

Insects Innovation in Gastronomy

ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ



Μονάδα 4 Ενότητα 5:

Έντομα στη γηριατρική κουζίνα

Disclaimer:

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

Υποστήριξη μαθημάτων
Μονάδα 4 Ενότητα 5: Έντομα στη γηριατρική κουζίνα

Πίνακας περιεχομένων

Μονάδα 4 Ενότητα 5: Έντομα στη γηριατρική κουζίνα	1
Βασικές γνώσεις και συμπεράσματα:	1
➤ Η επιστήμη της πρωτεΐνης των εντόμων για τη γήρανση των πληθυσμών	1
➤ Προκλήσεις στη γηριατρική διατροφή & πώς η πρωτεΐνη εντόμων μπορεί να βοηθήσει.....	2
Συμπεράσματα	4

Υποστήριξη μαθημάτων
Μονάδα 4 Ενότητα 5: Έντομα στη γηριατρική κουζίνα

Μονάδα 4 Ενότητα 5: Έντομα στη γηριατρική κουζίνα

Εισαγωγή: Γιατί τα έντομα μπορούν να διαδραματίσουν κρίσιμο ρόλο στη διατροφή των ηλικιωμένων;

Η γήρανση του παγκόσμιου πληθυσμού αυξάνεται με ταχείς ρυθμούς και μέχρι το 2030, ένας στους έξι ανθρώπους θα είναι άνω των 60 ετών. Με την ηλικία, η ικανότητα του οργανισμού να αφομοιώνει, να απορροφά και να αξιοποιεί τα θρεπτικά συστατικά μειώνεται, οδηγώντας σε υψηλότερους κινδύνους υποσιτισμού, μυϊκής απώλειας, ευθραυστότητας των οστών και εξασθενημένης ανοσίας.

- **Η απορρόφηση των θρεπτικών συστατικών μειώνεται** - Χαμηλότερη ικανότητα αξιοποίησης του σιδήρου, του ψευδαργύρου, του ασβεστίου και του μαγνησίου.
- **Η πρόσληψη πρωτεΐνης καθίσταται κρίσιμη** - Απαραίτητη για τη συντήρηση και την επισκευή των μυών.
- **Αυξάνονται οι προκλήσεις πεπτικότητας** - Τα τρόφιμα πρέπει να είναι πιο εύκολα στη μάσηση, την πέψη και την απορρόφηση.

Μια εξειδικευμένη γηριατρική κουζίνα πρέπει να εστιάζει σε **υψηλής ποιότητας, εύπεπτες και πυκνές σε θρεπτικά συστατικά πηγές πρωτεΐνης**. Η πρωτεΐνη εντόμων αναδεικνύεται ως ιδανική εναλλακτική λύση, προσφέροντας υψηλή βιοδιαθεσιμότητα θρεπτικών συστατικών, ευκολία πέψης και οφέλη βιωσιμότητας.

Βασικές γνώσεις και συμπεράσματα:

➤ Η επιστήμη της πρωτεΐνης των εντόμων για τη γήρανση των πληθυσμών

- **Πλήρης πηγή πρωτεΐνης** - Περιέχει όλα τα απαραίτητα αμινοξέα που απαιτούνται για τη διατήρηση των μυών.
- **Πλούσια σε μικροθρεπτικά συστατικά** - Υψηλά επίπεδα σιδήρου, ψευδαργύρου, ασβεστίου, μαγνησίου και ωμέγα-3.
- **Εύπεπτη** - Λιγότερη επιβάρυνση στο γηρασμένο πεπτικό σύστημα σε σύγκριση με τις πρωτεΐνες φυτικής προέλευσης.
- **Μαλακή υφή & ευέλικτη μορφή** - Μπορεί να καταναλωθεί ως σκόνη, αλεύρι ή σε υγρή μορφή για ευκολότερη πέψη.

Υποστήριξη μαθημάτων
Μονάδα 4 Ενότητα 5: Έντομα στη γηριατρική κουζίνα

Σύγκριση θρεπτικών συστατικών: Πηγές πρωτεϊνών Πηγές πρωτεϊνών

Θρεπτικά συστατικά	Αυγό (100g)	Κοτόπουλο (100g)	Αλεύρι γρύλου (100g)	Αλεύρι σκουληκιών (100g)
Πρωτεΐνη	13g	27-33g	60-70g	50-60g
Σίδηρος (mg)	1.8mg	1.3mg	5-6mg	4mg
Ψευδάργυρος (mg)	1.1mg	2mg	8-10mg	6mg
Ασβέστιο (mg)	56mg	11mg	80mg	75mg
Πεπτικότητα	Υψηλή	Μεσαία	Πολύ υψηλή	Πολύ υψηλή

Η πρωτεΐνη εντόμων παρέχει εξαιρετικά εύπεπτες, πλούσιες σε θρεπτικά συστατικά εναλλακτικές λύσεις, ιδανικές για ηλικιωμένους ενήλικες που δυσκολεύονται με τη μάσηση και την πέψη.

➤ **Προκλήσεις στη γηριατρική διατροφή & πώς η πρωτεΐνη εντόμων μπορεί να βοηθήσει**

- **Απώλεια μυών και οστών** - Ο κίνδυνος οστεοπόρωσης και σαρκοπενίας αυξάνεται μετά τα 60.
- **Μειωμένη όρεξη** - Οι ηλικιωμένοι τείνουν να τρώνε λιγότερο, μειώνοντας την πρόσληψη θρεπτικών συστατικών.
- **Δυσκολίες μάσησης & κατάποσης** - Τα τρόφιμα πρέπει να είναι μαλακά, πόσιμα ή εύκολα μασώμενα.

Γιατί η πρωτεΐνη εντόμων είναι ιδανική για τη γηριατρική διατροφή:

Εύκολη πέψη και απορρόφηση - Απαιτεί λιγότερη προσπάθεια από το πεπτικό σύστημα.

Μαλακή υφή & πόσιμες επιλογές - Μπορεί να προστεθεί σε ροφήματα, σούπες και μαλακά τρόφιμα.

Υψηλή περιεκτικότητα σε απαραίτητα μέταλλα - Υποστηρίζει την αντοχή των οστών, τη μυϊκή λειτουργία και την ανοσία.

Υποστήριξη μαθημάτων
Μονάδα 4 Ενότητα 5: Έντομα στη γηριατρική κουζίνα

➤ **Τέσσερις βασικές λύσεις τροφίμων για γηριατρικές κουζίνες**

1)Εναλλακτικές πρωτεΐνες που πίνεται

Πρωτεϊνικά ροφήματα & εμπλουτισμένες σούπες

- Ευκολότερη κατανάλωση για άτομα με δυσκολίες στη μάσηση.
- Μπορεί να εμπλουτιστεί με σκόνη πρωτεΐνης εντόμων ή αλεύρι για μεγαλύτερη διατροφική πυκνότητα.

Ιδέα συνταγής: Γηριατρικό ρόφημα υψηλής πρωτεΐνης

- Συστατικά: Γάλα ή γιαούρτι + σκόνη γρύλου + μπανάνα + μέλι.
- Οφέλη: Οφέλη από την κατανάλωση του γκρίτσι: Υποστηρίζει τη διατήρηση των μυών.

2)Σνακ υψηλής περιεκτικότητας σε πρωτεΐνη: Κρέκερς & Μπάρες

Εμπλουτισμένα με πρωτεΐνη κρέκερς & μπάρες

- Μαλακά, μασώμενα σνακ για ηλικιωμένους.
- Παρασκευάζονται με αλεύρι εντόμων, βρώμη και φυσικά γλυκαντικά.

Ιδέα συνταγής: Γηριατρικά κρέκερς

- Συστατικά: αλεύρι αλευρώδους + λιναρόσπορος + ελαιόλαδο + γάλα.
- Οφέλη: πλούσια σε omega-3, εύκολα μασώμενα.

3)Φιλικό προς τους γηριατρικούς ψωμί υψηλής περιεκτικότητας σε πρωτεΐνη

Εμπλουτισμένο ψωμί με πρωτεΐνη εντόμων

- Μπορεί να αντικαταστήσει το κανονικό ψωμί με μια μαλακή εναλλακτική λύση υψηλότερης περιεκτικότητας σε πρωτεΐνες.
- Βοηθά στην κάλυψη των καθημερινών αναγκών σε πρωτεΐνη με ελάχιστη προσπάθεια.

Ιδέα συνταγής: Ψωμί με υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνη

- Συστατικά: 1: Αλεύρι γρύλου + αλεύρι σίτου + μαγιά + μέλι.
- Οφέλη: Μαλακό, πλούσιο σε θρεπτικά συστατικά και υποστηρίζει την πέψη.

Υποστήριξη μαθημάτων
Μονάδα 4 Ενότητα 5: Έντομα στη γηριατρική κουζίνα

4)Ζυμαρικά και ζυμαρικά εμπλουτισμένα με πρωτεΐνες

Εύκολα μασώμενα πρωτεϊνικά ζυμαρικά

- Φτιαγμένα με αλεύρι εντόμων αντί για σιτάρι, παρέχοντας υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες και φυτικές ίνες.
- Η μαλακή υφή καθιστά ευκολότερη την πέψη.

Ιδέα συνταγής: Γηριατρικά ζυμαρικά υψηλής περιεκτικότητας σε πρωτεΐνη:

- Αλεύρι εντόμων + αλεύρι φακής + αυγά + ελαιόλαδο.
- Οφέλη: Μαλακά, πλούσια σε πρωτεΐνες και εμπλουτισμένα με βασικά μικροθρεπτικά συστατικά.

Συμπεράσματα

- Η διατροφή των ηλικιωμένων αποτελεί αυξανόμενη ανησυχία καθώς αυξάνεται το προσδόκιμο ζωής.
- Η πρωτεΐνη των εντόμων προσφέρει μια λειτουργική, βιώσιμη και εύπεπτη εναλλακτική λύση.
- Η εκπαίδευση των καταναλωτών είναι απαραίτητη για την ενσωμάτωση των πρωτεϊνικών πηγών νέας γενιάς.

Με την υιοθέτηση καινοτόμων πηγών πρωτεΐνης, ενισχύουμε την υγιή γήρανση, υποστηρίζουμε τη διατήρηση των μυών και εξασφαλίζουμε βιώσιμες λύσεις διατροφής.