

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΥΓΙΕΙΑ

ΟΙ 5 ΒΑΣΙΚΕΣ ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΩΝ

Στην Ομάδα αυτή ανήκουν:

- Γάλα
- Τυριά
- Γιαούρτι
- Ποφίματα γάλακτος



Τα φρούτα και τα λαχανικά

Είναι σημαντική πηγή βιταμινών.

Βιταμίνη C Α-Ε-Κ και Φυλλικό οξύ



ψωμί

ρύζι

μακαρόνια



δημητριακά

τσουρέκι

πατάτες

κουλούρι



ΟΜΑΔΑ ΣΥΣΤΡΩΣΤΩΝ



Ομάδα 5η: Λίπη & έλαια - τρόφιμα



Στην ομάδα των λιπών και ελαίων ανήκουν:
Τα λιπίδια φυτικής προέλευσης (δωμάτιο, ηλιέλαιο, μαργαρίνη, κλπ.) τα οποία παράγονται από φυτικές μεμβράνες (όπως είναι οι μεμβράνες των φυτικών μεμβρανών) και τα λιπίδια ζωικής προέλευσης (ψάρια, κρέας, αυγά, κλπ.)

ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Τα διάφορα τρόφιμα κατατάσσονται σε ομάδες τροφίμων με βάση την περιεκτικότητά τους σε θρεπτικά συστατικά.



1^η ΒΑΣΙΚΗ ΟΜΑΔΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ: Γάλα και γαλακτοκομικά

ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΕΥΤΙΚΕΣ ΤΡΟΦΕΣ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ ΓΑΛΑΚΤΟΣ:

Το γάλα, το τυρί, το γιαούρτι κ. ά.

Τα τρόφιμα της ομάδας γάλακτος είναι καλές πηγές πρωτεΐνης, ασβεστίου, και ριβοφλαβίνης.



2^η ΒΑΣΙΚΗ ΟΜΑΔΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ: ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ

ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΕΥΤΙΚΕΣ ΤΡΟΦΕΣ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ ΦΡΟΥΤΩΝ
ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ: είναι όλα τα φρούτα και τα λαχανικά.



Τα τρόφιμα της ομάδας φρούτων και λαχανικών είναι πλούσια σε βιταμίνη C , φυλλικό οξύ και φυτικές ίνες. Πολλά από αυτά είναι επίσης καλές πηγές βιταμίνης A και υδατανθράκων.

ΕΠΟΧΙΑΚΑ ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ

ΠΡΟΤΙΜΑΜΕ ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΕΠΟΧΗΣ γιατί είναι πιο πλούσια σε θρεπτικά συστατικά, είναι πιο γευστικά, πιο υγιεινά και πιο οικονομικά.



3^η ΒΑΣΙΚΗ ΟΜΑΔΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ: ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ-ΨΩΜΙ

ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΕΥΤΙΚΕΣ ΤΡΟΦΕΣ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ: Τα δημητριακά και τα προϊόντα τους, όπως ψωμί, ζυμαρικά, ρύζι, πατάτα.



Τα τρόφιμα της ομάδας των δημητριακών παρέχουν μεγάλες ποσότητες υδατανθράκων, σημαντικές ποσότητες των βιταμινών θειαμίνη και νιασίνη, καθώς και φυτικές ίνες.

4^η ΒΑΣΙΚΗ ΟΜΑΔΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ:

Το κόκκινο κρέας, τα πουλερικά και το αυγό, τα ψάρια, τα θαλασσινά, καθώς και τα όσπρια.

ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΕΥΤΙΚΕΣ ΤΡΟΦΕΣ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ: Το κόκκινο κρέας, τα πουλερικά και το αυγό, τα ψάρια, τα θαλασσινά, καθώς και τα όσπρια.



Τα τρόφιμα της ομάδας κρέατος παρέχουν πρωτεΐνη, πολλά μέταλλα, καθώς και βιταμίνες του συμπλέγματος Β.

5^η ΒΑΣΙΚΗ ΟΜΑΔΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ:

Ελαιόλαδο, το βούτυρο, η μαργαρίνη, οι ξηροί καρποί και όλα τα είδη λαδιού.

ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΕΥΤΙΚΕΣ ΤΡΟΦΕΣ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ:

Ελαιόλαδο, το βούτυρο, η μαργαρίνη, οι ξηροί καρποί και όλα τα είδη λαδιού.



Τα τρόφιμα που ανήκουν στην ομάδα λίπους είναι πλούσιες πηγές λίπους.

ΟΙ ΑΝΤΙΟΞΕΙΔΩΤΙΚΕΣ ΟΥΣΙΕΣ

ΟΙ ΤΡΟΦΕΣ «ΚΡΥΒΟΥΝ» ΚΑΙ ΑΛΛΑ «ΜΥΣΤΙΚΑ», δηλαδή άλλα συστατικά, τα οποία συμβάλλουν στην πρόληψη των ασθενειών και στη διατήρηση της υγείας και της ευεξίας. Τέτοιου είδους συστατικά είναι και ΟΙ ΑΝΤΙΟΞΕΙΔΩΤΙΚΕΣ ΟΥΣΙΕΣ, 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 πρόωγη γήρανση.



ΑΝΤΙΟΞΕΙΔΩΤΙΚΕΣ ΟΥΣΙΕΣ

Οι άνθρωποι που διατηρούν τα υψηλότερα επίπεδα αντιοξειδωτικών θρεπτικών συστατικών στο αίμα τους είναι επίσης πιθανό να ζουν περισσότερο και υγιέστερα.

Αντιοξειδωτικές θρεπτικές ουσίες:

- Βιταμίνη C
- Βιταμίνη E
- Καροτενοειδή



Από το 1970 πολλές μελέτες έχουν καταδείξει ότι οι διατροφές που είναι πλούσιες σε αντιοξειδωτικά:

- Προλαμβάνουν τις ασθένειες και την πρόωρη γήρανση
- Διεγείρουν το ανοσοποιητικό σύστημα για να προστατεύσουν το σώμα από τις ασθένειες και τη μόλυνση
- Μειώνουν την απώλεια μνήμης και ψυχικής λειτουργίας που σχετίζεται με την ηλικία.

ΕΥΕΡΓΕΤΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟΥ

ΤΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ περιλαμβάνεται σε όλα τα φαγητά των λαών της ΜΕΣΟΓΕΙΟΥ και κατά προτίμηση τρώγεται ωμό. Είναι πλούσιο στο μονοακόρεστο ελαϊκό οξύ, που θεωρείται ευεργετικό για τον οργανισμό. Το ελαιόλαδο δρα ευεργετικά και προστατευτικά για τον οργανισμό. Θεωρείται το καλύτερο λάδι, γιατί περιέχει ακόρεστα λιπαρά οξέα. Το ελαιόλαδο βοηθά στην καλή λειτουργία της καρδιάς κ. ά., μειώνει τον κίνδυνο αθηροσκλήρωσης και στεφανιαίας νόσου. Επιδρά θετικά στο πεπτικό σύστημα, είναι ευκολοχώνευτο και περιέχει και την αντιοξειδωτική βιταμίνη Ε.



Η ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Η ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

είναι ένα πολύτιμο δώρο υγείας :

1. Υγιεινή και εύγευστη χωρίς να είναι βαρετή.
2. έχει ποικιλία και πολυχρωμία.
3. Προστατεύει την καρδιά μας.
4. Μας προφυλάσσει από σοβαρές ασθένειες όπως παχυσαρκία , σακχαρώδη διαβήτη και από ορισμένες μορφές καρκίνου.
5. Είναι αντιγηραντική.



Η ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ Ο ΒΑΣΙΛΙΑΣ ΤΗΣ ΥΓΙΕΙΑΣ

Η ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΥΣΤΗΝΕΙ:
ΠΕΡΙΣΟΤΕΡΟ ΨΑΡΙ ΚΑΙ ΛΙΓΟΤΕΡΟ ΚΡΕΑΣ



ΤΑ ΨΑΡΙΑ ΠΕΡΙΕΧΟΥΝ ΚΑΙ ΙΧΘΥΕΛΑΙΑ
ΠΟΥ ΜΕΙΩΝΟΥΝ ΤΑ ΕΠΙΠΕΔΑ

ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗΣ ΣΤΟ ΑΙΜΑ ΚΑΙ ΠΕΡΙΟΡΙΖΟΥΝ ΤΟΝ ΚΙΝΔΥΝΟ
ΚΑΡΔΙΟΠΑΘΕΙΩΝ , ΚΑΘΩΣ ΚΑΙ ω-3 και ω-6.



ΤΡΩΓΟΝΤΑΣ ΕΝΑ ΠΑΓΩΤΟ Ή ΕΝΑ ΚΟΜΜΑΤΙ ΤΟΥΡΤΑΣ

Τροφοδοτούμε τον οργανισμό μας με τα ανεπιθύμητα κορεσμένα λιπίδια, τα οποία ανεβάζουν τη χοληστερίνη στο αίμα και είναι υπεύθυνα για καρδιαγγειακά νοσήματα.

Επίσης προσλαμβάνουμε αρκετή ζάχαρη, η οποία συγκαταλέγεται στις κενές θερμίδες άρα μας παρέχει μόνο ενέργεια αλλά κανένα θρεπτικό συστατικό, διαταράσσοντας τη διατροφική ισορροπία μας.



ΤΡΩΓΟΝΤΑΣ ΜΙΑ ΜΠΑΝΑΝΑ

ΤΡΩΓΟΝΤΑΣ ΜΙΑ ΜΠΑΝΑΝΑ προστατεύεις την καρδιά σου, δυναμώνεις τα οστά σου και τροφοδοτείς τον οργανισμό σου με βιταμίνες Α, C, Ε, Β6 και υδατάνθρακες που απελευθερώνουν άμεσα ενέργεια και σου μειώνουν την κούραση. Λόγω της σημαντικής περιεκτικότητάς της σε κάλιο ελέγχει την αρτηριακή σου πίεση. Το μαγνήσιο και το ασβέστιο που περιέχει ενισχύουν την μυϊκή λειτουργία και την υγεία των οστών σου. Επιπλέον η μπανάνα είναι πλούσια σε φυτικές ίνες για την καλή λειτουργία του εντέρου. Κι αν ασχολείσαι με τον αθλητισμό, πρέπει να ξέρεις ότι **Η ΜΠΑΝΑΝΑ** είναι **ΤΟ ΦΡΟΥΤΟ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΗ ΚΑΙ ΠΡΟΣΦΕΡΕΙ ΕΠΑΡΚΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΓΙΑ ΜΙΑ ΕΝΤΟΝΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ.**

Πρωτονοταρίου Διαλεκτή ΠΕ80 ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ

