

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

3.7 5η Ομάδα: Λίπη και Έλαια



Ποια τρόφιμα ανήκουν στην ομάδα αυτή;



Στην ομάδα των λιπών και ελαίων ανήκουν:

- **Τρόφιμα πλούσια σε λιπίδια φυτικής προέλευσης**
 - ελαιόλαδο και ελιές
 - σπορέλαια (π.χ. καλαμποκέλαιο, ηλιέλαιο, σογιέλαιο)
 - φυτικές μαργαρίνες (για επάλειψη) και μαγειρικά λίπη (για το μαγείρεμα)
- **Τρόφιμα πλούσια σε 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**



Τι θρεπτικά συστατικά έχουν τα τρόφιμα της ομάδας των λιπών και ελαίων;



Η ομάδα των λιπιδίων περιέχει τα ακόλουθα θρεπτικά συστατικά:

- λιπαρά οξέα, μερικά από τα οποία είναι απαραίτητα.
- λιποδιαλυτές βιταμίνες Α, D, Ε και Κ.

ΠΡΟΣΟΧΗ

Δεν ξεχνάμε ότι δίνουν πολλές θερμίδες, **έχουν** δηλαδή υψηλή θερμιδική αξία (9 kcal/gr).



Ποια είναι καλύτερα;;
Τα λιπίδια φυτικής προέλευσης
ή
τα λιπίδια ζωικής προέλευσης;;
Και γιατί;;



Πάμε να γνωρίσουμε τα λιπίδια!!

Υπάρχουν 2 κατηγορίες λιπιδίων:



1. Λιπίδια ζωικής προέλευσης.

Είναι ανεπιθύμητα. Αποτελούνται από **κορεσμένα λιπαρά οξέα**, υπεύθυνα για τις ασθένειες των αγγείων και της καρδιάς, ενώ ανεβάζουν και τη χοληστερόλη στο αίμα μας.

2. Λιπίδια φυτικής προέλευσης.

Είναι τα επιθυμητά. Αποτελούνται από **ακόρεστα λιπαρά οξέα**, τα οποία επιδρούν θετικά στην υγεία μας.



Τα ακόρεστα λιπαρά οξέα χωρίζονται σε:

- α) **Μονοακόρεστα**, που περιέχονται κυρίως στο ελαιόλαδο, στις ελιές και σε αρκετούς ξηρούς καρπούς.
- β) **Πολυακόρεστα**, που περιέχονται στα σπορέλαια, όπως καλαμποκέλαιο, ηλιέλαιο, και στα παχιά ψάρια.

Έχω ακούσει ότι η μαργαρίνη, παρόλο που είναι φυτικής προέλευσης, δεν είναι υγιεινή. Ισχύει;



Για τη **μαργαρίνη** ισχύουν τα εξής:

- Προέρχεται από σπορέλαια που περιέχουν ακόρεστα λιπαρά οξέα.
- Κατά τη διάρκεια επεξεργασίας του ελαίου για να γίνει στερεό, τα ακόρεστα λιπαρά οξέα μετατρέπονται σε κορεσμένα.

ΑΡΑ Η μαργαρίνη, παρόλο που είναι φυτικής προέλευσης, **περιέχει κορεσμένα λιπαρά οξέα.**

ΠΡΟΣΟΧΗ

Δεν περιέχει χοληστερόλη και αυτή είναι η βασική διαφορά της από το ζωικό βούτυρο.



Τελικά για τη χοληστερόλη τι ισχύει;



Για τη χοληστερόλη ισχύουν τα εξής:

- Δεν υπάρχει σε τροφές φυτικής προέλευσης, αλλά τη συναντάμε μόνο σε ζωικές τροφές, όπως στο βούτυρο γάλακτος, στο λίπος των γαλακτοκομικών και λίπος του κρέατος.
- Αποτελεί μια ουσία σημαντική για τις λειτουργίες του οργανισμού μας.
- Η λογική πρόσληψή της με την τροφή δε θεωρείται επικίνδυνη για την υγεία μας.
- Την παράγει και το σώμα 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.

Πως μειώνω τον κίνδυνο να αυξηθεί
η χοληστερόλη;



ΠΑΝΤΑ ακολουθούμε τις συμβουλές του γιατρού αν έχουμε ήδη αυξημένα επίπεδα χοληστερόλης

Πιο ουσιαστικό είναι **να αποφύγουμε** συνειδητά το ζωικό ή το στερεό φυτικό λίπος στην καθημερινή μας διατροφή.

Δεν ξεχνάμε ότι υπάρχουν τα **προϊόντα light** (ελαφρύ), τα οποία περιέχουν 50% λιγότερο λίπος και συνήθως λιγότερες θερμίδες.

