

BREAKFAST CEREALS NEWS

Νοέμβριος 2011 / Τεύχος 5



Περιεχόμενα

1. Εισαγωγή
1. Νέα έρευνα: *Γιατί το πρωινό είναι πράγματι το πιο σημαντικό γεύμα της ημέρας*
2. Σύντομα στοιχεία για τα... *δημητριακά πρωινού*
2. Απόδειξη στην πράξη: *7η έκδοση οδηγιών διατροφής για Αμερικανούς*
3. Κύριο άρθρο: *Ποιά η σχέση της ολικής άλεσης με τη μη αλκοολική λιπώδη νόσο του ήπατος;*
4. Ολική άλεση και διαχείριση βάρους
5. Συχνές Ερωτήσεις
5. 11th FENS European Nutrition Conference, Οκτώβριος 2011
6. Πρόγραμμα Συνεδρίων
6. Βιβλιογραφία



Εισαγωγή

Σας καλωσορίζουμε στο 5ο και ανανεωμένο τεύχος της τριμηνιαίας ενημερωτικής ηλεκτρονικής έκδοσης Breakfast Cereals News. Με την έκδοση αυτή μοιραζόμαστε με σας, την επιστημονική κοινότητα της Ελλάδας, τη γνώση και τις πρόσφατες ειδήσεις που έχουμε στα χέρια μας και αφορούν θέματα διατροφής, υγείας και έρευνας. Η σημασία των καλών διατροφικών συνηθειών δεν έχει τονιστεί ποτέ όσο σήμερα, ιδιαίτερα καθώς μαθαίνουμε περισσότερα για τη σχέση μεταξύ διατροφής και υγείας. Ελπίζουμε ότι οι ενημερώσεις μας θα συνεχίσουν να είναι ένα χρήσιμο εργαλείο που όχι μόνο θα διευρύνει τις γνώσεις σας αλλά θα στηρίζει τη συμβουλευτική σας προς τους ασθενείς σας, ως προς τα απλά, πρακτικά μέτρα που μπορούν να λάβουν ώστε να βελτιώσουν τη διατροφή τους.

Αν επιθυμείτε να σχολιάσετε οποιοδήποτε από τα άρθρα ή να υποβάλετε κάποια ερώτηση στην ενότητα «Συχνές Ερωτήσεις», παρακαλούμε χρησιμοποιήστε την παρακάτω ηλεκτρονική διεύθυνση:

Breakfastcereals.Newsletter@gr.nestle.com



Νέα έρευνα

Γιατί το πρωινό είναι πράγματι το πιο σημαντικό γεύμα της ημέρας

Μία πρόσφατα δημοσιευμένη μελέτη από 800 νοσηλευτές που εξέτασαν τη σχέση μεταξύ κατανάλωσης πρωινού και επιδόσεων στην πραγματική ζωή, αποδεικνύει ότι όσοι ξεκινούν τη μέρα τους με πρωινό είναι πιθανό να έχουν χαμηλότερα επίπεδα στρες, λιγότερες γνωστικές βλάβες, λιγότερους τραυματισμούς και χαμηλότερες πιθανότητες να πάθουν ατύχημα στην εργασία. Σε αντίθεση, το τσιμπολόγημα ιδιαίτερα με τρόφιμα όπως πατατάκια, σοκολάτες και μπισκότα, σχετίζεται με υψηλότερο άγχος, περισσότερες γνωστικές βλάβες και περισσότερους τραυματισμούς έξω από το χώρο εργασίας (Chaplin and Smith, 2011).

Η αύξηση της κατανάλωσης πρωινού μπορεί να είναι η βάση ενός προγράμματος παρέμβασης για τη βελτίωση της υγείας (Chaplin and Smith, 2011)

Η διατήρηση παροχής γλυκόζης στον εγκέφαλο σε βάθος χρόνου φαίνεται να παίζει σημαντικό ρόλο στη διατήρηση καλών νοητικών επιδόσεων, αλλά η έρευνα συνεχώς εξετάζει και άλλα θρεπτικά συστατικά που εξηγούν τα αποδεδειγμένα οφέλη του πρωινού. Δεδομένου ότι τα οφέλη αυτά έρχονται στο φως μέσα από μια νέα έρευνα, έχει ακόμη προταθεί ότι η αύξηση της κατανάλωσης του πρωινού θα μπορούσε να είναι η βάση ενός προγράμματος παρέμβασης για την βελτίωση της υγείας (Chaplin and Smith, 2011).



Σύντομα στοιχεία... για τα δημητριακά πρωινού

Για τους ανθρώπους που βιάζονται το πρωί και ισχυρίζονται ότι δεν έχουν χρόνο για πρωινό, τα δημητριακά πρωινού είναι μια πρακτική, υγιεινή και θρεπτική επιλογή. Στην πραγματικότητα, μια μελέτη σε πληθυσμιακή ομάδα χαμηλού εισοδήματος στο Ηνωμένο Βασίλειο που μόλις δημοσιεύθηκε, διαπίστωσε ότι τα δημητριακά πρωινού συνεισφέρουν σημαντικά στη λήψη μικροθρεπτικών συστατικών (Holmes et al, 2011). Μερικά δημητριακά πρωινού είναι ολικής αλέσεως, όμως δεν είναι ο μόνος λόγος που είναι μια καλή επιλογή. Κατά κανόνα ισχύουν επίσης ότι:

- > Έχουν χαμηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά και κορεσμένα λιπαρά.
- > Έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες.
- > Είναι μια σημαντική πηγή και άλλων απαραίτητων θρεπτικών συστατικών, όπως φυτικές ίνες και βιταμίνες Β.
- > Είναι μία επιλογή πρωινού χαμηλότερης θερμιδικής πρόσληψης σε σύγκριση με πολλά άλλα.
- > Είναι μία επιλογή πρωινού με λιγότερη ζάχαρη σε σύγκριση με πολλά άλλα.

Γραμμάρια ζάχαρης ανά μερίδα σε δημοφιλή πρωινά

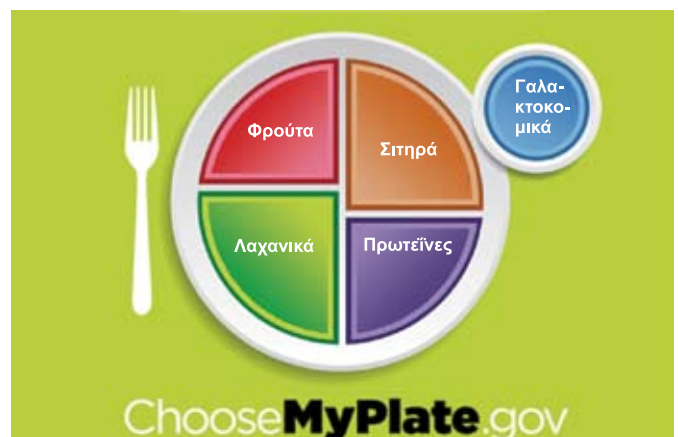


Απόδειξη στην πράξη

7η έκδοση Οδηγιών Διατροφής για Αμερικανούς

Οι διατροφικές οδηγίες παίζουν καίριο ρόλο στην αξιοποίηση της επιστήμης της διατροφής έτσι ώστε να συμβουλεύει τους καταναλωτές να ακολουθούν γενικά ένα πρότυπο υγιεινής διατροφής. Κατά την τελευταία δεκαετία, καθώς η επιστήμη της ολικής αλέσεως έχει εξελιχθεί, όλο και περισσότερες οδηγίες διατροφής συμπεριλαμβάνουν δημητριακά ολικής αλέσεως, στο πλαίσιο των συστάσεών τους. Στα τέλη του 2010 το Υπουργείο Γεωργίας των ΗΠΑ (USDA) δημοσίευσε την 7η έκδοση των Οδηγιών Διατροφής προς τους Αμερικανούς. Οι νέες κατευθυντήριες γραμμές εστιάζουν στην εξισορρόπηση των θερμιδών με τη σωματική δραστηριότητα, και ενθαρρύνουν τους Αμερικανούς να καταναλώνουν περισσότερα υγιεινά τρόφιμα όπως λαχανικά, φρούτα, δημητριακά ολικής αλέσεως, γαλακτοκομικά χαμηλής περιεκτικότητας ή χωρίς λιπαρά, θαλασσινά, και να καταναλώνουν λιγότερο νάτριο, κορεσμένα και τρανς-λιπαρά, πρόσθετα σάκχαρα και επεξεργασμένα δημητριακά. Ολοκληρώνοντας το νέο πρόγραμμα διατροφής, το Υπουργείο Γεωργίας των ΗΠΑ εγκαίνιασε τον Ιούνιο του 2011 ένα νέο μοντέλο για

την υγιεινή διατροφή που ονομάζεται MyPlate, αντικαθιστώντας το προηγούμενο MyPyramid.



Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε: <http://choosemyplate.gov/>



Κύριο άρθρο

Ποιά η σχέση της ολικής άλεσης με τη μη αλκοολική λιπώδη νόσο του ήπατος; Η υιοθέτηση ενός διατροφικού προτύπου πλούσιου σε ολικής άλεσης δημητριακά, λαχανικά και ελαιόλαδο και φτωχού σε ξηρούς καρπούς σχετίζεται με μειωμένη πιθανότητα παρουσίας μη αλκοολικής λιπώδους νόσου του ήπατος.

Μ. Κοντογιάννη, Λέκτορας

Τμ. Επιστήμης Διαιτολογίας-Διατροφής, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο



Η μη αλκοολική λιπώδης νόσος του ήπατος (NAFLD) ορίζεται ως η συσσώρευση λίπους στο 5-10% της συνολικής μάζας των ηπατοκυττάρων, η οποία δεν οφείλεται σε υπέρμετρη κατανάλωση αλκοόλ. Η νόσος περιλαμβάνει την απλή ηπατική στεάτωση και τη μη αλκοολική στεατοηπατίτιδα, που συνεπάγεται φλεγμονή του ήπατος (NASH). Ενώ παλαιότερα θεωρούνταν ως μια καλοήθης κατάσταση, σήμερα είναι πλέον αποδεκτό ότι αποτελεί κύρια αιτία νοσηρότητας και θνησιμότητας σχετιζόμενης με το ήπαρ. Ανάμεσα στους κλασσικούς παράγοντες κινδύνου ανήκουν η παχυσαρκία και ο σακχαρώδης διαβήτης, αλλά πλέον διερευνούνται και άλλοι, μεταξύ των οποίων και οι μακροχρόνιες διαιτητικές συνήθειες.

Στην παρούσα μελέτη διερευνήσαμε τη συσχέτιση ανάμεσα στην υιοθέτηση διαφόρων διατροφικών προτύπων και την παρουσία της NAFLD. Στη μελέτη συμμετείχαν 52 ασθενείς με NAFLD, οι οποίοι παρακολουθούνται από το Εξωτερικό Ηπατολογικό Ιατρείο της Β' Πανεπιστημιακής Παθολογικής Κλινικής του Ιπποκράτειου Γενικού Νοσοκομείου Αθηνών και 31 υγιείς

μάρτυρες ταιριασμένοι με τους ασθενείς ως προς το φύλο, την ηλικία και το δείκτη μάζας σώματος. Για όλους τους εθελοντές πραγματοποιήθηκε λήψη ιατρικού και διαιτητικού ιστορικού, βιοχημικός έλεγχος, αξιολόγηση σωματικής δραστηριότητας, μέτρηση ανθρωπομετρικών παραμέτρων και ανάλυση σύστασης σώματος με τη μέθοδο της βιοηλεκτρικής εμπέδησης. Τα διατροφικά πρότυπα αποτιμήθηκαν με τη μέθοδο της ανάλυσης σε κύριες συνιστώσες. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, οι ασθενείς με NAFLD, σε σχέση με τους υγιείς μάρτυρες, βρέθηκε να ακολουθούν σπανιότερα ένα διατροφικό πρότυπο που χαρακτηριζόταν από υψηλή κατανάλωση αμυλούχων τροφίμων ολικής άλεσης, λαχανικών, πουλερικών και ελαιολάδου και χαμηλή κατανάλωση ξηρών καρπών, καθώς και ένα διατροφικό πρότυπο που χαρακτηριζόταν από χαμηλή κατανάλωση γλυκών και άλλων σακχάρων και υψηλή κατανάλωση ψαριών, λαμβάνοντας υπόψη διάφορους συγχυτικούς παράγοντες, όπως το φύλο, την ηλικία, τις καθιστικές δραστηριότητες, το σπλαγγικό λίπος και τα λιπίδια ορού.

Συμπερασματικά λοιπόν, η υιοθέτηση ενός διατροφικού προτύπου πλούσιου σε ολικής άλεσης δημητριακά, λαχανικά και ελαιόλαδο και φτωχού σε ξηρούς καρπούς και ενός διατροφικού προτύπου πλούσιου σε ψάρι και φτωχού σε γλυκά και άλλα σάκχαρα φάνηκε να σχετίζεται με μειωμένη πιθανότητα παρουσίας της νόσου. Απαιτείται ωστόσο επιβεβαίωση των αποτελεσμάτων αυτών και σε άλλα μεγαλύτερα δείγματα για την περαιτέρω κατανόηση της συνεισφοράς αυτών των προτύπων στην παθογένεια της νόσου και της δυναμικής εμπλοκής τους στην αντιμετώπιση αυτής.





Ολική άλεση και διαχείριση βάρους

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (Π.Ο.Υ.), τα επίπεδα παχυσαρκίας έχουν υπερδιπλασιαστεί σε παγκόσμιο επίπεδο από το 1980. Μεγάλη ανησυχία προκαλεί η αύξηση της παχυσαρκίας στην παιδική ηλικία. Πρόσφατα στοιχεία δείχνουν ότι σχεδόν 43 εκατομμύρια παιδιά κάτω των πέντε ετών ήταν υπέρβαρα το 2010 (Π.Ο.Υ.), βάζοντας υποψηφιότητα για κίνδυνο χρόνιων παθήσεων αργότερα στη ζωή. Στις συστάσεις του για την πρόληψη της παχυσαρκίας, ο Π.Ο.Υ. υποστηρίζει την αύξηση της κατανάλωσης δημητριακών ολικής αλέσεως, ως μέρος μιας υγιεινής και ισορροπημένης διατροφής.

Υπάρχουν ισχυρές ενδείξεις ότι μια διατροφή πλούσια σε δημητριακά ολικής αλέσεως σχετίζεται με χαμηλότερο δείκτη μάζας σώματος (ΔΜΣ), μικρότερη περίμετρο της μέσης και μικρότερο κίνδυνο να είναι κάποιος υπέρβαρος (Ludwig et al, 1999; Liu et al, 2003; Koh-Banerjee et al, 2004). Μελέτες που έχουν συμπεριλάβει πάνω από 130.000 ανθρώπους κάθε ηλικίας υποστηρίζουν αυτή την υπόθεση και δείχνουν ότι μια διατροφή πλούσια σε δημητριακά ολικής αλέσεως μπορεί να βοηθήσει σταδιακά στη μείωση του σωματικού βάρους (Harland & Garton, 2008; Williams, 2009). Επιπλέον, έχει αποδειχθεί ότι τα δημητριακά ολικής αλέσεως, όταν χρησιμοποιούνται ως υποκατάστατο γεύματος, υποστηρίζουν αποτελεσματικά την απώλεια βάρους βραχυπρόθεσμα (Lightowler & Henry, 2009).

Πολλοί μηχανισμοί έχουν προταθεί για το πώς τα δημητριακά ολικής αλέσεως βοηθούν στον έλεγχο του βάρους, και συμπεριλαμβάνουν τη μείωση της ενεργειακής πυκνότητας των τροφίμων, την αύξηση της περιεκτικότητας σε φυτικές ίνες που ωθούν σε κορεσμό και επιβραδύνουν το χρόνο διέλευσης, τη μείωση της απορρόφησης των μακροθρεπτικών συστατικών και την αλλοίωση της έκκρισης των εντερικών ορμονών. Οι πιθανοί μηχανισμοί είναι διαφορετικοί, εν μέρει γιατί τα προϊόντα ολικής αλέσεως έχουν ένα πλούσιο εύρος από θρεπτικά συστατικά, όπως οι ολιγοσακχαρίτες, το ανθεκτικό άμυλο, οι φυτικές στερόλες και φυτικές ίνες, τα ακόρεστα λιπαρά οξέα, τα αντιοξειδωτικά, τα φυτοχημικά και η λιγνίνη.

Τα τρόφιμα ολικής αλέσεως έχουν συχνά χαμηλότερο γλυκαιμικό δείκτη από τα αντίστοιχα ραφινάρισμα δημητριακά με αποτέλεσμα τη μείωση των μεταγευματικών αντιδράσεων γλυκόζης και τη ζήτηση ινσουλίνης η οποία με τη σειρά της έχει ευεργετική επίδραση στη φυσιολογία του λιπώδη ιστού και την όρεξη.

Μια διατροφή πλούσια σε δημητριακά ολικής αλέσεως σχετίζεται με χαμηλότερο ΔΜΣ: ακόμα ένας καλός λόγος για τους ασθενείς σας που θέλουν να διαχειριστούν το βάρος τους να τρώνε περισσότερα δημητριακά ολικής άλεσης.

Στο 11ο Ευρωπαϊκό Συνέδριο Διατροφής στη Μαδρίτη, τον Οκτώβριο 2011, παρουσιάστηκε στο συμπόσιο «Θέματα Ολικής Αλέσεως: Μηχανισμοί και νέες γνώσεις» μία ανάλυση των αποδεικτικών στοιχείων που συνδέουν τα δημητριακά ολικής αλέσεως με το σωματικό βάρος.

Τα δημητριακά ολικής αλέσεως είναι κάτι περισσότερο από ίνες





Συχνές ερωτήσεις

Γιατί είναι το ασβέστιο τόσο σημαντικό στην ανάπτυξη των παιδιών;

Το ασβέστιο είναι το πιο σημαντικό ανόργανο συστατικό του σκελετού και είναι ζωτικής σημασίας για ένα μεγάλο αριθμό λειτουργιών του σώματος. Οι απαιτήσεις για αύξηση του ασβεστίου ξεκινούν ήδη από τη γέννηση και κορυφώνονται στην εφηβεία, όταν η ξαφνική επιτάχυνση της ανάπτυξης απαιτεί υψηλή ζήτηση σε θρεπτικές ουσίες. Αυτό συμβαίνει στις ηλικίες 10 - 15 ετών για τα κορίτσια και 12 - 17 ετών για τα αγόρια. Κατά τη διάρκεια της πενταετούς περιόδου τα παιδιά συσσωρεύουν στην οστική μάζα κατά μέσο όρο περίπου 200 mg ασβεστίου την ημέρα, φτάνοντας μέχρι και τα 400 mg / ημέρα (Webb, 1995).

Τρόφιμα πλούσια σε ασβέστιο, που είναι καλά για την ανάπτυξη των παιδιών, είναι το γάλα, το τυρί και άλλα γαλακτοκομικά προϊόντα (εκτός από το βούτυρο) τα οποία έχουν επίσης υψηλή βιοδιαθεσιμότητα, τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά (εκτός από το σπανάκι, όπου το ασβέστιο δεσμεύεται σε οξαλικά άλατα), τα εμπλουτισμένα προϊόντα σόγιας, τα αμύγδαλα, τα καρύδια Βραζιλίας και τα φουντούκια (Ensminger et al, 1995).

Η άλεση μειώνει την περιεκτικότητα σε ασβέστιο των σιτηρών κατά 50%, καθώς το ασβέστιο βρίσκεται στο φύτρο και το πίτουρο. Γι' αυτό το αλεύρι σε πολλές χώρες είναι εμπλουτισμένο με επιπλέον ασβέστιο. Εμπλουτισμένα τρόφιμα όπως το ψωμί, αρτοσκευάσματα και ορισμένα δημητριακά πρωινού, συμβάλλουν σημαντικά στην παροχή ασβεστίου στη διατροφή (Food Standards Agency, Review of calcium, 2002). Επιπλέον, όταν τα δημητριακά για πρωινό καταναλώνονται με γάλα, παρέχουν μια πρόσθετη πηγή ασβεστίου (Holmes et al, 2011).

Θα έπρεπε να ανησυχώ όταν προτείνω δημητριακά για πρωινό, λόγω της περιεκτικότητας σε αλάτι;

Παρά τις αντιλήψεις για το αντίθετο, τα δημητριακά πρωινού δεν είναι βασικός συντελεστής της περιεκτικότητας σε αλάτι της διατροφής μας. Για παράδειγμα, ακόμη και στο Ηνωμένο Βασίλειο, όπου τα δημητριακά πρωινού είναι πολύ δημοφιλή, η συμβολή στη συνολική πρόσληψη νατρίου από δημητριακά πρωινού είναι γύρω στο 5% (Gregory et al, 2004). Ωστόσο, οι βιομηχανίες τροφίμων μπορούν να διαδραματίσουν καθοριστικό ρόλο στη μείωση πρόσληψης αλατιού μέσω της καινοτομίας των προϊόντων, μειώνοντας έτσι τα επίπεδα αλατιού στα τρόφιμά τους.

Στη Nestlé καταλαβαίνουμε πόσο σημαντικό είναι αυτό το έργο και από το 2004 έχουμε αφαιρέσει πάνω από 700 τόνους αλάτι από τα προϊόντα μας. Δεν θα σταματήσουμε να αναθεωρούμε τα επίπεδα αλατιού και να τα μειώνουμε, όπου μπορούμε.

11th FENS European Nutrition Conference, Οκτώβριος 2011



Στο 11ο Ευρωπαϊκό Συνέδριο Διατροφής (FENS) που έγινε στη Μαδρίτη, τα Δημητριακά Πρωινού της Nestlé ήταν στην ευχάριστη θέση να πάρουν μέρος στο HEALTHGRAIN Forum και να υποστηρίξουν το Συμπόσιο με θέμα: «Η Ολική Άλεση είναι σημαντική: Μηχανισμοί και νέες γνώσεις». Στο συμπόσιο παρεβρέθησαν κορυφαίοι επιστήμονες από την Ευρώπη και τη Βόρεια Αμερική και παρουσιάστηκε μία νέα έρευνα με τα αποτελέσματα της ολικής άλεσης στους μεταβολικούς παράγοντες κινδύνου.

<http://fensmadrid2011.com/>

Η πρόσληψη δημητριακών ολικής αλέσεως έχει εδώ και χρόνια προταθεί ότι συνεισφέρει στην υγεία. Στην πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής, η πρόληψη αδρά επεξεργασμένων δημητριακών (ολική άλεση) συστήνεται να είναι καθημερινή και σε μεγαλύτερη ποσότητα από οποιοδήποτε άλλο τρόφιμο. Τα δε πιο πρόσφατα στοιχεία για τις δράσεις των δημητριακών ολικής άλεσης ανακοινώθηκαν στο 11ο Συνέδριο των Ευρωπαϊκών Εταιρειών Διατροφής που έγινε στις 26 - 29 Οκτωβρίου στην Μαδρίτη. Υπάρχουν πλέον μελέτες που υποδεικνύουν ότι γεύματα με δημητριακά ολικής αλέσεως μπορεί να βελτιώσουν την απόκριση της γλυκόζης και της ινσουλίνης μεταγευματικά και σημαντικό ρόλο για αυτή την ευεργετική δράση δεν παίζει μόνο η περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες αλλά και αυτή σε κάποια συστατικά, όπως τα φαινολικά οξέα. Επίσης, η διαχείριση του σωματικού βάρους μπορεί να είναι αποτελεσματικότερη. Πρόσφατα στοιχεία από την μελέτη Framingham υπέδειξαν ότι τα δημητριακά ολικής αλέσεως συσχετίζονται αρνητικά με το υποδόριο και το σπλαχνικό λίπος, ενώ τα επεξεργασμένα δημητριακά συσχετίστηκαν θετικά. Αυτό σημαίνει ενδεχομένως μικρότερος κίνδυνος για εμφάνιση μεταβολικού συνδρόμου και σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2 σε αυτούς που τα δημητριακά ολικής αλέσεως είναι εντεταγμένα στο καθημερινό τους διαιτολόγιο. Αντίθετα, από μία παρεμβατική μελέτη βραχείας διάρκειας (WHOLEheart) που διήρκεσε 4 μήνες, δεν παρατηρήθηκαν ευεργετικές δράσεις σε παράγοντες κινδύνου καρδιαγγειακών νοσημάτων. Επομένως, λαμβάνοντας όλες αυτές τις τελευταίες μελέτες υπόψη, πρέπει πλέον να συστήνεται η καθημερινή κατανάλωση τουλάχιστον 3 μερίδων δημητριακών ολικής αλέσεως την ημέρα και για μεγάλο χρονικό διάστημα, ώστε να παρατηρούνται τα ευεργετικά τους οφέλη στην γλυκαιμική απόκριση, στη σύσταση του λιπώδους ιστού αλλά και στους παράγοντες κινδύνου καρδιαγγειακών νοσημάτων.

Αντώνης Ζαμπέλας

Καθηγητής Διατροφής
Γεωπονικού Πανεπιστημίου Αθηνών



Διεθνή συνέδρια:

Μήνας	Ημέρα	Όνομα συνεδρίου	Τόπος	Website
Νοέμβριος 2011	02 - 04	Recent Advances and Controversies in Measuring Energy Metabolism 2011	Maastricht	http://energy-expenditure.org/news/61-racmem-2011.html
Νοέμβριος 2011	03 - 04	The AICR Annual Research Conference 2011 on Food, Nutrition, Physical Activity & Cancer	Washington	http://preventcancer.aicr.org/site/PageServer?pagename=research_conference_home
Νοέμβριος 2011	07 - 11	Malnutrition, Gut-Microbial Interactions and Mucosal Immunity to Vaccines	New Dehli	http://www.keystonesymposia.org/meetings/viewMeetings.cfm?MeetingID=1170
Νοέμβριος 2011	10 - 12	2nd International Diabetes and Obesity Forum	Istanbul	http://www.idof2011.com/
Νοέμβριος 2011	24 - 27	11th Hellenic Conference of Nutrition & Dietetics	Greece	http://www.hdacongress.gr/
Δεκέμβριος 2011	04 - 08	22nd World Allergy Congress	Cancun	http://www.worldallergy.org/wac2011/
Δεκέμβριος 2011	05 - 07	6th Cachexia Conference	Kobe / Osaka	http://www.lms-events.com/19/page1aEn.php

Βιβλιογραφία:

- Chaplin K, Smith A. *Nutrients* 2011; 3(5): 515-528
- Ensminger A.H et al. Calcium in: *The Concise Encyclopedia of Foods and Nutrition*, pp 137-143. CRC Press, 1995
- Food Standards Agency. Review of Calcium. Published 2002. (<http://www.food.gov.uk/multimedia/pdfs/evm0112p.pdf> Accessed on September 2011)
- Gregory et al. National Diet & Nutritional Survey of Young People aged 4 to 18. London: TSO, 2004
- Harland JI, Garton LE. *Public Health Nutrition*. 2008; 11(6): 554-63
- Holmes et al. *European Journal of Clinical Nutrition*. 2011; doi:10.1038/ejcn.2011.143 [pub]
- Koh-Banerjee et al. *American Journal of Epidemiology*. 2004; 159(12): 1150-9
- Lightowler HJ, Henry CJ. *Nutrition Bulletin*. 2009; 34(1): 48-53
- Liu et al. *American Journal of Clinical Nutrition*. 2003; 78(5): 920-7
- Ludwig et al. *JAMA*. 1999; 282(16): 1539-46
- US Department of Agriculture. 7th Edition of the report on Dietary Guidelines for Americans (<http://health.gov/dietaryguidelines/dga2010/dietaryguidelines2010.pdf> Accessed, September 2011)
- Webb G. *Nutrition: A health promotion approach*. London: Edward Arnold, 1995.
- WHO. Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health (<http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/en/> Accessed, September 2011)
- Williams, P. Oats for cholesterol lowering: A research summary for healthcare professionals. University of Wollongong, 2011
- Williams PG et al. *Nutr Rev*. 2008; 66(4): 171-82

