

# Η ΔΙΑΘΡΕΠΤΙΚΗ ΑΞΙΑ ΤΩΝ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ ΚΡΕΑΤΟΣ

Δέσποινα ΜΠΑΚΙΡΛΗ, Γενική Γραμματέας ΣΕΒΕΚ

6 Μαρτίου σεβεκ **Ημερίδα** Επώνυμα Προϊόντα Κρέατος Υπογράφουν με Ασφάλεια την Ποιότητα σεβεκ Ημερίδα 6 Μαρτίου  
Ανοιχτή Κρέατος σεβεκ 6 Μαρτίου Ημερίδα **Επώνυμα Προϊόντα Κρέατος: Υπογράφουν με Ασφάλεια την Ποιότητα σε**  
ρίδα Επώνυμα Προϊόντα Κρέατος **Υπογράφουν με Ασφάλεια την Ποιότητα** σεβεκ Ημερίδα 6 Μαρτίου Ανοιχ  
των με Ασφάλεια την Ποιότητα σεβεκ Σύνδεσμος Ελληνικών Βιομηχανιών Επεξεργασίας Κρέατος **6 Μαρτίου 2008** Ημερίδα Επώνυμα

# Σωστή Διατροφή = Ισορροπημένη Διατροφή

Η οποία **περιλαμβάνει συνδυασμό** όλων των ομάδων τροφών.

**Η ποικιλία και η ισορροπία** αποτελούν αναγκαίες προϋποθέσεις για τη διατήρηση της καλής υγείας. Τα επιμέρους τρόφιμα που συνθέτουν καθημερινά τη διατροφή μας έχουν μικρότερη βαρύτητα στο πλαίσιο της συνολικής διαίτας, αρκεί να είναι ποιοτικά και ασφαλή.

# Η Βασική Αρχή της Διατροφής

- **Δεν υπάρχουν καλά και κακά τρόφιμα αλλά καλές και κακές διατροφικές συνήθειες.**
- Με τη **σωστή επιλογή των τροφίμων** και την κατανάλωσή τους με τη δέουσα **συχνότητα και ποσότητα**
  - λαμβάνουμε όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά και μειώνουμε τον κίνδυνο να διαταραχθεί η υγεία μας από την υπερβολική ή μειωμένη κατανάλωση κάποιων τροφίμων.

# Για τη Σωστή Επιλογή ενός τροφίμου

Δεν πρέπει να αποτελεί μοναδικό κριτήριο  
η **θερμιδική του αξία...**

Αλλά πρέπει να λαμβάνουμε υπόψη μας και

τις **ανάγκες μας για θρεπτικά συστατικά** (πρωτεΐνες, βιταμίνες...)

τα **επιθυμητά οργανοληπτικά χαρακτηριστικά** (γεύση...)

την **ασφάλεια** που μας παρέχει το τρόφιμο

την **ευκολία** που παρέχει στην προετοιμασία για την κατανάλωσή του

## Τα Προϊόντα Κρέατος ΕΙΝΑΙ σωστή επιλογή

Αποτελούν μέρος της καθημερινής διατροφής μας έμμεσα ή άμεσα και

- προσφέρουν γαστρονομική απόλαυση, μέσα από ποικίλες και διαφορετικές γεύσεις
- συνδυάζονται με πολλά άλλα τρόφιμα
- παρέχουν μεγάλη ευκολία (χρειάζονται μικρή έως και καμία προετοιμασία πριν καταναλωθούν)

(...τα Προϊόντα Κρέατος **ΕΙΝΑΙ** σωστή επιλογή )

**επιπλέον,**

**η θρεπτική τους αξία είναι πολύτιμη για τη σωστή ανάπτυξη  
του ανθρώπινου οργανισμού.**

# Η Θρεπτική Αξία των Προϊόντων Κρέατος

Τα προϊόντα κρέατος περιέχουν:

## **Πρωτεΐνες: υψηλής βιολογικής αξίας, απαραίτητες για τη ζωή**

- Οι ζωικές πρωτεΐνες είναι πιο εύπεπτες από τις φυτικές και έχουν μεγαλύτερη βιολογική αξία. Το κρέας είναι σπουδαία πηγή λευκώματος, πρωτεΐνη με τη μεγαλύτερη βιολογική αξία (κύριο συστατικό του άπαχου μυϊκού ιστού σε περιεκτικότητα 21-23%).

## **Μεταλλικά στοιχεία: κυρίως σίδηρο και νάτριο**

- Η σπουδαιότητα των προϊόντων κρέατος στην προμήθεια σιδήρου βασίζεται, όχι μόνο στην υψηλή περιεκτικότητα που περιέχουν, αλλά και στη μεγάλη ευκολία με την οποία απορροφάται ο σίδηρος από τον ανθρώπινο οργανισμό.
- Το νάτριο είναι επίσης σημαντικό γιατί βοηθάει στη διατήρηση της σωστής ισορροπίας των υγρών στο σώμα μας.

## (... η θρεπτική Αξία των Προϊόντων Κρέατος)

**Βιταμίνες:** σπουδαία πηγή της ομάδας βιταμινών B

**Χοληστερίνη:** σπουδαίος συντελεστής στη δομή των κυττάρων και των νευρικών οδών, περιέχεται σε μεγάλη περιεκτικότητα στο λιπαρό κρέας

**Λίπος:** το λίπος προσδίδει ενέργεια, βοηθά στην απορρόφηση λιποδιαλυτών βιταμινών, συμβάλλει στη διατήρηση της δομής και λειτουργίας των κυτταρικών μεμβρανών και βοηθάει στην ακεραιότητα του ανοσοποιητικού συστήματος.

- Το λίπος είναι ίσως ο κυριότερος λόγος για τον οποίο τα προϊόντα κρέατος έχουν ενοχοποιηθεί αρκετά. Όμως, δεν είναι όλα τα είδη κρέατος πλούσια σε λίπος, ενώ η βιομηχανία κρέατος μπορεί, πλέον, να παράγει προϊόντα χωρίς λιπαρά, με χαμηλά λιπαρά, με ακόρεστα λιπαρά χωρίς να στερούνται στη γεύση ή σε άλλα οργανοληπτικά χαρακτηριστικά.



## (... η θρεπτική Αξία των Προϊόντων Κρέατος)

Όμως, δεν είναι μόνο το λίπος η αιτία της παρεξήγησης....

- Τα προϊόντα κρέατος κατηγορούνται για συντηρητικά, για υπολείμματα αντιβιοτικών, από τις εκτροφές των ζώων, για γενετικώς τροποποιημένους μικροοργανισμούς, για χρωστικές ...
- Κανένα προϊόν που έχει παραχθεί σύμφωνα με τις προδιαγραφές της νομοθεσίας και έχει χαρακτηριστεί ασφαλές δεν προξενεί βλάβες. Όλα τα τρόφιμα έχουν κάτι να δώσουν.
- Αν πρέπει να έχουμε επιφυλάξεις, τότε θα πρέπει να τις έχουμε για το σύνολο των τροφίμων.

Εξάλλου, έχουμε κι εμείς ευθύνη για το

- τι καταναλώνουμε
- πως το καταναλώνουμε και
- πόσο καταναλώνουμε

# Κανείς και τίποτα δεν είναι σε θέση να κατηγορήσει περισσότερο τα προϊόντα κρέατος από οποιοδήποτε άλλο τρόφιμο

## Για παράδειγμα...

1 ποτήρι γάλα έχει 165 θερμίδες

1 μπανάνα έχει 120 θερμίδες

100γρ. Τυρί κίτρινο 35% λιπαρά

100γρ. Φέτας περιέχουν έως και 45% λιπαρά

Όσο για τις χρησιμοποιούμενες πρόσθετες και βοηθητικές ύλες, είναι πάντοτε εγκεκριμένες, επιτρεπόμενες και ασφαλείς, ενώ δεν συναντώνται μόνο στα προϊόντα κρέατος.

## Και αντίστοιχα...

100γρ.ζαμπόν 150 θερμίδες

1 λουκάνικο τύπου Φρανκφούρτης 110 θερμίδες

100γρ μπούτι 3% λιπαρά

## Καταρρίπτουν τους Μύθους

Πρέπει, λοιπόν, να ξεφύγουμε από την παρωχημένη αντίληψη που θεωρεί τα προϊόντα κρέατος ανθυγιεινά, παχυντικά, και μη ασφαλή.

Η βιομηχανία κρέατος επενδύει συνεχώς στον τομέα του RND και μοναδικό μέλημά της είναι ο σχεδιασμός και η παραγωγή προϊόντων, που ικανοποιούν τις σύγχρονες απαιτήσεις του καταναλωτή και φροντίζουν την υγεία του.

Τα σύγχρονα προϊόντα καταρρίπτουν τους μύθους και περνούν σε μία άλλη διάσταση.

# Νανοτρόφιμα

Άλλη διάσταση, όπως αυτή της νανοτεχνολογίας.

Μια επιστήμη η οποία ήδη ερευνά εφαρμογές της και στα τρόφιμα.

**Νανοτρόφιμα:** τρόφιμα με ενσωματωμένα συστήματα διανομής θρεπτικών συστατικών ή συμπληρωμάτων διατροφής, τα οποία θα παρέχουν νανοκάψουλες (σωματίδια σε εξαιρετικά μικρή κλίμακα, σε μεγέθη εκατομμυριοστού του χιλιοστόμετρου), που θα μεταφέρουν θρεπτικά συστατικά σε συγκεκριμένες περιοχές – στόχους- του ανθρώπινου οργανισμού, με σκοπό την καλύτερη απορρόφησή τους.

Συνεπώς, τα τρόφιμα του μέλλοντος θα είναι πλέον διαδραστικά.

**Θέλουμε να σας διαβεβαιώσουμε ότι, η βιομηχανία κρέατος παρακολουθεί τα τεκταινόμενα, συμμετέχει στις εξελίξεις και είναι σε θέση να υπογράψει με ασφάλεια την ποιότητα των προϊόντων της.**

6 Μαρτίου σεβεκ **Ημερίδα** Επώνυμα Προϊόντα Κρέατος Υπογράφουν με Ασφάλεια την Ποιότητα σεβεκ Ημερίδα 6 Μαρτίου  
Ανοιχτή Κρέατος σεβεκ 6 Μαρτίου Ημερίδα **Επώνυμα Προϊόντα Κρέατος: Υπογράφουν με Ασφάλεια την Ποιότητα σε**  
ρίδα Επώνυμα Προϊόντα Κρέατος **Υπογράφουν με Ασφάλεια την Ποιότητα** σεβεκ Ημερίδα 6 Μαρτίου Ανοιχ  
ιν με Ασφάλεια την Ποιότητα σεβεκ Σύνδεσμος Ελληνικών Βιομηχανιών Επεξεργασίας Κρέατος **6 Μαρτίου 2008** Ημερίδα Επώνυμα

# ΗΜΕΡΙΔΑ ΣΕΒΕΚ

6 Μαρτίου 2008

## Η ΔΙΑΘΡΕΠΤΙΚΗ ΑΞΙΑ ΤΩΝ ΠΡΟΙΟΝΤΩΝ ΚΡΕΑΤΟΣ

**ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΑΣ**

Δέσποινα Μπακιρλή, Γενική Γραμματέας ΣΕΒΕΚ

6 Μαρτίου σεβεκ **Ημερίδα** Επώνυμα Προϊόντα Κρέατος Υπογράφουν με Ασφάλεια την Ποιότητα σεβεκ Ημερίδα 6 Μαρτίου  
Ανοιχτή Κρέατος σεβεκ 6 Μαρτίου Ημερίδα **Επώνυμα Προϊόντα Κρέατος:** Υπογράφουν με Ασφάλεια την Ποιότητα σε  
ρίδα Επώνυμα Προϊόντα Κρέατος **Υπογράφουν με Ασφάλεια την Ποιότητα** σεβεκ Ημερίδα 6 Μαρτίου Ανοιχ  
ιν με Ασφάλεια την Ποιότητα σεβεκ Σύνδεσμος Ελληνικών Βιομηχανιών Επεξεργασίας Κρέατος **6 Μαρτίου 2008** Ημερίδα Επώνυμα