Ομάδες Τροφίμων

# 3η Ομάδα: Δημητριακά.

|  |
| --- |
| ***Ψωμί, ρύζι, ζυμαρικά, δημητριακά, πατάτες***. Οι τροφές αυτές βρίσκονται στη βάση της διατροφικής πυραμίδας, είναι πλούσιες σε σύνθετους υδατάνθρακες, βιταμίνες της ομάδας Β, πρωτεΐνες, άπεπτες φυτικές ίνες, σίδηρο και άλλα μέταλλα. Οι περισσότερες από αυτές τις τροφές είναι από τη φύση τους χαμηλές σε λίπος. Όταν μάλιστα περιέχουν το φλοιό τους ή είναι ολικής αλέσεως τότε παρέχουν και αρκετές φυτικές ίνες, με τις οποίες αντιμετωπίζεται η δυσκοιλιότητα και μειώνονται τα επίπεδα των λιπιδίων στο αίμα. |

# 2η Ομάδα: Φρούτα

***Εσπεριδοειδή, χυμοί φρούτων, άλλα φρούτα καθώς και ξηρά φρούτα.*** Περιέχουν Βιταμίνες Α και E, φυλλικό οξύ, υδατάνθρακες, άπεπτες φυτικές ίνες, μέταλλα, νερό. Οι υδατάνθρακες των φρούτων (γλυκόζη, φρουκτόζη) προσφέρουν άμεση ενέργεια στον οργανισμό. Είναι προτιμότερο να καταναλώνονται όπως είναι παρά με τη μορφή χυμών, γιατί χάνουν τις φυτικές ίνες και μεγάλο ποσοστό βιταμινών.

# 2η Ομάδα: Λαχανικά

Περιέχουν Βιταμίνες Α και E, φυλλικό οξύ, υδατάνθρακες, άπεπτες φυτικές ίνες, μέταλλα, νερό. Τα λαχανικά εκτός από υδατάνθρακες είναι πολύ καλή πηγή φυτικών ινών βιταμινών και αλάτων. Προτιμάμε τα φρέσκα και εποχιακά λαχανικά.

# 4η Ομάδα: Κρέας, ψάρι, θαλασσινά, αυγά, όσπρια, ξηροί καρποί

Παρέχουν πρωτεΐνη (υλικά κατασκευής, δημιουργούν και αναπλάθουν τους ιστούς). Περιέχουν επίσης βιταμίνες, λίπη, σίδηρο και άλλα μέταλλα.

# 1η Ομάδα: Γαλακτοκομικά προϊόντα

# *Γάλα, γιαούρτι, τυρί.*Παρέχουν ασβέστιο, βιταμίνη D, πρωτεΐνη, σίδηρο και άλλα μέταλλα κτλ. Κάποιες τροφές, όπως το τυρί, έχουν περισσότερο λίπος κι άλλες λιγότερο. Η θρεπτικότητα του γάλακτος δεν ελαττώνεται με την μείωση του λίπους, οπότε είναι προτιμότερο να καταναλώνουμε γάλα με χαμηλά λιπαρά.

# 5 ηΟμάδα: Λίπη, έλαια, γλυκά

***Ελιές, ελαιόλαδο, σπορέλαιο, μαγιονέζα, μαργαρίνη, βούτυρο, σάλτσες, γλυκά, ανάλατοι ξηροί καρποί***). Στη σωστή ποσότητα προσθέτουν γεύση και ευχαρίστηση στα γεύματά μας αλλά σε μεγάλη ποσότητα αποτελούν την κύρια αιτία της παχυσαρκίας.

**Πρωτεΐνες : ποια η σημασία τους για την ανάπτυξη του οργανισμού μας και τη διατήρηση της καλής του κατάστασης .**

Οι **πρωτεΐνες** έχουν πολλές διαφορετικές λειτουργίες μέσα στο σώμα, το οποίο τις χρησιμοποιεί ως ενέργεια. Η πρωτεΐνη χρησιμοποιείται επίσης ως ένα ένζυμο που προκαλεί αντιδράσεις μέσα στο σώμα, συμπεριλαμβανομένου του μεταβολισμού και του γονιδίου της ανάπτυξης και της επιδιόρθωσης. Χρησιμοποιείται επίσης για να μεταφέρει τα «σήματα» από το ένα μέρος του σώματος στο άλλο και να σχηματίσει δομές, συμπεριλαμβανομένων των μυών.

Η πρωτεΐνη είναι απαραίτητη για τον οργανισμό μας, όμως χρειαζόμαστε επίσης υδατάνθρακες, βιταμίνες, ανόργανα άλατα, αντιοξειδωτικά, φυτοχημικά και υγιή έλαια για την εύρυθμη λειτουργία του. Μια ισορροπημένη διατροφή με μια σειρά από πλήρη τρόφιμα είναι απαραίτητη για ένα υγιές σώμα.

Ένας από τους βασικότερους λόγους που η διατροφή πολλών ατόμων είναι τόσο ελλιπής, είναι το γεγονός ότι εξισώνουν την πρωτεΐνη με την καλή διατροφή, νομίζοντας ότι τα ζωικά προϊόντα είναι ο μόνος τρόπος για να την λάβουμε στη διατροφή μας. Που μπορούμε όμως να βρούμε πρωτεΐνη

1. Λαχανικά, δημητριακά ολικής αλέσεως, φασόλια, ξηροί καρποί και σπόροι
2. Κοτόπουλο, μοσχάρι, σολομός , γαλόπουλα
3. Σόγια, αυγά, καστανό ρύζι

**Ακόμη**

“Μύθοι γύρω από τις πρωτεΐνες”

**Ο μύθος:** Για να «χτίσουμε» μυς θα πρέπει να λαμβάνουμε μεγάλες ποσότητες πρωτεΐνης καθημερινά.

**Η αλήθεια:** Οι αθλητές και τα πολύ δραστήρια άτομα χρειάζονται μόνο 1,6 με 1,8 γραμμάρια πρωτεΐνης ανά κιλό σωματικού βάρους την ημέρα. Όσοι δεν είναι και τόσο ενεργητικοί, χρειάζονται ακόμη λιγότερη. Το μητρικό γάλα περιέχει μόνο 6% πρωτεΐνη, αλλά ένα μωρό μπορεί να μεγαλώσει επαρκώς με αυτό.

**Ο μύθος:** Ο καλύτερος τρόπος για να πάρουμε πρωτεΐνη είναι από το κρέας.

**Η αλήθεια:** Η μέτρια κατανάλωση κόκκινου κρέατος, δηλαδή μια μερίδα την ημέρα, δημιουργεί πιο σοβαρό κίνδυνο για την υγεία απ’ όσο φανταζόμαστε.

