

ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Δημητριακά - Ψωμί

3



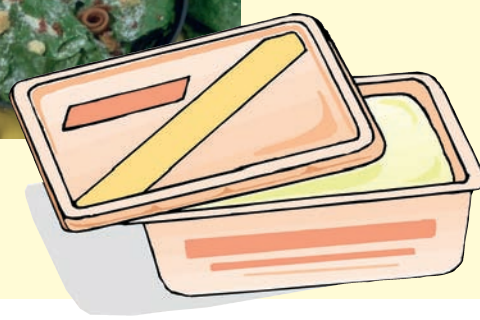
Κρέας - Ψάρι - Όσπρια

4



Λίπη - Έλαια

5



3.3 Ομάδα 1η: Γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα

Στόχοι της υποενότητας αυτής είναι οι μαθητές:

- ➔ Να αναγνωρίζουν τα τρόφιμα που ανήκουν στην ομάδα γάλακτος και γαλακτοκομικών.
- ➔ Να γνωρίζουν τα θρεπτικά συστατικά που περιέχονται στην ομάδα αυτή.
- ➔ Να γνωρίζουν τις μορφές κυκλοφορίας γάλακτος και γαλακτοκομικών στην αγορά.

Λέξεις – κλειδιά: γάλα, τυρί, γιαούρτι, γαλακτοκομικά προϊόντα light, είδη γάλακτος, κορεσμένα λιπίδια, ασβέστιο, οστεοπόρωση, πρωτεΐνη και ριβοφλαβίνη



Εικ. 3.9 Τρώγε κάθε μέρα γαλακτοκομικά προϊόντα

Στην ομάδα αυτή ανήκουν:

- ❖ το γάλα
- ❖ το τυρί
- ❖ το γιαούρτι
- ❖ ροφήματα από γάλα (σοκολατούχο) ή ξινόγαλα.

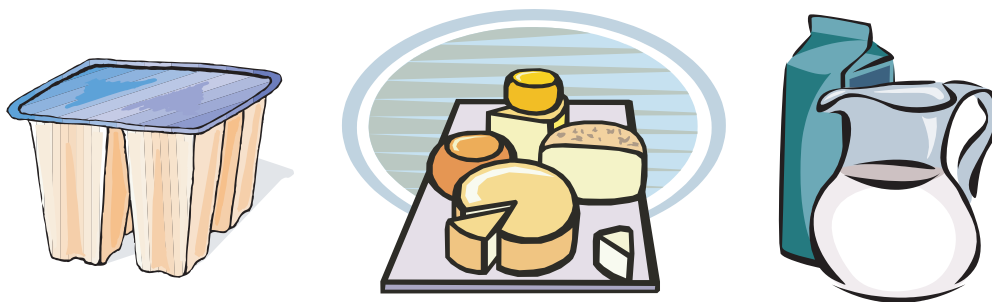
Στην ομάδα αυτή δεν ανήκουν η κρέμα γάλακτος και το βούτυρο γάλακτος.

Η ομάδα του γάλακτος και των προϊόντων του θεωρείται:

- ❖ η σημαντικότερη πηγή ασβεστίου (για γερά οστά και δόντια)
- ❖ σημαντική πηγή πρωτεϊνών (απαραίτητες για την ανάπτυξη και λειτουργία του οργανισμού)
- ❖ σημαντική πηγή βιταμινών του συμπλέγματος Β (υπεύθυνες για πολλές διαφορετικές λειτουργίες).

Στο εμπόριο κυκλοφορούν διάφορα προϊόντα γάλακτος και γαλακτοκομικών:

- ❖ **Γάλα παστεριωμένο**, το οποίο ονομάζουμε και φρέσκο γάλα και διατηρείται λίγες ημέρες στο ψυγείο.
- ❖ **Γάλα διαρκείας** (ή υψηλής παστερίωσης ή μακράς διαρκείας), το οποίο διαρκεί περισσότερες ημέρες έως και μήνα.
- ❖ **Γάλα αποστειρωμένο**, το οποίο έχει μια ελαφρά αλλοιωμένη γεύση, διατηρείται όμως αρκετούς μήνες.



*Εικ. 3.10 Αν δεν προτιμάς το γάλα, τρώγε καθημερινά γιαούρτι ή τυρί
(1 ποτήρι γάλα = 1 κεσές γιαούρτι = 1 κομμάτι τυρί σε μέγεθος σπιρτόκουτου)*

- ❖ **Γάλα εβαπορέ**, το οποίο είναι συμπυκνωμένο γάλα, γι' αυτό το αραιώνουμε με νερό πριν το πούμε. Υπάρχει και το **ζαχαρούχο γάλα εβαπορέ**, το οποίο είναι συμπυκνωμένο με προσθήκη ζάχαρης, καθώς και η
- ❖ **Σκόνη γάλακτος** από την οποία έχει αφαιρεθεί το νερό.

Τα παραπάνω είδη γάλακτος κυκλοφορούν συχνά και με διαφορετικές γεύσεις, με επικρατέστερη αυτή της σοκολάτας (**σοκολατούχο γάλα**). Επίσης υπάρχει γάλα **εμπλουτισμένο** με θρεπτικά συστατικά, όπως βιταμίνη Α ή D, σίδηρο ή περισσότερο ασβέστιο.

Όλα τα είδη του γάλακτος τα συναντάμε σε 3 τύπους, ανάλογα με την περιεκτικότητά τους σε λιπαρά:

- ❖ το **πλήρες γάλα** με 3,5% λιπαρά (συνήθως με μπλε χρώμα στη συσκευασία)
- ❖ το **ημίπαχο γάλα** ή «ελαφρύ» ή light με 1,5% λιπαρά (συνήθως με πράσινο χρώμα στη συσκευασία)
- ❖ το **άπαχο γάλα** με 0% λιπαρά (συνήθως με γαλάζιο χρώμα στη συσκευασία).

Το είδος των λιπαρών που περιέχει το γάλα και τα προϊόντα του ανήκει στα **κορεσμένα λιπίδια**, τα οποία πρέπει να περιορίζουμε στη διατροφή μας όπως αναφέρεται και στο κεφάλαιο των λιπιδίων (3.7). Για το λόγο αυτόν προτείνεται στους ενήλικες οι οποίοι πίνουν καθημερινά γάλα, αυτό με μειωμένα λιπαρά (1,5%), ενώ όσον αφορά τα παιδιά δεν καταλήγουν όλοι οι διατροφολόγοι στο ίδιο συμπέρασμα. Όταν όμως το παιδί έχει αυξημένο σωματικό βάρος, είναι προτιμότερο το μερικώς αποβουτυρωμένο γάλα (1,5% λιπαρά). Άλλωστε, αυτό περιέχει την ίδια ποσότητα ασβεστίου και πρωτεϊνών με το πλήρες γάλα (3,5% λιπαρά).

Γενικότερα όμως, τα **προϊόντα διαίτης (light)** δε θεωρούνται απαραίτητα για μια υγιεινή διατροφή καθώς και για τη διατήρηση ή μείωση του σωματικού βάρους.

Εκτός από το αγελαδινό γάλα, στο εμπόριο συναντάμε σπανιότερα και κατσικίσιο γάλα, ενώ για όσους είναι αλλεργικοί στο γάλα αγελάδος κυκλοφορεί και **γάλα σόγιας**. Μεγάλη ποικιλία σε γεύσεις, είδη λιπαρών ή και εμπλουτισμό με θρεπτικά συστατικά υπάρχει επίσης στο **γιαούρτι**, το οποίο εκτός από αγελαδινό μπορεί να προέρχεται και από πρόβειο γάλα.

Τα είδη του **τυριού** ανάλογα με την περιεκτικότητά τους σε λιπίδια κατατάσσονται σε:

- ❖ **άπαχα τυριά** με λιγότερο από 10% λιπαρά
- ❖ **παχιά τυριά** με 50% - 85% λιπαρά.

Τα σκληρά τυριά περιέχουν περισσότερα λιπαρά και λιγότερες πρωτεΐνες. Με άλλα λόγια η περιεκτικότητά σε πρωτεΐνες είναι αντιστρόφως ανάλογη προς την περιεκτικότητά σε λιπαρά. Τα πε-

ρισσότερα κίτρινα τυριά, ελληνικά (π.χ. κασέρι, γραβιέρα) και ξένα (π.χ. γκούντα, έμμενταλ), περιέχουν περίπου 45% λιπαρά. Η φέτα περιέχει κατά μέσο όρο 25% λιπαρά.

Σε περίπτωση που ένα άτομο δεν προτιμά το γάλα, μπορεί να το αντικαταστήσει με άλλα τρόφιμα της ομάδας αυτής, όπως είναι το γιαούρτι ή το τυρί, για να εξασφαλίσει γερά κόκαλα. Ένα ποτήρι γάλα ισοδυναμεί με έναν κεσέ γιαούρτι (≈ 220 ml) ή 30 g τυρί (μεγέθους σπιρτόκουτου). Εκτός από τα γαλακτοκομικά προϊόντα υπάρχουν και άλλες τροφές με σημαντική περιεκτικότητα σε ασβέστιο, όπως το μπρόκολο, τα ραδίκια και τα μικρά ψάρια που τρώγονται με το κόκαλο (αθερίνα, γαύρος, μαρίδα κ.ά.)



Εικ. 3.11 Καλές πηγές ασβεστίου είναι εκτός από τα γαλακτοκομικά και τα χόρτα ραδίκια, το μαύρο ψωμί, το μπρόκολο καθώς και τα μικρά ψάρια που τρώγονται ολόκληρα

Το **ασβέστιο**, πλούσιο συστατικό του γάλακτος και των γαλακτοκομικών, είναι υπεύθυνο για τα γερά οστά και για την πρόληψη της οστεοπόρωσης στους ενήλικες. Το σώμα μας εναποθέτει, δηλαδή «γεμίζει» τα κόκαλά μας με ασβέστιο από τη βρεφική ηλικία ως και τα 25 περίπου χρόνια. Μετά την ηλικία των 30, αρχίζει πολύ αργά αλλά σταθερά η αποδόμηση, δηλαδή «φεύγει» το ασβέστιο από τα οστά. Όσοι λοιπόν ως τα 25 χρόνια τους έτρωγαν αρκετά γαλακτοκομικά προϊόντα (ισοδύναμα με περίπου 2 ποτήρια γάλα την ημέρα), έχουν οστά που έχουν αναπτυχθεί σωστά και είναι πολύ πυκνά σε ασβέστιο, έχουν δηλαδή μεγάλη **οστική πυκνότητα**. Συνεπώς έχουν αρ-

κετό απόθεμα ασβεστίου στα οστά τους, ώστε ακόμα και σε μεγαλύτερη ηλικία να μην εμφανίζουν συνήθως προβλήματα οστεοπόρωσης και καταγμάτων (σπάσιμο στο κόκαλο). Πάντα όμως η διατροφή συνολικά, μαζί με την κληρονομικότητα, παίζουν σημαντικό ρόλο στην έκβαση της υγείας μας, δηλαδή στο αν και από τι θα αρρωστήσουμε τελικά.

Τέλος, ας μην ξεχνάμε ότι για τα νεογέννητα θεωρείται πολύ σημαντικός ο **μητρικός θηλασμός** κατά τους 6 πρώτους μήνες της ζωής τους. Το μητρικό γάλα προσφέρει αντισώματα και προστατεύει το βρέφος από λοιμώξεις του γαστρεντερικού συστήματος και αλλεργίες. Εκτός από τα πολύτιμα θρεπτικά συστατικά παρέχει και ορμόνες, που βοηθούν στη φυσιολογική ανάπτυξη. Έχει διαπιστωθεί ότι όσοι είχαν θηλάσει στη βρεφική τους ηλικία, προστατεύονται στην ενήλικη ζωή τους από την παχυσαρκία, το σακχαρώδη διαβήτη και την τερεθδόνα.



Εικ. 3.12 Ο μητρικός θηλασμός προστατεύει για όλη μας τη ζωή

3.4 Ομάδα 2η: Φρούτα και χορταρικά

Στόχοι της υποενότητας αυτής είναι οι μαθητές:

- ➔ Να αναγνωρίζουν τα τρόφιμα που ανήκουν στην ομάδα των λαχανικών και φρούτων.
- ➔ Να γνωρίζουν τα θρεπτικά συστατικά των λαχανικών και των φρούτων.
- ➔ Να γνωρίζουν τις ημερήσιες συνιστώμενες ποσότητες.
- ➔ Να συνειδητοποιήσουν την ενεργητική τους επίδραση στην υγεία μας.

Λέξεις – κλειδιά: λαχανικά, ζαρζαβατικά, χορταρικά, μυρωδικά, φρούτα, διατροφοεξαρτώμενες ασθένειες

Στην ομάδα αυτή ανήκουν όλα τα φρέσκα, αποξηραμένα, κατεψυγμένα ή κονσερβοποιημένα φρούτα και λαχανικά, καθώς και οι χυμοί τους. Δεν ανήκουν όμως οι πατάτες και οι ξηροί καρποί. Στην ομάδα αυτή θα συναντήσουμε φρούτα:

1. πυρηνόκαρπα με ένα κουκούτσι στον πυρήνα τους, όπως τα κεράσια, τα βερίκοκα, τα ροδάκινα και τα δαμάσκηνα
2. γιγατόκαρπα με θήκες με κουκούτσια στον πυρήνα τους, όπως τα μήλα και τα αχλάδια
3. εσπεριδοειδή, όπως τα πορτοκάλια, τα μανταρίνια, τα λεμόνια και τα γκρέιπ φρουτ
4. εξωτικά φρούτα που έχουν φτάσει και στη χώρα μας, όπως οι μπανάνες και ο ανανάς και άλλα φρούτα όπως φράουλες, σταφύλια, μούρα και τα χαρακτηριστικά του ελληνικού καλοκαιριού: καρπούζι και πεπόνι.

Δεν ξεχνάμε ότι στην ομάδα αυτή ανήκουν και τα επεξεργασμένα φρούτα, όπως:

- ❖ τα ξερά φρούτα (σύκα, δαμάσκηνα, βερίκοκα κ.ά.)
- ❖ οι κομπόστες (από ροδάκινο, βερίκοκο κ.ά.) και
- ❖ οι χυμοί των παραπάνω φρούτων.

Στην κατηγορία αυτή ανήκουν επίσης όλα:

1. τα φυλλώδη πράσινα λαχανικά, όπως τα είδη του μαρουλιού και τα πολύτιμα ελληνικά χόρτα (ραδίκια, αντίδια, βλίτα, σέσκουλα κ.ά.)
2. τα φρουτώδη λαχανικά, όπως η τομάτα, το αγγούρι και η πιπεριά
3. άλλα ζαρζαβατικά, όπως οι μελιτζάνες, τα κολοκυθάκια, το κουνουπίδι, το μπρόκολο και τα καρότα, τα οποία προέρχονται από καρπούς, ρίζες, βολβούς ή από άλλο μέρος του φυτού.



Εικ. 3.13 Τρώγε καθημερινά τουλάχιστον 5 μερίδες λαχανικά και φρούτα



Εικ. 3.14 Δοξίμασε και λαχανικά που δεν έχεις ξαναφάει

Οι ιδιότητες των λαχανικών και των φρούτων είναι οι ακόλουθες:

- δεν περιέχουν **καθόλου λιπαρά** (εκτός από το φρούτο αβοκάντο, το οποίο ανήκει στην ομάδα λίπους), άρα δεν επιβαρύνουν τον οργανισμό με ανεπιθύμητα λιπίδια
- παρέχουν **ελάχιστη ενέργεια**, δηλαδή λίγες θερμίδες, συνεπώς βοηθούν στη διατήρηση των κιλών μας και γενικότερα στον έλεγχο του σωματικού μας βάρους
- αποτελούν σημαντική πηγή **φυτικών ινών** (ή διαιτητικών ινών) οι οποίες συντελούν στη φυσιολογική λειτουργία του εντέρου και συγχρόνως βοηθούν στην καταπολέμηση της δυσκοιλιότητας
- είναι σημαντική πηγή **βιταμινών** (όπως βιταμίνη C, ορισμένες βιταμίνες Β, φυλλικό οξύ κ.ά.) και **μετάλλων** (όπως κάλιο, ασβέστιο κ.ά.) τα οποία ανήκουν στα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά
- είναι σημαντική πηγή **αντιοξειδωτικών ουσιών**, οι οποίες προστατεύουν τον οργανισμό από τη φθορά (βλ. υποενότητα 3.2)
- έχουν **υψηλό βαθμό κορεσμού**, δηλαδή νιώθεις άμεσα γεμάτο το στομάχι σου και το αίσθημα αυτό διαρκεί για αρκετό χρονικό διάστημα. Έτσι δεν αναζητάς σύντομα τροφή, καθυστερεί δηλαδή η λήψη του επόμενου γεύματος, με αποτέλεσμα να μην προσλαμβάνεις πολλές θερμίδες και να ελέγχεις καλύτερα το σωματικό βάρος σου.

Δυστυχώς διαπιστώνεται διεθνώς, αλλά και στην Ελλάδα, ότι υστερούμε σε κατανάλωση λαχανικών και φρούτων. Με άλλα λόγια δεν τρώμε καθημερινά όσα φρούτα και λαχανικά θα έπρεπε ή για αρκετές ημέρες δεν τα τρώμε καθόλου, με αποτέλεσμα να μην προσλαμβάνουμε σε επαρκείς ποσότητες τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται ο οργανισμός μας. Αντί φρούτων και λαχανικών καταναλώνουμε τροφές πλούσιες σε πρωτεΐνες και σε κορεσμένα λιπίδια. Εάν καταναλώνουμε όσα φρούτα και λαχανικά έπρεπε, δηλαδή τουλάχιστον 5 μερίδες την ημέρα, θα περιορίζονταν οι «διατροφοεξαρτώμενες ασθένειες», όπως οι καρδιαγγειακές παθήσεις, τα εγκεφαλικά επεισόδια και ορισμένες μορφές καρκίνου.

Τα λαχανικά μπορούμε να τα καταναλώσουμε σκέτα ή συνοδευτικά με άλλη ομάδα τροφίμων στις ακόλουθες μορφές:

- ❖ ωμές σαλάτες, όπως χωριάτικη, μαρούλι/άνιθο/κρεμμυδάκι, λάχανο/καρότο,
- ❖ βρασμένα λαχανικά, όπως καρότα, μπρόκολο, κουνουπίδι, κολοκυθάκια και χόρτα βραστά,
- ❖ συνταγές λαδερών με ζαρζαβατικά, όπως φασολάκια, αρακάς, μπριάμ,
- ❖ χορτόπιτες, όπως σπανακόπιτα, κολοκυθόπιτα, πρασόπιτα και άλλες
- ❖ συνταγές από ζαρζαβατικά μαγειρεμένα με κρέας, όπως φρικασέ, σπιγάδο, σεληνάτο, κοκκινιστό με μελιτζάνες, ραγού κ.ά., χωρίς βέβαια το κρέας να ανήκει στην κατηγορία των λαχανικών.

Όπως φαίνεται υπάρχουν πολλοί τρόποι να καταναλώσουμε λαχανικά έτσι, ώστε να καλύπτονται οι διαφορετικές γευστικές προτιμήσεις.

Η συνιστώμενη ποσότητα φρούτων και λαχανικών είναι 5 μερίδες την ημέρα.

Κάθε μερίδα φρούτων ή λαχανικών αντιστοιχεί σε:

- 🍷 2 κουταλιές της σούπας βρασμένα λαχανικά (π.χ. χόρτα, κουνουπίδι)
- 🍷 1 μπολ σαλάτα (π.χ. αγγουροτομάτα, μαρούλι/άνηθο/κρεμμυδάκι)
- 🍷 1 μέτριο φρούτο, όπως μήλο ή πορτοκάλι ή μπανάνα
- 🍷 2 μικρότερα φρούτα, όπως μανταρίνια, ακτινίδια, μικρά αχλάδια, ροδάκινα
- 🍷 1 φλιτζάνι μικρά φρούτα, όπως φράουλες, κεράσια, σταφύλια
- 🍷 2 κουταλιές της σούπας κομπόστα φρούτων
- 🍷 έως 1 κουταλιά της σούπας ξεραμένα φρούτα (π.χ. δαμάσκηνα, σύκα)
- 🍷 1 μικρό ποτήρι χυμό φρούτων (100% φυσικό, φρεσκοστυμμένο ή τυποποιημένο).

Τα φρούτα και τα λαχανικά, επειδή περιέχουν λίγα λιπαρά αλλά σημαντικές ποσότητες από θρεπτικά συστατικά, και επειδή δίνουν το αίσθημα του κορεσμού, είναι νόστιμα και μας δροσιίζουν, θεωρούνται μεγάλος σύμμαχος στην προσπάθεια διατήρησης ή απώλειας του σωματικού μας βάρους.

Ιδιαίτερα πλούσια σε βιταμίνες και σε νοστιμιιά είναι τα φρέσκα ελληνικά μυρωδικά (άνηθος, μαϊντανός, σκόρδο κ.ά.), τα οποία είναι υλικά σε πολλές παραδοσιακές συνταγές, ενώ σημαντική πηγή αντιοξειδωτικών ουσιών είναι τα ελληνικά άγρια χόρτα (ραδίκια, σέσκουλα, αντίδια, βλίτα κ.ά.) και οι παραδοσιακές χορτόπιτες.

Τέλος, είναι πολύ σημαντικό ότι στις σαλάτες προσθέτουμε το πολύτιμο ελαιόλαδο. Συνεπώς, έχουμε ταυτόχρονα σε ένα πιάτο τα οφέλη των λαχανικών και τις ευεργετικές ιδιότητες του ελαιόλαδου. Όταν παραλείπουμε να τρώμε λαχανικά, δεν προσλαμβάνουμε τα πολύτιμα συστατικά και των δύο ομάδων.



Εικ. 3.15 Τρώγε καθημερινά φρούτα στο διάλειμμα του σχολείου

3.5 Ομάδα 3η: Δημητριακά και ψωμί

Στόχοι της υποενότητας αυτής είναι οι μαθητές:

- ➔ Να αναγνωρίζουν τα τρόφιμα που ανήκουν στην ομάδα των δημητριακών και του ψωμιού.
- ➔ Να γνωρίζουν τα θρεπτικά συστατικά των δημητριακών και του ψωμιού.
- ➔ Να εντοπίσουν τα οφέλη των προϊόντων ολικής άλεσης των δημητριακών.

Λέξεις – κλειδιά: δημητριακά, δημητριακά πρωινού, ψωμί, προϊόντα ολικής άλεσης, πατάτες, ρύζι, ζυμαρικά.



Εικ 3.16 Προτίμησε να τρως περισσότερα τρόφιμα από την ομάδα των δημητριακών

Στην ομάδα των δημητριακών, του ψωμιού και των τροφών με παρόμοια σύσταση ανήκουν:

- ✓ τα δημητριακά (σιτάρι, καλαμπόκι, κριθάρι, βρώμη, σίκαλη, καθώς και το ρύζι)
- ✓ τα προϊόντα δημητριακών (ψωμί, παξιμάδια, κριτσίνια, ζυμαρικά, δημητριακά πρωινού από τα οποία θρεπτικότερα θεωρούνται το κουάκερ και το μούσλι, ενώ ακολουθούν οι νιφάδες από δημητριακά ολικής άλεσης)
- ✓ οι πατάτες και όλα τα προϊόντα τους, όπως πουρές (δηλαδή νιφάδες αφυδατωμένης πατάτας)

Τις τροφές της ομάδας αυτής τις ονομάζουμε **αμυλούχες τροφές** και αποτελούν τη βασική τροφή πολλών πληθυσμών σε όλες τις ηπείρους, γιατί είναι σημαντικές πηγές:

- ✓ σύνθετων υδατανθράκων (άμυλο)
- ✓ βιταμινών
- ✓ μετάλλων
- ✓ φυτικών ινών ή διαιτητικών ινών
- ✓ πρωτεϊνών σε μικρότερες ποσότητες, ανάλογα με το τρόφιμο.

Επίσης είναι τροφές με χαμηλή περιεκτικότητα σε λιπίδια και ειδικά σε ανεπιθύμητα κορεσμένα λιπίδια.

Οι **σύνθετοι υδατάνθρακες** είναι η συνιστώμενη μορφή υδατανθράκων, γιατί απορροφώνται α-

πό τον οργανισμό με αργό ρυθμό και του δίνουν έτσι ενέργεια σε μικρές δόσεις, για να μπορεί να λειτουργεί συνέχεια και καλύτερα.

Σημαντική θεωρείται η περιεκτικότητα σε **φυτικές ίνες**, οι οποίες είναι απαραίτητες για την καλή λειτουργία του εντέρου και την καταπολέμηση της δυσκοιλιότητας. Επίσης κρατούν χαμηλά τη χοληστερόλη, γεγονός ιδιαίτερα χρήσιμο σε άτομα που έχουν αυξημένες τιμές χοληστερόλης.

Υψηλή περιεκτικότητα σε **φυτικές ή διαιτητικές ίνες** έχουν το ψωμί και τα δημητριακά **ολικής άλεσης** και το αναποφλοιωτό ρύζι (καστανό ρύζι). Στα προϊόντα ολικής άλεσης έχει αλεστεί όλος ο σπόρος, μαζί δηλαδή και με τις εξωτερικές του φλούδες (πίτουρο), οι οποίες περιέχουν πολύτιμα θρεπτικά συστατικά. Επειδή τα προϊόντα ολικής άλεσης περιέχουν περισσότερα θρεπτικά συστατικά είναι -εκτός από υγιεινά- και πιο γευστικά. Δεν είναι δύσκολο να προμηθευτούμε τις τροφές αυτές, γιατί τις διαθέτουν τα σούπερ μάρκετ και οι φούρνοι της γειτονιάς. Αντίθετα, το άσπρο ψωμί και ό,τι είναι παρασκευασμένο από άσπρο αλεύρι (έχει αφαιρεθεί ο φλοιός του σιταριού), δεν περιέχει σημαντικές ποσότητες σε βιταμίνες, μέταλλα και φυτικές ίνες, αλλά μας παρέχει τις ίδιες θερμίδες. Είναι συνεπώς «εξυπνότερο» και νοστιμότερο να τρώμε προϊόντα ολικής άλεσης, για να προσλαμβάνουμε μαζί με τις θερμίδες και ορισμένα από τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά, δηλαδή «μ' ένα σμπάρο δυο τρυγόνια» όπως λέει η λαϊκή μας παροιμία.

Τα δημητριακά ολικής άλεσης περιέχουν βιταμίνες (B1, B2, E, νιασίνη), μέταλλα και ιχνοστοιχεία (ασβέστιο, σίδηρο, κάλιο, φώσφορο) και μικρές ποσότητες πρωτεΐνης, ενώ τα αποφλοιωμένα δημητριακά περιέχουν αυτά τα θρεπτικά συστατικά σε μικρότερες ως ελάχιστες ποσότητες.

Ενώ οι αμυλούχες τροφές θα έπρεπε να αποτελούν τη βάση της διατροφής μας, παρατηρείται σήμερα ότι καταναλώνουμε μικρότερες ποσότητες. Συνεπώς για να αυξήσουμε την κατανάλωση τέτοιων τροφών, καλό θα ήταν να συνοδεύουμε με ψωμί όλα τα κύρια γεύματά μας (πρωινό, μεσημεριανό, βραδινό) και να τρώμε συχνότερα όσπρια (περιέχουν και άμυλο), μακαρόνια, ρύζι και δημητριακά πρωινού. Για να μην παχύνουμε όμως, αφού προσθέτουμε στο διατολόγιό μας αμυλούχες τροφές, πρέπει να αφαιρέσουμε άλλες τροφές πλούσιες σε πρωτεΐνες ή λιπίδια. Με άλλα λόγια, συστήνεται, το πιάτο μας να αποτελείται, για παράδειγμα, από περισσότερο ρύζι και λιγότερο κρέας, από περισσότερα μακαρόνια και λιγότερο τυρί ή σάλτσα, από περισσότερες πατάτες και λιγότερο κοτόπουλο. Με τέτοιου είδους αλλαγές,



Εικ. 3.17 Τα αναποφλοιωτό (καστανό) ρύζι το πωλούν συνήθως και τα καταστήματα της συνοικίας σου



Εικ. 3.18 Προτίμησε το ψωμί ολικής άλεσης, είναι πιο θρεπτικό και πιο νόστιμο!

το σύνολο των θερμίδων του πιάτου μας θα μείνει σταθερό ώστε να μην παχύνουμε, ενώ η διατροφή μας θα γίνει πιο ισορροπημένη.

Σημειώστε ότι οι αμυλούχες τροφές (π.χ. ψωμί, μακαρόνια) δεν παχαίνουν περισσότερο από τις πρωτεϊνούχες (π.χ. μπριζόλα, φιλέτο), όπως πολλοί νομίζουν. Επίσης, περιέχουν λίγα λιπαρά και χορταίνουν, γι' αυτό αποτελούν ιδανική τροφή για όσους προσπαθούν να χάσουν κιλά, ακολουθούν δηλαδή μια δίαιτα αδυνατίσματος.



Εικ. 3.19 Δεν παχαίνουν τα μακαρόνια αν συνοδεύονται από σάλτσα τομάτας



Εικ. 3.20 Δεν παχαίνουν οι πατάτες εάν δεν είναι τηγανητές

Τα **ζυμαρικά** περιέχουν αλεύρι ή σιμιγδάλι και νερό, ενώ αρκετά είδη περιέχουν και αβγό. Δε θεωρούνται παχυντική τροφή -όπως αρκετοί πιστεύουν- εκτός αν συνοδεύονται από κάποιο είδος σάλτσας με υψηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά (π.χ. με αλλαντικά, πολύ τυρί, κρέμα γάλακτος κ.λπ.). Απλές σάλτσες θεωρούνται οι σάλτσες με τομάτα, λαχανικά και θαλασσινά.

Οι **πατάτες** θεωρούνται -εκτός από σημαντική πηγή αμύλου- και καλή πηγή βιταμίνης C και πρωτεΐνης. Εάν μάλιστα συνοδευτούν από αβγό, ανεβαίνει πολύ η βιολογική τους αξία, δηλαδή η ποιότητα της πρωτεΐνης τους. Είναι προτιμότερο να βράζουμε τις πατάτες με τη φλούδα (την οποία αφαιρούμε μετά) για να περιορίσουμε τις απώλειες σε βιταμίνη C. Το μειονέκτημα στις τηγανητές πατάτες είναι ότι απορροφούν μεγάλη ποσότητα τηγανισμένου λαδιού.

Γενικότερα, οι αμυλούχες τροφές είναι **εύπεπτες** και εύκολες στη μάσηση και προτιμώνται από τους ηλικιωμένους, τα μικρά παιδιά και τους ασθενείς.