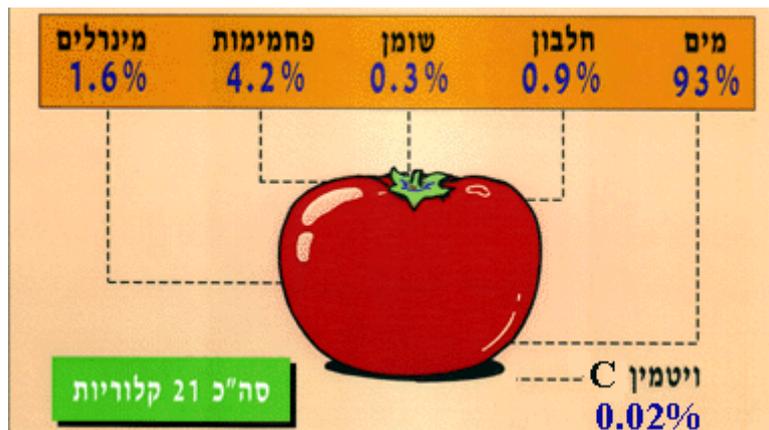


תחנות בתהליך עיכול באדם

מקום בצינור העיכול	חומר	אנזים	תוצרי העיכול
פה (אנזימים מבלוטות רוק)	עמילן (רב-סוכר)	עמילאז	דו-סוכרים
מעידק	דו-סוכרים	לקטאז, מלטאז, סוכראז	חד-סוכרים

תכולת רכיבי מזון בעגבנייה- באחוזים



רכיבי תזונה במזונות שונים מקבוצת הירקות (כמות ב-100 גרם):

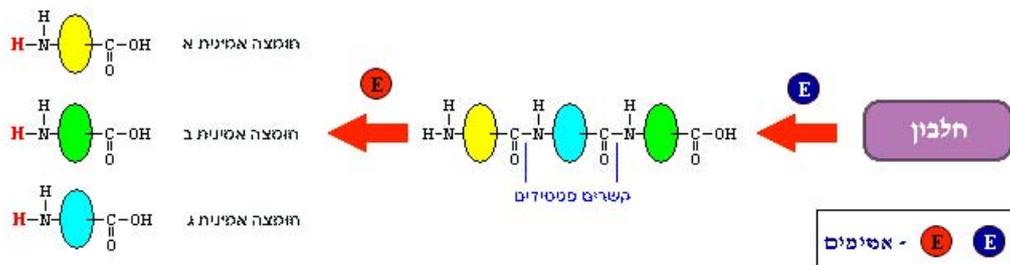
הירק	אנרגיה	חלבון	שומן	פחמימות	סיזן	ברזל	ויטמין C
	קק"ל	גרם	גרם	גרם	מ"ג	מ"ג	מ"ג
גזר	43.00	1.03	0.19	13.14	27.00	0.50	9.30
חסה	18.00	1.52	0.23	6.4	62.67	0.94	18.17
חציל	26.00	1.02	0.18	8.57	7.00	0.27	1.70
כרוב	25.00	1.44	0.27	7.73	47.00	0.59	32.20
מלפפון	13.00	0.69	0.13	3.56	14.00	0.26	5.30
עגבנייה	21.00	0.85	0.33	4.2	5.00	0.45	0.02
פלפל אדום	27.00	0.89	0.19	8.43	9.00	0.46	190.00

כמות ויטמין C בירקות שונים

שימו לב לחלוקה לתת קבוצות. קבוצה א' עשירה יותר בוויטמין C (כל יחידה תורמת כ- 20 קלוריות)

מס' יחידות	כמות	פריט	מס' יחידות	כמות	פריט
תת קבוצה ב'			תת קבוצה א'		
1	1 בינוני	גזר (לא מבושל)	1	80 גרם	כרוב (לא מבושל)
1	1/2 ראש קטן	חסה	1	80 גרם	כרובית (לא מבושל)
1	1/2 קטן	חציל (לא מבושל)	1	1 בינונית	עגבניה
1	2 בינוני	מלפפון	1	1 גדול	פלפל
1	1 קטן	סלק (לא מבושל)			
1	1 קטן	קישוא (לא מבושל)			

תיאור תהליך כימי של פרוק חלבונים



טבלת מזונות עשירים בחלבונים

שימו לב לחלוקה לתת קבוצות. קבוצה א' מכילה יותר ברזל וקבוצה ב' מכילה יותר סידן. שומן הדגים, הקטניות והעופות עדיף על שומן הבשר, הנקניק, החלב ומצרי (כל יחידה תורמת כ- 85 קלוריות)

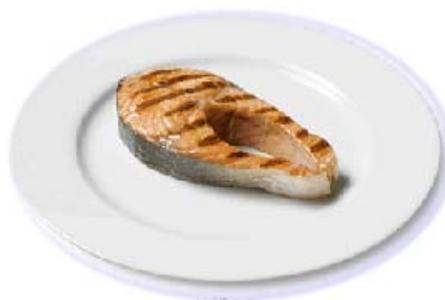
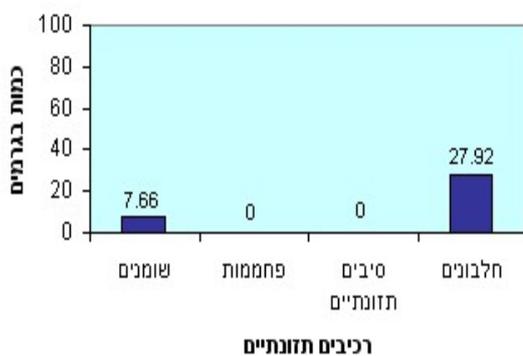
ממות	פריט	ממות	פריט
תת קבוצה ב'		תת קבוצה א'	
1	ביצה מס' 3	90 גרם	בשר בקר (מבושל)
1/2 כוס	קטניות: חומס, אפונה, עדשים (מבושל)	130 גרם (בערך שוק)	בשר עוף (מבושל)
1 כוס	חלב דל שומן	6 פרוסות קטנות (בערך 35 גרם)	נקניק
1/4 גביע	לבן	נקניקיה וחצי	נקניקיות
2 כפות גדושות	גבינה לבנה 9% שומן	100 גרם	דגים פילה (מבושל)
5 כפות גדושות	גבינה לבנה כחושה	130 גרם	דגים קרפיון (מבושל)
1 פרוסה	גבינה צהובה קשה	2 קטנים (=30 גרם)	סרדינים בשמן
3 כדורים	כדורי פלאפל	1/3 קופסה קטנה (=45 גרם)	טונה

תחנות בתהליך עיכול חלבונים באדם

מקום בצינור העיכול	חומר	אנזים	תוצרי העיכול
קיבה	חלבון	פפסין	פפטידים קצרים
תריסריון (אנזימים מהלבלב)	חלבון	טריפסין, כימוטריפסין	פפטידים
מעי דק	פפטידים קצרים	פפטידאז	חומצות אמיניות

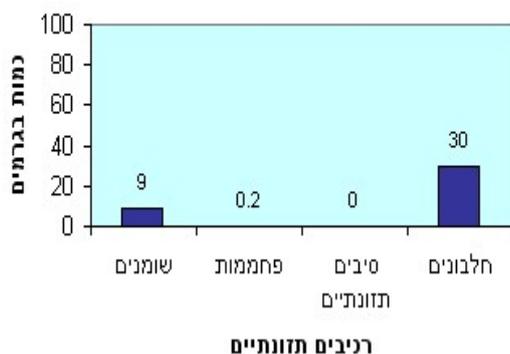
דג סלמון אפוי ללא תוספת שומן

תאור גרפי של היחסים בין הרכיבים העיקריים (עבור 100 גרם)

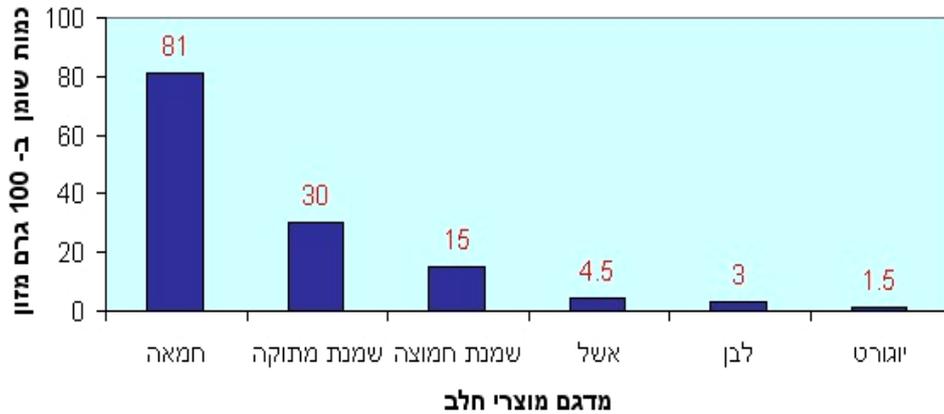


גבינה צהובה 9% שומן, עמק לייט, תנובה

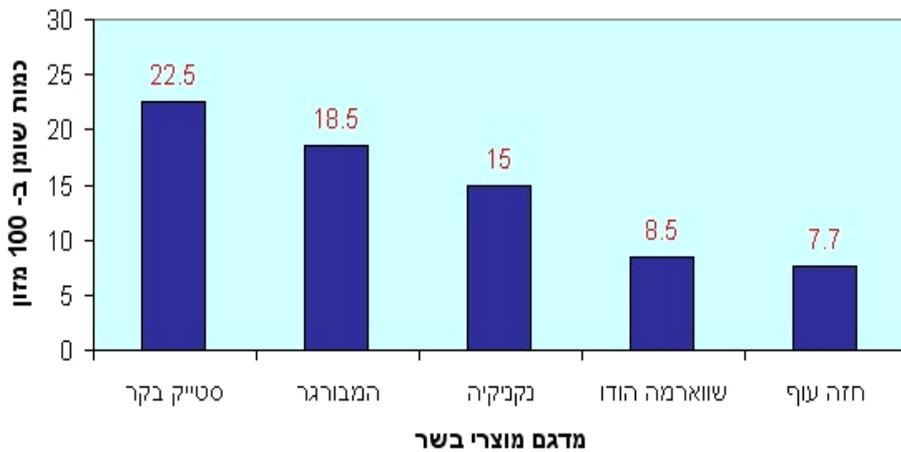
תאור גרפי של היחסים בין הרכיבים העיקריים (עבור 100 גרם)



אחוזי שומן במוצרי חלב



אחוזי שומן במוצרי בשר



מזונות עשירים בשומנים שברובם בלתי רוויים

(כל יחידה תורמת כ- 70 קלוריות)

מס' יחידות	כמות	פריט	מס' יחידות	כמות	פריט
תת קבוצה ב'			תת קבוצה א'		
1	2 כפיות	טחינה גולמית	1	1 כף	שמן
1	2 כפות	טחינה סלט מוכן	1	2 כפיות	מרגרינה
1	25 גרם	גרעיני חמניות (עם קליפה)	1	2 כפיות	מיונית
1	15 גרם	גרעיני דלעת (עם קליפה)	1	1/2 בינוני 3 = כפיות	אבוקדו
1	12 גרם	בוטנים קלויים (בלי קליפה)	1	18 קטנים = כ-60 גרם	זיתים

