

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ .....	9
----------------	---

### ΜΕΡΟΣ Α΄

#### ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΕΠΟΠΤΕΙΑ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΠΟΛΙΤΙΚΗ

#### ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΡΩΤΟ

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΝΟΣΗΡΟΤΗΤΑ .....	13
-------------------------------	----

1.1. ΠΡΩΤΟΓΕΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΑ ΝΟΣΗΜΑΤΑ .....	14
--	----

Υποσιτισμός - υποθρεψία .....	14
-------------------------------	----

Παχυσαρκία .....	16
------------------	----

Θερμido-πρωτεϊνικός υποσιτισμός και Kwashiorkor .....	18
---	----

Ενδημική βρογχοκήλη .....	19
---------------------------	----

Σιδηροπενική αναιμία .....	21
----------------------------	----

Ελλειψη φθορίου .....	23
-----------------------	----

Ξηροφθαλμία .....	23
-------------------	----

Ραχιτισμός και οστεομαλακία .....	25
-----------------------------------	----

Αιμορραγική νόσος των νεογνών .....	26
-------------------------------------	----

Beri-beri και Wernicke-Korsakoff .....	26
--	----

Αριβοφλαβίνωση .....	27
----------------------	----

Πελλάγρα .....	28
----------------	----

Μακροκυτταρική αναιμία .....	28
------------------------------	----

Σκορβούτο .....	29
-----------------	----

1.2. ΧΡΟΝΙΑ ΝΟΣΗΜΑΤΑ .....	30
----------------------------	----

Αρτηριακή υπέρταση .....	30
--------------------------	----

Υπερλιπιδαιμία .....	31
----------------------	----

Σακχαρώδης διαβήτης .....	32
---------------------------	----

Στεφανιαία νόσος .....	33
------------------------	----

Αγγειακά εγκεφαλικά επεισόδια .....	34
-------------------------------------	----

Καρκίνος .....	35
----------------	----

Καρκίνος παχέος εντέρου .....	36
-------------------------------	----

Καρκίνος στομάχου .....	36
-------------------------	----

Καρκίνος μαστού .....	37
-----------------------	----

Άλλοι καρκίνοι .....	37
----------------------	----

1.3. ΑΛΛΑ ΝΟΣΗΜΑΤΑ ΣΧΕΤΙΖΟΜΕΝΑ ΜΕ ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ .....	38
Παθήσεις του πεπτικού .....	38
Ουρική αρθρίτιδα .....	39
Διατροφή και λοιμώξεις .....	39
1.4. ΝΟΣΗΜΑΤΑ ΜΕΤΑΔΙΔΟΜΕΝΑ ΜΕ ΤΙΣ ΤΡΟΦΕΣ .....	40
Βιβλιογραφία .....	42
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΕΥΤΕΡΟ</b>	
<b>ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ</b>	
<b>ΤΟΥ ΠΛΗΘΥΣΜΟΥ - ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΕΠΙΟΠΤΕΙΑ .....</b>	<b>51</b>
2.1. ΜΕΘΟΔΟΙ ΕΚΤΙΜΗΣΗΣ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ	
ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΤΟΥ ΠΛΗΘΥΣΜΟΥ .....	51
Κλινικές και εργαστηριακές μέθοδοι .....	51
Ανθρωπομετρία .....	55
Δείκτες θνησιμότητας και νοσηρότητας .....	60
Μέτρηση της πρόσληψης θρεπτικών συστατικών .....	61
2.2. ΜΕΛΕΤΗ ΤΗΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ .....	64
Μέτρηση της κατανάλωσης τροφίμων .....	64
Μέτρηση των δαπανών διατροφής .....	64
Ανάλυση των παραγόντων που επηρεάζουν τις αγορές τροφίμων .....	65
Μελέτη της διαθεσιμότητας τροφίμων στην αγορά .....	65
2.3. ΜΕΘΟΔΟΙ ΣΥΛΛΟΓΗΣ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ .....	66
Διατητικές έρευνες .....	66
Έρευνες Οικογενειακών Προϋπολογισμών .....	68
Φύλλα ισοζυγίου τροφίμων .....	69
Στατιστικές και απογραφές .....	70
2.4. ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΕΠΙΟΠΤΕΙΑ .....	71
Ορισμός της διατροφικής εποπτείας .....	71
Αντικείμενο της διατροφικής εποπτείας .....	72
2.5. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΕΠΙΟΠΤΕΙΑΣ .....	74
2.6. ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΕΠΙΟΠΤΕΙΑΣ .....	79
Βιβλιογραφία .....	81
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΡΙΤΟ</b>	
<b>ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΠΟΛΙΤΙΚΗ .....</b>	<b>87</b>
3.1. ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΠΟΛΙΤΙΚΗ .....	87
Διατροφική πολιτική και πολιτική τροφίμων .....	87
Γενικός πληθυσμός και ομάδες υψηλού κινδύνου .....	89

Σχεδιασμός μιας διατροφικής πολιτικής .....	90
3.2. ΚΑΘΟΡΙΣΜΟΣ ΤΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΤΟΧΩΝ .....	90
Στόχοι σε επίπεδο θρεπτικών συστατικών .....	91
Στόχοι σε επίπεδο τροφίμων .....	95
Διαιτητικές οδηγίες προς τον πληθυσμό .....	97
3.3. ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ ΚΑΙ ΜΕΤΡΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΦΑΡΜΟΓΗ	
ΜΙΑΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ .....	100
Μέτρα που επηρεάζουν τη διαθεσιμότητα και κατανάλωση τροφίμων ..	100
Μέτρα που αφορούν την επίδραση των τροφίμων στην υγεία .....	102
Η ενημέρωση του πληθυσμού .....	102
3.4. ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΩΝ ΛΥΣΕΩΝ ΚΑΙ ΕΠΙΛΟΓΗ .....	105
3.5. ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ .....	108
Βιβλιογραφία .....	109

## ΜΕΡΟΣ Β΄

### Η ΕΞΕΛΙΞΗ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΕΤΑΡΤΟ	
ΠΡΟΣΛΗΨΗ ΘΕΡΜΙΔΩΝ ΚΑΙ ΘΡΕΠΤΙΚΩΝ ΣΥΣΤΑΤΙΚΩΝ .....	117
4.1. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΠΗΓΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ .....	117
4.2. Η ΘΕΡΜΙΔΙΚΗ ΑΞΙΑ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ .....	121
Κατανάλωση θερμίδων την περίοδο του μεσοπολέμου .....	121
Κατανάλωση θερμίδων τη μεταπολεμική περίοδο .....	122
Ποιοτική σύνθεση της θερμιδικής κατανάλωσης .....	125
4.3. Η ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΠΡΩΤΕΪΝΩΝ .....	128
Η περίοδος του μεσοπολέμου .....	128
Η κατανάλωση πρωτεϊνών τη μεταπολεμική περίοδο .....	130
4.4. Η ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΛΙΠΙΔΙΩΝ .....	131
Οι εξελίξεις στην Ελλάδα .....	132
Οι Ευρωπαϊκές τάσεις .....	133
4.5. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ .....	134
Βιβλιογραφία .....	136
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΕΜΠΤΟ	
Η ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ .....	139
5.1. ΟΙ ΕΞΕΛΙΞΕΙΣ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ	
ΤΟΥ ΜΕΣΟΠΟΛΕΜΟΥ .....	139
5.2. ΟΙ ΜΕΤΑΠΟΛΕΜΙΚΕΣ ΕΞΕΛΙΞΕΙΣ .....	143

5.3. Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΟΝ ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΧΩΡΟ ΚΑΙ ΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ - ΔΙΕΘΝΕΙΣ ΣΥΓΚΡΙΣΕΙΣ .....	145
5.4. ΑΣΤΙΚΟ-ΑΓΡΟΤΙΚΕΣ ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΣΤΑ ΠΡΟΤΥΠΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ .....	149
5.5. ΔΑΠΑΝΕΣ ΤΩΝ ΝΟΙΚΟΚΥΡΙΩΝ ΓΙΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗ .....	153
Βιβλιογραφία .....	155
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΚΤΟ</b>	
Η ΔΙΑΘΕΣΗ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΣΤΗΝ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΑΓΟΡΑ .....	157
6.1. Η ΕΓΧΩΡΙΑ ΠΑΡΑΓΩΓΗ .....	157
Η προπολεμική παραγωγή γεωργικών προϊόντων .....	157
Η μεταπολεμική παραγωγή γεωργικών προϊόντων .....	159
Η παραγωγή κτηνοτροφικών προϊόντων .....	162
6.2. ΕΙΣΑΓΩΓΕΣ ΚΑΙ ΕΞΑΓΩΓΕΣ .....	164
Οι εισαγωγές σίτου .....	164
Εισαγωγές και εξαγωγές αγροτικών προϊόντων .....	166
Εισαγωγές κτηνοτροφικών προϊόντων .....	169
Βιβλιογραφία .....	170