

# Τρώγοντας παρέα με τη Χημεία

Χημεία & Καθημερινή Ζωή

Επιμέλεια : Αρχοντάκη Νεκταρία Χημικός  
Γυμνάσιο Βρυσών

# Μανιτάρια

- **Κ : Κάλιο**

Καλός ηλεκτρολύτης.

Βοηθά στην καλή λειτουργία μυών, καρδιάς, σκελετού.

Βοηθά στην έκκριση ινσουλίνης από το πάγκρεας.

- **Να: Νάτριο**

Αποτελεί το μόριο κλειδί για τη διακίνηση υγρών μέσα και έξω στα κύτταρα.

Βοηθά στη καλή λειτουργία του νευρικού συστήματος και του εγκεφάλου.

- **P: Φώσφορος**

Συμβάλει στην κατασκευή των οστών και των δοντιών.

Βοηθά στη μεταφορά γενετικών πληροφοριών (DNA/RNA στον οργανισμό) .

- **Se: Σελήνιο**

Είναι καρδιοπροστατευτικό.

Έχει αντικαρκινική δράση.

- **Cu : Χαλκός**

Βοηθά στη διατήρηση της ελαστικότητας των αρτηριών.

- **Zn : Ψευδάργυρος**

Βοηθά στη σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού και αναπαραγωγικού συστήματος.

- περιέχουν

**Βιταμίνη B1** (βοηθά καρδιά+ νευρικό σύστημα).

**Βιταμίνη B12**(Βοηθα στη διαδικασία της αιμοποίησης) .

**Βιταμίνη D**( λιποδιαλυτική , βοηθά στη απορρόφηση ασβεστίου ,στην καρδιά και στο νευρικό σύστημα.)

# Ντομάτα

- **Se: Σελήνιο**

Ανήκει στις ουσίες που προστατεύουν από τον καρκίνο.

- **Cr: χρώμιο**

Είναι πολύτιμο κυρίως τους διαβητικούς, επειδή βοηθά σε διαταραχές κατά την αξιοποίηση του σακχάρου.

- **K: Κάλιο**

Υποστηρίζει την καρδιακή λειτουργία.

- **Mg: Μαγνήσιο**

Καταπολεμά τα συμπτώματα του στρες και τις μυϊκές κράμπες.

- **Fe: Σίδηρος**

Παίζει σημαντικό ρόλο στο μεταβολισμό και συμβάλλει στην αναπαραγωγή και ωρίμανση των κυττάρων.

- **Cu : Χαλκός**

Βοηθά στη διατήρηση της ελαστικότητας των αρτηριών.

- **Mn : Μαγγάνιο**

Βοηθά στη δημιουργία συνδετικών ιστών, οστών, και παραγόντων πήξης του αίματος.

Παίζει επίσης ρόλο στο μεταβολισμό του λίπους και των υδατανθράκων, καθώς και στη ρύθμιση του σακχάρου.

Επιπλέον, είναι σημαντικός παράγοντας στην απορρόφηση του ασβεστίου.

- Περιέχει

**Βιταμίνη E** που επιδρά θετικά στη γονιμότητα,

**Βιταμίνες από την ομάδα του συμπλέγματος B** για την εύρυθμη λειτουργία του μεταβολισμού ..

Τη λιποδιαλυτή **Βιταμίνη A** που εμπλέκεται στο σχηματισμό και στη διατήρηση της υγιούς επιδερμίδας, των μαλλιών και στο σμήγμα της μεμβράνης και που μας βοηθά στο να βλέπουμε στο σκοτάδι

**Βιταμίνη C** που ενισχύει την άμυνα του οργανισμού μας.

# Βασιλικός

- **Mg: Μαγνήσιο**

Προάγει την καρδιαγγειακή υγεία.

Καταπολεμά τα συμπτώματα του στρες και τις μυϊκές κράμπες.

- **K : Κάλιο**

Υποστηρίζει την καρδιακή λειτουργία.

- **Fe: Σίδηρο**

Παίζει σημαντικό ρόλο στο μεταβολισμό και συμβάλλει στην αναπαραγωγή και ωρίμανση των κυττάρων.

- **Ca: Ασβέστιο.**

Έχει δομικό ρόλο και συμβάλλει στην οστεοποίηση.

Είναι απαραίτητο για την πήξη του αίματος, τη σύσπαση των μυών.

Βοηθά στη διατήρηση της λειτουργίας της καρδιάς.

Βοηθά στη λειτουργικότητας της κυτταρικής μεμβράνης.

- **Περιέχει**

**Βιταμίνης C** που ενισχύει την άμυνα του οργανισμού μας.

**Προβιταμίνη A**, που βοηθάει στο άσθμα, στην οστεοαρθρίτιδα και τη ρευματοειδή αρθρίτιδα.

# Σπανάκι

- **Mn : Μαγγάνιο**

Βοηθά στη δημιουργία συνδετικών ιστών, οστών, και παραγόντων πήξης του αίματος. Παίζει ρόλο στο μεταβολισμό του λίπους και των υδατανθράκων, καθώς και στη ρύθμιση του σακχάρου. Είναι σημαντικός παράγοντας στην απορρόφηση του ασβεστίου.

- **Mg: Μαγνήσιο**

Προάγει την καρδιαγγειακή υγεία. Καταπολεμά τα συμπτώματα του στρες και τις μυϊκές κράμπες .

- **Fe: Σίδηρος**

Παίζει σημαντικό ρόλο στο μεταβολισμό και συμβάλλει στην αναπαραγωγή και ωρίμανση των κυττάρων.

- Περιέχει

**Βιταμίνη C:** που ενισχύει **την άμυνα** του οργανισμού μας.

**Βιταμίνη A:** που είναι **λιποδιαλυτή** και εμπλέκεται **στο σχηματισμό και στη διατήρηση της υγιούς** επιδερμίδας, των μαλλιών και στο σμήγμα της μεμβράνης και **που μας βοηθά στο να βλέπουμε στο σκοτάδι.**

**Βιταμίνη K :** που είναι **μια λιποδιαλυτή βιταμίνη** και είναι απαραίτητη για τη **σύνθεση πρωτεϊνών** που εμπλέκονται στην **πήξη του αίματος** και στο **μεταβολισμό των οστών** ,.

# Κουκουνάρι

Είναι θρεπτική τροφή για να έχουμε νεανικό και υγιές δέρμα.

- **Ca: Ασβέστιο.**

Έχει δομικό ρόλο και συμβάλλει στην οστεοποίηση.

Είναι απαραίτητο για την πήξη του αίματος, τη σύσπαση των μυών.

Βοηθά στη διατήρηση της λειτουργίας της καρδιάς.

Βοηθά στη λειτουργικότητα της κυτταρικής μεμβράνης.

- **Fe: Σίδηρο**

Παίζει σημαντικό ρόλο στο μεταβολισμό και συμβάλλει στην αναπαραγωγή και ωρίμανση των κυττάρων.

- **Cu : Χαλκός**

Βοηθά στη διατήρηση της ελαστικότητας των αρτηριών.

- **Mn : Μαγγάνιο**

Βοηθά στη δημιουργία συνδετικών ιστών, οστών, και παραγόντων πήξης του αίματος.

Παίζει επίσης ρόλο στο μεταβολισμό του λίπους και των υδατανθράκων, καθώς και στη ρύθμιση του σακχάρου.

Είναι σημαντικός παράγοντας στην απορρόφηση του ασβεστίου.

- **Mg: Μαγνήσιο**

Καταπολεμά τα συμπτώματα του στρες και τις μυϊκές κράμπες.

- **Zn : Ψευδάργυρος**

Βοηθά στη σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού και αναπαραγωγικού συστήματος.

- Περιέχει

**Βιταμίνη E** που επιδρά θετικά στη γονιμότητα

**Βιταμίνη B1** (βοηθά καρδιά+ νευρικό σύστημα),

# Πιπεριά

- **Κ : Κάλιο**

Υποστηρίζει την καρδιακή λειτουργία.  
βοηθά να μειωθούν τα επίπεδα αρτηριακής πίεσης.

- περιέχει

**Βιταμίνης C** : βοηθά στην πρόληψη του κρυολογήματος και γενικότερα, των λοιμώξεων.

**Βιταμίνη K** : που είναι μια λιποδιαλυτή βιταμίνη και είναι απαραίτητη για τη σύνθεση πρωτεϊνών που εμπλέκονται στην πήξη του αίματος και στο μεταβολισμό των οστών,

**Βιταμίνη A** : που είναι λιποδιαλυτή και εμπλέκεται στο σχηματισμό και στη διατήρηση της υγιούς επιδερμίδας, των μαλλιών και στο σμήγμα της μεμβράνης και που μας βοηθά στο να βλέπουμε στο σκοτάδι

**Για πολλούς οι καυτερές πιπεριές είναι οι... βασίλισσες των φαρμακευτικών βοτάνων.**

**Η καψαϊκίνη είναι ουσιαστικά το συστατικό που τους δίνει τις φαρμακευτικές τους ιδιότητες και ταυτόχρονα τους προσδίδει αυτή την καυτή γεύσης. Μερικές ευεργετικές τους ιδιότητες:**

**Ενισχύουν τον μεταβολισμό.**

**Μειώνουν την πείνα.**

**Μειώνουν την αρτηριακή πίεση.**

**Βοηθάει στο πεπτικό σύστημα υγείας.**

**Μειώνει τον κίνδυνο καρκίνου.**

# Μοτσαρέλα



Έχει χαμηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά, μόλις 15% Έτσι μπορείς να την απολαύσεις περισσότερο από άλλα τυριά και «άφοβα»!

- **Ca: Ασβέστιο.**

Απαραίτητο συστατικό για τη υγεία των οστών και των δοντιών.

Δρα συνεργατικά στη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης και της καλής λειτουργίας του νευρικού συστήματος..

Λένε πως για να έχεις την μεγαλύτερη απορρόφηση του ασβεστίου από τον οργανισμό σου, πρέπει να φροντίζεις να συνδυάζεις το γεύμα σου με σολωμό, σαρδέλα ή αυγό.