

ΘΕΜΑ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ:
«Προσκαλώ σε γεύμα τη χημεία – Πρωτεΐνες»

ΤΜΗΜΑ: Αΐ

ΟΝΟΜΑ ΟΜΑΔΑΣ: ΑΥΓΑΤΗΓΑΝΗΣΤΑΝ

ΜΕΛΗ ΟΜΑΔΑΣ: ΑΡΤΕΜΙΣ
ΣΟΦΙΑ
ΕΛΕΝΗ
ΤΙΓΚΡΑΝ

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΖΩΓΡΑΦΙΚΗΣ: ΑΡΤΕΜΙΣ

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ: ΣΟΦΙΑ, ΤΙΓΚΡΑΝ

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ POWER POINT: ΕΛΕΝΗ



ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ



- Οι πρωτεΐνες είναι μια μεγάλη ομάδα οργανικών ενώσεων υψηλής μοριακής μάζας, οι οποίες είναι βασικά δομικά και λειτουργικά συστατικά των κυττάρων όλων των ζωντανών οργανισμών.
- Οι πρωτεΐνες ανακαλύφθηκαν το 1838 από τον Σουηδό χημικό Γενς Γιακόμη Μπερτσέλιους, ο οποίος τους έδωσε την ονομασία τους από την ελληνική λέξη «πρωτεύον» για να τονίσει την πρωτεύουσα σημασία τους για τους οργανισμούς.

Οι πρωτεΐνες βρίσκονται στην τροφή μας....

- Οι πρωτεΐνες εμπεριέχονται σε διάφορες τροφές της καθημερινότητάς μας... Όπως φρούτα, λαχανικά, γαλακτοκομικά, πουλερικά κ.ά.



ΕΡΕΥΝΑ

■ Κάναμε μια έρευνα και με βάση το ερωτηματολόγιο και σύμφωνα με τις απαντήσεις που λάβαμε προέκυψαν τα παρακάτω αποτελέσματα και συμπεράσματα.

- Αρχικά πολλά από τα παιδιά δεν γνώριζαν τι ακριβώς είναι οι πρωτεΐνες. Παρόλο που γνώριζαν σε ποια τρόφιμα περιέχονται.
- Τα περισσότερα παιδιά καταναλώνουν αρκετά συχνά πρωτεΐνες και συμπεριλαμβάνουν στην καθημερινή τους διατροφή γαλακτοκομικά προϊόντα και πουλερικά.
- Τα όσπρια και τα ψάρια κυριαρχούν στη διατροφή των παιδιών αφού τα περισσότερα καταναλώνουν μια φορά την εβδομάδα.
- Η πλειονότητα των παιδιών θεωρούν ότι οι πρωτεΐνες είναι αρκετά απαραίτητες για τον οργανισμό. Αν και πιστεύουν ότι η υπερβολική ποσότητα μπορεί να βλάψει τον ανθρώπινο οργανισμό.
- Πολλά από τα παιδιά ήταν ενημερωμένα για τα διατροφικά θέματα από διάφορες πηγές (σχολείο, εφημερίδες, τηλεόραση). Καταλήγουμε στο συμπέρασμα ότι θα ήταν καλό τα παιδιά (οι νέοι γενικότερα) να πληροφορούνται καλύτερα και πιο σωστά για τα απαραίτητα για τον οργανισμό τους στοιχεία.

- Τα παιδιά που είναι στο στάδιο της ανάπτυξης αλλά και οι αθλητές πρέπει να προσέχουν να συμπεριλαμβάνουν αρκετές ποσότητες τροφών πλούσιων σε πρωτεΐνες. Βέβαια δεν πρέπει να το παρακάνουμε. Περίπου το 25% με 30% της εβδομαδιαίας μας διαίτας πρέπει να περιλαμβάνει πρωτεΐνες. Εάν τρώμε δύο φορές την εβδομάδα κρέας, μία φορά όσπρια και τρώμε που και που μερικά γραμμάρια ξηρούς καρπούς, τότε καλύπτουμε όλες τις απαραίτητες ανάγκες που έχει οργανισμός σε πρωτεΐνες. Υπάρχει η αντίληψη ότι εάν θέλουμε να αποκτήσουμε γερούς μύες θα πρέπει να τρώμε πολλές πρωτεΐνες.



- Αυτό είναι μεγάλο λάθος, γιατί η παραπάνω ποσότητα πρωτεϊνών αποθηκεύεται στο σώμα μας ως λίπος, και ταυτόχρονα αναπτύσσονται βλαβερές ουσίες, οι τοξίνες, που κάνουν κακό στον οργανισμό μας. Επιπλέον οι ζωικές τροφές που είναι πλούσιες σε πρωτεΐνες, είναι πλούσιες σε λίπη. Εάν λοιπόν τρώμε κάθε μέρα κρέας, τότε έχουμε μεγάλη πιθανότητα να κάνουμε κακό στον οργανισμό μας, ανεβάζοντας τη χοληστερίνη στο αίμα. Γι αυτό να προτιμούμε ζωικές τροφές χωρίς πολλά λιπαρά.