

- ✓ **Κέρδη από επενδύσεις.** Τα κέρδη αυτά προέρχονται από επενδύσεις των ατόμων σε επιχειρηματικές δραστηριότητες, για παράδειγμα αγορά μετοχών, επιχειρηματικών ομολόγων κ.λπ.
- ✓ **Τόκοι.** Οι τραπεζικές καταθέσεις δίνουν κέρδος στο άτομο που τις πραγματοποιεί, με τη μορφή της αύξησης του κεφαλαίου το οποίο έχει καταθέσει ο αποταμιευτής, δηλαδή των τόκων.

β. Προσδιοριστικοί παράγοντες της κατανάλωσης

Κάθε νοικοκυριό, ανάλογα με το εισόδημα που διαθέτει, κατανέμει το εισόδημα αυτό μεταξύ κατανάλωσης και αποταμίευσης.

Κατανάλωση είναι το ποσόν του οικογενειακού εισοδήματος που δαπανούν τα νοικοκυριά για να αγοράσουν αγαθά και υπηρεσίες.

Αποταμίευση είναι το μέρος του οικογενειακού εισοδήματος το οποίο δε δαπανάται για την αγορά αγαθών και υπηρεσιών, δηλαδή δεν καταναλώνεται.

Το ποσόν του οικογενειακού εισοδήματος το οποίο το νοικοκυριό θα αποφασίσει να καταναλώσει επηρεάζεται από ορισμένους παράγοντες. Οι προσδιοριστικοί παράγοντες της κατανάλωσης είναι οι εξής:

- ✓ **Το διαθέσιμο οικογενειακό εισόδημα.** Όσο υψηλότερο είναι το οικογενειακό εισόδημα τόσο αυξάνεται η κατανάλωση αγαθών, ενώ αν είναι χαμηλότερο η κατανάλωση θα είναι περιορισμένη.
- ✓ **Η ηλικία και το φύλο.** Ανάλογα με την ηλικία και το φύλο των μελών της οικογένειας ποικίλλει και η κατανάλωση.
- ✓ **Ο κύκλος ζωής της οικογένειας.** Γενικά ο οικογενειακός κύκλος αποτελείται από επτά ή οκτώ στάδια και ανάλογα με το στάδιο που βρίσκεται μεταβάλλονται οι ανάγκες και συνεπώς η αγοραστική συμπεριφορά. Για παράδειγμα, όταν ένα ζευγάρι ξεκινά την κοινή ζωή θα χρειαστεί να κάνει πολλές αγορές προκειμένου να ικανοποιήσει τις ανάγκες του.
- ✓ **Ο τρόπος ζωής που επιλέγει να ζήσει ο καταναλωτής.** Όταν λέμε τρόπο ζωής εννοούμε τις συνήθειες, τα ενδιαφέροντα και τις απόψεις που έχει για τη ζωή το κάθε άτομο. Οι δραστηριότητες, λοιπόν, που έχει το άτομο αλλά και οι επιδράσεις που δέχεται από το περιβάλλον στο οποίο δραστηριοποιείται επηρεάζουν τις αποφάσεις για τις καταναλωτικές δαπάνες.
- ✓ **Το επάγγελμα.** Η βασική απασχόληση κάθε ατόμου επηρεάζει την καταναλωτική συμπεριφορά του, ανάλογα με τις υποχρεώσεις που απορρέουν απ' αυτό.
- ✓ **Οι κοινωνικοί παράγοντες.** Η αγοραστική συμπεριφορά, και όχι μόνο, επηρεάζεται είτε θετικά είτε αρνητικά από την κοινωνία στην οποία ζει το κάθε άτομο. Το άτομο ως μέλος της κοινωνίας μπορεί να δέχεται επιδράσεις από τα άλλα άτομα ή και ομάδες ατόμων σχετικά με την αγορά προϊόντων.



Εικ. 2.8 Ο τρόπος ζωής επηρεάζει τη συμπεριφορά των αγοραστών



γ. Σύστημα πληρωμών

Όταν λέμε σύστημα πληρωμών εννοούμε τις μεθόδους που χρησιμοποιούνται για να πραγματοποιηθούν οι συναλλαγές σε μια οικονομία. Το μέσο που χρησιμοποιείται για να πραγματοποιηθούν οι αγοραπωλησίες των προϊόντων είναι το χρήμα· αποτελεί δηλαδή **μέσο συναλλαγής**.

Εικ. 2.9 Το χρήμα αποτελεί μέσο συναλλαγής των σύγχρονων οικονομιών

Ας υποθέσουμε ότι θέλετε να αγοράσετε ορισμένα αγαθά (π.χ. κοτόπουλο, γάλα και βούτυρο) από κάποιο σούπερ μάρκετ. Ένας τρόπος με τον οποίο μπορείτε να πραγματοποιήσετε τη συγκεκριμένη συναλλαγή είναι να πληρώσετε με **μετρητά**. Δηλαδή να καταβάλετε κάποια χρήματα (χαρτονομίσματα και κέρματα) στο ταμείο «ως αντάλλαγμα» για να αγοράσετε τα αγαθά που έχετε επιλέξει. Άλλος τρόπος με τον οποίο θα μπορούσατε να πληρώσετε είναι με **πιστωτική κάρτα**.



Εικ. 2.10 Η πιστωτική κάρτα είναι ένας τρόπος πληρωμής

Δηλαδή ο καταναλωτής δανειζεται κάποια χρήματα από την τράπεζα, η οποία επιτρέπει στον κάτοχο της κάρτας να προβαίνει σε αγορές χωρίς άμεση καταβολή μετρητών. Τα μετρητά των αγορών αυτών πληρώνονται από την τράπεζα στο σούπερ μάρκετ και στη συνέχεια η τράπεζα χρεώνει τον κάτοχο με το ανάλογο ποσό. Το ποσό αυτό εξοφλείται εφάπαξ ή σε μηνιαίες δόσεις.

Για μεγαλύτερες αγορές, για παράδειγμα την αγορά ενός αυτοκινήτου, υπάρχουν κι άλλοι τρόποι πληρωμής όπως είναι οι επιταγές και τα γραμμάτια.

Συμπερασματικά, με την ανάπτυξη των οικονομιών το χρήμα έχει καταστεί μέσο συναλλαγής και αποταμίευσης και έχει απλοποιήσει σημαντικά την οικονομική ζωή.

📌 Ανακεφαλαίωση

Στο κεφάλαιο αυτό δίνεται ένα βασικό πλαίσιο παρουσίασης των εννοιών της οικιακής παραγωγής και γενικότερα της παραγωγικής δυνατότητας μιας οικονομίας. Επειδή η έννοια της παραγωγής συνδέεται άμεσα με τους συντελεστές αυτής, παρουσιάζονται οι παραγωγικοί συντελεστές και το βασικό οικονομικό πρόβλημα. Η δεύτερη υποενότητα θίγει την έννοια της οικογένειας με βάση το ρόλο της και τη συμπεριφορά της στην οικονομία. Τέλος, σ' αυτό το κεφάλαιο προσδιορίζονται η έννοια του οικογενειακού προϋπολογισμού, οι έννοιες της κατανάλωσης και της αποταμίευσης καθώς και η σημασία του συστήματος πληρωμών και των διαφορετικών τρόπων πληρωμής των αγαθών και των υπηρεσιών.

3. ΔΙΑΤΡΟΦΗ

3.1 Τροφή και τρόφιμα

Στόχος της υποενότητας αυτής είναι οι μαθητές:

➔ Να συνειδητοποιήσουν τη σπουδαιότητα της διατροφής για την επιβίωση, την ανάπτυξη και την υγεία, δηλαδή για την ποιότητα της ζωής τους.

Λέξεις – κλειδιά: τρόφιμο, τροφή, φαγητό, επιστήμη διατροφής-διαιτολογίας, ποιότητα ζωής, ευεξία, διατροφοεξαρτώμενη ασθένεια, υποσιτισμός, υπερφαγία, αναιμία, οστεοπόρωση, παχυσαρκία, διατροφικές συνήθειες



α. Διατροφή, τρόφιμο και ο ρόλος τους

Ο ανθρώπινος οργανισμός, προκειμένου να διατηρηθεί στη ζωή, πρέπει να προσλαμβάνει τροφή. Γι' αυτό λέμε ότι η διατροφή είναι θέμα «ζωτικής σημασίας». **Τρόφιμο** ονομάζουμε κάθε ουσία, φυσική, επεξεργασμένη ή ημιεπεξεργασμένη, η οποία προορίζεται για κατανάλωση από τον άνθρωπο. Στα τρόφιμα ανήκουν συνεπώς και τα ποτά, οι καραμέλες, καθώς και συστατικά που χρησιμοποιούνται για την παραγωγή της τροφής (π.χ. μαγιά για το ψωμί).¹

Από την τροφή ο οργανισμός μας θα πάρει ό,τι χρειάζεται για:

- ❖ να αναπτυχθεί, δηλαδή να μεγαλώσει φυσιολογικά από τη γέννηση μέχρι την ενηλικίωση
- ❖ να μπορεί να είναι δραστήριος στο σπίτι, στην εργασία, στο σχολείο, στο παιχνίδι αλλά και όπου αλλού χρειαστεί
- ❖ να προλάβει τις ασθένειες ή να τις αντιμετωπίσει σε περίπτωση που αρρωστήσει
- ❖ να επουλώσει πληγές (π.χ. μια γρατσουνιά) ή να επανορθώσει βλάβες (π.χ. σπασμένο κόκαλο).

Με άλλα λόγια, ο οργανισμός χρησιμοποιεί τα θρεπτικά συστατικά ως δομικά υλικά των ιστών του, για να παράγει ενέργεια από την καύση τους, και ως ρυθμιστές πολυάριθμων και πολύπλοκων λειτουργιών που συμβαίνουν στο σώμα μας.

Εάν ένα άτομο δεν καταναλώνει συστηματικά όσα τρόφιμα χρειάζεται, δηλαδή αν υποσιτίζεται (υποθρεψία), το σώμα του δε θα μπορέσει να πραγματοποιήσει τις παραπάνω λειτουργίες και θα παρουσιαστούν «βλάβες». Αυτό σημαίνει ότι αρχικά δε θα νιώθει καλά, μετά μπορεί να ασθενή-



Εικ. 3.1 Ό,τι τρώμε ονομάζεται τρόφιμο

¹ Στα τρόφιμα δεν ανήκουν τα φάρμακα, ο καπνός και τα καλλυντικά.



Εικ. 3.2 Τα τρόφιμα επηρεάζουν την υγεία μας

σει (νοσηρότητα) και να επέλθει ακόμα και ο θάνατος (θνησιμότητα).

Η επιστήμη της «Διατροφής - Διαιτολογίας» ερευνά τη σχέση ανάμεσα στην πρόσληψη της τροφής και στις φυσιολογικές λειτουργίες των ζωντανών οργανισμών. Μελετά δηλαδή την ανθρώπινη συμπεριφορά σε σχέση με την επιλογή τροφής.

Η τροφή είναι απαραίτητη για να λειτουργήσει φυσιολογικά ο ανθρώπινος οργανισμός, προκειμένου να διατηρηθεί στη ζωή.

Οι στόχοι της υγιεινής διατροφής

Από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (Π.Ο.Υ.) ορίζονται ως στόχοι της υγιεινής διατροφής για καλύτερη ποιότητα ζωής:

1. η κάλυψη των αναγκών του κάθε οργανισμού ως προς τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά
2. η πρόληψη ασθένειας.

Στόχος της υγιεινής διατροφής είναι η κάλυψη των αναγκών σε θρεπτικά συστατικά και η πρόληψη ασθενειών.

β. Ανθυγιεινές διατροφικές συνήθειες - Υποσιτισμός

Στις φτωχές χώρες, ακόμα και σήμερα, δεν επαρκούν οι τροφές, δε χορταίνει όλος ο πληθυσμός και υποσιτίζεται, δηλαδή ο οργανισμός δεν προσλαμβάνει όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά και την ενέργεια που χρειάζεται. Στις αναπτυγμένες χώρες -όπως είναι και η Ελλάδα- υπάρχει διαθεσιμότητα τροφής. Αν και υπάρχουν άφθονα τρόφιμα στην αγορά, δεν τρεφόμαστε πάντα υγιεινά. Οι ανθυγιεινές διατροφικές συνήθειες μπορούν να οδηγήσουν στον υποσιτισμό ή στην υπερωστικότητα. Και στις δύο περιπτώσεις προκαλούνται βλάβες στον οργανισμό μας. Ιδιαίτερα τα παιδιά και οι έφηβοι που βρίσκονται στην ανάπτυξη, όταν **υποσιτίζονται** μπορεί να υποστούν ανεπανόρθωτες βλάβες στον οργανισμό τους. Αυτό μπορεί να συμβεί:



Εικ. 3.3 Όταν τρως ανθυγιεινά μπορεί να αρρωστήσεις

- ❖ είτε γιατί δεν τρώνε απ' όλες τις ομάδες τροφίμων, δηλαδή δεν υπάρχει ποικιλία στη διατροφή τους, π.χ. δεν τρώνε καθημερινά γαλακτοκομικά προϊόντα, φρούτα, λαχανικά κ.ά.
- ❖ είτε γιατί προτιμούν να χορταίνουν με τροφές που δεν περιέχουν τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά, όπως γλυκά, σνακς, αναψυκτικά.
- ❖ είτε γιατί ακολουθούν μια ανθυγιεινή δίαιτα, για να είναι πολύ λεπτά, ιδιαίτερα τα κορίτσια, επηρεαζόμενα από τα πρότυπα ομορφιάς.

Έτσι, όταν ένα άτομο δεν τρώει αρκετές τροφές που περιέχουν σίδηρο εμφανίζει **αναιμία**. Στην αρχή κουράζεται εύκολα, είναι χλομό και δυσκολεύεται να συγκεντρωθεί. Όταν η έλλειψη σιδήρου αυξάνεται, νιώθει ζαλάδα και αδυναμία, ενώ σε προχωρημένο στάδιο πρέπει να νοσηλευτεί. Σε άλλη περίπτωση, όταν ο οργανισμός δεν προσλαμβάνει επαρκείς ποσότητες ασβεστίου (ενός άλλου απαραίτητου θρεπτικού συστατικού), ενδέχεται να μην αναπτυχθούν τα κόκαλά του φυσιολογικά και αργότερα, ως ενήλικας, να υποφέρει από **οστεοπόρωση**, με πόνους στα οστά και αυξημένο κίνδυνο για σπασμό τους.

Τέλος, γενικά συμπτώματα σε περίπτωση υποσιτισμού είναι το μειωμένο σωματικό βάρος και ύψος, η ζαλάδα, το χλομό πρόσωπο, τα εύθραυστα νύχια, η αυξημένη τριχόπτωση και το θαμπό χρώμα μαλλιών, το ευπαθές και ξηρό δέρμα και άλλα. Γι' αυτό λένε ότι όμορφος είναι ένας υγιής άνθρωπος. Επίσης, το υποσιτιζόμενο άτομο νιώθει κόπωση, δυσκολεύεται να συγκεντρωθεί και έτσι μειώνεται η πνευματική του απόδοση, η ικανότητά του για εργασία καθώς και η ποιότητα της ζωής του.

γ. Υπερφαγία και νόσοι φθοράς

Σήμερα η αφθονία και η ποικιλία τροφής σε συνδυασμό με τη μειωμένη φυσική δραστηριότητα, έχουν οδηγήσει σε υπερφαγία, δηλαδή σε αυξημένη πρόσληψη τροφής, η οποία προκαλεί τις λεγόμενες «νόσους φθοράς» ή «νόσους πολιτισμού». Η **υπερφαγία** μπορεί να προκαλέσει παχυσαρκία (υπερβολική αποθήκευση λίπους), διαβήτη (διαταραχή στο μεταβολισμό των υδατανθράκων), υπέρταση (αυξημένη αρτηριακή πίεση), καρδιαγγειακά νοσήματα (έμφραγμα μυοκαρδίου), εγκεφαλικό επεισόδιο, ακόμα και καρκίνο.

Στις «διατροφοεξαρτώμενες» ασθένειες συμπεριλαμβάνονται η στεφανιαία νόσος καθώς και ορισμένες μορφές καρκίνου.

Αυτές οι δυσάρεστες καταστάσεις «ξεκινούν» από την παιδική και εφηβική ηλικία, όπου πολλά παιδιά είναι ήδη υπέρβαρα ή έχουν αυξημένες τιμές χοληστερόλης στο αίμα (βλ. κεφάλαιο 3.7: χοληστερόλη). Ένα υπέρβαρο παιδί μπορεί να έχει μειωμένη ενεργητικότητα, η οποία μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την ψυχολογία και την κοινωνικότητά του.

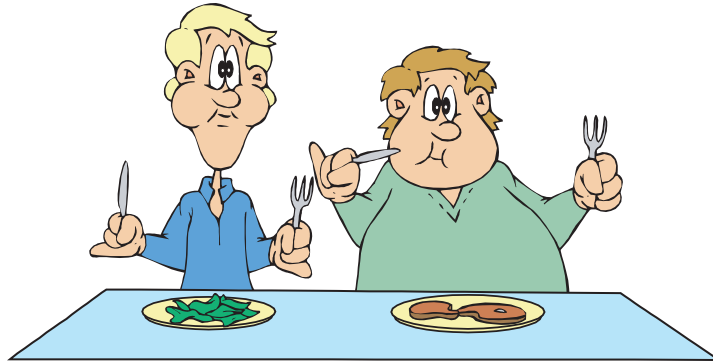
Παχαίνουμε όταν με τις τροφές προσλαμβάνουμε περισσότερη ενέργεια από όση χρειάζεται ο οργανισμός μας.

Αν δεν τρώμε ισορροπημένα, μπορεί να υποσιτιζόμαστε ή να υπερσιτιζόμαστε, με αποτέλεσμα -και στις δύο περιπτώσεις- να κινδυνεύουμε να βλάψουμε την υγεία μας. Ιδιαίτερα όταν υπάρχει και κληρονομική προδιάθεση, μπορεί να προκαλέσουμε εμείς την εκδήλωσή μιας ασθένειας (π.χ.



Εικ. 3.4 Ένα μήλο την ημέρα το γιατρό τον κάνει πέρα (Λαϊκό γνωμικό)

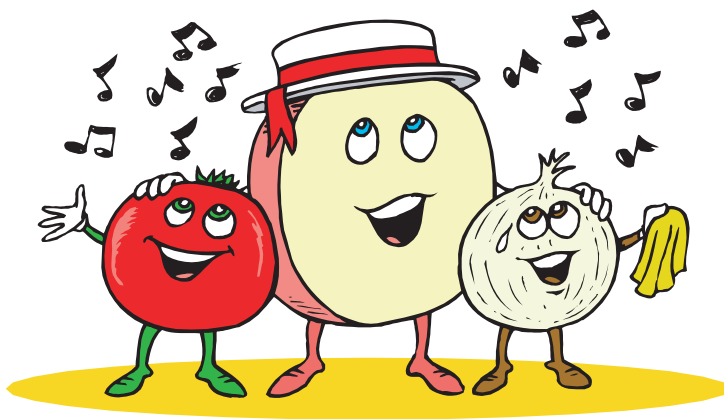
καρδιοπάθεια, καρκίνος) επειδή έχουμε ανθυγιεινές διατροφικές συνήθειες. Σε περίπτωση δηλαδή που ορισμένοι συγγενείς μας (π.χ. θείος, γιαγιά) παθαίνουν την ίδια ασθένεια (π.χ. έμφραγμα), μπορεί να έχουμε κληρονομήσει και εμείς -χωρίς να το γνωρίζουμε- την ίδια προδιάθεση. Εάν τρώμε ανθυγιεινά, δηλαδή καταναλώνουμε συχνά λιπαρές τροφές και αποφεύγουμε τα φρούτα και τα λαχανικά, δεν προστατεύουμε τον οργανισμό μας. Συνεπώς, μετά από χρόνια, δηλαδή στην ενήλικη ζωή μας, ενδέχεται να εκδηλωθεί η κληρονομική προδιάθεση (π.χ. έμφραγμα), λόγω της κακής διατροφής. Η αποκωδικοποίηση του ανθρωπίνου DNA, θα μας βοηθήσει να γνωρίζουμε τι κληρονομήσαμε, για να προσαρμόσουμε τη διατροφή μας ανάλογα.



Εικ. 3.5 Παχαίνουμε όταν καταναλώνουμε περισσότερες θερμίδες από αυτές που καίμε

δ. Διατροφική συμπεριφορά και διαιτητικές συνήθειες

Αυτοί που μας επηρεάζουν διατροφικά είναι η οικογένειά μας, οι φίλοι, το σχολείο, τα μέσα μαζικής επικοινωνίας καθώς και τα πρότυπα της κάθε εποχής. Κυρίως όμως τρώμε ό,τι προτιμάμε γευστικά, δηλαδή ό,τι μας φαίνεται νόστιμο. Επίσης, δεν αρκεί η ρύθμιση του αισθήματος της πείνας ή του κορεσμού από τον εγκέφαλο, γιατί τρώμε όχι μόνο όταν πεινάμε αλλά και όταν είμαστε κακοδιάθετοι (ψυχολογικοί παράγοντες), όταν τρώει η παρέα μας (κοινωνικοί παράγοντες), όταν έχουμε κληρονομική προδιάθεση για παχυσαρκία (βιολογικοί παράγοντες) και για άλλους υποκειμενικούς λόγους.

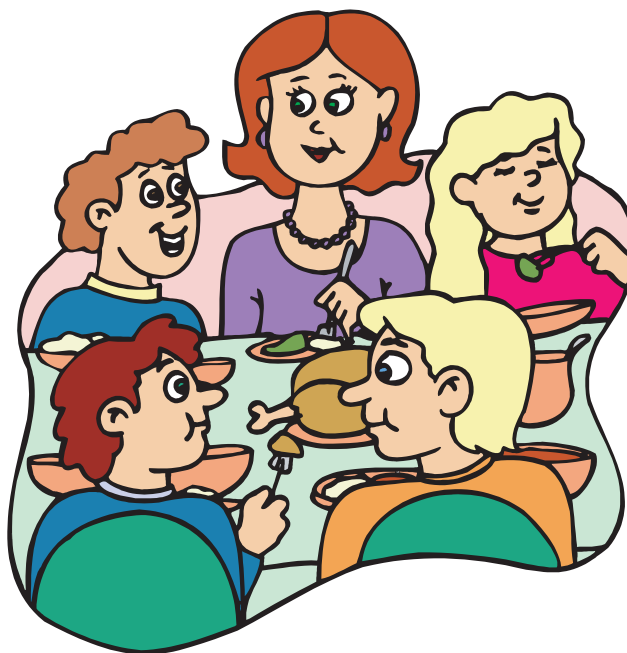


Εικ. 3.6 Πρέπει να απολαμβάνουμε το φαγητό μας, χωρίς να νιώθουμε στέρηση ούτε και αίσθημα υπερβολής

Από την άλλη πλευρά όμως πρέπει να απολαμβάνουμε το φαγητό, δηλαδή ό,τι τρώμε να είναι νόστιμο και να μη μας προκαλεί ούτε αίσθημα στέρησης (π.χ. η δίαιτα στο περιοδικό μου απαγορεύει να φάω μακαρονάδα) ούτε όμως και αίσθημα υπερβολής (π.χ. «φούσκωσα» από το πολύ φαγητό). Γι' αυτό τρώμε απ' όλα και σε λογικές ποσότητες, «ακούγοντας» συγχρόνως και τα μηνύματα που μας στέλνει το σώμα μας (π.χ. μη συνεχίσεις να τρως γλυκό όταν αυτό σου φέρνει λιγούρα ή πατάτες τηγανητές ενώ νιώθεις ότι χόρτασες). Καλύτερα να σταματήσουμε μόλις νιώσουμε κορεσμό και να φάμε μια άλλη ημέρα πάλι το τρόφιμο που μας άρεσε. Δε θα μας λείπει γιατί συνήθως εύκολα θα το ξαναβρούμε. Μην ξεχνάμε ότι οι Έλληνες ανήκουμε στους «τυχερούς», γιατί είμαστε οικονομικά αναπτυγμένη χώρα, που σημαίνει ότι στην αγορά υπάρχει διαθεσιμότητα και επάρκεια τροφίμων.

Σε περίπτωση που δεν ακολουθήσουμε από την παιδική ηλικία σωστές διατροφικές συνήθειες, θα δυσκολευτούμε να τις αλλάξουμε αργότερα όταν αποκτήσουμε **διατροφική συνείδηση**. Ήδη στην εφηβική ηλικία είναι πολύ δύσκολη η προσπάθεια για αλλαγή των διατροφικών συνηθειών. Συνεπώς, θεωρείται σημαντικό το παιδί να εξοικειωθεί με τη γεύση, τη μυρωδιά και την όψη των υγιεινών τροφών.

Οι γευστικές προτιμήσεις είναι βασικό κριτήριο στην επιλογή της τροφής μας, γι' αυτό είναι σημαντικό από την παιδική ήδη ηλικία να γνωρίσουμε νόστιμες και υγιεινές συνταγές.



Εικ. 3.7 Από την παιδική ηλικία αποκτούμε τις διατροφικές μας συνήθειες

3.2 Ομάδες τροφίμων

Στόχοι της υποενότητας αυτής είναι οι μαθητές:

- ➔ Να κατατάσσουν τα τρόφιμα στις ομάδες τροφίμων που ανήκουν.
- ➔ Να γνωρίζουν τα θρεπτικά συστατικά και την επίδρασή τους στον οργανισμό.

Λέξεις – κλειδιά: θρεπτικά συστατικά, ομάδες τροφίμων, αντιοξειδωτικές ουσίες, θερμίδες, συμπληρώματα διατροφής

Οι απαραίτητες ουσίες, τις οποίες δεν μπορεί να συνθέσει ο οργανισμός μας, αλλά τις χρειάζεται για να λειτουργήσει σωστά, ονομάζονται **απαραίτητα θρεπτικά συστατικά** και είναι:

- ❖ οι υδατάνθρακες, τα λιπίδια και οι πρωτεΐνες, τα οποία μας δίνουν και την ενέργεια που χρειαζόμαστε καθημερινά
- ❖ οι βιταμίνες, τα μέταλλα/ιχνοστοιχεία και το νερό, τα οποία δεν προσφέρουν ενέργεια (δηλαδή θερμίδες) στον οργανισμό, αλλά συμμετέχουν σε ζωτικής σημασίας ρυθμιστικές, καταλυτικές και δομικές λειτουργίες του.

Απαραίτητα θρεπτικά συστατικά είναι οι υδατάνθρακες, τα λιπίδια, οι πρωτεΐνες, οι βιταμίνες και τα μέταλλα/ιχνοστοιχεία, καθώς και το νερό.

Από τα θρεπτικά συστατικά, ενέργεια -την οποία μετράμε συνήθως σε χιλιοθερμίδες (Kcal)- μας δίνουν οι υδατάνθρακες (4 Kcal/gr), οι πρωτεΐνες (4 Kcal/gr) και τα λιπίδια (9 Kcal/gr). Γι' αυτό τα ονομάζουμε και **θερμιδογόνα θρεπτικά συστατικά**. Τα υπόλοιπα, δηλαδή οι βιταμίνες, τα μέταλλα/ιχνοστοιχεία, οι φυτικές ίνες και το νερό, δε μας δίνουν ενέργεια και ονομάζονται **μη θερμιδογόνα θρεπτικά συστατικά**.



Εικ. 3.8 Οι ομάδες τροφίμων

Οι τροφές «κρύβουν» ενδεχομένως και άλλα «μυστικά», δηλαδή άλλα συστατικά, τα οποία δε θεωρούνται σήμερα απαραίτητα, αλλά συμβάλλουν στην πρόληψη των ασθενειών και στη διατήρηση της υγείας και της ευεξίας. Τέτοιου είδους μη-θρεπτικά συστατικά (non nutrients) είναι και οι **αντιοξειδωτικές ουσίες**, των οποίων η δράση ερευνάται και περιέχονται στα φρούτα, στα χόρτα, στα φρέσκα μυρωδικά, στο ελαιόλαδο, στο κρασί και σε πολλές άλλες τροφές. Ήδη έχει διαπιστωθεί ότι επιβραδύνουν τη φθορά των κυττάρων και συνεπώς ενδέχεται να αποφευχθεί ένα καρδιαγγειακό επεισόδιο, η εκδήλωση καρκίνου αλλά και η πρόωγη γήρανση.

Συνεπώς, όποιος δεν προβληματίζεται για

την καθημερινή του διατροφή ή προσπαθεί να προσλαμβάνει τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά από **συμπληρώματα διατροφής**, όπως είναι τα πολυβιταμινούχα σκευάσματα, πιθανότατα χάνει τις ευεργετικές ιδιότητες που κρύβουν οι τροφές. Καλύτερα να μην «αναθέτουμε» σε ένα χάπι, σε μια ταμπλέτα ή σκόνη να «φροντίσει» για το σωματικό βάρος, για την υγεία και την ευεξία μας. Θα διαπιστώσετε ότι είναι απλούστερο και προτιμότερο να επιλέξουμε τρόφιμα που είναι:

- ❖ νόστιμα, σύμφωνα με τις γευστικές μας προτιμήσεις
- ❖ πρακτικά, ανάλογα με την περίσταση, π.χ. εύκολα στη μεταφορά για το σχολείο ή γρήγορα στο ζέσταμα, αλλά συγχρόνως και
- ❖ υγιεινά και με ποικιλία, ώστε να τροφοδοτήσουμε σωστά τον οργανισμό μας.

Ποικιλία και ισορροπημένο διαιτολόγιο

Τα απαραίτητα για τον άνθρωπο θρεπτικά συστατικά είναι περίπου 40 (διάφορα είδη υδατανθράκων και λιπιδίων, όλα τα αμινοξέα των πρωτεϊνών, βιταμίνες, μέταλλα/ιχνοστοιχεία), καταναμημένα από τη φύση σε διαφορετικές τροφές, με διαφορετικές ποσότητες και σε διαφορετικούς συνδυασμούς. Επειδή, συνεπώς, δεν περιέχονται όλα σε ένα τρόφιμο, το καθημερινό μας διαιτολόγιο πρέπει να διακρίνεται από ποικιλία και όχι από μονόπλευρη διατροφή. Γι' αυτό και δεν υπάρχει «απαγορευμένη» τροφή για έναν υγιή οργανισμό, αλλά συστήνεται να καταναλώνουμε τις διαφορετικές τροφές σε συγκεκριμένες ποσότητες και διαφορετική συχνότητα, για να επιτύχουμε μια ισορροπημένη διατροφή.

Η ποικιλία στο είδος της τροφής θεωρείται προϋπόθεση για την ισορροπημένη υγιεινή διατροφή.

Για να επιτύχουμε την ποικιλία, την ισορροπία αλλά και το φυσιολογικό βάρος, πρέπει να επιλέγουμε συνειδητά ό,τι τρώμε αλλά και να μας αρέσει αυτό που διαλέξαμε. Οι διατροφολόγοι έχουν κατατάξει τις τροφές σε μεγάλες ομάδες, επειδή παρατήρησαν ότι αρκετές έχουν παρόμοια σύσταση μεταξύ τους και περιέχουν τα ίδια περίπου θρεπτικά συστατικά. Οπότε, όποιο τρόφιμο της ίδιας ομάδας κι αν καταναλώνουμε, μας προσφέρει τα ίδια περίπου συστατικά. Τα τρόφιμα έχουν χωριστεί στις ακόλουθες ομάδες:

Ομάδες τροφίμων	Αντιπροσωπευτικές τροφές
1η Γάλα και γαλακτοκομικά	το γάλα, το τυρί και το γιαούρτι
2η Φρούτα και χορταρικά	όλα τα φρούτα και όλα τα λαχανικά/φρέσκα μυρωδικά
3η Δημητριακά – ψωμί	τα δημητριακά και τα προϊόντα τους, όπως ψωμί, ζυμαρικά, ρύζι και η πατάτα
4η Κρέας – ψάρι – όσπρια	το κόκκινο κρέας, τα πουλερικά και το αβγό, τα ψάρια και τα θαλασσινά καθώς και τα όσπρια
5η Λίπη – έλαια	όλα τα είδη λαδιού, το βούτυρο, η μαργαρίνη και οι ξηροί καρποί

ΟΜΑΔΕΣ

1

Γάλα και Γαλακτοκομικά



2

Φρούτα και Χορταρικά

