

Διατροφική αξία και σημασία της χρήσης του ελαιόλαδου στην κουζίνα

Χρήση των τοπικών προϊόντων στην καθημερινή διατροφή στα πλαίσια του παραδοσιακού προτύπου διατροφής

Δρ Ελένη Π Ανδρέου, RD,LD

Κλινική Διαιτολόγος

Επίκουρη Καθηγήτρια Πανεπιστήμιο
Λευκωσίας

Πρόεδρος Συνδέσμου Διαιτολόγων &
Διατροφολόγων Κύπρου

Έλενα Αλετράρη, BSc, MSc

Διατροφολόγος,

Τεχνολόγος Τροφίμων,

Φοιτ. Κλινικής Διαιτολογίας



UNIVERSITY OF NICOSIA
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΛΕΥΚΩΣΙΑΣ

Περιεχόμενα

- Αξιολόγηση της γνώσης σας
- Μεσογειακή Διατροφή
- Med Score
- Κυπριακά Παραδοσιακά τρόφιμα και η Θρεπτική τους Αξία
 - Ελαιόλαδο
 - Πατάτα
 - Ψωμί, Φρούτα, Λαχανικά, Γάλα, Χαλούμι, Κρασί, Γλυκά Κουταλιού
- Συνταγές

Στόχοι



Ενημέρωση για τα υφιστάμενα και καινούργια δεδομένα της Μεσογειακής Διατροφής αλλά και των Παραδοσιακών Κυπριακών Τροφίμων με έμφαση στην ελιά και πατάτα

Ερωτηματολόγιο γνώσεων μεσογειακής διατροφής, ελαιόλαδου και παραδοσιακών τροφίμων

| | | |
|---|-----|-----|
| 1. Ο δείκτης MedDietScore: αποτελεί έναν ιδιαίτερα σημαντικό διατροφικό δείκτη, ο οποίος δημιουργήθηκε με στόχο την αποτίμηση του βαθμού υιοθέτησης της Μεσογειακής Διατροφής και αποτελείται από 5 συνιστώσες που χαρακτηρίζουν το Μεσογειακό διατροφικό πρότυπο | ΝΑΙ | ΟΧΙ |
| 2. Η προτηγανισμένη πατάτα είναι καλύτερη από την τηγανισμένη; | ΝΑΙ | ΟΧΙ |
| 3. Η πράσινη ελιά έχει λιγότερο νάτριο από την μαύρη; | ΝΑΙ | ΟΧΙ |
| 4. Η πατάτα βάση της μεσογειακής διατροφής πρέπει να καταναλώνεται καθημερινά; | ΝΑΙ | ΟΧΙ |
| 5. Είναι καλύτερα το ελαιόλαδο να χρησιμοποιείται στην αρχή του μαγειρέματος; | ΝΑΙ | ΟΧΙ |

Ερωτηματολόγιο γνώσεων μεσογειακής διατροφής, ελαιόλαδου και παραδοσιακών τροφίμων

| | | |
|---|-----|------------|
| 1. Ο δείκτης MedDietScore: αποτελεί έναν ιδιαίτερα σημαντικό διατροφικό δείκτη, ο οποίος δημιουργήθηκε με στόχο την αποτίμηση του βαθμού υιοθέτησης της Μεσογειακής Διατροφής και αποτελείται από 5 συνιστώσες που χαρακτηρίζουν το Μεσογειακό διατροφικό πρότυπο | ΝΑΙ | <u>ΟΧΙ</u> |
| 2. Η προτηγανισμένη πατάτα είναι καλύτερη από την τηγανισμένη; | ΝΑΙ | <u>ΟΧΙ</u> |
| 3. Η πράσινη ελιά έχει λιγότερο νάτριο από την μαύρη; | ΝΑΙ | <u>ΟΧΙ</u> |
| 4. Η πατάτα βάση της μεσογειακής διατροφής πρέπει να καταναλώνεται καθημερινά; | ΝΑΙ | <u>ΟΧΙ</u> |
| 5. Είναι καλύτερα το ελαιόλαδο να χρησιμοποιείται στην αρχή του μαγειρέματος; | ΝΑΙ | <u>ΟΧΙ</u> |

Αξιολόγηση:

- Βαθμολογία: 4-5 ΟΧΙ – Οι γνώσεις σας είναι επαρκείς
- Βαθμολογία: 1-3 ΟΧΙ- Απαιτείται βελτίωση των γνώσεων σας
- Βαθμολογία: καθόλου ΟΧΙ – Οι γνώσεις σας είναι ανεπαρκείς



Atlantic Ocean

France

Switz.

Italy

Andorra

Portugal

Spain

Corsica (France)

Sardinia (Italy)

Balearic Islands (Spain)

Algiers

Rabat

Morocco

Algeria

Tunisia

Tripoli

Libya

Tunis

Sicily

Malta

Mediterranean Sea

Mediterranean Region

Liech. Vienna

Austria

Budapest

Ukraine

Russia

Bern

Switzerland

Slovenia

Hungary

Moldova

Chisinau

Croatia

Romania

Bucharest

Black Sea

Monaco

Rome

Vatican City

Bosn. & Herzg.

Yug.

Bulgaria

Sofia

Tirana

Albania

Maced.

Greece

Athens

Turkey

Ankara

Syria

Cyprus

Lebanon

Beirut

Damascus

Israel

Jerusalem

Amman

Jordan

Saudi Arabia

Egypt

Cairo

Red Sea

0 400 km
0 400 mi

Ιστορικό

Τροποποιήσεις της μεσογειακής διατροφής παρουσιάζονται σε

διάφορα μέρη των ακόλουθων χωρών :

Ιταλία

Ελλάδα

Ισπανία

Πορτογαλία

Νότια Γαλλία

Βόρεια Αφρική (Μαρόκο, Τυνησία)

Τουρκία

Περιοχή των Βαλκανίων

Μέση Ανατολή (Λίβανος , Συρία)

Η μεσογειακή διατροφή εντοπίζεται σε γεωγραφικές περιοχές της Μεσόγειου πλούσιες σε παραγωγή ελαιόλαδου.



Μεσογειακή διατροφή είναι όρος από τον φυσιολόγο Ανσελ Κις για να περιγράψει το μοντέλο διατροφής, το οποίο ακολουθούσαν οι λαοί των μεσογειακών χωρών που συμπεριλαμβάνονταν στη **Μελέτη Επτά Χωρών** (Φιλανδία, Ολλανδία, Ιαπωνία, Ηνωμένες Πολιτείες, Ιταλία, Γιουγκοσλαβία και Ελλάδα).

(Simopoulos A.P, 1991
(Smith, J 2009)



1. Ελλάδα (Κρήτη)

2. Ιταλία

3. Γιουγκοσλαβία

4. Ολλανδία

5. Φινλανδία

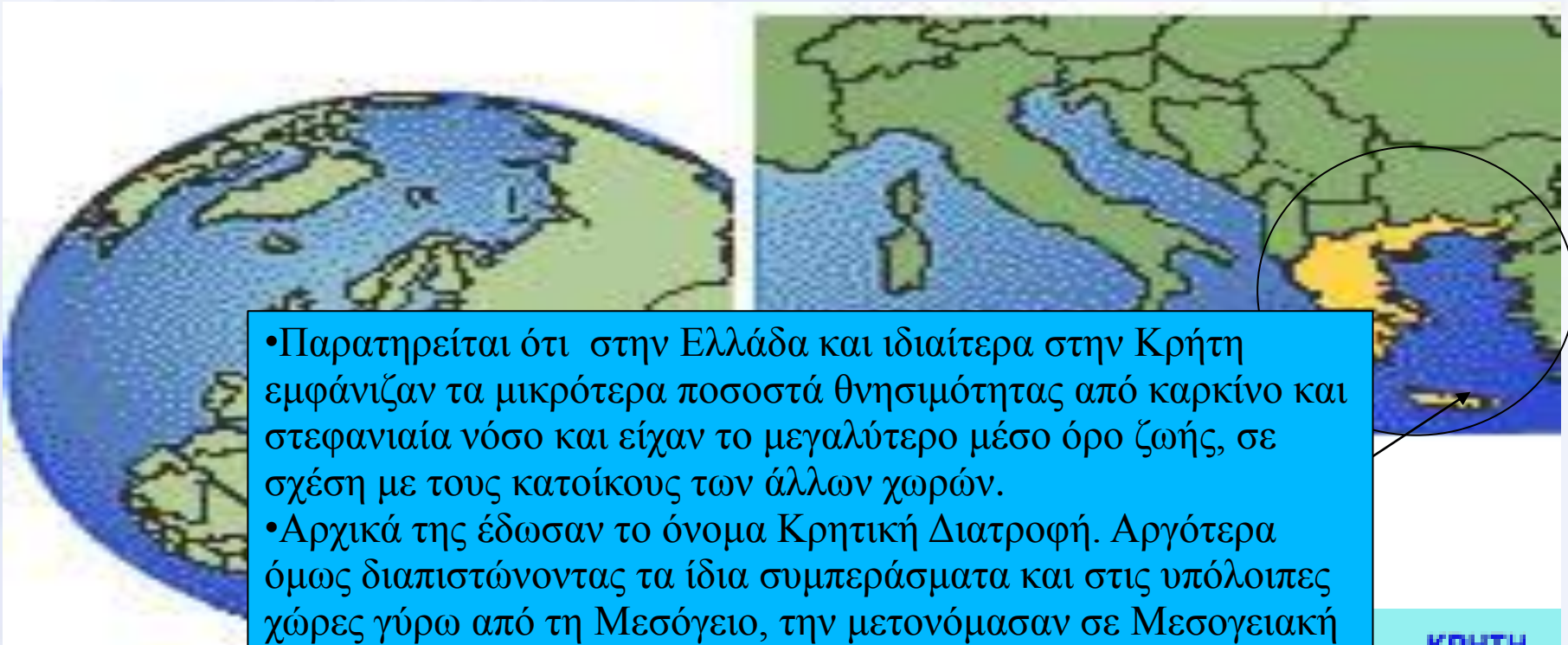


6. ΗΠΑ

7. Ιαπωνία



Ελλάδα



- Παρατηρείται ότι στην Ελλάδα και ιδιαίτερα στην Κρήτη εμφάνιζαν τα μικρότερα ποσοστά θνησιμότητας από καρκίνο και στεφανιαία νόσο και είχαν το μεγαλύτερο μέσο όρο ζωής, σε σχέση με τους κατοίκους των άλλων χωρών.
- Αρχικά της έδωσαν το όνομα Κρητική Διατροφή. Αργότερα όμως διαπιστώνοντας τα ίδια συμπεράσματα και στις υπόλοιπες χώρες γύρω από τη Μεσόγειο, την μετονόμασαν σε Μεσογειακή Δίαιτα.

ΚΡΗΤΗ

Κρήτη



Η Μεσογειακή μας Διατροφή

Η διατροφή των ατόμων που ζουν στις χώρες της νότιας Ευρώπης, από το 1960 αποτελεί τη βάση μιας υγιεινής διατροφής, η οποία ονομάζεται **Μεσογειακή Διατροφή**.

Η «**Μεσογειακή Διατροφή**» έκανε διάσημη την Ελλάδα οδηγώντας τους ειδικούς ανά των κόσμο να στρέφουν τον ενδιαφέρον τους στο «φαινόμενο της Κρήτης» όπως ονομάστηκε, χάρη στη μακροζωία του πληθυσμού του νησιού.

Η κύρια μελέτη όσον αφορά τον μεσογειακό τρόπο διατροφής είναι η περίφημη *έρευνα των 7 Χωρών*.

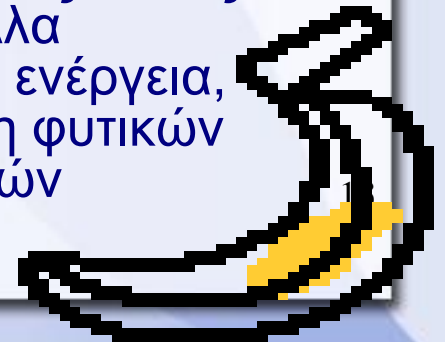
Διαχρονική – επιδημιολογική μελέτη

Τι είναι η μεσογειακή διατροφή;

Η Μεσογειακή Διατροφή αποτελείται από πολλούς υδατάνθρακες και φυτικές ίνες (δημητριακά, λαχανικά, όσπρια και φρούτα), καθώς και μονοακόρεστα λιπαρά οξέα (ελαιόλαδο) και έχει τα εξής χαρακτηριστικά :

- 1) Υψηλή αναλογία σε μονοακόρεστα προς κορεσμένα λιπαρά οξέα
- 2) Μέτρια κατανάλωση αιθυλικής αλκοόλης (κόκκινου κρασιού)
- 3) Υψηλή κατανάλωση οσπρίων
- 4) Υψηλή κατανάλωση δημητριακών (και ψωμιού)
- 5) Υψηλή κατανάλωση φρούτων
- 6) Υψηλή κατανάλωση λαχανικών
- 7) Χαμηλή κατανάλωση κρέατος και προϊόντων κρέατος
- 8) Μέτρια κατανάλωση γάλακτος και γαλακτοκομικών

Στη βάση της Μεσογειακής Διατροφής είναι οι τροφές (κυρίως μη επεξεργασμένες), πλούσιες σε υδατάνθρακες και φυτικές ίνες, όπως ψωμί, ζυμαρικά, ρύζι, κουσκούσι, καλαμπόκι, πλιγούρι, άλλα δημητριακά και πατάτα. Αυτές οι τροφές είναι πλούσιες σε ενέργεια, βιταμίνες, μέταλλα και φυτικές ίνες. Η αυξημένη πρόσληψη φυτικών ινών είναι πολύ ευεργετική για την πρόληψη καρδιαγγειακών ασθενειών και καρκίνου.



Τα χαρακτηριστικά της Μεσογειακής Διατροφής

Αφθονία τροφών φυτικής προέλευσης, όπως φρούτα, λαχανικά, πατάτες, δημητριακά και όσπρια.

Ελαιόλαδο ως βασικό έλαιο, που αντικαθιστά όλα τα άλλα λίπη και έλαια όπως βούτυρο, μαργαρίνη κτλ.

Καθημερινή λήψη μικρών ποσοτήτων γαλακτοκομικών προϊόντων, όπως το τυρί και το γιαούρτι.

Κατανάλωση ψαριού και πουλερικών σε εβδομαδιαία βάση (όχι καθημερινή).

Αυγά το πολύ μέχρι 4 την εβδομάδα (να σημειωθεί ότι στον αριθμό αυτόν περιλαμβάνονται και αυτά που χρησιμοποιήθηκαν στο μαγείρεμα).

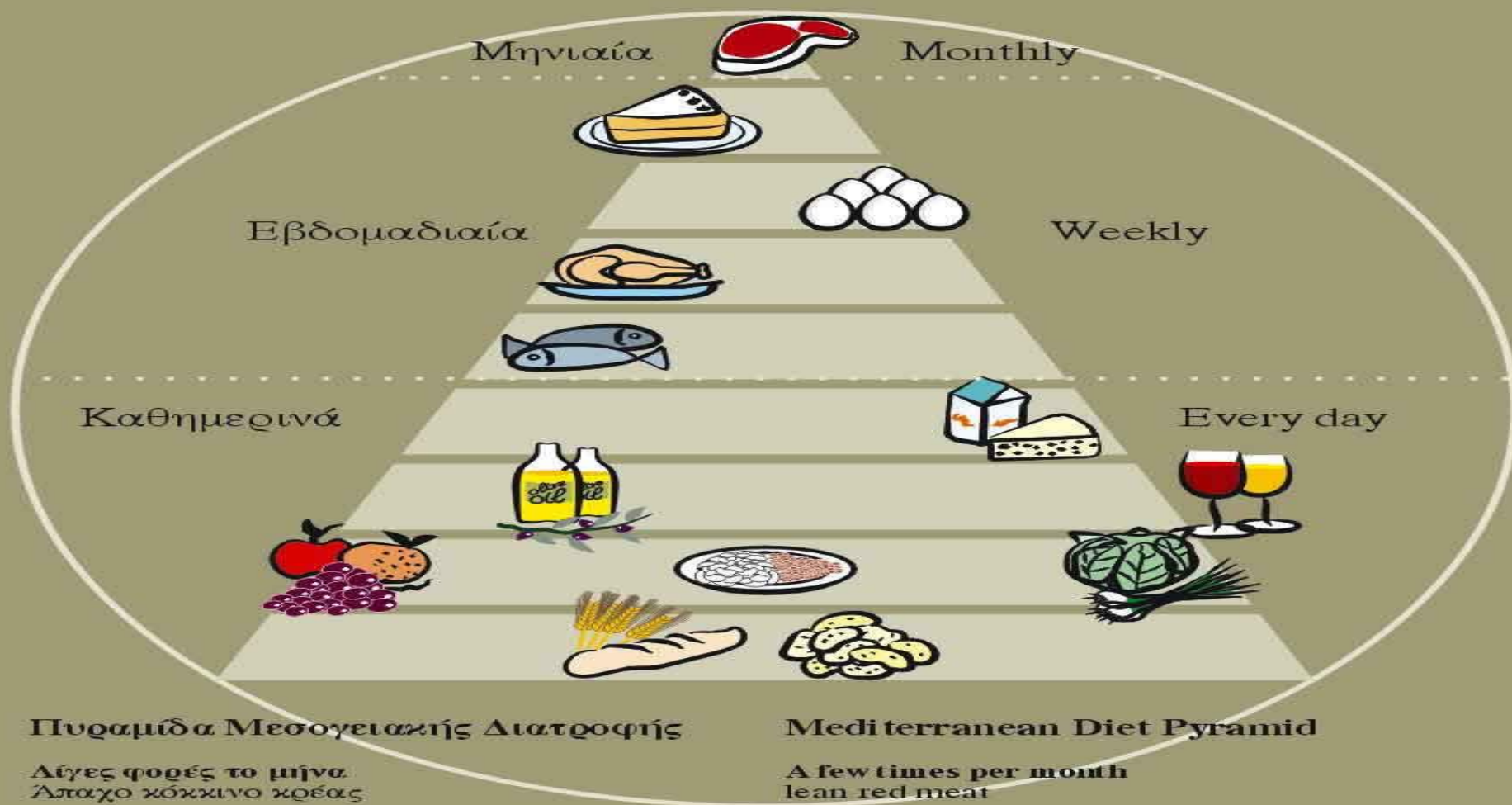
Κατανάλωση ζάχαρης (που υπάρχει βέβαια στα γλυκά) **σε εβδομαδιαία βάση** (όχι καθημερινή).

"Κόκκινο" κρέας (μοσχάρι, χοιρινό κτλ.) μόνο λίγες φορές το μήνα.

Φυσική δραστηριότητα (περπάτημα, κίνηση γενικότερα) στο επίπεδο που συντηρεί την αίσθηση καθημερινής υγείας και ευεξίας.

Λογική κατανάλωση κρασιού (συνήθως με τα γεύματα 1-2 ποτηράκια του κρασιού)

Τα βασικά της χαρακτηριστικά απεικονίζονται σχηματικά με την αντίστοιχη Διατροφική Πυραμίδα. Πρόκειται για μια γραφική αναπαράσταση των ποσοτήτων των διαφόρων συστατικών της δίαιτας με τη μορφή πυραμίδας.



Πυραμίδα Μεσογειακής Διατροφής

Λίγες φορές το μήνα
 Απαγο κόκκινο κρέας

Λίγες φορές την εβδομάδα
 γλυκά, αυγά, πουλερικά, ψάρια

Κρασί (ένα ή δύο ποτήρια την ημέρα), ανάλογα με την κατάσταση του οργανισμού

Καθημερινά
 τυρί, γιαούρτι, γαλακτοκομικά, ελαιόλαδο, ελιές, φρούτα, φασόλια, όσπρια, Ξηρούς καρπούς, λαχανικά, ψωμί, ζυμαρικά, ρύζι, κουσκούς, μπιμπιτά, πλιγούρι, άλλα δημητριακά με τη λιγότερο δυνατή επεξεργασία (ψωμί ολικής άλεσης, μη αποφλοιωμένο ρύζι)

Σκόρδο, κρεμμύδι, ούρανη και πιπέρι χρησιμοποιούνται για τη γεύση στο φαγητό.

Καθημερινή άσκηση

Mediterranean Diet Pyramid

A few times per month
 lean red meat

A few times per week
 sweets, eggs, poultry, fish, potatoes

Wine (one or two glasses per day) in moderation

Daily
 cheese, yoghurt, dairy products, olive oil, olives, fruit, beans, legumes, nuts, vegetables, bread, pasta, rice, couscous, polenta, bulgur, other whole grains

Garlic, onion, oregano and pepper are used to flavour food

Daily Physical Activity

Το σκορ (κλίμακα) της μεσογειακής διατροφής

Δείκτης που αποκαλύπτει σε ποιο βαθμό ακολουθείται το μοντέλο της μεσογειακής διατροφής από τους κατοίκους μιας περιοχής.

Τρεις κύριες κατηγορίες Μεσογειακού σκορ διατροφής έχουν προσδιοριστεί σε τρία επίπεδα ποιότητας της διατροφή και εξετάζουν 9 σημεία της ΜΔ:

0-3 Χαμηλή
Ποιότητα

4-5 μέση
ποιότητα

6-9 υψηλή
ποιότητα

(Trichoroulou, Eric, 1995, 2003)

Πόσο «Μεσογειακή» είναι η διατροφή σας βάση του MedDietScore;

Τι είναι ο δείκτης MedDietScore

Ο δείκτης MedDietScore αποτελεί έναν ιδιαίτερα σημαντικό διατροφικό δείκτη, ο οποίος δημιουργήθηκε με στόχο την αποτίμηση του βαθμού υιοθέτησης της Μεσογειακής Διατροφής

(Panagiotakos et al. 2006).

MedDietScore

Αποτελείται από τις ακόλουθες 11 συνιστώσες που χαρακτηρίζουν το Μεσογειακό διατροφικό πρότυπο:

- Μη-επεξεργασμένα δημητριακά / ψωμί / ζυμαρικά (ολικής άλεσης), ρύζι κλπ
- Φρούτα
- Λαχανικά
- Όσπρια
- Ψάρια
- Πατάτες
- Κρέας και κρεατοσκευάσματα
- Πουλερικά
- Πλήρη γαλακτοκομικά (τυρί, γιαούρτι, γάλα)
- Ελαιόλαδο
- Πρόσληψη αλκοόλ.

Για τα τρόφιμα που θεωρούνται «κοντά» στις αρχές της Μεσογειακής Διατροφής, δηλαδή, τα δημητριακά, τα φρούτα και λαχανικά, τα όσπρια, το ελαιόλαδο, τα ψάρια και τις πατάτες η βαθμολογία περιγράφεται ως ακολούθως:

- 0 όταν δηλώνει ότι δεν τα καταναλώνει
- 1 όταν καταναλώνει 1-4 μερίδες/μήνα
- 2 για 5-8 μερίδες/μήνα
- 3 για 9-12 μερίδες/μήνα
- 4 για 13-18 μερίδες/μήνα
- 5 >18 μερίδες/μήνα

Αντίθετα,

Για τα τρόφιμα που θεωρούνται «μακριά» από τη Μεσογειακή Διατροφή, δηλαδή το κρέας και τα κρεατοσκευάσματα, τα πουλερικά και τα πλήρη γαλακτοκομικά προϊόντα χρησιμοποιείται η αντίστροφη κλίμακα βαθμολόγησης. Δηλαδή η βαθμολογία έχει ως εξής:

- 5 όταν δηλώνει μηδενική ή πολύ χαμηλή κατανάλωση
- 0 όταν αναφέρει σχεδόν καθημερινή κατανάλωση.

Ειδικά για το αλκοόλ,

Σκορ 5 δίνεται στο άτομο που καταναλώνει <300 ml/ημέρα, 0 για >700 ml/ημέρα και 1-4 για 700, 600, 400-500 και 300 ml/ημέρα αντίστοιχα (τα 100 ml περιέχουν 12g αιθανόλης).



Τι σημαίνει το σκορ

Το συνολικό σκορ προκύπτει μετά από άθροιση του σκορ για την κάθε κατηγορία τροφίμων και κυμαίνεται από 0 - 55.

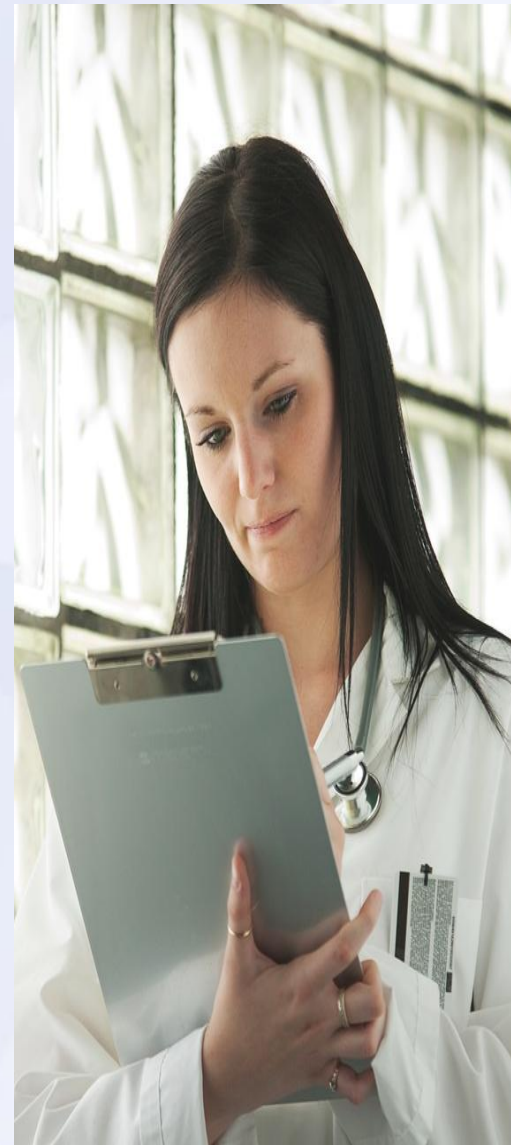
Υψηλά σκορ υποδεικνύουν και μεγαλύτερη συμμόρφωση με τις αρχές της Μεσογειακής Διατροφής

(Panagiotakos et al. 2007, Panagiotakos et al. 2009).

Η μέση τιμή του MedDietScore είναι 27,5 και υποδηλώνει μέτριο βαθμό υιοθέτησης της Μεσογειακής Διατροφής.

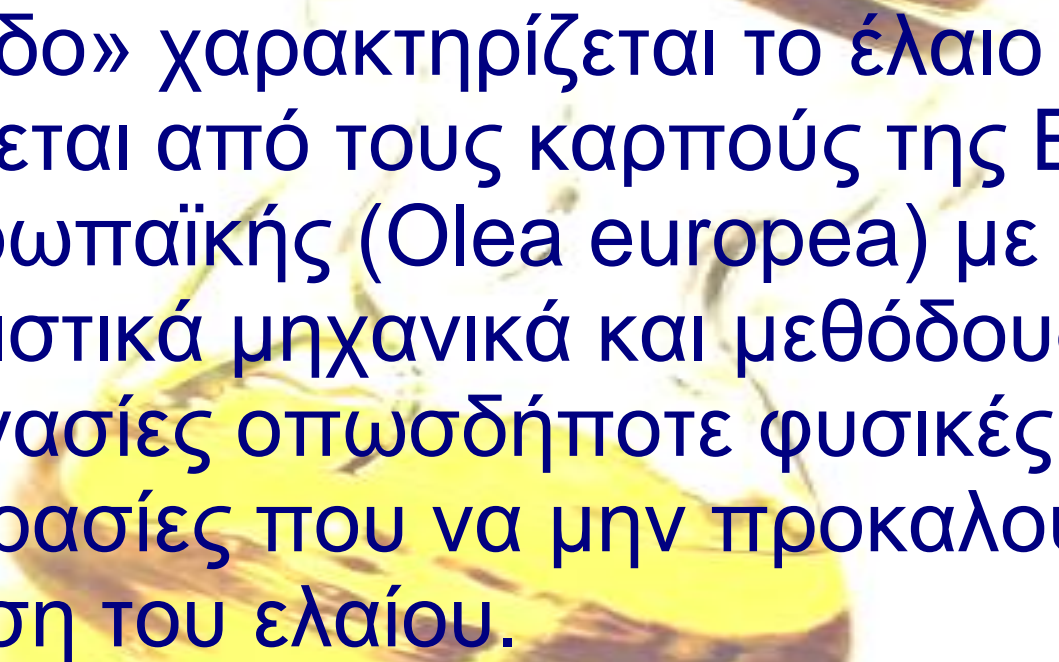
Αποτελέσματα Med Score

- **0–13: Καθόλου καλή συμμόρφωση με την Μεσογειακή Διατροφή**
- **14–27: Ανεπαρκής συμμόρφωση με την Μεσογειακή Διατροφή**
- **28 – 41: Καλή συμμόρφωση με την Μεσογειακή Διατροφή**
- **42 – 55: Πολύ καλή συμμόρφωση με την Μεσογειακή Διατροφή**





ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ



«Ελαιόλαδο» χαρακτηρίζεται το έλαιο που λαμβάνεται από τους καρπούς της Ελιάς της Ευρωπαϊκής (*Olea europaea*) με μέσα αποκλειστικά μηχανικά και μεθόδους ή επεξεργασίες οπωσδήποτε φυσικές, σε θερμοκρασίες που να μην προκαλούν αλλοίωση του ελαίου.

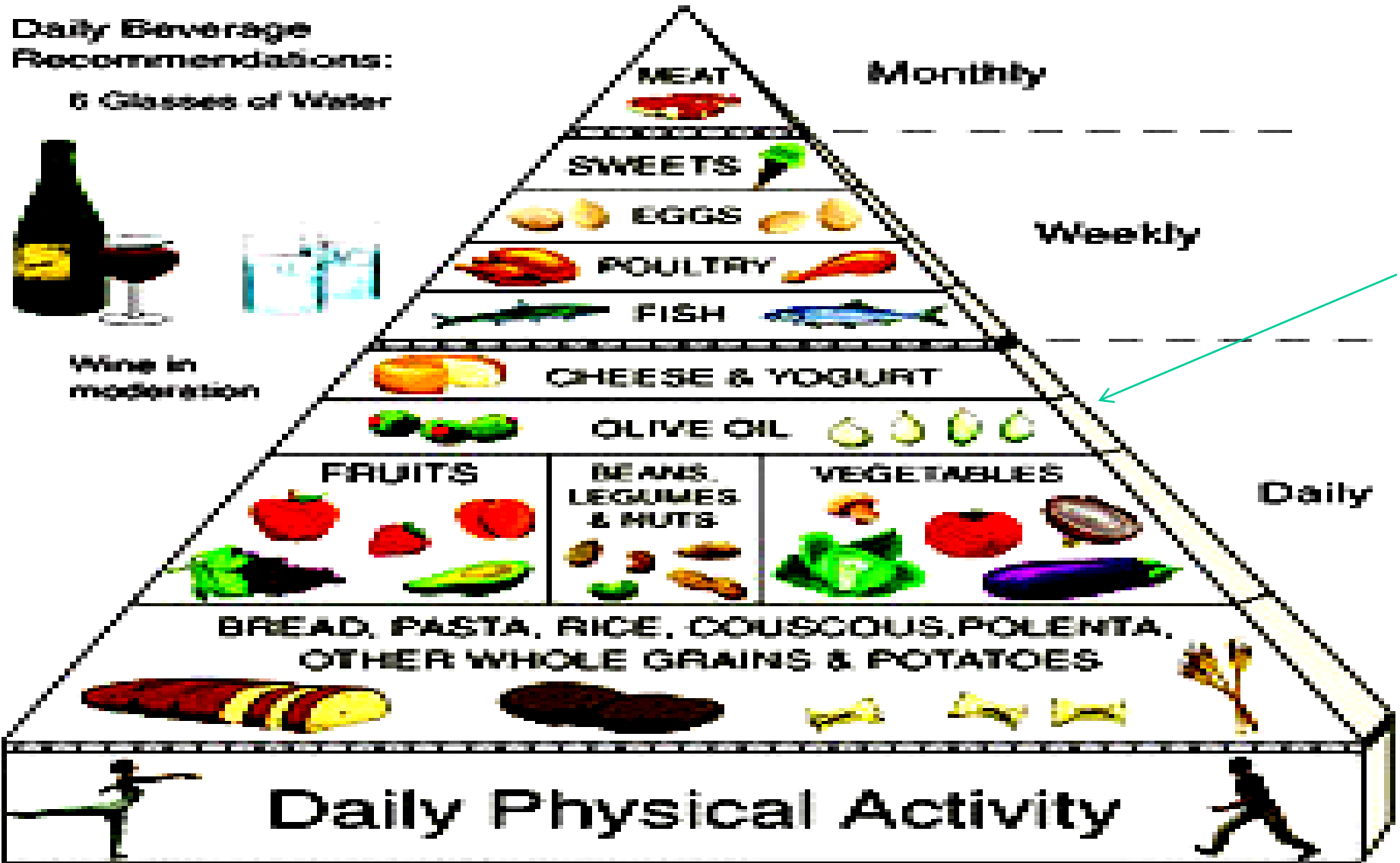
*Ελιά – Παλιά όσο η Ανθρώπινη Ύπαρξη
Σόλων*

The Traditional Healthy Mediterranean Diet Pyramid

Daily Beverage Recommendations:
6 Glasses of Water



Wine in moderation



**Ο Όμηρος αποκαλούσε
το ελαιόλαδο
“Χρυσό Υγρό”
και ο Ιπποκράτης
“Μεγάλο Θεραπευτή”.**

Θερμίδες στα μακροθρεπτικά συστατικά

kcal/g



Θερμιδική Αξία

Το ελαιόλαδο αποδίδει στον οργανισμό τον ίδιο αριθμό θερμίδων που είναι 9,3 για κάθε γραμμάριο καταναλούμενης λιπαρής ύλης (9,3 Kcal/g) (Ratledge 1984; 1993).



Θερμιδική Αξία

- 9 kcal ανά γρ.
- 1 κουταλιά σούπας των 15 ml, δίνει 135 kcal.
- Η συνιστώμενη ημερήσια πρόσληψη μονοακόρεστων λιπαρών οξέων πρέπει να αποτελεί ποσοστό 10-12% της ολικής ημερήσιας πρόσληψης ενέργειας.



Μαύρες Vs πράσινες ελιές

Οι διαφορές όσον αφορά τα διατροφικά τους στοιχεία είναι μικρές.

Οι μαύρες ελιές είναι οι πιο ώριμες και για το λόγο αυτό έχουν μικρή διαφορά σε **θρεπτική αξία** σε σχέση με τις πράσινες.

Οι μαύρες ελιές είναι πιο πλούσιες σε **τοκοφερόλες (αντιοξειδωτικές ουσίες)**.

Οι πράσινες ελιές είναι συνήθως πιο **αλμυρές** από τις υπόλοιπες.



Θρεπτική αξία (10 ελιές μέτριες)

| | Μαύρες | Πράσινες |
|-------------------|--------|----------|
| Θερμίδες (kcal) | 42 | 49 |
| Λίπος (γρ) | 3.82 | 5.21 |
| Χοληστερόλη (mg) | 0 | 0 |
| Φυτικές ίνες (γρ) | 1.2 | 1.1 |
| Πρωτεΐνη (γρ) | 0.35 | 0.35 |
| Νάτριο (mg) | 352 | 529 |

(MUFA
2.817gr
PUFA
0.326gr,
SFA
0.505gr)

(MUFA
3.847 gr
PUFA
0.444gr,
SFA
0.69gr)

Γευστικότητα

Το Ελαιόλαδο

Μπορεί να καταναλωθεί αμέσως μετά την παραλαβή χωρίς καμιά επεξεργασία.

Διατηρεί τα συστατικά (γευστικά-αρωματικά), που περιέχει όταν βρίσκεται στον ελαιόκαρπο.





Αφομοίωση

Μελέτες έδειξαν ότι ο βαθμός αφομοίωσης του λαδιού μπορεί να φτάσει το 98% (Fedeli 1977).

Εξαιτίας της μεγάλης αφομοίωσης του ελαιόλαδου, διευκολύνεται και η απορρόφηση των λιποδιαλυτών βιταμινών του.

Ακόμα, βοηθά και στην πέψη των άλλων λιπαρών υλών, γιατί διευκολύνει τις εκκρίσεις του πεπτικού συστήματος και της χολής και διεγείρει το ένζυμο παγκρεατική λιπάση (Casares 1969; Christakis et al. 1980).



Αφομοίωση

Το ελαιόλαδο ευνοεί το μεταβολισμό της ενδογενούς χοληστερόλης.

Η σύνθεση του σε λιπαρά οξέα, η ιδιότητα του να διευκολύνει τις εκκρίσεις της χολής και η παρουσία ορισμένων συστατικών, όπως είναι η χλωροφύλλη η οποία διευκολύνει την αφομοίωση του, βοηθούν στην αύξηση των εκκρίσεων του πεπτικού σωλήνα διευκολύνοντας έτσι έμμεσα και την πέψη των άλλων τροφών.

Ανθεκτικότητα Του Ελαιόλαδου Κατά Το Μαγείρεμα

Το ελαιόλαδο οξειδώνεται λιγότερο από τα σπορέλαια (< ποσοστό πολυακόρεστα λιπαρά οξέα, > ποσοστό μονοακόρεστα λιπαρά οξέα, φυσικά αντιοξειδωτικά συστατικά, όπως η βιταμίνη Ε).

Ερώτημα για σας:

Τηγανίζουμε με ελαιόλαδο ή όχι?



Ελαιόλαδο και υγεία



- Όπως όλα τα έλαια έτσι και το ελαιόλαδο περιέχει λιπαρά οξέα, τα οποία διακρίνονται σε τρία είδη:
- Κορεσμένα 11.15-15.5%
- **Μονοακόρεστα 73-80%**
- Πολυακόρεστα 6-12%
- Τα ζωικά λίπη περιέχουν κυρίως κεκορεσμένα λιπαρά οξέα, τα σπορέλαια πολυακόρεστα,
- **ενώ το ελαιόλαδο περιέχει κυρίως μονοακόρεστα λιπαρά οξέα σε ποσοστό μέχρι και 83%.**
- Το **ελαϊκό οξύ**, βασικό συστατικό του ελαιολάδου, αποτελεί ένα τέτοιο μονοακόρεστο λιπαρό οξύ.

Ως βασική πηγή μονοακόρεστων λιπαρών οξέων, το ελαιόλαδο βοηθά:

- Στη μείωση της "κακής" χοληστερίνης (LDL) στο αίμα.
- Στην διατήρηση της περιεκτικότητας του αίματος σε "καλή" χοληστερίνη (HDL).
- Στην πρόληψη φραγής των αρτηριών και κατά συνέπεια στην πρόληψη καρδιαγγειακών παθήσεων.
- Στην θεραπεία του έλκους στομάχου και δωδεκαδάχτυλου, αφού διευκολύνει την πέψη.
- Στη σωστή διατροφή των διαβητικών και κατά συνέπεια στην ισορροπία των τιμών του σακχάρου.
- Στην πρόληψη του καρκίνου.



Ακόμα.....



Η μεγάλη περιεκτικότητα στο υδρογονάνθρακα **σκουαλένιο** (squalus) διαδραματίζει ιδιαίτερο ρόλο στο μεταβολισμό και την μείωση της νεοπλασίας.



Η παρουσία περισσότερων από 30 φαινολικών ενώσεων (π.χ. ελευρωπαίνη, υδροξυτυρουσόλης, τυρουσόλης) που παρουσιάζουν ισχυρή αντιοξειδωτική, αντιθρομβωτική και αντιβακτηριδιακή δράση.

Και...

Η ουσία που υπάρχει στο ελαιόλαδο (ελευρωπαίνη) φαίνεται να αυξάνει την κινητικότητα ενός ενζύμου (πεπσίνη) που ευθύνεται για την πέψη της πρωτεΐνης.

Food Chemistry (2004)



Κατηγορίες ελαιόλαδου



- **ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΑ ΠΑΡΘΕΝΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ:** είναι ο φιλτραρισμένος φυσικός χυμός της ελιάς με τέλειο άρωμα και γεύση και με οξύτητα που δεν ξεπερνά το 1%.
- **ΠΑΡΘΕΝΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ:** έχει σχεδόν τα ίδια χαρακτηριστικά με το εξαιρετικό παρθένο, αλλά η οξύτητα του κυμαίνεται από 1,1% ως 2%.
- **ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ:** μίγμα παρθένου και εξευγενισμένου (ραφινέ) ελαιολάδου. Έχει ελαφριά, ευχάριστη γεύση και οσμή, χρώμα ανοικτό κιτρινοπράσινο και η οξύτητά του δεν πρέπει να ξεπερνά το 1,5%.

Λάδια τηγανίσματος

- Το **ελαιόλαδο**, το οποίο είναι πλούσιο σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα
- Τα **σπορέλαια**, που είναι πλούσια σε πολυακόρεστα λιπαρά και διακρίνονται σε ηλιέλαιο, αραβοσιτέλαιο, σογιέλαιο και βαμβακέλαιο
- Πρόσφατα κυκλοφόρησε στην αγορά και μια καινούργια κατηγορία σπορέλαιων εμπλουτισμένων με φυτοστερόλες και ω3- λιπαρά που υπόσχεται να συμβάλει στη μείωση της χοληστερόλης



Χρόνος τηγανίσματος

- Ο χρόνος τηγανίσματος καλό είναι να μην ξεπερνά τα 4-5 λεπτά και η θερμοκρασία να είναι ήπια.
- Καταλληλότερη είναι η θερμοκρασία μεταξύ 160-180 °C για το ελαιόλαδο.
- Για τα σπορέλαια συστήνονται ακόμα χαμηλότερες θερμοκρασίες 160 °C , αφού δεν αντέχουν σε υψηλότερες.
- Σε θερμοκρασίες πάνω από 180 °C τα έλαια διασπώνται σε βλαβερές για τον οργανισμό ουσίες που μπορεί να είναι και καρκινογόνες.



Πόσες φορές μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε το ίδιο λάδι για τηγάνισμα;



- Σύμφωνα με έρευνες που έχουν πραγματοποιηθεί συστήνεται η χρήση του ίδιου ελαιόλαδου για το τηγάνι έως και τρεις φορές.
- Το «εξαιρετικά παρθένο ελαιόλαδο» μπορεί να αντέξει έως και 8 φορές.
- Αν χρησιμοποιείται σπορέλαια το λάδι θα πρέπει να αλλάζεται μετά από κάθε τηγάνισμα, διαφορετικά οξειδώνεται.
- Αν χρησιμοποιηθεί πολλές φορές αλλοιώνονται σε μεγάλο βαθμό τα συστατικά του και δημιουργούνται ελεύθερες ρίζες, οι οποίες σχετίζονται με καρδιαγγειακές παθήσεις και καρκινογενέσεις.

Το λάδι στην σαλάτα

- Μελέτη που δημοσιεύτηκε στο περιοδικό Food Chemistry (2004) (Ιταλοί ερευνητές)
- Μία ουσία στο ελαιόλαδο (ελευρωπαίνη) αυξάνει την κινητικότητα ενός ενζύμου (πεπσίνη) που ευθύνεται για την πέψη της πρωτεΐνης.
- Τι σημαίνει πρακτικά αυτό;



Η σύσταση του ελαιολάδου

- Η σύσταση του ελαιόλαδου αποτελείται από λίπος (τριγλυκερίδια) και υποπροϊόντα, κυρίως αντιοξειδωτικές ουσίες.
- Το εξαιρετικά παρθένο ελαιόλαδο περιέχει τη μεγαλύτερη ποσότητα αντιοξειδωτικών ουσιών.
- Οι αντιοξειδωτικές ουσίες που περιέχονται στο ελαιόλαδο είναι:
 - Η βιταμίνη Ε (α-τοκοφερόλη)-αντιοξειδωτική
 - Τα καροτενοειδή (καροτένιο)- αντιξηροφθαλμική
 - Η βιταμίνη Κ- αντ αιμορραγική
 - Η βιταμίνη Δ- αντιραχητική
 - Οι φαινόλες
 - Το φερουλικό οξύ
 - Το καφεϊκό οξύ



Η σύσταση του ελαιόλαδου

- Το κυρίαρχο λιπαρό οξύ είναι το μονοακόρεστο ελαϊκό σε ποσοστό 55%-83%.
- Η μεγάλη σταθερότητα του ελαιόλαδου οφείλεται στην απουσία πολλών διπλών δεσμών στο μόριο του αλλά και στη υψηλή περιεκτικότητά του σε αντιοξειδωτικές ουσίες.
- Γι' αυτό κατά το τηγάνισμα με ελαιόλαδο δεν παράγονται τα επιβλαβή trans (υδρογονωμένα) λιπαρά οξεία.
- Ο λόγος των απαραίτητων λιπαρών οξέων, λινοϊκού/ λινολενικού οξέος, στο ελαιόλαδο είναι παρόμοιος με αυτό στο μητρικό γάλα



Είδη λαδιών που κυκλοφορούν στην αγορά

| | Κεκορεσμένα | Μονοακόρεστα | Πολυακόρεστα |
|---|--------------------|---------------------|---------------------|
| Γραμμάρια λιπαρών οξέων σε 100γρ. λιπαρής ουσίας | | | |
| Αραβοσιτέλαιο | 17 | 30 | 53 |
| Σογιέλαιο | 14 | 25 | 61 |
| Ηλιέλαιο | 12 | 33 | 55 |
| Ελαιόλαδο | 14 | 72 | 14 |
| Μαργαρίνη* | 32 | 31 | 37 |
| Βούτυρο* | 62 | 31 | 7 |

* 84% του καθαρού βάρους λιπαρή ουσία και το 16% νερό

ΑΝΤΑΛΛΑΓΕΣ ΓΙΑ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ στην Μαγειρική

- Αντί για βούτυρο
- 1 κουταλιά γλυκού(5ml)
- 1 κουταλιά σούπας(15ml)
- 2 κουταλιές σούπας
- $\frac{1}{4}$ του φλ.
- $\frac{1}{3}$ του φλ.
- $\frac{1}{2}$ φλ.
- $\frac{3}{4}$ του φλ.
- 1 φλ.
- Χρησιμοποιείται ελαιόλαδο
- $\frac{3}{4}$ του κουταλιού γλυκού
- 2 $\frac{1}{4}$ κουταλιές γλυκού
- 1 $\frac{1}{2}$ κουταλιές σούπας
- 3 κουταλιές σούπας
- $\frac{1}{4}$ του φλ. (4Κ σούπας)
- $\frac{1}{3}$ του φλ. (6Κ σούπας)
- $\frac{1}{2}$ φλ. και 1 κουταλιά σούπας(9Κ)
- $\frac{3}{4}$ του φλ. (12Κ)(Andreou E, 1996, 2011)

Έρευνα Συνδέσμου Διαιτολόγων & Διατροφολόγων Κύπρου(2005-2009):

Τίτλος: «Επιδημιολογική έρευνα για το ποσοστό της παχυσαρκίας και υπερβάλλοντος βάρους στην Κύπρο και διαπίστωση των διατροφικών συνηθειών του Κύπριου πολίτη».



Ερώτηση: Τι είδους λίπος χρησιμοποιείτε συνήθως στο σπίτι για μαγείρεμα;

| ΕΠΙΛΟΓΕΣ | % |
|-----------------------|----------|
| Ελαιόλαδο | 62,3 |
| Μαργαρίνη | 0,4 |
| Βούτυρο | 0,4 |
| Ζωικό λίπος | 0,2 |
| Άλλα φυτικά λάδια | 29,0 |
| Δεν χρησιμοποιώ λίπος | 1,9 |
| Δεν ξέρω | 2,6 |

Συμπέρασμα

- «Η σύσταση για κατανάλωση ελιών και ελαιολάδου είναι μια σύσταση με κατεύθυνση την προαγωγή της υγείας μας».
- ΣΗΔ για μονοακόρεστα λιπαρά οξέα 10-12 % των Ημερήσιων Θερμίδων



Παραδοσιακά προϊόντα

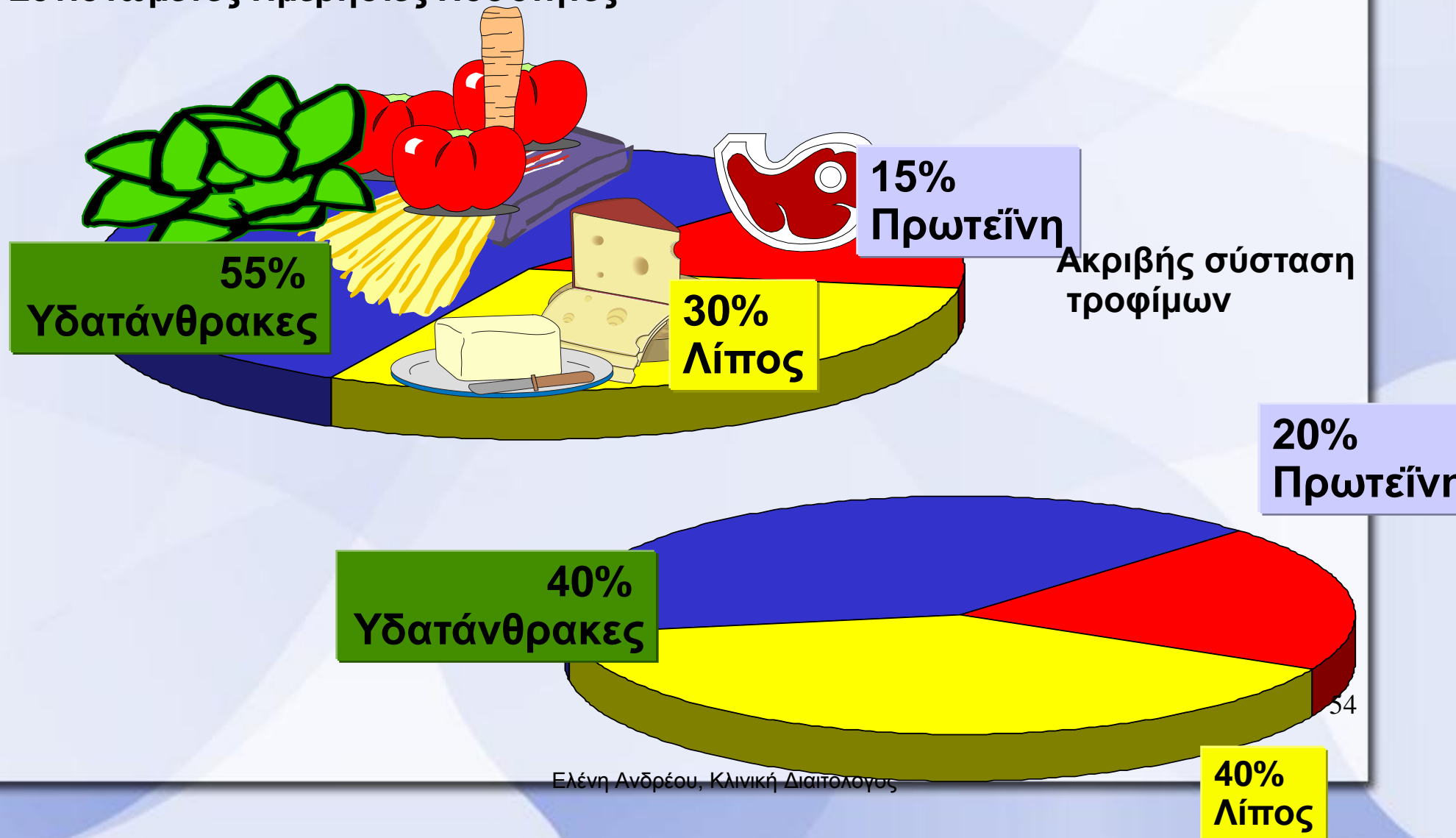
- Ελιές και Ελαιόλαδο.
- Πατάτα
- Δημητριακά (παραδοσιακό ψωμί)
- Λαχανικά / Φρούτα
- Γαλακτοκομικά προϊόντα (χαλούμι)
- Σταφύλι και παραγωγή κρασιού
- Κρέας από ζώα εκτροφής
- Παραδοσιακά γλυκά

Πατάτα



Ρύθμιση Θερμίδων Κατανάλωση Θερμίδων & σύσταση του σώματος

Συνιστώμενες Ημερήσιες Ποσότητες



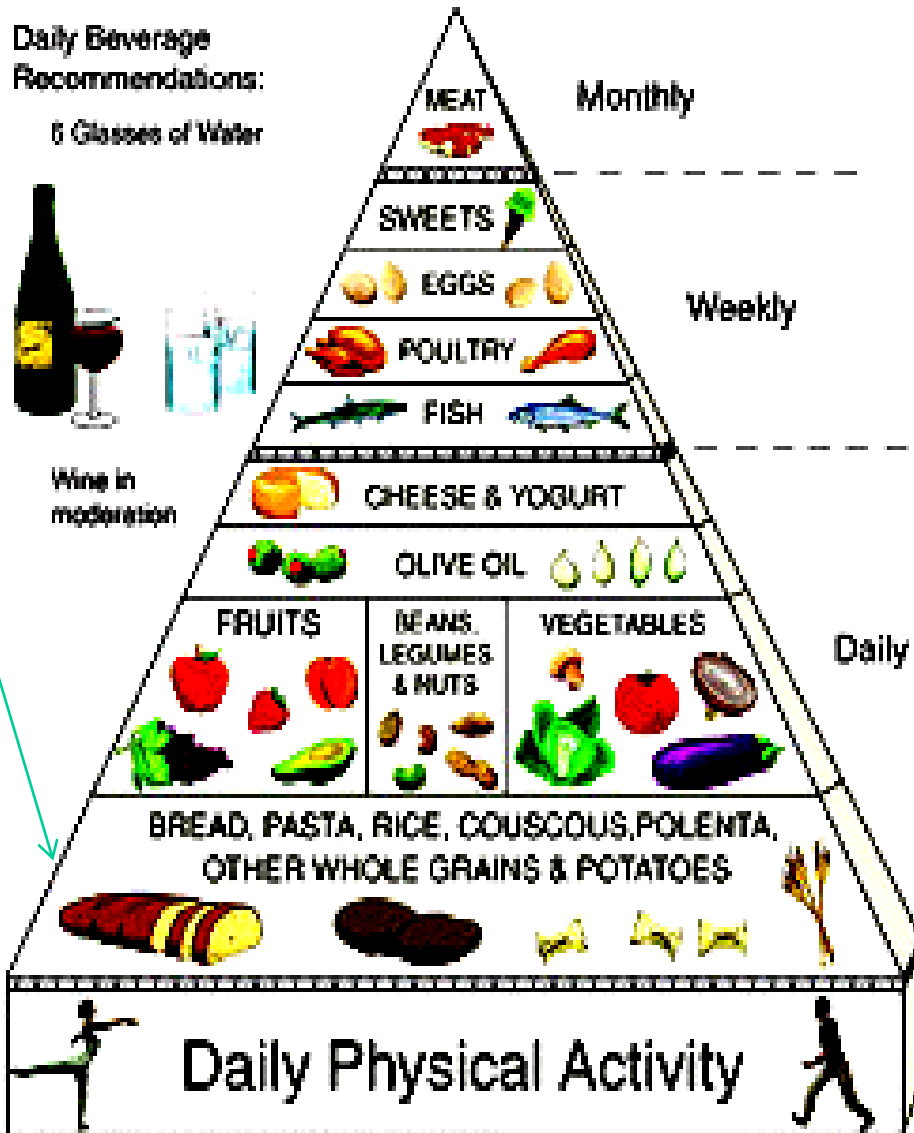
The Traditional Healthy Mediterranean Diet Pyramid

Daily Beverage Recommendations:

6 Glasses of Water



Wine in moderation



© 2000 Oldways Preservation & Exchange Trust

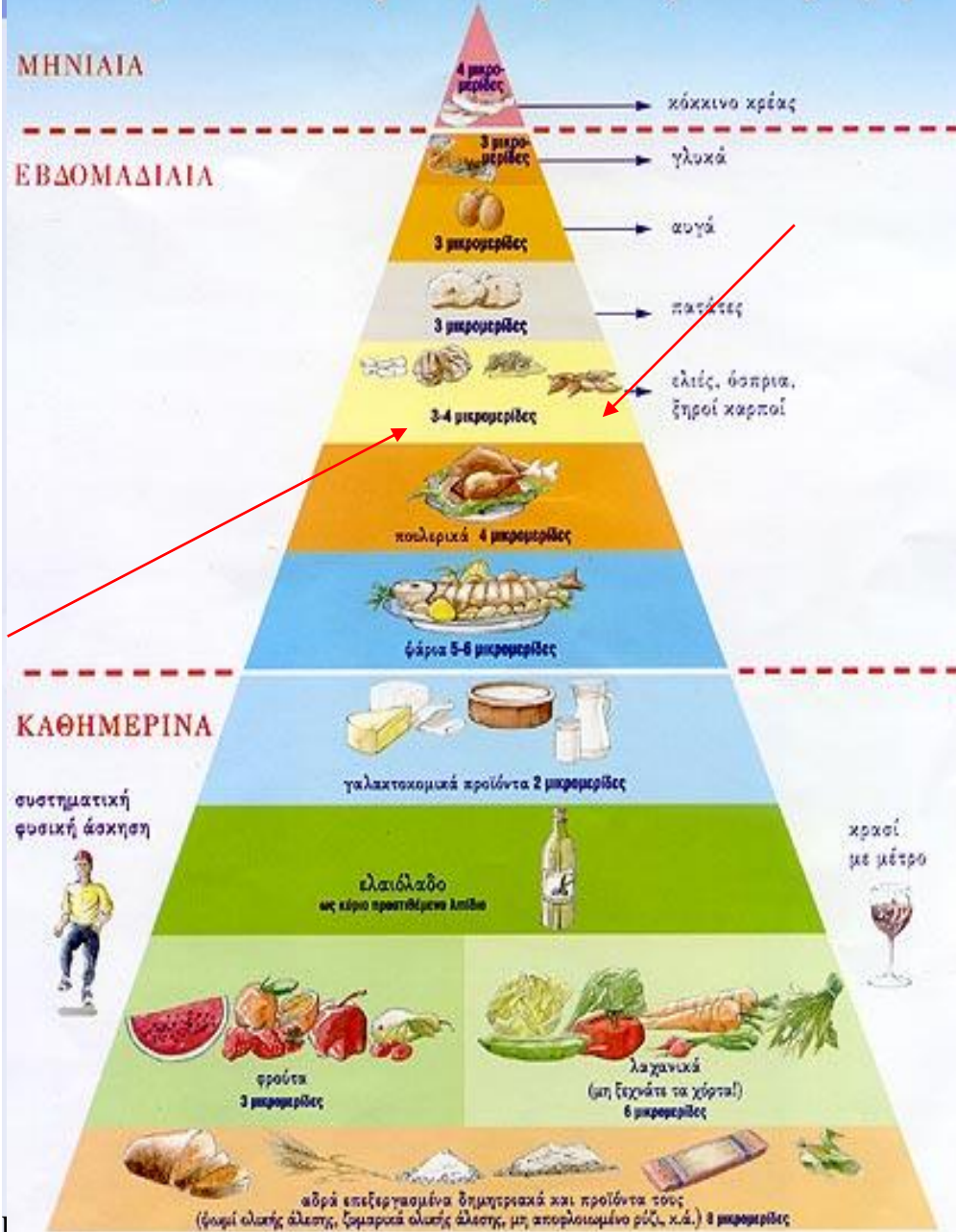
Παραδοσιακή Μεσογειακή Διατροφή

ΜΗΝΙΑΙΑ

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ

ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ

συστηματική φυσική άσκηση



Μία μικρομερίδα αντιστοιχεί περίπου στο μισό της μερίδας συσκευασμένου φαγητού επίσης • πίνετε άφθονο νερό • απορρίψτε το αλάτι • χρησιμοποιείτε μεριδικά (ρίγανη, βασιλικό, θυμάρι, κ.λπ.) στη θύση του.

Πηγή: Ανώτατο Ειδικό Επιστημονικό Συμβούλιο Υγείας, Υπουργείο Υγείας και Πρόνοιας.

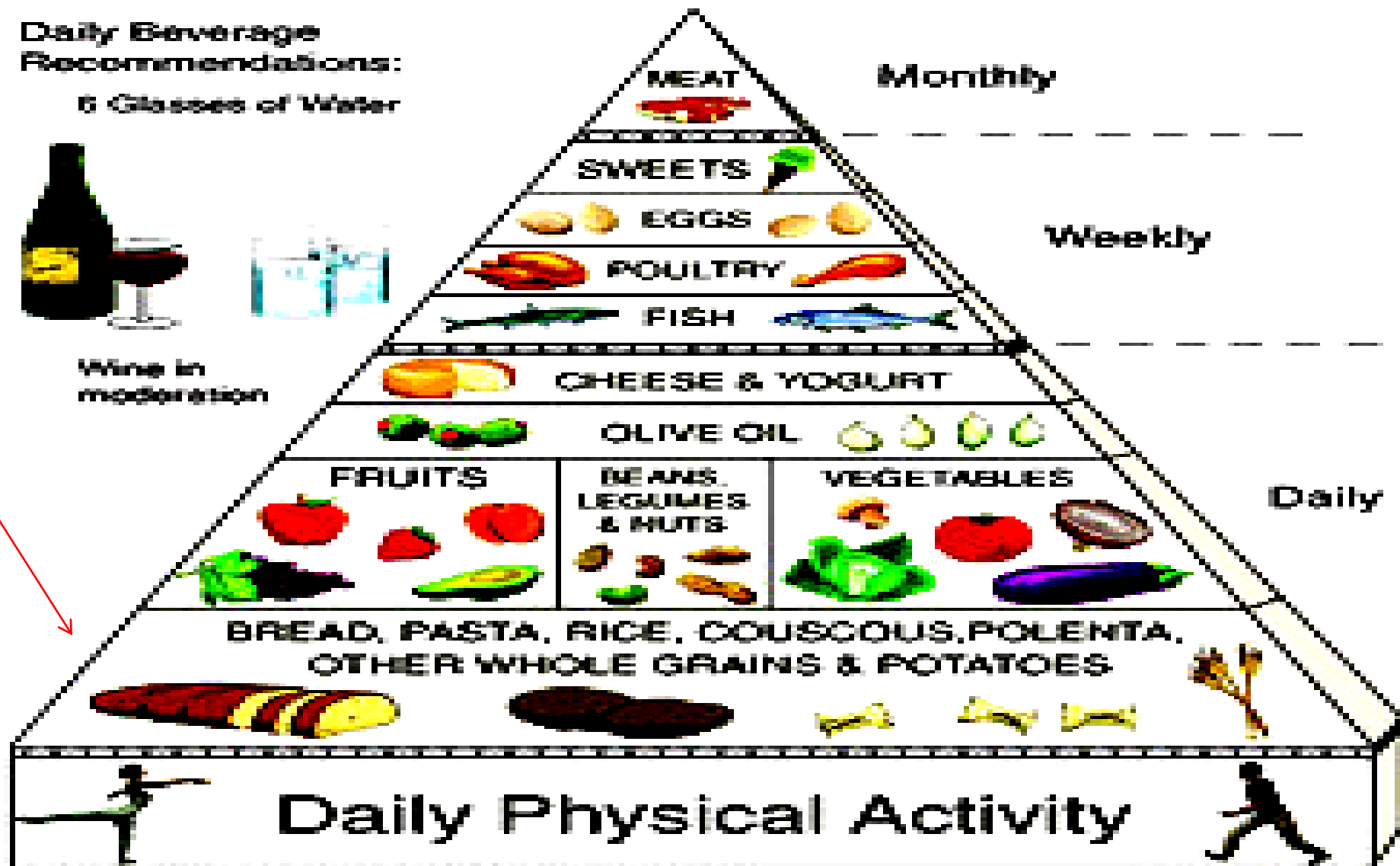
ΕΚΤΥΠΩΣΗ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΓΕΩΡΓΙΑΣ

The Traditional Healthy Mediterranean Diet Pyramid

Daily Beverage Recommendations:
6 Glasses of Water



Wine in moderation



Ερώτηση: Πόσο συχνά την τελευταία εβδομάδα καταναλώνετε τα ακόλουθα τρόφιμα /ροφήματα (μόνο μια απάντηση σε κάθε τρόφιμο).

| ΕΠΙΛΟΓΕΣ | Ποτέ (%) | 1-2 φορές την εβδο. (%) | 3-5 φορές την εβδο. (%) | 6-7 φορές την εβδο. (%) |
|---------------------------------------|-------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|
| Ψωμί | | | | |
| - Άσπρο | 36,5 | 18,2 | 17,5 | 27,8 |
| - Μαύρο | 52,3 | 12,3 | 13,9 | 21,5 |
| - Φραντζολάκι | 70,7 | 22,2 | 3,5 | 3,6 |
| - Πίττα | 41,4 | 53,8 | 3,8 | 1,0 |
| - Άλλο | 88,8 | 5,7 | 2,2 | 3,3 |
| Πατάτες (βραστές ή οφτές) | 44,8 | 49,1 | 6,0 | 0,1 |
| Πατάτες τηγανητές ή κατσαρόλας | 48,4 | 46,7 | 3,7 | 1,1 |
| Ρύζι | 36,9 | 55,6 | 6,2 | 1,4 |
| Πουργούρι | 64,4 | 35,2 | 0,3 | 0,0 |
| Μακαρόνια | 33,2 | 60,8 | 5,7 | 0,3 |
| Κριθαράκι | 83,0 | 15,9 | 1,1 | 0,0 |
| Ραβιόλες | 89,1 | 10,9 | 0,0 | 0,0 |
| Μπιζέλι/καλαμπόκι/κολοκάσι | 62,0 | 37,0 | 0,8 | 0,2 |
| Δημητριακά | | | | |
| - Σκέτα | 70,2 | 13,5 | 7,5 | 8,8 |

Διατροφική αξία



Οι πατάτες είναι βολβοί που αναπτύσσονται μέσα στο χώμα.

Αν αναπτυχθούν έξω από το χώμα και εκτεθούν στον ήλιο, δημιουργούν **χλωροφύλλη** που τους δίνει το πράσινο χρώμα.

Ακόμα, όταν εκτεθούν στον ήλιο οι βολβοί της πατάτας συνθέτουν στην σολανίνη

Η σολανίνη

Σολανίνη - είναι ερεθιστική και μπορεί να επιδεινώσει τα αρθρικά, πονοκέφαλο, εμετό, κοιλιακούς πόνους, διάρροια, πυρετό, ίλιγγο, παραισθήσεις, κ.ά

Διατροφική αξία

Προσοχή όμως χρειάζεται κατά την αποθήκευση

Οι γενικές οδηγίες συστήνουν την αποθήκευση της πατάτας σε συνθήκες ξηρού, σκοτεινού και δροσερού περιβάλλοντος.

Οι πατάτες δεν πρέπει να αποθηκεύονται σε χαμηλές θερμοκρασίες της τάξεως των 4°C, καθώς στις θερμοκρασίες αυτές μπορεί να αυξηθεί η παραγωγή **ακρυλαμιδίου** κατά το τηγάνισμα.

Καλό είναι να μην αποθηκεύεται για μεγάλο χρονικό διάστημα γιατί έτσι χάνει το 50% της βιταμίνης C που περιέχει.

Θρεπτικά συστατικά

Υδατάνθρακες

Μια μικρή ποσότητα πρωτεΐνης

Πολλές φυτικές ίνες.

CHO-Το πλεονέκτημα της πρόσληψης υδατανθράκων από τις πατάτες είναι η λήψη και μιας αξιόλογης ποσότητας ορισμένων μικροθρεπτικών συστατικών. Κυρία πηγή Ενέργειας

PRO-Αν και η ποσότητα αυτή αποτελεί λιγότερο από το 10% των ημερήσιων απαισεων για έναν ενήλικα, οι πατάτες είναι καλή πηγή των αμινοξέων λυσίνη και τρυπτοφάνη και, όταν συνδυάζονται με γάλα ή αβγά, δίνουν ένα τρόφιμο με πρωτεΐνη υψηλής ποιότητας.

ΦΙ-αίσθημα κορεσμού και ενισχύουν την υγιή λειτουργία του γαστρεντερικού συστήματος.
- μια μικρή ποσότητα του αμύλου της πατάτας ανθίσταται στην πέψη (λέγεται «ανθεκτικό άμυλο»): αυτό συμβαίνει ιδιαίτερα, όταν οι πατάτες καταναλώνονται κρύες μετά το μαγείρεμα

Θρεπτικά συστατικά

Βιταμίνη C

Οι γλυκοπατάτες και το κολοκασι, περιέχουν σημαντικές ποσότητες αντιοξειδωτικών ουσιών, όπως τα **καροτένια** και τα **φλαβονοειδή**.

Βιταμίνες του συμπλέγματος B (νιασίνη, θειαμίνη, ριβοφλαβίνη, πυριδοξίνη, **φυλλικό οξύ**) - κυρίως στην φλούδα της πατάτας

Η πατάτα στην διατροφή μας

Οι πατάτες είναι μια αξιόπιστη πηγή βιταμίνης C – μία μέτρια βραστή πατάτα (180 γρ.) περιέχει περίπου 10 mg βιταμίνης C, ποσότητα που αντιστοιχεί στο 1/8 της ημερήσιας απαίτησης για έναν ενήλικα.

Υπάρχουν αρκετές διαφορετικές βιταμίνες του συμπλέγματος B και οι πατάτες αποτελούν σημαντική πηγή αρκετών από αυτές.



Θρεπτικά συστατικά

Κάλιο

Μικρές ποσότητες μαγνησίου και σιδήρου

Δεν περιέχουν νάτριο

Ο συνδυασμός μιας υψηλής περιεκτικότητας σε κάλιο με μια χαμηλή σε νάτριο καθιστά τις πατάτες ένα υγιεινό τρόφιμο για όσους προσπαθούν να διαχειριστούν την αρτηριακή τους πίεση.



Θρεπτικά συστατικά

Η πατάτα έχει **υψηλό δείκτη κορεσμού**.

Οι πατάτες παρουσιάζουν 3x υψηλότερο βαθμό κορεσμού σε σύγκριση με την ίδια πρόσληψη θερμίδων από το λευκό ψωμί.

Οι πατάτες είναι **ελεύθερες γλουτένης**, μπορούν να καταναλωθούν ελεύθερα από ανθρώπους που χρειάζεται να αποφύγουν τη γλουτένη ή για άλλους λόγους δεν καταναλώνουν σιτάρι

Διατροφική αξία 1 πατατας (148γρ)

100kcal

Χωρίς
Λίπος

Πλούσιο σε
Φυτικές Ίνες

Καλή
πηγή
Καλίου

Πλούσια σε
βιταμίνη Γ

Nutrition Facts

Serving Size 1 potato (148g/5.3oz)

Amount Per Serving

•Calories 100 Calories from Fat 0

% Daily Value*

•Total Fat 0g 0%

Saturated Fat 0g 0%

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 0mg 0%

Potassium 720 mg 21%

Total Carbohydrate 26g 9%

•Dietary Fiber 3g 12%

Sugars 3g

Protein 4g

Vitamin A 0% • Vitamin C 45%

Calcium 2% • Iron 6%

Thiamin 8% • Riboflavin 2%

Niacin 8% • Vitamin B₆ 10%

Folate 6% • Phosphorous 6%

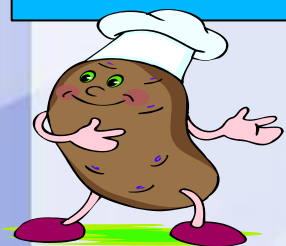
Zinc 2% • Magnesium 6%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

**With skin on.

Source: FDA

Πίνακας 1. Συνήθη διατροφικά στοιχεία διαφορετικών πιάτων πατάτας ανά 100 γρ.



| | Βραστές πατάτες, με φλούδα | Βραστές πατάτες, καθαρισμένες | Ψητές πατάτες, με φλούδα | Πουρές πατάτας με γάλα (7 γρ.) και βούτυρο (5 γρ.) | Τηγανητές πατάτες, τύπου fast food |
|------------------------------|----------------------------|-------------------------------|--------------------------|--|------------------------------------|
| Ενέργεια (kcal) | 66 | 77 | 85 | 104 | 280 |
| Πρωτεΐνη (γρ.) | 1.4 | 1.8 | 2.6 | 1.8 | 3.3 |
| Υδατάνθρακες (γρ.) | 15.4 | 17.0 | 17.9 | 15.5 | 34.0 |
| Λίπος (γρ.) | 0.3 | 0.1 | 0.1 | 4.3 | 15.5 |
| Φυτικές ίνες (γρ.) | 1.5 | 1.2 | 3.1 | 1.1 | 2.1 |
| Κάλιο (mg) | 460 | 280 | 547 | 260 | 650 |
| Σίδηρος (mg) | 1.6 | 0.4 | 0.9 | 0.4 | 1.0 |
| Βιταμίνη Β ₁ (mg) | 0.13 | 0.18 | 0.11 | 0.16 | 0.08 |
| βιταμίνη Β ₆ (mg) | 0.33 | 0.33 | 0.23 | 0.30 | 0.36 |
| Φυλλικό οξύ (μg) | 19 | 19 | 44 | 24 | 31 |
| Βιταμίνη C (mg) | 9 | 6 | 14 | 8 | 4 |

ΠΡΟΤΗΓΑΝΙΣΜΕΝΕΣ ΠΑΤΑΤΕΣ- ΤΙ ΕΔΕΙΞΑΝ ΟΙ ΕΡΥΝΕΣ

- ❖ Βλάπτουν σοβαρά την υγεία σύμφωνα με βρετανούς επιστήμονες !
- ❖ Όπως εξηγούν στην «Επιθεώρηση Γεωργικής & Διατροφικής Χημείας (JAFC),
- ❖ Οι προτηγανισμένες πατάτες κόβονται σε μικρά κομμάτια, τηγανίζονται εν μέρει και καταψύχονται, με μία διαδικασία που τους επιτρέπει να είναι τραγανές στο εξωτερικό αλλά ωμές στο εσωτερικό τους.



ΠΡΟΤΗΓΑΝΙΣΜΕΝΕΣ ΠΑΤΑΤΕΣ- ΤΙ ΕΔΕΙΞΑΝ ΟΙ ΕΡΕΥΝΕΣ



- ❖ Το ακρυλαμίδιο είναι μία δυνητικά καρκινογόνος ουσία και η δημιουργία του είναι ένας από τους λόγους για τους οποίους οι ειδικοί συνιστούν σθεναρά να καταναλώνουμε με μέτρο και σε ειδικές περιστάσεις τηγανητά τρόφιμα.
- ❖ Οι προτηγανισμένες πατάτες περιέχουν πάρα πολύ ακρυλαμίδιο.
- ❖ Η ουσία μπορεί να δημιουργηθεί σε φυτικής βάσης, αμυλώδεις τροφές όταν μαγειρεύονται σε υψηλές θερμοκρασίες όπως όταν ψήνονται ή τηγανίζονται.⁶⁸

ΠΡΟΤΗΓΑΝΙΣΜΕΝΕΣ ΠΑΤΑΤΕΣ- ΤΙ ΕΔΕΙΞΑΝ ΟΙ ΕΡΕΥΝΕΣ

- ❖ Τροφές που περιέχουν ακρυλαμίδα είναι οι πατάτες τηγανιτές, ο καφές, τα κρακεράκια, το ψημένο ψωμί και τα αποξηραμένα φρούτα, σύμφωνα με τον FDA.
- ❖ Η χημική ουσία δημιουργείται από σάκχαρα και ένα αμινοξύ που βρίσκεται συνήθως στα τρόφιμα αλλά συνήθως δεν δημιουργείται στα γαλακτοκομικά, το κρέας και το ψάρι.

Πατάτες τηγανητές και τσιπς

- ❖ Η προσθήκη γαρνιρισμάτων και σαλτσών, αλλοιώνουν τη θρεπτική αξία του συνόλου.
- ❖ Στα τσιπς και στις τηγανητές πατάτες προστίθεται άφθονο αλάτι, ενώ είναι πλούσια σε λάδια λόγω του μαγειρέματός τους.

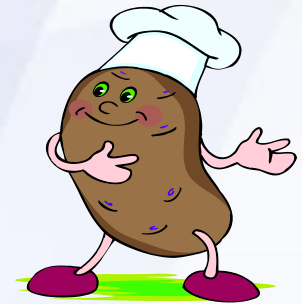


Ακρυλαμίδα

- ❖ Ανησυχίες για τα τσιπς και τις τηγανητές πατάτες, ο σχηματισμός **ακρυλαμίδης**.
- ❖ Η προσθήκη αντιοξειδωτικών ουσιών (μαρινάρισμα, σκόρδο, λεμόνι, ρίγανη, ελαιόλαδο) ή ακόμη το προκαταρκτικό βράσιμο των πατατών, μειώνουν τη συγκέντρωση ακρυλαμίδης που δημιουργείται.



Συμβουλή για σας...



- Αν βράσουμε πρώτα τις πατάτες και μετά τις τηγανίσουμε, θα γλιτώσουμε πολλές θερμίδες και το τηγάνισμα θα ολοκληρωθεί γρηγορότερα.
- Με το βρασμό εξάλλου το άμυλο της πατάτας διογκώνεται και δεν απορροφά επιπλέον λάδι.
- 2Κ ελαιόλαδο την ημέρα θωρακίζει την υγεία μας



Πατάτες «Αλά τηγανιτές» (4 μερίδες)

Υλικά:

480γρ. πατάτες, ξεφλουδισμένες

αλάτι

ξύδι

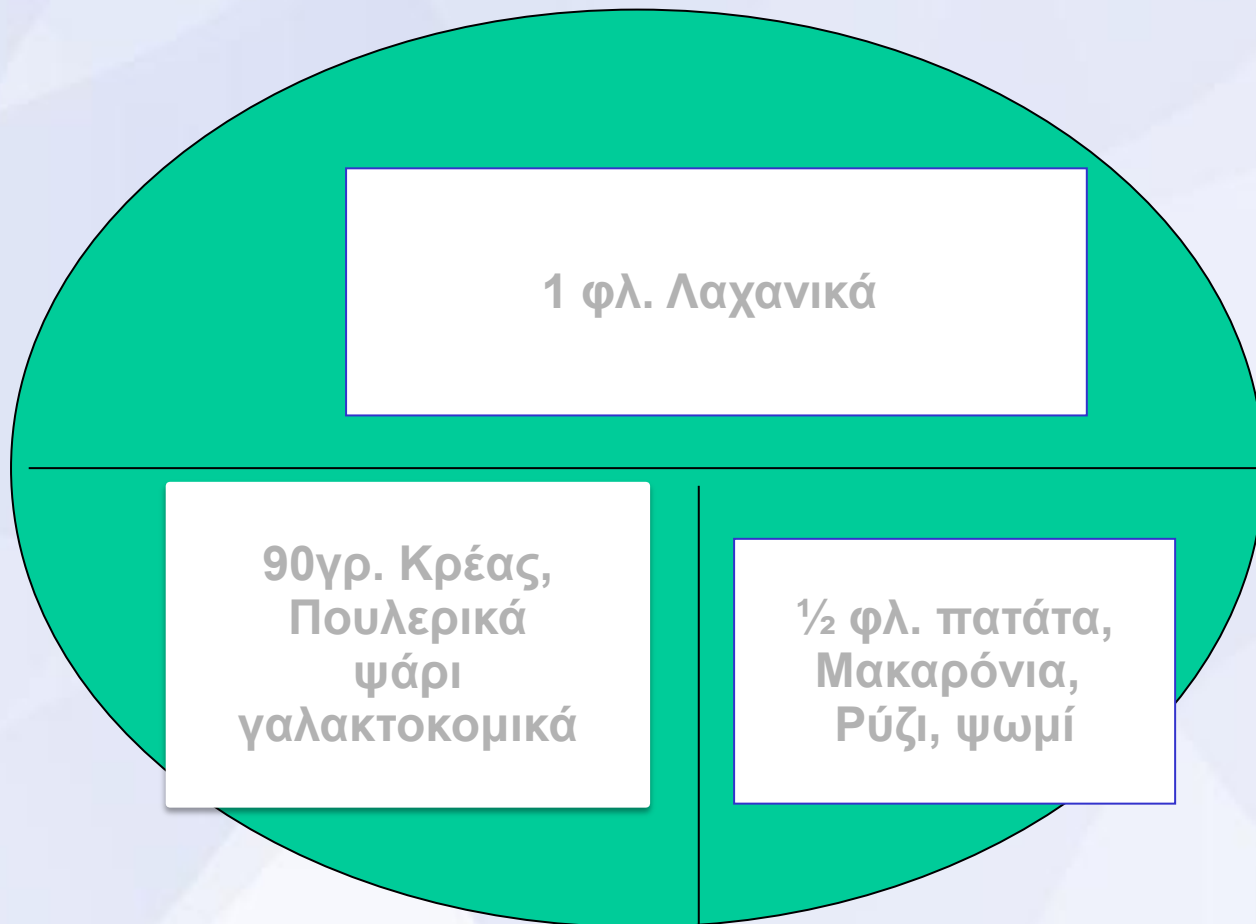
4-6 κουταλάκια του γλυκού λάδι

Οδηγίες:

- Βράζετε τις πατάτες μέχρι να είναι σχεδόν μισοψημένες
- Τις στραγγίζετε και τις κόβετε σε λεπτές λωρίδες, όπως τις τηγανιτές
- Τις πασπαλίζετε με αλάτι και ξύδι και τις σκορπίζετε σε ταψί φούρνου πάνω σε αντικολλητικό χαρτί. Τις αλείφετε λάδι με ένα βουρτσάκι .
- Τις ψήνετε στο φούρνο μέχρι να ροδοκοκκινίσουν

ΣΥΝΤΑΓΕΣ.....

Κατανομή Πιάτου Διατροφής



Πιάτο Υγιεινής Διατροφής

Φρούτα & λαχανικά

Ψωμί, δημητριακά
& πατάτες



Κρέας, ψάρι
& εναλλακτικά

Τρόφιμα που περιέχουν
λίπος & ζάχαρη

Γαλακτοκομικά προϊόντα



ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΑΣ

