

Ξηρά σῦκα	2.568	θερμίδας
Σταφίδας Σουλτανίνα	2.668	»
Μπιζέλια	2.557	»
Φακὰι	2.629	»

Ἄλλὰ δὲν εἶναι μόνον ἡ ποσότης τῶν θερμίδων, ἥτις δίδει εἰς τὴν Κορινθιακὴν σταφίδα πλεονεκτικὴν θέσιν ἀπέναντι ἄλλων τῶν λοιπῶν καρπῶν. Σπουδαιότερον ρόλον εἰς τὴν μεταλλαγὴν τῆς ὕλης, ἥτις ἐνεργεῖται ἐντὸς τοῦ ζωικοῦ ὀργανισμοῦ καὶ ἐξ ἧς ἐξαρτᾶται οὐ μόνον ἡ ὑγεία ἀλλὰ καὶ αὐτὴ ἡ ζωὴ, παίζουσι τὰ περιεχόμενα εἰς αὐ-

τὴν ἄλατα, ὀξέα, μέταλλα καὶ βιταμῖναι, ἅτινα λόγῳ τῆς ὑψηλῆς καὶ ἰσορροπημένης ἀναλογίας εἰς τὴν σταφίδα, φέρουσιν αὐτὴν εἰς τὴν ἀνωτάτην βαθμίδα τῶν πρὸς διατροφήν καὶ διαίταν καταλλήλων τροφῶν.

Ὁ Ὁθων Χέννερ, πρόεδρος τοῦ Συνδέσμου τῶν Δημοσίων Χημικῶν τῆς Ἀγγλίας, ἐδημοσίευσεν εἰς τὸ περιοδικὸν «Ἐπιθεώρησις τῶν προϊόντων», ἐκδιδόμενον ἐν Λονδίῳ, ἀνάλυσιν ἑνδεκά δειγμάτων σταφίδος, Ἑλληνικῶν, τῆς Σμύρνης καὶ τῆς Βαλένθιας. Ἡ ἀνάλυσις αὐτῆ ἔχει ὡς ἐξῆς :

1) Βοστίτσας	σκιᾶς
2) »	ἡλίου
3) Κόλπου	»
4) Πατρῶν	»
5) Ζακύνθου	»
6) Ἀμαλιάδος	»
7) Πύργου	»
8) Ἐπαρχιῶν	»
9) Κόλπου	»
10) Σμύρνης	»
11) Βαλένθιας	»

Σάκχαρον	Λεύκωμα	Τρ.ὀξύ
70,04	2,26	1,59
71,86	2,06	1,44
70,99	2,00	1,61
71,22	2,18	1,54
75,51	2,39	1,51
67,99	2,21	1,60
72,20	2,07	1,69
69,53	2,04	1,60
70,02	1,98	1,61
69,88	2,42	1,51
66,73	1,65	1,54

Ἦς συμπέρασμα τῆς μελέτης του ὁ ὡς ἄνω ἐπιστήμων ἀναγράφει τὰ ἐξῆς: «Εἶναι καταφανές ὅτι αἱ σταφίδες καὶ ἰδίᾳ αἱ Κορινθιακαὶ κατέχουσιν θέσιν ἐξέχουσαν ἐν τῇ χωρείᾳ τῶν συμπυκνωμένων τροφῶν καὶ ὅτι εἶναι ἄξια ὑψηλοτέρας θέσεως ἐν τῇ διαίτῃ τοῦ ἀνθρώπου καὶ ἰδίᾳ τῶν μεσαίων καὶ πτωχῶν τάξεων».

Εἶναι ἐπιστημονικῶς ἀποδεδειγμένον, ὅτι ἀπὸ ὅλων τῶν ὑδατάνθρακας, τοὺς χρησιμοποιουμένους πρὸς διατροφήν, ἦτοι σταφυλοσάκχαρον, ὀπωροσάκχαρον, μολτόζην, ἄμυλον, κχι κυτταρίνην, μόνον οἱ δύο πρῶτοι, ἦτοι τὸ σταφυλοσάκχαρον καὶ ὀπωροσάκχαρον, ἀπορροφῶνται καὶ ἀφομοιοῦνται ὑπὸ τοῦ ἀνθρώπινου ὀργανισμοῦ ἀμέσως, ἄνευ ἐπεξεργασίας τινός, ἐνῶ οἱ λοιποὶ ὑδατάνθρακες ὑφίστανται εἰς τὸν ὀργανισμὸν διάσπασιν ἢ ὑδρόλυσιν, μεταβαλλόμενοι πρῶτον εἰς σταφυλοσάκχαρον, ἐργασία ἥτις ἀπαιτεῖ κατανάλωσιν ἐνεργείας, διὰ τοῦτο καὶ εἶναι αἱ οὐσίαι αὐταὶ δύσπεπτοι.

Εἶναι ὡσαύτως ἀποδεδειγμένον ὅτι οἱ μῦς διὰ τὴν εἰς ἔργον ἀπόδοσίν των χρησιμοποιοῦσι σταφυλοσάκχαρον. Αἱ σταφυλαὶ περιέχουσιν μόνον σταφυλοσάκχαρον καὶ ὀπωροσάκχαρον.

Ἦς εἶναι γνωστὸν, τρία εἶναι τὰ κύ-

ρια σφιστατικά πλήρους τροφῆς τῶν ζώων: ὑδατάνθρακες, λίπος καὶ λεύκωμα. Ἐξ αὐτῶν ἀπαιτοῦνται δι' ἄτομον μέσου βάρους 70 χιλ)μων καὶ συνήθους ἐργασίας, 90 γραμμάρια λίπους, 90 γραμμάρια λευκώματος καὶ 450 γραμμάρια ὑδατανθράκων. Τοὺς ὑδατάνθρακας παραλαμβάνει ὁ ὀργανισμὸς μας, ὡς ἀνωτέρω εἶπομεν, ὑπὸ μορφῆς σταφυλοσάκχαρου, καλαμοσάκχαρου, γαλακτοσάκχαρου, μολτόζης, ἄμυλου καὶ κυτταρίνης.

Ὁ ἄρτος δίδει εἰς τὸν ὀργανισμὸν ὑδατάνθρακας ὑπὸ μορφῆν ἄμυλου, ἦτοι ὑπὸ τὴν πλέον δύσπεπτον αὐτῶν μορφῆν, ἐνῶ ἡ σταφυλή, ἠδη ἡ ξηρά, παρέχει ὑδατάνθρακας ὑπὸ τὴν πλέον εὐπεπτον, ἀφομοιώσιμον μορφῆν, ἄρα καὶ αὐτὸς ἀκόμη ὁ ἄρτος δύναται ν' ἀντικατασταθῇ διὰ τῆς σταφίδος.

Τὸ καλαμοσάκχαρον, ἦτοι ἡ κοινὴ σάκχαρις τοῦ ἐμπορίου, παρέχει εἰς τὸν ὀργανισμὸν ὡσαύτως ὑδατάνθρακας, ἀλλὰ διὰ τὴν ἀπορροφηθῆναι ἀφομοιωθῆναι πρέπει πρῶτον νὰ διασπαθῆ ὑπὸ τοῦ ὀργανισμοῦ εἰς σταφυλοσάκχαρον, διὰ τοῦτο εἶναι δύσπεπτον.

Ὁ πατὴρ τῆς ἱατρικῆς Ἰπποκράτης ἀναφέρει εἰς τὰ περὶ «νοῦσων» καὶ περὶ «γυναικείας φύσεως» βιβλία του τὴν χρῆσιν τῆς σταφίδος ὡς μέσου θεραπευ-