

ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΜΕΝΑ ΤΡΟΦΙΜΑ

ΚΕΝΤΡΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΑΡΝΑΙΑΣ
ΣΧΟΛΙΚΟ ΔΙΚΤΥΟ ΔΡΑΣΗΣ "ΤΑΠΕΡΙΣΤΑΣ"



Επεξεργασμένα είναι όλα τα τρόφιμα που έχουν υποστεί τουλάχιστον μία μηχανική ή χημική διεργασία κατά την προετοιμασία τους με σκοπό την τροποποίηση ή τη συντήρησή τους



Διεργασίες επεξεργασίας τροφίμων μπορεί να είναι:

- Η παστερίωση
- Το αλάτισμα
- Το τηγάνισμα
- Το μαγείρεμα
- Το ψήσιμο
- Το καβούρδισμα
- Η ξήρανση
- Άλλες τεχνικές επεξεργασίας
- Πολύπλοκες βιομηχανικές μέθοδοι



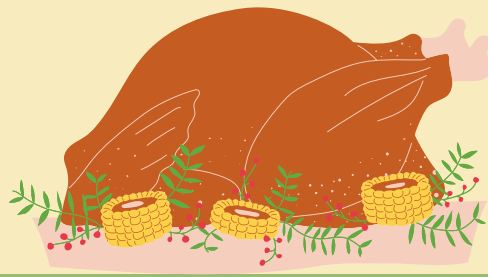
ΠΗΓΗ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ: Χρυσανθακοπούλου Νιόβη,
δietetολόγος - διατροφολόγος
<https://www.mednutrition.gr>



ΣΥΣΤΗΜΑ ΤΑΞΙΝΟΜΗΣΗΣ NOVA



Το σύστημα ταξινόμησης επεξεργασμένων τροφίμων NOVA χρησιμοποιείται για να τις διακρίνει βάσει του βαθμού επεξεργασίας που έχουν υποστεί



Κατηγορίες επεξεργασμένων τροφίμων NOVA

- Μη επεξεργασμένες ή ελάχιστα επεξεργασμένες τροφές

Φυσικά τρόφιμα που δεν τροποποιούνται ή τροποποιούνται με ξήρανση, λείανση, ψήσιμο, βρασμό, παστερίωση, (κατά)ψυξη



- Επεξεργασμένα μαγειρικά συστατικά

Έλαια, βούτυρο, αλάτι, ζάχαρη κ.τ.λ.

- Επεξεργασμένα τρόφιμα

Παρασκευάζονται με την προσθήκη συστατικών της δεύτερης κατηγορίας και περιέχουν συνήθως δύο ή τρία συστατικά, τρόφιμα σε κονσέρβα, τυρί, φρέσκο ψωμί, φρούτα σε σιρόπι κ.α.

- Εξαιρετικά επεξεργασμένα τρόφιμα

Ολόκληρα τρόφιμα με προσθήκη συστατικών μέσω πολλαπλών διεργασιών, κυρίως βιομηχανικών. Τα πρόσθετα θεωρείται πως είναι τα κύρια συστατικά αυτής της κατηγορίας τροφίμων. Εδώ παρατηρείται και η χρήση προσθέτων που αποσκοπούν στην ενίσχυση των αισθητηριακών ιδιοτήτων του τροφίμου, όπως τα συντηρητικά, οι σταθεροποιητές χρώματος, τα ενισχυτικά γεύσης, τα γλυκαντικά και άλλες ουσίες.

Τελικός σκοπός όλης αυτής της πολύπλοκης διαδικασίας είναι η δημιουργία ελκυστικών, ανθεκτικών και κερδοφόρων προϊόντων που διατίθενται εντατικά στην αγορά.



ΠΗΓΗ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ:

Χρυσανθακοπούλου Νιόβη, διαιτολόγος
- διατροφολόγος

<https://www.mednutrition.gr>

ΥΠΕΡ-ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΜΕΝΑ ΤΡΟΦΙΜΑ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΝΤΑΙ ΣΥΧΝΑ



- Αναψυκτικά
- Γλυκά ή αλμυρά συσκευασμένα σνακ
- Παγωτά
- Πολλά δημητριακά πρωινού
- Προμαγειρεμένα γεύματα
- Συσκευασμένες σούπες
- Προϊόντα ανασύστασης/επεξεργασίας κρέατος (ζαμπόν, λουκάνικα, μπέικον, χοτ ντογκ, συσκευασμένες κοτομπουκιές)
- Έτοιμα κατεψυγμένα γεύματα (πίτσα, τηγανητές πατάτες κ.α.)
- Συσκευασμένο ψωμί
- Ζυμαρικά
- Επιδόρπια σε σκόνη



ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΤΗΣ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ



Η διαδικασία επεξεργασίας τροφίμων μπορεί να είναι ωφέλιμη

- ✓ Στη συντήρηση των τροφών
- ✓ Στην ενίσχυση και τον εμπλουτισμό των τροφών με μικροθρεπτικά συστατικά, ιχνοστοιχεία και βιταμίνες
- ✓ Στη διατήρηση της θρεπτικής αξίας των τροφών
- ✓ Στην αύξηση της διαθεσιμότητας και της ποικιλίας
- ✓ Στην αύξηση της γευστικότητας και της υφής
- ✓ Στην εξασφάλιση της ασφάλειάς τους
- ✓ Στην εξατομίκευση των διατροφικών αναγκών και απαιτήσεων
- ✓ Στη διευκόλυνση των καταναλωτών



ΜΕΙΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΤΗΣ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Από την επεξεργασία τροφίμων προκύπτουν σημαντικά μειονεκτήματα



- ✓ Πολλές τεχνικές επεξεργασίας συντελούν στην απώλεια σημαντικών θρεπτικών συστατικών (κυρίως βιταμινών και φυτικών ινών) από το τρόφιμο.
- ✓ Τα πρόσθετα που χρησιμοποιούνται κατά κόρον στην επεξεργασία των τροφών, όπως το αλάτι, τα νιτρώδη, τα πρόσθετα σάκχαρα, και τα trans λιπαρά συχνά δεν αποτελούν τις πιο υγιεινές επιλογές σε μεγάλες δόσεις.
- ✓ Οι υπερ-επεξεργασμένες τροφές έχουν αυξημένη πιθανότητα να είναι ταυτόχρονα πολύ πυκνές θερμιδικά και αρκετά φτωχές θρεπτικά.
- ✓ Σύμφωνα με έρευνες, η μεταγευματική ενεργειακή δαπάνη μετά την κατανάλωση επεξεργασμένων τροφών είναι υψηλότερη (σε σχέση με μη επεξεργασμένες τροφές) και η ενέργεια που απαιτείται για την πέψη τους λιγότερη, ένας συνδυασμός που ίσως έχει αρνητική επίδραση στο ημερήσιο ενεργειακό ισοζύγιο.



ΠΗΓΗ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ:
Χρυσανθακοπούλου Νιόβη,
διαιτολόγος - διατροφολόγος
<https://www.mednutrition.gr>

ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΜΕΝΑ ΤΡΟΦΙΜΑ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ



Οι τροφές που έχουν υποστεί μεγάλη επεξεργασία, λόγω της φτωχής θρεπτικής τους αξίας και της υψηλής ενεργειακής τους πυκνότητας, έχουν συνδεθεί σε πλήθος μελετών με δυσμενείς εκβάσεις για την υγεία του ανθρώπου.

Συσχέτιση μεταξύ της κατανάλωσης επεξεργασμένων τροφών και του αυξημένου κινδύνου

- 1** για καρδιαγγειακά νοσήματα
- 2** εγκεφαλικά επεισόδια
- 3** υψηλή αρτηριακή πίεση
- 4** διαφόρων τύπων καρκίνου
- 5** ολικού κινδύνου για θνητότητα

Για τη συσχέτιση αυτή, ενοχοποιείται κυρίως η προσθήκη κορεσμένων/trans λιπαρών, πρόσθετων σακχάρων και άλατος κατά την παρασκευή των υπερ-επεξεργασμένων τροφών που διατίθενται μαζικά στην αγορά.

- 6** Επίσης η συστηματική κατανάλωσή αυτών των τροφών οδηγεί σε αύξηση του σωματικού βάρους και μακροπρόθεσμα στην παχυσαρκία.



ΠΗΓΗ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ:

Χρυσανθακοπούλου Νιόβη,
δαιτολόγος - διατροφολόγος
<https://www.mednutrition.gr>

ΤΡΟΠΟΙ ΜΕΙΩΣΗΣ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΜΕΝΩΝ ΤΡΟΦΩΝ



Αντικατάσταση των επεξεργασμένων τροφών με πιο υγιεινές επιλογές που έχουν υποστεί μικρότερου ή και μηδαμινού βαθμού επεξεργασία



Περιορίζουμε

την κατανάλωση υπερ-επεξεργασμένων τροφών στο ελάχιστο.

το γρήγορο φαγητό
τα έτοιμα σνακ
το delivery

Αφιερώνουμε χρόνο

στην προετοιμασία των γευμάτων μας
στη μαγειρική
για τη σωστή αποθήκευση των γευμάτων
για την ταξινόμηση στον χώρο της κουζίνας

Διαβάζουμε

τις διατροφικές ετικέτες των τροφίμων και μαθαίνουμε να τις κατανοούμε

Επιλέγουμε

υγιεινά σνακ
φρούτα
ξηρούς καρπούς
λαχανικά

Αντικαθιστούμε

τους λευκούς, επεξεργασμένους υδατάνθρακες με δημητριακά ολικής άλεσης

Κάνουμε σταδιακές, μικρές και ρεαλιστικές αλλαγές περιορίζοντας συνειδητά και σταθερά την κατανάλωση των επεξεργασμένων τροφών



ΠΗΓΗ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ:

Χρυσανθακοπούλου Νιόβη,
διαιτολόγος - διατροφολόγος
<https://www.mednutrition.gr>