

ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ - ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ
ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ: ΔΙΑΤΡΟΦΗ & ΔΗΜΟΣΙΑ ΥΓΕΙΑ

ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΙΒΗ:ΣΤΑΣΕΙΣ & ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΗ
ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟ ΚΑΚΑΟ & ΤΑ
ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΤΗΣ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ.



Τριμελής Επιτροπή:
Γιαννακούλια Μαρία
Ματάλα Αντωνία - Λήδα
Κάβουρας Σταύρος

Επιμέλεια:
Απέργη Αθηνά
A.M.: 424536

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2006

**ΣΤΑΣΕΙΣ & ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ
ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟ ΚΑΚΑΟ & ΤΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΤΗΣ
ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ.**

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ.

Οφείλω να ευχαριστήσω θερμά την κυρία Γαννακούλια Μαίρη, για την εμπιστοσύνη, την καθοδήγηση, τον χρόνο, την αμεσότητα και την συνέπεια της.

Ευχαριστώ τους γονείς μου για την πίστη, την στήριξη και την υπομονή τους.

Τέλος ευχαριστώ θερμά όλους τους συμμετέχοντες στην μελέτη αυτή, που δέχθηκαν την πρόσκληση μου με μεγάλη προθυμία , αντιμετώπισαν τις συναντήσεις μας με ωριμότητα και συνέβαλλαν ουσιαστικά στην συλλογή πληροφοριών.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ.

1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ	6
1.1. Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ	6
1.2. ΤΟ ΚΑΚΑΟΔΕΝΤΡΟ & ΟΙ ΚΑΡΠΟΙ ΤΟΥ	10
1.3. ΠΟΙΚΙΛΙΕΣ ΣΠΟΡΩΝ ΚΑΚΑΟ	11
1.4. ΠΑΡΑΓΩΓΗ & ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ ΚΑΡΠΩΝ	13
1.5. ΤΑ ΕΙΔΗ & Η ΣΥΣΤΑΣΗ ΤΗΣ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ.....	16
1.6. ΑΝΤΙΟΞΕΙΔΩΤΙΚΑ/ ΦΛΑΒΟΝΟΕΙΔΗ ΤΗΣ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ	21
1.7. ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ ΣΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑ	24
1.7.1 ΑΝΤΙΟΞΕΙΔΩΤΙΚΗ ΔΡΑΣΗ ΤΩΝ ΦΛΑΒΟΝΟΕΙΔΩΝ ΤΗΣ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ & ΟΙ ΘΕΤΙΚΕΣ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΗΣ ΚΑΡΔΙΑΣ	25
1.7.2 ΔΡΑΣΗ ΤΩΝ ΛΙΠΙΔΙΩΝ ΤΗΣ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ	27
1.8. ΕΥΕΡΓΕΤΙΚΕΣ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΩΝ ΣΥΣΤΑΤΙΚΩΝ ΤΗΣ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ ΣΤΗΝ ΔΙΑΘΕΣΗ	29
1.9. ΣΥΝΥΠΑΡΞΗ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΩΝ ΚΑΙ ΛΙΠΩΝ ΣΤΗ ΣΟΚΟΛΑΤΑ.....	33
1. 10 ΣΟΚΟΛΑΤΑ & ΕΘΙΣΜΟΣ.....	38
1. 11 Η ΣΧΕΣΗ ΤΗΣ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ ΜΕ ΤΗΝ ΕΜΜΗΝΟ ΡΥΣΗ.....	38
1. 12 ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΣΜΥΡΝΑΙΩΝ & ΠΟΝΤΙΩΝ	40
1.12.1 ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΣΜΥΡΝΑΙΩΝ	40
1.12.2 ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΠΟΝΤΙΩΝ.....	41
2. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ	43
2.1 ΣΚΟΠΟΣ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ- ΕΠΙΛΟΓΗ ΚΑΤΑΛΛΗΛΗΣ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗΣ ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑΣ.....	43
2.2 ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ ΤΩΝ FOCUS GROUP.....	44
2.3. ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΚΑΙ ΕΠΙΛΟΓΗ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗΣ ΜΕΘΟΔΟΥ	47
2.4. ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗ ΕΡΩΤΗΣΕΩΝ	48
2.5. ΕΠΙΛΟΓΗ ΠΛΗΘΥΣΜΟΥ ΣΤΟΧΟΥ	51
2.6. ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ	52
2.7. ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΚΑΙ ΠΡΑΓΜΑΤΩΣΗ ΤΗΣ ΣΥΝΕΔΡΙΑΣ	53
2.8. ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ	55
2.9. ΑΝΑΛΥΣΗ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ.....	57

3. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ.....	60
3.1. ΣΤΑΣΕΙΣ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΚΑΤΑΓΩΓΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΜΙΚΡΑ ΑΣΙΑ.....	60
3.2. ΣΤΑΣΕΙΣ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΚΑΤΑΓΩΓΗ ΑΠΟ ΤΟΝ ΠΟΝΤΟ	69
3.3. ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΣΤΑΣΕΩΝ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΚΑΤΑΓΩΓΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΜΙΚΡΑ ΑΣΙΑ & ΤΟΝ ΠΟΝΤΟ	78
4. ΣΥΖΗΤΗΣΗ	83
5. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ.....	92
6. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	151

1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ.

1.1.Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ.

Η σημερινή μορφή της σοκολάτας, έχει διανύσει μια σειρά πολλαπλών αλλαγών και η εμφάνιση των ριζών της, εντοπίζονται στην προϊστορία του Νέου Κόσμου (McFadden & France, 2001). Πρόσφατα έχουν εντοπιστεί ίχνη κακάο στο βόρειο τμήμα του σημερινού Μπελίζ (Κεντρική Αμερική) που χρονολογούνται από το 600 π.Χ. (Khodorowsky & Olivie de Louazi, 2005).

Ειδικότερα, καθοριστικό ρόλο έχουν παίξει οι φυλές των Ολμέκων και των Μάγια. Οι φυλές αυτές εντοπίστηκαν στην καρδιά της Κεντρικής Αμερικής. Αρχικά οι Ολμέκοι κατοικούσαν σε μια περιοχή με τροπικά δάση νότια του Βερακρούς στον κόλπο του Μεξικού και ανέπτυξαν ένα από τους πρώτους μεσοαμερικανικούς πολιτισμούς (Dillinger et al, 2000). Από την ανασυγκρότηση του λεξιλογίου των Ολμέκων, βρέθηκε η λέξη «κακάο». Για τον λόγο αυτό πολλοί ιστορικοί πιστεύουν πως πρώτοι οι Ολμέκοι καλλιέργησαν το κακαόδέντρο. Άλλο ένα στοιχείο που ισχυροποιεί την άποψη αυτή, είναι πως το κακαόδέντρο για να αναπτυχθεί χρειάζεται ζέστη, υγρασία και σκιά, συνθήκες που υπήρχαν στην γη των Ολμέκων.

Στον 4ο αιώνα μ. Χ., αφού έχει προηγηθεί η εξαφάνιση των Ολμέκων, οι Μάγια εγκαταστάθηκαν σε μια περιοχή νότια του σημερινού Μεξικού, όπου το υγρό κλίμα ευνόησε την καλλιέργεια του κακαόδεντρου (χερσόνησος Γιουκαταν). Οι Μάγια αποκαλούσαν το δέντρο «cacahuaquchtl», που σημαίνει δέντρο, και είχαν προσδώσει μεγάλη αξία στο δέντρο αυτό. Θεωρούσαν ότι ανήκει στους θεούς και οι καρποί του ήταν θεϊκά δώρα προς τους ανθρώπους (McFadden & France, 2001). Ορισμένοι μεξικανικοί μύθοι διηγούνται πως όταν ο Θεός του Χρυσού Φεγγαριού και των Παγωμένων Ανέμων, Quetzalcoatl, δώρισε στους ανθρώπους το νερό, τη φωτιά και το ψωμί τους έδωσε και ένα άλλο δώρο, το κακαόδέντρο (www.ion.gr).

Σε βιβλία των Μάγια που διασώθηκαν βρέθηκαν αναφορές που δηλώνουν το κακάο ως τροφή των θεών (Dillinger et al, 2000). Ακόμη οι Μάγια θεωρούσαν τους καρπούς του κακάο σύμβολα ζωής και γονιμότητας (McFadden & France, 2001). Επίσης οι καρποί κακάο είχαν σημαντική θέση στην οικονομία των Μάγια, αφού οι καρποί αυτοί χρησιμοποιήθηκαν ως νομίσματα, χρησίμευε για εμπορικές συναλλαγές και το πλήθος τους καθόριζε τον πλούτο των ανθρώπων. Το ρόφημα από κακάο, που περιείχε πολλά μπαχαρικά και ήταν πικρό, αποτελούσε προνόμιο των ευγενών (Khodorowsky & Olivie de Louazi, 2005).

Μετά την πτώση της αυτοκρατορίας των Μάγια γύρω στο 900 μ. Χ., την περιοχή την κατοίκησαν οι πολιτισμένοι Τολτέκοι και αργότερα οι Ατζέκοι του Μεξικού (McFadden & France, 2001). Η καλλιέργεια των κακαόδεντρων είχε εξέχουσα θέση στη ζωή των Ατζέκων, και ως ρόφημα χρωματισμένο κόκκινο, αλλά και ως μέσο συναλλαγής. Έχει συνδεθεί με το κόκκινο αίμα και έχει συνδεθεί με τελετουργίες και γιορτές (Khodorowsky & Olivie de Louazi, 2005). Για τους Ατζέκους η σοκολάτα αποτελούσε πηγή σοφίας, ενέργειας, σεξουαλικής δύναμης και δεν έλλειπε από καμιά γαμήλια τελετή. Ακόμη ήταν το ρόφημα που κατανάλωναν οι πολεμιστές πριν τις εκστρατείες τους για να εξοπλιστούν με δύναμη (McFadden & France, 2001).

Η αρχική ανακάλυψη του κακάο από τους Ευρωπαίους, πραγματοποιήθηκε από τον Χριστόφορο Κολόμβο, που το 1502, στο τέταρτο του ταξίδι στην Καραϊβική, έφτασε στο νησί Γκουανάχα κοντά στις ακτές της Ονδούρας(Dillinger et al, 2000). Εκεί τον πλησίασαν οι Ατζέκοι και του πρόσφεραν ένα σακί με καρπούς κακάο και του ζήτησαν ως αντάλλαγμα τα δικά του προϊόντα. Εκείνος απόρησε με την χειρονομία αυτή, τότε του εξήγησαν πως μπορεί να φτιάξει ένα εξαιρετικό ποτό που λεγόταν tchocolatl ή xocolatl (McFadden & France, 2001).

Η αναγνώριση της σπουδαιότητας του κακάο ξεκίνησε από τον Ισπανό εξερευνητή Ερνάν Κορτές, που αντιλήφθηκε τις δυνατότητες εκμετάλλευσης των κόκκων κακάο ως άπειρα αποθέματα «καστανού χρυσού». (Khodorowsky & Olivie de Louazi, 2005). Από τότε ο Κορτές επέκτεινε τις καλλιέργειες κακαόδεντρων στην περιοχή γύρω από την Καραϊβική, και αργότερα στην Βενεζουέλα, στο Μεξικό, στον

Ισημερινό, στο Περού στα νησιά της Τζαμάικα και της Ισπανιόλα (McFadden & France, 2001).

Οι Ισπανοί κατακτητές υιοθετούν τη συνταγή των Ατζέκων για τη δημιουργία ροφήματος, και την εμπλουτίζουν με ζάχαρη(Khodorowsky & Olivie de Louazi, 2005). Τα πρώτα φορτία με κόκκους κακάο φτάνουν στην Ισπανία το 1580 μαζί με την συνταγή παρασκευής του ροφήματος. Έπειτα εργαστήρια παραγωγής ροφήματος κάνουν την εμφάνιση τους στην Ιβηρική Χερσόνησο (McFadden & France, 2001). Οι εμπορικές συναλλαγές, περιέργεια των ταξιδιωτών και οι βασιλικές συμμαχίες, συντέλεσαν στην εκτίμηση του νέου, αριστοκρατικού και εκλεπτυσμένου ροφήματος. Με τον καιρό διαδίδεται η άποψη πως το κακάο αποτελεί συνώνυμο της απόλαυσης, της ηδονής και έχει αφροδισιακές ιδιότητες.

Στη συνέχεια όλο και περισσότερες Ευρωπαϊκές χώρες, ανακαλύπτουν την σπουδαιότητα του κακάο και στήνουν δικές τους φυτείες και εργαστηριακές μονάδες για την αξιοποίηση των καρπών αυτών (Khodorowsky & Olivie de Louazi, 2005). Τον 14ο αιώνα οι Κάτω Χώρες έγιναν μέρος των Ισπανικών κατακτήσεων. Έτσι οι Ολλανδοί είχαν πρόσβαση στη σοκολάτα από πολύ νωρίς. Μεγάλα φορτία κακάο εισάγονταν στο Άμστερνταμ από τις φυτείες της Ινδίας, και έπειτα μεταπωλούνταν σε ξένους αγοραστές. Σύντομα, η Ολλανδία απέκτησε δικές της εγκαταστάσεις επεξεργασίας. Βέβαια η εξέλιξη της σοκολάτας έγινε με αργούς ρυθμούς τότε, γιατί αποτελούσε προνόμιο πλούσιων εμπόρων και χρηματιστών. Από τα μέσα του 17ου αιώνα η εξάπλωση της σοκολάτας σε Γαλλία, Ιταλία, Ελβετία, Αυστρία, Αγγλία και αργότερα στη Γερμανία, ήταν πιο έντονη (McFadden & France, 2001).

Στην Ελλάδα η έλευση της σοκολάτας χρονολογείται στο 1852 από τον Σπυρίδωνα Παυλίδη, που την πρόσθεσε στα προϊόντα του «Γλυκισματοποιείον» του, μαζί με τα λουκούμια, τα κουφέτα και τον μπακλαβά. Η πρώτη επαφή του Σπυρίδωνα Παυλίδη με την σοκολάτα πραγματοποιήθηκε σε ένα ταξίδι που έκανε ο ίδιος στην Ιταλία και συγκεκριμένα Νεάπολη, όπου γεύτηκε τον περίφημο καρπό. Ερχόμενος από το ταξίδι του, κατασκευάζει το 1852 τη πρώτη σοκολάτα. Το 1860 με 1863 εισάγει από το Παρίσι το πρώτο χειροκίνητο μηχάνημα παρασκευής σοκολάτας. Ακολουθεί η παρασκευή της πρώτης σοκολάτας «Υγείας» και το 1865 βραβεύεται από τους

Γάλλους με το πρώτο χρυσό μετάλλιο. Το 1871 το εργαστήριο του Παυλίδη επεκτείνεται με την εισαγωγή μηχανήματος ατμού για την παρασκευή σοκολάτας. Η ανάπτυξη της επιχείρησης συνεχίσθηκε από τους απόγονους της οικογένειας, και τα προϊόντα της είναι γνωστά μέχρι σήμερα (www.kraftfoods.gr).

Δεύτερη μεγάλη επιχείρηση παρασκευής σοκολάτας αποτελεί η ION, που δημιουργήθηκε πολύ αργότερα. Το 1930, μια ομάδα μετόχων ανοίγει ένα εργοστάσιο παραγωγής σοκολάτας, που περνά από πολλά στάδια, και σήμερα αποτελεί μια αναγνωρισμένη σοκαλατοποιία (www.ion.gr).

1.2.ΤΟ ΚΑΚΑΟΔΕΝΤΡΟ & ΟΙ ΚΑΡΠΟΙ ΤΟΥ.

Το κακαόδεντρο είναι ένα δέντρο αειθαλές, που το ύψος του κυμαίνεται από 3 έως 5 μέτρα σε ηλικία 3 ετών, και αγγίζει τα 8 μέτρα όταν συμπληρώσει τα 10 χρόνια (Khodorowsky & Olivie de Louazi, 2005). Τα έτη ζωής του είναι περίπου 30 με 40 χρόνια, αρχίζει να καρποφορεί από το τρίτο έτος και συνεχίζει να δίνει καρπούς μέχρι το εικοστό έτος του. Κάθε γονιμοποιημένο άνθος θα μετατραπεί σε καρπό, που θα πάρει το τελικό του σχήμα σε διάστημα τεσσάρων με πέντε μηνών (McFadden & France, 2001). Οι σπόροι που θα σχηματιστούν είναι πολύ λιγότεροι από τα άνθη που παράγονται κάθε χρόνο. Ο καρπός είναι επιμήκους σχήματος, ζυγίζει 200 έως 1000 γραμμάρια και περιέχει 30 έως 40 σπόρους, αμυγδαλοειδούς σχήματος.

Το κακαόδεντρο ευδοκimeί σε κλίματα τροπικά, με μεγάλη υγρασία. Η σκιά έχει σημαντικό ρόλο στην εξέλιξη της ανάπτυξης του κακαόδεντρου. Η σκιά εξασφαλίζεται από άλλα δέντρα ψηλότερα του κακαόδεντρου, που ονομάζονται «δέντρα Μητέρες» (*madre del cacao*). Η σκιά που σχηματίζεται βοηθά στην εξισορρόπηση της θερμοκρασίας και έχει καθοριστικό ρόλο στην ανάπτυξη των πρώτων ετών (Khodorowsky & Olivie de Louazi, 2005).

Ακόμη το έδαφος είναι καθοριστικής σημασίας στην ανάπτυξη του κακαόδεντρου. Όταν το έδαφος είναι πλούσιο σε θρεπτικά συστατικά, όπως το ανθρακικό κάλιο, το άζωτο και άλλα μικρό-στοιχεία, τότε το δέντρο τρέφεται επαρκώς και δίνει καρπούς που αναδεικνύουν το άρωμα του κακάο (Khodorowsky & Olivie de Louazi, 2005). Επίσης, το κακαόδεντρο χρειάζεται προστασία από τον άνεμο και τον ήλιο. Ακόμη προσβάλλεται εύκολα από ασθένειες που προκαλούνται από μύκητες (McFadden & France, 2001).

1.3.ΠΟΙΚΙΛΙΕΣ ΣΠΟΡΩΝ ΚΑΚΑΟ.

Από τον 19ο αιώνα πολλοί βοτανολόγοι επιχείρησαν να κατατάξουν τους σπόρους του κακάο σε διάφορες ομάδες, έχοντας ως κριτήρια το σχήμα του καρπού και το χρώμα των κοτυληδόνων. Το 1882, ο Morris προτείνει την ομαδοποίηση των σπόρων σε δυο είδη. Το πρώτο είδος σπόρων κακάο για την παραγωγή σοκολάτας, ονομάζεται Criollo και σημαίνει ιθαγενής. Καλλιεργήθηκαν αρχικά στη Βενεζουέλα, στο Μεξικό και στην Κεντρική Αμερική (Khodorowsky & Olivie de Louazi, 2005). Είναι καλύτεροι αλλά και φιλάσθενοι σπόροι (McFadden & France, 2001). Λόγω της ευαισθησίας τους, απειλούνται με εξαφάνιση και αντιστοιχούν στο 5 % της παγκόσμιας παραγωγής.

Το δεύτερο είδος σπόρων, σύμφωνα με τον Morris, είναι το Forastero που σημαίνει ξένος. Είχαν διασκορπιστεί φυσικά οι καλλιέργειες του είδους αυτού κυρίως στη λεκάνη του Αμαζονίου (Khodorowsky & Olivie de Louazi, 2005). Είναι σπόροι πολύ ανθεκτικοί και σήμερα καλλιεργούνται κυρίως στην Βραζιλία και στην Αφρική. Είναι τα πιο κοινά καλλιεργημένα κακαόδεντρα και η παραγωγή τους αντιστοιχεί στο 80 % της παγκόσμιας παραγωγής.

Το 1901 ο Preuss εισάγει μια νέα ποικιλία σπόρων. Το τρίτο είδος, το Trinitario προέκυψε από διασταύρωση ποικιλιών, καλλιεργείται στο Τρινιδάδ, και από εκεί πήρε και την ονομασία του (προερχόμενος από το Τρινιδάδ). Σήμερα οι καλλιέργειες αυτού του είδους, συναντώνται σε χώρες όπως το Τρινιδάδ, την Κεντρική Αμερική, το Μεξικό, την Κολομβία και την Βενεζουέλα. Έχει κληρονομήσει την αυθεντικότητα του Forastero και την λεπτή γεύση του Criollo (McFadden & France, 2001). Αγγίζει το 15 % της παγκόσμιας παραγωγής (Khodorowsky & Olivie de Louazi, 2005).

Σύμφωνα με τον Διεθνή Οργανισμό Κακάο (ICCO), οι σπόροι κακάο με την καλύτερη ποιότητα και άρωμα προέρχονται από τις ποικιλίες Criollo, και Trinitario (www.icco.org).

Σύμφωνα με το Κέντρο Διεθνούς Συνεργασίας Έρευνας & Ανάπτυξης της Αγροτικής Οικονομίας (CIRAD) η ποιότητα των καρπών κακάο, καθορίζεται διαφορετικά από τους επαγγελματίες του χώρου και από τους καταναλωτές. Οι σοκολατοποιοί θεωρούν καρπούς κακάο καλής ποιότητας, τους καρπούς που παρουσιάζουν πρωτότυπα χαρακτηριστικά, όπως έντονη και λεπτή γεύση κακάο, με άρωμα φρούτων, λουλουδιών ή δάσους. Από την άλλη οι ειδικοί πιστεύουν πως οι καρποί κακάο υψηλής ποιότητας, είναι εκείνοι που διατηρούν το άρωμα του φρέσκου κακάο καθώς και το άρωμα της ζύμωσης. Βέβαια μεγάλη επιρροή στη διαμόρφωση των κριτηρίων της ποιότητας των καρπών αποτελούν και οι καταναλωτές, που με την αγορά ενός προϊόντος σοκολάτας δηλώνουν την αποδοχή τους σε αυτό. Έχει αυξηθεί η ποιοτική αναζήτηση προϊόντων σοκολάτας από τους καταναλωτές, στη δυτική Ευρώπη κυρίως, και η τάση αυτή οδηγεί τους παρασκευαστές, σε πειραματισμούς ώστε να καταστήσουν τα προϊόντα τους πιο ανταγωνιστικά (Khodorowsky & Olivier de Louazi, 2005).

1.4.ΠΑΡΑΓΩΓΗ & ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ ΚΑΡΠΩΝ.

Αφού έχουν εξασφαλιστεί οι ιδανικές συνθήκες ανάπτυξης του κακαόδεντρου, αυτό αρχίζει να δίνει καρπούς μετά το τρίτο έτος ζωής του. Η σύσταση των καρπών ενός κακαόδεντρου ποικίλει και επηρεάζεται από τις συνθήκες καλλιέργειας και επεξεργασίας των καρπών (Beckett, 1994). Στη περίοδο του θερισμού, που συνήθως περιλαμβάνει τους μήνες από Μάιο έως Δεκέμβριο, συλλέγονται οι καρποί με προσοχή (McFadden & France, 2001).

Το επόμενο στάδιο περιλαμβάνει το άνοιγμα των καρπών και η απελευθέρωση των σπόρων. (Khodorowsky & Olivie de Louazi, 2005). Η φάση αυτή είναι η φάση της ζύμωσης, κρατάει έως έξι ημέρες, και πραγματοποιούνται σημαντικές αλλαγές στους σπόρους (Beckett, 1994). Το χρονικό διάστημα που θα διαρκέσει η ζύμωση, και ο καλός αερισμός αυτών, επηρεάζει την ποιότητα και το άρωμα του κακάο που θα προκύψει. Στη φάση αυτή πραγματοποιούνται πολλές εσωτερικές μεταλλαγές στους σπόρους, που ευνοούν την ανάδειξη της γεύσης και του αρώματος, χάρη στη δράση των ενζύμων.

Ακολουθεί το στέγνωμα των σπόρων, που διαρκεί δέκα έως είκοσι ημέρες. Αφού πραγματοποιηθεί με επιτυχία το στέγνωμα των σπόρων κακάο, απομακρύνονται από τις φυτείες και οδηγούνται στους χώρους επεξεργασίας (McFadden & France, 2001). Στα εργοστάσια σοκαλατοποιίας, οι σπόροι πλένονται, αφαιρούνται τα ξένα στοιχεία, διαχωρίζονται οι ελαττωματικοί σπόροι και ακολουθεί το καβούρντισμα αυτών. Το μέγεθος του καβουρντίσματος επηρεάζει την ποιότητα της σοκολάτας. Σπόροι που έχουν καβουρντιστεί πολύ χάνουν τα φυσικά τους χαρακτηριστικά και αποκτούν πικρή γεύση, ενώ αν καβουρντιστούν λιγότερο απομακρύνεται δύσκολα το κέλυφος του καρπού και δεν μεταφέρεται όλο το άρωμα στο τελικό προϊόν (Khodorowsky & Olivie de Louazi, 2005).

Σειρά έχει η γρήγορη ψύξη των σπόρων, για να μην αλλοιωθούν τα χαρακτηριστικά τους, και η αποφλοίωση τους (Dand, 1993). Οι παρασκευαστές σοκολάτας πολλές φορές αναμειγνύουν διαφορετικές ποικιλίες σπόρων ώστε να πετύχουν μίγμα

συγκεκριμένης ποιότητας, αρώματος και γεύσης (Beckett, 1994). Έπειτα επιλέγονται οι αναλογίες από διάφορες ποικιλίες κακάο ώστε να προκύψει το επιθυμητό αποτέλεσμα και πραγματοποιείται άλεσμα των σπόρων (Khodorowsky & Olivie de Louazi, 2005). Το καλό άλεσμα, δηλαδή η δημιουργία πολύ λεπτών κόκκων επιτρέπουν την παρασκευή πολύ καλής ποιότητας σοκολάτας (McFadden & France, 2001).

Σε αυτή τη φάση η πορεία του μίγματος που προέκυψε επηρεάζει το τελικό προϊόν. Οφείλουμε να πούμε πως οι σπόροι κακάο περιέχουν ένα ποσοστό λίπους, που ονομάζεται βούτυρο κακάο και συνήθως αντιστοιχεί στο 50% του ξηρού βάρους των σπόρων. Η ποσότητα του λίπους και τα χαρακτηριστικά του όπως το σημείο τήξης και η σκληρότητα αυτού εξαρτάται από την ποικιλία των σπόρων κακάο και τις περιβαλλοντολογικές συνθήκες που αναπτύχθηκε το κακαόδεντρο (Dand, 1993). Η απομάκρυνση του βουτύρου κακάο από τους σπόρους πραγματοποιείται με πολλούς τρόπους. Ένας τρόπος είναι η πίεση των σπόρων από οριζόντιες πρέσες, και βασίζεται την οξεία θραύση των σπόρων σε θερμοκρασία 20 °C, απομονώνεται η ξηρή ουσία και το βούτυρο που προκύπτει συμπιέζεται και φορμάρεται σε κομμάτια συμπαγούς μάζας για μετέπειτα χρήση (Cacao de Zaan, 1993).

Αν σκοπός είναι η παραγωγή σκόνης κακάο, τότε αφαιρείται το βούτυρο κακάο και προστίθεται λεκιθίνη για καλύτερη διάλυση του σε κρύο νερό ή γάλα. Αν σκοπός είναι η παραγωγή στερεάς σοκολάτας, τότε στο μίγμα των σπόρων προστίθεται βούτυρο κακάο, ζάχαρη, λεκιθίνη και διάφορα άλλα συστατικά, που θα προσδώσουν στη σοκολάτα μια διαφορετικότητα (McFadden & France, 2001). Αφού αναμειχθούν τα υλικά για την παρασκευή σοκολάτας, το μίγμα περνά στη φάση του κονσαρίσματος, που αποτελεί την μίξη των υλικών σε θερμοκρασία 75 °C ώστε να επιτευχθεί η άριστη ένωση τους. Με την διαδικασία αυτή η σοκολάτα είναι ομοιογενή, αναδεικνύεται το άρωμα της, καταστρέφονται τα πιθανά ίχνη οξικού οξέος, απομακρύνεται η υγρασία, χαρίζει ρευστότητα, κρεμώδη υφή, και εξασφαλίζει το λιώσιμο της σοκολάτας στο στόμα (Khodorowsky & Olivie de Louazi, 2005). Ακολουθεί το «τεμπερινγ», η ψύξη της σοκολάτας, η μετατροπή της από υγρή μορφή σε στερεά. Η θερμοκρασία της σοκολάτας αγγίζει τους 40 °C, και διευκολύνεται η κρυσταλλοποίηση του βουτύρου κακάο. Έτσι, παρασκευάζεται μια σοκολάτα

λαμπερή και στιλπνή, που η υφή της είναι ομοιογενής και απαλή στο στόμα (McFadden & France, 2001). Τέλος ακολουθεί το καλούπωμα του μίγματος. Αφού γεμίζονται τα καλούπια σε θερμοκρασία 320 C, μετακινούνται σε αλυσίδες και περνούν σε περιβάλλον με θερμοκρασία 60 C, ώστε να στερεοποιηθούν τα καλούπια (Khodorowsky & Olivie de Louazi, 2005).

1.5.ΤΑ ΕΙΔΗ & Η ΣΥΣΤΑΣΗ ΤΗΣ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ.

Τα κύρια είδη σοκολάτας που συναντώνται στο εμπόριο είναι η μαύρη, η γάλακτος και η λευκή. Η μαύρη σοκολάτα περιέχει κατά 30 έως 70 % κακαόμαζα. Όσο μεγαλύτερο είναι το ποσοστό αυτό τόσο καλύτερη είναι η γεύση της σοκολάτας. Η καλής ποιότητας μαύρη σοκολάτα έχει μικρή περιεκτικότητα σε ζάχαρη, λεκιθίνη, και περιέχει γνήσια βανίλια, που προσδίδει εξαιρετικό άρωμα (McFadden & France, 2001). Σύμφωνα με την Οδηγία της Ευρωπαϊκής Ένωσης για τα προϊόντα κακάο και σοκολάτας, κάποιο παρασκεύασμα μπορεί να ονομάζεται σοκολάτα (μαύρη) όταν περιέχει ολικά ξηρά στερεά κακάο σε ποσοστό τουλάχιστον 35%, από το οποίο το 18% τουλάχιστον πρέπει να είναι βούτυρο κακάο και τουλάχιστον 14% απολιπασμένο ξηρά στερεά κακάο (Οδηγία 2000/36/EK).

Η σοκολάτας γάλακτος περιέχει γάλα σε σκόνη ή συμπυκνωμένο γάλα, και περιέχει 20 % κακαόμαζα κατά μέσο όρο. Μια σοκολάτα γάλακτος υψηλής ποιότητας περιέχει τουλάχιστον 40 % γνήσιο κακάο (McFadden & France, 2001). Η σοκολάτα γάλακτος είναι πιο μαλακή και πιο γλυκιά σε σχέση με την μαύρη (Boyle & Moriarty, 2000). Σύμφωνα με την Οδηγία της Ευρωπαϊκής Ένωσης για τα προϊόντα κακάο και σοκολάτας, κάποιο παρασκεύασμα μπορεί να ονομάζεται σοκολάτα γάλακτος όταν περιέχει κακάο, σάκχαρο, γάλα ή προϊόντα γάλακτος. Ειδικότερα θα πρέπει να περιέχει τουλάχιστον 25% ολικά στερεά κακάο, 14% τουλάχιστον ξηρά στερεά γάλακτος ή προϊόντων αυτών, 3,5% τουλάχιστον απολιπασμένα ξηρά στερεά κακάο, 3,5% τουλάχιστον λίπος γάλακτος και ολικό λίπος σε ποσοστό 25% τουλάχιστον (λίπος κακάο και λίπος γάλακτος) (Οδηγία 2000/36/EK).

Η λευκή σοκολάτα δεν περιέχει καθόλου κακαόμαζα, αλλά παίρνει γεύση από το βούτυρο του κακάο. Συνήθως περιέχει βούτυρο κακάο, γάλα ή προϊόντα γάλακτος σε στερεά μορφή, λεκιθίνη, σάκχαρο και κάποιες αρωματικές ουσίες (Boyle & Moriarty, 2000). Έχει πολύ γλυκιά γεύση και η καλής ποιότητας σοκολάτα έχει πλούσια και απαλή αίσθηση. Πολλές φορές περιέχει αρωματικές ουσίες όπως η βανίλια. (McFadden & France, 2001). Σύμφωνα με την Οδηγία της Ευρωπαϊκής Ένωσης για τα προϊόντα κακάο και σοκολάτας, κάποιο παρασκεύασμα μπορεί να ονομάζεται λευκή σοκολάτα όταν περιέχει βούτυρο κακάο σε ποσοστό τουλάχιστον 20%, 14%

τουλάχιστον ξηρά στερεά γάλακτος ή προϊόντων αυτών, από τα οποία το 3,5% τουλάχιστον πρέπει να είναι λίπος γάλακτος (Οδηγία 2000/36/EK).

Γενικά η σοκολάτα είναι ένα σύνθετο τρόφιμο στο οποίο έχουν ανιχνευτεί τουλάχιστον 400 συστατικά. Οι σπόροι κακάο με τον φλοιό αποτελούνται κατά 50 % από λίπη, κατά 10 % από πρωτεΐνη και υδατάνθρακες. Το υπόλοιπο ποσοστό αφορά βιοχημικά και φαρμακολογικά συστατικά, όπως πολυφαινόλες κυρίως φλαβονοειδή και ταννίνες, οργανικά και φαινολικά οξέα, μεταλλικά άλατα, και σεροτονίνη που επηρεάζει την διάθεση (Boyle & Moriarty, 2000). Όσον αφορά την σύσταση της σοκολάτας, αυτή διαφέρει ανάλογα με το είδος της. Έτσι οι παρακάτω πίνακες φανερώνουν τα θρεπτικά συστατικά της μαύρης σοκολάτας, της σοκολάτας γάλακτος καθώς και της λευκής, αντίστοιχα. Βέβαια οι τιμές που ακολουθούν μπορεί να μεταβληθούν ανάλογα με τα συστατικά που προσθέτει ο παρασκευαστής. Δηλαδή η προσθήκη ξηρών καρπών ή αποξηραμένων φρούτων όπως οι σταφίδες επηρεάζουν την τελική σύσταση μιας σοκολάτας. Ακόμη η σύσταση επηρεάζεται από το είδος του γάλακτος που προστίθεται, αν είναι σε νωπή μορφή ή είναι αποξηραμένο και από τα υπόλοιπα συστατικά που μπορεί να προστεθούν για να βελτιωθεί το τελικό προϊόν (www.chocolateinfo.com).

ΠΙΝΑΚΑΣ ΘΡΕΠΤΙΚΩΝ ΣΥΣΤΑΤΙΚΩΝ ΤΗΣ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ.

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ	ΜΑΥΡΗ ΣΟΚΟΛΑΤΑ (100g.)	ΣΟΚΟΛΑΤΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ / 100 (100g.)	ΛΕΥΚΗ ΣΟΚΟΛΑΤΑ (100g.)
Πρωτεΐνη	3,2 g.	7,6 g	7,5 g
Λίπος	33,5 g	32,3 g	37 g
Υδατάνθρακες	60,3 g	57 g	52 g
Λεκιθίνη	0,3 g	0,3 g	0,3 g
Θεοβρωμίνη	0,6 g	0,2 g	-

Πηγή: Chocologie published by Chocosuisse CH-3000 Bern.

Τα διάφορα είδη σοκολάτας έχουν μικρή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνη, που περιορίζεται στα 3 με 7 γραμμάρια (ανά 100 γραμμάρια σοκολάτας) επειδή η

σοκολάτα βασίζεται στους καρπούς του κακαόδεντρου, που είναι φυτικό παράγωγο. (USDA, 1999).

Τα λίπη που βρίσκονται στις σοκολάτες προέρχονται από το βούτυρο κακάο. Τα κύρια λιπαρά οξέα που περιέχει η σοκολάτα είναι το ελαϊκό οξύ σε ποσοστό 35 %, που είναι μονοακόρεστο, το στεατικό σε ποσοστό 35 % και το παλμιτικό σε ποσοστό 25 %, που είναι κορεσμένα λιπαρά οξέα. Το στεατικό οξύ ενώ είναι κορεσμένο λιπαρό οξύ, οι φυσιολογικές του ιδιότητες δεν ανταποκρίνονται στα χαρακτηριστικά της κατηγορίας αυτής. Πολλές μελέτες έχουν ασχοληθεί με την επίδραση του στεατικού οξέος που προέρχεται από το βούτυρο κακάο, στα επίπεδα χοληστερόλης και σε άλλες βιολογικές λειτουργίες. Τα αποτελέσματα μελέτης καταδεικνύουν πως το στεατικό οξύ μειώνει την δραστηριότητα των αιμοπεταλίων, που με την σειρά τους επηρεάζουν την καλή υγεία του καρδιαγγειακού συστήματος. (Tholstrup et al, 1994).

Οι υδατάνθρακες της σοκολάτας, είναι η σουκρόζη ή σακχαρόζη ή απλά η επιτραπέζια ζάχαρη, η οποία αποτελείται από δυο μόρια, τη γλυκόζη και την φρουκτόζη. Η σοκολάτα γάλακτος περιέχει επίσης λακτόζη, που είναι ένας δισακχαρίτης αποτελούμενος από ένα μόριο γαλακτόζης και ένα μόριο γλυκόζης, λόγω της παρουσίας του γάλακτος στη σοκολάτα (Boyle & Moriarty, 2000). Ακόμη σε διάφορα προϊόντα ζαχαροπλαστικής μπορεί να προστεθούν στα παράγωγα της σοκολάτας σιρόπι καλαμποκιού, το οποίο περιέχει μαλτόζη και δεξτρόζη που προέρχεται από την μερική υδρόλυση του αμύλου του καλαμποκιού (Matthews et al, 1987). Οι υδατάνθρακες παρέχουν στον ανθρώπινο οργανισμό ενέργεια όπως επίσης βοηθούν στην καλή λειτουργία του εγκεφάλου (Anderson, 1997).

ΠΙΝΑΚΑΣ ΑΝΟΡΓΑΝΩΝ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ ΤΗΣ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ	ΜΑΥΡΗ ΣΟΚΟΛΑΤΑ (100g.)	ΣΟΚΟΛΑΤΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ / 100 (100g.)	ΛΕΥΚΗ ΣΟΚΟΛΑΤΑ (100g.)
Ασβέστιο	20 mg	220 mg	250 mg
Μαγνήσιο	80 mg	50 mg	30 mg
Φώσφορος	130 mg	210 mg	200 mg

Πηγή: Chocologie published by Chocosuisse CH-3000 Bern.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΙΧΝΟΣΤΟΙΧΕΙΩΝ ΤΗΣ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ	ΜΑΥΡΗ ΣΟΚΟΛΑΤΑ (100g.)	ΣΟΚΟΛΑΤΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ / 100 (100g.)	ΛΕΥΚΗ ΣΟΚΟΛΑΤΑ (100g.)
Σίδηρος	2 mg	0,8 mg	Ίχνη
Χαλκός	0,7 mg	0,4 mg	Ίχνη

Πηγή: Chocologie published by Chocosuisse CH-3000 Bern.

Τα διάφορα είδη σοκολάτας περιέχουν μια σειρά από ιχνοστοιχεία καθώς και ανόργανα στοιχεία, τα οποία είναι βασικά για μια καλή διατροφή. Αυτά περιλαμβάνουν το ασβέστιο, το μαγνήσιο, τον φώσφορο, τον σίδηρο και τον χαλκό. Η ποσότητα των στοιχείων στις διάφορες σοκολάτες επηρεάζεται από την ποιότητα των καρπών του κακάο, από τις συνθήκες ανάπτυξης του δέντρου και επίσης από την επεξεργασία που έχουν υποστεί οι σπόροι κακάο (www.chocolateinfo.com).

Καθένα από τα στοιχεία αυτά παίζει σημαντικό ρόλο στις διάφορες βιολογικές λειτουργίες, περιλαμβανομένου της ανάπτυξης, την διαμόρφωση των οστών, τον μεταβολισμό και την μεταφορά του οξυγόνου μέσω του αίματος.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΒΙΤΑΜΙΝΩΝ ΤΗΣ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ	ΜΑΥΡΗ ΣΟΚΟΛΑΤΑ (100g.)	ΣΟΚΟΛΑΤΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ / 100 (100g.)	ΛΕΥΚΗ ΣΟΚΟΛΑΤΑ (100g.)
Βιταμίνη Α	12 µg	90 µg	66 µg
Βιταμίνη Β1	0,06 mg	0,1 mg	0,1 mg
Βιταμίνη Β2	0,06 mg	0,3 mg	0,4 mg
Βιταμίνη C	1,14 mg	3 mg	3 mg
Βιταμίνη D	1,3 µg	1,8 µg	0,4 µg
Βιταμίνη E	2,4 mg	1,2 mg	Ίχνη

Πηγή: Chocologie published by Chocosuisse CH-3000 Bern.

Από τους παραπάνω πίνακες φαίνεται πως η μαύρη σοκολάτα υστερεί σε πρωτεΐνες, ασβέστιο και λίπος. Αντίθετα υπερτερεί σε υδατάνθρακες, μαγνήσιο, σίδηρο και βιταμίνη E.

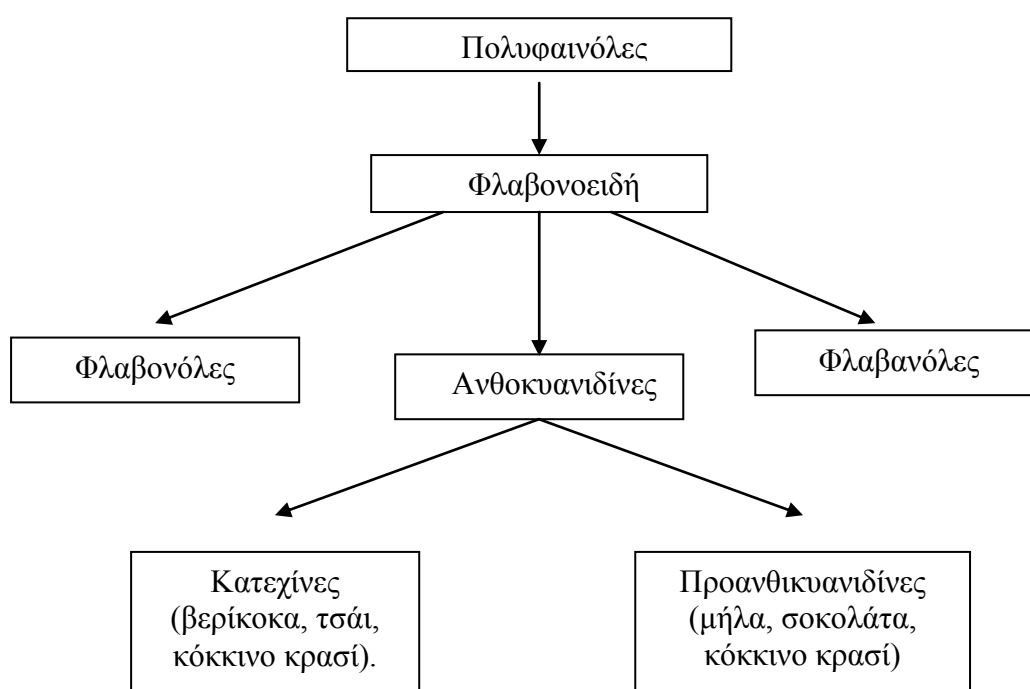
1.6.ΑΝΤΙΟΞΕΙΔΩΤΙΚΑ/ ΦΛΑΒΟΝΟΕΙΔΗ ΤΗΣ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ.

Αναζητώντας οι ενδιαφερόμενοι του χώρου της παρασκευής της σοκολάτας να βρουν που οφείλεται το μοναδικό άρωμα της σοκολάτας, ανακάλυψαν πως αυτό περιέχεται σε φυσικά συστατικά του καρπού του κακάο, στα λεγόμενα φλαβονοειδή (Hollman & Katan, 1999). Ανήκουν στην κατηγορία των πολυφαινόλων και βρίσκονται στα φυτικής προέλευσης τρόφιμα όπως φρούτα, λαχανικά, διάφορα αφέψημα και στο κακάο φυσικά (Bravo, 1998).

Η περιεκτικότητα των τροφίμων σε πολυφαινόλες επηρεάζεται από την ωριμότητα τους, την ποικιλία αυτών, την επεξεργασία και τις συνθήκες αποθήκευσης τους (Chocolate Information Center, 2000). Σε σπόρους κακάο που δεν έχουν υποστεί ζύμωση υπολογίστηκε πως το ποσοστό των πολυφαινόλων κυμαίνεται από 65 μέχρι 70%. Μετά το καβούρντισμα και άλλες διαδικασίες οι πολυφαινόλες περιορίζονται σε 6- 8 % του βάρους των ξηρών καρπών (Bravo, 1998). Οι πολυφαινόλες των σπόρων κακάο εμφανίζονται στο υγρό διάλυμα που προκύπτει κατά την

απομάκρυνσης του βουτύρου κακάο με την διαδικασία της πίεσης (Chocolate Information Center, 2000).

Τα φλαβονοειδή με την σειρά τους χωρίζονται σε τρεις υποομάδες: τις φλαβονόλες, που εντοπίζονται στο κρεμμύδι, στο μπρόκολο, στα μήλα και στο τσάι. Στη συνέχεια βρίσκονται οι ανθοκυανιδίνες που υπάρχουν σε ορισμένα σαρκώδη φρούτα, όπως η φράουλα και τα μούρα. Ακολουθούν οι φλαβανόλες που διαχωρίζονται σε κατεχίνες, που βρίσκονται στα βερίκοκα, στο κόκκινο κρασί και στο τσάι, και σε προανθικυανιδίνες που εντοπίζονται στα μήλα, στη σοκολάτα και στο κόκκινο κρασί. Η σχέση μεταξύ των τάξεων των πολυφαινόλων φαίνεται στο επόμενο σχήμα. (Carr & Descheemaeker, 2002).



Επίσης ο παρακάτω πίνακας περιέχει την ανάλυση ορισμένων τροφίμων σε διάφορα κλάσματα πολυφαινόλων, όπως τα φλαβονόλες, μονομερή κατεχίνης και προανθικυανιδίνες. Οι τιμές αντιστοιχούν σε mg ανά 100 gr τροφίμου ή ανά 200 ml ροφήματος.

	Φλαβονόλες	Μονομερή κατεχίνης	Προανθοκυανιδίνες
Κρεμμύδια	36	-	-
Μήλα	4	11	100
Κεράσια	2	6	70
Μαύρη σοκολάτα	-	80	430
Κόκκινο κρασί	3	50	70
Μαύρο τσάι	8	130	-

Πηγή: Scalbert, & Williamson, 2000.

Από τον πίνακα αυτό βλέπουμε πως η μαύρη σοκολάτα διαθέτει την μεγαλύτερη περιεκτικότητα σε προανθοκυανιδίνες και ικανοποιητικά επίπεδα κατεχίνης. Ακολουθούν τα μήλα με επαρκή περιεκτικότητα σε προανθοκυανιδίνες αλλά υστερούν αρκετά σε κατεχίνες. Τα κεράσια και το κόκκινο κρασί διαθέτουν 70 mg προανθοκυανιδίνες ενώ η παρουσία των κατεχινών στο κρασί είναι αρκετή στα κεράσια είναι περιορισμένη.

Όσον αφορά την κατανάλωση σοκολάτας και την συσχέτιση της με την περιεκτικότητα σε φλαβονοειδή, βρέθηκε πως μια σοκολάτα γάλακτος 40 γραμμαρίων περιέχει 394 mg πολυφαινόλων, πολύ περισσότερες από αυτές που συνιστώνται ως ημερήσια κατανάλωση, ενώ στην μαύρη σοκολάτα το περιεχόμενο σε πολυφαινόλες διπλασιάζεται (Chocolate Information Center, 2000).

Βέβαια σημαντικό ρόλο παίζει και ο βαθμός απορρόφησης των διαφόρων πολυφαινόλων από τον οργανισμό. Τα διάφορα κλάσματα των φλαβονοειδών όπως η κατεχίνη, η επικατεχίνη δεν είναι σταθερά στο φυσιολογικό PH, διασπώνται τελείως σε μερικές ώρες και σταθεροποιούνται σε περιβάλλον με PH 5. Έχει βρεθεί πως η καλύτερη απορρόφηση των φλαβονοειδών του κακάο, επιτυγχάνεται όταν καταναλώνονται και όξινα τρόφιμα που περιέχουν ασκορβικό οξύ. Η παρουσία οξέος μεταβάλλει το ουδέτερο ή αλκαλικό PH του εντέρου και σταθεροποιείται η απορρόφηση των φλαβονοειδών (Zhu, et al, 2003).

Τα τελευταία χρόνια έχει αναγνωριστεί η σπουδαιότητα των φλαβονοειδών γιατί επιφέρουν αντιοξειδωτική δράση (Waterhouse et al, 1996). Οι αντιοξειδωτικές ουσίες προστατεύουν τα κύτταρα από καταστροφή που προέρχεται από τις ελεύθερες ρίζες και τα υπεροξείδια (Wang, et al, 2000). Πολλές μελέτες δείχνουν πως η κατανάλωση τροφίμων με μεγάλη περιεκτικότητα σε φλαβονοειδή μπορεί και επηρεάζει ορισμένους αμυντικούς μηχανισμούς για την διατήρηση της καλής καρδιακής λειτουργίας, τον περιορισμό των εκφυλιστικών διαταραχών καθώς και την μείωση ορισμένων καρκίνων. (Rein, et al, 2000, Knight, 1999).

1.7.ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ ΣΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑ.

Οι καρδιαγγειακές ασθένειες προσβάλλουν εκατομμύρια ανθρώπους στις δυτικές κοινωνίες, κυρίως. Ήδη έχουν καταγραφεί 16,7 εκατομμύρια θάνατοι παγκοσμίως το 2002, που είχαν ως αιτία καρδιαγγειακές παθήσεις (American Heart Association, 2004). Οι παθήσεις αυτές επηρεάζονται από την αλληλεπίδραση γενετικών, φυσιολογικών και περιβαλλοντικών παραγόντων (Ashwell et al, 2000). Οι ασθένειες της καρδιάς αφορούν την ενδοθηλιακή δυσλειτουργία που μπορεί να οδηγήσει σε σχηματισμό αθηροματικών πλακών στο εσωτερικό των αρτηριών. Η αθηροσκλήρωση επηρεάζεται από την εμφάνιση υπέρτασης, του διαβήτη, την υπερχοληστεροναιμία, καθώς και το κάπνισμα (Perticone et al, 2001). Έρευνες αποδεικνύουν πως οι παθήσεις της καρδιάς μπορούν να αποτραπούν αν αλλάξουν κάποιες συνήθειες στον τρόπο ζωής, όπως η άσκηση και η διατροφή (Hu & Willett, 2002, Ding & Mozaffarian, 2005).

Όσον αφορά την διατροφή έχει τονιστεί πως η κατανάλωση φρούτων, λαχανικών, τσαγιού, κρασιού αλλά και σοκολάτας που ασκούν προστατευτική δράση στην λειτουργία της καρδιάς, λόγω της παρουσίας των φλαβονοειδών που περιέχουν (Steinberg et al, 2003). Ειδικότερα, επειδή τα προϊόντα κακάο περιέχουν μεγάλη ποσότητα αντιοξειδωτικών σε σχέση με άλλες ομάδες τροφίμων, εξετάζεται η παρουσία του κακάο στην διατροφή και η συσχέτιση της με την εμφάνιση ή όχι καρδιαγγειακών παθήσεων (Lee et al, 2003). Οι πολυφαινόλες της σοκολάτας βρέθηκε πως έχουν ευεργετική δράση και επηρεάζουν θετικά διαφορετικές πλευρές κάποιων παθολογικών διαδικασιών όπως τις παθήσεις της καρδιάς και το κυκλοφοριακό, με διάφορους μηχανισμούς (Steinberg et al, 2003).

Οι μηχανισμοί που καθιστούν τα φλαβονοειδή της σοκολάτας να λειτουργούν προστατευτικά είναι ποικίλοι. Οι μηχανισμοί αυτοί περιλαμβάνουν αντιοξειδωτική δράση, μείωση της αιμοπεταλικής συσσώρευσης, αντιφλεγμονώδη επιδράσεις, αύξηση της HDL χοληστερόλης, μείωση της αρτηριακής πίεσης, και βελτίωση της ενδοθηλιακής λειτουργίας. Ειδικότερα τα φλαβονοειδή, κατεχίνη και επικατεχίνη του κακάο, καθώς και τα ολιγομερή της προκυανιδίνης, που είναι πολυμερή της

κατεχίνης και της επικατεχίνης, έχει βρεθεί πως εμφανίζουν αντιοξειδωτική δράση (Natsume et al, 2000) . Και μάλιστα βρέθηκε πως τα ολιγομερή της προκυανιδίνης έχουν μεγαλύτερη οξειδωτική ικανότητα από τα μονομερή της κατεχίνης και της επικατεχίνης (Wang et al, 2000, Mathur et al, 2002, Heiss et al, 2003).

1.7.1 ΑΝΤΙΟΞΕΙΔΩΤΙΚΗ ΔΡΑΣΗ ΤΩΝ ΦΛΑΒΟΝΟΕΙΔΩΝ ΤΗΣ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ & ΘΕΤΙΚΕΣ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΗΣ ΚΑΡΔΙΑΣ.

Η κύρια αιτία της αθηροσκλήρωσης είναι η οξείδωση της LDL χοληστερόλης. Η χημική δομή των φλαβονοειδών αποτρέπει την οξείδωση της LDL χοληστερόλης παρεμποδίζοντας την δημιουργία ελεύθερων ριζών (Rice- Evans et al, 1996). Τα φλαβονοειδή της σοκολάτας έχειδειχθεί πως ασκούν ισχυρή αντιοξειδωτική δράση σε αναλύσεις in vitro, υπό συνθήκες τεχνητού οξειδωτικού στρες (Osakabe et al, 2002) αλλά και σε δοκιμές με κατανάλωση σοκολάτας (Wang et al, 2000, Mathur et al, 2002). Επειδή τα λιπώδη διαλυτά φλαβονοειδή μπορεί να παρεμβάλλονται στις μεμβράνες των λιποπρωτεϊνικών μορίων, έρευνες έχουν δείξει πως τα φλαβονοειδή μειώνουν την υπεροξείδωση των βιολογικών μεμβρανών (Wiswedel et al, 2004). Ακόμη μια τυχαιοποιημένη έρευνα έχει δείξει πως τα τρόφιμα πλούσια σε φλαβονοειδή μπορούν να προστατεύσουν τα λεμφοκύτταρα από οξειδωτική καταστροφή (Lean et al, 1999).

Άλλη μια προστατευτική δράση των φλαβονοειδών αφορά την λειτουργία των αιμοπεταλίων. Η ενδοθηλιακή δυσλειτουργία σχετίζεται με την συσσώρευση αιμοπεταλίων στην κολλοειδή περιοχή δημιουργίας του θρόμβου στο εσωτερικό των αιμοφόρων αγγείων. Έρευνες έχουν δείξει πως συστατικά της σοκολάτας όπως η κατεχίνη και η επικατεχίνη έχουν αντιπηκτικές ιδιότητες, παρόμοιες με εκείνες της ασπιρίνης (Pearson et al, 2002). Τυχαιοποιημένες έρευνες έδειξαν πως η καθημερινή κατανάλωση ποτών κακάο, προκαλεί μείωση της πρώιμης αιμοπεταλικής συσσώρευσης μεταξύ υγιών εθελοντών (Holt et al, 2002, Rein et al, 2000). Άλλη μια έρευνα βρήκε πως προκαλείται σημαντική μείωση της αιμοπεταλικής συσσώρευσης

με την κατανάλωση 100 gr μαύρης σοκολάτας σε σχέση με την κατανάλωση ίδιας ποσότητας λευκής ή σοκολάτα γάλακτος (Innes et al, 2003).

Η κατανάλωση μαύρης σοκολάτας έχει συσχετιστεί με την βελτίωση της ενδοθηλιακής λειτουργίας που οφείλεται στην μέτρια διαστολή των αρτηριών για ευκολότερη κυκλοφορία του αίματος. Ειδικότερα η προκυανιδίνη του κακάο συμμετέχει στην χαλάρωση των τοιχωμάτων, προκαλώντας ελαστικότητα στα μικρά αγγεία (Heiss et al, 2003, Karim et al, 2000).

Η σοκολάτα επηρεάζει τα επίπεδα των λευκοτριενίων και της προστακυκλίνης. Τα λευκοτριένια επηρεάζουν την αγγειοσυστολή και βοηθούν στη δημιουργία φλεγμονής, ενώ η παρουσία της προστακυκλίνης παρεμποδίζει την αιμοπεταλική συσσώρευση. Η κατανάλωση σοκολάτα υψηλής περιεκτικότητας σε προκυανιδίνη (147 mg) δείχνει μείωση της παρουσίας λευκοτριενίων κατά 29% και αύξηση των επιπέδων της προστακυκλίνης κατά 32%, σε σχέση με άτομα που κατανάλωσαν σοκολάτα με μικρή περιεκτικότητα σε προκυανιδίνη (3,3 mg). Έτσι η σοκολάτα μπορεί να λειτουργήσει ως ρυθμιστής της αυξημένης αναλογίας προστακυκλίνης προς λευκοτριένια, προκαλώντας αμυντικούς μηχανισμούς σε περίπτωση τραυματισμού τω αγγείων, και ειδικότερα αποτρέπει την δημιουργία φλεγμονής (Schramm et al, 2001).

Ακόμη υπάρχουν πολλές μελέτες που αποδεικνύουν πως η κατανάλωση κακάο αυξάνει τα επίπεδα της HDL χοληστερόλης, που σχετίζεται με την μείωση του κινδύνου εμφάνισης καρδιαγγειακής νόσου (Mathur et al, 2002, Mursu et al, 2004). Ακόμη μειώνουν την αρτηριακή πίεση αφού έχουν ρυθμιστικό ρόλο στην παραγωγή νιτρικού οξειδίου (Grassi & Mursu et al, 2005, Fraga & Mursu, 2005).

1.7.2 ΔΡΑΣΗ ΤΩΝ ΛΙΠΙΔΙΩΝ ΤΗΣ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ.

Το στεατικό οξύ που βρίσκεται στην σοκολάτα αποτελεί ένα κορεσμένο λιπαρό οξύ. Τα κορεσμένα λιπαρά οξέα έχουν συσχετιστεί με την επιβάρυνση που προκαλούν στη διαδικασία αθηρωμάτωσης και αποτελούν ένα παράγοντα κινδύνου για την εμφάνιση καρδιαγγειακών παθήσεων. Το στεατικό οξύ όμως διαφοροποιείται από τα υπόλοιπα της κατηγορίας του, και δείχνει να μην έχει συμμετοχή στην αύξηση της LDL χοληστερόλης.

Ένας πιθανός μηχανισμός είναι η μειωμένη απορρόφηση του στεατικού οξέος από τον γαστρεντερικό σωλήνα (Bear et al, 2003). Η ασυμφωνία αυτή μπορεί να οφείλεται στη θέση του εστέρα του στεατικού οξέος στο μόριο του τριγλυκεριδίου (Nestel et al, 1998), δηλαδή είναι διαφορετική η απορρόφηση του στεατικού οξέος που προέρχεται από φυτικές πηγές όπως το κακάο, συνήθως μειωμένη σε σχέση με την απορρόφηση του αν προέρχεται από ζωικές τροφές (Li, 2001). Άλλη μια υπόθεση που υπάρχει υποστηρίζει πως η συνύπαρξη του βουτύρου κακάο και του ασβεστίου στα προϊόντα κακάο, μειώνει την απορρόφηση του βούτυρο κακάο και κατά συνέπεια το στεατικό οξύ. Βρέθηκε πως η απορρόφηση του βουτύρου κακάο μειώνεται 13 % όταν τα προϊόντα κακάο περιέχουν 1% ασβέστιο (1% επί του βάρους) (Shahkhaliti et al, 2001). Άλλη μια θεωρία που υπάρχει είναι πως το στεατικό οξύ μπορεί και μετατρέπεται σε ελαϊκό οξύ στο ήπαρ, λειτουργώντας προστατευτικά τελικά, όπως τα μονοακόρεστα λιπαρά οξέα (Rhee et al, 1997).

Άλλο ένα παράδοξο που παρατηρήθηκε για το στεατικό οξύ σε σχέση με την υπέρταση, είναι πως η κατανάλωση τροφίμων με στεατικό οξύ δεν αυξάνει τις αντιαιμοπεταλικές λειτουργίες και την πίεση του αίματος. Η κατανάλωση τροφίμων με στεατικό οξύ δείχνει ότι μειώνει το όγκο των αιμοπεταλίων και έναν δείκτη της αιμοπεταλικής διαδικασίας, τον παράγοντα VIIc θρόμβωσης (Kelly et al, 2002, Assmann et al, 1996). Έτσι βρέθηκε πως το στεατικό οξύ δεν αποτελεί παράγοντα κινδύνου για καρδιαγγειακές ασθένειες, όπως τα περισσότερα κορεσμένα λιπαρά οξέα, αφού δεν αυξάνει την διαστολική πίεση (Simon et al, 1996) αλλά ούτε τις θρομβωτικές παραμέτρους (Tholstrup et al, 1994).

Βασιζόμενοι σε μια σειρά ερευνών συμπεραίνουμε πως η μέτρια κατανάλωση μαύρης σοκολάτας (50 gr) την ημέρα, ενισχύει τους αμυντικούς μηχανισμούς κατά των καρδιαγγειακών νοσημάτων (Franco et al, 2004).

1.8.ΕΥΕΡΓΕΤΙΚΕΣ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΩΝ ΣΥΣΤΑΤΙΚΩΝ ΤΗΣ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ ΣΤΗ ΔΙΑΘΕΣΗ.

Η σοκολάτα κατέχει εξέχουσα θέση μεταξύ των τροφίμων και έχει συνδυαστεί με την γιορτή, τον ρομαντισμό και την ικανοποίηση. Οι λόγοι που καθιστούν την σοκολάτα τόσο ελκυστική και προκαλεί μέχρι και εθισμό, είναι η γλυκιά της γεύση αλλά και η αίσθηση ότι νιώθουμε καλά. Η σοκολάτα αποτελεί ένα θρεπτικό τρόφιμο που συμμετέχει στην θρέψη του ανθρώπου αλλά και μια μορφή χημικής ουσίας που επηρεάζει το κεντρικό νευρικό σύστημα, προκαλώντας αλλαγές στην συμπεριφορά και συχνά εθισμό (Bruinsma, 1999).

Έχει αρχίσει να γίνεται ξεκάθαρο πως η σοκολάτα περιέχει πολλά βιολογικά ενεργά συστατικά, κάποια από τα οποία έχουν βασικές μεταβολικές ιδιότητες στον εγκέφαλο, που εξηγούν την επιρροή της σοκολάτας στα αισθήματα των ανθρώπων. Τα συστατικά αυτά είναι ορισμένα κανναβοειδή λιπαρά οξέα, κάποια αλκαλοειδή, οι μεθυλξανθίνες, και κάποιες βιογενείς αμίνες όπως η τυραμίνη και η φαινυλαιθυλαμίνη.

Στην κατηγορία των κανναβοειδών λιπαρών οξέων όσον αφορά την σοκολάτα, εντοπίζεται η ανανδαμίδα. Η ανανδαμίδα που ετυμολογικά σημαίνει «εσωτερικός παράδεισος», είναι μια λιποπρωτεΐνη που δεσμεύει και λειτουργεί στους κανναβοειδείς υποδοχείς που σχετίζονται με τον εγκέφαλο (di Tomaso et al, 1996). Έτσι η ανανδαμίδα μιμείται τις ψυχοδιεγερτικές επιδράσεις των κανναβοειδών ναρκωτικών, προκαλώντας υπερδιέγερση και ευφορία (Restak, 1993).

Εκτός από την ανανδαμίδα, στη σοκολάτα εντοπίστηκαν και άλλα ακόρεστα λιπαρά οξέα όπως οι ακόρεστες N- ακυλαιθανολαμίνες (N- ολιλεθανολαμίνη, N- λινολειλεθανολαμίνη), που σχετίζονται χημικά με την ανανδαμίδα. Οι ακόρεστες N- ακυλαιθανολαμίνες μπορούν και μιμούνται τα κανναβοειδή όπως η ανανδαμίδα με δυο τρόπους. Είτε άμεσα, ενεργοποιώντας τους υποδοχείς των κανναβοειδών, είτε έμμεσα, αυξάνοντας τα επίπεδα της ανανδαμίδης (di Tomaso et al, 1996). Η αύξηση των επιπέδων της ανανδαμίδης στον εγκέφαλο, έχει βρεθεί πως προκαλεί μεγέθυνση

των αισθητήριων ιδιοτήτων, που είναι θεμελιώδεις για την εμφάνιση ακατάσχετης επιθυμίας για σοκολάτα. Ακόμη οι ακόρεστες N- ακυλαιθανολαμίνες μπορεί να σχετίζονται με την ικανότητα του εγκεφάλου να διασπά την ανανδαμίδη και να την μεταφέρει από τον εγκέφαλο προκαλώντας παράταση της αίσθηση ευδιαθεσίας, που συνεπάγεται της κατανάλωσης σοκολάτας (Bruinsma, 1999). Επίσης, η ανανδαμίδη μπορεί να αλληλεπιδράσει με άλλες βιολογικά ενεργές ουσίες όπως η καφεΐνη και η θεοβρωμίνη, ενισχύοντας το αίσθημα της ευδιαθεσίας .

Η καφεΐνη και η θεοβρωμίνη που συναντώνται στη σοκολάτα ανήκουν στην κατηγορία των μεθυλξανθινών. Και οι δύο λειτουργούν ως διεγερτικά, και ειδικότερα η καφεΐνη μπορεί να προκαλέσει αξιοσημείωτες επιδράσεις στην συμπεριφορά των ανθρώπων. Στο καρπό του κακάο εντοπίζεται μεγαλύτερη ποσότητα θεοβρωμίνης παρά καφεΐνης. Σε μια σοκολάτα γάλακτος 100 γραμμαρίων εντοπίζονται 197 mg θεοβρωμίνης και 11 mg καφεΐνης, ενώ σε αντίθεση 1 φλιτζάνι καφέ περιέχει 80- 100 mg καφεΐνης και καθόλου θεοβρωμίνη. Ενώ οι συγκεντρώσεις της σοκολάτας σε μεθυλξανθίνες είναι χαμηλές, ωστόσο έχουν σπουδαίο ρόλο στις φαρμακολογικές επιδράσεις της (Barone & Roberts, 1996). Θεωρητικά η περιεκτικότητα της σοκολάτας σε μεθυλξανθίνες δείχνει να ασκεί μέτρια επίδραση και να προκαλεί ήπια συμπτώματα όπως η καφεΐνη, μετά την κατανάλωση της (Rozin et al, 1991). Η συνύπαρξη της θεοβρωμίνης και της καφεΐνης στα προϊόντα κακάο προκαλούν διαφορετικές επιδράσεις απ' ότι αν υπήρχαν μεμονωμένα σε κάποιο τρόφιμο. Οι μεθυλξανθίνες είναι λιποδιαλυτές και μπορούν να απορροφηθούν από το στομάχι και μέσω των τοιχωμάτων των εντέρων να περάσουν στο αίμα και να μεταφερθούν στον εγκέφαλο εύκολα (Schifano et al, 1994).

Τα διάφορα κλάσματα αλκαλοειδών που εντοπίζονται στη σοκολάτα, έχει βρεθεί πως έχει και το αλκοόλ. Η μαύρη σοκολάτα έχει μεγαλύτερο ποσοστό αλκαλοειδών σε σχέση με τα άλλα είδη. Τα κλάσματα αυτά βρέθηκε πως έχουν ανάλογη δράση με κάποια αλκοολούχα ποτά, όπως το κρασί και η μπίρα. Τα αλκαλοειδή εμφανίζουν νευροδραστικές ιδιότητες και έχουν συσχετιστεί με τον αλκοολισμό (Herraziz, 2000). Πολλοί αλκοολικοί καταναλώνουν σοκολάτα για να αποφύγουν το αλκοόλ, ειδικά σε περιόδους νηφαλιότητας (AA Services. Alcoholics Anonymous, 2002). Αυτά τα αλκαλοειδή εξετάζονται για την επίδραση που μπορεί να έχουν στη διάθεση και στην

συμπεριφορά. Μια υπόθεση που υπάρχει υποστηρίζει πως τα αλκαλοειδή προκαλούν την δημιουργία ενδογενών οπιοειδών, όπως η ενδορφίνη, που σχετίζεται με την ευδιαθεσία. Άλλη μια υπόθεση υποστηρίζει πως τα αλκαλοειδή έχουν τον ρόλο του νευροδιαμορφωτή, επηρεάζοντας τα ένζυμα που σχετίζονται με την παραγωγή και την διάσπαση νευροδιαβιβαστών, όπως η σεροτονίνη και η ντοπαμίνη. Οι νευροδιαβιβαστές αυτοί έχουν σημαντική θέση σε διάφορες λειτουργίες, όπως η όρεξη, τον ύπνο, την διάθεση και το κίνητρο (Herráiz, 2000).

Άλλη μια ομάδα συστατικών που εντοπίζονται στη σοκολάτα είναι ορισμένες βιογενείς αμίνες και συγκεκριμένα η τυραμίνη και η φαινυλαιθυλαμίνη. Οι βιογενείς αμίνες είναι βιολογικά ενεργές και δρουν κυρίως ως νευροδιαβιβαστές. Είναι ικανές να επηρεάζουν τις διανοητικές λειτουργικές και τις ρυθμιστικές διαδικασίες, όπως την αρτηριακή πίεση και την θερμοκρασία του σώματος. Η τυραμίνη είναι ένα αμινοξύ που συμμετέχει στη συστολή των αρτηριών και αποτελεί συχνά ένα παράγοντα εμφάνισης πονοκεφάλων και ημικρανιών σε ευαίσθητα άτομα (Hurst et al, 1982). Η φαινυλαιθυλαμίνη διεγείρει το νευρικό σύστημα και δημιουργεί αισθήματα όπως αυτά που νιώθει ένας ερωτευμένος άνθρωπος. Για τον λόγο αυτό στην φαινυλαιθυλαμίνη έχουν δοθεί αφροδισιακές ιδιότητες. Σε φυσιολογικές συνθήκες η φαινυλαιθυλαμίνη διακινείται μέσω του νευρικού συστήματος και σε φυσιολογικές δόσεις λειτουργεί ως διεγερτικό για την απελευθέρωση και την μεταφορά της ντοπαμίνης. Η ντοπαμίνη αποτελεί ένα νευροδιαβιβαστή που διεγείρει τα κέντρα ευχαρίστησης στον εγκέφαλο. Επίσης βελτιώνει την διάθεση, την διαχείριση του άγχους και τις διανοητικές λειτουργίες (Paterson et al, 1990).

Η φαινυλαιθυλαμίνη είναι φαρμακολογικά παρόμοια με τις κατεχολαμίνες και τις αμφεταμίνες, ουσίες που όταν βρεθούν στο αίμα αυξάνουν τον καρδιακό ρυθμό, την πίεση του αίματος, τον ρυθμό αναπνοής και την διανοητική ετοιμότητα (Sabelli & Javaid, 1995). Ακόμη μειώνουν τον όγκο του αίματος που πηγαίνει στο δέρμα και αυξάνεται η παροχή αίματος στα ζωτικά όργανα, όπως στον εγκέφαλο, την καρδιά και τα νεφρά. Η φαινυλαιθυλαμίνη θεωρείται η «σοκολατοειδή αμφεταμίνη» λόγω της συσχέτισης της με τις αμφεταμίνες. Έχει βρεθεί πως προάγει το αίσθημα της έλξης, της διέγερσης και της αντίληψης. Η φαινυλαιθυλαμίνη αποτελεί ένα ρυθμιστή της διάθεσης και τα μειωμένα επίπεδα της συμβάλλει στην εμφάνιση κατάθλιψης

(Paterson et al, 1990). Η φαινυλαιθυλαμίνη μειώνεται στους βιολογικούς ιστούς και υγρά σε περιπτώσεις κατάθλιψης. Η αντικατάσταση με φαινυλαιθυλαμίνη ή με το πρόδρομο αμινοξύ της, την L – φαινυλαλανίνη, δείχνει να βελτιώνει μερικούς τύπους κατάθλιψης. Στη σοκολάτα βρίσκονται 0,4- 6,6 $\mu\text{g/g}$ φαινυλαιθυλαμίνης και η ακατάσχετη επιθυμία για σοκολάτα μπορεί να σχετίζεται με την προσπάθεια εξισορρόπησης των επιπέδων φαινυλαιθυλαμίνης και της βελτίωσης της διάθεσης (Michener & Rozin, 1994).

Ενώ τα παραπάνω συστατικά βρίσκονται σε μικρές ποσότητες στη σοκολάτα, ο συνδυασμός τους, οι αλληλεπιδράσεις της ύπαρξής τους και οι μοναδικές ιδιότητες στην αίσθηση της γεύσης της, είναι οι πιθανοί λόγοι που προκαλούν υψηλά επίπεδα ακατάσχετης επιθυμίας για σοκολάτα. Και μόνο η εμφάνιση και η μυρωδιά εύγευστων και ευχάριστων τροφίμων, μπορούν να προκαλέσουν αύξηση των επιπέδων ντοπαμίνης σε περιοχές του εγκεφάλου που σχετίζονται με την ενεργοποίηση κινήτρων για την λήψη τροφής. Αυτό σημαίνει πως η έκκριση της ντοπαμίνης είναι εφικτή ακόμη και όταν το τρόφιμο δεν προκαλεί ευχαρίστηση (Bruinsma, 1999). Πιθανότατα ο εγκέφαλος να μεταφράζει την σοκολάτα ως ναρκωτικό και η δράση αυτή του μεσομεταιχμιακού ντοπαμινικού συστήματος έχει ένα καθοριστικό ρόλο στην εξήγηση για την μεγάλη έλξη για σοκολάτα. Βέβαια υπάρχουν και οι απόψεις πως τα παραπάνω συστατικά της σοκολάτας βρίσκονται σε πολύ μικρή ποσότητα στα προϊόντα σοκολάτας, καθιστώντας αδύναμη την επιρροή τους, στη διαδικασία του εθισμού (Rogers & Smit, 2000, Michener & Rozin, 1994).

1.9. ΣΥΝΥΠΑΡΞΗ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΩΝ ΚΑΙ ΛΙΠΩΝ ΣΤΗ ΣΟΚΟΛΑΤΑ.

Η πιο αποδεκτή εξήγηση για την μεγάλη ανάγκη κατανάλωσης σοκολάτας επικεντρώνεται στις ιδιότητες της, στην γεύση της, στην γλύκα της και την υφή της. Η σοκολάτα περιέχει μεγάλα ποσοστά υδατανθράκων και λιπών (βούτυρο κακάο). Η κατανάλωση τροφίμων με μεγάλη περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες σχετίζεται με την διάθεση. Άτομα που επιθυμούν να καταναλώσουν τρόφιμα με πολλούς υδατάνθρακες υποσυνείδητα αναζητούν τρόπους να βελτιώσουν την διάθεση τους (Yanovski, 2003). Το βούτυρο κακάο έχει την ιδιότητα να λειώνει στην θερμοκρασία του σώματος, καθιστώντας την κατανάλωση σοκολάτας μια ευχάριστη και ηδονιστική διαδικασία.

Η υψηλή περιεκτικότητα της σοκολάτα σε υδατάνθρακες, λίπη και η περιεκτικότητα της σε χαλκό, οδηγούν σε έκκριση σεροτονίνης, ντοπαμίνης και κάποιων οπιοειδών πεπτιδίων, τα οποία επηρεάζουν τις χημικές λειτουργίες του εγκεφάλου. Ειδικότερα τα υψηλά επίπεδα των ουσιών αυτών ευνοούν την θετική διάθεση και το αίσθημα της ευεξίας. Η κατανάλωση της σοκολάτας προκαλεί στον εγκέφαλο την απελευθέρωση των ενδορφινών, που συμβάλλουν στην καλή διάθεση αλλά αυξάνουν και την όρεξη. Οι ενδορφίνες είναι υπεύθυνες για την ανταπόκριση του σώματος στην ευχαρίστηση, στο άγχος, στον πόνο και οδηγούν σε αίσθημα στέρησης παρόμοιο με τις εξαρτησιογόνες ουσίες (Wurtman, 1988, Yanovski, 2003).

1.10.ΣΟΚΟΛΑΤΑ ΚΑΙ ΕΘΙΣΜΟΣ.

Η έντονη επιθυμία για κατανάλωση ορισμένων θεωρητικά απαγορευμένων τροφίμων έχει γίνει αντικείμενο έρευνας. Παρόλο που υπάρχουν πολλές αναφορές στο θέμα αυτό, η συσχέτιση του φαινομένου αυτού με παθολογικές συμπεριφορές, είναι δύσκολο να οριστεί με κοινά αποδεκτά κριτήρια (Anton, 1999). Η έντονη επιθυμία για κάποιο τρόφιμο έχει διατροφικές συνέπειες και σχετίζεται με την κατανάλωση. Όσο περισσότερο καταναλώνει κάποιος ένα τρόφιμο τόσο περισσότερο το αναζητά. Η συμπεριφορά αυτή είναι κυκλική (Weingarten & Elston, 1990).

Η σοκολάτα κατέχει μοναδική θέση στις δυτικές κοινωνίες. Έχει θεωρηθεί ως πολυτελές προϊόν, και χρησιμοποιείται ως θεραπεία, δώρο αλλά και ανταμοιβή (Hetherington & Macdiarmid, 1993). Κανένα άλλο τρόφιμο δεν προκαλεί τόση αμφιλεγόμενη έλξη όση η σοκολάτα (Kris- Etherton & Etherton, 1999). Από την μια προβάλλονται τα θετικά στοιχεία της σοκολάτας για την υγεία και από την άλλη τονίζεται ο περιορισμός στην κατανάλωση για την επίτευξη του ιδανικού βάρους (Rogers, 1994). Η σοκολάτα δεν είναι απλά ένα απαγορευμένο τρόφιμο, αλλά είναι το κυρίαρχο, γιατί είναι δύσκολο να αντικατασταθεί από κάποιο άλλο. Η μεγάλη ανάγκη για σοκολάτα πιθανότατα να έχει βιολογικές βάσεις (Hetherington et al, 1993, Zellner et al, 1999).

Έχει βρεθεί πως οι γυναίκες εμφανίζουν περισσότερο από τους άνδρες φαινόμενα έντονης επιθυμίας για κάποιο τρόφιμο, και μάλιστα οι γυναίκες είναι κατά 50 % περισσότερες από τους άνδρες. Επίσης οι γυναίκες αυτές ανησυχούν περισσότερο για το βάρος τους σε σχέση με γυναίκες που δεν εμφανίζουν έντονη επιθυμία για κάποιο τρόφιμο (Lafay et al, 2001). Ακόμη σε άλλη έρευνα βρέθηκε πως οι γυναίκες είναι περισσότερο συναισθηματικοί καταναλωτές τροφίμων και προσπαθούν να αντισταθούν στο φαγητό, σε σχέση με τους άνδρες, που καταφέρνουν ευκολότερα να διατηρήσουν ή να χάσουν βάρος (Drapeau et al, 2003).

Έρευνα της Pelchat που σύγκρινε τον βαθμό ακατάσχετης επιθυμίας για τρόφιμα, ειδικά γλυκά, σε νέους και ηλικιωμένους, έδειξε πως το φαινόμενο αυτό αγγίζει

κυρίως τις νεαρές κοπέλες. Οι άνδρες ασχέτου ηλικίας και οι γυναίκες μεγαλύτερης ηλικίας δεν εμφάνισαν επιθυμία για σοκολάτα ή άλλα γλυκά (Pelchat, 1997). Ακόμη υπάρχει συσχέτιση της έντονης επιθυμίας για κάποιο τρόφιμο με την συγκράτηση για την κατανάλωση αυτού. Η προσωπική στέρηση για κάποιο τρόφιμο επηρεάζεται από την γενικότερη μείωση των θερμίδων και κάποιων θρεπτικών συστατικών, που με την σειρά της οδηγεί σε ξεσπάσματα ακατάσχετης κατανάλωσης του απαγορευμένου τροφίμου (Beauchamp et al, 1990). Η συμπεριφορά αυτή έχει τα αντίθετα αποτελέσματα από τον αρχικό στόχο, που ήταν η διατήρηση ή η μείωση του βάρους. (Polivy, 1996).

Η μεγάλη επιθυμία για κάποιο τρόφιμο επηρεάζεται από κάποιες νευροχημικές μεταβλητές, όπως τα επίπεδα των ενδογενή οπιοειδών και της σεροτονίνης (Drewnowski, 1991). Οι καταναλωτές σοκολάτας συχνά περιγράφουν το πάθος τους για την σοκολάτα σαν εθισμό, και αυτοαποκαλούνται “chocoholics”. Η αίσθηση της εξάρτησης για την σοκολάτα βασίζεται κυρίως, στην αμφιταλάντευση, στις ηδονικές ιδιότητες της, στην κουλτούρα του κάθε λαού, στους μηχανισμούς της όρεξης, στις κοινωνικές επιδράσεις και τέλος στις ψυχολογικές προεκτάσεις του περιορισμού (Rogers & Smit, 2000).

Η κατανάλωση σοκολάτας σχετίζεται με την κακή διάθεση και με την φάση της έμμηνης ρήσης. Οι άνθρωποι που είναι εθισμένοι στη σοκολάτα έχουν διαφορετική συμπεριφορά, που βασίζεται στην αδυναμία και στην αφοσίωση στο τρόφιμο αυτό (Tuomisto et al, 1999). Σε ερεύνα της Rodríguez μελετήθηκε η υποκειμενική και η ψυχολογική αντίδραση νεαρών γυναικών, που είχαν μεγάλη προτίμηση ή όχι στη σοκολάτα, με την βοήθεια δελεαστικών εικόνων με σοκολάτα. Βρέθηκε πως οι γυναίκες που κατανάλωναν πολύ σοκολάτα, στην εικόνα της σοκολάτας παρατηρήθηκε αναστολή της καρδιακής άμυνας αλλά αιφνίδια αποτελεσματική αντανάκλαση, σε σχέση με τις γυναίκες που δεν τους άρεσε η σοκολάτα. Οι γυναίκες με μεγάλη επιθυμία για κατανάλωση σοκολάτας, δήλωσαν πως οι εικόνες με σοκολάτα ήταν πιο ευχάριστες, πιο διεγερτικές, αλλά προκαλούσαν και την μείωση του ελέγχου, σε σχέση με τα άτομα που δεν είχαν έντονη επιθυμία για κατανάλωση σοκολάτας (Rodríguez et al, 2005).

Η επιθυμία να ληφθούν οι ικανοποιητικές συνέπειες της κατανάλωσης της σοκολάτας, οδηγεί σε περιστατικά ακατάσχετης λήψης αυτής (Hetherington & Macdiarmid, 1993). Σε μια έρευνα που διεξάχθηκε στο Τορόντο, για μια βδομάδα, έλαβαν μέρος φοιτήτριες, που χωρίστηκαν σε τρεις ομάδες, αφού πρώτα διευκρινίσθηκε η σχέση τους με τα γλυκά. Η πρώτη ομάδα ήταν υποχρεωμένη να απέχει από την κατανάλωση σοκολάτας, η δεύτερη να μην καταναλώσει τρόφιμα με βανίλια, και η τρίτη δεν είχε καμιά απαγόρευση. Από την μελέτη προέκυψε πως τα άτομα που ήταν υπό περιορισμό στην σοκολάτα, ήταν πιο ανυπόμονοι στην πιθανή κατανάλωση σοκολάτας ή αναζητούσαν απελπισμένα τρόφιμα που έκρυβαν μέσα τους σοκολάτα, σε σχέση με τα άτομα που είχαν περιορισμό στην βανίλια και σε εκείνα που δεν είχαν κάποιο περιορισμό. Η απαγόρευση της κατανάλωσης της σοκολάτας οδήγησε σε συμπεριφορές ακατάσχετης κατανάλωσης αυτής. Επίσης οι συμμετέχοντες ένοιωθαν ενοχές γιατί θεωρούν την σοκολάτα πολύ θερμιδογόνο τρόφιμο. Από την άλλη όμως υποστηρίζουν οπαδοί της σοκολάτας, και πιστεύουν πως δεν υπάρχει υποκατάστατο αυτής, λόγω της μοναδικής αίσθησης που προσφέρει (Polivy et al, 2005).

Οι άνθρωποι που δηλώνουν εξάρτηση από την σοκολάτα καταναλώνουν διπλάσια ποσότητα σοκολάτας από τους υπόλοιπους (Lafay et al, 2001). Άτομα που δηλώνουν εξαρτημένα από την σοκολάτα, ισχυρίζονται πως δεν μπορούν να αντισταθούν στην υπερβολική κατανάλωση σοκολάτας και πως διακατέχονται από καλή διάθεση και ευχαρίστηση κατά την διάρκεια της κατανάλωσης αλλά έχουν δηλώσει και αρνητική διάθεση (Hetherington, 2001). Από την έρευνα των Rogers & Smit, βρέθηκε πως η κατανάλωση λευκής ή σοκολάτας γάλακτος περιόριζε τα φαινόμενα της ακατάσχετης κατανάλωσης σε σχέση με την κατανάλωση κάψουλων κακάο. Η κατανάλωση της σοκολάτας από την μια προκαλεί ευχαρίστηση ενώ από την άλλη πολλά αισθήματα ενοχής (Macdiarmid & Hetherington, 1995). Σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε για την εξάρτηση των ατόμων από την σοκολάτα, βρέθηκε πως οι μισοί από τους συμμετέχοντες δήλωσαν πως η σοκολάτα έπαιζε κάποιο ρόλο στη ζωή τους, και κυρίως σε αυτούς που κατανάλωναν σοκολάτα κρυφά. Επίσης αυτοί που κατανάλωναν σοκολάτα κρυφά, εμφάνιζαν περισσότερα επεισόδια ακατάσχετης κατανάλωσης και βουλιμίας. (Hetherington & Macdiarmid, 1993).

Υπήρξε μια παρατήρηση από τους ειδικούς της υγείας, πως γυναίκες που περιορίζουν την κατανάλωση απαγορευμένων τροφίμων για διάφορους λόγους, αναπτύσσουν διαταραχές στη λήψη τροφής. Το αίσθημα της απαγόρευσης αρχικά συγκρατεί τις γυναίκες αλλά αργότερα προκαλεί επεισόδια υπερβολικής λήψης τροφής. Οι παρατηρήσεις αυτές οδήγησαν στην ανάγκη νέων ερευνών.

Μια από αυτές πραγματοποιήθηκε σε γυναίκες γύρω στα είκοσι τους χρόνια με κανονικό βάρος. Σε όλες τις γυναίκες δόθηκαν σοκολάτες, ως απαγορευμένο τρόφιμο, για 24 ώρες και μάλιστα οι ερευνητές άφησαν να εννοηθεί πως η κάθε γυναίκα διέθετε μεγαλύτερο αριθμό σοκολατιών από αυτόν που πραγματικά είχε, έτσι ώστε αν ήθελαν να καταναλώσουν σοκολάτα κρυφά να έχουν την εντύπωση ότι δεν θα γίνουν αντιληπτές. Χωρίστηκαν σε δυο ομάδες, η μια ομάδα όφειλε να είναι συγκρατημένη στην κατανάλωση σοκολάτας ενώ η άλλη μπορούσε να είναι πιο ελαστική. Το αποτέλεσμα ήταν πως οι γυναίκες που είχαν οδηγίες να μην καταναλώσουν σοκολάτα, κατανάλωσαν μικρή ποσότητα, ενώ οι γυναίκες τη άλλης ομάδας δεν κατανάλωσαν καθόλου. Από την μελέτη φαίνεται πως ο πειρασμός για την κατανάλωση ενός απαγορευμένου τροφίμου, διεγείρεται από την απαγόρευση (Stirling & Yeomans, 2003).

1.11.Η ΣΧΕΣΗ ΤΗΣ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ ΜΕ ΤΗΝ ΕΜΜΗΝΟ ΡΥΣΗ.

Επικρατεί η άποψη πως η σοκολάτα είναι ένα τρόφιμο που αναζητούν οι γυναίκες πριν και κατά την διάρκεια του έμμηνου κύκλου. Κατά τις περιόδους αυτές παρατηρούνται ορισμένες διατροφικές διακυμάνσεις. Μάλιστα οδηγούνται σε συμπεριφορές ακατάσχετης κατανάλωσης τροφίμων με γλυκιά γεύση και ιδιαίτερα σοκολάτα. Οι διακυμάνσεις αυτές έχουν γίνει συχνά αντικείμενο έρευνας.

Από μια μελέτη βρέθηκε πως η σοκολάτα είναι το μοναδικό τρόφιμο πλούσιο σε υδατάνθρακες, που προτιμούν να καταναλώνουν οι γυναίκες στη διάρκεια της εμμηνόρροιας (Tomelleri & Grunewald, 1987). Από άλλη έρευνα που πραγματοποιήθηκε σε γυναίκες, βρέθηκε πως καταναλώνουν μεγάλες ποσότητες σοκολάτας, όταν βρίσκονται σε προεμμηνοπαυσιακό στάδιο ή σε κατάσταση εγκυμοσύνης (Kanarek et al, 1995). Μια θεωρία που επικρατεί, είναι πως τα συστατικά της σοκολάτας βελτιώνουν την αρνητική διάθεση των γυναικών, στη μεγαλύτερη πλειοψηφία τους, στις παραπάνω περιόδους (Wurtman & Wurtman , 1989). Βέβαια η συσχέτιση και η αλληλεπίδραση των συστατικών της σοκολάτας με την καλύτερευση της διάθεσης των γυναικών κατά την περίοδο της έμμηνης ρύσης, δεν είναι ξεκάθαρη. Έχει βρεθεί πως η έλλειψη μαγνησίου σε γυναίκες με προεμμηνοπαυσιακό σύνδρομο, αύξησε την κατανάλωση σοκολάτας.(Abraham et al, 1981). Βέβαια και τα δημητριακά περιέχουν μεγάλες ποσότητες μαγνησίου αλλά δεν δημιουργείται η ανάγκη στις γυναίκες να τα καταναλώσουν επείγοντως (Schuman et al, 1987). Μερικοί ερευνητές έχουν συμπεράνει πως οι επιδράσεις της έμμηνης ρύσης στη διάθεση και στο φαγητό δεν είναι αποδεδειγμένες (Bancroft et al, 1988, Cohen et al, 1987).

Πιθανότατα το πιο αξιόπιστο εύρημα είναι πως παρατηρείται μια αύξηση της προσλαμβανόμενης ενέργειας, σε γυναίκες που βρίσκονται στην προεμμηνοπαυσιακή φάση. Βρέθηκε πως γυναίκες που δεν έπαιρναν αντισυλληπτικά χάπια παρουσίασαν την πιο εντυπωσιακή μεταβολή στην ενεργειακή πρόσληψη κατά την φάση πριν την ωογονία. Αντίθετα οι γυναίκες που αντιμετώπιζαν προεμμηνοπαυσιακή φάση, παρατήρησαν την μέγιστη ενεργειακή πρόσληψη κατά την ωοθηλακική φάση. Οι

γυναίκες αυτές αύξησαν την κατανάλωση τροφίμων πλούσια σε λίπη και υδατάνθρακες (Jas, 1996, Hill & Blundell, 1989).

Και από άλλες έρευνες βρέθηκε πως γυναίκες που βρίσκονταν σε προεμμηνοπαυσιακό σύνδρομο, επιθυμούσαν έντονα να καταναλώσουν σοκολάτα πριν την έμμηνο ρύση, και αναζητούσαν να καταναλώσουν λιπαρές τροφές (Rozin et al, 1991, Tarasuk & Beaton, 1991). Από την άλλη πλευρά γυναίκες που δεν εμφάνιζαν συμπτώματα προεμμηνοπαυσιακής φάσης, δεν παρατηρήθηκε κυκλική μεταβολή στην κατανάλωση λιπαρών τροφών σε σύγκριση με τροφές πλούσιες σε υδατάνθρακες και πρωτεΐνες. Ακόμη κατά την φάση αυτή, ενώ οι γυναίκες δήλωσαν ότι επιθυμούσαν να καταναλώσουν σοκολάτα, εν' τέλει δεν κατανάλωσαν περισσότερη σοκολάτα απ' ότι συνήθως (Jas, 1996).

Από τα παραπάνω συμπεραίνουμε ότι η σχέση του έμμηνου κύκλου με τις διατροφικές προτιμήσεις των γυναικών, δεν είναι ξεκάθαρη. Οι ωοθηκικές ορμόνες μπορεί να παίζουν ένα μικρό ρόλο στην διαμόρφωση των διατροφικών προτιμήσεων αλλά από μόνες τους δεν μπορούν να καθορίσουν το σύνολο των κυκλικών μεταβολών της ενεργειακής πρόσληψης (Jas, 1996, Buffenstein et al, 1995).

Ακόμη η αρνητική διάθεση, από μόνη της, μπορεί να επηρεάσει τις αντιστάσεις των γυναικών, ειδικά στην κατανάλωση απαγορευμένων τροφίμων, όπως η σοκολάτα. Σε εργαστηριακές μελέτες, η κακή διάθεση αποδείχθηκε βασικός παράγοντας κρίσης αδηφαγίας σε άτομα που έκαναν δίαιτα (Ruderman, 1985). Από την φύση της, η δίαιτα είναι μια αγχωτική κατάσταση, επιδεινώνοντας τα συμπτώματα μιας προεμμηνοπαυσιακής φάσης (Herman, 1991).

Άλλη μια παράμετρος που οφείλουμε να σημειώσουμε είναι οι υποκειμενικές αντιλήψεις και οι προσδοκίες για τον τρόπο που επηρεάζει το προεμμηνοπαυσιακό σύνδρομο την ψυχική διάθεση και συμπεριφορά. Βρέθηκε πως υπάρχει μεγάλη διαφορά ανάμεσα στα συναισθήματα που οι γυναίκες δηλώνουν πως βιώνουν τις ημέρες εκείνες. Κάποιες νιώθουν ένταση, άγχος, ευερεθιστότητα μέχρι και κατάθλιψη. Ενώ κάποιες άλλες δηλώνουν πως έχουν βελτιωμένη διάθεση και

αυξημένη ενεργητικότητα. Ο Ussher θεωρεί πως πίσω από αυτές τις αντιφατικές συμπεριφορές, υπάρχει ένα κοινό αίσθημα εγρήγορσης και διέγερσης, το οποίο μεταφράζεται υποκειμενικά από κάθε γυναίκα. Πρέπει να συνυπολογιστεί πως η κακή διάθεση αποδίδεται σε βιολογικούς παράγοντες ενώ τα θετικά συναισθήματα αποδίδονται στην ιδιαιτερότητα της προσωπικότητας ή σε συγκυρίες (Thayer, 1989). Έτσι η προεμμηνοπαυσιακή φόρτιση, μπορεί να χρησιμοποιείται από τις γυναίκες ως δικαιολογία για τις διατροφικές τους παρεκκλίσεις (Ussher, 1989).

1.12.ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΣΜΥΡΝΑΙΩΝ & ΠΟΝΤΙΩΝ.

1.12.1ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΣΜΥΡΝΑΙΩΝ.

Στα παράλια της Μικράς Ασίας απλώνονταν από την Προύσα μέχρι τον Μαρμαρά, και κάλυπταν όλα τα δυτικά παράλια της Ασίας. Ο νομός Σμύρνης ήταν ο πιο ανεπτυγμένος νομός της Μικράς Ασίας. Στον χώρο της κουζίνας συνυπήρχαν τα παραδοσιακά φαγητά της Μικράς Ασίας, οι συνταγές της Πολίτικης κουζίνας, οι γευστικές συνήθειες των νησιών του Αιγαίου και οι επιρροές της ευρωπαϊκής κουζίνας με την βοήθεια του εμπορίου και της ανταλλαγής προϊόντων. Η κουζίνα της Ιωνίας βασίζεται στα όσπρια, τα λαχανικά, τα ψάρια και το κρέας. Οι προτιμήσεις αυτές προέκυψαν από την άφθονη ελαιοπαραγωγή και την πλούσια ιχθυοπανίδα. Λόγω της μεγάλης παραγωγής ελαιολάδου, ήταν ευρέως διαδεδομένα τα λαδερά φαγητά, τα γεμιστά, οι διάφορες χορτόπιτες, και σαλάτες από τοπικά άγρια χόρτα.

Όσον αφορά την ζαχαροπλαστική και τα γλυκίσματα που υπήρχαν στην Ιωνία, παρασκεύαζαν πολλά γλυκά του κουταλιού, αφού στα εδάφη εκείνα υπήρχε ποικιλία καρποφόρων δέντρων. Τα κυριότερα γλυκά του κουταλιού ήταν: το νερατζάκι, ο ανθός πορτοκαλιάς, το απριλιάτικο τριαντάφυλλο, το σταφυλάκι με βανίλια, το μήλο με κανέλα, το συκαλάκι, το βύσσινο και πολλά άλλα. Είναι αξιοσημείωτο πως κάθε σπίτι, άσχετα από την οικονομική του κατάσταση, διέθετε τουλάχιστον πέντε διαφορετικά είδη γλυκών του κουταλιού (Μπόζη, 1997).

Άλλη μια κατηγορία γλυκών που ήταν διαδεδομένη στην Ιωνία και προέκυψε από τις επιρροές της Κωνσταντινούπολης, είναι τα σιροπιαστά. Τα γνωστότερα ήταν ο μπακλαβάς, το κανταΐφι, το σεκερπαρέ, ο σαμουσάς, το εκμέκ, γιασί κανταΐφι, το σαργλί που σερβίρονταν με καϊμάκι.

Τα γαλακτοπωλεία της εποχής σερβίριζαν ρυζόγαλο, κρέμες, ταούκ γκιογκσού και λαχταριστά μουσαλεμπί με ζάχαρη άχνη και ροδόνερο. Τα ζαχαροπλαστεία πουλούσαν ουγκάδες (νουγκάδες- μαντολάτα) από αμύγδαλα, φιστίκια, φουντούκια και φλούδι πορτοκαλιού και διάφορα ζαχαρωτά. Το καλοκαίρι τα ζαχαροπλαστεία εκτός από τα γαλακτερά γλυκά, σέρβιραν παγωτό καϊμάκι, μπακλαβά, βύσσινο, λεμόνι, βερίκοκο, ροδάκινο και σοκολάτα. Στις γιορτές των Χριστουγέννων έφτιαχναν σεκέρ λουκούμια, οι τωρινοί μας κουραμπιέδες και φοινίκια .

Η παρουσία της σοκολάτας στην ζαχαροπλαστική της Ιωνίας ήταν ανύπαρκτη, μέχρι να έρθουν οι ξένες επιρροές. Στα τέλη του 19ου αιώνα στην Πόλη άνοιξε το ζαχαροπλαστείο του Γάλλου Moulatie, που φημιζόταν για τις σοκολατένιες πάστες του (Μπόζη, 1997). Στις αρχές του 20ου αιώνα τα παιδιά του γνωστού ζαχαροπλάστη Εθνόπουλου, δραστηριοποιήθηκαν στο χώρο της σοκολατοποιίας. Αργότερα στα μέσα του 20ου αιώνα ο Χάρης Λενης, που σπούδασε ζαχαροπλαστική στην Βιέννη, έφερε τις ευρωπαϊκές συνήθειες στα γλυκά, και ειδικεύτηκε στις πραλίνες, που ήταν γεμιστές σοκολάτες. Από έρευνα που έγινε βρέθηκε μόνο μια συνταγή με σοκολάτα, που αφορά την τούρτα σοκολάτα, φτιαγμένη με κουβερτούρα. Άρα η σοκολάτα και οι παραλλαγές της δεν αποτελούσαν βασικό συστατικό της καθημερινής κουζίνας και διατροφής των τότε Σμυρναίων (Μπόζη, 2003).

1.12.2ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΠΟΝΤΙΩΝ.

Πόντος ονομάζεται όλη κατά μήκος της Μαύρης Θάλασσας παραλία και ενδοχώρα στα βόρεια της Μικράς Ασίας. Από την κεντρική Μικρά Ασία χωρίζεται με τις οροσειρές του Σκυδίση, του Παρυάδρη και του Αντίταυρου. Οι γεωγραφικές και οι κλιματολογικές συνθήκες της περιοχής διαμόρφωσαν τις διατροφικές παραδόσεις στο ποντιακό νοικοκυριό. Ο Πόντος παρουσίαζε ποικιλία γεωργικών και κτηνοτροφικών

προϊόντων, πλούσια αλιεία και εμφάνιζαν πλούσιο εμπόριο. Παρήγαγε μεγάλες ποσότητες αραβόσιτο, όσπρια, κριθάρι, βρώμη, σιτάρι, ρύζι φουντούκια, κάστανα, κεράσια, μήλα και αχλάδια. Ακόμη υπήρχαν άφθονα τυριά, αυγά, βούτυρο και μέλι.

Η ύπαρξη των παραπάνω προϊόντων, οδηγούσε τις νοικοκυρές σε συνταγές που προέκυπταν κυρίως από ανάμιξη γαλακτοκομικών με σιτηρά, κριθάρι, σιτάρι, καλαμποκάλευρο και πλιγούρι. Από λαχανικά υπήρχαν, μαύρο λάχανο, τα παντζάρια, οι κολοκύθες, τα σέσκουλα, οι γλιστρίδες, οι τσουκνίδες και τα διάφορα τοπικά χόρτα του βουνού. Λόγω της απουσίας της ελιάς στον Πόντο, μαγείρευαν με βούτυρο. Το κρέας ήταν από μοσχάρια, βόδια ή αγελάδες αλλά υπήρχε και αρκετό κυνήγι.

Όσον αφορά τα γλυκίσματα του Πόντου αυτά περιλαμβάνουν: τις κυδωνάτες, που βασίζεται στο κυδώνι, τα παταράτα (αυγόφετες), τα τσιριχτά (λουκουμάδες), τα μαλαχτά (γλύκισμα με καβουρντισμένο αλεύρι, ζάχαρη ή μέλι και νερό), τα σιτλίν (παραλλαγή του ρυζόγαλου), τα πουσίντα (παρασκευάζεται από καβουρντισμένο κριθαρένιο αλεύρι, βούτυρο και μέλι) και τα τσιρία (αποξηραμένα μήλα, κυδώνια και δαμάσκηνα) (Μπόζη, 1997).

Από τα παραπάνω φαίνεται πως η ζαχαροπλαστική του Πόντου δεν διαθέτει καθόλου σοκολάτα σε οποιαδήποτε μορφή. Βασίζεται στα προϊόντα που παρήγαγε η γη, που ήταν διάφορα φρούτα και σιτηρά. Αναφορές με επιρροές από άλλου, που να εισάγουν την σοκολάτα και τα παράγωγα της στην Ποντιακή κουζίνα, δεν εντοπίστηκαν.

2. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ.

ΣΚΟΠΟΣ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ- ΕΠΙΛΟΓΗ ΚΑΤΑΛΛΗΛΗΣ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗΣ ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑΣ.

Ο σκοπός της μελέτης αυτής είναι η καταγραφή των απόψεων και των στάσεων των ανθρώπων σχετικά με την σοκολάτα. Ειδικότερα, εξετάζουμε αν η καταγωγή των ανθρώπων επηρεάζει τη συμπεριφορά τους, σχετικά με την κατανάλωση σοκολάτας. Επιλέχθηκαν άτομα με καταγωγή από την Μικρά Ασία και τον Πόντο. Η ετυμολογική προσέγγιση της λέξης απόψεις (αντιλήψεις, γνώμες, πεποιθήσεις) όσο και της λέξης στάσεων (συμπεριφορές- άποψη που δέχεται το άτομο και τις σχέσεις του με τους άλλους) προσδίδουν στην έρευνα μια ψυχολογική αλλά και κοινωνική διάσταση. Λαμβάνοντας υπόψιν το δεδομένο αυτό, γίνεται αντιληπτό πως για το συγκεκριμένο θέμα είναι σημαντική η διερεύνηση των προσωπικών πεποιθήσεων του κάθε ατόμου με βάση τον τρόπο που αυτές διαμορφώνονται αλληλεπιδρώντας μέσα σε ένα κοινωνικό σύνολο. Επιπλέον, αναζητούμε αν η καταγωγή των συμμετεχόντων επηρεάζει την κατανάλωση σοκολάτας.

2.2. ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΤΩΝ FOCUS GROUP.

Ο όρος focus groups πέρασε από πολλές μεταβολές μέχρι να πάρει την τωρινή μορφή του. Τις προηγούμενες τρεις δεκαετίες ο όρος είχε χρησιμοποιηθεί για διάφορα είδη συγκεντρώσεων όπως κοινωνικές συγκεντρώσεις και συναντήσεις λογοτεχνικών κύκλων. Οι παραπάνω προσπάθειες όμως, δεν μπορούν να συγκαταλέγουν στα focus groups καθώς δεν πληρούν όλες τις προϋποθέσεις.

Στις αρχές του 1930, οι κοινωνιολόγοι άρχισαν να ερευνούν εναλλακτικούς τρόπους συνέντευξης αμφιβάλλοντας για την ακρίβεια και την αποτελεσματικότητα των παραδοσιακών, προσωπικών συνεντεύξεων οι οποίες λειτουργούσαν βάση προκαθορισμένων ερωματολογίων με περιορισμένες επιλογές απαντήσεων. Η μέθοδος αυτή είχε ένα βασικό μειονέκτημα: οι ερωτηθέντες αξιολογούνταν από τις επιλογές που είχαν στο ερωματολόγιο, με αποτέλεσμα οι απαντήσεις να μην ήταν αντικειμενικές αλλά επηρεάζονταν από τον ερευνητή. Ο Stuart A. Rice ήταν ένας από τους πρώτους κοινωνιολόγους που ασχολήθηκαν με το θέμα. Το 1931 έγραψε: «Ένα μειονέκτημα της συνέντευξης με σκοπό την διερεύνηση στην επιστημονική έρευνα, είναι ότι ο ερευνητής είναι αυτός που καθοδηγεί. Δηλαδή, το υποκείμενο παίζει ένα περισσότερο ή λιγότερο παθητικό ρόλο. Ιδιαίτερα αξιόλογες απόψεις και σημαντικές πληροφορίες μπορεί να μην συμπεριληφθούν γιατί ο ερευνητής απομακρύνει το υποκείμενο από αυτές. Συνεπώς, οι πληροφορίες που συλλέγονται από μια συνέντευξη είναι το ίδιο πιθανό να αντικατοπτρίζουν τις ιδέες που έχει ήδη στο μυαλό του ο ερευνητής όσο και τις απόψεις του ερωτηθέντα» (Rice, 1931, p. 561).

Μετά από αυτήν την διαπίστωση, οι κοινωνιολόγοι ξεκίνησαν να αναζητούν νέες στρατηγικές όπου ο ερευνητής θα είχε μικρότερο καθοδηγητικό ρόλο. Η έλλειψη της υποκίνησης στην συνέντευξη, έστρεψε την προσοχή του ερευνητή στο υποκείμενο, δίνοντας μεγάλη σημασία στον συντονισμό του με την πραγματικότητα του υποκειμένου. Οι αμερόληπτες συνεντεύξεις δεν είχαν προκαθορισμένες απαντήσεις και άφηναν τον αποκρινόμενο να απαντήσει χωρίς να θέτονται περιορισμοί ή να υπάρχουν βοηθητικά στοιχεία στις ερωτήσεις. Έτσι, δόθηκε η δυνατότητα στους

ερωτηθέντες να σχολιάσουν, να εξηγήσουν και να μοιραστούν τις απόψεις και τις εμπειρίες τους.

Έξαρση της μη καθοδηγητικής συνέντευξης παρατηρήθηκε ιδιαίτερα στα τέλη της δεκαετίας του 1930 και κατά τη δεκαετία του 1940. Οι Roethlisberg και Dickinson (1938) χρησιμοποίησαν την μέθοδο αυτήν για την κινητοποίηση των υπαλλήλων, και ο Carl Rogers στην ψυχοθεραπεία. Όμως ο Merton ήταν εκείνος που εισήγαγε την συνέντευξη με focus groups.

Η συνέντευξη με focus groups έγινε ευρύτατα αποδεκτή στο χώρο της επιχειρηματικής έρευνας, αφού παρατηρήθηκε πως προσφέρει αξιόπιστα αποτελέσματα με λογικό κόστος. Οι επιχειρηματίες γνωρίζοντας την αξία της δημιουργίας ενός επιθυμητού προϊόντος, της καλής διαφήμισης του καθώς και της προώθησης του, χρησιμοποιούσαν την μέθοδο των focus groups, ώστε να μπορούν να αφουγκράζονται τις ανάγκες και τις προτιμήσεις των πελατών. Οι πληροφορίες που προέκυπταν από τα διάφορα focus groups, προκαλούσαν αλλαγές στον σχεδιασμό, στη συσκευασία και στην διαφήμιση των προϊόντων, ώστε αυτό να γίνει περισσότερο ανταγωνιστικό.

Από το 1950 η χρήση των focus groups έχει εξελιχθεί τόσο πολύ στις επιχειρήσεις, που δημιουργήθηκε ολόκληρη βιομηχανία για την έρευνα αυτών. Σε κάθε μεγάλη πόλη στις ΗΠΑ, οι επιχειρήσεις marketing διέθεταν υπηρεσίες για focus groups: επιλέγανε τους συμμετέχοντες σύμφωνα με ορισμένα κριτήρια, βρίσκανε τον κατάλληλο χώρο και την κατάλληλη μέθοδο μαγνητοφώνησης και βιντεοσκόπησης. Έτσι σταδιακά η τεχνική από μέθοδο κοινωνικής έρευνας εξελίχθηκε σε μια σχεδιασμένη μέθοδο που εξυπηρετούσε τους σκοπούς των επιχειρήσεων.

Γύρω στο 1980 οι ακαδημαϊκοί άρχισαν να ανακαλύπτουν ξανά την μέθοδο της συνέντευξης με focus groups, με δασκάλους τους ερευνητές marketing. Βέβαια παρουσιάστηκαν και κάποιες αντιπαραθέσεις γιατί ήταν δύσκολη η προσαρμογή στα ακαδημαϊκά μέτρα μια μέθοδος που βασίζονταν σε κερδοσκοπικά κριτήρια. Για τον λόγο αυτόν ήταν αναπόφευκτες κάποιες αλλαγές στην μεθοδολογία από την πλευρά

των ακαδημαϊκών. Εστί στο πέρασμα των χρόνων η διαδικασία των focus groups, πέρασε από διάφορα στάδια, για να φτάσει στην σημερινή τους μορφή.

Με βάση τον πρόσφατο ορισμό, η μεθοδολογία των focus groups περιλαμβάνει μια σειρά από καλά οργανωμένες συζητήσεις πάνω σε ένα συγκεκριμένο θέμα προσέχοντας το περιβάλλον να είναι φιλικό. Κάθε ομάδα αποτελείται από 6- 8 άτομα, που τα καθοδηγεί ένας έμπειρος και ικανός συντονιστής. Στις συναντήσεις επικρατεί φιλικό, χαλαρό κλίμα και συνήθως οι συμμετέχοντες απολαμβάνουν την διαδικασία. Σημαντική παράμετρος για την επίτευξη ενός επιτυχημένου focus group, αποτελεί η αλληλεπίδραση μεταξύ των μελών, με αποτέλεσμα οι απόψεις των συμμετεχόντων να επηρεάζονται από τις ιδέες, τα σχόλια και τις στάσεις των άλλων.

2.3. ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΚΑΙ ΕΠΙΛΟΓΗ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗΣ ΜΕΘΟΔΟΥ.

Ενώ η μέθοδος των ομάδων εστίασης αποτελεί καλό εργαλείο για την διερεύνηση ορισμένων θεμάτων, ωστόσο δεν είναι αποδεκτή για όλες τις περιπτώσεις. Για τον λόγο αυτό, ελέγχθηκε αρχικά αν ο σκοπός της έρευνας πληρεί ορισμένες αναγκαίες προϋποθέσεις για την χρήση της ποιοτικής μεθοδολογίας. Οι προϋποθέσεις αυτές είναι:

- Η διαδικασία έχει ως σκοπό την συλλογή διαφόρων και σύνθετων δεδομένων, σχετικά με τις ιδέες και τα συναισθήματα των ατόμων που παίρνουν μέρος. Τα δεδομένα αυτά προκύπτουν από την αλληλεπίδραση μεταξύ των συμμετοχόντων στις ομάδες εστίασης και υπερέχουν της απλής συνέντευξης σε ζωντάνια και αυθορμητισμό.
- Η ερευνητική ομάδα έχει ως σκοπό την κατανόηση των διαφορών πεποιθήσεων των μελών της κάθε συγκέντρωσης.
- Βασική λειτουργία της ερευνητικής ομάδας είναι να αποκαλύψει παράγοντες οι οποίοι επηρεάζουν τις απόψεις ή αποτελούν κίνητρα για συγκεκριμένες συμπεριφορές.
- Η έρευνα να έχει ως ζητούμενο την εξαγωγή ιδεών που προκύπτουν από το σύνολο των ανθρώπων μιας ομάδας, αφού μια ομάδα έχει την δυνατότητα να δώσει περισσότερες πληροφορίες από κάθε άτομο ξεχωριστά.

2.4. ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗ ΕΡΩΤΗΣΕΩΝ.

Άλλος ένας προβληματισμός της ερευνητικής ομάδας ήταν η επιλογή της κατάλληλης στρατηγικής όσον αφορά τις ερωτήσεις που θα απευθύνονταν στους συμμετέχοντες. Όταν επιλέγεται η μέθοδος των ομάδων εστίασης, σε μια έρευνα υπάρχουν δυο επιλογές που μπορούν να ακολουθηθούν. Είτε υπάρχει ένας κορμός θεμάτων πάνω στα οποία θα κατευθύνει ο συντονιστής την συζήτηση είτε επιλέγεται η διαδικασία συγκεκριμένων και ολοκληρωμένων ερωτήσεων. Στην δικιά μας περίπτωση επιλέχθηκε ως καταλληλότερη στρατηγική η διαμόρφωση μιας σειράς ερωτήσεων για τους εξής λόγους:

- Η χρήση συγκεκριμένων ερωτήσεων διασφαλίζει πως τα θέματα που συζητήθηκαν σε όλες τις ομάδες εστίασης ήταν κοινά, προσδίδοντας μια συστηματικότητα στη μελέτη και καθιστά εφικτή την σύγκριση μεταξύ των ομάδων εστίασης.
- Κατευθύνει τον ερευνητή κατά την διάρκεια των συναντήσεων ώστε να οργανώσουν καλύτερα τον διαθέσιμο χρόνο τους.
- Διευκολύνει την διαδικασία ανάλυσης των δεδομένων και την διεξαγωγή και οργάνωση των συμπερασμάτων.

Επόμενο στάδιο αποτέλεσε η διαμόρφωση και η τελική επιλογή των ερωτήσεων. Για την πραγματοποίηση του σκοπού αυτού, εργάστηκάν 4 μέλη της ερευνητικής ομάδας, τα οποία είχαν καλή γνώση του θέματος. Αφού υπενθυμίστηκε ο σκοπός της έρευνας, τα μέλη μετά από μια δίωρη συζήτηση συγκέντρωσαν τις πιθανές ιδέες για τις ερωτήσεις που έπρεπε να συμπεριληφθούν. Όλα τα συμπεράσματα που προέκυψαν, δηλαδή οι ιδέες, καταγράφηκαν και την επόμενη μέρα δυο από τα μέλη της ομάδας, μεταξύ τους και ο συντονιστής της συζήτησης, ανέλαβαν την τελική επιλογή των ερωτήσεων, έτσι ώστε να διατυπωθούν με τον πλέον κατανοητό τρόπο.

Μετά την επεξεργασία αυτή, διαμορφώθηκε μια σειρά 26 ερωτήσεων οι οποίες καλύπτουν όλες τις πιθανές πτυχές του θέματος και πληρούν τα εξής χαρακτηριστικά:

1. Είναι ανοιχτού τύπου.
2. Απλές.
3. Σύντομες.

4. Μη κατευθυνόμενες.
5. Μονοδιάστατες.
6. Κατανοητές.

Όσον αφορά την σειρά των ερωτήσεων, τα μέλη της ερευνητικής ομάδας φρόντισαν να υπάρχουν εισαγωγικές ερωτήσεις, ερωτήσεις κλειδιά και ανακεφαλαιωτικές ερωτήσεις. Ακόμη φροντίσαμε οι γενικές ερωτήσεις να βρίσκονται πριν τις ειδικές, οι αρνητικές ερωτήσεις να ακολουθούν τις θετικές και οι μη συνθηματικές πριν τις συνθηματικές.

Αφού διαμορφώθηκαν οι τελικές ερωτήσεις και η σειρά αυτών, η ερευνητική ομάδα έκανε έναν υπολογισμό του χρόνου διάρκειας κάθε ερώτησης και απάντησης. Ο χρόνος διάρκειας της κάθε συνεδρίας υπολογίστηκε γύρω στη 1 ώρα. Πριν την έναρξη των επισήμων ομάδων εστίασης, πραγματοποιήθηκε μια δοκιμαστική συνεδρία με 4 μέλη, τα οποία δεν συμμετείχαν στις επόμενες οριστικές ομάδες εστίασης. Ο σκοπός της δοκιμαστικής αυτής συνεδρίας είχε πολλαπλή χρησιμότητα: ο συντονιστής διαπιστώνει κατά πόσο είναι εύκολο για τον ίδιο να διατυπώσει τις ερωτήσεις, αν η διατύπωση είναι κατανοητή στους ακροατές και κατά πόσο οι απαντήσεις που δίνονται περιέχουν τις ζητούμενες πληροφορίες.

Μετά την ολοκλήρωση της δοκιμαστικής συνεδρίας, ο συντονιστής έκρινε σκόπιμο να πραγματοποιήσει κάποιες αλλαγές. Κάποιες ερωτήσεις έδειξαν πως μπέρδεψαν τους συμμετέχοντες, ενώ κάποιες άλλες συγχωνεύτηκαν γιατί διαπιστώθηκε αλληλοεπικάλυψη των απαντήσεων που δόθηκαν σε περιεχόμενο. Οι τελικές ερωτήσεις φαίνονται στον επόμενο πίνακα.

Πρωτόκολλο των 26 ερωτήσεων.

1. Μεταξύ των γλυκών ποιο είδος προτιμάτε;
2. Όταν αναφέρεται η λέξη σοκολάτα τι σας έρχεται πρώτα στο μυαλό;
3. Ποια είναι τα συστατικά που περιέχει μια σοκολάτα;
4. Αν γυρίζατε λίγο πίσω, από ποια ηλικία αρχίσατε να καταναλώνετε σοκολάτα;
5. Πότε τρώτε σοκολάτα;
6. Σε ποιες περιστάσεις τρώτε σοκολάτα;
7. Ποια εποχή του χρόνου;
8. Ποια ώρα της ημέρας;
9. Υπάρχει διαφοροποίηση στη κατανάλωση σοκολάτας σχετικά με τον κύκλο;
10. Πόσο συχνά τρώτε σοκολάτα;
11. Που χρησιμοποιείτε τη σοκολάτα;
12. Τι είδος σοκολάτα τρώτε;
13. Ποια είναι η αγαπημένη σας μάρκα σοκολάτα;
14. Με ποια μορφή την προτιμάτε;
15. Ποια συσκευασία προτιμάτε;
16. Για ποιο λόγο αγοράζετε σοκολάτα;
17. Σε ποια άτομα προσφέρετε σοκολάτα;
18. Με ποια συναισθήματα ή καταστάσεις έχετε συνδέσει την σοκολάτα;
19. Ποια συναισθήματα, σκέψεις ή συμπεριφορές ακολουθούν την κατανάλωση σοκολάτας;
20. Μπορείτε να σκεφτείτε κάποιο όριο που θέτετε στον εαυτό σας σχετικά με την ποσότητα;
21. Αν έχετε έντονη επιθυμία για σοκολάτα, τι κάνετε;
22. Υπήρξε κάποια περίοδος της ζωής σας που στερηθήκατε τη σοκολάτα και ποιος ήταν ο λόγος;
23. Σε ποιες περιπτώσεις πιστεύετε πως κάνει καλό η σοκολάτα;
24. Ποία άτομα πιστεύετε ότι πρέπει να καταναλώνουν σοκολάτα;
25. Ποια προβλήματα πιστεύετε πως προκαλεί η σοκολάτα;
26. Διαβάζετε άρθρα σχετικά με την σοκολάτα;

2.5. ΕΠΙΛΟΓΗ ΠΛΗΘΥΣΜΟΥ ΣΤΟΧΟΥ.

Για την επιλογή του δείγματος αρχικά εντοπίστηκε ο πληθυσμός στόχου, ο οποίος θα έπρεπε να εμφανίζει ομοιογένεια, σύμφωνα με τα κριτήρια που θέσαμε, ενώ από την άλλη είναι σημαντική και η μοναδικότητα των συμμετεχόντων, που θα παρουσιάσουν ποικιλία απόψεων. Η επιλογή του δείγματος για την συγκεκριμένη μελέτη έγινε με βάση δυο κριτήρια: την καταγωγή και την ηλικία.

Στην συγκεκριμένη μελέτη, για τις απόψεις και στάσεις των καταναλωτών απέναντι στη σοκολάτα, συμμετείχαν άνθρωποι, άνδρες και γυναίκες ηλικίας από 30 μέχρι 50 ετών. Η επιλογή του πληθυσμού εστίασης έγινε με βάση την καταγωγή τους και την ηλικία τους. Οι ομάδες εστίασης που πραγματοποιήθηκαν αφορούσαν ανθρώπους που κατάγονταν από την Μικρά Ασία και από τον Πόντο. Όλοι οι συμμετέχοντες ανταποκρίθηκαν στο προσωπικό κάλεσμα που έγινε από την μεριά του συντονιστή. Η πρόσκληση διατυπώθηκε με τέτοιο τρόπο ώστε να μην δίνονται πολλές πληροφορίες για την διαδικασία. Με τον τρόπο αυτό διασφαλίστηκε η αμεροληψία των μελών των συναντήσεων. Όσα άτομα αποδέχθηκαν την πρόσκληση, την προηγούμενη της συνάντησης, δόθηκαν κάποιες διευκρινίσεις σχετικά με το αντικείμενο, τον σκοπό της έρευνας καθώς και τον χρόνο διάρκειας της συζήτησης. Η συμμετοχή των εθελοντών ήταν οικειοθελής, δεν προβλήθηκε κανένα κίνητρο που θα δελέαζε τους ενδιαφερόμενους να πάρουν μέρος.

2.6. ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ.

Διαμορφώθηκαν εννιά ομάδες εστίασης (focus groups), οι πέντε ήταν με άτομα που κατάγονταν από την Μικρά Ασία και οι υπόλοιπες τέσσερις αφορούσαν άτομα που κατάγονταν από τον Πόντο. Η ηλικία των συμμετεχόντων ήταν μεταξύ 30 – 50 έτη. Σε κάθε ομάδα εστίασης συμμετείχαν άτομα και από τα δύο φύλα και ήταν επιθυμητή η κάλυψη όλης της ηλικιακής κλίμακας σε καθένα από αυτά. Σε κάθε συνάντηση συμμετείχαν 6 έως 8 άτομα. Επίσης σκοπός ήταν οι συμμετέχοντες κάθε ομάδα εστίασης να μην γνωρίζονται μεταξύ τους για να προκύψουν πιο αντικειμενικές απαντήσεις. Οι συνεδρίες πραγματοποιήθηκαν στον ιδιωτικό χώρο της συντονίστριας, σε ένα φωτεινό, ευχάριστο χώρο που διέθετε στρογγυλό τραπέζι, έτσι ώστε να εξασφαλίζεται ένα φιλικό κλίμα και να ευνοείται η αλληλεπίδραση των μελών.

Οι εννιά συνεδρίες έγιναν μεταξύ Δεκεμβρίου του 2005 και Φεβρουαρίου του 2006 σε ώρες απογευματινές κυρίως για να εξυπηρετηθούν όλοι οι συμμετέχοντες. Η χρονική διάρκεια των συναντήσεων ήταν από 40 έως και 55 λεπτά. Οι συζητήσεις ηχογραφήθηκαν, ενώ παράλληλα κρατήθηκαν και κάποιες σημειώσεις από την βοηθό της συντονίστριας, σχετικά με κάποιες απόψεις που δεν εκφράστηκαν καθαρά ώστε να καταγραφθούν στο κασετόφωνο. Με την διαδικασία αυτή καταγραφόταν η δομή των συζητήσεων και από την άλλη διευκόλυνε την διαδικασία της απομαγνητοφώνησης. Μετά από κάθε συνεδρία η συντονίστρια μέσα σε διάστημα μιας εβδομάδας, απομαγνητοφωνούσε τις συζητήσεις, λαμβάνοντας υπόψιν της και τις υπάρχουσες σημειώσεις.

Ο αριθμός των ομάδων εστίασης που πραγματοποιήθηκαν για κάθε περίπτωση, καθορίστηκε από τις απαντήσεις που δόθηκαν. Δηλαδή όταν διαπιστώθηκε πως οι απαντήσεις αλληλοκαλύπτονταν ή επαναλαμβανόταν, τότε κρίθηκε ότι επήλθε κορεσμός των στοιχείων που καταγράφηκαν. Για τον λόγο αυτό οι ομάδες εστίασης με άτομα με καταγωγή από την Μικρά Ασία ήταν 5 στον αριθμό ενώ οι ομάδες με τα άτομα από τον Πόντο ήταν 4.

2.7. ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΚΑΙ ΠΡΑΓΜΑΤΩΣΗ ΤΗΣ ΣΥΝΕΔΡΙΑΣ.

Όπως προαναφέρθηκε ο χώρος διεξαγωγής των συνεδριάσεων, ήταν ιδιωτικός της συντονίστριας, η οποία από πολύ νωρίς προετοίμαζε τον χώρο και υποδεχόταν η ίδια τους συμμετέχοντες προσωπικά. Στον χρόνο αναμονής μέχρι την ολοκλήρωση των αφίξεων των μελών, η συντονίστρια δημιουργούσε φιλικό κλίμα, κάνοντας τις απαραίτητες συστάσεις.

Η συζήτηση ξεκινούσε με το καλωσόρισμα των συμμετεχόντων και ακολουθούσαν κάποιες διευκρινήσεις σχετικά με τον σκοπό της συζήτησης. Οι συμμετέχοντες ενημερώνονταν από την συντονίστρια ότι η συζήτηση θα μαγνητοφωνούνταν και ότι η συμμετοχή τους είναι ανώνυμη. Τέλος, η συντονίστρια κατέστησε σαφές πως κατά την διάρκεια της συζήτησης δεν θα έδινε διευκρινίσεις και πως αν υπήρχαν ερωτήσεις αυτές θα έπρεπε να γίνουν πριν την έναρξη της διαδικασίας.

Η πρώτη ερώτηση που γίνονταν στα μέλη της ομάδας, ήταν μια γενική, εισαγωγική ερώτηση: «Μεταξύ των γλυκών ποιο είδος προτιμάτε;», η οποία έχει ως σκοπό να εισάγει τους συμμετέχοντες στο θέμα. Στην συνέχεια ακολουθεί μια σύντομη ερώτηση για το «Τι έρχεται πρώτα στο μυαλό όταν αναφέρεται η λέξη σοκολάτα;», η οποία ως brainstorming question τοποθετείται στην αρχή της συζήτησης ώστε οι απαντήσεις να είναι αυθόρμητες. Μετά τις πρώτες ερωτήσεις, σειρά έχουν οι ερωτήσεις κλειδιά στις οποίες η συντονίστρια αφιερώνει περισσότερο χρόνο και επιτρέπει στα άτομα της συζήτησης να αναπτύξουν εκτεταμένα τις απόψεις τους.

Κατά την διάρκεια της συζήτησης η συντονίστρια δεν συμμετέχει στην συζήτηση ούτε κρατάει η ίδια σημειώσεις ώστε να μπορεί να παρακολουθεί την διαδικασία, να προωθεί και να διατηρεί την αλληλεπίδραση μεταξύ των συμμετεχόντων. Άλλη μια σημαντική παράμετρος, είναι η ευκαιρία που έπρεπε να δοθεί σε όλους τους συμμετέχοντες να εκφράσουν την άποψη τους από την μια αλλά από την άλλη να περιοριστεί ο χρόνος ομιλίας σε εκείνους που επιδίωκαν να μονοπωλούν την συζήτηση.

Μετά την ολοκλήρωση των ερωτήσεων η συντονίστρια ευχαριστούσε τα μέλη της κάθε ομάδας για τον χρόνο που αφιέρωσαν και την πολύτιμη συνεισφορά τους στην έρευνα. Συνήθως μετά την τυπική διαδικασία, συνεχιζόταν η συζήτηση για το θέμα και προέκυπταν αξιόλογες παρατηρήσεις, που ελήφθησαν υπόψιν. Στο τέλος κάθε συνάντησης προσφέρονταν σοκολατάκια διαφόρων ειδών στα άτομα κάθε ομάδας, που τα δέχονταν με μεγάλη ευχαρίστηση.

2.8. ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ.

Η απομαγνητοφώνηση της κάθε συζήτησης πραγματοποιήθηκε σε διάστημα μιας εβδομάδας από την πραγμάτωση της κάθε συνάντησης από την ίδια συντονίστρια. Η άμεση απομαγνητοφώνηση ήταν ο στόχος της ερευνητικής ομάδας ώστε να μην χαθούν κάποια δεδομένα που πιθανόν να μην εκφράστηκαν καθαρά. Η διαδικασία αυτή οδήγησε στην καταγραφή του κλίματος της συζήτησης, των απόψεων των συμμετεχόντων και των λεπτομερειών της κάθε συνάντησης. Η κάθε απομαγνητοφώνηση διαρκούσε από 2 έως 4 ώρες. Βέβαια με μια ακρόαση δεν ήταν εφικτή η πλήρης απομαγνητοφώνηση.

Χρειάζονταν τουλάχιστον τρεις ακρόασεις ώστε να επιτευχθεί πλήρης μεταφορά της συζήτησης σε γραπτό κείμενο. Αρχικά γινόταν μια πρώτη ακρόαση, χωρίς να πραγματοποιηθεί καταγραφή των δεδομένων, για να θυμηθεί η συντονίστρια την αντίστοιχη συνάντηση, ενώ παράλληλα μελετούσε και τις σημειώσεις. Στην δεύτερη ακρόαση η συντονίστρια συνήθως κατάφερνε να καταγράψει το 80- 90 % των δηλώσεων κάθε ομιλητή. Με την τρίτη ακρόαση η συντονίστρια προσέθετε στην καταγραφή κάποιες λεπτομέρειες που της διέφυγαν από την προηγούμενη ακρόαση. Επίσης προστέθηκαν στην καταγραφή, το ύφος, η ένταση της αλληλεπίδρασης μεταξύ των μελών της κάθε συνάντησης, τις εκφράσεις και τις μη λεκτικές αντιδράσεις τους ώστε να μπορεί ο αναγνώστης να αντιληφτεί το ύφος της κάθε συζήτησης. Συνήθως ακολουθούσε και μια τέταρτη ακρόαση, όπου τη θεωρούσε απαραίτητη η συντονίστρια, αν υπήρχαν αμφιβολίες από μεριά της για την πλήρη καταγραφή των δεδομένων.

Κατά την απομαγνητοφώνηση τηρήθηκαν οι εξής αρχές:

Πρώτη Ακρόαση.

1. Απλή ακρόαση της κάθε συζήτησης και συντονισμός με τις σημειώσεις που κρατήθηκαν.

Δεύτερη Ακρόαση.

2. Οι ερωτήσεις της συντονίστριας καταγράφονται με έντονα πλάγια γράμματα.

3. Η απάντηση κάθε ατόμου εισάγεται με μια παύλα (-) και ακολουθεί κενό μεταξύ των απαντήσεων διαφορετικών ατόμων.
4. Κατά την μεταφορά των συζητήσεων χρησιμοποιήθηκαν σημεία στίξης με βάση την κρίση του ερευνητή ώστε να γίνεται κατανοητό το κείμενο.
5. Δεν καταγράφηκαν λεκτικές παύσεις όπως 'χμ', 'ε' κ.τ.λ.
6. Από την συζήτηση απομακρύνθηκαν τμήματα που δεν είχαν σχέση με το θέμα.
7. Η υπόλοιπη συζήτηση μεταφέρθηκε λέξη προς λέξη χωρίς να τροποποιηθούν οι λέξεις, η σύνταξη ή να γίνουν γραμματικές διορθώσεις. Σε περίπτωση μη ολοκληρωμένης πρότασης ή έλλειψης ολόκληρης φράσης χρησιμοποιήθηκαν αποσιωποητικά (...).

Τρίτη Ακρόαση.

8. Οι συζητήσεις εμπλουτίστηκαν με λεπτομέρειες, που δεν συγκρατήθηκαν από την προηγούμενη ακρόαση, όσον αφορά την σύνταξη και τα σημεία στίξης.
9. Χρησιμοποιήθηκε υψηλότερης ακρίβειας ηχοσύστημα και ακουστικά ώστε να εξαλειφτούν οι παρεμβολές.

Τέταρτη Ακρόαση.

10. Επιβεβαιώθηκε η πλήρης καταγραφή των δηλώσεων των συμμετεχόντων, και όπου διαπιστώθηκαν κάποιες ελλείψεις συμπληρώθηκαν τα αντίστοιχα στοιχεία. Χρησιμοποιήθηκαν παρενθέσεις ώστε να συμπεριληφθούν σχόλια όπως γέλιο.

Με βάση τις παραπάνω αρχές οργανώθηκαν και καταγράφηκαν οι συζητήσεις και των 9 ομάδων οι οποίες παρατίθενται στο παράρτημα.

2.9. ΑΝΑΛΥΣΗ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ.

Για την ανάλυση των δεδομένων και των πληροφοριών των 9 συζητήσεων χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος του ‘μεγάλου τραπεζιού’ (Kreuger, 2000). Η μέθοδος αυτή δεν στηρίζεται σε υψηλής τεχνολογίας μέσα ανάλυσης αλλά έχει χρησιμοποιηθεί σε πολυάριθμες μελέτες για την ταυτοποίηση και την κατηγοριοποίηση των αποτελεσμάτων (Hart et al., 2002).

Η ανάλυση των αποτελεσμάτων έγινε αρχικά από την ίδια συντονίστρια των συζητήσεων που πραγματοποίησε και τις απομαγνητοφωνήσεις των συναντήσεων. Ακολούθησε η παρατήρηση από έναν δεύτερο ερευνητή της ομάδας, ο οποίος ήταν ήδη γνώστης των αποτελεσμάτων. Η διαδικασία η οποία ακολουθήθηκε ήταν η εξής:

1. Αρχικά δημιουργήθηκε μια μεγάλη ταμπέλα από χαρτόνι πάνω στην οποία γράφτηκαν στη σειρά η μια δίπλα στην άλλη οι 26 ερωτήσεις που χρησιμοποιήθηκαν στις συνεδρίες.
2. Τυπώθηκαν στην συνέχεια σε χρωματιστά φύλλα χαρτιού οι απομαγνητοφωνημένες συζητήσεις. Για κάθε ομάδα εστίασης χρησιμοποιήθηκε διαφορετικό χρώμα χαρτιού έτσι ώστε ο αναλυτής να είναι σε θέση να ταυτοποιήσει την ομάδα από την οποία προέρχεται κάθε απάντηση.
3. Η κάθε συζήτηση τυπώθηκε από 2 φορές και το ένα αντίγραφο χρησιμοποιήθηκε στην πρώτη φάση της ανάλυσης ενώ το δεύτερο παρέμεινε αρχικά άθικτο.
4. Στην συνέχεια συγκεντρώθηκαν όλα τα κείμενα και διαχωρίστηκαν με βάση το group στο οποίο ανήκαν.
5. Ο αναλυτής έκοψε προσεκτικά κάθε απάντηση από τις συζητήσεις απομονώνοντας έτσι την απάντηση του κάθε ομιλητή από το σύνολο των απαντήσεων της κάθε ομάδας.
6. Κάθε απάντηση τοποθετήθηκε πάνω στην ταμπέλα των ερωτήσεων στην αντίστοιχη ερώτηση στην οποία αναφερόταν με βάση την εξής διαδικασία:
7. Αν το άτομο απάντησε την ερώτηση, η απάντηση τοποθετείται στον χώρο της αντίστοιχης ερώτησης πάνω στην ταμπέλα των ερωτήσεων.

8. Αν η απάντηση που έδωσε κάποιος αντιστοιχεί σε απάντηση άλλης ερώτησης, αυτή τοποθετείται στην ανάλογη στήλη.
9. Έτσι οι απαντήσεις με το ίδιο νόημα τοποθετήθηκαν η μια πάνω στην άλλη ώστε οι όμοιες απαντήσεις να βρίσκονται μαζί συγκεντρωμένες στο ίδιο σημείο του ταμπλό.
10. Οι απαντήσεις που απομένουν, γιατί δεν μπορούσαν να καταχωρηθούν σε κάποια από τις ερωτήσεις, τοποθετήθηκαν στην άκρη με σκοπό να επανεξεταστούν αργότερα.

Μετά την κατηγοριοποίηση, η ερευνήτρια συνέταξε μια περίληψη των συγκεκριμένων απαντήσεων για κάθε μια από τις 26 ερωτήσεις. Κατά την περιγραφή των αποτελεσμάτων οι ερευνητές εστίασαν το ενδιαφέρον τους στη:

- I. Συχνότητα: επιδιώκοντας να πετύχουν να καταγράψουν όλες τις διαφορετικές απαντήσεις ακόμη και αν αυτές ακούστηκαν μόνο μια φορά κατά την διάρκεια της συζήτησης.
- II. Σαφήνεια: προσπάθησαν να μην παραλείψουν απαντήσεις λόγω της κακής διατύπωσης τους, παρά το γεγονός ότι είναι πιο εύκολο να δοθεί περισσότερη έμφαση σε απαντήσεις οι οποίες είναι ξεκάθαρες.
- III. Παρόρμηση: συχνά δημιουργείται η εντύπωση ότι οι απαντήσεις με μεγαλύτερη συναισθηματική φόρτιση έχουν και μεγαλύτερη βαρύτητα. Κατά την καταγραφή των αποτελεσμάτων, η συντονίστρια προσπάθησε να μεταφέρει εξίσου και απαντήσεις οι οποίες δεν εμπεριείχαν τόσο συναίσθημα, ενθουσιασμό, πάθος ή ένταση.
- IV. Έκταση: η συχνότητα και η έκταση είναι έννοιες που σχετίζονται αλλά στην ουσία είναι διαφορετικές. Η έκταση αναφέρεται στο πόσο διαφορετικά άτομα έχουν αναφέρει αυτήν την συγκεκριμένη απάντηση και όχι αν ένα άτομο για παράδειγμα, επέμενε να επαναλαμβάνει μια δεδομένη απάντηση καθ' όλη την διάρκεια της συζήτησης.

Η ερευνήτρια στην μελέτη αυτή δεν χρησιμοποίησε στατιστική ανάλυση των αποτελεσμάτων, αλλά αναφορά σε συχνότητες όπως πολλοί, αρκετοί, ορισμένοι, λίγοι. Τα αποτελέσματα της έρευνας μπορούν να ελεγχθούν στη συνέχεια από ποσοτικές έρευνες για να επιβεβαιωθούν σε μεγαλύτερο δείγμα πληθυσμού.

Κατά την ανάλυση των αποτελεσμάτων κάθε ερώτησης, η ερευνητική ομάδα προσπάθησε να ομαδοποιήσει τις απαντήσεις σε ευρύτερες κατηγορίες και να συνδυάσει τις απαντήσεις μεταξύ τους. Επιπλέον συγκρίθηκαν τα αποτελέσματα αυτά για κάθε σύνολο των ομάδων εστίασης ανάλογα με τον τόπο καταγωγής. Δηλαδή συγκρίθηκαν τα αποτελέσματα των ατόμων που κατάγονταν από την Μικρά Ασία σε σχέση με αυτούς που προέρχονται από τον Πόντο. Επομένως η παρουσίαση των συμπερασμάτων οργανώθηκε με βάση τα εξής θέματα: την καταγωγή των ερωτηθέντων, τους λόγους αγοράς σοκολάτας, τους παράγοντες που επηρεάζουν την στάση των καταναλωτών απέναντι στη σοκολάτα, τα συναισθήματα και τις καταστάσεις που συνδέονται με αυτήν και την ψυχολογική υγεία.

3. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ.

3.1 ΣΤΑΣΕΙΣ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΚΑΤΑΓΩΓΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΜΙΚΡΑ ΑΣΙΑ.

1. Μεταξύ των γλυκών ποιο είδος προτιμάτε;

Στην πρώτη ερώτηση, που αναφέρεται στην προτίμηση των γλυκών, οι περισσότεροι προτιμούσαν την σοκολάτα και όσα γλυκά περιείχαν σοκολάτα. Οι περισσότεροι δεν έδειξαν προτίμηση σε ορισμένο είδος σοκολάτας, λίγοι δήλωσαν ότι προτιμούσαν την λευκή σοκολάτα ή την μαύρη. Δεν ήταν λίγοι και εκείνοι που δήλωσαν ότι τους άρεσαν όλα τα γλυκά, ανεξαρτήτου σοκολάτας. Αρκετοί δήλωσαν ότι τους αρέσουν τα σιροπιαστά γλυκά και ειδικά τα τρίγωνα Πανοράματος. Ακόμη λιγότεροι ήταν εκείνοι που ανέφεραν ότι τους άρεσαν οι πάστες και τα γλυκά που περιείχαν λευκή κρέμα. Από μια φορά αναφέρθηκαν ως επιλογές γλυκών το προφιτερόλ και το παγωτό κακάο.

2. Όταν αναφέρεται η λέξη σοκολάτα τι σας έρχεται πρώτα στο μυαλό;

Στην δεύτερη ερώτηση που ζητήθηκε από τους ερωτηθέντες να μας πουν τι τους έρχεται στο μυαλό στο άκουσμα της λέξης σοκολάτας, οι περισσότεροι απάντησαν μια γλυκιά απόλαυση ή ευχαρίστηση ή απλά η ίδια η σοκολάτα. Σε ορισμένους ήρθαν στο μυαλό μάρκες από σοκολάτα, που πιθανόν καταναλώνουν όπως Lacta, η Break και η Τον. Άλλοι έχουν συνδυάσει την σοκολάτα με την αίσθηση που αφήνει στο στόμα, την έκκριση σιέλου και το λιώσιμο της αφού εισέλθει στο στόμα. Κάποιος είχε συνδέσει την σοκολάτα με την αύξηση του βάρους, κάποιος άλλος με το σεξ, ότι αποτελεί υποκατάστατο αυτού. Κάποιος ανέφερε την Τσοκόντα στο άκουσμα της λέξης σοκολάτα, κάποιος άλλος τις θεραπείες που γίνονται με βάση την σοκολάτα. Ακόμη αναφέρθηκαν η σοκολάτα γάλακτος, το κέικ σοκολάτας. Επίσης εκφράστηκε η αγωνία κατά πόσο υπάρχει σοκολάτα στο σπίτι.

3. Ποια είναι τα συστατικά που περιέχει μια σοκολάτα;

Στην ερώτηση ποια είναι τα συστατικά της σοκολάτας οι περισσότεροι απάντησαν το κακάο, το γάλα, το βούτυρο κακάο και οι ξηροί καρποί, όπως τα αμύγδαλα και τα

φουντούκια. Κάποιοι ανέφεραν με κάποιους ενδοιασμούς ότι περιέχει υποκατάστατα ζάχαρης, όπως γλυκόζη και ασπαρτάμη, κάποια συντηρητικά της κατηγορίας E, όπως και γαλακτοματοποιητές, η λεκιθίνη. Επίσης αναφέρθηκαν οι σταφίδες, οι φράουλες και τα κεράσια.

4. Αν γυρίζετε λίγο πίσω, από ποια ηλικία αρχίσατε να καταναλώνετε σοκολάτα;

Στην ερώτηση αυτή οι περισσότεροι απάντησαν ότι κατανάλωναν σοκολάτα από πολύ νωρίς, ορισμένοι δεν θυμόντουσαν ακριβώς την χρονική περίοδο που ξεκίνησαν την κατανάλωση σοκολάτας, ενώ αρκετοί δήλωσαν ότι τρώνε σοκολάτα από τότε που θυμούνται τον εαυτό τους. Εκείνοι που μπόρεσαν να προσδιορίσουν την χρονική περίοδο της έναρξης κατανάλωσης σοκολάτας, δήλωσαν πως άρχισαν να τρώνε σοκολάτα από το πρώτο έτος της ζωής τους, κάποιος ξεκίνησαν από το τρίτο έτος της ζωής του, ενώ κάποιος άλλος από το πέμπτο. Αρκετοί δήλωσαν ότι άρχισαν να τρώνε σοκολάτα στην νηπιακή ηλικία. Άλλες μεμονωμένες απαντήσεις που δόθηκαν ήταν ‘από τότε που άρχισα να τρώω κανονικά γεύματα’, ‘από τότε που άρχισα να μιλάω’, ‘από τότε που αντιλήφθηκα το φαγητό ως μέρος της ζωής μου’, ενώ δεν έτρωγα σοκολάτες, όταν άρχισε να τρώει ο αδερφός μου, το έκανα και εγώ από ζήλια’, ‘όταν έκοψα το τσιγάρο άρχισα να την τρώω’, ‘λόγω οικονομικού περιορισμού η κατανάλωση ήταν σπάνια’.

5. Πότε τρώτε σοκολάτα;

Στην ερώτηση αυτή οι περισσότεροι απάντησαν πως προτιμούν να τρώνε σοκολάτα μετά το φαγητό αλλά και πριν, αρκετοί ήταν εκείνοι που δήλωσαν πως τρώνε σοκολάτα το απόγευμα ειδικά μετά τον μεσημεριανό ύπνο. Μερικοί δήλωσαν πως τρώνε σοκολάτα καθημερινά, κάποιοι ότι την καταναλώνουν στη δουλειά, και κάποιες γυναίκες ότι την αναζητούν σε περιόδους έμμηνου ρύσης. Ορισμένοι καταναλώνουν σοκολάτα ανάλογα με την ψυχολογική τους διάθεση, δηλαδή όταν είναι στεναχωρημένοι, όταν είναι αγχωμένοι, όταν βαριούνται, και όταν είναι αδιάθετοι. Μεμονωμένες απαντήσεις ήταν πως καταναλώνουν σοκολάτα όταν διαβάξει κάποιος, όταν ξυπνάει μες την νύχτα κάποιος άλλος, επίσης όταν κρυώνει, ενώ κάποιοι την προτιμούν όταν βρεθεί σε ένα όμορφο περιβάλλον- καφετέρια.

6. Σε ποιες περιστάσεις τρώτε σοκολάτα;

Σε ποιες περιστάσεις καταναλώνουν σοκολάτα τα άτομα που ερωτήθηκαν, δήλωσαν πως προτιμούν τις γιορτές, κάποιοι ανέφεραν πως δεν υπάρχουν συγκεκριμένες στιγμές, κάποιοι πως την καταναλώνουν όταν δεν είναι σε καλή ψυχολογική κατάσταση, όταν έχουν αγωνιά για κάτι, όταν είναι κουρασμένοι, ειδικά μετά την δουλειά ή μετά από ένα πλούσιο γεύμα. Κάποιος δήλωσε πως καταναλώνει σοκολάτα όταν βρίσκεται μπροστά στην τηλεόραση, κάποια όταν περιμένει περίοδο, κάποιος ότι την καταναλώνει από συνήθεια ή μετά από νηστεία ή όταν βρίσκεται σε περίοδο βουλιμίας. Κάποιος ισχυρίστηκε πως όταν έρχονται οι φίλοι του σπίτι αντί για καφέ προσφέρει σοκολάτα και κάποιος άλλος πως την προτιμά όταν έχει καλή παρέα.

7. Ποια εποχή του χρόνου;

Στην ερώτηση αυτή οι περισσότεροι δήλωσαν πως προτιμούν τον χειμώνα να καταναλώνουν σοκολάτα, αρκετοί πως την προτιμούν όλο τον χρόνο, ενώ κάποιοι άλλοι αποκλείουν το καλοκαίρι. Το καλοκαίρι προτιμούν παγωτό σοκολάτα, ενώ κάποιοι αποφεύγουν να καταναλώσουν σοκολάτα το καλοκαίρι γιατί αμφιβάλλουν για την καλή τους συντήρηση στα ψυγεία.

8. Ποια ώρα της ημέρας;

Οι περισσότεροι προτιμούν να καταναλώνουν σοκολάτα τις απογευματινές ώρες, κυρίως μετά τον ύπνο, ως δεύτερη επιλογή αποτελεί το βραδάκι, σε συνδυασμό με την τηλεόραση. Δεν ήταν λίγοι αυτοί που ανέφεραν ότι τρώνε σοκολάτα μετά το μεσημεριανό φαγητό, ειδικά αν τα γεύματα είναι αλμυρά ή ξινά. Κάποιος δήλωσε ότι καταναλώνει σοκολάτα την ώρα του διαβάσματος και κάποιοι ότι τρώει σοκολάτα όλες τις ώρες.

9. Υπάρχει διαφοροποίηση στη κατανάλωση σοκολάτας σχετικά με τον κύκλο;

Οι περισσότερες γυναίκες δήλωσαν πως έχουν έντονη επιθυμία για σοκολάτα συνήθως πριν την περίοδο, και ειδικότερα 3 με 4 μέρες ή μια εβδομάδα πριν την έναρξη της περιόδου. Πολλές ανέφεραν πως η επιθυμία για σοκολάτα τους

υπενθυμίζει πως πλησιάζουν οι μέρες για την αδιαθεσία τους, και μάλιστα η αναζήτηση της είναι έντονη. Ορισμένες είπαν πως καταναλώνουν σοκολάτα και κατά την διάρκεια της περιόδου. Κάποιες δήλωσαν πως η επιθυμία τους για σοκολάτα εκείνες τις ημέρες εντάσσεται στην ανάγκη για μεγαλύτερη κατανάλωση γλυκών αλλά και αλμυρών φαγητών. Υπήρξε γυναίκα που δήλωσε πως αναζητά σοκολάτα μόνο εκείνες τις ημέρες, τις υπόλοιπες του μήνα δεν καταναλώνει σοκολάτα, επειδή δεν της αρέσει. Μια άλλη γυναίκα που βρισκόταν στην εμμηνόπαυση δήλωσε πως τώρα θέλει καθημερινά σοκολάτα, ενώ πριν δεν την χρειαζόνταν τόσο.

10. Πόσο συχνά τρώτε σοκολάτα;

Οι περισσότεροι ερωτηθέντες δήλωσαν πως καταναλώνουν σοκολάτα κάθε μέρα, κάποιοι άλλοι πως την καταναλώνουν μέρα παρά μέρα. Άλλοι είναι πιο συγκρατημένοι και τρώνε σοκολάτα 2 με 3 φορές την εβδομάδα. Ορισμένοι είπαν πως ανάλογα με την φάση της ζωής τους μπορεί να καταναλώνουν σοκολάτα κάθε μέρα ή μπορεί να την ξεχάσουν για μέρες. Κάποιος δήλωσε πως αν την έχει στο σπίτι θα τρώει κάθε μέρα, ενώ αν δεν την έχει την ξεχνά. Κάποιος είπε πως τρώει μια σοκολάτα κάθε 15 μέρες, ενώ κάποιος άλλος πως την καταναλώνει μια φορά τον μήνα.

11. Που χρησιμοποιείτε τη σοκολάτα;

Στην ερώτηση αυτή οι πιο πολλοί απάντησαν πως χρησιμοποιούν την σοκολάτα σε διάφορες παρασκευές γλυκών όπως το κέικ, οι τούρτες, το τιραμισού, το προφιτερόλ, τον κορμό, τα τρουφάκια, τις τάρτες, στο παγωτό, στην καρυδόπιτα. Ορισμένοι δήλωσαν πως δεν καταναλώνουν την σοκολάτα πουθενά. Κάποιοι είπαν πως την χρησιμοποιούν και στην μαγειρική, για την παρασκευή σαλτσών και κάποιος δήλωσε πως την χρησιμοποιεί για καλλωπισμό.

12. Τι είδος σοκολάτα τρώτε;

Οι απαντήσεις σε αυτήν την ερώτηση ήταν μοιρασμένες. Πολλοί υποστήριξαν πως καταναλώνουν κυρίως σοκολάτα γάλακτος, και ειδικά την Ίον αμυγδάλου, άλλοι προτιμούν την κουβερτούρα είτε σκέτη, είτε με ξηρούς καρπούς. Λίγοι επιλέγουν την λευκή σοκολάτα, ακόμη λιγότεροι εκείνες με το ρύζι. Κάποιος δήλωσε πως

καταναλώνει σοκοφρέτες για να αποφύγει την μπάρα σοκολάτα, ενώ κάποιος άλλος φάνηκε οπαδός των kinder και κάποιος προτιμά την Lacta.

13. Ποια είναι η αγαπημένη σας μάρκα σοκολάτας;

Οι περισσότεροι προτιμούν την Ίον αμυγδάλου και ακολουθεί η Lacta. Λίγοι δηλώνουν υποστηρικτές του Παυλίδη. Κάποιος είπε πως η Krunch είναι η αγαπημένη του σοκολάτα, κάποιος άλλος ήταν υποστηρικτής της Lila Pouser, ενώ κάποιος άλλος προτιμά τα kinder και τα Mars.

14. Με ποια μορφή την προτιμάτε;

Οι πιο πολλοί προτιμούν την σοκολάτα σε στερεά μορφή, μπάρα. Αρκετοί ήταν και εκείνοι που τους ευχαριστεί να καταναλώνουν σοκολάτα ως ρόφημα, σε υγρή μορφή. Επίσης αρκετοί είπαν πως δεν είχαν πρόβλημα με την μορφή της σοκολάτας, αρκεί να ήταν σοκολάτα. Κάποιος δήλωσε ότι προτιμά την σοκολάτα σε ημίρρευστη μορφή, κάποιοι άλλοι όπως είναι στο προφίτερόλ.

15. Ποια συσκευασία προτιμάτε;

Όσον αφορά το μέγεθος οι περισσότεροι απάντησαν πως προτιμούσαν τις μεγάλες συσκευασίες, άλλοι την καταναλώνουν αυτομάτως ενώ άλλοι προσπαθούν και την τρώνε σταδιακά. Ορισμένοι τις μεσαίες και αρκετοί τις μικρές για μα μην παρεκτραπούν. Όσον αφορά την συσκευασία και το περιτύλιγμα, φάνηκε πως παίζει δευτερεύον ρόλο στην επιλογή μιας σοκολάτας. Παρόλα αυτά, όσοι αναφέρθηκαν στην συσκευασία προτιμούν τα εντυπωσιακά περιτυλίγματα. Προτεραιότητα δίνεται στις χάρτινες συσκευασίες, με θήκες, όχι με αλουμινόχαρτο και στην Lacta σε σχήμα καρδιάς.

16. Για ποιο λόγο αγοράζετε σοκολάτα;

Στην ερώτηση αυτή οι απαντήσεις ήταν ποικίλες. Αρκετοί δήλωσαν πως αγοράζουν σοκολάτα απλά για να την καταναλώσουν άμεσα, κάποιοι για την απόλαυση και την ευχαρίστηση που προσφέρει, κάποιοι την αγοράζουν προληπτικά για να υπάρχει σε ώρα ανάγκης. Κάποιοι ισχυρίστηκαν πως αγοράζουν σοκολάτα, για να έχουν κάτι να

τσιμπολογούν, για να ξεχαστούν, γιατί τους βοηθάει να σκέφτονται καλύτερα και να αποδίδουν καλύτερα στο διάβασμα. Κάποιοι επηρεάζονται από διαφημίσεις είτε από μια καλή προώθηση της σοκολάτας σε ένα ζαχαροπλαστείο, περνούν από το περίπτερο και την βλέπουν, δήλωσαν αρκετοί πως είναι οπτικοί τύποι, δηλαδή δεν είναι προσωπική τους ανάγκη η κατανάλωση σοκολάτας αλλά υποκινείται από την καλή παρουσίαση της. Κάποιοι αγοράζουν σοκολάτες για έχουν να κερνάνε τους φίλους τους.

17. Σε ποια άτομα προσφέρετε σοκολάτα;

Οι πιο πολλοί δήλωσαν πως προσφέρουν σοκολάτα στα παιδιά κυρίως, στα ανίψια τους, στα εγγόνια τους, στους φίλους, στον σύντροφο, στους καλεσμένους, και σε όσους θέλουν να γλυκάνουν οι οικοδεσπότες. Ορισμένοι θεωρούν πως μπορούν και προσφέρουν σοκολάτα σε όλους, ανεξαρτήτου ηλικίας. Λίγοι φάνηκαν εγωιστές και υποστήριξαν πως κρατάνε την σοκολάτα για τον εαυτό τους και δεν την μοιράζονται με άλλους.

18. Με ποια συναισθήματα ή καταστάσεις έχετε συνδέσει τη σοκολάτα;

Τα συναισθήματα με τα οποία έχουν συνδυάσει οι ερωτηθέντες την σοκολάτα είναι ανάμικτα. Πολλοί δήλωσαν πως έχουν συνδέσει την σοκολάτα με θετικά συναισθήματα όπως, με την απόλαυση, την γευστική ηδονή, την ευχαρίστηση, την χαρά, τις γιορτές, την εορταστική ατμόσφαιρα, την ξεκούραση και την χαλάρωση. Από την άλλοι υπήρχαν και πολλοί που δήλωσαν πως η σοκολάτα είναι συνυφασμένη με το άγχος, τις εξετάσεις, την στεναχώρια, τα νεύρα, την λύπη, την μελαγχολία γιατί καλύπτει την μοναξιά και την αυτοτιμωρία, δηλαδή κάποιος καταναλώνει σοκολάτα για να εκδικηθεί τον εαυτό του. Ελάχιστοι δήλωσαν αδιάφοροι για την επιρροή της σοκολάτας στον ψυχισμό τους και κάποιος έχει συνδέσει την σοκολάτα με το κρύο.

19. Ποια συναισθήματα, σκέψεις ή συμπεριφορές ακολουθούν την κατανάλωση σοκολάτας;

Αρχικά οι περισσότεροι δηλώνουν ικανοποιημένοι, ευχαριστημένοι και γεμάτοι απόλαυση που κατανάλωσαν κάποιο κομμάτι σοκολάτας. Αλλά μετά από μερικά

λεπτά ακολουθούν ενοχικά συναισθήματα στους περισσότερους. Κατηγορούν τον εαυτό τους που δεν κατάφεραν για ακόμη μια φορά να αρκεστούν σε μικρή ποσότητα. Υπήρξαν και λίγοι που δήλωσαν αμετανόητοι για την κατανάλωση σοκολάτας, νιώθουν κορεσμό, άλλοι χαλάρωση και άλλοι χαρά.

20. Μπορείτε να σκεφτείτε κάποιο όριο που θέτετε στον εαυτό σας

σχετικά με την ποσότητα;

Οι περισσότεροι φάνηκαν προβληματισμένοι όσον αφορά την καθιέρωση κάποιου ορίου στην κατανάλωση σοκολάτας. Οι πιο πολλοί θα ήθελαν να θέσουν κάποιο όριο γιατί η κατανάλωση σοκολάτας ολοκληρώνεται όταν αυτή τελειώσει. Κάποιοι ενώ έχουν βάλει ορισμένο όριο δεν καταφέρνουν ποτέ να το τηρήσουν, έπειτα νιώθουν ενοχές και ως αντίδραση αυξάνουν την θερμιδική τους πρόσληψη. Υπάρχει και μια μερίδα ανθρώπων που δήλωσαν πιο συνειδητοποιημένοι όσον αφορά την κατανάλωση της σοκολάτας, έχουν θέσει κάποιο όριο και δεν το παραβιάζουν. Τα όρια αυτά ποικίλουν από ομιλητή σε ομιλητή. Κάποιος είπε πως καταναλώνει 100 γρ. μαύρης σοκολάτας σε μια βδομάδα, κάποιος άλλος ότι τρώει την μισή από αυτή που θα ήθελε, ένας άλλος ότι καταναλώνει μια μικρή κάθε μέρα, κάποιος άλλος μια μεγάλη κάθε βδομάδα, κάποιος άλλος 30 γρ. κάθε μέρα και κάποια άλλη δήλωσε πως καταναλώνει μια σοκολάτα κάθε Σάββατο. Βέβαια υπήρξαν και οι φανατικοί υποστηρικτές της σοκολάτας που αρνούνται να θέσουν κάποιο όριο, γιατί θεωρούν πως τα οφέλη από την κατανάλωση της είναι περισσότερα από τα αρνητικά της.

21. Αν έχετε έντονη επιθυμία για σοκολάτα, τι κάνετε;

Στην ερώτηση αυτή οι περισσότεροι ήταν καταφατικοί, απλά καταναλώνουν σοκολάτα. Μερικοί αναστατώνουν το σπίτι όλο για να βρουν σοκολάτα την στιγμή που την σκέφτηκαν και την επιθύμησαν. Κάποιοι αν δεν έχουν στο σπίτι την στιγμή που την αναζητούν, κατεβαίνουν στο περίπτερο ή όπου αλλού μπορούν, για να αγοράσουν σοκολάτα, ακόμη και αν είναι αργά την νύχτα. Ορισμένοι αν σκεφτούν την σοκολάτα και δεν υπάρχει στο σπίτι, δεν οδηγούνται στην λύση της άμεσης αγοράς. Είτε προσπαθούν να καταναλώσουν κάτι εξίσου γλυκό για να αποφορτιστούν, όπως η μερέντα ή το μέλι. Λίγοι είπαν πως προσπαθούν να ασχοληθούν με κάτι άλλο για να ξεχαστούν, κάποιος δήλωσε εγκρατής και δεν

παραφέρεται. Κάποιος είπε πως όταν πηγαίνει για ψώνια πάντα αγοράζει σοκολάτες για ώρα ανάγκης.

22. Υπήρξε κάποια περίοδος που στερηθήκατε τη σοκολάτα και ποιος ήταν ο λόγος;

Οι περισσότεροι που στερήθηκαν την σοκολάτα για κάποιο χρονικό διάστημα, κυρίως αφορούσε περιπτώσεις δίαιτας και λιγότερο νηστείας. Ορισμένοι δήλωσαν πως στερήθηκαν την σοκολάτα στα παιδικά τους χρόνια, γιατί το απαγόρευαν οι γονείς, για να αποφύγουν την ανάπτυξη ακμής, είτε για οικονομικούς λόγους. Αρκετοί ήταν εκείνοι που δήλωσαν ότι δεν στερήθηκαν ποτέ την σοκολάτα, για κανένα λόγο. Κάποιος ισχυρίστηκε πως δεν κατανάλωνε σοκολάτα όταν κάπνιζε, επειδή του ήταν αδιάφορο. Κάποια άλλη ισχυρίστηκε πως απέφευγε την κατανάλωση της σοκολάτας μετά από τις οδηγίες του γιατρού της, αφού υπέφερε από οισοφαγική παλινδρόμηση.

23. Σε ποιες περιπτώσεις πιστεύετε ότι κάνει καλό η σοκολάτα;

Οι πληροφορίες που συλλέξαμε από αυτήν την ερώτηση είναι πολλές. Αρκετοί υποστήριζαν ότι η σοκολάτα κάνει καλό στην υπογλυκαιμία και στον εγκέφαλο, λειτουργεί καλύτερα, μπορεί και συγκρατεί τις πληροφορίες με μεγαλύτερη ευκολία. Μερικοί ισχυρίστηκαν πως βοηθά την καλή διάθεση, λειτουργεί διεγερτικά, προκαλεί την ζωντάνια, κατευνάζει τα νεύρα και προσδίδει ενέργεια. Λίγοι δήλωσαν πως η σοκολάτα είναι παρεξηγημένο τρόφιμο, ειδικά η μαύρη σοκολάτα που είναι φυτικό προϊόν, αφού διαθέτει αντιοξειδωτικά, λειτουργεί προστατευτικά στην καρδιά, επίσης ρίχνει τον πυρετό, σταματά την διάρροια και κάνει υποφερτό το κρύο. Κάποιος ισχυρίστηκε πως όταν πίνει πολύ αλκοόλ, μετά τρώει σοκολάτα για να μπορέσει να οδηγήσει. Κάποιος ανέφερε πως η σοκολάτα προσφέρει απλά απόλαυση και τίποτα άλλο.

24. Ποια άτομα πιστεύετε ότι πρέπει να καταναλώνουν σοκολάτα;

Οι πιο πολλοί πιστεύουν πως πρέπει να καταναλώνουν σοκολάτα κυρίως τα παιδιά. Αρκετοί ήταν εκείνοι που υποστήριζαν πως η σοκολάτα είναι δικαίωμα όλων, αρκεί να μην υπάρχουν παθολογικά προβλήματα, όπως ο διαβήτης και η παχυσαρκία, που

μπορεί η σοκολάτα να επιδεινώσει την κατάσταση. Βέβαια βρέθηκε και ένα άτομο που πιστεύει πως και οι διαβητικοί μπορούν να καταναλώνουν σοκολάτα με μέτρο, αφού έχει χαμηλότερο γλυκαιμικό δείκτη από το ψωμί. Επίσης ορισμένοι θεωρούν πως πρέπει να καταναλώνουν σοκολάτα όσοι ασχολούνται με πνευματικές εργασίες και τα αδύνατα άτομα.

25. Ποια προβλήματα πιστεύετε πως προκαλεί η σοκολάτα;

Οι πιο πολλοί θεωρούν το μεγαλύτερο πρόβλημα που προκαλεί η σοκολάτα είναι η παχυσαρκία. Έπειτα ακολουθεί η αλλοίωση των δοντιών, η επιβάρυνση της υγείας των διαβητικών. Ακόμη αναφέρθηκε αρκετές φορές η πρόκληση και η επιδείνωση της ακμής. Κάποιος ανέφερε πως μετά την κατανάλωση προκαλεί υπερένταση, κάποιος άλλος πως προκαλεί εθισμό, ένας άλλος ότι αυξάνει την λιπαρότητα στο δέρμα, και ίσως επηρεάζει την όραση.

26. Διαβάζετε άρθρα σχετικά με την σοκολάτα;

Οι περισσότεροι δήλωσαν πως δεν διαβάζουν άρθρα σχετικά με την σοκολάτα. Μερικοί υποστήριξαν πως διαβάζουν άρθρα σχετικά αν τύχει και αν πέσουν στα χέρια τους ή από περιέργεια. Δεν αναζητούν αντίστοιχα άρθρα συνειδητά. Κάποιος ανέφερε πως διαβάζει μόνο καλογραμμένα άρθρα για την σοκολάτα, κάποιος άλλος ότι διαβάζει μόνο ότι αναφέρεται στην μαύρη σοκολάτα. Κάποιος άλλος δήλωσε πως οπωσδήποτε διαβάζει άρθρα σχετικά με την σοκολάτα, και κάποια άλλη πως αναζητά στο internet πληροφορίες. Τέλος κάποιος ανέφερε πως παρακολούθησε τελευταία μια εκπομπή στην τηλεόραση που αναφερόταν στα οφέλη της μαύρης σοκολάτας.

3.2 ΣΤΑΣΕΙΣ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΚΑΤΑΓΩΓΗ ΑΠΟ ΤΟΝ ΠΟΝΤΟ.

1. Μεταξύ των γλυκών ποιο είδος προτιμάτε;

Στην ερώτηση αυτοί οι περισσότεροι δήλωσαν ότι προτιμούν την σοκολάτα και κάθε γλυκό που την περιέχει. Αρκετοί ήταν εκείνοι που είπαν ότι προτιμούν τα σιροπιαστά γλυκά, όπως τα τρίγωνα Πανοράματος, τα τουλουμπάκια. Μεμονωμένες απαντήσεις υπήρξαν και αναφέρθηκαν στον κορμό, γιατί περιέχει κονιάκ, το προφιτερόλ, τις τάρτες, τις πάστες, τα εκλέρ, τις σοκοφρέτες, την λευκή σοκολάτα, και μάλιστα εκείνη με το ρύζι. Κάποιος δήλωσε ότι δεν του αρέσουν τα γλυκά.

2. Όταν αναφέρεται η λέξη σοκολάτα τι σας έρχεται πρώτα στο μυαλό;

Στην ερώτηση τι σας έρχεται στο μυαλό όταν ακούτε την λέξη σοκολάτα, οι πιο πολλοί είπαν πως τους έρχεται στο μυαλό η ίδια η σοκολάτα, μια γλυκιά απόλαυση και η ίδια της η γλύκα. Κάποιοι ανέφεραν ορισμένες μάρκες σοκολάτας, όπως η Ίον αμυγδάλου και η Lacta. Υπήρξαν και κάποιες ιδιαίτερες απαντήσεις στο ερώτημα αυτό, δηλαδή κάποιος ανέφερε την Μόνικα Μπελούτσι, κάποιος άλλος ότι του φέρνει στο μυαλό την Ελβετία, κάποιος άλλος ανέφερε την τούρτα σοκολάτας, κάποιος άλλος το προφιτερόλ, κάποια άλλη επειδή δεν συμπαθεί τα γλυκά, της έφερε στο μυαλό ένα γλυκό ποτό, το λικέρ. Ένας ομιλητής δήλωσε ότι γεμίζει το στόμα του σάλιο και μόνο στην αναφορά της σοκολάτας.

3. Ποια είναι τα συστατικά που περιέχει μια σοκολάτα;

Όσον αφορά τα συστατικά που περιέχει μια σοκολάτα, στα περισσότερα focus groups ανέφεραν το γάλα, το κακάο, την ζάχαρη, κάποιους ξηρούς καρπούς, όπως φουντούκια και αμύγδαλα, ορισμένα φρούτα και συμπυκνωμένο γάλα. Κάποιος ανέφερε πως περιέχει συντηρητικά και κάποιος άλλος πως πρέπει να έχει ορισμένα αντιοξειδωτικά.

4. Αν γυρίζατε λίγο πίσω, από ποια ηλικία αρχίσατε να καταναλώνετε σοκολάτα;

Στην ερώτηση αυτή αρκετοί δήλωσαν πως άρχισαν να καταναλώνουν σοκολάτα από τότε που θυμούνται τον εαυτό τους. Οι πιο πολλοί είπαν πως ξεκίνησαν την κατανάλωση σοκολάτας στην παιδική τους ηλικία. Κάποιοι είπαν πως άρχισαν να τρώνε σοκολάτα από την ηλικία του ενός έτους, κάποιοι άλλοι δήλωσαν πως άρχισαν να τρώνε σοκολάτα από το δεύτερο έτος της ζωής τους. Κάποιος άλλος ανέφερε πως άρχισε να τρώει σοκολάτα από την ηλικία των τεσσάρων ετών. Κάποιοι είπαν πως ξεκίνησαν να τρώνε σοκολάτα σε μεγαλύτερη ηλικία, δηλαδή στο όγδοο έτος, στο δέκατο έτος, στο δωδέκατο έτος. Κάποια ισχυρίστηκε πως άρχισε να καταναλώνει σοκολάτα όταν της την πρόσφερε ο πατέρας της και παραμένει η πιο γλυκιά της ανάμνηση. Υπήρξαν και άτομα που είπαν πως ξεκίνησαν να τρώνε σοκολάτα όταν έδιναν πανελλήνιες εξετάσεις. Ένας άλλος είπε πως τρώει σοκολάτα από την κοιλία της μητέρας του, ως έμβρυο.

5. Πότε τρώτε σοκολάτα;

Στην ερώτηση αυτή οι απαντήσεις που δόθηκαν ήταν ποικίλες, και δεν υπερτερεί κάποια απάντηση. Ορισμένοι είπαν πως τρώνε σοκολάτα μετά το φαγητό, το απόγευμα ή το βραδάκι. Μερικοί ερωτηθέντες δήλωσαν πως τρώνε σοκολάτα όταν την σκεφτούν και τους δημιουργηθεί η επιθυμία. Κάποιοι είπαν πως τρώνε σοκολάτα όταν βρίσκονται σε κακή ψυχολογική κατάσταση, όταν αγχώνονται, όταν νιώθουν κούραση, όταν βαριούνται είτε μετά από ερωτική απογοήτευση. Κάποιος ανέφερε πως από έλλειψη του σεξ αναζητά σοκολάτα. Κάποιος άλλος δήλωσε πως τρώει σοκολάτα το Σαββατοκύριακο, κάποιος άλλος πως την καταναλώνει όλη την ημέρα και κάποια πως την αναζητά όταν περιμένει περίοδο. Τέλος, κάποιος δήλωσε πως δεν τρώει σοκολάτα γενικώς.

6. Σε ποιες περιστάσεις τρώτε σοκολάτα;

Οι πιο πολλοί είπαν πως τρώνε σοκολάτα στις γιορτές, σε οικογενειακές συγκεντρώσεις. Μερικοί είπαν πως τρώνε σοκολάτα μετά το φαγητό, κάποιοι πως την καταναλώνουν όποτε την σκεφτούν, ανεξάρτητα από ορισμένη περίσταση. Λίγοι είπαν πως τρώνε σοκολάτα όταν παρακολουθούν τηλεόραση και άλλοι είπαν πως τρώνε σοκολάτα στην δουλεία, γιατί τους τις κερνάνε ενώ κάποιοι δήλωσαν πως

καταναλώνουν σοκολάτα όταν επιστρέφουν από την δουλειά. Κάποιοι άλλοι ανέφεραν πως καταναλώνουν σοκολάτα όταν νιώθουν υπογλυκαιμία, ατονία ή όταν κρυώνουν. Κάποιες όταν πλησιάζουν οι μέρες της περιόδου, άλλοι πως καταναλώνουν σοκολάτα όταν στεναχωριούνται, ενώ κάποιος είπε πως τρώει σοκολάτα όταν είναι στεναχωρημένος αλλά και όταν είναι χαρούμενος.

7. Ποια εποχή του χρόνου;

Στην ερώτηση αυτή οι πιο πολλοί επιλέγουν να καταναλώνουν σοκολάτα τους χειμερινούς μήνες. Υπήρξαν και εκείνοι που δηλώνουν πως καταναλώνουν σοκολάτα όλο τον χρόνο ανεξάρτητα από την εποχή. Λίγοι ήταν εκείνοι που είπαν ότι τρώνε σοκολάτα όλο τον χρόνο εκτός του καλοκαιριού. Το καλοκαίρι προτιμούν το παγωτό σοκολάτας.

8. Ποια ώρα της ημέρας;

Στην ερώτηση αυτή οι πιο πολλοί δήλωσαν πως καταναλώνουν σοκολάτα τις απογευματινές ώρες, ενώ αρκετοί είπαν πως καταναλώνουν σοκολάτα μετά το μεσημεριανό γεύμα. Ορισμένοι είπαν πως τρώνε σοκολάτα τις βραδινές ώρες, και μάλιστα όσο πιο κουραστική ήταν η μέρα τόσο περισσότερη σοκολάτα καταναλώνουν. Κάποιοι δήλωσαν πως τρώνε σοκολάτα το πρωί, πριν ξεκινήσουν για την δουλειά, κάποιος άλλος πως την καταναλώνει κατά την διάρκεια της δουλειάς για να αποδώσει καλύτερα, ενώ κάποια άλλη τρώει σοκολάτα στην εργασία της όταν της την κερνάνε. Υπήρξαν και εκείνοι που δήλωσαν φανατικοί οπαδοί της σοκολάτας, οπότε δεν υπάρχουν συγκεκριμένες ώρες κατανάλωσης της.

9. Υπάρχει διαφοροποίηση στη κατανάλωση σοκολάτας σχετικά με τον κύκλο;

Οι περισσότερες γυναίκες είπαν πως πριν τον ερχομό της περιόδου η επιθυμία για σοκολάτα είναι έντονη. Κάποιες ανέφεραν πως μια βδομάδα πριν την περίοδο η αναζήτηση της σοκολάτας είναι επίμονη, ενώ κάποιες άλλες είπαν πως η κατάσταση αυτή διαρκεί τρεις μέρες πριν την περίοδο. Κάποια δήλωσε πως αν έχει ξεχάσει τις πιθανές ημερομηνίες αδιαθεσίας της, η αναζήτηση της σοκολάτας λειτουργεί ως υπενθύμιση. Κάποιες γυναίκες ανέφεραν πως δεν έχουν διακρίνει κάποια διαφορά τις

μέρες εκείνες σχετικά με την επιθυμία τους για σοκολάτα. Κάποιες άλλες ότι τρώνε σοκολάτα με τον ίδιο ρυθμό κατά την διάρκεια όλου του μήνα.

10. Πόσο συχνά τρώτε σοκολάτα;

Στην ερώτηση αυτή οι περισσότεροι απάντησαν ότι τρώνε σοκολάτα μέρα παρά μέρα ή τρεις με τέσσερις φορές την εβδομάδα. Αρκετοί δήλωσαν πως καταναλώνουν σοκολάτα σε καθημερινή βάση. Κάποιοι άλλοι πως καταναλώνουν σοκολάτα δυο φορές της εβδομάδα, ενώ υπήρξαν και ορισμένοι εγκρατείς που είπαν ότι έτρωγαν σοκολάτα δυο φορές τον μήνα το πολύ. Επίσης δυο άτομα δήλωσαν πως δεν έχουν πρόβλημα αν δεν καταναλώσουν σοκολάτα, οπότε την τρώνε πολύ σπάνια.

11. Που χρησιμοποιείτε τη σοκολάτα;

Στην ερώτηση αυτή οι απαντήσεις μοιράστηκαν κυρίως σε δυο επιλογές, οι περισσότεροι δεν χρησιμοποιούν την σοκολάτα κάπου, ενώ κάποιοι άλλοι την χρησιμοποιούν στη ζαχαροπλαστική και στην παρασκευή γλυκών, όπως το κέικ σοκολάτας. Ορισμένοι χρησιμοποιούν την σοκολάτα για να παρασκευάσουν ρόφημα σοκολάτας.

12. Τι είδος σοκολάτα τρώτε;

Οι απαντήσεις που πήραμε στην ερώτηση τι είδος σοκολάτας τρώτε, αναφέρονται στην κουβερτούρα, για τις ευεργετικές τις ιδιότητες, στην σοκολάτα γάλακτος και στην σοκολάτα αμυγδάλου. Εντύπωση προκάλεσαν οι αρκετές θετικές απαντήσεις για την προτίμηση των ομιλητών στη λευκή σοκολάτα. Κάποιοι δεν έχουν ιδιαίτερη προτίμηση στο είδος της σοκολάτας και καταναλώνουν με ευχαρίστηση όποια πέσει στα χέρια τους. Κάποιοι προτιμούν τις σοκολάτες με τις προσμίξεις και τους ξηρούς καρπούς.

13. Ποια είναι η αγαπημένη σας μάρκα σοκολάτας;

Στην ερώτηση ποια είναι η αγαπημένη σας μάρκα σοκολάτας, εδώ υπερτερεί φανερά η Ίον αμυγδάλου και κάποιος δήλωσε την Ίον χωρίς αμύγδαλα. Έπειτα ακολουθεί η Παυλίδης στις προτιμήσεις των ερωτηθέντων είτε σκέτη είτε με φράουλα. Κάποιος

δήλωσε αδυναμία στο Toubleron και μόνο δυο ανέφεραν την Lacta ως αγαπημένη τους σοκολάτα.

14. Με ποια μορφή την προτιμάτε;

Οι περισσότερες απαντήσεις που δόθηκαν για την προτίμηση στην μορφή της σοκολάτας, οι πιο πολλοί υποστήριξαν ότι προτιμούν την σοκολάτα σε στερεά μορφή, δηλαδή ως μπάρα. Αρκετοί δήλωσαν ότι τους ευχαριστεί η σοκολάτα σε υγρή μορφή, ως ρόφημα, ενώ κάποιοι ισχυρίστηκαν πως δεν έχουν πρόβλημα και με τις δυο μορφές της σοκολάτας ανάλογα με την περίπτωση. Υπήρξαν και λίγοι που ήταν πιο επιλεκτικοί, είπαν πως προτιμούν την σοκολάτα σε θερμοκρασία δωματίου, ώστε να λιώνει εύκολα στο στόμα ενώ κάποιος άλλος πως προτιμά την μπάρα αλλά να είναι παγωμένη, από στο ψυγείο. Κάποιος είπε πως προτιμά τις σοκοφρέτες από τις σοκολάτες.

15. Ποια συσκευασία προτιμάτε;

Όσον αφορά το μέγεθος της σοκολάτας, οι περισσότεροι συμμετέχοντες δήλωσαν οπαδοί της μεγάλης συσκευασίας, λιγότεροι ήταν εκείνοι που επιλέγουν την μέτρια συσκευασία, ενώ ακόμη λιγότεροι είναι αυτοί που προτιμούν τις μικρές συσκευασίες. Μάλιστα μερικοί για να μην ξεφεύγουν στην κατανάλωση αρκούνται στα ατομικά σοκολατάκια.

Όσον αφορά το είδος της συσκευασίας, αναφέρθηκε η Lacta σε σχήμα καρδιάς, οι σοκολάτες με την φράουλα, για το ωραίο τους περιτύλιγμα, οι σοκολάτες που διαθέτουν διπλά χαρτιά περιτυλίγματος, εκείνες με τις παιδικές απεικονίσεις. Κάποιοι προτιμούν το αλουμινόχαρτο ως περιτύλιγμα ενώ κάποιοι άλλοι την διάφανη ζελατίνα.

16. Για ποιο λόγο αγοράζετε σοκολάτα;

Πολλοί αγοράζουν σοκολάτα για προσωπική κατανάλωση, για την ευχαρίστηση και την γλυκύτητα που διαθέτει, και άλλοι για να υπάρχει στο σπίτι για ώρα ανάγκης. Κάποιοι άλλοι είπαν πως αγοράζουν σοκολάτα από λαιμαργία, πως όταν την σκεφτούν πρέπει να την καταναλώσουν. Αρκετοί την αγοράζουν για να την κερνάνε στους καλεσμένους και λίγοι την αγοράζουν για να την προσφέρουν στα παιδιά.

Κάποιος την αγοράζει για να την καταναλώνει μετά το φαγητό, ως επιδόρπιο. Κάποιος άλλος δήλωσε πως δεν αγοράζει σοκολάτα γιατί δεν είναι μια ανάγκη του αλλά του προσφέρουν συνήθως ως κέρασμα.

17. Σε ποια άτομα προσφέρετε σοκολάτα;

Οι πιο πολλοί συμμετέχοντες υποστήριξαν ότι προσφέρουν σοκολάτα στα μικρά παιδιά, είτε είναι δικά τους παιδιά, είτε είναι ανίψια ή παιδιά φίλων. Αρκετοί δήλωσαν πως προσφέρουν σοκολάτα στον σύντροφό, στους φίλους και στους επισκέπτες. Κάποιος ανέφερε πως λόγω της γλυκύτητας της προτιμά να την προσφέρει σε άτομα που αγαπάει πολύ. Κάποιος άλλος είπε πως προσφέρει σοκολάτα στην γιαγιά του, κρυφά. Ορισμένοι δήλωσαν πως δεν προσφέρουν σε κάποιον σοκολάτα και πως προτιμούν να την καταναλώνουν οι ίδιοι, ενώ κάποιοι άλλοι είπαν πως προσφέρουν σοκολάτα σε όλους.

18. Με ποια συναισθήματα ή καταστάσεις έχετε συνδέσει τη σοκολάτα;

Στην ερώτηση αυτήν οι ερωτηθέντες παρουσίασαν αντιφατικές απόψεις. Ορισμένοι έχουν συνδέσει την σοκολάτα με ευχάριστα συναισθήματα, όπως η χαρά, η απόλαυση, η διασκέδαση, η επιβεβαίωση, η ευτυχία, η ηρεμία, δήλωσαν ότι κατευνάζει τα νεύρα, με το όνειρο, με την γλυκιά ηδονή. Από την άλλη υπήρξαν άτομα που είπαν πως έχουν συνδυάσει την σοκολάτα με αρνητικά συναισθήματα, όπως η στεναχώρια, όπου η σοκολάτα λειτουργεί ως τονωτικό, την κούραση, το άγχος, την νευρική κατάσταση, την πείνα, την υπογλυκαιμία, την εξάρτηση και την εξάντληση. Κάποια άτομα δεν εκφέρανε καμία γνώμη για το ερώτημα αυτό, ενώ κάποια άλλα είπαν ότι έχουν συνδέσει την σοκολάτα και με θετικά αλλά και με αρνητικά συναισθήματα ανάλογα την περίπτωση. Κάποιος δήλωσε πως ακόμη και στις κηδείες προσφέρουν γλυκιά ελιά, για να γλυκάνουν τον πόνο της απώλειας.

19. Ποια συναισθήματα, σκέψεις ή συμπεριφορές ακολουθούν την κατανάλωση σοκολάτας;

Στην ερώτηση αυτή οι απαντήσεις που υπερτερούν λένε πως οι περισσότεροι νιώθουν ευχαρίστηση, απόλαυση, πληρότητα, ικανοποίηση, τόνωση, ηρεμία, χαλάρωση, μια γλυκιά αίσθηση μετά την κατανάλωση σοκολάτας. Πολλοί ανέφεραν πως μετά ένιωθαν τύψεις και ενοχές. Ελάχιστοι ήταν εκείνοι που δηλώνουν αμετανόητοι με την

κατανάλωση σοκολάτας, και μάλιστα κάποιος είπε πως είναι ασυγκράτητος και πως θα έτρωγε και άλλη σοκολάτα αν τη διέθετε. Κάποιος δήλωσε πως νιώθει παράξενα λόγω των αντιφατικών συναισθημάτων. Κάποιος άλλος ανέφερε πως δεν μπορούσε να προσδιορίσει συναισθήματα, αλλά νιώθει δίψα μετά την κατανάλωση σοκολάτας.

20. Μπορείτε να σκεφτείτε κάποιο όριο που θέτετε στον εαυτό σας

σχετικά με την ποσότητα;

Οι πιο πολλοί δεν δήλωσαν συγκεκριμένα όρια που θέτουν στον εαυτό τους σχετικά με την κατανάλωση της σοκολάτας. Οι περισσότεροι είπαν πως το όριο τους είναι μια σοκολάτα την φορά, αλλά δεν προσδιόρισαν πόσο συχνά συμβαίνει αυτό. Μόνο λίγοι προσδιόρισαν το όριο στην κατανάλωση σοκολάτας, κάποιος ανέφερε πως ήταν 130-150 γρ., κάποιος άλλος πως κατανάλωνε δύο με τρεις φορές την εβδομάδα, ένας άλλος πως τρώει σοκολάτα μια φορά την εβδομάδα. Αρκετοί δήλωσαν πως το όριο τους είναι η πλήρης κατανάλωση της σοκολάτας, δηλαδή σταματάνε να τρώνε όταν τελειώσει. Κάποιοι άλλοι σταματάνε να τρώνε σοκολάτα όταν την βαρεθούν ή όταν τους λιγώσει. Κάποιοι δήλωσαν πως δεν καταναλώνουν σοκολάτα συχνά, οπότε δεν τους απασχολεί το όριο. Ελάχιστοι δήλωσαν πως θα ήθελαν να θέσουν κάποιο όριο στον εαυτό τους αλλά δεν τα καταφέρνουν.

21. Αν έχετε έντονη επιθυμία για σοκολάτα, τι κάνετε;

Στην ερώτηση αυτή δεν φαίνεται να υπερισχύει κάποια άποψη. Αρκετοί είπαν πως αν έχουν επιθυμία για σοκολάτα, απλά την καταναλώνουν. Περισσότεροι ισχυρίστηκαν πως αν δεν υπάρχει στο σπίτι, πηγαίνουν και αγοράζουν άμεσα, είτε από το περίπτερο είτε από το σούπερ μαρκετ. Μάλιστα κάποια δήλωσε πως επειδή το περίπτερο ήταν κλειστό συμβιβάστηκε με κρέπα γλυκιά. Κάποιος είπε πως αν την σκεφτώ, κάνω το σπίτι άνω κάτω μήπως υπάρχει καμιά ξεχασμένη. Κάποιος άλλος παραδέχτηκε πως τρώει τις σοκολάτες του γιου του σε ανάλογη περίπτωση. Κάποιοι δήλωσαν πως αν θέλουν σοκολάτα και δεν υπάρχει στο σπίτι, προσπαθούν να φάνε κάτι άλλο με γλυκιά γεύση όπως μερέντα ή ρόφημα σοκολάτας, κάποιος είπε πως πίνει νερό για να ξεχαστεί. Κάποιοι δεν κάνουν απολύτως τίποτα, σε περιόδους που ήθελαν σοκολάτα.

22. Υπήρξε κάποια περίοδος που στερηθήκατε τη σοκολάτα και ποιος ήταν ο λόγος;

Οι πιο πολλοί δήλωσαν αυθόρμητα πως στερήθηκαν την σοκολάτα σε περιόδους δίαιτας. Αρκετοί ήταν εκείνοι που είπαν πως δεν υπήρξε καμιά περίοδος περιορισμού στην κατανάλωση σοκολάτας στην ζωή τους. Ορισμένοι ισχυρίστηκαν πως περιόρισαν την κατανάλωση σοκολάτας στην εφηβεία, για την αποφυγή της ακμής. Κάποιοι άλλοι πως διέκοψαν την κατανάλωση σοκολάτας όταν νήστευαν, ενώ κάποιος άλλος είπε πως στερήθηκε την σοκολάτα επειδή είχε πρόβλημα με τα δόντια του. Κάποιος άλλος παρατήρησε πως ασυνείδητα διακόπτει την κατανάλωση της σοκολάτας τους καλοκαιρινούς μήνες.

23. Σε ποιες περιπτώσεις πιστεύετε ότι κάνει καλό η σοκολάτα;

Στην ερώτηση αυτή οι απαντήσεις μοιράστηκαν. Μερικοί υποστήριξαν πως η σοκολάτα κάνει καλό στην υπογλυκαιμία, κάποιοι άλλοι πιστεύουν πως ωφελεί όσους ασχολούνται με πνευματικές εργασίες και όσους διαβάζουν πολύ. Αρκετοί θεωρούν πως η σοκολάτα βοηθά στα νεύρα, προκαλεί χαλάρωση και ηρεμία, επίσης διώχνει την υπέρταση. Κάποιος ανέφερε πως η σοκολάτα περιέχει αρκετό σίδηρο, οπότε σε λογικές ποσότητες κάνει καλό, κάποιος άλλος ισχυρίστηκε πως κάνει καλό στο κυκλοφοριακό.

24. Ποια άτομα πιστεύετε ότι πρέπει να καταναλώνουν σοκολάτα;

Οι περισσότεροι θεωρούν πως πρέπει να καταναλώνουν σοκολάτα κυρίως τα παιδιά. Κάποιοι άλλοι υποστηρίζουν πως όλοι μπορούν να καταναλώνουν σοκολάτα, εκτός από τους διαβητικούς και τους παχύσαρκους. Επίσης ειπώθηκε πως οι μαθητές και οι φοιτητές και τα αδύναμα άτομα πρέπει να καταναλώνουν σοκολάτα, για παροχή ενέργειας. Κάποιος άλλος δήλωσε πως πρέπει να καταναλώνουν σοκολάτα όσοι είναι πεσμένοι ψυχολογικά και έχουν χαμηλή αυτοπεποίθηση.

25. Ποια προβλήματα πιστεύετε πως προκαλεί η σοκολάτα;

Οι πιο πολλοί δήλωσαν πως η μεγάλη κατανάλωση σοκολάτας προκαλεί παχυσαρκία και βλάπτει την υγιεινή των δοντιών. Ακόμη κάποιοι τόνισαν πως ανεβάζει το σάκχαρο του αίματος. Άλλο ένα πρόβλημα που αναφέρθηκε πως προκαλεί η κατανάλωση σοκολάτας είναι η έξαρση της ακμής και η αύξηση της λιπαρότητας του δέρματος.

26. Διαβάζετε άρθρα σχετικά με την σοκολάτα;

Στην ερώτηση αυτή οι περισσότεροι δώσανε αρνητική απάντηση, ότι δηλαδή δεν διαβάζουν άρθρα σχετικά με την σοκολάτα. Ορισμένοι δήλωσαν πως διαβάζουν άρθρα σχετικά με την σοκολάτα μόνο αν τύχει, δηλαδή αν πέσει κάτι στα χέρια τους, δεν τα αναζητούν συνειδητά. Κάποια είπε πως διαβάζει μόνο συνταγές με σοκολάτα, κάποιος άλλος ότι διαβάζει άρθρα από περιέργεια. Ένας δήλωσε πως αν βρει κάποιο άρθρο σχετικά με την υγεία και την σοκολάτα το διαβάζει. Κάποιος ανέφερε πως αν έχει το άρθρο ωραίες εικόνες σταματά και το διαβάζει. Κάποιος άλλος δήλωσε πως διαβάζει μόνο άρθρα που αναφέρονται στην ιστορία και τις χώρες προέλευσης της σοκολάτας.

3.3. ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΣΤΑΣΕΙΣ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΚΑΤΑΓΩΓΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΜΙΚΡΑ ΑΣΙΑ & ΤΟΝ ΠΟΝΤΟ.

Από τις διάφορες συζητήσεις που έγιναν ανάμεσα στα άτομα που κατάγονται από την Σμύρνη και σε αυτά που κατάγονται από τον Πόντο σε μερικές περιπτώσεις οι απαντήσεις που δόθηκαν ήταν παρόμοιες, ενώ σε κάποιες άλλες υπήρξαν διαφοροποιήσεις, σχετικά με τις πεποιθήσεις των ατόμων απέναντι στην κατανάλωση της σοκολάτας.

Αρχικά διακρίναμε πως πολλοί προτιμούν την σοκολάτα, και όλα τα γλυκά που την περιέχουν. Το εύρημα αυτό αφορά και από τις δυο ομάδες. Αλλά φάνηκε πως οι Πόντιοι προτιμούν σε μεγαλύτερη αναλογία τα σιροπιαστά γλυκά και όχι τόσο την σοκολάτα, σε σχέση με τους συμμετέχοντες που κατάγονταν από την Σμύρνη.

Μέσα από τις συζητήσεις βρέθηκε πως όσον αφορά την γνώση των ερωτηθέντων για την σύσταση της σοκολάτας, και οι δύο ομάδες δήλωσαν τα ίδια συστατικά. Οι περισσότεροι αναφέρθηκαν στην ζάχαρη, στο γάλα, στο κακάο, στους ξηρούς καρπούς, στα διάφορα φρούτα και σε κάποια πρόσθετα. Αυτό που παρατηρήθηκε ήταν πως τα άτομα που κατάγονται από τον Πόντο δεν ανέφεραν ούτε μια φορά πως η σοκολάτα περιέχει και λίπη. Μόνο ορισμένοι που κατάγονται από την Σμύρνη ανέφεραν πως η σοκολάτα περιέχει και βούτυρο κακάο.

Η χρονική περίοδος που ξεκίνησαν οι άνθρωποι να καταναλώνουν σοκολάτα, και για τις δυο ομάδες φαίνεται πως είναι τα νηπιακά και παιδικά τους χρόνια. Από μια πιο προσεκτική ματιά βρέθηκε πως τα άτομα που κατάγονται από την Μικρά Ασία ξεκίνησαν να τρώνε σοκολάτα σε μικρότερη ηλικία σε σχέση με τους ανθρώπους που κατάγονται από τον Πόντο. Δηλαδή αυτοί που κατάγονται από τον Πόντο γνωρίζουν και αποκτούν κάποια σχέση με την σοκολάτα στην παιδική τους ηλικία.

Όταν ζητήθηκε από τους συμμετέχοντες να εστιάσουν στην χρονική στιγμή της μέρας που επέλεξαν να καταναλώνουν σοκολάτα, οι περισσότεροι άνθρωποι που κατάγονται από την Σμύρνη δήλωσαν πως προτιμούν να καταναλώνουν σοκολάτα μετά το φαγητό, ως επιδόρπιο. Αυτή η προτίμηση και η ιδιαιτερότητα δεν παρατηρήθηκε στις απαντήσεις των Ποντίων.

Όσον αφορά την συχνότητα κατανάλωσης της σοκολάτας, έγινε σαφές πως οι άνθρωποι που κατάγονται από την Σμύρνη, καταναλώνουν σοκολάτα συχνότερα. Ενώ τα άτομα που κατάγονται από τον Πόντο, δεν δήλωσαν πως καταναλώνουν σοκολάτα στον ίδιο βαθμό με τους Σμυρνιούς. Αυτή η παρατήρηση αν συνδυαστεί με μια προηγούμενη, ότι δηλαδή οι Πόντιοι προτιμούν αρκετά τα σιροπιαστά γλυκά απ' ότι την σοκολάτα, συμπεραίνουμε ότι η σοκολάτα για τους ανθρώπους που κατάγονται από τον Πόντο, δεν αποτελεί βασικό και αναπόσπαστο κομμάτι στη διατροφή τους.

Επίσης βρέθηκε πως τα άτομα που κατάγονται από την Σμύρνη χρησιμοποιούν την σοκολάτα περισσότερο σε διάφορες εφαρμογές. Αυτές αφορούν είτε την ζαχαροπλαστική, είτε την παρασκευή ροφήματος σοκολάτας αλλά ακόμα και την προσθήκη σοκολάτας στην παρασκευή φαγητών και σαλτών. Από την άλλη μεριά οι άνθρωποι που κατάγονται από τον Πόντο δήλωσαν πως δεν χρησιμοποιούν ιδιαίτερα την σοκολάτα και άφησαν μια αίσθηση αδιαφορίας για τις πιθανές εφαρμογές της σοκολάτας πέραν της άμεσης κατανάλωσης.

Στην προτίμηση των ανθρώπων για το είδος της σοκολάτας που τους ευχαριστεί περισσότερο, η γενική τάση που επικράτησε και στις δυο ομάδες είναι πως αρέσκονται στην σοκολάτα γάλακτος, στη σοκολάτα αμυγδάλου και την κουβερτούρα. Πρέπει να σημειωθεί όμως πως τα άτομα Ποντιακής καταγωγής, εμφάνισαν μια ιδιαίτερη συμπάθεια στην κατανάλωση της λευκής σοκολάτας.

Όσον αφορά την προτίμηση των ερωτηθέντων για την επιλογή της συσκευασίας της σοκολάτας, παρατηρήθηκε πως τα άτομα με καταγωγή από την Σμύρνη, δήλωσαν ότι προτιμούν τις μεγάλες συσκευασίες αλλά και τις μεσαίες, έχοντας ως κίνητρο την αποφυγή υπερβολικής κατανάλωσης αυτής. Από την άλλη μεριά βρέθηκε πως οι άνθρωποι που κατάγονται από τον Πόντο επιλέγουν ξεκάθαρα τις μεγάλες συσκευασίες, αδιαφορώντας για το αν θα παρεκτραπούν και γευτούν όλη την ποσότητα της σοκολάτας. Αυτήν την στάση τους την τεκμηρίωσαν, λέγοντας πως η κατανάλωση σοκολάτας δεν είναι συχνό φαινόμενο για αυτούς, οπότε και μια παρασπονδία δεν τους ενοχλεί ιδιαίτερα.

Στην ανάγκη μας να διερευνήσουμε για πιο λόγο αγοράζουν οι άνθρωποι σοκολάτα, ανακαλύψαμε από τις απαντήσεις των ατόμων που κατάγονται από την Σμύρνη πως οι δηλώσεις τους ήταν διάφορες, χωρίς να αναγνωρίζεται κάποιο συγκεκριμένο κίνητρό. Δηλαδή οι συμμετέχοντες αγοράζουν σοκολάτα για τον εαυτό τους, για άμεση κατανάλωση, για να υπάρχει στο σπίτι προληπτικά, αλλά και για να την προσφέρουν σε άλλους. Αντίθετα οι απαντήσεις των ατόμων που κατάγονται από τον Πόντο, έδειξαν την τάση των περισσότερων να αγοράζουν σοκολάτα για προσωπική κατανάλωση, χωρίς να υποκινείται η συμπεριφορά τους αυτή από άλλα αίτια.

Όσον αφορά την θέσπιση και την εφαρμογή κάποιων ορίων από τους συμμετέχοντες σε σχέση με την κατανάλωση της σοκολάτας, τα άτομα που κατάγονται από την Σμύρνη, κατά γενική ομολογία, θέτουν ορισμένα όρια σχετικά με την κατανάλωση της σοκολάτας. Φάνηκε πως τους απασχολεί αρκετά το θέμα αυτό. Από την άλλη μεριά οι πιο πολλοί Πόντιοι δήλωσαν ότι δεν θέτουν κάποιο όριο, είτε γιατί δεν τους απασχολεί είτε γιατί το όριο είναι η ολοκληρωτική και απόλυτη κατανάλωση της σοκολάτας.

Όσον αφορά την πιθανή έντονη επιθυμία των ατόμων για σοκολάτα, κάποιες χρονικές στιγμές του εικοσιτετραώρου, και τις αντιδράσεις τους για την διαχείριση τέτοιων στιγμών, οι περισσότεροι άνθρωποι που κατάγονται από την Μικρά Ασία, δήλωσαν πως απλά καταναλώνουν σοκολάτα για να ηρεμήσουν, αν όμως δεν υπάρχει στο σπίτι προσπαθούν να συμβιβαστούν με κάτι άλλο. Ενώ τα άτομα που κατάγονται από τον Πόντο, κατέστησαν σαφές πως σε ανάλογες περιπτώσεις, η ανάγκη εύρεσης σοκολάτας είναι επιτακτική, οδηγώντας τους πολλές φορές σε ακραίες συμπεριφορές. Αυτές συμπεριλαμβάνουν την αγωνιώδη αναζήτηση σοκολάτας στο σπίτι, σε απίθανα σημεία αυτού ή τρώνε τις σοκολάτες των παιδιών, και αν η προσπάθεια είναι ανεπιτυχής, δεν διστάζουν να προβούν σε άμεση αγορά κάποιου σοκολατούχου προϊόντος.

Επίσης υπήρξε ενδιαφέρον από την ερευνητική ομάδα, για το αν υπήρξε κάποια περίοδος στην ζωή των ερωτηθέντων που να στερήθηκαν την σοκολάτα, οι απαντήσεις που καταγράφηκαν και για τις δυο ομάδες ήταν παρόμοιες. Δηλαδή οι περισσότεροι ερωτηθέντες ανεξαρτήτου καταγωγής δήλωσαν πως στερήθηκαν την

σοκολάτα σε περιόδους δίαιτας αλλά και νηστείας. Αυτό που παρατηρήθηκε στην περίπτωση αυτή είναι πως αρκετοί άνθρωποι που κατάγονται από τον Πόντο δήλωσαν πως δεν υπήρξε κάποια τέτοια περίοδος στη ζωή τους, που να στερήθηκαν την σοκολάτα συνειδητά. Κάτι παρόμοιο δεν διαφάνηκε από τις απαντήσεις των Σμυρναίων.

Στην ανάγκη μας να προσδιορίσουμε κατά πόσο οι συμμετέχοντες γνωρίζουν τα πιθανά οφέλη της σοκολάτας, διαπιστώσαμε πως οι απαντήσεις που δόθηκαν και από τις δυο ομάδες ήταν παρόμοιες. Οι περισσότεροι ανέφεραν πως η σοκολάτα βοηθά στην υπογλυκαιμία, στα άτομα που ασχολούνται με πνευματικές εργασίες και ακόμη πως έχει αντιοξειδωτικές ιδιότητες. Αλλά μετά από μια πιο προσεκτική ματιά, φάνηκε πως τα άτομα που κατάγονται από την Σμύρνη είχαν πιο τεκμηριωμένες απαντήσεις, φάνηκε πως τους απασχολεί το ζήτημα σοβαρά και πως είναι ανοιχτοί σε κάθε νέα πληροφορία σχετικά με τις ευεργετικές δράσεις της σοκολάτας.

Σαν γενικό συμπέρασμα από τον εντοπισμό των διαφοροποιήσεων των απαντήσεων των δυο ομάδων, βρέθηκε πως τα άτομα που κατάγονται από την Σμύρνη έχουν καλύτερη σχέση με την σοκολάτα, αποτελεί μέρος της ημερήσιας τους διατροφής, ανησυχούν για την αλόγιστη κατανάλωση και τους απασχολεί η επίδραση της στην διατήρηση της καλής τους υγείας. Από την άλλη τα άτομα που κατάγονται από τον Πόντο, δεν έχουν ανακαλύψει πλήρως τα προϊόντα σοκολάτας και τις πιθανές εφαρμογές τους, δεν είναι κομμάτι της καθημερινής τους διατροφής, δεν τους απασχολεί η αλόγιστη κατανάλωση σοκολάτας και δεν φάνηκαν ιδιαίτερα ενημερωμένοι για τις συνέπειες της κατανάλωσης της σοκολάτας.

4. ΣΥΖΗΤΗΣΗ.

Έχει παρατηρηθεί επανειλημμένα πως η σοκολάτα αποτελεί ένα ενδιαφέρον αντικείμενο έρευνας. Η διαπίστωση αυτή έχει οδηγήσει στην πραγμάτωση πολλών ερευνών γύρω από την σοκολάτα σε διάφορα επίπεδα, ανάλογα με τις ανησυχίες και τους προσωπικούς προβληματισμούς των ερευνητών. Στις περισσότερες από αυτές δεν χρησιμοποιείται κάποια ποιοτική μεθοδολογία με σκοπό την συγκέντρωση των απαραίτητων πληροφοριών. Στην συγκεκριμένη μελέτη έγινε μια προσπάθεια να απομονωθούν δεδομένα με την χρήση της μεθόδου των ομάδων εστίασης (focus groups), έτσι ώστε να προκύψουν στοιχεία που να προσομοιάζουν, όσο το δυνατόν περισσότερο, σε πραγματικές συνθήκες.

Τα δεδομένα που συλλέξαμε αφορούν δυο ομάδες ανθρώπων που διαχωρίζονται με βάση την καταγωγή τους. Τα άτομα της πρώτης ομάδας κατάγονται από την Σμύρνη και την ευρύτερη περιοχή της Μικράς Ασίας, ενώ τα άτομα της δεύτερης ομάδας κατάγονται από τον Πόντο. Από την επεξεργασία των δεδομένων των δυο ομάδων διαπιστώθηκε πως η καταγωγή, κάποιοι πολιτισμικοί, κοινωνικοί και ψυχολογικοί παράγοντες επηρεάζουν την σχέση και την συμπεριφορά των ανθρώπων όσον αφορά την κατανάλωση της σοκολάτας. Τα ευρήματά μας συχνά συμπίπτουν και επιβεβαιώνουν ορισμένα ήδη υπάρχοντα βιβλιογραφικά δεδομένα αλλά προέκυψαν και νέες πληροφορίες που αφορούν τις δυο ομάδες με διαφορετική καταγωγή.

Ειδικότερα, με βάση τις επιλογές των συμμετεχόντων όσον αφορά τα γλυκά, βρέθηκε πως η σοκολάτα, τα διάφορα παράγωγά αυτής αλλά και τα σιροπιαστά, σε μεγάλο ποσοστό αποτελούν τις κύριες επιλογές όλων των ανθρώπων που ερωτήθηκαν. Βέβαια διαπιστώθηκε μια σαφής διαφοροποίηση, τα άτομα που κατάγονταν από τον Πόντο προτιμούσαν κυρίως τα σιροπιαστά γλυκά από ότι την σοκολάτα. Μια πιθανή εξήγηση στο φαινόμενο αυτό μπορεί να αποτελέσει το γεγονός πως οι Πόντιοι σε σχέση με τους Σμυρνιούς άργησαν να γνωρίσουν την σοκολάτα ως γλυκό. Σύμφωνα με κάποιες καταγραφές της παραδοσιακής ποντιακής κουζίνας, τα γλυκά που κυριαρχούσαν ήταν πολλές παραλλαγές σιροπιαστών γλυκών και γλυκών του κουταλιού. Από τα ευρήματά μας φαίνεται πως τα άτομα που κατάγονται από τον

Πόντο, εξακολουθούν να διατηρούν αυτήν την παράδοση και να προτιμούν τα σιροπιαστά γλυκά έναντι της σοκολάτας.

Βέβαια και στην παραδοσιακή κουζίνα της Σμύρνης, όσον αφορά τα γλυκά, υπάρχουν πολλές συνταγές καταγεγραμμένες που αναφέρονται στην παρασκευή σιροπιαστών γλυκών. Η διαφορά έγκειται στο γεγονός πως η Σμύρνη αποτέλεσε τον πιο αναπτυγμένο νομό, με μεγάλη εμπορική δραστηριότητα, και παρουσίαζε έναν κοσμοπολίτικο χαρακτήρα. Από τα τέλη 19^ο αιώνα, άρχισαν οι Σμυρνιοί να γνωρίζουν την σοκολάτα, χάρη σε κάποιο γάλλο ζαχαροπλάστη που έφερε την σοκολάτα στο κατάστημα του στην Πόλη και έπειτα στην Σμύρνη. Δηλαδή οι διατροφικές συνήθειες των Σμυρναίων όσον αφορά τα γλυκά, επηρεάστηκαν από τον δυτικό κόσμο, και ειδικότερα από τους διάφορους εμπόρους. Έτσι φαίνεται πως η επαφή των ανθρώπων που κατάγονται από την Μικρά Ασία με την σοκολάτα διαρκεί μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, συγκριτικά με τα άτομα που κατάγονται από τον Πόντο, που φαίνεται ότι είχαν λιγότερες εξωτερικές επιρροές όσον αφορά την κατανάλωση της σοκολάτας. Αυτή η παρατήρηση συμπίπτει με εκείνη του Rozin (2005) που κατέληξε στο συμπέρασμα πως οι διατροφικές συνήθειες των ανθρώπων επηρεάζονται από το περιβάλλον που βρίσκονται και από την διαθεσιμότητα ή όχι κάποιων προϊόντων.

Η πρώτη σκέψη των ερωτηθέντων στο άκουσμα της λέξης σοκολάτα, αφορά κυρίως τα οργανοληπτικά χαρακτηριστικά της, που είναι η γλυκιά της γεύση, το λιώσιμο της στο στόμα και την έκκριση σιέλου που προκαλεί. Οι παρατηρήσεις αυτές είναι σύμφωνες και με άλλες που προσδιορίστηκαν παλιότερα. Από τις παρατηρήσεις αυτές βρέθηκε πως η σοκολάτα προτιμάται από τους καταναλωτές και αποτελεί για πολλούς από αυτούς αναντικατάστατο γλυκό, για την μοναδικότητα των οργανοληπτικών χαρακτηριστικών της (Polivy et al, 2005, Hetherington et al, 1993, Zellner et al, 1999).

Οι συμμετέχοντες φάνηκε πως γνωρίζουν αρκετά καλά τα βασικά συστατικά της σοκολάτας. Βεβαία τα άτομα από την Σμύρνη διαπιστώθηκε πως έχουν καλύτερη γνώση αυτών σε σχέση με τα άτομα που κατάγονται από τον Πόντο. Παρατηρήθηκε πως ως πρώτες σκέψεις και εκφράσεις για τα συστατικά της σοκολάτας ήταν το γάλα

και το κακάο. Έπειτα ακολουθούσε η ζάχαρη και ελάχιστα αναφέρθηκε το βούτυρο κακάο ως βασικό συστατικό της σοκολάτας. Αυτή η επισήμανση έρχεται σε αντίθεση με ευρήματα του παρελθόντος που αναφέρουν πως η σοκολάτα έχει συσχετιστεί στο μυαλό των καταναλωτών με την αυξανόμενη περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες και λίπη. Οι έρευνες αυτές όμως αφορούσαν κυρίως γυναίκες που ενδιαφέρονται πολύ για την διατήρηση του ιδανικού βάρους (Lafay, 2001, Drapeau, 2003). Το δείγμα της δικής μας μελέτης αφορά και τα δύο φύλα, και ίσως γι' αυτό τον λόγο δεν έγινε αντιληπτή μια τέτοια στάση των συμμετεχόντων.

Εξετάσαμε την πιθανή συσχέτιση της εντονότερης επιθυμίας για κατανάλωση σοκολάτας σε περιόδους προεμμηνορροϊκού συνδρόμου. Βρέθηκε από τις απαντήσεις και των δυο ομάδων πως υπάρχει στις περισσότερες γυναίκες μια έντονη επιθυμία για σοκολάτα πριν και κατά την διάρκεια της έμμηνου ρύσης. Ορισμένες γυναίκες δήλωσαν πως δεν έχουν παρατηρήσει κάποια μεταβολή σχετικά με την κατανάλωση της σοκολάτας τις μέρες εκείνες και πως δεν αλλάζει η σχέση τους με την σοκολάτα τότε.

Από άλλες παρατηρήσεις έχει βρεθεί πως γυναίκες που βρίσκονται σε προεμμηνορροϊκό σύνδρομο, παρουσιάζουν μεγαλύτερη επιθυμία για κατανάλωση τροφίμων υψηλά σε λίπη και υδατάνθρακες (Rozin et al, 1991). Από μια άλλη, ο Tomelleri και οι συνεργάτες του, το 1987, επισήμαναν πως δεν βρέθηκε διαφοροποίηση στην επιθυμία για πρόσληψη λιπών και υδατανθράκων σε γυναίκες που βρίσκονταν σε προεμμηνορροϊκό σύνδρομο. Τέλος από μια άλλη έρευνα διαπιστώθηκε πως η εμφάνιση ή όχι της έντονης επιθυμίας για σοκολάτα πριν την έμμηνο ρύση επηρεάζεται από πολιτισμικούς παράγοντες. Προέκυψε πως οι Αμερικανίδες εμφάνισαν μεγαλύτερη επιθυμία για σοκολάτα σε περίοδο προεμμηνορροϊκού συνδρόμου, ενώ οι Ισπανίδες δεν παρουσίασαν κάποιο ανάλογο σύμπτωμα (Zallner et al, 2004).

Ακόμη βρέθηκε πως οι συμμετέχοντες των δυο ομάδων ισχυρίστηκαν πως καταναλώνουν σοκολάτα από πολύ μικρή ηλικία. Βέβαια τα άτομα που κατάγονται από την Μικρά Ασία γεύτηκαν την πρώτη σοκολάτα σε μικρότερη ηλικία σε σχέση με τα άτομα που κατάγονται από τον Πόντο. Στα πρώτα χρόνια της ζωής ενός παιδιού

η οικογένεια έχει τον κυρίαρχο ρόλο της διαμόρφωσης των διατροφικών επιλογών των παιδιών. Και από τα δικά μας ευρήματα προέκυψε αυτό το συμπέρασμα, πως η οικογένεια ήταν ο συνδετικός κρίκος των παιδιών με την σοκολάτα. Η διαπίστωση αυτή συμβαδίζει με το συμπέρασμα μιας άλλης μελέτης, που κατέληξε πως το οικογενειακό περιβάλλον έχει κυρίαρχο ρόλο στις διατροφικές προτιμήσεις των παιδιών (Ο' Dea, 2003).

Επίσης από τα ευρήματα μας βρέθηκε πως οι περισσότεροι συμμετέχοντες και από τις δυο ομάδες προτιμούν να καταναλώνουν σοκολάτα τον χειμώνα. Δεν ήταν εκείνοι που συσχέτισαν την σοκολάτα με το κρύο, την ευχαρίστηση που προσφέρει ένα ρόφημα σοκολάτας τους χειμερινούς μήνες και την ενεργειακή κάλυψη που παρέχει η σοκολάτα. Τους καλοκαιρινούς μήνες διαπιστώθηκε μια γενική προτίμηση στο παγωτό σοκολάτας, γιατί είναι πιο δροσιστικό, αλλά και επειδή οι σοκολάτες που βρίσκονται για μεγάλο χρονικό διάστημα στη ζέστη, πιθανότατα να έχουν υποστεί κάποια αλλοίωση.

Τα περισσότερα άτομα στο σύνολο των συμμετεχόντων δήλωσαν πως προτιμούν να καταναλώνουν σοκολάτα μετά το φαγητό ως επιδόρπιο αλλά και τις απογευματινές ώρες μετά τον ύπνο, αφού η γλυκόζη είναι σε χαμηλά επίπεδα. Σε τέτοιες στιγμές οι ερωτηθέντες δήλωσαν πως είναι κακοδιάθετοι, έχουν αρνητική ψυχολογία και έχουν παρατηρήσει πως η κατανάλωση της σοκολάτας τους βοηθά ώστε να αναστραφεί η αρνητική κατάσταση. Υπήρξαν και αρκετά άτομα που ισχυρίστηκαν ότι καταναλώνουν σοκολάτα τις πρωινές ώρες γιατί την θεωρούν καλή πηγή ενέργειας αλλά και γιατί έχουν παρατηρήσει πως βελτιώνει την διάθεση τους.

Από την σύγκριση των στάσεων των δύο ομάδων, βρέθηκε πως οι άνθρωποι που κατάγονται από τον Πόντο δεν συνηθίζουν να καταναλώνουν σοκολάτα μετά το φαγητό ως επιδόρπιο, τουλάχιστον όχι στον βαθμό που το πράττουν τα άτομα που κατάγονται από την Σμύρνη. Μια πιθανή εξήγηση του φαινομένου αυτού μπορεί να αποτελέσει η παραπάνω παρατήρηση μας, ότι δηλαδή τα άτομα από τον Πόντο δεν έχουν τόσο καλή επαφή με τα προϊόντα σοκολάτας, φαίνεται πως τα τελευταία χρόνια την έχουν ανακαλύψει, συγκριτικά με τα άτομα που κατάγονται από την Σμύρνη.

Βέβαια η μη κατανάλωση σοκολάτας ως επιδόρπιο από τους Πόντιους, δεν αποκλείει την κατανάλωση κάποιου άλλου γλυκίσματος ως επιδόρπιο. Για άλλη μια φορά διαπιστώνουμε πως το πολιτισμικό υπόβαθρο καθορίζει το τι τρώμε αλλά και πότε το τρώμε.

Υπήρξε και κάποιο άλλο εύρημα που δείχνει πως τα άτομα από τον Πόντο δεν έχουν ανακαλύψει όλες τις πιθανές χρήσεις της σοκολάτας. Σε σχετική ερώτηση αν χρησιμοποιούν οι συμμετέχοντες την σοκολάτα κάπου, η απάντηση που επικράτησε ήταν πως δεν την χρησιμοποιούν πουθενά. Αντίθετα, τα άτομα από την Σμύρνη δήλωσαν πως χρησιμοποιούν την σοκολάτα στην ζαχαροπλαστική, στην μαγειρική και φάνηκε πως τους ενδιαφέρει να μάθουν και πιο καινοτομικές εφαρμογές της όπως στον καλλωπισμό. Βέβαια οι πιο πολλές απαντήσεις αφορούσαν την ζαχαροπλαστική και λιγότερο την μαγειρική, πράγμα που δηλώνει πως δεν είμαστε εξοικειωμένοι να συνδυάζουμε την αλμυρή γεύση με την γλυκιά. Το εύρημα αυτό είναι σε συμφωνία με άλλες παρατηρήσεις, όπου επισημάνθηκε πως κάθε λαός αποδέχεται και ενσωματώνει με διαφορετικό τρόπο τα ποικίλα τρόφιμα στην καθημερινή διατροφή του (Zelliner et al, 1999, Chiva, 1997).

Αναζητήσαμε τα κίνητρα των ανθρώπων που τους οδηγούν στην αγορά σοκολάτας και διαπιστώσαμε πως ένα μεγάλο ποσοστό αγοράζει σοκολάτα για προσωπική κατανάλωση αλλά και για να την προσφέρουν σε άτομα που συμπαθούν και αγαπούν. Αποτελεί μια γλυκιά κίνηση που δηλώνει τον βαθμό εκτίμησης και αδυναμίας στα άτομα που προσφέρεται η σοκολάτα.

Επίσης η σοκολάτα προσφέρεται σε διάφορες γιορτές, δηλαδή χρησιμοποιείται ως κέρασμα. Έχει επικρατήσει η τάση να προσφέρεται η σοκολάτα και διάφορα παράγωγα της, σε κοινωνικές εκδηλώσεις, όπως οι ονομαστικές εορτές, τα γενέθλια και άλλες επίσημες συγκεντρώσεις. Έτσι, η σοκολάτα εξακολουθεί να θεωρείται ένα ξεχωριστό γλύκισμα, που έχει συνδυαστεί με ευχάριστες περιστάσεις άλλα και με την επιβεβαίωση. Οι παραπάνω χρήσεις της σοκολάτας έχουν παρατηρηθεί και από τους Hetherington & Macdiarmid (1993), οι οποίοι διαπίστωσαν πως η σοκολάτα προσφέρεται στις γιορτές, αποτελεί ένα πολυτελές προϊόν και έχει συσχετιστεί με την

ανταμοιβή. Ακόμη όσοι είναι πιστοί οπαδοί της δηλώνουν πως είναι αναντικατάστατη σε σχέση με άλλα γλυκά.

Τα περισσότερα άτομα δήλωσαν πως προτιμούν την σοκολάτα γάλακτος σε μορφή μπάρας, ως πιο εύγευστη. Βρέθηκε πως τα άτομα που ισχυρίστηκαν πως δεν μπορούν να αντισταθούν στην σοκολάτα και πρέπει να την καταναλώσουν μόλις την σκεφτούν, είναι κυρίως γυναίκες στο φύλο και προτιμούν κάποια σοκολάτα γάλακτος. Η σοκολάτα αυτή είναι πλούσια σε υδατάνθρακες και λίπη. Άρα τα άτομα που δηλώνουν εξαρτημένα από την σοκολάτα, μάλλον ασυναίσθητα αναζητούν την σοκολάτα γάλακτος, λόγω της περιεκτικότητας της σε υδατάνθρακες και λίπη. Τα συστατικά αυτά βοηθούν στην βελτίωση της διάθεσης και της ευχαρίστησης. Η επισήμανση αυτή καταγράφηκε και από τους Wurtman (1998) και Yanovski (2003), που βρήκαν πως άτομα που αναζητούν να καταναλώσουν τρόφιμα πλούσια σε υδατάνθρακες και λίπη, ουσιαστικά επιζητούν να βελτιώσουν την διάθεση τους.

Αντίθετα η επιλογή της μαύρης σοκολάτας ή της κουβερτούρας επιλέγεται από τα άτομα που ενδιαφέρονται για την εξωτερική τους εμφάνιση αλλά και για την διατήρηση της καλής τους υγείας. Φάνηκε πως τα άτομα αυτά αναζητούν να μάθουν για τα οφέλη της μαύρης σοκολάτας. Μεγαλύτερο ενδιαφέρον παρουσίασαν τα άτομα που κατάγονται από την Σμύρνη. Στην γενικότερη ανησυχία των ανθρώπων αυτών για ορθές διατροφικές επιλογές, προσπαθούν να επιλέξουν και τα κατάλληλα γλυκίσματα που θα τους αποφέρουν το λιγότερο ενεργειακό κόστος.

Από τις πολλαπλές συζητήσεις προέκυψε πως οι συμμετέχοντες έχουν από την μια θετικά και από την άλλη αρνητικά συναισθήματα όταν καταναλώνουν σοκολάτα. Για ορισμένα άτομα και από τις δυο ομάδες, η σοκολάτα έχει συσχετιστεί με την ευχαρίστηση, με την απόλαυση, την χαρά, την επιβεβαίωση και την ηρεμία. Οι πιο πολλοί δήλωσαν πως όταν είναι χαρούμενοι καταναλώνουν σοκολάτα για να επισφραγιστεί η χαρά τους. Έχει βρεθεί πως σε περιπτώσεις μεγάλης ευδιαθεσίας των ανθρώπων, αυξάνεται η πείνα τους και τα κίνητρα για κατανάλωσης τροφής (Macth et al, 2000).

Από την άλλη μεριά, στην δική μας περίπτωση, υπήρξαν και αρκετοί ομιλητές που ισχυρίστηκαν πως έχουν συνδέσει την σοκολάτα με αρνητικά συναισθήματα, όπως την στεναχώρια, την κακή ψυχολογία, την λύπη και την μελαγχολία. Οι περισσότεροι ισχυρίστηκαν πως τρώγοντας σοκολάτα, έχουν διαπιστώσει πως βελτιώνεται η κατάσταση τους και με μεγαλύτερο κουράγιο μπορούν να αντιμετωπίσουν τις δύσκολες καταστάσεις της καθημερινότητας. Από πολλές μελέτες του παρελθόντος έχει επιβεβαιωθεί η συσχέτιση της αρνητικής ψυχολογίας με την σοκολάτα (Bruinsma, 1999, Macht, et al, 2000, Michener & Rozin, 1994).

Εντοπίστηκαν από τις απαντήσεις και οι απόψεις των συμμετεχόντων πως έχουν συσχετίσει την σοκολάτα, με την κόπωση, την εξάντληση, την ψυχολογική πίεση και το πολύ διάβασμα. Τις περιόδους αυτές οι ομιλητές δήλωσαν πως αυξάνουν την κατανάλωση σοκολάτας, γιατί έχουν βρει, οι περισσότεροι εμπειρικά, πως τους βοηθάει να ανακάμψουν. Ισχυρίστηκαν πως η σοκολάτα τους προσφέρει ηρεμία και κατευνάζει τον πιθανό εκνευρισμό που μπορεί να εμφανίσουν. Το αίσθημα αυτό των συμμετεχόντων έχει ήδη τεκμηριωθεί και παλιότερα, όπου διαπιστώθηκε πως η περιεκτικότητα της σοκολάτας σε υδατάνθρακες βοηθά στην παροχή ενέργειας αλλά και γλυκόζης στον εγκέφαλο (Yanovski, 2003, Anderson, 1997).

Τα συναισθήματα που συνοδεύουν την κατανάλωση της σοκολάτας, είναι κυρίως ενοχικά και στις δύο ομάδες. Αρχικά παρουσιάζεται η γλυκιά ευχαρίστηση, αλλά μετά ακολουθούν οι ενοχές και οι τύψεις, ειδικά αν η κατανάλωση ξεπεράσει τα επιτρεπτά όρια. Οι πιο πολλοί άνθρωποι ανησυχούν για το βάρος τους, προσπαθούν να διατηρήσουν ή και να το μειώσουν, οπότε κάθε παρασπονδία συνοδεύεται από σκληρή αυτοκριτική και πολλές φορές αυτοτιμωρία. Η τιμωρία αυτή μπορεί να είναι η επιπλέον πρόσληψη σοκολάτας. Από προηγούμενες ερευνητικές προσπάθειες έχει διαπιστωθεί πως άτομα που τους ζητήθηκε να περιορίσουν την κατανάλωση σοκολάτας για κάποιους λόγους, αρχικά αντιστάθηκαν, αλλά έπειτα ακολούθησαν περιστατικά ακατάσχετης κατανάλωσης σοκολάτας (Polivy et al, 2005, Strling & Yeomans, 2003, Macdiarmid & Hetherington, 1995).

Πολλές φορές στις συζητήσεις μας αναφέρθηκε ο αυτοπεριορισμός, που αποτελεί σκοπό πολλών συμμετεχόντων, όσον αφορά την κατανάλωση σοκολάτας. Βέβαια,

εντοπίστηκαν λίγα άτομα που προτιμούν να αγοράζουν μικρές συσκευασίες, ώστε να μην ξεφεύγουν, και οι πιο πολλοί από αυτούς κατάγονται από την Σμύρνη.

Ακόμη τα άτομα της ομάδας αυτής όταν έχουν έντονη επιθυμία για σοκολάτα, αν υπάρχει στο σπίτι θα την καταναλώσουν, αν δεν υπάρχει θα συμβιβαστούν με κάποιο άλλο γλυκό ή θα προσπαθήσουν να ξεχάσουν την δεδομένη τους ανάγκη. Προσπαθούν να μην έχουν οπτική επαφή με τα προϊόντα σοκολάτας, γιατί έχουν διαπιστώσει πως όταν δουν σοκολάτα ή τους προσφερθεί δύσκολα να αντισταθούν. Ένα παρόμοιο εύρημα καταγράφηκε σε μια μελέτη, όπου παρατηρήθηκε πως οι γυναίκες που τους δίνονταν δελεαστικές εικόνες με σοκολάτες, είχαν μεγαλύτερη επιθυμία να καταναλώσουν σοκολάτα, από εκείνες που δεν υποβλήθηκαν σε παρόμοια διαδικασία (Rodriguez et al, 2004). Τα άτομα που κατάγονται από την Σμύρνη, φαίνεται πως έχουν καλή και ισορροπημένη σχέση με την σοκολάτα. Επίσης διαπιστώθηκε πως τα άτομα αυτά έχουν περισσότερο ποιοτική σχέση με την σοκολάτα και όχι ποσοτική. Ενδιαφέρονται να καταναλώνουν μαύρη σοκολάτα αλλά και να μετριάσουν την ποσότητα που καταναλώνουν. Την ίδια στάση κρατούν και κάποιοι Γάλλοι που συγκρίθηκαν με μια ομάδα Αμερικάνων σχετικά με τις διατροφικές επιλογές τους. Φάνηκε πως οι Γάλλοι δίνουν έμφαση στις υγιεινές επιλογές τροφίμων, αφιερώνουν περισσότερο χρόνο στα γεύματα τους αλλά καταναλώνουν μικρότερες ποσότητες και δείχνουν να ευχαριστιούνται την διαδικασία αυτή (Rozin, 2005).

Οι περισσότεροι ερωτηθέντες προτιμούν τις μεγάλες συσκευασίες και δεν αρκούνται σε ένα κομμάτι την φορά, αλλά ολοκληρώνουν την εμπειρία τους αυτή, όταν τελειώσει η σοκολάτα. Τα άτομα αυτά εμφανίζουν χαρακτηριστικά εθισμού, αν και πολλοί από αυτούς ισχυρίστηκαν πως το γεγονός αυτό, την υψηλής κατανάλωσης σοκολάτας, δεν τους συμβαίνει συχνά. Παρόμοιες συμπεριφορές εμφανίζουν άτομα με διαταραχές στη λήψη τροφής. Σε περιπτώσεις εθισμού τα άτομα χαρακτηρίζονται από αμφιταλάντευση και περιόδους ακατάσχετης κατανάλωσης, όταν το άτομο προσπαθεί να αποδεσμευτεί από την εξάρτηση που νιώθει για κάποιο τρόφιμο (Strling & Yeomans, 2003, Macdiarmid & Hetherington, 1995). Τα άτομα που κατάγονται από τον Πόντο, όταν έχουν μεγάλη επιθυμία για σοκολάτα την

καταναλώνουν αν έχουν πρόσβαση σε αυτήν, αλλά αν δεν μπορούν να την εντοπίσουν, καταβάλλουν υπεράνθρωπες προσπάθειες να την προμηθευτούν.

Το συμπέρασμα που μπορεί να προκύψει από την συμπεριφορά αυτή, είναι πως η σχέση των ανθρώπων αυτών με την σοκολάτα είναι αμφιλεγόμενη. Από την μια δηλώνουν πως δεν καταναλώνουν τακτικά σοκολάτα, άλλα όταν την επιθυμήσουν οδηγούνται σε ακραίες συμπεριφορές ώστε να έχουν την δυνατότητα να την γευτούν. Αν προσθέσουμε στην παραπάνω παρατήρηση, πως τα άτομα που κατάγονται από τον Πόντο επιλέγουν σε μεγάλο ποσοστό να καταναλώνουν λευκή σοκολάτα, συμπεραίνουμε πως τα άτομα αυτά δεν δίνουν μεγάλη έμφαση στην ποιότητα της σοκολάτας αλλά κυρίως στην γλυκιά γεύση και στην ποσότητα αυτής.

Στο μυαλό πολλών ερωτηθέντων κυριαρχεί η άποψη πως η σοκολάτα είναι ένα τρόφιμο που προκαλεί πολύ εύκολα αύξηση του σωματικού βάρους. Θεωρείται από πολλούς ότι ανήκει στα ‘κακά’ τρόφιμα, που μόνο βλαβερές επιπτώσεις μπορεί να προκαλέσει στον ανθρώπινο οργανισμό. Από πολλούς πιστεύεται πως είναι ένα απαγορευμένο τρόφιμο, αν θέλει κάποιος να διατηρήσει το ιδανικό του βάρος. Οι άνθρωποι έχουν την τάση να διαχωρίζουν τα τρόφιμα σε ‘καλά’ και ‘κακά’ ανάλογα με την ενημέρωση που έχουν γι’ αυτά, αλλά και από τις αντιλήψεις που επικρατούν. Αυτή η στάση παρατηρήθηκε και τους Rozin και των συνεργατών (2005), όπου οι συμμετέχοντες είχαν την τάση να κατηγοριοποιούν τα τρόφιμα σύμφωνα με τις πεποιθήσεις τους.

Παρουσιάστηκε η αντίληψη και από τις δύο ομάδες πως η σοκολάτα δεν πρέπει να καταναλώνεται από παχύσαρκα άτομα, για να μην επιβαρυνθεί ακόμη περισσότερο η υγεία τους. Έχει ανιχνευτεί, πως άτομα που ασχολούνται με την διατήρηση του βάρους τους και με διάφορες δίαιτες, θεωρούν τα τρόφιμα που είναι πλούσια σε ζάχαρη και λίπη, άκρως απαγορευτικά (Reid et al, 2005, Zelloinger et al, 1999).

Υπήρξαν βέβαια και οι απόψεις που υποστηρίζουν πως η κατανάλωση σοκολάτας με μέτρο, είναι απαραίτητη για όλους τους ανθρώπους, εκτός ορισμένων παθολογικών καταστάσεων. Τα άτομα αυτά ισχυρίστηκαν πως η μέτρια και ισορροπημένη

κατανάλωση σοκολάτας μπορεί να έχει ευεργετικές δράσεις στην ψυχολογική κατάσταση των ανθρώπων. Αυτή η άποψη συμβαδίζει και με άλλα ευρήματα, που δείχνουν πως ορισμένες ουσίες της σοκολάτας όπως η ανανδαμίδα, ορισμένα κλάσματα αλκαλοειδών, και κάποιες βιογενείς αμίνες, μπορούν και διεγείρουν το νευρικό σύστημα, το οποίο εκκρίνει ουσίες που είναι υπεύθυνες για την βελτίωση της ψυχολογικής κατάστασης (Herraiz, 2000, Restak, 1993, Paterson et al, 1990).

Λιγότεροι ομιλητές αναφέρθηκαν στα οφέλη που προσφέρει η μέτρια κατανάλωση σοκολάτας στον οργανισμό και ειδικότερα, στην καλή λειτουργία της καρδιάς, λόγω των αντιοξειδωτικών ουσιών που περιέχει. Πράγματι, έχει βρεθεί πως τα αντιοξειδωτικά της σοκολάτας έχουν ευεργετική δράση και επηρεάζουν θετικά την καρδιαγγειακή λειτουργία (Lee et al 2003, Osakabe et al 2002, Wang et al 2000, Lean et al 1999).

Από την συγκέντρωση των αποτελεσμάτων της μελέτης και από την σύγκριση αυτών, διαπιστώσαμε πως ανοίγεται μπροστά μας ένα νέο πεδίο έρευνας. Φαίνεται πως ο τόπος καταγωγής και οι διάφορες καταβολές που περνούν από γενιά σε γενιά, επηρεάζουν τις διατροφικές συνήθειες των ανθρώπων, ειδικά στα πρώτα χρόνια της ζωής τους, όπου εκεί διαμορφώνεται ο χαρακτήρας τους. Βέβαια δεν πρέπει να ξεχνάμε τις διαφορετικές επιρροές που μπορεί να δεχθεί κάποιος άνθρωπος από το ευρύτερο περιβάλλον του και μέσα από την συναναστροφή του με άτομα διαφορετικής κουλτούρας ή συνηθειών, έτσι ώστε να επηρεάσουν τις διατροφικές του συνήθειες. Οι ρίζες των ανθρώπων με το παρελθόν του είναι υπαρκτές, άσχετα αν μερικές φορές δεν είναι εύκολα ορατές. Βέβαια αυτή είναι και μια πρόκληση για μεταγενέστερες έρευνες.

5. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

1 FOCUS GROUP ΣΜΥΡΝΑΙΩΝ.

1. Μεταξύ των γλυκών ποιο είδος προτιμάτε;

- Σοκολάτα.
- Και εγώ σοκολάτα θα έλεγα.
- Καζάν ντι πι και πάστες.
- Σιροπιαστά, τρίγωνα Πανοράματος.
- Όλα.
- Είναι όλα τόσο ωραία.
- Τα προφιτερόλ κατά κύριο λόγο.

2. Όταν αναφέρεται η λέξη σοκολάτα τι σας έρχεται πρώτα στο μυαλό;

- Η σοκολάτα Break.
- Εμένα μου έρχεται η Lacta.
- Κάτι γλυκό, γενικά.
- Η το ρόφημα σοκολάτα ή η κλασική σοκολάτα.
- Η Ήτον αμυγδάλου.
- Στο μυαλό τίποτα, αλλά το στόμα μου γεμίζει σάλιο.
- Μια γλυκιά απόλαυση.

3. Ποια είναι τα συστατικά που περιέχει μια σοκολάτα;

- Γάλα, κακάο.
- Και σταφίδες.
- Βούτυρο, πολύ ζάχαρη.
- Αμύγδαλα, φουντούκια.
- Αρκετά Ε (συντηρητικά).

4. Αν γυρίζατε λίγο πίσω, από ποια ηλικία αρχίσατε να καταναλώνετε σοκολάτα;

- Από 8 μηνών.
- Από τα νήπια.
- Εγώ από ενός έτους.
- Δεν θυμάμαι.
- Από τα παιδικά μου χρόνια.

-Από τότε που άρχισα να τρώω κανονικά γεύματα και όχι μόνο γάλα.

-Από τότε που άρχισα να μιλάω.

5. Πότε τρώτε σοκολάτα;

-Όταν κρυώνω.

-Όταν έχω πολύ όρεξη για κάτι γλυκό.

-Όταν είμαι αδιάθετη.

-Όταν αγχώνομαι.

-Όταν διαβάζω.

-Όταν βαριέμαι.

-Σχεδόν καθημερινά.

6. Σε ποιες περιστάσεις τρώτε σοκολάτα;

-Όταν βλέπω τηλεόραση.

-Μετά το φαγητό.

-Μετά την δουλειά.

-Όταν έχω αγωνία για κάτι.

-Όταν περιμένω περίοδο.

-Μετά από ένα πλούσιο γεύμα.

7. Ποια εποχή του χρόνου;

-Τον χειμώνα.

-Και εγώ, τον χειμώνα.

-Και το καλοκαίρι.

-Κάθε εποχή.

-Το καλοκαίρι αφού την αφήσω στο ψυγείο και κρυώσει.

-Όλο τον χρόνο εκτός καλοκαιριού.

8. Ποια ώρα της ημέρας;

-Απογευματινές ώρες.

-Το απόγευμα κυρίως.

-Την ώρα του διαβάσματος.

-Το βράδυ στην τηλεόραση.

-Το απόγευμα.

-Το ίδιο θα πω.

9. Υπάρχει διαφοροποίηση στη κατανάλωση σοκολάτας σχετικά με τον κύκλο;

- Συνήθως πριν την περίοδο, θέλω πολύ σοκολάτα.
- Μια βδομάδα πριν είναι έντονη η επιθυμία για σοκολάτα.
- Το ίδιο ισχύει και σε μένα, αφού αν ξεχάσω τότε θα αδιαθετήσω, η σοκολάτα μου το θυμίζει (γέλια).
- Έτσι είναι, συμφωνώ, συνήθως μια βδομάδα πριν θέλω σοκολάτα.

10. Πόσο συχνά τρώτε σοκολάτα;

- Κάθε μέρα.
- 2 φορές την εβδομάδα.
- Και εγώ τόσο.
- 1 φορά τη βδομάδα.
- Μέρα παρά μέρα, θα έλεγα.
- 3 φορές την εβδομάδα θα έλεγα.
- Προσπαθώ να τρώω η σοκολάτα κάθε 15 μέρες.

11. Που χρησιμοποιείτε τη σοκολάτα;

- Σε κάποια γλυκά.
- Στα κέικ.
- Στο τιραμισού.
- Στο προφιτερόλ και στον κορμό.
- Εγώ κάνω και τρουφάκια με σοκολάτα (γέλια).
- Εγώ πάλι πουθενά.

12. Τι είδος σοκολάτα τρώτε;

- Προτιμώ την Λευκή.
- Εμένα μου αρέσει η πικρή.
- Αν εννοείς την κουβερτούρα, θα συμφωνήσω.
- Εγώ θα έλεγα την αμυγδάλου.
- Εγώ έχω μεγάλη γκάμα, μου αρέσει η Ίον αμυγδάλου, η γάλακτος και η υγείας.
- Μπα μόνο την Lacta προτιμώ.

13. Ποια είναι η αγαπημένη σας μάρκα σοκολάτα;

- Lacta.
- Και εγώ το ίδιο.
- Ίον.
- Και εγώ προτιμώ την Ίον.
- Krunch.

- Παυλίδης.

14. Με ποια μορφή την προτιμάτε;

-Σε μεγάλη ποσότητα.

-Σε υγρή μορφή.

-Εμένα μου αρέσει σε στερεά μορφή (μπάρα).

-Και εγώ προτιμώ την μπάρα.

-Την κλασική πλάκα σοκολάτας.

-Και σε στερεά μορφή και σε ρόφημα.

15. Ποια συσκευασία προτιμάτε;

-Την μεγάλη.

-Την μικρή σοκολάτα.

-Εγώ αν με αφήσεις θα διαλέξω την πιο μεγάλη συσκευασία.

-Την μεγάλη συσκευασία, την μεγάλη (γέλια).

-Και εγώ συμφωνώ.

-Όχι εγώ θα έλεγα πως επιλέγω την κανονική.

16. Για ποιο λόγο αγοράζετε σοκολάτα;

-Για να έχω κάτι να τσιμπολογάω.

-Για να λειτουργήσει ο εγκέφαλος.

-Για να την φάω, πολύ απλά.

-Για να ξεχάσω τη μέρα μου.

-Για να έχω σε ώρα ανάγκης.

-Εγώ γιατί μου αρέσει.

17. Σε ποια άτομα προσφέρετε σοκολάτα;

-Στα παιδιά.

-Στον αδερφό μου.

-Σε όλα ανεξαρτήτως ηλικίας. Εκτός αν έχουν κάποιο πρόβλημα υγείας.

-Από τα μικρά μέχρι τα μεγάλα παιδιά.

-Και σε φίλους.

-Σε επισκέπτες.

-Σε όλους.

18. Με ποια συναισθήματα ή καταστάσεις έχετε συνδέσει την σοκολάτα;

-Με την απόλαυση.

-Με το άγχος και την στεναχώρια.

- Εγώ όταν είμαι χαρούμενη, τρώω σοκολάτα.
- Εγώ όταν έχω νεύρα.
- Όταν πεινάω, ψάχνω σοκολάτα.
- Μετά από λύπη, εγώ τρώω για να γλυκαθώ.
- Με την καθημερινότητα, δηλαδή είναι κάτι που υπάρχει στη ζωή μου ως φυσιολογική παρουσία (η σοκολάτα πάντα).

19. Ποια συναισθήματα, σκέψεις ή συμπεριφορές ακολουθούν την κατανάλωση σοκολάτας;

- Να είχα ακόμα μια.
- Μια γλύκα μου μένει.
- Και ευχαρίστηση.
- Και αρκετές ενοχές.
- Και τύψεις αλλά μυαλό δεν βάζω (γέλια).
- Με χαλαρώνει πολύ η σοκολάτα.

20. Μπορείτε να σκεφτείτε κάποιο όριο που θέτετε στον εαυτό σας σχετικά με την ποσότητα;

- 5 σοκολάτες την βδομάδα.
- 1 σοκολάτα τη βδομάδα.
- Θα ήθελα και εγώ να κρατήσω αυτό το όριο, αλλά δεν τα καταφέρνω.
- Ένα κομματάκι κάθε μέρα.
- Μια μικρή κάθε μέρα.
- 1 μεγάλη κάθε μέρα.
- Δεν ασχολούμαι με τέτοια πράγματα, θέλω τρώω, δεν θέλω δεν τρώω.

21. Αν έχετε έντονη επιθυμία για σοκολάτα, τι κάνετε;

- Τρώω 1 κουταλιά μερέντα.
- Τρώω σοκολάτα ή κάνω ένα ρόφημα σοκολάτας.
- Δεν τρώω συγκρατούμαι.
- Πάω στο περίπτερο και αγοράζω πολλές σοκολάτες.
- Αν δεν μπορώ να βρω εκείνη την ώρα τρώω κάτι άλλο σχετικά γλυκό.
- Εγώ πάω και αγοράζω.

22. Υπήρξε κάποια περίοδος της ζωής σας που στερηθήκατε τη σοκολάτα και ποιος ήταν ο λόγος;

- Όταν ήμουν μικρή και δεν μου έδιναν οι γονείς μου.

- Όταν είχα ακμή.
- Όταν έκανα δίαιτα.
- Και εγώ μόνο τότε.
- Όταν ήμουν μικρός λόγω οικονομικής αδυναμίας.
- Εγώ δεν θυμάμαι να υπήρξε τέτοια περίοδος στη ζωή μου.
- Ούτε εγώ νομίζω πως την στερήθηκα ποτέ.

23. Σε ποιες περιπτώσεις πιστεύετε πως κάνει καλό η σοκολάτα;

- Στο κρύο.
- Στο μυαλό, εννοώ στη μνήμη (γέλια).
- Για να πάρω ενέργεια.
- Στις εξετάσεις.
- Όταν έχουμε νεύρα, μας ηρεμεί.
- Όταν έχουμε υπογλυκαιμία.
- Συμφωνώ.

24. Ποία άτομα πιστεύετε ότι πρέπει να καταναλώνουν σοκολάτα;

- Τα παιδιά.
- Τα αδύνατα άτομα, γιατί όχι;
- Και στις γιαγιάδες για συντροφιά.
- Όλα.
- Όσοι δεν έχουν πρόβλημα υγείας ή παχυσαρκίας.
- «Παν μέτρον Άριστον».

25. Ποια προβλήματα πιστεύετε πως προκαλεί η σοκολάτα;

- Χαλάει τα δόντια.
- Δίνει θερμίδες.
- Εντάξει, παχαίνει όταν καταναλώνεται αλόγιστα, σε περιπτώσεις κατάχρησης.
- Προκαλεί αλλεργίες.
- Και διαβήτη.
- Δεν ξέρω.
- Σάκχαρο, παχαίνει και επηρεάζει την όραση νομίζω.

26. Διαβάζετε άρθρα σχετικά με την σοκολάτα;

- Αν τύχει σε περιοδικά.
- Από περιέργεια, καμιά φορά.
- Αν βρω κάτι ενδιαφέρον και κάποιο καλογραμμένο άρθρο.

-Αν πέσει κάτι στα χέρια μου.

-Όχι δεν έτυχε ποτέ.

-Ούτε σε μένα έτυχε.

2 FOCUS GROUP ΣΜΥΡΝΑΙΩΝ.

1. Μεταξύ των γλυκών ποιο είδος προτιμάτε;

- Σοκολάτες.
- Πάστες.
- Σιροπιαστά, και προφιτερόλ.
- Όλα θα έλεγα.
- Εγώ προτιμώ το παγωτό σοκολάτα.
- Εμένα μου αρέσει η σοκολάτα αλλά όχι σε μορφή πάστας, αλλά σε μπάρα.

2. Όταν αναφέρεται η λέξη σοκολάτα τι σας έρχεται πρώτα στο μυαλό;

- Περιττά κιλά, δυστυχώς.
- Απόλαυση.
- Εμένα μου έρχεται η Τσοκόντα.
- Η ίδια σοκολάτα.
- Η πρώτη σκέψη είναι λιωμένη σοκολάτα.
- Ότι είναι υποκατάστατο του σεξ (γέλια).

3. Ποια είναι τα συστατικά που περιέχει μια σοκολάτα;

- Κακάο, γάλα, βούτυρο...
- Συντηρητικά.
- Κεράσι, ξηρούς καρπούς.
- Αυτά, μήπως περιέχει και υποκατάστατα ζάχαρης όπως ασπαρτάμη; Δεν είμαι σίγουρος...

4. Αν γυρίζατε λίγο πίσω, από ποια ηλικία αρχίσατε να καταναλώνετε σοκολάτα;

- Από μικρή ηλικία.
- Από 5 ετών.
- Από ενός έτους.
- Από τότε που θυμάμαι τον εαυτό μου.
- Εγώ από 5 ή 6 ετών.
- Εγώ από πιο νωρίς από 3 ετών, αν θυμάμαι καλά!

5. Πότε τρώτε σοκολάτα;

- Μετά το φαγητό.
- Πριν και μετά το φαγητό.
- Όταν ξυπνάω μες τη νύχτα.
- Εκτός από τις φορές που κάνω δίαιτα, πάντα.
- Όταν περιμένω περίοδο.

6. Σε ποιες περιστάσεις τρώτε σοκολάτα;

- Όχι σε ιδιαίτερες περιστάσεις.
- Μόνο όταν έχω έντονη επιθυμία.
- Ανεξάρτητα περιστάσεως.
- Από συνήθεια.
- Εγώ σε γιορτές.
- Όταν έχω φάει πολύ.
- Όταν ξυπνάω από τον μεσημεριανό ύπνο και όταν δεν είμαι καλά ψυχολογικά, πάντα τρώω σοκολάτα.

7. Ποια εποχή του χρόνου;

- Τον χειμώνα.
- Το ίδιο.
- Το καλοκαίρι σε μορφή παγωτού.
- Εγώ κάθε εποχή.
- Τον χειμώνα κυρίως.
- Και εγώ όλες τις εποχές.

8. Ποια ώρα της ημέρας;

- Μεσημέρι.
- Μετά το μεσημεριανό φαγητό.
- Το απόγευμα.
- Όλες τις ώρες.
- Το βράδυ κυρίως.
- Στις 6 με 7 το απόγευμα.
- Το απόγευμα στα σίγουρα.

9. Υπάρχει διαφοροποίηση στη κατανάλωση σοκολάτας σχετικά με τον κύκλο;

- Όταν περιμένουμε περίοδο, είναι διαφορετικά.
- Εγώ και κατά τη διάρκεια της περιόδου.

-Συμφωνώ.

-Και εγώ όταν περιμένω περίοδο έχω περισσότερη όρεξη για σοκολάτα.

10. Πόσο συχνά τρώτε σοκολάτα;

-Κάθε μέρα.

- 2 φορές την εβδομάδα.

-5 φορές τη βδομάδα.

-1 φορά τη βδομάδα.

-Μέρα παρά μέρα.

-1 φορά τον μήνα θα έλεγα.

-Εγώ 3 με 4 φορές την βδομάδα θα την τιμήσω.

11. Που χρησιμοποιείτε τη σοκολάτα;

-Στα γλυκά και στα κέικ.

-Στις τούρτες...

-Και στις τάρτες.

-Εγώ έχω ακούσει στην αισθητική, για καλλωπισμό δηλαδή.

-Και σε σάλτσες περίεργες.

-Σε παγωτό.

-Εγώ δεν την χρησιμοποιώ πουθενά, μόνο την καταναλώνω.

12. Τι είδος σοκολάτα τρώτε;

-Λευκή.

-Υγείας ή κουβερτούρα.

-Και εγώ.

-Εγώ παίρνω και αυτές με το ρύζι.

-Όλες μην το συζητάτε (γέλια).

-Εγώ τρώω πολύ τα kinder.

-Εγώ προσπαθώ να καταναλώνω μαύρη γιατί με τις άλλες ξεφεύγω και δεν προφέρουν και πολλά θετικά συστατικά.

13. Ποια είναι η αγαπημένη σας μάρκα σοκολάτα;

-Lacta.

-Ίον.

-Lila Pouser.

-Ίον αμυγδάλου.

-Παυλίδης.

-Kinder.

-Τον και εγώ.

14. Με ποια μορφή την προτιμάτε;

-Στο προφιτερόλ.

-Σε υγρή μορφή.

-Εγώ μάλλον σε στερεή μορφή.

-Σε όλες τις δυνατές μορφές.

-Σε στερεά μορφή, σε μπάρα.

-Και εγώ το ίδιο.

15. Ποια συσκευασία προτιμάτε;

-Μικρή σοκολάτα.

-Καλύτερα πολύ μικρή συσκευασία.

-Μπα την πιο μεγάλη συσκευασία.

-Και εγώ μεγάλη συσκευασία αγοράζω.

-Σε μεγάλο μέγεθος και μου αρέσουν οι χάρτινες συσκευασίες.

-Εγώ προτιμώ την μεσαία, το χαρτί δεν με απασχολεί.

16. Για ποιο λόγο αγοράζετε σοκολάτα;

-Για την απόλαυση.

-Γιατί τη βλέπω στο περίπτερο όταν περπατάω.

-Γιατί περνάω από ένα ζαχαροπλαστείο.

-Εγώ γιατί βλέπω μια διαφήμιση που μου αρέσει σχετική με τη σοκολάτα.

-Εγώ πιο πολύ επηρεάζομαι οπτικά κυρίως.

-Εγώ την αγοράζω γιατί μου αρέσει.

-Με βαραίνουν τα κέρματα στο πορτοφόλι και τα χαλαλίζω για μια σοκολάτα (γέλια).

17. Σε ποια άτομα προσφέρετε σοκολάτα;

-Στα παιδιά.

-Στο σύντροφο μου.

-Εγώ στον εαυτό μου, θα έλεγα.

-Και σε φίλους.

-Προσφέρω σοκολάτα ως κέρασμα κυρίως.

-Εγώ δεν προσφέρω σε κανέναν, την θέλω μόνο για μένα (γέλια).

18. Με ποια συναισθήματα ή καταστάσεις έχετε συνδέσει την σοκολάτα;

- Με την απόλαυση.
- Έτσι, με την γευστική ηδονή.
- Με την ευχαρίστηση.
- Και με την έξοδο.
- Με την μελαγχολία και την κάλυψη της μοναξιάς.
- Συμφωνώ... δυστυχώς (γέλια).
- Εγώ με την ευχαρίστηση γιατί είναι κάτι γλυκό.
- Εγώ δεν έχω καμία σύνδεση να δηλώσω...

19. Ποια συναισθήματα, σκέψεις ή συμπεριφορές ακολουθούν την κατανάλωση σοκολάτας;

- Κορεσμό.
- Με την απόλαυση.
- Και εγώ το ίδιο.
- Και με την ευχαρίστηση.
- Και λίγες ενοχές.
- Οπωσδήποτε.
- Μπα, εγώ θα έλεγα με την χαλάρωση, κυρίως.

20. Μπορείτε να σκεφτείτε κάποιο όριο που θέτετε στον εαυτό σας σχετικά με την ποσότητα;

- Κάποιο όριο θα ήταν καλό αλλά δεν θέτω όρια.
- Την βδομάδα 100 γρ. μαύρης σοκολάτας σε μια βδομάδα (μέρα παρά μέρα).
- Θα ήθελα να τρώω την μισή ποσότητα από αυτή που καταναλώνω τώρα.
- Εγώ πάλι δεν θέτω κανένα όριο.
- Ούτε εγώ.
- Εγώ περιορίζομαι σε μια τον μήνα.
- Εμένα δεν με έχει απασχολήσει πραγματικά αυτό το θέμα.

21. Αν έχετε έντονη επιθυμία για σοκολάτα, τι κάνετε;

- Τρώω τη σοκολάτα.
- Θα συμφωνήσω.
- Αναζητάω έντονα αλλά αν δεν έχω στο σπίτι δεν βγαίνω να πάρω.
- Εγώ πάω στο περίπτερο και αγοράζω μια σοκολάτα.
- Και εγώ το ίδιο.

-Αν έχω φάει μέσα στο μήνα δεν τρώω άλλη, συγκρατούμαι, αν δεν έχω φάει τότε ναι καταναλώνω σοκολάτα.

-Όταν είμαι σε φάση δίαιτας προσπαθώ να απασχολήσω τον εαυτό μου με κάτι άλλο, αν όχι τρώω χωρίς δεύτερη σκέψη.

22. Υπήρξε κάποια περίοδος της ζωής σας που στερηθήκατε τη σοκολάτα και ποιος ήταν ο λόγος;

-Σε περίοδο νηστείας.

-Όταν ήμουν μικρή για να μην βγάλω σπυράκια.

-Όταν έκανα δίαιτα.

-Και εγώ μόνο τότε.

-Έτσι μόνο σε φάση δίαιτας.

-Δεν μπορώ να σκεφτώ κάποια τέτοια περίοδο.

23. Σε ποιες περιπτώσεις πιστεύετε πως κάνει καλό η σοκολάτα;

-Η μαύρη σοκολάτα έχει αντιοξειδωτικές ιδιότητες.

-Για την υπογλυκαιμία.

-Σε χαλαρώνει.

-Είναι κατευναστική νομίζω...

-Πιστεύω πως είναι απλά και μόνο η απόλαυση της γεύσης και τίποτα άλλο.

-Και για την χώνεψη είναι καλή η σοκολάτα.

24. Ποία άτομα πιστεύετε ότι πρέπει να καταναλώνουν σοκολάτα;

-Τα παιδιά.

-Όταν δεν υπάρχει παθολογικό πρόβλημα όλοι μπορούν να καταναλώνουν σοκολάτα.

-Μάλλον...

-Όλοι.

-Δεν νομίζω πως είναι κάτι που μπορείς να πεις ότι «πρέπει» να καταναλωθεί.

-Είναι μάλλον θέμα προσωπικής ευχαρίστησης.

25. Ποια προβλήματα πιστεύετε πως προκαλεί η σοκολάτα;

-Χαλάει τα δόντια.

-Δίνει περιττά κιλά.

-Ναι, τα περιττά κιλά και τα δόντια είναι ένα θέμα...

-Και διαβήτη.

-Αυξάνει το βάρος.

-Επιδεινώνει την ακμή, στην εφηβεία κυρίως.

26. Διαβάζετε άρθρα σχετικά με την σοκολάτα;

-Ναι, αν τύχει σε περιοδικά.

-Από περιέργεια.

-Μόνο αν βρω κάτι για την μαύρη σοκολάτα.

-Δεν θα το έλεγα.

-Ούτε εγώ.

-Ναι αν βρω κάτι, σίγουρα.

3 FOCUS GROUP ΣΜΥΡΝΑΙΩΝ.

1. Μεταξύ των γλυκών ποιο είδος προτιμάτε;

- Κυρίως παγωτό και σοκολάτες.
- Μόνο σοκολάτα, σε όλες τις εκδοχές.
- Εγώ προτιμώ ότι έχει λευκή κρέμα όπως ταρτάκια, μιλφεί.
- Εγώ ότι έχει σιρόπι, σιροπιαστά, τρίγωνα Πανοράματος.
- Και εγώ, ότι έχει λευκή σοκολάτα.
- Όλα.
- Συμφωνώ!!!

2. Όταν αναφέρεται η λέξη σοκολάτα τι σας έρχεται πρώτα στο μυαλό;

- Πάντα η Lacta.
- Τώρα τελευταία σκέφτομαι τις θεραπείες με σοκολάτα.
 - Την Ιον αμυγδάλου.
 - Ευχαρίστηση.
 - Και εγώ το ίδιο.
 - Απλά την ίδια τη σοκολάτα.

3. Ποια είναι τα συστατικά που περιέχει μια σοκολάτα;

- Αμύγδαλα, κακάο, γάλα.
- Και ξηρούς καρπούς.
- Νερό, ίσως.
- Ζάχαρη, και υποκατάστατα αυτής.
- Αυτά που ειπώθηκαν.
- Ξηρούς καρπούς είπαμε;
- Τους αναφέραμε πριν.

4. Αν γυρίζατε λίγο πίσω, από ποια ηλικία αρχίσατε να καταναλώνετε σοκολάτα;

- Από νηπιακή ηλικία.
- Εγώ από παιδική ηλικία.
- Από τότε που θυμάμαι τον εαυτό μου.
- Και εγώ.

-Δεν θυμάμαι από πότε άρχισα να τρώω σοκολάτα.

-Από πάντα.

-Και εγώ το ίδιο.

5. Πότε τρώτε σοκολάτα;

-Μετά τον απογευματινό ύπνο.

-Το ίδιο.

-Μετά το φαγητό, ειδικά αν είναι ψάρι.

-Πριν και μετά το φαγητό.

-Όταν βρεθώ σε ένα ωραίο περιβάλλον, όπως ένα καλό ζαχαροπλαστείο θα πάρω σοκολάτα.

-Στη δουλεία γιατί μας την προσφέρουν.

-Το απόγευμα.

6. Σε ποιες περιστάσεις τρώτε σοκολάτα;

-Στις γιορτές.

-Μετά την νηστεία.

-Όταν στεναχωριέμαι.

-Όχι σε ιδιαίτερες περιστάσεις.

-Ανεξάρτητα περιστάσεως.

-Και εγώ ανά πάσα στιγμή.

-Σε γιορτές.

7. Ποια εποχή του χρόνου;

-Τον χειμώνα.

-Και εγώ την προτιμώ τον χειμώνα.

-Το καλοκαίρι καθόλου γιατί μένουν καιρό στα ψυγεία και μυρίζουν κάπως.

-Κάθε εποχή.

-Και εγώ, είμαι παντός καιρού.

-Μπα, περισσότερο το χειμώνα.

8. Ποια ώρα της ημέρας;

-Μεσημέρι, μετά το μεσημεριανό φαγητό.

-Το απόγευμα.

-Το ίδιο

-Ανά πάσα στιγμή.

-Το βράδυ.

-Το πρωί, γιατί μας την προσφέρουν στη δουλειά.

-Το βράδυ, όταν επιστρέφω από την δουλειά.

9. Υπάρχει διαφοροποίηση στη κατανάλωση σοκολάτας σχετικά με τον

κύκλο:

-Ναι, όταν θέλω να φάω έντονα σοκολάτα, ξέρω ότι θα μου έρθει περίοδος.

-Σίγουρα υπάρχει διαφορά, ψάχνω για σοκολάτα παντού.

-Πριν μια βδομάδα αρχίζω και λυσσάω για σοκολάτα.

-Τρώω συνέχεια πριν 2-3 ημέρες.

10. Πόσο συχνά τρώτε σοκολάτα:

-Κάθε μέρα.

-Μπορεί κάθε μέρα, μπορεί και να το ξεχάσω.

-Ανάλογα σε την ψυχολογική κατάσταση που βρίσκομαι.

-3 φορές την εβδομάδα.

-5 φορές τη βδομάδα.

-Μέρα παρά μέρα.

-Με την εγκυμοσύνη και κάθε μέρα τρώω, πριν δεν έτρωγα τόσο συχνά.

11. Που χρησιμοποιείτε τη σοκολάτα:

-Στα γλυκά.

-Όταν περιέχουν σοκολάτα είναι καλύτερα τα γλυκά.

-Στα κέικ.

-Σε ρόφημα, τάρτες.

-Και στον κορμό.

-Και μέσα στο γάλα μια χαρά είναι.

12. Τι είδος σοκολάτα τρώτε:

-Γάλακτος κυρίως.

-Το ίδιο.

-Υγείας με αμύγδαλα, που είναι και πιο υγιεινή.

-Κουβερτούρα.

-Εγώ προτιμώ τις σοκοφτέτες, που δεν έχουν πολύ σοκολάτα.

-Όλες.

-Και εγώ, τι να πρωτοθυμηθώ (γέλια);

-Δεν είσαι η μόνη.

13. Ποια είναι η αγαπημένη σας μάρκα σοκολάτα:

- Mars & Lacta.
- Εγώ είμαι παιδί της Ίον.
- Γάλακτος να είναι και όποια μάρκα ας είναι.
- Ίον αμυγδάλου, στα σίγουρα.
- Παυλίδης με την φράουλα και το πορτοκάλι.
- Τώρα με τον ανιψιό μου ανακάλυψα τα kinder.
- Εγώ προτιμώ τα Mars, γιατί μου αρέσει και η καραμέλα που έχει.
- Μπα, είναι υπερβολικά γλυκά και χάνεις την γεύση της σοκολάτας, εγώ τρώω μούρη σοκολάτα.

14. Με ποια μορφή την προτιμάτε;

- Σε στερεή μορφή, μπάρα.
- Σε υγρή μορφή, λειωμένη μου αρέσει πολύ γιατί δεν την βρίσκω εύκολα.
- Μάλλον σε ημίρρευστη μορφή δηλαδή θα τη βάλω στο καλοριφέρ λίγο τη σοκολάτα πριν τη φάω.
- Σε στερεή μορφή, σίγουρα.
- Δεν έχω πρόβλημα, σοκολάτα να είναι και όπως να είναι.
- Σε μπάρα, καλύτερα.

15. Ποια συσκευασία προτιμάτε;

- Προτιμώ τις χάρτινες συσκευασίες από τις πλαστικές.
- Με θήκη, όχι με αλουμινόχαρτο.
- Η Lacta σε σχήμα καρδιάς είναι ωραία.
- Μεσαία σοκολάτα.
- Η συσκευασία με τα 8 κομμάτια.
- Μικρή καλύτερα γιατί δεν με εμπιστεύομαι να σταματήσω να τρώω.
- Δεν με απασχολεί η συσκευασία.

16. Για ποιο λόγο αγοράζετε σοκολάτα;

- Για την απόλαυση.
- Για ευχαρίστηση.
- Για να τη φάω.
- Γιατί είναι ωραία.
- Γιατί την έχω ανάγκη εκείνη την ώρα.
- Δεν αγοράζω μαζεμένες να τις έχω και να τρώω στο σπίτι.
- Πηγαίνω στο σούπερ μαρκετ και αγοράζω να έχω όταν θα περιμένω περίοδο.

-Αγοράζω για κερνάω τους καλεσμένους μου.

17. Σε ποια άτομα προσφέρετε σοκολάτα;

-Στα παιδιά.

-Στα ανίψια μου.

-Σε αγαπημένα άτομα.

-Το ίδιο.

-Σε φίλους.

-Σε όσους θέλω να γλυκάνω.

18. Με ποια συναισθήματα ή καταστάσεις έχετε συνδέσει την σοκολάτα;

-Με άσχημες καταστάσεις.

-Με στεναχώρια.

-Και με αυτοτιμωρία και προσωπική εκδίκηση, δηλαδή όταν δεν αισθάνομαι καλά με τον εαυτό μου τρώω σοκολάτα.

-Εγώ όταν είμαι ευχαριστημένος με τον εαυτό μου τρώω σοκολάτα ως επιβεβαίωση.

-Με την ευχαρίστηση.

-Μάλλον με θετικά συναισθήματα, απόλαυση.

19. Ποια συναισθήματα, σκέψεις ή συμπεριφορές ακολουθούν την κατανάλωση σοκολάτας;

-Τύψεις.

-Λάθος πολύ έφαγα.

-Γιατί την έφαγα πάλι όλη.

-Εγώ αισθάνομαι πολύ καλά και μετά γιατί την είχα πραγματικά ανάγκη όταν την έτρωγα.

-Απόλαυση, όταν την τρώω επειδή την επέλεξα νιώθω καλά.

-Όταν μου την προσφέρουν και την τρώω από υποχρέωση ή για να μην προσβάλω τον άλλον, έχω ενοχές μετά.

-Εγώ ποτέ δεν λέω όχι, όταν μου την δίνουν την ευχαριστιέμαι.

20. Μπορείτε να σκεφτείτε κάποιο όριο που θέτετε στον εαυτό σας σχετικά με την ποσότητα;

-Δεν θέτω κανένα συγκεκριμένο όριο.

-Ούτε εγώ.

-Αόριστα κατά διαστήματα με απασχολεί αλλά δεν πειθαρχούμαι.

-Θα ήταν καλό αλλά δεν θέτω όρια.

-Θα ήθελα να τρώω την μισή ποσότητα από αυτή που τρώω τώρα.

-Και εγώ.

-Δεν το σκέφτομαι καθόλου.

21. Αν έχετε έντονη επιθυμία για σοκολάτα, τι κάνετε;

-Πάω και αγοράζω επείγοντως.

-Τρώω τη σοκολάτα.

-Αναζητάω έντονα αλλά αν δεν έχω στο σπίτι δεν βγαίνω να πάρω.

-Βολεύομαι και με μια κουταλιά μέλι.

-Εγώ τρώω μερέντα, που είναι κοντά στη σοκολάτα.

-Κάνω κάτι άλλο για να ξεχαστώ, αλλά δεν τα καταφέρνω πάντα (γέλια).

-Εγώ δεν κρατιέμαι, κατεβαίνω να αγοράσω, αν δεν έχω στο σπίτι.

22. Υπήρξε κάποια περίοδος της ζωής σας που στερηθήκατε τη σοκολάτα και ποιος ήταν ο λόγος;

-Όχι.

-Σε περίοδο νηστείας.

-Όταν ήμουν μικρή για να μην βγάλω σπυράκια.

-Όταν έκανα διατροφή.

-Όταν έκανα δίαιτα.

23. Σε ποιες περιπτώσεις πιστεύετε πως κάνει καλό η σοκολάτα;

-Στα νεύρα τα καλμάρει.

-Για την υπογλυκαιμία, είναι ότι πρέπει.

-Σε χαλαρώνει.

-Σταματά στη διάρροια.

-Ρίχνει τον πυρετό.

24. Ποία άτομα πιστεύετε ότι πρέπει να καταναλώνουν σοκολάτα;

-Τα παιδιά.

-Συμφωνώ.

-Όταν δεν υπάρχει παθολογικό πρόβλημα όπως διαβήτης, όλοι μπορούν να καταναλώνουν σοκολάτα.

-Είναι δικαίωμα όλων αλλά με μέτρο.

-Έτσι είναι.

-Δεν μπορώ να σκεφτώ κάτι άλλο.

25. Ποια προβλήματα πιστεύετε πως προκαλεί η σοκολάτα;

- Χαλάει τα δόντια.
- Δίνει περιττά κιλά.
- Στο πάχος.
- Αυξάνει την λιπαρότητα στο δέρμα.
- Στο διαβήτη, επιδεινώνει την κατάσταση.
- Αυτά νομίζω ότι είναι.

26. Διαβάζετε άρθρα σχετικά με την σοκολάτα;

- Ναι, αν τύχει σε περιοδικά.
- Δεν θα το έλεγα.
- Δεν θα ψάξω να βρω.
- Μόνο αν περιέχουν συνταγές.
- Μερικές φορές αν βρω κάτι στο internet, το διαβάζω.

4 FOCUS GROUP ΣΜΥΡΝΑΙΩΝ.

1. Μεταξύ των γλυκών ποιο είδος προτιμάτε;

- Όλα τα γλυκά, κυρίως σιροπιαστά.
- Ότι έχει σοκολάτα, είναι απλό.
- Και εγώ ότι γλυκό περιέχει σοκολάτα.
- Τα πάντα, αλλά κατά προτίμηση με μαύρη σοκολάτα.
- Ότι δεν έχει σοκολάτα, μόνο σε ειδικές περιπτώσεις θα ζητήσω σοκολάτα (έμμηνος ρήση).

2. Όταν αναφέρεται η λέξη σοκολάτα τι σας έρχεται πρώτα στο μυαλό;

- Κάτι γλυκό.
- Την ωραία και γλυκιά γεύση που την συνοδεύει.
- Σοκολάτα γάλακτος.
- Μου έρχεται στο μυαλό μια ωραία εικόνα, γλυκιά και όμορφη.
- Κέικ σοκολάτα.

3. Ποια είναι τα συστατικά που περιέχει μια σοκολάτα;

- Γάλα, βούτυρο, κακάο, ζάχαρη.
- Αυτά.
- Αν ρίξεις και λίγα αμύγδαλα ακόμη καλύτερα.
- Νομίζω περιέχει άρωμα, βούτυρο – κακάο.
- Πρέπει να έχει και λεκιθίνη, πραλίνα.
- Και κάποια γέμιση με φράουλες και σταφίδες.

4. Αν γυρίζατε λίγο πίσω, από ποια ηλικία αρχίσατε να καταναλώνετε σοκολάτα;

- Από μικρή ηλικία.
- Από παιδί.
- Συμφωνώ.
- Από τότε που αντιλήφθηκα το φαγητό ως μέρος στη ζωή μου.
- Εγώ από τους πρώτους μήνες της ζωής μου, μου το είπαν οι δικοί μου.

-Μου είπε η μαμά μου πως από μόνη μου δεν έτρωγα γλυκά, αλλά όταν γεννήθηκε ο αδερφός μου, και άρχισα να τον ζηλεύω, έτρωγα εγώ τις σοκολάτες του, και συνεχίζω μέχρι σήμερα.

5. Πότε τρώτε σοκολάτα;

- Μετά το φαγητό κυρίως.
- Όταν θέλω να φάω κάτι γλυκό.
- Όταν περιμένω περίοδο, σε καμιά άλλη περίπτωση.
- Εγώ την ζητάω βράδυ.
- Όταν βγαίνω έξω αντί για καφέ πίνω σοκολάτα.
- Όταν βγαίνω έξω, ως ρόφημα, δεν τρώω σε στερεή μορφή.

6. Σε ποιες περιστάσεις τρώτε σοκολάτα;

- Όταν έχω νεύρα.
- Σε περιόδους γενικής βουλιμίας.
- Εγώ τρώω κάθε μέρα 1 κομματάκι, για να μην φτάσω στο σημείο να φάω ανεξέλεγκτα.
- Όταν είμαι με παρέα, είναι πιο γλυκιά (γέλια).
- Αντί για καφέ προσφέρω σοκολάτα τους φίλους μου, όταν μαζευόμαστε σπίτι, μόνη μου σπάνια να πάρω να φάω σοκολάτα.

7. Ποια εποχή του χρόνου;

- Τον χειμώνα.
- Συμφωνώ, σίγουρα τον χειμώνα.
- Ομόφωνα τον χειμώνα.
- Το καλοκαίρι μόνο παγωτό σοκολάτα, προτιμώ.

8. Ποια ώρα της ημέρας;

- Απογευματινές ώρες.
- Το βραδάκι θα έλεγα.
- Βραδάκι πιο πολύ.
- Μετά το φαγητό, και κυρίως μετά από φαγητά με πολύ λεμόνι και αλάτι.

9. Υπάρχει διαφοροποίηση στη κατανάλωση σοκολάτας σχετικά με τον κύκλο;

- Κλασικά πριν την περίοδο και μετά καθόλου δεν την σκέφτομαι (τη σοκολάτα).
- Συνήθως πριν την περίοδο, 2- 3 μέρες πριν.

- Μια βδομάδα πριν, έχω γενικά όρεξη για φαγητό, αλλά όχι ιδιαίτερα για σοκολάτα.
- Είναι έντονη η επιθυμία για σοκολάτα.
- Μάλλον εντάσσεται, η επιθυμία για σοκολάτα, στη γενικότερη τάση για γλυκά, πριν την περίοδο.

10. Πόσο συχνά τρώτε σοκολάτα;

- Κάθε μέρα
- Και εγώ κάθε μέρα.
- Αναλόγως την φάση της ζωής μου, μπορεί να την τρώω συνέχεια και μπορεί να την ξεχάσω για μήνες.
- Αν αρχίσω να τρώω πρέπει να την φάω όλη, αν δεν σκοντάψω πάνω της δεν την τρώω.
- 2 φορές την εβδομάδα.
- 1 κομμάτι κάθε μέρα, αλλά με εγκράτεια, αν αφεθώ την τελειώνω.

11. Που χρησιμοποιείτε τη σοκολάτα;

- Στα κέικ.
- Σε γλυκά
- Ως ρόφημα.
- Στη καρυδόπιτα, από επάνω.
- Εγώ την βάζω και στις σαλάτες ως σάλτσα, πάει ωραία, μόνο κουβερτούρα όμως.

12. Τι είδος σοκολάτα τρώτε;

- Γάλακτος.
- Αμυγδάλου.
- Υγείας με φουντούκια και με αμύγδαλα.
- Πικρή, κουβερτούρα.

13. Ποια είναι η αγαπημένη σας μάρκα σοκολάτα;

- Lacta σίγουρα.
- Και εγώ.
- Ίον αμυγδάλου.
- Και του Παυλίδη είναι ωραίες.

14. Με ποια μορφή την προτιμάτε;

- Σε στεγνή μορφή.

- Σε υγρή μορφή.
- Συμφωνώ, όταν είναι σουφλέ σοκολάτας και τρέχει.
- Σε στερεά μορφή (μπάρα).

15. Ποια συσκευασία προτιμάτε;

- Μέτρια καλύτερα.
- Την μεγάλη συσκευασία.
- Μικρή σοκολάτα, γιατί με φοβάμαι ότι θα την φάω όλη.
- Την μεγάλη συσκευασία, αλλά την τρώω σε μια βδομάδα.

16. Για ποιο λόγο αγοράζετε σοκολάτα;

- Γιατί είναι ωραία, και μου φτιάχνει τη διάθεση.
- Όταν θέλω κάτι γλυκό, είναι εύκολο να την βρεις.
- Συμφωνώ, είναι καλό να υπάρχει στο σπίτι.
- Για να σκέφτομαι καλύτερα.

17. Σε ποια άτομα προσφέρετε σοκολάτα;

- Στους καλεσμένους, στις γιορτές κυρίως.
- Στους αγαπημένους μας, για να μας αγαπήσουν περισσότερο (γέλια).
- Στα παιδιά.
- Και στους μεγάλους.
- Στα εγγόνια.

18. Με ποια συναισθήματα ή καταστάσεις έχετε συνδέσει την σοκολάτα;

- Ε, πιο πολύ με άγχος.
- Εγώ θυμάμαι τις εξετάσεις, όταν τρώω σοκολάτα.
- Με την απόλαυση, και με εορταστική ατμόσφαιρα, γενέθλια, γιορτές.
- Και για μένα η σοκολάτα μου φέρνει ευχάριστες εικόνες.
- Με το κρύο έχω συνδέσει την σοκολάτα, και ειδικά το ρόφημα σοκολάτας.
- Με την ξεκούραση και την χαλάρωση.

19. Ποια συναισθήματα, σκέψεις ή συμπεριφορές ακολουθούν την κατανάλωση σοκολάτας;

- Στην αρχή όμορφα, αλλά μετά τύψεις.
- Εγώ νιώθω καλά και δεν μετανιώνω που την έφαγα.
- Μετά τύψεις πολλές.
- Εγώ παραμιλάω από τις τύψεις, να μην την είχα φάει ολόκληρή, επιτέλους πότε θα περιοριστώ και τέτοια.

-Έτσι είναι, μετανιώνεις μετά, αλλά είναι αργά.

20. Μπορείτε να σκεφτείτε κάποιο όριο που θέτετε στον εαυτό σας σχετικά με την ποσότητα;

-Εγώ τρώω κάθε μέρα 1 κομματάκι, και έχω καταφέρει να περιορίσω την υπερβολική κατανάλωση.

-Επειδή δεν την τρώω τακτικά, δεν με απασχολεί και άρα δεν θέτω κανένα όριο.

-Εγώ και να θέσω δεν θα το τηρήσω, οπότε δεν το σκέφτομαι.

-Όταν πέσει στα χέρια μου σοκολάτα, κοιτάω να μην τη φάω όλη αλλά την μισή.

-Εγώ τρώω 30 γραμμάρια κάθε μέρα σοκολάτα υγείας.

-Εγώ τρώω το 1/3 της συσκευασίας, για να μην ξεφεύγω.

21. Αν έχετε έντονη επιθυμία για σοκολάτα, τι κάνετε;

-Κατεβαίνω στο περίπτερο επειγόντως.

-Αγοράζω αμέσως.

-Όταν πηγαίνω σούπερ μαρκετ αγοράζω πακέτα και πολλές μαζί για να μην τρέχω να βρω σε τρελές ώρες, που θα την θέλω.

-Τρώω 1 κουταλιά μερέντα, αλλά συνήθως φροντίζω να μην υπάρχει έλλειψη.

22. Υπήρξε κάποια περίοδος της ζωής σας που στερηθήκατε τη σοκολάτα και ποιος ήταν ο λόγος;

-Μόνο για δίαιτα.

-Έτσι, μόνο όταν ξεφεύγω στα κιλά την διακόπτω.

-Μόνο παροδικά την σταματάω, όταν κάνω την αυτοκριτική μου, αλλά αυτό δεν κρατάει καιρό.

-Εγώ παλιά δεν έτρωγα σοκολάτες, αλλά άκουσα ότι κάνει και καλό, και τώρα δεν μπορώ να την σταματήσω.

23. Σε ποιες περιπτώσεις πιστεύετε πως κάνει καλό η σοκολάτα;

-Στα παιδιά.

-Είναι παρεξηγημένο τρόφιμο νομίζω, δεν προκαλεί τόσα κακά όσα του προσάπτουν, σε σχέση με άλλα τρόφιμα που καταναλώνουμε. Στο κάτω κάτω η μαύρη σοκολάτα είναι φυτικό προϊόν.

-Καλό στην υγεία, έχει αντιοξειδωτικά.

-Και στο άγχος κάνει καλό, πρέπει να εκκρίνει κάποιες ορμόνες που καλμάρουν τα νεύρα.

-Πρέπει να κάνει καλό, κυρίως η μαύρη σοκολάτα.

-Γι' αυτό πρέπει να καταναλώνεται από όλους.

24. Ποία άτομα πιστεύετε ότι πρέπει να καταναλώνουν σοκολάτα;

-Όλοι.

-Μάλλον όλοι.

-Και οι διαβητικοί.

-Ναι, έτσι κι αλλιώς οι διαβητικοί καταναλώνουν άσπρο ψωμί, που νομίζω ότι έχει μεγαλύτερο γλυκαιμικό δείκτη από την μαύρη σοκολάτα, άρα γιατί να μην καταναλώνουν σοκολάτα;

-Λές...

-Και τα παιδιά, επίσης.

25. Ποια προβλήματα πιστεύετε πως προκαλεί η σοκολάτα;

-Στους διαβητικούς πιστεύω ότι κάνει κακό.

-Ειδικά αν δεν μπορούν να αντισταθούν και τρώνε μεγάλες ποσότητες.

-Προκαλεί εθισμό.

-Εγώ δεν νομίζω ότι προκαλεί εθισμό.

-Τα δόντια επιβαρύνει.

-Προσθέτει κιλά.

26. Διαβάζετε άρθρα σχετικά με την σοκολάτα;

-Αν πέσει στα χέρια μου.

-Αν τύχει σε περιοδικά.

-Όχι ιδιαίτερα.

-Καμία φορά, από τύχη.

-Από περιέργεια, αν βρω κάτι ενδιαφέρον και κάποιο καλογραμμένο άρθρο.

5 FOCUS GROUP ΣΜΥΡΝΑΙΩΝ.

1. Μεταξύ των γλυκών ποιο είδος προτιμάτε;

- Σοκολάτα.
- Και εγώ σοκολάτα, μου αρέσει πολύ.
- Εμένα η πάστα, οτιδήποτε με τούρτες και πάστες.
- Σοκολάτα μόνο, εγώ.
- Σιροπιαστά, τρίγωνα Πανοράματος
- Όλα.
- Όλα, όλα.

2. Όταν αναφέρεται η λέξη σοκολάτα τι σας έρχεται πρώτα στο μυαλό;

- Η γεύση της σοκολάτας.
- Η γλύκα της.
- Κάτι γλυκό, γενικά.
- Αν υπάρχει στο σπίτι σοκολάτα ή όχι.
- Η ευχαρίστηση.
- Ότι την θέλω πάντα.
- Μια γλυκιά απόλαυση, θα έλεγα.

3. Ποια είναι τα συστατικά που περιέχει μια σοκολάτα;

- Το κακάο σίγουρα.
- Και γάλα έχει.
- Γλυκόζη.
- Και ζάχαρη πρέπει να έχει.
- Και αμύγδαλα.
- Κάτι γαλακτωματοποιητές νομίζω, το διάβασα στην ετικέτα.
- Έχουν ναι. Α, και φουντούκια.

4. Αν γυρίζατε λίγο πίσω, από ποια ηλικία αρχίσατε να καταναλώνετε σοκολάτα;

- Από παιδί, αλλά δεν θυμάμαι από πότε ακριβώς.
- Από πολύ μικρή.

- Εγώ δεν την έτρωγα ιδιαίτερα, αλλά όταν έκοψα το τσιγάρο άρχισα να τρώω εντατικά.
- Δεν θυμάμαι.
- Από την νηπιακή ηλικία.
- Από τότε που κατάλαβα τον εαυτό μου.
- Και εγώ αν και λόγω οικονομικού περιορισμού, η κατανάλωση γινόταν σπάνια.
- Από πάντα.

5. Πότε τρώτε σοκολάτα;

- Συνήθως το απόγευμα.
- Και εγώ μετά τον μεσημεριανό ύπνο.
- Όταν είμαι στεναχωρημένη.
- Όταν είμαι αγχωμένη, με την δουλεία κυρίως.
- Μετά την δουλεία συνήθως.
- Όταν έχω ελεύθερο χρόνο.
- Σχεδόν καθημερινά.
- Όταν ξυπνάω το απόγευμα.

6. Σε ποιες περιστάσεις τρώτε σοκολάτα;

- Στις γιορτές.
- Όταν είμαι στεναχωρημένη.
- Όταν έχω πει αλκοόλ, και θέλω να οδηγήσω, κάθομαι λίγο και τρώω σοκολάτα για να συνέλθω.
- Μετά την δουλειά.
- Δεν υπάρχουν συγκεκριμένες περιστάσεις.
- Όταν το ζητάει ο οργανισμός μας.
- Όταν ο εγκέφαλος δίνει εντολή.
- Και εγώ ασυναίσθητα, δεν έχω απομονώσει περιστάσεις.

7. Ποια εποχή του χρόνου;

- Τον χειμώνα.
- Και εγώ, τον χειμώνα.
- Όλο τον χρόνο.
- Εκτός από το καλοκαίρι.
- Το καλοκαίρι μόνο αν υπάρχουν στο ψυγείο.
- Και αν η ημερομηνία λήξης είναι εντάξει.

-Ναι, και είναι λίγο ύποπτη η συντήρηση τους αν βρίσκονται εκτός ψυγείου το καλοκαίρι, γι' αυτό την αποφεύγω.

8. Ποια ώρα της ημέρας;

-Απογευματινές ώρες.

-Συμφωνώ.

-Το απόγευμα κυρίως.

-Μετά το μεσημέρι.

-Το βράδυ, προτιμώ να φάω σοκολάτα παρά φαγητό.

-Μετά τον ύπνο.

-Το ίδιο.

9. Υπάρχει διαφοροποίηση στη κατανάλωση σοκολάτας σχετικά με τον κύκλο;

-Συνήθως πριν την περίοδο, θέλω πολύ σοκολάτα.

-Άλλες φορές ναι άλλες φορές όχι.

-Εγώ βρίσκομαι πριν την εμμηνόπαυση και θέλω σοκολάτα όλο τον μήνα, ενώ όταν είχα περίοδο τακτική δεν με ένοιαζε τόσο.

- Συνήθως μια βδομάδα πριν θέλω σοκολάτα.

10. Πόσο συχνά τρώτε σοκολάτα;

-Κάθε μέρα.

-Και εγώ

-2 φορές την εβδομάδα.

-Αν την έχω στο σπίτι την τρώω κάθε μέρα, αν δεν έχω την ξεχνάω.

-1 φορά τη βδομάδα.

-Μέρα παρά μέρα.

-Κάθε μέρα τρώω.

-Και εγώ, σταματάω όταν την τελειώσω και όχι επειδή την χόρτασα.

11. Που χρησιμοποιείτε τη σοκολάτα;

-Στα γλυκά.

-Σε διάφορα γλυκά.

-Εγώ δεν κάνω γλυκά.

-Στα γλυκά.

-Και στην μαγειρική.

-Εγώ κάνω συνήθως κουβερτούρα με δαμάσκηνο και καρύδια.

12. Τι είδος σοκολάτα τρώτε;

- Προτιμώ αυτές με το αμύγδαλο.
- Εμένα μου αρέσει η πικρή, σε όλα όχι μόνο στη σοκολάτα.
- Η κουβερτούρα, θα συμφωνήσω.
- Εγώ Ίον αμυγδάλου.
- Όλες, η Ίον αμυγδάλου, η γάλακτος και η υγείας.
- Η Ίον αμυγδάλου.
- Και εγώ, αυτήν προτιμώ.
- Όλες τις τρώω αν βρεθώ στην ανάγκη, αλλά η Ίον αμυγδάλου είναι η καλύτερη.

13. Ποια είναι η αγαπημένη σας μάρκα σοκολάτα;

- Ίον
- Και εγώ το ίδιο.
- Ίον.
- Και εγώ προτιμώ την Ίον.
- Και εγώ.

14. Με ποια μορφή την προτιμάτε;

- Σαν ρόφημα.
- Σε υγρή μορφή.
- Εμένα μου αρέσει σε στερεά μορφή (μπάρα).
- Και εγώ προτιμώ έτσι γνήσια.
- Ατόφια.
- Εμένα παντός είδους.
- Ναι, και σε στερεά μορφή και σε ρόφημα.

15. Ποια συσκευασία προτιμάτε;

- Την μεγάλη.
- Την μεγάλη και λέω λίγη είναι...(γέλια).
- Και εγώ να είναι χορταστική.
- Την μεγάλη συσκευασία, για να έχω για ώρα ανάγκης.
- Και εγώ συμφωνώ.
- Προτιμώ το μεγάλο μέγεθος για να υπάρχει στην τσάντα μου πάντα.

16. Για ποιο λόγο αγοράζετε σοκολάτα;

- Για να την φάω.
- Για να φάω, πολύ απλά.

- Για να έχω αποθέματα, για ώρα ανάγκης.
- Γιατί μου αρέσει.
- Έτσι είναι, αγοράζεις κάτι χωρίς να σου αρέσει;
- Εγώ γιατί μου αρέσει.

17. Σε ποια άτομα προσφέρετε σοκολάτα;

- Στα μωρά.
- Όλων των ηλικιών...(γέλια).
- Στα παιδιά και στον εαυτό μου.
- Σε φίλους.
- Σε επισκέπτες.

18. Με ποια συναισθήματα ή καταστάσεις έχετε συνδέσει την σοκολάτα;

- Με όλα τα συναισθήματα.
- Με το άγχος.
- Με την στεναχώρια.
- Με την εξάρτηση. Όσο τρώω τόσο περισσότερο θέλω να τρώω, αν την αφήσω για καμιά βδομάδα την ξεχνάω, αλλά όχι για πολύ.
- Την αγαπάω τόσο, που μάλλον με ευχάριστα συναισθήματα την έχω συνδέσει.
- Με την χαρά.
- Όταν ξυπνάω πρώτα θα φάω σοκολάτα και μετά θα κάνω καφέ, μου φτιάχνει την διάθεση.
- Με την στεναχώρια.

19. Ποια συναισθήματα, σκέψεις ή συμπεριφορές ακολουθούν την κατανάλωση σοκολάτας;

- Χαρά.
- Να είχα ακόμα μια.
- Μόνο, πέντε έξι...
- Μια ευχαρίστηση.
- Ευχαρίστηση.
- Υπέροχη ευχαρίστηση (γέλια).
- Και αρκετές ενοχές.

20. Μπορείτε να σκεφτείτε κάποιο όριο που θέτετε στον εαυτό σας σχετικά με την ποσότητα;

- Μία σοκολάτα κάθε Σάββατο.

- Εγώ μέχρι να την φάω όλη, εκεί τελειώνει το όριο μου.
- Προσπάθησα να βάλω ένα όριο αλλά δεν τα κατάφερα.
- Και εγώ είπα, θα τρώω κάθε μέρα ένα κομματάκι, αλλά πήγαινα συνέχεια στο ψυγείο και την τελειώνα σε χρόνο ρεκόρ, άρα δεν είμαι για όρια.
- Κανένα όριο, όση έχω την καταναλώνω.
- Ούτε εγώ έχω όριο, πρέπει να την φάω όλη.
- Γιατί να βάλουμε όριο, και στην απόλαυση όριο; (γέλια)
- Εγώ κόβω ένα κομματάκι και σταματάω, ηρεμώ.
- Εγώ πιέζομαι να μην την τρώω όλη για να έχω στην τσάντα μου πάντα λίγη, και λέω ας αφήσω λίγη για αργότερα.

21. Αν έχετε έντονη επιθυμία για σοκολάτα, τι κάνετε;

- Όταν την σκεφτώ πρέπει να την φάω, οπωσδήποτε.
- Και εγώ, για να την φάω, μπορώ να αναστατώσω τον κόσμο όλο για να βρω.
- Την τρώω.
- Αν δεν έχω στο σπίτι κατεβαίνω και με τις πιτζάμες για να πάρω. Ευτυχώς το ψιλικατζίδικο είναι κοντά στο σπίτι (γέλια).
- Αν δεν έχω στο σπίτι σοκολάτα, δεν κατεβαίνω να βρω, ασχολούμαι με κάτι άλλο και την ξεχνάω.
- Εγώ πάω και αγοράζω.
- Τρέχοντας!!!
- Αν μου μπει τελείωσε, πρέπει να την φάω, κάνω τα πάντα για να την βρω.

22. Υπήρξε κάποια περίοδος της ζωής σας που στερηθήκατε τη σοκολάτα και ποιος ήταν ο λόγος;

- Όταν είχα ένα πρόβλημα υγείας μου την απαγόρευσε ο γιατρός.
- Και εγώ ένα διάστημα είχα οισοφαγική παλινδρόμηση και δεν με άφηνε ο γιατρός να την φάω. Τώρα άρχισα να την τρώω αλλά διστακτικά.
- Όταν δεν μπορούσα να την βρω γιατί ήμουν απομονωμένος.
- Στα παιδικά μου χρόνια γιατί δεν είχα χρήματα να την αγοράσω. Μόνο την έβλεπα.
- Και εγώ μόνο τότε.
- Όταν κάπνιζα δεν την έτρωγα επειδή δεν με ένοιαζε, όχι για κανέναν άλλο λόγο.
- Εγώ δεν την στερήθηκα ποτέ.

23. Σε ποιες περιπτώσεις πιστεύετε πως κάνει καλό η σοκολάτα;

- Στον εγκέφαλο, έχω ακούσει.
- Και εγώ έτσι νομίζω.
- Εμένα με ζωντανεύει.
- Δίνει ενέργεια νομίζω.
- Κάνει καλό στη μνήμη.
- Σε διεγείρει, ανεβάζει την λίμπιντο.
- Την προτείνουν και οι γυναικολόγοι στις εγκύους πριν τον υπέρηχο, για να αυξηθεί η κινητικότητα του εμβρύου και να φανεί καθαρά το φύλο του.
- Στην υπογλυκαιμία.
- Συμφωνώ.

24. Ποία άτομα πιστεύετε ότι πρέπει να καταναλώνουν σοκολάτα;

- Τα παιδιά.
- Τα άτομα που η δουλειά τους έχει να κάνει με πολλές σκοτούρες.
- Που είναι πολλές ώρες μπροστά στον υπολογιστή.
- Στα άτομα που διαβάζουν πολλές ώρες.
- Όλα.

25. Ποια προβλήματα πιστεύετε πως προκαλεί η σοκολάτα;

- Προκαλεί αύξηση βάρους μόνο όταν είναι σε μεγάλη δόση.
- Εγώ έχω υπερένταση μετά, αυτό θεωρώ ένα αρνητικό της.
- Μπορεί να πειράζει στα νεύρα.
- Προκαλεί υπερένταση.
- Μόνο σε μεγάλη δόση.
- Δεν ξέρω.
- Σάκχαρο και παχαίνει.

26. Διαβάζετε άρθρα σχετικά με την σοκολάτα;

- Αν τύχει σε περιοδικά.
- Και εγώ.
- Πολλές φορές αλλά δεν θυμάμαι και πολλά πράγματα.
- Εγώ στην τηλεόραση παρακολουθώ εκπομπές με θέματα υγείας και πρόσφατα αναφέρθηκαν και στην σοκολάτα.
- Αν πέσει κάτι στα χέρια μου.
- Οχι δεν θα το έλεγα.

1 FOCUS GROUP ΠΟΝΤΙΩΝ.

1. Μεταξύ των γλυκών ποιο είδος προτιμάτε;

- Ταρτάκια.
- Τρίγωνα πανοράματος.
- Τα εκλέρ.
- Τουλουμπάκια και σιροπιαστά.
- Σοκολατίνα.

2. Όταν αναφέρεται η λέξη σοκολάτα τι σας έρχεται πρώτα στο μυαλό;

- Lacta.
- Εμένα μου έρχεται στο μυαλό η Ελβετία.
- Ιον αμυγδάλου.
- Η Μόνικα Μπελούτσι (γέλια).

3. Ποια είναι τα συστατικά που περιέχει μια σοκολάτα;

- Γάλα...
- Και συμπυκνωμένο γάλα, νομίζω.
- Κακάο, ζάχαρη...
- Αμύγδαλα, φουντούκια.
- Και συντηρητικά πρέπει να έχει.

4. Αν γυρίζατε λίγο πίσω, από ποια ηλικία αρχίσατε να καταναλώνετε σοκολάτα;

- Από τότε που θυμάμαι τον εαυτό μου.
- Και εγώ.
- Από την κοιλιά.
- Από ενός έτους.
- Από τα δύο μου.
- Και εγώ από τότε νομίζω.

5. Πότε τρώτε σοκολάτα;

- Μετά από ερωτική απογοήτευση.
- Όταν αγχώνομαι.
- Και εγώ.

- Εγώ όταν βαριέμαι λίγο...

- Από έλλειψη σεξ (γέλια).

6. Σε ποιες περιστάσεις τρώτε σοκολάτα;

- Όταν βλέπω τηλεόραση.

- Και εγώ αρκετές φορές όταν βλέπω τηλεόραση, τρώω σοκολάτα.

- Μετά το φαγητό, κυρίως.

- Στις γιορτές.

- Μετά την δουλειά.

7. Ποια εποχή του χρόνου;

- Τον χειμώνα.

- Και εγώ το ίδιο.

- Συμφωνώ.

- Και το καλοκαίρι σε μορφή παγωτού σοκολάτα.

8. Ποια ώρα της ημέρας;

- Βραδινές ώρες.

- Και εγώ το ίδιο.

- Θα συμφωνήσω, και είναι πιο μεγάλη η ποσότητα όσο πιο κουραστική μέρα είχα.

- Εγώ πολύ πρωί.

- Και εγώ, πριν ξεκινήσω για δουλειά.

9. Υπάρχει διαφοροποίηση στη κατανάλωση σοκολάτας σχετικά με τον κύκλο;

- Συνήθως πριν την περίοδο είναι έντονη η επιθυμία για σοκολάτα.

- Έτσι είναι.

- Και σε μένα το ίδιο συμβαίνει.

10. Πόσο συχνά τρώτε σοκολάτα;

- Κάθε μέρα.

- 2-3 φορές την εβδομάδα.

- Μέρα παρά μέρα, αναλόγως την εποχή.

- Θα συμφωνήσω.

- Μπορεί και μια φορά τον μήνα μπορεί και κάθε μέρα.

11. Που χρησιμοποιείτε τη σοκολάτα;

- Στα κέικ.

- Για να φτιάξω ρόφημα σοκολάτας.
- Σε διάφορα γλυκά.
- Πουθενά.
- Ούτε εγώ την χρησιμοποιώ κάπου.

12. Τι είδος σοκολάτα τρώτε;

- Λευκή, κυρίως.
- Και εγώ.
- Μπα, γάλακτος, θα έλεγα.
- Την Ίον αμυγδάλου.
- Και εγώ αυτή προτιμώ, από παιδί.

13. Ποια είναι η αγαπημένη σας μάρκα σοκολάτα;

- Lacta.
- Ίον.
- Ίον στα σίγουρα.
- Το ίδιο, θα έλεγα.
- Παυλίδης.

14. Με ποια μορφή την προτιμάτε;

- Υγρή μορφή.
- Κάποιες φορές σε υγρή, κάποιες άλλες σε στερεά μορφή.
- Σε στερεά μορφή (μπάρα),
- Σε θερμοκρασία δωματίου.
- Και εγώ, δηλαδή να λιώσει εύκολα μόλις τη βάλω στο στόμα.

15. Ποια συσκευασία προτιμάτε;

- Τη Lacta.
- Και εγώ, σε σχήμα καρδούλας, όμως (γέλια).
- Εκείνη με την φράουλα, μου αρέσουν τα χρώματα της συσκευασίας.
- Εγώ την μεγάλη συσκευασία.
- Συμφωνώ απόλυτα.
- Και εγώ, σημασία έχει να είναι χορταστική.

16. Για ποιο λόγο αγοράζετε σοκολάτα;

- Από λαιμαργία.
- Δίνει εντολή ο εγκέφαλος και πρέπει να αγοράσω αμέσως.
- Για τα παιδιά.

- Λειτουργεί σαν ναρκωτικό, πρέπει να έχω πάντα, γι' αυτό αγοράζω προληπτικά.
- Την θέλω κάθε μέρα, οπότε αγοράζω συνεχώς.
- Και εγώ αγοράζω για να έχω προληπτικά.

17. Σε ποια άτομα προσφέρετε σοκολάτα;

- Στα παιδιά.
- Και εγώ, στα παιδιά.
- Στο σύντροφό.
- Θα συμφωνήσω.
- Στη γιαγιά μου κρυφά (γέλια).
- Στους επισκέπτες.

18. Με ποια συναισθήματα ή καταστάσεις έχετε συνδέσει την σοκολάτα;

- Με το άγχος.
- Με την στεναχώρια.
- Με την χαρά.
- Με την διασκέδαση.
- Με την νευρικότητα.
- Και με την πείνα.

19. Ποια συναισθήματα, σκέψεις ή συμπεριφορές ακολουθούν την κατανάλωση σοκολάτας;

- Ευχαρίστηση.
- Ενοχές...
- Πολλές ενοχές (γέλια).
- Και τύψεις.
- Θα διαφωνήσω, εγώ νιώθω πληρότητα.

20. Μπορείτε να σκεφτείτε κάποιο όριο που θέτετε στον εαυτό σας σχετικά με την ποσότητα;

- Όταν τελειώσει η σοκολάτα
- Έτσι είναι.
- Όταν την βαρεθώ.
- Όταν έχω λιγωθεί, πια.
- Στα 140- 150 γραμμάρια περίπου.
- Εσύ έχεις μέτρο, μπράβο σου (γέλια).

21. Αν έχετε έντονη επιθυμία για σοκολάτα, τι κάνετε;

- Πάω στο περίπτερο και αγοράζω.
- Αγοράζω επειγόντως.
- Ψάχνω όλο το ψυγείο και τα ντουλάπια για να βρω καμιά ξεχασμένη.
- Πηγαίνω στο σούπερ μαρκετ και αγοράζω πολλές σοκολάτες.
- Τρώω μερέντα για να μου φύγει η όρεξη.
- Αν δεν έχω στο σπίτι, θα κάνω ρόφημα σοκολάτας.

22. Υπήρξε κάποια περίοδος της ζωής σας που στερηθήκατε τη σοκολάτα και ποιος ήταν ο λόγος;

- Όταν είχα ακμή.
- Όταν είχα πρόβλημα με τα δόντια μου.
- Όταν κάνω δίαιτα.
- Σε περιόδους νηστείας.
- Εγώ το καλοκαίρι γενικά, την ξεχνάω.

23. Σε ποιες περιπτώσεις πιστεύετε πως κάνει καλό η σοκολάτα;

- Στο άγχος.
- Συμφωνώ.
- Στις εξετάσεις.
- Σε περιόδους υπογλυκαιμίας.
- Και εγώ το πιστεύω αυτό.

24. Ποία άτομα πιστεύετε ότι πρέπει να καταναλώνουν σοκολάτα;

- Τα παιδιά.
- Ε... ναι κυρίως τα παιδιά.
- Και όσοι νιώθουν παιδιά (γέλια).
- Εμείς όταν είμαστε πιεσμένοι αλλά με μέτρο.

25. Ποια προβλήματα πιστεύετε πως προκαλεί η σοκολάτα;

- Χαλάει τα δόντια.
- Συμφωνώ.
- Δίνει θερμίδες.
- Σίγουρα.
- Αυτά...δεν μπορώ να σκεφτώ κάτι άλλο.

26. Διαβάζετε άρθρα σχετικά με την σοκολάτα;

- Αν τύχει διαβάζω.
- Από περιέργεια.

- Όχι.
- Αν έχει ωραίες εικόνες σοκολάτας μένω και το διαβάζω.
- Αν σχετίζονται με τις χώρες προέλευσης και την ιστορία της σοκολάτας τα διαβάζω.

2 FOCUS GROUP ΠΟΝΤΙΩΝ.

1. Μεταξύ των γλυκών ποιο είδος προτιμάτε;

- Προφιτερόλ κυρίως.
- Σοκολατοειδή και σιροπιαστά.
- Και εγώ προτιμώ τα σιροπιαστά.
- Και εγώ.
- Ότι περιέχει σοκολάτα.
- Προτιμώ τις πάστες.

2. Όταν αναφέρεται η λέξη σοκολάτα τι σας έρχεται πρώτα στο μυαλό;

- Γλυκιά γεύση.
- Προφιτερόλ.
- Γεμίζει σάλιο η γλώσσα.
- Γλύκα και απόλαυση.
- Σίγουρα απόλαυση.

3. Ποια είναι τα συστατικά που περιέχει μια σοκολάτα;

- Γάλα, κουβερτούρα.
- Συντηρητικά, ξηροί καρποί.
- Κακάο, ζάχαρη.
- Συμπυκνωμένο γάλα.

4. Αν γυρίζατε λίγο πίσω, από ποια ηλικία αρχίσατε να καταναλώνετε σοκολάτα;

- Από την ηλικία των 12 ετών, μάλλον.
- Μετά τα 10 μου χρόνια.
- Από νήπιο μάλλον.
- Και εγώ.
- Από την παιδική ηλικία, γύρω στα 10.
- Το ίδιο και εγώ.
- Από το 4 έτος μου.

5. Πότε τρώτε σοκολάτα;

-Όποτε έχω επιθυμία, όποτε θέλω.

-Μετά το μεσημεριανό.

-Το Σαββατοκύριακο κυρίως.

-Πρωί, μεσημέρι, βράδυ.

-Μετά το φαγητό.

-Και εγώ.

-Το απόγευμα προς το βραδάκι.

6. Σε ποιες περιστάσεις τρώτε σοκολάτα;

-Όταν στεναχωριέμαι αλλά και όταν διασκεδάζω.

-Όταν πλησιάζουν οι μέρες της περιόδου.

-Όταν έχω υπογλυκαιμία.

-Σε κάθε ευκαιρία.

-Όταν θέλω κάποιο γλυκό.

-Μετά από οικογενειακά γεύματα.

7. Ποια εποχή του χρόνου;

-Όλες τις εποχές.

-Και εγώ δεν έχω προτίμηση στην εποχή.

-Όλες τις εποχές, λίγο περισσότερο τον χειμώνα.

-Τον χειμώνα, στα σίγουρα.

-Συμφωνώ.

-Εκτός καλοκαιριού, όλες τις άλλες εποχές.

8. Ποια ώρα της ημέρας;

-Το απόγευμα κυρίως.

-Το μεσημέρι και το βράδυ.

-Τις απογευματινές ώρες.

-Όλες τις ώρες.

-Μετά το μεσημεριανό, γύρω στις 3 το μεσημέρι.

-Μετά τις 8 το βράδυ.

9. Υπάρχει διαφοροποίηση στη κατανάλωση σοκολάτας σχετικά με τον κύκλο;

-Συνήθως πριν την περίοδο είναι μεγάλη η ανάγκη για σοκολάτα.

-Η ανάγκη γίνεται πιο έντονη.

-Η επιθυμία είναι μεγάλη.

-Συμφωνώ.

-Εγώ δεν έχω παρατηρήσει διαφορά.

10. Πόσο συχνά τρώτε σοκολάτα;

-Δύο φορές τον μήνα.

-Και εγώ, 2 φορές τον μήνα.

-2 φορές την εβδομάδα.

-Κάθε μέρα.

-3 φορές την εβδομάδα.

-3 με 4 φορές την εβδομάδα.

-Κάπου εκεί είμαι και εγώ.

11. Που χρησιμοποιείτε τη σοκολάτα;

-Πουθενά.

-Πουθενά την καταναλώνω μόνο σαν σοκολάτα μπάρα.

-Και εγώ.

-Στη ζαχαροπλαστική.

-Στην παρασκευή γλυκών.

12. Τι είδος σοκολάτα τρώτε;

-Την αμυγδαλού.

-Και εγώ όσες έχουν αμύγδαλα.

-Όλες.

-Γάλακτος και υγείας.

-Και εγώ αλλά και λευκή.

-Μόνο γάλακτος.

13. Ποια είναι η αγαπημένη σας μάρκα σοκολάτα;

-Ίον.

-Το ίδιο.

-Και εγώ ψηφίζω Ίον.

-Ιόν.

-Ίον και Tobleron.

-Παυλίδης.

14. Με ποια μορφή την προτιμάτε;

-Κανονική, στερεά μορφή (μπάρα).

-Σε στερεή μορφή αλλά και σε ρόφημα.

- Και εγώ, δεν έχω πρόβλημα.
- Σε στερεή μορφή είναι καλύτερη.
- Και εγώ έτσι την προτιμώ.
- Συμφωνώ.

15. Ποια συσκευασία προτιμάτε;

- Μικρή και καλή...
- Μέτριες συσκευασίες, καλύτερα.
- Την μικρή.
- Την μεγάλη.
- Το μεσαίο μέγεθος.
- Και εγώ αρκούμαι σε μέτρια συσκευασία.

16. Για ποιο λόγο αγοράζετε σοκολάτα;

- Δεν αγοράζω, συνήθως μου την κερνάνε.
- Για να την προσφέρω αλλά και για προσωπική κατανάλωση.
- Και εγώ.
- Για άμεση κατανάλωση.
- Και εγώ για να την φάω.
- Γιατί μου αρέσει και την προτιμώ από άλλα γλυκά, πλην των σιροπιαστών.

17. Σε ποια άτομα προσφέρετε σοκολάτα;

- Σε όλα.
- Και εγώ σε όλα.
- Στα παιδιά μου και σε φίλους.
- Στα πιτσιρίκια.
- Σε κανέναν, την τρώω μόνη μου (γέλια).
- Στη γυναίκα μου και στα παιδιά μου.

18. Με ποια συναισθήματα ή καταστάσεις έχετε συνδέσει την σοκολάτα;

- Με συναισθήματα ηρεμίας και ονείρου.
- Με ευχάριστες καταστάσεις και με περιόδους χαλάρωσης.
- Με την χαρά.
- Με συναισθήματα χαράς, πείνας και υπογλυκαιμίας.
- Με απόλαυση, χαλάρωση και ηρεμία.
- Το ίδιο.
- Και εγώ, μόνο με ευχάριστα συναισθήματα, θα έλεγα.

19. Ποια συναισθήματα, σκέψεις ή συμπεριφορές ακολουθούν την κατανάλωση σοκολάτας;

- Συναισθήματα όχι, αλλά μου προκαλεί δίψα (άμεση κατανάλωση νερού).
- Ικανοποίηση αλλά και ενοχές.
- Ευχαρίστηση, τύψεις, πληρότητα.
- Ευχαρίστηση και τόνωση.
- Ανυπομονησία, θέλω και άλλη αλλά κρατιέμαι.
- Με ηρεμία και χαλάρωση.
- Έχω μια υπέροχη γεύση στο στόμα.

20. Μπορείτε να σκεφτείτε κάποιο όριο που θέτετε στον εαυτό σας σχετικά με την ποσότητα;

- Καταναλώνω μια την εβδομάδα, το πολύ.
- Δυο μικρά κομμάτια την φορά καταναλώνω.
- Δεν θέτω κανένα όριο.
- Ούτε και εγώ.
- 2 με 3 κομμάτια την εβδομάδα.
- Δεν ξεφεύγω στην κατανάλωση οπότε δεν με απασχολεί το όριο.

21. Αν έχετε έντονη επιθυμία για σοκολάτα, τι κάνετε;

- Πίνω νερό να ξεχαστώ.
- Τίποτα.
- Απλά αγοράζω.
- Και εγώ την τρώω.
- Δεν ανοίγω το ψυγείο και εάν δεν αντέχω, τρώω τις σοκολάτες του γιου μου.
- Πηγαίνω στο σούπερ μαρκετ και αγοράζω.

22. Υπήρξε κάποια περίοδος της ζωής σας που στερηθήκατε τη σοκολάτα και ποιος ήταν ο λόγος;

- Στην παιδική ηλικία, για λόγους υγιεινής.
- Σε περιόδους δίαιτας.
- Και εγώ το ίδιο.
- Σε καμιά περίοδο δεν την στερήθηκα.
- Ούτε εγώ.
- Θα συμφωνήσω!!!

23. Σε ποιες περιπτώσεις πιστεύετε πως κάνει καλό η σοκολάτα;

- Στην υπογλυκαιμία.
- Συμφωνώ.
- Επαναφέρει την όρεξη.
- Νομίζω ότι έχει σίδηρο, οπότε σε λογικές ποσότητες κάνει καλό σε όλους.
- Σε χαλαρώνει.
- Στην υπερένταση και στην πίεση.
- Στο κυκλοφοριακό νομίζω, κάπου το άκουσα...

24. Ποία άτομα πιστεύετε ότι πρέπει να καταναλώνουν σοκολάτα;

- Όλοι εκτός από τους διαβητικούς.
- Συμφωνώ, και οι παχύσαρκοι πρέπει να προσέχουν.
- Οι νευρικοί τύποι.
- Και εγώ το πιστεύω αυτό, νομίζω ότι τους χαλαρώνει.
- Όσοι θέλουν, ελεύθερα.

25. Ποια προβλήματα πιστεύετε πως προκαλεί η σοκολάτα;

- Η υπερβολική κατανάλωση είναι από μόνη της ένα πρόβλημα, «παν μέτρον άριστον».
- Παχαίνει και φυσικά επηρεάζει την υγιεινή των δοντιών.
- Δίνει θερμίδες.
- Συμφωνώ.
- Ανεβάζει το σάκχαρο στο αίμα.
- Αυξάνει το βάρος σώματος.

26. Διαβάζετε άρθρα σχετικά με την σοκολάτα;

- Όχι.
- Ούτε και εγώ.
- Αν πέσει κάποιο στα χέρια μου, ναι.
- Μπα δεν το συνηθίζω.
- Ούτε και εγώ.
- Ούτε εγώ διαβάζω κάτι σχετικό με την σοκολάτα.

3 FOCUS GROUP ΠΟΝΤΙΩΝ.

1. Μεταξύ των γλυκών ποιο είδος προτιμάτε;

- Κορμό γιατί περιέχει κονιάκ.
- Σοκολάτα.
- Αυθόρμητα θα έλεγα σοκολάτα.
- Σοκολάτα, πράγματι.
- Δεν μου αρέσουν τα γλυκά.

2. Όταν αναφέρεται η λέξη σοκολάτα τι σας έρχεται πρώτα στο μυαλό;

- Η γλύκα.
- Μια τούρτα σοκολάτα.
- Εγώ επειδή δεν προτιμώ τα γλυκά, μου έρχεται στο νου ποτά γλυκά όπως τα λικέρ.
- Η ίδια η σοκολάτα.

3. Ποια είναι τα συστατικά που περιέχει μια σοκολάτα;

- Ιχνοστοιχεία
- Γάλα, κακάο...
- Ζάχαρη που δίνει ενέργεια.
- Και ξηρούς καρπούς.
- Και φρούτα, νομίζω.

4. Αν γυρίζατε λίγο πίσω, από ποια ηλικία αρχίσατε να καταναλώνετε σοκολάτα;

- Ξεκίνησα να τρώω σοκολάτα στις πανελλήνιες εξετάσεις.
- Και εγώ, με προτροπή των γονέων μου.
- Από τότε που θυμάμαι τον εαυτό μου τρώω σοκολάτα.
- Εγώ την σοκολάτα ξεκίνησα να την τρώω όταν μου την πρόσφερε ο πατέρας μου. Ήταν η πιο γλυκιά ανάμνηση εκείνης της εποχής.
- Εγώ την ανακάλυψα στα φοιτητικά μου χρόνια, ουσιαστικά.

5. Πότε τρώτε σοκολάτα;

- Όταν περιμένω περίοδο.
- Όταν την έχω στο σπίτι και την δω.

- Όταν είμαι κουρασμένη και νιώθω ατονία.
- Εγώ δεν τρώω σοκολάτα γενικώς.
- Όποτε έχω νεύρα (γέλια).

6. Σε ποιες περιστάσεις τρώτε σοκολάτα;

- Όταν βρίσκομαι με παρέα.
- Και στις γιορτές.
- Μετά το φαγητό, κυρίως.
- Στις γιορτές.
- Όταν είμαι κακόκεφη.
- Πολλές φορές μας κερνάνε στη δουλειά.

7. Ποια εποχή του χρόνου;

- Τον χειμώνα.
- Και εγώ το ίδιο.
- Ακριβώς το ίδιο.
- Το καλοκαίρι δεν με τραβάει ιδιαίτερα.
- Το καλοκαίρι τρώω μόνο παγωτό σοκολάτα.

8. Ποια ώρα της ημέρας;

- Τις πρωινές ώρες.
- Και εγώ, όταν μας κερνάνε στη δουλειά.
- Εγώ δεν έχω ωράριο.
- Θα συμφωνήσω, μου αρέσει πάρα πολύ η σοκολάτα.
- Εγώ πολύ πρωί.
- Και εγώ, πριν ξεκινήσω για δουλειά.

9. Υπάρχει διαφοροποίηση στη κατανάλωση σοκολάτας σχετικά με τον κύκλο;

- Συνήθως πριν την περίοδο, μια δυο μέρες πριν.
- Και εγώ, αν έχω χάσει και τις μέρες της περιόδου αυτή η προδιάθεση για σοκολάτα μου υπενθυμίζει ότι θα αδιαθετήσω.
- Και σε μένα το ίδιο συμβαίνει.

10. Πόσο συχνά τρώτε σοκολάτα;

- Κάθε μέρα, αν μου το επέτρεπε η διαιτολόγος μου.
- Στην καλύτερη περίπτωση, 2 φορές τον μήνα, δεν λιμπίζομαι γλυκά γενικά.

- Υπάρχουν μέρες που τρώω όλη μέρα σοκολάτες και υπάρχουν μέρες που δεν τις αγγίζω.

- Μέρα παρά μέρα, εγώ.

- Κάθε μέρα πρέπει να φάω έστω και λίγη σοκολάτα.

- Εγώ δεν έχω καμία τέτοια επιθυμία.

11. Που χρησιμοποιείτε τη σοκολάτα;

- Σε γλυκά.

- Σε ρόφημα σοκολάτας.

- Στη ζαχαροπλαστική.

- Ναι, αλλά για τους άλλους, για τους καλεσμένους, για τις φίλες.

- Πουθενά.

12. Τι είδος σοκολάτα τρώτε;

- Την απλή, την κουβερτούρα.

- Εγώ προτιμώ με διάφορες προσμίξεις.

- Και εγώ, αλλά για λόγους δίαιτας καταναλώνω κουβερτούρα.

- Εγώ για τον ίδιο λόγο προτιμώ την υγείας με μεγάλο ποσοστό σε κακάο.

- Θα συμφωνήσω.

13. Ποια είναι η αγαπημένη σας μάρκα σοκολάτα;

- Τον.

- Τον, αλλά την απλή χωρίς ξηρούς καρπούς.

- Τον στα σίγουρα.

- Το ίδιο, θα έλεγα.

- Παυλίδης με την γέμιση φράουλα.

14. Με ποια μορφή την προτιμάτε;

- Υγρή μορφή.

- Κάποιες φορές σε υγρή, κάποιες άλλες σε στερεά μορφή.

- Σε στερεά μορφή (μπάρα), και μόνο κουβερτούρα που είναι λίγο πικρή.

- Και εγώ σε στερεή μορφή, και μάλιστα παγωμένη από το ψυγείο.

- Και εγώ, σε στερεή μορφή, αλλά το χειμώνα την προτιμώ σε ρόφημα.

15. Ποια συσκευασία προτιμάτε;

- Προτιμώ την μεγάλη, την οικογενειακή.

- Και εγώ, αλλά επειδή δεν μου την επιτρέπει η διαιτολόγος μου, τρώω την μικρούλα αργά- αργά (γέλια).

- Εμένα μου αρέσουν οι μεγάλες, που έχουν 2 και 3 χαρτιά περιτυλίγματος με παιδικές απεικονίσεις.
- Εγώ προτιμώ τις ατομικές συσκευασίες, σε στυλ σοκολατάκι.
- Συμφωνώ.

16. Για ποιο λόγο αγοράζετε σοκολάτα;

- Γιατί προσφέρει μια γλυκύτητα, λίγο είναι αυτό; (γέλια).
- Για να προσφέρω σε επισκέπτες.
- Για τα παιδιά.
- Για να την φάω, αλλά και για να την προσφέρω.
- Και εγώ αγοράζω και την προσφέρω ως δώρο, ειδικά αν υπάρχουν στο σπίτι μικρά παιδιά.

17. Σε ποια άτομα προσφέρετε σοκολάτα;

- Στο γιο μου.
- Και εγώ, στα παιδιά.
- Στο σύντροφό.
- Θα συμφωνήσω.
- Στους φίλους και στα αγαπημένα πρόσωπα.
- Λόγω της γλυκύτητας της, εγώ προσωπικά την προσφέρω σε ανθρώπους που αγαπώ.

18. Με ποια συναισθήματα ή καταστάσεις έχετε συνδέσει την σοκολάτα;

- Με συναισθήματα χαράς.
- Αλλά και σε περιπτώσεις λύπης, όπως τα μνημόσυνα (ελιά), προσφέρεται για να γλυκάνει τον πόνο από την απώλεια.
- Όταν είμαι στεναχωρημένη τρώω σοκολάτα, αρά λειτουργεί ως τονωτικό.
- Και εγώ, αν με πειράξει κάτι, θα φάω σοκολάτα για να συνέλθω, μου κατευνάζει τον θυμό.
- Εγώ όταν είμαι χαρούμενη δεν την θέλω, περνάω καλά και δεν την αναζητάω.
- Με την ηδονή, είναι μια μορφή ηδονής, προκαλεί εξάρτηση.

19. Ποια συναισθήματα, σκέψεις ή συμπεριφορές ακολουθούν την κατανάλωση σοκολάτας;

- Ευχαρίστηση.
- Ικανοποίηση.
- Ευφορία.

- Αν είμαι σε κατάσταση δίαιτας, μετά έχω τύψεις.
- Αλλά η ικανοποίηση είναι μεγάλη και εξισορροπεί τις ενοχές.

20. Μπορείτε να σκεφτείτε κάποιο όριο που θέτετε στον εαυτό σας σχετικά με την ποσότητα;

- Περιορίζομαι σε ένα κομματάκι.
- Έτσι είναι.
- Και εγώ, γι' αυτό αγοράζω ατομικές συσκευασίες με σοκολατάκια.
- Δεν τρώω σοκολάτα, οπότε δεν έχω τέτοιες αγωνίες.
- Όταν έχω σοκολάτα στο σπίτι την τρώω όλη μέχρι να τελειώσει.
- Εγώ θα ήθελα να έχω κάποιο μέτρο αλλά δεν τα καταφέρνω.

21. Αν έχετε έντονη επιθυμία για σοκολάτα, τι κάνετε;

- Τρώω σοκολάτα.
- Ακριβώς.
- Εγώ δεν τρώω σοκολάτα (γέλια).
- Αν είναι νύχτα και δεν υπάρχει στο σπίτι σοκολάτα θα πάω να πάρω.
- Εγώ την θέλω όταν την δω, δηλαδή αν περνάω από ένα περίπτερο και την δω θα την πάρω.
- Είναι εθισμός τελικά.

22. Υπήρξε κάποια περίοδος της ζωής σας που στερηθήκατε τη σοκολάτα και ποιος ήταν ο λόγος;

- Όταν έκανα δίαιτα.
- Και εγώ.
- Όταν κάνω δίαιτα.
- Σε περιόδους νηστείας.
- Εγώ δεν την τρώω γενικά.

23. Σε ποιες περιπτώσεις πιστεύετε πως κάνει καλό η σοκολάτα;

- Στη λήψη ενέργειας.
- Συμφωνώ, μετά από μια έντονη επαγγελματική δραστηριότητα λίγη σοκολάτα μου φτιάχνει την διάθεση.
- Βοηθάει να είμαστε πιο γρήγοροι πιο εύστροφοι, όλα αυτά.
- Όταν διαβάζουμε.
- Σε περιπτώσεις υπογλυκαιμίας.

- Ναι, και εγώ έχω ακούσει σε επαγγέλματα που είναι βραδινά, συστήνουν σοκολάτα για να αποφεύγεται η υπνηλία.

24. Ποία άτομα πιστεύετε ότι πρέπει να καταναλώνουν σοκολάτα;

- Τα παιδιά.
- Όσοι έχουν πεσμένη ψυχολογία.
- Και αυτοπεποίθηση.
- Αυτοί που έχουν έντονη σωματική και πνευματική δραστηριότητα.
- Αυτά τα άτομα που θέλουν και μπορούν να καταναλώσουν σοκολάτα, αλλά πάντα σε όρια.

25. Ποια προβλήματα πιστεύετε πως προκαλεί η σοκολάτα;

- Χαλάει τα δόντια.
- Συμφωνώ.
- Παχαίνει επειδή περιέχει πολύ ζάχαρη.
- Σακχαρώδη διαβήτη.
- Παχυσαρκία.

26. Διαβάζετε άρθρα σχετικά με την σοκολάτα;

- Διαβάζω και πολλές συνταγές με σοκολάτα.
- Από περιέργεια καμιά φορά.
- Σε διάφορα περιοδικά που έχουν να κάνουν με την υγεία, έχω διαβάσει και για την σοκολάτα.
- Δεν διαβάζω.

4 FOCUS GROUP ΠΟΝΤΙΩΝ.

1. Μεταξύ των γλυκών ποιο είδος προτιμάτε;

- Σοκοφρέτες.
- Σοκολάτα λευκή.
- Και εγώ με κόκκους ρυζιού που διαλύονται μέσα στο στόμα.
- Κέικ με σοκολάτα.
- Ότι περιέχει σοκολάτα.
- Όλα τα σοκολατούχα.

2. Όταν αναφέρεται η λέξη σοκολάτα τι σας έρχεται πρώτα στο μυαλό;

- Η σοκολάτα Lacta.
- Και μένα.
- Μια γλύκα.
- Το ίδιο.
- Η Lacta.

3. Ποια είναι τα συστατικά που περιέχει μια σοκολάτα;

- Γάλα...
- Κακάο, ζάχαρη.
- Γάλα και κακάο, νομίζω.
- Και ξηρούς καρπούς.

4. Αν γυρίζατε λίγο πίσω, από ποια ηλικία αρχίσατε να καταναλώνετε σοκολάτα;

- Από τότε που γεννήθηκα θυμάμαι πάντα να τρώω σοκολάτες.
- Και εγώ.
- Το ίδιο, άλλωστε φαίνονται τα αποτελέσματα (γέλια, η συμμετέχουσα είχε κάποια κιλά επιπλέον) ..
- Από την παιδική ηλικία, γύρω στα 8.
- Το ίδιο και εγώ, από μικρή ηλικία.

5. Πότε τρώτε σοκολάτα;

-Όταν νιώθω έλλειψη ζάχαρης πηγαίνω και αγοράζω κάτι γλυκό για να την καταπολεμήσω.

-Και εγώ.

-Το βραδάκι.

-Όλη μέρα.

-Μετά το φαγητό.

-Το απόγευμα προς το βραδάκι.

6. Σε ποιες περιστάσεις τρώτε σοκολάτα;

-Όταν είμαι στεναχωρημένη.

-Όταν είμαι χαρούμενη.

-Όταν νιώθω ότι κρυώνω.

-Σε κάθε ευκαιρία.

-Όποτε να' ναι, δεν υπάρχουν συγκεκριμένες στιγμές.

7. Ποια εποχή του χρόνου;

-Τον χειμώνα κυρίως.

-Και εγώ.

-Και εγώ αλλά και τις υπόλοιπες εποχές δεν χαλιέμαι.

-Τον χειμώνα, στα σίγουρα.

-Συμφωνώ.

8. Ποια ώρα της ημέρας;

-Το βραδάκι κυρίως.

-Το μεσημέρι μετά το φαγητό.

-Και το βράδυ και το απόγευμα.

-Όλες τις ώρες.

-Και εγώ.

9. Υπάρχει διαφοροποίηση στη κατανάλωση σοκολάτας σχετικά με τον κύκλο;

-Συνήθως πριν την περίοδο είναι μεγάλη η ανάγκη για σοκολάτα.

-Έχω την εντύπωση ότι μια εβδομάδα πριν αδιαθετήσω ασυναίσθητα νιώθω ότι θέλω να φάω σοκολάτα.

-Συμφωνώ.

-Είναι ίδια η κατανάλωση σοκολάτας όλο τον μήνα.

10. Πόσο συχνά τρώτε σοκολάτα;

- Σχεδόν μέρα παρά μέρα.
- Και εγώ, 3-4 φορές την εβδομάδα.
- 2 φορές την εβδομάδα.
- Κάθε 3 μέρες θα έλεγα.
- 3 φορές την εβδομάδα.
- Το ίδιο.

11. Που χρησιμοποιείτε τη σοκολάτα;

- Πουθενά.
- Δεν ασχολούμαι καθόλου με ζαχαροπλαστική.
- Και εγώ, ότι αγοράσω από έξω.
- Εγώ τη χρησιμοποιώ σε διάφορα γλυκά.
- Και εγώ, αλλά σπάνια.

12. Τι είδος σοκολάτα τρώτε;

- Κουβερτούρα.
- Και γάλακτος.
- Όλες.
- Η γλυκιά λευκή μου αρέσει πολύ.
- Δεν λέω όχι στη σοκολάτα με αμύγδαλα και φουντούκια.

13. Ποια είναι η αγαπημένη σας μάρκα σοκολάτα;

- Τον.
- Το ίδιο.
- Η Lacta.
- Και η Παυλίδης
- Όλες θα έλεγα.
- Παυλίδης.

14. Με ποια μορφή την προτιμάτε;

- Σε στερεά μορφή (μπάρα).
- Σε μορφή σοκοφρέτας.
- Στην πιο απλή της μορφή, μπάρα.
- Το ίδιο.
- Και εγώ έτσι την προτιμώ.
- Συμφωνώ.

15. Ποια συσκευασία προτιμάτε;

- Την μεγάλη.
- Μέτριες καλύτερα.
- Την μικρή.
- Αυτήν που βρίσκεται στο αλουμινόχαρτο.
- Η σε διαφανή ζελατίνα από ζαχαροπλαστεία.

16. Για ποιο λόγο αγοράζετε σοκολάτα;

- Για να νιώσω κάτι γλυκό.
- Για την γλυκιά της ευχαρίστηση.
- Και εγώ.
- Για άμεση κατανάλωση.
- Να την έχω για ώρα ανάγκης.
- Και για επιδόρπιο.

17. Σε ποια άτομα προσφέρετε σοκολάτα;

- Στο μικρό μου ξάδερφο.
- Και εγώ στα ανίψια μου, κυρίως Kinder..
- Στα παιδιά μου και σε φίλους.
- Στη γυναίκα μου.
- Σε κανέναν...

18. Με ποια συναισθήματα ή καταστάσεις έχετε συνδέσει την σοκολάτα;

- Όχι με κάποιο συγκεκριμένο συναίσθημα ή κατάσταση.
- Και εγώ.
- Με την χαρά αλλά και την λύπη.
- Με την απογοήτευση και την στεναχώρια.
- Με την επιτυχία και την επιβεβαίωση.
- Εγώ θα έλεγα με την κούραση και την εξάντληση.

19. Ποια συναισθήματα, σκέψεις ή συμπεριφορές ακολουθούν την κατανάλωση σοκολάτας;

- Ευφορίας και ηρεμίας
- Ευχαρίστηση αλλά και ενοχές.
- Ενοχές (τι ήθελα και την έφαγα;).
- Νιώθω παράξενα μετά, λόγω των αντιφατικών συναισθημάτων.
- Εγώ νοιώθω απλά ευχαρίστηση.
- Και εγώ.

20. Μπορείτε να σκεφτείτε κάποιο όριο που θέτετε στον εαυτό σας σχετικά με την ποσότητα;

- Μια κάθε φορά.
- Και εγώ, άσχετα αν η κάθε φορά είναι κάθε μέρα (γέλια) .
- Εγώ προσπαθώ να τρώω μέρα παρά μέρα.
- Εγώ δεν θέτω κάποιο όριο.
- Ούτε εγώ γιατί δεν το τηρώ, αν αρχίσω δεν υπάρχουν όρια.

21. Αν έχετε έντονη επιθυμία για σοκολάτα, τι κάνετε;

- Πηγαίνω απέναντι στο περίπτερο και αγοράζω.
- Και εγώ το ίδιο.
- Απλά αγοράζω.
- Και εγώ, μάλιστα έφτασα στο σημείο να είναι κλειστό το περίπτερο και να αγοράσω κρέπες.
- Αν υπάρχει στο σπίτι τρώω, αλλά δεν πάω να αγοράσω αν δεν έχω.

22. Υπήρξε κάποια περίοδος της ζωής σας που στερηθήκατε τη σοκολάτα και ποιος ήταν ο λόγος;

- Σε περιόδους δίαιτας.
- Και εγώ το ίδιο, αν και έκανα κάποιες παρανομίες ενδιάμεσα.
- Δεν υπήρξε τέτοια περίοδος.
- Ούτε εγώ θυμάμαι κάποια τέτοια περίοδο στη ζωή μου.

23. Σε ποιες περιπτώσεις πιστεύετε πως κάνει καλό η σοκολάτα;

- Στο διάβασμα, δίνει ενέργεια στον εγκέφαλο.
- Συμφωνώ.
- Στην κακή διάθεση, με λίγη σοκολάτα κατευθείαν αλλάζω τρόπο σκέψης.
- Και στην ατονία.
- Σε χαλαρώνει.

24. Ποία άτομα πιστεύετε ότι πρέπει να καταναλώνουν σοκολάτα;

- Όλοι εκτός από τους διαβητικούς.
- Στα πολύ αδύνατα άτομα.
- Οι μαθητές και οι φοιτητές.
- Και εγώ το πιστεύω αυτό, για καλύτερη απόδοση.

25. Ποια προβλήματα πιστεύετε πως προκαλεί η σοκολάτα;

- Ακμή.

-Και άλλα προβλήματα στο δέρμα γενικότερα.

-Παχυσαρκία.

-Συμφωνώ.

-Ανεβάζει το σάκχαρο στο αίμα, στους διαβητικούς κυρίως.

26. Διαβάζετε άρθρα σχετικά με την σοκολάτα;

-Ανάλογα, κάποιες φορές ναι κάποιες όχι.

-Και εγώ.

-Αν πέσει κάποιο στα χέρια μου, ναι.

-Και εγώ μόνο κατά τύχη.

-Εγώ όχι.

6. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.

1. AA Services. *Alcoholics Anonymous – Big Book* 4th Edition. Hazelden, 2002.
2. Abraham G.E., Lubran M.M.: *Serum and red cell magnesium levels in patients with premenstrual tension*. Am J Clin Nutr, 34: 2364- 2366, 1981.
3. American Heart Association : *Heart Disease and Stroke Statistics: 2004 Update*. Dallas, TX: American Heart Association ;2003.
4. Anderson GH: *Sugars and health: a review*. Nutr Res 1997;17(9):1485-98.
5. Anton RF: *What is craving? Models and implications for treatment*. Alcohol Res Health, 23:165, 1999.
6. Ashwell MA, Hardman A, Oliver M: *Cardiovascular Disease risk: a round table approach. How do factors related to diet, obesity, activity and drugs contribute to a combined strategy for prevention?* Proceedings of the Nutrition Society, 59: 415- 416, 2000.
7. Assmann G, Cullen P, Heinrich J, Schulte H, *Hemostatic variables in the prediction of coronary risk : results of the 8 years follow- up of healthy men in the Munster Heart Study (PROCAM). Prospective Cardiovascular Munster Study*. Ist J Med Sci, 32: 364- 370, 1996.
8. Barone JJ, Roberts HR: *Caffeine consumption*. Food Chem Toxicol., 34: 119-129, 1996.
9. Bear DJ, Judd JT, Kris- Etherton PM, Zhao G, Emken EA : *Stearic acid absorption and its metabolizable energy value are minimally lower than those of other fatty acids in healthy men fed mixed diets*. J Nutr, 133: 4129- 4134, 2003.
10. Bancroft J., Cook A., Williamson L.: *Food craving, mood and the menstrual cycle*. Psychol. Med. 18 :855-860, 1988.
11. Beauchamp G. K., Bertino M., Burke D., Engelman k.: *Experimental sodium depletion and salt in normal human volunteers*. American Journal of Clinical Nutrition, 51, 881-889, 1990.
12. Beckett S.T: *Industrial chocolate manufacture and use*. Second edition. Blackie Academic & Professional, 1994.

13. Bravo L: *Polyphenols: Chemistry, dietary sources, metabolism, and nutritional significance*. Nutr. Rev., 56, 317-33, 1998.
14. Bruinsma Kristen, Taren Douglas: *Chocolate: food or drug?* J Am Diet Assoc, 99:1249- 1256, 1999.
15. Buffenstein R., Poppitt S.D., McDevitt R.M., Prentice A.C. : *Food intake and the menstrual cycle: A retrospective analysis, with implications for appetite research*. Physiol. Behav., 58:1067- 1077, 1995.
16. Catherine Khodorowsky, Olivie de Louazi: *Σοκολάτα & κύριες ποικιλίες κακάο*, Εκδόσεις Πατάκη, 2005.
17. Chiva Matty: *Cultural aspects of meals and meal frequency*. British Journal of Nutrition, 77 Suppl. 1:S21- S28, 1997.
18. *Chocolate and polyphenols*. Chocolate Information Center, 2000 (www.chocolateinfo.com)
19. *Chocologie published by CHOCOSUISSE* (Union of Swiss Chocolate Manufacturers), Münzgraben 6, CH-3000 Bern 7.
20. Christine McFadden, Christine France: *The Ultimate Encyclopedia of chocolate*. Anness Publishing Limited, 2001.
21. Cohen I.T., Shermin B.B., Fleming A.S.: *Food cravings, mood, and the menstrual cycle*. Horm. Behav. 21: 457-470, 1987.
22. Dand R: *The international cocoa trade*. Woodhead Publishing, 1993.
23. di Tomaso E, Beltramo M, Piomelli D: *Brain cannabinoids in chocolate*. Nature, 382:667- 678, 1996.
24. Ding EL Mozaffarian: *Optimal Dietary Habits for the Prevention of Stroke*. Semin Neurol, 25: [in press] 2005.
25. Drapeau V., Provencher V., Lemieux D., Despres J P., Bouchard C., & Tremblay A.: *Do 6-y changes in eating behaviors predict changes in body weight? Results from the Quebec Family study*. International Journal of Obesity and Related Metabolic Disorders, 27, 808- 814, 2003.
26. Drewnowski A.: *Obesity and eating disorders: Cognitive aspects of food preference and food aversion*. Bulletin of the Psychonomic Society, 29, 261- 264, 1991.
27. Franco OH, Bonneux L, de Laet C, Peeters A, Steverberg EW, Mackenbach JP : *The Polymeal : a more natural, safer, and probably tastier (than the*

- Polypill*) strategy to reduce cardiovascular disease by more than 75%. *Bmj*, 329: 1447- 1450, 2004.
28. Hart K. H., Bishop J. A., Truby H.: *An investigation into school children's knowledge and awareness of food and nutrition. The British Dietetic Association Lt.* *J hum nutr Dietet*, 15: 129-140, 2002.
 29. Heiss C, Dejam A, Kleinbongard P, Schewe T, Sies H, Kelm M: *Vascular effects of cocoa rich in flavan-3-ols.* *JAMA*, 290: 1030- 1031, 2003.
 30. Herman C.P., Polivy J.: *Fat is a psychological issue.* *New Sci.*, 1795:41-45, 1991.
 31. Herraiz T: *Tetrahydro-beta-carbolines, potential neuroactive alkaloids, in chocolate and cocoa.* *J Agric Food Chem.*, 48:4900- 4904, 2000.
 32. Hetherington, M.M. : *Food Craving and Addiction.* Leatherhead Publishing, UK, 2001.
 33. Hetherington MM., MacDiarmid J: *Chocolate addiction: a preliminary study of its description and its relationship to problem eating.* *Appetite* 21:233- 246, 1993.
 34. Hill A.J., Blundell J. E.: *Food selection, body weight and the premenstrual syndrome (PMS): Effect of d- fenfluramine on premenstrual syndrome.* *Appetite* 12:215; 1989.
 35. Hollman PC, Katan MB: *Dietary flavonoids: intake, health effects and bioavailability.* *Food Chem Toxic* 1999;37:937-42.
 36. Holt RR, Schramm DD, Keen CL, Lazarus SA, Schmitz HH : *Chocolate consumption and platelet function.* *JAMA*, 287: 2212- 2213, 2002.
 37. Hu FB, Willett WC: *Optimal diets for prevention of coronary heart disease.* *JAMA*, 288: 2569- 2578, 2002.
 38. Hurst WJ, Marin RA, Zoumas BL: *Biogenic amines in chocolate- a review.* *Nutr. Rep Int.* 26:1081- 1086, 1982.
 39. Jas P. E.: *Changes in food intake and mood across the menstrual cycle.* PhD Thesis: University of Reading, UK; 1996.
 40. Kanarek RB, Ryu M, Przypek J: *Preferences for foods with varying levels of salt and fat differ as a function of dietary restraint and exercise but not menstrual cycle.* *Physiol Behav*, 57:821, 1995.
 41. Karim M, McCormick K, Kappagoda CT : *Effects of cocoa extracts on endothelium- dependent relaxation.* *J Nutr*, 130: 2105S- 2108S, 2000.

42. Kelly FD, Sinclair AJ, Mann NJ, Turner AH, Raffin FL, Blandford MV, Pike MJ: *Short- term diets enriched in stearic or palmitic acids do not alter plasma lipids, platelet aggregation or platelet activation status*. Eur J Clin Nutr, 56: 490- 499, 2002.
43. Knight, I: *Chocolate and cacao Health and Nutrition*. Blackwell Science Ltd. Oxford, 119-139, 1999.
44. Kreuger Ra., Casey Mary Anne: *Focus groups: A practical guide for applied research*. London: sage, 2000.
45. Kris- Etherton P. & Etherton T.D.: *Cardiovascular health: Role of steatic acid on atherogenic and thrombogenic factors*. In I. Knight (Ed.) *Chocolate and cocoa: Health and nutrition* (pp. 89-104). Oxford: Blackwell. 1999.
46. Lafay L., Thomas F., Mennen L., et al.: *Gender differences in the relation between food cravings and mood in an adult community; results from the Fleurbaix Laventie Ville Sante study*. Int J Eat Disord 29:195, 2001.
47. Lean ME, Noroozi M, Kelly I, Burns J, Talwar D, Satter N, Crozier A: *Dietary flavonols protect diabetic human lymphocytes against oxidative damage to DNA*. Diabetes, 48: 176- 181, 1999.
48. Lee KW, Kim YJ, Lee HJ, Lee CY: *Cacao has more phenolic phytochemicals and a higher antioxidant capacity than teas and red wine*. J Agric Food Chem, 51: 7292- 7295, 2003.
49. Li D: *Relationship between the concentration of plasma phospholipid stearic acid and plasma lipoprotein lipids in healthy men*. Clin Sci (Lond), 100: 25- 32, 2001.
50. Macdiarmid J. I., Hetherington M.M.: *Mood modulation by food: An exploration of effect and cravings in “chocolate addicts”*. British Journal of Clinical Psychology. 34, 129-138, 1995.
51. Mach M. Simons: *Emotions and eating in everyday life*. Appetite, 35:65- 71, 2000.
52. Mathur S, Devaraj S, Grundy SM, Jialal I: *Cacao products decrease low density lipoprotein oxidative susceptibility but do not affect biomarkers of inflammation in humans*. J Nutr, 132: 3663-3667, 2002.
53. Matthews RH, Pehrsson PR, Farhet-Sabet M: *Sugar Content of Selected Foods: Individual and Total Sugars*. USDA Human Nutrition Information Service, Home Economics Research Report #48 (September 1987).

54. Michener W, Rozin P: *Pharmacological versus sensory factors in the satiation of chocolate craving*. *Physiol Behav.*, 56:419- 422, 1994.
55. Mursu J, Voutilainen S, Nurmi T, Rissanen TH, Virtanen JK, Kaikkonen J, Nyyssonen K, Salonen JT : *Dark Chocolate Consumption Increases HDL Cholesterol Concentration and Chocolate Fatty Acids May Inhibit Lipid Peroxidation in Healthy Humans*. *Free Radic Biol Med*, 37: 1351- 1359, 2004.
56. Natsume M, Osakabe N, Yamagishi M, Takizawa T, Nakamura T, Miyatake H, Hatano T, Yoshida T: *Analyses of polyphenols in cacao liquor, cocoa, and chocolate by normal- phase and reversed- phase HPLC*. *Biosci Biotechnol Biochem*, 64: 2581- 2587, 2000.
57. Nestel PJ, Pomeroy S, Kay S, Sasahara T, Yamashita T : *Effect of a stearic acid- rich, structured triacylglycerol on plasma lipid concentrations*. *Am J Clin Nutr*, 68: 1196- 1201, 1998.
58. O' Dea Jennifer A.: *Why do kids eat healthful food? Perceived benefits of and barriers to healthful eating and physical activity among children and adolescents*. *J Am Assoc*, 103:497- 501, 2003.
59. Osakabe N, Yasuda A, Natsume M, Takizawa T, Terao J, Kondo K : *Catechins and their oligomers linked by C4 → C8 bonds are major cacao polyphenols and protect low- density lipoprotein from oxidation in vitro*. *Exp Biol Med (Maywood)*, 227: 51-56, 2002.
60. Paterson IA, Juorio AV, Boulton AA : *2- Phenylethylamine : a modulator of catecholamine transmission in the mammalian central nervous system*. *J Neurochem.*, 55: 1827- 1837, 1990.
61. Pelchat L. M.: *Food Cravings in Young and Elderly Adults*. *Appetite*, 28, 103- 113, 1997.
62. Polivy J: *Psychological consequences of food restriction*. *J Am Diet Assoc.*, 96: 589, 1996.
63. Polivy Janet, Coleman Lulie, Herman Peter: *The Effect of Deprivation on Food Craving and Eating Behavior in Restrained and Unrestrained Eaters*. *Int J Eat Disord*, 38:4 301-309, 2005.
64. Perticone F, Ceravolo R, Pujia A, Ventura G, Iacopino S, Scozzafava A, Ferraro A, Chello M, Mastroioberto P, Verdecchia P, Schillaci G : *Prognostic*

- significance of endothelial dysfunction in hypertensive patients. Circulation.* 104: 191- 196, 2001.
65. Reid Marie, Jane Bunting, Richard Hammersley: *Relationship between Food Expectancy Questionnaire (FEQ) and the Food Frequency Questionnaire (FFQ).* Appetite 45:127- 136, 2005.
 66. Rein D, Paglieroni TG, Wun T, Pearson DA, Schmitz HH, Gosselin R, Keen CL: *Cocoa inhibits platelet activation and function.* Am J Clin Nutr, 72:30-35, 2000.
 67. Restak R.: *Brain by design.* The Sciences, September- October, 27-33, 1993.
 68. Rhee SK, Kayani AL, Ciszek A, Brenna JT : *Desaturation and interconversion of dietary stearic and palmitic acids in humans plasma and lipoproteins.* Am J Clin Nutr, 65: 451- 458, 1997.
 69. Rice- Evans CA, Miller NJ, Paganga G, *Structure- antioxidant activity relationships of flavonoids and phenolic acids.* Free Radic Biol Med, 20: 933- 956, 1996.
 70. Richard A. Krueger & Mary Anne Casey: *Focus Groups, a practical guide for applied research.* Sage Publications, Inc (3rd Edition).
 71. Rodríguez Sonia, FernandezMaria Carmen, Cepeda- Benito Antonio, Vila Jaime: *Subjective and physiological reactivity to chocolate images in high and low chocolate cravers.* Biological Psychology, 70 9-18, 2005.
 72. Rogers P. J.: *Mechanisms of moreishness and food craving.* In D. M. Warburton (Ed.), *Pleasure, the politics and the reality* (pp. 38-49). Chichester:Wiley- Liss, 1994.
 73. Rogers, P.J., Smit, H.J.: *Food craving and food "Addiction": a critical review of the evidence from a biopsychosocial perspective.* Pharmacology Biochemistry and Behaviour, 66 (1), 3-14, 2000.
 74. Rozin P.: *The meaning of food in Our Lives: A Cross- Culture Perspective on Eating and Well- Being.* J Nutr Educ Behav., 37:S19- S24, 2005.
 75. Rozin P, Levine E, Stoess C: *Chocolate craving and liking.* Appetite, 17: 199- 212, 1991.
 76. Ruderman A.J.: *Dysphoric mood and overeating: A test of restraint theory's disinhibition hypothesis.* J. Abnorm. Psychol., 94:78-85, 1985.
 77. Sabelli HC, Javaid JI : *Phenylethylamine modulation of affect : therapeutic and diagnostic implications.* J Neuropsychol, 7:6-14, 1995.

78. Scalbert A, & Williamson G: *Dietary intake and bioavailability of polyphenols*. J. Nutr., 130, 2073S-2085S, 2000.
79. Schramm DD, Wang JF, Holt RR, Ensunsa JL, Gonsalves JL, Lazarus SA, Schmitz HH, German JB, Keen CL :*Chocolate procyanidins decrease the leukotrine- prostacyclin ratio in humans and human aortic endothelial cells*. Am J Clin Nutr, 73 : 36- 40, 2001.
80. Schifano F, Magni G.: *MDMA ("ecstasy") abuse: psychopathological features and craving for chocolate: a case series*. Biol Psychiatry. 36: 763- 767, 1994.
81. Schuman M., Gitlin M. J., Fairbanks L.: *Sweets, chocolate, and atypical depressive trials*. J Nerv Ment Dis, 175:491- 495, 1987.
82. Shahkhaliti Y, Murset C, Meirim I, Duruz E, Guinchard S, Cavadili C, Acheson : *Calcium supplementation of chocolate : effect on cacao butter digestibility and blood lipids in humans*. Am J Clin Nutr, 73: 246- 252, 2001.
83. Simon JA, Fong J, Bernert JT, Jr.: *Serum fatty acids and blood pressure*. Hypertension, 27: 303- 307, 1996.
84. Steinberg FM, Bearden MM, Keen CL: *Cacao and chocolate flavonoids: implications for cardiovascular health*. J Am Diet Assoc, 103: 215- 223, 2003.
85. Stirling J Lucy & Yeomans R. Martin: *Effect of Exposure to a Forbidden Food on Eating in Restrained and Unrestrained Women*, Wiley Periodicals, 2003.
86. Tanya Carr & Koen Descheemaeker: *Nutrition & Health*. Blackwell Science Ltd. Oxford, p 20-26, 27-35, 2002.
87. Tarasuk V., Beaton G.H.: *Menstrual- cycle patterns in energy and macronutrient intake*. Am. J. Clin. Nutr., 53:442-447, 1991.
88. Thayer R.E.: *The biopsychology of mood and arousal*. New York: Oxford University Press; 1989.
89. *The cocoa manual. A guide to De Zaan's cocoa products*. Cacao de Zaan, 1993.
90. Tholstrup T, Marckmann P, Jespersen J, Sandstrom B : *Fat high in stearic acid favorably affects blood lipids and factors VII coagulant activity in comparison with fats high in palmitic acid or high in myristic and lauric acids*. Am J Clin Nutr, 59: 371- 377, 1994.

91. Tomelleri M. S., Grunewald K.K.: *Menstrual cycle and food cravings in young college women*. Journal of the American Dietetic Association, 87, 311-315, 1987.
92. Tish Boyle & Timothy Moriarty: *Chocolate passion*. Published: John Wiley and Sons I. N. C. 2000.
93. Tuomisto T., Hetherington MM., Morris MF., et al.: *Psychological and physiological characteristics of sweet food addiction*. Int J Eat Disord 25:169, 1999.
94. USDA Nutrient Database for Standard Reference, Release 13 (November 1999).
95. Ussher J.: *The psychology of the female body*. London: Routledge: 1989.
96. Waterhouse A, Shirley R, Donovan J: *Antioxidants in chocolate*. Lancet 1996;348:834.
97. Wang JF, Schramm DD, Holt RR, Ensunsa JL, Fraga CG, Schmitz HH, Keen CL: *A dose- response effect from chocolate consumption on plasma epicatechin and oxidative damage*. J Nutr, 130: 2115S- 2119S, 2000.
98. Weingarten H., Elston D: *The phenomenology of food cravings*. Appetite, 15:231,1990.
99. Wurtman J.: *Carbohydrate craving: a disorder of food intake and mood*. Clin. Neuropharmacol. 11 (suppl 1:) S 139- S 145, 1988.
100. Wurtman R.J., Wurtman J.J.: *Carbohydrates and depression*. Sci. Am., 260: 50-57, 1989.
101. Yanovski Susan, *Symposium: Sugar and Fat- From Genes to Culture*, American Society for Nutritional Sciences, 0022-3166/03, 2003.
102. Zellner D., Garriga- Trillo A., Rohm E., et al.: *Food liking and craving: a cross- cultural approach*. Appetite 33:61, 1999.
103. Zellner Debra, Garriga- Trillo Ana, Soraya Centeno, Elizabeth Wadsworth: *Chocolate craving and the menstrual cycle*. Appetite 42: 119-121, 2004.
104. Zhu QY, Hammerstone JF, Lazarus SA, Schmitz HH, Keen CL: *Stabilizing effect of ascorbic acid on Flavon-3-ols and dimeric procyanidins from cocoa*. J Agric Food Chem, Jan 29;51 (3):828-33, 2003.
105. Οδηγία 2000/36/EK του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου και του Συμβουλίου, της 23^{ης} Ιουνίου 2000, για τα προϊόντα κακάο και σοκολάτας που

προορίζονται για την διατροφή του ανθρώπου. *Επίσημη Εφημερίδα αριθ. L 197 της 03/08/2000 σ. 0019-0025.*

106. Μπόζη Σούλα: *Καππαδοκία- Ιωνία- Πόντος. Γεύσεις και Παραδόσεις.*
Εκδόσεις Αστερίσκος- Λ. Έβερτ, Αθήνα. 106-170, 180- 184, 209- 218, 1997.
107. Μπόζη Σούλα: *Πολίτικη Κουζίνα. Παράδοση Αιώνων.* Ελληνικά
Γράμματα, Αθήνα. 153- 161, 301- 307, 2003.