

3.3 ΓΑΛΑ ΚΑΙ ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ



ΓΑΛΑ ΚΑΙ ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ

- το γάλα
- το τυρί
- το γιαούρτι
- ροφήματα από γάλα (σοκολατούχο) ή ξινόγαλα



Στην ομάδα αυτή δεν ανήκουν η κρέμα γάλακτος και το βούτυρο γάλακτος

ΓΑΛΑ ΚΑΙ ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ

- 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)



ΕΙΔΗ ΓΑΛΑΚΤΟΣ

- 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



ΕΙΔΗ ΓΑΛΑΚΤΟΣ

• Γάλα εβαπορέ, το οποίο είναι συμπυκνωμένο γάλα, γι' αυτό το αραιώνουμε με νερό πριν το πούμε. 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



ΕΙΔΗ ΓΑΛΑΚΤΟΣ

- Σοκολατούχο γάλα, στο οποίο έχει προστεθεί κακάο



3.1 τροφή και τροφιμα

- Εμπλουτισμένο γάλα, στο οποίο έχει γίνει προσθήκη θρεπτικών συστατικών, όπως βιταμίνη Α ή D, σίδηρο ή περισσότερο ασβέστιο



ΕΙΔΗ ΓΑΛΑΚΤΟΣ

Ανάλογα με τα λιπαρά που περιέχουν

- 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)
- Γάλα σόγιας: φυτικό γάλα, για όσους είναι αλλεργικοί στο γάλα



ΕΙΔΗ ΤΥΡΙΟΥ

- άπαχα τυριά με λιγότερο από 10% λιπαρά
- παχιά τυριά με 50% - 85% λιπαρά



ΑΣΒΕΣΤΙΟΥ

- Μπρόκολο, τα ραδίκια, το μαύρο ψωμί και τα μικρά ψάρια που τρώγονται με το κόκκαλο (αθερίνα, γαύρος, μαρίδα κ.ά.)



- Το σώμα μας «γεμίζει» τα κόκαλά μας με ασβέστιο από τη βρεφική ηλικία ως και τα 25 περίπου χρόνια
- Οστική πυκνότητα: δείχνει πόσο πυκνά σε ασβέστιο είναι τα κόκκαλα

ΜΗΤΡΙΚΟΣ ΘΗΛΑΣΜΟΣ

- παρέχει όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά
- προσφέρει αντισώματα
- προστατεύει από λοιμώξεις του γαστρεντερικού συστήματος και αλλεργίες
- παρέχει και ορμόνες, που βοηθούν στη φυσιολογική ανάπτυξη

Έχει διαπιστωθεί ότι όσοι είχαν θηλάσει στη βρεφική τους ηλικία, **προστατεύονται** στην ενήλικη ζωή τους από την **παχυσαρκία**, το **σακχαρώδη διαβήτη** και την **τερηδόνα**.

