



ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΖΩΗ

Η ζωή... και πώς να την αλλάξεις



Άλλο το ένα, άλλο το άλλο!

Πόσες φορές έχουμε πετάξει άδοξα ένα τρόφιμο επειδή διαβάσαμε στην ετικέτα της συσκευασίας του ότι πλησίαζε ή είχε μόλις περάσει η ημερομηνία «ανάλωσης κατά

προτίμηση»; Ξέρεις όμως ότι είναι άλλο πράγμα η «ανάλωση κατά προτίμηση» και άλλο η «ημερομηνία λήξης»;

Από τη μία, ή ημερομηνία λήξης...

- υποδεικνύει την ημερομηνία μέχρι την οποία ένα τρόφιμο μπορεί να καταναλωθεί με ασφάλεια
- χρησιμοποιείται για **τρόφιμα που χαλάνε εύκολα**. Τέτοια τρόφιμα είναι το **κρέας, τα αβγά, το ψάρι και τα γαλακτοκομικά**.
- **αναγράφεται σε όλα τα συσκευασμένα νωπά προϊόντα**. Δεν πρέπει να καταναλώνεις προϊόντα μετά την «ημερομηνία λήξης» τους, επειδή μπορεί να πάθεις τροφική δηλητηρίαση.
- δείχνει ότι πρέπει να ακολουθείς και τις οδηγίες αποθήκευσης. Δηλαδή, **όταν το προϊόν ανοιχθεί και η συσκευασία του γράφει «κατανάλωση εντός τριών ημερών από το άνοιγμα» τότε πρέπει να το καταναλώσεις εντός του προβλεπόμενου χρόνου**.

Από την άλλη η «ανάλωση κατά προτίμηση πριν από» ...

- υποδεικνύει την ημερομηνία μέχρι την οποία τα τρόφιμα **διατηρούν όλα τα ποιοτικά χαρακτηριστικά τους**.
- υποδεικνύει ότι **τα τρόφιμα μπορούν να καταναλωθούν με ασφάλεια και μετά την αναγραφόμενη ημερομηνία αρκεί να έχουν τηρηθεί οι οδηγίες αποθήκευσής του και δεν έχει φθαρεί η συσκευασία**.
- χρησιμοποιείται για τρόφιμα που μπορούν να διατηρηθούν περισσότερο καιρό, όπως **δημητριακά, ρύζι, ζυμαρικά, μπαχαρικά, σοκολάτα, φυτικά έλαια ή τρόφιμα σε κονσέρβες**.
- σημαίνει ότι **δεν κινδυνεύεις εάν καταναλώσεις το προϊόν μετά την ημερομηνία που δηλώνεται, αλλά μπορεί να έχει αρχίσει να χάνει τη γεύση του και την υφή του**.