

ΤΡΟΦΙΜΑ ΜΕ ΠΡΟΣΤΙΘΕΜΕΝΗ ΑΞΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

Για το πρώτο τετράμηνο η ομάδα μας ασχολήθηκε με τις εξής κατηγορίες :

- Διαχρονική εξέλιξη της στάσης του ανθρώπου απέναντι στα τρόφιμα.
(Σπύρος Κορύλλος)
- Τρόφιμα με προστιθέμενη αξία.(Σπύρος Κορύλλος)
- Εμπλουτισμένα τρόφιμα.(Αγγελική Τόγια)
- Τρόφιμα που αποτελούν ελαφριά εκδοχή ενός συμβατικού τροφίμου.
(Αγγελική Τόγια)
- Λειτουργικά τρόφιμα(Βαγγέλης Τόγιας)
- Βιολογικά τρόφιμα (Βαγγέλης Τόγιας)

Άνθρωπος και τροφή

Η σχέση του ανθρώπου με τα τρόφιμα χρονολογείται από τις απαρχές της ανθρώπινης ιστορίας. Η τροφή αποτελεί βασική ανάγκη για αυτόν καθώς από αυτήν επιβιώνει. Σήμερα, τα σύγχρονα τρόφιμα φροντίζουν για τη διατήρηση της υγείας και όχι για την επιβάρυνση αυτής. Τέτοια είδη διατροφής είναι τρόφιμα που προϋπήρχαν καθώς και νέα τρόφιμα που συμπεριλήφθηκαν στην διατροφή του. Τα νέα αυτά τρόφιμα στο σύνολό τους μπορούν να ονομαστούν τρόφιμα με προστιθέμενη αξία.



Τρόφιμα με προστιθέμενη αξία

.Ως (τρόφιμα με προστιθέμενη αξία για την υγεία) θα μπορούσαν να θεωρηθούν τρόφιμα, τα οποία πέρα από τη συμβολή τους στην κάλυψη των βασικών διατροφικών αναγκών του ανθρώπου διαθέτουν ακόμα ευεργετικές ιδιότητες για την υγεία του .Ο όρος προστιθέμενη αξία αναφέρεται πρόληψη της εμφάνισης νοσημάτων που απειλούν την υγεία αλλά και στην προαγωγή αυτής λ.χ προώθηση της εύρυθμης λειτουργίας του οργανισμού.



Εμπλουτισμένα τρόφιμα

Είναι τα τροφίμα που έχουν υποστεί κάποια επεξεργασία με σκοπό την αύξηση της περιεκτικότητας τους σε μικροθρεπτικά συστατικά. Με στόχο να επιτευχθεί η αύξηση αυτή πρέπει:

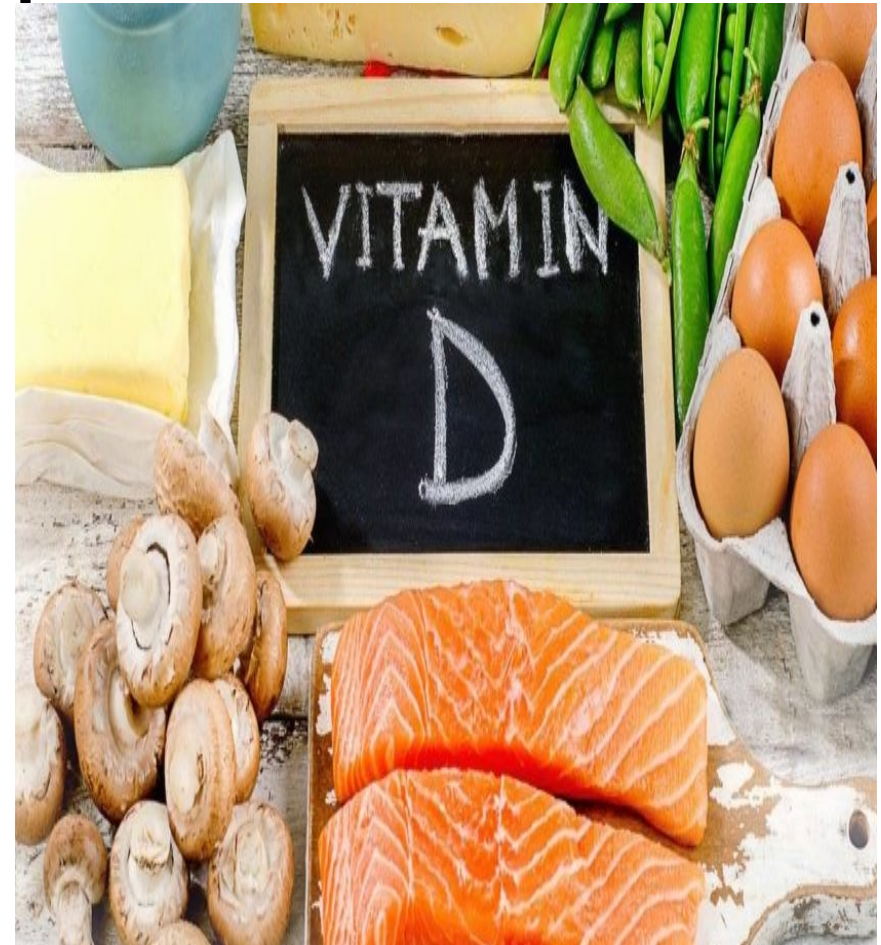
- Πρώτον, ο εμπλουτισμός πρέπει να στοχεύει στην κάλυψη μιας ανάγκης του πληθυσμού σε κάποια θρεπτικά συστατικά.
- Δεύτερον, πρέπει να είναι τέτοιος, ώστε να αποφεύγεται η υπερβολική πρόσληψη θρεπτικών συστατικών
- Τρίτον, είναι σημαντικό τα προστιθέμενα συστατικά να απορροφούνται εύκολα από το ανθρώπινο σώμα.
- Τέταρτον, τα θρεπτικά συστατικά που προστίθενται πρέπει να μην παρεμποδίζουν την απορρόφηση άλλων συστατικών.



Τρόφιμα που αποτελούν μια πιο ελαφριά εκδοχή ενός συμβατικού τροφίμου

Αυτά τα τρόφιμα έχουν δημιουργηθεί, ώστε να αντικαταστήσουν τα συμβατικά τρόφιμα στην καθημερινή διατροφή του ανθρώπου. Πρόκειται για τρόφιμα μειωμένης και χαμηλής περιεκτικότητας σε ενέργεια ή σε κάποιο θρεπτικό συστατικό, καθώς και τρόφιμα χωρίς θερμίδες.

Στόχος τους: η αντιμετώπιση του υπερσιτισμού που προέρχεται κυρίως από την καθιστική ζωή.



Λειτουργικά Τρόφιμα

Ορισμός: Λειτουργικά τρόφιμα ονομάζονται εκείνα τα τρόφιμα που δεν περιλαμβάνονται στα συμβατικά προϊόντα, αλλά σε αυτά στα οποία μέσω κάποιας επεξεργασίας έχουν αποκτήσει την λειτουργικότητά τους και είναι σημαντικά για την υγεία του ανθρώπου

Τρεις κατηγορίες:

- Τα ευεργετικά λιπαρά οξέα με κυριότερα διάφορα ροφήματα π.χ (φυσικοί χημοί) και σκεβάσματα αρτοποιίας
- Τα φυτοχημικοστατικά τρόφιμα με κυριότερες τις φυστερόλες. Σύμφωνα με έρευνες στις φυστερόλες περιλαμβάνονται τρόφιμα φυσικής προέλευσης όπως τα φρούτα, τα λαχανικά και τα όσπρια κ.α
- Τα προβιοτικά και τα προεβιοτικά.



Βιολογικά Τρόφιμα

Ονομάζονται τα προϊόντα που προκύπτουν από ένα είδος παραγωγής, την βιολογική παραγωγή. Σύμφωνα με την παραγωγή αυτή τα προϊόντα αναπτύσσονται χωρίς την χρήση διαφόρων χημικών ουσιών οι οποίες αποβαίνουν μοιραίες για την υγεία του ανθρώπου.

Στις μέρες μας με την εξέλιξη την εξέλιξη της βιολογικής παραγωγής πολλές χώρες συμμετέχουν στην διαδικασία της παραγωγής βιολογικών προϊόντων με σημαντικότερες την Αυστραλία και την Λατινική Αμερική.

