

Τι προσφέρουν τα φυτά στη διατροφή μας.

Τα φυτά είναι τροφή. Περιέχουν όλα σχεδόν τα συστατικά που χρειαζόμαστε για την σωστή ανάπτυξη του οργανισμού μας. Πολλοί διατροφολόγοι μας λένε συχνά, «για να έχουμε υγεία» πρέπει να βάλουμε στη διατροφή μας τα φρούτα και τα λαχανικά.

Τα φυτά τα χωρίζουμε σε ομάδες:

Φρούτα



Λαχανικά



Δημητριακά



Ξηροί καρποί



Αρωματικά φυτά



Για να δούμε λοιπόν τι τρώμε από τα φυτά;

- Τα **φρούτα** και τους **ξηρούς καρπούς** τα τρώμε ωμά δηλαδή όπως βγαίνουν από το φυτό ή το δέντρο.
- Τα **αρωματικά φυτά** τα κάνουμε αφέψημα όπως είπαμε σε προηγούμενη ενότητα.
- Τα **δημητριακά** με κυριότερο **το σιτάρι** τα αλέθουμε κάνουμε το αλεύρι και από το αλεύρι φτιάχνουμε το ψωμί.
- Τα **λαχανικά** τα τρώμε ωμά ή μαγειρεμένα. Ανάλογα με ποιο μέρος του φυτού τρώμε (φύλλα, ρίζες, βολβούς – κονδύλους, άνθος, καρπούς, φρούτα), τα χωρίζουμε σε κατηγορίες .

Λαχανικά:

- που τρώμε τα φύλλα: μαρούλι, λάχανο, μαϊντανό.



- που τρώμε τις ρίζες: καρότα, παντζάρια, γογγύλια.



- που τρώμε τους βολβούς -κονδύλους: κρεμμύδια, σκόρδα, πατάτες.



- που τρώμε τα άνθη: κουνουπίδι, μπρόκολο.



- που τρώμε τους καρπούς: φασόλια, κουκιά, μπιζέλια.



- Που τρώμε τα φρούτα: πιπεριές, μελιτζάνες, ντομάτες.



Τα φυτά μας δίνουν τροφή, μας δίνουν οξυγόνο που χρειάζονται οι οργανισμοί για να ζήσουν, συγκρατούν το χώμα, προσφέρουν καταφύγιο στα ζώα, μας χαρίζουν την δροσιά με την σκιά τους (δέντρα) και ομορφαίνουν το περιβάλλον.