

## 3.2 Ομάδες τροφίμων

Στόχοι της υποενότητας αυτής είναι οι μαθητές:

- Να κατατάσσουν τα τρόφιμα στις ομάδες τροφίμων που ανήκουν.
- Να γνωρίζουν τα θρεπτικά συστατικά και την επίδρασή τους στον οργανισμό.

**Λέξεις-κλειδιά:** θρεπτικά συστατικά, ομάδες τροφίμων, αντιοξειδωτικές ουσίες, θερμίδες, συμπληρώματα διατροφής

Οι απαραίτητες ουσίες, τις οποίες δεν μπορεί να συνθέσει ο οργανισμός μας, αλλά τις χρειάζεται για να λειτουργήσει σωστά, ονομάζονται **απαραίτητα θρεπτικά συστατικά** και είναι:

- ♦ οι υδατάνθρακες, τα λιπίδια και οι πρωτεΐνες, τα οποία μας δίνουν και την ενέργεια που χρειαζόμαστε καθημερινά
- ♦ οι βιταμίνες, τα μέταλλα/ιχνοστοιχεία και το νερό, τα οποία δεν προσφέρουν ενέργεια (δηλαδή θερμίδες) στον οργανισμό, αλλά συμμετέχουν σε ζωτικής σημασίας ρυθμιστικές, καταλυτικές και δομικές λειτουργίες του.

Απαραίτητα θρεπτικά συστατικά είναι οι υδατάνθρακες, τα λιπίδια, οι πρωτεΐνες, οι βιταμίνες και τα μέταλλα/ιχνοστοιχεία, καθώς και το νερό.

Από τα θρεπτικά συστατικά, **ενέργεια** -την οποία μετράμε συνήθως σε χιλιοθερμίδες (Kcal)-μας δίνουν οι υδατάνθρακες (4 Kcal/gr), οι πρωτεΐνες (4 Kcal/gr) και τα λιπίδια (9 Kcal/gr). Γι' αυτό τα ονομάζουμε και **θερμιδογόνα θρεπτικά συστατικά**. Τα υπόλοιπα, δηλαδή οι βιταμίνες, τα μέταλλα/ιχνοστοιχεία, οι φυτικές ίνες και το νερό, δε μας δίνουν ενέργεια και ονομάζονται **μη θερμιδογόνα θρεπτικά συστατικά**.



Εικ. 3.8 Οι ομάδες των τροφίμων

Οι τροφές «κρύβουν» ενδεχομένως και άλλα «μυστικά», δηλαδή άλλα συστατικά, τα οποία δε θεωρούνται σήμερα απαραίτητα, αλλά **συμβάλλουν στην πρόληψη των ασθενειών και στη διατήρηση της υγείας και της ευεξίας**. Τέτοιου είδους μη-θρεπτικά συστατικά (non nutrients) είναι και οι **αντιοξειδωτικές ουσίες**, των οποίων η δράση ερευνάται και περιέχονται στα φρούτα, στα χόρτα, στα φρέσκα μυρωδικά, στο ελαιόλαδο, στο κρασί και σε πολλές άλλες τροφές. Ήδη έχει διαπιστωθεί ότι **επιβραδύνουν τη φθορά των κυττάρων και συνεπώς ενδέχεται να αποφευχθεί ένα καρδιαγγειακό επεισόδιο, η εκδήλωση καρκίνου αλλά και η πρόωγη γήρανση**.

Συνεπώς, όποιος δεν προβληματίζεται για την κα-

θημερινή του διατροφή ή προσπαθεί να προσλαμβάνει τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά από **συμπληρώματα διατροφής**, όπως είναι τα πολυβιταμινούχα σκευάσματα, πιθανότατα χάνει τις ευεργετικές ιδιότητες που κρύβουν οι τροφές. Καλύτερα να μην «αναθέτουμε» σε ένα χάπι, σε μια ταμπλέτα ή σκόνη να «φροντίσει» για το σωματικό βάρος, για την υγεία και την ευεξία μας. Θα διαπιστώσετε ότι είναι απλούστερο και προτιμότερο να επιλέξουμε τρόφιμα που είναι:

- ✦ νόστιμα, σύμφωνα με τις γευστικές μας προτιμήσεις
- ✦ πρακτικά, ανάλογα με την κατάσταση, π.χ. εύκολα στη μεταφορά για το σχολείο ή γρήγορα στο ζέσταμα, αλλά συγχρόνως και
- ✦ υγιεινά και με ποικιλία, ώστε να τροφοδοτήσουμε σωστά τον οργανισμό μας.

### **Ποικιλία και ισορροπημένο διαιτολόγιο**

Τα απαραίτητα για τον άνθρωπο θρεπτικά συστατικά είναι περίπου 40 (διάφορα είδη υδατανθράκων και λιπιδίων, όλα τα αμινοξέα των πρωτεϊνών, βιταμίνες, μέταλλα/ιχνοστοιχεία), **κατανεμημένα από τη φύση σε διαφορετικές τροφές**, με διαφορετικές ποσότητες και σε διαφορετικούς συνδυασμούς. Επειδή, συνεπώς, δεν περιέχονται όλα σε ένα τρόφιμο, το καθημερινό μας διαιτολόγιο πρέπει να διακρίνεται από ποικιλία και όχι από μονόπλευρη διατροφή. Γι' αυτό και δεν υπάρχει «απαγορευμένη» τροφή για έναν υγιή οργανισμό, αλλά συστήνεται να καταναλώνουμε τις διαφορετικές τροφές σε συγκεκριμένες ποσότητες και διαφορετική συχνότητα, για να επιτύχουμε μια ισορροπημένη διατροφή.

Η ποικιλία στο είδος της τροφής θεωρείται προϋπόθεση για την ισορροπημένη υγιεινή διατροφή.

Για να επιτύχουμε την ποικιλία, την ισορροπία αλλά και το φυσιολογικό βάρος, πρέπει να επιλέγουμε συνειδητά ό,τι τρώμε αλλά και να μας αρέσει αυτό που διαλέξαμε. Οι διατροφολόγοι έχουν κατατάξει τις τροφές σε μεγάλες ομάδες, επειδή παρατήρησαν ότι αρκετές έχουν παρόμοια σύσταση μεταξύ τους και περιέχουν τα ίδια περίπου θρεπτικά συστατικά. Οπότε, όποιο τρόφιμο της ίδιας ομάδας κι αν καταναλώνουμε, μας προσφέρει τα ίδια περίπου συστατικά. Τα τρόφιμα έχουν χωριστεί στις ακόλουθες ομάδες:

<b>Ομάδες τροφίμων</b>	<b>Αντιπροσωπευτικές τροφές</b>
1η Γάλα και γαλακτοκομικά	το γάλα, το τυρί και το γιαούρτι
2η Φρούτα και χορταρικά	όλα τα φρούτα και όλα τα λαχανικά/φρέσκα μυρωδικά
3η Δημητριακά – ψωμί	τα δημητριακά και τα προϊόντα τους, όπως ψωμί, ζυμαρικά, ρύζι και η πατάτα
4η Κρέας – ψάρι – όσπρια	το κόκκινο κρέας, τα πουλερικά και το αβγό, τα ψάρια και τα θαλασσινά καθώς και τα όσπρια
5η Λίπη – έλαια	όλα τα είδη λαδιού, το βούτυρο, η μαργαρίνη και οι ξηροί καρποί