



ΟΜΑΔΑ ΚΡΕΑΣ-ΨΑΡΙ-ΟΣΠΡΙΑ Ή ΟΜΑΔΑ ΠΡΩΤΕΪΝΩΝ

ΤΙ ΜΑΣ ΠΡΟΣΦΕΡΕΙ;

- ◉ Πρωτεΐνες
- ◉ Μέταλλα και ιχνοστοιχεία - κυρίως σίδηρο
- ◉ Βιταμίνες κυρίως της ομάδας Β
- ◉ Αρκετά λιπίδια
 - Δυστυχώς όχι τα «καλά» λιπίδια, αλλά τα «κακά» λιπίδια: κορεσμένα λιπαρά οξέα.
 - Χοληστερόλη: που χρειάζεται για να φτιάχνουμε κυτταρικές μεμβράνες, αλλά σε μεγάλες ποσότητες δημιουργεί πρόβλημα

ΤΡΟΦΙΜΑ ΠΟΥ ΑΝΗΚΟΥΝ ΣΕ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΟΜΑΔΑ



◉ Κόκκινο κρέας

Αρνί, κατσίκι, χοιρινό, μοσχάρι και τα προϊόντα τους (λουκάνικα, αλλαντικά, κιμάς κ.α.)

Έχουν περισσότερο **σίδηρο** από το άσπρο κρέας αλλά έχουν και περισσότερα λιπίδια (κορεσμένα λιπαρά οξέα και χοληστερόλη)

Το **αρνί** έχει το μεγαλύτερο ποσοστό λιπιδίων, το **μοσχάρι** έχει το λίπος μπλεγμένο με το κρέας του, ενώ το **χοιρινό** έχει σχεδόν όλο το λίπος μαζεμένο κάτω από το δέρμα του.

ΤΡΟΦΙΜΑ ΠΟΥ ΑΝΗΚΟΥΝ ΣΕ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΟΜΑΔΑ



- ◉ Εντόσθια:

το συκώτι, οι πνεύμονες, το έντερο

- ◉ Το συκώτι περιέχει την μεγαλύτερη ποσότητα σιδήρου από όλα τα τρόφιμα, αφού είναι η αποθήκη του σιδήρου σε όλους τους ζωικούς οργανισμούς, άρα και στον άνθρωπο.

ΤΡΟΦΙΜΑ ΠΟΥ ΑΝΗΚΟΥΝ ΣΕ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΟΜΑΔΑ

◉ Άσπρο κρέας:

κοτόπουλο, γαλοπούλα, κουνέλι κ.α.



ΤΡΟΦΙΜΑ ΠΟΥ ΑΝΗΚΟΥΝ ΣΕ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΟΜΑΔΑ

◎ Ψάρι και θαλασσινά:

Φρέσκα, κατεψυγμένα, κονσέρβα, ψαροκροκέτες

Έχουν λιγότερα σε ποσότητα αλλά και καλύτερα λιπίδια από το κρέας (ω -3 και ω -6 πολυακόρεστα λιπαρά οξέα «μέτρια λιπίδια» και χοληστερόλη)



ΤΡΟΦΙΜΑ ΠΟΥ ΑΝΗΚΟΥΝ ΣΕ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΟΜΑΔΑ

◉ Αυγό:

Περιέχει άριστη ποιότητα πρωτεΐνης.



Η ποιότητα της πρωτεΐνης μετράται με μια κλίμακα με άριστα το 100 που λέγεται «**βιολογική αξία**».

Το αυγό είναι το μοναδικό τρόφιμο που βαθμολογείται με 100 - άριστα.



ΤΡΟΦΙΜΑ ΠΟΥ ΑΝΗΚΟΥΝ ΣΕ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΟΜΑΔΑ

◉ Όσπρια:

Φακές, ρεβίθια, φασόλια (μαυρομάτικα, γίγαντες κ.α.), φάβα, κουκιά.

Εκτός από τις πρωτεΐνες, έχουν ελάχιστα λιπίδια, άμυλο και φυτικές ίνες.



ΤΡΟΦΙΜΑ ΠΟΥ ΑΝΗΚΟΥΝ ΣΕ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΟΜΑΔΑ

- ◉ Υποκατάστατα κρέατος, όπως τα προϊόντα σόγιας
- ◉ Τα μανιτάρια

