

3.3 ΓΑΛΑ ΚΑΙ ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ



ΤΗΛΕ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

ΓΑΛΑ ΚΑΙ ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ

- το γάλα
- το τυρί
- το γιαούρτι
- ροφήματα από γάλα (σοκολατούχο) ή ξινόγαλα



Στην ομάδα αυτή δεν ανήκουν η κρέμα γάλακτος και το βούτυρο γάλακτος

ΓΑΛΑ ΚΑΙ ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ

- η **σημαντικότερη** πηγή **ασβεστίου** (για γερά οστά και δόντια)
- σημαντική πηγή **πρωτεϊνών** (απαραίτητες για την ανάπτυξη και λειτουργία του οργανισμού)
- σημαντική πηγή **βιταμινών** του **σμπλέγματος Β** (υπεύθυνες για πολλές διαφορετικές λειτουργίες)



ΕΙΔΗ ΓΑΛΑΚΤΟΣ

- Γάλα παστεριωμένο, το οποίο ονομάζουμε και φρέσκο γάλα και διατηρείται λίγες ημέρες στο ψυγείο
- Γάλα διαρκείας (ή υψηλής παστερίωσης ή μακράς διαρκείας), το οποίο διαρκεί περισσότερες ημέρες έως και μήνα
- Γάλα αποστειρωμένο, το οποίο έχει μια ελαφρά αλλοιωμένη γεύση, διατηρείται όμως αρκετούς μήνες



ΕΙΔΗ ΓΑΛΑΚΤΟΣ

- Γάλα εβαπορέ, το οποίο είναι συμπυκνωμένο γάλα, γι' αυτό το αραιώνουμε με νερό πριν το πούμε. Υπάρχει και το ζαχαρούχο γάλα εβαπορέ, το οποίο είναι συμπυκνωμένο με προσθήκη ζάχαρης, καθώς και η
- Σκόνη γάλακτος από την οποία έχει αφαιρεθεί το νερό



ΕΙΔΗ ΓΑΛΑΚΤΟΣ

- Σοκολατούχο γάλα, στο οποίο έχει προστεθεί κακάο
- Εμπλουτισμένο γάλα, στο οποίο έχει γίνει προσθήκη θρεπτικών συστατικών, όπως βιταμίνη Α ή D, σίδηρο ή περισσότερο ασβέστιο



ΕΙΔΗ ΓΑΛΑΚΤΟΣ

Ανάλογα με τα λιπαρά που περιέχουν

- το πλήρες γάλα με 3,5% λιπαρά (συνήθως με μπλε χρώμα στη συσκευασία)
- το ημίπαχο γάλα ή «ελαφρύ» ή light με 1,5% λιπαρά (συνήθως με πράσινο χρώμα στη συσκευασία)
- το άπαχο γάλα με 0% λιπαρά (συνήθως με γαλάζιο χρώμα στη συσκευασία)
- Γάλα σόγιας: φυτικό γάλα, για όσους είναι αλλεργικοί στο γάλα



ΠΡΟΣΟΧΗ: ΕΛΕΓΞΤΕ ΤΟΝ ΠΑΤΟ από το γάλα που αγοράζετε!!!

ΟΙ ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΕΣ ΓΑΛΑΤΟΣ ΕΧΟΥΝ ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΝΑ ΤΟ
ΑΝΑΠΑΣΤΕΡΙΩΣΟΥΝ 5 ΦΟΡΕΣ!!!

- Ξέρετε ότι αν το γάλα στο χάρτινο μπουκάλι δεν πουληθεί στην καθορισμένη χρονική διάρκεια επιστρέφει στη βιομηχανία για να ανα-παστεριωθεί και να ξαναγυρίσει στο σουπερμάρκετ;..

Απίστευτο; Ο νόμος επιτρέπει τις μεγάλες βιομηχανίες να επαναλάβουν τη διαδικασία έως 5 φορές, κάτι που αφήνει το γάλα χωρίς γεύση και τελικά χωρίς ποιότητα και διατροφική αξία.

Όταν το γάλα φτάνει στο σουπερμάρκετ για την πώληση, φέρνει έναν αριθμό στο κάτω μέρος της συσκευασίας του. Αυτό το νούμερο είναι από το 1 έως το 5. Αρκεί να αγοράζετε γάλα που φέρει έως τον αριθμό 3, δηλαδή γάλα που έχει ανα-παστεριωθεί 2 φορές.

Αν έχει τον αριθμό 1 σημαίνει ότι βγαίνει από το εργοστάσιο για πρώτη φορά, αλλά αν έχει τον αριθμό 4 σημαίνει ότι έχει ήδη γυρίσει πίσω στη βιομηχανία 3 φορές.

Την επόμενη φορά που θα αγοράσετε γάλα, κοιτάξτε στον πάτο του μπουκαλιού.

Μην αγοράσετε γάλατα με αριθμό 4 ή 5, ούτε ακόμα και με 3, αν είστε λεπτομερείς στις αγορές σας



ΕΙΔΗ ΤΥΡΙΟΥ

- άπαχα τυριά με λιγότερο από 10% λιπαρά
- παχιά τυριά με 50% - 85% λιπαρά



ΑΣΒΕΣΤΙΟΥ

- Μπρόκολο, τα ραδίκια, το μαύρο ψωμί και τα μικρά ψάρια που τρώγονται με το κόκκαλο (αθερίνα, γαύρος, μαρίδα κ.ά.)



- Το σώμα μας «γεμίζει» τα κόκαλά μας με ασβέστιο από τη βρεφική ηλικία ως και τα 25 περίπου χρόνια
- Οστική πυκνότητα: δείχνει πόσο πυκνά σε ασβέστιο είναι τα κόκκαλα

ΜΗΤΡΙΚΟΣ ΘΗΛΑΣΜΟΣ

- παρέχει όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά
- προσφέρει αντισώματα
- προστατεύει από λοιμώξεις του γαστρεντερικού συστήματος και αλλεργίες
- παρέχει και ορμόνες, που βοηθούν στη φυσιολογική ανάπτυξη

Έχει διαπιστωθεί ότι όσοι είχαν θηλάσει στη βρεφική τους ηλικία, προστατεύονται στην ενήλικη ζωή τους από την παχυσαρκία, το σακχαρώδη διαβήτη και την τερηδόνα.



ΕΡΓΑΣΙΑ:

Ποια θρεπτικά συστατικά
προσφέρει ομάδα του
γάλακτος στον άνθρωπο;