

ΟΙΚΙΑΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ

ΤΜΗΜΑΤΑ ΥΠΟΔΟΧΗΣ/ Α ΤΑΞΗ

ΜΑΘΗΜΑ 14ο

Γεια σας παιδιά!!! Στο σημερινό μάθημα θα συνεχίσουμε την 5η ομάδα τροφίμων

“Λίπη και έλαια”. (Β μέρος)

Hello!!! In today's lesson we will continue the 5th food group: Fats and oils (Part 2)

3.7 “Λίπη και έλαια”. (Β μέρος)

Σχολικό βιβλίο: σελίδες 53-54 /school pages: 53-54.

http://ebooks.edu.gr/ebooks/v/html/8547/2328/Oikiaki-Oikonomia_A-Gymnasiou_html-apli/index3_7.html

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 (επαλειφόμενα λιπίδια). Με τη διαδικασία αυτή όμως, 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.

Vegetable margarine comes from seed oils (ie liquids, since they contain unsaturated fatty acids), which with the help of food technology have been converted into saturated fatty acids, in order to become solid and easier to spread on bread (spreadable lipids). With this process, however, a healthy oil has been turned into a less healthy margarine, because the liquid unsaturated fatty acid has been converted into a solid saturated, such as animal butter.

The difference between vegetable margarine and animal butter is that margarine does not contain cholesterol, while in saturated lipids the amounts are similar.

Η χοληστερόλη δεν υπάρχει σε τροφές φυτικής προέλευσης, αλλά συνοδεύει τα ζωικά λιπίδια, όπως βούτυρο γάλακτος, λίπος γαλακτοκομικών και λίπος στο κρέας. Αποτελεί μια ουσία σημαντική 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 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. Με άλλα λόγια, είναι πιο επικίνδυνο να ανέβουν ανεπιθύμητα ψηλά οι τιμές χοληστερόλης του αίματός μας εάν τρώμε συστηματικά παχύ κρέας (γιατί αποτελείται από κορεσμένο λίπος και όχι γιατί περιέχει χοληστερόλη) από ό,τι αν καταναλώνουμε τροφή φτωχή σε κορεσμένα λιπαρά οξέα, αλλά πλούσια σε χοληστερόλη.

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

Cholesterol is not found in plant-based foods, but it does accompany animal lipids such as buttermilk, dairy fat and meat fat. It is a substance important for the functions of our body, it is produced by our body, while its rational intake with food is not considered dangerous for our health. If there is damage to the mechanism of cholesterol formation, blood cholesterol levels may rise, so the doctor prescribes the treatment of this disease (dyslipidemia).

In a healthy person, however, blood cholesterol rises if he regularly consumes significant amounts of saturated lipids, but not if he eats foods rich in cholesterol and at the same time low in saturated fat, such as eggs and seafood. In other words, it is more dangerous for our blood cholesterol levels to rise undesirably if we regularly eat lean meat (because it is high in saturated fat and not because it contains cholesterol) than if we eat food low in saturated fatty acids but high in cholesterol.

It is more important to consciously avoid animal or solid vegetable fat in our daily diet.

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

- 1) Η μαργαρίνη είναι φυτικής ή ζωικής προέλευσης;
- 2) Ποια είναι η διαφορά μεταξύ της φυτικής μαργαρίνης και του ζωικού βούτυρου;

- 3) Η χοληστερόλη υπάρχει σε τρόφιμα ζωικής ή φυτικής προέλευσης;
- 4) Πότε ανεβαίνει η χοληστερόλη στο αίμα σε ένα υγιές άτομο;

QUESTIONS

- 1) Is margarine, vegetable or animal origin?
- 2) What is the difference between vegetable margarine and animal butter?
- 3) Is cholesterol present in foods of animal or plant origin?
- 4) When does blood cholesterol rise in a healthy person?

Τις απαντήσεις των ερωτήσεων και οτιδήποτε άλλο θελήσετε, μου τα στέλνετε στο email μου: gargaletsou@gmail.com

Your answers to the questions or anything else you need, you send them to my email: gargaletsou@gmail.com

Επίσης, αν έχετε τη δυνατότητα, μπορείτε να αντιγράψετε όλο το κείμενο στο google translate και να το μεταφράσετε στη γλώσσα σας. Οι απαντήσεις όμως στις ερωτήσεις πρέπει να είναι γραμμένες στα Ελληνικά ή στα Αγγλικά αλλά είναι προτιμότερο στα Ελληνικά για να εξασκηθείτε.

Also, you can copy all the text to google translate and translate it into your language.

However, the answers to the questions must be written in Greek or English but it would be better for you to answer in Greek so you can practice.

Καλό διάβασμα!!!

Have a nice time reading!!!