

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Β

ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Αφού καταγράψαμε τα είδη, τις δράσεις και τις πηγές προέλευσης των θρεπτικών συστατικών, μπορούμε να προχωρήσουμε στην περιγραφή των ομάδων τροφίμων. Θυμίζουμε ότι ο τρόπος με τον οποίο ομαδοποιούνται τα διάφορα τρόφιμα στις ομάδες τροφίμων γίνεται με βάση τα θρεπτικά στοιχεία που περιέχουν και τις δράσεις τους στον οργανισμό. Υπάρχουν όμως σε κάθε ομάδα κάποια τρόφιμα που είναι πλούσια σε θρεπτικά συστατικά και αποτελούν πολύ καλές επιλογές (πράσινη περιοχή) και κάποια άλλα της ίδιας ομάδας που όμως είναι φτωχότερα σε θρεπτικά συστατικά και φυτικές ίνες και πλούσια σε θερμίδες, ζάχαρη ή κορεσμένα λιπαρά και αποτελούν τις λιγότερο καλές επιλογές (κόκκινη περιοχή). Συγκεκριμένα τα τρόφιμα χωρίζονται στις ακόλουθες ομάδες τροφίμων:

Ομάδα δημητριακών: περιλαμβάνει το ψωμί, τις φρυγανιές, το κουλούρι, το παξιμάδι, τα δημητριακά πρωινού, τα ζυμαρικά, το ρύζι, την πατάτα κ.ά. Οι υδατάνθρακες αποτελούν το κύριο θρεπτικό συστατικό της ομάδας αυτής. Στην περίπτωση της ομάδας των δημητριακών, πολύ καλές επιλογές αποτελούν τα τρόφιμα που είναι πλούσια σε σύνθετους υδατάνθρακες και φυτικές ίνες (π.χ. ψωμί ή δημητριακά ολικής αλέσεως), ενώ λιγότερο καλές επιλογές είναι εκείνα που είναι φτωχά σε φυτικές ίνες (π.χ. άσπρο ψωμί), πλούσια σε θερμίδες (π.χ. τηγανητές πίτες), νάτριο/αλάτι (π.χ. άσπρο ψωμί), απλούς υδατάνθρακες/ζάχαρη (π.χ. δημητριακά με σοκολάτα) και λίπος (π.χ. πατάτες τηγανητές, κρουασάν βουτύρου).

Ψωμί ολικής αλέσεως ή πολύπορο,
δημητριακά ολικής αλέσεως, κουλούρι,
πατάτες ψητές ή βραστές

Άσπρο ψωμί, τηγανητές πίτες, δημητριακά
με σοκολάτα ή ζάχαρη, πατάτες τηγανητές,
κρουασάν

Πολύ συχνά σε εστιατόρια ή ταχυφαγεία, για το τηγάνισμα (π.χ. τηγανιτές πατάτες) δε χρησιμοποιείται ελαιόλαδο αλλά κάποια άλλα έλαια όπως το φοινικέλαιο που όμως είναι πολύ πλούσια σε κορεσμένα λίπη.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Β

Ομάδα λαχανικών: περιλαμβάνει όλα τα φρέσκα ή κατεψυγμένα λαχανικά. Οι βιταμίνες, τα μέταλλα και οι φυτικές ίνες αποτελούν τα κύρια θρεπτικά συστατικά της ομάδας αυτής. Στην περίπτωση της ομάδας των λαχανικών, πολύ καλές επιλογές αποτελούν τα τρόφιμα εκείνα που είναι πλούσια σε μικροθρεπτικά συστατικά και φυτικές ίνες ενώ λιγότερο καλές επιλογές είναι τα τρόφιμα εκείνα που είναι πλούσια σε λίπος (π.χ. τηγανητά λαχανικά) ή αλάτι (π.χ. λαχανικά τουρσί).

Όλα τα φρέσκα ώμα ή δρασμένα λαχανικά
σε ποικιλία χρωμάτων

Τηγανητά λαχανικά όπως τηγανητά
κολοκυθάκια ή μελιτζάνες τηγανητές,
λαχανικά τουρσί

Όλα τα τρόφιμα αυτής της ομάδας αποτελούν πολύ καλές επιλογές βιταμινών, μετάλλων και φυτικών ινών ενώ πιαράλγια πιαρέχουν λίγες θερμίδες υιον ωφανισμό. Εξαίρεση ουα παραπάνω αποτελούν τα τηγανητά λαχανικά τα οποία χάνουν ένα σημαντικό μέρος των βιταμινών τους (κυρίως υδατοδιαλυτές) και απορροφούν μεγαλύτερη ποσότητα λίπους αυξάνοντας σημαντικό το θερμιδικό τους περιεχόμενο. Για την κάλυψη όλων των αναγκών σε μέταλλα και βιταμίνες είναι σημαντικό τα φρέσκα λαχανικά να καταναλώνονται σε μεγάλη ποικιλία χρωμάτων (πράσινα, κόκκινα, πορτοκαλί κλπ).

Ομάδα φρούτων: περιλαμβάνει όλα τα φρέσκα φρούτα και τους φυσικούς χυμούς φρούτων. Οι βιταμίνες και οι φυτικές ίνες αποτελούν τα κύρια θρεπτικά συστατικά της ομάδας αυτής. Στην περίπτωση της ομάδας των φρούτων, πολύ καλές επιλογές είναι τα τρόφιμα που είναι πλούσια σε βιταμίνες και φυτικές ίνες (π.χ. φρέσκα φρούτα) ενώ λιγότερο καλές επιλογές είναι τα τρόφιμα εκείνα που είναι πλούσια σε θερμίδες και ζάχαρη (π.χ. μηλόπιτα, κομπόστα φρούτων κ.ά).

Όλα τα φρέσκα φρούτα, χυμοί από
φρέσκα φρούτα

Φρούτα με σαντιγί, συσκευασμένοι χυμοί
(νέκταρ, φρουτοποτά), αποξηραμένα φρούτα,
κομπόστες, πίτες με φρούτα (πχ. Μηλόπιτα)

Τα φρούτα είναι πολύ καλή πηγή υδατοδιαλυτών βιταμινών, οι οποίες όμως είναι πολύ ευαίσθητες και καταστρέφονται εύκολα στο φως, τον αέρα και τις υψηλές θερμοκρασίες. Γ' αυτό το λόγο, φρούτα που έχουν κοπεί, αποξηρανθεί ή έχουν εκτεθεί στο φως και τον αέρα για πολλές ώρες έχουν χάσει σημαντικό μέρος των βιταμινών αυτών.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Β

Ομάδα γαλακτοκομικών: περιλαμβάνει το γάλα, το τυρί και το γιαούρτι. Το ασβέστιο και οι πρωτεΐνες είναι τα κύρια θρεπτικά συστατικά της ομάδας αυτής. Στην περίπτωση της ομάδας των γαλακτοκομικών, πολύ καλές επιλογές αποτελούν τα τρόφιμα που είναι χαμηλά σε λιπαρά ενώ λιγότερο καλές εκείνα που είναι πλούσια σε λιπαρά (π.χ. πλήρες γάλα ή γιαούρτι, κρέμα γάλακτος), αλάτι (π.χ. τυρί φέτα), θερμίδες και ζάχαρη (π.χ. σοκολατούχο γάλα).

Γάλα λευκό (1-2% λιπαρά), γιαούρτι λευκό (1-2%), γιαούρτι με φρούτα, γιαούρτι με δημητριακά, τυρί με χαμηλά λιπαρά (π.χ. ανθότυρο, μιζήθρα).

Γάλα πλήρες, γιαούρτι πλήρες ή στραγγιστό, σοκολατούχο γάλα, κρέμα γάλακτος, τυρί με πολλά λιπαρά (πχ. Φέτα, ένταμ, γκούντα)

Τα χαμηλά σε λιπαρά γαλακτοκομικά προϊόντα (light) είναι το ίδιο πλούσια σε ασβέστιο με τα πλήρη γαλακτοκομικά και επιπλέον έχουν και το πλεονέκτημα ότι έχουν λιγότερες θερμίδες και λιγότερο κορεσμένα λίπας (που είναι το κακό λίπας στη διατροφή μας) σε σχέση με τα πλήρη.

Ομάδα κρέατος: περιλαμβάνει το κόκκινο κρέας, τα πουλερικά (λευκό κρέας), τα ψάρια, το αβγό και τα όσπρια. Οι πρωτεΐνες και ο σίδηρος αποτελούν τα κύρια θρεπτικά συστατικά της ομάδας αυτής. Στην περίπτωση της ομάδας του κρέατος, πολύ καλές επιλογές αποτελούν τα τρόφιμα που είναι φτωχά σε λίπος και λιγότερο καλές επιλογές είναι εκείνα τα τρόφιμα που είναι πολύ πλούσια σε λίπος και λιγότερο καλές επιλογές είναι εκείνα τα τρόφιμα που είναι πολύ πλούσια σε λίπος.

Ψάρι, όσπρια, πουλερικά, κόκκινο κρέας,
αβγό

Ζαμπόν, μορταδέλα, λουκάνικο, σαλάμι,
μπέικον, γύρος, κρέας με πολύ λίπος, κρέας
στο τηγάνι

Το κρέας, τα ψάρια και τα πουλερικά ενώ δεν είναι πλούσια σε θερμίδες ωστόσο, όταν τηγανίζονται γίνονται ιδιαίτερα θερμιδογόνα. Ο τρόπος παρασκευής του κρέατος είναι πολύ σημαντικός στα πλαίσια της ιαρροπιμένης διατροφής και συστίνεται τα τρόφιμα αυτά να καταναλώνονται ψητά ή βραστά και όχι τηγανιτά. Επιπλέον, τα αλλαντικά εκτός από την υψηλή περιεκτικότητά τους σε λίπη, είναι και πολύ πλούσια σε θερμίδες και αλάτι. Τέλος, είναι σημαντικό να αφαιρείται το ορατό λίπος του κρέατος (π.χ. πέτσα).

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Β

Ομάδα λίπους: περιλαμβάνει το ελαιόλαδο, όλα τα σπορέλαια, τις ελιές, τις μαργαρίνες, το βούτυρο κ.ά. Τα λίπη αποτελούν το κύριο θρεπτικό συστατικό της ομάδας αυτής. Στην περίπτωση της ομάδας του λίπους, πολύ καλές επιλογές είναι τα τρόφιμα που είναι πλούσια σε μονοακόρεστα και πολυακόρεστα λιπαρά (π.χ. ελαιόλαδο, ξηροί καρποί) και λιγότερο καλές επιλογές εκείνα που είναι πλούσια σε κορεσμένα λιπαρά (π.χ. μαγιονέζα, φοινικέλαιο, βούτυρο).

Ελαιόλαδο, ελιές, ξηροί καρποί

Μαγιονέζα, βούτυρο, μαργαρίνη,
φοινικέλαιο

Αν και το ελαιόλαδο είναι ιδιαίτερα ευεργετικό για την υγεία και θα πρέπει αν αποτελεί το καθημερινό κύριο προστιθέμενο λιπίδιο στη διατροφή μας (στο μαγείρεμα και τη σαλάτα), ωστόσο είναι πολύ πλούσιο σε θερμίδες και θα πρέπει να καταναλώνεται με μέτρο. Η καθημερινή αυξημένη χρήση ελαιολάδου στη σαλάτα και το φαγητό μπορεί να οδηγήσει σε υπερτρόποληψη θερμίδων και αύξηση του σωματικού βάρους. Δε θα πρέπει να ξεχνάμε επίσης ότι και οι ελιές αλλά και οι ξηροί καρποί είναι και αυτά πολύ πλούσια σε λίπη (αποτελούν κρυφές πηγές λίπους).

Ομάδα γλυκών και αλμυρών μικρογευμάτων και αναψυκτικών: περιλαμβάνει όλα τα γλυκά και αλμυρά μικρογεύματα και τα αναψυκτικά. Τα λίπη, οι απλοί υδατάνθρακες (ζάχαρη) και το νάτριο (αλάτι) αποτελούν τα κύρια θρεπτικά συστατικά της ομάδας αυτής. Στην περίπτωση αυτή δεν υπάρχουν καλές ή λιγότερο καλές επιλογές, γι' αυτό και όλη η περιοχή είναι χρωματισμένη με κόκκινο χρώμα. Αν και τα τρόφιμα που ανήκουν στην ομάδα αυτή έχουν ωραία γεύση ωστόσο θα πρέπει να καταναλώνονται σπάνια και με μέτρο γιατί η καθημερινή αυξημένη πρόσληψή τους σχετίζεται με κίνδυνο τερηδόνας και αύξησης του βάρους αφού είναι πολύ πλούσια σε θερμίδες. Τα τρόφιμα αυτής της ομάδας χωρίζονται σ' αυτά που είναι πλούσια σε ζάχαρη και σ' αυτά που είναι πλούσια σε λίπος.

Γλυκά κουταλιού, βανίλια, γαριδάκια, πατατάκια, κέικ, ντόνατς, παστέλι, καραμέλες, μέλι, μαρμελάδα, σοκολάτα, μπακότα, παγωτό, γλυκά ταψιού, αναψυκτικά, παγωτό γρανίτα, τάρτες, τούρτες, πάστες, μιλφέιγ, προφιτερόλ