

Υψηλή κατανάλωση οσπρίων
Υψηλή κατανάλωση δημητριακών
Μέτρια κατανάλωση γάλακτος και γαλακτοκομικών



57ο Γενικό Λύκειο Αθήνας



Υψηλή κατανάλωση όσπριων.

Χάρη στην υψηλή περιεκτικότητά τους σε πρωτεΐνες και φυσικά λόγω της χαμηλής τους τιμής στην αγορά, τα όσπρια στο παρελθόν αποτελούσαν εναλλακτική λύση στα τρόφιμα ζωικής προέλευσης, γεγονός που τους χάρισε και το προσωνύμιο «το κρέας των φτωχών». Στις μέρες μας η διατροφική τους αξία εξακολουθεί να είναι αδιαμφισβήτητη, αφού αποτελούν πλούσια πηγή θρεπτικών συστατικών για τον ανθρώπινο οργανισμό. Στα όσπρια δίνει μεγάλη σημασία και η πολυσυζητημένη μεσογειακή διατροφή, την οποία σήμερα συστήνουν οι επιστήμονες σε όλο τον κόσμο.



57ο Γενικό Λύκειο Αθήνας

Διατροφικός Θησαυρός.

Στην κατηγορία των οσπρίων περιλαμβάνονται κυρίως τα φασόλια, οι φακές, τα κουκιά, τα ρεβίθια και η φάβα. Τα όσπρια αποτελούν τρόφιμα υψηλής βιολογικής αξίας, καθώς περιέχουν σημαντικές ποσότητες πρωτεϊνών και υδατανθράκων, συστατικά τα οποία είναι απαραίτητα για τον ανθρώπινο οργανισμό. Οι υδατάνθρακες μας χαρίζουν ενέργεια, ενώ οι πρωτεΐνες είναι το κύριο συστατικό των δομικών ιστών. Δεν είναι υπερβολή να αναφέρουμε ότι από τα τρόφιμα του φυτικού βασιλείου, τα όσπρια και τα δημητριακά έχουν την υψηλότερη περιεκτικότητα σε πρωτεΐνη, που φτάνει σε ποσοστό 20-25%. Εξίσου σημαντική είναι και η περιεκτικότητα των οσπρίων σε φυτικές ίνες, οι οποίες αφενός βοηθούν την ομαλή λειτουργία του εντέρου και αφετέρου συμβάλλουν στον καλύτερο έλεγχο της χοληστερίνης. Επίσης, από την κατανάλωσή τους παίρνουμε βιταμίνες του συμπλέγματος Β, σίδηρο και κάλιο και σε μικρότερα ποσοστά ασβέστιο.



57ο Γενικό Λύκειο Αθήνας

Όσπρια δύο φορές την εβδομάδα.

Τα πλούσια θρεπτικά συστατικά τους καθιστούν τα όσπρια πολύτιμη τροφή για την παραδοσιακή μεσογειακή διατροφή, σύμφωνα με τις αρχές της οποίας θα πρέπει να καταναλώνονται τουλάχιστον δύο φορές την εβδομάδα. Στην περίπτωση των οσπρίων, η μερίδα είναι ανάλογη με τις ανάγκες και τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά κάθε οργανισμού. Μια μέση μερίδα είναι περίπου 3 κουτάλες μαγειρέματος (βαθιές, της σούπας).



Για να μη μας παχύνουν

Προκειμένου, όμως, να τα απολαμβάνουμε χωρίς ενοχές και χωρίς τον κίνδυνο να ξεφύγει ο δείκτης της ζυγαριάς, πρέπει να είμαστε φειδωλοί με την ποσότητα λαδιού που χρησιμοποιούμε για να τα μαγειρέψουμε. Με δεδομένο ότι αυτά καθαυτά τα όσπρια δεν έχουν υψηλό θερμιδικό περιεχόμενο, οι θερμίδες που περιέχει μια μερίδα αυξάνονται όσο αυξάνεται και το λάδι που αυτή περιέχει. Αρκεί να αναλογιστεί κανείς ότι κάθε 1 κουταλιά της σούπας λάδι που προσθέτουμε δίνει επιπλέον περίπου 135 θερμίδες. Επομένως, μια μέση μερίδα με λίγο λάδι (1 κουταλιά της σούπας) έχει περίπου 300-350 θερμίδες, ενώ μια μεγάλη μερίδα με μπόλικο λάδι μπορεί να ξεπεράσει ακόμη και τις 500 θερμίδες. Σε γενικές γραμμές, πάντως, τα όσπρια βοηθούν στο αδυνάτισμα, αφού αποτελούν τροφή με μικρό ποσοστό λίπους και χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη, καθώς και καλή πηγή φυτικών ινών, που βοηθούν στον γρήγορο κορεσμό.

570 Γενικό Λύκειο Αθήνας

Το μυστικό των συνδυασμών.

Τα όσπρια γενικότερα χαρακτηρίζονται από την υψηλή περιεκτικότητά τους σε καλής ποιότητας πρωτεΐνη και αμινοξέα, καθώς επίσης και σε σίδηρο, αλλά υπό προϋποθέσεις. Αν θέλουμε να εκμεταλλευτούμε στο έπακρο τη διατροφική τους αξία, θα πρέπει να κάνουμε σωστούς συνδυασμούς. Ο συνδυασμός τους με τρόφιμα που περιέχουν θειούχα αμινοξέα, όπως για παράδειγμα το ρύζι ή οι ξηροί καρποί, αυξάνει τη βιολογική αξία των πρωτεϊνών. Δεν είναι τυχαίο, άλλωστε, ότι το φακόρυζο και το ρεβιθόρυζο είναι πιάτα που καταναλώνονται συχνά σε πολλές περιοχές της Ελλάδας. Οι συνδυασμοί αυτού του είδους είναι εξαιρετικοί σε περιόδους κατά τη διάρκεια των οποίων αποφεύγεται η κατανάλωση ζωικών προϊόντων (π.χ. νηστεία, αποτοξίνωση). Επίσης, τα όσπρια είναι ιδανικά για ανθρώπους που δεν καταναλώνουν κρέας. Η περιεκτικότητα σιδήρου στα όσπρια είναι αρκετή, αλλά είναι σε λιγότερο απορροφήσιμη - αξιοποιήσιμη μορφή από τον οργανισμό συγκριτικά με το κρέας, το συκώτι και τα θαλασσινά. Ένας τρόπος να αυξήσουμε την αφομοίωσή του από τον οργανισμό μας είναι να Συνδυάσουμε τα όσπρια με τρόφιμα όξινα, που ταυτόχρονα περιέχουν υψηλές ποσότητες βιταμίνης C. Σε αυτήν την κατηγορία ανήκουν το λεμόνι και το πορτοκάλι.

	ΠΡΩΤΕΪΝΗ	ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	ΛΙΠΟΣ
☐ ΦΑΚΕΣ	23,8%	65%	1%
☐ ΦΑΣΟΛΙΑ	22%	58%	1%
☐ ΡΕΒΙΘΙΑ	20%	65%	5%
☐ ΚΟΥΚΙΑ	25%	55%	1,2%

Μέτρια κατανάλωση γάλακτος και γαλακτοκομικών

Το γάλα και το γιαούρτι, σύμφωνα με μελέτες που ξεκίνησαν πριν από 10 περίπου χρόνια, έχει αποδειχθεί ότι μπορούν να συμβάλουν στην απώλεια βάρους. Άτομα που καταναλώνουν γάλα μπορούν να χάσουν ευκολότερα λίπος από την περιοχή της κοιλιάς, μειώνοντας έτσι και τον κίνδυνο για καρδιαγγειακές ασθένειες. Επειδή όμως, όπως με όλα τα τρόφιμα, η υπερκατανάλωση μπορεί να έχει τα αντίθετα αποτελέσματα, συστήνεται η μέτρια κατανάλωση γαλακτοκομικών με περιορισμένα λιπαρά.



Γάλα και γαλακτοκομικά.

Το γάλα μαζί με τα γαλακτοκομικά αποτελούν μια από τις βασικές πηγές πρωτεΐνης που προσφέρουμε στον οργανισμό μας. Περιέχουν επίσης υδατάνθρακες, λίπος αλλά το σημαντικό είναι ότι μας παρέχουν σειρά πολλών ουσιωδών στοιχείων όπως η ριβοφλαβίνη, μέταλλα (συμεριλαμβανομένου του ασβεστίου και φωσφόρου) και βιταμίνες B2, A, D, B12, B5.

Πρέπει όμως να τονίσουμε ότι η κατανάλωση γαλακτοκομικών από μόνη της δεν μας δίνει εγγύηση ότι θα εξασφαλίσουμε όλες τις ανάγκες μας σε ιχνοστοιχεία και αναδόμηση οστών, όπως εξάλλου μας διαβεβαιώνουν οι διαφημίσεις. Πολλά μεταλλικά στοιχεία, όπως μεταξύ άλλων το μαγγάνιο, το μαγνήσιο ή το σελήνιο, μπορούμε να προσλάβουμε από φρούτα και λαχανικά. Το μαγνήσιο είναι απαραίτητο γιατί μόνο ή λειτουργία του μαζί με το ασβέστιο είναι αποτελεσματική για αναδόμηση οστών. Για αυτό το λόγο δεν μπορούμε να αρκεστούμε μόνο σε γάλα ή τυριά, γιατί αυτό μπορεί να μας οδηγήσει σε μείωση επιπέδων μαγνησίου στον οργανισμό. Η κατανάλωση γάλακτος είναι εξαιρετικά συνιστώμενη, ωστόσο δεν είναι καλό να ακολουθήσουμε την λεγόμενη γαλακτική διαίτα, γιατί μπορεί να μας οδηγήσει στη διαταραχή ισορροπίας μεταξύ των δύο στοιχείων.



Το ασβέστιο στον οργανισμό.

Το ασβέστιο (Ca) αποτελεί καίριο στοιχείο των γαλακτοκομικών προϊόντων τα οποία το περιέχουν σε μεγάλες ποσότητες. Είναι πολύ σημαντικό συστατικό στον οργανισμό μας επειδή συμμετέχει ουσιαστικά στην οστεοποίηση. Αξιοσημείωτο είναι ότι αν εκπληρώσουμε τις ανάγκες του οργανισμού σε ασβέστιο, οι πλεονάζοντες ποσότητες του αποθηκεύονται στα οστά και για αυτό το λόγο λέμε για ένα ποτήρι γάλα την ημέρα. Ανεπάρκεια ασβεστίου στον οργανισμό θα προκαλέσει μείωση οστικού όγκου και αποδυνάμωση του σκελετού το οποίο μπορεί να οδηγήσει σε πολύ εύθραυστα οστά και αυξημένο κίνδυνο για οστεοπόρωση.

Η αιχμή της οστικής μάζας δεν πραγματοποιείται πριν την ηλικία των 30 χρόνων.

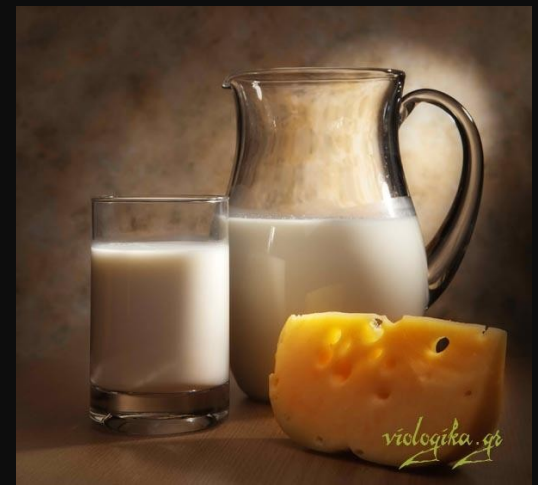
Για αυτό το λόγο είναι αναγκαία η πρόσληψη των γαλακτοκομικών προϊόντων σε κατάλληλες ποσότητες ιδιαίτερα από παιδιά αλλά και εφήβους.

Άλλες σημαντικές λειτουργίες του ασβεστίου αποτελούν ρύθμιση του νευρικού συστήματος και υποστήριξη στη μετάδοση νευρικών σημάτων. Επιπλέον το ασβέστιο ρυθμίζει τις συσπάσεις των μυών και ειδικά του καρδιακού μυός. Υποβοηθά επίσης στην πήξη του αίματος και ρυθμίζει τη δράση ινσουλίνης και πολλών άλλων ένζυμων.



Πόσα γαλακτοκομικά πρέπει να καταναλώνουμε;

Τα γαλακτοκομικά, επειδή περιλαμβάνουν πολλά πολύτιμα και εύκολα για να απορροφηθούν θρεπτικά συστατικά, πρέπει απαραίτητα να τα εντάξουμε στο ημερήσιο μας διαιτολόγιο. Χωρίς αυτά τα προϊόντα είναι δύσκολο να καλυφθούν οι ανάγκες του ανθρώπου κυρίως για μεταλλικό στοιχείο που αποτελεί το ασβέστιο και για τη βιταμίνη Β2. Ποίες λοιπόν είναι οι ανάγκες μας σε ασβέστιο και βιταμίνη Β2; Οι ειδικοί συνιστούν πρόσληψη γάλακτος στα περίπου 1000 ml ημερησίως. Αυτό σημαίνει ότι πρέπει να πίνουμε 600 ml γάλα ή ποτό με γάλα κατά τη διάρκεια της μέρας (σ.σ. περίπου 2 ή 2,5 ποτήρι) και να τρώμε επίσης π.χ. 50 γρ λευκό τυρί και μία φέτα κίτρινο τυρί.



Δυσανεξία στη λακτόζη

Ο άνθρωπος είναι το μόνο θηλαστικό που πίνει γάλα ακόμα και μετά τη βρεφική ηλικία το οποίο γεγονός αποτελεί ένα αρκετά παράξενο φαινόμενο. Όμως έως 2/3 του παγκοσμίου πληθυσμού δεν διαθέτει το ένζυμο λακτάση. Ο οργανισμός αυτών των ατόμων δεν ανέχεται το αγελαδινό γάλα (τη λακτόζη). Η κατανάλωση γάλακτος από αυτά τα άτομα μπορεί να προκαλεί ακόμα και προβλήματα υγείας. Μπορείτε να εξετάσετε μόνοι σας στο σπίτι αν έχετε δυσανεξία στη λακτόζη. Εάν λοιπόν μιση ώρα ή ακόμα και 2 ώρες αφότου έχετε πει γάλα θα αισθανθείτε ναυτία, κράμπες στην κοιλιά, πρήξιμο ή ακόμα και τάση για εμετούς, είναι πολύ πιθανό ότι δεν ανέχεστε το γάλα. Σ' αυτή τη περίπτωση πρέπει να σταματήσετε να το πίνετε και να συμβουλευτείτε το γιατρό σας.



570 Γενικό Λύκειο Αθήνας

Υψηλή κατανάλωση δημητριακών

Τα δημητριακά, όπως το σιτάρι, το κριθάρι, η σίκαλη και η βρώμη αποτελούνται από τρία μέρη: το ενδοσπέρμιο, το πίτουρο και το φλοιό (φύτρο). Το ενδοσπέρμιο, είναι το κεντρικό τμήμα που περιέχει άμυλο και αποτελεί περίπου το 80% του δημητριακού. Το πίτουρο, η εσωτερική στιβάδα, είναι πηγή πλούσια σε διαιτητικές ίνες, βιταμίνη Β και φυτοχημικά. Ενώ ο φλοιός είναι η εξωτερική στιβάδα, που περιέχει, «υγιεινά» λιπαρά, βιταμίνες Β και Ε και είναι πλούσιο σε φυτικές ίνες. Τα δημητριακά ολικής άλεσης, όπως δηλώνει και η ονομασία τους, είναι αυτά που περιέχουν και τα τρία μέρη του δημητριακού, άρα και όλα τα πολύτιμα θρεπτικά τους συστατικά.



Θρεπτικά συστατικά των δημητριακών

Η πλειοψηφία των θρεπτικών συστατικών των δημητριακών εντοπίζεται στο φλοιό και το πίτουρό τους, με αποτέλεσμα τα δημητριακά ολικής άλεσης να περιέχουν έως και 75% περισσότερα θρεπτικά συστατικά από τα επεξεργασμένα. Επιπλέον, τα δημητριακά ολικής άλεσης είναι πλούσια σε διαλυτές και αδιάλυτες φυτικές ίνες. Οι διαλυτές φυτικές ίνες συμβάλλουν στη μείωση των επιπέδων της χοληστερόλης και προάγουν την ανάπτυξη της φυσιολογικής μικροβιακής χλωρίδας του εντέρου. Οι αδιάλυτες φυτικές ίνες διατηρούν τη λειτουργία του εντέρου σε καλή κατάσταση και εμποδίζουν τη δυσκοιλιότητα και την εμφάνιση της εκκολπωμάτωσης. Περιέχουν ακόμη βιταμίνες του συμπλέγματος Β, φυλλικό οξύ, μέταλλα όπως μαγνήσιο, σίδηρο, φώσφορο και ψευδάργυρο και διάφορα αντιοξειδωτικά όπως βιταμίνη Ε, σελήνιο, χαλκό.



Θρεπτικά συστατικά των δημητριακών

Η κατανάλωση τουλάχιστον 2,5 μερίδων δημητριακών ολικής άλεσης ημερησίως, συνδυασμένη με διατροφή χαμηλή σε λιπαρά, μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο εμφάνισης διαβήτη και καρδιαγγειακών νοσημάτων έως και κατά 30%. Μια μερίδα, σύμφωνα με το National Cancer Institute, είναι η ποσότητα που περιέχεται σε ένα μικρό μπολ. Τα οφέλη αυτά δεν παρατηρούνται με την κατανάλωση των επεξεργασμένων δημητριακών και είναι μεγαλύτερα, συγκριτικά με αυτά που παρατηρούνται από την κατανάλωση φρούτων και λαχανικών.



Σε τι μας ωφελούν τα δημητριακά ολικής αλέσεως

Η τακτική κατανάλωση δημητριακών ολικής άλεσης, σε συνδυασμό με καθημερινή πρόσληψη φρούτων και λαχανικών, μπορεί να παίξει σημαντικό ρόλο: στη διατήρηση ενός φυσιολογικού σωματικού βάρους, μέσα από το αίσθημα του κορεσμού και το αίσθημα της πληρότητας, που αυτά προσδίδουν, στον περιορισμό του σωματικού λίπους, στο μειωμένο κίνδυνο εμφάνισης διαβήτη (αποτελούν τρόφιμα με χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη που οδηγούν στην πιο αργή απορρόφηση της γλυκόζης), στην πρόληψη καρδιαγγειακών νοσημάτων (μείωση χοληστερίνης) και τέλος στο μειωμένο κίνδυνο εμφάνισης μορφών καρκίνου (π.χ. καρκίνο του πεπτικού συστήματος).

57ο Γενικό Λύκειο Αθήνας



Σε τι μας ωφελούν τα δημητριακά ολικής αλέσεως

Για όλους αυτούς τους λόγους, είναι πολύ σημαντικό για τη συνολική υγεία του οργανισμού, να επιλέγουμε τροφές ολικής αλέσεως (ψωμί, δημητριακά πρωινού υψηλά σε ίνες, βρώμη, αναποφλοίωτο ρύζι, πλιγούρι και ζυμαρικά) και να αποφεύγουμε την συχνή κατανάλωση επεξεργασμένων αμυλούχων τροφίμων (λευκό ψωμί ή πολυτελείας, λευκά ζυμαρικά, προϊόντα από λευκό αλεύρι). Πρέπει να επιδιώκουμε να ενσωματώνουμε στην καθημερινή μας διατροφή τουλάχιστον 6-7 μερίδες δημητριακών ολικής άλεσης την ημέρα. Όσοι προτιμούν τα προϊόντα ολικής, δεν έχουν μόνο τα άμεσα οφέλη, που αναφέραμε προηγουμένως, αλλά και έμμεσα αφού καταναλώνουν πιο υγιεινά τρόφιμα, περιορίζοντας λιπαρά, ζάχαρα και αλάτι από τη συνολική διατροφή, συμβάλλοντας στη βελτίωση της υγείας.



Καταναλώστε περισσότερα δημητριακά



Υπάρχουν πολλοί απλοί και εύγευστοι τρόποι για να καταναλώσετε δημητριακά ολικής αλέσεως:

- Αντικαταστήστε το λευκό ψωμί με το ψωμί ολικής αλέσεως.
- Καταναλώστε μη αποφλοιωμένο ρύζι αντί για αποφλοιωμένο.
- Χρησιμοποιήστε αλεύρι ολικής αλέσεως όταν μαγειρεύετε.
- Επιλέξτε παξιμάδια βρώμης ή ολικής αλέσεως.
- Προσπαθήστε να καταναλώνετε τουλάχιστον 2-3 μερίδες δημητριακών ολικής άλεσης την ημέρα.

57ο Γενικό Λύκειο Αθήνας



57ο Γενικό Λύκειο Αθήνας