|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ΤΡΟΦΙΜΑ** | **ΙΣΟΔΥΝΑΜΑ** | **ΥΔΑΤ/ΚΕΣ (gr)** | **ΠΡΩΤΕΙΝΕΣ**  **(gr)** | **ΛΙΠΟΣ**  **(gr)** | **ΚCAL (ΘΕΡΜΙΔΕΣ)** |
| ΓΑΛΑ | 1 | 12 | 8 | 0-5-8 | 80-120-150 |
| ΦΡΟΥΤΑ | 1 | 15 | - | - | 60 |
| ΛΑΧΑΝΙΚΑ | 1 | 5 | 2 | - | 25 |
| ΟΣΠΡΙΑ-ΔΗΜ/ΚΑ | 1 | 15 | 3 | - | 80 |
| ΚΡΕΑΣ | 1 | - | 7 | 3-5-8 | 55-75-100 |
| ΛΙΠΗ | 1 | - | - | 5 | 45 |

**ΙΣΟΔΥΝΑΜΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ**

**ΙΣΟΔΥΝΑΜΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ** (1 φλτζ. γάλα ή 1 κεσεδάκι γιαούρτι 200gr.)

* 1 ισοδύναμο άπαχου γάλακτος περιέχει 12 gr υδατάνθρακα, 8 gr πρωτεΐνη, 0-3 gr λίπος και αποδίδει 80 Kcals.
* 1 ισοδύναμο ημιάπαχου γάλακτος περιέχει 12 gr υδατάνθρακα, 8 gr πρωτεΐνη, 5 gr λίπος και αποδίδει 120 Kcals.
* 1 ισοδύναμο πλήρους σε λιπαρά γάλακτος περιέχει 12 gr υδατάνθρακα, 8 gr πρωτεΐνη, 8 gr λίπος και αποδίδει 150 Kcals.

**ΙΣΟΔΥΝΑΜΑ ΦΡΟΥΤΩΝ** (1 μερίδα φρούτου)

* 1 ισοδύναμο φρούτων περιέχει 15 gr υδατάνθρακα, ίχνη πρωτεΐνης, καθόλου λίπος και αποδίδει 60kcals.

**ΙΣΟΔΥΝΑΜΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ** (1 φλτζ. ωμά λαχανικά ή ½ φλτζ. βρασμένα)

* 1 ισοδύναμο λαχανικών περιέχει 5 gr υδατάνθρακα, 2 gr πρωτεΐνη, ίχνη λίπους και αποδίδει 25kcals.

**ΙΣΟΔΥΝΑΜΑ ΑΜΥΛΟΥ** (1 φέτα ψωμί 30gr. ή 2 φρυγανιές ή ζυμαρικά-αμυλώδη 1/3 φλτζ.)

* 1 ισοδύναμο οσπρίων-δημητριακών περιέχει 15 gr υδατάνθρακα, 3 gr πρωτεΐνη, ίχνη λίπους και αποδίδει 80kcals.

**ΙΣΟΔΥΝΑΜΑ ΚΡΕΑΤΟΣ** (30gr. μαγειρεμένου κρέατος ή 1 αυγό ή τυρί 30gr.)

* 1 ισοδύναμο άπαχου κρέατος περιέχει 7 gr πρωτεΐνη, 3 gr λίπος και αποδίδει 55 kcals.
* 1 ισοδύναμο μεσαίας περιεκτικότητας σε λίπος κρέατος περιέχει 7 gr πρωτεΐνη, 5 gr λίπος και αποδίδει 75kcals.
* 1 ισοδύναμο υψηλής περιεκτικότητας σε λίπος κρέατος περιέχει 7 gr πρωτεΐνη, 8 gr λίπος και αποδίδει 100 kcals.

**ΙΣΟΔΥΝΑΜΑ ΛΙΠΟΥΣ** (1 κ.γ. ελαιόλαδο ή οποιοδήποτε έλαιο ή 4-5 ελιές)

* 1 ισοδύναμο λίπους περιέχει 5 gr λίπος και αποδίδει 45 kcals.

**ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ**

**ΟΜΑΔΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ**

Α) Στην ομάδα αυτή ανήκουν:

* το γάλα
* το τυρί
* το γιαούρτι
* ροφήματα από γάλα (σοκολατούχο) ή ξινόγαλα ή κεφίρ.

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

Β) 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) και κυρίως της Β2 (Ριβοφλαβίνη).

Γ) 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.
* **Γάλα εβαπορέ**, το οποίο είναι συμπυκνωμένο γάλα, γι’ αυτό το αραιώνουμε με νερό πριν το πιούμε. 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).

Δ) Το είδος των λιπαρών που περιέχει το γάλα και τα προϊόντα του ανήκει στα **κορεσμένα** λιπίδια, τα οποία πρέπει να περιορίζονται όσον αφορά την κατανάλωση τους. Για το λόγο αυτό, σε μερικές περιπτώσεις, προτείνεται η κατανάλωση των γαλακτοκομικών προϊόντων με μειωμένα λιπαρά, τα οποία περιέχουν την ίδια ποσότητα ασβεστίου και πρωτεϊνών με τα πλήρη γαλακτοκομικά προϊόντα.

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 υπάρχει και κατσικίσιο γάλα, ενώ για όσους είναι αλλεργικοί στο αγελαδινό γάλα κυκλοφορεί επίσης και **γάλα σόγιας, ρυζιού, αμυγδάλου, κ.ά.** 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 περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες είναι αντιστρόφως ανάλογη προς την περιεκτικότητα σε λιπαρά. Τα περισσότερα 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.

**ΟΜΑΔΑ ΦΡΟΥΤΩΝ & ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ**

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:

* πυρηνόκαρπα με ένα κουκούτσι στον πυρήνα τους, όπως τα κεράσια, τα βερίκοκα, τα ροδάκινα και τα δαμάσκηνα
* γιγαρτόκαρπα με θήκες με κουκούτσια στον πυρήνα τους, όπως τα μήλα και τα αχλάδια
* εσπεριδοειδή, όπως τα πορτοκάλια, τα μανταρίνια, τα λεμόνια και τα γκρέιπ φρουτ
* εξωτικά φρούτα που έχουν φτάσει και στη χώρα μας, όπως οι μπανάνες και ο ανανάς

και άλλα φρούτα όπως φράουλες, σταφύλια, μούρα, καρπούζι και πεπόνι.

Στην ομάδα αυτή ανήκουν επίσης 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:

* τα φυλλώδη πράσινα λαχανικά, όπως τα είδη του μαρουλιού και τα πολύτιμα ελληνικά χόρτα (ραδίκια, αντίδια, βλίτα, σέσκουλα κ.ά.)
* τα φρουτώδη λαχανικά, όπως η τομάτα, το αγγούρι και η πιπεριά
* 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.

Oι 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 καταναλώναμε 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, στιφάδο, 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 δροσίζουν, θεωρούνται μεγάλος σύμμαχος στην προσπάθεια διατήρησης ή απώλειας του σωματικού μας βάρους.  Ιδιαίτερα πλούσια σε βιταμίνες και σε νοστιμιά 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. |

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

**Δημητριακά και ψωμί**

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.

Oι σύνθετοι υδατάνθρακες είναι η συνιστώμενη μορφή υδατανθράκων, γιατί

από 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 αναποφλοίωτο 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 (Β1, Β2, Ε, 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 διαιτολόγιό 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, 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.

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.

Oι **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.

**Κρέας - ψάρι – όσπρια**

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 λουκάνικά 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
* αβγά
* 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 **ορατό 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.

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

* πολύ καλή πηγή πρωτεΐνης
* 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.

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 ψηλής 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.

**Λίπη και έλαια**

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 Κ.
* Έχει ψηλή θερμιδική αξία (9 Κcal/gr).

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 Ε 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.

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 (ελαφρύ), 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.