

ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΘΕΜΑ : «ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΩΝ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΩΝ ΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ
ΣΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΤΟΥΣ»

ΕΙΣΗΓΗΤΡΙΑ: ΛΕΟΝΤΑΡΙΔΟΥ ΙΩΑΝΝΑ

ΣΠΟΥΔΑΣΤΡΙΑ : ΠΑΝΑΓΙΩΤΙΔΟΥ ΚΥΡΙΑΚΗ

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2000

1.1	Τροφή	1
1.2	Θρεπτικές ουσίες τροφίμων	2
2	Αλλοιώσεις θρεπτικών ουσιών	10
2.1	Υδατάνθρακες και πρόβιοτα	10
2.2	Πρωτεΐνες και πηκτικό συστατικό	12
2.3	Λίπη και πηκτικό συστατικό	13
2.4	Βιταμίνες και πηκτικό συστατικό	14
2.5	Θυμικές χρωστικές ουσίες	15

ΣΤΗΝ ΑΓΑΠΗ

ΚΑΙ ΣΤΟ ΚΑΙΝΟΥΡΙΟ ΜΩΡΟ

3	Δίαιτα αλλοίωση τροφίμων	22
4.1	Επίδραση των ελαστικών ουσιών στα έντερα των τροφίμων	24
4.2	Εξοσμωση	26
4.3	Ψάξη και κατάψυξη	28
4.4	Δεξυδάτωση	32
4.5	Ζυμώσεις	35
4.6	Πρόσθετα τροφίμων	37
4.7	Ακτινοβοληση	38
4.8	Ενοκλήσια	39
4.9	Ειδικές επεξεργασίες	40

5	Θρεπτική αξία των τροφίμων	42
5.1	Κρέας	42
5.2	Αιγό	43
5.3	Υαρις	44
5.4	Γάλα	45
5.5	Λαχανικά	46
5.6	Φρούτα	47
5.7	Όσπρια	48
5.8	Διμητριακά	49
5.9	Ψωμί	50
5.10	Ισορροπημένο διαίτημα	51
5.11	Τακτικές και κανόνες	52

Βιβλιογραφία	53
--------------	----

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1.1	Τρόφιμα	1
1.2	Θρεπτικές ουσίες των τροφίμων	2
2	Αλλοιώσεις θρεπτικών ουσιών	16
2.1	Υδατάνθρακες και πιθανές αλλοιώσεις τους	16
2.2	Πρωτεΐνες και πιθανές αλλοιώσεις τους	19
2.3	Λίπη και πιθανές αλλοιώσεις τους	21
2.4	Βιταμίνες και πιθανές αλλοιώσεις τους	23
2.5	Φυσικές χρωστικές και πιθανές αλλοιώσεις τους	27
3	Αίτια αλλοίωσης τροφίμων	28
4.1	Επίδραση των επεξεργασιών στη θρεπτική αξία των τροφίμων	35
4.2	Θέρμανση	36
4.3	Ψύξη και κατάψυξη	40
4.4	Αφυδάτωση	42
4.5	Ζυμώσεις	43
4.6	Πρόσθετα τροφίμων	43
4.7	Ακτινοβόληση	45
4.8	Συσκευασία	46
4.9	Ειδικές επεξεργασίες	47
5	Θρεπτική αξία των τροφίμων	48
5.1	Κρέας	48
5.2	Αυγά	55
5.3	Ψάρια	57
5.4	Γάλα	58
5.5	Λαχανικά	63
5.6	Φρούτα	71
5.7	Όσπρια	73
5.8	Δημητριακά	74
5.9	Ψωμί	75
5.10	Ισορροπημένο διαιτολόγιο	76
5.11	Τακτικές και κανόνες για τη σύνθεση του διαιτολογίου	77
	Βιβλιογραφία	81