* 1. ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

ΟΜΑΔΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ: το γάλα και τα προϊόντα του ( γιαούρτι ,τυρί ,κεφίρ, αριάνη)

Βασικό θρεπτικό συστατικό: Ασβέστιο

ΟΜΑΔΑ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ: όλα τα δημητριακά ( σιτάρι, κριθάρι, καλαμπόκι, ρύζι, σίκαλη, βρώμη και κινόα), τα προϊόντα τους (ζυμαρικά και αρτοποιήματα) και η πατάτα, μέλι και ζάχαρη

Βασικό θρεπτικό συστατικό: Υδατάνθρακες ( άμυλο και γλυκόζη)

ΟΜΑΔΑ ΚΡΕΑΤΟΣ: όλα τα κρέατα ( άσπρο και κόκκινο), τα ψάρια και τα θαλασσινά, το αυγό, όσπρια, ξηροί καρποί

Βασικό θρεπτικό συστατικό: Πρωτεΐνες και σίδηρος

ΟΜΑΔΑ ΦΡΟΥΤΩΝ: όλα τα φρούτα

Βασικό θρεπτικό συστατικό: Νερό, βιταμίνες και μέταλλα

ΟΜΑΔΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ: όλα τα λαχανικά εκτός της πατάτας και της ελιάς

Βασικό θρεπτικό συστατικό: Νερό, βιταμίνες και μέταλλα

ΟΜΑΔΑ ΛΙΠΟΥΣ: βούτυρο, μαργαρίνη, σπορέλαια, ελιές, ξηροί καρποί

Βασικό θρεπτικό συστατικό: Λίπος



Πληροφορίες για κάποια από τα παραπάνω τροφιμα

Το γιαούρτι είναι προϊόν ζύμωσης, μυκητών. Η διαδικασία της ζύμωσης είναι, ουσιαστικά, ένα απλό χημικό φαινόμενο παραγωγής ενέργειας, γνωστό εδώ και χιλιάδες χρόνια. Χρησιμοποιήθηκε, από τους προγόνους μας, για να συντηρήσουν τρόφιμα χωρίς τα σημερινά διαθέσιμα μέσα, όπως και η προσθήκη αλατιού, το κάπνισμα ή η ξήρανση. Ουσιαστικά, μέσω της διαδικασίας αυτής, σύνθετες οργανικές ενώσεις, όπως οι υδατάνθρακες, οι πρωτεϊνες και τα λίπη, με τη βοήθεια ενζύμων, διασπώνται σε απλούστερες, συνήθως οξέα ή αλκοόλες.

Το κεφίρ είναι προϊόν ζύμωσης από τους μύκητες κεφίρ, οι οποίοι τρώνε το λίπος και τον υδατάνθρακα του γάλακτος και προκαλούν ζύμωση. Μετά από την ζύμωση, αφαιρούμε την αποικία του κεφίρ που έχει αναπαραχθεί και πίνουμε το προϊόν.

Tο αριάνη ή αλλιώς ξύγαλο είναι αραιωμένο γιαούρτι με νερό και προσθήκη αλατιού. Επομένως έχει τις ευεργετικές ιδιότητες του γιαουρτιού. αυτό μέσω της γαλακτικής ζύμωσης. Καταναλώνεται και παράγεται κυρίως στην Τουρκία, ως κρύο ρόφημα κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού, ενώ αντίστοιχα ροφήματα υπάρχουν σε πολλές χώρες όπως το Ιράν, την Κύπρο, την Ελλάδα, την Ινδία, πιθανότατα με διαφορετική ονομασία.

Το μέλι και η ζάχαρη περιέχουν γλυκόζη, ενώ η πατάτα, τα δημητριακά και τα προϊόντα τους περιέχουν άμυλο.

Το βούτυρο προέρχεται από το λίπος του γάλακτος, επομένως είναι ζωικό λίπος. Αντίθετα η μαργαρίνη προέρχεται από σπορέλαια, με μια διαδικασία που λέγεται υδρογόνωση και μετατρέπει τα σπορέλαια σε στερεό λίπος.