

ΟΙΚΙΑΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ

ΤΜΗΜΑΤΑ ΥΠΟΔΟΧΗΣ/ Α ΤΑΞΗ

ΜΑΘΗΜΑ 12ο

Γεια σας παιδιά!!! Στο σημερινό μάθημα θα ξεκινήσουμε την 5η ομάδα τροφίμων “Λίπη και έλαια”. (Α μέρος)

Hello!!! In today's lesson we will start the 5th food group "Fats and oils". (Part I)

3.7 “Λίπη και έλαια”. (Α μέρος)

Σχολικό βιβλίο: σελίδες 52-53/school pages: 52-53.

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

Στην ομάδα των λιπών και ελαίων ανήκουν:

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

Η ομάδα των λιπιδίων έχει τα ακόλουθα θρεπτικά χαρακτηριστικά:

- Περιέχει λιπαρά οξέα, μερικά από τα οποία είναι απαραίτητα.
- Περιέχει τις απαραίτητες λιποδιαλυτές βιταμίνες A, D, E και K.

Έχει ψηλή θερμιδική αξία (9 Kcal/gr).

The group of fats and oils include:

• **Lipids of plant origin**

- olive oil and olives
- seed oils (eg corn oil, sunflower oil, soybean oil)
- vegetable margarines (for spreading) and cooking fats (for cooking)

• **Lipids of animal origin**

- butter
- lard

• **Cooking fats which consist of either lipids of vegetable origin or a mixture of lipids of vegetable and animal origin**

• **Mayonnaise and salad dressings with a high concentration of lipids**

• **Nuts and avocado**

The group of lipids has the following nutritional characteristics:

- Contains fatty acids, some of which are essential.
- Contains the necessary fat-soluble vitamins A, D, E and K.

It has a high caloric value (9 Kcal / gr).

Έχει διαπιστωθεί:

- ότι τα λιπίδια φυτικής προέλευσης αποτελούνται κυρίως από ακόρεστα λιπαρά οξέα, τα οποία επιδρούν θετικά στην υγεία μας

- 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.

Ανάλογα με το είδος του λιπαρού οξέος που περιέχει το τρόφιμο που καταναλώνουμε, μπορούμε να προστατέψουμε ή να εκθέσουμε την υγεία μας σε κίνδυνο.

Τα επιθυμητά ακόρεστα λιπαρά οξέα, τα οποία είναι υγρά, γωρίζονται σε:

- **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. 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 (βλ. υποενότητα 3.2), 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 στις τροφές ζωικής προέλευσης, όπως βούτυρο, τυρί, παχύ κρέας και αλλαντικά, είτε στη μαργαρίνη.

It has been confirmed:

- that lipids of plant origin consist mainly of unsaturated fatty acids, which have a positive effect on our health
- Lipids of animal origin are undesirable, because they consist of saturated fatty acids, responsible for vascular and cardiovascular diseases, while raising cholesterol in our blood.

Depending on the type of fatty acid in the food we eat, we can protect or put our health at risk.

Desired unsaturated fatty acids, which are liquids, are divided into:

- **Polyunsaturated** fats found in seed oils, such as corn oil, sunflower oil, and fatty fish.

• **Monounsaturated**, contained mainly in olive oil, olives and several nuts. Because monounsaturated fatty acids have a beneficial effect on cholesterol and because olive oil contains in addition to monounsaturated fatty acids, vitamin E and valuable antioxidants (see section 3.2), it is considered the lipid that we should prefer in our diet.

Instead, it is recommended to limit saturated lipids, which are in solid form and are found either in foods of animal origin, such as butter, cheese, lean meats and cold cuts, or in margarine.

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

- 1) Ποια τρόφιμα ανήκουν στην ομάδα λίπη και έλαια;
- 2) Ποια θρεπτικά συστατικά μου προσφέρει η ομάδα των λιπών και ελαίων;
- 3) Πως χωρίζονται τα ακόρεστα λιπαρά οξέα;
- 4) Σε ποια τρόφιμα υπάρχουν κυρίως τα κορεσμένα λιπαρά οξέα; Γιατί πρέπει να περιορίζουμε την κατανάλωση των κορεσμένων λιπιδίων;

QUESTIONS

- 1) Which foods belong to the group of fats and oils?
- 2) What nutrients does the group of fats and oils offer me?
- 3) How are unsaturated fatty acids separated?
- 4) Which foods contain the most saturated fatty acids? Why should we limit the consumption of saturated lipids?

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!!!