








## ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ

Dr Κωνσταντίνος Ν. Παύλου Sc.D., F.A.A.C.P.E

## Περιγραφή

## Σελίδα

|   |     |
|---|-----|
| □ =  - Πρόγραμμα διατροφής                           | 1.0 |
| 📄 Εισαγωγή στο πρόγραμμα ΔΙΑΤΡΟΦΗ   | 1.1 |
| 📄 Γενική περιγραφή προγράμματος   | 1.2 |
| □ =  - Γενικά περί τροφίμων                          | 2.0 |
| 📄 Επιλογή τροφίμων για ανάλυση  | 2.1 |
| 📄 Επιλογή μονάδας τροφίμου  | 2.2 |
| 📄 Προτάσεις επιλογής τροφίμων   | 2.3 |
| 📄 Διατροφική πυραμίδα   | 2.4 |
| □ =  - Κατηγορίες τροφίμων                           | 3.0 |
| 📄 Επιλογή κατηγορίας τροφίμου   | 3.1 |
| □ =  - Ανάλυση τροφίμων                              | 4.0 |
| 📄 Ποσότητα τροφίμου για ανάλυση   | 4.1 |
| 📄 Πίνακας ανάλυσης τροφίμων   | 4.2 |
| □ =  - Εγχειρίδιο ανάλυσης τροφίμων                 | 5.0 |
| 📄 Τίτλος εγχειριδίου ανάλυσης   | 5.1 |
| 📄 Δημιουργία εγχειριδίου ανάλυσης   | 5.2 |
| 📄 Ανάκληση εγχειριδίου  | 5.3 |
| □ =  - Διάφορες λειτουργίες                        | 6.0 |
| 📄 Επιλογή γλώσσας   | 6.1 |
| 📄 Εκτύπωση οδηγιών  | 6.2 |
| 📄 Καταχώρηση άδειας χρήσης  | 6.3 |
| 📄 Σχετικά με την εφαρμογή   | 6.4 |
| 📄 Τέλος προγράμματος - Έξοδος   | 6.5 |
| □ =  - Παραδείγματα εγχειριδίων ανάλυσης διατροφής |     |
| 📄 Ανάλυση διατροφής (πλήρες)  |     |
| 📄 Ανάλυση διατροφής (συνοπτικό)   |     |

# Εισαγωγή στο πρόγραμμα "ΔΙΑΤΡΟΦΗ"

Οι ημερήσιες διατροφικές ανάγκες καλύπτονται με ένα ευέλικτης σύνθεσης διαιτολόγιο, προσαρμοσμένο στις διατροφικές προτιμήσεις του κάθε ατόμου, με γνώμονα τις **Ελληνικές διατροφικές συνήθειες και τρόπο ζωής**. Η σύνθεση των γευμάτων καθορίζεται με βάση τις **θερμιδικές ανάγκες**, αλλά και τις απαιτήσεις σε **πρωτεΐνες, λιπίδια, υδατάνθρακες, ιχνοστοιχεία, βιταμίνες, και αμινοξέα**. Για την ανάλυση της σύνθεσης των γευμάτων χρησιμοποιείται το πρόγραμμα "**ΔΙΑΤΡΟΦΗ**".

Ο προσδιορισμός των ημερήσιων αναγκών διατροφής γίνεται με το πρόγραμμα "**ΑΡΜΟΝΙΑ**", με το οποίο καθορίζεται το **ιδανικό σωματικό βάρος**, με βάση το **φύλο**, την **ηλικία** και το **ύψος**. Το **ιδανικό σωματικό βάρος** προκύπτει από παραμέτρους που έχουν σχέση με τον **δείκτη σωματικής μάζας** (ΔΣΜ, BMI). Οι ημερήσιες θερμιδικές ανάγκες προσδιορίζονται από τον **σωματικό τύπο** και άλλες παραμέτρους.

Η προσαρμογή στο **ιδανικό σωματικό βάρος**, εκτός της **διατροφής**, συνδυάζεται απαραίτητα με την κατάλληλη **σωματική άσκηση** και **δραστηριότητα**, ώστε να **προσαρμόζεται** σωστά, δηλαδή να **μειώνεται το λίπος** και να **αυξάνεται ο μυϊκός ιστός**. Σε περίπτωση μείωσης του μυϊκού ιστού, **θα επηρεάζονται αρνητικά ο μεταβολισμός**. Για τον καθορισμό της κατάλληλης κατά περίπτωση **σωματικής άσκησης** και **δραστηριότητας**, χρησιμοποιείται το πρόγραμμα "**ΑΣΚΗΣΗ**".

Η ομάδα των παραπάνω προγραμμάτων (**ΑΡΜΟΝΙΑ, ΔΙΑΤΡΟΦΗ, ΑΣΚΗΣΗ**), έχει προκύψει από τεκμηριωμένες έρευνες του **Dr Κωνσταντίνου Ν. Παύλου Sc.D., FAAKPE** στις Ιατρικές σχολές **HARVARD** και **BOSTON** των Η.Π.Α., σε συνδυασμό με όλες τις σύγχρονες γνώσεις στα σχετικά θέματα.

Τα περιεχόμενα του προγράμματος "**ΔΙΑΤΡΟΦΗ**" είναι:

## Γενικά περί τροφίμων

Επιλογή τροφίμων για ανάλυση

Επιλογή μονάδας τροφίμου

Προτάσεις επιλογής τροφίμων

Διατροφική πυραμίδα

## Κατηγορίες τροφίμων

Επιλογή κατηγορίας τροφίμου

## Ανάλυση τροφίμων

Ποσότητα τροφίμου για ανάλυση

Πίνακας ανάλυσης τροφίμων

## Εγχειρίδιο ανάλυσης τροφίμων

Τίτλος εγχειριδίου ανάλυσης

Δημιουργία εγχειριδίου ανάλυσης

Ανάκληση εγχειριδίου

## Διάφορες λειτουργίες

Επιλογή γλώσσας

Εκτύπωση βιβλίου οδηγιών

Καταχώρηση άδειας χρήσης

Σχετικά με την εφαρμογή

Τέλος προγράμματος- Έξοδος

# Γενική περιγραφή προγράμματος

**Weight Control: Ανάλυση τροφών**

Αρχεία Διαδικασίες Εγχειρίδιο Ρυθμίσεις Βοήθεια

Τίτλος εγχειριδίου

| Περιγραφή τροφής                | Μερίδα | Μονάδα           | Βάρος  |
|---------------------------------|--------|------------------|--------|
| Βουτυρέλαιο, άνυδρο             | 1,000  | κούπα            | 227,00 |
| Βούτυρο, αλατισμένο             | 1,000  | κσps             | 14,20  |
| Βούτυρο, ανάλατο                | 1,000  | κομματάκι (25mm) | 5,00   |
| Βούτυρο, λάιτ, στικ, αλατισμένο | 1,000  | ράβδοι           | 113,00 |
| Βούτυρο, λάιτ, στικ, ανάλατο    | 1,000  | βασική           | 1,00   |

Βούτυρο, αλατισμένο

Ομάδα {Όλες} Τροφές **7846** Ποσότητα **1,5**

| No   | Περιγραφή τροφής                     | Ποσότητα | Βάρος (γρ) | Μερίδα | Κοινή μονάδα       |
|------|--------------------------------------|----------|------------|--------|--------------------|
| 1    | Ψωμί, ολικής-σταρένιο, εμπορίου      | 2,       | 28         | 1      | φέτα               |
| >> 2 | Βούτυρο, αλατισμένο                  | 1,5      | 14,2       | 1      | κσps               |
| 3    | Τυρί φοντί                           | 0,5      | 108        | 0,5    | κούπα              |
| 4    | Αυγό, όλο, μαγειρευτό, βραστό-σκληρό | 1,       | 50         | 1      | μεγάλο             |
| 5    | Πορτοκάλια, ωμό, φλόριδας            | 1,       | 141        | 1      | φρούτο (67mm διάμ) |

| Στοιχεία       | Ενέργεια | Νερό   | Πρωτεΐνη | Λιπίδια | Υδατάνθρακες | Τέφρα | Ίνες | Βάρος |
|----------------|----------|--------|----------|---------|--------------|-------|------|-------|
| Τροφή Νο: 2    | 153      | 3,38   | 0,18     | 17,28   | 0,01         | 0,45  | 0,0  | 21    |
| Όλες οι τροφές | 558      | 218,43 | 22,39    | 32,03   | 42,00        | 4,71  | 7,2  | 322   |

Καθάρισμα Πίνακα Διαγραφή Τροφής Ενημέρωση Καταλόγου Πρόταση Τροφίμου Ανάκληση Εγχειριδίου Συνοπτική Ανάλυση Πλήρης Ανάλυση

Copyright © 2001-2008 Dr K. N. Παύλου Sc.D, FAAKPE, all rights reserved

Το πρόγραμμα "**ΔΙΑΤΡΟΦΗ**" περιλαμβάνει τις παρακάτω ενότητες:

- **Γενικά περί τροφίμων**

Τρόφιμα και μονάδες μέτρησής τους, διατροφική πυραμίδα

- **Κατηγορίες τροφίμων**

Επιλογή κατηγορίας τροφίμων

- **Ανάλυση τροφίμων**

Πίνακες τροφίμων και προεπισκόπηση βασικών στοιχείων ανάλυσης

- **Εγχειρίδιο ανάλυσης τροφίμων**

Έκδοση και ανάκληση εγχειριδίου, πλήρους ή συνοπτικού

- **Διάφορες λειτουργίες**

Επιλογή γλώσσας

Εκτύπωση βιβλίου οδηγιών

Καταχώρηση άδειας χρήσης

Σχετικά με την εφαρμογή

Τερματισμός του προγράμματος

# Γενικά περί τροφίμων

Στη βάση δεδομένων περιλαμβάνονται πλήθος τροφίμων, **Ελληνικών και άλλων χωρών**, βασισμένη κυρίως στη **USDA Nutrient Database for Standard Reference, Release 20 (September 2007)**.

Η επιλογή τροφίμων για ανάλυση γίνεται μέσω του **πίνακα ή του καταλόγου τροφίμων**, ενώ η μονάδα του κάθε τροφίμου επιλέγεται μέσω του **πίνακα μονάδων τροφών**. Μία γενική ιδέα για την προτεινόμενη διατροφή δίνεται μέσω της **διατροφικής πυραμίδας**.

# Επιλογή τροφίμων για ανάλυση

| Περιγραφή τροφής                | Μερίδα | Μονάδα           | Βάρος  |
|---------------------------------|--------|------------------|--------|
| Βουτυρέλαιο, άνυδρο             | 1,000  | κούπα            | 227,00 |
| Βούτυρο, αλατισμένο             | 1,000  | κσps             | 14,20  |
| Βούτυρο, ανάλατο                | 1,000  | κομματάκι (25mm) | 5,00   |
| Βούτυρο, λάιτ, στικ, αλατισμένο | 1,000  | ράβδοι           | 113,00 |
| Βούτυρο, λάιτ, στικ, ανάλατο    | 1,000  | βασική           | 1,00   |

Βούτυρο, αλατισμένο

Η επιλογή του τροφίμου για ανάλυση γίνεται βασικά μέσω του πίνακα επιλογής, στον οποίο περιλαμβάνονται όλα τα τρόφιμα της επιλεγείσας [κατηγορίας τροφίμου](#).

Το επιλεγέν τρόφιμο σημειώνεται με το δείκτη δραστηριότητας ▼.

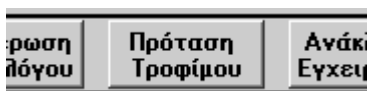
Εναλλακτικά η επιλογή μπορεί να γίνει και μέσω του καταλόγου τροφίμων (**κίτρινο**, κάτω από τον πίνακα επιλογής).


| Περιγραφή τροφής   | Μερίδα | Μονάδα | Βάρος  |
|--|--------|--------|--------|
| Φρουτοσαλάτα, (ροδάκινο και αχλάδι και βερίκοκο και ανανάς και κε  | 1,000  | κούπα  | 259,00 |
| Φρουτοσαλάτα, (ροδάκινο και αχλάδι και βερίκοκο και ανανάς και   | 1,000  | βασική | 1,00   |
| Φρουτοσαλάτα, (ροδάκινο και αχλάδι και βερίκοκο και ανανάς και κε  |        |        |        |
| Φρουτοσαλάτα, (ροδάκινο και αχλάδι και βερίκοκο και ανανάς και κεράσι), κονσέρβα, πολύ πηχτό σιρόπι, στερεά και υγρά |        |        |        |
| Φτέρα, μαγειρευτό, ανάλατο   |        |        |        |

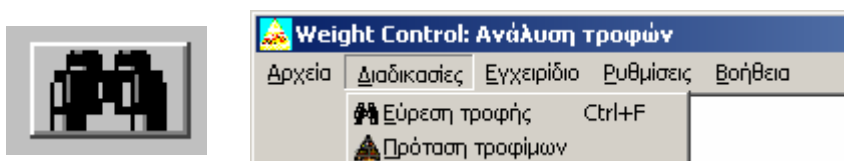
Φρουτοσαλάτα, (ροδάκινο και αχλάδι και βερίκοκο και ανανάς και κεράσι), κονσέρβα, πολύ πηχτό σιρόπι, στερεά

Σε περίπτωση μεγάλης περιγραφής, το πλήρες κείμενο για το επιλεγέν τρόφιμο εμφανίζεται αυτόματα σε βοηθητικό παράθυρο μόλις ο δείκτης του ποντικιού βρεθεί πάνω από τον πίνακα επιλογής, ενώ για τα άλλα τρόφιμα εμφανίζεται όσο είναι πατημένο σε κάποιο τρόφιμο το δεξιό πλήκτρο του ποντικιού.

Η επιλογή μπορεί να γίνει επίσης μέσω της διαδικασίας [προτεινομένων τροφίμων](#) με το πλήκτρο:



Γρήγορη επιλογή γίνεται και με το **πλήκτρο αναζήτησης τροφίμου** , ή με την επιλογή (menu) **Διαδικασίες → Εύρεση τροφής** ή με τα πλήκτρα **{Ctrl+F}**. Με τον ίδιο τρόπο μπορεί να επιλεγεί η διαδικασία [πρόταση τροφίμων](#).



Η αναζήτηση μπορεί να γίνει με τα **αρχικά γράμματα του τροφίμου (ένα ή περισσότερα)**, και περιορίζεται στα τρόφιμα της **κατηγορίας τροφίμου** που έχει επιλεγεί.

Σε κάθε τρόφιμο του πίνακα αντιστοιχούν **μία ή περισσότερες μονάδες μέτρησης**, οι οποίες εμφανίζονται αυτόματα στον **πίνακα μονάδων μέτρησης**. Η επιλεγείσα μονάδα σημειώνεται με τον δείκτη μονάδας ▼.



## Επιλογή μονάδας τροφίμου

| Περιγραφή τροφής                | Μερίδα | Μονάδα          | Βάρος  |
|---------------------------------|--------|-----------------|--------|
| Βουτυρέλαιο, άγυδρο             | 1,000  | κούπα           | 227,00 |
| Βούτυρο, αλατισμένο             | 1,000  | κσπς            | 14,20  |
| Βούτυρο, ανάλατο                | 1,000  | κομματάκι (25mm | 5,00   |
| Βούτυρο, λάιτ, στικ, αλατισμένο | 1,000  | ράβδοι          | 113,00 |
| Βούτυρο, λάιτ, στικ, ανάλατο    | 1,000  | βασική          | 1,00   |

Βούτυρο, αλατισμένο

Σε κάθε τρόφιμο που εμφανίζεται στον [πίνακα τροφίμων](#), αντιστοιχούν **μία ή περισσότερες μονάδες μέτρησης**. Στη **μονάδα μέτρησης** αναφέρονται η **περιγραφή**, το **βάρος (gr)**, και η **βασική ποσότητα** που χρησιμοποιείται συνήθως. Η επιλεγείσα μονάδα σημειώνεται με τον δείκτη μονάδας ▼.

| Μερίδα | Μονάδα                             | Βάρος  |
|--------|------------------------------------|--------|
| 1,000  | κούπα, πουρές                      | 230,00 |
| 1,000  | φρούτο χωρίς φιλ ▼                 | 136,00 |
| 1,000  | μερίδα ΝΙΕΑ                        | 30,00  |
| 1,000  | φρούτο χωρίς φλούδα και κουκούτσια | 10,00  |

Σε περίπτωση μεγάλης περιγραφής, το πλήρες κείμενο για την επιλεγείσα μονάδα εμφανίζεται αυτόματα σε βοηθητικό παράθυρο μόλις ο δείκτης του ποντικιού βρεθεί πάνω από τον πίνακα επιλογής, ενώ για τις άλλες μονάδες εμφανίζεται όσο είναι πατημένο σε κάποια μονάδα το δεξιό πλήκτρο του ποντικιού.

# Προτάσεις επιλογής τροφίμων

Προτεινόμενα τρόφιμα βάσει περιορισμών

Ομάδα  Τροφές 329

Περιγραφή τροφίμου

- Αγγουροντοματοσαλάτα με ελαιόλαδο
- Αγκινάρες αλά πολίτα
- Αγκινάρες γεμιστές με κιμά
- Αγκινάρες με πατάτες και καρότα
- Αγριοκούνελο με καρότα και μανιτάρια**
- Αμυγδαλωτά
- Αμυγδαλωτά Σπετσιώτικα
- Αρακάς με κρεμμύδια
- Αρακάς με πατάτες γιαχνί
- Αρνί εξοχικό

| Στοιχείο      | Ελάχιστο | Μέγιστο | 100 γρ | Στοιχείο                  | Ελάχιστο | Μέγιστο | 100 γρ |
|---------------|----------|---------|--------|---------------------------|----------|---------|--------|
| Ενέργεια      | 0        | 910     | Kcal   | Νάτριο                    | 0        | 38760   | mg     |
| Πρωτεΐνη      | 0        | 90      | gr     | Βιταμίνη C                | 0        | 2400    | mg     |
| Οδικά λιπίδια | 0        | 100     | gr     | Βιταμίνη B-6              | 0        | 20      | mg     |
| Υδατάνθρακες  | 0        | 100     | gr     | Βιταμίνη B-12             | 0        | 130     | mcg    |
| Φυτικές ίνες  | 0        | 80      | gr     | Βιταμίνη A, IU            | 0        | 100000  | IU     |
| Ασβέστιο      | 0        | 7370    | mg     | Χοληστερόλη               | 0        | 3100    | mg     |
| Σίδηρος       | 0        | 130     | mg     | Λιπαρά οδικά πολυακόρεστα | 0        | 80      | g      |

Κατάλογος Αποδοχή Τέλος

Για τη δημιουργία του πίνακα προτεινομένων τροφίμων απαιτείται η επιλογή **ομάδας** τροφίμων, καθώς και της **ελάχιστης** και της **μέγιστης** τιμής για κάθε ένα από τα εικονιζόμενα κριτήρια. Για όποιο κριτήριο δεν δοθεί κάποια τιμή, τοποθετείται αυτόματα το μηδέν σαν ελάχιστο και η ανώτερη επιτρεπτή σαν μέγιστο. Δεν γίνεται αποδεκτή τιμή μεγαλύτερη της μέγιστης επιτρεπτής. Επιτρέπεται οποιοσδήποτε συνδυασμός παραμέτρων εντός των ορίων κάθε κριτηρίου.

Η **ομάδα** τροφίμων επιλέγεται από τις διατιθέμενες κατηγορίες τροφίμων της λίστας επιλογών.

Με το πλήκτρο **Κατάλογος** δημιουργείται ο πίνακας. Το πλήθος των τροφίμων φαίνεται στο πάνω δεξιό μέρος του πίνακα.

Με το πλήκτρο **Αποδοχή** το τυχόν επιλεγέν τρόφιμο (**περιγραφή τροφίμου**) μεταφέρεται αυτόματα στην κύρια εφαρμογή για επιλογή ποσότητας.

Με το πλήκτρο **Τέλος** τερματίζεται η διαδικασία (αγνοείται το τρόφιμο που φαίνεται να έχει επιλεγεί).

Λόγω του σημαντικού πλήθους των παραμέτρων, απαιτείται κάποιος χρόνος για τη δημιουργία του καταλόγου. Εμφανίζεται το μήνυμα: **Ανεύρεση τροφών σε εξέλιξη. Αναμονή . . .** στο κάτω αριστερό μέρος.

Ανεύρεση τροφών σε εξέλιξη. Αναμονή . . .

Κατάλογος Αποδοχή Τέλος

# Διατροφική πυραμίδα

Κατά την επικρατούσα άποψη, οι ποσότητες που προσλαμβάνει κάθε άνθρωπος, ανάλογα με την κατηγορία των τροφίμων, πρέπει να ακολουθούν τον κανόνα της πυραμίδας, δηλαδή να μειώνονται όσο αυξάνονται οι δυσμενείς επιπτώσεις από την κατανάλωσή τους.



Η παραπάνω εικόνα δίνει μια γενική προσέγγιση της ποσότητας τροφίμων που πρέπει να καταναλώνει ένας άνθρωπος με κανονική σωματική λειτουργία. Το προσαρμοσμένο και κατάλληλο για κάθε άτομο διαιτολόγιο πρέπει να το καθορίζει, ανάλογα με την περίπτωση, ο ειδικός επί της διατροφής επιστήμονας.

# Κατηγορίες τροφίμων

Τα τρόφιμα **ομαδοποιούνται σε κατηγορίες**, προκειμένου να είναι πιο εύκολη η επιλογή στο σχηματισμό ομάδων τροφίμων για τη **δημιουργία γευμάτων** προς ανάλυση.

## Οι κατηγορίες τροφίμων είναι:

{Όλες}  
Αλλαντικά και Κονσέρβες κρέατος  
Αρνί, Μοσχάρι, και Θηράματα  
Βοδινό  
Γαλακτοκομικά και Αυγά  
Γεύματα ελαφρά  
Γεύματα, Εντράδες, και Συμπληρωματικά πιάτα  
Γλυκίσματα  
Γρήγορες τροφές  
Δημητριακά προγεύματος  
Εθνικές τροφές  
Ελληνικές τροφές  
Καρυκεύματα και Βότανα  
Λαχανικά  
Λίπη και Έλαια  
Μεσογειακές τροφές  
Ξηροί καρποί  
Όσπρια  
Παιδικές τροφές  
Ποτά  
Πουλερικά  
Σούπες και Σάλτσες  
Σπόροι δημητριακών και Ζυμαρικά  
Φρούτα και Χυμοί φρούτων  
Χοιρινό  
Ψάρια και Οστρακόδερμα  
Ψητά προϊόντα

Η **επιλογή κατηγορίας** γίνεται μέσα από κατάλογο κατηγοριών.

# Επιλογή κατηγορίας τροφίμου

Ομάδα Γαλακτοκομικά και Αυγά ▼ Τροφές 221

Η επιλογή της κατηγορίας τροφίμων γίνεται εύκολα μέσα από τον **κατάλογο επιλογών κατηγορίας**. Για την επιλεγείσα κατηγορία φαίνεται το πλήθος των τροφίμων που περιλαμβάνει.

Στην κατηγορία **{Όλες}** περιλαμβάνονται όλα τα τρόφιμα της βάσης δεδομένων.

# Ανάλυση τροφίμων

Η ανάλυση τροφίμων αφορά στον προσδιορισμό της σύνθεσης μίας ομάδας τροφίμων σε βασικά στοιχεία τους, όπως **ενέργεια, πρωτεΐνες, λιπίδια, υδατάνθρακες, ιχνοστοιχεία, βιταμίνες**, και **αμινοξέα**.

Η ανάλυση γίνεται μέσω του [πίνακα ανάλυσης](#), ενώ η ποσότητα του κάθε τροφίμου που θα αναλυθεί εισάγεται στη θέση [ποσότητα τροφίμου](#).

Στοιχειώδης ανάλυση των βασικών συστατικών των επιλεγέντων τροφίμων γίνεται άμεσα με τον [πίνακα πληροφόρησης](#).

# Ποσότητα τροφίμου για ανάλυση



A screenshot of a software interface. On the left, there is a small icon of a scale. To its right, the word "Ποσότητα" (Quantity) is written in red. Further right, there is a white rectangular input field with a thin border, containing the text "1,5".

Καθορίζει την **ποσότητα του τροφίμου** που θα χρησιμοποιηθεί στον [πίνακα ανάλυσης](#), και συνδυάζεται με την επιλεγείσα [μονάδα μέτρησης](#) του τροφίμου.

## Πίνακας ανάλυσης τροφίμων

| No             | Περιγραφή τροφής                     | Ποσότητα | Βάρος (γρ) | Μερίδα  | Κοινή μονάδα      |       |      |       |
|----------------|--------------------------------------|----------|------------|---------|-------------------|-------|------|-------|
| 1              | Ψωμί, ολικής-σταρένιο, εμπορίου      | 2,       | 28         | 1       | φέτα              |       |      |       |
| >> 2           | Βούτυρο, αλατισμένο                  | 1,5      | 14,2       | 1       | κσps              |       |      |       |
| 3              | Τυρί φοντί                           | 0,5      | 108        | 0,5     | κούπα             |       |      |       |
| 4              | Αυγό, όλο, μαγειρευτό, βραστό-σκληρό | 1,       | 50         | 1       | μεγάλο            |       |      |       |
| 5              | Πορτοκάλια, ωμό, φλώριδας            | 1,       | 141        | 1       | φρούτο (67mm διάμ |       |      |       |
| Στοιχεία       | Ενέργεια                             | Νερό     | Πρωτεΐνη   | Λιπίδια | Υδατάνθρακες      | Τέφρα | Ίνες | Βάρος |
| Τροφή No: 2    | 153                                  | 3,38     | 0,18       | 17,28   | 0,01              | 0,45  | 0,0  | 21    |
| Όλες οι τροφές | 558                                  | 218,43   | 22,39      | 32,03   | 42,00             | 4,71  | 7,2  | 322   |

Ο πίνακας τροφίμων καθορίζει τη σύνθεση των τροφίμων που θα αναλυθούν. Ανάλογα με την έκδοση του εγχειριδίου, μπορεί να περιλαμβάνει **έως 43 τρόφιμα για την πλήρη** έκδοση, και **έως 13 τρόφιμα για την συνοπτική** έκδοση.

Για κάθε τρόφιμο που περιλαμβάνεται στον **πίνακα επιλογής**, γίνεται αυτόματη ανάλυση στα βασικά στοιχεία του στον **πίνακα πληροφόρησης**. Στον πίνακα αυτόν προεπισκόπησης περιλαμβάνεται **αναλυτικά** το τελευταίο τρόφιμο που επελέγη, καθώς και τα **σύνολα** όλων των τροφίμων του πίνακα επιλογής. Η λεπτομερής ανάλυση γίνεται με την έκδοση του [εγχειριδίου ανάλυσης](#).

Η διαχείριση των τροφίμων του πίνακα γίνεται με τα πλήκτρα διαχείρισης, όπως παρακάτω:



Με το πάτημα του πλήκτρου **Καθάρισμα Πίνακα** ο πίνακας καθαρίζεται πλήρως και ο δείκτης >> τοποθετείται στην αρχή. Ο πίνακας πληροφόρησης επίσης **καθαρίζεται πλήρως**.

Με το πάτημα του πλήκτρου **Διαγραφή Τροφής** αφαιρείται το τρόφιμο που είναι ο δείκτης >>. Ο πίνακας πληροφόρησης **συγχρονίζεται αυτόματα**.

Με το πάτημα του πλήκτρου **Ενημέρωση Καταλόγου** ενημερώνεται το τρόφιμο που είναι ο δείκτης >>, ή εισάγεται νέο τρόφιμο εάν η θέση είναι κενή. Το ίδιο αποτέλεσμα επιτυγχάνεται με το πλήκτρο εισαγωγής (**Enter**) του πληκτρολογίου. Στον **πίνακα πληροφόρησης** εμφανίζεται η **ανάλυση για το τρόφιμο** και ενημερώνεται αυτόματα η **ανάλυση για όλα τα τρόφιμα** του πίνακα επιλογής.



# Εγχειρίδιο ανάλυσης τροφίμων

Στο **εγχειρίδιο ανάλυσης** περιλαμβάνονται όλες οι πληροφορίες για τον καθορισμό της σωστής διατροφής.

Ο **τίτλος του εγχειριδίου**, καθώς και η **προτεινόμενη ονομασία** του ορίζεται με την επιλογή [τίτλος εγχειριδίου](#).

Η έκδοση του εγχειριδίου καθορίζεται ανάλογα με τις επιλογές [δημιουργίας εγχειριδίου](#).

Με την επιλογή [Ανάκληση εγχειριδίου](#), οποιοδήποτε Word αρχείο μπορεί να φορτωθεί.

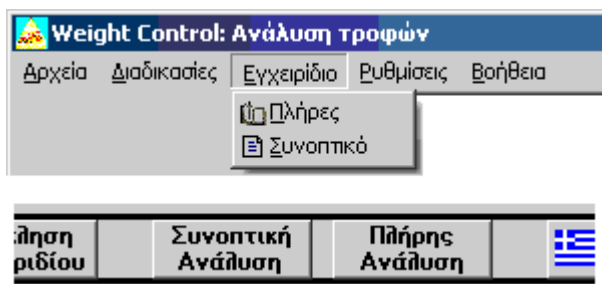
# Τίτλος εγχειριδίου ανάλυσης

Τίτλος εγχειριδίου

Ο τίτλος του εγχειριδίου είναι **υποχρεωτικός**.

Χρησιμοποιείται σαν **προτεινόμενη ονομασία** για το εγχειρίδιο.

# Δημιουργία εγχειριδίου ανάλυσης



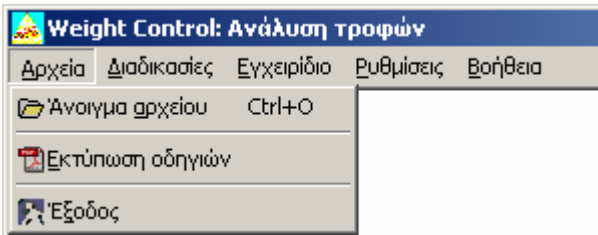
Το εγχειρίδιο ανάλυσης τροφίμων παράγεται σε δύο εκδόσεις, μία **πλήρη** με το πλήκτρο **Πλήρης Ανάλυση** και μία **συνοπτική** με το πλήκτρο **Συνοπτική Ανάλυση**.

Η ίδια λειτουργία επιτυγχάνεται από τον κατάλογο επιλογών (menu) **Εγχειρίδιο**, με τις επιλογές **Πλήρες** και **Συνοπτικό**.

Η ανάλυση μπορεί να περιλαμβάνει **ένα ή περισσότερα τρόφιμα**. Στην πλήρη έκδοση ο μέγιστος αριθμός είναι **43 τρόφιμα**, ενώ στη συνοπτική έκδοση περιορίζεται σε **13 τρόφιμα**.

Στην πλήρη έκδοση συνιστάται η εκτύπωση μόνο των σελίδων που περιέχουν τρόφιμα (συνήθως οι 4 πρώτες σελίδες).

# Ανάκληση εγχειριδίου



|                   |                         |                |
|-------------------|-------------------------|----------------|
| μέτρηση<br>απόβου | Ανάκληση<br>Εγχειριδίου | Συνοπ<br>Ανάλυ |
|-------------------|-------------------------|----------------|

Με το πλήκτρο **Ανάκληση εγχειριδίου** ή με την επιλογή **Αρχεία → Άνοιγμα αρχείου** ή τα πλήκτρα **{Ctrl+O}**, μπορεί να ανακληθεί οποιοδήποτε **Word** αρχείο.

# Διάφορες λειτουργίες

Περιλαμβάνονται οι παρακάτω λειτουργίες:

- [Επιλογή γλώσσας](#)
- [Εκτύπωση οδηγιών](#)
- [Καταχώρηση άδειας χρήσης](#)
- [Σχετικά με την εφαρμογή](#)
- [Τερματισμός του προγράμματος "ΔΙΑΤΡΟΦΗ"](#)

# Επιλογή γλώσσας

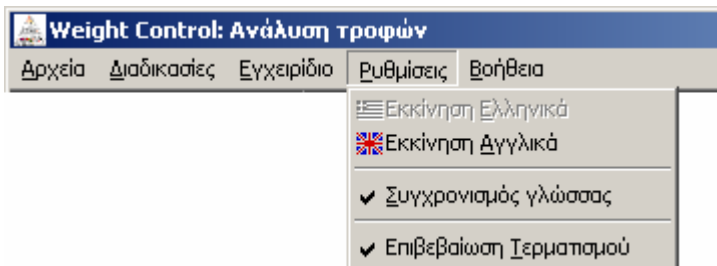


Οι γλώσσες που μπορεί να επιλεγούν είναι η **Ελληνική** και η **Αγγλική**.

Η ενεργή γλώσσα αλλάζει κάθε φορά που επιλέγεται το **πλήκτρο γλώσσας**. Η ενεργή γλώσσα φαίνεται από τη **σημαία στο πλήκτρο**. Αλλάζει επίσης και με τον συνήθη τρόπο επιλογής γλώσσας των Windows, εφόσον έχει ενεργοποιηθεί ο **✓ Συγχρονισμός γλώσσας (μενού: → Ρυθμίσεις)**

Η επιλογή γλώσσας αφορά στο **πληκτρολόγιο**, στην **εμφάνιση όλων των επιγραφών και μηνυμάτων** της εφαρμογής "**ΔΙΑΤΡΟΦΗ**", καθώς και στο **περιεχόμενο των πεδίων** της βάσης δεδομένων. Καθορίζει επίσης τη **γλώσσα εκτύπωσης** του εγχειριδίου.

Μπορεί να επιλεγεί η γλώσσα για το ξεκίνημα της εφαρμογής από το μενού με το πλήκτρο **Ρυθμίσεις**.

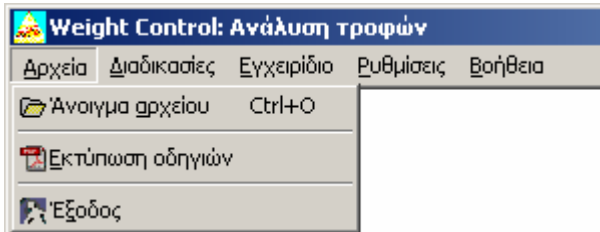


Η **γλώσσα δεν μπορεί να αλλάξει**, εφόσον δεν είναι κενός ο **πίνακας ανάλυσης τροφίμων** (πλήκτρο **Καθάρισμα Πίνακα**).

Με την επιλογή **✓ Συγχρονισμός γλώσσας**, η γλώσσα της εφαρμογής αλλάζει όποτε αλλάξει η γλώσσα του συστήματος. **Γενικά δεν συνιστάται η ενεργοποίηση αυτής της επιλογής**, γιατί **δεν θα είναι δυνατή η ταυτόχρονη πληκτρολόγηση Ελληνικών και Αγγλικών χαρακτήρων**. Έχει εφαρμογή μόνο για την αποφυγή χρήσης μικτής γλώσσας, καθώς και για την **αναζήτηση τροφών** στην εναλλακτική γλώσσα. Σε κάθε περίπτωση, συνιστάται ο **στιγμιαίος** συγχρονισμός της γλώσσας.

# Εκτύπωση βιβλίου οδηγιών

Στο **βιβλίο οδηγιών** περιλαμβάνονται όλες οι πληροφορίες για τη λειτουργία του προγράμματος ανάλυσης τροφών.



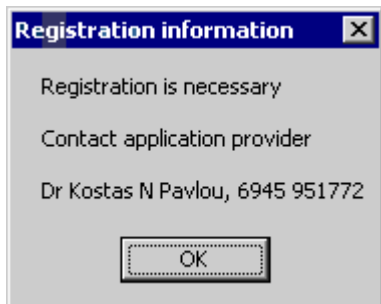
Το βιβλίο είναι σε μορφή  **PDF** και μπορεί να ανακληθεί και εκτυπωθεί με την επιλογή **Αρχεία → Εκτύπωση οδηγιών** του menu επιλογών.

Με την επιλογή **Εκτύπωση οδηγιών**, ανακαλείται το βιβλίο οδηγιών και μπορεί να εκτυπωθεί ελεύθερα.

Απαιτείται το πρόγραμμα [Adobe Reader®](#) για την ανάγνωση και εκτύπωση του βιβλίου οδηγιών.

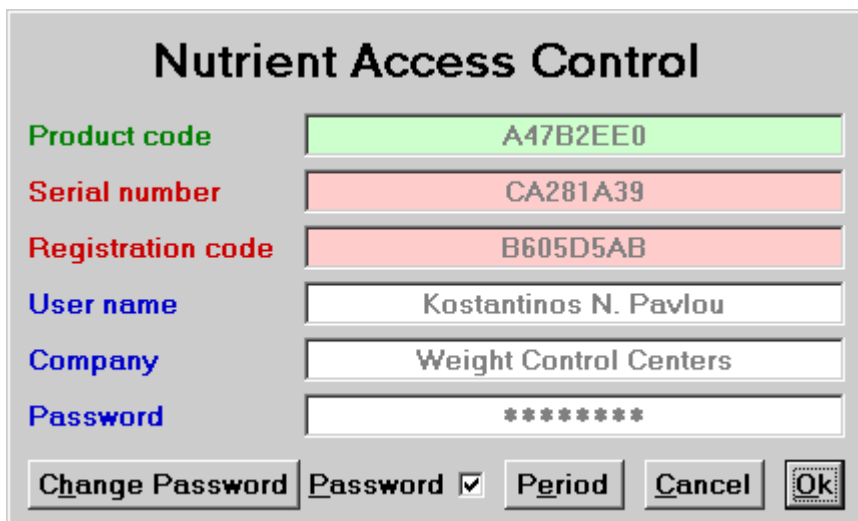
# Καταχώρηση άδειας χρήσης

Η νόμιμη χρήση του προγράμματος προϋποθέτει την καταχώρηση (registration) του χρήστη.



Προκειμένου να καταχωρηθεί ένας χρήστης, απαιτείται να του δοθεί από τον ιδιοκτήτη της εφαρμογής η **άδεια χρήσης**.

Για την ενεργοποίηση της καταχώρησης, ο χρήστης πρέπει να επικοινωνήσει τηλεφωνικά με τον **Dr Κωνσταντίνο Παύλου Sc.D., FAAKPE**, στο κινητό **6945-951772**, με φροντίδα του οποίου θα εγκατασταθεί η εφαρμογή σε σύστημα του χρήστη.

A registration form titled "Nutrient Access Control". It contains several input fields: "Product code" (A47B2EE0), "Serial number" (CA281A39), "Registration code" (B605D5AB), "User name" (Kostantinos N. Pavlou), "Company" (Weight Control Centers), and "Password" (\*\*\*\*\*). At the bottom, there are buttons for "Change Password", "Password" (with a checked checkbox), "Period", "Cancel", and "OK".

Τα στοιχεία της καταχώρησης είναι:

- **Κωδικός προϊόντος (Product code)**  
Χορηγείται στην εγκατάσταση και είναι μοναδικός.
- **Αριθμός σειράς (Serial number)**  
Παράγεται από το σύστημα και είναι διαφορετικός κάθε φορά που επιχειρείται καταχώρηση.
- **Κωδικός καταχώρησης (Registration code)**  
Συνδέεται με τον **Κωδικό προϊόντος** και τον **Αριθμό σειράς**. Δίνεται από τον ιδιοκτήτη της εφαρμογής.



- **Όνομα χρήστη (User name) και Εταιρία (Company)**

Προσδιορίζονται από το χρήστη κατά την αρχική εγκατάσταση. Είναι δυνατόν να αλλάξουν μόνο από τον ιδιοκτήτη της εφαρμογής.

- **Κωδικός πρόσβασης (Password)**

Αφορά τη διασφάλιση του χρήστη από ανεξέλεγκτη από αυτόν χρήση της εφαρμογής.

Μπορεί ελεύθερα να αλλάχθει με το πλήκτρο **Change Password** (Αρχικό: **1234**)

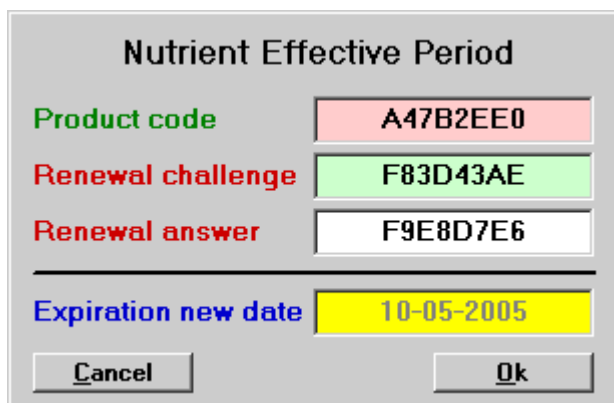
Με την ενεργοποίηση της επιλογής **Password** ✓, είναι απαραίτητη η εισαγωγή του κωδικού πρόσβασης, κάθε φορά που εκτελείται η εφαρμογή. **Δεν συνιστάται** η απενεργοποίηση του κωδικού πρόσβασης.

Για να είναι δυνατή η αλλαγή του **κωδικού πρόσβασης (Change Password)**, καθώς και η **ανανέωση της περιόδου χρήσης (Period)**, πρέπει να έχει δοθεί ο ισχύον κωδικός πρόσβασης και στη συνέχεια το πλήκτρο αποδοχής **Enter** του πληκτρολογίου, **όχι το πλήκτρο Ok** της οθόνης καταχώρησης.


Η αρχική γλώσσα του πληκτρολογίου είναι η Αγγλική.



Η χρήση της εφαρμογής παραχωρείται για **ορισμένο χρονικό διάστημα**. Η οθόνη ανανέωσης εμφανίζεται αυτόματα μετά τη λήξη της περιόδου χρήσης, ή με το πάτημα του πλήκτρου **Period**.



Για την ανανέωση, ο χρήστης επικοινωνεί με τον ιδιοκτήτη, του δίνει τον **Κωδικό προϊόντος** και τον **Κωδικό πρόκλησης** και παίρνει από αυτόν τον **Κωδικό ανανέωσης**). Η ανανέωση γίνεται αυτόματα για ένα μήνα (έως τις 10 του επομένου μηνός). Μπορεί να γίνει για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, με ειδική συμφωνία, από τον ιδιοκτήτη της εφαρμογής.

**Πληροφορίες** για την **Ημερομηνία λήξης**, το **πλήθος** των παραχθέντων εγχειριδίων και την **ημερομηνία έκδοσης** του τελευταίου εγχειριδίου, εμφανίζονται με την επιλογή  **Σχετικά** του menu **Βοήθεια**.

# Σχετικά με την εφαρμογή

Φαίνονται διάφορες πληροφορίες σχετικά με την εφαρμογή και το σύστημα.



Στο πάνω μέρος εμφανίζονται οι περιγραφικές πληροφορίες για την εφαρμογή.

Στο μεσαίο μέρος φαίνονται η **ημερομηνία λήξεως** της άδειας χρήσης της εφαρμογής, το **πλήθος των εγχειριδίων** που έχουν ήδη εκδοθεί, καθώς και η **ημερομηνία εκδόσεως** του τελευταίου εγχειριδίου.

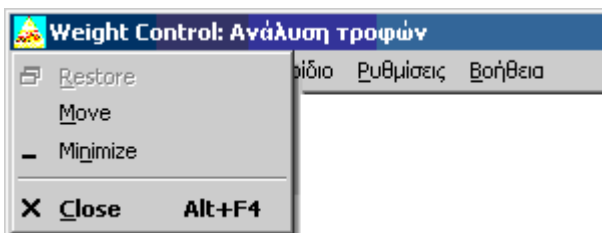
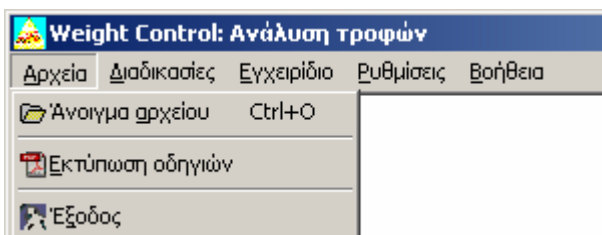
Στο κάτω μέρος υπάρχουν τα πλήκτρα:

**System Info** Παρέχονται διάφορες πληροφορίες για το σύστημα.




**Registration** Πληροφορίες για την [καταχώρηση άδειας χρήσης](#) της εφαρμογής.

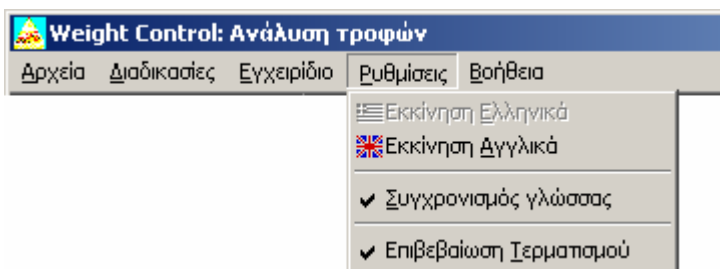
**Ok** Έξοδος

# Τέλος προγράμματος - Έξοδος



Ο τερματισμός της εφαρμογής "**ΔΙΑΤΡΟΦΗ**" μπορεί να γίνει με τους παρακάτω τρόπους:

- Με το πλήκτρο εξόδου  στη γραμμή λειτουργιών της εφαρμογής.
- Με την επιλογή **Αρχεία** → **Έξοδος** στον κατάλογο επιλογών (menu).
- Με το πλήκτρο **X Close** (ή **{Alt+F4}**) στην εικόνα  της επικεφαλίδας της εφαρμογής.
- Με το πλήκτρο  της επικεφαλίδας της εφαρμογής.



Εφόσον έχει ενεργοποιηθεί η  **Επιβεβαίωση Τερματισμού** (menu: → **Ρυθμίσεις**), θα ζητηθεί επιβεβαίωση από το χρήστη.



## Ανάλυση σύστασης τροφίμων

### Δείγμα (πλήρες)

Σε 100 γραμμάρια εδώδιμου μέρους

| Συστατικό                        | Μονάδα  | Ολική Ποσότητα | Παρατηρήσεις                                  |
|----------------------------------|---------|----------------|---|
| <b>Αναλυτικά</b>                 |         |                |   |
| Ενέργεια                         | kcal    | 184            | ενέργεια, ολική μεταβολίσιμη                  |
| Ενέργεια                         | kJ      | 768            | 1 kJ = 0.239 kcal                             |
| Νερό                             | g       | 69,20          | υγρασία                                       |
| Πρωτεΐνη (N x 6.25)              | g       | 6,97           | ολική, υπολογισμός από ολικό άζωτο            |
| Πρωτεΐνη ρυθμισμένη ((N x 4.74)  | g       |                | για ειδικές τροφές όπως σοκολάτα και κακάο    |
| Ολικά λιπίδια (λίπος)            | g       | 14,43          | λίπος, βαρομετρικός προσδιορισμός             |
| Τέφρα                            | g       | 2,14           | ιχνοστοιχεία                                  |
| Υδατάνθρακες, εκ διαφοράς        | g       | 7,25           | 100 - (Νερό+Πρωτεΐνη+Λίπος+Τέφρα+Αλκοόλη)     |
| Φυτικές ίνες, ολικές διαιτητικές | g       | 1,0            | βαρομετρικός προσδιορισμός (AOAC)             |
| Σάκχαρα, ολικά                   | g       | 5,83           | σύνολο ελεύθερων μονο-δι-σακχαριτών           |
| Σουκρόζη                         | g       | 0,87           | κρυσταλ. δισακχαρίτες φρουκτόζης, γλυκόζης    |
| Γλυκόζη (δεξτρόζη)               | g       | 1,04           | D-γλυκόζη & ελεύθεροι μονοσακχαρίτες μόνο     |
| Φρουκτόζη                        | g       | 2,46           | D-φρουκτόζη & ελεύθεροι μονοσακχαρίτες μόνο   |
| Λακτόζη                          | g       | 0,02           | δισακχαρίτες γάλακτος (γλυκόζη, γαλακτόζη)    |
| Μαλτόζη                          | g       | 0,02           | δισακχαρίτες κόκκων βύνης σάκχαρο γλυκόζης    |
| Γαλακτόζη                        | g       | 0,02           | ελεύθεροι μονοσακχαρίτες μόνο                 |
| Αμυλο                            | g       | 0,02           | σύνολο πολυσακχαριτών (προς γλυκόζη)          |
| <b>Ιχνοστοιχεία</b>              |         |                |   |
| Ασβέστιο, Ca                     | mg      | 181            |   |
| Σίδηρος, Fe                      | mg      | 0,56           | ολικός, αίματος και όχι-αίματος σίδηρος       |
| Μαγνήσιο, Mg                     | mg      | 11             |   |
| Φώσφορος, P                      | mg      | 151            |   |
| Κάλιο, K                         | mg      | 88             |   |
| Νάτριο, Na                       | mg      | 446            |   |
| Ψευδάργυρος, Zn                  | mg      | 1,18           |   |
| Χαλκός, Cu                       | mg      | 0,038          |   |
| Μαγγάνιο, Mn                     | mg      | 0,030          |   |
| Σελήνιο, Se                      | mcg     | 10,1           |   |
| Φθόριο, F                        | mcg     | 2,4            |   |
| <b>Βιταμίνες</b>                 |         |                |   |
| Βιταμίνη C, ολικό ασκορβικό οξύ  | mg      | 1,9            | L-ασκορβικό συν L-ανυδροασκορβικό οξύ         |
| Θειαμίνη                         | mg      | 0,071          | βιταμίνη B-1, ανευρίνη, θειαμίνη              |
| Ριβοφλαβίνη                      | mg      | 0,376          | βιταμίνη B-2, ριβοφλαβίνη                     |
| Νιασίνη                          | mg      | 0,391          | προσχηματισμένη, νικοτινικό οξύ, νικοτιναμίδη |
| Παντοθενικό οξύ                  | mg      | 0,585          | βιταμίνη B-5, D-παντοθενάτη                   |
| Βιταμίνη B-6                     | mg      | 0,185          | ολική, προσδιορισμός με ανάλυση               |
| Φολάτες, ολικές                  | mcg     | 20             | ενωμένες και ελεύθερες φολάτες                |
| Φολικό οξύ                       | mcg     |                | συνθετικό φολικό οξύ                          |
| Φολάτες, τροφών                  | mcg     | 20             | φυσικά απαντώμενες τροφικές φολάτες           |
| Φολάτες, DFE                     | mcg_DFE | 20             | ολικές, φολάτες τροφής + (1.7 x φολικό οξύ)   |
| Χολίνη, ολική                    | mg      | 1,400          |   |
| Μπεταΐνη                         | mg      |                |   |
| Βιταμίνη B-12                    | mcg     | 0,79           | όλες οι ενεργές μορφές βιταμίνης B-12 τροφών  |
| Βιταμίνη B-12, πρόσθετη          | mcg     |                |   |
| Βιταμίνη A, IU                   | IU      | 422            | σύνολο ρετινόλης και ενεργών καροτινοειδών    |
| Βιταμίνη A, RAE                  | mcg_RAE | 114            | προβιταμίνη A καροτινοειδών                   |
| Ρετινόλη                         | mcg     | 111            | προσχηματισμένη βιταμίνη A                    |
| Βιταμίνη E (άλφα-τοκοφερόλη)     | mg_ATE  | 0,45           | λιπο-διαλυτές βιταμίνες τοκοφερόλης           |
| Βιταμίνη E, πρόσθετη             | mcg     |                |   |
| Τοκοφερόλη, βήτα                 | mg      |                |   |
| Τοκοφερόλη, γάμμα                | mg      | 0,08           | στο λιπώδες μέρος πολλών σπόρων, καρπών       |
| Τοκοφερόλη, δέλτα                | mg      |                |   |
| Βιταμίνη D                       | IU      | 9,000          | σύνολο εργο- χολη- ασβεστοφερόλης             |
| Βιταμίνη K (φυλλοκουανόνη)       | mcg     | 2,8            | βιταμίνη K-1 και K-2                          |

| Συστατικό                              | Μονάδα | Ολική Ποσότητα | Παρατηρήσεις                             |
|--|--------|----------------|--|
| <b>Λιπίδια</b>                         |        |                |  |
| <b>Λιπαρά οξέα, ολικά κεκορεσμένα</b>  |        |                |  |
| 4:0                                    | g      | 8,830          | κυρίως από ζωϊκές πηγές                  |
| 6:0                                    | g      | 0,459          | βουτυρικό, τετρανοϊκό, βουτανοϊκό οξέα   |
| 8:0                                    | g      | 0,317          | καπρικό, εξανοϊκό οξέα                   |
| 10:0                                   | g      | 0,259          | καπρυλικό, οκτανοϊκό οξέα                |
| 12:0                                   | g      | 0,829          | καπρικό, δεκανοϊκό οξέα                  |
| 13:0                                   | g      | 0,553          | λαυρικό, δωδεκανοϊκό οξέα                |
| 14:0                                   | g      | 1,399          | τριδεκανοϊκό οξύ                         |
| 15:0                                   | g      | 0,001          | μυριστικό, τετραδεκανοϊκό οξέα           |
| 16:0                                   | g      | 0,001          | πενταδεκυλικό, πενταδεκανοϊκό οξέα       |
| 17:0                                   | g      | 3,499          | παλμιτικό, εξαδεκανοϊκό οξέα             |
| 18:0                                   | g      | 0,036          | μαργαρικό, επταδεκανοϊκό οξέα            |
| 20:0                                   | g      | 1,289          | στεατικό, οκταδεκανοϊκό οξέα             |
| 22:0                                   | g      | 0,010          | αραχιδικό, εικοσενοϊκό οξέα              |
| 24:0                                   | g      | 0,002          | βεχενικό, δοκοσενοϊκό οξέα               |
|  | g      | 0,001          | λιγνοκερικό, τετρακοσενοϊκό οξέα         |
| <b>Λιπαρά οξέα, ολικά μονοακόρεστα</b> |        |                |  |
| 14:1                                   | g      | 3,762          |  |
| 15:1                                   | g      | 0,001          | μυριστολεϊκό, τετραδεκανοϊκό οξέα        |
| 16:1 αδιαφοροποίητο                    | g      | 0,237          | πενταδεκανοϊκό οξύ                       |
| 16:1 c                                 | g      | 0,058          | παλμιτολεϊκό, εξαδεκενοϊκό οξέα          |
| 16:1 t                                 | g      |                | cis 16:1                                 |
| 17:1                                   | g      |                | trans 16:1                               |
| 18:1 αδιαφοροποίητο                    | g      | 3,423          | επταδεκανοϊκό οξύ                        |
| 18:1 c                                 | g      | 3,423          | ελαϊκό, οκταδεκανοϊκό οξέα               |
| 18:1 t                                 | g      | 1,020          | cis 18:1                                 |
| 20:1                                   | g      | 0,179          | τρανς 18:1                               |
| 22:1 αδιαφοροποίητο                    | g      | 0,011          | γαδελαιϊκό, εικοσενοϊκό οξέα             |
| 22:1 c                                 | g      | 0,001          | ερουκικό, κετολεϊκό, δοκοσενοϊκό οξέα    |
| 22:1 t                                 | g      |                | cis 22:1                                 |
| 24:1 c                                 | g      |                | τρανς 22:1                               |
|  | g      |                | cis 24:1                                 |
| <b>Λιπαρά οξέα, ολικά πολυακόρεστα</b> |        |                |  |
| 18:2 αδιαφοροποίητο                    | g      | 0,790          |  |
| 18:2 n-6 c,c                           | g      | 0,632          |  |
| 18:2 CLAs                              | g      | 0,130          | cis,cis 18:2 ωμέγα-6; λινολεϊκό οξύ      |
| 18:2 c,t                               | g      | 0,016          |  |
| 18:2 t,c                               | g      |                | cis, τρανς 18:2                          |
| 18:2 t,t                               | g      |                | τρανς,cis 18:2                           |
| 18:2 i                                 | g      | 0,018          | τρανς, τρανς 18:2                        |
| 18:2 t όχι πλιό προσδιορισμένο         | g      |                | τρανς 18:2                               |
| 18:3 αδιαφοροποίητο                    | g      | 0,131          |  |
| 18:3 n-3 c,c,c                         | g      | 0,131          | cis, cis, cis 18:3 ωμέγα-3               |
| 18:3 n-6 c,c,c                         | g      |                | cis, cis, cis 18:3 ωμέγα-6               |
| 18:3 i                                 | g      |                |  |
| 18:4                                   | g      |                | παριναρικό, στεατιδονικό οξέα            |
| 20:2 n-6 c,c                           | g      |                | cis, cis 20:2 ωμέγα-6                    |
| 20:3 αδιαφοροποίητο                    | g      |                | εικοσατρινοϊκό οξύ                       |
| 20:3 n-3                               | g      |                | 20:3 ωμέγα-3                             |
| 20:3 n-6                               | g      |                | 20:3 ωμέγα-6                             |
| 20:4 αδιαφοροποίητο                    | g      | 0,022          | αραχιδονικό οξύ                          |
| 20:4 n-3                               | g      |                | 20:4 ωμέγα-3                             |
| 20:4 n-6                               | g      |                | 20:4 ωμέγα-6                             |
| 20:5 n-3                               | g      | 0,001          | εικοσαπενταενοϊκό, τιμνοδονικό οξέα, EPA |
| 21:5                                   | g      |                |  |
| 22:4                                   | g      |                |  |
| 22:5 n-3                               | g      |                | δοκοσαπενταενοϊκό οξύ                    |
| 22:6 n-3                               | g      | 0,006          | δοκοσαεξαενοϊκό οξύ, DHA                 |
| <b>Λοιπά λιπαρά οξέα</b>               |        |                |  |
| Λιπαρά οξέα, ολικά τρανς               | g      |                |  |
| Λιπαρά οξέα, ολικά τρανς-μονοενοϊκό    | g      |                |  |
| Λιπαρά οξέα, ολικά τρανς-πολυενοϊκό    | g      |                |  |
| Χοληστερόλη                            | mg     | 108            | με ενζυματική ή χρωματογραφική μέθοδο    |
| Phytosterols                           | mg     | 6              | ολικές φυτικές στερόλες                  |
| Στιγμαστερόλη                          | mg     |                | δέλτα 7-στιγμαστερόλη                    |
| Καμπεστερόλη                           | mg     |                | δέλτα 5-καμπεστερόλη                     |
| Βήτα-σιτοστερόλη                       | mg     |                | βήτα-σιτοστερόλη μόνο                    |

## Συστατικό

### Αμινοξέα

Τρυπτοφάνη <!>  
Θρεονίνη <!>  
Ισολευκίνη <!>  
Λευκίνη <!>  
Λυσίνη <!>  
Μεθειονίνη <!>  
Κυστίνη  
Φαινυλαλανίνη <!>  
Τυροζίνη  
Βαλίνη <!>  
Αργινίνη  
Ιστιδίνη <!>  
Αλανίνη  
Ασπαρτικό οξύ  
Γλουταμικό οξύ  
Γλυκίνη  
Προλίνη  
Σιρίνη  
Υδροξυπρολίνη

### Διάφορα

Αλκοόλη, αιθυλική  
Καφεΐνη  
Θεοβρομίνη

### Καροτινοειδή

Καρωτίνη, βήτα  
Καρωτίνη, άλφα  
Κρυπτοξανθίνη, βήτα  
Λυκοπίνη  
Λουτέϊνη + ζιαξανθίνη

## Μονάδα

## Ολική

## Ποσότητα Παρατηρήσεις

g 0,095  
g 0,308  
g 0,384  
g 0,656  
g 0,567  
g 0,186  
g 0,071  
g 0,341  
g 0,308  
g 0,505  
g 0,292  
g 0,187  
g 0,338  
g 0,505  
g 1,108  
g 0,105  
g 0,558  
g 0,557  
g

g  
mg  
mg

mcg 28  
mcg  
mcg 6  
mcg  
mcg 63

### <!> βασικό ουσιώδες

L-τρυπτοφάνη μόνο  
L-θρεονίνη μόνο  
L-ισολευκίνη μόνο  
L-λευκίνη μόνο  
L-λυσίνη μόνο  
L-μεθειονίνη μόνο  
L-κυστίνη μόνο  
L-φαινυλαλανίνη μόνο  
L-τυροζίνη μόνο  
L-βαλίνη μόνο  
L-αργινίνη μόνο  
L-ιστιδίνη μόνο  
L-αλανίνη μόνο  
L-ασπαρτικό οξύ μόνο  
L-γλουταμικό οξύ μόνο  
L-γλυκίνη μόνο  
L-προλίνη μόνο  
L-σιρίνη μόνο  
L-υδροξυπρολίνη μόνο

αιθανόλη, αιθυλική αλκοόλη  
πικρά κρυσταλλικά αλκαλοειδή (καφές, τσάι)  
πικρά άχρωα αλκαλοειδή (καρποί κακάο)

όλες-τρανς βήτα-καροτίνες μόνο  
όλες-τρανς άλφα-καροτίνες μόνο

ερυθρά καροτινοειδή βαφικά τομάτας  
καροτινοειδή σε πράσινα φυλλώδη λαχανικά

# Σύνθεση ομάδας τροφίμων

## Δείγμα (πλήρες)

| No  | Περιγραφή τροφίμου                          | Βάρος τροφίμου | Ποσότητα τροφίμου | Βάρος μονάδας                            | Ποσότητα μονάδας | Περιγραφή μονάδας | Υδατάνθρακες | Τέφρα | Φυτικές ίνες |
|-----|---|----------------|-------------------|--|------------------|-------------------|--------------|-------|--------------|
|     | Ενέργεια (kcal)                             | Νερό           | Πρωτεΐνες         | Λιπίδια                                  |                  |                   |              |       |              |
| 333 | <b>Ολικές ποσότητες συστατικών τροφίμων</b> |                |                   |  |                  |                   |              |       |              |
| 612 | 230,45                                      | 23,21          | 48,04             | 24,15                                    | 7,12             | 3,3               |              |       |              |
| 01  | <b>Βούτυρο, αλατισμένο</b>                  |                |                   |  |                  |                   |              |       |              |
| 20  | 4,00  | 5,00           | 1,00              | κομματάκι (25mm τετρ, 8mm ύψος)          |                  |                   |              |       |              |
| 143 | 3,17  | 0,17           | 16,22             | 0,01                                     | 0,42             | 0,0               |              |       |              |
| 02  | <b>Τυρί, φέτα</b>                           |                |                   |  |                  |                   |              |       |              |
| 114 | 3,00  | 38,00          | 1,00              | σφήνα                                    |                  |                   |              |       |              |
| 301 | 62,95                                       | 16,20          | 24,26             | 4,66                                     | 5,93             | 0,0               |              |       |              |
| 03  | <b>Αυγό, όλο, μαγειρευτό, ομελέτα</b>       |                |                   |  |                  |                   |              |       |              |
| 61  | 1,00  | 61,00          | 1,00              | μεγάλο                                   |                  |                   |              |       |              |
| 96  | 46,26                                       | 6,48           | 7,33              | 0,42                                     | 0,51             | 0,0               |              |       |              |
| 04  | <b>Μήλα, ωμά, με φλούδα</b>                 |                |                   |  |                  |                   |              |       |              |
| 138 | 1,00  | 138,00         | 1,00              | μεσαίο (70mm διάμετρος) (περίπου 7 ανά k |                  |                   |              |       |              |
| 72  | 118,07                                      | 0,36           | 0,23              | 19,06                                    | 0,26             | 3,3               |              |       |              |



# Weight Control

ΚΕΝΤΡΑ ΕΛΕΓΧΟΥ ΒΑΡΟΥΣ

## Ανάλυση σύστασης τροφίμων

### Δείγμα (συνοπτικό)

Σε 100 γραμμάρια edώδιμου μέρους

| Συστατικό                        | Μονάδα  | Ολική Ποσότητα | Παρατηρήσεις                                  |
|----------------------------------|---------|----------------|---|
| <b>Αναλυτικά</b>                 |         |                |   |
| Ενέργεια                         | kcal    | 184            | ενέργεια, ολική μεταβολίσιμη                  |
| Νερό                             | g       | 69,20          | υγρασία                                       |
| Πρωτεΐνη (N x 6.25)              | g       | 6,97           | ολική, υπολογισμός από ολικό άζωτο            |
| Ολικά λιπίδια (λίπος)            | g       | 14,43          | λίπος, βαρομετρικός προσδιορισμός             |
| Τέφρα                            | g       | 2,14           | ιχνοστοιχεία                                  |
| Υδατάνθρακες, εκ διαφοράς        | g       | 7,25           | 100 - (Νερό+Πρωτεΐνη+Λίπος+Τέφρα+Αλκοόλη)     |
| Φυτικές ίνες, ολικές διαιτητικές | g       | 1,0            | βαρομετρικός προσδιορισμός (AOAC)             |
| Σάκχαρα, ολικά                   | g       | 5,83           | σύνολο ελεύθερων μονο-δι-σακχαριτών           |
| Αμυλο                            | g       | 0,02           | σύνολο πολυσακχαριτών (προς γλυκόζη)          |
| <b>Ιχνοστοιχεία</b>              |         |                |   |
| Ασβέστιο, Ca                     | mg      | 181            |   |
| Σίδηρος, Fe                      | mg      | 0,56           | ολικός, αίματος και όχι-αίματος σίδηρος       |
| Μαγνήσιο, Mg                     | mg      | 11             |   |
| Φώσφορος, P                      | mg      | 151            |   |
| Κάλιο, K                         | mg      | 88             |   |
| Νάτριο, Na                       | mg      | 446            |   |
| Ψευδάργυρος, Zn                  | mg      | 1,18           |   |
| Μαγγάνιο, Mn                     | mg      | 0,030          |   |
| Σελήνιο, Se                      | mcg     | 10,1           |   |
| Φθόριο, F                        | mcg     | 2,4            |   |
| <b>Βιταμίνες</b>                 |         |                |   |
| Βιταμίνη C, ολικό ασκορβικό οξύ  | mg      | 1,9            | L-ασκορβικό συν L-ανυδροασκορβικό οξύ         |
| Θειαμίνη                         | mg      | 0,071          | βιταμίνη B-1, ανευρίνη, θειαμίνη              |
| Ριβοφλαβίνη                      | mg      | 0,376          | βιταμίνη B-2, ριβοφλαβίνη                     |
| Νιασίνη                          | mg      | 0,391          | προσχηματισμένη, νικοτινικό οξύ, νικοτιναμίδη |
| Παντοθενικό οξύ                  | mg      | 0,585          | βιταμίνη B-5, D-παντοθενάτη                   |
| Βιταμίνη B-6                     | mg      | 0,185          | ολική, προσδιορισμός με ανάλυση               |
| Φολάτες, ολικές                  | mcg     | 20             | ενωμένες και ελεύθερες φολάτες                |
| Βιταμίνη B-12                    | mcg     | 0,79           | όλες οι ενεργές μορφές βιταμίνης B-12 τροφών  |
| Βιταμίνη A, IU                   | IU      | 422            | σύνολο ρετινόλης και ενεργών καροτινοειδών    |
| Βιταμίνη A, RAE                  | mcg_RAE | 114            | προβιταμίνη A καροτινοειδών                   |
| Βιταμίνη E (άλφα-τοκοφερόλη)     | mg_ATE  | 0,45           | λιπο-διαλυτές βιταμίνες τοκοφερόλης           |
| Βιταμίνη D                       | IU      | 9,000          | σύνολο εργο- χολη- ασβεστοφερόλης             |
| <b>Λιπίδια</b>                   |         |                |   |
| Λιπαρά οξέα, ολικά κεκορεσμένα   | g       | 8,830          | κυρίως από ζωϊκές πηγές                       |
| Λιπαρά οξέα, ολικά μονοακόρεστα  | g       | 3,762          |   |
| Λιπαρά οξέα, ολικά πολυακόρεστα  | g       | 0,790          |   |
| <b>Λοιπά λιπαρά οξέα</b>         |         |                |   |
| Λιπαρά οξέα, ολικά τρανς         | g       |                |   |
| Χοληστερόλη                      | mg      | 108            | με ενζυματική ή χρωματογραφική μέθοδο         |
| Φυτοστερόλες                     | mg      | 6              | ολικές φυτικές στερόλες                       |
| <b>Αμινοξέα</b>                  |         |                |   |
| Τρυπτοφάνη <!>                   | g       | 0,095          | L-τρυπτοφάνη μόνο                             |
| Θρεονίνη <!>                     | g       | 0,308          | L-θρεονίνη μόνο                               |
| Ισολευκίνη <!>                   | g       | 0,384          | L-ισολευκίνη μόνο                             |
| Λευκίνη <!>                      | g       | 0,656          | L-λευκίνη μόνο                                |
| Λυσίνη <!>                       | g       | 0,567          | L-λυσίνη μόνο                                 |
| Μεθειονίνη <!>                   | g       | 0,186          | L-μεθειονίνη μόνο                             |
| Φαινυλαλανίνη <!>                | g       | 0,341          | L-φαινυλαλανίνη μόνο                          |
| Βαλίνη <!>                       | g       | 0,505          | L-βαλίνη μόνο                                 |
| Ιστιδίνη <!>                     | g       | 0,187          | L-ιστιδίνη μόνο                               |
| <b>Διάφορα</b>                   |         |                |   |
| Αλκοόλη, αιθυλική                | g       |                | αιθανόλη, αιθυλική αλκοόλη                    |
| Καφεΐνη                          | mg      |                | πικρά κρυσταλλικά αλκαλοειδή (καφές, τσάι)    |
| Θεοβρομίνη                       | mg      |                | πικρά άχρωα αλκαλοειδή (καρπού κακάο)         |
| <b>Καροτινοειδή</b>              |         |                |   |
| Καρωτίνη, βήτα                   | mcg     | 28             | όλες-τρανς βήτα-καροτίνες μόνο                |
| Καρωτίνη, άλφα                   | mcg     |                | όλες-τρανς άλφα-καροτίνες μόνο                |
| Λυκοπίνη                         | mcg     |                | ερυθρά καροτινοειδή βαφικά τομάτας            |

# Σύνθεση ομάδας τροφίμων

## Δείγμα (συνοπτικό)

| No        | Περιγραφή τροφίμου                          |                   | Βάρος μονάδας | Ποσότητα μονάδας                         | Περιγραφή μονάδας |       |              |
|-----------|---|-------------------|---------------|--|-------------------|-------|--------------|
|           | Βάρος τροφίμου                              | Ποσότητα τροφίμου |               |  | Υδατάνθρακες      | Τέφρα | Φυτικές ίνες |
|           | Ενέργεια (kcal)                             | Νερό              | Πρωτεΐνες     | Λιπίδια                                  |                   |       |              |
| 333       | <b>Ολικές ποσότητες συστατικών τροφίμων</b> |                   |               |  |                   |       |              |
| 612       | 230,45                                      | 23,21             | 48,04         | 24,15                                    | 7,12              | 3,3   |              |
| <b>01</b> | <b>Βούτυρο, αλατισμένο</b>                  |                   |               |  |                   |       |              |
| 20        | 4,00  | 5,00              | 1,00          | κομματάκι (25mm τετρ, 8mm ύψος)          |                   |       |              |
| 143       | 3,17  | 0,17              | 16,22         | 0,01                                     | 0,42              | 0,0   |              |
| <b>02</b> | <b>Τυρί, φέτα</b>                           |                   |               |  |                   |       |              |
| 114       | 3,00  | 38,00             | 1,00          | σφήνα                                    |                   |       |              |
| 301       | 62,95                                       | 16,20             | 24,26         | 4,66                                     | 5,93              | 0,0   |              |
| <b>03</b> | <b>Αυγό, όλο, μαγειρευτό, ομελέτα</b>       |                   |               |  |                   |       |              |
| 61        | 1,00  | 61,00             | 1,00          | μεγάλο                                   |                   |       |              |
| 96        | 46,26                                       | 6,48              | 7,33          | 0,42                                     | 0,51              | 0,0   |              |
| <b>04</b> | <b>Μήλα, ωμά, με φλούδα</b>                 |                   |               |  |                   |       |              |
| 138       | 1,00  | 138,00            | 1,00          | μεσαίο (70mm διάμετρος) (περίπου 7 ανά k |                   |       |              |
| 72        | 118,07                                      | 0,36              | 0,23          | 19,06                                    | 0,26              | 3,3   |              |