

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

3.6 4η Ομάδα: Κρέας – Ψάρι – Όσπρια



Ποια τρόφιμα ανήκουν στην ομάδα αυτή;



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

- **κόκκινο κρέας και τα προϊόντα του**

(μοσχάρι, χοιρινό, αρνί, κασίκι, και ο κιμάς τους, τα αλλαντικά και τα λουκάνικά τους)

- **τα εντόσθια**

(συκώτι, πνευμόνια, έντερο)



- **κοτόπουλο, γαλοπούλα, και τα αλλαντικά τους**

- **ψάρι και θαλασσινά σε όλες τις μορφές**

(φρέσκο, κατεψυγμένο και σε κονσέρβα, αλλά και παναρισμένο ή ψαροκροκέτες)



- **αβγά**

- **όσπρια**

(οι φακές, όλα τα είδη φασολιού όπως γίγαντες, μαυρομάτικα, χάντρες, και σόγια, τα ρεβίθια, η φάβα και τα κουκιά)

- **υποκατάστατα κρέατος** (π.χ. προϊόντα σόγιας για χορτοφάγους).

Τι θρεπτικά συστατικά έχει το κρέας;



Το κρέας είναι σημαντική πηγή:

- **πρωτεϊνών**
- **μετάλλων και ιχνοστοιχείων**
(π.χ. σίδηρος, μαγνήσιο και ψευδάργυρος)
- **βιταμινών του συμπλέγματος B**
- **των ανεπιθύμητων κορεσμένων λιπιδίων**
(ιδιαίτερα στα παχιά τεμάχιά του, γι' αυτό αφαιρούμε τα κομμάτια με λίπος)
- **χοληστερόλης**
(η οποία συνοδεύει το ζωικό λίπος)

ΠΡΟΣΟΧΗ

Προτιμάμε ψαχνά τεμάχια και 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.



Τι θρεπτικά συστατικά έχουν τα ψάρια
και τα θαλασσινά;



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

- πολύ καλή πηγή **πρωτεϊνών**
- πολύ καλή πηγή **μετάλλων και ιχνοστοιχείων** (π.χ. ιώδιο)
- **τροφή χαμηλή σε λιπαρά**

*******Τα λιπίδια που περιέχουν τα ψάρια είναι τα **ω-3 πολυακόρεστα λιπαρά οξέα**, τα οποία μειώνουν τη χοληστερόλη και δρουν αντιπηκτικά στο αίμα.

ΠΡΟΣΟΧΗ

Τα **μαλάκια** (καλαμαράκια, γαρίδες, σουπιές) και τα **οστρακοειδή** (μύδια, αχιβάδες) περιέχουν αρκετή χοληστερόλη και μόνο 1% λιπαρά.



Τι θρεπτικά συστατικά έχουν τα αυγά;



Το αυγό περιέχει:

- **άριστης ποιότητας πρωτεΐνη**
- **μέταλλα και ιχνοστοιχεία**
(π.χ. νάτριο, κάλιο, μαγνήσιο, ασβέστιο και φώσφορο)
- **βιταμίνες του συμπλέγματος Β και βιταμίνες Α, Ε και Κ**
- **χοληστερόλη**



ΠΡΟΣΟΧΗ

Η χοληστερίνη των αυγών δεν ανεβάζει σημαντικά τη χοληστερόλη στο αίμα.

Η χοληστερόλη ανεβαίνει επικίνδυνα όταν τρώμε συστηματικά πολύ κορεσμένο λίπος, δηλαδή ζωικό λίπος.



Συστήνεται ένα αυγό κάθε μία ή δύο μέρες, ανάλογα με τις άλλες πηγές πρωτεϊνών που καταναλώνει το άτομο.



Τι θρεπτικά συστατικά έχουν τα όσπρια;



Τα όσπρια είναι σημαντική πηγή:

- **πρωτεϊνών**
- **μετάλλων και ιχνοστοιχείων**
(π.χ. σίδηρος, κάλιο, ψευδάργυρο, μαγνήσιο και ασβέστιο)
- **βιταμινών του συμπλέγματος Β**
(φυλλικό οξύ)
- **φυτικών ινών**
- **αμύλου**

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ



- ✓ Συνοδεύουμε τα όσπρια με δημητριακά (π.χ. ψωμί, ρύζι) γιατί έτσι αυξάνεται η βιολογική αξία του γεύματος, δηλαδή η ποιότητα της πρωτεΐνης.
- ✓ Προσθέτουμε λεμόνι ή ξύδι γιατί έτσι βοηθάμε τον οργανισμό μας να απορροφήσει περισσότερα από τα θρεπτικά συστατικά που περιέχουν (π.χ. το σίδηρο).

