

ταράκτων συνθηκῶν εἰς τὰς χώρας παραγωγῆς καὶ καταναλώσεως, διὰ τὴν παγίωσιν καὶ προοδευτικὴν αὐξησιν τῆς συνηθείας καταναλώσεως ξηρῶν καρπῶν ὑπὸ τῶν πληθυσμῶν τῶν βορείων, κυρίως, χωρῶν.

Πολλαὶ εἶναι αἱ ἐνδείξεις ὅτι ἡ κατανάλωσις τῶν ξηρῶν καρπῶν θ' αὐξηθῇ διὰ τῆς διευρύνσεώς της καὶ εἰς τὰ μεγάλα λαϊκὰ στρώματα, ἰδιαιτέρως ἐὰν ἐνισχυθῇ αὕτη διὰ μιᾶς τακτικῆς καὶ ἐντατικῆς διαφωτίσεως τοῦ κοινοῦ περὶ τῆς θρεπτικότητος τῶν ξηρῶν ὀπωρῶν καὶ τῆς ἀξίας τούτων διὰ τὴν διατήρησιν καὶ βελ-

τίωσιν τῆς ὑγείας. Εἶναι ἐναντίον τοῦ συμφέροντος, τόσον τῶν παραγωγῶν ὅσον καὶ τῶν καταναλωτῶν, τὸ ὅτι μέχρι σήμερον δὲν ἐγένετο μὲ τὴν πρέπουσαν ἐπιμέλειαν καὶ πληρότητα ἡ διαφώτισις αὕτη. Εἰς τὸ σημεῖον τοῦτο κρίνομεν ὠφέλιμον νὰ ὑπογραμμίσωμεν τὸν ρόλον, τὸν ὁποῖον δύναται καὶ ὀφείλει νὰ διαδραματίσῃ σήμερον ὁ εἰδικὸς τύπος διὰ τὴν προαγωγὴν τῶν συμφερόντων τῆς ὁλότητος.

Ἐνδεικτικῶς, παραθέτομεν στοιχεῖα τινὰ περὶ τῆς θρεπτικῆς καὶ λοιπῆς ἀξίας μερικῶν ξηρῶν καρπῶν:

1) Σταφίδες :	ὀπωροσάκχαρον	70 ο]ο,	σίδηρος, χαλκός, Βιταμ. Α, Β1 καὶ Β2
2) Χουρμάδες ξηροὶ	»	56 ο]ο,	ἀσβέστιον, σίδηρος, » Α, Β1 καὶ Β2
3) Μῆλα ξηρὰ	»	54 ο]ο,	NIACIN » Α καὶ Β2
4) Βερύκοκα	»	46 ο]ο,	σίδηρος, χαλκός, » Α καὶ Γ
5) Δαμάσκηνα	»	44 ο]ο,	» » Α καὶ Β2
6) Ροδάκινα	»	43 ο]ο,	» » Α καὶ Γ
7) Ἀχλάδια	»	39 ο]ο,	ἀσβέστιον, Βιταμ. Α, Β1, Β2 καὶ Γ

Ἡ ἀποξήρανσις, ἥτοι ἡ ἀφιδάτωσις, εἶναι παμπαλαία μέθοδος διατηρήσεως τῶν τροφίμων, ἰδιαίτερως τῶν ὀπωρῶν, ἐγγυωμένη τὴν διατήρησιν τῶν τόσον σπουδαίων βιταμινῶν καὶ τῶν ὑψηλοτάτης σημασίας, διὰ τὴν ἀνάπτυξιν τοῦ σώματος, οὐσιῶν. Οἱ ἀναφερθέντες ἀριθμοὶ εἶναι εὐγλωττότατοι ἐν προκειμένῳ.

Εἶναι λίαν χαρακτηριστικὴ ἡ διαπίστωσις ὅτι ἡ κατανάλωσις τῶν ξηρῶν ὀπωρῶν βαίνει αὐξανομένη εἰς τὰς χώρας ἐκεῖνας, εἰς τὰς ὁποίας ἡ

ἐπιστήμη τῆς διατροφῆς τοῦ ἀνθρώπου εὐρίσκεται εἰς ὑψηλὸν ἐπίπεδον ἐξελίξεως, ἐνισχυομένη καὶ ἐκ τῆς ἀνόδου τοῦ βιοτικοῦ ἐπιπέδου τῶν εὐρυτέρων λαϊκῶν στρωμάτων, παρεχόμενης οὕτω τῆς δυνατότητος καὶ εἰς ταῦτα νὰ ἐφαρμόσουν τὰ πορίσματα τῆς διαιτητικῆς ἐπιστήμης. Ὑπὸ τοιαύτας προϋποθέσεις, τὸ μέλλον, τόσον τῶν νωπῶν ὅσον καὶ τῶν ξηρῶν ὀπωρῶν, διαγράφεται ἐλπιδοφόρον.

ΛΟΥΚ. Σ. ΛΟΥΚΑΣ

