

ΟΜΑΔΑ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ ΚΑΙ ΨΩΜΙΟΥ Ή ΟΜΑΔΑ ΑΜΥΛΟΥ



Ποια τρόφιμα ανήκουν σε αυτή την ομάδα;

ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ:

*σιτάρι, κριθάρι, σίκαλη,
βρώμη, καλαμπόκι, ρύζι*

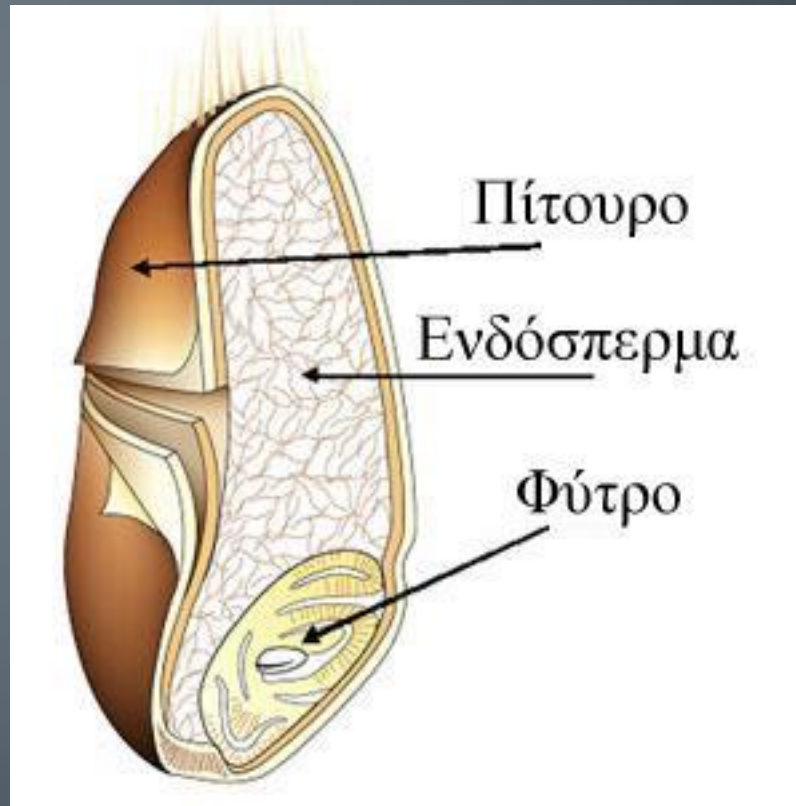
Προϊόντα δημητριακών:

ψωμί, φρυγανιά, παξιμάδι, ζυμαρικά, δημητριακά πρωινού

Πατάτα: (είναι λαχανικό αλλά έχει πολύ άμυλο)

Λευκό ή Ολικής Άλεσης αλεύρι;

Τα δημητριακά έχουν το σπόρο, ο οποίος περικλείεται από το φλοιό και στο κάτω μέρος έχει το φυτό που το συνδέει με το στάχυ.





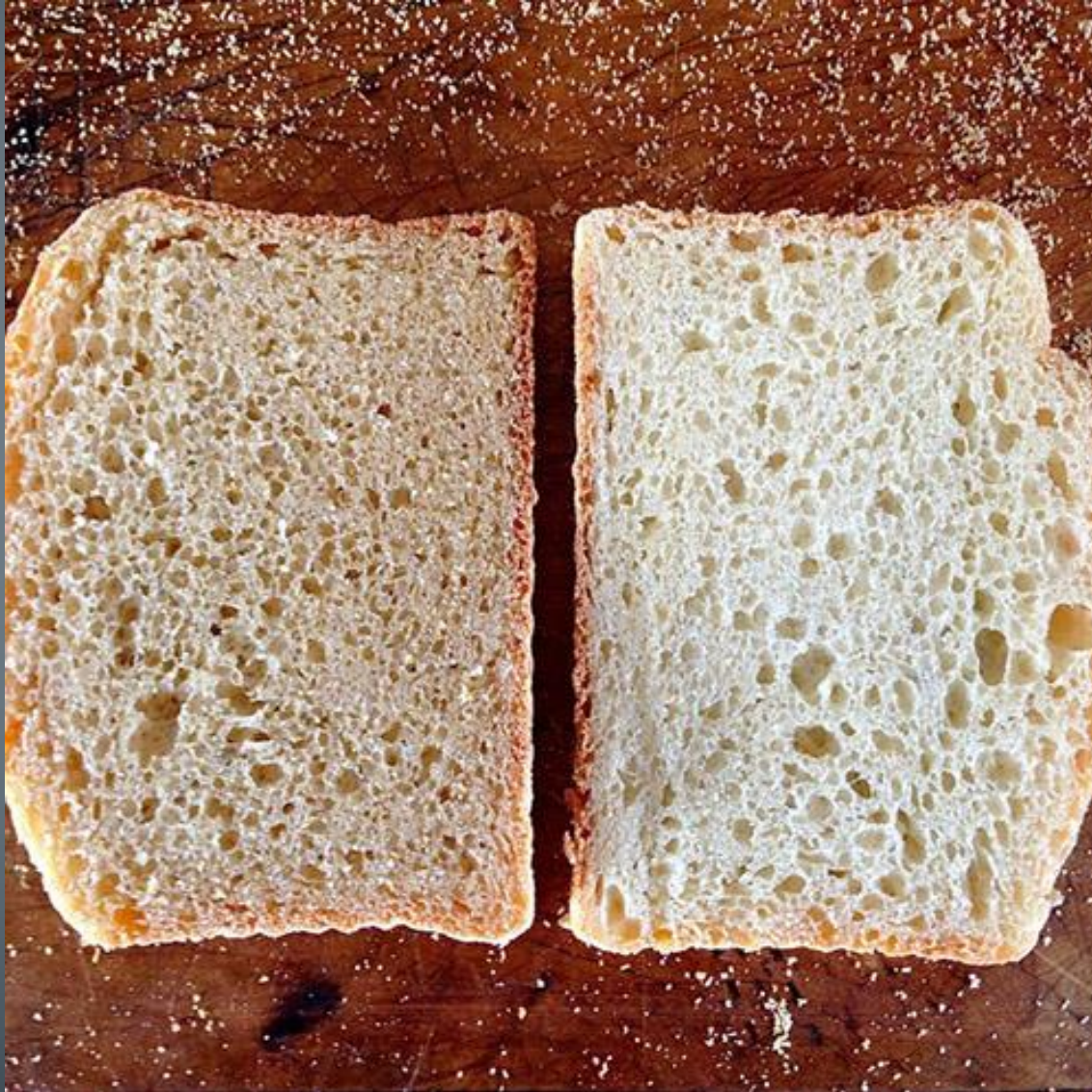


Στο σιτάρι φεύγει πολύ εύκολα ο φλοιός και το φύτρο (πίτουρα, γίνονται ζωοτροφές) και μένει ο σπόρος. Αν αλέσουμε μόνο το σπόρο, παίρνουμε το **άσπρο αλεύρι**.

Αν αλέσουμε μαζί το σπόρο, το φλοιό και το φύτρο, παίρνουμε το **ολικής αλέσεως αλεύρι**.

Στο κριθάρι και στη σίκαλη δεν βγαίνει εύκολα ο φλοιός, οπότε τα άλευρα τους είναι πάντα ολικής αλέσεως.

Ψωμί ολικής αλέσεως – ψωμί άσπρο



Τί μας προσφέρει το άσπρο αλεύρι;

- Άμυλο, σχεδόν μόνο άμυλο!



Τι μας προσφέρει το ολικής αλέσεως αλεύρι;

- Άμυλο
- Φυτικές Ίνες
- Μέταλλα / Ιχνοστοιχεία (ασβέστιο, σίδηρο, κάλιο, φώσφορο)
- Βιταμίνες (B1, B2, E, νιασίνη)
- Μικρή ποσότητα πρωτεϊνών



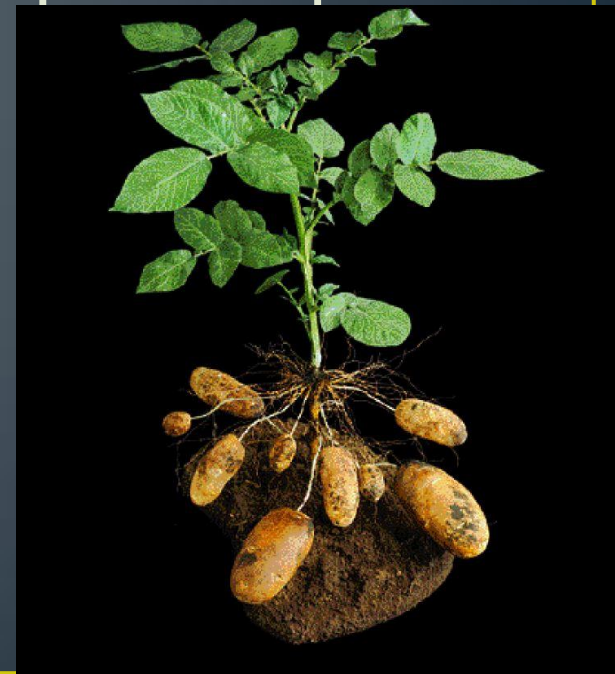
«Έξυπνα τρόφιμα»: όσα φτιάχνονται από ολικής αλέσεως αλεύρι

ΖΥΜΑΡΙΚΑ

- Αλεύρι ή σιμιγδάλι με νερό και σε κάποια ζυμαρικά και αυγό.
- Δεν παχαίνουν περισσότερο από άλλα τρόφιμα αρκεί να μην βάζουμε μαζί σάλτσες με πολλά λιπίδια

ΠΑΤΑΤΕΣ

- Είναι λαχανικό αλλά επειδή έχουν πολύ άμυλο κατατάσσονται εδώ.
- Άρα έχουν και βιταμίνη C.
- Να προτιμάτε να χρησιμοποιείτε τις πατάτες με τη φλούδα. Διατηρούν έτσι περισσότερα θρεπτικά συστατικά.



- Γενικά οι τροφές της ομάδας των δημητριακών, δηλαδή οι αμυλούχες τροφές, είναι πιο **εύπεπτες** και πιο εύκολες στη μάσηση.
- Γι' αυτό προτιμούνται για τους ηλικιωμένους, τα μικρά παιδιά και τους ασθενείς.

