

3.5 ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ ΚΑΙ ΨΩΜΙ



ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ ΚΑΙ ΨΩΜΙ

- τα **δημητριακά** (σιτάρι, καλαμπόκι, κριθάρι, βρώμη, σίκαλη, καθώς και το ρύζι)
- τα **προϊόντα δημητριακών** (ψωμί, παξιμάδια, κριτσίνια, ζυμαρικά, το κουάκερ και το μούσλι, τα δημητριακά ολικής άλεσης)
- οι **πατάτες** και όλα τα **προϊόντα** τους, όπως πουρές (δηλαδή νιφάδες αφυδατωμένης πατάτας)



ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ ΚΑΙ ΨΩΜΙ

- Τις τροφές της ομάδας αυτής τις ονομάζουμε αμυλούχες τροφές και αποτελούν τη βασική τροφή πολλών πληθυσμών σε όλες τις ηπείρους



ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ ΚΑΙ ΨΩΜΙ

- σύνθετων υδατανθράκων (άμυλο)
- βιταμινών
- μετάλλων
- φυτικών ινών ή διαιτητικών ινών
- πρωτεϊνών σε μικρότερες ποσότητες, ανάλογα με το τρόφιμο
- επίσης είναι τροφές με χαμηλή περιεκτικότητα σε λιπίδια και ειδικά σε ανεπιθύμητα κορεσμένα λιπίδια



ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ ΚΑΙ ΨΩΜΙ

- οι σύνθετοι υδατάνθρακες είναι η συνιστώμενη μορφή υδατανθράκων, γιατί από τον οργανισμό με αργό ρυθμό και του δίνουν έτσι **ενέργεια** σε **μικρές δόσεις**, για να μπορεί να **λειτουργεί** συνέχεια και **καλύτερα**



ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ ΚΑΙ ΨΩΜΙ

- σημαντική θεωρείται η περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες, οι οποίες είναι απαραίτητες για την καλή λειτουργία του εντέρου και την καταπολέμηση της δυσκοιλιότητας
- κρατούν χαμηλά τη χοληστερόλη



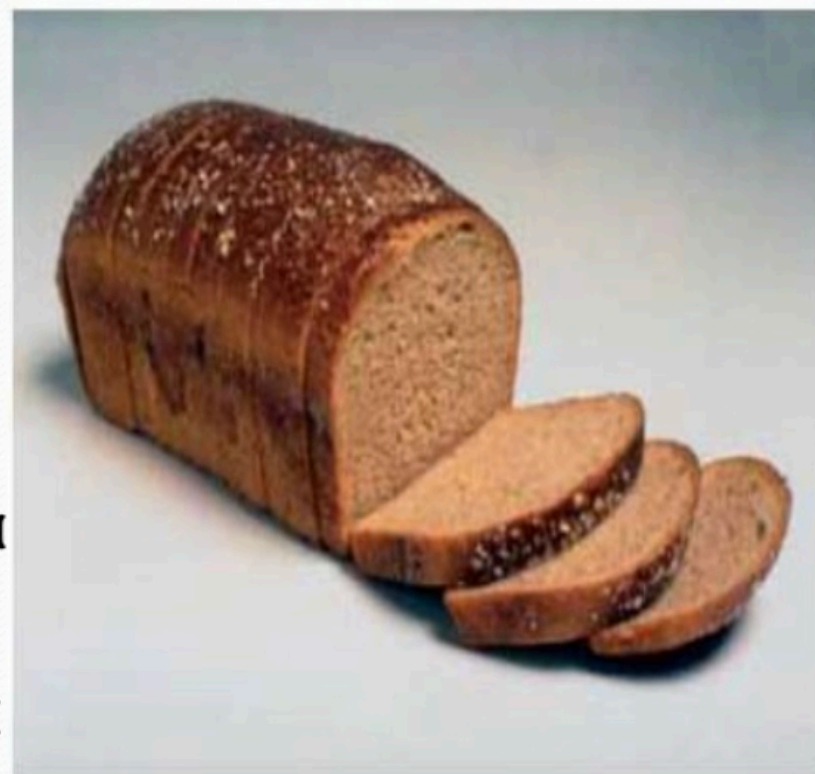
ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ ΚΑΙ ΨΩΜΙ

- Υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ή διαιτητικές ίνες έχουν το ψωμί και τα δημητριακά ολικής άλεσης και το αναποφλοιώτο ρύζι (καστανό ρύζι)
- Στα προϊόντα ολικής άλεσης έχει αλεστεί όλος ο σπόρος, μαζί δηλαδή και με τις εξωτερικές του φλούδες (πίτουρο), οι οποίες περιέχουν πολύτιμα θρεπτικά συστατικά



ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ ΚΑΙ ΨΩΜΙ

- Αντίθετα, το άσπρο ψωμί και ό,τι είναι παρασκευασμένο από άσπρο αλεύρι (έχει αφαιρεθεί ο φλοιός του σιταριού), δεν περιέχει σημαντικές ποσότητες σε βιταμίνες, μέταλλα και φυτικές ίνες, αλλά μας παρέχει τις ίδιες θερμίδες
- Τα δημητριακά ολικής άλεσης περιέχουν βιταμίνες (B1, B2, E, νιασίνη), μέταλλα και ιχνοστοιχεία (ασβέστιο, σίδηρο, κάλιο, φώσφορο) και μικρές ποσότητες πρωτεΐνης, ενώ τα αποφλοιωμένα δημητριακά περιέχουν αυτά τα θρεπτικά συστατικά σε μικρότερες ως ελάχιστες ποσότητες



ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ ΚΑΙ ΨΩΜΙ

- Ενώ οι αμυλούχες τροφές θα έπρεπε να αποτελούν τη βάση της διατροφής μας, παρατηρείται σήμερα ότι καταναλώνουμε μικρότερες ποσότητες



ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ ΚΑΙ ΨΩΜΙ

Για να αυξήσουμε την κατανάλωση δημητριακών, καλό θα ήταν

- να συνοδεύουμε με ψωμί όλα τα κύρια γεύματά μας (πρωινό, μεσημεριανό, βραδινό) και
- να τρώμε συχνότερα όσπρια (περιέχουν και άμυλο), μακαρόνια, ρύζι και δημητριακά πρωινού
- για να μην παχύνουμε όμως, αφού προσθέτουμε στο διαιτολόγιό μας αμυλούχες τροφές, πρέπει να αφαιρέσουμε άλλες τροφές πλούσιες σε πρωτεΐνες ή λιπίδια



ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ ΚΑΙ ΨΩΜΙ

- Τα ζυμαρικά περιέχουν αλεύρι ή σιμιγδάλη και νερό, ενώ αρκετά είδη περιέχουν και αβγό
- Δε θεωρούνται παχυντική τροφή εκτός αν συνοδεύονται από κάποιο είδος σάλτσας με υψηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά (π.χ. με αλλαντικά, πολύ τυρί, κρέμα γάλακτος κ.λπ.)
- Απλές σάλτσες θεωρούνται σάλτσες με τομάτα, λ. θαλασσινά



ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ ΚΑΙ ΨΩΜΙ

• Αντίθετα, το άσπρο ψωμί και ό,τι είναι παρασκευασμένο από άσπρο αλεύρι (έχει αφαιρεθεί ο φλοιός του σιταριού), δεν περιέχει σημαντικές ποσότητες σε βιταμίνες, μέταλλα και φυτικές ίνες, αλλά μας παρέχει τις ίδιες θερμίδες

• Τα δημητριακά ολικής άλεσης περιέχουν βιταμίνες (B1, B2, E, νιασίνη), μέταλλα και ιχνοστοιχεία (ασβέστιο, σίδηρο, κάλιο, φώσφορο) και μικρές ποσότητες πρωτεΐνης, ενώ τα αποφλοιωμένα δημητριακά περιέχουν αυτά τα θρεπτικά συστατικά σε μικρότερες ως ελάχιστες ποσότητες



ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ ΚΑΙ ΨΩΜΙ

- Οι πατάτες θεωρούνται -εκτός από σημαντική πηγή **αμύλου**- και καλή πηγή **βιταμίνης C** και **πρωτεΐνης**
- Εάν μάλιστα συνοδεύονται από **αβγό**, **ανεβαίνει** πολύ η **ποιότητα** της **πρωτεΐνης** τους
- Είναι προτιμότερο να **βράζουμε** τις πατάτες με τη **φλούδα** (την οποία αφαιρούμε μετά) για να **περιορίσουμε** τις **απώλειες** σε **βιταμίνη C**
- Το **μειονέκτημα** στις **τηγανητές πατάτες** είναι ότι **απορροφούν** μεγάλη ποσότητα **τηγανισμένου λαδιού**



ΕΡΩΤΗΣΗ

Ποια είναι η διαφορά του ψωμιού ολικής άλεσης από το λευκό ψωμί, ως προς το σπόρο και τα συστατικά του; Ποιο είδος ψωμιού είναι προτιμότερο να καταναλώνουμε;



ΑΣΚΗΣΗ

Ποια τρόφιμα
ανήκουν στην ομάδα
των δημητριακών;

ψωμί του τοστ
ψωμί μπαγκέτα
ψωμί χωριάτικο
φρυγανιές
ρύζι
ρυζόγαλο
πατάτες φούρνου
σταφιδόψωμο
φακές
αμύγδαλα
χυλοπίτες
ψωμί ολικής άλεσης



ΑΣΚΗΣΗ

Να καταγράψετε σε απλά βήματα τη διαδικασία παρασκευής του ψωμιού.

