

04.01 Ισορροπημένη διατροφή

Γιατί χρειάζεται ο άνθρωπος να τρέφεται ;

Ο άνθρωπος όπως και όλοι οι ζωντανοί οργανισμοί χρειάζονται ενέργεια και "πρώτες ύλες" για να διατηρηθεί στη ζωή, να αναπτυχθεί και να έχει υγεία. Για όλα αυτά πρέπει όλοι οι ζωντανοί οργανισμοί να τρέφονται.

Ποια είναι τα είδη των τροφών του ανθρώπου ;

Οι τροφές του ανθρώπου μπορεί να είναι τα γαλακτοκομικά, τα φρούτα και τα λαχανικά, τα δημητριακά, τα όσπρια, τα λίπη, τα κρεατικά (κρέας, ψάρια) και τα αβγά.

Από τι αποτελούνται οι τροφές ;

Το κάθε είδος τροφής περιέχει σε διαφορετική αναλογία πρωτεΐνες, υδατάνθρακες, λίπη και έλαια. Σε πολύ μικρότερες ποσότητες μπορεί να περιέχουν βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία. Επειδή όλα τα παραπάνω δε βρίσκονται σε κάθε τροφή, γι' αυτό και πρέπει να τρώμε όλα τα είδη τροφών, ώστε ο οργανισμός μας να παίρνει τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται.

Τα είδη των θρεπτικών συστατικών

Υδατάνθρακες

Οι υδατάνθρακες μάς παρέχουν κυρίως ενέργεια. Τους βρίσκουμε στα φρούτα, τα λαχανικά, το ψωμί, τα δημητριακά, τα ζυμαρικά, τις πατάτες, τα όσπρια, το μέλι.

Υδατάνθρακες υπάρχουν και στα γλυκά, τις σοκολάτες, τα μπισκότα, τα κέικ, τις καραμέλες, τα παγωτά. Αποφεύγουμε να παίρνουμε υδατάνθρακες από αυτά τα τρόφιμα, εξαιτίας της ζάχαρης που περιέχουν και η οποία δεν κάνει καλό στον οργανισμό μας.

Πρωτεΐνες

Οι πρωτεΐνες είναι τα δομικά υλικά του οργανισμού μας. Χρειάζονται για να κατασκευάσουμε και να διατηρήσουμε τους μύες μας, το αίμα, το δέρμα και τα κόκκαλά μας, όπως και τους υπόλοιπους ιστούς και τα όργανα του σώματός μας. Εκτελούν διάφορες λειτουργίες σημαντικές για τον οργανισμό, όπως μεταφορά του οξυγόνου στο αίμα και χρησιμεύουν σαν αντισώματα στις διάφορες ασθένειες.

Τις πρωτεΐνες τις παίρνουμε από το κρέας, τα ψάρια, τα πουλερικά, τα αβγά, το τυρί, το γιαούρτι, το γάλα, τα όσπρια και μερικά λαχανικά.

Λίπη

Τα λίπη σε μικρές ποσότητες βοηθούν τον οργανισμό μας, καθώς ρυθμίζουν τη θερμοκρασία στο σώμα μας.

Υπάρχουν καλά και κακά λίπη. Τα καλά λίπη δίνουν υγεία στον οργανισμό και βοηθούν στην καλή λειτουργία του. Το πιο καλό λίπος είναι το ελαιόλαδο της πατρίδας μας που πρέπει να το τρώμε ωμό στις σαλάτες, στο φαγητό, στο ψωμί μας.

Τα κακά λίπη δημιουργούν προβλήματα στον οργανισμό, κυρίως στην καρδιά και στο αίμα. Τέτοια λίπη θα συναντήσουμε κυρίως σε άσπρες σάλτσες, στα παχιά αλλαντικά και σε κάποια πολυτηγανισμένα έτοιμα φαγητά. Πρέπει να τ' αποφεύγουμε !

Βιταμίνες - Μέταλλα - Ιχνοστοιχεία

Οι βιταμίνες τα μέταλλα και τα ιχνοστοιχεία χρειάζονται σε μικρότερες ποσότητες, αλλά είναι απαραίτητα για μια σωστή διατροφή και ο ανθρώπινος οργανισμός δεν μπορεί να τα συνθέσει μόνος του. Βοηθούν το σώμα να λειτουργήσει σωστά και να μείνει υγιές.

Κάποια από τα μέταλλα, βοηθούν επίσης στη δημιουργία μέρους των ιστών του σώματος, όπως το ασβέστιο που βρίσκουμε στα κόκκαλα και τα δόντια μας, ή ο σίδηρος, που βρίσκουμε στο αίμα.

Οι φυτικές ίνες και το καθαρό νερό είναι επίσης απαραίτητα.

Εάν από τον οργανισμό μας λείπουν οι βιταμίνες και τα μεταλλικά στοιχεία, θα νιώσουμε αδυναμία και κούραση. Ακόμη, μπορεί να πέφτουν τα μαλλιά μας, να σπάζουν τα νύχια μας και τα δόντια μας. Το δέρμα μας να μην είναι λείο και λαμπερό.

Τι είναι η πυραμίδα διατροφής ;

Η πυραμίδα της διατροφής είναι ένας εικονικός τρόπος για να κατανοήσει κανείς πώς πρέπει να τρέφεται καθημερινά.

Χωρίζεται σε 4 ή 5 οριζόντια μέρη και από κάτω ξεκινούν αυτά που πρέπει να τρώμε περισσότερο και προχωρά σε αυτά που πρέπει να καταναλώνουμε λιγότερο.