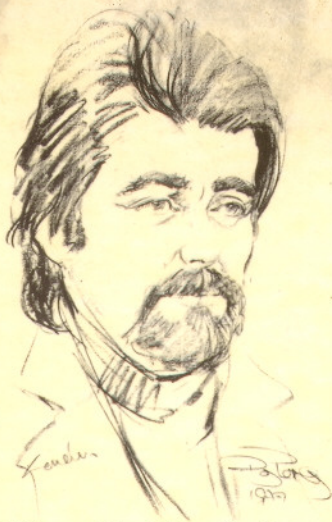


**ΚΩΣΤΑΣ ΜΠΑΖΑΙΟΣ**

# ΟΙ ΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ ΧΑΡΙΖΟΥΝ ΥΓΕΙΑ



**3<sup>η</sup> ΕΚΔΟΣΗ**



Ὁ Κώστας Μπαζαΐος εἶναι δημοσιογράφος, ἀπὸ ἐκείνους πού μένουν συνήθως ἄγνωστοι στό μεγάλο κοινὸ γιατί δούλευε πάντα στὴν ἐπιμέλεια τῆς ὕλης τῶν ἐφημερίδων, καὶ περιοδικῶν. Κι ἐνῶ ἐργάστηκε κατὰ σειρὰ στὸν «Ἐλεύθερο Λόγο», τὴν «Ἀθηναϊκή», τὴ «Νίκη», τὸ «Ἔθνος», τὸ «Βῆμα», τὸν «Ταχυδρόμο» καὶ τὴν «Ἀκρόπολι» μόνο ἀπὸ τὴν «Ἐλευθεροτυπία» ἔγινε ἰδιαίτερα γνωστός, στοὺς ἀναγνώστες, ἐπειδὴ, ὕστερα ἀπὸ μιά ὀδυνηρὴ περιπέτεια ὑγείας στράφηκε στὴν ἔρευνα πού τὴν ἐντύπωση προκάλεσε ὅταν ἄρχισε νὰ δημοσιεύεται μὲ τὸν τίτλο «Ἄν ξέραμε τί τρῶμε». Καὶ ἀργότερα μὲ τοὺς τίτλους: «Ἀναζητώντας τὴν ὑγεία στό πιάτο», «Καὶ τώρα τί νὰ τρῶμε» κ.ἄ. Ἀφοσιώθηκε τόσο στὴν ἔρευνα τοῦ κυκλώματος τῶν τροφίμων, ὥστε ἔχει ταξιδέψει 8 φορές σὲ διάφορες χῶρες καὶ πάρα πολλές φορές σὲ ὅλη τὴν Ἑλλάδα γιὰ στοιχεῖα, ἐπίσκεψη ἐργοστασίων, καλλιιεργειῶν, γνωριμίες, ἐνημέρωση ἀλλὰ καὶ γιὰ νὰ δώσει διαλέξεις, προσκαλεσμένος ἀπὸ τὰ «Ἐλευθερα Πανεπιστήμια» διαφόρων Δήμων καὶ ἀπὸ Συλλόγους Προστασίας Καταναλωτῶν, Ἐπιμορφωτικούς, Ἐκπολιτιστικούς κ.ἄ.

Ἐπίσης ὁ Κ. Μπαζαΐος διαθέτει σήμερα τὸ πλουσιώτερο καὶ πιὸ ἐνημερωμένο Ἀρχειο στὴν Ἑλλάδα, μὲ δημοσιεύματα καὶ βιβλία ἀπ' ὅλο τὸν κόσμο γιὰ τὰ θέματα πού ἐρευνάει.

ΚΩΣΤΑΣ ΜΠΑΖΑΙΟΣ

**ΟΙ ΤΡΟΦΕΣ  
που χαρίζουν  
ΥΓΕΙΑ**

# Στήν υγείά σας

Copyright 1981 Κώστας Μπαζαίος  
Τό βιβλίό αυτό  
είναι τό πρώτο τής σειράς:  
«ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ»

Όλα τά δικαιώματα είναι δεσμευμένα από τόν συγγραφέα.  
Απαγορεύεται ή μερική ή όλική ανατύπωση από τό  
βιβλίό αυτό χωρίς γραπτή άδειά του.

Πρώτη έκδοση Φεβρουάριος 1981  
Δεύτερη έκδοση Μάρτιος 1981  
Τρίτη έκδοση Άπρίλιος 1981

Συλλογή στοιχείων, βιβλιογραφία ΜΑΙΡΗ ΜΠΑΦΑΚΗ

Μακέτα έξωφύλλου ΓΙΑΝΝΗΣ ΚΟΡΩΝΑΙΟΣ

Είκονογράφηση ΔΙΟΓΕΝΗΣ ΚΑΜΕΝΟΣ

Στοιχειοθεσία ΤΑΚΗΣ ΚΟΥΒΕΛΙΩΤΗΣ Ε.Π.Ε.

Έκτύπωση Έξωφύλλου ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΜΑΤΣΟΥΚΗΣ Α.Ε.

Έκτύπωση έσωτερικών σελίδων καί βιβλιοδεσία ΚΟΥΚΙΑΣ-ΟΚΤΩΡΑΤΟΣ

Η έκδοση αυτή τυπώθηκε σέ χαρτί  
ειδικής παραγγελίας γιά νά προστατευθεί  
άπό άπόπειρες κλεψιτυπίας

Η γενική Έπιμέλεια τής έκδοσης έγινε από τόν συγγραφέα

ΜΑΡΝΗ 17, ΑΘΗΝΑ Τ.Τ. 103 - 2ος όροφος  
Τηλέφωνο: 52.37.495

ΚΩΣΤΑ ΜΠΑΖΑΙΟΥ

# ΟΙ ΤΡΟΦΕΣ που χαρίζουν ΥΓΕΙΑ

Πρόλογος:

**Παναγιώτη Έμμ. Κουμεντάκη**  
Δρος Φυσικής Ύψαρμάκου Ίατρικής



# ΟΙ ΤΡΟΦΕΣ

## ΝΟΥ ΚΑΙ ΣΩΜΑΤΟΣ

### ΥΓΕΙΑ



# Πρόλογος

Τά τελευταία χρόνια υπάρχει ένα ζωηρό ενδιαφέρον σέ διεθνή κλίμακα γιά τήν έξασφάλιση ενός καλύτερου επίπεδου υγείας τών ανθρώπων, μέ ένα καλύτερο τρόπο διατροφής.

Υπάρχει σήμερα άφθονη διαθέσιμη γνώση γιά φυσική, υγιεινή διατροφή, πού είναι ό άκρογωνιαίος λίθος τής υγείας. Έχει έρθει ίσως τό πλήρωμα του χρόνου, ν' αναγνωρίσουνε όλοι τόν μέγιστο ρόλο πού παίζει ή διατροφή στην ζωή μας. Αυτό άλλωστε σύστησε πρόσφατα και ή Εϊδική Έπιτροπή Διατροφής και Άνθρωπίνων Άναγκών τής Γερουσίας τών Η.Π.Α., σέ μιά σημαντική της έκθεση, μέ τήν όποία πρότεινε πολλές μεγάλες αλλαγές στον Άμερικανικό τρόπο διατροφής.

Δικαιολογώντας τίς συστάσεις της, ή έκθεση τής Άμερικανικής Γερουσίας τόνιζε ότι στή διατροφή τών Άμερικανών όφείλονται οί δέκα κυριώτερες αιτίες θανάτου, όπως είναι οί καρδιοπάθειες, ό καρκίνος, ή έγκεφαλική συμφόρηση, ό διαβήτης, ή άρτηριοσκλήρυνση, ή κίρωση του ήπατος κ.λπ. Καί έμεις έδω στην Έλλάδα κάνουμε ότι μπορούμε μεταπολεμικά νά «δυτικοποιήσουμε» τόν τρόπο διατροφής μας. Καί φυσικά τό τίμημα είναι πολύ βαρύ.

Νοιώθω λοιπόν, ιδιαίτερα εύτυχής πού μου δίνεται ή εύκαιρία νά προλογίσω τό 3ο αυτό βιβλίο του πανελλήνια γνωστοῦ δημοσιογράφου Κώστα Μπαζαίου. Καί τοῦτο γιατί ὁ Μπαζαῖος ἀξιοποίησε κατά τόν καλύτερο δυνατό τρόπο τίς νέες ιδέες γιά ἕνα ὑγιεινότερο τρόπο διατροφῆς. Στήν γνωστή του στήλη στήν « Ἐλευθεροτυπία» ἀσχολεῖται χρόνια τώρα μέ τά προβλήματα τῆς διατροφῆς τῆς νοθείας γενικά τῶν τροφῶν καί τῆς ζημιᾶς πού παθαίνουν οἱ φυσικές τροφές ἀπό τή βιομηχανοποίηση, καί τίς διαφορές ἐπεξεργασίες.

Τά κείμενα τοῦ Μπαζαίου ἤλθαν νά γεμίσουν ἕνα κενό στόν Ἑλληνικό τύπο. Ἐπιτέλους ἀποκτήσαμε καί μεῖς ἕνα δημοσιογράφο, πού ἐρευνᾷ συστηματικά καί κυρίως ἀδέσμευτος τά θέματα τῆς διατροφῆς, κάτι πού δέν ἔκανε ἀκόμη κανείς ἀπό τοὺς διάφορους εἰδικούς στόν τόπο μας.

Τά κείμενά του ἔχουν ποιότητα, τέρπουν καί διδάσκουν συνάμα. Γιατί κατορθώνουν νά προβληματίσουν τόν ἀναγνώστη του καί νά τόν πείσουν νά ἐνδιαφερθεῖ γιά ὅ,τι ἀφορᾷ τή διατροφή. Νά μή δέχεται ἀνεξέλεγκτα ὅτι τοῦ προσφέρει ἡ ἀγορά καί ὅτι τοῦ συνιστᾷ ἡ διαφήμιση. Συμβουλεύουν τόν ἀναγνώστη πῶς νά γλυτώσει ἀπό τίς μηχανορραφίες καί τά τεχνάσματα τῆς καταναλωτικῆς κοινωνίας.

Σάν αὐθεντικός δημοσιογράφος ἀρπάζει τό καίριο, τό οὐσιαστικό καί τό ἀναλύει μέ κρυστάλλινη διαύγεια, μέ σαφήνεια, μέ λόγο ζωντανό, συχνά ἐπιγραμματικό, διανθισμένο μέ χιούμορ. Ξέρει τί θά πεῖ καί πῶς θά τό πεῖ, μιλώντας γιά θέματα πού τά κατέκτησε μέ τό σπαθί του.

Ὁ Μπαζαῖος μόχθησε πολύ ὡς τώρα γιά νά ἀποκτήσει τήν ἀνάλογη προετοιμασία, πού θά τόν ἔκανε ἰκανό νά γράφει μέ τόση ἐπάρκεια καί ἐνημέρωση τά κείμενά του. Ἔχει στό ἐνεργητικό του ἀλλεπάλληλα ταξίδια στό ἐξωτερικό γιά νά ἀποκτήσει τήν σχετική βιβλιογραφία καί νά παρακολουθήσει εἰδικά συνέδρια. Γι' αὐτό τά ἄρθρα του



διαβάζονται ευχάριστα από μορφωμένους και μη και δέν κουράζουν τόν αναγνώστη, παρ' ὄλο πού τά θέματα πού θίγει, εἶναι ἀπό τήν φύση τους πεζά. Μέ τά προσόντα αὐτά κέρδισε τελικά τήν κοινή γνώμη, πού τόν διαβάζει μέ πολύ ἐνδιαφέρον.

Ὁ Μπαζαῖος δείχνει ἐπιδέξια στόν αναγνώστη του ποιές συνήθειες τῆς διατροφῆς του εἶναι λαθεμένες και τόν πείθει νά ἐγκαταλείψει βαθμιαία τίς πιά βλαπτικές. Ἡ στήλη του, ὅπως γνωρίζω ἀπό πρῶτο χέρι, ἔχει βοηθήσει πολλούς ἀνθρώπους νά προβληματισθοῦν και νά ἀλλάξουν τρόπο διατροφῆς, μέ ἀποτέλεσμα νά ἀποκτήσουν ἕνα καλύτερο ἐπίπεδο ὑγείας.

Γνωρίζω ἀρκετούς ἀναγνώστες του πού παρακινήθηκαν ἀπό τά ἄρθρα του, νά ἀναζητήσουν και νά βροῦν ὄχι μόνο ἕνα σωστότερο και ὑγιεινότερο τρόπο διατροφῆς, ἀλλά κι ἕνα σωστότερο και ἀποτελεσματικότερο τρόπο φροντίδας τοῦ ἄρρώστου, μέ ἀποτέλεσμα νά ἀνακτήσουν προοδευτικά τήν κλονισμένη τους ὑγεία.

Ὁ Μπαζαῖος ἄρπαξε τό μήνυμα τῶν καιρῶν και πάσχισε νά προσφέρει σ' ὄλους τοὺς Ἕλληνες μερικές ζωτικές ἀλήθειες, τίς ὁποῖες βρῆκε στήν προσπάθειά του νά ἀπαλλαγῆ ὁ ἴδιος ἀπό διάφορες παθήσεις, πού εἶχε. Ἀνακτώντας τήν ὑγεία του μέ φυσικά μέσα ἔγινε θερμός θιασώτης και κήρυκας τῶν ἰδεῶν τῆς ὑγιεινῆς φυσιολογικῆς ζωῆς και διατροφῆς. Μέ τά κείμενά του τονίζει και ἀναλύει συστηματικά, τήν θαυμαστή ρῆση τοῦ Ἱπποκράτη: «Ἡ τροφή σου νά εἶναι τό γιατρικό σου, και τό γιατρικό σου νά ναι ἡ τροφή σου».

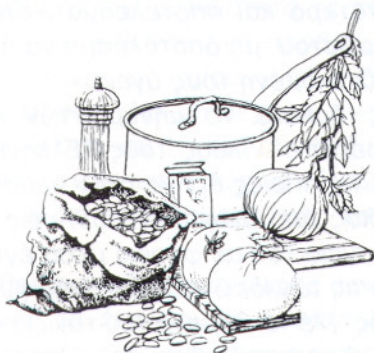
Νά γιατί τά κείμενά του βρῆκαν μιά τόσο μεγάλη ἀπήχηση ἀπό τό κοινό. Πιστεύουμε πώς ἂν υἱοθετηθοῦν ἀπό τόν λαό μας οἱ βασικές ἀρχές τῆς ὑγιεινῆς διατροφῆς και διαβίωσης, αὐτό θά ἔχει ἀφάνταστα εὐεργετικές συνέπειες πάνω στήν ὑγεία τοῦ λαοῦ μας και πάνω στήν Ἐθνική μας οἰκονομία.

Τό βιβλίό αυτό δίνει μέ άπλό καί κατανοητό τρόπο, βασικές γνώσεις γιά τίς φυσικές τροφές καί τό σημαντικό ρόλο πού παίζου, τόσο στήν διατήρηση όσο καί στήν άποκατάσταση τής ύγείας.

Καλωσορίζουμε λοιπόν τό βιβλίό αυτό του Κώστα Μπαζαίου πού έρχεται νά καλύψει ένα κενό στήν Έλληνική βιβλιογραφία, προσφέροντας μιά πολύτιμη ύπηρεσία σέ όσους τό διαβάσουν καί εύχόμαστε νά τό διαβάσουν πολλοί. Τό άξιζει!

**Παναγιώτης Έμ. Κουμεντάκης**

Δρ. Φυσικής Άφαρμάκου Άιατρικής



# Περιεχόμενα

ΠΟΣΟ ΦΤΑΙΝΕ ΟΙ ΤΡΟΦΕΣ ΜΑΣ	15
Αυτή λοιπόν είναι η πρόοδος;	16
Όλο και χειρότερη ποιότητα	17
Πρίν νά είναι πολύ άργά	19
«Πρόοδος» ή έκφυλισμός;	20
Τό πρόβλημα τῶν ἐστιάτοριῶν	22
ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΕΔΕΜ	26
Έκαναν καί καλό οἱ ὁρμόνες	29
Ἡ πιό εἰρηνική ἐπανάσταση	31
Προσοχή στίς προειδοποιήσεις	32
Πῶς νά βοηθήσετε τό σύντροφό σας νά υἱοθετήσει τήν ὑγιεινή διατροφή	34
ΤΟ «ΑΛΦΑΒΗΤΑΡΙΟ» ΤΩΝ ΖΩΝΤΑΝΩΝ ΤΡΟΦΩΝ	36
Ἄβοκάντο 36, Ἄγκινάρες 37, Ἄγγούρι 38, Ἄμύγδαλα 39, Ἄνανᾶς 40, Ἄνιθος 41, Ἄντιδια 41, Ἄρακάς 42, Αὐγά 43, Ἀχλάδια 44	
Βασιλικός πολτός 45, Βατόμουρα 48, Βερύκοκκα 49, Βολβοί 50, Βού- τυρο 50, Βρώμη 51	
Γάλα 51, Γαρύφαλλα 52, Γιαούρτι 53, Γλυκοπατάτες 54 Γρέιπ-φρούτ 55, Γογγύλια 55	
Δαμάσκηνα 56, Δυόσμος 56	
Ἐλιές 57	
Θυμάρι 58	

Καλαμπόκι 58, Κανέλλα 60, Κάρδαμο 60, Καρότα 60, Καρπούζι 61, Καρύδια 62, Κάστανα 62, Κεράσια 63, Κεχρί 63, Κολοκυθάκια 64, Κουνουπίδι 64, Κουκιά 65, Κορόμηλα 65, Κρέας 65, Κρεμμύδια 70, Κριθάρι 73

Λάπαθα 74, Λάχανο 74, Λεμόνια 77

Μαϊγιά μπίρας 79, Μαϊντανός 79, Μακαρόνια 80, Μανιτάρια 80, Μανταρίνια 81, Μάραθο 81, Μαρούλι 82, Μελάσσα 83, Μέλι 83, Μελιτζάνες 85, Μέντα 86, Μήλα 87, Μούρα 88, Μπάμιες 89, Μπανάνες 90, Μπιζέλια 95, Μπλιγούρι 95, Μπρόκολο 96

Ντομάτες 97

Ξυνόγαλο 98

Παντζάρια 99, Παραπούλες 101, Πατάτες 101, Πεπόνι 104, Πιπεριές 105, Πορτοκάλια 107, Πράσσα 108

Ραδίκια 109, Ραπανάκια 109, Ρεβύθια 110, Ροδάκινα 112, Ρόδια 112, Ρύζι 113,

Σαλάτες 115, Σέλινο 115, Σίκαλη 116, Σινάπι 117, Σκόρδο 117, Σόγια 120, Σουσάμι 123, Σπανάκι 124, Σπαράγγια 127, Σπόροι 127, Στάρι 130, Σταφίδες 131, Σταφύλια 132, Σύκα 136

Τραχανάς 137, Τυριά 138,

Φακές 142, Φουντούκια 143, Φράουλες 144, Φυστίκια 145, Φασόλια 146

Χουρμάδες 147, Χαρούπια 148

Ψάρια 151, Ψωμί 152

ΠΟΤΕ ΕΙΝΑΙ Η ΕΠΟΧΗ ΤΟΥΣ 154

ΕΥΡΕΤΗΡΙΑ 157

ΣΕ ΠΟΙΕΣ ΤΡΟΦΕΣ ΥΠΑΡΧΟΥΝ  
περισσότερες βιταμίνες 158

Μικρό Λεξικό τής Διατροφής 162

ΠΗΓΕΣ 167



# 100 τροφες που καρίζουν ζωντάνια



ΓΡΑΦΕΙ Ο  
ΚΩΣΤΑΣ  
ΜΠΑΖΑΙΟΣ

περιέχουν  
γι  
λούν  
πώς

# ΜΠΟΓΙΑΤΙΖΟΥΝ στο ψήσιμο τα φυστικά!



Εάν και οι δύο από φυσικά υλικά τα παραπάνω τα παραπάνω είναι καθαρά. Δεν  
χρησιμοποιούνται συντηρητικά, αρώματα, και άλλα φάρμακα.

πὶ την κληματαριά  
ρέμεται  
υγεία



# ΚΡΕΑΣ: Τα υπέρ και τα κατὰ...



ΟΤΑΝ ΤΟ ΒΡΙΣΚΟΥΜΕ ΧΩΡΙΣ ΟΡΜΟΝΕΣ

Αντί αλλοίωσης των ορμών όπως  
και ορμόνες. Αλλά όχι ορμόνες όπως  
παραπάνω λίπος, να είναι από την φύση.  
Ποτέ και ποτέ από την φύση.



# Κόντρα στον καρκίνο

γλυκοπατάτες

Οι μπανάνες φυσικό  
φάρμακο

αντζαρόφυλλα:  
πό πολύτιμα  
πό τις ρίζες

Το ψωμι-  
αφρολέξ



γυμνό από  
βιταμίνες



Αφροδισιακά:  
Δυόσμος, κανέλλα  
και κρόκος



Οι υγιεινές τροφές είναι αυτές που είναι καθαρές και  
κατασκευασμένες από φυσικά υλικά. Δεν  
πρέπει να περιέχουν ορμόνες.  
Σε περίπτωση που θέλουμε να  
πάρουμε 30 λεπτά από την φύση  
πρέπει να είναι από την φύση.  
Ποτέ και ποτέ από την φύση.

ια  
...ισίο πιο

# Πόσο φταΐνε οί τροφές μας...

Ένα αγόρι 14 χρόνων, ντροπαλό σέ άπίστευτο βαθμό δέχτηκε πρίν έφτά χρόνια τή διάγνωση ότι ήταν σχιζοφρενικό, έπειδή ή συμπεριφορά του ήταν συχνά παράξενη, χωρίς συνέχεια, συχνά τοῦ έπεφταν πράγματα από τά χέρια, καί έκλαιγε χωρίς λόγο. Συνήθιζε νά μιλάει μόνος του καί νά κλείνεται στόν έαυτό του. Συχνά δέν κοιμόταν ξύπναγε τόσο μουσκεμένος στόν ιδρώτα πού τά ροῦχα τοῦ κρεβατιοῦ του έπρεπε νά άλλαχτοῦν. Αυτό τό παιδί τελικά μπήκε σέ ἴδρυμα όταν οί συνηθισμένες μέθοδοι άπέτυχαν νά λύσουν τό πρόβλημά του.

Άκόμη καί ή παραμονή του, όμως, στό νοσοκομείο δέν πέτυχε τίποτα παρά νά έπιδεινώσει τά συμπτώματά του. Φάνηκε ότι αυτός ό νέος ήταν χαμένος γιά τήν κοινωνία.

Άλλά οί γονείς του επέμειναν καί έξερεύνησαν κάθε δρόμο φροντίδας. Έτσι ανακάλυψαν τελικά έναν ψυχίατρο, πού εφαρμόζει τήν όρθομοριακή ιατρική – έναν κλάδο πού έχει στηρίξει ιδιαίτερα ό νομπελίστας καθηγητής τής Ιατρικής Λάινους Πώουλιγκ. Κι' ό ψυχίατρος εκείνος τοῦ έδωσε μεγαβιταμίνες καί έφάρμοσε όρισμένη διαίτα, άπαγορεύοντάς του νά ξαναφάει όποιαδήποτε βιομηχανοποιημένη τροφή «εύρείας κατανάλωσης», χωρίς νά εφαρμόσει καμιά άλλη θεραπεία.

Σήμερα αυτό τό παιδί είναι ένας λαμπρός, ευτυχισμένος καί δραστήριος νεαρός 21 χρόνων, χωρίς κανένα πρόβλημα ούτε ψυχολογικό, ούτε υγείας, γενικά.

## Αὐτή, λοιπόν, εἶναι ἡ πρόοδος;

Τί προκάλεσε οὐσιαστικά τό ἱατρικό πρόβλημα αὐτοῦ τοῦ παιδιοῦ, καί τί τό καθυστέρησε μέχρι τήν ἡλικία τῶν δεκατεσσάρων ἐτῶν;

Ἡ ἀπάντηση πού δίνουν οἱ γνωστοί Ἀμερικανοί γιατροί Hoffer καί Walker, πού περιγράφουν αὐτό τό ἀναμφισβήτητο ἱατρικό περιστατικό, μπορεῖ νά φανεῖ ὑπεραπλουστευμένη, ἀλλά δέν μπορούμε νά τήν ἀποφύγουμε: οἱ συντριπτικές ἀλλαγές στά ἀποθέματα τροφῶν μας.

Γιατί συμβαίνει τοῦτο τό τρελλό τά τελευταῖα χρόνια: Ἐνῶ καμιά φαρμακευτική ἐταιρία δέν μπορεῖ νά παράγει ἓνα καινούργιο φάρμακο μέχρι νά ἀποδειχτεῖ ὅτι δέν εἶναι τοξικό γιά τόν ἄνθρωπο ὅταν χρησιμοποιεῖται μέ σύσταση γιατροῦ, ὁ καθένας ὅμως μπορεῖ νά κάνει ὅ,τι θέλει μέ τά συστατικά τῶν τροφίμων καί νά προωθήσει ὅποιοδήποτε προϊόν χωρίς νά τοῦ ζητηθεῖ νά φτάνει ἡ θρεπτική ἀξία του τήν ἀντίστοιχη θρεπτική ἀξία τῶν ἀγροτικῶν προϊόντων ἀπό τά ὅποια ἔχει κατασκευαστεῖ.

Ἔτσι ὅλοι οἱ κατασκευαστές τροφίμων προσθέτουν ζάχαρη στά τυποποιημένα τρόφιμα (ποιός θά τοὺς ἔλεγε ὄχι, ἀφοῦ παντοῦ τά ἐργοστάσια ζάχαρης εἶναι κρατικά;)

Νά ὅμως τί ἔπαθε ὁ νεαρός πού δέν ἔφταιγε τίποτε καί πού ὅπως ἀνακάλυψε ὁ γιατρός πού τόν θεράπευσε, ἡ



κατάστασή του όφειλόταν σέ άλλεργικές αντιδράσεις πρός τή ζάχαρη!

Ή κατάσταση του δηλαδή όφειλόταν άποκλειστικά και μόνο στίς τροφές πού έτρωγε.

Καί νά σκεφτεΐτε ότι υπάρχουν άπερίσκεφτοι, πού ύποστηρίζουν ότι ή διαστρέβλωση τών φυσικών τροφών εΐναι μιά πρόοδος.

Καί μπορεί πραγματικά νά εΐναι πρόοδος τά θαυμαστά τεχνολογικά έπιτεύγματα τών τελευταίων 40 χρόνων. Ήλλά ποιά εΐναι ή χρήση και ποιά τ' άποτελέσματα τους;

Τί άλλο από τήν σταθερή αύξηση τών έκφυλιστικών άσθeneιών;

Καί γιατί δέν γίνεται τίποτε για νά σταματήσει τό κακό; Δέν ξέρουμε άρκετά για τά δηλητήρια στήν τροφή μας ή στήν κατεργασία τών φυσικών συστατικών;

## “Ολο και χειρότερη ποιότητα

Οί τεχνολόγοι τροφίμων βλέπουν τήν άγροτική παραγωγή σάν μία πηγή πρώτης ύλης, από τήν όποία παίρνουμε τά συστατικά τά όποία ξαναενώνονται σέ τροφές πού μπορούν νά πείσουν τό κοινό νά τούς άρέσουν και νά τίς τρώνε. (“Όποιος ειδικός θελήσει νά βρει περισσότερες λεπτομέρειες άς διαβάσει τό βιβλίο πού έχει έκδόσει ή Ήταιρία Προστασίας τών Καναδών Καταναλωτών μέ τίτλο «Βιομηχανικές τροφές: ή ποιότητα μειώνεται όσο τελειοποιείται ή τεχνολογία»).

Τό γεγονός ὅτι αὐτά τά βιομηχανοποιημένα φαγώσιμα προϊόντα εἶναι ἐλλιπῆ σέ ἀπαραίτητα θρεπτικά συστατικά δέν τούς ἐνδιαφέρει. (Hall, «Τροφή χωρίς ἀξία. Ἡ κατάντια τῆς διατροφῆς» Νέα Ὑόρκη).

Γιά παράδειγμα, ἡ τεχνολογική ἀλλαγὴ ἀπό τό πλήρες ἀλεύρι τοῦ παλιοῦ χωριάτικου ψωμοῦ στή σημερινή λευκή φραντζόλα τοῦ ἐμπορίου ἀπέσυρε ἀπό τήν κυκλοφορία μιὰ πλήρη τροφή, ἱκανή ἀπό μόνη τῆς νά μᾶς κρατήσῃ στήν ζωή. Τό θρεπτικό πολύτιμο ψωμί ἀντικαταστάθηκε ἀπό ἕνα ἐλκυστικό στήν ἐμφάνισή του προϊόν, τό ὁποῖο σχεδιάστηκε γιά νά «προκαλεῖ τήν γεύση» καί ὄχι νά διατηρεῖ τήν υγεία.

Γιατί οἱ τεχνολόγοι τροφίμων μποροῦν νά ἀντικαταστήσουν λίγα μόνο ἀπό τά θρεπτικότερα συστατικά πού ἀφαιρέθηκαν καί νά βάλουν στό προϊόν τους τήν ἐτικέτα «ἐμπλουτισμένο».

Εἶναι τό ἴδιο σάν νά σᾶς ἔστησε καρτέρι κάποιος κλέφτης, κι ἐνῶ σᾶς σημαδεύει μέ ἕνα ὄπλο σέ ἕνα σκοτεινό δρόμο σᾶς προστάζει νά γδυθεῖτε τελείως. Ὁ κλέφτης παίρνει τά ρούχα καί τά πολύτιμα ἀντικείμενα, σᾶς βλέπει νά τρέμετε ἀπό ἀμηχανία, καί σᾶς ἐπιστρέφει τά ἐσώρουχα καί 10 δραχμές γιά νά πάρετε τό λεωφορεῖο νά πάτε σπίτι σας.

Αἰσθάνεστε τότε «ἐμπλουτισμένος»;

Ἄν κάποιος γιατρός θελήσῃ περισσότερες λεπτομέρειες γιά τήν σχέση τῶν τροφῶν μέ τίς ἀσθένειες μπορεῖ νά διαβάσῃ τά δύο βιβλία τοῦ R. J. Οὐίλλιαμς «Διατροφή ἐναντία στίς ἀρρώστιες» καί «Ἱατρικό ἐγχειρίδιο γιά τήν ἐπιστήμη τῆς Διατροφῆς». (Φυσικά κυκλοφοροῦν μόνο στήν ἀγγλική γλῶσσα).

## Πρίν νά εἶναι πολύ ἀργά

“Ολοι οἱ ἄλλοι ὅμως ἀναγνῶστες, πού δέν ἔχουν εἰδικές γνώσεις, ἀλλά θέλουν νά μάθουν ὅσα ἀφοροῦν τήν δική τους ὑγεία καί πῶς νά τήν προστατεύουν θά βροῦν στό βιβλίο αὐτό καθῶς καί στό ἐπόμενο, μέ τίτλο «Τά μυστικά τῆς ὑγιεινῆς διατροφῆς» ὅσα εἶναι ἀπαραίτητα νά γνωρίζουν γιά τά «δηλητήρια» πού ὑπάρχουν σήμερα σχεδόν σέ κάθε «ἐμπλουτισμένη» τροφή.

Καί γιά νά καταλάβετε πόσο βασικό εἶναι αὐτό, ἀρκεῖ νά ὑπολογίσουμε ὅτι ἐνῶ τό 1950 ἦταν βιομηχανοποιημένο γύρω στό 10% τῆς τροφῆς πού τρώγαμε, τό 1980 πλησιάζει τό 40%.

Αὐτός εἶναι βέβαια ἓνας πολύ σοβαρός λόγος γιά νά μᾶς κάνει νά σταθοῦμε καί ν' ἀντικρύσουμε κατάματα τόν κίνδυνο, τώρα, πού δέν εἶναι ἀκόμα πολύ ἀργά.

Καί ὁ μόνος τρόπος γιά νά τόν ξεπεράσουμε ἢ νά τόν νικήσουμε (ἀνάλογα μέ τά κότσια του ὁ καθένας) εἶναι ἡ γνώση.

Γι' αὐτό σᾶς εἶναι πολύτιμη ἡ ἀνάλυση τῶν τροφῶν μας ἀνάλογα μέ τά ὀργανικά συστατικά τους, πού εἶναι τά ἴδια μέ τά συστατικά τοῦ σώματός μας.

Γιατί γνωρίζοντας τά συστατικά τῶν τροφῶν, μέταλλα,

ίχνοστοιχεΐα καΐ βιταμίνες, μέ τόν άπλό τρόπο πού σās τά δίνουμε στό βιβλίο αυτό, θά μπορεΐτε πολύ άνετα κι ευκόλα νά ύπολογΐζετε τίς άνάγκες του όργανισμου σας καΐ νά τρωμε ό,τι κι όσο χρειάζεταΐ, άνάλογα μέ τήν κατάσταση τής υγείας σας.

## «Πρόοδος» ή έκφυλισμός;

«Ή κατασκευή του όργανισμου μας εξαρτάταΐ κατά μέγα μέρος από τήν φύση τών χημικών ουσιών πού παίρνουν μέρος στη σύνθεση τών ίστων μας», έχει πει ό Καρρέλ, ό μεγαλύτερος βιολόγος τής έποχής μας (βραβεΐο Νόμπελ), γιά νά εξηγήσει πόσο μεγάλη εΐναι ή επίδραση του περιβάλλοντος καΐ τής τροφής στη διαμόρφωση τής «ποιότητας» τών ανθρώπων καΐ εξήγησε ότι

«εΐναι δυνατόν νά δώσουμε μερικά χαρακτηριστικά στους ανθρώπους, όπως καΐ στά ζώα, άν τους ύποβάλλουμε από μικρή ήλικία σε άνάλογη διατροφή. Εΐναι πιθανόν ή σύσταση τών αδένων καΐ του νευρικού συστήματος ν' αλλάζουν άνάλογα μέ τήν τροφή καΐ οι πνευματικές καΐ ψυχικές λειτουργίες νά μεταβάλλονται παράλληλα μέ τήν σύσταση, τή μορφή καΐ τίς διαστάσεις του σώματος.

Άκόμα, ό Άλέξης Καρρέλ έχει πει ότι

«τό σώμα μας καΐ ή φυσιολογική καΐ ψυχική ποιότητά

του επηρεάζεται από την γεωλογική κατάσταση της χώρας που ζούμε, από την φύση των ζώων και των φυτών, με τα όποια τρεφόμεστε» για να τονίσει ότι «ο σύγχρονος άνθρωπος εκφυλίζεται διότι οι πρόοδοι του βιομηχανικού πολιτισμού εύκολύνουν ολοένα και περισσότερο την απομάκρυνσή του από την ζωή των προγόνων του».

Δέν νομίζετε λοιπόν ότι είναι εύκαιρία, τώρα που αρχισε να μᾶς απασχολεί καυτά τό πρόβλημα της διατροφῆς να μάθουμε ὅσο γίνεται περισσότερα γιά τίς ζωντανές τροφές που μπορούμε να χρησιμοποιούμε πάντα γιά να γλυτώσουμε ἀπό τίς βλάβες που προκαλοῦν οἱ κατεργασμένες τροφές – ἤ ἔστω γιά να λιγοστέψουμε τίς βλάβες, ἂν προτιμήσουμε ἕνα συνδυασμό «καλῶν» καί «κακῶν» τροφῶν;

Τό «ἀλφαβητάριο» που καταρτίσαμε σᾶς δίνει μέ λίγα λόγια ὅ,τι πιό ἐνδιαφέρον μπορεῖ να εἰπωθεῖ γιά τίς 100 τροφές που στερεώνουν καί στηρίζουν τήν ὑγεία μας καί σᾶς ἐξηγεῖ τί περιέχουν, σέ τί ὠφελοῦν καί πῶς συνδυάζονται μεταξύ τους.

Ἄλλά, πρὸς Θεοῦ, ὅταν μαθαίνετε ὅτι ἕνα φροῦτο, λαχανικό ἢ ἄλλο φαγώσιμο κάνει καλό δέν σημαίνει ὅτι πρέπει ν' ἀρχίσετε να τό τρῶτε ἀκατάπαυστα ἀπό τό πρωί μέχρι τό βράδυ.

Ἐντάξει;

Καί να θυμᾶστε πάντα ὅτι ὅλα τά φροῦτα, τά λαχανικά καί οἱ καρποὶ στήν ἐποχή τους ὠφελοῦν πάντα πιό πολύ καί ἰδιαίτερα ὅταν εἶναι ὠριμα, (ἐνῶ ἀντίθετα ὅταν ἔχουν ὠριμάσει στό ψυγεῖο, δέν διαθέτουν ἕνα μεγάλο ἀριθμό ἀπό τά πιό χρήσιμα συστατικά που περιμένουμε ἀπ' αὐτά).

Ἄκόμη, πρέπει νά σᾶς πῶ ὅτι υπάρχουν ἀρκετά ἂν ὄχι πολλά τρόφιμα, πού ἐνῶ θεωροῦνται τελείως φυσικά ὡστόσο μέ τίς ἀφύσικες κατεργασίες πού τούς κάνουν ἔχουν γίνει ἀγνώριστα.

Ἔτσι ἄλλα ἔχουν τελείως διαφορετική σύνθεση ἂν τά τρώγαμε ὡμά κι ἄλλη ἂν τά φᾶμε ψημένα, βρασμένα, τηγανισμένα, καβουρντισμένα, ἐνῶ ἄλλα, ἐνῶ θά ἔπρεπε νά εἶναι χρήσιμα γιά τήν ὑγεία μας παράγονται μέ τήν βοήθεια τέτοιου εἶδους φυτορμονῶν καί φυτοφαρμάκων ὥστε καταντοῦν ἀπό ἀνούσια μέχρι ἐπικίνδυνα.

## Τό πρόβλημα τοῦ ἐστιατορίου

«Κι ἀπό ἐντράδες τί καλό ἔχεις;» Στήν Ἑλλάδα πού οἱ μισοί ἐργαζόμενοι ἀμείβονται μέ τόν βασικό μισθό, θεωροῦμε τόσο ἀπαραίτητο νά δείξουμε ὅτι εἴμαστε κάποιοι, ὥστε τό δείχνουμε τρώγοντας κρέας! Οὔτε μᾶς περνάει ἀπό τό μυαλό ἡ ἰδέα νά παραγγείλουμε κάτι πού νά μὴν εἶναι «κρέας μέ...».

Κι ἂν εἶσαι ἐργένης κήκης. Μεσημέρι-βράδυ κρέας κι ἔχεις στήν τσέπη σίγουρο τό οὐρικό ὀξύ, τά ἄρθρικά, τίς πέτρες τά νεφρά. (...Μισό κιλό κρέας φορτώνει τόν ὀργανισμό μας μ' ἓνα γραμμάριο οὐρικό ὀξύ! Ρωτήστε ἓνα μικροβιολόγο νά σᾶς πεί πόσο πολύ εἶναι ἓνα γραμμάριο...)

Ποῦ νά τολμήσεις ὅμως νά παραγγείλεις φακές, μιά σαλάτα καί ἐλιές. Ντρέπεσαι ν' ἀντικρύσεις τό γκαρσόνι καί φοβᾶσαι πῶς θά σοῦ φέρει τή «φτωχική σου» παραγγελία ὅταν εὐκαιρήσει ἀπό τούς ἄλλους πελάτες. Κι ἄς εἶναι τό φαγητό πού θέλεις τό ἴδιο πλούσιο σέ πρωτεΐνες καί σέ διατροφική ἀξία. Γιατί τό γκαρσόνι δουλεύει μέ ποσοστά.

Γι' αὐτό βλέπετε τούς ἀνθρώπους πού πάνε στό ἐστιατόριο χωρίς νά ἔχουν πεινάσει καί τούς λιτοδίαιτους νά ἀναγκάζονται νά δικαιολογηθοῦν δίνοντας τήν παραγγελία τους:

«Ί Υποφέρω, ξέρετε, ἀπό τό στομάχι μου...»

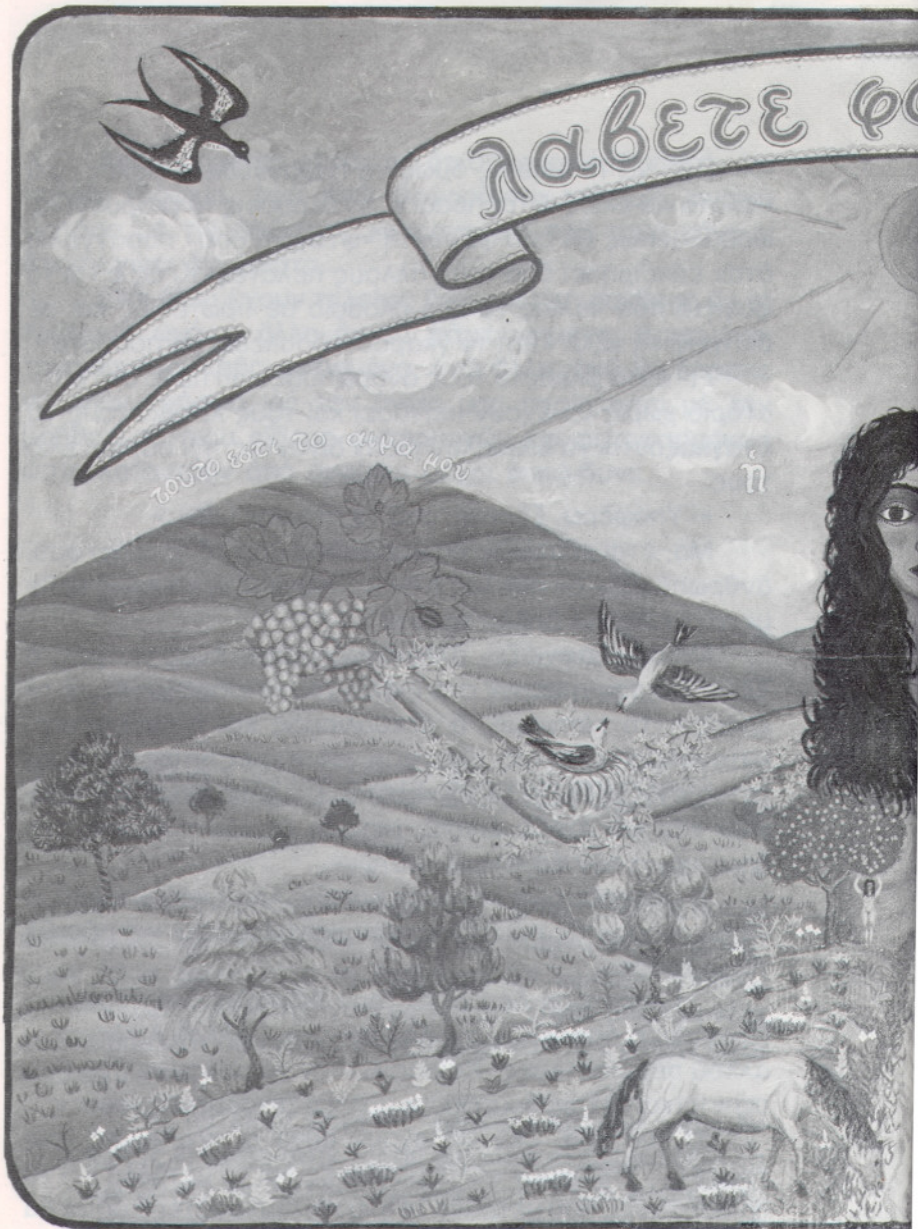
Μά, ἔτσι κι ἄλλιῶς θά υπέφερες ἀπό τό στομάχι σου, ἄνθρωπέ μου, ἂν ἤθελες ἢ ἂν σ' ἀνάγκαζαν νά τρῶς κάθε μέρα, μεσημέρι-βράδυ κρέατα...

Μή σᾶς ξαφνιάζει, ἀλλά ὅπως γράφει ἓνας γιατρός, ὁ Τζῶν Σκέρφενμπεργκ στό βιβλίο του «Προβλήματα μέ τό κρέας», τό κάπνισμα, ὁ ἀλκοολισμός καί ἡ καθημερινή κατανάλωση κρέατος, εἶναι οἱ μεγαλύτερες αἰτίες θνησιμότητας στίς ΗΠΑ, μετά τά καρδιακά νοσήματα καί τόν καρκίνο «ἂν καί ἔχουν ἐπίσης μεγάλη μερίδα εὐθύνης στή δημιουργία τῶν ἀσθενειῶν αὐτῶν».

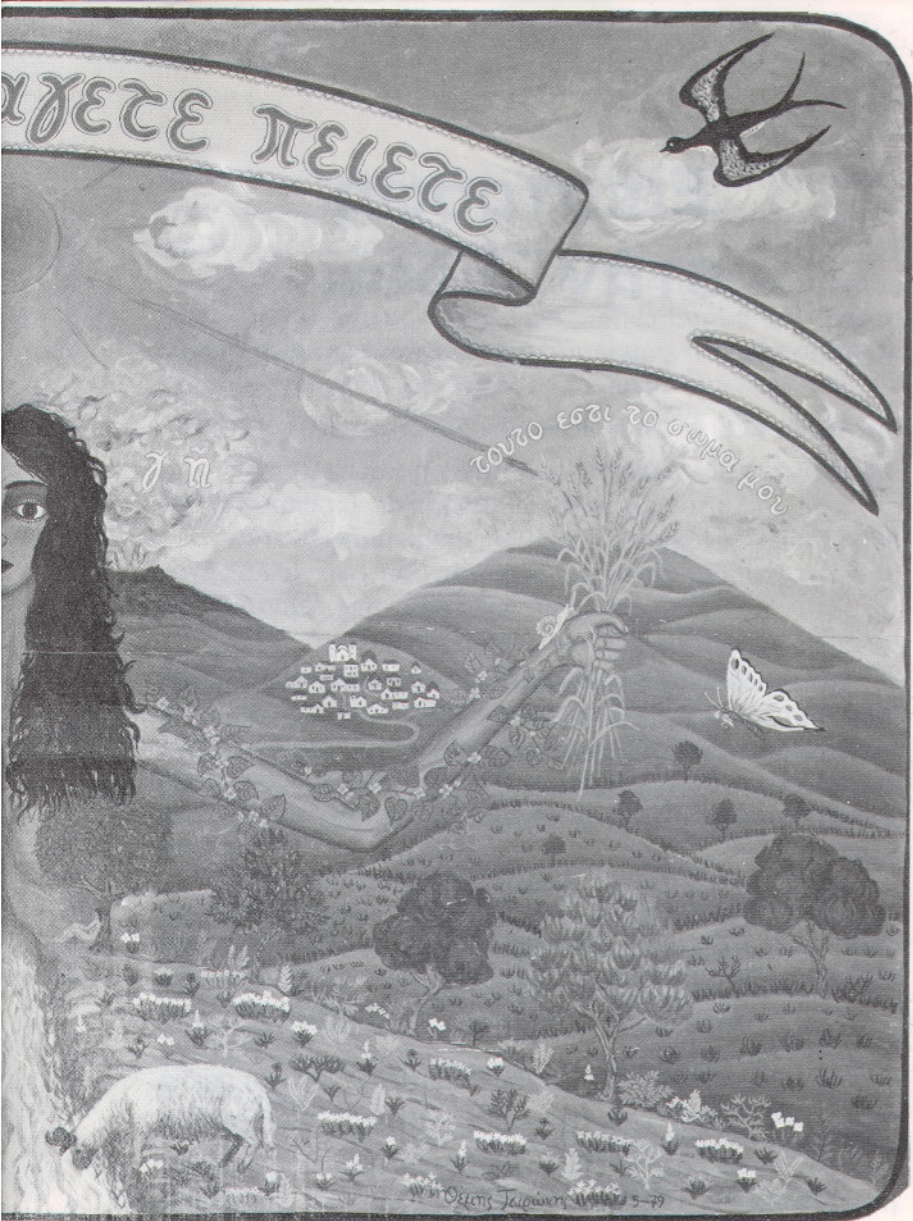
Τί μποροῦμε νά κάνουμε λοιπόν; Ἐπίσης πού μποροῦμε νά βρῆσκουμε τίς πρωτεΐνες πού χρειαζόμαστε καί πῶς θά τίς μετῶμε;

Ἡ ἀπάντηση δέν εἶναι τόσο δύσκολη ὅσο νομίζετε. Πρωτεΐνες υπάρχουν σχεδόν παντοῦ. Ἄλλοῦ λιγότερες, ἄλλοῦ περισσότερες. Καιρός λοιπόν νά μάθουμε ποῦ βρίσκονται καί νά ξαναθυμηθοῦμε πολλές ξεχασμένες γεύσεις...

Κι' ὕστερα, δέν υπάρχουν μόνο οἱ πρωτεΐνες στίς τροφές. Ἐπίσης υπάρχουν καί οἱ βιταμίνες καί τά μέταλλα καί τά ἰχνοστοιχεῖα, πού μετῶνε τό ἴδιο καί περισσότερο ὅπως θά δοῦμε στό βιβλίο πού ἀκολουθεῖ, μέ τίτλο «Τά Μυστικά τῆς Ἰγυεινῆς Διατροφῆς».







Ο ζωγράφος Θέμις Τσιρώνης έχει αποδώσει τόσο τέλεια την επιστροφή στην Έδεμ, όπως δεν θα μπορούσε να την παραστήσει κανείς με λόγια. (Ο πίνακας ανήκει στη συλλογή Βαγγέλη Καπετανάκη. Λάδι σέ ξύλο 110X69).

# Ἐπιστροφή στήν Ἐδέμ

«Καί τώρα, πῶς θά μπορέσω νά ζήσω χωρίς κρέας; Ἐγώ πού ὅσα χρόνια ψωμολύσσαγα ὄνειρευόμουνα τή νύχτα ἀρνάκι φρικασέ καί μοσχαρίσιες μπριτζόλες μέ πατάτες κι ἔπαιρνα κουράγιο νάμαι τώρα ἀναγκασμένος νά μετράω τί τρώω. Πότε θά χορτάσω ἐγώ; Πῶς θά χαρῶ τή ζωή;»

Τό παράπονο αὐτό ἐνός ἀπό τούς πιό γνωστούς κι ἀγαπητούς στό κοινό πρωταγωνιστές τοῦ θεάτρου, τοῦ κινηματογράφου καί τῆς τηλεόρασης, εἶναι τό «κλειδί» τῶν ἀντιλήψεων πού ἔχουν οἱ περισσότεροι Ἕλληνες πάνω ἀπό 50 χρόνων.

Ἀντιλήψεις πού μετέδωσαν δυστυχῶς καί στά παιδιά τους, τούς σημερινούς νέους, «γιά νά μή πεινάσουν, αὐτά ποτέ ὅπως πεινάσαμε ἐμεῖς».

Φυσικά, αὐτό ἔχει τήν ἐξήγησή του:

Μέχρι τό 1940 ἡ διατροφή τοῦ Ἕλληνα στηριζόταν στά ὄσπρια, τά λαχανικά, τό ψωμί, τό λάδι, τά γαλακτερά, τά μακαρόνια, τό ρύζι καί τίς πατάτες. Τό κόκκινο κρέας τό

τρώγαμε μόνο εύκαιριακά, ἐνῶ κάθε Κυριακή τό τραπέζι ἔπαιρνε γιορτινὴ ὄψη, μὲ τό ροδοψημένο στό φοῦρνο κοτό-πουλο – μὲ πατάτες ἢ μακαρόνια.

Τότε ἀκριβῶς ἔφθασαν στήν Ἑλλάδα ταυτόχρονα οἱ νέες διαιτολογικὲς ἀντιλήψεις τῆς Εὐρώπης «*Τρῶτε περισσότερο κρέας*» ἀλλά καί ὁ πόλεμος, πού μᾶς στέρησε ὄχι μόνο τό κρέας, μὰ σχεδόν τὰ πάντα.

Ἐκ τούτου ἀρχίσαμε νά μαθαίνουμε τὰ ὑποκατάστατα:

Ἐκ τούτου ἡ ψωμὶ νά γίνεται ἀπό σᾶρι ἔγινε ἀπό καλαμπόκι, ἀπό κριθάρι, λιναρόσπορο, σκουπόχορτο.

Ἐκ τούτου νά φᾶμε κρέας μάθαμε τὰ λουκάνικα καί τὰ κάθε λογῆς ἀλλαντικά, πού σέ χόρταιναν μὲ 10 γραμμάρια κρέας καί 90 δράμια λίπος, πατάτα, πιπέρια.

Ἐτσι, ὅταν πιά πέρασαν ἡ κατοχὴ, οἱ ἐσωτερικοὶ πόλεμοι κι ἡ ζωὴ μᾶς ἄρχισε νά καλυτερεύει μᾶς ἔμειναν οἱ συνήθειες νά τρῶμε λουκάνικα, τσίχλες, γλυκόζη καί μαργαρίνη, ἀλλὰ προσπαθήσαμε νά ξεπεράσουμε τό σύνδρομο τῆς πείνας τρώγοντας διπλά, κι ἀρχίσαμε ἀνόητα νά ζητᾶμε λευκότερο ἀλεύρι, λευκότερη ζάχαρη καί περισσότερο κρέας...

...Ἐτσι φθάσαμε, χωρὶς νά τό καταλάβουμε, – ὑπερβολικοὶ καθὼς εἴμαστε σέ ὅλα – νά θεωροῦμε ἀδιανόητο ὅτι μπορεῖ νά χορτάσουμε, ἂν δὲν ὑπάρχει σέ κάθε γεῦμα καί δεῖπνο κάποιο εἶδος κρέατος στό τραπέζι μᾶς.

Τώρα ὅμως πού ἔφθασε ἡ ὥρα τῆς ἀμφισβήτησης ἀκολουθεῖ ἡ στιγμή τῆς γνώσης. Ἐκ τούτου ἡ ἐπιστροφή στήν Ἑδέμ, ἂν προτιμᾶτε.

Κι εἶναι καιρὸς νά θυμηθοῦμε, βρε ἀδελφέ, ὅτι ἡ φακὴ, ἡ φάβα, τὰ μπιζέλια, τὰ φασόλια, τὰ ὠμά ἀμύγδαλα, τὰ καρύδια, τ' αὐγά, τό τυρί, ἔχουν τὴν ἴδια ἢ περισσότερη ποσότητα πρωτεϊνῶν μὲ τό κρέας καί μπορούμε θαυμάσια νά βασιστοῦμε σ' αὐτά, ἂν τὰ συνοδεύουμε μὲ ἀφθονες σαλάτες, λαχανικά καί φρούτα.

«Καλά κι οι φυτορμόνες;»

Προλαβαίνω τήν ἐρώτηση γιά νά ξεκαθαρίσω μέ λίγα λόγια αυτό τό σημείο, μιά καί τά πολλά τά ἔχουμε ἤδη γράψει σέ κάθε σχετικό ἄρθρο.

Ναί, χρησιμοποιοῦνται καί σ' ὀρισμένα λαχανικά καί φροῦτα φυτορμόνες, γιά νά ὠριμάσουν πρὶν τήν ὥρα τους, ἢ ἔξω ἀπό τήν ἐποχή τους. Καί γιά νά γίνουν ὑπερμεγέθη, βαρύτερα καί πιό ἐλκυστικά. Δύο μῆλα στό κιλό, κάτι σῦκα γίγαντες, νά κάτι ρόγες σουλτανίνας καί τόσο σφιχτές (ἀλλά ξινές), φράουλες μεγαλύτερες ἀπό καρύδια, ἀγγούρια καί ντομάτες ὅλους τούς μῆνες τοῦ χρόνου...

Ναί, χρησιμοποιοῦνται ἀπό πολλούς οἱ φυτορμόνες ἀλλά ἀπ' αὐτές μπορούμε νά προφυλαχτοῦμε ἄν:

■ Δέν ἀγοράζουμε τά λαχανικά καί τά φροῦτα ἔξω ἀπό τήν ἐποχή πού εὐδοκιμοῦν.

■ Δέν διαλέγουμε τά πιό μεγάλα, τά πιό φανταχτερά, ἀλλά αὐτά πού θυμίζουν πιό πολύ στό μέγεθος, στό ἄρωμα καί τήν γεύση αὐτά πού ἦταν κάποτε.

■ Ἄν, ἀντίθετα, προτιμᾶμε νάχουν μιά λειχήνα, ἓνα σημάδι, μιά στραβοχυμένη φόρμα πού δείχνει ὅτι μπορεῖ νά τ' ἄγγιξε κάποιο ἔντομο χωρίς νά δηλητηριαστεῖ ἀπό φυτοφάρμακα. Αὐτό συνήθως σημαίνει ὅτι δέν κινδυνεύουμε καί μεῖς νά δηλητηριαστοῦμε.

■ Καί, φυσικά, ἄν συνηθίσουμε νά τά πλένουμε καλά γιά νά φύγουν τά περισσότερα ὑπολείμματα χημικῶν ἐπεμβάσεων.

Φυσικά, πρέπει νά ξεκαθαρίσουμε καί κάτι ἀκόμα. Ὅτι οἱ φυτορμόνες μπορεῖ νά εἶναι ὑπεύθυνες γιά τά ἄνοστα καί ἄγουρα, παρά τόν ὄγκο καί τό χρῶμα τους, προϊόντα πού δημιουργοῦν, ἀλλά, μέχρι στιγμῆς, οὔτε γιά ὑποπτα καρκίνου ἔχουν κατηγορηθεῖ, οὔτε γιά μεταλλαξιογόνες ζημιές. Μόνο γιά δηλητηριάσεις καί γιά κοιλιακά ὅταν δέν ἔχει

περάσει ο χρόνος πού έπρεπε από τήν χρήση τους κι όταν δέν τά πλένουμε καλά...

Καιρός λοιπόν νά δοῦμε ποιές εἶναι οἱ καλύτερες πηγές πρωτεΐνης, ἄν ἀποφύγουμε τήν καθημερινή κρεοφαγία καί ποιό εἶδος πρωτεΐνης χρειαζόμαστε πραγματικά, ὅταν τρῶμε γιά νά ζοῦμε καί δέν ζοῦμε μόνο γιά νά τρῶμε...

## ”Εκαναν καί καλό οἱ ὁρμόνες

«Μά, ὁ γιατρός μᾶς ἔχει συστήσει νά τρῶμε κάθε μέρα κρέας...»

– Πότε σᾶς τό σύστησε; π.ο. (πρό ὁρμονῶν) ἤ μετά;

«Πρίν, βέβαια, ὄχι τώρα, ἀλλά αὐτό ἀκριβῶς ζητάω νά καταλάβω. Ἐάν δέν μαθαίναμε ὅλα αὐτά γιά τοὺς τεχνητοὺς αὐξητικούς παράγοντες καί τίς ὁρμόνες θά μᾶς λέγατε νά τρῶμε λιγότερο κρέας ἢ ὄχι;»

– Ἀσφαλῶς καί θά τό λέγαμε. Μόνο πού θά τό πρόσεχαν λιγότεροι καί θά τό πίστευαν ἀκόμα λιγότεροι. Νά, λοιπόν καί κάτι καλό, πού πρόσφεραν στήν ὑγεία μας οἱ ὁρμόνες. Ἀνάγκασαν ὅλους τοὺς καταναλωτές τῆς Εὐρώπης, νά προβληματιστοῦν ἐπιτέλους σοβαρά μέ τήν ἄμεση σχέση, πού ἔχει ἡ διατροφή μέ τήν ὑγεία μας. Ἐτσι μάθαμε ὅτι «ΕΙΜΑΣΤΕ Ο,ΤΙ ΤΡΩΜΕ».

Φυσικά, όπως δεν υπάρχει ένα μόνο είδος διατροφής έτσι και κανένα διαιτολόγιο δεν μονοπωλεί το δικαίωμα να είναι το μόνο σωστό. Άλλα ταιριάζουν σε κάθε φύλο, σε κάθε ηλικία, σε κάθε επάγγελμα, σε κάθε άτομο κι αυτό που ωφελεί τον ένα μπορεί να βλάπτει τον άλλο, ανάλογα με την «προϊστορία» του, ανάλογα με τα φάρμακα που έχει πάρει στις αρρώστειές του, ανάλογα με τις χημικές ουσίες, που χωρίς να το ξέρει, έχουν συσσωρευτεί μέσα του από τα «τρόφιμα εύκολιας», ανάλογα με τις αλλεργίες και τις άλλες ευαισθησίες που έχει αποκτήσει ο οργανισμός του...

Παρ' όλα αυτά, υπάρχουν αρκετές γενικές αρχές, με αποδειγμένα αποτελέσματα κι αυτές είναι που μας ενδιαφέρουν: Αρχές που λένε ότι:

“ Αν φας παραπάνω απ' όσο έχει ανάγκη το σώμα σου τό επιπλέον θά μετατραπεί σε λίπος.

“ Αν γεμίσεις τοξίνες αυτές θά συσσωρευτούν στο λίπος σου.

“ Αν πιεις κρασί με φάρμακα να νοιώθεις θολούρα στό μυαλό και κομμένα τά γόνατα.

“ Αν έχεις πυρετό και φας κρέας ή άλλη ζωική τροφή, αντί να πιεις μόνο μιά πορτοκαλάδα ή άλλο χυμό χωρίς ζάχαρη, ο πυρετός θ' ανέβει.

“ Αν συνηθίσεις μετά από κάθε φαγητό να τρώς μερικές κουταλιές απλό άγελαδινό γιαουρτάκι βοηθάς τό στομάχι σου να χωνέψει καλύτερα.

“ Αν δεν μάθεις να πίνεις νερό μόνο μισή ώρα πριν τό φαγητό ή δυό-τρεις ώρες μετά, άργά ή γρήγορα θάχεις προβλήματα με τό στομάχι σου...

## Ἡ πιό εἰρηνική ἐπανάσταση

Μπορεῖ στήν Ἑλλάδα νά νιώθουμε μόλις τώρα τήν ἀνάγκη γιά μιὰ ἐπιστροφή στή φυσική διατροφή. Στίς πιό προοδευμένες ὅμως χῶρες τῆς Εὐρώπης καί τήν Ἀμερική οἱ νέες ἀντιλήψεις γιά τή σχέση τῶν τροφῶν μέ τήν ὑγεία ἔχουν τόσο ξαπλωθεῖ τά τελευταῖα χρόνια, ὥστε παντοῦ βρίσκετε μ' εὐκολία τά φυσικά προϊόντα πού σᾶς ἀρέσουν (πλάι, βέβαια, στά βιομηχανοποιημένα πού ἀρέσουν σ' ἄλλους). Καί σ' ὁποιοδήποτε καλό ἐστιατόριο μπορεῖτε νά φᾶτε μιὰ θαυμάσια φρέσκια καί χορταστική σαλάτα, χωρίς κανένα νά παραξενευτεῖ ἂν δέν θελήσετε κρέας.

Ἡ μαγειρική τέχνη, πού εἶχε τόσο ἐκτιμηθεῖ ἀπό τίς περασμένες γενεές, σήμερα θεωρεῖται ξεπερασμένη. Στήν Ἀγγλία, τή Γερμανία, στή Γαλλία, τίς Ἡνωμένες Πολιτεῖες ξαπλώνεται γρήγορα ἡ κίνηση γιά μιὰ ρεφορμιστική δίαιτα. Καθημερινά δημιουργοῦνται στίς χῶρες αὐτές ἐστιατόρια, στά ὅποια σερβίρονται φαγητά παρασκευασμένα μέ ὑγιεινό τρόπο. Δέν τά τηγανίζουν οὔτε τά τσιγαρίζουν, δέν προσθέτουν σάλτσες, οὔτε καρυκεύματα. Ἐπίσης προσπαθοῦν τά περισσότερα φαγητά νά τά παρασκευάσουν ἀπό πράσινα χόρτα. Τήν κίνηση αὐτή γιά τήν πλατεῖα χρησιμοποίηση τῶν λαχανικῶν τήν ὀνόμασαν «πράσινη ἐπανάσταση».

Μή νομίζετε ότι πρόκειται για καμιά μάχη για τή νοστιμότερη κουζίνα. Ἡ «μάχη» δίνεται στό ὄνομα τῆς καλύτερης ὑγείας.

Ἔτσι, πλάι στά ἐστιατόρια μέ τήν κινεζική ἢ ἰταλική ἢ γαλλική ἢ ἀμερικανική κουζίνα, συναντᾶς παντοῦ τά ἐστιατόρια ὑγείας ἢ σαλατομπάρ πού, σᾶς βεβαιώνω, δέν ὑστεροῦν καθόλου σέ νοστιμιά.

Ἄν πρέπει νά κάνουμε ὅπωςδήποτε μιά σύγκριση μέ τίς ἄλλες, ἐμπορικές κουζίνες, εἶναι σάν νά θέλουμε νά συγκρίνουμε τή φρεσκάδα πού ἔχει τό ἄβαφο πρόσωπο ἑνός μικροῦ κοριτσιοῦ μέ τό συμπαθέστατο πρόσωπο μιᾶς παλιάς διάσημης καί ἀγαπητῆς ἀκόμα ἠθοποιοῦ...

## Προσοχή στίς προειδοποιήσεις

Πῶς γίνεται νά ὑπάρχουν ἄνθρωποι πού τρῶνε ὅ,τι χειρότερο μπορεῖς νά φανταστεῖς καί μέ τούς πió κακοῦς συνδυασμούς, χωρίς νά ὑπάρχει ἐπάνω τους κανένα σημάδι ὅτι κακοπερνᾶνε ἢ ὅτι ὑποφέρουν ἀπό τίποτε; Ξέρω μάλιστα μιά πολύ λαίμαργη δεσποινίδα γύρω στά 50, πού ὅλη τήν ὥρα κάτι μασουλάει καί παρ' ὅλα τά 75 κιλά της δείχνει πολύ εὐχαριστημένη ἀπό τήν ὑγεία της. Καί ξέρω κι ἕναν ἐργάτη, 40 χρόνων πού τρώει – πίνει ἀπίθανες ποσότητες καί δέν ἔχει ποτέ ἀρρωστήσει μέχρι σήμερα. Ἄραγε αὐτοί οἱ ἄνθρωποι δέν εἶναι ἡ διάψευση τῶν κανόνων τῆς ὑγιεινῆς ζωῆς;



Ναί, υπάρχουν πραγματικά, άνθρωποι πού πεθαίνοντας στά 100 τους χρόνια είναι σαν ν' αυτοκτονούν. Γιατί ό οργανισμός τους ήταν τόσο γερός, πού θά μπορούσε νά φθάσει καί τά 120 ή τά 140. Κι' υπάρχουν άλλοι άνθρωποι πού στά 50 τους νοιώθουν ξοφλημένοι αν δέν πιοῦν μερικά χαπάκια ή μερικές σταγόνες, κι αν δέν ποῦν δέκα φορές τήν ἡμέρα «Ζωή είναι αὐτή, ἔτσι πού κατάντησα...».

Ναί, υπάρχουν πολλῶν ειδῶν άνθρωποι, ἄλλοι μέ καλή κληρονομικότητα καί προδιάθεση κι ἄλλοι μέ κακή.

Ναί, υπάρχουν άνθρωποι μέ στομάχι πού μπορεῖ νά χωνέψει ό,τιδῆποτε, μέ φανερή ἀτιμωρία.

“ Ἄλλο τόσο ὅμως υπάρχουν άνθρωποι πού τούς κτυπάει μιά καί κάτω ό κεραυνός. «Μά, πῶς συνέβη αὐτό; Κι ήταν υγιέστατος ό καημένος» (συνέβη γιατί ποτέ δέν καταλάβαμε τήν οὐσία τῶν ἱατρικῶν προειδοποιήσεων: “ Ὅτι ό καρκίνος – γιά παράδειγμα – χτυπάει 15 ή 20 χρόνια μετά τήν πρώτη αἰτία τῆς γένεσής του. Καί ποῦ νά θυμόμαστε τώρα ποιά νᾶταν αὐτή ή αἰτία...).

“ Ἡ συνέβη γιατί ὅταν ὑπῆρξαν ἐπαναλαμβανόμενα ἐνοχλήματα δέν τούς δώσαμε τή σημασία πού ἔπρεπε. Δέν τά θεωρήσαμε προειδοποιήσεις...

“ Ὁ συγγραφέας τοῦ βιβλίου αὐτοῦ δέν εἶναι γιατρός, οὔτε, βέβαια, δίνει ἱατρικές συμβουλές, ὅταν περιγράφει τίς ἱαματικές ιδιότητες τῶν τροφῶν. Ἄλλά μελέτησε, συγκέντρωσε, κατέταξε καί μεταφέρει γιά σᾶς ὅ,τι πιό ἐνδιαφέρον ἔχει γραφεῖ σέ ἱατρικά καί διαιτολογικά βιβλία, ἀπ' ὅλη τήν Εὐρώπη, τήν Ἄμερική καί τήν Ἑλλάδα (ἀναφέρονται στό κεφάλαιο τῶν πηγῶν αὐτοῦ τοῦ βιβλίου).

“ Ὅλα αὐτά τά συμπληρώνει μέ ὁδηγίες υγιεινῶν συνδυασμῶν καί, ὅπου χρειάζεται, μέ συνταγές, μέ τήν ἐλπίδα ὅτι ἔτσι βοηθαί νά βελτιωθεῖ τό διαιτολόγιο τῆς ἐλληνικῆς οἰκογένειας.

Ἄκομη, θά σᾶς φανοῦν συχνά πολύτιμες οἱ ἀναλύσεις τῶν θρεπτικῶν συστατικῶν πού περιέχουν οἱ τροφές.

Στό τέλος τοῦ βιβλίου ἀναφέρονται ὅλες οἱ πηγές πού χρησιμοποιήθηκαν γιά τήν διασταύρωση τῶν πληροφοριῶν, στίς ὁποῖες στηρίζεται τό βιβλίο αὐτό, καθώς καί ἕνα πολύ χρήσιμο εὔρετήριο, πού θά σᾶς διευκολύνει πολύ κάθε φορά πού θά θέλετε ν' ἀναζητήσετε μιά συγκεκριμένη πληροφορία.

## *Πῶς νά βοηθήσετε τό σύντροφό σας νά υιοθετήσῃ τήν ὑγιεινή διατροφή*

1) Συνηθίστε τον πρῶτα σιγά-σιγά νά τρώει τά φαγητά του ψητά ἢ βραστά ἀντί τηγανητά.

2) Φροντίστε, εἴτε χωρίς νά τοῦ πῆτε τό γιατί, εἴτε ἐξηγώντας του, νά ἐλαττώσετε τίς φορές πού τρώει κρέας κάθε ἐβδομάδα.

3) Δελεάστε τον μέ ὠραῖες σαλάτες, ὁμορφα παρουσιασμένες.

4) Σερβίρετέ του τά καινούργια φαγητά σάν μιά νέα δελεαστική κουζίνα, μέ σωστούς καί χορταστικούς συνδυασμούς καί ὄχι σάν φτωχοῦς συγγενεῖς τῶν φαγητῶν πού ἔτρωγε πρίν.

5) Δώστε του ἐσεῖς τό καλό παράδειγμα.

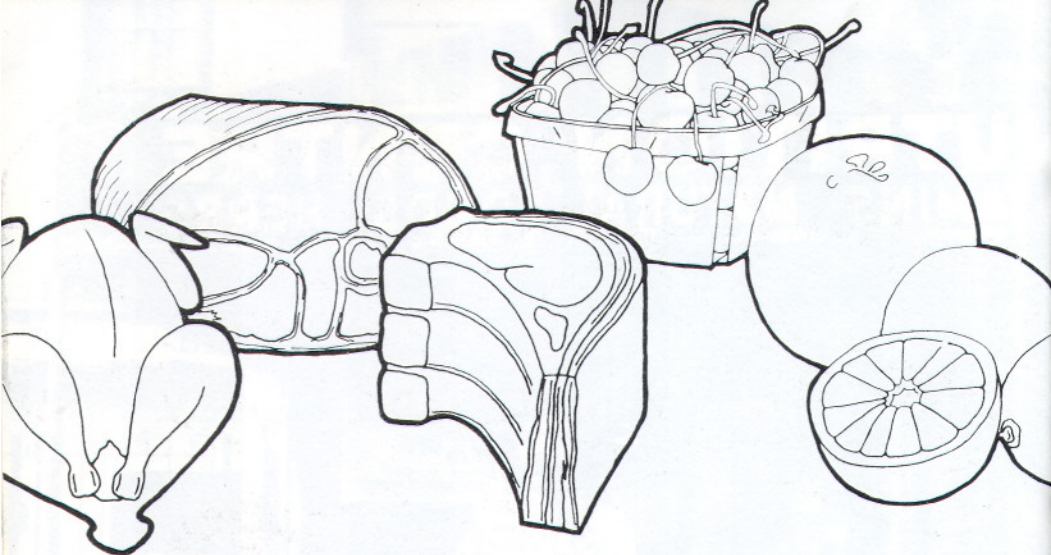
6) Ζητήστε του νά ξεφυλλίσῃ αὐτό τό βιβλίο καί παροτρύνετέ τον νά τό διαβάσῃ...

# NUTRITION CENTRE

VITAMINS NATURAL FOODS HERBS



Ο Κώστας Μπαζαΐος έξω από ένα «Κέντρο Ύγιεινών Τροφών» στην 50ή Όδο της Νέας Υόρκης. Κάθε φορά που ταξιδεύει σε μία ξένη χώρα, συμβουλευέται το «Εύρετήριο» του και επισκέπτεται όσο περισσότερα τέτοια καταστήματα μπορεί...



**ΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ  
ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ  
ΠΟΥ ΠΕΡΙΧΕΙ  
ΜΙΣΟ ΑΒΟΚΑΝΤΟ  
(100 ΓΡΑΜΜΑΡΙΑ)**

ΘΕΡΜΙΔΕΣ	167
ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ	2,1 γρ
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	6,3 γρ
ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ	0
ΛΙΠΑΡΑ	16,4 γρ
<b>ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ</b>	
A	290 Δ.Μ.
B1	0,11 μλγκρ
B2	0,2 μλγκρ
B3	1,6 μλγκρ
B6	0,42 μλγκρ
Φολικό Όξύ	56,7 μικρομιλ
C	14 μλγκρ
D	0
E	1,2 μλγκρ
<b>ΒΑΣΙΚΑ ΜΕΤΑΛΛΑ</b>	
Ασβέστιο	10 μλγκρ
Φώσφορος	42 μλγκρ
Σίδηρος	0,6 μλγκρ
Νάτριο	4 μλγκρ
Μαγνήσιο	45 μλγκρ
Κάλιο	604 μλγκρ

## Αβοκάντο

Οι περισσότεροι Έλληνες αγνοούν ακόμα τούς καρπούς του «βουτυρόδεντρου», όμως μ' αυτό τό όνομα βρίσκετε σέ πολλά κεντρικά μανάβικα στό Κολωνάκι, στήν Όμοιοια, τήν Πανεπιστημίου, στό Ψυχικό καί στά καταστήματα ύγιεινών τροφών, ένα από τούς πίο θρεπτικούς καί ύγιεινούς καρπούς, γεμάτο φυτικό βούτυρο.

Τρώγεται ψιλοκομμένο στή σαλάτα ή άλείφεται στό ψωμί, μαζί μέ μέλι. Άλλά συνδυάζεται καί μέ λεμόνι καί ψωμί καί λάδι. Περιέχει τίς κύριες βιταμίνες Α, Β, C καί Ε καθώς καί άφθονες θερμίδες, Πρωτεΐνες καί Κάλιο, Νάτριο, Άσβέστιο, Μαγνήσιο, Σίδηρο, Φώσφορο, Φθόριο καί Θείο. Επίσης τό Άβοκάντο θεωρείται θαυμάσιο καλλυντικό γιά τό πρόσωπο, τό λαιμό, τίς ρυτίδες...

# Τό «άλφαβητάριο» τῶν ζωντανῶν τροφῶν



## Ἄγκινάρες

Πολλοί διαιτολόγοι πιστεύουν ὅτι οἱ ἀγκινάρες ἔχουν περισσότερη θρεπτική ἀξία ὅταν ἀποχυμώνονται παρά ὅταν μαγειρεύονται. Περιέχουν πολὺ Κάλιο, λίγο Σίδηρο, Ἴωδιο καὶ Φώσφορο, καθὼς καὶ Βιταμίνες Α, Β.

Οἱ διαβητικοὶ ἀνακουφίζονται ὅταν χρησιμοποιοῦν συχνὰ ἀγκινάρες στὴ διατροφή τους, γιατί οἱ ὕδατάνθρακες πού περιέχουν ἀφομοιώνονται εὐκόλα, ἐνῶ μερικοὶ εἰδικοὶ λένε ὅτι τό λαχανικό αὐτό προστατεύει τόν ἄνθρωπο ἀπό τόν διαβήτη.

Συνιστᾶται σ' αὐτούς πού ὑποφέρουν ἀπό σукῶτι, ἐνδοκρινεῖς, ἀδένες, πέτρες στά νεφρά, χοληστερίνη, ἀρθριτικά, προβλήματα στό πεπτικό σύστημα.

Προσέξτε ὅμως οἱ πολλές ἀγκινάρες μπορεῖ νά κουράσουν τὰ νεφρά καί



ΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ  
ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ  
ΠΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΥΝ  
100 ΓΡΑΜΜΑΡΙΑ  
ΒΡΑΣΤΗΣ  
ΑΓΓΙΝΑΡΑΣ

ΘΕΡΜΙΔΕΣ	44
ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ	2,8 γρ
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	9,9 γρ
ΛΙΠΑΡΑ	2 γρ

### ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ

A	150 Δ.Μ.
B1	0,07 μλγκρ
B2	0,04 μλγκρ
C	8 μλγκρ

### ΒΑΣΙΚΑ ΜΕΤΑΛΛΑ

Ἀσβέστιο	51 μλγκρ
Φώσφορος	69 μλγκρ
Σίδηρος	1,1 μλγκρ
Νάτριο	30 μλγκρ
Κάλιο	301 μλγκρ

**ΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ  
ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ  
ΠΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΥΝ  
100 ΓΡΑΜΜΑΡΙΑ  
ΑΓΓΟΥΡΙΟΥ**

<b>ΘΕΡΜΙΔΕΣ</b>	15
<b>ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ</b>	0,9 γρ
<b>ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ</b>	3,4 γρ
<b>ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ</b>	0
<b>ΛΙΠΑΡΑ</b>	0,1 γρ
<b>ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ</b>	
<b>A</b>	250 Δ.Μ.
<b>B1</b>	0,03 μλγκρ
<b>B2</b>	0,04 μλγκρ
<b>B3</b>	0,2 μλγκρ
<b>B6</b>	0,042 μλγκρ
<b>Φολικό Όξύ</b>	6,7 μλγκρ
<b>C</b>	11 μλγκρ
<b>D</b>	0
<b>E</b>	0,1 μλγκρ
<b>ΒΑΣΙΚΑ ΜΕΤΑΛΛΑ</b>	
<b>Άσβέστιο</b>	25 μλγκρ
<b>Φώσφορος</b>	27 μλγκρ
<b>Σίδηρος</b>	1,1 μλγκρ
<b>Νάτριο</b>	6 μλγκρ
<b>Μαγνήσιο</b>	11 μλγκρ
<b>Κάλιο</b>	160 μλγκρ

τήν κύστη. ΟΙ ΜΗΤΕΡΕΣ ΠΟΥ ΘΗΛΑΖΟΥΝ ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΤΡΩΝΕ ΚΑΘΟΛΟΥ ΑΓΚΙΝΑΡΑ.

Όταν μαγειρεύεται χάνει πολλά θρεπτικά συστατικά. Τό τρυφερό μέρος τους, τρώγεται και ώμό πού είναι ώφελιμότατο. Άπλά μαγειρεμένες ώφελουΐν σέ πολλές περιπτώσεις, ιδιαίτερα στό πεπτικό σύστημα. Τό ζουμί τους ώφελει στίς ύδροπικίες καί τήν χρυσή.

Συνδυάζονται καί μέ καρότα, πατάτες, κρεμμύδια καί άνιθο (άλά πολίτα) καθώς καί μέ άρακά.

## Άγγούρι

Εΐναι ό,τι πρέπει γιά τίς άρρώστιες μεταβολισμού. Περιέχουν Βιταμίνες Α, C, Χλώριο (μήν άνησυχείτε - εΐναι σέ φυσική κατάσταση) Φώσφορο, Κάλιο, Θεΐο καί πολύ νερό. Οΐ διαιτολόγοι τό συστήνουν σάν καλή τροφή, όλο τό καλοκαΐρι καί τό φθινόπωρο, σέ όσους ύποφέρουν άπό άρθριτικά, διαβήτη, έλκος στομάχου, ήπατικές άνωμαλίες, φυματίωση, τίς κυστίτιδες, πέτρες στά νεφρά, δερματοπάθειες, νευρώσεις, προβλήματα έμμηνόπαυσης, έλκη του δωδεκαδακτύλου καί άνωμαλίες του άναπνευστικού συστήματος.

Όταν άναμίξουμε ίσα μέρη χυμου άγγουριού καί καθαρής γλυκερίνης εΐχουμε ένα τονωτικό του δέρματος,



άλλά και σκέτος ο χυμός του είναι άριστο καλλυντικό και πολύ δροσιστικό.

Όλα αυτά ισχύουν, βέβαια, όσους μήνες τὰ άγγούρια φυτρώνουν από μόνα τους. Τούς κρύους μήνες του χειμώνα, πού φυτρώνουν στά θερμοκήπια μέ τήν βοήθεια όρμονών, είναι καλύτερα νά τὰ στέλνουμε στίς χώρες πού τὰ ζητοϋν.

## Άμύγδαλα

Ένας από τούς πιό θρεπτικούς καρπούς γιά τόν άνθρωπο είναι τ' άμύγδαλα. Σ' αυτά περιέχονται οί τρεις βασικές θρεπτικές οϋσίες: Πρωτεΐνες, Λιπαρές οϋσίες και Ύδατάνθρακες. Οί λιπαρές οϋσίες περιέχονται σ' άναλογία 50-60%, οί πρωτεΐνες 22% και οί ύδατάνθρακες 17%. Υπάρχουν σ' αυτά Βιταμίνες Α και Β, Άσβέστιο, Χαλκός, Μαγνήσιο, Φώσφορο, Θεϊον και Σίδηρος. Μιά τροφή γιά τό νευρικό σύστημα μέ άντισηπτικές ιδιότητες.

Κάνουν καλό στοϋς φυματικούς και σ' όσους έχουν προβλήματα στό οϋρογεννητικό σύστημα. Τό άμυγδαλέλαιο έχει άποδειχθεϊ ότι κάνει καλό σέ πολλές μορφές βαρικοΐας, εκεί πού όποιοδήποτε άλλο φάρμακο έχει άποτύχει. Λίγες σταγόνες γιά ένα χρονικό διάστημα άρκοϋν. Αυτό τό λάδι τό συ-

### ΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΠΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΥΝ 100 ΓΡΑΜΜΑΡΙΑ ΑΛΑΤΙΣΜΕΝΩΝ ΑΜΥΓΔΑΛΩΝ

ΘΕΡΜΙΔΕΣ	179
ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ	5,3 γρ
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	5,5 γρ
ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ	0
ΛΙΠΑΡΑ	16,5 γρ
<b>ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ</b>	
A	0
B1	0,01 μλγκρ
B2	0,26 μλγκρ
B3	1 μλγκρ
B6	0,03 μλγκρ
Φολικό Όξύ	0
C	ίχνη
D	0
E	2,1 μλγκρ

### ΒΑΣΙΚΑ ΜΕΤΑΛΛΑ

Άσβέστιο	67 μλγκρ
Φώσφορος	144 μλγκρ
Σίδηρος	1,3 μλγκρ
Νάτριο	56 μλγκρ
Μαγνήσιο	77 μλγκρ
Κάλιο	184 μλγκρ



νιστοῦσαν παλιότερα καί γιά τό ἀνεμο-  
πύρωμα (έρυσιπέλας) καί γιά τά κακοή-  
θη ἐξανθήματα τῆς μύτης, ὅπου τώρα  
χρησιμοποιοῦνται διάφορα ἀκριβὰ φάρ-  
μακα.

Τά ἀμύγδαλα εἶναι νοστιμότερα καί  
θρεπτικότερα μουσκεμένα. ( Ἦ ὅταν τά  
ρίξουμε ἓνα λεπτό τῆς ὥρας σέ ζεστό  
νερό καί ἀμέσως μετά τά ξεφλουδι-  
σουμε). Γίνονται ἀφράτα. Ἄλλά πρέπει  
πάντα νά τά μασᾶμε καλά. Τά μουσκε-  
μένα ἀμύγδαλα δέν προκαλοῦν ἐρεθι-  
σμό στόν φάρυγγα οὔτε στό στομάχι.  
Συνδυάζονται μέ φρούτα καί σαλάτες  
ώμές καί βραστές - ὄχι μέ κρέατα  
κ.λ.π.

Οἱ μαθητές καί τά παιδιά πού δι-  
νουν ἐξετάσεις θά ὠφεληθοῦν τρώ-  
γοντας πολλά ἀμύγδαλα.

## Ἄνανάς

Ἐξωτικό φρούτο, πού εἰσάγεται  
καί στήν Ἑλλάδα. Πουλιέται ἀκριβὰ  
εἶναι ἡ ἀλήθεια, γύρω στίς 150-170 τό  
κιλό. Ὅταν εἶναι ὠριμος (δηλαδή ὅταν  
πάρει ἡ «φλούδα» του καφέ χρῶμα)  
εἶναι πολύ γλυκός. Περιέχει 15,5% Κά-  
λιο καί σέ μικρότερες ποσότητες Ἄ-  
σβέστιο, Νάτριο, Μαγνήσιο, Θεῖο, Χλώ-  
ριο καί Βιταμίνες Α, Β, C.

Τελευταῖα οἱ διαιτολόγοι ἀνακάλυ-  
ψαν ὅτι μᾶς βοηθάει ν' ἀδυνατίσουμε,  
γιάτι ἓνα ἐνζυμό του ἀφομοιώνει πρω-





τείνες σέ ποσότητα ὅση χίλιες φορές τό βάρος (τοῦ ἔνζυμου). Ἔτσι μπορεῖ νά «φάει» καί τά λίπη μας. Συνιστοῦν λοιπόν τά τελευταῖα χρόνια τόν ἀνανά στίς δίαιτες ἀδυνατίσματος, ἀλλά μέ ὀρισμένες προφυλάξεις. Δηλαδή, λένε, μιά φορά τήν ἐβδομάδα μπορεῖ νά τρώει κανεῖς, στή διάρκεια μιᾶς μέρας, μόνο ἕνα κιλό φρέσκο ὠριμο ἀνανά (χωρίς ζάχαρη) καί τίς ἄλλες μέρες νά τρώει κανονικά μέχρι ν' ἀδυνατίσει. (Προσοχή μόνο, γιατί μιά τέτοια μονοφαγική δίαιτα μπορεῖ νά ἐξαντλήσει τόν ὀργανισμό, ἄν γίνει περισσότερες ἀπό μία τό πολύ μέρα τήν ἐβδομάδα).

## ἜΑνιθος

Περιέχει Βιταμίνη C, ἄφθονο Κάλιο, Ἄσβέστιο, Φώσφορο καί τό πολύτιμο γιά τά κύτταρα Μαγνήσιο. Φυσικό καρύκευμα γιά τίς σαλάτες, (κυρίως μέ μαρούλι), στά γεμιστά μέ ρύζι, τά ντολμαδάκια καί τίς χορτόπιτες.

## ἜΑντίδια

Περιέχουν Κάλιο, Ἰώδιο καί Σίδηρο. Δέν πρέπει νά τρώμε μεγάλη ποσότητα βραστά, γιατί προκαλοῦν φούσκωμα. Τό ζουμί τους εἶναι διουρητικό, ἰδιαίτερα ὠφέλιμο στίς νεφρίτιδες καί τόν ἴκτερο. (Τό ἴδιο συμβαίνει μέ ὅλα

### ΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΠΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΥΝ 100 ΓΡΑΜΜΑΡΙΑ ΑΝΑΝΑ

ΘΕΡΜΙΔΕΣ	52
ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ	0,4 γρ
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	13,7 γρ
ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ	0
ΛΙΠΑΡΑ	0,2 γρ
<b>ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ</b>	
A	70 Δ.Μ.
B1	0,09 μλγκρ
B2	0,03 μλγκρ
B3	0,2 μλγκρ
B6	0,088 μλγκρ
Φολικό Όξύ	5,9 μ/μλγκρ
C	17 μλγκρ
D	0
E	-

### ΒΑΣΙΚΑ ΜΕΤΑΛΛΑ

Ἀσβέστιο	17 μλγκρ
Φώσφορος	8 μλγκρ
Σίδηρος	0,5 μλγκρ
Νάτριο	1 μλγκρ
Κάλιο	146 μλγκρ

**ΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ  
ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ  
ΠΟΥ ΠΕΡΙΧΟΥΝ  
100 ΓΡΑΜΜΑΡΙΑ  
ΑΝΤΙΔΙΩΝ**

ΘΕΡΜΙΔΕΣ	20
ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ	1,7 γρ
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	4,1 γρ
ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ	0
ΛΙΠΑΡΑ	0,1 γρ
<b>ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ</b>	
A	3.300 Δ.Μ.
B1	0,07 μλγκρ
B2	0,14 μλγκρ
B3	0,5 μλγκρ
B6	0,02 μλγκρ
Φολικό Όξύ	63,7 μ/μλγκρ
C	10 μλγκρ
D	0
E	2 μλγκρ
<b>ΒΑΣΙΚΑ ΜΕΤΑΛΛΑ</b>	
Ασβέστιο	81 μλγκρ
Φώσφορος	54 μλγκρ
Σίδηρος	1,7 μλγκρ
Νάτριο	14 μλγκρ
Μαγνήσιο	10 μλγκρ
Κάλιο	294 μλγκρ



τά χόρτα του βουνοῦ καί τοῦ ἀγροῦ, ὅταν βέβαια εἶναι ἀπαλλαγμένα ἀπό χημικά λιπάσματα).

Τό ζουμί τῶν χόρτων πίνεται πάντοτε πρὶν τό γεῦμα τουλάχιστον ἕνα τέταρτο, ποτέ κατὰ τή διάρκειά του ἢ μετά. Θεραπευτικά πίνονται γιά μερικές ἡμέρες (4-6 ποτήρια τήν ἡμέρα μέ λεμόνι).

Ἐπειδή τά ἀντίδια περιέχουν πολύ Σίδηρο ὠφελοῦν κατὰ τῆς ἀναιμίας, ἰδίως ὅταν δέν λείπουν μερικά φύλλα ὠμά ἀπό κάθε σαλάτα.

Συνήθως τρώγονται βρασμένα, ἀλλά καί ὠμά, σέ μικρή ποσότητα στή μαρουλοσαλάτα, μέ λεμονόλαδο στό πιάτο.

## Ἐαρακάς

Ὅταν εἶναι φρέσκος, στήν ἐποχή του καί φάμε ἀρκετό ὠμό θά γλυτώσουμε ἀπό προβλήματα δυσκοιλιότητος, λένε οἱ διαιτολόγοι. Καί εἶναι τონωτικά. Περιέχουν Βιταμίνες A καί B, Πρωτεΐνη 6 μέχρι 7%, Ὑδατάνθρακες 14,4% καί Φώσφορο 116 μλγκρ.

Σάν μπιζέλια ξερά πᾶνε στήν ἴδια κατηγορία μέ τά φασόλια, τά κουκιά, τά ρεβύθια. Μουσκεμένα ἀπό βραδύς καί μαγειρεμένα μέ κρεμμύδια, ντομάτες, σέλινο, μαϊντανό, καρότο, λίγο σκόρδο καί ἐλάχιστο λάδι ἀποτελοῦν ἕνα πολύ

χορταστικό, νόστιμο και θρεπτικό γεύμα. (Περισσότερο λάδι και άφθονο λεμόνι είναι καλύτερα να βάζουμε στο πιάτο μας τήν ώρα του σερβιρίσματος – γιατί με τό βράσιμο χάνονται πολύτιμες βιταμίνες).

## Αυγά

Τά αυγά για τά όποια μιλάμε εδώ είναι βέβαια τά φυσικά αυγά πού γεννάνε οί κότες στά άγροκτήματα ή τούς κήπους και όχι εκείνα πού γεννιώνται στά κλουβιά 30 επί 30 εκατοστών, όποιαδήποτε ώρα τής ήμέρας και τής νύχτας.

Τά αυγά είναι ή πιό φτηνή πηγή πρωτεΐνης. Περιέχουν Βιταμίνες Α, Β, C και D, λίγο Άσβέστιο, Σίδηρο και Φώσφορο.

Κάνουν καλό (γενικά τά αυγά) σ' αυτούς πού υποφέρουν από άναιμία, νευρασθένειες, λευχαιμία και φυματίωση. Πιό υγιεινό είναι να τρώμε μόνο τόν κροκό.

Τά πολυβρασμένα αυγά (σφιχτά) κάνουν κακό στό συκώτι. Ένα αυγό τήν ήμερα, πολύ λίγο βρασμένο, συνιστάται για τά παιδιά. Τό τηγανιτό αυγό άν και είναι νοστιμότερο, χάνει τή θρεπτική του άξια. Και όταν έχει ή είχε κανείς προβλήματα με τό συκώτι ή τήν χολή του ή όταν του άρέσει να υπάρχει και λίγο άγνό κρασάκι – χωρίς φάρμα-

### ΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΠΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΥΝ 100 ΓΡΑΜΜΑΡΙΑ ΩΜΟΥ ΑΡΑΚΑ

ΘΕΡΜΙΔΕΣ	84
ΠΡΟΤΕΪΝΕΣ	6,3 γρ
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	14,4 γρ
ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ	0
ΛΙΠΑΡΑ	0,4 γρ
<b>ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ</b>	
A	640 Δ.Μ.
B1	0,35 μλγκρ
B2	0,14 μλγκρ
B3	2,9 μλγκρ
B6	0,16 μλγκρ
Φολικό Όξύ	35,9 μ/μλγκρ
C	27 μλγκρ
D	0
E	2,1 μλγκρ
<b>ΒΑΣΙΚΑ ΜΕΤΑΛΛΑ</b>	
Άσβέστιο	26 μλγκρ
Φώσφορος	116 μλγκρ
Σίδηρος	1,9 μλγκρ
Νάτριο	2 μλγκρ
Μαγνήσιο	35 μλγκρ
Κάλιο	316 μλγκρ



**ΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ  
ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ  
ΠΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΥΝ  
2 μεγάλα ΑΥΓΑ  
ΩΜΑ (100 ΓΡΑΜΜΑΡΙΑ)**

ΘΕΡΜΙΔΕΣ	163
ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ	12,9 γρ
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	0,9 γρ
ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ	550 μλγκρ
ΛΙΠΑΡΑ	11,5 γρ

**ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ**

A	1.180 Δ.Μ.
B1	0,11 μλγκρ
B2	0,3 μλγκρ
B3	0,1 μλγκρ
B6	0,06 μλγκρ
Φολικό Όξύ	32 μ/μλγκρ
C	0
D	70 Δ.Μ.
E	2 μλγκρ

**ΒΑΣΙΚΑ ΜΕΤΑΛΛΑ**

ΰασβέστιο	54 μλγκρ
Φώσφορος	205 μλγκρ
Σίδηρος	2,3 μλγκρ
Νάτριο	122 μλγκρ
Μαγνήσιο	11 μλγκρ
Κάλιο	129 μλγκρ

κα βέβαια – στό τραπέζι καλύτερα νά τρώει μόνο δυό αυγά τήν έβδομάδα.

ΰν τά βρίσκετε πολύ φρέσκα είναι πίο θρεπτικά ώμά. ΰλλοιώς είναι καλύτερα νά γίνονται «ποσέ», δηλαδή νά βράζουν ή «τηγανίζονται» σέ σκέτο νερό ή μέ ντομάτα ή χωρίς ντομάτα όπότε ρίχνουμε λάδι καί λεμόνι στό πιάτο.

Δέν συνδυάζεται (σάν αυγολέμονο) μέ κρέατα καί κιμάδες καί μέ τυρί. Σ΄ αυτά χρησιμοποιεΐται σκέτο λεμόνι πού μειώνει τήν τοξικότητα τών τροφών αυτών. Στά γλυκά πρέπει νά χρησιμοποιοΰνται μέ τσιγκουνιά ή καθόλου.

Συνδυάζονται μέ ώμές καί βραστές σαλάτες.

## ΰ Αχλάδια

Φρούτα πού δίνουν ύγεια. Εΐναι πλούσια σέ Βιταμίνες A, B καί C. Περιέχουν ΰασβέστιο, Φώσφορο, Μαγνήσιο, ΰώδιο, Χλώριο, Νάτριο, Κάλιο, Σίδηρο, Χαλκό, Θεΐο καί άλλα μεταλλικά άλατα. Πολλοΐ διαιτολόγοι πιστεύουν ότι τά αχλάδια κάνουν καλύτερη διατροφική θεραπεία άπό τά μηλα στό άρθρικό καί τούς ρευματισμούς. Τά αχλάδια συνιστΰνται έπίσης σάν ευεργετική τροφή γιά όσους ύποφέρουν άπό παχυσαρκία, πέτρες στό νεφρά, τόν διαβήτη, άναιμία, νευρασθένεια,



άρτηριοσκλήρωση, καρδιοπάθειες, λευχαιμία και καρκίνο.

“Όπως και όλα τα άλλα φρούτα, πρέπει να τρώγονται πριν από το γεύμα ή ανάμεσα σε δύο γεύματα και όχι μετά, όπως πολύ άσχημα κάνουν οι περισσότεροι Έλληνες.

Συνδυάζονται με άμυλώδεις και όχι με λευκωματούχες τροφές, γιατί είναι γλυκά φρούτα. Προτιμότερο είναι τα αχλάδια να τρώγονται τις απογευματινές και βραδινές ώρες, χωρίς να φάμε μαζί τίποτε άλλο (έκτός αν τα συνδυάσουμε με γιαουρτάκι).



## Βασιλικός πολτός

Πολλές ανοησίες έχουν γραφτεί για τον βασιλικό πολτό, ειδικά από κείνους που τον πουλάνε. Δεν είναι τό θαυματουργό φάρμακο, αλλά περιέχει πολλά θρεπτικά συστατικά. Περιέχει 35% πρωτεΐνη (μέ 15 αμινοξέα), 40% διάφορα ζάχαρα, 5% λιπαρά και 3%

### ΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΠΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΥΝ 100 ΓΡΑΜΜΑΡΙΑ ΑΧΛΑΔΙΩΝ

ΘΕΡΜΙΔΕΣ	61
ΠΡΟΤΕΪΝΕΣ	0,7 γρ
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	15,3 γρ
ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ	0
ΛΙΠΑΡΑ	0,4 γρ
<b>ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ</b>	
A	20 Δ.Μ.
B1	0,02 μλγκρ
B2	0,04 μλγκρ
B3	0,1 μλγκρ
B6	0,017 μλγκρ
Φολικό Όξύ	2,3 μλγκρ
C	4 μλγκρ
D	0
E	0,5 μλγκρ

### ΒΑΣΙΚΑ ΜΕΤΑΛΛΑ

Ασβέστιο	8 μλγκρ
Φωσφορος	11 μλγκρ
Σίδηρος	0,3 μλγκρ
Νάτριο	2 μλγκρ
Μαγνήσιο	7 μλγκρ
Κάλιο	130 μλγκρ



μέταλλα, 3-4% ύγρασία καί τό υπόλοιπο ποσοστό ίχνοστοιχεΐα. Μερικοί διαιτολόγοι τόν βρίσκουν αποτελεσματικό στή θεραπεία τῶν ἐλκῶν (δωδεκαδακτύλου καί στομάχου), ούρογεννητικῶν ἀσθενειῶν, Πάρκινσον, ἡμιπληγίας, στείροτητας καί τῶν πρόωρων γερατειῶν. Καί ὑπάρχουν πολλοί ἐπιστήμονες πού τόν ἀναγνωρίζουν σάν μιᾶ οὐσία πού κάνει τόν ἄνθρωπο νά αισθάνεται νέος, βοηθώντας τόν ὄργανισμό νά ἀντιστέκεται στίς ἀσθένειες.

Ἡ ἐπιστημονική ἀνακάλυψη γιά τίς ιδιότητες τοῦ βασιλικοῦ πολτοῦ ἐγίνε περίπου 35 χρόνια πρὶν, ἀπό τόν Ρῶσο βιολόγο καί βοτανολόγο Νικολαΐ Τσιτσίν, ὅπως γράφτηκε στήν ἐφημερίδα London Sunday Express (15 Ἀπριλίου 1945):

«Πάρα πολλοί ἄνθρωποι πού ζοῦν στήν Σοβ. Ἐνωση εἶναι πάνω ἀπό 100 χρονῶν. Στείλαμε γράμματα μέ τρεῖς ἐρωτήσεις πού ἔπρεπε νά ἀπαντήσουν.

Πόσο χρονῶν ἦταν, πῶς εἶχαν ζήσει τή ζωή τους, καί ποιά ἦταν ἡ κύρια τροφή τους. Πήραμε 150 ἀπαντήσεις. Τότε μ' ἐκπληξη ἀνακαλύψαμε ὅτι οἱ περισσότεροι πού ἀπάντησαν ἦσαν μελισσοκόμοι. Ἐτσι κύρια τροφή τους ἦταν τό μέλι...

Ἀνακαλύψαμε ἀπό τόν καθένα..., συνεχίζει ὁ δρ. Τσιτσίν τοῦ Ἰνστιτούτου Μακροζωΐας τῆς ΕΣΣΔ, ὅτι στήν πραγματικότητα οἱ ἄνθρωποι αὐτοί δέν ἔτρωγαν μέλι, ἀλλά τόν ἀχρηστο, ὅπως τόν θεωροῦσαν βασιλικό πολτό. Ἦσαν φτωχοί καί ἀκριβο-

πουλοῦσαν τό άγνό μέλι, ένῶ γιά τούς έαυτούς τους κρατοῦσαν τόν βασιλικό πολτό.

Κατά τόν Dr. Tsitsip ό βασιλικός πολτός είχε τήν δύναμη νά κάνει αὐτούς τούς ανθρώπους νά ζήσουν 100 καί πλέον χρόνια.

Ο βασιλικός πολτός είναι ή γύρις (τό άρσενικό στοιχειό) τών λουλουδιών. Οί μέλισσες διαλέγουν τίς καλύτερες σέ θρεπτική άξία γύρεις καί τίς φέρνουν στήν κυψέλη γιά τροφή. Καθώς τήν μεταφέρουν μιά ποσότητα πέφτει άπό τά πόδια τους στόν πάτο τής κυψέλης.

Μετά τή συλλογή τής γύρης ό μέλισσες τήν έπεξεργάζονται προσθέτοντάς της μικρές ποσότητες νέκταρ. Αυτό βοηθάει νά γίνει ή γύρις, μικροί εύκολομεταχειρίστοι κόκκοι πού παίρνουν τέτοιο σχήμα πού προστατεύουν τίς μέλισσες άπό έξωτερικές έπιθέσεις, ένῶ είναι συγχρόνως μιά τροφή πρώτης τάξης.

Ο Dr Remy Chauvin του Ινστιτούτου Μελισσοκομίας στό Buressur-Yvette τής Γαλλίας έκανε πειράματα σέ έκατοντάδες ζῶα, δίνοντάς τους γιά δύο χρόνια βασιλικό πολτό. Μιλώντας στήν Γαλλική Ακαδημία τής Ιατρικής τό 1956, ό δρ. Σωβέν είπε γιά τά πειράματα πού έκανε σέ ανθρώπους ότι ό βασιλικός πολτός είχε άριστα άποτελέσματα στή χρόνια δυσκοιλιότη-



**ΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ  
ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ  
ΠΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΥΝ  
100 ΓΡΑΜΜΑΡΙΑ  
ΒΑΤΟΜΟΥΡΩΝ**

ΘΕΡΜΙΔΕΣ	57
ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ	1,2 γρ
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	13,6 γρ
ΛΙΠΑΡΑ	0,5 γρ
<b>ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ</b>	
A	130 Δ.Μ.
B1	0,03 μλγκρ
B2	0,09 μλγκρ
B3	0,9 μλγκρ
B6	0,09 μλγκρ
Φολικό Όξύ	5 μλγκρ
C	25 μλγκρ
D	0
E	4,5 μλγκρ

**ΒΑΣΙΚΑ ΜΕΤΑΛΛΑ**

Ασβέστιο	22 μλγκρ
Φώσφορος	22 μλγκρ
Σίδηρος	0,9 μλγκρ
Νάτριο	1 μλγκρ
Μαγνήσιο	20 μλγκρ
Κάλιο	168 μλγκρ



τα, τη διάρροια και δροῦσε σάν φυσικό αντιβιοτικό.

Επίσης είχε καλά αποτελέσματα σέ ηλικιωμένους και στήν αναιμία παιδιῶν.

Στοιχειᾶ γιά τόν βασιλικό πολτό ὑπάρχουν τόσο πολλά – ὑπέρ καί κατά – πού θά μπορούσαν μόνα τους νά γέμιζαν ἀρκετά βιβλία. Ἀπομόνωσα μόνο αὐτά γιὰτί πιστεύω πῶς γύρω ἀπ' αὐτή τήν τόσο καλή τροφή ὑπάρχουν δύο βασικά προβλήματα.

1) Ὅτι εἶναι πανάκριβη σάν τροφή, γιὰτί θά χρειαζόντουσαν 35 γραμμάρια τήν ἡμέρα στόν καθένα μας καί

2) Εἶναι δύσκολο νά βεβαιωθεῖ κανεῖς ὅτι ἀγοράζει γνήσιο βασιλικό πολτό.

## Βατόμουρα

Περιέχουν ἀρκετές Βιταμίνες Α, Ε, C, Φολικό ὄξύ καθώς καί Φώσφορο, Ἀσβέστιο, Κάλιο, Μαγνήσιο.

Οἱ περισσότεροι Ἕλληνες ἀγνοοῦν πόσο νόστιμα καί τονωτικά εἶναι τά διάφορα βατόμουρα, πού φυτρώνουν τό καλοκαίρι στίς ἐξοχές, σέ φράκτες ἀκαλλιέργητων ὄρεινῶν ἀγρῶν. Ὡστόσο ἔχουν τίς ἴδιες θρεπτικές ιδιότητες μέ τά μοῦρα (βλέπε στή λέξη αὐτή). Στήν Ἀγγλία, τή Γερμανία, τήν Ἑλβετία, τήν Γαλλία τά λατρεύουν καί



σάν φρούτα και σάν μαρμελάδες, φτιάχνουν μάλιστα και ένα δυναμωτικό σιρόπι βράζοντάς τα.

## Βερούκοκκα

Πλούσια σέ Βιταμίνη Α, Σίδηρο, Φώσφορο, Κάλιο, Θείο, Χλώριο, Ασβέστιο, Βρώμιο, Κοβάλτιο, Μαγνήσιο και Νάτριο.

Είναι φρούτα μέ μεγάλη θρεπτική αξία, πού έχουν τή δύναμη νά διατηροῦν ὑγιές τό νευρικό μας σύστημα. Τά βερούκοκκα εἶναι τό κυριότερο συστατικό τῆς καθημερινῆς διατροφῆς τῶν Χούνζα, ἑνός λαοῦ γνωστοῦ γιά τήν ὑγεία καί τή μακροζωΐα του (γιά τοὺς ἀνθρώπους αὐτοὺς θά μ' ἀκοῦτε νά μιλάω συχνά). Λόγω τῶν μετάλλων πού περιέχουν τά βερούκοκκα ρυθμίζουν τήν λειτουργία τοῦ στομάχου καί τῶν ἐντέρων, γι' αὐτό συνιστῶνται κατά τῆς δυσκοιλιότητος καί τῆς διάρροιας. Συνιστῶνται στοὺς καρκινοπαθεῖς σάν θεραπευτικό μέσον, καθώς καί στήν ἀναιμία, τήν ἀϋπνία καί τήν νευρική κατάθλιψη.

### ΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΠΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΥΝ 100 ΓΡΑΜΜΑΡΙΑ ΒΕΡΥΚΟΚΚΩΝ

ΘΕΡΜΙΔΕΣ	51
ΠΡΟΤΕΪΝΕΣ	1 γρ
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	12,9 γρ
ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ	0
ΛΙΠΑΡΑ	0,2 γρ
<b>ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ</b>	
A	2.700 Δ.Μ.
B1	0,03 μλγκρ
B2	0,04 μλγκρ
B3	0,6 μλγκρ
B6	0,07 μλγκρ
Φολικό Όξύ	2,5 μικρομιλ
C	10 μλγκρ
E	0,5 μλγκρ
<b>ΒΑΣΙΚΑ ΜΕΤΑΛΛΑ</b>	
Ασβέστιο	17 μλγκρ
Φώσφορος	23 μλγκρ
Σίδηρος	0,5 μλγκρ
Νάτριο	1 μλγκρ
Μαγνήσιο	281 μλγκρ



# Βολβοί

Περιέχουν άφθονη Βιταμίνη C και Φολικό όξύ.

Άνήκουν στην οικογένεια των κρεμμυδιών (είναι άγρια κρεμμύδια) και έχουν περίπου τις ίδιες ύγιεινές και θεραπευτικές ιδιότητες. Θεωρούνται όρεκτικοί έπειδή διεγείρουν τις έκκρισεις γαστρικών υγρών. Είναι άντισηπτικοί, άντισπασμωδικοί, διουρητικοί, χαμηλώνουν την πίεση του αίματος, βοηθάνε να γιατρευτεί ή προσωρινή σεξουαλική άνικανότητα. Ό χυμός από βολβούς άνακατεμένος με μέλι σταματάει τό βήχα.

**ΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ  
ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ  
ΠΟΥ ΠΕΡΙΕΧΕΙ  
ΜΙΑ ΚΟΥΤΑΛΙΑ  
ΒΟΥΤΥΡΟΥ (άλατισμ.)  
15 ΓΡΑΜΜΑΡΙΩΝ**

ΘΕΡΜΙΔΕΣ 102,3  
ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ ίχνη  
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ 0  
ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ 31 μλγκρ  
ΛΙΠΑΡΑ 11,6 μλγκρ

## ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ

A 43 Δ.Μ.  
B1 ίχνη  
B2 0,005 μλγκρ  
B3 0,006 μλγκρ  
B6 ίχνη  
Φολικό Όξύ 0,3 μ/μλγκρ  
C 0  
D 6 Δ.Μ.  
E 0,3 μλγκρ

## ΒΑΣΙΚΑ ΜΕΤΑΛΛΑ

Άσβέστιο 3 μλγκρ  
Φώσφορος 3,3 μλγκρ  
Σίδηρος 0,02 μλγκρ  
Νάτριο 117 μλγκρ  
Μαγνήσιο 0,3 μλγκρ  
Κάλιο 3,6 μλγκρ

# Βούτυρο

Τό βούτυρο γιά τό όποίο μιλάμε έδω γίνεται από τά λιπαρά του γάλακτος και περιέχει τις πολύτιμες Βιταμίνες A και D και Χοληστερίνη (μή σās τρομάζει ή λέξη - μόνο όταν καταναλώνουμε άφθονη και μάλιστα σε μορφή ζωϊκού λίπους μπορεί να γίνει επικίνδυνη). Περιέχει επίσης άφθονο Άσβέστιο, Φώσφορο και Νάτριο).

Τό καλοκαιρινό βούτυρο περιέχει περισσότερες βιταμίνες έπειδή οι άγελάδες τρώνε φρέσκο τριφύλλι, άντί γιά τον ξερό σανό και τις άλλες κτηνοτροφές.

## Βρώμη

Είναι τό γνωστό μας κουάκερ. Περιέχει Άσβέστιο, Φώσφορο, Μαγνήσιο, Σίδηρο καί Νάτριο. Πολλοί τήν βρίσκουν δυσκολοχώνευτη καί άλλοι ότι τούς πειράζει τά νεύρα. Αυτό όμως συμβαίνει μόνο μέ τήν έπεξεργασμένη βιομηχανικά βρώμη. Όστόσο οι Σκωτσέζοι τρώνε πολλή βρώμη καί στό σύνολό τους έχουν καλό νευρικό σύστημα (άν καί πολλοί τό καταστρέφουν από τό αλκοόλ).

Τό κουάκερ τρώγεται σάν άραιό πιλάφι σκέτο. Συνδυάζεται καί μέ μέλι καί μαύρο ψωμί.



## Γάλα

Τά συστατικά του είναι τά ίδια μέ αυτά πού περιέχονται στό βούτυρο καί τό τυρί (μόνο πού τό τυρί περιέχει περισσότερο λίπος καί πρωτεΐνη). Φυσικά τό μή παστεριωμένο καί μή βιο-

### ΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΠΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΥΝ 100 ΓΡΑΜΜΑΡΙΑ ΚΟΥΑΚΕΡ

ΘΕΡΜΙΔΕΣ	384
ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ	14,8 γρ
ΛΙΠΑΡΑ	4,2 γρ
<b>ΒΑΣΙΚΑ ΜΕΤΑΛΛΑ</b>	
Άσβέστιο	50 μλγκρ
Φώσφορος	360 μλγκρ
Σίδηρος	3,5 μλγκρ
Νάτριο	1 μλγκρ
θειαιμίνη	0,35 μλγκρ

### ΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΠΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΥΝ 100 ΓΡΑΜΜΑΡΙΑ ΠΑΣΤΕΡΙΩΜΕΝΟΥ ΓΑΛΑΚΤΟΣ

ΘΕΡΜΙΔΕΣ	150
ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ	8 γρ
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	11 γρ
ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ	33 μλγκρ
ΛΙΠΑΡΑ	8 γρ
<b>ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ</b>	
A	307 Δ.Μ.
B1	0,09 μλγκρ
B2	0,4 μλγκρ
B3	0,21 μλγκρ
B6	0,102 μλγκρ
B12	0,871 μικρομιλ
C	2,3 μλγκρ
D	3,40 Δ.Μ.

### ΒΑΣΙΚΑ ΜΕΤΑΛΛΑ

Άσβέστιο	291 μλγκρ
Φώσφορος	228 μλγκρ
Σίδηρος	0,12 μλγκρ
Νάτριο	120 μλγκρ
Μαγνήσιο	33 μλγκρ
Κάλιο	370 μλγκρ



**ΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ  
ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ  
ΠΟΥ ΠΕΡΙΕΧΕΙ  
ΜΙΑ ΚΟΥΤΑΛΙΑ  
ΓΑΡΥΦΑΛΛΑ**

ΘΕΡΜΙΔΕΣ	7
ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ	0,13 γρ
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	1,29 γρ
ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ	0
ΛΙΠΑΡΑ	0,42 γρ

**ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ**

A	11 Δ.Μ.
B1	0,002 μλγκρ
B2	0,006 μλγκρ
C	1,7 μλγκρ

**ΒΑΣΙΚΑ ΜΕΤΑΛΛΑ**

Ασβέστιο	14 μλγκρ
Φώσφορος	2 μλγκρ
Σίδηρος	0,18 μλγκρ
Νάτριο	5 μλγκρ
Μαγνήσιο	6 μλγκρ
Κάλιο	23 μλγκρ

μηχανοποιημένο γάλα και τὰ προϊόντα του περιέχουν περισσότερες βιταμίνες και μεταλλικά άλατα από τὰ έπεξεργασμένα ή παστεριωμένα, ένώ τό γνήσιο γιαούρτι είναι γνωστό σαν βακτηριοκτόνο.

Καί τὰ τρία είδη γάλακτος πού προτιμάμε συνήθως οί "Έλληνες (άγελαδινό, πρόβειο και κατσικίσιο) περιέχουν Πρωτεΐνες, Βιταμίνες Α, Β, C (τό άγελαδινό περιέχει και Ε), καθώς και Άσβέστιο, Φώσφορο, Νάτριο και Κάλιο καθώς και διάφορα ίχνοστοιχεία.

Τό γάλα είναι πιά όφέλιμο σαν ξυνόγαλα, πού γίνεται άν ρίξουμε ανάλογο λεμόνι (σε άβραστο γάλα) ή μαγιά από γιαούρτι και αφήσουμε 48 ώρες σε χλιαρό μέρος.

Τό γάλα συνδυάζεται μέ όλα τὰ φρούτα και μέ μαύρο ψωμί ή παξιμάδι.

## Γαρύφαλλα

Είναί γνωστά σαν μυρωδικά μπαχαρικά πού νοστιμίζουν τὰ γλυκά, αλλά χρησιμοποιούνται και από τήν ιατρική γιατί ρυθμίζουν τήν δραστηριότητα τών κυττάρων του μυαλού - βοηθούν τό μυαλό νά θυμάται καλύτερα. Σταματούν τούς πόνους, ειδικά τούς πονόδοντους και πονοκέφαλους. Χρησιμοποιούνται σαν άντισηπτικό στίς άνοιχτές πληγές, έλκη, διάρροιες και νευραλγίες.

# Γιαούρτι

Γιά την αξία του και τὰ συστατικά του ισχύουν τὰ ίδια με τὸ γάλα. Ἐδῶ θὰ προσθέσουμε ὅτι πρέπει νὰ προτιμᾶμε πάντα τὸ γιαούρτι στὴν πιὸ ἀπλή μορφή του, στὸ κεσεδάκι, σάν ἀγελαδινό ἢ πρόβειο. Καί ὅτι συνδυάζεται θαυμάσια ὄχι μόνο με τὸ πιλάφι καί με ὅλα τὰ φρουῖτα ἀλλὰ καί με τίς σαλάτες (τίς περιχύνουμε με μερικές κουταλιές γιαουρτιοῦ καί ἔτσι τούς προσθέτουμε μιά θαυμάσια γεύση).

Ἄν σᾶς ἀρέσει τὸ γιαούρτι τῆς σακκούλας καί δέν εἴσαστε ἀπ' αὐτοῦς πού τὸ βρίσκουν δύσπεπτο γιά τὸ στομάχι σας, εἶναι καλύτερα ἀντὶ γιά τὰ συνηθισμένα πού κυκλοφοροῦν καί δέν ξέρετε ἂν εἶναι πραγματικά γιαούρτι στραγγιχτό ἢ ἄμυλο καλαμποκιοῦ, νά τὸ φτιάξετε μόνοι σας, στραγγίζοντάς το με μιά βαμβακερή σακούλα, πού μπορεῖτε νά ἐτοιμάσετε ἀκόμα καί ἀπὸ ἓνα παλιό μαξιλάρι. (Ἀφήστε ἀπλῶς νά στραγγίξει τὸ περισσότερο νερό).

Ἄν πάλι θελήσετε νά φτιάξετε μόνοι σας ἓνα καλὸ γιαούρτι ὁ πιὸ ἀπλὸς τρόπος εἶναι με γάλα, ὄχι τοῦ κουτιοῦ ἀλλὰ παστεριωμένο ἀπ' αὐτὰ πού κυκλοφοροῦν σέ πλαστικὸ μπουκάλι. Τὸ ζεσταίνετε στὴν κουζίνα στῶς 50 βαθμούς ἐνῶ ταυτόχρονα ἀνάβετε καί τὸν φουῦρνο σέ 50 βαθμούς καί ἀφοῦ ζεσταθεῖ τὸ μάτι, ρίχνετε στὸ

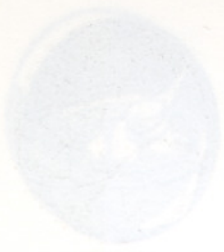


## ΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΠΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΥΝ 100 ΓΡΑΜΜΑΡΙΑ ΓΙΑΟΥΡΤΙΟΥ

ΘΕΡΜΙΔΕΣ	14,3
ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ	1 γρ
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	1,5 γρ
ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ	0
ΛΙΠΑΡΑ	0,5 γρ
<b>ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ</b>	
A	20 Δ.Μ.
B1	0,01 μλγκρ
B2	0,05 μλγκρ
B3	0,03 μλγκρ
B6	0,013 μλγκρ
C	0,3 μλγκρ

## ΒΑΣΙΚΑ ΜΕΤΑΛΛΑ

Ἀσβέστιο	34,2 μλγκρ
Φώσφορος	27 μλγκρ
Σίδηρος	ἴζη
Νάτριο	14,5 μλγκρ
Κάλιο	41 μλγκρ



**ΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ  
ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ  
ΠΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΥΝ  
100 ΓΡΑΜΜΑΡΙΑ  
ΓΛΥΚΟΠΑΤΑΤΑΣ  
ΨΗΤΗΣ (μέ φλούδα)**

<b>ΘΕΡΜΙΔΕΣ</b>	<b>141</b>
<b>ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ</b>	<b>2,1 γρ</b>
<b>ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ</b>	<b>32,5 γρ</b>
<b>ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ</b>	<b>0</b>
<b>ΛΙΠΑΡΑ</b>	<b>0,5 γρ</b>

**ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ**

<b>A</b>	<b>8.100 Δ.Μ.</b>
<b>B1</b>	<b>0,09 μγκρ</b>
<b>B2</b>	<b>0,07 μγκρ</b>
<b>B3</b>	<b>0,7 μγκρ</b>
<b>C</b>	<b>22 μγκρ</b>

**ΒΑΣΙΚΑ ΜΕΤΑΛΛΑ**

<b>Ασβέστιο</b>	<b>40 μγκρ</b>
<b>Φώσφορος</b>	<b>58 μγκρ</b>
<b>Σίδηρος</b>	<b>0,9 μγκρ</b>
<b>Νάτριο</b>	<b>12 μγκρ</b>
<b>Κάλιο</b>	<b>300 μγκρ</b>

γάλα μιά κουταλιά του γλυκού από άλλο αγοραστό, κοινό γιαούρτι, τό ανακατώνετε καλά καί τό αφήνετε όλη τή νύχτα στους 50 βαθμούς του φούρνου. Τό πρσί τό βάζετε στο ψυγειό.

Καλό είναι νά γνωρίζετε ότι τό σωστό καί υγιεινό γιαούρτι γίνεται νε-ρουλό...

## Γλυκοπατάτες

Είναί από τίς πιό εύλογημένες φα-γώσιμες ρίζες. Περιέχουν 10.000 διε-θνείς μονάδες Βιταμίνης Α, όταν είναι ώμές κι αυτό τίς κάνει νά θεωροϋνται ιδανικό αντικαρκινικό φαγητό. Επίσης περιέχουν πολύ ασβέστιο καί βιταμίνη C. Πρέπει όμως νά τρώγονται φρέσκες γι' αυτό όταν τίς βρίσκετε μήν αγορά-ζετε πολλές «για νάχετε». Καλύτερα πάρτε κάθε φορά μόνο όσες υπολογί-σετε πώς θά φάτε τή μέρα αυτή, ή τήν έπομένη.

Μέ τό μαγείρευμα χάνεται μιά μικρή ποσότητα θρεπτικῶν συστατικῶν, άλλ' ώστόσο διατηροϋνται 7.900 Δ.Μ. από τή βιταμίνη Α καί 17 mg τής C, 32 mg ασβεστίου, 114 θερμιδες, 243 mg Κάλιου, 47 mg φώσφορου 10 mg νά-τριου καί 0,7 mg σίδηρου. Μέ τήν φλού-δα περιέχουν περισσότερες βιταμίνες. (Δήτε τόν πίνακα).

## Γκρέϊπ φρούτ

Πλούσιο σε Φώσφορο και σε Βιταμίνες C, B3 και B6 και Κάλιο, συνιστάται στα άρθρικά, τούς ρευματισμούς, τις πέτρες στα νεφρά, τό συκώτι, σε άνορεξία, σε έκζεμα, φυματίωση και καρκίνο.

Τό 3,5% τοῦ βάρους του εἶναι κίτρικό ὄξύ, τό 4% ταρταρικό ὄξύ και 5% μεταλλικά ἄλατα.

**ΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ  
ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ  
ΠΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΥΝ  
28 ΓΡΑΜΜΑΡΙΑ  
ΓΚΡΕΪΠ ΦΡΟΥΤ**

ΘΕΡΜΙΔΕΣ 82  
ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ 1,1 γρ  
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ 21,2 γρ

### ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ

A 160 Δ.Μ.  
Φολικό Όξύ 4,4 μ/μλγκρ  
C 76 μλγκρ

### ΒΑΣΙΚΑ ΜΕΤΑΛΛΑ

Ασθέςτιο 32 μλγκρ  
Φώσφορος 32 μλγκρ  
Σίδηρος 0,8 μλγκρ  
Νάτριο 2 μλγκρ  
Μαγνήσιο 24 μλγκρ  
Κάλιο 270 μλγκρ

## Γογγύλια

Εἶναι γνωστά και σάν ρέβες. Τρώγονται και τά φύλλα και οἱ ρίζες. Ἡ γεύση τους θυμίζει σπανάκι. Εἶναι πλούσια σε Σίδηρο, Χαλκό, Θεῖο, Ἀσθέςτιο, Ἰώδιο, Κάλιο και Μαγνήσιο.

Ὅπως ὅλα τά λαχανικά, εἶναι προτιμότερο νά τρώγονται ὠμά. Συνιστῶνται σάν θαυμάσια τροφή στούς ἀναιμικούς, σ' ὄσους ὑποφέρουν ἀπό παχυσαρκία, ἀρθρικά και μερικά εἶδη καρκίνου. Ὁ ὠμός χυμός τους εἶναι ὠφέλιμος σε περιπτώσεις ἀναιμίας.



**ΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ  
ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ  
ΠΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΥΝ  
100 ΓΡΑΜΜΑΡΙΑ  
ΒΡΑΣΤΩΝ  
ΓΟΓΓΥΛΙΩΝ**

ΘΕΡΜΙΔΕΣ 23  
ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ 0,8 γρ  
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ 4,9 γρ  
ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ 0  
ΛΙΠΑΡΑ 0,2 γρ

### ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ

A ἴχνη  
B1 0,04 μλγκρ  
B2 0,05 μλγκρ  
B3 0,3 μλγκρ  
C 22 μλγκρ

### ΒΑΣΙΚΑ ΜΕΤΑΛΛΑ

Ασθέςτιο 35 μλγκρ  
Φώσφορος 24 μλγκρ  
Σίδηρος 0,4 μλγκρ  
Νάτριο 34 μλγκρ  
Μαγνήσιο 20 μλγκρ  
Κάλιο 188 μλγκρ



**ΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ  
ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ  
ΠΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΥΝ  
100 ΓΡΑΜΜΑΡΙΑ  
ΔΑΜΑΣΚΗΝΩΝ:**

	Φρέσκα:	Ξερά
ΘΕΡΜΙΔΕΣ	66	- 255
ΠΡΩΤ. γρ	0,5	- 2,1
ΥΔΑΤΑΝ-		
ΘΡΑΚΕΣ γρ	17,8	- 67,4
ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ	0	- 0
ΛΙΠΑΡΑ ίχνη	-	0,6
<b>ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ</b>		
A Δ.Μ.	300	-1600
B1 μλγκρ	0,08	0,09
B2 μλγκρ	0,03	0,17
B3 μλγκρ	0,5	1,6
B6 μλγκρ	0,05	0,24
Φολ. Ώξύ μικρ	2,9	4,8
C μλγκρ	6	3
D	0	
E μλγκρ	0,7	
<b>ΒΑΣΙΚΑ ΜΕΤΑΛΛΑ</b>		
Άσβέστ. μλγκρ	18	- 51
Φώσφ. μλγκρ	17	- 79
Σίδηρ. μλγκρ	0,5	- 3,9
Νάτριο μλγκρ	2	- 8
Μαγν. μλγκρ	9	- 40
Κάλιο μλγκρ	299	- 694

## Δαμάσκηνα

Πλούσια σέ Σίδηρο, λίγο Μαγνήσιο, Φώσφορο, Άσβέστιο, Κάλιο κ.λ.π. Περιέχουν επίσης Βιταμίνες Α, Β και C. Έχουν καθαρτικές ιδιότητες.

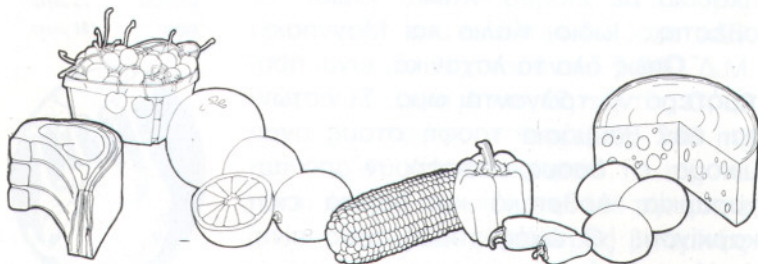
Καταπολεμοῦν τήν δυσκοιλιότητα καί βοηθοῦν τό στομάχι καί τά έντερα νά λειτουργοῦν σωστά. Οἱ διαιτολόγοι τά συστήνουσιν στούς ἀναιμικούς καί σ' ὄσους ὑποφέρουσιν ἀπό αἱμορροΐδες, ἀναπνευστικές ἀνωμαλίες κ.ἄ.

## Δυόσμος

Έχει ἀντισπασμωδικές, τονωτικές, δροσιστικές ιδιότητες.

Συνιστᾶται σέ περιπτώσεις νευρώσεων, ἀϋπνίας, βήχα, δυσπεψίας, νατίας, κοιλιακῶν πόνων καί πονοκεφάλων.

Ὁ δυόσμος θεωρεῖται ἀφροδισιακό φυτό (σέ μεγάλες ποσότητες, σέ μορφή ροφήματος, τσαγιοῦ, μέ μέλι).





# Έλιές

Οι μαύρες έλιές θεωρούνται ότι έχουν περισσότερες θεραπευτικές ιδιότητες από τις πράσινες. Πλούσιες σε άκορεστα λιπαρά όξέα, Σίδηρο, Φώσφορο, Ασβέστιο, Χαλκό, Μαγνήσιο, Μαγγάνιο, Θείο, Κάλιο και Χλώριο. Περιέχουν επίσης Βιταμίνες Α, Β, C και D. Συνιστώνται σ' αυτούς που έχουν χοληστερίνη, συκώτι, αιμορροΐδες, πονοκεφάλους και δέν πρέπει να λείπουν από τό διαιτολόγιο τών καρκινοπαθών, άρκει να είναι ώριμες, φρέσκες και να μην έχουν διατηρηθεί στό ξύδι. (Γιά να διατηρηθοϋν ό καλύτερος τρόπος είναι μέσα σε πήλινα ή γυάλινα βάζα με λάδι).

Όταν μάλιστα τις τρώμε με χυμό φρέσκου λεμονιοϋ, γλυκό κρεμμύδι και τσάι τοϋ βουνοϋ, πρωί και άπόγευμα, βοηθάνε να διαλυθοϋν οι πέτρες στά νεφρά. (Σ' αυτό άλλωστε όφείλουν τήν καλή τους ύγεια οι κάτοικοι τών όχι τουριστικών νησιών μας).



**ΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ  
ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ  
ΠΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΥΝ  
100 ΓΡΑΜΜΑΡΙΑ  
ΕΛΙΕΣ  
ΠΡΑΣΙΝΕΣ-ΜΑΥΡΕΣ**

	Πράσ.	Μαύρ.
<b>ΘΕΡΜΙΔΕΣ</b>	30	37
ΠΡΟΤΕΪΝ.	0,3 γρ	
ΥΔΑΤΑΝΘ.	0,3 γρ	0,7
ΧΟΛΗΣΤΕΡ	0	-
ΛΙΠΑΡΑ	3,1 γρ	4
<b>ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ</b>		
A	ίχνη	17 ΔΜ
B1	ίχνη	ίχνη
B2	ίχνη	ίχνη
B3		ίχνη
B6	0,01 μλγκρ	
Φολ. Όξύ	0,3 μ/μλγκρ	
C	0	
D	0	
E	0	

**ΒΑΣΙΚΑ ΜΕΤΑΛΛΑ**

Άσβέστιο	26 μλγκρ
Φώσφορ.	4,8 μλγκρ
Σίδηρος	6,2 μλγκρ
Νάτριο	639 μλγκρ
Μαγνήσιο	17,4 μλγκρ
Κάλιο	26 μλγκρ

**ΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ  
ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ  
ΠΟΥ ΠΕΡΙΕΧΕΙ  
ΜΙΑ ΚΟΥΤΑΛΙΑ  
ΘΥΜΑΡΙΟΥ:**

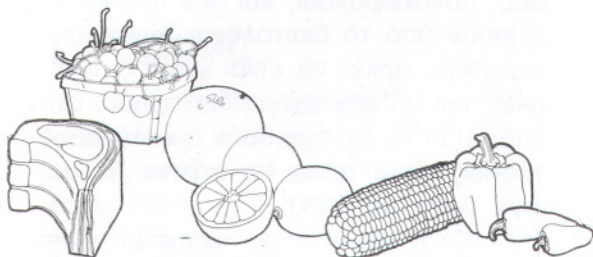
ΘΕΡΜΙΔΕΣ	4
ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ	0,13 γρ
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	0,89 γρ
ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ	0
ΛΙΠΑΡΑ	0,1 γρ
<b>ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ</b>	
A	53 Δ.Μ.
B1	0,007 μλγκρ
B2	0,006 μλγκρ

**ΒΑΣΙΚΑ ΜΕΤΑΛΛΑ**

Άσθέςτιο	26 μλγκρ
Φώσφορος	3 μλγκρ
Σίδηρος	1,73 μλγκρ
Νάτριο	1 μλγκρ
Μαγνήσιο	3 μλγκρ
Κάλιο	11 μλγκρ

## Θυμάρι

Αντισηπτικό βότανο, πού όχι μόνο νοστιμίζει τή σαλάτα μας, αλλά είναι και χρήσιμο γιά τόν βήχα, τό άσθμα, τά βρογχικά, τό συνάχι κ.ά. άρρώστιες. "Όπως έξηγεϊ ή «λαϊκή ιατρική» πίνεται θεραπευτικά σάν τσάι, αλλά σέ μικρές ποσότητες και χρησιμοποιεϊται σέ σπυριά ή μικρές πληγές γιά άντισηπτικό καθαρίσμα.



## Καλαμπόκι

Περιέχει Ίώδιο, Σίδηρο, Φώσφορο, Κάλιο και άφθονες Βιταμίνες A και C, και όταν τό τρώμε φρέσκο, ή ελάχιστα ψημένο στά κάρβουνα περιέχει πολλή γλυκόζη γι' αυτό και ή βιομηχανική γλυκόζη πού χρησιμοποιεϊται στή ζαχαροπλαστική βγαίνει από τήν έπεξεργασία του καλαμποκιού (άλλά είναι βέβαια, κατώτερη σέ θρεπτική άξια).

Οι πρωτεΐνες πού περιέχονται στο φρέσκο καλαμπόκι έχουν μεγάλη θρεπτική αξία για τόν ανθρώπινο οργανισμό, όπως διαπιστώνεται από παρατηρήσεις σε ομάδες ανθρώπων, πού από χρόνια τρέφονταν μέ καλαμπόκι.

Στόν κορμό του κάθε καλαμποκιού περιέχεται καί λάδι σε αναλογία πού φθάνει στά 20%. Τό λάδι αυτό είναι ωφέλιμο για τόν ανθρώπινο οργανισμό. Έπειδή τά λιπαρά όξεα πού περιέχονται στό καλαμπόκι ανήκουν στά ακόρεστα πού θεωροῦνται λιγότερο βλαβερά από τά κορεσμένα, πολλοί διαιτολόγοι έχουν πεί ότι τό λάδι του καλαμποκιού είναι όχι μόνο άβλαβές, αλλά κι έξαιρετικά ωφέλιμο. Γι' αυτό τό συνιστούσαν σ' αυτούς πού έχουν αύξημένη χοληστερίνη. Αυτό τό εκμεταλλεύτηκαν έμπορικά όρισμένα ισχυρά συγκροτήματα στις Ήνωμένες Πολιτείες της Αμερικής καί στις άλλες βιομηχανικές χώρες της Εύρώπης, πού κυκλοφοροῦν συσκευασμένο σε δοχεία άραβοσιτέλαιο, πού τό διαφημίζουν σαν ειδικό φάρμακο για τήν θεραπεία της χοληστεριναιμίας. Στην πραγματικότητα, όπως λέει ο γιατρός Τηλ. Εύθυμιάδης στόν «Όδηγό Υγείας» «τό βιομηχανοποιημένο αυτό προϊόν του άραβοσιτου όχι ωφέλιμο δέν είναι άλλ' είναι καί βλαβερό, όπως συμβαίνει αυτό μέ όλα τά βιομηχανοποιημένα προϊόντα των φυσικών τροφών».



**ΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ  
ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ  
ΠΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΥΝ  
100 ΓΡΑΜΜΑΡΙΑ  
ΚΑΛΑΜΠΟΚΙΟΥ**

ΘΕΡΜΙΔΕΣ	83
ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ	3,2 γρ
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	18,8 γρ
ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ	0
ΛΙΠΑΡΑ	1 γρ

**ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ**

A	400' Δ.Μ.
B1	0,11 μλγκρ
B2	0,1 μλγκρ
B3	1,3 μλγκρ
C	7 μλγκρ

**ΒΑΣΙΚΑ ΜΕΤΑΛΛΑ**

Άσβεστιο	3 μλγκρ
Φώσφορος	89 μλγκρ
Σίδηρος	0,6 μλγκρ
Νάτριο	ίχνη
Κάλιο	165 μλγκρ



**ΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ  
ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ  
ΠΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΥΝ  
100 ΓΡΑΜΜΑΡΙΑ  
ΚΑΡΔΑΜΟΥ**

ΘΕΡΜΙΔΕΣ	32
ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ	2,6 γρ
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	5,5 γρ
ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ	0
ΛΙΠΑΡΑ	0,7 γρ

**ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ**

A	9.300 Δ.Μ.
B1	0,08 μλγκρ
B2	0,26 μλγκρ
B3	1 μλγκρ
B6	0,247 μλγκρ
C	69 μλγκρ
E	0,7 μλγκρ

**ΒΑΣΙΚΑ ΜΕΤΑΛΛΑ**

Ασβέστιο	81 μλγκρ
Φώσφορος	76 μλγκρ
Σίδηρος	1,3 μλγκρ
Νάτριο	14 μλγκρ
Κάλιο	606 μλγκρ



## Κανέλλα

Έκτός από τις γνωστές της χρήσεις σάν ευωδιαστό άρωματικό στά γλυκά, είναι άντισηπτική και άπολυμαντική, βοηθάει τήν πέψη, άνακουφίζει από τήν διάρροια, είναι άποτελεσματική σέ μολύνσεις του ούρογεννητικού συστήματος. Είναι γιατρικό κατά τής σεξουαλικής άνικανότητας. (Βράζουν ένα δυό κομματάκια και πίνουν τό ζουμί).

## Κάρδαμο

Περιέχει Μαγγάνιο, Κάλιο, Φθόριο. Βοηθάει στήν πέψη και στήν όμαλή λειτουργία τών ώοθηκών, συνιστάται στους καρδιοπαθείς και θεωρείται πολύ δυναμωτικό λαχανικό. Συνδυάζεται μέ σαλάτες λάχανου και μαρουλιού.

## Καρότα

Προτιμήστε νά τά τρώτε ώμα. Περιέχουν τής βιταμίνες A, B1, B2 και C, Βρώμιο, Άσβέστιο, Κοβάλτιο, Χαλκό, Μαγνήσιο, Μαγγάνιο, Ίώδιο, Λεκιθίνη, Κάλιο, Φώσφορο, Νάτριο και Ψευδάργυρο. Συντελούν στήν ύγεια του δέρματος, του μυαλού και του νευρικού συστήματος. Είναι διουρητικά, βοηθούν

τήν πέψη, αυξάνουν τό γάλα στίς θηλάζουσες μητέρες καί συνιστώνται στά γαστρεντερικά, στίς άνωμαλίεσ στούσ λεμφαδένεσ, φυματίωση, άρθριτικά, ρευματισμούσ, άρτηριοσκήρωση καί δυσκοιλιότητα.

Είναί γνωστό έπίσης ότι βελτιώνουν τήν όραση. Ό χυμόσ τουσ είναι γλυκόσ καί ώφέλιμοσ κατά τήσ άναιμιάσ.

Τρώγονται τριμμένα, ώμά, στίσ σαλάτεσ καί έπίσης μέ διάφορα φαγητά καί χορτόσουπεσ. Ό χυμόσ τουσ, άν τά περάσετε στόν άποχυμωτή, δέν είναι μόνο ένα γλυκό καί δυναμωτικό ρόφημα αλλά καί άποτελεσματική μάσκα γιά τόν καθαρισμό τουσ προσώπου.

## Καρπούζι



100 γραμμάρια καρπουζιοϋ περιέχουν 250 διεθνείσ μονάδεσ βιταμίνησ Α (τό πεπόνι βέβαια περιέχει 3.500 μονάδεσ), Υδατάνθρακεσ, άφθονο Κάλιο καί είναι φοβερά διουρητικό. Γι' αυτό καθαρίζει τά νεφρά καί θεωρείται πολύ ώφέλιμο γι' αυτούσ πού ύποφέρουν από άρθριτικά ή άρτιοσκήρωση. Πρέπει νά τρώγεται σάν πρωινό ή δεκατιανό ή πριν τό γεϋμα ή άνάμεσα στό γεϋμα καί τό δείπνο. "Όχι μετά τό (βραδινό ίδίωσ) φαγητό.

### ΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΠΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΥΝ 100 ΓΡΑΜΜΑΡΙΑ ΩΜΩΝ ΚΑΡΟΤΩΝ

ΘΕΡΜΙΔΕΣ	42
ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ	1,1 γρ
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	9,7 γρ
ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ	0
ΛΙΠΑΡΑ	0,2 γρ
<b>ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ</b>	
A	1.100 Δ.Μ.
C	8 μλγκρ
D	0
E	0,5 μλγκρ

### ΒΑΣΙΚΑ ΜΕΤΑΛΛΑ

Άσθέσιο	37 μλγκρ
Φώσφοροσ	36 μλγκρ
Σίδηροσ	0,7 μλγκρ
Νάτριο	47 μλγκρ
Μαγνήσιο	23 μλγκρ
Κάλιο	341 μλγκρ

### ΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΠΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΥΝ 225 ΓΡΑΜΜΑΡΙΑ ΚΑΡΠΟΥΖΙΟΥ

ΘΕΡΜΙΔΕΣ	115
ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ	2 γρ
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	27 γρ
ΛΙΠΑΡΑ	1 γρ
<b>ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ</b>	
A	2.510 Δ.Μ.
C	30 μλγκρ

### ΒΑΣΙΚΑ ΜΕΤΑΛΛΑ

Άσθέσιο	30 μλγκρ
Φώσφοροσ	96 μλγκρ
Σίδηροσ	2,1 μλγκρ
Νάτριο	2 μλγκρ
Κάλιο	600 μλγκρ

**ΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ  
ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ  
ΠΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΥΝ  
100 ΓΡΑΜΜΑΡΙΑ  
ΚΑΡΥΔΙΩΝ  
(καθαρισμένων)**

ΘΕΡΜΙΔΕΣ	156
ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ	3,6 γρ
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	1,4 γρ
ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ	0
ΛΙΠΑΡΑ	14,6
<b>ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ</b>	
Φολικό Όξύ	22 μικρομολ
C	ίχνη
D	0

**ΒΑΣΙΚΑ ΜΕΤΑΛΛΑ**

Ασβέστιο	17,3 μλγκρ
Φώσφορος	145 μλγκρ
Σίδηρος	0,7 μλγκρ
Νάτριο	0,8 μλγκρ
Μαγνήσιο	37 μλγκρ
Κάλιο	195 μλγκρ

**ΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ  
ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ  
ΠΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΥΝ  
160 ΓΡΑΜΜΑΡΙΑ  
ΚΑΣΤΑΝΑ**

ΘΕΡΜΙΔΕΣ	310
ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ	4,6 γρ
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	67,4 γρ
ΛΙΠΑΡΑ	2,7 γρ
<b>ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ</b>	
C	9,6 μλγκρ

**ΒΑΣΙΚΑ ΜΕΤΑΛΛΑ**

Ασβέστιο	43 μλγκρ
Φώσφορος	141 μλγκρ
Σίδηρος	2,7 μλγκρ
Νάτριο	10 μλγκρ
Μαγνήσιο	65,6 μλγκρ
Κάλιο	726 μλγκρ

## Καρύδια

Σουπερ τροφή. Περιέχουν άφθονες πρωτεΐνες και λιπαρές ουσίες, Φώσφορο, Κάλιο, Μαγνήσιο και άλλα μεταλλικά άλατα, βιταμίνες Β1, Β6, Ε και Φολικό όξύ. Όταν είναι φρέσκα περιέχουν και άφθονη βιταμίνη C.

Μιά χούφτα καρύδια είναι ίση σέ θρεπτική αξία μέ μία μερίδα κρέας.



## Κάστανα

Περιέχουν πρωτεΐνες 3-4%, Ύδα-τάνθρακες 40-44%, Βιταμίνες και με-ταλλικά άλατα (Νάτριο, Μαγνήσιο, Α-σβέστιο).

Πιο ώφέλιμα κι ευπεπτα είναι τά ώμά, φρέσκα κάστανα. Κι άκόμα καλύ-τερα νά είναι τελείως ώριμα γιά νά ξεφλουδίζεται ή έσωτερική φλούδα. Τά παιδιά κι οί ένήλικοι, πού έχουν γερά δόντια μπορούν νά τά τρώνε μέ μεγάλη εύχαριστηση. Όταν όμως δέν είναι φρέσκα, τότε πρέπει νά τά τρώμε βραστά ή ψητά στά κάρβουνα. Συνδυά-ζονται εύχάριστα μέ τά ξηρά σύκα, τίς σταφίδες, τούς χουρμάδες, τό μέλι και μ' άλλες γλυκές ουσίες. Καλύτερα είναι νά τρώμε τά κάστανα τίς ώρες πού είναι άδειανό τό στομάχι γιά νά χωνεύονται καλύτερα.

## Κεράσια

Περιέχουν βιταμίνες Α, Β και C, σύν Άσβέστιο, Χλώριο, Χαλκό, Σίδηρο. Έχουν αντισηπτικές ιδιότητες και θεωρούνται άριστη τροφή σέ περιπτώσεις αρτηριοσκλήρωσης, αρθριτικών, ρευματισμών, δυσεντερίας, λευχαιμίας και πέτρας στά νεφρά ή τήν κύστη. Είναι διουρητικά και χωνευτικά.



### ΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΠΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΥΝ 100 ΓΡΑΜΜΑΡΙΑ ΚΕΡΑΣΙΑΩΝ

ΘΕΡΜΙΔΕΣ	70
ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ	1,3 γρ
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	17,4 γρ
ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ	0
ΛΙΠΑΡΑ	0,3 γρ

### ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ

A	110 Δ.Μ.
B1	0,05 μλγκρ
B2	0,06 μλγκρ
B3	0,4 μλγκρ
B6	0,032 μλγκρ
C	10 μλγκρ
D	0

### ΒΑΣΙΚΑ ΜΕΤΑΛΛΑ

Άσβέστιο	22 μλγκρ
Φώσφορος	19 μλγκρ
Σίδηρος	0,4 μλγκρ
Νάτριο	2 μλγκρ
Κάλιο	191 μλγκρ

## Κεχρί

Άσφαλώς δέν θάχετε ξανακούσει ότι τό κεχρί είναι πλούσια πηγή Πρωτεΐνης και έπειδή περιέχει πολλή Χολίνη προφυλάσσει τά τοιχώματα τών αρτηριών από τήν έναποθήκευση λίπους έκει.

Η πρωτεΐνη του κεχριοῦ περιέχει όλα τά αναγκαία Άμινοξέα. Περιέχει έπίσης όλες τίς Βιταμίνες τής οικογένειας Β και λίγη Λεκιθίνη.

Τό μόνο κακό πού έχει τό κεχρί είναι πού δύσκολα μπορούμε νά σπάμε τό τσόφλι του γιά νά τρώμε τό μέσα. Άλλοιώς, άν βρισκόταν τρόπος νά είχαμε ψωμί από κεχρί θά γινόμασταν ό υγιέστερος λαός. (Σ' άλλες χώρες οι ειδικοί άγωνίζονται νά τό πετύχουν...).



## Κολοκυθάκια

100 γραμμάρια κολοκυθάκια περιέχουν 6.400 Διεθνείς Μονάδες Βιταμίνης Α, 240 मिलिग्राम Κάλιο και από 25 मिलिग्राम Φώσφορο και ΄Ασβέστιο. Είναι διουρητικά και άποτοξινωτικά (όχι βέβαια όταν τὰ κάνουμε τηγανητά). Γίνονται βραστή σαλάτα σέ λίγο νερό και λεμονόλαδο στό πιάτο. Τό νερό πίνεται μέ λεμόνι.

Πολύ νόστιμα γίνονται γεμιστά μέ ρύζι, κρεμμυδάκι, άνιθο, μαϊντανό (καί μέ ντομάτα). Γίνονται καί σκέτα μαγειρευτά μέ πατάτες και λίγο δυόσμο. ΄Ωφελούν τούς στομαχικούς και τούς παχύσαρκους.

**ΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ  
ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ  
ΠΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΥΝ  
100 ΓΡΑΜΜΑΡΙΑ  
ΒΡΑΣΤΟΥ  
ΚΟΥΝΟΥΠΙΔΙΟΥ**

ΘΕΡΜΙΔΕΣ	22 γρ
ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ	2,3 γρ
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	4,1 γρ

**ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ**

A	60 Δ.Μ.
B1	0,09 μλγκρ
B2	0,08 μλγκρ
B3	0,6 μλγκρ
C	55 μλγκρ

**ΒΑΣΙΚΑ ΜΕΤΑΛΛΑ**

΄Ασβέστιο	21 μλγκρ
Φώσφορος	42 μλγκρ
Σίδηρος	0,7 μλγκρ
Νάτριο	9 μλγκρ
Κάλιο	206 μλγκρ

## Κουνουπίδι

Έχει τις ίδιες θαυμάσιες ιδιότητες μέ τό λάχανο, αλλά είναι προτιμότερο σέ περιπτώσεις νευρασθενειών. Νόστιμη και εύκολοχώνευτη τροφή, περιέχει ΄Ασβέστιο, Φθόριο και Θεϊο. Μπορούμε νά τό βάζουμε ώμό στή σαλάτα, φουντίτσες-φουντίτσες ή νά τό κάνουμε άτμόβραστο σκέτο ή μέ καρόττα και μαϊντανό. Τό λάδι είναι πιό υγιεινό νά τό προσθέτουμε ώμό, τήν ώρα πού σερβίρουμε και τήν ίδια ώρα νά στίψουμε άφθονο λεμόνι, για νά διατηρηθούν όλες οι βιταμίνες C του λεμονιού.



## Κουκιά

Είναι τά πιό φτωχά από τά όσπρια και δυσκολοχώνευτα για όσους υποφέρουν από τό στομάχι τους. Βραστά, μέ άφθονο κρεμμυδάκι και άνιθο είναι νόστιμα. Φρέσκα, στην έποχή τους είναι πολύ καλύτερα. "Έτσι κι άλλοιώς όμως είναι προτιμότερα από τίς βιομηχανοποιημένες τροφές... και ή σάλτσα τους λιχουδιά μέ μαύρο ψωμί.



## Κορόμηλα

Ξεχασμένα φτωχά φρούτα, πού ούτε στά ψυγεία διατηρούνται για νά μάς τά πουλήσουν άκριβά έκτός έποχής, ούτε όμως τά ραντίζουν μέ φυτοφάρμακα. Ποιός ν' άσχοληθεί μαζί τους...

Εύτυχώς, γιατί περιέχουν σίδηρο και όταν είναι ώριμα έχουν άποτοξινωτική δράση.

## Κρέας

Ο καθένας στό περιβάλλον του μπορεί νά έχει δεϊ ή άκούσει κάποιο παράδειγμα άνθρώπου πού νά άποτελεί ζωντανή διαφωνία μέ τούς κανόνες τής σωστής ύγιεινής ζωής. Πού «νά πίνει, νά καπνίζει, νά τρώει κάθε μέρα κρέας κι όμως νά είναι ύγιέστατος». "Ίσως οι



**ΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ  
ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ  
ΠΟΥ ΠΕΡΙΧΟΥΝ  
100 ΓΡΑΜΜΑΡΙΑ  
ΨΗΤΟΥ ΜΟΣΧΑΡΙΟΥ**

ΘΕΡΜΙΔΕΣ	289
ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ	27,1 γρ
ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ	77 μλγκρ
ΛΙΠΑΡΑ	19,2 γρ
<b>ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ</b>	
A	30 Δ.Μ.
B3	4.2 μλγκρ

**ΒΑΣΙΚΑ ΜΕΤΑΛΛΑ**

Ασβέστιο	12 μλγκρ
Φώσφορος	134 μλγκρ
Σίδηρος	3,4 μλγκρ
Νάτριο	60 μλγκρ
Μαγνήσιο	15 μλγκρ
Κάλιο	370 μλγκρ

**100 ΓΡΑΜΜΑΡΙΑ  
ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟΥ  
ΣΥΚΩΤΙΟΥ**

ΘΕΡΜΙΔΕΣ	261
ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ	29,5 γρ
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚ.	4 γρ
ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝ.	434 μλγκρ
ΛΙΠΑΡΑ	13,2 μλγκρ
<b>ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ</b>	
A	32.700 Δ.Μ.
B2	4,17 μλγκρ
B3	16,5 μλγκρ
C	37 μλγκρ
D	10 Δ.Μ.

**ΒΑΣΙΚΑ ΜΕΤΑΛΛΑ**

Ασβέστιο	13 μλγκρ
Φώσφορος	537 μλγκρ
Σίδηρος	14,2 μλγκρ
Νάτριο	118 μλγκρ
Μαγνήσιο	26 μλγκρ
Κάλιο	453 μλγκρ

άνθρωποι αυτοί να έχουν κληρονομήσει μία σιδερένια κράση ώστε παρ' όλες τις υπερβολές να είναι μία χαρά, μέχρι να κεραυνοβοληθούν και «νά μή ξέρουν ποῦ τό ὀφείλουν».

Σέ τέτοιες περιπτώσεις λέμε «Φανταστήτε πόσο γερή κράση είχε. Πόσα χρόνια θά μπορούσε νά ζήσει υγιέστατος ἂν δέν ξόδευε ἔτσι, σπάταλα τόν ἑαυτό του...».

Ὅπως βλέπετε μιλώντας γιά τό κρέας τεντώνω τό σκοινί ὅσο πάει, ὄχι γιάτί πιστεύω πώς θά εἶναι καλύτερη ἢ ποιότητα τῆς ζωῆς μας χωρίς καθόλου κρέας καί χωρίς καμιά τροφή πού νά προέρχεται ἀπό ζῶα. Ὅχι πρὸς Θεοῦ. Ἀλλά γιάτί ἐμεῖς οἱ Ἕλληνες, προτιμᾶμε συνήθως τίς ἀκραίες θέσεις καί δέν παίρνουμε μαθήματα ἀπό τά μικρά παιδιά, πού δέν ἀγαποῦν καθόλου τό κρέας καί τό μαθαίνουν μόνο μέ τήν ἐπιμονή τῆς μαμᾶς...

Ἀπό κεῖ πού τό κρέας ἐμφανιζόταν στό τραπέζι μας μόνο τίς γιορτές, τά τελευταῖα 15 χρόνια ἢ κατανάλωσή του αὐξήθηκε πάνω ἀπό 200% κι ἔφθασε νά γίνει μονομανία. Δέν μᾶς ἔφθανε μάλιστα νά τρῶμε κρέας, τό θέλαμε καί ὅσο γίνεται τοῦ καλύτερου καί ἀκριβότερου τύπου, χωρίς νά ξέρουμε ὅτι ὅλα τά κομμάτια ὄλων τῶν ζῶων ἔχουν λίγο-πολύ τά ἴδια συστατικά (καί τό ἴδιο οὐρικό ὄξύ) νά μᾶς προσφέρουν.

Εὐτυχῶς πού μάθαμε γιά τίς

ορμόνες κι αναγκαστήκαμε νά βάλουμε φρένο.

Όσοτοσο ἔχει καί τό κρέας τά καλά του, γιά νά μή θεωροῦμε πῶς «ὄλα τά στραβά καρβέλια εἶναι τῆς νύφης». Μόνο πού δέν βρίσκουμε εὐκόλα τό σωστό κρέας κι ἂν τό βρίσκουμε ποτέ δέν θά μπορέσουμε ξανά νά τό δοῦμε μέ τήν ἴδια βουλιμία κι ἀνεμελιά. Γιατί τώρα πιά θά ξέρουμε καί τά καλά του ὅπως καί τά κακά του. Κι ἄς μὴν γίνεταί νά λειψέι ἀπό τό τραπέζι μας, ὅπου τόσο εἶχαμε συνηθίσει νά τό βλέπουμε. Ἀρκεῖ πού τό λιγοστέψαμε καί θάχουμε διπλό κέρδος.

Καί στήν ὑγεία καί στήν τσέπη...



**ΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ  
ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ  
ΠΟΥ ΠΕΡΙΕΧΕΙ  
ΜΙΑ ΧΟΙΡΙΝΗ ΜΠΡΙΖΟΛΑ  
100 ΓΡΑΜΜΑΡΙΩΝ**

ΘΕΡΜΙΔΕΣ	451
ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ	15,4 γρ
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	0
ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ	84 μλγκρ
ΛΙΠΑΡΑ	41,9 γρ
<b>ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ</b>	
A	ἴχνη
B3	5 μλγκρ

**ΒΑΣΙΚΑ ΜΕΤΑΛΛΑ**

Ἀσβέστιο	6,9 μλγκρ
Φώσφορος	148 μλγκρ
Σίδηρος	2 μλγκρ
Νάτριο	49 μλγκρ
Μαγνήσιο	12,4 μλγκρ
Κάλιο	214 μλγκρ

**100 ΓΡΑΜΜΑΡΙΑ  
ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟΥ  
ΑΠΑΧΟΥ ΦΙΛΕΤΟΥ**

ΘΕΡΜΙΔΕΣ	930
ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ	39,4 γρ
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	0
ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ	1,44 μλγκρ
ΛΙΠΑΡΑ	84,4 γρ
<b>ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ</b>	
A	140 Δ.Μ.
C	0
D	0
E	1,2 μλγκρ

**ΒΑΣΙΚΑ ΜΕΤΑΛΛΑ**

Ἀσβέστιο	18 μλγκρ
Φώσφορος	336 μλγκρ
Σίδηρος	5,2 μλγκρ
Νάτριο	120 μλγκρ
Μαγνήσιο	42 μλγκρ
Κάλιο	740 μλγκρ

**ΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ  
ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ  
ΠΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΥΝ  
100 ΓΡΑΜΜΑΡΙΑ  
ΣΥΚΩΤΙΟΥ ΑΡΝΙΟΥ**

ΘΕΡΜΙΔΕΣ	261
ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ	29,5 γρ
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚ.	4 γρ
ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝ.	434 μλγκρ
ΛΙΠΑΡΑ	13,2 μλγκρ
<b>ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ</b>	
A	32.700 Δ.Μ.
B1	0,24 μλγκρ
B2	4,17 μλγκρ
B3	16,5 μλγκρ
C	37 μλγκρ
D	10 Δ.Μ.

**ΒΑΣΙΚΑ ΜΕΤΑΛΛΑ**

Ασβέστιο	13 μλγκρ
Φώσφορος	537 μλγκρ
Σίδηρος	14,2 μλγκρ
Νάτριο	118 μλγκρ
Μαγνήσιο	26 μλγκρ
Κάλιο	453 μλγκρ

**100 ΓΡΑΜΜΑΡΙΑ**

**ΑΡΝΙΣΙΑ  
ΠΑΪΔΑΚΙΑ**

ΘΕΡΜΙΔΕΣ	492
ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ	16,9 γρ
ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ	89,9 μλγκρ
ΛΙΠΑΡΑ	46,5 γρ
<b>ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ</b>	
A	ἴχνη
B1	0,1 μλγκρ
B2	0,18 μλγκρ
B3	4 μλγκρ

**ΒΑΣΙΚΑ ΜΕΤΑΛΛΑ**

Ασβέστιο	7 μλγκρ
Φώσφορος	128 μλγκρ
Κάλιο	290 μλγκρ

Τό κρέας γενικά περιέχει όλα τὰ ἀπαραίτητα γιὰ τὸν ὀργανισμό ἀμινοξέα. Ἐπειδὴ τὸ σῶμα δὲν τὰ παρασκευάζει πρέπει νὰ τὰ παίρνομε ἀπὸ τὶς τροφές.

Στὶς ἡμέρες μας ὅμως τὸ κρέας εἶναι γεμάτο ἀντιβιοτικά, ὁρμόνες καὶ ἄλλα χημικά, πού εἶναι ἐπικίνδυνα γιὰ τὴν ὑγεία. Καὶ τὰ ἀμινοξέα δυστυχῶς δὲν μᾶς ἀποζημιώνουν γιὰ τὴν ζημιά πού προξενοῦν μακροπρόθεσμα στὸν ὀργανισμό μας τὰ χημικά δηλητήρια.

Φυσικά δὲν μποροῦμε νὰ υιοθετήσομε τὴν ἀποκλειστικὴ χορτοφαγία ἂν δὲν ἔχομε τὶς ἀπαιτούμενες γνώσεις, γιατί τότε κινδυνεύομε νὰ πάθομε ἔλλειψη πρωτεΐνης πού μπορεῖ νὰ γίνει κατάλληλο ἔδαφος γιὰ νὰ ξεφυτρώσει κάποια ἀρρώστια.

Ἀλλὰ δὲν χρειάζεται, ὅπως νομίζαμε, νὰ τρῶμε κάθε μέρα κρέας. Θὰ ἦταν πιὸ ὑγιεινὸ νὰ τρῶμε μιά φορά τὸν μῆνα ἄγνὸ, χωρὶς χημικά, κρέας, ἀντὶ νὰ γεμίζομε τὸν ὀργανισμό μας κάθε μέρα μὲ κατάλοιπα ὁρμονῶν καὶ ἀντιβιοτικῶν.

Τὸ μυαλό, ἡ καρδιά, τὰ νεφρά, τὸ συκώτι, τὰ γλυκάδια καὶ ἡ γλώσσα, ζῶων πού ἔχουν μεγαλώσει χωρὶς χημικά «αὐξητικά» τοῦ βάρους τους, εἶναι πολὺ πλούσια σὲ Ἀσβέστιο, Χαλκὸ, Σίδηρο, Φώσφορο καὶ Βιταμίνες (A, B καὶ D). Ὅταν ὅμως ἔχουν τραφεῖ μὲ ὁρμόνες καὶ ἄλλους τεχνητοὺς αὐξητικούς

παράγοντες όλα τὰ κατάλοιπα θά βρῖσκονται συσσωρευμένα ἀκριβῶς σ' αὐτὰ τὰ ὄργανά τους.

Κατὰ τὰ ἄλλα ὑπάρχουν μερικές γενικές ὁδηγίες, πού καλό εἶναι νά τίς ξέρει κάθε κρεατοφάγος. Δηλαδή:

Τό φρέσκο κρέας μπορεῖ νά μένει ὡς τρεῖς μέρες τό πολύ στό ψυγεῖο πρὶν μαγειρευτεῖ γιατί γεμίζει βακτηρίδια.

Ὁ κιμάς ὄχι μόνο πρέπει νά κόβεται μπροστά σας ἀλλά πρέπει καί νά μαγειρεύεται τήν ἡμέρα πού ἀγοράζεται – γιατί ἀποτελεῖται ἀπό πολλά πολύ μικρά κομμάτια πού εἶναι κατάλληλο ἔδαφος γιά νά «φυτρῶσουν» βακτηρίδια.

Τό μπέικον, ἂν τό τρῶτε, πρέπει νά φυλάγεται τυλιγμένο στό ψυγεῖο, γιατί τό φῶς κάνει τό λίπος του νά ταγγίζει.

Τό κρέας εἶναι καλύτερα νά μαγειρεύεται σέ χαμηλή φωτιά γιά νά μείνει τρυφερό. Στήν κατσαρόλα διατηρεῖ τίς βιταμίνες του καί τὰ μέταλλά του. Ἡ θρεπτική ἀξία τοῦ κρέατος αὐξάνεται ἂν συνδυασθεῖ μέ λαχανικά ἢ σαλάτες. Τό κρέας γίνεται καταπληκτικό ἂν μαγειρευτεῖ σέ εἰδική πήλινη κατσαρόλα, σάν «στάμνα» πού ἔχει ἀνοιχτούς πόρους (δέν ἔχει βαφτεῖ, οὔτε γυαλιστεῖ). Δέν χρειάζεται νά προσθέσετε νερό, ψῆστε το σέ χαμηλή φωτιά 150 βαθμῶν Κελσίου. Πρὶν βάλετε τό κρέας στήν κατσαρόλα, θά τήν

**ΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ  
ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ  
ΠΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΥΝ  
100 ΓΡΑΜΜΑΡΙΑ  
ΨΗΤΟΥ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΥ**

ΘΕΡΜΙΔΕΣ	248
ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ	27,1 γρ
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	0
ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ	86,4 μλγκρ
ΛΙΠΑΡΑ	14,7 γρ
<b>ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ</b>	
A	420 Δ.Μ.
B1	0,08 μλγκρ
B2	0,14 μλγκρ
B3	8,2 μλγκρ
B6	0,683 μλγκρ
B12	0,00045 μλγκρ
Φολικό Όξύ	3,1 μ/μλγκρ
Ψ	0
D	0
E	0,3 μλγκρ

**ΒΑΣΙΚΑ ΜΕΤΑΛΛΑ**

Ασβέστιο	11 μλγκρ
Φώσφορος	239 μλγκρ
Σίδηρος	1,8 μλγκρ

**ΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ  
ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ  
ΠΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΥΝ  
100 ΓΡΑΜΜΑΡΙΑ  
ΑΠΑΧΟΥ  
ΨΗΤΟΥ ΑΡΝΙΟΥ**

ΘΕΡΜΙΔΕΣ	319
ΠΡΟΤΕΪΝΕΣ	23,9 γρ
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	0
ΛΙΠΑΡΑ	24 γρ
<b>ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ</b>	
A	ήχη
B1	0,14 μλγκρ
B2	0,25 μλγκρ
B3	5,2 μλγκρ
B6	0,275 μλγκρ
B12	22 μικρομιλ
Φολικό Όξύ	3,3 μ/μλγκρ
C	0
D	ήχη
E	0,8 μλγκρ

**ΒΑΣΙΚΑ ΜΕΤΑΛΛΑ**

Ασβέστιο	10 μλγκρ
Φώσφορος	195 μλγκρ
Σίδηρος	1,6 μλγκρ
Νάτριο	70 μλγκρ
Μαγνήσιο	21 μλγκρ
Κάλιο	290 μλγκρ

Έχετε γεμίσει με νερό πού-θά έχει μείνει εκεί για ένα τέταρτο. Μετά χύστε το. Η ύγρασία πού θά έχει απορροφηθεί από τούς πόρους του πηλού φτάνει για μαγείρεμα δύο ωρών.

Τό μαγειρευμένο κρέας πού έχει περισσέψει, (νά τυλίγεται ή νά σκεπάζεται καλά) μπορεί νά μείνει 3-4 ώρες στό ψυγείο (άν είναι σέ φέτες κομμένο μπορεί νά μείνει καί δύο ημέρες). Δέν πρέπει νά σκεπάζεται αεροστεγώς. Μή χρησιμοποιείτε αλουμινόχαρτο ή πολυεθυλένιο γι' αυτή τή δουλειά.

Τέλος, όταν ξαναζεσταίνετε μαγειρεμένο κρέας, αφήστε το νά βράσει γιά λίγο, γιατί έτσι θά σκοτωθούν τά τυχόν βακτηρίδια πού θά έχουν αναπτυχθεί.

## Κρεμμύδια

Έχει έξακριβωθεί ότι 28 άρρώστιες μπορούν νά θεραπευθούν (ή νά μή μās προσβάλουν) άν τό κρεμμύδι είναι καθημερινά στό τραπέζι μας. Περιέχει Βιταμίνες A, B καί C. Είναι πλούσιο σέ Διοξειδίο του πυριτίου, πού χρειάζεται γιά τήν υγεία τών ματιών, τών νυχιών, δέρματος, νεύρων, δοντιών καί ένδοκρινών αδένων. Περιέχει επίσης Ίώδιο, Φώσφορο, Σίδηρο, Ασβέστιο, Θεϊο, Κάλιο, Χλώριο, Μαγνήσιο, Νάτριο κ.λ.π.

Είναι πιό άποτελεσματικό, πιό ώφέλιμο όταν τρώγεται ώμό. Άν όμως



δέν μπορεί κάποιος νά τό φάει ώμό ἄς τό τρώει τουλάχιστον βρασμένο.

Οἱ διαβητικοί καί ὅσοι ὑποφέρουν ἀπό παθήσεις τοῦ οὐροποιητικοῦ συστήματος ἀνακουφίζονται ὅταν τρώνε κάθε μέρα ὠμά – κυρίως τά πιά γλυκά, ὄχι τά πολύ καφτερά – κρεμμύδια. Τό ἴδιο καί ὅσοι ἔχουν προβλήματα μέ τό συκώτι τους, τά νεφρά ἢ τήν κύστη. Οἱ περισσότεροι διαιτολόγοι

**ΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ  
ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ  
ΠΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΥΝ  
100 ΓΡΑΜΜΑΡΙΑ  
ΚΡΕΜΜΥΔΙΩΝ**

ΘΕΡΜΙΔΕΣ	38
ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ	1,5 γρ
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	9 γρ
ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ	0
ΛΙΠΑΡΑ	0,1 γρ
<b>ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ</b>	
A	40 ΔΜ
B1	0,03 μλγκρ
B2	0,04 μλγκρ
B3	0,2 μλγκρ
B6	0,1 μλγκρ
Φολικό Όξύ	10 μ/μλγκρ
C	10 μλγκρ
D	0
E	0,3 μλγκρ
<b>ΒΑΣΙΚΑ ΜΕΤΑΛΛΑ</b>	
Ασβέστιο	27 μλγκρ
Φώσφορος	36 μλγκρ
Σίδηρος	0,5 μλγκρ
Νάτριο	10 μλγκρ
Μαγνήσιο	12 μλγκρ
Κάλιο	157 μλγκρ

συστήνουν τά κρεμμύδια στους καρδιοπαθείς (αυτή άλλωστε ήταν και η δικαιολογία που χρησιμοποιήθηκε από τις βιομηχανίες των ούισκου για να διαδώσουν τή χρήση των οίνοπνευμάτων τους).

Έπίσης τό κρεμμύδι συνιστάται σ' όσους ύποφέρουν από άρτηρίες, πλευρίτη, ούραιμία, κίρρωση ήπατος, φυματίωση, οίδημα, νευραλγίες, νευρώσεις και άναιμία. Μιά φέτα κρεμμυδιού (έπάνω στό πονεμένο μέρος) βοηθάει σέ περιπτώσεις αίμορροΐδων και σπυριών.

Μιά και σās βλέπω νά θυμᾶστε ότι πάντα σās ἄρεσαν τά κρεμμύδια, νά μερικές πρακτικές ιδέες για νά τά χρησιμοποιεΐτε συχνά χωρίς νά τά βαρεθεΐτε:

Συνδυάζονται μέ ψητές πατάτες, μαρουλοσαλάτα, ραπανάκια, μαΐντανό και μαύρο ψωμί. Τά ψημένα επίσης στό φούρνο όλόκληρα κρεμμύδια, μαζί μέ πατάτες είναι θρεπτικώτατα. Τό κρεμμυδόζουμο είναι όχι μόνο νόστιμο, αλλά και ώφέλιμο στίς νεφρίτιδες. Επίσης ή σαλάτα από ψημένα κρεμμύδια μέ πατάτες ψητές (μέ τή φλούδα) ώφελεί τούς άρθριτικούς και διαβητικούς. Είναι ιδιαίτερα άποτοξινωτική.

Τό κρεμμύδι είναι τό καλύτερο καρύκευμα για όλα τά φαγητά, γιατί βελτιώνει τή γεύση τους. Η κρεμμυδοφαγία αύξάνει και τό γάλα των



γυναικῶν. Ποτέ ὄμως νά μή τσιγαρίζεται, γιατί τότε μετατρέπεται σέ πηγή τοξινῶν.

Καί φυσικά, ὅταν μιλάμε γιά τήν ἀξία τῶν κρεμμυδιῶν δέν ἐννοοῦμε ὅτι τήν κρατοῦν ἀκόμα καί ὅταν τσιγαρίζονται ἢ γίνονται σιφάδο.

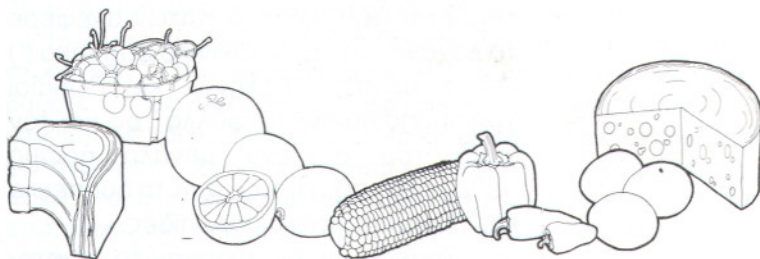
## Κριθάρι

Περιέχει Βιταμίνες τῆς οἰκογένειας Β, εἶναι κυρίως πλούσιο σέ Β12, Ἄσβέστιο, Σίδηρο, Μαγνήσιο, Φώσφορο καί Κάλιο.

Σέ περιπτώσεις δυσπεψίας, διαβήτη, συκωτιοῦ, οἱ διαιτολόγοι τό συνιστοῦν ιδιαίτερα. Θάπρεπε νά τό προσθέτουν στό ψωμί. Εὐτυχῶς υπάρχουν τά κριθαρένια παξιμάδια.

### ΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΠΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΥΝ 100 ΓΡΑΜΜΑΡΙΑ ΚΡΙΘΑΡΙΟΥ

ΘΕΡΜΙΔΕΣ	349
ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ	8,2 γρ
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	79 γρ
ΛΙΠΑΡΑ	1 γρ
<b>ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ</b>	
A	0
B1	0,21 μλγκρ
B2	0,7 μλγκρ
B6	0,224 μλγκρ
C	0
<b>ΒΑΣΙΚΑ ΜΕΤΑΛΛΑ</b>	
Ἄσθέστιο	16 μλγκρ
Φώσφορος	190 μλγκρ
Σίδηρος	2 μλγκρ
Νάτριο	3 μλγκρ
Κάλιο	160 μλγκρ



## Λάπαθα

Έχουν ενεργητικές ιδιότητες.

Βραστά σαν σαλάτα ή σε πίπτες μαζί με σπανάκι, άνιθο και άφθονο φρέσκο κρεμμυδάκι μᾶς δίνουν μιά υγιεινή τροφή και νόστιμη αν χρησιμοποιήσουμε λεμόνι και έλαιόλαδο.

## Λάχανο

Τό λάχανο είναι ένα από τά πίο υγιεινά λαχανικά, όταν τό βρίσκουμε στην έποχή του, από τόν Οκτώβρη ώς τό Μάρτη, μεγαλωμένο χωρίς χημικά λιπάσματα (και χωρίς νά τόχουν αφήσει μιά νύχτα στην ποτιστική στέρνα του κτήματος γιά νά πάρει βάρος, αλλά μαζί παίρνει και βατραχάκια, σαλιγγάρια, σαλμονέλλες...).



Περιέχει Βιταμίνες Β1, Β3, C, Φολικό όξύ, Σίδηρο, Φώσφορο, Ίώδιο, Θεϊο, Κάλιο και είναι τόσο γνωστή ή επίδρασή του στην υγεία μας, όταν τρώγεται ώμό, ώστε ό Κάτων ανέφερε τό λάχανο σαν αντικαρκινικό φάρμακο (!) και οι άρχαίοι Έλληνες και Ρωμαίοι χρησιμοποιούσαν τά φύλλα του και τόν χυμό του σ' ένα μεγάλο άριθμό άσθενειών, που άρχιζε από τή δυσπεψία και τελείωνε στις άιμορροΐδες.

Σήμερα οι διαιτολόγοι τό συστήνουν (γιά θαυμάσια τροφή, όχι γιά φάρ-

μακο) σέ ούροποιητικές παθήσεις, νεφρίτιδες, πέτρες στά νεφρά ή στήν κύστη, καρκίνο, σκορβούτο, αρθριτικά, ρευματισμούς, κίρρωση ήπατος, φυματίωση, λεμφαδένες, έκζεμα καί δερματοπάθειες.

Πώς εἶναι καλύτερο νά τό τρώμε; Φυσικά ὠμό. Συνδυάζεται μέ ραπανάκια τριμμένα, πράσσο, καρόττο, σκόρδο, πατάτα ὠμή τριμμένη μέ ὠμό τριμμένο πατζάρι καί μέ ψητές (μέ τή φλούδα) πατάτες.

Καί τό λαχανόζουμο εἶναι, ἐξαιρετο διουρητικό καί ἀποτοξινωτικό, ὅταν ἀποχυμώνεται μαζί μέ λεμόνι. Ὁ ὠμός χυμός ὠφελεῖ στό ἔλκος στομάχου.

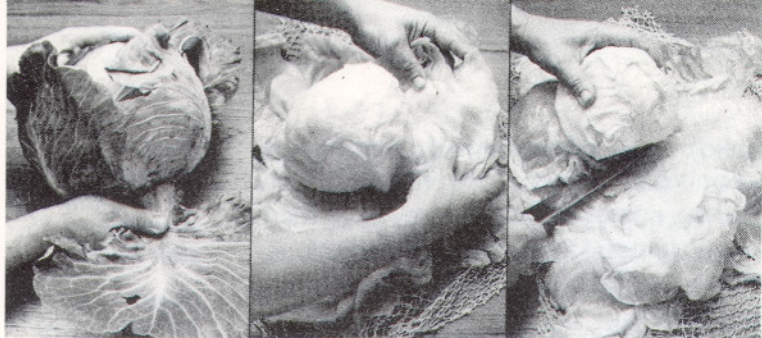
Φυσικά, τρώγεται καί μαγειρευτό, σάν λαχανόριζο ἢ λαχανοντολμάδες (μέ ρύζι, μαϊντανό, ἄνιθο, κρεμμυδάκι) ἀλλά ἔτσι εἶναι κάπως βαρῦ γιά ὅσους ἔχουν προβλήματα μέ τό στομάχι τους.

Πώς ἓνα λάχανο γίνεται βασική τροφή:

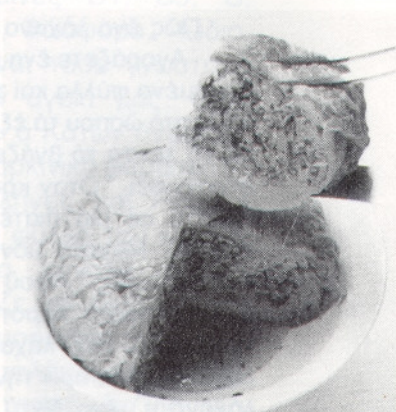
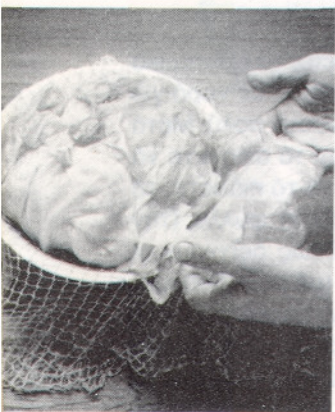
Ἀγοράζετε ἓνα μέτριο λάχανο, τοῦ ἀφαιρεῖτε τά ἐξωτερικά σπασμένα φύλλα καί τό βάζετε ὀλόκληρο νά βράσει σέ νερό γιά 15 λεπτά ὥσπου τά ἐξωτερικά φύλλα νά μαλακώσουν πολύ. Μετά τά 15 λεπτά τό βγάζετε ἀπό τήν κατσαρόλα καί τό ἀφήνετε νά στραγγίσει. Ὄταν κρυώσει, ὥστε νά μπορείτε νά τό πιάσετε, τό βάζετε σέ μία πιατέλα τοῦ ἀφαιρεῖτε τά μεσαῖα φύλλα (τήν καρδιά). Μένουν μόνο τά ἐξωτερικά φύλλα, ὅπως δείχνουν οἱ φωτογραφίες. Ἀφοῦ ἔχετε φτιάξει τήν γέμιση (μέ ρύζι, δυόσμο, ἄνιθο, ντομάτα, καρότα ψιλοκομμένα κ.λ.π.) τήν τοποθετεῖτε στό ἐσωτερικό τοῦ λάχανου καί τήν σκεπάζετε μέ δύο ἀκόμη λαχανόφυλλα πρὶν τήν τυλίξετε. Τώρα μπορείτε ἢ νά τυλίξετε τό λάχανο μ' ἓνα δίχτυ γιά νά μή διαλυθεῖ στό βράσιμο ἢ νά τό

**ΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ  
ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ  
ΠΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΥΝ  
100 ΓΡΑΜΜΑΡΙΑ  
ΩΜΟΥ ΛΑΧΑΝΟΥ**

ΘΕΡΜΙΔΕΣ	24
ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ	1,3 γρ
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	5,4 γρ
ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ	0
ΛΙΠΑΡΑ	0,2 γρ
<b>ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ</b>	
A	130 Δ.Μ.
B1	0,05 μλγκρ
B2	0,05 μλγκρ
B3	0,3 μλγκρ
B6	0,16 μλγκρ
Φολικό Ὄξύ	6-42 μλγκρ
C	47 μλγκρ
D	0
E	0,1 μλγκρ
<b>ΒΑΣΙΚΑ ΜΕΤΑΛΛΑ</b>	
Ἀσθέστιο	49 μλγκρ
Φώσφορος	29 μλγκρ
Σίδηρος	0,4 μλγκρ
Νάτριο	20 μλγκρ
Μαγνήσιο	13 μλγκρ
Κάλιο	233 μλγκρ



τοποθετήσετε προσεκτικά στην κατσαρόλα και να τό σκεπάσετε μ' ένα πιάτο πού θα βάλετε επάνω του ανάποδα, να τό πιέζει. Τό αφήνετε να βράσει όσο χρειάζεται. Τό κόβετε σε κομμάτια και σερβίρετε.



# Λεμόνια

Έχουν καθαρτικές ιδιότητες δημιουργούν μία αλκαλική αντίδραση, πού ρυθμίζει την αλκαλικότητα του οργανισμού. Ο χυμός των φρέσκων λεμονιών έχει 85% Βιταμίνη C, λίγη Βιταμίνη Ρ και Α, Β1, Β2. Επίσης έχει Χαλκό, Ίωδιο, Διοξειδίο του πυριτίου, Φώσφορο, Ασβέστιο, Μαγγάνιο, Κάλιο, Σίδηρο και Νάτριο. Γι' αυτό ο χυμός τους θεωρείται άριστο αντιγrippικό και αντιθρομβωτικό. Κάνει επίσης καλό στους σέξ αδένες, στην αρτηριοσκληρωση, τις αρρώστιες του ήπατος, νευροπάθειες, τύφο, διφθερίτιδα, μινιγγίτιδα, σταφυλοκοκκίαση, ούρογεννητικές ανωμαλίες, έλκη στομάχου, άναιμία, λευχαιμία, καρκίνο, ψωρίαση, πυρετό κ.λ.π.

Ο χυμός ενός λεμονιού με μέλι σ' ένα ποτήρι χλιαρό νερό τό πρωί εϊναι ώφέλιμος στό συκώτι και τά νεφρά, αν τό πίνουμε γιά μερικές μέρες γιατί έμποδίζει τό σχηματισμό λίθων. Άριστο φάρμακο τό λεμόνι γιά τίς αρθρίτιδες και τόν διαβήτη. Στά φαγητά όπου μπαίνει τό λεμόνι μή βάζετε ποτέ άλάτι. Τό λάδι γίνεται πίο ώφέλιμο όταν χτυπιέται με λεμόνι. Μπαίνει σ' όλες τίς σαλάτες.

Τό λεμόνι δέν συνδυάζεται με τά άμυλοϋχα (πατάτες, μακαρόνια) γιατί προκαλει δυσπεψία στά αδύνατα στομάχια. Ωστόσο, αν έχει κανείς



## ΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΠΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΥΝ 100 ΓΡΑΜΜΑΡΙΑ ΧΥΜΟΥ ΛΕΜΟΝΙΟΥ

ΘΕΡΜΙΔΕΣ	7
ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ	0,3 γρ
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	1,6 γρ
ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ	0
<b>ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ</b>	
A	0
B1	0,02 μλγκρ
B2	ίχνη
B3	0,1 μλγκρ
B6	0,06 μλγκρ
Φολικό Όξύ	7 μ/μλγκρ
C	50 μλγκρ
D	0
<b>ΒΑΣΙΚΑ ΜΕΤΑΛΛΑ</b>	
Ασβέστιο	8,4 μλγκρ
Φώσφορος	10,3 μλγκρ
Σίδηρος	0,14 μλγκρ
Νάτριο	1,5 μλγκρ
Μαγγήσιο	6,6 μλγκρ
Κάλιο	142 μλγκρ

καούρες στό στομάχι καί πιεῖ ἕνα κρασσότηρο νερό, στό ὅποιο νάχει στάξει σταγόνες λεμονιοῦ, τοῦ περνοῦν ἀμέσως. Αὐτό ὀφείλεται μέ πολύ ἀπλά λόγια στό ἐξῆς φαινόμενο:

Ὁ ὀργανισμός μας, γιά νά μπορεῖ νά χωνέψει ὅ,τι φᾶμε, ἐκκρίνει διάφορα γαστρικά ὑγρά – μέ πιό δυνατό ἀπ' ὅλα τό ὑδροχλωρικό ὄξύ κι ὅταν γιά κάποιο λόγο ἔχουμε ὑπερέκκριση, προκαλεῖται ἡ καούρα. " Ἄν λοιπόν τότε δώσουμε στό στομάχι μας λίγο χυμό λεμονιοῦ, δηλαδή φυσικό κιτρικό ὄξύ, τό στομάχι μας παύει νά παρασκευάζει ὑδροχλωρικό ὄξύ. " Ἐτσι, γίνεται ἡ χώνευση, χωρίς νά πονέσει τό στομάχι.

Ἐπίσης στίς κοσέρβες βάζουμε πολύ λεμόνι, καθώς καί στό σιτεμένο κρέας, γιά ν' ἀποφεύγουμε ἐνδεχόμενη δηλητηρίαση. (" Ἄλλωστε τό λεμόνι εἶναι ἄριστο ἀντίδοτο στίς δηλητηριάσεις).



## Μαγιά μπύρας

Περιέχει όλες τις Βιταμίνες της οικογένειας Β έκτός της Β12. Οί διαιτολόγοι τή συστήνουν σέ περιπτώσεις άκμής, δυσκοιλιότητας, νεφροπαθειών, φυματίωσης, πολυομυελίτιδας, διαβήτη, άρτηριοσκλήρωσης, άναιμίας, σέ βλάβες από άντιβιοτικά, δερματοπάθειες καί νευρώσεις όλων τών ειδών.

Διαλύεται σέ χυμό φρούτων ή μέσα σ' ένα φλυτζανάκι νερό ή μπορούμε νά τή ρίξουμε στή σαλάτα, ή στό γιαούρτι, ενώ άλλοι τήν άνακατεύουν μέ μέλι...

## Μαϊντανός

Προτιμήστε τον ώμό. Περιέχει Βιταμίνες Α, Β, C καί Ε, πού εΐναι οί πιό σπουδαίες Βιταμίνες. Έχει επίσης Άσβέστιο, Κάλιο, Θεΐο, Χλώριο, Νάτριο, Φώσφορο, Χαλκό, Ίώδιο, Σίδηρο καί Μαγγάνιο. Ό μαϊντανός δέν πρέπει νά παίρνεται σέ μεγάλες ποσότητες καί περισσότερες από τρεις μέρες στή σειρά, γιατί τότε θά κουράσει τό παχύ έντερο - άφήστε νά περάσουν δύο μέρες καί συνεχίστε πάλι.

Συνιστάται σέ ασθένειες του ούροποιητικού συστήματος, κολπίτιδες, κυστίτιδες, πέτρες στά νεφρά καί στήν κύστη, άνωμαλίες στά έμμηνα, φλεβίτη, ούραιμία καί παχυσαρκία. Είναι επίσης δυναμωτικό σάν τσαΐ.

### ΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΠΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΥΝ 100 ΓΡΑΜΜΑΡΙΑ ΜΑΓΙΑΣ ΜΠΥΡΑΣ

ΘΕΡΜΙΔΕΣ	81
ΠΡΟΤΕΪΝΕΣ	11 γρ
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	11 γρ

### ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ

A	ίχνη
B1	4,5 μλγκρ
B2	1,2 μλγκρ
B3	11 μλγκρ

### ΒΑΣΙΚΑ ΜΕΤΑΛΛΑ

Άσβέστιο	60 μλγκρ
Φώσφορος	501 μλγκρ
Σίδηρος	5 μλγκρ
Νάτριο	35 μλγκρ
Μαγνήσιο	66 μλγκρ
Κάλιο	541 μλγκρ

### ΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΠΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΥΝ 4 ΓΡΑΜΜΑΡΙΑ (Μιά κουταλιά) ΜΑΪΝΤΑΝΟΥ

ΘΕΡΜΙΔΕΣ	ίχνη
ΠΡΟΤΕΪΝΕΣ	ίχνη
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	ίχνη
ΛΙΠΑΡΑ	ίχνη

### ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ

A	340 Δ.Μ.
C	7 μλγκρ

### ΒΑΣΙΚΑ ΜΕΤΑΛΛΑ

Άσβέστιο	8 μλγκρ
Φώσφορος	4 μλγκρ
Σίδηρος	0,2 μλγκρ
Νάτριο	1 μλγκρ
Κάλιο	40 μλγκρ



## Μακαρόνια

Τά μακαρόνια μπαίνουν στον κατάλογο αυτό για δύο λόγους: 1) γιατί γίνονται από τό φύτρο του σταριού και 2) γιατί μπορούμε νά φτιάξουμε και μόνοι μας μέ πλήρες σταρίσιο άλεύρι και ζουμί από λαχανικά (όποτε τά μακαρόνια γίνονται πράσινα) ή ζουμί από παντζάρια (όποτε γίνονται κόκκινα) ή μέ αύγά ή μέ όποια άλλη ιδέα έχει κάθε νοικοκυρά.

Άπό θρεπτικές ουσίες και από βιταμίνες τά μακαρόνια είναι πολύ φτωχά. Μόνο σέ ύδατόνθρακες είναι πλούσια καθώς και σέ λίγο Κάλιο, Φώσφορο, Μαγνήσιο και Άσβέστιο.

Άν τά τρώμε συχνότερα από μία φορά τήν εβδομάδα μās παχαίνουν. Τό ίδιο αν τά τρώμε μαζί μέ κρέας ή μέ ψωμί ή μέ πατάτες (χώρια πού έτσι γίνονται δύσπεπτα).

Μπορούμε νά τά συνδυάζουμε μέ σαλάτα μαρουλιού ή λάχανου (μέ ντομάτα ώμή δέν ταιριάζουν, ένω μέ σάλτσα ή βρασμένη ντομάτα ταιριάζουν). Επίσης μπορούμε νά προσθέσουμε άφοβα τυρί (όχι όμως κεφαλίσιο λύσσα στό άλάτι...).

### ΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΠΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΥΝ 100 ΓΡΑΜΜΑΡΙΑ ΜΑΚΑΡΟΝΙΩΝ

ΘΕΡΜΙΔΕΣ	148
ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ	5 γρ
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	30,1 γρ
ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ	0
ΛΙΠΑΡΑ	0,5 γρ
<b>ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ</b>	
A	0
B1	0,18 μλγκρ
B2	0,1 μλγκρ
B3	1,4 μλγκρ
C	0
D	0
E	0

### ΒΑΣΙΚΑ ΜΕΤΑΛΛΑ

Άσβέστιο	11 μλγκρ
Φώσφορος	65 μλγκρ
Σίδηρος	1,1 μλγκρ
Νάτριο	1 μλγκρ
Μαγνήσιο	20
Κάλιο	79 μλγκρ



## Μανιτάρια

Περιέχουν Κοβάλτιο, Διοξειδίο του πυριτίου, Μαγνήσιο, Άσβέστιο, Νάτριο



καί Χλώριο. Οί διαιτολόγοι τά συνιστοῦν σέ περιπτώσεις ἀναιμίας, ἤ φυματίωσης. Ὅχι τά ἄγρια βέβαια γιατί εἶναι συνήθως ἐπικίνδυνα.

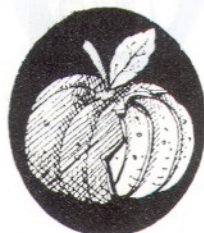
## Μανταρίνια

Περιέχουν Ἀσβέστιο, Φώσφορο, Κάλιο, Νάτριο, Μαγνήσιο, Μαγγάνιο, Χαλκό, Ἰώδιο, Ψευδάργυρο, Σίδηρο, Χλώριο καί λίγο Βρώμιο. Ἐπίσης εἶναι καλή πηγή βιταμινῶν Α, Β καί C.

Συνιστῶνται στούς διαβητικούς, σ' ὅσους ὑποφέρουν ἀπό βρογχικά, φυματίωση, νεφρά, χάλασμα δοντιῶν καί ρευματισμούς. Ἡ συστηματική μανταρινοφαγία βοηθάει τά λιπαρα δέρματα νά ξαναγίνουν φυσιολογικά.

## Μάραθο

Περιέχει Βιταμίνες Α καί ὅλες τίς Βιταμίνες τῆς οἰκογένειας Β, Ἰώδιο, Σίδηρο καί Μαγγάνιο. Συνιστᾶται σέ περιπτώσεις ἀναιμίας, ἐρεθισμῶν στό οὐρογεννητικό σύστημα, παράσιτα στά ἔντερα, νευρασθένειες, φυματίωση. Εἶναι ὅ,τι πρέπει γιά ἕνα φουσκωμένο στομάχι καί σέ προβλήματα δυσπεψίας (ὠμό, στίς σαλάτες ἢ βραστό σάν ἀφέψημα).



### ΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΠΟΥ ΠΕΡΙΧΟΟΥΝ 100 ΓΡΑΜΜΑΡΙΑ ΜΑΝΤΑΡΙΝΙΩΝ

ΘΕΡΜΙΔΕΣ	46
ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ	0,8 γρ
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	11,6 γρ
ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ	0
ΛΙΠΑΡΑ	0,2 γρ

### ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ

A	420 Δ.Μ.
B1	0,06 μλγκρ
B2	0,02 μλγκρ
B3	0,1 μλγκρ
B6	0,067 μλγκρ
Φολικό Ὄξύ	7,4 μ/μλγκρ
C	31 μλγκρ
D	0

### ΒΑΣΙΚΑ ΜΕΤΑΛΛΑ

Ἀσβέστιο	49 μλγκρ
Φώσφορος	18 μλγκρ
Σίδηρος	0,4 μλγκρ
Νάτριο	2 μλγκρ
Μαγνήσιο	7,8 μλγκρ
Κάλιο	126 μλγκρ



## Μαρούλι

Ένα από τὰ σαλατικά πού ἔχουν τὴν μεγαλύτερη θρεπτική ἀξία εἶναι τὸ μαρούλι. Περιέχει βιταμίνες Α, Β, C, D καί Ε, Ἀσβέστιο, Φώσφορο, Κάλιο, Χλώριο, Κοβάλτιο, Χαλκός, Ἰώδιο, Σίδηρο, Ψευδάργυρο, Μαγνήσιο, Μαγνάνιο καί ἄλλα μεταλλικά ἄλατα. Γι' αὐτὸ οἱ διαιτολόγοι συνιστοῦν σ' ὄσους πάσχουν ἀπὸ πέτρες στὰ νεφρά (εἶναι διουρητικό) ἀλλὰ καί ἀπὸ νευρασθένειες ἢ ἀϋπνίες, νά τρῶνε κάθε μέρα μιά μαρουλοσαλάτα.

Οἱ καθημερινές σαλάτες μέ μαρούλι ὠφελοῦν ιδιαίτερα καί ὄσους πάσχουν ἀπὸ δυσπεψίες, ρευματισμούς, ἀρθριτικά ἢ ἀκμή, ἐνῶ βοηθοῦν καί νά ἐλαττωθεῖ ἡ πίεση τοῦ αἵματος.

Ἡ μαρουλοσαλάτα συνοδεύει τοὺς ἐννιά ἀπὸ τοὺς 12 μῆνες τοῦ χρόνου, ὅλα τὰ φαγητά, ἰδίως κρέας, ψάρι, τυρί, αὐγά, ὄσπρια.

Βραστά τὰ μαρούλια χάνουν τίς περισσότερες θρεπτικές τους οὐσίες καί ιδιαίτερα τὴ Βιταμίνη C καί τοὺς μένει μόνο μιά νοστιμιά.

Σάν σαλάτα, μαζί μέ κρεμμυδάκια, ἀνιθο, μαϊντανό, σκόρδο καί λεμονόλαδο καί προαιρετικά φρέσκες θρούμπες ἐλιές, ἀποτελεῖ ἓνα πλήρες γεῦμα (μαζί μέ μαῦρο, πλήρες ψωμί).

### ΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΠΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΥΝ 100 ΓΡΑΜΜΑΡΙΑ ΜΑΡΟΥΛΙΟΥ

ΘΕΡΜΙΔΕΣ	13
ΠΡΟΤΕΙΝΕΣ	0,9 γρ
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	2,9 γρ
ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ	0
<b>ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ</b>	
A	330 Δ.Μ.
B1	0,06 μλγκρ
B2	0,06 μλγκρ
B3	0,3 μλγκρ
B6	0,005 μλγκρ
Φολικό Ὄξύ	10,3 μλγκρ
C	6 μλγκρ
E	0,5 μλγκρ
<b>ΒΑΣΙΚΑ ΜΕΤΑΛΛΑ</b>	
Ἀσβέστιο	20 μλγκρ
Φώσφορος	22 μλγκρ
Σίδηρος	0,5 μλγκρ
Νάτριο	9 μλγκρ
Κάλιο	175 μλγκρ

## Μελάσσα

Από την κατεργασία των ζαχαρότευτλων δέν βγαίνει μόνο η ζάχαρη, αλλά και μερικά υποπροϊόντα, όπως η Μελάσσα, πού στην Ελλάδα, μετά τό 1950 την χρησιμοποιούμε για... κτηνοτροφή. Γι' αυτό και όποιοι θέλουν νά την τρώνε αναγκάζονται νά την αγοράζουν σέ βαζάκια πού έρχονται από ξένες χώρες.

Η γλυκόπικρη ούσια, πού ή γεύση της κάνει την καφέ ζάχαρη νά διαφέρει από την άσπρη είναι δυνατό τονωτικό, ιδιαίτερα για τά παιδιά, γιατί περιέχει όλες τίς Βιταμίνες της οικογένειας Β έκτός της Θειαμίνης. Περιέχει ακόμη πολύ Κάλιο, λίγο Σίδηρο, Χαλκό, Ασβέστιο, Μαγνήσιο και άλλα άλατα.

Κάνει καλό στά μαλλιά, νύχια, δέρμα, νεύρα, καρδιοπάθειες και συντελεί στην ύγεια των άρτηριών.

## Μέλι

Όσο παράξενο κι αν σās φανεϊ, πολλοί γιατροί συιστοϋν τό μέλι, σέ μικρές ποσότητες στους διαβητικούς, καθώς και στους ήλικιωμένους και σ' όσους βρίσκονται σέ ανάρρωση. Γιατί περιέχει τίς βιταμίνες Α, Β1, Β2, C, Ε, Κ, καθώς και 11 μεταλλικά άλατα και ίχνοστοιχεία.

### ΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΠΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΥΝ 28 ΓΡΑΜΜΑΡΙΑ ΜΕΛΑΣΣΑΣ

ΘΕΡΜΙΔΕΣ	213
ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ	0
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	55 γρ
ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ	0
ΛΙΠΑΡΑ	0
<b>ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ</b>	
Α	0
Β1	0,11 μλγκρ
Β2	0,19 μλγκρ
Β3	0,2 μλγκρ

### ΒΑΣΙΚΑ ΜΕΤΑΛΛΑ

Άσβέστιο	684 μλγκρ
Φώσφορος	84 μλγκρ
Σίδηρος	16,1 μλγκρ
Νάτριο	96 μλγκρ
Μαγνήσιο	-
Κάλιο	2.927 μλγκρ





Μιά κουταλιά μέλι μέσα σ' ένα φλυτζάνι χλιαρό νερό είναι ό,τι πρέπει για τὸ πρωί μόλις σηκωθούμε, ιδιαίτερα σέ περιπτώσεις δυσκοιλιότητας. (Έκτός ἂν ἔχουμε τήν ὑγιεινή συνήθεια νά πίνουμε τὸ πρωί χυμό πορτοκαλιῶν πού μόλις στίψαμε – ὅποτε εἶναι περίπου τὸ ἴδιο).

Οἱ μεγάλες κλινικές ἀνανέωσης τοῦ ὀργανισμοῦ χρησιμοποιοῦν τὸ μέλι ἀντί γιὰ τὴ ζάχαρη καὶ τὰ καλύτερα βιβλία διαιτολογίας τὸ συνιστοῦν σ' αὐτοὺς πού πάσχουν ἀπὸ κίρρωση τοῦ συκωτιοῦ, ἔκζεμα, δερματοπάθειες καὶ στίς γυναῖκες πού βρίσκονται στήν ἐμμηνό-  
παυση.

Οἱ βοτανολόγοι ὑποστηρίζουν ὅτι λίγο ἀγνό μέλι πάνω σέ μιά πληγὴ τὴν κάνει νά κλείσει γρήγορα καὶ δέν ἀφήνει σημάδι, ἐνῶ τὸ « Ἀμερικανικὸ Γραφεῖο Ἐντομολογίας» ἀπεκάλυψε ὅτι τὸ μέλι σκοτώνει τὰ μικρόβια τοῦ τύφου σέ 48 ὥρες. Καὶ πολλὰ ἄλλα βακτηρίδια σπάνια ἐπιζοῦν μετὰ τὴν θεραπευτικὴ ἐπιδρομὴ τοῦ μελιοῦ.

Καταγράφω ἐδῶ τὰ πιό σημαντικὰ ἀπ' ὅσα «ὑπέρ» τοῦ μελιοῦ συνάντησα στὰ ἱατρικὰ καὶ διαιτολογικὰ βιβλία στὰ ὁποῖα βασίστηκε αὐτὴ ἡ ἔρευνα.

\* Κανένα βακτηρίδιο δέν ζεῖ στό μέλι  
\* Σέ περίπτωση δυσεντερίας τὰ μικρόβια πεθαίνουν σέ 48 ὥρες \* Τὸ μέλι ἐπίσης βοηθαεὶ σέ περιπτώσεις ἀναιμίας, εἶναι ἀποτελεσματικὸ φάρμακο σέ

**ΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ  
ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ  
ΠΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΥΝ  
100 ΓΡΑΜΜΑΡΙΑ  
ΑΒΡΑΣΤΟΥ ΜΕΛΙΟΥ**

ΘΕΡΜΙΔΕΣ	304
ΠΡΟΤΕΙΝΕΣ	0,3 γρ
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	82,3 γρ
ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ	0
ΛΙΠΑΡΑ	0

**ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ**

A	0
B1	ἴχνη
B2	0,05 μλγκρ
B3	0,2 μλγκρ
B6	0,02 μλγκρ
C	ἴχνη
D	0

**ΒΑΣΙΚΑ ΜΕΤΑΛΛΑ**

Ασθέςιο	5 μλγκρ
Φώσφορος	6 μλγκρ
Σίδηρος	0,5 μλγκρ
Νέτριο	5 μλγκρ
Μαγνήσιο	2,2 μλγκρ
Κάλιο	51 μλγκρ

όρισμένες μορφές αλλεργίας, είναι ευεργετικό για τὰ νεύρα, τὴν αὐπνία, βοηθάει στὴν ἀφομοίωση τοῦ ἀσβεστίου \* Μὲ λίγο μέλι καὶ χυμὸ λεμονιοῦ παύει νὰ πονάει ὁ λαιμὸς καὶ σταματᾷ ὁ βήχας \* Οἱ Ρωμαῖοι στρατιῶτες ἐπειδὴ γνῶριζαν τὶς μικροβιοκτόνες ιδιότητές του τὸ ἔβαζαν πάνω στὶς πληγές.

Ποτέ μὴ χρησιμοποιεῖτε ὅμως ἐπεξεργασμένο μέλι καὶ μὴν περιμένετε θεραπευτικὰ ἀποτελέσματα ἀπ' αὐτό. Μὴ σᾶς ξεγελᾶνε τὰ ἐντυπωσιακὰ βαζάκια μὲ τὸ φωτεινόχρωμο μέλι πού περιέχουν. Ψάξτε γιὰ κάποιον πού θὰ τὸν ἐμπιστεύεστε γιὰ νὰ σᾶς προμηθεύει μέλι (κι ἂν τὸν βρεῖτε νὰ μοῦ τὸν συστήσετε).

Δέν ἔχει τόση σημασία ἂν τὸ μέλι εἶναι θυμαρίσιο ἢ ἀπὸ διάφορα λουλούδια, ὅση σημασία ἔχει νὰ μὴ τὸ ἔχουν βράσει γιὰ ν' ἀποκτήσει ὠραία ἐμφάνιση (γιατί ἔτσι τὸ ἀχρηστεύουν...).

## Μελιτζάνες

Λίγες μελιτζάνες κάθε τόσο κάνουν καλὸ στοὺς νευροπαθεῖς καὶ καρδιοπαθεῖς. Ἔχουν διεγερτικὴ ἐπίδραση στὸ πάγκρεας, τὸ συκώτι καὶ τὰ ἔντερα.

Μὴν τὸ παρακάνετε ὅμως μὲ τὶς μελιτζάνες γιατί μπορεῖ νὰ σᾶς προκαλέσουν πονοκεφάλους, δυσπεψία καὶ



**ΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ  
ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ  
ΠΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΥΝ  
100 ΓΡΑΜΜΑΡΙΑ  
ΒΡΑΣΤΗΣ  
ΜΕΛΙΤΖΑΝΑΣ**

ΘΕΡΜΙΔΕΣ	19
ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ	1 γρ
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	4,1 γρ
ΛΙΠΑΡΑ	0,2 γρ
<b>ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ</b>	
<b>A</b>	10 Δ.Μ.
B1	0,05 μλγκρ
B2	0,04 μλγκρ
B3	0,5 μλγκρ
B6	0,081 μλγκρ
C	3 μλγκρ

**ΒΑΣΙΚΑ ΜΕΤΑΛΛΑ**

Ασβέστιο	11 μλγκρ
Φώσφορος	21 μλγκρ
Σίδηρος	0,6 μλγκρ
Νάτριο	1 μλγκρ
Κάλιο	150 μλγκρ

κατάθλιψη. Είναι καλή τροφή για μία φορά τήν εβδομάδα, αρχίζουν νά γίνονται κακή τροφή αν τις τρώμε περισσότερες φορές τήν εβδομάδα και γίνονται κακίστη τροφή αν τις τρώμε τηγανητές!

## Μέντα

Τό γνωστό μας μυρωδικό φυτό, πού όσοι ξέρουν τό προσθέτουν στό φασκόμηλο ή τό τσάϊ τους, είναι γνωστό για τίς φαρμακευτικές του ιδιότητες, σάν αντισηπτικό και άπολυμαντικό. Συνιστάται σέ περιπτώσεις διάρροιας, δηλητηρίασης, νευρικές άνωμαλίες, σταφυλοκοκκίαση και θεωρείται ότι τονώνει και ήρεμεί τό στομάχι και τά έντερα. Βοηθάει στή θεραπεία πόνων στά νεφρά και κάνει καλό στους καρκινοπαθείς. (Δέν γιατρεύει, καταπραΰνει, λένε).

## Μήλα

Ό Έθνικός Κατάλογος Μήλων (National Apple Register) τής Muriel Smith αναφέρει 6.000 ποικιλίες μηλιάς άπ' αυτές πού φύονται μόνο στή Μεγ. Βρετανία. Αύτός ό αριθμός και μόνο άρκει για νά φανερώσει πόση σημασία δίνουν σ' όλες τίς χώρες στά μήλα, πού τά θεωροϋν συνώνυμα μέ τήν ύγεια.



“Αλλωστε παροιμίες σαν την γνωστή μας «Ένα μήλο την ημέρα τον γιατρό τον κάνει πέρα...» υπάρχουν σ’ όλες τις γλώσσες.

Τά μήλα περιέχουν βιταμίνες Α, Β, C και Ε, λίγο Άσβέστιο, Φώσφορο, Κάλιο, Νάτριο, Θείο, Σίδηρο, Μαγνήσιο, Χλώριο, Διοξειδιο του πυριτίου, Βρώμιο και λίγα ίχνη Άρσενικοῦ (μην πανικοβάλεστε, οί μικρές αυτές ποσότητες είναι άπαραίτητες στον οργανισμό).

Τά μήλα πρέπει νά χρησιμοποιούνται στή διατροφή άτομων πού πάσχουν από άναιμία, άρθριτικά, άσθμα, βρογχικά, διαβήτη, διάρροια, λευχαιμία, συκώτι, άνωμαλίες περιόδου, νευραλγίες, ήμικρανίες, ρευματισμούς, έρπη, πέτρες στά νεφρά, κύστη, καλογήρους, κακοήθη σπυριά στή μύτη, αύξημένη χοληστερίνη, δυσκοιλίότητα, σπασμούς. Επίσης αυτοί πού ύποφέρουν από αίμορροΐδες βοηθοῦνται πολύ από τόν χυμό τών μήλων, όπως και αυτοί πού ύποφέρουν από παρατυφοειδή, ούραιμία και νευρικές καταστάσεις.

Σέ πειράματα πού έγιναν στήν Άμερική παρατηρήθηκε σημαντική καλύτερευση σέ καρκινοπαθείς πού στή διατροφή τους έπαιζαν σπουδαίο ρόλο τά μήλα και οί χυμοί μήλων. Μπορούμε νά ποῦμε ότι είναι πολύ πιό ώφέλιμη γιά τόν οργανισμό ή μηλοφαγία (ιδίως ό χυμός) από την πορτοκαλοφαγία.

Νοστιμότερα είναι τά σάρκιν και τά

**ΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ  
ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ  
ΠΟΥ ΠΕΡΙΕΧΕΙ  
ΕΝΑ ΜΗΛΟ  
100 ΓΡΑΜΜΑΡΙΩΝ**

ΘΕΡΜΙΔΕΣ	58 γρ
ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ	0,2 γρ
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	14,5 γρ
ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ	0
ΛΙΠΑΡΑ	0,6 γρ
<b>ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ</b>	
A	90 Δ.Μ.
B1	0,03 μλγκρ
B2	0,02 μλγκρ
B3	0,1 μλγκρ
B6	0,03 μλγκρ
Φολικό Όξύ	0,5 μικρομιλ
C	4 μλγκρ
D	0
E	0,7 μλγκρ

**ΒΑΣΙΚΑ ΜΕΤΑΛΛΑ**

Άσβέστιο	7 μλγκρ
Φώσφορος	10 μλγκρ
Σίδηρος	0,3 μλγκρ
Νάτριο	1 μλγκρ
Μαγνήσιο	8 μλγκρ
Κάλιο	110 μλγκρ



ντελίτσιους καί ὅπωςδήποτε εἶναι καλύτερα νά ἀποφεύγετε τά πολύ μεγάλα καί νά προτιμᾶτε τά μικρά, πού μυρίζουν μήλο καί ἔχουν γεύση μήλου (... καταλαβαίνετε γιατί, τώρα πού μάθατε γιά τίς φυτορμόνες...). " Ἄν δέν τά βρίσκετε στό γειτονικό σας μανάβη, δοκιμάστε νά κάνετε μιά βόλτα μέχρι τή Λαϊκή ἀγορά. Ἐκεῖ θά βρεῖτε κάποιον πού νάχει ὅπως τά θέλετε.

Καί μιά συνταγή γιά ν' ἀγαπήσουν τά παιδιά τά μήλα: Μετρήστε πόσα χωράει τό ταψάκι σας, καθαρίστε τα στό κέντρο ἀπό τά κουκούτσια μέ τό εἰδικό ἐργαλιάκι καί γεμίστε τα μέ καρύδια, σταφίδες, φουντούκια, ἀμύγδαλα κι ἀπό ἓνα κλωνάκι γαρύφαλλου καί ἓνα μικρό κομματάκι ξύλου κανέλλας σέ κάθε μήλο. Βάλτε τα στό φοῦρνο νά ψηθοῦν κι ὅταν τρυπιοῦνται μέ τό πηροῦνι καί εἶναι μαλακά βγάλτε τα καί ρίξτε στήν κάθε τρύπα κι ἀπό μιά κουταλιά μέλι ἢ πέτιμέζι. Γίνονται ἀπίθανα...

## Μοῦρα

Περιέχουν βιταμίνες Α, Β καί C, Ἄσβεστο, Φώσφορο, Βρώμιο καί Κάλιο. Συνιστῶνται σέ περιπτώσεις λεμφασθενειῶν, οὐρογεννητικῶν παθήσεων καί παθήσεις τοῦ ἀναπνευστικοῦ συστήματος.



# Μπάμιες

Οι φρέσκες μπάμιες, ώμες, περιέχουν 520 Διεθνείς Μονάδες βιταμίνης Α στα 100 γραμμάρια καθώς και άφθονο Κάλιο, Άσβέστιο και Φώσφορο. Είναι λοιπόν μιά καλή τροφή.

Μόνο πού κανείς δέν μπορεί νά τις φάει ώμες. Εύτυχως, γίνονται πολύ νόστιμες όταν μαγειρεύονται μέ μαϊντανό, κρεμμύδι ή κρεμμυδάκι καί σκόρδο. Επίσης ταιριάζουν θαυμάσια καί συμπληρώνουν τά άλλα λαχανικά έποχής όταν κάνουμε ποικιλία λαδερών. Φυσικά τό λάδι καί τό λεμόνι είναι καλύτερα νά τό ρίχνουμε στό πιάτο, όταν σερβίρουμε καί όχι στην κατσαρόλα, όταν μαγειρεύουμε.

Συνδυάζονται μέ πατάτες, μέ ψωμί κι' έλιές.



## ΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΠΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΥΝ 160 ΓΡΑΜΜΑΡΙΑ ΜΠΑΜΙΕΣ:

ΘΕΡΜΙΔΕΣ	46
ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ	3,2 γρ
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	9,6 γρ
ΛΙΠΑΡΑ	0,5 γρ

## ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ

A	780	Δ.Μ.
B1	0,21	μλγκρ
B2	0,29	μλγκρ
B6	0,07 <sup>40</sup>	μλγκρ
C	32	μλγκρ

## ΒΑΣΙΚΑ ΜΕΤΑΛΛΑ:

Άσβέστιο	147	μλγκρ
Φώσφορος	66	μλγκρ
Σίδηρος	0,8	μλγκρ
Νάτριο	3	μλγκρ
Κάλιο	278	μλγκρ



## Μπανάνες

«Πώς προτιμάτε τό ούίσκυ σας»; μᾶς ρωτοῦν συχνά στήν τηλεόραση, γιά νά μᾶς δείξουν, φαίνεται, ὅτι τό μεγάλο πρόβλημα εἶναι ἄν τό προτιμάμε μέ παγάκια ἢ σόδα. Τά παιδιά μας ὅμως δέν τά ρώτησε κανείς «πώς προτιμᾶνε τά φρούτα τους» καί ποιά φρούτα προτιμᾶνε...

Σ' ὅλες τίς χῶρες τά παιδιά βρίσκουν καί τῶνε ἄφθονες καί, κυρίως, πάμφθηνες μπανάνες. Στήν Ἑλλάδα ὅμως, ὑποτίθεται ὅτι ἀπαγορεύεται γιά νά προστατευθεῖ ἡ ντόπια παραγωγή μήλων καί νά μή φεύγει τό πολύτιμο συνάλλαγμα μας γιά «ἀχρείαστα» πράγματα.

Μόνο πού μ' αὐτό τό πονηρό μέτρο δέν προστατεύουμε τό συνάλλαγμα ἀλλά ἀπό τή μιά τούς 10 ψηφοφόρους-μπανανοπαραγωγούς κι ἀπό τήν ἄλλη ἄλλους 10 μεγαλέμπορους-μεσάζοντες, πού ἀγοράζουν κομποχρονιά τά μήλα ἀπό τούς παραγωγούς καί τά διατηροῦν ὅλο τόν χρόνο στά ψυγεῖα, διοχετεύοντάς τα ἀνάλογα μέ τή ζήτηση.

Ὅσο γιά τό συνάλλαγμα, ἄν πραγματικά θέλαμε νά τό προστατέψουμε δέν θά ἐπιτρέπαμε νά ἐξάγονται 305 ἑκατομμύρια τό χρόνο γιά εἰσαγωγές 7 ἑκατομμυρίων κιλῶν ούίσκυ (ναί, τόσο ξένο ούίσκυ πίνουμε, νά μή βασκαθοῦμε, χῶρια ἀπό τά ἑκατομμύρια μπουκάλια πού φέρνουν ἀτελώνιστα ὅσοι ταξιδεύουν...).

Οὔτε θά φέρναμε 217 χιλιάδες κιλά τζίν, 103 χιλιάδες κιλά ρούμι, 151 χιλιάδες κιλά βότκας καί 338 χιλιάδες κιλά διάφορα ἄλλα δυνατά οἶνοπνεύματα τόν χρόνο, ἐξάγοντας συνολικά περισσότερα ἀπό 350 ἑκατομμύρια δραχμές.

Στό κάτω-κάτω ἄν πρέπει νά προστατεύουμε διάφορα προϊόντα, γιὰ νά μή προστατέψουμε καί τά ἔθника μας ποτά, τό οὔζο καί τά κρασιά; Μήπως ἐπειδή ὑπάρχουν γιαιτροί πού συνιστοῦν τό ούίσκυ γιά καρδιοτονωτικό, ἐνῶ

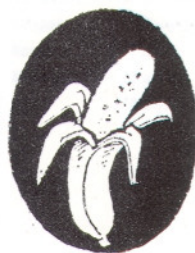
γιά τίς μπανάνες δέν βρέθηκε κανείς νά μᾶς μιλήσει;

Ζητᾶμε ἀπό τά παιδιά μας πάρα πολλά, χωρίς ἐμεῖς νά τούς προσφέρουμε αὐτό πού χρειάζονται, ἀλλά μόνο αὐτά πού νομίζουμε ὅτι τούς χρειάζονται. Γιατί, ὅπως φαίνεται, οἱ ἄνθρωποι πού ἀποφασίζουν ποιό προϊόν ἐπιτρέπεται νά εἰσαχθεῖ καί ποιό ἀπαγορεύεται, ὄχι μόνο ἔχουν πάψει, ἀπό πολύ καιρό, νά εἶναι παιδιά, ἀλλά ἀκόμα καί τά παιδιά τους ἔχουνε φθάσει στήν ἡλικία τοῦ οὐίσκου. Γι' αὐτό δέν νοιώθουν τήν ἔλλειψη.

Κάποιοι ὅμως πρέπει νά βγεῖ νά ὑπερασπιστεῖ τίς ἀνεκτίμητες ιδιότητες τῆς μπανάνας καί νά σᾶς πείσει νά ἀπαιτήσετε νά εἰσάγονται ἐλεύθερα καί φθηνά. (Στήν Ἑλβετία ἓνα κουτί μέ ἓνα κιλό σοκολατάκια ἔχει 1.000 δρχ. κι ἓνα κιλό μπανάνες μόνο 50, στήν Γιουγκοσλαβία 35, ἐδῶ λαθραῖα 150).

Νά λοιπόν, τί πρέπει νά ξέρομε γιά τήν ἀξία πού ἔχουν στή διατροφή μας

Θρεπτικότατο φρούτο πού περιέχει Βιταμίνες Β καί C, Ἄσβεστιο, Ἰώδιο, Σίδηρο, Μαγνήσιο, Φώσφορο, Κάλιο, Θεῖο καί μικρή ποσότητα Φθόριου. Οἱ διαιτολόγοι βρίσκουν ὅτι βοηθάει σέ περιπτώσεις καρκίνου, διαβήτη, σέ ἔλκη, πέτρες νεφρῶν, λευχαιμία, ρευματισμούς, ἀρθριτικά. Σέ μερικές χώρες ἡ μπανάνα χρησιμοποιεῖται στήν καταπολέμηση τῆς ἀνικανότητας καί στείροτητας. Καί στήν «Ἐπιθεώρηση τῆς Ἀμερικανικῆς Διαιτητικῆς Ἐταιρίας» διαβάζει κανείς ὅτι μετά ἀπό ἔρευνες ἀποδείχτηκε πώς οἱ μπανάνες πού ἔτρωγαν γιά κολασιό τους οἱ ἐργά-





τριες ενός εργοστασίου βοήθησαν να βελτιωθεί τόσο η υγεία και το ήθικό τους ώστε να... ελαττωθεί η μανία ν' απουσιάζουν!

Ζητήστε την εξήγηση του έκπληκτικού αυτού αποτελέσματος στις ιδιότητες της μπανάνας να ξαναδίνει την χαμένη ενεργητικότητα, γιατί περιέχει υδατάνθρακες που άφομοιώνονται εύκολα από το σώμα και που τό βοηθούν στην αποθήκευση πρωτεϊνών.

Η περιεκτικότητά της σε θερμίδες είναι μικρή (μόνο 88 θερμίδες σε μία μπανάνα μεσαίου μεγέθους). Όστόσο περισσότερη σημασία έχει η θρεπτική αξία της μπανάνας από τις θερμίδες. Οι θερμίδες αυτές δεν είναι άδειες από θρεπτικές ικανότητες, όπως η ζάχαρη και τα άναψυκτικά. Αντίθετα είναι γεμάτες θρεπτικά συστατικά και ενώ ικανοποιούν την όρεξη, παράλληλα οικοδομούν και την υγεία.

Οι βιταμίνες Β που τόσο λείπουν από τις σημερινές αποφλοιωμένες τροφές μας, υπάρχουν στις μπανάνες. Αυτές είναι οι βιταμίνες που χρειάζονται για την υγεία του πεπτικού συστήματος και των νεύρων. Η Πυριδοξίνη, ή Β6 βρίσκεται σε ποσότητα ίση μ' εκείνη που περιέχεται στο σικώτι του μοσχαριού. Επίσης το Παντοθενικό οξύ περιέχεται σε ποσότητα ίση με εκείνη των λαχανικών και φρούτων. Άλλες Βιταμίνες της οικογένειας Β που βρίσκονται στη μπα-

νάνα, είναι ή Θειαμίνη, Νιασίνη και τό Φολικό όξύ.

Περιέχει επίσης τόση βιταμίνη C ώστε μιά μπανάνα νά καλύπτει τό ένα πέμπτο τών άναγκών ενός ανθρώπου σ' αυτή τή βιταμίνη.

Σήμερα στά νοσοκομεία τής 'Αμερικής δίνουν μπανάνες στους χειρουργημένους γιατί βρίσκουν ότι βοηθάνε στην πιό γρήγορη έπούλωση τών πληγών.

Θέλετε κι άλλα «ύπέρ» τής μπανάνας; 'Υπάρχουν πλήθος:

Θεωρεΐται ιδανική γιά δίαιτες τών νεφρών και γιά δίαιτες άδυνατίσματος γιατί έχει πολύ μικρή περιεκτικότητα σέ λιπαρά και δέν περιέχει χοληστερίνη. 'Αντίθετα τό 'Ασβέστιο πού έχει είναι ό,τι πρέπει γιά τά κόκκαλα. 'Επίσης και ό Φώσφορος βρίσκεται σέ διπλάσιες ποσότητες από τοῦ μήλου και χρησιμοποιεΐται από τό σώμα γιά τήν παρασκευή αίμοσφαιρίνης (ένός σημαντικού στοιχείου τοῦ αίματος πού ή έλλειψη του προκαλεΐ άναιμία).

"Οπως βλέπετε δηλαδή, ή μπανάνα είναι και φάρμακο. 'Αλλά δέν θά δώσω άλλες λεπτομέρειες από τήν τεράστια βιβλιογραφία πού υπάρχει, γιατί έμεΐς οί "Ελληνες είμαστε περίεργοι και... ξέρετε τώρα τί θά γινόταν αν άρχιζα νά περιγράψω ότι ό τάδε έπασχε απ' αυτό κι έφαγε τόσες μπανάνες και έγινε καλά.

**ΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ  
ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ  
ΠΟΥ ΠΕΡΙΕΧΕΙ  
ΜΙΑ ΜΠΑΝΑΝΑ  
100 ΓΡΑΜΜΑΡΙΩΝ**

ΘΕΡΜΙΔΕΣ	85
ΠΡΟΤΕΪΝΕΣ	1,1 γρ
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	22,2 γρ
ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ	0
ΛΙΠΑΡΑ	0,2 γρ

**ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ**

A	190 Δ.Μ.
B1	0,05 μλγκρ
B2	0,06 μλγκρ
B3	0,7 μλγκρ
B6	0,5 μλγκρ
Φολικό 'Οξύ	10,9 μ/μλγκρ
C	10 μλγκρ
D	0
E	0,4 μλγκρ

**ΒΑΣΙΚΑ ΜΕΤΑΛΛΑ**

Ασβέστιο	8 μλγκρ
Φώσφορος	26 μλγκρ
Σίδηρος	0,7 μλγκρ
Νάτριο	1 μλγκρ
Μαγνήσιο	33 μλγκρ
Κάλιο	370 μλγκρ

Θά σᾶς πῶ ὅμως γιά τή μπανάνα σάν τροφή τῶν μωρῶν καί τῶν παιδιῶν.

Στήν Ἀμερική καί τίς εὐρωπαϊκές χῶρες ἡ (ῶριμη βέβαια) μπανάνα εἶναι ἡ πρώτη στερεή τροφή πού τρώει ἕνα νήπιο. Κι αὐτό ἄρχισε πρὶν 55 χρόνια, ὅταν ἐγίναν γνωστές οἱ θεραπείες τοῦ δρα. S.V.Haas, πού ἐφάρμοζε μέ μπανανοφαγία σέ ἄρρωστα (κυρίως ἀπό κοιλιακά) παιδάκια.

Οἱ γονεῖς δοκίμαζαν, ἐβλεπαν ὅτι βελτιώνεται ὄχι μόνο ἡ ὑγεία, ἀλλά καί ἡ ὄρεξη τῶν παιδιῶν καί τήν καθιέρωναν στό καθημερινό διαιτολόγιο.

Ἔστερα ἀπό πολλά πειράματα οἱ γιατροὶ ἄρχισαν νά τή συνιστοῦν καί γιά καταπολέμηση τῆς διάρροιας, γιατί βρῆκαν ὅτι:

1) Ἡ πηκτίνη πού περιέχει ἡ μπανάνα φουσκώνει καί προκαλεῖ ἄφθονες μαλακές κενώσεις, καθαρίζοντας τά ἔντερα.

2) Ὁ ἀριθμός καί τό εἶδος τῶν μικροοργανισμῶν στά ἔντερα ἀλλάζουν γιατί τά βακτηρίδια ἀπορροφῶνται ἀπό τήν πηκτίνη.

3) Ἡ μπανάνα βοηθάει στή θρέψη.

Δέν θᾶπρεπε ὅμως νά τελειώσουμε τό κεφάλαιο γιά τίς μπανάνες χωρὶς νά ποῦμε λίγα γιά τήν χρησιμότητά τους στίς δίαιτες ἀδυνατίσματος. Γιατί βοηθᾶνε νά χάσει κανεῖς βάρος ἀλλά καί νά παραμείνει ὑγιής (ἀφοῦ μέ τήν εὐκαιρία

σας θυμίσω ότι δέν φταΐνε τά κανονικά φαγητά του Θεοῦ πού παχαίνουμε ἀλλά τά γλυκά καί τά πρόχειρα σνάκς πού τρώμε καί πίνουμε ἀνάμεσα στά γεύματα).



## Μπιζέλια

Έχουμε ἤδη μιλήσει γιά τά μπιζέλια στή νωπή τους μορφή, σάν ἀρακά. Περιέχουν Ἰώδιο καί Φώσφορο. Ἐπί πλέον, τά ξερά, περιέχουν καί κάλιο.

Μαγειρεύονται μέ κρεμμύδι, ρίγανη, ἄνιθο καί λεμονόλαδο.

## Μπλιγούρι

Τό μπλιγούρι εἶναι πολύ δυναμωτική καί ωφέλιμη χειμωνιάτικη τροφή γιά μικρούς καί μεγάλους, γιατί προέρχεται ἀπό ὀλόκληρο τό σάρι, πού δέν τοῦ ἀφαιροῦνται ὅλες οἱ χρήσιμες οὐσίες, ὅπως συμβαίνει ὅταν ἀπό τό σάρι φτιάχνουν τό ἄσπρο ἀλεύρι. Περιέχει Φώσφορο καί Πυρίτιο.

Μέ τήν προσθήκη γάλακτος γίνεται θρεπτική σούπα κι ἂν τοῦ προσθέσετε καί ρύζι, κρεμμυδάκι καί ὅ,τι μυρωδικά ἔχετε διαθέσιμα γίνεται ἓνα πολύ νόστιμο πιάτο. Συνδυάζεται μέ λαχανόσουπα καί μέ μαρουλοσαλάτα.

### ΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΠΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΥΝ 100 ΓΡΑΜΜΑΡΙΑ ΜΠΙΖΕΛΙΩΝ

ΘΕΡΜΙΔΕΣ	115
ΠΡΟΤΕΙΝΕΣ	8 γρ
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	21 γρ
ΛΙΠΑΡΑ	0,3 γρ

### ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ

A	40 Δ.Μ.
B1	0,15 μλγκρ
B2	0,09 μλγκρ
B3	0,9 μλγκρ



## Μπρόκολο

Ώφέλιμο λαχανικό, πού περιέχει άφθονη Βιταμίνη Α, αρκετή Βιταμίνη C και Β2 καθώς και Κάλιο. Στο βράσιμο χάνεται λίγη βιταμίνη C, αρκεί να μη πετᾶμε τὸ ζουμί. (Μποροῦμε σ' αὐτό νά βράσουμε τὸ ἐπόμενο φαγητό μας).

Γίνονται σαλάτα βραστή ἢ ὠμή, ὅπως τὸ κουνουπίδι, μέ λεμονόλαδο.

**ΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ  
ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ  
ΠΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΥΝ  
100 ΓΡΑΜΜΑΡΙΑ  
ΜΠΡΟΚΟΛΩΝ:**

ΘΕΡΜΙΔΕΣ	26
ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ	3,1 γρ
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	4,5 γρ
ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ	0
ΛΙΠΑΡΑ	0,3 γρ

### ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ

A	2.500 Δ.Μ.
B1	0,09 μλγκρ
B2	0,20 μλγκρ
B3	0,8 μλγκρ
C	90 μλγκρ

### ΒΑΣΙΚΑ ΜΕΤΑΛΛΑ

Άσθέςτιο	88 μλγκρ
Φώσφορος	62 μλγκρ
Σίδηρος	0,8 μλγκρ
Νάτριο	10 μλγκρ
Κάλιο	267 μλγκρ





# Ντομάτες

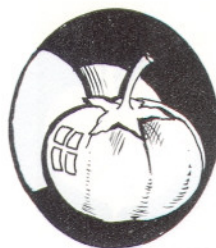
Οι ντομάτες περιέχουν την ίδια ποσότητα Κάλιου με τα μπρόκολα, αλλά πολύ λιγότερες Βιταμίνες Α και C. Περιέχουν όμως Φολικό όξύ και σε μικρές ποσότητες, Φώσφορο, Άσβεστιο, Νάτριο, Σίδηρο και λίγο απ' όλες τις βιταμίνες εκτός από την Β12 και την D.

Είναι διουρητικές, αντισηπτικές, ό,τι πρέπει για λεμφασθένειες, αρθριτικά, πέτρες στην κύστη, ασθένειες του συκωτιού, των νεφρών, πυρετούς, διαβήτη και μολυσματικές καταστάσεις.

Αυτά όλα όμως ισχύουν μόνον όταν είναι ώριμες και στην εποχή τους. (Επιπλέον, όταν έχουν μεγαλώσει εκτός εποχής, με φυτοορμόνες είναι άνοστες και δεν έχουν σπόρια, όπως οι ντομάτες του καλοκαιριού).

Αν όμως δεν χρειάζεται να σας συστήσουμε να τρώτε ντομάτες, γιατί έτσι κι αλλιώς άρέσουν σ' όλους τους Έλληνες πρέπει να σας πούμε ότι δεν συνδυάζονται με όλες τις τροφές, γιατί όταν τρώμε ντομάτες μαζί με τροφές που χρειάζονται διαφορετικά υγρά στο στομάχι μας για να χωνευτούν, γίνονται δύσπεπτες.

Για παράδειγμα, η ώμη ντομάτα δεν χωνεύεται ταυτόχρονα με το λευκό ψωμί, χωρίς να δημιουργηθούν προβλήματα. Επίσης δεν ταιριάζει με τά



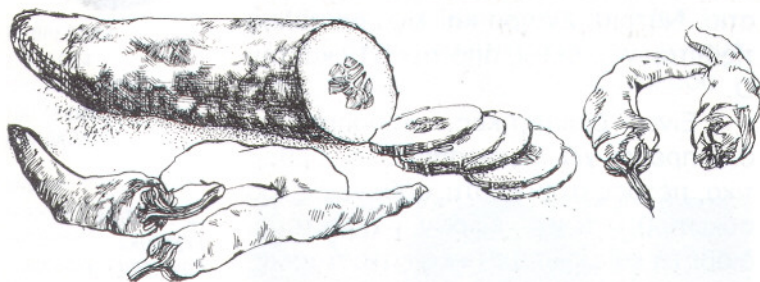
## ΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΠΟΥ ΠΕΡΙΕΧΕΙ ΜΙΑ ΝΤΟΜΑΤΑ 100 ΓΡΑΜΜΑΡΙΩΝ

ΒΕΡΜΙΔΕΣ	22
ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ	1,1 γρ
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	4,7 γρ
ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ	0
ΛΙΠΑΡΑ	0,2 γρ
<b>ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ</b>	
A	900 Δ.Μ.
B1	0,06 μλγκρ
B2	0,04 μλγκρ
B3	0,7 μλγκρ
B6	0,1 μλγκρ
Φολικό Όξύ	6,4 μικρομίλ
C	23 μλγκρ
D	0
E	0,04 μλγκρ

## ΒΑΣΙΚΑ ΜΕΤΑΛΛΑ

Άσβεστιο	13 μλγκρ
Φώσφορος	27 μλγκρ
Σίδηρος	0,5 μλγκρ
Νάτριο	3 μλγκρ
Κάλιο	244 μλγκρ

μακαρόνια καί τίς πατάτες (βρασμένη ταιριάζει μέ όλα, αλλά έχει χάσει διάφορες βιταμίνες, ενώ ό βιομηχανικός πελτές είναι δυσκολοχώνευτος).



## Ξυνόγαλο

Περιέχει 'Ασβέστιο, κάλιο, βιταμίνες Β2, Β3 καί μέ δυό κουταλιές του παίρνουμε ένα γραμμάριο πρωτεΐνης. Είναι ανώτερο από τό γάλα καί τό καλύτερο είδος γιαουρτιού, αλλά δέν κυκλοφορεί έτοιμο. Χρειάζεται νά τό φτιάξει κανείς (πολύ εύκολα...), ρίχνοντας λίγες σταγόνες λεμονιού σέ άβραστο γάλα ή «μαγιά» από άλλο γιαούρτι καί τό αφήνει 48 ώρες μέσα στό φούρνο, σέ 50 °βαθμούς (όχι σέ άλουμινένιο δοχείο).



Συνδυάζεται μέ όλα τά φρούτα εκτός από σταφύλι καί καρπούζι.

# Παντζάρια

Μέχρι τώρα έχετε διαβάσει ή ακούσει να μᾶς μιλοῦν ἄρκετές φορές γιά τροφές πού προκαλοῦν καί γι' ἄλλες πού εὐνοοῦν τόν καρκίνο. Νά, ὅμως, πού ἦρθε ἡ ὥρα νά διαβάσετε καί γιά τροφές πού χρησιμοποιοῦνται σάν θεραπευτικά ὄπλα στόν πόλεμο κατά τοῦ καρκίνου!

Μιά τέτοια τροφή εἶναι τά παντζάρια, γιά τά ὁποῖα, μέχρι τώρα ὁ περισσότερος κόσμος ἤξερε μόνο ὅτι εἶναι πολύ νόστιμα μέ σκορδαλιά...

Τά φύλλα τους εἶναι πλούσια σέ Ἀσβέστιο, Νάτριο, Μαγνήσιο, Σίδηρο καί Φώσφορο. Ὄταν μαγειρευθοῦν, ἡ γεύση τους μοιάζει μέ σπανάκι. Εἶναι τόση ἡ περιεκτικότητα τῶν φρέσκων πράσινων φύλλων τοῦ παντζαριοῦ ὥστε σέ 100 γραμμάρια νά μετριῶνται 5.100 διεθνεῖς μονάδες Βιταμίνης Α καί 99 μιλιγκράμ Ἀσβεστίου. Ποσότητες δηλαδή πού τά κάνουν νά θεωροῦνται δυναμωτικό φάρμακο γιά τό αἷμα.

Ἀντίθετα οἱ κόκκινες ρίζες τους περιέχουν πολύ-πολύ λιγότερες βιταμίνες, ἀλλά κάτι προσφέρουν κι αὐτές.

Ἐνας Οὐγγαρέζος γιατρός, ὁ δρ. Σάντορ Φερένκζι, εἶπε ὅτι ὁ χυμός ὠμῶν φύλλων παντζαριῶν περιέχει στοιχεῖα πού θεωροῦνται θεραπευτικά γιά τόν καρκίνο. Ὁ δρ. Φερένκζι, πού χρησιμοποιοεῖ τόν χυμό αὐτό σέ ἀσθενεῖς μέ λευχαιμία παρετήρησε ὄχι βέβαια



## ΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΠΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΥΝ 100 ΓΡΑΜΜΑΡΙΑ ΒΡΑΣΤΩΝ ΠΑΝΤΖΑΡΙΩΝ

### ΘΕΡΜΙΔΕΣ 32

ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ 1,1 γρ

ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ 7,2 γρ

ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ 0

ΛΙΠΑΡΑ 0,1 γρ

### ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ

A 20 Δ.Μ.

B1 0,03 μλγκρ

B2 0,04 μλγκρ

B3 0,3 μλγκρ

C 6 μλγκρ

### ΒΑΣΙΚΑ ΜΕΤΑΛΛΑ

Ἀσβέστιο 14 μλγκρ

Φώσφορος 23 μλγκρ

Σίδηρος 0,5 μλγκρ

Νάτριο 43 μλγκρ

Μαγνήσιο 25 μλγκρ

Κάλιο 208 μλγκρ

θεραπεία, αλλά ύφεση σε προχωρημένους όγκους.

Στήν αρχή οί ασθενείς του τρώνε 250 γρ. ώμό παντζάρι τήν ήμέρα και άργότερα πίνουν μισό λίτρο χυμό παντζαριού. (Έχει άποδειχθεί από πειράματα ότι και τό βραστό παντζάρι έχει τά ίδια άποτελέσματα).

Σέ μιά διάλεξη του στό Αννόβερο, ό δρ. Φερένκζι είπε ότι 16 χρόνια πρίν, όταν άρχισε νά χρησιμοποιεί τό παντζάρι για θεραπευτικούς σκοπούς, είχε ήδη καταλάβει τά άσχημα άποτελέσματα τών χημικών ουσιών στή θεραπεία του καρκίνου. «Υπάρχει ένα φυσικό θεραπευτικό στοιχείο στό παντζάρι και όχι κάποιο δηλητήριο. Μπορούμε νά τό ονομάσουμε ζωτικό στοιχείο, άπαραίτητο για τήν άνανέωση (άναζωογόνηση) τών άρρωστημένων κυττάρων».

Έξετάζοντας τήν δραση του παντζαριού στά καρκινογόνα κύτταρα ό καρκιнологός έρευνητής του Βερολίνου Seeger είπε: «Βρήκαμε ότι ή όξειδωση (άναπνοή) τών κυττάρων πού έλαττώνεται όταν γίνουν καρκινογόνα, αυξάνεται 400-1000 φορές περισσότερο μέ τή βοήθεια του χυμού τών παντζαριών». Μέ λίγα λόγια τά κύτταρα επανέρχονται στήν όμαλή μή καρκινική κατάσταση.

Ένας άλλος Γερμανός, ειδικός, ό δρ. Schwidt, είπε ότι ή θεραπεία μέ αντικαρκινικά φάρμακα έχει άποδειχθεί



μάταιη και ὅτι ἡ λύση βρίσκεται σέ φυσικές οὐσίες πού ἐπαναφέρουν τό κύτταρο στή φυσική του κατάσταση.

Τά παντζάρια ἔχουν αὐτές τίς οὐσίες.

## Παραπούλες

Οἱ φθηνές καί ἴσως γι' αὐτό περιφρονημένες στήν ἐποχή μας παραπούλες, ὅπως καί οἱ λαχανίδες ἔχουν μεγάλη διουρητική δράση καί δέν θάπρεπε νά λείπουν ἀπό τό τραπέζι τῶν νεφροπαθῶν ἀλλά καί ὄλων τῶν ἀνθρώπων, πού κουράζουν τά νεφρά τους μέ ὅσα τρῶνε καί πίνουν.

Τρώγονται σάν βραστές σαλάτες (πάντα σέ λίγο νερό καί τό νερό πίνεται ἢ χρησιμοποιεῖται σέ ἄλλα φαγητά ἀντί νά τό πετᾶμε στό νεροχύτη) μέ λεμονόλαδο στό πιάτο.

## Πατάτες

Μέ τή φλούδα τους, ἀλλά καλοπλυμένες, οἱ πατάτες εἶναι μιά θαυμάσια καί σχεδόν πλήρης τροφή, μέ πολλά ὠφέλιμα συστατικά. Οἱ Γάλλοι πιστεύουν ὅτι οἱ πατάτες εἶναι ἡ πιό εὐκολοχώνευτη τροφή καί ὅλα τά βιβλία διαιτολογίας πού συγκρίνουν τήν ἀξία τους ἀνάλογα μέ τόν τρόπο πού εἶναι



**ΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ  
ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ  
ΠΟΥ ΠΕΡΙΧΟΥΝ  
100 ΓΡΑΜΜΑΡΙΑ  
ΠΑΤΑΤΕΣ ΨΗΤΕΣ  
ΜΕ ΤΗ ΦΛΟΥΔΑ**

ΘΕΡΜΙΔΕΣ	93
ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ	2,6 γρ
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	21,6 γρ
ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ	0
ΛΙΠΑΡΑ	0,1 γρ

**ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ**

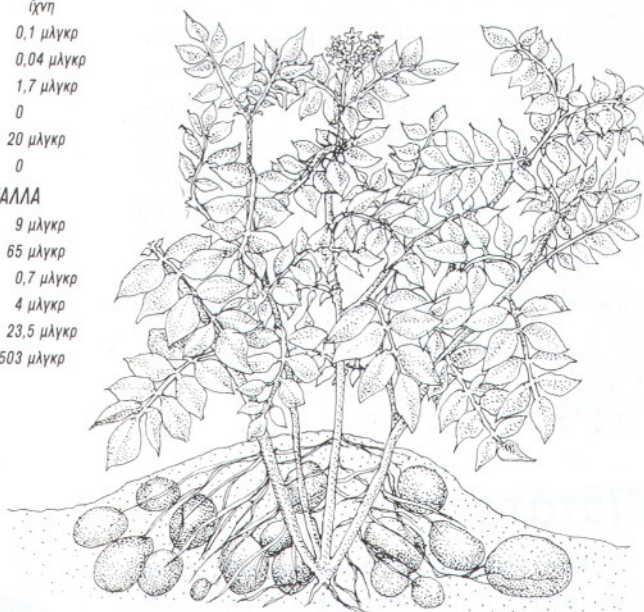
A	ίχνη
B1	0,1 μλγκρ
B2	0,04 μλγκρ
B3	1,7 μλγκρ
Φολικό Όξύ	0
C	20 μλγκρ
D	0

**ΒΑΣΙΚΑ ΜΕΤΑΛΛΑ**

Άσθεσίο	9 μλγκρ
Φώσφορος	65 μλγκρ
Σίδηρος	0,7 μλγκρ
Νάτριο	4 μλγκρ
Μαγνήσιο	23,5 μλγκρ
Κάλιο	503 μλγκρ

μαγειρεμένες, αναφέρουν ότι οι ψητές πατάτες με τη φλούδα τους διατηρούν όλες τις θρεπτικές τους ουσίες, αντίθετα με τις βραστές ή τηγανητές.

Δέν είναι τόσο πλούσια ή φλούδα, βέβαια αλλά είναι πολύ πλούσιο τό εξωτερικό τμήμα τών πατατών που βρίσκεται άμέσως από κάτω της. Κι αυτό τό πετᾶμε όταν τις καθαρίζουμε.



“ Αν τις φᾶμε τηγανητές, ἐπειδὴ προστίθεται στό λογαριασμό καί τό ἄφθοιο τηγανισμένο βαμβακέλαιο, τά λιπαρά τους γίνονται 260 φορές περισ-

σότερα, ἐνῶ οἱ περισσότερες ἄλλες οὐσίες τους τριπλασιάζονται καί τό ἀλάτι πού παίρνομε πολλαπλασιάζεται.

Μιά μέτρια, ψητή μέ τή φλούδα τῆς πατάτα, βάρους 100 γραμμαρίων περιέχει 93 θερμίδες, 2,6 γρ, πρωτεΐνες, 21 γρ. ὑδατάνθρακες, 503 μίλιγκραμ Κάλιο, 65 μίλιγκραμ Φώσφορο, 20 μίλιγκρ. Βιταμίνες 6 καί ἀπό λίγο Μαγνήσιο, Ἀσβέστιο, Σίδηρο, Νάτριο κ.ἄ.

Ἡ ἴδια πατάτα βραστή περιέχει πολύ λιγότερες θρεπτικές οὐσίες γιατί τίς χάνει στό νερό τοῦ μαγειρεύματος πού πετιέται.

Συνδυάζονται μέ ψητά κρεμμύδια καί μέ κάθε σαλάτα. Ἐπίσης γίνονται νοστιμότατες καί ὑγιεινές στό φούρνο, σάν ριγανάτες ἤ στήν κατσαρόλα λεμονάτες, μέ τό ζουμί τους.

Μπορεῖ νά σᾶς ἀρέσουν ριγανάτες, λεμονάτες, ψητές καί τηγανητές, ἀλλά ἂν δέν τίς δοκιμάσετε καί γεμιστές μέ τόν τρόπο πού τίς σερβίρουν σέ μερικά καλά ἐστιατόρια ὑγιεινῶν τροφῶν τοῦ Λονδίνου, σάν σπεσιαλιτέ, ἔχετε χάσει μία ἀπίθανη γεύση. Ἐπειδή ὅμως γίνονται πολύ ἀπλά σᾶς τίς περιγράψω ἐδῶ μέ δυό λόγια, γιά νά μπορεῖτε νά τίς δοκιμάσετε.

Πλύντε καλά μερικές πατάτες χωρίς νά κόψετε τή φλούδα τους κι ἀνάλογα κρεμμύδια. Ἄν εἶναι ἐποχή πού υπάρχουν καί μελιτζάνες προσθέ-

**ΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ  
ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ  
ΠΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΥΝ  
100 ΓΡΑΜΜΑΡΙΑ  
ΒΡΑΣΤΕΣ ΠΑΤΑΤΕΣ  
Ξεφλουδιασμένες**

ΘΕΡΜΙΔΕΣ	65
ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ	1,9 γρ
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	14,5 γρ
ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ	0
ΛΙΠΑΡΑ	0,1 γρ

**ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ**

A	ἴχνη
B1	0,09 μλγκρ
B2	0,03 μλγκρ
B3	1,2 μλγκρ
B6	0,1 μλγκρ
Φολικό Ὄξύ	0
C	16 μλγκρ
D	0

**ΒΑΣΙΚΑ ΜΕΤΑΛΛΑ**

Ἀσβέστιο	6 μλγκρ
Φώσφορος	42 μλγκρ
Σίδηρος	0,5 μλγκρ
Νάτριο	2 μλγκρ
Κάλιο	285 μλγκρ

**ΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ  
ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ  
ΠΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΥΝ  
100 ΓΡΑΜΜΑΡΙΑ  
ΤΗΓΑΝΗΤΩΝ  
ΠΑΤΑΤΩΝ**

ΘΕΡΜΙΔΕΣ	274
ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ	4,3 γρ
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	36 γρ
ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ	0
ΛΙΠΑΡΑ	13,2 γρ
<b>ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ</b>	
A	ίχνη
B1	0,1 μλγκρ
B2	0,08 μλγκρ
B3	3,1 μλγκρ
B6	-
C	21 μλγκρ
D	0
<b>ΒΑΣΙΚΑ ΜΕΤΑΛΛΑ</b>	
Ασβέστιο	15 μλγκρ
Φώσφορος	111 μλγκρ
Σίδηρος	1,3 μλγκρ
Νάτριο	6 μλγκρ
Μαγνήσιο	25 μλγκρ
Κάλιο	853 μλγκρ

στε μιά-δυό. Ψήστε τα στό φούρνο τυλιχτά σέ άλουμινόχαρτο. Μόλις ψηθούν καλά και μαλακώσουν άνοιγεται τις πατάτες άπό πάνω μ' ένα κουτάλι και άδειάζετε τή μισή και περισσότερη ψύχα τους, όπως κάνετε και μέ τις ντομάτες όταν τις έτοιμάζετε για γέμισμα.

Βάλτε τήν ψύχα σ' ένα μπώλ κι έκει ρίξτε και τά ψητά κρεμμύδια (άφου αφαιρέσετε τήν πέτσα). Ψιλοκόψτε και 2-3 σκελίδες σκόρδο και λίγο μαϊντανό, προσθέστε λάδι, λεμόνι και ρίγανη και δουλέψτε τό μίγμα μέ τό πηρούνι και μ' αυτό γεμίστε τις κούφιεσ πατάτες και σερβίρετε.

(Τήν έπόμενη φορά θυμηθείτε να έτοιμάσετε περισσότερες...).

## Πεπόνι

Τό πεπόνι είναι ένα άπό τά πιο θρεπτικά φρούτα και ένα άπό τά λίγα φρούτα που μπορουν να τρώγονται σαν έπιδόρπιο (ένω τά περισσότερα πρέπει να τά τρώμε τουλάχιστον μισή ώρα ΠΡΙΝ άπό τό φαγητό, για να προφθάσουν να κατέβουν άπό τό στομάχι στό δωδεκαδάκτυλο, όπου χωνεύονται και να μη μπλοκαριστούν στό στομάχι άπό τά άλλα φαγητά).

Περιέχει άφθονη Βιταμίνη A, B6 και C, Κάλιο, Φώσφορο, 94% νερό (άλλά τί νερό) και μόνο 5% φυσικά ζάχαρα





(δηλαδή τό μισό άπ' ότι περιέχει ένα άχλάδι ή ένα μήλο). Συνιστάται ύπερκατανάλωση σέ άνθρώπους πού έχουν προβλήματα μέ τά νεφρά τους καί τό ούροποιητικό σύστημα ή άρθριτικά.

Οί σπόροι του πεπονιοϋ τρώγονται καί έχουν σχεδόν τίς ίδιες ιδιότητες μέ τούς κολοκυθόσπορους.

Δέν πρέπει νά τρώγεται παγωμένο.

Φυσικά, υπάρχουν πάρα πολλές ποικιλίες κι ή νοστιμιά καί ή περιεκτικότητα τους εξαρτάται άπό τόν βαθμό τής ώριμότητας, τήν εποχή κι άπό τή σύσταση του έδάφους. Στή Φυτολογία τής Όξφόρδης, αναφέρονται καί ποικιλίες πεπονιών πού γίνονται... σουπά ή πίττες! (Γιά θυμηθείτε τίς παλιές ώραϊες πίττες άπό γλυκοκολοκύθες πού έκανε ή γιαγιά καί θά καταλάβετε...).

## Πιπεριές

Όταν οί πιπεριές μαγειρευτοϋν χάνουν ένα 20% μέχρι 30% άπό τίς βιταμίνες καί τά άνόργανα άλατα πού περιέχουν. Όμές όμως οί πράσινες πιπεριές έχουν περισσότερο άπό διπλάσια βιταμίνη C άπ' όση έχουν τά πορτοκάλια. Στά 100 γραμμάρια πιπεριάς υπάρχουν 128 μλγκρ. βιταμίνης C, ενώ σέ 100 γραμμάρια πορτοκαλιού ή λεμονιοϋ 50 μλγκρ.

Επίσης οί ώμές πράσινες πιπεριές

### ΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΠΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΥΝ 100 ΓΡΑΜΜΑΡΙΑ ΠΕΠΟΝΙΟΥ

ΘΕΡΜΙΔΕΣ	30
ΠΡΟΤΕΙΝΕΣ	0,7 γρ
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	7,5 γρ
ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ	0
ΛΙΠΑΡΑ	0,1 γρ

### ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ

A	3.400 Δ.Μ.
B1	0,04 μλγκρ
B2	0,03 μλγκρ
B3	0,6 μλγκρ
B6	0,86 μλγκρ
Φολικό Όξύ	8,4 μλγκρ
C	33 μλγκρ
D	0
E	0,1 μλγκρ

### ΒΑΣΙΚΑ ΜΕΤΑΛΛΑ

Άσβέστιο	14 μλγκρ
Φώσφορος	16 μλγκρ
Σίδηρος	0,4 μλγκρ
Νάτριο	12 μλγκρ
Μαγνήσιο	16 μλγκρ
Κάλιο	251 μλγκρ



**ΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ  
ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ  
ΠΟΥ ΠΕΡΙΕΧΕΙ  
ΜΙΑ ΠΡΑΣΙΝΗ  
ΠΙΠΕΡΙΑ  
100 ΓΡΑΜΜΑΡΙΩΝ**

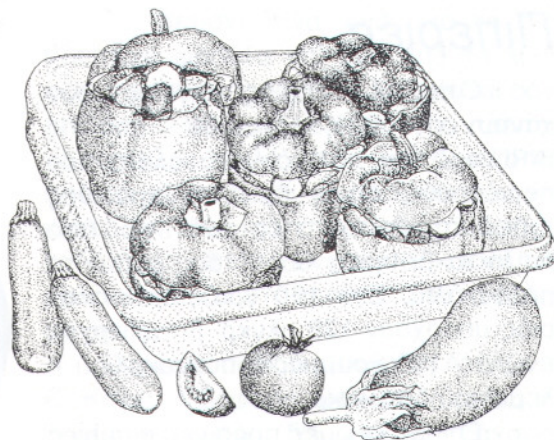
<b>ΘΕΡΜΙΔΕΣ</b>	22
<b>ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ</b>	1,2 γρ
<b>ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ</b>	4,8 γρ
<b>ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ</b>	0
<b>ΛΙΠΑΡΑ</b>	0,2 γρ
<b>ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ</b>	
<b>A</b>	420 Δ.Μ.
<b>B1</b>	0,08 μλγκρ
<b>B2</b>	0,08 μλγκρ
<b>B3</b>	0,5 μλγκρ
<b>B6</b>	0,26 μλγκρ
<b>Φολικό Όξύ</b>	9,8 μ/μλγκρ
<b>C</b>	128 μλγκρ
<b>D</b>	0
<b>E</b>	0,7 μλγκρ
<b>ΒΑΣΙΚΑ ΜΕΤΑΛΛΑ</b>	
<b>Άσβεστιο</b>	9 μλγκρ
<b>Φώσφορος</b>	22 μλγκρ
<b>Σίδηρος</b>	0,7 μλγκρ
<b>Νάτριο</b>	13 μλγκρ
<b>Μαγνήσιο</b>	-
<b>Κάλιο</b>	213 μλγκρ

περιέχουν σημαντική ποσότητα Φολικού οξέος και Καλίου και ικανοποιητική ποσότητα Βιταμίνης C, ενώ δέν τούς λείπει και ο Φώσφορος, τό Άσβέστιο και λίγος Σίδηρος.

Τελικά, τό μόνο φυσικό φαγώσιμο πού περιέχει περισσότερες βιταμίνες A και V από τίς πράσινες πιπεριές είναι οι... κόκκινες πιπεριές.

Μιά ή περισσότερες κόκκινες βάρους 100 γραμμαρίων περιέχουν 204 μλγκρ. βιταμίνης C (έναντι 128 πού υπάρχουν σέ ίδια ποσότητα πράσινων πιπεριών) και 4.450 Διεθνείς μονάδες βιταμίνης A (έναντι 420).

Η νοστιμάδα τής πιπεριάς είναι εξαιρετική. Σ' όποιο φαγητό κι άν τήν προσθέσουμε τό νοστιμίζει. Κόκκινες πιπεριές βάζουν στή σούπα από φασόλια, φακές, ρύζι. Επίσης τίς κάνουν ψητές στό φούρνο, πού γίνονται



θαυμάσιες. Από πιπεριές κόκκινες κάγουν σάλτσα, πού τήν προσθέτουν στά μακαρόνια καί στον τραχανά. Οί πράσινες τρώγονται ώμές, φιλοκομμένες στίς σαλάτες ή τίς προσθέτουμε στά φαγητά.



## Πορτοκάλια

Είναι τό δεύτερο σέ αξία φρούτο (άμέσως μετά τό σταφύλι, πού είναι άναμφισβήτητα τό καλύτερο), αλλά τό καλύτερο άπ' όλα τό χειμώνα, άπό τόν Δεκέμβρη μέχρι τόν Μάη. Περιέχουν άφθονες Βιταμίνες Α, Β καί C, Άσβέστιο, Φώσφορο, Κάλιο, Νάτριο, Μαγνήσιο, Μαγγάνιο, Χαλκό, Ίώδιο, Ψευδάργυρο, Σίδηρο, Βρώμιο καί Χλώριο.

Ή καλύτερη ώρα γιά νά φάει κανείς πορτοκάλια είναι τό πρωί νηστικός. Κι όποιος χρειάζεται μία τόνωση, ή άποτοξίνωση καθώς κι όποιος είναι κρυωμένος, τό καλύτερο πού έχει νά κάνει, τήν έποχή πού υπάρχουν πορτοκάλια είναι

### ΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΠΟΥ ΠΕΡΙΧΕΙ ΕΝΑ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ 100 ΓΡΑΜΜΑΡΙΩΝ

ΘΕΡΜΙΔΕΣ	49
ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ	1 γρ
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	12,2 γρ
ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ	0
ΛΙΠΑΡΑ	0,2 γρ

### ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ

A	200 ΔΜ
B1	0,1 μλγκρ
B2	0,04 μλγκρ
B3	0,4 μλγκρ
B6	0,03 μλγκρ
Φολικό Όξύ	5 μ/μλγκρ
C	50 μλγκρ
D	0
E	0,2 μλγκρ

### ΒΑΣΙΚΑ ΜΕΤΑΛΛΑ

Άσβέστιο	41 μλγκρ
Φώσφορος	20 μλγκρ
Σίδηρος	0,4 μλγκρ
Νάτριο	1 μλγκρ
Μαγνήσιο	11 μλγκρ
Κάλιο	200 μλγκρ

νά στίβει μερικά τό πρωί (ἀκόμη καλύτερα ἂν μπορεῖ νά στίβει 2 ὡς 4 πορτοκάλια, ἕνα γκρέιπ φρούτ καί μισό ὡς ἕνα λεμόνι).

Ἡ συστηματική πορτοκαλοφαγία, ὅπως λένε οἱ γιατροί, συντελεῖ στήν πτώση τῆς ὑπέρτασης, καταπολεμᾷ τήν ἀρτηριοσκλήρωση καί ὠφελεῖ τούς διαβητικούς. Βοηθάει ἐπίσης τούς νευρασθενικούς καί ὄσους ἔχουν ψαμμίαση ἢ πέτρες στά νεφρά.

## Πράσα

Ἀσβέστιο, Φώσφορος, Κάλιο, Σίδηρος, Μαγνήσιο, Μαγγάνιο, Θεῖο, Διοξειδίο τοῦ πυριτίου, Βιταμίνες Β καί C περιέχονται στό πράσο. Εἶναι ἀπολυμαντικό, ἀντισηπτικό, βοηθάει στά ἀρθριτικά, ρευματισμούς, οὐραιμία, παχυσαρκία, καρδιοπάθειες, ἀρτηριοσκλήρωση, καρκίνο κ.λ.π.

Ὡμά, ψιλοκομμένα συνοδεύουν τή λαχανοσαλάτα ἢ τή μαρουλοσαλάτα μαζί μέ ραπανάκια, παντζάρια, μαϊντανό καί λεμονόλαδο.

Ψητά μαζί μέ σπανάκι ἢ καί μόνα τους κάνουν ὠραίες πίτσες. Βραστά γίνονται πολύ νόστιμα καί θρεπτικά μέ ρύζι, καρόττα, ἄνιθο.

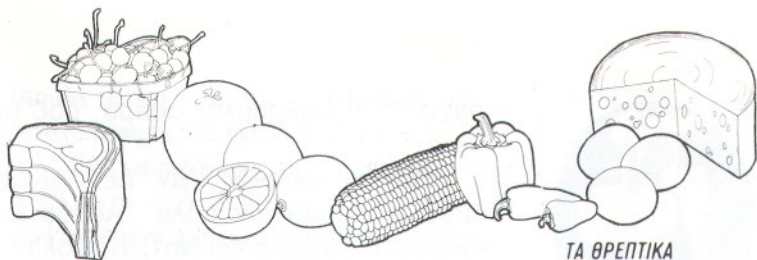
Ὁ Νέρων ἔτρωγε κάθε μέρα σούπα ἀπό πράσα, γιατί οἱ Ρωμαῖοι πίστευαν ὅτι βοηθάει ν' ἀποκτήσει κανεῖς βαθειά, καθαρή φωνή!

### ΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΠΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΥΝ 100 ΓΡΑΜΜΑΡΙΑ ΠΡΑΣΣΩΝ

ΘΕΡΜΙΔΕΣ	25
ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ	1,8 γρ
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	4,6 γρ
ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ	0
ΛΙΠΑΡΑ	ἴχνη
<b>ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ</b>	
A	0,04 Δ.Μ.
B1	0,07 μλγκρ
B2	0
B3	0,4 μλγκρ
C	15 μλγκρ

### ΒΑΣΙΚΑ ΜΕΤΑΛΛΑ

Ἀσβέστιο	60,5 μλγκρ
Φώσφορος	27,5 μλγκρ
Σίδηρος	2 μλγκρ
Νάτριο	6,4 μλγκρ
Μαγνήσιο	12,5 μλγκρ
Κάλιο	278 μλγκρ



## Ραδίκια

Αν μπορούσαμε νά τρώμε μία σαλάτα με ώμα ραδίκια τήν ημέρα θά παίρναμε έτσι ὄση βιταμίνη Α χρειάζεται ὁ ὀργανισμός μας γιά νά λειτουργεῖ καλά τό ἀμυντικό του σύστημα. Τό ἴδιο ὅμως γίνεται καί μέ ἐνάμισιο πιάτο βραστά ραδίκια. Ἐπί πλέον περιέχουν Βιταμίνες C καί E καί Φολικό Ὄξύ, Φώσφορο, Ἀσβέστιο, Νάτριο καί 20% θερμίδες.

Φυσικά ὅλα αὐτά δέν ἰσχύουν γιά τά ραδίκια πού μαγειρεύουν μία φορά τήν ἐβδομάδα στά ἐξοχικά κέντρα καί τά σερβίρουν ὅποια μέρα τά ζητήσεῖ ὁ πελάτης. Γιά νάχουν τίς βιταμίνες τους πρέπει νά εἶναι μαγειρεμένα τό πολύ μία-δυό ὥρες πρὶν τά φάτε καί νά πιείτε καί τό ζουμί τους.

## Ραπανάκια

Οἱ ποικιλίες τους εἶναι ἀτέλειωτες. Ἀνάλογα μέ τόν σπόρο, τήν σύσταση τοῦ χύματος, καί τό εἶδος τοῦ λιπαμάτος γίνονται μικρά ἢ μεγάλα,

### ΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΠΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΥΝ 100 ΓΡΑΜΜΑΡΙΑ ΡΑΠΑΝΑΚΙΑ

ΘΕΡΜΙΔΕΣ	15
ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ	1 γρ
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	2,8 γρ
ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ	0
ΛΙΠΑΡΑ	ἴχνη

### ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ

ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ	
A	ἴχνη
B1	0,04 μλγκρ
B2	0,02 μλγκρ
B3	0,2 μλγκρ
B6	0,1 μλγκρ
Φολικό Ὄξύ	10 μικρομλ
C	25 μλγκρ
D	0
E	0

### ΒΑΣΙΚΑ ΜΕΤΑΛΛΑ

Ἀσβέστιο	43,7 μλγκρ
Φώσφορος	27,1 μλγκρ
Σίδηρος	1,88 μλγκρ
Νάτριο	59 μλγκρ
Μαγνήσιο	11,4 μλγκρ
Κάλιο	240 μλγκρ





στρογγυλά ή μακρουλά, άσπρα, ρόζ ή κόκκινα...

Έτσι κι άλλοιώς, άν δέν εΐναι «τζούφια» περιέχουν πολύ Άσβέστιο και Κάλιο, Φώσφορο και Νάτριο, Φολικό όξύ και άρκετή Βιταμίνη C. Τρώγονται μόνο ώμά.

## Ρεβύθια

Καλλιεργοΰνται πολύ στήν Δυτική Άσία και εΐναι τό κυριώτερο σέ συγκομιδή όσπριο στήν Ίνδία. Έχουν φτάσει βέβαια και σ' όλο τόν υπόλοιπο κόσμο χωρίς όμως νά τούς δίνεται ή προσοχή πού τούς άξιζει.

Πολύ νόστιμα εΐναι τά φρέσκα πράσινα ρεβύθια. Δέν βλάπτουν όσα κι άν φάει κανένας άπ' αυτά. Τά ώριμα εΐναι σκληρά. Πάντως όταν μουσκεΰουν άπό βραδύς βράζουν εύκολα και γίνονται νόστιμα. Μιά θρεπτική συνταγή εΐναι νά τήν σερβίρετε μαζί μέ βρασμένο στόν άτμό άναποφλοΐωτο (άγριο, άγυάλιστο) ρύζι.

Τά ρεβύθια εΐναι πολύ νόστιμα, όσο και θρεπτικά τόν χειμώνα. Τό σπουδαιότερο εΐναι νά διαλέγει κανένας βραστερά και τής τελευταίας έσοδειας. Πρέπει νά τ' αφήνετε νά μουσκεΰουν 12 τουλάχιστον ώρες πριν τά μαγειρέψετε. Άν έχετε τζάκι μπορεΐτε νά προσθήσετε λίγη στάχτη. Τά φουσκωμένα ρεβύ-

θια θά τά τρίψετε σέ μιά πετσέτα γιά ν' άποχωρίσετε τίσ φλοϋδες.

Σέ μερικά νησιά συνηθίζουν νά στέλνουν στό φοϋρνο τό βράδυ μία πήλινη κατσαρόλα μέ ρεβϋθια. 'Ο φοϋρναρης τήν βάζει στό φοϋρνο καί τήν αφήνει ώς τό πρωί. Στό διάστημα αυτό σιγανοβράζουν καί γι' αυτό γίνονται καί πίο νόστιμα. Παλιότερα ήταν τό μοναδικό φαγητό γιά τό γεϋμα τίσ Κυριακές.

Πάντοτε πρέπει νά βάζετε πολλά κρεμμύδια γιατί γίνονται πίο νόστιμα. Τά βάζετε άκέραια καί μόλις τ' άποσύρετε από τή φωτιά τά βγάζετε στό πιάτο καί τά λυώνετε πατώντας τα μέ τό κουτάλι ή τά περνάτε από μίξερ. Τό λάδι τό ρίχνετε στό τέλος ή καλύτερα στό πιάτο άνάμικτο μέ λεμόνι. Προτιμότερο νά τά τρώμε μέ φρυγανιές ή σκέτα. 'Αλλά πάντοτε σέ μικρή ποσότητα.

Τά ρεβϋθια είναι λιγότερο δύσπεπτα από τά φασόλια καί περισσότερο θρεπτικά κι ώφέλιμα.

'Υπάρχει καί ένας άλλος πολύ υγιεινός καί πρωτοπορειικός τρόπος νά τρώγονται τά ρεβϋθια. " Αν θελήσετε νά κάνετε μιά δοκιμή κρατήστε μιά μερίδα (άφου τά μουσκέψετε) χωρίς νά τά μαγειρέψετε καί ρίξτε τα στό μίξερ μαζί μέ λεμόνι καί μέλι.

**ΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ  
ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ  
ΠΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΥΝ  
100 ΓΡΑΜΜΑΡΙΑ  
ΡΕΒΥΘΙΩΝ:**

ΘΕΡΜΙΔΕΣ	360
ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ	20,5 γρ
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	61 γρ
ΛΙΠΑΡΑ	4,8 γρ

**ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ**

A	500	Δ.Μ.
B1	0,31	μγκρ
B2	0,15	μγκρ
Φολικό Όξύ	199	μγκρ
C		ίχνη

**ΒΑΣΙΚΑ ΜΕΤΑΛΛΑ:**

Άσθέσιο	150	μγκρ
Φώσφορος	331	μγκρ
Σίδηρος	6,9	μγκρ
Νάτριο	26	μγκρ
Κάλιο	787	μγκρ

**ΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ  
ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ  
ΠΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΥΝ  
100 ΓΡΑΜΜΑΡΙΑ  
ΡΟΔΑΚΙΝΩΝ**

ΘΕΡΜΙΔΕΣ	38
ΠΡΟΤΕΙΝΕΣ	0,6 γρ
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	9,7 γρ
ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ	0
ΛΙΠΑΡΑ	0,1 γρ

**ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ**

A	1.330 Δ.Μ.
B1	0,02 μλγκρ
B2	0,05 μλγκρ
B3	1 μλγκρ
B6	0,024 μλγκρ
Φολικό Όξύ	2,3 μικρομλ
C	7 μλγκρ
D	0
E	0

**ΒΑΣΙΚΑ ΜΕΤΑΛΛΑ**

Ασθέςτιο	9 μλγκρ
Φώσφορος	19 μλγκρ
Σίδηρος	0,5 μλγκρ
Νάτριο	1 μλγκρ
Μαγνήσιο	10 μλγκρ
Κάλιο	202 μλγκρ

## Ροδάκινα

Όταν κατέκτησαν όλο τον κόσμο οι Ρωμαίοι έφεραν από την Περσία στην Ιταλία, από εκεί στη Γαλλία και άργότερα σ' όλο τον κόσμο τό φρούτο πού έγινε γνωστό πρώτα σαν Περσικό μήλο και μετά σαν ροδάκινο. Υπάρχουν περίπου 400 ποικιλίες ροδάκινων σ' όλο τον κόσμο.

Τά ροδάκινα πού κόβονται άγουρα ποτέ δέν ώριμάζουν και δέν γίνονται νόστιμα.

Τά ξερά ροδάκινα έχουν δυστυχώς άποξηρανθεί συνήθως μέ διοξειδιο του θείου πού καταστρέφει τά θρεπτικά συστατικά τους.

Πάντως τά ροδάκινα, όταν τά βρίσκετε ώριμα και φρέσκα, είναι πολύ καλή τροφή για τους άρθριτικούς και για όσους έχουν προβλήματα μέ τά νεφρά και τό συκώτι τους.

Όταν τό κουκούτσι τους είναι γλυκό καλά θά κάνετε νά τό τρώτε. Υπάρχουν λαοί πού τρώνε πολύ τά ροδάκινα και τά κουκούτσια τους και σ' αυτούς ό καρκίνος είναι άγνωστη άρρώστια.

## Ρόδια

Τά ρόδια φυτρώνουν μόνο στις μεσογειακές χώρες και τή Νότιο Αμερι-



κή. Ὁ χυμός τους δέν εἶναι μόνο δυναμωτικός καί ὠφέλιμος, ἀλλά περιέχει πολλή φυσική ζάχαρη. Γι' αὐτό γίνεται θαυμάσιο ἀναψυκτικό καθώς καί γλυκό σιρόπι, ἐνῶ σέ μερικές χώρες βγάζουν ἀπό τό ρόδι ἕνα εἶδος κρασιοῦ.

## Ρύζι

Ἀπό τήν ἐξαιρετική ἀντοχή τους στίς βαριές ἐργασίες πρέπει νά συμπεράνουμε ὅτι οἱ Κινέζοι, οἱ Γιαπωνέζοι, οἱ Ἰνδονήσιοι καί τά ἑκατομμύρια τῶν ἀνθρώπων πού τρέφονται μέ κύρια τροφή τό ρύζι δέν ὑστεροῦν σέ ὑγεία ἀπό ἐμᾶς τοῦς «πολιτισμένους». Φυσικά οἱ Κινέζοι δέν τρῶνε τό γυαλισμένο μέ παραφίνη καί τάλκ ρύζι πού τρῶμε ἐμεῖς, ἀλλά τό τρῶνε «ἄγριο», ἀγυάλιστο, (κάρυκο), καθαρισμένο μόνο ἀπό τίς πέτρες, τά χῶματα καί τίς ἄλλες ξένες οὐσίες.

Ὅταν ἔχουμε διάρροια τρῶμε ρύζι λαπα, μέ ἄφθοно λεμόνι, γιά νά σταματήσει. Αὐτό ὅμως δέν σημαίνει καί ὅτι προκαλεῖ δυσκοιλιότητα, ὅπως νομίζουν μερικοί.

Ὁ καλύτερος τρόπος νά τρῶμε τό ρύζι εἶναι νά τό βράζουμε σέ σιγανή φωτιά, γιατί γίνεται πιό νόστιμο. Καλύτερα εἶναι νά τό βράζουμε στόν ἀτμό.

Νόστιμες ἐπίσης εἶναι οἱ γεμιστές πιπεριές, τά κολοκυθάκια τά τυλιχτά σέ κληματόφυλλα καί λαχανόφυλλα. Σ' ὅλα

### ΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΠΟΥ ΠΕΡΙΕΧΕΙ ΕΝΑ ΜΕΓΑΛΟ ΡΟΔΙ:

ΘΕΡΜΙΔΕΣ	97	
ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ	0,8	γρ
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	25,3	γρ
ΛΙΠΑΡΑ	0,5	
<b>ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ</b>		
A		ἴχνη
B1	0,05	
B2	0,05	
C	6	μλγκρ
<b>ΒΑΣΙΚΑ ΜΕΤΑΛΛΑ:</b>		
Ἀσβέστιο	5	μλγκρ
Φώσφορος	12	μλγκρ
Σίδηρος	0,5	μλγκρ
Νάτριο	5	μλγκρ
Κάλιο	399	μλγκρ



**ΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ  
ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ  
ΠΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΥΝ  
100 ΓΡΑΜΜΑΡΙΑ  
ΡΥΖΙΟΥ**

ΘΕΡΜΙΔΕΣ	109
ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ	2 γρ
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	24,2 γρ
ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ	0
ΛΙΠΑΡΑ	0,1 γρ
<b>ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ</b>	
A	0
B1	0,02 μλγκρ
B2	0,01 μλγκρ
B3	0,4 μλγκρ
C	0

**ΒΑΣΙΚΑ ΜΕΤΑΛΛΑ**

Ασβέστιο	10 μλγκρ
Φώσφορος	28 μλγκρ
Σίδηρος	0,2 μλγκρ
Νάτριο	374 μλγκρ
Κάλιο	28 μλγκρ

αυτά τὰ παρασκευάσματα καλύτερο εἶναι νὰ χρησιμοποιεῖτε τὸ καφέ ἀγυάλιστο ρύζι. Νὰ τὸ ἀνακατεύετε μὲ τριμμένο κρεμμύδι, ἄνιθο, μαϊντανό, πιπεριά, λάδι καὶ νὰ τὸ βράζετε σὲ σιγανὴ φωτιά.

Νόστιμο εἶναι καὶ τὸ ντοματόρουζο. (Ὅσο πὶό ὠριμες εἶναι οἱ ντομάτες τόσο πὶό νόστιμο εἶναι).

Τὸ ρύζι συνδυάζεται μὲ ὅλα τὰ λαχανικά, μὲ ἄρακά, μὲ κάστανα, μὲ ρεβύθια καὶ μὲ μπλιγούρι. Φυσικά πάει καὶ μὲ ψωμί.



# Σαλάτες

Τούς αξίζει να τις βάλουμε στο αλφαβητάριο γιατί είναι τό Α και τό Ω τής υγιεινής διατροφής. Όταν τρώμε μία ώμη σαλάτα τό μεσημέρι και μία τό βράδυ μαζί μέ ένα βραστό λαχανικό (και δέν έχουμε προβλήματα υγείας) μπορούμε να φάμε και ό,τι άλλο (έστω και γνωστό σαν άνθυγιεινό, αλλά ένα μόνο κάθε φορά, όχι πολλά μαζεμένα) χωρίς να φοβόμαστε τις συνέπειες.

Τό τί σαλάτα θά φτιάξετε κάθε φορά εξαρτάται από τή φαντασία σας βέβαια κι από τά φρέσκα λαχανικά πού υπάρχουν. Για τόν χειμώνα πάντως πού δέν υπάρχουν φυσικές ντομάτες και άγγούρια μία σαλάτα μπορεί να περιέχει μαρούλι, λάχανο, άνιθο, μαϊντανό, σέλινο, όλα χοντροκομμένα και τήν τελευταία στιγμή πού θά τή φάτε, για να διατηρεί όλες τις βιταμίνες.

Και μαζί τους μπορείτε να τρίψετε στον τρίφτη καρότα, παντζάρια, γογγύλια, πού θά συμπληρώσουν τις βιταμίνες της και θά τή στολίσουν. Και τέλος να ρίξετε λάδι, λεμόνι, ρίγανη.

## Σέλινο

Παλιότερα, πού είχα προβλήματα μέ τά νεφρά μου θυμάμαι πού μέ συμβούλευαν ν' αποφεύγω τά... χορταρικά



### ΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΠΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΥΝ 100 ΓΡΑΜΜΑΡΙΑ ΩΜΟΥ ΣΕΛΙΝΟΥ

ΘΕΡΜΙΔΕΣ	17
ΠΡΟΤΕΙΝΕΣ	0,9 γρ
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	3,9 γρ
ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ	0
ΛΙΠΑΡΑ	0,1 γρ

### ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ

A	240 Δ.Μ.
B1	0,03 μλγκρ
B2	0,03 μλγκρ
B3	0,3 μλγκρ
B6	0,06 μλγκρ
Φολικό Όξύ	8,5 μ/μλγκρ
C	9 μλγκρ
D	0
E	0,5 μλγκρ

### ΒΑΣΙΚΑ ΜΕΤΑΛΛΑ

Ασβέστιο	39 μλγκρ
Φώσφορος	29 μλγκρ
Σίδηρος	0,3 μλγκρ
Νάτριο	126 μλγκρ
Κάλιο	341 μλγκρ



πού αρχίζουν από Σ (σέλινο, σπανάκι, σινάπι κ.λ.π.) λές και αυτά έφταιγαν πού ό όργανισμός μου δημιουργούσε πέτρες.

Τώρα πού μέ τή σωστή διατροφή έχω ξεχάσει τί θά πει πόνος και πρόβλημα νεφρών, απολαμβάνω όλα τά λαχανικά, απ' όποιο γράμμα κι αν αρχίζει τό όνομά τους κι έχω πεισθει ότι ειδικά τό σέλινο, βοηθάει σέ προβλήματα νεφρών και του ούροποιητικού συστήματος καθώς και στά άρθρικά.

Και περιέχει τίς Βιταμίνες Α, C, Άσβέστιο, Κοβάλτιο, Χαλκό, Μαγνήσιο, Μαγγάνιο, Φώσφορο, Κάλιο και Νάτριο.

"Όλοι γνωρίζουν ότι τό σέλινο είναι άπαραίτητο στήν φασολάδα και στίς χορτόσουπες, αλλά επίσης συμπληρώνει τίς βιταμίνες κάθε σαλάτας και τελευταία στήν Άμερική, τήν Άγγλία, τήν Γαλλία, τήν Ισπανία παράγουν και άλάτι από άποξηραμένα σέλινα.

**ΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ  
ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ  
ΠΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΥΝ  
100 ΓΡΑΜΜΑΡΙΑ  
ΣΙΚΑΛΗΣ (άλεύρι)**

ΘΕΡΜΙΔΕΣ	358
ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ	9 γρ
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	77,9 γρ
ΛΙΠΑΡΑ	1 γρ

**ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ**

B1	0,15 μλγκρ
B2	0,07 μλγκρ
B6	0,09 μλγκρ
Φολικό Όξύ	0,086 μλγκρ
C	0

**ΒΑΣΙΚΑ ΜΕΤΑΛΛΑ:**

Άσβέστιο	22,5 μλγκρ
Φώσφορος	185 μλγκρ
Σίδηρος	1,03 μλγκρ
Νάτριο	1,25 μλγκρ
Μαγνήσιο	72,5 μλγκρ
Κάλιο	156 μλγκρ

## Σίκαλη

"Έχει παρατηρηθει ότι εκεινοι που τρωνε ψωμι απο σικαλη σχεδον παντα κανουν ξανθα παιδια με μπλε ματια, γραφει ο Άμερικανός δρ. Ντόναλντ Λώου.

Η σικαλη περιεχει Άσβέστιο, Φώσφορο και Σίδηρο. Δινει δύναμη και

τονώνει. Κάνει θαυμάσιο ψωμί, πού ωφελεί ιδιαίτερα τούς διαβητικούς.

## Σινάπι

Χορταρικό, πού τρώγεται ώμό στις σαλάτες, έχει άντισηπτικές ιδιότητες καί στην Άγγλία τό χρησιμοποιούν γιά νοστιμιά καί σέ σάντουιτς. Πιστεύεται ότι βοηθάει τούς νευρασθενικούς καί ότι ρυθμίζει τίς άνωμαλίες τών άδενικών έκκρίσεων.

Άπό τούς σπόρους του φυτού βγαίνει ή γνωστή μας μουστάρδα (πού δέν πρέπει ποτέ νά χρησιμοποιεΐται μαζί μέ αλκοόλ ή μέ ξύδι, άλλοιώς τό στομάχισας θά έχει όπωσδήποτε προβλήματα). "Α, ναι καί κάτι άκόμα, αν σάς άρέσει όπωσδήποτε ή μουστάρδα, προτιμότερη είναι ή άσπρη. Δέν είναι βαμμένη μέ χρώματα.

## Σκόρδο

Ποιό είναι τό πιό φυσικό «άντί» πού ύπάρχει στον κόσμο; Άντισηπτικό, αντιβιοτικό, άντιτοξικό, άντιμικροβιακό, βακτηριοκτόνο (σκοτώνει τον βάκιλο του Κώχ - φυματίωση) καί άντικαρκινικό είναι μόνο τό σκόρδο. Είναι τόσο πολλές μάλιστα οι θαυματοργές του έπιπτώσεις στην ύγεια τών φανατικών φίλων

### ΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΠΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΥΝ 100 ΓΡΑΜΜΑΡΙΑ ΣΙΝΑΠΙΟΥ:

ΘΕΡΜΙΔΕΣ	31
ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ	3 γρ
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	5,6 γρ
ΛΙΠΑΡΑ	0,5 γρ

### ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ

A	7.000 Δ.Μ.
B1	0,11 μίλι
B2	0,22 μίλι
C	97 μίλι

### ΒΑΣΙΚΑ ΜΕΤΑΛΛΑ:

Άσβέστιο	183 μίλι
Φώσφορος	50 μίλι
Σίδηρος	3 μίλι
Νάτριο	32 μίλι
Μαγνήσιο	27 μίλι
Κάλιο	377 μίλι



του, ὥστε νά ἔχουν γραφεῖ ὀλόκληρα βιβλία εἰδικά καί μόνο γιά τό σκόρδο! (Τά περισσότερα τά ἔχω καί ὁμολογῶ πῶς ἐντυπωσιάστηκα. Ὡστόσο πῆρα ἀπ' αὐτά μόνο τίς πιό οὐσιαστικές καί σίγουρες ιδιότητες πού τοῦ καταμαρτυροῦν).

Διαλύει τίς πέτρες, τονώνει τήν λειτουργία τῶν λεμφαδένων, ρυθμίζει τήν πίεση τοῦ αἵματος, δρᾷ ἐναντίον τῆς βρογχοκλήλης, τῶν αἱμορροΐδων, τῆς ἡμικρανίας καί ἐλαττώνει τοὺς πόνους τῆς περιόδου. Τό σκόρδο εἶναι ἀποτελεσματικό ὅταν τρώγεται ὠμό (δύσκολο βέβαια, ἀλλά ἔτσι εἶναι τά δραστικά φάρμακα!..)

Οἱ στομαχικοί πρέπει νά ἀποφεύγουν τό πολύ δυνατό ἢ σέ μεγάλη ποσότητα σκόρδο. Μέ μιά φέτα σκόρδου τήν ἡμέρα, πάντως, ἐξαφανίζονται πληγές, δαγκώματα καί σκοτώνεται ὁ σταφυλόκοκκος.

Ἐπίσης σέ βιβλίο ἰατρικό μέ θέμα τό σκόρδο (τό ἀναφέρω στή βιβλιογραφία, στίς τελευταῖες σελίδες τοῦ βιβλίου), ὑποστηρίζεται ὅτι τό σκόρδο θεραπεύει καί ὀρισμένες ἐπίμονες περιπτώσεις καρκίνου. Εἶναι καλό γιά τίς ἀσθένειες αὐτιῶν, μύτης καί λαιμοῦ. Βοηθάει τοὺς ἐνδοκρινεῖς ἀδένες νά λειτουργοῦν ὁμαλά. Ἰδιαίτερα βοηθάει τό λεμφικό σύστημα. Τονώνει τό συκώτι, βοηθάει τίς ἀρτηρίες καί τίς φλέβες νά παραμένουν ὑγιεῖς.

Τί περιέχει λοιπόν και είναι τόσο θαυματουργό; Οί αριθμοί στην πλαϊνή στήλη είναι πολύ κατατοπιστικοί.

Νά όμως και μερικές επώνυμες επιστημονικές γνώμες για τό σκόρδο:

Ο δρ Ρίτσαρντ Πασγουώτερ στό βιβλίο του «Υπερδιατροφή για ύγιή καρδιά» δηλώνει ότι είναι άριστη πηγή σελήνιου. (Βιολογικά τό σελήνιο δρᾶ σάν αντιοξειδωτικό, προστατεύει τόν ὄργανισμό ἀπό θρόμβωση και ἰσορροπεῖ τήν πίεση τοῦ αἵματος).

Ο καθηγητής Χάνς Ρώυτερ τοῦ Πανεπιστημίου τῆς Κολωνίας, μιλώντας ἐκ μέρους τῶν ἐρευνητῶν τῆς Δυτ. Γερμανίας σέ ἰατρικό συνέδριο, εἶπε ὅτι ὅπως ἐξακρίβωσαν «τό σκόρδο κατεβάζει τήν χοληστερίνη, ἐλαττώνει τούς κινδύνους καρδιοπάθειας και σκοτώνει τά βακτηρίδια πού προκαλοῦν διφθερίτιδα και φυματίωση».

Πολύ παλιότερα ἄλλωστε ὁ δρ Ἄλμπερτ Σβάιτजर χρησιμοποιοῦσε τό σκόρδο για νά καταπολεμᾶ τήν χολέρα και τόν τύφο στήν ἀφρικανική κλινική του.

Σήμερα ὁ διάσημος βοτανολόγος Yoshio Kato τῶν «Ἐργαστηρίων Σκόρδου Ὀγιάμα» στήν Ἀμαγκασάκι τῆς Ἰαπωνίας πιστεύει ὅτι «τό σκόρδο κάνει καλό σ' ὅλες τίς παθήσεις, ἀπό ἄσθμα μέχρι καρκίνο».

**ΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ  
ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ  
ΠΟΥ ΠΕΡΙΕΧΕΙ  
ΜΙΑ ΣΚΕΛΙΔΑ  
ΣΚΟΡΔΟΥ**

ΘΕΡΜΙΔΕΣ	4	
ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ	0,2	γραμ
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	0,9	γρ
ΛΙΠΑΡΑ		ἴχνη
<b>ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ</b>		
A		ἴχνη
B1	0,01	Δ.Μ.
B2		ἴχνη
C		ἴχνη
<b>ΒΑΣΙΚΑ ΜΕΤΑΛΛΑ:</b>		
Ἀσβέστιο	1	μλγκρ
Φώσφορος	6	μλγκρ
Σίδηρος		ἴχνη
Νάτριο	1	μλγκρ
Μαγνήσιο	1,08	μλγκρ
Κάλιο	16	μλγκρ



## Σόγια

Είναι η μεγαλύτερη και καλύτερη πηγή πρωτεΐνης σέ μιά διαίτα χωρίς κρέας. Τά αμινοξέα και οι βιταμίνες πού περιέχει είναι αυτά πού χρειάζεται ο οργανισμός μας.

Τό άλεύρι σόγιας καθώς και τό λάδι, τό γάλα και τό τυρί από σόγια χρησιμοποιούνται πολύ στήν κουζίνα. Τό άλεύρι της έχει κίτρινο χρώμα, και έκτός από Πρωτεΐνη περιέχει όλες τίς Βιταμίνες Β, Άσβέστιο, Φώσφορο, Κάλιο, Μαγνήσιο και Σίδηρο. Ή σόγια περιέχει μεγάλες ποσότητες Λινολεϊκού όξέος - ένα άκόρεστο λιπαρό όξύ πού είναι άπαραίτητο γιά τόν όργανισμό. Τό σογέλαιο δέν όξυδώνεται ούτε χαλάει ή γεύση του, έπειδή περιέχει λεκιθίνη και βιταμίνη Ε.

Τό γάλα σόγιας συνιστάται σέ κείνους πού είναι άλλεργικοί στό γάλα τής άγελάδας. Περιέχει λίγο λίπος, Ύδατάνθρακες, Άσβέστιο, Φώσφορο και Ριβοφλαβίνη. Είναι πλούσιο όμως σέ Σίδηρο, Θειαμίνη και Νιασίνη.

Ή σόγια αντικαθιστά τό κρέας γι' αυτούς πού ύποφέρουν από συκώτι ή καρδιά. Άρκεί βέβαια νά μάθει κανείς τίς άπειρες συνταγές πού έχουν έφευρεθεϊ γιά νά μπορεί νά τήν φάει. Γιατί σάν φασόλι δέν μπορείς νά φάς περισσότερες από 5-6 κουταλιές.

Και λέμε ότι άξιζει τόν κόπο νά

### ΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΠΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΥΝ 100 ΓΡΑΜΜΑΡΙΑ ΣΟΓΙΑΣ

ΘΕΡΜΙΔΕΣ	118
ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ	9,8 γρ
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	10,1 γρ
ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ	0
ΛΙΠΑΡΑ	5,1 γρ

### ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ

A	660 Δ.Μ.
B1	0,31 μλγκρ
B2	0,13 μλγκρ
B3	1,2 μλγκρ
C	17 μλγκρ

### ΒΑΣΙΚΑ ΜΕΤΑΛΛΑ

Άσβέστιο	60 μλγκρ
Φώσφορος	191 μλγκρ
Σίδηρος	2,5 μλγκρ



μάθουμε νά τήν τρῶμε μέ τίς διάφορες μορφές της γιατί ἡ σύγκριση ἀνάμεσα στό ἀρνίσιο κρέας, ἄς ποῦμε καί στή σόγια εἶναι φοβερά ὑπέρ τῆς σόγιας.

Σύγκριση τῶν συστατικῶν πού περιέχουν 100 γραμμάρια κρέας καί 100 γραμμάρια σόγιας:

Κυριότερα θρεπτικά συστατικά σέ γραμμάρια						Βιταμίνες σέ χιλιοστόγραμμα			
Εἶδος τροφῆς	νερό	πρωτεΐνες	λίπος	ύδατάνθρακες	θερμίδες	A	B1	Νικοτινικό ὄξύ	B2
Κρέας ἀρνίσιο	63	18	17,5	-	235	20	0,21	5,9	0,26
Σόγια	7,5	34,9	18,1	35	331	60	1,14	2,1	0,31

Σημειώστε ὅτι ἡ ποιότητα τοῦ φυτικού λευκώματος εἶναι ἀνώτερης ποιότητας τοῦ ζωικοῦ θάσει τῶν τελευταίων συμπερασμάτων τοῦ Παγκοσμίου Ὄργανισμοῦ Ὑγείας καί τῆς Παιδιατρικῆς Ἀκαδημίας Ἀμερικῆς.

Συνταγή γιά κεφτέδες ἀπό σόγια:

Στήν Ἑλλάδα μπορεῖτε νά βρῖσκετε σόγια ἀλεσμένη, στά καταστήματα εἰδῶν ὑγείας πού ξεφυτρώνουν τό ἕνα μετά τό ἄλλο ἢ σέ κάποιο ἀπό τά μεγάλα σούπερ-μάρκετ.

Παρ' ὅλο πού εἶναι ἀλεσμένη ὅμως πρέπει νά τήν μεταχειριστοῦμε σάν φασόλι. Δηλαδή νά τήν μουςκέψετε ἀπό βραδύς σέ νερό. Τό πρωί τήν δουλεύουμε λίγο στό μίξερ καί μετά ἀρχίζουμε νά προσθέτουμε στή ζύμη τά μυρωδικά



πού θά τήν κάνουν νά θυμίζει τήν γεύση τοῦ κεφτέ. Δηλαδή:

Λίγο μαϊντανό, λίγο σέλινο, 2-3 μέτρια καρότα ξυστά, ντομάτα περαστή στόν τρίφτη, λίγο ξερό ἢ φρέσκο δυόσμο, λίγη ρίγανη, ἄν μᾶς ἀρέσει καί λίγη πιπεριά καφτερή, ἓνα φλυτζάνι τοῦ καφέ ἀλεύρι καί ἄλλο τόσο λάδι γιά νά δέσει τό μίγμα.

Τά ζυμώνουμε καλά, πλάθουμε κεφτέδες, τούς τοποθετοῦμε σέ ταψί πού ἀλείψαμε μέ λάδι καί τούς ψήνουμε στό φούρνο γιά 40-50 λεπτά μέ 150 βαθμούς.

Δοκιμάζουμε ἄν ταιριάζει τό ψήσιμο στό γούστα μας καί τήν ὥρα πού τούς βγάζουμε τούς περιχύνουμε μέ λάδι καί λεμόνι καί τούς σερβίρουμε ζεστούς.

Δέν ἰσχυρίζομαι ὅτι εἶναι πιό νόστιμοι ἀπό τούς κεφτέδες ἀπό κρέας, ἀλλά ἔχουν τήν ἴδια θρεπτική ἀξία. Καί, φυσικά, ἐξαρτᾶται καί ἀπό τό ταλέντο καθενός στό μαγείρεμα.

“ Ἄλλες ἀπλές συνταγές πού συνιστᾶ ὁ φίλος μου Βασίλης Περσείδης, ἄν θελήσετε νά τρῶτε συχνότερα τή σόγια, τώρα πού μάθατε τί δυνατή τροφή εἶναι:

α) Σάν κρέμα. Ἀπό βραδύς μουσκεύουμε ἓνα φλυτζάνι σογιάλευρο σέ τρία φλυτζάνια νερό, ἢ σέ γάλα φιάλης. Τό ἀνακατεύουμε καλά, νά λυώσουν οἱ βόλοι. Τό βράζουμε σέ σιγανή φωτιά,

ἀνακατεύοντας συνεχῶς νά μὴν κολλή-  
σει. Σέ 10-15 λεπτά εἶναι ἕτοιμο. Σβύ-  
νουμε τή φωτιά, σκεπάζουμε τή χύτρα  
καί τήν κουκουλώνουμε μέ χοντρό ὕφα-  
σμα, νά παραμείνει ζεστή. (Οἱ κόκκοι τοῦ  
ἀμύλου ἔτσι διασπῶνται καλύτερα). Ἴ-  
Αλάτι ὄχι. Ἴ Η κρέμα αὐτή εἶναι νόστιμη καί  
θεραπευτική. Ἴ Ἄν στό πιάτο βάλουμε καί  
μέλι γίνεται ἀκόμα καλύτερη.

β) Γιά θεραπευτικό ἐμπλουτισμό. Στά  
ὄσπρια πού βράζουμε, στίς χορτόσου-  
πες, στά γεμιστά, στά τουρλού, προσθέ-  
τουμε καί μιά ποσότητα σογιάλευρο. Τό  
φαγητό γίνεται νοστιμότερο καί θρε-  
πτικότερο.

Οἱ ὠμοφάγοι μποροῦν νά βάζουν  
καλά μουσκεμένο σογιάλευρο στίς χορ-  
τοσαλάτες τους.

γ) Ἴ Εμπλουτισμός τοῦ ψωμιοῦ. Στό  
σιτάλευρο πού ζυμώνουμε γιά ψωμί,  
βάζουμε ἓνα 20-25% σογιάλευρο. Τό  
ψωμί αὐτό γίνεται νόστιμο σάν κέικ καί  
θεραπευτικότερο.

## Σουσάμι

Τό σουσάμι εἶναι ἰδιαίτερα θεραπευ-  
κό κι ὠφέλιμο γιατί περιέχει λιπαρές  
οὐσίες σέ μεγάλη ἀναλογία (30-40%).  
Τίς ἐξάγουν ἐξασκώντας ἰσχυρή πίεση  
πάνω στοὺς σπόρους. Τό σουσαμέλαιο  
πού βγαίνει μέ τήν ψυχρή αὐτή μέθοδο  
εἶναι ἐξαιρετικά θεραπευτικό κι ὠφέλιμο. Τό



**ΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ  
ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ  
ΠΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΥΝ  
42 ΓΡΑΜΜΑΡΙΑ  
ΣΟΥΣΑΜΙΟΥ**

ΘΕΡΜΙΔΕΣ	140	
ΠΡΟΤΕΪΝΕΣ	6	γρ
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	24	γρ
ΛΙΠΑΡΑ	2	γρ
<b>ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ</b>		
A		ίχνη
B1	0,2	μλγκρ
B2	0,068	μλγκρ
C		ίχνη
<b>ΒΑΣΙΚΑ ΜΕΤΑΛΛΑ:</b>		
Ασθέστιο	27	μλγκρ
Φώσφορος	73	μλγκρ
Σίδηρος	0,8	μλγκρ
Νάτριο	182	μλγκρ
Μαγνήσιο	23	μλγκρ
Κάλιο	145	μλγκρ



ταχίνι τό παρασκευάζουν από φρυγμένα στο φούρνο σπόρια σουσαμιού.

Φυσικά πιό ωφέλιμοι είναι οι σπόροι του σουσαμιού, μέ τούς όποιους μποροϋμε νά φτιάξουμε τό έξηξ υγιεινό γλυκό γιά τά παιδιά (μιά καί τά συνηθισμένα παστέλια του εμπορίου, πού θά ήταν μια καλή λύση γίνονται μέ ζάχαρη κι όταν έχουν καί μέλι είναι βρασμένο):

Αφήνουμε νά μουσκέψει επί 24 ώρες μία ποσότητα σουσαμιού σέ νερό. Αυτό τό περνάμε από τό μίξερ καί προσθέτουμε μέλι. Θά άρέσει, όπωσδήποτε, στά παιδιά.

## Σπανάκι

Υπήρχε παλιά μιά πρόληψη, πού είχα πέσει θύμα της κι εγώ. "Ελεγε πώς όλα τά χορταρικά πού αρχίζουν από «Σ» είναι βλαβερά καί πρέπει νά τ' άποφεύγουμε. "Ετσι είχαν γραφτεί στόν μαυροπίνακα τό Σέλινο, τό Σινάπι, τό Σπανάκι, τά Σπαράγγια, τά Σέσκουλα.

Σήμερα όμως, πού ή διαιτολογία έχει αναθεωρήσει όσες προλήψεις ήταν άντιεπιστημονικές, ένα από τά πρώτα πού σάρωσε ήταν κι αυτό. Καί όχι μόνο άνακηρύχτηκε σέ παραμύθι ή άνόητη αυτή πρόληψη, αλλά βρέθηκε ποιές τροφές (οί κατεργασμένες βέβαια, οί βαμμένες, οί άρωματισμένες, οί κακοποιημένες) είναι πραγματικά άνθυγιει-

νές και αυτές μᾶς συνιστοῦν νά προ-  
σέχουμε.

Σήμερα ἕνα ἀπό τὰ πιά ὠφέλιμα  
χορταρικά και γιά τούς ὑγιείς και γιά  
τούς ἄρρωστους πού συνιστᾶται ἰδιαί-  
τερα σ' αὐτούς πού ὑποφέρουν ἀπό  
δερματίτιδες, λυμφώματα, φυματίωση,  
ἀναιμία, καρκίνο, ρευματισμούς, καρ-  
διά, ἄρθριτικά. εἶναι τό σπανάκι. Εἶναι  
πλούσιο σέ Χλωροφύλλη, Θεῖο, Ψευ-  
δάργυρο, Ἰώδιο, Κάλιο, Σίδηρο, Χλώριο,  
Μαγνήσιο, Μαγγάνιο και Φώσφορο. Γι'  
αὐτό και συνιστᾶται ἐπίσης γιά τή χολή,  
ἄρθριτικά, πέτρες οὐρικοῦ ὀξέος στά  
νεφρά και νευρώσεις.

Τό σπανάκι ἔχει ἀνακουφιστικές  
ιδιότητες. Τό ἀσβέστιο και ὁ σίδηρος  
πού περιέχει δέν μποροῦν νά χρησι-  
μοποιηθοῦν ἂν ἀνακατευθοῦν μέ ἄλλα  
χημικά, διότι παραμένουν ἀδιάλυτα και  
ἀχώνευτα. Αὐτά τὰ χημικά εἶναι τό  
ὀξαλικό ὀξύ και τό φυτικό ὀξύ πού ἴσως  
περιέχονται σέ κάποιο τρόφιμο πού θά  
φᾶμε τήν ἴδια ὥρα μέ τό σπανάκι.  
Μποροῦν ἀκόμη αὐτά τὰ ὀξέα ἂν δέν  
δεσμευθοῦν νά κάνουν ζημιά και στό  
ἀποθηκευμένο στό σῶμα μας ἀσβέστιο  
και σίδηρο.

Πρέπει ἐπίσης νά μάθουμε ὅτι τό  
ὀξαλικό ὀξύ πού περιέχει τό σπανάκι  
ἐμποδίζει τήν ἀπορρόφηση τοῦ ἀσβε-  
στίου ἀπό τόν ὀργανισμό μας. Γι' αὐτό,  
τελικά, ὑπάρχουν κάποιες κατηγορίες

**ΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ  
ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ  
ΠΟΥ ΠΕΡΙΧΟΥΝ  
100 ΓΡΑΜΜΑΡΙΑ  
ΒΡΑΣΜΕΝΟΥ  
ΣΠΑΝΑΚΙΟΥ**

ΘΕΡΜΙΔΕΣ	23
ΠΡΟΤΕΪΝΕΣ	3 γρ
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	3,6 γρ
ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ	0
ΛΙΠΑΡΑ	0,3 γρ

**ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ**

A	8.100 Δ.Μ.
B1	0,07 μλγκρ
B2	0,14 μλγκρ
B3	0,5 μλγκρ
C	28 μλγκρ

**ΒΑΣΙΚΑ ΜΕΤΑΛΛΑ**

Ασβέστιο	93 μλγκρ
Φώσφορος	38 μλγκρ
Σίδηρος	2,2 μλγκρ
Νάτριο	50 μλγκρ
Κάλιο	324 μλγκρ



άνθρώπων πού δέν πρέπει νά τρῶνε σπανάκι.

Ἴσως αὐτές οἱ κατηγορίες ἀνθρώπων δέν εἶναι ἐκεῖνες πού νομίζατε ἀλλά μόνο:

- Οἱ ἡλικιωμένοι
- Οἱ ἐγκυες καί
- Ὅσοι ὑποφέρουν ἀπό ἔλλειψη ἀσβεστίου (ἐπειδὴ τὸ ὀξαλικό ὄξύ πού περιέχει τὸ σπανάκι ἐμποδίζει, ὅπως εἶπαμε, τὴν ἀπορρόφηση ἀσβεστίου ἀπὸ τὸν ὄργανισμό μας).

Τὸ ὠμό σπανάκι στή σαλάτα ἔχει περίπου τὴν ἴδια θρεπτικὴ ἀξία καί βιταμίνη Α μέ τὸ βραστό, ἀλλά ἔχει περισσότερο σίδηρο (3,1 μιλιγκράμ), Κάλιο (470 μιλιγκράμ), βιταμίνη C (51 μιλιγκράμ) καί βιταμίνες Β.

Τὸ σπανάκι χρησιμοποιεῖται ὠμό (λίγα φύλλα στή σαλάτα ἀρκοῦν), μαζί μέ μαρούλι καί λάχανο, ἐπίσης σάν βραστή σαλάτα μέ λεμονόλαδο στό πιάτο καθώς καί μαγειρευτό στόν ἀτμό, μέ ἄνιθο, κρεμμύδι καί μέ λεμονόλαδο στό πιάτο, ἢ στό τέλος τοῦ βρασίματος. Γίνεται πίττα μέ τυρί καί ἄνιθο καί κρεμμύδια (τά φύλλα μέ πλήρες ἀλεύρι). Γίνεται ἐπίσης ὠραῖο σπανακόρυζο ἢ καί μέ μακαρόνι κοφτό.

## Σπαράγγια

Πολύ πλούσια σέ Μαγνήσιο, Σίδηρο, Φώσφορο καί Βιταμίνες Α καί Β. Έχουν βρεθεῖ ἀποτελεσματικότερα σέ νευρασθένειες καί κόπωση τοῦ μυαλοῦ. Ὁ χυμός τῶν ὠμῶν σπαραγγιῶν εἶναι εὐεργετικός. Βελτιώνει τήν ποιότητα τοῦ αἵματος. Ἐξαφανίζει τήν δυσκοιλιότητα καί βοηθάει σέ ἀναιμικές καταστάσεις καί καρδιοπάθειες.

Ὅταν τρῶμε σπαράγγια καθαρίζουν τά νεφρά, συκώτι, δέρμα, στομάχι. (Ἰδιαίτερα ἀνακουφίζονται τά ἄτομα πού πάσχουν ἀπό ρευματισμούς, ἀρθρικά, διαβήτη).

Βοηθοῦν τίς πέτρες σέ νεφρά καί σπλήνα νά πέσουν. Τό μόνο πρόβλημα εἶναι ὅτι στήν Ἑλλάδα δέν εἶναι εἶδος πού τό βρίσκεις παντοῦ καί θεωρεῖται τό πιο ἀκριβό λαχανικό, χωρίς νά εἶναι καί τό καλύτερο...

## Σπόροι

Μερικοί σπόροι ἔχουν φοβερὰ ὑγιεινή δύναμη γιά τόν ἄνθρωπο. Περιέχουν ὅλες τίς Βιταμίνες Β, ἐπίσης Α, D καί Ε, Πρωτεΐνες, Φώσφορο καί Ἀσβέστιο. Ἰδιαίτερα οἱ κολοκυθόσποροι, τό σουσάμι καί οἱ ἡλιόσποροι εἶναι πλούσιοι σέ πρωτεΐνη, βιταμίνες Α, Β, D, Ε, Φώσφορο, Ἀσβέστιο, Σίδηρο, Ἰώδιο,



### ΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΠΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΥΝ 100 ΓΡΑΜΜΑΡΙΑ ΣΠΑΡΑΓΓΙΩΝ

ΘΕΡΜΙΔΕΣ	20
ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ	2,2 γρ
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	3,6 γρ
ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ	0
ΛΙΠΑΡΑ	0,2 γρ

### ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ

Α	900 Δ.Μ.
Β1	0,16 μλγκρ
Β2	0,16 μλγκρ
Β3	1,4 μλγκρ
С	26 μλγκρ
Д	0

### ΒΑΣΙΚΑ ΜΕΤΑΛΛΑ

Ἀσβέστιο	21 μλγκρ
Φώσφορος	50 μλγκρ
Σίδηρος	0,6 μλγκρ
Νάτριο	1 μλγκρ
Κάλιο	183 μλγκρ



Χλώριο, Κάλιο, Μαγνήσιο, Ψευδάργυρο  
καί άκόρεστα λιπαρά όξέα. Τό σουσάμι  
ειδικά περιέχει πάρα πολύ άσβέστιο καί  
οί ήλιόσποροι 50% Πρωτεΐνη.

Οί σπόροι αύτοί τρώγονται ώμοί,  
ξεραμένοι, φυτρωμένοι ή μαγειρευτοί  
καί ό χειρότερος τρόπος νά τούς τρώμε  
είναι καβουρδισμένους καί άλατισμέ-  
νους.

Οί κολοκυθόσποροι, τό σουσάμι καί  
οί ήλιόσποροι τρώγονται σάν πρόχειρες  
τροφές (γιά νά περνά ή ώρα) ένώ τό  
κίμινο, γλυκάνισος κ.λ.π. χρησιμοποι-  
οῦνται σάν καρυκεύματα.

Πάντως οί σπόροι γενικά δίνουν  
θρεπτικότερες σοῦπες, σαλάτες καί  
άρωματίζουν τά ψητά.

Φυλάξτε τούς σπόρους σέ δροσε-  
ρό, ξερό μέρος σέ κλειστό δοχείο  
(προτιμῆστε γυάλινο).

Οί ξεφλουδισμένοι σπόροι πρέπει  
νά χρησιμοποιοῦνται άμέσως διότι  
όξυδώνεται τό λάδι πού περιέχουν καί  
ταγγίζουν.





“Ενας από τούς πιό υγιεινούς τρόπους γιά νά μᾶς δίνουν οί σπόροι ὄλη τους τή δύναμη εἶναι νά τούς τρώμε μόλις ἔχουν βγάλει φύτρο. Αὐτή εἶναι ἡ τελευταία μόδα στήν Εὐρώπη καί τήν Ἀμερική καί ἔχουν κυκλοφορήσει πλῆθος ἀπό συσκευές γιά νά διευκολύνουν τό φύτρωμα. Ἐνας ἀπό τούς ἀπλούστερους τρόπους πάντως εἶναι νά ἀφήσουμε τούς σπόρους 12 ὥρες νά μουσκεύουν σέ μπῶλ μέ νερό κι ὕστερα νά τούς τυλίξουμε μέ μιά βαμβακερή πετσέτα κουζίνας καί νά τούς καταβρέχουμε 2-3 φορές τήν ἡμέρα γιά 3 ὡς 4 μέρες. Μόλις ἔχουν πετάξει φύτρο τούς τρώμε καί μᾶς χαρίζουν ἔτσι ζωντανές ὄλες τίς βιταμίνες τους.

**ΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ  
ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ  
ΠΟΥ ΠΕΡΙΧΟΥΝ  
100 ΓΡΑΜΜΑΡΙΑ  
ΣΤΑΡΙΟΥ**

<b>ΘΕΡΜΙΔΕΣ</b>	<b>104</b>
ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ	7,6 γρ
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	13,3 γρ
ΛΙΠΑΡΑ	3,1 γρ
<b>ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ</b>	
A	0
B1	0,6 μλγκρ
B2	0,2 μλγκρ
B3	1,2 μλγκρ
E	4,5 μλγκρ

**ΒΑΣΙΚΑ ΜΕΤΑΛΛΑ**

Ασβέστιο	21 μλγκρ
Φώσφορος	319 μλγκρ
Σίδηρος	2,7 μλγκρ
Νάτριο	0,9 μλγκρ
Μαγνήσιο	96 μλγκρ
Κάλιο	236 μλγκρ

**100 ΓΡΑΜΜΑΡΙΑ  
ΠΙΤΟΥΡΑ**

<b>ΘΕΡΜΙΔΕΣ</b>	<b>61</b>
ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ	4,5 γρ
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	17,6 γρ
ΛΙΠΑΡΑ	1,3 γρ
<b>ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ</b>	
A	0
B1	0,6 μλγκρ
B2	0,2 μλγκρ
B3	6 μλγκρ
E	0,1 μλγκρ

**ΒΑΣΙΚΑ ΜΕΤΑΛΛΑ**

Ασβέστιο	34 μλγκρ
Φώσφορος	364 μλγκρ
Σίδηρος	4,2 μλγκρ
Νάτριο	2,6 μλγκρ
Κάλιο	320,2 μλγκρ

## Στάρι

Γιά την αξία και τις χρήσεις του σταριοῦ σπή διατροφή μας ἔχουν γραφτεῖ πάρα πολλά. Γιατί εἶναι μιά ἀπό τις πιό δυναμωτικές τροφές. Παλιότερα μάλιστα, πού δέν τό βαλσάμωναν, οὔτε τό ἀπογύμνωναν, ὅπως σήμερα, ἀπό κάθε χρήσιμη οὐσία πού περιέχει, γιά νά τό κάνουν ἄσπρο ψωμί πολυτελείας, ἔλεγαν «Κάτσε νά φάμε ψωμί» κι ἐννοοῦσαν «ἔλα νά σέ φιλέψουμε μ' ὅ,τι καλύτερο ἔχουμε». Γιατί λέγοντας ψωμί ἐννοοῦσαν φαῖ.

Ἐδῶ ὅμως μιλάμε γιά τό στάρι σάν καρπό. Πού μπορεῖ νά τό τρώει κανεῖς σέ μορφή φύτρου, (ὅπως τούς διάφορους σπόρους) ἢ ἔστω καί βραστό (ὅπως κάνουμε τά κόλλυβα) καί νά τρώει μαζί καί τό ζουμί τους, (πού χυλώνει καί μέ λίγο μέλι γίνεται λιχουδιά).

Τό στάρι, ὅταν τό τρώμε συστηματικά, πετυχαίνει ὅλα ἐκεῖνα πού περιμένουμε ἀπό τήν βιταμίνη E. Δηλαδή τονώνει τούς ἐνδοκρινεῖς ἀδένες, «δίνει περισσότερες στροφές» στό μυαλό, ἐνῶ κάνει καλό καί στήν ἀναιμία, τίς νευρασθένειες καί τή σεξουαλική ἀνικανότητα.

Κι' αὐτό γιατί περιέχει βιταμίνες A, C, D, E, Λεκιθίνη, Ἀσβέστιο, Φώσφορο, Σίδηρο, Μαγνήσιο, Κάλιο, Νάτριο, Θεῖο, Χλώριο, Φθόριο, Κοβάλτιο, Διοξειδίο τοῦ πυριτίου, Ἰώδιο κ.ἄ.

## Σταφίδες

Μιά και δέν υπάρχουν όλους τούς μήνες τοῦ χρόνου σταφύλια, οἱ καλλιεργητές τους διατηροῦν ὀρισμένα κλήματα γιά νά παράγουν σταφίδες, μαύρες καί ξανθές, πού τίς ξεραίνουν στόν ἥλιο γιά νά τίς τρώμε ὅλο τό χειμώνα μέ τά ἴδια περίπου ἀποτελέσματα.

Βέβαια καλό θά εἶναι νά βρίσκετε σταφίδες ἀποξηραμένες στόν ἥλιο καί ὄχι χημικά πλυμένες ἢ ἐπεξεργασμένες. Ἐπίσης καλό εἶναι νά μή τίς προτιμᾶτε γυαλιστερές, γιατί ἴσως ἔτσι τούς πείσουμε νά μή τίς γυαλίζουν μέ παραφινέλαιο, ἐκτός ἂν τίς χρειάζεστε γιά τήν καταπολέμηση δυσκοιλιότητας ὅποτε ὠφελοῦν διπλά.

Ἄν ὅμως δέν εἶναι γυαλισμένες καί εἶναι φρέσκες, ἡ θρεπτική ἀξία τῶν σταφίδων εἶναι πραγματικά ἀπίθανη. Γιατί περιέχουν ὅλα τά συστατικά τοῦ σταφυλιοῦ (γιά τά ὁποῖα γράφω πῶς κάτω καί εἶναι ὑγιεινή ὅσο καί θεραπευτική τροφή).

Μιά ωραία ἰδέα: Μπορεῖτε νά δίνετε σταφίδα μέρα παρά μέρα στό παιδί σας στό σχολεῖο μαζί μέ λίγα φουντούκια ἢ ὠμά ἀμύγδαλα, ἢ καρύδια (τίς ἄλλες μέρες, ἐνδιάμεσα, μπορεῖ νά γίνεται τό ἴδιο μέ σύκα, ἢ νά τούς δίνετε ἕνα-δυό μήλα, ἢ μιά-δυό μπανάνες, ἂν συκκινηθοῦν ἐπιτέλους οἱ ἀρμόδιοι καί



### ΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΠΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΥΝ 100 ΓΡΑΜΜΑΡΙΑ ΣΤΑΦΙΔΕΣ

ΘΕΡΜΙΔΕΣ	289
ΠΡΟΤΕΙΝΕΣ	2,5 γρ
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	77,4 γρ
ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ	0
ΛΙΠΑΡΑ	0,2 μλγκρ
<b>ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ</b>	
A	20 δ.Μ.
B1	0,11 μλγκρ
B2	0,08 μλγκρ
B3	0,5 μλγκρ
B6	0,194 μλγκρ
Φολικό Ὄξύ	10,6 μλγκρ
C	1 μλγκρ
D	0

### ΒΑΣΙΚΑ ΜΕΤΑΛΛΑ

Ἀσβέστιο	62 μλγκρ
Φώσφορος	101 μλγκρ
Σίδηρος	3,5 μλγκρ
Νάτριο	27 μλγκρ
Μαγνήσιο	35 μλγκρ
Κάλιο	763 μλγκρ

επιτρέψουν νά τίς τρῶμε καί μεῖς καί μαζί τά δικά τους παιδιά).

Καί, γιατί ὄχι, θά μπορούσατε νά παίρνετε καί σεις στή δουλειά ἕνα τέτοιο πρωινό γιά νά μπορείτε ν' ἀποφύγετε τίς ἀηδίες πού λέγονται τόστ, τυρόπιπτες, σάντουιτς, πίτσες κ.λ.π.

Φυσικά, μπορείτε ἀκόμη νά χρησιμοποιεῖτε σταφίδες στά κέικ καί σέ κάθε ἄλλο γλυκό, γιά νά χρειάζεστε λιγότερη κατεργασμένη ζάχαρη κι ἀκόμα συνδυάζεται θαυμάσια μέ ξηρούς καρπούς. Ἀφήστε δηλαδή πού οἱ Ἀγγλοι τίς προσθέτουν στίς σαλάτες τους καί, σᾶς βεβαιώνω τίς νοστιμίζουν πολύ. καί ἄς μή σᾶς ἐνθουσιάζει ἡ ἰδέα, μέχρι νά τό δοκιμάσετε καί σεις...

## Σταφύλια

Τό σταφύλι ἦταν πάντα καί παρέμεινε ὁ βασιλιάς τῶν φρούτων, μόνο πού γιά νά συμβαδίζει μέ τήν ἐποχή μας, εἶναι ἴσως καλύτερα νά τό ἀποκαλοῦμε ὁ «πρόεδρος». Στό κάτω-κάτω στήν θέση αὐτή τό τοποθέτησαν οἱ εἰδικοί χάρη στά ἀσύγκριτα συστατικά του καί ὄχι ἐπειδὴ εἶναι παιδί τῆς κληματαριᾶς...

Θά δοῦμε λοιπόν ἐδῶ γιατί ἡ σταφυλοθεραπεία εἶναι ἐδῶ καί πολλά χρόνια μιά ἀπό τίς πιό δημοφιλεῖς θεραπευτικέες ἀγωγές στούς κόλπους τῶν ὑγιεινιστῶν, ἐνῶ ταυτόχρονα θά





**ΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ  
ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ  
ΠΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΥΝ  
100 ΓΡΑΜΜΑΡΙΑ  
ΣΤΑΦΥΛΙΟΥ**

ΘΕΡΜΙΔΕΣ	69
ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ	1,3 γρ
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	15,7 γρ
ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ	0
ΛΙΠΑΡΑ	1 γρ
<b>ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ</b>	
A	100 Δ.Μ.
B1	0,05 μλγκρ
B2	0,03 μλγκρ
B3	0,3 μλγκρ
B6	0,08 μλγκρ
Φολικό Όξύ	5-5,4 μικρομιλ
C	4 μλγκρ
D	0
E	0,7 μλγκρ
<b>ΒΑΣΙΚΑ ΜΕΤΑΛΛΑ</b>	
Άσβεστιο	16 μλγκρ
Φώσφορος	12 μλγκρ
Σίδηρος	0,4 μλγκρ
Νάτριο	3 μλγκρ
Μαγνήσιο	13 μλγκρ
Κάλιο	158 μλγκρ

πρέπει να πιστέψουμε την Παλαιά Διαθήκη που γράφει ότι η άπιστευτη ηλικία των πατριαρχών και πολλών άλλων ανθρώπων που περιγράφει όφειλόταν κυρίως στην σταφυλοφαγία.

Όταν ο Μωϋσής έστειλε ανθρώπους του να κατασκοπεύσουν τα σύνορα της Χαναάν, για να δοϋν αν οι άνθρωποι που ζούσαν στη χώρα αυτή ήταν σε θέση να υπερασπιστούν τη γη τους ή θα μπορούσαν οι Ισραηλίτες να περάσουν εύκολα, τους ζήτησε να του φέρουν και δείγματα από τα προϊόντα που θα βροϋν, ώστε να μάθει αν τό έδαφος ήταν γόνιμο.

Επειδή ήταν η εποχή που ώριμάζον τα σταφύλια οι κατάσκοποι έκοψαν ένα κλωνάρι από κλίμα και ένα τσαμπί σταφύλι τόσο μεγάλο που χρειάστηκε να τό φορτώσουν σ' ένα κλαδί και να τό κουβαλοϋν με κόπο στον ώμο τους δυό άντρες!

Έκεϊνα τα σταφύλια βέβαια ήταν τεράστια γιατί φϋτρωναν σε τρομερά εϋφορα εδάφη. Και δέν τα ανέφερα για σύγκριση με τα σημερινά τσαμπιά, που γίνονται τεράστια μόνο όταν κάποιοι άσυνείδητοι καλλιεργητές, τα μεγαλώνουν άφύσικα με φυτομόνες, αλλά για να σās πω για την μεγάλη άξια που έπαιζε πάντα τό άμπέλι στη ζωή μας σαν τό άρχαιότερο φροϋτο, μιά και τό μηλο (της γνώσης) που αναφέρεται άκόμη πιό παλιά, δέν είχε σχέση με τή διατροφή

καί ὑπῆρξε καί τό πιό... ἀκριβά πληρωμένο φαγητό!

Ἄς μὴ ξεχνᾶμε ἐπίσης ὅτι ἀνάμεσα στόν Ἄδᾶμ καί τόν Μωϋσῆ ὑπῆρξε ὁ Νῶε. Πού μόλις βγήκε ἀπό τήν Κιβωτό του, μετά τόν κατακλυσμό, φρόντισε νά φυτέψει ἀμπέλι.

Ἄπό τά τρία βασικά εἶδη σταφυλιῶν τό ἕνα εἶναι πιό κατάλληλο γιά νά τό τρῶμε καί τό λέμε ἐπιτραπέζιο, τό ἄλλο τό στίβουμε καί παράγει μοῦστο πού ὕστερα ἀπό ζύμωση μᾶς δίνει τό κρασί καί τό τρίτο τό ἀποξεραίνουμε καί φτιάχνουμε τίς σταφίδες. Ἐδῶ μιλάμε γιά τό πρῶτο εἶδος (πού δέν διαφέρει καί πολύ ἀπό τό τρίτο παρά μόνο στή χρήση).

Τά σταφύλια λοιπόν, μέ τόν ὄρο ὅτι θά εἶναι καλά γινωμένα, (γιατί ἄγουρα, ξινά, μποροῦν νά προκαλέσουν στομαχικές ἀνωμαλίες) κι ἀφοῦ τά πλύνουμε καλά-καλά (γιά νά φύγουν τά ραντίσματα μέ θειάφι καί γαλαζόπετρα) περιέχουν ὅλες τίς βιταμίνες κι ὅλα τά μεταλλικά ἄλατα πού ἔχει ἀνάγκη ὁ ἀνθρώπινος ὀργανισμός.

Γι' αὐτό ἄλλωστε, ὁ χυμός τους λέγεται καί φυτικό γάλα. Τόσο πολύ μοιάζουν τά συστατικά του μέ τό μητρικό γάλα. Δεῖτε τί πολλά φυσικά συστατικά περιέχουν τά σταφύλια καί σέ τί ποσότητες, στόν πίνακα τῆς προηγούμενης σελίδας.

Πάνω ἀπ' ὅλα ὅμως εὐεργετικό

είναι τό σταφυλοζάχαρο πού περιέχουν σ' αναλογία από 10 μέχρι 30% πού άπορροφιέται καί άφομοιώνεται άμέσως από τόν όργανισμό μας.

Γι' αυτό είναι διουρητικά, εύκολο-χώνευτα, καθαρτικά καί πολύ άποτελεσματικά όταν χρησιμοποιούνται για σταφυλοθεραπεία, μέ τόν τρόπο πού τήν περιέγραφε ό πατέρας τής Ιατρικής, ό Ιπποκράτης: *Γιά μερικές μέρες δηλαδή νά τρώει ό άσθενής ΜΟΝΟ ΣΤΑΦΥΛΙΑ (καί τίποτε άλλο) κι αυτό άρκει για νά θεραπευτούν άρρώστιες πού δέν γιατρεύονται μέ τά φάρμακα.*



## Σύκα

Τό καλοκαίρι πού υπάρχουν φρέσκα σύκα, όταν τά βρίσκουμε όπως τά θέλουμε («βασιλικά», ώριμα καί όχι πολύ μεγάλη) τρώμε τό πρωί μόνο σύκα, μέχρι σκασμοῦ... Γιατί έχουμε έξακριβώσει στήν πράξη αυτό πού λένε καί οι γιατροί: Τά σύκα καθαρίζουν τά έντερα, εξαφανίζουν τή δυσκοιλιότητα (άν καί ποτέ δέν έχει δυσκοιλιότητα όποιος τρέφεται μέ φυσικές τροφές).

Ώστόσο τά σύκα, έχουν κι άλλες θεραπευτικές ένδείξεις:

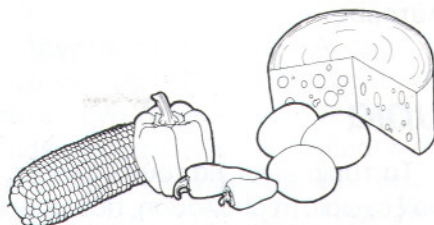
Ανακουφίζουν από τό άσθμα, τά βρογχικά, τό βήχα καί τή φαρυγγίτιδα.

Ακόμα είναι καί πολύ χορταστικά. Αυτό σημαίνει ότι περιέχεται σ' αυτά



άρκετη ποσότητα από θρεπτικές ουσίες, πού είναι αναγκαίες στον οργανισμό. Η θρεπτική τους αξία οφείλεται στην μεγάλη περιεκτικότητά τους σέ ζάχαρο, γι' αυτό όσο γλυκύτερα είναι τόσο θρεπτικότερα. Περιέχουν επίσης και Πρωτεΐνες (3%), μεταλλικά άλατα, ιχνοστοιχεία και Βιταμίνες Α, Β και C.

Τά ξερά σūκα έχουν 274 θερμίδες, 69 γραμμάρια ύδατάνθρακες, 640 मिलγκράμ Κάλιο, 77 मिलγκράμ Άσβέστιο και 3 मिलγκράμ Σίδηρο.



**ΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ  
ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ  
ΠΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΥΝ  
100 ΓΡΑΜΜΑΡΙΑ  
ΩΜΑ ΣΥΚΑ**

ΘΕΡΜΙΔΕΣ	80
ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ	1,2 γρ
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	20,3 γρ
ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ	0
ΛΙΠΑΡΑ	0,3 γρ
<b>ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ</b>	
A	80 Δ.Μ.
B1	0,06 μλγκρ
B2	0,05 μλγκρ
B3	0,4 μλγκρ
B6	0,113 μλγκρ
Φολικό Όξύ	6,7 μικρομιλ
C	2 μλγκρ
D	0
E	0

**ΒΑΣΙΚΑ ΜΕΤΑΛΛΑ**

Άσβέστιο	35 μλγκρ
Φώσφορος	22 μλγκρ
Σίδηρος	0,6 μλγκρ
Νάτριο	2 μλγκρ
Μαγνήσιο	20 μλγκρ
Κάλιο	194 μλγκρ

## Τραχανάς

Ποιός δέν έχει απολαύσει, κάποιιο χειμώνα τόν καλό σπιτικό τραχανά, πού γίνεται από γάλα ή ξυνόγαλα και χοντρό άλεσμένο στάρι. Μιά από τίς πλιούσιες, νόστιμες και ύγιεινές τροφές, μέ μεγάλη θερμαντική αξία και μέ όλες τίς βιταμίνες του σταριοῦ και του γάλακτος.

Βέβαια έχει διαφορά ό σπιτικός τραχανάς από τόν κοινό πού κυκλοφο-

ρεϊ στό έμποριο. Γιατί γιά νά γίνει όπως πρέπει, γιά κάθε κιλό σταριοῦ χρειάζονται 5-6 κιλά γάλακτος!

Νά εἶμαστε λοιπόν κι εὐχαρισημένοι ἂν στόν κοινό ἔχουν βάλει πάνω από δυό κιλά γάλα. Γιατί τότε, ἂν καί μεῖς τοῦ προσθέσουμε στό μαγεῖρεμα ἀντί γιά νερό ἄφθονο γάλα τόν βελτιώνουμε καί τόν φέρνουμε περίπου ἐκεῖ πού θέλουμε.

Καί ὁ ξινός καί ὁ γλυκός ἔχουν μεγάλη διατροφική ἀξία, ἀλλά ἂν ὁ ξινός ἔχει γίνει μέ ξυνόγαλα εἶναι, βέβαια, ὁ καλύτερος.



## Τυριά

Τά τυριά εἶναι γιά τούς Γάλλους μιά τόσο ξεχωριστή ἀπόλαυση, πού μπορούμε νά ποῦμε ὅτι ἀπαιτεῖ ὄχι μόνο πολλές ειδικές γνώσεις (ἀπό τούς καταναλωτές) ἀλλά καί πολύ μεράκι (ἀπό τούς κατασκευαστές τους).

Σκεφθεῖτε δηλαδή νά πηγαίνατε σέ ἓνα ἐργαστήριο παραγωγῆς τυριῶν καί νά τούς λέγατε «Σήμερα θά ἔχω στό σπίτι μερικούς φίλους καί θέλω νά φάμε τυριά καί νά πιοῦμε κρασί. Τί μπορείτε νά μου ἐτοιμάσετε;» Καί νά σᾶς ἀπαντοῦν μέ ἐρωτήσεις «Τί ὥρα θά φᾶτε τά τυριά, πόσοι θά εἴσθε, μέ τί κρασί θέλετε νά τά συνδυάσετε;» Κι ἀφοῦ συνεννοηθεῖτε σ' ὅλες τίς λεπτομέρειες νά καταλή-

γουν: «Ώραϊα, ἐλᾶτε ἀκριβῶς στίς 4 νά τᾶχουμε ἔτοιμα ὥστε στίς 6 πού θά τά φᾶτε νά ἔχουν τόν βαθμό ὠριμότητος, τό ἄρωμα καί τή γεύση πού πρέπει».

Ἐμεῖς ἐδῶ στήν Ἑλλάδα βέβαια δέν ξέρουμε οὔτε κᾶν τί κρασί ταιριάζει μέ τό κρέας καί τί μέ τό τυρί. Κι οὔτε ἔχουμε τίς ἀπίθανες ποικιλίες τῶν γαλικῶν τυριῶν. Ἐνα ὅμως ἀπό τά τυριά μας εἶναι ἀπό τά ὑγιεινότερα στόν κόσμον (γιά τήν ἀκρίβεια τό δεύτερο, μετά τά γνωστά «Κόττετζ τσήζ», τά χωριάτικα τυριά), δηλαδή τήν φέτα (ἀρκεῖ νά εἶναι καλή).

Λέγεται ὅτι κάποιος Ἄραβας πού ξεκινοῦσε γιά ἓνα ταξίδι ἔβαλε γάλα μέσα σ' ἓνα δοχεῖο πού εἶχε γίνει ἀπό στομάχι προβάτου, καί τό κρέμασε στήν καμήλα του. Ὄταν διψασε καί σταμάτησε νά πιεῖ λίγο γάλα ἀνακάλυψε ὅτι τό γάλα εἶχε πήξει καί εἶχε σχηματίσει τυρί. Ἀπό τότε οἱ νομάδες τῆς Ἀνατολῆς ἔφτιαχναν τό τυρί τους μέσα σέ δοχεῖα φτιαγμένα ἀπό στομάχι προβάτου, κατσίκας ἢ μοσχარიοῦ γάλακτος πού περιείχαν ἀπό τήν φύση τους πυτιά. Ἡ πυτιά σέ συνδυασμό μέ τήν ζέστη ἔδιναν τό τυρί.

Οἱ Ἕλληνες ἔφτιαχναν ὠραῖο τυρί, ὅπως καί οἱ Ρωμαῖοι, καί τήν μέθοδό τους τήν πήραν οἱ Ἑγγλέζοι, πού μέ τήν σειρά τους τήν ἔστειλαν σ' ὅλες τους τίς ἀποικίες μέχρι πού ξαπλώθηκε παντοῦ.

**ΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ  
ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ  
ΠΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΥΝ  
100 ΓΡΑΜΜΑΡΙΑ  
ΤΥΡΙΟΥ ΣΕΝΤΑΡ**

ΘΕΡΜΙΔΕΣ	398
ΠΡΟΤΕΪΝΕΣ	25 γρ
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	2,1 γρ
ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ	100 μλγκρ
ΛΙΠΑΡΑ	32,2 γρ

**ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ**

A	1.310 Δ.Μ.
B1	0,03 μλγκρ
B2	0,46 μλγκρ
B3	0,1 μλγκρ
B6	0,08 μλγκρ
B12	0,001 μλγκρ
Φολικό Ὄξύ	12,4 μ/μλγκρ
C	0
D	14 Δ.Μ.
E	1-16 μλγκρ

**ΒΑΣΙΚΑ ΜΕΤΑΛΛΑ**

Ἀσβέστιο	750 μλγκρ
Φώσφορος	478 μλγκρ
Σίδηρος	1 μλγκρ
Νάτριο	700 μλγκρ
Μαγνήσιο	45 μλγκρ
Κάλιο	82 μλγκρ





**ΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ  
ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ  
ΠΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΥΝ  
100 ΓΡΑΜΜΑΡΙΑ  
ΓΡΑΒΙΕΡΑΣ**

ΘΕΡΜΙΔΕΣ	370
ΠΡΟΤΕΪΝΕΣ	27,5 γρ
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	1,7 γρ
ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ	98 μλγκρ
ΛΙΠΑΡΑ	28 γρ

**ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ**

A	1.140 Δ.Μ.
B1	0,01 μλγκρ
B2	0,4 μλγκρ
B3	0,1 μλγκρ
B6	0,075 μλγκρ
C	0
E	0,4 μλγκρ

**ΒΑΣΙΚΑ ΜΕΤΑΛΛΑ**

Ασβέστιο	925 μλγκρ
Φώσφορος	563 μλγκρ
Σίδηρος	0,9 μλγκρ
Νάτριο	710 μλγκρ
Κάλιο	104 μλγκρ

Για τό τυρί φέτα υπάρχουν διαφορετικά στοιχεία όσοι είναι και οι τρόποι πού τήν παρασκευάζουν. Γι' αυτό δέν ριψοκινδυνεύουμε νά δώσουμε μιά σταθερή ανάλυση τών θρεπτικών συστατικών.

Τά τυριά είναι πλούσια σέ ασβέστιο, φώσφορο, βιταμίνες A, B2 και περιέχουν τά περισσότερα από τά απαραίτητα αμινοξέα.

Υπάρχουν πάνω από 400 γνωστά και διαδομένα είδη τυριών, αλλά τά καλύτερα είναι, χωρίς συζήτηση αυτά πού ΔΕΝ γίνονται βιομηχανικά και πού δέν περιέχουν πρόσθετα χημικά χρώματα, άρώματα και γεύσεις, όποτε αν υπολογίσουμε και τίς διάφορες γνωστές συνταγές γιά σπιτικά και βιομηχανικά τυριά, πού παρασκευάζονται σέ μονοστήρια, σέ άγροκτήματα και σέ σπία, τότε οι γνωστοί τύποι τυριών ανεβαίνουν σέ 1000 παρακαλώ (!).

Κανονικά, όπως ανακοίνωσε ό Βρετανικός Όργανισμός Τυριοϋ, δέν υπάρχει λόγος νά προστίθενται χημικά στά τυριά τήν στιγμή πού υπάρχουν φυσικά χρώματα από χορταρικά, όπως τό άνάτο (δίνει ώραίο κόκκινο χρώμα στό τυρί). Όμως μερικές μεγάλες και διάσημες φίρμες προσθέτουν ακόμα και νιτρικά άλατα στά προϊόντα τους. (Ή καταγγελία έχει δημοσιευθεί σέ άγγλικό περιοδικό προστασίας τής υγείας τών καταναλωτών).

Στήν Ελλάδα, έχουμε ευτυχώς τή φέτα πού είναι ένα από τά καλύτερα τυριά τοϋ κόσμου κι από τά λιγότερο νοθευμένα (και τό λιγότερο παχιά).

Τό χωριάτικο τυρί, πού είναι ακόμα

καλύτερο κι από τή φέτα δέν κυκλοφορεῖ δυστυχῶς ἐδῶ (μπορεῖ ὅμως ὅποιος θελήσει νά τό φτιάξει εὐκόλα στό σπίτι του σάζοντας λίγες σταγόνες λεμονιοῦ σέ βραστό γάλα 70 μέχρι 100 βαθμούς καί δοκιμάζοντάς το (ὅταν ἔχει κρυώσει καί φτιάχνοντας κάθε φορά καινούργιο) μέχρι νά βρεῖ πῶς τό προτιμáει. Πάντως δέν γίνεται μέ ψόφια γάλατα. Χρειάζεται ζωντανό, ἔστω καί φτωχό παστεριωμένο γάλα.

Ἐπειδὴ ὅμως κυκλοφοροῦν στά σουπερ μάρκετ περισσότερα ἀπὸ ἑκατὸ διαφορετικά εἶδη τυριῶν πρέπει νά ποῦμε λίγες χρήσιμες λεπτομέρειες, γιὰ νά ξέρετε τί παίρνετε (περισσότερες λεπτομέρειες θά βρῆτε ἀναλυτικά στό βιβλίο «Τά μυστικά τῶν τυριῶν» πού θ' ἀκολουθήσει).

Ἐνα ἀπὸ τά πιὸ γνωστά στή γεύση μας εἶδος τυριῶν ἀλλὰ καί χειρότερης ποιότητας, εἶναι τά μαλακά, τά τυλιγμένα σέ σελοφάν ἢ χρυσόχαρτα, πού μοιάζουν μέ βούτυρο καί περιέχουν ἐκτός ἀπὸ ὅ,τι ἄλλο καί διάφορες χημικὲς οὐσίες πού συγκρατοῦν τά συστατικά ἐνωμένα σέ θερμοκρασία δωματίου. Ἄρκετές φορές τά μαλακά τυριά προέρχονται ἀπὸ ξαναδοῦλεμα διάφορων τυριῶν πού ἐπιστράφηκαν στή βιομηχανία γιὰ καινούργια ἀξιοποίηση.

Ἦστερα ὑπάρχουν τά σφιχτά τυριά πού εἶναι τά καλύτερα, καί τά σκληρά πού περιέχουν πολὺ ἀλάτι.

**ΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ  
ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ  
ΠΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΥΝ  
100 ΓΡΑΜΜΑΡΙΑ  
ΤΥΡΙΟΥ ΚΑΜΕΜΠΕΡΤ**

ΘΕΡΜΙΔΕΣ	299
ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ	17,5 γρ
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	1,8 γρ
ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ	105 μλγκρ
ΛΙΠΑΡΑ	26 γρ

**ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ**

A	800 Δ.Μ.
B1	0,04 μλγκρ
B2	0,75 μλγκρ
B3	0,8 μλγκρ
B6	0,22 μλγκρ
D	8 Δ.Μ.

**ΒΑΣΙΚΑ ΜΕΤΑΛΛΑ**

Ἀσβέστιο	105 μλγκρ
Φώσφορος	184 μλγκρ
Σίδηρος	0,5 μλγκρ

**ΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ  
ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ  
ΠΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΥΝ  
100 ΓΡΑΜΜΑΡΙΑ  
ΤΥΡΙΟΥ ΡΟΚΦΟΡ**

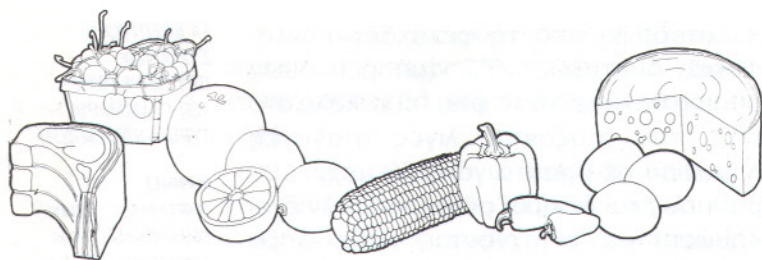
ΘΕΡΜΙΔΕΣ	368
ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ	21,5 γρ
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	2 γρ
ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ	84 μλγκρ
ΛΙΠΑΡΑ	31,5 γρ

**ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ**

A	1.240 Δ.Μ.
B1	0,03 μλγκρ
B2	0,61 μλγκρ
B3	1,2 μλγκρ

**ΒΑΣΙΚΑ ΜΕΤΑΛΛΑ**

Ἀσβέστιο	315 μλγκρ
Φώσφορος	339 μλγκρ
Σίδηρος	0,5 μλγκρ



## Φακές

Οι φακές ήταν από τα πρώτα όσπρια που καλλιεργήθηκαν στην γη. Αποτελούνται από 25% πρωτεΐνη, 54% Ύδα-τάνθρακες και Βιταμίνη Α, μερικές βιταμίνες της οικογένειας Β, μέταλλα (Σίδηρος, Ασβέστιο και άλλα).

Στις χώρες του τρίτου κόσμου που δεν υπάρχει ή δεν τρώνε κρέας είναι η πλουσιότερη πηγή πρωτεΐνης. Επειδή μένουν περισσότερο στο στομάχι, να χωνευτούν, προτιμούνται σαν φαγητό από τους γεωργούς, κτηνοτρόφους και γενικά από τους εργαζόμενους σωματικά που προτιμούν «νά τους πιάνει» τό φαϊ.

Υπάρχουν δύο είδη, οι κινέζικες φακές και οι ινδικές.

Οι κινέζικες έχουν χρώμα ασπριδερό ή πράσινο, ενώ οι ινδικές καφέ, ρόζ ή κόκκινο. Γενικά οι κόκκινες φακές έχουν περισσότερες πρωτεΐνες από τις άλλες.

Συνδυάζονται, όπως άλλωστε και όλα τα όσπρια, με σαλάτες και λαχανικά πράσινα.

### ΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΠΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΥΝ 100 ΓΡΑΜΜΑΡΙΑ ΦΑΚΕΣ

#### ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ

A	58 Δ.Μ.
B1	0,37 μλγκρ
B2	0,22 μλγκρ
B3	2,0 μλγκρ
B6	1,7 μλγκρ
Φολικό Όξύ	0,34 μλγκρ

#### ΒΑΣΙΚΑ ΜΕΤΑΛΛΑ

Ασβέστιο	130 μλγκρ
Φώσφορος	380 μλγκρ
Σίδηρος	6,7 μλγκρ
Νάτριο	30 μλγκρ
Κάλιο	590 μλγκρ

“Όπως όλα τὰ ὄσπρια, ἔτσι καὶ οἱ φακὲς δὲν πρέπει νὰ τρώγονται πάνω ἀπὸ μία-δύο φορές ἡ βδομάδα γιατί εἶναι κάπως δυσκολοχώνευτες καὶ δημιουργοῦν ἀέρια.

Αὐτὴ τὴ μία φορά τὴν ἐβδομάδα ὅμως πού τίς τρῶμε τοὺς χειμωνιάτικους μῆνες δὲν πρέπει νὰ μᾶς ἀπασχολεῖ πού ἡ πρωτεΐνη τους ἔχει μερικές ἐλλείψεις σὲ ἀμινοξέα, γιατί βέβαια, μαζί τρῶμε καὶ σαλάτα καὶ ἐλιές καὶ λίγο τυρὶ καὶ ψωμί. Ὅποτε ἡ διατροφή γίνε-  
ται πλήρης.

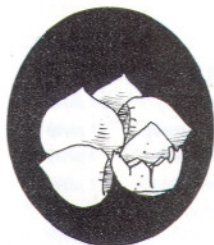
## Φουντούκια

Τὰ φουντούκια ἔχουν ἓνα προσόν πού λείπει ἀπὸ τοὺς ἄλλους φυστικοκαρπούς. Εἶναι πῶ εὐπεπτα ἀπὸ τὰ καρύδια καὶ τ' ἀμύγδαλα (ὄχι ὅμως καὶ ἀπὸ τὰ ὠμά φυστικά Αἰγίνης). Ἔτσι εἶναι κατάλληλη θρεπτικὴ πηγή γιὰ ὅσους πάσχουν ἀπὸ δυσπεψία.

Εἶναι ὠφέλιμα γιὰ τ' ἀναιμικά παιδιά καὶ γιὰ ὅσους μεγάλους πάσχουν ἀπὸ ἀναιμία, φυματίωση, διαβήτη καὶ ἀρθριτικά, γιατί περιέχουν μιά θαυμάσια ἀναλογία ἀπὸ Πρωτεΐνες, Ὑδατάνθρακες, λιπαρές οὐσίες, Βιταμίνες, Μεταλλικά ἄλατα καὶ Ἰχνοστοιχεῖα.

### ΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΠΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΥΝ 100 ΓΡΑΜΜΑΡΙΑ ΩΜΩΝ ΦΟΥΝΤΟΥΚΙΩΝ

ΘΕΡΜΙΔΕΣ	181
ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ	3,6 γρ
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	5 γρ
ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ	0 γρ
ΛΙΠΑΡΑ	17,8 γρ
<b>ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ</b>	
A	0
B1	0,13 μγλρ
B3	0,2 μγλρ
B6	0,16 μγλρ
Φολικό Ὄξύ	17,7 μ/μγλρ
C	0
D	0
E	8 μγλρ
<b>ΒΑΣΙΚΑ ΜΕΤΑΛΛΑ</b>	
Ἀσθέστιο	59,7 μγλρ
Φώσφορος	96 μγλρ
Σίδηρος	0,9 μγλρ
Νάτριο	0,5 μγλρ
Μαγνήσιο	52,6 μγλρ
Κάλιο	201 μγλρ





## Φράουλες

Τί σοῦ εἶναι ἡ ἐπιστήμη... Σήμερα ὑπάρχουν 60 διαφορετικά εἶδη φράουλας καί 2.500 χημικά ἀρώματα (ἐσσάνς) φράουλας γιά νά ἀρωματίζουν τά γλυκά, παγωτά, γρανίτες, καραμέλες, τσίχλες καί ὅ,τι ἄλλο τρόφιμο μᾶς κάνουν νά νομίζουμε ὅτι περιέχει φράουλα.

Ἐδῶ ὅμως μιλάμε γιά τίς ἀληθινές φράουλες (καί πάλι ὄχι γιά κείνα τά τερατώδη, ἄνοστα καί χωρίς ἄρωμα φουσκωμένα κόκκινα πράγματα πού κυκλοφοροῦν κυρίως στίς ἀρχές καί στό τέλος τῆς ἐποχῆς τῆς φράουλας).

Κι ἀκόμα, διευκρινίζω ὅτι μιλάμε γιά τίς πραγματικές φράουλες, τίς μικρές, τίς νόστιμες, πού ὅταν φᾶμε 250 γραμμάρια τήν ἡμέρα (πρὶν τό φαγητό μας) καί χωρίς νά προσθέσουμε ζάχαρη, τότε ἔχουν ἀξιόλογες θεραπευτικές ιδιότητες: Ἀνακουφίζουν τούς ἐρεθισμούς τῆς χοληδόχου κύστης, τίς ρευματικές παθήσεις, κι αὐτοί πού ἔχουν διαβήτη, πνευματική κόπωση, νευρώσεις ἢ προβλήματα μέ τή χολή, τό συκώτι ἢ τά νεφρά τους βλέπουν βελτίωση στήν ὑγεία τους.

Περιέχουν ἴχνη βιταμινῶν, Σίδηρο, Φώσφορο, Διοξειδίο τοῦ Πυριτίου, Ἴωδιο, Βρώμιο, Θεῖο.

### ΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΠΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΥΝ 100 ΓΡΑΜΜΑΡΙΑ ΦΡΑΟΥΛΕΣ:

ΘΕΡΜΙΔΕΣ	37
ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ	0,7 γρ
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	8,4 γρ
ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ	0
ΛΙΠΑΡΑ	0,5 γρ
<b>ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ</b>	
A	60 Δ.Μ.
B1	0,03 μλγκρ
B2	0,07 μλγκρ
B3	0,6 μλγκρ
B6	0,055 μλγκρ
Φολικό Ὄξι	4,6 μικρομίλ
C	59 μλγκρ
D	0
E	0,2 μλγκρ

### ΒΑΣΙΚΑ ΜΕΤΑΛΛΑ

Ἀσβέστιο	21 μλγκρ
Φώσφορος	21 μλγκρ
Σίδηρος	1 μλγκρ
Νάτριο	1 μλγκρ
Μαγνήσιο	12 μλγκρ
Κάλιο	164 μλγκρ





# Φυσίκια

Πολύ πλούσια σέ μεταλλικά άλατα καί ειδικά σέ μαγγάνιο, τά φυσίκια περιέχουν λίγη Βιταμίνη Α καί εΐναι πολύ καλή πηγή πρωτεΐνων καί λιπαρών ούσιων. Προλαβαΐνουν τήν δυσκοιλιότητα. Άλλά αΐτοΐ πού ύποφέρουν άπό καρδιά ή νεφρά πρέπει νά άποφεύγουν τά φυσίκια καί τό φυσικοβούτυρο, γιατί γΐ αΐτούς εΐναι πολύ λιπαρή τροφή.

Γιά τά παιδΐά όμως πού βρΐσκονται σέ άνάπτυξη καί γιά τούς χορτοφάγους εΐναι μΐά πρώτης τάξης τροφή γιατί περιέχουν όχτώ άπό τά άπαραΐτητα γιά τόν όργανισμό μας άμινοξέα, άλλά θεωροΐνται άπό διάφορους διαιτολόγους πηγή όχι πλήρου πρωτεΐνης έπειδή ή Τρυπτοφάνη καί ή Μεθειονΐνη, δύο άπό τά άμινοξέα περιέχονται σέ μικρή ποσότητα. Πάντως τά φυσίκια εΐναι πολύ πλούσια σέ λινολεΐκό όξύ πού έλαττώνει τούς κινδύνους τής χοληστερίνης.

Όλα αΐτά όμως ισχύουν άν τά βρεΐτε κι άν σās άρέσουν νά τά τρωτε ώμά. Γιατί ψημένα θεωροΐνται επικίνδυνα.

Βλέπετε, τόσο τά λεγόμενα Αΐγΐνης όσο καί τά τύπου άράπικα όταν εΐναι ψημένα έχουν κόκκινο χρώμα. Ίσως μάλιστα χωρίς νά ξεΐρετε τό γιατί, νά προτιμΐτε νά εΐναι κόκκινα όταν τά άγοράζετε.



## ΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΠΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΥΝ 100 ΓΡΑΜΜΑΡΙΑ ΩΜΩΝ ΦΥΣΤΙΚΙΩΝ ΑΐΓΐΝΑΣ

ΘΕΡΜΐΔΕΣ	170
ΠΡΟΤΕΐΝΕΣ	6 γρ
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	5,4 γρ
ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ	0
ΛΐΠΑΡΑ	15,3 γρ
<b>ΒΐΤΑΜΐΝΕΣ</b>	
A	66 ΔΜ
B1	0,2 μγκρ
B2	0
B3	0,4 μγκρ
C	0
D	0
E	1,5 μγκρ

<b>ΒΑΣΐΚΑ ΜΕΤΑΛΛΑ</b>	
Άσθέςτιο	37,4 μγκρ
Φώσφορος	143 μγκρ
Σΐδηρος	2 μγκρ
Νάτριο	0
Μαγγήσιο	45 μγκρ
Κάλιο	278 μγκρ

**ΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ  
ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ  
ΠΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΥΝ  
100 ΓΡΑΜΜΑΡΙΑ  
ΨΗΜΜΕΝΩΝ  
ΑΡΑΠΙΚΩΝ ΦΥΣΤΙΚΩΝ**

ΘΕΡΜΙΔΕΣ	167,14
ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ	7,4 γρ
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	5,4 γρ
ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ	0
ΛΙΠΑΡΑ	14,2 γρ
<b>ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ</b>	
A	0
B1	0,09 μλγκρ
B2	0,04 μλγκρ
B3	5 μλγκρ
B6	0,16 μλγκρ
Φολικό Όξύ	17,7 μικρομιλ
C	0
D	0
E	8 μλγκρ
<b>ΒΑΣΙΚΑ ΜΕΤΑΛΛΑ</b>	
Ασβέστιο	59,7 μλγκρ
Φώσφορος	96 μλγκρ
Σίδηρος	0,9 μλγκρ
Νάτριο	0,5 μλγκρ
Μαγνήσιο	52,6 μλγκρ
Κάλιο	201 μλγκρ



Αν ξέρετε όμως ότι είναι κόκκινα επειδή τὰ έβαψαν μέ μπογιές, (τελευταία πιάστηκε ένας γιατί τάβαφε μέ χρώματα ανιλίνης!) τήν ώρα πού τὰ καβούρντιζαν τί θά κάνατε; Δέν θά προτιμούσατε καί σεΐς, όπως κι εγώ ώμά; (ή έστω τὰ άράπικα ψημένα λίγο καί μέσα στό τσόφλι τους, ένώ τὰ Αιγίνης όπως-δήποτε ώμά;).

Καί μή μοῦ πείτε ότι είναι λύση νά τὰ άποφεύγουμε τελείως γιατί στό κάτω-κάτω 100 γραμμάρια ώμά φυστίκια Αιγίνης περιέχουν πολύ πλούσιες ποσότητες όρισμένων χρήσιμων μετάλλων, όπως δείχνουν οι πλαϊνοί πίνακες.

## Φασόλια

Από τίς χημικές έξετάσεις έχει διαπιστωθεί ότι τὰ φασόλια περιέχουν σε μεγάλη αναλογία δύο από τίς βασικές θρεπτικές ούσιες για τόν άνθρωπο: πρωτεΐνες καί ύδατάνθρακες. Σε 100 γραμμάρια ξηρά φασόλια περιέχονται, άνάλογα μέ τό είδος τών φασολιών, 8-22 γραμ. πρωτεΐνες καί 21 περίπου γραμμάρια ύδατάνθρακες.

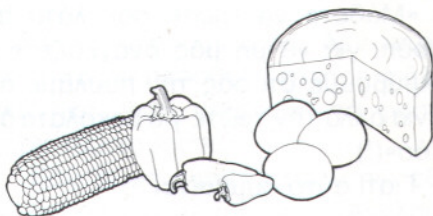
Από τὰ άμινοξέα πού περιέχονται στό μόριο τών πρωτεϊνών λείπει μόνο ή Κυστίνη. (Όστόσο άν μέ τὰ φασόλια τρώμε καί μαῦρο ψωμί συμπληρώνονται όλα τὰ άμινοξέα πού χρειαζόμαστε)

Περιέχουν άκόμη άφθονο Κάλιο,

Φώσφορο, Άσβέστιο, Νάτριο, Σίδηρο, Βιταμίνη Ε.

Τά φρέσκα φασολάκια περιέχουν χλωροφύλλη, Μαγνήσιο, Φώσφορο, Κάλιο και Νάτριο. Οί διαιτολόγοι συχνά τά συστήνουν σέ καρδιοπάθειες, νευρασθένειες, πέτρες νεφρών, ούρογεννητικά προβλήματα και ρευματοπάθειες.

100 γραμμάρια βραστά φασολάκια περιέχουν 25 θερμίδες, 2 γραμμάρια πρωτεΐνης, 5,4 γραμ. Ύδατανθρακες, Φώσφορο 37 मिलγκράμ, Άσβέστιο 50 मिलγκράμ, Κάλιο 151 मिलγκράμ, Σίδηρο 0,6 मिलγκράμ και 12 मिलγκράμ Βιταμίνη C.



## Χουρμάδες

Παλιά οί Βεδουΐνοι ζούσαν γιά μεγάλα χρονιά διαστήματα στήν έρημο, τρώγοντας μόνο χουρμάδες και πίνοντας νερό.

Οί χουρμάδες είναι πολύ θρεπτικοί περιέχουν βιταμίνες Α, Β1, Β2, C, D, Ε, Άσβέστιο, Σίδηρο και Μαγνήσιο.

### ΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΠΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΥΝ 100 ΓΡΑΜΜΑΡΙΑ ΞΕΡΩΝ ΦΑΣΟΛΙΩΝ

ΘΕΡΜΙΔΕΣ	118
ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ	7,8 γρ
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	21,2 γρ
ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ	0
ΛΙΠΑΡΑ	0,6 γρ
<b>ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ</b>	
A	ίχνη
B1	0,14 μλγκρ
B2	0,07 μλγκρ
B3	0,7 μλγκρ
B6	0
Φολικό Όξύ	0
C	0
D	0
E	1,1 μλγκρ

### ΒΑΣΙΚΑ ΜΕΤΑΛΛΑ

Άσβέστιο	50 μλγκρ
Φώσφορος	148 μλγκρ
Σίδηρος	2,7 μλγκρ
Νάτριο	7 μλγκρ
Κάλιο	416 μλγκρ

**ΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ  
ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ  
ΠΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΥΝ  
100 ΓΡΑΜΜΑΡΙΑ  
ΧΟΥΡΜΑΔΩΝ**

ΘΕΡΜΙΔΕΣ	274
ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ	2,2 γρ
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	72,9 γρ
ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ	0
ΛΙΠΑΡΑ	0,5 γρ

**ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ**

A	50 Δ.Μ.
B1	0,09 μλγκρ
B2	0,1 μλγκρ
B3	2,2 μλγκρ
B6	0,153 μλγκρ
Φολικό Όξύ	24,9 μ/μλγκρ
C	0
D	0

**ΒΑΣΙΚΑ ΜΕΤΑΛΛΑ**

Ασθέςτιο	59 μλγκρ
Φώσφορος	63 μλγκρ
Σίδηρος	3 μλγκρ
Νάτριο	1 μλγκρ
Μαγνήσιο	58 μλγκρ
Κάλιο	648 μλγκρ

Τό 75% τοῦ καρποῦ ἀποτελεῖται ἀπό φυσικά ζάχαρα.

Οἱ γιατροί πού ἀσχολοῦνται μέ τή διατροφή καί οἱ διαιτολόγοι τούς συστήνουν γιά καλή τροφή σέ περιπτώσεις ἀναιμίας, καρκίνου, κυστίτιδας, αἱμορροΐδων, νεφρῶν, λευχαιμίας, νευρασθένειας καί προστάτη.

## Χαρούπια

“Οχι μόνο δέν θά εἶχα καμιά ἀντίρρηση νά τρῶμε γλυκά φτιαγμένα ἀπό χαρούπια ἀλλά εἶμαι περίεργος πῶς κανένας ἀκόμα δέν παίρνει στήν Ἑλλάδα τήν τίμια ἀπόφαση νά βγεῖ καί νά πεῖ «Μάθετε νά τρῶτε σοκολάτα ἀπό χαρούπι γιά νά μᾶς ἀναγκάζετε νά τό κρύβουμε ὅτι σᾶς τήν πουλάμε ἀπό χρόνια ἀλλά τήν τρῶτε γιά σοκολάτα ἀπό κακάο»(!).

Γιατί αὐτό συμβαίνει.

Στίς χῶρες πού σέβονται τόν καταναλωτή κυκλοφοροῦν καί σοκολάτες ἀπό κακάο, βούτυρο, ζάχαρη (λεκιθίνη γιά νά τά δέσει σέ μιά σταθερή μάζα) καί ἴσως βανίλια, γιά νά προσθέσει τό ἄρωμά της.

Καί παράλληλα, κυκλοφοροῦν στά καταστήματα ὑγιεινῆς διατροφῆς καί ὑποκατάστατα σοκολάτας ἀπό χαρούπι ἄλεσμένο μέ γάλα σκόνη, λάδι ἀπό τό κουκούτσι τοῦ χουρμά, ἀγνή φυσική



\$0.95 HURRY HEALTH FOODS



# CAROB MILK BAR

with  
toasted almonds

No sugar  
added.

Net wt. 3oz (85 grams)

Αμερικάνικη, τίμια, ἄς ποῦμε, σοκολάτα, ἀπό χαρούπι, πού τό γράφει στή συσκευασία της. Ἐδῶ προσπαθοῦμε νά δώσουμε τήν ἐντύπωση πώς εἶναι σοκολατένια χίλια δυό γλυκίσματα πού δέν ἔχουν παρά μόνο τό... χρώμα τῆς σοκολάτας.

βανίλια καί Λεκιθίνη ἀπό σόγια, γιά πηκτικό.

Καί τό σπουδαιότερο, δέν περιέχουν καθόλου πρόσθετη ζάχαρη ἢ ἄλλα γλυκαντικά, γιατί ὑπάρχουν τά φυσικά ζάχαρα τοῦ χαρουπιοῦ.

Ἐδῶ ὅμως εἶμαστε πολύ πιό ἐξυπνοί ἀπό τούς «κουτούς» Ἕλληνας, Γάλλους, Γερμανούς, Ἀμερικανούς... Γιατί νά βγάζουμε δύο τύπους ἀφοῦ μπορούμε νά κυκλοφοροῦμε ὅ,τι θέλουμε καί νά τό ἀγοράζουν ὄχι μόνο τά παιδιά, ἀλλά καί οἱ γονεῖς τους γιά σοκολατένιο...

Ποῦ νά ξέρεи ὁ κάθε γονιός ὅτι οἱ διάφορες σοκολατογεύσεις πού κυκλοφοροῦν, ὅταν δέν εἶναι σκέτο ἄρωμα καί χρώμα (ὅπως στήν περίπτωση τῶν μπισκότων μέ ΑΡΩΜΑ σοκολάτας - ἢ

δέν τ'όχατε προσέξει ούτε σεΐς;) δέν έχουν καμιά σχέση μέ τή σοκολάτα; Ἄλλά ὅτι εἶναι ἄρκετό ν' ἀνακατέψουν χαρουπάλευρο, ὑδρογονωμένα φυτικά κοκολίπη (ἓνα πάμφθινο λίπος κατώτατης ποιότητας καί πού ἡ κατανάλωσή του ἔχει κάνει καρδιακοῦς ὅλους τοὺς κατοίκους τῆς Κεϋλάνης, ἀπ' ὅπου προέρχεται) καί μαζί μέ παραφίνη ἢ ἰχθυέλαια καί μυρωδιά κακάο κάνουν τά παιδιά νά ξεγελιῶνται ὅτι τρῶνε κάτι σοκολατένιο!...

Σπεύδω λοιπόν νά διευκρινίσω ὅτι ὅλα αὐτά μέ πνίγουν ὄχι ἐπειδὴ διαφωνῶ μέ τήν ἀξία τῶν χαρουπιῶν, ἀλλά ἐπειδὴ πρέπει νά μᾶς λένε τί μᾶς πουλᾶνε. Ὅπως ἄλλωστε προβλέπουν καί οἱ νόμοι.

Κατά τά ἄλλα τά χαρούπια εἶναι πολύ χρήσιμη τροφή, ἀλλά τώρα εἴμαστε πλούσιος λαός, ποιός θά γυρίσει νά τά κυττάξει. Καί τί μᾶς νοιάζει πού ὁ Ἰωάννης ὁ Βαπτιστής στήν ἔρημο τρεφόταν μόνο μέ χαρούπια; Ἐμεῖς δέν ζοῦμε στήν ἔρημο. Ζοῦμε ἀνάμεσα σέ χιλιάδες πειρασμούς...

Παρ' ὅλα αὐτά θά μοῦ ἐπιτρέψετε νά σᾶς πῶ ὅτι τά χαρούπια περιέχουν τά δέκα σπουδαιότερα μεταλλικά ἄλατα καί ἰχνοστοιχεῖα καί περίπου 8% πρωτεΐνη, 640 θερμίδες στά 100 γραμμάρια καί 90 Δ.Μ. βιταμίνης Α. Περιέχουν ἐπίσης ἄφθονη Θειαμίνη, Ριβοφλαβίνη καί Νιασίνη.

**ΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ  
ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ  
ΠΟΥ ΠΕΡΙΕΧΕΙ  
ΜΙΑ ΚΟΥΤΑΛΙΑ  
ΤΡΙΜΕΝΟΥ ΧΑΡΟΥΠΙΟΥ:**

ΘΕΡΜΙΔΕΣ	14	
ΠΡΟΤΕΪΝΕΣ	0,4	γρ
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	6,5	γρ
ΛΙΠΑΡΑ	0,1	γρ
<b>ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ</b>		
A	0	
B1	0,58	μλγκρ
B2	0,15	μλγκρ
B6	0,578	μλγκρ
C	0	
<b>ΒΑΣΙΚΑ ΜΕΤΑΛΛΑ</b>		
Ἀσθέσιο	28	μλγκρ
Φώσφορος	6	μλγκρ
Σίδηρος	0,33	μλγκρ



“Ενας Ίχθυέμπορος, 400 χρόνια πρό Χριστού. Τό βάζο αυτό υπάρχει στό Ἀρχαιολογικό Μουσεῖο τῆς Σικελίας

**ΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ  
ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ  
ΠΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΥΝ  
100 ΓΡΑΜΜΑΡΙΑ  
ΨΗΤΟΥ  
ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΥ**

ΘΕΡΜΙΔΕΣ	170
ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ	28,5 γρ
ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ	70 μλγκρ
ΛΙΠΑΡΑ	5,3 γρ

**ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ**

A	180 Δ.Μ.
B1	0,08 μλγκρ
B2	0,11 μλγκρ
B3	3 μλγκρ

**ΒΑΣΙΚΑ ΜΕΤΑΛΛΑ**

Ἀσθέστιο	31 μλγκρ
Φώσφορος	274 μλγκρ
Σίδηρος	1 μλγκρ
Νάτριο	110 μλγκρ
Μαγνήσιο	28 μλγκρ
Κάλιο	407 μλγκρ

## Ψάρια

Τά ψάρια εἶναι ἄριστη πηγή πρωτεΐνης, πολυακορέστων λιπαρῶν ὀξέων καί μετάλλων, εἰδικά Ἰωδίου καί Καλίου.

Μέ τή λέξη ψάρια ἐννοοῦμε καί τῆς θάλασσας καί τοῦ γλυκοῦ νεροῦ καί τά διάφορα θαλασσινά, παρ' ὄλο πού υπάρχει μιά μικρή διαφορά στή θρεπτική τους ἀξία.

Τά ψάρια τοῦ γλυκοῦ νεροῦ δίνουν μαγνήσιο, φώσφορο, σίδηρο καί χαλκό. Τά ψάρια τῆς θάλασσας καί τά διάφορα θαλασσινά δίνουν περισσότερο Ἰώδιο, Φθόριο καί Κοβάλτιο.

**ΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ  
ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ  
ΠΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΥΝ  
85 ΓΡΑΜΜΑΡΙΑ  
ΣΑΡΔΕΛΛΕΣ**

ΘΕΡΜΙΔΕΣ	175
ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ	20 γρ
ΛΙΠΑΡΑ	9 γρ

**ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ**

A	190 Δ.Μ.
B1	0,02 μλγκρ
B2	0,17 μλγκρ

**ΒΑΣΙΚΑ ΜΕΤΑΛΛΑ**

Ἀσθέστιο	372 μλγκρ
Φώσφορος	490 μλγκρ
Σίδηρος	25 μλγκρ
Νάτριο	480 μλγκρ
Κάλιο	540 μλγκρ

**ΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ  
ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ  
ΠΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΥΝ  
100 ΓΡΑΜΜΑΡΙΑ  
ΨΗΤΕΣ ΦΡΙΣΣΕΣ**

ΘΕΡΜΙΔΕΣ	170
ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ	20 γρ
ΛΙΠΑΡΑ	10 γρ
<b>ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ</b>	
A	20 Δ.Μ.
B1	0,11 μλγκρ
<b>ΒΑΣΙΚΑ ΜΕΤΑΛΛΑ</b>	
Ασβέστιο	20 μλγκρ
Φώσφορος	300 μλγκρ
Σίδηρος	0,5 μλγκρ
Νάτριο	75 μλγκρ
Κάλιο	350 μλγκρ

**ΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ  
ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ  
ΠΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΥΝ  
100 ΓΡΑΜΜΑΡΙΑ  
ΚΟΙΝΟΥ ΨΩΜΙΟΥ  
(έμπλουτισμένου):**

ΘΕΡΜΙΔΕΣ	155
ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ	4,9 γρ
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	29,7 γρ
ΛΙΠΑΡΑ	1,6 γρ
<b>ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ</b>	
A	ίχνη
B1	0,13 μλγκρ
B2	0,1 μλγκρ
B3	1,3 μλγκρ
C	ίχνη
<b>ΒΑΣΙΚΑ ΜΕΤΑΛΛΑ</b>	
Ασβέστιο	23 μλγκρ
Φώσφορος	46 μλγκρ
Σίδηρος	1,1 μλγκρ
Νάτριο	312 μλγκρ
Κάλιο	48 μλγκρ

Λιπαρά ψάρια όπως ο Ίππόγλωσσας, τό σκουμπρί και ό σολομός είναι πηγές άφθονης βιταμίνης Α και D.

Οί ρέγγες, τά θαλασσινά και όι σαρδέλλες περιέχουν και ψευδάργυρο. Τά όστρακοειδή περιέχουν λίγα λιπαρά όξέα αλλά πολλή χοληστερίνη.

Έπειδή τά ψάρια μπαγιατεύουν και χαλάνε γρήγορα δέν πρέπει νά μένουν σέ θερμοκρασία δωματίου πάνω άπό δυό ώρες. Πρέπει νά τυλίγονται καλά, νά φυλάγονται στό ψυχρότερο μέρος του ψυγείου και νά μαγειρεύονται μέσα σέ δύο μέρες.

Δέν πρέπει νά μαγειρεύονται σέ μεγάλη θερμοκρασία

## Ψωμί

Στήν άρχαία Αίγυπτο ήταν γνωστές γύρω στις 50 ποικιλίες ψωμιού. Σήμερα μέ τό ζόρι βρίσκουμε τρεις-τέσσερις (ποικιλίες όχι σχήματα). Οί Ρωμαίοι επίσης έφτιαχναν ώραιο ψωμί.

Τό σημερινό όμως άσπρο, άφρολέξ ψωμί και ίδίως τό κομμένο σέ φέτες δημιουργεί δυσκοιλιότητα, πάχος και είναι μικρής θρεπτικής άξίας. Βοηθάει στη δημιουργία καρδιοπαθειών, άρτηριοσκλήρωσης, ρευματισμών, φέρνει φούσκωμα στό στομάχι κ.λ.π.

Έχει 80% λιγότερη Θειαμίνη και Νιασίνη, 75% λιγότερη Ριβοφλαβίνη,



50% λιγότερη Πυριδοξίνη και Παντοθενικό όξύ από τό πλήρες, μαύρο ψωμί.

Τό σιτάρι όλόκληρο, όχι μόνο περιέχει αυτά πού αναφέραμε προηγουμένως, αλλά 12 φορές περισσότερο Μαγνήσιο, Ψευδάργυρο, πολλές Βιταμίνες και Μεταλλικά άλατα από τό έπεξεργασμένο, άσπρο ψωμί.

Κατά τήν έπεξεργασία όμως χάνει από τό χρώμιο 40%, από τό κοβάλτιο 89%, από τό σίδηρο 76%, άσβέστιο 78%, φώσφορο 70%. Οί βιταμίνες Α και D καταστρέφονται τελείως και τό 86% τής βιταμίνης Ε χάνεται.

Ο δρ. Σρέντερ, διευθυντής του Τμήματος Μελετών Ιχνοστοιχείων στην Ιατρική Σχολή του Ντόρτμουθ λέει ότι περίπου 24 θρεπτικά συστατικά καταστρέφονται κατά τήν έπεξεργασία του σιταριού και τό λιγότερο τέσσερα χημικά πρόσθετα χρησιμοποιούνται για νά τά αντικαταστήσουν ενώ περίπου 100 χημικά έχουν τήν άδεια νά μπαίνουν στο ψωμί μας για νά τό κάνουν άφρατο σαν άφρολέξ, νά τό κάνουν νά φαίνεται φρέσκο για πολύ καιρό και για άλλους τέτοιους εύγενείς σκοπούς.

Δέν του μένει όμως καμιά θρεπτική άξία.

Συμπέρασμα: Τό ψωμί είναι σπουδαία και πολύ χρήσιμη τροφή αλλά όταν λένε ψωμί έννοοϋμε τό μαύρο, πού πρέπει νά γίνεται από όλόκληρο τό στάρι, μαζί μέ τό πίτουρο του.



**ΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ  
ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ  
ΠΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΥΝ  
100 ΓΡΑΜΜΑΡΙΑ  
ΠΛΗΡΟΥΣ ΣΤΑΡΕΝΙΟΥ  
ΨΩΜΙΟΥ:**

ΘΕΡΜΙΔΕΣ	81
ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ	3,5 γρ
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	15,9 γρ
ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ	0
ΛΙΠΑΡΑ	1 γρ
<b>ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ</b>	
A	ίχνη
B1	0,09 μλγκρ
B2	0,04 μλγκρ
B3	0,93 μλγκρ
C	ίχνη
E	0,1 μλγκρ

**ΒΑΣΙΚΑ ΜΕΤΑΛΛΑ**

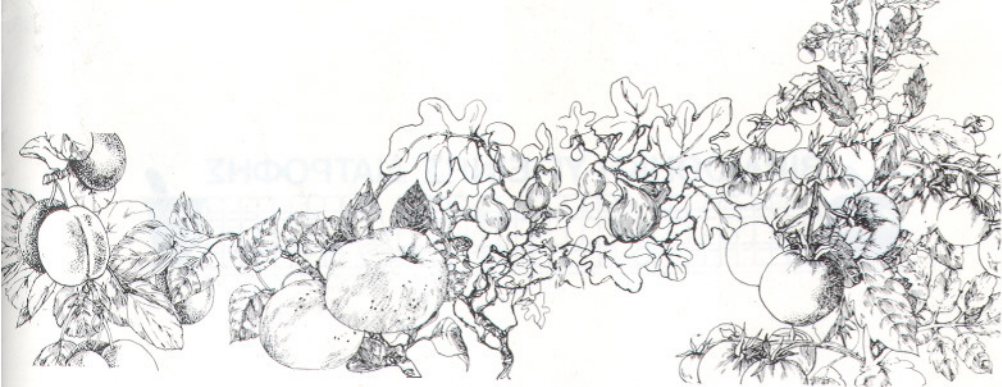
Άσβέστιο	33 μλγκρ
Φώσφορος	76 μλγκρ
Σίδηρος	0,8 μλγκρ
Νάτριο	175,7 μλγκρ
Κάλιο	91 μλγκρ



## Φρέσκα Φρούτα και λαχανικά στην εποχή τους

(Πότε ώριμάζουν δηλαδή,  
φυσικά χωρίς τη βοήθεια ορμονών και άλλων μέσων)

	Ιανουάριος	Φεβρουάριος	Μάρτιος	Απρίλιος	Μάιος	Ιούνιος	Ιούλιος	Αύγουστος	Σεπτέμβριος	Οκτώβριος	Νοέμβριος	Δεκέμβριος
Βερύκοκκα						X	X					
Αγγινάρες				X	X							
Σπαράγγια				X	X	X						
Αβοκάντο	X	X	X	X								
Μπανάνες	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Παντζάρια	X	X	X	X	X	X					X	X
Μπρόκολα	X	X	X	X	X					X	X	X
Λαχανάκια Βρυξελ.										X	X	X
Καρότα	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Κουνουπίδι	X	X	X						X	X	X	X
Σέλινο	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Κεράσια					X	X	X					
Καλαμπόκι						X	X	X	X			
Αγγούρια					X	X	X					



	Ιανουάριος	Φεβρουάριος	Μάρτιος	Απρίλιος	Μάιος	Ιούνιος	Ιούλιος	Αύγουστος	Σεπτέμβριος	Οκτώβριος	Νοέμβριος	Δεκέμβριος
Μελιτζάνες							X	X	X	X		
Σταφύλια								X	X	X	X	
Γκρέιπ-φρουτ	X	X	X	X	X							X
Λεμόνια	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Μαρούλι	X	X	X	X	X					X	X	X
Νεκταρίνια					X	X	X					
Νεκταρίνια					X	X	X					
Μπάμιες							X	X				
Κρεμμύδια ξερά	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Κρεμμύδια φρέσκα	X	X	X	X	X						X	X
Πορτοκάλια	X	X	X	X	X						X	X
Ροδάκινα						X	X	X				
Αχλάδια							X	X	X			
Πιπεριές							X	X	X	X		
Πατάτες	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Σπανάκι	X	X	X	X	X	X				X	X	X
Κολοκύθια					X	X	X	X	X	X		
Φράουλες					X	X						
Ντομάτες							X	X	X	X	X	
Καρπούζια						X	X	X	X			
Μήλα									X	X	X	



Ακολουθεῖ τό βιβλίό τοῦ  
**ΚΩΣΤΑ ΜΠΑΖΑΙΟΥ**

## **ΤΑ ΜΥΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ**

*“Όπου περιγράφεται καί ἀναλύεται ἡ θεωρία  
τῶν σωστῶν συνδυασμῶν στό πιάτο μας,  
μέ παραδείγματα  
καί δίνονται δείγματα διαιτολογίου  
μέ σωστούς συνδυασμούς γιά κάθε ἐποχή τοῦ χρόνου*

Ἐπίσης, στό βιβλίό **ΤΑ ΜΥΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ**,  
πού συμπληρώνει καί ὀλοκληρώνει τίς  
**ΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ ΧΑΡΙΖΟΥΝ ΥΓΕΙΑ**,  
περιγράφονται μέ ἀπλά λόγια τί εἶναι οἱ **ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ**, οἱ **ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ**,  
τά **ΛΙΠΗ**, οἱ **ΘΕΡΜΙΔΕΣ**, καί πόσες χρειάζεται ὁ ὀργανισμός μας  
ἀνάλογα μέ τήν ἡλικία, τό φύλλο καί τήν ἐργασία.  
Τί ρόλο παίζουν οἱ **ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ**,  
τά **ΜΕΤΑΛΛΑ**  
καί τά **ΙΧΝΟΣΤΟΙΧΕΙΑ**  
στήν υγεία μας,  
πού βρίσκονται (καί πίνακες  
μέ τίς ποσότητες πού χρειάζεται ὁ ὀργανισμός μας  
ἀπό τήν κάθε μία).

# Εύρετήρια

## Σέ ποιές τροφές υπάρχουν

Καταχωρούμε εδώ, για να σας διευκολύνουμε, σέ ποιές τροφές υπάρχουν οί βιταμίνες καί τά μέταλλα πού μās χρειάζονται, κατά σειρά σπουδαιότητας. Δηλαδή ή πρώτη τροφή πού αναφέρεται σέ κάθε βιταμίνη περιέχει περισσότερη άπ' όση ή δεύτερη.

Γιά περισσότερες λεπτομέρειες καί γιά άκριβείς ποσότητες μπορεíte να συμβουλευέσθε τούς πίνακες πού συνοδεύουν κάθε τροφή.

### **Βιταμίνη Α:**

Μουρουνέλαιο, Συκώτι άρνιοϋ, Συκώτι μοσχαριοϋ, Ραδίκια, Καρότα, Γλυκοπατάτα, Μαϊντανός, Σπανάκι, Νεροκάρδαμο, Κόκκινες πιπεριές, Κρόκος αύγου, ' Αντίδια, Βερύκοκκα, Μπρόκολα, ' Αστακός, Ξιφίας, Νεκταρίνια, Χέλι, Γλυκοκολοκύθα, Ροδάκινα, Τυρί, Κεράσια, Μαρούλι, Ντομάτες, Σπαράγγια, Σόγια, Μπάμιες, Σκουμπρί, Ροζακιά, Δαμάσκηνα, Κάστανα, Σολωμός, ' Αγγούρι, Πορτοκάλια, Ρέγγα, Σταφύλια, Μήλα, ' Ανανάς, Γιαούρτι, Φράουλες, Κουνουπίδι, Φακές, Ρεβύθια, Γαρίδες, ' Ηλιόσποροι, ' Ελιές, Σαρδέλες, Σουσάμι, Παντζάρια, ' Αχλάδια, Μανιτάρια.

### **Βιταμίνες Β:**

Πλήρη δημητριακά, Σιτάρι, Κρέας, Συκώτι, Αύγά, Μαγιά μύρας, Λαχανικά, Γάλα, Μελάσσα, ' Ηλιόσποροι, Σόγια, Βασιλικός πολτός.

### **Βιταμίνη C:**

Μαϊντανός, Πράσινες πιπεριές, Νεροκάρδαμο, Φρέσκα κρεμμύδια, Φράουλες, Σπανάκι, Πορτοκάλια, Λάχανο, Γκρέιπ-φρούτ, Ραδίκια, Λεμόνια, Ραπανάκια, Άνανάς, Βασιλικός πολτός, Άβοκάντο, Νεκταρίνια, Άγγούρια, Κρεμμύδια, Μπανάνες, Αντίδια, Βερούκοκκα, Γλυκοκολοκύθα, Κεράσια, Καρότα, Ροδάκινα, Άχλάδια, Μήλα, Σταφύλια, Καρπούζι, Μαρούλι, Δαμάσκηνα.

### **Βιταμίνη D:**

Σαρδέλες, Σολωμός, Τόνος, Κρόκκος αύγου, Μανιτάρια, Γαρίδες, Ήλιοσποροι, Συκώτι, Αύγά, Βούτυρο, Τυρί, Μύδια, Καλαμποκέλαιο, Χωριάτικο τυρί, Γάλα, Βασιλικός πολτός.

### **Βιταμίνη E:**

Σιτάρι, Ήλιοσποροι, Σουσαμέλαιο, Κάστανα, Καλαμποκέλαιο, Σογέλαιο, Άμύγδαλα, Ήλαιόλαδο, Μουρουνέλαιο, Σπανάκι, Σπαράγγια, Μπρόκολα, Βούτυρο, Μαϊντανός, Βρώμη, Καλαμπόκι, Άβοκάντο, Σολωμός, Βασιλικός πολτός, Κριθάρι, Τυρί, Αύγά, Πράσα, Καρύδα, Συκώτι, Μήλα, Γαρίδες, Καρότα, Γαλοπούλα, Λαχανικά, Φρούτα, Κοτόπουλο, Μελάσα, Άγελαδινό κρέας, Φασολάκια, Άρνι, Χωριάτικο τυρί, Άγελαδινό γάλα, Μανιτάρια.

### **Βιταμίνη K:**

Τυρί σένταρ, Τυρί κάμεμπερ, Χοιρινό κρέας, Άλφαφα, Βρώμη, Σπανάκι, Σόγια, Κουνουπίδι, Λάχανο, Μπρόκολα, Συκώτι, Πατάτες, Πίτουρο, Νεροκάρδαμο, Άρακάς, Άγελαδινό κρέας, Σιτάρι, Ντομάτες, Μέλι, Φράουλες, Αύγά, Καρότα, Καλαμπόκι, Σπαράγγια, Μανιτάρια, Ροδάκινα, Καλαμποκάλευρο, Φασολάκια, Άγελαδινό γάλα, Μπανάνες, Κουνουπίδι, Πορτοκάλια.

### **Βιταμίνη P:**

Πάπρικα, Σταφύλια, Πορτοκάλια και Λεμόνια.

### **Άσβέστιο:**

Σουσάμι, Τυρί, Θαλασσινό άλατι, Μαγιά μύρας, Σαρδέλες, Χαρούπι, Μελάσσα, Σόγια, Άμύγδαλα, Μαϊντανός Νεροκάρδαμο, Σολωμός, Ρεβύθια, Πράσινα φύλλα, Κρόκκος αύγου, Φασόλια, Φακές, Ήλιοσποροι, Άγελαδινό γάλα, Κάστανα, Σπανάκι, Αντίδια, Σιτάρι, Άρακάς, Φυστίκια, Βρώμη, Λάχανο, Κριθάρι, Φύτρα, Ρύζι, Λαχανικά, Πορτοκάλια, Γαλοπούλα, Καλαμπόκι, Βούτυρο, Άγγούρι, Πατάτες, Καρύδα, Κοτόπουλο, Ντομάτες, Άγελαδινό κρέας, Συκώτι, Άρνι, Άβοκάντο, Φρούτα, Χοιρινό, Μανιτάρια, Μπανάνες, Μήλα, Μέλι, Δαμάσκηνα, Καρπούζι.

**Σίδηρος:**

Μαγιά Μπύρας, Νεφρά, Κολοκυθόσποροι, Σουσάμι, Σιτάρι, Ήλιόσποροι, Ρεβύθια, Φακές, Κάστανα, Μαϊντανός, Ήμύγδαλα, Βρώμη, Σαλιγκάρια, Βοδινό κρέας, Χοιρινό, Σπανάκι, Κριθάρι, Φασόλια, Αϋγά, Καλαμπόκι, Γαλοπούλα, Κοτόπουλο, Ήρακάς, Καρύδα, Βασιλικός πολτός, Ρύζι, Τόνος (ψάρι), Πατάτες, Λαχανικά, Φρούτα, Μέλι.

**Μαγνήσιο:**

Θαλασσινό άλάτι, Ήλιόσποροι, Σιτάρι, Ήμύγδαλα, Σαλιγκάρια, Σόγια, Κάστανα, Ρύζι, Μαϊντάρια, Σπανάκι, Μαϊντανός, Ήβοκάντο, Πατάτες, Κρέας, Συκώτι, Αϋγά.

**Φώσφορος:**

Μαγιά μπύρας, Κολοκυθόσποροι, Σιτάρι, Σουσάμι, Σαρδέλες, Ήσπραδι αϋγοϋ, Κάστανα, Σόγια, Ήμύγδαλα, Συκώτι, Φασόλια, Ήρακάς, Φακές, Σιτάρι, Ρεβύθια, Κριθάρι, Κρέας, Καλαμπόκι, Ρύζι, Μαϊντανός, Μαϊντάρια, Ήβοκάντο, Ντομάτες, Μαρούλι, Φρούτα, Ήγγοϋρι, Μήλα, Μέλι, Βασιλικός πολτός, Θαλασσινό άλάτι.

**Κάλιο:**

Μαγιά μπύρας, Σόγια, Μελάσσα, Φασόλια, Μαϊντανός, Ήρακάς, Θαλασσινό άλάτι, Σιτάρι, Ήλιόσποροι, Ρεβύθια, Ήμύγδαλα, Σουσάμι, Ήβοκάντο, Φακές, Κρέας, Σολωμός, Κάστανα, Πατάτες, Συκώτι, Μπανάνες, Λαχανικά, Καλαμπόκι, Λάχανο, Ρύζι, Φρούτα, Κρεμμύδια, Τυρί, Μέλι, Γιαούρτι.

**Νάτριο:**

Ήλάτι, Ήσπραδι αϋγοϋ, Ήστρακοειδή, Στρείδια, Σέλινο, Σπανάκι, Κρέας, Σουσάμι, Κρόκος αϋγοϋ, Ψάρια, Καρότα, Νεροκάρδαμο, Σολωμός, Γιαούρτι, Τόνος, Ήρακάς, Ήλιόσποροι, Φακές, Ρεβύθια, Μαϊντανός, Καρύδα, Λάχανο, Λαχανικά, Φασόλια, Κριθάρι, Μέλι, Σόγια, Πατάτες, Ήμύγδαλα, Ήβοκάντο, Φρέσκα κρεμμύδια, Ντομάτες, Σιτάρι, Φρούτα, Καλαμπόκι.

**Μαγγάνιο:**

Φύλλα τσαγιού, Γαρύφαλλα, Φύλλα δάφνης, Κάστανα, Σιτάρι, Κριθάρι, Ήλιόσποροι, Νεροκάρδαμο, Ήρακάς, Φασόλια, Ήμύγδαλα, τά φύλλα τών γογγυλιών, Καρύδια, Ρύζι, Σαλιγγάρια, Μέλι, Καρύδια, Ήνανάς, Μαϊντανός, Σπανάκι, Γκρέιπ-φρούτ, Μαρούλι, Μπανάνα, Καρότα, Μαγιά μπύρας, Λαχανίδες, Φασολάκια, Λαχανικά, Συκώτι, Ψάρια, Βερούκοκκα, Ντομάτες, Κουνουπίδι, Πατάτες, Φρούτα, Μαϊντάρια, Λεμόνια.



**Ίώδιο:**

Ύαγγινάρες, Σπαράγγια, Μπανάνες, Καρότα, Πράσα, Μαρούλι, Πεπόνι, Άρακάς, Σπανάκι, Φράουλες, Ντομάτες, Κρόκος αύγου, Ψάρια, Σκόρδο, Φρούτα.

**Χαλκός:**

Μανιτάρια, Συκώτι, Στρεΐδια, Μύδια, Σιτάρι, Θυμαρί, Μέλι, Φουντούκια, Κάστανα, Γαρύφαλλα, Λαχανίδες, Φακές, Μαϊντανός, Άμύγδαλα, Μπανάνες, Τόνος, Άβοκάντο, Καρύδα, Ρύζι, Βασιλικός πολτός, Μελιτζάνα, Κρέας, Πατάτες, Καλαμπόκι, Λαχανικά, Μαρούλι, Ροδάκινα.

**Ψευδάργυρος:**

Στρεΐδια, Ρέγγα, Σιτάρι, Σουσάμι, Συκώτι, Σόγια, Ήλιόσποροι, Κρόκος αύγου Άρνι, Κοτόπουλο, Μαγιά μπύρας, Σιτάρι, Καλαμπόκι, Παντζάρια, Κάστανα, Κριθάρι, Φασόλια, Άβοκάντο, Άρακάς, Αύγά, Ρύζι, Άμύγδαλα, Γογγύλια, Κυταρίνη, (πίτουρα, χόρτα, Φλούδια κ.ά.) Μαϊντανός, Μέλι, Τυρί, Λαχανίδες.

**Σελήνιο:**

Καλαμπόκι, Λάχανο, Μανιτάρια, Σιτάρι, Φασόλια, Άρακάς, Κρεμμύδια, Κοτόπουλο, Παντζάρια, Κριθάρι, Ντομάτες, Σόγια, Συκώτι, Ρύζι, Σκόρδο, Μαγιά μπύρας.

**Χρώμιο:**

Θυμαρί, Σιτάρι, Γαρύφαλλα, Μαγιά μπύρας, Λαχανικά, Φρούτα, Μέλι, Κοτόπουλο, Μελάσσα, Μαϊντανός, Σπόροι, Αύγά, Ντομάτες, Θαλασσινά.

**Μολυβδένιο:**

Σόγια, Φασόλια, Άρακάς, Μέλι, Συκώτι, Σιτάρι, Λαχανικά, Φρούτα.

# Μικρό λεξικό τῆς διατροφῆς

**Ἀκόρεστα:** Ἔτσι λέγονται τὰ λίπη πού μένουν ὑγρά σέ θερμοκρασία δωματίου. Δηλαδή τό λάδι γιά σαλάτες καί τὰ φυσικά λίπη, πού βγαίνουν ἀπό τά φυστίκια, τά φουντούκια, τούς ἠλιόσπορους καί τά δημητριακά.

**Ἀμινοξέα:** Ὀργανικές οὐσίες πού περιέχονται σέ ὅλες τίς πρωτεΐνες. Σέ μᾶς εἶναι γνωστά 20 ἀμινοξέα, πού τά μόριά τους συνδυάζονται κατὰ ἑκατοντάδες ἤ χιλιάδες γιά νά φτιάξουν κάθε μόριο πρωτεΐνης, φυτικής ἤ ζωικής. Ὁ ἀριθμός τῶν ἀμινοξέων προσδιορίζει τήν ποιότητα τῆς πρωτεΐνης. Μέχρι τώρα μόνο οἱ ζωικές πρωτεΐνες (καί εἰδικά τό κρέας) θεωρήθηκαν πλήρεις ἢ πρώτης τάξης. Τώρα ὁμως ξέρουμε ὅτι καί ἀρκετά φυτικά προϊόντα (ὅπως ἄλλωστε καί τό γάλα, τό τυρί, τό αὐγό κ.λπ.) θεωροῦνται πλήρεις τροφές.

**Ἀντιοξειδωτικό:** Ἐνα συστατικό ἰκανό νά προστατεύσει ἄλλα συστατικά ἀπό τήν ὀξειδωση. Συνηθισμένο πρόσθετο στίς βιομηχανοποιημένες τροφές.

**Ἀσβέστιο:** Στοιχεῖο πού σχηματίζει ἀλκαλικά ἄλατα ἀπαραίτητα γιά τήν δημιουργία τῶν ὀστῶν καί γιά τήν οὐδετεροποίηση ὀξέων ἐπικίνδυνων γιά τό σῶμα. Βρίσκεται (συνήθως μαζί μέ τόν φώσφορο) στό γάλα, τά δημητριακά, τά πράσινα λαχανικά, τούς ξηρούς καρπούς καί στά ξινά φρούτα.

**Ἀφομοίωση:** Ἡ λειτουργία κατὰ τήν ὁποία τά θρεπτικά συστατικά τῶν τροφῶν ἀπορροφοῦνται ἀπό τά τοιχώματα τῶν ἐντέρων καί περνοῦν στήν κυκλοφορία τοῦ αἵματος.

**Βελτιωτικά:** Ὅρος πού χρησιμοποιεῖται ἀπό τούς παραγωγούς τροφί-

μων για τις ουσίες που προσθέτουν στις τροφές με σκοπό να της «βελτιώσουν» την εμφάνιση και τη γεύση. Βελτιωτικά χρησιμοποιούνται στο ψωμί για να δείχνει ώραιο και νόστιμο. Υπάρχουν επίσης λευκαντικές ουσίες, συνθετικές βιταμίνες και μέταλλα που αντικαθιστούν τις αντίστοιχες φυσικές ουσίες που χάθηκαν κατά την επεξεργασία.

**Βιταμίνες:** Οργανικές ουσίες που υπάρχουν σε μικρές ποσότητες στις φυσικές τροφές και είναι απαραίτητες για την διατροφή και την ανάπτυξη. Οι βιταμίνες παίζουν ένα ζωτικό ρόλο στον μεταβολισμό, δρώντας μαζί με άλλες ουσίες – μέταλλα και ιχνοστοιχεία – για να ενεργοποιηθούν τα ένζυμα του σώματος για την τελική άφομοίωση των διάφορων θρεπτικών συστατικών των τροφών. Το ανθρώπινο σώμα δεν μπορεί να συνθέσει και να αντικαταστήσει τις βιταμίνες, που πρέπει να παίρνονται από τις τροφές (έκτός από την D). Γι' αυτό μία διατροφή που δεν περιέχει τις απαραίτητες βιταμίνες οδηγεί τον οργανισμό σε έλλειψή τους με σοβαρές συνέπειες για την υγεία μας. Οι βιταμίνες αναγνωρίζονται με τα αρχικά γράμματα της αλφαβήτου A, B, C, D, E, K, P, αλλά υπάρχει διαφωνία για το τι ακριβώς συνιστά μία βιταμίνη και νέες ανακαλύψεις έρχονται να προστεθούν κάθε τόσο στις γνωστές.

**Γλουταμινικό Μονονάτριο:** Ουσία που δρᾶ σάν καταλύτης και που δεν έχει γεύση δική της αλλά ενισχύει την γεύση των τροφών στις οποίες προστίθεται (κυρίως του κρέατος). Είναι ένα κρυσταλλικό χημικό, που γίνεται από Γλουταμινικό Όξύ. Αρχικά τό Γλουταμινικό Μονονάτριο γινόταν από την γλουτένη, μία κολώδη ουσία που βγαίνει από τό σιτάρι. Τώρα γίνεται από ζαχαρότευτλο, μελάσσα ή γλυκόζη ζυμωμένα με ειδικά βακτηρίδια. Χρησιμοποιείται πολύ από τις βιομηχανίες τροφίμων για να δώσουν στα τρόφιμα την γεύση που έχασαν κατά την επεξεργασία. Χρησιμοποιείται πολύ και στην Κινέζικη κουζίνα γι' αυτό και μία αλλεργία που προκαλεί ονομάζεται «Σύνδρομο του Κινέζικου Έστιορίου»

**Γλυκόζη:** Ονομάζεται και Δεξτρόζη και Σταφυλοζάχαρο. Είναι ένα είδος ζάχαρης, που δημιουργείται στο σώμα από διάφορα ζάχαρα που τρώμε. Αποθηκεύεται στο συκώτι σάν γλυκογόνο και προμηθεύει τό απαραίτητο αιματοζάχαρο για τροφή των κυτάρων.

**Δ.Μ.:** Διεθνείς Μονάδες (μ' αυτές μετριώνται οι βιταμίνες A και D).

**Ένζυμα:** Ουσίες που βρίσκονται σ' όλα τᾶ ζωντανά κύτταρα, είναι φυσικοί καταλύτες – δημιουργούν και ρυθμίζουν χημικές αντιδράσεις με την ένωσή τους με άλλες ουσίες, χωρίς να αλλάζουν οι ίδιες. Βρίσκονται σ' τα φυτά, σ' τα ζώα, κ.λπ.

**Ζαχαρίνη:** Τεχνητό γλυκαντικό και ύποκατάστατο της ζάχαρης. Γίνεται

από άνθρακόπισσα καί άλλα χημικά.

**Θεϊο:** Ένα μή μεταλλικό στοιχείο πού βρίσκεται στά δημητριακά, σέ μερικούς ξηρούς καρπούς, στό τυρί, καί στό κρέας. Είναι απαραίτητο γιά τήν ανάπτυξη καί τήν καλή κατάσταση τών μαλλιών καί τών νυχιών.

**Θερμιδα:** Μονάδα μετρήσεως τής ενέργειας πού παράγει κάθε τροφή.

**Ίχνοστοιχεία:** Στοιχεία πού βρίσκονται στό έδαφος, στό νερό καί στά φυτά καί από αυτά περνοούν, στίς τροφές. Στά ίχνοστοιχεία περιλαμβάνονται τό Κοβάλτιο, ό Χαλκός, τό Ίώδιο, τό Μαγγάνιο καί ό Ψευδάργυρος.

**Ίώδιο:** Μή μεταλλικό στοιχείο, απαραίτητο γιά τήν διατροφή του άνθρώπου. Βρίσκεται σ' όλα τά θαλασσινά.

**Κάλιο:** Στοιχείο απαραίτητο στή διατροφή μας. Βρίσκεται στά λαχανικά, τούς ξηρούς καρπούς, τό κρέας καί τά ψάρια. Τά λαχανικά καί τά φρούτα μέ τήν μικρή περιεκτικότητά τους σέ Νάτριο είναι καλές πηγές του.

**Κεκορεσμένα Λίπη:** Κεκορεσμένα, άκόρεστα, καί πολυακόρεστα είναι οι όνομασίες πού δίνονται σέ χημικές συσκευασίες λιπαρών όξέων πού παράγονται από λίπη ή λάδια καί στά όποια ή αναλογία τών άτόμων άνθρακος καί ύδρογόνου διαφέρει, μέ αποτέλεσμα νά έχουμε στερεοποιημένο λίπος ή ρευστό λάδι. Γιά νά τά ξεχωρίζετε, Κεκορεσμένα λίπη είναι αυτά πού σέ θερμοκρασία δωματίου είναι σκληρά. Π.χ. τό βούτυρο καί τά λιπαρά μέρη τών κρεάτων.

**Κοβάλτιο:** Ίχνοστοιχείο απαραίτητο γιά τήν υγεία του άνθρώπου. Οι ντομάτες είναι πλούσιες σέ κοβάλτιο.

**Κυταρίνη:** Μιά ύδατανθρακική ούσία πού βρίσκεται σ' όλα τά τρόφιμα. Είναι τό μέρος τής τροφής πού δέν χωνεύεται καί πού αποβάλεται από τόν όργανισμό αλλά βοηθάει νά μήν έχουμε δυσκοιλιότητα...

**Λιπαρά όξέα:** Όλα τά λίπη καί τά λάδια αποτελοούνται από διάφορα λιπαρά όξέα, σέ διαφορετικές αναλογίες. Μερικά από αυτά είναι απαραίτητα γιά τόν σχηματισμό τών κυτάρων του σώματος καί βοηθοούν επίσης στήν σωστή άφομοίωση τών λιποδιαλυτών βιταμινών. Μερικά από τά λιπαρά όξέα σχηματίζονται στό σώμα, ενώ άλλα πρέπει νά τά πάρουμε από τίς τροφές. Βρίσκονται στό λάδι πού βγαίνει από ήλιόσπορο, σόγια, έλιά, σιτάρι, καλαμπόκι κ.λπ. Απαραίτητα γιά τόν όργανισμό λιπαρά όξέα περιέχονται στόν κρόκο του αύγου ή στό ψάρι καί στό συκώτι τών ζώων.

**μλγκρ:** Μίλιγκραμ

**μ/μλγκρ ή μικρομίλ:** Μίκρογκραμ.

**Μαγνήσιο:** Ίχνοστοιχείο απαραίτητο στη διατροφή του ανθρώπου. Βρίσκεται στο μυαλό των ζώων, στον κρόκκο του αύγου, στο σιτάρι, στη μελάσσα, στους ξηρούς καρπούς κ.ά.

**Μεταβολισμός:** Η χημική λειτουργία που γίνεται στον οργανισμό μας, δηλαδή η διάσπαση των οργανικών συνθέσεων σε απλούστερες, πράγμα που έχει σαν αποτέλεσμα την απελευθέρωση ενέργειας που θα καταναλωθεί σε διάφορες δραστηριότητες του οργανισμού του ανθρώπου των ζώων και των φυτών, ή για την επιδιόρθωσή του.

**Μέταλλα:** Όνομα που χρησιμοποιείται για τα άνοργανα στοιχεία, που παίζουν σπουδαίο ρόλο στη διατροφή μας. Βρίσκονται σε διάφορες ποσότητες στο έδαφος και στην συνέχεια «παίρνονται» από τα φυτά και από εκεί από τα ζώα και τον άνθρωπο. Τα μέταλλα είναι απαραίτητα για την υγεία του ανθρώπου. Τα κυριώτερα από τα μέταλλα είναι: τό Ασβέστιο, τό Σίδηρο, τό Μαγνήσιο, ό Φώσφορος, τό Κάλιο, τό Νάτριο και τό Θείο.

**Νάτριο:** Στοιχείο απαραίτητο στη διατροφή μας, που βρίσκεται στο κοινό αλάτι και σε πάρα πολλές τροφές. Ο οργανισμός μας δεν χρειάζεται πολύ Νάτριο γι' αυτό δεν πρέπει να του δίνουμε πολύ, τρώγοντας άλμυρά φαγητά. Η δράση του ισορροπείται από τό Κάλιο, γι' αυτό οι δύο αυτές ουσίες πηγαινούν μαζί (άν και σε διαφορετικές αναλογίες) στις τροφές.

**Όξειδωση:** Η ένωση οποιασδήποτε ουσίας με τό οξυγόνο. Σκούριασμα μετállων, αλλαγή χρώματος στα φρούτα που ξεφλουδίζονται κ.λπ.

**Πέψη:** Η διάσπαση των ουσιών των τροφών με την βοήθεια των ενζύμων, σε απλούστερες ουσίες, για να γίνουν οι διάφορες λειτουργίες του οργανισμού μας.

**Πολυακόρεστα:** Βλέπε άκόρεστα.

**Προβιταμίνη:** Τό όνομα αυτό δίνεται στους προδρόμους των βιταμινών Α και D. Τέτοια προβιταμίνη είναι ή Καροτίνη που βρίσκεται στα καρότα και μετατρέπεται από τον οργανισμό σε Α. Η D μπορεί να παραχθεί μόνο από τις προβιταμίνες που βρίσκονται στα δημητριακά και στα φύλλα των λαχανικών όταν τό σώμα έκτεθει στό φώς του ήλιου. Ακόμη και άνοργανες πηγές ενέργειας παίζουν ρόλο στην όλη λειτουργία, π.χ. τό ήλιακό φώς, που βοηθάει τό δέρμα να φτιάξει την βιταμίνη D.

**Πρόσθετο:** Μιά ουσία, συνήθως χημική που προστίθεται στα έπεξεργασμένα τρόφιμα (άπό τά όποια έχρι αφαιρεθεί ή αντίστοιχη φυσική ουσία άπό την κατεργασία). Πρόσθετες ουσίες χρησιμοποιούνται και για να δώσουν χρώμα ή για να ενισχύσουν την γεύση στό τρόφιμο αυτό.

**Πρωτεΐνη:** Σύνθετη οργανική ουσία, πού βρίσκεται σ' όλους τούς ζωντανούς οργανισμούς. 'Αποτελείται από άμινοξέα. Είναι μιά απαραίτητη γιά τήν υγεία μας ουσία. 'Ανανεώνει τά καταστρεμένα κύτταρα καί παίζει ζωτικό ρόλο στήν υγεία όλου τού οργανισμού καί τών λειτουργιών του. Οί κύριες πηγές πρωτεΐνης είναι τό κρέας, τά ψάρια, τά αυγά, τά γαλακτοκομικά προϊόντα, οί ώμοί ξηροί καρποί καί τά δημητριακά. Οί ζωικές πρωτεΐνες θεωρούνται πρώτης τάξης, ένω οί φυτικές θεωρούνται δεύτερης τάξης γι' αυτό πρέπει νά τρώμε άνάμικτα λαχανικά μέ όσπρια, ξηρούς καρπούς καί δημητριακά, γιά νά παίρνομε πλήρεις πρωτεΐνες.

**Ραφινάρισμένη:** 'Ετσι λέγεται μιά τροφή πού έχει ύποστεί έπεξεργασία καί τής έχουν άφαιρεθει χρήσιμα μέρη (παράδειγμα τό άσπρο άλεύρι, τό γυαλισμένο ρύζι) καί πού ή διατροφική τους άξία έτσι πού άπογυμνώθηκαν είναι πολύ μικρή. Τό χάσιμο τών θρεπτικών συστατικών δέν άναπληρώνεται στή σωστή άναλογία πού τά έχει θάλει ή φύση.

**Σταθεροποιητικά:** Χημικά πρόσθετα πού χρησιμοποιούνται στίς τροφές γιά νά διατηρήσουν τήν γαλακτώδη τους σύσταση.

**'Υδατάνθρακας:** Στούς ύδατάνθρακες περιλαμβάνονται τά ζάχαρα καί τό άμυλο. Οί ύδατάνθρακες είναι άπαραίτητοι στήν διατροφή τού άνθρώπου, σάν κινητήρια δύναμη.

**Φολικό 'Οξύ:** Βιταμίνη τής οικογένειας Β, πού είναι άπαραίτητη ιδιαίτερα στίς έγκύους.

**Φώσφορος:** 'Ενα από τά άπαραίτητα μέταλλα γιά τή διατροφή τού άνθρώπου. Βρίσκεται σ' όλα τά κύτταρα τού σώματος καί έχει σχέση μέ τόν πολλαπλασιασμό τους. Συνεργάζεται μέ τό άσβέστιο γιά τόν σχηματισμό τών κοκκάλων καί τών δοντιών.

**Χαλκός:** 'Ιχνοστοιχείο άπαραίτητο γιά τήν παραγωγή έρυθρών αίμοσφαιρίων καί όρισμένων ένζύμων. Βρίσκεται στόν κρόκκο τού αυγού, σέ πλήρεις σπόρους καί λαχανικά.

**Χοληστερίνη:** Λιπαρή ουσία πού βρίσκεται στίς ζωικές τροφές καί στά φρούτα καί στούς καρπούς διαφόρων φυτών. Μεγάλη ποσότητα χοληστερίνης στό αίμα, πού προκαλείται από πολλά κεκορεσμένα λίπη στό φαγητό, είναι ή αίτία καρδιοπαθειών, ένω σέ μικρή ποσότητα είναι άπαραίτητη στόν οργανισμό μας.

**Ψευδάργυρος:** Μεταλλικό στοιχείο πού βρίσκεται στούς ιστούς τού άνθρώπου καί τών ζώων καί στά δημητριακά, τούς ξηρούς καρπούς, τά όσπρια, τά αυγά καί στό σукώτι τών ζώων. Είναι άπαραίτητο στοιχείο γιά τήν ένεργοποίηση τών θρεπτικών συστατικών καί τών ένζύμων στό μεταβολισμό.

# Πηγές

Τό γράψιμο τοῦ βιβλίου «Οἱ τροφές πού χαρίζουν υγεία καί οἱ σωστοί συνδυασμοί τους στό πιάτο» καθώς καί τοῦ βιβλίου «Τά Μυστικά τῆς υγιεινῆς διατροφῆς» βασίστηκε στή διασταύρωση τῶν τελευταίων γνώσεων γιά τά θέματα αὐτά, ὅπως τίς ἐκθέτουν τά βιβλία καί δημοσιεύματα πού ἀναφέρουμε ἐδῶ. Τά βιβλία αὐτά δέν ἔχουν κυκλοφορήσει στήν Ἑλλάδα – ἐκτός ἴσως ἀπό 2-3. Στήν ὅλη ἐρευνα, τήν μετάφραση πηγῶν καί τήν ταξινόμηση τῆς ὕλης μέ βοήθησε οὐσιαστικά ἡ συνεργάτριά μου Μαίρη Μπαφάκη, ἐνῶ πολλές συμβουλές βασίζονται στίς γνώσεις, τήν πείρα καί τήν ἀγάπη τοῦ υγιεινιστή δρα Παν. Κουμεντάκη.

**Οἱ πίνακες μέ τά θρεπτικά στοιχεῖα πού περιέχουν οἱ τροφές, βασίζονται στίς μετρήσεις τοῦ Ἵπουργείου Γεωργίας τῆς Ἀμερικῆς, ὅπως ἀναφέρονται στήν ἐπίσημη Ἐκθεση «HANDBOOK OF THE NUTRITIONAL CONTENTS OF FOODS».**

- REX ADAMS ★ «Miracle Medicine foods»  
ROUTH ADAMS ★ «Eating in Eden»  
PAAVO AIROLA ★ «How to get well» ★ «The miracle of Garlic»  
RICHARD A. AHRENS ★ «Nutrition for health»  
B. D'ASARO ★ «Be young and Vital: the Nutrition Exercise Plan»  
RICHARD ASHLEY & HEIDI DUGGAL ★ «Dictionary of Nutrition»  
ARNOLD BENDER ★ «Pocket Encyclopedia of calories and nutrition»  
HARY BENJAMIN ★ «Commonsense Vegetarianism»  
RAYMOND BERNARD ★ «Eat Your Way to Better Health»  
MARY BETHEL ★ «How to live in a poisoned world»  
BETTER HOMES & GARDENS ★ «Nutrition for your Family»  
HENRY G. BIELER ★ «Food is your best Medicine»  
L. BRADSHAW & MAZLEN ★ «Nutrition in Health Care»  
PAUL BRAGG & PATRICIA BRAGG ★ «Healthful Eating without confusion»

DENIS BURKITT ★ «Eat right to stay healthy and Slim»  
 OTTO CARQUE'S ★ «Vital Facts about Foods»  
 BARBARA CARTLAND ★ «The magic of Honey Cookbook»  
 LINDA CLARK ★ «Know your Nutrition» ★ «Your Natural health  
 Sampler» ★ «The best of Lind Clark» ★ «Help yourself to  
 Health» ★ «Enzymes can help your Health»  
 ALAN DAVIDSON ★ «Mediterranean Seafood»  
 HARVEY DAY ★ «Whole Foods for Health»  
 RODGER DOYLE & JAMES REDDING ★ «The complete Food  
 Handbook»  
 ARNOW EARLE ★ «Food Power: A Doctor's Guide to Common-  
 sense Nutrition»  
 E. EVANS ★ «The World of Food & Nutrition»  
 FAMILY DOCTOR ★ «How not to kill yourself»  
 P. FISHER & A. BENDER ★ «The value of Food»  
 J. FLAUN ★ «Eat to live»  
 CARLTON FREDERICKS ★ «New and Complete Nutrition Hand-  
 book» ★ «Your Key to Good Health»  
 CARLTON FREDERICKS & HERBERT BAILEY ★ «Food Facts &  
 Fallacies»  
 J. GARDNER ★ «The Naturalist's Almanac»  
 BARBARA LEVINE GELB ★ «The Dictionary of Food and What's in  
 it For you»  
 LLOYD GRAIN ★ «Magic Vitamins and Organic Foods»  
 JOY GROSS ★ «The 30 Day way to a Born again Body»  
 R. HALL ★ «Food For Naught, the Decline in Nutrition» ★ «Fabri-  
 cated Foods: Quality Declines as Technology takes over»  
 HMH MINISTRY OF AGRICULTURE ★ «Manual of Nutrition»  
 GAYELORD HAUSER ★ «Be Happier be Helthier»  
 GAYELORD HAUSER & BERG ★ «Dictionary of Foods»  
 J. HEINEMAN ★ «Human Nutrition the Value of Herbs»  
 FORD HARITAGE ★ «Composition and Facts about Foods»  
 HOWARD HILL ★ «Miracle Food Products of Nature»  
 BETTY C. HOBBS ★ «Food Poisoning & Food Hygiene»  
 I. HOLBROOK ★ «Eat Your Way to Health»  
 M. HOUBEN & W. KROFT ★ «The Eat Safe Guide»  
 CAROL HUNTER ★ «Vitamins - What they are and why we need  
 them»



- BEATRICE TRUM HUNTER-GENA LARSON-LINDA CLARK ★  
 «Your Natural Health Sampler»
- MICHAEL JACOBSON ★ «Nutrition Scoreboard» ★ «Eater's Digest»
- D.C. JARVIS ★ «Folk Medicine»
- S. KIRBAN ★ «Health Guide for Survival»
- L. KORDELL ★ «Health Through Nutrition»
- BARBARA KRAUS ★ «Calories and Carbohydrates» ★ «Dictionary of protein» ★ «Calorie Guide to brand names basic Foods»
- JOHN PAUL LATOUR ★ «The ABC'S of Vitamins, minerals and natural Foods»
- M. LESSER ★ «Nutrition & Vitamin Therapy»
- LES ENFANTS D'AQUARIUS ★ «Manuel de la Vie Pauvre»
- LET'S LIVE MAGAZINE (Μάϊος 1979) ★ «Diet and Crime»
- S. LIEF ★ «How to Eat for Health»
- CLAIRE LOEWENFELD ★ «Everything You Should Know about Your Food»
- MACGILL & RYE ★ «No-nonsense guide to Food and Nutrition»
- ELLEN MARBACH ★ «Nutrition in a Changing World»
- EDWARD E. MARSH ★ «How to be Healthy with Natural Foods»
- FRED D. MILLER ★ «Open Door to Health»
- HELLEN MITCHELL ★ «Nutrition in Health & Disease»
- FRANK MURRAY-RUTH ADAMS ★ «All you Should Know about Health Foods»
- MAURICE H. NESS ★ «Honey»
- P. E. NORRIS ★ «About nuts and dried Fruit»
- GARRYNULL ★ «The New Vegetarian» ★ «Food Combining Handbook»
- MELVIN E. PAGE & LEON ABRAMS ★ «Your Body is your best Doctor»
- LINUS PAULING ★ «Vitamin C the Common cold and Flu»
- VICKI PETERSON ★ «The Natural Food Catalogue»
- DAVID REWBEN ★ «The Save your life Diet» ★ «Everything you always wanted to know about Nutrition»
- ROBERT E. ROTHENBERG ★ «Medical Dictionary & Health Manual»
- CYRIL SCOTT ★ «Crude Black Molasses»
- SCHARFFENBERG ★ «Problems with meat»

- HERBERT SHELTON ★ «Food Combining made easy» ★ «Superior Nutrition» ★ Health For the millions»
- JACK DUN TROP ★ «You don't have to be Sick»
- R. NEWMAN TURNER ★ «Diets to help Control Cholesterol»
- CARLSON WADE ★ «Yeast Flakes Cookbook» ★ «The miracle of Organic Vitamins for better Health»
- MAX WARMBRAND ★ «The Encuclopedia of Health and Nutrition»
- TADASHI WATANADE ★ «Garlic Therapy»
- B. WATT-A. L. MERRILL ★ «U.S. Department of Agriculitures Composition of Foods» ★ «Composition of Foods: Dairy and Egg Products»
- RICK WENTZLER ★ «The Vitamin book»
- ROGERS WILLIAMS ★ «Nutrition Against Disease» ★ «Physicians Handbook of Nutritional Science»
- PETER WINGATE ★ «Medical Encyclopedia of Natural Health»



Στην Ἑλλάδα ἔχουν κυκλοφορήσει μέχρι τώρα ἑλάχιστα σχετικά βιβλία, ἀπό τὰ ὅποια ἔχω διαβάσει τὰ ἑξῆς:

ΝΙΚ. ΑΣΠΙΩΤΗΣ Καθηγητής Ἀριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης: ★ «Ἀνθρωπολογία».

Ε.Σ. ΑΝΑΣΗΣ, γεωπόνος: ★ «Γιατί σκουικιάζουν καί σαπίζουν τὰ φρούτα».

ΔΗΜ. Σ. ΓΑΛΑΝΟΣ, Καθηγητής Πανεπιστημίου Ἀθῆνας: ★ «Θέματα Χημείας Τροφίμων»

ΣΠΥΡΙΔΩΝ Δ. ΓΑΛΑΝΟΣ, Καθηγητής Πανεπιστημίου Ἀθῆνας: ★ «Χημεία Τροφίμων καί Εὐφραντικῶν». Πέντε τόμοι.

ΓΕΝΙΚΟ ΧΗΜΕΙΟ ΤΟΥ ΚΡΑΤΟΥΣ: ★ «Κώδικας Τροφίμων και Ποτών», 1971.

ΤΗΛ. ΕΥΘΥΜΙΑΔΗΣ, γιατρός: ★ «Μέγας Όδηγός Διαίτης».

Μ.Ο. ΜΠΡΟΥΚΕΡ, γιατρός: ★ «Υγεία με σωστή διατροφή».

ΣΩΚΡΑΤΗΣ ΚΑΛΟΓΕΡΕΑΣ καθηγητής ξένων Πανεπιστημίων: ★ «Έρευνες επί των Τροφίμων», 1936-1945.

ANNA ΚΑΤΣΙΓΡΑ, γιατρός: ★ «Τροφή και Ζωή», Α΄ και Β΄ τόμος, 1938 ★ «Έλληνικά προϊόντα και Έλληνικός τρόπος διατροφής», 1940 ★ «Φυσιοθεραπεία ή επιστροφή στον Ίπποκράτη», 1939.

Γ. ΚΛΕΜΕΝΤΣ: ★ «Φυσική Θεραπευτική» Β΄ έκδοση, 1936.

ΠΑΝ. ΕΜΜ. ΚΟΥΜΕΝΤΑΚΗΣ, δρ. φαρμάκου Ίατρικής: ★ «Επανάσταση στα Προβλήματα της Υγείας, Αρρώστειας και Ίασης-Φυσική Ύγιεινή-Όρθοβιονομική».

ΠΗΤΕΡ ΛΕΒΙΣ: ★ «Φυσική Ζωή», 1934.

Κ.Ι. ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΣ, πρόεδρος «Κέντρου Πνευματικής και Σωματικής Αναγέννησης» ★ «Σώστε την υγεία σας, κτίστε τό μέλλον σας».

ΗΛΙΑΣ ΠΕΤΡΟΥ, Φυσιοθεραπευτής: ★ «Φυσική Ύγιεινή» Β΄ έκδοση, 1934 ★ «Φυσιοθεραπευτική» 1ος, 2ος και 3ος τόμος, ★ «Τροφή και Ύγεια» Β΄ έκδοση ★ «Ύγιεινή και Θεραπευτική Δίαιτα» ★ «Πώς πρέπει νά τρέφεσθε» Β΄ έκδοση, 1936.

ΑΝΤΩΝΙΑ ΠΟΛΥΧΡΟΝΟΠΟΥΛΟΥ-ΤΡΙΧΟΠΟΥΛΟΥ, Καθηγήτρια Ύγιεινής της Διατροφής και της Βιοχημείας: ★ «Ύγιεινή Διατροφής και Διαιτολογία».

ΣΑΒΒΑΣ ΣΑΒΒΙΔΗΣ Ph.C.-N.c.p. ★ «Φυσιοθεραπεία, Θεωρία και πράξη» Δ΄ έκδοση ★ «Τροφή και υγεία» Β΄ έκδοση ★ «Φυσική Ύγιεινή».

ΡΟΜΠΕΡΤ ΣΚΡΑΤΤΟΝ: ★ «Υγεία και κέφι με σωστή διαίτα». Σειρά άρθρων με βάση τό βιβλίο δημοσιεύτηκε στην έφημερίδα «Καθημερινή» τόν Αύγουστο τοῦ 1976.

Γ. ΤΣΙΡΛΗ-Α. ΝΤΟΚΟΥ: ★ «Φυσική Θεραπευτική και ιριδοδιάγνωσις, Φυσική υγιεινή, Ύγιεινή διαιτητική, Ύγιεινή μαγειρική».

Τέλος, στην ελληνική βιβλιογραφία της Ύγιει-  
νης Διατροφής πρέπει νά προστεθεῖ καί ἡ σειρά τῶν  
ἄρθρων τοῦ Κώστα Μπαζαίου, πού δημοσιεύθηκαν  
σέ πρώτη μορφή στήν « Ἐλευθεροτυπία», κι ὕστερα  
ξαναδουλευμένα καί συμπληρωμένα ἀποτέλεσαν τά  
βιβλία «Οἱ τροφές πού χαρίζουν ὑγεία» καί «Τά  
μυστικά τῆς Ὑγιεινῆς Διατροφῆς». Τά ἄρθρα στήν  
«Ε» ἦταν:

- ★ «Λιγότερο κρέας κάνει καλό», ★ «12 κανόνες γιά ὑγιεινή δια-  
τροφή», 24 Ὀκτωβρίου 1980
- ★ «Πρωτεῖνες ὑπάρχουν κι' ἄλλοῦ...» ★ «Τό κρεμμύδι δίνει μακροβιό-  
τητα στούς Παριανούς», 25 Ὀκτωβρίου 1980
- ★ «Πόσες πρωτεῖνες χρειαζόμαστε...», ★ «Πές μου τί τρῶς νά σοῦ πῶ  
ποιός εἶσαι», ★ «Τυφλοσοῦρτης γιά τίς πιό συνηθισμένες τροφές», 3  
Νοεμβρίου 1980
- ★ « Ἐπιστροφή στόν ἐλληνικό τρόπο διατροφῆς», ★ «Πόσο, ἀλήθεια,  
κινδυνεύουμε ἀπό τήν καλοπέραση», 4 Νοεμβρίου 1980
- ★ «100 τροφές πού χαρίζουν ζωτάνια», ★ «Τρώγονται καί ὠμές οἱ  
πατάτες, οἱ φακές, τά ρεβύθια;» ★ «Πῶς γίνονται πιό θρεπτικές οἱ  
σαλάτες», 5 Νοεμβρίου 1980
- ★ «Κόντρα στόν καρκίνο γαρύφαλλα καί γλυκοπατάτες», ★ «Πόσο δια-  
τηροῦνται οἱ βιταμίνες», ★ «Τό 13άρι τῆς δυσπεψιάς», 6 Νοεμβρίου  
1980
- ★ « Ἄν ἔχετε οὔρικο ὄξύ...», ★ « Ἀφροδισιακά: Δυόσμος κανέλλα καί  
κάρδαμο», ★ «Συνταγή γιά κεφτέδες ἀπό σόγια», 7 Νοεμβρίου 1980
- ★ «28 ἀρρώστιες γιατρεύουν τά κρεμμύδια» ★ «Ἔτσι γίνεται τό ἔλ-  
κος», ★ «Πῶς φαίνεται ἡ ἔλλειψη τῶν βιταμινῶν» 8 Νοεμβρίου 1980
- ★ «Κρέας: τά ὑπέρ καί τά κατά», ★ «Τό ἔμφραγμα χρειάζεται 40 χρό-  
νια (καλοζωίας)», 12 Νοεμβρίου 1980
- ★ «Κοβάλτιο ἀπό μανιτάρια, σίδηρο ἀπό μαϊντανό» 13 Νοεμβρίου 1980
- ★ «Τά πέντε «Μ» πού λένε «Μή» στόν... γιατρό», ★ «Τί χρειαζόμαστε  
γιά καλή ὑγεία», ★ «Πέντε λόγοι γιά νά κόψετε τόν καφέ», 14 Νοεμ-  
βρίου 1980

- ★ «Οί μπανάνες φυσικό φάρμακο», ★ «Έξη βασικά λάθη», 15 Νοεμβρίου 1980
- ★ «Παντζαρόφυλλα: Πιό πολύτιμα από τις ρίζες», ★ «Όχι βαρειά τροφή τό θράδου», 17 Νοεμβρίου 1980
- ★ «Ριχτείτε τώρα στην πορτοκαλοφαγία», ★ «Τά 10 μή ενός γιατροῦ», 18 Νοεμβρίου 1980
- ★ «Ή σκορδαλιά φυσικό αντιβιοτικό», 19 Νοεμβρίου 1980
- ★ «Μή φοβάστε τά χορταρικά πού αρχίζουν από Σ», 20 Νοεμβρίου 1980
- ★ «Ή Από τήν κληματαριά κρέμεται ή υγεία. Φυτικό γάλα ό χυμός τῶν σταφυλιῶν», ★ «Οί πηγές ἐνεργείας», 21 Νοεμβρίου 1980
- ★ «Τό πιό πλούσιο τυρί ή φτωχή φέτα...», 22 Νοεμβρίου 1980
- ★ «Μπογιατίζουν στό ψήσιμο τά φυστίκια!», 24 Νοεμβρίου 1980
- ★ «Όχι στά κορεσμένα», ★ «Στά ψυγεία τῆς ΕΟΚ τά κρέατα μέ ὀρμόνες», 25 Νοεμβρίου 1980
- ★ «Τό ψωμί-ἀφρολέξ γυμνό από βιταμίνες», ★ «Τρόφιμα καί χημεία», 26 Νοεμβρίου 1980
- ★ «Οὔτε κρέας μέ αὔγό οὔτε ψάρι μέ τυρί!», ★ «Πῶς συνδυάζονται οί τροφές», 27 Νοεμβρίου 1980
- ★ «Κι ὅμως δέν πᾶνε ποτέ κρέας μέ πατάτες!», ★ «Ταιριαστά κι ἀταιριαστα», 28 Νοεμβρίου 1980
- ★ «Τρῶτε τά φρούτα μέ ἄδειο στομάχι!», ★ «Οί κακές συνήθειες», 29 Νοεμβρίου 1980
- ★ «Ποτέ μπισκότα ή ψωμί μέ τό γάλα...», ★ «Γνωριμία μέ νέες γεύσεις», ★ «Δοκιμᾶστε βοσκόπιπτα», 1 Δεκεμβρίου 1980
- ★ «Κύριο φαγητό ή χωριάτικη σαλάτα», ★ «Σούπα γιά τό κρύο», 2 Δεκεμβρίου 1980
- ★ «Τό Α καί τό Ω ό συνδυασμός στά φαγητά», ★ «Παραλλαγή φασολάδα», 3 Δεκεμβρίου 1980
- ★ «Πόσο φταίνει οί τροφές γιά τήν κακή υγεία μας», ★ «Κρέας μέ λαχανικά», 4 Δεκεμβρίου 1980
- ★ «Ποῦ υπάρχουν οί βιταμίνες καί τά μέταλλα», 5 Δεκεμβρίου 1980
- ★ «Καθαρό μυαλό μέ φῶσφορο, πού δέν βρίσκεται μόνο στά ψάρια ἀλλά

καί στό τυρί, τό σάρι κι' άλλοῦ...», 6 Δεκεμβρίου 1980

★ «Πῶς νά μᾶς λείπει ὁ Σίδηρος», 8 Δεκεμβρίου 1980

★ «Μᾶς φτάνει 1 γραμμάριο ἀλάτι κάθε μέρα», 10 Δεκεμβρίου 1980

★ «Προσοχή: Ὅχι κατάχρηση σέ μπύρες!», ★ «Κουνουπίδι αὐγολέ-  
μονο», 12 Δεκεμβρίου 1980

★ «Κλειδί γιά τήν ὑπέρταση ὁ ψευδάργυρος», ★ «Γεμιστά κρεμμύ-  
δια», 13 Δεκεμβρίου 1980

★ «Γκρίζα μαλλιά; τρῶτε ὠμούς ξηρούς καρπούς», 15 Δεκεμβρίου 1980

★ «Φρουρός ματιῶν καί δοντιῶν ἡ βιταμίνη Α», 30 Δεκεμβρίου 1980

★ «Πιό δραστήρια νεῦρα, μυαλό, μέ βιταμίνες Β», 2 Ἰανουαρίου 1981

★ «Ὁ οὐρανός βρέχει βιταμίνες Β12», 3 Ἰανουαρίου 1981

★ «Καί τώρα μέ τό κρύο βιταμίνη C», 8 Ἰανουαρίου 1981

★ «Ἔχετε ἀρθριτικά; Ἴσως σᾶς λείπει βιταμίνη D», 9 Ἰανουαρίου 1981

★ «Τά φάρμακα ἀφανίζουν τίς βιταμίνες», 10 Ἰανουαρίου 1981



■ Τοῦτο τὸ βιβλίο μὲ τὸν γνωστὸ τίτλο «Ἄν ξέραμε τί τρῶμε» νομίζω ὅτι πρέπει νὰ γίνει τὸ ἐγκόλπιό τῆς κάθε καλῆς νοικοκυρᾶς, πού θέλει νὰ προστατέψει τὴν ὑγεία τῆς οἰκογενείας τῆς ἀπὸ τοὺς κινδύνους πού κρύβει μέσα στὰ τρῶφιμα ἢ κερδοσκοπία καὶ ἡ ἀσυνειδησία, σὲ συνεργασία μὲ τὴν ἐπιστῆμὴ τῆς Χημείας...

ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΨΑΘΑΣ

■ Τελικά ὁ πιὸ σωστός τρόπος νὰ κάνεις διαίτα σήμερα εἶναι νὰ διαβάξεις Μπαζαῖο...

ΦΡΕΝΤΥ ΓΕΡΜΑΝΟΣ

■ Ἐνα βιβλίο μόχθου καὶ ἀγάπης γιὰ τὸν ἄνθρωπο, πού πρέπει νὰ διαβαστεῖ προσεκτικά. Δὲν κλείνει μύθο – κλείνει πραγματικότητα καὶ μάλιστα ἀνελέητη.

ΑΓΓ. ΦΟΥΡΙΩΤΗΣ

■ Ὁ Μπαζαῖος θεωρεῖ ἀποστολικὸ τὸ ἔργο του. Ἄλλὰ δὲν τρέφει αὐταπάτες. Ξέρει ὅτι λιπάσματα, φυτοφάρμακα, ὁρμόνες, συντηρητικά, χρώματα καὶ ἀρώματα μετατρέπουν σὲ ἐπικίνδυνες πολλές τροφές κι ὅτι ἡ σύγχρονη ἰατρικὴ τὰ ἀποδέχεται μοιρολατρικά. Ἄλλὰ γνωρίζει, ἐπίσης ὅτι πολλὰ μποροῦν νὰ σωθοῦν. Καὶ πέφτει χωρὶς δονκιχωτισμούς στὴ μάχη.

ΠΟΛΙΤΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ

■ Ὁ Μπαζαῖος εἶχε τὸ κουράγιο νὰ μπεῖ στὸ πολὺπλοκο καὶ ἀδυσώπητο κύκλωμα παραγωγῆς καὶ κατανάλωσης τροφίμων, μὲ μοναδικὸ σκοπὸ τὴν ἐνημέρωση τοῦ κόσμου...

ΟΛΓΑ ΜΠΑΚΟΜΑΡΟΥ (Γυναίκα)

■ Ξέρουμε τί τρῶμε; Μᾶλλον ὄχι ἂν πιστέψουμε ὅσα ὑποστηρίζει στὸ βιβλίο του «Ἄν ξέραμε τί τρῶμε» ὁ δημοσιογράφος Κώστας Μπαζαῖος.

ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΔΑΣΚΑΛΑΚΗ (Κοσμοπόλιταν)

■ Κύριε πρόεδρε, ἀποσπῶ ἀπὸ τὸ πολὺ διαφωτιστικὸ βιβλίο τοῦ Κ. Μπαζαῖου «Ἄν ξέραμε τί τρῶμε» τὰ ἐξῆς στοιχεῖα...

ΣΤΕΛΙΟΣ ΠΑΠΑΘΕΜΕΛΗΣ, βουλευτῆς

(Πρακτικά Βουλῆς, συνεδρίαση 12 Ὀκτωβρ. 79)

■ Δὲν εἶναι ἀπλῶς ἓνα καλὸ βιβλίο. Εἶναι καὶ καλὴ πράξη πέρα ἀπὸ τὸ ὅτι ἔχει καὶ τὴ γοητεία τοῦ θρίλλερ  
ΦΩΦΩ ΒΑΣΙΛΑΚΑΚΗ (Ἐπίκαιρα)

■ «Ἄλλὰ τὰ κείμενα τοῦ Κώστα Μπαζαῖου δὲν εἶναι μόνον «ἄρνηση»: Δίνουν στὸν καταναλωτὴ τὶς ὁδηγίες πού θὰ τὸν προφυλάξουν ἀπὸ τὶς παγίδες.  
Κ. Ι. ΤΣΑΟΥΣΗΣ («Ε»)

■ Εἶναι ἓνα ἐγχειρίδιο γιὰ σωστὴ καὶ ὑγιεινὴ διατροφή.  
ΦΑΝΤΑΖΙΟ

■ Γραμμένο σ' ἓνα τέτοιο τόνο, πού ὅταν ἀρχίσεις νὰ διαβάξεις εἶναι ἀδύνατο νὰ σταματήσεις, πρὶν φθάσεις στὴν τελευταία σελίδα.

ΡΑΔΙΟΤΗΛΕΟΡΑΣΗ

■ Ὁ θεὸς καὶ ὁ... Μπαζαῖος νὰ βάλουν τὸ χέρι τους  
ΤΟ ΠΟΝΤΙΚΙ

# 100 τροφές που χαρίζουν ζωντανία

# Μπογιατίζου στο ψήσιμο τα φυστίκια!



Τι περιέχουν σε τι ωφελούν και πώς



Μία από τις 100 τροφές που χαρίζουν ζωντανία είναι ο ψωμί, ο οποίος είναι πλούσιος σε υδατάνθρακες, πρωτεΐνες, λίπη, βιταμίνες, σίδηρο, ασβέστιο και μαγνήσιο.

## Απ' την κληματαριά κρέμεται η υγεία



ΦΥΤΙΚΟ

### Κόντρο

γλυκοπατό

**Η ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΛΕΞΗ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ**  
ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΟΛΗ ΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ

## ΜΑΡΙΑΣ: Τα υπέρ τα κατά...

ΥΜΕ ΧΩΡΙΣ ΟΡΜΟΝΕΣ



ανες φυσικό

## Παντζαρόφυλλα: πιά πολύτιμα από τις ρίζες

## Το ψωμι-αφρολέξ

## γυμνό από



Οι αμύγδαλοι είναι πλούσιοι σε λιπαρά και σε βιταμίνες που είναι πολύτιμες για την υγεία. Είναι επίσης πλούσιοι σε σίδηρο, ασβέστιο και μαγνήσιο.



Κεντρική διάθεση: ΜΑΡΝΗ 17, Αθήνα Τ. 103  
Αθήνα Τ. 103 (2ος όροφος) Τηλ. 52.37.495

Παρακαταθήκη: Φώτης Πατούρης, Σταδίου 30  
(στοά ΔΕΗ) Τηλεφ. 32.34.710

Στις άλλες πόλεις, στα Πρακτορεία Αθηναϊκού τύπου

## Δυόσμος, κανέλλα και κάρδαμο



## Πλαίσιο τυρ