

**ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ  
ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ  
ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ**

**ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ  
ΚΑΙ ΑΛΛΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΠΥΡΑΜΙΔΕΣ**

Πτυχιακή εργασία των φοιτητριών:

**ΚΑΡΑΦΕΖΗ ΙΩΑΝΝΑ**

**ΜΠΕΧΤΣΗ ΕΥΤΕΡΠΗ**

Επιβλέπων καθηγητής:

**κ. ΔΟΥΚΑΣ ΧΡΗΣΤΟΣ**

**ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ, ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2005**

**ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ  
ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ  
ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ**

**ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ  
ΚΑΙ ΑΛΛΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΠΥΡΑΜΙΔΕΣ**

Πτυχιακή εργασία των φοιτητριών:

**ΚΑΡΑΦΕΖΗ ΙΩΑΝΝΑ**

**ΜΠΕΧΤΣΗ ΕΥΤΕΡΠΗ**

Επιβλέπων καθηγητής:

**κ. ΔΟΥΚΑΣ ΧΡΗΣΤΟΣ**

**ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ, ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2005**

# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	5
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1 .....	6
<i>ΛΙΠΗ</i> <sup>(6)</sup> .....	6
ΕΙΔΗ ΛΙΠΩΝ.....	6
ΠΕΨΗ ΛΙΠΩΝ ΚΑΙ ΘΕΡΜΙΔΙΚΗ ΑΠΟΔΟΣΗ .....	6
ΕΠΙΛΟΓΗ ΛΙΠΑΡΩΝ ΤΡΟΦΩΝ.....	7
ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ ΚΑΙ ΤΡΙΓΛΥΚΕΡΙΔΙΑ.....	7
ΛΙΠΑΡΑ ΟΞΕΑ ΑΠΟ ΨΑΡΙΑ .....	8
ΑΝΑΓΚΑΙΑ ΗΜΕΡΗΣΙΑ ΠΟΣΟΤΗΤΑ ΛΙΠΟΥΣ .....	8
ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΜΕΙΩΜΕΝΗΣ ΠΡΟΣΛΗΨΗΣ ΛΙΠΑΡΩΝ .....	9
<i>ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ</i> <sup>(6)</sup> .....	10
<i>ΔΙΑΚΡΙΣΗ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΩΝ</i> .....	10
ΜΟΝΟΣΑΚΧΑΡΙΤΕΣ .....	10
ΟΛΙΓΟΣΑΚΧΑΡΙΤΕΣ.....	10
ΠΟΛΥΣΑΚΧΑΡΙΤΕΣ.....	11
<i>ΧΡΗΣΙΜΟΤΗΤΑ - ΠΗΓΕΣ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΩΝ</i> .....	11
<i>Σ.Η.Π. ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΩΝ ΓΙΑ ΤΟΝ «ΚΟΙΝΟ» ΑΝΘΡΩΠΟ</i> .....	12
ΓΛΥΚΑΙΜΙΚΟΣ ΔΕΙΚΤΗΣ.....	12
ΟΡΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΔΙΑΚΡΙΣΗ ΦΥΤΙΚΩΝ ΙΝΩΝ .....	15
ΘΕΤΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΦΥΤΙΚΩΝ ΙΝΩΝ .....	15
ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΑΠΟ ΤΗ ΜΕΙΩΜΕΝΗ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΦΥΤΙΚΩΝ ΙΝΩΝ .....	16
ΔΟΜΗ - ΧΗΜΙΚΗ ΣΥΝΘΕΣΗ .....	17
Η ΧΗΜΕΙΑ ΤΩΝ ΠΡΩΤΕΪΝΩΝ.....	17
ΠΛΗΡΕΙΣ ΚΙ ΑΤΕΛΕΙΣ ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ.....	18
ΠΡΩΤΕΪΝΟΥΧΕΣ ΤΡΟΦΕΣ ΚΙ ΑΜΙΝΟΞΕΑ .....	19
ΒΑΣΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΠΡΩΤΕΪΝΟΥΧΩΝ ΤΡΟΦΩΝ .....	20
ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ ΣΕ ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ .....	20
ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΥΠΕΡΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΠΡΩΤΕΪΝΩΝ .....	21
ΣΧΕΣΗ ΝΕΡΟΥ - ΥΠΕΡΒΟΛΙΚΗΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΠΡΩΤΕΪΝΩΝ.....	23
ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΛΗΨΗΣ ΠΡΩΤΕΪΝΩΝ ΚΑΙ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΩΝ .....	23
ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΠΡΩΤΕΪΝΩΝ .....	23
ΕΙΔΙΚΟ ΣΗΜΕΙΟ ΠΡΟΣΟΧΗΣ - ΣΥΣΤΑΣΗ .....	24
<i>ΝΕΡΟ</i> <sup>(6)</sup> .....	25
ΒΙΟΛΟΓΙΚΗ ΣΗΜΑΣΙΑ ΝΕΡΟΥ .....	25
ΙΣΟΖΥΓΙΟ ΝΕΡΟΥ .....	26
ΚΑΤΑΚΡΑΤΗΣΗ ΝΕΡΟΥ .....	26
ΠΟΣΟ ΝΕΡΟ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΙΝΟΥΜΕ .....	26
ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΕΛΛΕΪΨΗΣ ΝΕΡΟΥ .....	27
<i>ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ</i> <sup>(7)</sup> .....	28
ΚΑΤΑΤΑΞΗ ΤΩΝ ΒΙΤΑΜΙΝΩΝ.....	28
ΒΙΤΑΜΙΝΗ Α (ΡΗΤΙΝΟΛΗ).....	29
ΒΙΤΑΜΙΝΗ D (ΚΑΛΣΙΦΕΡΟΛΗ).....	29
ΒΙΤΑΜΙΝΗ Ε (ΤΟΚΟΦΕΡΟΛΗ) .....	30
ΒΙΤΑΜΙΝΗ Κ.....	30
ΒΙΟΤΙΝΗ .....	30
ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β1 (ΘΕΙΑΜΙΝΗ) .....	30

ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β2 (ΡΙΒΟΦΛΑΒΙΝΗ).....	31
ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β3 (ΠΑΝΤΟΘΕΝΙΚΟ ΟΞΥ).....	31
ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β6 (ΠΥΡΙΔΟΞΙΝΗ).....	31
ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β12 (ΚΥΑΝΟΚΟΒΑΛΑΜΙΝΗ).....	31
ΒΙΤΑΜΙΝΗ C (ΑΣΚΟΡΒΙΚΟ ΟΞΥ).....	32
ΝΙΑΣΙΝΗ.....	32
ΦΟΛΛΙΚΟ ΟΞΥ.....	33
<b>ΑΝΟΡΓΑΝΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ<sup>(7)</sup></b> .....	<b>33</b>
ΜΑΚΡΟΜΕΤΑΛΛΑ Η ΑΝΟΡΓΑΝΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ.....	34
ΜΙΚΡΟΜΕΤΑΛΛΑ Η ΙΧΝΟΣΤΟΙΧΕΙΑ.....	34
ΓΕΝΙΚΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ ΑΝΟΡΓΑΝΩΝ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ.....	34
ΑΣΒΕΣΤΙΟ (Ca).....	35
ΘΕΙΟ (S).....	35
ΚΑΛΙΟ (K).....	36
ΜΑΓΝΗΣΙΟ (Mg).....	36
ΝΑΤΡΙΟ (Na).....	37
ΦΩΣΦΟΡΟΣ (P).....	37
ΧΛΩΡΙΟ (Cl).....	38
ΚΟΒΑΛΤΙΟ (Co).....	38
ΙΩΔΙΟ (I).....	39
ΜΑΓΓΑΝΙΟ (Mn).....	39
ΜΟΛΥΒΔΑΙΝΙΟ (Mo).....	39
ΠΥΡΙΤΙΟ (Si).....	40
ΣΙΔΗΡΟΣ (Fe).....	40
ΨΕΥΔΑΡΓΥΡΟΣ (Zn).....	40
ΣΕΛΗΝΙΟ (Se).....	41
ΧΑΛΚΟΣ (Cu).....	41
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2</b> .....	<b>43</b>
<b>ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ</b> .....	<b>43</b>
ΚΡΕΑΣ-ΠΟΥΛΕΡΙΚΑ-ΑΒΓΑ <sup>(8)</sup> .....	47
ΨΑΡΙΑ - ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ <sup>(8)</sup> .....	48
ΦΡΟΥΤΑ - ΛΑΧΑΝΙΚΑ <sup>(8)</sup> .....	48
ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ <sup>(8)</sup> .....	50
ΓΑΛΑ.....	50
ΤΥΡΙ.....	52
ΓΙΑΟΥΡΤΙ.....	52
ΠΑΓΩΤΟ.....	54
ΨΩΜΙ-ΡΥΖΙ-ΠΑΤΑΤΕΣ <sup>(8)</sup> .....	55
ΟΣΠΡΙΑ - ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ <sup>(9)</sup> .....	56
<b>ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ<sup>(9,10,11)</sup></b> .....	<b>57</b>
ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	57
ΤΥΠΟΙ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟΥ.....	58
ΤΑ ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΤΟΥ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟΥ ΣΕ ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΜΕ ΑΛΛΑ ΛΑΔΙΑ.....	58
ΕΛΑΤΤΩΣΗ ΤΟΥ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΓΙΑ ΚΑΡΔΙΑΚΑ ΝΟΣΗΜΑΤΑ ΜΕ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΜΕ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ.....	59
ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΜΕ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ.....	61
Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΜΕ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΣΤΗΝ ΥΠΕΡΤΑΣΗ.....	61
ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΣΤΗ ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ ΣΑΚΧΑΡΩΔΗ ΔΙΑΒΗΤΗ ΤΥΠΟΥ II.....	62
ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΟΥ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟΥ ΣΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ.....	63
ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΜΕ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΣΤΗ ΝΟΣΟ ΤΟΥ ALZHEIMER.....	63

Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΟΥ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟΥ ΣΤΗ ΓΗΡΑΝΣΗ.....	64
ΤΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΩΣ ΒΑΣΙΚΟ ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ ΤΗΣ «ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΙΤΑΣ» ΚΑΙ ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΤΗΣ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗΣ ΔΙΑΙΤΑΣ ΤΗΣ ΚΡΗΤΗΣ ΜΕ ΤΗΝ «ΔΥΤΙΚΟΥ» ΤΥΠΟΥ ΔΙΑΙΤΑ .....	65
<b>ΚΡΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ</b> <sup>(10)</sup> .....	71
Η ΙΣΤΟΡΙΑ.....	71
ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ ΦΥΤΑ.....	74
ΤΟ ΚΡΗΤΙΚΟ ΤΥΡΙ.....	75
ΦΡΟΥΤΑ.....	76
ΨΩΜΙ – ΠΑΞΙΜΑΔΙ.....	77
ΣΤΑΦΙΔΑ - ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ.....	77
ΜΕΛΙ.....	78
ΚΗΠΕΥΤΙΚΑ.....	78
<b>ΚΡΑΣΙ</b> <sup>(10)</sup> .....	79
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3</b> .....	<b>81</b>
ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΠΥΡΑΜΙΔΕΣ.....	81
ΑΣΙΑΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΠΥΡΑΜΙΔΑ <sup>(1)</sup> .....	81
ΛΑΤΙΝΟΑΜΕΡΙΚΑΝΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΠΥΡΑΜΙΔΑ <sup>(1)</sup> .....	84
ΧΟΡΤΟΦΑΓΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΠΥΡΑΜΙΔΑ <sup>(1)</sup> .....	87
ΙΤΑΛΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΠΥΡΑΜΙΔΑ <sup>(2)</sup> .....	90
ΚΙΝΕΖΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΠΥΡΑΜΙΔΑ <sup>(2)</sup> .....	92
ΙΑΠΩΝΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΠΥΡΑΜΙΔΑ <sup>(2)</sup> .....	94
ΙΝΔΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΠΥΡΑΜΙΔΑ <sup>(2)</sup> .....	96
ΚΟΥΒΑΝΕΖΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΠΥΡΑΜΙΔΑ <sup>(2)</sup> .....	98
ΜΕΞΙΚΑΝΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΠΥΡΑΜΙΔΑ <sup>(2)</sup> .....	100
ΠΟΡΤΟΓΑΛΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΠΥΡΑΜΙΔΑ <sup>(2)</sup> .....	102
ΡΩΣΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΠΥΡΑΜΙΔΑ <sup>(2)</sup> .....	104
ΤΑΪΛΑΝΔΕΖΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΠΥΡΑΜΙΔΑ <sup>(2)</sup> .....	106
ΑΡΑΒΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΠΥΡΑΜΙΔΑ <sup>(2)</sup> .....	108
ΚΑΡΑΪΒΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΠΥΡΑΜΙΔΑ <sup>(2)</sup> .....	110
ΑΓΓΛΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΠΥΡΑΜΙΔΑ <sup>(2)</sup> .....	112
ΙΡΛΑΝΔΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΠΥΡΑΜΙΔΑ <sup>(2)</sup> .....	114
ΠΟΛΩΝΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΠΥΡΑΜΙΔΑ <sup>(2)</sup> .....	116
ΓΙΟΥΓΚΟΣΛΑΒΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΠΥΡΑΜΙΔΑ <sup>(2)</sup> .....	119
ΑΥΣΤΡΑΛΕΖΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΠΥΡΑΜΙΔΑ <sup>(3)</sup> .....	121
ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΠΑΙΔΙΩΝ <sup>(4)</sup> .....	124
ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΠΥΡΑΜΙΔΑ Η.Π.Α. <sup>(5)</sup> .....	125
ΥΓΙΗΣ ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ.....	130
ΓΕΡΜΑΝΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΠΥΡΑΜΙΔΑ <sup>(12)</sup> .....	134

<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4</b> .....	<b>137</b>
<i>ΑΝΑΛΥΣΗ ΚΑΙ ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΤΗΣ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΠΥΡΑΜΙΔΑΣ ΜΕ ΑΛΛΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΠΥΡΑΜΙΔΕΣ ΑΝΑ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ</i> .....	
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5</b> .....	<b>137</b>
<i>ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΕΣ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ <sup>(7)</sup></i> .....	
ΥΠΟΔΕΙΓΜΑ ΔΙΑΙΤΑΣ ΓΙΑ ΕΝΗΛΙΚΕΣ.....	144
ΥΠΟΔΕΙΓΜΑ ΔΙΑΙΤΑΣ ΓΙΑ ΑΥΤΟ-ΓΑΛΑΤΟ-ΦΥΤΟΦΑΓΟΥΣ .....	144
ΥΠΟΔΕΙΓΜΑ ΔΙΑΙΤΑΣ ΓΙΑ ΑΥΣΤΗΡΟΥΣ ΦΥΤΟΦΑΓΟΥΣ.....	145
ΥΠΟΔΕΙΓΜΑ ΔΙΑΙΤΑΣ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΥΣ 9-18 ΧΡΟΝΩΝ.....	146
<b>ΕΠΙΛΟΓΟΣ – ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ</b> .....	<b>147</b>
<b>ΥΠΟΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ</b> .....	<b>148</b>
<b>ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ</b> .....	<b>150</b>
<b>ΔΙΚΤΥΑΚΟΙ ΤΟΠΟΙ</b> .....	<b>151</b>

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η διατροφή του ανθρώπου συνδέεται στενά με την υγεία του και την επηρεάζει. Η επιλογή καλής και ισορροπημένης διατροφής αποτελεί προϋπόθεση για την υγεία του ατόμου και βελτιώνει τις δραστηριότητες του. Καθημερινά ανακαλύπτονται καινούργια στοιχεία για την σχέση διατροφής με αρκετές ασθένειες. Ο περιορισμός ή η αύξηση της κατανάλωσης κάποιων τροφίμων ή κάποιων θρεπτικών συστατικών αποτελεί συχνό τρόπο αντιμετώπισης των ασθενειών αυτών, κυρίως στο αρχικό τους στάδιο, έτσι ένα υγιεινά διατρεφόμενο άτομο αντιστέκεται πιο αποτελεσματικά στις διάφορες λοιμώξεις και τις ασθένειες. Αντίθετα ένα άτομο που προσλαμβάνει θρεπτικές ουσίες σε ποσότητες κατώτερες από το βέλτιστο επίπεδό τους έχει μεγαλύτερη πιθανότητα να εμφανίσει σωματική φθορά και να μην μπορεί να αντιμετωπίσει διάφορες παθήσεις.

Για τον λόγο αυτό σε όλες τις χώρες υπάρχει κατηγοριοποίηση των τροφών σε ομάδες. Οι ομάδες περιλαμβάνουν σιτηρά, φρούτα, λαχανικά, κρέας, γαλακτοκομικά προϊόντα, λίπη και σάκχαρα. Παρ' όλες τις πολιτιστικές και πολιτισμικές διαφορές καθώς και τις διαφορές στις εγχώριες τροφές, η αρχική κατηγοριοποίηση ήταν παρόμοια σε όλες τις χώρες. Αργότερα υπήρξαν μικρές διαφοροποιήσεις στις ομάδες των λιπών, των σακχάρων, των γαλακτοκομικών προϊόντων. Επίσης, έκαναν την εμφάνιση τους και άλλες ομάδες όπως τα φασόλια, τα φιστίκια και οι πατάτες. Για παράδειγμα ενώ για τις περισσότερες χώρες τα λίπη και τα σάκχαρα αποτελούν μια ομάδα, η Κίνα, η Γερμανία και η Πορτογαλία δεν περιλαμβάνουν τα σάκχαρα στην ομάδα ενώ το Μεξικό δεν την αναφέρει καθόλου. Ένα άλλο παράδειγμα αποτελεί η διαφοροποίηση στην κατηγοριοποίηση των φασολιών και των ψυχανθών. Ενώ συνήθως ανήκαν στην ομάδα του κρέατος λόγω της υψηλής πρωτεϊνικής τους σύστασης, η Γερμανία και η Αυστραλία τα τοποθετούν στην ομάδα των λαχανικών λόγω υψηλής σύστασης σε βιταμίνες, μέταλλα και φυτικές ίνες. Από την άλλη μεριά, η Κίνα τα τοποθέτησε στην ομάδα των γαλακτοκομικών προϊόντων.

Για κάθε κατηγορία τροφής, συστήνονται από τις χώρες ειδικές ποσότητες ή προτεινόμενα ποσοστά σε μια ημερήσια διατροφή ή ακόμη και συχνότητες κατανάλωσης.

Κάθε χώρα έχει διαφορετική κουλτούρα, διαφορετική πολιτιστική και πολιτισμική κληρονομιά, διαφορετικό κλίμα, άλλα οικονομικά συμφέροντα (βιομηχανία κρέατος) στοιχεία που διαφοροποιούν τις προτεραιότητες στην κατανάλωση των τροφών. Έτσι, μετά την ομαδοποίηση των τροφών δημιουργήθηκαν οι τροφικοί οδηγοί, οι οποίοι είναι γραφήματα που αναφέρουν την συχνότητα κατανάλωσης συγκεκριμένων ομάδων τροφών και ποικίλουν από χώρα σε χώρα. Κάποιες χώρες έχουν υιοθετήσει το σχήμα της πυραμίδας, του κύκλου, της παγόδας, του ουράνιου τόξου και του δίσκου.