

100 | ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΩΣ

5η Ομάδα Ισοδυνάμων

ΛΙΠΗ

Καθώς ισοδύναμο περιέχει 5g λίπους και υποκρίνει 45 θερμίδες. Ο πίνακας δείχνει το είδος και την ποσότητα των τροφών που μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως ένα ισοδύναμο λίπους.

Τρόφιμο	Μέγεθος	Μερίδα
Αβοκάντο (θick-cut) 10 εκ.)	1 κουτάλι	1 κουτάλι
Βούτυρο	5 μικρές	1 κουτάλι
Έλαια	1 κουτάλι	1 κουτάλι
Ελαιόλαδο β	1 κουτάλι	1 κουτάλι
Λάδι: Καλαμποκέλαιο δ, ηλιέλαιο, σουγιάνα δ, φασιοκέλαιο δ, κορδουκέλαιο δ, φυτικό έλαιο β	1 κουτάλι	1 κουτάλι
Λαδοί	1 κουτάλι	1 κουτάλι
Μαργαρίνη	1 κουτάλι	1 κουτάλι
Μπέικον εβρουτίο	1 κομμάτι	1 κομμάτι
Μπέικον έλαιο (θερμή)	2 κουτ.	2 κουτ.
Κρέμα έλαιο (θερμή)	1 κουτ.	1 κουτ.
Κρέμα βουτύρου	1 κουτ.	1 κουτ.
Κρέμα τυριού	1 κουτ.	1 κουτ.
Σάλτσα Γαλλική γ	2 κουτ.	2 κουτ.
Σάλτσα Γαλλική γ	2 κουτ.	2 κουτ.
Σάλτσα σαλάτας - τριπύρι μινιούλες	2 κουτ.	2 κουτ.
Χοιρινό θάλασσης	2 κουτ.	2 κουτ.
Αγγούρι β	2 κουτ.	2 κουτ.
Καρυδιά	2 κουτ.	2 κουτ.
Πικανό (ψευδοκαρυδιά) β	2 κουτ.	2 κουτ.
Φυστίκια	2 κουτ.	2 κουτ.
Άλλοι έφηροι κερύθια	2 κουτ.	2 κουτ.

ΤΡΟΦΙΜΑ ΧΩΡΙΣ ΓΕΜΜΑΤΑ ΛΙΠΗ

Τα υποκαθίστα τροφίμων και τροφές περιλαμβάνουν η έκδοχα που από υδατάνθρακες και σχεδόν καθόλου από πρωτεΐνες και λίπη. Υ' αυτό και δεν υπολογίζονται στη συντήρηση του διατροφείου

Τρόφιμο	Μερίδα	Μερίδα
Άαρι	Μουστάρδα	1 κουτάλι
Αναψυκτικό χωρίς ζάχαρη	Μανιτάρια	1 κουτάλι
Αυγός για μπουμπιά	Νερό μεταλλικό	1 κουτάλι
Βούτυρο δημοκρατικό	Εύδι	1 κουτάλι
Γαρνιτούρα	Πρωτεΐνες κνύδα	1 κουτάλι
Δυόμιος	Πικάλς	1 κουτάλι
Ζωμός από κρέας (τηνωτό)	Πιπέρι: κοκκινισμένο, μαυρισμένο	1 κουτάλι
Κοντέλλα	Πιπέρι: κούτερος	1 κουτάλι
Κορυ	Πορρωτικό χωρίς ζάχαρη	1 κουτάλι
Καπνιστό	Σκόρδο	1 κουτάλι
Καφές χωρίς ζάχαρη	Σόδα	1 κουτάλι
Καφές υδατοπενέ	Τομά	1 κουτάλι
Κονσέρβη από τριμμένο τή λίπος	Τομά σάλτσα	1 κουτάλι
Κορυμμένα για γέωση	Φασολάκια	1 κουτάλι
Μπέικον πούριτες	Χοιρινό	1 κουτάλι
Μπέικον σόδα		

- (α) Μαργαρίνη φτιαγμένη από καλαμποκέλαιο, βουτύρο, σουγιάνα, φασιοκέλαιο, κλπ. Ομαλότητα που είναι τί και εξόχην πολυκοκκισμένο έλαιο.
- (β) Το λίπος αυτό μπορεί περιέχει μονοκοκκισμένο λίπος άφρα.
- (γ) Σάλτσα φτιαγμένη και με τή πολυκοκκισμένο λίπος άφρα ή τής κούτερος.
- (δ) Για διατροφή πρωτεΐνη σε κοκκισμένο λίπος να χρησιμοποιούνται μόνο τή α και τή β και κυρίως τή δ.

Βεβαιώ το δριμύνο αυτό άτομο. Τά ουσιαστικά διατροφικά στοιχεία είναι πο-
λύ άπλοχα καταγεγραμμένα στη φύση και είναι δυνατό να προσληφθούν
μέ ποικίλους τρόπους και σχετική εύκολια.

Από την άλλη πλευρά, τέν ποικιλούν μόνο οι τύποι τής διατροφής και οι
τιμές των διατροφικών στοιχείων στις διάφορες τροφές, αλλά έπισης και
οι απαιτήσεις στα θρεπτικά στοιχεία. Οι τελευταίες, εξορτώνται από πο-
λλούς πινάκους όπως γενετικούς, περιβαλλοντικούς, τύπο διατροφής, σο-
θαρότητα και φύση στρεσογόνων παραγόντων, φύλο, ηλικία, πύγμα, αλλη-
ξησης κ.λπ. Κυρίως, λόγω των παραγόντων αυτών είναι άδύνατο να έπι-
νοηθεί ένα γενικό διατροφικό οχήμα τό όποιο θα μπορούσε να είναι ιδέω-
δες για όλο τον πληθυσμό.

ΟΜΑΔΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ Ή «ΘΡΕΠΤΙΚΩΝ ΣΥΣΤΑΤΙΚΩΝ»

Οι ομάδες των «θρεπτικών συστατικών» είναι έξι και περιλαμβάνουν τις
πρωτεΐνες, τους υδατάνθρακες, τό λίπη, τις βιταμίνες, τό ίχθυοστοιχεία,
τό μέταλλα και τό νερό. Τελευταία, πολλές λόγος γίνεται και για μία άλλη
κατηγορία διατροφικών στοιχείων, τις άπεντες φυτικές ίνες ή τους δισσα-
πορρόφητους φυτικούς πολυσακχαρίτες τής διατροφής. Ή κατηγορία αυτή
βέβαια υπάγεται στην ομάδα των υδατανθράκων, αλλά έπειδή συχνά
παραμελείται είναι προτιμότερη ή ξεχωριστή διάκριση τής, έστω και όν
δέν άποτελεί ιδιαίτερη ομάδα.

Τά θρεπτικά αυτά στοιχεία προσλαμβάνονται με τό γεύμα και τό
πρέπει να βρίσκονται στις τροφές σε ικανοποιητικές ποσότητες για να
καλύπτουν τις άνάγκες του οργανισμού.

Πρωτεΐνες

Οι ζωικές πρωτεΐνες προσλαμβάνονται με τό ζωικό τρόφιμο, όηλαδή
κρέας, ψάρι, πουλερικά, αυγά, γάλα, τυρί κ.λπ. Τις φυτικές πρωτεΐνες τις
προμηθεύουν οι έφηροι καρποί, τό όσπρια, τό δημητριακά και άγότερο τό
λαχανικά και τό φρούτα.

Υδατάνθρακες

Αυτοί προσλαμβάνονται με τό δημητριακά, τό φρούτα, τό αμυλώδη άγχα-
νικά, τή ζάχαρη, τό γάλα και τό έπιδόρπια.

Λίπη

Αυτά προσλαμβάνονται ως «όορτα» ή «κρυφό» λίπος με τό κρέας, τό
αυγά, τους έφηρους καρπούς, τό γάλα, τό τυρί κ.λπ. και τό «όορτα» ή «πο-
νερό» λίπος που είναι τό βούτυρο, ή μαργαρίνη, τό λάδι, κ.λπ.

Βιταμίνες και

Ίχθυοστοιχεία - Άνόργανα Άόοτα
Χορηγούνται στον οργανισμό με τό κρέας, τό ψάρι, τό πουλερικά, τό

αυγά, τό γάλα, τό τυρί, τούς Ήηρους καρπούς, τό δημητριακά, τό όσπρια και όσπρια μέ τό φρούτα και τό λαχανικά.

Νερό

Προσλαμβάνεται ώς ποσισμό νερό ή ώς αυστατικό τών τροφίμων.

Άνεπτες φυτικές ίνες

Χορηγούνται κυρίως μέ τό φαλοιο και τη «σάρκα» τών φρούτων, μέ τό λαχανικά και τό φαλοιο τών δημητριακών.

Έπειδή, ή περιεκτικότητα τών τροφίμων στά θρεπτικά αυτά στοιχεία ποικίλλει θά πρέπει νά είναι γνωστή ή σύνθεσή τους. άνάλογα μέ την περιοχή από την όμοια προσέχονται, καθώς και ή οικονομικο-κοινωνική δυνατότητα του πληθυσμού ή ειδικότερα του άτομου που τά προσλαμβάνει.

Υπάρχει ένας βασικός τύπος ό όποιος άποτελεί τό θεμέλιο για τη συγγρηφή μιας καλής διατροφής και καλύτερη τις άπαιτήσεις για όλα σχεδόν τό ουσιώδη θρεπτικά στοιχεία. Ο τύπος αυτός χορηγεί στον έηήλικο περίπου τό μισό των θερμίδων, όλες τις πρωτεΐνες, τη βιταμίνη Α, τη ριθοφαβιδίνη, τό ασκορβικό όξύ και τό ασβέστιο που άπαιτούνται. Έπίσης, καλύτερη σχεδόν όλες τις άνάγκες σε θειαμίνη και νιασίνη, αλλά ή περιεκτικότητα του σε σίδηρο είναι περίπου ή μισή από εκείνη που χρειάζεται για την έηήλικη γυναικα. Άλλες τροφές προστίθενται, στον βασικό αυτό τύπο, για νά καλύψουν τις θερμιδικές άπαιτήσεις, τις άγνωστες άκμή διατροφικές άπαιτήσεις και για νά προσθέσουν γευστικότητα στά γεύματα.

Η Χρησιμοποίηση του βασικού αυτού τύπου, ό όποιος χαρακτηρίζεται ώς ό τύπος τών τροσάρων βασικών ομάδων τών τροφίμων (για την άκρίβεια είναι πέντε, αλλά συγχωνεύονται ή ομάδα τών φρούτων και των λαχανικών σε μία). Δεν είναι ό μόνος τρόπος για τόν καθορισμό μιας καλής διατροφής. Παράδειγμα άποτελεί ή διατα τών φυτοφάγων οι όποιοι δεν καταναλώνουν τρόφιμα της ομάδας του κρέατος ή και του γάλατος και όμως καλύπτουν τις διατροφικές τους άνάγκες. Οι τελευταίοι προσέχουν ώστε ή κατανάωση λαχανικών πλούσιων σε σίδηρο και ασβέστιο (όπως ή κρόμβη, οι φακές, τό σπανάκι κ.λπ.) νά είναι αυχύτερη. Ένα άτομο, έπίσης, είναι σε θέση νά μη συμπληρωθεί κανένα φρούτο στά γεύματά του και νά συνεχίζει νά προσλαμβάνει έπικερεις ποσότητες βιταμίνης C, όν όρισμένα λαχανικά, που είναι γνωστές και καλές πηγές της βιταμίνης αούτης (όπως τό λάχανο και τό μπρόκολο), καταναλώνονται συχνά.

Από την άλλη πλευρά, ένα άτομο μπορεί νά άκοιούθει τόν τύπο τών τροσάρων βασικών ομάδων τών τροφίμων και νά έξακοιούθει νά έμφανίζει άνεπτικές προσλήψεις ιδιαίτερα σε σίδηρο, φυλλικό όξύ, ψευδόλυπο και πολύ πιθανό σε άνεπτες φυτικές ίνες. Αυτό, βέβαια, έξοστάται από τις τροφές που θά έλεγουν από κάθε ομάδα τροφίμων. Θά πρέπει λοιπόν όταν δίνεται μια άτομική διατα, νά προσέχουμε κάπως περισσότερο τις λεπτομέρειές της. Παρ' όλα αυτά τό μειονεκτίματά όμως, ό τύπος τών τροσάρων βασικών ομάδων τών τροφίμων άποτελεί έναν πρακτικό

όδηγό για τό σχεδιασμό τών γευμάτων, στην έμερήσια διατα κάθε άτόμου. Στόν τύπο αυτόν:

α) Η Ομάδα του Κρέατος

Η ομάδα του γάλατος χορηγεί τη μεγαλύτερη ποσότητα ασβεστίου που άπαιτείται και έπιπλέον χορηγεί ριθοφαβιδίνη, πρωτεΐνες πολύ καλής ποιότητας, άλλες βιταμίνες και ίχνοστοιχεία, υδράνθρακες και λίπη.

β) Η Ομάδα του Φρούτος

Η ομάδα του κρέατος χορηγεί πρωτεΐνες πολύ καλής ποιότητας, σίδηρο, θειαμίνη, ριθοφαβιδίνη, νιασίνη, φωσφόρο και ψευδόλυπο. Υπάρχουν πολλές ένεργειακές άνοεις για την πρόσληψη περίπου τών ίδιων θρεπτικών στοιχείων του κρέατος. Ο νήσιος φυτοφάγος λ.χ. έχει τη δυνατότητα νά καλύπτει τις πρωτεΐνες ύψηλής βιολογικής αξίας, μέ τη συμπλήρωματική κάλυψη των άμνοξέων της μίας πρωτεΐνης μέ εκείνα της άλλης, ώστε τελικά νά παίρνεται ένα μίγμα πρωτεΐνων ύψηλής ποιότητας (βλ. παρακάτω).

γ) Η Ομάδα του Ψωμιού και τών Δημητριακών

Η ομάδα του ψωμιού και τών δημητριακών χορηγεί θειαμίνη, πρωτεΐνες, σίδηρο, νιασίνη, υδράνθρακες και άνεπτες φυτικές ίνες μέ σχετικά χαμηλό κόστος. Τά έμπλουτισμένα, σε μερικές χώρες, δημητριακά και ψωμί, μέ σίδηρο, θειαμίνη, ριθοφαβιδίνη και νιασίνη, συνεισφέρουν άξιόλογα έπιπρόθετα ποσά από τό θρεπτικά αυτά στοιχεία.

δ) Η Ομάδα τών Λαχανικών και τών Φρούτων

Η ομάδα τών λαχανικών και τών φρούτων χορηγεί άνεπτες φυτικές ίνες, άστα, ίχνοστοιχεία και βιταμίνες, ιδιαίτερα Α και C. Τά πολύ άκοτεινά χρώμα πράσινα και κίτρινα λαχανικά περιέχουν την β-καροτίνη, την πρόσθετη ύορηφή της βιταμίνης Α, ενώ τό έσπεριδοειδή φρούτα την βιταμίνη C. Τό φυλλικό όξύ βρίσκεται στά φυλλώδη (άκοτεινόχρωμα) και άλλα φρέσκα λαχανικά.

Αυτό όμως που κατά κανόνα άποτελεί τη βάση για μια καλή διατροφή είναι ή ποικιλία τών τροφίμων, ώστε νά υπάρχει ή δυνατότητα και ή βεβαιότητα ότι οι άνάγκες καλύπτονται από πολλές πηγές. Στόν πίνακα 9.4 δίνονται τά ίδανικά βάρη για γυναικες και άνδρες, άνάλογα μέ τό ύψος τους, ενώ στον Πίνακα 9.5 δίνονται οι ημερήσιες θερμιδικές και πρωτεΐνης άπαιτήσεις άνά Kg ίδανικού βάρους σε όλες τις ηλικίες, σύμφωνα μέ τις νέες τιμές RDA (rev. 1979). Οι άλικές διατροφικές άπαιτήσεις δίνονται στός Πίνακες Γ.1 και Γ.2 στό τέλος του βιβλίου. Τά ίδανικά βάρη τών παιδιών και έφηβων δίνονται στις σθεβερές καμπύλες άύξησης (Πίνακες 11.1 μέχρι 11.4).

Παράκάτω δίνονται μερικά παραδείγματα τών συνδυασμών που γίνονται άνήθως ώστε τό άμνοξέα της μίας πρωτεΐνης νά καλύπτουν συμπληρωματικά τό άμνοξέα μιας άλλης πρωτεΐνης μέ άποτελεσμα νά