

# ΣΗΜΑΝΣΗ ΤΡΟΦΙΜΩΝ



## ΟΜΑΔΑ:

1)ΔΟΥΜΤΣΗ	ΕΙΡΗΝΗ
2)ΘΕΟΦΑΝΙΔΟΥ	ΕΛΕΝΗ
3)ΚΑΡΑΓΚΟΖΙΔΟΥ	ΙΩΑΝΝΑ
4)ΚΩΣΤΑΝΤΙΝΟΥ	ΓΕΩΡΓΙΑ
5)ΚΟΛΕΔΙΝΗΣ	ΡΑΦΑΗΛ

# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Πώς διαβάζουμε μια ετικέτα.	Σελ. 3
Τι περιλαμβάνει μια ετικέτα.	Σελ. 4
Επικίνδυνες χρωστικές ουσίες.	Σελ. 7
Ενισχυτικά και βελτιωτικά της γεύσης.	Σελ. 9
Τα πιο επικίνδυνα συντηρητικά.	Σελ. 10
Ποια συστατικά πρέπει να προσέχει ένας καταναλωτής.	Σελ. 13
Τα πιο επικίνδυνα συστατικά της κατηγορίας Ε.	Σελ. 13
Οι πιο επικίνδυνες παρενέργειες των Ε.	Σελ. 14
Κατηγορίες Ε των τροφίμων.	Σελ. 15
Διατροφική επισήμανση στην Ευρώπη.	Σελ. 21
Πηγές	Σελ. 22-23

# ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΑΓΝΩΣΗΣ ΜΙΑΣ ΕΤΙΚΕΤΑΣ...

## Πώς διαβάζουμε μια ετικέτα;



Τα πρόσθετα που περιέχει ένα συσκευασμένο τρόφιμο αναγράφονται υποχρεωτικά στα «συστατικά». Πρώτα αναγράφεται η κατηγορία που ανήκει το πρόσθετο (π.χ. συντηρητικό) και ακολουθεί το πλήρες όνομά του (π.χ. βενζοϊκό νάτριο) ή ο κωδικός του (π.χ. E 211).

Οι εταιρίες αποφεύγουν πλέον να αναφέρουν τα πρόσθετα με τον κωδικό E αλλά χρησιμοποιούν τα πλήρη ονόματα, ώστε να αποπροσανατολίσουν τους καταναλωτές.

Συνήθως οι αρωματικές ουσίες δεν αναφέρονται ονομαστικά στην ετικέτα, αλλά με τον αόριστο όρο «αρώματα». Αναγραφές τύπου «χωρίς συντηρητικά» ή «χωρίς χρωστικές» δεν σημαίνουν ότι το τρόφιμο δεν περιέχει άλλου είδους πρόσθετα.

Οι ετικέτες στα τρόφιμα σας βοηθούν να ενημερώνεστε πριν επιλέξετε κάποιο από αυτά και αποφασίσετε αν θα το συμπεριλάβετε στη διατροφή σας. Πριν αγοράσετε τρόφιμα, ίσως να θέλετε να ελέγξετε αν χρησιμοποιήθηκαν τρόποι ώστε να αυξηθεί η παραγωγή τους και, αν πράγματι συνέβη αυτό, πόσο ασφαλείς είναι οι μέθοδοι που χρησιμοποιήθηκαν.

### *Διαβάζοντας τις ετικέτες συσκευασμένων τροφίμων:*

μαθαίνετε περισσότερα για ένα τρόφιμο. Οι ετικέτες εκφράζονται συνήθως σε θερμίδες (Kcal) που παίρνετε καταναλώνοντας 100 γραμμάρια από το προϊόν που έχετε αγοράσει, όπως φαίνεται στο παράδειγμα της παρακάτω εικόνας.

Δώστε προσοχή στην περιεκτικότητα σε κορεσμένα λιπαρά οξέα, που μπορεί να κάνουν κακό στη καρδιά σας ιδιαίτερα εάν η χοληστερόλη σας είναι αυξημένη

### *Μέσα σε μια ετικέτα περιλαμβάνεται:*

**ποσότητα:** Καθαρή ποσότητα του προϊόντος που εκφράζεται όσο ο όγκος στα υγρά, (π.χ. λίτρο, εκατοστόλιτρο) και ως μάζα στα προϊόντα.

**ονομασία προϊόντος:** Πρέπει να περιλαμβάνει πληροφορίες για τη φυσική κατάσταση του τροφίμου ή για την ειδική επεξεργασία στην οποία έχει υποβληθεί

(είναι σε σκόνη, κατεψυγμένο, συμπυκνωμένο, καπνιστό κ.λπ.) Η επεξεργασία με ιοντίζουσα ακτινοβολία πρέπει να αναφέρεται πάντα

**κατάλογος συστατικών:** Όλα τα συστατικά πρέπει να αναγράφονται κατά φθίνουσα τάξη μεγέθους του βάρους τους (εξαιρέση: μείγματα φρούτων ή λαχανικών) συμπεριλαμβανομένων εκείνων που είναι γνωστό ότι προκαλούν αλλεργικές αντιδράσεις (π.χ. φιστίκια, γάλα, αυγά, ψάρια). Όσο αναφορά στα συστατικά που περιγράφονται με την ονομασία του προϊόντος (π.χ. <<ντοματόσουπα>>), με εικόνες ή με λέξεις(π.χ. <<με φράουλες>>) ή τα οποία είναι βασικά για το χαρακτηρισμό ενός τροφίμου ( π.χ. ποσοστό κρέατος στο <<chili con carne>>), γι'αυτά πρέπει να αναγράφεται επίσης το ποσοστό τους.

**διατήρηση:** Η <<ημερομηνία λήξης>> και η ημερομηνία που αναφέρεται στην <<ανάλωση κατά προτίμηση πριν από>> δηλώνουν για πόσο καιρό θα παραμείνει φρέσκο το τρόφιμο και θα είναι ασφαλής η κατανάλωση του.

- Η <<ημερομηνία λήξης>> χρησιμοποιείται για τρόφιμα που χαλούν εύκολα (π.χ. κρέας, αυγά, γαλακτοκομικά). Όλα τα συσκευασμένα νωπά προϊόντα φέρουν <<ημερομηνία λήξης>>. Δεν πρέπει να καταναλώνονται προϊόντα μετά την <<ημερομηνία λήξης>> τους, επειδή μπορεί να πάθουμε τροφική δηλητηρίαση.
- Η <<ανάλωση κατά προτίμηση πριν από>> Χρησιμοποιείται για τρόφιμα που μπορούν να διατηρηθούν περισσότερο καιρό (π.χ. δημητριακά, ρύζι, μπαχαρικά). Δεν κινδυνεύετε αν καταναλώσετε το προϊόν μετά την

ημερομηνία που δηλώνεται, αλλά μπορεί να έχει αρχίσει να χάνει τη γεύση του και την υφή του.

παραγωγός / εισαγωγέας: Η επωνυμία και η διεύθυνση του παραγωγού του συσκευαστή ή του εισαγωγέα πρέπει να αναγράφονται ευανάγνωστα στη συσκευασία ώστε να γνωρίζετε με ποιον πρέπει να επικοινωνήσετε εάν έχετε κάποιο παράπονο ή επιθυμείτε να λάβετε περισσότερες πληροφορίες από το προϊόν σας.

βιολογικό: Η χρήση της λέξης << βιολογικό >> σε ετικέτες ρυθμίζεται αυστηρά από τη νομοθεσία της ΕΕ. Επιτρέπεται μόνον εφόσον παραπέμπει σε ειδικές μεθόδους παραγωγής τροφίμων οι οποίες τηρούν υψηλά πρότυπα προστασίας του

περιβάλλοντος και καλής μεταχείρισης των ζώων. Η παραγωγή που πληρούν τους απαιτούμενους όρους μπορούν να χρησιμοποιούν το ευρωπαϊκό λογότυπο << βιολογική γεωργία-Σύστημα ελέγχου ΕΚ >>.

ΓΤΟ: Η σήμανση είναι υποχρεωτική για προϊόντα που περιέχουν ΓΤΟ σε ποσοστό άνω του 0,9 % . Όλες οι ουσίες που προέρχονται από ΓΤΟ πρέπει να αναφέρονται στον κατάλογο των συστατικών με τις λέξεις << γενετικά τροποποιημένο >> .

Προέλευση: Η ένδειξη της χώρας ή της περιφέρειας προέλευσης είναι υποχρεωτική για ορισμένες κατηγορίες προϊόντων όπως τι κρέας, τα φρούτα και τα λαχανικά. Είναι επίσης υποχρεωτική όταν το εμπορικό σήμα ή άλλα στοιχεία της ετικέτας, όπως μια εικόνα μια σημαία ή μια αναφορά σε τόπο μπορούν να παραπλανήσουν τον καταναλωτή ως προς την πραγματική προέλευση του προϊόντος.

Διατροφικές πληροφορίες: Περιγράφουν την ενεργειακή αξία και τα θρεπτικά στοιχεία ενός τροφίμου ( π.χ. πρωτεΐνες, λίπη, ίνες, νάτριο, βιταμίνες και μέταλλα). Όταν αναγράφεται ισχυρισμός σχετικά με τις θρεπτικές ιδιότητες του προϊόντος , οι πληροφορίες αυτές παρέχονται υποχρεωτικά.

Ισχυρισμοί για τις θρεπτικές και υγιεινές ιδιότητες: υπάρχουν κανόνες της ΕΕ για να διασφαλίζεται ότι κάθε ισχυρισμός σχετικά με την υγιεινή ή θρεπτική αξία, ο οποίος αναγράφεται στις συσκευασίες τροφίμων, είναι αληθινός και βασίζεται σε επιστημονικά στοιχεία.

Ισχυρισμοί όπως χαμηλά λιπαρά ή πλούσιο σε ίνες πρέπει να αντιστοιχούν σε εναρμονισμένους ορισμούς έτσι ώστε να σημαίνουν

το ίδιο πράγμα σε όλες τις χώρες της ΕΕ· για παράδειγμα, ο ισχυρισμός

πλούσιο σε ίνες μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο σε προϊόντα με περιεκτικότητα τουλάχιστον 6g ινών ανά 100g. Τα τρόφιμα με πολλά λιπαρά ή ζάχαρη δεν μπορούν να φέρουν στην ετικέτα τους ισχυρισμούς όπως περιέχει βιταμίνη C.

Οι ισχυρισμοί για υγιεινές ιδιότητες, όπως κάνει καλό στην καρδιά, επιτρέπονται μόνον εφόσον μπορούν να αποδειχθούν επιστημονικά. Δεν είναι δυνατόν να αναφέρεται θετικός ισχυρισμός για υγιεινές ιδιότητες στην ετικέτα ενός προϊόντος που περιέχει πολύ αλάτι, λιπαρά ή ζάχαρη. Οι ακόλουθοι ισχυρισμοί για υγιεινές ιδιότητες απαγορεύονται:

- Ισχυρισμοί για την πρόληψη, αντιμετώπιση ή θεραπεία ανθρώπινων νοσημάτων·
- Ισχυρισμοί που αναφέρονται σε ποσοστό ή ποσότητα απώλειας βάρους·
- Αναφορά ότι επιτρέπεται ρητά ή συνιστάται από γιατρούς·

- Ισχυρισμοί που υποδηλώνουν ότι μπορεί να επηρεαστεί η υγεία εάν δεν καταναλωθεί το τρόφιμο.



## **Τα πιο επικίνδυνα πρόσθετα είναι Χρωστικές ουσίες:**

100-199. Πρόκειται για «μπογιές τροφίμων» που χρησιμοποιούνται για αισθητικούς λόγους, επειδή δίνουν χρώμα στο τρόφιμο. Η προσθήκη χρωστικών, σε τροφές, για βρέφη και νήπια, δεν επιτρέπεται. Χρησιμοποιούνται κυρίως σε παγωτά, γαριδάκια-πατατάκια, αναψυκτικά, μαρμελάδες, σοκολάτες, τυποποιημένα γλυκά, γρανίτες, ζαχαρωτά, ζελέδες, καραμέλες, έτοιμες τούρτες και κέικ, γλειφιτζούρια, τσίκλες, μαργαρίνες, ταραμά, μουστάρδα, διάφορα ποτά (αποστάγματα, λικέρ, κόκα-κόλα), κοκτέιλ φρούτων, λουκάνικα και ψημένα προϊόντα. Οι πιο επικίνδυνες χρωστικές: E102 (ταρτραζίνη), E104 (κίτρινο κινολίνης), E110 (κίτρινο sunset FCF, κιτρινοπορτοκαλί S), E120 (κοχελίνη, καρμινικό οξύ, καρμίνες), E122 (αζωρουμπίνη,

καρμοϊσίνη), E123 (αμαράνθη), E124 (ερυθρό κοχελίνης Α), E127 (ερυθροσίνη), E131 (μπλε πατεντέ V), E132 (ινδικοτίνη ή ινδικοκαρμίνη), E133 (λαμπρό κυανό FCF), E150, E150A, E150C (καραμελόχρωμα), E154 (καστανό FK), E155 (καστανό HT), E160 (ανάτο ή μπιξίνη/νορμπιξίνη), E160A, E160B, E160C (εκχύλισμα πάπρικας) Ενδεχόμενες παρενέργειες: καρκινογένεση, αλλεργίες, ερύθημα, υπερκινητικότητα, αϋπνία, άσθμα, γαστρεντερικά προβλήματα, μείωση λευκών αιμοσφαιρίων, προβλήματα θυρεοειδή.

### **Συντηρητικές ουσίες:**

200-299. Χρησιμοποιούνται προκειμένου να αποφευχθεί η αλλοίωση των τροφίμων από μικροοργανισμούς και να αυξηθεί ο χρόνος διατήρησής τους. Χρησιμοποιούνται κυρίως σε: μαρμελάδες, κονσέρβες, αναψυκτικά, κρασιά, μπύρες, ζαμπόν, λουκάνικα, κονσερβοποιημένα κρέατα και ψάρια, είδη ζαχαροπλαστικής, κρουασάν, έτοιμα κέικ, μπισκότα, μαργαρίνες, ψωμί για τοστ, σνακς, σαλάτες, ζελέδες, σάλτσες κ.ά. Οι πιο επικίνδυνες: E202 σορβικό κάλιο, E210 (βενζοϊκό οξύ), E211 (βενζοϊκό νάτριο), E212 (βενζοϊκό κάλιο), E214 (P-υδροξυβενζοϊκό αιθύλιο), E215 (άλας P-υδροξυβενζοϊκού αιθυλίου με νάτριο), E218 (P-υδροξυβενζοϊκό μεθύλιο), E219 (άλας P-υδροξυβενζοϊκού μεθυλίου με νάτριο), E220 (διοξείδιο του θείου), E249 (νιτρώδες κάλιο), E250 (νιτρώδες νάτριο), E251 (νιτρικό νάτριο), E252 (νιτρικό κάλιο), E262 (οξικό νάτριο), E270 γαλακτικό οξύ, E282 προπιονικό ασβέστιο, E296 (μηλικό οξύ).

### **Ενδεχόμενες παρενέργειες:**

Τοξικολογική επικινδυνότητα, καρκινογένεση, αλλεργίες, υπερκινητικότητα, νευρικές διαταραχές, προβλήματα συμπεριφοράς, μαθησιακές δυσκολίες, κρίσεις άσθματος, εντερικές διαταραχές, αναιμία.

### **Αντιοξειδωτικές ουσίες:**

300-399. Αποτρέπουν ή επιβραδύνουν τις αλλοιώσεις στην οσμή και τη γεύση που προκαλούνται από την οξείδωση των τροφίμων και επιμηκύνουν το χρόνο διατήρησής τους. Χρησιμοποιούνται κυρίως σε: μπισκότα, καραμέλες, τσίχλες, πατατάκια, ζελεδάκια, αφυδατωμένα προϊόντα (πατάτες, σκόνη για πουρέ κ.ά.), έτοιμα μίγματα για παρασκευή γλυκισμάτων, φυτικά λίπη και έλαια τηγανίσματος.



Τα πιο επικίνδυνα: E300 (ασκορβικό οξύ), E310 (γαλλικός προπυλεστεράς), E311 (γαλλικός οκτυλεστεράς), E312 (γαλλικός δωδεκυλεστεράς), E316 (ερυθορβικό νάτριο ή ισοσκορβικό νάτριο), E320 (βουτυλική υδροξυανισόλη ή ΒΗΑ), E321 (βουτυλική υδροξυτολουόλη ή ΒΗΤ), E330 (κιτρικό οξύ), E375 (νιασίνη VitB3)

### **Ενδεχόμενες παρενέργειες:**

καρκινογένεση, ηπατική βλάβη, διαβήτη, αλλεργίες, ναυτία, πέτρες στα νεφρά, γαστρικές ενοχλήσεις, άσθμα, αρνητικές επιδράσεις στα οιστρογόνα των κοριτσιών.

### **Τα πιο επικίνδυνα:**

E407 (καραγενάνη), E414 (αραβικό κόμμι), E420 (σορβιτόλη και σιρόπι σορβιτόλης), E422 (γλυκερόλη), E430 (στεατικό πολυοξυαιθυλένιο), E440 (πηκτίνη), E466 (καρβοξυμεθυλικό κυτταρινικό νάτριο) E471 μονο- και διγλυκερίδια λιπαρών οξέων, E472B γαλακτικοί εστέρες. Ενδεχόμενες παρενέργειες: Έλκη, βλάβες εμβρύου, καρκινογένεση, αλλεργίες, άσθμα, κεφαλαλγία, διαβήτη.

### **Ενισχυτικά και βελτιωτικά της γεύσης:**

620-640 Είναι από τα πιο συχνά χρησιμοποιούμενα πρόσθετα σε τρόφιμα που προσφέρονται σε καταστήματα γρήγορου φαγητού. Χρησιμοποιούνται κυρίως σε: γαριδάκια-πατατάκια, αλλαντικά, αρτύματα, κονσέρβες, κύβους γεύσης, σακχαρώδη προϊόντα, σάλτσες και σούπες στιγμιαίας παρασκευής, κατεψυγμένα γεύματα με κρέας, φαγητά εστιατορίων κ.α. Τα πιο επικίνδυνα: E612 (γλουταμινικό μονονάτριο ή MSG), E620 (γλουταμινικό οξύ), E621 (γλουταμινικό νάτριο), E622 (όξινο γλουταμινικό κάλιο), E623 (όξινο γλουταμινικό ασβέστιο), E627 (γουανιλικό νάτριο), E631 (ινοσινικό δινάτριο), E632 (ινοσινικό νάτριο), E635 (ινοσινικό κάλιο), E635 (άλατα με νάτριο των 5-ριβοζονουκλεοτιδίων). Ενδεχόμενες παρενέργειες: Βλάβες στο νευρικό σύστημα και τον εγκέφαλο, μείωση πνευματικής απόδοσης, υπερκινητικότητα, αλλεργίες, ναυτίες, πονοκέφαλοι, υπογλυκαιμίες, παχυσαρκία. Υψηλός κίνδυνος για εγκύους, παιδιά, ηλικιωμένους, ασθματικούς, υπογλυκαιμικούς και καρδιοπαθείς.

## Πώς διαβάζουμε τις **ΕΤΙΚΕΤΕΣ** των τροφίμων

Επκέτα ενδεικτικής ημερήσιας πρόσληψης

Ανά 100g περιέχει:

Θερμίδες	Σάκχαρα	Λίπη	Κορεσμένα Λίπη	Αλάτι
360	16,80g	1,30g	0,33g	1,32g
17%	20%	3%	3%	23%

της Ενδεικτικής Ημερήσιας Πρόσληψης (GDA) για ενήλικες

Στην παραπάνω επκέτα οι καταναλωτές απάντησαν σωστά ότι η περιεκτικότητα είναι...

υψηλή σε αλάτι  
**24%**

υψηλή σε ζάχαρη  
**58%**

χαμηλή σε κορεσμένα λίπη  
**59%**

Επκέτα «φωτεινού σηματοδότη»

Ενέργεια	Ανά 100g
Κορεσμένα Λίπη	70Kcal
Σάκχαρα	2,0g
Αλάτι	42,4g
	1,53g

Στην παραπάνω επκέτα οι καταναλωτές απάντησαν σωστά ότι η περιεκτικότητα είναι...

υψηλή σε αλάτι  
**48%**

υψηλή σε ζάχαρη  
**91%**

μέτρια σε κορεσμένα λίπη  
**62%**

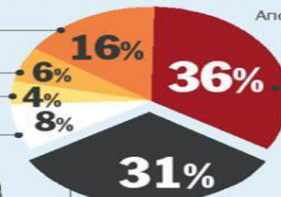


**82%**

των καταναλωτών δεν μπορούν να καταλάβουν τα συστατικά που αναγράφονται στις συσκευασίες τροφίμων

### Πηγές πληροφόρησης καταναλωτών για τα τρόφιμα

Από τον επιστημονικό Τύπο, εξειδικευμένα περιοδικά  
Από φίλους, συγγενείς, γνωστούς  
Από γιατρούς, διατροφολόγους, φαρμακοποιούς  
Από άλλες πηγές



Από τηλεόραση, ραδιοφώνων, εφημερίδες, περιοδικά ποικίλης ύλης

Από τις πληροφορίες που αναγράφονται στις συσκευασίες (σήμανση, ετικέτα)

ΓΑΥΤΟΤΗΤΑ ΕΡΕΥΝΑΣ: Συμμετείχαν 983 καταναλωτές από όλη την Ελλάδα και πραγματοποιήθηκε από τις 16/9/2009 έως τις 11/10/2009 μέσω τηλεφωνολογικού που αναρτήθηκε στην ιστοσελίδα του ΚΕΤΡΟ (66% των απαντήσεων) και εκπαιδευτές για όσους δεν είχαν πρόσβαση στο Ίντερνετ (34% των απαντήσεων)

ΠΗΓΗ: ΚΕΝΤΡΟ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΩΝ

## ΤΑ ΠΙΟ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΑ ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΑ ΣΤΑ ΤΡΟΦΙΜΑ

Τα πρόσθετα και τα συντηρητικά τροφίμων είναι φυσικά ή τεχνητά χημικά, τα οποία προσθέτουμε στα τρόφιμα για να μεγαλώσουμε τη διάρκεια ζωής τους ή να βελτιώσουμε το χρώμα και την εμφάνισή τους.

Τέτοιες ουσίες έχουν χρησιμοποιηθεί από τα αρχαία χρόνια στα τρόφιμα, με παράδειγμα το αλάτι, τη ζάχαρη και το ξύδι. Τα τελευταία χρόνια όμως, με την

εμφάνιση των έτοιμων φαγητών, έχουν παρουσιαστεί εξαιρετικά πολλά καινούρια πρόσθετα και συντηρητικά, τα οποία δεν είναι όλα ασφαλή για την υγεία μας. Κάποια από αυτά έχουν κατηγορηθεί για καρκινογένεσεις, αλλεργίες, άσθμα, ημικρανίες και πάρα πολλές άλλες ασθένειες. Για την καλύτερη διαχείριση αυτών των ουσιών, κάθε ένα πρόσθετο έχει πάρει έναν μοναδικό αριθμό. Στην Ευρώπη οι αριθμοί αυτοί ξεκινούν με το E, πράγμα όμως που δε συμβαίνει εκτός Ευρώπης. Οι χώρες γενικώς δεν έχουν τις ίδιες νομοθεσίες και απαγορεύσεις για τα διάφορα πρόσθετα. Σε πολλές χώρες επιτρέπονται ουσίες που σε άλλες είναι απαγορευμένες, σε άλλες εμφανίζονται με το E μπροστά, σε άλλες με τον αριθμό και σε άλλες με την ονομασία τους.

Σε γενικές γραμμές τα E χωρίζονται στις εξής ομάδες:

E100-E199 χρωστικές ουσίες

E200-E299 συντηρητικές ουσίες

E300-E399 αντιοξειδωτικές ουσίες

E400-E499 γαλακτωματοποιητές, πηκτικά μέσα, σταθεροποιητές

E500-E599 ρυθμιστές οξύτητας

E600-E699 βελτιωτικά γεύσης

E900-E999 διάφορα

E1000-E1999 πρόσθετα χημικά

Η παρακάτω λίστα έχει καταρτιστεί από ερευνητικά νοσοκομειακά κέντρα της Γαλλίας

ΚΑΡΚΙΝΟΓΟ ΝΕΣ ΟΥΣΙΕΣ	ΑΠΑΓΟΡΕΥΜΕ ΝΕΣ	ΕΠΙΚΙΝΔΥ ΝΕΣ	ΥΠΟΠΤ ΕΣ	ΠΡΟΚΑΛΟ ΥΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧ ΕΣ
E 131	E 103	E 102	E 104	E 388
E 142	E 105	E 110	E 123	E 339
E 210	E 111	E 120	E 141	E 340
E 211	E 121	E 123	E 150	E 341
E 212	E 125	E 124	E 151	E 407
E 213	E 126	E 127	E 153	E 450
E 214	E 130		E 171	E 461
E 215	E 152		E 173	E 462
E 217	E 181		E 180	E 463
E 239			E 240 E 241	E 465 E 466
			E 477	

Αυτές τις ουσίες μπορούμε να τις αποφεύγουμε, αλλά το πρόβλημα έχει μεγαλώσει, γιατί τώρα πάρα πολλές εταιρείες αναγράφουν τα πρόσθετα με το όνομά τους και όχι με τον κωδικό.



**Ποια συστατικά απ' όσα αναγράφονται στις συσκευασίες των προϊόντων πρέπει να προσέχει ιδιαίτερα ο καταναλωτής;**

«Όλα, ιδίως αν είναι αλλεργικό άτομο ή άτομο με χρόνια προβλήματα υγείας».

Ποια η γνώμη σας για την επίδραση των συντηρητικών στους executives, που τόση συζήτηση έχει γίνει τον τελευταίο καιρό;

«Η συζήτηση γίνεται σε σχέση με τη συμμετοχή των προσθετικών Ε στην υπογεννητικότητα, δεδομένου ότι τα πειράματα σε ποντίκια έχουν δείξει βλάβες στα σπερματοζώαρια, τερατογένεση και επίσης μείωση της σεξουαλικής επιθυμίας. Θεωρείται ότι οι άνθρωποι των επιχειρήσεων διατρέφονται συνήθως ανθυγιεινά με συντηρημένα τρόφιμα, τρώνε πολλά σνακ, αναψυκτικά, σάντουιτς και παίρνουν μεγάλες δόσεις Ε που πιθανόν να έχουν επιπτώσεις στη σεξουαλική συμπεριφορά τους, όπως ανικανότητα, μείωση σεξουαλικής επιθυμίας και υπογεννητικότητα».

**Ποια είναι τα επικίνδυνα προσθετικά της κατηγορίας Ε που περιέχονται στα τρόφιμα;**

«Σχεδόν όλα τα Ε όταν η κατανάλωσή τους ξεπερνά τα όρια ασφαλείας, μπορεί να έχουν μακροπρόθεσμα συνέπειες στην υγεία, συνεπώς δεν είναι δυνατόν να τα κατηγοριοποιήσουμε σε επικίνδυνα και ακίνδυνα. Εξάλλου, εφόσον είναι εγκεκριμένα, είναι θεωρητικά ακίνδυνα. Μπορώ ίσως να σας πω ποια είναι τα πιο επικίνδυνα σύμφωνα με την υπάρχουσα διεθνή ιατρική βιβλιογραφία. Αυτά είναι τα νιτρικά και τα νιτρώδη της ομάδας E249-E262, που συσχετίζονται με καρκινογένεση».

**Ποιες κατηγορίες τροφίμων θεωρούνται πιο επικίνδυνες για την υγεία και γιατί;**

Πιο επιβλαβή για την υγεία θεωρούνται γενικά τα συντηρημένα τρόφιμα (επεξεργασμένα, βιομηχανοποιημένα) σε σχέση με τα φρέσκα κι αυτό γιατί τα συντηρημένα τρόφιμα έχουν υποστεί διάφορες επεξεργασίες (όπως θέρμανση, ξήρανση, αλάτιση, κάπνιση, προσθήκη συντηρητικών κ.λπ.), που κυρίως μειώνουν και καταστρέφουν τα χρήσιμα θρεπτικά συστατικά τους (π.χ. βιταμίνες) ή τα μετατρέπουν σε ουσίες που δεν είναι αφομοιώσιμες από τον ανθρώπινο οργανισμό (π.χ. δυσασπορρόφητα σύμπλοκα) και ακόμα περιέχουν πολλά συντηρητικά και προσθετικά Ε. Τα φρέσκα, μη επεξεργασμένα τρόφιμα δεν έχουν κάποιο από αυτά τα μειονεκτήματα, αλλά τώρα πλέον μπορούμε να πούμε ότι ούτε αυτά είναι απολύτως υγιεινά, αν λάβουμε υπόψη τους τρόπους παραγωγής τους (π.χ. χρήση φυτοφαρμάκων, φυτοορμονών κ.λπ. για την καλλιέργεια των οπωροκηπευτικών, χρήση αντιβιοτικών, ορμονών κ.λπ. για τη συστηματική εκτροφή των ζώων)».

### **Ποιες είναι οι παρενέργειες από τη χρήση βλαβερών Ε που περιέχονται σε ορισμένες τροφές;**

«Οι παρενέργειες μπορεί να είναι από ήπιες έως σοβαρές αλλεργικές αντιδράσεις (αλλεργικό σοκ), άσθμα, ναυτία, εμετός, κεφαλαλγίες, υπερκινητικότητα και προβλήματα συμπεριφοράς στα παιδιά έως βλάβες στα σπερματοζώαρια, υπογεννητικότητα, τερατογένεση και καρκινογένεση».

## ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ “Ε” ΣΕ

### ΤΡΟΦΕΣ



ΠΡΟΣΘΕΤΑ	VILLAJUIF		
ΤΡΟΦΙΜΩΝ	FRANCE	MAX PLANK	ΕΠΟΙΖΩ
<hr/>			
ΧΡΩΣΤΙΚΕΣ :			
E102	ΕΠΙΚΥΝΔΙΝΟ	ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟ	ΑΛΛΕΡΓΙΕΣ
E104	ΥΠΟΠΤΟ	ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟ	ΕΠΙΚΥΝΔΙΝΟ
E110	ΕΠΙΚΥΝΔΙΝΟ	ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟ	ΑΛΛΕΡΓΙΕΣ
E120	ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟ	ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟ	ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟ
E122	ΥΠΟΠΤΟ	ΑΚΙΝΔΥΝΟ	ΑΛΛΕΡΓΙΕΣ
E124	ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟ	ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟ	ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟ
E127	ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟ	ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟ	ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟ
E131	ΚΑΡΚΙΝΟΓΟΝΟ	ΚΑΡΚΙΝΟΓΟΝΟ	ΑΛΛΕΡΓΙΕΣ
E141	ΥΠΟΠΤΟ	ΥΠΟΠΤΟ	ΥΠΟ ΕΡΕΥΝΑ
E142	ΚΑΡΚΙΝΟΓΟΝΟ	ΚΑΡΚΙΝΟΓΟΝΟ	ΥΠΟΠΤΟ
E150	ΥΠΟΠΤΟ	ΥΠΟΠΤΟ	ΓΑΣΤΡ.ΔΙΑΤΑΡ.
E151	ΥΠΟΠΤΟ	ΑΚΙΝΔΥΝΟ	ΠΙΘ.ΚΑΡΚΙΝΟΓ.
E153	ΥΠΟΠΤΟ	ΥΠΟΠΤΟ	ΠΙΘ.ΚΑΡΚΙΝΟΓ.
E171	ΥΠΟΠΤΟ	ΥΠΟΠΤΟ	ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟ
E173	ΥΠΟΠΤΟ	ΥΠΟΠΤΟ	ΠΙΘ.ΚΑΡΚΙΝΟΓ.

E180	ΥΠΟΠΙΤΟ	ΑΚΙΝΔΥΝΟ	ΠΙΘ.ΚΑΡΚΙΝΟΓ.
ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΑ :			
E200	ΔΙΑΤ.ΝΕΥΡΙΚΟΥ		
ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ			
E210	ΚΑΡΚΙΝΟΓΟΝΟ	ΚΑΡΚΙΝΟΓΟΝΟ	ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟ
E211	ΚΑΡΚΙΝΟΓΟΝΟ	ΚΑΡΚΙΝΟΓΟΝΟ	ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟ
E212	ΚΑΡΚΙΝΟΓΟΝΟ	ΚΑΡΚΙΝΟΓΟΝΟ	ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟ
E213	ΚΑΡΚΙΝΟΓΟΝΟ	ΚΑΡΚΙΝΟΓΟΝΟ	ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟ
E214	ΚΑΡΚΙΝΟΓΟΝΟ	ΚΑΡΚΙΝΟΓΟΝΟ	ΑΛΛΕΡΓΙΕΣ
E215	ΚΑΡΚΙΝΟΓΟΝΟ	ΚΑΡΚΙΝΟΓΟΝΟ	ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟ
E216	ΚΑΡΚΙΝΟΓΟΝΟ	ΚΑΡΚΙΝΟΓΟΝΟ	ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟ
E217	ΚΑΡΚΙΝΟΓΟΝΟ	ΚΑΡΚΙΝΟΓΟΝΟ	ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟ
E218	ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟ		
E219	ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟ		
E220	ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟ	ΕΝΤΕΡΙΚΕΣ ΔΙΑΤ	ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟ
E221	ΕΝΤΕΡΙΚΕΣ ΔΙ	ΕΝΤΕΡΙΚΕΣ ΔΙΑΤ	ΑΛΛΕΡΓΙΕΣ
E222	ΕΝΤΕΡΙΚΕΣ ΔΙ	ΕΝΤΕΡΙΚΕΣΔΙΑΤ	ΓΑΣΤΡΕΝΤ. ΔΙΑΤ
E223	ΕΝΤΕΡΙΚΕΣ ΔΙ	ΕΝΤΕΡΙΚΕΣ ΔΙΑΤ	ΑΛΛΕΡΓΙΕΣ
E224	ΕΝΤΕΡΙΚΕΣ ΔΙ	ΕΝΤΕΡΙΚΕΣ ΔΙΑΤ	ΑΛΛΕΡΓΙΕΣ
E226	ΕΝΤΕΡΙΚΕΣ ΔΙ	ΕΝΤΕΡΙΚΕΣ ΔΙΑΤ	ΑΛΛΕΡΓΙΕΣ
E227	ΕΝΤΕΡΙΚΕΣ ΔΙ	ΕΝΤΕΡΙΚΕΣ ΔΙΑΤ	ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟ
E228	ΕΝΤΕΡΙΚΕΣ ΔΙ	ΕΝΤΕΡΙΚΕΣ ΔΙΑΤ	ΓΑΣΤΡΕΝΤ.ΔΙΑΤ
E230	ΔΕΡΜΑΤΟΠΑΘ	ΔΕΡΜΑΤΟΠΑΘΕΙΕΣ	ΚΑΡΚΙΝΟΓΟΝΟ
E231	ΔΕΡΜΑΤΟΠΑΘ	ΔΕΡΜΑΤΟΠΑΘΕΙΕΣ	ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ



E232	ΔΕΡΜΑΤΟΠΑΘ	ΔΕΡΜΑΤΟΠΑΘΕΙΕΣ	ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ
E233	ΔΕΡΜΑΤΟΠΑΘ	ΔΕΡΜΑΤΟΠΑΘΕΙΕΣ	ΥΠΟΠΤΟ
E239	ΚΑΡΚΙΝΟΓΟΝΟ	ΚΑΡΚΙΝΟΓΟΝΟ	ΠΙΘΑΝ.ΚΑΡΚΙΝΟΓΟΝ.
E249	ΚΑΡΚΙΝΟΓΟΝΟ	ΚΑΡΚΙΝΟΓΟΝΟ	ΚΑΡΚΙΝΟΓΟΝΟ
E250	ΔΙΑΤΑΡ.ΠΙΕΣΗ	ΑΓΓΕΙΟΠΑΘΕΙΕΣ	ΚΑΡΚΙΝΟΓΟΝΟ
E251	ΔΙΑΤΑΡ.ΠΙΕΣΗ	ΑΓΓΕΙΟΠΑΘΕΙΕΣ	ΚΑΡΚΙΝΟΓΟΝΟ
E252	ΔΙΑΤΑΡ.ΠΙΕΣΗ	ΑΓΓΕΙΟΠΑΘΕΙΕΣ	ΚΑΡΚΙΝΟΓΟΝΟ
ΑΝΤΙΟΞΕΙΔΩΤΙΚΑ :			
E310	ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟ	ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟ	ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟ
E311	ΕΚΖΕΜΑΤΑ	ΔΙΑΤ.ΝΕΥΡΙΚ.ΣΥΣ	ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟ
E312	ΕΚΖΕΜΑΤΑ	ΔΙΑΤ.ΝΕΥΡΙΚ.ΣΥΣ	ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟ
E320	ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ	ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ	ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ
E321	ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ	ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ	ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ
E330	ΚΑΡΚΙΝΟΓΟΝΟ	ΠΙΘΑΝ.ΚΑΡΚΙΝΟΓ.	ΥΠΟΠΤΟ
E338	ΠΕΠΤΙΚΕΣ ΔΙΑ	ΠΕΠΤΙΚΕΣ ΔΙΑΤ.	ΠΕΠΤΙΚΕΣ ΔΙΑΤ.
E339	ΠΕΠΤΙΚΕΣ ΔΙΑ	ΠΕΠΤΙΚΕΣ ΔΙΑΤ.	ΠΕΠΤΙΚΕΣ ΔΙΑΤ.
E340	ΠΕΠΤΙΚΕΣ ΔΙΑ	ΠΕΠΤΙΚΕΣ ΔΙΑΤ.	ΠΕΠΤΙΚΕΣ ΔΙΑΤ.
E341	ΠΕΠΤΙΚΕΣ ΔΙΑ.	ΠΕΠΤΙΚΕΣ ΔΙΑΤ.	ΠΕΠΤΙΚΕΣ ΔΙΑΤ.
ΓΑΛΑΚΤΟΠΟΙΗΤΕΣ-ΣΤΑΘΕΡΟΠΟΙΗΤΕΣ :			
E407	ΠΕΠΤΙΚΕΣ ΔΙΑ	ΠΕΠΤΙΚΕΣ ΔΙΑΤ.	ΠΙΘΑΝ.ΚΑΡΚΙΝΟΓΟΝ
E450	ΠΕΠΤΙΚΕΣ ΔΙΑ	ΠΕΠΤΙΚΕΣ ΔΙΑΤ.	ΠΕΠΤΙΚΕΣ ΔΙΑΤ.
E461	ΠΕΠΤΙΚΕΣ ΔΙΑ	ΠΕΠΤΙΚΕΣ ΔΙΑΤ.	ΥΠΟΠΤΟ
E462	ΠΕΠΤΙΚΕΣ ΔΙΑ	ΠΕΠΤΙΚΕΣ ΔΙΑΤ.	ΥΠΟΠΤΟ
E463	ΠΕΠΤΙΚΕΣ ΔΙΑ	ΠΕΠΤΙΚΕΣ ΔΙΑΤ.	ΑΚΙΝΔΙΝΟ

E465	ΠΕΠΤΙΚΕΣ ΔΙΑ	ΠΕΠΤΙΚΕΣ ΔΙΑΤ.	ΑΚΙΝΔΙΝΟ
E477	ΥΠΟΠΤΟ	ΥΠΟΠΤΟ	ΑΚΙΝΔΙΝΟ



*Συνοπτικά τα E των οξέων είναι:*

- E100-E199 (χρωστικές) (π.χ. E142 Καρκινογόνο προϊόν)
- E200-E299 (συντηρητικά) (π.χ. E250 Διαταραχές Πίεσης)
- E300-E399 (αντιοξειδωτικά) (π.χ. E311 Έκζεμα)
- E400-E599 (γαλακτοματοποιητές) μέσα οξίνισης κ.α. ( π.χ. E461 Πεπτική Διαταραχή)
- E620-E637 (ενισχυτικά γεύσης και αρώματος) κ.ο.κ. (π.χ. E621 Όξινο Γλουταμινικό νάτριο)

## Χημικά πρόσθετα – «E».

Τα πρόσθετα χημικά χρησιμοποιούνται κυρίως για να προσδώσουν καλύτερη γεύση, χρώμα ή άρωμα στα τρόφιμα ή μεγαλύτερη διάρκεια ζωής.





## **Η κατάσταση που επικρατεί στην Ευρώπη σε σχέση με τη διατροφική επισήμανση :**

Η διατροφική επισήμανση είναι ένα μέσο για την ενημέρωση των καταναλωτών σχετικά με τη θρεπτική αξία των τροφίμων ιδανικά θα πρέπει να τους βοηθάει, ώστε να κάνουν πιο υγιεινές επιλογές όταν αγοράζουν τρόφιμα. Στην Ευρώπη, η παροχή των πληροφοριών αυτών δεν είναι υποχρεωτική, εκτός και αν γίνεται για το συγκεκριμένο τρόφιμο κάποιος ισχυρισμός σε ό,τι αφορά τις θρεπτικές του ιδιότητες ή τα οφέλη του στην υγεία. Ωστόσο, μια πρόσφατη έρευνα που χρηματοδοτείται από την ΕΕ, η FLABEL (Food Labelling to Advance Better Education for Life, Διατροφική Επισήμανση με στόχο την Προαγωγή της Εκπαίδευσης για τη Βελτίωση της Ανθρώπινης Ζωής), έχει δείξει ότι το 85% κατά μέσο όρο των προϊόντων διατροφής παρέχουν διατροφικές πληροφορίες στο πίσω μέρος της συσκευασίας τους και περίπου το 48% παρέχουν διατροφικές πληροφορίες στο μπροστινό μέρος της συσκευασίας.

Διάφορα σχήματα διατροφικής επισήμανσης είναι διαθέσιμα σήμερα, καθώς οι κυβερνήσεις, οι εταιρείες τροφίμων, οι έμποροι λιανικής πώλησης, οι οργανώσεις

υγείας και οι οργανώσεις καταναλωτών προσπαθούν να σχεδιάσουν μία μορφή διατροφικής ετικέτας φιλική προς τον καταναλωτή. Ανάμεσα στα πιο ευρέως χρησιμοποιούμενα σχήματα διατροφικής επισήμανσης στην Ευρώπη περιλαμβάνονται τα παρακάτω:

- Ο Πίνακας Διατροφικών Πληροφοριών, ο οποίος συνήθως περιλαμβάνει ένα σύνολο στοιχείων, που είναι γνωστά ως “big 4” (4 σημαντικά στοιχεία πληροφόρησης: ενέργεια, πρωτεΐνες, υδατάνθρακες, λιπαρά) ή ως “big 8” (δηλαδή, τα 4 παραπάνω στοιχεία και, επίσης, τη ζάχαρη, τα κορεσμένα λιπαρά, τις διαιτητικές ίνες, το αλάτι), η περιεκτικότητα των οποίων δίνεται ανά 100 g ή ml τροφίμου ή ανά μερίδα ή ανά συσκευασία.
- Οι Ενδεικτικές Ημερήσιες Προσλήψεις (GDA) είναι ένας οδηγός για την ποσότητα της ενέργειας (θερμίδες) και ορισμένων θρεπτικών συστατικών που ένας υγιής ενήλικας θα πρέπει να προσλαμβάνει ημερησίως. Το σύστημα των GDA παρέχει τις διατροφικές πληροφορίες ανά τεμάχιο ή ανά μερίδα προϊόντος (π.χ. ανά μπάρα, ανά κομμάτι) και υποδεικνύει συνήθως την ποσότητα της ενέργειας και τις ποσότητες 4 θρεπτικών συστατικών [λιπαρά, κορεσμένα λιπαρά (κεκορεσμένα), ζάχαρη και νάτριο (αλάτι)] που περιλαμβάνονται στη συγκριμένη μερίδα. Το σύστημα των GDA δείχνει πόσο τοις εκατό της (μέγιστης) ημερήσιας ενδεικνυόμενης για υγιείς ενήλικες ποσότητας των προαναφερθέντων συστατικών καλύπτει η συγκεκριμένη ποσότητα του τροφίμου αυτού. Να σημειωθεί ότι τα GDA λαμβάνουν ως σημείο αναφοράς τις μέσες ημερήσιες διαιτητικές ανάγκες των υγιών ενήλικων γυναικών προς αποφυγή της υπερβολικής κατανάλωσης.
- Τα συστήματα επισήμανσης με Χρωματικούς Κώδικες (π.χ. το σύστημα του Φωτεινού Σηματοδότη) που χρησιμοποιούν χρώματα (π.χ. κόκκινο, κίτρινο του κεχρμπαριού και πράσινο στο σύστημα του Φωτεινού Σηματοδότη που επικρατεί στο Ηνωμένο Βασίλειο, ή πορτοκαλί, κίτρινο και πράσινο στο σύστημα “nutri-pass” που επικρατεί στην Γαλλία), με σκοπό να υποδείξουν, εάν η περιεκτικότητα ενός τροφίμου σε θρεπτικά συστατικά και, μερικές φορές, σε ενέργεια είναι υψηλή, μέση ή χαμηλή ανά 100 g ή ml προϊόντος. Ορισμένα συστήματα υιοθετούν τη χρωματική αυτή κωδικοποίηση ανά μερίδα, υπό ορισμένες προϋποθέσεις (π.χ. το σύστημα του Φωτεινού Σηματοδότη στο Ηνωμένο Βασίλειο). Στις ετικέτες των τροφίμων, εκτός από

το σύστημα με τους χρωματικούς κώδικες, αναγράφεται επίσης και η περιεκτικότητα σε θρεπτικά συστατικά (π.χ. λιπαρά, κορεσμένα λιπαρά, ζάχαρη και αλάτι), με ή χωρίς την ενέργεια, ανά μερίδα ή συγκεκριμένη ποσότητα προϊόντος.

- Το σύστημα GDA με Χρωματικούς Κώδικες. Το σύστημα αυτό αποτελεί έναν συνδυασμό του συστήματος επισήμανσης με βάση τις Ενδεικτικές Ημερήσιες Προσλήψεις (GDA) και του συστήματος του Φωτεινού Σηματοδότη ή άλλου παραπλήσιου συστήματος χρωματικών κωδικών. Οι ετικέτες αυτές δείχνουν τα ποσοστά των GDA για την ενέργεια και για συγκεκριμένα θρεπτικά συστατικά που περιέχονται σε μία συγκεκριμένη ποσότητα ή μερίδα του τροφίμου ή ποτού, σε συνδυασμό με χρωματικούς κώδικες που δείχνουν εάν η ποσότητα αυτών των θρεπτικών συστατικών (συμπεριλαμβανομένης ή όχι της ενέργειας) είναι υψηλή, μέτρια ή χαμηλή ανά 100 g ή ml του συγκεκριμένου τροφίμου (ή ανά μερίδα προϊόντος, όταν η μερίδα είναι μεγαλύτερη από 100 g ή ml).
- Τα Λογότυπα Υγείας, όπως η Σουηδική Κλειδαρότρυπα, χρησιμοποιούνται σε τρόφιμα τα οποία πληρούν συγκεκριμένα διατροφικά κριτήρια, ανάλογα με την κατηγορία του τροφίμου (τα κριτήρια αυτά ποικίλλουν από λογότυπο σε λογότυπο), και βοηθούν τους καταναλωτές να αναγνωρίσουν και να κάνουν τις καλύτερες για τους ίδιους επιλογές.

## **Πηγές:**

1)[http://almyrosinfo.gr/data\\_info.php?prod\\_id=2220&timitat1=95920&timitat2=93158&timitat3=0&timitat4=0&timitat5=0&timitat6=0&timitat7=0](http://almyrosinfo.gr/data_info.php?prod_id=2220&timitat1=95920&timitat2=93158&timitat3=0&timitat4=0&timitat5=0&timitat6=0&timitat7=0)

2)<http://www.votegreece.gr/archives/5005>

3)<http://ebooks.edu.gr/modules/ebook/show.php/DSGL-B132/471/3120,12548/>

4)[https://www.google.gr/search?q=%CF%84%CE%B1+%CE%95+%CF%84%CF%89%CE%BD+%CF%84%CF%81%CE%BF%CF%86%CE%B9%CE%BC%CF%89%CE%BD&client=firefox-a&rls=org.mozilla:el:official&channel=s&hl=el&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ei=15RfUvjVKoSHswbewYDwDQ&ved=0CAkQ\\_AUoAQ&biw=1024&bih=638&dpr=1#imgdii=](https://www.google.gr/search?q=%CF%84%CE%B1+%CE%95+%CF%84%CF%89%CE%BD+%CF%84%CF%81%CE%BF%CF%86%CE%B9%CE%BC%CF%89%CE%BD&client=firefox-a&rls=org.mozilla:el:official&channel=s&hl=el&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ei=15RfUvjVKoSHswbewYDwDQ&ved=0CAkQ_AUoAQ&biw=1024&bih=638&dpr=1#imgdii=)

5)<http://www.inka.gr/?p=336>

6)<http://www.solon.org.gr/index.php/2008-07-15-19-13-34/43--yg-/1057-etiketes-trofimon.html>