

# Alimente de origine vegetală

## Alimente de origine vegetală consumate în stare proaspătă

### Rolul fructelor

Ajută la hidratarea organismului

Consumul de fructe poate reduce riscul bolilor de inimă

Ajută la hrănirea și protecția celulelor, a întregului organism

### Rolul legumelor

Asigură menținerea vitalității organismului

Asigură buna funcționare a sistemului imunitar

Ajută la hidratarea organismului

## Alimente de origine vegetală consumate în stare prelucrată

### Cereale

- folosite în alimentația omului:
  - grâu
  - porumb
  - orez
  - secară
  - ovăz
- boabele de cereale **conțin**:
  - apă
  - proteine
  - glucide (amidon)
  - vitamine
  - minerale

### Ulei

- se obține prin presarea semințelor și fructelor plantelor oleaginoase (uleioase)
- bogat în lipide
- **utilizări**:
  - pregătirea salatelor
  - prăjirea alimentelor
  - prepararea produselor alimentare
- **consumat în exces**:  
*obezitate*

### Zahăr

- se obține din **rădăcina sfeclei de zahăr / tulpina trestiei de zahăr**
- bogat în glucide
- sortimente de zahăr:
  - zahăr tos / cristal
  - zahăr pudră
  - zahăr cubic
  - zahăr candel
- **folosit** ca materie primă la fabricarea **produselor zaharoase**
- **consumat în exces**:
  - obezitate
  - carii dentare
  - diabet

### Rolul alimentelor vegetale prelucrate

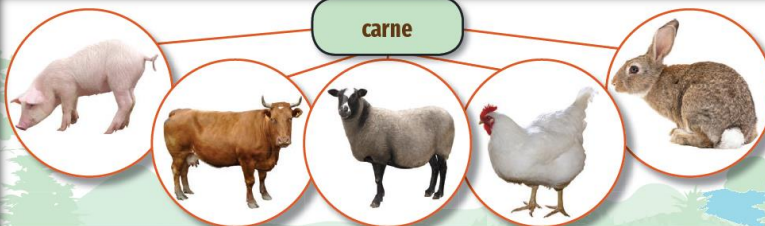
**Zahărul** reprezintă o importantă sursă de energie pentru organism

**Grăsimile vegetale** contribuie la absorbția vitaminelor din alimente

**Cerealele** conțin o importantă sursă de energie și glucide

# Alimente de origine animală

**carne**

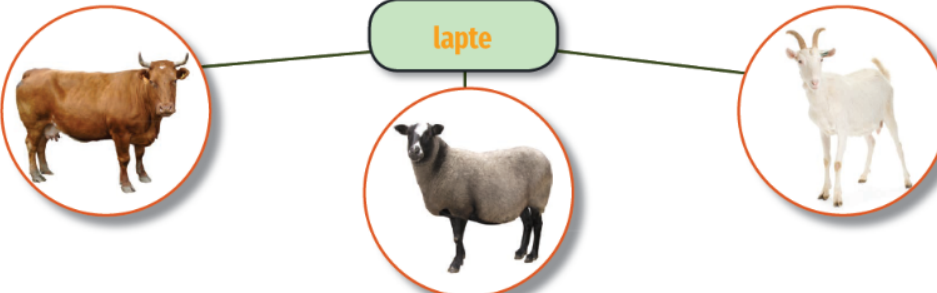


**Carnea provine de la animale domestice, păsări, pește și vânat.**

**Carnea**

- este cea mai importantă sursă de proteine pentru organismul uman;
- conține lipide, minerale, foarte puțin calciu, fier;
- spre deosebire de alte alimente, este săracă în vitamine.

**lapte**



**Laptele provine de la vacă, bivoliță, capră, oaie.**

Datorită compoziției complexe și echilibrate, laptele este considerat cel mai complet aliment, conținând

- proteine, lipide, glucide (lactoză)
- minerale (calciu, fosfor, sodiu)
- vitamine (A, D, E).

**Acesta este asimilat de organism mai bine decât orice aliment**

**Laptele** colectat de la ferme și recepționat la fabrică trece prin mai multe etape de prelucrare:

- prin **separarea grăsimii** se obține:

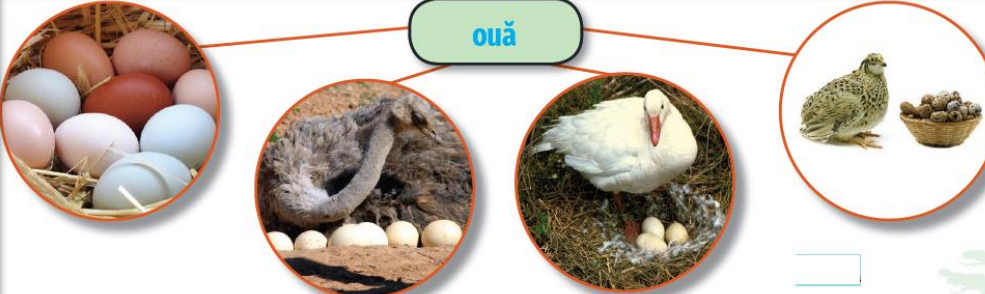
lapte **degresat** (0,1% grăsime), **semidegrosat** (1,5% grăsime) și **integral** (gras) (3,5% grăsime - cea mai apropiată variantă pe care o poți găsi de cea a laptelui de vaca proaspăt)

- prin **prelucrarea termică (pasteurizare)** sunt îndepărtate microorganismele, dar sunt păstrate vitaminele și nutrienții.

**Produsele alimentare obținute prin prelucrarea laptelui sunt:**

- lapte (integral, semidegrosat, degrosat)
- lactate (iaurt, chefir, sana, lapte bătut, smântână)
- brânzeturi (brânză, urdă, caș, cașcaval, brânză topită)
- unt

**ouă**



**Cele mai folosite ouă sunt cele produse de găini, însă se consumă și ouăle de rață, gâscă, prepeliță, struț, curcă etc.**

**Ouăle** sunt o importantă sursă de proteine, lipide, vitamine și minerale.  
în afară de vitamina C

Majoritatea acestor substanțe nutritive sunt localizate în gălbenuș, albușul conținând predominant apă și proteine