

3.4.2.2 Η ΕΝΝΟΙΑ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΑΞΙΑΣ

Υπάρχει μια πολύ σημαντική έννοια όταν μιλάμε για τα τρόφιμα και αυτή η έννοια είναι η **διατροφική αξία**. Ένα τρόφιμο που έχει πολλά χρήσιμα θρεπτικά συστατικά και δεν μας δίνει πολλές θερμίδες δηλαδή ενέργεια, έχει υψηλή διατροφική αξία. Τέτοια τρόφιμα είναι τα φρούτα, τα λαχανικά, τα προϊόντα ολικής άλεσης, το ψάρι, το κρέας, τα γαλακτοκομικά προϊόντα κ.α. Ένα τρόφιμο που δεν έχει πολλά θρεπτικά συστατικά αλλά μας δίνει πολλές θερμίδες (ενέργεια), έχει χαμηλή διατροφική αξία. Τέτοια τρόφιμα είναι τα γλυκά, τα αναψυκτικά, οι καραμέλες, τα γλειφιτζούρια, τα γαριδάκια και γενικά τα τρόφιμα που έχουν ζάχαρη και πολύ λίπος.

Είναι πολύ σημαντικό να παίρνουμε καθημερινά πολλά θρεπτικά συστατικά από τη διατροφή μας, αφού τα συστατικά αυτά συμμετέχουν σχεδόν σε όλες τις λειτουργίες του ανθρώπινου οργανισμού, συμβάλλουν στην υγεία και στην ανάπτυξη του σώματος. Μια διατροφή πλούσια σε θρεπτικά συστατικά είναι μια διατροφή που μας χαρίζει υγεία, ευεξία, σωστή ανάπτυξη και μείωση του κινδύνου εμφάνισης χρόνιων νοσημάτων.



Τα θρεπτικά συστατικά και τα τρόφιμα που τα περιέχουν είναι πάρα πολλά. Πως θα καταφέρω να πάρω όλα αυτά τα συστατικά και να έχω σωστή διατροφή;

Πράγματι, τα θρεπτικά συστατικά είναι πολλά και καθένα βρίσκεται σε διάφορα τρόφιμα. Όμως ας μην ξεχνάμε ότι το κάθε τρόφιμο έχει πολλά θρεπτικά συστατικά. Ας πάρουμε για παράδειγμα τα φρούτα. Τα φρούτα περιέχουν υδατάνθρακες, άρα μας δίνουν ενέργεια, και φυτικές ίνες που κάνουν καλό στη λειτουργία του εντέρου. Περιέχουν επίσης πολλές βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία όπως η βιταμίνη C, η βιταμίνη A και το κάλιο, αλλά και πολλές αντιοξειδωτικές ουσίες.

Για να μπορέσουμε να βελτιώσουμε τη διατροφή μας και να αποκτήσουμε πιο υγιεινές διατροφικές συνήθειες το μυστικό είναι να τρώμε καθημερινά ποικιλία από τρόφιμα υψηλής διατροφικής αξίας και να περιορίσουμε την ποσότητα και τη συχνότητα της κατανάλωσης τροφίμων με χαμηλή διατροφική αξία. Η ποικιλία στα θρεπτικά τρόφιμα είναι αυτή που θα μας εξασφαλίσει την πρόσληψη όλων των θρεπτικών συστατικών και βέβαια καλύτερη υγεία. Δεν θα πρέπει όμως να ξεχνάμε και την ποσότητα. Υπερβολική ποσότητα ακόμη και πολύ θρεπτικών τροφίμων μπορεί να μας οδηγήσει στην αύξηση του σωματικού μας βάρους και τελικά στην υπερβαρότητα και την παχυσαρκία.

