



# Τα λίπη και τα έλαια στη διατροφή μας

## ΟΛΑ ΟΣΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΟΥΜΕ

Εργαστήριο Σύστασης Ποιότητας  
και Θρεπτικής Αξίας Τροφίμων  
Γενικό Χημείο του Κράτους (ΓΧΚ)

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ 2016

Ιστοσελίδα: [www.moh.gov.cy/sgl](http://www.moh.gov.cy/sgl)



ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ



Γενικό Χημείο του Κράτους



# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Σελίδα

Το λίπος στη διατροφή μας .....	2
Γιατί είναι απαραίτητο; .....	3
Προέλευση και σύσταση .....	4
Τι πρέπει να γνωρίζω για τα λιπαρά οξέα; .....	6
Τι είναι η χοληστερόλη; .....	8
Χρήσιμες πληροφορίες για τον καταναλωτή .....	10
Ετικέτες τροφίμων: Σύμμαχος του καταναλωτή για ορθές διατροφικές επιλογές .....	14
Πηγές αναφοράς .....	15

## ΤΟ ΛΙΠΟΣ ΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΜΑΣ

Το λίπος είναι ένα μακροσυστατικό το οποίο είτε υπάρχει εκ φύσεως στα τρόφιμα είτε προστίθεται κατά το μαγείρεμα. **Η παρουσία του στα τρόφιμα βελτιώνει τη γεύση και το άρωμά τους, τα κάνει πιο εύληπτα και παράλληλα διεγείρει την όρεξη και βοηθά στο αίσθημα του κορεσμού.** Σε θερμοκρασία δωματίου τα λίπη απαντώνται σε στερεή μορφή ενώ τα έλαια σε υγρή.



# ΓΙΑΤΙ ΕΙΝΑΙ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΟ;

## Το λίπος αποτελεί ένα αναγκαίο θρεπτικό συστατικό για τον άνθρωπο.

Συνήθως επικρατεί η αντίληψη ότι πρόκειται για ένα βλαβερό συστατικό για την υγεία, αφού η πρόσληψή του έχει συσχετιστεί με την αύξηση του σωματικού βάρους καθώς και με την εμφάνιση διαφόρων ασθενειών όπως είναι οι καρδιαγγειακές παθήσεις, ο διαβήτης, διάφορες μορφές καρκίνου κ.λπ.

## Η αλήθεια, όμως, είναι ότι η πρόσληψη λίπους μέσω της διατροφής είναι σημαντική για τη διατήρηση της καλής υγείας του ανθρώπου.

### Αποτελεί πηγή ενέργειας

Το λίπος, μαζί με τις πρωτεΐνες και τους υδατάνθρακες, αποτελεί πηγή ενέργειας για τον ανθρώπινο οργανισμό (1g λίπους = 9Kcal).

### Συμβάλλει στην πρόσληψη λιποδιαλυτών βιταμινών και λιπαρών οξέων

Μέσω της πρόσληψης λίπους επιτυγχάνεται η πρόσληψη σημαντικών για τον οργανισμό λιποδιαλυτών βιταμινών, όπως οι βιταμίνες Α, Δ, Ε και Κ, καθώς και απαραίτητων λιπαρών οξέων που συμμετέχουν σε ζωτικής σημασίας διεργασίες, συμπεριλαμβανομένης της ανάπτυξης και της λειτουργίας του εγκεφάλου, όπως είναι τα ω-3 λιπαρά DHA και EPA.

### Προσοχή στο είδος και στην ποσότητα του λίπους!

Στην πραγματικότητα αυτό που επηρεάζει την αύξηση του σωματικού βάρους και ενδεχομένως μακροχρόνια να οδηγήσει στην εμφάνιση χρόνιων παθήσεων είναι **το είδος** και **η ποσότητα** του λίπους που προσλαμβάνεται μέσω της διατροφής.

# ΠΡΟΕΛΕΥΣΗ ΚΑΙ ΣΥΣΤΑΣΗ

Ανάλογα με την πηγή προέλευσής του το λίπος διακρίνεται σε **ζωικό** και **φυτικό**.

Πηγές ζωικού λίπους	Πηγές φυτικού λίπους
Κρέας Ψάρια Γαλακτοκομικά Αυγά	Σπόροι Ξηροί καρποί Έλαια

Τα λίπη είναι τριγλυκερίδια δηλ. ενώσεις της γλυκερίνης με **λιπαρά οξέα**. Τα λιπαρά οξέα ανάλογα με τη χημική τους δομή κατηγοριοποιούνται σε **κορεσμένα** και **ακόρεστα** λιπαρά οξέα τα οποία με τη σειρά τους χωρίζονται σε **μονοακόρεστα** και **πολυακόρεστα** λιπαρά οξέα.



Τα τρόφιμα ζωικής προέλευσης είναι πλούσια σε κορεσμένα λιπαρά οξέα, ενώ τα φυτικά λίπη και έλαια είναι πλούσια σε ακόρεστα λιπαρά οξέα. Εξαιρέση αποτελούν το φοινικέλαιο, το έλαιο καρύδας, το βούτυρο κακάο και το βούτυρο καριτέ (shea butter) τα οποία είναι πλούσια σε κορεσμένα λιπαρά οξέα.

Επιπρόσθετα υπάρχουν και τα **trans (τρανς) λιπαρά οξέα**. Τα τρανς λιπαρά οξέα είναι πολυακόρεστα λιπαρά οξέα τα οποία προέρχονται κυρίως από φυτικά έλαια, που έχουν υποστεί βιομηχανική επεξεργασία (μερική υδρογόνωση) προκειμένου να αποκτήσουν πιο παχύρευστη ή στερεή μορφή. Τρανς λιπαρά οξέα υπάρχουν, επίσης, και εκ φύσεως σε μερικές τροφές (π.χ γαλακτοκομικά προϊόντα).

Ενδεικτικά, η **πηγή πρόσληψης** μέσω της τροφής για κάθε μια από τις κατηγορίες αυτές φαίνεται στον πιο κάτω πίνακα:

Λιπαρά οξέα	Πηγή πρόσληψης
Κορεσμένα	λαρδί, βούτυρο, πλήρες γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα, κρέας και τα προϊόντα του κ.λπ.
Μονοακόρεστα	ελαιόλαδο, αβοκάντο, σουσάμι, ταχίνι
Πολυακόρεστα (ω-3 και ω-6 λιπαρά)	λιπαρά ψάρια, φυτικά έλαια, ξηροί καρποί, λιναρόσπορος
Τρανς λιπαρά	μπισκότα, ντόνατς, μαργαρίνες, φυτικά μαγειρικά λίπη, τηγανιτές πατάτες, κ.λπ.

## ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΩ ΓΙΑ ΤΑ ΛΙΠΑΡΑ ΟΞΕΑ;

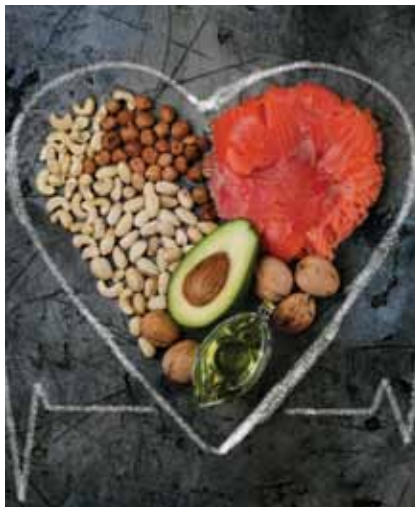
Οι επιστημονικές συζητήσεις γύρω από τα «κακά» κορεσμένα λιπαρά οξέα και τα «καλά» πολυακόρεστα λιπαρά οξέα συνεχίζονται μέχρι σήμερα, με αντικρουόμενες απόψεις.

Εντούτοις, η ΕΕ καλεί τα κράτη μέλη να επαναπροσδιορίσουν τη σύνθεση των τροφίμων **μειώνοντας** την περιεκτικότητά τους σε αλάτι, ζάχαρη, **κορεσμένα λίπη** και **τρανς λιπαρά οξέα**<sup>1</sup>.

### ✓ **Μονοακόρεστα και πολυακόρεστα λιπαρά οξέα**

Χαρακτηρίζονται ως τα «καλά» λιπαρά αφού, ενταγμένα σε μια ισορροπημένη διατροφή, όχι μόνο δεν προκαλούν προβλήματα, αλλά συνεισφέρουν στη μείωση της χοληστερόλης και αυξάνουν τα επίπεδα της «καλής» χοληστερόλης (HDL), **προστατεύοντας τον οργανισμό από την εμφάνιση διαφόρων ασθενειών.**

Στα πολυακόρεστα λιπαρά οξέα ανήκουν τα  $\omega$ -3 και  $\omega$ -6 λιπαρά. Ειδικότερα τα  $\omega$ -3 λιπαρά είναι απαραίτητα για την καλή ανάπτυξη και λειτουργία του εγκεφάλου, την ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος και συμβάλλουν στη μείωση της αρτηριακής πίεσης.





## **! Κορεσμένα λιπαρά οξέα**

Έχουν συνδεθεί επιστημονικά με την **αύξηση** τόσο των επιπέδων της ολικής χοληστερόλης όσο και με την αύξηση της **«κακής» χοληστερόλης (LDL)**. Η αυξημένη πρόσληψή τους, μέσω της διατροφής, σχετίζεται με τη δημιουργία αθηρωματικής πλάκας και με την εμφάνιση στεφανιαίας νόσου, καθώς και με την εμφάνιση διαφόρων μορφών καρκίνου, σακχαρώδους διαβήτη τύπου 2 και υπέρτασης<sup>2,3,4</sup>. **Συστήνεται η κατανάλωση κορεσμένων λιπαρών να μην υπερβαίνει το 9% του συνόλου των θερμίδων που προσλαμβάνονται ημερησίως**<sup>5</sup>. Πρακτικά αυτό σημαίνει ότι, για έναν ενήλικα που μέσω της διατροφής προσλαμβάνει 2000 θερμίδες τη μέρα, η συνολική ημερήσια πρόσληψη κορεσμένων λιπαρών θα πρέπει να είναι μικρότερη από 20g.

## **✗ Τρανς λιπαρά οξέα**

Δημιουργούνται ως παραπροϊόντα κατά την παρασκευή μαργαρινών οι οποίες κυκλοφορούν στην αγορά ως η «υγιεινή» εναλλακτική λύση στο βούτυρο, που περιέχει πολλά κορεσμένα λιπαρά και χοληστερόλη. **Η υψηλή πρόσληψη τρανς λιπαρών οξέων μακροπρόθεσμα μπορεί να οδηγήσει στην εμφάνιση σοβαρών ασθενειών στον άνθρωπο** αφού συμβάλλει στην αύξηση της «κακής» χοληστερόλης (LDL) και στη μείωση της «καλής» χοληστερόλης (HDL). Το γεγονός αυτό συσχετίζεται με αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης στεφανιαίας καρδιακής νόσου<sup>6</sup>. Επιδημιολογικές μελέτες κατέδειξαν ότι η πρόσληψη τρανς λιπαρών συνδέεται με την εμφάνιση στεφανιαίας νόσου σε μεγαλύτερο βαθμό συγκριτικά με την πρόσληψη κορεσμένων λιπαρών οξέων.

Η Ευρωπαϊκή Αρχή Ασφάλειας Τροφίμων (EFSA) σε γνωμοδότησή της αναφέρει ότι τα διαθέσιμα για το θέμα επιστημονικά δεδομένα δεν επαρκούν για ασφαλή συμπεράσματα, ωστόσο, ανεξάρτητα από το εάν τα **τρανς λιπαρά οξέα** υπάρχουν εκ φύσεως στα τρόφιμα ή προέρχονται από βιομηχανική επεξεργασία, η πρόσληψή τους από τον άνθρωπο μέσω της διατροφής θα πρέπει να διατηρείται **στα χαμηλότερα δυνατά επίπεδα μιας ημερήσιας διατροφής**<sup>6</sup>.

## ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΗ;

Η **χοληστερόλη**, όπως και τα λιπαρά οξέα, αποτελεί συστατικό του λίπους των τροφίμων και ανήκει στην οικογένεια των στερολών. Πρόκειται για μια **σημαντική** ουσία για τον άνθρωπο εφόσον είναι **απαραίτητη για τη δομή και τη λειτουργία των κυττάρων καθώς και για τη σύνθεση ορμονών** (π.χ τεστοστερόνη, οιστρογόνα). Παρόλα αυτά, τα υψηλά επίπεδα χοληστερόλης έχουν συνδεθεί με αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης στεφανιαίας νόσου.

Στον ανθρώπινο οργανισμό η χοληστερόλη ως λιπαρή ουσία δεν αναμιγνύεται με το αίμα αλλά ενώνεται με πρωτεΐνες σχηματίζοντας λιποπρωτεΐνες. Βασικές λιποπρωτεΐνες είναι η λιποπρωτεΐνη χαμηλής πυκνότητας (LDL), γνωστή και ως «κακή χοληστερόλη», και η λιποπρωτεΐνη υψηλής πυκνότητας (HDL), γνωστή και ως «καλή χοληστερόλη».

Το μεγαλύτερο μέρος της χοληστερόλης στον ανθρώπινο οργανισμό παράγεται στο συκώτι και μόνο ένα μικρό μέρος της οφείλεται στη χοληστερόλη που λαμβάνεται μέσω της διατροφής<sup>7</sup>.

Παραδείγματα τροφίμων με υψηλή περιεκτικότητα σε χοληστερόλη είναι τα αυγά, τα γαλακτοκομικά προϊόντα, τα εντόσθια και τα θαλασσινά.

## Αυγά και θαλασσινά

Τα αυγά και τα θαλασσινά (μαλάκια και οστρακοειδή) συγκριτικά με άλλα τρόφιμα (π.χ. γαλακτοκομικά, κρέατα κ.λπ.) περιέχουν περισσότερη χοληστερόλη αλλά λιγότερο ολικό λίπος και κορεσμένα λιπαρά.

Σύμφωνα με την EFSA, η κατανάλωση τροφίμων πλούσιων σε κορεσμένα και τρανς λιπαρά συμβάλλει στην αύξηση της χοληστερόλης. Όμως, σε αντίθεση με την κοινή αντίληψη, μελέτες κατέδειξαν ότι η χοληστερόλη που λαμβάνεται από τη διατροφή παίζει μικρό ρόλο στη ρύθμιση του επιπέδου της χοληστερόλης στο αίμα<sup>7</sup>.

**Κατά συνέπεια, τα αυγά και τα θαλασσινά μπορούν να καταναλώνονται με μέτρο, στο πλαίσιο μιας ισορροπημένης διατροφής.**



# ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΗ

## Λιπαρές ύλες στην κυπριακή αγορά

Στην κυπριακή αγορά υπάρχουν οι εξής κατηγορίες λιπαρών υλών<sup>9</sup>:

**Βούτυρο:** Περιέχει τουλάχιστον 80% ζωικό λίπος.

**Μαργαρίνη:** Περιέχει τουλάχιστον 80% λίπος, κυρίως φυτικό.

**Λιπαρές ύλες για επάλειψη/ άλειμμα:** Περιέχουν λιγότερο από 80% φυτικό λίπος.

**Μείγματα ζωικού και φυτικού λίπους για επάλειψη:** Περιέχουν λιγότερο από 80% φυτικό ή/και ζωικό λίπος.

**Μαγειρικά λιπη φυτικής ή ζωικής προέλευσης:** Περιέχουν περισσότερο από 90% φυτικό ή ζωικό λίπους αντίστοιχα και χρησιμοποιούνται για σκοπούς μαγειρικής και ζαχαροπλαστικής.

Ο έλεγχος που διεξάγεται από το Γενικό Χημείο του Κράτους σε συνεργασία με τις Υγειονομικές Υπηρεσίες για τις λιπαρές ύλες που κυκλοφορούν στην κυπριακή αγορά κατέδειξε ότι, στη συντριπτική τους πλειοψηφία, αυτές δεν περιέχουν τρανς λιπαρά σε υψηλά επίπεδα. Αυτό οφείλεται στην τάση που ακολουθείται παγκόσμια από τη βιομηχανία επεξεργασίας εδώδιμων ελαίων για τη μείωση των τρανς οξέων στις λιπαρές ύλες με χρήση φυτικών ελαίων με υψηλή συγκέντρωση σε κορεσμένα λιπαρά οξέα (π.χ. φοινικέλαιο, φοινικοκυρηνέλαιο και έλαιο καρύδας). Παρόλα αυτά, οι επιστημονικές έρευνες σχετικά με τα οφέλη χρήσης του φοινικέλαιου συνεχίζονται.

**Σε κάθε περίπτωση συστήνεται όπως οι καταναλωτές ελέγχουν τη σήμανση του τροφίμου για την παρουσία μερικώς υδρογονωμένων φυτικών ελαίων.**

## Βούτυρο ή Μαργαρίνη;

Βούτυρο	Μαργαρίνη/Αλείμματα
<p>☹️ Περισσότερα κορεσμένα λιπαρά οξέα</p> <p>😊 Φυσικά τρανς λιπαρά οξέα</p>	<p>😊 Περισσότερα πολυακόρεστα λιπαρά οξέα (κυρίως ω-6)</p> <p>☹️ Βιομηχανικά τρανς λιπαρά οξέα, ανάλογα με τη μέθοδο παραγωγής τους</p>
<p>😊 Λιποδιαλυτές βιταμίνες Α, Δ και Ε με ισχυρές αντιοξειδωτικές ιδιότητες. Ειδικά η βιταμίνη Δ είναι αναγκαία, μεταξύ άλλων, για τη σωστή απορρόφηση του ασβεστίου.</p>	



## Ελαιόλαδο ή Σπορέλαια;

### Ελαιόλαδο (παρθένο)

- 😊 Φυσικό προϊόν που εξαγεται από την ελιά χωρίς καμιά χημική επεξεργασία
- 😊 Υψηλή περιεκτικότητα σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα (ελαϊκό οξύ)
- 😊 Υπερτερεί σε θρεπτική αξία, καθώς είναι πλούσιο σε βιταμίνη Ε και σε αντιοξειδωτικές ουσίες (πολυφαινόλες) οι οποίες έχουν χαρακτηριστεί ως καρδιοπροστατευτικές.

### Σπορέλαια

- ☹ Υπόκεινται στη χημική επεξεργασία του εξευγενισμού τους
- 😊 Υψηλή περιεκτικότητα σε πολυακόρεστα λιπαρά οξέα (κυρίως ω-6)



## Λιπαρά ψάρια: Στάθμιση πλεονεκτημάτων και μειονεκτημάτων

### Πλεονεκτήματα

#### Προστασία της καρδιάς και των αγγείων

Τα λιπαρά ψάρια περιέχουν ω-3 λιπαρά οξέα (EPA και DHA), τα οποία έχουν πολλές ευεργετικές ιδιότητες, με κυριότερες την προστατευτική τους δράση στην καρδιά και τα αγγεία καθώς και την ενίσχυση της καλής λειτουργίας του εγκεφάλου.



### Μειονεκτήματα

#### Συσσώρευση μεθυλοϋδραργύρου στα μεγάλα ψάρια

Στο λίπος των μεγάλων ψαριών βιοσυσσωρεύονται χημικοί ρυπαντές όπως ο μεθυλοϋδράργυρος<sup>10</sup>.

Σταθμίζοντας, όμως, τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα της σύστασης των ψαριών σε θρεπτικά συστατικά (όπως πρωτεΐνες, ιχνοστοιχεία και λιποδιαλυτές βιταμίνες) και μη θρεπτικά συστατικά (όπως βαρέα μέταλλα, διοξίνες κ.λπ.), μια ισορροπημένη διατροφή είναι καλό να περιλαμβάνει την κατανάλωση ψαριών.

### Τι σημαίνει η ένδειξη «light» στα διάφορα προϊόντα τροφίμων;

Ένα τρόφιμο χαρακτηρίζεται ως «ελαφρύ», «light» ή «lite» όταν κάποιο **χαρακτηριστικό συστατικό** του είναι **μειωμένο τουλάχιστον κατά 30%**, σε σχέση με το αντίστοιχο κανονικό προϊόν.

Επομένως, οι καταναλωτές είναι χρήσιμο να γνωρίζουν ότι η ένδειξη «light» δεν υποδηλώνει αυτόματα ένα τρόφιμο μειωμένο σε λίπος αλλά μπορεί να αφορά στη μείωση ενός άλλου χαρακτηριστικού συστατικού όπως για παράδειγμα η ζάχαρη. Σε κάθε περίπτωση, το χαρακτηριστικό που καθιστά ένα τρόφιμο «light» θα πρέπει να αναγράφεται στην ετικέτα<sup>11</sup>.

# ΕΤΙΚΕΤΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ: ΣΥΜΜΑΧΟΣ ΤΟΥ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΗ ΓΙΑ ΟΡΘΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΕΠΙΛΟΓΕΣ

Το Γενικό Χημείο του Κράτους σε συνεργασία με τις Υγειονομικές Υπηρεσίες του Υπουργείου Υγείας διενεργούν συστηματικό έλεγχο της σύστασης και της σήμανσης των τροφίμων που κυκλοφορούν στην κυπριακή αγορά για τη συμμόρφωσή τους με τη σχετική νομοθεσία<sup>5,11</sup>.

Η σήμανση των τροφίμων βοηθά τον καταναλωτή στο να επιλέξει το είδος του τροφίμου που επιθυμεί να συμπεριλάβει στη διατροφή του.

Σύμφωνα με τη νομοθεσία<sup>5</sup> η αναγραφή στη σήμανση των τροφίμων του ολικού λίπους καθώς και του κορεσμένου λίπους του εκάστοτε τροφίμου είναι υποχρεωτική.

Στην Κύπρο, όπως και σε άλλες ευρωπαϊκές χώρες, δεν είναι ακόμα υποχρεωτική η αναγραφή της ποσότητας των τρανς λιπαρών στη συσκευασία των τροφίμων. Εάν στον κατάλογο των συστατικών αναφέρεται ότι ένα τρόφιμο περιέχει μερικώς υδρογονωμένα λίπη, αυτό σημαίνει πως το τρόφιμο περιέχει βιομηχανικά τρανς λιπαρά.

Από τις 16 Δεκεμβρίου 2016 όλα τα συσκευασμένα τρόφιμα υποχρεωτικά πρέπει να φέρουν στη σήμανση **Διατροφική Δήλωση** στην οποία, μεταξύ άλλων, θα αναγράφεται η περιεκτικότητα του ολικού λίπους και των κορεσμένων λιπαρών οξέων των τροφίμων έτσι ώστε ο καταναλωτής να μπορεί να κάνει ορθές διατροφικές επιλογές.



Διατροφικές Πληροφορίες	
Μέγιστος Μερής 1 κ.σ (14 γρ.)	
Μερής Ανά Συστατικό 32	
Κάθε Μερής Πανάκι	
Θερμίδες	50
	% Ημερήσια Δόση*
Λιπαρά 11 γρ.	17%
Κορεσμένα 7 γρ.	37%
Τρανς 0 γρ.	
Χοληστερίνη 30 mg	10%
Νάτριο 0 mg	
Υδατάνθρακες 7 γρ.	
Πρωτεΐνη 2 γρ.	
Βιταμίνη Α 8%	
Ασβέστιο 2%	

\* Υπολογισμένη με βάση 2000 kcal



## Πηγές αναφοράς

1. Συμπεράσματα του Συμβουλίου της ΕΕ σχετικά με τη βελτίωση των προϊόντων τροφίμων (Ιούνιος 2016).
2. Arancenta J. & Perez Rodrigo C. (2012). British Journal of Nutrition 107(S2):8-(S22).
3. World Cancer Research Fund (WCRF) American Institute of Cancer Research (AICR) (2007).
4. Hu FB, van Dam RM, Liu S (2001). Diabetologia 44(7):805-817.
5. Κανονισμός (ΕΕ) αριθμ. 1169/2011.
6. EFSA Journal 2010; 8(3):1461.
7. Fernandez M. 2012; 15:117–121, DOI:10.1097/MCO.0b013e32834d2259.
8. EFSA Journal 2015; 13(1):3953 [11 pp.].
9. Codex Standard 256–2007.
10. EFSA Journal 2015; 13(1):3982.
11. Κανονισμός (ΕΕ) αριθμ. 1924/2006.









ΓΤΠ 275/2016 - 500  
ISBN 978-9963-50-413-8

Σχεδιασμός: Ζαχαρούλα Μιχαήλ  
Εκτύπωση: Τυπογραφείο Κυπριακής Δημοκρατίας