

Ομάδα 4^η: Κρέας - Ψάρι - Όσπρια



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



- Κόκκινο κρέας και τα προϊόντα του (μοσχάρι χοιρινό, αρνί, κατσίκι, ο κιμάς τους, τα αλλαντικά και τα λουκάνικα τους)



- Κοτόπουλο, γαλοπούλα και τα αλλαντικά τους



- Εντόσθια (π.χ. συκώτι, πνευμόνια, έντερο)



- Ψάρι και θαλασσινά σε όλες τις μορφές (φρέσκα, κατεψυγμένα και σε κονσέρβα αλλά και παναρισμένο ή ψαροκροκέτες)

- Αυγά



- Όσπρια (Φακές, φασόλια π.χ. Γίγαντες, μαυρομάτικα, χάντρες, ρεβύθια, φάβα και κουκιά)



- Υποκατάστατα κρέατος (π.χ. προϊόντα σόγιας για χορτοφάγους, μανιτάρια)

Σόγια: Είδος φασολιού ←



Κρέας

Σημαντική πηγή:

- ✓ πρωτεϊνών
- ✓ μετάλλων και ιχνοστοιχείων (Σίδηρος: Fe, Ψευδάργυρος: Zn, Μαγνήσιο: Mg)
- ✓ Βιταμινών του συμπλέγματος B (B12 μόνο στο κρέας)
- ✓ Χοληστερόλης, η οποία συνοδεύει το ζωικό λίπος
- ✓ Ανεπιθύμητων κορεσμένων λιπιδίων, ιδιαίτερα στα παχιά τεμάχια του, γι' αυτό αφαιρούμε τα κομμάτια με λίπος



Η συχνή κατανάλωση κόκκινου κρέατος συνδέεται σταθερά με τη **στεφανιαία νόσο** και τον **καρκίνο στο παχύ έντερο**



Για να αποφύγουμε αυτό τον κίνδυνο...

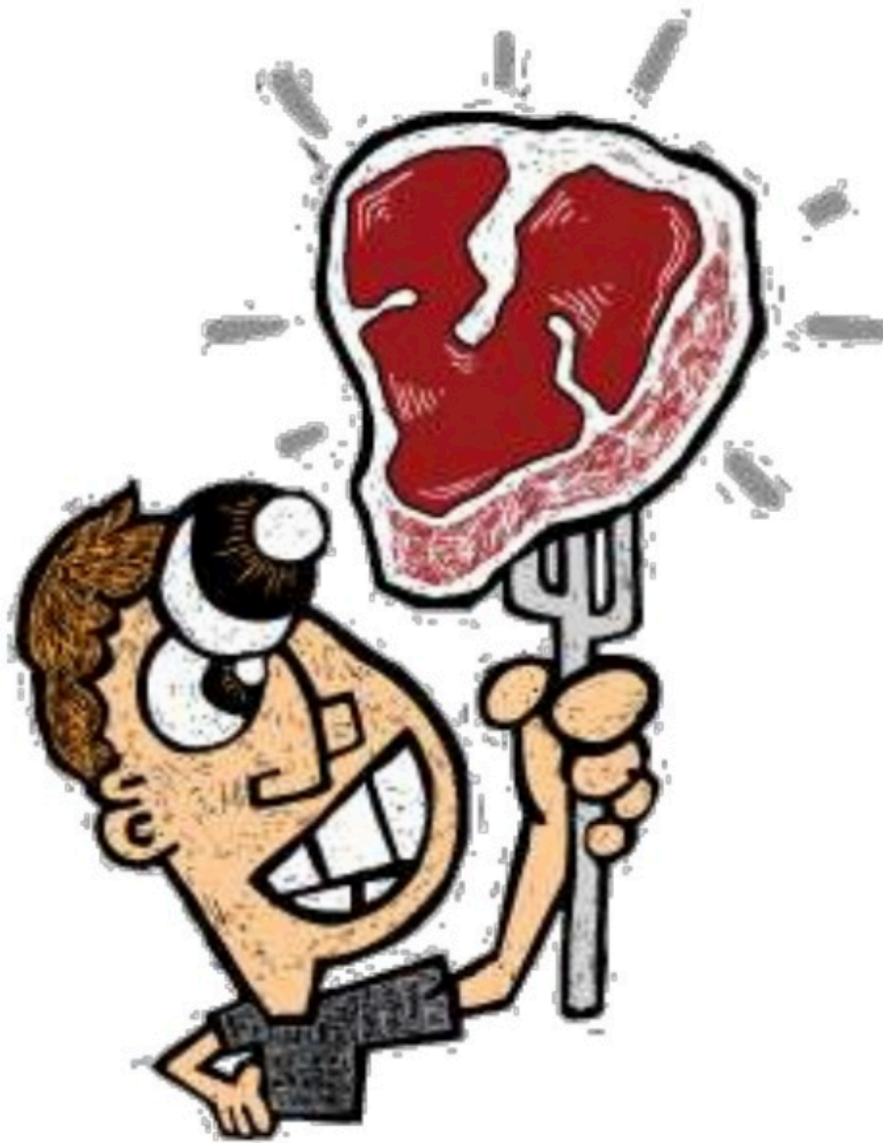
προσπαθούμε να περιορίσουμε την κατανάλωση του κόκκινου κρέατος και να προτιμάμε συχνότερα άλλες τροφές της ομάδας αυτής!!!

Ωστόσο...

Τα θρεπτικά συστατικά του κόκκινου κρέατος παίζουν σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη.



Δεν περιορίζουμε την κατανάλωσή του στα παιδιά και τους εφήβους σε μια μερίδα/εβδομάδα όπως στους ενήλικες

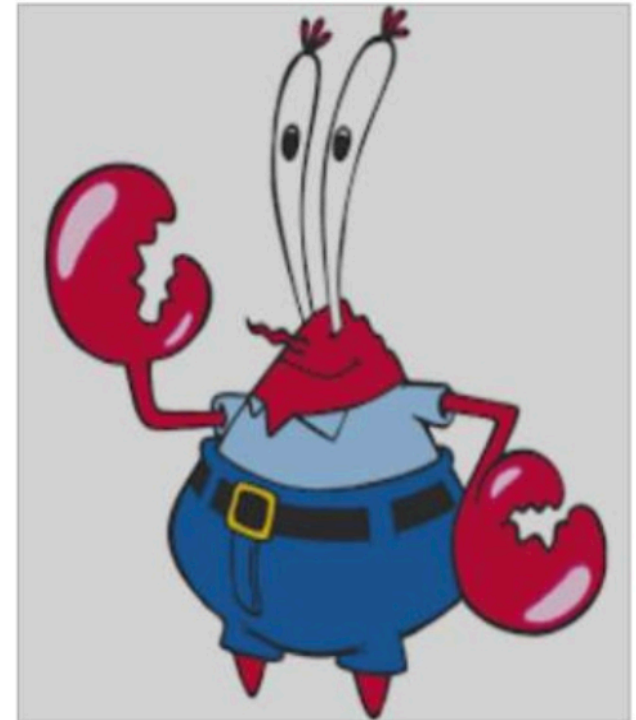


- Προτιμάμε πάντα ψαχνά τεμάχια και αφαιρούμε το ορατό λίπος
- Ακόμη και το φιλέτο περιέχει «κρυμμένο λίπος» ανάμεσα στους ιστούς του κρέατος
- Έτσι, αναπόφευκτα προσλαμβάνουμε το λίπος

Ψάρι και Θαλασσινά (Μαλάκια και οστρακοειδή)

Τα οποία αποτελούν:

- Πολύ καλή πηγή πρωτεΐνης
- Πολύ καλή πηγή μετάλλων/ ιχνοστοιχείων όπως ιωδίου
- Τροφή χαμηλή σε λιπαρά



Τα λιπίδια που περιέχουν τα ψάρια είναι τα **ω -3**
πολυακόρεστα λιπαρά οξέα τα οποία μειώνουν

Τη χοληστερόλη



Δρούν
αντιπηκτικά
στο αίμα

Ελαττώνοντας έτσι τον κίνδυνο σχηματισμού
θρόμβων

- Γι ' αυτό συστήνεται να τρώμε τη μια από τις δύο φορές την εβδομάδα ένα παχύ ψάρι (ως 15-20% λιπαρά)



Π.χ. σκουμπρί, σολομό, κολιό, σαρδέλα



- Προκειμένου να προσλάβουμε περισσότερα ω-3 λιπαρά οξέα

- Τα μαλάκια
(γαρίδες, καλαμαράκια,
σουπιές) και τα
οστρακοειδή
(μύδια, αχιβάδα)
περιέχουν αρκετή
χοληστερόλη και
ΜΟΝΟ 1% λιπαρά

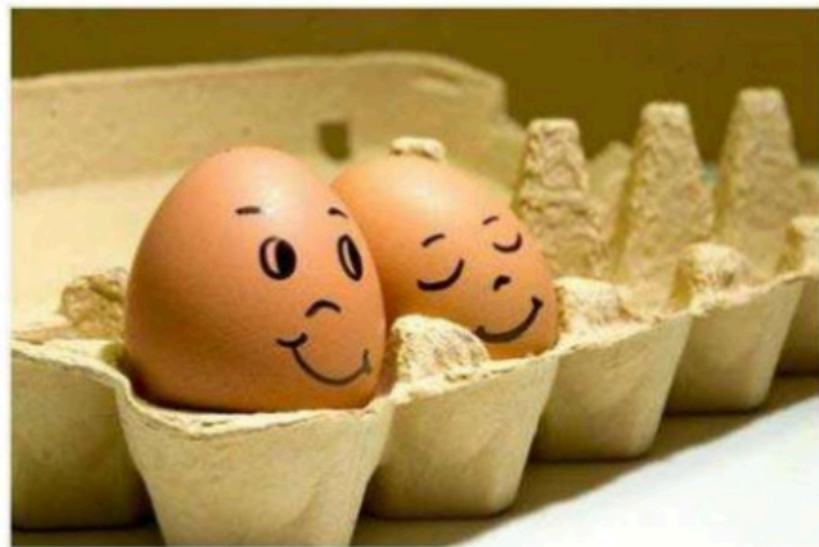


- Όταν όμως τηγανιστούν απορροφούν το λάδι του τηγανίσματος

Αυγό

Περιέχει:

- ❖ Άριστης ποιότητας πρωτεΐνη
- ❖ Σημαντικές ποσότητες βιταμινών του συμπλέγματος Β και των βιταμινών Α, Ε, Κ, μετάλλων και ιχνοστοιχείων (νάτριο, κάλιο, μαγνήσιο, ασβέστιο και φώσφορο)
- ❖ Χοληστερόλη, η οποία όμως **δεν** ανεβάζει σημαντικά τη χοληστερόλη στο αίμα



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

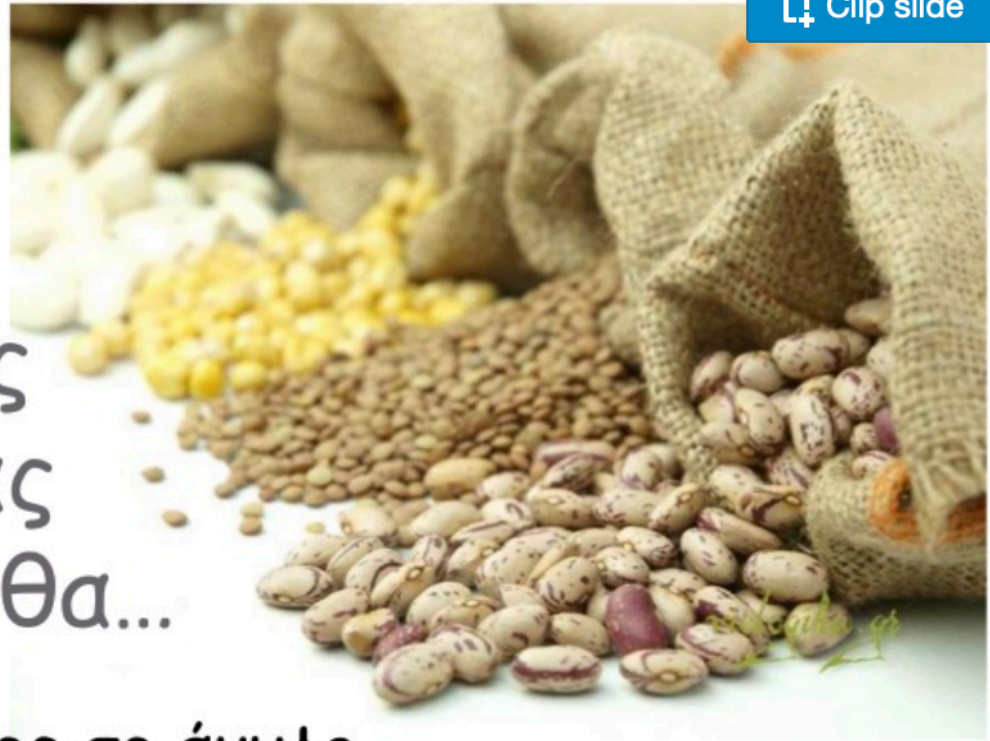


1 αυγό κάθε 1-2
ημέρες, ανάλογα
βέβαια με τις
άλλες πηγές
πρωτεϊνών που
καταναλώνουμε

Όσπρια

1. Ανήκουν στην ομάδα αυτή, κυρίως γιατί περιέχουν πρωτεΐνη που μοιάζει σε ποιότητα με αυτήν των τροφών ζωικής προέλευσης
1. Αποτελούν σημαντική πηγή βιταμινών, μετάλλων και ιχνοστοιχείων

Διαφέρουν και
πλεονεκτούν
από τις υπόλοιπες
τροφές της ομάδας
αυτής στα ακόλουθα...



- είναι τροφές πλούσιες σε άμυλο
- περιέχουν φυτικές ή διαιτητικές ίνες
- είναι φτωχά σε λιπίδια



Περιέχουν πρωτεΐνη *υψηλής βιολογικής αξίας*

Κατανάλωση οσπρίων

Καλοκαίρι: Κρύα σε
μορφή σαλάτας



Χειμώνα: Ζεστά σε μορφή
σούπας (φακές, φασολάδα
ρεβύθια) συνοδεύοντας τα
με ψωμί, τυρί, ελιές ή ψάρι
παστό

Πάντα προσθέτουμε ελαιόλαδο και συχνά ωμό
κατευθείαν στη μερίδα μας!!!



- Συνοδεύουμε τα όσπρια με δημητριακά διότι αυξάνεται η βιολογική αξία του γεύματος
δηλαδή η ποιότητα της πρωτεΐνης

- Εάν προσθέσουμε κάποιο οξύ, όπως λεμόνι στα ρεβύθια ή ξύδι στις φακές, πέρα από τη γεύση που μας προσδίδουν, βοηθάμε τον οργανισμό μας να απορροφήσει περισσότερα από τα θρεπτικά συστατικά που περιέχουν (π.χ. Το σίδηρο από τις φακές)

Να σημειώσετε τα τρόφιμα της ομάδας του κρέατος που συστήνεται να αποφεύγουμε. Μετά να δικαιολογήσετε την απάντησή σας τραβώντας γραμμές στη δεξιά στήλη.

Αλλαντικά	•	•	Περιέχουν πολλές θερμίδες.
Θαλασσινά	•	•	Περιέχουν αρκετά κορεσμένα λιπαρά οξέα.
Ξηροί καρποί	•	•	Περιέχουν πολύ αλάτι.
Όσπρια	•	•	Παχαίνουν.
Ψάρια	•	•	Περιέχουν πολλή χοληστερόλη.
Αβγό	•	•	Ανεβάζουν τη χοληστερόλη.

Να σημειώσετε με ένα ✓ ποια από τα παρακάτω τρόφιμα ανήκουν στην ομάδα «κρέας – ψα-
ρι – όσπρια».

- ☐ όσπρια
- ☐ αβγό
- ☐ καλαμαράκια τηγανητά
- ☐ κοτόπουλο σουβλάκι καλαμάκι
- ☐ ζαμπόν
- ☐ γύρος στο σουβλάκι
- ☐ μπιφτέκι σχάρας
- ☐ γαλοπούλα αλλαντικό
- ☐ φιστίκια Αιγίνης