

# γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα



«πρέπει να τρώμε  
για να ζούμε και όχι  
να ζούμε για να τρώμε»

# γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα

Στην ομάδα αυτή ανήκουν:

- ★ το γάλα
- ★ το τυρί
- ★ το γιαούρτι
- ★ ροφήματα από γάλα,

Στην ομάδα αυτή δεν ανήκουν:

- ★ η κρέμα γάλακτος
- ★ το βούτυρο γάλακτος
- ★ το παγωτό

# γάλα και η θρεπτική αξία του

Η ομάδα του γάλακτος θεωρείται:

- ★ η σημαντικότερη πηγή ασβεστίου (για γερά οστά και δόντια)
- ★ σημαντική πηγή βιταμινών του συμπλέγματος Β (υπεύθυνες για πολλές διαφορετικές λειτουργίες).
- ★ σημαντική πηγή πρωτεϊνών (απαραίτητες για την ανάπτυξη και λειτουργία του οργανισμού)

# μητρικός θηλασμός



Το μητρικό γάλα προσφέρει αντισώματα και προστατεύει το βρέφος από λοιμώξεις του γαστρεντερικού συστήματος και αλλεργίες.

# μητρικός Θηλασμός

Έχει διαπιστωθεί ότι όσοι είχαν θηλάσει στη βρεφική τους ηλικία, προστατεύονται στην ενήλικη ζωή τους από την παχυσαρκία, το σακχαρώδη διαβήτη και την τερηδόνα.

# είδη γάλακτος



Γάλα παστεριωμένο, το οποίο ονομάζουμε και φρέσκο γάλα και διατηρείται λίγες ημέρες στο ψυγείο.

# είδη γάλακτος

**Γάλα διαρκείας** (ή υψηλής παστερίωσης ή μακράς διαρκείας), το οποίο διαρκεί περισσότερες ημέρες έως και μήνα.



**Γάλα αποστειρωμένο**, το οποίο έχει μια ελαφρά αλλοιωμένη γεύση, διατηρείται όμως αρκετούς μήνες.

# είδη γάλακτος



Ζαχαρούχο γάλα εβαπορέ, το οποίο είναι συμπυκνωμένο με προσθήκη ζάχαρης

# είδη γάλακτος



Σκόνη γάλακτος από την οποία έχει αφαιρεθεί το νερό.

# είδη γάλακτος



Επίσης υπάρχει  
γάλα  
εμπλουτισμένο  
με θρεπτικά  
συστατικά

Τα είδη  
γάλακτος  
κυκλοφορούν  
συχνά και με  
διαφορετικές  
γεύσεις, με  
επικρατέστερη  
αυτή της  
σοκολάτας  
(σοκολατούχο  
γάλα).

# είδη γάλακτος



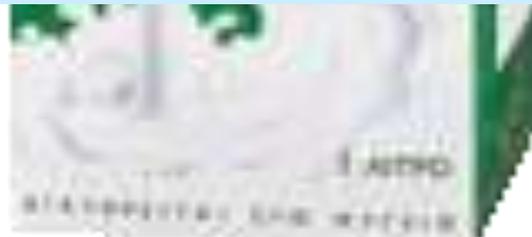
Εκτός από το αγελαδινό γάλα, στο εμπόριο συναντάμε σπανιότερα και κατσικίσιο γάλα, ενώ για όσους είναι αλλεργικοί στο γάλα αγελάδος κυκλοφορεί και γάλα σόγιας.

# ανάλογα με την περιεκτικότητα τους σε λιπαρά

το άπαχο γάλα με 0% λιπαρά (συνήθως με γαλάζιο χρώμα στη συσκευασία).



το ημίπαχο γάλα ή «ελαφρύ» με 1,5% λιπαρά (συνήθως με πράσινο χρώμα στη συσκευασία)



το πλήρες γάλα με 3,5% λιπαρά (συνήθως με μπλε χρώμα στη συσκευασία)

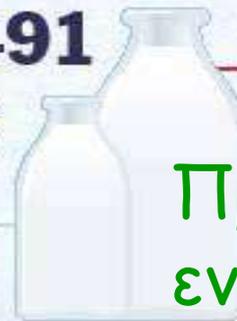
# Το γάλα και τα λιπαρά του «κορεσμένα λιπίδια»

Πόσο γάλα καταναλώνουν  
οι Έλληνες

2005 **4,491**  
1974 **3,206**

Σε λίτρα μηνιαίως

**ΑΥΞΗΣΗ**  
**28,6%**



## Η θρεπτική του αξία (100ml)

Διατήρηση στο ψυγείο	Φρέσκο γάλα 4-6 ημέρες	Υψηλής παστερίωσης Έως 40 ημέρες
	<b>ΘΕΡΜΙΔΕΣ ΛΙΠΑΡΑ</b>	<b>ΘΕΡΜΙΔΕΣ ΛΙΠΑΡΑ</b>
Πλήρες	<b>65,3 3,7%</b>	<b>66 3,6%</b>
Ελαφρύ	<b>45 1,5%</b>	<b>48 1,5%</b>
0% λιπαρά	<b>- -</b>	<b>37 0%</b>

Προτείνεται στους ενήλικες να πίνουν καθημερινά γάλα, με μειωμένα λιπαρά (1,5%), ενώ τα παιδιά όταν έχουν αυξημένο σωματικό βάρος, είναι προτιμότερο το μερικώς αποβουτυρωμένο γάλα (1,5% λιπαρά).

## Το γάλα που αγοράζουν οι καταναλωτές Τα μερίδια της αγοράς

Φρέσκο	<b>30,4%</b>
Υψηλής παστερίωσης	<b>14,1%</b>
Εβαπορέ	<b>13,9%</b>
Μακράς διάρκειας	<b>1,1%</b>
Σοκολατούχο	<b>5,3%</b>

# Τα είδη του τυριού



ανάλογα με την περιεκτικότητά τους σε λιπίδια  
κατατάσσονται σε:

Τάπαχα τυριά με λιγότερο από 10% λιπαρά

Τημίπαχα τυριά με 10% - 50% λιπαρά.

Τπαχιά τυριά με 50% - 85% λιπαρά.

# Τα είδη του τυριού



Η φέτα περιέχει κατά μέσο όρο 25% λιπαρά.

# Τα είδη του τυριού



Τα σκληρά τυριά περιέχουν περισσότερα λιπαρά και λιγότερες πρωτεΐνες.

# Τα είδη του τυριού



Τα περισσότερα κίτρινα τυριά, ελληνικά (π.χ. κασέρι, γραβιέρα) και ξένα (π.χ. γκούντα, έμμενταλ), περιέχουν περίπου 45% λιπαρά.

# Τα είδη του τυριού



# Τα είδη του γιαουρτιού

Μεγάλη ποικιλία σε γεύσεις, είδη λιπαρών ή και εμπλουτισμό με θρεπτικά συστατικά υπάρχει επίσης στο γιαούρτι, το οποίο εκτός από αγελαδινό μπορεί να προέρχεται και από πρόβειο γάλα.

# Τα είδη του γιαουρτιού



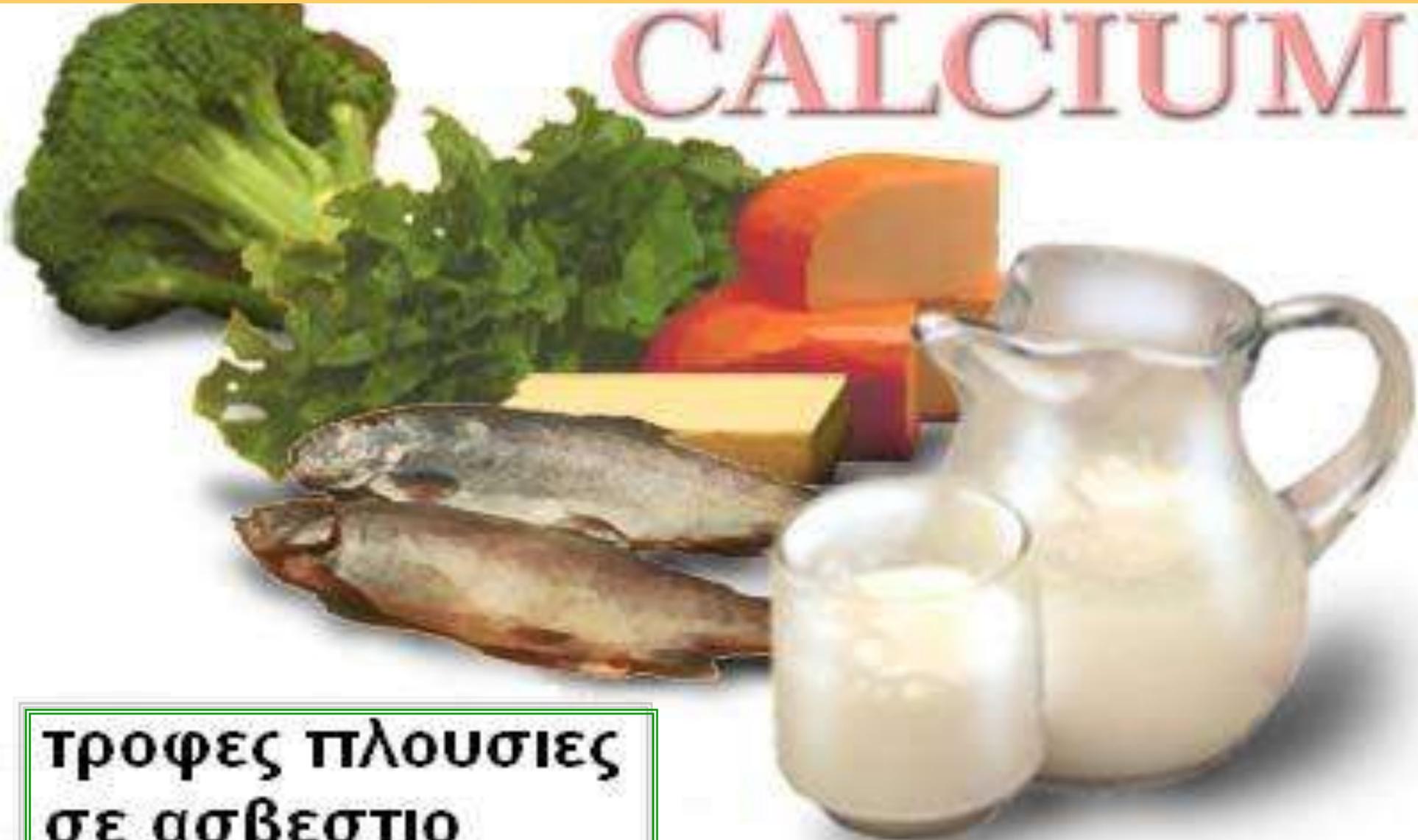
# ΥΠΟΚΑΤΑΣΤΑΤΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ

Σε περίπτωση που ένα άτομο δεν προτιμά το γάλα, μπορεί να το αντικαταστήσει με άλλα τρόφιμα της ομάδας αυτής, όπως είναι το γιαούρτι ή το τυρί, για να εξασφαλίσει γερά κόκαλα.

Ένα ποτήρι γάλα ισοδυναμεί με έναν κεσέ γιαούρτι (220 gr) ή 30 gr τυρί (μεγέθους σπιρτόκουτου).

# ΥΠΟΚΑΤΑΣΤΑΤΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ

# CALCIUM



**ΤΡΟΦΕΣ ΠΛΟΥΣΙΕΣ  
ΣΕ ΑΣΒΕΣΤΙΟ**

# γάλα και οστά



## Ασβέστιο



τι είναι;  
πηγές ασβεστίου

τι κάνει;

πώς μπορείτε να το λάβετε;

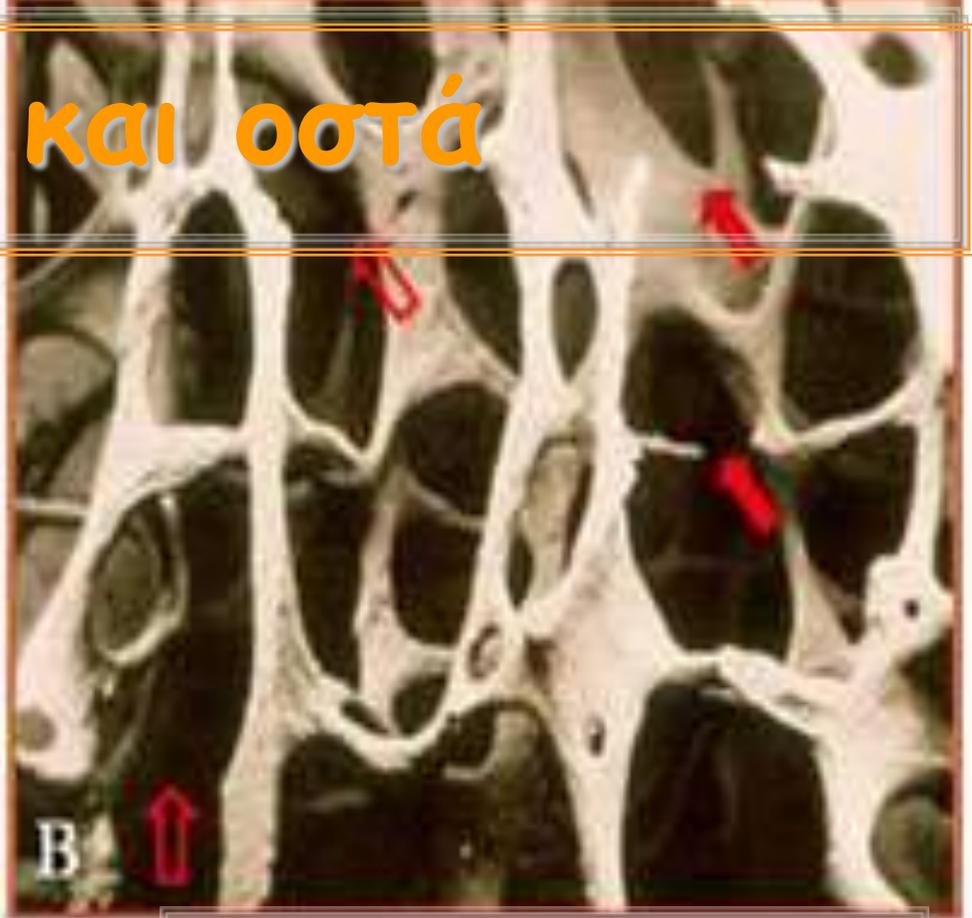
# γάλα και οστά

Το ασβέστιο, πλούσιο συστατικό του γάλακτος και των γαλακτοκομικών, είναι υπεύθυνο για τα γερά οστά και για την πρόληψη της οστεοπόρωσης στους ενήλικες.

# γάλα και οστά



φυσιολογικό οστό



οστεοπορωτικό οστό

Το σώμα μας εναποθέτει, δηλαδή «γεμίζει» τα κόκαλα μας με ασβέστιο από τη βρεφική ηλικία ως και τα 25 περίπου χρόνια.



# γάλα και οστά

Μετά την ηλικία των 30, αρχίζει πολύ αργά αλλά σταθερά η αποδόμηση, δηλαδή «φεύγει» το ασβέστιο από τα οστά.



# γάλα και οστά

Όσοι λοιπόν ως τα 25 χρόνια τους έτρωγαν αρκετά γαλακτοκομικά προϊόντα, έχουν μεγάλη οστική πυκνότητα.

# γάλα και οστά

Συνεπώς έχουν αρκετό απόθεμα ασβεστίου στα οστά τους, ώστε ακόμα και σε μεγαλύτερη ηλικία να μην εμφανίζουν συνήθως προβλήματα οστεοπόρωσης και καταγμάτων (σπάσιμο στο κόκαλο).