

ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ

ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ - ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

“ΑΠΟΨΕΙΣ ΚΑΙ ΣΤΑΣΕΙΣ ΤΩΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΩΝ ΑΠΕΝΑΝΤΙ ΣΤΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ”



Τριμελής Επιτροπή:
Ματάλα Αντωνία - Λήδα
Γιαννακούλια Μαρία
Κάβουρας Σταύρος

Επιμέλεια:
Μπονατάκη Μαρία
Α.Μ. : 20129

Αθήνα, 2005

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Για την πραγματοποίηση αυτής της πτυχιακής εργασίας σημαντικό ρόλο διαδραμάτισαν ορισμένα άτομα χωρίς τη συμμετοχή των οποίων η έρευνα αυτή δεν θα μπορούσε να ολοκληρωθεί με επιτυχία:

Ένα μεγάλο ευχαριστώ προς την κυρία Γιαννακούλια Μαίρη για το ενδιαφέρον της και την πολύτιμη καθοδήγησή της κατά τη διάρκεια όλης αυτής τη χρονιάς.

Θα ήθελα να ευχαριστήσω επίσης , τις συμφοιτήτριες Παπαδαντωνάκη Ελπίδα και Οικονόμου Χριστίνα η παρουσία των οποίων ήταν καταλυτική για την διεξαγωγή των συνεδριών καθώς των αποτελεσμάτων της έρευνας αυτής.

Ευχαριστώ τους γονείς μου για τη συμπαράστασή τους και ιδιαίτερα την αδελφή μου Γιούλη, για την κατανόηση, τη βοήθεια και την ψυχική στήριξη σε όλη την δύσκολη πορεία των τελευταίων ημερών.

Δεν θα πρέπει να παραλειφθούν ακόμη όλοι οι φίλοι (Μίνα, Στέλιος, Πελαγία, Γιάννα, Άρτεμις Δανάη) που με τον τρόπο τους προσέφεραν σημαντική βοήθεια.

Τέλος, δεν θα ήθελα να παραλείψω να ευχαριστήσω όλους όσους συμμετείχαν σε αυτή την έρευνα για τον χρόνο που διέθεσαν και τις πολύτιμες πληροφορίες που προσέφεραν.

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Είναι γεγονός ότι η σοκολάτα έχει κινήσει επανειλημμένα το ενδιαφέρον των ερευνητών με αποτέλεσμα ένα πλήθος μελετών γύρω από το θέμα αυτό. Δεν έχει αναφερθεί όμως ποτέ, η χρήση ποιοτικής μεθοδολογίας με σκοπό τη συγκέντρωση των απαραίτητων πληροφοριών. Στη συγκεκριμένη έρευνα ,αντίθετα , επιχειρήθηκε μια πιο άμεση προσέγγιση των απόψεων σχετικά με τη σοκολάτα η οποία στηρίχθηκε στην ελεύθερη έκφραση και τη συζήτηση.

Τα δείγμα της έρευνάς μας περιελάμβανε γυναίκες ηλικίας 18-28 ετών φοιτήτριες σε κάποιο ελληνικό Πανεπιστήμιο. Πραγματοποιήθηκαν 7 συνολικά συνεδρίες με συμμετοχή 4-7 ατόμων σε κάθε μια στις οποίες τα θέματα που συζητήθηκαν αφορούσαν τις προτιμήσεις σχετικά με το είδος της σοκολάτας, τη συνήθειες στην κατανάλωση της ,θετικές και αρνητικές επιδράσεις ,συναισθήματα και αντιλήψεις γύρω από αυτή.

Η ανάλυση έγινε με συστηματική συγκριτική μέθοδο και τα αποτελέσματα τα οποία προέκυψαν είναι τα εξής: οι Έλληνες καταναλωτές προτιμούν τη μπάρα σοκολάτας την οποία καταναλώνουν κυρίως κατά τους χειμερινούς μήνες και τις απογευματινές ώρες. Βρέθηκε ότι η σοκολάτα χρησιμοποιείται για κατανάλωση, για δώρο ή κέρασμα αλλά όχι σε φαγητά. Η συνήθης ποσότητα είναι περίπου 40-100gr ημερησίως. Φαίνεται ακόμη, ότι η κατανάλωσή της ξεκινάει από μικρή ηλικία και οι παράγοντες που την επηρεάζουν είναι η διαφήμιση, τα οργανοληπτικά της χαρακτηριστικά και η έμμηνος ρύση. Καταλήξαμε επίσης, ότι έντονες συναισθηματικές καταστάσεις όπως η χαρά, η λήπη ,το άγχος, η απογοήτευση συνδέονται με αύξηση στην κατανάλωσή της. Σκέψεις που ακολουθούν είναι απόλαυση, ηρεμία, τύψεις, σκέψεις για την ενδεχόμενη αύξηση του βάρους. Συχνά παρατηρούνται και συμπτώματα εξάρτησης και αδηφαγίας με επακόλουθες αντορροπιστικές συμπεριφορές.

Μετά από την επεξεργασία των δεδομένων που προέκυψαν από το δείγμα της έρευνάς μας , διαπιστώσαμε ότι ποικίλοι πολιτισμικοί, κοινωνικοί και ψυχολογικοί παράγοντες επηρεάζουν τη συμπεριφορά των Ελλήνων απέναντι στη σοκολάτα. Τα αποτελέσματα μας συχνά συμπίπτουν και επιβεβαιώνουν τα βιβλιογραφικά δεδομένα αλλά υπάρχουν και νέες πληροφορίες που αφορούν συγκεκριμένα τον Ελληνικό πληθυσμό.

1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

1.1. ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ

Οι Μεξικάνοι σε διάφορες παλιές ιστορίες τους θεωρούσαν ότι το κακαόδέντρο ήταν δώρο του θεού του χρυσού φεγγαριού και των παγωμένων ανέμων. Ο θεός Κετζακοάτλ, ταξίδεψε στη γη πάνω στην αχτίδα του φωτός του αυγερινού φέρνοντας μαζί του από τον παράδεισο το κακαόδέντρο, για να το προσφέρει ως πολύτιμο δώρο στους ανθρώπους. Οι σπόροι του μαγικού δέντρου, σύμφωνα με τις αρχαίες αυτές δοξασίες, προσέδιδαν δύναμη, γνώση και παγκόσμια σοφία

Η καταγωγή του κακάο ανήκει στο Μεξικό και στους πολιτισμούς των Ατζέκων και των Μάγιας και τα πρώτα στοιχεία για τη χρήση του χρονολογούνται κοντά στο 600 μ.Χ. Ο αυτοκράτορας των Ατζέκων Μοτεζούμα παρασκεύαζε ένα ιδιαίτερα γευστικό ρόφημα από καβουρντισμένους και αλεσμένους σπόρους κακάο , νερό , καλαμπόκι, μπαχαρικά και βανίλια. Το ρόφημα αυτό προσφερόταν στους νεόνυμφους κατά τη διάρκεια της γαμήλιας τελετής σηματοδοτώντας μια ζωή γλυκιά και γόνιμη.

Η αγγλική ονομασία ‘chocolate’ προέρχεται από την αντίστοιχη των Ατζέκων ‘xocoatl’ η οποία στην ινδιάνικη διάλεκτο σήμαινε ‘choco’= αφρός και ‘atl’=νερό. Αρχικά η σοκολάτα καταναλωνόταν μονάχα σε μορφή ροφήματος. Το ρόφημα αυτό δοκίμασε και ο Ισπανός Φερδινάνδος Κορτές και αποφάσισε να πάρει μαζί του κατά την επιστροφή του στην Ευρώπη μεγάλες ποσότητες κακαοβαλάνων και από εκεί και έπειτα το κακάο έγινε γνωστό σε ολόκληρη την Ευρώπη (ION, Η ιστορία της σοκολάτας στο διαδύκτιο, 2004, www.ion.gr ,www.icco.org).

Το 1615 η πριγκίπισσα της Ισπανίας παντρεύτηκε τον Λουδοβίκο XIII στη Γαλλία μεταφέροντας σε αυτή τη σοκολάτα σαν ισπανικό έθιμο ενώ αργότερα στο Λονδίνο (1674) έκαναν την εμφάνιση τους τα πρώτα σοκολατένια γλυκά. Στην πορεία γίνεται η μεταφορά της σοκολάτας στη Γερμανία και μετέπειτα στη Βαρκελώνη (1780) όπου συναντάμε το πρώτο ρόφημα σοκολάτας το οποίο παράγεται βιομηχανικά .Ωστόσο, ο μεγαλύτερος σταθμός στην ιστορία της

σοκολάτας θεωρείται η Ελβετία όπου το 1819 παρασκευάστηκε η πρώτη πλάκα σοκολάτας (ION , ιστοσελίδα στο διαδύκτιο, 2004, www.ion.gr).

Δεν είναι τυχαίο ότι ο βοτανολόγος Λινέους ονόμασε το κακάο *theobroma cacao* δηλαδή θεία τροφή. Από τότε έχουν αποδοθεί στο κακάο ποικίλες διατροφικές και θεραπευτικές ιδιότητες. Οι Ευρωπαίοι καθ'όλη τη διάρκεια του χρονικού διαστήματος από τα μέσα του 17ο έως τον 20ο αιώνα εξωραΐζαν τις εξαιρετικές φαρμακευτικές ιδιότητες του κακάο. Θεωρείται ιδιαίτερα θρεπτικό, σύμφωνα μάλιστα με τον Lamarch περιέχει 'πλαστικές ουσίες' και στοιχεία που χρησιμεύουν στην αναπνοή και στις καύσεις του οργανισμού (Dilliger et al, 2000). Άλλες πηγές αναφέρουν ότι η σοκολάτα καταπραΰνει τον πόνο του ήπατος, διευκολύνει την πέψη και δίνει δύναμη και ευχάριστη διάθεση σε όσους την καταναλώνουν ενώ μπορεί να δράσει ευεργετικά στη θεραπεία της αναιμίας , του πυρετού, της φυματίωσης και της ποδάγρας (Coe et al, 1996, Dillinger et al, 2000). Ακόμη, χαρακτηρίζεται ως άριστη αλοιφή για φαρμακευτικές και ιατρικές χρήσεις , κατάλληλη για ρευματισμούς αλλά και την ευκαμψία των μελών του σώματος.

Η εισαγωγή της σοκολάτας στην Ελλάδα πραγματοποιείται χάρις τον Σπυρίδωνα Παυλίδη ο οποίος μετά από μακροχρόνια περιοδεία του στην Ευρώπη, ανοίγει το «γλυκισματοποιείον» του το 1841. Η πρώτη σοκολάτα στην Ελλάδα παρασκευάστηκε από τον ίδιο το 1852 , ένα προϊόν άγνωστο και πρωτοποριακό για τα δεδομένα της εποχής (Πικραμένου- Βάρφη, 1991) .

1.2. ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ

Παρά το γεγονός ότι 20 διαφορετικά είδη κακαόδεντρου συνιστούν το γένος θεοβρώμα , τρεις είναι οι ποικιλίες οι οποίες καλλιεργούνται εκτεταμένα με σκοπό την παραγωγή της σοκολάτας .Οι ποικιλίες αυτές είναι: Criollo, Forastero και Trinitario. Ο καρπός του κακαόδεντρου περιέχει 30-40 βάλανους οι οποίοι βρίσκονται σφικτά τοποθετημένοι μέσα στο κέλυφος και περιβάλλονται από μια μεμβράνη η οποία περιέχει κυρίως σάκχαρο.

Μετά τη συλλογή των καρπών του κακαόδεντρου, οι βάλανοι του κακάο αποφλοιώνονται , αποξηραίνονται και αφήνονται να ζυμωθούν. Οι συνθήκες κάτω από τις οποίες πραγματοποιείται η ζύμωση καθορίζουν αργότερα και τη γεύση της σοκολάτας.

Το βασικό πρωτόκολλο που χρησιμοποιείται για την παρασκευή της σοκολάτας είναι το ίδιο σε όλα τα μέρη του κόσμου. Οι καρποί αφού υποβληθούν σε προσεκτικό καθαρισμό, αποφλοιώνονται και καβουρντίζονται. Μετά από πίεση διαχωρίζεται το ελαιώδες περιεχόμενο από το στερεό υπόλειμμα. Το στερεό υπόλειμμα, το οποίο αποτελεί την κακαομάζα, αλέθεται ώστε να κονιορτοποιηθεί .Η σκόνη του κακάο που προκύπτει είναι διαθέσιμη σε διάφορες περιεκτικότητες λίπους συμπεριλαμβανομένου 10-12%, 16-18% και 22-24% .Η πιο διαδεδομένη σκόνη κακάο είναι αυτή με περιεκτικότητα λίπους 10-12%.. Παρά το γεγονός ότι δεν υπάρχει επίσημη κατηγοριοποίηση της σοκολάτας οι περισσότεροι παραγωγοί συμφωνούν ότι υπάρχουν τρεις βασικές κατηγορίες: η μαύρη , η γάλακτος και η λευκή(η οποία δεν περιέχει σκόνη κακάο αλλά μόνο λίπος, ζάχαρη και αρωματικές ύλες)(ιστοσελίδα στο διαδύκτιο www.icco.org).

1.3. ΦΥΣΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΤΗΣ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ

Ένα από τα πιο ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της σοκολάτας είναι η αίσθηση του ‘γεμάτου στόματος’ που δημιουργεί. Το μοναδικό της αυτό χαρακτηριστικό, οφείλεται στις φυσικές της ιδιότητες και πιο συγκεκριμένα στο σημείο τήξεώς της. Το σημείο τήξης της σοκολάτας έχει πολύ μικρό εύρος και κυμαίνεται από 27-30 C, δηλαδή πολύ κοντά στη θερμοκρασία του ανθρώπινου σώματος (Morgan et al, 1994). Έτσι όταν καταναλώνουμε σοκολάτα από στερεή μορφή μετατρέπεται αμέσως σε μια απαλή, παχύρρευστη μάζα η οποία καλύπτει ολόκληρο το στόμα. Ο Kritchevsky και οι συνεργάτες του απέδειξαν ότι οι μοναδικές ιδιότητες τήξης και πήξης της σοκολάτας οφείλονται στα τριγλυκερίδια που περιέχει το βούτυρο της σοκολάτας.

Ο βαθμός κονιορτοποιήσης των κακαοβαλάνων κατά την επεξεργασία παρασκευής του κακάο παίζει, επίσης, σημαντικό ρόλο στην υφή της σοκολάτας. Οι πρώτης ποιότητας σοκολάτες περιέχουν πολύ μικρά κομμάτια της τάξης των 10-12μm ενώ οι σοκολάτες που χρησιμοποιούνται στη ζαχαροπλαστική περιέχουν μεγαλύτερα κομμάτια 20-40μm δίνοντας μια πιο αδρή υφή στη σοκολάτα.

Η γνωστή γεύση όμως της σοκολάτας δεν μπορεί να αποδοθεί σε ένα και μόνο συστατικό της. Δεν υπάρχει μια συγκεκριμένη χημική δομή η οποία να αντιπροσωπεύει τη γεύση της σοκολάτας παρά το γεγονός ότι εμπλέκονται ποικίλες χημικές ενώσεις και συστατικά κατά την παρασκευή της. Έχουν ταυτοποιηθεί 30-50 διαφορετικές ενώσεις οι οποίες εντοπίζονται στη ζυμωμένη και αποξηραμένη κακαομάζα και στις οποίες αποδίδεται το άρωμα και η γεύση της σοκολάτας (Kiple, 2000).

1.4. ΣΥΣΤΑΣΗ ΤΟΥ ΚΑΚΑΟ ΚΑΙ ΤΗΣ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ

Τα συστατικά που περιέχονται στους κόκκους του κακάο είναι :βούτυρο κακάο 50-57%, πρωτεΐνη 11,5%, οργανικά οξέα 9.5%, κελουλόζη 9%, πολυφαινόλες 6%, νερό 5%, άλατα μετάλλων 2.6%, θεοβρωμίνη 1,2%, σάκχαρα 10% και καφεΐνη 0.2% (Nelsen 1995).

ΛΙΠΑΡΑ ΟΞΕΑ

Τα κύρια λιπαρά οξέα τα οποία είναι παρόντα στο βούτυρο κακάο είναι το ελαϊκό οξύ (35%), το οποίο είναι μονοακόρεστο, το στεατικό (35%) και το παλμιτικό (25%) τα οποία είναι κορεσμένα. Τέλος, περιέχει και λινολενικό οξύ σε περιεκτικότητα 3% το οποίο είναι ένα πολυακόρεστο οξύ (Bracco 1994). Η σύσταση σε μακροθρεπτικά συστατικά της σοκολάτας φαίνονται στον παρακάτω πίνακα:

Πίνακας 1: Τα μακροθρεπτικά συστατικά της σοκολάτας

	ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ/100g	ΛΙΠΟΣ/100gr	ΠΡΩΤΕΙΝΗ/100gr
ΜΑΥΡΗ ΣΟΚΟΛΑΤΑ	63.5g	28.0g	5.0g
ΣΟΚΟΛΑΤΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ	56.9g	30.7g	7.7g
ΛΕΥΚΗ ΣΟΚΟΛΑΤΑ	58.3g	30.9g	8.0g

Dillinger et al (2000)

ΜΕΤΑΛΛΑ

Το κακάο και η σοκολάτα αποτελούν τρόφιμα τα οποία χαρακτηρίζονται από υψηλή περιεκτικότητα σε μέταλλα όπως κάλιο , νάτριο, ασβέστιο, μαγνήσιο, φώσφορος, σίδηρος, χαλκός και ψευδάργυρος. Η περιεκτικότητα βέβαια διαφέρει από καρπό σε καρπό, ανάλογα με την διαθεσιμότητα των αντίστοιχων μετάλλων στο έδαφος. Επιπλέον, η περιεκτικότητα μετάλλων στη σοκολάτα εξαρτάται από την ποσότητα κακάο που έχει χρησιμοποιηθεί κατά την παρασκευή της σοκολάτας. Έτσι

η μεγαλύτερη περιεκτικότητα σε μεταλλικά στοιχεία παρατηρείται στη μαύρη σοκολάτα. Ακολουθεί πίνακας με τα κυριότερα μέταλλα τα οποία εντοπίζονται στη σκόνη του κακάο και στη σοκολάτα γάλακτος:

Πίνακας 2:Περιεκτικότητα μετάλλων στο κακάο και στη σοκολάτα

ΜΕΤΑΛΛΑ	Σκόνη κακάο/100γρ	Σοκολάτα γάλακτος/100γρ
κάλιο	1500 mg	420 mg
νάτριο	950 mg	120 mg
ασβέστιο	130 mg	220 mg
μαγνήσιο	520 mg	55 mg
φώσφορος	660 mg	240 mg
σίδηρος	10,5 mg	1,6 mg
χαλκός	3,9 mg	0,3 mg
ψευδάργυρος	6,9 mg	0,2 mg

Στοιχεία από τη βάση δεδομένων USDA (2001).

Ο καρπός του κακάο περιέχει περιέχει μεγάλες ποσότητες φυτικού το οποίο όταν υδρολύεται κατά την διάρκεια της μετατροπής του σε σκόνη κακάο έχει υψηλή απόδοση σε μέταλλα.

ΠΟΛΥΦΑΙΝΟΛΕΣ

Οι πολυφαινόλες αποτελούν μια από τις σημαντικότερες κατηγορίες ενώσεων με αντιοξειδωτική δράση, οι οποίες εντοπίζονται σε πολλά φρούτα και λαχανικά καθώς και σε φυτικής προέλευσης τρόφιμα και αφεψήματα όπως το κακάο. Η κύρια κατηγορία πολυφαινολών η οποία εντοπίζεται στο κακάο, είναι τα φλαβονοειδή. Τα φλαβονοειδή με τη σειρά τους διακρίνονται σε 13 κατηγορίες με βάση τον βαθμό υδροξυλίωσης και οξείδωσης των δακτυλίων τους. Αναλυτικά οι κατηγορίες αυτές είναι: οι ανθοκυανιδίνες, οι φλαβόνες, οι ισοφλαβόνες, οι φλαβανόλες και οι προκυανιδίνες ή ταννίνες (Harbone 1989).

Η κατεχίνη και επικατεχίνη (φλαβαν-3-όλες) καθώς και οι προκυανιδίνες είναι τα φλαβονοειδή τα οποία εντοπίζονται, όμως, σε μεγαλύτερες συγκεντρώσεις στο

κακάο και κατ' επέκταση και στη σοκολάτα. Οι προκυανιδίνες αποτελούν πολυμερείς ενώσεις με υπομονάδες την κατεχίνη και την επικατεχίνη και συνιστούν το 12-48% επί ξηρού βάρους του καρπού του κακάο (Bravo 1998). Μελέτες, μάλιστα, έχουν δείξει ότι η σοκολάτα περιέχει τέσσερις φορές μεγαλύτερη περιεκτικότητα σε φλαβονοειδή σε σύγκριση με το τσάι (Arts et al, 1999). Επίσης, έχει βρεθεί ότι τα προϊόντα σοκολάτας περιέχουν το υψηλότερο ποσοστό σε φλαβον-3-όλες ανά μονάδα βάρους από τα περισσότερα φυτικής προέλευσης τρόφιμα και ποτά (Lazarus et al, 1999, Hammerstone et al, 2000, Schmitz et al, 2000).

Όπως συμβαίνει και με τις περισσότερες βιταμίνες, ο χρόνος και η θερμοκρασία σε συνδυασμό με τις τεχνικές επεξεργασίας και παραγωγής κρίνονται καθοριστικές για την περιεκτικότητα της σοκολάτας σε φλαβονοειδή. Με χρήση των κατάλληλων, όμως, τεχνικών κατά την παραγωγή είναι εφικτό να παραμείνει στη συνέχεια μέχρι και το 10% των φλαβονοειδών στη σκόνη του κακάο. Η μαύρη σοκολάτα παρασκευάζεται με χρήση μεγαλύτερων ποσοτήτων κακάο και για τον λόγο αυτόν θεωρείται πλουσιότερη πηγή φλαβονοειδών. Συγκεκριμένα η μαύρη σοκολάτα προσφέρει διπλάσια ποσότητα πολυφαινόλων από ότι η σοκολάτα γάλακτος ανά μερίδα ενώ η λευκή σοκολάτα δεν περιέχει καθόλου αντιοξειδωτικά (Hammerstone et al, 1999).

Η βιοδιαθεσιμότητα των φλαβονοειδών στον ανθρώπινο οργανισμό έχει βρεθεί ότι δεν είναι σταθερή, αλλά κυμαίνεται από 1%-26% ανάλογα με το κάθε άτομο. Κάθε τάξη, επίσης, φλαβονοειδών απορροφάται σε διαφορετικό βαθμό από τον ανθρώπινο οργανισμό. Μελέτες έχουν δείξει ότι μετά την κατανάλωση σοκολάτας τα επίπεδα την επικατεχίνης στο αίμα αυξάνονται (Holt et al, 2002).

ΜΕΘΥΛΞΑΝΘΙΝΕΣ

Οι κόκκοι του κακάο περιέχουν επίσης τις μεθυλξανθίνες θεοβρωμίνη, καφεΐνη και θεοφυλλίνη (Aragar & Tarka, 1999). Ο καρπός του κακάο περιέχει κυρίως θεοβρωμίνη ενώ η καφεΐνη και η θεοφυλλίνη εντοπίζονται σε πολύ μικρότερες συγκεντρώσεις. Η κατηγορία των χημικών αυτών ουσιών είναι ευρέως γνωστή κυρίως λόγω των φυσιολογικών τους επιδράσεων στον ανθρώπινο οργανισμό. Συγκεκριμένα, έχει αναγνωριστεί ότι η καφεΐνη επιδρά διεγερτικά στον εγκέφαλο και στους σκελετικούς μυς (Spiller 1998). Η κατανάλωση προϊόντων σοκολάτας, όμως, συμμετέχει μόνο σε πολύ μικρό βαθμό στη μέση πρόσληψη καφεΐνης ημερησίως τόσο στους ενήλικες όσο και στα παιδιά (Ellison et al, 1995). Βέβαια παρά το γεγονός ότι η περιεκτικότητα της σοκολάτας σε θεοβρωμίνη είναι δέκα φορές μεγαλύτερη από αυτή της καφεΐνης, η επίδραση της σε φυσιολογικές επιδράσεις είναι περιορισμένη.

1.5 ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

1.5.1 ΚΑΡΔΙΑ ΚΑΙ ΑΓΓΕΙΑ

Έχει πλέον αποδειχτεί επιστημονικά ότι η καρδιαγγειακή νόσος είναι αποτέλεσμα ενός πολύπλοκου μηχανισμού, ο οποίος περιλαμβάνει πλήθος γενετικών, φυσιολογικών και περιβαλλοντικών παραγόντων. Η παθοφυσιολογία της καρδιαγγειακής νόσου έγκειται στη παρουσία αθηροσκλήρωσης στα αγγεία. Η αθηροσκλήρωση είναι μια νόσος η οποία χαρακτηρίζεται από πάχυνση του τμήματος του αιμοφόρου αγγείου κοντά στον αυλό με τοπική συσσώρευση ενδοθηλιακής πλάκας και δημιουργία αθηρωματικών πλακών. Κύρια αιτία της δημιουργίας των αθηρωματικών αυτών πλακών, αποτελεί η συγκέντρωση ‘αφρωδών’ κυττάρων κάτω από το ενδοθήλιο των αιμοφόρων αγγείων. Προϋπόθεση για τη δημιουργία αφρωδών κυττάρων είναι η δέσμευση οξειδωμένης κυρίως LDL χοληστερόλης στα εγκατεστημένα μακροφάγα.

Παράγοντες οι οποίοι όμως, συνεπικουρούν στην δημιουργία αθηρωμάτωσης είναι η επιθετική δράση των αιμοπεταλίων, η φλεγμονή, ανοσοποιητικό σύστημα, καθώς και η υπέρταση οδηγώντας στην απόφραξη των αιμοφόρων αγγείων.

Τα φλαβονοειδή ως συστατικά πολυάριθμων φυτικής προέλευσης τροφών, έχει βρεθεί ότι συμμετέχουν στην ενίσχυση των ενδογενών μηχανισμών προστασίας ενάντια στο οξειδωτικό stress του οργανισμού.

ΑΝΤΙΟΞΕΙΔΩΤΙΚΗ ΔΡΑΣΗ ΦΛΑΒΟΝΟΕΙΔΩΝ

Η θεραπεία της στεφανιαίας νόσου συνίσταται όχι μόνο σε φαρμακευτική παρέμβαση αλλά σε μια πιο σύνθετη προσέγγιση η οποία περιλαμβάνει αλλαγές στον τρόπο ζωής άρα και επαναξιολόγηση του τρόπου διατροφής. Η αύξηση της πρόσληψης φρούτων και λαχανικών καθώς και άλλων τροφίμων πλούσιων σε ενώσεις με αντιοξειδωτική δράση έχει αποδειχτεί ότι μειώνει την πιθανότητα εμφάνισης καρδιαγγειακής νόσου (Department of Health 1998, Janice et al, 2000).

Τα φλαβονοειδή του κακάο, κατεχίνη και επικατεχίνη όπως επίσης και τα ολιγομερή προκυανιδίνης, έχει βρεθεί ότι έχουν αντιοξειδωτική ικανότητα και δρουν ανασταλτικά στη οξείδωση της LDL χοληστερόλης. Έρευνες έχουν δείξει ότι το κακάο και η σοκολάτα έχουν ίση ή και υψηλότερη αντιοξειδωτική ικανότητα συγκρινόμενα με φρούτα και λαχανικά μετά από χρήση του ORAC (έλεγχος ικανότητας δραστικής απορρόφησης οξυγόνου) (Lee & Paffenbarger, 1998, Vinson, 2000). Μάλιστα, τα μεγαλύτερα ολιγομερή προκυανιδίνης βρέθηκε να έχουν μεγαλύτερη αντιοξειδωτική δράση σε σχέση με τα μονομερή κατεχίνης και επικατεχίνης. Άλλες έρευνες έχουν δείξει ότι μετά την κατανάλωση συγκεκριμένης ποσότητας σοκολάτας παρατηρήθηκε αύξηση της αντιοξειδωτικής ικανότητας του πλάσματος.

Η αντιοξειδωτική δράση των φλαβονοειδών του κακάο επεκτείνεται και στην προστασία ενάντια στις δραστικές νιτρικές ρίζες (Arteel et al, 2000). Το οξείδιο του αζώτου παράγεται από τα κύτταρα κατά τη διάρκεια της φλεγμονής ως άμυνα εναντίον παθολογικών μικροοργανισμών. Παρά το γεγονός ότι το υπεροξείδιο του αζώτου δρα προστατευτικά έναντι στους παθογόνους μικροοργανισμούς, η υπερπαραγωγή του μπορεί να οδηγήσει σε καταστροφή των ιστών και να προκαλέσει βλάβες στον οργανισμό. Τα φλαβονοειδή αντιδρούν τόσο με το υπεροξείδιο του υδρογόνου όσο και με το νιτρικό οξύ και επομένως εμποδίζουν την οξείδωση και τον σχηματισμό υπεροξειδίου του αζώτου. Οι προκυανιδίνες είναι ιδιαίτερα αποτελεσματικές αντιοξειδωτικές ουσίες και μάλιστα τα μεγαλύτερα ολιγομερή φαίνεται να είναι ακόμα πιο αποτελεσματικά σε σχέση με τις απλές φλαβονόλες (Arteel et al, 2000).

Μια άλλη έρευνα έδειξε επίσης ότι η κατανάλωση κακάο και μαύρης σοκολάτας εκτός ότι μείωσε την ποσότητα της οξειδωμένη μορφής της LDL αύξησε τη συγκέντρωση της HDL χοληστερόλης στο αίμα. Η αύξηση της HDL

χοληστερόλης σχετίζεται με μειωμένο κίνδυνο εμφάνισης καρδιαγγειακής νόσου. Συγκεκριμένα στην έρευνα αυτή παρατηρήθηκε αύξηση της HDL κατά 4% (Wan et al, 2001).

ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΩΝ ΦΛΑΒΟΝΟΕΙΔΩΝ ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΩΝ ΑΙΜΟΠΕΤΑΛΙΩΝ

Εκτός από την αντιοξειδωτική τους δράση, τα φλαβονοειδή του κακάο επηρεάζουν την καρδιακή λειτουργία και μέσω άλλων μηχανισμών. Τα αιμοπετάλια του αίματος είναι γνωστό ότι παίζουν μείζονα ρόλο στην ρύθμιση της πήξης του αίματος αλλά και σε παθολογικές καταστάσεις όπως η δημιουργία θρόμβων. Τα αιμοπετάλια δεν προσκολλώνται στα φυσιολογικά ενδοθηλιακά κύτταρα που καλύπτουν την εσωτερική επιφάνεια των αιμοφόρων αγγείων αλλά τις περιοχές που βρίσκονται συσσωρευμένα τα αφρώδη κύτταρα. Η συμμετοχή των αιμοπεταλίων ανευρίσκεται στα αρχικά στάδια της αθηρωματικής νόσου και συγκεκριμένα στις περιοχές δημιουργίας του κολλοειδούς πηγματος του θρόμβου. Η αυξημένη δραστηριότητα και συσσώρευση αιμοπεταλίων στην περιοχή του θρόμβου αποτελεί και τη βασική αιτία της αρτηριακής απόφραξης.

Τα πολυμερή των φλαβονοειδών από μελέτες που έγιναν με χρήση ροφήματος κακάο, φάνηκε ότι μειώνουν την συσσώρευση των αιμοπεταλίων και περιορίζουν την ποσότητα των παραγόντων που σχετίζονται με τη δημιουργία αθηρωματικής πλάκας (Rein et al, 2000). Έτσι, εκτός από τον ρόλο τους ως αντιοξειδωτικά τα φλαβονοειδή παρέχουν και προστασία κατά της καρδιαγγειακής νόσου, εμποδίζοντας την αιμοπεταλιακή συσσώρευση.

ΔΡΑΣΗ ΦΛΑΒΟΝΟΕΙΔΩΝ ΣΤΗ ΣΥΝΘΕΣΗ ΜΟΝΟΞΕΙΔΙΟΥ ΤΟΥ ΑΖΩΤΟΥ

Τα φλαβονοειδή του κακάο συμμετέχουν και με άλλους τρόπους στην βελτίωση της καρδιαγγειακής λειτουργίας. Ο πρώτος αφορά τα ίδια τα αιμοφόρα αγγεία και συγκεκριμένα το βαθμό στενώσεώς τους. Το στοιχείο αυτό συσχετίζεται άμεσα με την παθολογία της υψηλής αρτηριακής πίεσης και της καρδιαγγειακής νόσου.

Η σύνθεση του οξειδίου του αζώτου (νευροδιαβιβαστής) -γνωστό και ως ενδοθηλιακός παράγοντας χαλάρωσης (NO)- παίζει ένα πολύ σημαντικό ρόλο στην διατήρηση της καλής λειτουργίας των αγγείων. Η σύνθεση του NO μπορεί να επηρεαστεί από τα φλαβονοειδή του κακάο και από τα συσχετιζόμενα προκυανιδικά ολιγομερή τους. Φαίνεται ότι η προκυανιδίνη του κακάο, συμμετέχει στην χαλάρωση του ιστού. Η ίδια έρευνα έδειξε επίσης, ότι τα μεγάλα ολιγομερή προκυανιδίνης ενεργοποιούν το ένζυμο NOS και στα αορτικά ενδοθηλιακά κύτταρα. Συμπερασματικά, υπάρχει περίπτωση η χαλάρωση που παρατηρείται να οφείλεται στην αύξηση της παραγωγής των ενδοθηλιακών παραγόντων χαλάρωσης (NO)(Vlachopoulos et al, 2005, Janice et al, 2000). Από άλλη μελέτη που πραγματοποιήθηκε, προέκυψε το συμπέρασμα ότι η κατανάλωση μαύρης σοκολάτας βελτιώνει την αντίσταση στην ινσουλίνη και μειώνει την συστολική πίεση του αίματος ενώ αντίθετα η λευκή σοκολάτα δεν επέφερε κανένα αποτέλεσμα (Grassi et al, 2004)

ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΦΛΑΒΟΝΟΕΙΔΩΝ ΣΤΟ ΑΝΟΣΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ

Η επίδραση της σοκολάτας στη δράση των αιμοπεταλίων μπορεί όμως να θεωρηθεί και επακόλουθο των αλλαγών του μεταβολισμού των εικοσανοειδών. Τα εικοσανοειδή αποτελούν τους ενεργούς μεταβολίτες του αραχιδονικού οξέος και δρουν μετριάζοντας τη διαδικασία της φλεγμονής. Σε μία πρόσφατη έρευνα, μετρήθηκαν οι δείκτες της φλεγμονής σε ενήλικες που κατανάλωναν σοκολάτα η οποία περιείχε φλαβονοειδή και συγκρίθηκαν με τους αντίστοιχους δείκτες ενηλίκων που κατανάλωναν σοκολάτα χωρίς φλαβονοειδή. Η κατανάλωση της πλούσιας σε φλαβονοειδή σοκολάτας οδήγησε σε αυξημένα επίπεδα προστακυκλίνης στο πλάσμα. Η αύξηση όμως αυτή της προστακυκλίνης, είναι βασικός παράγοντας για την παρεμπόδιση της αιμοπεταλιακής συσσώρευσης. Επίσης, οδηγεί στον περιορισμό της συγκέντρωσης των λευκοτριενίων του πλάσματος (δυναμικά στοιχεία της φλεγμονής) άρα και της μείωση της λόγου λευκοτριενίων-προστακυκλίνης του πλάσματος. Ο προσδιορισμός του λόγου αυτού, αποτελεί τρόπο μέτρησης της αναλογίας ανάμεσα στα χημικά παράγωγα πριν την φλεγμονή και στα αντιφλεγμονώδη της κυκλοφορίας του αίματος. Η προστακυκλίνη παράγεται από το ενδοθήλιο και προάγει την επέκταση και την διαστολή των αγγείων ενώ παράλληλα παρεμποδίζει την

συσσώρευση των αιμοπεταλίων. Από την άλλη πλευρά, τα λευκοτριένια προωθούν την αγγειακή συστολή και πιστεύεται ότι προκαλούν μία αργή και συνεχή συστολή του λείου μυός των αιμοφόρων αγγείων. Συμπερασματικά, η έρευνα αυτή καταλήγει ότι η αυξημένη αναλογία της προστακυκλίνης προς τα λευκοτριένια, όπως αυτή διαμορφώνεται από τα φλαβονοειδή της σοκολάτας, μπορεί να είναι ιδιαίτερα σημαντική για την διαμόρφωση της φλεγμονώδους απάντησης σε περίπτωση τραυματισμού των αγγείων (Schramm et al, 2001).

Μία ακόμη επίδραση των φλαβονοειδών του κακάο που σχετίζεται με την καρδιαγγειακή υγεία είναι η ικανότητα τους να ρυθμίζουν την λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος, όχι μόνο εξουδετερώνοντας στον μεταβολισμό των εικοσανοειδών στο ανοσοποιητικό σύστημα αλλά επιπλέον, ρυθμίζοντας και την παραγωγή των κυτοκινών. Οι κυτοκίνες είναι πρωτεϊνικά μηνύματα τα οποία παράγονται από ένα πλήθος διαφορετικών κυττάρων και αποτελούν στοιχεία – κλειδιά της φλεγμονώδους αντίδρασης και της ανοσολογικής απάντησης.

Συγκεκριμένα, οι πολυφαινόλες αρχικά βρέθηκε να ρυθμίζουν *in vitro* την λειτουργία της κυτοκίνης *ιντερλευκίνη-2* και πιο συγκεκριμένα την έκφραση του μεταφορικού RNA της κυτοκίνης αυτής . Η υπερπαραγωγή της πιστεύεται ότι είναι ένας βασικός παράγοντας στην μη φυσιολογική λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος που θα μπορούσε να διαδραματίζει κάποιο ρόλο στην εξέλιξη της αθηρωσκλήρυνσης, και στην καρδιαγγειακή νόσο. Τα φλαβονοειδή φαίνεται, να μειώνουν την παραγωγή της ιντερλευκίνης ασκώντας τη δράση τους σε επίπεδο γονιδίου επιδρώντας τόσο κατά την μετάφραση όσο και κατά την πρωτεϊνοσύνθεση.

ΔΡΑΣΗ ΛΙΠΙΔΙΩΝ

Όπως προαναφέρθηκε, το βούτυρο κακάο συνιστά το 50-57% της σύστασης των κόκκων του κακάο και τα βασικά του λιπαρά οξέα, στεατικό και παλμιτικό οξύ, είναι κορεσμένα. Η κατανάλωση κορεσμένων λιπαρών οξέων όμως, έχει συσχετιστεί με εμφάνιση καρδιαγγειακής νόσου εξαιτίας της αύξησης που προκαλούν στα επίπεδα των πρωτεϊνών λιπιδίων στο πλάσμα. Αντιθέτως, τα ακόρεστα λιπαρά οξέα έχει βρεθεί ότι μειώνουν τα επίπεδα λιπιδίων και μειώνουν την πιθανότητα εμφάνισης αθηρωμάτωσης(Grundy,1994).

Η υψηλή περιεκτικότητα της σοκολάτας και του κακάο σε κορεσμένα λιπαρά την κατατάσσει συχνά, μεταξύ των τροφίμων που επιβαρύνουν την υγεία της καρδιάς. Παρά το γεγονός όμως αυτό, το στεατικό είναι ένα κορεσμένο λιπαρό οξύ το οποίο δεν επηρεάζει τα επίπεδα των λιπιδίων στο αίμα σε τόσο μεγάλο βαθμό όσο τα άλλα κορεσμένα λιπαρά. Οι πιθανοί λόγοι για αυτή την διαφοροποίηση είναι το μήκος της ανθρακικής του αλυσίδας, η μη ικανοποιητική απορρόφησή του στο γαστρεντερικό σωλήνα και η μετατροπή του σε ελαικό οξύ στο ήπαρ. Η ουδέτερη δράση του στεατικού οξέος έχει φανεί σε μελέτες όπως σε αυτή των Kris-Etherton et al (1993) οι οποίοι δεν παρατήρησαν αύξηση στα επίπεδα των λιπιδίων του αίματος σε άτομα που κατανάλωναν διατροφή εμπλουτισμένη σε σοκολάτα σε σύγκριση με το δείγμα ελέγχου. Χαμηλά επίπεδα LDL χοληστερόλης βρέθηκαν και στα αποτελέσματα της έρευνας της Αμερικανικής καρδιολογικής εταιρείας όταν μελετήθηκε η επίδραση της καθημερινής κατανάλωσης σοκολάτας (Kris Etherton et al, 1994). Με βάση τα παραπάνω δεδομένα, συμπεραίνουμε ότι η μέτρια κατανάλωση σοκολάτας δεν επηρεάζει το λιπιδαιμικό προφίλ όταν αποτελεί μέρος μιας ισορροπημένης διατροφής. Η υπερβολική κατανάλωση της όμως επιβαρύνει τον οργανισμό με περιττές θερμίδες και λίπος και μπορεί να οδηγήσει σε καρδιαγγειακά προβλήματα και παχυσαρκία.

1.5.2. ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ

Είναι γνωστό, ότι η παχυσαρκία αποτελεί μια νόσο στην οποία εμπλέκονται γενετικές, περιβαλλοντικές και ψυχολογικές επιδράσεις. Η κύρια όμως αιτιολογία της αποδίδεται σε λανθασμένες διατροφικές συνήθειες. Έτσι, όταν παροχή ενέργειας καταλήγει να είναι μεγαλύτερη από την αντίστοιχη κατανάλωση, για μεγάλο χρονικό διάστημα μπορεί να οδηγήσει σε παχυσαρκία.

Η σοκολάτα είναι μια ιδιαίτερα γευστική τροφή η οποία, όσον αφορά το θέμα της παχυσαρκίας, αντιμετωπίζεται με επιφύλαξη εξαιτίας του υψηλού περιεχομένου της σε λίπη και ζάχαρη. Τα αποτελέσματα μελετών παρουσιάζουν αντιφατικά δεδομένα. Έτσι στην έρευνα των Macdiarmid et al (1998) βρέθηκε ότι η μόνη πηγή ζάχαρης που συσχετίστηκε με αυξημένο BMI ήταν τρόφιμα υψηλά σε λίπος και ζάχαρη όπως η σοκολάτα, τα μπισκότα και τα κέικ. Επίσης, σε έρευνα των

Berteus et al (2005) φάνηκε ότι τα παχύσαρκα άτομα καταναλώνουν πολύ συχνότερα σνακ τα οποία είναι πλούσια σε λίπος και ζάχαρη.

Ωστόσο, σύμφωνα με μελέτες όπως αυτή των Drewnowski et al (1992) δεν υπάρχει συσχέτιση μεταξύ παχυσαρκίας και αυξημένης κατανάλωσης σοκολάτας. Επίσης, δεν υπάρχουν δεδομένα που να αποδεικνύουν ότι η κατανάλωση αυτό καθαυτό που καταναλώνεται προδιαθέτει για εμφάνιση παχυσαρκίας. Σε άλλες έρευνες φάνηκε ότι τα τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε λίπος προκαλούν σε παθητική κατανάλωση.

Με βάση τα ερευνητικά δεδομένα, είναι φρονιμότερο να καταλήξουμε στο συμπέρασμα ότι η σοκολάτα συμβάλει στην διατήρηση του ήδη αυξημένου σωματικού βάρους στους παχύσαρκους. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι πρόκειται για ένα ιδιαίτερα γευστικό γλύκισμα το οποίο είναι πάντα αφενός είναι πάντα διαθέσιμο και αφετέρου συνιστά ένα πλούσιο ενεργειακά σνακ.

Συμπερασματικά, δεν υπάρχουν αρκετά στοιχεία που να αποδεικνύουν ότι η σοκολάτα είναι αιτιολογικός παράγοντας της παχυσαρκίας. Άλλωστε, κανέναν τρόφιμο από μόνο του δεν μπορεί να κατηγορηθεί για την εμφάνιση παχυσαρκίας. Το πρόβλημα έγκειται στην άμετρη κατανάλωσης τροφής γενικότερα και η λύση του βρίσκεται στην αλλαγή της συμπεριφοράς απέναντι τόσο στον τομέα της πρόσληψης τροφής όσο και στον τομέα της άσκησης άρα η προσέγγιση στο θέμα αυτό δεν στηρίζεται στην απαγόρευση της κατανάλωσης συγκεκριμένων τροφών όπως σοκολάτα, αλλά στην εισαγωγή μιας γνωσιακής συμπεριφοριστικής θεραπείας (Rapport, 2001).

1.5.3. ΣΑΚΧΑΡΩΔΗΣ ΔΙΑΒΗΤΗΣ

Συχνά, πολλοί ασθενείς με σακχαρώδη διαβήτη αποφεύγουν να καταναλώνουν σοκολάτα πιστεύοντας, ότι θα επιδεινώσει τη κατάσταση τους. Παρόλα αυτά έχει παρατηρηθεί ότι το ψωμί προκαλεί μεγαλύτερη επίδραση στην έκκριση ινσουλίνης από ότι τα προϊόντα σοκολάτας (Brand et al, 1995). Συνεπώς, η σοκολάτα δεν θα πρέπει να θεωρείται η αίτια των υψηλών επιπέδων γλυκόζης στο αίμα αλλά ούτε και να συστήνεται για την αντιμετώπιση των υπογλυκαιμιών στον διαβήτη τύπου Ι (ινσουλινοεξαρτώμενος). Σε άλλη έρευνα που δημοσιεύτηκε (Europ J Pediatr, 1993) προέκυψε ότι η περιστασιακή κατανάλωση σοκολάτας από εφήβους με διαβήτη αντί

του συνηθισμένου τους σνακ, δεν προκαλεί καμία αρνητική επίδραση στα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα. Παρά το γεγονός αυτό, η σοκολάτα είναι ένα πολύ πλούσιο ενεργειακά τρόφιμο το οποίο θα πρέπει να καταναλώνεται με προσοχή από παχύσαρκα άτομα με σακχαρώδη διαβήτη.

1.5.4. ΟΔΟΝΤΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

Οι δύο βασικοί αιτιολογικοί της τερηδόνας είναι η παρουσία βακτηρίων που συγκεντρώνονται πάνω στην πλάκα των δοντιών ιδιαίτερα σε έλλειψη στοματικής υγιεινής και η συχνότητα κατανάλωσης ζυμώσιμων υδατανθράκων.

Η σοκολάτα συνδέεται συχνά στο μυαλό του κοινού και ορισμένων οδοντιάτρων με την οδοντική τερηδόνα επειδή περιέχει ζάχαρη. Ωστόσο, οι περιορισμένες έρευνες που έχουν γίνει σχετικά με την τερηδογονόμο δράση της σοκολάτας δεν επαρκούν για την ενοχοποίησή της. Το καθαρό κακάο, δεν περιέχει ζυμώσιμους υδρογονάνθρακες αλλά ακόμα και η εμπλουτισμένη με ζάχαρη μορφή του, έχει μέτρια τερηδογονόμο δράση συγκρινόμενη με άλλες πλούσιες σε ζάχαρη ή ακόμα και σε άμυλο τροφές. Όσον αφορά στην παραγωγή οξέων, οι μετρήσεις που έχουν γίνει για την ποσότητα παραγωγής οξέων από την σοκολάτα και τα παράγωγά της, δείχνουν πάλι ότι είναι μέτρια σε σχέση με άλλα φαγητά όπως ζαχαρούχα εδέσματα, μπισκότα και σταφίδες.

Η μέτρια αυτή τερηδογονόμο δράση της σοκολάτας μπορεί να αποδοθεί και στη σύσταση της. Η σοκολάτα, σε αντίθεση με άλλες τροφές όπως οι σταφίδες, δεν κολλάει στην επιφάνεια των δοντιών αλλά απομακρύνεται σχετικά γρήγορα από αυτές, μειώνοντας έτσι την πιθανότητα ανάπτυξης βακτηρίων. Επιπρόσθετα, οι πολυφαινόλες του κακάο φαίνεται να παίζουν ανασταλτικό ρόλο στην δημιουργία πλάκας από τα βακτήρια του στόματος.

Καταλήγουμε, λοιπόν, στο συμπέρασμα ότι η σοκολάτα δεν φαίνεται να είναι πιο καταστρεπτική για τα δόντια από πολλά άλλα φαγητά. Σωστή στοματική υγιεινή, με χρήση φθοριούχου οδοντόκρεμας δύο φορές τη μέρα, σε συνδυασμό με ελεγχόμενη κατανάλωση (όχι πάνω από 6 γεύματα κάθε μέρα) η σοκολάτα δεν δημιουργεί προβλήματα.

1.5.6. ΗΜΙΚΡΑΝΙΑ

Οι τροφές που περιέχουν αγγειοδραστικές αμίνες ενοχοποιούνται συχνά για την πρόκληση κεφαλαλγίας σε ασθενείς που υποφέρουν από ημικρανίες. Η σοκολάτα επειδή περιέχει την αγγειοδραστική αμίνη, φαινυλαιθυλαμίνη, εμπλέκεται συχνά στην πρόκληση πονοκεφάλων.

Τα αποτελέσματα ωστόσο των ερευνών που μελέτησαν την απορρόφηση της σοκολάτας είναι αντιφατικές και δεν επιβεβαιώνουν την παραπάνω υπόθεση. Στην πιο πρόσφατη από αυτές επιλέχθηκαν 63 άτομα. Υποβλήθηκαν πρώτα σε δίαιτα χαμηλή σε αγγειοδραστικές ουσίες και στη συνέχεια, έφαγαν δύο σοκολατούχες ουσίες 60 gr και δύο ουσίες placebo 60 gr με τυχαία σειρά σε τέσσερις διαφορετικές περιπτώσεις, και όχι ενώ ήταν σε έμμηνο ρύση για να αποφευχθεί η επίδραση του ορμονικού παράγοντα. Τα αποτελέσματα έδειξαν είναι το ίδιο πιθανό να προκαλέσει πονοκέφαλο η σοκολάτα όσο και η ουσία με την placebo δράση-ακόμα και στην υποομάδα που πίστευε ότι η σοκολάτα προκαλεί πονοκέφαλο(Scarf et al,1999).

Συμπερασματικά, λοιπόν, οι έρευνες που έχουν γίνει δεν αποδεικνύουν την συμμετοχή της σοκολάτας στην πρόκληση πονοκεφάλων σε ασθενείς που υποφέρουν από ημικρανίες. Άλλοι παράγοντες όπως το stress και η έμμηνος ρύση προκαλούν πολύ συχνότερα ημικρανίες. Είναι λοιπόν πιθανό , όσοι πιστεύουν ότι η σοκολάτα προκαλεί πονοκεφάλους να βρίσκταν συμπτωματικά σε stress η υπό ορμονική επίδραση.

1.5.7. ΥΠΕΡΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ

Η καφεΐνη όπως προαναφέρθηκε, περιέχεται σε ποσοστό 0.2% στη σκόνη του κακάο. Η κατανάλωση καφεΐνης εμφανίζει σημαντικές επιδράσεις στη λειτουργία των σκελετικών μυών και του εγκεφάλου και μάλιστα , έχει συνδεθεί με διάφορα είδη διαταραχών συμπεριφοράς, όπως η υπερκινητικότητα ή αλλιώς attention-deficit hyperactivity disorder.Το σύνδρομο αυτό εμφανίζεται κυρίως στα παιδιά και συχνότερα στα αγόρια από ότι στα κορίτσια .Περιλαμβάνει συμπτώματα έντονης δραστηριότητας και ρυθμού ομιλίας(Logue, 1998).Πιθανότατα να είναι η καφεΐνη το συστατικό της σοκολάτας που προκαλεί το σύνδρομο αυτό.

1.5.8. ΣΟΚΟΛΑΤΑ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ

Είναι σημαντικό να επισημάνουμε ότι η σοκολάτα έχει θεωρηθεί καλή πηγή ενέργειας στην περίπτωση των αθλητών. Υπάρχουν στοιχεία που δείχνουν ότι μπορεί να καλύψει τις αυξημένες ανάγκες σε ενέργεια κατά τη διάρκεια της προπόνησης ή του αγώνα εφόσον συγκρινόμενη με άλλα τρόφιμα αποτελεί ένα πολύ πλούσιο θερμιδικά σνακ, το οποίο θεωρείται πολύ χρήσιμο στον αθλητισμό (Burk 1999). Επιπλέον, η σοκολάτα μπορεί να χρησιμοποιηθεί στο γεύμα πριν την προπόνηση σε αγωνίσματα μεγάλης διάρκειας καθώς και μετά την άσκηση για αναπλήρωση των αποθεμάτων μυϊκού γλυκογόνου. Σε μια έρευνα των Chen et al (1996) όπου μελετήθηκε η επίδραση ενός συμπληρώματος με γεύση σοκολάτας σε αθλητές παρατηρήθηκε καλύτερη απόδοση.

1.6. ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ

Η σοκολάτα αποτελεί τρόφιμο το οποίο έχει κινήσει το ενδιαφέρον των ερευνητών και λόγω των ποικίλων επιδράσεων της στην ψυχολογική υγεία. Η βιβλιογραφία είναι γεμάτη από παραδείγματα ερευνών οι οποίες αναδεικνύουν τη σοκολάτα ως το πιο έντονα επιθυμητό τρόφιμο με σημαντικά ηδονιστικά χαρακτηριστικά. Κάποια άτομα αναφέρονται στη σοκολάτα απλά ως ένα πάθος αλλά πολύ περισσότερα θεωρούν ότι είναι εθισμένα στη σοκολάτα.

Σύμφωνα με την επιστήμη της ψυχολογίας, η ερμηνεία γύρω από τις προτιμήσεις ή αποστροφές απέναντι σε συγκεκριμένα τρόφιμα στηρίζεται στη μελέτη γενετικών, περιβαλλοντικών αλλά και κοινωνικών παραγόντων (Logue, 1986). Με τον όρο ‘προτιμήσεις’ σε συγκεκριμένα τρόφιμα αναφερόμαστε στις επιλογές του κάθε ατόμου δεδομένου ότι όλα τα τρόφιμα βρίσκονται διαθέσιμα στις ίδιες ποσότητες και καθορίζονται σε μεγάλο βαθμό από την γενετική μας προδιάθεση. Η ‘επιλογή’ όμως ενός είδους τροφής, δεν είναι ταυτόσημη με την ‘προτίμηση’. Η ‘επιλογή’ μας προσδιορίζεται μέσα στα πλαίσια του περιβάλλοντος μας και υπόκειται στην επιρροή ενός πλήθους περιοριστικών ή ενισχυτικών κοινωνικών παραγόντων που επηρεάζουν. Η σοκολάτα είναι ένα τρόφιμο το οποίο είναι ιδιαίτερα προσφιλές και εύκολα ‘προσβάσιμο’ στον δυτικό κόσμο, ταυτόχρονα όμως προκαλεί εθισμό και έντονα συμπτώματα στέρησης.

Ο όρος εθισμός περιγράφεται από ένα έντονο περιοδικό κίνητρο με στόχο την πρόσληψη τη αντίστοιχης ουσίας. Στη συγκεκριμένη περίπτωση της σοκολάτας. Οι επιστήμονες διακρίνουν μεταξύ των απλών χρηστών και των ‘σοκολατομανών’ (chocoholics) οι οποίοι εμφανίζονται εθισμένοι στη σοκολάτα. Με βάση τον ορισμό αυτό, το 40% των γυναικών και το 15% των ανδρών εμφανίζουν συμπτώματα εξάρτησης από αυτή και δηλώνουν ότι καμία άλλη ουσία δεν μπορεί να υποκαταστήσει την επιθυμία τους για σοκολάτα.

Τα άτομα που αυτοαποκαλούνται ‘σοκολατομανείς’ δεν συνιστούν ένα ομοιογενές σύνολο. Οι συνήθειες και η συμπεριφορά τους απέναντι στη σοκολάτα διαφέρουν. Πολλοί άνθρωποι τρώνε σοκολάτα κρυφά ή εμφανίζουν βουλιμικές τάσεις ενώ άλλοι την καταναλώνουν σε επίπεδο κατάχρησης. Παρ’ όλα αυτά, κοινό χαρακτηριστικό όλων αυτών είναι ότι η σκέψη και η επιθυμία τους να γευτούν τη σοκολάτα, παρεμβαίνει στη ζωή τους διαταράσσοντας τις σκέψεις τους και επηρεάζοντας τη διάθεση τους. Επίσης ορισμένα άτομα, επιχειρώντας να αποφύγουν

την πρόσληψη σοκολάτας καταλήγουν σε υπερκατανάλωση και ανεξέλεγκτη πρόσληψη – binge eating. Αρκετά είναι τα κοινά χαρακτηριστικά που αναγνωρίζονται μεταξύ της δράσης της σοκολάτας και άλλων εθιστικών ουσιών όπως η έντονη επιθυμία, η εσωτερική πάλη, η υποτροπή και η ανακούφιση (Taren et al, 1999).

Η εξήγηση των φαινομένων αυτών έγκειται στην κατανόηση ορισμένων φυσιολογικών μηχανισμών.

1.6.1 ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΣ ΣΑΚΧΑΡΩΝ ΚΑΙ ΛΙΠΟΥΣ

Η σοκολάτα εμφανίζει έντονα ηδονιστικά στοιχεία και μοναδικά οργανοληπτικά χαρακτηριστικά (γεύση, άρωμα, υφή). Η ιδιαίτερη υφή της οφείλεται στο λίπος (βούτυρο κακάο) το οποίο λιώνει στη θερμοκρασία του ανθρώπινου σώματος αφήνοντας μια ευχάριστη αίσθηση στο εσωτερικό του στόματος.

Η ζάχαρη αποτελεί, επίσης, ένα από τα βασικά συστατικά της σοκολάτας, συνιστώντας πάνω από το 50% του βάρους της. Για τον λόγο αυτό έχει προταθεί ότι η προτίμηση στη σοκολάτα συσχετίζεται στην ουσία, με την προτίμηση στη ζάχαρη. Μάλιστα έχει βρεθεί συσχέτιση μεταξύ της κατανάλωσης σοκολάτας και της γλυκιάς γεύσης.

Ανθρωπολογικές έρευνες έχουν αποδείξει ότι ο άνθρωπος όπως και πολλά ζώα εμφανίζουν έμφυτη προτίμηση στη γλυκιά γεύση. Το γεγονός αυτό ίσως είναι αποτέλεσμα μιας φυσικής διεργασίας επιλογής, η οποία ευνόησε την επιβίωση του ανθρώπινου είδους. Η προτίμηση στη γλυκιά γεύση οδήγησε έτσι τον άνθρωπο να επιλέγει τροφές όπως τα ώριμα φρούτα οι οποίες είναι πλούσιες σε ενεργειακό περιεχόμενο, μέταλλα και βιταμίνες. Οι υποθέσεις αυτές επιβεβαιώνονται με μελέτες σε νεογέννητα βρέφη ενός έως τριών ημερών τα οποία δείχνουν να προτιμούν τη γλυκιά γεύση από την αλμυρή και την πικρή (Desor et al, 1973). Επίσης, έχει παρατηρηθεί ότι πολιτισμοί όπως αυτός των Εσκιμώων, αποδέχτηκε εύκολα τα γλυκά φαγητά και ποτά άλλων πολιτισμών παρά το γεγονός ότι δεν είχε ποτέ ξανά έρθει σε επαφή με αυτά.

Σε άλλες έρευνες όμως επιχειρήθηκε να διαπιστώσουν αν μόνο τα οργανοληπτικά συστατικά της σοκολάτας που την κάνουν τόσο ιδιαίτερη και εθιστική. Με τη χρήση λευκής σοκολάτας η οποία έχει τη ίδια υφή και περιέχει ίση

ποσότητα σε ζάχαρη και βούτυρο από κακάο φάνηκε ότι δεν προκάλεσε την ίδια μείωση στην επιθυμία για σοκολάτα σε σύγκριση με τη σοκολάτα γάλακτος.

1.6.2. ΜΕΘΥΛΞΑΝΘΙΝΕΣ

Στη σοκολάτα εντοπίζονται τα αλκαλοειδή μεθυλξανθίνες με κύριους εκπρόσωπους τους την καφεΐνη και την θεοφυλλίνη καθώς και η φενιλεθυλαμίνη. Οι ενώσεις αυτές σε συνδυασμό με την δράση του χαλκού που υπάρχει στη σοκολάτα, αυξάνει την έκκριση της σεροτονίνης και την απελευθέρωση ενδορφινών με αποτέλεσμα να οδηγούν σε αίσθημα στέρησης ανάλογο με αυτό των εξεργησιογόνων ουσιών.

1.7. ΔΙΑΘΕΣΗ ΚΑΙ ΕΥΕΡΓΕΤΙΚΕΣ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ

ΥΠΟΘΕΣΗ WURTMAN

Συχνά σε αποτελέσματα μελετών αναφέρεται η ευεργετική επίδραση της σοκολάτας στην ψυχική διάθεση. Την κατανάλωση σοκολάτας ακολουθεί αίσθημα ικανοποίησης και εφορίας. Μια από τις πιο διαδεδομένες υποθέσεις για την εξήγηση του φαινομένου αυτού, είναι η υπόθεση Wurtman. Σύμφωνα με αυτή την υπόθεση, ένα γεύμα πλούσιο σε υδατάνθρακες τροποποιεί την αναλογία της τριπτοφάνης προς τα ουδέτερα αμινοξέα (τυροσίνη, φαινυλαλανίνη, λευκίνη, ισολευκίνη και βαλίνη) στο αίμα. Με την απελευθέρωση της ινσουλίνης σε απάντηση της υψηλής συγκέντρωσης γλυκόζης στο πλάσμα, διευκολύνεται η απορρόφηση των περισσότερων αμινοξέων αλλά όχι και της τριπτοφάνης. Αυτό συμβαίνει διότι η έκκριση της ινσουλίνης στη περίπτωση αυτή, αυξάνει την τάση σύνδεσης της τριπτοφάνης με την αλβουμίνη του αίματος. Το αποτέλεσμα είναι η αύξηση του λόγου της τριπτοφάνης προς τα υπόλοιπα ουδέτερα αμινοξέα άρα και μεταφορά μεγαλύτερων ποσοτήτων της στον εγκέφαλο. Η τριπτοφάνη αποτελεί όμως το πρόδρομο μόριο του νευροδιαβιβαστή σεροτονίνη ο οποίος ως γνωστόν επιδρά στον εγκέφαλο βελτιώνοντας τη διάθεση (Wurtman, 1989).

ΚΑΝΑΒΟΕΙΔΗ ΛΙΠΑΡΑ ΟΞΕΑ

Η σοκολάτα εκτός των άλλων περιέχει και μία ομάδα βιολογικά ενεργών συστατικών που φαίνεται να στοχεύουν στο ενδογενές κανναβοειδικό σύστημα του εγκεφάλου. Η ανανδαμίδη που ετυμολογικά σημαίνει «εσωτερική ευφορία», είναι η ενδογενής λιποπρωτεΐνη που προσδένεται και ενεργοποιεί του κανναβοειδικούς υποδοχείς του εγκεφάλου. Με τον τρόπο αυτό προκαλεί ψυχικές επιδράσεις όπως αυτές των καναββοειδών δηλαδή ευφορία και υπερδιέγερση. Η ανανδαμίδη, παράγεται και απελευθερώνεται από τους εγκεφαλικούς νευρώνες και λειτουργεί σαν ένας ενδογενής κανναβοειδικός νευρικός ρυθμιστικός παράγοντας. Τέτοιοι νευρικοί ρυθμιστές, που ασκούν την δράση τους πρωταρχικά στον πυρηνικό (nucleus accumbens septi), όπου βρίσκεται η πλειοψηφία των κανναβοειδικών υποδοχέων, αυξάνουν την

δράση του (mesolimbic) συστήματος της ντοπαμίνης, ενεργοποιώντας τα ενδογενή οπιοειδή πεπτίδια, και πιθανόν τροποποιώντας την δράση άλλων νευροχημικών ουσιών, όπως η νορεπινεφρίνη, η σεροτονίνη, η ντοπαμίνη, η ακετυλοχολίνη, η ισταμίνη και οι προσταγλανδίνες. Η διεγερτική επίδραση της κάνναβης και ίσως και της σοκολάτας πιθανόν να οφείλεται στις επιδράσεις τους στο σύστημα αυτό.

Επιπρόσθετα, η σοκολάτα και το κακάο πιστεύεται ότι περιέχουν τις ακόρεστες N-ακυλαιθανολαμίνες (N-ολιλεθανολαμίνη, N-λινολεϊλεθανολαμίνη) που σχετίζονται χημικά και φαρμακολογικά με την ανανδαμίδη. Τα λιπίδια αυτά μπορούν να μιμούνται τα κανναβοειδή είτε άμεσα (ενεργοποιώντας τους υποδοχείς των κανναβοειδών) είτε έμμεσα (αυξάνοντας τα επίπεδα της αναδαμίδης). Τα αυξημένα εγκεφαλικά επίπεδα της ανανδαμίδης, μπορούν επίσης να μεγεθύνουν τις αισθητήριες ιδιότητες της σοκολάτας οι οποίες συνδέονται άμεσα με το πάθος των ανθρώπων για αυτήν .

Η αύξηση της ανανδαμίδης, μπορεί ακόμα να αλληλεπιδρά και με άλλες βιολογικά δραστικές ουσίες της σοκολάτας (πχ. καφεΐνη, θεοβρομίνη) δημιουργώντας έτσι , ευδιαθεσία. Οι Tomaso et all, δεν εντόπισαν ακόρεστες N-ακυλαιθανολαμίνες, στην λευκή σοκολάτα και στο ρόφημα του εσπρεσσο. Τέλος, οι ερευνητές κατέληξαν ότι οι 2-N-ακυλαιθανολαμίνες φαίνεται να επηρεάζουν την ικανότητα του εγκεφάλου να υδρολύει την ανανδαμίδη παρατείνοντας έτσι, την αίσθηση της ευφορίας. Είναι ωστόσο πιθανό , η συγκέντρωση της ανανδαμίδης στη σοκολάτα να μην επαρκεί για να προκαλέσει τις παραπάνω επιδράσεις.

ΣΕΡΟΤΟΝΙΝΗ

Σε μία έρευνα του πανεπιστημίου του Bristol, του τμήματος πειραματικής ψυχολογίας, προέκυψε ότι όσοι ένιωθαν εξαρτημένοι από τους υδατάνθρακες, ένιωθαν πολύ καλύτερα μετά την κατανάλωση του αγαπημένου τους σνακ σε σύγκριση με τους μη εξαρτημένους που εξακολουθούσαν να νιώθουν κουρασμένοι και ράθυμοι. Το συμπέρασμα αυτό ,οδηγεί στην υπόθεση ότι τα άτομα που νιώθουν εξαρτημένοι από τους υδατάνθρακες, μπορεί να καταναλώνουν τέτοια σνακ για να ανακτήσουν την εξασθενημένη τους ζωτικότητα όπως κάποιοι άνθρωποι πίνουν ένα

ακόμη φλιτζάνι καφέ όταν αισθάνονται ότι ή ενέργεια και η προσοχή τους έχει μειωθεί.

Η διαπίστωση αυτή, σχετίζεται με την ανάπτυξη της θεωρίας σχετικά με την επίδραση της διατροφής στη διάθεση και υποστηρίζει ότι η ισορροπία ανάμεσα στους υδρογονάνθρακες και τις πρωτεΐνες που καταναλώνονται σε ένα γεύμα επηρεάζει την νευρική διάδοση της εγκεφαλικής σεροτονίνης. Μία από τις προβλέψεις της θεωρίας αυτής είναι ότι τα γεύματα πλούσια σε πρωτεΐνες αυξάνουν την εγρήγορση του ατόμου. Μία δεύτερη, είναι ότι τα πλούσια σε υδατάνθρακες σνακ και γεύματα, μπορούν να διορθώσουν την μελαγχολική διάθεση, ειδικά στην περίπτωση της εξαρτημένης από τους υδατάνθρακες παχυσαρκία (CCO), στο προεμμηνορροϊκό σύνδρομο (PMS), και στην εποχιακά επηρεαζόμενη δυσλειτουργία (SAD). Πιστεύεται ότι και οι τρεις αυτές καταστάσεις χαρακτηρίζονται από αυξημένη επιθυμία και κατανάλωση φαγητών που είναι πλούσια σε υδατάνθρακες .

Η παραπάνω παρατήρηση σε συνδυασμό με το γεγονός ότι η αιτιολογία της κατάθλιψης σχετίζεται και με μεταβολές στην λειτουργία του συστήματος της σεροτονίνης, οδήγησε στο συμπέρασμα ότι η κατανάλωση υδατανθράκων μπορεί να αποτελεί ένα είδος θεραπείας που εφαρμόζουν οι ασθενείς στον εαυτό τους. Άρα, στην περίπτωση της CCO, η επίμονη κατανάλωση τροφών πλούσιων σε υδατάνθρακες και λιπαρά προκαλεί παχυσαρκία (αν και πολλές από τις τροφές που είναι πλούσιες σε υδατάνθρακες έχουν και υψηλή συγκέντρωση λιπαρών , τα λιπαρά οξέα φαίνεται να έχουν ουδέτερη επίδραση στο σύστημα της σεροτονίνης). Με άλλα λόγια, η CCO είναι μία ψυχολογική ασθένεια οπού ο έλεγχος της διατροφής θυσιάζεται για την αντιμετώπιση της μελαγχολικής διάθεσης.

Η προτεινόμενη αυτή σύνδεση του συστήματος της σεροτονίνης με την διάθεση και την έντονη επιθυμία για κατανάλωση υδατανθράκων μοιάζει με τις υποθέσεις για τις ψυχολογικές επιδράσεις της σοκολάτας.

Χαρακτηριστικό είναι ότι η πρόσληψη πρωτεϊνών και υδατανθράκων από αληθινά φαγητά φαίνεται να έχει ελάχιστη επίδραση στο σύστημα της σεροτονίνης. Επιπροσθέτως, ακόμα και ο επιτηδευμένος, υπερβολικός «διατροφικός» έλεγχος της διαθεσιμότητας της τρυπτοφάνης, προκαλεί αλλαγές που επενεργούν πολύ αργά για να επηρεάσουν την διάθεση είτε μετά είτε κατά την διάρκεια του γεύματος. Ένα ακόμη σημαντικό πρόβλημα -σχετικά με τον όρο της COC- είναι ότι προϋποθέτει ότι οι ασθενείς καταναλώνουν τροφές πλούσιες σε υδατάνθρακες και λιπαρά αλλά φτωχές σε πρωτεΐνες. Ωστόσο, μία έρευνα που έγινε από τους Wurtman et all, οι

εξαρτημένοι από τους υδατάνθρακες ασθενείς κατανάλωναν κατά μέσο όρο 7 τέτοια γεύματα κάθε μέρα. Στην ίδια έρευνα υπήρχε και μία μικρή ομάδα μη εξαρτημένων παχύσαρκων, που συμπεριφερόταν όπως ακριβώς και οι υπόλοιποι. Πιο συγκεκριμένα κατανάλωναν σνακ με την ίδια συχνότητα, εκ των οποίων περίπου τα μισά ήταν πλούσια σε υδατάνθρακες και τα υπόλοιπα πλούσια σε πρωτεΐνες. Τίθεται λοιπόν το ερώτημα αν ο όρος εξάρτηση είναι ο κατάλληλος για την COC καθώς δεν υπάρχουν ακόμη πληροφορίες σχετικά με το πώς βιώνει προσωπικά την εμπειρία της όρεξης ο κάθε εξαρτημένος από τους υδατάνθρακες παχύσαρκος και επιπλέον δεν υπάρχουν έρευνες που να συγκρίνουν τη συμπεριφορά των εξαρτημένων και των μη εξαρτημένων παχύσαρκων που η οποία δεν φαίνεται μέχρι τώρα να διαφέρει ιδιαίτερα.

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΕΜΜΗΝΟΥ ΚΥΚΛΟΥ

Γίνεται συχνά αναφορά σχετικά με την αύξηση της επιθυμίας για κατανάλωση ορισμένων τροφών όπως για σοκολάτα πριν ή και κατά τη διάρκεια του έμμηνου κύκλου και στην περίοδο της εγκυμοσύνης, παρατηρήσεις οι οποίες φανερώνουν τις διατροφικές διακυμάνσεις που παρατηρούνται κατά τον έμμηνο κύκλο. Μία πιθανή εξήγηση του φαινομένου είναι ότι η κατανάλωση ορισμένων τροφών μπορεί να συνδέεται με τις ψυχολογικές διακυμάνσεις που παρατηρούνται και στις δύο παραπάνω περιπτώσεις.

Ωστόσο, δεν είναι ξεκάθαρο εάν η κακή διάθεση που παρατηρείται κατά την έμμηνο ρύση συνδέεται με την αυξημένη κατανάλωση τροφών, καθώς υπάρχουν ερευνητές που θεωρούν ότι πρόκειται για δύο τελείως ανεξάρτητα φαινόμενα. Αυτές όμως οι έρευνες, στηρίζονται σε καθημερινές μετρήσεις της διάθεσης και της συμπεριφοράς χωρίς ωστόσο να διαθέτουν την απαραίτητη ανάλυση για να μπορέσουν να εντοπίσουν και να καταγράψουν τις λεπτές μεταβολές της διάθεσης που συνδέονται με τα ατομικά επεισόδια αδηφαγίας.

Το πιο έγκυρο εύρημα των σχετικών ερευνών είναι ότι η ενεργειακή πρόσληψη είναι σχετικά αυξημένη κατά την προεμμηνορροϊκή περίοδο. Η Jas et al. συμπεραίνει στην έρευνα της, ότι οι γυναίκες που δεν παίρνουν αντισυλληπτικά χάπια παρουσιάζουν την πιο εντυπωσιακή μεταβολή στην ενεργειακή πρόσληψη κατά την ωχρινοποιητική φάση του έμμηνου κύκλου. Αντιθέτως, κάποιες γυναίκες που

υποφέρουν από PMS παρατήρησαν την μέγιστη ενεργειακή πρόσληψη κατά την ωοθυλακική φάση του έμμηνου κύκλου. Οι γυναίκες αυτές αύξαναν την πρόσληψη πλούσιων σε λιπαρά τροφών, όπως επίσης και τροφών με υψηλή συγκέντρωση υδατανθράκων. Άλλες, έρευνες που έγιναν σε γυναίκες που δεν έπασχαν από PMS, παρατηρήθηκε ότι συχνά επιθυμούσαν έντονα σοκολάτα πριν την έμμηνο ρύση και αυξάνουν την κατανάλωση λιπαρών τροφών που ισοδυναμεί με αυξημένη πρόσληψη ενέργειας επιβεβαιώνοντας έτσι την αρχική διαπίστωση. Από την άλλη πλευρά, στην ίδια έρευνα των γυναικών που δεν έπασχαν από PMS, δεν παρατηρήθηκε κυκλική μεταβολή στην κατανάλωση λιπαρών τροφών σε σύγκριση με πρωτεϊνούχες ή με τροφές υδατανθρακικής προέλευσης. Επίσης, παρ' όλο που οι συμμετέχουσες δηλώσαν ότι επιθυμούν περισσότερη σοκολάτα κατά την φάση αυτή του κύκλου τους, δεν κατανάλωσαν περισσότερη σοκολάτα κατά την φάση αυτή.

Καταλήγουμε λοιπόν από τα παραπάνω στο συμπέρασμα ότι, η σχέση του έμμηνου κύκλου με τις διατροφικές προτιμήσεις των γυναικών δεν είναι πλήρως κατανοητή. Οι ωοθηκικές ορμόνες μπορεί να παίζουν ένα μικρό ρόλο στην διαμόρφωση της όρεξης αλλά δεν μπορούν από μόνες τους να επηρεάζουν το σύνολο των κυκλικών μεταβολών που παρατηρούνται στην ενεργειακή πρόσληψη και ειδικά στις διατροφικές προτιμήσεις κατά τη φάση αυτή. Μία διαφορετική πιθανή εξήγηση των αλλαγών που παρατηρούνται στις διατροφικές προτιμήσεις μπορεί να είναι η απόλαυση με την οποία συνδέονται ορισμένα φαγητά. Έτσι η κατανάλωση γευστικών τροφών παρέχει μία πρόσκαιρη ανακούφιση από τον πόνο και την κακή διάθεση του προεμμηνορροϊκού συνδρόμου.

Άλλωστε η ίδια αυτή αρνητική διάθεση, μπορεί να μειώνει τις αντιστάσεις των γυναικών σε ορισμένες «απαγορευμένες τροφές» και την όρεξη για έλεγχο της διατροφής τους. Σε εργαστηριακές έρευνες, η κακή διάθεση αποδείχθηκε βασικός επαγωγικός παράγοντας κρίσης αδηφαγίας σε άτομα που έκαναν δίαιτα. Επιπρόσθετα, επειδή η κατάσταση δίαιτας είναι από μόνη της πηγή stress, μπορεί να συμβάλλει στην μεγέθυνση των συμπτωμάτων του προεμμηνορροϊκού συνδρόμου. Μέχρι σήμερα έχουν γίνει δύο μονάχα έρευνες που προσπάθησαν να αποδείξουν ότι ο έμμηνος κύκλος επιδρά σε αυτούς που κάνουν αυστηρή δίαιτα αλλά χωρίς αποτέλεσμα.

Τέλος, ένας ακόμη παράγοντας που πρέπει να ληφθεί υπ' όψιν είναι οι υποκειμενικές αντιλήψεις και προσδοκίες για το αν και πώς επηρεάζει το προεμμηνορροϊκό σύνδρομο την ψυχική διάθεση και συμπεριφορά. Για παράδειγμα,

ο Usher, τονίζει ότι υπάρχει μεγάλη διαφοροποίηση ανάμεσα στα συναισθήματα που οι γυναίκες δηλώνουν ότι βιώνουν τις ημέρες αυτές. Έτσι κάποιες νιώθουν ένταση, άγχος, ευερεθιστότητα και κατάθλιψη ενώ κάποιες άλλες έχουν βελτιωμένη διάθεση και αυξημένη «ενέργεια». Ο Usher θεωρεί ότι πίσω από τα διαφορετικά αυτά συναισθήματα είναι γεγονός ότι υπάρχει ένα κοινό αίσθημα εγρήγορσης και διέγερσης το οποίο μεταφράζεται υποκειμενικά από κάθε γυναίκα. Επιπλέον, είθισται η κακή διάθεση να αποδίδεται σε βιολογικούς παράγοντες ενώ τα θετικά συναισθήματα αποδίδονται συνήθως στην ιδιαιτερότητα της προσωπικότητας ή σε συγκυριακές καταστάσεις. Άρα, η συναισθηματική προεμμηνορροϊκή φόρτιση, μπορεί να χρησιμοποιείται από τις γυναίκες σε δίαιτα σαν δικαιολογία για την απειθαρχία στους διατροφικούς περιορισμούς.

1.8. ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ

Στις προηγούμενες ενότητες, αναλύσαμε εκτεταμένα τους βιολογικούς μηχανισμούς -τόσο φυσιολογικούς όσο και ψυχολογικούς- οι οποίοι επηρεάζουν τη συμπεριφορά μας απέναντι στη σοκολάτα. Πέρα όμως από το γενετικό μας υπόβαθρο, η αλληλεπίδραση μας με κάθε τρόφιμο καθορίζεται από ένα σύστημα κοινωνικών παραμέτρων οι οποίες διαμορφώνονται μέσα στην κοινωνία στην οποία ζούμε.

Έτσι, η επιλογή των τροφίμων αλλά και ο συνδυασμός τους, ο χρόνος, ο τόπος και ο τρόπος κατανάλωσης τους, ακολουθούν συχνά κάποιες κοινωνικές συμβάσεις. Για τον άνθρωπο η τροφή δεν έχει ως μοναδικό ρόλο την επιβίωση, αλλά αποτελεί μέρος της κουλτούρας και της επικοινωνίας του με τα άλλα άτομα..

Με βάση τα παραπάνω, παρατηρούμε έντονες διαφοροποιήσεις στην ποσότητα, την συχνότητα καθώς και τον συνδυασμό των τροφών μεταξύ διαφορετικών πολιτισμών. Ένα παράδειγμα είναι οι Αμερικανοί οι οποίοι επιλέγουν να καταναλώνουν τόσο σοκολάτα όσο και τηγανητές πατάτες αλλά ποτέ τον συνδυασμό αυτών. Επίσης, παρατηρήθηκε ότι στην Ισπανία καταναλώνουν μεγαλύτερη ποσότητα λευκής σοκολάτας (Zellner et al, 1999) από ότι στην Αμερική. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι η λευκή σοκολάτα είναι γνωστή στους Ισπανούς εδώ και 25 χρόνια ενώ στην Αμερική εμφανίστηκε μόλις το 1984.

Οι κοινωνικές νόρμες που καθορίζουν επιπλέον τον χρόνο κατανάλωσης της τροφής όπως επίσης και τον τρόπο είναι εμφανείς στις συνήθειες της κάθε κοινωνίας. Πολλές από τις συνήθειες αυτές, σχετίζονται με την θρησκεία κάθε λαού αλλά και δοξασίες που έχουν προκύψει με το πέρασμα των χρόνων. Έτσι, έχει παρατηρηθεί σε πολλούς λαούς η συνήθεια συγκεκριμένα τρόφιμα να καταναλώνονται σε συγκεκριμένα γεύματα. Η σοκολάτα στην Ισπανία καταναλώνεται κυρίως απογευματινές ώρες, ένα γεγονός το οποίο πιθανότητα συνδέεται με την συνήθεια που υπήρχε κατά τον 17^ο αιώνα η σοκολάτα να καταναλώνεται στις 8:00 (www.icco.org) κάτι ανάλογο δηλαδή με το τσάι στη Βρετανία.

Επιπλέον, η επιλογή των τροφίμων γίνεται και με βάση τη διαθεσιμότητα τους στο περιβάλλον. Στη διαθεσιμότητα παίζουν ρόλο διάφοροι παράγοντες όπως οι κλιματολογικές συνθήκες, γεωγραφικοί, πολιτικοί και οικονομικοί παράγοντες.

Λαμβάνοντας υπόψη μας τα παραπάνω δεδομένα συνειδητοποιούμε ότι κάθε κοινωνία διαμορφώνει διαφορετική σχέση με τα τρόφιμα ανάλογα με το πόσο 'οικεία' και διαθέσιμα είναι αυτά στα στο δεδομένο περιβάλλον. Ένα παράδειγμα είναι η έρευνα των Waller et al, 2003 οι οποίοι παρατήρησαν ότι τα παιδιά στην Κίνα καταναλώνουν λιγότερα σνακ μεταξύ αυτών και σοκολάτα από τα αντίστοιχα σε χώρες της Ευρώπης. Η διαπίστωση αυτή είναι λογική, αν σκεφτούμε ότι στην Κίνα το Δυτικό πρότυπο διατροφής έχει φτάσει πολύ πρόσφατα δηλαδή μετά το 1997, οπότε η επιρροή του είναι ακόμη περιορισμένη.

Το γεγονός ότι η διαθεσιμότητα παίζει καθοριστικό ρόλο στη συχνότητα που καταναλώνεται ένα τρόφιμο φαίνεται στην περίπτωση της ζάχαρης. Μετά την βιομηχανική επανάσταση και την βελτίωση της τεχνολογίας, η παραγωγή ζάχαρης έγινε πιο εύκολη άρα μειώθηκε και το κόστος της. Η μείωση του κόστους της οδήγησε σε μεγαλύτερη διαθεσιμότητα της ζάχαρης αλλά και στην διάδοση του καφέ και της σοκολάτας που στην αρχική τους μορφή είχαν πικρή γεύση οπότε δεν προτιμήθηκαν.

1.9. ΕΠΙΛΟΓΗ ΚΑΤΑΛΛΗΛΗΣ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗΣ ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑΣ

Ο σκοπός της έρευνας αυτής είναι η μελέτη των απόψεων και στάσεων των καταναλωτών απέναντι στη σοκολάτα. Επιχειρώντας μια ετυμολογική προσέγγιση στο θέμα αυτό, διαπιστώνουμε ότι τόσο η λέξη στάσεις (συμπεριφορές –άποψη που δέχεται το άτομο και τις σχέσεις του με τους άλλους) όσο και η λέξη απόψεις (αντιλήψεις, γνώμες, πεποιθήσεις) προσδίδουν στην έρευνα μια ψυχολογική αλλά και κοινωνική διάσταση. Λαμβάνοντας υπόψη το δεδομένο αυτό, συνειδητοποιούμε ότι για το συγκεκριμένο θέμα είναι σημαντική η διερεύνηση των προσωπικών πεποιθήσεων του κάθε ατόμου με βάση όμως τον τρόπο που αυτές διαμορφώνονται αλληλεπιδρώντας μέσα σε στο κοινωνικό σύνολο .

Για τους λόγους αυτούς η ερευνητική ομάδα έκρινε ως καταλληλότερη τη χρήση ποιοτικής ερευνητικής μεθοδολογίας .Συγκεκριμένα, χρησιμοποιήθηκαν ομάδες εστίασης (focus groups).

ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΤΩΝ FOCUS GROUP

Ο όρος *focus groups* στη διάρκεια των τριών προηγούμενων δεκαετιών είχε χρησιμοποιηθεί για πολλά είδη συγκεντρώσεων όπως σε κοινοτικές συγκεντρώσεις και συναντήσεις λογοτεχνικών κύκλων. Οι παραπάνω όμως, περιπτώσεις συγκεντρώσεων στα πλαίσια κάποιων κοινών δραστηριοτήτων ή κοινωνικών εκδηλώσεων δεν αποτελούν *focus groups*, καθώς δεν αναγνωρίζονται σε αυτά τα χαρακτηριστικά τους στοιχεία.

Στις αρχές του 1930, οι κοινωνιολόγοι άρχισαν να ερευνούν εναλλακτικούς τρόπους συνέντευξης αμφιβάλλοντας για την ακρίβεια και την αποτελεσματικότητα των παραδοσιακών, προσωπικών συνεντεύξεων οι οποίες χρησιμοποιούσαν προκαθορισμένα ερωτηματολόγια με περιορισμένες επιλογές απαντήσεων. Η προσέγγιση αυτή, είχε ένα βασικό μειονέκτημα: Οι ερωτηθέντες περιοριζόταν από τις επιλογές που υπήρχαν στο ερωτηματολόγιο με αποτέλεσμα να επηρεάζονται συχνά οι απαντήσεις τους από τον ερευνητή .Ο Stuart A.Rice ήταν ένας από τους πρώτους κοινωνικούς επιστήμονες που ασχολήθηκε με το θέμα. Το 1931 έγραψε:

Ένα μειονέκτημα της συνέντευξης με σκοπό την διερεύνηση στην επιστημονική έρευνα, είναι ότι ο ερευνητής είναι αυτός που καθοδηγεί. Δηλαδή, το υποκείμενο παίζει ένα περισσότερο ή λιγότερο παθητικό ρόλο. Ιδιαίτερα αξιόλογες απόψεις και σημαντικές πληροφορίες μπορεί να μην συμπεριληφθούν γιατί ο ερευνητής απομακρύνει το υποκείμενο από αυτές. Συνεπώς, οι πληροφορίες που συλλέγονται από μία συνέντευξη είναι το ίδιο πιθανό να αντικατοπτρίζουν τις ιδέες που έχει ήδη στο μυαλό του ο ερευνητής όσο και τις απόψεις του ερωτηθέντα (Rice, 1931, p.561).

Για τον λόγο αυτό, οι κοινωνιολόγοι άρχισαν να αναζητούν νέες στρατηγικές όπου ο ερευνητής θα έπαιζε ένα λιγότερο καθοδηγητικό και αυταρχικό ρόλο. Η μη καθοδηγητική συνέντευξη έστρεψε την προσοχή του ερευνητή στο υποκείμενο, δίνοντας ιδιαίτερη έμφαση στο συντονισμό του με την πραγματικότητα του υποκειμένου. Οι μη καθοδηγητικές συνεντεύξεις δεν είχαν προκαθορισμένες απαντήσεις και άφηναν τον αποκρινόμενο να απατήσει χωρίς να θέτουν περιορισμούς ή να δίνουν βοηθητικά στοιχεία στις διάφορες ερωτήσεις. Έτσι, έδιναν τη δυνατότητα στους ερωτηθέντες να σχολιάσουν, να εξηγήσουν, και να μοιραστούν τις απόψεις και τις εμπειρίες τους.

Η δημοτικότητα της μη καθοδηγητικής συνέντευξης αυξήθηκε ιδιαίτερα στα τέλη της δεκαετίας του 1930 και κατά τη δεκαετία του 1940. Οι Roethlisberg και Dickinson (1938) χρησιμοποίησαν τη μέθοδο αυτή για την εφαρμογή της στην κινητοποίηση υπαλλήλων και ο Carl Rogers (1942) για την εφαρμογή της στην ψυχοθεραπεία. Ο Merton υπήρξε όμως υπήρξε ο σπουδαίος κοινωνιολόγος ο οποίος εισήγαγε την συνέντευξη με *focus groups*.

Η συνέντευξη με *focus groups*, έγιναν αρχικά ευρύτατα αποδεκτά στο χώρο της επιχειρησιακής έρευνας, γιατί προσέφεραν αξιόπιστα αποτελέσματα με λογικό κόστος. Οι επιχειρηματίες, γνωρίζουν καλά την αξία της δημιουργίας ενός επιθυμητού προϊόντος, της σωστής διαφήμισής και προώθησής του στο κοινό. Η αποτελεσματική προσέγγιση του κοινού υπαγορεύει να μένεις σε επαφή με τους πελάτες. Τα διάφορα προϊόντα έχουν υποστεί βασικές αλλαγές στον σχεδιασμό τους, στο περιτύλιγμά τους και στη διαφήμισή τους με βάση τις πληροφορίες από τις συνεντεύξεις σε *focus groups*. Οι διαφημιστικές καμπάνιες στηρίζονται συχνά σε αυτά που ο καταναλωτής θεωρεί τις θετικές πλευρές ενός προϊόντος..

Από το 1950, η χρήση των *focus groups* στον τομέα των επιχειρήσεων έχει εξελιχθεί τόσο πολύ που δημιουργήθηκε μία ολόκληρη βιομηχανία για την έρευνα με

focus groups. Σε κάθε μεγάλη πόλη των ΗΠΑ, οι επιχειρήσεις marketing διαθέτουν υπηρεσίες που σχετίζονται με *focus groups*: επιλέγουν τους συμμετέχοντες, βρίσκουν τον κατάλληλο χώρο και την κατάλληλη μέθοδο μαγνητοφώνησης και βιντεοσκόπησης. Σε κάθε μεγάλη πόλη υπάρχουν επαγγελματίες που ασχολούνται αποκλειστικά με τις συνέντευξης με *focus groups*. Έτσι θα μπορούσαμε να πούμε ότι η τεχνική εξελίχθηκε από μέθοδο κοινωνικής έρευνας στην εποχή του Merton, σε μία μέθοδο σχεδιασμένη για να εξυπηρετήσει τους σκοπούς των επιχειρήσεων.

Στα 1980, οι ακαδημαϊκοί άρχισαν να ανακαλύπτουν ξανά την μέθοδο της συνέντευξης με *focus groups*, συχνά με δάσκαλους τους ερευνητές marketing. Κάποιες όμως από τις εφαρμοζόμενες πρακτικές στον επιχειρησιακό χώρο δεν μπορούσαν να προσαρμοσθούν με τα ακαδημαϊκά, μη κερδοσκοπικά δεδομένα. Για το λόγο αυτό οι ακαδημαϊκοί προσάρμοσαν μερικές από τις στρατηγικές του marketing ώστε να μπορέσουν να τις εφαρμόσουν σε διαφορετικού είδους κοινό. Συμπερασματικά θα λέγαμε ότι αρκετές διαφορετικές προσεγγίσεις στην συνέντευξη με *focus groups* έχουν διαμορφωθεί από την εποχή του Merton. Η μία προέκυψε από τις ανάγκες της έρευνας αγοράς για την διερεύνηση των προτιμήσεων και της συμπεριφοράς των καταναλωτών, ενώ μία δεύτερη προέρχεται από την ακαδημαϊκή, επιστημονική έρευνα.

Με βάση τον πιο πρόσφατο ορισμό των *focus groups* θα λέγαμε ότι: μια μελέτη με *focus groups* είναι μια σειρά καλά οργανωμένων συζητήσεων πάνω σε ένα συγκεκριμένο θέμα σε ένα μη απειλητικό περιβάλλον. Κάθε ομάδα περιέχει 6-8 άτομα τα οποία καθοδηγεί ένας ικανός συντονιστής. Οι συζητήσεις είναι σε φιλικό επίπεδο και συχνά οι συμμετέχοντες απολαμβάνουν την εμπειρία τους αυτή. Βασικό χαρακτηριστικό των *focus groups*, είναι ότι υπάρχει αλληλεπίδραση μεταξύ των μελών με αποτέλεσμα οι απόψεις των μελών να επηρεάζονται από τις ιδέες και τα σχόλια των άλλων .

2. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

2.1. ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΚΑΙ ΕΠΙΛΟΓΗ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗΣ ΜΕΘΟΔΟΥ

Το γεγονός ότι η μέθοδος των focus group αποτελεί καλό εργαλείο για την διερεύνηση και εμβάθυνση κάποιων θεμάτων, όμως δεν κρίνεται κατάλληλη για όλες τις έρευνες. Για τον λόγο αυτό, πριν την έναρξη των διαδικασιών η ερευνητική ομάδα έλεγξε αν ο σκοπός της έρευνας πληρεί τις προϋποθέσεις για χρήση ποιοτικής μεθοδολογίας. Οι προϋποθέσεις αυτές είναι να :

- Έχει ως σκοπό τη συλλογή ποικίλων και σύνθετων δεδομένων για τις ιδέες και τα συναισθήματα των ατόμων που παίρνουν μέρος . Τέτοιες πληροφορίες προκύπτουν από την αλληλεπίδραση μεταξύ των συμμετεχόντων στις ομάδες εστίασης και υπερέχουν της μεθόδου της απλής συνεντεύξεως σε ζωντάνια και αυθορμητισμό.
- Όταν ο στόχος της ερευνητικής ομάδας είναι να κατανοήσει τις διαφορές των πεποιθήσεων των μελών της κάθε ομάδας.
- Βασικό μέλημα της ερευνητικής ομάδας είναι να αποκαλύψει παράγοντες οι οποίοι επηρεάζουν απόψεις ή αποτελούν κίνητρα για συγκεκριμένες συμπεριφορές .
- Η έρευνα να είχε ως ζητούμενο την εξαγωγή ιδεών οι οποίες προέρχονται από το σύνολο των μελών της ομάδας με δεδομένο ότι μια ομάδα έχει τη δυνατότητα να δώσει περισσότερες πληροφορίες από ότι κάθε άτομο ξεχωριστά .

2.2. ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗ ΕΡΩΤΗΣΕΩΝ

Δεύτερος προβληματισμός για την ερευνητική ομάδα αποτέλεσε η επιλογή της στρατηγικής των ερωτήσεων. Στις έρευνες οι οποίες είναι βασισμένες σε focus groups χρησιμοποιείται συνήθως είτε ένας σκελετός θεμάτων πάνω στα οποία θα κατευθύνει ο συντονιστής τη συζήτηση είτε μια σειρά συγκεκριμένων και ολοκληρωμένων ερωτήσεων. Στη συγκεκριμένη έρευνα επιλέχθηκε ως καταλληλότερη στρατηγική, η διαμόρφωση μιας σειράς ερωτήσεων για τους εξής λόγους:

- Η χρήση συγκεκριμένων ερωτήσεων επιβεβαιώνει ότι τα θέματα που συζητήθηκαν σε όλες τις ομάδες εστίασης ήταν κοινά προσδίδοντας έτσι, μια συστηματικότητα στη μελέτη αυτή.
- Κατευθύνει τον ερευνητή κατά τη διάρκεια των συνεδριών ώστε να οργανώσει καλύτερα τον διαθέσιμο χρόνο.
- Διευκολύνει αργότερα τη διαδικασία ανάλυσης των δεδομένων και τη διεξαγωγή και οργάνωση των συμπερασμάτων.

Με σκοπό τη διαμόρφωση των ερωτήσεων συγκεντρώθηκαν 4 μέλη της ερευνητικής ομάδας τα οποία είχαν καλή γνώση του θέματος . Αφού υπενθυμίστηκε ο σκοπός της έρευνας , τα τέσσερα μέλη της ομάδας μέσα από μία δίωρη συζήτηση συγκέντρωσαν τις πιθανές ιδέες για τις ερωτήσεις που έπρεπε να συμπεριληφθούν(πίνακας 1). Όλες οι ιδέες καταγράφηκαν και την επόμενη ημέρα δύο από τα μέλη της ομάδας μεταξύ των οποίων και ο συντονιστής της συζήτησης ανέλαβαν μια ‘εκκαθάριση’ και οργάνωση των ερωτήσεων έτσι ώστε να διατυπωθούν με τον πλέον κατανοητό τρόπο. Μετά την επεξεργασία αυτή, διαμορφώθηκε μια σειρά 26 ερωτήσεων οι οποίες καλύπτουν όλες τις πιθανές πτυχές του θέματος και πληρούν τα εξής χαρακτηριστικά:

1. Είναι ανοικτού τύπου
2. Απλές
3. Σύντομες
4. Μη κατευθυνόμενες
5. Μονοδιάστατες
6. Κατανοητές

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

Εφόσον διαμορφώθηκε η τελική σειρά των ερωτήσεων η ερευνητική ομάδα έκανε έναν αδρό υπολογισμό του χρόνου διάρκειας κάθε ερώτησης και απάντησης . Ο χρόνος διάρκειας της κάθε συνεδρίας υπολογίστηκε στη 1 ώρα. Πριν την εφαρμογή τους στο πρώτο επίσημο focus group, οι ερωτήσεις ελέγχθηκαν κατά τη διάρκεια μιας δοκιμαστικής συνεδρίας με, μέλη, 4 άτομα τα οποία δεν συμπεριελήφθησαν στη λίστα αυτών που θα συμμετείχαν αργότερα στις ομάδες εστίασης. Ο στόχος της δοκιμαστικής αυτής συνεδρίας είναι διττός:

Αφενός στοχεύει στο να διαπιστώσει ο ίδιος συντονιστής πόσο εύκολο είναι για αυτόν να διατυπώσει την κάθε ερώτηση και αφετέρου να διαπιστωθεί αν όντως η διατύπωση των ερωτήσεων είναι κατανοητή στους ακροατές οπότε και οι απαντήσεις τους δίνουν τις ζητούμενες πληροφορίες.

Μετά την πραγματοποίηση της δοκιμαστικής συνεδρίας, ο συντονιστής έκρινε απαραίτητο να επαναδιατυπωθούν ορισμένες από τις ερωτήσεις οι οποίες φάνηκαν να μπερδεύουν τα μέλη της ομάδας ενώ κάποιες άλλες χρειάστηκαν συγχώνευση διότι όπως φάνηκε από τις απαντήσεις αλληλεπικαλύπτονταν σε περιεχόμενο. Οι τελικές ερωτήσεις φαίνονται στον πίνακα 3.

Πίνακας 3: Το πρωτόκολλο των 26 ερωτήσεων.

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

2.3. ΕΠΙΛΟΓΗ ΠΛΗΘΥΣΜΟΥ ΣΤΟΧΟΥ

Για την επιλογή του δείγματος πρώτο μέλημα είναι ο εντοπισμός του πληθυσμού στόχου ο οποίος πρέπει να παρουσιάζει ομοιογένεια αλλά παράλληλα να εμφανίζει ποικιλία απόψεων. Η επιλογή του δείγματος για τη συγκεκριμένη έρευνα έγινε με βάση τρία κριτήρια α)το φύλο β)την ηλικία γ)το μορφωτικό επίπεδο.

Έτσι στη μελέτη σχετικά με τις απόψεις και στάσεις των καταναλωτών απέναντι στη σοκολάτα, συμμετείχαν γυναίκες ηλικίας 18-28 ετών, φοιτήτριες διαφόρων τμημάτων του Χαροκοπείου Πανεπιστημίου Αθηνών. Η επιλογή του πληθυσμού εστίασης έγινε με βάση την ηλικία τους και το μορφωτικό τους επίπεδο. Διαφοροποίηση με βάση την εθνικότητα ή κάποιο άλλο παράγοντα δεν κρίθηκε σκόπιμη. Όλα τα άτομα που συμμετείχαν στην έρευνα, απάντησαν είτε στην πρόσκληση που αναρτήθηκε στο χώρο του Πανεπιστημίου είτε στάλθηκε σε ηλεκτρονική μορφή σε όλα τα μέλη του Πανεπιστημίου. Η διατύπωση της πρόσκλησης έγινε με προσοχή, ώστε να προκαλεί το ενδιαφέρον των αναγνωστών χωρίς όμως να προϋδεάζει τους ενδιαφερόμενους για το ακριβές περιεχόμενο της συζήτησης. Περαιτέρω πληροφορίες για την έρευνα δόθηκαν τηλεφωνικά, σε όσα άτομα δήλωσαν συμμετοχή. Οι διευκρινήσεις αφορούσαν το θέμα της έρευνας το οποίο παρουσιάστηκε στους ενδιαφερόμενους με τον τίτλο ‘Μελέτη των στάσεων και των συμπεριφορών των καταναλωτών απέναντι στη σοκολάτα’, το σκοπό και τη διάρκεια της συζήτησης. Τονίζεται ότι η συμμετοχή στη μελέτη ήταν εθελοντική και δεν προβλήθηκε κανένα κίνητρο για να δελεάσει τους ενδιαφερόμενους να πάρουν μέρος. Επίσης ορισμένα άτομα ενημερώθηκαν από την ίδια την υπεύθυνη καθηγήτρια κατά τη διάρκεια διδακτικής ώρας.

2.4. ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Διαμορφώθηκαν επτά ομάδες εστίασης(focus groups), κάθε μια από τις οποίες αποτελούνταν από 4-7 γυναίκες φοιτήτριες ηλικίας 18-28 ετών. Ο διαχωρισμός και η κατηγοριοποίηση των εθελοντών στις ομάδες, έγινε έτσι ώστε αφενός μεν άτομα που γνωρίζονταν ήδη, να μην βρίσκονται στην ίδια ομάδα και αφετέρου να υπάρχει μια ποικιλία όσον αφορά το αντικείμενο των σπουδών τους. Όλες οι συνεδρίες πραγματοποιήθηκαν στο ίδιο, κατάλληλα διαμορφωμένο για την έρευνα, δωμάτιο, στον χώρο του πανεπιστημίου. Οι συμμετέχοντες κατά τη διάρκεια της συνεδρίας κάθονταν σε στρογγυλό τραπέζι ώστε να διαμορφώνεται ένα πιο φιλικό κλίμα και να ευνοείται η αλληλεπίδραση μεταξύ τους.

Οι επτά συνεδρίες έγιναν μεταξύ Φεβρουαρίου και Απριλίου 2005 σε ώρες πάντα 12-3 μμ. και η διάρκειά τους ήταν από 30' έως 50'. Αρχικά πραγματοποιήθηκαν οι τέσσερις πρώτες συνεδρίες . Οι συζητήσεις ηχογραφήθηκαν και απομαγνητοφωνήθηκαν γραπτά σε διάστημα 2 εβδομάδων από την ολοκλήρωση της κάθε συνεδρίας. Η ερευνητική ομάδα αξιολογώντας τα δεδομένα των πρώτων αυτών συνεδριών διαπίστωσε ότι οι απαντήσεις των συμμετεχόντων τροφοδοτούσαν συνεχώς με νέα δεδομένα τη συζήτηση με αποτέλεσμα να μην έχει επέλθει κορεσμός. Για το λόγο αυτό, ακολούθησαν ακόμη 3 ομάδες εστίασης Στο τέλος και των 7 συνεδριών τα δεδομένα συγκεντρώθηκαν και διαπιστώθηκε ότι πλέον οι απαντήσεις επαναλαμβάνονταν.

Παρόντες κατά τη διάρκεια των συνεδριών ήταν τα μέλη-προσκεκλημένοι που θα συμμετείχαν στη συζήτηση, ο συντονιστής (M.M) και δύο επιπλέον άτομα (τα ίδια πάντα) τα οποία παρακολουθώντας τη συζήτηση, κατέγραφαν συνοπτικά το περιεχόμενο των συζητήσεων ώστε αφενός να υπάρχουν κάποια πρακτικά των συνεδριών και αφετέρου να διευκολυνθεί η απομαγνητοφώνηση αργότερα.

Τονίζεται ότι ο συντονιστής (M.M) και τα δύο άτομα συν-συντονιστές τα οποία ήταν παρόντα στις συνεδρίες, ήταν πάντα τα ίδια ενώ αποφεύχθηκε με αυστηρότητα η παρουσία οποιουδήποτε ατόμου η οποία θα μπορούσε να επηρεάσει τις απαντήσεις των συμμετεχόντων όπως για παράδειγμα καθηγητές, μέλη ΔΕΠ ή άτομα που δεν θα έπαιρναν μέρος στη συζήτηση.

2.5. ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΚΑΙ ΠΡΑΓΜΑΤΩΣΗ ΤΗΣ ΣΥΝΕΔΡΙΑΣ

Όπως προαναφέρθηκε ο χώρος διεξαγωγής των συνεδριών βρίσκεται στο χώρο του Χαροκοπείου Πανεπιστημίου. Ο συντονιστής της συζήτησης βρισκόταν αρκετά νωρίτερα στο χώρο αυτό, ώστε να προετοιμάσει τον χώρο αυτό καθεαυτό αλλά και να υποδεχτεί τους συμμετέχοντες προσωπικά. Στο χρονικό αυτό διάστημα της αναμονής σκοπός του συντονιστή ήταν να δημιουργήσει ένα φιλικό και ευχάριστο κλίμα μεταξύ των μελών της συζήτησης. Άτομα τα οποία κατέφθαναν ιδιαίτερα καθυστερημένα οπότε η συνεδρία είχε ήδη ξεκινήσει ενημερώνονταν ότι δεν μπορούν να πάρουν μέρος στην ομάδα αυτή, αλλά ανανέωναν τη συμμετοχή τους σε επόμενη ομάδα .

Κατά τη διάρκεια των συνεδριών η συζήτηση ξεκινούσε με καλωσόρισμα των προσκεκλημένων και ακολουθούσαν διευκρινήσεις σχετικά με τον σκοπό της συζήτησης .Οι συμμετέχοντες ενημερώνονταν από τον συντονιστή (Μ.Μ) ότι η συζήτηση θα μαγνητοφωνούνταν και ο ίδιος τους διαβεβαίωνε ότι μετά την εξαγωγή των αποτελεσμάτων τα ονόματά τους δεν θα αναφέρονταν πουθενά. Επίσης στο εισαγωγικό αυτό κομμάτι της συζήτησης ο συντονιστής διευκρινίζει ότι κατά τη διάρκεια της συζήτησης δεν επιτρέπεται στον ίδιο να παρεμβαίνει ή να κάνει διευκρινίσεις οπότε αν υπάρχουν ερωτήσεις εκ μέρους των προσκεκλημένων καλό θα ήταν να διατυπωθούν πριν ακόμη ξεκινήσει η συζήτηση.

Η πρώτη από τη σειρά των ερωτήσεων που χρησιμοποιήθηκαν στην έρευνα είναι μια γενική, εισαγωγική ερώτηση: ‘Μεταξύ των γλυκών ποιο είδος προτιμάτε;’ η οποία έχει ως σκοπό να εισάγει τους συμμετέχοντες στο θέμα. Στη συνέχεια ακολουθεί μια σύντομη ερώτηση για το ‘τι έρχεται πρώτα στο μυαλό όταν αναφέρεται η λέξη σοκολάτα;’ η οποία ως brainstorming question τοποθετείται στην αρχή της συζήτησης ώστε κάθε απάντηση να είναι όσο πιο αυθόρμητη γίνεται. Μετά τις πρώτες ερωτήσεις αρχίζουν οι ερωτήσεις κλειδιά στις οποίες ο συντονιστής αφιερώνει περισσότερο χρόνο και επιτρέπει στα μέλη της συζήτησης να αναπτύξουν εκτεταμένα τις απόψεις τους . Κατά τη διάρκεια της συνεδρίας ο συντονιστής δεν συμμετέχει στη συζήτηση ούτε κρατάει ο ίδιος σημειώσεις αλλά παρακολουθεί προσεκτικά τη συζήτηση ώστε να διατηρεί και να προωθεί την αλληλεπίδραση μεταξύ των συμμετεχόντων. Κύριο μέλημά του είναι επίσης, να φροντίζει ώστε να δοθεί σε όλους η ευκαιρία να εκφράσουν την άποψή τους παρεμβαίνοντας για να

διακόψει τους πιο ομιλητικούς και να δώσει το λόγο σε πιο ντροπαλά ή διστακτικά άτομα

Μετά το πέρας και των 26 ερωτήσεων, ο συντονιστής της συζήτησης ευχαριστεί τους συμμετέχοντες για τον χρόνο που αφιέρωσαν και την πολύτιμη συνεισφορά τους στην έρευνα αυτή και διακόπτεται η μαγνητοφώνηση. Συνήθως, μετά το τέλος των ερωτήσεων και τη διακοπή της μαγνητοφώνησης η συζήτηση συνεχιζόταν μεταξύ των μελών, προσφέροντας ορισμένες επιπλέον σημαντικές πληροφορίες οι οποίες καταγράφονταν εκ των υστέρων από τον συντονιστή. Στο τέλος της κάθε συνεδρίας προσφέρονταν σοκολατάκια τα οποία οι συμμετέχοντες δέχονταν με ιδιαίτερη ικανοποίηση.

2.6. ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ

Η απομαγνητοφώνηση της κάθε συζήτησης πραγματοποιήθηκε σε διάστημα δυο εβδομάδων από την πραγμάτωση της συνεδρίας και από το ίδιο μέλος της ερευνητικής ομάδας (M.M) που συντόνισε τη συζήτηση. Με τον τρόπο αυτό η ερευνητική επιτροπή επιδίωξε να μεταφέρει γραπτά, το κλίμα και τις επιμέρους λεπτομέρειες που χαρακτήριζαν την κάθε ομάδα εστίασης όσο το δυνατόν ακριβέστερα. Η πρώτη απομαγνητοφώνηση της κάθε συζήτησης διαρκεί 4 έως 7 ώρες. Στην πράξη, όμως, αποδείχθηκε ότι μια και μόνο απομαγνητοφώνηση δεν αρκεί. Χρειάστηκαν άλλες δύο απομαγνητοφωνήσεις της κάθε κασέτας ώστε να θεωρηθεί πλήρης η μεταφορά της κάθε συζήτησης σε γραπτό κείμενο. Συνήθως μετά την πρώτη επιχείρηση απομαγνητοφώνησης ο ερευνητής επιτυγχάνει να μεταφέρει το 85-90% των λόγων του κάθε ομιλητή. Στη δεύτερη απομαγνητοφώνηση, το πρώτο γραπτό κείμενο συμπληρώνεται με λεπτομέρειες οι οποίες είχαν παραληφθεί αρχικά και συμπληρώνεται με τις σημειώσεις που κράτησαν οι βοηθοί κατά τη διάρκεια κάθε συνεδρίας καθώς και με τις προσωπικές σημειώσεις του συντονιστή στο τέλος της συνάντησης. Τέλος, η τρίτη ακρόαση της συζήτησης σκοπό έχει να μεταφέρει στο γραπτό κείμενο, την ένταση της αλληλεπίδρασης μεταξύ των μελών της εκάστοτε ομάδας, τις εκφράσεις καθώς και τις μη λεκτικές αντιδράσεις τους ώστε να μπορεί ο αναγνώστης να αντιληφθεί το 'ύφος' της κάθε συζήτησης.

Κατά την απομαγνητοφώνηση τηρήθηκαν οι εξής αρχές:

Ακρόαση πρώτη

1. Οι ερωτήσεις και τα σχόλια του συντονιστή καταγράφονται με έντονα τυπωμένους χαρακτήρες.
2. Η απάντηση του κάθε ατόμου εισάγεται με παύλα (-) και ακολουθεί κενό μεταξύ απαντήσεων διαφορετικών ατόμων.
3. Κατά τη μεταφορά των συζητήσεων χρησιμοποιήθηκαν σημεία στίξης με βάση την κρίση του ερευνητή ώστε να γίνεται κατανοητό το κείμενο.
4. Δεν καταγράφηκαν λεκτικές παύσεις όπως 'χμ', 'εε' κτλ.
5. Από τη συζήτηση απομακρύνθηκαν τμήματα τα οποία δεν είχαν σχέση με το θέμα

6. Η υπόλοιπη συζήτηση μεταφέρθηκε λέξη προς λέξη χωρίς να τροποποιηθούν οι λέξεις, η σύνταξη ή να γίνουν γραμματικές διορθώσεις. Σε περίπτωση μη ολοκληρωμένης πρότασης ή έλλειψης ολόκληρης φράσης χρησιμοποιήθηκαν αποσιωποητικά (...)

Ακρόαση δεύτερη

7. Οι συζητήσεις συμπληρώνονται με λεπτομέρειες όσον αφορά τη σύνταξη και τα σημεία στίξης με βάση και τις σημειώσεις των συντονιστών.
8. Χρησιμοποιήθηκε υψηλότερης ακρίβειας ηχοσύστημα ώστε να εξαλειφθούν οι παρεμβολές .

Ακρόαση τρίτη

9. Χρησιμοποιήθηκε παρένθεση () ώστε να συμπεριληφθούν σχόλια όπως γέλιο, φωνές ή όταν κάποιος διακόπηκε καθώς μιλούσε.

Με βάση τις παραπάνω αρχές οργανώθηκαν και καταγράφηκαν οι συζητήσεις και των 7 ομάδων οι οποίες παρατίθενται στο παράρτημα αναλυτικά.

2.7 ΑΝΑΛΥΣΗ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ

Για την ανάλυση των δεδομένων και των πληροφοριών των 7 συζητήσεων χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος ‘του μεγάλου τραπέζιού’ σύμφωνα με τον Krueger, 2000. Η μέθοδος αυτή δεν στηρίζεται σε υψηλής τεχνολογίας μέσα ανάλυσης αλλά έχει χρησιμοποιηθεί σε πολυάριθμες μελέτες για την ταυτοποίηση και κατηγοριοποίηση αποτελεσμάτων (Moran et al, 2005, Hart et al, 2002, Hofer et al, 2004, Story et al, 2001)).

Η ανάλυση των αποτελεσμάτων έγινε σε πρώτη φάση από τον ίδιο ερευνητή που πραγματοποίησε την απομαγνητοφώνηση των συζητήσεων και στην συνέχεια ακολούθησε μια ακόμη ανάλυση από δεύτερο ερευνητή ο οποίος όμως είχε μια πρώτη εικόνα των αποτελεσμάτων. Η διαδικασία η οποία ακολουθήθηκε ήταν η εξής:

1. Πρώτα από όλα δημιουργήθηκε μια μεγάλη ταμπλέτα από χαρτόνι πάνω στην οποία γράφτηκαν στη σειρά η μια δίπλα στην άλλη οι 26 ερωτήσεις που χρησιμοποιήθηκαν κατά τη διάρκεια των συνεδριών.
2. Τυπώθηκαν στη συνέχεια σε χρωματιστά φύλλα χαρτιού οι απομαγνητοφωνημένες συζητήσεις των συνεδριών. Για κάθε ομάδα εστίασης χρησιμοποιήθηκε διαφορετικό χρώμα χαρτιού έτσι ώστε ο αναλυτής να είναι σε θέση να ταυτοποιήσει την ομάδα από την οποία προέρχεται κάθε απάντηση.
3. Καθ’ ένα από τα απομαγνητοφωνημένα κείμενα τυπώθηκαν από δύο φορές και το ένα χρησιμοποιήθηκε για την πρώτη φάση της ανάλυσης ενώ το δεύτερο παρέμεινε αρχικά άθικτο.
4. Στη συνέχεια συγκεντρώθηκαν όλα τα κείμενα και διαχωρίστηκαν με βάση το group στο οποίο ανήκαν.
5. Ο αναλυτής έκοψε προσεκτικά κάθε απάντηση από τις συζητήσεις απομονώνοντας έτσι την απάντηση του κάθε ομιλητή από το σύνολο των απαντήσεων της κάθε ομάδας.
6. Κάθε απάντηση τοποθετήθηκε πάνω στην ταμπλέτα των ερωτήσεων στην αντίστοιχη ερώτηση στην οποία αναφερόταν με βάση την εξής διαδικασία :

7. Αν το άτομο απάντησε την ερώτηση , η απάντηση της τοποθετήθηκε στον χώρο της αντίστοιχης ερώτησης πάνω στην ταμπλέτα των ερωτήσεων.
8. Αν η απάντηση που έδωσε το μέλος του focus group αντιστοιχεί σε απάντηση άλλης ερώτησης , αυτή τοποθετήθηκε στην ανάλογη στήλη.
9. Έτσι οι απαντήσεις με το ίδιο νόημα τοποθετήθηκαν η μία πάνω στην άλλη ώστε οι όμοιες απαντήσεις να βρίσκονται μαζί συγκεντρωμένες στο ίδιο σημείο του ταμπλό.
10. Οι απαντήσεις οι οποίες στην πρώτη αυτή προσέγγιση δεν φάνηκε να απαντούν σε καμία από τις ερωτήσεις τοποθετήθηκαν στην άκρη με σκοπό να επανεξεταστούν αργότερα.

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

α) Συχνότητα: επιδιώκοντας να πετύχουν να καταγράψουν όλες οι διαφορετικές απαντήσεις ακόμα και αν αυτές ακούστηκαν μόνο μια φορά κατά τη διάρκεια της συζήτησης .

β) Σαφήνεια: επίσης επιδίωξαν να μην παραλείψουν απαντήσεις λόγω της κακής διατύπωσής τους παρά το γεγονός ότι είναι συχνά πιο εύκολο να δοθεί περισσότερη έμφαση σε απαντήσεις οι οποίες είναι ξεκάθαρες .

γ) Παρόρμηση: συχνά δημιουργείται η εντύπωση ότι οι απαντήσεις με μεγαλύτερη συναισθηματική φόρτιση έχουν και μεγαλύτερη βαρύτητα .Κατά την καταγραφή των αποτελεσμάτων, στην έρευνα αυτή, ο συντονιστής προσπάθησε να μεταφέρει εξίσου και απαντήσεις οι οποίες δεν εμπεριείχαν τόσο συναίσθημα , ενθουσιασμό, πάθος ή ένταση.

δ) Έκταση: Η συχνότητα και η έκταση έννοιες οι οποίες σχετίζονται αλλά στην ουσία είναι διαφορετικές. Η έκταση αναφέρεται στο πόσα διαφορετικά άτομα έχουν αναφέρει αυτήν τη συγκεκριμένη απάντηση και όχι αν ένα άτομο για παράδειγμα επέμενε να επαναλαμβάνει μια δεδομένη απάντηση καθ' όλη τη διάρκεια της συζήτησης .

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

Κατά την ανάλυση των αποτελεσμάτων κάθε ερώτησης, η ερευνητική ομάδα προσπάθησε να ομαδοποιήσει τις απαντήσεις σε ευρύτερες κατηγορίες και να συνδυάσει τις απαντήσεις μεταξύ τους. Επομένως η παρουσίαση των συμπερασμάτων οργανώθηκαν με βάση τα εξής θέματα: τους λόγους αγοράς σοκολάτας, τους παράγοντες που επηρεάζουν τη στάση των καταναλωτών απέναντι στη σοκολάτα, τα συναισθήματα και τις καταστάσεις που συνδέονται με αυτή και τέλος τις αντιλήψεις σχετικά με τις επιδράσεις της στην σωματική και ψυχολογική υγεία.

3. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

1) Μεταξύ των γλυκών ποιο είδος προτιμάτε;

Στην ερώτηση μεταξύ των γλυκών ποιο είδος προτιμάτε, τα περισσότερα άτομα φαίνεται να προτιμούν τη σοκολάτα σε μορφή μπάρας. Στα άτομα αυτά, αρέσει περισσότερο η σοκολάτα γάλακτος αλλά και σοκολατένια κέικ, μπισκότα, πάστες, τούρτες, και κουλουράκια, σοκολάτες με ξηρούς καρπούς ενώ λίγα προτιμούν τη μαύρη σοκολάτα. Πολλά άτομα επίσης προτιμούν σιροπιαστά γλυκά ή γλυκά του ταψιού όπως γαλακτομπούρεκο, κανταίφι και μικρά σιροπιαστά γλυκά. Κάποιες από τις συμμετέχουσες αναφέρουν το παγωτό με βάφλα ή γλυκά με κρέμα και φρούτα ενώ μια φορά αναφέρθηκε ως γλυκό επιλογής η κρέμ καραμελέ και το προφιτερόλ.

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

Όταν ζητήθηκε από τα μέλη των focus groups να δηλώσουν τι τους έρχεται πρώτα στο μυαλό όταν ακούν τη λέξη σοκολάτα (brainstorming), πολλά άτομα απάντησαν η σοκολάτα Lacta, ενώ εξίσου πολλά ήταν εκείνα που η πρώτη τους σκέψη ήταν η γλυκιά γεύση της σοκολάτας. Αρκετά άτομα αναφέρουν τη σοκολάτα ION αμυγδάλου όπως επίσης αρκετά είναι αυτά που απάντησαν ότι πρώτη τους σκέψη είναι μια πλάκα (μπάρα) σοκολάτας. Στη συγκεκριμένη ερώτηση μερικά άτομα απάντησαν ‘καφέ χρώμα’ ή ‘ένα τεράστιο κομμάτι σοκολάτας’ ή ‘τεράστιο κομμάτι μαύρης σοκολάτας’. Μια άλλη κατηγορία ανέφερε τη διαφήμιση της σοκολάτας Lacta. Γενικά μεμονωμένες απαντήσεις ήταν: ‘κόκκινο περιτύλιγμα’, ‘απόλαυση’, ‘ζυγαριά’, ‘αφροδισιακό’, ‘αντικαταθλιπτικό’, ‘πείνα’, ‘κρύο-Χειμώνας’, ‘παραδοσιακό ζαχαροπλαστείο’, ‘κέικ σοκολάτα’, ‘λιωμένη σοκολάτα’, ‘σοκολάτα πραλίνα’, ‘αίσθημα δυσφορίας’ και ‘ο Jonny Depp στο Le chocolate’.

3) Ποια είναι τα συστατικά που περιέχει μια σοκολάτα ;

Οι περισσότερες απαντήσεις περιελάμβαναν τη ζάχαρη, το κακάο, το γάλα καθώς και το λίπος ή βούτυρο κακάο. Πολλές απαντήσεις επίσης, ανέφεραν τους ξηρούς καρπούς, γεύσεις όπως φράουλα, και ποτά όπως λικέρ και ούισκι. Επίσης, μερικά

άτομα ανέφεραν τα αντιοξειδωτικά , το ρύζι, και το ασβέστιο. Μεμονωμένες απαντήσεις ήταν σταφίδες , φρούτα ξερά ,μπισκότα, γαλακτοματοποιητές , θεοβρωμίνη, μαγνήσιο, κάλιο, σίδηρο, πρωτεϊνές βιταμίνη E, λεκιθίνη και κορεσμένα λιπαρά.

4)Αν γυρίσετε λίγο πίσω, από ποια ηλικία αρχίσατε να καταναλώνετε σοκολάτα ;

Στην ερώτηση πότε θυμάστε να αρχίσατε να καταναλώνετε σοκολάτα , πολλά άτομα θεωρούν ως εναρκτήρια περίοδο για την κατανάλωση σοκολάτας το νηπιαγωγείο ή πριν πάνε σχολείο. Εξίσου πολλές από τις ερωτηθείσες απαντούν ότι έτρωγαν σοκολάτα από πολύ μικρή ηλικία ‘από τότε που θυμάμαι τον εαυτό μου’ ή ‘από πάρα πολύ μικρή’, ‘από πάντα’, ‘στην κούνια’, ‘από τότε που άρχισα τις στερεές τροφές’. Κάποιοι από τους ερωτηθέντες είπαν ότι μικρότεροι δεν είχαν ιδιαίτερη αδυναμία στη σοκολάτα και ότι σήμερα καταναλώνουν περισσότερη σοκολάτα ως ενήλικες . Μεμονωμένες απαντήσεις είναι ‘Δε θυμάμαι’, ‘Περπάτησα για τη σοκολάτα ...είχα φάει και πιο μικρή.’(group 1)

5)Πότε τρώτε σοκολάτα;

Στην ερώτηση αυτή, συχνή απάντηση είναι ‘όταν διαβάζω ή όταν διαβάζω για την εξεταστική’. Αρκετά άτομα προσδιορίζουν λέγοντας ‘μετά το φαγητό’, και όταν ‘είμαι κουρασμένη ή αγχωμένη’ ή ‘δεν προλαβαίνω να διαβάσω’ ή ‘μετά τη δουλειά που θα γυρίσω κουρασμένη και θα με ηρεμήσει’. Αναφέρθηκε αρκετές φορές ‘όταν θελήσω γλυκό’, και ‘μετά από τον μεσημεριανό ύπνο’, καθώς και ‘όταν περιμένω περίοδο’ . Μεμονωμένες απαντήσεις αφορούν: ‘όταν δεν τρέφομαι σωστά έχω παρατηρήσει ότι τρώω σοκολάτα...’, ‘μια στις τόσες όταν τρώω φαγητό πλούσιο σε λίπος’, ‘μετά από φαγητό αν είναι πικάντικο ή πολύ αλμυρό’, ‘ως συστατικό κάποιου τροφίμου’, ‘όταν είμαι κουρασμένη ή δεν έχω κοιμηθεί καλά το βράδυ’.

6)Σε ποιες περιστάσεις τρώτε σοκολάτα;

Οι απαντήσεις στην ερώτηση αυτή ήταν σε γιορτές και όταν μου προσφέρουν. Μερικά άτομα απάντησαν ‘όποτε θελήσω’ ή ‘πάντοτε’ ενώ αναφέρθηκε ακόμη ‘όταν

έχει πολύ κρύο’, ‘όταν τρώω μακαρόνια, γιατί νιώθω ότι πέφτει γρήγορα η γλυκόζη’, ‘όταν δεν μου αρέσει το φαγητό’, ‘τα Χριστούγεννα’, ‘σε κοινωνικές εκδηλώσεις’.

7) Ποια εποχή του χρόνου;

Η συντριπτική πλειοψηφία των ατόμων που πήραν μέρος στη συζήτηση, απάντησε ‘τον Χειμώνα ή τους Χειμερινούς μήνες’. Αρκετά άτομα, ανέφεραν ότι καταναλώνουν ‘πάντα’ σοκολάτα ενώ μόνο λίγα είτε ‘το καλοκαίρι σε παγωτό’, είτε ‘το φθινόπωρο’. Ένα μόνο άτομο είπε ‘την άνοιξη’.

8) Ποια ώρα της ημέρας;

Πολλές από τις συμμετέχουσες απαντούν στην ερώτηση αυτή, δηλώνοντας ότι το απόγευμα έχουν περισσότερη επιθυμία για σοκολάτα. Αρκετά, όμως, είναι και τα άτομα τα οποία αναφέρουν ‘μεσημέρι- απόγευμα’ ή ‘απόγευμα προς βράδυ’. Λίγα άτομα επιλέγουν να καταναλώνουν περισσότερο σοκολάτα το πρωί ‘επειδή τους δίνει ενέργεια’. Λίγα άτομα αναφέρουν μόνο βραδινές ώρες ενώ εξίσου λίγα δεν προσδιορίζουν την ώρα που καταναλώνουν σοκολάτα. Μεμονωμένες απαντήσεις : ‘μεσημέρι όταν φτάνω πεινασμένη στο σπίτι’, ‘όλες τις ώρες’.

9) Υπάρχει διαφοροποίηση στην κατανάλωση σοκολάτας σχετικά με τον έμμηνο κύκλο;

Πολλά άτομα απάντησαν ότι μερικές ημέρες(2-3) πριν αδιαθετήσουν ζητούν έντονα σοκολάτα και καταναλώνουν περισσότερη ποσότητα εκείνες τις ημέρες. Αρκετά όμως είναι και τα άτομα που δεν παρατηρούν καμία διαφοροποίηση στη συχνότητα και στη ποσότητα κατανάλωσης σοκολάτας με βάση τον εμμηνορροϊκό κύκλο. Λίγα άτομα μιλάνε για μια εβδομάδα πριν και μεμονωμένες απαντήσεις είναι ‘εμένα μου κόβεται η όρεξη τις μέρες εκείνες’, ‘καταναλώνω περισσότερη σοκολάτα 2-3 ημέρες πριν αλλά και μετά’, ‘παρατηρώ εντονότερη επιθυμία για σοκολάτα στη μέση του κύκλου μου’.

10)Πόσο συχνά τρώτε σοκολάτα ;

Αρκετά άτομα δήλωσαν ότι καταναλώνουν σοκολάτα 2-3 φορές την εβδομάδα ή 1-2 φορές τον μήνα .Υπήρξαν απαντήσεις του τύπου ‘την καταναλώνω καθημερινά’ ή ‘2-3 φορές τον μήνα’ ή ‘1-2 φορές τον μήνα’ Κάποια ,βέβαια, είπαν ότι η συχνότητα κατανάλωσης διαφέρει ανάλογα με την κατάσταση οπότε άλλοτε καταναλώνουν πολύ και άλλοτε καθόλου ενώ σε λίγες περιπτώσεις δήλωσαν ότι καταναλώνουν μέχρι και 4 φορές την εβδομάδα.

11)Πού χρησιμοποιείτε τη σοκολάτα;

Πολλά άτομα δηλώνουν ότι χρησιμοποιούν τη σοκολάτα κυρίως σε γλυκά , σε κέικ, τούρτες, σοκολατάκια, κρέπες. Λίγα άτομα αναφέρουν στο γάλα ή σε ροφήματα και σε ιδιαίτερες συνταγές ‘gourmet’ φαγητών με σάλτσα πικρής σοκολάτας. Αρκετά άτομα αναφέρουν ότι απλά την τρώνε.

12)Τι είδος σοκολάτας τρώτε ;

Οι απαντήσεις στην ερώτηση αυτή, ήταν στο μεγαλύτερο ποσοστό πλάκα σοκολάτα γάλακτος .Αρκετά άτομα απάντησαν ότι προτιμούν τη σοκολάτα υγείας ή μαύρη. Επίσης συχνές απαντήσεις ήταν ‘με ξηρούς καρπούς’, ‘ με φράουλα’ και ‘με φρούτα’. Κάποιες από τις ερωτηθείσες απορρίπτουν κατηγορίες σοκολάτας όπως η λευκή, αυτές που περιέχουν σοκοφρέτα, καραμέλα ή ποτό.

13)Ποια είναι η αγαπημένη σας μάρκα σοκολάτας ;

Πάρα πολλά άτομα επιλέγουν την ION , πολλά Παυλίδης και Lacta , Λίγα άτομα προτιμούν τη Break ενώ αναφέρθηκαν και μάρκες όπως kinder , Nestle , Mars , Crunch, kit-kat, Bounty, Bacci, φερρέρο ροσέ, Cadbury’s.

14)Με ποια μορφή την προτιμάτε;

Η συντριπτική πλειοψηφία προτιμά τη σοκολάτα με τη μορφή μπάρας. Λίγα είναι τα άτομα που επιλέγουν τη σοκολάτα με τη μορφή ροφήματος ενώ ελάχιστα αναφέρουν τη σοκολάτα στη λιωμένη της μορφή ή μερέντα. μεμονωμένες απαντήσεις είναι: σε κέικ , σε παγωτό , σε όλες τις μορφές .

15)Ποια συσκευασία προτιμάτε;

Στην ερώτηση ποια συσκευασία προτιμάτε, οι απαντήσεις κινήθηκαν σε δυο κατευθύνσεις α. σχετικά με τη συσκευασία ως εμφάνιση β. τη συσκευασία ως μέγεθος

Α)Όσον αφορά την εμφάνιση, υπάρχει μια προτίμηση στις όμορφες συσκευασίες. Αναφέρθηκε προτίμηση στο κόκκινο γυαλιστερό περιτύλιγμα ή ανοιχτόχρωμο για να μπορώ να γράφω επάνω. Σε κάποια άτομα αρέσουν οι συσκευασίες συγκεκριμένα της σοκολάτας Lacta .

Β)Όσον αφορά το μέγεθος, το μεγαλύτερο ποσοστό προτιμάει τη μεσαία συσκευασία ή κάτι ατομικό, ‘ για να μην νιώθεις ενοχές’ όπως δηλώνει .Πολλά όμως ήταν και τα άτομα που είπαν ότι προτιμούν τη μικρή συσκευασία γιατί ‘η ποσότητα είναι μικρή και αναγκάζεσαι να σταματήσεις κάποια στιγμή εφόσον η σοκολάτα είναι λίγο εθιστική’ ή ‘παίρνω τη μικρότερη συσκευασία για να επιβαρύνω όσο το δυνατόν λιγότερο την υγεία μου’. Αρκετά άτομα είπαν ότι δεν έχουν πρόβλημα και δεν επιλέγουν τη σοκολάτα με βάση τη συσκευασία ενώ αρκετά ήτα ν και εκείνα που διευκρίνισαν ότι ακόμη και αν αγοράσουν το μεγάλο μέγεθος θα φάνε από λίγο κάθε ημέρα. Τέλος υπήρξαν άτομα τα οποία προτιμούν να αγοράζουν τη μεγάλη συσκευασία για να έχουν ανά πάσα στιγμή που θα θελήσουν σοκολάτα. Λίγα ήταν τα άτομα που τους αρέσουν τα σοκολατάκια σε κουτί ή χύμα από ζαχαροπλαστείο.

16)Για ποιο λόγο αγοράζετε σοκολάτα ;

Ο κύριος λόγος της αγοράς σοκολάτας φαίνεται να είναι η άμεση κατανάλωσή της προκειμένου να καλύψουν την επιθυμία τους για γλυκό. Υπάρχουν άτομα που δηλώνουν ότι κανένα άλλο γλυκό δεν τους καλύπτει τη επιθυμία αυτή και δεν το αντικαθιστούν με τίποτα άλλο . Αρκετά άτομα αγοράζουν σοκολάτα και για δώρο ως

ένδειξη αγάπης σε αγαπημένα πρόσωπα ή και ως ένα ‘πρόχειρο’ δώρο της τελευταίας στιγμής σε περίπτωση επίσκεψης. Επίσης υπάρχουν ερωτηθείσες οι οποίες μπορεί να αγοράσουν σοκολάτα ‘από βαρεμάρα’ ή για να υπάρχει ‘σε ώρα ανάγκης’.

17) Σε ποια άτομα προφέρετε σοκολάτα ;

Η προσφορά σοκολάτας συνδέεται φαίνεται να συνδέεται έντονα με το συναίσθημα του έρωτα και της αγάπης, για το λόγο αυτό πάρα πολλά άτομα χαρίζουν σοκολάτα ‘στον σύντροφό τους’ ή ‘στον αγαπημένο τους’. Η σοκολάτα αποτελεί όμως και συνηθισμένο δώρο προς τα παιδιά ως ένδειξη τρυφερότητας και αγάπης. Χαρακτηριστικά : ‘...παίρνω και στα ανίψια μου γιατί μου το έχουν περάσει οι γονείς μου ότι είναι μια ένδειξη τρυφερότητας και αγάπης’, ‘...παίρνω σοκολάτα στον ανιψιό μου ...ίσως και από τύψεις που δεν τον βλέπω συχνά για να τον γλυκάνω’, ‘ε, τι θα δώσεις μπρόκολο στο παιδί;’. Αρκετά άτομα προσφέρουν σοκολάτα και σε μέλη της οικογένειάς τους, ‘το κάνω δώρο στην μητέρα μου’ ή ‘στην αδελφή μου’ όπως επίσης και σε οικεία τους πρόσωπα ή φίλους. Καλό δώρο θεωρείται η σοκολάτα για ‘σοκολατομανείς’ που σίγουρα θα τους αρέσει και θα την απολαύσουν. Σοκολάτα δηλώνουν ότι προσφέρουν τέλος, και σε περιπτώσεις που θέλουν να ζητήσουν συγγνώμη ή σε άτομα που νοσηλεύονται στο νοσοκομείο.

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

Με βάση τις απαντήσεις στην ερώτηση αυτή, οι ερωτηθείσες μπορούν να διακριθούν σε δύο επιμέρους κατηγορίες: α) αυτές που συνδέουν τη σοκολάτα με κάποιου είδους συναίσθημα και β) σε εκείνες που θεωρούν ότι η συμπεριφορά τους δεν επηρεάζεται από ψυχολογικές διακυμάνσεις.

A) Η κατανάλωση σοκολάτας έχει συνδυαστεί έντονα με το διάβασμα και περιόδους αυξημένου άγχους. Πάρα πολλά άτομα δηλώνουν ότι καταναλώνουν σοκολάτα όταν πιέζονται ή σε περιόδους εξεταστικής ή όταν δεν προλαβαίνουν να παραδώσουν κάποια εργασία που τους έχει ανατεθεί. Επίσης, για πολλές συμμετέχουσες η κατανάλωση σοκολάτας συνδέεται με έντονες- τόσο ευχάριστες όσο και δυσάρεστες-συναισθηματικές καταστάσεις όπως τη χαρά και τον έρωτα, την απογοήτευση, τη στεναχώρια ή τις ερωτικές απογοητεύσεις. Υπάρχουν, βέβαια, και

αρκετά άτομα που συνδέουν την κατανάλωση σοκολάτας μόνο με αρνητικά συναισθήματα όπως λήπη ή περιόδους κατάθλιψης. Κάποια άλλα άτομα απαντούν ότι καταναλώνουν σοκολάτα όταν έχουν νεύρα για να ηρεμήσουν ή όταν βαριούνται και δεν έχουν κάτι να κάνουν. Αρκετές από τις συμμετέχουσες στη συζήτηση συνδέουν την κατανάλωση σοκολάτας με γιορτινές ημέρες και παρέα ή συνδέουν κάποιο είδος σοκολάτας με συγκεκριμένο οικείο τους πρόσωπο. Μεμονωμένη απάντηση αποτελεί ‘όταν είμαι μόνη μου και ακούω μουσική’

B) Δεν είναι λίγοι και αυτοί που δεν συνδέουν την κατανάλωση σοκολάτας με συγκεκριμένο συναίσθημα και δηλώνουν ότι δεν επηρεάζεται η επιθυμία τους από ψυχολογικές διακυμάνσεις οπότε καταναλώνουν σοκολάτα σε περιπτώσεις χωρίς έντονη συναισθηματική φόρτιση. Χαρακτηριστικό είναι ότι μεταξύ των ατόμων που δεν συνδέουν τη σοκολάτα με συναισθηματικές καταστάσεις, ανήκουν και άτομα καπνιστές που αναφέρουν ότι όταν είναι στεναχωρημένες ή αγχωμένες ,καπνίζουν.

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

Οι περισσότερες από τις ερωτηθείσες απαντούν στην ερώτηση αυτή ότι το συναίσθημα που ακολουθεί είναι τύψεις και ενοχές κυρίως για τις θερμίδες που πήραν καταναλώνοντας σοκολάτα και λιγότερο για το γεγονός ότι παρέλειψαν ένα πιο υγιεινό γεύμα. Οι τύψεις ,τις περισσότερες φορές, είναι συνέπεια της άμετρης πρόσληψης σοκολάτας άρα και θερμίδων. Συχνά είναι και τα αλληλοσυγκρουόμενα συναισθήματα μεταξύ της πρόσκαιρης ευχαρίστησης από την κατανάλωση σοκολάτας και των ενοχών που ακολουθούν στη συνέχεια. Επίσης υπάρχουν άτομα τα οποία νιώθουν έντονο συναίσθημα απογοήτευσης κατηγορώντας τον εαυτό τους που δεν μπόρεσαν να αντισταθούν στη σοκολάτα. Αρκετά άτομα ,βέβαια, δήλωσαν ότι τρώνε συνειδητά σοκολάτα οπότε το μόνο που νιώθουν είναι ικανοποίηση και απόλαυση χωρίς ενοχές. Αρκετά ήταν και τα άτομα τα οποία αναφέρουν ότι ακολουθεί το αίσθημα της χαλάρωσης και ηρεμίας καθώς και ότι η σοκολάτα τους βελτιώνει τη διάθεση. Λίγα άτομα αναφέρουν ότι αμέσως μετά σκέφτονται ότι πρέπει να πάνε στο γυμναστήριο για να κάψουν τις θερμίδες που πήραν. Μεμονωμένες απαντήσεις : ‘Σκέφτομαι τις επιπτώσεις στη ζυγαριά. Έχω την εντύπωση όταν φάω σοκολάτα ότι την επόμενη μέρα σίγουρα θα έχει ανέβει ο δείκτης στη ζυγαριά...’,

‘στην Αθήνα επειδή δεν τρώω πολύ, αν φάω σοκολάτα δεν έγινε και τίποτα’, ‘την επόμενη μέρα δεν θα φάω τίποτα’, ‘δυσπεψία’.

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

Από τις απαντήσεις των ερωτηθέντων προκύπτει ότι τα 100gr και λιγότερο τα 200gr αποτελεί ένα συνηθισμένο ανώτατο όριο:πολλά άτομα απάντησαν μεσαίο μέγεθος ή μια των 100gr.Εξίσου πολλά ήταν και εκείνα τα που δεν έχουν κάποιο συγκεκριμένο όριο και θα φάνε μέχρι να χορτάσουν. Αρκετά άτομα δήλωσαν χαρακτηριστικά, ότι προτιμούν να μην μπαίνει καθόλου σοκολάτα στο σπίτι ούτε να τους την προσφέρουν ως δώρο γιατί παρασύρονται και δεν μπορούν να βάλουν όριο στην ποσότητα που θα καταναλώσουν. Πολλά ήταν και τα άτομα που είπαν ότι δεν μπορούν να ανοίξουν μια συσκευασία σοκολάτας και να μην την φάνε όλη ανεξάρτητα από την ποσότητα .Κάποιοι δηλώνουν ότι κρατάνε πάντα λίγο για αργότερα ενώ άλλοι αναφέρονται σε αυτοπεριορισμό Υπάρχουν άτομα που ορίζουν τον ανώτερο όριο στα 40-50gr ανά ημέρα ενώ άλλα καταναλώνουν ανάλογα με τη περίοδο. Μεμονωμένες απαντήσεις : ‘προσπαθώ να τρώω αργά για να μην τρώω μεγάλη ποσότητα’, ‘μπορεί να φάω και των 200gr’.

21)Αν έχετε έντονη επιθυμία για σοκολάτα τι κάνετε;

Στην ερώτηση όταν έχετε έντονη επιθυμία για σοκολάτα τι κάνετε, πάρα πολλά άτομα απαντούν ότι ίσως να καταφέρουν να υπερνικήσουν αυτή την επιθυμία αλλά αν το σκέφτονται και αργότερα θα πήγαιναν στο περίπτερο, ψιλικάτζίδικο, ζαχαροπλαστείο προκειμένου να προμηθευτούν σοκολάτα άμεσα ή θα τηλεφωνούσαν σε κάποιο άτομο που βρίσκεται εκτός σπιτιού να τους φέρει. Πολλά από τα άτομα αυτά δηλώνουν ότι εκείνη τη στιγμή πρέπει οπωσδήποτε να φάνε σοκολάτα και δεν μπορούν να την αντικαταστήσουν με τίποτα άλλο. Μια άλλη κατηγορία ατόμων αναφέρει ότι μπορεί να καταναλώσει αντί αυτής κάτι άλλο γλυκό ή μέλι, γλυκό κουταλιού, μερέντα, γάλα με κακάο, μέλι με καρύδια, τσάι με πολλή ζάχαρη, coca cola light. Μεμονωμένες απαντήσεις είναι ‘τρώω ξηρούς καρπούς ή κάτι άλλο γλυκό’, μασάω τσίχλα μέχρι να μου φύγει’, αν είμαι σπίτι θα καπνίσω αν είμαι έξω θα πάω να πάρω’.

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

Το μεγαλύτερο ποσοστό απαντά ότι δε στερήθηκε για κανέναν λόγο τη σοκολάτα .Αρκετά άτομα ανέφεραν ότι απείχαν για λίγο από τη σοκολάτα διότι βρίσκονταν σε δίαιτα αλλά όχι για μεγάλο χρονικό διάστημα. Μερικά άτομα στερήθηκαν τη σοκολάτα κατά τη διάρκεια νηστείας , όταν παρουσίασαν προβλήματα στο στομάχι ή επειδή ακολουθούσαν φαρμακευτική αγωγή με αντιβίωση. Άλλοι λόγοι είναι :’όταν βγάζω εξανθήματα λόγω ακμής’, ‘όταν ήμουν κάποια φορά άρρωστη’, ‘όταν φορούσα σιδεράκια’, προσπάθησα να την κόψω για τα σπυράκια, μου το είπε ο δερματολόγος’, ‘είχα αλλεργία στην αμίνη και όταν συνδύαζα σοκολάτα με αυγό ή ψάρι ή πορτοκάλι αντιδρούσε ο οργανισμός όταν συσσωρευόταν πολλή αμίνη στο συκώτι και για 1 μήνα την είχα σταματήσει’.

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

Τα άτομα που ρωτήθηκαν πιστεύουν ότι επιδρά ευεργετικά α. στην καρδιά λόγω των αντιοξειδωτικών που περιέχει (η μαύρη σοκολάτα) β. στη διάθεση και γενικά στη ψυχολογική ισορροπία

γ. στη μνήμη και γενικά έχει θετικά αποτελέσματα στο διάβασμα

δ. προκαλεί διαύγεια και αυξάνει την ικανότητα συγκέντρωσης

στ. χρησιμοποιείται σε περίπτωση υπογλυκαιμίας .ε. Δίνει ενέργεια όταν είσαι κουρασμένη ή όταν πεινάς επειδή περιέχει υδατάνθρακες ζ. χαλαρώνει και ηρεμεί όταν είσαι εκνευρισμένη .η. έχει αφροδισιακές ιδιότητες. Παρ’ όλα αυτά ,υπάρχουν αρκετά άτομα που πιστεύουν ότι το μόνο της θετικό είναι η γλυκιά της γεύση και η απόλαυση που αφήνει. Πολλά είναι και τα άτομα που πιστεύουν ότι δεν προσφέρει απολύτως τίποτα , ότι είναι ένα απαγορευμένο τρόφιμο το οποίο πρέπει να αποφεύγεται και μπορεί να αντικατασταθεί κάλλιστα με κάτι πιο υγιεινό.

24)Ποια άτομα πιστεύετε ότι πρέπει να καταναλώνουν σοκολάτα;

Με βάση τις απαντήσεις των ατόμων που πήραν μέρος στη συζήτηση, σοκολάτα πρέπει να καταναλώνει οποιοσδήποτε θέλει και του αρέσει, καθώς και άτομα πολύ αδύνατα για να πάρουν κιλά ή άτομα που βρίσκονται σε κατάσταση καχεξίας.

Επίσης, αναφέρθηκαν ορισμένοι στα μικρά παιδάκια που δεν τρώνε τίποτα άλλο ή και αθλητές που κατά την προπόνηση χρειάζονται γρήγορα και άμεσα ενέργεια. Υπάρχουν και αρκετά άτομα όμως που υποστηρίζουν ότι η σοκολάτα δεν πρέπει να καταναλώνεται από κανέναν γιατί δεν το θεωρούν απαραίτητη τροφή ‘...ακόμη και θρεπτικά συστατικά να περιέχει είναι σε μικρές ποσότητες ...’, ‘αν δεν είχαμε γνωρίσει τη σοκολάτα δεν θα τη ζητούσαμε...’, ‘δεν είναι απαραίτητο τρόφιμο όπως φάε γάλα φάε τυρί’. Κάποια άτομα τονίζουν ότι σε κάθε περίπτωση σημαντικό ρόλο παίζει η ποσότητα που θα καταναλωθεί και ότι καθένας μπορεί να καταναλώνει σοκολάτα αλλά με φειδώ. Μεμονωμένες απαντήσεις αφορούν : ‘οι εθισμένοι’, σε μένα λειτουργεί ως καθαρτικό ειδικά σοκολάτα με καφέ’.

25) Ποια προβλήματα προκαλεί η σοκολάτα;

Πολλά άτομα θεωρούν ότι ένα απ’ τα μεγαλύτερα προβλήματα που προκαλεί είναι η τερηδόνα καθώς και η αύξηση βάρους και αύξηση του σωματικού λίπους όταν αυτή καταναλώνεται σε μεγάλες ποσότητες. Αρκετά άτομα ανέφεραν ότι προκαλεί παχυσαρκία και ότι αν καταναλώνεται από παχύσαρκα άτομα επιδεινώνει την κατάσταση τους και τα επιβαρύνει συναισθηματικά με τύψεις και ενοχές. Αρκετά άτομα θεωρούν ότι η κατανάλωση σοκολάτας επιβαρύνει συναισθηματικά όχι μόνο τα παχύσαρκα άτομα, αλλά καθέναν εφόσον ακολουθούν τύψεις και ενοχές. Μεμονωμένες απαντήσεις αφορούν : την κυτταρίτιδα σε άτομα φυσιολογικού βάρους, την ακμή, γαστρεντερικά προβλήματα όπως δυσπεψία και τυμπανισμός, προβλήματα στο συκώτι, ταχυκαρδία, εθισμό, αυξημένα κορεσμένα λιπαρά και σε άτομα με σακχαρώδη διαβήτη.

26) Διαβάζετε άρθρα για τη σοκολάτα ;

Το ενδιαφέρον για άρθρα σχετικά με τη σοκολάτα είναι περιορισμένο με δεδομένο ότι οι περισσότερες από τις ερωτηθείσες διαβάζουν άρθρα μονάχα αν τύχει να ‘πέσει στα χέρια τους’. Κάποιες διαβάζουν άρθρα σε περιοδικά ή συνταγές και όχι επιστημονικά άρθρα.

4. ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Είναι γεγονός ότι η σοκολάτα έχει κινήσει επανειλημμένα το ενδιαφέρον των ερευνητών με αποτέλεσμα ένα πλήθος μελετών γύρω από το θέμα αυτό. Δεν έχει αναφερθεί όμως ποτέ, η χρήση ποιοτικής μεθοδολογίας με σκοπό τη συγκέντρωση των απαραίτητων πληροφοριών. Στη συγκεκριμένη έρευνα έγινε μια προσπάθεια για συλλογή δεδομένων με τη χρήση της μεθόδου των focus groups για να προσομοιαστούν όσο το δυνατόν περισσότερο οι πραγματικές συνθήκες.

Από επεξεργασία των δεδομένων που προέκυψαν από το δείγμα της έρευνάς μας, διαπιστώσαμε ότι ποικίλοι πολιτισμικοί, κοινωνικοί και ψυχολογικοί παράγοντες επηρεάζουν τη συμπεριφορά των Ελλήνων απέναντι στη σοκολάτα. Τα αποτελέσματα μας συχνά συμπίπτουν και επιβεβαιώνουν τα βιβλιογραφικά δεδομένα αλλά υπάρχουν και νέες πληροφορίες που αφορούν συγκεκριμένα τον Ελληνικό πληθυσμό.

Συγκεκριμένα, με βάση τις επιλογές των συμμετεχόντων όσον αφορά τα γλυκά, διαπιστώσαμε ότι τόσο η σοκολάτα και τα προϊόντα της όσο και τα 'σιροπιαστά' γλυκά αποτελούν την πρώτη επιλογή των Ελλήνων μεταξύ των γλυκών. Πρόκειται για μια αναμενόμενη παρατήρηση αν λάβουμε υπόψη μας ότι η γαστρονομική κουλτούρα των Ελλήνων φέρει επιρροές τόσο από το Δυτικό κόσμο όσο και από την Ανατολή. Μάλιστα οι γαστρονομικές συνήθειες των πολιτισμών με τους οποίους ήρθε σε επαφή η Ελλάδα είναι εμφανής, στο σύνολο της ελληνικής κουζίνας. Η διαφορετική συχνότητα κατανάλωσης σοκολάτας μεταξύ διαφορετικών πολιτισμών επιβεβαιώνεται από άλλους ερευνητές οι οποίοι σύγκριναν τις διατροφικές συνήθειες μεταξύ ατόμων με διαφορετική κουλτούρα. Οι Douglass & Amann (1999) παρατήρησαν ότι οι Ευρωπαϊκές χώρες έχουν τα υψηλότερα ποσοστά στη διαθεσιμότητα και κατανάλωση σοκολάτας ενώ στις μεσογειακές, ασιατικές καθώς και χώρες με τροπικό κλίμα παρά το γεγονός ότι η σοκολάτα είναι διαθέσιμη, η κατανάλωσή της είναι πιο περιορισμένη.

Όσον αφορά το πότε καταναλώνεται σοκολάτα, ο χειμώνας αποδεικνύεται ότι είναι η εποχή της σοκολάτας. Πολλά άτομα συνδυάζουν τη σοκολάτα και με το κρύο του χειμώνα και την προσφορά της σε ενέργεια. Το καλοκαίρι περιορίζεται σε πολύ μεγάλο βαθμό η κατανάλωση μπάρας σοκολάτας και αντικαθιστάται από παγωτό με σοκολάτα. Οι λόγοι που αναφέρθηκαν ήταν ο φόβος για αλλοίωσή της και η απώλεια

των βασικών οργανοληπτικών της χαρακτηριστικών *‘το καλοκαίρι δεν τρώω σοκολάτα γιατί την ανοίγεις και είναι λιωμένη’*. Η εποχικότητα και η αύξηση της συχνότητας κατανάλωσης σοκολάτας τον χειμώνα παρατηρήθηκε και στον αμερικανικό πληθυσμό από τους Seligson et al(1994).

Τα περισσότερα άτομα δηλώνουν ότι καταναλώνουν σοκολάτα μετά το φαγητό ως γλύκισμα και τις απογευματινές ώρες επειδή νιώθουν πολύ έντονη επιθυμία για γλυκό. Η σοκολάτα από ένα πολύ μεγάλο αριθμό συμμετεχόντων θεωρείται καλή πηγή ενέργειας οπότε επιλέγουν να την καταναλώνουν πρωινές ώρες , κάποιες φορές όταν δεν έχουν κοιμηθεί καλά την προηγούμενη μέρα ή το βράδυ μετά τη δουλειά όταν είναι κουρασμένοι για να τους δώσει ενέργεια. Πολλοί ερευνητές συμπεραίνουν ότι το πολιτισμικό υπόβαθρο είναι αυτό που καθορίζει το τι τρώμε καθώς και το πότε τρώμε. Έτσι έχει βρεθεί ότι η σοκολάτα όπως και άλλες τροφές πλούσιες σε θερμίδες καταναλώνονται κατεξοχήν εκτός των βασικών γευμάτων . Ένα τέτοιο παράδειγμα είναι η Ισπανία όπου παρατηρείται ότι η σοκολάτα καταναλώνεται μετά το φαγητό ή κατά τη διάρκεια του διαβάσματος (Debra et al,2003).

Οι λόγοι που αγοράζουν τα άτομα της έρευνάς μας σοκολάτα , βρέθηκε ότι είναι είτε για να την καταναλώσουν άμεσα οι ίδιοι είτε για να την προσφέρουν σε κάποιο άλλο πρόσωπο. Το πρόσωπο αυτό, μπορεί να ανήκει στο οικογενειακό (μητέρα , αδέρφια, ανίψια) ή φιλικό τους περιβάλλον. Σε επίπεδο σχέσης, η προσφορά σοκολάτας φαίνεται συχνά να αποτελεί μια όμορφη και γλυκιά κίνηση προς, αλλά και από, τον σύντροφό τους. Επίσης, σοκολάτα μπορεί να προσφερθεί ως δώρο προς τον οικοδεσπότη σε περίπτωση επίσκεψης ή σε κάποιον άρρωστο για να *‘απαλύνει τον πόνο του’* με την ευχή για γρήγορη ανάρρωση .

Βέβαια, προϊόντα σοκολάτας όπως σοκολατάκια και τούρτες αποδεικνύεται ότι πολλές φορές χρησιμοποιούνται και ως κέρασμα . Έτσι έχει καθιερωθεί να προσφέρονται ως κέρασμα προς τους καλεσμένους σε διάφορες κοινωνικές εκδηλώσεις όπως σε ονομαστικές εορτές, γενέθλια και επίσημες συγκεντρώσεις. Οι παραπάνω παρατηρήσεις μας οδηγούν στο συμπέρασμα ότι η σοκολάτα συνεχίζει να θεωρείται τρόφιμο πολυτελείας με ιδιαίτερη αξία, το οποίο προσφέρεται σε ξεχωριστές περιστάσεις και πρόσωπα. Σε έρευνες άλλων χωρών έχει βρεθεί ότι ένας άλλος λόγος αγοράς σοκολάτας είναι για επιβράβευση(Dianne et al, 1999) κάτι που δεν αναφέρθηκε στη δική μας μελέτη.

Επιπρόσθετα, διαπιστώνουμε ότι η προσφορά σοκολάτας αυξάνεται κατά τη διάρκεια γιορτινών ημερών όπως τα Χριστούγεννα, το Πάσχα (σοκολατένια αυγά) τη γιορτή του Αγίου Βαλεντίνου και τη γιορτή της μητέρας. Συγκεντρώνοντας τα δεδομένα αυτά, συμπεράναμε ότι η παρουσία της σοκολάτας εμπλέκεται σε διάφορες πτυχές της κοινωνικής ζωής στην Ελλάδα .

Πέρα όμως από την άμεση κατανάλωσή της, η σοκολάτα χρησιμοποιείται και στην παρασκευή γλυκών όπως κέικ, κρέπες και τούρτες αλλά πολύ περιορισμένα σε συνταγές φαγητών. Σχετικά με τις συνταγές φαγητών, οι φράσεις που χρησιμοποιήθηκαν παρουσιάζουν ιδιαίτερο ενδιαφέρον : *‘τη χρησιμοποιώ ...και σε περίεργες συνταγές φαγητών’* (group), *‘μόνο σε... gourmet συνταγές’* , *‘δεν μου αρέσει ο συνδυασμός της σοκολάτας με κάτι άσχετο- για παράδειγμα πορτοκάλι ή κοτόπουλο με σοκολάτα’* .Η περιορισμένη αναφορά σε συνταγές φαγητών αλλά και η χρήση των λέξεων *‘περίεργες’* και *‘gourmet’* οδηγούν στο συμπέρασμα ότι η σοκολάτα δύσκολα συνδυάζεται με την αλμυρή γεύση και προτιμάται κυρίως να καταναλώνεται ως γλύκισμα .Το συμπέρασμα αυτό είναι σύμφωνο με άλλες μελέτες στις οποίες φαίνεται ότι κάθε λαός αποδέχεται και ενσωματώνει με διαφορετικό τρόπο κάθε τρόφιμο στις διατροφές του (Zelliner et al,1999, Chiva, 1997).

Οι συμμετέχοντες δείχνουν μια καλή γνώση της σύστασης της σοκολάτας τόσο για τα γενικά συστατικά της όσο και για αυτά που διαθέτουν κάποια ευεργετική δράση για την υγεία. Τα περισσότερα άτομα το πρώτο που αναφέρουν είναι το λίπος παρά το γεγονός ότι η ζάχαρη συνιστά πάνω από το 50% του βάρους μιας σοκολάτας. Η τελευταία αυτή διαπίστωση δείχνει ότι η σοκολάτα έχει συνδυαστεί περισσότερο με το λίπος και όχι με τη ζάχαρη. Το ενδιαφέρον για την σύσταση των τροφών και ιδιαίτερα σε λίπος στο γυναικείο φύλο έχει παρατηρηθεί επανειλημμένα σε έρευνες όπως αυτή των Roininen et al (2000)στην οποία βρέθηκε ότι οι γυναίκες στη Βρετανία ,στη Φιλανδία και την Ολλανδία ενδιαφέρονται πολύ για τα χαμηλής περιεκτικότητας σε λίπος τρόφιμα .

Η πλειοψηφία των ατόμων επιλέγει τη σοκολάτα γάλακτος σε μορφή πλάκας γιατί τη θεωρεί πιο εύγευστη. Παρατηρήθηκε από την ερευνητική επιτροπή ότι τα άτομα με έντονη επιθυμία για σοκολάτα ή συμπτώματα εξάρτησης από αυτή καταναλώνουν μόνο σοκολάτα γάλακτος και όχι υγείας ή λευκή. Σε μελέτη των Roininen et al (2000) βρέθηκε ότι τα άτομα με υψηλό σκορ στη κατηγορία *‘απόλαυση’* και *‘έντονη επιθυμία για γλυκό’*, δήλωσαν ότι καταναλώνουν μεγάλες ποσότητες σοκολάτας με υψηλή περιεκτικότητα σε λίπος.

Σημαντικό είναι επίσης, ότι η μαύρη σοκολάτα επιλέγεται από τα άτομα που φαίνεται να ενδιαφέρονται περισσότερο για το βάρος και την εμφάνισή τους . Στα άτομα αυτά αρέσει η σοκολάτα αλλά λόγω του ότι έχουν υιοθετήσει ένα υγιεινό τρόπο διατροφής επιλέγουν τη μαύρη σοκολάτα .Γενικά προκύπτει ότι η μαύρη σοκολάτα αντιμετωπίζεται ως πιο υγιεινή επιλογή, για το λόγο ότι περιέχει αντιοξειδωτικά και λιγότερο λίπος . Μια πιθανή εξήγηση για την λανθασμένη άποψη ότι περιέχει λιγότερο λίπος είναι ότι στην Ελλάδα η μαύρη σοκολάτα έχει λανσαριστεί στην αγορά ως σοκολάτα ‘υγείας’. Γενικώς, φαίνεται και από άλλες μελέτες ότι οι διατροφικές επιλογές των γυναικών καθορίζονται σε ένα μεγάλο βαθμό από το ενδιαφέρον για την εικόνα του σώματος (Capaldi, 1996). Η αντίληψη του ‘φαίνεσθαι’ όμως αποτελεί στοιχείο της γενικότερης κουλτούρας του ατόμου. Το πρότυπο της υγιεινής διατροφής και η ενασχόληση με δίαιτες αδυνατίσματος φαίνεται να είναι πιο έντονο Αμερικανική κοινωνία (Roininen et al, 2001).

Όπως προαναφέρθηκε , η επιλογή της σοκολάτας που θα καταναλωθεί γίνεται κυρίως με βάση τη γεύση της και την μάρκα της .Υπάρχει σταθερότητα στις επιλογές στη γεύση και τη μάρκα που επιλέγει κάθε άτομο. Πάντως η μπάρα σκέτης σοκολάτας , δηλαδή η σοκολάτα στη στερεή της μορφή, προτιμάται από το ρόφημα σοκολάτας, το παγωτό με γεύση σοκολάτα ή άλλα σκευάσματα που περιέχουν σοκολάτα. Η παρατήρηση αυτή συμφωνεί με άλλη έρευνα σε Ισπανίδες και Αμερικανίδες όπου βρέθηκε ότι η σοκολάτα –εκτός όμως από τη μορφή ροφήματος σοκολάτας- είναι το πιο επιθυμητό από όλα τα γλυκά (Zellner et al, 1999).

Μια άλλη γενική παρατήρηση η οποία αφορά όλες τις ομάδες της μελέτης μας είναι ότι η λευκή σοκολάτα δεν προτιμάται. Πιθανή εξήγηση σε αυτό θα μπορούσε να είναι το γεγονός ότι η λευκή σοκολάτα δεν περιέχει κακάο οπότε και δεν έχει την ίδια επίδραση στις φυσιολογικές λειτουργίες του οργανισμού. Βέβαια και σε αυτή την περίπτωση μπορούμε να παρατηρήσουμε μια διαφορετική στάση και με βάση την κουλτούρα. Στην έρευνα των Zellner et al (1999) οι Ισπανίδες κατανάλωναν πολύ μεγαλύτερη ποσότητα λευκής σοκολάτας από τις Αμερικανίδες .Με δεδομένο όμως ότι η λευκή σοκολάτα είναι γνωστή στην Ισπανία εδώ και 25 χρόνια ενώ στην Αμερική έγινε γνωστή μόλις το 1984 η διαπίστωση αυτή δεν θα πρέπει να μας εκπλήσσει.

Η επιρροή της τηλεόρασης και κυρίως των διαφημίσεων, είναι ιδιαίτερα εμφανής και στις γευστικές επιλογές των ατόμων που πήραν μέρος στην έρευνα. Υπάρχουν πολλές αναφορές σε διαφημίσεις σοκολάτας (διαφήμιση της Lacta και της

ION) κατά την διάρκεια των συζητήσεων γεγονός που φαίνεται να καθορίζει αρκετές από τις συνήθειες των ατόμων αυτών απέναντι στη σοκολάτα όπως σε ποιους προσφέρουν σοκολάτα και σε ποιες περιστάσεις. Το γεγονός αυτό συμπίπτει με αντίστοιχα συμπεράσματα άλλων ερευνών οι οποίες δείχνουν ότι η τηλεόραση ασκεί επιρροή στις διατροφικές συνήθειες τόσο των παιδιών όσο και των ενηλίκων (Lowis et al, 2005, Salmon et al, 2005) και προβάλλει πρότυπα συμπεριφοράς.

Χαρακτηριστικό είναι ότι η επαφή με τη σοκολάτα ξεκινάει από παρά πολύ μικρή ηλικία πριν καν τα περισσότερα άτομα πάνε σχολείο. Το γεγονός αυτό δείχνει ότι η οικογένεια δημιουργεί την πρώτη σχέση του παιδιού με τη σοκολάτα. Σε πολλές περιπτώσεις αναφέρθηκε η προσφορά σοκολάτας στα παιδιά από άτομα του οικογενειακού περιβάλλοντος ως ένα ιδιαίτερο δώρο για να τα 'γλυκάνει': *‘ο μπαμπάς μου, μου έφερνε κάθε μέρα σοκολάτα οπότε όταν σου φέρνουν αναγκαστικά θα φας’* *‘Πολύ πριν πάω σχολείο ...ήταν το μόνο πράγμα από αυτά τα junk food που έμπαινε στο σπίτι...θυμάμαι τη γιαγιά και τον παππού που μου έφερναν -όχι πατατάκια και γαριδάκια’* (group 5). Το συμπέρασμα ότι η προτίμηση προς τη σοκολάτα καθορίζεται και από το οικογενειακό περιβάλλον συμβαδίζει με τα συμπεράσματα αρκετών ερευνών σχετικά με τις διατροφικές συνήθειες (Story et al, 1999, O’Dea, 2003).

Η πιθανή συσχέτιση εντονότερης επιθυμίας για κατανάλωση σοκολάτας και προεμμηνορροϊκού συνδρόμου είναι ένα άλλο θέμα που προέκυψε στην έρευνά μας. Με βάση τις απαντήσεις των ατόμων που συμμετείχαν, πολλές από τις συμμετέχουσες αναφέρουν συμπτώματα έντονης επιθυμίας για σοκολάτα πριν και κατά τη διάρκεια της έμμηνου ρύσης. Πολλές είναι όμως και αυτές που δεν παρατηρούν κάτι αντίστοιχο ή θεωρούν ότι είναι μια συμπεριφορά που απλά έχει περάσει στο υποσυνείδητό μας. Επιπλέον, σε πολλές συζητήσεις αναφέρθηκε η άποψη ότι δεν είναι η έμμηνος ρύση που οδηγεί στην επιθυμία για σοκολάτα αλλά γενικά η άσχημη διάθεση των ημερών αυτών.

Σε έρευνες που έχουν γίνει φάνηκε ότι οι γυναίκες με έντονα συμπτώματα εμμηνορροϊκού συνδρόμου, εμφανίζουν και αυξημένη επιθυμία στην κατανάλωση υψηλών σε υδατάνθρακες και λίπος τροφών (Rosin et al, 1991). Σε άλλες έρευνες που πραγματοποιήθηκαν σε γυναίκες χωρίς συμπτώματα PMS φάνηκε ότι δεν υπήρχε μηνιαία αλλαγή στη πρόσληψη υδατανθράκων (Tomelleri et al, 1987). Επίσης έχει παρατηρηθεί ότι η παρουσία ή όχι έντονης επιθυμίας για σοκολάτα πριν την έμμηνο ρύση, επηρεάζεται και από πολιτισμικούς παράγοντες. Ο (Zallner et al,

2004) παρατήρησε παρουσία επιθυμίας στη σοκολάτα, προεμμηνορροϊκά, σε πολλές Αμερικανίδες αλλά αντίθετα, σε πολύ λίγες Ισπανίδες .

Η πρώτη σκέψη στο άκουσμα της λέξης σοκολάτας (brainstorming) σχετίζεται για τα περισσότερα άτομα με κάποιο από τα οργανοληπτικά της χαρακτηριστικά. Έτσι συχνά αναφέρουν το χρώμα της, τη γλυκιά γεύση της και τη όψη της. Επίσης αναφέρεται η ιδιαίτερη αίσθηση που αφήνει στο στόμα. Το γεγονός αυτό επιβεβαιώνει την άποψη ότι η ιδιαιτερότητα της σοκολάτας αποδίδεται στα μοναδικά της οργανοληπτικά χαρακτηριστικά. Πάντως, τα χαρακτηριστικά αυτά, έχουν αναφερθεί ως βασικός παράγοντας ο οποίος κατευθύνει την επιλογή τροφής εν γένει. Έφηβοι στην έρευνα των (Neumark et al, 1999) αναφέρουν ότι επηρεάζονται από την εμφάνιση και τη γεύση των τροφίμων.

Μέσα από την ανάλυση των συζητήσεων διαπιστώνεται ότι οι συμμετέχουσες μπορούν να ομαδοποιηθούν σε τρεις κατηγορίες: α) τα άτομα τα οποία εμφανίζουν εξάρτηση από τη σοκολάτα και δεν μπορούν να αντισταθούν σε αυτήν β) άτομα τα οποία δηλώνουν ότι τους αρέσει πολύ η σοκολάτα αλλά αυτοπεριορίζονται και τέλος αυτά τα οποία τρώνε σοκολάτα αλλά δεν εξαρτώνται από αυτήν. Παρατηρήθηκε ότι τα άτομα της πρώτης κατηγορίας προτιμούν τη σοκολάτα γάλακτος και καταναλώνουν σε καθημερινή βάση σοκολάτα. Αντίθετα άτομα τα οποία δεν είναι εθισμένα σε αυτή τρώνε σοκολάτα λιγότερο συχνά. Η ποσότητα της σοκολάτας που καταναλώνεται εξαρτάται από τη γενικότερη συμπεριφορά απέναντι στη σοκολάτα και τη κατηγορία στην οποία ανήκει το κάθε άτομο. Τα αποτελέσματα της έρευνας μας είναι σύμφωνα με τα συμπεράσματα άλλων ερευνών οι οποίες δείχνουν ότι οι γυναίκες παρουσιάζουν πολύ συχνά έντονη επιθυμία για σοκολάτα. Βέβαια με βάση την έρευνα των (Roininen et al, 2001) παρατηρείται μια διαφοροποίηση με βάση το φύλο στη συχνότητα κατανάλωσης σοκολάτας.

Όσον αφορά την συχνότητα κατανάλωσης σοκολάτας ήταν πολλά τα άτομα τα οποία δήλωσαν ότι καταναλώνουν καθημερινά από 40-100gr. Η κατανάλωση σοκολάτας φαίνεται να είναι μεγαλύτερη στο δείγμα μας αν συγκριθεί με τα αποτελέσματα Βρετανικής έρευνας στην οποία οι γυναίκες κατανάλωναν περίπου 115gr εβδομάδα (Gregory et al, 1990). Πρέπει να λάβουμε υπόψη μας, βέβαια, ότι έχει πλέον αποδειχτεί το φαινόμενο της υποκαταγραφής τροφίμων και ιδιαίτερα αυτών που θεωρούνται ως είδη πολυτελείας και καταναλώνονται κυρίως ως σνακ όπως η σοκολάτα (Heitman et al, 2000). Αντίθετα, η έρευνα του USDA (1987-1988) δείχνει ότι η μέση ημερήσια πρόσληψη σοκολάτας των Αμερικανών είναι 30-90 gr άρα τα

Ελληνικά δεδομένα προσεγγίζουν περισσότερο το Αμερικανικό πρότυπο στη κατανάλωση σοκολάτας.

Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζουν οι δηλώσεις δύο καπνιστών σχετικά με τη συχνότητα που καταναλώνουν σοκολάτα. Τα άτομα αυτά είναι χαρακτηριστικό ότι δεν εμφανίζουν ιδιαίτερη επιθυμία για σοκολάτα και επιπλέον δεν την συνδυάζουν με κάποιο συναίσθημα ή κατάσταση. Το κάπνισμα στα άτομα αυτά αντικαθιστά τη σοκολάτα σε έντονα συναισθηματικές καταστάσεις *‘σε καμία περίπτωση δεν είναι συνδυασμένη με ψυχολογικές ή συναισθηματικές διακυμάνσεις...δηλαδή όταν είμαι στεναχωρημένη καπνίζω’* (group 1). Η παρατήρηση αυτή μπορεί να θεωρηθεί αποτέλεσμα του περιορισμού της επιθυμίας για γλυκό στους καπνιστές και της γενικότερης αλλαγής στις γευστικές τους επιλογές (Logue, 1998).

Μέσα από τις συζητήσεις φάνηκε, επίσης, ότι για ορισμένα άτομα η σοκολάτα είναι έντονα συνδεδεμένη με συναισθήματα. Παρατηρούμε ότι ευχάριστα συναισθήματα όπως η χαρά και η ευχάριστη διάθεση της παρέας μπορεί να οδηγήσουν στη κατανάλωση σοκολάτας. Σε περιπτώσεις που κυριαρχούν ευχάριστα συναισθήματα, έχει βρεθεί ότι γενικά η πείνα και το κίνητρο για κατανάλωση τροφής είναι μεγαλύτερο (Macht et al, 1999, 2000).

Η γενικότερη εικόνα, όμως, που έμεινε στον συντονιστή των συνεδριών είναι ότι συνδυάζεται με αρνητικά συναισθήματα όπως : στεναχώρια, απογοήτευση, λύπη, εκνευρισμός, περιόδους κατάθλιψης. Η χρήση της σοκολάτας σε ανάλογες ψυχολογικές καταστάσεις έχει παρατηρηθεί και από τους (Macht et al, 2000).

Επιπλέον, υπάρχουν άτομα τα οποία επιθυμούν σοκολάτα όταν βρίσκονται υπό συνθήκες πίεσης όπως άγχος, κούραση λόγω δουλειάς, εξεταστική περίοδος και πίεση λόγω διαβάσματος. Τις περιόδους αυτές αυξάνεται κατά πολύ και η ποσότητα και η συχνότητα κατανάλωσης σοκολάτας. Σημαντική διαπίστωση είναι ότι τα άτομα ηρεμούν και νιώθουν καλύτερα μετά γεγονός που έχει διαπιστωθεί και σε άλλες έρευνες και μπορεί να συσχετισθεί με την επίδραση της υψηλής περιεκτικότητας της σοκολάτας σε υδατάνθρακες (Debra et al, 2003).

Η σοκολάτα, όπως διαπιστώθηκε, μπορεί παρόλα αυτά να μη σχετίζεται με κανένα συναίσθημα. Αναφέρθηκε ότι η ανία μπορεί να οδηγήσει στην κατανάλωση σοκολάτας από πολλά άτομα όταν δεν έχουν κάτι να κάνουν. Η παρατήρηση αυτή έγινε και από παιδιά στην έρευνα των McKinley et al (2005) στην οποία δήλωσαν ότι καταναλώνουν περισσότερα σνακ όταν νιώθουν ανία..

Αξιολογώντας το σύνολο των συζητήσεων διαπιστώθηκε να κυριαρχεί η τάση της κατηγοριοποίησης των τροφών σε ‘καλά’ και ‘κακά’ .Η σοκολάτα ανήκει στα ‘κακά’ τρόφιμα και πολύ συχνά χαρακτηρίζεται και ως απαγορευμένη και ανθυγιεινή επιλογή *‘όταν προσέχω τη διατροφή μου τρώω...έτσι ένα μικρό κομματάκι σαν πονηριά’*. Η αντίληψη ότι η σοκολάτα αποτελεί μη υγιεινή τροφή φαίνεται τόσο σε μελέτες που αφορούν την Αμερική (Jillian et al, 2001) όσο και την Ευρώπη (Hart et al, 2002).

Η κατανάλωση της συχνά συνοδεύεται από αντιφατικά συναισθήματα όπως πρόσκαιρη ικανοποίηση και απόλαυση και επακόλουθες ενοχές για τις περιττές θερμίδες με τις οποίες επιβάρυναν τον οργανισμό τους. Χαρακτηριστικό είναι ότι την κατανάλωση σοκολάτας ακολουθούν αντιρροπιστικές συμπεριφορές όπως το να πάνε στο γυμναστήριο ή να μειώσουν τα υπόλοιπα γεύματα της ημέρας. Σε μια από τις συνεδρίες αναφέρθηκε : *‘έχω συνδέσει τη σοκολάτα με απογοήτευση και δεν λέω στεναχώρια γιατί είναι γενικός όρος...αποφασίζεις να σταματήσεις τη σοκολάτα και τρως λίγο και μετά απογοητεύεσαι που έφαγες σοκολάτα και γίνεται ένας φαύλος κύκλος’* (group 1). Η σοκολάτα έχει επανειλημμένα συσχετιστεί με το φαινόμενο της αδυφαγίας το οποίο ακολουθείται από αντιρροπιστικές αντιδράσεις. Συγκεκριμένα στην έρευνα των Newmark et al (1998) έφηβοι δήλωσαν ότι την υπερβολική κατανάλωση τροφής ακολουθούν αντιφατικά συναισθήματα καθώς και μεγάλα διαστήματα αποχής από το φαγητό.

Ο αυτοπεριορισμός στην ποσότητα που καταναλώνεται αναφέρεται συχνά. Πολλά άτομα προτιμούν να αγοράσουν τη μικρή συσκευασία για να φάνε λιγότερο. Η ιδιότητα της σοκολάτας να προκαλεί εθισμό αναφέρθηκε σε όλες τις συζητήσεις για το λόγο αυτό προτιμούν να μην έρχονται σε οπτική επαφή με τη σοκολάτα εφόσον δεν μπορούν να βάλουν εύκολα όριο *‘προτιμώ τις μικρές συσκευασίες γιατί είναι μικρή η ποσότητα και αναγκάζεσαι να σταματήσεις ...δηλαδή όταν την αρχίσεις δύσκολά τη σταματάς’*(group 1) , *‘εμένα ο αυτοπεριορισμός μου είναι σε μέγιστο βαθμό μπορώ να φάω ένα κομματάκι και να βάλω την υπόλοιπη στο ψυγείο’* (group 5). Τέτοιες συμπεριφορές παρατηρούνται και σε άτομα με διαταραχές λήψης τροφής όπως νευρογενή βουλιμία και σχετίζεται άμεσα με τα πρότυπα εικόνας σώματος .

Όταν η επιθυμία για σοκολάτα είναι πολύ έντονη τα περισσότερα άτομα φαίνεται ότι θα πήγαιναν να προμηθευτούν σοκολάτα *‘κάνω μερικές σκέψεις θα κάνω μια προσπάθεια να αντισταθώ και αν δεν μπορώ θα πάω στο περίπτερο’*(group 1).

Η έντονη αυτή επιθυμία αντιμετωπίζεται συχνά με κατανάλωση κάποιου άλλου γλυκού που είναι διαθέσιμο όπως μέλι ή γλυκό του κουταλιού. Επίσης υπάρχουν άτομα που θα προσπαθήσουν να διώξουν την σκέψη αυτή από το μυαλό τους *‘προσπαθώ να κάνω κάτι άλλο από το να μασήσω τσίχλα ...συνήθως μετά μου φεύγει’*.

Διαπιστώθηκε ότι οι λόγοι αποχής από τη σοκολάτα είναι κυρίως η δίαιτα αδυνατίσματος αλλά και η συμμετοχή στη νηστεία.. Ένας ακόμη λόγος που πρέπει να αποφεύγεται η σοκολάτα είναι τα προβλήματα που προκαλεί στην στοματική υγεία

Η σοκολάτα φαίνεται να θεωρείται αιτία αύξησης του σωματικού βάρους .Σε πολλές συνεδρίες αναφέρθηκε η άποψη ότι περιέχει πολύ λίπος οπότε δεν πρέπει να καταναλώνεται από κανέναν και κυρίως από παχύσαρκα άτομα *‘αν κάποιος είναι παχύσαρκος και τρώει συνέχεια σοκολάτα επιβαρύνεται και συναισθηματικά, έχει τύψεις’* (group 4). Μέσα από τις συζητήσεις φάνηκε επίσης ότι η σοκολάτα δεν θεωρείται απαραίτητη τροφή και για αυτό πρέπει να αποφεύγεται. *‘δεν θεωρώ ότι είναι απαραίτητη τροφή γιατί και θρεπτικά συστατικά να περιέχονται υπάρχουν σε μικρές ποσότητες ...δεν είναι όπως φάε γάλα φάε τυρί’* . Σε πολλές έρευνες έχει βρεθεί συσχέτιση μεταξύ της ενασχόλησης με δίαιτες αδυνατίσματος και προτίμησης στην κατανάλωση τροφίμων χαμηλής περιεκτικότητας σε ζάχαρη και λίπος(Reid et al, 2005, Zelloinger et al, 1999) .

Βέβαια ,είναι ενθαρρυντικό το γεγονός ότι αρκετά άτομα θεωρούν ότι η σοκολάτα δεν προκαλεί κανένα πρόβλημα όταν καταναλώνεται με φειδώ. Τα άτομα αυτά αναφέρουν την έννοια του μέτρου στην κατανάλωση σοκολάτας και την ισορροπημένη διατροφή. Με δεδομένο ότι καταναλώνεται σε μικρές ποσότητες φαίνεται να αναγνωρίζονται αρκετές θετικές επιδράσεις στη σοκολάτα με κύρια έμφαση στην ευεργετική δράση των αντιοξειδωτικών στην προστασία τη καρδιάς και την συμμετοχή της στην ψυχολογική υγεία και ισορροπία. Όπως προαναφέρθηκε, κατά τη διάρκεια των συζητήσεων προέκυψε μια σύγχυση σχετικά με τα αντιοξειδωτικά, τα οποία φαίνεται να έχουν ταυτιστεί μόνο με τη μαύρη σοκολάτα. Το γεγονός αυτό υποδεικνύει ότι δεν έχει γίνει γενικά κατανοητό ότι τα αντιοξειδωτικά είναι συστατικά του κακάο που περιέχεται στη σοκολάτα

Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει η άποψη ότι η σοκολάτα βοηθάει τη μνήμη και αυξάνει την ικανότητα συγκέντρωσης κατά τη διάρκεια του διαβάσματος. Το γεγονός αυτό μπορεί να οφείλεται στην περιεκτικότητα της σε καφεΐνη. Σε πολλές περιπτώσεις η σοκολάτα αντιμετωπίζεται ως άμεση πηγή ενέργειας σε περιόδους που δεν διατρέφονται σωστά ή όταν νιώθουν έντονη πείνα. Φαίνεται να θεωρείται

ωφέλιμη όμως και σε περιπτώσεις υπογλυκαιμίας *‘τρώω σοκολάτα όταν έχω φάει μακαρόνια επειδή πέφτει γρήγορα η γλυκόζη’*.

Σε κάθε πολιτισμό υπάρχει υπάρχουν μύθοι και ένα πλήθος ανυπόστατων πεποιθήσεων γύρω από κάθε πτυχή της κουλτούρας του. Έτσι και στο θέμα της διατροφής και στη περίπτωση αυτή της σοκολάτας, διαπιστώσαμε κάποιες αντιλήψεις οι οποίες δεν έχουν κάποια επιστημονική εξήγηση. Για παράδειγμα αναφέρθηκε ότι η σοκολάτα επιδεινώνει την εμφάνιση ακμής ή ότι είναι πρέπει να λαμβάνεται από άτομα με καχεξία. Επίσης, από κάποιους θεωρείται καλή πηγή ασβεστίου. Η τελευταία παρατήρηση ίσως να είναι αποτέλεσμα της διαφημιστικής καμπανιάς μιας συγκεκριμένης εταιρίας παρασκευής σοκολάτας.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗ ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Κάθε ποιοτική έρευνα στηρίζεται σε μια νατουραλιστική φιλοσοφία η οποία θέτει αυτό που θεωρούμε γνώση σε μια συνεχή αμφισβήτηση. Η συγκεκριμένη έρευνα επιδίωξε να εμβαθύνει στον τρόπο σκέψης και συμπεριφοράς ενός δείγματος ατόμων απέναντι στη σοκολάτα και αυτό πέτυχε. Το εγχείρημα δεν ήταν εύκολο. Απαιτεί πολύ καλή προετοιμασία και προσοχή ώστε ο ερευνητής να είναι σε θέση να αποδείξει ότι ακολούθησε μια συστηματική και αξιόπιστη μεθοδολογία χωρίς να όμως να μεταφέρει τις δικές του πεποιθήσεις στα αποτελέσματα της έρευνας.

Στη μελέτη αυτή, παρά το γεγονός ότι κατά τη διάρκεια των συνεδριών χρησιμοποιήθηκε ένα συγκεκριμένο πρωτόκολλο 26 ερωτήσεων, η διεξαγωγή των συμπερασμάτων έγινε κυρίως με βάση τις παρατηρήσεις του συντονιστή και τις προσωπικές σημειώσεις του κατά τη διάρκεια των συνεδριών. Με τον τρόπο αυτό η ερευνητική ομάδα επιδίωξε να μεταφέρει τις απόψεις όπως ακριβώς είναι.

Ένα άλλο θέμα που προκύπτει είναι, το αν τα αποτελέσματα μπορούν να θεωρηθούν αξιόλογα και μετρήσιμα εφόσον δεν υπάρχει στατιστική ανάλυση. Στο συγκεκριμένο θέμα όμως το ζητούμενο δεν ήταν να ελέγξουμε τα δεδομένα αλλά να παρατηρήσουμε, να ακούσουμε και να καταγράψουμε τις αντιλήψεις του πληθυσμού στόχου.

Γενικότερα, συνειδητοποιήσαμε ότι η ορολογία που χρησιμοποιείται για τη ποσοτική ανάλυση είναι ακατάλληλη για τις ποιοτικές μελέτες. Στις ποιοτικές μελέτες δεν υπάρχει ανάγκη για επαλήθευση των αποτελεσμάτων αλλά προσεκτική παρατήρηση ώστε από μια συζήτηση να αντλήσει ποικίλα δεδομένα για το θέμα το οποίο μελετά .

Τέλος, η ερμηνεία των αποτελεσμάτων έγινε από την ερευνητική ομάδα λαμβάνοντας κυρίως υπόψη της το ιδιαίτερο κοινωνικό και πολιτιστικό περιβάλλον στο οποίο πραγματοποιήθηκε η μελέτη.

ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΣΜΟΙ ΚΑΤΑ ΤΗ ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΣΗ ΤΗΣ ΜΕΛΕΤΗΣ

Είναι σημαντικό κλείνοντας, να μην παραληφθούν συγκεκριμένα προβλήματα που αντιμετώπισε η ερευνητική ομάδα κατά τη διάρκεια της μελέτης .

Μια από τις σημαντικότερες δυσκολίες που εμφανίστηκαν ήταν ο τρόπος προσέγγισης των ενδιαφερόμενων ώστε να πειστούν να έρθουν στη συνεδρία. Πολλά άτομα δήλωσαν συμμετοχή αλλά χρειάστηκε προσεκτική προσέγγιση ώστε τελικά να μην αλλάξουν γνώμη τελευταία στιγμή. Υπήρξαν άτομα τα οποία δεν εμφανίστηκαν τελικά στη συνεδρία. Πρώτο βήμα στη περίπτωση αυτή, είναι η ενημέρωση του ενδιαφερόμενου για τη βαρύτητα και το ακριβές περιεχόμενο της έρευνας. Απαραίτητο κρίνεται στη συνέχεια το τηλεφώνημα υπενθύμισης την προηγούμενη της συνεδρίας ενώ σημαντικό ρόλο έπαιξε η προσφορά σοκολάτας στους συμμετέχοντες στο τέλος των συζητήσεων. Στη πορεία το γεγονός αυτό, αποδείχτηκε αποτελεσματικό και λειτούργησε ως ένα πολύ σημαντικό κίνητρο .

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Κλείνοντας , μέσα από την μελέτη αυτή θα λέγαμε ότι είδαμε πώς η σοκολάτα εξελίχθηκε από ένα πρωτόγονο ρόφημα και τροφή στις αρχαίες φυλές της Λατινικής Αμερικής, κομμάτι της θρησκείας, του εμπορίου και της κοινωνικής τους ζωής, σε ένα ποτό που προτιμήθηκε από την ελίτ της Ευρωπαϊκής κοινωνίας και σταδιακά εξελίχθηκε σε ασυναγώνιστο ρόφημα και αργότερα σε υπέροχη τροφή. Μέσα από τη βιβλιογραφία διαπιστώσαμε επίσης, τη σύνθετη μεταμόρφωση των καρπών ενός εξωτικού δέντρου, σε προϊόντα σοκολάτας με ποικίλες επιδράσεις στην σωματική και ψυχική μας υγεία. Πέρα από την πλευρά που επηρεάζει τη υγεία και την ομορφιά όμως, υπάρχει τόσο η κοινωνική όσο και γαστρονομική πλευρά τη σοκολάτας. Τις κρυφές πτυχές της σχέσης κάθε ατόμου με τη σοκολάτα και τις προσωπικές αντιλήψεις, επιδιώξαμε να αναδείξουμε μέσα από μια σειρά καλά οργανωμένων συζητήσεων. Τα αποτελέσματα των συνεδριών αυτών έδωσαν μια νέα, κοινωνική διάσταση, μια ρεαλιστική οπτική και ουσιαστική κατανόηση γύρω από τις αντιλήψεις απέναντι στη σοκολάτα συμβάλλοντας στον εμπλουτισμό της γνώσης γύρω από το θέμα αυτό.

5. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Arteel G, Schroeder P, Sies H. Reactions of peroxynitrite with cocoa procyanidin oligomers. *The journal of nutrition*. 2100S-2104S. August 2000
2. Bauer Katherine W., SM, Yang Y Wendy., BS, Austin S.Bryn, ScD. “How can we stay healthy when you’re throwing all of this in front of us?” Findings from focus groups and interviews in Middle schools on environmental influences on nutrition and physical activity. *Health education and Behavior*, Vol. 31(I): 34-46
3. Benton David and Rachael T Donohoe (1999) The effects of nutrients on mood. *Public heath nutrition*: 2(3a), 403-409
4. Berteus Forslund H & Torgerson JS. Frequency of snacking in obese adults. *In J obes*(London) 2065 Jun :29(6):711-19
5. Borra Susan T., RD; Kelly Lisa, MPH, RD; Shirrfers Michael B., MA; Neville Kerry, MS, RD; Geiger Constance J., PhD, RD (2003).Developing health messages: Qualitative studies with children, parents and teachers help identify communication opportunities for healthful lifestyles and prevention of obesity. *J Diet Assoc* 103:721-728
6. Bracco U. Effects of triglyceride structure on fat absorption. *Am J Clin Nutr* 1994;60:10025-10095
7. Brand-Miller Jennie, Sussana H.A.Holt, Vanessa de Jong and Peter Petocz (2003) Cocoa Powder Increases Postprandial Insulinemia in Lean young Adults .Human Nutrition and Metabolism Research Communication. *American Society for nutritional Sciences* 3149-3151
8. Chiva Matty. Cultural aspects of meals and meal frequency. *British Journal of Nutrition* (1997), 77, Suppl.1, S21-S28
9. Copaldi E. (1996). Why we eat what we eat. The psychology of eating.

10. Croll Jilian, Neumark-Stainer Dianne, Story Mary. Healthy Eating: What does it mean to Adolescents? *JNE* 33:193-198, 2001
11. Dillinger T, Barriga P, Escárcega, Jimenez M, Lowe D, Grivetti L. Food of the gods: Cure for humanity? A cultural history of the medicinal and ritual use of chocolate. *The journal of nutrition*. 2057S-2072S. August 2000
12. Drewnowski A, Krahn D, Demitrak MA, Nairn K, Cosnel BA (1995). Food preferences in human obesity carbohydrates versus fats. *Appetite* 18:207-21
13. Erdman W.J, Jr; Wills Jo; Finley D'Ann. Chocolate: Modern Science Investigates an Ancient Medicine. *The journal of nutrition*. Vol.3 No:8S August 2000
14. Fade, A.S (2003) Communicating and judging the qualitative research: the need for a new language. *The British Dietetic Association* 16:139-149
15. Fraga Cesar G. Cocoa, diabetes and hypertension: should we eat more chocolate? *Am J Nutr Assoc* 2005; 81:541-2
16. Gibs Anita. Social research update: Focus groups. Ιστοσελίδα: <http://www.soc.surrey.ac.uk/sru/SRU19.html>
17. Gregory J, Foster K, Tyler H and Wiseman M (1990). The Dietary and Nutritional Survey of British adults. *HMSO*, London.
18. Hammerstone J., Lazarus S, Schmitz H. Procyanidin and Variation in some commonly consumed foods. 2086S-2092S
19. Hart K.H., Bishop J.A. and Truby H.. An investigation into school children's knowledge and awareness of food and nutrition. The British Dietetic Association Ltd 2002 *J hum nutr Dietet*, 15, pp.129-140
20. Heitman BL, Lissner L and Osler M (2000). Do we eat less fat or just report so? *International Journal of Obesity* 24:435-42

21. Hesketh K., Waters E., Green J., Salmon L. and Williams J. (2005) Healthy eating, activity and obesity prevention: a qualitative study of parents and child perceptions in Australia. *Health promotion International*, Vol.20 No.1
22. Hetherington Marion M. and Macdiarmid Jennifer I.. “Chocolate addiction”: a preliminary study of its description and its relationship to problem eating. *Appetite*, 1993,21,233-346
23. International Cocoa Organization www.icco.org
24. Johnston Lucy, Cynthia M.Bulik, and Viveienne Anstiss (1997). Suppressing thoughts about Chocolate. *J Eat Disord* 26:21-27, 1999.
25. Karin M, McCormick K, Kappagoda T. Effects of cocoa extracts on endothelium-dependent relaxation. *The journal of nutrition*. 2105S-2108S. August 2000
26. Keen Carl L (2001) Chocolate: Food as Medicine/Medicine as food. *Journal Of American College of Nutrition* Vol 20, No5, 436S-439S
27. Kenneth f Kiple , Kriemhild Coneé Ornelas. The Cambridge World History Food
28. Kitzinger Jenny. Qualitative research: Introducing focus groups .*BMJ* 1995; 311:299-302
29. Kreuger, Ra and Casey Mary Anne (2000). Focus groups: A practical guide for applied research London: sage
30. Kristen, Bruinsma and Douglas, L.Taren(1999).Chocolate: Food or drug? *J Am Diet Assoc* 99:1249-1256
31. Lee IM and Paffenbarger RS (1998) Life is sweet: candy consumption and longevity. *British medical journal* 317:1683-4
32. Lewis Melinda (2000).Focus group interviews in qualitative research; a review of the literature.
33. Logue, AW (1998) Psychology of eating and drinking. An introduction.

34. Macdiarmid JI, Vial A, Cade JE, Snacking frequency in relation to energy intake and food choices in obese men and women. *Int J Obes Metab Disord* 1998.
35. Macht M (1999). Characteristics of eating in anger, fear, sadness and joy. *Appetite* 33:129-139
36. Macht M. ,Simons.G (2000). Emotions and eating in everyday life. *Appetite* 35:65-71
37. Mao Tin, Van de Water Judy, Keen Carl, Schmitz Harold, Gershwin Eric. Cocoa Procyanidins and Human Cytokine Transcription and Secretion. *The journal of nutrition* .2093S-2099S. August 2000
38. Mars, ιστοσελίδα στο διαδίκτυο www.chocolateinfo.com
39. McKinley MC, C Lowis, PJ Robson, M Morissey, A Moran and MBE Livingstone. It's good to talk: children's view on food and nutrition. *European journal of clinical Nutrition* (2005) 1-10
40. Morgan J (1994). Chocolate: a flavor and a texture like no other. *American journal of clinical nutrition* 60:10655-10675
41. Nestel Paul J. How good is chocolate? *Am J Clin Nutr* 2001;74:563-4
42. Neumark-Stainer Dianne PhD, MPH, RD, Mary Story, PhD, RD; Cheryl Perry, PhD; Mary Anne Casey, PhD . (1999). Factors influencing food choices of Adolescents: Findings from focus –group discussions with adolescents. *J Am diet Assoc.*1999;99:929-934,937
43. Neumark-Stainer Dianne, PhD, MPH, RD, Story Mary, PhD, RD. Dieting and binge eating among adolescents. What do they really mean? *J Am Diet Assoc.*1998;446-450.
44. No author Glycaemic effect and satiating capacity chocolate of potato chips and milk chocolate bar as snacks in teenagers with diabetes, *Europoean J.Pediatr.*1993 152(8):635-9

45. O'Dea Jennifer A., MPH, PhD, RD. Why do kids eat healthful food? Perceived benefits of and barriers to healthful eating and physical activity among children and adolescents. *J Am Assoc.* 2203;103:497-501
46. Paglieroni T, Rein D, Pearson D, Wun T, Schmitz H, Gosellin R, Keen C. Cocoa and Wine polyphenols modulate platelet activation and function. *The journal of nutrition.* 2120S. August 2000
47. Pelchat Levin Marcia. Food cravings in young and elderly adults. *Appetite*, 1997, 28, 103-113.
48. Reid Marie, Jane Bunting, Richard Hammersley (2005). Relationship between Food Expectancy Questionnaire (FEQ) and the Food Frequency Questionnaire (FFQ). *Appetite* 45 (2005) 127-136
49. Rein D, Lotito S, Holt R, Keen C, Schmitz H, Fraga C. Epicatechin in human plasma: In vivo determination and effect of chocolate consumption on plasma oxidation status. *The journal of nutrition.* 2109S-2114S. August 2000
50. Rogers J. Peter and Smit J.Hendrik. Food craving and food "addiction": A critical review of the evidence from biopsychosocial perspective. *Pharmacology Biochemistry and Behavior*, Vol.66, No.1, pp.3-14, 2000
51. Rozin P, Levine E, Stoess C. Chocolate craving and liking. *Appetite* 17:199-212, 1991
52. Scalbert A, Williamson G. Dietary intake and bioavailability of polyphenols. *The journal of nutrition.* 2073S-2085S. August 2000
53. Schenker Sarah(2000).The nutritional and physiological properties of chocolate. *British Nutrition Foundation* 25:303-313
54. Schweitzer J., Fridhoff A., Schwartz R (1975) Chocolate, b-phenylethylamine and migraine re-examed. *Nature* 257:256-7
55. Small Dana.M, Robert J,Zatorre, Alain Dagher, Alan C.Evans and Merylin Jones-Gotman (2001).Changes in brain activity related to eating chocolate. From pleasure to aversion. *Brain* 124:1720-1733 Oxford University

56. Starling Lucy J. and Yeomans Martin R.. Effect of exposure to a forbidden food on eating in restrained and unrestrained women. *J Eat Disord* 35: 56-68, 2004.
57. Steinberg Francence M., PhD, RD; Bearden Monica M., RD; Keen Carl L, PhD (2003) Cocoa and chocolate flavonoids: Implications for cardiovascular health. *J Am Diet Assoc.*2003; 103:215-223
58. Tomelleri R., Grunewald K. Menstrual cycle and food cravings in young college women
59. Tuomisto T; Hetherington M.M; Morris M; Morris M; Tuomisto M.T; et al: Psychological and physiological characteristics of sweet food “addiction”. *Int J Addict* 25:169-177;1999
60. Vijan S., Stuart N.S., Fitzgerald J.T., Ronis D.L., Hayward R.A., Slater S. and Hofer T.P.. Barriers to following dietary recommendations in type 2 diabetes. *Diabetic Medicine*, 22,32-38
61. Vlachopoulos Charalambos, Aznaouridis Konstantinos, Alexopoulos Nikolaos, Economou Emmanuel, Andreadou Ioanna and Stefanadis Christodoulos (2005). Effect of dark chocolate on Arterial Function on Healthy Individuals. *American journal of Hypertension*
62. Voutilainen Jaako Mursu, Voutilainen Sari, Nurmi Tarja, Rissanen Tina H., Virtanen Jyrki K., Kaikkonen Jari, Nysönen Kristina and Salonen Jukka T. Dark chocolate consumption increases HDL cholesterol concentration and chocolate fatty acids may inhibit lipid peroxidation in healthy humans. *Free Radical Biology and Medicine*, Vol.37, No9, pp.1351-1359, 2004
63. Waller CE, Du S, Popkin BM. Patterns of overweight inactivity and snacking in Chinese children. *Obes Res* 2003 11(8):957-61
64. Wallis D.J., Hetherington M.M. Stress and eating: the effects of go-threat and cognitive demand on food intake in restrained and emotional eaters. *Appetite* 43(2004) 39-46

65. Wan Ying, Vinson Joe A, Etherton Terry D, Proch John, Lazarus Sheryl A and Kris-Etherton Penny M. Effects of cocoa powder and dark chocolate on LDL oxidative susceptibility and prostaglandin concentrations in humans. *Am J Clin Nutr* 2001;74:596-602
66. Wang J, Schramm D, Holt R, Ensunsa J, Fraga C, Schmitz H , Keen C. A dose-response effect from chocolate consumption on plasma epicatechin and oxidative damage. *The journal of nutrition*. 2115S-2119S. August 2000
67. Zellner D.A., Garriga-Trillo A., Rhom E., Centeno S. and Parker S.. Food liking and Craving: A cross-cultural Approach. *Appetite*, 1999, 33, 61-70
68. Zellner Debra A, Garriga-Trillo Ana, Soraya Centeno, Elizabeth Wadsworth (2004) Chocolate craving and the menstrual cycle. *Appetite* 42:119-121
69. ION, ιστοσελίδα στο διαδίκτυο: www.ion.gr
70. Πικραμένου- Βάρφη Δήμητρα, Παυλίδης Σπυρίδων και το γλυκισματοποιείον του. Εταιρεία του Ελληνικού Λογοτεχνικού και Ιστορικού Αρχείου, Αθήνα 2004.

6. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

GROUP 1

1)Μεταξύ των γλυκών ποιο είδος προτιμάτε;

- Σοκολάτα μόνο και μάλιστα μόνο υγείας
- Τρώω σοκολάτα και γλυκά του κουταλιού
- Σοκολάτα μπάρα , πάστες και κέικ
- Ανάλογα με την περίοδο καταναλώνω και διαφορετικά γλυκά . Αλλά γενικώς όλα εκτός από σοκολάτα υγείας
- Ό,τι έχει σχέση με σοκολάτα το τρώω όχι υγείας όχι πάστες .Ό,τι άλλο έχει σχέση με σοκολάτα και σοκολατάκια και προτιμώ τη σοκολάτα γάλακτος και όχι την υγείας
- Σοκολάτα κυρίως γάλακτος
- Παγωτό
- Παγωτό με βάφλα –κρέπα –ζεστή σοκολάτα

2)Όταν αναφέρετε η λέξη σοκολάτα τι σας έρχεται πρώτα στο μυαλό;

- ΙΟΝ αμυγδάλου
- Κόκκινο περιτύλιγμα
- Γλύκα στο στόμα και η έκφραση που παίρνεις όταν την τρως- ξέρεις που μένεις έτσι ...σαν εθισμός
- Εμένα απόλαυση αντικαταθλιπτικό
- ζυγαριά
- το καλύτερο πράγμα στον κόσμο ίσως .Η μεγαλύτερη ανακάλυψη!
- Αφροδισιακό...(γέλια)
- Αντικαταθλιπτικό θα έλεγα

3)Ποια τα συστατικά μιας σοκολάτας;

- κακάο ,κακαόμαζα , βούτυρο κακάο
- ζάχαρη
- λεκιθίνη
- γάλα σε σκόνη
- βούτυρο
- κορεσμένα λιπαρά κυρίως
- εμένα μου έρχεται στο μυαλό και το ασβέστιο και ο σίδηρος γι' αυτό το θεωρώ και καλό σνακ γιατί μας δίνει και ασβέστιο. Έτσι το έχω στο μυαλό μου
- έχω ακούσει ότι πολλές γυναίκες θέλουν να τρώνε κατά τη διάρκεια της περιόδου λόγω του ασβεστίου που περιέχει

4)Αν γυρίσετε λίγο πίσω σε ποια ηλικία θυμάστε να αρχίσατε να καταναλώνετε σοκολάτα;

- εγώ από πάρα πολύ μικρή
- εγώ περπάτησα κυριολεκτικά για τη σοκολάτα . Με κράταγε η μάνα μου από τα χέρια και ο πατέρας μου κρατούσε μια σοκολάτα και περπάτησα για να την πάρω .Είχα φάει και πιο μικρή .
- δεν θυμάμαι πότε άρχισα να τρώω αλλά η μητέρα μου με πρόσεχε γιατί ήμουν χαοντρό παιδάκι. Από τα 4-5 φαντάζομαι- μπορεί και πιο μικρή
- δεν θυμάμαι σε μικρότερες ηλικίες να έχω ιδιαίτερη αδυναμία στις σοκολάτες και τώρα κατά περιόδους μόνο με πιάνει .

- δε θυμάμαι πότε άρχισα αλλά από 7 ετών σχεδόν καθημερινά καταναλώνω σοκολάτα
- από τότε που με θυμάμαι τρελή αδυναμία για τη σοκολάτα με φθίνουσα μορφή βέβαια όσο μεγαλώνω δηλαδή τώρα έχω μέτρια σχέση αλλά μικρή πάρα πολλή.
- Ήμουν και πολύ αδύνατη και δεν έτρωγα φαγητό ήταν μια από τις βασικές μου τροφές .Όπως και σε αρκετά παιδιά
- το ίδιο και εγώ από πάρα πολύ μικρή μπορεί α μην έτρωγα φαγητό μικρότερη αλλά σοκολάτα οπωσδήποτε
- ο μπαμπάς μου, μου έφερνε κάθε μέρα σοκολάτα οπότε όταν σου φέρνουν αναγκαστικά θα φας

5)Πότε καταναλώνετε σοκολάτα;

- μετά το φαγητό
- μετά το φαγητό
- πρωί- μεσημέρι- βράδυ!
- πάντα μετά το φαγητό
- όταν είμαι στεναχωρημένη
- μετά το φαγητό
- όταν κλείνομαι σπίτι –διάβασμα- το ρίχνω στις σοκολάτες

6)Ποια εποχή του χρόνου καταναλώνετε σοκολάτα;

- το χειμώνα
- το χειμώνα από Δεκέμβριο μέχρι Φεβρουάριο
- το χειμώνα
- το χειμώνα
- το χειμώνα

8)Ποια ώρα της ημέρας καταναλώνετε σοκολάτα;

- όχι
- μετά το φαγητό
- συνήθως ή μεσημέρι ή βράδυ. Σπανιότατα έως ποτέ το πρωί
- εγώ πάλι το προτιμώ το πρωί ,μου δίνει έτσι, ενέργεια .Δεν ξέρω μ' αρέσει
- σε καθημερινή φάση μπορεί να μην τρώω μετά το φαγητό .θα φάω όταν είμαι κουρασμένη
- στο τέλος της ημέρας γενικότερα
- όταν είμαι στεναχωρημένη απογοητευμένη

9)Έχετε παρατηρήσει κάποια διαφοροποίηση στη συχνότητα και στη ποσότητα κατανάλωσης σοκολάτας σχετικά με τον εμμηνορρυσιακό κύκλο;

- όχι
- νομίζω ναι, όταν μου έρχεται και κατά τη διάρκεια τρώω αρκετά περισσότερο- αισθητά περισσότερο από τις άλλες ημέρες
- όχι αλλά μπορεί να το χρησιμοποιήσω για άλλοθι
- ναι σε κάποιες ημέρες είναι μεγαλύτερη η τάση
- ναι κάποιες μέρες πριν έρθει η περίοδος
- εάν το συνδέσω με το ότι είμαι κακοδιάθετη εκείνες τις ημέρες όχι με το γεγονός της περιόδου αυτό καθαυτό μόνο με τη διάθεση

10)πόσο συχνά τρώτε σοκολάτα;

- ναι καθημερινά και πολλές φορές τη μέρα

- κάθε μέρα
- ναι καθημερινά και θα έχω και έλλειψη. Πρόσφατα έκανα προσπάθεια να τη μειώσω και είχα να φάω δυο ημέρες σοκολάτα και μετά έπεσα σε κατάθλιψη και με το που έφαγα άρχισα να τραγουδάω
- 5-6 φορές την εβδομάδα
- περνάω φάσεις .δεν έχω συχνότητα 2-3 φορές την εβδομάδα και πάλι εξαρτάται
- 1-2 φορές την εβδομάδα
- 4-5 φορές την εβδομάδα. Αν αφήσω τον εαυτό μου ελεύθερο μπορώ να αντικαταστήσω το φαγητό αλλά δεν το κάνω. Αυτοελέγχομαι.

11)Πού χρησιμοποιείτε τη σοκολάτα;

- δεν μαγειρεύω γενικώς γλυκά με αποτέλεσμα να μην τη χρησιμοποιώ
- δεν μου αρέσει ο συνδυασμός της σοκολάτας με κάτι άσχετο παραδείγματος χάρη
- πορτοκάλι ή κοτόπουλο με σοκολάτα
- εμένα μ' αρέσει να τη λιώνω πάνω από φρούτα με ξηρούς καρπούς και σε κρέπες
- κέικ, προφιτερόλ
- δε μαγειρεύω γλυκά και δεν τη χρησιμοποιώ κάπου αλλού
- σε κέικ , τούρτες

12)Ποιο είδος σοκολάτας προτιμάτε;

- μπάρα όχι, μου αρέσουν αυτές με την καραμέλα
- μ' αρέσουν όλα τα καθαρά σοκολατοειδή κυρίως μπάρα
- όλες οι σοκολάτες με προτίμηση κυρίως υγείας
- σκέτη σοκολάτα γάλακτος-όχι καραμέλα αλλά μ' αρέσουν οι ξηροί καρποί, φράουλα
- εγώ έχω αδυναμία στα είδη kinder Hippo, Bueno μου αρέσουν όμως και αυτές με ξηρούς καρπούς, Lacta γάλακτος, Παυλίδης φράουλα
- Μάλλον γάλακτος και φουντούκι τις τρώω όλες με τίποτα ροφήματα

13)Ποια είναι η αγαπημένη σας μάρκα σοκολάτας;

- Παυλίδης
- Lacta
- Όχι συγκεκριμένη ότι τύχει
- ION
- Break γάλακτος
- ION γάλακτος
- ION γάλακτος δεν είναι και τόσο γλυκεία
- Στα LIDL υπάρχουν διάφορα σοκολατοειδή και μ' αρέσουν όλα

15)Ποια συσκευασία προτιμάτε;

- Κόκκινη γυαλιστερή και γενικά οι σοκολάτες με γυαλιστερό περιτύλιγμα
- Οι συσκευασίες πολύ της Lacta κυρίως εκείνο της Love it εκείνο με τις καρδούλες είναι τέλειο!
- Ανοιχτόχρωμα για να γράφω επάνω γιατί τις κάνω συχνά δώρο στους φίλους μου
- Εγώ προτιμώ τις μικρές συσκευασίες γιατί είναι μικρή η ποσότητα και αναγκάζεσαι να σταματήσεις κάποια στιγμή γιατί η σοκολάτα είναι λίγο εθιστική δηλαδή όταν την αρχίσεις δύσκολα σταματάς

- Break γιατί ανοίγει εύκολα-στις άλλες βγάλε το χαρτάκι... βγάλε το αλουμινόχαρτο...
- ION καθαρά για συναισθηματικούς λόγους είμαι επηρεασμένη από διαφημίσεις και την παιδική ηλικία
- Εμένα μου αρέσει η αναδρομή στο παρελθόν δηλαδή αν κυκλοφορούν με πράγματα με την πρώτη τους συσκευασία. Θα ήμουν σίγουρα fan
- Το μεγαλύτερο μέγεθος

16) Για ποιο λόγο αγοράζετε σοκολάτα;

- Για άμεση κατανάλωση
- Ως επί τω πλείστο για δώρο δε θα πάρω για μένα .Ένδειξη αγάπης μέσω σοκολάτας
- Κυρίως για μένα και ελάχιστες φορές για δώρο
- Για δώρο
- Για δώρο
- Ναι μερικές φορές για δώρο αλλά έτσι στα πρόχειρα

17) Σε ποιον θα χαρίζατε σοκολάτα;

- Στα αγαπημένα μου πρόσωπα
- Νομίζω ότι κρύβει συναίσθημα
- Αν αγαπάς κάποιον σε ετεροφυλική σχέση προσφέρεις Lacta
- Πολύ γλυκιά χειρονομία θα το χαρακτηρίζα . Δυστυχώς από μέρους μου παίρνω και στα ανίψια μου γιατί μου έχουν περάσει οι γονείς μου ότι είναι μια ένδειξη τρυφερότητας και αγάπης
- Ε, και τι να δώσεις μπρόκολα στα παιδιά;
- Αν το προμοτάρουν έτσι μπορεί και να προσφέρει μπρόκολα

18) Με ποια συναισθήματα, σκέψεις ή καταστάσεις έχετε συνδέσει τη σοκολάτα;

- πάντως με έντονες γενικώς συναισθηματικές καταστάσεις. Μεγάλη στεναχώρια και μεγάλη χαρά όχι στις φλάτ στιγμές . Όταν είμαι καλά δεν θα φάω καν αλλά όταν είμαι άσχημα θα φάω σοκολάτα
- σε θλίψη όταν είμαι γενικότερα κάπως down
- σε περιόδους κατάθλιψης περισσότερο
- εγώ περισσότερο σε φλάτ καταστάσεις .Σε καμία περίπτωση δεν είναι συνδυασμένη με ψυχολογικές και συναισθηματικές διακυμάνσεις . Ίσως παίζει ρόλο και ότι καπνίζω. Δηλαδή αν είμαι στεναχωρημένη καπνίζω
- μάλλον δεν συνδέεται με συναισθηματικές διακυμάνσεις η κατανάλωση σοκολάτας τρώω και όταν είμαι στεναχωρημένη και όταν είμαι χαρούμενη και σε φλάτ στιγμές .Δεν έχω συγκεκριμένο συναίσθημα
- Στην καθημερινότητα σε φλάτ καταστάσεις .Την έχω συνδέσει και με απογοήτευση και δεν λέω στεναχώρια γιατί είναι γενικός όρος .Η απογοήτευση είναι φαύλος κύκλος. Το να αποφασίζεις να σταματήσεις τη σοκολάτα , τρως λίγο μετά απογοητεύεσαι . Έχω συνδέσει τη σοκολάτα με απογοήτευση τρώω σοκολάτα και ξανά ... (απογοητεύομαι που έφαγα σοκολάτα)
- Σε γιορτινές μέρες περισσότερα γλυκά .Αυξάνεται η επιθυμία μου για σοκολάτα και αν βρω θα καταναλώσω

19) Ποια είναι τα συναισθήματα, σκέψεις ή συμπεριφορές που ακολουθούν την κατανάλωση σοκολάτας;

- Με κάνει πάντα καλύτερα!

- Σκέφτομαι τις επιπτώσεις στη ζυγαριά. Έχω την εντύπωση όταν φάω σοκολάτα την επόμενη μέρα σίγουρα θα έχει ανέβει ο δείκτης . Έχω μετρηθεί μετά από σοκολάτα και έχει ανέβει ο δείκτης
- Εγώ δεν τρώω μεγάλες ποσότητες σοκολάτας . Θα τσιμπήσω οπότε δεν έχω αυτόν το φόβο οπότε τρώω λίγο και πάντα μου φτιάχνει τη διάθεση
- Εγώ παρασύρομαι όταν είναι μικρή δεν μου φτάνει. Θέλω να γεμίσει το στόμα μου σοκολάτα για να σταματήσω
- Επειδή την έχω συνδέσει με κατάθλιψη εκείνη την ώρα νιώθω καλύτερα μετά τύψεις γιατί τρώω πολύ
- Μόλις τη φάω λέω τι ωραία γεύση που ήταν και μετά από λίγο πρέπει να πάω γυμναστήριο να κάψω καμιά θερμίδα
- Κατά τη διάρκεια και μετά απόλαυση
- Τύψεις μετά τη στιγμιαία ευχαρίστηση αμέσως μετά ενοχές αλλά επειδή τρώω πολύ

20)Υπάρχει κάποιο όριο που θέτετε στον εαυτό σας όσον αφορά την ποσότητα σοκολάτας που καταναλώνετε;

- Δεν θέλω να έρχομαι σε επαφή με τη σοκολάτα . Επιδιώκω να μην παίρνω στο σπίτι .Δεν σταματάω αν ξεκινήσω και δεν θέλω να μου προσφέρουν οι φίλοι μου
- Νιώθω ότι παρασύρομαι από τη σοκολάτα δηλαδή αν την αρχίσω μετά εθίζομαι και μετά θέλω και άλλη και γι' αυτό προσπαθώ να μην μπαίνει καθόλου μέσα στο σπίτι σοκολάτα
- Εγώ θέτω το όριο των 100gr όχι παραπάνω
- Δεν έχω όριο
- Θα προτιμούσα να μην μπαίνει στο σπίτι γιατί δεν μπορώ να βάλω όριο
- Δεν μπορώ να μην φάω καθόλου είναι πολύ σημαντική για μένα

21)Αν είχατε έντονη επιθυμία για σοκολάτα τι θα κάνατε;

- Θα πήγαινα στο ζαχαροπλαστείο ψιλικατζίδικο
- Αν είναι Κυριακή τρώω γάλα με κακάο , μέλι με καρύδια ή κάτι γλυκό τέλος πάντων
- Μέλι, γλυκά κουταλιού, και ό,τι έχει σχέση με γλυκό
- Αν έχω σπίτι θα φάω αν δεν έχω και δεν μου φέρει κάποιος όταν έρθει δεν θα φάω
- Κάνω μερικές σκέψεις , θα κάνω μια προσπάθεια να αντισταθώ και αν δεν μπορώ θα πάω στο περίπτερο
- Εγώ αν το σκεφτώ πρέπει να φάω οπωσδήποτε

22)Έχετε στερηθεί για κάποιο χρονικό διάστημα τη σοκολάτα;

- Όχι
- Ναι για δίαιτα
- Εγώ και στη δίαιτα τρώω σοκολάτα
- Για λίγες μέρες επειδή είχα γαστρεντερίτιδα
- Εγώ όταν δεν θέλω σοκολάτα θεωρώ τον εαυτό μου άρρωστο γιατί όταν έχω πυρετό δεν έχω όρεξη για σοκολάτα οπότε καταλαβαίνω ότι κάτι συμβαίνει
- Για κανένα λόγο
- Για δίαιτα
- Όταν φορούσα σιδεράκια

23)Ποιες είναι οι θετικές επιδράσεις της σοκολάτας;

- Ασβέστιο και υδατάνθρακες σαν θρεπτικά συστατικά αλλά φυσικά και για ψυχολογικά εξαρτημένα άτομα
- Έχω ακούσει για μνήμη κάτι

- Προκαλεί διαύγεια επιδρά στον εγκέφαλο γενικότερα
- Εγώ πιστεύω ότι έχει συνέπειες ψυχολογικές και στην τηλεόραση είχα ακούσει για καρδιαγγειακά και αρτηριακή υπέρταση
- Νομίζω μόνο στην ψυχολογία και μας δίνει ενέργεια επειδή περιέχει υδατάνθρακες
- Πιστεύω ότι δεν έχει θετικά και ότι μπορεί να αντικατασταθεί με πιο θρεπτικά συστατικά . Δεν ξέρω την έχω ως απαγορευμένο τρόφιμο στο μυαλό μου
- Σαν το κρασί στα καρδιαγγειακά αλλά σε μικρές ποσότητες

24)Υπάρχει κάποια κατηγορία ατόμων τα οποία πρέπει να καταναλώνουν σοκολάτα;

- Τα πολύ αδύνατα άτομα για να πάρουν κιλά
- Το έχω συνδυάσει με θερμίδες
- Όσοι θέλουν ,δεν το θεωρώ τον πρώτο κίνδυνο υπάρχουν πολύ πιο λιπαρά τρόφιμα
- Δεν ωφελεί να το απαγορεύσεις σε κάποιον γιατί θα πέσει με τα μούτρα μετά
- Όλοι έχουν δικαίωμα στην απόλαυση
- Δεν θεωρώ ότι είναι απαραίτητη τροφή γιατί ακόμα και θρεπτικά συστατικά να περιέχει υπάρχουν σε μικρές ποσότητες .Δεν είναι όπως λέμε φάε γάλα φάε τυρί
- Κανείς δεν πρέπει να τρώει .Δεν πρέπει να τρώει σε καθημερινή βάση μόνο περιστασιακά
- Όσοι θέλουν

25)Ποια προβλήματα προκαλεί η σοκολάτα ;

τερηδόνα νομίζω. Τα υπόλοιπα αρνητικά είναι διογκωμένα είναι από τα πιο πλούσια θερμιδικά τρόφιμα και όταν ξεφεύγει από το μέτρο προκαλεί κακό προκαλεί παχυσαρκία κι τερηδόνα αυξάνεται το λίπος που έχουμε αποθηκευμένο στο σώμα και τερηδόνα αύξηση σωματικού βάρους

26)Διαβάζετε άρθρα για τη σοκολάτα;

- Αν τα βρούμε, ναι
- Συνταγές είναι το μόνο που ψάχνω
- Ναι, και στο ίντερνετ
- Αν υπάρχει κάποιο ενδιαφέρον άρθρο
- Όχι ιδιαίτερα
- Ναι, οτιδήποτε έχει σχέση με σοκολάτα

GROUP 2***1)Μεταξύ των γλυκών ποιο είδος προτιμάτε;***

- Αυτά που έχουν σοκολάτα αλλά περισσότερο αυτά που συνδυάζουν φρούτα- είναι πιο δροσερά
- Μου αρέσουν όλα τα γλυκά αλλά τα σοκολατένια δεν με πολυενθουσιάζουν
- Πιο πολύ τα σιροπιαστά
- Από τα σιροπιαστά προτιμώ το γαλακτομπούρεκο οτιδήποτε έχει σοκολάτα δεν μου αρέσει εκτός από την ION Αμυγδάλου
- Δεν προτιμώ γενικά να τρώω γλυκά
- Όλα κυρίως αυτά με τη σοκολάτα
- Δεν έχω ιδιαίτερη τρέλα με τα γλυκά αλλά τρώω οτιδήποτε και σοκολατένια και σιροπιαστά

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

- απλά η μορφή της
- Η Lacta
- Ένα μεγάλο κομμάτι σοκολάτας
- Ένα μεγάλο κομμάτι σοκολατένιο κέικ με γλάσο σοκολάτας και γέμιση σοκολάτας
- Ένα τεράστιο κομμάτι σοκολάτας σε μεγέθυνση
- Μια μπάρα σοκολάτα

3)Ποια είναι τα συστατικά που περιέχει μια σοκολάτα ;

- Κακάο ,ζάχαρη , γάλα
- Ξηροί καρποί, ρούμι , λικέρ
- Ρύζι
- Αντιοξειδωτικά
- Βούτυρο κακάο

4)Αν γυρίσετε λίγο πίσω, από ποια ηλικία αρχίσατε να καταναλώνετε σοκολάτα ;

- Από μικρή
- Πολύ πριν πάω στο νηπιαγωγείο θυμάμαι μάλιστα και την πρώτη μου σοκολάτα την kiss
- Από μικρή πριν πάω σχολείο
- Εμένα μου έφερνε και η μητέρα μου σοκολάτες θυμάμαι όποια καινούρια έβγαине
- Από όσο θυμάμαι τον εαυτό μου

5)Πότε τρώτε σοκολάτα;

- Εγώ όταν έχω ανάγκη για γλυκό
- Κι εγώ το ίδιο. Η σοκολάτα είναι το πιο εύκολο να αγοράσεις κάθε στιγμή
- Το βράδυ όταν επιστρέφω απ' τη δουλειά θα κάτσω στον υπολογιστή να χαλαρώσω και θα φάω μηχανικά. Δεν το συνδυάζω με συναίσθημα

6) Σε ποιες περιστάσεις;

- Σε γιορτές προσφέρουν γλυκά συνέχεια
- Σε γιορτές και όταν βγαίνω έξω
- Εγώ σε γιορτές αν δεν θέλω δεν θα φάω
- Γενικά δεν έχω συγκεκριμένες περιστάσεις όποτε θέλω
- Σε γιορτές
- Γενικά τρώω δεν έχω συγκεκριμένες περιστάσεις

7) Ποια εποχή του χρόνου;

- Χειμώνα
- Το χειμώνα
- Το χειμώνα
- Χειμώνα
- Χειμώνα

8) Ποια ώρα της ημέρας;

- Απόγευμα
- Μεσημέρι – απόγευμα
- Απόγευμα- βράδυ
- Έχω παρατηρήσει ότι όσες φορές με έχει πιάσει υπογλυκαιμία είναι απόγευμα – βράδυ, πρωί ποτέ
- Εγώ πάλι τρώω το πρωί
- Μεσημέρι απόγευμα

9) Υπάρχει διαφοροποίηση στην κατανάλωση σοκολάτας σχετικά με τον κύκλο;

- Στη μέση του κύκλου έχω περισσότερη όρεξη για γλυκό
- Πριν αδιαθετήσω είμαι υπερβολική και στο φαγητό και στη σοκολάτα. Περίπου 3 ημέρες πριν
- Περισσότερο πριν αδιαθετήσω 2-3 ημέρες πριν
- Στη μέση του κύκλου στην αρχή ή στο τέλος όχι τόσο

10) Πόσο συχνά τρώτε σοκολάτα ;

- 2 φορές την εβδομάδα
- 1 σοκολάτα την ημέρα
- 1 φορά την εβδομάδα
- εγώ μπορεί να κάνω και μήνες να φάω
- δεν τρώω συχνά κατά μέσο όρο 4 φορές την εβδομάδα
- εγώ είμαι λιχούδα και τρώω γενικά πολύ
-

11) Πού χρησιμοποιείτε τη σοκολάτα;

- Στα κέικ γλάσο και τούρτες
- Στο γάλα , σε γλυκά καμιά φορά
- Σοκολάτα ρόφημα
- Τρουφάκια δεν τη χρησιμοποιώ μόνο την τρώω

12) Τι είδος σοκολάτας τρώτε ;

- υγείας ή αμυγδαλού
- όλα τα είδη δεν υπάρχει κάτι που να μη μ'αρέσει
- ΙΟΝ αμυγδαλού ,όχι σκέτη

- Λευκή σοκολάτα
- Γάλακτος, λευκή, με φρούτα, σε πάστα black forest
- ION γάλακτος
- Γενικά μου αρέσει να έχει φρουτάκια όχι σκέτη

13) Ποια είναι η αγαπημένη σας μάρκα σοκολάτας ;

- ION
- ION αμυγδάλου, Mars, Crunch, Twix, kit-kat, Bounty
- Η lila pouser και η kiss
- ION, kinder delice
- Σοκολάτα με φουντούκια
- Bacci, φερρερο ροσέ

14) Με ποια μορφή την προτιμάτε;

- ION αμυγδάλου
- Ρόφημα κρέμα
- Μερέντα
- Σοκολάτα να λιώνει στο στόμα
- Ως μπάρα λιωμένη , μερέντα, όχι τόσο ρόφημα
- Σοκολάτα μπάρα
- Πλάκα σοκολάτα όπως Παυλίδης ή Lacta

15) Ποια συσκευασία προτιμάτε;

- Τη μεγάλη . μεγάλη και χόντρη συσκευασία δώρου
- Των 100 γρ. Μου αρέσουν τα τετραγωνάκια τα μικρά
- Οι σοκολάτες που τρώω δεν είναι συγκεκριμένο μέγεθος
- Καταφέρνω των 85-100γρ. Πιο πολύ δεν μπορώ να φάω με τη μια και θέλω να λιώνουν στο στόμα
- Μπουκίτσες μικρή ποσότητα
- Συνήθως 100γρ. και σοκολατάκια

16) Για ποιο λόγο αγοράζετε σοκολάτα ;

- Στιγμιαία ικανοποιεί την ανάγκη για γλυκό έστω και ένα κομματάκι
- όχι ότι νιώθω στέρηση αλλά όταν μου έρθει η επιθυμία μόνο η σοκολάτα το ικανοποιεί
- Κι εγώ το ίδιο
- Δεν έχω συγκεκριμένο λόγο κίνητρο
- Για να ικανοποιήσω την επιθυμία μου για γλυκό
- Για δώρο είναι η εύκολη λύση
- Σε παιδάκια ως δώρο

17) Σε ποια άτομα προφέρετε σοκολάτα ;

- στον καλό μου και σε άτομα που ξέρω ότι τους αρέσει η σοκολάτα
- στον φίλο μου θα του πρόσφερα Lacta με ένα σ'αγαπώ. Σε παιδάκια
- σε παιδάκια στο βαφτιστήρι μου, στη μαμά μου επειδή της αρέσει
- σε όσους τους αρέσει και θα το απολαύσουν
- σε φίλους και σε παιδάκια
- σε κοντινά μου άτομα είτε είναι οι αδελφές μου είτε το αγόρι μου
- σε δικούς μου ανθρώπους στον αγαπημένο μου

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

- έχω συνδέσει την ION αμυγδάλου με πανελλήνιες
- τώρα με το άγχος και με μια αίσθηση υπογλυκαιμίας όχι με συναίσθημα να είμαι χαρούμενη ή λυπημένη
- με κάτι απολαυστικό
- κι εγώ. Κάποιοι λένε φάε μπανάνα ή μήλο αλλά μόνο η σοκολάτα με ικανοποιεί
- εγώ έχω συνδέσει την κάθε σοκολάτα και με κάτι άλλο Bueno με τα αδέρφια μου όταν βλέπουμε τηλεόραση, Kiss με την παιδική μου ηλικία, σοκοφρέτα μετά το φαγητό μαζί με τον φίλο μου, Lacta με αγάπη γιατί με έχει επηρεάσει πάρα πολύ η διαφήμιση
- δεν το έχω συνδέσει με κάποιο συναίσθημα απλά αν φάω πολύ νιώθω τύψεις και ενοχές
- την έχω συνδέσει σαν ώρα μετά το φαγητό, ένα κομματάκι ολοκληρώνει την αίσθηση του φαγητού
- με καταστάσεις όχι με συναισθήματα π.χ όταν είμαι μόνη μου και ακούω μουσική

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

- Επειδή έχω μια τάση να μην περιορίζομαι στην ποσότητα ακολουθούν τύψεις αλλά μου φεύγουν γρήγορα και νιώθω ικανοποίηση
- Τύψεις στην αρχή αλλά η απόλαυση υπερισχύει
- Έχει να κάνει με τη συχνότητα σκέφτομαι ότι για λίγα λεπτά απολαμβάνω και τώρα έβαλα 200kcal σκέφτεσαι ότι τώρα πρέπει να τρέξω στον διάδρομο
- Αν αντισταθώ στη σοκολάτα νιώθω περήφανη εξαρτάται απ' την ποσότητα
- Αν φάω λίγο εθίζομαι και ακολουθούν τύψεις
- Αν πιάσω τον εαυτό μου καθημερινά εκείνη τη στιγμή το απολαμβάνω αλλά μετά λες ορίστε έβαλα 100-200kcal και τρέχεις στον διάδρομο και δεν καίς ούτε 100kcal

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

- Εγώ προσωπικά θα ικανοποιηθώ με λίγη ποσότητα, 1-2 κομματάκια για να αλλάξει η γεύση μου συνήθως δεν τρώω παραπάνω
- περίπου 40-50 gr και μπορώ να ελέγξω τον εαυτό μου
- Αν θέλω πολύ θα φάω ION αμυγδάλου έχω φάει και 200gr 1 μεγάλη σοκολάτα σε ένα βράδυ
- Το ανώτατο 200gr συνήθως 100gr
- Έχω φάει και 200gr βλέποντας τηλεόραση. έχω νιώσει απίστευτες τύψεις αλλά παρασύρθηκα. Την επόμενη μέρα λέω ότι δεν θα φάω τίποτα
- 100-150 gr

21) Αν έχετε έντονη επιθυμία για σοκολάτα τι κάνετε;

- Ντύνομαι και πάω στο περίπτερο
- Αγοράζω σοκολάτα οπωσδήποτε ή τηλεφωνώ όταν είναι κάποιος έξω να μου φέρει
- Προσπαθώ να ικανοποιηθώ με κάτι άλλο απ' το να μασάω τσίχλα μέχρι να φάω λίγο μέλι. συνήθως μετά μου φεύγει
- Αν κάποιος μου φέρει ok εγώ μόνη μου μπορεί να πάω να αγοράσω μπορεί και όχι
- Θα αγοράσω ή θα φάω μια τσίχλα ή ένα άλλο γλυκό

- Δεν το νιώθω ποτέ αυτό το συναίσθημα θα βρω κάτι άλλο να φάω

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

- Να είναι κλείστα τα μαγαζιά και τα περίπτερα
- Είχα αλλεργία στην αμίνη και όταν συνδύαζα σοκολάτα με αυγό ή ψάρι ή πορτοκάλι αντιδρούσε ο οργανισμός όταν συσσωρευόταν πολλή αμίνη στο συκώτι και για 1 μήνα την είχα σταματήσει
- Όταν βγάζω εξανθήματα
- Σε περιόδους νηστείας Μεγάλη εβδομάδα
- Επειδή είχα και εγώ αυτό το πρόβλημα έπαιρνα υγείας
- όχι

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

- Στο πάχος και στην κυτταρίτιδα
- Θυμάμαι που έλεγαν φάε μέλι ή σοκολάτα το πρωί για τη μνήμη
- Στα νεύρα στον εγκέφαλο
- Έχει σεροτονίνη
- Τα αντιοξειδωτικά στα καρδιαγγειακά
- Υποκατάστατο αλλά δεν ξέρουμε σε τι ποσότητα
- Στο κυκλοφορικό λόγω των αντιοξειδωτικών

24) Ποια άτομα πιστεύετε ότι πρέπει να καταναλώνουν σοκολάτα;

- Όταν έχουν κυστική ίνωση. Επειδή πρέπει να καταναλώνουν πολλά λιπαρά και επειδή είναι πολύ δύσκολο με άλλο τρόπο
- ΌΣΟΙ ΈΧΟΥΝ ΚΑΧΕΞΙΑ
- Όσοι χρειάζονται πολλή ενέργεια σε μικρή ποσότητα
- Δεν ξέρω κάποια συγκεκριμένη κατηγορία
- Ίσως στα παιδιάκια θα φάνε σοκολάτα αντί για χυμό ή φρούτο
- Η σοκολάτα έχει πάνω από 100 φαρμακολογικές δράσεις

25) Ποια προβλήματα προκαλεί η σοκολάτα;

- Τύψεις
- Ταχυκαρδία
- Τερηδόνα ίσως καρδιαγγειακά
- Η γάλακτος τα κορεσμένα λιπαρά επιβαρύνουν το κυκλοφορικό
- Παχυσαρκία αν καταναλώνεται σε μεγάλες ποσότητες

26) Διαβάζετε άρθρα για τη σοκολάτα ;

- Όχι
- Είχα κάνει μια εργασία και τότε διάβασα και έψαξα πολύ
- Όχι ιδιαίτερα
- Αν πέσει κάτι στα χέρια μου θα το διαβάσω αλλά από μόνη μου δεν θα ψάξω
- Σε περιοδικά θα διαβάσω αλλά δεν θα ψάξω μόνη μου

GROUP 3**1)Μεταξύ των γλυκών ποιο είδος προτιμάτε;**

- Οτιδήποτε έχει σοκολάτα μπορεί να είναι τούρτα πάστα σοκολατάκι
- Κι εγώ σοκολάτα
- Εγώ σοκολάτα με ξηρούς καρπούς
- Από σιροπιαστά μόνο γαλακτομπούρεκο από σοκολάτες γάλακτος χωρίς ξηρούς καρπούς
- Οτιδήποτε έχει σοκολάτα. Τίποτε άλλο
- Μ' αρέσουν τα σιροπιαστά και τα γλυκά του κουταλιού όχι η σοκολάτα ίσως φάω μια φορά το μήνα kinder επειδή έχει δωράκι
- Σοκολάτες κέικ, κουλουράκια με σοκολάτα αλλά όχι λευκή σοκολάτα
- Σοκολάτα , μπισκότα , κέικ, σοκολατένιες τούρτες,

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

- Καφέ χρώμα
- Γλυκιά
- Μαύρη σοκολάτα υγείας το χρώμα της σοκολάτας
- ΙΟΝ αμυγδάλου
- Lacta σκέτη χωρίς αμύγδαλο συγκεκριμένο μέγεθος
- Lacta
- Επειδή με πειράζει η σοκολάτα μου έρχεται το αίσθημα δυσφορίας
- Μια πλάκα σοκολάτας μεγάλη, χόντρη και σκούρα
- Και 'μένα

3)Ποια είναι τα συστατικά που περιέχει μια σοκολάτα ;

- Κακάο, γάλα, ζάχαρη, μπορεί ξηρούς καρπούς
- Τα ίδια σιρόπι κόκκους ρύζι
- Σταφίδες, ξερά φρούτα
- Γάλα φιστίκι, αμύγδαλο
- Γάλα , ζάχαρη, κακάο, λίπος και βούτυρο, ίσως αυγό
- Τα ίδια , γάλα , ζάχαρη, κακάο,
- Ίσως λικέρ ή ουίσκι

4)Αν γυρίσετε λίγο πίσω, από ποια ηλικία αρχίσατε να καταναλώνετε σοκολάτα ;

- Από όταν άρχισα να μασάω πράγματα από 2-3 χρονών
- Τόσο παλιά που δεν θυμάμαι
- Από παιδί , από πάντα
- Την είχα πάντοτε κάτι απαγορευμένο και έτρωγα λιγότερο συχνά και νομίζω ότι την ξεκίνησα σχετικά μεγάλη από τις Πανελλήνιες...συστηματικά ...την είχα συνδυάσει με κάτι κακό και από θερμίδες και από υγιεινής δοντιών
- Από μικρή είχα ιδιαίτερες προτιμήσεις για συγκεκριμένο είδος και μέγεθος σοκολάτας. Μου έπαιρναν οι γονείς μου 2-3 φορές την εβδομάδα ...πρώτη δευτέρα δημοτικού
- Από τότε που θυμάμαι τον εαυτό μου
- Δεν θυμάμαι ως παιδί να αγοράζα σοκολάτες ποτέ. Γύρω στο δημοτικό έτρωγα μανιωδώς κρυφά σοκολατάκια
- Πολύ μικρή. Μου έφερνε ο πατέρας μου γιατί έτρωγε και αυτός . Και σε παγωτό από πολύ μικρή, σαν ρόφημα τα τελευταία χρόνια

5)Πότε τρώτε σοκολάτα;

- Όταν είμαι κουρασμένη θέλω πολύ έντονα να φάω σοκολάτα με δυναμώνει και όταν δεν έχω κοιμηθεί πολύ τη νύχτα
- Λίγο μετά το φαγητό και όταν είμαι στεναχωρημένη
- Όταν θελήσω γλυκό
- Μετά τον μεσημεριανό ύπνο. Σηκώνομαι και κάνω σαν τρελή για σοκολάτα
- Σπίτι δεν αγοράζω ποτέ σοκολάτα αν πάρει κάποιος θα δοκιμάσω
- Τις ημέρες που περιμένω περίοδο ...μια εβδομάδα πριν
- Μετά τον ύπνο θέλω σαν τρελή σοκολάτα- τρώω σχετικά συχνά όταν είμαι εκνευρισμένη ίσως για να με ηρεμήσει όχι όμως όταν είμαι αγχωμένη ή γράφω εξετάσεις . Σε άσχετες φάσεις χωρίς να έχει συμβεί κάτι
- Όταν περιμένω περίοδο δύο μέρες πριν είναι χαρακτηριστικό
- Κυρίως το χειμώνα δηλαδή το καλοκαίρι δεν θα πάω να αγοράσω σοκολάτα . Μου δίνει ενέργεια όταν είμαι αγχωμένη, κουρασμένη, δεν προλαβαίνω να διαβάσω ή πριν από εξετάσεις ...μου δίνει ενέργεια όταν γυρίζω απ' τη δουλειά
- Όταν διαβάζω
- Το καλοκαίρι δεν τρώω σοκολάτα γιατί νομίζω ότι είναι χαλασμένη
- Και όταν διαβάζω νιώθω ότι αποδίδω καλύτερα

6)Σε ποιες περιστάσεις τρώτε σοκολάτα;

- Σε γιορτές, σε σπίτια, κοινωνικές εκδηλώσεις αλλιώς μόνη μου όταν είμαι κουρασμένη
- Πάντα έχω διάθεση να φάω . Γιορτές τα Χριστούγεννα ή όταν διαβάζω ...όταν είμαι στεναχωρημένη ή όταν δεν μου αρέσει το φαγητό (γέλια)
- Μετά το φαγητό όταν με κεράσουν
- Αν τύχει σε γιορτή και έχει κάποιος δίπλα μου, θα τσιμπήσω
- Κι εγώ στη σχολή κυρίως
- Όταν με κεράσουν μετά το φαγητό
- Όποτε βρω ευκαιρία. Δεν μπορώ να βρω συγκεκριμένη περίπτωση
- Σε γιορτές και όταν έχει πολύ κρύο
- Έχω παρατηρήσει ότι όταν τρώω μακαρόνια μετά πέφτει γρήγορα η γλυκόζη

7)Ποια εποχή του χρόνου;

- Το χειμώνα
- Σε πολύ κρύο θα πάρω ρόφημα σοκολάτας
- Όλες τις εποχές και όλες τις ώρες αλλά κυρίως το χειμώνα
- Το χειμώνα
- Το χειμώνα
- Το χειμώνα
- Όταν λες τη λέξη σοκολάτα γίνεται υπερέκκριση σάλιου στο στόμα

8)Ποια ώρα της ημέρας;

- Απόγευμα . Με τίποτα το πρωί
- Εγώ πιο πολύ το πρωί από ότι βράδυ
- Απόγευμα και βράδυ
- Μεσημέρι και απόγευμα
- Μετά το μεσημέρι ανάλογα τι έχω φάει το μεσημέρι

9)Υπάρχει διαφοροποίηση στην κατανάλωση σοκολάτας σχετικά με τον κύκλο;

- Δεν έχω παρατηρήσει
- Λίγες ημέρες πριν
- Μπορεί να περάσει εβδομάδα χωρίς σοκολάτα αλλά την εβδομάδα πριν θέλω κάτι γλυκό
- Κι εγώ θα το ζητήσω
- Μια εβδομάδα πριν τρώω τα πάντα
- Εκείνη την εβδομάδα τρώω περισσότερα γλυκά και φαγητά
- Δεν έχω παρατηρήσει
- Δεν έχω παρατηρήσει

10)Πόσο συχνά τρώτε σοκολάτα ;

- Καθημερινά
- Δύο τρεις φορές το μήνα
- Δυο φορές το μήνα
- Το πολύ δυο φορές το μήνα
- 2-3 φορές την εβδομάδα
- δεν παίρνω μόνη μου αν φέρουν οι δικοί μου στο σπίτι τρώω ο πατέρας μου φέρνει συχνά
- μια φορά την εβδομάδα το πολύ. Προτιμώ τα αλμυρά δεν είμαι τόσο του γλυκού
- κάθε μέρα από λίγο ένα κομματάκι

11)Πού χρησιμοποιείτε τη σοκολάτα;

- Ως υποκατάστατο (γέλια)
- Σε κέικ και γλυκά
- Στο γάλα
- Θα τη φάω δεν θα τη χρησιμοποιήσω τόσο πολύ
- Μ' αρέσει η μερέντα και στις κρέπες σοκολάτα
- Αν κάνω ρόφημα σοκολάτα αλλά αυτό δεν γίνεται πολύ συχνά

12)Τι είδος σοκολάτας τρώτε ;

- με πραλίνα με φουντούκια , η γάλακτος μου προκαλεί κάψιμο στο λαιμό και η υγείας βάρος στο στομάχι
- με αμύγδαλα φουντούκια, γάλακτος
- γάλακτος kinder
- ποτέ αυτές με το ποτό ... με αμύγδαλα , με φιστίκια , με φράουλα Παυλίδης
- Lacta μικρή γάλακτος Παυλίδης φράουλα
- ION αμυγδάλου, φερέρο ροσέ
- Όχι αυτές με γέμιση, σκέτη απλή υγείας όχι άσπρη
- Παίρνω υγείας ή σοκοφρέτα γιατί έχω την αίσθηση ότι έχει λιγότερες θερμίδες που δεν ισχύει

13)Ποια είναι η αγαπημένη σας μάρκα σοκολάτας ;

- Break
- Παυλίδης υγείας
- ION αμυγδάλου, kinder bueno
- Kinder, Παυλίδης, όχι η break
- Lacta
- ION αμυγδάλου

14)Με ποια μορφή την προτιμάτε;

- Πλάκα σκέτη
- Σε κέικ, σε κρέπα, σε παγωτό
- Παγωτό κρέμα με κομματάκια σοκολάτας
- Σε όλες τις μορφές
- Οτιδήποτε έχει ξηρούς καρπούς ή σιρόπι σοκολάτα κρέπα , βάφλα
- Πλάκα
- Θεωρώ ότι η σκέτη ή η γάλακτος είναι λίγο ανιαρή – προτιμώ κάτι με περισσότερο φαντασία

15) Ποια συσκευασία προτιμάτε;

- Μικρή Lacta
- Μεσαία κυρίως. Προσπαθώ να παίρνω μικρότερο μέγεθος για να μειώνω τις θερμίδες άρα παίρνω μικρή
- Δεν έχω πρόβλημα , δεν κάνω διακρίσεις
- Και να πάρω τη μεγάλη θα φάω λίγο
- Μεσαίο μέγεθος ION αμυγδάλου
- Καλύτερα λίγο λίγο και κάθε μέρα
- Αυτό κάνω και εγώ
- Αν αγοράσω θα πάρω τη μικρή . Έχω την αίσθηση ότι όσο μεγαλώνει η Lacta χαλάει η γεύση της
- Συνήθως κάτι ατομικό
- Μεσαίο μέγεθος και τρώω 4-5 ημέρες

16) Για ποιο λόγο αγοράζετε σοκολάτα ;

- για να τη φάω
- για να τη κάνουμε δώρο σε παιδάκια κυρίως
- θα αγοράσω όταν αισθανθώ έντονα την ανάγκη να τη φάω διαφορετικά δεν αγοράζω
- όταν θέλω να πάω να αγοράσω εκείνη τη στιγμή
- παρά ότι μ' αρέσει δεν αγοράζω γιατί πιστεύω ότι είναι συγχρόνως ανθυγιεινό και εύγεστο άρα
- θα πάρω για να την έχω όταν θέλω
- αν πάρω σοκολάτα θα είναι επειδή εκείνη τη στιγμή θέλω να φάω οπότε ή θα τη φάω ή θα τη πετάξω

17) Σε ποια άτομα προφέρετε σοκολάτα ;

- σε κάποιον που είναι σοκολατομανής και του αρέσει και σε παιδάκια
- στον ανιψιό μου όχι βέβαια συχνά, για να ευχαριστηθεί όταν το δώρο που του πάω δεν είναι παιχνίδι. Ίσως και από τύψεις που δεν τον βλέπω συχνά. Του παίρνω κάτι για να τον γλυκάνω
- από όταν πέρασα στη σχολή προσπαθώ να μην κάνω γλυκά δώρο στους άλλους γιατί θεωρώ ότι τους κάνω κακό
- στη γιορτή μου
- στη γιορτή μου

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

- στεναχώρια, εκνευρισμός, σημείωμα από το αγόρι μου πάνω στη σοκολάτα. Και καλά και κακά
- πολύ έντονα συναισθήματα: έρωτας, λύπη, χαρά, στεναχώρια, και με ειδικές περιπτώσεις όπως άγχος πολύ
- ανία, βαρεμάρα. Μπορεί να φάω τότε κατά τα' άλλα όταν είμαι στεναχωρημένη θα καπνίσω και θα μου φύγει
- με όλα ή και με κανένα συναίσθημα –δεν την έχω συνδέσει με κανένα συναίσθημα
- με νεύρα λόγω προεμνηνορησιακού συνδρόμου. Όταν προσέχω τη διατροφή μου τρώω ένα μικρό κομματάκι έτσι σαν 'πονηριά'
- όταν έχω άγχος ή όταν δεν προλαβαίνω να παραδώσω κάποια εργασία. Γενικά με άγχος και διάβασμα. Σαν κάτι ευχάριστο το έχω συνδυάσει ανάμεσα σε μένα και τον πατέρα μου ή εμένα και τον φίλο μου..τη μοιραζόμαστε
- την έχω συνδέσει με αίσθημα έλλειψης αυτοελέγχου όταν είμαι κουρασμένη .αλλιώς λέω πρέπει να φας λίγο

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

- Τύψεις για τις θερμίδες πάντα
- Εγώ όχι πάντα αν πω ότι θα τη φάω θα την ευχαριστηθώ
- Αν φάω πολύ το μετανιώνω
- Ευχαρίστηση και τύψεις μαζί
- Δεν θα έλεγα τύψεις εγώ το έχω απενοχοποιήσει
- Πιο παλιά μπορεί να είχα τύψεις .όταν έχω πάρει κιλά και αν θελήσω τότε να φάω σοκολάτα μπορεί μετά να το σκεφτώ
- Στην Αθήνα επειδή δεν τρώω πολύ αν φάω σοκολάτα δεν έγινε και τίποτα
- Ευχαρίστηση

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

- Μια μεσαία
- Ποτέ ολόκληρη
- Κι εγώ
- Ανάλογα με το πόσο συχνά τρώω 1-2 κομμάτια τη μέρα
- Πρέπει να φάω όλο αυτό που έχω μπροστά μου. Δεν μπορώ να ανοίξω τη σοκολάτα, να την κόψω και να την αφήσω. Με δυσκολεύει πάρα πολύ να σταματήσω. Προτιμώ να έχω ολόκληρη και να τη φάω όλη ακόμα και μικρότερη – να την ευχαριστηθώ
- Σε πλάκα 2-3 κομμάτια, σε γλυκό το μισό
- Ό,τι πάρω θα το φάω

21) Αν έχετε έντονη επιθυμία για σοκολάτα τι κάνετε;

- Αν είμαι σπíti το αντισταθμίζω με το τσιγάρο. Αν είμαι στο δρόμο θα πάω να πάρω
- Θα φάω κάτι που να έχει ίχνος σοκολάτας
- Αν είναι λογική η ώρα θα πάω να πάρω
- Το αντισταθμίζω με ξηρούς καρπούς
- Σπάνια νιώθω τέτοια ανάγκη
- Αν είμαι κουρασμένη θα κατέβω να πάρω γιατί νιώθω ότι με τονώνει
- Δεν το συζητάω θα πήγαινα να αγοράσω

- Κι εγώ το ίδιο
- Και εγώ το ίδιο

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

- Όχι
- Προσπάθησα να την κόψω για τα σπυράκια , μου το είπε η δερματολόγος
- Μόνο αν πω μόνη μου οτί θα κάνω δίαιτα
- Όταν έκανα παρέα με μια κοπέλα που είχε εμμονή με το βάρος της μου είχε κολλήσει και δεν έτρωγα γλυκά
- Όχι
- Όταν κάνω δίαιτα από φόβο να μην το στερηθώ μπορεί να φάω περισσότερο από ότι συνήθως

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

- Ψυχική ισορροπία
- Διάθεση και στη συγκέντρωση όταν διαβάζεις
- Η μαύρη περιέχει αντιοξειδωτικά
- Είναι εγκεφαλικό το θέμα το ότι εκείνη τη στιγμή αισθάνομαι καλύτερα . Υποκατάστατο, το έχω χαρακτηρίσει σαν κάτι που με βοηθάει ψυχολογικά και άρα βοηθάει σαν placebo
- Περιέχει υδατάνθρακες άρα ανεβαίνει γρήγορα η γλυκόζη
- Δεν συνδέω την κατανάλωση φαγητού ή γλυκών με τη στεναχώρια . δεν τρώω όταν είμαι στεναχωρημένη
- Έχει ωραία γεύση είναι γλυκιά
- Σε τονώνει σαν τον καφέ
- Είναι ευχαρίστηση –την περίοδο που έτρωγα πολλές στις Πανελλήνιες δεν είχα άλλη ευχαρίστηση
- Διάβασα σε έρευνα ότι έχει ίδια επίδραση η θεοβρωμίνη με την καφεΐνη
- Όπως το φαγητό είναι απόλαυση έτσι και η σοκολάτα

24) Ποια άτομα πιστεύετε ότι πρέπει να καταναλώνουν σοκολάτα;

- Δεν πρέπει αλλά κάποιοι έχουν το περιθώριο
- Οι chocaholics που είναι εθισμένοι
- Όποιος θέλει
- Με μέτρο (όλοι)
- Αν δεν είχαμε γνωρίσει τη σοκολάτα δεν θα τη ζητούσαμε-δεν έχει απαραίτητα θρεπτικά συστατικά
- Σε αθλητές ίσως θα μπορούσε να βοηθήσει όταν κάνουν προπόνηση για γρήγορη και άμεση τόνωση πριν τον αγώνα
- Σε μένα λειτουργεί σαν καθαρτικό- ειδικά η σοκολάτα με τον καφέ

25) Ποια προβλήματα προκαλεί η σοκολάτα;

- Γαστρεντερικά
- Σπυράκια στην εφηβεία αν και λένε ότι δεν ισχύει
- Γ ' αυτό άλλοι λένε ναι και άλλοι όχι

- Εγώ αισθάνομαι ότι καλύπτει τα τοιχώματα του στομαχιού μου ,
δημιουργείται μια φούσκα και μου δημιουργεί τυμπανισμό
- Δόντια είχε πει ένας γυναικολόγος ότι όσο περισσότερη σοκολάτα τρώει μια
γυναίκα στην εγκυμοσύνη τόσο μεγαλύτερο κίνδυνο για στοματικά
προβλήματα έχει το παιδί

26) Διαβάζετε άρθρα για τη σοκολάτα ;

- Αν τύχει σε περιοδικό
- Όχι να αναζητήσω ή να το ψάξω επιστημονικά
- Συμφωνώ
- Συμφωνώ
- Κι εγώ
- Μόνο σε περιοδικά

GROUP 4**1)Μεταξύ των γλυκών ποιο είδος προτιμάτε;**

- Ταψιού
- Σιροπιαστά ταψιού μπακλαβά κανταίφι και τα συναφή
- Σοκολάτα
- Λιωμένη σοκολάτα π.χ σε κέικ
-

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

- Lacta... διαφήμιση της Lacta
- Διαφήμιση σοκολάτας
- Κέικ σοκολάτας
- Σοκολάτα πραλίνα
-

3)Ποια είναι τα συστατικά που περιέχει μια σοκολάτα ;

- κακάο , βούτυρο, αν είναι γάλακτος –γάλα ή ξηροί καρποί κάποια κρέμα
- συντηρητικά
- γαλακτοματοποιητές ίσως
- λίπος από κάκαο
- πολλή ενέργεια

4)Αν γυρίσετε λίγο πίσω, από ποια ηλικία αρχίσατε να καταναλώνετε σοκολάτα ;

- από τότε που θυμάμαι τον εαυτό μου
- από τότε που θυμάμαι τον εαυτό μου
- από τότε που θυμάμαι τον εαυτό μου
- από πολύ μικρή

5)Πότε τρώτε σοκολάτα;

- Όταν τη βρίσκω μπροστά μου, δεν θα αγοράσω όμως
- Αν δεν έχω στο σπίτι δεν θα πάω να αγοράσω
- Κι εγώ όταν τη βρίσκω μπροστά μου , όταν μου τη προσφέρουν δε θα ζητήσω
- Εγώ όταν δεν τρέφομαι γενικά σωστά έχω παρατηρήσει ότι αγοράζω σοκολάτα δηλ. όταν για παράδειγμα φάω ένα σάντουιτς μόνο στη σχολή μετά τρώω σοκολάτα προφανώς γιατί έχω ανάγκη από φαγητό ενέργεια αλλά αγοράζω σοκολάτα
- Τρώω όταν είναι συστατικό κάποιου τροφίμου

6)σε ποιες περιστάσεις καταναλώνετε σοκολάτα;

- Όταν με κερνάνε σε γιορτές όταν βγω έξω θα πάρω κάτι γλυκό
- Όταν βγω έξω θα πάρω καφέ , σοκολάτα θα πάρω μόνο άμα θέλω ακόμα και σε γιορτές άμα δεν θέλω δεν θα φάω
- Πάντα
- Πάντα

7)Ποια εποχή του χρόνου;

- Χειμώνα κυρίως
- Και το καλοκαίρι παγωτό
- Ναι μάλλον χειμώνα
- Χειμώνα

8) Ποια ώρα της ημέρας;

- Όλες τις ώρες
- Το απόγευμα κυρίως
- Οποιαδήποτε ώρα της ημέρας. Όποτε τη βρω μπροστά μου
- Το απόγευμα όταν γυρίζω από τη δουλειά

9) Υπάρχει διαφοροποίηση στην κατανάλωση σοκολάτας σχετικά με τον κύκλο;

- Σε εμένα όχι
- Μια εβδομάδα πριν την περίοδο νιώθω μεγάλη επιθυμία δεν θα αγοράσω όμως αν βρω θα φάω
- Δεν έχω παρατηρήσει κάτι να αλλάζει
- Δεν μου δημιουργείται η επιθυμία

10) Πόσο συχνά τρώτε σοκολάτα ;

- Υπάρχουν περίοδοι που δεν τρώω και άλλες φορές που τρώω συνέχεια το μέγιστο όμως 3 φορές την εβδομάδα
- 1-2 φορές το μήνα
- 1 φορά το μήνα καθαρή σοκολάτα 2-3 φορές το μήνα σε γλυκό όμως όχι σκέτη

11) Πού χρησιμοποιείτε τη σοκολάτα;

- Δεν φτιάχνω γλυκά οπότε δεν τη χρησιμοποιώ καθόλου
- Μόνη χρήση για να τη φάω μια φορά έφτιαξα ένα γλυκό και ήταν αποτυχία
- Κέικ, σοκολατάκια

12) Τι είδος σοκολάτας τρώτε ;

- υγείας ,οι άλλες με λιγώνουν
- γάλακτος καμία με ξηρούς καρπούς ή καραμέλα αλλά όχι συχνά
- μ' αρέσει ο συνδυασμός ξινού με γλυκού τρώω σοκολάτα με πορτοκάλι ή μανταρίνι
- με σταφίδες ή φουντούκια
- στο κέικ για παράδειγμα να υπάρχουν κομματάκια σοκολάτας

13) Ποια είναι η αγαπημένη σας μάρκα σοκολάτας ;

- ION
- Όχι κάποια συγκεκριμένη μάρκα
- Lacta
- Παυλίδης σε διάφορες παραλλαγές αλλά κυρίως υγείας

14) Με ποια μορφή την προτιμάτε;

- Πλάκα σοκολάτα
- Η λιωμένη σοκολάτα μερέντα σε κέικ κυρίως – τρώω και κανονική σοκολάτα αλλά δεν θέλω να είναι στερεή
- Σε στερεή μορφή καθόλου λιωμένη δεν μου αρέσει
- Ρόφημα

15) Ποια συσκευασία προτιμάτε;

- Τα Bacci
- Αν εννοείς το περιτύλιγμα δεν με ενδιαφέρει καθόλου
- Σε ζαχαροπλαστείο θα ήθελα τα χύμα σοκολατάκια
- Μικρό μέγεθος γιατί τη μεγάλη θα τη φάω ολόκληρη
- Δεν θα φάω σοκολάτα 100γρ. σε μια φορά , θα φάω το μικρό μέγεθος λίγο κάθε ημέρα
- Εγώ προτιμώ τα μικρά σοκολατάκια για να υπάρχει μεγαλύτερη ποικιλία]

16) Για ποιο λόγο αγοράζετε σοκολάτα ;

- για να τη φάμε (όλοι)

17) Σε ποια άτομα προφέρετε σοκολάτα ;

- όχι σε παιδιά γιατί δεν θέλω να συνδέσουν το άτομο μου με κάτι γλυκό , θα προτιμούσα να δώσω παιχνίδι ή κάτι άλλο αλλά ούτε σε μεγαλύτερους
- μπορεί καμιά φορά σε γιορτές αλλά γενικά δεν χαρίζω σοκολάτα
- έχει τύχει στον φίλο μου
- σε επισκέψεις και μ' αρέσει να το συνδυάζω τη σοκολάτα με εμένα
- σε επίσκεψη και δεν έχω κάτι άλλο να προσφέρω θεωρώ ότι η σοκολάτα είναι το καλύτερο

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

- όταν είμαι μόνη μου δεν ξέρω αν οφείλεται στο γεγονός ότι δεν θέλω να τη μοιράζομαι ή επειδή δεν έχω κάτι άλλο να κάνω αλλά σε γιορτές μπορεί να πω και όχι στη σοκολάτα

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

- χαρά παρόλο που έχει θερμίδες δεν έχω τύψεις –συνήθως κόβω από άλλο γεύμα εγώ μπορεί να έχω τύψεις επειδή αν αγοράσω κάποιο γλυκό θα τρώω 3-4 μέρες συνεχόμενα αν δεν έχω φάει όμως τις προηγούμενες μέρες δεν θα νιώσω τύψεις
- όχι τύψεις ίσα ίσα επειδή θέλω να παχύνω νιώθω μια χαρά
- εγώ έχω καθαρή συνείδηση –σιγά και τι έγινε επειδή είναι σπιτικά τα γλυκά

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

- Όχι αν θέλω να φάω κάτι θα το φάω και δε θα βάλω όριο. Δεν υπάρχει περίπτωση να πω όχι
- Δε βάζω όριο –θα σταματήσω όταν χορτάσω τα 100γρ μου φτάνει μια χαρά
- Περιορισμούς δεν βάζω θα φάω μέχρι να σταματήσω
- Εγώ έχω στο μυαλό μου μια εικόνα δηλαδή θα φάω όσο έχω στο μυαλό μου σαν εικόνα π.χ ένα κομματάκι από κέικ καθαρή σοκολάτα δεν τρώω σπάνια...

21) Αν έχετε έντονη επιθυμία για σοκολάτα τι κάνετε;

- Θα πάω να αγοράσω
- Εγώ όταν θέλω πολύ κάτι είναι αλμυρό 'όχι γλυκό
- Δεν είχα ποτέ μεγάλη επιθυμία για σοκολάτα

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

- Όχι ποτέ
- Όχι ποτέ
- Όχι
- Όχι

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

- Στην απόλαυση, μνήμη
- Απόλαυση και είναι εύκολα προσβάσιμη υπάρχει σε κάθε περίπτερο
- Εγώ παίρνω σοκολάτα και όταν έχω υπογλυκαιμία όταν δεν έχω καραμέλα αν μπορούσα να το αποφύγω δεν θα έτρωγα
- Ενέργεια όταν πεινάς

24) Ποια άτομα πιστεύετε ότι πρέπει να καταναλώνουν σοκολάτα;

- Όχι αν θέλει κάποιος ας καταναλώσει
- όχι κάποια κατηγορία που πρέπει να τρώει σοκολάτα

25) Ποια προβλήματα προκαλεί η σοκολάτα;

- προβλήματα; Αν κάποιος είναι παχύσαρκος και τρώει συνέχεια σοκολάτα επιβαρύνει και συναισθηματικά έχει τύψεις ,ενοχές
- άτομα με φυσιολογικό βάρος παραπονιούνται για κυτταρίτιδα
- κυρίως ψυχολογική επιβάρυνση –τύψεις , ενοχές
- ακμή

26) Διαβάζετε άρθρα για τη σοκολάτα ;

- αν τύχει δεν το ψάχνω ιδιαίτερα
- όχι επιστημονικά . Στην εφημερίδα αν τύχει να το διαβάσω
- όχι
- όχι

GROUP 5

1)

- Μου αρέσουν τα σοκολατοειδή και τα σιροπιαστά
- Όλα τα γλυκά και τώρα τελευταία η πικρή σοκολάτα
- Μου αρέσουν τα γλυκά με φρούτα που είναι δροσερά όχι η σοκολάτα – μόνο σε παγωτό
- Όλα τα γλυκά και αυτά με φρούτα και με σοκολάτα
- Όλα ανάλογα με την εποχή. Τώρα τελευταία για παράδειγμα μου αρέσουν τα σοκολατένια κέικ.

2)

- Η γεύση της σοκολάτας
- Κρύο , χειμώνας
- Ο Jonnie Depp στο Le Chocolate
- Εμένα μια ION αμυγδάλου
- Λιωμένη σοκολάτα
- Κάτι γλυκό που λιώνει στο στόμα και προκαλεί ευχάριστη διάθεση, αυτό σκέφτομαι.

3)

- Εγώ την έχω απενοχοποιήσει , την βλέπω και σαν θεραπευτικό σύνολο δηλαδή νομίζω ότι περιέχει αντιοξειδωτικά, θεοβρωμίνη
- Λίπος και κάποιες ποσότητες μαγνησίου καλίου, υδατάνθρακες και πρωτεΐνες
- Εγώ είχα εντυπωσιαστεί όταν έμαθα ότι περιέχει βιταμίνη E.
- Όσον αφορά την μαύρη σοκολάτα ... θεωρώ ότι είναι ένα τρικ της βιομηχανίας.
- Λίπη, υδατάνθρακες
- Οι γιατροί, πάντως προτείνουν την πικρή σοκολάτα.

4)

- Στην κούνια
- Στο δημοτικό αλλά ποτέ εν έχω φάει ολόκληρη στη ζωή μου , πάντα η μαμά μου μας έδινε μισή μισή με τον αδελφό μου . Έχω παιδικά τραύματα
- Από το δημοτικό.
- Πολύ πριν πάω σχολείο. Ήταν το μόνο πράγμα απ' αυτά τα junk food έμπαινε στο σπίτι δηλαδή θυμάμαι τη γιαγιά και τον παππού μου που μου έφερναν σοκολάτα όχι πατάκια και γαριδάκια.
- Εγώ έτρωγα περισσότερο μερέντα με ψωμί το καλοκαίρι με τον ξάδελφό μου

5)

- Όχι συγκεκριμένη ώρα . Ακόμα και αν είμαι σκασμένη από το φαγητό ένα κομμάτι σοκολάτα θα το φάω.
- Τα απογεύματα μετά το φαγητό
- Μετά το φαγητό
- ποτέ τα πρωινά όταν ξυπνάω
- Μόνο απογεύματα- βράδυ
- εγώ προσπαθώ να κάνω κάτι που ακούω συχνά από τους πελάτες μου όταν είμαι χάλια ψυχολογικά και κουρασμένη ή όταν διαβάζω τρώω σοκολάτα για να μου φτιάξει η διάθεση...όμως δεν πιάνει ή όταν γράφω...

6)-Πάντα

- Μόνο το χειμώνα όταν δεν είμαι πολύ καλά τρώω γενικότερα φαγητό
- όλες τις εποχές του χρόνου . Αν είναι καλοκαίρι παγωτό, το χειμώνα σοκολάτα

- Ναι, σοκολάτα πάντα. Σε οποιαδήποτε εποχή
- Φθινόπωρο-χειμώνας
- Συνήθως χειμώνας
- Εγώ τρώω το καλοκαίρι περισσότερο σε παγωτά

9)-Ναι λίγο πριν αδιαθετήσω

- Γ ενικά τρώω
- Δ εν έχω παρατηρήσει
- Εμένα μου κόβεται η όρεξη τις μέρες εκείνες

10)-Δυο φορές την εβδομάδα

- Υπάρχουν περίοδοι που δ τρώω κανένα γλυκό και άλλοτε που τρώω συνέχεια αλλά προσπαθώ να τις μειώνω στις 2 φορές την εβδομάδα
- 2-3 φορές την εβδομάδα
- Μια φορά ανά εβδομάδα

11)

- Σε γλυκά, ροφήματα, σε κρέπες, σε φαγητά δεν ξέρω
- εγώ μόνο με κάτι γλυκό δεν το έχω συνδέσει αλλιώς
- και σε αλμυρό φαγητό παντού τελικά
- Σ ε γλυκά ή σε αλμυρά μόνο στο ψωμί
- το έχω φάει στο εστιατόριο κρέας με πικρή σοκολάτα και σουσάμι σε σάλτσα

12)

- Συνήθως πικρή –υγείας τον τελευταίο καιρό
- τα πάντα εκτός από λευκή – παραείναι γλυκιά
- όχι αυτές με ποτά μέσα
- όχι σοκοφρέτες με τίποτα με ανακατεύει
- υγείας , αμυγδάλου Παυλίδης

13)

- Nestle μαύρη θυμίζει του Παυλίδη αλλά είναι πιο πικρή
- Παυλίδης
- εγώ κατά καιρούς αλλάζω μάρκες . Αυτή τη στιγμή τρώω break με ξηρούς καρπούς Παυλίδης φράουλα

14)

- σε μπάρα
- σε μπάρα
- σε μπάρα κι εγώ
- η λιωμένη που παγώνει μετά
- μπάρα σοκολάτας

15)

- σακούλα με σοκολατάκια
- εγώ προσπαθώ να παίρνω όσο το δυνατόν μικρότερη σοκολάτα για να επιβαρύνω όσο το δυνατόν λιγότερο την υγεία μου
- δεν θα επιλέξω σοκολάτα απ, τη συσκευασία
- δεν με απασχολεί η συσκευασία
- εμένα με νοιάζει η συσκευασία να είναι όμορφη η μπλε Παυλίδης δεν μου αρέσει
- πάντως εμένα μου αρέσουν και τα σοκολατάκια αυτά σε κουτί

16)

- για να τη φάω
- μετά το φαΐ από περίπτερο όχι σπίτι μου
- μετά από κάτι αλμυρό
- εγώ πριν αγοράσω σοκολάτα κάνω έναν εσωτερικό διάλογο με τον εαυτό μου και λέω το έχεις πραγματικά ανάγκη; Αλλά αυτό το κατάφερα τελευταία μόνο
- εγώ μπορεί να αγοράσω και από βαρεμάρα δηλαδή βαριέμαι να κάθομαι και θα πάω να αγοράσω για να έχω κάτι να κάνω

17)

- στο αγόρι μου
- στους φίλους μου
- είναι πιο ρομαντική κίνηση έτσι με αγάπη δηλαδή στο αγόρι μου ναι αλλά όχι τη μαμά μου
- εγώ στους φίλους μου πάω σοκολατάκια αγόρια κορίτσια
- το θεωρώ ένα απ' τα καλύτερα δώρα που μπορώ να προσφέρω και να μου προσφέρουν
- εγώ ποτέ για δώρο μόνο για μένα
- είναι καλή λύση για δώρο

18)

- το πρώτο πράγμα που μου έρχεται στο μυαλό είναι κάτι γλυκό δηλαδή έχω αναμνήσεις απ' τον παππού μου που μου έφερνε σοκολάτα .
- εγώ και με άσχημες στιγμές δηλαδή στεναχώρια ερωτική απογοήτευση στο γυμνάσιο που μπορεί να έτρωγα και μισή σοκολάτα ή μόνο με κορίτσια που μαζευόμαστε και γουρουνιάζουμε
- με παρέα συνήθως όταν τρώνε οι άλλοι τρως και εσύ
- εγώ με παρέα πιο πολύ ε τώρα να είσαι χάλια και να τρως σοκολάτα ;
- ή χάλια θα είσαι ή με άλλο κόσμο.

19)

- τύψεις ενοχές
- ευχαρίστηση μάλλον
- αχ ωραία να είχαμε και άλλη
- απογοήτευση που τελείωσε
- τύψεις. Λες πόσες θερμίδες είχε αυτό που έφαγα τώρα .τις πήρα τις θερμίδες μου μη φας άλλο
- τύψεις που αντικατέστησα άλλο γεύμα με σοκολάτα αλλά όχι επειδή σκέφτομαι ότι θα παχύνω

20)

- ποτέ
- δύσκολο να σταματήσω για παράδειγμα αν είχα μια σακούλα θα έτρωγα κάθε τρεις και λίγο
- εγώ δεν μπορώ να ανοίξω κάτι και να μην το τελειώσω είτε αυτό είναι μια σοκολάτα είτε σακούλα πρέπει να το τελειώσω και να φύγει από τη μέση
- έχω συνήθεια να κρατάω μήπως και θελήσω μετά
- εμένα ο αυτοπεριορισμός μου είναι σε μέγιστο βαθμό μπορώ να φάω ένα κομματάκι και να βάλω τη υπόλοιπη στο ψυγείο
- ανάλογα με την περίοδο μπορεί να φάω ένα κομματάκι αν είμαι στεναχωρημένη θα τη φάω ολόκληρη

21)

- θα πάω να αγοράσω
- εγώ βαριέμαι να βγω έξω
- ίσως φάω κάτι άλλο γλυκό μέλι ή μερέντα
- εμένα δεν μου αρκεί η αντικατάσταση. Θα πάω να πάρω σοκολάτα
- εξαρτάται μπορεί να πάω να αγοράσω

22)

- όχι
- όχι
- όταν έπαιρνα αντιβίωση
- όταν έχω πρόβλημα με το στομάχι μου

23)

- στη διάθεση σίγουρα. Ίσως και αντισυλληπτικά
- στην υπογλυκαιμία ίσως . Ξέρω περίπτωση που έδωσαν σε κοπέλα που είχε λιποθυμήσει
- εγώ θεωρώ τρόφιμο πολυτελείας τη σοκολάτα οπότε βρίσκεται στη κορυφή της πυραμίδας και άρα πρέπει να αποφεύγεται
- κανένας δεν πρέπει ούτε στα παιδιά που υπάρχει μια τάση
- Ορισμένες φορές οι μαμάδες πιστεύουν ότι τα παιδάκια πρέπει να τρώνε σοκολάτα πολλές φορές λένε ε, παιδί είναι και τι να φάει;

25)

- Παχυσαρκία
- Τερηδόνα
- Δυσπεψία πολλές φορές
- Περιέχει κορεσμένα λιπαρά στο λίπος
- Παχυσαρκία και τερηδόνα

26)

- Σε διάφορα ένθετα στις εφημερίδες και συνταγές του Παρλιάρου
- Αν πέσει στα χέρια μου ναι, δεν θα κάτσω να ψάξω όμως στο internet
- Συμφωνώ
- Κι εγώ

GROUP 6**1)Μεταξύ των γλυκών ποιο είδος προτιμάτε;**

- Οτιδήποτε έχει σοκολάτα
- Σοκολάτα κουβερτούρα
- Σοκολάτα όχι τις πάστες και τέτοια...
- Σοκολάτα μπάρα

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

- Καφέ χρώμα
- Lacta
- ION
- Η διαφήμιση της Lacta

3)Ποια είναι τα συστατικά που περιέχει μια σοκολάτα ;

- Λίπος , ζάχαρη , κακάο
- Ζάχαρη , κακάο
- Μπισκότα, ξηροί καρποί , καραμέλα. γεύσεις
- Γάλα κάποιες ...

4)Αν γυρίσετε λίγο πίσω, από ποια ηλικία αρχίσατε να καταναλώνετε σοκολάτα ;

- Από τότε που θυμάμαι τον εαυτό μου
- Περίπου 9-10 χρονών . Πιο μικρή δεν μου άρεσε
- Από τότε που θυμάμαι τον εαυτό μου
- Δεν θυμάμαι...

6)Πότε τρώτε σοκολάτα;

- όταν έχω άγχος παραδείγματος χάρη στις εξετάσεις
- γενικά με έντονα συναισθήματα :χαρά, λύπη, άγχος
- μία στις τόσες -όταν τρώω φαγητό πλούσιο σε λίπος

7)Ποια εποχή του χρόνου;

- Άνοιξη
- Φθινόπωρο
- Χειμώνα – Χριστούγεννα
- Χειμώνα

8)Ποια ώρα της ημέρας;

- Μεσημέρι μετά το φαγητό
- Βράδυ και όταν δεν έχω φάει φαγητό το βράδυ
- Απογευματάκι
- Απόγευμα

9)Υπάρχει διαφοροποίηση στην κατανάλωση σοκολάτας σχετικά με τον κύκλο;

- Ναι, οπωσδήποτε όταν περιμένω περίοδο τρώω πολύ περισσότερο
- 1-2-3 μέρες πριν είναι πιο έντονο το αίσθημα για σοκολάτα. όχι τόσο σε ποσότητα
- εγώ κατά τη διάρκεια μπορεί να ψάχνω απεγνωσμένα στο σπίτι
- 1-2 ημέρες πριν ζητάω ενώ συνήθως δεν τρώω

10)Πόσο συχνά τρώτε σοκολάτα ;

- 2 φορές το μήνα
- 1 φορά το μήνα
- λίγο 1-2 φορές το δίμηνο
- στις Πανελλήνιες έτρωγα περισσότερο 2 φορές την εβδομάδα

11)Πού χρησιμοποιείτε τη σοκολάτα;

- Σε γλυκά
- Σε φαγητά όταν θέλω να φτιάξω κάτι gourmet όπως σε σάλτσα
- Μόνο για να τη φάω
- Σε γλυκά κυρίως

12)Τι είδος σοκολάτας τρώτε ;

- ION αμυγδάλου
- Σκέτη γάλακτος
- Γάλακτος ή με πραλίνα
- Σκέτη γάλακτος

13)Ποια είναι η αγαπημένη σας μάρκα σοκολάτας ;

- Lacta
- ION
- ION
- ION

14)Με ποια μορφή την προτιμάτε;

- Μπάρα
- Μπάρα
- Μπάρα κι εγώ το ίδιο

15)Ποια συσκευασία προτιμάτε;

- Το μεσαίο μέγεθος γιατί αν πάρω τη μεγάλη θα τη φάω όλη και θα έχω τύψεις
- Μεσαίο μέγεθος
- 85 gr
- κάποιες φορές παίρνω των 200gr για να έχω όταν θέλω

16)Για ποιο λόγο αγοράζετε σοκολάτα ;

- με χαλαρώνει , θέλω κάτι πλούσιο σε θερμίδες
- θέλω απλά σοκολάτα όχι κάτι συγκεκριμένο
- για ώρα ανάγκης ή θέλω να φάω σοκολάτα

17)Σε ποια άτομα προφέρετε σοκολάτα ;

- στο αγόρι μου σε αγαπημένους
- το θεωρώ δώρο για κάποιον πολύ οικείο , στον αγαπημένο μου
- στο αγόρι μου , στη μαμά μου
- όταν θέλω να ζητήσω συγγνώμη ίσως

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

- άγχος
- έντονα συναισθήματα χαρά λύπη , μεγάλο άγχος
- δυσπείνία όταν είμαι αγχωμένη ,στεναχωρημένη ,χαρούμενη δεν το συνδέω με τη σοκολάτα
- πολύ σπάνια έτρωγα μηχανικά στις εξετάσεις

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

- Χαλάρωση – ικανοποίηση που την έφαγα
- Αίσθηση απόλαυσης και κορεσμού . Καμιά φορά και τύψεις
- Εγώ τύψεις ποτέ γιατί τρώω συνειδητά σοκολάτα .Κορεσμό ποτέ. Οπότε θέλω και άλλο πάντα .Δεν χορταίνω σταματάω επίτηδες
- Ηρεμία πολλές τύψεις ειδικά αν έχω φάει μια μεγάλη ποσότητα

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

- Προσπαθώ να τρώω αργά για να μην καταναλώνω πολύ 85 όχι 100 gr
- Παίρνω των 100gr και τρώω τη μισή
- Επειδή έχω συνδέσει τη σοκολάτα με συναίσθημα μόλις μου περάσει το άγχος δεν με ενδιαφέρει αν μείνει

21)Αν έχετε έντονη επιθυμία για σοκολάτα τι κάνετε;

- Ψάχνω παντού στα ντουλάπια αν δεν πάω να πάρω προσπαθώ να την αντικαταστήσω με κάτι άλλο μέλι ,γλυκό του κουταλιού – κάτι που να έχει ζάχαρη τέλος πάντων
- Εγώ θα πάω να πάρω ό,τι ώρα και αν είναι όπου και αν είμαι
- Θα πάω να αγοράσω

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

- Όχι ποτέ
- όχι ποτέ
- ναι, στη δίαιτα έτρωγα πιο σπάνια και πιο λίγο
- όταν το στερήθηκα έντονα μετά πέρασα στο άλλο όριο είναι ψυχολογικό πλέον

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

- Όταν θέλω ενέργεια με τονώνει
- Με χαλαρώνει
- Όταν την έχω πολύ ανάγκη όταν έχω πονοκέφαλο με κάνει να αισθάνομαι καλύτερα
- Δεν νομίζω ότι κάνει κάπου καλό

24)Ποια άτομα πιστεύετε ότι πρέπει να καταναλώνουν σοκολάτα;

- Όχι
- Όχι
- Όχι
- Όχι

25) Ποια προβλήματα προκαλεί η σοκολάτα;

- Προκαλεί εθισμό
- Αύξηση βάρους, στα δόντια
- Στα δόντια και στα άτομα με σακχαρώδη διαβήτη
- Πολλές θερμίδες χωρίς να προσφέρει κάποια θρεπτικά συστατικά που θα πρόσφεραν άλλα τρόφιμα

26) Διαβάζετε άρθρα για τη σοκολάτα ;

- Ναι άρθρα για την ιστορία της
- Θα με ενδιέφερε αλλά μόνο αν βρεθεί μπροστά μου

GROUP 7**1)Μεταξύ των γλυκών ποιο είδος προτιμάτε;**

- Η σοκολάτα είναι πάντα στις πρώτες επιλογές σίγουρα
- Την σοκολάτα την προμηθεύεσαι πιο εύκολα πας στο περίπτερο και παίρνεις
- Πάστες με κρέμα
- Προφιτερόλ , γαλακτομπούρεκο
- Σοκολάτα μόνη της σε μπάρα
- Κρέμ καραμελέ

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

- Νόστιμη –γλυκιά γεύση
- Πείνα
- Πλάκα σοκολάτα γάλακτος
- Lacta
- Παραδοσιακό ζαχαροπλαστείο όπως το Le chocolate το έργο

3)Ποια είναι τα συστατικά που περιέχει μια σοκολάτα ;

- Γάλα , κακάο
- Ζάχαρη
- Συντηρητικά, λεκιθίνη ,γαλακτοματοποιητές
- Ξηρούς καρπούς
- Κάτι για γεύσεις όπως φράουλα

4)Αν γυρίσετε λίγο πίσω, από ποια ηλικία αρχίσατε να καταναλώνετε σοκολάτα ;

- Από τότε που άρχισα τις στερεές τροφές
- Δημοτικό
- Δημοτικό κι εγώ
- Τώρα μ' αρέσει πιο πολύ απ' ότι παλιά

5)Πότε τρώτε σοκολάτα;

- Πάντα
- Πάντα
- Όταν εκνευρίζομαι , όταν είναι να αδιαθετήσω και γενικά όταν μου προσφέρουν
- Μετά το φαγητό αν είναι πικάντικο ή αλμυρο θες κάτι γλυκό
- Όταν διαβάζεις στις εξεταστικές
- Ή και μόνο όταν τη δεις μπροστά σου γιατί καμιά φορά είναι μόνο η οπτική επαφή

6)σε ποιες περιστάσεις τρώτε σοκολάτα;

- Γενικώς
- Σε γιορτές άμα μου προσφέρουν σοκολατάκια
- Αν σου προσφέρουν
- Όποτε είναι διαθέσιμη

7)Ποια εποχή του χρόνου;

- Το χειμώνα
- Το χειμώνα , ναι ..
- Το χειμώνα και στις εξεταστικές κοντά

- Όλο το χρόνο και με ενοχλεί που τις αποσύρουν ορισμένες εταιρίες
- Χειμώνα –Φεβρουάριο – στην εξεταστική

8) Ποια ώρα της ημέρας;

- Το μεσημεράκι όταν νιώθεις λίγο πεινασμένος
- Το βράδυ όταν φτάνεις στο σπίτι κουρασμένος
- Συνήθως όχι μια ολόκληρη ,τσιμπάω υη τσιμπάω όλη μέρα
- Επειδή δεν μαγειρεύουμε συνέχεια λόγω της σχολής μπορεί να φάω μια σοκολάτα
- Απογευματάκι τέσσερις η ώρα δηλαδή να έχουν περάσει κάποιες ώρες από το φαγητό

9) Υπάρχει διαφοροποίηση στην κατανάλωση σοκολάτας σχετικά με τον κύκλο;

- Νομίζω 1-2 εβδομάδες πριν αδιαθετήσω τρώω περισσότερο
- Τις 3 πρώτες ημέρες της περιόδου
- 2-3 ημέρες πριν και μετά
- δεν έχω παρατηρήσει τρώω συνέχεια
- γενικώς θες κάτι γλυκό και συγκεκριμένα σοκολάτα
- ίσως να είμαστε επηρεασμένες από αυτά που λέγονται αλλά μπορεί να έχω σκάσει από το φαγητό και παρ' όλα αυτά ...

10) Πόσο συχνά τρώτε σοκολάτα ;

- λίγο , σχεδόν κάθε μέρα
- εξαρτάται άλλοτε πολύ και άλλοτε καθόλου
- μία των 100γρ
- αν υπάρχουν πάστες στο σπίτι θα φάω τις πάστες
- ανάλογα με τη διαθεσιμότητα στο σπίτι , αν υπάρχουν στο σπίτι μπορεί να φάω 1 την εβδομάδα
- έως και 3 την εβδομάδα

11) Πού χρησιμοποιείτε τη σοκολάτα;

- Σε γλυκά
- Στο γάλα
- Σε περίεργες συνταγές φαγητών
- Εγώ τρώω τοστ με σοκολάτα. Βάζω σοκολάτα 100γρ μέσα στο τοστ
- Όπως έχει σαν μπάρα

12) Τι είδος σοκολάτας τρώτε ;

- Break άσπρη με ξηρούς καρπούς
- Παυλίδης φράουλα ,Lacta και γενικά γάλακτος όχι υγείας
- Γάλακτος ή με γκοφρέτα
- Lacta γάλακτος
- Παυλίδης φράουλα

13) Ποια είναι η αγαπημένη σας μάρκα σοκολάτας ;

- Break
- Παυλίδης φράουλα
- Lacta
- Lacta

14) Με ποια μορφή την προτιμάτε;

- Σκέτη
- Στερεή
- Ρόφημα
- Λευκή σε ρόφημα
-

15) Ποια συσκευασία προτιμάτε;

- Κανονικό μέγεθος γιατί αν πάρεις σακουλάκι θα τα φας όλα
- Κανονικό μέγεθος για να μην νιώθουμε ενοχές
- Κανονικό μέγεθος
- 100γρ

16) Για ποιο λόγο αγοράζετε σοκολάτα ;

- γιατί μας αρέσει
- ωραία γεύση
- για να καλύψουμε τις ανάγκες μας σε γλυκό
- για να καλύψουμε το άγχος , τις ερωτικές απογοητεύσεις

17) Σε ποια άτομα προφέρετε σοκολάτα ;

- αρρώστους στο νοσοκομείο , συνήθως συσκευασίες με σοκολατάκια
- ωραία για δώρο η Lacta με καρδούλες
- όταν πας πρώτη φορά επίσκεψη κάπου
- του Αγίου Βαλεντίνου στο αγόρι μας (γέλια) αλλά καλύτερα να μας προσφέρει αυτός
- στο βαπτιστήρι μου το Πάσχα
- στα ξαδελφάκια μου
- σε παιδάκια περισσότερο
- σε μια καθηγήτρια μου, στη αδελφή μου

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

- δεν το έχω σκεφτεί ποτέ έτσι
- όλων των ειδών δεν έχω συναισθηματική σύνδεση
- με το άγχος υποσυνείδητα στην εξεταστική
- στην εξεταστική όταν είμαι εκνευρισμένη
- δεν το έχω συνδυάσει με άγχος ή χαρά
- πολλοί το συνδέουν με στεναχώρια και ερωτικές απογοητεύσεις, εγώ όχι .Όταν θέλω σοκολάτα θα φάω σοκολάτα ανεξάρτητα από συναισθηματικές καταστάσεις
- συμφωνώ

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

- Τύψεις – πάλι δεν έφαγα το μήλο που έπρεπε
- Τύψεις
- Ενοχές
- ενοχές για τις θερμίδες
- τύψεις γιατί έχουμε στο μυαλό μας το υγιεινό σνακ
- ωραίο ήταν ας φάω κι άλλο
- δεν νιώθω ιδιαίτερες τύψεις γιατί ήταν επιλογή μου
- ηρεμώ στιγμιαία και χαλαρώνω

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

- Το πολύ μέχρι μια 100γρ. Μετά δεν θέλω άλλη
- Πολύ σπάνια να φάω μια ολόκληρη
- Μέχρι και δυο την ημέρα – αν μου προσφέρουν συνέχεια θα τρώω συνέχεια
- Δεν θα έβαζα όριο αλλά συνήθως τρώω μέχρι 1 ½
- Θα φάω μια ολόκληρη

21) Αν έχετε έντονη επιθυμία για σοκολάτα τι κάνετε;

- Πας στο περίπτερο και αγοράζεις
- Αν δεν έχουμε σπίτι δεν θα πάω να αγοράσω αλλά πολύ σπάνια δεν έχουμε σπίτι
- Δεν θα με πειράζει θα ψάξω κάτι παρεμφερές π.χ τσάι με πολύ ζάχαρη

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

- εγώ όχι
- ούτε εγώ
- έχει απενοχοποιηθεί πια η σοκολάτα για την ακμή
- δεν τρώω όταν δεν θέλω

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

- Στην καρδιά για τη σοκολάτα υγείας
- Αφροδισιακό
- Θετικά κυρίως για την υγείας
- Δεν είναι κάτι κακό η σοκολάτα συμπληρώνει την ανάγκη για γλυκό
- Για τη διάθεση
- Είναι παρεξηγημένο , μην τρως θα παχύνεις , θα βγάλεις σπυράκια .Θεωρείται απαγορευμένο τρόφιμο
- Την έχω στο μυαλό μου ως κάτι κακό
- Στη διάθεση

24) Ποια άτομα πιστεύετε ότι πρέπει να καταναλώνουν σοκολάτα;

- Είναι επιλογή του καθενός
- Είναι επιδόρπιο συμπλήρωμα όχι βασικό τρόφιμο
- Εξαρτάται πάντα από την ποσότητα
- Για τους καρδιακούς η υγείας

25) Ποια προβλήματα προκαλεί η σοκολάτα;

- Παχυσαρκία
- Δεν έχει αποδειχτεί για ακμή
- Εγώ πιστεύω ότι σε φυσιολογικές ποσότητες δεν υπάρχουν προβλήματα. Ίσως κάποιοι εθίζονται
- Στο συκώτι;
- Δεν πιστεύω ότι κάποιος με φυσιολογική διατροφή θα έτρωγε 1 την ημέρα
- Ακμή
- Τερεθόνα

26) Διαβάζετε άρθρα για τη σοκολάτα ;

- Αν τύχει
- Αν υπάρχει σε αυτά που διαβάζω συνήθως
- Όχι να ψάξω