

Θέματα Επιστήμης τροφίμων

A. ΚΑΝΕΛΛΟΥ

Υδατάνθρακες: να τρώμε ή όχι ?



[Αυτή η φωτογραφία](#) από Άγνωστος συντάκτης με άδεια χρήσης [CC BY-NC-ND](#)

Ναι: ολικής άλεσης



[Αυτή η φωτογραφία](#) από Άγνωστος συντάκτης με άδεια χρήσης [CC BY-SA-NC](#)

Υγροί υδατάνθρακες: όχι

ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΑ ΚΑΙ ΤΥΠΟΠΟΙΗΜΕΝΟΥΣ
ΧΥΜΟΥΣ: ΟΧΙ



[Αυτή η φωτογραφία](#) από Άγνωστος συντάκτης με άδεια χρήσης [CC BY-ND](#)

ΦΡΕΣΚΟΣΤΙΜΜΈΝΟΥΣ ΧΥΜΟΥΣ ΩΣ 1 ΠΟΤ/ΗΜ



[Αυτή η φωτογραφία](#) από Άγνωστος συντάκτης με άδεια χρήσης [CC BY](#)

~~Αλάτι~~, μυρωδικά, μπαχαρικά?
~~Ζάχαρη~~: μαύρη ή άσπρη ή καθόλου?



[Αυτή η φωτογραφία](#) από Άγνωστος συντάκτης με άδεια χρήσης [CC BY-NC-ND](#)



Ναι στη «ζάχαρη» από φρούτα (φρουκτόζη) και μέλι



[Αυτή η φωτογραφία](#) από Άγνωστος συντάκτης με άδεια χρήσης [CC BY-ND](#)



[Αυτή η φωτογραφία](#) από Άγνωστος συντάκτης με άδεια χρήσης [CC BY-NC-ND](#)

Τεχνητές γλυκαντικές ύλες...βοηθούν στον έλεγχο του βάρους?



Αυτή η φωτογραφία από Άγνωστος συντάκτης με άδεια χρήσης [CC BY](#)



Αυτή η φωτογραφία από Άγνωστος συντάκτης με άδεια χρήσης [CC BY-SA](#)

Αναψυκτικά Light?

για λίγο διάστημα προκειμένου να μας βοηθήσει για τη μετάβαση στο νερό



[Αυτή η φωτογραφία](#) από Άγνωστος συντάκτης με άδεια χρήσης [CC BY-NC-ND](#)

Οινοπνευματώδη?

Ναι, λίγο κρασί με παρέα και φαγητό



[Αυτή η φωτογραφία](#) από Άγνωστος συντάκτης με άδεια χρήσης [CC BY-ND](#)

Ξερά φρούτα και ξηρούς καρπούς

ΝΑΙ



[Αυτή η φωτογραφία](#) από Άγνωστος συντάκτης με άδεια χρήσης [CC BY](#)

ΠΑΣΤΕΛΙ ... ΜΙΑ ΓΛΥΚΑ ΛΥΣΗ



[Αυτή η φωτογραφία](#) από Άγνωστος συντάκτης με άδεια χρήσης [CC BY-NC-ND](#)

Snack? Ενδιάμεσα τιμολογήματα?

ΟΧΙ



ΝΑΙ



Κόκκινο κρέας: σπάνια!

1 ΦΟΡΆ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΆΔΑ



ΑΛΛΑΝΤΙΚΑ ...ΠΙΟ ΣΠΆΝΙΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ



[Αυ](#)

[Αυτή η φωτογραφία](#) από Άγνωστος συντάκτης με άδεια χρήσης [CC BY-SA](#)

Ποιές πρωτεΐνες και γιατί λίγες

ΨΑΡΙ



[Αυτή η φωτογραφία](#) από Άγνωστος συντάκτης με άδεια χρήσης [CC BY](#)

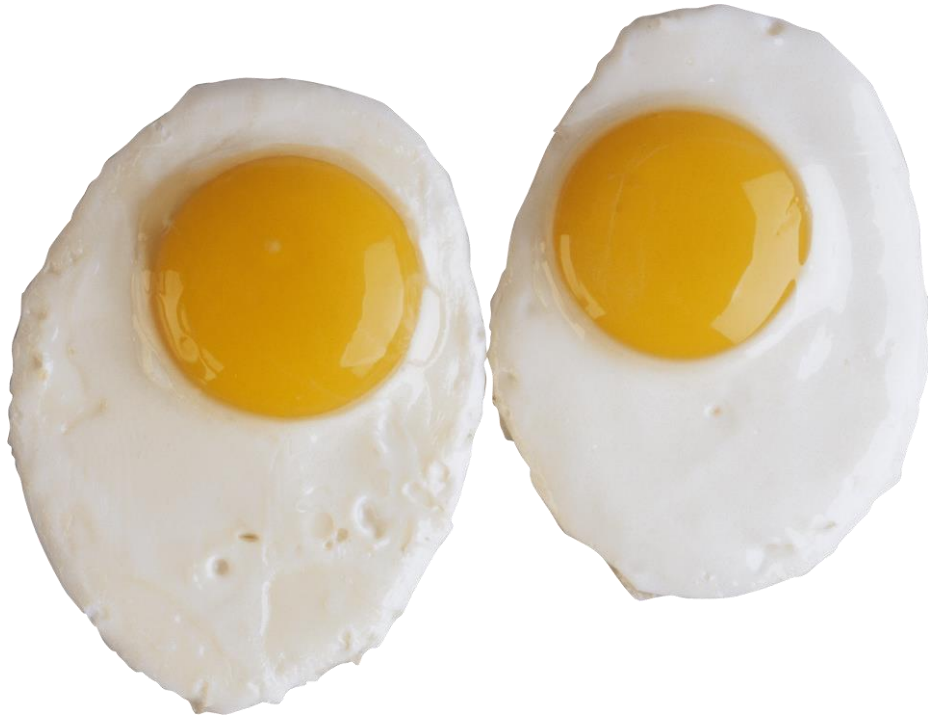
ΟΣΠΡΙΑ



[Αυτή η φωτογραφία](#) από Άγνωστος συντάκτης με άδεια χρήσης [CC BY](#)

? ... και η χοληστερίνη?

ΑΒΓΑ → ΝΑΙ ΜΕ ΤΟΝ ΚΡΟΚΟ



[Αυτή η φωτογραφία](#) από Άγνωστος συντάκτης με άδεια χρήσης [CC BY-NC](#)

ΝΑΙ ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ → ΛΙΠΟΣ 2%



[Αυτή η φωτογραφία](#) από Άγνωστος συντάκτης με άδεια χρήσης [CC BY-NC-ND](#)

Οσπρια: άριστη τροφή

Η ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΦΥΤΙΚΗ ΠΡΩΤΕΪΝΗ !



[Αυτή η φωτογραφία](#) από Άγνωστος συντάκτης με άδεια χρήσης [CC BY-SA-NC](#)
[Αυτή η φωτογραφία](#) από Άγνωστος συντάκτης με άδεια χρήσης [CC BY-SA-NC](#)

Η ΣΟΓΙΑ ΕΪΝΑΙ ΦΑΣΟΛΙ → ΈΧΟΥΜΕ ΤΟΣΑ
ΑΛΛΑ !



[Αυτή η φωτογραφία](#) από Άγνωστος συντάκτης με άδεια χρήσης [CC BY-SA](#)

Πηγές λιπιδίων: συστάσεις και γιατί



[Αυτή η φωτογραφία](#) από Άγνωστος συντάκτης με άδεια χρήσης [CC BY-ND](#)

Είδη λιπιδίων



Trans-fatty acids are found in fried foods, commercial baked goods, processed foods and margarine



Δυσανεξία στη λακτόζη: lact free



Αυτή η φωτογραφία από Άγνωστος συντάκτης με άδεια χρήσης [CC BY-SA-NC](#)



Αυτή η φωτογραφία από Άγνωστος συντάκτης με άδεια χρήσης [CC BY-SA](#)

Αυτή η φωτογραφία από Άγνωστος συντάκτης με άδεια χρήσης [CC BY-SA-NC](#)

Light γαλακτοκομικά? το λίπος των γαλακτοκομικών θεωρείται υγιεινό



Figure 1:

[Αυτή η φωτογραφία](#) από Άγνωστος συντάκτης με άδεια χρήσης [CC BY](#)

[Αυτή η φωτογραφία](#) από Άγνωστος συντάκτης με άδεια χρήσης [CC BY-SA-NC](#)

Συμπληρώματα ή φυσικές τροφές ?



[Αυτή η φωτογραφία](#) από Άγνωστος συντάκτης με άδεια χρήσης [CC BY](#)



Ω3 λιπαρά οξέα

ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ



[Αυτή η φωτογραφία](#) από Άγνωστος συντάκτης με άδεια χρήσης [CC BY-NC-ND](#)

ΠΑΧΥ ΨΆΡΙ: ΣΑΡΔΕΛΑ, ΚΟΛΙΟΣ, ΣΟΛΟΜΟΣ...



[Αυτή η φωτογραφία](#) από Άγνωστος συντάκτης με άδεια χρήσης [CC BY-SA-NC](#)

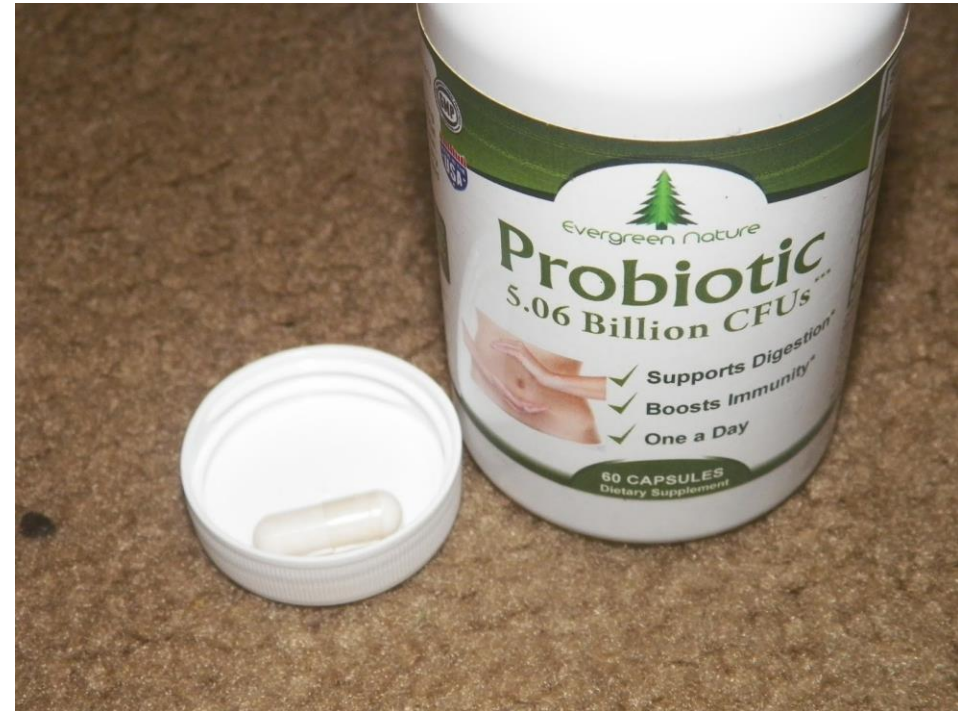
Εντερικό μικροβίωμα

ΓΙΑΟΥΡΤΙ



[Αυτή η φωτογραφία](#) από Άγνωστος συντάκτης με άδεια χρήσης [CC BY-NC-ND](#)

ΠΡΟΒΙΟΤΙΚΑ ΣΚΕΥΑΣΜΑΤΑ



[Αυτή η φωτογραφία](#) από Άγνωστος συντάκτης με άδεια χρήσης [CC BY](#)

Διατροφική αξία τροφίμων

Επεξεργασμένες τροφές: pro and cons



[Αυτή η φωτογραφία](#) από Άγνωστος συντάκτης με άδεια χρήσης [CC BY-NC-ND](#)



[Αυτή η φωτογραφία](#) από Άγνωστος συντάκτης με άδεια χρήσης [CC BY-SA](#)

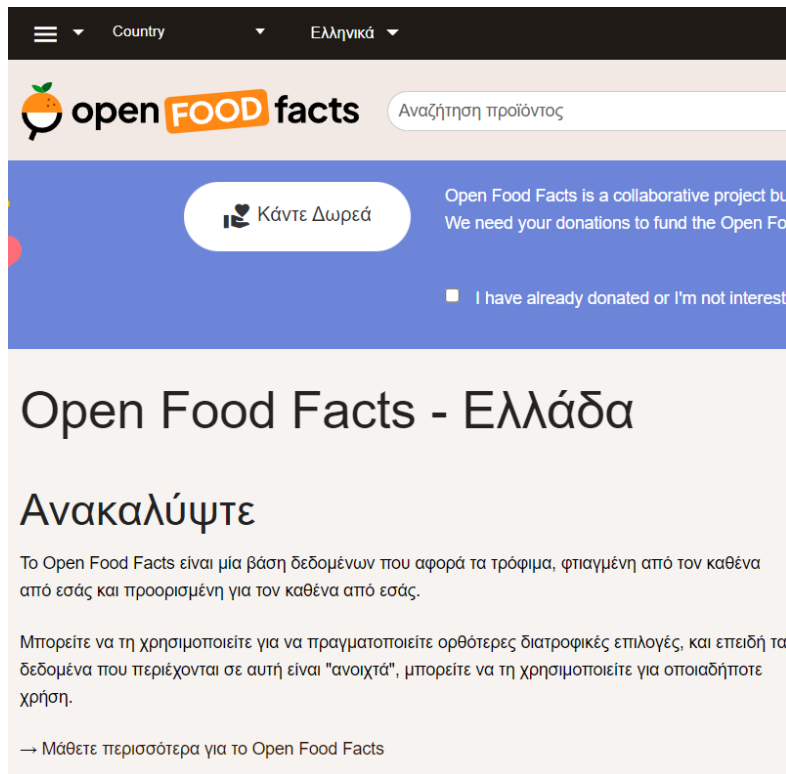
Αξιολόγηση τροφίμων για καταναλωτές



Αυτή η φωτογραφία από Άγνωστος συντάκτης με άδεια χρήσης [CC BY-NC-ND](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)



<https://gr.openfoodfacts.org/>



The screenshot shows the Open Food Facts website interface in Greek. At the top, there is a navigation bar with a menu icon, a 'Country' dropdown set to 'Ελληνικά', and the 'open FOOD facts' logo. Below the logo is a search bar with the text 'Αναζήτηση προϊόντος'. A blue banner below the search bar contains a 'Κάντε Δωρεά' button and text explaining that Open Food Facts is a collaborative project that needs donations. Below the banner, the page title is 'Open Food Facts - Ελλάδα' and the subtitle is 'Ανακαλύψτε'. The main text describes the project as a database of food products and mentions that users can contribute data. At the bottom, there is a link to learn more: 'Μάθετε περισσότερα για το Open Food Facts'.



Biologique huile d olive
extra vierge 500ml -
Terra Creta



Tortilla Nachips - Old El
Paso - 185 g



Είναι “αθώα” τα δημητριακά πρωινού?



Αυτή η φωτογραφία από Άγνωστος συντάκτης με άδεια χρήσης [CC BY-NC-ND](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)

Επεξεργασμένες «υγιεινές» τροφές?



[Αυτή η φωτογραφία](#) από Άγνωστος συντάκτης με άδεια χρήσης [CC BY](#)



[Αυτή η φωτογραφία](#) από Άγνωστος συντάκτης με άδεια χρήσης [CC BY-NC-ND](#)

Λιγότερο επεξεργασμένες τροφές



[Αυτή η φωτογραφία](#) από Άγνωστος συντάκτης με άδεια χρήσης [CC BY-NC-ND](#)

Πρόσθετα Τροφίμων: φυσικά κ τεχνητά



[Αυτή η φωτογραφία](#) από Άγνωστος συντάκτης με άδεια χρήσης [CC BY-NC-ND](#)



[Αυτή η φωτογραφία](#) από Άγνωστος συντάκτης με άδεια χρήσης [CC BY](#)

Επισήμανση τροφίμων, ετικέτες

1. Serving size information

2. Calorie information

3. Nutrient amounts

4. % Daily Values

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size 2/3 cup (55g)	
Amount per serving	
Calories 230	
%	
Daily Value*	
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 37g	13%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	20%
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 240mg	6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



INGREDIENTS

Salt, Sugar, Monosodium Glutamate, Partially Hydrogenated Palm Oil **, Cornstarch, and Less than 2% of Dried Leek, Onion Powder, Garlic Powder, Spices, Artificial and Natural Flavours, Turmeric (Spice and Colour), Disodium Inosinate, Caramel Colour, TBHQ (To Preserve Freshness).

** Adds a trivial amount of trans fats.

Nutrition Facts

Serving Size 1 Cube (4g) Servings per container 25

Calories 5

Total Fat 0g (0% DV)

Sodium 900mg (38% DV)

Total Carbohydrate 1g (0% DV)

Protein 0g

% DV mean Percent Daily Values

MADE ON EQUIPMENT THAT ALSO PROCESSES

WHEAT, MILK, EGGS, SOY, FISH AND SHELLFISH.

Product of Guatemala

[Αυτή η φωτογραφία](#) από Άγνωστος συντάκτης με άδεια χρήσης [CC BY-NC-ND](#)

[Αυτή η φωτογραφία](#) από Άγνωστος συντάκτης με άδεια χρήσης [CC BY-SA-NC](#)

<https://multimedia.efsa.europa.eu/drvs/index.htm>



DRV Finder

The DRV Finder is an interactive tool that gives quick and easy access to EFSA's DRVs for nutrients. It is intended for end users of these values, such as nutrition and health professionals, risk managers, policy-makers, food manufacturers and scientists.

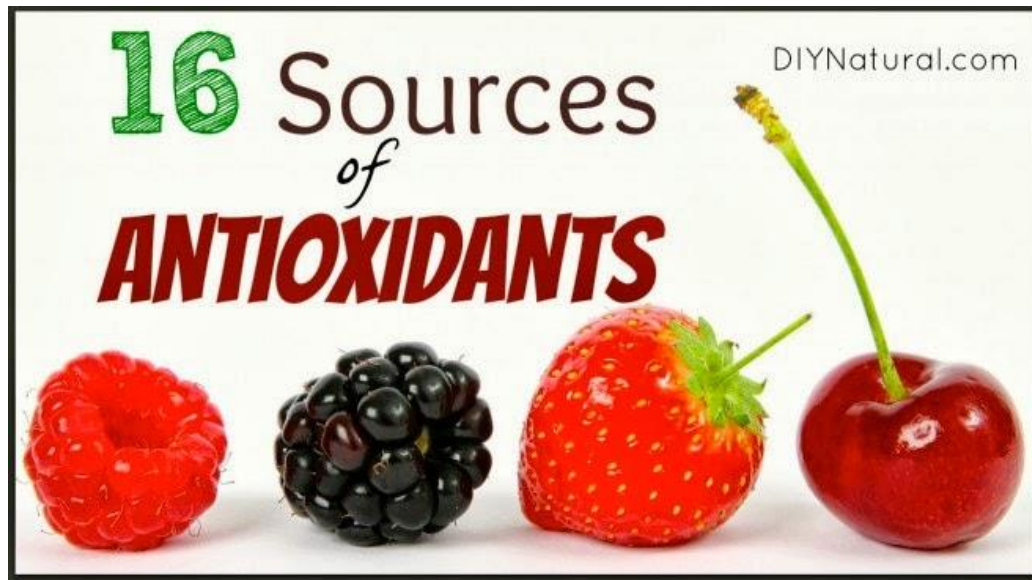
Dietary reference values (DRVs) are science-based nutrient reference values for healthy populations. They vary by life-stage and gender. They have many purposes, such as assessing the nutritional quality of diets of individuals or groups, designing diets (e.g. school meals), creating nutrition guidelines, dietary counselling, setting reference values for food labelling, and for the development of nutrition and food policies.

DRVs are not nutrient goals or recommendations for individuals.

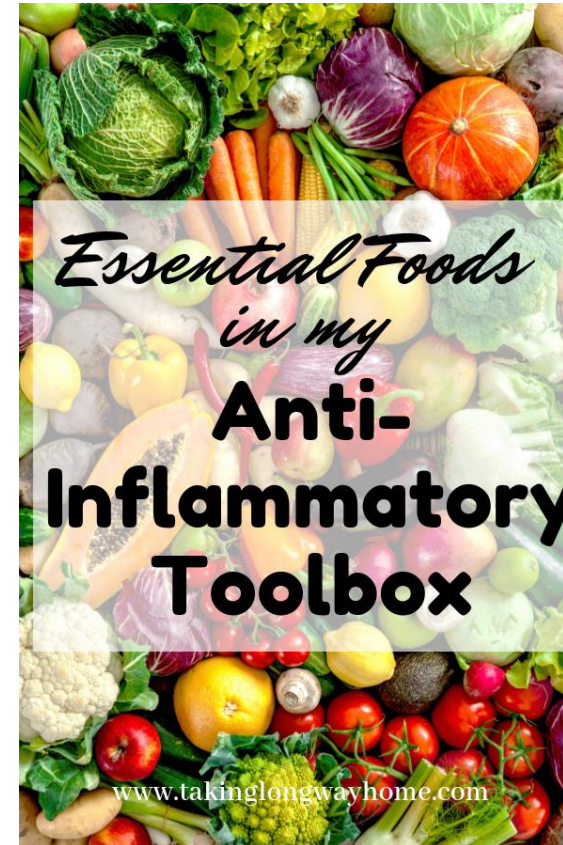
Do you want to find DRVs per "Population" or per "Nutrients"?



Non nutrients – λειτουργικές τροφές



[Αυτή η φωτογραφία](#) από Άγνωστος συντάκτης με άδεια χρήσης [CC BY-SA-NC](#)



[Αυτή η φωτογραφία](#) από Άγνωστος συντάκτης με άδεια χρήσης [CC BY-NC-ND](#)

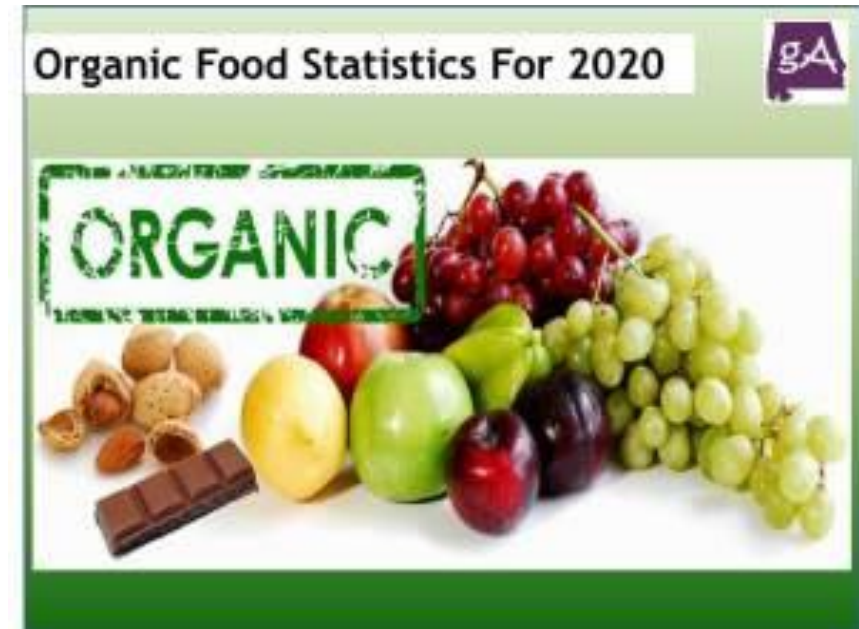
Ειδικές κατηγορίες τροφίμων

SUPER FOODS



[Αυτή η φωτογραφία](#) από Άγνωστος συντάκτης με άδεια χρήσης [CC BY-SA-NC](#)

ΒΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΤΡΟΦΕΣ



[Αυτή η φωτογραφία](#) από Άγνωστος συντάκτης με άδεια χρήσης [CC BY-NC-ND](#)

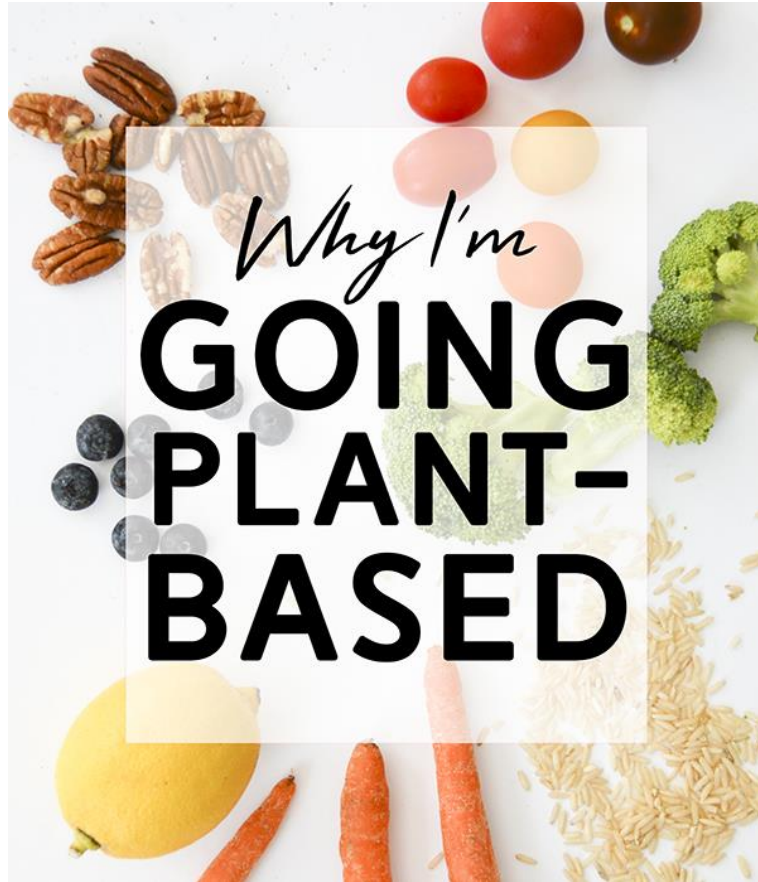
Διατροφικές συνήθειες

Μεσογειακή διατροφή



[Αυτή η φωτογραφία](#) από Άγνωστος συντάκτης με άδεια χρήσης [CC BY](#)

Plant based diet



[Αυτή η φωτογραφία](#) από Άγνωστος συντάκτης με άδεια χρήσης [CC BY-NC-ND](#)



[Αυτή η φωτογραφία](#) από Άγνωστος συντάκτης με άδεια χρήσης [CC BY](#)

Διατροφή και περιβάλλον

ΒΙΩΣΙΜΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

CR Consumer Reports™
Building a Sustainable Diet
...that's good for us and the planet!
Wednesday, April 25
6:00-7:30 PM

- What "organic" really means, and is it affordable?
- Discover steps to take *right now* to adopt better food habits.
- How to stop wasting food (and your money)!

Lester Public Library
Read. Discover. Connect. Enrich. www.lesterlibrary.org (920)793-8888

Copyright © by href="https://www.123rf.com/profile_alexraths-salexraths/123RF-Stock-Photos/ae

Αυτή η φωτογραφία από Άγνωστος συντάκτης με άδεια χρήσης [CC BY-SA-NC](https://www.123rf.com/profile_alexraths-salexraths/123RF-Stock-Photos/ae)

ΝΕΕΣ ΜΟΡΦΕΣ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ



Climate change food calculator: What's your diet's carbon footprint?

<https://www.bbc.com/news/science-environment-46459714>

To find out the climate impact of what you eat and drink, choose from one of the 34 items in our calculator and pick how often you have it.



How do your food choices impact on the environment?

Which food would you like?

Lamb

How often do you have it?

1-2 times a week



Over an entire year your consumption of lamb is contributing **339kg** to your annual greenhouse gas emissions.



That's the equivalent of driving a regular petrol car **865 miles (1,392km)**.



OR

the same as heating the average UK home for **53 days**.



OR

like taking **1 return flight from London to Malaga**.

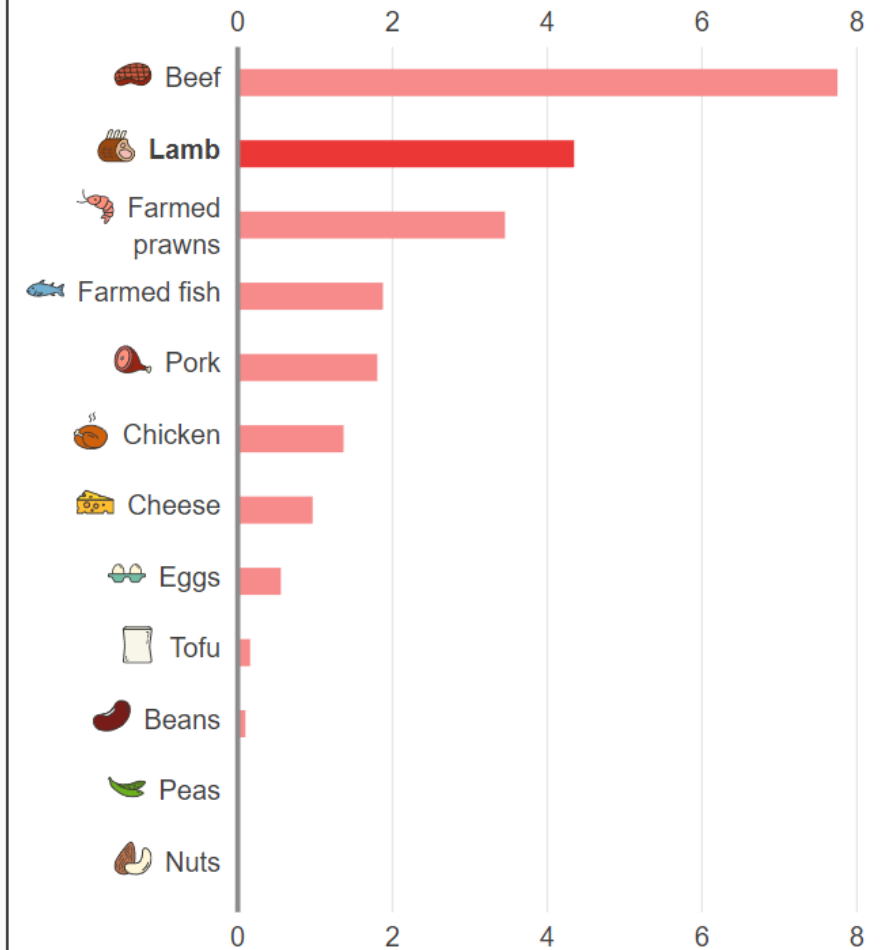
Your consumption of lamb also uses



3,157m² land, equal to the space of **12 tennis courts**.

How proteins compare

Kilograms of greenhouse gases per serving



Καινοτόμα τρόφιμα

3D ΤΡΟΦΕΣ



Αυτή η φωτογραφία από Άγνωστος συντάκτης με άδεια χρήσης [CC BY-NC-ND](#)

3D ΕΚΤΥΠΩΤΕΣ ΤΡΟΦΩΝ



Αυτή η φωτογραφία από Άγνωστος συντάκτης με άδεια χρήσης [CC BY](#)

3D τρόφιμα με επιλεγμένα συστατικά



[Αυτή η φωτογραφία](#) από Άγνωστος συντάκτης με άδεια χρήσης [CC BY-NC-ND](#)



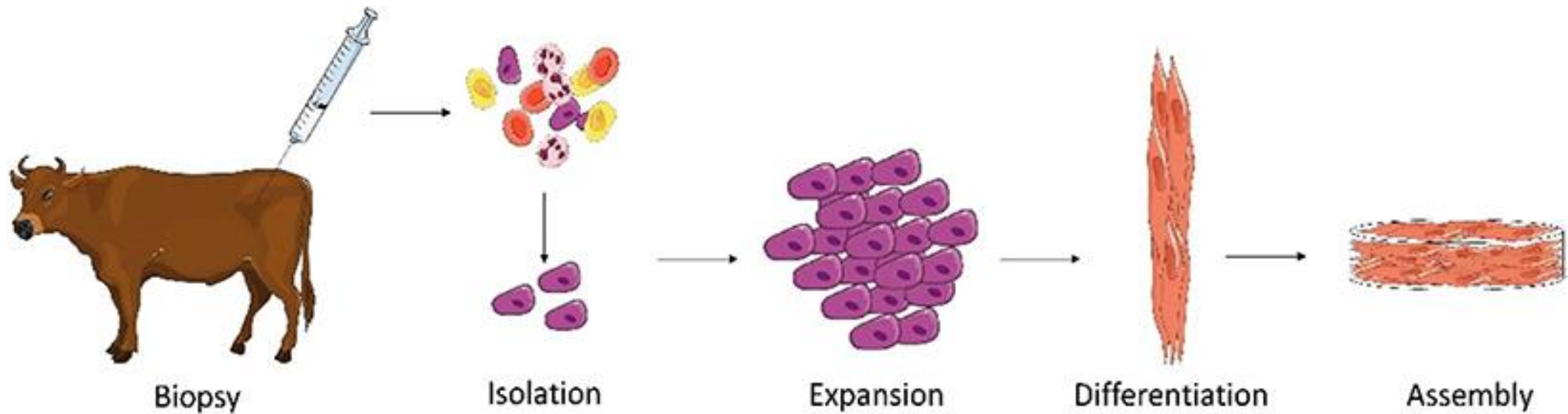
[Αυτή η φωτογραφία](#) από Άγνωστος συντάκτης με άδεια χρήσης [CC BY](#)

Καλλιεργούμενο κρέας



Αυτή η φωτογραφία από Άγνωστος συντάκτης με άδεια χρήσης [CC BY-NC-ND](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)

Cultured meat



[Αυτή η φωτογραφία](#) από Άγνωστος συντάκτης με άδεια χρήσης [CC BY](#)

Εναλλακτικές πηγές πρωτεΐνης

ΕΝΤΟΜΑ



Αυτή η φωτογραφία από Άγνωστος συντάκτης με άδεια χρήσης [CC BY-SA-NC](#)

ΦΥΚΙΑ, ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ



Αυτή η φωτογραφία από Άγνωστος συντάκτης με άδεια χρήσης [CC BY](#)

Γενετικά τροποποιημένες τροφές

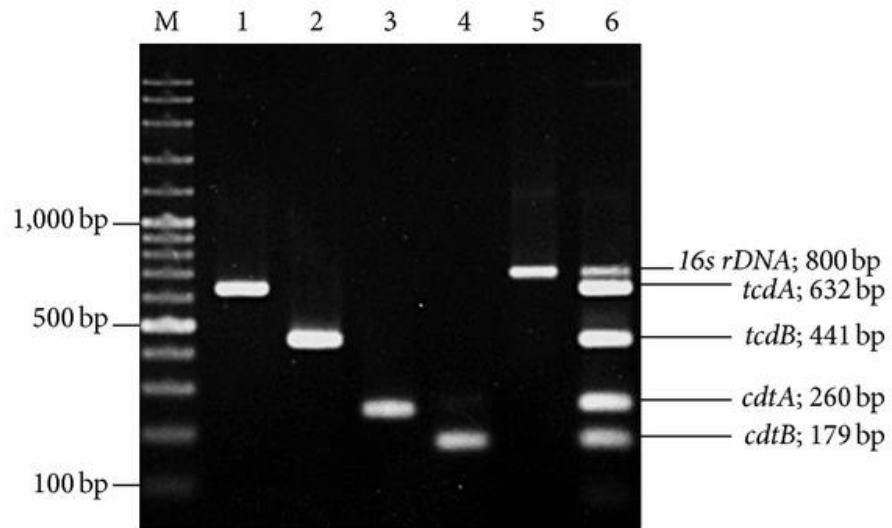


[Αυτή η φωτογραφία](#) από Άγνωστος συντάκτης με άδεια χρήσης [CC BY](#)

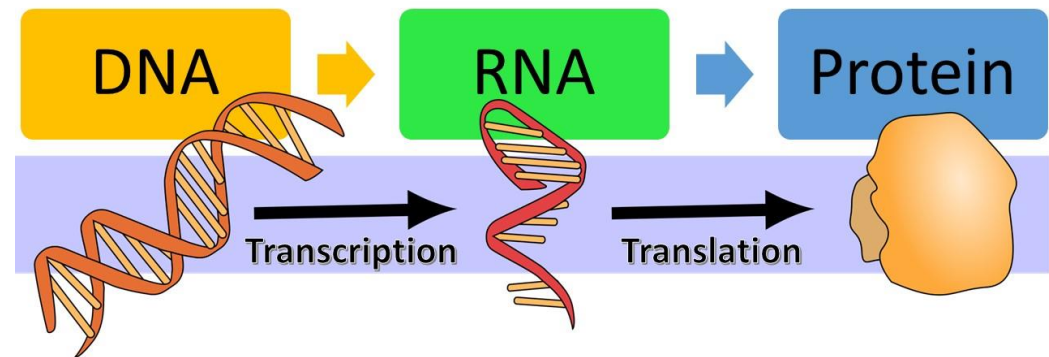


[Αυτή η φωτογραφία](#) από Άγνωστος συντάκτης με άδεια χρήσης [CC BY](#)

Μοριακή βιολογία - PCR

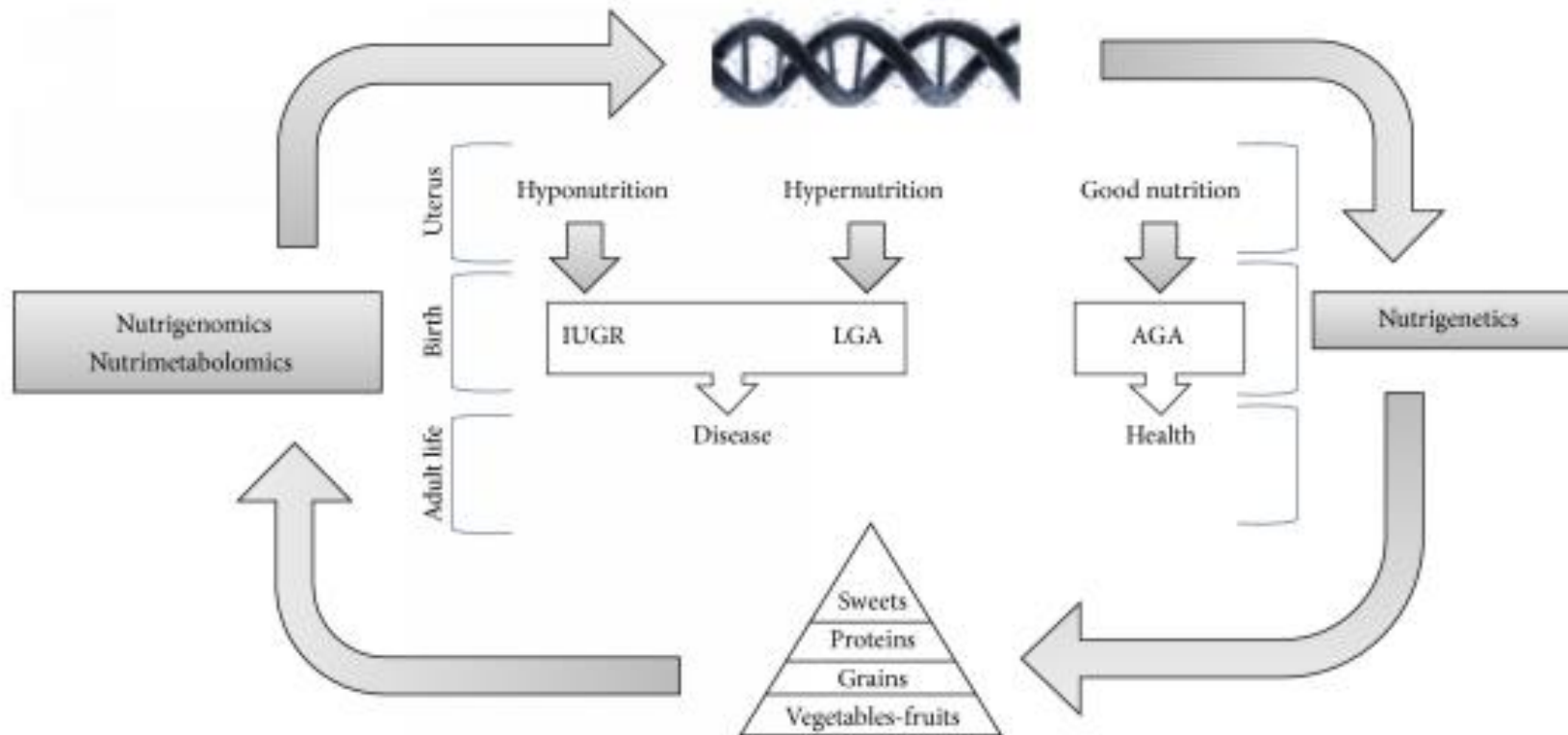


[Αυτή η φωτογραφία](#) από Άγνωστος συντάκτης με άδεια χρήσης [CC BY](#)



[Αυτή η φωτογραφία](#) από Άγνωστος συντάκτης με άδεια χρήσης [CC BY-SA-NC](#)

Γονίδια - nutrigenetics



[Αυτή η φωτογραφία](#) από Άγνωστος συντάκτης με άδεια χρήσης [CC BY](#)

Projects: Innovation and stability in the food sector



Έγκυρες πηγές στο διαδίκτυο, αξιόπιστοι φορείς

*.org

*.edu

*.gov

*.com με επιφύλαξη (ελέγχω προέλευση πληροφορίας)

<https://www.ift.org/> Institute of Food Technologists (IFT)

<https://ilsi.eu/> International Life Science Institute

<https://www.eufic.org/en/> European food information council

