

3.6 Ομάδα 4η: Κρέας - ψάρι - όσπρια

Στόχοι της υποενότητας αυτής είναι οι μαθητές:

- ➔ Να αναγνωρίζουν τα τρόφιμα που ανήκουν στην ομάδα του κρέατος-ψαριού-οσπρίων.
- ➔ Να διακρίνουν τα σημαντικότερα συστατικά που περιέχουν και την επίδρασή τους στην υγεία μας.
- ➔ Να γνωρίζουν γιατί συστήνεται στους ενήλικες περιορισμένη πρόσληψη κόκκινου κρέατος και να αναγνωρίσουν από ποια τρόφιμα μπορεί να αντικατασταθεί.

Λέξεις – κλειδιά: κόκκινο κρέας, αλλαντικά, πουλερικά, ψάρι, θαλασσινά, αυγό, όσπρια, κορεσμένα λιπαρά οξέα, χοληστερόλη (χοληστερίνη), διατροφοεξαρτώμενη ασθένεια



Εικ. 3.21 Τρώγε περισσότερο ψάρι, αυγό και όσπρια αλλά μην ξεχνάς και το άπαχο κρέας

Στην ομάδα του κρέατος, του ψαριού και των τροφών με παρόμοια σύνθεση ανήκουν οι ακόλουθες τροφές:

- ✓ κόκκινο κρέας και τα προϊόντα του, δηλαδή μοσχάρι, χοιρινό, αρνί, κατσίκι, και ο κιμάς τους, τα αλλαντικά και τα λουκάνικα τους
- ✓ τα εντόσθια, όπως συκώτι, πνευμόνια, έντερο
- ✓ κοτόπουλο, γαλοπούλα, και τα αλλαντικά τους
- ✓ ψάρι και θαλασσινά σε όλες τις μορφές, δηλαδή φρέσκο, κατεψυγμένο και σε κονσέρβα, αλλά και παναρισμένο ή ψαροκροκέτες
- ✓ αυγά
- ✓ όσπρια, δηλαδή οι φακές, όλα τα είδη φασολιού (όπως γίγαντες, μαυρομάτικα, χάντρες), ρεβίθια, φάβα και κουκιά. Σημειώνεται ότι στα όσπρια ανήκει και η σόγια γιατί πρόκειται για είδος φασολιού
- ✓ υποκατάστατα κρέατος (π.χ. προϊόντα σόγιας για χορτοφάγους).

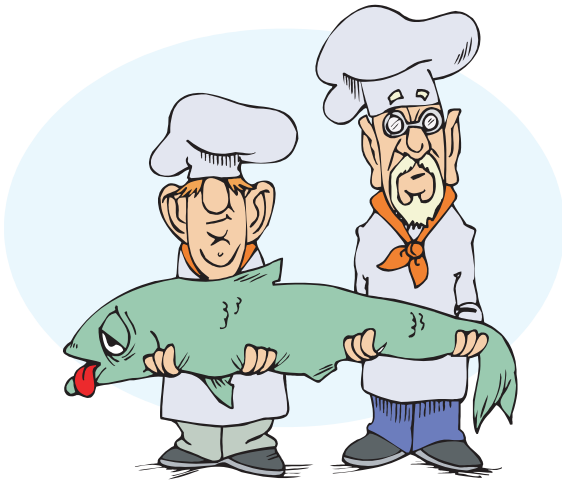
Το **κρέας** είναι σημαντική πηγή:

- ✓ πρωτεϊνών
- ✓ μετάλλων και ιχνοστοιχείων, όπως σίδηρος, μαγνήσιο και ψευδάργυρος
- ✓ βιταμινών του συμπλέγματος Β
- ✓ των ανεπιθύμητων κορεσμένων λιπιδίων, ιδιαίτερα στα παχιά τεμάχιά του (π.χ. μια μπριζόλα με πολύ λίπος στην άκρη, η πέτσα στο κοτόπουλο), γι' αυτό αφαιρούμε τα κομμάτια με λίπος
- ✓ χοληστερόλης, η οποία συνοδεύει το ζωικό λίπος.

Σε πολλές έρευνες φάνηκε ότι μεταξύ ομάδων ενηλίκων που έτρωγαν σχεδόν καθημερινά κόκκινο κρέας και άλλων που έτρωγαν μία φορά την εβδομάδα, ασθενούσαν συχνότερα οι πρώτοι (διατροφοεξαρτώμενη ασθένεια). Γι' αυτό λέμε ότι η συχνή κατανάλωση κόκκινου κρέατος συνδέεται σταθερά με τη στεφανιαία νόσο και τον καρκίνο στο παχύ έντερο. Για να αποφύγουμε αυτόν τον κίνδυνο, προσπαθούμε να περιορίσουμε την κατανάλωσή του κόκκινου κρέατος και να προτιμάμε συχνότερα άλλες τροφές της ομάδας αυτής.

Επειδή τα θρεπτικά συστατικά του κόκκινου κρέατος παίζουν σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη, δεν περιορίζουμε την κατανάλωση του στα παιδιά και τους εφήβους σε μια μερίδα την εβδομάδα, όπως ισχύει για τους ενήλικες. Πρέπει όμως να προτιμάμε ψαχνά τεμάχια και να αφαιρούμε το **ο-**

ρατό λίπος, δηλαδή το λίπος που φαίνεται, γιατί ακόμη και το φιλέτο (το πιο άπαχο κομμάτι κρέατος) περιέχει «**κρυμμένο λίπος**» ανάμεσα στους ιστούς του κρέατος, ώστε αναπόφευκτα το προσλαμβάνουμε.



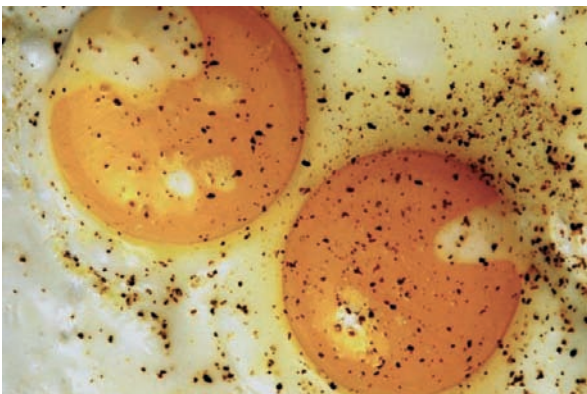
Εικ. 3.22 Τρώγε ψάρι κάθε εβδομάδα

Το **ψάρι και τα θαλασσινά** (μαλάκια και οστρακοειδή) αποτελούν:

- ✓ πολύ καλή πηγή πρωτεϊνής
- ✓ πολύ καλή πηγή μετάλλων/ιχνοστοιχείων, όπως ιωδίου
- ✓ τροφή χαμηλή σε λιπαρά.

Το λιπίδια που περιέχουν τα ψάρια είναι τα **ω-3 πολυακόρεστα λιπαρά οξέα**, τα οποία μειώνουν τη χοληστερόλη και δρουν αντιπηκτικά στο αίμα, ελαττώνοντας έτσι τον κίνδυνο σχηματισμού θρόμβων. Για το λόγο αυτόν συστήνεται να τρώμε τη μια από τις δύο φορές την εβδομάδα ένα **παχύ ψάρι** (ως 15-20% λιπαρά), όπως σαρδέλα, σκουμπρί, σολομό, κολιό, προκειμένου να προσλάβουμε περισσότερα ω-3 λιπαρά οξέα.

Τα **μαλάκια** (καλαμαράκια, γαρίδες, σουπιές) και τα **οστρακοειδή** (μύδια, αχιβάδες) περιέχουν αρκετή χοληστερόλη και μόνο 1% λιπαρά. Όταν βέβαια τηγανιστούν απορροφούν το λάδι του τηγανίσματος.



Εικ. 3.23 Συστήνονται 3-4 αυγά την εβδομάδα σε υγιή άτομα

Το **αβγό** περιέχει:

- ✓ άριστης ποιότητας πρωτεΐνη
- ✓ σημαντικές ποσότητες βιταμινών του συμπλέγματος Β και των βιταμινών Α, Ε και Κ, μετάλλων και ιχνοστοιχείων, όπως νάτριο, κάλιο, μαγνήσιο, ασβέστιο και φώσφορο
- ✓ χοληστερόλη, η οποία όμως δεν ανεβάζει σημαντικά τη χοληστερόλη στο αίμα. Η χοληστερόλη ανεβαίνει επικίνδυνα όταν τρώμε συστηματικά πολύ κορεσμένο λίπος, δηλαδή ζωικό λίπος.

Για τους παραπάνω λόγους συστήνεται ένα αβγό κάθε μία ή δύο μέρες, ανάλογα με τις άλλες πηγές πρωτεϊνών που καταναλώνει το άτομο.

Τα **όσπρια** ανήκουν στην ομάδα του κρέατος-ψαριού, κυρίως γιατί περιέχουν πρωτεΐνη που μοιάζει σε ποιότητα με αυτή των τροφών ζωικής προέλευσης, αλλά και γιατί αποτελούν σημαντική πηγή βιταμινών, μετάλλων και ιχνοστοιχείων. Διαφέρουν και πλεονεκτούν από τις υπόλοιπες τροφές της ομάδας αυτής στα ακόλουθα:

- ✓ είναι τροφές πλούσιες σε άμυλο,
 - ✓ περιέχουν φυτικές ή διαιτητικές ίνες,
 - ✓ είναι φτωχά σε λιπίδια
- ενώ περιέχουν πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας

Τα τρώμε το χειμώνα ζεστά σε μορφή σούπας (φακές, φασολάδα, ρεβίθια) συνοδεύοντάς τα με ψωμί, τυρί, ελιές ή ψάρι παστό. Το καλοκαίρι τα προτιμάμε κρύα σε μορφή σαλάτας με τομάτα και μυρωδικά, όπως μαϊντανό και κρεμμύδι (π.χ. φασόλια μαυρομάτικα, χάντρες, φάβα). Όπως και να τα καταναλώσουμε, προσθέτουμε πάντα ελαιόλαδο και συχνά ωμό κατευθείαν στη μερίδα μας.

Εάν συνοδεύσουμε τα όσπρια με δημητριακά (π.χ. ψωμί, ρύζι) αυξάνεται η βιολογική αξία του γεύματος, δηλαδή η ποιότητα της πρωτεΐνης. Εάν προσθέσουμε κάποιο οξύ, όπως λεμόνι, στα ρεβίθια ή ξίδι στις φάκες, βοηθάμε τον οργανισμό μας να απορροφήσει περισσότερα από τα θρεπτικά συστατικά που περιέχουν (π.χ. το σίδηρο από τις φακές), ενώ τους προσδίδουμε και γεύση.



Εικ. 3.24 Συστήνεται η κατανάλωση οσπρίων (π.χ. φακές) 2 φορές την εβδομάδα

3.7 Ομάδα 5η: Λίπη και έλαια

Στόχοι της υποενότητας αυτής είναι οι μαθητές:

- ➔ Να αναγνωρίζουν τα τρόφιμα που ανήκουν στην ομάδα των λιπών και ελαίων.
- ➔ Να διακρίνουν τα είδη λιπιδίων που περιέχει κάθε κατηγορία και την επίδρασή τους στην υγεία μας.
- ➔ Να γνωρίζουν γιατί συστήνεται το ελαιόλαδο και γιατί αποφεύγουμε τα στερεά λιπίδια.

Λέξεις – κλειδιά: ελαιόλαδο, σπορέλαια, βούτυρο, μαργαρίνη, ξηροί καρποί, μονοακόρεστα-πολυακόρεστα-κορεσμένα λιπαρά οξέα, χοληστερόλη (χοληστερίνη)



Εικ. 3.25 Οι ελιές συνοδεύουν ευχάριστα το ψωμί και τις σαλάτες μας

Στην ομάδα των **λιπών** και **ελαίων** ανήκουν:

- ✓ Τα λιπίδια φυτικής προέλευσης
 - ελαιόλαδο και ελιές
 - σπορέλαια (π.χ. καλαμποκέλαιο, ηλιέλαιο, σογιέλαιο)
 - φυτικές μαργαρίνες (για επάλειψη) και μαγειρικά λίπη (για το μαγείρεμα)
- ✓ Τα λιπίδια ζωικής προέλευσης
 - βούτυρο
 - λαρδί
- ✓ Μαγειρικά λίπη τα οποία αποτελούνται είτε από λιπίδια φυτικής προέλευσης είτε από μίγμα λιπιδίων φυτικής και ζωικής προέλευσης
- ✓ Μαγιονέζα και σάλτσες για σαλάτες με υψηλή συγκέντρωση λιπιδίων
- ✓ Ξηροί καρποί.

Η ομάδα των λιπιδίων έχει τα ακόλουθα θρεπτικά χαρακτηριστικά:

- ✓ Περιέχει λιπαρά οξέα, μερικά από τα οποία είναι απαραίτητα.
- ✓ Περιέχει τις απαραίτητες λιποδιαλυτές βιταμίνες A, D, E και K.
- ✓ Έχει ψηλή θερμιδική αξία (9 Kcal/gr).



Εικ 3.26 Οι ξηροί καρποί περιέχουν πολύτιμα θρεπτικά συστατικά και άριστη ποιότητα λιπιδίων

Πιο συγκεκριμένα, τα λιπίδια παρέχουν υπερδιπλάσιες θερμίδες από αυτές που περιέχουν τα άλλα θερμιδογόνα θρεπτικά συστατικά (υδατάνθρακες και πρωτεΐνες). Αυτό σημαίνει ότι θα παχύνουμε ευκολότερα εάν τρώμε συστηματικά λιπαρές τροφές σε μεγαλύτερες ποσότητες. Επειδή λοιπόν τα λίπη και τα έλαια έχουν μεγάλη θερμιδική αξία και κρύβουν τον κίνδυνο της παχυσαρκίας, έχουν αποκτήσει «κακή φήμη», παρόλο που τα θρεπτικά συστατικά που περιέχουν δείχνουν πόσο σημαντική τροφή είναι.

Μην ξεχνάμε όμως ότι οποιαδήποτε τροφή και αν καταναλώσουμε σε μεγαλύτερες ποσότητες ενέργειας (δηλαδή θερμίδων) από εκείνες που χρειαζόμαστε, θα προκαλέσει αύξηση του σωματικού μας βάρους. Επίσης, τα λιπίδια ανήκουν στα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά, δηλαδή πρέπει καθημερινά να καταναλώνουμε τροφές από αυτή την ομάδα τροφίμων, με πρώτη προτίμηση το ελαιόλαδο και δεύτερη τους ξηρούς καρπούς.

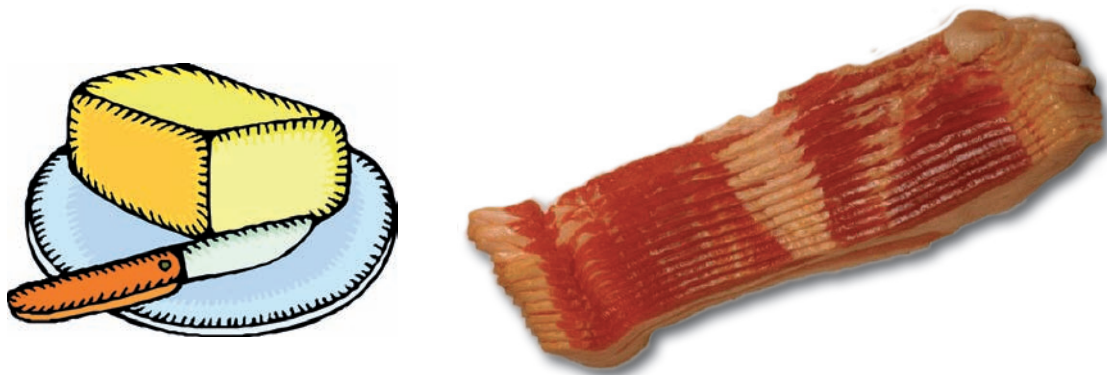
Έχει διαπιστωθεί ότι τα λιπίδια φυτικής προέλευσης αποτελούνται κυρίως από **ακόρεστα λιπαρά οξέα**, τα οποία επιδρούν θετικά στην υγεία μας. Αντίθετα, τα λιπίδια ζωικής προέλευσης είναι ανεπιθύμητα, επειδή αποτελούνται από **κορεσμένα λιπαρά οξέα**, υπεύθυνα για τις ασθένειες των αγγείων και της καρδιάς, ενώ ανεβάζουν και τη χοληστερόλη στο αίμα μας. Ανάλογα με το είδος του λιπαρού οξέος που περιέχει το τρόφιμο που καταναλώνουμε, μπορούμε να προστατέψουμε ή να εκθέσουμε την υγεία μας σε κίνδυνο.

Τα επιθυμητά ακόρεστα λιπαρά οξέα, τα οποία είναι υγρά, χωρίζονται σε:

- ❖ **Πολυακόρεστα** που περιέχονται στα σπορέλαια, όπως καλαμποκέλαιο, ηλιέλαιο, και στα παχιά ψάρια.

- ❖ **Μονοακόρεστα**, που περιέχονται κυρίως στο ελαιόλαδο, στις ελιές και σε αρκετούς ξηρούς καρπούς. Επειδή τα μονοακόρεστα λιπαρά οξέα δρουν ευεργετικά στη χοληστερόλη και επειδή το ελαιόλαδο περιέχει εκτός από μονοακόρεστα λιπαρά οξέα, βιταμίνη E και πολύτιμες αντιοξειδωτικές ουσίες (βλ. υποενότητα 3.2), θεωρείται το λιπίδιο εκείνο το οποίο πρέπει να προτιμάμε στη διατροφή μας.

Αντίθετα, συστήνεται να περιορίζουμε τα κορεσμένα λιπίδια, τα οποία έχουν στερεά μορφή και τα συναντάμε είτε στις τροφές ζωικής προέλευσης, όπως βούτυρο, τυρί, παχύ κρέας και αλλαντικά, είτε στη μαργαρίνη.



Εικ. 3.27 Τα κορεσμένα λιπίδια μπορεί να βλάψουν την υγεία μας

Η **μαργαρίνη** φυτικής προέλευσης προέρχεται από σπορέλαια (δηλαδή υγρά, μιας και περιέχουν ακόρεστα λιπαρά οξέα), τα οποία με τη βοήθεια της τεχνολογίας τροφίμων έχουν μετατραπεί σε κορεσμένα λιπαρά οξέα, προκειμένου να γίνουν στερεά και να αλείφονται ευκολότερα στο ψωμί (επαλειφόμενα λιπίδια). Με τη διαδικασία αυτή όμως, ένα υγιεινό έλαιο έχει μετατραπεί σε μια λιγότερο υγιεινή μαργαρίνη, γιατί το υγρό ακόρεστο λιπαρό οξύ μετατράπηκε σε στερεό κορεσμένο, όπως είναι δηλαδή το ζωικό βούτυρο. Η διαφορά της φυτικής μαργαρίνης από το ζωικό βούτυρο είναι ότι η μαργαρίνη δεν περιέχει χοληστερόλη, ενώ σε κορεσμένα λιπίδια είναι οι ποσότητες παρόμοιες.

Η **χοληστερόλη** δεν υπάρχει σε τροφές φυτικής προέλευσης, αλλά συνοδεύει τα ζωικά λιπίδια, όπως βούτυρο γάλακτος, λίπος γαλακτοκομικών και λίπος στο κρέας. Αποτελεί μια ουσία σημαντική για τις λειτουργίες του οργανισμού μας, την παράγει και το σώμα μας, ενώ η λογική πρόσληψή της με την τροφή δε θεωρείται επικίνδυνη για την υγεία μας. Σε περίπτωση που υπάρχει βλάβη στο μηχανισμό σχηματισμού χοληστερόλης, μπορεί να ανεβούν οι τιμές χοληστερόλης στο αίμα, οπότε ο γιατρός καθορίζει τη θεραπεία της ασθένειας αυτής (δυσλιπιδαιμία). Σε ένα υγιές άτομο όμως η χοληστερόλη στο αίμα ανεβαίνει, εάν καταναλώνει συστηματικά σημαντικές ποσότητες από κορεσμένα λιπίδια, αλλά όχι εάν τρώει τροφές πλούσιες σε χοληστερόλη και συγχρόνως φτωχές σε κορεσμένο λίπος, όπως είναι τα αβγά και τα θαλασσινά. Με άλλα λόγια, είναι πιο επικίνδυνο να ανέβουν ανεπιθύμητα ψηλά οι τιμές χοληστερόλης του αίματός μας εάν τρώμε συστηματικά παχύ κρέας (γιατί αποτελείται από κορεσμένο λίπος και όχι γιατί περιέχει χοληστερόλη) από ό,τι αν καταναλώνουμε τροφή φτωχή σε κορεσμένα λιπαρά οξέα, αλλά πλούσια σε χοληστερόλη.

Για να αποφύγει ο καταναλωτής το κορεσμένο ζωικό λίπος και συνεπώς να μειωθεί ο κίνδυνος της αύξησης της χοληστερόλης, έχουν κυκλοφορήσει και τα **προϊόντα light** (ελαφρού), τα οποία περιέχουν 50% λιγότερο λίπος και συνήθως λιγότερες θερμίδες από τα τρόφιμα αναφοράς, δηλαδή το συμβατικό προϊόν. Επίσης κυκλοφορούν είδη μαργαρίνης που περιέχουν μια ουσία (φυτοστερόλη) η οποία ίσως μειώνει τη χοληστερόλη, αρκεί να την καταναλώνει ο ασθενής συστηματικά και όπως υπαγορεύουν οι οδηγίες. Δε θεωρείται όμως απαραίτητη η συστηματική κατανάλωσή τους. Πιο ουσιαστικό είναι να αποφύγουμε συνειδητά το ζωικό ή το στερεό φυτικό λίπος στην καθημερινή μας διατροφή.

3.8 Γλυκίσματα – ροφήματα – ποτά

Στόχοι της υποενότητας αυτής είναι οι μαθητές:

- ➔ Να αναγνωρίζουν τα τρόφιμα που ανήκουν στα γλυκίσματα-ροφήματα-ποτά.
- ➔ Να διακρίνουν τα συστατικά που επηρεάζουν αρνητικά την υγεία μας.
- ➔ Να συνειδητοποιήσουν τα οφέλη και τους κινδύνους της κατανάλωσης οινοπνεύματος.
- ➔ Να γνωρίζουν ποια είδη γλυκισμάτων και αναψυκτικών πρέπει να προτιμούν και γιατί.
- ➔ Να αναγνωρίζουν τις τροφές οι οποίες, όταν καταναλώνονται συστηματικά σε μεγάλες ποσότητες, ενδέχεται να προκαλέσουν βλάβες στον οργανισμό, ώστε να τις αποφεύγουν.

Λέξεις – κλειδιά: ζάχαρη, κενές θερμίδες, παραδοσιακά γλυκά, οινοπνευματώδη ποτά, κρασί, αλκοολισμός, αναψυκτικά, ροφήματα, νερό



Εικ. 3.28 Συστήνεται να περιορίζουμε τα γλυκά, τα οποία εκτός από ζάχαρη περιέχουν και λιπίδια

Υπάρχουν πολλά είδη γλυκισμάτων τα οποία διακρίνονται για την υψηλή περιεκτικότητά τους είτε σε ζάχαρη, είτε σε λιπίδια (κρέμα ζαχαροπλαστικής, σαντιγί, βούτυρο, λάδι) είτε και στα δύο, όπως:

- ❖ σοκολάτες, γκοφρέτες
- ❖ καραμέλες, τσίχλες
- ❖ παγωτά και γρανίτες
- ❖ τούρτες, πάστες και άλλα γλυκά
- ❖ κέικ, μπισκότα
- ❖ γλυκά κουταλιού, μέλι, μαρμελάδα
- ❖ γλυκά ταψιού.

Ένα από τα βασικά συστατικά των γλυκισμάτων είναι η **ζάχαρη**, η οποία προκαλεί τετηδόνια και δεν περιέχει κανένα άλλο θρεπτικό συστατικό παρά μόνο θερμίδες, γιατί αποτελείται από απλούς υδατάνθρακες. Οι θερμίδες που προσφέρουν μόνο ενέργεια ονομάζονται **κενές** ή **περιττές θερμίδες** και πρέπει να τις αποφεύγουμε.

Όταν προσλαμβάνουμε περισσότερες θερμίδες απ' όσες καταναλώνουμε, παρατηρείται αύξηση του σωματικού μας βάρους. Στην περίπτωση αυτή συστήνεται η αποφυγή «περιττών» θερμίδων, όπως είναι αυτές της ζάχαρης και των γλυκισμάτων.

Τα γλυκά όμως ανήκουν στην παράδοση σχεδόν κάθε λαού, αποτελούν συχνά το επιδόρπιο ενός νόστιμου γεύματος, συνοδεύουν πάντα τις γιορτές, προκαλούν ευχαρίστηση και μας ηρεμούν. Για να τα απολαύσουμε χωρίς τύψεις και χωρίς κίνδυνο να παχύνουμε, συστήνεται να αποφεύγουμε τις μεγάλες ποσότητες και όσα είναι πλούσια σε λιπίδια (π.χ. τούρτα, πάστες), να προτιμάμε τα γλυκά του ταψιού (π.χ. μπακλαβάς, κανταΐφι) από φύλλο και ξηρούς καρπούς και τα γλυκά του κουταλιού (π.χ. βύσσινο, κυδώνι).

Ως προς τα υγρά, ο οργανισμός μας χρειάζεται οπωσδήποτε **νερό**, αφού το σώμα μας αποτελείται κατά 60% από νερό, το οποίο ανανεώνει διαρκώς για να εκτελεστούν όλες οι απαραίτητες βιολογικές και βιοχημικές λειτουργίες του. Οι στερεές τροφές που τρώμε περιέχουν νερό, άλλες λιγότερο και άλλες περισσότερο. Υψηλή περιεκτικότητα, δηλαδή περισσότερο από 90% νερό, περιέχουν τα λαχανικά, οι πατάτες, οι σούπες και τα φρούτα. Συνήθως όμως δεν αρκεί το νερό που προσλαμβάνουμε τρώγοντας τη στερεά τροφή μας. Έτσι τα υγρά που πίνουμε βοηθούν προκειμένου να καλύψουμε τις καθημερινές ανάγκες του σώματός μας σε νερό. Για το λόγο αυτόν συστήνεται να πίνουμε όποτε διψάμε, με «χρυσό κανόνα» την κατανάλωση 1,5 λίτρου, δηλαδή περίπου 6 ποτήρια την ημέρα.

Παρόλο που το συστατικό που χρειάζεται ο οργανισμός μας είναι το νερό, συχνά προτιμάμε τους χυμούς, τα αναψυκτικά και τα ροφήματα.

Οι **χυμοί** έχουν κάποιες από τις ευεργετικές ιδιότητες των φρέσκων φρούτων, όπως βιταμίνες, μέταλλα και διαιτητικές ίνες, κυρίως όταν πρόκειται για φρεσκοστυμμένους. Οι τυποποιημένοι χυμοί περιέχουν λιγότερα θρεπτικά συστατικά από τους φρεσκοστυμμένους. Αυτό συμβαίνει επειδή κατά την επεξεργασία τους (π.χ. παστερίωση) καταστρέφονται ή χάνονται ορισμένα από αυτά. Πολύ ευαίσθητη στη θερμοκρασία είναι για παράδειγμα η πολύτιμη βιταμίνη C. Επίσης δεν αποτελούνται όλοι οι τυποποιημένοι χυμοί κατά 100% από φρούτα, ενώ σε άλλους προσθέτουν ζάχαρη, συνεπώς περιέχουν περισσότερες θερμίδες αλλά λιγότερα θρεπτικά συστατικά, αποτελούνται δηλαδή και από «κενές» θερμίδες. Εάν πίνουμε αρκετούς τυποποιημένους χυμούς την ημέρα, κινδυνεύουμε επίσης να παχύνουμε. Για να γνωρίζουμε τι πίνουμε είναι σημαντικό, πριν αγοράσουμε τον τυποποιημένο χυμό, να διαβάσουμε στην **ετικέτα της συσκευασίας** τη σύνθεσή του και να επιλέγουμε μόνο όσους αποτελούνται 100% από χυμό, δηλαδή χωρίς προσθήκη ζάχαρης. Πάντα όμως είναι προτιμότεροι οι φρεσκοστυμμένοι χυμοί.

Τα ζαχαρούχα ανθρακούχα **αναψυκτικά** μας προσφέρουν κυρίως ζάχαρη, χωρίς να περιέχουν σχεδόν



Εικ. 3.29 Οι φρέσκοι χυμοί δεν μπορούν να αντικατασταθούν από ανθρακούχα αναψυκτικά

καθόλου θρεπτικά συστατικά, δηλαδή ανήκουν στις τροφές με «**κενές θερμίδες**». Επιπλέον περιέχουν συνήθως «**πρόσθετα**» **τροφίμων**, δηλαδή χημικά συστατικά τα οποία είναι συντηρητικά ή χρώματα ή με τεχνητή γεύση-άρωμα ή έχουν άλλες ιδιότητες, για να είναι το αναψυκτικό ευχάριστο στον καταναλωτή (π.χ. με έντονο χρώμα, επιθυμητή γεύση και αίσθημα δροσιάς). Αν και τα πρόσθετα που χρησιμοποιούνται στη βιομηχανία τροφίμων είναι ελεγχμένα, συστήνεται να περιορίζουμε την πρόσληψή τους όσο περισσότερο γίνεται.

Έχει διαπιστωθεί ότι τα παιδιά που πίνουν συστηματικά ή και σε καθημερινή βάση ζαχαρούχα αναψυκτικά, κινδυνεύουν να παχύνουν, ιδιαίτερα όταν παρακολουθούν και πολλές ώρες τηλεόραση, δηλαδή δεν έχουν αρκετή φυσική δραστηριότητα (παιχνίδι έξω, αθλητισμός). Τέλος, μην ξεχνάτε ότι τα αναψυκτικά «κόβουν» την όρεξη, προκαλώντας το αίσθημα του κορεσμού (φούσκωμα), λόγω της ζάχαρης που περιέχουν. Έτσι δεν τρώμε το γεύμα μας, με αποτέλεσμα να μην τροφοδοτούμε τον οργανισμό μας με τα συστατικά που χρειάζεται.

Τα **ροφήματα**, όπως μαύρο και πράσινο τσάι ή καφές έχουν διεγερτική δράση στο νευρικό σύστημα και δε συστήνονται στα παιδιά, ενώ το κακάο επιτρέπεται και για τις μικρότερες ηλικίες. Επίσης επιτρέπονται στα παιδιά και στους εφήβους τα αφεψήματα βοτάνων (π.χ. τσάι βουνού, χαμομήλι, φασκόμηλο κ.λπ.), τα οποία έχουν διαφορετικές ιδιότητες το καθένα, δεν παρουσιάζουν όμως διεγερτική δράση.

Στα **αλκοολούχα ποτά** ανήκουν όλα τα ποτά που περιέχουν οινόπνευμα. Τα κατατάσσουμε σε ελαφριά (όπως κρασί και μπίρα) τα οποία περιέχουν λιγότερο οινόπνευμα (περίπου 5-13%) και στα βαριά (ρακί, τσίπουρο, ούζο, ουίσκι, βότκα, λικέρ κ.ά.) με περισσότερη ποσότητα (περίπου 40-50%).

Έχει διαπιστωθεί ότι μικρές ποσότητες οινοπνεύματος τονώνουν στους ενήλικες την κυκλοφορία του αίματος και τη λειτουργία της καρδιάς. Έχει επίσης διαπιστωθεί ότι το κρασί και η μπίρα περιέχουν ορισμένα θρεπτικά συστατικά και αντιοξειδωτικές ουσίες.

Όμως, από την άλλη πλευρά, υπάρχει το πρόβλημα του **αλκοολισμού**, που θέτει πολλά άτομα στο κοινωνικό «περιθώριο». Χάνουν τη δουλειά τους, την οικογένεια, την υγεία και την αξιοπρέπεια τους, επειδή ενοχλούν συνανθρώπους τους ή ζητιανεύουν ή παρανομούν συχνά για λιγοστά χρήματα, προκειμένου να ξαναγοράσουν οινοπνευματώδη ποτά.

Για να έχουμε τα οφέλη του ποτού, αποφεύγοντας συγχρόνως το κοινωνικό πρόβλημα του αλκοολισμού, συστήνεται η μέτρια κατανάλωση ποτών (1-2 ποτηράκια κρασί την ημέρα) από τους ενήλικες, πάντα με παρέα και με φαγητό. Όμως τα αλκοολούχα ποτά δεν πρέπει να περιλαμβάνονται στη διατροφή παιδιών και εφήβων! Πολλά τροχαία ατυχήματα στους νέους οφείλονται σε υπερκατανάλωση οινοπνεύματος, συνήθως μετά από μια βραδινή έξοδο. Το μεθυσμένο άτομο έχει μειωμένα αντανακλαστικά και αλλοιωμένη συμπεριφορά, με συχνά δυσάρεστες και μοιραίες συνέπειες για το ίδιο και για τους συνανθρώπους του.

Τέλος, αναφέρουμε ότι το οινόπνευμα περιέχει αρκετές θερμίδες (7Kcal/gr) και ενδέχεται να προκαλέσει αύξηση βάρους σε περίπτωση που καταναλώνεται σε υπερβολικές ποσότητες.



Εικ. 3.30 Τα αλκοολούχα ποτά δε συμπεριλαμβάνονται στη διατροφή παιδιών και εφήβων

Σχόλια για τροφές πλούσιες σε λιπίδια και ζάχαρη

Στην κατηγορία αυτή ανήκουν πολλά τρόφιμα από την ομάδα των λιπών και αρκετά γλυκίσματα όπως:

- ❖ βούτυρο, μαργαρίνη, κρέμα γάλακτος
- ❖ σάλτσες για σαλάτες, συνήθως με βάση τη μαγιονέζα
- ❖ μπισκότα, κέικ, πάστες, τούρτες, παγωτό
- ❖ γλυκίσματα, όπως σοκολάτες και καραμέλες
- ❖ τσιπς, γαριδάκια και άλλα σνακ
- ❖ ζαχαρούχα αναψυκτικά
- ❖ τηγανισμένες και παναρισμένες τροφές, όπως κροκέτες, σνίτσελ, πατάτες τηγανητές.



3.31 Απέφυγε τις «κενές θερμίδες»

Όπως πιθανώς διαπιστώνετε, στην κατηγορία αυτή ανήκουν τρόφιμα τα οποία πρέπει να καταναλώνουμε με μέτρο. Οι περισσότερες τροφές της ομάδας αυτής είναι πλούσιες σε **κορεσμένα λιπίδια**, τα οποία πρέπει να αποφεύγουμε. Μάλιστα είναι «κρυμμένα» και έτσι δε βλέπουμε πόση ποσότητα λιπιδίων τρώμε. Αν περιορίσουμε την κατανάλωσή τους, περιορίζουμε αυτόματα και την πρόσληψη ανεπιθύμητων λιπιδίων.



Εικ. 3.32 Απολαμβάνουμε τις λιχουδιές, αλλά με μέτρο

Συνήθως τα τρόφιμα αυτά περιέχουν και πολύ **αλάτι** που μπορεί να οδηγήσει σε υπέρταση (αύξηση της πίεσης στις αρτηρίες), η οποία ενδέχεται να καταλήξει σε εγκεφαλικό επεισόδιο ή σε έμφραγμα. Γνωρίζατε ότι τα μπισκότα θεωρούνται αλμυρή τροφή, ενώ στο νου μας τα έχουμε μόνο ως κάτι γλυκό;

Όσον αφορά τη ζάχαρη, μπορούμε να εκπαιδευτούμε στο να τρώμε λιγότερη, ενώ τα υποκατάστατα ζάχαρης (ασπαρτάμη, ζαχαρίνη), τα οποία δεν περιέχουν θερμίδες, θεωρούνται επικίνδυνα, αλλά ούτε και απαραίτητα. Θεωρείται εφικτό να μην τρώμε περισσότερες από 4 φορές την ημέρα ζάχαρη. Με άλλα λόγια, συστήνονται καθημερινά ως 4 επεισόδια ζάχαρης. Εάν, για παράδειγμα καταναλώσω μέσα στην ημέρα: 1ο επεισόδιο - γάλα και δημητριακά με ζάχαρη για πρωινό, 2ο επεισόδιο - ένα σοκολατάκι μετά το μεσημεριανό γεύμα, 3ο επεισόδιο - ψωμί με μέλι για απογευματινό και 4ο επεισόδιο - γάλα με κακάο και ζάχαρη στο βραδινό, έχω ακολουθήσει τη σύσταση για την πρόσληψη της ζάχαρης.

Τονίζουμε όμως ότι δεν υπάρχει **απαγορευμένη τροφή**, αρκεί να μην τρώμε τις τροφές αυτές συχνά. Δοκιμάστε να τρώτε ένα είδος, μια φορά κάθε εβδομάδα. Μπορούμε για παράδειγμα, μια φορά την εβδομάδα να πιούμε ένα αναψυκτικό, την επόμενη εβδομάδα να φάμε μια σοκολάτα ή λίγα μπισκότα και τη μεθεπόμενη μια μερίδα πατάτες τηγανητές κ.ο.κ.