

4^ο Δημ.Σχ.Πετρούπολης
«Ιωάννης Καποδίστριας»
B2

Το αλφαβητάρι της υγιεινής διατροφής



2018-2019

Ασβέστιο

Το ασβέστιο υπάρχει στα γαλακτοκομικά προϊόντα. Βρίσκεται ακόμη στα πράσινα λαχανικά, στα εσπεριδοειδή, στα φασόλια, κ.τ.λ. Το ασβέστιο είναι απαραίτητο στον ανθρώπινο οργανισμό για το σχηματισμό των δοντιών και των οστών, για την πήξη του αίματος και πολλά άλλα.



Μελίνα

Βιολογικά προϊόντα

Με την ένδειξη αυτή εννοούμε για τα μεν γεωργικά προϊόντα ότι καλλιεργούνται χωρίς τη χρήση χημικών ή άλλων λιπασμάτων, παρά μόνο με οργανικές ουσίες, για τα δε κτηνοτροφικά προϊόντα ότι τα ζώα τρέφονται αποκλειστικά με ελεγχόμενα προϊόντα, τα οποία δεν έχουν υποστεί χημική επεξεργασία.



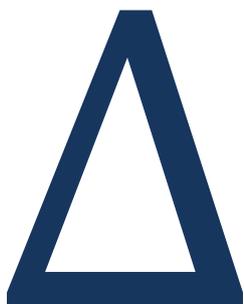
Μάνος

Γάλα

Το γάλα όσο και τα προϊόντα του είναι πρώτης τάξης τροφές για τον άνθρωπο. Εξασφαλίζουν τις απαραίτητες θρεπτικές ουσίες όπως το λίπος, το γαλακτικό ζάχαρο και τις πρωτεΐνες, αλλά περιέχουν και μεγάλη ποσότητα από ασβέστιο και φώσφορο, που είναι πολύ απαραίτητες για τη δημιουργία του σκελετού. Περιέχουν ακόμη και αρκετή ποσότητα από βιταμίνες Α και D.



Νικολίνα - Θεοδώρα



δημητριακά ολικής αλέσεως

Άτομα τα οποία έχουν τη συνήθεια να τρώνε στο πρόγευμά τους δημητριακά ολικής αλέσεως ζουν περισσότερα χρόνια και έχουν λιγότερο κίνδυνο να προσβληθούν από καρδιακή προσβολή και εγκεφαλικά επεισόδια. Τα δημητριακά ολικής αλέσεως, δεν τυγχάνουν επεξεργασίας και διατηρούν όλες τις φυσικές τους ίνες. Για παράδειγμα ο φλοιός των δημητριακών δεν αφαιρείται κι έτσι το αλεύρι που προκύπτει διατηρεί το φυσικό του χρώμα που είναι συνήθως πιο σκούρο.



Νικολίνα - Θεοδώρα

Ελαιόλαδο

Το ελαιόλαδο μπορεί να χαρακτηριστεί ως το πιο υγιεινό λάδι. Μια σωστή και ισορροπημένη διατροφή περιέχει απαραίτητως ελαιόλαδο στο καθημερινό της πρόγραμμα. Το ελαιόλαδο βοηθά:

- Στη μείωση της κακής χοληστερίνης
- Στη διατήρηση και στην αύξηση της καλής χοληστερίνης
- Στην πρόληψη καρδιαγγειακών παθήσεων
- Στη θεραπεία του έλκους
- Στην πρόληψη του καρκίνου



Μάνος – Διαμαντής - Διονύσης

Ζάχαρη

Τα τρόφιμα που περιέχουν ζάχαρη είναι εύγευστα αλλά και πλούσια σε θερμίδες, όπως η σοκολάτα, το κέικ, το παγωτό και τα γλυκά. Κάνει κακό στα δόντια και γι' αυτό πρέπει να τρώμε ζάχαρη με μέτρο.



Αναστασία

Ημερομηνία λήξεως

Πρέπει πάντα να την ελέγχουμε, γιατί ακόμα και το πιο υγιεινό προϊόν γίνεται επικίνδυνο αν έχει περάσει η ημερομηνία λήξεώς του.



Σοφία - Κωνσταντίνα



αλασσινά

Θαλασσινά είναι τα χταπόδια, τα καλαμάρια, τα μύδια, οι γαρίδες, τα στρείδια και οι σουπιές. Τα θαλασσινά είναι μια πολύ υγιεινή τροφή αρκεί όμως να μην τα τρώμε σε μεγάλη ποσότητα γιατί αυξάνουν τη χοληστερίνη.



Σοφία - Κωνσταντίνα

Ισορροπημένη διατροφή

Ισορροπημένη διατροφή σημαίνει να τρώμε από όλα σε μετρημένες ποσότητες. «Παν μέτρον ἄριστον» όπως έλεγαν και οι αρχαίοι Έλληνες.



Διονύσης - Ανδρέας

Κορεσμένα λιπαρά

Κορεσμένα ονομάζονται τα ζωικά λιπαρά. Τα λιπαρά αυτά λέγονται κορεσμένα και έχουν τη φήμη των κακών λιπαρών γιατί αυξάνουν τη χοληστερίνη στο αίμα και κάνουν κακό στα αγγεία μας. Εξίσου κακά λιπαρά έχουν και οι μαργαρίνες ή τα μαγειρικά λίπη που βάζουμε στο φαγητό.



Διονύσης - Ανδρέας

Λ

αχανικά

Είναι ένα υγιεινό φαγητό που το χρειάζεται κάθε οργανισμός. Πολλοί νομίζουν ότι πρέπει να τρως λαχανικά και φρούτα μόνο αν θες να αδυνατίσεις. Κάνουν όμως μεγάλο λάθος γιατί τα λαχανικά είναι ένα από τα πιο υπέροχα φαγητά που μπορεί να καταναλώσει ο άνθρωπος.



Στέλιος – Ανδρέας

Μεσογειακή διατροφή

Με αυτό τον όρο εννοούμε τη διατροφή των λαών της Μεσογείου μέχρι τη δεκαετία 1950-60. Η διατροφή αυτή, σύμφωνα με τους επιστήμονες, κάνει καλό στην υγεία των ανθρώπων και τους προστατεύει από πολλές αρρώστιες. Η Μεσογειακή διατροφή περιλαμβάνει: ελαιόλαδο, λαχανικά, φρούτα, δημητριακά ολικής αλέσεως, όσπρια, μικρή κατανάλωση κρέατος, γάλα, γιαούρτι, τυρί και μέτρια κατανάλωση κρασιού. Δυστυχώς τα τελευταία χρόνια οι λαοί της Μεσογείου άρχισαν να αλλάζουν τις συνήθειές τους στο φαγητό και να τρώνε όλο και συχνότερα λιπαρά και ανθυγιεινά γεύματα.



Nηστεία

Στη νηστεία αποφεύγουμε να τρώμε κρέας, ψάρι και γαλακτοκομικά προϊόντα. Επιστήμονες έχουν βρει ότι κάνει καλό στον οργανισμό. Η αποφυγή ζωικών λιπών και η κατανάλωση λαχανικών και οσπρίων βοηθούν την αποτοξίνωση του οργανισμού. Σε διατροφική έρευνα σε μοναστήρια της Ελλάδας, έχουν βγει συμπεράσματα ότι οι μοναχές δεν έχουν έλλειψη βασικών στοιχείων του οργανισμού.



Ξηροί καρποί

Οι Ξηροί καρποί ως φυτικό προϊόν είναι πλούσιοι σε έλαια ενώ περιέχουν και άλλες σημαντικές ουσίες όπως πρωτεΐνες, βιταμίνες και μέταλλα. Τα έλαια αυτά πάντως όχι μόνο είναι ακίνδυνα καθώς δεν περιέχουν μεγάλες ποσότητες κορεσμένου λίπους αλλά αντίθετα η υψηλή περιεκτικότητά τους σε μονοακόρεστα λίπη καθιστά τους ξηρούς καρπούς ευεργετικούς για τη διατήρηση της χοληστερίνης σε χαμηλά επίπεδα. Η βιταμίνη Ε που περιέχεται στους ξηρούς καρπούς, ιδιαίτερα στα καρύδια και στα αμύγδαλα, λειτουργεί ως αντιοξειδωτική ουσία εμποδίζοντας το φράξιμο των αγγείων.



Ιωάννα - Χριστίνα

Όσπρια

Ανάμεσα στα όσπρια που καταναλώνει ο άνθρωπος ανήκουν τα φασόλια, οι φακές, τα ρεβίθια, τα μπιζέλια, κ.ά. Τα όσπρια είναι γνωστή τροφή των ανθρώπων από πολύ παλιά χρόνια και πολύ υγιεινή.



Μάνος

Πρωτεΐνες

Οι πρωτεΐνες είναι θρεπτικές ουσίες που βρίσκονται στο κρέας, στα ψάρια, στα κοτόπουλα, στα αυγά, στα γαλακτοκομικά, στα όσπρια και σε μερικά λαχανικά. Όπως ακριβώς ένα σπίτι χρειάζεται τσιμέντο, σίδηρα και τούβλα για να γίνει γερό, έτσι και το σώμα μας χρειάζεται τις πρωτεΐνες.



Μαρία - Εύα

Ρόδι

Η διατροφική του αξία είναι μεγάλη καθώς περιέχει πολύτιμες βιταμίνες και αντιοξειδωτικές ουσίες με ευεργετική επίδραση στον ανθρώπινο οργανισμό. Η κατανάλωση του ροδιού σε οποιαδήποτε μορφή (σπόρια ή χυμός) έχει πολλαπλά οφέλη για την ανθρώπινη υγεία. Ειδικότερα, ο χυμός του ροδιού είναι πλούσιος σε αντιοξειδωτικά συστατικά όπως οι πολυφαινόλες και τα φλαβονοειδή. Τα συστατικά του ροδιού και ειδικότερα, το ελλαγικό οξύ διαθέτουν ισχυρές αντικαρκινικές και αντιοξειδωτικές ιδιότητες.



Ιωάννα - Χριστίνα

Συντηρητικά

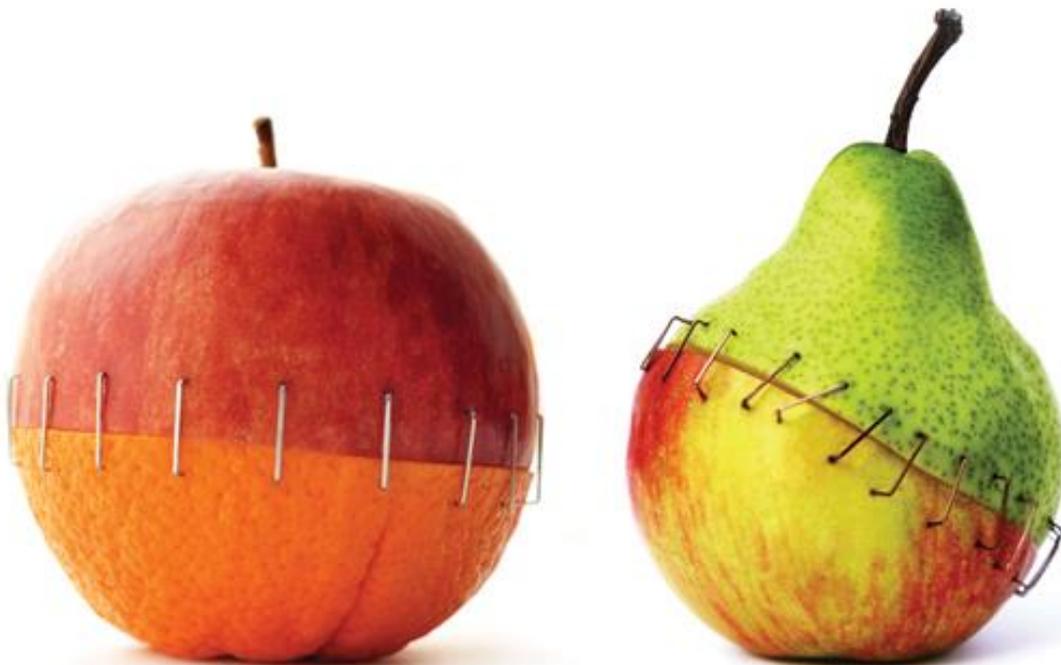
Τα πρόσθετα και τα συντηρητικά τροφίμων είναι φυσικά ή τεχνητά χημικά τα οποία προσθέτουμε στα τρόφιμα για να μεγαλώσουμε τη διάρκεια ζωής τους ή να βελτιώσουμε το χρώμα και την εμφάνισή τους. Ως συντηρητικά χρησιμοποιούσαν τα αρχαία χρόνια το αλάτι, τη ζάχαρη και το ξύδι. Το κακό είναι ότι τώρα στα τρόφιμα χρησιμοποιούν χημικά τα οποία περιέχουν συντηρητικά γνωστά ως Ε. Τα Ε πρέπει να τα προσέχουμε πολύ.



Στέλιος – Ανδρέας

Τροποποιημένα γενετικά προϊόντα

Τα Τροποποιημένα γενετικά προϊόντα ή αλλιώς μεταλλαγμένα, δημιουργήθηκαν τεχνητά από επιστήμονες με την αφαίρεση ή προσθήκη γονιδίων που προέρχονται από οργανισμούς που μπορεί να ανήκουν ακόμα και σε εντελώς διαφορετικά είδη. Δηλαδή οι επιστήμονες μπορούν να πάρουν γονίδια από ζώα και να μεταφέρουν στα φυτά ή ακόμα γονίδια από μικρόβια και να τα προσθέσουν στο καλαμπόκι. Δυστυχώς αν ένα προϊόν είναι μεταλλαγμένο δεν αναγράφεται στη συσκευασία του γιατί δεν υπάρχει αντίστοιχη νομοθεσία.



Υγιεινή Διατροφή

Μερικές συμβουλές για υγιεινή διατροφή:

- ❖ Μην τρώτε πολλή ζάχαρη, γιατί θα χαλάσουν τα δόντια σας.
- ❖ Αποφεύγετε τα φαγητά αλάτι.
- ❖ Να πίνετε το πρωί γάλα.
- ❖ Να τρώτε κάθε μέρα κι από ένα φρούτο.
- ❖ Να τρώτε δημητριακά ολικής αλέσεως.
- ❖ Να πηγαίνετε βόλτα με τα πόδια και όχι με το αυτοκίνητο.
- ❖ Μην πίνετε αλκοόλ.



Μαρία - Εύα

Φ

ρούτα

Τα φρούτα είναι απαραίτητα για τον οργανισμό μας γιατί έχουν βιταμίνες. Ανάλογα με την κάθε εποχή τρώμε και τα ανάλογα φρούτα. Το χειμώνα τρώμε πορτοκάλια, μήλα, μπανάνες, μανταρίνια, ακτινίδια και αχλαδιά. Την άνοιξη τρώμε κεράσια, φράουλες και ακτινίδια. Το καλοκαίρι τρώμε πεπόνι και καρπούζι. Το φθινόπωρο σταφύλια.



Νικολέτα

Χοληστερίνη

Όσοι πάσχουν από χοληστερίνη πρέπει να ελαττώσουν την κατανάλωση λίπους, του κόκκινου κρέατος, των γαλακτοκομικών προϊόντων και των τηγανητών. Κάποια λίπη φαίνεται να ανεβάζουν τη χοληστερίνη, άλλα όμως λίπη όπως το ελαιόλαδο έχουν πιο ευεργετική δράση.



Νικολέτα

Ψάρια

Τα ψάρια είναι άριστη πηγή πρωτεΐνης, πολυακόρεστων λιπαρών και μετάλλων, ειδικά ιωδίου και καλίου. Περιέχουν ακόμη μαγνήσιο, φώσφορο, σίδηρο και ιώδιο, ενώ τα λιπαρά ψάρια όπως το σκουμπρί και ο σολομός είναι πηγές άφθονης βιταμίνης Α και D.



Μάξιμος - Γιώργος

Ω

μέγα 3 Λιπαρά

Τα Ω3 λιπαρά τα βρίσκουμε σε μεγάλες ποσότητες στα ψάρια και είναι ευεργετικά για τον οργανισμό μας, απαραίτητα επίσης για τις εγκύους και τις μητέρες που θηλάζουν.



Μάξιμος - Γιώργος