

ΘΕΜΑ: «Χρήση συμπληρωμάτων διατροφής από
μαθητές Λυκείου»



Υγεία, Δύναμη, Ενέργεια

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ ΤΩΝ:

ΜΙΧΑΗΛ ΒΑΣΙΛΙΚΗΣ
ΚΥΡΙΑΚΟΥΛΗ ΕΥΓΕΝΙΑΣ

ΕΠΟΠΤΕΥΟΥΣΑ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ

Α. ΜΑΤΑΛΑ
Επ. Καθηγήτρια

ΠΤΥ
ΜΙΧ

ΑΘΗΝΑ 2001

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

ΕΞΟΜΟΙΩΣΗΣ

ΟΙΚ.ΟΙΚ.Κ'

ΟΙΚΟΛΟΓΙΑΣ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	1
ΣΚΟΠΟΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ.....	2
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ.....	3
ΠΑΡΟΥΣΙΑ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΩΝ.....	5
ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ.....	17
ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ.....	21
ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ.....	24
ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ.....	28
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	30
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ.....	31

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Τα τελευταία χρόνια ο τρόπος ζωής έχει επιφέρει αλλαγές στον τρόπο διατροφής των ανθρώπων.

Το συνεχές άγχος, οι πολλές ώρες εργασίας, ο λίγος ελεύθερος χρόνος και η υπερκαταναλωτική κοινωνία, τους οδηγεί σε στο έτοιμο και πρόχειρο φαγητό - αμφίβολης ποιότητας - έξω απ' το σπίτι. Κάτω απ' αυτές τις συνθήκες η ανάπτυξη διαφόρων εταιρειών **ΚΕΡΔΟΣΚΟΠΙΚΟΥ ΧΑΡΑΚΤΗΡΑ** με διατροφικά συμπληρώματα βρήκε πρόσφορο έδαφος για να ριζώσει και να εξαπλωθεί.

Οι άνθρωποι κάτω απ' την πίεση του σύγχρονου τρόπου ζωής πιστεύουν ότι αν χρησιμοποιηθούν θεραπευτικά συμπληρώματα:

- i) **ΠΡΟΛΑΜΒΑΝΟΥΝ** τις ασθένειες
- ii) **ΑΝΤΙΣΤΑΘΜΙΖΟΥΝ** τις θρεπτικές ουσίες που χάνονται κατά την επεξεργασία των τροφίμων και
- iii) **ΒΕΛΤΙΩΝΟΥΝ** την υγεία και ευεξία τους.

Αυτοί που προωθούν την κυκλοφορία των θρεπτικών συμπληρωμάτων εκμεταλλεύονται αυτές τις πεποιθήσεις. Προβάλλουν - **ΣΩΣΤΑ** - το επιχείρημα ότι η σύγχρονη δίαιτα και ο σύγχρονος τρόπος διατροφής (συχνά **ΑΜΕΡΙΚΑΝΙΚΟΥ** τύπου) απέχει πολύ απ' το ιδεώδες και ότι εξαιτίας της επεξεργασίας των τροφίμων, του καπνίσματος, του οινοπνεύματος των φαρμάκων, της μόλυνσης της ατμόσφαιρας και του άγχους, οι ανάγκες σε θρεπτικές ουσίες είναι αυξημένες.

Ισχυρίζονται επίσης ότι τα συμπληρώματα αυτά δεν **ΘΕΡΑΠΕΥΟΥΝ** απλά τα συμπτώματα έλλειψης θρεπτικών ουσιών αλλά **ΒΕΛΤΙΩΝΟΥΝ** επιπλέον **ΟΛΑ** τα παρόμοια συμπτώματα ανεξάρτητα απ' την αιτία τους. Επειδή τα άτομα που νοσούν αισθάνονται καλύτερα όταν παίρνουν θρεπτικά συμπληρώματα, οι διαφημιστές ισχυρίζονται ότι είναι πιθανό να θεραπεύσουν μια μεγάλη ποικιλία παθήσεων. Τα επιχειρήματα αυτά απευθύνονται σε **ΜΗ ΕΝΗΜΕΡΩΜΕΝΑ** άτομα κυρίως καθώς και σε ευαίσθητες και εύπιστες ομάδες.

ΕΚΟΠΟΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Οι έφηβοι αποτελούν μια ευαίσθητη ομάδα ατόμων, που βρίσκονται σε ηλικία αναζήτησης προτύπων με ωραία εμφάνιση και καλή σωματική διάπλαση.

Οι ώρες φαγητού των σύγχρονων εφήβων όπως φάνηκε από την επαφή που είχαμε μαζί τους, μέσα από συνεντεύξεις, δεν είναι συνήθως καθορισμένες, τα γεύματά τους είναι ακατάστατα, πρόχειρα και συνήθως εκτός σπιτιού, κυρίως σε fast foods.

Οι λόγοι που θα οδηγούσαν τους εφήβους στη σωστή και ισορροπημένη διατροφή είναι κυρίως η σωματική διάπλαση - αυξημένη μυϊκή μάζα στα αγόρια και χαμηλό σωματικό βάρος, αδύνατο και λεπτό σώμα στα κορίτσια - τα υγιή και λαμπερά μαλλιά, τα υγιή μάτια και δόντια, η δύναμη και η ευεξία. Επίσης οι έφηβοι ενδιαφέρονται για την εξωτερική τους εμφάνιση και την εικόνα που σχηματίζουν οι άλλοι γι' αυτούς.

Θα μπορούσαν δηλαδή εύκολα να εγκλωβιστούν στα δίχτυα ενός καλά οργανωμένου συστήματος προώθησης των διατροφικών συμπληρωμάτων προκειμένου να επιτύχουν τα παραπάνω.

Με την εργασία αυτή στοχεύουμε να ερευνήσουμε τη χρήση αυτών των σκευασμάτων στον πληθυσμό των εφήβων και να εξαχθούν κάποια συμπεράσματα.

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Συντάξαμε λοιπόν ένα ερωτηματολόγιο (βλέπε παράρτημα) προκειμένου να διαπιστώσουμε αν οι έφηβοι χρησιμοποιούν διατροφικά συμπληρώματα, για ποιο λόγο τα χρησιμοποιούν και τι πιστεύουν ότι τους προσφέρει αυτή η χρήση τους.

Προσπαθήσαμε μέσα από τις ερωτήσεις μας να συλλέξουμε στοιχεία για τον τρόπο διατροφής τους (αριθμό γευμάτων, αν κάνουν δίαιτα) καθώς και τον τρόπο ζωής τους (αν αθλούνται, αν προσέχουν το σωματικό τους βάρος).

Επιλέξαμε εφήβους (αγόρια και κορίτσια) από τρεις διαφορετικούς νομούς της Ελλάδας πιστεύοντας πως έτσι θα είχαμε μια πιο σαφή εικόνα για το τι επικρατεί στην ελληνική κοινωνία.

Το δείγμα αποτέλεσαν 264 έφηβοι από το νομό Αττικής (περιοχή πρωτεύουσας – Αθηνών) 112 έφηβοι απ' το νομό Τρικάλων και 92 έφηβοι απ' το νομό Φθιώτιδας.

Τα ερεθίσματα των εφήβων στις περιοχές αυτές είναι διαφορετικά, η πληροφόρησή τους διαφορετική, η επαφή τους με τα καταστήματα που προωθούν αυτά τα προϊόντα καθώς και με οργανωμένα κέντρα αδυνατίσματος ή γυμναστήρια (μέσω των οποίων

γίνεται η διακίνηση και το εμπόριο των διατροφικών συμπληρωμάτων συχνά) στην επαρχία είναι σχεδόν ανύπαρκτη.

Το δείγμα των εφήβων (πληθυσμό) και στις τρεις περιοχές αποτελούσαν μαθητές Λυκείων από σχολεία δημόσια αλλά και ιδιωτικά.

Τα ερωτηματολόγια μοιράστηκαν με τη βοήθεια κάποιων συναδέλφων στα συγκεκριμένα σχολεία υπό τη δική μας επίβλεψη για την επίλυση τυχόν αποριών που θα ανέκυπταν.

Μετά τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου γινόταν και μια δεκάλεπτη περίπου συζήτηση για το τι είναι ισορροπημένη διατροφή και αν η χρήση συμπληρωμάτων οδηγεί πιο εύκολα προς την επίτευξή της.

Οι ερωτήσεις και το ενδιαφέρον των εφήβων μαθητών, οφείλουμε να ομολογήσουμε πως μας εξέπληξε. Από την επαφή μας στο λίγο διάστημα φάνηκε πως η ενημέρωσή τους για το τι είναι σωστή διατροφή γίνεται κυρίως από Μ.Μ.Ε. (έντυπα και μη) καθώς κι από συζητήσεις με άτομα κάποιες φορές όχι ειδικούς.

Προκειμένου να επεξεργαστούμε τα στοιχεία χωρίσαμε το σύνολο των παιδιών ανάλογα με το φύλο για να δούμε ποια ομάδα είναι πιο ευάλωτη και για ποιους διαφορετικούς λόγους καταφεύγουν στη χρήση συμπληρωμάτων.

Επεξεργαστήκαμε τα στοιχεία σε ηλεκτρονικό υπολογιστή (με τη βοήθεια του πακέτου Microsoft Excel) για την εξαγωγή στατιστικών αποτελεσμάτων και συντάξαμε τους αντίστοιχους πίνακες και διαγράμματα των αποτελεσμάτων (βλέπε παράρτημα).

ΠΑΡΟΥΣΙΑ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΩΝ

Πριν σας παρουσιάσουμε τα αποτελέσματα της έρευνας και τα συμπεράσματά μας, θεωρήσαμε σκόπιμο να σας παρουσιάσουμε τον τρόπο με τον οποίο οι διάφορες εταιρείες **ΔΙΑΦΗΜΙΖΟΥΝ** και **ΠΡΩΘΟΥΝ** τα διατροφικά συμπληρώματα.

Συλλέξαμε διαφημιστικό υλικό από δύο μεγάλες εταιρείες και σε κάποιους πίνακες που συντάξαμε ανάλογα με το είδος των συμπληρωμάτων, προσπαθήσαμε να σας παρουσιάσουμε το πλήθος των προϊόντων που κυκλοφορούν σε φαρμακεία και γυμναστήρια.

Οι σελίδες που ακολουθούν αποτελούν φωτοτυπημένο υλικό από διαφημιστικά έντυπα των εταιρειών **«LOBELIN - health products - LANES»** και **«POWER»**. Είναι δύο εταιρείες απ' τις πιο οργανωμένες στην Ελλάδα που τα προϊόντα τους μπορεί κάποιος να τα προμηθευτεί από φαρμακεία, κέντρα αδυνατίσματος, γυμναστήρια αλλά κι από διάφορα **ιατρεία** (κυρίως ενδοκρινολογικά ή μικροβιολογικά ή παθολογικά).

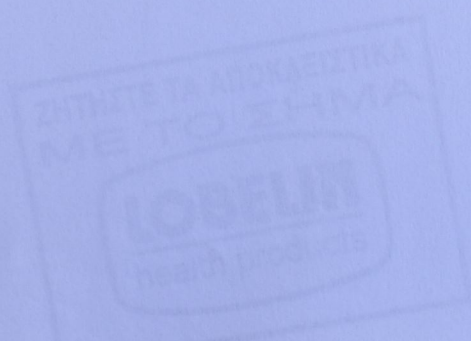
Όπως φαίνεται απ' τις σελίδες των διαφημιστικών εντύπων οι εταιρείες

- α)** Εξάγουν την **ΥΓΙΕΙΝΗ** των προϊόντων.
- β)** Το ότι **ΔΕΝ** είναι **ΦΑΡΜΑΚΑ**.
- γ)** **ΔΕΝ** έχουν **ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΑ**.
- δ)** **ΔΕΝ ΠΑΧΑΙΝΟΥΝ**.
- ε)** **ΠΡΟΛΑΜΒΑΝΟΥΝ** αλλά και **ΘΕΡΑΠΕΥΟΥΝ** ασθένειες.

στ) Συμβάλλουν στην **ΤΟΝΩΣΗ** και **ΕΥΕΞΙΑ** του οργανισμού **ΧΩΡΙΣ** καμιά **ΠΑΡΕΝΕΡΓΕΙΑ**.

ζ) Εξασφαλίζουν **ΥΓΕΙΑ** και **ΜΑΚΡΟΖΩΙΑ**.

Η εταιρεία **POWER** επίσης με τον πίνακα προϊόντων ανά ι-
διότητα που περιλαμβάνει το διαφημιστικό τους φυλλάδιο, δί-
νει στους καταναλωτές την εντύπωση ότι έχει τη λύση για όλα
τα προβλήματα του σύγχρονου ανθρώπου ανάλογα με την ηλικία
του.



LOBELIN

health products

Η Εταιρία LOBELIN από το 1981 έως σήμερα συνεχίζει την επιτυχημένη, ανοδική πορεία της στο χώρο των υγιεινών προϊόντων με πρωτοπόρο τη σειρά LANES, τα πρώτα συμπληρώματα διατροφής και βιταμίνες που άνοιξαν την αγορά στην Ελλάδα και αρχίζουν να κατέχουν σήμερα την πρώτη θέση. Παράλληλα με τα προϊόντα LANES κυκλοφορούν τα διατροφικά συμπληρώματα English Grains-Βιταμίνες, Μέταλλα, Φυσικά Θεραπευτικά, Red Kooga Ginseng.

Τα προϊόντα LOBELIN δεν είναι φάρμακα αλλά προσφέρουν στον οργανισμό όλα τα απαραίτητα συστατικά για την σωστή λειτουργία του. Διατίθενται σε εύληπτη μορφή κυρίως κάψουλες και ταμπλέτες που δεν περιέχουν συντηρητικά, χρωστικές ουσίες, ούτε τεχνητά γλυκαντικά. Παρασκευάζονται στα πλέον εκσυγχρονισμένα εργοστάσια της Αγγλίας G.R. LANE HEALTH PRODUCTS LTD και ENGLISH GRAINS HEALTH CARE LTD, σύμφωνα με τους διεθνείς Κανόνες Καλής Παραγωγής (Good Manufacturing Practices) κάτω από την αυστηρή επίβλεψη εξειδικευμένου επιστημονικού προσωπικού.

Όλα τα προϊόντα ελέγχονται λεπτομερώς στα σύγχρονα εργαστήρια ποιοτικού ελέγχου (QUALITY CONTROL) ώστε να πληρούν τα υψηλά πρότυπα ποιότητας που απαιτούνται για τέτοιου είδους σκευάσματα. Επίσης ο έλεγχος σε όλα τα στάδια παραγωγής των προϊόντων (In Process Control) διασφαλίζει ότι η ποιότητά τους συμβαδίζει με τις αυστηρότερες προδιαγραφές της ΕΟΚ και ότι παρέχουν τις αναγραφόμενες δόσεις μέχρι την ημερομηνία λήξης. Εισάγονται συσκευασμένα από την Αγγλία και κυκλοφορούν με έγκριση του ΕΟΦ ή του Γενικού Χημείου του Κράτους (Α.Χ.Σ.), ημερομηνία λήξης, συσκευασία ασφαλείας και οδηγίες χρήσης για την σωστή λήψη από τον καταναλωτή καθώς και συστάσεις για τη διατήρησή τους.

ΖΗΤΗΣΤΕ ΤΑ ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΑ
ΜΕ ΤΟ ΣΗΜΑ

LOBELIN
health products

Β Ι Τ Α Μ Ι Ν Ε Σ



Οι βιταμίνες είναι οργανικές ουσίες απαραίτητες για τη φυσιολογική λειτουργία του οργανισμού. Λαμβάνονται αποκλειστικά από τις τροφές, λόγω αδυναμίας σύνθεσής τους από τον οργανισμό. Η διασφάλιση της καλής υγείας απαιτεί μία ισορροπημένη διατροφή.

Όμως ο μοντέρνος τρόπος ζωής, η υποβάθμιση του περιβάλλοντος και η αλόγιστη χρήση φυτοφαρμάκων, απομακρύνει τον άνθρωπο από τη φύση και σε συνδυασμό με μία κακή διατροφή, ευθύνεται για τα περισσότερα προβλήματα υγείας σήμερα. Έτσι οι σύγχρονες μέθοδοι καλλιέργειας, συγκομιδής, μαγειρέματος και συντήρησης της τροφής, καταστρέφουν ένα μεγάλο μέρος των περιεχομένων βιταμινών, οι οποίες είναι ευαίσθητες και ασταθείς στη θερμοκρασία, στο νερό και στο φώς.

Η παρουσία των βιταμινών στον οργανισμό έχει ευεργετικά αποτελέσματα, ενώ η ανεπάρκεια ή έλλειψή τους, οδηγεί αργά ή γρήγορα σε διαταραχές της υγείας.

Η συμπλήρωση της διατροφής με βιταμίνες συμβάλλει στην τόνωση και ευεξία του οργανισμού, χωρίς να παχαίνουν.

Επιστημονικές μελέτες συνεχώς αποδεικνύουν ότι οι βιταμίνες δεν μπορούν πλέον να θεωρηθούν σαν απλά λιπάσματα για φτωχό έδαφος, ούτε σαν θεραπεία για μερικές ασθένειες, αλλά σαν απαραίτητα συστατικά, που παίζουν σπουδαίο ρόλο σε πολυσύνθετες μεταβολικές λειτουργίες, που πρέπει να γίνονται σε άριστο βαθμό, ώστε να διατηρηθεί η υγεία και η μακροβιότητα του ανθρώπου.

Οι βιταμίνες διακρίνονται σε 2 κατηγορίες:

Τις **υδατοδιαλυτές** (Β, C) που εκφράζονται σε χλιοστόγραμμα (mg) ή μικρογραμμάρια (μg) και τις **λιποδιαλυτές** (Α, D, Ε, Κ) που εκφράζονται σε διεθνείς μονάδες (Ι.Υ. ή Δ.Μ.) αλλά και σε mg ή μg.

ΜΕΤΑΛΛΑ ΚΑΙ ΙΧΝΟΣΤΟΙΧΕΙΑ MINERALS AND TRACE ELEMENTS

Τα μέταλλα είναι ζωτικά στοιχεία για τον οργανισμό, αποτελούν το 4% του σωματικού βάρους και βρίσκονται σε πολλά μέρη του σώματος π.χ. στα οστά, στο αίμα, κ.λ.π., απορροφώνται δύσκολα από τις τροφές και ο οργανισμός δεν μπορεί να τα παράγει μόνος του. Το ποσοστό των μετάλλων και ιχνοστοιχείων στις τροφές, εξαρτάται από την ποιότητα του εδάφους, αλλά και από τις κατεργασίες που έχουν υποστεί οι τροφές. Οι σύγχρονοι μέθοδοι επεξεργασίας και τρόποι μαγειρέματος απομακρύνουν εύκολα τα μέταλλα από τις τροφές. Η παρουσία των μετάλλων στο σώμα είναι στενά συνδεδεμένη και με την δράση των βιταμινών π.χ. η βιταμίνη C αυξάνει το ποσοστό απορρόφησης του σιδήρου από τον οργανισμό και αντίστοιχα ο ψευδάργυρος βοηθά στην απελευθέρωση των αποθεμάτων της βιταμίνης Α. Τα ιχνοστοιχεία βρίσκονται στον οργανισμό σε πολύ μικρές ποσότητες και μολονότι η ημερήσια ανάγκη του οργανισμού καλύπτεται με ελάχιστες ποσότητες, αυτές δύσκολα προσλαμβάνονται και αφομοιώνονται από τις τροφές. Ο ρόλος όμως τόσο των μετάλλων όσο και των ιχνοστοιχείων είναι καθοριστικός για την καλή λειτουργία του οργανισμού. Η έλλειψή τους δημιουργεί προβλήματα στη σωματική και πνευματική ανάπτυξη, στα κύτταρα αλλά και διάφορες ασθένειες, όπως π.χ. αναιμία λόγω ελλείψεως σιδήρου, κ.λ.π.

ΠΡΟΪΟΝΤΑ

LOBELIN
health products

Lanes

A

B1

B2

B3

B5

B6

B12

C

E

K

P

S

Zn

Cu

Fe

Mg

Ca

I

Se

Co

Mn

Ni

Mo

Cr

V

B

Si

Pb

Cd

MAXIVIT

600
2000

2

3

5

4

2

200

5

25

4

160

250

100

150

10

1

0,5

27

60

10

250

100

150

10

50

20

10

58

128

HALIBUT LIVER OIL

1200
4000

100

5

250

100

150

10

1

0,5

27

60

10

250

100

150

10

50

20

10

58

128

150

267

4,7

140

18

50

15

140

B 6 (PYRIDOXINE)

600
2000

2

2,5

5

2

100

10

0,5

27

60

10

250

100

150

10

50

20

10

58

128

150

267

4,7

140

18

50

15

140

100

B12 (VEGEVIT)

600
2000

2

2,5

5

2

100

10

0,5

27

60

10

250

100

150

10

50

20

10

58

128

150

267

4,7

140

18

50

15

140

100

B-COMPLEX

600
2000

2

2,5

5

2

100

10

0,5

27

60

10

250

100

150

10

50

20

10

58

128

150

267

4,7

140

18

50

15

140

100

FOLIC PLUS

600
2000

2

2,5

5

2

100

10

0,5

27

60

10

250

100

150

10

50

20

10

58

128

150

267

4,7

140

18

50

15

140

100

HAIR-MAMIA

600
2000

2

2,5

5

2

100

10

0,5

27

60

10

250

100

150

10

50

20

10

58

128

150

267

4,7

140

18

50

15

140

100

REV-UP

600
2000

2

2,5

5

2

100

10

0,5

27

60

10

250

100

150

10

50

20

10

58

128

150

267

4,7

140

18

50

15

140

100

FORT-E-VITE

600
2000

2

2,5

5

2

100

10

0,5

27

60

10

250

100

150

10

50

20

10

58

128

150

267

4,7

140

18

50

15

140

100

FORT-E-VITE PLUS SUPER PLUS

600
2000

2

2,5

5

2

100

10

0,5

27

60

10

250

100

150

10

50

20

10

58

128

150

267

4,7

140

18

50

15

140

100

TOP- C

600
2000

2

2,5

5

2

100

10

0,5

27

60

10

250

100

150

10

50

20

10

58

128

150

267

4,7

140

18

50

15

140

100

CAROTENE

600
2000

2

2,5

5

2

100

10

0,5

27

60

10

250

100

150

10

50

20</

Στη φύση υπάρχει η λύση για κάθε πρόβλημα, έλεγε ο Ιπποκράτης πριν πολλούς αιώνες.

Σήμερα, η POWER HEALTH, η πρωτοπόρος και καθιερωμένη, εδώ και 15 χρόνια, εταιρία στον τομέα της φυσικής διατροφής και των εναλλακτικών θεραπειών, εκφράζει την ίδια φιλοσοφία.

Μια σύγχρονη φιλοσοφία ζωής που υπηρετεί κάθε μέρα, μέσα από την επιστήμη και με τον πιο φυσικό τρόπο, την ανάγκη για υγεία, δύναμη και ενεργητικότητα.

Η POWER HEALTH είναι μια μεγάλη και δυναμική εταιρία με σεβασμό στη φύση και τον άνθρωπο.

Οι έμπειροι και εξειδικευμένοι επιστήμονές της, παρακολουθώντας συστηματικά και από κοντά τις εξελίξεις του τομέα, επιλέγουν πάντα τα καλύτερα προϊόντα. Μια μεγάλη ποικιλία προϊόντων φυσικής διατροφής, φυτοθεραπείας και ομοιοπαθητικής, παρασκευασμένα και συσκευασμένα στην Αγγλία και τη Γερμανία, έρχονται να δώσουν τη λύση στο θέμα της διατροφής, της διατήρησης της υγείας, αλλά και εναλλακτικές λύσεις σε ήπια προβλήματα υγείας.

Η POWER HEALTH, με ένα άριστα οργανωμένο δίκτυο σε όλη την Ελλάδα, αντιπροσωπεύει αποκλειστικά τους μεγαλύτερους και καλύτερους οίκους του εξωτερικού, εκπληρώνοντας έτσι τις ανάγκες και τις απαιτήσεις του σύγχρονου Έλληνα καταναλωτή.

Power
POWER HEALTH HELLAS A.E.B.E.

Salus

nelsons



**GERARD
HOUSE**

Dr. Wolz
zen

Power
POWER HEALTH HELLAS A.E.B.E.

ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ & ΦΥΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Σημείωση: Το παρόν έντυπο δεν είναι διαφημιστικό, αλλά ενημερωτικός οδηγός για επιστήμονες, επαγγελματίες και ειδικούς που απασχολούνται στον ευρύτερο τομέα της υγείας, όπως: Φαρμακοποιοί, Γιατροί, Διαιτολόγοι, Αισθητικοί, Διευθυντές κλινικών νοσοκομείων κ.α. Οι ιδιότητες των προϊόντων που αναφέρονται αφορούν στα φυσικά χαρακτηριστικά τους και είναι βιβλιογραφικά αποδεδειγμένες.

Φυσικά Συμπληρώματα¹² Διατροφής

Πόσο Απαραίτητα είναι

Σήμερα, ο τρόπος διατροφής του σύγχρονου ανθρώπου είναι απόλυτα συνυφασμένος με τον τρόπο ζωής του. Η υποβαθμισμένη ποιότητα των τροφίμων σε συνδυασμό με την εύκολη λύση της προκατασκευασμένης τροφής - που κατακτά όλο και περισσότερους οπαδούς - δεν επιτρέπουν στον οργανισμό μας να πάρει τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται. Η κακή και ελλιπής αυτή καθημερινή διατροφή έχει ως αποτέλεσμα την καθημερινή εξασθένηση και απογύμνωση του ανθρώπινου οργανισμού από τις φυσικές του άμυνες.

Πότε επιβάλλεται η λήψη τους

Γι' αυτό χρειαζόμαστε μεγαλύτερη διατροφική υποστήριξη. Όλα εκείνα τα θρεπτικά συστατικά που θα μας εξασφαλίσουν υγεία, δύναμη και ενεργητικότητα. Τα φυσικά συμπληρώματα διατροφής της POWER HEALTH, έχουν αυτόν, ακριβώς, το στόχο: καλύπτουν τα διατροφικά μας κενά και ενισχύουν τη φυσική μας άμυνα. Ιδιαίτερα, σε ορισμένες φάσεις της ζωής μας, η λήψη των φυσικών συμπληρωμάτων θεωρείται απόλυτα επιβεβλημένη.

Όπως:

- Κατά την περίοδο της ανάπτυξης του παιδιού
- Κατά την περίοδο της εφηβικής ανάπτυξης
- Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και του θηλασμού
- Κατά την περίοδο της εμμηνοπαυσίας
- Κατά τη διάρκεια ανάρρωσης μετά από ασθένεια
- Κατά την περίοδο αδυνατίσματος
- Σε περιόδους αυξημένων απαιτήσεων.

Τι προσφέρουν στον οργανισμό

Σήμερα, μόνο τα φυσικά συμπληρώματα της POWER HEALTH που παρασκευάζονται αποκλειστικά από φυσικές πρώτες ύλες, μπορούν να αξιοποιηθούν και να αφομοιωθούν άριστα από το σώμα μας, και χωρίς καμία παρενέργεια, προσφέροντας στον οργανισμό μας όλα εκείνα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται ο οργανισμός για υγεία και μακροζωία:

• Βιταμίνες • Μέταλλα • Ιχνοστοιχεία • Αμινοξέα • Ένζυμα κ.α

Άριστη Ποιότητα

Η POWER HEALTH με επίκεντρο το σύγχρονο Έλληνα καταναλωτή, πάντα υπέρ των φυσικών λύσεων και αδιαπραγμάτευτη στην ποιότητα, προχωρά με σταθερά βήματα προς το μέλλον δημιουργώντας και προσφέροντας εξαιρετικά προϊόντα, επιστημονικά ελεγμένα και ασφαλή. Όλα τα προϊόντα μας παρασκευάζονται στα πιο σύγχρονα εργοστάσια της Ευρώπης, σύμφωνα με τους διεθνείς Κανόνες Καλής Παραγωγής (Good Manufacturing Process-GMP) και με τον πιο αυστηρό ποιοτικό έλεγχο σε όλα τα στάδια παραγωγής.

ΠΟΛΥΒΙΤΑΜΙΝΟΥΧΑ

MULTI+MULTI Συμπλήρωμα με όλες τις Βιταμίνες και όλα τα Μέταλλα σε ένα δισκίο
ACTIVE MEGA H40 Συμπλήρωμα με Βιταμίνες, Μέταλλα, Βασιλικό Πολτό, Τζίνσενγκ κ.λ.π.
ERESAT Πολυβιταμινούχο και τονωτικό σιρόπι
ZELL OXYGEN Plus Ενεργά Κύτταρα Μαγιάς και όλες οι Βιταμίνες.

ΑΝΔΡΕΣ

ZELL OXYGEN+Royal Gelle Υγρό τονωτικό με Ενεργά Κύτταρα Μαγιάς και 300 mg Βασιλικού Πολτού.
MAN POWER Κάψουλα τονωτική με θρεπτικά συστατικά για το αναπαραγωγικό σύστημα
BRAIN POWER Βιταμινούχο δισκίο τονωτικό της μνήμης
MULTI+MULTI Όλες οι Βιταμίνες και όλα τα Μέταλλα σε ένα δισκίο
LIB 5 Αφροδισιακή κάψουλα με Βιταμίνες, Ιχνοστοιχεία και Φυτά

ΓΥΝΑΙΚΕΣ

FLORADIX Τονωτικό σιρόπι με Οργανικό Σίδηρο & Βιταμίνες
GLA Κάψουλα με Βιταμίνη F για τα προβλήματα περιόδου & κλιμακτηρίου
ACE* SELEN Αντιοξειδωτική κάψουλα κατά της γήρανσης
POWER YEAST/BCOMPLEX Μαγιά ή Βιταμίνες B για το δέρμα και τα νεύρα σε δισκία
VITAMIN E Βιταμίνη για τη γονιμότητα και την προστασία από τις ρυτίδες
LIB 5 Αφροδισιακή κάψουλα με Βιταμίνες, Ιχνοστοιχεία και Φυτά
MULTI+MULTI Συμπλήρωμα με όλες τις Βιταμίνες και όλα τα Μέταλλα σε ένα δισκίο
CALCIUM 400 Δισκία Ασβεστίου για την οστεοπόρωση

ΠΑΙΔΙΑ

KINDERVITAL Σιρόπι με Βιταμίνες και Ασβέστιο που ανοίγει την όρεξη
FLORADIX Σιρόπι με Οργανικό Σίδηρο και Βιταμίνες
VITAMIN C 75 mg Μασσώμενα δισκία βιταμίνης C με γεύση Πορτοκαλι
HONEY & FENNEL Σιρόπι για το βήχα με Μέλι & Μάραθο
KINDER TEA Φακελάκι Τσάι για τους κωλικούς

ΕΦΗΒΟΙ

POWER YEAST Μαγιά για την ακμή και το διάβασμα
FLORADIX Σιρόπι με Οργανικό Σίδηρο και Βιταμίνες για την ανάπτυξη
ORAL ZINC Μασσώμενα δισκία ψευδάργυρου για την ακμή και τη μνήμη
SALUDYNAM Σιρόπι με Ασβέστιο, Μαγνησιο, Ψευδάργυρο και Βιταμίνη D για την ανάπτυξη
CALCIUM 400 Δισκία Ασβεστίου για την ανάπτυξη

ΑΘΛΟΥΜΕΝΟΙ

SANUZELLA ZYM Σιρόπι με Ενεργά Κύτταρα Μαγιάς για την άμεση βελτίωση της αποδοσης
FLORADIX Σιρόπι με Οργανικό Σίδηρο και Βιταμίνες για ενέργεια
ACTIVE MEGA Τονωτική κάψουλα με Βιταμίνες, Μέταλλα, Βασιλικό Πολτό, Τζίνσενγκ κ.λ.π.
EPRESAT Πολυβιταμινούχο και τονωτικό σιρόπι

ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΙ

ZELL OXYGEN PLUS Πολυβιταμινούχο τονωτικό σιρόπι με Μαγιά
FLORADIX Σιρόπι με Οργανικό Σίδηρο και Βιταμίνες για ενέργεια
MULTI+MULTI Όλες οι Βιταμίνες και όλα τα Μέταλλα σε ένα δισκίο
GARLIC Άοσμη κάψουλα σκόρδου για την προστασία της καρδιάς
GINKGO Δισκίο με το φυτό για τη μνήμη
RHUS TOX CREAM Ομοιοπαθητική κρέμα για τους πόνους των αρθρώσεων
REUMALEX Φυτοθεραπεία για τους ρευματικούς και μυϊκούς πόνους

B. ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ ΑΝΑ ΙΔΙΟΤΗΤΑ

Power
POWER HEALTH HELLAS A.E.B.E.

ΑΓΧΟΣ

SERENITY Συνδυασμός φυτών κατά του άγχους-χωρίς παρενέργειες
MAGNESIUM Μέταλλο/συμπλήρωμα που βοηθά στη χαλάρωση

ΑΙΜΟΡΡΟΪΔΕΣ

HAEMORROID CREAM Ομοιοπαθητική κρέμα για εξωτερική χρήση με άμεσα αποτελέσματα

ΑΚΜΗ

POWER YEAST Μαγιά σε δισκία-φυσική πηγή Bcomplex & Ιχνοστοιχείων
ZELL OXYGEN Μαγιά σε υγρή μορφή-φυσική πηγή Bcomplex, Ιχνοστοιχείων, Ενζύμων κ.α.
ORAL ZINC Ιχνοστοιχείο για την επούλωση του δέρματος
VITAMIN E Βιταμίνη κυτταροαναπλαστική

ΑΛΕΡΓΙΑ ΑΝΟΙΞΗΣ

POLLENA Ομοιοπαθητικός συνδυασμός για την ανακούφιση των συμπτωμάτων χωρίς παρενέργειες

ΑΜΥΝΑ

ZELL OXYGEN Μαγιά σε υγρή μορφή βελτιώνει την άμυνα
ECHINACEA Ειδικό φυτό που ενισχύει την άμυνα σε μικρόβια και ιούς
ORAL ZINC Ιχνοστοιχείο που ενισχύει άμεσα την άμυνα στο κρυολόγημα
GARLIC Σκόρδο τονώνει την άμυνα
VITAMIN C Βιταμίνη που ενισχύει την άμυνα στο κρυολόγημα και τη γρίπη

ΑΤΟΝΙΑ

ZELL OXYGEN+ROYAL GELLE Μαγιά σε υγρή μορφή με 300 mg Βασιλικό Πολτό
EPRESAT Υγρό πολυβιταμινούχο και τονωτικό
FLORADIX Υγρό τονωτικό με Οργανικό Σίδηρο και Βιταμίνες
ACTIVE MEGA H40 Τονωτικό συμπλήρωμα όλες οι Βιταμίνες, Μέταλλα, Ιχνοστοιχεία, Βασιλικό Πολτό, Τζίνσενγκ κλπ.

ΑΥΠΝΙΑ

SOMNUS Συνδυασμός φυτών χωρίς παρενέργειες
VALERIAN Συνδυασμός φυτών χωρίς παρενέργειες

ΑΦΡΟΔΙΣΙΑΚΟ

LIB 5 Συνδυασμός Βιταμινών, Ιχνοστοιχείων και Φυτών
MAN POWER Φροντίζει τον ανδρικό οργανισμό και τονώνει
ZELL OXYGEN+ROYAL GELLE Μαγιά σε υγρή μορφή με 300 mg Βασιλικό Πολτό
POWER GINSENG Φυτό που δρα τονωτικά

ΒΗΧΑΣ/ΒΡΑΧΝΑΔΑ

HONEY & FENNEL Σιρόπι με Μέλι και Μάραθο-κατάλληλο και για παιδιά
ALPENKRAFT Καραμέλες με Φυτά και Μέλι

ΓΡΙΠΗ

ECHINACEA & GARLIC Συνδυασμός φυτών που ενισχύει την άμυνα σε μικρόβια και ιούς
GOLDENZA Ομοιοπαθητικός συνδυασμός για την άμεση ανακούφιση
VITAMIN C Βιταμίνη για την άμυνα στο κρυολόγημα και στη γρίπη

ΔΙΑΙΤΑ

CITRIN Συνδυασμός για τη βελτίωση των καύσεων, περιορίζει την πείνα
SUPERLEC 3500 Αιγής Λεκιθίνη Σογιας για τη βελτίωση των καύσεων
GRAPEFRUIT Ένζυμο του φρούτου-βοηθητικό στο αδύνατισμα
FLORADIX Τονωτικό συμπλήρωμα με Βιταμίνες και Οργανικό Σίδηρο
MULTI+MULTI Συμπλήρωμα κατά τη διαίτα με όλες τις Βιταμίνες και Μέταλλα

B. ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ ΑΝΑ ΙΔΙΟΤΗΤΑ

Power

POWER HEALTH HELLAS A.E.B.E.

ΔΕΡΜΑ

BCOMPLEX Βιταμίνες που βοηθούν το δέρμα
 ORAL ZINC Ιχνοστοιχείο για την επουλωσή του δέρματος
 VITAMIN E Βιταμίνη κυτταροαναπλαστική
 CALENDULA CREAM Ομοιοπαθητική κρέμα για εξωτερική χρήση
 RESCUE CREAM Κρέμα με 6 Ανθοϊάματα του Bach-για άμεση ανακούφιση

ΔΥΣΚΟΙΛΙΟΤΗΤΑ

GLADLAX Συνδυασμός φυτών χωρίς σέννα

ΕΚΖΕΜΑ

ORAL ZINC Ψευδάργυρος επουλωτικός
 GLA Νυχτολούλουδο φυσική πηγή της Βιταμίνης F

ΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΗ

GLA Λάδι νυχτολούλουδου φυσική πηγή της Βιταμίνης F
 VITAMIN E Βιταμίνη για την υγεία των οργάνων αναπαραγωγής
 SALUDYNAM Συμπλήρωμα με Ασβέστιο, Μαγνήσιο, Βιταμίνη D και Ψευδάργυρο για την πρόληψη της οστεοπόρωσης
 CALCIUM 400 Συμπλήρωμα Ασβεστίου για την οστεοπόρωση

ΚΑΤΑΡΡΟΗ

LOBELIA Ειδικός θεραπευτικός συνδυασμός φυτών χωρίς παρενέργειες

ΚΟΛΙΤΙΔΑ

FENULIN Θεραπευτικός συνδυασμός φυτών

ΚΡΥΟΛΟΓΗΜΑ

ECHINACEA & GARLIC Φυτοθεραπεία για άμεση ανακούφιση
 COLDENZA Ομοιοπαθητική σύνθεση για το κρυολόγημα
 VITAMIN C Για την τόνωση της άμυνας
 ORAL ZINC Άμεση αντιμετώπιση και τόνωση της άμυνας

ΜΑΛΛΙΑ

TOP TO TOE Ειδικός συνδυασμός για τη διατήρηση της υγείας των μαλλιών

ΜΝΗΜΗ

BRAIN POWER Ειδικός συνδυασμός Βιταμινών, Ιχνοστοιχείων και Αμινοξέων
 BCOMPLEX Βιταμίνες για τη συγκέντρωση και τη μνήμη
 ZELL OXYGEN Μαγιά σε υγρή μορφή-φυσική πηγή Bcomplex, Ιχνοστοιχείων, Ενζύμων κ.α.
 GINKGO Ειδικό φυτό για τη θεραπεία προβλημάτων συγκέντρωσης και μνήμης

ΜΟΛΟΠΕΣ

ARNICA CREAM Ομοιοπαθητική κρέμα με το φυτό Άρνικα-ανακουφίζει και επουλώνει

ΝΑΥΤΙΑ ΤΑΞΙΔΙΟΥ

TRAVELLA Ομοιοπαθητικός συνδυασμός χωρίς παρενέργειες

ΠΟΝΟΓΡΑΦΩΣΕΩΝ/ΜΥΙΚΟΙ

REUMALEX Συνδυασμός φυτών για αντιφλεγμονώδη και παυσίπονη δράση
 RHUS TOX CREAM Ομοιοπαθητική κρέμα για τοπική ανακούφιση

ΠΟΝΟΙ ΠΕΡΙΟΔΟΥ

GLA Λάδι νυχτολούλουδου φυσική πηγή της Βιταμίνης F
 MAGNESIUM Με μυοχαλαρωτική δράση

ΠΡΟΕΜΜΗΝΟΡΡΥΣΙΑΚΟ ΣΥΝΔΡΟΜΟ

GLA Λάδι νυχτολούλουδου φυσική πηγή της Βιταμίνης F
 VITAMIN E Βιταμίνη για την υγεία των οργάνων αναπαραγωγής

ΤΡΙΧΟΠΤΩΣΗ

βλέπε ΜΑΛΛΙΑ.

Στον Πίνακα 1 παρουσιάζονται διατροφικά συμπληρώματα που δίνονται κυρίως για την αντιμετώπιση κάποιων ασθενειών με ιατρική συνταγή αλλά και άλλα που πωλούνται χωρίς συνταγή από φαρμακεία.

ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΑ ΣΚΕΥΑΣΜΑΤΑ

ΠΟΛΥΒΙΤΑΜΙΝΕΣ	ΜΕΤΑΛΛΑ - ΙΧΝΟΣΤΟΙΧΕΙΑ	ΑΜΙΝΟΞΕΑ
PHARMATON	MICROFER	TONOTIL
CAL- C - VITA	LEGOFER	UPSATON
EVIOL	FILICINE	
UPSAVIT	MEGA - CALCIUM SANDOZ	
SUPRADINE	MAG2	
CENTRUM	CALCIORAL	
	GYNO - TARDYFERON	

Πίνακας 1

Στον Πίνακα 2 υπάρχουν κυρίως προϊόντα που διακινούνται σε γυμναστήρια και κέντρα αδυνατίσματος για αύξηση μυϊκής μάζας αλλά και για απώλεια σωματικού βάρους άλλοτε.

ΆΛΛΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ

ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ	AMINOΞΕΑ
MESO - TECH (MUSCLETECH)	AMINO PROFESSIONAL (ALL STARS)
CRASH (ALL STAR)	LIQUID AMINO (MUSCLE MAX)
AMINOVIT (ALL STARS)	
PROFESSIONAL WHEY (CYBERGENICS)	
SUPER INFINITI (CYBERGENICS)	
FITNESS MUSCLE PLUS-85	
GYNO - TARDYFERON	

Πίνακας 2

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Η επεξεργασία των ερωτηματολογίων έγινε πρώτα κατά περιοχή, προκειμένου να εντοπιστούν κάποιες διαφορές στον τρόπο ζωής των εφήβων.

Τα αποτελέσματα αυτής της επεξεργασίας είναι τα ακόλουθα:

Αποτελέσματα περιοχής Αθηνών

1. Στην περιοχή της Αθήνας οι έφηβοι που απάντησαν **ΝΑΙ** στη χρήση διατροφικών συμπληρωμάτων αποτελούν το 20% του δείγματος (βλέπε διάγραμμα 1).
2. - Τα κορίτσια κάνουν δίαιτα σε ένα ποσοστό 13% (βλέπε παράρτημα διάγραμμα 2).
- Τα αγόρια κάνουν δίαιτα σε ποσοστό 16% (βλέπε διάγραμμα 8).
3. Η ένταση της άθλησης με το υψηλότερο ποσοστό και στα αγόρια και στα κορίτσια είναι «αρκετά» με τα εξής ποσοστά:
- Στα κορίτσια 48,9% (βλέπε διάγραμμα 3)
- Στα αγόρια 68,2% (βλέπε διάγραμμα 9).
4. - Η χρήση διατροφικών συμπληρωμάτων στα κορίτσια φτάνει σε ποσοστό 19% (βλέπε διάγραμμα 4).
- Στα αγόρια φτάνει σε ποσοστό 23% (βλέπε διάγραμμα 10).

5. - Το προϊόν που χρησιμοποιούν συχνά τα κορίτσια είναι το «Legofer» σε ποσοστό 36,4% (βλέπε διάγραμμα 5).
- Τα αγόρια χρησιμοποιούν πιο συχνά το Centrum σε ποσοστό 54,5% (βλέπε διάγραμμα 11).
6. - Η σύσταση για τη χρήση συμπληρωμάτων στα κορίτσια έγινε από **γιατρό** σε ποσοστό 38,9% (βλέπε διάγραμμα 6).
- Στα αγόρια η σύσταση δόθηκε από διαιτολόγο σε ποσοστό 53,8% (βλέπε διάγραμμα 12).
7. - Στα κορίτσια οι λόγοι που συντελούν στη χρήση διατροφικών συμπληρωμάτων συγκλίνουν προς την ιατρική πλευρά - Υγεία - σε ποσοστό 47% (βλέπε διάγραμμα 7).
- Στα αγόρια οι λόγοι είναι κυρίως οι **Αυξημένες απαιτήσεις** σε ποσοστό 75% (βλέπε διάγραμμα 13).

Αποτελέσματα περιοχής Τρικάλων

1. Στην περιοχή του Νομού Τρικάλων οι έφηβοι που απάντησαν **ΝΑΙ** στη χρήση διατροφικών συμπληρωμάτων αποτελούν το 7% του δείγματος (βλέπε διάγραμμα 14).
2. - Τα κορίτσια κάνουν δίαιτα σ' ένα ποσοστό 22% (βλέπε διάγραμμα 15).
- Τα αγόρια κάνουν δίαιτα σε ποσοστό 9% (βλέπε διάγραμμα 21).
3. - Η ένταση της άθλησης με το υψηλότερο ποσοστό στα κορίτσια είναι «Λίγο» με τιμή 40% (βλέπε διάγραμμα 16).
- Στα αγόρια το υψηλότερο ποσοστό είναι στο «Μέτρια» με τιμή 45,5% (βλέπε διάγραμμα 22).

4. - Η χρήση διατροφικών συμπληρωμάτων στα κορίτσια φτάνει σε ποσοστό 19% (βλέπε διάγραμμα 17).
 - Στα αγόρια φτάνει σε ποσοστό 18% (βλέπε διάγραμμα 23).
5. - Τα προϊόντα που χρησιμοποιούν πιο συχνά τα κορίτσια είναι τα «Filicine» και «Upsavite» σε ποσοστό 50% (βλέπε διάγραμμα 18).
 - Τα αγόρια χρησιμοποιούν πιο συχνά το «Upsaton» σε ποσοστό 100% (βλέπε διάγραμμα 24).
6. - Η σύσταση για τη χρήση συμπληρωμάτων στα κορίτσια έγινε από γιατρό σε ποσοστό 50% και με δική τους πρωτοβουλία σε ποσοστό 50% (βλέπε διάγραμμα 19).
 - Στα αγόρια η χρήση συμπληρωμάτων αποτελεί καθαρά προσωπική πρωτοβουλία. Ποσοστό 100% (βλέπε διάγραμμα 25).
7. - Στα κορίτσια οι λόγοι που συντελούν στη χρήση διατροφικών συμπληρωμάτων συγκλίνουν στην «Υγεία» σε ποσοστό 50% καθώς και στις «Αυξημένες Απαιτήσεις» με ποσοστό 50% (βλέπε διάγραμμα 20).
 - Στα αγόρια οι λόγοι είναι μόνο «Αυξημένες Απαιτήσεις» σε ποσοστό 100% (βλέπε διάγραμμα 26).

Αποτελέσματα περιοχής Φθιώτιδας

1. Στην περιοχή του Νομού Φθιώτιδας οι έφηβοι που απάντησαν **ΝΑΙ** στη χρήση διατροφικών συμπληρωμάτων αποτελούν το 4% του δείγματος (βλέπε διάγραμμα 27).

2. - Τα κορίτσια δεν κάνουν δίαιτα (βλέπε διάγραμμα 28).
- Τα αγόρια κάνουν δίαιτα σε ποσοστό 8% (βλέπε διάγραμμα 34).
3. - Η ένταση της άθλησης με το υψηλότερο ποσοστό και στα δύο φύλα είναι «Μέτρια» με τιμές στα κορίτσια 40% (βλέπε διάγραμμα 29) και στα αγόρια 30,8% (βλέπε διάγραμμα 35).
4. - Η χρήση διατροφικών συμπληρωμάτων γίνεται ΜΟΝΟ απ' τα κορίτσια σε ποσοστό 10% (βλέπε διάγραμμα 30).
5. - Το προϊόν που χρησιμοποιούν πιο συχνά είναι το «Legofer» σε ποσοστό 66,7% (βλέπε διάγραμμα 31).
6. - Η σύσταση για τη χρήση συμπληρωμάτων έγινε από γιατρό σε ποσοστό 100% (βλέπε διάγραμμα 32).
7. - Οι λόγοι που οδηγούν στη χρήση συμπληρωμάτων είναι μόνο «Υγεία». Ποσοστό 100% (βλέπε διάγραμμα 33).

Στη συνέχεια εξετάσαμε το σύνολο του πληθυσμού προκειμένου να εξαγάγουμε αποτελέσματα που αφορούν:

- α) Στη χρήση διατροφικών συμπληρωμάτων απ' τους εφήβους.
- β) Τα προϊόντα που χρησιμοποιούν.
- γ) Ποιος έκανε τη σύσταση.
- δ) Τις αιτίες οι οποίες οδηγούν στη χρήση τους.

Καταλήξαμε στα εξής:

1. Στα 468 άτομα που αποτέλεσαν το δείγμα τα 66 απάντησαν **ΝΑΙ** στη χρήση συμπληρωμάτων και τα 402 **ΟΧΙ**. Ποσοστό 14% (βλέπε διάγραμμα 36).

2. Τα προϊόντα που χρησιμοποιούν πιο συχνά είναι το Legofar σε ποσοστό 30,3%, το Upsavite σε ποσοστό 24,2% και το Centrum σε ποσοστό 18,2%. (Βλέπε διάγραμμα 37).
3. Η σύσταση για χρήση διατροφικών συμπληρωμάτων έγινε κυρίως από γιατρό σε ποσοστό 32,4% από διαιτολόγο σε ποσοστό 32,4% και κατόπιν προσωπικής πρωτοβουλίας σε ποσοστό 21,6% (Βλέπε διάγραμμα 38).
4. Οι λόγοι που οδήγησαν στη χρήση συμπληρωμάτων είναι κυρίως οι Αυξημένες Απαιτήσεις σε ποσοστό 55%, καθώς και λόγοι «Υγείας» σε ποσοστό 34% (Βλέπε διάγραμμα 39).

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Η μελέτη των αποτελεσμάτων, η σύγκριση και η συσχέτισή τους μας οδηγεί στα εξής γενικότερα συμπεράσματα.

Ανάμεσα στα δύο φύλα, τα αγόρια αθλούνται περισσότερο, προσπαθώντας να επιτύχουν αύξηση της μυϊκής τους μάζας. Ταυτόχρονα με την άθληση συχνά κάνουν δίαιτα προκειμένου να επιτύχουν καλύτερα αποτελέσματα.

Η άθληση στην περιοχή της πρωτεύουσας είναι πιο έντονη και συστηματική σε γυμναστήρια τόσο στα αγόρια όσο και στα κορίτσια. Στην επαρχία αθλούνται συστηματικά κυρίως τα αγόρια ενώ τα κορίτσια περιστασιακά και σε κάποιες περιοχές καθόλου.

Όσον αφορά στη χρήση διατροφικών συμπληρωμάτων η περιοχή Αθηνών (ή πρωτεύουσα) έχει την πρώτη θέση. Στην επαρχία η χρήση γίνεται σε μικρότερο ποσοστό, κυρίως για λόγους υγείας.

Το φαινόμενο αυτό εξηγείται από το γεγονός ότι οι έφηβοι στην περιοχή της πρωτεύουσας έχουν περισσότερη ενημέρωση γύρω απ' τη διατροφή και τη σχέση αυτής με τη σωματική διάπλαση, έχουν πρόσβαση σε καταστήματα υγιεινών τροφίμων και τέλος τα γυμναστήρια και άλλοι παρόμοιοι χώροι (κέντρα αδυνατίσματος) είναι πιο οργανωμένα στην Αττική και προωθούν την πώληση διατροφικών συμπληρωμάτων εξαιτίας του **ΚΕΡΑΟΥΣ** που αυτά επιφέρουν.

Οι λόγοι που ωθούν τους εφήβους στη χρήση διατροφικών συμπληρωμάτων όπως φάνηκε απ' την έρευνα είναι οι εξής:

Α. Λόγοι ΥΓΕΙΑΣ ή Προβλήματα ΥΓΕΙΑΣ

Κατά την περίοδο της εφηβικής ανάπτυξης συχνά εμφανίζονται ανεπάρκειες σε θρεπτικά συστατικά (κυρίως μέταλλα και βιταμίνες, εξαιτίας ελλιπούς διατροφής ή προβληματικής απορρόφησης αυτών.

Συνήθως η έλλειψη ασβεστίου Ca, φωσφόρου P και βιταμίνης D αναγκάζει τους εφήβους στη χρησιμοποίηση κάποιων προϊόντων π.χ. Calcioral μετά από ιατρική συμβουλή για αντιμετώπιση ραχίτιδας.

Η έλλειψη σιδήρου Fe οδηγεί στη χρήση των Legofer και Filicine για αντιμετώπιση σιδηροπενικής αναιμίας, και των συμπτωμάτων της - ζάλη, κόπωση, ατονία.

Η έλλειψη βιταμίνης B₁₂ και φυλλικού οξέος οδηγεί στη χρήση πολυβιταμινικών σκευασμάτων κυρίως όπως το Centrum και το Upsavite για αντιμετώπιση Μεγαλοβλαστικής αναιμίας.

Β. Οι Αυξημένες Απαιτήσεις

Σε περιόδους έντονου στρες και άγχους όπως κατά τη διάρκεια εξετάσεων συχνή είναι η λήψη πολυβιταμινικών σκευασμάτων.

Επίσης οι έφηβοι που αθλούνται συστηματικά σε οργανωμένα γυμναστήρια, καταφεύγουν σε πρωτεϊνούχα σκευάσματα ή συμπληρώματα αμινοξέων προκειμένου να επιτύχουν αύξηση της μυϊκής τους μάζας και τη γράμμωση του σώματός τους, ύστερα από προτροπές κυρίως των γυμναστών. Εξάλλου το έντονο πρόγραμμα άθλησης που συχνά ακολουθούν απαιτεί αντοχή, δύναμη και ενέργεια γι' αυτό η χρήση αμινοξέων και βιταμινών δεν αποτελεί σπάνιο φαινόμενο.

Γ. Προσπάθεια για ρύθμιση του σωματικού βάρους - Δίαιτα

Ιδιαίτερα τα κορίτσια, αλλά και τα αγόρια κυρίως στην πρωτεύουσα, την περίοδο της εφηβείας αναπτύσσουν αισθήματα μειονεκτικότητας λόγω αυξημένου σωματικού βάρους, άλλοτε υπαρκτό και άλλοτε πλασματικό.

Καταφεύγουν λοιπόν σε εξαντλητικές δίαιτες και για να αντισταθμίσουν τις διατροφικές ελλείψεις χρησιμοποιούν διατροφικά συμπληρώματα.

Συχνά χρησιμοποιούν και άλλα προϊόντα προκειμένου να επιτύχουν γρήγορη απώλεια κιλών, όπως καθαρτικές ουσίες π.χ. Tamarine (αυτό και για την αντιμετώπιση δυσκοιλιότητων) αλλά και άλλα προϊόντα αδυνατίσματος όπως ειδικά παρασκευάσματα που μειώνουν την απορρόφηση λιπών ή βοηθούν στην καύση ή διάλυσή τους και ρυθμίζουν τη χοληστερόλη.

Διαπίστωσή μας από την έρευνα είναι ότι στην **ΥΠΕΡΚΑΤΑ-ΝΑΛΩΤΙΚΗ ΚΟΙΝΩΝΙΑ** αναπτύχθηκαν πολλές πλασματικές ανάγκες για χάρη της **ΚΕΡΔΟΣΚΟΠΙΑΣ**.

Εκμεταλλευόμενοι αυτό το γεγονός οι διάφοροι χώροι στους οποίους γίνεται το εμπόριο των διατροφικών συμπληρωμάτων, δίνουν στους εφήβους τη λανθασμένη εντύπωση πως τα παρασκευάσματα αυτά αντικαθιστούν την πλήρη διατροφή.

ΕΥΝΕΠΕΙΕΣ

Συζητώντας με τους εφήβους αλλά και από την επεξεργασία των ερωτηματολογίων για το τι πιστεύουν ότι τους προσφέρουν τα διατροφικά συμπληρώματα καταλήξαμε στο εξής:

Αρκετοί έφηβοι **πιστεύουν** ότι η χρήση αυτών των σκευασμάτων:

- i) Μειώνει το άγχος,
- ii) Βελτιώνει τις αθλητικές επιδόσεις,
- iii) Αυξάνει την ανοσολογική ικανότητα,
- iv) Εμποδίζει την πορεία προς τη γήρανση και
- v) Ανακουφίζει από τα συμπτώματα διαφόρων ασθενειών.

Οι ισχυρισμοί αυτοί σπάνια έχουν επιστημονική βάση. Επίσης είναι αμφίβολο το κατά πόσο αυτά τα συμπληρώματα είναι αβλαβή.

Η υπερβολικά μεγάλη πρόσληψη λιποδιαλυτών βιταμινών και μετάλλων είναι αποδεδειγμένα τοξική.

Επίσης ορισμένες «Υγιεινές» τροφές περιέχουν ενδεχόμενα επιβλαβείς τοξίνες.

Αποδείχθηκε πως κάποια μη θρεπτικά συμπληρώματα είναι επικίνδυνα.

Επομένως στο σημείο αυτό **ΑΕΙΖΕΙ** να σταθούμε στο **ΠΟΙΟΣ** συστήνει την πρόσληψη των διατροφικών συμπληρωμάτων καθώς και στις συνέπειες από την αλόγιστη χρήση.

Όταν υπάρχει πρόβλημα υγείας δικαιολογείται η χρήση τους. Τότε η χορήγηση γίνεται από γιατρό, ο οποίος αφού εξετάσει τον έφηβο και θέσει τη διάγνωση επιβάλλει και τη θεραπεία. Στην περίπτωση αυτή το συμπλήρωμα δρα φαρμακευτικά.

Αναφέρουμε κάποιες νόσους στις οποίες έχει ένδειξη η χρήση τους.

1. Μεγαλοβλαστική αναιμία. Έλλειψη φυλλικού οξέος και βιταμίνης B₁₂.
2. Σιδηροπενική αναιμία. Έλλειψη σιδήρου Fe.
3. Ραχίτιδα. Δίαιτα ανεπαρκή σε ασβέστιο (Ca), φώσφορο (P) και βιταμίνη D.

Στις παραπάνω νόσους είναι συχνή η έλλειψη των αντίστοιχων θρεπτικών συστατικών, οπότε ενδείκνυται η χορήγηση των διατροφικών συμπληρωμάτων μετά από ιατρική παρακολούθηση.

Όταν η χορήγηση γίνεται από άτομα μη υπεύθυνα τότε οι συνέπειες είναι μεγάλες. Τα άτομα αυτά - εργαζόμενοι κυρίως σε Γυμναστήρια και κέντρα αδυνατίσματος - θέτουν το επιχείρημα ότι τα πολυβιταμινούχα σκευάσματα δε βλάπτουν άρα μπορούν να χρησιμοποιούνται άφοβα. Μ' αυτό τον τρόπο όμως οι έφηβοι οδηγούνται στην υπερπρόσληψη θρεπτικών συστατικών αφού τα διατροφικά συμπληρώματα διαθέτουν τα συστατικά σε ε-

παρκείς ποσότητες και μετά από μακροχρόνια χρήση καταλήγουν σε υπερβιταμινώσεις κυρίως λιποδιαλυτών βιταμινών.

Προβλήματα σοβαρά θα μπορούσαν να επιφέρουν στον οργανισμό των εφήβων οι εξής υπερβιταμινώσεις:

- Υπερβιταμίνωση σε βιταμίνη Α

Τα πιο κοινά συμπτώματα της τοξικότητας σε βιταμίνη Α είναι: απώλεια όρεξης, κεφαλαλγίες, προβληματική όραση, νευρική κατάσταση, τριχόπτωση, ξηρότητα και απολέπιση δέρματος με έντονο κνησμό, οιδήματα στις περιοχές πάνω απ' τα μακρά οστά, νυσταγμό, διαρροϊκές κενώσεις και διόγκωση του ήπατος και σπληνός.

- Υπερβιταμίνωση σε βιταμίνη D

Οδηγεί συνήθως σε υπερασβεστιαιμία, δηλαδή τοξικότητα που οφείλεται στα αυξημένα επίπεδα ασβεστίου (Ca) στο αίμα λόγω της αυξημένης ποσότητας Ca, που απορροφάται από το έντερο σε ανταπόκριση της υπερβιταμίνωσης D.

Η χρόνια υπερασβεστιαιμία προκαλεί ανώμαλη εναπόθεση ασβεστίου στους μαλακούς ιστούς π.χ. καρδιά, αιμοφόρα αγγεία, πνεύμονες, ουροφόρα σωληνάρια των νεφρών.

Τα συμπτώματα μπορεί μεταξύ άλλων να είναι απώλεια όρεξης, υπερβολική δίψα, ναυτία, δυσκοιλιότητα με εναλλαγές διαρροϊκών κενώσεων.

Όσον αφορά τις υδατοδιαλυτές βιταμίνες:

- Υπερβιταμίνωση σε νιασίνη:

Τα πιο κοινά συμπτώματα είναι δερματικό ερύθημα, κνησμός, διαταραχές του γαστρεντερικού συστήματος.

- Υπερβιταμίνωση σε βιταμίνη B₆

Τα πιο κοινά συμπτώματα είναι: Αταξία, νευροπάθεια με αισθητικές διαταραχές.

- Υπερβιταμίνωση σε βιταμίνη C

Κυρίως θα προκληθούν κρίσεις διαρροϊκών κενώσεων.

Τα άτομα που καταναλώνουν επαρκή ποσότητα θερμίδων σπάνια χρειάζονται συμπληρώματα μεταλλικών αλάτων και ιχνοστοιχείων.

Οι πρόσθετες δόσεις μεταλλικών αλάτων μέσα από τη χρήση διατροφικών συμπληρωμάτων μπορεί να μην αποβούν επιζήμιες επειδή απορροφώνται και απεκκρίνονται γρήγορα απ' το σώμα των υγιών ανθρώπων.

Παρ' όλα αυτά αναφέρουμε κάποιες περιπτώσεις τοξικότητας από υπερπρόσληψη μετάλλων και ιχνοστοιχείων.

- Υπερασβεστιαϊμία. Συμπτώματα: Δυσκοιλιότητα, υπερπαραθυρεοειδισμός, ιδιοπαθείς όγκοι.
- Υπερφωσφατιαϊμία. Συμπτώματα: Υπασβεστιαϊμία, νεφρική ανεπάρκεια.
- Υπερμαγνησισιαϊμία. Συμπτώματα: Ναυτία, λήθαργο, νευρολογικές διαταραχές.
- Υπερπρόσληψη σεληνίου (Se). Συμπτώματα: Τριχόπτωση, δερματίτιδα, ναυτία, ευερεθιστότητα.

- Υπερπρόσληψη ψευδαργύρου (Zn). Συμπτώματα: Ερεθισμός γαστρεντερικού συστήματος, εμετοί.

Αξίζει βέβαια να αναφερθούμε και στα πρωτεϊνούχα παρασκευάσματα που δίνονται σε διάφορα κέντρα αδυνατίσματος καθώς και σε γυμναστήρια για απώλεια σωματικού βάρους ή αύξηση μυϊκής μάζας.

Είναι γνωστό ότι η κάθαρση των πρωτεϊνών γίνεται στα νεφρά. Εάν γίνει υπερφόρτωση ενός οργανισμού σε πρωτεΐνες τότε επιβαρύνεται η νεφρική λειτουργία του.

Σε άτομα που τυχόν υπάρχει κάποια προδιάθεση ή αδιάγνωστο νεφρικό νόσημα, είναι δυνατό να οδηγηθούν σε νόσηση των νεφρών. Αλλά ακόμα και σε άτομα με φυσιολογική νεφρική λειτουργία, η επιβάρυνση των νεφρών από τον αυξημένο αριθμό πρωτεϊνών μπορεί να έχει επιβλαβείς συνέπειες όπως: Καρδιακές αρρυθμίες, συχνά θανατηφόρες, διαταραχή του ισοζυγίου του καλίου, και εξάντληση του καρδιακού μυός.

Τέλος η χρήση συμπληρωμάτων στους εφήβους κυρίως για αδυνατίσμα είναι δυνατό να οδηγήσει μέσα από την πίεση κάποιων «Ειδικών» σε ψυχογενή ανορεξία.

ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ

Εξαιτίας της έλλειψης σαφών αποδείξεων της αποτελεσματικότητας ή της ακινδυνότητας της χρήσης διατροφικών συμπληρωμάτων επιβάλλεται η χρήση τους να γίνεται με **ΣΥΝΕΣΗ** και αν είναι δυνατόν μετά **ΠΑΝΤΑ** από ιατρική συνταγή ή διαιτολογικό ιστορικό. Διαφορετικά θα πρέπει να:

- Αποφεύγονται τα συμπληρώματα που είναι γνωστό πως είναι τοξικά.
- Περιοριστεί η χρήση των πιθανά τοξικών θρεπτικών συμπληρωμάτων.
- Αποφεύγονται τα συμπληρώματα άγνωστης σύστασης και αποτελεσματικότητας.
- Παίρνονται συμπληρώματα αν υπάρχει σοβαρός λόγος - **ΕΝΔΕΙΞΗ** - στις συνιστώμενες **ΔΟΣΕΙΣ**.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Παιδιατρική - Κάττριου Δ., Κρεμινόπουλος Γ., Παντελιάδης Χ. Θεσσαλονίκη 1997. Εκδόσεις Γιαχούδη - Γιαπούλη.
- Κοινωνική Ψυχιατρική - Αγγελόπουλος 1999 (Καθηγητής ψυχιατρικής ιατρικής σχολής Λάρισας).
- Εσωτερική Παθολογία - Ράπτη, Σωτηρίου 1996. Εκδόσεις Παρισιανού.
- Σύγχρονη διατροφή και διαιτολογία - Παπανικολάου Γ. Αθήνα 1989.
- Διατροφή στην κλινική πράξη - Nestle Mariou. Επιστημονικές εκδόσεις Κρ. Κ. Παρισιανός, Αθήνα 1987.
- Οικιακή Οικονομία Β' Γυμνασίου Β' τεύχος ΟΕΔΒ.
- Ψυχολογία του εφήβου - Κ. Μάτου. Εκδόσεις Γρηγόρη.
- Θέματα σύγχρονου προβληματισμού - Ε. Τσουρέα. Εκδόσεις Δ. Παπαδή.
- Η σύγχρονη κοινωνία - Α. Κιτσάκη. Εκδόσεις Γρηγόρη, Αθήνα.

* Παιδιά:

* Φύλο: ☐ άντρας ☐ γυναίκα

* Τύπος Διαμονής:

* Τύπος: ☐ ☐ ☐

1. Πόσα παιδιά υπάρχουν στο σπίτι;

α. Δύο (παρατηρήστε: Βαθμολογία)

β. Τρία (παρατηρήστε: Βαθμολογία)

γ. Πέντε (παρατηρήστε: Βαθμολογία)

2. Πόσες φορές έχετε κάνει σεξ με τον/την σύντροφό σας; ☐ ΝΑΙ ☐ ΟΧΙ

3. Αδυναμία: ☐ Κόπωση ☐ Άλλο ☐ Μόνη ☐ Άσθενή ☐ Γνωστή ☐

4. Κρίσιμη στιγμή: ☐ ΝΑΙ ☐ ΟΧΙ

5. Χρησιμοποιείτε συμβολοποιημένα διαγράμματα; ☐ ΝΑΙ ☐ ΟΧΙ

6. Τελίδια, παρατηρήσεις διαγραφών:

☐ Μόνο διαγράμματα, διαγραφές και διαγραφές ☐ ☐

☐ Διαγράμματα με διαγραφές και διαγραφές ☐ ☐

☐ Διαγράμματα με διαγραφές και διαγραφές ☐ ☐

☐ Μόνο διαγράμματα διαγραφών και διαγραφών ☐

☐ Διαγράμματα διαγραφών και διαγραφών ☐

☐ Διαγράμματα διαγραφών και διαγραφών ☐

☐ Διαγράμματα διαγραφών και διαγραφών ☐

7. Ποια είναι η διαφορά μεταξύ των διαγραφών;

Ανταρσία ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

8. Ποια από τις διαγραφές χρησιμοποιείτε συχνότερα;

☐ Γνωστή ☐ Άλλο ☐ Γνωστή

☐ Άλλο ☐ Κανονική ☐

9. Για ποια από τις διαγραφές χρησιμοποιείτε διαγράμματα;

10. Ποιες από τις διαγραφές;

☐ ☐ ☐

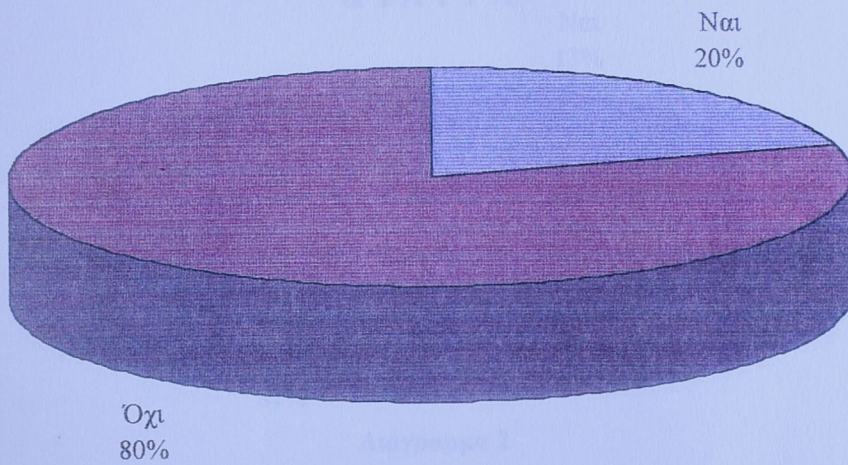
11. Ποια από τις διαγραφές και τη χρήση διαγραφών; ☐ ΝΑΙ ☐ ΟΧΙ

32
Ερωτηματολόγιο

- Ημερομηνία:
- Φύλο: κορίτσι ☐
 αγόρι ☐
- Τόπος Διαμονής:
- Τάξη:

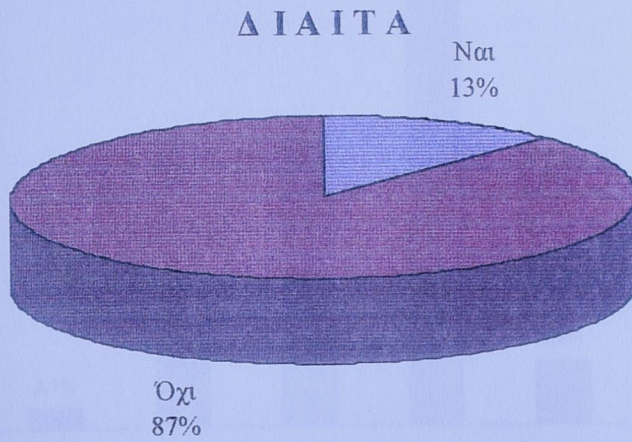
1. Πόσα γεύματα παίρνεις ημερησίως;
- α. Δύο (μεσημεριανό, βραδινό) ☐
- β. Τρία (πρωινό, μεσημεριανό, βραδινό) ☐
- γ. Πέντε (πρωινό, δεκατιανό, μεσημεριανό, απογευματινό, βραδινό) ☐
2. Πιστεύεις ότι καλύπτει τις διατροφικές σου ανάγκες; ΝΑΙ ☐ ΟΧΙ ☐
3. Αθλείσαι: Καθόλου ☐ Λίγο ☐ Μέτρια ☐ Αρκετά ☐ Πολύ ☐
4. Κάνεις δίαιτα; ΝΑΙ ☐ ΟΧΙ ☐
5. Χρησιμοποιείς συμπληρώματα διατροφής; ΝΑΙ ☐ ΟΧΙ ☐
6. Τι είδους συμπληρώματα διατροφής χρησιμοποιείς;
- ☐ Μόνο βιταμίνες (διευκρίνισε ποια/ποιες βιταμίνες παίρνεις και το όνομα του προϊόντος)
- ☐ Συμπληρώματα με βιταμίνες και μέταλλα (να αναφέρεις το όνομα του προϊόντος)
- ☐ Πρωτεΐνες (διευκρίνισε ποια/ποιες είναι οι πρωτεΐνες αυτές και το όνομα του προϊόντος)
- ☐ Μόνο μέταλλα (ποιο/ποια μέταλλα και το όνομα του προϊόντος)
- ☐ Αμινοξέα (ποιο/ποια αμινοξέα και το όνομα του προϊόντος)
- ☐ Βότανα (ποιο/ποια βότανα και το όνομα του προϊόντος)
- ☐ Κάτι άλλο (διευκρίνισε ποιο/ποια συμπληρώματα παίρνεις)
7. Πόσο χρονικό διάστημα παίρνεις τα συμπληρώματα αυτά;
- Λιγότερο από 6 μήνες ☐ Έως ένα χρόνο ☐ Περισσότερο από ένα χρόνο ☐
8. Ποιος σου σύστησε να χρησιμοποιείς συμπληρώματα διατροφής;
- ☐ Γιατρός ☐ Διαιτολόγος ☐ Γυμναστής
- ☐ Από μόνος/η σου ☐ Κάποιος άλλος (διευκρίνισε ποιος)
9. Για ποιο λόγο χρησιμοποιείς συμπληρώματα διατροφής;
-
10. Τι πιστεύεις ότι σου προσφέρει;
- ☐ Δύναμη και ενέργεια ☐ Ευεξία ☐ Άλλο λόγο (διευκρίνισε)
11. Είσαι ικανοποιημένος/η από τη χρήση συμπληρωμάτων; ΝΑΙ ☐ ΟΧΙ ☐

ΓΕΝΙΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΕΡΕΥΝΑΣ

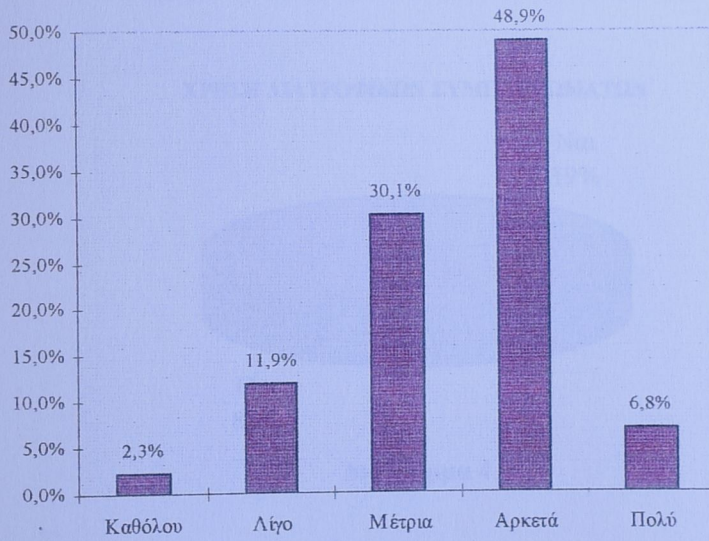
ΓΕΝΙΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΠΕΡΙΟΧΗΣ
ΑΘΗΝΩΝ

Διάγραμμα 1

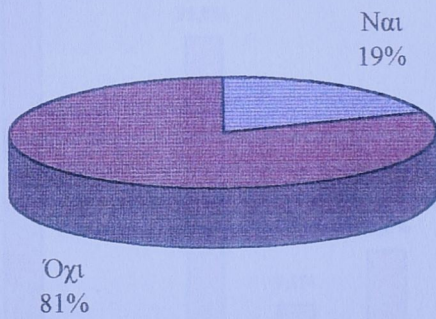
ΠΕΡΙΟΧΗ ΑΘΗΝΩΝ: ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ



Διάγραμμα 2

ΑΘΛΗΣΗ**Διάγραμμα 3**

ΧΡΗΣΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΩΝ



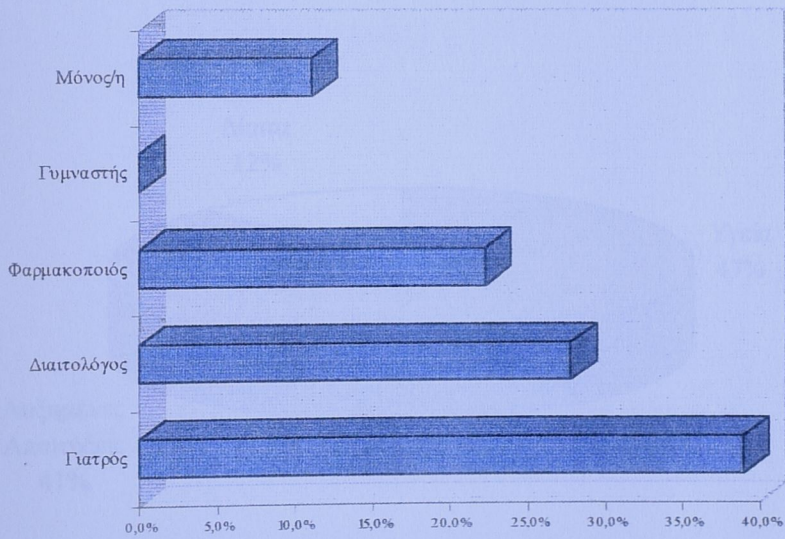
Διάγραμμα 4

ΕΙΔΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟΥ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΟΣ



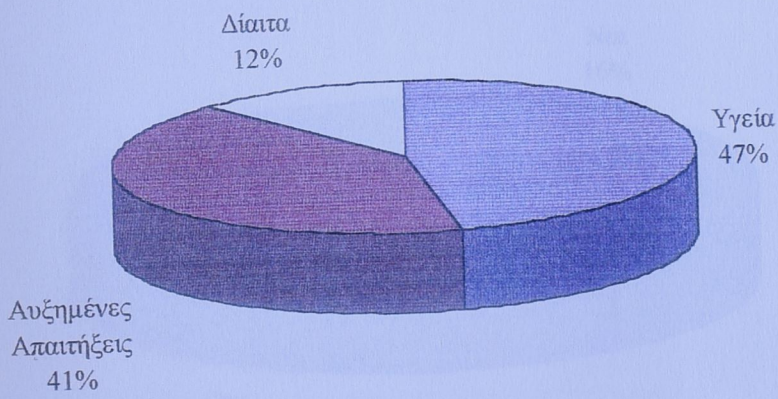
Διάγραμμα 5

ΠΟΙΟΣ ΣΥΣΤΗΣΕ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΩΝ

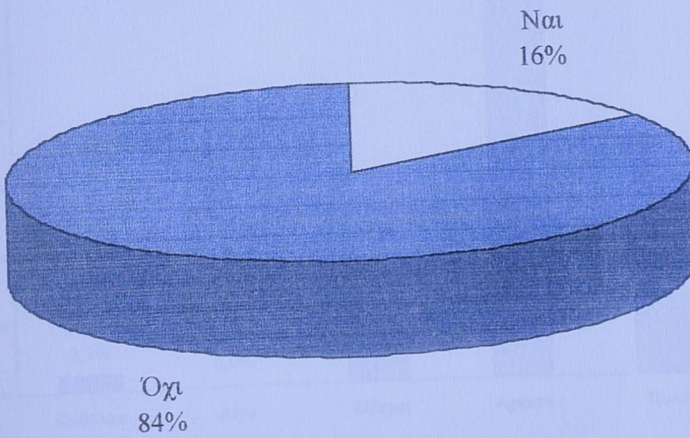


Διάγραμμα 6

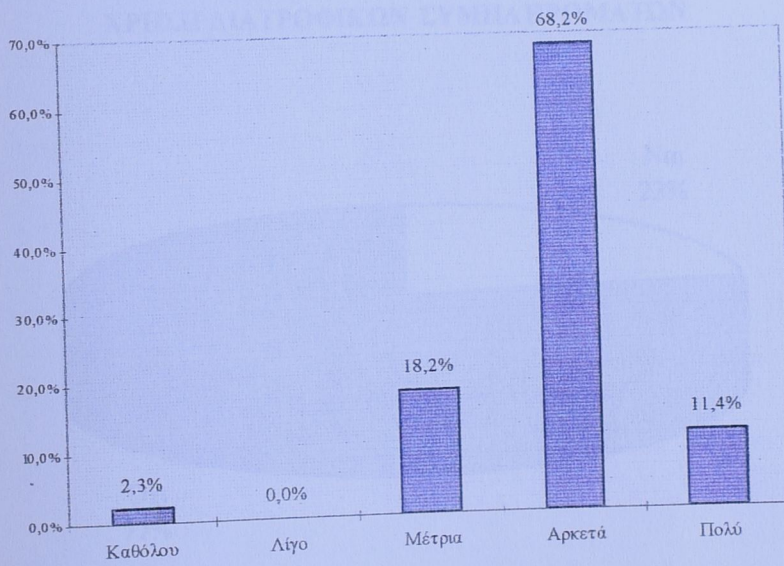
ΑΙΤΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΩΝ



Διάγραμμα 7

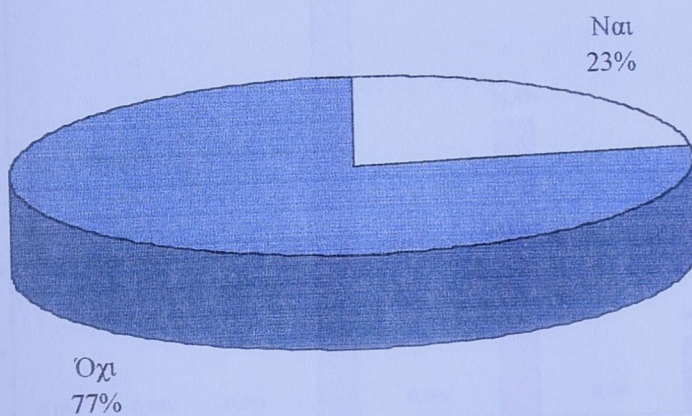
ΠΕΡΙΟΧΗ ΑΘΗΝΩΝ: ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΑΓΟΡΙΩΝ**ΔΙΑΙΤΑ****Διάγραμμα 8**

ΑΘΛΗΣΗ



Διάγραμμα 9

ΧΡΗΣΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΩΝ



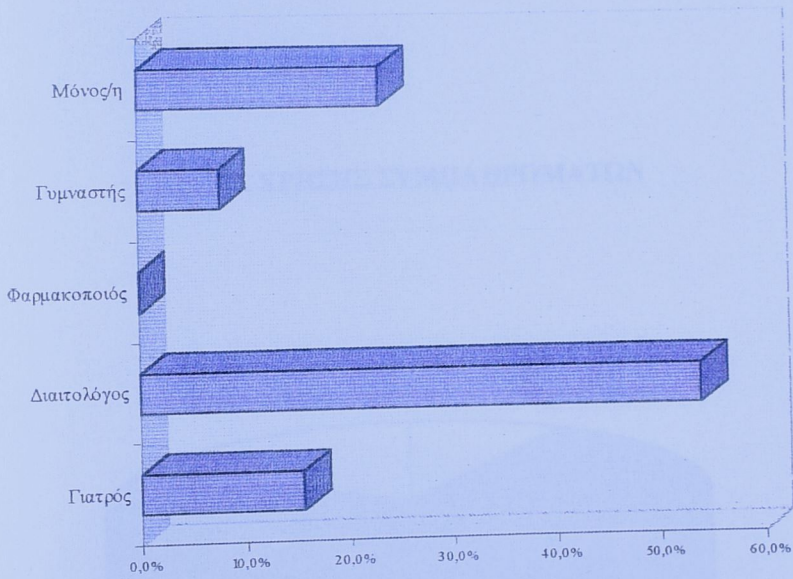
Διάγραμμα 10

ΕΙΔΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΩΝ



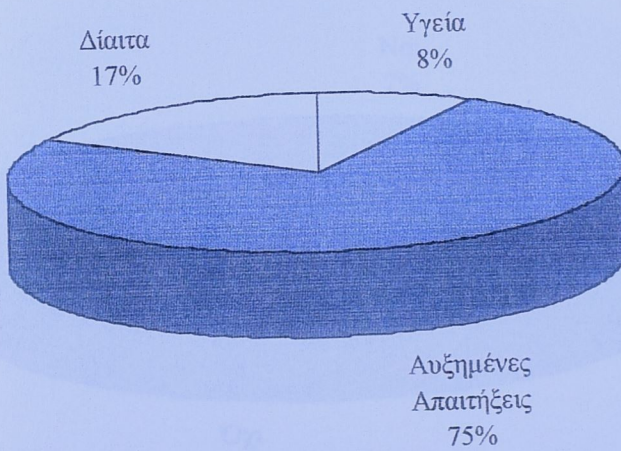
Διάγραμμα 11

ΠΟΙΟΣ ΣΥΣΤΗΣΕ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΩΝ



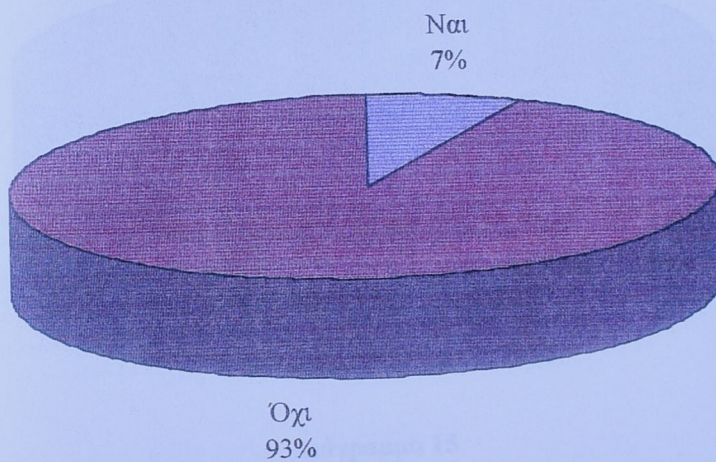
Διάγραμμα 12

ΑΙΤΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΩΝ



Διάγραμμα 13

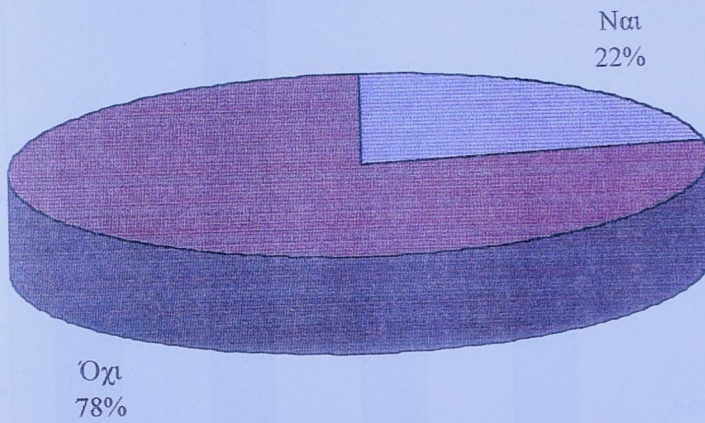
ΓΕΝΙΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΠΕΡΙΟΧΗΣ ΤΡΙΚΑΛΩΝ



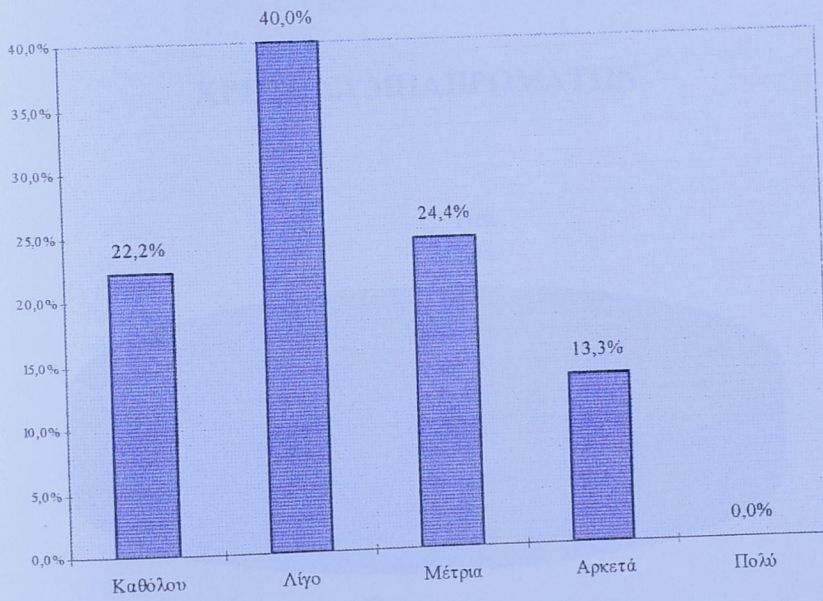
Διάγραμμα 14

ΠΕΡΙΟΧΗ ΤΡΙΚΑΛΩΝ: ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ

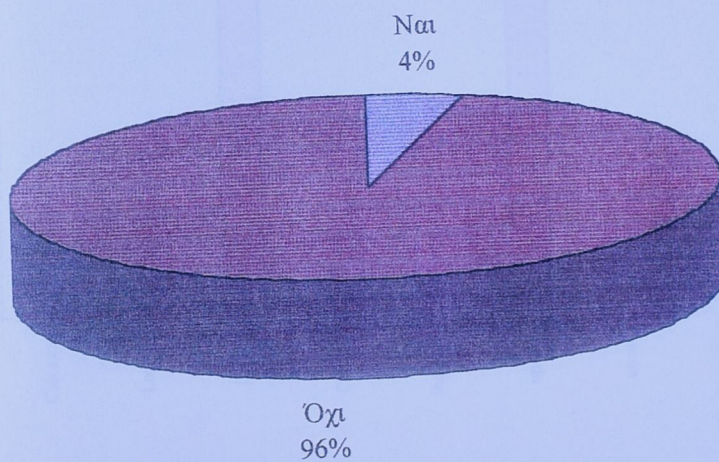
ΔΙΑΙΤΑ



Διάγραμμα 15

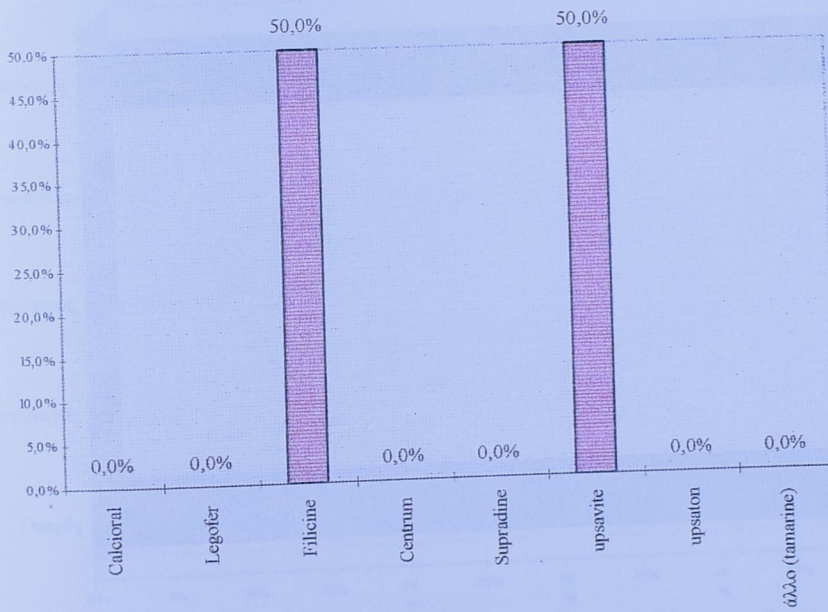
ΑΘΛΗΣΗ**Διάγραμμα 16**

ΧΡΗΣΗ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΩΝ



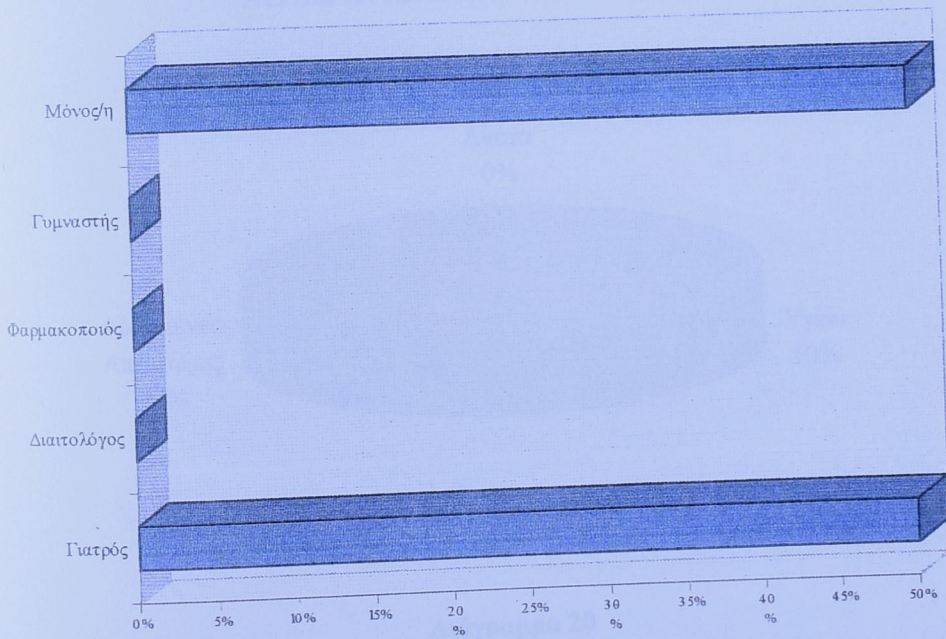
Διάγραμμα 17

ΕΙΔΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΩΝ



Διάγραμμα 18

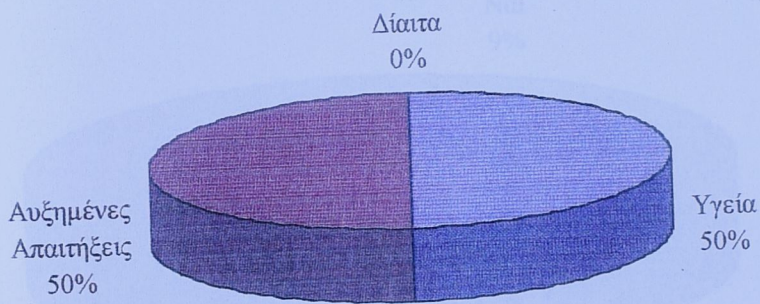
ΠΟΙΟΣ ΣΥΣΤΗΣΕ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΩΝ



Διάγραμμα 19

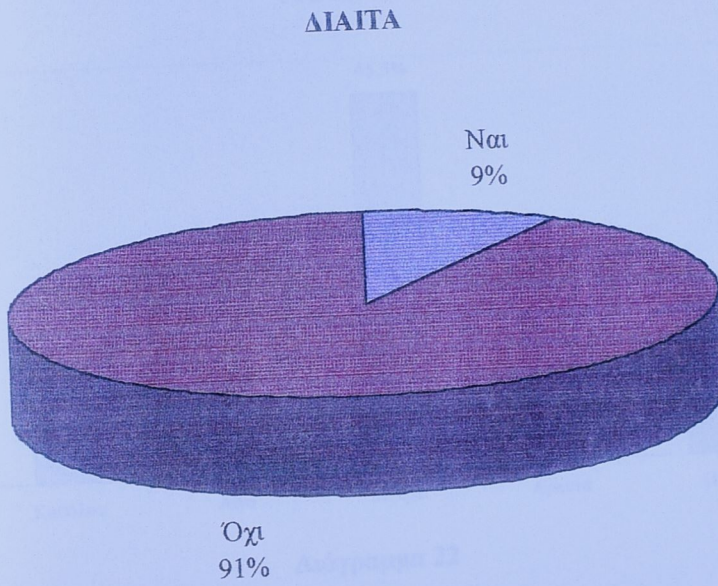
ΠΕΡΙΟΧΕΣ ΤΡΙΚΑΛΩΝ: ΑΙΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΑΓΟΡΕΩΝ

ΑΙΤΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΩΝ



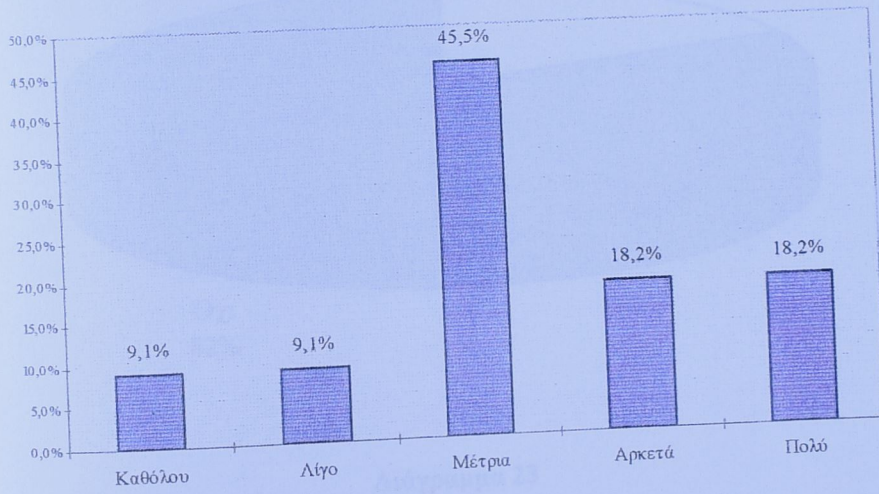
Διάγραμμα 20

ΠΕΡΙΟΧΗ ΤΡΙΚΑΛΩΝ: ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΑΓΟΡΙΩΝ



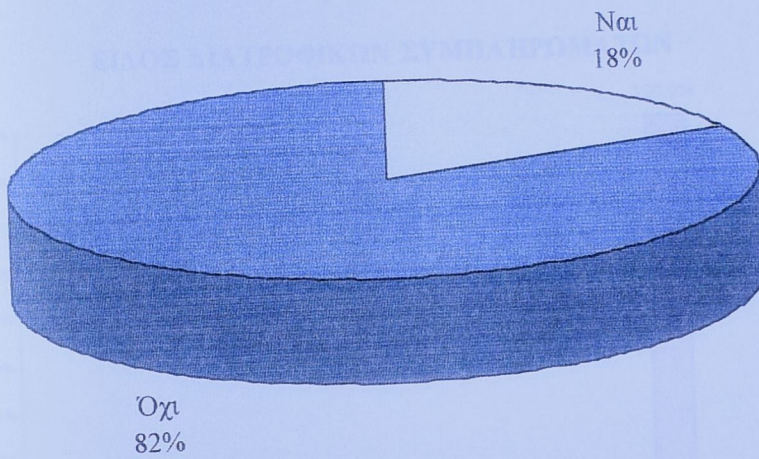
Διάγραμμα 21

ΑΘΛΗΣΗ



Διάγραμμα 22

ΧΡΗΣΗ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΩΝ



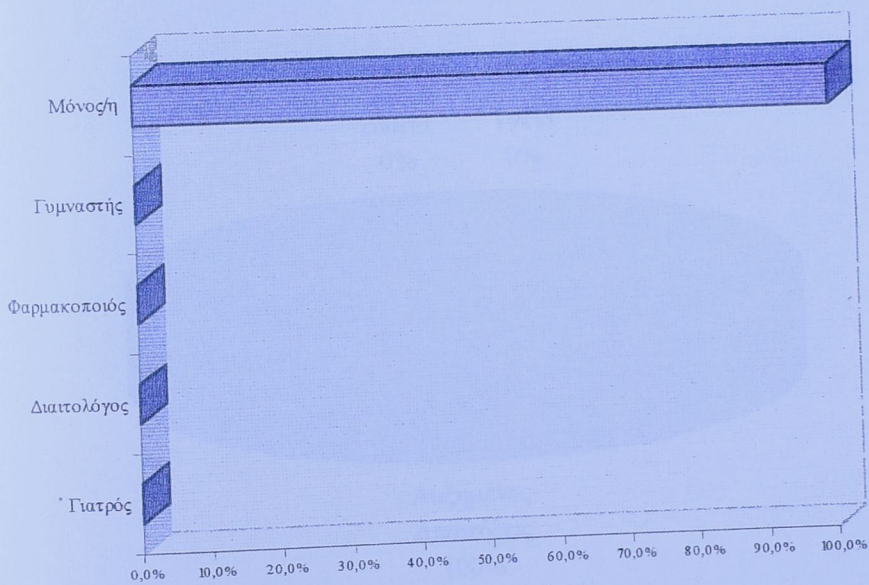
Διάγραμμα 23

ΕΙΔΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΩΝ



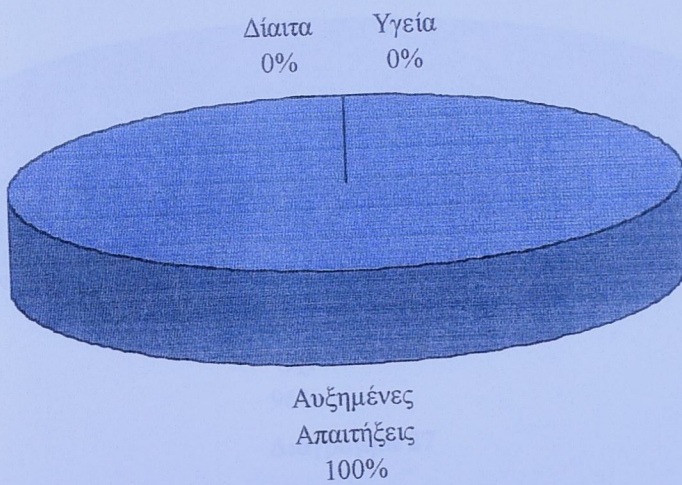
Διάγραμμα 24

ΠΟΙΟΣ ΣΥΣΤΗΣΕ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΩΝ



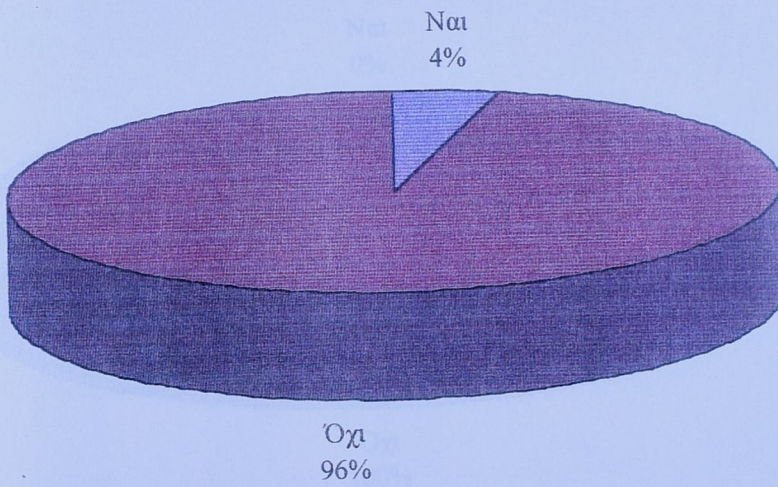
Διάγραμμα 25

ΑΙΤΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΩΝ



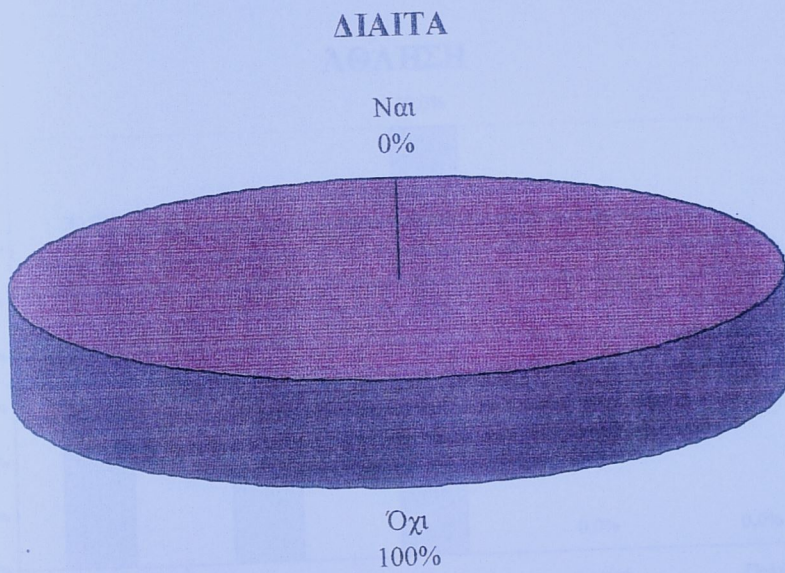
Διάγραμμα 26

ΠΕΡΙΟΧΗ ΦΘΙΩΤΙΔΑΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΚΟΡΥΤΣΙΩΝ

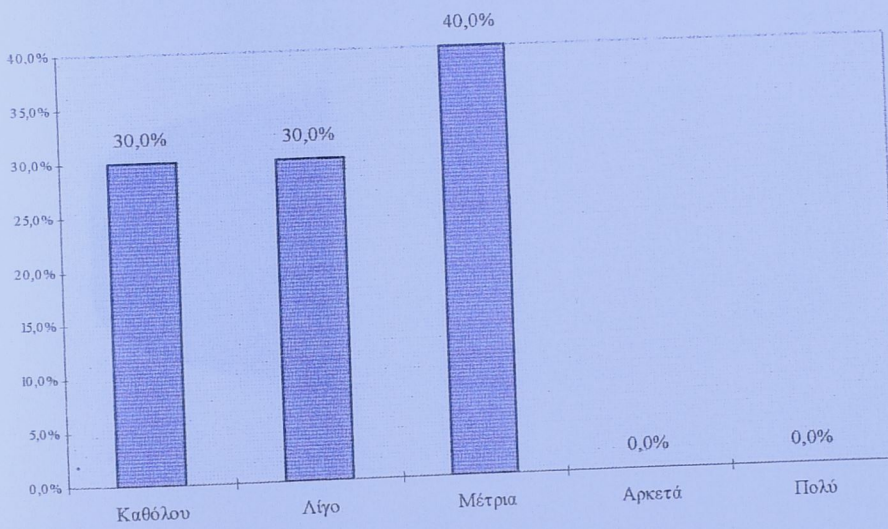
ΓΕΝΙΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΠΕΡΙΟΧΗΣ
ΦΘΙΩΤΙΔΑΣ

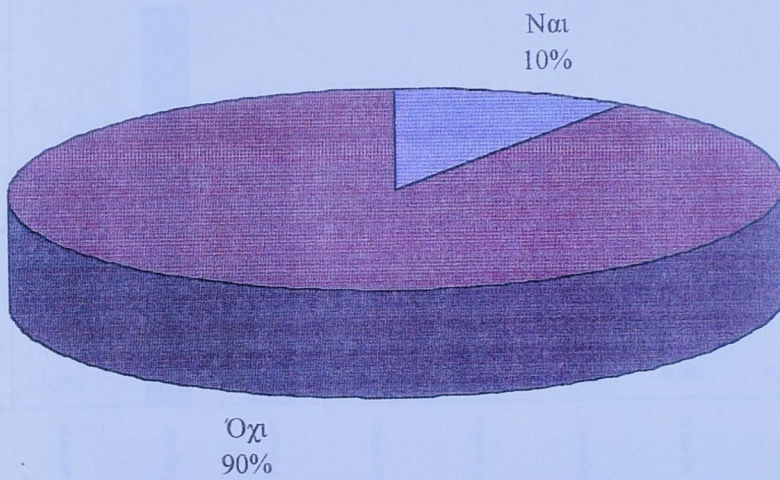
Διάγραμμα 27

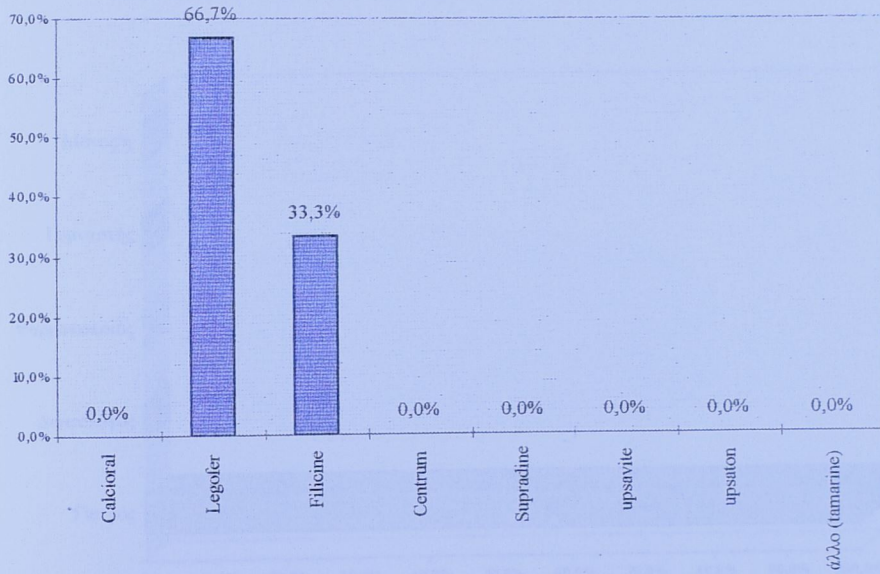
ΠΕΡΙΟΧΗ ΦΘΙΩΤΙΔΑΣ: ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ



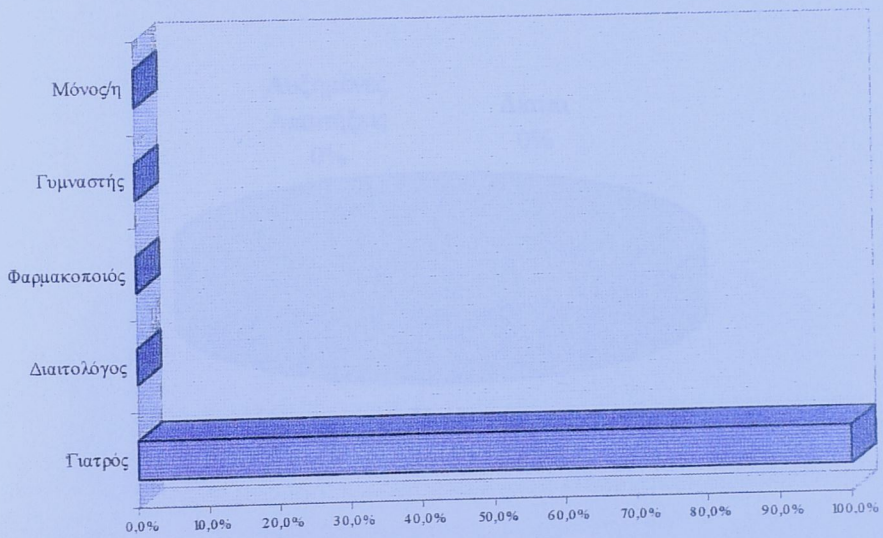
Διάγραμμα 28

ΑΘΛΗΣΗ**Διάγραμμα 29**

ΧΡΗΣΗ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΩΝ**Διάγραμμα 30**

ΕΙΔΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΩΝ**Διάγραμμα 31**

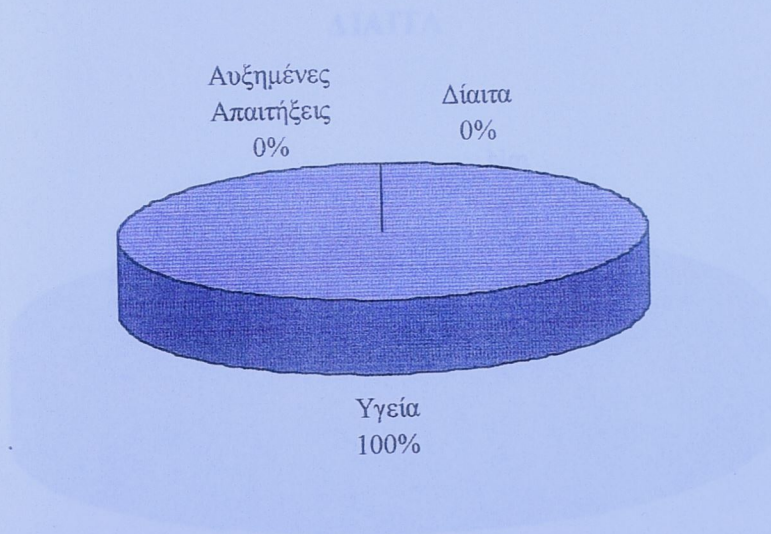
ΠΟΙΟΣ ΣΥΣΤΗΣΕ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΩΝ



Διάγραμμα 32

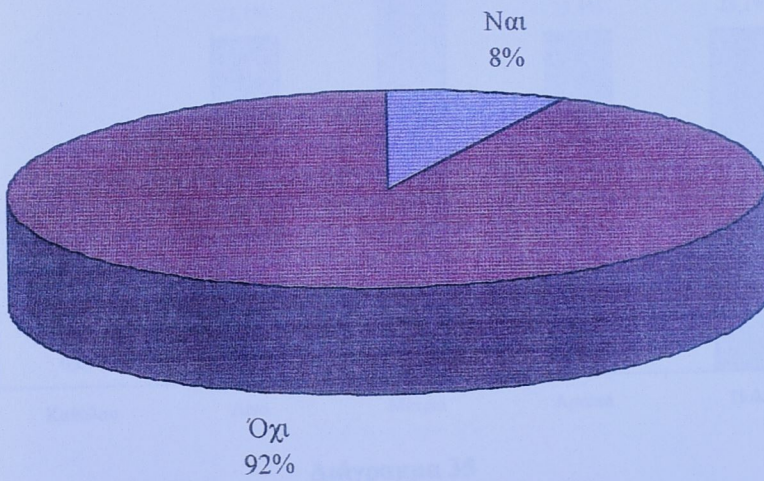
ΠΕΡΙΟΧΗ ΘΕΣΗΛΙΑΣ: ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΑΝΕΡΧΟΝ

ΑΙΤΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΩΝ



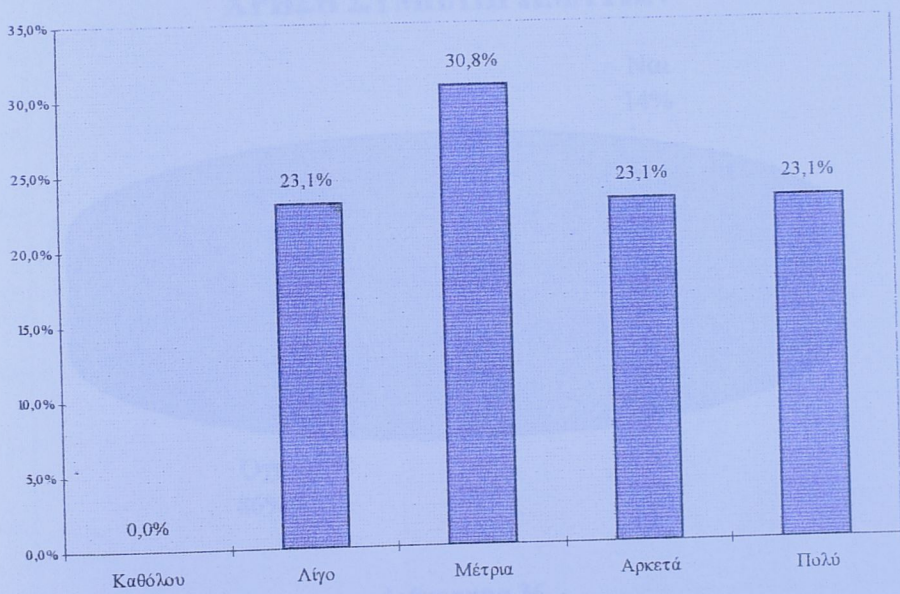
Διάγραμμα 33

Διάγραμμα 34

ΠΕΡΙΟΧΗ ΦΘΙΩΤΙΔΑΣ: ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΑΓΟΡΙΩΝ**ΔΙΑΙΤΑ****Διάγραμμα 34**

ΓΕΝΙΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

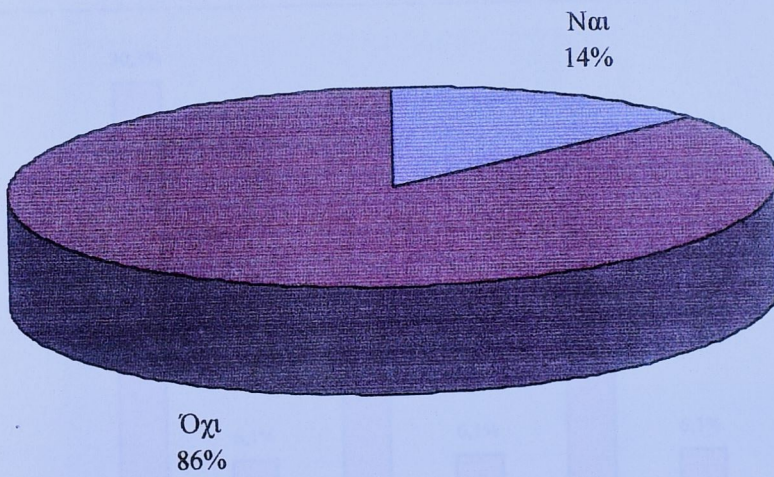
ΑΘΛΗΣΗ



Διάγραμμα 35

ΓΕΝΙΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

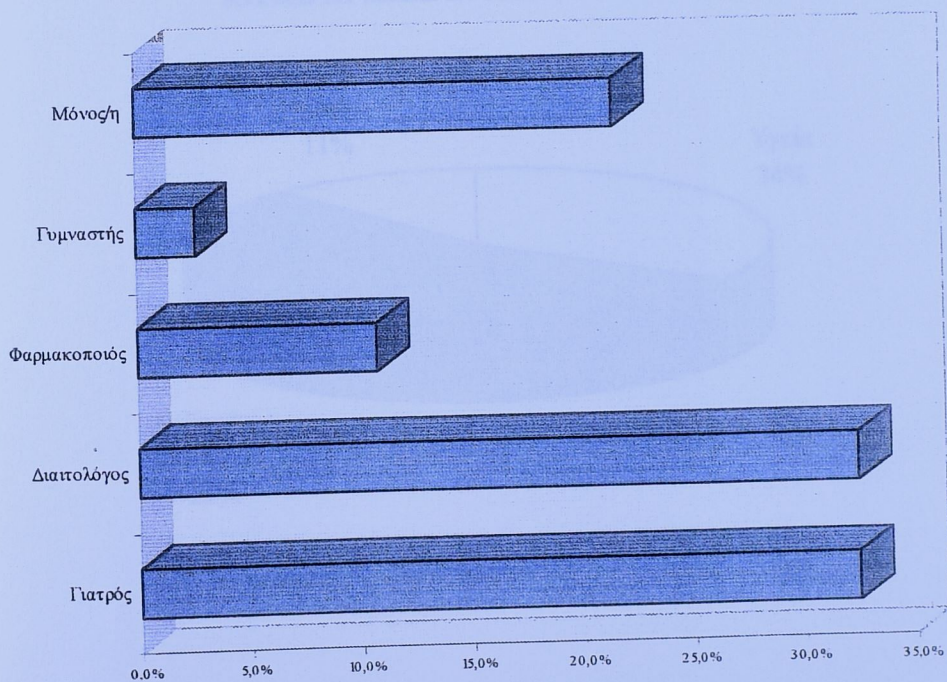
ΧΡΗΣΗ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΩΝ



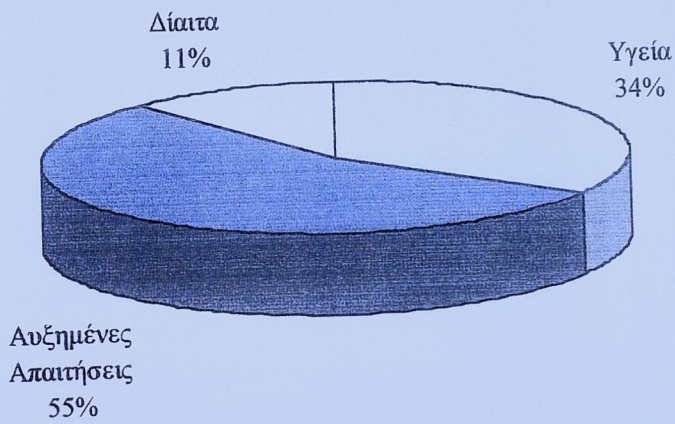
Διάγραμμα 36

ΕΙΔΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΩΝ**Διάγραμμα 37**

ΠΟΙΟΣ ΣΥΣΤΗΣΕ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΩΝ



Διάγραμμα 38

ΑΙΤΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΩΝ**Διάγραμμα 39**

ΧΡΗΣΗ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΩΝ ΝΤΥ ΜΚ
ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ..... 613.28
Β. Μικαήλ [και] Ε. Κυριακίδης
8813 5350

**ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ**

Υπερ.Βιβ/κης Χαροκόπειου Παν/μίου.954916

* 8 8 1 3 *



HU

