

# ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ



# ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ

- Οι τροφές αυτές βρίσκονται στη βάση της διατροφικής πυραμίδας, είναι πλούσιες σε σύνθετους υδατάνθρακες, βιταμίνες της ομάδας Β, πρωτεΐνες, άπεπτες φυτικές ίνες, σίδηρο και άλλα μέταλλα. Οι περισσότερες από αυτές τις τροφές είναι από τη φύση τους χαμηλές σε λίπος. Όταν μάλιστα περιέχουν το φλοιό τους ή είναι ολικής αλέσεως, τότε παρέχουν και αρκετές φυτικές ίνες, με τις οποίες αντιμετωπίζεται η δυσκοιλιότητα και μειώνονται τα επίπεδα των λιπιδίων στο αίμα. Τέτοιες τροφές είναι το ψωμί, το ρύζι, τα ζυμαρικά, τα δημητριακά και οι πατάτες.



# ΦΡΟΥΤΑ

Τα φρούτα περιέχουν βιταμίνες Α και Ε, φυλλικό οξύ, υδατάνθρακες, άπεπτες φυτικές ίνες, μέταλλα και νερό. Οι υδατάνθρακες των φρούτων (γλυκόζη, φρουκτόζη) προσφέρουν άμεση ενέργεια στον οργανισμό. Είναι προτιμότερο να καταναλώνονται όπως είναι παρά με τη μορφή χυμών, γιατί χάνουν τις φυτικές ίνες και μεγάλο ποσοστό βιταμινών.



# ΛΑΧΑΝΙΚΑ

- Περιέχουν βιταμίνες Α και Ε, φυλλικό οξύ, υδατάνθρακες, άπεπτες φυτικές ίνες, μέταλλα, νερό. Τα λαχανικά εκτός από υδατάνθρακες είναι πολύ καλή πηγή φυτικών ινών, βιταμινών και αλάτων. Προτιμάμε τα φρέσκα και εποχιακά λαχανικά.



# ΚΡΕΑΣ

- Στην ομάδα του κρέατος ανήκουν όλα τα τρόφιμα που είναι από κρέας, πουλερικά, ψάρια, θαλασσινά. Οι καλύτερες επιλογές σε κρέας και πουλερικά θα πρέπει να είναι άπαχα ή με χαμηλά λιπαρά μέρη του κρέατος. Τα ψάρια περιέχουν ωφέλιμα λιπαρά και γι' αυτό πρέπει να επιλέγονται συχνότερα σε σχέση με το κρέας και τα πουλερικά.



# Γαλακτοκομικά προϊόντα

Στην ομάδα των γαλακτοκομικών ανήκουν το γάλα, το γιαούρτι και το τυρί. Παρέχουν ασβέστιο, βιταμίνη D, πρωτεΐνη, σίδηρο και άλλα μέταλλα κτλ. Κάποιες τροφές, όπως το τυρί, έχουν περισσότερο λίπος κι άλλες λιγότερο. Η θρεπτικότητα του γάλακτος δεν ελαττώνεται με την μείωση του λίπους, οπότε είναι προτιμότερο να καταναλώνουμε γάλα με χαμηλά λιπαρά.



# Λίπη-Γλυκά

Στη σωστή ποσότητα προσθέτουν γεύση και ευχαρίστηση στα γεύματά μας αλλά σε μεγάλη ποσότητα αποτελούν την κύρια αιτία της παχυσαρκίας.



# Θρεπτικά Συστατικά





# Υδατάνθρακες

- Οι υδατάνθρακες είναι ουσίες που βρίσκονται σε τροφές όπως το ψωμί, τα φρούτα, τα ζυμαρικά, τα γλυκά. Ο οργανισμός μας χρησιμοποιεί αυτές τις ουσίες για να αντλήσει εύκολα και γρήγορα ενέργεια, έτσι ώστε να μπορέσει να πραγματοποιήσει τις καθημερινές μας λειτουργίες.



# Πρωτεΐνες

- Οι πρωτεΐνες είναι ουσίες που βρίσκονται κυρίως σε ζωικές τροφές, όπως το κρέας, το γάλα, το ψάρι και το αυγό αλλά και σε πολλές φυτικές, όπως οι ξηροί καρποί, οι φακές και τα φασόλια και οι οποίες χρησιμεύουν στην κατασκευή των οργάνων του σώματός μας.



# Βιταμίνες

- Οι βιταμίνες, είναι ουσίες που παίρνουμε από τις τροφές (κυρίως από τα φρούτα και τα λαχανικά) και τις οποίες χρειάζεται ο οργανισμός για να λειτουργήσει και να αναπτυχθεί. Οι βιταμίνες πήραν το όνομά τους από την λατινική λέξη *vita* που σημαίνει ζωή. Ο ανθρώπινος οργανισμός είναι μια πανίσχυρη και πολύπλοκη μηχανή, η οποία όμως δεν μπορεί να δημιουργήσει βιταμίνες.



# Είδη βιταμινών

- Οι λιποδιαλυτές είναι οι βιταμίνες Α, D, Ε και Κ. Αποθηκεύονται στους ιστούς και κυρίως στο συκώτι, γι'αυτό άλλωστε σπάνια εμφανίζεται η έλλειψη τους.
- Οι υδατοδιαλυτές είναι η βιταμίνη C και οι βιταμίνες του συμπλέγματος Β (θειαμίνη, νιασίνη, πυριδοξίνη, παντοθενικό οξύ, φυλλικό οξύ και βιοτίνη). Το βασικό χαρακτηριστικό τους είναι ότι δεν έχουν την δυνατότητα αποθήκευσης στον ανθρώπινο οργανισμό.

# Μέταλλα

- Τα μέταλλα είναι ουσίες που παίρνουμε από τις τροφές και τις οποίες χρειάζεται ο οργανισμός για να λειτουργήσει και να αναπτυχθεί. Παίζουν σημαντικό ρόλο στη ρύθμιση της λειτουργίας του οργανισμού.
- Τα πιο γνωστά μέταλλα είναι το ασβέστιο, ο σίδηρος, το φθόριο και ο φώσφορος.

- Δεπάολη Μαρία
- Κοντός Θεωρής
- Κοντοστάνος Θεωρής
- Πάγκαλης Σπύρος
- Σκορδίλης Γιώργος