

3.7 ΛΙΠΗ ΚΑΙ ΕΛΑΙΑ



ΛΙΠΗ ΚΑΙ ΕΛΑΙΑ

- Τα λιπίδια φυτικής προέλευσης
 - ελαιόλαδο και ελιές
 - σπορέλαια (π.χ. καλαμποκέλαιο, σογιέλαιο)
 - φυτικές μαργαρίνες και μαγειρικά λίπη (για το μαγείρεμα)
- Τα λιπίδια ζωικής προέλευσης
 - βούτυρο
 - λαρδί
- Μαγειρικά λίπη, είτε φυτικής προέλευσης είτε από μίγμα λιπιδίων φυτικής και ζωικής προέλευσης
- Μαγιονέζα και σάλτσες για σαλάτες με υψηλή συγκέντρωση λιπιδίων
- Ξηροί καρποί



ΛΙΠΗ ΚΑΙ ΕΛΑΙΑ

- Περιέχουν λιπαρά οξέα, μερικά από τα οποία είναι απαραίτητα
- Περιέχουν τις απαραίτητες λιποδιαλυτές βιταμίνες Α, D, Ε και Κ
- Έχουν υψηλή θερμιδική αξία (9 Kcal/gr)



ΛΙΠΗ ΚΑΙ ΕΛΑΙΑ

- Για να αποφύγει ο καταναλωτής το κορεσμένο ζωικό λίπος και συνεπώς να μειωθεί ο κίνδυνος της αύξησης της χοληστερόλης, έχουν κυκλοφορήσει και τα προϊόντα light (ελαφρύ), τα οποία περιέχουν 50% λιγότερο λίπος και συνήθως λιγότερες θερμίδες από το συμβατικό προϊόν
- Ουσιαστικό είναι να αποφύγουμε συνειδητά το ζωικό ή το στερεό φυτικό λίπος στην καθημερινή μας διατροφή



ΛΙΠΗ ΚΑΙ ΕΛΑΙΑ

- τα λιπίδια φυτικής προέλευσης αποτελούνται κυρίως από ακόρεστα λιπαρά οξέα, τα οποία επιδρούν θετικά στην υγεία μας
- αντίθετα, τα λιπίδια ζωικής προέλευσης είναι ανεπιθύμητα, επειδή αποτελούνται από κορεσμένα λιπαρά οξέα, υπεύθυνα για τις ασθένειες των αγγείων και της καρδιάς, ενώ ανεβάζουν και τη χοληστερόλη στο αίμα μας



ΛΙΠΗ ΚΑΙ ΕΛΑΙΑ

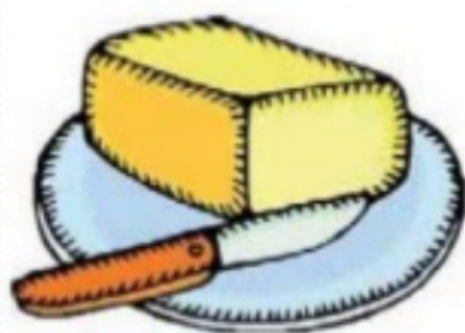
Επιθυμητά ακόρεστα λιπαρά οξέα
(τα οποία είναι υγρά):

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



ΛΙΠΗ ΚΑΙ ΕΛΑΙΑ

- Επειδή τα **μονοακόρεστα** λιπαρά οξέα δρουν **ευεργετικά** στη **χοληστερόλη** και επειδή το **ελαιόλαδο** περιέχει εκτός από μονοακόρεστα λιπαρά οξέα, **βιταμίνη Ε** και πολύτιμες **αντιοξειδωτικές ουσίες**, θεωρείται το **λιπίδιο** εκείνο το οποίο πρέπει να **προτιμάμε** στη **διατροφή** μας
- Αντίθετα, συστήνεται να **περιορίζουμε** τα **κορεσμένα λιπίδια**, τα οποία έχουν **στερεά μορφή** και τα συναντάμε είτε σε **ζωικά τρόφιμα**, όπως **βούτυρο**, **τυρί**, **παχύ κρέας** και **αλλαντικά**, είτε στη **μαργαρίνη**



ΛΙΠΗ ΚΑΙ ΕΛΑΙΑ

- Η μαργαρίνη φυτικής προέλευσης προέρχεται από σπορέλαια (δηλαδή υγρά, μιας και περιέχουν ακόρεστα λιπαρά οξέα), τα οποία με τη βοήθεια της τεχνολογίας τροφίμων έχουν **μετατραπεί σε κορεσμένα λιπαρά οξέα**, προκειμένου να γίνουν στερεά και να αλείφονται ευκολότερα στο ψωμί
- Έτσι, ένα υγιεινό έλαιο έχει **μετατραπεί σε μια λιγότερο υγιεινή μαργαρίνη**, γιατί το υγρό ακόρεστο λιπαρό οξύ **μετατράπηκε σε στερεό κορεσμένο**, όπως είναι δηλαδή το ζωικό βούτυρο
- Η διαφορά της φυτικής μαργαρίνης από το ζωικό βούτυρο είναι ότι η μαργαρίνη δεν περιέχει χοληστερόλη, ενώ σε κορεσμένα λιπίδια είναι οι ποσότητες παρόμοιες.



ΛΙΠΗ ΚΑΙ ΕΛΑΙΑ

- Η χοληστερόλη δεν υπάρχει σε τροφές φυτικής προέλευσης, αλλά συνοδεύει τα ζωικά λιπίδια, όπως βούτυρο γάλακτος, λίπος γαλακτοκομικών και λίπος στο κρέας
- Είναι σημαντική ουσία για τις λειτουργίες του οργανισμού μας, την παράγει και το σώμα μας, ενώ η λογική πρόσληψή της με την τροφή δε θεωρείται επικίνδυνη για την υγεία μας
- Σε ένα υγιές άτομο 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



ΛΙΠΗ ΚΑΙ ΕΛΑΙΑ

- Για να **αποφύγει** ο καταναλωτής το κορεσμένο ζωικό λίπος και συνεπώς να μειωθεί ο κίνδυνος της αύξησης της χοληστερόλης, έχουν κυκλοφορήσει και τα **προϊόντα light** (ελαφρύ), τα οποία περιέχουν **50% λιγότερο λίπος** και συνήθως **λιγότερες θερμίδες** από το συμβατικό προϊόν
- Ουσιαστικό είναι να **αποφύγουμε συνειδητά** το ζωικό ή το στερεό φυτικό λίπος στην καθημερινή μας διατροφή



ΕΡΩΤΗΣΗ

Ποιες είναι οι
ευεργετικές ιδιότητες
του ελαιολάδου;



ΕΡΩΤΗΣΗ

Ποια είναι η διαφορά της μαργαρίνης από το βούτυρο ως προς την πρώτη ύλη; Ποιο από τα δύο θεωρείται πιο υγιεινό;



ΑΣΚΗΣΗ

Να σημειώσετε τα τρόφιμα της ομάδας των λιπών και ελαίων, που συστήνεται να αποφεύγουμε. Μετά να δικαιολογήσετε την απάντησή σας με τη βοήθεια της δεξιάς στήλης.

- | | |
|------------------|---|
| • Μαργαρίνη | • Περιέχουν πολλές θερμίδες |
| • Ελαιόλαδο | • Περιέχουν αρκετά κορεσμένα λιπαρά οξέα |
| • Ξηροί καρποί | • Περιέχουν πολλά ακόρεστα λιπαρά οξέα |
| • Σπορέλαιο | • Παχαίνουν περισσότερο από τα άλλα είδη λιπιδίων |
| • Βούτυρο | • Περιέχουν πολλή χοληστερόλη |
| • Κρέμα γάλακτος | • Ανεβάζουν τη χοληστερόλη |