|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΕΥΤΙΚΕΣ ΤΡΟΦΕΣ** | **ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ** | **ΟΦΕΛΗ ΣΤΟΝ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ** | **ΒΛΑΒΕΣ ΣΕ ΜΕΓΑΛΗ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ** |
| 1η | ΓΑΛΑ | ΠΡΩΤΕΪΝΗ | ΓΕΡΑ ΟΣΤΑ & ΔΟΝΤΙΑ |  |
| ΤΥΡΙ | ΑΣΒΕΣΤΙΟ | ΚΑΛΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ & ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΟΥ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ |  |
| ΓΙΑΟΥΡΤΙ | ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ Α,B,D |  |  |
| ΡΟΦΉΜΑΤΑ ΑΠΟ ΓΑΛΑ | ΛΙΠΙΔΙΑ |  |  |
| 2η | ΦΡΟΥΤΑ | ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ | ΕΛΕΓΧΟΣ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΒΑΡΟΥΣ |  |
| ΛΑΧΑΝΙΚΑ | ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ C,B | ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΕΝΤΕΡΟΥ |  |
| ΦΡΕΣΚΑ ΜΥΡΩΔΙΚΑ | ΦΥΛΛΙΚΟ ΟΞΥ | ΚΑΜΙΑ ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗ ΑΠΟ ΑΝΕΠΙΘΥΜΗΤΑ ΛΙΠΙΔΙΑ |  |
|  | ΜΕΤΑΛΛΑ (όπως Κάλιο, Ασβέστιο) |  |  |
| 3η | ΨΩΜΙ | ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ(ΑΜΥΛΟ) | ΣΥΝΕΧΗΣ & ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ |  |
| ΖΥΜΑΡΙΚΑ | ΒΙΤΑΜΙΝΗ C | ΚΑΛΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΕΝΤΕΡΟΥ |  |
| ΡΥΖΙ | ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ (ψωμί, καστανό ρύζι) | ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΧΑΜΗΛΗΣ ΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΗΣ (προϊόντα ολικής άλεσης) |  |
| ΠΑΤΑΤΑ | ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ Β1, Β2, Ε |  |  |
|  | ΜΕΤΑΛΛΑ (Ασβέστιο, Σίδηρο, Κάλιο, Φώσφορο) |  |  |
| 4η | ΚΟΚΚΙΝΟ ΚΡΕΑΣ | ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ | ΚΑΛΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ & ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΟΥ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ | ΚΟΚΚΙΝΟ ΚΡΕΑΣ & ΖΩΙΚΟ ΛΙΠΟΣ-> |
|  | ΠΟΥΛΕΡΙΚΑ | ΜΕΤΑΛΛΑ & ΙΧΝΟΣΤΟΙΧΕΙΑ (Σίδηρος, Μαγνήσιο, Ψευδάργυρος) | ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΑΝΟΣΟΠΟΙΗΤΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ | ΑΥΞΗΣΗ ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗΣ,  ΣΤΕΦΑΝΙΑΙΑ ΝΟΣΟ & ΚΑΡΚΙΝΟ ΠΑΧΕΟΥΣ ΕΝΤΕΡΟΥ |
|  | ΑΒΓΟ | ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β | ΜΕΙΩΣΗ ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗΣ (Ψάρια & θαλασσινά) |  |
|  | ΨΑΡΙΑ |  |  |  |
|  | ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ |  |  |  |
|  | ΟΣΠΡΙΑ |  |  |  |
| 5η | ΟΛΑ ΤΑ ΕΙΔΗ ΛΑΔΙΟΥ | ΛΙΠΑΡΑ ΟΞΕΑ | ΜΟΝΟΑΚΟΡΕΣΤΑ & ΠΟΛΥΑΚΟΡΕΣΤΑ ΛΙΠΑΡΑ ΟΞΕΑ: ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΑΠΟ ΑΥΞΗΣΗ ΚΑΚΗΣ LDL - ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗΣ | ΚΟΡΕΣΜΕΝΑ ΛΙΠΙΔΙΑ ->ΑΥΞΗΣΗ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΒΑΡΟΥΣ |
|  | ΒΟΥΤΥΡΟ | ΚΑΛΗ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΛΙΠΙΔΙΩΝ | ΕΛΑΙΑ: ΚΑΛΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΝΕΥΡΙΚΟΥ & ΜΥΪΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ |  |
|  | ΜΑΡΓΑΡΙΝΕΣ | ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ A,D,E,K |  |  |
|  | ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ |  |  |  |
| 6η | ΟΛΑ ΤΑ ΕΙΔΗ ΓΛΥΚΙΣΜΑΤΩΝ | ΓΛΥΚΙΣΜΑΤΑ & ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΑ: ΔΕΝ ΠΕΡΙΕΧΟΥΝ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ, ΜΟΝΟ ΚΕΝΕΣ ΘΕΡΜΙΔΕΣ | ΝΟΣΤΙΜΙΑ | ΑΥΞΗΣΗ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΒΑΡΟΥΣ |
|  | ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΑ | ΦΥΣΙΚΟΙ ΧΥΜΟΙ:ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ | ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΣΗ | ΤΕΡΗΔΟΝΑ |
|  | ΡΟΦΗΜΑΤΑ (Τσάι, Καφές, Κακάο) |  | Μικρές ποσότητες οινοπνεύματος στους ενήλικες : ΤΟΝΩΣΗ ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑΣ ΑΙΜΑΤΟΣ & ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΚΑΡΔΙΑΣ | Αναψυκτικά: ΜΕΙΩΣΗ ΟΡΕΞΗΣ |
|  | ΑΛΚΟΟΛΟΥΧΑ ΠΟΤΑ |  |  | **Ροφήματα (** τσάι ή καφές): διεγερτική δράση στο νευρικό σύστημα |
|  |  |  |  | **ΑΛΚΟΟΛΙΣΜΟΣ** |