

ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΖΩΗ

Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΟΥ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΛΑΟΥ

“Υπό τοῦ κ. ΒΑΣ. Γ. ΒΑΛΑΩΡΑ

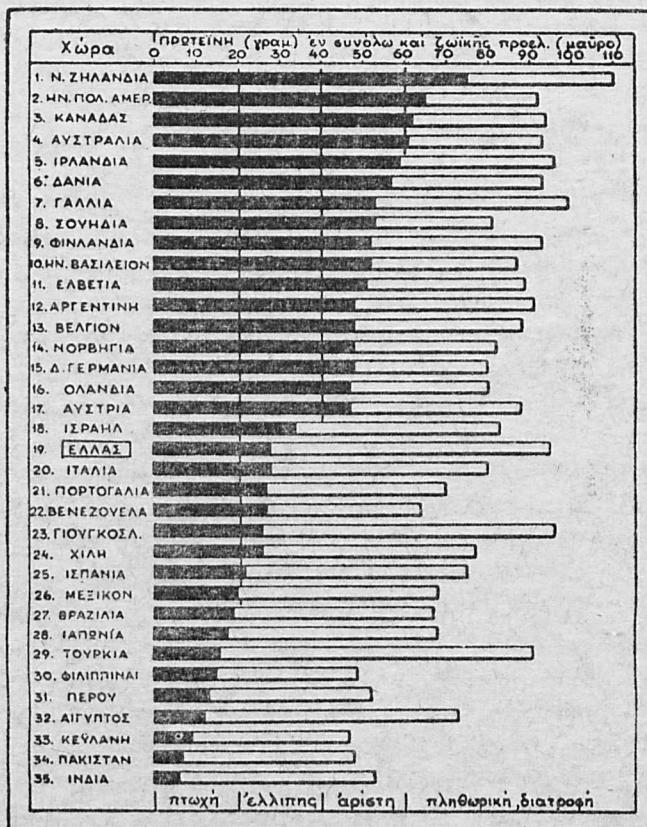
Καθηγητοῦ τοῦ Πανεπιστημίου Ἀθηνῶν

‘Ο ‘Ελλην τρέφεται σήμερον καλύτερα παρά κατά τὴν προπολεμικὴν ἐποχὴν, διότι τὰ διαθέσιμα τρόφιμα εἰναι τώρα περισσότερα καὶ καλυτέρας ποιότητος καὶ τὸ οἰκογενειακὸν εἰσόδημα εἶναι, κατὰ μέσον δρον, μεγαλύτερον τοῦ προπολεμικοῦ. Δὲν ἔφθασεν ὅμως ἀκόμη τὰ κανονικὰ πρύτυπα τῆς καλῆς διατροφῆς, διότι τὸ διαιτολόγιόν του διτερεῖ εἰς τὸ ποσδὸν τῆς προσλαμβανομένης πρωτεΐνης ζωϊκῆς προελεύσεως, δ ἔλεγχος δὲ καὶ ἡ κατανομὴ τῶν τροφίμων γίνεται πλημμελῶς καὶ κατά τρόπον τραχυματίζοντα τὴν ἔθνικήν μας ἀξιοπρέπειαν καὶ τὴν ὑγείαν τοῦ ‘Ελληνικοῦ λαοῦ.

Κατὰ τὴν πενταετίαν 1934 - 38, δ μέσος ‘Ελλην ἐλάμβανε 2.600 θερμίδες, καθ’ ἑκάστην, καὶ 65 γραμμάρια πρωτεΐνης, ἐκ τῶν δποίων μόνον 12 γραμ. πρόγραμμον ἀπὸ ζωϊκὰ τρόφιμα. Οἱ ἀντίστοιχοι ἀριθμοί, περὶ τὸ 1960, ἀνήρχοντο εἰς 2930 θερμίδες, 95 γραμ. διλικῆς πρωτεΐνης, καὶ 28 γραμ. πρωτεΐνης ζωϊκῆς προελεύσεως. Ἐξακολουθεῖ δεεδαίως δ ‘Ελλην νὰ συγκαταλέγεται μεταξὺ τῶν μεγαλυτέρων ψωμοφάγων λαῶν τῆς Γῆς, ἀφοῦ ἡ ἐτησία κατ’ ἀτομον καταγάλωσις, ἀνέρχεται εἰς 163 κιλὰ ἀλεύρου — περίπου δυσον καὶ προπολεμικῶν — ἐνῷ, εἰς τὰς προσδευμένας χώρας τῆς Δύσεως, ἡ κατ’ ἀτομον καταγάλωσις ἀλεύρου κυμαίνεται μεταξὺ 60 καὶ 70 κιλῶν κατ’ ἔτος. Ἔκεινοι δυμως πλουτίζουν τὴν τροφήν των μὲ δύο ὥς τρεῖς φορᾶς περισσότερον κρέας, ψύρια καὶ γαλακτοκομικὰ προϊόντα, ἐνῷ δ ‘Ελλην περιορίζεται εἰς 23 κιλὰ κρέατος, ἐτησίως, 8 κιλὰ φάρια καὶ 5 μόνον κιλὰ πρωτεΐνης ἐκ γάλακτος. Τὰ ζωϊκὰ τρόφιμα, μὲ τὰ ἀναντικατάστατα ἀμινοξέα τῶν, ἀποτελοῦν πολύτιμου συμπαραστάτην τῆς φυσιολογικῆς ἀναπτύξεως τοῦ σώματος, κατὰ τὴν παιδικὴν ἡλικίαν, τὴν διαλήγη λειτουργικότητα καὶ ἀμυναν τοῦ δργανισμοῦ, κατὰ τὰς μετέπειτα ἡλικίας καὶ τὴν, εἰς ὧφελιμον ἔργον, ἀπόδοσιν διλοκλήρου τοῦ πληθυσμοῦ. Διὰ τὸν λόγον αὐτὸν τὸ ποσδὸν τῆς κατ’ ἀτομον - ημέραν καταναλισκομένης πρωτεΐνης, ζωϊκῆς προελεύσεως, λαμβάνεται ὡς κριτήριον τῆς καλῆς ἡ ἀνεπαρκοῦς διαιτροφῆς, αἱ 35 δὲ χῶραι τῆς Νεφηλίου, διὰ τὰς δποίας ὑπάρχουν τὰ σχετικὰ στοιχεῖα, διὰ τὸ ἔτος 1959 ἡ 1960, κατατάσσονται ὡς εἰς τὸ παρακείμενον σχῆμα. Ἐπὶ κεφαλῆς τῆς βαθμολογίας ἔρχονται ἡ N. Ζηλανδία, αἱ Ἡνωμ. Πολιτεῖαι, δ Καναδᾶς, ἡ Δανία κλπ., μὲ 50 καὶ ἄνω γραμ. ζωϊκῆς πρωτεΐνης, ἡ ‘Ελλὰς ἔρχεται δεκάτη ἐνάτῃ, εἰς τὴν σειράν, καὶ ἀκολουθοῦν ἡ Ἱαπωνία, ἡ Τουρκία, ἡ Αίγυπτος καὶ ἄλλαι χῶραι τῆς Ασίας καὶ τῆς Νοτίου Αμερικῆς, δποι ἡ κατ’ ἀτομον - ημέραν καταγάλωσις ζωϊκῆς πρωτεΐνης εἰναι μικροτέρα τῶν 20 γραμμαρίων.

‘Ως πρῶτον, συγεπῶς, συμπέρασμα ἔξαγεται δτι ἡ χώρα μας πρέπει νὰ

προωθήση τήγαν παραγωγήν τῶν εύγενῶν ὡς ἄνω προϊόντων της. Βεδαίως κατά τήν μεταξύ 1934 - 38 καὶ 1956 - 60 εἰκοσαετίαν, ἡ Ἑλλάδι παραγωγὴ τροφίμων ηὔξηθη σημαντικώς, δεδομένου ὅτι ἔναντι 18% αὐξήσεως τοῦ πληθυσμοῦ, ἡ



ΜΕΣΗΣ ΚΑΤ' ΑΤΟΜΟΝ—24ΩΡΟΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΙΣ ΠΡΩΤΕΐΝΗΣ, ΕΙΣ ΔΙΑΦΟΡΟΥΣ ΧΩΡΑΣ 1960. (Γραμμάρια λαμβανομένης πρωτείνης ἐν τῷ συνόλῳ, καὶ πρωτείνης ζωϊκῆς προελύσεως: μαύρο). Έκ τοῦ THE STATE OF FOOD AND AGRICULTURE, FAO—1962

παραγωγὴ σίτου, δσπρίων, πατάτας καὶ δρύζης ἐπολλαπλασίασε τὸ ἀρχικόν της μέγεθος, ἀλλ᾽ ἡ παραγωγὴ κρέατος ηὔξηθη μόνον κατὰ 33%, καὶ ἔκεινη τοῦ γάλακτος μόλις ἴσοφαρίζει τήγαν αὐξήσιν τοῦ πληθυσμοῦ. Ὁ Ἑλληνικὸς χῶρος δὲν εἶναι, ζωικός, πρόσφορος διὰ τὴν ἀνάπτυξιν μεγάλων κρεατοπαραγωγῶν ζώων, ἀλλὰ τὸ κρέας τοῦ χοίρου καὶ τῶν πουλερικῶν εἰναι ἐξ ἴσου πλούσιον εἰς ἔκλεκτὰ ἀμινοξέα, καὶ ἡ ἐκτροφὴ τούτων δὲν παρουσιάζει μεγάλας δυσκολίας, ὑπὸ τὰς ἐπικρατούσας ἑλληνικὰς συνθήκας. Κατόπιν, ἡ περιβρέχουσα ήμας θάλασσα δύναται γὰ μᾶς δώσην χιλιάδας τόννων περισσοτέραν ἔκλεκτὴν τροφήν, διότι εἶναι ἀσυγχώρητον δέσμος Ἑλλην νὰ καταναλίσκῃ 8 μόνον κιλὰ φαριοῦ κατ' ἔτος, διατάντα δὲ Πορτογάλος διατέτη 19 καὶ δὲ Ιάπων 23 κιλά.

‘Αλλ’ ή αὕτης τῆς παραγωγῆς γάλακτος παρουσιάζεται ώς ή πλέον ἐπιταχτική ἀνάγκη μας. ‘Η Ελλὰς τρέφει σήμερον περὶ τὰ 14 ἑκατομμύρια αἰγοπρόβατα — δσα περίπου καὶ προπολεμικῶς — ἐνῶ ή ἀγελάς, τὸ καὶ ἔξοχὴν γαλακτοφόρον ζῶον, δὲν εὑρεν ἀκόμη τὴν ἀρμόδιουσαν θέσιν τῆς εἰς τὴν ἀγροτικὴν οἰκονομίαν μας. ‘Απὸ τοὺς 900 δὲ χιλιάδας τόννους τοῦ κατ’ ἔτος παραγομένου γάλακτος, μόνον ἐν τρίτον καταναλίσκεται ώς νωπὸν ή παστεριωμένον, τὸ ὅπελοιπον δὲ κατευθύνεται πρὸς τυροποίησιν, διὰ τὴν παρασκευὴν, δχι τοῦ τυποποιημένου σκληροῦ τυροῦ, δ ὅποιος εἶναι πάντοτε ἀγνὸς καὶ πλούσιος εἰς θρεπτικὰς οὐσίας, ἀλλὰ τῆς ἀμφιβόλου ποιότητος καὶ πολλάκις μεμολυσμένης διὰ παθογόνων μικροβίων «φέτας». ‘Ως ἀποτέλεσμα τῆς ἐσφαλμένης αὐτῆς πολιτικῆς μας ἔχομεν τὴν ὑψηλήν, εἰς τὴν ὅπαιθρον χώραν, βρεφικὴν καὶ παιδικὴν θυησιμότητα, τὸ ἐλλιπὲς ἀνάστημα καὶ δάρος τῶν μαθητῶν τῶν χωρίων καὶ τὰς συχνὰς τροφικὰς δηλητηριάσεις, θύματα τῶν δποίων πίπτουν, κατὰ πρῶτον λόγον, οἱ ἐπισκεπτόμενοι τὴν χώραν μας τουρίσται! Φίλος μου ξένος Ιατρός, διηγεῖτο, πρὸ ημερῶν, πῶς ἀνεκάλυψεν, εἰς ‘Ηπειρον, τὰ πρῶτα ἐν Εύρωπῃ κρούσματα τῆς ἐξωτερικῆς νόσου Kwashorkor — νόσου διφειλομένης εἰς στέρησιν πρωτεΐνης ζωτικῆς προελεύσεως — καὶ πῶς σώζει τώρα τοὺς μικροὺς ἀσθενεῖς του μὲ μόνην θεραπείαν τὴν χορήγησιν κονιοποιημένου γάλακτος! Χρειάζεται, συνεπῶς, νὰ διπλασιάσωμεν, κατὰ τὰ προσεχῆ δλίγα ἔτη, τὴν παραγωγὴν τοῦ γάλακτος, καὶ νὰ διευκολύνωμεν τὴν μετακίνησίν του, δπὸ τὴν ἀγνὴν μορφὴν τοῦ παστεριωμένου, συμπεπυκνωμένου ή κονιοποιημένου γάλακτος, μέχρι καὶ τοῦ πλέον ἀπομεμακρυσμένου συνοικισμοῦ τῆς ἐπικρατείας μας, καὶ καθ’ δλας τὰς ἐποχὰς τοῦ ἔτους. ‘Ο παιδικὸς πληθυσμὸς τῆς ὅπαιθρου λιμώττει διὰ τὰ δλίγα αὐτὰ γραμμάρια γαλακτικῆς πρωτεΐνης καὶ, ή διὰ νόμου γεγίκευσις ἐνδὸς λιτοῦ μαθητικοῦ προγεύματος, ἀποτελουμένου ἀπὸ κύπελλον γάλακτος, δλίγον σταφιδόφωμο καὶ φροῦτον ή ἔηρδον καρπόν, θὰ ἀπετέλει, ίσως, τὴν πλέον ἐπωφελῆ ἐθυικὴν ἐπιχείρησιν τῆς παρούσης γενεᾶς.

Χωλαίνει, συνεπῶς, ἀκόμη ή διατροφὴ τοῦ ‘Ελληνικοῦ λαοῦ καὶ, ἐκ παραλήγου χωλαίνει, ἐπίσης, ή ὑγεία, ή ρώμη καὶ ή ἀποδοτικότης τῆς φυλῆς μας. ‘Ο, τι δὲ χρειάζεται διὰ τὴν θεραπείαν τοῦ κακοῦ, συνίσταται εἰς τὴν τόγωσιν τῆς ἀλιείας καὶ τῆς γαλακτοπαραγωγοῦ κτηνοτροφίας, τὴν ἐνίσχυσιν τοῦ ἀγροτικοῦ εἰσοδῆματος, καὶ τὴν ἰδρυσιν μιᾶς ἐνιαίας καὶ ἐθνικῆς ὑπηρεσίας Δημοσίας ‘Υγεινῆς, εἰς τὴν δποίαν ή ὑγιεινὴ τῆς διατροφῆς ὑπεισέρχεται ώς βασικὸν καὶ ἀναπόσπαστον μέλος.