



Κ1

ΣΥΣΤΑΣΗ & ΘΡΕΠΤΙΚΗ ΑΞΙΑ ΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Κανελλήτου Αναστασία
Σφρῶμας Κωνσταντῖνος

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

12	ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1 ΣΥΣΤΑΣΗ & ΘΡΕΠΤΙΚΗ ΑΞΙΑ ΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ
14	1.1. Θρεπτικά συστατικά τροφίμων
16	1.2 Μεταβολές και αντιδράσεις θρεπτικών συστατικών στον ανθρώπινο οργανισμό
22	1.3. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ (& Προτάσεις για περαιτέρω μελέτη)

Ολοκληρώνοντας το κεφάλαιο αυτό, ο αναγνώστης θα πρέπει να είναι σε θέση να απαντά σε ερωτήσεις και ζητήματα, τα οποία αναφέρονται σε:

- Θρεπτικά συστατικά τροφίμων
- Μεταβολές και αντιδράσεις θρεπτικών συστατικών στον ανθρώπινο οργανισμό



Τα θρεπτικά συστατικά των τροφίμων

Υδατάνθρακες (σάκχαρα)

Λιπίδια (λίπη-έλαια)

Αμινοξέα-Πρωτεΐνες

Βιταμίνες

Νερό

Λοιπά Ανόργανα Συστατικά (Άλατα-Ιχνοστοιχεία)

Ενέργεια που αποδίδουν τα συστατικά των τροφίμων στον ανθρώπινο οργανισμό

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Cal/ g

Υδατάνθρακες

4

Λίπη και Έλαια

9

Πρωτεΐνες

4

Αλκοόλη

7



BRAND



FOOD FIVE GROUPS

Food Healthcare
PLACE YOUR TEXT HERE

>Lorem ipsum. Text. Subtitle message here gli dolor sit amet, sed do e
lusrmed tempor message here gli dolor sit amet, sed do e amet, sed



PROTEIN FOOD



CARBOHYDRATE



MINERAL

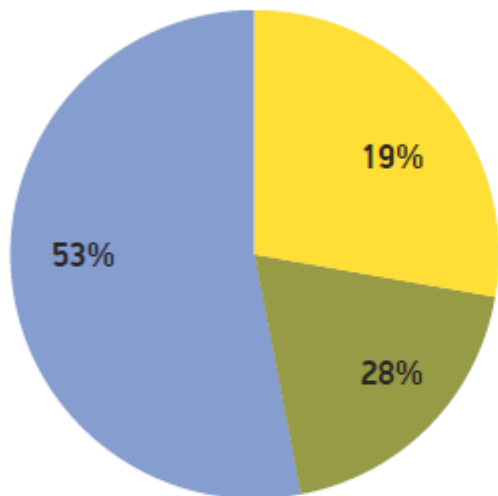


FATTY ACID

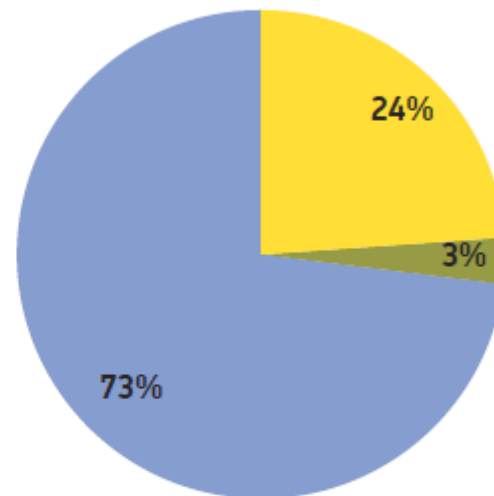


VITAMIN

Συγκριτική παρουσίαση αναλογιών θρεπτικών συστατικών σε τρόφιμα



Κρέας
(Μοσχαρίσιο, χωρίς κόκκαλο)

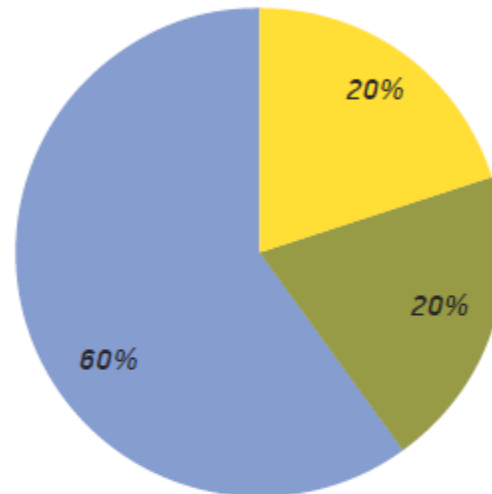


Καλαμπόκι

Οι περιεκτικότητες είναι ενδεικτικές και αναφέρονται σε μέσους όρους τυπικών δειγμάτων.

■ **Νερό** ■ **Πρωτεΐνες, υδατάνθρακες και ανόργανες ενώσεις οστών** ■ **Λίπος**

Συγκριτική παρουσίαση αναλογιών θρεπτικών συστατικών στο ανθρώπινο σώμα



Ανθρώπινο σώμα

Οι περιεκτικότητες είναι ενδεικτικές και αναφέρονται σε μέσους όρους τυπικών δειγμάτων.

■ Νερό

■ Πρωτεΐνες, υδατάνθρακες και ανόργανες ενώσεις οστών

■ Λίπος

Συστατικά τροφίμων

Νερό

C, H, O, N
(Βασικά, λόγω οργανικής
προέλευσης μορίων)

Μακροσυστατικά
(Πρωτεΐνες,
υδατάνθρακες, λιπίδια)

Ανόργανα Στοιχεία

**Ιχνοστοιχεία ή
Μικροστοιχεία**

**Μακροστοιχεία ή Κύρια
Στοιχεία**
(Ca, P, mg, K, Na, S)

Βασικά Ιχνοστοιχεία
(Fe, Zn, Mn, Cu, I, F, Co, Cr, Mo, Ni, Se, Si)

Υπεριχνοστοιχεία
(V, Sn, Al, B)

Ανεπιθύμητα (τοξικά)
(Hg, Pb, As, Cd, Sb)

Χρήσιμες υπενθυμίσεις

- Για νεαρά ενήλικα άτομα με κανονική σωματική δραστηριότητα, επαρκής πρόσληψη (AI, Adequate Intake) για το Na θεωρείται το 1,5 g/ημέρα, δηλ. 3,8g NaCl/ημέρα). Για τους ηλικιωμένους, η ημερήσια πρόσληψη δεν πρέπει να υπερβαίνει το 1,2g (συνολικά).
- Οι βιταμίνες και οι ανόργανες ενώσεις συντελούν το 0,5% του βάρους του ανθρώπινου σώματος.
- Υπάρχουν περίπου 40 θρεπτικά συστατικά τροφίμων, τα οποία κρίνονται ως «ουσιώδη» ή «κρίσιμα» για τη διατροφή του ανθρώπου δηλαδή αμινοξέα, λιπαρά οξέα, βιταμίνες κλπ.
- Όταν ο μεταβολισμός αφορά τη δόμηση νέων ενώσεων, ονομάζεται αναβολισμός. Όταν αυτός αναφέρεται στη διάσπαση ή αποδόμηση άλλων ενώσεων, ονομάζεται καταβολισμός.
- Το γάλα παρουσιάζει αλκαλική συμπεριφορά εκτός οργανισμού, αλλά μετά την πέψη (μετά τις ανάλογες διασπάσεις των συστατικών τους) δημιουργεί ένα όξινο περιβάλλον.

ΜΙΑ ΚΑΛΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ “ΤΡΟΪΚΑ”



ΟΙΚΟΛΟΓΙΚΟ = ΚΟΝΤΑ ΣΤΗ ΦΥΣΗ

ΜΕΤΡΙΚΟ = ΜΕΤΡΟΝ ΑΡΙΣΤΟΝ

ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΟ = ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Αλκαλικά τρόφιμα

Υψηλό pH

Πολύ αλκαλικές τροφές

Αλκαλικότητα ↑

Σόδα (Baking powder)	Λεμόνια
Νεκταρίνια	Φακές
Μεταλλικό Νερό	Κρεμμύδια
Αλάτι (Θαλασσινό)	Ανανάς
Γλυκοπατάτα	Σπαράγγια
Μήλα	Βερίκοκα
Καρπούζι	Καρότα
Χυμός Λαχανικών	Σκόρδο
Φρέσκα Φασολάκια	Φυλλώδη Λαχανικά (Σαλάτα)
Μαρούλι	Αμύγδαλα
Μηλόξυδο	

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Αλκαλικότητα</p> <p>↑</p> <p><i>Λίγο αλκαλικές τροφές</i></p> <p>Χαμηλό pH (αλλά μεγαλύτερο του 7)</p>	Φράουλες	Αγκινάρες
	Κεράσια	Μπρόκολο
	Μελιτζάνα	Κρόκος Αυγού
	Ελιές	Πράσινο Τσάι
	Πατάτα	Μανιτάρια
	Σπσάμι	Ραδίκια
	Αχλάδια	Ροδάκινα
	Σέλινο	Μπανάνα
	Τουρσιά	Αγγούρι
	Αλεσμένος καφές	Σταφύλια
	Φράουλες	Ελαιόλαδο
	Ταχίνι	Πορτοκάλι
		Άγριο Ρύζι

Υψηλό pH
(αλλά μικρότερο του 7)
Λίγο όξινες τροφές

Οξύτητα

Καφέ ρύζι	Βούτυρο
Κάρυ	Ξηρά φρούτα
Φάβα	Σύκα
Ψάρι	Κατσικίσιο τυρί
Μέλι	Εντόσθια
Πρόβειο τυρί	Σπανάκι
Ηλιέλαιο	Αιθυλική αλκοόλη
Ξύδι (κανονικό)	Ξύδι μπαλσάμικο
Μαύρο τσάι	Αγελαδινό γάλα
Κατσικίσιο γάλα	Αλεύρι
Πάπια	Αρνίσιο κρέας
Παστεριωμένο γάλα	Καλαμάρια
Φασόλια	Τομάτες
Άσπρο ρύζι	Ρύζι μασμάτι
Γαλοπούλα	Κοτόπουλο
Καφές (σκόνη)	Καλαμπόκι
Τυρί cottage	Αυγό (ασπράδι)
Φρουκτόζη	Κέτσαπ

Οξύτητα

Λαρδί	Μύδια
Μουστάρδα	Ελιές τουρσί/ξυδάτες
Ζυμαρικά (ολικής αλέσεως)	Ρόδι
Πάστες	Χοιρινό κρέας
Φυστίκια	Μοσχαρίσιο κρέας
Σουπιές	Μπίρα
Ψωμιά	Κακάο
Βαμβακέλαιο	Λευκό αλεύρι
Τρόφιμα τηγανισμένα	Μαύρη ζάχαρη
Χυμοί φρούτων με ζάχαρη	Φουντούκια
Παγωτά	Μαρμελάδες
Λικέρ (διάφορα)	Αστακός
Κριθάρι-Βύνη	Ζυμαρικά (από λευκό αλεύρι)
Φασιανός (κυνήγι)	Τουρσιά (πίκλες)
Κατεργασμένα τυριά	Θαλασσινά
Σόγια	Ζάχαρη
Αλάτι (επιτραπέζιο)	Καρύδια
Άσπρο ψωμί	Ξύδι (λευκό)
Γιαούρτι (με ζάχαρη)	Κρασί

Πολύ όξινες τροφές

Χαμηλό pH

Η ορθή διατροφή, τα υγιεινά και ασφαλή τρόφιμα και τα βιολειτουργικά συστατικά συνεισφέρουν στην ΕΥΖΩΙΑ (και μακροζωία) των ανθρώπων.

Σε όλες τις εκφάνσεις του «**ευ και επί μακρόν ζην**» τα καλά συστατικά των τροφίμων και η σύνθεση του καθημερινού μας διαιτολογίου , παίζουν πρωταρχικό ρόλο.

Τα σχήματα/εικονογραφήματα των επόμενων διαφανειών του κεφαλαίου εμπεριέχουν ΟΛΑ τη συμβολή της **ορθομοριακής διατροφής** στην ποιότητα (και διάρκεια) της ζωής των ανθρώπων.



ΤΡΩΤΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ
ΛΑΧΑΝΙΚΑ

ΑΡΚΕΤΟΣ ΥΠΝΟΣ
(7-8 ΩΡΕΣ)



ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ
ΕΓΡΗΓΟΡΣΗ
(ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ)



ΑΡΚΕΤΟ ΝΕΡΟ
(1.5-2 L)



ΚΑΘΑΡΟΣ ΑΕΡΑΣ (ΟΞΥΓΟΝΟ)



ΑΣΚΗΣΗ

ΑΠΟΤΟΞΙΝΩΣΗ
(ΒΟΤΑΝΑ-ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΑ ΦΥΤΑ)



ΠΡΟΣΘΕΣΤΕ
ΦΡΟΥΤΑ
ΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΑΣ

ΥΓΙΗΣ ΤΡΟΠΟΣ ΔΙΑΒΙΩΣΗΣ

ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΕΥΖΩΙΑΣ ΚΑΙ ΜΑΚΡΟΖΩΙΑΣ

ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ
ΑΣΚΗΣΗ



ΕΛΕΓΧΟΣ ΒΑΡΟΥΣ



ΤΡΩΤΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ
ΦΡΟΥΤΑ & ΛΑΧΑΝΙΚΑ



ΘΕΤΙΚΕΣ ΣΚΕΨΕΙΣ



ΤΡΟΦΟΦΑΡΜΑΚΑ



ΑΡΚΕΤΟ ΝΕΡΟ
(1.5-2 L)



ΚΑΛΟΣ ΥΠΝΟΣ
(7-8 ΩΡΕΣ)



ΜΟΥΣΙΚΗ

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ
ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ



ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ



Καλά και κακά τρόφιμα



FOOD PYRAMID



Συμπληρώματα διατροφής: Τροφοφάρμακα (Nutraceuticals)

