

εἰς τὸν ἀπανταχοῦ καταναλωτὴν, μὲ ἐλαχιστοτάτας ἀπωλείας.

Καλλιτέρα παραγωγή τροφίμων καὶ καλλιτέρα συντήρησις τῶν εἶναι αἱ πρωταρχικαὶ ἀνάγκαι τῶν κυκλῶς

διαιτωμένων χωρῶν. Ὑπάρχει καὶ μία τρίτη σύγχρονος ὁδὸς ἢ ὁποία θὰ τὰς βοηθήσῃ πάρα πολὺ. Ὁ τεχνιτὸς ἐμπλουτισμὸς τῆς τροφῆς μὲ βιταμίνας καὶ ἄλλας οὐσίας.

Ἐμπλουτισμὸς τῆς τροφῆς μὲ βιταμίνας

Εἶναι γνωστὴ ἡ ἱστορία τῆς καταπολεμήσεως τῆς ἀσθενείας βρογχοκίλη—κ. χελῶνι ἢ γκοῦσα—εἰς τὴν Ἀμερικὴν καὶ ἀλλαχοῦ, μὲ τὴν ἀπλὴν προσθήκην ἰωδίου εἰς τὸ ἄλας. Τὸ ἰωδιοῦχον αὐτὸ ἄλας κατὰ τὴν δεκαετίαν 1920—30 περιώρισε εἰς τὸ ἐλάχιστον τὴν βρογχοκίλην εἰς τὰς Ἀμερικανικὰς μεσοδυτικὰς Πολιτείας καὶ τὴν Ἑλβετίαν, ὅπου τὸ ἰώδιον λείπει ἀπὸ τὸ διαιτολόγιον τῶν περιοχῶν αὐτῶν αἱ ὁποῖαι δὲν περιβρέχονται ἀπὸ θάλασσαν. Κατὰ τὰ τελευταῖα ἔτη εἰς τὴν Γουατεμάλαν μὲ τὴν μέθοδον αὐτὴν ἐμειώθη ἡ ἐμφάνισις τῆς νόσου εἰς ποσοστὸν ἠκάτω τοῦ 10 % ἐνῶ πρὶν ἦτο 30—60 %. Τὰ αὐτὰ ἀποτελέσματα ἐσημειώθησαν καὶ εἰς τὴν Κολομβίαν.

Ἄλλαι παρόμοιαι λόγῳ ἐλλείψεως συστατικῶν ἀσθένειαι ὅπως ἡ πελλάγρα καὶ ἡ μέρι—μέρι εἶναι δυνατόν νὰ ἀναχαιτισθοῦν μὲ τὴν ἀπλὴν προσθήκην βιταμινῶν εἰς τὸ ἄλευρον καὶ τὴν ὄρουζαν. Εἰς τὰς περιπτώσεις αὐτὰς αἱ βιταμῖναι ἀντικαθίστουν τὰς οὐσίας αἱ ὁποῖαι χάνονται κατὰ τὴν ἐπεξεργασίαν τοῦ σίτου εἰς ἄλευρον ἢ ἀκαθαρίστου ὄρυζης εἰς ἐδώδιμον. Ἀπὸ τὸ 1941 ὁ ἐμπλουτισμὸς τοῦ ἀλεύρου μὲ θιαμίνην, ριμποφλαβίνη καὶ νιασίνην γενικῶς ἐφαρμόζεται εἰς Ἀμερικὴν καὶ Καναδᾶ καὶ εἶναι ὑποχρεωτικὸς βάσει Νόμου εἰς Πουέρτο Ρίκο καὶ τὰς χώρας τῆς Κεντρικῆς Ἀμερικῆς. Παρόμοια νομοθετικὰ μέτρα πρέπει νὰ ληφθοῦν εἰς ὅλας τὰς χωρὰς ὅπου τὸ ἄλευρον ἢ ἡ ὄρουζα ἀπο-

τελεῖ τὴν βασικὴν τροφήν τῶν. Εἰς πειράματα μεγάλης κλίμακος εἰς τὰς Φιλιππίνας ἀπὸ τὸ 1948—1950 κατεδείχθη ὅτι ὁ ἐμπλουτισμὸς τῆς ὄρυζης μὲ βιταμίνας ἦτο ἀποτελεσματικὸς ἐναντίον τῆς μέρι—μέρι ἢ ὁποῖα πλήττει τὴν περιοχὴν αὐτὴν ἢ ὁποῖα τρέφεται κυρίως μὲ ὄρουζαν. Τὸ ἀραβοσιτάλευρον πρέπει ἐπίσης νὰ ἐμπλουτισθῇ. Τροφὴ βασιζομένη κυρίως εἰς τὸν ἀραβόσιτον προκαλεῖ πελλάγραν, μίαν ἀσθένειαν ὀφειλομένην εἰς τὴν ἔλλειψιν τῆς βιταμίνης νιασίνης ἐν συνδυασμῷ μὲ τὸ διαιτολόγιον τὸ περιέχον χαμηλὸν ποσοστὸν ἀμινοξέος τρυπτοφάν.

Ὁ ἐμπλουτισμὸς τῶν τριῶν αὐτῶν βασικῶν εἰδῶν διατροφῆς μὲ τὰς ἐν λόγῳ βιταμίνας σὺν ἀσβέστιον καὶ σίδηρος στοιχίζει ἐλάχιστα σέντς κατ' ἄτομον τὸ ἔτος καὶ βελτιώνει σημαντικώτατα τὴν ὑγίαν τῶν κακῶς διαιτωμένων κατοίκων τῶν χωρῶν ὅπου καταναλίσκονται τὰ εἶδη αὐτὰ καὶ συνιστᾶται ἀπὸ ὅλας τὰς διεθνεῖς ὀργανώσεις ὑγείας.

Μέγα τμῆμα τοῦ πεινῶντος ἡμίσεος τοῦ κόσμου ὑποφέρει κυρίως ἀπὸ τὴν ἔλλειψιν πρωτεϊνῶν. Εἰς τὰ πλεῖστα τῶν λαχανικῶν καὶ ἄλλων τροφίμων ἀπὸ φυτὰ τὸ εἰς πρωτεΐνας περιεχόμενον εἶναι χαμηλὸν εἰς ποσότητα καὶ πτωχὸν εἰς ποιότητα. Τοῦτο σημαίνει ὅτι μόνον μερικῶς γίνεται ὁ μεταβολισμὸς εἰς τὸν ὀργανισμόν. Ἡ ὑψηλῆς ποιότητος πρωτεΐνη εἶναι δύσκολον νὰ ἀποκτηθῇ. Εἰς τὰς πλείστας τῶν ὑποαναπτύκτων χωρῶν διὰ νὰ γίνῃ τοῦτο πρέπει νὰ