

## ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΚΑΙ ΤΡΟΦΙΜΑ

**Τα θρεπτικά συστατικά**, που χρειαζόμαστε για να διατηρηθούμε στη ζωή και να είμαστε υγιείς, τα παίρνουμε από μια μεγάλη ποικιλία τροφίμων και ταξινομούνται σε έξι μεγάλες ομάδες:



## ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΚΑΙ ΤΡΟΦΙΜΑ

1. Τους υδατάνθρακες
2. Τις πρωτεΐνες
3. Τα λίπη
4. Τις βιταμίνες
5. Τα ανόργανα συστατικά (κύρια ανόργανα συστατικά και ιχνοστοιχεία)
6. Το νερό



**Οι υδατάνθρακες** είναι χημικές οργανικές ενώσεις που περιέχουν άνθρακα, υδρογόνο και οξυγόνο. Βρίσκονται σε πολλά τρόφιμα αλλά κυρίως στο ψωμί, τα ζυμαρικά κ.ά.



**Οι πρωτεΐνες** είναι χημικές οργανικές ενώσεις που περιέχουν άνθρακα, υδρογόνο, οξυγόνο και άζωτο. Αυτά τα τέσσερα στοιχεία συνδυάζονται σε διαφορετικές δομές και δημιουργούν **τα αμινοξέα**. Οι πρωτεΐνες βρίσκονται σε πολλά τρόφιμα αλλά κυρίως στο κρέας και το αυγό.



**Τα λίπη** αποτελούνται από αρκετές ουσίες που χαρακτηρίζονται ως **λιπίδια**.



Τα λιπίδια είναι οργανικές ουσίες αδιάλυτες στο νερό. Βρίσκονται σε αρκετά τρόφιμα αλλά κυρίως στο βούτυρο και στο λάδι.

**Οι βιταμίνες** είναι σύνθετες οργανικές ενώσεις που βρίσκονται σε μικρές ποσότητες στα περισσότερα τρόφιμα.

**Τα ανόργανα συστατικά** είναι στοιχεία που βρίσκονται στο έδαφος και ενσωματώνονται στα αναπτυσσόμενα φυτά. Ο άνθρωπος προσλαμβάνει τα ανόργανα συστατικά τόσο από τα φυτά όσο και από τα ζώα.

Τα ζώα προσλαμβάνουν αυτά τα συστατικά από τα φυτά.

**Το Νερό**, που είναι το σπουδαιότερο από όλα τα συστατικά, που είναι απαραίτητα για τις λειτουργίες των ζωντανών οργανισμών, αποτελεί μια απλή ένωση δύο ατόμων υδρογόνου και ενός οξυγόνου ( $H_2O$ ).

Ο ρόλος των θρεπτικών συστατικών είναι:

- **Η παροχή ενέργειας**
- **Η ανάπτυξη του σώματος**

(παροχή δομικών συστατικών)

• **Η ρύθμιση μεταβολισμού**

(Η σωστή λειτουργία του σώματος)

Τα θρεπτικά συστατικά μπορούν:

- 1) να μας δώσουν ενέργεια
- 2) να μας προμηθεύσουν δομικά συστατικά
- 3) να μας βοηθήσουν στη ρύθμιση του μεταβολισμού
- 4) συνδυασμό των παραπάνω. Στην περίπτωση αυτή ένα από τα παραπάνω έχει πρωτεύοντα ρόλο.

Παραπάνω κατηγοριοποιήσαμε τα θρεπτικά συστατικά σε έξι μεγάλες ομάδες:

**α) τους υδατάνθρακες,**

**β) τις πρωτεΐνες,**

**γ) τα λίπη,**

**δ) τις βιταμίνες,**

**ε) τα ανόργανα συστατικά (κύρια ανόργανα  
συστατικά και ιχνοστοιχεία) και**

**στ) το νερό.**

- Μέσα στις ομάδες αυτές, υπάρχουν κάποια θρεπτικά συστατικά που μπορεί ο οργανισμός να τα παράγει μόνος του και λέγονται **μη απαραίτητα θρεπτικά συστατικά**.

- Υπάρχουν όμως και κάποια που δεν μπορεί ο οργανισμός να τα παράγει και αποκαλούνται **απαραίτητα θρεπτικά συστατικά**

- Παράδειγμα **μη απαραίτητου θρεπτικού συστατικού** αποτελεί η γλυκόζη. Η γλυκόζη είναι ένας απλός υδατάνθρακας, που μπορεί ο ανθρώπινος οργανισμός να τον συνθέσει από άλλα συστατικά.



- Παράδειγμα **απαραίτητου θρεπτικού συστατικού** είναι το νερό, που δεν μπορεί ο ανθρώπινος οργανισμός να το συνθέσει.

Τα θρεπτικά συστατικά (απαραίτητα και μη) βρίσκονται στα τρόφιμα που καταναλώνουμε. Τα τρόφιμα μπορούν να ομαδοποιηθούν ως εξής:

### 1. Ομάδα Γάλακτος



### 5. Ομάδα Φρούτων



### 2. Ομάδα Κρέατος



### 6. Ομάδα Λιπών



### 3. Ομάδα Αμύλου



### 7. Ομάδα Σύνθετων Τροφίμων



### 4. Ομάδα Λαχανικών

