

Καφεΐνη: Κακάο-Καφές- Σοκολάτα

Α. Λ. Πέτρου, Τμήμα Χημείας, Πανεπιστήμιο Αθηνών

Μέρος Β

Γ) Σοκολάτα: Υπάρχουν βασικοί λόγοι για την κατανάλωση σοκολάτας

Με τον όρο **σοκολάτα** περιγράφεται σειρά από προϊόντα που έχουν ως βασικό συστατικό το **κακάο**, που προέρχεται από το κακαόδεντρο. **Σοκολάτα** επίσης ονομάζεται και ζεστό ρόφημα (αφέψημα) με βάση τη σοκολάτα. Η μαύρη σοκολάτα αποτελείται από κακαόμαζα (το κακάο) ως το κυρίαρχο συστατικό ενώ ζάχαρη, γάλα και άλλα τυχόν συστατικά έχουν περισσότερο βοηθητικό και γευστικό ρόλο. Το σκούρο χρώμα προέρχεται από τους ζυμωμένους σπόρους σοκολάτας, που αποκτούν το σκούρο σκοτεινό χρώμα καθώς και τη συγκεκριμένη γεύση, λόγω μικρότερων ποσοτήτων γάλακτος/ζάχαρης. Αναφέρεται και ως σοκολάτα υγείας (βλ. παρακάτω).

Γενικότερα η σοκολάτα κάνει καλό στην υγεία και βοηθάει σε διάφορες λειτουργίες του σώματος. Η μαύρη σοκολάτα που είναι και η πιο υγιεινή, περιέχει κακάο, βούτυρο και μικρότερη ποσότητα ζάχαρης σε σύγκριση με τα άλλα είδη σοκολάτας.

Η σοκολάτα γάλακτος παρασκευάζεται κυρίως από βούτυρο, κακάο (και κακαόμαζα), γάλα και ζάχαρη, ενώ παράλληλα περιέχει και λιπαρά. Περιέχει πολύ μικρότερη ποσότητα κακάο σε σχέση με τη μαύρη, περίπου 10%.

Όσον αφορά την λευκή σοκολάτα, η οποία δεν συγκαταλέγεται στις σοκολάτες, επειδή δεν περιέχει καθόλου κακαόμαζα, (για το λόγο αυτόν δεν έχει σκούρο χρώμα) αποτελείται από ζάχαρη, γάλα και λίπος το οποίο προέρχεται από τους σπόρους του κακάο. Υπάρχει και η **βιολογική σοκολάτα**, η οποία θεωρείται προϊόν ποιότητας με υψηλή περιεκτικότητα σε κακαόμαζα.

Βασικοί λόγοι για την κατανάλωση σοκολάτας:

Θρεπτική Αξία: Μαύρη σοκολάτα: 502 θερμίδες ανά 100 γρ.

Σοκολάτα γάλακτος: 535 θερμίδες ανά 100 γρ.

Λευκή σοκολάτα: 539 θερμίδες ανά 100 γρ

Έχει βρεθεί ότι η μαύρη σοκολάτα, με τουλάχιστον 60% στερεά κακάο έχει πολλά οφέλη για την υγεία:

1) **Βελτίωση της εγκεφαλικής λειτουργίας:** Η καφεΐνη και η θεοβρωμίνη, που περιέχονται στο κακάο, διεγείρουν το κεντρικό νευρικό σύστημα, ενώ

πιστεύεται, επίσης ότι μπορεί να αυξήσει τα επίπεδα της **σεροτονίνης** στον εγκέφαλο, ενός βασικού **νευροδιαβιβαστή με ηρεμιστική και χαλαρωτική δράση**. Τα επίπεδα της σεροτονίνης είναι συνήθως χαμηλά σε άτομα με κατάθλιψη και σε γυναίκες που βιώνουν τα συμπτώματα του προεμμηνορρυσιακού συνδρόμου. **Ευφύια:** Σε έρευνα που έγινε στο πανεπιστήμιο Northumbria στην Αγγλία, οι μαθητές είχαν καλύτερη απόδοση σε απλές εξετάσεις **μαθηματικών** μετά την κατανάλωση ενός ροφήματος πλούσιου σε κακάο. Δεν σημαίνει ότι η μαύρη σοκολάτα κάνει τους ανθρώπους πιο «έξυπνους», αλλά ότι **βοηθάει τον εγκέφαλο να ανακαλέσει και να εφαρμόσει καλύτερα τη γνώση που ήδη κατέχει**. Η **φλαβονόλη** που περιέχει η μαύρη σοκολάτα ενισχύει το κυκλοφορικό σύστημα, αυξάνοντας την ποσότητα του αίματος που φτάνει στον εγκέφαλο. **Αυτό με τη σειρά του αυξάνει τις λειτουργίες του εγκεφάλου, κάτι που θα μπορούσε να εξηγήσει γιατί τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι μπορεί να βελτιωθεί η εγκεφαλική λειτουργία μετά από την κατανάλωση μαύρης σοκολάτας.**

Ζεστή Σοκολάτα: αν απλά αρέσει το άρωμα, η υφή και η γεύση της μαύρης σοκολάτας υπάρχουν αισιόδοξα νέα: Το κακάο είναι πλούσιο σε **φλαβανόλες**, οι οποίες συμβάλουν στη βελτίωση των γνωστικών λειτουργιών, επιβραδύνουν την γήρανση του εγκεφάλου και βοηθούν στο να είναι κανείς πιο συγκεντρωμένος στο μάθημα ή στην online δουλειά του. **Χρειάζεται να βεβαιωθεί κανείς ότι το ζεστό ρόφημα θα περιέχει μαύρη σοκολάτα με τουλάχιστον 70% κακάο.**

Σοκολάτα Υγείας: Η γλυκιά γεύση της σοκολάτας χτυπάει ανελλιπώς τους γευστικούς **κάλυκες** και κάνει να νιώθει κανείς υπέροχα.

Τα νέα από την επιστημονική κοινότητα είναι με το μέρος της σοκολάτας υγείας, η οποία έχει γίνει αγαπημένη απόλαυση πολλών.

Σύμφωνα [με μελέτη που δημοσιεύτηκε στο ιατρικό περιοδικό «Depression & Anxiety»](#), η καθημερινή κατανάλωση σοκολάτας υγείας μπορεί να μειώσει σημαντικά τα **καταθλιπτικά συμπτώματα** τόσο στους χρόνιους, όσο και στους προσωρινά πάσχοντες.

Η μεγάλης κλίμακας έρευνα που πραγματοποιήθηκε σε περισσότερους από 13.000 ενήλικες στις ΗΠΑ, ανακάλυψε ότι η κατανάλωση σημαντικής ποσότητας (104 γραμμαρίων) καθημερινά, θα μπορούσε να δρα ως **φυσικό ενισχυτικό της διάθεσης**.

Ορισμένα συστατικά που υπάρχουν στη σοκολάτα υγείας ενισχύουν τη λειτουργία του εγκεφάλου με διαφορετικούς τρόπους, όπως φαίνεται. Οι **φλαβονόλες**, ένα είδος θρεπτικών συστατικών που υπάρχει στη σοκολάτα υγείας, βελτιώνει τη διάθεση και τις γνωστικές λειτουργίες, ενώ οι **ακυλαιθανολαμίνες** είναι ουσίες που επίσης μειώνουν το άγχος, και κάνουν να νιώθουμε ωραία. Η **φαινυλαιθυλαμίνη** τέλος, είναι γνωστό ότι απελευθερώνει τις «χαρούμενες» ορμόνες (νευροδιαβιβαστές) στον εγκέφαλο όπως η **ντοπαμίνη και η σεροτονίνη**.

Όλα τα παραπάνω είναι μερικοί από τους παράγοντες που κάνουν πολύ κόσμο να καταφεύγει στις σοκολάτες.

Σε κάθε περίπτωση θα χρειαστούν περαιτέρω έρευνες για να ... **συνταγογραφηθεί** επισήμως η σοκολάτα υγείας ως **ενισχυτικό της διάθεσης**.

Για το πώς προέκυψε ο χαρακτηρισμός **σοκολάτα «Υγείας»**. Πέρα από τα οφέλη που όντως έχει στην υγεία, το «Υγείας» προέκυψε, γιατί όταν πρωτοπαρασκευάστηκε δεν υπήρχε η διαδικασία της παστερίωσης του γάλακτος. Το μη παστεριωμένο γάλα οδηγούσε σε σοβαρά προβλήματα υγείας εκείνη την εποχή (μετά το 1820), γι' αυτό και φτιάχθηκε η σοκολάτα χωρίς γάλα, για να διασφαλιστεί η (υγεία) και άρα η άριστη ποιότητά της.

2) Συμβολή στην προστασία της καρδιάς: εφόσον τα συστατικά που περιέχει προστατεύουν την καρδιά από την οξείδωση της «κακής» χοληστερόλης. Έτσι, κυρίως οι μαύρες σοκολάτες που είναι πλούσιες σε κακάο, ελαττώνουν την LDL («κακή») και αυξάνουν την HDL, «καλή» χοληστερόλη. Οι κόκκοι κακάο είναι πλούσιοι σε φλαβονόλες, φυτοχημικές ενώσεις με αντιοξειδωτικές ιδιότητες που ωφελούν την καρδιά.

Η σοκολάτα της οποίας η περιεκτικότητα σε κακάο είναι 80% και άνω, είναι πλούσια σε **θεοβρωμίνη**, ένα ισχυρό αντιοξειδωτικό που υποστηρίζει την κυτταρική γήρανση και μειώνει τον κίνδυνο καρδιακών νόσων.

Η **ρεσβερατρόλη**, είναι επίσης ένα αντιοξειδωτικό που βρίσκεται, [μεταξύ άλλων], στο κόκκινο κρασί, στη μαύρη σοκολάτα και σε άλλα τρόφιμα και η οποία θεωρείται ότι δρα [ενάντια στη γήρανση] κατά της γήρανσης και επίσης μειώνει την κακή χοληστερόλη.

Είναι τριπλή η δράση για την καρδιά: Σε μια σειρά μελετών, έχει βρεθεί ότι η κατανάλωση σοκολάτας μπορεί να συμβάλλει στην προστασία της καρδιάς. Τα συστατικά της φαίνεται ότι προστατεύουν από την οξείδωση της LDL ή «κακής» χοληστερόλης, που αποτελεί βασικό παράγοντα δημιουργίας της αθηρωματικής πλάκας. Αποτέλεσμα της προστατευτικής αυτής δράσης είναι η 1) ελαττωμένη εναπόθεση χοληστερόλης στις αρτηρίες. Έτσι, η μαύρη σοκολάτα, που περιέχει κακάο πλούσιο σε φλαβονόλες, φαίνεται ότι 2) ελαττώνει την LDL ή «κακή» χοληστερόλη, και 3) αυξάνει την HDL ή «καλή» χοληστερόλη.

Μελέτη του 2017 διαπίστωσε ότι οι άνθρωποι που κατανάλωναν τακτικά αλλά με μέτρο μαύρη σοκολάτα, κινδύνευαν λιγότερο από καρδιακή ανεπάρκεια. Οι διατροφολόγοι συστήνουν την κατανάλωση σοκολάτας με περιεκτικότητα σε κακάο 70% και πάνω. Συγκρατάλεγεται στα τρόφιμα που συμβάλλουν στην υγεία των αρτηριών.

3) Μειώνεται ο κίνδυνος για Στεφανιαία νόσο με... σοκολάτα.

Αντιοξειδωτικός πλούτος. Αποτελεί μία από τις καλύτερες πηγές **αντιοξειδωτικών**. Οι πολυφαινόλες, οι φλαβονόλες και οι κατεχίνες είναι πολύ περισσότερες στην σοκολάτα από ότι σε οποιοδήποτε άλλο τρόφιμο. Σύμφωνα με μια μελέτη που πραγματοποιήθηκε πριν από μερικά χρόνια, το κακάο και η μαύρη σοκολάτα παρέχουν **μεγαλύτερη αντιοξειδωτική δράση ακόμα και από τα μούρα,**

τα οποία είναι γνωστά για αυτή τους την δράση (και που θεωρούνται κορυφαία αντιοξειδωτική τροφή).

Η κατανάλωση της σοκολάτας σχετίζεται με τα **συναισθήματά** μας. Η ζάχαρη, το λίπος και τα υπόλοιπα συστατικά της (θεοβρωμίνη, φαινυλαιθυλαμίνη, σίδηρος, καφεΐνη, τρυπτοφάνη), έχει βρεθεί πως επιδρούν στον εγκέφαλό μας με τρόπο παρόμοιο με αυτόν που δρουν τα **κανναβοειδή**. Εκτός από την ευφορία που προκαλεί, η σοκολάτα θεωρείται πως τονώνει τον οργανισμό και βοηθάει στην εγρήγορσή του.

4) Σοκολάτα - διάθεση: Έχει δειχθεί ότι η κατανάλωση σοκολάτας αυξάνει την παραγωγή **ενδορφινών**, δηλαδή των ουσιών που φτιάχνουν τη **διάθεση και τονώνουν τη μνήμη**. Επίσης, η σοκολάτα περιέχει μέτρια ποσότητα **καφεΐνης**, που σχετίζεται με την **τόνωση και τη βελτίωση της διάθεσης**. Η σοκολάτα παρέχει αρκετές θερμίδες και η έντονη κατανάλωσή της δημιουργεί πάχος. Ένα μικρό κομμάτι σοκολάτας υγείας, είναι πλούσιο σε κακαομάζα (και συνεπώς και στα οφέλιμα συστατικά της σοκολάτας).

Τα υγιεινά τρόφιμα που προστατεύουν από τις αρρώστιες !: αβοκάντο, καρότα, κινόα, μπρόκολο, παντζάρι, ρόδι, μαύρη σοκολάτα, σολομός.

Μαύρη σοκολάτα: Πρόκειται για μία από τις καλύτερες πηγές αντιοξειδωτικών, σιδήρου, μαγνησίου και **ψευδάργυρου, στοιχείου απαραίτητου για δυνατό ανοσοποιητικό**. Η σοκολάτα γάλακτος δεν έχει τα ίδια αποτελέσματα, καθώς το **ποσοστό του κακάο** είναι αυτό που κάνει την ουσιαστική διαφορά.

Η σοκολάτα περιέχει **κατεχίνες, μια ομάδα φλαβονοειδών**, που φαίνεται πως μειώνουν την ευαισθησία στην ινσουλίνη και την παραγωγή της **κορτιζόλης, της ορμόνης του άγχους**. Τα ανώμαλα επίπεδα **ινσουλίνης και κορτιζόλης** οδηγούν σε συσσώρευση κοιλιακού λίπους υποστηρίζει ερευνητρια.

Η μαύρη σοκολάτα περιέχει την αντιοξειδωτική ουσία **ρεζβερατρόλη**, η οποία θεωρείται ότι συμβάλλει στην **αντιγήρανση των κυττάρων**. Η **μαύρη σοκολάτα είναι, επίσης, υψηλή σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα, τα οποία καταπολεμούν τις φλεγμονές**.

Η μαύρη σοκολάτα και το κακάο περιέχουν ενώσεις που ενισχύουν τον εγκέφαλο (βλ. και παραπάνω). Σε αυτές περιλαμβάνονται τα **φλαβονοειδή, η καφεΐνη και τα αντιοξειδωτικά**. Τα φλαβονοειδή που περιέχονται στη σοκολάτα συγκεντρώνονται στις περιοχές του εγκεφάλου που σχετίζονται με τη μάθηση και τη μνήμη και συμβάλλουν/βοηθούν σημαντικά. Βελτιστοποιεί την παραγωγή **ενδορφινών**. Είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικά και διεγερτικά, όπως η καφεΐνη, ενισχύει τη συγκέντρωση και την καλή διάθεση. Κύριο συστατικό της το κακάο, που έχει βρεθεί πως 3 κουταλιές έχουν μεγαλύτερη ποσότητα αντιοξειδωτικών από το τσάι και το κόκκινο κρασί. Το **κύριο αντιοξειδωτικό του κακάο είναι τα φλαβονοειδή, που βελτιώνουν την αιματική ροή στον εγκέφαλο**. Τα αντιοξειδωτικά (όπως η επικατεχίνη) που περιέχονται εμποδίζουν την οξείδωση του εγκεφάλου που μπορεί να προκαλέσει διάφορες **νευρολογικές διαταραχές**. Μπορεί επίσης να μειώσει

φλεγμονές. Αυτά λόγω του φλαβονοειδούς **προκυανιδίνη** η οποία επίσης αυξάνει τη ροή του αίματος και έτσι την οξυγόνωση και τη θρέψη (μεταφορά θρεπτικών συστατικών) του εγκεφάλου.

Αν και το **αβοκάντο**, τα **μούρα** και η **μαύρη σοκολάτα** είναι μερικές από τις κορυφαίες **υπερτροφές** για τον εγκέφαλο, δεν πρέπει να καταναλίσκονται συχνά και σε μεγάλες ποσότητες, καθώς τον βλάπτουν σε βάθος χρόνου.

Συνιστάται η καθημερινή κατανάλωση 30-50 γραμμ. σοκολάτας με τουλάχιστον 70% περιεκτικότητα σε κακάο. Σε μελέτη παχύσαρκες γυναίκες ακολούθησαν μια χωρίς σοκολάτα διατροφή των 1.700 θερμίδων την ημέρα για μία εβδομάδα. Την επόμενη εβδομάδα είχαν τον ίδιο αριθμό θερμίδων – αλλά με τις 515 από αυτές να προέρχονται από μαύρη σοκολάτα. Στο τέλος της δεύτερης εβδομάδας οι γυναίκες **είχαν χάσει κατά μέσο όρο 2,5 εκατοστά από τη μέση τους.**

Οι **πολυφαινόλες** στο κακάο μπορούν να συμβάλλουν στην **πρόληψη της φλεγμονής, των καρδιακών παθήσεων και του καρκίνου.** Πρέπει όμως να επιδεικνύεται προσοχή στα τρόφιμα που εκτός από κακάο περιέχουν και πολλή ζάχαρη, όπως οι περισσότερες σοκολάτες.

Τρόφιμα που επιδεινώνουν τις φλεγμονές στο σώμα

Αβοκάντο, Αυγό, Βιολογικό κρέας, Βότανα & μπαχαρικά, Ελαιόλαδο, Εσπεριδοειδή, Κρεμμύδι & σκόρδο, **Μαύρη σοκολάτα**, Σταυρανή λαχανικά, Ψάρι

Τα 100 γραμμάρια **μαύρης σοκολάτας** καλύπτουν το 50% των ημερήσιων αναγκών σε **μαγνήσιο.**

Ψευδάργυρος: Τροφές πλούσιες σε ψευδάργυρο είναι το αρνί, τα δημητριακά, η **μαύρη σοκολάτα**, οι σπόροι, τα στρείδια και το μοσχαρίσιο συκώτι.

Η επιστήμη έχει επιβεβαιώσει ότι μπορεί να επηρεάσει τη διάθεση, αλλά μελέτη που δημοσιεύτηκε στο Journal of Sexual Medicine δεν βρήκε **καμία συσχέτιση** μεταξύ της ημερήσιας κατανάλωσης σοκολάτας και της σεξουαλικής λειτουργίας. Ορισμένες μελέτες δείχνουν ότι η χημική ουσία φαινυλαιθυλαμίνη, η οποία βρίσκεται στη σοκολάτα, θα μπορούσε να παίξει ένα ρόλο στη σεξουαλική έλξη και διέγερση. Ωστόσο, η χημική αυτή ουσία όταν λαμβάνεται από το στόμα μεταβολίζεται πολύ γρήγορα, επειδή ένα ένζυμο, αυτό της μονοαμινοξειδάσης (MAO), μπλοκάρει τη φαινυλαιθυλαμίνη και την εμποδίζει να φτάσει στον εγκέφαλο. Το ένζυμο επίσης διασπά μέρος, την «αμίνη» του μορίου, απενεργοποιώντας το.

Η σοκολάτα είναι φυσική πηγή ενέργειας, που οφείλεται στην καφεΐνη που περιέχει, η οποία αυξάνει τις **ενδορφίνες** και συμβάλλει στην ξεκούραση.

Η σοκολάτα περιέχει μερικές ένοχες ουσίες, όπως η **καφεΐνη, η τυραμίνη και η φαινυλαιθυλαμίνη (νευροδιαβιβαστής με διεγερτικά αποτελέσματα).** Ο συνδυασμός αυτός σε κάποιους ανθρώπους προκαλεί **πονοκέφαλο.**

Η σοκολάτα δεν προκαλεί ακμή: Η ακμή είναι αποτέλεσμα παραγωγής ορμονών και της επίδρασής τους στους **σημηματογόνους αδένες** κι όχι τόσο του τι τρώμε. Μια διατροφή που δεν έχει ισορροπία μπορεί να πυροδοτήσει την κατάσταση, με την υπερκατανάλωση γαλακτοκομικών και επεξεργασμένων υδατανθράκων να παίζουν ρόλο, αν και αυτό δεν έχει αποδειχτεί. **Όπως δεν έχει αποδειχτεί και το ότι η σοκολάτα σχετίζεται με την ακμή και τα σπυράκια.**

Δεν πρέπει να γίνεται κατανάλωση σοκολάτας πριν τον ύπνο: Η σοκολάτα μπορεί να υπάρχει σε μορφή γλυκών, ροφημάτων ή παγωτών με σοκολάτα. Σύμφωνα με τους ειδικούς πρέπει να αποφεύγεται η κατανάλωση σοκολάτας πριν από τον ύπνο.

Είναι γνωστό ότι **η σοκολάτα περιέχει καφεΐνη**. Η ποσότητα καφεΐνης που περιέχεται στη σοκολάτα ποικίλλει από τύπο σε τύπο. Οι διατροφολόγοι αναφέρουν πως υπάρχουν εννέα χιλιοστόγραμμα (mgr) καφεΐνης σε μία μπάρα σοκολάτας γάλακτος, το οποίο **ισοδυναμεί με τρία φλιτζάνια καφέ**. Επισημαίνουν πως **η μαύρη σοκολάτα μπορεί να προκαλέσει μέχρι και αϋπνία αφού περιέχει πολύ περισσότερη καφεΐνη**.

Εκτός από την καφεΐνη, η σοκολάτα περιέχει μια άλλη ένωση που θα μπορούσε να προκαλέσει αϋπνία, τη **θεοβρωμίνη** (βλ. επίσης παραπάνω) που βρίσκεται κυρίως στους κόκκους κακάο. Είναι αλκαλική, και **ανήκει στην ίδια χημική οικογένεια με την καφεΐνη**. Η κατανάλωση σοκολάτας, σε λογικά πλαίσια, έχει πολλές ευεργετικές ιδιότητες για τον οργανισμό.

Για δυσπεψία πρέπει να αποφεύγονται τα παρακάτω τρόφιμα/ποτά: Δυσπεψία: ο καφές και η σοκολάτα ανάμεσα στα τρόφιμα-ποτά που πρέπει να αποφεύγονται.

Ζεστή σοκολάτα - το απόλυτο ρόφημα: Η ζεστή σοκολάτα περιέχει **φλαβονοειδή**, ένα είδος αντιοξειδωτικών που μειώνουν τις επιδράσεις των ελευθέρων ριζών στον οργανισμό και τον προστατεύουν από τη γήρανση και από εκφυλιστικές ασθένειες. Συνιστάται η αποφυγή της σοκολάτας σκόνης που περιέχει πολλή ζάχαρη και προτείνεται το λιώσιμο (2) κομματιών μαύρης σοκολάτας και ανάμειξή τους με αμυγδαλόγαλα (ή άλλο γάλα).

Turmeric hot chocolate = αντιοξειδωτική ζεστή σοκολάτα με κουρκουμά

1 κ. γλ. κουρκουμάς + 2 κ. γλ. κακάο + λίγο γάλα + ελάχιστο πιπέρι (προαιρετικά μέλι ή γλυκαντικό). Βράζεται όπως στον ελληνικό καφέ.

Ο **κουρκουμάς** παρέχει αντιφλεγμονώδη δράση, έχει αντιοξειδωτικές ικανότητες, θεωρείται αντικαρκινικό, βοηθάει ιδιαίτερα στις γαστρεντερικές ενοχλήσεις, αντιμετωπίζει την οστεοαρθρίτιδα, τη ρευματοειδή αρθρίτιδα και γενικότερα τους πόνους των αρθρικών, θεωρείται αποτελεσματικό για τους πόνους της περιόδου, είναι αντισηπτικό, φαίνεται να βοηθάει στην αποτοξίνωση του ήπατος, ρυθμίζει το σάκχαρο, μειώνει τη χοληστερόλη, χάρη στις αντιμικροβιακές και αντιικές του ικανότητες βοηθάει στην αντιμετώπιση του κρυολογήματος και της γρίπης.

Παραπομπές: Ισχύουν οι ίδιες Παραπομπές που αναφέρθηκαν στο Μέρος Α.

ΑΘΗΝΑ ΠΕΤΡΟΥ ΕΙΦΥΛΛΑ-ΛΠ