΛ)
13. Σύνδεσμος Ελληνικών Βιομηχανιών Επεξεργασίας Κρέατος
14. Εθνική Διεπαγγελματική Οργάνωση Ελαιολάδου



