Podział produktów na grupy ułatwia nam ich wybór

Aby ułatwić sobie dobór produktów i zaznajomienie się z ich wartością, należy je podzielić na grupy, łącząc w jednej grupie produkty najbardziej do siebie podobne ze względu na ten składnik, który jest dla nich najbardziej charakterystyczny.

Np. najbardziej charakterystycznym składnikiem masła lub oleju jest tłuszcz, miodu — cukier, mąki i kaszy — skrobia. Badacze naukowi pracujący nad zagadnieniami żywienia proponowali podział produktów spożywczych na różną liczbę grup: 6, 7, 9 lub 12.

Podział na 12 grup najlepiej uwzględnia charakterystyczne składniki produktów, lecz jest dość skomplikowany. Prostszy i łatwiejszy do zapamiętania jest podział, który tutaj zastosujemy. Przedstawia się on następująco:

I. Mleko i sery.
II. Mięso zwierząt rzeźnych, drobiu i ryb oraz jaja.
III. Warzywa i owoce, które rozbijamy na 3 następujące grupy:

a)zabarwione zielono lub złocisto-żółto, czyli warzywa liściaste i takie, jak marchew, dynia, papryka, warzywna,
b)warzywa kapustne, papryka warzywna, pomidory i letnie jagody, przeważnie leśne,
c)wszystkie pozostałe owoce i warzywa.

IV. Produkty tłuszczowe (masło, śmietana, margaryna, oleje, smalec i inne).
V. Produkty mączne, przede wszystkim produkty zbożowe wysokiego przemiału (pieczywo razowe i sitkowe oraz mało omielone kasze) oraz produkty mączne niskiego przemiału, jak biała mąka pszenna, manna, czyli grysik, polerowany ryż, a także cukier, miód i wszystkie słodycze.

Przy takim podziale uzyskaliśmy 7 grup (rozbijając owoce i warzywa na 3 grupy). W grupach tych nie mieszczą się produkty strączkowe i ziemniaki. Z uwagi na dużą zawartość skrobi mogą być zaliczone do ostatniej grupy, tj. do produktów mącznych, choć pod pewnymi względami bardzo się od nich różnią.

Warzywa i owoce rozbiliśmy na 3 podgrupy ze względu na bardzo różną wartość witaminową. Jak widzimy, choć z zastrzeżeniami, wszystkie produkty zostały w grupach tych uwzględnione. Niejedną Czytelniczkę może dziwi, że nie ma tu takiej grupy, do której moglibyśmy zaliczyć wódkę, wino i piwo, czyli napoje alkoholowe, oraz herbatę, kawę, kakao, a także różne przyprawy, jak pieprz, papryka, goździki. Nie jest to jednak przeoczenie. Napoje alkoholowe nie zawierają składników koniecznych do życia, nie przynoszą żadnego pożytku, lecz przeciwnie — szkodę, zatruwając organizm.

Mniej szkodliwe są takie napoje, jak herbata i kawa, lecz i one nie przynoszą pożytku. Spożyte w małych ilościach lekko nas podniecają. Również przyprawy używane są dla dodania smaku i zapachu potrawom, nie zaś dla zwiększenia ich wartości odżywczej. Wyjątek stanowią zielone przyprawy krajowe, jak szczypiorek, świeży koperek i majeranek, zielona pietruszka, które dostarczają witamin (produkty te należą do grupy III). % Wszystkie te produkty, które nie stanowią właściwie dla nas pokarmu i nie są zaliczone do żadnej z pięciu grup, noszą nazwę używek. Należą do nich napoje alkoholowe i bezalkoholowe oraz przyprawy kolonialne.

Wróćmy jednak do omówienia pięciu zasadniczych grup pokarmowych. Ponieważ w każdej grupie inny składnik występuje w największej ilości i jest najważniejszy, każda z nich ma dla nas inne znaczenie i spełnia inną rolę. Czy można na przykład wyobrazić sobie, że pęczak zastąpi mleko albo słonina — pomidory. W naszym pożywieniu konieczne jest mleko, ale obok niego także pęczak, słonina i pomidory.
- Umiejętne żywienie polega na tym, żeby równomiernie uwzględniać produkty należące do różnych grup. Trzeba dokładnie wiedzieć, jakie znaczenie ma każda grupa produktów i jak jedne z nich — te które są czasem dla nas niedostępne — można zastąpić innymi, którymi właśnie rozporządzamy. Należy to "jednak zrobić tak, aby zdrowie nasze nie ucierpiało i pożywienie miało odpowiednią wartość. Omówimy po kolei właściwości wszystkich grup produktów.