

ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ-ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ

Πτυχιακή Μελέτη

**Διατροφικές Συνήθειες και η σχέση τους με
Κοινωνικό-Δημογραφικά χαρακτηριστικά, σε
τυχαία επιλεγμένο δείγμα του Ελληνικού
πληθυσμού**

Φωτεινή Αρβανίτη

Αθήνα 2005

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

1. ΠΕΡΙΛΗΨΗ	3
2. ΕΙΣΑΓΩΓΗ	4
3. ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ	6
3.1 Στοιχεία από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγεία	6
3.2 Στοιχεία από τις Η.Π.Α.	8
3.2.1 Η χρήση των Διατροφικών Πυραμίδων	8
3.2.2 Οδηγίες για πρόσληψη θρεπτικών συστατικών	9
3.2.3 Οδηγίες για πρόσληψη λίπους	10
3.2.4 Οδηγίες για πρόσληψη νατρίου	11
3.2.5 Οδηγίες για κατανάλωση αλκοόλ	12
3.3 Στοιχεία από τη Μεγάλη Βρετανία	12
3.3.1 Πρόσληψη φρούτων και λαχανικών	12
3.3.2 Πρόσληψη λίπους	13
3.3.3 Γενικές διατροφικές οδηγίες	13
3.3.4 Διατροφικά στοιχεία από πληθυσμιακές μελέτες	14
3.4 Στοιχεία από την Πορτογαλία	14
3.4.1 Οδηγίες για πρόσληψη θρεπτικών συστατικών	14
3.4.2 Διατροφικά στοιχεία από πληθυσμιακές μελέτες	15
3.5 Στοιχεία από τη Δανία	15
3.5.1 Διατροφικές συστάσεις	15
3.5.2 Διατροφικές οδηγίες	16
3.5.3 Γενικές διατροφικές οδηγίες	16
3.5.4 Διατροφικά στοιχεία από πληθυσμιακές μελέτες	17
3.6 Στοιχεία από το Βέλγιο	17
3.6.1 Οδηγίες για την πρόσληψη θρεπτικών συστατικών	17
3.6.2 Γενικές οδηγίες	18
3.6.3 Διατροφικά στοιχεία από πληθυσμιακές μελέτες	18
3.7 Στοιχεία από την Ιρλανδία	19
3.7.1 Γενικές οδηγίες	19
3.7.2 Διατροφικά στοιχεία από πληθυσμιακές μελέτες	20
3.8 Στοιχεία από τη Γερμανία	20
3.8.1 Οδηγίες για την πρόσληψη θρεπτικών συστατικών	20
3.8.2 Διατροφικά στοιχεία από πληθυσμιακές μελέτες	21
3.9 Στοιχεία από την Αυστρία	21
3.10 Στοιχεία από την Φινλανδία	21
3.10.1 Οδηγίες για πρόσληψη θρεπτικών συστατικών	22
3.10.2 Διατροφικά στοιχεία από πληθυσμιακές μελέτες	22
3.11 Στοιχεία από την Ολλανδία	23
3.12 Στοιχεία από την Γαλλία	23
3.12.1 Διατροφικά στοιχεία από πληθυσμιακές μελέτες	23
3.13 Στοιχεία από την Σουηδία	24
3.13.1 Οδηγίες για πρόσληψη θρεπτικών συστατικών	24
3.13.2 Διατροφικά στοιχεία από πληθυσμιακές μελέτες	24
3.14 Στοιχεία για την Αυστραλία	25
3.14.1 Γενικές οδηγίες	25
3.14.2 Διατροφικά στοιχεία από πληθυσμιακές μελέτες	25
3.15 Στοιχεία για την Ελλάδα	26

3.15.1 Διατροφικές οδηγίες με βάση τις ομάδες τροφίμων	29
3.15.2 Οδηγίες για πρόσληψη υδατανθράκων	29
3.15.3 Οδηγίες για την πρόσληψη κρέατος	30
3.15.4 Οδηγίες για πρόσληψη λίπους.....	31
3.15.5 Οδηγίες για πρόσληψη άλλων συστατικών.....	31
3.15.6 Γενικές οδηγίες με τη μορφή συστάσεων	32
4. ΥΛΙΚΟ ΤΗΣ ΜΕΛΕΤΗΣ - ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ.....	34
4.1 Πληθυσμός της μελέτης.....	34
4.2 Διερευνούμενοι παράγοντες.....	35
4.2.1 Κοινωνικο-δημογραφικές μεταβλητές και αποτίμηση του τρόπου ζωής.	36
4.2.2 Ανθρωπομετρικά χαρακτηριστικά.....	37
4.2.3 Διατροφική αποτίμηση.....	38
4.2.4 Κλινικά χαρακτηριστικά	43
4.2.5 Επιπολασμός στεφανιαίας νόσου.....	44
4.3 Στατιστική ανάλυση.....	44
5. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ.....	45
5.1 Κοινωνικο-δημογραφικά χαρακτηριστικά και συνήθειες του τρόπου ζωής των συμμετεχόντων.....	45
5.2 Κλινικά χαρακτηριστικά.....	46
5.3. Διατροφικά χαρακτηριστικά	48
6. ΣΥΖΗΤΗΣΗ.....	187
6.1 Κατανάλωση τροφίμων και διατροφικές συστάσεις	187
6.2 Φύλο, Ηλικία, Κοινωνικό-οικονομικό επίπεδο και διατροφικές συνήθειες	190
6.3 Διατροφικές συνήθειες και πολιτική του κράτους.....	192
6.4. Συμπεράσματα.....	193
7. ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΜΕΛΕΤΗΣ.....	194
8. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	195

1. ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Κατά τη διάρκεια του 20ού αιώνα έχουν παρατηρηθεί σημαντικές αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες των Ελλήνων με αποτέλεσμα την αύξηση της εμφάνισης διατροφοεξαρτώμενων νοσημάτων όπως είναι τα καρδιαγγειακά νοσήματα, η υπέρταση, ο διαβήτης, η παχυσαρκία και ορισμένοι τύποι καρκίνου. Για το λόγο αυτό η αποτίμηση των διατροφικών συνηθειών των Ελλήνων αποκτά ιδιαίτερη σημασία. Σκοπός της εργασίας είναι να αποτιμήσει τις διατροφικές συνήθειες αντιπροσωπευτικού και τυχαία επιλεγμένου δείγματος ενηλίκων ανδρών και γυναικών του Ελληνικού πληθυσμού και να γίνει σύγκριση με τις συνιστώμενες διατροφικές οδηγίες που έχουν εκδοθεί για τον Ελληνικό πληθυσμό από το Υπουργείο Υγείας. Σε δείγμα 3042 ατόμων, εκ των οποίων τα 1514 είναι άνδρες και τα 1528 γυναίκες, της μελέτης «Αττικής», πραγματοποιήθηκε εκτίμηση των διατροφικών συνηθειών μέσω ερωτηματολογίου εβδομαδιαίας καταγραφής της συχνότητας κατανάλωσης των τροφίμων τον τελευταίο χρόνο, του μεγέθους της μερίδας καθώς και της μέσης κατανάλωσης του κάθε τροφίμου 10 χρόνια πριν. Η μελέτη «Αττική» είναι μια διαχρονική μελέτη παρακολούθησης δείγματος του γενικού πληθυσμού. Ο πληθυσμός της μελέτης αποτελεί το 40% του γενικού πληθυσμού (αντιπροσωπευτικό δείγμα) και απαρτίζεται από άτομα αστικών, ημιαστικών και αγροτικών περιοχών. Όπως προέκυψε από τα αποτελέσματα φαίνεται αυξημένη η κατανάλωση κόκκινου κρέατος με ταυτόχρονη μείωση της πρόσληψης πουλερικών και ψαριών, μειωμένη κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων καθώς επίσης και αυξημένη κατανάλωση γλυκών σε σχέση με τις συνιστώμενες προσλήψεις. Αντίθετα η κατανάλωση οσπρίων, φρούτων, λαχανικών, ελαιολάδου και δημητριακών φαίνεται ικανοποιητική σύμφωνα πάντα με τις συνιστώμενες προσλήψεις. Επίσης η πρόσληψη φρούτων, λαχανικών και δημητριακών βρίσκεται σε καλά επίπεδα συγκριτικά με την κατανάλωση που παρατηρείται στις περισσότερες Ευρωπαϊκές χώρες. Η μελέτη περιλάμβανε και εκτίμηση του σκορ της Μεσογειακής διατροφής το οποίο βρέθηκε σχετικά χαμηλό τόσο σε άνδρες όσο και σε γυναίκες ανεξαρτήτου κοινωνικοοικονομικού επιπέδου, ενώ είχε αντίστροφη σχέση με την ηλικία. Συμπερασματικά φαίνεται ότι ο Ελληνικός πληθυσμός διατηρεί αρκετά στοιχεία της Μεσογειακής διατροφής με ορισμένες αποκλίσεις που δείχνουν μια τάση υιοθέτησης Δυτικοποιημένου τρόπου διατροφής.

2. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Οι διατροφικές οδηγίες που εκδίδει κάθε χώρα έχουν ως σκοπό την προαγωγή της υγείας και τη μείωση του κινδύνου χρόνιων ασθενειών μέσω διατροφής. Η διαθεσιμότητα των τροφίμων έχει διαμορφώσει την ιστορία του ανθρώπου ανά τους αιώνες. Στις υπό ανάπτυξη χώρες οι διατροφικές ανεπάρκειες συνεχίζουν να αποτελούν πρόβλημα μείζονος σημασίας για τους πληθυσμούς, ενώ στις αναπτυγμένες πολλές ασθένειες προκαλούνται από την υπερβολική ποσότητα αλλά χαμηλής ποιότητας τροφή. Στις Η.Π.Α. οι κυριότερες αιτίες νοσηρότητας και θνησιμότητας σχετίζονται με ελλιπή διατροφή και καθιστική ζωή. Ορισμένα νοσήματα τα οποία σχετίζονται με μη ισορροπημένη διατροφή και έλλειψη φυσικής δραστηριότητας είναι τα καρδιαγγειακά, ο διαβήτης τύπου 2, η υπέρταση, η οστεοπόρωση και ορισμένα είδη καρκίνου. Επιπρόσθετα, η αυξημένη πρόσληψη τροφής σε συνδυασμό με την καθιστική ζωή διαταράσσουν την ενεργειακή ισορροπία (κατανάλωση περισσότερων θερμίδων από αυτές που δαπανώνται) γεγονός που οδηγεί σε παχυσαρκία τα ποσοστά της οποίας αυξάνονται όλο και περισσότερο στις αναπτυγμένες χώρες και ιδιαίτερα στις δυτικού τύπου κοινωνίες.

Η χώρα μας μετά το τέλος του δευτέρου παγκοσμίου πολέμου είχε πολλά προβλήματα που παρουσιάζονται έως και σήμερα στις υπό ανάπτυξη χώρες. Μετά το 1950 η οικονομική ανάπτυξη που ακολούθησε είχε ως αποτέλεσμα τη μείωση της πρόωρης θνησιμότητας και την αύξηση της στεφανιαίας νόσου και πολλών ειδών καρκίνου (1). Η αυξημένη συχνότητα εμφάνισης τέτοιων νοσημάτων αποδίδεται μάλλον στην απομάκρυνση του Ελληνικού πληθυσμού από τη Μεσογειακή διατροφή και την υιοθέτηση δυτικοποιημένων πρακτικών και τρόπου ζωής.

Παρόλο που υπάρχουν πλέον διατροφικές οδηγίες τόσο σε διεθνές επίπεδο όσο και σε τοπικό, υπάρχει σαφέστατη υποψία ότι οι διατροφικές συνήθειες των νέο-Ελλήνων έχουν αρχίσει να αποκλίνουν από το πρότυπο της υγιεινής – Μεσογειακής - διατροφής των προγόνων τους. Σύγχρονα όμως επιδημιολογικά στοιχεία για τις διατροφικές συνήθειες του Ελληνικού πληθυσμού δεν υπάρχουν στη βιβλιογραφία, έτσι ώστε η προαναφερθείσα υπόθεση να επιβεβαιωθεί ή να διαψευστεί.

Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι να αποτιμήσει τις διατροφικές συνήθειες αντιπροσωπευτικού και τυχαία επιλεγμένου δείγματος ενηλίκων ανδρών και γυναικών του ελληνικού πληθυσμού. Πιο συγκεκριμένα, θα αποτυπωθούν τα

διατροφικά χαρακτηριστικά σε επίπεδο κατανάλωσης ομάδων τροφίμων, αλλά και πρόσληψης θρεπτικών συστατικών ανά φύλο και δεκαετία ηλικίας 1514 ανδρών και 1528 γυναικών από την ευρύτερη περιοχή του λεκανοπεδίου της Αττικής (μελέτη «ΑΤΤΙΚΗ»). Στη συνέχεια θα συγκριθούν τα ευρήματα της μελέτης με βάση τις διατροφικές οδηγίες που υπάρχουν για την Ελλάδα.

3. ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

Η διατροφική πολιτική που εφαρμόζει η κάθε χώρα έχει ως σκοπό την πρόληψη ασθενειών μέσω της ισορροπημένης διατροφής και του περιορισμού των διατροφικών ανεπαρειών. Μέρος της διατροφικής πολιτικής είναι και η δημιουργία διατροφικών οδηγιών σε εθνικό επίπεδο προσαρμοσμένες στις ιδιαίτερες ανάγκες της κάθε χώρας, κατανοητές από τον πληθυσμό, διαμορφωμένες ώστε να καλύπτουν τις διατροφικές απαιτήσεις του γενικού πληθυσμού και να συνεισφέρουν στη μείωση του κινδύνου εμφάνισης καρδιαγγειακών και σύμφωνα με την εθνική πολιτική να προάγουν την ασφάλεια τροφίμων, τη φυσική δραστηριότητα και την τοπική οικονομία (2).

Τόσο ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, όσο και διάφορες χώρες της Ευρώπης, συμπεριλαμβανομένης και της Ελλάδας, καθώς και οι Ηνωμένες Πολιτείες της Αμερικής και η Αυστραλία έχουν κατά καιρούς εκδώσει διατροφικές οδηγίες για τον πληθυσμό τους. Στην προσπάθεια των φορέων οι οδηγίες αυτές να γίνουν περισσότερο κατανοητές στον πληθυσμό χρησιμοποιήθηκαν εποπτικά μέσα όπως η κατασκευή διατροφικών πυραμίδων.

Στις επόμενες ενότητες αυτού του Κεφαλαίου αυτού παρατίθενται, συνοπτικά, οι διατροφικές οδηγίες που έχουν διαμορφωθεί σε διάφορες Βόρειο Ευρωπαϊκές χώρες, στην Ελλάδα, καθώς επίσης και στις Η.Π.Α. και την Αυστραλία. Οι οδηγίες αυτές αφορούν Καυκάσιους λαούς.

3.1 Στοιχεία από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ, WHO) έχει σαν κύριο σκοπό την επιτήρηση αλλά και βελτίωση της υγείας των κατοίκων όλων των περιοχών του πλανήτη. Η ενασχόληση του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας με τις διατροφικές συνήθειες των πληθυσμών και τη σύσταση διατροφικών οδηγιών δεν είναι πρόσφατη, αλλά κρατάει σε βάθος χρόνου. Πρόσφατα ο ΠΟΥ εξέδωσε ένα διατροφικό οδηγό, ο οποίος περιέχει δώδεκα βήματα για ισορροπημένη διατροφή (3). Τα βήματα αυτά συνοψίζονται στις ακόλουθες προτροπές:

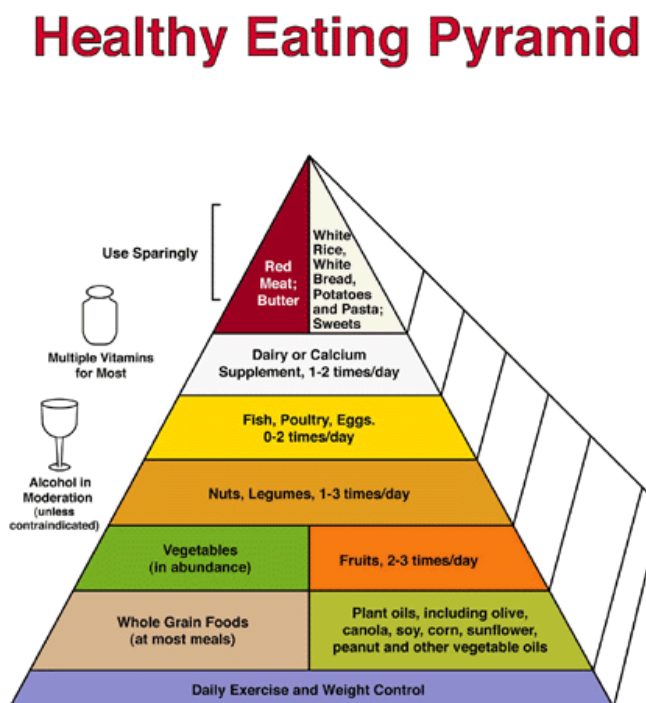
1. Ακολουθήστε μια θρεπτική διατροφή, η οποία βασίζεται σε ποικιλία τροφίμων που προέρχονται κατά κύριο λόγο από φυτά και όχι από ζώα.

2. Καταναλώστε ψωμί, δημητριακά, ζυμαρικά, ρύζι ή πατάτες αρκετές φορές την ημέρα.
 3. Καταναλώστε ποικιλία φρούτων και λαχανικών κατά προτίμηση φρέσκα και ντόπια αρκετές φορές την ημέρα (τουλάχιστο 400 g ανά ημέρα).
 4. Διατηρήστε το σωματικό σας βάρος μέσα στα συνιστώμενα όρια (δείκτη μάζας σώματος, δηλαδή βάρος / ύψος² από 20 έως 25 kg/m²) με μέτρια άσκηση καθημερινά.
 5. Ελέγξτε την πρόσληψη λίπους (όχι περισσότερο από 30% της ενέργειας) και αντικαταστήστε το κορεσμένο λίπος με ακόρεστα έλαια ή μαργαρίνες.
 6. Αντικαταστήστε το λιπαρό κρέας και τα υποκατάστατα με όσπρια, ψάρι, πουλερικά ή άπαχο κρέας.
 7. Χρησιμοποιείτε γάλα και γαλακτοκομικά χαμηλά σε λίπος.
 8. Επιλέξτε τρόφιμα τα οποία είναι χαμηλά σε ζάχαρη, καταναλώστε επεξεργασμένη ζάχαρη σπανίως, περιορίστε τη συχνότητα κατανάλωσης ζαχαρούχων ποτών και γλυκών.
 9. Ακολουθήστε διατροφή χαμηλή σε αλάτι. Η συνολική πρόσληψη αλατιού δεν πρέπει να ξεπερνάει το ένα κουταλάκι την ημέρα, συμπεριλαμβανομένου του αλατιού που βρίσκεται στο ψωμί και στα τρόφιμα που περιέχουν συντηρητικά.
 10. Εάν καταναλώνετε αλκοόλ περιορίστε την πρόσληψη σε όχι περισσότερο από 2 ποτά (με περιεκτικότητα 10 g αλκοόλ το καθένα) ανά ημέρα.
 11. Προετοιμάστε τα τρόφιμα με ασφαλή και υγιεινό τρόπο. Μαγειρέψτε με τέτοιο τρόπο ώστε να περιορίζετε την ποσότητα του προστιθέμενου λίπους.
- Προάγετε τον αποκλειστικό θηλασμό και εισάγετε ασφαλή και επαρκή τρόφιμα από την ηλικία των 6 μηνών ενώ ο θηλασμός συνεχίζεται έως το πρώτο έτος.

3.2 Στοιχεία από τις Η.Π.Α.

3.2.1 Η χρήση των Διατροφικών Πυραμίδων

Περισσότερο από μια δεκαετία το Υπουργείο Αγροτικής Ανάπτυξης των Η.Π.Α. (USDA, U.S Department of Agriculture) δημιούργησε τον οδηγό της Διατροφικής Πυραμίδας. Το συγκεκριμένο σχήμα μεταφέρει τα βασικά συστατικά μιας ισορροπημένης διατροφής όπως προτείνει το USDA. Η πυραμίδα διδάσκεται στα σχολεία, εμφανίζεται σε



Σχήμα 3.2.1. Η Πυραμίδα του Πανεπιστημίου του Harvard

πολλά άρθρα στα μέσα μαζικής ενημέρωσης καθώς επίσης και σε κουτιά δημητριακών και σε συσκευασίες τροφίμων. Δυστυχώς, οι πληροφορίες οι οποίες είναι ενσωματωμένες στην πυραμίδα δεν υποδεικνύουν τον τρόπο με τον οποίο μπορεί να επιτευχθεί μια ισορροπημένη διατροφή. Γιατί όχι; Η πυραμίδα είναι μια εικόνα η οποία βασίστηκε σε επιστημονικές ενδείξεις αλλά δεν έχουν εκτιμηθεί οι αλλαγές με το πέρασμα των χρόνων οι οποίες αντανακλούν την κατανόηση της σχέσης μεταξύ διατροφής και υγείας. Το USDA βρίσκεται σε διαδικασία αναπροσαρμογής της πυραμίδας. Είναι μια ευκαιρία να αναπτυχθεί ένας καινούργιος οδηγός. Στην τελευταία έκδοση των διατροφικών οδηγιών για τους Αμερικανούς, το κείμενο στο οποίο υποτίθεται ότι έπρεπε να βασίζεται η διατροφική πυραμίδα, αναπαριστά ένα βήμα προς τη διατροφική συμβουλή από την κυβέρνηση. Ως μια εναλλακτική της πυραμίδας του USDA, μέλη από το προσωπικό της Σχολής Δημόσιας Υγείας του Harvard, δημιούργησαν την πυραμίδα υγιεινής διατροφής (Healthy Eating Pyramid). Μοιάζει με την πυραμίδα του USDA μόνο ως προς το σχήμα. Η συγκεκριμένη πυραμίδα έχει λάβει υπόψη τον μεγάλο αριθμό ερευνών που

έχουν πραγματοποιηθεί την τελευταία δεκαετία και έχει επαναπροσδιορίσει την υγιεινή διατροφή.

Οι πρόσφατες οδηγίες που έχουν εκδοθεί από το Υπουργείο Αγροτικής Ανάπτυξης των Η.Π.Α. αναφέρουν ότι πολλοί Αμερικανοί καταναλώνουν περισσότερες θερμίδες από αυτές που πραγματικά χρειάζονται χωρίς ταυτόχρονα να καλύπτουν τις συνιστώμενες προσλήψεις για αρκετά θρεπτικά συστατικά (4). Το γεγονός αυτό υποδεικνύει ότι τα άτομα θα πρέπει να επιλέγουν γεύματα και σνακ τα οποία είναι πλούσια σε θρεπτικά συστατικά αλλά μέσης περιεκτικότητας σε ενέργεια, ώστε οι συνολικές προσλαμβανόμενες θερμίδες να είναι υπό έλεγχο. Οι θετικές επιδράσεις από την τήρηση ενός τέτοιου προγράμματος είναι ποικίλες όπως φυσιολογική και ομαλή ανάπτυξη των παιδιών, προαγωγή της υγείας στα άτομα κάθε ηλικίας και μείωση του κινδύνου εμφάνισης χρόνιων παθήσεων που αποτελούν το μεγαλύτερο πρόβλημα δημόσιας υγείας.

Η Αμερικανική Καρδιολογική Εταιρεία υποστηρίζει ότι αλλαγές στη διατροφή σε συνδυασμό με αλλαγές στον τρόπο ζωής μπορούν να τροποποιήσουν τους παράγοντες κινδύνου ώστε να μειωθούν τα περιστατικά καρδιαγγειακών παθήσεων (5). Οι παράγοντες αυτοί συμπεριλαμβάνουν το κάπνισμα, αυξημένα επίπεδα χοληστερόλης στο πλάσμα και ειδικά λιποπρωτεϊνών χαμηλής πυκνότητας (LDL), χαμηλά επίπεδα λιποπρωτεϊνών υψηλής πυκνότητας (HDL), αυξημένη αρτηριακή πίεση, διαβήτης, παχυσαρκία και ειδικά το αυξημένο σπλαχνικό λίπος και έλλειψη φυσικής δραστηριότητας.

3.2.2 Οδηγίες για πρόσληψη θρεπτικών συστατικών

Σε ότι αφορά τις συστάσεις σε μακροθρεπτικά και μικροθρεπτικά συστατικά το USDA συστήνει κατανάλωση υδατανθράκων σε ποσοστό που ανέρχεται στο 45-65% των συνολικών προσλαμβανόμενων θερμίδων. Η πρόσληψη φυτικών ινών κυμαίνεται στα 14 g ανά 1000 θερμίδες. Για να επιτευχθεί μια τέτοια πρόσληψη είναι απαραίτητο να καταναλώνονται φρούτα με τη φλούδα και όχι χυμοί φρούτων, αν και ορισμένοι χυμοί όπως είναι ο χυμός πορτοκάλι, βοηθούν στην κάλυψη της συνιστώμενης πρόσληψης καλίου. Επίσης όσπρια τα οποία είναι πλούσια σε φυτικές ίνες (π.χ φασόλια, αρακάς) πρέπει να καταναλώνονται μερικές φορές την εβδομάδα, ενώ η κατανάλωση δημητριακών ολικής αλέσεως σε όλες τις ηλικίες είναι ιδιαίτερα σημαντική. Η κατανάλωση τουλάχιστον δημητριακών ολικής αλέσεως και φυτικών ινών μειώνει τον κίνδυνο στεφανιαίας νόσου, βοηθά στη διατήρηση του βάρους και

πιθανό να μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης και άλλων χρόνιων παθήσεων (6,7). Για το λόγο αυτό είναι απαραίτητη η αντικατάσταση τουλάχιστο στο μισό των επεξεργασμένων δημητριακών με ολικής αλέσεως. Η Αμερικανική Καρδιολογική Εταιρεία συστήνει κατανάλωση 25 με 30 g ημερησίως φυτικών ινών από τροφές και όχι από συμπληρώματα.

Δεδομένου ότι τα άτομα τα οποία καταναλώνουν τροφές ή ροφήματα τα οποία περιέχουν ζάχαρη προσλαμβάνουν περισσότερες θερμίδες και μικρότερες ποσότητες μικροθρεπτικών συστατικών το USDA συστήνει περιορισμό τέτοιων τροφίμων κι ποτών. Η Αμερικανική Καρδιολογική Εταιρεία ενθαρρύνει την κατανάλωση σύνθετων υδατανθράκων στη μορφή των δημητριακών, των λαχανικών και των οσπρίων. Η κατανάλωση ζάχαρης δεν ευθύνεται άμεσα με κίνδυνο για καρδιαγγειακά αλλά δίαιτες με υψηλή περιεκτικότητα σε απλούς υδατάνθρακες είναι συνήθως υψηλές σε θερμίδες, χαμηλές σε σύνθετους υδατάνθρακες, φυτικές ίνες, βιταμίνες και μέταλλα.

Οι συνολικές θερμίδες δεν θα πρέπει να υπερβαίνουν τις επιτρεπόμενες, οι οποίες προέρχονται από την προστιθέμενη ζάχαρη, το αλκοόλ και το επιπρόσθετο λίπος το οποίο βρίσκεται σε μετρίου λίπους επιλεγόμενα τρόφιμα από την ομάδα του γάλατος και του κρέατος. Σε ποσοστό λίπους 29% της προσλαμβανόμενης ενέργειας (συμπεριλαμβανομένου 18 g στερεού λίπους), εάν δεν καταναλώνεται αλκοόλ τότε μόνο 8 κουταλάκια (32 g) προστιθέμενης ζάχαρης μπορούν να καταναλωθούν. Η ποσότητα αυτή είναι λιγότερη από ένα συνηθισμένο γλυκό ποτό 360 g. Εάν το λίπος αυξηθεί στο 35% των ολικών θερμίδων τότε δεν απομένει περιθώριο για κατανάλωση επιπρόσθετης ζάχαρης, ούτε καν αλκοόλ. Η Αμερικανική Καρδιολογική Εταιρεία συστήνει κατανάλωση 5 σερβιρισμάτων φρούτων και λαχανικών ημερησίως και 6 σερβιρίσματα δημητριακών.

3.2.3 Οδηγίες για πρόσληψη λίπους

Η συνιστώμενη πρόσληψη για το λίπος κυμαίνεται μεταξύ 20 και 35% των συνολικών θερμίδων για τους ενήλικες δίνοντας έμφαση στα πολυακόρεστα και μονοακόρεστα λιπαρά οξέα (ψάρια, ξηροί καρποί και φυτικά έλαια). Ελάχιστοι Αμερικανοί καταναλώνουν λίπος λιγότερο από 20%, ενώ πρόσληψη μεγαλύτερη από 35% σχετίζεται με αυξημένη πρόσληψη κορεσμένου λίπους και θερμίδων. Η χαμηλή πρόσληψη (κάτω από 20%) σχετίζεται με αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης ανεπαρκειών βιταμίνης E και απαραίτητων λιπαρών οξέων, ενώ μπορεί να συνεισφέρει σε μη

επιθυμητές αλλαγές στην HDL, στην χοληστερόλη και στα τριγλυκερίδια. Η Αμερικανική Καρδιολογική Εταιρεία συστήνει ως όριο χαμηλότερης κατανάλωσης το 15%. Επίσης δίνει ιδιαίτερη έμφαση στον περιορισμό κορεσμένου λίπους εξαιτίας της ισχυρής επίδρασης στα επίπεδα της LDL χοληστερόλης του πλάσματος. Τα επίπεδα της LDL χοληστερόλης επηρεάζονται κυρίως από το λωρικό (12 άτομα άνθρακα), το μυριστικό (14 άτομα άνθρακα) και το παλμιτικό (16 άτομα άνθρακα). Ο περιορισμός της πρόσληψης αυτών των κορεσμένων λιπών συντελεί στη μείωση των επιπέδων της LDL. Τα μικρής αλύσου (λιγότερα από 10 άτομα άνθρακα) λιπαρά οξέα και το στεαρικό οξύ (18 άτομα άνθρακα) έχουν μικρή επίδραση στα επίπεδα χοληστερόλης (8). Έτσι η σύσταση είναι λιγότερο από 10% της ενέργειας για το κορεσμένο λίπος δεδομένου ότι προάγει τη θρομβογένεση (9). Η αυξημένη πρόσληψη κορεσμένου λίπους, τρανς λιπαρών οξέων και χοληστερόλης αυξάνει το κίνδυνο καρδιοπαθειών (10). Το USDA συστήνει κατανάλωση κορεσμένου λίπους σε ποσοστό μικρότερου του 10% της συνολικής ενέργειας και χοληστερόλη λιγότερη από 300 mg ανά ημέρα με ταυτόχρονη κατανάλωση τρανς λιπαρών οξέων όσο το δυνατό χαμηλότερη. Η Αμερικανική Καρδιολογική Εταιρεία συστήνει 2 σερβιρίσματα λιπαρών ψαριών την εβδομάδα και πρόσληψη χοληστερόλης 300 mg ανά ημέρα για τους υγιείς και 200 mg για τα άτομα με αυξημένο κίνδυνο.

3.2.4 Οδηγίες για πρόσληψη νατρίου

Σε ότι αφορά την κατανάλωση νατρίου το USDA συστήνει λιγότερο από 2300 mg ημερησίως, το οποίο αντιστοιχεί σε 1 κουταλάκι αλάτι. Η επιλογή και η προετοιμασία των τροφίμων θα πρέπει να γίνεται με λίγο αλάτι. Η συστάσεις για το κάλιο κυμαίνονται στα 4,700 mg ανά ημέρα. Η Αμερικανική Καρδιολογική Εταιρεία συστήνει πρόσληψη αλατιού λιγότερη από 6 g ανά ημέρα ή 2.400 mg νατρίου. Οι συστάσεις αυτές βασίστηκαν στην επίδραση του νατρίου και του καλίου στην αρτηριακή πίεση (11). Η μείωση της αρτηριακής πίεσης σε ένα φυσιολογικό εύρος ελαττώνει τον κίνδυνο εγκεφαλικού, καρδιακών νοσημάτων, καρδιακής ανεπάρκειας και παθήσεων των νεφρών. Στις Ηνωμένες Πολιτείες οι πιο πρόσφατοι υπολογισμοί δείχνουν ότι η μέση πρόσληψη NaCl κυμαίνονται μεταξύ 7,5 και 10 g ημερησίως. Ωστόσο μια ελαφρά αύξηση της πρόσληψης (6 – 7,5 g) δεν έχει αποδειχθεί ότι αυξάνει τον κίνδυνο για καρδιαγγειακά ή την αρτηριακή πίεση σε νορμοτασικά άτομα χωρίς άλλους παράγοντες κινδύνου. Η σύσταση αφορά μάλλον την αποφυγή της υπερβολικής πρόσληψης παρά την επίτευξη χαμηλής.

3.2.5 Οδηγίες για κατανάλωση αλκοόλ

Η κατανάλωση αλκοόλ μπορεί να επιφέρει οφέλη ή κινδύνους αναλόγως με την ποσότητα την οποία καταναλώνεται, την ηλικία, άλλα χαρακτηριστικά του ατόμου που καταναλώνει αλκοόλ και ορισμένες ειδικές καταστάσεις. Οι επιπτώσεις της αυξημένης κατανάλωσης αλκοόλ είναι γνωστές και σχετίζονται με κίρρωση, υπέρταση, εγκεφαλικό, καρκίνο του άνω γαστρεντερικού συστήματος, αλληλεπιδράσεις με φάρμακα, τραυματισμούς, βία, ατυχήματα και θάνατο. Όταν το αλκοόλ καταναλώνεται σε μέτριες ποσότητες έχει ευεργετικές επιδράσεις στον οργανισμό, όπως μειωμένη θνησιμότητα από καρδιαγγειακά. Τα αλκοολούχα ποτά προμηθεύουν ενέργεια αλλά ελάχιστα θρεπτικά συστατικά. Η υπερβολική κατανάλωση μπορεί να οδηγήσει είτε σε κακό σιτισμό, όταν οι περισσότερες θερμίδες προέρχονται από το αλκοόλ, είτε σε αδυναμία ελέγχου του βάρους. Η συστάσεις υποδεικνύουν κατανάλωση ενός αλκοολούχου ποτού ημερησίως για τις γυναίκες και δύο για τους άνδρες.

3.3 Στοιχεία από τη Μεγάλη Βρετανία

Στην Μεγάλη Βρετανία το Εθνικό Συμβούλιο Διατροφής (Committee on Medical Aspects of Food and Nutrition Policy) (COMA,) το οποίο διευθύνει το Υπουργείο Υγείας, έκδοσε το 1991 συνιστώμενες διαιτητικές τιμές αναφοράς (Dietary References Values, DRVs) για ένα μεγάλο εύρος μακροθρεπτικών και μικροθρεπτικών συστατικών (Department of Health 1991) (12).

3.3.1 Πρόσληψη φρούτων και λαχανικών

Σε ότι αφορά την κατανάλωση φρούτων και λαχανικών ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας συστήνει 400 g ανά ημέρα, που είναι περίπου ισοδύναμα με την κατανάλωση πέντε μερίδων την ημέρα, και πρέπει να είναι ο ελάχιστος στόχος των Άγγλων καταναλωτών (13).

3.3.2 Πρόσληψη λίπους

Το DRVs για τη συνολική πρόσληψη λίπους και το κορεσμένο λίπος ετέθη ως διατροφικός σκοπός το 1992 και αποτέλεσε μέρος μιας στρατηγικής για τη μείωση

των περιστατικών καρδιαγγειακών παθήσεων. Σε κάθε περίπτωση ο στόχος ήταν να μειώσει ο πληθυσμός την πρόσληψη κορεσμένου λίπους κατά 35% έως το 2005 (από 17% που ήταν το 1990 στο 11%) και να ελαττώσει τη συνολική πρόσληψη λίπους κατά 12% έως το 2005 (από 40% το 1990, στο 35%).

3.3.3 Γενικές διατροφικές οδηγίες

Οι οδηγίες από το COMA συνοψίζονται σε οκτώ διατροφικές οδηγίες:

1. Απολαύστε το φαγητό σας.
2. Καταναλώστε ποικιλία τροφίμων.
3. Καταναλώστε τις σωστές ποσότητες ώστε να διατηρείτε ένα υγιές βάρος.
4. Καταναλώστε αρκετές ποσότητες τροφίμων που είναι πλούσια σε άμυλο και φυτικές ίνες.
5. Τρώτε πολλά φρούτα και λαχανικά.
6. Περιορίστε την κατανάλωση τροφών που περιέχουν λίπος.
7. Αποφύγετε τη συχνή κατανάλωση τροφών που περιέχουν ζάχαρη.
8. Εάν πίνετε αλκοόλ, κάντε το με μέτρο.

Για την κατανόηση της ποικιλίας των τροφίμων χρησιμοποιείται το μοντέλο του πιάτου, το οποίο δείχνει το είδος και τις ποσότητες από τα τρόφιμα τα οποία είναι απαραίτητα για μια ισορροπημένη διατροφή. Αναπαρίστανται πέντε κατηγορίες τροφίμων: φρούτα και λαχανικά (33% του πιάτου), ψωμί, δημητριακά και πατάτες (33%), γάλα και γαλακτοκομικά (15%), κρέας, ψάρι και υποκατάστατα (12%), τρόφιμα τα οποία περιέχουν λίπος και τρόφιμα τα οποία περιέχουν ζάχαρη (8%). Έρευνες έχουν αποδείξει ότι η έκθεση του πληθυσμού σε μία τέτοιου είδους επιλογή τροφίμων έχει σημαντική επίδραση στην κατανόηση των μηνυμάτων για ισορροπημένη διατροφή και ειδικά στον τρόπο με τον οποίο χωρίζονται τα τρόφιμα σε ομάδες και σε ποια αναλογία πρέπει να καταναλώνονται. (14).

Οι διατροφικές οδηγίες είναι παρόμοιες με εκείνες των χωρών της Βόρειας Ευρώπης. Ωστόσο υπάρχουν πάντα διαφορές που οφείλονται στις ιδιαιτερότητες της κάθε χώρας. Για παράδειγμα η έμφαση στη Μεγάλη Βρετανία δίδεται στη μείωση της κατανάλωσης λίπους και στην αύξηση των φρούτων και των λαχανικών, κάτι το οποίο θα ήταν ακατάλληλο στις Μεσογειακές χώρες όπου η κατανάλωση αυτών των τροφών από ένα μεγάλο μέρος του πληθυσμού είναι πιο κοντά σε αυτό που θεωρείται ιδανικό. Για το λόγο αυτό οι διατροφικές οδηγίες που εκδίδονται στη Μεγάλη

Βρετανία αντανακλούν τις ιδιαίτερες διατροφικές ανάγκες, την κουλτούρα και άλλες καταστάσεις της χώρας.

3.3.4 Διατροφικά στοιχεία από πληθυσμιακές μελέτες

Δεδομένα από τη διατροφική επιδημιολογική μελέτη που πραγματοποιήθηκε σε Άγγλους ενήλικες έδειξαν ότι η μέση πρόσληψη ενέργειας σε άνδρες και γυναίκες κυμαίνεται στο 38% και 39% αντίστοιχα, η πρόσληψη κορεσμένου λίπους 15% και 17%, η πρόσληψη φυτικών ινών 25 g και 19 g ανά ημέρα αντίστοιχα, ενώ η πρόσληψη φρούτων και λαχανικών είναι 242 g και 253 g ημερησίως (15).

Το συμπέρασμα της μελέτης αυτής είναι το γεγονός ότι οι διατροφικές οδηγίες θα πρέπει να εστιάσουν στην αύξηση της κατανάλωσης αμυλούχων τροφίμων (ιδιαίτερα ολικής αλέσεως) και φρούτων και στην αντικατάσταση πλήρων γαλακτοκομικών με χαμηλού λίπους.

3.4 Στοιχεία από την Πορτογαλία

3.4.1 Οδηγίες για πρόσληψη θρεπτικών συστατικών

Στην Πορτογαλία έχουν εκδοθεί διατροφικές συστάσεις από το Εθνικό Συμβούλιο Διατροφής (National Council of Food and Nutrition) (CNAN). Οι οδηγίες αυτές αναφέρουν ότι η συνολική πρόσληψη υδατανθράκων θα πρέπει να κυμαίνεται μεταξύ 50 -70% της συνολικής ενέργειας με τις φυτικές ίνες να ποικίλουν μεταξύ 27 και 40 g ανά ημέρα, ενώ η κατανάλωση των λιπών θα πρέπει να καλύπτει ποσοστό μικρότερο ή ίσο του 30% της συνολικής ενέργειας. Πιο συγκεκριμένα, το κορεσμένο λίπος θα πρέπει να είναι λιγότερο του 10% της ολικής ενέργειας, ενώ η σύσταση για τη χοληστερόλη είναι χαμηλότερη από 300 mg ανά ημέρα. Επιπρόσθετα, η κατανάλωση σακχαρώδους προτείνεται να είναι μεταξύ 20 και 30 g την ημέρα, του αλατιού μικρότερη από 6 g και η συνολική πρόσληψη ασβεστίου θα πρέπει να είναι 800 mg ημερησίως. Παράλληλα συστήνεται μέτρια κατανάλωση αλκοόλ. Γενικά συστήνεται επαρκή κατανάλωση δημητριακών και παραγώγων αυτών, αυξημένη κατανάλωση φρούτων και λαχανικών, περιορισμό της κατανάλωσης λιπών και ιδιαίτερα στερεών λιπών και μαγειρεμένων σε υψηλή θερμοκρασία (συστήνεται το ελαιόλαδο ως η κύρια πηγή λίπους), αυξημένη κατανάλωση ψαριών, περιορισμένη κατανάλωση απλών υδατανθράκων και αλατιού και επαρκή πρόσληψη γαλακτοκομικών

προϊόντων. Επίσης προάγεται η διατήρηση βάρους σε φυσιολογικά επίπεδα μέσω ισορροπημένης διατροφής και φυσικής δραστηριότητας, ενώ έμφαση δίδεται στην κατανάλωση πρωινού.

3.4.2 Διατροφικά στοιχεία από πληθυσμιακές μελέτες

Σε μια έρευνα που πραγματοποιήθηκε σε 489 ενήλικες Πορτογάλους (άνδρες και γυναίκες) ηλικίας ≥ 40 ετών, βρέθηκε μια σχετική συμφωνία στα δεδομένα μεταξύ των επιπέδων κατανάλωσης και των διατροφικών στόχων (16). Υψηλότερη κατανάλωση κορεσμένου λίπους και συνολικού λίπους και χαμηλότερη πρόσληψη φυτικών ινών και υδατανθράκων παρατηρήθηκε στις νεαρότερες ηλικίες (40-55 ετών), ενώ δεν βρέθηκαν σημαντικές διαφορές στην πρόσληψη μονοακόρεστων και πολυακόρεστων λιπαρών οξέων. Οι γυναίκες παρουσίασαν υψηλότερη πρόσληψη λίπους (συμπεριλαμβανομένου και του κορεσμένου).

Η κατανάλωση φυτικών ινών και υδατανθράκων ήταν υψηλότερη στα άτομα ηλικίας πάνω από 55 ετών και στις γυναίκες, ενώ η κατανάλωση αλκοόλ ήταν υψηλή αλλά 5 φορές υψηλότερη στους άνδρες. Τα αποτελέσματα αυτά δείχνουν ότι είναι ίσως σημαντική η επιλογή διαφορετικής στρατηγικής ενημέρωσης λαμβανομένου του φύλου και της ηλικίας. Σε γενικές γραμμές τα αποτελέσματα έδειξαν μια σχετική αρμονία μεταξύ των συστάσεων και της κατανάλωσης στις ηλικίες ≥ 40 ετών.

3.5 Στοιχεία από τη Δανία

Στην Δανία υπάρχουν δύο επίσημα ήδη διατροφικών οδηγιών, οι διατροφικές συστάσεις και οι διατροφικές οδηγίες. Οι διατροφικές συστάσεις αναφέρονται σε επαγγελματίες που ασχολούνται με θέματα διατροφής και υγείας, ενώ οι food-based οδηγίες στοχεύουν στο γενικό πληθυσμό.

3.5.1 Διατροφικές συστάσεις

Οι διατροφικές συστάσεις αναπτύχθηκαν σε συνεργασία με άλλες Nordic χώρες, από μια ομάδα ειδικών και έχουν την έγκριση από το Υπουργείο Τροφίμων της Δανίας. Η πιο πρόσφατη έκδοση είναι του 1996 και περιλαμβάνει συστάσεις για τα μακροθρεπτικά και μικροθρεπτικά συστατικά της διατροφής. Σύμφωνα λοιπόν με τις συστάσεις αυτές προτείνεται πρόσληψη λίπους ίση με το 30% της συνολικής προσλαμβανόμενης ενέργειας, με το 10% το μέγιστο (της συνολικής ενέργειας) να

προέρχεται από το κορεσμένο λίπος, το 10-15% της ενέργειας από μονοακόρεστα λιπαρά οξέα και 5-10% από πολυακόρεστα λιπαρά οξέα. Οι υδατάνθρακες καλύπτουν το 55-60% της προσλαμβανόμενης ενέργειας, οι απλοί υδατάνθρακες το 10% (το μέγιστο) της ενέργειας και οι φυτικές ίνες 25-35 g ανά ημέρα. Η πρόσληψη πρωτεΐνης ανέρχεται στο 10-15% και του αλκοόλ στο 5% (το μέγιστο) της συνολικής ενέργειας.

3.5.2 Διατροφικές οδηγίες

Οι διατροφικές οδηγίες εκφράζονται υπό την μορφή επτά απλών προτάσεων. Η πιο πρόσφατη έκδοση είναι του 1995 και εκδόθηκε από την εθνική Εταιρεία Καταναλωτών σε συνεργασία με την εθνική Veterinary and Food Administration και το Δανέζικο Διατροφικό Συμβούλιο. Οι οδηγίες αυτές δε συμπεριλαμβάνουν συγκεκριμένες ποσότητες αλλά χρησιμοποιούν όρους όπως «καταναλώστε μεγάλες ή μικρές ποσότητες από...». Η Εταιρεία Καταναλωτών έχει ορίσει την ελάχιστη κατανάλωση τροφών όπως τα φρούτα και τα λαχανικά. Η κατανάλωση αυτή ανέρχεται στα 250 g λαχανικών και 100 g φρούτων ημερησίως. Μια επίσημη ποσοτική σύσταση εκδόθηκε το 1998 από το Υπουργείο Τροφίμων και συστήνει κατανάλωση 600 g φρούτων και λαχανικών ανά ημέρα (οι πατάτες δεν συμπεριλαμβάνονται), ποσότητες μεγαλύτερες από αυτές που είχε εκδώσει η Εταιρεία καταναλωτών (17). Μια άλλη ποσοτική σύσταση εκδόθηκε ξανά από το Υπουργείο Τροφίμων και αφορά την κατανάλωση 200-300 g ψαριών την εβδομάδα.

3.5.3 Γενικές διατροφικές οδηγίες

- Καταναλώστε αρκετές ποσότητες ψωμιού και δημητριακών
- Καταναλώστε φρούτα και αρκετές ποσότητες λαχανικών καθημερινά
- Καταναλώστε πατάτες, ρύζι και ζυμαρικά καθημερινά
- Καταναλώστε συχνά ψάρι και προϊόντα αυτού
- Επιλέξτε γαλακτοκομικά χαμηλών λιπαρών
- Επιλέξτε κρέας και προϊόντα κρέατος με χαμηλή περιεκτικότητα σε λίπος
- Χρησιμοποιήστε μικρές ποσότητες βουτύρου, μαργαρίνης και ελαίων, και καταναλώστε ζάχαρη και αλάτι με μέτρο.

3.5.4 Διατροφικά στοιχεία από πληθυσμιακές μελέτες

Σε μια έρευνα που πραγματοποιήθηκε στη Δανία σε 3098 άτομα (1516 άνδρες και 1582 γυναίκες) ηλικίας από 1εως 80 ετών (18). Στην ομάδα των ενηλίκων ο αριθμός των ατόμων ήταν 1837 (904 άνδρες και 933 γυναίκες). Τα δεδομένα συλλέχθηκαν με επτάημερη καταγραφή τροφίμων. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν σε γενικές γραμμές αυξημένη πρόσληψη λίπους (37% της ενέργειας) και κορεσμένου λίπους (16%) και σχετικά μειωμένη πρόσληψη φρούτων και λαχανικών στους ενήλικες (277 g ανά ημέρα), σχεδόν κάτω από το μισό της συνιστώμενης πρόσληψης. Η πρώτη επιδημιολογική διατροφική που πραγματοποιήθηκε το 1985 είχε δείξει πρόσληψη λίπους ίση με το 43% της συνολικής ενέργειας. Με βάση αυτό ξεκίνησε μια καμπάνια μείωσης της κατανάλωσης λίπους και 10 χρόνια μετά προκύπτει μείωση του ποσοστού αλλά η σύσταση των λιπαρών οξέων δεν βελτιώθηκε.

3.6 Στοιχεία από το Βέλγιο

3.6.1 Οδηγίες για την πρόσληψη θρεπτικών συστατικών

Διαιτητικές συστάσεις εκδόθηκαν για πρώτη φορά στο Βέλγιο τον Μάρτιο του 1997 από το Εθνικό Συμβούλιο Διατροφής. Οι κυριότερες συστάσεις αφορούν τα μικροθρεπτικά συστατικά και αναφέρονται σε ενήλικες. Πιο συγκεκριμένα συστήνεται πρόσληψη πρωτεΐνης περίπου σε ποσοστό 10% της συνολικής ενεργειακής πρόσληψης. Για την κατανάλωση λίπους συστήνεται κατώτερη πρόσληψη το 15% της ενέργειας και ανώτερη το 30%, με το κορεσμένο λίπος στο 10% της ενέργειας ως ανώτερο όριο κατανάλωσης. Τα πολυακόρεστα λιπαρά οξέα πρέπει να έχουν ως κατώτερο όριο κατανάλωσης το 3% και ανώτερο όριο το 7% της ενέργειας. Για τα μονοακόρεστα λιπαρά οξέα δεν υπάρχει συγκεκριμένη σύσταση, ενώ η χοληστερόλη δεν πρέπει να ξεπερνά τα 300 mg ανά ημέρα. Η πρόσληψη υδατανθράκων κυμαίνεται μεταξύ 55 και 75% με τους σύνθετους να καταλαμβάνουν το 50%. Για τους απλούς υδατάνθρακες συστήνεται μέτρια κατανάλωση, ενώ οι φυτικές ίνες κυμαίνονται στα 15-22 g ανά 1000 kcal ανά ημέρα (19).

Στις επίσημες διαιτητικές οδηγίες του Βελγίου οι συστάσεις αφορούν τα θρεπτικά συστατικά και όχι τις ομάδες τροφίμων. Σε μια καμπάνια που πραγματοποιήθηκε με σκοπό την προαγωγή ισορροπημένης διατροφής στους Φλαμανδούς, οι συστάσεις

αφορούσαν τα τρόφιμα. Πιο συγκεκριμένα στην καμπάνια αυτή ορίστηκε ως κατώτερο όριο πρόσληψης φρούτων και λαχανικών τα 200 και 300 g αντιστοίχως. Σε ότι αφορά την κατανάλωση κρέατος και ψαριού ως ανώτερη πρόσληψη ορίστηκαν τα 100 g ημερησίως, για το γάλα τα 500 mL ανά ημέρα και για τα γαλακτοκομικά η σύσταση ποίκιλε από 20 έως 40 g ημερησίως. Επιπρόσθετες συστάσεις ήταν η κατανάλωση 5-12 φετών ψωμιού ολικής αλέσεως και 3-5 πατατών την ημέρα.

3.6.2 Γενικές οδηγίες

Στην ίδια καμπάνια δόθηκαν και ορισμένες γενικές οδηγίες για ισορροπημένη διατροφή.

- Καταναλώστε ποικιλία τροφίμων
- Καταναλώστε αρκετές ποσότητες φρούτων, λαχανικών, πατατών και δημητριακών ολικής αλέσεως
- Μετριάστε την κατανάλωση κρέατος, λίπους, ζάχαρης και αλατιού.
- Πιείτε αρκετή ποσότητα νερού και γάλατος
- Τρώτε ανά τακτά χρονικά διαστήματα αλλά όχι περισσότερες από 5 φορές την ημέρα
- Αφιερώστε χρόνο στα γεύματά σας
- Πλύνετε σχολαστικά τα χέρια σας πριν από κάθε γεύμα
- Διαβάστε τις πληροφορίες στις ετικέτες των τροφίμων
- Παρακολουθήστε το βάρος σας
- Ασκηθείτε συστηματικά

3.6.3 Διατροφικά στοιχεία από πληθυσμιακές μελέτες

Στη μια και μοναδική επιδημιολογική, διατροφική μελέτη που πραγματοποιήθηκε στο Βέλγιο, την μελέτη BIRNH, συμμετείχαν 11302 ενήλικες άνδρες και γυναίκες ηλικίας από 25 έως 74 ετών. Τα δεδομένα είναι από το 1980 έως το 1985 επομένως δεν αντιπροσωπεύουν την τωρινή κατάσταση καθώς πολλά έχουν αλλάξει σε ότι αφορά τη διατροφή και επιπρόσθετα ο ρυθμός συμμετοχής ήταν πολύ χαμηλός (36.5%) με αποτέλεσμα το δείγμα να μην αντιπροσωπεύει τον συνολικό πληθυσμό. Επίσης χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος της εικοσιτετράωρης καταγραφής τροφίμων για τη συλλογή διατροφικών πληροφοριών. Είναι γνωστό ότι η μέθοδος αυτή δίνει καλές

εκτιμήσεις για τις κεντρικές μετρήσεις της κατανομής, αλλά από την άλλη πλευρά υπερεκτιμά τα άκρα των δύο πλευρών της κατανομής. Τα αποτελέσματα ωστόσο έδειξαν ότι η συνολική πρόσληψη λίπους και κορεσμένου λίπους υπερέβαιναν τη συνιστώμενη περισσότερο από 30% σε άνδρες και γυναίκες. Αυτή η υπερβολική πρόσληψη λίπους συνοδεύονταν με την χαμηλή πρόσληψη υδατανθράκων η οποία ήταν κατά 25% πιο κάτω από τη συνιστώμενη. Η κατανάλωση των φυτικών ινών ήταν περίπου η μισή από τη συνιστώμενη και αυτό αντανakλά τη μειωμένη κατανάλωση φρούτων και λαχανικών. Γενικά την εικόνα της διατροφής του πληθυσμού του Βελγίου την χαρακτηρίζει η τυπική Δυτικού τύπου διατροφή με την αυξημένη πρόσληψη λίπους και κορεσμένου λίπους και τη μειωμένη πρόσληψη σύνθετων υδατανθράκων, φυτικών ινών, φρούτων και λαχανικών (20).

3.7 Στοιχεία από την Ιρλανδία

Οι πρώτες διαιτητικές συστάσεις που εκδόθηκαν στην Ιρλανδία ήταν το 1984 και αφορούσαν την πρόληψη από καρδιαγγειακά νοσήματα και καρκίνο.

3.7.1 Γενικές οδηγίες

Οι πιο πρόσφατες συστάσεις εκδόθηκαν το 1995 από το Nutrition Advisory Group και αναφέρονται στα παρακάτω:

- Καταναλώστε ποικιλία τροφίμων ώστε να μειώσετε τον κίνδυνο εμφάνισης ανεπαρκειών μικροθρεπτικών συστατικών
- Ισορροπήστε την προσλαμβανόμενη ενέργεια με τη φυσική δραστηριότητα ώστε να προληφθεί η παχυσαρκία και να επιτευχθούν τα μέγιστα οφέλη στην υγεία που προσφέρει η άσκηση
- Τρώτε άφθονα φρούτα και λαχανικά (4 ή περισσότερα σερβιρίσματα την ημέρα) ώστε να μειωθεί ο κίνδυνος εμφάνισης καρδιαγγειακών και καρκίνου
- Καταναλώστε αμυλώδη τρόφιμα καθημερινά ώστε να μειώσετε την πρόσληψη λίπους
- Αποφύγετε τη συχνή πρόσληψη τροφίμων που περιέχουν ζάχαρη κατά τη διάρκεια της ημέρα για καλύτερη στοματική υγιεινή

- Περιορίστε την πρόσληψη λίπους και ιδιαίτερα κορεσμένου και τρανς λιπαρών οξέων. Συστήνεται η πρόσληψη λιπαρών ψαριών ως καλή πηγή ακόρεστων και απαραίτητων λιπαρών οξέων με σκοπό τη μείωση του κινδύνου εμφάνισης καρδιαγγειακών παθήσεων

Ποιοτικές οδηγίες μακροθρεπτικών συστατικών δεν υπάρχουν εξαιτίας της έλλειψης επαρκών πληροφοριών για την διατροφική πρόσληψη ή λόγω της αλλαγής των διαιτητικών συνηθειών τα τελευταία χρόνια.

3.7.2 Διατροφικά στοιχεία από πληθυσμιακές μελέτες

Στην Ιρλανδία, η πρώτη national food consumption survey (INNS) πραγματοποιήθηκε το 1989 (21). Μια δεύτερη μελέτη ξεκίνησε το 1997. Στην πρώτη μελέτη οι προσλήψεις των ενήλικων Ιρλανδών συγκρίθηκαν με τις συστάσεις αναφοράς για τα θρεπτικά συστατικά του Υπουργείου Υγείας της Μεγάλης Βρετανίας (1991) και του Νορβηγικού Συμβουλίου Διατροφής (1986). Οι συστάσεις αυτές προτείνουν πρόσληψη λίπους ίση με 33% της ενέργειας, φυτικές ίνες περισσότερες ή ίσες με 25 g ημερησίως, φρούτα και λαχανικά σε ποσότητες των 400 g συνολικά ανά ημέρα. Η μελέτη που πραγματοποιήθηκε έδειξε ότι η διατροφή των Ιρλανδών είναι χαμηλή σε φυτικές ίνες με την κατανάλωση φρούτων και λαχανικών να είναι στο μισό της συνιστώμενης πρόσληψης. Η κατανάλωση λίπους είναι μέσα στα συνιστώμενα επίπεδα (22).

3.8 Στοιχεία από τη Γερμανία

3.8.1 Οδηγίες για την πρόσληψη θρεπτικών συστατικών

Οι Γερμανικές διατροφικές οδηγίες ονομάζονται «10 κανόνες Διατροφής της Γερμανικής Κοινωνίας» και αποτελούνται από δέκα γενικές συστάσεις για διατροφή όπως «τρώτε ποικιλία τροφών αλλά σε ελεγχόμενες ποσότητες», «καταναλώστε λιγότερο λίπος», «τρώτε λιγότερα γλυκά», «καταναλώστε περισσότερα προϊόντα ολικής αλέσεως, φρούτα και λαχανικά» κ.λ.π. Οι κανόνες αυτοί υποστηρίζονται από ένα «Διατροφικό Κύκλο» ο οποίος δείχνει τον τύπο και τις μερίδες των τροφίμων. Ο κύκλος αποτελείται από επτά διαφορετικές ομάδες τροφίμων και επιπρόσθετες εξηγήσεις είναι διαθέσιμες για τις επιλογές των τροφίμων. Για παράδειγμα, δημητριακά και προϊόντα αυτών, πατάτες, λαχανικά και φρούτα συστήνονται για καθημερινή κατανάλωση. Η ποσότητα θα πρέπει να είναι 5-7 φέτες ψωμί (περίπου

200-350 g) και 250-300 g πατάτες ή εναλλακτικά αντί για πατάτες 200-250 g ρύζι ή ζυμαρικά. Η ελάχιστη πρόσληψη για τα φρούτα είναι 1-2 μερίδες την ημέρα (200-250 g), τουλάχιστο μια μερίδα λαχανικών (περίπου 200 g) και σαλάτα (περίπου 75 g). Η κατανάλωση κρέατος και λουκάνικων θα πρέπει να κυμαίνεται στη 1 μερίδα (για το κρέας το μέγιστο 150 g, και για τα λουκάνικα το μέγιστο 50 g) δύο με τρεις φορές την εβδομάδα. Σε ότι αφορά τα ποσοστά των μακροθρεπτικών συστατικών συστήνεται κατανάλωση υδατανθράκων σε ποσοστό 50% της ενέργειας, λίπος 25-30%, φυτικές ίνες 30 g και χοληστερόλη 300 mg.

3.8.2 Διατροφικά στοιχεία από πληθυσμιακές μελέτες

Σε μια μελέτη που πραγματοποιήθηκε σε πληθυσμούς της Δυτικής και της πρώην Ανατολικής Γερμανίας παρατηρήθηκε μεγαλύτερη πρόσληψη λίπους με μέση πρόσληψη 38-44% της ενέργειας σε σχέση με τη συνιστώμενη 25-30%, χαμηλότερη κατανάλωση υδατανθράκων σε ποσοστό 37-42% και χαμηλότερη πρόσληψη φυτικών ινών. Συνολικά μόνο το 5-20% κάλυπτε τις συστάσεις σε ότι αφορά την κατανάλωση υδατανθράκων, φυτικών ινών και χοληστερόλης (23). Το βασικότερο πρόβλημα των Γερμανών είναι η υψηλή κατανάλωση λίπους που οφείλεται στην αυξημένη κατανάλωση λουκάνικων και βουτύρου.

3.9 Στοιχεία από την Αυστρία

Στην Αυστρία δεν υπάρχουν επίσημες διατροφικές οδηγίες και συνήθως χρησιμοποιούνται οι διαιτητικές συστάσεις της Γερμανίας. Σε μια έρευνα που πραγματοποιήθηκε διαπιστώθηκε ότι περίπου το 75% του πληθυσμού της Αυστρίας προσλαμβάνει λίπος περισσότερο από το 30% της ενέργειας, ενώ οι μεγαλύτερες ηλικιακές ομάδες έχουν υψηλότερο ποσοστό πρόσληψης λίπους (24). Η πρόσληψη του κορεσμένου λίπους φτάνει το 40-46% του συνολικού λίπους, ενώ η συνήθης πρόσληψη φυτικών ινών κυμαίνεται μεταξύ 17 και 21 g ανά ημέρα.

3.10 Στοιχεία από την Φιλανδία

Οι πρώτες διαιτητικές συστάσεις στη Φιλανδία πραγματοποιήθηκαν το 1950 με τη μορφή διατροφικού κύκλου. Οι πρώτες επίσημες οδηγίες εκδόθηκαν από το Εθνικό

Συμβούλιο Διατροφής το 1978 (με τη μορφή πυραμίδας τριών επιπέδων) ενώ οι πιο πρόσφατες είναι από το 1998.

3.10.1 Οδηγίες για πρόσληψη θρεπτικών συστατικών

Οι συστάσεις δίδονται με τη μορφή διατροφικού κύκλου, διατροφικού τριγώνου και διατροφικού πιάτου. Πιο συγκεκριμένα στον διατροφικό κύκλο το μεγαλύτερο κομμάτι το καταλαμβάνουν τα φρούτα και τα λαχανικά (450 g για μια διατροφή που αποδίδει 10 MJ ανά ημέρα), το μεσαίο κομμάτι τα δημητριακά (300 g για μια διατροφή που αποδίδει 10 MJ ανά ημέρα) και τα γαλακτοκομικά προϊόντα (γάλα, γιαούρτι, τυρί 6-7 dl και 30 g αντίστοιχα για μια διατροφή που αποδίδει 10 MJ ανά ημέρα). Λίγο μικρότερο κομμάτι καταλαμβάνουν το κρέας, τα πουλερικά, το ψάρι, τα αυγά και οι ξηροί καρποί (220 g), ενώ μικρότερο κομμάτι καταλαμβάνουν οι πατάτες (250 g) και το μικρότερο τα λίπη και τα έλαια (40 g).

Το διατροφικό τρίγωνο έχει τέσσερα επίπεδα. Στη βάση του τριγώνου βρίσκεται το ψωμί, στο επόμενο επίπεδο τα φρούτα και τα λαχανικά, στο πιο πάνω το κρέας, το ψάρι και τα γαλακτοκομικά, ενώ στο ανώτερο επίπεδο βρίσκονται τα λίπη, η ζάχαρη, τα γλυκά.

Το διατροφικό πιάτο χωρίζεται σε τρία μέρη. Το 50% το καταλαμβάνουν τα λαχανικά, το 25% το ρύζι, τα ζυμαρικά και οι πατάτες και το υπόλοιπο 25% το κρέας, το ψάρι, οι ξηροί καρποί και τα όσπρια. Στο πιάτο επίσης προστίθενται 1-2 φέτες ψωμί, φρούτα, άπαχα γαλακτοκομικά προϊόντα και νερό.

3.10.2 Διατροφικά στοιχεία από πληθυσμιακές μελέτες

Σε μια έρευνα που πραγματοποιήθηκε σε 1861 άτομα και των δύο φύλων ηλικίας από 25-65 ετών βρέθηκε ότι η μέση πρόσληψη λίπους είναι 34% (μόνο το 25% του πληθυσμού είναι κοντά στη συνιστώμενη πρόσληψη), η μέση πρόσληψη κορεσμένου λίπους είναι 14% (το 10% του πληθυσμού πλησιάζει τη συνιστώμενη πρόσληψη), η μέση κατανάλωση φυτικών ινών είναι 22 g (το 25% πλησιάζει τη συνιστώμενη πρόσληψη) και η μέση κατανάλωση φρούτων και λαχανικών είναι 433 g (το 50% ακολουθεί τη συνιστώμενη πρόσληψη) (25). Η μέση πρόσληψη πρωτεΐνης είναι 16% της ενέργειας (συνιστώμενη πρόσληψη 10-15%), η μέση πρόσληψη υδατανθράκων 48% (συνιστώμενη πρόσληψη 55-60%), αλκοόλ 2,5%(συνιστώμενη πρόσληψη <5%), μονοακόρεστων λιπαρών οξέων 11,2% (συνιστώμενη πρόσληψη 10-15%) και πολυακόρεστων 4,7% (συνιστώμενη πρόσληψη 5-10%).

3.11 Στοιχεία από την Ολλανδία

Οι διαιτητικές συστάσεις για τους ενήλικες Ολλανδούς περιλαμβάνουν τα ακόλουθα:

- ψωμί (συμπεριλαμβανομένων των δημητριακών πρωινού): 5-7 φέτες
- πατάτες (συμπεριλαμβάνονται το ρύζι, τα ζυμαρικά και τα όσπρια): 3-5 κομμάτια
- λαχανικά: 3-4 κουτάλια σερβιρίσματος
- φρούτα: 2 κομμάτια
- γάλα και γαλακτοκομικά: 2-3 ποτήρια
- τυρί: 1-2 φέτες
- κρέας, ψάρι και αυγά: περίπου 115-130 (ή 100 g μαγειρεμένα) (26).

3.12 Στοιχεία από την Γαλλία

Στη Γαλλία οι διαιτητικές οδηγίες δίδονται από επιτροπές ειδικών που οργανώνονται από το centre National d'Etudes et de Recommendations sur la Nutrition et l'Alimentation (CNERNA). Δεν υπάρχουν ακριβή RDA ή διατροφικές οδηγίες. Υπάρχουν ποσοτικές συστάσεις (Apports Nutritionnels Conseilles, ANCs) οι οποίες χρησιμοποιούνται για να υποδείξουν τη διατροφική επάρκεια αλλά δεν θεωρούνται κατάλληλες ως οδηγίες για το κάθε άτομο. Το Εθνικό Συμβούλιο Τροφίμων επίσης, δίνει ποιοτικές οδηγίες με έμφαση στη ανάγκη για αυξημένη κατανάλωση φρούτων και λαχανικών και τη μείωση των λιπαρών τροφών.

3.12.1 Διατροφικά στοιχεία από πληθυσμιακές μελέτες

Η πρώτη επιδημιολογική διατροφική έρευνα στη Γαλλία, γνωστή ως ASPCC, πραγματοποιήθηκε το 1993-1994. Σύμφωνα με την έρευνα αυτή η μέση πρόσληψη λίπους είναι μάλλον υψηλή τόσο στους άνδρες (37,7%), όσο και στις γυναίκες (40%) (27). Η πρόσληψη κορεσμένου λίπους είναι πάνω από το 15% της ενέργειας. Η κατανάλωση φρούτων και λαχανικών είναι χαμηλή ειδικά στους νέους και τους εργάτες με χειρονακτική ερασία. Η πρόσληψη φρούτων είναι επίσης χαμηλή στα άτομα που κατάγονται από τα βόρεια της χώρας. Η πρόσληψη υδατανθράκων

κυμαίνεται στο 38% για άνδρες και γυναίκες, η πρωτεΐνη στο 16,6% στους άνδρες και στο 18% στις γυναίκες, ενώ το αλκοόλ στο 7,7% στους άνδρες και 3,5% στις γυναίκες.

3.13 Στοιχεία από την Σουηδία

Οι Σκανδιναβικές χώρες έχουν για αρκετές δεκαετίες ασχοληθεί με τη δημιουργία οδηγιών για τη σύνθεση της διατροφής και τις συνιστώμενες προσλήψεις θρεπτικών συστατικών. Οι διαιτητικές συνήθειες και η σχέση τους με τη συχνότητα εμφάνισης παθήσεων που σχετίζονται με τη διατροφή όπως είναι η στεφανιαία νόσος, η παχυσαρκία, η υπέρταση και ο διαβήτης οδηγούν στην επικέντρωση της σύνθεσης της διατροφής π.χ η πρόσληψη λίπους, υδατανθράκων και πρωτεϊνών ως ποσοστά της συνολικής ενέργειας.

3.13.1 Οδηγίες για πρόσληψη θρεπτικών συστατικών

Η τρίτη έκδοση των Nordic Nutrition Recommendations (NNR) δημοσιεύθηκε το 1996 (28). Σύμφωνα με αυτές η κατανάλωση λίπους πρέπει να καλύπτει το 30% της ενέργειας, το κορεσμένο λίπος το 10%, τα μονοακόρεστα το 10-15% και τα πολυακόρεστα το 6-10%. Η πρόσληψη υδατανθράκων ανέρχεται στο 55-60% της ενέργειας, των πρωτεϊνών στο 10-15% και του αλκοόλ λιγότερο από το 5% της ενέργειας. Συστήνεται αυξημένη κατανάλωση φρούτων και λαχανικών και πρόσληψη 25-35 g φυτικών ινών. Στη Σουηδία οι NNR προσαρμόστηκαν ως εθνικές συστάσεις με ορισμένες ελάχιστες προσθήκες. Ένα παράδειγμα διατροφικών οδηγιών αποτελεί το «μοντέλο του πιάτου». Η ιδέα του πιάτου είναι να δώσει ένα παράδειγμα συστατικών τα οποία πρέπει να περιέχει ένα γεύμα. Το πιάτο χωρίζεται σε 3 μέρη χωριζόμενα με ένα Υ και το κάθε μέρος αποτελείται α. από φρούτα και λαχανικά, β. από πατάτες, ρύζι, ζυμαρικά και ψωμί και γ. από κρέας, ψάρι, αυγά. Άλλα ευρέως χρησιμοποιούμενα μοντέλα είναι ο διατροφικός κύκλος και η διατροφική πυραμίδα.

3.13.2 Διατροφικά στοιχεία από πληθυσμιακές μελέτες

Δεδομένα από την πρώτη επιδημιολογική διατροφική μελέτη που πραγματοποιήθηκε στη Σουηδία το 1989 έδειξαν ότι η μέση διατροφή είναι ιδιαίτερα υψηλή σε λίπος, ειδικά κορεσμένο (36-37% και 16% αντιστοίχως), ενώ η πρόσληψη υδατανθράκων και φυτικών ινών είναι χαμηλή (45-47% και 15-18 g αντιστοίχως) (29).

3.14 Στοιχεία για την Αυστραλία

Οι πρώτες διατροφικές οδηγίες στη Αυστραλία δημοσιεύθηκαν το 1979 και αναφέρονταν σε ενήλικες. Αναπροσαρμόστηκαν το 1992 σε 10 οδηγίες με ειδική αναφορά σε τρόφιμα πλούσια σε ασβέστιο και σίδηρο για ειδικές ομάδες της κοινότητας.

3.14.1 Γενικές οδηγίες

Πιο συγκεκριμένα οι οδηγίες αναγράφονται στον πίνακα 3.14.2.:

Πίνακας 3.14.2. Διατροφικές οδηγίες για τους Αυστραλούς ενήλικες (2003).

- Καταναλώστε ποικιλία θρεπτικών τροφίμων.
- Τρώτε αρκετές ποσότητες λαχανικών, φρούτων και οσπρίων.
- Τρώτε αρκετές ποσότητες δημητριακών (συμπεριλαμβάνονται ψωμί, ρύζι, ζυμαρικά), ιδιαίτερα ολικής αλέσεως.
- Συμπεριλάβετε στη διατροφή σας άπαχο κρέας, ψάρι, πουλερικά και/ή υποκατάστατα.
- Συμπεριλάβετε γάλα, γιαούρτι, τυρί και/ή υποκατάστατα με ιδιαίτερη έμφαση στα χαμηλού λίπους προϊόντα.
- Πιείτε άφθονο νερό
- Περιορίστε το κορεσμένο λίπος και μετριάστε την κατανάλωση της συνολικής πρόσληψης λίπους.
- Επιλέξτε τρόφιμα τα οποία είναι χαμηλά σε αλάτι.
- Περιορίστε την πρόσληψη αλκοόλ.
- Καταναλώστε μέτριες ποσότητες ζάχαρης και τροφίμων που περιέχουν ζάχαρη.

Προλάβετε την πρόσληψη βάρους: ασκηθείτε και φάτε ανάλογα με τις ενεργειακές σας ανάγκες.

Φροντίστε για την τροφή σας: προετοιμάστε την και αποθηκεύστε την.

Ενθαρρύνετε και υποστηρίξτε τον θηλασμό.

Πηγή: NHMRC Dietary Guidelines for Australian Adults. A Guide to Healthy Eating. Commonwealth of Australia, Canberra, 2003.

3.14.2 Διατροφικά στοιχεία από πληθυσμιακές μελέτες

Η πιο πρόσφατη επιδημιολογική διατροφική μελέτη που έγινε στην Αυστραλία έδειξε πρόσληψη ενέργειας 2643 kcal για τους άνδρες και 1790 για τις γυναίκες με την

πρωτεΐνη να καλύπτει το 17% της ενέργειας, τους σύνθετους υδατάνθρακες το 26%, τα φυσικά και πρόσθετα σάκχαρα από 10% αντίστοιχα (30). Το λίπος καλύπτει το 32% της ενέργειας με τα πολυακόρεστα να συνεισφέρουν το 5% και τα κορεσμένα και μονοακόρεστα να καλύπτουν ισοδύναμα το υπόλοιπο. Η πρόσληψη αλκοόλ καλύπτει το 5% της ενέργειας στους άνδρες και 2,6% στις γυναίκες.

3.15 Στοιχεία για την Ελλάδα

Οι διατροφικές οδηγίες στην Ελλάδα έχουν εκδοθεί από το Υπουργείο Υγείας το 1999 (31). Μετά από απόφαση του Ανώτατου Ειδικού Επιστημονικού Συμβουλίου Υγείας (ΑΕΕΣΥ) το Εργαστήριο Υγιεινής και Επιδημιολογίας της Ιατρικής του Πανεπιστημίου Αθηνών ανέλαβε να συντάξει προσχέδιο διατροφικών οδηγιών για τους Έλληνες, με σκοπό την αναφορά, σε πρώτη φάση, στις ανάγκες των κατά τεκμήριο υγιών ενηλίκων. Στη σύνταξη του προσχεδίου συνέβαλαν διακεκριμένοι επιστήμονες από την Ελλάδα και το εξωτερικό. Στην τελική διαμόρφωση του κειμένου συνέβαλαν με παρατηρήσεις και υποδείξεις τους, εκτός από τα μέλη του ΑΕΕΣΥ και πολλές Ελληνικές ιατρικές εταιρείες.

Οι διατροφικές οδηγίες σε επίπεδο θρεπτικών συστατικών περιλαμβάνουν 3 τιμές ανά θρεπτικό συστατικό:

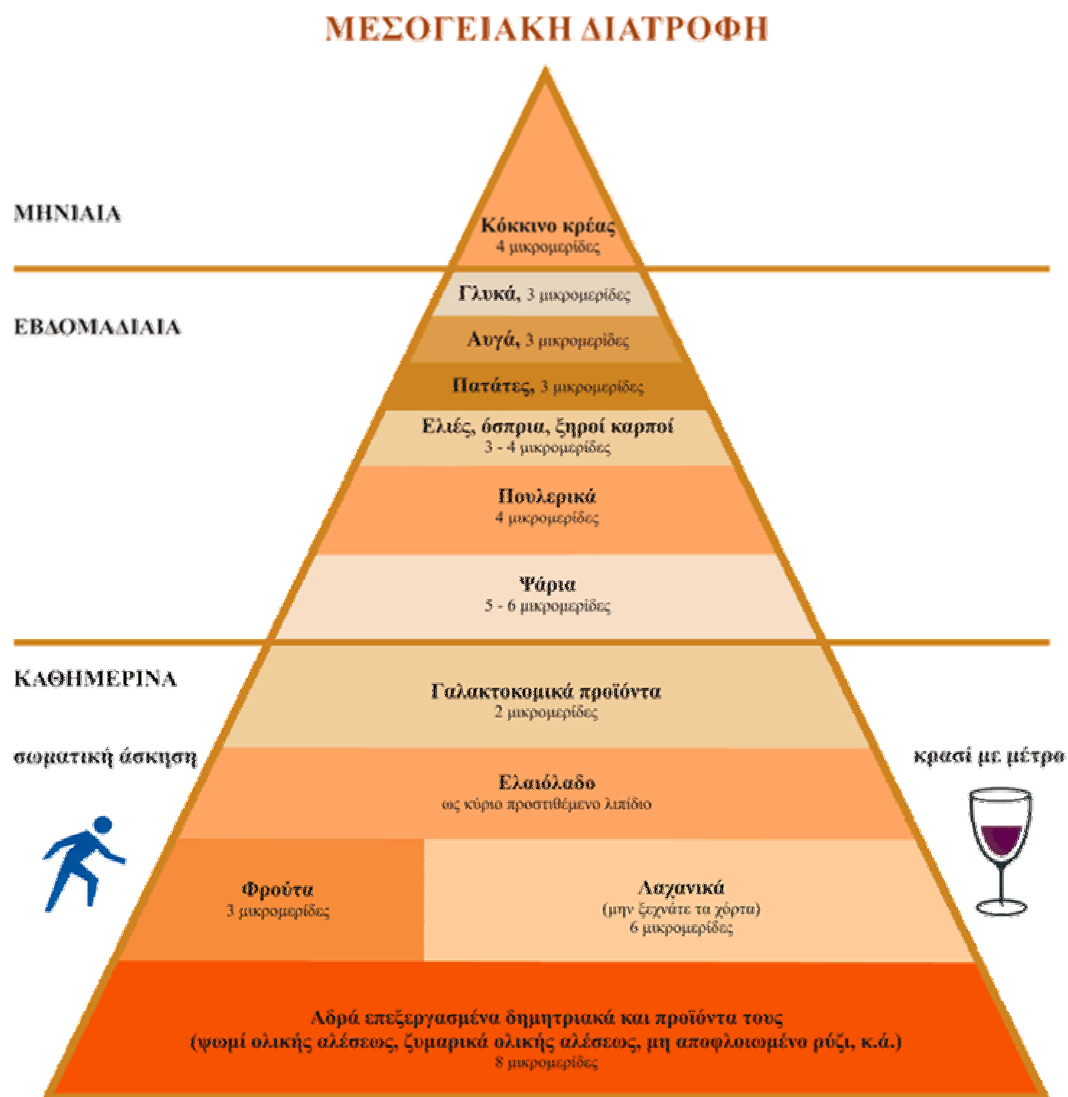
- Το ελάχιστο όριο πρόσληψης, το οποίο είναι ίσο με τη μέση τιμή της διατροφικής πρόσληψης μείον δύο σταθερές αποκλίσεις.
- Τη μέση ανάγκη πρόσληψης, η οποία ισούται με τη μέση τιμή πρόσληψης ενός θρεπτικού συστατικού του πληθυσμού.
- Την πρόσληψη αναφοράς του πληθυσμού, η οποία είναι ισοδύναμη με τη συνιστώμενη ημερήσια πρόσληψη και καλύπτει όλες τις διατροφικές ανάγκες υγιών ατόμων στον πληθυσμό, ισούται δε με τη μέση τιμή διατροφικής πρόσληψης συν δύο σταθερές αποκλίσεις.

Η καταγραφή συστάσεων σε επίπεδο θρεπτικών συστατικών είναι χρήσιμη γιατί επιτρέπει την ακριβή ταυτοποίηση των διατροφικών απαιτήσεων για την κάλυψη των μεταβολικών αναγκών και τη μείωση της πιθανότητας εμφάνισης διατροφικών ελλείψεων. Οι συστάσεις σε επίπεδο θρεπτικών συστατικών, όμως, δεν μπορούν

εύκολα να χρησιμοποιηθούν από το μέσο καταναλωτή, που σκέφτεται και αποφασίζει για τρόφιμα και όχι για θρεπτικά συστατικά.

Οι διατροφικές οδηγίες δίδονται με τη μορφή *διατροφικής πυραμίδας* στη βάση της οποίας αναγράφονται τρόφιμα τα οποία πρέπει να καταναλώνονται συχνότερα, ενώ στην κορυφή αναγράφονται τρόφιμα τα οποία πρέπει να καταναλώνονται σπανιότερα. Η Μεσογειακή διατροφή - ο παραδοσιακός τρόπος διατροφής των χωρών της Μεσογείου και ιδιαίτερα της Ελλάδας στα τέλη της δεκαετίας του 1960- είναι ιδιαίτερα σημαντική για τον σύγχρονο άνθρωπο καθώς από μόνη της μπορεί να αποτελέσει απλή και σίγουρη πρόληψη για πολλές από τις ασθένειες της εποχής μας, όπως καρδιαγγειακές παθήσεις, καρκίνο και διαβήτη. Τα βασικά στοιχεία καθώς και οι ομάδες τροφών της Μεσογειακής διατροφής συνοψίζονται από την *πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής*. Στη βάση της πυραμίδας βρίσκεται το ψωμί και τα δημητριακά, το ρύζι και τα ζυμαρικά. Είναι τροφές που προέρχονται από σιτηρά και που πρέπει να καταναλώνονται σε ποσότητες μεγαλύτερες από ότι οι τροφές που αναγράφονται στα πιο πάνω στρώματα της πυραμίδας (περίπου 6-11 μικρομερίδες καθημερινώς). Στο πρώτο επίπεδο της πυραμίδας, βρίσκονται τροφές φυτικής προέλευσης, φρούτα (3 καθημερινά) και λαχανικά (6 μικρομερίδες καθημερινά). Όλες αυτές οι τροφές περιέχουν βιταμίνες, άλατα και φυτικές ίνες και γι' αυτό το λόγο πρέπει να καταναλώνονται σε μεγάλες ποσότητες. Στο δεύτερο επίπεδο της πυραμίδας, βρίσκεται το ελαιόλαδο. Το ελαιόλαδο είναι απαραίτητο στην καθημερινή μας διατροφή και η θρεπτική του αξία είναι μεγάλη καθώς μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων. Στο τρίτο επίπεδο της πυραμίδας, υπάρχουν τα γαλακτομικά προϊόντα (2 μικρομερίδες ημερησίως) ενώ πιο πάνω υπάρχουν τα λευκά κρέατα (ψάρια 5-6 μικρομερίδες εβδομαδιαίως, πουλερικά 4 μικρομερίδες εβδομαδιαίως), τα όσπρια και οι ξηροί καρποί (3-4 μικρομερίδες ανά εβδομάδα), τα αυγά (3 ανά εβδομάδα. Όλες αυτές οι τροφές είναι ιδιαίτερα σημαντικές για τη

διατροφή καθώς περιέχουν πρωτεΐνες, ασβέστιο και σίδηρο. Πιο πάνω βρίσκονται τα γλυκά (3 μικρομερίδες ανά εβδομάδα). Τέτοιες τροφές είναι πλούσιες σε θερμίδες, όχι όμως και σε θρεπτική αξία και γι' αυτό τον λόγο η κατανάλωση τους πρέπει να γίνεται με μέτρο. Τέλος, στην κορυφή της πυραμίδας, βρίσκεται το κόκκινο κρέας (4 μικρομερίδες μηνιαίως).



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

Θυμηθείτε επίσης:

- πίνετε άφθονο νερό
- αποφεύγετε το αλάτι' χρησιμοποιείτε μυρωδικά (ρίγανη, βασιλικό, θυμάρι, κ.λπ.) στη θέση του

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

Στην πυραμίδα αναγράφονται οι συχνότητες κατανάλωσης και οι ακριβείς ποσότητες λόγω του ότι οι καταναλωτές σκέφτονται με αυτό τον τρόπο τα τρόφιμα τα οποία καταναλώνουν. Η αναφορά σε συχνότητες κατανάλωσης όμως υπονοεί την ύπαρξη μιας πρότυπης μικρομερίδας ή σερβιρίσματος κατά το Αγγλοσαξωνικό “serving” πολλαπλάσια της οποίας θα πρέπει να καταναλώνονται. Αυτές οι μικρομερίδες αυτές ονομάζονται επίσης και διατροφικά ισοδύναμα (όταν αναφερόμαστε σε τρόφιμα της ίδιας προέλευσης ή σύνθεσης). Ένα σύνολο 22-23 μικρομερίδων πρέπει να καταναλώνονται την ημέρα σε τρία ή τέσσερα γεύματα. Κατά προσέγγιση η μία μικρομερίδα ισούται με το μισό μιας μερίδας εστιατορίου. Έτσι λοιπόν μια μικρομερίδα ισοδυναμεί με:

- 1 φέτα ψωμί (25 g)
- 100 g πατάτες
- μισό φλιτζάνι του τσαγιού (50-60 g) μαγειρεμένο ρύζι ή ζυμαρικά
- ένα φλιτζάνι ωμά λαχανικά ή μισό μαγειρεμένα (περίπου 100 g)
- ένα μήλο (80 g), μία μπανάνα (60 g), ένα πορτοκάλι (100 g), 200 g πεπόνι ή καρπούζι
- ένα φλιτζάνι γάλα ή γιαούρτι
- 30 g τυρί
- 1 αυγό
- 60 g άπαχο κρέας ή ψάρι
- ένα φλιτζάνι (100 g) μαγειρεμένα όσπρια

3.15.1 Διατροφικές οδηγίες με βάση τις ομάδες τροφίμων

Γενικά πιστεύεται ότι οι διατροφικές συστάσεις για τον πληθυσμό πρέπει νάναι σε επίπεδο ομάδων τροφίμων και όχι θρεπτικών συστατικών. Οι άνθρωποι καταναλώνουν καθημερινά ποικιλίες τροφίμων και όχι μεμονωμένα μακρο – μικρο θρεπτικά συστατικά. Παράλληλα πολλοί ερευνητές έχουν υποστηρίξει ότι τα διατροφικά πρότυπα (π.χ. Μεσογειακή διατροφή) είναι αυτά που «ευθύνονται» για την υγεία του πληθυσμού και όχι τα επιμέρους συστατικά τους.

Στη συνέχεια παρατίθενται οι πρόσφατες διατροφικές οδηγίες για τον ελληνικό πληθυσμό, με βάση ομάδες τροφίμων.

3.15.2 Οδηγίες για πρόσληψη υδατανθράκων

Η κάθε ημέρα θα πρέπει να περιλαμβάνει κατά μέσο όρο περίπου οκτώ μικρομερίδες δημητριακών και προϊόντων αυτών, κατά προτίμηση ολικής αλέσεως συμπεριλαμβανομένου και του ψωμιού. Η οδηγία αυτή δεν είναι δύσκολο να ακολουθηθεί καθώς οι Έλληνες εξακολουθούν να καταναλώνουν μεγάλες ποσότητες ψωμιού και δημητριακών. Τα αδρά επεξεργασμένα δημητριακά αποτελούν καλή πηγή διαιτητικών ινών. Σε ότι αφορά την κατανάλωση πατάτας, η διατροφική της αξία ταιριάζει καλύτερα με αυτή των δημητριακών και ιδιαίτερα των επεξεργασμένων. Όπως και το λευκό ψωμί, η πατάτα έχει υψηλό γλυκαιμικό δείκτη και οι συστάσεις είναι να μην καταναλώνονται περισσότερες από 3 μικρομερίδες την εβδομάδα.

Τα απλά σάκχαρα υπάρχουν σε αφθονία στα γλυκά και τα ροφήματα όπως είναι ο καφές, το τσάι, οι χυμοί φρούτων και τα αναψυκτικά. Επίσης βρίσκονται σε ορισμένα φρούτα. Έχουν υψηλό γλυκαιμικό δείκτη και πρέπει να αποφεύγεται η μεγάλη κατανάλωση. Αν και τα περισσότερα επιδόρπια στην Ελλάδα παρασκευάζονται με ελαιόλαδο, ξηρούς καρπούς, φρούτα και αλεύρι η μέση καθημερινή κατανάλωση δεν θα πρέπει να υπερβαίνει τη μισή ή ένα μικρομερίδα κάθε δεύτερη ημέρα.

Σε ότι αφορά την κατανάλωση φρούτων και λαχανικών, συνίσταται καθημερινά κατά μέσο όρο έξι μικρομερίδες λαχανικών και τριών φρούτων. Δεν υπάρχει κανένας κίνδυνος από την επιπλέον κατανάλωση αρκεί η ενεργειακή πρόσληψη να μην υπερβαίνει την κατανάλωση ενέργειας. Τα φρούτα και τα λαχανικά προμηθεύουν με ένα σημαντικό ποσό φυτικών ινών και μικροθρεπτικών συστατικών. Τα λαχανικά μπορούν να καταναλωθούν είτε μαγειρεμένα με ελαιόλαδο, είτε ωμά με τη μορφή σαλάτας.

Τα όσπρια καταναλώνονται σπάνια στις περισσότερες χώρες, γι' αυτό και σπάνια αναφέρονται χωριστά στις οδηγίες. Συνιστάται μέση κατανάλωση μιας μικρομερίδας κάθε δεύτερη ημέρα. Τρεις μικρομερίδες οσπρίων την εβδομάδα αντιστοιχούν σε κάτι περισσότερο από μια μερίδα οσπρίων εστιατορίου.

3.15.3 Οδηγίες για την πρόσληψη κρέατος

Η μέση κατανάλωση πουλερικών, αυγών και κόκκινου κρέατος δεν θα πρέπει να ξεπερνάει τη μια μικρομερίδα ανά ημέρα, ενώ ο επιπλέον περιορισμός δε φαίνεται να προάγει την υγεία στους ενήλικες. Τα πουλερικά είναι προτιμότερα από το κόκκινο κρέας και τα αυγά τα οποία δεν θα πρέπει να ξεπερνούν τα 4 την εβδομάδα

(συμπεριλαμβάνονται και εκείνα που χρησιμοποιούνται κατά το μαγείρεμα). Έτσι ένα άτομο μπορεί να καταναλώνει 3 αυγά και 2 μικρομερίδες πουλερικών την εβδομάδα. Τα ψάρια και τα θαλασσινά μπορούν να υποκαταστήσουν το κρέας και τα αυγά αλλά γαστρονομικοί, πρακτικοί και οικονομικοί λόγοι συμβάλλουν στη σύσταση για μια μικρομερίδα ανά ημέρα, δηλαδή 3 μερίδες την εβδομάδα.

3.15.4 Οδηγίες για πρόσληψη λίπους

Το ελαιόλαδο θα πρέπει να προτιμάται από τα άλλα λίπη, είτε στις σαλάτες, είτε στο μαγείρεμα ή στο τηγάνισμα. Όταν ο δείκτης μάζας σώματος είναι κάτω από 25 δεν υπάρχει επιστημονικά τεκμηριωμένος λόγος περιορισμού του ελαιολάδου. Σε μια δίαιτα για μείωση βάρους η αύξηση της φυσικής δραστηριότητας και ο περιορισμός της θερμιδικής πρόσληψης αποτελούν προτεραιότητα. Ο περιορισμός του ελαιολάδου δεν προτιμάται εάν αυτό συνοδεύεται και με περιορισμό της κατανάλωσης λαχανικών και οσπρίων τα οποία κατά κύριο λόγο προετοιμάζονται με ελαιόλαδο.

3.15.5 Οδηγίες για πρόσληψη άλλων συστατικών

Γαλακτοκομικά προϊόντα

Η κατανάλωση 2 μικρομερίδων γαλακτοκομικών κατά μέσο όρο την ημέρα, στη μορφή τυριού, παραδοσιακού γιαουρτιού και γάλατος φαίνεται να συμβαδίζει με την καλή υγεία και την μαγειρική παράδοση του Ελληνικού πληθυσμού.

Νερό

Η δίψα ρυθμίζει επαρκώς την λήψη νερού με εξαίρεση τα ηλικιωμένα άτομα και ορισμένες παθολογικές καταστάσεις. Σε γενικές γραμμές όσο υψηλότερη είναι η κατανάλωση ενέργειας τόσο μεγαλύτερη είναι η ποσότητα νερού που απαιτείται. Η υποκατάσταση του νερού με μη αλκοολούχα ποτά δεν προσφέρει πλεονεκτήματα.

Αιθυλική αλκοόλη

Η κατανάλωση αλκοολούχων ποτών σε ποσότητες ισοδύναμες με 30 g αιθανόλης (τρία ποτήρια από τα περισσότερα οινοπνευματώδη ποτά) ανά ημέρα για τους άνδρες και 15 g αιθανόλης (ενάμιση ποτήρι) για τις γυναίκες, έχει ευεργετικές επιδράσεις

στην υγεία. Έχει αποδειχθεί ότι η κατανάλωση κρασιού κατά τη διάρκεια των γευμάτων έχει πιο ευεργετικές επιδράσεις συγκριτικά με την κατανάλωση εκτός γευμάτων και το κόκκινο κρασί είναι πιο ευεργετικό από το λευκό. Δεν πρέπει, όμως να λησμονείται ότι η υπερκατανάλωση οινοπνεύματος μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο εμφάνισης ή επιδείνωσης μιας σειράς νοσολογικών καταστάσεων ή/και κοινωνικών προβλημάτων.

Προστιθέμενες ουσίες

Η κατανάλωση αλατιού θα πρέπει να περιορίζεται στο ελάχιστο αποδεκτό. Τα περισσότερα επεξεργασμένα τρόφιμα περιέχουν ήδη περισσότερο αλάτι από αυτό που χρειάζεται. Η ρίγανη, ο βασιλικός, το θυμάρι και άλλα μυρωδικά που υπάρχουν στη Ελλάδα αποτελούν εξαιρετική πηγή αντιοξειδωτικών ουσιών και συνιστούν ένα εύγεστο υποκατάστατο του αλατιού στην προετοιμασία των φαγητών.

3.15.6 Γενικές οδηγίες με τη μορφή συστάσεων

Οι διατροφικές οδηγίες θα πρέπει να καλύπτουν τουλάχιστο τη μέση ανάγκη πρόσληψης από κάθε θρεπτικό συστατικό (32). Η στάθμιση έγινε με βάση τη σχετική συχνότητα κατανάλωσης των επί μέρους τροφίμων κάθε ομάδας τροφίμων, όπως αυτή προκύπτει από την αποτύπωση διατροφικών συνηθειών κατά τεκμήριο υγιών Ελλήνων, που συμμετείχαν ως μάρτυρες σε σειρά επιδημιολογικών ερευνών (33). Οι διατροφικές οδηγίες για τους Έλληνες ενήλικες είναι σύμφωνες με τις διατροφικές συστάσεις της Ευρωπαϊκής Επιστημονικής Επιτροπής Τροφίμων (Commission of the European Communities). Η παρουσίαση των διατροφικών οδηγιών είναι γενικά συμβατές με τις αντίστοιχες που έχουν προταθεί από τον Willett και τους συνεργάτες κατά το παρελθόν, αλλά έχει μικρές διαφοροποιήσεις που υπαγορεύθηκαν από πρόσφατες επιστημονικές έρευνες και παρέχει ποσοτικοποιημένες οδηγίες. Αξίζει να επισημανθούν ορισμένα πρόσθετα στοιχεία:

- Μην υπερβαίνεται το ιδανικό σωματικό βάρος για το αντίστοιχο ύψος.
- Τρώτε αργά, κατά προτίμηση σε φυσιολογικές ώρες κατά τη διάρκεια της ημέρας και σε ευχάριστο περιβάλλον.
- Προτιμήστε φρούτα και ξηρούς καρπούς για σνακ, αντί για γλυκά.
- Προτιμήστε ψωμί και ζυμαρικά ολικής αλέσεως.

- Προτιμήστε το νερό αντί άλλων ποτών.
- Οι υγιείς ενήλικες, με εξαίρεση τις εγκύους, δεν χρειάζονται διατροφικά συμπληρώματα (βιταμίνες, μέταλλα κλπ), όταν ακολουθούν ισορροπημένη διατροφή.
- Τα «light» τρόφιμα δεν είναι υποκατάστατο της φυσικής δραστηριότητας για τον έλεγχο βάρους. Επιπρόσθετα η κατανάλωση μεγάλων ποσοτήτων έχει αποδειχθεί ότι προάγει την παχυσαρκία.
- Αν και το ενδεικτικό μοντέλο δίαιτας είναι ο ιδανικός στόχος, η βαθμιαία προσαρμογή μπορεί να είναι πιο ρεαλιστικός στόχος για ορισμένους ανθρώπους.

Γενικά συστήνεται ποικιλία τροφίμων στη διατροφή, γεγονός που ελαχιστοποιεί την πιθανότητα σημαντικής έλλειψης συγκεκριμένου θρεπτικού συστατικού, οι βιολογικές ιδιότητες του οποίου μπορεί έως σήμερα να μην έχουν ακόμη αναγνωρισθεί. Ακόμη και τρόφιμα που δε συνιστώνται ιδιαίτερα δεν θα πρέπει να αποκλείονται τελείως από τη διατροφή, καθώς μπορεί να παρέχουν ένα ή και περισσότερα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά (π.χ το κρέας ως πηγή B₁₂).

4. ΥΛΙΚΟ ΤΗΣ ΜΕΛΕΤΗΣ - ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

4.1 Πληθυσμός της μελέτης

Η μελέτη «ΑΤΤΙΚΗ» είναι μια διαχρονική μελέτη παρακολούθησης δείγματος του γενικού πληθυσμού. Η μελέτη έχει σαν αρχικό στόχο να καταγράψει τις τιμές διαφόρων παραγόντων και χαρακτηριστικών σε τυχαία επιλεγμένο δείγμα του νομού Αττικής. Ο πληθυσμός αυτός περιλαμβάνει τους κυριότερους τύπους του σύγχρονου Έλληνα μια και αποτελείται από άτομα αστικών, ημιαστικών και αγροτικών περιοχών. Παράλληλα αποτελεί το 40% του γενικού πληθυσμού της χώρας (Πηγή Ε.Σ.Υ.Ε. 2001).

Το δείγμα της μελέτης περιλαμβάνει 3042 άτομα. Εξ αυτών 1514 είναι άνδρες (48%) και οι 1128 γυναίκες (52%) άνω των 18 ετών. Στον Πίνακα 4.1.1 παρουσιάζεται η ηλικιακή κατανομή των ανδρών και γυναικών της μελέτης.

Πίνακας 4.1.1 Ηλικιακή κατανομή των ανδρών και γυναικών της μελέτης				
Ηλικιακή ομάδα		Γυναίκες	Άνδρες	Σύνολο
	< 35	380	333	713
		24,9%	22,0%	23,4%
	35 - 45	400	385	785
		26,2%	25,4%	25,8%
	45 - 55	376	434	810
		24,6%	28,7%	26,6%
	55 - 65	209	223	432
		13,7%	14,7%	14,2%
	65 - 75	126	97	223
		8,2%	6,4%	7,3%
	> 75	37	42	79
		2,4%	2,8%	2,6%

Το τελικό μέγεθος του δείγματος προέκυψε έπειτα από ανάλυση στατιστικής ισχύος με βάση την αποτίμηση διαφορών στον εκτιμώμενο σχετικό κίνδυνο για προοπτική παρακολούθηση 10 ετών μεγαλύτερων από 10%, σε επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας $< 5\%$ και με στατιστική ισχύ $(1 - \text{σφάλμα τύπου II}) > 80\%$ για δίπλευρους ελέγχους.

Η δειγματοληψία ήταν τυχαία, πολυσταδιακή (ανά πόλη), στρωματοποιημένη (ανά ηλικιακή κατηγορία και φύλο) και αναλογική (με βάση τον πληθυσμό των

Δήμων και Κοινοτήτων της Υπέρ-νομαρχίας Αττικής καθώς επίσης και των νομαρχιών Ανατολικής και Δυτικής Αττικής). Η συνεισφορά των ευρύτερων περιοχών της Αττικής στο τελικό δείγμα της μελέτης είναι η ακόλουθη:

- Δήμος Αθηναίων (20%),
- Δήμος Πειραιώς (8%),
- ευρύτερη περιφέρεια πρωτεύουσας (41%),
- «υπόλοιπο» Αττικής (29%) και
- νήσοι (2%).

Με βάση τον σχεδιασμό επιλέγονταν τυχαία εργασιακοί χώροι (Δημόσιοι και Ιδιωτικοί), κέντρα συγκέντρωσης ηλικιωμένων, καθώς επίσης Δημοτικοί χώροι όπου τυχαία επιλογή εφαρμόστηκε στις λίστες των ατόμων (δυναδική ακολουθία τυχαίων αριθμών, 1 = ένταξη στην μελέτη, 0 = μη ένταξη στην μελέτη). Με τον τρόπο αυτό ελαχιστοποιείται η συμμετοχή εθελοντών στην μελέτη και του συστηματικού σφάλματος κατά την επιλογή. Το πρωτόκολλο προβλέπει να επιλέγεται ένα άτομο ανά οικογένεια, οικοδομικό συγκρότημα και τετράγωνο.

Τα στοιχεία συγκεντρώθηκαν σε ειδικά ερωτηματολόγια από τους ερευνητές της μελέτης «ΑΤΤΙΚΗ» και κωδικοποιήθηκαν σε βάση δεδομένων που σχεδιάστηκε για το σκοπό της μελέτης. Τα ερωτηματολόγια της μελέτης ήταν εμπιστευτικά, απλά, και γρήγορα προσπελάσιμα. Όλα τα άτομα ενημερώνονται για τους σκοπούς της μελέτης και συμφωνούν στο να συμμετάσχουν.

Η μελέτη είχε την έγκριση της Επιτροπής Βιοηθικής της Καρδιολογικής Κλινικής, της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών.

4.2 Διερευνούμενοι παράγοντες

Το ερωτηματολόγιο περιελάμβανε ερωτήσεις σχετικά με κοινωνικό – δημογραφικούς παράγοντες, ιατρικό ιστορικό σχετικά με παράγοντες καρδιαγγειακού κινδύνου, ψυχολογικά χαρακτηριστικά, όπως επίσης και συνήθειες του τρόπου ζωής των συμμετεχόντων, όπως οι διατροφικές συνήθειες.

4.2.1 Κοινωνικο-δημογραφικές μεταβλητές και αποτίμηση του τρόπου ζωής.

Το μορφωτικό επίπεδο των συμμετεχόντων (ως ανάλογο του κοινωνικού επιπέδου) καθορίστηκε από τα χρόνια εκπαίδευσης. Για μεγαλύτερη ευκολία κατατάχθηκαν οι συμμετέχοντες σε τρεις κατηγορίες:

- 1^η κατηγορία: <9 έτη σχολείου,
- 2^η κατηγορία: έως το λύκειο και τεχνικές σχολές (10-14 έτη) και
- 3^η κατηγορία: πανεπιστημιακές ή άλλες ανώτερες / ανώτατες σχολές.

Το μέσο ετήσιο δηλωθέν εισόδημα κατά τη διάρκεια των τελευταίων τριών ετών καταγράφηκε και το οικονομικό επίπεδο των συμμετεχόντων ταξινομήθηκε σε τέσσερις ομάδες:

- χαμηλό: <8000 ευρώ,
- μεσαίο: 8000-10000 ευρώ,
- υψηλό: 10000-20000 ευρώ
- πολύ υψηλό: >20000 ευρώ.

Συγκεντρώθηκαν επίσης πληροφορίες σχετικά με την οικογενειακή κατάσταση (έγγαμος, άγαμος, διαζευγμένος ή σε χηρεία), όσο και για τον αριθμό των παιδιών ανά οικογένεια.

Καπνιστές ορίστηκαν όσοι κάπνιζαν τουλάχιστον ένα τσιγάρο ημερησίως, πρώην καπνιστές όσοι σταμάτησαν το κάπνισμα για τουλάχιστον ένα χρόνο πριν την εισαγωγή τους στη μελέτη και οι υπόλοιποι θεωρήθηκαν μη καπνιστές όσοι δεν κάπνισαν ούτε ένα τσιγάρο στη ζωή τους και. Οι περιστασιακοί καπνιστές (λιγότερα από επτά τσιγάρα ανά εβδομάδα) καταγράφηκαν και συνδυάστηκαν με τους καπνιστές, λόγω του μικρού αριθμού των ατόμων αυτής της κατηγορίας. Πραγματοποιώντας μια πιο αναλυτική εκτίμηση των καπνιστικών συνηθειών υπολογίσαμε τα πακέτα-έτη (πακέτα τσιγάρων ανά ημέρα x έτη καπνίσματος), εξομοιωμένο για ποσότητα νικοτίνης 0.8 mg/ τσιγάρο.

Για τον υπολογισμό της φυσικής άσκησης χρησιμοποιήθηκε ένας δείκτη εβδομαδιαίου ενεργειακού ισοζυγίου ως ακολούθως:

- αρχικά λήφθηκε υπόψη η συχνότητα (φορές ανά εβδομάδα), η διάρκεια (σε λεπτά τη φορά), και η ένταση της φυσικής δραστηριότητας κατά την τελευταία περίοδο. Η ένταση της σωματικής

δραστηριότητας βαθμονομήθηκε με ποιοτικούς όρους σε ελαφρά (< 4 Kcal/λεπτό, όπως αργό βάδισμα, στατική ποδηλασία, ελαφρές διατάσεις κλπ), μέτρια (4-7 Kcal/λεπτό, όπως έντονο βάδισμα, ποδηλασία εξωτερικού χώρου και μέτριας προσπάθειας κολύμβηση κλπ) και έντονη (>7 Kcal/λεπτό, όπως έντονο βάδισμα σε ανωφέρεια, τρέξιμο μακρινών αποστάσεων, γρήγορη ή αγωνιστική ποδηλασία, γρήγορη κολύμβηση κλπ).

Οι συμμετέχοντες οι οποίοι δεν δήλωσαν σωματική δραστηριότητα, ορίστηκαν ως φυσικά ανενεργοί (δηλαδή ότι ακολουθούν καθιστική ζωή). Για τους υπολοίπους υπολογίστηκε ένας ειδικός δείκτης, πολλαπλασιάζοντας την εβδομαδιαία συχνότητα, με τη διάρκεια και την ένταση της φυσικής δραστηριότητας. Στη συνέχεια υπολογίστηκαν τα τριτημόρια του δείκτη και κατατάχθηκαν οι σωματικά δραστήριοι σε τρεις ομάδες:

- με χαμηλή φυσική δραστηριότητα (1^ο τριτημόριο),
- μεσαία φυσική δραστηριότητα (2^ο τριτημόριο) και
- υψηλή φυσική δραστηριότητα (3^ο τριτημόριο).

Επίσης καταγράφηκε η ύπαρξη επαγγελματικής φυσικής δραστηριότητας.

4.2.2 Ανθρωπομετρικά χαρακτηριστικά

Το ύψος μετρήθηκε, στρογγυλοποιημένο στο πλησιέστερο 0.5 εκ του μέτρου, χωρίς υποδήματα, με την πλάτη ίσια, ακουμπισμένη σε μέτρο του τοίχου με τους οφθαλμούς να κοιτάζουν εμπρός, (ο οπτικός άξονας είναι οριζόντιος, όταν η οροφή του έξω ακουστικού πόρου βρίσκεται στο ίδιο επίπεδο με την κάτω πλευρά του οφθαλμικού κόγχου), ενώ ένα ορθογώνιο τρίγωνο με τη μια κάθετη πλευρά εφάπτεται του τριχωτού της κεφαλής και με την άλλη στον τοίχο.

Το βάρος μετρήθηκε με ράβδο εξισορρόπησης, στρογγυλοποιημένο στα πλησιέστερα 100 g, χωρίς υποδήματα με ελαφρά ένδυση.

Στη συνέχεια ο δείκτης μάζας σώματος υπολογίστηκε ως το πηλίκο του βάρους (σε χιλιόγραμμα) προς το τετράγωνο του ύψους (σε τετραγωνικά μέτρα). Σύμφωνα με τις ισχύουσες οδηγίες παχυσαρκία ορίζεται ως δείκτης μάζας σώματος > 29.9 Kg/m².

4.2.3 Διατροφική αποτίμηση

Η εκτίμηση των διατροφικών συνηθειών στηρίχθηκε σε ένα έγκυρο ερωτηματολόγιο εβδομαδιαίας καταγραφής της συχνότητας κατανάλωσης των τροφίμων (34). Το ερωτηματολόγιο συχνότητας χρησιμοποιείται για τη συλλογή πληροφοριών σε μεγάλες πληθυσμιακές ομάδες και συμπληρώνεται είτε απευθείας από τους συμμετέχοντες ή με τη βοήθεια εκπαιδευμένων ατόμων. Οι κατά πρόσωπο συνεντεύξεις ενδεχομένως πλεονεκτούν ως προς το ότι επιτρέπουν διευκρινήσεις κατά τη διάρκεια συμπλήρωσης του ερωτηματολογίου, αλλά αυξάνουν την πιθανότητα συστηματικού σφάλματος λόγω απώλειας της σχετικής ανωνυμίας του συμμετέχοντα. Τα ερωτηματολόγια συχνότητας αποτελούν τη συνηθέστερη μέθοδο συλλογής διατροφικών πληροφοριών σε επιδημιολογικές έρευνες διότι αντικατροπτίζουν καλύτερα την έκθεση του ατόμου σε διατροφικούς παράγοντες. Η κατάταξη των ατόμων αναλόγως με τη συνήθη διατροφική τους πρόσληψη επαρκεί για την εκτίμηση συσχετίσεων μεταξύ διατροφής και διατροφοεξαρτώμενων νοσημάτων. Όταν όμως ο στόχος της έρευνας είναι η σύγκριση της πρόσληψης τροφίμων και θρεπτικών συστατικών μεταξύ διαφόρων πληθυσμιακών ομάδων ή η παρακολούθηση της αποδοχής διατροφικών συστάσεων από τον πληθυσμό, απαιτείται η εκτίμηση απόλυτων τιμών πρόσληψης. Στις περιπτώσεις αυτές οι μέθοδοι ανάκλησης 24ώρου ή τήρησης ημερολογίου αποτελούν τις προτιμητέες μεθόδους συλλογής δεδομένων (35).

Πιο συγκεκριμένα ζητήθηκε από τους συμμετέχοντες να αναφέρουν τη μέση κατανάλωση (ανά εβδομάδα ή ημέρα) διάφορων ειδών τροφής (κατά τη διάρκεια των τελευταίων 12 μηνών), καθώς και τη μερίδα που καταναλώνουν (μικρή, μεσαία και μεγάλη σε σύγκριση με αυτής του εστιατορίου). Ρωτήθηκαν επίσης για τη μέση κατανάλωση του κάθε τροφίμου 10 χρόνια πριν.

Τα τρόφιμα καθώς και άλλες διατροφικές ερωτήσεις που περιέχονταν στο ερωτηματολόγιο είναι τα ακόλουθα:

Νηστεία

Ειδική διαίτα για παχυσαρκία

Ειδική διαίτα για διαβήτη

Ειδική διαίτα για υψηλά λιπίδια

Ειδική διαίτα για υπέρταση

Ειδική διαίτα για αλλεργία

ειδική διαίτα για εγκυμοσύνη

δίαιτα χαμηλή σε λίπος

δίαιτα χαμηλή σε νάτριο

δίαιτα ελεύθερη γλουτένης

χορτοφαγική διαίτα	γιαούρτι χαμηλών λιπαρών
δίαιτα υψηλή σε φυτικές ίνες	φέτα
άλλες δίαιτες	σκληρά τυριά
δίαιτα με χρήση συμπληρωμάτων	άλλα τυριά
βιταμίνη Α	ρυζόγαλο
Β-καροτένιο	κρέμα
βιταμίνη Β1	αλλαντικά
βιταμίνη Β2	αυγά
βιταμίνη Β6	ψωμί
βιταμίνη Β12	παξιμάδι
παντοθενικό οξύ	ψωμί του τοστ
φυλλικό οξύ	δημητριακά
βιταμίνη C	μέλι/μαρμελάδα
βιταμίνη D	μαργαρίνη
βιταμίνη E	βούτυρο
βιταμίνη K	ελληνικός καφές
σίδηρος	καφές ντεκαφεϊνέ
σελήνιο	άλλοι καφέδες
ψευδάργυρος	τσάι
μαγνήσιο	άγριο τσάι/χαμομήλι
ασβέστιο	ζάχαρη
άλλα συμπληρώματα	χορτόσουπα
οινοπνευματώδη ποτά	κρεατόσουπα
λικέρ	πατσάς
ουίσκι	κοτόσουπα
βότκα/τζιν	ψαρόσουπα
μπράντυ/κονιάκ	φακές
ούζο	ρεβύθια
άλλα ποτά	φασόλια σούπα
κρασί	τραχανάς
μπύρα	φασόλια γίγαντες
γάλα πλήρες	φάβα
γάλα χαμηλών λιπαρών	κουκιά
γιαούρτι πλήρες	αρακάς

ζυμαρικά	κολοκυθάκια
ζυμαρικά με σάλτσα ντομάτας	παντζάρια
ζυμαρικά με κιμά	μελιτζάνα
ζυμαρικά με άλλες σάλτσες	καρότα μαγειρεμένα
ρύζι	μανιτάρια
σπανακόρυζο	σπανάκι
λαχανόρυζο	αγκινάρα
πρασόρυζο	σκόρδο
γεμιστά	μαϊντανός
ντολμαδάκια γιαλαντζί	δυόσμος
τυρόπιτα	κάπαρη
χορτόπιτα	ρόκα
κρεατόπιτα	πατάτες τηγανητές
κοτόπιτα	πατάτες βραστές/ψητές
πίτσα	πατάτες πουρέ
βοδινό	λάχανο
χοιρινό	μαρούλι
αρνί	καρότα ωμά
κατσίκι	ντομάτα
κεφτεδάκια/σουτζουκάκια	αγγούρι
συκώτι, έντερα	πιπεριά
σουβλάκι με πίτα	μπρόκολο/κουνουπίδι
κοτόπουλο	πράσινα
ντολμάδες με κιμά	χόρτα
γιουβαρλάκια	κρεμμύδι στη σαλάτα
γεμιστά με κιμά	ελιές
παστίτσιο	λεμόνι στο φαγητό
μουσακάς	ξύδι στο φαγητό
μικρά ψάρια	σκορδαλιά
μεγάλα ψάρια	ταραμοσαλάτα
θαλασσινά	μελιτζανοσαλάτα
μπριάμ	τζατζίκι
φασολάκια	ρώσικη σαλάτα
μπάμιες	μαγιονέζα

πορτοκάλια	κέικ
μανταρίνια	μπακλαβά/κανταΐφι/γαλακτομπούρεκο
μήλα	ραβανί/καρυδόπιτα
αχλάδια	χαλβάς σιμιγδαλένιος
καρπούζι	χαλβάς πολίτικος
πεπόνι	πάστες
ροδάκινο	κουραμπιέδες
σταφύλια	μελομακάρονα
βερίκοκα	λουκουμάδες/τηγανίτες
κεράσια	γλυκό του κουταλιού
φράουλες	βραστό φαγητό
μπανάνα	μαγειρευτό φαγητό
σύκα	ψητό/στη σχάρα φαγητό
ανανάς	τηγανητό φαγητό
ακτινίδια	φαγητό μαγειρεμένο με βούτυρο
αβοκάντο	φαγητό μαγειρεμένο με μαργαρίνη
φρούτα κομπόστα	φαγητό μαγειρεμένο με ελαιόλαδο
φρούτα αποξηραμένα	φαγητό μαγειρεμένο με σπορέλαιο
ξηροί καρποί αλατισμένοι	φαγητό τηγανητό/ψητό/στη σχάρα με βούτυρο
ξηροί καρποί ανάλατοι	φαγητό τηγανητό/ψητό/στη σχάρα με μαργαρίνη
τσιπς, γαριδάκια	φαγητό τηγανητό/ψητό/στη σχάρα με ελαιόλαδο
γλυκίσματα	φαγητό τηγανητό/ψητό/στη σχάρα με σπορέλαιο
σοκολάτα	σαλάτα με ελαιόλαδο
παγωτό	σαλάτα με σπορέλαιο
φρέσκο χυμό φρούτων	σαλάτα χωρίς λάδι
φρέσκο χυμών φρούτων	
συσκευασμένο	
αναψυκτικά τύπου κόλα	
άλλα αναψυκτικά με ζάχαρη	
αναψυκτικά λάιτ	
μπισκότα	

Στη συνέχεια η συχνότητα της κατανάλωσης ποσοτικοποιήθηκε κατά προσέγγιση με βάση τη δηλωθείσα κατανάλωση. Έτσι υπολογίστηκε το γινόμενο της

ημερήσιας κατανάλωσης με το 30, και της εβδομαδιαίας κατανάλωσης με το 4, ενώ η τιμή 0 εδόθη σε τροφές οι οποίες καταναλώνονται σπάνια ή και καθόλου.

Η κατανάλωση αλκοόλ μετρήθηκε σε ποτήρια κρασιού (100 ml) και ποσοτικοποιήθηκε ως πρόσληψη αιθανόλης (γραμμάρια ανά ποτό). Ένα ποτήρι κρασί θεωρήθηκε ισοδύναμο με 12% συγκέντρωση αιθανόλης.

4.2.3.1 Δημιουργία διατροφικού σκορ

Μια ομάδα μελέτης έχει προτείνει μια διατροφική πυραμίδα για να περιγράψει το Μεσογειακό τρόπο διατροφής. Σύμφωνα με αυτή, το διατροφικό σχήμα αποτελείται από:

- καθημερινή κατανάλωση μη επεξεργασμένων δημητριακών και προϊόντων τους (ψωμί ολικής αλέσεως, ζυμαρικά, ρύζι κλπ), λαχανικά (2-3 μερίδες / ημέρα), φρούτα (6 μερίδες / ημέρα), ελαιόλαδο (ως το κύριο λίπος της διατροφής) και γαλακτοκομικά προϊόντα (1-2 μερίδες / ημέρα),
- εβδομαδιαία κατανάλωση ψαριών (4-5 μερίδες / εβδομάδα), πουλερικά (3-4 μερίδες / εβδομάδα), ελιές, όσπρια και ξηρούς καρπούς (3 μερίδες / εβδομάδα), πατάτες, αυγά, και γλυκά (3-4 μερίδες /εβδομάδα)
- μηνιαία κατανάλωση κόκκινου κρέατος και προϊόντων κρέατος (4-5 μερίδες / μήνα).

Χαρακτηρίζεται επίσης από μέτρια κατανάλωση κρασιού (1-2 ποτήρια / ημέρα) και υψηλή αναλογία μονοακόρεστων / κορεσμένων λιπών >2.

Βασισμένοι σε αυτό το διατροφικό πρότυπο, υπολογίσαμε έναν ειδικό δείκτη διατροφής, ο οποίος καταδεικνύει την βαθμό υιοθέτησης της Μεσογειακής διατροφής. Ειδικότερα, για την κατανάλωση προϊόντων πλησιέστερα σε αυτό το διαιτητικό πρότυπο αποδώσαμε

- τον αριθμό 0 για τη μηδενική ή σπάνια κατανάλωση τέτοιων τροφών,
- τον αριθμό 1 για κατανάλωση 1-4 φορές / μήνα,
- τον αριθμό 2 για κατανάλωση 5-8 φορές / μήνα,
- τον αριθμό 3 για 9-12 φορές / μήνα,
- τον αριθμό 4 για 13-18 φορές / μήνα και
- τον αριθμό 5 για καθημερινή κατανάλωση.

Αντίθετα, για την κατανάλωση τροφών που απέχουν από αυτήν την παραδοσιακή δίαιτα, όπως κρέας και προϊόντα κρέατος αποδώσαμε αντίστροφα σκορ (π.χ. 0 για καθημερινή κατανάλωση τέτοιων προϊόντων, 5 για σπάνια ή μηδενική κατανάλωσή τους).

Όσον αφορά τη χρήση αλκοόλ, αποδώσαμε

- τον αριθμό 5 για κατανάλωση λιγότερων από 3 ποτήρια κρασιού /ημέρα,
- τον αριθμό 0 για κατανάλωση περισσότερων από 7 ποτήρια κρασιού / ημέρα και
- αριθμούς 1-4 για κατανάλωση 3, 4-5, 6 και 7 ποτηριών κρασιού ημερησίως.

Υψηλότερες τιμές από τον προτεινόμενο διατροφικό δείκτη υποδεικνύουν την υιοθέτηση της παραδοσιακής Μεσογειακής διατροφής. Χαμηλότερες τιμές καταδεικνύουν την υιοθέτηση του Δυτικού τρόπου διατροφής.

4.2.4 Κλινικά χαρακτηριστικά

Η αρτηριακή πίεση μετρήθηκε στο τέλος της φυσικής εξέτασης, με το άτομο ξεκούραστο για τουλάχιστον 30', ενώ βρισκόταν σε καθιστή θέση. Η αρτηριακή πίεση λαμβάνονταν από καρδιολόγο, τρεις φορές στο δεξιό χέρι, το οποίο ήταν χαλαρό, στηριζόταν σε τραπέζι και σχημάτιζε γωνία 45° με τον κορμό (ELKA, σφυγμομανόμετρο, von Schlieben, Μόναχο, Γερμανία). Το επίπεδο της συστολικής αρτηριακής πίεσης καθορίστηκε από τον πρώτο ήχο καλής ακουστικής ποιότητας, ενώ η διαστολική πίεση από την πλήρη εξαφάνιση των επαναλαμβανόμενων ήχων (φάση V). Αλλαγές στην ένταση των ήχων δεν λήφθηκαν υπόψη. Άτομα των οποίων ο μέσος όρος των τιμών της αρτηριακής πίεσης ήταν > 140 / 90 mm Hg ή ελάμβαναν αντιυπερτασική θεραπεία θεωρήθηκαν υπερτασικά.

Δυσλιπιδαιμία ορίστηκε ως επίπεδα ολικής χοληστερόλης νηστείας >200 mg/dl ή η ύπαρξη υπολιπιδαιμικής αγωγής.

Η ύπαρξη επιπέδων σακχάρου νηστείας >125mg/dl ή υπογλυκαιμικής αγωγής έθετε τη διάγνωση του σακχαρώδους διαβήτη.

4.2.5 Επιπολασμός στεφανιαίας νόσου

Καταγράφηκε το ιστορικό στεφανιαίας νόσου (ICD 10 codes 120-125) και αγγειακών εγκεφαλικών επεισοδίων (ICD 10 codes 160-169). Η ταξινόμηση βασίστηκε στο ιατρικό ιστορικό των συμμετεχόντων, που αξιολογήθηκε κατά την ένταξή τους στη μελέτη.

4.3 Στατιστική ανάλυση

Οι συνεχείς μεταβλητές παρουσιάζονται ως μέσες τιμές $\pm$ σταθερή απόκλιση. Οι κατηγορικές μεταβλητές παρουσιάζονται ως απόλυτες ή σχετικές συχνότητες. Συσχετίσεις μεταξύ των κατηγορικών μεταβλητών διερευνήθηκαν με τη χρήση πινάκων συνάφειας και τον υπολογισμό του χ^2 κριτηρίου. Συγκρίσεις μεταξύ συνεχών μεταβλητών με κανονική κατανομή ανάμεσα σε διάφορες υποομάδες της μελέτης έγιναν με την εφαρμογή της ανάλυσης της διασποράς. Όλες οι αναφερόμενες τιμές πιθανοτήτων (p) βασίζονται σε αμφίπλευρους ελέγχους και συγκρίνονται στο επίπεδο σημαντικότητας του 5%. Για όλους τους στατιστικούς υπολογισμούς χρησιμοποιήθηκε το πρόγραμμα SPSS έκδοση 12.0 (Statistical Package for social sciences, SPSS Inc., Chicago, Illinois, U.S.A.).

5. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

5.1 Κοινωνικο-δημογραφικά χαρακτηριστικά και συνήθειες του τρόπου ζωής των συμμετεχόντων

Το εξεταζόμενο δείγμα της μελέτης μπορεί να θεωρηθεί αντιπροσωπευτικό του πληθυσμού της ευρύτερης περιοχής της Αττικής, αφού υπήρχαν πολύ μικρές διαφορές μεταξύ του πληθυσμού της μελέτης και του διερευνούμενου πληθυσμού, όσον αφορά την κατανομή του φύλου και της ηλικίας ($X^2 = 0.23$, $p = 0.57$).

Η κατανομή των διάφορων κοινωνικό-δημογραφικών και του τρόπου ζωής χαρακτηριστικών παρουσιάζεται στον Πίνακα 5.1.1.

Οι άνδρες φαίνεται να είναι περισσότερο μορφωμένοι και πλουσιότεροι, όπως επίσης, παρουσιάζονται σε μεγαλύτερο ποσοστό καπνιστές ή πρώην καπνιστές συγκριτικά με τις γυναίκες. Ακόμη οι άνδρες φαίνεται να είναι περισσότερο φυσικά δραστήριοι. Όσον αφορά την οικογενειακή κατάσταση, η πλειονότητα των ανδρών (72%) και των γυναικών (64%) δηλώνουν έγγαμοι, ενώ οι υπόλοιποι είτε άγαμοι (23% των ανδρών και 24% των γυναικών), είτε χωρισμένοι (3% των ανδρών και 6% των γυναικών), είτε σε χηρεία (2% των ανδρών και 6% των γυναικών).

Πίνακας 5.1.1 Κοινωνικό-δημογραφικά χαρακτηριστικά και συνήθειες του τρόπου ζωής των συμμετεχόντων

	Άνδρες (n = 1514)	Γυναίκες (n = 1528)	P
Κοινωνικό-δημογραφικές μεταβλητές			
Ηλικία(έτη)	46 ± 13	45 ± 13	0.140
Μορφωτικό επίπεδο (n, %)			0.037
<i>Ομάδα I</i>	335 (22%)	380 (25%)	
<i>Ομάδα II</i>	594 (39%)	622 (41%)	
<i>Ομάδα III</i>	595 (39%)	516 (34%)	
Οικονομικό επίπεδο (n, %)			< 0.001
Χαμηλό	130 (13%)	259 (29%)	
Μεσαίο	337 (33%)	305 (34%)	
Υψηλό	400 (39%)	267 (30%)	
Πολύ υψηλό	149 (15%)	73 (7%)	
Μεταβλητές τρόπου ζωής			
Καπνιστικές συνήθειες (n, %)			< 0.001
<i>Μη καπνιστές</i>	517 (34%)	822 (54%)	
<i>Πρώην καπνιστές</i>			
<i>Καπνιστές</i>	781 (51%)	596 (39%)	

5.2 Κλινικά χαρακτηριστικά

Το 37% των ανδρών και το 25 % των γυναικών ορίστηκαν ως υπέρτασικοί. Η πλειονότητα των ανδρών (64%) και των γυναικών (42%) δεν ελάμβαναν φαρμακευτική θεραπεία ή διαιτητική αγωγή, ενώ από αυτούς που βρίσκονταν υπό αγωγή, μόνο το 36% ήταν ρυθμισμένοι.

Οι μέσες τιμές των λιπιδίων του αίματος παρουσιάζονται στον Πίνακα 5.2.1. Οι άνδρες είχαν κατά μέσο όρο υψηλότερα επίπεδα ολικής χοληστερόλης συγκριτικά με τις γυναίκες. Ειδικότερα, το 46% των ανδρών και το 40% των γυναικών είχαν επίπεδα ολικής χοληστερόλης μεγαλύτερα από το όριο των 200mg/dl. Από αυτούς που είχαν παθολογικά υψηλές τιμές ολικής χοληστερόλης κατά την συνέντευξη, το 40% των ανδρών και το 30% των γυναικών δήλωσε ότι δεν το γνώριζε. Ακόμη, το 15% των ανδρών και το 14% των γυναικών είχαν επίπεδα ολικής χοληστερόλης μεγαλύτερα των 240 mg/dl. Εστιάζοντας το ενδιαφέρον μας στους μεγαλύτερους ηλικιακά ενήλικες (>50 έτη), παρατηρήσαμε ότι το 49% των ανδρών και το 52% των γυναικών είχαν υψηλά επίπεδα ολικής χοληστερόλης (>200 mg/dl).

Παρόμοια αποτελέσματα παρατηρήθηκαν συγκριτικά και με τις τιμές της HDL-χοληστερόλης. Επίσης καταγράψαμε ότι το 21% των ανδρών και το 7% των γυναικών είχαν πολύ χαμηλά επίπεδα της HDL-χοληστερόλης (<35%). Από αυτούς που είχαν τιμές ολικής χοληστερόλης <200 mg/dl, στο 19% των ανδρών και το 12% των γυναικών καταγράφονται επίπεδα της HDL-χοληστερόλης χαμηλότερα από 35 και 45 mg/dl αντίστοιχα. Οι άνδρες παρουσίαζαν υψηλότερα επίπεδα τριγλυκεριδίων από τις γυναίκες. Περίπου το 28% των ανδρών και το 13% των γυναικών είχαν υψηλές τιμές τριγλυκεριδίων (>150 mg/dl). Το 15% των ανδρών και το 14% των γυναικών είχαν επίπεδα LDL-χοληστερόλης μεγαλύτερα από 160 mg/dl. Ειδικότερα το 50% των ανδρών και το 46% των γυναικών παρουσίαζαν τιμές LDL-χοληστερόλης υψηλότερες από 130 mg/dl. Από εκείνους που ήδη ήξεραν τις παθολογικές τιμές των λιπιδίων τους, το 37% των ανδρών και το 35% των γυναικών ακολουθούσαν ειδική διατροφική αγωγή, ενώ το 32% των ανδρών και το 22% των γυναικών ήταν υπό υπολιπιδαιμική αγωγή. Οι άνδρες είχαν καλύτερη συμμόρφωση ως προς τη φαρμακευτική θεραπεία συγκριτικά με τις γυναίκες ($P = 0.05$). Εντούτις, μόνο το 49% των ανδρών και το 51% των γυναικών, που ήταν υπό φαρμακευτική θεραπεία, παρουσίαζε επιθυμητά επίπεδα ολικής χοληστερόλης (<200 mg/dl).

Το 8% των ανδρών και το 6% των γυναικών ανέφερε ιστορικό σακχαρώδους διαβήτη. Ο επιπολασμός του διαβήτη αυξάνεται αναλογικά με την ηλικία και στα δυο φύλα ($P = 0.001$). Ειδικότερα, το 2% των ανδρών και το 1% των γυναικών πριν την ηλικία των 45 ετών καταγράφηκαν ως διαβητικοί, ενώ μετά την ηλικία των 65 ετών διαβητικοί ήταν το 29% των ανδρών και το 21% των γυναικών.

Οι άνδρες είχαν υψηλότερο δείκτη μάζας σώματος συγκριτικά με τις γυναίκες. Αυτό επιβεβαιώθηκε και μετά την προσαρμογή κατά ηλικία, επομένως οι άνδρες αποδεικνύονται πιο παχύσαρκοι από τις γυναίκες. Το 72% των ανδρών και το 45% των γυναικών είχαν δείκτη μάζας σώματος $>25\text{Kg/m}^2$ (υπέρβαροι).

Πίνακας 5.2.1. Κλινικά χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων

	Άνδρες (n = 1514)	Γυναίκες (n = 1528)	P
Συστολική αρτηριακή πίεση (mm Hg)	126 ± 38	119 ± 36	< 0.001
Διαστολική αρτηριακή πίεση (mm Hg)	82 ± 30	76 ± 14	< 0.001
Επιπολασμός υπέρτασης	563 (37%)	379 (25%)	< 0.001
Ολική χοληστερόλη (mg/dL)	195 ± 42	191 ± 41	0.017
Επιπολασμός δυσλιπιδαιμίας	701 (46%)	605 (40%)	0.023
HDL-χοληστερόλη (mg/dL)	44 ± 15	52 ± 14	< 0.001
Non-HDL – χοληστερόλη (mg/dL)	155 ± 44	143 ± 40	< 0.001
LDL-χοληστερόλη (mg/dL)	125 ± 38	118 ± 36	0.001
τριγλυκερίδια (mg/dL)	138 ± 57	103 ± 56	0.001
Γλυκόζη (mg/dL)	96 ± 31	90 ± 21	< 0.001
Επιπολασμός σακχαρώδους διαβήτη	110 (8%)	84 (6%)	0.511
Δείκτης μάζας σώματος (kg/m ²)	27.4 ± 4	25.3 ± 5	< 0.001
Παχυσαρκία	308 (20%)	234 (15%)	0.001

5.3. Διατροφικά χαρακτηριστικά

Τα διατροφικά χαρακτηριστικά των ατόμων της μελέτης παρουσιάζονται στους Πίνακες 5.3.1 – 5.3.138

Πίνακας 5.3.1 Κατανάλωση δημητριακών

		Γυναίκες	Άνδρες	Σύνολο
< 35 ετών	<i>Ποτέ</i>	29,3%	46,2%	37,3%
	<i>1-3 φορές / μήνα</i>	23,0%	19,9%	21,5%
	<i>1-2 φορές / εβδομάδα</i>	19,0%	12,8%	16,1%
	<i>3-4 φορές / εβδομάδα</i>	13,8%	8,3%	11,2%
	<i>5-6 φορές / εβδομάδα</i>	5,2%	5,8%	5,5%
	<i>Καθημερινά</i>	2,9%	,6%	1,8%
	<i>Δ.Ξ/Δ.Α.</i>	6,9%	6,4%	6,7%
35 – 65 ετών	<i>Ποτέ</i>	29,3%	46,2%	37,3%
	<i>1-3 φορές / μήνα</i>	23,0%	19,9%	21,5%
	<i>1-2 φορές / εβδομάδα</i>	19,0%	12,8%	16,1%
	<i>3-4 φορές / εβδομάδα</i>	13,8%	8,3%	11,2%
	<i>5-6 φορές / εβδομάδα</i>	5,2%	5,8%	5,5%
	<i>Καθημερινά</i>	2,9%	,6%	1,8%
	<i>Δ.Ξ/Δ.Α.</i>	6,9%	6,4%	6,7%
> 65 ετών	<i>Ποτέ</i>	29,3%	46,2%	37,3%
	<i>1-3 φορές / μήνα</i>	23,0%	19,9%	21,5%
	<i>1-2 φορές / εβδομάδα</i>	19,0%	12,8%	16,1%
	<i>3-4 φορές / εβδομάδα</i>	13,8%	8,3%	11,2%
	<i>5-6 φορές / εβδομάδα</i>	5,2%	5,8%	5,5%
	<i>Καθημερινά</i>	2,9%	,6%	1,8%
	<i>Δ.Ξ/Δ.Α.</i>	6,9%	6,4%	6,7%

Πίνακας 5.3.2 Κατανάλωση οινοπνευματωδών ποτών

	Μερίδες	Γυναίκες	Άνδρες	Σύνολο
< 35 ετών	<i>Ναι</i>	19,5%	11,5%	15,8%
	<i>Όχι</i>	80,5%	88,5%	84,2%
35 - 65 ετών	<i>Ναι</i>	23,7%	8,2%	14,9%
	<i>Όχι</i>	76,3%	91,8%	85,1%
> 65 ετών	<i>Ναι</i>		33,3%	25,0%
	<i>Όχι</i>	100,0%	66,7%	75,0%

Πίνακας 5.3.3 Κατανάλωση κρασιού

Μερίδες					Σύνολο
			Γυναίκες	Άνδρες	
< 35 ετών	Καθόλου		39,1%	32,1%	35,8%
	Λιγότερο από 1 ποτήρι/εβδομάδα		33,3%	28,2%	30,9%
	Περισσότερο από 1 ποτήρι/εβδομάδα		27,6%	39,7%	33,3%
35 - 65 ετών	Καθόλου		35,3%	14,1%	23,2%
	Λιγότερο από 1 ποτήρι/εβδομάδα		25,1%	21,1%	22,8%
	Περισσότερο από 1 ποτήρι/εβδομάδα		39,7%	64,8%	53,9%
> 65 ετών	Καθόλου		100,0%	33,3%	50,0%
	Λιγότερο από 1 ποτήρι/εβδομάδα			33,3%	25,0%
	Περισσότερο από 1 ποτήρι/εβδομάδα			33,3%	25,0%

Πίνακας 5.3.4 Κατανάλωση μπύρας

Μερίδες					Σύνολο
			Γυναίκες	Άνδρες	
< 35 ετών	Καθόλου		49,4%	28,8%	39,7%
	Λιγότερο από 1 ποτήρι/εβδομάδα		33,3%	30,1%	31,8%
	Περισσότερο από 1 ποτήρι/εβδομάδα		17,2%	41,0%	28,5%
35 - 65 ετών	Καθόλου		47,5%	29,6%	37,3%
	Λιγότερο από 1 ποτήρι/εβδομάδα		28,5%	26,5%	27,3%
	Περισσότερο από 1 ποτήρι/εβδομάδα		24,1%	44,0%	35,4%
> 65 ετών	Καθόλου			100,0%	75,0%
	Λιγότερο από 1 ποτήρι/εβδομάδα		100,0%		25,0%
	Περισσότερο από 1 ποτήρι/εβδομάδα				

Πίνακας 5.3.5 Κατανάλωση ούισκι					
Μερίδες					Σύνολο
			Γυναίκες	Άνδρες	
< 35 ετών	Καθόλου		76,4%	40,4%	59,4%
	Λιγότερο από 1 ποτήρι/εβδομάδα		16,7%	27,6%	21,8%
	Περισσότερο από 1 ποτήρι/εβδομάδα		6,9%	32,1%	18,8%
35 - 65 ετών	Καθόλου		77,3%	46,8%	59,9%
	Λιγότερο από 1 ποτήρι/εβδομάδα		14,6%	33,4%	25,3%
	Περισσότερο από 1 ποτήρι/εβδομάδα		8,1%	19,8%	14,8%
> 65 ετών	Καθόλου		100,0%	66,7%	75,0%
	Λιγότερο από 1 ποτήρι/εβδομάδα			33,3%	25,0%
	Περισσότερο από 1 ποτήρι/εβδομάδα				

Πίνακας 5.3.6 Κατανάλωση ούζου					
Μερίδες					Σύνολο
			Γυναίκες	Άνδρες	
< 35 ετών	Καθόλου		79,3%	76,3%	77,9%
	Λιγότερο από 1 ποτήρι/εβδομάδα		16,7%	17,3%	17,0%
	Περισσότερο από 1 ποτήρι/εβδομάδα		4,0%	6,4%	5,2%
35 - 65 ετών	Καθόλου		69,8%	57,1%	62,6%
	Λιγότερο από 1 ποτήρι/εβδομάδα		20,0%	27,5%	24,3%
	Περισσότερο από 1 ποτήρι/εβδομάδα		10,2%	15,4%	13,2%
> 65 ετών	Καθόλου		100,0%	100,0%	100,0%

Πίνακας 5.3.7 Κατανάλωση πλήρους γάλατος

		Μερίδες	Σύνολο		
			Γυναίκες	Άνδρες	
< 35 ετών		<i>Ποτέ</i>	27,6%	21,2%	24,5%
		<i>1-3 φορές / μήνα</i>	22,4%	11,5%	17,3%
		<i>1-2 φορές / εβδομάδα</i>	7,5%	12,2%	9,7%
		<i>3-4 φορές / εβδομάδα</i>	6,9%	12,2%	9,4%
		<i>5-6 φορές / εβδομάδα</i>	7,5%	13,5%	10,3%
		<i>Καθημερινά</i>	2,9%	7,1%	4,8%
		<i>Δ.Ξ/Δ.Α.</i>	25,3%	22,4%	23,9%
35 - 65 ετών		<i>Ποτέ</i>	41,7%	38,6%	39,9%
		<i>1-3 φορές / μήνα</i>	16,9%	14,1%	15,4%
		<i>1-2 φορές / εβδομάδα</i>	7,8%	10,5%	9,4%
		<i>3-4 φορές / εβδομάδα</i>	5,4%	11,8%	9,1%
		<i>5-6 φορές / εβδομάδα</i>	5,4%	4,1%	4,7%
		<i>Καθημερινά</i>	1,4%	4,4%	3,1%
		<i>Δ.Ξ/Δ.Α.</i>	21,4%	16,5%	18,6%
> 65 ετών		<i>Ποτέ</i>		66,7%	50,0%
		<i>1-3 φορές / μήνα</i>			
		<i>1-2 φορές / εβδομάδα</i>			
		<i>3-4 φορές / εβδομάδα</i>			
		<i>5-6 φορές / εβδομάδα</i>			
		<i>Καθημερινά</i>			
		<i>Δ.Ξ/Δ.Α.</i>	100,0%	33,3%	50,0%

Πίνακας 5.3.8 Κατανάλωση γάλατος με χαμηλά λιπαρά

Μερίδες		Σύνολο		
		Γυναίκες	Άνδρες	
< 35 ετών	Ποτέ	40,8%	57,7%	48,8%
	1-3 φορές / μήνα	22,4%	9,6%	16,4%
	1-2 φορές / εβδομάδα	4,6%	5,8%	5,2%
	3-4 φορές / εβδομάδα	7,5%	6,4%	7,0%
	5-6 φορές / εβδομάδα	4,6%	2,6%	3,6%
	Καθημερινά	5,7%	5,8%	5,8%
	Δ.Ξ/Δ.Α.	14,4%	12,2%	13,3%
35 - 65 ετών	Ποτέ	45,4%	64,8%	56,4%
	1-3 φορές / μήνα	15,9%	9,0%	12,0%
	1-2 φορές / εβδομάδα	6,8%	5,7%	6,1%
	3-4 φορές / εβδομάδα	4,7%	5,1%	5,0%
	5-6 φορές / εβδομάδα	3,1%	2,3%	2,6%
	Καθημερινά	1,7%	2,1%	1,9%
	Δ.Ξ/Δ.Α.	22,4%	11,1%	15,9%
> 65 ετών	Ποτέ	100,0%	66,7%	75,0%
	1-3 φορές / μήνα		33,3%	25,0%
	1-2 φορές / εβδομάδα			
	3-4 φορές / εβδομάδα			
	5-6 φορές / εβδομάδα			
	Καθημερινά			
	Δ.Ξ/Δ.Α.			

Πίνακας 5.3.9 Κατανάλωση πλήρους γιαουρτιού

Μερίδες		Σύνολο		
		Γυναίκες	Άνδρες	
< 35 ετών	Ποτέ	25,3%	29,5%	27,3%
	1-3 φορές / μήνα	25,3%	17,3%	21,5%
	1-2 φορές / εβδομάδα	23,6%	28,8%	26,1%
	3-4 φορές / εβδομάδα	14,4%	19,2%	16,7%
	5-6 φορές / εβδομάδα	7,5%	1,9%	4,8%
	Καθημερινά	1,7%	1,9%	1,8%
	Δ.Ξ/Δ.Α.	2,3%	1,3%	1,8%
35 - 65 ετών	Ποτέ	39,0%	32,6%	35,4%
	1-3 φορές / μήνα	17,3%	19,0%	18,3%
	1-2 φορές / εβδομάδα	17,3%	25,2%	21,8%
	3-4 φορές / εβδομάδα	16,3%	15,2%	15,6%
	5-6 φορές / εβδομάδα	6,8%	5,7%	6,1%
	Καθημερινά	2,0%	1,5%	1,8%
	Δ.Ξ/Δ.Α.	1,4%	,8%	1,0%
> 65 ετών	Ποτέ		66,7%	50,0%
	1-3 φορές / μήνα			
	1-2 φορές / εβδομάδα	100,0%		25,0%
	3-4 φορές / εβδομάδα		33,3%	25,0%
	5-6 φορές / εβδομάδα			
	Καθημερινά			
	Δ.Ξ/Δ.Α.			

Πίνακας 5.3.10 Κατανάλωση γιαουρτιού με χαμηλά λιπαρά

Μερίδες		Σύνολο		
		Γυναίκες	Ανδρες	
< 35 ετών	Ποτέ	41,4%	59,0%	49,7%
	1-3 φορές / μήνα	16,7%	15,4%	16,1%
	1-2 φορές / εβδομάδα	17,2%	12,2%	14,8%
	3-4 φορές / εβδομάδα	12,6%	7,1%	10,0%
	5-6 φορές / εβδομάδα	8,0%	4,5%	6,4%
	Καθημερινά	1,7%		,9%
	Δ.Ξ/Δ.Α.	2,3%	1,9%	2,1%
35 - 65 ετών	Ποτέ	39,3%	60,2%	51,2%
	1-3 φορές / μήνα	13,9%	12,1%	12,9%
	1-2 φορές / εβδομάδα	13,6%	11,6%	12,4%
	3-4 φορές / εβδομάδα	14,6%	10,0%	12,0%
	5-6 φορές / εβδομάδα	9,5%	2,6%	5,6%
	Καθημερινά	3,7%	1,0%	2,2%
	Δ.Ξ/Δ.Α.	5,4%	2,6%	3,8%
> 65 ετών	Ποτέ		33,3%	25,0%
	1-3 φορές / μήνα	100,0%	33,3%	50,0%
	1-2 φορές / εβδομάδα			
	3-4 φορές / εβδομάδα		33,3%	25,0%
	5-6 φορές / εβδομάδα			
	Καθημερινά			
	Δ.Ξ/Δ.Α.			

Πίνακας 5.3.11 Κατανάλωση φέτας

Μερίδες		Σύνολο		
		Γυναίκες	Άνδρες	
< 35 ετών	Ποτέ	9,8%	4,5%	7,3%
	1-3 φορές / μήνα	4,0%	1,9%	3,0%
	1-2 φορές / εβδομάδα	10,9%	9,6%	10,3%
	3-4 φορές / εβδομάδα	19,5%	19,2%	19,4%
	5-6 φορές / εβδομάδα	19,0%	25,0%	21,8%
	Καθημερινά	13,2%	15,4%	14,2%
	Δ.Ξ/Δ.Α.	23,6%	24,4%	23,9%
35 - 65 ετών	Ποτέ	5,4%	6,9%	6,3%
	1-3 φορές / μήνα	6,1%	4,6%	5,3%
	1-2 φορές / εβδομάδα	9,8%	11,8%	11,0%
	3-4 φορές / εβδομάδα	20,3%	22,9%	21,8%
	5-6 φορές / εβδομάδα	23,1%	22,1%	22,5%
	Καθημερινά	10,8%	8,0%	9,2%
	Δ.Ξ/Δ.Α.	24,4%	23,7%	24,0%
> 65 ετών	Ποτέ		33,3%	25,0%
	1-3 φορές / μήνα			
	1-2 φορές / εβδομάδα			
	3-4 φορές / εβδομάδα			
	5-6 φορές / εβδομάδα	100,0%	33,3%	50,0%
	Καθημερινά		33,3%	25,0%
	Δ.Ξ/Δ.Α.			

Πίνακας 5.3.12 Κατανάλωση σκληριών τυριών

Μερίδες		Σύνολο		
		Γυναίκες	Άνδρες	
< 35 ετών	Ποτέ	3,4%	6,4%	4,8%
	1-3 φορές / μήνα	8,6%	7,1%	7,9%
	1-2 φορές / εβδομάδα	20,7%	17,3%	19,1%
	3-4 φορές / εβδομάδα	28,7%	35,9%	32,1%
	5-6 φορές / εβδομάδα	23,0%	17,9%	20,6%
	Καθημερινά	6,9%	8,3%	7,6%
	Δ.Ξ/Δ.Α.	8,6%	7,1%	7,9%
35 - 65 ετών	Ποτέ	8,1%	10,5%	9,5%
	1-3 φορές / μήνα	11,2%	7,5%	9,1%
	1-2 φορές / εβδομάδα	14,6%	20,1%	17,7%
	3-4 φορές / εβδομάδα	34,6%	30,8%	32,5%
	5-6 φορές / εβδομάδα	19,3%	20,1%	19,7%
	Καθημερινά	4,4%	6,4%	5,6%
	Δ.Ξ/Δ.Α.	7,8%	4,6%	6,0%
> 65 ετών	Ποτέ		33,3%	25,0%
	1-3 φορές / μήνα		33,3%	25,0%
	1-2 φορές / εβδομάδα			
	3-4 φορές / εβδομάδα	100,0%		25,0%
	5-6 φορές / εβδομάδα			
	Καθημερινά			
	Δ.Ξ/Δ.Α.		33,3%	25,0%

Πίνακας 5.3.13 Κατανάλωση αλλαντικών

Μερίδες		Σύνολο		
		Γυναίκες	Άνδρες	
< 35 ετών	Ποτέ	6,3%	4,5%	5,5%
	1-3 φορές / μήνα	15,5%	11,5%	13,6%
	1-2 φορές / εβδομάδα	23,6%	19,9%	21,8%
	3-4 φορές / εβδομάδα	31,0%	30,8%	30,9%
	5-6 φορές / εβδομάδα	14,4%	13,5%	13,9%
	Καθημερινά	7,5%	7,7%	7,6%
	Δ.Ξ/Δ.Α.	1,7%	12,2%	6,7%
35 - 65 ετών	Ποτέ	15,9%	17,0%	16,5%
	1-3 φορές / μήνα	20,3%	11,3%	15,2%
	1-2 φορές / εβδομάδα	29,2%	30,3%	29,8%
	3-4 φορές / εβδομάδα	22,0%	22,6%	22,4%
	5-6 φορές / εβδομάδα	8,1%	12,3%	10,5%
	Καθημερινά	2,0%	3,6%	2,9%
	Δ.Ξ/Δ.Α.	2,4%	2,8%	2,6%
> 65 ετών	Ποτέ		66,7%	50,0%
	1-3 φορές / μήνα	100,0%		25,0%
	1-2 φορές / εβδομάδα			
	3-4 φορές / εβδομάδα		33,3%	25,0%
	5-6 φορές / εβδομάδα			
	Καθημερινά			
	Δ.Ξ/Δ.Α.			

Πίνακας 5.3.14 Κατανάλωση αυγών

Μερίδες		Σύνολο		
		Γυναίκες	Άνδρες	
< 35 ετών	Ποτέ	5,2%	5,1%	5,2%
	1-3 φορές / μήνα	10,3%	11,5%	10,9%
	1-2 φορές / εβδομάδα	47,1%	36,5%	42,1%
	3-4 φορές / εβδομάδα	31,0%	32,1%	31,5%
	5-6 φορές / εβδομάδα	5,7%	10,3%	7,9%
	Καθημερινά	,6%	3,2%	1,8%
	Δ.Ξ/Δ.Α.		1,3%	,6%
35 - 65 ετών	Ποτέ	7,8%	12,6%	10,5%
	1-3 φορές / μήνα	15,6%	13,4%	14,3%
	1-2 φορές / εβδομάδα	38,3%	43,2%	41,1%
	3-4 φορές / εβδομάδα	32,2%	25,4%	28,4%
	5-6 φορές / εβδομάδα	4,1%	4,6%	4,4%
	Καθημερινά	,7%	,5%	,6%
	Δ.Ξ/Δ.Α.	1,4%	,3%	,7%
> 65 ετών	Ποτέ			
	1-3 φορές / μήνα			
	1-2 φορές / εβδομάδα	100,0%	66,7%	75,0%
	3-4 φορές / εβδομάδα		33,3%	25,0%
	5-6 φορές / εβδομάδα			
	Καθημερινά			
	Δ.Ξ/Δ.Α.			

Πίνακας 5.3.15 Κατανάλωση ψωμιού

Μερίδες		Σύνολο		
		Γυναίκες	Άνδρες	
< 35 ετών	Ποτέ	3,4%	1,9%	2,7%
	1-3 φορές / μήνα	2,3%	2,6%	2,4%
	1-2 φορές / εβδομάδα	6,9%	3,2%	5,2%
	3-4 φορές / εβδομάδα	9,2%	5,8%	7,6%
	5-6 φορές / εβδομάδα	13,8%	10,9%	12,4%
	Καθημερινά	4,6%	5,1%	4,8%
	Δ.Ξ/Δ.Α.	59,8%	70,5%	64,8%
35 - 65 ετών	Ποτέ	2,0%	2,6%	2,3%
	1-3 φορές / μήνα	3,1%	2,3%	2,6%
	1-2 φορές / εβδομάδα	2,7%	1,0%	1,8%
	3-4 φορές / εβδομάδα	7,8%	4,4%	5,8%
	5-6 φορές / εβδομάδα	8,8%	5,4%	6,9%
	Καθημερινά	1,7%	3,6%	2,8%
	Δ.Ξ/Δ.Α.	73,9%	80,7%	77,8%
	Ποτέ			
	1-3 φορές / μήνα			
	1-2 φορές / εβδομάδα			
	3-4 φορές / εβδομάδα			
	5-6 φορές / εβδομάδα			
	Καθημερινά			
	Δ.Ξ/Δ.Α.			
> 65 ετών	Ποτέ			
	Δ.Ξ/Δ.Α.	100,0%	100,0%	100,0%

Πίνακας 5.3.16 Κατανάλωση παξιμαδιού

Μερίδες		Γυναίκες	Ανδρες	
< 35 ετών	<i>Ποτέ</i>	35,1%	38,5%	36,7%
	<i>1-3 φορές / μήνα</i>	37,4%	32,1%	34,8%
	<i>1-2 φορές / εβδομάδα</i>	16,1%	14,7%	15,5%
	<i>3-4 φορές / εβδομάδα</i>	6,3%	6,4%	6,4%
	<i>5-6 φορές / εβδομάδα</i>	2,3%	3,2%	2,7%
	<i>Καθημερινά</i>	,6%	1,9%	1,2%
	<i>Δ.Ξ/Δ.Α.</i>	2,3%	3,2%	2,7%
35 - 65 ετών	<i>Ποτέ</i>	32,5%	35,2%	34,1%
	<i>1-3 φορές / μήνα</i>	30,8%	26,2%	28,2%
	<i>1-2 φορές / εβδομάδα</i>	13,2%	14,7%	14,0%
	<i>3-4 φορές / εβδομάδα</i>	10,2%	10,8%	10,5%
	<i>5-6 φορές / εβδομάδα</i>	5,4%	5,1%	5,3%
	<i>Καθημερινά</i>	2,0%	1,5%	1,8%
	<i>Δ.Ξ/Δ.Α.</i>	5,8%	6,4%	6,1%
> 65 ετών	<i>Ποτέ</i>		33,3%	25,0%
	<i>1-3 φορές / μήνα</i>	100,0%		25,0%
	<i>1-2 φορές / εβδομάδα</i>			
	<i>3-4 φορές / εβδομάδα</i>			
	<i>5-6 φορές / εβδομάδα</i>			
	<i>Καθημερινά</i>			
	<i>Δ.Ξ/Δ.Α.</i>		66,7%	50,0%

Πίνακας 5.3.17 Κατανάλωση μελιού/μαρμελάδας

Μερίδες		Σύνολο		
		Γυναίκες	Άνδρες	
< 35 ετών	<i>Ποτέ</i>	9,2%	15,4%	12,1%
	<i>1-3 φορές / μήνα</i>	25,9%	16,0%	21,2%
	<i>1-2 φορές / εβδομάδα</i>	31,0%	31,4%	31,2%
	<i>3-4 φορές / εβδομάδα</i>	15,5%	17,3%	16,4%
	<i>5-6 φορές / εβδομάδα</i>	6,3%	7,7%	7,0%
	<i>Καθημερινά</i>	2,3%	3,2%	2,7%
	<i>Δ.Ξ/Δ.Α.</i>	9,8%	9,0%	9,4%
35 - 65 ετών	<i>Ποτέ</i>	11,2%	16,7%	14,3%
	<i>1-3 φορές / μήνα</i>	23,7%	19,0%	21,1%
	<i>1-2 φορές / εβδομάδα</i>	24,1%	20,6%	22,1%
	<i>3-4 φορές / εβδομάδα</i>	19,3%	19,3%	19,3%
	<i>5-6 φορές / εβδομάδα</i>	6,8%	10,0%	8,6%
	<i>Καθημερινά</i>	1,7%	1,0%	1,3%
	<i>Δ.Ξ/Δ.Α.</i>	13,2%	13,4%	13,3%
> 65 ετών	<i>Ποτέ</i>		33,3%	25,0%
	<i>1-3 φορές / μήνα</i>	100,0%	33,3%	50,0%
	<i>1-2 φορές / εβδομάδα</i>			
	<i>3-4 φορές / εβδομάδα</i>			
	<i>5-6 φορές / εβδομάδα</i>			
	<i>Καθημερινά</i>			
	<i>Δ.Ξ/Δ.Α.</i>		33,3%	25,0%

Πίνακας 5.3.18 Κατανάλωση μαργαρίνης

Μερίδες		Σύνολο		
		Γυναίκες	Άνδρες	
< 35 ετών	Ποτέ	43,7%	39,1%	41,5%
	1-3 φορές / μήνα	17,2%	23,7%	20,3%
	1-2 φορές / εβδομάδα	14,4%	16,0%	15,2%
	3-4 φορές / εβδομάδα	16,7%	11,5%	14,2%
	5-6 φορές / εβδομάδα	4,6%	4,5%	4,5%
	Καθημερινά	2,3%	2,6%	2,4%
	Δ.Ξ/Δ.Α.	1,1%	2,6%	1,8%
35 - 65 ετών	Ποτέ	39,7%	41,9%	40,9%
	1-3 φορές / μήνα	19,0%	18,0%	18,4%
	1-2 φορές / εβδομάδα	17,6%	14,4%	15,8%
	3-4 φορές / εβδομάδα	9,8%	11,3%	10,7%
	5-6 φορές / εβδομάδα	6,4%	6,2%	6,3%
	Καθημερινά	,7%	1,0%	,9%
	Δ.Ξ/Δ.Α.	6,8%	7,2%	7,0%
> 65 ετών	Ποτέ		100,0%	75,0%
	1-3 φορές / μήνα			
	1-2 φορές / εβδομάδα	100,0%		25,0%
	3-4 φορές / εβδομάδα			
	5-6 φορές / εβδομάδα			
	Καθημερινά			
	Δ.Ξ/Δ.Α.			

Πίνακας 5.3.19 Κατανάλωση βουτύρου (σε ψωμί/σάντουιτς)

Μερίδες		Γυναίκες	Άνδρες	Σύνολο
< 35 ετών	Ποτέ	27,6%	27,6%	27,6%
	1-3 φορές / μήνα	30,5%	16,0%	23,6%
	1-2 φορές / εβδομάδα	13,8%	19,9%	16,7%
	3-4 φορές / εβδομάδα	17,2%	21,8%	19,4%
	5-6 φορές / εβδομάδα	6,3%	7,1%	6,7%
	Καθημερινά	1,1%	3,2%	2,1%
	Δ.Ξ/Δ.Α.	3,4%	4,5%	3,9%
35 - 65 ετών	Ποτέ	43,4%	48,3%	46,2%
	1-3 φορές / μήνα	31,2%	20,8%	25,3%
	1-2 φορές / εβδομάδα	10,5%	14,4%	12,7%
	3-4 φορές / εβδομάδα	9,5%	9,8%	9,6%
	5-6 φορές / εβδομάδα	3,7%	4,1%	3,9%
	Καθημερινά		,3%	,1%
	Δ.Ξ/Δ.Α.	1,7%	2,3%	2,0%
> 65 ετών	Ποτέ	100,0%	33,3%	50,0%
	1-3 φορές / μήνα			
	1-2 φορές / εβδομάδα		33,3%	25,0%
	3-4 φορές / εβδομάδα		33,3%	25,0%
	5-6 φορές / εβδομάδα			
	Καθημερινά			
	Δ.Ξ/Δ.Α.			

Πίνακας 5.3.20 Κατανάλωση Ελληνικού καφέ

Μερίδες			Σύνολο	
		Γυναίκες	Άνδρες	
< 35 ετών	Ποτέ	27,0%	29,5%	28,2%
	1-3 φορές / μήνα	21,3%	23,7%	22,4%
	1-2 φορές / εβδομάδα	19,5%	12,2%	16,1%
	3-4 φορές / εβδομάδα	9,2%	9,6%	9,4%
	5-6 φορές / εβδομάδα	4,0%	7,7%	5,8%
	Καθημερινά	1,7%	3,8%	2,7%
	Δ.Ξ/Δ.Α.	17,2%	13,5%	15,5%
35 - 65 ετών	Ποτέ	19,3%	19,5%	19,4%
	1-3 φορές / μήνα	15,6%	9,8%	12,3%
	1-2 φορές / εβδομάδα	9,8%	10,3%	10,1%
	3-4 φορές / εβδομάδα	5,8%	8,7%	7,5%
	5-6 φορές / εβδομάδα	2,4%	7,7%	5,4%
	Καθημερινά	2,0%	4,4%	3,4%
	Δ.Ξ/Δ.Α.	45,1%	39,6%	42,0%
> 65 ετών	Ποτέ		66,7%	50,0%
	1-3 φορές / μήνα		33,3%	25,0%
	1-2 φορές / εβδομάδα			
	3-4 φορές / εβδομάδα			
	5-6 φορές / εβδομάδα			
	Καθημερινά			
	Δ.Ξ/Δ.Α.	100,0%		25,0%

Πίνακας 5.3.21 Κατανάλωση άλλων καφέδων

Μερίδες		Σύνολο		
		Γυναίκες	Άνδρες	
< 35 ετών	Ποτέ	18,4%	16,7%	17,6%
	1-3 φορές / μήνα	9,2%	9,6%	9,4%
	1-2 φορές / εβδομάδα	6,3%	7,1%	6,7%
	3-4 φορές / εβδομάδα	6,9%	8,3%	7,6%
	5-6 φορές / εβδομάδα	6,3%	5,8%	6,1%
	Καθημερινά	6,9%	10,9%	8,8%
	Δ.Ξ/Δ.Α.	46,0%	41,7%	43,9%
35 - 65 ετών	Ποτέ	30,2%	23,7%	26,5%
	1-3 φορές / μήνα	8,1%	7,7%	7,9%
	1-2 φορές / εβδομάδα	5,4%	5,7%	5,6%
	3-4 φορές / εβδομάδα	5,8%	6,2%	6,0%
	5-6 φορές / εβδομάδα	4,1%	6,2%	5,3%
	Καθημερινά	3,7%	3,1%	3,4%
	Δ.Ξ/Δ.Α.	42,7%	47,6%	45,5%
> 65 ετών	Ποτέ		33,3%	25,0%
	1-3 φορές / μήνα	100,0%		25,0%
	1-2 φορές / εβδομάδα			
	3-4 φορές / εβδομάδα			
	5-6 φορές / εβδομάδα			
	Καθημερινά			
	Δ.Ξ/Δ.Α.		66,7%	50,0%

Πίνακας 5.3.22 Κατανάλωση τσαγιού

		Μερίδες			Σύνολο
			Γυναίκες	Άνδρες	
< 35 ετών	Ποτέ	21,3%	34,0%	27,3%	
	1-3 φορές / μήνα	35,6%	35,9%	35,8%	
	1-2 φορές / εβδομάδα	23,6%	21,2%	22,4%	
	3-4 φορές / εβδομάδα	11,5%	6,4%	9,1%	
	5-6 φορές / εβδομάδα	2,9%	1,9%	2,4%	
	Καθημερινά	,6%		,3%	
	Δ.Ξ/Δ.Α.	4,6%	,6%	2,7%	
35 - 65 ετών	Ποτέ	31,9%	36,5%	34,5%	
	1-3 φορές / μήνα	36,9%	28,3%	32,0%	
	1-2 φορές / εβδομάδα	15,3%	19,3%	17,5%	
	3-4 φορές / εβδομάδα	8,5%	8,5%	8,5%	
	5-6 φορές / εβδομάδα	2,4%	1,8%	2,0%	
	Καθημερινά	1,7%	,8%	1,2%	
	Δ.Ξ/Δ.Α.	3,4%	4,9%	4,2%	
> 65 ετών	Ποτέ		33,3%	25,0%	
	1-3 φορές / μήνα	100,0%		25,0%	
	1-2 φορές / εβδομάδα				
	3-4 φορές / εβδομάδα				
	5-6 φορές / εβδομάδα				
	Καθημερινά				
	Δ.Ξ/Δ.Α.		66,7%	50,0%	

Πίνακας 5.3.23 Κατανάλωση πράσινου τσαγιού/χαμομηλιού

Μερίδες		Σύνολο		
		Γυναίκες	Άνδρες	
< 35 ετών	Ποτέ	27,0%	38,5%	32,4%
	1-3 φορές / μήνα	42,5%	37,8%	40,3%
	1-2 φορές / εβδομάδα	22,4%	17,3%	20,0%
	3-4 φορές / εβδομάδα	5,2%	3,2%	4,2%
	5-6 φορές / εβδομάδα	2,3%	3,2%	2,7%
	Καθημερινά			
	Δ.Ξ/Δ.Α.	,6%		,3%
35 - 65 ετών	Ποτέ	33,2%	38,0%	36,0%
	1-3 φορές / μήνα	38,6%	28,8%	33,0%
	1-2 φορές / εβδομάδα	14,9%	19,8%	17,7%
	3-4 φορές / εβδομάδα	6,4%	7,5%	7,0%
	5-6 φορές / εβδομάδα	3,7%	1,5%	2,5%
	Καθημερινά	1,0%	,3%	,6%
	Δ.Ξ/Δ.Α.	2,0%	4,1%	3,2%
> 65 ετών	Ποτέ		33,3%	25,0%
	1-3 φορές / μήνα	100,0%	33,3%	50,0%
	1-2 φορές / εβδομάδα			
	3-4 φορές / εβδομάδα			
	5-6 φορές / εβδομάδα			
	Καθημερινά		33,3%	25,0%
	Δ.Ξ/Δ.Α.			

Πίνακας 5.3.24 Κατανάλωση ζάχαρης

Μερίδες		Σύνολο		
		Γυναίκες	Άνδρες	
< 35 ετών	Ποτέ	21,8%	8,3%	15,5%
	1-3 φορές / μήνα	8,6%	6,4%	7,6%
	1-2 φορές / εβδομάδα	4,6%	7,7%	6,1%
	3-4 φορές / εβδομάδα	5,7%	7,1%	6,4%
	5-6 φορές / εβδομάδα	3,4%	10,3%	6,7%
	Καθημερινά	10,9%	8,3%	9,7%
	Δ.Ξ/Δ.Α.	44,8%	51,9%	48,2%
35 - 65 ετών	Ποτέ	30,5%	23,1%	26,3%
	1-3 φορές / μήνα	11,9%	6,9%	9,1%
	1-2 φορές / εβδομάδα	3,1%	4,1%	3,7%
	3-4 φορές / εβδομάδα	2,4%	3,6%	3,1%
	5-6 φορές / εβδομάδα	1,4%	3,1%	2,3%
	Καθημερινά	2,0%	4,6%	3,5%
	Δ.Ξ/Δ.Α.	48,8%	54,5%	52,0%
> 65 ετών	Ποτέ		33,3%	25,0%
	1-3 φορές / μήνα			
	1-2 φορές / εβδομάδα	100,0%	33,3%	50,0%
	3-4 φορές / εβδομάδα			
	5-6 φορές / εβδομάδα			
	Καθημερινά			
	Δ.Ξ/Δ.Α.		33,3%	25,0%

Πίνακας 5.3.25 Κατανάλωση φακών το καλοκαίρι

Μερίδες				Σύνολο
		Γυναίκες	Άνδρες	
< 35 ετών	Ποτέ	23,6%	23,1%	23,3%
	1-3 φορές / μήνα	40,8%	25,0%	33,3%
	1-2 φορές / εβδομάδα	28,2%	40,4%	33,9%
	3-4 φορές / εβδομάδα	7,5%	10,9%	9,1%
	5-6 φορές / εβδομάδα			
	Καθημερινά			
	Δ.Ξ/Δ.Α.		,6%	,3%
35 - 65 ετών	Ποτέ	21,4%	21,9%	21,6%
	1-3 φορές / μήνα	31,9%	27,5%	29,4%
	1-2 φορές / εβδομάδα	38,6%	37,5%	38,0%
	3-4 φορές / εβδομάδα	7,8%	12,9%	10,7%
	5-6 φορές / εβδομάδα	,3%	,3%	,3%
	Καθημερινά			
	Δ.Ξ/Δ.Α.			
> 65 ετών	Ποτέ		33,3%	25,0%
	1-3 φορές / μήνα	100,0%		25,0%
	1-2 φορές / εβδομάδα		66,7%	50,0%
	3-4 φορές / εβδομάδα			
	5-6 φορές / εβδομάδα			
	Καθημερινά			
	Δ.Ξ/Δ.Α.			

Πίνακας 5.3.26 Κατανάλωση φακών το χειμώνα

Μερίδες			Γυναίκες	Άνδρες	Σύνολο
< 35 ετών	Ποτέ		4,6%	9,0%	6,7%
	1-3 φορές / μήνα		11,5%	7,1%	9,4%
	1-2 φορές / εβδομάδα		54,0%	47,4%	50,9%
	3-4 φορές / εβδομάδα		27,0%	35,3%	30,9%
	5-6 φορές / εβδομάδα		1,7%	,6%	1,2%
	Καθημερινά		1,1%		,6%
	Δ.Ξ/Δ.Α.			,6%	,3%
35 - 65 ετών	Ποτέ		3,4%	4,9%	4,2%
	1-3 φορές / μήνα		7,5%	8,2%	7,9%
	1-2 φορές / εβδομάδα		51,5%	47,8%	49,4%
	3-4 φορές / εβδομάδα		36,9%	37,8%	37,4%
	5-6 φορές / εβδομάδα		,7%	1,0%	,9%
	Καθημερινά			,3%	,1%
	Δ.Ξ/Δ.Α.				
> 65 ετών	Ποτέ				
	1-3 φορές / μήνα				
	1-2 φορές / εβδομάδα			66,7%	50,0%
	3-4 φορές / εβδομάδα		100,0%	33,3%	50,0%
	5-6 φορές / εβδομάδα				
	Καθημερινά				
	Δ.Ξ/Δ.Α.				

Πίνακας 5.3.27 Κατανάλωση ρεβυθιών το καλοκαίρι

Μερίδες				Σύνολο
		Γυναίκες	Άνδρες	
< 35 ετών	Ποτέ	62,1%	52,6%	57,6%
	1-3 φορές / μήνα	27,6%	27,6%	27,6%
	1-2 φορές / εβδομάδα	8,6%	18,6%	13,3%
	3-4 φορές / εβδομάδα	1,7%	,6%	1,2%
	5-6 φορές / εβδομάδα			
	Καθημερινά			
	Δ.Ξ/Δ.Α.		,6%	,3%
35 - 65 ετών	Ποτέ	59,7%	51,2%	54,8%
	1-3 φορές / μήνα	28,5%	26,5%	27,3%
	1-2 φορές / εβδομάδα	9,8%	19,5%	15,4%
	3-4 φορές / εβδομάδα	1,7%	2,8%	2,3%
	5-6 φορές / εβδομάδα	,3%		,1%
	Καθημερινά			
	Δ.Ξ/Δ.Α.			
> 65 ετών	Ποτέ		66,7%	50,0%
	1-3 φορές / μήνα	100,0%		25,0%
	1-2 φορές / εβδομάδα		33,3%	25,0%
	3-4 φορές / εβδομάδα			
	5-6 φορές / εβδομάδα			
	Καθημερινά			
	Δ.Ξ/Δ.Α.			

Πίνακας 5.3.28 Κατανάλωση ρεβυθιών το χειμώνα

Μερίδες		Σύνολο		
		Γυναίκες	Άνδρες	
< 35 ετών	Ποτέ	32,8%	37,8%	35,2%
	1-3 φορές / μήνα	21,8%	21,2%	21,5%
	1-2 φορές / εβδομάδα	35,6%	29,5%	32,7%
	3-4 φορές / εβδομάδα	8,0%	10,9%	9,4%
	5-6 φορές / εβδομάδα	1,7%		,9%
	Καθημερινά			
	Δ.Ξ/Δ.Α.		,6%	,3%
35 - 65 ετών	Ποτέ	29,8%	25,2%	27,2%
	1-3 φορές / μήνα	20,3%	14,9%	17,3%
	1-2 φορές / εβδομάδα	43,4%	47,3%	45,6%
	3-4 φορές / εβδομάδα	5,8%	12,1%	9,4%
	5-6 φορές / εβδομάδα	,7%	,3%	,4%
	Καθημερινά		,3%	,1%
	Δ.Ξ/Δ.Α.			
> 65 ετών	Ποτέ		33,3%	25,0%
	1-3 φορές / μήνα			
	1-2 φορές / εβδομάδα	100,0%	66,7%	75,0%
	3-4 φορές / εβδομάδα			
	5-6 φορές / εβδομάδα			
	Καθημερινά			
	Δ.Ξ/Δ.Α.			

Πίνακας 5.3.29 Κατανάλωση φασολιών σούπα το καλοκαίρι

Μερίδες		Σύνολο		
		Γυναίκες	Άνδρες	
< 35 ετών	Ποτέ	59,2%	36,5%	48,5%
	1-3 φορές / μήνα	24,1%	30,1%	27,0%
	1-2 φορές / εβδομάδα	14,9%	27,6%	20,9%
	3-4 φορές / εβδομάδα	1,7%	5,1%	3,3%
	5-6 φορές / εβδομάδα			
	Καθημερινά			
	Δ.Ξ/Δ.Α.		,6%	,3%
35 - 65 ετών	Ποτέ	47,1%	36,5%	41,1%
	1-3 φορές / μήνα	36,9%	27,8%	31,7%
	1-2 φορές / εβδομάδα	14,9%	30,8%	24,0%
	3-4 φορές / εβδομάδα	1,0%	4,9%	3,2%
	5-6 φορές / εβδομάδα			
	Καθημερινά			
	Δ.Ξ/Δ.Α.			
> 65 ετών	Ποτέ		66,7%	50,0%
	1-3 φορές / μήνα			
	1-2 φορές / εβδομάδα	100,0%	33,3%	50,0%
	3-4 φορές / εβδομάδα			
	5-6 φορές / εβδομάδα			
	Καθημερινά			
	Δ.Ξ/Δ.Α.			

Πίνακας 5.3.30 Κατανάλωση φασιολιών σούπα το χειμώνα

Μερίδες			Σύνολο	
		Γυναίκες	Άνδρες	
< 35 ετών	Ποτέ	13,8%	10,9%	12,4%
	1-3 φορές / μήνα	15,5%	7,1%	11,5%
	1-2 φορές / εβδομάδα	48,9%	50,6%	49,7%
	3-4 φορές / εβδομάδα	20,7%	30,8%	25,5%
	5-6 φορές / εβδομάδα	1,1%		,6%
	Καθημερινά			
	Δ.Ξ/Δ.Α.		,6%	,3%
35 - 65 ετών	Ποτέ	7,8%	6,4%	7,0%
	1-3 φορές / μήνα	9,2%	4,9%	6,7%
	1-2 φορές / εβδομάδα	59,0%	57,3%	58,0%
	3-4 φορές / εβδομάδα	23,7%	30,1%	27,3%
	5-6 φορές / εβδομάδα	,3%	1,0%	,7%
	Καθημερινά		,3%	,1%
	Δ.Ξ/Δ.Α.			
	Ποτέ			
	1-3 φορές / μήνα			
	1-2 φορές / εβδομάδα		66,7%	50,0%
	3-4 φορές / εβδομάδα	100,0%	33,3%	50,0%
5-6 φορές / εβδομάδα				
Καθημερινά				
Δ.Ξ/Δ.Α.				
> 65 ετών				

Πίνακας 5.3.31 Κατανάλωση φασιολιών γίγαντες

Μερίδες		Σύνολο		
		Γυναίκες	Άνδρες	
< 35 ετών	Ποτέ	16,1%	15,4%	15,8%
	1-3 φορές / μήνα	27,0%	19,2%	23,3%
	1-2 φορές / εβδομάδα	51,7%	55,1%	53,3%
	3-4 φορές / εβδομάδα	5,2%	10,3%	7,6%
	5-6 φορές / εβδομάδα			
	Καθημερινά			
	Δ.Ξ/Δ.Α.			
35 - 65 ετών	Ποτέ	12,5%	11,6%	12,0%
	1-3 φορές / μήνα	35,3%	25,2%	29,5%
	1-2 φορές / εβδομάδα	46,4%	56,0%	51,9%
	3-4 φορές / εβδομάδα	5,4%	7,2%	6,4%
	5-6 φορές / εβδομάδα	,3%		,1%
	Καθημερινά			
	Δ.Ξ/Δ.Α.			
> 65 ετών	Ποτέ		66,7%	50,0%
	1-3 φορές / μήνα		33,3%	25,0%
	1-2 φορές / εβδομάδα	100,0%		25,0%
	3-4 φορές / εβδομάδα			
	5-6 φορές / εβδομάδα			
	Καθημερινά			
	Δ.Ξ/Δ.Α.			

Πίνακας 5.3.32 Κατανάλωση φάβας

Μερίδες		Σύνολο		
		Γυναίκες	Άνδρες	
< 35 ετών	Ποτέ	61,5%	57,1%	59,4%
	1-3 φορές / μήνα	25,3%	27,6%	26,4%
	1-2 φορές / εβδομάδα	10,9%	12,8%	11,8%
	3-4 φορές / εβδομάδα	2,3%	2,6%	2,4%
	5-6 φορές / εβδομάδα			
	Καθημερινά			
	Δ.Ξ/Δ.Α.			
35 - 65 ετών	Ποτέ	44,7%	38,0%	40,9%
	1-3 φορές / μήνα	36,3%	33,4%	34,6%
	1-2 φορές / εβδομάδα	17,3%	25,4%	21,9%
	3-4 φορές / εβδομάδα	1,4%	3,1%	2,3%
	5-6 φορές / εβδομάδα			
	Καθημερινά			
	Δ.Ξ/Δ.Α.	,3%		,1%
> 65 ετών	Ποτέ		66,7%	50,0%
	1-3 φορές / μήνα	100,0%		25,0%
	1-2 φορές / εβδομάδα			
	3-4 φορές / εβδομάδα		33,3%	25,0%
	5-6 φορές / εβδομάδα			
	Καθημερινά			
	Δ.Ξ/Δ.Α.			

Πίνακας 5.3.33 Κατανάλωση αρακά

Μερίδες		Σύνολο		
		Γυναίκες	Άνδρες	
< 35 ετών	Ποτέ	10,9%	12,2%	11,5%
	1-3 φορές / μήνα	13,8%	19,2%	16,4%
	1-2 φορές / εβδομάδα	62,6%	54,5%	58,8%
	3-4 φορές / εβδομάδα	11,5%	12,8%	12,1%
	5-6 φορές / εβδομάδα	1,1%		,6%
	Καθημερινά		,6%	,3%
	Δ.Ξ/Δ.Α.		,6%	,3%
35 - 65 ετών	Ποτέ	8,8%	11,3%	10,2%
	1-3 φορές / μήνα	22,7%	17,0%	19,4%
	1-2 φορές / εβδομάδα	56,9%	58,9%	58,0%
	3-4 φορές / εβδομάδα	10,5%	12,3%	11,5%
	5-6 φορές / εβδομάδα	1,0%	,3%	,6%
	Καθημερινά		,3%	,1%
	Δ.Ξ/Δ.Α.			
> 65 ετών	Ποτέ		33,3%	25,0%
	1-3 φορές / μήνα			
	1-2 φορές / εβδομάδα	100,0%	33,3%	50,0%
	3-4 φορές / εβδομάδα		33,3%	25,0%
	5-6 φορές / εβδομάδα			
	Καθημερινά			
	Δ.Ξ/Δ.Α.			

Πίνακας 5.3.34 Κατανάλωση ζυμαρικών

Μερίδες		Σύνολο		
		Γυναίκες	Άνδρες	
< 35 ετών	Ποτέ	,6%	1,3%	,9%
	1-3 φορές / μήνα	4,0%	2,6%	3,3%
	1-2 φορές / εβδομάδα	15,5%	10,3%	13,0%
	3-4 φορές / εβδομάδα	60,3%	60,9%	60,6%
	5-6 φορές / εβδομάδα	15,5%	21,2%	18,2%
	Καθημερινά	2,9%	2,6%	2,7%
	Δ.Ξ/Δ.Α.	1,1%	1,3%	1,2%
35 - 65 ετών	Ποτέ	1,0%	,5%	,7%
	1-3 φορές / μήνα	3,1%	2,3%	2,6%
	1-2 φορές / εβδομάδα	30,2%	24,9%	27,2%
	3-4 φορές / εβδομάδα	55,6%	62,0%	59,2%
	5-6 φορές / εβδομάδα	8,5%	8,5%	8,5%
	Καθημερινά	1,4%	1,0%	1,2%
	Δ.Ξ/Δ.Α.	,3%	,8%	,6%
> 65 ετών	Ποτέ			
	1-3 φορές / μήνα			
	1-2 φορές / εβδομάδα	100,0%		25,0%
	3-4 φορές / εβδομάδα		100,0%	75,0%
	5-6 φορές / εβδομάδα			
	Καθημερινά			
	Δ.Ξ/Δ.Α.			

Πίνακας 5.3.35 Κατανάλωση ζυμαρικών με σάλτσα ντομάτας

Μερίδες		Σύνολο		
		Γυναίκες	Άνδρες	
< 35 ετών	Ποτέ	6,9%	7,7%	7,3%
	1-3 φορές / μήνα	1,1%	3,2%	2,1%
	1-2 φορές / εβδομάδα	20,7%	21,2%	20,9%
	3-4 φορές / εβδομάδα	69,0%	62,8%	66,1%
	5-6 φορές / εβδομάδα	2,3%	5,1%	3,6%
	Καθημερινά			
	Δ.Ξ/Δ.Α.			
35 - 65 ετών	Ποτέ	7,8%	9,8%	8,9%
	1-3 φορές / μήνα	2,4%	3,6%	3,1%
	1-2 φορές / εβδομάδα	31,5%	22,4%	26,3%
	3-4 φορές / εβδομάδα	53,2%	55,5%	54,5%
	5-6 φορές / εβδομάδα	5,1%	8,7%	7,2%
	Καθημερινά			
	Δ.Ξ/Δ.Α.			
> 65 ετών	Ποτέ		33,3%	25,0%
	1-3 φορές / μήνα			
	1-2 φορές / εβδομάδα		33,3%	25,0%
	3-4 φορές / εβδομάδα	100,0%	33,3%	50,0%
	5-6 φορές / εβδομάδα			
	Καθημερινά			
	Δ.Ξ/Δ.Α.			

Πίνακας 5.3.36 Κατανάλωση ζυμαρικών με κιμά

Μερίδες		Σύνολο		
		Γυναίκες	Άνδρες	
< 35 ετών	Ποτέ	9,2%	10,9%	10,0%
	1-3 φορές / μήνα	4,6%	3,2%	3,9%
	1-2 φορές / εβδομάδα	43,1%	33,3%	38,5%
	3-4 φορές / εβδομάδα	42,0%	51,9%	46,7%
	5-6 φορές / εβδομάδα	1,1%	,6%	,9%
	Καθημερινά			
	Δ.Ξ/Δ.Α.			
35 - 65 ετών	Ποτέ	14,6%	15,2%	14,9%
	1-3 φορές / μήνα	2,7%	4,4%	3,7%
	1-2 φορές / εβδομάδα	42,4%	39,6%	40,8%
	3-4 φορές / εβδομάδα	38,0%	37,0%	37,4%
	5-6 φορές / εβδομάδα	2,4%	3,9%	3,2%
	Καθημερινά			
	Δ.Ξ/Δ.Α.			
> 65 ετών	Ποτέ		66,7%	50,0%
	1-3 φορές / μήνα			
	1-2 φορές / εβδομάδα	100,0%		25,0%
	3-4 φορές / εβδομάδα		33,3%	25,0%
	5-6 φορές / εβδομάδα			
	Καθημερινά			
	Δ.Ξ/Δ.Α.			

Πίνακας 5.3.37 Κατανάλωση ζυμαρικών με άλλες σάλτσες

Μερίδες		Σύνολο		
		Γυναίκες	Άνδρες	
< 35 ετών	<i>Ποτέ</i>	27,6%	26,3%	27,0%
	<i>1-3 φορές / μήνα</i>	2,3%	3,2%	2,7%
	<i>1-2 φορές / εβδομάδα</i>	35,1%	39,7%	37,3%
	<i>3-4 φορές / εβδομάδα</i>	32,2%	28,8%	30,6%
	<i>5-6 φορές / εβδομάδα</i>	2,9%	1,9%	2,4%
	<i>Καθημερινά</i>			
	<i>Δ.Ξ/Δ.Α.</i>			
35 - 65 ετών	<i>Ποτέ</i>	43,7%	54,0%	49,6%
	<i>1-3 φορές / μήνα</i>	2,7%	2,8%	2,8%
	<i>1-2 φορές / εβδομάδα</i>	32,5%	25,2%	28,4%
	<i>3-4 φορές / εβδομάδα</i>	20,0%	17,0%	18,3%
	<i>5-6 φορές / εβδομάδα</i>	1,0%	1,0%	1,0%
	<i>Καθημερινά</i>			
	<i>Δ.Ξ/Δ.Α.</i>			
> 65 ετών	<i>Ποτέ</i>	100,0%	66,7%	75,0%
	<i>1-3 φορές / μήνα</i>			
	<i>1-2 φορές / εβδομάδα</i>			
	<i>3-4 φορές / εβδομάδα</i>		33,3%	25,0%
	<i>5-6 φορές / εβδομάδα</i>			
	<i>Καθημερινά</i>			
	<i>Δ.Ξ/Δ.Α.</i>			

Πίνακας 5.3.38 Κατανάλωση ρυζιού

Μερίδες		Σύνολο		
		Γυναίκες	Άνδρες	
< 35 ετών	Ποτέ	1,1%	1,3%	1,2%
	1-3 φορές / μήνα	9,2%	7,7%	8,5%
	1-2 φορές / εβδομάδα	46,0%	54,5%	50,0%
	3-4 φορές / εβδομάδα	40,2%	30,8%	35,8%
	5-6 φορές / εβδομάδα	3,4%	5,8%	4,5%
	Καθημερινά			
	Δ.Ξ/Δ.Α.			
35 - 65 ετών	Ποτέ	1,0%	2,6%	1,9%
	1-3 φορές / μήνα	6,1%	7,7%	7,0%
	1-2 φορές / εβδομάδα	53,2%	51,7%	52,3%
	3-4 φορές / εβδομάδα	36,6%	35,2%	35,8%
	5-6 φορές / εβδομάδα	2,7%	2,1%	2,3%
	Καθημερινά	,3%	,8%	,6%
	Δ.Ξ/Δ.Α.			
> 65 ετών	Ποτέ			
	1-3 φορές / μήνα		33,3%	25,0%
	1-2 φορές / εβδομάδα	100,0%	33,3%	50,0%
	3-4 φορές / εβδομάδα		33,3%	25,0%
	5-6 φορές / εβδομάδα			
	Καθημερινά			
	Δ.Ξ/Δ.Α.			

Πίνακας 5.3.39 Κατανάλωση πίτσας

Μερίδες		Σύνολο		
		Γυναίκες	Άνδρες	
< 35 ετών	Ποτέ	5,7%	3,2%	4,5%
	1-3 φορές / μήνα	15,5%	11,5%	13,6%
	1-2 φορές / εβδομάδα	55,7%	48,7%	52,4%
	3-4 φορές / εβδομάδα	20,7%	31,4%	25,8%
	5-6 φορές / εβδομάδα	1,7%	3,8%	2,7%
	Καθημερινά	,6%	1,3%	,9%
	Δ.Ξ/Δ.Α.			
35 - 65 ετών	Ποτέ	12,2%	11,3%	11,7%
	1-3 φορές / μήνα	29,5%	20,6%	24,4%
	1-2 φορές / εβδομάδα	47,8%	55,0%	51,9%
	3-4 φορές / εβδομάδα	9,8%	12,6%	11,4%
	5-6 φορές / εβδομάδα	,7%	,3%	,4%
	Καθημερινά		,3%	,1%
	Δ.Ξ/Δ.Α.			
> 65 ετών	Ποτέ		33,3%	25,0%
	1-3 φορές / μήνα		33,3%	25,0%
	1-2 φορές / εβδομάδα	100,0%	33,3%	50,0%
	3-4 φορές / εβδομάδα			
	5-6 φορές / εβδομάδα			
	Καθημερινά			
	Δ.Ξ/Δ.Α.			

Πίνακας 5.3.40 Κατανάλωση βοδινού

Μερίδες		Σύνολο		
		Γυναίκες	Άνδρες	
< 35 ετών	Ποτέ	3,4%	3,8%	3,6%
	1-3 φορές / μήνα	14,4%	10,9%	12,7%
	1-2 φορές / εβδομάδα	34,5%	31,4%	33,0%
	3-4 φορές / εβδομάδα	39,1%	37,2%	38,2%
	5-6 φορές / εβδομάδα	7,5%	14,1%	10,6%
	Καθημερινά	,6%	2,6%	1,5%
	Δ.Ξ/Δ.Α.	,6%		,3%
35 - 65 ετών	Ποτέ	7,1%	5,9%	6,4%
	1-3 φορές / μήνα	15,9%	12,9%	14,2%
	1-2 φορές / εβδομάδα	36,6%	38,8%	37,9%
	3-4 φορές / εβδομάδα	38,3%	37,0%	37,6%
	5-6 φορές / εβδομάδα	1,4%	4,6%	3,2%
	Καθημερινά	,3%	,5%	,4%
	Δ.Ξ/Δ.Α.	,3%	,3%	,3%
> 65 ετών	Ποτέ			
	1-3 φορές / μήνα	100,0%		25,0%
	1-2 φορές / εβδομάδα		33,3%	25,0%
	3-4 φορές / εβδομάδα			
	5-6 φορές / εβδομάδα		66,7%	50,0%
	Καθημερινά			
	Δ.Ξ/Δ.Α.			

Πίνακας 5.3.41 Κατανάλωση χοιρινού

Μερίδες		Σύνολο		
		Γυναίκες	Άνδρες	
< 35 ετών	Ποτέ	4,0%	,6%	2,4%
	1-3 φορές / μήνα	4,6%	5,8%	5,2%
	1-2 φορές / εβδομάδα	37,9%	21,2%	30,0%
	3-4 φορές / εβδομάδα	42,0%	46,8%	44,2%
	5-6 φορές / εβδομάδα	10,9%	21,8%	16,1%
	Καθημερινά	,6%	3,2%	1,8%
	Δ.Ξ/Δ.Α.		,6%	,3%
35 - 65 ετών	Ποτέ	4,1%	2,6%	3,2%
	1-3 φορές / μήνα	9,5%	6,7%	7,9%
	1-2 φορές / εβδομάδα	43,7%	33,9%	38,2%
	3-4 φορές / εβδομάδα	38,6%	48,8%	44,4%
	5-6 φορές / εβδομάδα	3,4%	7,2%	5,6%
	Καθημερινά	,7%	,3%	,4%
	Δ.Ξ/Δ.Α.		,5%	,3%
> 65 ετών	Ποτέ			
	1-3 φορές / μήνα			
	1-2 φορές / εβδομάδα	100,0%	66,7%	75,0%
	3-4 φορές / εβδομάδα			
	5-6 φορές / εβδομάδα		33,3%	25,0%
	Καθημερινά			
	Δ.Ξ/Δ.Α.			

Πίνακας 5.3.42 Κατανάλωση αρνιού

		Μερίδες	Σύνολο		
			Γυναίκες	Άνδρες	
< 35 ετών		<i>Ποτέ</i>	21,8%	14,7%	18,5%
		<i>1-3 φορές / μήνα</i>	41,4%	21,8%	32,1%
		<i>1-2 φορές / εβδομάδα</i>	28,7%	49,4%	38,5%
		<i>3-4 φορές / εβδομάδα</i>	6,3%	11,5%	8,8%
		<i>5-6 φορές / εβδομάδα</i>	1,7%	1,3%	1,5%
		<i>Καθημερινά</i>		1,3%	,6%
		<i>Δ.Ξ/Δ.Α.</i>			
35 - 65 ετών		<i>Ποτέ</i>	14,9%	14,4%	14,6%
		<i>1-3 φορές / μήνα</i>	43,7%	31,1%	36,5%
		<i>1-2 φορές / εβδομάδα</i>	35,3%	44,2%	40,4%
		<i>3-4 φορές / εβδομάδα</i>	5,4%	9,5%	7,7%
		<i>5-6 φορές / εβδομάδα</i>	,3%	,8%	,6%
		<i>Καθημερινά</i>	,3%		,1%
		<i>Δ.Ξ/Δ.Α.</i>			
> 65 ετών		<i>Ποτέ</i>		33,3%	25,0%
		<i>1-3 φορές / μήνα</i>		33,3%	25,0%
		<i>1-2 φορές / εβδομάδα</i>	100,0%	33,3%	50,0%
		<i>3-4 φορές / εβδομάδα</i>			
		<i>5-6 φορές / εβδομάδα</i>			
		<i>Καθημερινά</i>			
		<i>Δ.Ξ/Δ.Α.</i>			

Πίνακας 5.3.43 Κατανάλωση κατσικιού

Μερίδες		Σύνολο		
		Γυναίκες	Άνδρες	
< 35 ετών	Ποτέ	26,4%	22,4%	24,5%
	1-3 φορές / μήνα	47,1%	35,3%	41,5%
	1-2 φορές / εβδομάδα	20,1%	37,2%	28,2%
	3-4 φορές / εβδομάδα	5,2%	3,8%	4,5%
	5-6 φορές / εβδομάδα	1,1%		,6%
	Καθημερινά		1,3%	,6%
	Δ.Ξ/Δ.Α.			
35 - 65 ετών	Ποτέ	22,0%	18,3%	19,9%
	1-3 φορές / μήνα	42,7%	39,3%	40,8%
	1-2 φορές / εβδομάδα	31,5%	38,3%	35,4%
	3-4 φορές / εβδομάδα	3,4%	3,3%	3,4%
	5-6 φορές / εβδομάδα		,8%	,4%
	Καθημερινά	,3%		,1%
	Δ.Ξ/Δ.Α.			
> 65 ετών	Ποτέ		33,3%	25,0%
	1-3 φορές / μήνα		33,3%	25,0%
	1-2 φορές / εβδομάδα	100,0%	33,3%	50,0%
	3-4 φορές / εβδομάδα			
	5-6 φορές / εβδομάδα			
	Καθημερινά			
	Δ.Ξ/Δ.Α.			

Πίνακας 5.3.44 Κατανάλωση κιμά

Μερίδες		Σύνολο		
		Γυναίκες	Άνδρες	
< 35 ετών	Ποτέ	5,2%	2,6%	3,9%
	1-3 φορές / μήνα	8,0%	6,4%	7,3%
	1-2 φορές / εβδομάδα	52,3%	51,9%	52,1%
	3-4 φορές / εβδομάδα	32,2%	34,0%	33,0%
	5-6 φορές / εβδομάδα	1,7%	4,5%	3,0%
	Καθημερινά		,6%	,3%
	Δ.Ξ/Δ.Α.	,6%		,3%
35 - 65 ετών	Ποτέ	4,4%	2,3%	3,2%
	1-3 φορές / μήνα	14,2%	9,0%	11,3%
	1-2 φορές / εβδομάδα	58,0%	60,4%	59,4%
	3-4 φορές / εβδομάδα	22,0%	27,8%	25,3%
	5-6 φορές / εβδομάδα	1,0%	,5%	,7%
	Καθημερινά			
	Δ.Ξ/Δ.Α.	,3%		,1%
> 65 ετών	Ποτέ		33,3%	25,0%
	1-3 φορές / μήνα			
	1-2 φορές / εβδομάδα	100,0%	33,3%	50,0%
	3-4 φορές / εβδομάδα		33,3%	25,0%
	5-6 φορές / εβδομάδα			
	Καθημερινά			
	Δ.Ξ/Δ.Α.			

Πίνακας 5.3.45 Κατανάλωση εντοσθίων

Μερίδες		Σύνολο		
		Γυναίκες	Άνδρες	
< 35 ετών	<i>Ποτέ</i>	44,3%	37,2%	40,9%
	<i>1-3 φορές / μήνα</i>	43,7%	36,5%	40,3%
	<i>1-2 φορές / εβδομάδα</i>	8,6%	24,4%	16,1%
	<i>3-4 φορές / εβδομάδα</i>	3,4%	1,9%	2,7%
	<i>5-6 φορές / εβδομάδα</i>			
	<i>Καθημερινά</i>			
	<i>Δ.Ξ/Δ.Α.</i>			
35 - 65 ετών	<i>Ποτέ</i>	49,8%	45,0%	47,1%
	<i>1-3 φορές / μήνα</i>	41,4%	40,9%	41,1%
	<i>1-2 φορές / εβδομάδα</i>	8,1%	13,6%	11,3%
	<i>3-4 φορές / εβδομάδα</i>	,3%	,3%	,3%
	<i>5-6 φορές / εβδομάδα</i>		,3%	,1%
	<i>Καθημερινά</i>	,3%		,1%
	<i>Δ.Ξ/Δ.Α.</i>			
> 65 ετών	<i>Ποτέ</i>		66,7%	50,0%
	<i>1-3 φορές / μήνα</i>	100,0%	33,3%	50,0%
	<i>1-2 φορές / εβδομάδα</i>			
	<i>3-4 φορές / εβδομάδα</i>			
	<i>5-6 φορές / εβδομάδα</i>			
	<i>Καθημερινά</i>			
	<i>Δ.Ξ/Δ.Α.</i>			

Πίνακας 5.3.46 Κατανάλωση σουβλακίου με πίτα

Μερίδες		Σύνολο		
		Γυναίκες	Άνδρες	
< 35 ετών	<i>Ποτέ</i>	2,9%	2,6%	2,7%
	<i>1-3 φορές / μήνα</i>	16,1%	9,0%	12,7%
	<i>1-2 φορές / εβδομάδα</i>	48,9%	35,9%	42,7%
	<i>3-4 φορές / εβδομάδα</i>	29,9%	41,0%	35,2%
	<i>5-6 φορές / εβδομάδα</i>	,6%	9,0%	4,5%
	<i>Καθημερινά</i>	1,1%	,6%	,9%
	<i>Δ.Ξ/Δ.Α.</i>	,6%	1,9%	1,2%
35 - 65 ετών	<i>Ποτέ</i>	11,2%	10,3%	10,7%
	<i>1-3 φορές / μήνα</i>	18,3%	14,7%	16,2%
	<i>1-2 φορές / εβδομάδα</i>	54,6%	44,7%	49,0%
	<i>3-4 φορές / εβδομάδα</i>	13,6%	25,4%	20,3%
	<i>5-6 φορές / εβδομάδα</i>	2,0%	4,1%	3,2%
	<i>Καθημερινά</i>	,3%	,5%	,4%
	<i>Δ.Ξ/Δ.Α.</i>		,3%	,1%
> 65 ετών	<i>Ποτέ</i>		33,3%	25,0%
	<i>1-3 φορές / μήνα</i>		33,3%	25,0%
	<i>1-2 φορές / εβδομάδα</i>	100,0%	33,3%	50,0%
	<i>3-4 φορές / εβδομάδα</i>			
	<i>5-6 φορές / εβδομάδα</i>			
	<i>Καθημερινά</i>			
	<i>Δ.Ξ/Δ.Α.</i>			

Πίνακας 5.3.47 Κατανάλωση κοτόπουλου

Μερίδες		Σύνολο		
		Γυναίκες	Άνδρες	
< 35 ετών	Ποτέ	1,1%	,6%	,9%
	1-3 φορές / μήνα	2,3%	3,8%	3,0%
	1-2 φορές / εβδομάδα	33,9%	25,0%	29,7%
	3-4 φορές / εβδομάδα	51,1%	59,6%	55,2%
	5-6 φορές / εβδομάδα	9,8%	9,6%	9,7%
	Καθημερινά	1,1%	1,3%	1,2%
	Δ.Ξ/Δ.Α.	,6%		,3%
35 - 65 ετών	Ποτέ	2,4%	2,6%	2,5%
	1-3 φορές / μήνα	5,1%	3,6%	4,2%
	1-2 φορές / εβδομάδα	40,7%	39,3%	39,9%
	3-4 φορές / εβδομάδα	46,8%	50,9%	49,1%
	5-6 φορές / εβδομάδα	4,7%	3,6%	4,1%
	Καθημερινά			
	Δ.Ξ/Δ.Α.	,3%		,1%
	Ποτέ			
	1-3 φορές / μήνα			
	1-2 φορές / εβδομάδα			
	3-4 φορές / εβδομάδα	100,0%	66,7%	75,0%
> 65 ετών	5-6 φορές / εβδομάδα		33,3%	25,0%
	Καθημερινά			
	Δ.Ξ/Δ.Α.			

Πίνακας 5.3 48 Κατανάλωση μικρών ψαριών

Μερίδες		Σύνολο		
		Γυναίκες	Άνδρες	
< 35 ετών	Ποτέ	8,6%	10,3%	9,4%
	1-3 φορές / μήνα	25,9%	25,0%	25,5%
	1-2 φορές / εβδομάδα	47,7%	44,2%	46,1%
	3-4 φορές / εβδομάδα	17,8%	19,2%	18,5%
	5-6 φορές / εβδομάδα		,6%	,3%
	Καθημερινά		,6%	,3%
	Δ.Ξ/Δ.Α.			
35 - 65 ετών	Ποτέ	5,1%	3,1%	3,9%
	1-3 φορές / μήνα	17,6%	9,8%	13,2%
	1-2 φορές / εβδομάδα	49,8%	56,0%	53,4%
	3-4 φορές / εβδομάδα	26,1%	29,8%	28,2%
	5-6 φορές / εβδομάδα	1,0%	1,0%	1,0%
	Καθημερινά		,3%	,1%
	Δ.Ξ/Δ.Α.	,3%		,1%
> 65 ετών	Ποτέ			
	1-3 φορές / μήνα			
	1-2 φορές / εβδομάδα	100,0%	33,3%	50,0%
	3-4 φορές / εβδομάδα		66,7%	50,0%
	5-6 φορές / εβδομάδα			
	Καθημερινά			
	Δ.Ξ/Δ.Α.			

Πίνακας 5.3.49 Κατανάλωση μεγάλων ψαριών

Μερίδες		Σύνολο		
		Γυναίκες	Άνδρες	
< 35 ετών	Ποτέ	9,8%	10,3%	10,0%
	1-3 φορές / μήνα	18,4%	23,7%	20,9%
	1-2 φορές / εβδομάδα	51,7%	50,0%	50,9%
	3-4 φορές / εβδομάδα	20,1%	16,0%	18,2%
	5-6 φορές / εβδομάδα			
	Καθημερινά			
	Δ.Ξ/Δ.Α.			
35 - 65 ετών	Ποτέ	6,1%	7,5%	6,9%
	1-3 φορές / μήνα	17,6%	14,7%	15,9%
	1-2 φορές / εβδομάδα	55,3%	57,1%	56,3%
	3-4 φορές / εβδομάδα	20,3%	19,5%	19,9%
	5-6 φορές / εβδομάδα	,7%	,8%	,7%
	Καθημερινά		,5%	,3%
	Δ.Ξ/Δ.Α.			
	Ποτέ			
	1-3 φορές / μήνα			
	1-2 φορές / εβδομάδα		66,7%	50,0%
	3-4 φορές / εβδομάδα	100,0%	33,3%	50,0%
	5-6 φορές / εβδομάδα			
Καθημερινά				
Δ.Ξ/Δ.Α.				
> 65 ετών				

Πίνακας 5.3.50 Κατανάλωση θαλασσινών

Μερίδες		Σύνολο		
		Γυναίκες	Άνδρες	
< 35 ετών	Ποτέ	16,1%	24,4%	20,0%
	1-3 φορές / μήνα	32,2%	29,5%	30,9%
	1-2 φορές / εβδομάδα	47,1%	41,7%	44,5%
	3-4 φορές / εβδομάδα	3,4%	3,8%	3,6%
	5-6 φορές / εβδομάδα	1,1%	,6%	,9%
	Καθημερινά			
	Δ.Ξ/Δ.Α.			
35 - 65 ετών	Ποτέ	20,0%	22,6%	21,5%
	1-3 φορές / μήνα	44,7%	34,7%	39,0%
	1-2 φορές / εβδομάδα	32,5%	37,8%	35,5%
	3-4 φορές / εβδομάδα	2,4%	4,4%	3,5%
	5-6 φορές / εβδομάδα	,3%	,3%	,3%
	Καθημερινά		,3%	,1%
	Δ.Ξ/Δ.Α.			
> 65 ετών	Ποτέ		33,3%	25,0%
	1-3 φορές / μήνα		33,3%	25,0%
	1-2 φορές / εβδομάδα	100,0%	33,3%	50,0%
	3-4 φορές / εβδομάδα			
	5-6 φορές / εβδομάδα			
	Καθημερινά			
	Δ.Ξ/Δ.Α.			

Πίνακας 5.3.51 Κατανάλωση μπριάμ

Μερίδες		Σύνολο			
		Γυναίκες	Άνδρες		
< 35 ετών	Ποτέ	21,8%	32,1%	26,7%	
	1-3 φορές / μήνα	37,4%	35,9%	36,7%	
	1-2 φορές / εβδομάδα	37,4%	28,8%	33,3%	
	3-4 φορές / εβδομάδα	3,4%	2,6%	3,0%	
	5-6 φορές / εβδομάδα		,6%	,3%	
	Καθημερινά				
	Δ.Ξ/Δ.Α.				
	35 - 65 ετών	Ποτέ	13,2%	18,8%	16,4%
	1-3 φορές / μήνα	36,3%	30,6%	33,0%	
	1-2 φορές / εβδομάδα	44,7%	46,8%	45,9%	
	3-4 φορές / εβδομάδα	5,8%	3,1%	4,2%	
	5-6 φορές / εβδομάδα		,5%	,3%	
	Καθημερινά		,3%	,1%	
	Δ.Ξ/Δ.Α.				
	> 65 ετών	Ποτέ		33,3%	25,0%
		1-3 φορές / μήνα		33,3%	25,0%
1-2 φορές / εβδομάδα		100,0%	33,3%	50,0%	
3-4 φορές / εβδομάδα					
5-6 φορές / εβδομάδα					
Καθημερινά					
Δ.Ξ/Δ.Α.					

Πίνακας 5.3.52 Κατανάλωση σε φασολάκια

Μερίδες		Σύνολο		
		Γυναίκες	Άνδρες	
< 35 ετών	Ποτέ	6,9%	8,3%	7,6%
	1-3 φορές / μήνα	13,2%	17,9%	15,5%
	1-2 φορές / εβδομάδα	58,6%	59,0%	58,8%
	3-4 φορές / εβδομάδα	20,1%	13,5%	17,0%
	5-6 φορές / εβδομάδα	1,1%	,6%	,9%
	Καθημερινά			
	Δ.Ξ/Δ.Α.		,6%	,3%
35 - 65 ετών	Ποτέ	3,1%	4,9%	4,1%
	1-3 φορές / μήνα	10,8%	10,5%	10,7%
	1-2 φορές / εβδομάδα	61,0%	64,5%	63,0%
	3-4 φορές / εβδομάδα	25,1%	19,3%	21,8%
	5-6 φορές / εβδομάδα		,5%	,3%
	Καθημερινά		,3%	,1%
	Δ.Ξ/Δ.Α.			
> 65 ετών	Ποτέ			
	1-3 φορές / μήνα			
	1-2 φορές / εβδομάδα		66,7%	50,0%
	3-4 φορές / εβδομάδα	100,0%	33,3%	50,0%
	5-6 φορές / εβδομάδα			
	Καθημερινά			
	Δ.Ξ/Δ.Α.			

Πίνακας 5.3.53 Κατανάλωση μπάμιας

Μερίδες		Σύνολοι		
		Γυναίκες	Άνδρες	
< 35 ετών	Ποτέ	32,2%	32,7%	32,4%
	1-3 φορές / μήνα	27,6%	30,1%	28,8%
	1-2 φορές / εβδομάδα	35,6%	33,3%	34,5%
	3-4 φορές / εβδομάδα	4,6%	3,8%	4,2%
	5-6 φορές / εβδομάδα			
	Καθημερινά			
	Δ.Ξ/Δ.Α.			
35 - 65 ετών	Ποτέ	15,6%	23,4%	20,0%
	1-3 φορές / μήνα	33,6%	23,9%	28,1%
	1-2 φορές / εβδομάδα	43,1%	48,1%	45,9%
	3-4 φορές / εβδομάδα	7,8%	3,6%	5,4%
	5-6 φορές / εβδομάδα		,5%	,3%
	Καθημερινά		,5%	,3%
	Δ.Ξ/Δ.Α.			
> 65 ετών	Ποτέ			
	1-3 φορές / μήνα			
	1-2 φορές / εβδομάδα		66,7%	50,0%
	3-4 φορές / εβδομάδα	100,0%	33,3%	50,0%
	5-6 φορές / εβδομάδα			
	Καθημερινά			
	Δ.Ξ/Δ.Α.			

Πίνακας 5.3.54 Κατανάλωση κολοκυθιών

Μερίδες		Σύνολο		
		Γυναίκες	Άνδρες	
< 35 ετών	Ποτέ	13,8%	16,0%	14,8%
	1-3 φορές / μήνα	28,7%	26,9%	27,9%
	1-2 φορές / εβδομάδα	41,4%	48,7%	44,8%
	3-4 φορές / εβδομάδα	14,4%	7,1%	10,9%
	5-6 φορές / εβδομάδα	1,7%	1,3%	1,5%
	Καθημερινά			
	Δ.Ξ/Δ.Α.			
35 - 65 ετών	Ποτέ	7,5%	11,1%	9,5%
	1-3 φορές / μήνα	21,7%	18,0%	19,6%
	1-2 φορές / εβδομάδα	50,2%	56,3%	53,7%
	3-4 φορές / εβδομάδα	17,6%	13,1%	15,1%
	5-6 φορές / εβδομάδα	3,1%	1,0%	1,9%
	Καθημερινά		,5%	,3%
	Δ.Ξ/Δ.Α.			
> 65 ετών	Ποτέ			
	1-3 φορές / μήνα			
	1-2 φορές / εβδομάδα		66,7%	50,0%
	3-4 φορές / εβδομάδα		33,3%	25,0%
	5-6 φορές / εβδομάδα	100,0%		25,0%
	Καθημερινά			
	Δ.Ξ/Δ.Α.			

Πίνακας 5.3.55 Κατανάλωση παντζαριού

Μερίδες		Σύνολο		
		Γυναίκες	Άνδρες	
< 35 ετών	Ποτέ	28,2%	32,1%	30,0%
	1-3 φορές / μήνα	37,4%	38,5%	37,9%
	1-2 φορές / εβδομάδα	32,2%	24,4%	28,5%
	3-4 φορές / εβδομάδα	2,3%	5,1%	3,6%
	5-6 φορές / εβδομάδα			
	Καθημερινά			
	Δ.Ξ/Δ.Α.			
35 - 65 ετών	Ποτέ	15,3%	18,8%	17,3%
	1-3 φορές / μήνα	40,0%	31,4%	35,1%
	1-2 φορές / εβδομάδα	38,6%	44,2%	41,8%
	3-4 φορές / εβδομάδα	5,8%	5,1%	5,4%
	5-6 φορές / εβδομάδα	,3%	,3%	,3%
	Καθημερινά		,3%	,1%
	Δ.Ξ/Δ.Α.			
> 65 ετών	Ποτέ		66,7%	50,0%
	1-3 φορές / μήνα	100,0%		25,0%
	1-2 φορές / εβδομάδα		33,3%	25,0%
	3-4 φορές / εβδομάδα			
	5-6 φορές / εβδομάδα			
	Καθημερινά			
	Δ.Ξ/Δ.Α.			

Πίνακας 5.3.56 Κατανάλωση μελιτζάνας

Μερίδες		Σύνολο		
		Γυναίκες	Άνδρες	
< 35 ετών	Ποτέ	20,1%	23,1%	21,5%
	1-3 φορές / μήνα	35,6%	27,6%	31,8%
	1-2 φορές / εβδομάδα	37,4%	41,7%	39,4%
	3-4 φορές / εβδομάδα	6,9%	7,1%	7,0%
	5-6 φορές / εβδομάδα		,6%	,3%
	Καθημερινά			
	Δ.Ξ/Δ.Α.			
35 - 65 ετών	Ποτέ	11,2%	12,6%	12,0%
	1-3 φορές / μήνα	26,4%	23,7%	24,9%
	1-2 φορές / εβδομάδα	49,2%	54,2%	52,0%
	3-4 φορές / εβδομάδα	12,2%	8,7%	10,2%
	5-6 φορές / εβδομάδα	,7%	,3%	,4%
	Καθημερινά	,3%	,5%	,4%
	Δ.Ξ/Δ.Α.			
> 65 ετών	Ποτέ			
	1-3 φορές / μήνα			
	1-2 φορές / εβδομάδα	100,0%	100,0%	100,0%
	3-4 φορές / εβδομάδα			
	5-6 φορές / εβδομάδα			
	Καθημερινά			
	Δ.Ξ/Δ.Α.			

Πίνακας 5.3.57 Κατανάλωση καρότων μαγειρεμένων

Μερίδες			Σύνολο		
		Γυναίκες	Άνδρες		
< 35 ετών	Ποτέ	26,4%	19,2%	23,0%	
	1-3 φορές / μήνα	20,1%	32,7%	26,1%	
	1-2 φορές / εβδομάδα	37,9%	34,0%	36,1%	
	3-4 φορές / εβδομάδα	13,2%	12,2%	12,7%	
	5-6 φορές / εβδομάδα	1,1%	1,3%	1,2%	
	Καθημερινά	1,1%		,6%	
	Δ.Ξ/Δ.Α.		,6%	,3%	
35 - 65 ετών	Ποτέ	19,0%	26,0%	23,0%	
	1-3 φορές / μήνα	27,5%	23,7%	25,3%	
	1-2 φορές / εβδομάδα	33,9%	35,5%	34,8%	
	3-4 φορές / εβδομάδα	14,9%	12,1%	13,3%	
	5-6 φορές / εβδομάδα	3,4%	2,1%	2,6%	
	Καθημερινά	1,0%	,3%	,6%	
	Δ.Ξ/Δ.Α.	,3%	,5%	,4%	
> 65 ετών	Ποτέ	100,0%		25,0%	
	1-3 φορές / μήνα		66,7%	50,0%	
	1-2 φορές / εβδομάδα		33,3%	25,0%	
	3-4 φορές / εβδομάδα				
	5-6 φορές / εβδομάδα				
	Καθημερινά				
	Δ.Ξ/Δ.Α.				

Πίνακας 5.3.58 Κατανάλωση μανιταριών

Μερίδες		Γυναίκες	Άνδρες	Σύνολο
< 35 ετών	Ποτέ	21,3%	26,3%	23,6%
	1-3 φορές / μήνα	21,8%	36,5%	28,8%
	1-2 φορές / εβδομάδα	38,5%	25,0%	32,1%
	3-4 φορές / εβδομάδα	12,6%	10,3%	11,5%
	5-6 φορές / εβδομάδα	4,0%	1,9%	3,0%
	Καθημερινά	1,7%		,9%
	Δ.Ξ/Δ.Α.			
35 - 65 ετών	Ποτέ	30,5%	33,2%	32,0%
	1-3 φορές / μήνα	29,2%	31,1%	30,3%
	1-2 φορές / εβδομάδα	28,8%	28,0%	28,4%
	3-4 φορές / εβδομάδα	9,8%	7,2%	8,3%
	5-6 φορές / εβδομάδα	,7%	,3%	,4%
	Καθημερινά	,7%	,3%	,4%
	Δ.Ξ/Δ.Α.	,3%		,1%
> 65 ετών	Ποτέ		100,0%	75,0%
	1-3 φορές / μήνα	100,0%		25,0%
	1-2 φορές / εβδομάδα			
	3-4 φορές / εβδομάδα			
	5-6 φορές / εβδομάδα			
	Καθημερινά			
	Δ.Ξ/Δ.Α.			

Πίνακας 5.3.59 Κατανάλωση σπανακιού

Μερίδες		Σύνολο		
		Γυναίκες	Άνδρες	
< 35 ετών	Ποτέ	12,6%	19,2%	15,8%
	1-3 φορές / μήνα	31,0%	26,9%	29,1%
	1-2 φορές / εβδομάδα	48,9%	44,9%	47,0%
	3-4 φορές / εβδομάδα	7,5%	8,3%	7,9%
	5-6 φορές / εβδομάδα			
	Καθημερινά		,6%	,3%
	Δ.Ξ/Δ.Α.			
35 - 65 ετών	Ποτέ	12,2%	18,8%	15,9%
	1-3 φορές / μήνα	21,0%	22,9%	22,1%
	1-2 φορές / εβδομάδα	51,2%	47,8%	49,3%
	3-4 φορές / εβδομάδα	15,6%	10,3%	12,6%
	5-6 φορές / εβδομάδα			
	Καθημερινά		,3%	,1%
	Δ.Ξ/Δ.Α.			
> 65 ετών	Ποτέ		33,3%	25,0%
	1-3 φορές / μήνα	100,0%		25,0%
	1-2 φορές / εβδομάδα			
	3-4 φορές / εβδομάδα		66,7%	50,0%
	5-6 φορές / εβδομάδα			
	Καθημερινά			
	Δ.Ξ/Δ.Α.			

Πίνακας 5.3.60 Κατανάλωση αγκινάρας

Μερίδες		Σύνολο		
		Γυναίκες	Άνδρες	
< 35 ετών	Ποτέ	47,1%	48,1%	47,6%
	1-3 φορές / μήνα	29,3%	28,8%	29,1%
	1-2 φορές / εβδομάδα	23,6%	21,2%	22,4%
	3-4 φορές / εβδομάδα		,6%	,3%
	5-6 φορές / εβδομάδα		,6%	,3%
	Καθημερινά			
	Δ.Ξ/Δ.Α.		,6%	,3%
35 - 65 ετών	Ποτέ	24,4%	33,2%	29,4%
	1-3 φορές / μήνα	34,2%	27,8%	30,6%
	1-2 φορές / εβδομάδα	38,6%	35,7%	37,0%
	3-4 φορές / εβδομάδα	2,4%	2,8%	2,6%
	5-6 φορές / εβδομάδα	,3%	,3%	,3%
	Καθημερινά		,3%	,1%
	Δ.Ξ/Δ.Α.			
> 65 ετών	Ποτέ			
	1-3 φορές / μήνα			
	1-2 φορές / εβδομάδα	100,0%	100,0%	100,0%
	3-4 φορές / εβδομάδα			
	5-6 φορές / εβδομάδα			
	Καθημερινά			
	Δ.Ξ/Δ.Α.			

Πίνακας 5.3.61 Κατανάλωση σκόρδου

Μερίδες		Σύνολο		
		Γυναίκες	Άνδρες	
< 35 ετών	Ποτέ	35,6%	34,0%	34,8%
	1-3 φορές / μήνα	23,0%	20,5%	21,8%
	1-2 φορές / εβδομάδα	24,7%	26,3%	25,5%
	3-4 φορές / εβδομάδα	8,6%	10,9%	9,7%
	5-6 φορές / εβδομάδα	4,6%	6,4%	5,5%
	Καθημερινά	2,3%	1,9%	2,1%
	Δ.Ξ/Δ.Α.	1,1%		,6%
35 - 65 ετών	Ποτέ	22,0%	25,4%	24,0%
	1-3 φορές / μήνα	20,0%	23,1%	21,8%
	1-2 φορές / εβδομάδα	27,1%	30,6%	29,1%
	3-4 φορές / εβδομάδα	17,3%	12,6%	14,6%
	5-6 φορές / εβδομάδα	8,1%	5,7%	6,7%
	Καθημερινά	2,7%	1,8%	2,2%
	Δ.Ξ/Δ.Α.	2,7%	,8%	1,6%
> 65 ετών	Ποτέ		66,7%	50,0%
	1-3 φορές / μήνα			
	1-2 φορές / εβδομάδα		33,3%	25,0%
	3-4 φορές / εβδομάδα	100,0%		25,0%
	5-6 φορές / εβδομάδα			
	Καθημερινά			
	Δ.Ξ/Δ.Α.			

5.3.62 Κατανάλωση μαϊντανού

Μερίδες			Σύνολο		
		Γυναίκες	Ανδρες		
< 35 ετών	Ποτέ	12,6%	19,9%	16,1%	
	1-3 φορές / μήνα	21,3%	23,7%	22,4%	
	1-2 φορές / εβδομάδα	35,1%	29,5%	32,4%	
	3-4 φορές / εβδομάδα	18,4%	21,8%	20,0%	
	5-6 φορές / εβδομάδα	6,9%	3,2%	5,2%	
	Καθημερινά	4,6%	1,9%	3,3%	
	Δ.Ξ/Δ.Α.	1,1%		,6%	
35 - 65 ετών	Ποτέ	7,1%	13,6%	10,8%	
	1-3 φορές / μήνα	10,8%	15,4%	13,5%	
	1-2 φορές / εβδομάδα	23,7%	37,0%	31,3%	
	3-4 φορές / εβδομάδα	31,2%	21,9%	25,9%	
	5-6 φορές / εβδομάδα	17,6%	9,0%	12,7%	
	Καθημερινά	6,8%	2,6%	4,4%	
	Δ.Ξ/Δ.Α.	2,7%	,5%	1,5%	
> 65 ετών	Ποτέ		33,3%	25,0%	
	1-3 φορές / μήνα				
	1-2 φορές / εβδομάδα				
	3-4 φορές / εβδομάδα		66,7%	50,0%	
	5-6 φορές / εβδομάδα				
	Καθημερινά				
	Δ.Ξ/Δ.Α.	100,0%		25,0%	

Πίνακας 5.3.63 Κατανάλωση δυόσμου

Μερίδες			Σύνολο	
		Γυναίκες	Άνδρες	
< 35 ετών	Ποτέ	24,7%	28,2%	26,4%
	1-3 φορές / μήνα	28,7%	30,8%	29,7%
	1-2 φορές / εβδομάδα	29,3%	27,6%	28,5%
	3-4 φορές / εβδομάδα	12,1%	10,9%	11,5%
	5-6 φορές / εβδομάδα	5,2%	1,9%	3,6%
	Καθημερινά		,6%	,3%
	Δ.Ξ/Δ.Α.			
35 - 65 ετών	Ποτέ	21,7%	27,2%	24,9%
	1-3 φορές / μήνα	18,6%	23,9%	21,6%
	1-2 φορές / εβδομάδα	31,5%	33,4%	32,6%
	3-4 φορές / εβδομάδα	19,7%	12,1%	15,4%
	5-6 φορές / εβδομάδα	5,1%	2,6%	3,7%
	Καθημερινά	2,0%	,8%	1,3%
	Δ.Ξ/Δ.Α.	1,4%		,6%
> 65 ετών	Ποτέ		33,3%	25,0%
	1-3 φορές / μήνα			
	1-2 φορές / εβδομάδα			
	3-4 φορές / εβδομάδα		66,7%	50,0%
	5-6 φορές / εβδομάδα			
	Καθημερινά			
	Δ.Ξ/Δ.Α.	100,0%		25,0%

Πίνακας 5.3.64 Κατανάλωση κάπαρης

Μερίδες			Γυναίκες	Άνδρες	Σύνολο
< 35 ετών	Ποτέ		56,9%	59,6%	58,2%
	1-3 φορές / μήνα		24,7%	23,7%	24,2%
	1-2 φορές / εβδομάδα		13,8%	11,5%	12,7%
	3-4 φορές / εβδομάδα		2,9%	3,2%	3,0%
	5-6 φορές / εβδομάδα		1,7%	1,3%	1,5%
	Καθημερινά				
	Δ.Ξ/Δ.Α.			,6%	,3%
35 - 65 ετών	Ποτέ		52,2%	47,3%	49,4%
	1-3 φορές / μήνα		26,1%	24,7%	25,3%
	1-2 φορές / εβδομάδα		11,5%	16,7%	14,5%
	3-4 φορές / εβδομάδα		6,4%	9,5%	8,2%
	5-6 φορές / εβδομάδα		2,0%	1,5%	1,8%
	Καθημερινά		,3%	,3%	,3%
	Δ.Ξ/Δ.Α.		1,4%		,6%
> 65 ετών	Ποτέ			33,3%	25,0%
	1-3 φορές / μήνα		100,0%	33,3%	50,0%
	1-2 φορές / εβδομάδα			33,3%	25,0%
	3-4 φορές / εβδομάδα				
	5-6 φορές / εβδομάδα				
	Καθημερινά				
	Δ.Ξ/Δ.Α.				

Πίνακας 5.3.65 Κατανάλωση ρόκας

Μερίδες		Σύνολο		
		Γυναίκες	Άνδρες	
< 35 ετών	<i>Ποτέ</i>	58,0%	61,5%	59,7%
	<i>1-3 φορές / μήνα</i>	16,1%	25,0%	20,3%
	<i>1-2 φορές / εβδομάδα</i>	19,0%	9,6%	14,5%
	<i>3-4 φορές / εβδομάδα</i>	4,0%	2,6%	3,3%
	<i>5-6 φορές / εβδομάδα</i>	2,3%	1,3%	1,8%
	<i>Καθημερινά</i>			
	<i>Δ.Ξ/Δ.Α.</i>	,6%		,3%
35 - 65 ετών	<i>Ποτέ</i>	52,5%	53,0%	52,8%
	<i>1-3 φορές / μήνα</i>	23,1%	23,9%	23,5%
	<i>1-2 φορές / εβδομάδα</i>	14,6%	14,9%	14,8%
	<i>3-4 φορές / εβδομάδα</i>	6,4%	5,7%	6,0%
	<i>5-6 φορές / εβδομάδα</i>	1,4%	2,1%	1,8%
	<i>Καθημερινά</i>	1,4%	,3%	,7%
	<i>Δ.Ξ/Δ.Α.</i>	,7%	,3%	,4%
> 65 ετών	<i>Ποτέ</i>	100,0%	33,3%	50,0%
	<i>1-3 φορές / μήνα</i>		33,3%	25,0%
	<i>1-2 φορές / εβδομάδα</i>			
	<i>3-4 φορές / εβδομάδα</i>		33,3%	25,0%
	<i>5-6 φορές / εβδομάδα</i>			
	<i>Καθημερινά</i>			
	<i>Δ.Ξ/Δ.Α.</i>			

Πίνακας 5.3.66 Κατανάλωση τηγανητής πατάτας

Μερίδες		Σύνολο		
		Γυναίκες	Άνδρες	
< 35 ετών	Ποτέ	1,1%	2,6%	1,8%
	1-3 φορές / μήνα	13,2%	6,4%	10,0%
	1-2 φορές / εβδομάδα	32,2%	18,6%	25,8%
	3-4 φορές / εβδομάδα	32,8%	44,2%	38,2%
	5-6 φορές / εβδομάδα	13,8%	20,5%	17,0%
	Καθημερινά	5,7%	4,5%	5,2%
	Δ.Ξ/Δ.Α.	1,1%	3,2%	2,1%
35 - 65 ετών	Ποτέ	5,8%	3,6%	4,5%
	1-3 φορές / μήνα	15,3%	7,7%	11,0%
	1-2 φορές / εβδομάδα	43,7%	31,9%	37,0%
	3-4 φορές / εβδομάδα	28,1%	40,6%	35,2%
	5-6 φορές / εβδομάδα	5,1%	12,1%	9,1%
	Καθημερινά	1,7%	3,3%	2,6%
	Δ.Ξ/Δ.Α.	,3%	,8%	,6%
> 65 ετών	Ποτέ			
	1-3 φορές / μήνα			
	1-2 φορές / εβδομάδα	100,0%	66,7%	75,0%
	3-4 φορές / εβδομάδα		33,3%	25,0%
	5-6 φορές / εβδομάδα			
	Καθημερινά			
	Δ.Ξ/Δ.Α.			

Πίνακας 5.3.67 Κατανάλωση πατάτας ψητής ή βραστής

Μερίδες		Σύνολο		
		Γυναίκες	Άνδρες	
< 35 ετών	Ποτέ	4,6%	5,8%	5,2%
	1-3 φορές / μήνα	12,1%	11,5%	11,8%
	1-2 φορές / εβδομάδα	48,3%	53,2%	50,6%
	3-4 φορές / εβδομάδα	31,0%	26,9%	29,1%
	5-6 φορές / εβδομάδα	2,9%	1,9%	2,4%
	Καθημερινά	1,1%	,6%	,9%
	Δ.Ξ/Δ.Α.			
35 - 65 ετών	Ποτέ	3,1%	2,6%	2,8%
	1-3 φορές / μήνα	9,8%	9,8%	9,8%
	1-2 φορές / εβδομάδα	53,6%	54,5%	54,1%
	3-4 φορές / εβδομάδα	31,5%	29,8%	30,6%
	5-6 φορές / εβδομάδα	2,0%	2,6%	2,3%
	Καθημερινά		,5%	,3%
	Δ.Ξ/Δ.Α.		,3%	,1%
> 65 ετών	Ποτέ		33,3%	25,0%
	1-3 φορές / μήνα			
	1-2 φορές / εβδομάδα		66,7%	50,0%
	3-4 φορές / εβδομάδα	100,0%		25,0%
	5-6 φορές / εβδομάδα			
	Καθημερινά			
	Δ.Ξ/Δ.Α.			

Πίνακας 5.3.68 Κατανάλωση πουρέ

Μερίδες		Σύνολο		
		Γυναίκες	Άνδρες	
< 35 ετών	Ποτέ	19,0%	24,4%	21,5%
	1-3 φορές / μήνα	33,9%	35,3%	34,5%
	1-2 φορές / εβδομάδα	36,8%	35,3%	36,1%
	3-4 φορές / εβδομάδα	9,2%	3,8%	6,7%
	5-6 φορές / εβδομάδα	,6%	1,3%	,9%
	Καθημερινά	,6%		,3%
	Δ.Ξ/Δ.Α.			
35 - 65 ετών	Ποτέ	21,4%	24,7%	23,2%
	1-3 φορές / μήνα	41,7%	36,5%	38,7%
	1-2 φορές / εβδομάδα	33,9%	33,7%	33,8%
	3-4 φορές / εβδομάδα	2,7%	4,9%	3,9%
	5-6 φορές / εβδομάδα	,3%	,3%	,3%
	Καθημερινά			
	Δ.Ξ/Δ.Α.			
> 65 ετών	Ποτέ			
	1-3 φορές / μήνα			
	1-2 φορές / εβδομάδα	100,0%	100,0%	100,0%
	3-4 φορές / εβδομάδα			
	5-6 φορές / εβδομάδα			
	Καθημερινά			
	Δ.Ξ/Δ.Α.			

Πίνακας 5.3.69 Κατανάλωση λάχανου το Χειμώνα

Μερίδες		Σύνολο		
		Γυναίκες	Άνδρες	
< 35 ετών	Ποτέ	5,2%	10,9%	7,9%
	1-3 φορές / μήνα	11,5%	14,1%	12,7%
	1-2 φορές / εβδομάδα	19,0%	19,9%	19,4%
	3-4 φορές / εβδομάδα	36,8%	29,5%	33,3%
	5-6 φορές / εβδομάδα	20,7%	19,2%	20,0%
	Καθημερινά	4,6%	3,2%	3,9%
	Δ.Ξ/Δ.Α.	2,3%	3,2%	2,7%
	35 - 65 ετών	Ποτέ	2,0%	3,6%
1-3 φορές / μήνα		6,4%	5,4%	5,8%
1-2 φορές / εβδομάδα		17,6%	17,2%	17,4%
3-4 φορές / εβδομάδα		38,6%	40,1%	39,5%
5-6 φορές / εβδομάδα		22,4%	22,4%	22,4%
Καθημερινά		5,1%	6,7%	6,0%
Δ.Ξ/Δ.Α.		7,8%	4,6%	6,0%
> 65 ετών		Ποτέ		33,3%
	1-3 φορές / μήνα			
	1-2 φορές / εβδομάδα			
	3-4 φορές / εβδομάδα		33,3%	25,0%
	5-6 φορές / εβδομάδα		33,3%	25,0%
	Καθημερινά	100,0%		25,0%
	Δ.Ξ/Δ.Α.			

Πίνακας 5.3.70 Κατανάλωση λάχανου το Καλοκαίρι

Μερίδες		Σύνολο		
		Γυναίκες	Άνδρες	
< 35 ετών	Ποτέ	27,0%	19,9%	23,6%
	1-3 φορές / μήνα	29,3%	26,3%	27,9%
	1-2 φορές / εβδομάδα	16,7%	25,0%	20,6%
	3-4 φορές / εβδομάδα	17,2%	22,4%	19,7%
	5-6 φορές / εβδομάδα	6,3%	5,1%	5,8%
	Καθημερινά	2,3%		1,2%
	Δ.Ξ/Δ.Α.	1,1%	1,3%	1,2%
35 - 65 ετών	Ποτέ	33,2%	24,9%	28,5%
	1-3 φορές / μήνα	34,6%	26,0%	29,7%
	1-2 φορές / εβδομάδα	18,3%	19,3%	18,9%
	3-4 φορές / εβδομάδα	7,1%	17,0%	12,7%
	5-6 φορές / εβδομάδα	4,4%	10,0%	7,6%
	Καθημερινά	,7%	1,3%	1,0%
	Δ.Ξ/Δ.Α.	1,7%	1,5%	1,6%
> 65 ετών	Ποτέ		66,7%	50,0%
	1-3 φορές / μήνα			
	1-2 φορές / εβδομάδα			
	3-4 φορές / εβδομάδα	100,0%		25,0%
	5-6 φορές / εβδομάδα		33,3%	25,0%
	Καθημερινά			
	Δ.Ξ/Δ.Α.			

Πίνακας 5.3.71 Κατανάλωση μαρουλιού το Χειμώνα

Μερίδες			Σύνολο	
		Γυναίκες	Άνδρες	
< 35 ετών	Ποτέ	3,4%	9,0%	6,1%
	1-3 φορές / μήνα	13,8%	10,3%	12,1%
	1-2 φορές / εβδομάδα	24,1%	23,7%	23,9%
	3-4 φορές / εβδομάδα	30,5%	34,6%	32,4%
	5-6 φορές / εβδομάδα	20,1%	16,7%	18,5%
	Καθημερινά	6,9%	3,8%	5,5%
	Δ.Ξ/Δ.Α.	1,1%	1,9%	1,5%
35 - 65 ετών	Ποτέ	4,1%	4,4%	4,2%
	1-3 φορές / μήνα	5,4%	6,9%	6,3%
	1-2 φορές / εβδομάδα	20,0%	20,1%	20,0%
	3-4 φορές / εβδομάδα	37,6%	36,2%	36,8%
	5-6 φορές / εβδομάδα	22,7%	23,9%	23,4%
	Καθημερινά	4,1%	6,2%	5,3%
	Δ.Ξ/Δ.Α.	6,1%	2,3%	3,9%
> 65 ετών	Ποτέ			
	1-3 φορές / μήνα			
	1-2 φορές / εβδομάδα	100,0%		25,0%
	3-4 φορές / εβδομάδα		66,7%	50,0%
	5-6 φορές / εβδομάδα		33,3%	25,0%
	Καθημερινά			
	Δ.Ξ/Δ.Α.			

Πίνακας 5.3.72 Κατανάλωση μαρουλιού το Καλοκαίρι

Μερίδες		Σύνολο		
		Γυναίκες	Άνδρες	
< 35 ετών	Ποτέ	20,1%	17,9%	19,1%
	1-3 φορές / μήνα	21,8%	19,9%	20,9%
	1-2 φορές / εβδομάδα	19,5%	24,4%	21,8%
	3-4 φορές / εβδομάδα	21,8%	27,6%	24,5%
	5-6 φορές / εβδομάδα	10,9%	5,8%	8,5%
	Καθημερινά	5,2%	2,6%	3,9%
	Δ.Ξ/Δ.Α.	,6%	1,9%	1,2%
	35 - 65 ετών	Ποτέ	22,0%	18,5%
1-3 φορές / μήνα		26,8%	19,3%	22,5%
1-2 φορές / εβδομάδα		20,0%	22,1%	21,2%
3-4 φορές / εβδομάδα		16,9%	23,1%	20,5%
5-6 φορές / εβδομάδα		9,5%	12,1%	11,0%
Καθημερινά		2,0%	3,1%	2,6%
Δ.Ξ/Δ.Α.		2,7%	1,8%	2,2%
> 65 ετών		Ποτέ		33,3%
	1-3 φορές / μήνα			
	1-2 φορές / εβδομάδα			
	3-4 φορές / εβδομάδα		33,3%	25,0%
	5-6 φορές / εβδομάδα		33,3%	25,0%
	Καθημερινά	100,0%		25,0%
	Δ.Ξ/Δ.Α.			

Πίνακας 5.3.73 Κατανάλωση ωμών καρότων

Μερίδες		Σύνολο		
		Γυναίκες	Άνδρες	
< 35 ετών	Ποτέ	11,5%	26,3%	18,5%
	1-3 φορές / μήνα	27,6%	21,2%	24,5%
	1-2 φορές / εβδομάδα	28,2%	25,0%	26,7%
	3-4 φορές / εβδομάδα	18,4%	16,0%	17,3%
	5-6 φορές / εβδομάδα	8,6%	7,1%	7,9%
	Καθημερινά	5,2%	1,3%	3,3%
	Δ.Ξ/Δ.Α.	,6%	3,2%	1,8%
35 - 65 ετών	Ποτέ	14,6%	19,5%	17,4%
	1-3 φορές / μήνα	18,6%	21,1%	20,0%
	1-2 φορές / εβδομάδα	26,8%	24,9%	25,7%
	3-4 φορές / εβδομάδα	20,7%	21,9%	21,3%
	5-6 φορές / εβδομάδα	13,2%	8,2%	10,4%
	Καθημερινά	3,1%	2,8%	2,9%
	Δ.Ξ/Δ.Α.	3,1%	1,5%	2,2%
> 65 ετών	Ποτέ		33,3%	25,0%
	1-3 φορές / μήνα			
	1-2 φορές / εβδομάδα	100,0%		25,0%
	3-4 φορές / εβδομάδα		33,3%	25,0%
	5-6 φορές / εβδομάδα		33,3%	25,0%
	Καθημερινά			
	Δ.Ξ/Δ.Α.			

Πίνακας 5.3.74 Κατανάλωση ντομάτας το Καλοκαίρι

Μερίδες		Σύνολο		
		Γυναίκες	Άνδρες	
< 35 ετών	<i>Ποτέ</i>	2,9%	1,9%	2,4%
	<i>1-3 φορές / μήνα</i>	2,9%	3,2%	3,0%
	<i>1-2 φορές / εβδομάδα</i>	5,2%	5,1%	5,2%
	<i>3-4 φορές / εβδομάδα</i>	13,8%	18,6%	16,1%
	<i>5-6 φορές / εβδομάδα</i>	32,2%	26,9%	29,7%
	<i>Καθημερινά</i>	22,4%	25,0%	23,6%
	<i>Δ.Ξ/Δ.Α.</i>	20,7%	19,2%	20,0%
35 - 65 ετών	<i>Ποτέ</i>	3,4%	3,3%	3,4%
	<i>1-3 φορές / μήνα</i>	,3%	1,3%	,9%
	<i>1-2 φορές / εβδομάδα</i>	1,7%	3,3%	2,6%
	<i>3-4 φορές / εβδομάδα</i>	9,8%	11,3%	10,7%
	<i>5-6 φορές / εβδομάδα</i>	25,1%	33,4%	29,8%
	<i>Καθημερινά</i>	25,1%	19,0%	21,6%
	<i>Δ.Ξ/Δ.Α.</i>	34,6%	28,3%	31,0%
> 65 ετών	<i>Ποτέ</i>			
	<i>1-3 φορές / μήνα</i>		33,3%	25,0%
	<i>1-2 φορές / εβδομάδα</i>			
	<i>3-4 φορές / εβδομάδα</i>		33,3%	25,0%
	<i>5-6 φορές / εβδομάδα</i>		33,3%	25,0%
	<i>Καθημερινά</i>	100,0%		25,0%
	<i>Δ.Ξ/Δ.Α.</i>			

Πίνακας 5.3.75 Κατανάλωση ντομάτας το Χειμώνα

Μερίδες		Γυναίκες	Άνδρες	Σύνολο
< 35 ετών	Ποτέ	6,9%	7,1%	7,0%
	1-3 φορές / μήνα	16,1%	13,5%	14,8%
	1-2 φορές / εβδομάδα	25,3%	21,8%	23,6%
	3-4 φορές / εβδομάδα	29,9%	31,4%	30,6%
	5-6 φορές / εβδομάδα	14,4%	16,7%	15,5%
	Καθημερινά	4,6%	6,4%	5,5%
	Δ.Ξ/Δ.Α.	2,9%	3,2%	3,0%
35 - 65 ετών	Ποτέ	13,6%	7,2%	9,9%
	1-3 φορές / μήνα	14,2%	12,3%	13,2%
	1-2 φορές / εβδομάδα	21,7%	24,2%	23,1%
	3-4 φορές / εβδομάδα	29,5%	31,4%	30,6%
	5-6 φορές / εβδομάδα	13,2%	16,7%	15,2%
	Καθημερινά	5,1%	4,1%	4,5%
	Δ.Ξ/Δ.Α.	2,7%	4,1%	3,5%
> 65 ετών	Ποτέ			
	1-3 φορές / μήνα		33,3%	25,0%
	1-2 φορές / εβδομάδα	100,0%		25,0%
	3-4 φορές / εβδομάδα			
	5-6 φορές / εβδομάδα		66,7%	50,0%
	Καθημερινά			
	Δ.Ξ/Δ.Α.			

Πίνακας 5.3.76 Κατανάλωση αγγουριού το Καλοκαίρι

Μερίδες		Σύνολο		
		Γυναίκες	Άνδρες	
< 35 ετών	Ποτέ	4,0%	5,8%	4,8%
	1-3 φορές / μήνα	2,3%	7,1%	4,5%
	1-2 φορές / εβδομάδα	7,5%	8,3%	7,9%
	3-4 φορές / εβδομάδα	23,0%	22,4%	22,7%
	5-6 φορές / εβδομάδα	23,0%	25,0%	23,9%
	Καθημερινά	23,0%	15,4%	19,4%
	Δ.Ξ/Δ.Α.	17,2%	16,0%	16,7%
35 - 65 ετών	Ποτέ	3,7%	3,9%	3,8%
	1-3 φορές / μήνα	3,7%	3,3%	3,5%
	1-2 φορές / εβδομάδα	5,8%	7,5%	6,7%
	3-4 φορές / εβδομάδα	17,3%	18,3%	17,8%
	5-6 φορές / εβδομάδα	21,7%	30,6%	26,8%
	Καθημερινά	19,0%	15,4%	17,0%
	Δ.Ξ/Δ.Α.	28,8%	21,1%	24,4%
> 65 ετών	Ποτέ			
	1-3 φορές / μήνα			
	1-2 φορές / εβδομάδα			
	3-4 φορές / εβδομάδα			
	5-6 φορές / εβδομάδα		66,7%	50,0%
	Καθημερινά	100,0%		25,0%
	Δ.Ξ/Δ.Α.		33,3%	25,0%

Πίνακας 5.3.77 Κατανάλωση αγγουριού το Χειμώνα

Μερίδες		Σύνολο		
		Γυναίκες	Άνδρες	
< 35 ετών	Ποτέ	10,9%	15,4%	13,0%
	1-3 φορές / μήνα	20,7%	19,2%	20,0%
	1-2 φορές / εβδομάδα	25,3%	21,8%	23,6%
	3-4 φορές / εβδομάδα	20,1%	26,3%	23,0%
	5-6 φορές / εβδομάδα	15,5%	14,1%	14,8%
	Καθημερινά	5,2%	1,3%	3,3%
	Δ.Ξ/Δ.Α.	2,3%	1,9%	2,1%
35 - 65 ετών	Ποτέ	19,7%	14,7%	16,8%
	1-3 φορές / μήνα	22,4%	18,0%	19,9%
	1-2 φορές / εβδομάδα	22,7%	23,9%	23,4%
	3-4 φορές / εβδομάδα	16,9%	24,9%	21,5%
	5-6 φορές / εβδομάδα	10,2%	11,1%	10,7%
	Καθημερινά	4,7%	4,1%	4,4%
	Δ.Ξ/Δ.Α.	3,4%	3,3%	3,4%
> 65 ετών	Ποτέ			
	1-3 φορές / μήνα	100,0%	33,3%	50,0%
	1-2 φορές / εβδομάδα			
	3-4 φορές / εβδομάδα			
	5-6 φορές / εβδομάδα		66,7%	50,0%
	Καθημερινά			
	Δ.Ξ/Δ.Α.			

Πίνακας 5.3.78 Κατανάλωση πιπεριάς το Καλοκαίρι

Μερίδες		Σύνολο		
		Γυναίκες	Άνδρες	
< 35 ετών	Ποτέ	19,0%	19,9%	19,4%
	1-3 φορές / μήνα	13,8%	10,9%	12,4%
	1-2 φορές / εβδομάδα	12,6%	19,9%	16,1%
	3-4 φορές / εβδομάδα	16,7%	18,6%	17,6%
	5-6 φορές / εβδομάδα	16,7%	14,7%	15,8%
	Καθημερινά	12,1%	7,7%	10,0%
	Δ.Ξ/Δ.Α.	9,2%	8,3%	8,8%
35 - 65 ετών	Ποτέ	7,5%	11,6%	9,8%
	1-3 φορές / μήνα	7,8%	6,4%	7,0%
	1-2 φορές / εβδομάδα	13,9%	16,5%	15,4%
	3-4 φορές / εβδομάδα	19,0%	23,4%	21,5%
	5-6 φορές / εβδομάδα	21,4%	21,1%	21,2%
	Καθημερινά	15,3%	10,0%	12,3%
	Δ.Ξ/Δ.Α.	15,3%	11,1%	12,9%
> 65 ετών	Ποτέ		33,3%	25,0%
	1-3 φορές / μήνα			
	1-2 φορές / εβδομάδα			
	3-4 φορές / εβδομάδα	100,0%		25,0%
	5-6 φορές / εβδομάδα		66,7%	50,0%
	Καθημερινά			
	Δ.Ξ/Δ.Α.			

Πίνακας 5.3.79 Κατανάλωση πιπεριάς το Χειμώνα

		Μερίδες			Σύνολο
			Γυναίκες	Άνδρες	
< 35 ετών		<i>Ποτέ</i>	21,3%	23,7%	22,4%
		<i>1-3 φορές / μήνα</i>	23,0%	15,4%	19,4%
		<i>1-2 φορές / εβδομάδα</i>	26,4%	27,6%	27,0%
		<i>3-4 φορές / εβδομάδα</i>	16,7%	17,3%	17,0%
		<i>5-6 φορές / εβδομάδα</i>	9,2%	9,6%	9,4%
		<i>Καθημερινά</i>	2,3%	3,8%	3,0%
		<i>Δ.Ξ/Δ.Α.</i>	1,1%	2,6%	1,8%
35 - 65 ετών		<i>Ποτέ</i>	21,7%	19,3%	20,3%
		<i>1-3 φορές / μήνα</i>	25,4%	18,8%	21,6%
		<i>1-2 φορές / εβδομάδα</i>	24,7%	31,9%	28,8%
		<i>3-4 φορές / εβδομάδα</i>	13,6%	16,5%	15,2%
		<i>5-6 φορές / εβδομάδα</i>	9,5%	9,3%	9,4%
		<i>Καθημερινά</i>	3,7%	2,6%	3,1%
		<i>Δ.Ξ/Δ.Α.</i>	1,4%	1,8%	1,6%
> 65 ετών		<i>Ποτέ</i>		66,7%	50,0%
		<i>1-3 φορές / μήνα</i>	100,0%		25,0%
		<i>1-2 φορές / εβδομάδα</i>			
		<i>3-4 φορές / εβδομάδα</i>			
		<i>5-6 φορές / εβδομάδα</i>		33,3%	25,0%
		<i>Καθημερινά</i>			
		<i>Δ.Ξ/Δ.Α.</i>			

Πίνακας 5.3.80 Κατανάλωση μπρόκολου/κουνουπιδιού

Μερίδες		Σύνολο		
		Γυναίκες	Άνδρες	
< 35 ετών	Ποτέ	25,3%	33,3%	29,1%
	1-3 φορές / μήνα	18,4%	19,9%	19,1%
	1-2 φορές / εβδομάδα	32,2%	35,3%	33,6%
	3-4 φορές / εβδομάδα	16,7%	10,3%	13,6%
	5-6 φορές / εβδομάδα	6,3%	,6%	3,6%
	Καθημερινά	,6%	,6%	,6%
	Δ.Ξ/Δ.Α.	,6%		,3%
35 - 65 ετών	Ποτέ	11,2%	14,7%	13,2%
	1-3 φορές / μήνα	15,9%	18,3%	17,3%
	1-2 φορές / εβδομάδα	42,4%	44,7%	43,7%
	3-4 φορές / εβδομάδα	26,4%	18,8%	22,1%
	5-6 φορές / εβδομάδα	3,7%	3,1%	3,4%
	Καθημερινά	,3%	,5%	,4%
	Δ.Ξ/Δ.Α.			
> 65 ετών	Ποτέ		33,3%	25,0%
	1-3 φορές / μήνα		33,3%	25,0%
	1-2 φορές / εβδομάδα			
	3-4 φορές / εβδομάδα	100,0%	33,3%	50,0%
	5-6 φορές / εβδομάδα			
	Καθημερινά			
	Δ.Ξ/Δ.Α.			

Πίνακας 5.3.81 Κατανάλωση χόρτων

Μερίδες			Σύνολο	
		Γυναίκες	Άνδρες	
< 35 ετών	Ποτέ	13,2%	13,5%	13,3%
	1-3 φορές / μήνα	19,5%	15,4%	17,6%
	1-2 φορές / εβδομάδα	38,5%	43,6%	40,9%
	3-4 φορές / εβδομάδα	21,3%	21,8%	21,5%
	5-6 φορές / εβδομάδα	6,9%	5,1%	6,1%
	Καθημερινά	,6%	,6%	,6%
	Δ.Ξ/Δ.Α.			
35 - 65 ετών	Ποτέ	3,1%	5,9%	4,7%
	1-3 φορές / μήνα	9,2%	5,9%	7,3%
	1-2 φορές / εβδομάδα	40,3%	41,4%	40,9%
	3-4 φορές / εβδομάδα	36,9%	35,5%	36,1%
	5-6 φορές / εβδομάδα	6,1%	8,5%	7,5%
	Καθημερινά	3,4%	1,8%	2,5%
	Δ.Ξ/Δ.Α.	1,0%	1,0%	1,0%
> 65 ετών	Ποτέ		33,3%	25,0%
	1-3 φορές / μήνα			
	1-2 φορές / εβδομάδα		33,3%	25,0%
	3-4 φορές / εβδομάδα			
	5-6 φορές / εβδομάδα	100,0%	33,3%	50,0%
	Καθημερινά			
	Δ.Ξ/Δ.Α.			

Πίνακας 5.3.82 Κατανάλωση κρεμμυδιού στη σαλάτα

Μερίδες		Σύνολο		
		Γυναίκες	Άνδρες	
< 35 ετών	Ποτέ	23,6%	17,9%	20,9%
	1-3 φορές / μήνα	14,9%	11,5%	13,3%
	1-2 φορές / εβδομάδα	16,1%	16,7%	16,4%
	3-4 φορές / εβδομάδα	13,8%	16,0%	14,8%
	5-6 φορές / εβδομάδα	14,9%	16,7%	15,8%
	Καθημερινά	9,2%	10,3%	9,7%
	Δ.Ξ/Δ.Α.	7,5%	10,9%	9,1%
35 - 65 ετών	Ποτέ	13,6%	11,6%	12,4%
	1-3 φορές / μήνα	14,2%	7,7%	10,5%
	1-2 φορές / εβδομάδα	9,2%	12,3%	11,0%
	3-4 φορές / εβδομάδα	19,0%	21,9%	20,6%
	5-6 φορές / εβδομάδα	18,0%	18,5%	18,3%
	Καθημερινά	9,5%	14,4%	12,3%
	Δ.Ξ/Δ.Α.	16,6%	13,6%	14,9%
> 65 ετών	Ποτέ		66,7%	50,0%
	1-3 φορές / μήνα			
	1-2 φορές / εβδομάδα			
	3-4 φορές / εβδομάδα	100,0%		25,0%
	5-6 φορές / εβδομάδα		33,3%	25,0%
	Καθημερινά			
	Δ.Ξ/Δ.Α.			

Πίνακας 5.3.83 κατανάλωση ελιών

Μερίδες		Σύνολο		
		Γυναίκες	Άνδρες	
< 35 ετών	<i>Ποτέ</i>	12,1%	17,3%	14,5%
	<i>1-3 φορές / μήνα</i>	23,6%	21,2%	22,4%
	<i>1-2 φορές / εβδομάδα</i>	29,3%	26,3%	27,9%
	<i>3-4 φορές / εβδομάδα</i>	21,8%	14,1%	18,2%
	<i>5-6 φορές / εβδομάδα</i>	6,9%	12,8%	9,7%
	<i>Καθημερινά</i>	4,6%	3,2%	3,9%
	<i>Δ.Ξ/Δ.Α.</i>	1,7%	5,1%	3,3%
35 - 65 ετών	<i>Ποτέ</i>	12,5%	8,5%	10,2%
	<i>1-3 φορές / μήνα</i>	18,6%	10,3%	13,9%
	<i>1-2 φορές / εβδομάδα</i>	26,4%	24,7%	25,4%
	<i>3-4 φορές / εβδομάδα</i>	22,4%	29,0%	26,2%
	<i>5-6 φορές / εβδομάδα</i>	13,2%	13,4%	13,3%
	<i>Καθημερινά</i>	3,4%	6,2%	5,0%
	<i>Δ.Ξ/Δ.Α.</i>	3,4%	8,0%	6,0%
> 65 ετών	<i>Ποτέ</i>		66,7%	50,0%
	<i>1-3 φορές / μήνα</i>			
	<i>1-2 φορές / εβδομάδα</i>			
	<i>3-4 φορές / εβδομάδα</i>	100,0%		25,0%
	<i>5-6 φορές / εβδομάδα</i>			
	<i>Καθημερινά</i>			
	<i>Δ.Ξ/Δ.Α.</i>		33,3%	25,0%

Πίνακας 5.3.84 Κατανάλωση λεμονιού στο φαγητό

Μερίδες		Σύνολο		
		Γυναίκες	Άνδρες	
< 35 ετών	Ποτέ	3,4%	1,9%	2,7%
	1-3 φορές / μήνα	10,9%	6,4%	8,8%
	1-2 φορές / εβδομάδα	7,5%	12,2%	9,7%
	3-4 φορές / εβδομάδα	25,3%	23,7%	24,5%
	5-6 φορές / εβδομάδα	23,0%	25,6%	24,2%
	Καθημερινά	21,8%	16,0%	19,1%
	Δ.Ξ/Δ.Α.	8,0%	14,1%	10,9%
35 - 65 ετών	Ποτέ	4,1%	2,3%	3,1%
	1-3 φορές / μήνα	5,4%	2,3%	3,7%
	1-2 φορές / εβδομάδα	12,5%	8,7%	10,4%
	3-4 φορές / εβδομάδα	19,7%	23,1%	21,6%
	5-6 φορές / εβδομάδα	27,8%	26,5%	27,0%
	Καθημερινά	15,9%	18,3%	17,3%
	Δ.Ξ/Δ.Α.	14,6%	18,8%	17,0%
> 65 ετών	Ποτέ			
	1-3 φορές / μήνα		33,3%	25,0%
	1-2 φορές / εβδομάδα			
	3-4 φορές / εβδομάδα		33,3%	25,0%
	5-6 φορές / εβδομάδα	100,0%		25,0%
	Καθημερινά			
	Δ.Ξ/Δ.Α.		33,3%	25,0%

Πίνακας 5.3.85 Κατανάλωση μαγιονέζας

Μερίδες		Σύνολο		
		Γυναίκες	Άνδρες	
< 35 ετών	Ποτέ	17,2%	19,2%	18,2%
	1-3 φορές / μήνα	39,1%	30,1%	34,8%
	1-2 φορές / εβδομάδα	32,2%	34,6%	33,3%
	3-4 φορές / εβδομάδα	6,9%	12,2%	9,4%
	5-6 φορές / εβδομάδα	4,0%	2,6%	3,3%
	Καθημερινά	,6%	1,3%	,9%
	Δ.Ξ/Δ.Α.			
35 - 65 ετών	Ποτέ	25,4%	35,2%	31,0%
	1-3 φορές / μήνα	45,1%	37,3%	40,6%
	1-2 φορές / εβδομάδα	22,7%	22,4%	22,5%
	3-4 φορές / εβδομάδα	3,7%	4,4%	4,1%
	5-6 φορές / εβδομάδα	2,7%	,5%	1,5%
	Καθημερινά		,3%	,1%
	Δ.Ξ/Δ.Α.	,3%		,1%
> 65 ετών	Ποτέ		66,7%	50,0%
	1-3 φορές / μήνα	100,0%		25,0%
	1-2 φορές / εβδομάδα		33,3%	25,0%
	3-4 φορές / εβδομάδα			
	5-6 φορές / εβδομάδα			
	Καθημερινά			
	Δ.Ξ/Δ.Α.			

Πίνακας 5.3.86 Κατανάλωση πορτοκαλιού το Χειμώνα

Μερίδες			Γυναίκες	Άνδρες	Σύνολο
< 35 ετών	Ποτέ		3,4%	4,5%	3,9%
	1-3 φορές / μήνα		10,9%	9,6%	10,3%
	1-2 φορές / εβδομάδα		16,1%	19,9%	17,9%
	3-4 φορές / εβδομάδα		29,3%	25,6%	27,6%
	5-6 φορές / εβδομάδα		19,0%	16,7%	17,9%
	Καθημερινά		9,8%	11,5%	10,6%
	Δ.Ξ/Δ.Α.		11,5%	12,2%	11,8%
35 - 65 ετών	Ποτέ		3,7%	8,0%	6,1%
	1-3 φορές / μήνα		5,1%	6,2%	5,7%
	1-2 φορές / εβδομάδα		14,2%	14,7%	14,5%
	3-4 φορές / εβδομάδα		18,0%	23,7%	21,2%
	5-6 φορές / εβδομάδα		20,3%	16,7%	18,3%
	Καθημερινά		15,3%	11,1%	12,9%
	Δ.Ξ/Δ.Α.		23,4%	19,8%	21,3%
> 65 ετών	Ποτέ				
	1-3 φορές / μήνα				
	1-2 φορές / εβδομάδα			33,3%	25,0%
	3-4 φορές / εβδομάδα				
	5-6 φορές / εβδομάδα			33,3%	25,0%
	Καθημερινά	100,0%	33,3%	50,0%	
	Δ.Ξ/Δ.Α.				

Πίνακας 5.3.87 Κατανάλωση πορτοκαλιού το Καλοκαίρι

Μερίδες				Σύνολο
		Γυναίκες	Άνδρες	
< 35 ετών	Ποτέ	21,3%	19,2%	20,3%
	1-3 φορές / μήνα	28,7%	24,4%	26,7%
	1-2 φορές / εβδομάδα	22,4%	19,9%	21,2%
	3-4 φορές / εβδομάδα	16,7%	20,5%	18,5%
	5-6 φορές / εβδομάδα	3,4%	7,1%	5,2%
	Καθημερινά	4,0%	4,5%	4,2%
	Δ.Ξ/Δ.Α.	3,4%	4,5%	3,9%
35 - 65 ετών	Ποτέ	25,4%	26,0%	25,7%
	1-3 φορές / μήνα	23,1%	20,6%	21,6%
	1-2 φορές / εβδομάδα	21,7%	21,6%	21,6%
	3-4 φορές / εβδομάδα	13,2%	15,9%	14,8%
	5-6 φορές / εβδομάδα	6,4%	7,7%	7,2%
	Καθημερινά	2,7%	2,3%	2,5%
	Δ.Ξ/Δ.Α.	7,5%	5,9%	6,6%
> 65 ετών	Ποτέ			
	1-3 φορές / μήνα			
	1-2 φορές / εβδομάδα			
	3-4 φορές / εβδομάδα		33,3%	25,0%
	5-6 φορές / εβδομάδα	100,0%	33,3%	50,0%
	Καθημερινά		33,3%	25,0%
	Δ.Ξ/Δ.Α.			

Πίνακας 5.3.87 Κατανάλωση μανταρινιών

Μερίδες		Σύνολο		
		Γυναίκες	Ανδρες	
< 35 ετών	Ποτέ	9,2%	12,2%	10,6%
	1-3 φορές / μήνα	11,5%	17,9%	14,5%
	1-2 φορές / εβδομάδα	21,8%	18,6%	20,3%
	3-4 φορές / εβδομάδα	27,0%	21,2%	24,2%
	5-6 φορές / εβδομάδα	20,1%	19,2%	19,7%
	Καθημερινά	6,3%	6,4%	6,4%
	Δ.Ξ/Δ.Α.	4,0%	4,5%	4,2%
35 - 65 ετών	Ποτέ	8,1%	8,2%	8,2%
	1-3 φορές / μήνα	10,5%	12,1%	11,4%
	1-2 φορές / εβδομάδα	18,0%	22,6%	20,6%
	3-4 φορές / εβδομάδα	20,0%	24,9%	22,8%
	5-6 φορές / εβδομάδα	22,0%	16,2%	18,7%
	Καθημερινά	12,2%	8,7%	10,2%
	Δ.Ξ/Δ.Α.	9,2%	7,2%	8,0%
> 65 ετών	Ποτέ		33,3%	25,0%
	1-3 φορές / μήνα			
	1-2 φορές / εβδομάδα			
	3-4 φορές / εβδομάδα			
	5-6 φορές / εβδομάδα		66,7%	50,0%
	Καθημερινά	100,0%		25,0%
	Δ.Ξ/Δ.Α.			

Πίνακας 5.3.88 Κατανάλωση μήλων το Καλοκαίρι

Μερίδες		Σύνολο		
		Γυναίκες	Άνδρες	
< 35 ετών	Ποτέ	20,1%	21,2%	20,6%
	1-3 φορές / μήνα	31,0%	21,8%	26,7%
	1-2 φορές / εβδομάδα	17,8%	23,1%	20,3%
	3-4 φορές / εβδομάδα	17,2%	21,8%	19,4%
	5-6 φορές / εβδομάδα	9,8%	6,4%	8,2%
	Καθημερινά	2,9%	3,2%	3,0%
	Δ.Ξ/Δ.Α.	1,1%	2,6%	1,8%
35 - 65 ετών	Ποτέ	24,4%	21,3%	22,7%
	1-3 φορές / μήνα	24,1%	16,2%	19,6%
	1-2 φορές / εβδομάδα	18,3%	23,4%	21,2%
	3-4 φορές / εβδομάδα	17,3%	21,6%	19,7%
	5-6 φορές / εβδομάδα	5,4%	7,7%	6,7%
	Καθημερινά	3,4%	3,9%	3,7%
	Δ.Ξ/Δ.Α.	7,1%	5,9%	6,4%
> 65 ετών	Ποτέ		33,3%	25,0%
	1-3 φορές / μήνα			
	1-2 φορές / εβδομάδα			
	3-4 φορές / εβδομάδα	100,0%	66,7%	75,0%
	5-6 φορές / εβδομάδα			
	Καθημερινά			
	Δ.Ξ/Δ.Α.			

Πίνακας 5.3.89 Κατανάλωση μήλων το Χειμώνα

Μερίδες		Σύνολο		
		Γυναίκες	Άνδρες	
< 35 ετών	Ποτέ	6,3%	5,8%	6,1%
	1-3 φορές / μήνα	13,8%	9,6%	11,8%
	1-2 φορές / εβδομάδα	21,3%	16,7%	19,1%
	3-4 φορές / εβδομάδα	30,5%	39,1%	34,5%
	5-6 φορές / εβδομάδα	17,8%	18,6%	18,2%
	Καθημερινά	8,0%	5,8%	7,0%
	Δ.Ξ/Δ.Α.	2,3%	4,5%	3,3%
35 - 65 ετών	Ποτέ	3,4%	4,9%	4,2%
	1-3 φορές / μήνα	6,4%	7,2%	6,9%
	1-2 φορές / εβδομάδα	12,9%	12,3%	12,6%
	3-4 φορές / εβδομάδα	23,4%	27,8%	25,9%
	5-6 φορές / εβδομάδα	19,7%	20,8%	20,3%
	Καθημερινά	12,9%	13,1%	13,0%
	Δ.Ξ/Δ.Α.	21,4%	13,9%	17,1%
> 65 ετών	Ποτέ			
	1-3 φορές / μήνα			
	1-2 φορές / εβδομάδα			
	3-4 φορές / εβδομάδα		66,7%	50,0%
	5-6 φορές / εβδομάδα	100,0%	33,3%	50,0%
	Καθημερινά			
	Δ.Ξ/Δ.Α.			

Πίνακας 5.3.90 Κατανάλωση αχλαδιού το Καλοκαίρι

Μερίδες		Σύνολο		
		Γυναίκες	Άνδρες	
< 35 ετών	Ποτέ	18,4%	18,6%	18,5%
	1-3 φορές / μήνα	28,7%	19,9%	24,5%
	1-2 φορές / εβδομάδα	19,0%	24,4%	21,5%
	3-4 φορές / εβδομάδα	26,4%	22,4%	24,5%
	5-6 φορές / εβδομάδα	4,0%	8,3%	6,1%
	Καθημερινά	2,3%	5,8%	3,9%
	Δ.Ξ/Δ.Α.	1,1%	,6%	,9%
	35 - 65 ετών	Ποτέ	23,1%	20,1%
1-3 φορές / μήνα		25,4%	13,4%	18,6%
1-2 φορές / εβδομάδα		17,3%	27,5%	23,1%
3-4 φορές / εβδομάδα		17,3%	20,6%	19,2%
5-6 φορές / εβδομάδα		9,2%	8,2%	8,6%
Καθημερινά		2,0%	5,7%	4,1%
Δ.Ξ/Δ.Α.		5,8%	4,6%	5,1%
> 65 ετών		Ποτέ		33,3%
	1-3 φορές / μήνα	100,0%		25,0%
	1-2 φορές / εβδομάδα			
	3-4 φορές / εβδομάδα		66,7%	50,0%
	5-6 φορές / εβδομάδα			
	Καθημερινά			
	Δ.Ξ/Δ.Α.			

Πίνακας 5.3.91 Κατανάλωση αχλαδιού το Χειμώνα

Μερίδες		Σύνολο		
		Γυναίκες	Άνδρες	
< 35 ετών	Ποτέ	17,2%	14,7%	16,1%
	1-3 φορές / μήνα	19,5%	17,9%	18,8%
	1-2 φορές / εβδομάδα	21,3%	26,3%	23,6%
	3-4 φορές / εβδομάδα	31,6%	24,4%	28,2%
	5-6 φορές / εβδομάδα	6,3%	11,5%	8,8%
	Καθημερινά	3,4%	3,2%	3,3%
	Δ.Ξ/Δ.Α.	,6%	1,9%	1,2%
35 - 65 ετών	Ποτέ	12,5%	13,6%	13,2%
	1-3 φορές / μήνα	14,9%	13,9%	14,3%
	1-2 φορές / εβδομάδα	25,4%	27,5%	26,6%
	3-4 φορές / εβδομάδα	24,4%	24,2%	24,3%
	5-6 φορές / εβδομάδα	14,2%	12,1%	13,0%
	Καθημερινά	5,1%	4,1%	4,5%
	Δ.Ξ/Δ.Α.	3,4%	4,6%	4,1%
> 65 ετών	Ποτέ		33,3%	25,0%
	1-3 φορές / μήνα		33,3%	25,0%
	1-2 φορές / εβδομάδα			
	3-4 φορές / εβδομάδα	100,0%	33,3%	50,0%
	5-6 φορές / εβδομάδα			
	Καθημερινά			
	Δ.Ξ/Δ.Α.			

Πίνακας 5.3.92 Κατανάλωση καρπουζιού

Μερίδες		Σύνολο		
		Γυναίκες	Άνδρες	
< 35 ετών	Ποτέ	4,0%	3,8%	3,9%
	1-3 φορές / μήνα	4,0%	5,1%	4,5%
	1-2 φορές / εβδομάδα	10,9%	12,2%	11,5%
	3-4 φορές / εβδομάδα	19,0%	21,8%	20,3%
	5-6 φορές / εβδομάδα	24,7%	27,6%	26,1%
	Καθημερινά	21,3%	17,9%	19,7%
	Δ.Ξ/Δ.Α.	16,1%	11,5%	13,9%
35 - 65 ετών	Ποτέ	5,4%	4,1%	4,7%
	1-3 φορές / μήνα	4,4%	3,9%	4,1%
	1-2 φορές / εβδομάδα	9,8%	10,8%	10,4%
	3-4 φορές / εβδομάδα	16,9%	25,7%	21,9%
	5-6 φορές / εβδομάδα	22,4%	26,5%	24,7%
	Καθημερινά	18,6%	14,9%	16,5%
	Δ.Ξ/Δ.Α.	22,4%	14,1%	17,7%
> 65 ετών	Ποτέ			
	1-3 φορές / μήνα			
	1-2 φορές / εβδομάδα		33,3%	25,0%
	3-4 φορές / εβδομάδα			
	5-6 φορές / εβδομάδα		33,3%	25,0%
	Καθημερινά	100,0%		25,0%
	Δ.Ξ/Δ.Α.		33,3%	25,0%

Πίνακας 5.3.93 Κατανάλωση πεπονιού

Μερίδες		Σύνολο		
		Γυναίκες	Άνδρες	
< 35 ετών	Ποτέ	8,6%	9,6%	9,1%
	1-3 φορές / μήνα	4,0%	6,4%	5,2%
	1-2 φορές / εβδομάδα	8,6%	15,4%	11,8%
	3-4 φορές / εβδομάδα	31,0%	26,3%	28,8%
	5-6 φορές / εβδομάδα	24,1%	22,4%	23,3%
	Καθημερινά	15,5%	14,1%	14,8%
	Δ.Ξ/Δ.Α.	8,0%	5,8%	7,0%
35 - 65 ετών	Ποτέ	2,4%	4,9%	3,8%
	1-3 φορές / μήνα	4,1%	4,6%	4,4%
	1-2 φορές / εβδομάδα	13,9%	14,4%	14,2%
	3-4 φορές / εβδομάδα	25,4%	33,7%	30,1%
	5-6 φορές / εβδομάδα	23,7%	23,7%	23,7%
	Καθημερινά	20,0%	9,0%	13,7%
	Δ.Ξ/Δ.Α.	10,5%	9,8%	10,1%
> 65 ετών	Ποτέ		33,3%	25,0%
	1-3 φορές / μήνα			
	1-2 φορές / εβδομάδα			
	3-4 φορές / εβδομάδα			
	5-6 φορές / εβδομάδα	100,0%	33,3%	50,0%
	Καθημερινά		33,3%	25,0%
	Δ.Ξ/Δ.Α.			

Πίνακας 5.3.94 Κατανάλωση ροδάκινου

Μερίδες		Σύνολο		
		Γυναίκες	Άνδρες	
< 35 ετών	Ποτέ	5,2%	4,5%	4,8%
	1-3 φορές / μήνα	8,6%	8,3%	8,5%
	1-2 φορές / εβδομάδα	10,3%	21,2%	15,5%
	3-4 φορές / εβδομάδα	25,9%	28,2%	27,0%
	5-6 φορές / εβδομάδα	23,6%	19,9%	21,8%
	Καθημερινά	19,0%	10,9%	15,2%
	Δ.Ξ/Δ.Α.	7,5%	7,1%	7,3%
35 - 65 ετών	Ποτέ	2,4%	6,4%	4,7%
	1-3 φορές / μήνα	3,1%	4,4%	3,8%
	1-2 φορές / εβδομάδα	9,8%	11,8%	11,0%
	3-4 φορές / εβδομάδα	26,8%	32,6%	30,1%
	5-6 φορές / εβδομάδα	22,4%	28,0%	25,6%
	Καθημερινά	19,3%	9,5%	13,7%
	Δ.Ξ/Δ.Α.	16,3%	7,2%	11,1%
> 65 ετών	Ποτέ			
	1-3 φορές / μήνα			
	1-2 φορές / εβδομάδα			
	3-4 φορές / εβδομάδα		66,7%	50,0%
	5-6 φορές / εβδομάδα		33,3%	25,0%
	Καθημερινά	100,0%		25,0%
	Δ.Ξ/Δ.Α.			

Πίνακας 5.3.95 Κατανάλωση σταφυλιού

Μερίδες		Σύνολο		
		Γυναίκες	Άνδρες	
< 35 ετών	Ποτέ	4,0%	3,8%	3,9%
	1-3 φορές / μήνα	5,2%	7,1%	6,1%
	1-2 φορές / εβδομάδα	13,8%	19,2%	16,4%
	3-4 φορές / εβδομάδα	31,6%	32,7%	32,1%
	5-6 φορές / εβδομάδα	23,6%	17,9%	20,9%
	Καθημερινά	14,9%	10,9%	13,0%
	Δ.Ξ/Δ.Α.	6,9%	8,3%	7,6%
35 - 65 ετών	Ποτέ	6,1%	4,4%	5,1%
	1-3 φορές / μήνα	5,4%	5,1%	5,3%
	1-2 φορές / εβδομάδα	14,6%	16,2%	15,5%
	3-4 φορές / εβδομάδα	27,8%	33,9%	31,3%
	5-6 φορές / εβδομάδα	22,4%	24,7%	23,7%
	Καθημερινά	11,9%	9,3%	10,4%
	Δ.Ξ/Δ.Α.	11,9%	6,4%	8,8%
> 65 ετών	Ποτέ		33,3%	25,0%
	1-3 φορές / μήνα			
	1-2 φορές / εβδομάδα			
	3-4 φορές / εβδομάδα			
	5-6 φορές / εβδομάδα	100,0%	33,3%	50,0%
	Καθημερινά			
	Δ.Ξ/Δ.Α.		33,3%	25,0%

Πίνακας 5.3.96 Κατανάλωση βερύκοκου

Μερίδες		Σύνολο		
		Γυναίκες	Άνδρες	
< 35 ετών	Ποτέ	6,3%	10,3%	8,2%
	1-3 φορές / μήνα	15,5%	10,9%	13,3%
	1-2 φορές / εβδομάδα	17,8%	20,5%	19,1%
	3-4 φορές / εβδομάδα	23,0%	32,1%	27,3%
	5-6 φορές / εβδομάδα	17,2%	13,5%	15,5%
	Καθημερινά	16,7%	9,0%	13,0%
	Δ.Ξ/Δ.Α.	3,4%	3,8%	3,6%
35 - 65 ετών	Ποτέ	4,4%	6,9%	5,8%
	1-3 φορές / μήνα	4,4%	9,5%	7,3%
	1-2 φορές / εβδομάδα	15,3%	20,3%	18,1%
	3-4 φορές / εβδομάδα	27,5%	32,1%	30,1%
	5-6 φορές / εβδομάδα	24,4%	19,8%	21,8%
	Καθημερινά	13,9%	6,9%	9,9%
	Δ.Ξ/Δ.Α.	10,2%	4,4%	6,9%
> 65 ετών	Ποτέ		33,3%	25,0%
	1-3 φορές / μήνα			
	1-2 φορές / εβδομάδα			
	3-4 φορές / εβδομάδα		66,7%	50,0%
	5-6 φορές / εβδομάδα	100,0%		25,0%
	Καθημερινά			
	Δ.Ξ/Δ.Α.			

Πίνακας 5.3.97 Κατανάλωση κερασιών

Μερίδες		Σύνολο		
		Γυναίκες	Άνδρες	
< 35 ετών	Ποτέ	3,4%	11,5%	7,3%
	1-3 φορές / μήνα	5,7%	12,8%	9,1%
	1-2 φορές / εβδομάδα	24,7%	26,3%	25,5%
	3-4 φορές / εβδομάδα	34,5%	28,8%	31,8%
	5-6 φορές / εβδομάδα	20,7%	11,5%	16,4%
	Καθημερινά	7,5%	7,1%	7,3%
	Δ.Ξ/Δ.Α.	3,4%	1,9%	2,7%
35 - 65 ετών	Ποτέ	3,1%	10,5%	7,3%
	1-3 φορές / μήνα	8,5%	12,3%	10,7%
	1-2 φορές / εβδομάδα	24,1%	26,2%	25,3%
	3-4 φορές / εβδομάδα	32,5%	29,6%	30,8%
	5-6 φορές / εβδομάδα	18,3%	13,1%	15,4%
	Καθημερινά	8,1%	4,4%	6,0%
	Δ.Ξ/Δ.Α.	5,4%	3,9%	4,5%
> 65 ετών	Ποτέ		33,3%	25,0%
	1-3 φορές / μήνα			
	1-2 φορές / εβδομάδα		33,3%	25,0%
	3-4 φορές / εβδομάδα	100,0%	33,3%	50,0%
	5-6 φορές / εβδομάδα			
	Καθημερινά			
	Δ.Ξ/Δ.Α.			

Πίνακας 5.3.98 Κατανάλωση φράουλας την Ανοιξη

Μερίδες		Σύνολο		
		Γυναίκες	Άνδρες	
< 35 ετών	Ποτέ	10,3%	13,5%	11,8%
	1-3 φορές / μήνα	17,2%	14,7%	16,1%
	1-2 φορές / εβδομάδα	22,4%	28,8%	25,5%
	3-4 φορές / εβδομάδα	30,5%	27,6%	29,1%
	5-6 φορές / εβδομάδα	12,6%	11,5%	12,1%
	Καθημερινά	5,7%	3,2%	4,5%
	Δ.Ξ/Δ.Α.	1,1%	,6%	,9%
35 - 65 ετών	Ποτέ	11,9%	17,7%	15,2%
	1-3 φορές / μήνα	14,6%	15,9%	15,4%
	1-2 φορές / εβδομάδα	27,5%	32,9%	30,6%
	3-4 φορές / εβδομάδα	28,8%	22,6%	25,3%
	5-6 φορές / εβδομάδα	10,5%	6,7%	8,3%
	Καθημερινά	3,4%	2,1%	2,6%
	Δ.Ξ/Δ.Α.	3,4%	2,1%	2,6%
> 65 ετών	Ποτέ		66,7%	50,0%
	1-3 φορές / μήνα			
	1-2 φορές / εβδομάδα	100,0%		25,0%
	3-4 φορές / εβδομάδα		33,3%	25,0%
	5-6 φορές / εβδομάδα			
	Καθημερινά			
	Δ.Ξ/Δ.Α.			

Πίνακας 5.3.99 Κατανάλωση μπανάνας το Χειμώνα

Μερίδες		Σύνολο		
		Γυναίκες	Άνδρες	
< 35 ετών	Ποτέ	11,5%	9,6%	10,6%
	1-3 φορές / μήνα	19,0%	12,8%	16,1%
	1-2 φορές / εβδομάδα	21,3%	30,8%	25,8%
	3-4 φορές / εβδομάδα	23,0%	25,0%	23,9%
	5-6 φορές / εβδομάδα	14,9%	15,4%	15,2%
	Καθημερινά	7,5%	3,8%	5,8%
	Δ.Ξ/Δ.Α.	2,9%	2,6%	2,7%
35 - 65 ετών	Ποτέ	11,5%	13,6%	12,7%
	1-3 φορές / μήνα	14,6%	20,1%	17,7%
	1-2 φορές / εβδομάδα	26,1%	24,2%	25,0%
	3-4 φορές / εβδομάδα	27,5%	30,3%	29,1%
	5-6 φορές / εβδομάδα	11,2%	6,9%	8,8%
	Καθημερινά	5,4%	3,1%	4,1%
	Δ.Ξ/Δ.Α.	3,7%	1,8%	2,6%
> 65 ετών	Ποτέ		100,0%	75,0%
	1-3 φορές / μήνα			
	1-2 φορές / εβδομάδα			
	3-4 φορές / εβδομάδα			
	5-6 φορές / εβδομάδα	100,0%		25,0%
	Καθημερινά			
	Δ.Ξ/Δ.Α.			

Πίνακας 5.3.100 Κατανάλωση σύκων

Μερίδες		Γυναίκες	Άνδρες	
< 35 ετών	Ποτέ	20,1%	23,7%	21,8%
	1-3 φορές / μήνα	19,0%	22,4%	20,6%
	1-2 φορές / εβδομάδα	19,5%	24,4%	21,8%
	3-4 φορές / εβδομάδα	19,5%	15,4%	17,6%
	5-6 φορές / εβδομάδα	9,8%	7,1%	8,5%
	Καθημερινά	8,6%	5,1%	7,0%
	Δ.Ξ/Δ.Α.	3,4%	1,9%	2,7%
35 - 65 ετών	Ποτέ	12,2%	20,3%	16,8%
	1-3 φορές / μήνα	19,0%	16,7%	17,7%
	1-2 φορές / εβδομάδα	29,2%	28,5%	28,8%
	3-4 φορές / εβδομάδα	19,3%	16,5%	17,7%
	5-6 φορές / εβδομάδα	8,8%	10,5%	9,8%
	Καθημερινά	6,1%	4,9%	5,4%
	Δ.Ξ/Δ.Α.	5,4%	2,6%	3,8%
> 65 ετών	Ποτέ		33,3%	25,0%
	1-3 φορές / μήνα			
	1-2 φορές / εβδομάδα	100,0%		25,0%
	3-4 φορές / εβδομάδα			
	5-6 φορές / εβδομάδα			
	Καθημερινά		33,3%	25,0%
	Δ.Ξ/Δ.Α.		33,3%	25,0%

Πίνακας 5.3.101 Κατανάλωση ανατά το καλοκαίρι

Μερίδες		Σύνολο		
		Γυναίκες	Άνδρες	
< 35 ετών	Ποτέ	54,0%	45,5%	50,0%
	1-3 φορές / μήνα	29,3%	27,6%	28,5%
	1-2 φορές / εβδομάδα	13,2%	20,5%	16,7%
	3-4 φορές / εβδομάδα	2,3%	3,8%	3,0%
	5-6 φορές / εβδομάδα		1,3%	,6%
	Καθημερινά	,6%	1,3%	,9%
	Δ.Ξ/Δ.Α.	,6%		,3%
35 - 65 ετών	Ποτέ	56,9%	59,1%	58,2%
	1-3 φορές / μήνα	31,5%	32,4%	32,0%
	1-2 φορές / εβδομάδα	7,8%	6,7%	7,2%
	3-4 φορές / εβδομάδα	3,1%	1,3%	2,0%
	5-6 φορές / εβδομάδα	,3%	,3%	,3%
	Καθημερινά			
	Δ.Ξ/Δ.Α.	,3%	,3%	,3%
> 65 ετών	Ποτέ		100,0%	75,0%
	1-3 φορές / μήνα	100,0%		25,0%
	1-2 φορές / εβδομάδα			
	3-4 φορές / εβδομάδα			
	5-6 φορές / εβδομάδα			
	Καθημερινά			
	Δ.Ξ/Δ.Α.			

Πίνακας 5.3.102 Κατανάλωση ακτινιδίων

		Μερίδες	Σύνολο		
			Γυναίκες	Άνδρες	
< 35 ετών	Ποτέ	28,7%	36,5%	32,4%	
	1-3 φορές / μήνα	31,6%	27,6%	29,7%	
	1-2 φορές / εβδομάδα	23,0%	24,4%	23,6%	
	3-4 φορές / εβδομάδα	9,2%	7,7%	8,5%	
	5-6 φορές / εβδομάδα	2,3%	1,3%	1,8%	
	Καθημερινά	4,0%	1,3%	2,7%	
	Δ.Ξ/Δ.Α.	1,1%	1,3%	1,2%	
35 - 65 ετών	Ποτέ	31,9%	41,4%	37,3%	
	1-3 φορές / μήνα	26,4%	26,7%	26,6%	
	1-2 φορές / εβδομάδα	25,1%	21,6%	23,1%	
	3-4 φορές / εβδομάδα	9,2%	5,1%	6,9%	
	5-6 φορές / εβδομάδα	2,0%	2,3%	2,2%	
	Καθημερινά	2,0%	1,3%	1,6%	
	Δ.Ξ/Δ.Α.	3,4%	1,5%	2,3%	
> 65 ετών	Ποτέ		33,3%	25,0%	
	1-3 φορές / μήνα	100,0%	33,3%	50,0%	
	1-2 φορές / εβδομάδα				
	3-4 φορές / εβδομάδα				
	5-6 φορές / εβδομάδα				
	Καθημερινά				
	Δ.Ξ/Δ.Α.		33,3%	25,0%	

Πίνακας 5.3.103 Κατανάλωση αβοκάντο

Μερίδες		Σύνολο		
		Γυναίκες	Άνδρες	
< 35 ετών	Ποτέ	73,0%	73,7%	73,3%
	1-3 φορές / μήνα	21,8%	21,2%	21,5%
	1-2 φορές / εβδομάδα	3,4%	3,2%	3,3%
	3-4 φορές / εβδομάδα	,6%	1,3%	,9%
	5-6 φορές / εβδομάδα			
	Καθημερινά	,6%	,6%	,6%
	Δ.Ξ/Δ.Α.	,6%		,3%
35 - 65 ετών	Ποτέ	68,1%	75,6%	72,4%
	1-3 φορές / μήνα	22,4%	17,5%	19,6%
	1-2 φορές / εβδομάδα	7,1%	5,4%	6,1%
	3-4 φορές / εβδομάδα	1,4%	1,3%	1,3%
	5-6 φορές / εβδομάδα	,7%	,3%	,4%
	Καθημερινά	,3%		,1%
	Δ.Ξ/Δ.Α.			
> 65 ετών	Ποτέ	100,0%	100,0%	100,0%
	1-3 φορές / μήνα			
	1-2 φορές / εβδομάδα			
	3-4 φορές / εβδομάδα			
	5-6 φορές / εβδομάδα			
	Καθημερινά			
	Δ.Ξ/Δ.Α.			

Πίνακας 5.3.104 Κατανάλωση κομπόστας

Μερίδες		Σύνολο		
		Γυναίκες	Άνδρες	
< 35 ετών	Ποτέ	44,8%	46,2%	45,5%
	1-3 φορές / μήνα	42,0%	35,3%	38,8%
	1-2 φορές / εβδομάδα	12,6%	14,1%	13,3%
	3-4 φορές / εβδομάδα		4,5%	2,1%
	5-6 φορές / εβδομάδα	,6%		,3%
	Καθημερινά			
	Δ.Ξ/Δ.Α.			
35 - 65 ετών	Ποτέ	50,8%	50,9%	50,9%
	1-3 φορές / μήνα	38,6%	34,4%	36,3%
	1-2 φορές / εβδομάδα	8,5%	12,6%	10,8%
	3-4 φορές / εβδομάδα	1,7%	1,0%	1,3%
	5-6 φορές / εβδομάδα	,3%	,5%	,4%
	Καθημερινά		,5%	,3%
	Δ.Ξ/Δ.Α.			
> 65 ετών	Ποτέ		66,7%	50,0%
	1-3 φορές / μήνα	100,0%	33,3%	50,0%
	1-2 φορές / εβδομάδα			
	3-4 φορές / εβδομάδα			
	5-6 φορές / εβδομάδα			
	Καθημερινά			
	Δ.Ξ/Δ.Α.			

Πίνακας 5.3.105 Κατανάλωση αποξηραμένων φρούτων

Μερίδες		Σύνολο		
		Γυναίκες	Άνδρες	
< 35 ετών	Ποτέ	54,6%	50,6%	52,7%
	1-3 φορές / μήνα	30,5%	29,5%	30,0%
	1-2 φορές / εβδομάδα	12,6%	16,0%	14,2%
	3-4 φορές / εβδομάδα	,6%	3,2%	1,8%
	5-6 φορές / εβδομάδα	1,1%		,6%
	Καθημερινά			
	Δ.Ξ/Δ.Α.	,6%	,6%	,6%
35 - 65 ετών	Ποτέ	44,7%	52,4%	49,1%
	1-3 φορές / μήνα	38,6%	30,6%	34,1%
	1-2 φορές / εβδομάδα	13,6%	12,6%	13,0%
	3-4 φορές / εβδομάδα	2,0%	3,1%	2,6%
	5-6 φορές / εβδομάδα	,7%	,8%	,7%
	Καθημερινά	,3%	,3%	,3%
	Δ.Ξ/Δ.Α.		,3%	,1%
> 65 ετών	Ποτέ	100,0%	66,7%	75,0%
	1-3 φορές / μήνα			
	1-2 φορές / εβδομάδα			
	3-4 φορές / εβδομάδα			
	5-6 φορές / εβδομάδα			
	Καθημερινά			
	Δ.Ξ/Δ.Α.		33,3%	25,0%

Πίνακας 5.3.106 Κατανάλωση αλατισμένων ξηρών καρπών

Μερίδες		Σύνολο		
		Γυναίκες	Άνδρες	
< 35 ετών	Ποτέ	8,0%	8,3%	8,2%
	1-3 φορές / μήνα	30,5%	19,9%	25,5%
	1-2 φορές / εβδομάδα	46,6%	41,7%	44,2%
	3-4 φορές / εβδομάδα	12,6%	23,1%	17,6%
	5-6 φορές / εβδομάδα	1,1%	6,4%	3,6%
	Καθημερινά	,6%	,6%	,6%
	Δ.Ξ/Δ.Α.	,6%		,3%
35 - 65 ετών	Ποτέ	14,2%	12,3%	13,2%
	1-3 φορές / μήνα	29,8%	16,5%	22,2%
	1-2 φορές / εβδομάδα	40,0%	47,0%	44,0%
	3-4 φορές / εβδομάδα	12,2%	18,0%	15,5%
	5-6 φορές / εβδομάδα	2,7%	4,4%	3,7%
	Καθημερινά	,7%	1,3%	1,0%
	Δ.Ξ/Δ.Α.	,3%	,5%	,4%
> 65 ετών	Ποτέ		33,3%	25,0%
	1-3 φορές / μήνα	100,0%	33,3%	50,0%
	1-2 φορές / εβδομάδα		33,3%	25,0%
	3-4 φορές / εβδομάδα			
	5-6 φορές / εβδομάδα			
	Καθημερινά			
	Δ.Ξ/Δ.Α.			

Πίνακας 5.3.107 Κατανάλωση ανάλατων ξηρών καρπών

Μερίδες		Γυναίκες	Άνδρες	Σύνολο
< 35 ετών	Ποτέ	32,8%	23,1%	28,2%
	1-3 φορές / μήνα	31,0%	31,4%	31,2%
	1-2 φορές / εβδομάδα	28,7%	33,3%	30,9%
	3-4 φορές / εβδομάδα	6,3%	10,3%	8,2%
	5-6 φορές / εβδομάδα		1,9%	,9%
	Καθημερινά	,6%		,3%
	Δ.Ξ/Δ.Α.	,6%		,3%
35 - 65 ετών	Ποτέ	29,5%	29,3%	29,4%
	1-3 φορές / μήνα	34,9%	27,0%	30,4%
	1-2 φορές / εβδομάδα	25,8%	32,4%	29,5%
	3-4 φορές / εβδομάδα	6,1%	8,2%	7,3%
	5-6 φορές / εβδομάδα	2,4%	2,6%	2,5%
	Καθημερινά	1,0%	,5%	,7%
	Δ.Ξ/Δ.Α.	,3%		,1%
> 65 ετών	Ποτέ		33,3%	25,0%
	1-3 φορές / μήνα	100,0%	33,3%	50,0%
	1-2 φορές / εβδομάδα		33,3%	25,0%
	3-4 φορές / εβδομάδα			
	5-6 φορές / εβδομάδα			
	Καθημερινά			
	Δ.Ξ/Δ.Α.			

Πίνακας 5.3.108 Κατανάλωση σε τσιπς/γαριδάκια

Μερίδες		Γυναίκες	Άνδρες	Σύνολο
< 35 ετών	Ποτέ	13,8%	17,3%	15,5%
	1-3 φορές / μήνα	23,6%	23,1%	23,3%
	1-2 φορές / εβδομάδα	35,6%	32,1%	33,9%
	3-4 φορές / εβδομάδα	17,8%	23,1%	20,3%
	5-6 φορές / εβδομάδα	4,6%	3,8%	4,2%
	Καθημερινά	1,7%	,6%	1,2%
	Δ.Ξ/Δ.Α.	2,9%		1,5%
35 - 65 ετών	Ποτέ	39,3%	43,2%	41,5%
	1-3 φορές / μήνα	35,3%	25,2%	29,5%
	1-2 φορές / εβδομάδα	19,3%	22,4%	21,1%
	3-4 φορές / εβδομάδα	3,7%	8,2%	6,3%
	5-6 φορές / εβδομάδα	1,7%	,3%	,9%
	Καθημερινά	,3%	,5%	,4%
	Δ.Ξ/Δ.Α.	,3%	,3%	,3%
> 65 ετών	Ποτέ		100,0%	75,0%
	1-3 φορές / μήνα	100,0%		25,0%
	1-2 φορές / εβδομάδα			
	3-4 φορές / εβδομάδα			
	5-6 φορές / εβδομάδα			
	Καθημερινά			
	Δ.Ξ/Δ.Α.			

Πίνακας 5.3.109 Κατανάλωση γλυκών

Μερίδες		Σύνολο		
		Γυναίκες	Άνδρες	
< 35 ετών	Ποτέ	17,2%	28,2%	22,4%
	1-3 φορές / μήνα	30,5%	30,1%	30,3%
	1-2 φορές / εβδομάδα	24,7%	19,9%	22,4%
	3-4 φορές / εβδομάδα	13,8%	7,7%	10,9%
	5-6 φορές / εβδομάδα	6,3%	5,8%	6,1%
	Καθημερινά	4,6%	5,1%	4,8%
	Δ.Ξ/Δ.Α.	2,9%	3,2%	3,0%
35 - 65 ετών	Ποτέ	36,9%	44,0%	40,9%
	1-3 φορές / μήνα	39,0%	28,0%	32,7%
	1-2 φορές / εβδομάδα	12,5%	17,0%	15,1%
	3-4 φορές / εβδομάδα	7,1%	4,6%	5,7%
	5-6 φορές / εβδομάδα	2,4%	3,3%	2,9%
	Καθημερινά	1,0%	2,1%	1,6%
	Δ.Ξ/Δ.Α.	1,0%	1,0%	1,0%
> 65 ετών	Ποτέ		66,7%	50,0%
	1-3 φορές / μήνα	100,0%		25,0%
	1-2 φορές / εβδομάδα			
	3-4 φορές / εβδομάδα			
	5-6 φορές / εβδομάδα			
	Καθημερινά		33,3%	25,0%
	Δ.Ξ/Δ.Α.			

Πίνακας 5.3.110 Κατανάλωση σοκολάτας

Μερίδες		Σύνολο		
		Γυναίκες	Άνδρες	
< 35 ετών	<i>Ποτέ</i>	3,4%	3,8%	3,6%
	<i>1-3 φορές / μήνα</i>	12,1%	19,2%	15,5%
	<i>1-2 φορές / εβδομάδα</i>	35,1%	37,2%	36,1%
	<i>3-4 φορές / εβδομάδα</i>	27,6%	24,4%	26,1%
	<i>5-6 φορές / εβδομάδα</i>	12,1%	10,3%	11,2%
	<i>Καθημερινά</i>	3,4%	3,2%	3,3%
	<i>Δ.Ξ/Δ.Α.</i>	6,3%	1,9%	4,2%
35 - 65 ετών	<i>Ποτέ</i>	9,5%	18,5%	14,6%
	<i>1-3 φορές / μήνα</i>	21,7%	24,2%	23,1%
	<i>1-2 φορές / εβδομάδα</i>	38,6%	32,9%	35,4%
	<i>3-4 φορές / εβδομάδα</i>	19,0%	17,7%	18,3%
	<i>5-6 φορές / εβδομάδα</i>	6,8%	3,6%	5,0%
	<i>Καθημερινά</i>	1,7%	1,8%	1,8%
	<i>Δ.Ξ/Δ.Α.</i>	2,7%	1,3%	1,9%
> 65 ετών	<i>Ποτέ</i>		33,3%	25,0%
	<i>1-3 φορές / μήνα</i>			
	<i>1-2 φορές / εβδομάδα</i>	100,0%	33,3%	50,0%
	<i>3-4 φορές / εβδομάδα</i>		33,3%	25,0%
	<i>5-6 φορές / εβδομάδα</i>			
	<i>Καθημερινά</i>			
	<i>Δ.Ξ/Δ.Α.</i>			

Πίνακας 5.3.111 Κατανάλωση παγωτού το Χειμώνα

Μερίδες			Σύνολο		
		Γυναίκες	Άνδρες		
< 35 ετών	Ποτέ	30,5%	41,0%	35,5%	
	1-3 φορές / μήνα	40,8%	28,8%	35,2%	
	1-2 φορές / εβδομάδα	22,4%	17,9%	20,3%	
	3-4 φορές / εβδομάδα	2,3%	7,7%	4,8%	
	5-6 φορές / εβδομάδα	2,3%	2,6%	2,4%	
	Καθημερινά	1,1%	,6%	,9%	
	Δ.Ξ/Δ.Α.	,6%	1,3%	,9%	
35 - 65 ετών	Ποτέ	46,1%	53,5%	50,3%	
	1-3 φορές / μήνα	36,9%	27,2%	31,4%	
	1-2 φορές / εβδομάδα	13,9%	15,4%	14,8%	
	3-4 φορές / εβδομάδα	1,7%	2,3%	2,0%	
	5-6 φορές / εβδομάδα	1,4%	1,0%	1,2%	
	Καθημερινά		,3%	,1%	
	Δ.Ξ/Δ.Α.		,3%	,1%	
> 65 ετών	Ποτέ		66,7%	50,0%	
	1-3 φορές / μήνα	100,0%	33,3%	50,0%	
	1-2 φορές / εβδομάδα				
	3-4 φορές / εβδομάδα				
	5-6 φορές / εβδομάδα				
	Καθημερινά				
	Δ.Ξ/Δ.Α.				

Πίνακας 5.3.112 Κατανάλωση παγωτού το Καλοκαίρι

Μερίδες		Σύνολο		
		Γυναίκες	Άνδρες	
< 35 ετών	Ποτέ	2,3%	2,6%	2,4%
	1-3 φορές / μήνα	4,6%	7,7%	6,1%
	1-2 φορές / εβδομάδα	18,4%	14,1%	16,4%
	3-4 φορές / εβδομάδα	35,6%	31,4%	33,6%
	5-6 φορές / εβδομάδα	21,3%	24,4%	22,7%
	Καθημερινά	10,3%	10,3%	10,3%
	Δ.Ξ/Δ.Α.	7,5%	9,6%	8,5%
35 - 65 ετών	Ποτέ	9,5%	6,4%	7,7%
	1-3 φορές / μήνα	13,6%	10,8%	12,0%
	1-2 φορές / εβδομάδα	24,1%	26,2%	25,3%
	3-4 φορές / εβδομάδα	32,5%	33,9%	33,3%
	5-6 φορές / εβδομάδα	12,9%	15,2%	14,2%
	Καθημερινά	4,1%	4,6%	4,4%
	Δ.Ξ/Δ.Α.	3,4%	2,8%	3,1%
> 65 ετών	Ποτέ		33,3%	25,0%
	1-3 φορές / μήνα		33,3%	25,0%
	1-2 φορές / εβδομάδα	100,0%	33,3%	50,0%
	3-4 φορές / εβδομάδα			
	5-6 φορές / εβδομάδα			
	Καθημερινά			
	Δ.Ξ/Δ.Α.			

Πίνακας 5.3.113 Κατανάλωση φρέσκου χυμού

Μερίδες		Σύνολο		
		Γυναίκες	Άνδρες	
< 35 ετών	Ποτέ	4,6%	5,1%	4,8%
	1-3 φορές / μήνα	13,2%	10,3%	11,8%
	1-2 φορές / εβδομάδα	22,4%	25,6%	23,9%
	3-4 φορές / εβδομάδα	26,4%	26,9%	26,7%
	5-6 φορές / εβδομάδα	10,9%	18,6%	14,5%
	Καθημερινά	8,6%	6,4%	7,6%
	Δ.Ξ/Δ.Α.	13,8%	7,1%	10,6%
35 - 65 ετών	Ποτέ	9,8%	16,5%	13,6%
	1-3 φορές / μήνα	20,0%	12,9%	15,9%
	1-2 φορές / εβδομάδα	22,7%	28,3%	25,9%
	3-4 φορές / εβδομάδα	26,1%	24,9%	25,4%
	5-6 φορές / εβδομάδα	9,8%	10,3%	10,1%
	Καθημερινά	3,4%	1,0%	2,0%
	Δ.Ξ/Δ.Α.	8,1%	6,2%	7,0%
> 65 ετών	Ποτέ		33,3%	25,0%
	1-3 φορές / μήνα		33,3%	25,0%
	1-2 φορές / εβδομάδα	100,0%		25,0%
	3-4 φορές / εβδομάδα		33,3%	25,0%
	5-6 φορές / εβδομάδα			
	Καθημερινά			
	Δ.Ξ/Δ.Α.			

Πίνακας 5.3.114 Κατανάλωση αναψυκτικών τύπου κόλα

Μερίδες		Σύνολο		
		Γυναίκες	Ανδρες	
< 35 ετών	Ποτέ	13,2%	10,3%	11,8%
	1-3 φορές / μήνα	20,7%	12,2%	16,7%
	1-2 φορές / εβδομάδα	21,3%	19,9%	20,6%
	3-4 φορές / εβδομάδα	20,7%	21,2%	20,9%
	5-6 φορές / εβδομάδα	10,9%	14,1%	12,4%
	Καθημερινά	7,5%	16,0%	11,5%
	Δ.Ξ/Δ.Α.	5,7%	6,4%	6,1%
35 - 65 ετών	Ποτέ	29,2%	22,4%	25,3%
	1-3 φορές / μήνα	27,8%	17,5%	21,9%
	1-2 φορές / εβδομάδα	14,2%	19,8%	17,4%
	3-4 φορές / εβδομάδα	13,6%	19,3%	16,8%
	5-6 φορές / εβδομάδα	7,1%	10,8%	9,2%
	Καθημερινά	2,4%	6,9%	5,0%
	Δ.Ξ/Δ.Α.	5,8%	3,3%	4,4%
> 65 ετών	Ποτέ		33,3%	25,0%
	1-3 φορές / μήνα	100,0%		25,0%
	1-2 φορές / εβδομάδα			
	3-4 φορές / εβδομάδα		33,3%	25,0%
	5-6 φορές / εβδομάδα			
	Καθημερινά			
	Δ.Ξ/Δ.Α.		33,3%	25,0%

Πίνακας 5.3.115 Κατανάλωση άλλων αναψυκτικών με ζάχαρη

Μερίδες		Σύνολο		
		Γυναίκες	Άνδρες	
< 35 ετών	Ποτέ	23,6%	23,1%	23,3%
	1-3 φορές / μήνα	37,9%	21,2%	30,0%
	1-2 φορές / εβδομάδα	15,5%	23,7%	19,4%
	3-4 φορές / εβδομάδα	10,9%	16,7%	13,6%
	5-6 φορές / εβδομάδα	4,6%	9,0%	6,7%
	Καθημερινά	4,0%	5,8%	4,8%
	Δ.Ξ/Δ.Α.	3,4%	,6%	2,1%
	35 - 65 ετών	Ποτέ	47,8%	34,7%
1-3 φορές / μήνα		31,5%	22,6%	26,5%
1-2 φορές / εβδομάδα		12,5%	23,1%	18,6%
3-4 φορές / εβδομάδα		6,1%	10,8%	8,8%
5-6 φορές / εβδομάδα		1,0%	6,7%	4,2%
Καθημερινά		,3%	1,3%	,9%
Δ.Ξ/Δ.Α.		,7%	,8%	,7%
> 65 ετών		Ποτέ		66,7%
	1-3 φορές / μήνα	100,0%	33,3%	50,0%
	1-2 φορές / εβδομάδα			
	3-4 φορές / εβδομάδα			
	5-6 φορές / εβδομάδα			
	Καθημερινά			
	Δ.Ξ/Δ.Α.			

Πίνακας 5.3.116 Κατανάλωση άλλων αναπνευστικών

Μερίδες		Σύνολο		
		Γυναίκες	Άνδρες	
< 35 ετών	Ποτέ	46,0%	51,3%	48,5%
	1-3 φορές / μήνα	25,9%	24,4%	25,2%
	1-2 φορές / εβδομάδα	12,1%	12,8%	12,4%
	3-4 φορές / εβδομάδα	6,9%	9,0%	7,9%
	5-6 φορές / εβδομάδα	4,0%	1,9%	3,0%
	Καθημερινά	4,0%		2,1%
	Δ.Ξ/Δ.Α.	1,1%	,6%	,9%
	35 - 65 ετών	Ποτέ	58,0%	60,2%
1-3 φορές / μήνα		24,7%	19,3%	21,6%
1-2 φορές / εβδομάδα		6,4%	11,8%	9,5%
3-4 φορές / εβδομάδα		4,7%	4,9%	4,8%
5-6 φορές / εβδομάδα		2,7%	1,3%	1,9%
Καθημερινά		1,4%	2,1%	1,8%
Δ.Ξ/Δ.Α.		2,0%	,5%	1,2%
> 65 ετών		Ποτέ		100,0%
	1-3 φορές / μήνα	100,0%		25,0%
	1-2 φορές / εβδομάδα			
	3-4 φορές / εβδομάδα			
	5-6 φορές / εβδομάδα			
	Καθημερινά			
	Δ.Ξ/Δ.Α.			

Πίνακας 5.3.117 Κατανάλωση μπισκότων

Μερίδες		Σύνολο		
		Γυναίκες	Άνδρες	
< 35 ετών	Ποτέ	5,7%	7,1%	6,4%
	1-3 φορές / μήνα	15,5%	17,9%	16,7%
	1-2 φορές / εβδομάδα	37,4%	36,5%	37,0%
	3-4 φορές / εβδομάδα	27,0%	28,8%	27,9%
	5-6 φορές / εβδομάδα	7,5%	6,4%	7,0%
	Καθημερινά	4,0%	1,9%	3,0%
	Δ.Ξ/Δ.Α.	2,9%	1,3%	2,1%
35 - 65 ετών	Ποτέ	10,2%	13,1%	11,8%
	1-3 φορές / μήνα	18,0%	18,0%	18,0%
	1-2 φορές / εβδομάδα	41,0%	36,8%	38,6%
	3-4 φορές / εβδομάδα	18,6%	19,5%	19,2%
	5-6 φορές / εβδομάδα	6,1%	5,9%	6,0%
	Καθημερινά	2,4%	3,6%	3,1%
	Δ.Ξ/Δ.Α.	3,7%	3,1%	3,4%
> 65 ετών	Ποτέ		66,7%	50,0%
	1-3 φορές / μήνα	100,0%		25,0%
	1-2 φορές / εβδομάδα			
	3-4 φορές / εβδομάδα		33,3%	25,0%
	5-6 φορές / εβδομάδα			
	Καθημερινά			
	Δ.Ξ/Δ.Α.			

Πίνακας 5.3.118 Κατανάλωση κέικ

Μερίδες		Σύνολο		
		Γυναίκες	Άνδρες	
< 35 ετών	Ποτέ	9,2%	10,9%	10,0%
	1-3 φορές / μήνα	28,2%	20,5%	24,5%
	1-2 φορές / εβδομάδα	44,8%	47,4%	46,1%
	3-4 φορές / εβδομάδα	14,9%	17,3%	16,1%
	5-6 φορές / εβδομάδα	1,1%	3,2%	2,1%
	Καθημερινά	,6%	,6%	,6%
	Δ.Ξ/Δ.Α.	1,1%		,6%
35 - 65 ετών	Ποτέ	13,6%	18,8%	16,5%
	1-3 φορές / μήνα	25,8%	23,9%	24,7%
	1-2 φορές / εβδομάδα	45,4%	42,9%	44,0%
	3-4 φορές / εβδομάδα	10,2%	11,8%	11,1%
	5-6 φορές / εβδομάδα	3,4%	1,5%	2,3%
	Καθημερινά	1,0%	,5%	,7%
	Δ.Ξ/Δ.Α.	,7%	,5%	,6%
> 65 ετών	Ποτέ		66,7%	50,0%
	1-3 φορές / μήνα	100,0%		25,0%
	1-2 φορές / εβδομάδα			
	3-4 φορές / εβδομάδα		33,3%	25,0%
	5-6 φορές / εβδομάδα			
	Καθημερινά			
	Δ.Ξ/Δ.Α.			

Πίνακας 5.3.119 Κατανάλωση μπακλαβά/κανταίφι/γαλακτομπούρεκου

Μερίδες		Σύνολο		
		Γυναίκες	Ανδρες	
< 35 ετών	Ποτέ	9,8%	8,3%	9,1%
	1-3 φορές / μήνα	52,3%	34,6%	43,9%
	1-2 φορές / εβδομάδα	31,0%	43,6%	37,0%
	3-4 φορές / εβδομάδα	3,4%	10,3%	6,7%
	5-6 φορές / εβδομάδα	2,3%	2,6%	2,4%
	Καθημερινά	,6%	,6%	,6%
	Δ.Ξ/Δ.Α.	,6%		,3%
35 - 65 ετών	Ποτέ	14,2%	18,0%	16,4%
	1-3 φορές / μήνα	47,8%	30,8%	38,2%
	1-2 φορές / εβδομάδα	33,6%	45,0%	40,1%
	3-4 φορές / εβδομάδα	3,4%	5,4%	4,5%
	5-6 φορές / εβδομάδα	1,0%	,5%	,7%
	Καθημερινά		,3%	,1%
	Δ.Ξ/Δ.Α.			
> 65 ετών	Ποτέ		33,3%	25,0%
	1-3 φορές / μήνα	100,0%	66,7%	75,0%
	1-2 φορές / εβδομάδα			
	3-4 φορές / εβδομάδα			
	5-6 φορές / εβδομάδα			
	Καθημερινά			
	Δ.Ξ/Δ.Α.			

Πίνακας 5.3.120 Κατανάλωση ραβανί/καρυδόπιτας

Μερίδες		Σύνολο		
		Γυναίκες	Άνδρες	
< 35 ετών	Ποτέ	24,7%	21,8%	23,3%
	1-3 φορές / μήνα	53,4%	42,3%	48,2%
	1-2 φορές / εβδομάδα	20,7%	30,8%	25,5%
	3-4 φορές / εβδομάδα	1,1%	4,5%	2,7%
	5-6 φορές / εβδομάδα		,6%	,3%
	Καθημερινά			
	Δ.Ξ/Δ.Α.			
35 - 65 ετών	Ποτέ	23,1%	30,6%	27,3%
	1-3 φορές / μήνα	55,9%	44,2%	49,3%
	1-2 φορές / εβδομάδα	19,0%	21,9%	20,6%
	3-4 φορές / εβδομάδα	,7%	2,8%	1,9%
	5-6 φορές / εβδομάδα	1,4%	,3%	,7%
	Καθημερινά		,3%	,1%
	Δ.Ξ/Δ.Α.			
> 65 ετών	Ποτέ		66,7%	50,0%
	1-3 φορές / μήνα	100,0%	33,3%	50,0%
	1-2 φορές / εβδομάδα			
	3-4 φορές / εβδομάδα			
	5-6 φορές / εβδομάδα			
	Καθημερινά			
	Δ.Ξ/Δ.Α.			

Πίνακας 5.3.121 Κατανάλωση χαλβά σμιγδαλένιου

Μερίδες				Σύνολο
		Γυναίκες	Άνδρες	
< 35 ετών	Ποτέ	28,7%	24,4%	26,7%
	1-3 φορές / μήνα	54,0%	46,8%	50,6%
	1-2 φορές / εβδομάδα	15,5%	25,6%	20,3%
	3-4 φορές / εβδομάδα	1,1%	3,2%	2,1%
	5-6 φορές / εβδομάδα	,6%		,3%
	Καθημερινά			
	Δ.Ξ/Δ.Α.			
35 - 65 ετών	Ποτέ	22,4%	27,8%	25,4%
	1-3 φορές / μήνα	52,9%	46,5%	49,3%
	1-2 φορές / εβδομάδα	23,1%	22,1%	22,5%
	3-4 φορές / εβδομάδα	1,4%	3,1%	2,3%
	5-6 φορές / εβδομάδα	,3%	,3%	,3%
	Καθημερινά		,3%	,1%
	Δ.Ξ/Δ.Α.			
> 65 ετών	Ποτέ		33,3%	25,0%
	1-3 φορές / μήνα	100,0%	33,3%	50,0%
	1-2 φορές / εβδομάδα		33,3%	25,0%
	3-4 φορές / εβδομάδα			
	5-6 φορές / εβδομάδα			
	Καθημερινά			
	Δ.Ξ/Δ.Α.			

Πίνακας 5.3.122 Κατανάλωση χαλβά πολιτικού

Μερίδες		Σύνολο		
		Γυναίκες	Άνδρες	
< 35 ετών	Ποτέ	42,5%	39,1%	40,9%
	1-3 φορές / μήνα	50,0%	41,7%	46,1%
	1-2 φορές / εβδομάδα	6,3%	18,6%	12,1%
	3-4 φορές / εβδομάδα	1,1%		,6%
	5-6 φορές / εβδομάδα		,6%	,3%
	Καθημερινά			
	Δ.Ξ/Δ.Α.			
35 - 65 ετών	Ποτέ	46,1%	38,8%	42,0%
	1-3 φορές / μήνα	44,1%	46,0%	45,2%
	1-2 φορές / εβδομάδα	7,5%	12,1%	10,1%
	3-4 φορές / εβδομάδα	1,7%	2,3%	2,0%
	5-6 φορές / εβδομάδα	,7%	,5%	,6%
	Καθημερινά		,3%	,1%
	Δ.Ξ/Δ.Α.			
> 65 ετών	Ποτέ		66,7%	50,0%
	1-3 φορές / μήνα	100,0%	33,3%	50,0%
	1-2 φορές / εβδομάδα			
	3-4 φορές / εβδομάδα			
	5-6 φορές / εβδομάδα			
	Καθημερινά			
	Δ.Ξ/Δ.Α.			

Πίνακας 5.3.123 Κατανάλωση πάστας

Μερίδες		Σύνολο		
		Γυναίκες	Άνδρες	
< 35 ετών	Ποτέ	14,4%	13,5%	13,9%
	1-3 φορές / μήνα	44,3%	32,7%	38,8%
	1-2 φορές / εβδομάδα	31,0%	40,4%	35,5%
	3-4 φορές / εβδομάδα	8,0%	13,5%	10,6%
	5-6 φορές / εβδομάδα	,6%		,3%
	Καθημερινά	,6%		,3%
	Δ.Ξ/Δ.Α.	1,1%		,6%
35 - 65 ετών	Ποτέ	25,1%	26,2%	25,7%
	1-3 φορές / μήνα	40,3%	32,9%	36,1%
	1-2 φορές / εβδομάδα	28,8%	35,5%	32,6%
	3-4 φορές / εβδομάδα	5,4%	4,4%	4,8%
	5-6 φορές / εβδομάδα	,3%	1,0%	,7%
	Καθημερινά			
	Δ.Ξ/Δ.Α.			
> 65 ετών	Ποτέ		66,7%	50,0%
	1-3 φορές / μήνα	100,0%	33,3%	50,0%
	1-2 φορές / εβδομάδα			
	3-4 φορές / εβδομάδα			
	5-6 φορές / εβδομάδα			
	Καθημερινά			
	Δ.Ξ/Δ.Α.			

Πίνακας 5.3.124 Κατανάλωση κουραμπιέδων

Μερίδες		Γυναίκες	Άνδρες	Σύνολο
< 35 ετών	Ποτέ	28,7%	30,8%	29,7%
	1-3 φορές / μήνα	50,0%	40,4%	45,5%
	1-2 φορές / εβδομάδα	18,4%	25,6%	21,8%
	3-4 φορές / εβδομάδα	1,7%	2,6%	2,1%
	5-6 φορές / εβδομάδα		,6%	,3%
	Καθημερινά			
	Δ.Ξ/Δ.Α.	1,1%		,6%
35 - 65 ετών	Ποτέ	24,4%	29,3%	27,2%
	1-3 φορές / μήνα	50,2%	41,4%	45,2%
	1-2 φορές / εβδομάδα	23,4%	26,5%	25,1%
	3-4 φορές / εβδομάδα	1,7%	1,8%	1,8%
	5-6 φορές / εβδομάδα		1,0%	,6%
	Καθημερινά			
	Δ.Ξ/Δ.Α.	,3%		,1%
> 65 ετών	Ποτέ		66,7%	50,0%
	1-3 φορές / μήνα	100,0%		25,0%
	1-2 φορές / εβδομάδα		33,3%	25,0%
	3-4 φορές / εβδομάδα			
	5-6 φορές / εβδομάδα			
	Καθημερινά			
	Δ.Ξ/Δ.Α.			

Πίνακας 5.3.125 Κατανάλωση μελομακάρονων

Μερίδες		Γυναίκες	Άνδρες	Σύνολο
< 35 ετών	Ποτέ	21,3%	19,2%	20,3%
	1-3 φορές / μήνα	47,1%	43,6%	45,5%
	1-2 φορές / εβδομάδα	25,9%	29,5%	27,6%
	3-4 φορές / εβδομάδα	2,3%	5,1%	3,6%
	5-6 φορές / εβδομάδα	1,7%	1,9%	1,8%
	Καθημερινά	,6%	,6%	,6%
	Δ.Ξ/Δ.Α.	1,1%		,6%
	35 - 65 ετών	Ποτέ	21,0%	24,4%
1-3 φορές / μήνα		46,1%	42,9%	44,3%
1-2 φορές / εβδομάδα		29,5%	29,3%	29,4%
3-4 φορές / εβδομάδα		2,7%	1,5%	2,0%
5-6 φορές / εβδομάδα		,3%	1,3%	,9%
Καθημερινά			,3%	,1%
Δ.Ξ/Δ.Α.		,3%	,3%	,3%
> 65 ετών		Ποτέ		33,3%
	1-3 φορές / μήνα	100,0%	33,3%	50,0%
	1-2 φορές / εβδομάδα		33,3%	25,0%
	3-4 φορές / εβδομάδα			
	5-6 φορές / εβδομάδα			
	Καθημερινά			
	Δ.Ξ/Δ.Α.			

Πίνακας 5.3.126 Κατανάλωση λουκουμάδων/τηγανήτων

Μερίδες				Σύνολο
		Γυναίκες	Άνδρες	
< 35 ετών	Ποτέ	28,7%	26,9%	27,9%
	1-3 φορές / μήνα	55,2%	49,4%	52,4%
	1-2 φορές / εβδομάδα	14,4%	23,1%	18,5%
	3-4 φορές / εβδομάδα	1,1%	,6%	,9%
	5-6 φορές / εβδομάδα			
	Καθημερινά			
	Δ.Ξ/Δ.Α.	,6%		,3%
35 - 65 ετών	Ποτέ	30,5%	31,6%	31,1%
	1-3 φορές / μήνα	53,9%	44,5%	48,5%
	1-2 φορές / εβδομάδα	14,6%	21,1%	18,3%
	3-4 φορές / εβδομάδα	1,0%	2,8%	2,0%
	5-6 φορές / εβδομάδα			
	Καθημερινά			
	Δ.Ξ/Δ.Α.			
> 65 ετών	Ποτέ		33,3%	25,0%
	1-3 φορές / μήνα	100,0%	66,7%	75,0%
	1-2 φορές / εβδομάδα			
	3-4 φορές / εβδομάδα			
	5-6 φορές / εβδομάδα			
	Καθημερινά			
	Δ.Ξ/Δ.Α.			

Πίνακας 5.3.127 Κατανάλωση γλυκού του κουταλιού

Μερίδες		Σύνολο		
		Γυναίκες	Άνδρες	
< 35 ετών	Ποτέ	4,6%	5,1%	4,8%
	1-3 φορές / μήνα	2,9%	4,5%	3,6%
	1-2 φορές / εβδομάδα	52,9%	51,3%	52,1%
	3-4 φορές / εβδομάδα	34,5%	29,5%	32,1%
	5-6 φορές / εβδομάδα	4,6%	7,1%	5,8%
	Καθημερινά	,6%	1,9%	1,2%
	Δ.Ξ/Δ.Α.		,6%	,3%
35 - 65 ετών	Ποτέ	6,1%	8,0%	7,2%
	1-3 φορές / μήνα	2,7%	3,3%	3,1%
	1-2 φορές / εβδομάδα	49,2%	45,2%	46,9%
	3-4 φορές / εβδομάδα	31,9%	33,9%	33,0%
	5-6 φορές / εβδομάδα	6,8%	7,7%	7,3%
	Καθημερινά	2,7%	1,5%	2,0%
	Δ.Ξ/Δ.Α.	,3%	,3%	,3%
> 65 ετών	Ποτέ		33,3%	25,0%
	1-3 φορές / μήνα			
	1-2 φορές / εβδομάδα	100,0%	33,3%	50,0%
	3-4 φορές / εβδομάδα			
	5-6 φορές / εβδομάδα		33,3%	25,0%
	Καθημερινά			
	Δ.Ξ/Δ.Α.			

Πίνακας 5.3.128 Κατανάλωση βραστόυ φαγητού

Μερίδες		Σύνολο		
		Γυναίκες	Άνδρες	
< 35 ετών	Ποτέ			
	1-3 φορές / μήνα	7,5%	12,8%	10,0%
	1-2 φορές / εβδομάδα	62,6%	62,2%	62,4%
	3-4 φορές / εβδομάδα	29,9%	25,0%	27,6%
	5-6 φορές / εβδομάδα			
	Καθημερινά			
	Δ.Ξ/Δ.Α.			
35 - 65 ετών	Ποτέ			
	1-3 φορές / μήνα	9,5%	6,9%	8,0%
	1-2 φορές / εβδομάδα	65,1%	57,6%	60,8%
	3-4 φορές / εβδομάδα	24,7%	35,2%	30,7%
	5-6 φορές / εβδομάδα	,7%	,3%	,4%
	Καθημερινά			
	Δ.Ξ/Δ.Α.			
> 65 ετών	Ποτέ			
	1-3 φορές / μήνα		33,3%	25,0%
	1-2 φορές / εβδομάδα		66,7%	50,0%
	3-4 φορές / εβδομάδα	100,0%		25,0%
	5-6 φορές / εβδομάδα			
	Καθημερινά			
	Δ.Ξ/Δ.Α.			

Πίνακας 5.3.129 Κατανάλωση μαγειρευτού φαγητού

Μερίδες		Γυναίκες		Σύνολο
		Ανδρες		
< 35 ετών	Ποτέ			
	1-3 φορές / μήνα	1,9%		,9%
	1-2 φορές / εβδομάδα	20,7%	19,9%	20,3%
	3-4 φορές / εβδομάδα	78,7%	74,4%	76,7%
	5-6 φορές / εβδομάδα	,6%	3,8%	2,1%
	Καθημερινά			
	Δ.Ξ/Δ.Α.			
35 - 65 ετών	Ποτέ			
	1-3 φορές / μήνα	,7%	,8%	,7%
	1-2 φορές / εβδομάδα	16,6%	19,0%	18,0%
	3-4 φορές / εβδομάδα	81,7%	78,9%	80,1%
	5-6 φορές / εβδομάδα	1,0%	1,3%	1,2%
	Καθημερινά			
	Δ.Ξ/Δ.Α.			
> 65 ετών	Ποτέ			
	1-3 φορές / μήνα		33,3%	25,0%
	1-2 φορές / εβδομάδα			
	3-4 φορές / εβδομάδα	100,0%	66,7%	75,0%
	5-6 φορές / εβδομάδα			
	Καθημερινά			
	Δ.Ξ/Δ.Α.			

Πίνακας 5.3.130 Κατανάλωση ψητού φαγητού

Μερίδες		Σύνολο		
		Γυναίκες	Άνδρες	
< 35 ετών	<i>Ποτέ</i>			
	<i>1-3 φορές / μήνα</i>	1,1%	3,8%	2,4%
	<i>1-2 φορές / εβδομάδα</i>	31,6%	37,8%	34,5%
	<i>3-4 φορές / εβδομάδα</i>	66,7%	57,1%	62,1%
	<i>5-6 φορές / εβδομάδα</i>	,6%	1,3%	,9%
	<i>Καθημερινά</i>			
	<i>Δ.Ξ/Δ.Α.</i>			
35 - 65 ετών	<i>Ποτέ</i>			
	<i>1-3 φορές / μήνα</i>	2,4%	2,6%	2,5%
	<i>1-2 φορές / εβδομάδα</i>	45,1%	46,0%	45,6%
	<i>3-4 φορές / εβδομάδα</i>	51,9%	51,2%	51,5%
	<i>5-6 φορές / εβδομάδα</i>	,7%	,3%	,4%
	<i>Καθημερινά</i>			
	<i>Δ.Ξ/Δ.Α.</i>			
> 65 ετών	<i>Ποτέ</i>			
	<i>1-3 φορές / μήνα</i>			
	<i>1-2 φορές / εβδομάδα</i>	100,0%	66,7%	75,0%
	<i>3-4 φορές / εβδομάδα</i>		33,3%	25,0%
	<i>5-6 φορές / εβδομάδα</i>			
	<i>Καθημερινά</i>			
	<i>Δ.Ξ/Δ.Α.</i>			

Πίνακας 5.3.131 Κατανάλωση τηγανητού φαγητού

Μερίδες		Σύνολο		
		Γυναίκες	Άνδρες	
< 35 ετών	Ποτέ			
	1-3 φορές / μήνα	6,9%	9,6%	8,2%
	1-2 φορές / εβδομάδα	60,3%	41,0%	51,2%
	3-4 φορές / εβδομάδα	32,8%	48,7%	40,3%
	5-6 φορές / εβδομάδα		,6%	,3%
	Καθημερινά			
	Δ.Ξ/Δ.Α.			
35 - 65 ετών	Ποτέ			
	1-3 φορές / μήνα	18,3%	11,6%	14,5%
	1-2 φορές / εβδομάδα	69,8%	63,5%	66,2%
	3-4 φορές / εβδομάδα	11,9%	24,7%	19,2%
	5-6 φορές / εβδομάδα		,3%	,1%
	Καθημερινά			
	Δ.Ξ/Δ.Α.			
> 65 ετών	Ποτέ			
	1-3 φορές / μήνα		33,3%	25,0%
	1-2 φορές / εβδομάδα	100,0%	66,7%	75,0%
	3-4 φορές / εβδομάδα			
	5-6 φορές / εβδομάδα			
	Καθημερινά			
	Δ.Ξ/Δ.Α.			

Πίνακας 5.3.132 Κατανάλωση φαγητού μαγειρεμένου με βούτυρο

Μερίδες		Σύνολο	
		Γυναίκες	Ανδρες
< 35 ετών	Ποτέ		
	1-3 φορές / μήνα	54,0%	44,2%
	1-2 φορές / εβδομάδα	35,6%	42,9%
	3-4 φορές / εβδομάδα	10,3%	12,8%
	5-6 φορές / εβδομάδα		
	Καθημερινά		
	Δ.Ξ/Δ.Α.		
35 - 65 ετών	Ποτέ		
	1-3 φορές / μήνα	78,3%	64,8%
	1-2 φορές / εβδομάδα	20,0%	27,2%
	3-4 φορές / εβδομάδα	1,7%	7,2%
	5-6 φορές / εβδομάδα		,8%
	Καθημερινά		
	Δ.Ξ/Δ.Α.		
> 65 ετών	Ποτέ		
	1-3 φορές / μήνα	100,0%	100,0%
	1-2 φορές / εβδομάδα		
	3-4 φορές / εβδομάδα		
	5-6 φορές / εβδομάδα		
	Καθημερινά		
	Δ.Ξ/Δ.Α.		

Πίνακας 5.3.133 Κατανάλωση φαγητού μαγειρεμένου με μαργαρίνη

Μερίδες		Γυναίκες		Σύνολο
			Άνδρες	
< 35 ετών	<i>Ποτέ</i>			
	<i>1-3 φορές / μήνα</i>	67,2%	58,3%	63,0%
	<i>1-2 φορές / εβδομάδα</i>	24,1%	31,4%	27,6%
	<i>3-4 φορές / εβδομάδα</i>	8,6%	10,3%	9,4%
	<i>5-6 φορές / εβδομάδα</i>			
	<i>Καθημερινά</i>			
	<i>Δ.Ξ/Δ.Α.</i>			
35 - 65 ετών	<i>Ποτέ</i>			
	<i>1-3 φορές / μήνα</i>	72,9%	62,7%	67,1%
	<i>1-2 φορές / εβδομάδα</i>	22,0%	28,8%	25,9%
	<i>3-4 φορές / εβδομάδα</i>	5,1%	7,2%	6,3%
	<i>5-6 φορές / εβδομάδα</i>		1,3%	,7%
	<i>Καθημερινά</i>			
	<i>Δ.Ξ/Δ.Α.</i>			
> 65 ετών	<i>Ποτέ</i>			
	<i>1-3 φορές / μήνα</i>		100,0%	75,0%
	<i>1-2 φορές / εβδομάδα</i>	100,0%		25,0%
	<i>3-4 φορές / εβδομάδα</i>			
	<i>5-6 φορές / εβδομάδα</i>			
	<i>Καθημερινά</i>			
	<i>Δ.Ξ/Δ.Α.</i>			

Πίνακας 5.3.134 Κατανάλωση φαγητού μαγειρεμένου με ελαιόλαδο

Μερίδες		Σύνολο	
		Γυναίκες	Ανδρες
< 35 ετών	<i>Ποτέ</i>		
	<i>1-3 φορές / μήνα</i>	6,6%	6,4%
	<i>1-2 φορές / εβδομάδα</i>	5,7%	7,1%
	<i>3-4 φορές / εβδομάδα</i>	58,6%	58,3%
	<i>5-6 φορές / εβδομάδα</i>	35,1%	28,2%
	<i>Καθημερινά</i>		
	<i>Δ.Ξ/Δ.Α.</i>		
	<i>Ποτέ</i>		
	<i>1-3 φορές / μήνα</i>	1,7%	5,7%
	<i>1-2 φορές / εβδομάδα</i>	1,4%	4,9%
	<i>3-4 φορές / εβδομάδα</i>	43,7%	47,6%
	<i>5-6 φορές / εβδομάδα</i>	53,2%	41,9%
	<i>Καθημερινά</i>		
	<i>Δ.Ξ/Δ.Α.</i>		
> 65 ετών	<i>Ποτέ</i>		
	<i>1-3 φορές / μήνα</i>		33,3%
	<i>1-2 φορές / εβδομάδα</i>		
	<i>3-4 φορές / εβδομάδα</i>		
	<i>5-6 φορές / εβδομάδα</i>	100,0%	66,7%
	<i>Καθημερινά</i>		
	<i>Δ.Ξ/Δ.Α.</i>		

Πίνακας 5.3.135 Κατανάλωση φαγητού μαγειρεμένου με σπορέλαια

Μερίδες		Γυναίκες		Σύνολο
			Άνδρες	
< 35 ετών	<i>Ποτέ</i>			
	<i>1-3 φορές / μήνα</i>	66,7%	59,0%	63,0%
	<i>1-2 φορές / εβδομάδα</i>	21,3%	26,3%	23,6%
	<i>3-4 φορές / εβδομάδα</i>	12,1%	14,1%	13,0%
	<i>5-6 φορές / εβδομάδα</i>		,6%	,3%
	<i>Καθημερινά</i>			
	<i>Δ.Ξ/Δ.Α.</i>			
35 - 65 ετών	<i>Ποτέ</i>			
	<i>1-3 φορές / μήνα</i>	67,5%	64,0%	65,5%
	<i>1-2 φορές / εβδομάδα</i>	24,1%	26,0%	25,1%
	<i>3-4 φορές / εβδομάδα</i>	7,8%	9,0%	8,5%
	<i>5-6 φορές / εβδομάδα</i>	,7%	1,0%	,9%
	<i>Καθημερινά</i>			
	<i>Δ.Ξ/Δ.Α.</i>			
> 65 ετών	<i>Ποτέ</i>	100,0%	100,0%	100,0%

Πίνακας 5.3.136 Κατανάλωση σαλάτας με ελαιόλαδο

Μερίδες		Γυναίκες		Σύνολο
				Ανδρες
< 35 ετών	Ποτέ			
	1-3 φορές / μήνα	4,6%	4,5%	4,5%
	1-2 φορές / εβδομάδα	2,3%	3,2%	2,7%
	3-4 φορές / εβδομάδα	20,1%	18,6%	19,4%
	5-6 φορές / εβδομάδα	73,0%	73,7%	73,3%
	Καθημερινά			
	Δ.Ξ/Δ.Α.			
35 - 65 ετών	Ποτέ			
	1-3 φορές / μήνα	2,7%	3,1%	2,9%
	1-2 φορές / εβδομάδα	2,0%	1,3%	1,6%
	3-4 φορές / εβδομάδα	12,9%	14,1%	13,6%
	5-6 φορές / εβδομάδα	82,4%	81,5%	81,9%
	Καθημερινά			
	Δ.Ξ/Δ.Α.			
> 65 ετών	Ποτέ			
	1-3 φορές / μήνα		33,3%	25,0%
	1-2 φορές / εβδομάδα			
	3-4 φορές / εβδομάδα			
	5-6 φορές / εβδομάδα	100,0%	66,7%	75,0%
	Καθημερινά			
	Δ.Ξ/Δ.Α.			

Πίνακας 5.3.137 Κατανάλωση σαλάτας με σπορέλαια

Μερίδες		Γυναίκες		Σύνολο
				Ανδρες
< 35 ετών	<i>Ποτέ</i>			
	<i>1-3 φορές / μήνα</i>	92,0%	92,3%	92,1%
	<i>1-2 φορές / εβδομάδα</i>	5,2%	6,4%	5,8%
	<i>3-4 φορές / εβδομάδα</i>	2,3%	1,3%	1,8%
	<i>5-6 φορές / εβδομάδα</i>	,6%		,3%
	<i>Καθημερινά</i>			
	<i>Δ.Ξ/Δ.Α.</i>			
35 - 65 ετών	<i>Ποτέ</i>			
	<i>1-3 φορές / μήνα</i>	98,6%	96,7%	97,5%
	<i>1-2 φορές / εβδομάδα</i>	1,0%	2,6%	1,9%
	<i>3-4 φορές / εβδομάδα</i>	,3%	,8%	,6%
	<i>5-6 φορές / εβδομάδα</i>			
	<i>Καθημερινά</i>			
	<i>Δ.Ξ/Δ.Α.</i>			
> 65 ετών	<i>Ποτέ</i>	100,0%	100,0%	100,0%

Πίνακας 5.3.138 Κατανάλωση σαλάτας χωρίς λάδι

Μερίδες		Γυναίκες		Σύνολο
		Ανδρες		
< 35 ετών	Ποτέ			
	1-3 φορές / μήνα	70,1%	76,3%	73,0%
	1-2 φορές / εβδομάδα	23,6%	19,2%	21,5%
	3-4 φορές / εβδομάδα	4,6%	3,8%	4,2%
	5-6 φορές / εβδομάδα	1,7%	,6%	1,2%
	Καθημερινά			
	Δ.Ξ/Δ.Α.			
35 - 65 ετών	Ποτέ			
	1-3 φορές / μήνα	81,7%	83,8%	82,9%
	1-2 φορές / εβδομάδα	14,9%	14,4%	14,6%
	3-4 φορές / εβδομάδα	3,1%	1,5%	2,2%
	5-6 φορές / εβδομάδα	,3%	,3%	,3%
	Καθημερινά			
	Δ.Ξ/Δ.Α.			
> 65 ετών	Ποτέ			
	1-3 φορές / μήνα		66,7%	50,0%
	1-2 φορές / εβδομάδα	100,0%		25,0%
	3-4 φορές / εβδομάδα			
	5-6 φορές / εβδομάδα		33,3%	25,0%
	Καθημερινά			
	Δ.Ξ/Δ.Α.			

Πίνακας 5.3.139 Πρόσληψη τροφίμων σε άνδρες και γυναίκες.			
ΤΡΟΦΙΜΑ	ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ	ΑΝΔΡΕΣ (v=1514)	ΓΥΝΑΙΚΕΣ (v=1528)
Κόκκινο κρέας	1 μικρομερίδα/εβδομάδα	4,8 ± 2,7*	4,0 ± 2,2*
Πουλερικά	4 μικρομερίδες/εβδομάδα	1,4 ± 0,1*	1,5 ± 0,2*
Ψάρια	5-6 μικρομερίδες/εβδομάδα	2,1 ± 1,1*	2,0 ± 1,2*
Αυγά	3-4/εβδομάδα	1,1 ± 0,7*	1,2 ± 1*
Ξηροί καρποί	1 μικρομερίδα/εβδομάδα	1,3 ± 2,0	1,4 ± 2,1
Όσπρια	3-4 μικρομερίδες/εβδομάδα	5,4 ± 3,0	4,7 ± 2,2
Γαλακτοκομικά	14 μικρομερίδες/εβδομάδα	11,5 ± 5*	12,9 ± 5*
Φρούτα	21 μικρομερίδες/εβδομάδα	26 ± 3*	28 ± 4*
Λαχανικά	42 μικρομερίδες/εβδομάδα	34 ± 15*	35 ± 13*
Πατάτες	21 μικρομερίδες/εβδομάδα	13 ± 4*	14 ± 3*
Δημητριακά	56 μικρομερίδες/εβδομάδα	52 ± 18*	53 ± 18*
Ελαιόλαδο	Καθημερινή χρήση	88%	87%
Αλκοόλ	15-30 g/ημέρα	12,5 ± 4	5,5 ± 3
Γλυκά	3 μικρομερίδες/εβδομάδα	4,9 ± 4*	4,8 ± 4*

P < 0.05 για σύγκριση κατανάλωσης συγκεκριμένων τροφίμων με τις συνιστώμενες ποσότητες

Πίνακας 5.3.140 Σκορ μεσογειακής διατροφής με βάση την ηλικία, το κοινωνικο-οικονομικό επίπεδο και το φύλο.			
ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ	ΗΛΙΚΙΑ	ΑΝΔΡΕΣ (v=1514)	ΓΥΝΑΙΚΕΣ (v=1528)
Χαμηλό	<35	27±0,6	28,7±0,8
	36-65	25,3±3,7	26±3
	>65	24±1,7	24,8±1,7
Μεσαίο	<35	26,5±3	29±3
	36-65	25,3±3,7	27±3
	>65	24,2±1,3	25,3±0,7
Υψηλό	<35	27±1,3	28,8±2,7
	36-65	25,2±2,6	27,3±3,4
	>65	24,2±0,6	23,4±4,6

Όπως φαίνεται και από τα στοιχεία του πίνακα 5.3.139, οι άνδρες καταναλώνουν περισσότερες από τις συνιστώμενες μερίδες κρέατος ($P < 0.05$) και λιγότερες μερίδες πουλερικών ($P < 0.05$). Αναφορικά με τις γυναίκες φαίνεται ότι κι αυτές καταναλώνουν περισσότερες μερίδες κρέατος ($P < 0.05$) και λιγότερες μερίδες πουλερικών ($P < 0.05$). Σε ότι αφορά την κατανάλωση ψαριών τόσο οι άνδρες όσο και οι γυναίκες καταναλώνουν στατιστικά σημαντικώς μικρότερες μερίδες ψαριών ($P < 0.05$) σε σχέση με τις προτεινόμενες. Η κατανάλωση αυγών επίσης φαίνεται ότι είναι στατιστικά σημαντικώς μικρότερη τόσο στους άνδρες όσο και στις γυναίκες. Χαμηλότερη επίσης είναι και η κατανάλωση ξηρών καρπών ενώ η κατανάλωση οσπρίων δε φαίνεται να διαφέρει στους άνδρες και στις γυναίκες σε σχέση με τη συνιστώμενη. Σημαντική μείωση παρατηρείται στην κατανάλωση γαλακτοκομικών σε άνδρες και γυναίκες ($P < 0.05$). Η κατανάλωση φρούτων και λαχανικών είναι χαμηλή στους άνδρες ($P < 0.05$) συγκριτικά με τη συνιστώμενη. Το ίδιο ισχύει και για τις γυναίκες. Η κατανάλωση δημητριακών είναι μικρότερη από τη συνιστώμενη τόσο στους άνδρες όσο και στις γυναίκες, ενώ η κατανάλωση πατάτας είναι μικρότερη. Το 88% των ανδρών δηλώνει καθημερινή χρήση ελαιολάδου ως κύριο προστιθέμενο λιπίδιο. Το ίδιο δηλώνει και το 87% των γυναικών. Η πρόσληψη αλκοόλ είναι μικρότερη σε άνδρες και γυναίκες. Η κατανάλωση γλυκών φαίνεται αυξημένη τόσο στους άνδρες ($P < 0.05$) όσο και στις γυναίκες σε σχέση με τη συνιστώμενη πρόσληψη.

Όπως φαίνεται από τα στοιχεία του πίνακα 5.3.140, ο βαθμός συμμόρφωσης στη Μεσογειακή διατροφή δε διαφέρει μεταξύ των γυναικών χαμηλού, μεσαίου και υψηλού κοινωνικοοικονομικού επιπέδου. Το ίδιο ισχύει και στους άνδρες. Διαφορά ωστόσο παρατηρείται μεταξύ του βαθμού συμμόρφωσης στη Μεσογειακή διατροφή και της ηλικίας τόσο των ανδρών όσο και των γυναικών. Πιο συγκεκριμένα όσο μικρότερη είναι η ηλικία (<35 ετών) τόσο μεγαλύτερη είναι η τήρηση της Μεσογειακής διατροφής σε σχέση με τις μεγαλύτερες ηλικίες (>35 ετών), ανεξαρτήτου κοινωνικοοικονομικού επιπέδου.

6. ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Όπως προκύπτει από τα αποτελέσματα της παρούσας εργασίας, φαίνεται ότι υπάρχει σημαντική απόκλιση στην κατανάλωση διαφόρων τροφίμων σε σύγκριση με τις συστάσεις του Υπουργείου Υγείας. Οι διαφορές αυτές παρατηρούνται κυρίως σε τρόφιμα με ιδιαίτερη βαρύτητα για διάφορες χρόνιες παθήσεις, όπως τα καρδιαγγειακά, ο διαβήτης και ο καρκίνος. Πιο συγκεκριμένα, βρέθηκε ότι τόσο οι άνδρες όσο και οι γυναίκες καταναλώνουν περισσότερο κόκκινο κρέας ($4,8 \pm 2,7$ μικρομερίδες/εβδομάδα οι άνδρες και $4 \pm 2,2$ μικρομερίδες/εβδομάδα οι γυναίκες, $P < 0,05$) και λιγότερο λευκό κρέας, συγκεκριμένα ψάρι ($2,1 \pm 1,1$ μικρομερίδες/εβδομάδα οι άνδρες και $2,0 \pm 1,2$ μικρομερίδες/εβδομάδα οι γυναίκες, $P < 0,05$) και πουλερικά ($1,4 \pm 0,1$ μικρομερίδες/εβδομάδα οι άνδρες και $1,5 \pm 0,2$ μικρομερίδες/εβδομάδα οι γυναίκες, $P < 0,05$), γαλακτοκομικά ($11,5 \pm 5$ μικρομερίδες/εβδομάδα οι άνδρες και $12,9 \pm 5$ μικρομερίδες/εβδομάδα οι γυναίκες $P < 0,05$), λαχανικά (34 ± 15 μικρομερίδες/εβδομάδα οι άνδρες και 35 ± 13 οι γυναίκες, $P < 0,05$) και δημητριακά (52 ± 18 μικρομερίδες/εβδομάδα οι άνδρες και 53 ± 18 μικρομερίδες/εβδομάδα οι γυναίκες, $P < 0,05$). Επίσης αυξημένη είναι η κατανάλωση γλυκών τόσο σε άνδρες ($4,9 \pm 4$ μικρομερίδες/εβδομάδα, $P < 0,05$) όσο και σε γυναίκες ($4,8 \pm 4$, $P < 0,05$).

6.1 Κατανάλωση τροφίμων και διατροφικές συστάσεις

Η αυξημένη κατανάλωση κόκκινου κρέατος και προϊόντων του συγκριτικά με τις συστάσεις του Υπουργείου Υγείας υποδηλώνει υιοθέτηση ενός πιο δυτικοποιημένου τρόπου διατροφής και επιβεβαιώνεται και από την μελέτη του Καφάτου και των συνεργατών η οποία έδειξε αυξημένη κατανάλωση κόκκινου κρέατος σε 387 άτομα, κατοίκους της Κρήτης κατά τη δεκαετία του 1980 συγκριτικά με το 1960 (36). Όμως, πρέπει να αναφερθεί ότι το δείγμα αυτής της μελέτης δεν ήταν αντιπροσωπευτικό του ελληνικού πληθυσμού αλλά ούτε και του κρητικού αφού ήταν υπάλληλοι της Αγροτικής Τράπεζας και δικηγόροι. Πρέπει επίσης να αναφερθεί ότι οι συνήθειες του Κρητικού πληθυσμού το 1960 προέρχονται από στοιχεία της Μελέτης των 7 Χωρών (37). Αυτή η μελέτη υπέδειξε ότι η πρόσληψη κόκκινου κρέατος ήταν σχετικά

χαμηλή (περίπου 35 gr την ημέρα) αλλά τα αποτελέσματα αυτής της μελέτης προέρχονται από συλλογή στοιχείων από 31 άτομα και επομένως και αυτά δεν μπορούν να θεωρηθούν αντιπροσωπευτικά. Τέλος, η μελέτη ΕΠΙΚ είναι μια πολυκεντρική προοπτική μελέτη στην οποία συμμετέχουν εννέα Ευρωπαϊκές χώρες και μελετά το ρόλο της διατροφής στην αιτιολογία καοηθών νεοπλασιών και άλλων χρόνιων νοσημάτων. Από την Ελλάδα συμμετέχουν 27.953 ενήλικα άτομα άνδρες και γυναίκες. Τα αποτελέσματα της μελέτης ΕΠΙΚ στον Ελληνικό πληθυσμό έδειξαν κατανάλωση κρέατος μεγαλύτερη από τη συνιστώμενη χωρίς όμως να αναφέρεται το είδος του κρέατος (λευκό ή κόκκινο) (38). Επίσης η ίδια μελέτη έδειξε χαμηλή κατανάλωση κατανάλωση ψαριού σε σχέση με τη συνιστώμενη.

Πιθανή εξήγηση της αυξημένης πρόσληψης κόκκινου κρέατος είναι η συχνή κατανάλωση έτοιμου φαγητού, του οποίου η βάση είναι το κρέας και τα προϊόντα του, λόγω έλλειψης χρόνου καθώς επίσης και η ευκολία στην προετοιμασία του. Ενώ οι συστάσεις προτείνουν αυξημένη κατανάλωση λευκών κρεάτων έναντι του κόκκινου, από τη μελέτη μας προκύπτουν αντίστροφα αποτελέσματα. Παρατηρήθηκε δηλαδή χαμηλή πρόσληψη πουλερικών και ψαριών με ταυτόχρονα υψηλή πρόσληψη κόκκινου κρέατος, γεγονός το οποίο συνεπάγεται αύξηση της πρόσληψης κορεσμένου λίπους, το οποίο πιθανό να σχετίζεται και με τα αυξημένα επίπεδα χοληστερόλης που παρατηρήθηκαν στο 46% των ανδρών και στο 40% των γυναικών. Η αναλογία της πρόσληψης φαίνεται προβληματική και επιβάλλεται μεγαλύτερη έμφαση στην κατανάλωση ψαριού καθώς η μεγάλη περιεκτικότητά τους σε ω-3 λιπαρά οξέα μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης στεφανιαίας νόσου.

Σε ότι αφορά την κατανάλωση αυγών προκύπτει ότι είναι μειωμένη (περίπου 1 αυγό εβδομαδιαίως αντί 3-4 που συστήνονται), ίσως λόγω του φόβου για την υψηλή τους περιεκτικότητα σε χοληστερόλη. Δεδομένου της υψηλής τους βιολογικής αξίας και του γεγονότος ότι δε φαίνεται η κατανάλωση αυγών να επηρεάζει αρνητικά το λιπιδαιμικό προφίλ παρά την υψηλή περιεκτικότητα σε χοληστερόλη (ακόμη και η κατανάλωση ενός αυγού ημερησίως θεωρείται απίθανο να επηρεάζει τον κίνδυνο εμφάνισης εμφράγματος ή στεφανιαίας νόσου σε υγιή άτομα), κρίνεται απαραίτητη η ενημέρωση του πληθυσμού (39). Πάντως, από τα δεδομένα της Μελέτης των 7 Χωρών, φαίνεται ότι ο κρητικός πληθυσμός κατανάλωνε 1 περίπου αυγό την ημέρα (37) ενώ στοιχεία της Μελέτης ΕΠΙΚ υποδεικνύουν ότι η κατανάλωση αυγών στην Ελλάδα είναι περίπου 1 ανά δεύτερη ημέρα (38).

Η πρόσληψη γαλακτοκομικών είναι επίσης χαμηλότερη από τη συνιστώμενη ($11,5 \pm 5$ μικρομερίδες την εβδομάδα για τους άνδρες και $12,9 \pm 5$ για τις γυναίκες, $P < 0.05$), γεγονός το οποίο μπορεί να σχετίζεται με ανεπαρκή πρόσληψη ασβεστίου και η οποία ως γνωστόν οδηγεί σε οστεοπενία και οστεοπόρωση. Η μη λήψη πρωινού που αποτελεί συνήθεια πλέον στις περισσότερες οικογένειες λόγω πίεσης χρόνου είναι μια πιθανή εξήγηση στη μειωμένη πρόσληψη γαλακτοκομικών. Χαμηλή πρόσληψη γαλακτοκομικών έδειξε και η μελέτη ΕΠΙΚ (38). Ενδιαφέρον παρουσιάζουν και τα στοιχεία από τη μελέτη των 7 Χωρών (37). Πιο συγκεκριμένα, η πρόσληψη γάλακτος ήταν περίπου 235 gr την ημέρα και η πρόσληψη τυριού 13 gr την ημέρα, ενώ δεν υπήρχαν στοιχεία για την πρόσληψη γιαουρτιού. Αν ληφθεί υπόψη ότι μία μερίδα γαλακτοκομικών προϊόντων ισοδυναμεί με 250 ml γάλα ή 30 gr τυρί ή 1 μικρό γιαούρτι και ότι οι συστάσεις αφορούν πρόσληψη 2 μερίδων ημερησίως, είναι ενδεχόμενο και ο κρητικός πληθυσμός να προσλάμβανε γαλακτοκομικά προϊόντα σε μικρότερες ποσότητες από τις συνιστώμενες.

Η μειωμένη πρόσληψη λαχανικών (34 ± 15 μικρομερίδες/εβδομάδα για τους άνδρες και 35 ± 13 για τις γυναίκες, $P < 0,05$) που παρατηρείται σε άνδρες, αλλά και σε γυναίκες εξηγείται με την είσοδο της γυναίκας στην παραγωγική διαδικασία και την αλλαγή της δομής της εργασίας σε συνδυασμό με τις αυξημένες απαιτήσεις με αποτέλεσμα τη μείωση του ελεύθερου χρόνου. Η διατροφή της εργαζόμενης Ελληνίδας και κατά επέκταση ολόκληρης της οικογένειας τείνει προς αύξηση του κορεσμένου λίπους (40), καθώς η προμήθεια και η προετοιμασία λαχανικών απαιτεί χρόνο. Ωστόσο η κατανάλωση λαχανικών βρίσκεται σε πολύ καλά επίπεδα συγκριτικά με τις συστάσεις που δίδονται στις περισσότερες χώρες (3,4,13,19,21,23,25,26). Τα ίδια περίπου αποτελέσματα προκύπτουν και από τη μελέτη ΕΠΙΚ (38). Ενθαρρυντικό επίσης στοιχείο αποτελεί η αυξημένη κατανάλωση φρούτων η οποία βρέθηκε να είναι 26 ± 3 μικρομερίδες/εβδομάδα στους άνδρες και 28 ± 4 μικρομερίδες/εβδομάδα στις γυναίκες ($P < 0.05$) συγκριτικά με τις 21 μικρομερίδες/εβδομάδα που αναφέρουν οι συστάσεις. Εντυπωσιακό είναι επίσης το γεγονός ότι η πρόσληψη λαχανικών στον κρητικό πληθυσμό της δεκαετίας του '60 ήταν επίσης χαμηλή (191 gr ημερησίως) και πολύ κάτω από τη συνιστώμενη πρόσληψη (37) ενώ η πρόσληψη φρούτων ήταν ιδιαίτερα ικανοποιητική (464 gr ημερησίως).

Η κατανάλωση οσπρίων όπως προκύπτει από τα αποτελέσματα βρίσκεται σε πολύ καλά επίπεδα συγκριτικά με τις συνιστώμενες προσλήψεις, ενώ δε φαίνεται να

υπάρχει ιδιαίτερο πρόβλημα προς το παρόν με την κατανάλωση δημητριακών (52 ± 18 μικρομερίδες/εβδομάδα στους άνδρες και 53 ± 18 μικρομερίδες/εβδομάδα στις γυναίκες, $P < 0.05$) αν και επικρατεί μια πτωτική τάση στατιστικά σημαντική. Σε αντίθεση έρχονται τα αποτελέσματα της μελέτης ΕΠΙΚ (38) σε ότι αφορά την κατανάλωση οσπρίων όπου έδειξαν χαμηλή πρόσληψη (λιγότερο από 1 μικρομερίδα/εβδομάδα)(38). Επίσης οι ερευνητές της μελέτης ΕΠΙΚ βρήκαν εξαιρετικά χαμηλή κατανάλωση δημητριακών (λιγότερο από τις μισές συνιστώμενες μικρομερίδες/εβδομάδα) με βάση τις συστάσεις.

Σε ότι αφορά την πρόσληψη ελαιολάδου φαίνεται ότι ένα μεγάλο ποσοστό του πληθυσμού, περίπου οι 9 στους 10, χρησιμοποιεί ελαιόλαδο ως κύριο προστιθέμενο λιπίδιο. Η μελέτη ΕΠΙΚ (38) έδειξε πρόσληψη 46 gr ελαιολάδου ανά ημέρα για τους άνδρες και 39 gr για τις γυναίκες ενώ τα στοιχεία από τη Μελέτη των 7 Χωρών υποδεικνύουν πρόσληψη βρώσιμου λίπους που ως επί το πλείστον προερχόταν από ελαιόλαδο της τάξης των 95 gr την ημέρα (37).

Η κατανάλωση των γλυκών απέχει από τις συστάσεις με κίνδυνο αύξησης της κατανάλωσης κορεσμένου λίπους. Πιο συγκεκριμένα βρήκαμε ότι η κατανάλωση γλυκών κυμαίνεται στις $4,9 \pm 4$ μικρομερίδες/εβδομάδα στους άνδρες και στις $4,8 \pm 4$ μικρομερίδες στις γυναίκες ($P < 0.05$) συγκριτικά με τις 3 μικρομερίδες/εβδομάδα που συστήνουν οι διατροφικές οδηγίες. Σε άλλες μελέτες η κατανάλωση γλυκών είναι υπολογισμένη σε γραμμάρια. Η μετατροπή των μικρομερίδων σε γραμμάρια είναι δύσκολη εφόσον αφενός δεν δίδεται οδηγία για την αντιστοιχία μικρομερίδας και γραμμαρίων στα γλυκά, αφετέρου το είδος και η ποσότητα των γλυκών στο ερωτηματολόγιο που χρησιμοποιήθηκε ποικίλει. Ο κατά προσέγγιση υπολογισμός θα μπορούσε κατ'επέκταση να απέχει από την πραγματικότητα.

6.2 Φύλο, Ηλικία, Κοινωνικό-οικονομικό επίπεδο και διατροφικές συνήθειες

Παρότι έχει αποδειχθεί από διάφορες μελέτες ότι τα άτομα υψηλού κοινωνικοοικονομικού επιπέδου έχουν καλύτερη διατροφή η οποία συνοδεύεται από αυξημένη κατανάλωση φρούτων και λαχανικών και μειωμένη πρόσληψη κορεσμένου λίπους (41,42,43), δεν παρατηρείται κάτι τέτοιο στη παρούσα μελέτη. Το χαμηλό διατροφικό σκορ αν και έρχεται σε αντίθεση με την ικανοποιητική πρόσληψη φρούτων, λαχανικών οσπρίων και δημητριακών που παρατηρείται στον πληθυσμό, μπορεί να εξηγηθεί βάσει της αυξημένης κατανάλωσης κρέατος και προϊόντων αυτού.

Στο σημείο αυτό θα πρέπει να γίνει ειδική αναφορά στο τι αποτιμά το διατροφικό σκορ. Το κάθε σκορ εκτιμά συχνότητες κατανάλωσης τροφίμων και όχι ποσότητες. Επίσης βασίζεται σε ένα διατροφικό πρότυπο χωρίς να δίνει ιδιαίτερη βαρύτητα στη θρεπτική αξία των διαφόρων τροφίμων και στη σχέση τους με τη νοσηρότητα ή θνησιμότητα. Τέτοια μειονεκτήματα των διατροφικών σκορ αξίζουν ιδιαίτερης προσοχής σε μελλοντικές ερευνητικές προσπάθειες.

Αυτό επίσης που αξίζει να σημειωθεί είναι ότι παρατηρήθηκε μεγαλύτερο σκορ (όχι όμως σημαντική διαφορά από τα υπόλοιπα) στις γυναίκες ηλικίας μικρότερης των 35 ετών ανεξαρτήτου κοινωνικο-οικονομικού επιπέδου. Μια πιθανή εξήγηση στο προηγούμενο είναι ότι οι γυναίκες μικρότερες ηλικίας είναι πιο ευαισθητοποιημένες σε θέματα διατροφής και ενδιαφέρονται περισσότερο για τη διατήρηση ενός φυσιολογικού βάρους.

Επιπρόσθετα, συγκριτικά με τις ηλικίες, το σκορ μικραίνει όσο μεγαλώνει η ηλικία. Το αποτέλεσμα αυτό φαίνεται λογικό δεδομένου ότι στην τρίτη ηλικία υπάρχει έλλειψη ενδιαφέροντος για φαγητό, δυσκολία στην προμήθεια ή στην προετοιμασία του φαγητού καθώς και στη μάσηση με αποτέλεσμα να αποφεύγονται τα ωμά φρούτα και λαχανικά και τα πλούσια σε φυτικές ίνες όσπρια τα οποία αντικαθίστανται με μαλακότερες τροφές. Η οικονομική δυσχέρεια επίσης που συχνά επικρατεί στην τρίτη ηλικία οδηγεί σε αποφυγή της αγοράς ακριβών τροφίμων (φρούτα, λαχανικά, ψάρι) και η αυξημένη νοσηρότητα εμποδίζει την πρόσληψη ποικιλίας τροφών (44). Τα αποτελέσματα αυτά έρχονται σε αντίθεση με τα ευρήματα μιας μελέτης που έγινε από τον Καφάτο και τους συνεργάτες σε 470 ενήλικα άτομα στην περιοχή της Κρήτης, η οποία έδειξε ότι η πρόσληψη κορεσμένου λίπους ήταν υψηλότερη σε μικρότερες ηλικίες ενώ η κατανάλωση φρούτων και λαχανικών ήταν υψηλότερη σε μεγαλύτερες ηλικιακές ομάδες (40). Κατά συνέπεια θα ανέμενε κανείς υψηλότερο σκορ σε μεγαλύτερες ηλικίες. Βέβαια το δείγμα της μελέτης αυτής δεν είναι αντιπροσωπευτικό του Ελληνικού πληθυσμού και η συλλογή διατροφικών δεδομένων πραγματοποιήθηκε με ανάκληση 24ώρου.

Αναμφισβήτητα περαιτέρω έρευνες της διατροφικής πρόσληψης σε επιμέρους συστατικά και συσχέτιση αυτών με κοινωνικο-δημογραφικούς παράγοντες και κλινικά χαρακτηριστικά είναι απαραίτητα για μια συνολικότερη άποψη της διατροφικής κατάστασης του πληθυσμού. Η ανάλυση της διατροφικής πρόσληψης σε συγκεκριμένα τρόφιμα και οι μεταξύ τους συσχετίσεις είναι απαραίτητα ώστε να

αποτελέσουν τη βάση πάνω στην οποία πρέπει να στηριχθούν και οι διατροφικές συστάσεις.

6.3 Διατροφικές συνήθειες και πολιτική του κράτους

Όπως είναι γνωστό ο κίνδυνος εμφάνισης διαφόρων ασθενειών σχετιζόμενων με τη διατροφή είναι μεγάλος. Είναι λοιπόν απαραίτητος αφενός ο έλεγχος της διατροφικής πρόσληψης του πληθυσμού σε σχέση με τις διατροφικές οδηγίες που εκδίδει η κάθε χώρα, αφετέρου η προσαρμογή των διατροφικών συστάσεων στην κουλτούρα, τις συνήθειες, τη θρησκεία, τη γεωγραφική θέση και τις οικονομικές δυνατότητες του πληθυσμού. Η διατροφική πολιτική της κάθε χώρας πρέπει να στοχεύει στο σύνολο του πληθυσμού, να περιέχει μια περιεκτική και βιώσιμη προσέγγιση και να απευθύνεται σε πολλά επίπεδα (στο άτομο, στην κοινότητα, στο περιβάλλον).

Είναι σημαντικό οι συστάσεις να προσαρμόζονται στα πολιτισμικά χαρακτηριστικά και τις ανάγκες της υγείας του εκάστοτε πληθυσμού, να γίνεται συστηματική παρακολούθηση για την καταγραφή των δεικτών θνησιμότητας και νοσηρότητας, του τρόπου ζωής και των κοινωνικών και περιβαλλοντικών παραγόντων της χώρας καθώς επίσης να προβάλλονται διατροφικά θέματα και να αναπτυχθούν δίκτυα για εκπαίδευση σε θέματα διατροφής και δημόσιας υγείας. Η παρατήρηση των αλλαγών των διατροφικών προτιμήσεων είναι σημαντική, αλλά η επίτευξη της αλλαγής της διατροφικής συμπεριφορά είναι μείζονος σημασίας. Ευρήματα από μια μελέτη του Patterson και συνεργατών έδειξε ότι διαφορετικού τύπου πληροφορίες μπορεί να οδηγήσουν σε θετικές αλλαγές σε ότι αφορά τη διατροφική συμπεριφορά σε διαφορετικά επίπεδα σε κάθε άτομο αναλόγως της δεκτικότητας της πληροφορίας (45). Παρεμβάσεις οι οποίες περιέχουν πληροφορίες σχετικά με τη συσχέτιση μεταξύ διατροφής και χρόνιων νοσημάτων μπορούν να δώσουν το έναυσμα για αλλαγή της διατροφικής συμπεριφοράς, ενώ οι διατροφικές συστάσεις σε επίπεδο τροφίμων μπορούν να βοηθήσουν τα άτομα να πραγματοποιήσουν τις αλλαγές στη διατροφή τους ώστε να επιτύχουν τους διατροφικούς στόχους.

6.4 Συμπεράσματα

Συμπερασματικά, η παρούσα μελέτη υποδεικνύει ότι η πρόσληψη κόκκινου κρέατος, είναι υψηλότερη και η πρόσληψη ψαριού, γαλακτοκομικών προϊόντων και λαχανικών είναι χαμηλότερη από τις συστάσεις για τον ελληνικό πληθυσμό. Όμως, η πρόσληψη φρούτων, λαχανικών οσπρίων και δημητριακών και κατ' επέκταση και φυτικών ινών, βιταμινών και ανόργανων στοιχείων βρίσκονται σε καλά επίπεδα συγκριτικά με την κατανάλωση που παρατηρείται στις περισσότερες δυτικο-ευρωπαϊκές χώρες. Η αυξημένη κατανάλωση κόκκινου κρέατος και γλυκών και η σχετικά μειωμένη πρόσληψη δημητριακών δείχνουν μια τάση υιοθέτησης δυτικοποιημένων διατροφικών μοντέλων, κάτι το οποίο φαίνεται και από το γεγονός ότι το σκορ της μεσογειακής διατροφής που υπολογίστηκε είναι σχετικά χαμηλό τόσο σε άνδρες όσο και σε γυναίκες και των τριών ηλικιακών ομάδων ανεξαρτήτου κοινωνικοοικονομικού επιπέδου.

7. ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΜΕΛΕΤΗΣ

Τα διατροφικά δεδομένα της μελέτης Αττικής βασίζονται στις προσλήψεις μιας ομάδας ατόμων που είναι κάτοικοι του λεκανοπεδίου της Αττικής και δεν υπάρχουν πληροφορίες για το σύνολο του πληθυσμού της χώρας. Επίσης η μελέτη είναι συγχρονική και η διατροφική αποτίμηση πραγματοποιήθηκε μόνο μια φορά. Εκτός αυτού το ερωτηματολόγιο συχνότητας κατανάλωσης τροφίμων το οποίο χρησιμοποιήθηκε αν και είναι έγκυρο ως προς την πρόσληψη θρεπτικών συστατικών δεν έχει πιστοποιηθεί ως προς την επαναληψιμότητά του. Συνήθως βέβαια τα ερωτηματολόγια συχνότητας κατανάλωσης τροφίμων είναι επαναλήψιμα.

8. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Trichopoulos D, Tzonou A, Katsouyanni K et al. Diet and cancer: the role of case control studies. *Ann Nutr Metab* 1991; 35:89-92.
2. Nutrition and Food Security Programme, WHO Regional Office for Europe, 2003.
3. CINDI Dietary Guide, WHO Regional Office for Europe, EUR/00/5018028.2000.
4. USDA, Dietary Guidelines for Americans 2005.
5. American Heart Association. Dietary guidelines for healthy American adults: a statement for physicians and health professionals by the Nutrition Committee. *Circulation* 2000;102:102-2284.
6. Rimm EB, Ascherio A, Giovannucci E et al. Vegetable, fruit and cereal fiber intake reduce the risk of coronary heart disease among men. *JAMA* 1996;275:447-451.
7. Jacobs DR, Meyer KA, Kushi LH, et al. Whole grain intake may reduce the risk of ischemic heart disease in postmenopausal women : the Iowa Women Health Study. *Am J Clin Nutr* 1998;68:248-257.
8. Bonanome A, Grundy SM. Effect of dietary stearic acid on plasma cholesterol and lipoprotein levels. *N Engl J Med* 1988;318:1244-1248.
9. Hoak JC. Fatty acids in animals:thrombosis and hemostasis. *Am J Clin Nutr* 1997;65:1683S-1686S.
10. Shekelle RB, Stamler J. Dietary Cholesterol and ischaemic heart disease. *Lancet* 1989;1:1177-1179.
11. Kotchen TA, McCarron DA. Dietary electrolytes and blood pressure: a statement for healthcare professionals from the American Heart Association Nutrition Committee. *Circulation* 1998;98:613-617.
12. Committee on Medical Aspects of Food and Nutrition Policy. U.K Department of Health 1991.
13. World Health Organization. Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases: report of a WHO Study Group, 1990) (Health Education Authority. Eight Guidelines for a Healthy Diet: A Guide for Nutrition Educators,1997.
14. Hunt P, Gatenby S, Rayner M. The format for the National Food Guide: performance and preference studies. *J Human Nutr Diet.* 1995;8:335-352.

15. Wearne S, Day M. Clues for the development of food-based dietary guidelines: how are dietary targets being achieved by UK consumers? *Br J Nutr* 1999;2:S119-S126.
16. Graca P. Dietary guidelines and food nutrient intakes in Portugal. *Br J Nutr* 1999;81:S99-S103.
17. Trolle E, Fagt S, Ovesen L. Fruit and vegetables recommendations for intake. Danish Veterinary and Food Administration, 1998.
18. Haraldsdottir Johanna. Dietary guidelines and patterns of intake in Denmark. *Br J Nutr* 1999;81:S43-S48.
19. National Council on Nutrition. Dietary recommendations for Belgium. Ministry of Social affairs, Public Health and Environment, 1997 Brussels.
20. De Henauw S, De Backer G. Nutrient and food intakes in selected subgroups of Belgian adults. *Br J Nutr* 1999;81:S37-S42.
21. Lee P, Cunningham K. The Irish National Nutrition Survey (INNS). The Irish Nutrition and Dietetic Institute: 1990, Dublin.
22. Flynn M, Kearney J. An approach to the development of food-based dietary guidelines for Ireland. *Br J Nutr* 1999;81:S77-S82.
23. Hermann-Kunz E, Thamm M. Dietary recommendations and prevailing food and nutrient intakes in Germany. *Br J Nutr* 1999;81:S61-S69.
24. Koenig J, Elmadfa I. Food-based dietary guidelines- the Austrian perspective. *Br J Nutr* 1999;81:S31-S35.
25. Valsta L. Food-based dietary guidelines for Finland- a staged approach. *Br J Nutr* 1999;81:S49-S55.
26. Lowik M.R.H, Hulshof K.F.A.M, Brussaard J.H. Food –based dietary guidelines: some assumptions tested for the Netherlands. *Br J Nutr* 1999;81:S143-S149.
27. Volatier J, Verger P. Recent national French food and nutrient intake data. *Br J Nutr* 1999;81:S57-S59.
28. Sandstrom B, Lyhne N, Pedersen JI, et al. Nordic Nutrition Recommendations. *Scandinavian J Nutr* 1996;40:161-165.
29. Becker W. Dietary guidelines and patterns of food and nutrient intake in Sweden. *Br J Nutr* 1999;81:S113-S117.
30. Baghurst K. Dietary guidelines: the development process in Australia and New Zealand. *J Am Diet Assoc* 2003;103:S17-S21.

31. Supreme Scientific Health Council, Ministry of Health and Welfare of Greece. Dietary guidelines for adults in Greece. *Arch Hellenic Med* 1999;16:516-524.
32. Commission of the European Communities, 1993. Reports of the Scientific Committee for Food Nutrient and energy intakes for the European Commission. Luxembourg, Office for Official European Community.
33. Trichopoulos D, Tzonou A, Katsouyanni K, Trichopoulou A. Diet and cancer : the role of case control studies. *Ann Nutr Metab* 1991;35(1):89-92.
34. Katsouyanni K, Rimm EB, Gnardellis C, Trichopoulos D, Polychronopoulos E, Trichopoulou A. Reproducibility and relative validity of an extensive semi-quantitative food frequency questionnaire using dietary records and biochemical markers among Greek schoolteachers. *Int J Epidemiol* 1997;26:S118-27.
35. Naska A, Mpamia X, Valanou E, Trichopoulou A. Dietary surveys:objectives, methodology and applications to the Greek population. *Arch Hellenic Med* 2003;20(2): 142-171.
36. Kafatos A, Kouroumalis I, Vlachonikolis I, et al. Coronary heart disease risk factor status of the Cretan urban population in thw 1980s. *Am J Clin Nutr* 1991;54:591-8.
37. Kromhout D, Keys A, Aravanis C et al. Food consumption patterns in the 1960's in seven countries. *Am J Clin Nutr* 1989;297:1497-500.
38. Trichopoulou A, Costacou T, Bamia C, Trichopoulos D. Adherence to a Mediterranean diet and survival in a Greek population. *N Engl J Med* 2003;348(26: 2599-2608.
39. Hu FB, Stampfer MJ, Rimm EB, et al. A prospective study of egg consumption and risk of cardiovascular disease in men and women. *JAMA* 1999;281(15): 1387-94.
40. Moschandreas J, Kafatos A. Food and nutrient intakes of Greek (Cretan) adults. Recent data for food-based dietary guidelines in Greece. *Br J Nutr* 1999;81(2):71-6.
41. Groth MV, Fagt S, Bronsted L. Social determinants of dietary habits in Denmark. *Eur J Clin Nutr* 2001;11:959-966.
42. Johansson L, Thelle DS, Solvoll K, et al. Healthy dietary habits in relation to social determinants and lifestyle factors. *Br J Nutr* 1999;81:211-220.
43. Roos G, Prattala R & the FAIR-97-3096 Disparities group. Disparities in food habits-Review of research in 15 European Countries. Publications of the National Publiv Health Institute, 1999.

44. Χρυσοχόου Χ, Ζαμπέλας Α, Δοντάς Α. Η διατροφή στην τρίτη ηλικία στο Η διατροφή στα στάδια της ζωής. Επιστημονικός υπεύθυνος Ζαμπέλας Α. Ιατρικές εκδόσεις Π.Χ Πασχαλίδης, 2003, Αθήνα.
45. Patterson RE, Kristal AR, White E. Do beliefs, knowledge and perceived norms about diet and cancer predict dietary change? Am J Public Health 1996;86:1394-1400.