



)      μ      2011      ( μ  
          μ      μ      2012      μ      μ  
          μ      μ      μ      μ      μ      μ      -  
                          μ .      μ .  
 1      μ  
 2      μ      μ .  
 3      .  
 4      μ .  
 5      μ      μ  
 μ      μ      .  
 6      μ      μ  
                          μ .  
 2011 -      2012

# μ

	.....	Error! Bookmark not defined.
<b>1</b>	μ	..Error! Bookmark not defined.
1.1	μ	.....1
1.2		.....3
1.3		6.500 .....4
1.4	μ μ	.....5
1.5		.....7
1.6		, .....9
1.6.1		.....9
1.6.2		.....10
1.6.3		.....11
1.7		.....12
<b>2</b>	μ	.....
2.1		.....13
2.2	μ	.....17
2.3		.....19
2.4		.....19
2.4.1	-	.....20
2.4.2		.....20
2.4.3		.....21
2.5	- μ	.....21
2.6	μ	.....22
<b>3</b>		..23
3.1	μ	.....23
3.1.1		.....23
3.1.2		.....24
3.2.		.....24

3.3			.....	26
3.3.1			.....	26
3.3.2			.....	26
3.3.3	$\mu$		.....	27
3.3.4	$\mu$	-	.....	27
3.4			.....	27
<b>4</b>			<b><math>\mu</math></b> .....	
4.1	$\mu$	$\mu$	.....	29
4.2		$\mu$	.....	30
4.2		$\mu$	.....	30
4.2.1	$\mu$		.....	31
4.2.2			.....	33
4.2.3	$\mu$		.....	35
4.3	$\mu$		.....	35
4.4			.....	37
4.5			.....	39
4.6		-	.....	43
4.6.1			.....	44
4.6.2			.....	48
4.6.3			.....	49
<b>5</b>	<b><math>\mu</math></b>	<b><math>\mu</math></b>	<b>.....</b>	
5.1	$\mu$	$\mu$	.....	53
5.2	$\mu$	$\mu$	.....	54
5.3		$\mu$	$\mu$ .....	55
<b>6</b>			.....	
6.1			.....	57
6.2			.....	61
6.3			.....	63

6.4			.....	64
6.5	μ		.....	68
6.6	μ		μ .....	69
6.7		μ	.....	71
6.8			μ .....	73
6.9		-	.....	74
6.9.1		-	.....	75
6.9.2			.....	76
6.10	μ	μ	.....	78
<b>7</b>			.....	<b>80</b>



μ  
μ . μ  
μ μ ,  
( ), μ  
μ μ .  
μ .  
μ , μ .  
μ μ μ , μ  
, μ μ μ μ ; ,  
μ μ .  
, μ << >>  
:

***1***

***μ***

***1.1***

***μ***

,  
 μ , μ μ  
 μ μ μ  
 μ μ μ  
 μ μ μ  
 μ μ μ .  
 μ μ μ .  
 ,  
 μ μ olea noti,  
 μ μ  
 μ .  
 μ 20 . μ  
 μ μ  
 10 . μ  
 μ μ μ  
 , μ μ μ  
 ,  
 μ μ μ μ μ  
 μ μ .  
 μ μ μ μ μ μ  
 μ

olea chrysophylla.





μ ( ), μ . ,

μ μ μ .

## 1.2

μ Olea europaea .

Olea μ .

μ . μ . μ .

800 , μ μ μ .

μ μ μ μ μ μ μ

μ μ μ μ μ μ μ μ μ μ

μ μ μ μ μ μ μ μ μ μ

μ μ μ μ μ μ μ μ μ μ

$\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$  .  
 $\mu$   $\mu$   $\mu$  ,  
 $\mu$   $\mu$  ( ).  
 $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   
 $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$  .  
 $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$  .  
 $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$  .  
 $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$  .  
 $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$  .  
 $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$  .  
 $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$  .

### **1.3**

### **6.500**

$\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$  .  
 $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$  .  
 $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$  .  
 $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$  .  
 $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$  .  
 $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$  .  
 $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$  .  
 $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$  .  
 $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$  .  
 $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$  .  
 $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$  .  
 $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$  .  
 $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$  .  
 $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$  .  
 $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$  .  
 $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$  .  
 $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$  .  
 $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$  .  
 $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$  .

3.800 . .), , μ , μ

(6.000 –



μ , 4.500 . .  
μμ

3.800 . .

μ μ μ

μ

μ ( )

( , , )

μ μ μ .

μ

, μ ,

μ

μ ,

μ μ .

μ

μ

### 1.4 μ μ

μ

μ

. μ

μ μ

μ ,

μ .

μ μ μ

, , , μ

, , μ

μ                                    μ   μ  
μμ                                    ,   μ   μ   μ  
                                          μ            μ  
μ                                    μ   ki, mi, ra, ri, ta, tu, u/wi, ne, wo   a,  
                                          μ   μ            (   , μ            ).  
                                          μμ            ,                                    μ                                    ,  
                                          μ            μ   μ            ,                                    μ            μ   μ  
( μ            ).                                    ,                                    μ                                    μ  
                                          .                                    μ                                    μ  
                                          μ   (            ,  
μ            μ            ,                                    μ                                    ).  
                                          μ                                    μ                                    μ            μ            ,  
                                          ,                                    .  
                                          μ   μ   μ                                    ,  
                                          .                                    μ                                    μ   μ   μ  
po-ni-ki-jo                                    ,   μ                                    μ                                    <<  
                                          >>.                                    μ   μ   μ   μ                                    μ  
                                          μ                                    μ                                    .  
                                          μ                                    μ                                    ,                                    μ   μ   μ'  
                                          .  
                                          μ                                    μ                                    μ   μ                                    μ   μ  
                                          .                                    μ                                    μ  
                                          μ            (            ),                                    ,                                    ,   μ            ,  
μ            , μ            ,   μ            .  
                                          , μ            ,                                    ;  
                                          μ                                    .  
                                          μ   μ   μ                                    1930  
                                          μ   μ                                    μ   μ                                    μ   μ  
                                          ,   μ   μ   μ                                    μ                                    μ  
                                          μ                                    μ                                    .

μ μ , μ

## 1.5

μ , μ μ μ  
μ . μ  
μ μ μ μ .  
μ

μ

μ

μ

μ



μ

μ

μ

μ

μ

μ

μ

480 . . μ

μ  
μ μ μ .

μ μ .  
5 . . . μ

, ,

μ μ μ . μ 4 .  
μ << μ >> << >>

.

μ μ μ μ μ  
μ μ μ μ μ  
μ μ μ μ μ .

μ .

μ μ μ μ μ μ .  
μ μ ( μ )  
μ μ μ μ μ  
μ μ μ μ μ μ μ μ μ μ .  
μ μ μ μ μ μ μ μ μ .



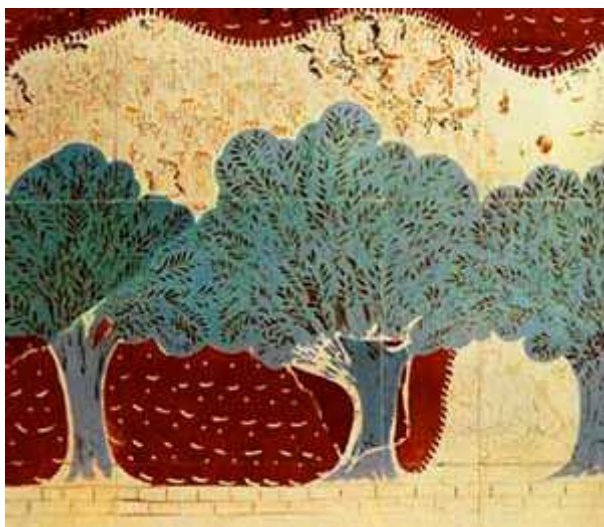
μ μ  
 .  
 μ  
 μ ,  
 μ ,  
 μ μ μ  
 ,  
 ,  
 ,  
 1920  
 35  
 . μ  
 , , . .

### 1.6.2

,  
 μ  
 μ  
 , μ  
 μ  
 μ ( . . μ ).

μ μ  
 μ  
 . μ  
 μ  
 μ . μ μ ,  
 μ μ  
 , . .  
 7.000

,  
 μ  
 μμ ,  
 μ  
 μ  
 μ  
 μ  
 . μ  
 μ  
 μ







μ .

μ

## 1.7

μ , , μ ,  
.  
μ μ μ  
, μ μ μ  
.  
μ μ μ  
, μ μ .  
μ  
.  
μ

## ***2      μ***

### ***2.1***

20



μ , μ μ μ . μ ,

μ << >> << >>, μ

( μ μ μ )

μ . μ μ μ μ

μ μ μ .

μ μ μ μ

μ .

μ

μ . μ 1960 μ μ

μ .

μ ,

μ , μ μ μ

μ

μ μ

μ μ



$\mu$  ,  $\mu$   
 $\mu$  ,  $\mu$   $\mu$   $\mu$   
.  $\mu$   $\mu$   $\mu$   
,  $\mu$   $\mu$   
 $\mu$  .  $\mu$   $\mu$  .  
  
  
 $\mu$   $\mu$   
 $\mu$  . 2.000  
  
.  $\mu$   $\mu$   
  
 $\mu$  20  $\mu$   $\mu$   
 $\mu$  .  $\mu$   $\mu$  ,  
  
 $\mu$   
 $\mu$  .

## 2.2 $\mu$

$\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   
.  $\mu$   $\mu$  (  $\mu$   $\mu$  )  
 $\mu$   $\mu$  )  $\mu$   $\mu$  ,  
,  $\mu$   $\mu$  ,  
,  $\mu$   $\mu$  ,  
.  $\mu$   $\mu$  ,  $\mu$   
 $\mu$   $\mu$  ,  $\mu$   $\mu$   
  
 $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$

μ μ



μ  
μ μ  
μ  
μ  
μ  
μ

μ

μ μ μ  
μ



μ  
μ μ  
μ  
μ μ μ  
μ  
μ μ  
μ μ

μ μ  
μ μ  
μ μ  
μ μ



## 2.3

,  
μ . μ μ  
μ . μ  
μ , μ μ μ  
μ μ μ . μ μ  
μ , μ  
μ μ μ .

## 2.4

μ μ μ μ .  
μ μ μ μ  
μ μ μ μ .  
: μ  
, μ μ μ ( ), μ  
μ , μ  
μ μ .



μ  
μ μ μ  
μ μ μ  
μ μ μ



### 2.4.3

( ) μ ,  
 , μ μ μ  
 μ . ( μ )  
 , μ μ .

### 2.5 — μ

μ .  
 μ μ μ  
 μ . μ μ  
 μ μ μ μ ,  
 μ μ . μ  
 μ . μ  
 μ μ μ μ .  
 μ μ μ μ . μ  
 μ . μ  
 μ μ μ . μ  
 μ μ μ μ .

## 2.6 $\mu$

$\mu$   $\mu$  ,  $\mu$   $\mu$  .  
 $\mu$  ,  $\mu$  .  
 $\mu$  (  $\mu$  ) .  
( 3,3 % ) ,  $\mu$  .  
 $\mu$  :  $\mu$  (  $\mu$  ) ,  
 $\mu$  (  $\mu$  ) .  
 $\mu$   $\mu$  .



# 3

## 3.1

$\mu$

### 3.1.1

70-80 %

, (  $\mu$   $\mu$  ),  
 $\mu$   $\mu$  .  $\mu$   $\mu$   
 $\mu$   
 $\mu$   $\mu$  ,  $\mu$   
 $\mu$   
 $\mu$   $\mu$  .  $\mu$   
 $\mu$   $\mu$

### 3.1.2

μ μ

μ —

( μ ).

.

,

μ .

μ

μ μ

.

,

μ , μ

.

μ

μ μ , μ

### 3.2

.

μ

μ

·

.

μ μ μ

μ

μ .

μ

μ μ .  
 : , μ  
 ” , μ μ  
 , μ μ , μ ,  
 .  
 μ .  
 μ  
 .  
 μ ο μ ,  
 μ μ μ μ μ μ μ μ  
 , μ μ .  
 μ μ μ μ ( μ  
 μ μ μ μ , μ  
 μ μ μ μ μ , . . .).  
 ,  
 μ μ μ μ μ μ  
 μ μ μ μ μ μ μ .  
 μ , μ 10 μ  
 μ .

### 3.3

( μ ) .

### 3.3.1

μ  
μ μ μ μ .  
%. μ  
μ ( μ 3,3 %)  
μ ( μ 3,3 %).  
μ .  
μ  
μ  
μ μ μ μ μ μ  
μ μ μ μ μ μ .  
μ μ μ μ .

### 3.3.2

μ μ  
μ μ . μ  
μ μ , μ  
μ 232 270 μ μ μ  
μ . μ μ μ μ μ  
μ μ μ μ .

### 3.3.3 μ



$\mu$  . ,  
 $\mu$   
 $\mu$  .  
 $\mu$  .  
 $\mu$  ,  
 $\mu$  .  
 $\mu$  .

### 3.3.4 $\mu$ -

$\mu$   
 $\mu$  ( )  
 $\mu$   $\mu$  .

## 3.4

$\mu$   
 $\mu$  .  
 1959  $\mu$   
 $\mu$  .  
 $\mu$  :  
 1. :  
 $\mu$   $\mu$   $\mu$   
 $\mu$   $\mu$   $\mu$  ,  
 $\mu$

- 1 : : μ μ ,  
μ 1 %
- 1 : : μ μ  
μ 2 %
- 1 : ( ) : μ  
μ μ 3,3 %
2. μ : μ μ ( μ  
) , μ μ  
μ μ 0,5 %.
3. : μ μ  
μ μ μ 1,5 %.
4. : μ ,  
, μ μ μ  
μ .

**4**

**$\mu$**

**4.1**

**$\mu$**

**$\mu$**

$\mu \mu \mu \mu$   
 $\mu$   
, ).

( $\mu$  ,  $\mu$  ,  $\mu$  ,

$\mu \mu \mu \mu \mu \mu \mu$  :

1.  $\mu$  , ,  $\mu$  ,  $\mu$
2.  $\mu \mu \mu$  .
3.  $\mu \mu$  .
4.  $\mu$  ( )  $\mu \mu \mu \mu \mu \mu \mu$  .

5.  $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$  .  $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$  .

$\mu$   $\mu$  .  $\mu$   $\mu$  .

$\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$  .  $\mu$   $\mu$  .

$\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$  , 30% 32%  $\mu$  .

$\mu$  .  $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$  ,  $\mu$   $\mu$  ,  $\mu$   $\mu$  ,

$\mu$  ,  $\mu$   $\mu$  ,  $\mu$  .  $\mu$   $\mu$  .

$\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$  ,  $\mu$  ,

$\mu$   $\mu$  .  $\mu$   $\mu$  ,  $\mu$  ,

$\mu$   $\mu$  .

$\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$  ,  $\mu$  ,

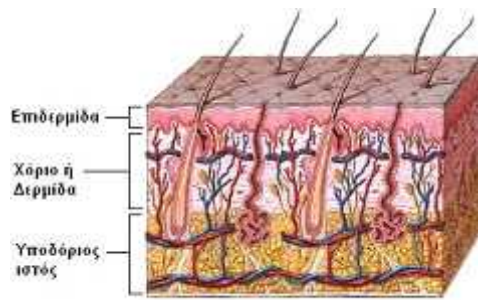
$\mu$  ,  $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$  .  $\mu$   $\mu$   $\mu$  . 1,

8  $\mu$ . 1,6  $\mu$ .

## 4.2 $\mu$

$\mu$  ( 1):

1.  $\mu$
- 2.
3.  $\mu$   $\mu$



1 μ

### 4.2.1 μ

4mm.

μ μ μ μ  
 μ μ  
 μ ( 1).  
 μ , μ  
 μ :

a.

Ñ ( ) μ .  
 Ñ μ .  
 μ μ μ .  
 Ñ μ μ  
 μ . .  
 μ , μ  
 μ μμ ,

μ μ , μ  
 μ . - .  
 . ,  
 ( μ μ 8  
 ).  
 in vivo μ μ  
 μ μ μ μ μ .  
 μ , μ μ μ μ . μ μ  
 μ μ μ μ μ μ μ  
 μ μ μ . μ  
 μ . μ  
 μ μ μ μ μ ,  
 μ , μ .

**b.**

Ñ μ , μ μ  
 μ .  
 Ñ .

**c.**

Ñ  
 .  
 Ñ μ  
 μ , μ μ  
 μ .

$\tilde{N}$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   
 $\mu$  .

**d.**

$\tilde{N}$  ( )  $\mu$  .

$\tilde{N}$  .

$\tilde{N}$  ,  
 $\mu$  Manson. ,

$\mu$   $\mu$  .  $\mu$   
 $\mu$  ,  $\mu$   $\mu$   $\mu$   
 $\mu$  .

$\mu$  .  
 $\mu$   $\mu$   $\mu$  ,

$\mu$   $\mu$  (  $\mu$  )

$\mu \mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$  :

$\mu$  .  $\mu \mu$  ,  
 $\mu$   $\mu$  ,  
 $\mu$  ,  $\mu$   $\mu$  .

### 4.2.2

$\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   
 $\mu$  . :

- $\mu$
- $\mu$

a.

- $\mu$  , :
- ( )
- .  $\mu$   $\mu$  .
- $\mu$   $\mu$   $\mu$  .
- $\mu$  , ,  $\mu$  .
- .  $\mu$  .
- $\mu$  .  $\mu$  .
- .  $\mu$  .
- .
- $\mu$  .  $\mu$  .
- $\mu$  .

b.

- .  $\mu$  .
- . 77%  $\mu$  .
- $\mu$  .  $\mu$  .
- . 2-4% ,  $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$  .
- .  $\mu\mu$  .
- $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$  .
- $\mu$   $\mu$  .









1.  $\mu$   $\mu$   
 $\mu$  75-100 ( , ).

2.  $\mu$   $\mu$   
 $\mu$  100-150 (  $\mu$  , ).

3.  $\mu$   
 $\mu$  150 ( ).

(  $\mu$  , ,  $\mu$   $\mu$  )  
(  
)  $\mu$   
 $\mu$  . (  $\mu$  , ,  
. .)  $\mu$   
 $\mu$  .

4.5 .



μ 2

0,08 μ

**150 KCAL**

μ , μ .  
μ , μ . μ  
μ , μ  
μ .  
μ 0 °C .  
μ , μ , μ ,  
μ .  
μ μ μ 78-93  
μ . μ μ  
μ μ ,  
μ μ .

μ

μ

11,5-15,5%

μ

73-80%

6-10%









μ .  
μ μ .  
, μ , μ μ μ , μ ,  
μ .

### 4.6.1



μ μ μ μ ,  
, μ μ ,  
μ μ μ μ .  
, μ μ μ μ  
μ :



μ , μ μ μ  
μ μ . μ :  
μ μ :

\_\_\_\_\_ :  
μ μ μ . μ μ μ  
μ μ .

\_\_\_\_\_ :  
μ μ μ μ  
μ . μ  
μ .

\_\_\_\_\_ μ \_\_\_\_\_ :  
μ μ μ

\_\_\_\_\_ :  
μ μ μ μ μ

\_\_\_\_\_ :

.. μ .. μ μ , μ  
μ μ μ μ μ ,  
μ ) ( μ μ

\_\_\_\_\_:

μ μ μ μ μ μ

μ :

μ μ μ μ

μ :

μ μ μ μ ( )

## 4.6.2



μ μ  
μ . μ ,  
μ . μ  
μ . μ , μ  
μ . μ  
μ μ μ μ  
μ , μ .  
μ μ μ , μ ,  
μ μ μ .

- μ μ μ μ .
- μ μ μ μ .
1. μ  
( . . μ μ )  
μ μ μ .
  2. , μ μ  
μ ( . . , ) .
  3. μ μ μ .
  4. μ μ μ  
μ μ .
  - 5.
  6. μ ( . μ , μ μ μ , μ ,  
μ μ ) μ  
μ .
  7. .
  8. μ μ μ  
. μ μ  
μ μ μ
  9. μ μ μ  
μ μ .

### 4.6.3









μ μ μ . μ  
 μ μ . ,  
 ,  
 μ μ μ .  
 μ μ μ ,  
 μ .  
 μ μ μ ,  
 μ μ μ μ ,  
 . 2 μ 270 μ.  
 , μ 600ml , μ μ 1  
 μ 36-37 °C. μ μ 15  
 μ μ μ μ μ  
 36 . μ μ  
 μ μ μ .

---

**μ**

- 1.
2. μ μ μ .
3. μ μ .
4. μ μ .
5. μ ( μ ).
6. μ μ .
7. μ μ .
8. μ μ μ μ ( μ ).
9. μ μ μ .
10. μ μ μ μ μ μ , μ , μ μ μ , .

11.

PH

$\mu$

$\mu$

$\mu$  .



$\mu$   $\mu$   
 $\mu$   $\mu$  .  $\mu$   $\mu$   $\mu$   
 $\mu$   $\mu$   
 $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   
 $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   
 $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$

**5.2  $\mu$   $\mu$**

$\mu$   $\mu$  .  $\mu$   $\mu$   
 $\mu$   $\mu$  ,  $\mu$   $\mu$   $\mu$  .  $\mu$   $\mu$   
 $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   
 $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$

μ

20

μ

μ

μ

.

μ

μ

μ

μ

μ

μ

μ

μ

μ

.

μ

,

,

μ

μ

μ

.

μ

.

μ

,

μ ,

μ

μ

μ .

μ

μ

μ

μ

μ

.

μ

2 μ

(

)

μ .

μ

μ

μ

.

### 5.3

μ

μ



μ

μ

μ

μ

μ

μ

μ

,

μ

,

μ

,

,

.

μ

μ

μ

μ .

:

1. μ

μ .

2. μ μ

.

μ μ μ .

3. μ μ

μ .

5. μ

μ μ μ .

6. μ , μ

2-3 μ .

, , μ μ

μ μ μ μ

μ μ μ μ

μ μ .

μ μ μ

μ μ μ μ μ

. μ

μ μ

μ

μ

μ .

# 6

## 6.1

. μ  
. μ  
. μ μ  
μ μ μ .  
, μ , μ . ( )  
μ , μ μ  
μ . μ μ  
, μ μ  
. μ  
, μ  
μ μ μ .  
μ μ μ .















## 6.4

μ



μ , μ

, ,

μ

:

1. ( μ , , )

2.

3. μ ,

4. .

5. μ .

μ :

1. μ

. μ μ μ μ





μ μ , μ  
:

1. .
2. .
3. μ μ μ .
4. .

, μ μ μ μ μ ,  
μ μ μ .  
μ , μ μ ,  
μ μ μ μ μ .  
μ .

μμ μ μ :

μ : μ ,  
μ μ μ μ μ .  
μ ( , μ ,  
. .) ( ,  
. .).

μ : μ , ,  
μ μ μ μ :  
μ , , μ , μ .

μ C: μ  
μ . μ μ

μ .. μ C , μ , μ ,  
, μ , .

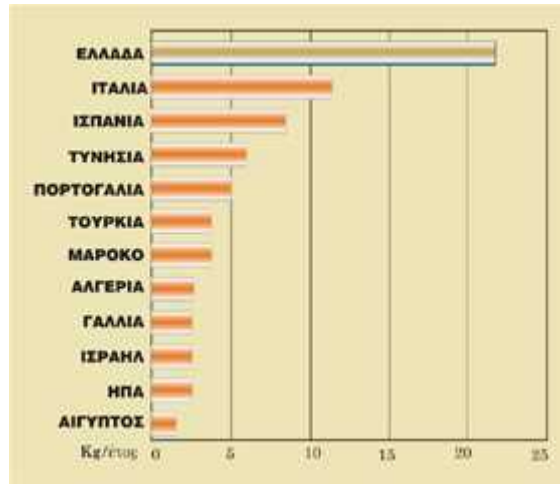
: μ μ  
μ , μ  
μ .

μ μ μ .  
, μ , , μ ,

μ







μ μ  
 .  
 ( 20 ).  
 μ 10 .  
 μ  
 . μ μ  
 μ μ .  
 μ μ ,  
 μ μ ,  
 μ μ .  
 μ μ

**6.6 μ μ**

μ ,  
 ( ) . μ μ







μ μ . , μ  
 μ μ . μ μ  
 μ μ .

## 6.8

μ

μ . , μ  
 μ μ . μ  
 μ , μ . μ  
 μ ( , , )  
 , μ ,  
 μ .  
 μ  
 μ μ . μ  
 , - μ  
 μ . μ μ μ .  
 , μ μ .





μ ) μ . μ μ (   
 . 6-10%,   
 μ 11.5-15% μ 73-80%. μ   
 μ μ . μ ( )   
 μ ( ) μ ( )   
 μ μ .   
 μ μ μ μ   
 μ .

## **6.9** —

### **6.9.1** —

, μ ,   
 μ μ , μ μ μ .   
 . , ,   
 μ μ 1-2   
 μ ,   
 μ μ μ μ μ   
 μ . μ μ 1760,





$\mu$   
 $\mu$  . . .  
 $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   
 $\mu$   $\mu\mu$   
 $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   
 $280$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   $2$   $\mu$   $\mu$   $\mu$  .  
 $\mu$   
 $\mu$   $\mu$   
 $\mu$

**6.9.3**

$\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$   
 $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$  .  
 $\mu$   $\mu$   $\mu$  .  
 $\mu$   $\mu$   $\mu$   $\mu$  .  
 $\mu$   $\mu$   $\mu$  :  $\mu$   $\mu$   $\mu$  .  
 $\mu$   $\mu$   $\mu$  .



μ μ μ μ μ μ  
μ . μ μ , μ μ  
μ μ μ μ . μ μ  
μ μ μ . μ  
μ  
<< >> .

# 7

- 1 " μ " , M.Sc., Ph.D
- 2 " μ - " μ -
- 3 " μ Γ " ,
- 4 " ΠΓ "
- 5 " μ μ Γ "
- 6 " μ "
- 7 " μ " μ 1
- 8 " μ - " μ 2
- 9 " μ - " μ 3
- 10 " μ - " μ 4
- 11 " " μ , μ μ . μ

12 .. ..  
13 .. ..  
14 .. μ ..  
15 .. ..  
μ 6

- 1 <http://www.antigiransi.com/treatments5.html>
- 2 [http://aromacooking.blogspot.com/2009/11/blog-post\\_5453.html](http://aromacooking.blogspot.com/2009/11/blog-post_5453.html)
- 3 <http://amalthia.rethymnon.com/bindex.gr.html>
- 4 <http://omorfia.org/xrisimes-pliroforis/84-elailado-xrisi-ke-ofeli>
- 5 <http://www.womenonly.gr/article.asp?catid=15580&subid=2&pubid=1857666>
- 6 <http://www.elruhasabun.com/?p=50&lang=el>
- 7 <http://www.arosis.gr/gr/Content/12/%CE%9C%CE%B5%CF%83%CE%BF%CE%B3%CE%B5%CE%B9%CE%B1%CE%BA%CE%AE-%CE%94%CE%B9%CE%B1%CF%84%CF%81%CE%BF%CF%86%CE%AE.html>
- 8 <http://www.goldenmag.gr/archives/13324#.Tz6MeIcf6ZV>
- 9 [http://www.greekmasa.gr/index.php?option=com\\_bridge&brid=106&Itemid=0&topic=6527.0](http://www.greekmasa.gr/index.php?option=com_bridge&brid=106&Itemid=0&topic=6527.0)
- 10 <http://www.explorecrete.com/greek/cretandiet-gr.html>
- 11 [http://nutrition.med.uoc.gr/drastiriotites/oil\\_gr/perilipsi.htm](http://nutrition.med.uoc.gr/drastiriotites/oil_gr/perilipsi.htm)
- 12 [http://www.kentrolaografias.gr/default.asp?V\\_DOC\\_ID=2111](http://www.kentrolaografias.gr/default.asp?V_DOC_ID=2111)
- 13 [http://www.269fm.com/index.php?option=com\\_content&view=article&id=528:2011-02-27-03-31-10&catid=51:2010-05-02-15-46-35&Itemid=94](http://www.269fm.com/index.php?option=com_content&view=article&id=528:2011-02-27-03-31-10&catid=51:2010-05-02-15-46-35&Itemid=94)



