

Παρακαλώ απαντήστε σε όσες ερωτήσεις μπορείτε, μέχρι τις 5 Απριλίου, χρησιμοποιώντας το βιβλίο σας και τα p point. Τις απαντήσεις σας και τις απορίες σας, μπορείτε να μου αποστείλετε στο e-mail :

[mariavlachaki03@gmail.com](mailto:mariavlachaki03@gmail.com).

## ΠΟΙΟΤΙΚΗ ΥΠΟΒΑΘΜΙΣΗ ΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

### Κεφ 1.1

1. Δώσετε τον ορισμό του «τροφίμου». Αναφέρετε τις κατηγορίες των θρεπτικών σωστικών των τροφίμων


2. Ποιες είναι οι κύριες πηγές ενέργειας για τον ανθρώπινο οργανισμό

--

3.	γλυκόζη	μονοσακχαρίτης
	φρουκτόζη	
	γαλακτόζη	
	σακχαρόζη	δισακχαρίτης
	μαλτόζη	
	Λακτόζη	
	ραφινόζη	ολιγοσακχαρίτης
	ημικυτταρίνη	
	κυτταρίνη	πολυσακχαρίτης
	πηκτίνη	
	άμυλο	
	γλυκογόνο	

4. Να αναφέρετε τις βασικές ιδιότητες των υδατανθράκων


5.α)Τι είναι οι διαιτητικές ίνες; β) Που βοηθούν τον ανθρώπινο οργανισμό; γ)Να αναφέρετε τις κύριες πηγές διαιτητικών ινών.


Οι μονοσακχαρίτες χρησιμοποιούνται απευθείας από τον οργανισμό

Οι πολυσακχαρίτες διασπώνται πρώτα σε απλά σάκχαρα και μετά απορροφώνται από τον οργανισμό

6. α)Τι είναι οι λιπαρές ουσίες; β) Πως διακρίνονται;.


7. Τι καλούνται απαραίτητα λιπαρά οξέα;. Ποια είναι;


8. Αναφέρετε τα μειονεκτήματα των λιπαρών ουσιών

--

Τα έλαια είναι υγρά στη θερμοκρασία περιβάλλοντος & περιέχονται στους σπόρους, ελιά, ξηρούς καρπούς .Τα λίπη είναι στερεά στη θερμοκρασία περιβάλλοντος και περιέχονται στο κρέας, βούτυρο, τυρί γάλα.

9. Τι είναι οι πρωτεΐνες;.

--

10. Τι καλούνται απαραίτητα αμινοξέα;. Ποια είναι;


11. Ποιες πρωτεΐνες θεωρούνται μεγαλύτερης βιολογικής αξίας; Που περιέχονται;


12. Να αναφέρετε τις βασικές ιδιότητες των πρωτεϊνών


13. Τι είναι η μετουσίωση των πρωτεϊνών;


Οι πρωτεΐνες είναι συστατικά των ενζύμων των ορμονών και των αντισωμάτων . Οι πρωτεΐνες συμμετέχουν στο σχηματισμό των κυττάρων και είναι απαραίτητες για την ανάπτυξη των ιστών του σώματος.

Στον ανθρώπινο οργανισμό οι πρωτεΐνες διασπώνται πρώτα σε αμινοξέα και μετά απορροφώνται

Η μετουσίωση των πρωτεϊνών δεν είναι αντιστρεπτή ιδιότητα

Η πρωτεΐνη σε νωπή μορφή δεν είναι βρώσιμη

14. α)Τι είναι οι βιταμίνες; β) Πως διακρίνονται;.


Οι Βιταμίνες Α, D, Ε, Κ, είναι λιποδιαλυτές .

Κατά τις διάφορες επεξεργασίες των τροφίμων έχουμε σημαντικές απώλειες σε βιταμίνες, καθότι είναι ιδιαίτερα ευαίσθητες ,στη θέρμανση ,στο φως, στο οξυγόνο, στα οξέα, στα αλκάλια και στα μέταλλα.

15. Πως διακρίνονται τα ανόργανα άλατα;


16. Ποιος είναι ο ρόλος του νερού στα τρόφιμα


17. α) Ποιο νερό σε ένα τρόφιμο χαρακτηρίζεται ως «δεσμευμένο νερό » β) ποιο ως «ελεύθερο νερό».  
 γ) Πως αλλιώς ονομάζεται το «ελεύθερο νερό».


Όλες οι μέθοδοι επεξεργασίας στηρίζονται στη χρήση ή στην τροποποίηση της περιεκτικότητας σε νερό  
 Το μη δεσμευμένο ή ελεύθερο νερό εκφράζεται συνήθως ως ενεργότητα του νερού και μετριέται με ειδικά όργανα σε κλίμακα 0,0 έως 1,0

18. Να ονομάσετε 5 οξέα που υπάρχουν στα τρόφιμα και 3 χρωστικές.


19..	λινελαϊκό οξύ λινολενικό αραχιδονικό	Λιπαρή ουσία		
	Βιταμίνη Ε τοκοφερόλη Βιταμίνη Β <sub>1</sub> θειαμίνη Βιταμίνη Β <sub>2</sub> ριβοφλαβίνη Βιταμίνη C ασκορβικό οξύ	Βιταμίνες		
	λευκίνη ισολευκίνη βαλίνη λυσίνη μεθειονίνη φαινυλαλανίνη θρυπτοφάνη θρεονίνη	Απαραίτητα αμινοξέα		
	χλωροφύλλες καροτενοειδή ανθοκυάνες	χρωστικές		
	Ασβέστιο Κάλιο Νάτριο Φωσφόρος Θείο Χλώριο Σίδηρος Μαγνήσιο	Ανόργανα άλατα Μικροστοιχεία	Κοβάλτιο Χαλκός Μαγγάνιο Μολυβδαίνιο Ψευδάργυρος Ιώδιο Φθόριο Σελήνιο	Ανόργανα άλατα Ιχνοστοιχεία