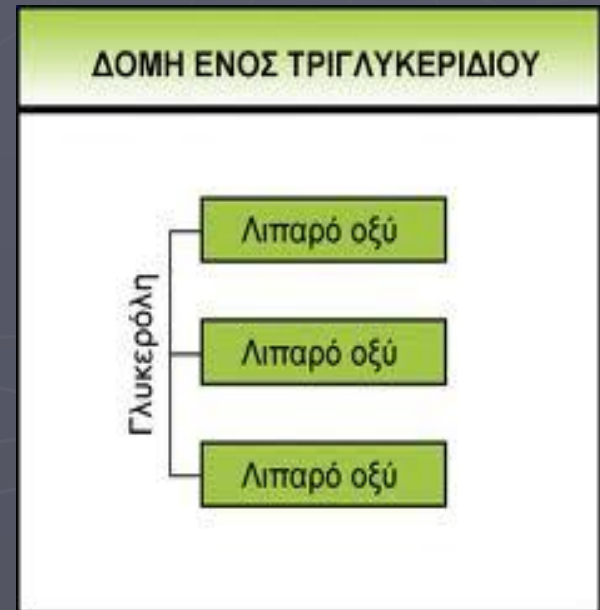
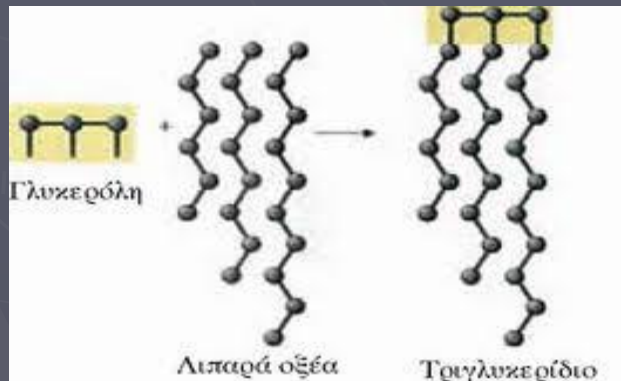


ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ & ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Λίπη και έλαια: Βασική κατηγορία θρεπτικών υλών που αποτελούν σημαντική πηγή ενέργειας.

Είναι ενώσεις που προκύπτουν από την αντίδραση οργανικών οξέων με γλυκερίνη και λέγονται γλυκερίδια (λιπίδια).



Διακρίνονται σε:

- **λίπη** (είναι στερεά σε συνήθεις θερμοκρασίες)
- **έλαια** (είναι υγρά)

Λίπη και έλαια



Ζωικά

βούτυρο
βοδινό λίπος
χοιρινό λίπος
ηπατέλαιο
ιχθυέλαιο
μουρουνέλαιο



Φυτικά

βούτυρο του κακάο
βούτυρο του κοκκοφοίνικα
ελαιόλαδο
ηλιέλαιο
σογιέλαιο
σουσαμέλαιο
καλαμποκέλαιο



Χρησιμότητα λιπών & ελαίων

- ▶ Εξασφαλίζουν σημαντικό μέρος της απαιτούμενης ενέργειας. Κατά το μεταβολισμό 1g λίπους αποδίδει 9 kcal, ενώ 1g υδατάνθρακα ή πρωτεΐνης αποδίδει 4 kcal.
- ▶ Εξασφαλίζουν τα απαραίτητα λιπαρά οξέα, που δε μπορεί να συνθέσει ο οργανισμός.
- ▶ Μεταφέρουν τις απαραίτητες λιποδιαλυτές βιταμίνες A,D,E,K.
- ▶ Συμβάλλουν στη διατήρηση της θερμοκρασίας του σώματος σε φυσιολογικά επίπεδα.

ΜΑΜΑ, ΕΡΧΕΤΑΙ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ
ΚΑΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΔΥΝΑΤΙΣΩ.
ΜΟΥ ΕΙΠΑΝ ΜΙΑ ΦΟΒΕΡΗ ΔΙΑΙΤΑ
ΠΟΥ ΤΡΩΣ ΜΟΝΟ ΧΟΡΤΑ !!

ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΔΕ ΣΟΥ ΕΙΠΑΝ
ΕΙΝΑΙ ΟΤΙ ΑΥΤΗ ΕΙΝΑΙ ΔΙΑΙΤΑ
ΕΞΑΦΑΝΙΣΗΣ !



Ο ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΟΛΑ
ΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΓΙΑ ΝΑ ΛΕΙΤΟΥΡΓΗΣΕΙ !

Λιπαρά οξέα

Ποικίλουν ως προς το μήκος της ανθρακικής τους αλυσίδας (4-22 άτομα άνθρακα) και τον αριθμό των διπλών δεσμών που περιέχουν.

Έτσι, διακρίνονται σε:

- Κορεσμένα (κανένας διπλός δεσμός)
- Μονοακόρεστα (1 διπλός δεσμός)
- Πολυακόρεστα (2 ή περισσότερους διπλούς δεσμούς)

Trans λιπαρά οξέα:



Είναι ακόρεστα λιπαρά οξέα που έχουν μετατραπεί σε ημίρευστα οξέα με θέρμανση ακόρεστων λιπαρών και προσθήκη ατόμων υδρογόνου. Βρίσκονται κυρίως στη μαργαρίνη και τις επεξεργασμένες τροφές, κρυμμένοι πίσω από διάφορα ονόματα στην ετικέτα, όπως:

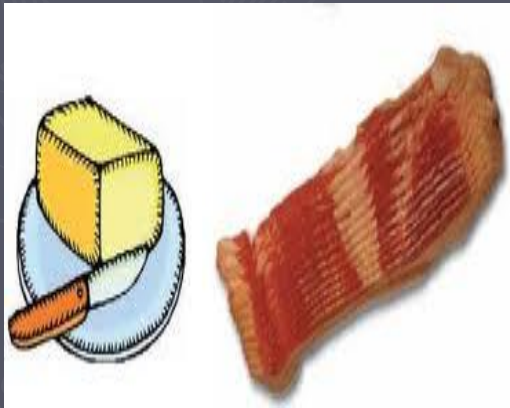
«μερικώς υδρογονωμένα φυτικά έλαια»

«επεξεργασμένα φυτικά έλαια»

«μερικώς υδρογονωμένα πολυακόρεστα έλαια»



Trans λιπαρά: Μερικά λίπη τηγανίσματος και μαγειρέματος, που χρησιμοποιούνται σε μπισκότα, κέικ, γλυκά, λιπαρό κρέας από βόδι ή αρνί.



Τρόφιμα πλούσια στους διάφορους τύπους λιπαρών

Κορεσμένα

- ▶ Βούτυρο
- ▶ Τυρί
- ▶ Κρέας και προϊόντα
- ▶ Πίτες
- ▶ Μαργαρίνες και μαγειρικά λίπη
- ▶ Λάδι καρύδα
- ▶ Φοινικέλαιο

Μονοακόρεστα

- ελιές
- ξηροί καρποί
- φυστίκια
- αβοκάντο
- ελαιόλαδο



Πολυακόρεστα

- Ω3: σολωμοί, σκουμπρί, ρέγγα, πέστροφα, καρύδια, σόγια
- Ω6: Ηλιόσποροι, σουσάμι, καρύδια, σόγια, καλαμπόκι, φυτόρ σιταριού



Μεσογειακή διατροφή



Η μεσογειακή διατροφή και ειδικότερα η στροφή προς τις παραδοσιακές, ελληνικές, διατροφικές συνήθειες έχει καταστεί ένα παγκόσμιο ρεύμα, το οποίο έχει αρχίσει να επαναπροσδιορίζει τις αρχές του διατροφικού πολιτισμού σε παγκόσμιο επίπεδο.



Η πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής



Τα βασικά χαρακτηριστικά της μεσογειακής διατροφής είναι:

- ▶ Ελαιόλαδο, σαν πρωταρχική πηγή λίπους. Ο τύπος αυτός της διαίτας προσδίδει 7-8 % της ενέργειας από κορεσμένα λίπη, ενώ το 25-35 % από μονοακόρεστα λίπη και κυρίως ελαιόλαδο.
- ▶ Υψηλή κατανάλωση οσπρίων.
- ▶ Υψηλή κατανάλωση δημητριακών (συμπεριλαμβάνοντας το ψωμί).
- ▶ Υψηλή κατανάλωση φρούτων και λαχανικών.
- ▶ Χαμηλή κατανάλωση κρέατος και των προϊόντων του.
- ▶ Μέτρια κατανάλωση γάλακτος και των προϊόντων του.
- ▶ Μέτρια κατανάλωση αλκόολ.



Ελαιόλαδο & Υγεία

- ▶ Το ελαιόλαδο, «υγρό χρυσάφι» κατά τον Όμηρο, βασικό συστατικό του μεσογειακού τρόπου διατροφής βοηθάει τη λειτουργία του καρδιαγγειακού συστήματος.
- ▶ Λειτουργεί σαν προστατευτική ουσία για τον καρκίνο του στομάχου.
- ▶ Αυξάνει την απορρόφηση ασβεστίου στο έντερο και μπορεί να ελαττώσει την οστεοπόρωση.
- ▶ Βοηθάει στη μείωση της χοληστερόλης στο αίμα, στη λειτουργία του ήπατος, την αρτηριοσκλήρωση και κατά του διαβήτη.



Το ελαιόλαδο πρέπει να είναι αναπόσπαστο τμήμα της καθημερινής διατροφής στον άνθρωπο.

Ελαιόλαδο & μαγείρεμα

- Κάτι που δεν πρέπει να ξεχνάμε ποτέ είναι το αποτέλεσμα του μαγειρέματος στα λίπη. Η επίδραση της **αυξημένης θερμοκρασίας** στα λίπη μπορεί να αλλάξει τη δομή τους και να μετατρέψουν ένα υγιεινό έλαιο σε ανθυγιεινό.
- Άλλος σημαντικός παράγοντας είναι **ο χρόνος μαγειρέματος**.
- Άρα, για καλύτερο μαγείρεμα πρέπει να δίνουμε σημασία στη χαμηλή θερμοκρασία, τη μικρότερη δυνατή διάρκεια μαγειρέματος και να αλλάζονται συχνά τα λάδια που χρησιμοποιούνται στο τηγάνισμα.



Ποιότητα ελαιόλαδου

Η ποιοτική κατάταξη του ελαιολάδου ακολουθεί διεθνείς σταθερές που συμβάλλουν στην τελική αξιολόγησή του.

- ▶ Χρώμα: Ποικίλει από σκούρο πράσινο μέχρι ανοιχτό πράσινο.
- ▶ Παχύτητα: Εξαρτάται από την περιοχή που παράγεται.
- ▶ Διαύγεια: Το ελαιόλαδο που προέρχεται από ώριμο καρπό έχει υψηλή διαύγεια σε αντίθεση με αυτό που προέρχεται από πρώιμο καρπό.
- ▶ Οσμή-γεύση: Η ευχάριστη γεύση και οσμή υποδηλώνουν ιδιαίτερα γνωρίσματα του ελαιολάδου. Η πικρή γεύση δείχνει ότι ο καρπός μαζεύτηκε πριν ωριμάσει.

- ▶ Οξύτητα: Ο βαθμός οξύτητας υποδηλώνει την περιεκτικότητά του σε ελαϊκό οξύ. Εξαρτάται από την υγεία του καρπού, το στάδιο ωρίμανσής του, τον τρόπο συγκομιδής, το χρόνο που μεσολαβεί μεταξύ συγκομιδής και παραγωγής ελαιολάδου. Εκφράζεται σε g ελεύθερου ελαϊκού οξέος ανά 100 g λιπαρής ύλης.

Ραφιναρισμένο ελαιόλαδο

- ▶ Η επεξεργασία αυτή πραγματοποιείται σε ελαιόλαδο κατώτερης ποιότητας, τα οποία έχουν δυσάρεστη οσμή και γεύση (λαμπάντε). Χάρη στον εξευγενισμό (ραφινάρισμα), ο οποίος πραγματοποιείται με φυσικές ή χημικές μεθόδους, τα ελαιόλαδα αυτά αποκτούν χαρακτηριστικά και γεύση παρόμοια με του καθαρού λαδιού.
- ▶ Το κυριότερο πρόβλημα του ραφιναρισμένου ελαίου είναι η υποβάθμιση των χαρακτηριστικών του, γιατί αλλοιώνονται οι βιταμίνες και άλλες χρήσιμες ουσίες που περιέχει, όπως είναι οι τοκοφερόλες, οι στερόλες κ.λ.π.

Ο δεκάλογος της ποιότητας του λαδιού

1. Το λάδι πρέπει να είναι συσκευασμένο σε δοχεία 3-5 λίτρων γυάλινα ή μεταλλικά, πάνω στα οποία να αναγράφεται το όνομα και η διεύθυνση του παρασκευαστή.
2. Το λάδι να είναι διαυγές. Η υγρασία, τα αιωρήματα και η μούργα ταγγίζουν και πικρίζουν το ελαιόλαδο.
3. Να είναι χαμηλής οξύτητας (0-0,8 %), δηλ. εξαιρετικά παρθένο ελαιόλαδο.
4. Το χρώμα του ελαιολάδου να είναι μεταξύ ανοιχτού χρυσοπράσινου και πράσινου ή σκούρου πράσινου.





5. Να μην αγοράζουμε ελαιόλαδο από πλανόδιους πωλητές.
6. Η τιμή του να μην είναι χαμηλότερη από τη μέση τιμή των άλλων, γιατί συνήθως η ποιότητα είναι συνάρτηση της τιμής.
7. Να μην περιέχει οποιοδήποτε συντηρητικό μέσο ή τοξικές ουσίες, γιατί χαρακτηρίζεται ως μη βρώσιμο ή επικίνδυνο.
8. Να μην αναμειγνύουμε λάδια μεταξύ τους ή με άλλες λιπαρές ουσίες.



9. Να αποφεύγουμε ελαιόλαδα που είναι εκτεθειμένα στο φως ή την υγρασία.
10. Να προσέχουμε και να διαβάζουμε προσεκτικά τις ετικέτες των συσκευασμένων ελαιολάδων.



Ευχαριστούμε

Περιβαλλοντική ομάδα
Γ' Γυμνασίου Κερατεάς