ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ

ΤΜΗΜΑ ΟΙΚΙΑΚΗΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ ΚΑΙ ΟΙΚΟΛΟΓΙΑΣ

ΘΕΜΑ: ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΠΡΟΣΛΗΨΗΣ ΤΡΟΦΗΣ ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ ΜΕΣΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ ΤΗΣ ΝΗΣΟΥ ΛΕΥΚΑΔΑΣ

ΑΙΛΕΡΣ ΑΝΝΑ-ΜΑΡΘΑ
ΑΜ:9917

ΠΤΥ
ΑΙΛ

ΕΠΙΒΛΕΠΟΥΣΑ: ΚΑΝΕΛΛΟΥ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ
ΜΕΛΗ: ΑΠΟΣΤΟΛΟΠΟΥΛΟΣ ΚΩΝ/ΝΟΣ
ΖΑΜΠΕΛΑΣ ΑΝΤΩΝΙΟΣ

ΑΘΗΝΑ, 2003

ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΠΡΟΣΛΗΨΗΣ ΤΡΟΦΗΣ ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ ΤΗΣ ΛΕΥΚΑΔΑΣ

Στους γονείς μου

Ευχαριστώ τους: Καννέλλου Αναστασία
Κυριακούση Ανδρέα,
καθώς και όλα τα άτομα που πήραν μέρος στην έρευνα
για την πολύτιμη συμβολή τους στην εκπόνηση αυτής της εργασίας

Περιεχόμενα

	Σελίδες
Περίληψη	1
Εισαγωγή	2
1.Γενικά	4
1.1 Η διατροφή των ανθρώπων σήμερα	4
1.2 Τύποι διατροφής	6
1.2.1 Η Μεσογειακή διατροφή και η πυραμίδα της	6
1.2.2 Η Πυραμίδα της Αμερικανικής Διατροφής	11
1.2.3 Σύγκριση της πυραμίδας Μεσογειακής Διατροφής με την Πυραμίδα της Αμερικανικής Διατροφής	14
1.3 Δείκτης Μάζας Σώματος	16
1.4 Η σύσταση των τροφών	18
1.5 Διατροφή και ηλικία	19
2. Μεθοδολογία έρευνας	21
2.1 Πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα των μεθόδων που χρησιμοποιήθηκαν	21
2.1.1. Ερωτηματολόγια συχνότητας κατανάλωσης τροφίμων	21
2.1.2 Αναμνηστικά ημερολόγια 30 ημερών	23
2.1.3 Σύγκριση του ερωτηματολογίου συχνότητας κατανάλωσης τροφίμων με το αναμνηστικό ημερολόγιο 30 ημερών	25
2.2 Μεθοδολογία έρευνας της παρούσας εργασίας	27
3 Ανάλυση αποτελεσμάτων στατιστικής επεξεργασίας	29
3.1. Ανάλυση των απαντήσεων του ερωτηματολογίου συχνότητας κατανάλωσης τροφίμων	29
3.2 Ανάλυση αποτελεσμάτων ημερολογίου	44
3.3 Σύγκριση αποτελεσμάτων ερωτηματολογίου με τα αποτελέσματα του ημερολογίου	57
3.4 Σύγκριση των αποτελεσμάτων του ερωτηματολογίου με την Πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής	60
4. Συμπεράσματα	65
4.1. Συμπεράσματα με βάση τα τρόφιμα που καταναλώνονται	

από κατοίκους της Λευκάδας ηλικίας από 40-60 ετών 66
4.2. Συμπεράσματα σε σχέση με της μεθόδους που χρησιμοποιήθηκαν στην έρευνα 69
4.3. Προβληματισμοί-προτάσεις 71
5. Επίλογος 73

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Στην εργασία αυτή παρουσιάζονται τα αποτελέσματα έρευνας που πραγματοποιήθηκε στη Λευκάδα με σκοπό τον προσδιορισμό και την αξιολόγηση των διατροφικών συνηθειών 50 ατόμων ηλικίας από 40-60 ετών .

Αρχικά, για την κατανόηση της εργασίας, θα παρατεθούν κάποια γενικά σημεία όπως την Πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής, την Πυραμίδα της Αμερικανικής Διατροφής κ.τ.λ.

Στη συνέχεια θα γίνει παρουσίαση των μεθόδων που χρησιμοποιήθηκαν και θα παρατεθούν τα θετικά και αρνητικά σημεία της κάθε μιας από αυτές.

Το επόμενο στάδιο, που είναι από τα σημαντικότερα, αφορά τα πορίσματα της έρευνας, τα οποία πρόκειται να σχολιαστούν στη συνέχεια.

Τέλος θα διατυπωθούν ορισμένοι προβληματισμοί σε σχέση με τα αποτελέσματα, τα συμπεράσματα, αλλά και τη γενικότερη κατάσταση που επικρατεί σήμερα στο χώρο της διατροφής, και θα δοθούν προτάσεις για τη βελτίωση των συνθηκών διατροφής, αλλά και υγείας των ανθρώπων.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Από την ιστορία γνωρίζουμε ότι όλες οι χώρες του κόσμου έχουν τις δικές τους παραδόσεις. Ανάμεσα σε αυτές τις χώρες ξεχωριστή θέση κατέχει η Ελλάδα Η γεωγραφική της θέση, οι κλιματολογικές συνθήκες, η μορφολογία του εδάφους και η αρχαιότατη ιστορία της συντέλεσαν στο να αναπτύξουν οι κάτοικοί της διαφορετικές συνήθειες από τους άλλους λαούς σε θέματα ενδυμασίας, ψυχαγωγίας, διατροφής και γενικότερα στο να έχουν διαφορετικό τρόπο ζωής. Όμως και στο εσωτερικό της χώρας, στις διάφορες περιοχές, υπάρχει μεγάλη διαφοροποίηση στα ανωτέρω.

Μία από τις πλέον έντονες και χαρακτηριστικές διαφορές που παρατηρούνται μεταξύ των διαφόρων περιοχών της Ελλάδας είναι ο τρόπος διατροφής των ανθρώπων. Για παράδειγμα, στη Μακεδονία καταναλώνονται περισσότερα αλλαντικά από άλλες περιοχές της Ελλάδας, και στην Κρήτη καταναλώνεται περισσότερο ελαιόλαδο.

Οι λόγοι που συντελούν στη παραπάνω διαφοροποίηση είναι:

- Οι δυνατότητες που παρείχε το περιβάλλον σε σχέση με τα είδη διατροφής και η δυνατότητα παραγωγής και επεξεργασίας τους.
- Οι τοπικές συνήθειες.
- Οι εργασιακές ασχολίες του πληθυσμού της κάθε περιοχής.
- Οι κλιματολογικές συνθήκες.
- Ποιοι ήταν οι κατακτητές και πόσο παρέμειναν στην εκάστοτε περιοχή. (1)

Μια από τις περιοχές που είχε και έχει τις δικές της διατροφικές συνήθειες είναι η Λευκάδα.

Η παραδοσιακή διατροφή των κατοίκων της Λευκάδας εντάσσεται στη λεγόμενη Μεσογειακή Διατροφή. Οι κάτοικοι δηλαδή του νησιού συνήθιζαν να τρώνε πολλά λαχανικά, φρούτα, όσπρια, δημητριακά και ελάχιστα ζωικά λίπη. Επιπλέον σημαντική θέση στη διατροφή τους κατείχε το ελαιόλαδο του οποίου η ευεργετική επίδραση στον ανθρώπινο οργανισμό φαίνεται μέσα από πολλές μελέτες. (2)

Σκοπός λοιπόν της εργασίας αυτής είναι να εντοπιστούν και να καταγραφούν οι σημερινές διατροφικές συνήθειες των κατοίκων της Λευκάδας ηλικίας από 40- 60 ετών και να βρεθεί το αν και κατά πόσο αποκλίνουν από την Μεσογειακή Διατροφή.

1.ΓΕΝΙΚΑ

1.1. Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΩΝ ΑΝΘΡΩΠΩΝ ΣΗΜΕΡΑ

Τα τελευταία χρόνια οι συνθήκες ζωής άρχισαν να αλλάζουν με ταχύτατους ρυθμούς. Οι άνθρωποι άρχισαν να εργάζονται περισσότερες ώρες και η παραγωγή των προϊόντων απέκτησε μαζικό χαρακτήρα. Επιπλέον η ένωση των χωρών της Ευρώπης οδήγησε στο άνοιγμα των αγορών και κατά συνέπεια σε μια μεγαλύτερη ποικιλία τροφίμων στην Ευρωπαϊκή Ένωση(3). Αυτά είχαν σαν αποτέλεσμα να αλλάξει ο τρόπος διατροφής των ανθρώπων. Σήμερα παρατηρούμε ότι τα διατροφικά πρότυπα των ανθρώπων είναι κατά κανόνα ανθυγιεινά και αμφιβόλου ποιότητας.

Χαρακτηριστικό παράδειγμα της αλλαγής των διατροφικών συνηθειών είναι η αύξηση της πρόσληψης θερμίδων και η αύξηση της κατανάλωσης ζωικών λιπών (4). Επιπλέον οι άνθρωποι έχουν αρχίσει να καταναλώνουν περισσότερο κρέας από παλαιότερα. (5)

Τα προβλήματα που παρουσιάστηκαν από την αλλαγή των διατροφικών συνηθειών των ανθρώπων ώθησαν τους ειδικούς στη θέσπιση οδηγιών για υγιεινή διατροφή. Παρ' όλα αυτά μελέτες αποδεικνύουν ότι οι διατροφικές συνήθειες των ατόμων διαφέρουν κατά πολύ από τις συστάσεις για υγιεινή διατροφή.(6)

Ειδικότερα μελέτες που έγιναν στην Αμερική και την Αυστραλία έδειξαν ότι οι κάτοικοι των χωρών αυτών αρνούνται να αλλάξουν τις διατροφικές τους συνήθειες παρόλο που η ανησυχία για θέματα διατροφικών συνηθειών είναι σήμερα αρκετά υψηλή.

Όμως και στη Ευρωπαϊκή Ένωση έρευνα έχει δείξει ότι 70% του πληθυσμού πιστεύει ότι τα φαγητά που καταναλώνει είναι ήδη αρκετά υγιεινά και για αυτόν το λόγο δεν χρειάζεται να κάνει αλλαγές. Επίσης 49% του πληθυσμού αυτού υποστηρίζει ότι δεν ενδιαφέρεται για το πόσο υγιεινά είναι τα φαγητά που καταναλώνει. Τέλος, όλοι υποστηρίζουν ότι πρέπει να περιοριστεί η κατανάλωση ανθυγιεινών ενδιάμεσων γευμάτων.(7)

Παρόλο που η διατροφή παγκοσμίως τείνει σήμερα να γίνει ομοιόμορφη, εντούτοις εξακολουθούν να υπάρχουν σημαντικές διαφορές στις διατροφικές συνήθειες. Στις διαφορές αυτές συντελούν:

- Οι πολιτισμικές διαφορές που ωθούν τους ανθρώπους στη διατήρηση των διατροφικών τους συνηθειών και την απόρριψη των νέων.
- Οι διαφορές μορφωτικού επιπέδου: Όσο πιο υψηλό είναι το μορφωτικό επίπεδο τόσο περισσότερο εφαρμόζονται οι οδηγίες περί υγιεινής διατροφής.
- Το φύλο: Έχει διαπιστωθεί ότι οι διατροφικές συνήθειες των ανδρών διαφέρουν από αυτές των γυναικών. Οι γυναίκες διατρέφονται πιο υγιεινά από τους άνδρες.
- Η ηλικία: Οι νέοι συνηθίζουν να διατρέφονται «ανάλογα με τις περιστάσεις». Όταν δηλαδή βρίσκονται με άτομα τις ηλικίας τους διατρέφονται ανθυγιεινά, ενώ όταν βρίσκονται με άτομα μεγαλύτερης ηλικίας συνηθίζουν να διατρέφονται με περισσότερο υγιεινό τρόπο.

Επιπλέον οι παράγοντες που συντελούν σήμερα στην επιλογή διατροφικών συνηθειών σήμερα είναι:

- Η ποιότητα των τροφίμων.
- Η τιμή τους.
- Η γεύση τους.
- Το πόσο υγιεινά είναι.
- Οι προτιμήσεις τις οικογένειας.

Στην επιλογή των τροφίμων οι δημογραφικοί παράγοντες φαίνονται να έχουν μεγαλύτερη επίδραση από τους πολιτισμικούς.

Οι παράγοντες «ποιότητα των τροφίμων», «τιμή», «προτιμήσεις της οικογένειας» και «υγεία» παίζουν σημαντικό ρόλο για τις γυναίκες, ενώ για τους άνδρες σημαντικό ρόλο παίζουν η «γεύση» και η «συνήθεια». (3)

1.2 ΤΥΠΟΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

1.2.1. Η ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ Η ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΤΗΣ

Όπως αναφέρθηκε και προηγουμένως, οι δυνατότητες που παρέχει το περιβάλλον σε σχέση με τα είδη της διατροφής παίζουν σημαντικό ρόλο στον καθορισμό των διατροφικών συνηθειών των ανθρώπων. Αν εξετάσουμε το περιβάλλον της Μεσογείου θα διαπιστώσουμε ότι υπήρχαν πολλά δέντρα ελιάς και πολλά δημητριακά, ακόμη και κατά την αρχαιότητα. Το ότι η Μεσόγειος υπήρξε σταυροδρόμι πολλών λαών οδήγησε από πολύ νωρίς στις εισαγωγές ορισμένων ειδών διατροφής, όπως είναι τα λεμόνια, τα πορτοκάλια, οι ντομάτες, το ρύζι, τα φασόλια, οι πατάτες κ.τ.λ. Η κατανάλωση όλων των παραπάνω οδήγησε στη διαμόρφωση ενός συγκεκριμένου τύπου δίαιτας, της Μεσογειακής Δίαιτας. (8)

Το μοντέλο της Μεσογειακής δίαιτας εμφανίστηκε από το 1950, όταν μελέτες απέδειξαν ότι τα ποσοστά χρόνιων παθήσεων στους κατοίκους των χωρών τις Μεσογείου ήταν χαμηλότερα από τα ποσοστά άλλων χωρών, και ότι το προσδόκιμο όριο ζωής στις χώρες αυτές ήταν μεγαλύτερο.(9)

Ειδικότερα, με τον όρο Μεσογειακή Διατροφή εννοούμε τις διατροφικές συνήθειες των ελαιοπαραγωγικών χωρών της μεσογειακής λεκάνης. Διαφορετικές μεταξύ τους χώρες, με διαφορετικές παραδόσεις στη διατροφή είχαν ως κοινό σημείο το ότι σε όλες η κατανάλωση ελαιολάδου κατείχε κεντρική θέση. Από την άποψη της υγείας το ελαιόλαδο παίζει σημαντικό ρόλο είτε καταναλώνεται μόνο του, είτε όταν χρησιμοποιείτε για σαλάτες ή για μαγείρεμα.(14) Το παράδοξο είναι ότι ενώ η πρόσληψη λιπιδίων είναι σχετικά υψηλή (περίπου 40% της ενεργειακής πρόσληψης) δεν δημιουργεί πρόβλημα στην υγεία αντίθετα.(9)

Η Μεσογειακή διατροφή χαρακτηρίζεται από τις διατροφικές συνήθειες που βρέθηκε ότι είχαν οι κάτοικοι της Κρήτης και της Νότιας Ιταλίας στις αρχές της δεκαετίας του 1960.

Στη Μεσογειακή Δίαιτα τα γεύματα συνοδεύονται κατά κύριο λόγο από μεγάλες ποσότητες ψωμιού ολικής άλεσης. Τα λαχανικά καταναλώνονται σε μεγάλες ποσότητες σε μαγειρεμένα πιάτα, σούπες και σαλάτες που παρασκευάζονται με λάδι ελιάς. Η κατανάλωση γάλακτος είναι περιορισμένη, ενώ η κατανάλωση τυριού και γιαουρτιού είναι υψηλή. Το κρέας λόγω του κόστους του καταναλώνεται σπάνια, ενώ συχνά καταναλώνεται το ψάρι. Επίσης καταναλώνονται πολλά φρούτα. (8)

Παρόλο που ο όρος Μεσογειακή Δίαιτα αναφέρεται σε όλες τις χώρες τις Μεσογείου, έρευνες που έχουν πραγματοποιηθεί πρόσφατα αποδεικνύουν ότι υπάρχουν σημαντικές διαφορές μεταξύ των χωρών της Μεσογείου, τόσο στην πρόσληψη τροφίμων, όσο και στην κατάσταση της υγείας των κατοίκων τους. Εικάζεται ότι δεν υπάρχει μόνο μια Μεσογειακή Δίαιτα, αλλά πολλές. Αυτό δεν είναι περίεργο αν σκεφτεί κανείς ότι οι χώρες τις Μεσογείου έχουν διαφορετική θρησκεία, διαφορετική οικονομική κατάσταση, διαφορετικές παραδόσεις και διαφορετικές διατροφικές συνήθειες.

Ανάμεσα σε αυτές τις χώρες ξεχωριστή θέση κατέχει η Ελλάδα και ειδικότερα η Κρήτη αφού εκεί έχουν παρουσιαστεί τα χαμηλότερα επίπεδα εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων και καρκίνου. (10).

Επιπλέον έρευνες έχουν δείξει ότι η Μεσογειακή διατροφή βοηθά στην αντιμετώπιση της στεφανιαίας νόσου (11) και συντελεί στην μακροβιότητα (12). Ακόμη και άτομα που δεν ζούνε στο χώρο της Μεσογείου επωφελούνται αν ακολουθήσουν τη Μεσογειακή διατροφή.(13)

Τα τελευταία χρόνια όμως συντελέστηκαν πολλές αλλαγές στη διατροφή των Ελλήνων με αποτέλεσμα την αύξηση των νοσημάτων αυτών. Σύμφωνα μελέτη που πραγματοποιήθηκε στην Κρήτη φαίνεται ότι τα τελευταία 40 χρόνια αυξήθηκε η κατανάλωση κόκκινου κρέατος, ψαριού και τυριού και μειώθηκε η κατανάλωση ψωμιού, φρούτων, αυγών και γάλακτος. Προφανές είναι ότι οι διατροφικές συνήθειες δεν άλλαξαν μόνο στην Κρήτη αλλά και στην υπόλοιπη Ελλάδα.(14)

Για την αντιμετώπιση του παραπάνω προβλήματος γίνεται επιτακτική πλέον η ανάγκη, οι Έλληνες να επιστρέψουν στην Μεσογειακή δίαιτα. Ήδη έχουν αρχίσει να γίνονται προσπάθειες για αλλαγή. Χαρακτηριστικό παράδειγμα αυτής της τάσης είναι το ότι η αγορά γρήγορου φαγητού αναπροσανατολίζεται για να καλύψει τις εξής νέες ανάγκες:

- Υγιεινής ελαφράς διατροφής και εμφάνισης.
- Ανανέωσης.
- Επιστροφής στην παράδοση και την ποιότητα. (2)

Στο σημείο αυτό πρέπει να γίνει αναφορά των βασικών χαρακτηριστικών της Μεσογειακής δίαιτας. Τα χαρακτηριστικά αυτά είναι:

- Ο υψηλός λόγος μονοακόρεστου / κορεσμένου λίπους.
- Η μέτρια κατανάλωση αιθανόλης.
- Η υψηλή κατανάλωση δημητριακών.
- Η υψηλή κατανάλωση οσπρίων.
- Η υψηλή κατανάλωση φρούτων.
- Η υψηλή κατανάλωση λαχανικών.
- Η χαμηλή κατανάλωση κρέατος και των προϊόντων του.
- Η μέτρια κατανάλωση γάλακτος και των προϊόντων του.

Ειδικότερα με βάση την πυραμίδα της Μεσογειακής διατροφής συστήνεται σε άτομο βάρους 70 κιλών και ύψους 1 μέτρου και 70 εκατοστών :

- Η καθημερινή κατανάλωση 8 μικρομερίδων αδρά επεξεργασμένων δημητριακών (ψωμί ολικής άλεσης, ζυμαρικά ολικής άλεσης, μη αποφλοιωμένο ρύζι κ.α.).
- Η καθημερινή κατανάλωση 3 μικρομερίδων φρούτων και 6 μικρομερίδων λαχανικών.
- Η καθημερινή κατανάλωση 2 μικρομερίδων γαλακτοκομικών προϊόντων.
- Η χρησιμοποίηση του ελαιολάδου ως κύριου προστιθέμενου λιπιδίου.
- Η εβδομαδιαία κατανάλωση 5-6 μικρομερίδων ψαριών.

- Η εβδομαδιαία κατανάλωση 4 μικρομερίδων πουλερικών.
- Η εβδομαδιαία κατανάλωση 3-4 μικρομερίδων σε ελιές, όσπρια και ξηρούς καρπούς.
- Η εβδομαδιαία κατανάλωση 3 μικρομερίδων σε πατάτες.
- Η εβδομαδιαία κατανάλωση 3 μικρομερίδων αυγών.
- Η εβδομαδιαία κατανάλωση 3 μικρομερίδων αυγών.
- Η μηνιαία κατανάλωση 4 μικρομερίδων κόκκινου κρέατος.

Εδώ αξίζει να σημειωθεί ότι μια μικρομερίδα αντιστοιχεί στο μισό περίπου μιας μερίδας εστιατορίου. Ειδικότερα σε μία μικρομερίδα αντιστοιχούν:

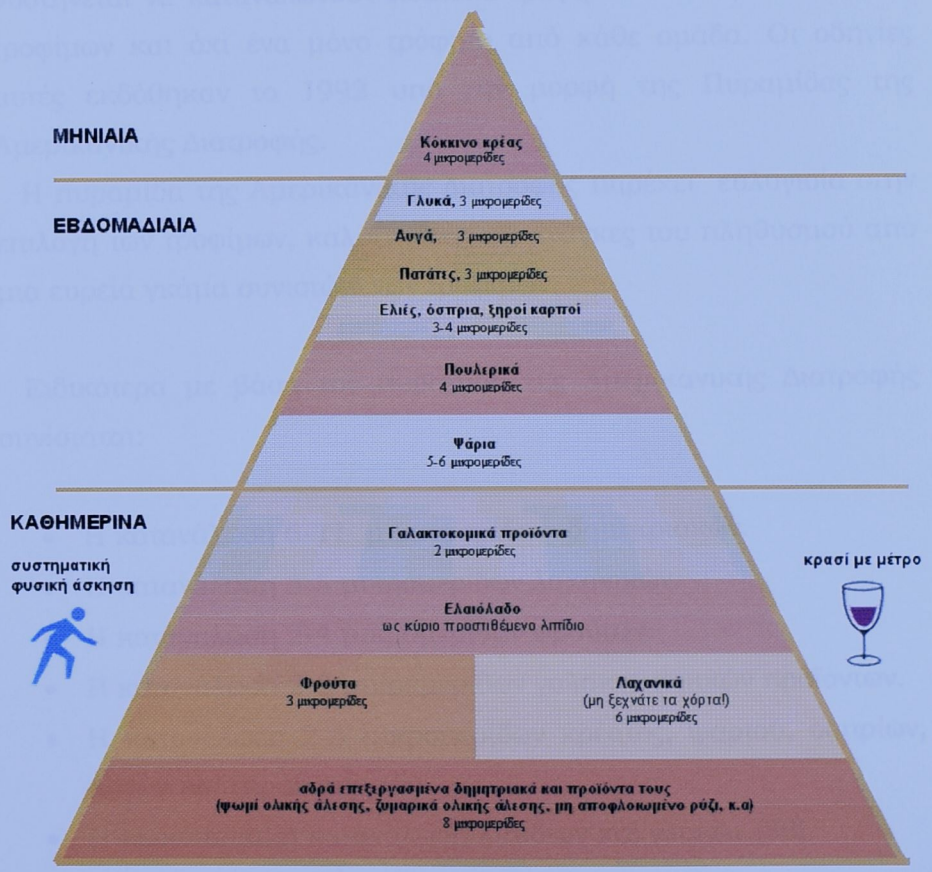
- 60 γρ. άπαχο μαγειρεμένο κρέας, κοτόπουλο ή ψάρι.
- 100 γρ. όσπρια.
- 100 γρ. πατάτες ωμές.
- 50-60 γρ. βρασμένο ρύζι ή βρασμένα ζυμαρικά.
- 25 γρ. ψωμί.
- 80 γρ. μήλα.
- 60 γρ. μπανάνες.
- 100 γρ. πορτοκάλι.
- 30 γρ. σταφύλια.
- 1 αυγό.
- 1 φλυτζάνι του τσαγιού γάλα ή γιαούρτι.
- 30 γρ. τυρί. (16)

Επιπλέον συστήνεται η καθημερινή συστηματική φυσική άσκηση, καθώς και η κατανάλωση κρασιού με μέτρο.

Τέλος καλό θα ήταν το άτομο να πίνει άφθονο νερό, να αποφεύγει την κατανάλωση αλατιού, και να προσπαθεί να το αντικαθιστά με μυρωδικά όπως ρίγανη, βασιλικό και θυμάρι.

Είναι αποδεδειγμένο ότι η Μεσογειακή δίαιτα βοηθά στην πρόληψη της υπέρτασης, της δυσλιπιδαιμίας, του διαβήτη τύπου ΙΙ, της παχυσαρκίας και ορισμένων μορφών καρκίνου.

ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ



Μία μικρομερίδα αντιστοιχεί περίπου στο μισό της μερίδας που καθορίζουν οι αγορανομικές διατάξεις

Θυμηθείτε επίσης:

- πίνετε άφθονο νερό
- αποφεύγετε το αλάτι χρησιμοποιείτε μυρωδικά (ρίγανη, βασιλικό, θυμάρι, κλπ) στη θέση του

Πηγή: Ανώτατο Ειδικό Επιστημονικό Συμβούλιο Υγείας, Υπουργείο Υγείας και Πρόνοιας

1.2.2. Η ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΤΗΣ ΑΜΕΡΙΚΑΝΙΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Οι οδηγίες που δίνονται σε επίπεδο διατροφής σε ολόκληρο τον κόσμο έχουν μία βασική αρχή. Προτρέπουν τους ανθρώπους να καταναλώνουν τρόφιμα από όλες τις ομάδες τροφίμων.

Σε αυτή την αρχή βασίζονται και οι διαιτητικές οδηγίες για τους Αμερικάνους. Οι Αμερικάνοι προτρέπονται να μην καταναλώνουν τρόφιμα από μια μόνο ομάδα τροφίμων, αφού καμία τροφή από μόνη της δεν περιέχει όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά. Ακόμη συστήνεται να καταναλώνουν ποικιλία τροφίμων από την ίδια ομάδα τροφίμων και όχι ένα μόνο τρόφιμο από κάθε ομάδα. Οι οδηγίες αυτές εκδόθηκαν το 1992 υπό την μορφή της Πυραμίδας της Αμερικανικής Διατροφής.

Η πυραμίδα της Αμερικανικής Διατροφής παρέχει ευλυγισία στην επιλογή των τροφίμων, καλύπτοντας τις ανάγκες του πληθυσμού από μια ευρεία γκάμα συνιστώμενων τροφίμων.

Ειδικότερα με βάση την πυραμίδα της Αμερικανικής Διατροφής συνίσταται:

- Η κατανάλωση 6-11 μικρομερίδων δημητριακών.
- Η κατανάλωση 3-5 μικρομερίδων λαχανικών.
- Η κατανάλωση 2-4 μικρομερίδων φρούτων.
- Η κατανάλωση 2-3 μικρομερίδων γαλακτοκομικών προϊόντων.
- Η κατανάλωση 2-3 μικρομερίδων κρέατος, ψαριού, οσπρίων, αυγών και ξηρών καρπών.
- Η περιστασιακή κατανάλωση λιπιδίων και γλυκών.(30)

Παρόλα τα παραπάνω έχουν υπάρξει σημαντικές διαφωνίες στην Αμερική τα τελευταία 90 χρόνια τόσο για την επιστήμη της

διατροφής, όσο και για τις οδηγίες που δίνονται στους καταναλωτές σε επίπεδο τροφίμων.(30)

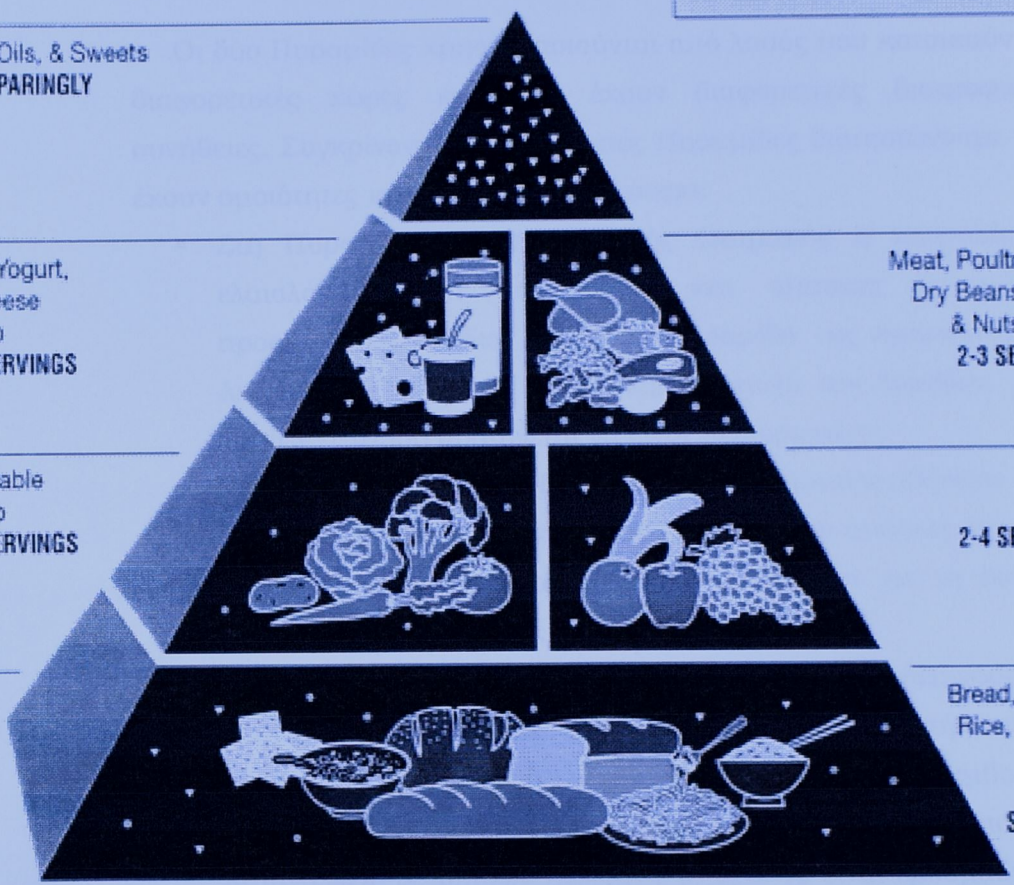
The Food Guide Pyramid

A Guide to Daily Food Choices

KEY

- **Fat** (naturally occurring and added)
- **Sugars** (added)

These symbols show fat and added sugars in foods.



1.2.3. ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΤΗΣ ΠΥΡΑΜΙΔΑΣ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΜΕ ΤΗΝ ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΑΜΕΡΙΚΑΝΙΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Οι δύο Πυραμίδες χρησιμοποιούνται από λαούς που κατοικούν σε διαφορετικές χώρες και που έχουν διαφορετικές διατροφικές συνήθειες. Συγκρίνοντας τις δύο αυτές Πυραμίδες διαπιστώνουμε ότι έχουν ομοιότητες και διαφορές. Ειδικότερα:

- Στη Πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής η κατανάλωση ελαιολάδου είναι καθημερινή και αποτελεί το κύριο προστιθέμενο λιπίδιο, ενώ στην Πυραμίδα της Αμερικάνικής Διατροφής δεν γίνεται διαχωρισμός μεταξύ των λιπιδίων, των οποίων η χρήση συστήνεται να είναι περιορισμένη.
- Τις βάσεις και των δύο Πυραμίδων καταλαμβάνουν τα δημητριακά και τα προϊόντα τους γεγονός που αποδεικνύει την μεγάλη σημασία που τους αποδίδουν οι λαοί για τη σωστή διατροφή του ανθρώπου.
- Η Πυραμίδα της Αμερικανικής Διατροφής είναι περισσότερο περιοριστική γιατί στη διάρκεια μιας μέρας συστήνεται η κατανάλωση τροφίμων όλων των κατηγοριών, ενώ δεν συμβαίνει το ίδιο στην Πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής, όπου η κατανάλωση ορισμένων τροφίμων μπορεί να είναι εβδομαδιαία ή μηνιαία.

Στην Ελλάδα συστήνεται να ακολουθείται η Πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής. Οι λόγοι είναι οι εξής:

- Με τη δυτικοποίηση της Διατροφής εξαφανίστηκε και η προφυλακτική επίδραση της. Συγκεκριμένα, ενώ μέχρι το τέλος της δεκαετίας του 1960 η Ελλάδα είχε πολύ χαμηλούς δείκτες θνησιμότητας από στεφανιαία νόσο και καρκίνο, νοσήματα δηλαδή που συνδέονται με τη διατροφή, τα τελευταία 40 χρόνια η απομάκρυνση του

πληθυσμού της χώρας μας από την παραδοσιακή διατροφή αύξησε τη συχνότητα των νοσημάτων αυτών.

- Η Πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής έχει πάρα πολλά κοινά με την παραδοσιακή ελληνική διατροφή, η οποία έχει διαμορφωθεί σύμφωνα με τις ανάγκες και τους διαθέσιμους πόρους της χώρας μας.
- Η Ελλάδα είναι χώρα ελαιοπαραγωγική.
- Τα πλεονεκτήματα της Πυραμίδας Μεσογειακής Διατροφής είναι αναμφισβήτητα.

1.3. ΔΕΊΚΤΗΣ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ (BMI)

Το BMI (BODY MASS INDEX) ή δείκτης μάζας σώματος χρησιμοποιείται για την εκτίμηση του σωματικού βάρους.

Λέγεται ότι το BMI είναι ο ιδανικός τρόπος για τη διάκριση παχυσαρκίας. Είναι γνωστό ότι η παχυσαρκία είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για την στεφανιαία νόσο, ενώ το αυξημένο σωματικό βάρος δεν ενοχοποιείται στον ίδιο βαθμό.

Παρόλα αυτά τα τελευταία χρόνια ο ρόλος του BMI έχει αρχίσει να αμφισβητείται αφού υποστηρίζεται στον υπολογισμό του παραλείπονται σημαντικοί παράγοντες, όπως είναι η ηλικία, η φυσική δραστηριότητα κ.τ.λ.(15). Χρησιμοποιήσαμε τον Δείκτη Μάζας Σώματος επειδή τον θεωρούμε αξιόπιστο για την εκτίμηση του σωματικού βάρους παρόλες διαφωνίες που υπάρχουν τα τελευταία χρόνια σχετικά με την ορθότητά του.

Το BMI υπολογίζεται ως το πηλίκο του σωματικού βάρους (σε κιλά) προς το τετράγωνο του ύψους (σε μέτρα).

Παράδειγμα

Το BMI ενός ατόμου βάρους 80 κιλών και ύψους 1 μέτρου και 80 εκατοστών είναι:

$$80/1{,}80^2=24\ Kg/m^2$$

Με βάση το BMI μπορούμε να εκτιμήσουμε αν κάποιος έχει κανονικό βάρος, αν είναι λιποβαρής, υπέρβαρος ή παχύσαρκος. Συγκεκριμένα όταν οι τιμές του BMI είναι μικρότερες του 18 το άτομο

θεωρείται ελλιποβαρές, όταν οι τιμές του BMI είναι από 18-25 το βάρος του ατόμου θεωρείται κανονικό, όταν οι τιμές του BMI είναι από 26-29 το άτομο θεωρείται υπέρβαρο και όταν οι τιμές του BMI είναι μεγαλύτερες του 30 το άτομο θεωρείται παχύσαρκο.(18)

1.4. Η ΣΥΣΤΑΣΗ ΤΩΝ ΤΡΟΦΩΝ

Τρόφιμα είναι τα φυσικά προϊόντα που καταναλώνει ο άνθρωπος προκειμένου να ικανοποιήσει τις φυσιολογικές απαιτήσεις της θρέψης και να υποστηρίξει τις βιολογικές διεργασίες συντήρησης και ανάπτυξης. (28)

Ειδικότερα μπορούμε να πούμε ότι ο άνθρωπος προσλαμβάνει ενέργεια με την κατανάλωση πρωτεϊνών, λιπών και υδατανθράκων και αλκοόλης (δεν αποτελεί θρεπτικό συστατικό). Αντιθέτως, το νερό, οι βιταμίνες και τα μέταλλα δεν μας δίνουν καθόλου ενέργεια.

1.5 ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΗΛΙΚΙΑ

Είναι γνωστό ότι οι ενεργειακές ανάγκες των ανθρώπων αλλάζουν ανάλογα με την ηλικία. Έτσι διαφορετικές είναι οι ανάγκες σε τρόφιμά για τα βρέφη, διαφορετικές για τα παιδιά, διαφορετικές για τους ενήλικές και διαφορετικές για τους ηλικιωμένους.

Με το πέρασμα των χρόνων οι ενεργειακές ανάγκες μειώνονται σαν αποτέλεσμα μειωμένης ενεργειακής κατανάλωσης για φυσική δραστηριότητα και μειωμένης ενεργειακής κατανάλωσης για τον βασικό μεταβολισμό.(21)

Παρόλη όμως τη μείωση των ενεργειακών αναγκών με το πέρασμα των χρόνων, οι απαιτήσεις σε πολλά θρεπτικά συστατικά αυξάνονται ούτως ώστε να διατηρηθούν οργανικά συστήματα, των οποίων η λειτουργικότητα μειώνεται με την πάροδο των ετών. Για αυτόν το λόγο είναι περισσότερο δύσκολο για τα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας να ανταποκριθούν στις ενεργειακές τους απαιτήσεις επιλέγοντας τα κατάλληλα τρόφιμα.

Έχει παρατηρηθεί ότι οι άνθρωποι διπλασιάζουν τα κιλά τους όταν βρίσκονται μεταξύ 20 και 60 ετών, ενώ αδυνατίζουν μετά τα 70.(21) Η έλλειψη όρεξης που συχνά παρατηρείται κατά την ηλικία αυτή είναι συνδεδεμένη με μειωμένη φυσική δραστηριότητα, πόνο, κοινωνικό αποκλεισμό, απομόνωση, καθώς και με ορισμένες ασθένειες.

Επιπλέον έχει παρατηρηθεί ότι τα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας δεν διατρέφονται σωστά. Αυτό είναι αποτέλεσμα σωματικών, ψυχικών και κοινωνικών προβλημάτων. Συνηθισμένες αιτίες είναι η μοναξιά, ο κοινωνικός αποκλεισμός, η κατάθλιψη, καρδιακή ανεπάρκεια και ορισμένα προβλήματα του πεπτικού συστήματος.(22)

Για να αντιμετωπιστούν τα παραπάνω συστήνεται υγιεινός τρόπος ζωής, που περιλαμβάνει φυσική δραστηριότητα, υγιεινή διατροφή και αποφυγή του καπνίσματος και της κατάχρησης ουσιών.(23)

Αναφέραμε παραπάνω ότι οι ενεργειακές ανάγκες των ανθρώπων μεταβάλλονται ανάλογα με την ηλικία και υπάρχει ανάγκη προσαρμογής. Ιδιαίτερα οι μεσήλικες οι οποίοι βρίσκονται σε ένα μεταβατικό στάδιο της ζωής τους, πολύ κρίσιμο για την υγεία τους πρέπει να φροντίζουν τη διατροφή τους.

2.ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΕΡΕΥΝΑΣ

2.1. ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΜΕΙΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΤΩΝ ΜΕΘΟΔΩΝ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΗΚΑΝ

2.1.1. ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΑ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Τα ερωτηματολόγια συχνότητας κατανάλωσης τροφίμων είναι η πιο διαδεδομένη μέθοδος που χρησιμοποιείται για την αξιολόγηση των διατροφικών συνηθειών.

Ο σκοπός τους είναι να εκτιμηθεί η μέση κατανάλωση τροφίμων για μεγάλο σχετικά χρονικό διάστημα.

Στά ερωτηματολόγια συχνότητας κατανάλωσης τροφίμων ο ερωτώμενος καλείται να δηλώσει τι τρόφιμα καταναλώνει και σε ποιες ποσότητες απαντώντας συνήθως σε ερωτήσεις πολλαπλών επιλογών. (24).

Τα πλεονεκτήματα των ερωτηματολογίων συχνότητας κατανάλωσης τροφίμων είναι τα εξής:

- Είναι πρακτικά, εφόσον είναι συστηματοποιημένα και μπορούν να αναλυθούν οι απαντήσεις των ερωτώμενων με σχετική ευκολία. Κατά συνέπεια μπορούν να χρησιμοποιηθούν για μεγάλο αριθμό ερωτώμενων, ούτως ώστε το αποτέλεσμα της έρευνας να έχει τη μεγαλύτερη δυνατή ακρίβεια.
- Μπορούν να συγκεντρωθούν σε σύντομο σχετικά διάστημα.
- Όταν χρησιμοποιούμε τη συγκεκριμένη μέθοδο τα άτομα που παίρνουν μέρος στην έρευνα δίνουν απαντήσεις για τα τρόφιμα που καταναλώνουν για μεγάλο χρονικό διάστημα. Αντιθέτως χρησιμοποιώντας κάποια άλλη μέθοδο για την εκτίμηση των διατροφικών συνηθειών, όπως π.χ. τα αναμνηστικά ημερολόγια, έχουμε περισσότερες πιθανότητες να πέσουμε σε

σφάλμα, π.χ., τα άτομα δύναται να καταγράψουν μόνο τα τρόφιμα που καταναλώνουν σε περίοδο νηστείας και να μην καταγραφούν τρόφιμα που υπό κανονικές συνθήκες καταναλώνουν.

- Είναι ευκολότερο να περιγράψουμε τη συνηθισμένη συχνότητα κατανάλώσης ενός τροφίμου από ένα άτομο, από το να περιγράψουμε τα τρόφιμα που καταναλώνονταν σε οποιοδήποτε συγκεκριμένο γεύμα κατά το παρελθόν. (24)

Τα μειονεκτήματα των ερωτηματολογίων συχνότητας κατανάλωσης τροφίμων είναι:

- Είναι δύσκολο για τους ερωτώμενους να υπολογίσουν κάθε πότε καταναλώνουν ένα τρόφιμο, καθώς και την ακριβή ποσότητα στην οποία το καταναλώνουν.
- Το άτομο που διεξάγει την έρευνα πρέπει να είναι ιδιαιτέρως προσεκτικό, τόσο στην επιλογή των τροφίμων, όσο και στη διατύπωση της συχνότητας κατανάλωσης τους.

2.1.2. ΑΝΑΜΝΗΣΤΙΚΑ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΑ 30 ΗΜΕΡΩΝ

Τα αναμνηστικά ημερολόγια αποτελούν λεπτομερείς καταγραφές τύπων και ποσοτήτων τροφίμων που καταναλώνονται σε κάθε γεύμα. Συνήθως περιλαμβάνει λευκές σελίδες όπου καταγράφονται τα τρόφιμα. (24)

Η επιτυχία των αναμνηστικών ημερολογίων εξαρτάται από:

- Τα κίνητρα που δίνονται στους ερωτώμενους.
- Τη μνήμη τους.
- Την κούραση που μπορεί να έχουν.
- Την εποχή.
- Τη γνώση του σκοπού της εργασίας κ.τ.λ.

Τα πλεονεκτήματα των αναμνηστικών ημερολογίων είναι:

- Είναι περισσότερο έγκυρα.
- Είναι πληρέστερα.
- Δίνουν περισσότερες πληροφορίες για τα τρόφιμα που καταναλώνονται από τα ερωτηματολόγια συχνότητας κατανάλωσης τροφίμων.

Τα μειονεκτήματα των αναμνηστικών ημερολογίων είναι:

- Είναι αρκετά κουραστικά για τα άτομα που τα συμπληρώνουν να ανταποκριθούν στις απαιτήσεις τους (ειδικά αν πρέπει να καταγράφουν τι καταναλώνουν για μεγάλο χρονικό διάστημα) με αποτέλεσμα συνήθως να εγκαταλείπουν την προσπάθεια.

- Πολλές φορές υπάρχει απροθυμία εκ μέρους των ατόμων που συμμετέχουν στην έρευνα, να απαντήσουν.
- Η μνήμη για την πρόσληψη τροφίμων ατονεί όσο ο αριθμός των τροφίμων αυξάνεται. Αυτό σημαίνει ότι συνήθως τα παχύσαρκα άτομα δεν καταγράφουν όλα τα τρόφιμα που καταναλώνουν και δεν γίνεται σωστά η έρευνα.
- Η διαδικασία της συλλογής πληροφοριών σχετικά με τη διατροφή μπορεί από μόνη της να επηρεάσει τη διατροφική συμπεριφορά.
- Είναι δύσκολο να επεξεργαστεί κανείς τα καταγεγραμμένα σε ημερολόγιο στοιχεία.
- Πολλές φορές τα άτομα ξεχνάνε να καταγράψουν τα τρόφιμα που καταναλώνουν εκτός σπιτιού. (24)

2.1.3 ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΤΟΥ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΜΕ ΤΟ ΑΝΑΜΝΗΣΤΙΚΟ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ 30 ΗΜΕΡΩΝ

Για την εκπόνηση της εργασίας αυτής χρησιμοποιήθηκαν δύο μέθοδοι, η μέθοδος του ερωτηματολογίου συχνότητας κατανάλωσης τροφίμων και η μέθοδος του αναμνηστικού ημερολογίου 30 ημερών.

Και οι δύο μέθοδοι περιλαμβάνουν επιδιώκουν τη συγκέντρωση στοιχείων που αφορούν τις διατροφικές συνήθειες των ερωτώμενων. Παρόλα αυτά έχουν σημαντικές διαφορές.

Καταρχήν οι ερωτήσεις που περιλαμβάνουν τα ερωτηματολόγια συχνότητας κατανάλωσης τροφίμων αναφέρονται στα τρόφιμα εκείνα που ο ερευνητής θέλει να ελέγξει. Δηλαδή ο ερωτώμενος δεν είναι ελεύθερος να αναφερθεί σε όλα τα τρόφιμα που καταναλώνει αλλά σε εκείνα μόνο που αναφέρονται στο ερωτηματολόγιο.

Επιπλέον η συμπλήρωση των πρώτων είναι ευκολότερη, όπως ευκολότερη είναι και η μελέτη, η κωδικοποίηση των απαντήσεων και η εξαγωγή συμπερασμάτων .

Επίσης τα ημερολόγια παρέχουν τη δυνατότητα στον ερωτώμενο να καταγράψει με ακρίβεια όλα τα τρόφιμα που κατανάλωσε κατά τη διάρκεια του χρονικού διαστήματος που ορίζει το ερωτηματολόγιο. Έτσι οι διατροφικές συνήθειες καταγράφονται λεπτομερέστερα και δίνεται η δυνατότητα στον ερευνητή να αποκτήσει πιο ολοκληρωμένη εικόνα σχετικά με τις διατροφικές συνήθειες.

Όμως η μελέτη, ο έλεγχος και η εξαγωγή των συμπερασμάτων είναι πολύ δυσκολότερη στα ερωτηματολόγια γιατί έχουμε ποικιλία τροφίμων, σύνθετες τροφές που πρέπει να αναλυθούν στα

επιμέρους συστατικά τους και να μελετηθούν, αλλά επιπλέον και μία απροθυμία από την πλευρά των ερωτώμενων, οι οποίοι πολλές φορές δεν απαντούν ή δεν είναι ειλικρινείς στις απαντήσεις τους με συνέπεια τα αποτελέσματα να μην είναι ακριβή και αληθή.

2.2. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΕΡΕΥΝΑΣ ΤΗΣ ΠΑΡΟΥΣΑΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Όπως αναφέρθηκε και παραπάνω, σκοπός της συγκεκριμένης εργασίας είναι να βρεθούν και να εκτιμηθούν οι διατροφικές συνήθειες κατοίκων της Λευκάδας, ηλικίας από 40-60 ετών. Για την επίτευξη του συγκεκριμένου σκοπού χρησιμοποιήθηκαν 2 διαφορετικές μέθοδοι.

Καταρχήν επιλέχτηκαν τυχαία 50 άτομα ηλικίας 40-60 ετών. Από αυτά τα άτομα τα 32 ήταν γυναίκες και τα 18 ήταν άνδρες. Όλοι τους ήταν κάτοικοι της Λευκάδας.

Στα παραπάνω άτομα δόθηκέ ένα ερωτηματολόγιο συχνότητας κατανάλωσης τροφίμων και ένα αναμνηστικό ημερολόγιο 30 ημερών.

Στο ερωτηματολόγιο συχνότητας κατανάλωσης τροφίμων ζητούνταν από τα άτομα να καταγράψουν το φύλο τους, το βάρος, το ύψος και την ηλικία τους. Έπειτα ζητούνταν να καταγράψουν τη συχνότητα με την οποία καταναλώνουν διάφορα είδη τροφίμων (βλ. παραρτήματα 2 και 3).

Τα τρόφιμα αυτά επιλέχτηκαν από όλες τις ομάδες τροφίμων και με βάση τις διατροφικές συνήθειες των Ελλήνων.

Η συχνότητα κατανάλωσης των τροφίμων ελέγχονταν μέσω 43 ερωτήσεων πολλαπλών επιλογών που αφορούσαν την συχνότητα κατανάλωσης τροφής συγκεκριμένης ποσότητας. Οι ερωτώμενοι έδιναν μια και μόνη απάντηση σε κάθε ερώτηση.

Σε τρόφιμα που καταναλώνονται περισσότερο στην Ελλάδα, όπως π.χ. το ψωμί, η φέτα κ.τ.λ. δόθηκαν 9 πιθανές επιλογές απάντησης. Σε τρόφιμα μικρότερης κατανάλωσης όπως π.χ. τα τυριά τύπου ένταμ ή γκούντα δόθηκαν 6 πιθανές επιλογές απάντησης.

Στο αναμνηστικό ερωτηματολόγιο 30 ημερών ζητήθηκε από τους ερωτώμενους να καταγράψουν με ακρίβεια όλα τα τρόφιμα που καταναλώνουν για διάστημα 30 ημερών.

Κατόπιν τα ερωτηματολόγια αυτά συγκεντρώθηκαν και τα τρόφιμα που είχαν καταγραφεί αναλύθηκαν στα συστατικά τους. Π.χ. σύνθετα τρόφιμα, όπως για παράδειγμα το παστίτσιο, αναλύεται στα συστατικά του (μακαρόνια, κιμάς, κρεμμύδια, ντομάτες, ελαιόλαδο, αλεύρι, μαργαρίνη, παρμεζάνα, γάλα, αυγά, σκόρδο), προκείμένου να εντάξουμε τα συστατικά του σε συγκεκριμένες κατηγορίες τροφίμων.

Ο χρόνος που χρειάστηκε για την συγκέντρωση των ερωτηματολόγιων συχνότητας κατανάλωσης ήταν 2 εβδομάδες, ενώ ο χρόνος συγκέντρωσης των αναμνηστικών ημερολογίων ήταν όπως αναμένονταν άλλωστε, πολύ περισσότερος περίπου 2 μήνες.

Πρέπει να τονιστεί σε αυτό το σημείο ότι στο ερωτηματολόγιο συχνότητας κατανάλωσης τροφίμων απάντησαν 50 άτομα, ενώ το ημερολόγιο συμπληρώθηκε από 27 άτομα.

Οι λόγοι που το ημερολόγιο συμπληρώθηκε από 27 άτομα ήταν οι εξής:

- Η συμπλήρωση του απαιτούσε περισσότερο χρόνο.
- Οι ερωτώμενοι έπρεπε να ασχολούνται με το ημερολόγιο σε καθημερινή βάση.
- Πολλά άτομα ήταν απρόθυμα να αποκαλύψουν τη διατροφή τους.

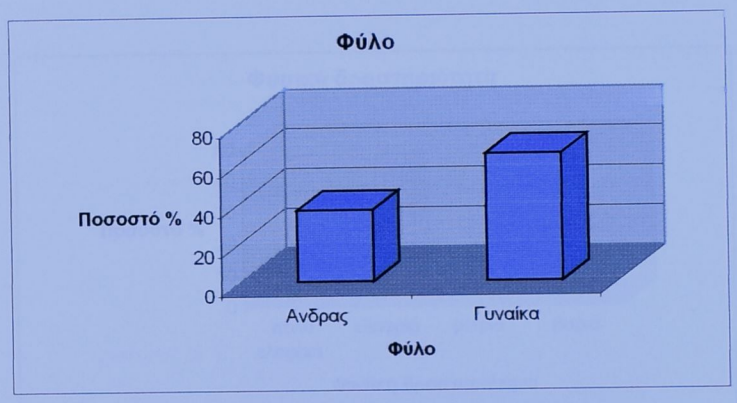
Για τους παραπάνω λόγους, και παρόλο που το ημερολόγιο είχε διανεμηθεί σε όλου όσους είχαν συμπληρώσει και τα ερωτηματολόγια συχνότητας κατανάλωσης τροφίμων, εντούτοις μόνο 27 από αυτούς ανταποκρίθηκαν.

Για την ανάλυση των απαντήσεων των ερωτηματολογίων χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό πακέτο statgraphics.

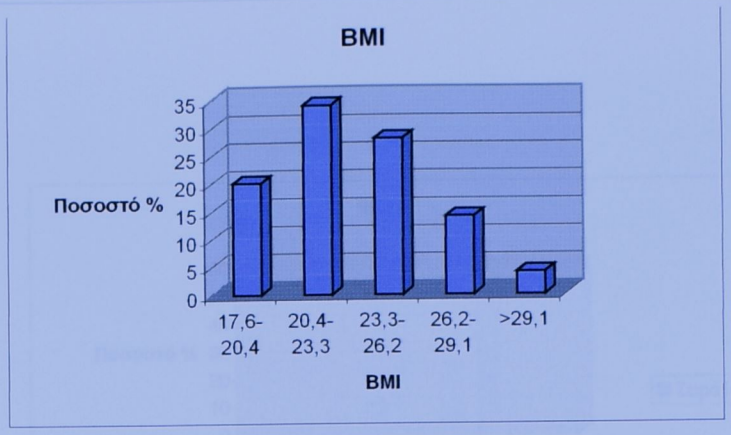
3.ΑΝΑΛΥΣΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗΣ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑΣ

3.1. ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΩΝ ΑΠΑΝΤΗΣΕΩΝ ΤΟΥ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

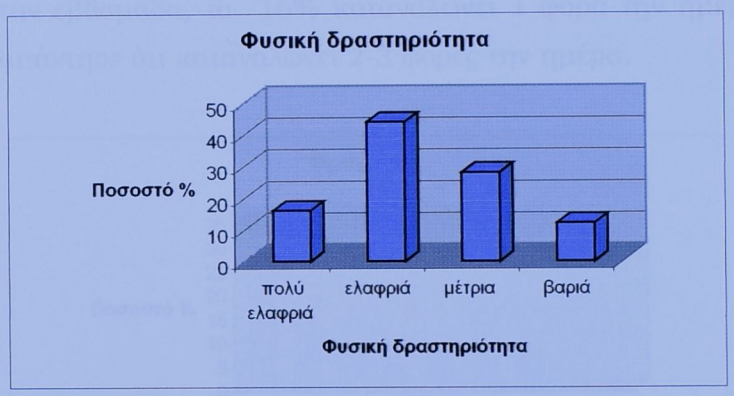
1. Φύλο: Από την ανάλυση των αποτελεσμάτων προκύπτει ότι το 36% των ερωτώμενων είναι άνδρες, ενώ το 64% είναι γυναίκες.



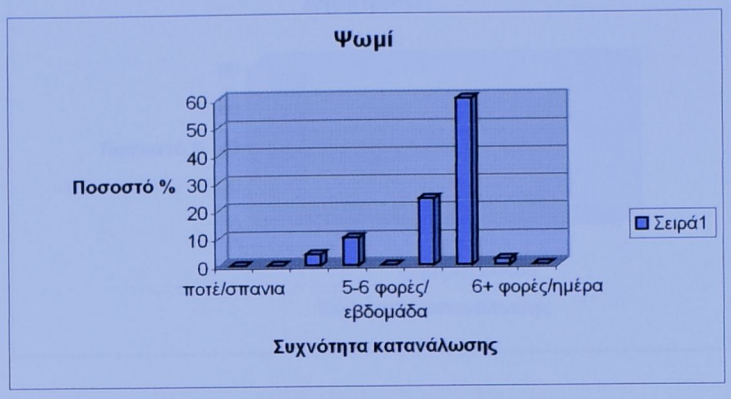
2. BMI: Έκπληξη προκαλεί το ότι το 20% των ατόμων που απάντησαν έχει BMI από 17,6 μέχρι 20,4, το 34% έχει BMI από 20,4 μέχρι 23,3, το 28% έχει BMI από 23,3 μέχρι 26,2, το 14% έχει BMI από 26,2 μέχρι 29,1 και το 4% έχει BMI μεγαλύτερο του 29,1. Πάντως είναι ευνοϊκό ότι οι το ποσοστό των υπέρβαρων και των παχύσαρκων είναι γύρω στο 20 %, ενώ τα πράγματα θα μπορούσαν να είναι πολύ χειρότερα.



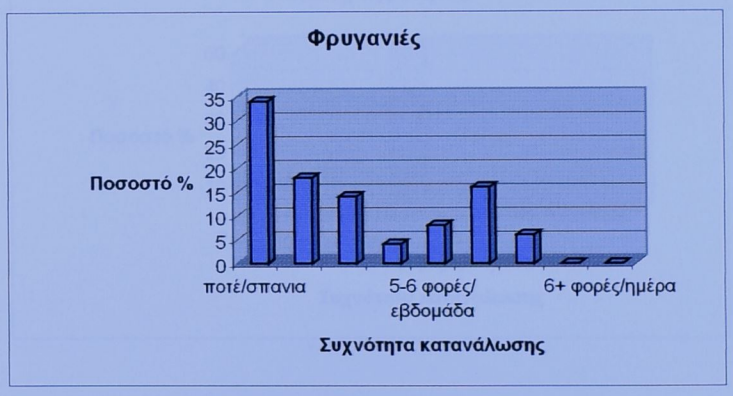
3. Φυσική δραστηριότητα: 16% των ατόμων που απάντησαν θα χαρακτήριζαν τη φυσική τους δραστηριότητα πολύ ελαφριά (π.χ.καθιστική ζωή) , 44% ελαφριά (π.χ. αργό περπάτημα), 28% μέτρια (π.χ. σκούπισμα, τρέξιμο, γυμναστήριο), και 12% βαριά (π.χ. η δουλειά του οικοδόμου).



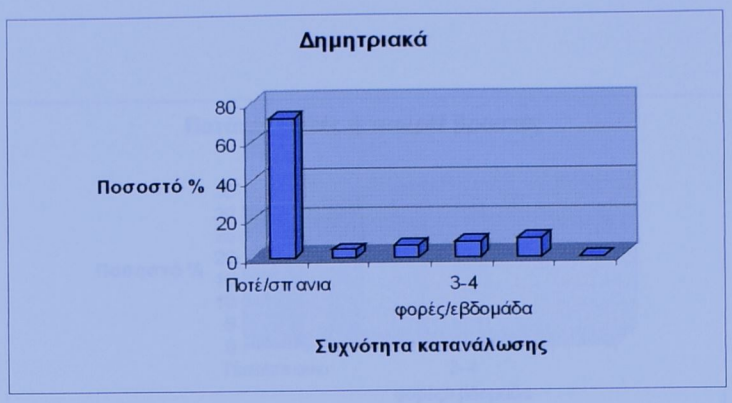
4. Ψωμί: Από τα άτομα που συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο, το 4% δήλωσε ότι καταναλώνει ψωμί 1-2 φορές την εβδομάδα, το 10% , 2-3 φορές την εβδομάδα, το 24%, 1 φορά την ημέρα, το 60%, 2-3 φορές την ημέρα και το 2% περισσότερες από 6 φορές την ημέρα.



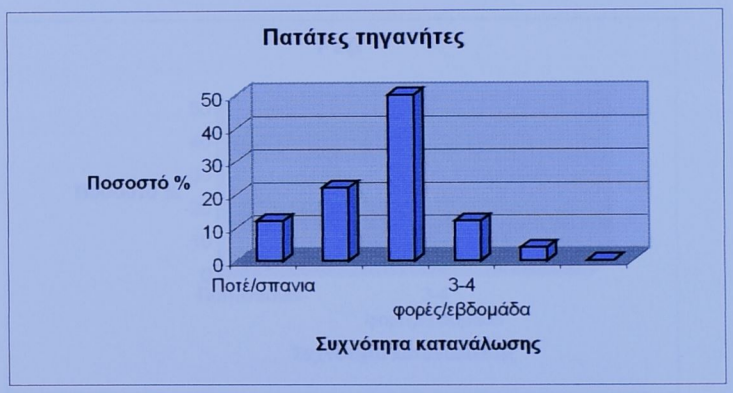
5. Φρυγανιές: Το 34% αυτών που απάντησαν δεν καταναλώνει ποτέ φρυγανιές ή καταναλώνει σπάνια. Το 18% καταναλώνει 1-3 φορές το μήνα, το 14% καταναλώνει 1-2 φορές την εβδομάδα, το 4% καταναλώνει 3-4 φορές την εβδομάδα, το 8% καταναλώνει 5-6 φορές την εβδομάδα, το 16% καταναλώνει 1 φορά την ημέρα και το 6% απάντησε ότι καταναλώνει 2-3 φορές την ημέρα.



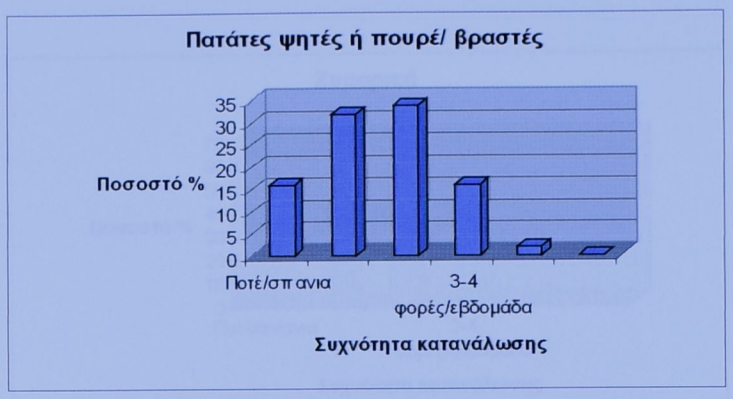
6. Δημητριακά: Το 72% του δείγματος απάντησε ότι δεν καταναλώνει ποτέ ή καταναλώνει σπάνια νιφάδες δημητριακών, το 4% απάντησε ότι καταναλώνει 1-3 φορές το μήνα, το 6% απάντησε ότι καταναλώνει 1-2 φορές την εβδομάδα, το 8% καταναλώνει 3-4 φορές την εβδομάδα και το 10% καταναλώνει 1 φορά την ημέρα.



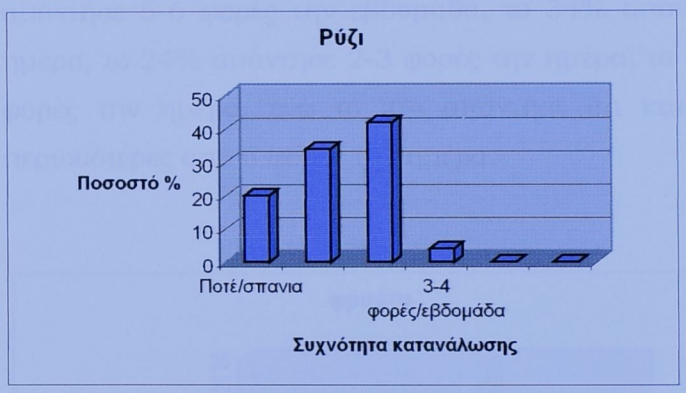
7. Πατάτες τηγανητές: Το 12% αυτών που απάντησαν καταναλώνει σπάνια τηγανητές πατάτες ή δεν καταναλώνει καθόλου. Το 22% καταναλώνει 1-3 φορές το μήνα, το 50% καταναλώνει 1-2 φορές την εβδομάδα, το 12% καταναλώνει 3-4 φορές την εβδομάδα και το 4% απάντησε ότι καταναλώνει τηγανητές πατάτες 1 φορά την ημέρα.



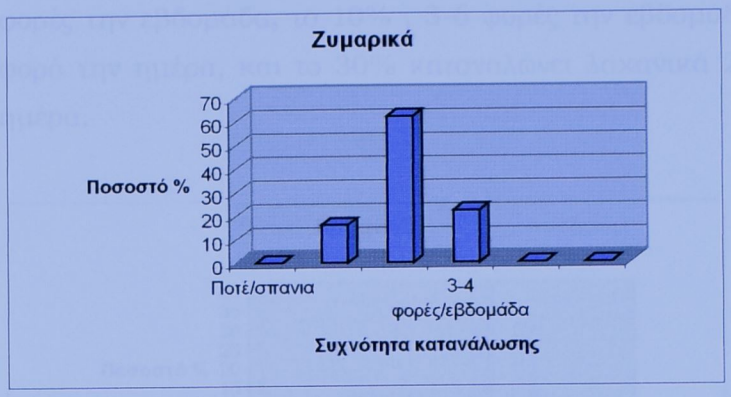
8. Πατάτες πουρές ή βραστές/ ψητές: Από τα άτομα που απάντησαν το 16% απάντησε ότι δεν καταναλώνει ποτέ ή καταναλώνει σπάνια. Το 32% καταναλώνει 1-3 φορές το μήνα, το 34% καταναλώνει 1-2 φορές την εβδομάδα, το 16% καταναλώνει 3-4 φορές την εβδομάδα και το 2% απάντησε ότι καταναλώνει 1 φορά την ημέρα.



9. Ρύζι: Στην ερώτηση αυτή το 20% απάντησε ότι δεν καταναλώνει ρύζι ή ότι καταναλώνει σπάνια, το 34% απάντησε 1-3 φορές το μήνα, το 42% απάντησε 1-2 φορές την εβδομάδα και το 4% απάντησε 3-4 φορές την εβδομάδα.



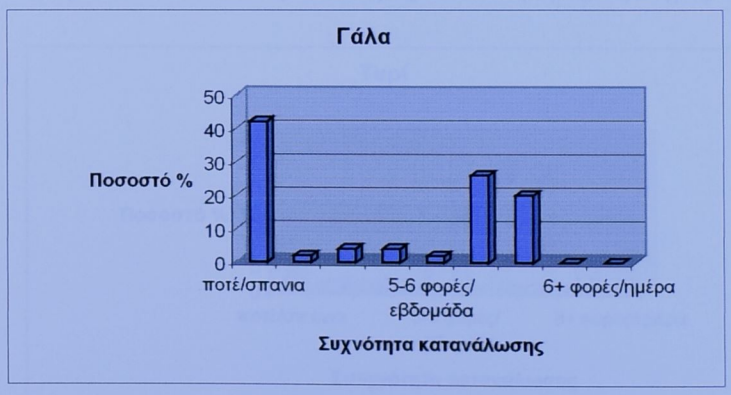
10. Ζυμαρικά: Το 16% των ερωτώμενων καταναλώνει ζυμαρικά 1-3 φορές το μήνα, το 62%, 1-2 φορές την εβδομάδα και το 22% καταναλώνει ζυμαρικά 3-4 φορές την εβδομάδα.



11.Φρούτα: Στην ερώτηση αυτή το 2% απάντησε ότι δεν καταναλώνει ποτέ ή ότι καταναλώνει σπάνια, το 8% απάντησε ότι καταναλώνει 1-3 φορές το μήνα, το 6% απάντησε ότι καταναλώνει 1-2 φορές την εβδομάδα, το 10% απάντησε 3-4 φορές την εβδομάδα, το 10% απάντησε 5-6 φορές την εβδομάδα, το 34% απάντησε 1 φορά την ημέρα, το 24% απάντησε 2-3 φορές την ημέρα, το 4% απάντησε 4-6 φορές την ημέρα, ενώ το 2% απάντησε ότι καταναλώνει φρούτα περισσότερες από 6 φορές την ημέρα.

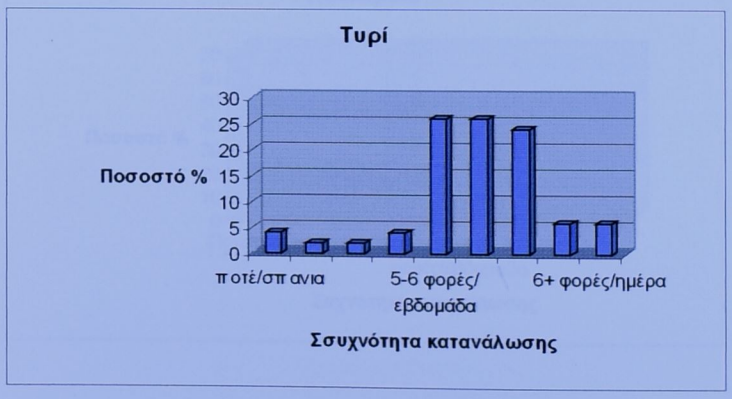
12. Λαχανικά: Το 2% καταναλώνει λαχανικά 1-3 φορές το μήνα, το 6% καταναλώνει 1-2 φορές την εβδομάδα, το 12% καταναλώνει 3-4 φορές την εβδομάδα, το 10% , 5-6 φορές την εβδομάδα, το 40%, 1 φορά την ημέρα, και το 30% καταναλώνει λαχανικά 2-3 φορές την ημέρα.

13. Πλήρες γάλα: Το 42% δήλωσε ότι δεν καταναλώνει ποτέ πλήρες γάλα ή καταναλώνει σπάνια. Το 2% καταναλώνει πλήρες γάλα 1-3 φορές το μήνα, το 4% ,1-2 φορές την εβδομάδα, το 4% , 3-4 φορές την εβδομάδα, το 2%, 5-6 φορές την εβδομάδα, το 26%, 1 φορά την ημέρα, και το 20% καταναλώνει πλήρες γάλα 2-3 φορές την ημέρα.



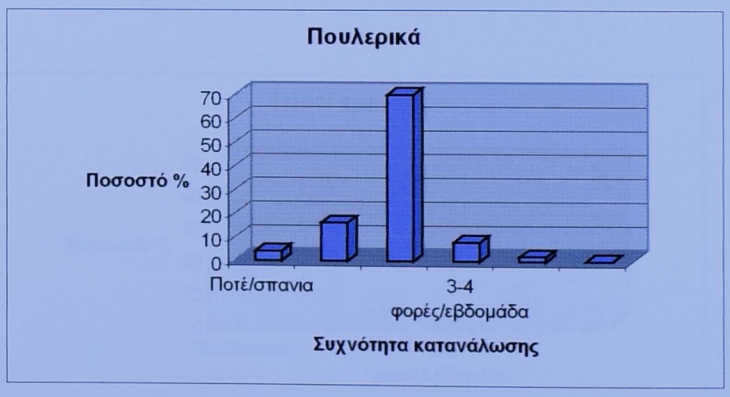
14. Γιαούρτι: Το 32% των ατόμων που απάντησαν δεν καταναλώνει ποτέ γιαούρτι. Το18% καταναλώνει γιαούρτι 1-3 φορές το μήνα, 24% καταναλώνει 1-2 φορές την εβδομάδα, 16% καταναλώνει 3-4 φορές την εβδομάδα, 8% καταναλώνει 1 φορά την ημέρα, και 2% απάντησε ότι καταναλώνει γιαούρτι 2-3 φορές την ημέρα.

15. Τυρί: Από τα άτομα που ρωτήθηκαν το 4% απάντησε ότι δεν καταναλώνει ποτέ φέτα ή ότι καταναλώνει σε σπάνιες περιπτώσεις, το 2% απάντησε ότι καταναλώνει 1-3 φορές το μήνα, το 2% απάντησε 1-2 φορές την εβδομάδα, το 4%, 3-4 φορές την εβδομάδα, το 24%, 5-6 φορές την εβδομάδα, το 26% 1 φορά την ημέρα , το 24% απάντησε ότι καταναλώνει τυρί 2-3 φορές την ημέρα, το 6% ,4-6φορές την ημέρα και το 6% περισσότερες από 6 φορές την ημέρα .

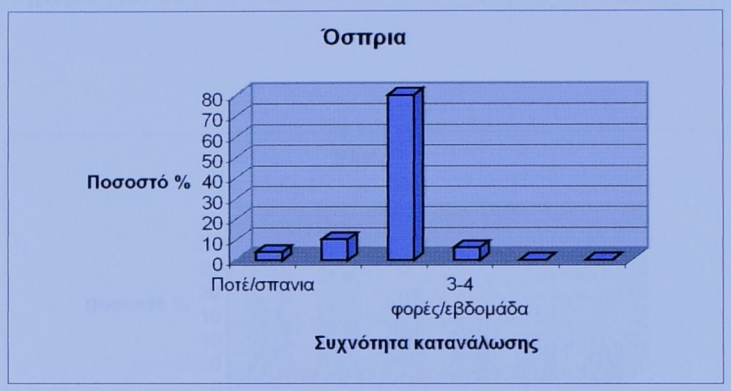


16. Ψάρια: Το 24% από τα άτομα που απάντησαν, καταναλώνει ψάρια 1-3 φορές το μήνα, το 60% καταναλώνει 1-2 φορές την εβδομάδα, το 10% καταναλώνει 3-4 φορές την εβδομάδα, το 4% καταναλώνει 1 φορά την ημέρα και το 2% καταναλώνει ψάρια 2-3 φορές την ημέρα.

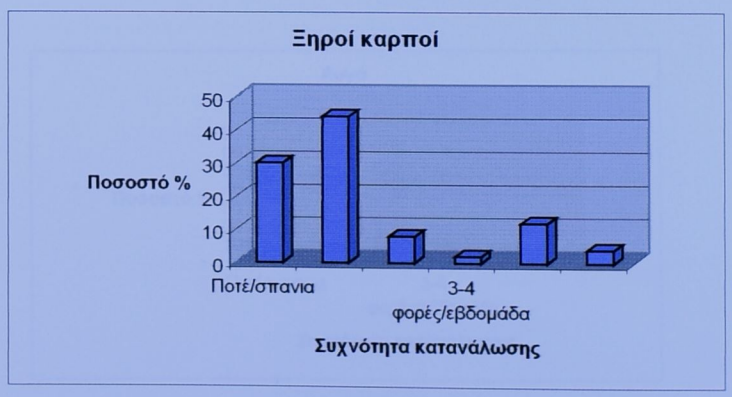
17. Πουλερικά: Από την ανάλυση των στοιχείων προκύπτει ότι το 4% των ατόμων που απάντησαν δεν καταναλώνει ποτέ πουλερικά ή καταναλώνει σπάνια, το 16% καταναλώνει 1-3 φορές το μήνα, το 70% καταναλώνει 1-2 φορές την εβδομάδα, το 8% καταναλώνει 3-4 φορές την ημέρα και το 2% καταναλώνει πουλερικά 1 φορά την ημέρα.



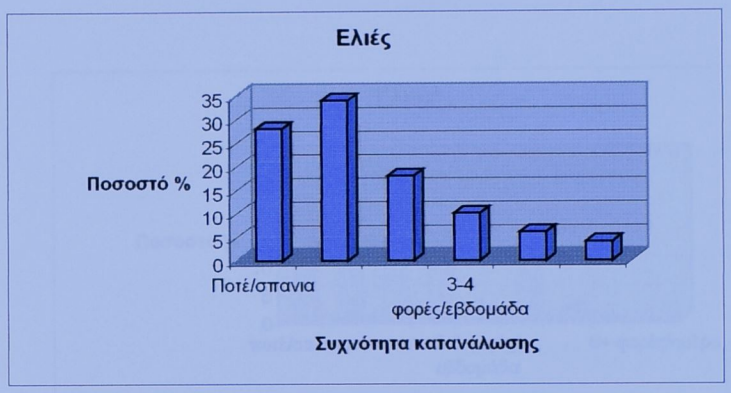
18. Όσπρια: Το 4% του δείγματος δεν καταναλώνει ποτέ όσπρια ή καταναλώνει σπάνια, το 10% καταναλώνει 1-3 φορές το μήνα, το 80% καταναλώνει 1-2 φορές την εβδομάδα και το 6% απάντησε ότι καταναλώνει όσπρια 3-4 φορές την εβδομάδα.



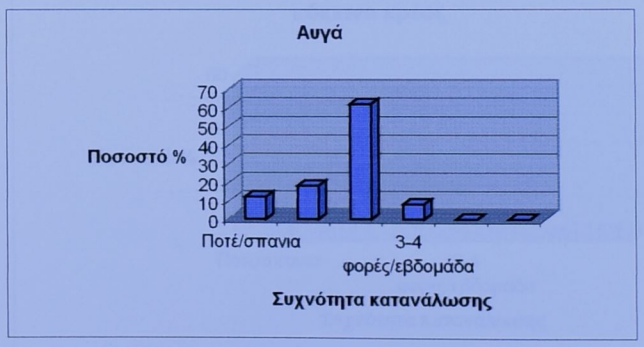
19. Ξηροί καρποί: Από τα άτομα που ρωτήθηκαν το 30% καταναλώνει σπάνια ξηρούς καρπούς ή δεν καταναλώνει καθόλου. Το 44% καταναλώνει 1-3 φορές το μήνα, το 8% καταναλώνει 1-2 φορές την εβδομάδα, το 2% καταναλώνει 3-4 φορές την εβδομάδα, το 12% καταναλώνει 1 φορά την ημέρα, και το 4% καταναλώνει 2-3 φορές την ημέρα.



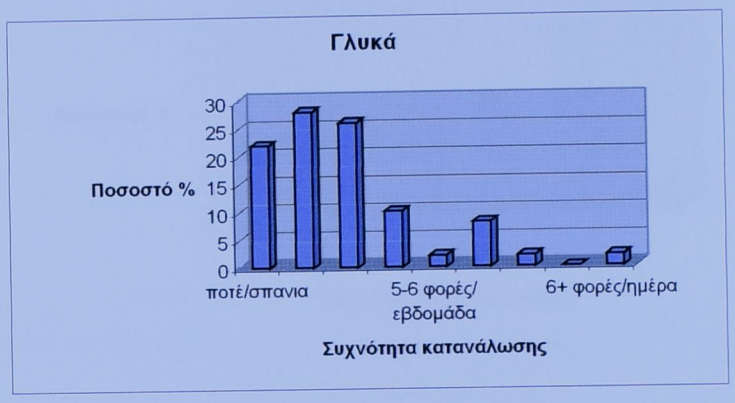
20. Ελιές: Το 28% των ατόμων που απάντησαν δεν καταναλώνει ποτέ ελιές, ή καταναλώνει σπάνια, το 34% καταναλώνει 1-3 φορές το μήνα, το 18% καταναλώνει 1-2 φορές την εβδομάδα, το 10% καταναλώνει 3-4 φορές την εβδομάδα, το 6% καταναλώνει 1 φορά την ημέρα και το 4% καταναλώνει 1-3 φορές την ημέρα.



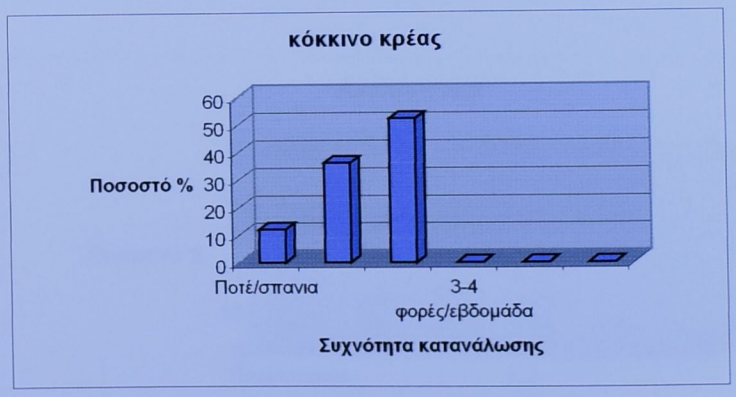
21. Αυγά: Από την ανάλυση των στοιχείων προκύπτει ότι το 12% των ατόμων δεν καταναλώνει ποτέ αυγά, το 18% καταναλώνει 1-3 φορές το μήνα, το 62% καταναλώνει 1-2 φορές την εβδομάδα και το 8% καταναλώνει 3-4 φορές την εβδομάδα.



22. Γλυκά: Τα ο 22% των ερωτηθέντων δεν καταναλώνει ποτέ γλυκά ή καταναλώνει σπάνια. Το 28% καταναλώνει γλυκά 1-3 φορές το μήνα, το 26% καταναλώνει 1-2 φορές την εβδομάδα, το 10% καταναλώνει 3-4 φορές την εβδομάδα, το 2% καταναλώνει 5-6 φορές την εβδομάδα, το 8% καταναλώνει 1 φορά την ημέρα και το 2% απάντησε ότι καταναλώνει γλυκά περισσότερες από 6 φορές την ημέρα.

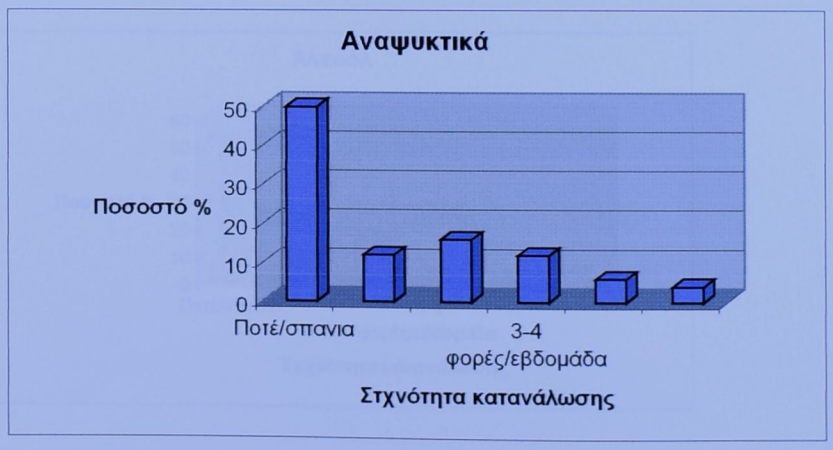


23. Κόκκινο κρέας: Από τα δεδομένα προκύπτει ότι το 12% των ατόμων που απάντησαν καταναλώνει μοσχαρίσιο κρέας σπάνια ή δεν καταναλώνει καθόλου, το 36% απάντησε ότι καταναλώνει 1-3 φορές το μήνα και το 52% καταναλώνει 1-2 φορές την εβδομάδα.



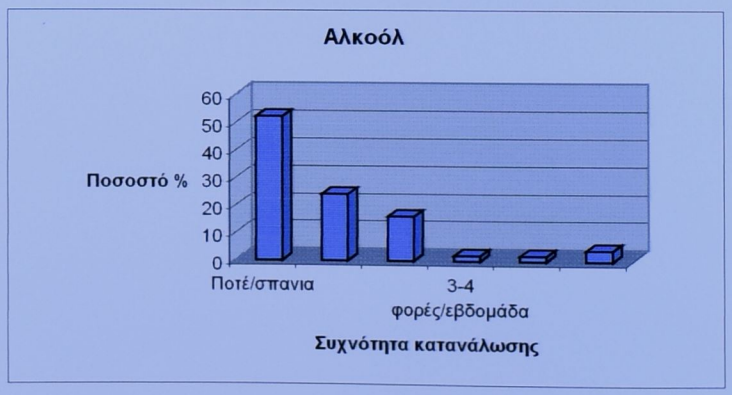
24. Χυμοί: Το 16% των ερωτώμενων δεν καταναλώνει ποτέ ή καταναλώνει σπάνια χυμούς, το 24% καταναλώνει 1-3 φορές το μήνα, το 14% καταναλώνει 1-2 φορές την εβδομάδα, το 16% καταναλώνει 3-4 φορές την εβδομάδα, το 28% καταναλώνει 1 φορά την ημέρα και το 2% απάντησε ότι καταναλώνει χυμούς 2-3 φορές την ημέρα.

25. Αναψυκτικά με προσθήκη ζάχαρης: Το 50% από τα άτομα που απάντησαν καταναλώνουν σπάνια αναψυκτικά ή ότι δεν καταναλώνουν καθόλου, το 12% καταναλώνει 1-3 φορές το μήνα, το 16% καταναλώνει 1-2 φορές την εβδομάδα, το 12% καταναλώνει 3-4 φορές την εβδομάδα, 6% καταναλώνει 1 φορά την ημέρα και το 4% καταναλώνει 2-3 φορές την ημέρα.



26.Κρασι: Από τα άτομα που απάντησαν, το 36% δηλώνει ότι καταναλώνει κρασί σπάνια ή ότι δεν καταναλώνει ποτέ, το 22% ότι καταναλώνει 1-3 φορές το μήνα, το 16% ότι καταναλώνει 1-2 φορές την εβδομάδα, το 2% ότι καταναλώνει 3-4 φορές την εβδομάδα, το 12% ότι καταναλώνει 1 φορά την ημέρα και το 12% ότι καταναλώνει κρασί 2-3 φορές την ημέρα.

27. Αλκοολούχα ποτά: Το 52% των ατόμων που απάντησαν δεν καταναλώνει ποτέ αλκοολούχα ποτά ή καταναλώνει σπάνια. Το 24% καταναλώνει 1-3 φορές το μήνα, το 16% καταναλώνει 1-2 φορές την εβδομάδα, το 2% καταναλώνει 3-3 φορές την εβδομάδα, το 2% καταναλώνει 1 φορά την ημέρα, και το 4% καταναλώνει 2-3 φορές την ημέρα.

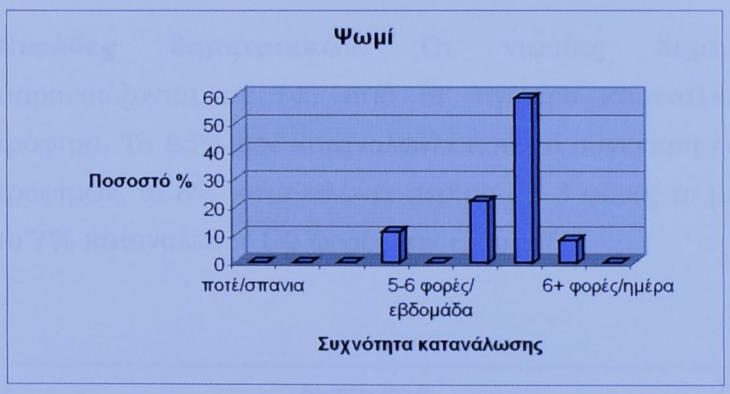


Τέλος θα πρέπει να τονίσουμε ότι όλοι, με ελάχιστες εξαιρέσεις, χρησιμοποιούν στη διατροφή τους ως κύριο προστιθέμενο λιπίδιο το ελαιόλαδο. Αυτό είναι φυσιολογικό, αν αναλογιστεί κανείς την ευεργετική δράση του ελαιολάδου σε διάφορες ασθένειες, όπως είναι οι καρδιοπάθειες και ο καρκίνος.

3.2. ΑΝΑΛΥΣΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟΥ

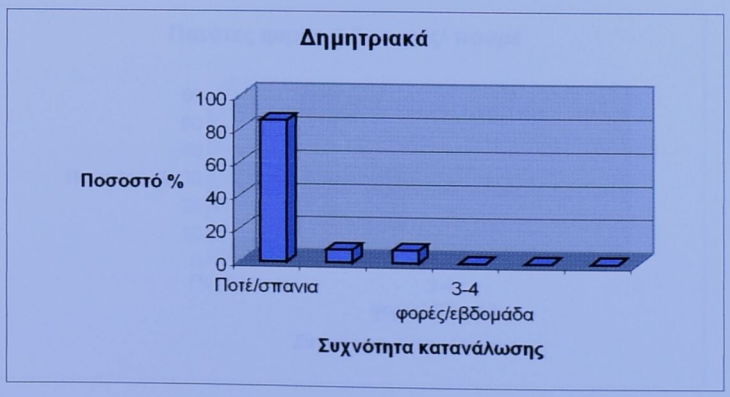
Από την επεξεργασία των ημερολογίων όσον αφορά τα τρόφιμα και τα ποτά που καταναλώνονται από τους κατοίκους της Λευκάδας προκύπτουν τα εξής:

1. **Ψωμί:** Όπως ήταν αναμενόμενο καταναλώνεται πολύ ψωμί από τους κατοίκους της Λευκάδας. Το 59% των ερωτώμενων απάντησαν ότι καταναλώνουν ψωμί 2-3 φορές την ημέρα, το 22% απάντησε 1 φορά την ημέρα, το 11% απάντησε 3-4 φορές την εβδομάδα και το 8% απάντησε ότι καταναλώνει ψωμί 4-6 φορές την ημέρα.

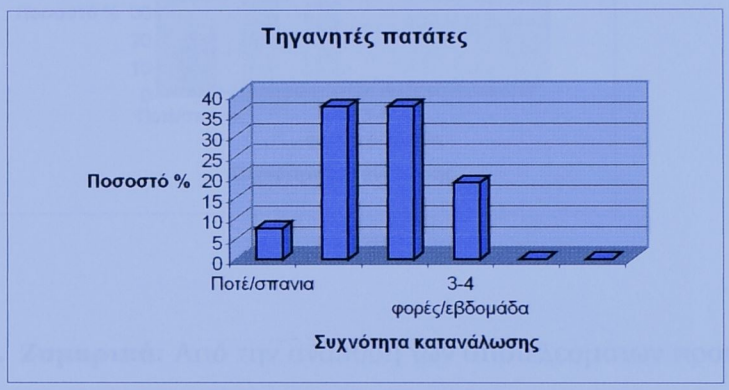


2. **Φρυγανιές:** Από την ανάλυση συμπεραίνουμε ότι οι μεσήλικες κάτοικοι της Λευκάδας δεν καταναλώνουν πολλές φρυγανιές. Συγκεκριμένα, το 63% δεν καταναλώνει φρυγανιές ποτέ ή καταναλώνει σπάνια, το 7% καταναλώνει 1-3 φορές το μήνα, το 11% καταναλώνει 1-2 φορές την εβδομάδα, το 15% καταναλώνει 3-4 φορές την εβδομάδα, και το 4% καταναλώνει 1 φορά την ημέρα.

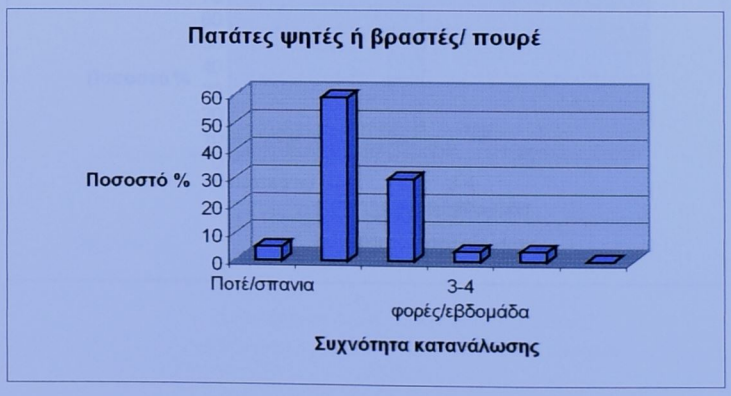
3. **Νιφάδες δημητριακών:** Οι νιφάδες δημητριακών παρουσιάζονται ως ένα από τα λιγότερο καταναλισκόμενα τρόφιμα. Το 85% δεν καταναλώνει ποτέ το συγκεκριμένο είδος τροφίμων, το 8% καταναλώνει περίπου 1-3 φορές το μήνα και το 7% καταναλώνει 1-2 φορές την εβδομάδα.



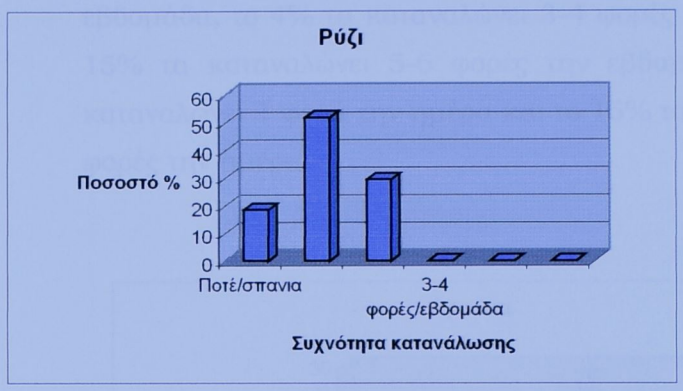
4. **Τηγανητές πατάτες:** Από την ανάλυση των αποτελεσμάτων προκύπτει ότι το 7% δεν καταναλώνει τηγανητές πατάτες, το 37% καταναλώνει περίπου 1-3 φορές το μήνα, το 37% καταναλώνει 1-2 φορές την εβδομάδα, και το 19% καταναλώνει τηγανητές πατάτες 3-4 φορές την εβδομάδα.



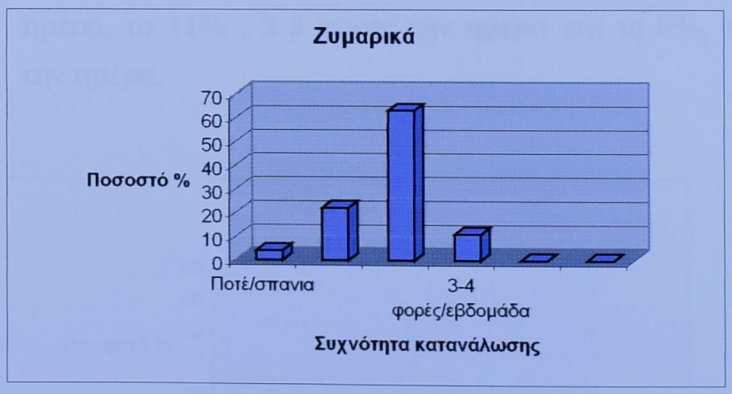
5. **Πατάτες πουρέ ή βραστές/ ψητές:** Από τους ερωτώμενους το 4% απάντησε ότι καταναλώνει σπάνια ή δεν καταναλώνει ποτέ πατάτες μαγειρεμένες με τους συγκεκριμένους τρόπους, το 59% καταναλώνει 1-3 φορές το μήνα, το 30% καταναλώνει 1-2 φορές την εβδομάδα, το 4% καταναλώνει 3-4 φορές την εβδομάδα, και το 3% καταναλώνει 1 φορά την ημέρα.



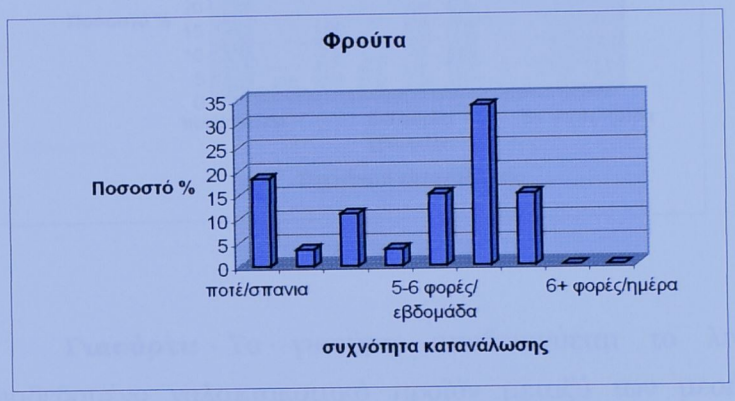
6. **Ρύζι:** Από αυτούς που απάντησαν το, 18% δεν καταναλώνει ρύζι, το 52% καταναλώνει 1-3 φορές το μήνα και το 30% καταναλώνει 1-2 φορές την εβδομάδα.



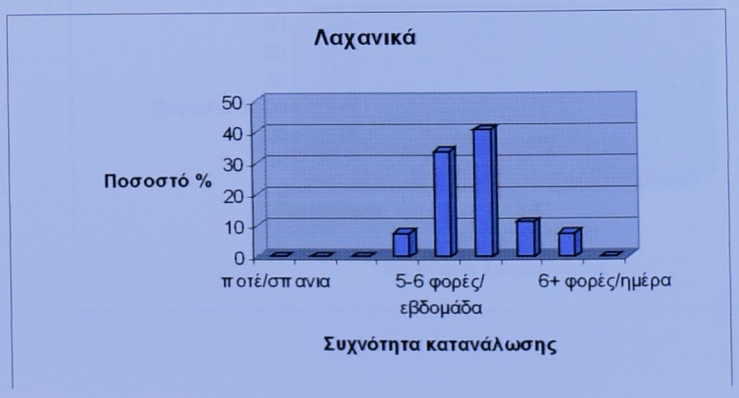
7. **Ζυμαρικά:** Από την ανάλυση των αποτελεσμάτων προκύπτει ότι οι μεσήλικες κάτοικοι της Λευκάδας καταναλώνουν ζυμαρικά σε κανονικές ποσότητες. Συγκεκριμένα το 4% δεν καταναλώνει ζυμαρικά, το 22% καταναλώνει 1-3 φορές το μήνα, το 63% καταναλώνει 1-2 φορές την εβδομάδα, και το 11% καταναλώνει ζυμαρικά περίπου 3-4 φορές την εβδομάδα.



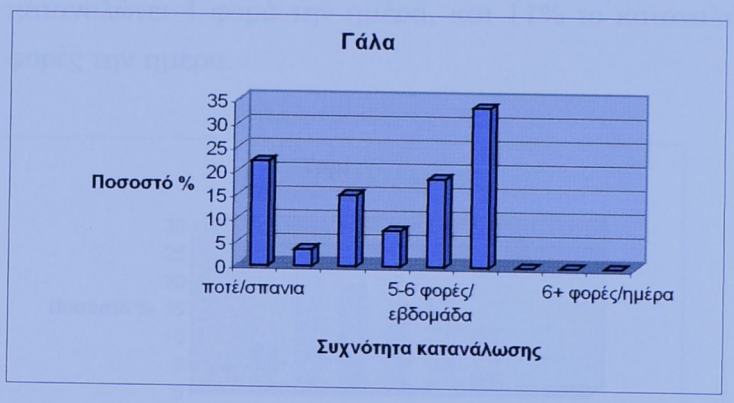
8. Φρούτα: Γενικά θα μπορούσε να πει κανείς ότι οι ποσότητες των φρούτων που καταναλώνει το δείγμα που επιλέχτηκε είναι ικανοποιητικές. Παρόλο που το 19% δεν περιλαμβάνει στη διατροφή του τα παραπάνω φρούτα, το 4% τα καταναλώνει 1-3 φορές το μήνα, το 11% τα καταναλώνει 1-2 φορές την εβδομάδα, το 4% τα καταναλώνει 3-4 φορές τη εβδομάδα, το 15% τα καταναλώνει 5-6 φορές την εβδομάδα, το 33% τα καταναλώνει 1 φορά την ημέρα και το 15% τα καταναλώνει 2-3 φορές την ημέρα.



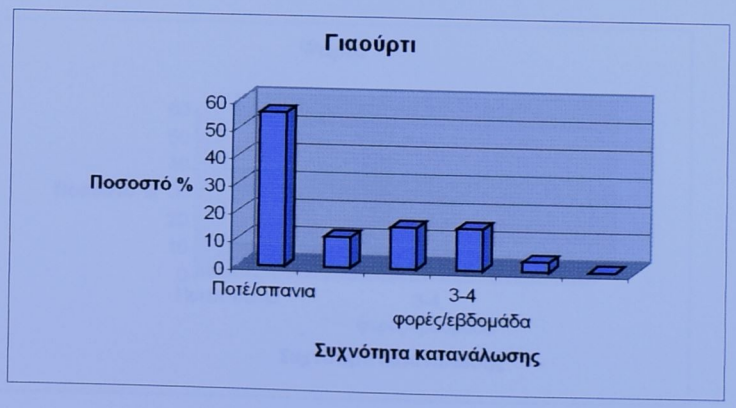
9. Λαχανικά: Από τα άτομα που απάντησαν το 8% καταναλώνει λαχανικά 3-4 φορές την εβδομάδα, το 34% καταναλώνει 5-6 φορές την εβδομάδα, το 41% καταναλώνει μια φορά την ημέρα, το 11% , 2-3 φορές την ημέρα και το 8%, 4-6 φορές την ημέρα.



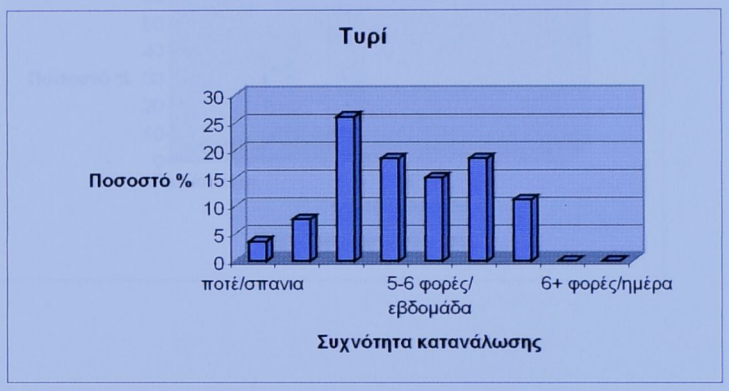
10. Γάλα: Το 22% του δείγματος δεν καταναλώνει ποτέ πλήρες γάλα. Το 4% καταναλώνει 1-3 φορές το μήνα, το 15% καταναλώνει 1-2 φορές την εβδομάδα, το 7% καταναλώνει 3-4 φορές την εβδομάδα, το 19% καταναλώνει 5-6 φορές την εβδομάδα και το 33% καταναλώνει πλήρες γάλα 1 φορά την ημέρα.



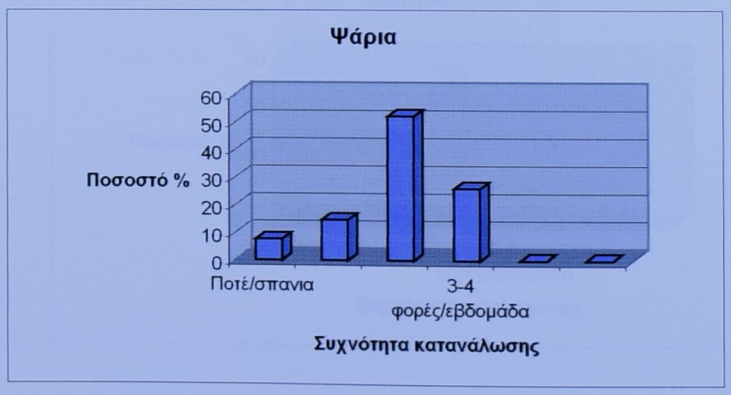
11. Γιαούρτι: Το γιαούρτι αποδεικνύεται το λιγότερο διαδεδομένο γαλακτοκομικό προϊόν μεταξύ των μεσήλικων κατοίκων της Λευκάδας. Συγκεκριμένα, το 56% δεν καταναλώνει ποτέ γιαούρτι, το 11% καταναλώνει 1-3 φορές το μήνα, το 15% καταναλώνει 1-2 φορές την εβδομάδα, το 15% καταναλώνει 3-4 φορές την εβδομάδα, και το 3% καταναλώνει γιαούρτι 1 φορά την ημέρα.



12. **Τυρί:** Εντυπωσιακή είναι η συχνότητα με την οποία καταναλώνεται το συγκεκριμένο είδος τυριού. Μόνο το 3%, ένα δηλαδή άτομο δεν το καταναλώνει ποτέ, 8% το καταναλώνει 1-3 φορές το μήνα, 26% το καταναλώνει 1-2 φορές την εβδομάδα, 18% το καταναλώνει 3- 4 φορές την εβδομάδα, 15% το καταναλώνει 5-6 φορές την εβδομάδα, 18% το καταναλώνει 1 φορά την ημέρα, και 11% το καταναλώνει 2-3 φορές την ημέρα.

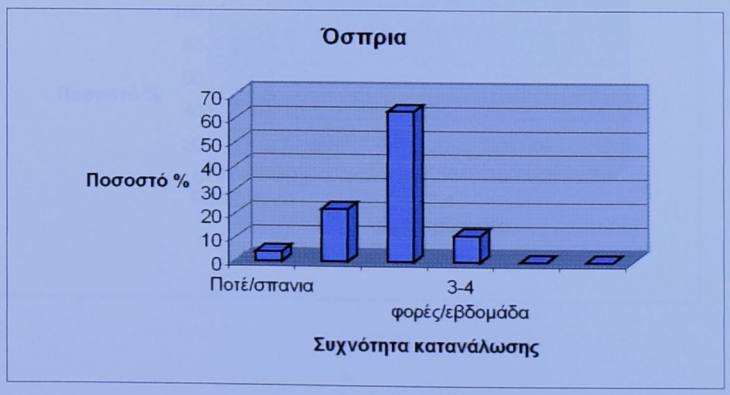


13. **Ψάρια:** Από τα άτομα που απάντησαν, το 7% δεν καταναλώνει ποτέ ψάρια, το 15% καταναλώνει 1-3 φορές το μήνα, το 52% καταναλώνει 1-2 φορές την εβδομάδα και το 26% καταναλώνει ψάρια 3-4 φορές την εβδομάδα.

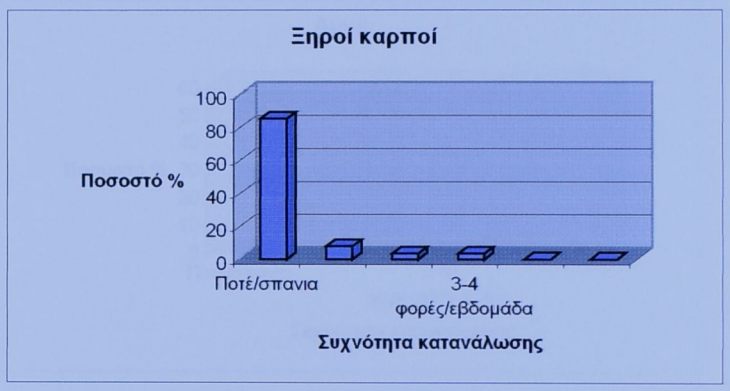


14. Πουλερικά: Το 4% δεν καταναλώνει ποτέ πουλερικά, το 44% καταναλώνει 1-3 φορές το μήνα, και το 52% καταναλώνει πουλερικά 1-2 φορές την εβδομάδα.

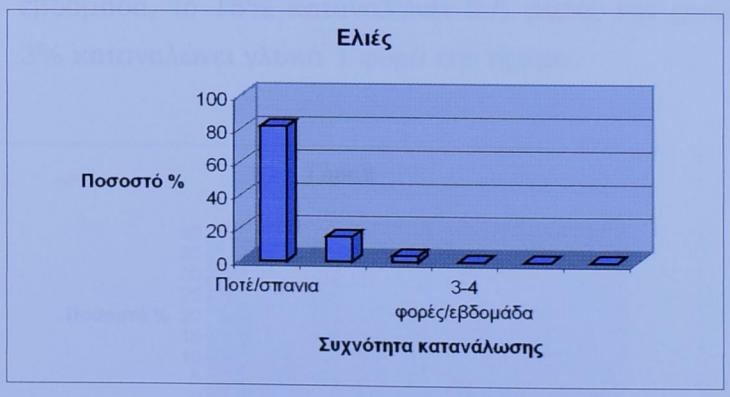
14. Όσπρια: Το 4% του δείγματος δεν καταναλώνει όσπρια, το 22% καταναλώνει 1-3 φορές το μήνα, το 63% καταναλώνει 1-2 φορές την εβδο μάδα, και το 11% καταναλώνει όσπρια 3-4 φορές την εβδομάδα.



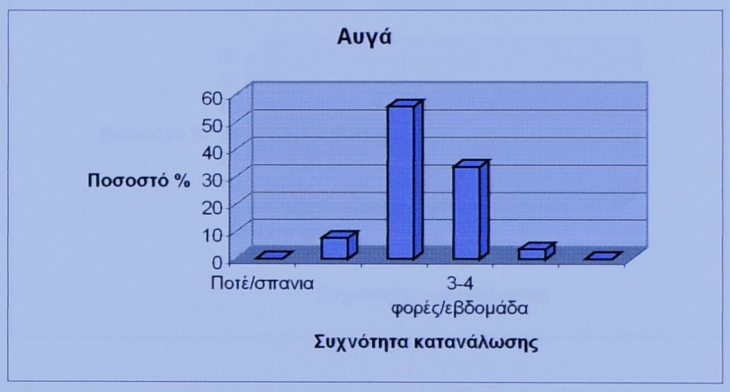
16. **Ξηροί καρποί:** Οι ξηροί καρποί καταναλώνονται ελάχιστα από τα άτομα που απάντησαν στη συγκεκριμένη έρευνα. Συγκεκριμένα, το 85% δεν καταναλώνει ξηρούς καρπούς, το 7% καταναλώνει 1-3 φορές το μήνα, το 4% καταναλώνει 1-2 φορές την εβδομάδα και το 4% καταναλώνει 3-4 φορές την εβδομάδα.



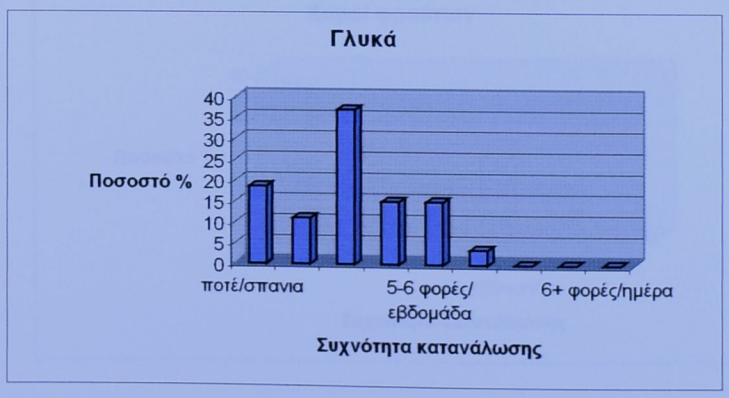
17. **Ελιές:** Το 81% δεν καταναλώνει ελιές, το 15% καταναλώνει 1-3 φορές το μήνα, και το 4% καταναλώνει 1-2 φορές την εβδομάδα.



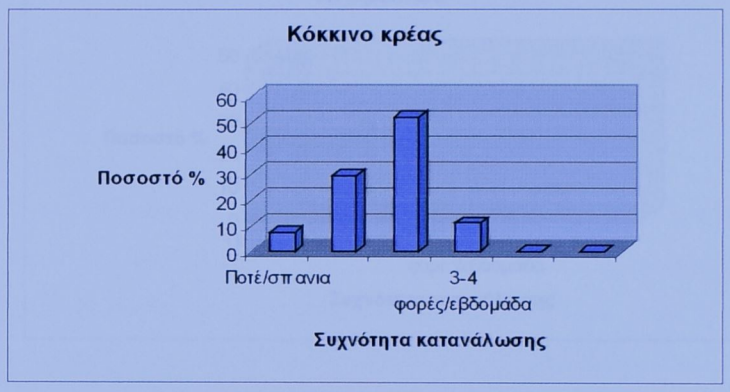
18. **Αυγά:** Το 7% καταναλώνει αυγά 1-3 φορές το μήνα, το 56% καταναλώνει 1-2 φορές την εβδομάδα, το 33% καταναλώνει 3-4 φορές την εβδομάδα και το 4% καταναλώνει αυγά 1 φορά την ημέρα.



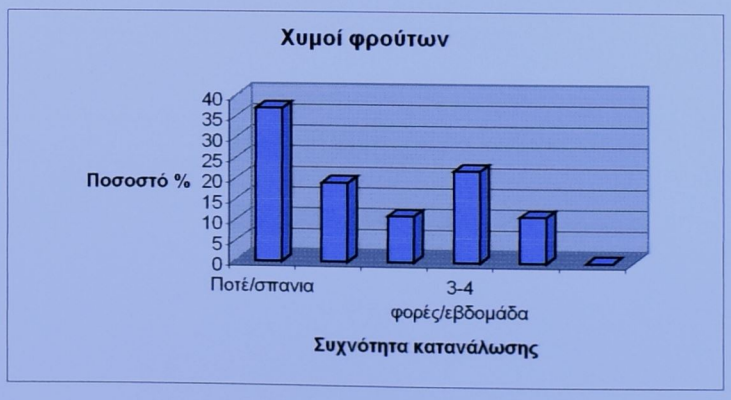
19. **Γλυκά:** Το 19% του δείγματος δεν κατανάλωσε γλυκά κατά τη συγκεκριμένη περίοδο, το 11% απάντησε ότι καταναλώνει 1-3 φορές το μήνα, το 37% καταναλώνει 1-2 φορές την εβδομάδα, το 15% καταναλώνει 3-4 φορές την εβδομάδα, το 15% καταναλώνει 5-6 φορές την ημέρα και το 3% καταναλώνει γλυκά 1 φορά την ημέρα.



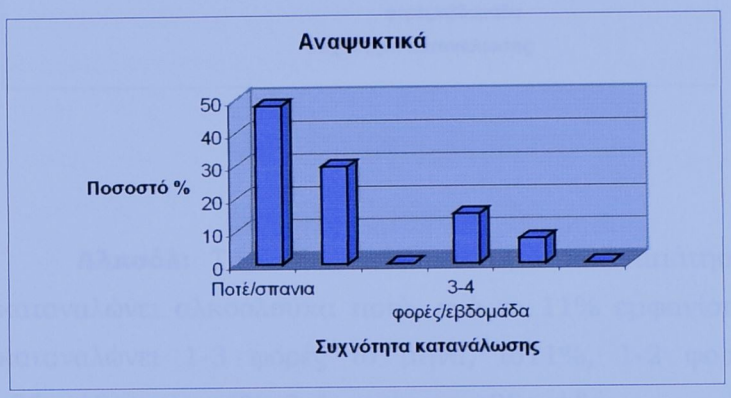
20. **Κόκκινο κρέας:** Το 7% δεν καταναλώνει μοσχαρίσιο κρέας, το 30% καταναλώνει 1-3 φορές το μήνα, το 52% καταναλώνει 1-2 φορές την εβδομάδα, και το 11% καταναλώνει μοσχαρίσιο κρέας 3-4 φορές την εβδομάδα.



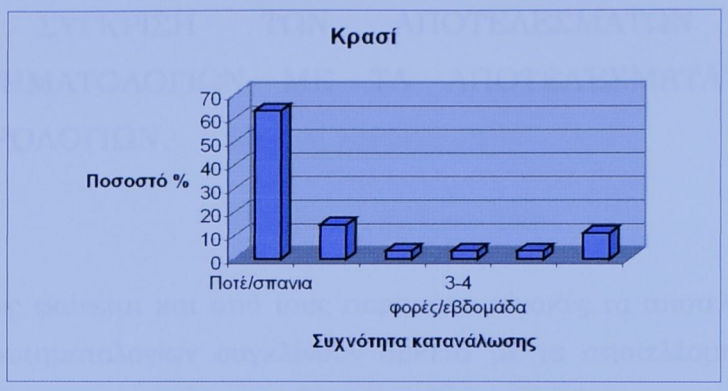
21. **Χυμοί:** Το 37% δεν καταναλώνει χυμούς, το 19% καταναλώνει 1-3 φορές το μήνα, το 11% καταναλώνει 1-2 φορές την εβδομάδα, το 22% καταναλώνει 3-4 φορές την εβδομάδα και το 11% καταναλώνει χυμούς 1 φορά την ημέρα.



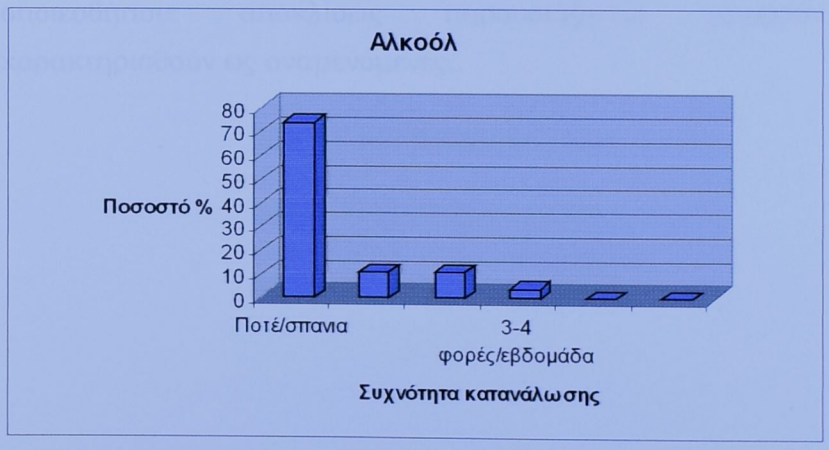
22. **Αναψυκτικά:** Το 48% του δείγματος δεν καταναλώνει αναψυκτικά, το 30% καταναλώνει 1-3 φορές το μήνα, το 15% καταναλώνει 1-2 φορές την εβδομάδα, και τέλος το 7% καταναλώνει αναψυκτικά 3-4 φορές την εβδομάδα.



23. **Κρασί:** Εντύπωση προκαλεί ότι το 63% των ερωτώμενων δεν κατανάλωσε κρασί τις συγκεκριμένες ημέρες, το 14% κατανάλωσε 1-3 φορές το μήνα, το 4% κατανάλωσε 1-2 φορές την εβδομάδα, το 4% κατανάλωσε 3-4 φορές την εβδομάδα, το 4% κατανάλωσε 1 φορά την ημέρα, ενώ το 11% κατανάλωσε 2-3 φορές την ημέρα.



24. **Αλκοόλ:** Το 74% από τα άτομα που απάτησαν δεν καταναλώνει αλκοολούχα ποτά, ενώ το 11% εμφανίστηκε να καταναλώνει 1-3 φορές το μήνα, το11%, 1-2 φορές την εβδομάδα και το 4%, 3-4 φορές την εβδομάδα



3.3. ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΤΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ ΤΩΝ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΩΝ ΜΕ ΤΑ ΑΠΟΤΕΛΈΣΜΑΤΑ ΤΩΝ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΩΝ.

Όπως φαίνεται και από τους παρακάτω πίνακές τα αποτελέσματα των ερωτηματολογίων συγκλίνουν αρκετά με τα αποτελέσματα των ημερολογίων στις περιπτώσεις του ψωμιού, των νιφάδων δημητριακών, των ζυμαρικών, του μοσχαρίσιου κρέατος και του χοιρινού κρέατος.

Αντιθέτως μπορούμε να παρατηρήσουμε ότι μεγάλη απόκλιση στις ελιές.

Σε όλες τις υπόλοιπες περιπτώσεις εμφανίζεται σύγκλιση, άλλοτε σε μεγαλύτερο βαθμό και άλλοτε σε μικρότερο.

Τέλος, πρέπει να ληφθεί υπ'όψιν ότι στα ερωτηματολόγια συχνότητας κατανάλωσης τροφίμων απάντησαν 50 άτομα, ενώ στα αναμνηστικά ημερολόγια 30 ημερών μόνον 27. Κατά συνέπειά οποιεσδήποτε αποκλίσεις παρουσιάζονται μπορούν να χαρακτηρισθούν ως αναμενόμενες..

Σύγκριση παρατηρούμενων συχνοτήτων κατανάλωσης τροφίμων

ΠΙΝΑΚΑΣ 3Α

	Ε	Η	Ε	Η	Ε	Η	Ε	Η	Ε	Η	Ε	Η	Ε	Η	Ε	Η
ου	**Ποτέ/ σπάνια**		**1-3 φορές/ μήνα**		**1-2 φορές/ εβδομάδα**		**3-4 φορές/ εβδομάδα**		**5-6 φορές/ εβδομάδα**		**1 φορά/ ημέρα**		**2-3 φορές/ ημέρα**		**4-6 φορές/ ημέρα**	
	0%	0%	0%	0%	4%	0%	10 %	11%	0%	0%	24%	22%	60%	59%	2%	8%
νιές	34%	63%	18%	7%	14%	11%	4%	15%	8%	0%	16%	4%	6%	0%	6%	0%
	2%	19%	8%	4%	6%	11%	10 %	4%	10 %	15%	34%	33%	24%	15%	4%	0%
	42%	22%	2%	4%	4%	15%	4%	7%	2%	19%	26%	33%	20%	0%	0%	0%
	4%	4%	2%	8%	2%	26%	4%	19%	26 %	15%	26%	18%	24%	11%	6%	0%
	22%	19%	28%	11%	26%	37%	10 %	15%	2%	15%	8%	4%	2%	0%	0%	0%
κά	0%	0%	2%	0%	6%	0%	12 %	8%	10 %	34%	40% %	41%	30%	11%	0%	8%

ΠΙΝΑΚΑΣ 3Β

Είδος τροφίμου	Ε	Η	Ε	Η	Ε	Η	Ε	Η	Ε	Η	Ε	Η
	Ποτέ/ σπάνια		1-3 φορές/ μήνα		1-2 φορές/ εβδομάδα		3-4 φορές/ εβδομάδα		1 φορά/ ημέρα		2-3 φορές/ ημέρα	
Νιφάδες δημητριακών	72%	85%	4%	8%	6%	7%	8%	0%	10%	0%	0%	0%
Πατάτες τηγανητές	12%	7%	22%	37%	50%	37%	12%	18%	4%	0%	0%	0%
Πατάτες πουρέ ή βραστές/ ψητές	16%	4%	32%	59%	34%	30%	16%	4%	2%	3%	0%	0%
Ρύζι	20%	18%	34%	52%	42%	30%	4%	0%	0%	0%	0%	0%
Ζυμαρικά	0%	4%	16%	22%	62%	63%	22%	11%	0%	0%	0%	0%
Γιαούρτι	32%	56%	18%	11%	24%	15%	16%	15%	8%	3%	2%	0%
Ψάρια	0%	7%	24%	15%	60%	52%	10%	26%	4%	0%	2%	0%
Πουλερικά	4%	4%	16%	44%	70%	52%	8%	0%	2%	0%	0%	0%
Όσπρια	4%	4%	10%	22%	80%	63%	6%	11%	0%	0%	0%	0%
Ξηροί καρποί	30%	85%	44%	7%	8%	4%	2%	4%	12%	0%	4%	0%
Ελιές	28%	81%	34%	15%	18%	4%	10%	0%	6%	0%	4%	0%
Αυγά	12%	7%	18%	56%	62%	33%	8%	4%	0%	0%	0%	0%
Κόκκινο κρέας	12%	7%	36%	30%	52%	52%	0%	11%	0%	0%	0%	0%
Χυμοί φρούτων	16%	37%	24%	19%	14%	11%	16%	22%	28%	11%	2%	0%
Αναψυκτικά	50%	49%	12%	30%	16%	0%	12%	15%	6%	7%	4%	0%
Κρασί	36%	63%	22%	15%	16%	4%	2%	4%	12%	3%	12%	11%
Αλκοόλ	52%	33%	24%	67%	16%	0%	2%	0%	2%	0%	4%	0%

3.3. ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΤΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ ΤΩΝ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΩΝ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΜΕ ΤΗΝ ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΤΗΣ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

1. **Αδρά επεξεργασμένα δημητριακά και τα προϊόντα τους:** Σύμφωνα με την Πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής η ποσότητα κατανάλωσης που συστήνεται για άτομο 70 κιλών και ύψους 1,70 είναι 8 μικρομερίδες καθημερινά (1 μικρομερίδα ισούται με το μισό μιας μερίδας εστιατορίου). Από την ανάλυση προέκυψε ότι οι περισσότεροι μεσήλικες κάτοικοι της Λευκάδας καταναλώνουν γύρω στις 2 μικρομερίδες την ημέρα που προφανώς δεν είναι όσο θα έπρεπε.
2. **Φρούτα:** Η συνιστώμενη ποσότητα είναι 3 μικρομερίδες την ημέρα Η ποσότητα αυτή δεν καλύπτεται από τα περισσότερα άτομα που συμμετείχαν στη συγκεκριμένη έρευνα αφού κατά μέσω όρο καταναλώνουν περίπου 2 μικρόμερίδες ημερησίως.
3. **Λαχανικά:** Η ποσότητα που συνίσταται είναι 6 μικρομερίδες ημερησίως. Δυστυχώς τα άτομα που συμμετείχαν στη συγκεκριμένη έρευνα φαίνονται να κατάναλώνουν μόνο 1.
4. **Ελαιόλαδο:** Σύμφωνα με την Πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής το ελαιόλαδο συστήνεται να χρησιμοποιείται καθημερινά ως κύριο προστιθέμενο λιπίδιο. Αυτή η σύσταση φαίνεται να εφαρμόζεται πλήρως από τους κατοίκους της Λευκάδας. Αυτό εξηγείται εύκολα εάν λάβει κανείς υπ'όψιν του την μεγάλη παραγωγή ελαιολάδου στην περιοχή της Λευκάδας.
5. **Γαλακτοκομικά προϊόντα:** Συστήνεται να καταναλώνονται 2 μικρομερίδες ημερησίως. Το δείγμα που επιλέξαμε καταναλώνει περίπου αυτή την ποσότητα.

6. **Ψάρια:** Η συνιστώμενη ποσότητα ψαριών είναι 5-6 μικρομερίδες την εβδομάδα. Οι κάτοικοι της Λευκάδας σύμφωνα με την έρευνα που πραγματοποιήσαμε φαίνονται να καταναλώνουν μόνο 3-4 μικρομερίδες την εβδομάδα..
7. **Πουλερικά:** Αυτό που συστήνεται είναι η κατανάλωση 4 μικρομερίδων εβδομαδιαία. Από την ανάλυση διαπιστώσαμε ότι η συγκεκριμένη πληθυσμιακή ομάδα που μελετήσαμε καταναλώνει γύρω στις 3-4 μικρομερίδες την εβδομάδα.
8. **Ελιές, όσπρια, ξηροί καρποί:** Από τα συγκεκριμένα τρόφιμα συνίσταται να καταναλώνονται 3-4 μικρομερίδες την εβδομάδα. Σύμφωνα με την έρευνα που πραγματοποιήσαμε αυτή περίπου την ποσότητα καταναλώνουν και οι κάτοικοι της Λευκάδας
9. **Πατάτες:** Η συνιστώμενη ημερήσια πρόσληψη σύμφωνα με την Πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής είναι 3 μικρομερίδες την εβδομάδα. Σύμφωνα με την μελέτη που πραγματοποιήσαμε οι μεσήλικες κάτοικοι της Λευκάδας καταναλώνουν κατά μέσο όρο πατάτες περίπου 4 μικρομέρίδες ανά εβδομάδα, δηλαδή μια μικρομερίδα περισσότερο από τη συνιστώμενη ποσότητα πρόσληψης.
10. **Γλυκά:** Η ποσότητα που θα έπρεπε να καταναλώνεται είναι 3 μικρομερίδες την εβδομάδα. Με μεγάλη έκπληξη διαπιστώσαμε ότι τα άτομα που συμμετείχαν στην έρευνα καταναλώνουν μικρότερη ποσότητα, δηλαδή γύρω στη 1 μικρομερίδα την εβδομάδα.
11. **Αυγά:** Σύμφωνα με την πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής η ποσότητα που πρέπει να καταναλώνεται είναι 3 μικρομερίδες την εβδομάδα. Τα άτομα που συμμετείχαν στη συγκεκριμένη έρευνα καταναλώνουν αυγά κατά μέσο όρο 3-4 φορές το μήνα, δηλαδή λιγότερο από όσο θα έπρεπε.
12. **Κόκκινο κρέας:** Η ποσότητα που προτείνεται είναι 4 μικρομερίδες το μήνα. Η ποσότητα που φαίνεται να καταναλώνεται είναι περίπου 18 μικρομερίδες.
13. **Κρασί:** Η συνιστώμενη ποσότητα είναι περίπου 1 ποτήρι την ημέρα. Κατά μέσο όρο τα άτομα που απάντησαν στη

συγκεκριμένη έρευνα καταναλώνουν περίπου 1 ποτήρι την εβδομάδα, δηλαδή πολύ λιγότερο από αυτό που συνίσταται.

14. **Φυσική άσκηση:** Σύμφωνα με την Πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής επιβάλλεται συστηματική φυσική άσκηση. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας, η φυσική δραστηριότητα των περισσοτέρων κατοίκων κυμαίνεται από ελαφριά μέχρι μέτρια.

	Διατροφής	
Δημητριακά	8 μικρομερίδες	2 μικρομερίδες
Φρούτα	3 μικρομερίδες	2 μικρομερίδες
Λαχανικά	6 μικρομερίδες	3 μικρομερίδα
Ελαιόλαδο	Ως κύριο προσθέτο λιπίδιο	Ως κύριο προσθέτο λιπίδιο
Γαλακτοκομικά προϊόντα	2 μικρομερίδες	2-4 μικρομερίδες
Ψάρια	4-6 μικρομερίδες	3-4 μικρομερίδες
Πουλερικά	4 μικρομερίδες	3-4 μικρομερίδες
Ελιές, σαπούνι, ξηροί καρποί	3-4 μικρομερίδες	3-4 μικρομερίδες
Πατάτες	3 μικρομερίδες	3 μικρομερίδες
Γλυκά	3 μικρομερίδες	3 μικρομερίδα
Αυγό	3 μικρομερίδες	2-4 μικρομερίδες
Κόκκινο κρέας	4 μικρομερίδες	16 μικρομερίδες
Κρασί	Με μέτρο	Με μέτρο

Πίνακας 3 γ

Είδος τροφίμου	**Κατανάλωση σύμφωνα με την Πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής**	**Κατανάλωση σύμφωνα με την παρούσα έρευνα**
Δημητριακά	8 μικρομερίδες	2 μικρομερίδες
Φρούτα	3 μικρομερίδες	2 μικρομερίδες
Λαχανικά	6 μικρομερίδες	1 μικρομερίδα
Ελαιόλαδο	Ως κύριο προστιθέμενο λιπίδιο	Ως κύριο προστιθέμενο λιπίδιο
Γαλακτοκομικά προϊόντα	2 μικρομερίδες	3-4 μικρομερίδες
Ψάρια	5-6 μικρομερίδες	3-4 μικρομερίδες
Πουλερικά	4 μικρομερίδες	3-4 μικρομερίδες
Ελιές, όσπρια, ξηροί καρποί	3-4 μικρομερίδες	3-4 μικρομερίδες
Πατάτες	3 μικρομερίδες	4 μικρομερίδες
Γλυκά	3 μικρομερίδες	1 μικρομερίδα
Αυγά	3 μικρομερίδες	3-4 μικρομερίδες
Κόκκινο κρέας	4 μικρομερίδες	16 μικρομερίδες
Κρασί	Με μέτρο	Με μέτρο

Εδώ θα πρέπει να ειπωθεί ότι οι ποσότητες που καταναλώνει το δείγμα υπολογίστηκαν κατά προσέγγιση. Μέσω στατιστικής ανάλυσης υπολογίστηκε η μέση τιμή κατανάλωσης για κάθε τρόφιμο και αντιπαρατέθηκε με τις ποσότητες που συστήνονται με βάση την Πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής.

4.ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Η συγκεκριμένη έρευνα έγινε έχοντας ως σκοπό τον εντοπισμό και την αξιολόγηση των διατροφικών συνηθειών των κατοίκων της Λευκάδας, ηλικίας από 40-60 ετών.

Στο προηγούμενο κεφάλαιο έγινε προσπάθεια να καλυφθεί το θέμα ως προς το πρώτο μέρος του, τον εντοπισμό δηλαδή των διατροφικών συνηθειών της συγκεκριμένης πληθυσμιακής ομάδας. Σε αυτό το κεφάλαιο θα προσπαθήσουμε να το καλύψουμε και ως προς το δεύτερο μέρος του, θα εξάγουμε δηλαδή συμπεράσματα για τις διατροφικές συνήθειες.

Επιπλέον στο παρόν κεφάλαιο θα προσπαθήσουμε να εξάγουμε συμπεράσματα σε σχέση με τις δύο μεθόδους συλλογής στοιχείων που χρησιμοποιήσαμε στην παρούσα έρευνα.

Πριν όμως επιχειρηθεί η οποιαδήποτε εξαγωγή συμπερασμάτων θα πρέπει να τονιστούν δύο σημεία:

i. Η παρούσα έρευνα έγινε χρησιμοποιώντας ως δείγμα 50 άτομα. Επειδή η Λευκάδα είναι ένα νησί με πληθυσμό 40000 άτομα, το δείγμα μπορεί να θεωρηθεί μικρό και κατά συνέπεια το περιθώριο σφάλματος αρκετά μεγάλο

ii. Η σύγκριση μεταξύ των δυο μεθόδων που χρησιμοποιήθηκαν για τη συλλογή στοιχείων είναι δύσκολη αφού τα ερωτηματολόγια συμπληρώθηκαν από 50 άτομα, ενώ τα ημερολόγια συχνότητας κατανάλωσης τροφίμων τα συμπλήρωσαν μόνο 27 από τα παραπάνω άτομα .

4.1. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΑ ΤΡΟΦΙΜΑ ΠΟΥ ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΟΝΤΑΙ ΣΤΗΝ ΛΕΥΚΑΔΑ ΑΠΟ ΑΤΟΜΑ ΗΛΙΚΙΑΣ 40-60 ΕΤΩΝ

Από την ανάλυση που κάναμε στο προηγούμενο κεφάλαιο μπορούμε να εξάγουμε κάποια βασικά συμπεράσματα:

- Υπάρχουν τρόφιμα τα οποία δεν καταναλώνονται καθόλου και άλλα που καταναλώνονται σε αρκετά μεγάλες ποσότητες. Για παράδειγμα, εύκολα μπορούμε να διαπιστώσουμε ότι οι μεσήλικες κάτοικοι της Λευκάδας καταναλώνουν σπάνια αναψυκτικά, αλκοόλ, νιφάδες δημητριακών, άπαχο γάλα, οστρακοειδή και αλλαντικά. Επίσης καταναλώνουν σε αρκετά μεγάλες ποσότητες φρούτα, λαχανικά, τυρί φέτα, όσπρια και ψωμί. Η στάση τους αυτή μπορεί να εξηγηθεί εύκολα εάν λάβει κανείς υπόψιν του ότι τα άτομα που συμμετείχαν στην έρευνα είναι σχετικά μεγάλης ηλικίας. Αυτό σημαίνει ότι τείνουν να καταναλώνουν προϊόντα τα οποία καταναλώνονταν ανέκαθεν από την ελληνική κοινωνία, όπως το ψωμί και τα φρούτα, και να αποφεύγουν νεοφερμένα προϊόντα, όπως π.χ. νιφάδες δημητριακών για πρωινό, άπαχο γάλα κ.τ.λ. Επιπλέον φαίνονται να προσπαθούν να τραφούν υγιεινά και να αποφεύγουν τα προϊόντα που θα μπορούσαν να χαρακτηρισθούν ανθυγιεινά, όπως το συκώτι και τα λοιπά εντόσθια.
- Γενικά τα άτομα που συμμετείχαν στην έρευνα μπορούμε να συμπεραίνουμε ότι καταναλώνουν μεγαλύτερή ποσότητα τροφής από αυτήν που πραγματικά χρειάζονται. Αυτό φαίνεται από το Δείκτη Μάζας Σώματος τους.

Κανένας δεν είναι ελλιποβαρής και αρκετοί είναι αυτοί που με βάση το Δείκτη Μάζας Σώματος τους είναι υπέρβαροι και παχύσαρκοι. Παρόλο που δεν φαίνεται γενικά να καταναλώνουν ιδιαίτερα λιπαρά προϊόντα, το βάρος τους είναι αρκετά υψηλό.

- Επίσης μπορούμε να παρατηρήσουμε ότι αρκετά από τα προϊόντα που παράγονται στην Λευκάδα καταναλώνονται σε μεγάλο βαθμό. Για παράδειγμα, το ελαιόλαδο βλέπουμε ότι χρησιμοποιείται ως κύριο προστιθέμενο λιπίδιο, ενώ άλλου είδους λιπίδια δεν συμμετέχουν καθόλου στη διατροφή. Εντύπωση προκαλεί πάντως η ελλιπής κατανάλωση ψαριών που θα μπορούσε εν μέρει να εξηγηθεί από τη στροφή των κατοίκων στον τουρισμό και την εγκατάλειψη της αλιείας.
- Από τα ημερολόγια φαίνεται ότι οι κάτοικοι της Λευκάδας αποφεύγουν τα πρόχειρα φαγητά και προτιμούν αυτά που παρασκευάζονται στο σπίτι.
- Τα άτομα που συμμετείχαν στην έρευνα καταναλώνουν ελάχιστα αναψυκτικά.
- Στην κατανάλωση ποτών την πρώτη θέση κατέχει το κρασί, χωρίς πάντως να γίνεται υπερκατανάλωση.
- Η διατροφή τους πλησιάζει τα πρότυπα της Πυραμίδας της Μεσογειακής Διατροφής γιατί καταναλώνουν συχνά ελαιόλαδο, όσπρια κ.τ.λ.
- Όπως προκύπτει από το ημερολόγιο οι περισσότεροι από αυτούς που έλαβαν μέρος στην έρευνα, ακολουθούν τη συνήθεια των Ελλήνων να παίρνουν ως πρωινό μόνο καφέ.
- Η κατανάλωση γλυκών είναι περιορισμένη.
- Ο δυτικός τρόπος ζωής δεν έχει επηρεάσει ιδιαίτερα τη διατροφή τους.

Συμπερασματικά μπορούμε να πούμε ότι οι μεσήλικες κάτοικοι της Λευκάδας διατρέφονται σε γενικές γραμμές αρκετά καλά και δεν φαίνονται να έχουν επηρεαστεί

ακόμή από τα ανθυγιεινά πρότυπα διατροφής που επιβάλλονται παγκοσμίως τη σημερινή εποχή.

4.2. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΙΣ ΜΕΘΟΔΟΥΣ ΣΥΛΛΟΓΗΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΗΚΑΝ ΣΤΗΝ ΕΡΕΥΝΑ

Όπως προαναφέρθηκε οι μέθοδοι που χρησιμοποιήθηκαν για τη συλλογή των πληροφοριών σε σχέση με τη διατροφή των κατοίκων της Λευκάδας ήταν α) ερωτηματολόγιο συχνότητας κατανάλωσης τροφίμων και β) αναμνηστικό ημερολόγιο 30 ημερών. Όσον αφορά τις δύο αυτές μεθόδους θα κάνουμε τρεις παρατηρήσεις:

- Σχεδόν οι μισοί από αυτούς που συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο, συμπλήρωσαν και το αναμνηστικό ημερολόγιο των 30 ημερών. Αν και δόθηκαν ημερολόγια προς συμπλήρωση σε όλους όσους είχαν συμπληρώσει τα ερωτηματολόγια, αρκετοί από αυτούς δεν ανταποκρίθηκαν. Πιθανότατα αυτό συνέβη επειδή θεωρήθηκε δύσκολη και κουραστική η καταγραφή όλων των τροφίμων που καταναλώνει κάποιος σε διάστημα 30 ημερών. Με βάση αυτό το στοιχείο τα ερωτηματολόγια θα μπορούσαν να θεωρηθούν περισσότερο αντιπροσωπευτικά του συνόλου, αφού συμπληρώθηκαν από περισσότερα άτομα.
- Ένα άλλο στοιχείο στο οποίο πρέπει να δοθεί ιδιαίτερη σημασία είναι ότι τα ερωτηματολόγια αναφέρονται σε γενικές διατροφικές συνήθειες, ενώ τα ημερολόγια αναφέρονται στα τρόφιμα που καταναλώνονται για ένα συγκεκριμένο χρονικό διάστημα. Κατά συνέπεια στα ημερολόγια δεν γίνονταν αναφορά σε τρόφιμα που δεν παράγονταν την εποχή συμπλήρωσης τους. Έτσι σε μερικά τρόφιμα παρουσιάζονται μεγάλες διαφορές στην κατανάλωση μεταξύ ερωτηματολογίων και ημερολογίων.
- Γενικά το ημερολόγιο φαίνεται πιο ακριβές από το ερωτηματολόγιο αφού στο πρώτο οι ερωτώμενοι καταγράφουν τι

ακριβώς τρώνε, ενώ στο δεύτερο καταγράφουν τι υποθέτουν ότι τρώνε.

4.3. ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΣΜΟΙ-ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

Όπως φαίνεται από τα προηγούμενα κεφάλαια οι κάτοικοί της Λευκάδας, ηλικίας από 40-60 ετών διατρέφονται σχετικά καλά. Παρ'όλα αυτά είμαστε υποχρεωμένοι να διατυπώσουμε ορισμένους προβληματισμούς σχετικά με το πώς είναι αλλά και με το πώς θα εξελιχθεί η κατάσταση

- Διαπιστώσαμε ότι αρκετά τρόφιμα που καταναλώνονταν στο παρελθόν αρχίζουν σιγά-σιγά να εκλείπουν από τη σημερινή διατροφή. Για παράδειγμα τα ψάρια δεν κατέχουν τη θέση που κατείχαν παλαιότερα στο καθημερινό διαιτολόγιο των ανθρώπων. Επιπλέον είναι γενικότερη η τάση που παρατηρείται τα τελευταία χρόνια, οι άνθρωποι να μεταβάλλουν τις διατροφικές τους συνήθειες, δυστυχώς προς το χειρότερο. Γεννιέται λοιπόν το ερώτημα πόσο υγιεινά θα είναι τα τρόφιμα στο μέλλον και κατά πόσο μπορούμε εμείς να συμβάλλουμε ούτως ώστε να μην υπάρξει πρόβλημα υγιεινής των τροφίμων. Βεβαίως σε όλα τα παραπάνω δεν μπορούμε να μην προσθέσουμε και το ρόλο του περιβάλλοντος και το κατά πόσον η μόλυνση του μπορεί ή όχι να επηρεάσει τα τρόφιμα.
- Επίσης κάτι που προβλημάτισε ήταν το αυξημένο βάρος του πληθυσμού που συμμετείχε στην έρευνα. Δυστυχώς αυτό δεν είναι κάτι που παρατηρείται μόνο στη Λευκάδα, αλλά και σε πολλές άλλες περιοχές τόσο της Ελλάδας όσο και ολόκληρου του κόσμου.
- Επιπλέον τα τελευταία χρόνια έχει αλλάξει πολύ και ο τρόπος με τον οποίο παρασκευάζονται τα τρόφιμα. Ίσως λόγω αλλαγής του τρόπου ζωής οι άνθρωποι επιζητούν όλο και γρηγορότερους τρόπους παρασκευής των τροφίμων

που καταναλώνουν και που συνήθως είναι περισσότερο ανθυγιεινοί, π.χ. τηγάνισμα.

Δυστυχώς δεν ξέρουμε κατά πόσο τα παραπάνω είναι αναστρέψιμα. Ακόμη όμως και αν δεν είναι, είναι σίγουρο ότι η κατάσταση μπορεί να βελτιωθεί. Αυτό μπορεί να γίνει με διάφορους τρόπους.

- Καταρχήν θα πρέπει να γίνουν προσπάθειες για μείωση του βάρους. Γενικά είναι καιρός να συνειδητοποιήσουμε ότι η καλή υγεία είναι άμεσα συνυφασμένη με το βάρος και για αυτό πρέπει να προσπαθούν να το διατηρούν σε λογικά επίπεδα.
- Ακόμη, καλό θα ήταν να διατηρήσουμε όσο μπορούμε τη διατροφή των προγόνων μας, που αναμφισβήτητα ήταν περισσότερο υγιεινή.
- Επιπλέον θα πρέπει να υπάρχει ενημέρωση σε σχέση με θέματα διατροφής, αλλά και προσοχή γιατί τα τελευταία χρόνια υπάρχει πληθώρα πληροφοριών αναφορικά με αυτά τα θέματα, πολλές από τις οποίες δεν είναι έγκυρες.

5.ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Από την έρευνα που πραγματοποιήσαμε σε κατοίκους της Λευκάδας ηλικίας από 40- 60 ετών, διαπιστώσαμε ότι η διατροφή τους βασίζεται στο ελαιόλαδο, τα γαλακτοκομικά προϊόντα, τα φρούτα και τα δημητριακά, είναι δηλαδή μια διατροφή μεσογειακού τύπου και δεν έχει επηρεαστεί από το δυτικό τρόπο ζωής. Βέβαια δεν γνωρίζουμε πόσο θα κρατήσει αυτό αφού βρισκόμαστε σε μια εποχή επιβολής ξένων προτύπων διατροφής, εποχή της ταχυφαγίας και των μικρογευμάτων, σε μια εποχή παγκοσμιοποίησης (16). Οπωσδήποτε πρέπει να γίνει προσπάθεια να διατηρηθεί η Μεσογειακή Δίαιτα που τόσο πολύτιμη είναι για την υγεία των ανθρώπων.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1.Φίλιππα Κών/να, « Ταξίδι στις γεύσεις και τις μυρωδιές των Λευκαδίτικων μεγειρειών», Νομαρχιακή Αυτοδιοίκηση Λευκάδας, Δ/νση Αγροτικής Ανάπτυξης, Γραφείο Αγροτικής Οικιακής Οικονομίας, 2000.

2.Κοψιδά-Βρεττού Παρασκευή, « Η λαογραφία της παραδοσιακής Λευκαδίτικης κουζίνας», Νομαρχιακή Αυτοδιοίκηση Λευκάδας, Δ/νση Β/θμιας Εκπαίδευσης, Γραφείο Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης,1997.

3. Lennernas M, Fjellstrom C, Becker W, Giacheti I, Schmitt A, Remaut de Winter AM, Kearney M (1997). Influences on food choice perceived to be important by nationally-representative samples of adults in the European Union. Eur J Clin Nutr 51(Suppl 2),S8-S15.

4. Zilidis C, Trends in nutrition in Greece use of international data to monitor national developments, Public Health,(1993), Jul; 107(4) 271-6.

5. Trichopoulou A, Katsouyianni K, Gnardellis C. The traditional Greek diet. Eu J Clin Nut, 1993, Sep; 47, Suppl 1 : S76-81.

6. Gibney MJ, Kearney M, Kearney JM (1997). Pan-Eu survey of concumer attitudes to food nutrition and health. Eur J Clin Nutr 51 (Suppl 2), S2.

7. Kearney M, Gibney MJ, Martinez JA, de Almeida MDV, Friebe D, Zunft HJF, Widhalm K, Kearney JM.(1997). Perceived need to alter eating habits among representative sample of adults from all member states of the Eupopean Union.51 (Suppl 2) S30-S35.

8. Trichopoulou A, Lagiou P, Kuper H, Trichopoulos D. (2000). Cancer and Mediterranean Dietary Traditions. Cancer Epidimiol Biomakers Prev Vol.9, 869-873.

9.Yaqoob P, Knapper J, Webb D, Williams C, Newsholme E, Calder P. (1998). Effect of olive oil on immune function in middle aged men. Am J Clin Nutr 67:129-35.

10.Simopoulos A. (2001). The Mediterranean Diets : What is so spesial about the diet of Greece? The scientific evidence. The American Society for Nutritional Sciences. 131: 3065S-3073S).

11.Trichopoulou A, Lagiou P, Trichopoulos D, Traditional Greek diet and coronary heart disease, J Cardiovasc Risk, 1994, Jun; 1(1) 9-15.

12. Trichopoulou A, Vassilopoulou G, Mediterranean diet and longevity, Br J Nutr, 2000 Dec; 84 Suppl 2: S 205-9.

13. Kouris Blazos A, Gnadellis C, Wahlqvist Ml, Trichopoulos D, Lukito W, Trichopoulou A, Are the advantages of the Meditteranian diet transferable to other populations? A study in Melburne, Australia, Br J Nutr, 1999, Jul 82 (1), 57-61.

14. Charlton K, Rose D.(2001). Nutrition among older adults in Africa:the situation at the beginning of the Millenium. The American Society for Nutritional Sciences. 131:2424S-2428S.

15. Prentice A.M, Jebb S.A. (2001). Beyond body mass index. Obesity Reviews. Volume 2 Issue 3 Page 141.

16.Μόρτογλου Τ, Μόρτογλου Κ, «Διατροφή από το σήμερα για το αύριο.» Τόμος 1, Εκδόσεις Γιαλλέλη, Αθήνα 2002.

17.Αλεξανδρής Ε.Γ ,« Εισαγωγή στη βιολογία», Πανεπιστήμιο Αθηνών, Τμήμα Βιολογίας, Τομέας Γενετικής και Βιοτεχνολογίας, Αθήνα 1997.

18. Κανέλλου Α. « Διατροφή 1, Βασικές αρχές διατροφής», Πανεπιστημιακές Παραδόσεις, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο, Αθήνα 2001.

19.Δημόπουλος Κ.Α., Ανδρικόπουλος Ν.Κ. «Διατροφή», Εκδόσεις Μπιστικέα, Αθήνα 1996.

20. Doucet E, Tremblay A. (1997). Food intake, energy balance and body weight control. Eur J Clin Nutr. 51,846-855.

21. Roberts S, Dallal G.(1998). Effects of age on energy balance. Am J Clin Nutr 68(suppl):975S-9S.

22. Pirlich M, Lochs H. (2001). Nutrition in the eldery. Best Practice & Research Clinical Gastroenterology, Vol 15, No 6, pp 869-884.

23. Tucker K, Buranapin S.Nutrition and ageing in developing countries. Jou. Nut. 2001;131(9):2417S.

24.Willet W. MD "Nutrional Epidimiology", Oxford University Press, 1990.

25. Ψιλάκης Ν, Ψιλάκη Μ, Καστανάς Η, « Ο πολιτισμός της ελιάς. Το ελαιόλαδο. Ιστορία, λαογραφία, υγεία, διατροφή», Ελληνική Ακαδημία Γεύσης Καρμανώρ, Ηράκλειο 1999.

26. Τριχοπούλου Α. « Πίνακες Συνθέσεως Τροφίμων και Ελληνικών Φαγητών». Υγειονομική σχολή Αθηνών. Αθήνα 1992.

27. Κυριακούσης Α. «Στατιστικές Μέθοδοι». Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο. Αθήνα, 1998.

28. Ματάλα Α. «Ιστορία και γεωγραφία της διατροφής», Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο, Αθήνα ,1999.

29.http://www.nut. uoa.gr/greek/.

30. Lori Beth Dixon, Frances J. Cronin, Susan M. Krebs-Smith . Let the pyramid guide your food choices:Capturing the total diet concept. Jou. Nut 2001;131;461S-472S

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1

Δείγματα ερωτηματολογίου συχνότητας κατανάλωσης τροφίμων και αναμνηστικού ημερολογίου.

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

Το παρακάτω ερωτηματολόγιο γίνεται έχοντας ως σκοπό την αξιολόγηση των διατροφικών συνηθειών του πληθυσμού της Λευκάδας. Οι απόψεις σας είναι πολύ σημαντικές και θα συμβάλλουν σε μεγάλο βαθμό στη διεκπεραίωση της έρευνας.

Κωδικός: ..... Ημερομηνία: .....

Φύλο: Α. Άνδρας ☐
Β. Γυναίκα ☐

Βάρος: .....
Ύψος: .....
Ηλικία: .....

1. Η φυσική σας δραστηριότητα θα μπορούσε να χαρακτηρισθεί ως:

Α. πολύ ελαφριά (π.χ. καθιστική ζωή) ☐
Β. ελαφριά (π.χ. αργό περπάτημα) ☐
Γ. μέτρια (π.χ. σκούπισμα, τρέξιμο, γυμναστήριο) ☐
Δ. βαριά (π.χ. η δουλειά του οικοδόμου) ☐

2.Πόσο συχνά καταναλώνετε ψωμί (1 φέτα):

Α. 6^{+} φορές/ ημέρα ☐
Β. 4-6 φορές/ ημέρα ☐
Γ. 2-3 φορές / ημέρα ☐
Δ. 1 φορά / ημέρα ☐
Ε. 5-6 φορές/ εβδομάδα ☐
ΣΤ. 3-4 φορές/ εβδομάδα ☐
Ζ. 1-2 φορές/ εβδομάδα ☐
Η. 1-3 φορές/ μήνα ☐
Θ. ποτέ/ σπάνια ☐

3.Πόσο συχνά καταναλώνετε φρυγανιές (1 φρυγανιά):

Α. 6^{+} φορές/ ημέρα ☐
Β. 4-6 φορές/ ημέρα ☐
Γ. 2-3 φορές/ ημέρα ☐
Δ. 1 φορά/ ημέρα ☐
Ε. 5-6 φορές/ εβδομάδα ☐
ΣΤ. 3-4 φορές/ εβδομάδα ☐
Ζ. 1-2 φορές/ εβδομάδα ☐
Η. 1-3 φορές/ μήνα ☐
Θ. Ποτέ/ σπάνια ☐

4. Πόσο συχνά καταναλώνετε νιφάδες δημητριακών (1 φλιτζάνι, χωρίς να υπολογιστεί το γάλα):

Α. 2-3 φορές/ ημέρα ☐
Β. 1 φορά/ ημέρα ☐
Γ. 3-4 φορές/ εβδομάδα ☐
Δ. 1-2 φορές/ εβδομάδα ☐
Ε. 1-3 φορές/ μήνα ☐
ΣΤ. Ποτέ/ σπάνια ☐

5. πόσο συχνά καταναλώνετε πατάτες τηγανητές (1 μερίδα εστιατορίου):

Α. 2-3 φορές/ ημέρα ☐
Β. 1 φορά/ ημέρα ☐
Γ. 3-4 φορές/ εβδομάδα ☐
Δ. 1-2 φορές/ εβδομάδα ☐
Ε.1-3 φορές/ μήνα ☐
ΣΤ. ποτέ/ σπάνια ☐

6.Πόσο συχνά καταναλώνετε πατάτες πουρέ ή βραστές/ ψητές (1 μερίδα εστιατορίου):

Α. 2-3 φορές/ ημέρα ☐
Β. 1 φορά/ ημέρα ☐
Γ. 3-4 φορές/ εβδομάδα ☐
Δ.1-2 φορές/ εβδομάδα ☐
Ε. 1-3 φορές/ μήνα ☐
ΣΤ. Ποτέ/ σπάνια ☐

7.Πόσο συχνά καταναλώνετε ρύζι βρασμένο (1/2 φλιτζάνι):

Α. 2-3 φορές/ ημέρα ☐
Β. 1φορά/ ημέρα ☐
Γ. 3-4 φορές/ εβδομάδα ☐
Δ. 1-2 φορές/ εβδομάδα ☐
Ε. 1-3 φορές/ μήνα ☐
ΣΤ. Ποτέ/ σπάνια ☐

8.Πόσο συχνά καταναλώνετε ζυμαρικά (1/2 φλιτζάνι):

Α. 2-3 φορές/ ημέρα ☐
Β. 1 φορά/ ημέρα ☐
Γ. 3-4 φορές/ εβδομάδα ☐
Δ. 1-2 φορές/ εβδομάδα ☐
Ε. 1-3 φορές/ μήνα ☐
ΣΤ. Ποτέ/ σπάνια ☐

9.Πόσο συχνά καταναλώνετε φρούτα (1 τεμάχιο):

Α. 6+φορές/ ημέρα ☐
Β. 4-6 φορές/ ημέρα ☐
Γ. 2-3 φορές/ ημέρα ☐
Δ. 1 φορά/ ημέρα ☐
Ε. 5-6 φορές/ εβδομάδα ☐
ΣΤ. 3-4 φορές/ εβδομάδα ☐
Ζ. 1-2 φορές/ εβδομάδα ☐
Η. 1-3 φορές/ μήνα ☐
Θ. Ποτέ/ σπάνια ☐

10.Πόσο συχνά καταναλώνετε λαχανικά (1 τεμάχιο):

Α. 6+φορές/ ημέρα ☐
Β. 4-6 φορές/ ημέρα ☐
Γ. 2-3 φορές/ ημέρα ☐
Δ. 1 φορά/ ημέρα ☐
Ε. 5-6 φορές/ εβδομάδα ☐
ΣΤ. 3-4 φορές/ εβδομάδα ☐
Ζ. 1-2 φορές/ εβδομάδα ☐
Η. 1-3 φορές/ μήνα ☐
Θ. Ποτέ/ σπάνια ☐

11. Πόσο συχνά καταναλώνετε γάλα (1 ποτήρι):

Α. 6+φορές/ ημέρα ☐
Β. 4-6 φορές / ημέρα ☐
Γ. 2-3 φορές/ ημέρα ☐
Δ. 1 φορά/ ημέρα ☐
Ε. 5-6 φορές/ εβδομάδα ☐
ΣΤ. 3-4 φορές/ εβδομάδα ☐
Ζ. 1-2 φορές/ εβδομάδα ☐
Η. 1-3 φορές/ μήνα ☐
Θ. Ποτέ/ σπάνια ☐

12.Πόσο συχνά καταναλώνετε γιαούρτι (1 κεσέ):

Α.2-3 φορές/ ημέρα ☐
Β. 1 φορά/ ημέρα ☐
Γ. 3-4 φορές/ εβδομάδα ☐
Δ. 1-2 φορές/ εβδομάδα ☐
Ε. 1-3 φορές/ μήνα ☐
ΣΤ. Ποτέ/ σπάνια ☐

13. Πόσο συχνά καταναλώνετε τυρί (1 φέτα μεγέθους σπιρτόκουτου):

Α. 6+ φορές/ ημέρα ☐
Β. 4-6 φορές/ ημέρα ☐
Γ. 2-3 φορές/ ημέρα ☐
Δ. 1 φορά/ ημέρα ☐
Ε. 5-6 φορές/ εβδομάδα ☐
ΣΤ. 3-4 φορές/ εβδομάδα ☐
Ζ. 1-2 φορές/ εβδομάδα ☐
Η. 1-3 φορές/ μήνα ☐
Θ. Ποτέ/ σπάνια ☐

14. Πόσο συχνά χρησιμοποιείτε τα ακόλουθα προστιθέμενα λιπίδια σε ωμά ή μαγειρεμένα φαγητά:

	καθημερινά	εβδομαδιαία	μηνιαία	σπάνια	καθόλου
Α. ελαιόλαδο					
Β. σπορέλαιο					
Γ. βούτυρο					
Δ. μαργαρίνη					
Ε άλλο					

15. Πόσο συχνά καταναλώνετε ψάρια (1 μερίδα εστιατορίου):

Α. 2-3 φορές/ ημέρα ☐
Β. 1 φορά / ημέρα ☐
Γ. 3-4 φορές/ εβδομάδα ☐
Δ. 1-2 φορές/ εβδομάδα ☐
Ε. 1-3 φορές/ μήνα ☐
ΣΤ. ποτέ/ σπάνια ☐

16. Πόσο συχνά καταναλώνεται πουλερικά (1 μερίδα εστιατορίου):

Α. 2-3 φορές/ ημέρα ☐
Β. 1 φορά την ημέρα ☐
Γ 3-4 φορές/ εβδομάδα ☐
Δ. 1-2 φορές/ εβδομάδα ☐
Ε. 1-3 φορές/ μήνα ☐
ΣΤ. ποτέ/ σπάνια ☐

17.Ποσο συχνά καταναλώνετε όσπρια (1 φλιτζάνι):

Α. 2-3 φορές/ ημέρα ☐
Β. 1 φορά/ ημέρα ☐
Γ. 3-4 φορές/ εβδομάδα ☐
Δ. 1-2 φορές/ εβδομάδα ☐
Ε. 1-3 φορές/ μήνα ☐
ΣΤ. ποτέ/ σπάνια ☐

18.Ποσο συχνά καταναλώνετε ξηρούς καρπούς(1/2 φλιτζάνι):

Α.2-3 φορές/ ημέρα ☐
Β. 1 φορά/ ημέρα ☐
Γ. 3-4 φορές/ εβδομάδα ☐
Δ. 1-2 φορές /εβδομάδα ☐
Ε. 1-3 φορές/ μήνα ☐
ΣΤ. Ποτέ/ σπάνια ☐

19.Πόσο συχνά καταναλώνετε ελιές (1/2 φλιτζάνι):

Α. 2-3 φόρες/ ημέρα ☐
Β. 1 φορά / ημέρα ☐
Γ. 3-4 φορές/ εβδομάδα ☐
Δ. 1-2 φορές/ εβδομάδα ☐
Ε. 1-3 φορές/ μήνα ☐
ΣΤ. ποτέ/ σπάνια ☐

20. Πόσο συχνά καταναλώνετε αυγά (1):

Α. 2-3 φορές/ ημέρα ☐
Β. 1 φορά/ ημέρα ☐
Γ. 3-4 φορές/ εβδομάδα ☐
Δ. 1-2 φορές/ εβδομάδα ☐
Ε. 1-3 φορές/ μήνα ☐
ΣΤ. ποτέ/ σπάνια ☐

21. Πόσο συχνά καταναλώνετε γλυκά π.χ. μια καρυδόπιτα (1 τεμάχιο):

Α. 6+ φορές/ ημέρα ☐
Β. 4-6 φορές/ ημέρα ☐
Γ. 2-3 φορές/ ημέρα ☐
Δ. 1 φορά/ ημέρα ☐
Ε. 5-6 φορές/ εβδομάδα ☐
ΣΤ. 3-4 φορές/ εβδομάδα ☐
Ζ. 1-2 φορές/ εβδομάδα ☐
Η. 1-3 φορές/ μήνα ☐
Θ. ποτέ/ σπάνια ☐

22.Πόσο συχνά καταναλώνετε κόκκινο κρέας, (1 μερίδα εστιατορίου):

Α. 2-3 φορές/ ημέρα ☐
Β. 1 φορά/ ημέρα ☐
Γ. 3-4 φορές/ εβδομάδα ☐
Δ. 1-2 φορές/ εβδομάδα ☐
Ε. 1-3 φορές/ μήνα ☐
ΣΤ. ποτέ/ σπάνια ☐

23. Πόσο συχνά καταναλώνετε χυμό φρούτων (1 ποτήρι):

Α. 2-3 φορές/ ημέρα ☐
Β. 1 φορά/ ημέρα ☐
Γ. 3-4 φορές/ εβδομάδα ☐
Δ. 1-2 φορές/ εβδομάδα ☐
Ε. 1-3 φορές/ μήνα ☐
ΣΤ. ποτέ/ σπάνια ☐

24. Πόσο συχνά καταναλώνετε αναψυκτικά με ζάχαρη (1 ποτήρι):

Α. 2-3 φορές/ ημέρα ☐
Β. 1 φορά/ ημέρα ☐
Γ. 3-4 φορές/ εβδομάδα ☐
Δ. 1-2 φορές/ εβδομάδα ☐
Ε. 1-3 φορές/ μήνα ☐
ΣΤ. ποτέ/ σπάνια ☐

25. Πόσο συχνά καταναλώνετε κρασί (1 ποτήρι του κρασιού)

Α 2-3 φορές/ ημέρα ☐
Β.1 φορά/ ημέρα ☐
Γ. 3-4 φορές/ εβδομάδα ☐
Δ. 1-2 φορές/ εβδομάδα ☐
Ε. 1-3 φορές/ μήνα ☐
ΣΤ. ποτέ/ σπάνια ☐

26. Πόσο συχνά καταναλώνετε άλλα αλκοολούχα ποτά (1 ποτήρι του κρασιού):

Α. 2-3 φορές/ ημέρα ☐
Β. 1 φορά/ ημέρα ☐
Γ. 3-4 φορές /εβδομάδα ☐
Δ. 1-2 φορές/ εβδομάδα ☐
Ε. 1-3 φορές/ μήνα ☐
ΣΤ. ποτέ/ σπάνια ☐

Σας ευχαριστούμε για τη συνεργασία σας

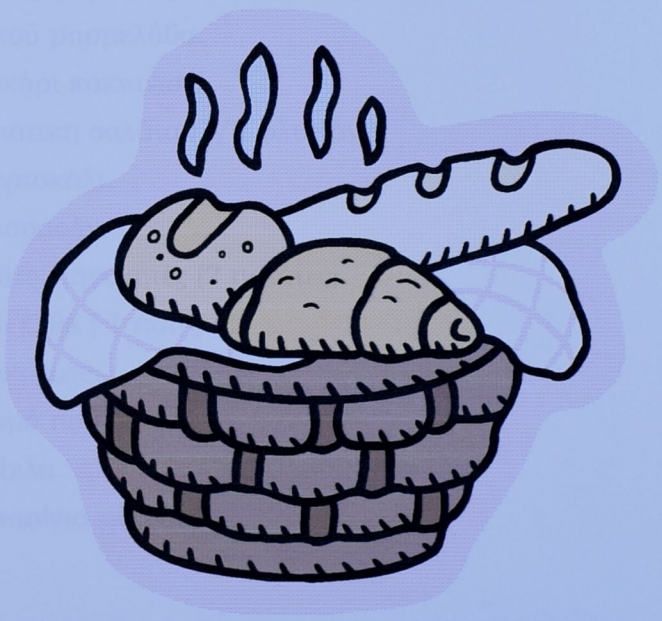
ΑΝΑΜΝΗΣΤΙΚΟ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ 30 ΗΜΕΡΩΝ

Το παρακάτω ημερολόγιο έχει ως σκοπό την αξιολόγηση των διατροφικών συνηθειών του πληθυσμού της Λευκάδας. Οι απόψεις σας είναι πολύ σημαντικές και θα συμβάλλουν σε μεγάλο βαθμό στη διεκπεραίωση της έρευνας.

Κωδικός: ……. Ημερομηνία: …….

Φύλο: Α. Άνδρας ☐
Β. Γυναίκα ☐

Βάρος: ……
Ύψος: …….
Ηλικία: ……



Παρακαλώ να καταγράψετε λεπτομερώς τις ποσότητες από τις τροφές που καταναλώνετε καθημερινά για διάστημα ενός μήνα.

Βλ. παράδειγμα:

Ημέρα 1η

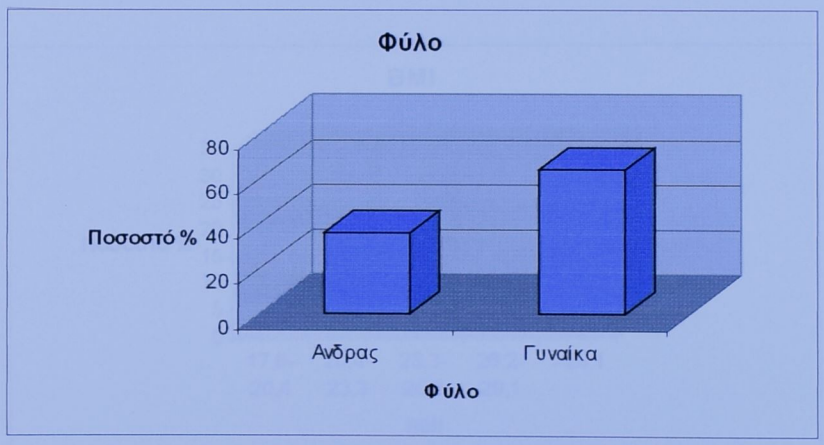
- Γάλα αποβουτυρωμένο πλήρως (1 φλυτζάνι με μια κουταλιά ζάχαρη).
- 2 φέτες ψωμί με μία κουτ. του γλυκού βούτυρο και μία κουτ. του γλυκού μαρμελάδα.
- Μοσχάρι κοκκινιστό.
- Χωριάτικη σαλάτα (1/2 φλυτζάνι).
- 1 πορτοκάλι.
- 1 κρουασάν.
- Πατάτες τηγανητές (2 πατάτες).
- Coca Cola (1 ποτήρι).
- 1 σοκολάτα.
- 1 χυμό πορτοκάλι.
- 1 τσίχλα.
- 2 κριτσίνια μικρά.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 2

Αποτελέσματα ερωτηματολογίου συχνότητας κατανάλωσης τροφίμων.

1. ΦΥΛΟ

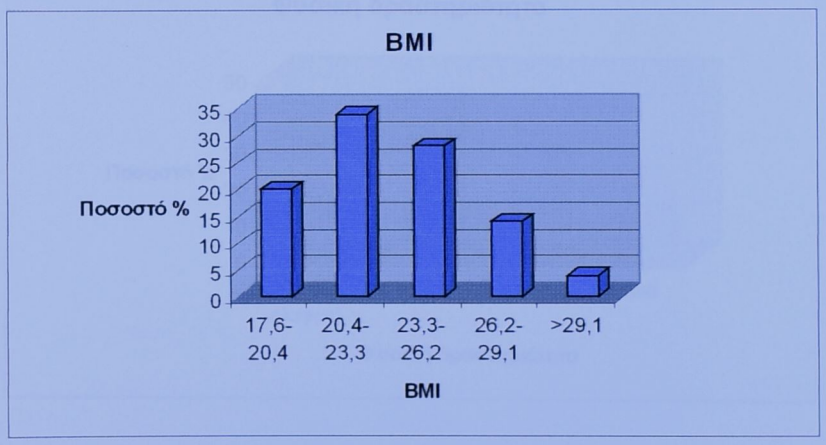
Φύλο	Συχνότητα εμφάνισης	Ποσοστό %
Άνδρας	18	36
Γυναίκα	32	24



2. BMI

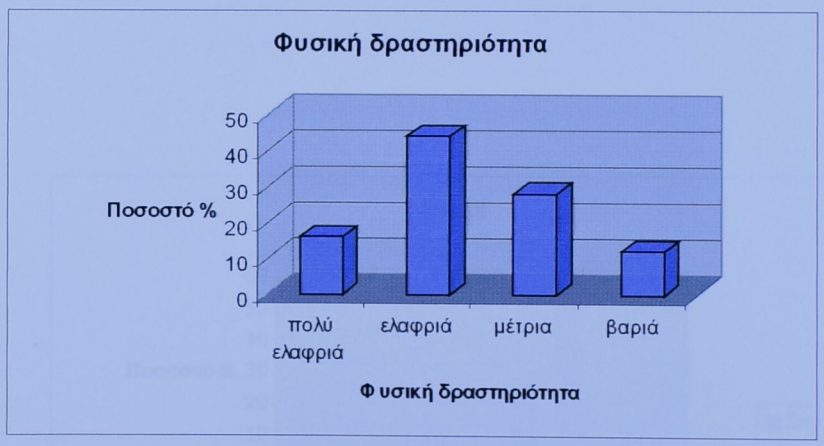
BMI	Συχνότητα εμφάνισης	Ποσοστό %
17,6-20,4	10	20
20,4-23,3	17	34
23,3-26,2	14	28
26,2- 29,1	7	14
> 29,1	2	4

2.



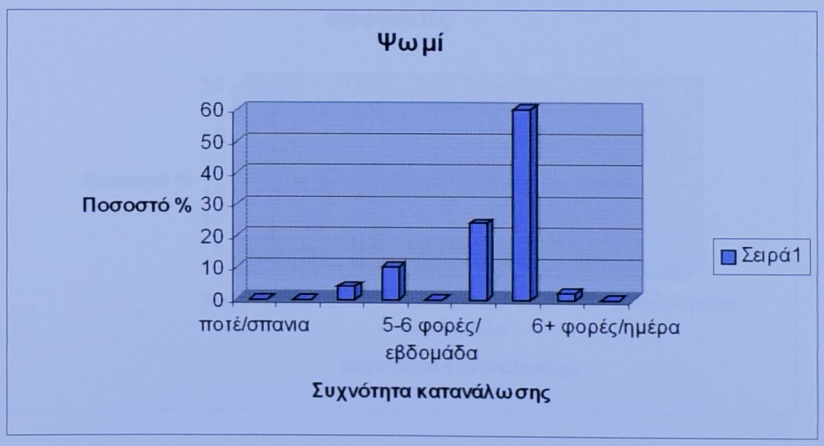
3. ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Φυσική δραστηριότητα	Συχνότητα εμφάνισης	Ποσοστό %
Πολύ ελαφριά	8	16
Ελαφριά	22	44
Μέτρια	14	28
Βαριά	6	12



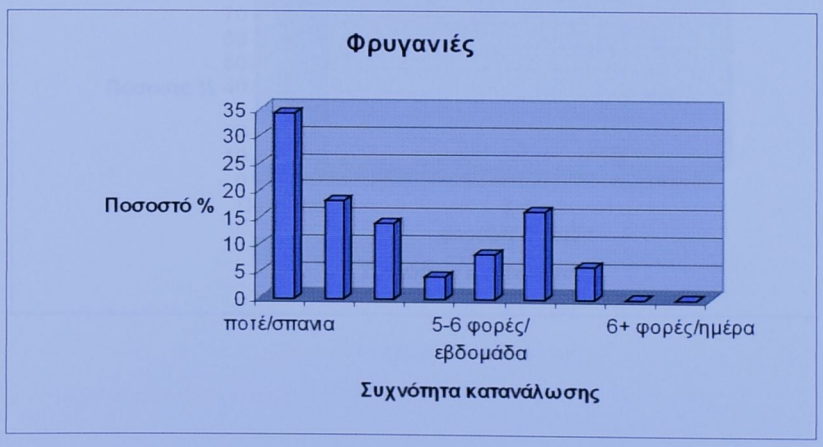
4. ΨΩΜΙ

Κατανάλωση ψωμιού	Συχνότητα εμφάνισης	Ποσοστό %
Ποτέ/ σπάνια	0	0
1-3 φορές/ μήνα	0	0
1-2 φορές/εβδομάδα	2	4
3-4 φορές/εβδομάδα	5	10
5-6 φορές/εβδομάδα	0	0
1 φορά/ημέρα	12	24
2-3 φορές/ημέρα	30	60
4-6 φορές/ ημερα	0	0
6+ φορές/ημέρα	1	2



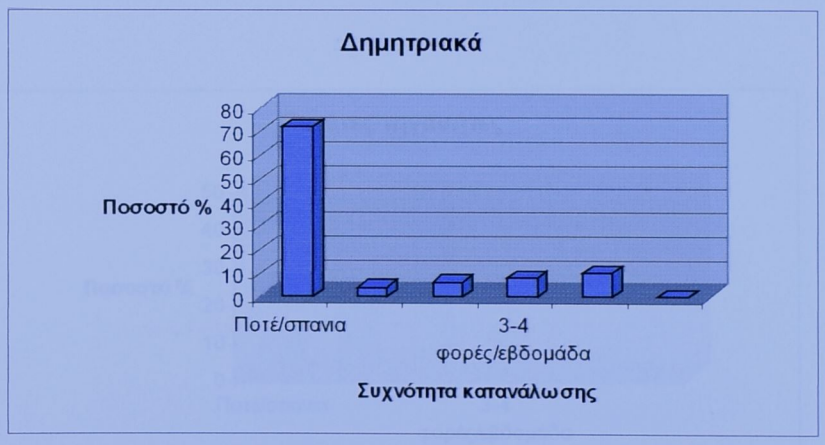
5. ΦΡΥΓΑΝΙΕΣ

Κατανάλωση φρυγανιών	Συχνότητα εμφάνισης	Ποσοστό %
Ποτέ/ σπάνια	17	34
1-3 φορές/ μήνα	9	18
1-2 φορές/εβδομάδα	7	14
3-4 φορές/εβδομάδα	2	4
5-6 φορές/εβδομάδα	4	8
1 φορά/ημέρα	8	16
2-3 φορές/ημέρα	3	6
4-6 φορές/ ημερα	0	0
6+ φορές/ημέρα	0	0



6. ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ

Κατανάλωση δημητριακών	Συχνότητα εμφάνισης	Ποσοστό %
Ποτέ/σπάνια	36	72
1-3 φορές/μήνα	2	4
1-2 φορές/εβδομάδα	3	6
3-4 φορές/εβδομάδα	4	8
1 φορά/ ημέρα	5	10
2-3 φορές/ημέρα	0	0

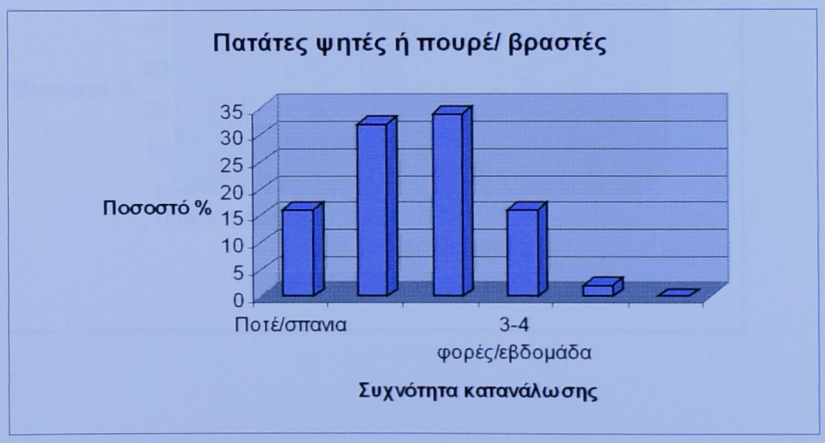


7. ΠΑΤΑΤΕΣ ΤΗΓΑΝΗΤΕΣ

Κατανάλωση σε τηγανητές πατάτες	Συχνότητα εμφάνισης	Ποσοστό %
Ποτέ/σπάνια	6	12
1-3 φορές/μήνα	11	22
1-2 φορές/εβδομάδα	25	50
3-4 φορές/εβδομάδα	6	12
1 φορά/ ημέρα	2	4
2-3 φορές/ημέρα	0	0

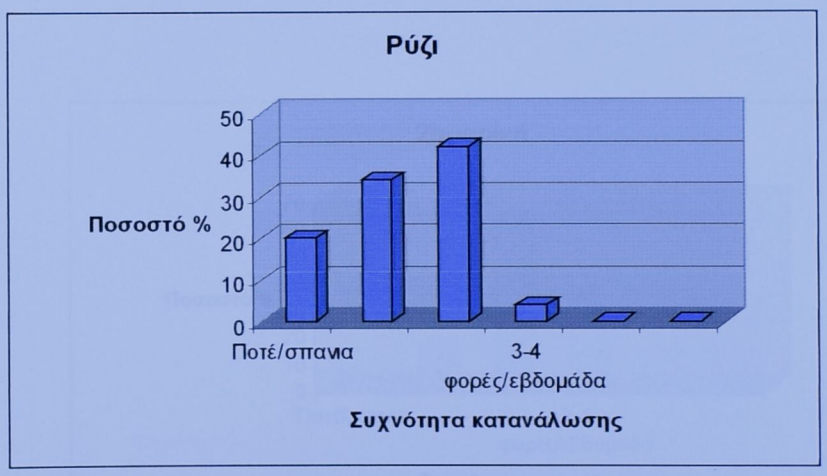
8. ΠΑΤΑΤΕΣ ΠΟΥΡΕ Ή ΒΡΑΣΤΕΣ/ ΨΗΤΕΣ

Κατανάλωση σε πατάτεε ψητές ή βραστές/ πουρέ	Συχνότητα εμφάνισης	Ποσοστό %
Ποτέ/σπάνια	8	16
1-3 φορές/μήνα	16	32
1-2 φορές/εβδομάδα	17	34
3-4 φορές/εβδομάδα	8	16
1 φορά/ ημέρα	1	2
2-3 φορές/ημέρα	0	0



9. ΡΥΖΙ

Κατανάλωση ρυζιού	Συχνότητα εμφάνισης	Ποσοστό %
Ποτέ/σπάνια	10	20
1-3 φορές/μήνα	17	34
1-2 φορές/εβδομάδα	21	42
3-4 φορές/εβδομάδα	2	4
1 φορά/ ημέρα	0	0
2-3 φορές/ημέρα	0	0

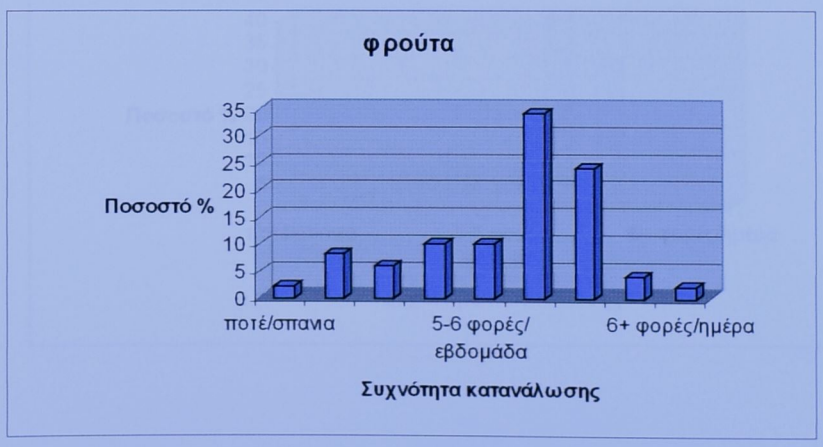


10. ΖΥΜΑΡΙΚΑ

Κατανάλωση ζυμαρικών	Συχνότητα εμφάνισης	Ποσοστό %
Ποτέ/σπάνια	0	0
1-3 φορές/μήνα	8	16
1-2 φορές/εβδομάδα	31	62
3-4 φορές/εβδομάδα	11	22
1 φορά/ ημέρα	0	0
2-3 φορές/ημέρα	0	0

11. ΦΡΟΥΤΑ

Κατανάλωση φρούτων	Συχνότητα εμφάνισης	Ποσοστό %
Ποτέ/ σπάνια	1	2
1-3 φορές/ μήνα	4	8
1-2 φορές/εβδομάδα	3	6
3-4 φορές/εβδομάδα	5	10
5-6 φορές/εβδομάδα	5	10
1 φορά/ημέρα	17	34
2-3 φορές/ημέρα	12	24
4-6 φορές/ ημερα	2	4
6^{+} φορές/ημέρα	1	2

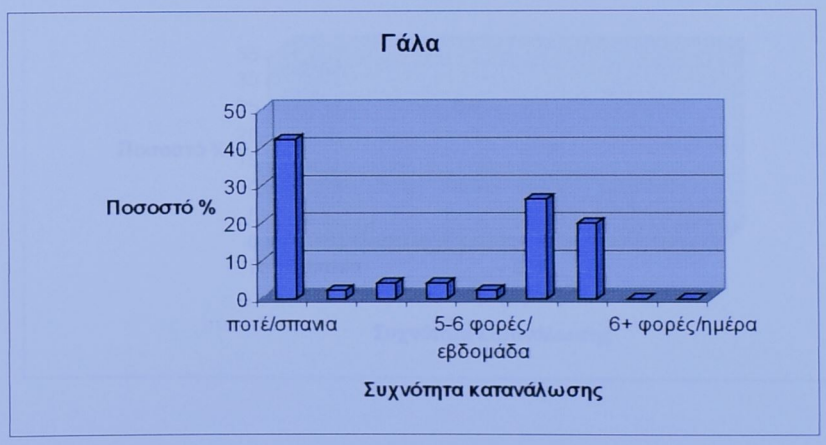


12. ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Κατανάλωση λαχανικών	Συχνότητα εμφάνισης	Ποσοστό %
Ποτέ/ σπάνια	0	0
1-3 φορές/ μήνα	1	2
1-2 φορές/εβδομάδα	3	6
3-4 φορές/εβδομάδα	6	12
5-6 φορές/εβδομάδα	5	10
1 φορά/ημέρα	20	40
2-3 φορές/ημέρα	15	30
4-6 φορές/ ημερα	0	0
6+ φορές/ημέρα	0	0

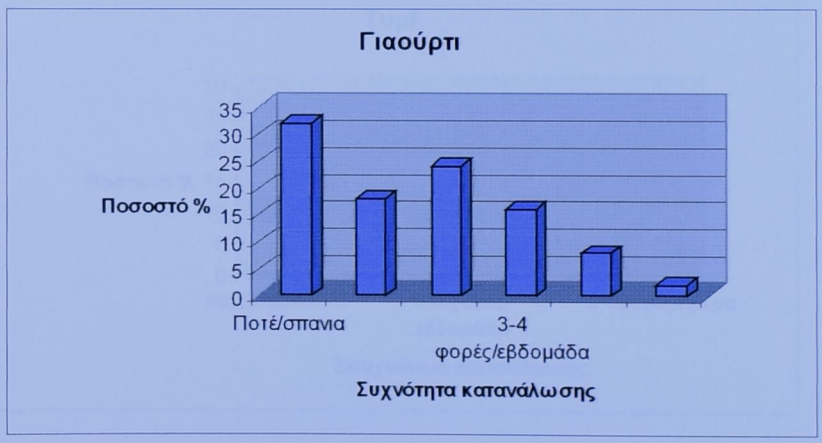
13. ΓΑΛΑ

Κατανάλωση γάλακτος	Συχνότητα εμφάνισης	Ποσοστό %
Ποτέ/ σπάνια	21	42
1-3 φορές/ μήνα	1	2
1-2 φορές/εβδομάδα	2	4
3-4 φορές/εβδομάδα	2	4
5-6 φορές/εβδομάδα	1	2
1 φορά/ημέρα	13	26
2-3 φορές/ημέρα	10	20
4-6 φορές/ ημερα	0	0
6^{+} φορές/ημέρα	0	0



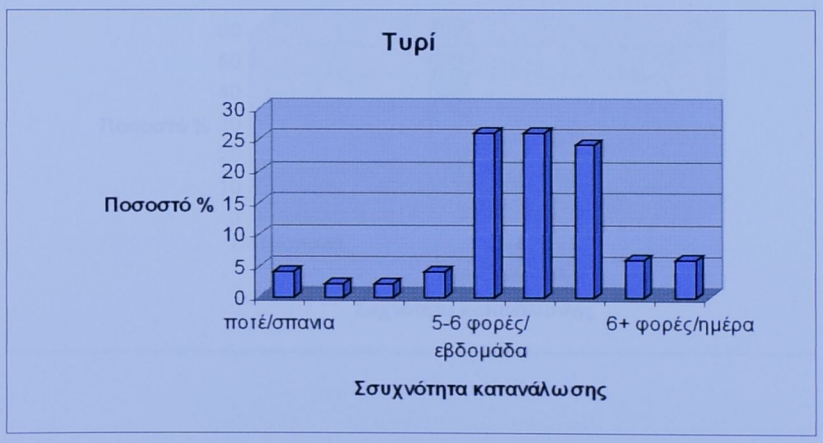
14. ΓΙΑΟΥΡΤΙ

Κατανάλωση γιαουρτιού	Συχνότητα εμφάνισης	Ποσοστό %
Ποτέ/σπάνια	16	32
1-3 φορές/μήνα	9	18
1-2 φορές/εβδομάδα	12	24
3-4 φορές/εβδομάδα	8	16
1 φορά/ ημέρα	4	8
2-3 φορές/ημέρα	1	2



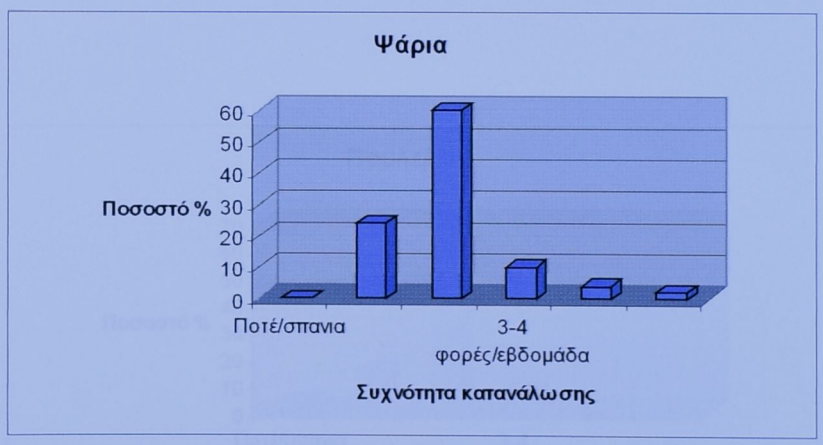
15. ΤΥΡΙ

Κατανάλωση σε τυρί	Συχνότητα εμφάνισης	Ποσοστό %
Ποτέ/ σπάνια	2	4
1-3 φορές/ μήνα	1	2
1-2 φορές/εβδομάδα	1	2
3-4 φορές/εβδομάδα	2	4
5-6 φορές/εβδομάδα	13	26
1 φορά/ημέρα	13	26
2-3 φορές/ημέρα	12	24
4-6 φορές/ ημερα	3	6
6+ φορές/ημέρα	3	6



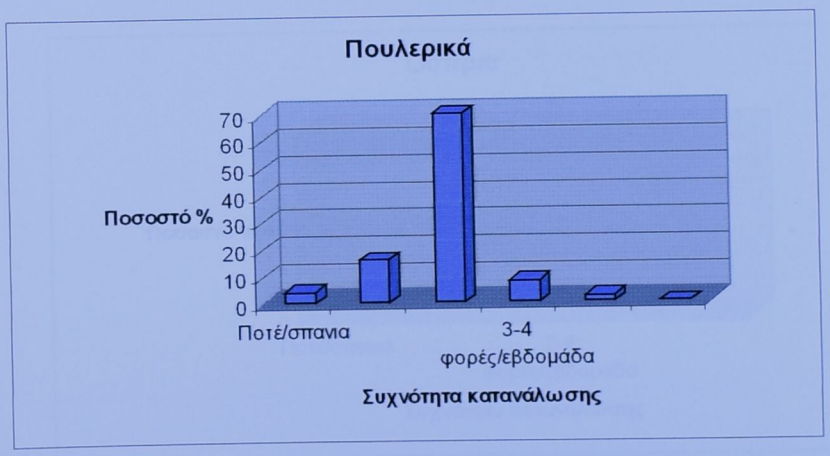
16. ΨΑΡΙΑ

Κατανάλωση ψαριών	Συχνότητα εμφάνισης	Ποσοστό %
Ποτέ/σπάνια	0	0
1-3 φορές/μήνα	12	24
1-2 φορές/εβδομάδα	30	60
3-4 φορές/εβδομάδα	5	10
1 φορά/ ημέρα	2	4
2-3 φορές/ημέρα	1	2



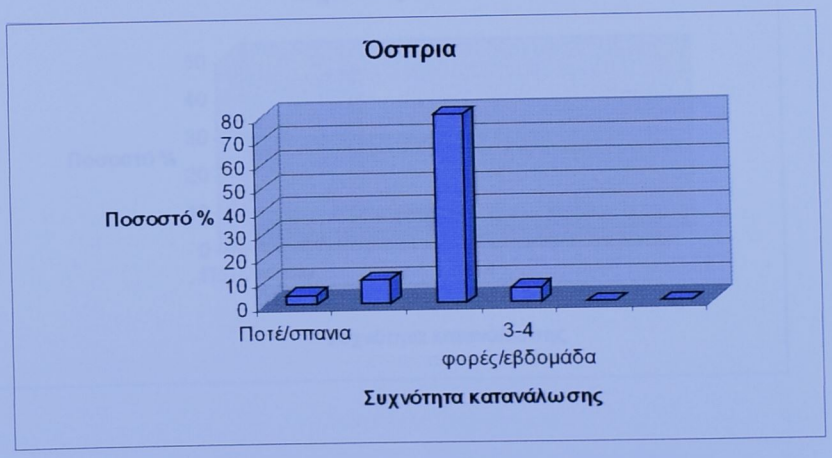
17. ΠΟΥΛΕΡΙΚΑ

Κατανάλωση πουλερικών	Συχνότητα εμφάνισης	Ποσοστό %
Ποτέ/σπάνια	2	4
1-3 φορές/μήνα	8	16
1-2 φορές/εβδομάδα	35	70
3-4 φορές/εβδομάδα	4	8
1 φορά/ ημέρα	1	2
2-3 φορές/ημέρα	0	0



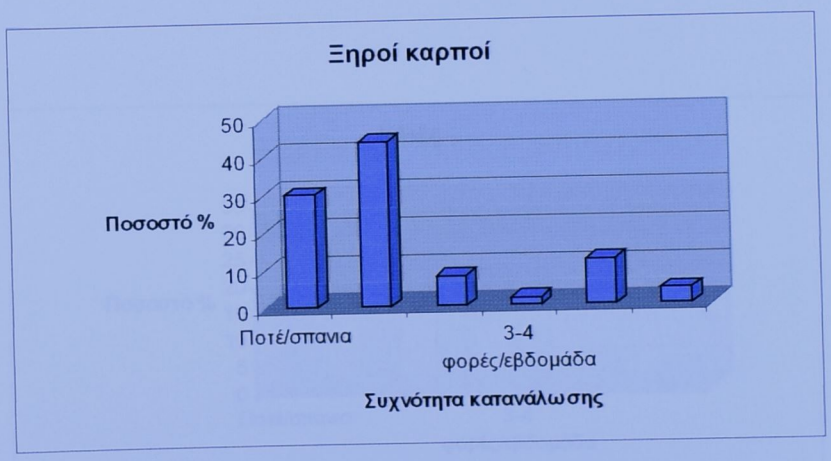
18. ΟΣΠΡΙΑ

Κατανάλωση σε όσπρια	Συχνότητα εμφάνισης	Ποσοστό %
Ποτέ/σπάνια	2	4
1-3 φορές/μήνα	5	10
1-2 φορές/εβδομάδα	40	80
3-4 φορές/εβδομάδα	3	6
1 φορά/ ημέρα	0	0
2-3 φορές/ημέρα	0	0



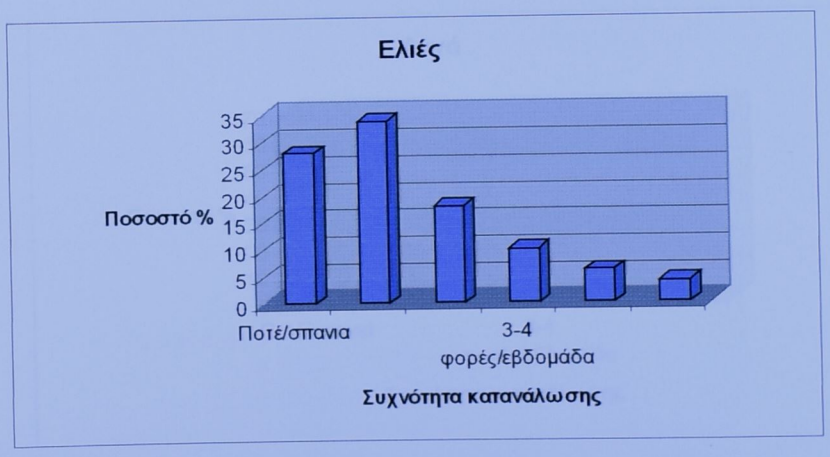
19. ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ

Κατανάλωση ξηρών καρπών	Συχνότητα εμφάνισης	Ποσοστό %
Ποτέ/σπάνια	15	30
1-3 φορές/μήνα	22	44
1-2 φορές/εβδομάδα	4	8
3-4 φορές/εβδομάδα	1	2
1 φορά/ ημέρα	6	12
2-3 φορές/ημέρα	2	4



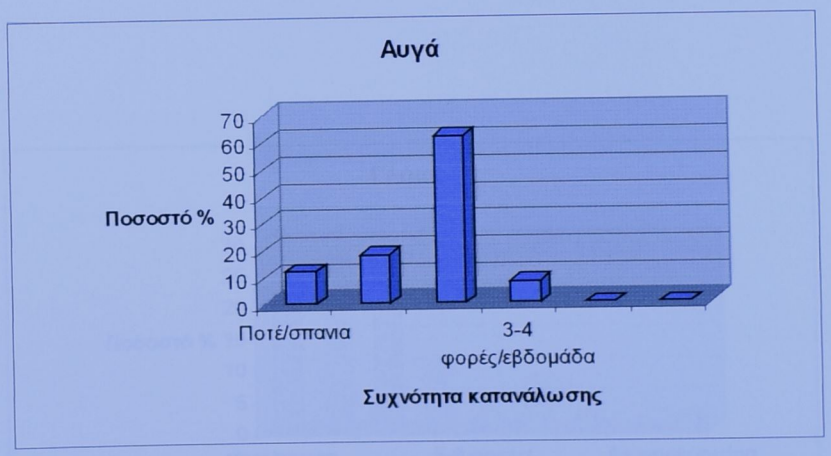
20. ΕΛΙΕΣ

Κατανάλωση ελιών	Συχνότητα εμφάνισης	Ποσοστό %
Ποτέ/σπάνια	14	28
1-3 φορές/μήνα	17	34
1-2 φορές/εβδομάδα	9	18
3-4 φορές/εβδομάδα	5	10
1 φορά/ ημέρα	3	6
2-3 φορές/ημέρα	2	4



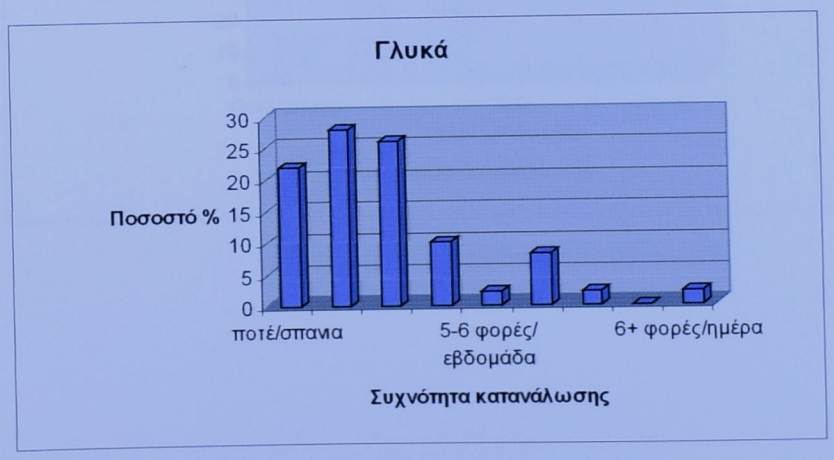
21. ΑΥΓΑ

Κατανάλωση αυγών	Συχνότητα εμφάνισης	Ποσοστό %
Ποτέ/σπάνια	6	12
1-3 φορές/μήνα	9	18
1-2 φορές/εβδομάδα	31	62
3-4 φορές/εβδομάδα	4	8
1 φορά/ ημέρα	0	0
2-3 φορές/ημέρα	0	0



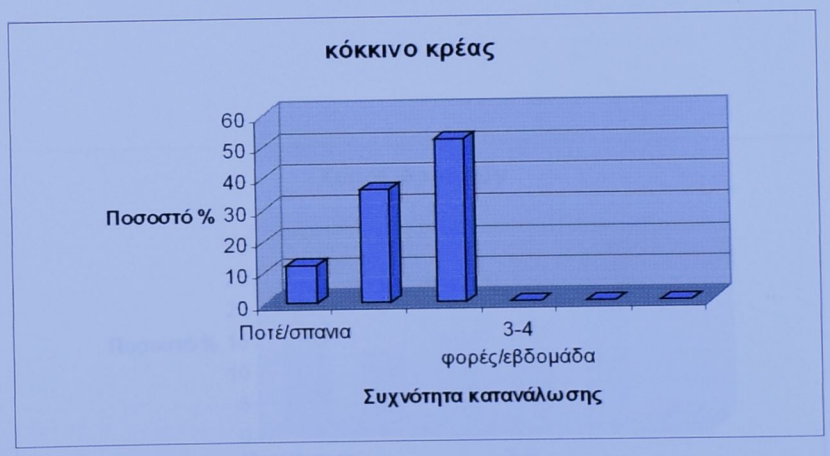
22. ΓΛΥΚΑ

Κατανάλωση γλυκών	Συχνότητα εμφάνισης	Ποσοστό %
Ποτέ/ σπάνια	11	22
1-3 φορές/ μήνα	14	28
1-2 φορές/εβδομάδα	13	26
3-4 φορές/εβδομάδα	5	10
5-6 φορές/εβδομάδα	1	2
1 φορά/ημέρα	4	8
2-3 φορές/ημέρα	1	2
4-6 φορές/ ημερα	0	0
6+ φορές/ημέρα	1	2



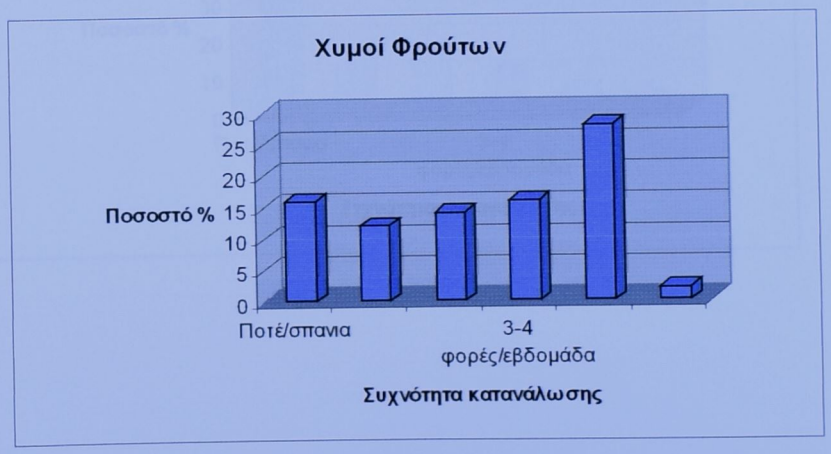
23.ΚΟΚΚΙΝΟ ΚΡΕΑΣ

Κατανάλωση κόκκινου κρέατος	Συχνότητα εμφάνισης	Ποσοστό %
Ποτέ/σπάνια	6	12
1-3 φορές/μήνα	18	36
1-2 φορές/εβδομάδα	26	52
3-4 φορές/εβδομάδα	0	0
1 φορά/ ημέρα	0	0
2-3 φορές/ημέρα	0	0



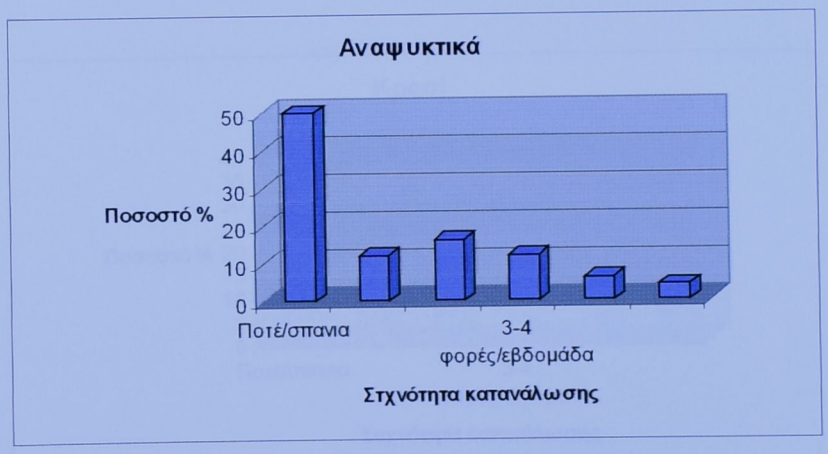
24. ΧΥΜΟΙ ΦΡΟΥΤΩΝ

Κατανάλωση χυμών φρούτων	Συχνότητα εμφάνισης	Ποσοστό %
Ποτέ/σπάνια	8	16
1-3 φορές/μήνα	12	24
1-2 φορές/εβδομάδα	7	14
3-4 φορές/εβδομάδα	8	16
1 φορά/ ημέρα	14	28
2-3 φορές/ημέρα	1	2



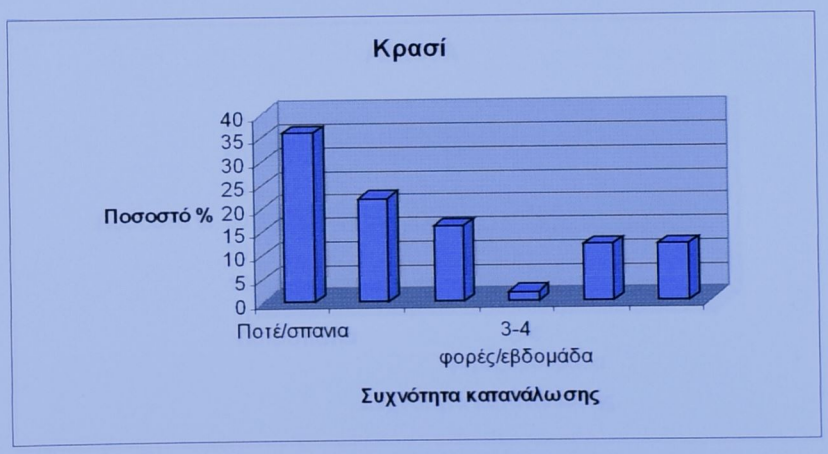
25. ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΑ ΜΕ ΖΑΧΑΡΗ

Κατανάλωση αναψυκτικών	Συχνότητα εμφάνισης	Ποσοστό %
Ποτέ/σπάνια	25	50
1-3 φορές/μήνα	6	12
1-2 φορές/εβδομάδα	8	16
3-4 φορές/εβδομάδα	6	12
1 φορά/ ημέρα	3	6
2-3 φορές/ημέρα	2	4



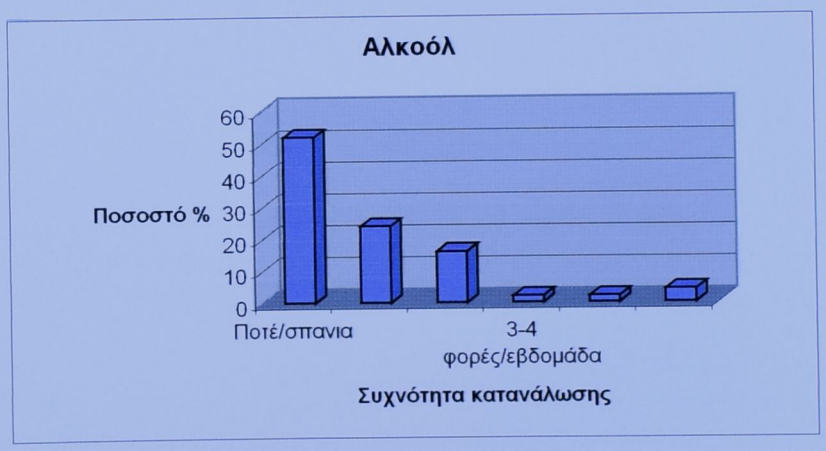
26. ΚΡΑΣΙ

Κατανάλωση κρασιού	Συχνότητα εμφάνισης	Ποσοστό %
Ποτέ/σπάνια	18	36
1-3 φορές/μήνα	11	22
1-2 φορές/εβδομάδα	8	16
3-4 φορές/εβδομάδα	1	2
1 φορά/ ημέρα	6	12
2-3 φορές/ημέρα	6	12



27. ΑΛΚΟΟΛ

Κατανάλωση αλκοόλ	Συχνότητα εμφάνισης	Ποσοστό %
Ποτέ/σπάνια	26	52
1-3 φορές/μήνα	12	24
1-2 φορές/εβδομάδα	8	16
3-4 φορές/εβδομάδα	1	2
1 φορά/ ημέρα	1	2
2-3 φορές/ημέρα	2	4

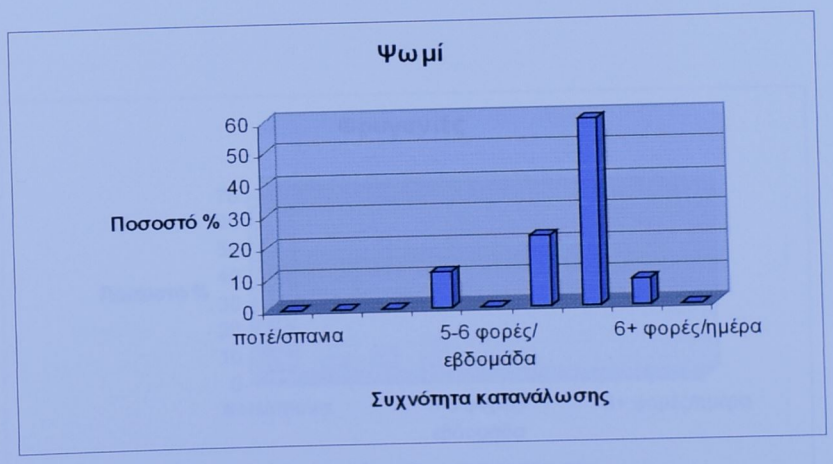


ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 3

Αποτελέσματα αναμνηστικού ημερολογίου 30 ημερών

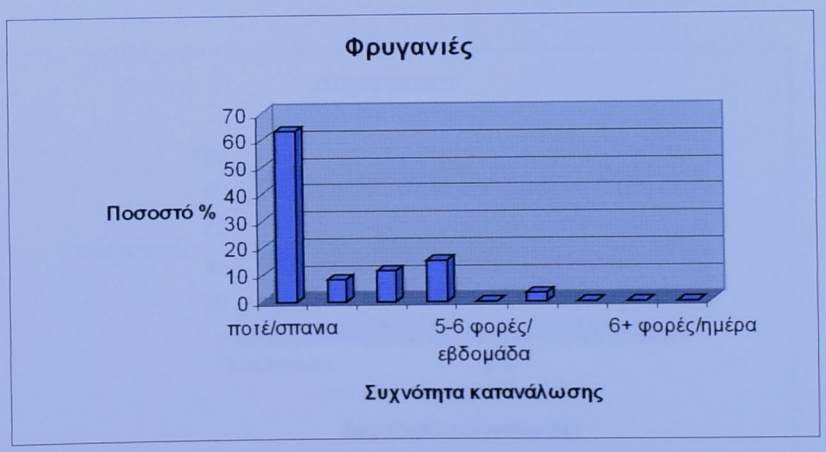
1.ΨΩΜΙ

Κατανάλωση ψωμιού	Συχνότητα εμφάνισης	Ποσοστό %
Ποτέ/ σπάνια	0	0
1-3 φορές/ μήνα	0	0
1-2 φορές/εβδομάδα	0	0
3-4 φορές/εβδομάδα	3	11
5-6 φορές/εβδομάδα	0	0
1 φορά/ημέρα	6	22
2-3 φορές/ημέρα	16	59
4-6 φορές/ ημερα	2	8
6+ φορές/ημέρα	0	0



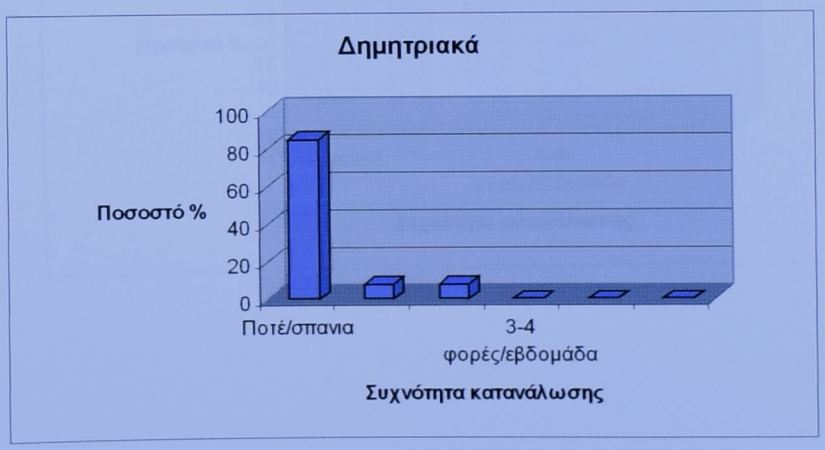
2. ΦΡΥΓΑΝΙΕΣ

Κατανάλωση φρυγανιών	Συχνότητα εμφάνισης	Ποσοστό %
Ποτέ/ σπάνια	17	63
1-3 φορές/ μήνα	2	7
1-2 φορές/εβδομάδα	3	11
3-4 φορές/εβδομάδα	4	15
5-6 φορές/εβδομάδα	0	0
1 φορά/ημέρα	1	3
2-3 φορές/ημέρα	0	0
4-6 φορές/ ημερα	0	0
6+ φορές/ημέρα	0	0



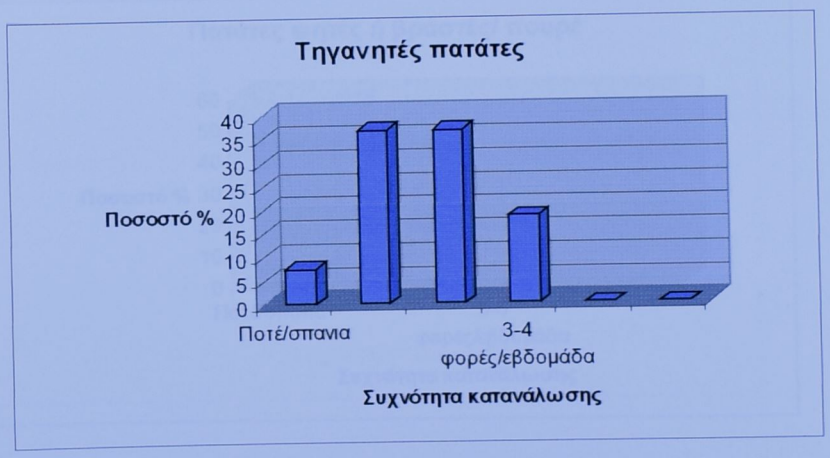
3. ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ

Κατανάλωση δημητριακών	Συχνότητα εμφάνισης	Ποσοστό %
Ποτέ/σπάνια	23	85
1-3 φορές/μήνα	2	7,5
1-2 φορές/εβδομάδα	2	7,5
3-4 φορές/εβδομάδα	0	0
1 φορά/ ημέρα	0	0
2-3 φορές/ημέρα	0	0



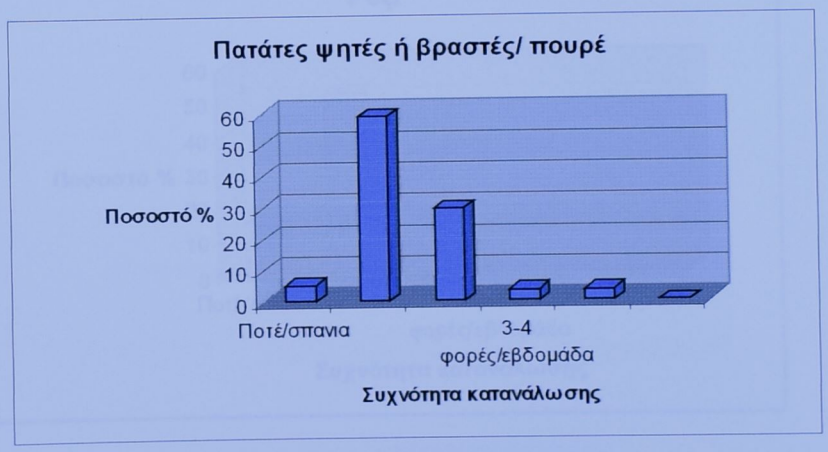
4. ΠΑΤΑΤΕΣ ΤΗΓΑΝΗΤΕΣ

Κατανάλωση σε τηγανητές πατάτες	Συχνότητα εμφάνισης	Ποσοστό %
Ποτέ/σπάνια	2	7,5
1-3 φορές/μήνα	10	37
1-2 φορές/εβδομάδα	10	37
3-4 φορές/εβδομάδα	5	18,5
1 φορά/ ημέρα	0	0
2-3 φορές/ημέρα	0	0



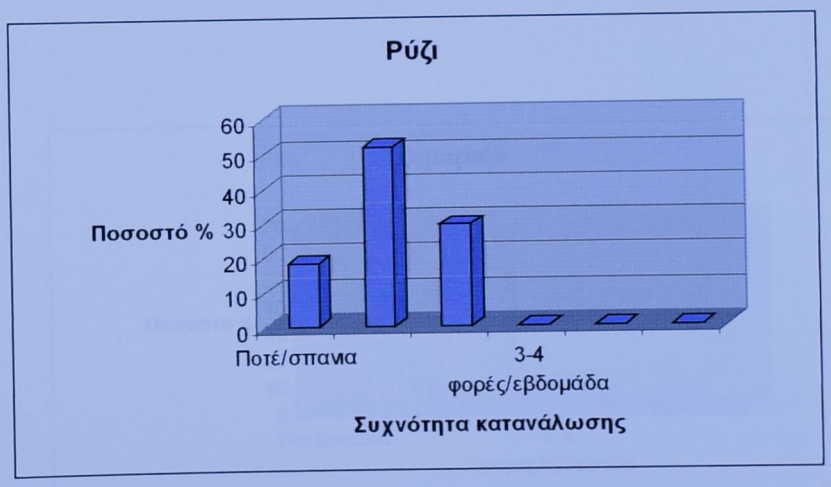
5. ΠΑΤΑΤΕΣ ΠΟΥΡΕ Ή ΒΡΑΣΤΕΣ/ ΨΗΤΕΣ

Κατανάλωση σε πατάτεε ψητές ή βραστές/ πουρέ	Συχνότητα εμφάνισης	Ποσοστό %
Ποτέ/σπάνια	1	3,5
1-3 φορές/μήνα	16	59
1-2 φορές/εβδομάδα	8	29,5
3-4 φορές/εβδομάδα	1	3,5
1 φορά/ ημέρα	1	3,5
2-3 φορές/ημέρα	0	0



6. ΡΥΖΙ

Κατανάλωση ρυζιού	Συχνότητα εμφάνισης	Ποσοστό %
Ποτέ/σπάνια	5	18,5
1-3 φορές/μήνα	14	52
1-2 φορές/εβδομάδα	8	29,5
3-4 φορές/εβδομάδα	0	0
1 φορά/ ημέρα	0	0
2-3 φορές/ημέρα	0	0



7. ΖΥΜΑΡΙΚΑ

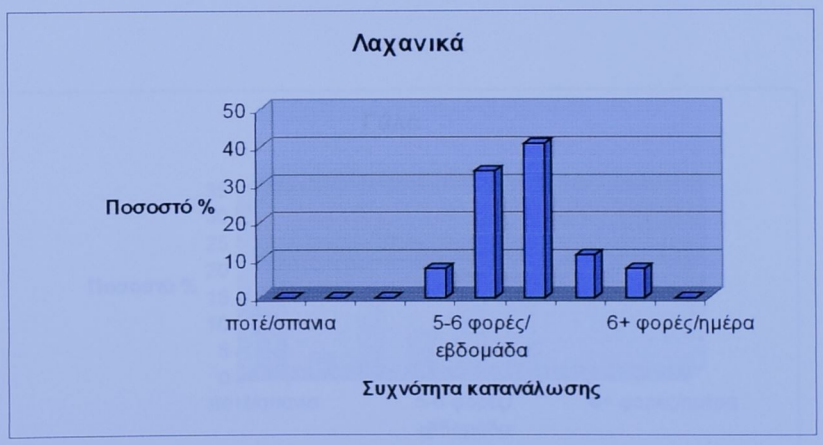
Κατανάλωση ζυμαρικών	Συχνότητα εμφάνισης	Ποσοστό %
Ποτέ/σπάνια	1	4
1-3 φορές/μήνα	6	22
1-2 φορές/εβδομάδα	17	63
3-4 φορές/εβδομάδα	3	11
1 φορά/ ημέρα	0	0
2-3 φορές/ημέρα	0	0

8. ΦΡΟΥΤΑ

Κατανάλωση φρούτων	Συχνότητα εμφάνισης	Ποσοστό %
Ποτέ/ σπάνια	5	18,5
1-3 φορές/ μήνα	1	3,5
1-2 φορές/εβδομάδα	3	11
3-4 φορές/εβδομάδα	1	3,5
5-6 φορές/εβδομάδα	4	15
1 φορά/ημέρα	9	33,5
2-3 φορές/ημέρα	4	15
4-6 φορές/ ημερα	0	0
6+ φορές/ημέρα	0	0

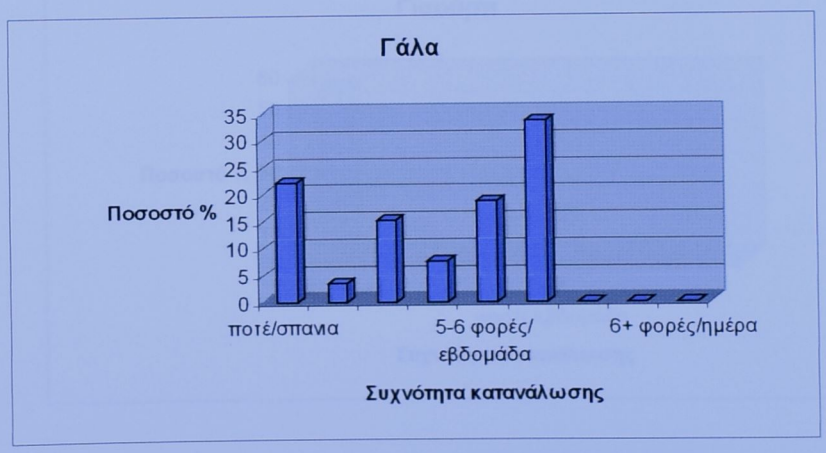
9. ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Κατανάλωση λαχανικών	Συχνότητα εμφάνισης	Ποσοστό %
Ποτέ/ σπάνια	0	0
1-3 φορές/ μήνα	0	0
1-2 φορές/εβδομάδα	0	0
3-4 φορές/εβδομάδα	2	7,5
5-6 φορές/εβδομάδα	9	33,5
1 φορά/ημέρα	11	40,5
2-3 φορές/ημέρα	3	11
4-6 φορές/ ημερα	2	7,5
6+ φορές/ημέρα	0	0



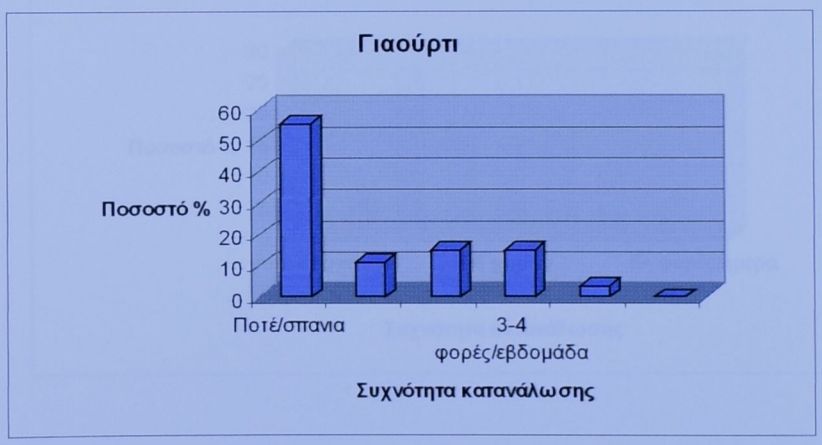
10. ΓΑΛΑ

Κατανάλωση γάλακτος	Συχνότητα εμφάνισης	Ποσοστό %
Ποτέ/ σπάνια	6	22
1-3 φορές/ μήνα	1	3,5
1-2 φορές/εβδομάδα	4	15
3-4 φορές/εβδομάδα	2	7,5
5-6 φορές/εβδομάδα	55	18,5
1 φορά/ημέρα	9	33,5
2-3 φορές/ημέρα	0	0
4-6 φορές/ ημερα	0	0
6+ φορές/ημέρα	0	0



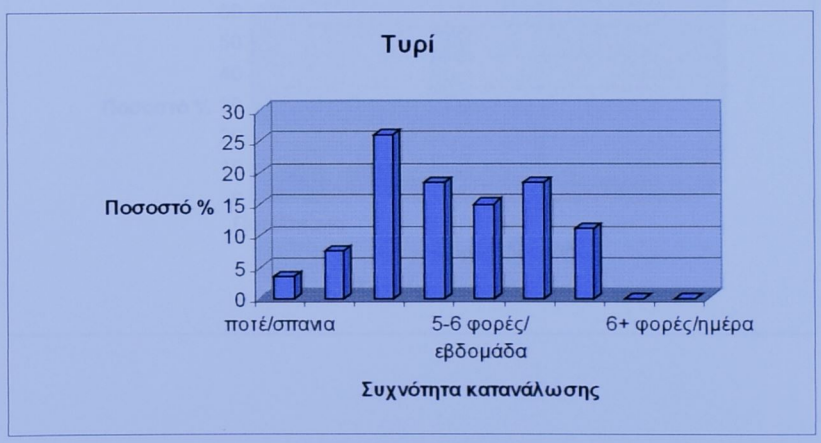
11. ΓΙΑΟΥΡΤΙ

Κατανάλωση γιαουρτιού	Συχνότητα εμφάνισης	Ποσοστό %
Ποτέ/σπάνια	15	55,5
1-3 φορές/μήνα	3	11
1-2 φορές/εβδομάδα	4	15
3-4 φορές/εβδομάδα	4	15
1 φορά/ ημέρα	1	3,5
2-3 φορές/ημέρα	0	0



12. ΤΥΡΙ

Κατανάλωση σε τυρί	Συχνότητα εμφάνισης	Ποσοστό %
Ποτέ/ σπάνια	1	3,5
1-3 φορές/ μήνα	2	7,5
1-2 φορές/εβδομάδα	7	26
3-4 φορές/εβδομάδα	5	18,5
5-6 φορές/εβδομάδα	4	15
1 φορά/ημέρα	5	18,5
2-3 φορές/ημέρα	3	11
4-6 φορές/ ημερα	0	0
6+ φορές/ημέρα	0	0



13. ΨΑΡΙΑ

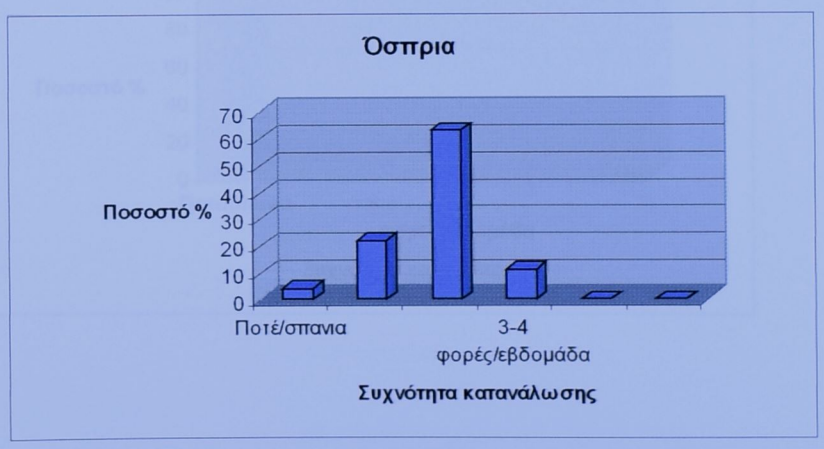
Κατανάλωση ψαριών	Συχνότητα εμφάνισης	Ποσοστό %
Ποτέ/σπάνια	2	7,5
1-3 φορές/μήνα	4	14,5
1-2 φορές/εβδομάδα	14	52
3-4 φορές/εβδομάδα	7	26
1 φορά/ ημέρα	0	0
2-3 φορές/ημέρα	0	0

14. ΠΟΥΛΕΡΙΚΑ

Κατανάλωση πουλερικών	Συχνότητα εμφάνισης	Ποσοστό %
Ποτέ/σπάνια	1	3,5
1-3 φορές/μήνα	12	44,5
1-2 φορές/εβδομάδα	14	52
3-4 φορές/εβδομάδα	0	0
1 φορά/ ημέρα	0	0
2-3 φορές/ημέρα	0	0

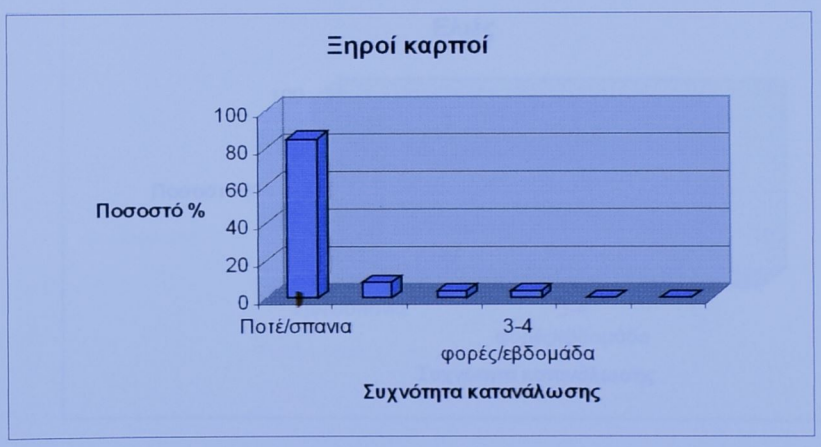
15. ΟΣΠΡΙΑ

Κατανάλωση σε όσπρια	Συχνότητα εμφάνισης	Ποσοστό %
Ποτέ/σπάνια	1	4
1-3 φορές/μήνα	6	22
1-2 φορές/εβδομάδα	17	63
3-4 φορές/εβδομάδα	3	11
1 φορά/ ημέρα	0	0
2-3 φορές/ημέρα	0	0



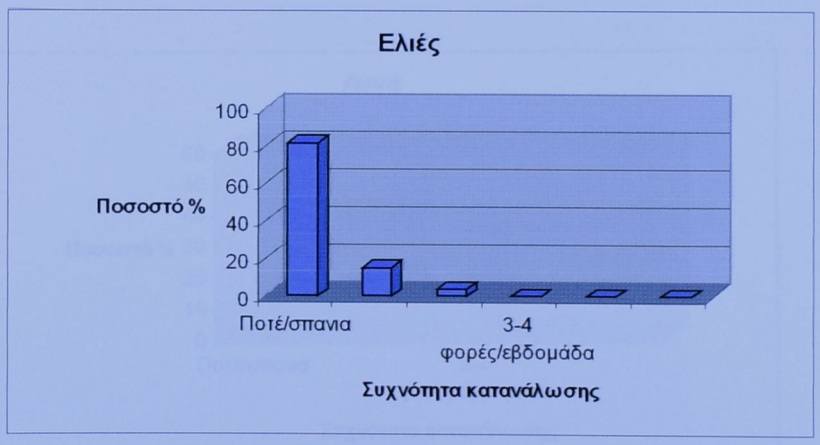
16. ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ

Κατανάλωση ξηρών καρπών	Συχνότητα εμφάνισης	Ποσοστό %
Ποτέ/σπάνια	23	85
1-3 φορές/μήνα	2	8
1-2 φορές/εβδομάδα	1	3,5
3-4 φορές/εβδομάδα	1	3,5
1 φορά/ ημέρα	0	0
2-3 φορές/ημέρα	0	0



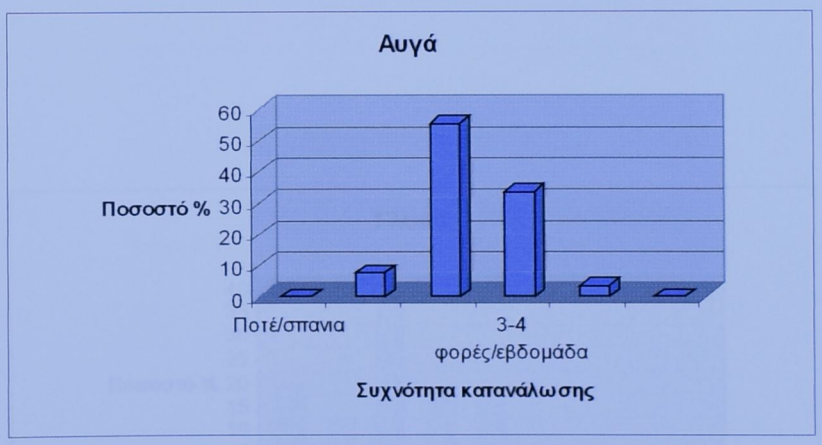
17. ΕΛΙΕΣ

Κατανάλωση ελιών	Συχνότητα εμφάνισης	Ποσοστό %
Ποτέ/σπάνια	22	81,5
1-3 φορές/μήνα	4	15
1-2 φορές/εβδομάδα	1	3,5
3-4 φορές/εβδομάδα	0	0
1 φορά/ ημέρα	0	0
2-3 φορές/ημέρα	0	0



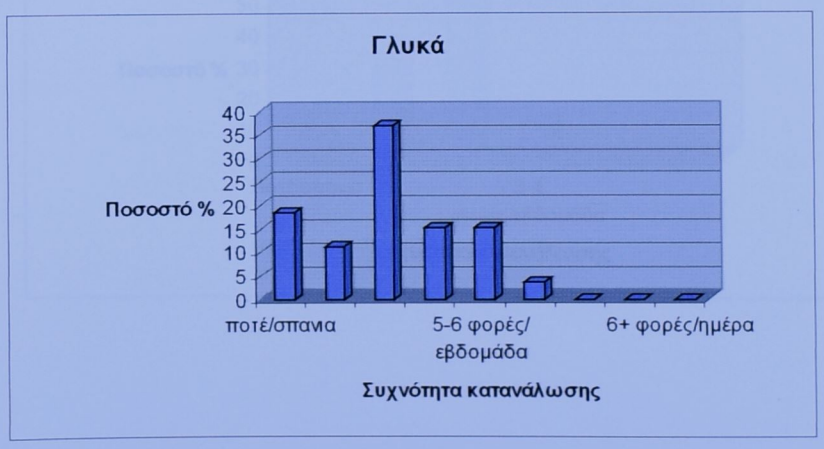
18. ΑΥΓΑ

Κατανάλωση αυγών	Συχνότητα εμφάνισης	Ποσοστό %
Ποτέ/σπάνια	0	0
1-3 φορές/μήνα	2	7,5
1-2 φορές/εβδομάδα	15	55,5
3-4 φορές/εβδομάδα	9	33,5
1 φορά/ ημέρα	1	3,5
2-3 φορές/ημέρα	0	0



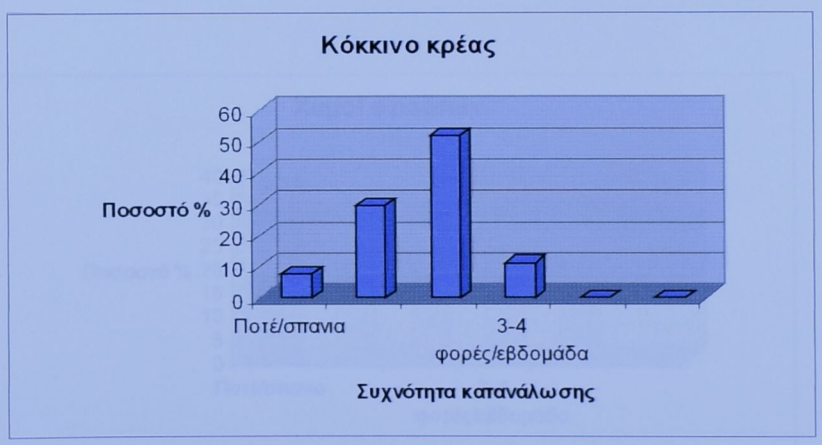
19. ΓΛΥΚΑ

Κατανάλωση γλυκών	Συχνότητα εμφάνισης	Ποσοστό %
Ποτέ/ σπάνια	5	18,5
1-3 φορές/ μήνα	3	11
1-2 φορές/εβδομάδα	10	37
3-4 φορές/εβδομάδα	4	15
5-6 φορές/εβδομάδα	4	15
1 φορά/ημέρα	1	3,5
2-3 φορές/ημέρα	0	0
4-6 φορές/ ημερα	0	0
6+ φορές/ημέρα	0	0



20. ΚΟΚΚΙΝΟ ΚΡΕΑΣ

Κατανάλωση κόκκινου κρέατος	Συχνότητα εμφάνισης	Ποσοστό %
Ποτέ/σπάνια	2	7,5
1-3 φορές/μήνα	8	29,5
1-2 φορές/εβδομάδα	14	52
3-4 φορές/εβδομάδα	3	11
1 φορά/ ημέρα	0	0
2-3 φορές/ημέρα	0	0

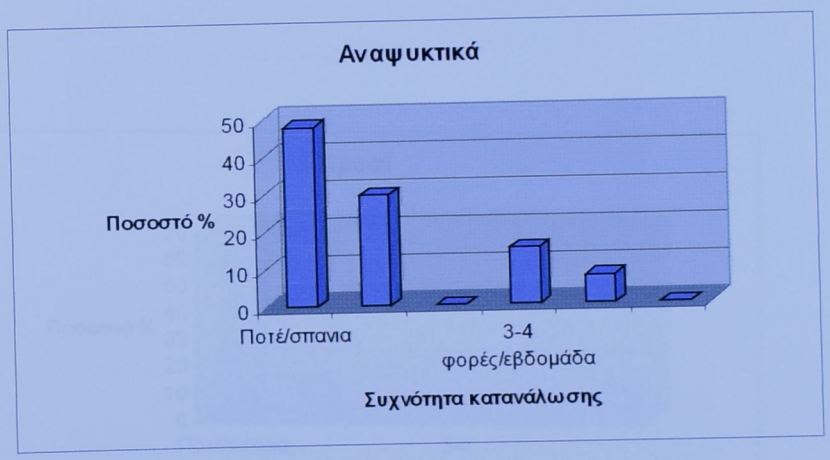


21. ΧΥΜΟΙ ΦΡΟΥΤΩΝ

Κατανάλωση χυμών φρούτων	Συχνότητα εμφάνισης	Ποσοστό %
Ποτέ/σπάνια	10	37
1-3 φορές/μήνα	5	18
1-2 φορές/εβδομάδα	3	11
3-4 φορές/εβδομάδα	6	22
1 φορά/ ημέρα	3	11
2-3 φορές/ημέρα	0	0

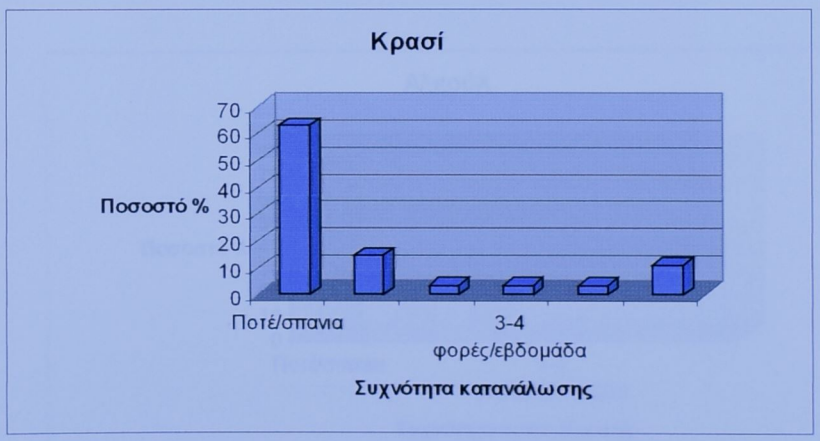
22. ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΑ ΜΕ ΖΑΧΑΡΗ

Κατανάλωση αναψυκτικών	Συχνότητα εμφάνισης	Ποσοστό %
Ποτέ/σπάνια	13	48
1-3 φορές/μήνα	8	29,5
1-2 φορές/εβδομάδα	0	0
3-4 φορές/εβδομάδα	4	15
1 φορά/ ημέρα	2	7,5
2-3 φορές/ημέρα	0	0



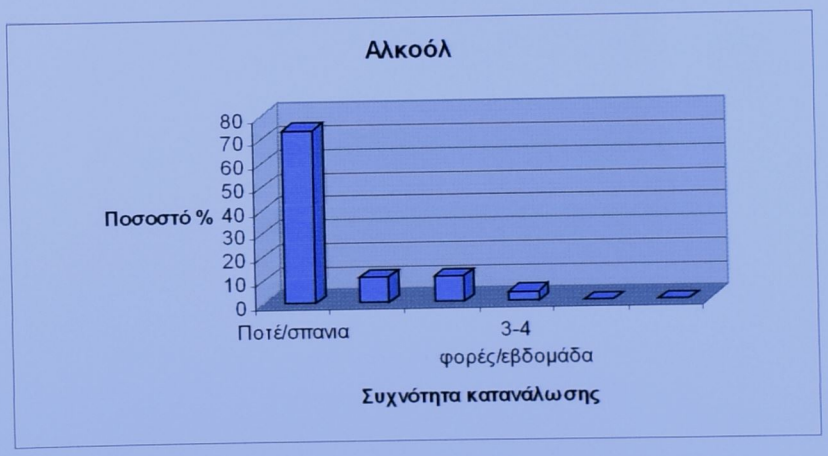
23. ΚΡΑΣΙ

Κατανάλωση κρασιού	Συχνότητα εμφάνισης	Ποσοστό %
Ποτέ/σπάνια	17	63
1-3 φορές/μήνα	4	15
1-2 φορές/εβδομάδα	1	3,5
3-4 φορές/εβδομάδα	1	3,5
1 φορά/ ημέρα	1	3,5
2-3 φορές/ημέρα	3	11



24. ΑΛΚΟΟΛ

Κατανάλωση αλκοόλ	Συχνότητα εμφάνισης	Ποσοστό %
Ποτέ/σπάνια	20	74
1-3 φορές/μήνα	3	11
1-2 φορές/εβδομάδα	3	11
3-4 φορές/εβδομάδα	1	4
1 φορά/ ημέρα	0	0
2-3 φορές/ημέρα	0	0



ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 4

Μέση τιμή συχνότητας κατανάλωσης τροφίμων

Είδος τροφίμου	**Μέση τιμή συχνότητας κατανάλωσης**
Ψάρια	3-4 φορές την εβδομάδα
Δημητριακά	2-3 φορές την ημέρα
Φρούτα	1 φορά την ημέρα
Λαχανικά	1 φορά την ημέρα
Γαλακτοκομικά προϊόντα	3-4 φορές την εβδομάδα
Πουλερικά	3-4 φορές την εβδομάδα
Ελιές, όσπρια, ξηροί καρποί	3-4 φορές την εβδομάδα
Πατάτες	3-4 φορές την εβδομάδα
Γλυκά	1-2 φορές την εβδομάδα
Αυγά	3-4 φορές την εβδομάδα
Κόκκινο κρέας	3-4 φορές την εβδομάδα
Κρασί	1-2 φορές την εβδομάδα

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΠΡΟΣΛΗΨΗΣ ΤΡΟΦΗΣ... ΠΤΥ ΑΙΛ
Αν. Αίγες
11320 7467

ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ

ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ

ΥΒΠ Χαροκοπείου Παν/μίου.9549169-70,libr
11320
HU