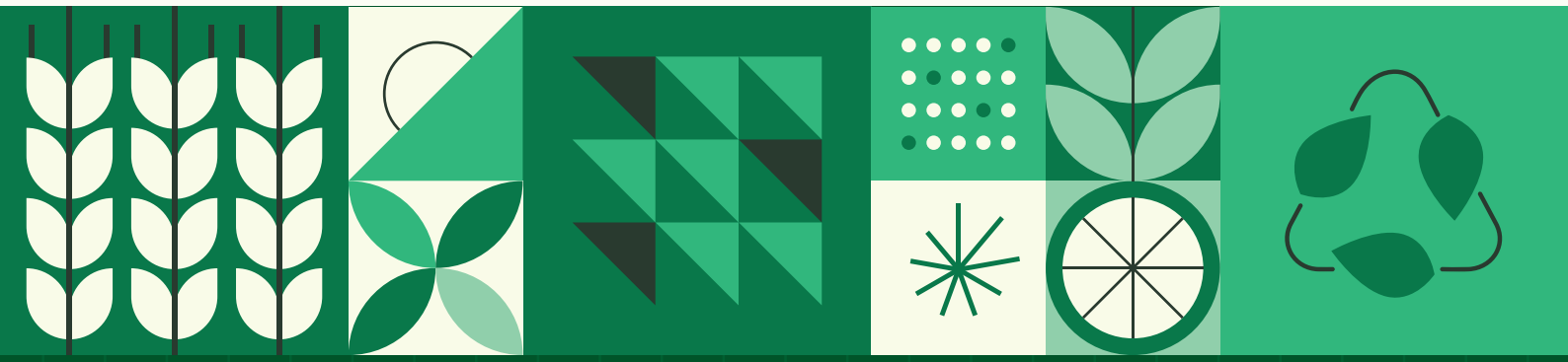
ΝΕΑ ΓΕΩΡΓΙΑ
ΝΕΑ ΓΕΝΙΑ

Αξιοποιώντας το πλεονέκτημα:

Στρατηγικές για Τοπικά προϊόντα και ΠΟΠ–ΠΓΕ με Ισχυρισμούς Υγείας



Συλλογική Έκδοση (white paper)

ΑΘΗΝΑ 2026

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Σύνοψη 08
Παρεμβάσεις - Χαιρετισμοί 10

Α Μέρος - Η Αξιοποίηση των Ισχυρισμών Υγείας 13
1. Μετατρέποντας την ποιότητα σε πλεονέκτημα, Έφη Λαζαρίδου 14
2. Γιατί είναι σημαντικοί οι ισχυρισμοί υγείας, Φώτης Τέκος, Μαρία Νεχαλιώτη 15
3. Η επίδραση και τα οφέλη των ισχυρισμών υγείας στην υγεία του ανθρώπου, Αντώνιος Ε. Κουτελιδάκης 17
4. Το θεσμικό πλαίσιο, Φώτης Τέκος 18
5. Πως επιβεβαιώνονται οι ισχυρισμοί υγείας, Φώτης Τέκος, Θωμάς Καραμπατζάκης 19
6. Ισχυρισμοί διατροφής και προϋποθέσεις χρήσης, Φώτης Τέκος 20
7. Ισχυρισμοί υγείας στα τρόφιμα ως εργαλείο χάραξης πολιτικής διατροφής και υγείας, Γρηγόρης Ρίσβας 25
8. Τα τοπικά προϊόντα ως αφήγημα προορισμού - Από την αυθεντικότητα και τη γεύση, στην ευεξία και τη βιώσιμη ταυτότητα, Μάγια Τσόκλη 27
9. Οι εμπορικές τάσεις στις Η.Π.Α., Graig Peck, Joyce Friedburg 29
10. Η εμπορική αξιοποίηση των ισχυρισμών υγείας, Σταύρος Παπαδόπουλος 30
11. CASE STUDY, Ένωση Μαστιχοπαραγωγών Χίου 31
12. Ο Μετασχηματιστικός Ρόλος του Χρηματοπιστωτικού Τομέα στην Ενίσχυση της Ανταγωνιστικότητας των Τοπικών Προϊόντων και ΠΟΠ - ΠΓΕ με Ισχυρισμούς Υγείας 33
13. Καλλιεργητικοί χειρισμοί και ισχυρισμοί υγείας, Δημήτρης Βολουδάκης 34

Β Μέρος - Ισχυρισμοί Υγείας Επιλεγμένων Ελληνικών τοπικών και ΠΟΠ – ΠΓΕ προϊόντων 39
1. Επιλεγμένα Ελληνικά τοπικά και ΠΟΠ – ΠΓΕ προϊόντα 40
2. Ισχυρισμοί υγείας σε τοπικά και ΠΟΠ – ΠΓΕ προϊόντα 44
   Προϊόν 1: Πορτοκάλια Μάλεμε Χανίων
   Προϊόν 2: Ακτινίδιο Πιερίας
   Προϊόν 3: Αμύγδαλο Συκουρίου
   Προϊόν 4: Αβοκάντο Χανίων
   Προϊόν 5: Μήλο Ζαγοράς Πηλίου
   Προϊόν 6: Σταφίδα μαύρη Κορίνθου
   Προϊόν 7: Φασόλια Πρεσπών
   Προϊόν 8: Αποξηραμένα σύκα Μεσσηνίας

Βιβλιογραφία 54
Παράρτημα – Το Νομικό Πλαίσιο Αναλυτικά 56

Συγγραφική ομάδα:

- Ρεγγίνα Ασλάνογλου, Chief Sustainability Officer, CrediaBank
- Δρ. Δημήτρης Βολουδάκης, PhD General Programs Director του οργανισμού Νέα Γεωργία Νέα Γενιά
- Joyce Friedburg, Marketing Specialist, Food Innovation Center, Rutgers University
- Θωμάς Καραμπατζάκης, MSc, Υποψήφιος Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, Σύμβουλος Εξυπηρέτησης Πελατών FoodOxys, εταιρείας Τεχνοβλαστού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας
- Αντώνιος Ε. Κουτελιδάκης, MSc, PhD,Αναπληρωτής Καθηγητής Διατροφής του Ανθρώπου, Διευθυντής ΠΜΣ "Διατροφή, Ευζωία και Δημόσια Υγεία", Τμήμα Επιστήμης Τροφίμων και Διατροφής, Σχολή Περιβάλλοντος, Πανεπιστήμιο Αιγαίου
- Έφη Λαζαρίδου, Διευθύνουσα Σύμβουλος του οργανισμού Νέα Γεωργία Νέα Γενιά
- Μαρία Νεχαλιώτη, MSc, Υποψήφια Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, Επιχειρησιακή Διευθύντρια FoodOxys, εταιρείας Τεχνοβλαστού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας
- Σταύρος Παπαδόπουλος MSc, Entrepreneurship & Innovation Senior Manager του οργανισμού Νέα Γεωργία Νέα Γενιά
- Craig Peck, Senior Manager, Business Development, Food Innovation Center, Rutgers University
- Γρηγόρης Ρίσβας, MMedSci, PhD - Πρόεδρος της Ευρωπαϊκής Ομοσπονδίας Συλλόγων Διαιτολόγων
- Φώτης Τέκος, Βιοχημικός-Βιοτεχνολόγος BSc, Τοξικολόγος MSc, PhD. Διευθύνων Σύμβουλος FoodOxys, εταιρείας Τεχνοβλαστού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, Διευθύνων Σύμβουλος Olea Fortius
- Μάγια Τσόκλη, Ταξιδιωτική Δημοσιογράφος

Επιμέλεια:

- Χριστίνα Αράπη, Γεωπόνος MSc, Υπεύθυνη Διαχείρισης Έργου & Γεωτεχνικής Υπηρεσίας ΕΘ.Ε.Α.Σ Εθνική Ένωση Αγροτικών Συνεταιρισμών
- Σωτήρης Κατσέλος, Communications Director του οργανισμού Νέα Γεωργία Νέα Γενιά
- Παναγιώτης Κατσούρης, Communications Associate του οργανισμού Νέα Γεωργία Νέα Γενιά
- Δόμνα Ζουρελίδου, Capacity Building Manager του οργανισμού Νέα Γεωργία Νέα Γενιά

Δικαιώματα χρήσης

Οι πληροφορίες και οι απόψεις που παρατίθενται στην παρούσα συλλογική έκδοση έχουν ως αποκλειστικό στόχο την ενημέρωση. Η ορθότητα και η τεκμηρίωση των στοιχείων που αναφέρονται αποτελούν ευθύνη του συγγραφέα που υπογράφει το εκάστοτε πεδίο. Κανείς από τους συμμετέχοντες στην επιμέλεια και στην συγγραφή της δεν φέρει ευθύνη για τυχόν συνέπειες από επιχειρηματικές ή άλλες αποφάσεις που σχετίζονται με τις πληροφορίες αυτές.

Ενθαρρύνεται ο διαμοιρασμός και η χρήση των πληροφοριών και των απόψεων που διατίθενται στην συλλογική έκδοση με την προϋπόθεση της αναφοράς της ως πηγής.

Δημοσίευση Αθήνα 2026

Νέα Γεωργία Νέα Γενιά

ΜΕ ΤΗΝ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ

CrediaBank

ΙΔΡΥΤΙΚΟΣ ΔΩΡΗΤΗΣ ΚΑΙ ΔΩΡΗΤΗΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

ΙΣΝ / SNF ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ STAVROS NIARCHOS FOUNDATION | επίκεντρο ο άνθρωπος humanity at the core

ΝΕΑ ΓΕΩΡΓΙΑ
ΝΕΑ ΓΕΝΙΑ

Νέα Γεωργία Νέα Γενιά

Ο οργανισμός «Νέα Γεωργία Νέα Γενιά» στηρίζει την βιώσιμη ανάπτυξη της ελληνικής υπαίθρου και επιταχύνει τον μετασχηματισμό του κλάδου της αγροδιατροφής μέσω πρωτοβουλιών εθνικής και τοπικής εμβέλειας, με σημαντικό κοινωνικοοικονομικό αντίκτυπο. Ιδρύθηκε με πρωτοβουλία του Ιδρύματος Σταύρος Νιάρχος (ΙΣΝ), στο πλαίσιο του προγράμματος Επανεκκίνηση και Ενίσχυση των Νέων του ΙΣΝ, το οποίο προχώρησε σε μια δωρεά-ορόσημο με στόχο την ενίσχυση του πρωτογενούς τομέα της χώρας. Από το 2018, το σύνολο των ωφελούμενων και των εμπλεκόμενων επαγγελματιών του οργανισμού ξεπερνάει τα 33.000 άτομα, μέσω της υλοποίησης προγραμμάτων ανάπτυξης δεξιοτήτων, μεταφοράς τεχνογνωσίας και ενίσχυσης της καινοτομίας και της επιχειρηματικότητας σε όλη την Ελλάδα.

Η πρωτοβουλία ξεκίνησε το 2018, με επικεφαλής το Πανεπιστήμιο RUTGERS (το πολιτειακό πανεπιστήμιο του Νιου Τζέρσεϋ), σε συνεργασία με το Γεωπονικό Πανεπιστήμιο Αθηνών και την Αμερικανική Γεωργική Σχολή. Τον Οκτώβριο του 2020, η πρωτοβουλία εξελίχθηκε σε αστική μη κερδοσκοπική εταιρεία με έδρα την Ελλάδα, υποστηρίζοντας ολόκληρο το ελληνικό αγροδιατροφικό οικοσύστημα. Ταυτόχρονα ο οργανισμός επέκτεινε το δίκτυο συνεργατών, υποστηρικτών και δωρητών με στόχο τη μακροπρόθεσμη βιωσιμότητά του διατηρώντας παράλληλα τη στενή συνεργασία με το Πανεπιστήμιο RUTGERS ως στρατηγικό και τεχνικό σύμβουλο.

Εργαστήριο Φυσιολογίας Ζωικών Οργανισμών
Τμήμα Βιοχημείας & Βιοτεχνολογίας
Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

Εργαστήριο Φυσιολογίας Ζωικών Οργανισμών, Τμήμα Βιοχημείας & Βιοτεχνολογίας, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

Το Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, ένα από τα μεγαλύτερα και πιο δυναμικά Α.Ε.Ι. της χώρας, διακρίνεται για την ακαδημαϊκή και ερευνητική του αριστεία, διαθέτοντας 37 τμήματα και σύγχρονες ερευνητικές υποδομές. Το Τμήμα Βιοχημείας & Βιοτεχνολογίας, που ιδρύθηκε το 2000, εκπαιδεύει υψηλής κατάρτισης επιστήμονες και παράγει έρευνα αιχμής στους τομείς της βιοχημείας, της μοριακής βιολογίας και της βιοτεχνολογίας.

Σε αυτό το πλαίσιο, το Εργαστήριο Φυσιολογίας Ζωικών Οργανισμών, ιδρυθέν το 2003, αποτελεί έναν ιδιαίτερα δραστήριο και εξελισσόμενο πυρήνα έρευνας. Το έργο του επικεντρώνεται στη μελέτη της αντιοξειδωτικής δράσης και της βιοδραστικότητας φυσικών προϊόντων, καθώς και στην ανάπτυξη καινοτόμων ζωοτροφών από αγροβιομηχανικά παραπροϊόντα. Παράλληλα, διερευνά τις επιδράσεις τροφίμων και πρόσθετων ζωοτροφών στη φυσιολογία ζώων και μελετά τις συνέπειες της χρόνιας έκθεσης σε φυτοφάρμακα και ξενοβιοτικές ουσίες. Το Εργαστήριο επεκτείνει τη δράση του και στον άνθρωπο, αξιολογώντας το μεταβολικό προφίλ και τον ρόλο των βιολειτουργικών τροφίμων σε σχέση με τις απαιτήσεις του σύγχρονου τρόπου ζωής. Διαθέτοντας πιστοποίηση ISO 9001:2015, εξασφαλίζει τυποποιημένες διαδικασίες υψηλής ποιότητας, αξιόπιστη διαχείριση δειγμάτων και πλήρως διακριβωμένο επιστημονικό εξοπλισμό.

Εθνική Ένωση Αγροτικών Συνεταιρισμών (ΕΘ.Ε.Α.Σ.)

Η Εθνική Ένωση Αγροτικών Συνεταιρισμών (ΕΘΕΑΣ), ιδρύθηκε σύμφωνα με το Νόμο υπ. αριθμ. 4673/2020 και συστάθηκε από τους κορυφαίους Συνεταιρισμούς της Ελλάδας. Η ΕΘΕΑΣ αποτελεί το εθνικό θεσμικό όργανο και τη συντονιστική οργάνωση των αγροτικών συνεταιρισμών και των λοιπών νομικών προσώπων που είναι εγγεγραμμένα στο Εθνικό Μητρώο Αγροτικών Συνεταιρισμών (Ε.Μ.Α.Σ.) του Υπουργείου Αγροτικής Ανάπτυξης και Τροφίμων. Αποτελείται από περισσότερα από 300 μέλη Αγροτικών Συνεταιρισμών από όλη τη χώρα, τα οποία εκπροσωπούν περίπου το 80% του συνολικού τζίρου όλων των Αγροτικών Συνεταιρισμών της Ελλάδας.

Επιγραμματικά, η ΕΘΕΑΣ:

· Στοχεύει στην αγροτική και συνεταιριστική ανάπτυξη.

· Υποστηρίζει και προάγει τις δραστηριότητες των μελών της στην Ελλάδα και στο εξωτερικό.

· Προβαίνει σε παρεμβάσεις/ενημερώσεις για θέματα που αφορούν το συνεταιριστικό κίνημα, την αγροτική παραγωγή και την ανάπτυξη του αγροτικού τομέα στη χώρα.

· Εξυπηρετεί και εκπαιδεύει τα μέλη της, διενεργώντας μελέτες, ερευνητικά έργα, εκπαιδευτικές αλλά και ενημερωτικές ημερίδες.

Σύνοψη

Οι ισχυρισμοί υγείας (health claims) αποτελούν ένα ισχυρό εργαλείο διάκρισης των τροφίμων στην αγορά, εφόσον εμπεριέχουν ακρίβεια και διαφάνεια.

Οι καταναλωτές, στην προσπάθειά τους να βελτιώσουν τις διατροφικές τους συνήθειες, στρέφονται συχνά σε προϊόντα που διαθέτουν τεκμηριωμένες αναφορές για πιθανά οφέλη υγείας (Williams, 2005). Στο σύγχρονο περιβάλλον, όπου η αναζήτηση αξιόπιστων πληροφοριών είναι πιο έντονη από ποτέ, οι εταιρείες που επενδύουν στην επιστημονική υποστήριξη των ισχυρισμών τους μπορούν να επιτύχουν σημαντική αύξηση της εμπιστοσύνης των καταναλωτών.

Ωστόσο, η διάκριση μεταξύ τεκμηριωμένων και υπερβολικών ή παραπλανητικών ισχυρισμών παραμένει κρίσιμη. Η νομική ρύθμιση, σε συνδυασμό με την επιστημονική αξιολόγηση, διαμορφώνει ένα πλέγμα κανόνων που οι επιχειρήσεις οφείλουν να ακολουθούν, προκειμένου να κατοχυρώσουν την αξιοπιστία τους. Επιπλέον, η αυξανόμενη πρόσβαση των καταναλωτών σε ψηφιακές πηγές διευκολύνει τη διασταύρωση πληροφοριών, καθιστώντας την εγκυρότητα των ισχυρισμών, πρωταρχικό μέλημα για κάθε εταιρεία τροφίμων που επιδιώκει διαφοροποίηση μέσω αυτών. Έτσι, η επιτυχής προώθηση ενός προϊόντος δεν βασίζεται μόνο στη γευστική του ταυτότητα, αλλά και στην ικανότητα της επιχείρησης να παρουσιάζει επιστημονικά τεκμηριωμένα οφέλη, σε γλώσσα κατανοητή για το ευρύ κοινό. Με αυτόν τον τρόπο, οι καταναλωτές οδηγούνται σε πιο στοχευμένες και συνειδητές επιλογές και οι επιχειρήσεις κερδίζουν ένα μακροπρόθεσμο ανταγωνιστικό πλεονέκτημα.



Στο σύγχρονο περιβάλλον, όπου η αναζήτηση αξιόπιστων πληροφοριών είναι πιο έντονη από ποτέ, οι εταιρείες που επενδύουν στην επιστημονική υποστήριξη των ισχυρισμών τους μπορούν να επιτύχουν σημαντική αύξηση της εμπιστοσύνης των καταναλωτών.

Η αύξηση της ανταγωνιστικότητας των ελληνικών τοπικών προϊόντων, συμπεριλαμβανομένων των προϊόντων Προστατευόμενης Ονομασίας Προέλευσης (ΠΟΠ) & Προστατευόμενης Γεωγραφικής Ένδειξης (ΠΓΕ), μέσω της τεκμηρίωσης εγκεκριμένων ισχυρισμών υγείας, δύναται να δημιουργήσει εξαιρετικές προοπτικές για τη συνολική ανάπτυξη των περιοχών της υπαίθρου. Η ανάδειξη προϊόντων υψηλής αξίας συμβάλλει στην δημιουργία βιώσιμων αγροδιατροφικών επιχειρήσεων που τα αξιοποιούν, ενισχύοντας παράλληλα την τοπική οικονομία και δημιουργώντας νέες θέσεις εργασίας. Συγχρόνως, λόγω της αύξησης της οικονομικής δραστηριότητας, ωφελούνται έμμεσα και άλλοι κλάδοι της τοπικής οικονομίας όπως τα logistics, ο τουρισμός και άλλοι συναφείς τομείς. Αν και είναι γεγονός ότι η ανάδειξη των ισχυρισμών υγείας στα τοπικά ελληνικά προϊόντα μπορεί να αυξήσει σημαντικά την προστιθέμενη αξία τους, υπάρχουν πολλές περιπτώσεις τοπικών και ΠΟΠ–ΠΓΕ προϊόντων για τα οποία οι σχετικές ιδιότητες δεν έχουν διερευνηθεί επαρκώς.

Σε αυτό το πλαίσιο ο οργανισμός **Νέα Γεωργία Νέα Γενιά** με τη χρηματοδότηση του Ιδρύματος Σταύρος Νιάρχος (ΙΣΝ) και σε συνεργασία με το Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας και με την υποστήριξη της Εθνικής Ένωσης Αγροτικών Συνεταιρισμών

πραγματοποίησε το έργο «Ενισχύοντας τη θέση τοπικών ελληνικών προϊόντων υψηλής διατροφικής αξίας, συμπεριλαμβανομένων προϊόντων ΠΟΠ - ΠΓΕ: Τεκμηριώνουμε Ισχυρισμούς Υγείας, Στηρίζουμε την Τοπική Παραγωγή». Η συγκεκριμένη δράση αποτελεί μια δομημένη προσέγγιση τεκμηρίωσης των ισχυρισμών υγείας και υποστήριξης της τοπικής παραγωγής για την ανάπτυξη της ανταγωνιστικότητας.

Το έργο χαρακτηρίζεται από δύο διακριτές φάσεις. Η πρώτη φάση περιλάμβανε την έρευνα πεδίου, τη διενέργεια εργαστηριακών αναλύσεων, την επικοινωνία με το τοπικό αγροδιατροφικό σύστημα και την ενημέρωση του ενδιαφερόμενου κοινού. Το έργο επικεντρώθηκε σε οκτώ τοπικά προϊόντα υψηλής διατροφικής αξίας, εκ των οποίων τα πέντε είναι προϊόντα ΠΟΠ και ΠΓΕ.

Τα 8 προϊόντα που αναλύθηκαν είναι:

1) Ακτινίδιο Πιερίας ΠΓΕ,

2) Αμύγδαλο Συκουρίου περιοχής Όσσας,

3) Μήλα Ζαγοράς Πηλίου ΠΟΠ,

4) Πορτοκάλια Μάλεμε Χανίων Κρήτης ΠΟΠ,

5) Φασόλια (γίγαντες ελέφαντες) Πρεσπών Φλώρινας ΠΓΕ,

6) Αβοκάντο Χανίων,

7) Αποξηραμένα σύκα Μεσσηνίας,

8) Μαύρη σταφίδα Κορίνθου ΠΟΠ.

Στην δεύτερη φάση ο οργανισμός Νέα Γεωργία Νέα Γενιά υλοποίησε το πρόγραμμα «Αξιοποιώντας το Πλεονέκτημα: Στρατηγικές για Τοπικά Προϊόντα και ΠΟΠ - ΠΓΕ με Ισχυρισμούς Υγείας» μέσω της ιδρυτικής δωρεάς του Ιδρύματος Σταύρος Νιάρχος (ΙΣΝ) και με την υποστήριξη της CrediaBank. Το πρόγραμμα απευθύνθηκε σε αγροδιατροφικές επιχειρήσεις, συνεταιρισμούς και ομάδες παραγωγών που επιθυμούν να ενισχύσουν τη θέση τους στην αγορά, συνδυάζοντας την τεχνογνωσία σε ζητήματα κανονιστικού πλαισίου με στοχευμένες στρατηγικές μάρκετινγκ, πωλήσεων και εξαγωγών. Συμμετείχαν 17 επιχειρήσεις και συνεταιρισμοί και το παρακολούθησαν 19 άτομα και περιλάμβανε 15 ώρες ασύγχρονης εκπαίδευσης και 4 ώρες εξατομικευμένης συμβουλευτικής για κάθε ωφελούμενο.

Στο πλαίσιο του ανωτέρω έργου και ειδικότερα της β' φάσης, αποφασίστηκε η δημιουργία της παρούσας συλλογικής έκδοσης, η οποία στοχεύει αφενός στην ευαισθητοποίηση των ενδιαφερόμενων κοινών και φορέων σχετικά με την αξία των ισχυρισμών υγείας και αφετέρου στη συνοπτική παρουσίαση των αποτελεσμάτων των αναλύσεων που διεξήχθησαν στα προαναφερθέντα προϊόντα. Παράλληλα, περιλαμβάνονται απόψεις στελεχών του αγροδιατροφικού τομέα σχετικά με το πως τα αποτελέσματα μπορούν να αξιοποιηθούν επιτυχημένα από τις επιχειρήσεις, με στόχο την ενίσχυση της προστιθέμενης αξίας των ελληνικών γεωργικών προϊόντων.

Παρεμβάσεις - Χαιρετισμοί



«Είναι σημαντική αυτή η συνέργεια με τον οργανισμό «Νέα Γεωργία Νέα Γενιά» και με την ΕΘ.Ε.Α.Σ., ώστε να αναδειχθεί η προστιθέμενη αξία των αγροτικών προϊόντων στην Ελλάδα και να ενισχυθούν οι εξαγωγές τους. Στη σημερινή συγκυρία, πιστεύω ότι η δράση πρέπει να συνεχιστεί, εντάσσοντας στους κόλπους της τα προϊόντα της θεσσαλικής γης, τα οποία είναι εξαιρετικά σημαντικά για την αγροτική παραγωγή της χώρας».

Δημήτριος Κουρέτας,
Περιφερειάρχης Θεσσαλίας. Καθηγητής Φυσιολογίας Ζωικών Οργανισμών-Τοξικολογίας, Τμήμα Βιοχημείας & Βιοτεχνολογίας, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας



«Είναι χρέος όλων μας να στηρίξουμε την τοπική παραγωγή, να βοηθήσουμε να αποφευχθεί το όποιο ενδεχόμενο επισιτιστικής κρίσης και να αποφύγουμε την ορατή και την άμεση απειλή της ερήμωσης της υπαίθρου. Η προσπάθεια που γίνεται μέσω της δράσης για την ανάδειξη και τεκμηρίωση ισχυρισμών υγείας έχει ως στόχο να αποτελέσει χρήσιμο εργαλείο και ευκαιρία περαιτέρω αύξησης της ανταγωνιστικότητας των ελληνικών τοπικών προϊόντων και των προϊόντων ΠΟΠ-ΠΓΕ».

Έφη Λαζαρίδου,
Διευθύνουσα σύμβουλος Νέα Γεωργία Νέα Γενιά



«Εμείς, ως ΕΘ.Ε.Α.Σ., αγκαλιάσαμε τη συγκεκριμένη δράση για δύο λόγους. Αφενός, τα τοπικά προϊόντα, συνήθως, συσχετίζονται με οργανωμένες ομάδες παραγωγών, με τους συνεταιρισμούς που στηρίζουμε ή και τις ίδιες τις τοπικές κοινωνίες. Αφετέρου, αποτελούν παραδοσιακά προϊόντα που έχουν εξελιχθεί μέσα στο χρόνο και πλέον αποτελούν μοντέρνα τρόφιμα, τα οποία βοηθούν στη σωστή διατροφή και στην υγεία».

Μόσχος Κορασίδης,
Γενικός Διευθυντής ΕΘ.Ε.Α.Σ.



«Στην CrediaBank πιστεύουμε βαθιά ότι η βιώσιμη ανάπτυξη είναι μια δέσμευση ευθύνης απέναντι στις επόμενες γενιές που επαναπροσδιορίζει το μέλλον. Στηρίζουμε πρωτοβουλίες που ενισχύουν τη βιωσιμότητα, την ανάπτυξη, την ανταγωνιστικότητα και την εξωστρέφεια του πρωτογενούς τομέα, δημιουργώντας παράλληλα εξειδικευμένα χρηματοδοτικά και συμβουλευτικά εργαλεία που προσφέρουν ουσιαστικές λύσεις σε όλο το εύρος της αλυσίδας αξίας. Στο πλαίσιο των δράσεών μας για την ουσιαστική ενίσχυση του πρωτογενούς τομέα και των τοπικών κοινωνιών, στηρίζουμε για δεύτερη συνεχόμενη χρονιά τον Οργανισμό Νέα Γεωργία Νέα Γενιά, αυτή τη φορά στην υλοποίηση του προγράμματος κατάρτισης και συμβουλευτικής «Αξιοποιώντας το Πλεονέκτημα: Στρατηγικές για Τοπικά Προϊόντα και ΠΟΠ - ΠΓΕ με Ισχυρισμούς Υγείας». Είμαστε σίγουροι ότι το περιεχόμενο του προγράμματος αποτέλεσε αφορμή για διάλογο, συνεργασίες και νέες ευκαιρίες και ευχόμαστε σε όλους τους συμμετέχοντες να καταφέρουν να τοποθετήσουν με επιτυχία τα προϊόντα τους τόσο στην εγχώρια όσο και στη διεθνή αγορά.».

Ρεγγίνα Ασλάνογλου
Chief Sustainability Officer, CrediaBank



Α ΜΕΡΟΣ

Η αξιοποίηση των ισχυρισμών υγείας

1.
Μετατρέποντας την ποιότητα σε πλεονέκτημα

Έφη Λαζαρίδου, Διευθύνουσα Σύμβουλος Νέα Γεωργία Νέα Γενιά

Τα Τοπικά προϊόντα καθώς και τα προϊόντα ΠΟΠ (Προστατευόμενης Ονομασίας Προέλευσης) και ΠΓΕ (Προστατευόμενης Γεωγραφικής Ένδειξης) είναι η συμπυκνωμένη μορφή της ελληνικής διατροφικής υπεραξίας: ένα «απόσταγμα τόπου» που ενσωματώνει μικροκλίμα, βιοποικιλότητα, τεχνικές παραγωγής και γνώση γενεών. Οι σημάνσεις αυτές για τον καταναλωτή λειτουργούν ως εγγύηση ποιότητας, ιστορικής συνέχειας και ιχνηλασιμότητας και για τον παραγωγό ως σφραγίδα φήμης, προστασίας και ανταγωνιστικότητας.

Η εμπορική αξιοποίηση αυτού του διατροφικού πλούτου αποτελεί αναντίρρητα ένα όχημα ανάπτυξης της υπαίθρου που φέρει τόσο κοινωνικό όσο και οικονομικό πρόσημο. Οι γαστρονομικοί αυτοί θησαυροί, δεμένοι με τον τόπο και την ιστορία του, ενισχύουν το εισόδημα των παραγωγών, στηρίζουν τις κοινότητες της περιφέρειας, κρατούν ζωντανές τις τοπικές ποικιλίες, ενισχύουν τη βιοποικιλότητα και δίνουν προοπτική στους νέους στην ύπαιθρο.

Σήμερα, η ευκαιρία δεν είναι απλά να διατηρήσουμε αυτή την κληρονομιά. Οφείλουμε να την καταστήσουμε πιο «ορατή» στα διεθνή ακροατήρια, μεταφράζοντάς την σε ουσιαστικό μήνυμα, απαντώντας αποτελεσματικά στις αναζητήσεις των καταναλωτών και αναδεικνύοντάς την ως πυλώνα διαφοροποίησης και εμπορικής ανάπτυξης. Σε ευρωπαϊκό επίπεδο, η αναγνωρισιμότητα αυτών των σημάνσεων παραμένει χαμηλή (ενδεικτικά 14% για ΠΟΠ και 20% για ΠΓΕ) και η αξία τους δεν μεταφράζεται πάντα σε όφελος κατανοητό από τον καταναλωτή. Την ίδια στιγμή, όμως, τέτοια προϊόντα παρουσιάζουν ξεκάθαρη, ισχυρή οικονομική δυναμική ισχυρή: τα προϊόντα γεωγραφικής ένδειξης εμφανίζουν τιμή υπερδιπλάσια από προϊόντα συγκρίσιμα, αλλά μη-πιστοποιημένα.

Στην Ελλάδα, το χαρτοφυλάκιο προϊόντων με σήμανση είναι πλούσιο: τα κατοχυρωμένα αγροτικά προϊόντα ΠΟΠ - ΠΓΕ έχουν φτάσει τα 116, ενώ η συνολική αξία πωλήσεων αυξήθηκε κατά 174 εκατ. ευρώ μεταξύ 2010 και 2017. Εντούτοις, ένας μικρός μόνο αριθμός αυτών των προϊόντων πετυχαίνει αξιόλογες εμπορικές επιδόσεις, γεγονός που καθιστά αναγκαία τη χρήση νέων εργαλείων, ικανών να «ξεκλειδώσουν» πρόσθετη αξία και εξωστρέφεια.

Ως Νέα Γεωργία Νέα Γενιά, αναζητούσαμε για καιρό ουσιαστικούς τρόπους να ενισχύσουμε από πλευράς μας την ανταγωνιστικότητα τέτοιων προϊόντων. Έτσι βρεθήκαμε 4 χρόνια πριν σε μία εξαιρετικά ενδιαφέρουσα και καθοριστική συζήτηση με τον τότε καθηγητή στο Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας και νυν Περιφερειάρχη Δημήτρη Κουρέτα. Μας ενέπνευσε αναλύοντας μας τα ευρήματα της επιστημονικής του ομάδας αναφορικά με τους ισχυρισμούς υγείας κάποιων τέτοιων προϊόντων με σήμανση.

Αυτό αποτέλεσε την αφορμή να ξεκινήσουμε μία εθνική πρωτοβουλία ανάδειξης των ισχυρισμών υγείας σε προϊόντα με σήμανση γεωγραφικής προέλευσης. Στην α' φάση (2023-2024), σε συνεργασία με το Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, τη χρηματοδότηση του Ιδρύματος Σταύρος Νιάρχος και την στήριξη της ΕΘΕΑΣ και της Περιφέρειας Θεσσαλίας, τεκμηριώσαμε ισχυρισμούς υγείας για οκτώ προϊόντα. Στη β' φάση, πλέον και με την πολύτιμη στήριξη της CrediaBank, εστιάζουμε στη μεταφορά της γνώσης στην πράξη: στην ουσιαστική υποστήριξη παραγωγών, ομάδων και συνεταιρισμών ώστε να αξιοποιήσουν την προστιθέμενη αξία των ισχυρισμών υγείας στην εμπορική τους δραστηριότητα.

Η δημοσίευση της παρούσας συλλογικής έκδοσης αποτελεί τη γ' φάση αυτής της εθνικής πρωτοβουλίας, την οποία συνεχίζουμε. Οι επιστημονικά τεκμηριωμένοι ισχυρισμοί υγείας αποτελούν ελκυστικά στοιχεία προϊοντικής ταυτότητας μια και απαντούν στις ολοένα και εντονότερες αναζητήσεις των καταναλωτών για τρόφιμα που μας «κάνουν καλό». Σήμερα, το 56% του αγοραστικού κοινού διεθνώς αναζητά τρόφιμα με θετικό αποτέλεσμα στην υγεία και την ευεξία. Συνεπώς, όταν ένας ισχυρισμός υγείας στηρίζεται σε στοιχεία και διατυπώνεται σύμφωνα με το ευρωπαϊκό πλαίσιο, δεν αποτελεί απλώς στοιχείο επικοινωνίας: γίνεται μηχανισμός εμπιστοσύνης και διαφάνειας που προστατεύει τον καταναλωτή και θωρακίζει τον παραγωγό από την αμφισβήτηση και την παραπλάνηση.

Ειδικά για τα προϊόντα με σήμανση, οι ισχυρισμοί υγείας λειτουργούν ως «ενισχυτής ταυτότητας και ελκυστικότητας». Αν η προέλευση μας μιλάει για τον τόπο, την ιστορία και την γευστική διαφοροποίηση του τροφίμου, οι ισχυρισμοί συνηγορούν στην επιλογή του ως όχημα για μία καλύτερη ποιότητα ζωής.

Έτσι, ενισχύεται η στρατηγική τοποθέτηση αυτών των προϊόντων, χτίζεται περαιτέρω διαφοροποίηση με σύγχρονους όρους και ανοίγουν δρόμοι για αγορές όπου η λειτουργική διάσταση των τροφίμων στην ανθρώπινη υγεία είναι σημαντική. Η Ελλάδα έχει όλες τις προϋποθέσεις να μετατρέψει τον αγροδιατροφικό της πλούτο σε πλεονέκτημα. Με σεβασμό στην παράδοση και την ελληνική φύση, με επιστημονική τεκμηρίωση και με σύγχρονη στρατηγική επικοινωνίας, τα προϊόντα με σήμανση γεωγραφικής προέλευσης μπορούν να γίνουν πρεσβευτές ενός μοντέλου παραγωγής που υπηρετεί ταυτόχρονα τον τόπο, τον άνθρωπο και την υγεία.



2.
Γιατί είναι σημαντικοί οι ισχυρισμοί υγείας

Φώτης Τέκος, Βιοχημικός-Βιοτεχνολόγος BSc, Τοξικολόγος MSc, PhD. Διευθύνων Σύμβουλος FoodOxys, εταιρείας Τεχνοβλαστού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, Διευθύνων Σύμβουλος Olea Fortius

Μαρία Νεχαλιώτη, MSc, Υποψήφια Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, Επιχειρησιακή Διευθύντρια FoodOxys, εταιρείας Τεχνοβλαστού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας

Η ποικίλη και ισορροπημένη διατροφή αποτελεί απαραίτητη προϋπόθεση για τη διατήρηση της καλής υγείας, ενώ τα επιμέρους προϊόντα έχουν μόνο σχετική σημασία στο πλαίσιο της συνολικής διατροφής. Η αυξανόμενη ενημέρωση σχετικά με την ισχυρή σχέση ανάμεσα στη διατροφή και την ανθρώπινη υγεία έχει αλλάξει σημαντικά τις διατροφικές προτιμήσεις στις ανεπτυγμένες κοινωνίες. Ως εκ τούτου, οι καταναλωτές τείνουν να επιλέγουν ένα συγκεκριμένο προϊόν έναντι κάποιου άλλου, επιδιώκοντας προϊόντα που συνδέονται με συγκεκριμένα διατροφικά χαρακτηριστικά ή εγκεκριμένους ισχυρισμούς υγείας . Παράλληλα, έχει εδραιωθεί η αντίληψη ότι η καλή γεύση και η υγιεινή διατροφή δεν είναι πάντοτε συμβατές. Έτσι, η άποψη για την υγεία και τα οφέλη ενός προϊόντος αποτελεί πλέον τον ισχυρότερο θετικό παράγοντα για την κατανάλωση τροφίμων με ισχυρισμούς υγείας, σε βαθμό που οι καταναλωτές είναι διατεθειμένοι να συμβιβαστούν ακόμη και με τη γεύση.

Οι ισχυρισμοί υγείας στα προϊόντα διατροφής αποτελούν σημαντική πηγή ενημέρωσης για τους καταναλωτές, διευκολύνοντας την πραγματοποίηση συνειδητών επιλογών τροφίμων, ενώ παράλληλα προωθούν την υγιεινή διατροφή και ενισχύουν την ανταγωνιστικότητα της ευρωπαϊκής βιομηχανίας τροφίμων. Συνεπώς, λειτουργούν ως μέσο δημόσιας πολιτικής για την προαγωγή της δημόσιας υγείας αλλά και ως εργαλείο για τη βιομηχανία τροφίμων με σκοπό την αποτελεσματικότερη διαφοροποίηση των προϊόντων στην αγορά και τη δημιουργία και διατήρηση ανταγωνιστικών πλεονεκτημάτων που σχετίζονται με την υγεία.

Από τη σκοπιά των καταναλωτών, οι ισχυρισμοί υγείας αποτελούν σημαντικά στοιχεία πληροφόρησης που μπορούν να καθοδηγήσουν τις αποφάσεις τους σχετικά με την επιλογή τροφίμων και να συμβάλλουν σε πιο συνειδητές και υγιεινές διατροφικές συμπεριφορές. Παρέχουν συγκεκριμένες και ρυθμισμένες πληροφορίες σχετικά με εγκεκριμένες επιδράσεις ενός τροφίμου στην υγεία, σύμφωνα με το ευρωπαϊκό κανονιστικό πλαίσιο. Έτσι, οι καταναλωτές μπορούν να αναγνωρίσουν ποια τρόφιμα μπορούν να τους βοηθήσουν να καλύψουν ιδιαίτερες διατροφικές ανάγκες και να προσαρμόσουν τις διατροφικές τους επιλογές, σύμφωνα με τις απαιτήσεις του οργανισμού τους, στο πλαίσιο μιας ισορροπημένης διατροφής.

Οι διαφορές μεταξύ των εθνικών διατάξεων σχετικά με τους συγκεκριμένους ισχυρισμούς μπορεί να εμποδίσουν την ελεύθερη κυκλοφορία των τροφίμων και να δημιουργήσουν άνισες συνθήκες ανταγωνισμού. Επομένως έχουν άμεσο αντίκτυπο στη λειτουργιά της εσωτερικής αγοράς. Συνεπώς, κρίνεται αναγκαίο να υιοθετηθούν κοινοτικοί κανόνες σχετικά με τη χρήση ισχυρισμών διατροφής και υγειάς στα τρόφιμα.

Οι σαφείς ισχυρισμοί υγείας βοηθούν στην κατηγοριοποίηση των προϊόντων και στη διαφοροποίησή τους, επιτρέποντας στους καταναλωτές να επιλέγουν προϊόντα με βάση τις ανάγκες τους. Αυτό, με τη σειρά του, ενισχύει την τοπική αγορά, προσδίδοντας μεγαλύτερη προστιθέμενη αξία στα προϊόντα και δημιουργώντας αυξημένη ζήτηση για καινοτόμα και υγιεινά τρόφιμα. Οι σαφείς και τεκμηριωμένοι ισχυρισμοί υγείας ενισχύουν την εμπιστοσύνη του καταναλωτή στα προϊόντα και τις εταιρείες παραγωγής.

Σε μια αγορά με πληθώρα επιλογών, οι ισχυρισμοί υγείας συμβάλλουν στη μείωση της σύγχυσης των καταναλωτών, επιτρέποντάς τους να συγκρίνουν τα προϊόντα με βάση τις πραγματικές ανάγκες τους. Όταν ένας ισχυρισμός υγείας είναι διατυπωμένος με ακρίβεια και βασίζεται σε επιστημονικά στοιχεία, ο καταναλωτής αισθάνεται μεγαλύτερη ασφάλεια και μπορεί να εμπιστευτεί ότι το προϊόν προσφέρει πράγματι τα οφέλη που υπόσχεται. Έτσι, η διαδικασία επιλογής γίνεται πιο γρήγορη και αποτελεσματική. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό, καθώς ενισχύει τη διαφάνεια στη σχέση καταναλωτή-εταιρείας και μειώνει την ανησυχία για παραπλανητικές πρακτικές. Οι ισχυρισμοί υγείας μπορούν να διασφαλίσουν υψηλό επίπεδο προστασίας για τον καταναλωτή, παρέχοντας την απαραίτητη πληροφόρηση ώστε να λαμβάνει αποφάσεις με πλήρη επίγνωση, ενώ παράλληλα συμβάλλουν στη διαμόρφωση ίσων όρων ανταγωνισμού στη βιομηχανία τροφίμων.

Τέλος, οι ισχυρισμοί υγείας βασίζονται σε επιστημονικά δεδομένα και έρευνες, γεγονός που προωθεί την εφαρμογή νέων επιστημονικών ανακαλύψεων στην καθημερινή διατροφή και φέρνει τη διατροφολογία πιο κοντά στην καθημερινή ζωή των ανθρώπων. Η επιστημονική τεκμηρίωση θα πρέπει να αποτελεί τον κύριο παράγοντα που λαμβάνεται υπόψη στη χρήση ισχυρισμών υγείας και οι υπεύθυνοι των επιχειρήσεων τροφίμων που τους χρησιμοποιούν οφείλουν να μπορούν να τους αιτιολογούν. Οι ισχυρισμοί υγείας πρέπει να τεκμηριώνονται επιστημονικά, λαμβάνοντας υπόψη το σύνολο των διαθέσιμων επιστημονικών δεδομένων και σταθμίζοντας τη βαρύτητα των στοιχείων.



3.
Η επίδραση και τα οφέλη των ισχυρισμών υγείας στην υγεία του ανθρώπου

Αντώνιος Ε. Κουτελιδάκης, MSc, PhD,Αναπληρωτής Καθηγητής Διατροφής του Ανθρώπου, Διευθυντής ΠΜΣ "Διατροφή, Ευζωία και Δημόσια Υγεία", Τμήμα Επιστήμης Τροφίμων και Διατροφής, Σχολή Περιβάλλοντος, Πανεπιστήμιο Αιγαίου

Οι διατροφικοί ισχυρισμοί αποτελούν το βασικό μέσο μεταφοράς του μηνύματος της θρεπτικής αξίας των τροφίμων προς τους καταναλωτές και διακρίνονται σε ισχυρισμούς διατροφής και ισχυρισμούς υγείας. Προκύπτουν έπειτα από διεξαγωγή πληθώρας κλινικών και επιδημιολογικών μελετών με συγκεκριμένα επιστημονικά κριτήρια, γνωμοδότηση και έγκριση από τις αρμόδιες αρχές. Ισχυρισμός διατροφής είναι κάθε ισχυρισμός που δηλώνει, υπονοεί ή οδηγεί στο συμπέρασμα ότι ένα τρόφιμο διαθέτει ιδιαίτερα ευεργετικές θρεπτικές ιδιότητες, λόγω της ενέργειας (θερμιδικής αξίας) ή της θρεπτικής ή άλλης ουσίας που περιέχεται ή δεν περιέχεται ή περιέχεται σε μειωμένο ή αυξημένο ποσοστό στο τρόφιμο, π.χ. «υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες», «χωρίς λιπαρά», «χαμηλή περιεκτικότητα σε σάκχαρα», «μειωμένη ενεργειακή αξία». Από την άλλη, ισχυρισμός υγείας είναι κάθε ισχυρισμός που δηλώνει ή υπονοεί ή οδηγεί στο συμπέρασμα ότι υπάρχει σχέση μεταξύ κατηγορίας τροφίμων, τροφίμου ή συστατικού του και της υγείας, δηλαδή, αναφέρεται στην επίδραση που έχει ένα τρόφιμο ή ένα συστατικό του στην υγεία του καταναλωτή, π.χ. «το ασβέστιο είναι απαραίτητο για τη διατήρηση της υγείας των οστών».

Συγκεκριμένα προϊόντα ΠΟΠ - ΠΓΕ όπως το ακτινίδιο Πιερίας ΠΓΕ, το αμύγδαλο Συκουρίου περιοχής Όσσας, τα μήλα Ζαγοράς Πηλίου ΠΟΠ, τα Πορτοκάλια Μάλεμε Χανίων Κρήτης ΠΟΠ, τα φασόλια (γίγαντες ελέφαντες) Πρεσπών Φλώρινας ΠΓΕ, το αβοκάντο Χανίων, τα αποξηραμένα σύκα Μεσσηνίας, και η μαύρη σταφίδα Κορίνθου ΠΟΠ περιέχουν πληθώρα μακροθρεπτικών και μικροθρεπτικών συστατικών με συγκεκριμένες λειτουργίες εντός του οργανισμού και θετικές επιδράσεις για την υγεία, πολλά εκ των οποίων διαθέτουν και εγκεκριμένους διατροφικούς ισχυρισμούς. Ξηροί καρποί, όπως το αμύγδαλο Συκουρίου, καθώς και όσπρια, όπως τα φασόλια Πρεσπών, έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες και είναι πηγή πρωτεϊνών. Οι φυτικές ίνες συμβάλλουν στην καλή λειτουργία του εντέρου, ενώ ευνοούν τα επίπεδα γλυκόζης και λιπιδίων στο αίμα. Οι πρωτεΐνες των φυτικών τροφίμων αποτελούν μια εναλλακτική πηγή, που δύναται να παρέχει το 50% της καθημερινής πρόσληψης πρωτεϊνών, σε συνδυασμό με τα ζωικά προϊόντα. Παράλληλα, είναι πηγή ασβεστίου και μαγνησίου, που έχουν σημαντικό ρόλο στην υγεία των οστών, των δοντιών και των μυών. Επίσης σιδήρου, απαραίτητου ιχνοστοιχείου για τα ερυθροκύτταρα, τη φυσιολογική γνωσιακή λειτουργία και την πρόληψη της κόπωσης, βιταμινών του συμπλέγματος Β και καλίου, τα οποία συντελούν στην ορθή ψυχολογική λειτουργία και την ακεραιότητα του νευρικού συστήματος, καθώς και ψευδαργύρου, ιχνοστοιχείου με κρίσιμο ρόλο στην όραση, την αναπαραγωγή και το ανοσοποιητικό σύστημα.

Φρούτα όπως τα ακτινίδια, τα πορτοκάλια και τα μήλα, έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνη C, η οποία έχει αποδειχθεί ότι συμβάλλει στον φυσιολογικό σχηματισμό του κολλαγόνου για τη φυσιολογική λειτουργία των οστών, των χόνδρων, των ούλων, των δοντιών, των αιμοφόρων αγγείων και του δέρματος.Επίσης στη διατήρηση της φυσιολογικής λειτουργίας του ανοσοποιητικού συστήματος, στην προστασία των κυττάρων από το οξειδωτικό στρες, στη μείωση της κούρασης και της κόπωσης και στην αύξηση της απορρόφηση του σιδήρου. Το αβοκάντο, καθώς και αποξηραμένα φρούτα όπως τα σύκα και η μαύρη σταφίδα, αποτελούν καλή πηγή βιταμινών του συμπλέγματος Β, όπως η Β6 και το φυλλικό οξύ, με σημαντικό ρόλο στο νευρικό σύστημα και την ορμονική δραστηριότητα, βιταμίνης Κ, που συμβάλει στην πήξη του αίματος, χαλκού με σημαντικό ρόλο στο συνδετικό ιστό, την αντιοξειδωτική άμυνα και το νευρικό σύστημα. Τέλος ασβεστίου και μαγνησίου για τα οστά, τα δόντια, την πήξη του αίματος και την ορθή λειτουργία των ινών, και φυτικών ινών με αποδεδειγμένες δράσεις στο μεταβολισμό και την πρόληψη ασθενειών.

Όλα τα παραπάνω φυτικά τρόφιμα περιέχουν ποικιλία μακροθρεπτικών και μικροθρεπτικών συστατικών, καθώς και βιοδραστικών ενώσεων, όπως οι πολυφαινόλες, ορισμένες από τις οποίες διαθέτουν εγκεκριμένους ισχυρισμούς υγείας. Ενταγμένα στο πλαίσιο μιας ισορροπημένης διατροφής, μπορούν να συμβάλουν σημαντικά στην προαγωγή της υγείας και της ευζωίας, καθώς και στην πρόληψη χρόνιων ασθενειών, όπως οι καρδιαγγειακές παθήσεις, ο διαβήτης, η υπέρταση και το μεταβολικό σύνδρομο.

4.
Το θεσμικό πλαίσιο

Φώτης Τέκος, Βιοχημικός-Βιοτεχνολόγος BSc, Τοξικολόγος MSc, PhD. Διευθύνων Σύμβουλος FoodOxys, εταιρείας Τεχνοβλαστού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, Διευθύνων Σύμβουλος Olea Fortius

Σε ευρωπαϊκό επίπεδο, ο Κανονισμός (ΕΚ) 1924/2006 καθορίζει ρητά ότι κάθε ισχυρισμός υγείας σε τρόφιμα πρέπει να τεκμηριώνεται επαρκώς, ώστε να προστατεύεται ο καταναλωτής από πιθανή εξαπάτηση (European Parliament & Council, 2006).

Η Ευρωπαϊκή Αρχή Ασφάλειας Τροφίμων (EFSA) έχει αναλάβει το ρόλο της επιστημονικής αξιολόγησης, παρέχοντας επίσημες γνωμοδοτήσεις που βασίζονται σε ανασκόπηση κλινικών δοκιμών και σχετικής βιβλιογραφίας. Για παράδειγμα, η EFSA NDA Panel (2010) εξέτασε διεξοδικά στοιχεία σχετικά με τη μείωση των επιπέδων LDL-χοληστερόλης μέσω συγκεκριμένων διατροφικών παραγόντων, απορρίπτοντας όσους ισχυρισμούς δεν πληρούσαν τα απαραίτητα επιστημονικά κριτήρια. Αντίστοιχα, σε μεταγενέστερες γνωμοδοτήσεις (EFSA NDA Panel, 2012), η Αρχή αξιολόγησε προβιοτικά στελέχη, όπως το Bifidobacterium animalis subsp. lactis DN-173 010, εξετάζοντας την εγκυρότητα των ισχυρισμών για τη φυσιολογική λειτουργία του πεπτικού συστήματος.

Η μη συμμόρφωση με αυτές τις διαδικασίες μπορεί να επιφέρει ποινές ή κυρώσεις για την επιχείρηση, ενώ σε ορισμένες περιπτώσεις οδηγεί σε απαγόρευση προώθησης συγκεκριμένων ισχυρισμών. Παράλληλα, διεθνείς φορείς, όπως ο Οργανισμός Τροφίμων και Φαρμάκων (Food and Drug Administration, FDA) στις ΗΠΑ και το Health Canada στον Καναδά, διαθέτουν ανάλογες διαδικασίες.

Στον Καναδά, συγκεκριμένα, το επίσημο πλαίσιο περιγράφεται αναλυτικά στις κατευθυντήριες οδηγίες για τους ισχυρισμούς υγείας (Health Canada, 2022), τονίζοντας τη σημασία της τεκμηρίωσης και της σαφούς γλωσσικής διατύπωσης. Με τον τρόπο αυτό, διαμορφώνεται ένα συνολικό σύστημα εποπτείας, που στοχεύει στην αποτροπή αναληθών ή υπερβολικών ισχυρισμών, συμβάλλοντας στη διατήρηση της εμπιστοσύνης του κοινού προς τη βιομηχανία τροφίμων. Όλα τα παραπάνω φυτικά τρόφιμα περιέχουν ποικιλία μακροθρεπτικών και μικροθρεπτικών συστατικών, καθώς και βιοδραστικών ενώσεων, όπως οι πολυφαινόλες, ορισμένες από τις οποίες συνδλεονται με εγκεκριμένους ισχυρισμούς υγείας. Στο πλαίσιο μιας ισορροπημένης διατροφής, μπορούν να συμβάλλουν στη συνολική διατροφική πρόσληψη και τη διατήρηση φυσιολογικών λειτουργιών του οργανισμού, σύμφωνα με το ισχύον ευρωπαϊκό κανονιστικό πλαίσιο.



5.

Πώς επιβεβαιώνονται οι ισχυρισμοί υγείας

Φώτης Τέκος, Βιοχημικός-Βιοτεχνολόγος BSc, Τοξικολόγος MSc, PhD. Διευθύνων Σύμβουλος FoodOxys, εταιρείας Τεχνοβλαστού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, Διευθύνων Σύμβουλος Olea Fortius



Τα θρεπτικά χαρακτηριστικά για τρόφιμα ή ορισμένες κατηγορίες τροφίμων καθορίζονται, αφού ληφθούν ιδίως υπόψη:

1. οι ποσότητες ορισμένων θρεπτικών και άλλων ουσιών που περιέχονται στο τρόφιμο, όπως λιπαρά, κορεσμένα λιπαρά οξέα, trans- λιπαρά οξέα, σάκχαρα και άλατα/νάτριο.
2. ο ρόλος και η σημασία του τροφίμου (ή των κατηγοριών τροφίμων) και η συμβολή του στη δίαιτα του πληθυσμού γενικά ή κατά περίπτωση, όπως ορισμένων ομάδων υψηλού κίνδυνου συμπεριλαμβανόμενων των παιδιών.
3. η συνολική διαιτολογική σύνθεση του τρόφιμου και η παρουσία θρεπτικών ουσιών που έχουν επιστημονικώς αποδεδειγμένες επιδράσεις στην υγεία.

Τα θρεπτικά χαρακτηριστικά βασίζονται στις επιστημονικές γνώσεις σχετικά με τη δίαιτα και τη διατροφή, καθώς και τη σχέση τους με την υγεία. Για τον καθορισμό των θρεπτικών χαρακτηριστικών, η Επιτροπή ζητά από την Αρχή να παράσχει, εντός 12 μηνών, σχετική επιστημονική γνώμη, εστιαζόμενη ιδίως στα εξής:

i) εάν πρέπει να καθορισθούν χαρακτηριστικά για τρόφιμα εν γένει και/ή κατηγορίες τροφίμων,
ii) να λαμβάνονται υπόψη η επιλογή και η ισορροπία των θρεπτικών ουσιών,
iii) επιλογή ποσότητας αναφοράς/βάσης για τα χαρακτηριστικά,
iv) μέθοδος που ακολουθείται για τον υπολογισμό των χαρακτηριστικών, και
v) τη σκοπιμότητα και τη δοκιμή του προτεινομένου συστήματος.

6. Ισχυρισμοί διατροφής και προϋποθέσεις χρήσης

Φώτης Τέκος, Βιοχημικός-Βιοτεχνολόγος BSc, Τοξικολόγος MSc, PhD. Διευθύνων Σύμβουλος FoodOxys, εταιρείας Τεχνοβλαστού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, Διευθύνων Σύμβουλος Olea Fortius

Θωμά Καραμπατζάκη, MSc, Υποψήφιος Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, Σύμβουλος Εξυπηρέτησης Πελατών FoodOxys, εταιρείας

ΧΑΜΗΛΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΗ ΑΞΙΑ

Ο ισχυρισμός ότι ένα τρόφιμο έχει χαμηλή ενεργειακή αξία καθώς και κάθε ισχυρισμός που ενδέχεται να έχει το ίδιο νόημα για τον καταναλωτή, μπορεί να χρησιμοποιείται μόνον όταν το προϊόν δεν περιέχει περισσότερες από 40 kcal (170 kJ)/100 g για στερεές τροφές ή περισσότερες από 20 kcal (80 kJ)/100 ml για υγρές τροφές. Για τα επιτραπέζια γλυκαντικά, ισχύει το όριο των 4 kcal (17 kJ)/μερίδα, με ισοδύναμες γλυκαντικές ιδιότητες 6 g καλαμοσάκχαρου (περίπου 1 κουταλάκι του γλυκού).

ΜΕΙΩΜΕΝΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΗ ΑΞΙΑ

Ο ισχυρισμός ότι ένα τρόφιμο έχει μειωμένη ενεργειακή αξία καθώς και κάθε ισχυρισμός που ενδέχεται να έχει το ίδιο νόημα για τον καταναλωτή, μπορεί να χρησιμοποιείται μόνον όταν η ενεργειακή αξία έχει μειωθεί κατά 30% τουλάχιστον, με ένδειξη του ή των χαρακτηριστικών που μειώνουν τη συνολική ενεργειακή αξία του τροφίμου.

ΧΩΡΙΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΗ ΑΞΙΑ

Ο ισχυρισμός ότι ένα τρόφιμο δεν έχει ενεργειακή αξία καθώς και κάθε ισχυρισμός που ενδέχεται να έχει το ίδιο νόημα για τον καταναλωτή, μπορεί να χρησιμοποιείται μόνον όταν το προϊόν δεν περιέχει περισσότερες από 4 kcal (17 kJ)/100 ml. Για τα επιτραπέζια γλυκαντικά, ισχύει το όριο των 0,4 kcal (1,7 kJ)/μερίδα, με ισοδύναμες γλυκαντικές ιδιότητες 6 g καλαμοσάκχαρου (περίπου 1 κουταλάκι του γλυκού).

ΧΑΜΗΛΑ ΛΙΠΑΡΑ

Ο ισχυρισμός ότι ένα τρόφιμο έχει χαμηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά καθώς και κάθε ισχυρισμός που ενδέχεται να έχει το ίδιο νόημα για τον καταναλωτή, μπορεί να χρησιμοποιείται μόνον όταν το προϊόν δεν περιέχει περισσότερα από 3 g λιπαρών ανά 100 g για στερεές τροφές ή 1,5 g λιπαρών ανά 100 ml για υγρές τροφές (1,8 g λιπαρών ανά 100 ml για το ημιαποβουτυρωμένο γάλα).

ΧΩΡΙΣ ΛΙΠΑΡΑ

Ο ισχυρισμός ότι ένα τρόφιμο δεν περιέχει λιπαρά καθώς και κάθε ισχυρισμός που ενδέχεται να έχει το ίδιο νόημα για τον καταναλωτή, μπορεί να χρησιμοποιείται μόνον όταν το προϊόν δεν περιέχει περισσότερα από 0,5 g λιπαρών ανά 100 g ή 100 ml. Ωστόσο, απαγορεύονται οι ισχυρισμοί που εκφράζονται ως «X % χωρίς λιπαρά».

ΧΑΜΗΛΑ ΚΟΡΕΣΜΕΝΑ ΛΙΠΑΡΑ

Ο ισχυρισμός ότι ένα τρόφιμο έχει χαμηλή περιεκτικότητα σε κορεσμένα λιπαρά καθώς και κάθε ισχυρισμός που ενδέχεται να έχει το ίδιο νόημα για τον καταναλωτή, μπορεί να χρησιμοποιείται μόνον εάν το άθροισμα των κορεσμένων λιπαρών οξέων και των trans λιπαρών οξέων στο προϊόν δεν υπερβαίνει τα 1,5 g ανά 100 g για στερεές τροφές ή 0,75 g ανά 100 ml για υγρές τροφές και, σε κάθε περίπτωση, το άθροισμα των κορεσμένων λιπαρών οξέων και των trans λιπαρών οξέων δεν πρέπει να υπερβαίνει το 10% της ενεργειακής αξίας.

ΧΩΡΙΣ ΚΟΡΕΣΜΕΝΑ ΛΙΠΑΡΑ

Ο ισχυρισμός ότι ένα τρόφιμο δεν περιέχει κορεσμένα λιπαρά καθώς και κάθε ισχυρισμός που ενδέχεται να έχει το ίδιο νόημα για τον καταναλωτή, μπορεί να χρησιμοποιείται μόνον όταν το άθροισμα των κορεσμένων λιπαρών και των trans λιπαρών οξέων δεν υπερβαίνει τα 0,1 g κορεσμένων λιπαρών ανά 100 g ή 100 ml.

ΧΑΜΗΛΗ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΕ ΣΑΚΧΑΡΑ

Ο ισχυρισμός ότι ένα τρόφιμο έχει χαμηλή περιεκτικότητα σε σάκχαρα, καθώς και κάθε ισχυρισμός που ενδέχεται να έχει το ίδιο νόημα για τον καταναλωτή, μπορεί να χρησιμοποιείται μόνον όταν το προϊόν δεν περιέχει περισσότερα από 5g σακχάρων ανά 100 g για στερεές τροφές ή 2,5 g σακχάρων ανά 100 ml για υγρές τροφές.




LABs456

ΧΩΡΙΣ ΣΑΚΧΑΡΑ

Ο ισχυρισμός ότι ένα τρόφιμο δεν περιέχει σάκχαρα, καθώς και κάθε ισχυρισμός που ενδέχεται να έχει το ίδιο νόημα για τον καταναλωτή, μπορεί, να χρησιμοποιείται μόνον όταν το προϊόν δεν περιέχει περισσότερα από 0,5 g σακχάρων ανά 100 g ή 100 ml.

ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΕΤΑ ΣΑΚΧΑΡΑ

Ο ισχυρισμός ότι ένα τρόφιμο δεν περιέχει πρόσθετα σάκχαρα, καθώς και κάθε ισχυρισμός που ενδέχεται να έχει το ίδιο νόημα για τον καταναλωτή, μπορεί να χρησιμοποιείται μόνον όταν το προϊόν δεν περιέχει πρόσθετους μονοσακχαρίτες ή δισακχαρίτες ή άλλο τρόφιμο που χρησιμοποιείται για τις γλυκαντικές του ιδιότητες. Εάν υπάρχουν φυσικά σάκχαρα στο τρόφιμο, η επισήμανση θα πρέπει να φέρει και την ακόλουθη ένδειξη: «ΠΕΡΙΕΧΕΙ ΦΥΣΙΚΑ ΣΑΚΧΑΡΑ».

ΧΑΜΗΛΗ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΕ ΝΑΤΡΙΟ/ΑΛΑΤΙ

Ο ισχυρισμός ότι ένα τρόφιμο έχει χαμηλή περιεκτικότητα σε νάτριο/αλάτι καθώς και κάθε ισχυρισμός που ενδέχεται να έχει το ίδιο νόημα για τον καταναλωτή, μπορεί να χρησιμοποιείται μόνον όταν το προϊόν δεν περιέχει περισσότερα από 0,12 g νατρίου, ή ισοδύναμη ποσότητα αλατιού, ανά 100 g ή ανά 100 ml. Για τα νερά, πλην των φυσικών μεταλλικών νερών που υπάγονται στο πεδίο εφαρμογής της οδηγίας 80/777/ΕΟΚ, η τιμή αυτή δεν πρέπει να υπερβαίνει τα 2 mg νατρίου ανά 100 ml.

ΠΟΛΥ ΧΑΜΗΛΗ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΕ ΝΑΤΡΙΟ/ΑΛΑΤΙ

Ο ισχυρισμός ότι ένα τρόφιμο έχει πολύ χαμηλή περιεκτικότητα σε νάτριο/αλάτι καθώς και κάθε ισχυρισμός που ενδέχεται να έχει το ίδιο νόημα για τον καταναλωτή, μπορεί να χρησιμοποιείται μόνον όταν το προϊόν δεν περιέχει περισσότερα από 0,04 g νατρίου, ή ισοδύναμη ποσότητα αλατιού, ανά 100 g η ανά 100 ml. Ο ισχυρισμός αυτός δεν χρησιμοποιείται για τα φυσικά μεταλλικά νερά και τα άλλα νερά.

ΧΩΡΙΣ ΝΑΤΡΙΟ Ή ΑΛΑΤΙ

Ο ισχυρισμός ότι ένα τρόφιμο δεν περιέχει νάτριο ή αλάτι, καθώς και κάθε ισχυρισμός που ενδέχεται να έχει το ίδιο νόημα για τον καταναλωτή, μπορεί να χρησιμοποιείται μόνον όταν το προϊόν δεν περιέχει περισσότερα από 0,005 g νατρίου, ή ισοδύναμη ποσότητα αλατιού, ανά 100 g.

ΠΗΓΗ ΕΔΩΔΙΜΩΝ ΙΝΩΝ

Ο ισχυρισμός ότι ένα τρόφιμο αποτελεί πηγή εδώδιμων ινών, καθώς και κάθε ισχυρισμός που ενδέχεται να έχει το ίδιο νόημα για τον καταναλωτή, μπορεί να χρησιμοποιείται μόνον όταν το προϊόν περιέχει τουλάχιστον 3 g εδώδιμων ινών ανά 100 g ή τουλάχιστον 1,5 g εδώδιμων ινών ανά 100 kcal.

ΥΨΗΛΗ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΕ ΕΔΩΔΙΜΕΣ ΙΝΕΣ

Ο ισχυρισμός ότι ένα τρόφιμο έχει υψηλή περιεκτικότητα σε εδώδιμες ίνες, καθώς και κάθε ισχυρισμός που ενδέχεται να έχει το ίδιο νόημα για τον καταναλωτή, μπορεί να χρησιμοποιείται μόνον όταν το προϊόν περιέχει τουλάχιστον 6 g εδώδιμων ινών ανά 100 g ή τουλάχιστον 3 g εδώδιμων ινών ανά 100 kcal.

ΠΗΓΗ ΠΡΩΤΕΪΝΩΝ

Ο ισχυρισμός ότι ένα τρόφιμο αποτελεί πηγή πρωτεϊνών, καθώς και κάθε ισχυρισμός που ενδέχεται να έχει το ίδιο νόημα για τον καταναλωτή, μπορεί να χρησιμοποιείται μόνον όταν τουλάχιστον το 12% της ενεργειακής αξίας του τροφίμου παρέχεται από πρωτεΐνες.

ΥΨΗΛΗ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΕ ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ

Ο ισχυρισμός ότι ένα τρόφιμο έχει υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες, καθώς και κάθε ισχυρισμός που ενδέχεται να έχει το ίδιο νόημα για τον καταναλωτή, μπορεί να χρησιμοποιείται μόνον όταν τουλάχιστον το 20% της ενεργειακής αξίας του τροφίμου παρέχεται από πρωτεΐνες.

ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ]

Ο ισχυρισμός ότι ένα τρόφιμο αποτελεί πηγή βιταμινών ή/και ανοργάνων αλάτων, καθώς και κάθε ισχυρισμός που ενδέχεται να έχει το ίδιο νόημα για τον καταναλωτή, μπορεί να χρησιμοποιείται μόνον όταν το προϊόν περιέχει τουλάχιστον μία σημαντική ποσότητα όπως ορίζεται στο παράρτημα της οδηγίας 90/496/ΕΟΚ ή μία ποσότητα που προβλέπεται από παρεκκλίσεις που παρέχονται κατά το άρθρο 6 του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1925/2006 του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου και του Συμβουλίου, της 20ής Δεκεμβρίου 2006 για την προσθήκη βιταμινών και ανόργανων στοιχείων και ορισμένων άλλων ουσιών στα τρόφιμα.

ΥΨΗΛΗ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΕ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ]

Ο ισχυρισμός ότι ένα τρόφιμο έχει υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνες ή/και ανόργανα άλατα, καθώς και κάθε ισχυρισμός που ενδέχεται να έχει το ίδιο νόημα για τον καταναλωτή, μπορεί να χρησιμοποιείται μόνον όταν το προϊόν περιέχει τουλάχιστον τη διπλάσια ποσότητα από την «πηγή [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ/ΩΝ] ή/και [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ]».

ΠΕΡΙΕΧΕΙ [ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΘΡΕΠΤΙΚΗΣ Ή ΑΛΛΗΣ ΟΥΣΙΑΣ]

Ο ισχυρισμός ότι ένα τρόφιμο περιέχει θρεπτική ή άλλη ουσία, για την οποία ο παρών κανονισμός δεν θέτει ειδικούς όρους, καθώς και κάθε ισχυρισμός που ενδέχεται να έχει το ίδιο νόημα για τον καταναλωτή, μπορεί να χρησιμοποιείται μόνον όταν το προϊόν είναι σύμφωνο με όλες τις εφαρμοστέες διατάξεις του παρόντος κανονισμού και ιδίως το άρθρο 5. Για τις βιταμίνες και τα ανόργανα άλατα, ισχύουν οι όροι για τη χρήση του ισχυρισμού «πηγή».

ΑΥΞΗΜΕΝΗ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ (ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΘΡΕΠΤΙΚΗΣ ΟΥΣΙΑΣ)

Ο ισχυρισμός ότι έχει αυξηθεί η περιεκτικότητα μιας ή περισσοτέρων θρεπτικών ουσιών, πλην βιταμινών και ανόργανων αλάτων, και κάθε ισχυρισμός που ενδέχεται να έχει το ίδιο νόημα για τον καταναλωτή, μπορεί να χρησιμοποιείται μόνον όταν το προϊόν πληροί τις προϋποθέσεις για τον ισχυρισμό «πηγή» και η περιεκτικότητα έχει αυξηθεί τουλάχιστον κατά 30% σε σύγκριση με παρόμοιο προϊόν.

ΜΕΙΩΜΕΝΗ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ (ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΘΡΕΠΤΙΚΗΣ ΟΥΣΙΑΣ)

Ο ισχυρισμός ότι έχει μειωθεί η περιεκτικότητα μιας ή περισσοτέρων θρεπτικών ουσιών, και κάθε ισχυρισμός που ενδέχεται να έχει το ίδιο νόημα για τον καταναλωτή, μπορεί να χρησιμοποιείται μόνον όταν η περιεκτικότητα έχει μειωθεί τουλάχιστον κατά 30% σε σύγκριση με παρόμοιο προϊόν, εκτός των ιχνοστοιχείων όπου επιτρέπεται διαφορά της τάξης του 10% ως προς τις τιμές αναφοράς που ορίζονται με την οδηγία 90/496/ΕΟΚ, και του νατρίου, ή της ισοδύναμης τιμής νατρίου, όπου επιτρέπεται διαφορά της τάξης του 25 %.

ΜΕΙΩΜΕΝΩΝ ΘΕΡΜΙΔΩΝ (LIGHT/LITE)

Ο ισχυρισμός ότι ένα προϊόν είναι μειωμένων θερμίδων, και κάθε ισχυρισμός που ενδέχεται να έχει το ίδιο νόημα για τον καταναλωτή, πρέπει να πληροί τις ίδιες προϋποθέσεις με αυτές που καθορίζονται για τον όρο «μειωμένο»· Ο ισχυρισμός πρέπει επίσης να συνοδεύεται από ένδειξη του ή των χαρακτηριστικών που καθιστούν το προϊόν «μειωμένων θερμίδων» («light» ή «lite»).

ΕΚ ΦΥΣΕΩΣ/ΦΥΣΙΚΟ

Στην περίπτωση τροφίμων τα οποία εκ φύσεως πληρούν την ή τις προϋποθέσεις που ορίζονται με το παρόν παράρτημα, ο ορός «εκ φύσεως/φυσικό» μπορεί να χρησιμοποιηθεί προτασσόμενος του ισχυρισμού.

ΠΗΓΗ Ω-3 ΛΙΠΑΡΩΝ ΟΞΕΩΝ

Ο ισχυρισμός ότι ένα τρόφιμο είναι πηγή ω-3 λιπαρών οξέων, καθώς και κάθε ισχυρισμός που ενδέχεται να έχει το ίδιο νόημα για τον καταναλωτή, μπορεί να χρησιμοποιείται μόνον όταν το προϊόν περιέχει τουλάχιστον 0,3 g α-λινολενικού οξέος ανά 100 g και ανά 100 kcal ή τουλάχιστον 40 mg άθροισμα εικοσιπενταενοϊκού οξέος και εικοσιδυαεξαενοϊκού οξέος ανά 100 g και ανά 100 kcal.

ΥΨΗΛΗ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΕ Ω-3 ΛΙΠΑΡΑ ΟΞΕΑ

Ο ισχυρισμός ότι ένα τρόφιμο έχει υψηλή περιεκτικότητα σε ω-3 λιπαρά οξέα, καθώς και κάθε ισχυρισμός που ενδέχεται να έχει το ίδιο νόημα για τον καταναλωτή, μπορεί να χρησιμοποιείται μόνον όταν το προϊόν περιέχει τουλάχιστον 0,6 g α-λινολενικού οξέος ανά 100 g και ανά 100 kcal ή τουλάχιστον 80 mg άθροισμα εικοσιπενταενοϊκού οξέος και εικοσιδυαεξαενοϊκού οξέος ανά 100 g και ανά 100 kcal.

ΥΨΗΛΗ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΕ ΜΟΝΟΑΚΟΡΕΣΤΑ ΛΙΠΑΡΑ

Ο ισχυρισμός ότι ένα τρόφιμο έχει υψηλή περιεκτικότητα σε μονοακόρεστα λιπαρά, καθώς και κάθε ισχυρισμός που ενδέχεται να έχει το ίδιο νόημα για τον καταναλωτή, μπορεί να χρησιμοποιείται μόνον όταν τουλάχιστον το 45 % των λιπαρών οξέων που είναι παρόντα στο προϊόν προέρχονται από μονοακόρεστα λιπαρά, υπό τον όρο ότι τα μονοακόρεστα λιπαρά παρέχουν περισσότερο από το 20% της ενέργειας του προϊόντος.

ΥΨΗΛΗ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΕ ΠΟΛΥΑΚΟΡΕΣΤΑ ΛΙΠΑΡΑ

Ο ισχυρισμός ότι ένα τρόφιμο έχει υψηλή περιεκτικότητα σε πολυακόρεστα λιπαρά, καθώς και κάθε ισχυρισμός που ενδέχεται να έχει το ίδιο νόημα για τον καταναλωτή, μπορεί να χρησιμοποιείται μόνον όταν τουλάχιστον το 45% των λιπαρών οξέων που είναι παρόντα στο προϊόν προέρχονται από πολυακόρεστα λιπαρά, υπό τον όρο ότι τα πολυακόρεστα λιπαρά παρέχουν περισσότερο από το 20% της ενέργειας του προϊόντος.

ΥΨΗΛΗ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΕ ΑΚΟΡΕΣΤΑ ΛΙΠΑΡΑ

Ο ισχυρισμός ότι ένα τρόφιμο έχει υψηλή περιεκτικότητα σε ακόρεστα λιπαρά, καθώς και κάθε ισχυρισμός που ενδέχεται να έχει το ίδιο νόημα για τον καταναλωτή, μπορεί να χρησιμοποιείται μόνον όταν τουλάχιστον το 70% των λιπαρών οξέων που είναι παρόντα στο προϊόν προέρχονται από ακόρεστα λιπαρά, υπό τον όρο ότι τα ακόρεστα λιπαρά παρέχουν περισσότερο από το 20% της ενέργειας του προϊόντος.



7.
Ισχυρισμοί υγείας στα τρόφιμα, ως εργαλείο χάραξης πολιτικής διατροφής και υγείας

Γρηγόρης Ρίσβας, MMedSci, PhD - Πρόεδρος της Ευρωπαϊκής Ομοσπονδίας Συλλόγων Διαιτολόγων

Οι ισχυρισμοί υγείας αποτελούν ένα εξαιρετικό εργαλείο στις προσπάθειες εφαρμογής πολιτικών που θα καταφέρουν να κατευθύνουν το κοινό σε επιθυμητές διατροφικές επιλογές. Αυτό συμβαίνει διότι στηρίζονται σε ένα σύστημα αντικειμενικό, του οποίου τα πορίσματα επικυρώνονται επιστημονικά και είναι αρκετά αυστηρό, ώστε να μην υπάρχουν αμφιβολίες περί της ορθότητας του εκάστοτε ισχυρισμού. Με αυτό το δεδομένο και όταν σε όλη την Ευρώπη η συζήτηση για την διατροφική πληροφορία που πρέπει να βρίσκεται στις ετικέτες των τροφίμων διαιωνίζεται, η κατοχυρωμένη θέση των ισχυρισμών υγείας πάνω σε αυτές, αποτελεί μία σταθερά στην οποία σίγουρα μπορούμε να επενδύσουμε.

Είναι γεγονός ότι πολλά ελληνικά παραδοσιακά προϊόντα διαθέτουν τα εχέγγυα να λάβουν ή έχουν ήδη λάβει έγκριση για χρήση ισχυρισμών υγείας από την EFSA. Όσα βρίσκονται ακόμη στη διαδικασία κατάθεσης φακέλου χρειάζονται την στήριξη των αρμόδιων εθνικών αρχών, καθώς και τη σύμπραξη με τους κατάλληλους ερευνητικούς φορείς. Σε κάθε περίπτωση, δεν πρόκειται για μια ιδιαίτερα περίπλοκη διαδικασία, ούτε για κάτι που απαιτεί δυσανάλογους πόρους. Περισσότερο απαιτείται σωστή προτεραιοποίηση και μία μικρή επένδυση. Σίγουρα όχι σε ανθρώπινο δυναμικό, καθώς αυτό υπάρχει ήδη σε επάρκεια και μπορούμε πολύ εύκολα να το διαπιστώσουμε, αν αθροίσουμε τα Πανεπιστημιακά Τμήματα Διατροφής και Επιστήμης Τροφίμων που υπάρχουν στην χώρα μας.

Στην Ελλάδα, εξάλλου, έχουμε εδώ και πλέον της μίας δεκαετίας Εθνικές Διατροφικές Οδηγίες που στηρίζονται σε τρόφιμα. Έχουμε το πρότυπο της Μεσογειακής Διατροφής, το οποίο δίνει μία συνολική θεώρηση του τρόπου με τον οποίο πρέπει να διατρεφόμαστε και να διαβιούμε ώστε να είμαστε υγιείς, ενώ πρόσφατα αποδεικνύεται ότι το συγκεκριμένο πρότυπο είναι και αειφόρο για τους κατοίκους της περιοχής μας (Lorca-Camara et al, 2024q; Mensah et al, 2025). Δυστυχώς, όμως, δεν μπορούμε να αποτυπώσουμε πάνω στο τρόφιμο, στην συσκευασία του ή στην ταμπέλα που θα βάλουμε σε ένα νωπό προϊόν, αυτήν την πληροφορία. Ίσως με έξυπνες ετικέτες στο μέλλον να μπορούμε να διαβάσουμε περισσότερα, ωστόσο σήμερα σίγουρα μπορούμε να πάρουμε την πληροφορία ότι ένα τρόφιμο συμβάλλει, για παράδειγμα, στην υγεία του εντέρου ή ευνοεί την καρδιαγγειακή υγεία.

Τόσο απλά και κατανοητά μπορεί να κατευθυνθεί ο καταναλωτής εκεί που χρειάζεται και να μην μένει ενεός μπροστά από ένα ράφι ή έναν πάγκο, χωρίς να γνωρίζει τι πρέπει να προτιμήσει. Είναι μάλιστα κομβικό να του δώσουμε αυτήν την δυνατότητα, καθότι εκ των βασικών λόγων έλλειψης συμμόρφωσης στις διατροφικές οδηγίες είναι η δηλούμενη ελλιπής κατανόησή τους ή η αδυναμία μετάφρασής τους σε καθημερινές διατροφικές επιλογές. Σε ένα σύστημα υγείας, όμως, που δεν μπορεί ο καθένας να έχει δίπλα του έναν διαιτολόγο και όταν ο στόχος είναι να δίνουμε εφόδια στους πολίτες, ώστε να προλαμβάνουμε και να μην θεραπεύουμε μόνο τα προβλήματα υγείας, τι πιο ουσιαστικό από το να κάνουμε αυτά τα πρακτικά βήματα προόδου;



8.
Τα τοπικά προϊόντα ως αφήγημα προορισμού - Από την αυθεντικότητα και τη γεύση, στην ευεξία και τη βιώσιμη ταυτότητα

Μάγια Τσόκλη, ταξιδιωτική δημοσιογράφος

Αν θέλεις να γνωρίσεις έναν τόπο, λένε, ξεκίνα από το τραπέζι του. Όχι από το εστιατόριο που απευθύνεται στους τουρίστες, αλλά από το καθημερινό τραπέζι, εκείνο που στήνεται με ό,τι παράγει η γη και η εποχή. Εκεί βρίσκεται η πιο πυκνή και αυθεντική έκφραση του πολιτισμού του. Στις πρώτες ύλες, στα χέρια που τις πλάθουν, στις συνταγές και τις ιστορίες που τις συνοδεύουν.

Σήμερα, περισσότερο από ποτέ, τα τοπικά προϊόντα ξεπερνούν την απλή διατροφική τους διάσταση και αναδεικνύονται σε στρατηγικά εργαλεία ταυτότητας, μνήμης και βιωσιμότητας. Κουβαλούν μέσα τους έναν τρόπο ζωής που απειλείται αλλά και που, αν ανανεωθεί σωστά, μπορεί να γίνει μια ισχυρή μορφή διαφοροποίησης ενός προορισμού. Και αυτό ακριβώς κάνουν τα προϊόντα ΠΟΠ και ΠΓΕ όταν ενταχθούν στο σωστό αφήγημα: προσφέρουν μια αυθεντική, βιωματική πύλη στον πολιτισμό του τόπου. Αποκτούν υπεραξία.

Η νέα αξία της αυθεντικότητας

Για χρόνια στην Ελλάδα , τα τοπικά προϊόντα κρύβονταν πίσω από τη λέξη «παραδοσιακό». Μια λέξη-καραμέλα που ειπώθηκε τόσες φορές που έχασε τελικά την αξία και τη δυναμική της. Γιατί η παράδοση, όταν δεν εξελίσσεται, ξεφουσκώνει… και πεθαίνει.

Σήμερα, οι καταναλωτές —και ιδιαίτερα οι συνειδητοποιημένοι ταξιδιώτες— αναζητούν κάτι περισσότερο: προϊόντα με ιστορία μεν, αλλά και με θέση στο παρόν. Θέλουν να περπατήσουν τον ελαιώνα που γεννά το λάδι, να μάθουν που βόσκουν οι κατσίκες από το γάλα των οποίων φτιάχνεται το τυρί, να καταλάβουν γιατί το μελτέμι αγριεύει τις μέλισσες σε ένα νησί του Αιγαίου, να δουν πώς ζυμώνεται το ψωμί με προζύμι αιώνων. Αυτό που έχει αξία δεν είναι μόνο η γεύση, αλλά το αφήγημα της γεύσης.

Από την αυθεντικότητα στην ευεξία

Η μεγάλη πρόκληση —και ευκαιρία— των επόμενων ετών είναι να γεφυρωθεί ο κόσμος των τοπικών προϊόντων με τις νέες διατροφικές τάσεις. Παντού στον κόσμο, οι ταξιδιώτες στρέφονται σε επιλογές που συνδυάζουν απόλαυση με υγεία: οι έννοιες «farm to table», «clean eating», «longevity diets» απευθύνονται πια στο ευρύ κοινό. Σύμφωνα με πρόσφατες διεθνείς μελέτες, το 87 % των ταξιδιωτών δηλώνει ότι η γαστρονομία επηρεάζει την επιλογή προορισμού, ενώ το 25 % την θεωρεί καθοριστικό παράγοντα (Wondirad & Verheye, 2023). Στην Ελλάδα, αντίστοιχη έρευνα κατέδειξε ότι το 83 % των τουριστών θεωρεί πως οι γαστρονομικές εμπειρίες ενισχύουν τη μνήμη και τη συναισθηματική σύνδεσή τους με τον τόπο. Παράλληλα, σε μία μελέτη με τίτλο «Food, Tourism and Health: a Possible Synergy?» αναφέρεται ότι μεταξύ των παραγόντων που επηρεάζουν την επιλογή τροφής είναι και τα οφέλη για την υγεία — δηλαδή, η προσδοκία ότι μια τροφή «θα κάνει καλό» είναι ένας από τους βασικούς «παράγοντες επίδρασης».

Στην Ιαπωνία, η κουζίνα της Οκινάουα έχει γίνει σύμβολο μακροζωίας και εθνικό brand. Στην Ιταλία, οι παραγωγοί αξιοποιούν το αφήγημα της υγείας και της διατροφικής ισορροπίας που προσφέρει η Μεσογειακή Διατροφή, για να επανατοποθετήσουν το ελαιόλαδο, τα όσπρια και τα ζυμωτά προϊόντα τους στις διεθνείς αγορές. Στη Γαλλία, η έννοια του terroir —το μικροσύμπαν που δίνει χαρακτήρα στο κρασί ή στο τυρί— έχει γίνει σημείο υπερηφάνειας, αλλά και συστηματικού μάρκετινγκ εμπειριών.

Γιατί όχι κι εμείς;

Η Ελλάδα διαθέτει έναν ανεκτίμητο πλούτο: μια διατροφική παράδοση που όταν ξεφύγει από τα κλισέ, αποκαλύπτει το αληθινό της βάθος. Μια ζωντανή γνώση, δοκιμασμένη στον χρόνο και επιβεβαιωμένη πλέον από τη σύγχρονη επιστήμη ως πρότυπο υγείας και μακροζωίας.

Τα τοπικά μας προϊόντα πατούν σε αυτό το διπλό έδαφος — της γευστικής μνήμης και της τεκμηριωμένης ευεξίας. Τα προϊόντα ΠΟΠ και ΠΓΕ της χώρας μας δεν είναι μόνο πρεσβευτές γεύσης, αλλά φορείς υγείας, αυθεντικότητας και υπεύθυνης παραγωγής. Κάθε ένα από αυτά «υπόσχεται» κάτι διαφορετικό: καλή καρδιαγγειακή λειτουργία, φυσική

διατροφή, ενέργεια, βιώσιμη σχέση με το περιβάλλον, και πάνω απ' όλα μια ειλικρινή σύνδεση ανάμεσα στον άνθρωπο και τον τόπο του. Το λάδι, το γιαούρτι, τα φρούτα, τα άγρια χόρτα, τα τυριά μικρής παραγωγής και τα βότανα μπορούν να συνθέσουν το αφήγημα μιας «ευφυούς γαστρονομίας» — μιας νέας παράδοσης που ενώνει τη γνώση της επιστήμης με τη σοφία της γης· που προάγει την υγεία χωρίς να θυσιάζει την απόλαυση.

Ο τόπος ως brand

Ένα χωριό, ένα νησί ή μια περιφέρεια μπορούν να «επανεφευρεθούν» μέσα από τα τοπικά τους προϊόντα. Στην Κορσική, όταν ο επισκέπτης αγοράζει μέλι, παίρνει μαζί του την εμπειρία των βουνών, των μελισσών που τρέφονται με αγριοθύμαρο και κάστανο, της κοινότητας που επιμένει σε μικρές παραγωγές. Στη γαλλική μικρή Εσπελέτ, στα Πυρηναία, μια πιπεριά έγινε ταυτότητα και σύμβολο ευζωίας: φυσική, χωρίς πρόσθετα, πλούσια σε αντιοξειδωτικά, το Piment d'Espelette AOP μετατράπηκε από προϊόν καθημερινής διατροφής σε εθνικό έμβλημα γεύσης και υγείας — απόδειξη ότι ένα μικρό, αυθεντικό προϊόν μπορεί να δώσει παγκόσμια αξία σε έναν τόπο. Όμως και στην Ελλάδα



· Στη Νάξο, το αρσενικό τυρί, η πατάτα και το κίτρο, μαζί, έχουν γίνει μια ενιαία αφήγηση που συνδέεται με το τοπίο, την παράδοση και το πνεύμα του νησιού.

· Στην Ήπειρο, τα τυροκομικά και τα βότανα μετατρέπονται σε γέφυρες ανάμεσα στο βουνό και τον επισκέπτη — όχι ως αναμνηστικά, αλλά ως εμπειρίες τόπου.

Κάθε προϊόν είναι μια ιστορία που αξίζει να ειπωθεί σωστά: ποιος το φτιάχνει, πώς, γιατί, τι σημαίνει για την κοινότητα, σε τι κάνει καλό. Όταν δε ο παραγωγός γίνεται αφηγητής και ο ταξιδιώτης συμμέτοχος, τότε γεννιέται το νέο αφήγημα του τουρισμού: ο τουρισμός της ταυτότητας.

Από τα προϊόντα στους προορισμούς

Τα τοπικά προϊόντα μπορούν να γίνουν πυρήνας ολοκληρωμένων εμπειριών: επισκέψιμα τυροκομεία, γευσιγνωσίες κρασιών και ελαιολάδων, περιηγήσεις σε αμπέλια, μαθήματα μαγειρικής, τοπικά φεστιβάλ. Έτσι, μετατρέπουν την αγροτική παραγωγή και τη μεταποίηση σε πολιτιστική δραστηριότητα και τον παραγωγό/μεταποιητή σε πρεσβευτή του τόπου του. Και το αντίστροφο: ο τόπος αποκτά ταυτότητα μέσα από τα προϊόντα του. Η Καλαμάτα είναι το ελαιόλαδο της, πλούσιο σε πολυφαινόλες. Η Αίγινα είναι τα φιστίκια της, φυσική πηγή πρωτεϊνών καλών λιπαρών και αντιοξειδωτικών. Ο Δομοκός είναι το κατίκι του που είναι πλούσιο σε προβιοτικά. Ο Όλυμπος, το τσάι του, βότανο γεμάτο φλαβονοειδή και αντιοξειδωτικά. Η Νάουσα το Ξινόμαυρό της, κρασί με ρεσβερατρόλη και πολυφαινόλες. Το Πήλιο, τα μήλα του, που ως γνωστόν, τον γιατρό τον κάνουν πέρα... Τα προϊόντα αυτά είναι τεκμήρια πολιτισμού, που μπορούν να τροφοδοτήσουν μια σύγχρονη στρατηγική τουρισμού: αυθεντική, βιώσιμη και προσανατολισμένη στην ευεξία.

Οι ισχυρισμοί υγείας ως νέο εργαλείο διαφοροποίησης

Ένα νέο αφήγημα θα μπορούσε λοιπόν να ενοποιήσει τον τόπο με την ευζωία που τα προϊόντα του προσφέρουν στον επισκέπτη. Με αυτή τη λογική, η ένταξη ενός προϊόντος στις λίστες ΠΟΠ και ΠΓΕ δεν είναι μια ακόμη πιστοποίηση. Αποτελεί μία σφραγίδα ποιότητας και ανθεκτικότητας που ενισχύει το αφήγημα και την εμπιστοσύνη του επισκέπτη, αυξάνοντας τελικά την ελκυστικότητα του προορισμού. Γιατί τα τοπικά προϊόντα είναι φορείς μνήμης, φροντίδας και ευζωίας και η ανάδειξη των ισχυρισμών υγείας που τεκμηριώνουν τα οφέλη τους μπορεί να τους χαρίσει νέα αξία, αξιοπιστία, και διεθνή ανταγωνιστικότητα. Έτσι, μπορούν να ξεπεράσουν το "made in Greece"· και να γίνουν born of place, αυθεντικές εκφράσεις και πρεσβευτές της γης και των ανθρώπων.

9.
Οι εμπορικές τάσεις στις ΗΠΑ

Craig Peck, Senior Manager, Business Development, Food Innovation Center, Rutgers University
Joyce Friedburg, Marketing Specialist, Food Innovation Center, Rutgers University

Στο πλαίσιο της «Λευκής Βίβλου» που δημιουργεί η Νέα Γεωργία Νέα Γενιά για την αξιοποίηση των ισχυρισμών υγείας από τα ελληνικά τοπικά και ΠΟΠ – ΠΓΕ προϊόντα, παραθέτουμε ορισμένες βασικές τάσεις του καταναλωτικού κοινού στις ΗΠΑ, οι οποίες μπορούν να χαρακτηρισθούν ως ενδεικτικές και να αξιοποιηθούν ανάλογα.

Τάσεις / Οφέλη για την Αγορά των Η.Π.Α.:

• **Υγεία και Ευεξία** – με έμφαση στα λειτουργικά τρόφιμα και ποτά
• **Αυθεντικότητα / Γευστική Εμπειρία** – εμπειρία εθνοτικών ή διεθνών προϊόντων / συστατικών
• **Μοναδική Προέλευση** – «καθαρή ετικέτα» / διαφάνεια, ιστορία / αφήγημα, βιωσιμότητα; δίκαιο εμπόριο;

Συνεχίζουμε να παρατηρούμε αυξανόμενο ενδιαφέρον των καταναλωτών για την υγεία και την ευεξία. Ένας από τους μεγαλύτερους τομείς ανάπτυξης στον χώρο της υγείας και ευεξίας είναι τα λειτουργικά τρόφιμα και ποτά. Πρόκειται για προϊόντα διατροφής και ποτών που έχουν δυνητικά θετική επίδραση στην υγεία πέρα από τη βασική διατροφή. Τα λειτουργικά οφέλη προέρχονται από διάφορα λειτουργικά συστατικά που χρησιμοποιούνται στα προϊόντα. Η παγκόσμια αγορά συστατικών λειτουργικών τροφίμων εκτιμάται ότι θα αυξηθεί κατά 53,14 δισεκατομμύρια δολάρια ΗΠΑ την περίοδο 2024-2028, σύμφωνα με την Technavio. Η αγορά αναμένεται να παρουσιάσει σύνθετο ετήσιο ρυθμό ανάπτυξης (CAGR) σχεδόν 7,38% κατά την προβλεπόμενη περίοδο.
(Πηγή: Technavio, Functional Food Ingredients Market to Grow by USD 53.14 Billion, 4 Φεβρουαρίου 2025)

Τα συστατικά / προϊόντα αυτά προσφέρουν ένα εύρος λειτουργικών οφελών. Συνεχίζουμε να βλέπουμε την ενυδάτωση και την ενέργεια ως τους μεγαλύτερους τομείς λειτουργικών οφελών, ενώ η υγεία του εντέρου, η ενίσχυση του ανοσοποιητικού, ο ύπνος, η διαχείριση του άγχους και η υγεία του εγκεφάλου έχουν σημειώσει σημαντική ανάπτυξη τα τελευταία χρόνια. Παράλληλα, αρχίζουμε να παρατηρούμε την ψυχική υγεία και τη διάθεση ως έναν αναδυόμενο τομέα.

Οι καταναλωτές αναζητούν αυθεντικές εμπειρίες στα τρόφιμα που αγοράζουν και καταναλώνουν. Για να επιτευχθεί αυτή η γνησιότητα, **θα πρέπει να χρησιμοποιούνται οι αρχικές συνταγές, τα παραδοσιακά συστατικά και να παράγεται το προϊόν ατόφια και μοναδικά.**

Γνωρίζουμε ότι **οι καταναλωτές απαιτούν «καθαρή ετικέτα»** (δηλαδή απλές και συνοπτικές ετικέτες συστατικών με οικεία υλικά και χωρίς τεχνητά πρόσθετα), αλλά επιπλέον επιθυμούν μεγαλύτερη διαφάνεια στα τρόφιμα που αγοράζουν. Οι καταναλωτές ενδιαφέρονται για τα συστατικά, την προέλευσή τους και τον τρόπο παραγωγής του προϊόντος (δηλαδή την ιστορία / αφήγημα πίσω από αυτό). Υπάρχουν ενδείξεις ότι τα συστατικά μοναδικής προέλευσης συνήθως προσφέρουν καλύτερη ανιχνευσιμότητα και τη διαφάνεια που αναζητούν οι καταναλωτές.

Δύο παραδείγματα επιτυχούς χρήσης συστατικών μοναδικής προέλευσης είναι το κακάο / σοκολάτα και ο καφές:
• Το 73% των καταναλωτών θεωρεί ότι η σοκολάτα μοναδικής προέλευσης (single origin), είναι πιο Premium και πιο βιώσιμη σε σύγκριση με τη συμβατική σοκολάτα.
• Το 63% πιστεύει ότι τα σοκολατένια προϊόντα από συγκεκριμένες περιοχές προέλευσης είναι πιο Premium από άλλα.
(Πηγή: Ιστοσελίδα Barry Callebaut, Why Origin, Authenticity is so Important)

10.
Η εμπορική αξιοποίηση των ισχυρισμών υγείας

Σταύρος Παπαδόπουλος, MSc, Entrepreneurship & Innovation Senior Manager του οργανισμού Νέα Γεωργία - Νέα Γενιά

Η ενσωμάτωση ισχυρισμών υγείας σε προϊόντα τροφίμων αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα πεδία διαφοροποίησης για τις εταιρείες που απευθύνονται σε καταναλωτές ολοένα και πιο ευαισθητοποιημένους σε θέματα υγείας. Έρευνες επισημαίνουν ότι οι καταναλωτές ανταποκρίνονται θετικά σε ισχυρισμούς υγείας όταν αυτοί παρουσιάζονται με σαφή, κατανοητό και απλό τρόπο, χωρίς τη χρήση επιστημονικής ορολογίας (Klopčič, Slokan & Erjavec, 2019). Όταν οι ισχυρισμοί συνοδεύονται από οικεία σύμβολα και σαφείς πληροφορίες, αυξάνεται η πιθανότητα να θεωρηθούν αξιόπιστοι και να επηρεάσουν θετικά την πρόθεση αγοράς. Επιπλέον, οι καταναλωτές αποδίδουν μεγαλύτερη αξιοπιστία σε προϊόντα με ισχυρισμούς που σχετίζονται με γνωστά συστατικά (όπως οι φυτικές ίνες), ενώ ενδέχεται να διστάσουν όταν πρόκειται για λιγότερο γνωστά (όπως οι β-γλυκάνες κριθαριού).

Η αντίληψη των καταναλωτών και η στόχευση

Σύμφωνα με την ίδια μελέτη, οι οπτικές εικόνες επηρεάζουν κυρίως τους νεότερους καταναλωτές, ενώ οι μεγαλύτερες ηλικίες προτιμούν την έντυπη πληροφόρηση. Η εμπιστοσύνη στους ισχυρισμούς υγείας σχετίζεται άμεσα με το γενικότερο επίπεδο εμπιστοσύνης στις κοινωνικές και πολιτικές αρχές. Σε χώρες όπου παρατηρείται δυσπιστία προς θεσμούς, οι καταναλωτές εμφανίζονται επιφυλακτικοί απέναντι σε οποιοδήποτε μήνυμα αφορά την υγεία μέσω συσκευασίας τροφίμων. Παράλληλα, διαπιστώνεται ότι η διατροφική σύνθεση του προϊόντος, η τιμή και η γεύση εξακολουθούν να αποτελούν βασικούς παράγοντες επιλογής, με τους ισχυρισμούς υγείας να λειτουργούν επικουρικά.

Στο πλαίσιο του ευρωπαϊκού έργου CLYMBOL, αναδείχθηκε ότι οι καταναλωτές δεν ερμηνεύουν ισχυρισμούς υγείας μεμονωμένα αλλά μέσω φίλτρων που σχετίζονται με τις δικές τους αντιλήψεις για την υγεία, τις προσωπικές τους ανάγκες και την εξοικείωσή τους με συγκεκριμένα διατροφικά συστατικά (Hieke et al., 2016). Η εξοικείωση με τον τύπο του ισχυρισμού αυξάνει την ικανότητα του καταναλωτή να τον κατανοήσει και να τον αξιολογήσει. Επιπλέον, οπτικά στοιχεία όπως εικόνες, χρώματα και σύμβολα μπορούν να έχουν ισχυρή επίδραση στην αντίληψη, λειτουργώντας είτε ενισχυτικά είτε αποπροσανατολιστικά, εάν δεν συνοδεύονται από σαφή πληροφόρηση. Το έργο υπογράμμισε επίσης ότι οι διαπολιτισμικές διαφορές (π.χ. επίπεδο εμπιστοσύνης σε θεσμούς, πρόσβαση σε πληροφόρηση) παίζουν κρίσιμο ρόλο στην ερμηνεία και αποδοχή των ισχυρισμών από το κοινό. Καθίσταται σαφές ότι η επικοινωνία ισχυρισμών υγείας δεν μπορεί να είναι αποκομμένη από το κοινωνικό και πολιτισμικό πλαίσιο εντός του οποίου προβάλλονται.

Επιτυχημένα παραδείγματα εμπορικής αξιοποίησης

Η Danone επένδυσε σε κλινικές δοκιμές για τα προβιοτικά που ενσωματώνει σε συγκεκριμένα γαλακτοκομικά προϊόντα, συμπεριλαμβανομένων και στελεχών Bifidobacterium. Οι γνωμοδοτήσεις της EFSA NDA Panel (2012) κατέγραψαν αξιολογήσεις αυτών των στελεχών, γεγονός που επέτρεψε στην εταιρεία να μεταφέρει προς τους καταναλωτές ένα σαφές μήνυμα για τα πιθανά οφέλη στην υγεία του πεπτικού συστήματος. Ωστόσο, είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι η EFSA δεν ενέκρινε τελικά τον ισχυρισμό λόγω ανεπαρκούς τεκμηρίωσης, γεγονός που υπογραμμίζει τη σημασία της διακριτικής και υπεύθυνης εμπορικής αξιοποίησης τέτοιων δεδομένων.

Οι εταιρείες που παράγουν προϊόντα εμπλουτισμένα με φυτικές στερόλες ή στανόλες (όπως η Raisio με το brand «Benecol») στηρίζονται σε επιστημονικές αναφορές που συνδέουν τη λήψη τέτοιων συστατικών με τη μείωση της LDL-χοληστερόλης. Σε γνωμοδότηση του EFSA NDA Panel (2014) επισημαίνεται ότι η τακτική κατανάλωση τροφίμων με φυτικές στανόλες μπορεί να συμβάλει στη μείωση της χοληστερόλης και κατ' επέκταση, του κινδύνου εμφάνισης καρδιαγγειακών προβλημάτων. Προβάλλοντας αυτά τα δεδομένα σε καμπάνιες μάρκετινγκ, οι εταιρείες κερδίζουν την εμπιστοσύνη ενός κοινού που στοχεύει στην υποστήριξη της καρδιαγγειακής υγείας.

Από την ετικέτα στην πιστότητα επωνυμίας

Ο άμεσος στόχος ενός ισχυρισμού υγείας είναι η ενίσχυση της πρόθεσης αγοράς, όμως η μακροπρόθεσμη αξία του έγκειται στην ικανότητά του να συνδέσει τον καταναλωτή με ένα συγκεκριμένο brand. Ο καταναλωτής που δοκιμάζει ένα προϊόν λόγω ενός ξεκάθαρα παρουσιασμένου ισχυρισμού

και διαπιστώνει ότι το προϊόν όντως ανταποκρίνεται στις προσδοκίες του, τείνει να το αγοράσει ξανά και να το συστήσει περαιτέρω. Αντίθετα, ένας ασαφής ή παραπλανητικός ισχυρισμός μπορεί να υπονομεύσει όχι μόνο τις πωλήσεις ενός προϊόντος, αλλά και τη συνολική εικόνα της μάρκας (Klopčič et al., 2019). Επομένως, ο τρόπος με τον οποίο μια εταιρεία επικοινωνεί και στηρίζει εμπορικά τους ισχυρισμούς υγείας της ενδέχεται να καθορίσει τη διαχρονική της θέση στην αγορά.

Η επιτυχής χρήση των ισχυρισμών υγείας στο μάρκετινγκ τροφίμων απαιτεί αποτελεσματική «μετάφραση» των επιστημονικών δεδομένων σε ένα σαφές και ελκυστικό μήνυμα για τον καταναλωτή. Παραδείγματα όπως τα προβιοτικά της Danone και τα προϊόντα με φυτικές στανόλες της Raisio (Benecol) καταδεικνύουν ότι οι εταιρείες μπορούν να κεφαλαιοποιήσουν την επιστημονική τεκμηρίωση δημιουργώντας εμπορική επιτυχία. Πέρα από την αύξηση των βραχυπρόθεσμων πωλήσεων, η μεθοδική επικοινωνία των ισχυρισμών υγείας είναι ικανή να εδραιώσει ένα brand στη συνείδηση του καταναλωτικού κοινού, προσφέροντας θεμέλια για διαχρονική εμπιστοσύνη και πιστότητα.



11. CASE STUDY - Ένωση Μαστιχοπαραγωγών Χίου

Chios Mastiha – Key Story for health claims

Η Μαστίχα Χίου, ένα προϊόν Προστατευόμενης Ονομασίας Προέλευσης που εμπεριέχει 80 ενεργά συστατικά, αποτελεί έναν φυσικό σύμμαχο για τη θωράκιση της ανθρώπινης υγείας. Υπάρχουν καταγραφές για τη χρήση της ως παραδοσιακό φάρμακο σε περιπτώσεις γαστρεντερικών διαταραχών (στομαχικοί πόνοι, δυσπεψία, γαστρίτιδα και πεπτικό έλκος) για πάνω από 2.500 χρόνια. Ο Ιπποκράτης και ο Γαληνός ήταν δυο από τους σημαντικότερους ιατρούς της αρχαίας Ελλάδας που εξήραν το προϊόν για τις ευεργετικές του ιδιότητες.

Στις μέρες μας χρησιμοποιείται κυρίως για την αντιμετώπιση γαστρεντερικών διαταραχών, στην οδοντιατρική και στην κοσμετολογία χάρη στην πολυδιάστατη αντιοξειδωτική, αντιμικροβιακή, αντιφλεγμονώδη, αντιδιαβητική και αντικαρκινική δράση της. Τη Μαστίχα Χίου τόσο στις συμβατικές όσο και στις νέες χρήσεις της στηρίζουν τα επιστημονικά στοιχεία που προκύπτουν μετά από πλήθος μελετών in vivo και in vitro που εκπονούνται από ανεξάρτητους μελετητικούς φορείς και πανεπιστήμια τόσο στην Ελλάδα όσο και στο εξωτερικό και τα οποία δημιουργούν συνεχώς νέο έδαφος για ανάπτυξη των εφαρμογών της και κατ' επέκταση των φαρμακευτικών αγορών της ανά τον κόσμο.

Σχετικά με το κανονιστικό πλαίσιο της Μαστίχας Χίου είναι σημαντικό να αναφερθούμε στην αναγνώριση από την Ευρωπαϊκή Ένωση της Μαστίχας Χίου, του Μαστιχέλαιου Χίου και της τσίκλας Χίου ΕΛΜΑ ως προϊόντα προστατευόμενης ονομασίας προέλευσης (Π.Ο.Π) σύμφωνα με τον κανονισμό 2081/92 της ΕΟΚ.

Chios Mastiha has been granted the status of Protected Designation of Origin in the European Union. (PDO)

Δεύτερο έτος σταθμός υπήρξε το 2015 όταν η Μαστίχα Χίου έλαβε τη μονογραφία από τον Ευρωπαϊκό Οργανισμό Φαρμάκων για την συμπωματική θεραπεία στομαχικών διαταραχών και φλεγμονών του δέρματος.

The European Medicines Agency (EMA) has assigned Chios Mastiha an EU Herbal Monograph as a TRADITIONAL HERBAL MEDICINE used for the symptomatic treatment of minor inflammations of the skin and mild dyspeptic disorders.

Παράλληλα η Ευρωπαϊκή Αρχή για την Ασφάλεια των Τροφίμων (EFSA) έχει αναγνωρίσει στη Μαστίχα Χίου τους εξής ισχυρισμούς υγείας: α) συμβάλει σε ένα υγιές γαστρεντερικό σύστημα και β) έχει ευεργετική δράση στη στοματική υγιεινή.

EFSA Health Claims *
Chios mastiha contributes to a healthy gastrointestinal system and has a beneficial effect on oral hygiene.

Η Μαστίχα Χίου είναι εγκεκριμένο προϊόν από το FDA της Αμερικής το οποίο έχει προβεί σε επιτυχημένους ελέγχους των εγκαταστάσεων και της παραγωγικής διαδικασίας. Επιπλέον έχει λάβει έγκριση από το KFDA της Νότιας Κορέας ως λειτουργικό συστατικό υγείας, από το Health Canada ως παραδοσιακό φάρμακο φυτικής προέλευσης για ήπιες δυσπεπτικές διαταραχές και από το Αυστραλιανό Υπουργείο Υγείας ως εγκεκριμένο, δραστικό συστατικό για χρήση σε, συνταγογραφούμενα και μη, διατροφικά σκευάσματα χωρίς περιορισμό στη δοσολογία χορήγησης.

Approved by:

Συμπεριλαμβάνεται επιπλέον στη λίστα BELFRIT βοτάνων – συστατικών για συμπληρώματα διατροφής, στην Αγιουρβεδική Φαρμακοποιία της Ινδίας με την ονομασία Rumimastagi (Pistacia Lentiscus) resin και στην λίστα IECIC της Κίνας ως εγκεκριμένο συστατικό καλλυντικών.

Listed in:
China (INCI) IECIC 2015 database
BELFRIT

Όλοι οι παραπάνω ισχυρισμοί υγείας και το γενικότερο παγκόσμιο κανονιστικό πλαίσιο για τη Μαστίχα Χίου έτσι όπως έχει διαμορφωθεί μέχρι σήμερα, αποτελούν το όχημα για την είσοδο του προϊόντος σε νέες αγορές, κυρίως φαρμακευτικές. Κατά την τελευταία δεκαετία η Μαστίχα Χίου έχει πλέον κερδίσει τη θέση της στο portfolio μεγάλων φαρμακευτικών εταιριών του αναπτυγμένου κόσμου ξεφεύγοντας από την αποκλειστική, παραδοσιακή της χρήση ως μπαχαρικό και ως άρωμα. Σήμερα είναι σε θέση να ισορροπεί μεταξύ του παραδοσιακού της χαρακτήρα που σμιλεύτηκε από το μακραίωνο εμπόριο της στη Μεσόγειο και εκείνου του πλέον σύγχρονου που περνώντας μέσα από επιστημονικά συνέδρια, ερευνητικά προγράμματα και κλινικές μελέτες την έχει αναγάγει σε ένα ευρέως αποδεκτό, πολύτιμο, φυσικό φάρμακο.

*Οι εγκαταστάσεις της Ένωσης Μαστιχοπαραγωγών Χίου όπου γίνεται η επεξεργασία και τυποποίηση της Μαστίχας Χίου είναι πιστοποιημένες κατά BRC, ISO9001, ISO 22000 και GMP ενώ παράλληλα έχουν λάβει από τον ΕΟΦ την έγκριση για παραγωγή και συσκευασία συμπληρωμάτων διατροφής σε κάψουλα και ταμπλέτα.

Certified by:



12. Ο Μετασχηματιστικός Ρόλος του Χρηματοπιστωτικού Τομέα στην Ενίσχυση της Ανταγωνιστικότητας των Τοπικών Προϊόντων και ΠΟΠ - ΠΓΕ με Ισχυρισμούς Υγείας

Ρεγγίνα Ασλάνογλου, Chief Sustainability Officer, CrediaBank

Σε μια εποχή όπου οι πολιτικοοικονομικές προκλήσεις αναδιαμορφώνουν τα μοντέλα ανάπτυξης, επηρεάζοντας καθοριστικά την αγροτική παραγωγή, ο ρόλος του ιδιωτικού και ειδικά του χρηματοπιστωτικού τομέα οφείλει να είναι καθοριστικά υποστηρικτικός σε ό,τι αφορά στην παροχή εργαλείων για την εξασφάλιση της βιωσιμότητας και την ενίσχυση της ανάπτυξης, της ανταγωνιστικότητας και εν τέλει την εξωστρέφειας των προσπαθειών, των επιχειρήσεων και των ανθρώπων που συνθέτουν τον πρωτογενή τομέα, τη ραχοκοκαλιά της ελληνικής οικονομίας, διασφαλίζοντας παράλληλα τη βιωσιμότητα του περιβάλλοντος ως σημείο αναφοράς. Η προστασία της αγροδιατροφικής αλυσίδας της χώρας και η ανάδειξη των τοπικών προϊόντων και ΠΟΠ - ΠΓΕ με ισχυρισμούς υγείας έχει πολύπλευρα οφέλη για το φυσικό περιβάλλον, την πολιτιστική κληρονομιά και για την οικονομία της χώρας:

• Το φυσικό περιβάλλον ως τόπο αγροκαλλιέργειας και ως πεδίο διασφάλισης των ποιοτικών χαρακτηριστικών των τροφίμων

• Την πολιτιστική κληρονομιά που μεγάλο της μέρος αποτελεί η αγροτική διαδικασία παραγωγής και μεταποίησης, καθώς και το τελικό διατροφικό προϊόν

• Την οικονομία της χώρας, πυρήνα της οποίας αποτελούν τα παραπάνω σε εμπορικό επίπεδο (εμπόριο, εξαγωγές, τουρισμός).

Ο χρηματοπιστωτικός τομέας μπορεί να διευκολύνει τη μετάβαση σε μοντέλα υψηλής ποιότητας μέσα από εργαλεία, υπηρεσίες και κατευθύνσεις που συνδέονται άμεσα με SDG 8 (Βιώσιμη Ανάπτυξη) και SDG 12 (Υπεύθυνη Παραγωγή & Κατανάλωση) και υποστηρίζουν:

• τη βιωσιμότητα,

• τη χρήση τεχνολογίας,

• την εξωστρέφεια,

• την εξέλιξη της παραγωγικής διαδικασίας.

Ο ρόλος του χρηματοπιστωτικού τομέα είναι κρίσιμος: προσφέρει σταθερότητα, ενισχύει τη γνώση και συμβάλλει στη δημιουργία ενός βιώσιμου μέλλοντος για παραγωγούς, επιχειρήσεις και κοινωνίες. Ως CrediaBank, στο πλαίσιο της στρατηγικής μας για τη βιωσιμότητα περιβάλλοντος και πρωτογενούς τομέα, υλοποιούμε ένα πλήθος πρωτοβουλιών & συνεργασιών με πανεπιστημιακούς οργανισμούς υψηλού κύρους. Αναπόσπαστο μέρος των πρωτοβουλιών μας για τη βιώσιμη ανάπτυξη αποτελεί και η συνεργασία μας με το Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, τόσο με την υπογραφή του Μνημονίου Συνεργασίας για τη βιώσιμη διαχείριση των υδάτινων πόρων με το Κέντρο UNESCO, όσο και με τη συνεργασία μας με το Τμήμα Γεωπονίας ως επιστημονικό σύμβουλο.

Πιστεύουμε ότι η ανάπτυξη έχει πραγματική αξία όταν συνδυάζει οικονομική πρόοδο, κοινωνικό όφελος και περιβαλλοντική ισορροπία. Γι' αυτό στηρίζουμε πρωτοβουλίες που ενισχύουν την ποιότητα, τη γνώση και την ανθεκτικότητα της ελληνικής παραγωγής και σχεδιάζουμε εξειδικευμένες χρηματοδοτικές λύσεις που αφορούν στον πρωτογενή τομέα και τη μεταποίησή του. Η συνεργασία μας με τη Νέα Γεωργία Νέα Γενιά, για δεύτερη συνεχή χρονιά δημιουργεί ένα πρακτικό πλαίσιο υποστήριξης που ενισχύει την ποιότητα και τη βιωσιμότητα της ελληνικής παραγωγής. Συνδυάζοντας επιστημονική καθοδήγηση και εξειδικευμένη χρηματοδότηση, ο παραγωγός αποκτά πρόσβαση σε στοχευμένα εργαλεία που βελτιώνουν την παραγωγική διαδικασία και μειώνουν το επιχειρηματικό ρίσκο.

Πρωτοβουλίες όπως αυτές του οργανισμού Νέα Γεωργία Νέα Γενιά, για την ανάδειξη των Ισχυρισμών Υγείας, διευκολύνουν στην κατανόηση των απαιτήσεων ποιότητας, της ιχνηλασιμότητας και των διαδικασιών πιστοποίησης. Η CrediaBank στηρίζει αυτή τη γνώση. Κοινός στόχος μας, κάθε παραγωγός να αναβαθμίσει τα προϊόντα του, να επιταχύνει την πρόσβαση σε αγορές υψηλής αξίας και να ενισχύσει την εξωστρέφειά του μέσα από ένα μοντέλο παραγωγής που ανταμείβει τη διαφάνεια, την ποιότητα και τη βιώσιμη ανάπτυξη.

13. Καλλιεργητικοί χειρισμοί και ισχυρισμοί υγείας

Δημήτρης Βολουδάκης, PhD General Programs Director του οργανισμού Νέα Γεωργία - Νέα Γενιά

Οι ισχυρισμοί υγείας που σχετίζονται με τα γεωργικά προϊόντα, όπως η δυνατότητά τους να προάγουν την ευεξία ή να προλαμβάνουν ασθένειες, συνδέονται άμεσα με τη σύνθεσή τους σε βιοδραστικές ενώσεις (π.χ. αντιοξειδωτικά, βιταμίνες, πολυφαινόλες). Αυτές επηρεάζονται σημαντικά από τις πρακτικές διαχείρισης της καλλιέργειας, οι οποίες καθορίζουν τις συνθήκες ανάπτυξης του φυτού, τη διαθεσιμότητα θρεπτικών ουσιών και την απόκριση στις καταπονήσεις.

Σε γενικές γραμμές, οι καλλιεργητικοί χειρισμοί που επηρεάζουν , μέσω ποικίλων μηχανισμών, τους ισχυρισμούς υγείας είναι οι παρακάτω:

Σύσταση θρεπτικών συστατικών και ισχυρισμοί υγείας

Οι πρακτικές καλλιέργειας επηρεάζουν σημαντικά τα επίπεδα βιοδραστικών ενώσεων, οι οποίες αποτελούν καθοριστικό παράγοντα για την υποστήριξη ισχυρισμών υγείας των γεωργικών προϊόντων. Αυτές οι πρακτικές διαμορφώνουν τη θρεπτική και βιοδραστική σύνθεση μέσω των ακόλουθων μηχανισμών:

Α. Διαχείριση εδάφους:

Τα γόνιμα εδάφη πλούσια σε οργανική ύλη βελτιώνουν την πρόσληψη θρεπτικών συστατικών, ενισχύοντας τα επίπεδα ενώσεων που προάγουν την υγεία, όπως βιταμίνες και μέταλλα. Η υπερβολική χρήση χημικών λιπασμάτων μπορεί να μειώσει την παραγωγή δευτερογενών μεταβολιτών όπως οι πολυφαινόλες, τους οποίους τα φυτά συνθέτουν υπό την πίεση των θρεπτικών συστατικών.

Β. Πρακτικές λίπανσης:

Η ισορροπημένη λίπανση εξασφαλίζει βέλτιστη ανάπτυξη και πυκνότητα θρεπτικών συστατικών. Για παράδειγμα:

Άζωτο: Ενώ προάγει τη φυτική ανάπτυξη, η υπερβολική χορήγησή του ενδέχεται να μειώσει την πυκνότητα των θρεπτικών συστατικών και να ελαττώσει τη συγκέντρωση βιοδραστικών ενώσεων.

Κάλιο: Ενισχύει τη σύνθεση αντιοξειδωτικών όπως το λυκοπένιο στις ντομάτες.

Γ. Διαχείριση υδάτων (άρδευση):

Η ελλειμματική άρδευση (ελεγχόμενη υδατική καταπόνηση) μπορεί να αυξήσει τις πολυφαινόλες και τα αντιοξειδωτικά καθώς τα φυτά παράγουν αυτές τις ενώσεις ως απόκριση στην υδατική καταπόνηση. Η υπερβολική άρδευση αραιώνει τα επίπεδα θρεπτικών και αντιοξειδωτικών, αποδυναμώνοντας τους ισχυρισμούς υγείας που σχετίζονται με την παρουσία τους.

Βιοδραστικές ενώσεις που προκαλούνται από τις καταπονήσεις

Η έκθεση των φυτών σε καταπονήσεις οδηγεί σε αυξημένη σύνθεση δευτερογενών μεταβολιτών, οι οποίοι συχνά συνδέονται με ευεργετικές- για την υγεία- ιδιότητες.

Α. Αβιοτική καταπόνηση (περιβαλλοντικό στρες):

Υδατική καταπόνηση: Το ελεγχόμενο στρες στην άρδευση έχει αποδειχθεί ότι αυξάνει την παραγωγή ρεσβερατρόλης στα σταφύλια. Αυτή η ένωση προωθείται ευρέως για τα αντιοξειδωτικά και αντικαρκινικά οφέλη της, γεγονός που αυξάνει την αξία των κρασιών από τέτοιες ποικιλίες.

Θερμοκρασιακή καταπόνηση: Ενισχύει την παραγωγή φλαβονοειδών και καροτενοειδών. Φρούτα όπως τα ρόδια και τα εσπεριδοειδή όταν εκτίθενται σε υψηλές θερμοκρασίες εμφανίζουν υψηλότερη συγκέντρωση φαινολών, οι οποίες συνδέονται με την υγεία του καρδιαγγειακού συστήματος.

Έκθεση σε υπεριώδη ακτινοβολία: Διεγείρει τη σύνθεση βιταμινών και φαινολικών ενώσεων.

Β. Βιοτική καταπόνηση (αλληλεπίδραση παρασίτων/ασθένειας):

Η περιορισμένη πίεση παρασίτων ή παθογόνων (η διαχείριση χωρίς υπερβολικά φυτοφάρμακα) μπορεί να ενισχύσει τις φυσικές αμυντικές ενώσεις όπως οι φυτοαλεξίνες, οι οποίες συμβάλλουν σε αντιφλεγμονώδεις ή αντικαρκινογόνους ισχυρισμούς για την υγεία.

Τεχνικές Καλλιέργειας:

Α. Βιολογική Γεωργία:

Οι πρακτικές βιολογικής γεωργίας ενθαρρύνουν την παραγωγή βιοδραστικών ενώσεων όπως οι φαινόλες και τα φλαβονοειδή, καθώς τα φυτά βασίζονται περισσότερο



σε φυσικούς αμυντικούς μηχανισμούς, απουσία συνθετικών φυτοφαρμάκων. Ισχυρισμοί υγείας όπως «υψηλότερη περιεκτικότητα σε αντιοξειδωτικά» συνδέονται συχνά με βιολογικά προϊόντα.

Β. Συγκαλλιέργεια και αμειψισπορά:
Αυτές οι πρακτικές μπορούν να βελτιώσουν την υγεία του εδάφους και την πρόσληψη θρεπτικών ουσιών, οδηγώντας σε υψηλότερα επίπεδα ευεργετικών ενώσεων.

Γ. Χρόνος συγκομιδής:
Η πρώιμη συγκομιδή μπορεί να οδηγήσει σε χαμηλότερες συγκεντρώσεις βιοδραστικών ενώσεων, ενώ η καθυστερημένη συγκομιδή μπορεί να μεγιστοποιήσει τα επίπεδα σακχάρων, αντιοξειδωτικών και βιταμινών κρίσιμων για ισχυρισμούς υγείας.

Δ. Κλάδεμα και αραίωση:
Αυτές οι τεχνικές ρυθμίζουν το φορτίο των φυτών και την έκθεση στο φως, ενισχύοντας τη σύνθεση βασικών ενώσεων (π.χ. καροτενοειδή σε καλλιέργειες φρούτων).

Επιπτώσεις της γενετικής και της περιβαλλοντικής αλληλεπίδρασης:

Α. Επιλογή ποικιλίας:
Διαφορετικές ποικιλίες ποικίλλουν φυσικά ως προς την πυκνότητα των θρεπτικών συστατικών και την περιεκτικότητα σε βιοδραστική ένωση. Η επιλογή ποικιλιών που εκτρέφονται για υψηλότερα επίπεδα αντιοξειδωτικών ή πολυφαινολών μπορεί να υποστηρίξει ισχυρισμούς υγείας.

Β. Γεωγραφικές και κλιματικές συνθήκες:
Περιοχές με έντονο ηλιακό φως συχνά παράγουν καλλιέργειες με υψηλότερες συγκεντρώσεις βιταμίνης C και άλλων αντιοξειδωτικών.

Αποφυγή επιβλαβούς υπολειμματικότητας φυτοφαρμάκων:

Η υπερβολική χρήση φυτοφαρμάκων ή λιπασμάτων μπορεί να οδηγήσει σε χημικά υπολείμματα που υπονομεύουν τους ισχυρισμούς υγείας. Οι σωστά διαχειριζόμενες πρακτικές καλλιέργειας διασφαλίζουν την ασφάλεια των προϊόντων και τη συμμόρφωση με τους κανονισμούς για την υγιεινή επισήμανση.

Εν κατακλείδι, οι πρακτικές διαχείρισης της καλλιέργειας παίζουν καθοριστικό ρόλο στη σύνθεση και τη συγκέντρωση βιοδραστικών ενώσεων στα γεωργικά προϊόντα, επηρεάζοντας έτσι την ποιότητά τους και την αξία τους ως προς τους ισχυρισμούς υγείας. Με τη βελτιστοποίηση της γονιμότητας του εδάφους, της χρήσης του νερού, της έκθεσης στο στρες και του χρόνου συγκομιδής, οι παραγωγοί μπορούν να ενισχύσουν τις ευεργετικές ιδιότητες των καλλιεργειών. Η κατανόηση και η αξιοποίηση αυτών των παραμέτρων όχι μόνο ενισχύουν την αγροτική παραγωγή και τη βιωσιμότητά της, αλλά προάγουν και την υγεία των καταναλωτών, συμβάλλοντας σε ένα σύγχρονο, υγιεινό και βιώσιμο διατροφικό σύστημα.



Β ΜΕΡΟΣ

Ισχυρισμοί Υγείας Επιλεγμένων Ελληνικών τοπικών και ΠΟΠ – ΠΓΕ προϊόντων

1.
Επιλεγμένα Ελληνικά τοπικά και ΠΟΠ – ΠΓΕ προϊόντα

Ακτινίδια Πιερίας

Τα ακτινίδια Πιερίας είναι μια από τις πιο γνωστές ποικιλίες ακτινιδίων που παράγονται στην Ελλάδα και θεωρούνται από τα καλύτερα στον κόσμο λόγω της υψηλής ποιότητάς τους.
Η ετήσια παραγωγή ακτινιδίων στην Ελλάδα κυμαίνεται περίπου στους 120.000 – 150.000 τόνους, με την Πιερία να παράγει το μεγαλύτερο ποσοστό αυτής της παραγωγής.

Η Ελλάδα εξάγει μεγάλες ποσότητες ακτινιδίων και η Πιερία παίζει κεντρικό ρόλο σε αυτές τις εξαγωγές. Τα ακτινίδια της Πιερίας είναι περιζήτητα στις διεθνείς αγορές λόγω της ποιότητάς τους. Οι κυριότεροι εξαγωγικοί προορισμοί για τα ελληνικά ακτινίδια περιλαμβάνουν χώρες της Ε.Ε., όπως Γερμανία, Ιταλία, Πολωνία, Ολλανδία και άλλες, καθώς και αγορές εκτός Ε.Ε., όπως Ηνωμένο Βασίλειο, ΗΠΑ, Ρωσία, Καναδάς, Αραβικές χώρες και άλλες χώρες της Μέσης Ανατολής και της Ασίας.

Αμύγδαλο Συκουρίου

Το Αμύγδαλο Συκουρίου είναι μια από τις πιο γνωστές ποικιλίες αμυγδάλου στην Ελλάδα, με κύρια παραγωγική περιοχή, την περιοχή του Συκουρίου στο νομό Λάρισας.

Η Θεσσαλία, όπου το Συκούριο κατέχει κεντρική θέση, είναι η μεγαλύτερη παραγωγική περιοχή αμυγδάλων στην Ελλάδα. Η ετήσια παραγωγή της περιφέρειας εκτιμάται περίπου στους 29.000 τόνους, με σημαντικό ποσοστό αυτής να προέρχεται από το Συκούριο. Τα τελευταία χρόνια, παρατηρείται αυξανόμενο ενδιαφέρον για εξαγωγές, παρά τις προκλήσεις, όπως το υψηλό κόστος παραγωγής και τις περιβαλλοντικές πιέσεις.

“

Ο Σύλλογος Αμυγδαλοπαραγωγών Όσσας «Μέριμνα» μέσω της προέδρου του Μακρυγιάννη Όλγας θέλει να ευχαριστήσει τους εμπλεκόμενους φορείς, τον οργανισμό Νέα Γεωργία Νέα Γενιά, το Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας (τμήμα βιοχημείας - βιοτεχνολογίας με επικεφαλής τον καθηγητή κύριο Δημήτρη Κουρέτα) και την Εθνική Ένωση Αγροτικών Συνεταιρισμών για τη δράση «Ανάδειξη των ισχυρισμών υγείας στο αμύγδαλο Συκουρίου». Ο σύλλογος μας θέλει να τονίσει τη σημασία της προσπάθειας για την ανάδειξη του αμυγδάλου μας, μέσω των ισχυρισμών υγείας και πιστεύουμε ότι το προϊόν μας θα γίνει πιο ανταγωνιστικό, θα αποκτήσει υπεραξία και προσδοκούμε στη δημιουργία καινούργιων ευκαιριών για εξαγωγές.

Μήλο Ζαγοράς Πηλίου

Το Μήλο Ζαγοράς είναι ένα από τα πιο φημισμένα προϊόντα της Ελλάδας, γνωστό για την εξαιρετική του ποιότητα, τη γεύση και τη μακροχρόνια παράδοση καλλιέργειας. Καλλιεργείται κυρίως στον Δήμο Ζαγοράς-Μουρεσίου στο Πήλιο, όπου οι ιδιαίτερες κλιματικές και εδαφολογικές συνθήκες συμβάλλουν στην παραγωγή υψηλής ποιότητας μήλων. Διακινείται κατά μέσο όρο ένα σύνολο προϊόντων περίπου 15 εκατ. κιλών ετησίως, με τα ΠΟΠ μήλα να ξεπερνούν το 95%. Σε ό,τι αφορά τις εξαγωγές, από το σύνολο της παραγωγής, το 10%-15%, τόσο σε όγκο όσο και σε αξία, εξάγεται σε Κύπρο, Αίγυπτο και βαλκανικές χώρες. Αριθμεί 780 μέλη-παραγωγούς, το 99% των καλλιεργητών της περιοχής, σε λιγότερο από 15.000 στρέμματα γης.

Η ενέργεια της ΕΘΕΑΣ μέσω της οποίας ενσωματώνονται οι ισχυρισμοί υγείας στα προϊόντα ΠΟΠ που καλλιεργούν και διαχειρίζονται τα μέλη της, αποτελεί βασικό απαιτούμενο για το καταναλωτικό κοινό σήμερα. Παράλληλα, οι ισχυρισμοί απαντούν στις σύγχρονες απαιτήσεις φορέων που εναρμονίζονται και με ευρωπαϊκές κατευθύνσεις. Τα προϊόντα ΠΟΠ σε οικονομικό, κοινωνικό, πολιτιστικό επίπεδο ήδη έχουν κατοχυρωμένη αξία. Η ενσωμάτωση ισχυρισμών υγείας δίνει πλήρη πληροφόρηση και αναβαθμίζει τις δυνατότητες παρέμβασης του συνεταιριστικού κινήματος στην αγορά.

Πορτοκάλια Μάλεμε Χανίων

Τα πορτοκάλια Μάλεμε είναι ποικιλία πορτοκαλιών που παράγεται κυρίως στην περιοχή Μάλεμε, η οποία βρίσκεται στη δυτική Κρήτη. Η περιοχή αυτή φημίζεται για τις καλλιέργειες εσπεριδοειδών της και τα πορτοκάλια Μάλεμε θεωρούνται μια από τις πιο δημοφιλείς και εξαιρετικής ποιότητας ποικιλίες.

Η περιοχή είναι ιδανική για την καλλιέργεια πορτοκαλιών λόγω του ήπιου μεσογειακού κλίματος, του εδάφους και της υγρασίας που επικρατούν στην περιοχή. Ο συνδυασμός αυτών των παραμέτρων προσφέρει στα πορτοκάλια Μάλεμε ιδανική γεύση και ποιότητα.

Οι εξαγωγές περιλαμβάνουν κυρίως χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης, όπως Γερμανία, Ιταλία και Ολλανδία, καθώς και αγορές εκτός ΕΕ, όπως ο Καναδάς και οι ΗΠΑ. Η ποιότητα των πορτοκαλιών Μάλεμε οφείλεται στην κρητική γη, που προσφέρει ιδανικές συνθήκες καλλιέργειας και τα καθιστά ελκυστικά για τους διεθνείς αγοραστές.

Αβοκάντο Χανίων

Το αβοκάντο Χανίων είναι μια από τις πιο καινοτόμες και αναπτυσσόμενες καλλιέργειες στην Ελλάδα τα τελευταία χρόνια. Παράγεται κυρίως στην περιοχή των Χανίων, η οποία θεωρείται μία από τις πιο σημαντικές περιοχές παραγωγής αβοκάντο στην Ελλάδα.

Η παραγωγή αβοκάντο εκτιμάται περίπου σε 2.000 - 3.000 τόνους ετησίως, με αυξητικές τάσεις καθώς αυξάνονται οι καλλιέργειες και οι εκτάσεις. Η καλλιέργεια αυτή είναι σχετικά νέα στην Ελλάδα, αλλά τα τελευταία χρόνια η ζήτηση για το προϊόν έχει αυξηθεί, και η παραγωγή αβοκάντο στη χώρα είναι σε ανοδική πορεία.

Η παραγωγή αβοκάντο στην Ελλάδα, και ιδιαίτερα στην Κρήτη, έχει αναπτυχθεί τα τελευταία χρόνια, και το προϊόν εξάγεται σε αρκετές διεθνείς αγορές. Οι εξαγωγές αβοκάντο από την Ελλάδα είναι σε αυξανόμενη πορεία και οι κυριότεροι εξαγωγικοί προορισμοί περιλαμβάνουν χώρες της Ε.Ε. όπως Ιταλία, Γερμανία, Ολλανδία και άλλες. Οι χώρες αυτές αποτελούν μεγάλους αγοραστές λόγω της αυξανόμενης ζήτησης για φρέσκα αβοκάντο.

Η Ελλάδα εξάγει αβοκάντο και σε χώρες εκτός της ΕΕ, όπως το Ηνωμένο Βασίλειο, η Σουηδία, η Ρωσία, οι ΗΠΑ και άλλες αγορές στην Ασία και τη Μέση Ανατολή. Η ενσωμάτωση των ισχυρισμών υγείας για τα πορτοκάλια και τα αβοκάντο είναι αρκετά σημαντική αφού θα δώσει ένα επιπλέον πλεονέκτημα στα πιστοποιημένα προϊόντα των παραγωγών μας. Η ενίσχυση αυτή θα τα βοηθήσει ώστε να γίνουν ακόμα πιο ανταγωνιστικά στην αγορά και κατ' επέκταση θα ενισχυθούν τα μέλη του συνεταιρισμού και η τοπική οικονομία.



Κορναράκης Γιώργος,
Υπεύθυνος Πωλήσεων Α.Σ. Χανίων

Φασόλια Πρεσπών

Τα φασόλια Πρεσπών είναι μια από τις πιο γνωστές και παραδοσιακές ποικιλίες φασολιών στην Ελλάδα, που παράγονται στην περιοχή των Πρεσπών. Οι εκτάσεις καλλιέργειας εκτείνονται σε αρκετές χιλιάδες στρέμματα και η περιοχή είναι διάσημη για την παραγωγή αυτών των φασολιών. Η Ελλάδα παράγει ετησίως περίπου 5.000 έως 7.000 τόνους φασολιών Πρεσπών. Η ποσότητα αυτή μπορεί να διαφέρει ανάλογα με τις κλιματικές συνθήκες κάθε έτους, καθώς τα φασόλια Πρεσπών είναι προϊόν που εξαρτάται από τη γεωργική χρονιά.

Η περιοχή των Πρεσπών είναι η κύρια παραγωγική ζώνη για αυτά τα φασόλια στην Ελλάδα, ενώ σε μικρότερες ποσότητες παράγονται και σε άλλες περιοχές της Δυτικής Μακεδονίας.
Η Ελλάδα εξάγει φασόλια Πρεσπών σε αρκετές χώρες, κυρίως λόγω της υψηλής ποιότητας τους και της αναγνωρισμένης γεύσης τους. Οι εξαγωγές αφορούν κυρίως χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης, όπως Ιταλία, Γερμανία, Ολλανδία και άλλες, αλλά και τρίτες χώρες, όπως Ηνωμένο Βασίλειο, Αμερική, Καναδάς και άλλες χώρες της Μέσης Ανατολής και της Ασίας.

“

Τα φασόλια Πρεσπών αποτελούν ένα παραδοσιακό προϊόν το οποίο καλλιεργείται για περισσότερες από 5 δεκαετίες στην περιοχή των Πρεσπών. Η αγροτική οικονομία της περιοχής στηρίζεται αποκλειστικά στην καλλιέργεια του συγκεκριμένου είδους. Η σημασία της ενσωμάτωσης των ισχυρισμών υγείας στα φασόλια Πρεσπών είναι εξαιρετικά σημαντική καθώς μπορεί να οδηγήσει σε ανταγωνιστικό πλεονέκτημα του προϊόντος έναντι ομοειδών στην αγορά και κατά συνέπεια στην ενίσχυση των πωλήσεων με παράλληλη σταθεροποίηση τιμών που ωφελούν παραγωγούς και καταναλωτές. Αποτελεί επομένως σημαντικό κλειδί για την ανάπτυξη της τοπικής οικονομίας.



Ναλπαντίδης Κωνσταντίνος,
Πρόεδρος Α.Σ. Πελεκάνος

Αποξηραμένα Σύκα Μεσσηνίας

Τα αποξηραμένα σύκα Μεσσηνίας είναι ένα από τα πιο γνωστά και εξαιρετικής ποιότητας προϊόντα της ελληνικής γεωργίας. Η περιοχή της Μεσσηνίας, η οποία βρίσκεται στη νότια Πελοπόννησο, αποτελεί παραδοσιακή περιοχή καλλιέργειας σύκων, και τα αποξηραμένα σύκα από αυτή την περιοχή έχουν κατακτήσει διεθνή αναγνώριση για τη γεύση, την υφή και την ποιότητά τους. Η παραγωγή σύκων στη Μεσσηνία κυμαίνεται γύρω στους 30.000 έως 40.000 τόνους ετησίως, με το μεγαλύτερο μέρος της παραγωγής να αφορά στην ξήρανση των σύκων.

Η Ελλάδα είναι ένας από τους μεγαλύτερους εξαγωγείς αποξηραμένων σύκων στην Ευρώπη και τις διεθνείς αγορές και η Μεσσηνία είναι η κύρια παραγωγική ζώνη για τα προϊόντα σύκου. Τα αποξηραμένα σύκα της Μεσσηνίας εξάγονται σε πολλές χώρες του κόσμου, και οι βασικότεροι εξαγωγικοί προορισμοί περιλαμβάνουν:
Χώρες της Ε.Ε.: Γερμανία, Ιταλία, Ολλανδία, Γαλλία και άλλες χώρες της Ε.Ε. είναι από τους κύριους προορισμούς για τα ελληνικά αποξηραμένα σύκα.
Αγορές εκτός Ε.Ε.: Η Ελλάδα εξάγει αποξηραμένα σύκα στις ΗΠΑ, τον Καναδά, την Αυστραλία, καθώς και σε χώρες της Μέσης Ανατολής και της Ασίας.

Σταφίδα Μαύρη Κορίνθου

Η μαύρη σταφίδα Κορίνθου (ή κορινθιακή σταφίδα) είναι ένα από τα πιο χαρακτηριστικά και παραδοσιακά προϊόντα της ελληνικής γεωργίας. Είναι γνωστή για την υψηλή της ποιότητα και τη γλυκιά γεύση της και αποτελεί προϊόν Προστατευόμενης Ονομασίας Προέλευσης (ΠΟΠ). Η καλλιέργειά της είναι συνδεδεμένη με τη περιοχή της Κορινθίας, ενώ η Ελλάδα είναι η κύρια παραγωγός χώρα αυτής της ποικιλίας σταφίδας. Η μαύρη σταφίδα Κορίνθου παράγεται κυρίως στις περιοχές της Κορινθίας, καθώς και σε μερικές άλλες περιοχές της Πελοποννήσου, όπως η Αχαΐα, η Ηλεία και η Αρκαδία. Οι κύριες περιοχές παραγωγής της περιλαμβάνουν τη Νεμέα, τη Κόρινθο και τη περιοχή γύρω από το Λουτράκι.

Η παραγωγή μαύρης σταφίδας Κορίνθου στην Ελλάδα κυμαίνεται περίπου από 40.000 έως 50.000 τόνους ετησίως, με τη μεγαλύτερη παραγωγή να προέρχεται από την Κορινθία. Η συνολική παραγωγή ποικίλλει ανάλογα με τις κλιματικές συνθήκες κάθε χρόνο, αλλά γενικά η Κορινθία παραμένει η βασική περιοχή για την καλλιέργεια και παραγωγή αυτής της ποικιλίας σταφίδας. Η μαύρη σταφίδα Κορίνθου είναι ένα εξαιρετικά σημαντικό εξαγώγιμο προϊόν για την Ελλάδα, και οι εξαγωγές της αποτελούν βασικό μέρος της ελληνικής γεωργικής παραγωγής. Οι βασικότεροι εξαγωγικοί προορισμοί περιλαμβάνουν:

Χώρες της Ε.Ε.: Η Ελλάδα εξάγει μαύρη σταφίδα Κορίνθου σε πολλές ευρωπαϊκές χώρες, με κυριότερους προορισμούς τη Γερμανία, την Ιταλία, τη Γαλλία και το Ηνωμένο Βασίλειο.
Αγορές εκτός Ε.Ε.: Οι εξαγωγές μαύρης σταφίδας Κορίνθου επεκτείνονται και σε χώρες εκτός Ευρωπαϊκής Ένωσης, όπως ΗΠΑ, Αυστραλία, Ρωσία και χώρες της Μέσης Ανατολής. Η ζήτηση για την ελληνική σταφίδα είναι επίσης αυξανόμενη στην Ασία, ιδίως σε χώρες όπως η Ιαπωνία και η Κίνα.

2.
Οι αναλυτικοί Ισχυρισμοί υγειάς των τοπικών και ΠΟΠ – ΠΓΕ προϊόντων (αποτελέσματα)



Πορτοκάλια Μάλεμε Χανίων

Συστατικά	Σύσταση σε 100 g
Νερό	87 g
Ενέργεια	47 Kcal
Πρωτεΐνες	0,7 g
Λιπαρά	0,2 g
Υδατάνθρακες	12 g
Φυτικές ίνες	2,4 g
Βιταμίνη C	77,55 mg
Ασβέστιο	43 mg
Σίδηρος	0,09 mg
Κάλιο	169 mg
Φωσφόρος	12 mg
Μαγνήσιο	10 mg
Βιταμίνη B1	0,1 mg
Νιασίνη	0,4 mg
Βιταμίνη B6	0,05 mg
Βιταμίνη B12	0 mg

Με βάση τα παραπάνω αποτελέσματα προκύπτει ότι το πορτοκάλι Μάλεμε Χανίων έχει ισχυρισμούς υγείας με βάση τη Βιταμίνη C. Συγκεκριμένα μπορούν να αναγραφούν οι εξής ισχυρισμοί υγείας:

Η βιταμίνη C συμβάλλει:

• Στη διατήρηση της φυσιολογικής λειτουργίας του ανοσοποιητικού συστήματος κατά τη διάρκεια και μετά από έντονη σωματική άσκηση
• Στο φυσιολογικό σχηματισμό του κολλαγόνου για τη φυσιολογική λειτουργία των αιμοφόρων αγγείων
• Στο φυσιολογικό σχηματισμό του κολλαγόνου για τη φυσιολογική λειτουργία των οστών
• Στο φυσιολογικό σχηματισμό του κολλαγόνου για τη φυσιολογική λειτουργία των χόνδρων
• Στο φυσιολογικό σχηματισμό του κολλαγόνου για τη φυσιολογική λειτουργία των ούλων
• Στο φυσιολογικό σχηματισμό του κολλαγόνου για τη φυσιολογική λειτουργία του δέρματος
• Στο φυσιολογικό σχηματισμό του κολλαγόνου για τη φυσιολογική λειτουργία των δοντιών
• Στη φυσιολογική λειτουργία των μεταβολικών διεργασιών που αποσκοπούν στην παραγωγή ενέργειας
• Στη φυσιολογική λειτουργία του νευρικού συστήματος
• Στη φυσιολογική ψυχολογική λειτουργία
• Στη φυσιολογική λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος
• Στην προστασία των κυττάρων από το οξειδωτικό στρες
• Στη μείωση της κούρασης και της κόπωσης
• Στην αναγέννηση της ανηγμένης μορφής της βιταμίνης Ε
• Στην αύξηση της απορρόφησης του σιδήρου

Επιπλέον λόγω του διαθρεπτικού πίνακα μπορεί να αναγραφούν και τα παρακάτω:

• ΧΩΡΙΣ ΛΙΠΑΡΑ
• ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΕΤΑ ΣΑΚΧΑΡΑ
• ΠΕΡΙΕΧΕΙ ΦΥΣΙΚΑ ΣΑΚΧΑΡΑ



Ακτινίδιο Πιερίας

Συστατικά	Σύσταση σε 100 g
Νερό	83,5 g
Ενέργεια	81 Kcal
Πρωτεΐνες	1,17 g
Λιπαρά	0,66 g
Κορεσμένα λιπαρά	0,09 g
Υδατάνθρακες	14,7 g
Φυτικές ίνες	2,7 g
Σάκχαρα	8,8 g
Βιταμίνη C	85,1 mg
Θειαμίνη	< 0,01 mg
Ριβοφλαβίνη	0,05 mg
Νιασίνη	<0,01 mg
Βιταμίνη B6	0,07 mg
Φολικό	23,2 μg
Βιταμίνη A	4 μg
Βιταμίνη E	0,86 mg
Βιταμίνη K	40,3 μg

Με βάση τα παραπάνω αποτελέσματα προκύπτει ότι το ακτινίδιο Πιερίας έχει ισχυρισμούς υγείας με βάση την Βιταμίνη C. Συγκεκριμένα μπορούν να αναγραφούν οι εξής ισχυρισμοί υγείας:

Η βιταμίνη C συμβάλλει:

• Στη διατήρηση της φυσιολογικής λειτουργίας του ανοσοποιητικού συστήματος κατά τη διάρκεια και μετά από έντονη σωματική άσκηση

• Στο φυσιολογικό σχηματισμό του κολλαγόνου για τη φυσιολογική λειτουργία των αιμοφόρων αγγείων

• Η βιταμίνη C συμβάλλει στο φυσιολογικό σχηματισμό του κολλαγόνου για τη φυσιολογική λειτουργία των οστών

• Στο φυσιολογικό σχηματισμό του κολλαγόνου για τη φυσιολογική λειτουργία των χόνδρων

• Στο φυσιολογικό σχηματισμό του κολλαγόνου για τη φυσιολογική λειτουργία των ούλων

• Στο φυσιολογικό σχηματισμό του κολλαγόνου για τη φυσιολογική λειτουργία του δέρματος

• Η βιταμίνη C συμβάλλει στο φυσιολογικό σχηματισμό του κολλαγόνου για τη φυσιολογική λειτουργία των δοντιών

• Στη φυσιολογική λειτουργία των μεταβολικών διεργασιών που αποσκοπούν στην παραγωγή ενέργειας

• Στη φυσιολογική λειτουργία του νευρικού συστήματος

• Στη φυσιολογική ψυχολογική λειτουργία

• Στη φυσιολογική λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος

• Στην προστασία των κυττάρων από το οξειδωτικό στρες

• Στη μείωση της κούρασης και της κόπωσης

• Στην αναγέννηση της ανηγμένης μορφής της βιταμίνης E

• Αύξηση της απορρόφηση του σιδήρου

Επιπλέον λόγω του διαθρεπτικού πίνακα μπορεί να αναγραφούν και τα παρακάτω:

• ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΕΤΑ ΣΑΚΧΑΡΑ

• ΠΕΡΙΕΧΕΙ ΦΥΣΙΚΑ ΣΑΚΧΑΡΑ

• ΧΑΜΗΛΑ ΛΙΠΑΡΑ



Αμύγδαλο Συκουρίου

Συστατικά	Σύσταση σε 100 g
Νερό	4,41 g
Ενέργεια	579 Kcal
Πρωτεΐνες	21,15 g
Λιπαρά	49,93 g
Υδατάνθρακες	21,55 g
Φυτικές ίνες	12,5 g
Ασβέστιο	269 mg
Σίδηρος	3,71 mg
Μαγνήσιο	270 mg
Φωσφόρος	481 mg
Κάλιο	733 mg
Νάτριο	1 mg
Ψευδάργυρος	3,12 mg
Βιταμίνη C	0 mg
Θειαμίνη	0,205 mg
Ριβοφλαβίνη	1,138 mg
Νιασίνη	3,618 mg
Βιταμίνη B6	0,137 mg
Φολικό	44 μg
Βιταμίνη B12	0 μg
Βιταμίνη A	1,8 μg
Βιταμίνη E	25,63 μg
Βιταμίνη D	0 IU
Βιταμίνη K	0 μg

Με βάση τα παραπάνω αποτελέσματα προκύπτει ότι το αμύγδαλο Συκουρίου έχει ισχυρισμούς υγείας με βάση το Ασβέστιο, το Σίδηρο, το Μαγνήσιο, το Φωσφόρο, το Κάλιο, τον Ψευδάργυρο, τη Θειαμίνη, τη Ριβοφλαβίνη, τη Νιασίνη και το Φολικό. Συγκεκριμένα μπορούν να αναγραφούν οι εξής ισχυρισμοί υγείας:

Το ασβέστιο συμβάλλει:

• Στη φυσιολογική πήξη του αίματος
• Στη φυσιολογική λειτουργία των μεταβολικών διεργασιών που αποσκοπούν στην παραγωγή ενέργειας
• Στη φυσιολογική λειτουργία των μυών
• Στη φυσιολογική νευροδιαβίβαση
• Στη φυσιολογική λειτουργία των πεπτικών ενζύμων
• Στη διαδικασία της κυτταρικής διαίρεσης και εξειδίκευσης
• Απαιτείται για τη διατήρηση της φυσιολογικής κατάστασης των οστών
• Απαιτείται για τη διατήρηση της φυσιολογικής κατάστασης των δοντιών

Ο σίδηρος συμβάλλει:

• Στη φυσιολογική γνωσιακή λειτουργία
• Στη φυσιολογική λειτουργία των μεταβολικών διεργασιών που αποσκοπούν στην παραγωγή ενέργειας
• Στο φυσιολογικό σχηματισμό των ερυθρών αιμοσφαιρίων και της αιμοσφαιρίνης
• Στη φυσιολογική μεταφορά του οξυγόνου στο σώμα
• Στη φυσιολογική λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος
• Στη μείωση της κούρασης και της κόπωσης
• Παίζει ρόλο στη διαδικασία της κυτταρικής διαίρεσης

Το μαγνήσιο συμβάλλει:

• Στη μείωση της κούρασης και της κόπωση
• Στην ισορροπία των ηλεκτρολυτών
• Στη φυσιολογική λειτουργία των μεταβολικών διεργασιών που αποσκοπούν στην παραγωγή ενέργειας
• Στη φυσιολογική λειτουργία του νευρικού συστήματος
• Στη φυσιολογική λειτουργία των μυών
• Στη φυσιολογική σύνθεση των πρωτεϊνών
• Στη φυσιολογική ψυχολογική λειτουργία
• Στη διατήρηση της φυσιολογικής κατάστασης των οστών
• Στη διατήρηση της φυσιολογικής κατάστασης των δοντιών
• Παίζει ρόλο στη διαδικασία της κυτταρικής διαίρεσης

Η θειαμίνη συμβάλλει:

• Στη φυσιολογική λειτουργία των μεταβολικών διεργασιών που αποσκοπούν στην παραγωγή ενέργειας

• Στη φυσιολογική λειτουργία του νευρικού συστήματος
• Στη φυσιολογική ψυχολογική λειτουργία
• Στη φυσιολογική λειτουργία της καρδιάς

Η ριβοφλαβίνη συμβάλλει:

• Στη φυσιολογική λειτουργία των μεταβολικών διεργασιών που αποσκοπούν στην παραγωγή ενέργειας
• Στη φυσιολογική λειτουργία του νευρικού συστήματος
• Στη διατήρηση της φυσιολογικής κατάστασης των βλεννογόνων
• Στη διατήρηση της φυσιολογικής κατάστασης των ερυθρών αιμοσφαιρίων
• Στη διατήρηση της κατάστασης του δέρματος
• Στη διατήρηση της όρασης
• Στο φυσιολογικό μεταβολισμό του σιδήρου
• Στην προστασία των κυττάρων από το οξειδωτικό στρες
• Στη μείωση της κούρασης και της κόπωσης

Η νιασίνη συμβάλλει:

• Στη φυσιολογική λειτουργία των μεταβολικών διεργασιών που αποσκοπούν στην παραγωγή ενέργειας
• Στη φυσιολογική λειτουργία του νευρικού συστήματος
• Στη φυσιολογική ψυχολογική λειτουργία
• Στη διατήρηση της κατάστασης των βλεννογόνων
• Στη διατήρηση της κατάστασης του δέρματος
• Στη μείωση της κούρασης και της κόπωσης

Το φολικό οξύ συμβάλλει:

• Στην ανάπτυξη του μητρικού ιστού κατά την εγκυμοσύνη
• Στη φυσιολογική σύνθεση των αμινοξέων
• Στη φυσιολογική αιμοποίηση
• Στο φυσιολογικό μεταβολισμό της ομοκυστεΐνης
• Στη φυσιολογική ψυχολογική λειτουργία
• Στη φυσιολογική λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος
• Στη μείωση της κούρασης και της κόπωσης
• Στη διαδικασία της κυτταρικής διαίρεσης

Ο φωσφόρος συμβάλλει:

• Στη διατήρηση της φυσιολογικής κατάστασης των οστών
• Στη φυσιολογική λειτουργία των μεταβολικών διεργασιών που αποσκοπούν στην παραγωγή ενέργειας
• Στη φυσιολογική λειτουργία των κυτταρικών μεμβρανών
• Στη διατήρηση της φυσιολογικής κατάστασης των δοντιών

Το κάλιο συμβάλλει:

• Στη φυσιολογική λειτουργία του νευρικού συστήματος
• Στη φυσιολογική λειτουργία των μυών
• Στη διατήρηση της φυσιολογικής αρτηριακής πίεσης

Ο ψευδάργυρος συμβάλλει:

• Στο φυσιολογικό μεταβολισμό οξέων και βάσεων
• Στο φυσιολογικό μεταβολισμό των υδατανθράκων
• Στη φυσιολογική γνωσιακή λειτουργία
• Στη φυσιολογική σύνθεση του DNA
• Στη φυσιολογική γονιμότητα και αναπαραγωγή
• Στο φυσιολογικό μεταβολισμό των μακροθρεπτικών συστατικών
• Στο φυσιολογικό μεταβολισμό των λιπαρών οξέων
• Στο φυσιολογικό μεταβολισμό της βιταμίνης Α
• Στη φυσιολογική σύνθεση των πρωτεϊνών
• Στη διατήρηση της φυσιολογικής κατάστασης των οστών
• Στη διατήρηση της φυσιολογικής κατάστασης των μαλλιών
• Στη διατήρηση της φυσιολογικής κατάστασης των νυχιών
• Στη διατήρηση της φυσιολογικής κατάστασης του δέρματος
• Στη διατήρηση των φυσιολογικών επιπέδων τεστοστερόνης στο αίμα
• Στη διατήρηση της φυσιολογικής όρασης
• Στη φυσιολογική λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος
• Στην προστασία των κυττάρων από το οξειδωτικό στρες

Επιπλέον λόγω του διαθρεπτικού πίνακα μπορεί να αναγραφούν και τα παρακάτω:
• ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΕΤΑ ΣΑΚΧΑΡΑ
• ΠΕΡΙΕΧΕΙ ΦΥΣΙΚΑ ΣΑΚΧΑΡΑ
• ΥΨΗΛΗ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΕ ΕΔΩΔΙΜΕΣ ΙΝΕΣ
• ΠΗΓΗ ΠΡΩΤΕΙΝΩΝ



Αβοκάντο Χανίων

Συστατικά	Σύσταση σε 100 g
Ενέργεια	176 kcal
Πρωτεΐνες	2,2 g
Λιπαρά	14,81 g
Υδατάνθρακες	8,5 g
Σάκχαρα	0,66 g
Φυτικές ίνες	6,7 g
Βιταμίνη Β1 (Θειαμίνη)	0,07 mg
Βιταμίνη Β2 (Ριβοφλαβίνη)	0,13 mg
Βιταμίνη Β3 (Νιασίνη)	1,74 mg
Βιταμίνη Β5 (Παντοθενικό οξύ)	1,5 mg
Βιταμίνη Β6 (Πυριδοξίνη)	0,25 mg
Βιταμίνη Β9 (Φολικό οξύ)	81 μg
Βιταμίνη C	9,7 mg
Βιταμίνη Ε	2,09 mg
Βιταμίνη Κ	22 μg
Μαγνήσιο	30 mg
Μαγγάνιο	0,13 mg
Κάλιο	482 mg
Φώσφορος	53 mg
Σίδηρος	0,54 mg
Ασβέστιο	13 mg
Ψευδάργυρος	0,68 mg
Νάτριο	0,007 g

Με βάση τα παραπάνω αποτελέσματα προκύπτει ότι το αβοκάντο έχει ισχυρισμούς υγείας με βάση το παντοθενικό οξύ, τη βιταμίνη Β6, το φολικό οξύ, τη βιταμίνη Ε, τη βιταμίνη Κ και το κάλιο. Οι ισχυρισμοί υγείας που προκύπτουν με βάση τα προαναφερόμενα συστατικά παρατίθενται παρακάτω:

Το παντοθενικό οξύ:

• Συμβάλλει στη φυσιολογική λειτουργία των μεταβολικών διεργασιών που αποσκοπούν στην παραγωγή ενέργειας
• Συμβάλλει στη φυσιολογική σύνθεση και μεταβολισμό των στεροειδών ορμονών, της βιταμίνης D και ορισμένων νευροδιαβιβαστών
• Συμβάλλει στη μείωση της κούρασης και της κόπωσης
• Συμβάλλει στη φυσιολογική νοητική επίδοση

Η βιταμίνη Β6:

• Συμβάλλει στη φυσιολογική σύνθεση κυστεΐνης
• Συμβάλλει στη φυσιολογική λειτουργία των μεταβολικών διεργασιών που αποσκοπούν στην παραγωγή ενέργειας
• Συμβάλλει στη φυσιολογική λειτουργία του νευρικού συστήματος
• Συμβάλλει στο φυσιολογικό μεταβολισμό της ομοκυστεΐνης
• Συμβάλλει στο φυσιολογικό μεταβολισμό των πρωτεϊνών και του γλυκογόνου
• Συμβάλλει στη φυσιολογική ψυχολογική λειτουργία
• Συμβάλλει στο φυσιολογικό σχηματισμό ερυθρών αιμοσφαιρίων
• Συμβάλλει στη φυσιολογική λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος
• Συμβάλλει στη μείωση της κούρασης και της κόπωσης
• Συμβάλλει στη ρύθμιση της ορμονικής δραστηριότητας

Το φολικό οξύ:

• Συμβάλλει στην ανάπτυξη του μητρικού ιστού κατά την εγκυμοσύνη
• Συμβάλλει στη φυσιολογική σύνθεση των αμινοξέων
• Συμβάλλει στη φυσιολογική αιμοποίηση
• Συμβάλλει στο φυσιολογικό μεταβολισμό της ομοκυστεΐνης
• Συμβάλλει στη φυσιολογική ψυχολογική λειτουργία
• Συμβάλλει στη φυσιολογική λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος
• Συμβάλλει στη μείωση της κούρασης και της κόπωσης
• Παίζει ρόλο στη διαδικασία της κυτταρικής διαίρεσης

Η βιταμίνη Ε:

• Συμβάλλει στην προστασία των κυττάρων από το οξειδωτικό στρες

Η βιταμίνη Κ:

• Συμβάλλει στη φυσιολογική πήξη του αίματος

• Συμβάλλει στη διατήρηση της φυσιολογικής κατάστασης των οστών

Το κάλιο:

• Συμβάλλει στη φυσιολογική λειτουργία του νευρικού συστήματος

• Συμβάλλει στη φυσιολογική λειτουργία των μυών

• Συμβάλλει στη διατήρηση της φυσιολογικής αρτηριακής πίεσης

Επιπλέον, λόγω του διαθρεπτικού πίνακα μπορούν να αναγραφούν τα παρακάτω:

• ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΕΤΑ ΣΑΚΧΑΡΑ

• ΠΕΡΙΕΧΕΙ ΦΥΣΙΚΑ ΣΑΚΧΑΡΑ

• ΧΑΜΗΛΗ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΕ ΣΑΚΧΑΡΑ

• ΠΟΛΥ ΧΑΜΗΛΗ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΕ ΝΑΤΡΙΟ/ΑΛΑΤΙ

• ΥΨΗΛΗ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΕ ΕΔΩΔΙΜΕΣ ΙΝΕΣ



Μήλο Ζαγοράς Πηλίου

Συστατικά	Σύσταση σε 100 g
Νερό	84,5 g
Ενέργεια	57 Kcal
Πρωτεΐνες	0,2 g
Λιπαρά	0,6 g
Υδατάνθρακες	14,5 g
Φυτικές ίνες	2,4 g
Βιταμίνη Β2	0,145 mg
Βιταμίνη Β6	0,18 mg
Βιταμίνη Β1	0,257 mg

Με βάση τα παραπάνω αποτελέσματα προκύπτει ότι το μήλο Ζαγοράς Πηλίου έχει ισχυρισμούς υγείας με βάση τη Βιταμίνη Β1 (θειαμίνη). Συγκεκριμένα μπορούν να αναγραφούν οι εξής ισχυρισμοί υγείας:

Η βιταμίνη C συμβάλλει:

• Στη φυσιολογική λειτουργία των μεταβολικών διεργασιών που αποσκοπούν στην παραγωγή ενέργειας

• Στη φυσιολογική λειτουργία του νευρικού συστήματος

• Στη φυσιολογική ψυχολογική λειτουργία

• Στη φυσιολογική λειτουργία της καρδιάς

Επιπλέον λόγω του διαθρεπτικού πίνακα μπορεί να αναγραφούν και τα παρακάτω:

• ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΕΤΑ ΣΑΚΧΑΡΑ

• ΠΕΡΙΕΧΕΙ ΦΥΣΙΚΑ ΣΑΚΧΑΡΑ

• ΧΑΜΗΛΑ ΛΙΠΑΡΑ



Σταφίδα μαύρη Κορίνθου

Συστατικά	Σύσταση σε 100 g
Ενέργεια	315 kcal
Πρωτεΐνες	3,4 g
Λιπαρά	0,2 g
Υδατάνθρακες	75 g
Φυτικές ίνες	4,3 g
Σάκχαρα	60,7 g
Βιταμίνη Β1 (Θειαμίνη)	0,16 mg
Βιταμίνη Β2 (Ριβοφλαβίνη)	0,14 mg
Βιταμίνη Β3 (Νιασίνη)	1,64 mg
Βιταμίνη Β5 (Παντοθενικό οξύ)	0,047 mg
Βιταμίνη Β6 (Πυριδοξίνη)	0,28 mg
Βιταμίνη Β9 (Φολικό οξύ)	12 μg
Βιταμίνη C	4,4 mg
Βιταμίνη E	0,13 mg
Βιταμίνη K	3,5 μg
Μαγνήσιο	34 mg
Κάλιο	783 mg
Φώσφορος	95 mg
Σίδηρος	1,82 mg
Μαγγάνιο	0,339 mg
Σελήνιο	0,72 μg
Χαλκός	0,286 mg
Ασβέστιο	91 mg
Ψευδάργυρος	0,35 mg

Με βάση τα παραπάνω αποτελέσματα προκύπτει ότι η μαύρη σταφίδα Κορίνθου έχει ισχυρισμούς υγείας με βάση τη βιταμίνη Β6, το μαγγάνιο, το κάλιο και το χαλκό. Ακολουθούν οι ισχυρισμοί υγείας που προκύπτουν για καθένα από τα προαναφερόμενα συστατικά.

Η Βιταμίνη Β6 συμβάλλει:

• Στη φυσιολογική σύνθεση κυστεΐνης
• Στη φυσιολογική λειτουργία των μεταβολικών διεργασιών που αποσκοπούν στην παραγωγή ενέργειας
• Στη φυσιολογική λειτουργία του νευρικού συστήματος
• Στο φυσιολογικό μεταβολισμό της ομοκυστεΐνης
• Στο φυσιολογικό μεταβολισμό των πρωτεϊνών και του γλυκογόνου
• Στη φυσιολογική ψυχολογική λειτουργία
• Στο φυσιολογικό σχηματισμό ερυθρών αιμοσφαιρίων
• Στη φυσιολογική λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος
• Στη μείωση της κούρασης και της κόπωσης
• Στη ρύθμιση της ορμονικής δραστηριότητας

Το μαγγάνιο συμβάλλει:

• Στη φυσιολογική λειτουργία των μεταβολικών διεργασιών που αποσκοπούν στην παραγωγή ενέργειας
• Στη διατήρηση της φυσιολογικής κατάστασης των οστών
• Στο φυσιολογικό σχηματισμό του συνδετικού ιστού
• Στην προστασία των κυττάρων από το οξειδωτικό στρες

Το κάλιο συμβάλλει:

• Στη φυσιολογική λειτουργία του νευρικού συστήματος
• Στη φυσιολογική λειτουργία των μυών
• Στη διατήρηση της φυσιολογικής αρτηριακής πίεσης

Ο χαλκός συμβάλλει:

• Στη διατήρηση του φυσιολογικού συνδετικού ιστού
• Στη φυσιολογική λειτουργία των μεταβολικών διεργασιών που αποσκοπούν στην παραγωγή ενέργειας
• Στη φυσιολογική λειτουργία του νευρικού συστήματος
• Στο φυσιολογικό χρωματισμό των μαλλιών
• Στη φυσιολογική μεταφορά του σιδήρου μέσα στον οργανισμό
• Στο φυσιολογικό χρωματισμό του δέρματος
• Στη φυσιολογική λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος
• Στην προστασία των κυττάρων από το οξειδωτικό στρες

Με βάση το διαθρεπτικό πίνακα προκύπτουν τα ακόλουθα:
• ΧΩΡΙΣ ΛΙΠΑΡΑ
• ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΕΤΑ ΣΑΚΧΑΡΑ
• ΠΕΡΙΕΧΕΙ ΦΥΣΙΚΑ ΣΑΚΧΑΡΑ

• ΥΨΗΛΗ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΕ ΕΔΩΔΙΜΕΣ ΙΝΕΣ
• ΧΑΜΗΛΗ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΕ ΝΑΤΡΙΟ/ΑΛΑΤΙ



Φασόλια Πρεσπών

Συστατικά	Σύσταση σε 100 g
Ενέργεια	330 Kcal
Πρωτεΐνες	19,1 g
Λιπαρά	1,8 g
Υδατάνθρακες	38 g
Σάκχαρα	3,7 g
Φυτικές ίνες	24 g
Χρώμιο	0,0029 mg
Σίδηρος	5,1 mg
Μαγνήσιο	233,7 mg
Κάλιο	2.164,8 mg
Φώσφορος	450 mg

Με βάση τα παραπάνω αποτελέσματα προκύπτει ότι τα φασόλια Πρεσπών έχουν ισχυρισμούς υγείας με βάση το μαγνήσιο, το κάλιο, το φώσφορο και το σίδηρο.

Το μαγνήσιο συμβάλλει:

• Στη μείωση της κούρασης και της κόπωση
• Στην ισορροπία των ηλεκτρολυτών
• Στη φυσιολογική λειτουργία των μεταβολικών διεργασιών που αποσκοπούν στην παραγωγή ενέργειας
• Στη φυσιολογική λειτουργία του νευρικού συστήματος
• Στη φυσιολογική λειτουργία των μυών
• Στη φυσιολογική σύνθεση των πρωτεϊνών
• Στη φυσιολογική ψυχολογική λειτουργία
• Στη διατήρηση της φυσιολογικής κατάστασης των οστών
• Στη διατήρηση της φυσιολογικής κατάστασης των δοντιών
• Παίζει ρόλο στη διαδικασία της κυτταρικής διαίρεσης

Το κάλιο συμβάλλει:

• Στη φυσιολογική λειτουργία του νευρικού συστήματος
• Στη φυσιολογική λειτουργία των μυών
• Στη διατήρηση της φυσιολογικής αρτηριακής πίεσης

Ο φωσφόρος συμβάλλει:

• Στη διατήρηση της φυσιολογικής κατάστασης των οστών
• Στη φυσιολογική λειτουργία των μεταβολικών διεργασιών που αποσκοπούν στην παραγωγή ενέργειας
• Στη φυσιολογική λειτουργία των κυτταρικών μεμβρανών
• Στη διατήρηση της φυσιολογικής κατάστασης των δοντιών

Ο σίδηρος συμβάλλει:

• Στη φυσιολογική γνωσιακή λειτουργία
• Στη φυσιολογική λειτουργία των μεταβολικών διεργασιών που αποσκοπούν στην παραγωγή ενέργειας
• Στο φυσιολογικό σχηματισμό των ερυθρών αιμοσφαιρίων και της αιμοσφαιρίνης
• Στη φυσιολογική μεταφορά του οξυγόνου στο σώμα
• Στη φυσιολογική λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος
• Στη μείωση της κούρασης και της κόπωσης
• Παίζει ρόλο στη διαδικασία της κυτταρικής διαίρεσης

Επιπλέον λόγω του διαθρεπτικού πίνακα μπορεί να αναγραφούν και τα παρακάτω:
• ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΕΤΑ ΣΑΚΧΑΡΑ
• ΠΕΡΙΕΧΕΙ ΦΥΣΙΚΑ ΣΑΚΧΑΡΑ
• ΠΗΓΗ ΕΔΩΔΙΜΩΝ ΙΝΩΝ
• ΥΨΗΛΗ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΕ ΕΔΩΔΙΜΕΣ ΙΝΕΣ
• ΠΗΓΗ ΠΡΩΤΕΙΝΩΝ
• ΥΨΗΛΗ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΕ ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ



Αποξηραμένα σύκα Μεσσηνίας

Συστατικά	Σύσταση σε 100 g
Ενέργεια	277 kcal
Πρωτεΐνες	3,3 g
Λιπαρά	0,91 g
Υδατάνθρακες	64 g
Φυτικές ίνες	10,2 g
Σάκχαρα	47,6 g
Βιταμίνη Β1 (Θειαμίνη)	0,09 mg
Βιταμίνη Β2 (Ριβοφλαβίνη)	0,07 mg
Βιταμίνη Β3 (Νιασίνη)	0,58 mg
Βιταμίνη Β5 (Παντοθενικό οξύ)	0,39 mg
Βιταμίνη Β6 (Πυριδοξίνη)	0,14 mg
Βιταμίνη Β9 (Φολικό οξύ)	11 μg
Βιταμίνη C	1,4 mg
Βιταμίνη Ε	0,31 mg
Βιταμίνη Κ	15,9 μg
Μαγνήσιο	69 mg
Κάλιο	670 mg
Φώσφορος	70 mg
Σίδηρος	1,97 mg
Σελήνιο	0,68 μg
Χαλκός	0,32 mg
Ασβέστιο	166 mg
Ψευδάργυρος	0,59 mg
Νάτριο	0,01 g

Με βάση τα παραπάνω αποτελέσματα προκύπτει ότι τα αποξηραμένα σύκα Μεσσηνίας έχουν ισχυρισμούς υγείας με βάση τη βιταμίνη Κ, το μαγνήσιο, το κάλιο, το χαλκό και το ασβέστιο. Ακολουθούν οι ισχυρισμοί υγείας που προκύπτουν για καθένα από τα προαναφερόμενα συστατικά.

Η βιταμίνη Κ συμβάλλει:

- Στη φυσιολογική πήξη του αίματος
- Στη διατήρηση της φυσιολογικής κατάστασης των οστών

Το μαγνήσιο συμβάλλει:

- Στη μείωση της κούρασης και της κόπωσης
- Στην ισορροπία των ηλεκτρολυτών
- Στη φυσιολογική λειτουργία των μεταβολικών διεργασιών που αποσκοπούν στην παραγωγή ενέργειας
- Στη φυσιολογική λειτουργία του νευρικού συστήματος
- Στη φυσιολογική λειτουργία των μυών
- Στη φυσιολογική σύνθεση των πρωτεϊνών
- Στη φυσιολογική ψυχολογική λειτουργία
- Στη διατήρηση της φυσιολογικής κατάστασης των οστών
- Στη διατήρηση της φυσιολογικής κατάστασης των δοντιών
- Διαδραματίζοντας ρόλο στη διαδικασία της κυτταρικής διαίρεσης

Το κάλιο συμβάλλει:

- Στη φυσιολογική λειτουργία του νευρικού συστήματος
- Στη φυσιολογική λειτουργία των μυών
- Στη διατήρηση της φυσιολογικής αρτηριακής πίεσης

Ο χαλκός συμβάλλει:

- Στη διατήρηση του φυσιολογικού συνδετικού ιστού
- Στη φυσιολογική λειτουργία των μεταβολικών διεργασιών που αποσκοπούν στην παραγωγή ενέργειας
- Στη φυσιολογική λειτουργία του νευρικού συστήματος
- Στο φυσιολογικό χρωματισμό των μαλλιών
- Στη φυσιολογική μεταφορά του σιδήρου μέσα στον οργανισμό
- Στο φυσιολογικό χρωματισμό του δέρματος
- Στη φυσιολογική λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος
- Στην προστασία των κυττάρων από το οξειδωτικό στρες

Το ασβέστιο συμβάλλει:

- Στη φυσιολογική πήξη του αίματος
- Στη φυσιολογική λειτουργία των μεταβολικών διεργασιών που αποσκοπούν στην παραγωγή ενέργειας
- Στη φυσιολογική λειτουργία των μυών
- Στη φυσιολογική νευροδιαβίβαση
- Στη φυσιολογική λειτουργία των πεπτικών ενζύμων

• Παίζει ρόλο στη διαδικασία της κυτταρικής διαίρεσης και εξειδίκευσης.
• Απαιτείται για τη διατήρηση της φυσιολογικής κατάστασης των οστών
• Απαιτείται για τη διατήρηση της φυσιολογικής κατάστασης των δοντιών

Με βάση το διαθρεπτικό πίνακα προκύπτουν τα ακόλουθα:
• ΧΩΡΙΣ ΛΙΠΑΡΑ
• ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΕΤΑ ΣΑΚΧΑΡΑ
• ΠΕΡΙΕΧΕΙ ΦΥΣΙΚΑ ΣΑΚΧΑΡΑ
• ΥΨΗΛΗ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΕ ΕΔΩΔΙΜΕΣ ΙΝΕΣ
• ΧΑΜΗΛΗ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΕ ΝΑΤΡΙΟ/ΑΛΑΤΙ

Βιβλιογραφία

1. Μετατρέποντας την ποιότητα σε πλεονέκτημα

• Αναγνωρισιμότητα λογοτύπων ΠΟΠ - ΠΓΕ στην ΕΕ, Special Eurobarometer 504, Ευρ. Επιτροπή

• Evaluation Of Geographical Indications And Traditional Specialities Guaranteed Protected In The Eu

• Κανονιστικό πλαίσιο ισχυρισμών υγείας: Κανονισμός (ΕΚ) 1924/2006. (EUR-Lex)

• EU Register of Nutrition and Health Claims, European Commission, food.ec.europa.eu/food-safety/labelling-and-nutrition/nutrition-and-health-claims/eu-register-health-claims

• Στοιχεία και διατύπωση θέσης/πρωτοβουλίας Νέα Γεωργία Νέα Γενιά

• LATTE, ελληνικό χαρτοφυλάκιο ΠΟΠ - ΠΓΕ (116) και εξέλιξη αξίας πωλήσεων 2010–2017

5. Το θεσμικό πλαίσιο

• European Parliament & Council. (2006). Regulation (EC) No 1924/2006 on nutrition and health claims made on foods.

• Health Canada. (2022). Guidance Documents – Health Claims.

• EFSA NDA Panel. (2010). Scientific Opinion on the substantiation of health claims related to reduction of LDL-cholesterol.

• EFSA NDA Panel. (2012). Scientific Opinion on Bifidobacterium animalis subsp. lactis and bowel function. https://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/2851

• EFSA NDA Panel. (2014). Scientific Opinion on plant stanols and LDL-cholesterol. https://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/2692

6. Ισχυρισμοί υγείας στα τρόφιμα, ως εργαλείο χάραξης πολιτικής διατροφής και υγείας

• Lorca-Camara V, Bosque-Prous M, Bes-Rastrollo M, O'Callaghan-Gordo C, Bach-Faig A. Environmental and Health Sustainability of the Mediterranean Diet: A Systematic Review. Adv Nutr. 2024 Dec; 15(12): 100322. doi: 10.1016/j.advnut.2024.100322. Epub 2024 Oct 18. PMID: 39426729; PMCID: PMC11605453.

• Mensah EO, Danyo EK, Asase RV. Exploring the effect of different diet types on ageing and age-related diseases. Nutrition. 2025 Jan; 129: 112596. doi: 10.1016/j.nut.2024.112596. Epub 2024 Oct 10. PMID: 39488864.

7. Πώς επιβεβαιώνονται οι ισχυρισμοί υγείας

• Buttriss, J. L. (2015). Nutrition and health claims in practice. Nutrition Bulletin, 40(3), 211–222. https://doi.org/10.1111/nbu.12155

• FAO/WHO. (2009). Guidelines for the Use of Nutrition and Health Claims. https://www.fao.org/ag/humannutrition/32443-04352e8311b857c57caf5ffc4c5c4a4cd.pdf

• Health claims. (n.d.). Food Safety. Retrieved December 19, (2024), from Health claims.

9. Η εμπορική αξιοποίηση των ισχυρισμών υγείας

• Hieke, S., et al. (2016). The role of health-related claims and symbols in consumer behaviour: The CLYMBOL project. Agro Food Industry Hi Tech, 27(3), 28–31. https://www.researchgate.net/publication/303460440

• Klopčič, M., Slokan, P., & Erjavec, K. (2019). Consumer preference for nutrition and health claims: A multi-methodological approach. Food Quality and Preference, 79, 103863. https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0950329319306305?via%3Dihub

• Nocella, G., & Kennedy, O. (2012). Food health claims – What consumers understand. Food Policy, 37(5), 571–580. https://doi.org/10.1016/j.foodpol.2012.06.001

• Verhagen, H., & van Loveren, H. (2016). Status of nutrition and health claims in Europe by mid 2015. Trends in Food Science & Technology, 56, 39–45. https://doi.org/10.1016/j.tifs.2016.07.005

Επιπλέον αναφορές σε μεθοδολογικά ή ερευνητικά μέρη

• García, J.M., Hueso, A., & Gómez-del-Campo, M. (2020). Deficit irrigation during the oil synthesis period affects olive oil quality in high-density orchards (cv. Arbequina). Agricultural Water Management, 230, 105858. https://doi.org/10.1016/j.agwat.2019.105858

• Vahamidis, P., Stefopoulou, A., Kotoulas, V., Voloudakis, D., Derkas, N., & Economou, G. (2021). A further insight into the environmental factors determining potential grain size in malt barley under Mediterranean conditions. European Journal of Agronomy, 122, 126184.

• Shivani Kathi, Haydee Laza, Sukhbir Singh, Leslie Thompson, Wei Li, Catherine Simpson, A decade of improving nutritional quality of horticultural crops agronomically (2012–2022). A systematic literature review, Science of The Total Environment, Volume 911, 2024, 168665, ISSN 0048-9697. https://doi.org/10.1016/j.scitotenv.2023.168665

Παράρτημα

Το νομικό πλαίσιο αναλυτικά

Στην κοινότητα ο αριθμός των τροφίμων που επισημαίνονται και διαφημίζονται με ισχυρισμούς επί θεμάτων διατροφής και υγείας αυξάνεται συνεχώς. Προκειμένου να εξασφαλιστεί υψηλού επιπέδου προστασία των καταναλωτών και να διευκολυνθεί η επιλογή τους, τα προϊόντα, συμπεριλαμβανομένων των εισαγόμενων, που διατίθενται στην αγορά θα πρέπει να είναι ασφαλή και να φέρουν επαρκή επισήμανση.

Το 2007 τέθηκε σε ισχύ ο κανονισμός της Ευρωπαϊκής Επιτροπής (ΕΚ) για τους ισχυρισμούς διατροφής και υγείας (κανονισμός αριθ. 1924/2006- ΕΚ 2007). Πριν από αυτό το διάστημα, δεν υπήρχε ρυθμιστικός έλεγχος των ισχυρισμών υγείας που διατυπώνονταν για τρόφιμα, ποτά ή συμπληρώματα διατροφής που πωλούνταν στην Ευρώπη, αν και υπήρχαν προαιρετικά μοντέλα που λειτουργούσαν σε χώρες όπως η Φινλανδία, οι Κάτω Χώρες, η Σουηδία και το Ηνωμένο Βασίλειο. Οι στόχοι του κανονισμού είναι: να διασφαλιστεί ότι οι ισχυρισμοί που χρησιμοποιούνται στην Ευρώπη είναι επιστημονικά έγκυροι, να εναρμονιστούν οι ισχυρισμοί που διατυπώνονται σε ολόκληρη την Ευρωπαϊκή Ένωση (ΕΕ), να παρέχονται χρήσιμες και αξιόπιστες πληροφορίες στους καταναλωτές και να ενθαρρυνθεί η καινοτομία στη βιομηχανία τροφίμων.

Η επιστημονική αξιολόγηση των αποδεικτικών στοιχείων για την υποστήριξη των ισχυρισμών υγείας διενεργείται από την Ευρωπαϊκή Αρχή για την Ασφάλεια των Τροφίμων (EFSA), έναν ανεξάρτητο επιστημονικό φορέα, ο ρόλος του οποίου είναι να παρέχει επιστημονικές συμβουλές στην Ευρωπαϊκή Επιτροπή. Η Ευρωπαϊκή Επιτροπή χρησιμοποιεί την επιστημονική γνωμοδότηση της EFSA σχετικά με τα αποδεικτικά στοιχεία που υποστηρίζουν έναν συγκεκριμένο ισχυρισμό, σε συνδυασμό με την εξέταση της κατανόησης του ισχυρισμού από τους καταναλωτές, για να αποφασίσει εάν θα εγκρίνει ή θα απορρίψει τον ισχυρισμό. Ο νέος ευρωπαϊκός κανονισμός για τους ισχυρισμούς διατροφής και υγείας τέθηκε σε ισχύ στις 19 Ιανουαρίου 2007. Αυτό σημαίνει ότι τα 27 κράτη μέλη της Ευρωπαϊκής Ένωσης (ΕΕ) και ορισμένες συνδεδεμένες χώρες διαθέτουν πλέον έναν κοινό κανονισμό που επιτρέπει τους ισχυρισμούς υγείας στα τρόφιμα.

Λόγω της ιδιαίτερης φύσης των τροφίμων που φέρουν ισχυρισμούς, τα αρμόδια για την παρακολούθησή τους όργανα θα πρέπει να διαθέτουν και άλλα μέσα πέραν των συνήθων ώστε να διευκολύνεται η αποτελεσματική παρακολούθηση αυτών των προϊόντων. Χρειάζονται επαρκή μεταβατικά μέτρα για να μπορέσουν οι υπεύθυνοι των επιχειρήσεων τροφίμων να προσαρμοσθούν στις απαιτήσεις του παρόντος κανονισμού. Τα αναγκαία μέτρα για την υλοποίηση του παρόντος κανονισμού θα πρέπει να θεσπισθούν σύμφωνα με την απόφαση του Συμβουλίου 1999/468/ΕΚ, της 28ης Ιουνίου 1999, για τον καθορισμό των όρων άσκησης των εκτελεστικών αρμοδιοτήτων που ανατίθενται στην Επιτροπή. Οι ισχυρισμοί επί θεμάτων διατροφής και υγείας μπορούν να χρησιμοποιούνται στην επισήμανση, στην παρουσίαση και στη διαφήμιση των τροφίμων που διατίθενται στην αγορά εντός της Κοινότητας μόνον

εάν συμμορφώνονται με τις διατάξεις του παρόντος κανονισμού.
Η Ευρωπαϊκή Επιτροπή οφείλει να καθορίσει περιγράμματα θρεπτικών συστατικών και ειδικούς όρους χρήσης ισχυρισμών διατροφής ή υγείας στα τρόφιμα λαμβάνοντας υπόψη:
• τις ποσότητες θρεπτικών και άλλων ουσιών που περιέχονται στο τρόφιμο
• τον ρόλο και τη σημασία του τροφίμου στη δίαιτα εν γένει ή τη δίαιτα ορισμένων ομάδων κινδύνου, όπως τα παιδιά
• την παρουσία θρεπτικών ουσιών οι οποίες έχουν αποδειχθεί επιστημονικώς ότι επηρεάζουν την υγεία

Σκοπός του κανονισμού είναι η ρύθμιση των ισχυρισμών των τροφίμων που επισημαίνονται και διαφημίζονται στην Ευρωπαϊκή Ένωση, η διασφάλιση ότι οι ισχυρισμοί υγείας στις ετικέτες των τροφίμων, καθώς επίσης και κατά την παρουσίαση ή τη διαφήμισή τους, είναι σαφείς και βασίζονται σε αποδεικτικά στοιχεία γενικώς αποδεκτά από την επιστημονική κοινότητα, το ευρύ φάσμα ουσιών, όπως βιταμίνες, ανόργανα άλατα, αμινοξέα, απαραίτητα λιπαρά οξέα, ίνες και εκχυλίσματα βοτάνων με θρεπτικό ή φυσιολογικό αποτέλεσμα που μπορεί να περιέχονται σε ένα τρόφιμο και να αποτελούν το αντικείμενο ενός ισχυρισμού, η εξομάλυνση των διαφορών μεταξύ των εθνικών διατάξεων που αφορούν σε ισχυρισμούς διατροφής και υγείας η διευκόλυνση των επιλογών των καταναλωτών δίνοντας έμφαση στην ποικίλη και ισορροπημένη διατροφή, η διευκόλυνση της ελεύθερης κυκλοφορίας τροφίμων

Τα τρόφιμα που προωθούνται με ισχυρισμούς ενδέχεται να δώσουν στον καταναλωτή την εντύπωση ότι έχουν περισσότερα θρεπτικά, φυσιολογικά ή άλλα πλεονεκτήματα για την υγεία από παρόμοια η άλλα προϊόντα στα οποία δεν έχουν προστεθεί τέτοιες θρεπτικές ουσίες και άλλες ουσίες. Αυτό ενδέχεται να ενθαρρύνει τον καταναλωτή να κάνει επιλογές οι οποίες επηρεάζουν άμεσα τη συνολική πρόσληψη μεμονωμένων θρεπτικών ή άλλων ουσιών κατά τρόπο αντίθετο προς τις επιστημονικές συστάσεις. Προς αντιμετώπιση αυτού του δυνητικά ανεπιθύμητου αποτελέσματος, ενδείκνυται να επιβληθούν ορισμένοι περιορισμοί όσον αφορά τα προϊόντα που φέρουν ισχυρισμούς. Στο πλαίσιο αυτό, παράγοντες όπως η παρουσία ορισμένων ουσιών ή τα θρεπτικά χαρακτηριστικά ενός προϊόντος, αποτελούν κατάλληλα κριτήρια για να καθορισθεί εάν προϊόν μπορεί να φέρει ισχυρισμούς. Η χρήση των κριτηρίων αυτών σε εθνικό επίπεδο, μολονότι δικαιολογείται για να παρέχεται στους καταναλωτές η δυνατότητα να πραγματοποιούν διατροφικές επιλογές έχοντας πλήρη ενημέρωση, ενδέχεται να οδηγήσει σε φραγμούς του ενδοκοινοτικού εμπορίου και θα πρέπει, συνεπώς, να εναρμονιστεί σε κοινοτικό επίπεδο.

Οι ισχυρισμοί επί θεμάτων υγείας επιτρέπονται μόνον εφόσον στην επισήμανση ή, εάν δεν υπάρχει επισήμανση, στην παρουσίαση και τη διαφήμιση, περιλαμβάνονται οι ακόλουθες πληροφορίες:

1. ο πληθυσμός-στόχος του ισχυρισμού
2. δήλωση που να επισημαίνει τη σπουδαιότητα της ποικίλης και ισορροπημένης διατροφής και του υγιεινού τρόπου ζωής,
3. η ποσότητα του τροφίμου και ο τρόπος κατανάλωσης που απαιτούνται ώστε να επιτευχθεί το ευεργετικό αποτέλεσμα που δηλώνει ο ισχυρισμός,
4. κατά περίπτωση, δήλωση προς τα άτομα που πρέπει να αποφεύγουν την κατανάλωση του τροφίμου,
5. κατάλληλη προειδοποίηση για τα προϊόντα που ενδέχεται να αποτελούν κίνδυνο για την υγεία σε περίπτωση υπερβολικής κατανάλωσής τους.
6. Η μνεία γενικών, μη προσδιοριζομένων, ευεργετικών αποτελεσμάτων της θρεπτικής ουσίας ή του τροφίμου στο σύνολο της υγείας ή στην ευεξία ως αποτέλεσμα καλής υγείας είναι δυνατή μόνον εάν συνοδεύεται από συγκεκριμένο ισχυρισμό επί θεμάτων υγείας, ο οποίος περιλαμβάνεται στους καταλόγους των άρθρων 13 ή 14.
7. Κατά περίπτωση, κατευθυντήριες γραμμές για την εφαρμογή του παρόντος άρθρου καθορίζονται σύμφωνα με τη διαδικασία του άρθρου 25, παράγραφος 2, και εφόσον απαιτείται, κατόπιν διαβουλεύσεως με τους ενδιαφερομένους, ιδίως με τους υπευθύνους των επιχειρήσεων τροφίμων και τις ομάδες καταναλωτών.
8. σε περίπτωση ισχυρισμών για τη μείωση του κινδύνου εκδήλωσης μιας ασθένειας, δήλωση ότι η ασθένεια έχει πολλαπλούς παράγοντες κινδύνου και ότι η μεταβολή ενός από αυτούς ενδέχεται να έχει ή να μην έχει ευεργετικό αποτέλεσμα·
9. τυχόν άλλοι περιορισμοί ή οδηγίες για τη χρήση.

Δεν επιτρέπονται οι ισχυρισμοί:
1. που υπονοούν ότι μπορεί να επηρεαστεί η υγεία από τη μη κατανάλωση του τροφίμου,
2. που αναφέρονται στο ρυθμό ή την ποσότητα απώλειας βάρους,
3. που αναφέρονται σε συστάσεις μεμονωμένων ιατρών ή επαγγελματιών στον τομέα της υγείας και άλλων ενώσεων που δεν μνημονεύονται στο άρθρο 11.

Οι παρασκευαστές και οι εισαγωγείς επιτρέπεται να προβάλλουν τα διατροφικά οφέλη και/ή τα οφέλη για την υγεία που χαρακτηρίζουν τα τρόφιμά τους, εφόσον:
• τα οφέλη είναι επιστημονικά αποδεδειγμένα
• τηρούνται οι κανόνες της ΕΕ όσον αφορά την επισήμανση, την παρουσίαση και τη διαφήμιση

Οι ισχυρισμοί υγείας δεν πρέπει:
• να είναι ψευδείς, διφορούμενοι ή παραπλανητικοί
• να εγείρουν αμφιβολίες ως προς την ασφάλεια ή τη θρεπτική επάρκεια των άλλων τροφίμων
• να ενθαρρύνουν ή να εμφανίζουν ως αποδεκτή την υπερβολική κατανάλωση ενός τροφίμου
• να δηλώνουν ή να υπονοούν ότι μια ισορροπημένη διατροφή δεν μπορεί από μόνη της να παρέχει επαρκείς ποσότητες θρεπτικών ουσιών
• να περιέχουν δηλώσεις που προκαλούν αισθήματα φόβου στους καταναλωτές

Η χρήση ισχυρισμών διατροφής και υγείας επιτρέπεται μόνον εάν η παρουσία, η απουσία ή η μειωμένη περιεκτικότητα μιας ουσίας σε ένα τρόφιμο έχει αποδεδειγμένα ευεργετικό αποτέλεσμα, σύμφωνα με αποδεκτά επιστημονικά δεδομένα. Οι ουσίες αυτές πρέπει να παρέχονται σε ποσότητες τροφίμων που μπορούν να καταναλωθούν σε εύλογα πλαίσια και σε περιεκτικότητα που παρέχει το επιθυμητό αποτέλεσμα. Τα ποτά που περιέχουν άνω του 1,2 % κατ' όγκο αιθανόλη δεν πρέπει να φέρουν ισχυρισμούς διατροφής και υγείας, εκτός από αυτούς που αναφέρονται σε μείωση της περιεκτικότητας σε αιθανόλη ή της ενεργειακής αξίας.

Στη νομοθεσία της ΕΕ του 2006 προσδιορίζονται τρεις βασικοί τύποι ισχυρισμών υγείας, όπως περιγράφονται κατωτέρω. Οι προτάσεις βάσει του άρθρου 13 παράγραφος 1 δεν είναι πλέον ανοικτές, αλλά μπορούν να υποβληθούν μέσω της διαδικασίας που περιγράφεται στο άρθρο 13 παράγραφος 5:

- Λειτουργικοί ισχυρισμοί(άρθρο 13 παράγραφοι 1 και 5)
- Απαιτήσεις μείωσης του κινδύνου ασθένειας (άρθρο 14 παράγραφος 1 στοιχείο α)
- Ισχυρισμοί υγείας που αναφέρονται στην ανάπτυξη των παιδιών (άρθρο 14 παράγραφος 1 στοιχείο β)

Άρθρο 13 λειτουργίες ισχυρισμών

Οι ισχυρισμοί αυτοί καλύπτουν το ρόλο των θρεπτικών συστατικών (ή άλλων ουσιών τροφίμων) στη φυσιολογική λειτουργία και εμπίπτουν σε έναν από τρεις υποτύπους: i) ανάπτυξη, μεγέθυνση και λειτουργίες του οργανισμού, ii) ψυχολογική και συμπεριφορική λειτουργία και iii) αδυνάτισμα ή έλεγχος του βάρους, ή μείωση του αισθήματος της πείνας, ή αύξηση του αισθήματος κορεσμού, ή μείωση της διαθέσιμης ενέργειας από τη διατροφή.

Οι ισχυρισμοί του άρθρου 13 παράγραφος 1 είναι εκείνοι που βασίζονται σε καθιερωμένους ρόλους των τροφίμων και των βασικών θρεπτικών συστατικών, οι οποίοι ενίοτε αναφέρονται ως ισχυρισμοί «εγχειριδίου», και η έκταση των απαιτούμενων αποδεικτικών στοιχείων ήταν αναλογική. Η συντριπτική πλειονότητα των υποβληθέντων ισχυρισμών που πέτυχαν έγκριση αφορούσε μικροθρεπτικά συστατικά και βασιζόταν στον καθιερωμένο ρόλο τους ως βασικών θρεπτικών συστατικών. Μετά την αρχική πρόσκληση του 2006 για την υποβολή υποψήφιων ισχυρισμών λειτουργίας, η ΕΚ συγκέντρωσε έναν πολύ μεγάλο κατάλογο και η επιτροπή της EFSA για τη διατροφή, τα διαιτητικά προϊόντα και τις αλλεργίες (η επιτροπή NDA, αποτελούμενη από ανεξάρτητους επιστήμονες) εξέτασε πάνω από τους μισούς ισχυρισμούς που προέκυψαν από τον κατάλογο αυτό. Ο πλήρης κατάλογος δημοσιεύθηκε στον δικτυακό τόπο της EFSA με τη μορφή βάσης δεδομένων Access τον Μάιο του 2010 και πλέον ενημερώνεται συνεχώς και είναι διαθέσιμος μέσω του δικτυακού τόπου της ΕΚ(12), όπου φαίνεται εάν η γνώμη στην οποία κατέληξαν οι αξιολογητές ήταν θετική ή αρνητική, εάν έχει εγκριθεί έκτοτε από την Επιτροπή, καθώς και τυχόν όροι χρήσης. Οι εγκεκριμένοι ισχυρισμοί με τους όρους χρήσης τους θεσπίστηκαν στο νόμο το 2012 και έκτοτε έχουν συνταχθεί αρκετές αναθεωρήσεις.

Αν και οι περισσότεροι από τους εγκεκριμένους ισχυρισμούς στον αρχικό κατάλογο που δημοσιεύθηκε το 2010 αφορούσαν την καθιερωμένη λειτουργία ενός βασικού θρεπτικού συστατικού, ορισμένοι εγκρίθηκαν βάσει αποδεικτικών στοιχείων για ένα φυσιολογικό αποτέλεσμα που σχετίζεται με την κατανάλωση του τροφίμου. Τα επιστημονικά στοιχεία για αυτούς εξετάστηκαν με την πλήρη διαδικασία της EFSA, δηλαδή τεκμηριώθηκαν επιστημονικά λαμβάνοντας υπόψη το σύνολο των διαθέσιμων επιστημονικών δεδομένων και σταθμίζοντας τα αποδεικτικά στοιχεία.
Άρθρο 13 παράγραφος 5
Οι ισχυρισμοί υγείας βασίζονται σε νέα επιστημονικά στοιχεία και/ή σε αιτήσεις που περιλαμβάνουν αίτημα για την προστασία δεδομένων ιδιοκτησίας. Οι ισχυρισμοί αυτοί αξιολογούνται επιστημονικά με την εξέταση του συνόλου των διαθέσιμων επιστημονικών δεδομένων και τη στάθμιση των στοιχείων (πλήρης διαδικασία της EFSA που απαιτεί την υποβολή λεπτομερούς φακέλου με στοιχεία για την υποστήριξη του ισχυρισμού). Αυτή είναι πλέον η μόνη οδός εφαρμογής για τους νέους ισχυρισμούς λειτουργίας.

Άρθρο 14 παράγραφος 1
Στοιχείο α) Απαιτήσεις μείωσης του κινδύνου ασθένειας
Το παρόν άρθρο προορίζεται για κάθε ισχυρισμό υγείας που δηλώνει, υποδηλώνει ή υπονοεί ότι η κατανάλωση μιας κατηγορίας τροφίμων, ενός τροφίμου ή ενός από τα συστατικά του μειώνει σημαντικά έναν παράγοντα κινδύνου που εμπλέκεται στην ανάπτυξη μιας ανθρώπινης νόσου. Είναι σημαντικό ότι οι εν λόγω ισχυρισμοί υγείας πρέπει να αφορούν τη μείωση του (των) παράγοντα(ων) κινδύνου για μια ασθένεια και όχι τη μείωση της ίδιας της ασθένειας (η οποία θα καλυπτόταν από τον νόμο περί φαρμάκων και ιατροτεχνολογικών προϊόντων(26). Αυτή η απόδειξη, ότι το τρόφιμο ή το θρεπτικό συστατικό μειώνει έναν παράγοντα κινδύνου για ασθένεια, έχει επιπτώσεις στην επιστημονική αξιολόγηση του ισχυρισμού, δεδομένου ότι η σχέση μεταξύ των προφανών παραγόντων κινδύνου για οποιαδήποτε ασθένεια και της ίδιας της ασθένειας δεν είναι πάντα πολύ ισχυρή, ή μπορεί να μην υπάρχουν, ακόμη, αναγνωρίσιμοι παράγοντες κινδύνου. Αυτό μπορεί να καταστήσει την τεκμηρίωση και την αξιολόγηση των ισχυρισμών του άρθρου 14 παράγραφος 1 κάπως δύσκολη.

Άρθρο 14 παράγραφος 1
Στοιχείο β), ισχυρισμοί που αναφέρονται στην ανάπτυξη και την υγεία των παιδιών.
Οι αξιώσεις που αφορούν την υγεία των παιδιών αποτελούν έναν άλλο δύσκολο τομέα. Μέχρι σήμερα, δώδεκα αιτήσεις βάσει του άρθρου 14 παράγραφος 1 στοιχείο β) έχουν εγκριθεί στην ΕΕ και 45 δεν έχουν λάβει έγκριση. Υπάρχουν επίσης περίπου 25 ισχυρισμοί για παιδιά που έχουν λάβει θετικές γνωμοδοτήσεις από την EFSA, αλλά δεν έχουν ακόμη περάσει από τη διαδικασία έγκρισης της ΕΚ και, συνεπώς, θεωρούνται «σε αναμονή». Η ΕΚ ζήτησε σχόλια τον Ιανουάριο του 2018 σχετικά με σχέδιο πρότασης σύμφωνα με το οποίο οι ισχυρισμοί αυτοί θα πρέπει να εγκρίνονται μόνο όταν αφορούν θρεπτικά συστατικά που δεν έχουν ήδη προστεθεί υποχρεωτικά. Οι εναλλακτικές επιλογές που συζητήθηκαν ήταν να απαγορευτούν όλοι οι ισχυρισμοί υγείας στα τρόφιμα για βρέφη και μικρά παιδιά, κάτι που μπορεί να είναι δύσκολο να νομοθετηθεί, ή να επιτραπούν οι ισχυρισμοί υγείας τόσο για προαιρετικά όσο και

για υποχρεωτικά θρεπτικά συστατικά. Η συζήτηση αυτή βρίσκεται σε εξέλιξη και το θέμα δεν έχει ακόμη επιλυθεί.
Αξίζει να σημειωθεί ότι οι ισχυρισμοί του άρθρου 14 περιέχουν δύο μέρη, τα οποία πρέπει να περιλαμβάνονται και τα δύο όταν χρησιμοποιείται ο ισχυρισμός, με τη δεύτερη πρόταση να αναφέρεται στη σχέση μεταξύ του παράγοντα κινδύνου και της νόσου.

Το χαμηλό ποσοστό θετικών γνωμοδοτήσεων για τις αξιώσεις λειτουργίας του άρθρου 13 παράγραφος 1 αντιπροσωπεύει σχεδόν σίγουρα τον εξαιρετικά μεγάλο αριθμό υποβολών που υποβλήθηκαν βάσει του άρθρου αυτού όταν έγινε η πρώτη πρόσκληση βάσει της νέας νομοθεσίας το 2006. Πολλές από αυτές ήταν επαναλαμβανόμενες και αντιμετωπίστηκαν με το συνδυασμό των υποβολών σε μια ενιαία γνωμοδότηση. Δεν είναι πλέον δυνατή η υποβολή νέων αιτήσεων για αυτούς τους τύπους ισχυρισμών. Όλες οι αιτήσεις πρέπει πλέον να υποβάλλονται βάσει του άρθρου 13 παράγραφος 5, του άρθρου 14 παράγραφος 1 στοιχείο α) ή του άρθρου 14 παράγραφος 1 στοιχείο β).

ΝΕΑ ΓΕΩΡΓΙΑ
ΝΕΑ ΓΕΝΙΑ

Κατεχάκη 34 & Σκαλίδη 16-18,
11525, Αθήνα
T: +30 210 6917 986

Αγγελάκη 21 (1ος όροφος),
54621, Θεσσαλονίκη
T: +30 2310 471 292

info@newagri.org
www.newagri.org

ΝΕΑ ΓΕΩΡΓΙΑ
ΝΕΑ ΓΕΝΙΑ

ΜΕ ΤΗΝ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ

CrediaBank

ΙΔΡΥΤΙΚΟΣ ΔΩΡΗΤΗΣ ΚΑΙ ΔΩΡΗΤΗΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

ΙΣΝ / SNF
ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ
STAVROS NIARCHOS FOUNDATION
επίκεντρο ο άνθρωπος
humanity at the core