


Το πιο απαραίτητο υλικό για μια καλή σπιτική μαγειρική είναι η αγάπη για εκείνους για τους οποίους μαγειρεύεις



3.2 Ομάδες τροφίμων

απαραίτητα θρεπτικά συστατικά



Οι απαραίτητες ουσίες, τις οποίες δεν μπορεί να συνθέσει ο οργανισμός μας, αλλά τις χρειάζεται για να λειτουργήσει σωστά

Θερμιδογόνα
Θρεπτικά συστατικά
μας δίνουν
την ενέργεια
που χρειαζόμαστε
καθημερινά

οι υδατάνθρακες
4 Kcal /gr

οι πρωτεΐνες
4 Kcal /gr

τα λιπίδια
9 Kcal /gr

μη
θερμιδογόνα
θρεπτικά
συστατικά
συμμετέχουν
σε ζωτικής σημασίας
λειτουργίες
του οργανισμού

οι βιταμίνες

τα μέταλλα
ιχνοστοιχεία

το νερό

αντιοξειδωτικές
ουσίες

ΑΝΤΙΟΞΕΙΔΩΤΙΚΕΣ ΟΥΣΙΕΣ

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 πρόωρη γήρανση.



Για το λόγο αυτό είναι αναγκαίο να προτιμούμε φρέσκα τρόφιμα και όχι τυποποιημένα και συμπληρώματα διατροφής καθώς δεν περιέχουν αυτές τις πολύτιμες ουσίες.



απαραίτητα θρεπτικά συστατικά



1^ο ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ: τα
απαραίτητα θρεπτικά συστατικά
να μην προσλαμβάνονται από
συμπληρώματα διατροφής,
γιατί, πιθανότατα χάνονται οι
ευεργετικές ιδιότητες που
κρύβουν οι τροφές.

απαραίτητα θρεπτικά συστατικά

2° ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ: Τα
απαραίτητα για τον άνθρωπο
θρεπτικά συστατικά δεν
περιέχονται όλα σε ένα τρόφιμο,
γιαυτό, το καθημερινό μας
διαιτολόγιο πρέπει να διακρίνεται
από ποικιλία και όχι από
μονόπλευρη διατροφή

ποικιλία και ισορροπημένο διαιτολόγιο

νόστιμα,

πρακτικά,

υγιεινά
και με ποικιλία,
ώστε να τροφοδοτήσουμε
σωστά τον οργανισμό μας.

είναι απλούστερο
και προτιμότερο να
επιλέξουμε τρόφιμα
που είναι:

Ομάδες τροφίμων

Οι διατροφολόγοι έχουν κατατάξει τις τροφές σε μεγάλες ομάδες,

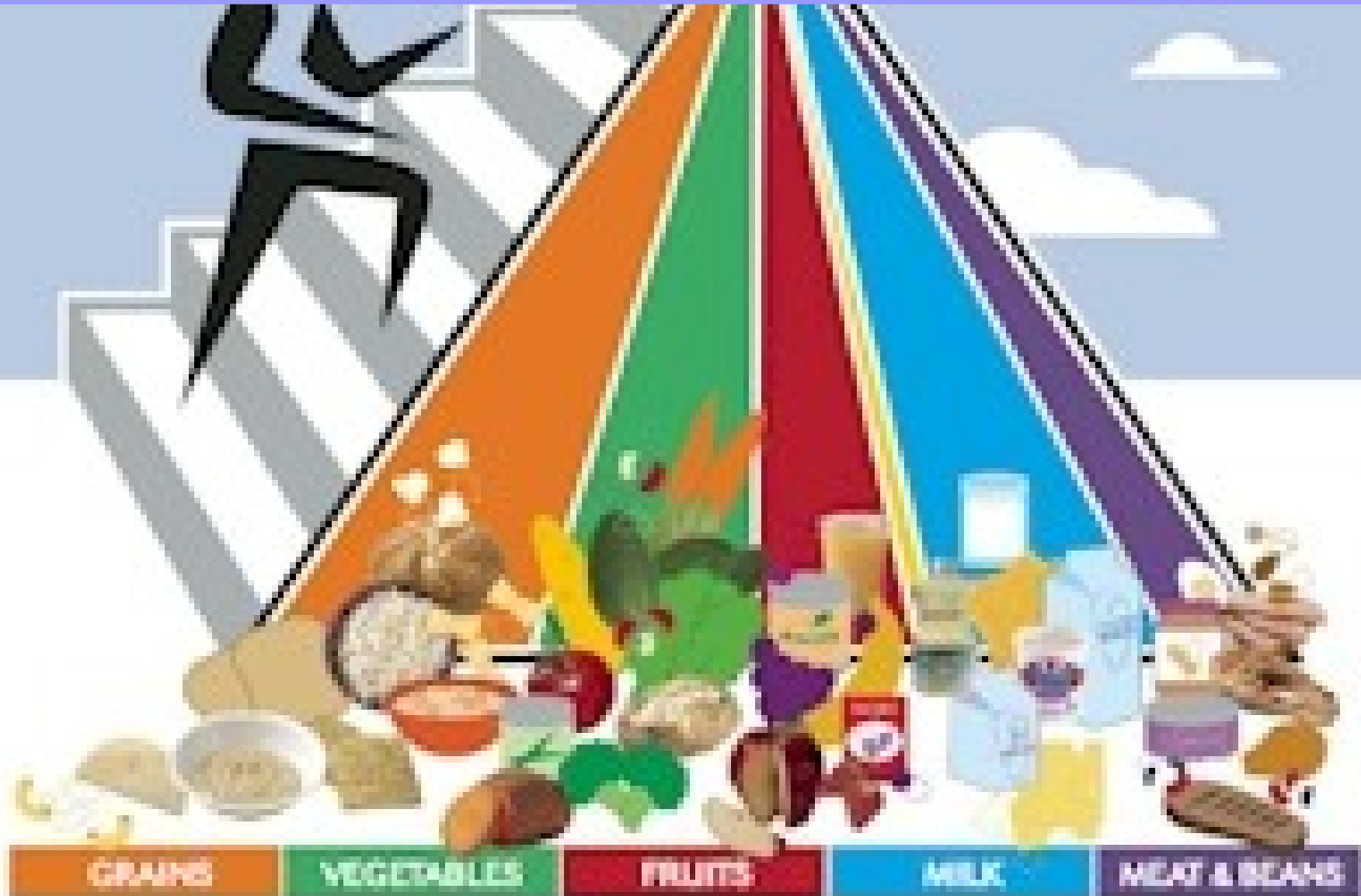
Οπότε, όποιο τρόφιμο της ίδιας ομάδας κι αν καταναλώνουμε, μας προσφέρει τα ίδια περίπου θρεπτικά συστατικά.

επειδή παρατήρησαν ότι αρκετές έχουν παρόμοια σύσταση μεταξύ τους και περιέχουν τα ίδια περίπου θρεπτικά συστατικά.

ΖΥΜΑΡΙΚΑ

ΨΩΜΙ

Ομάδες τροφίμων & ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΕΥΤΙΚΕΣ ΤΡΟΦΕΣ




**1η Γάλα και γαλακτοκομικά
το γάλα,
το τυρί και το γιαούρτι**




2η Φρούτα όλα τα φρούτα



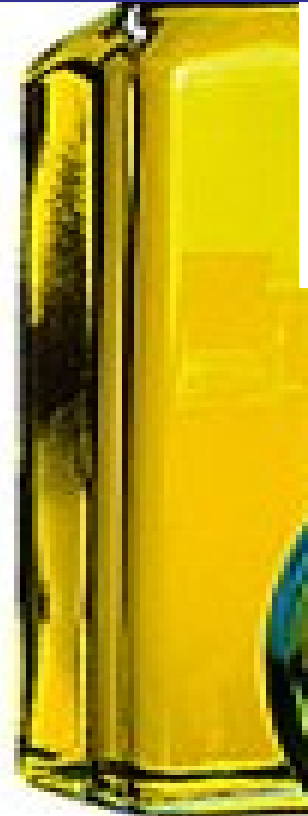
A wooden spoon filled with white rice grains, surrounded by other grains and pasta on a wooden surface. The background is a wooden surface with scattered grains and pasta. The text is overlaid on a yellow oval shape.

3η Δημητριακά - ψωμί – όσπρια
τα δημητριακά
και τα προϊόντα τους,
όπως ψωμί, ζυμαρικά,
ρύζι και η πατάτα καθώς και τα όσπρια



4η Κρέας - ψάρι
το κόκκινο κρέας,
τα πουλερικά και το αβγό,
τα ψάρια και τα θαλασσινά

5η Λίπη - έλαια
όλα τα είδη λαδιού,
το βούτυρο, η μαργαρίνη,
το αβοκάντο και οι ξηροί καρποί



**6η Χορταρικά
όλα τα λαχανικά και
φρέσκα μυρωδικά**



ΣΥΣΤΗΝΕΤΑΙ
να καταναλώνουμε
τις διαφορετικές τροφές
σε συγκεκριμένες ποσότητες
και σε διαφορετική συχνότητα,
για να επιτύχουμε
μια ισορροπημένη διατροφή

