



ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ

ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ - ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΜΕΛΕΤΗ

**ΤΙΤΛΟΣ: ΧΡΗΣΗ ΤΩΝ ΨΑΡΙΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΘΑΛΑΣΣΙΝΩΝ ΑΠΟ ΧΡΙΣΤΙΑΝΕΣ
ΚΑΙ ΜΟΥΣΟΥΛΜΑΝΕΣ ΤΗΣ ΘΡΑΚΗΣ**



Επιβλέπουσα Καθηγήτρια: Αντωνία-Λήδα Ματάλα

Μέλη Τριμελούς Επιτροπής: Μαρία Γιαννακούλια

Νικόλαος Καλογερόπουλος

Φοιτήτρια: Εμέλ Οσμάν

ΑΘΗΝΑ 2011

Περίληψη

Ο σκοπός της εργασίας αυτής ήταν ο προσδιορισμός της χρήσης και της θέσης του ψαριού και των θαλασσινών στη διατροφή των γυναικών της Θράκης και ο προσδιορισμός των διαφοροποιήσεων στις δυο θρησκευτικές ομάδες.

Για το σκοπό αυτό, επιλέχθηκαν τυχαία, 100 γυναίκες (19-71 ετών) από τις οποίες οι 51 ήταν Χριστιανές και οι 49 Μουσουλμάνες. Τα στοιχεία συγκεντρώθηκαν στην πόλη της Κομοτηνής, μέσω ατομικής συνέντευξης, με χρήση ερωτηματολογίων, τα οποία περιείχαν πληροφορίες σχετικά με κοινωνικό - δημογραφικά χαρακτηριστικά και στοιχεία αναφορικά με την κατανάλωση ψαριού και θαλασσινών. Η ανάλυση των στοιχείων πραγματοποιήθηκε με τη χρήση στατιστικού προγράμματος.

Τα αποτελέσματα που βρέθηκαν ήταν ότι η πλειοψηφία των Χριστιανών (78,4%) καταναλώνει ψάρι και θαλασσινά ενώ το 53% των Μουσουλμάνων καταναλώνει ψάρι αλλά όχι και θαλασσινά. Η συχνότητα κατανάλωσης, στην πλειοψηφία των γυναικών ήταν 1-2 φορές / εβδομάδα. Οι Χριστιανές φαίνεται να επιλέγουν περισσότερο το ψάρι από ότι το κρέας. Οι Μουσουλμάνες σε αντίθεση με τις χριστιανές καταναλώνουν μικρή ποικιλία ψαριών (1-3 είδη). Η πλειοψηφία των Χριστιανών θα προτιμούσε να καταναλώνει περισσότερο συχνά ψάρι και θαλασσινά. Σαν τρόπο μαγειρέματος προτιμάται το τηγάνισμα και από τις δυο ομάδες. Σε αντίθεση με το Χριστιανισμό, στο Μουσουλμανισμό δεν υπάρχουν ειδικές περιστάσεις που να γίνεται κατανάλωση ψαριού ή/ και θαλασσινών.

Κυριότερο συμπέρασμα της μελέτης, ήταν ότι η χρήση ψαριού και θαλασσινών επηρεάζεται από το μορφωτικό επίπεδο των ατόμων. Τα άτομα με υψηλό μορφωτικό επίπεδο προτιμούν περισσότερο το ψάρι σε σχέση με άτομα χαμηλού μορφωτικού επιπέδου. Έτσι, οι Χριστιανές σε σχέση με τις Μουσουλμάνες, επιλέγουν το ψάρι περισσότερο, για τη διατροφή τους. Επίσης, οι Μουσουλμάνες φαίνεται να μην καταναλώνουν θαλασσινά και αυτό μάλλον οφείλεται στο ότι τα τρόφιμα αυτά ανήκουν στην κατηγορία των ύποπτων σύμφωνα με τους διατροφικούς κανόνες του Μουσουλμανισμού.

Abstract

The aim of this study was to determine the usage and the position of fish and seafood in the diet of women from the Thrace region of Greece and to determine the differentiations among the two religions.

For this purpose, were selected randomly 100 women (19-71 years) of which 51 were Christians and 49 were Muslims. The data were assembled in the city of Komotini, via personal interview, with use of questionnaires, which included information for socio-demographic characteristics and information about fish and seafood consumption. The analysis of the data was accomplished with the use of statistical program.

The results suggest that the majority of Christian women (78,4%) consume fish and seafood, while the 53% of Muslim women consume fish but no seafood. In the majority of women, the frequency of consumption was 1-2 times/ week. Christians were most likely to prefer more fish than meat. Muslim women compared to Christian women, consume small variety of fishes (1-3 species). The majority of Christians would prefer more often consumption of fish and seafood. The most preferred way of cooking from both of the groups was frying. In contrast with Christianity, in Islam do not exist special circumstances that would suggest consumption of fish or / and seafood.

Main conclusion of the study was the use of fish and seafood that is influenced by the education level of individuals. The individuals with high level of education prefer fish more, in contrast with individuals with low level of education. Thus, Christian women prefer fish more than the Muslim women for their diet. Also, Muslim women don't seem to consume seafood, and this may occur because of the suspicions that exist in Islam, whether these food are acceptable.

Ευχαριστίες

Για την εκπόνηση της πτυχιακής μου εργασίας οφείλω ένα μεγάλο ευχαριστώ στην αξιότιμη Καθηγήτρια μου Κα Αντωνία-Λήδα Ματάλα για την ευγενική επίβλεψη αυτής της εργασίας και την πολύτιμη βοήθεια, καθοδήγηση και κατανόηση της.

Επίσης θα ήθελα να απευθύνω τις ευχαριστίες μου στον Καθηγητή μου Κο Δημοσθένη Παναγιωτάκο για την ανεκτίμητη συνδρομή του στην στατιστική ανάλυση της παρούσας πτυχιακής εργασίας.

Ένα πολύ μεγάλο ευχαριστώ οφείλω στην οικογένεια μου για την οικονομική και ψυχολογική υποστήριξη της κατά τη διάρκεια της φοίτησης μου και ιδιαίτερα στον πολυαγαπημένο μου αδερφό που πάντα με εμπνυχώνει και μου συμπαραστέκεται.

Τέλος θα ήθελα να ευχαριστήσω όλους όσους έχουν προσφέρει έστω και το ελάχιστο λιθαράκι για την ολοκλήρωση αυτής της εργασίας.

Σας ευχαριστώ όλους.

Περιεχόμενα

Περίληψη	2
Abstract	3
1. Εισαγωγή	6
1.1 Κοινωνική χρήση- συμβολισμός των τροφίμων.....	7
1.2 Ο ρόλος των θαλασσινών στη διατροφή των ορθόδοξων Ελλήνων και των Μουσουλμάνων- Συμβολική σημασία θαλασσινών.....	8
1.2.1 Χριστιανισμός και συμβολική σημασία των θαλασσινών.....	8
1.2.2 Μουσουλμανισμός και συμβολική σημασία των θαλασσινών.....	10
1.3 Η σημασία των θαλασσινών στη διαίτα των κατοίκων της Ελλάδας.....	14
1.3.1 Στοιχεία διαιτητικής πρόσληψης για τα θαλασσινά.....	14
1.3.2 Τρέχουσες συστάσεις.....	18
2. Σκοπός μελέτης – Μεθοδολογία	28
3. Αποτελέσματα	30
3.1 Περιοχή μελέτης-Κομοτηνή.....	30
3.2 Περιγραφή του δείγματος.....	31
3.3 Συνήθειες σε σχέση με τη χρήση κατανάλωσης θαλασσινών.....	35
3.4 Διαφοροποίηση ανάμεσα σε Μουσουλμάνες και Χριστιανές με βάση τη χρήση των θαλασσινών.....	40
4. Συμπεράσματα	46
5. Βιβλιογραφία	50
Παραρτήματα	52
Υπόδειγμα Ερωτηματολογίου.....	53
Πίνακες Διπλής Εισόδου.....	56

1. Εισαγωγή

Είναι γνωστό ότι, στη περιοχή της Θράκης, εκτός από τον χριστιανικό πληθυσμό, ζει και ο πληθυσμός της Μουσουλμανικής Μειονότητας. Όπως είναι λογικό, το θρήσκευμα αυτών των ανθρώπων, αντανακλά στον τρόπο ζωής τους και τους διαφοροποιεί σε πολλούς τομείς της καθημερινότητας, από τους χριστιανούς συμπολίτες τους. Παρά το γεγονός ότι ζουν στον ίδιο τόπο, ο τρόπος ζωής τους είναι αρκετά διαφορετικός. Αυτή η διαφορετικότητα μπορεί να εντοπίζεται και στη διατροφή αυτών των ανθρώπων. Έτσι λοιπόν, το θέμα της παρούσας μελέτης αποτέλεσε, ο προσδιορισμός της διαφορετικότητας αυτής, συγκεκριμένα στη χρήση ψαριού και θαλασσινών, σε αυτούς τους δυο πληθυσμούς.

Βασικοί σκοποί της εργασίας, ήταν η εκτίμηση και η σύγκριση των ποσοστών χρήσης ψαριών και θαλασσινών, ανάμεσα σε Χριστιανές και Μουσουλμάνες και ο προσδιορισμός των παραγόντων που επηρεάζουν θετικά ή αρνητικά την χρήση αυτή στην κάθε ομάδα.

Το θεωρητικό μέρος της εργασίας, πραγματοποιήθηκε βάσει βιβλιογραφικής ανασκόπησης, ενώ το τμήμα που αφορούσε το ερευνητικό μέρος πραγματοποιήθηκε με τη χρήση ερωτηματολογίων που συμπληρώθηκαν μέσω ατομικής συνέντευξης με 100 γυναίκες (51 Χριστιανές και 49 Μουσουλμάνες) στην πόλη της Κομοτηνής. Τα ερωτηματολόγια περιείχαν πληροφορίες σχετικά με κοινωνικο - δημογραφικά χαρακτηριστικά καθώς και στοιχεία που αφορούν την κατανάλωση ψαριού και θαλασσινών. Τα αποτελέσματα που προέκυψαν από τα ερωτηματολόγια αναλύθηκαν με τη βοήθεια του στατιστικού προγράμματος SPSS έκδοση 13.0 (Statistical Package for social sciences, SPSS Inc. ,Chicago, Illinois, U.S.A.).

1.1 Κοινωνική χρήση- συμβολισμός των τροφίμων

Η διατροφή για τους ανθρώπους, εκτός των άλλων, αποτελεί κοινωνικό γεγονός το οποίο αποτελεί μέρος των παραδόσεων και της κουλτούρας και γενικά συνδέεται με διάφορες συμπεριφορές. Μια αναδρομή στην ιστορία της διατροφής σε διάφορους πολιτισμούς θα αποκάλυπτε πολλά για τις σχέσεις ισχύος, τον σχηματισμό της κοινωνίας και της προσωπικότητας, την διαμόρφωση της οικογένειας και τα συστήματα εννοιών και επικοινωνίας. (Carole M. Counihan, 2000)

Κάθε κοινωνική ομάδα που χαρακτηρίζεται από συνεκτικότητα έχει το δικό της μοναδικό διατροφικό σύστημα. Οι κουλτούρες αναγνωρίζουν και διευκρινίζουν τις ιδιαιτερότητες τους δια μέσου της τροφής. Η μελέτη της ιστορίας της διατροφής επιτρέπει την ολιστική και συνεκτική ματιά στην μεσολάβηση των σχέσεων των ανθρώπων με την φύση και του ενός με τον άλλον μεταξύ κουλτουρών καθ' όλη τη διάρκεια της ιστορίας. (Carole M. Counihan, 2000)

Οι διατροφικές συνήθειες-τρόποι σε κάθε πολιτισμό αποτελούν ένα οργανωμένο σύστημα, μια γλώσσα η οποία μεταφέρει έννοια και συνεισφέρει στην οργάνωση του φυσικού και κοινωνικού κόσμου. Αυτές οι συνήθειες-τρόποι αποτελούν τον τομέα έναυσμα για την μεταφορά έννοιας διότι η διατροφή είναι μια απαραίτητη και επαναλαμβανόμενη διαδικασία. Τα τρόφιμα είναι πολλά και έχουν διαφορετικά χαρακτηριστικά: οσμή, υφή, χρώμα, διαδικασία προετοιμασίας, τα οποία αποτελούν εύκολοι χαρακτηρισμοί εννοιών και αναμφίβολα αποτελεί μια γλώσσα ευπρόσιτη σε όλους. (Carole M. Counihan, 2000)

Για την διερεύνηση της έννοιας των τροφίμων, κοινωνιολόγοι έχουν μελετήσει σε συγκεκριμένα κείμενα την μαγειρική, τα στοιχεία τροφίμων που χρησιμοποιούνται και τους κανόνες των συνδυασμών και προετοιμασίας τους, τους κανόνες που καθορίζουν τι, με ποιον, που και πότε κάποιος τρώει, τα ταμπού, τις προκαταλήψεις, τις απαγορεύσεις συγκεκριμένων τροφίμων από συγκεκριμένα άτομα κάτω από συγκεκριμένες καταστάσεις και τον συμβολισμό και τις ειδικές έννοιες που έχουν αποδοθεί στα τρόφιμα. (Carole M. Counihan, 2000)

1.2 Ο ρόλος των θαλασσινών στη διατροφή των ορθόδοξων Ελλήνων και των Μουσουλμάνων- Συμβολική σημασία θαλασσινών

1.2.1 Χριστιανισμός και συμβολική σημασία των θαλασσινών

Είναι γνωστό ότι, από τις αρχές του Χριστιανισμού το ψάρι συμβολίζει τον Χριστό. Σχετίζεται με τον Ιησού και τα θαύματα Του. Το σύμβολο του, που υποδηλώνει τον Ιησού και τον Χριστιανισμό, προχρονολογείται της σταύρωσης και για αιώνες ήταν περισσότερο συχνό σαν σύμβολο της πίστης από ότι η σταύρωση. Πολλοί Χριστιανοί πιστεύουν ισχυρά σε μία σύνδεση μεταξύ του χριστιανισμού και του συμβόλου του ψαριού, γνωστό και ως Ιχθύς, το οποίο είναι η λέξη που επίσης χρησιμοποιείται για το ψάρι στα ελληνικά. Αν δούμε την λέξη Ιχθύς σαν μια ακροστιχίδα, φαίνεται ως “Ιησούς Χριστός, Θείου Υιός, Σωτήρας”. Είναι πολύ πιθανό να ήταν αυτός ο λόγος που ο άγιος Αυγουστίνος (ΑΔ 354-430) αινεί το σύμβολο του ψαριού στις γραφές του και διδάσκει τους Χριστιανούς να το εκτιμούν σαν ιερό σύμβολο του Χριστού. Ωστόσο, δεν είναι ξεκάθαρο αν τα γράμματα του Ιχθύος που σχηματίζουν την ακροστιχίδα για το “Ιησούς Χριστός, Θείου Υιός, Σωτήρας” είναι αυτά υπεύθυνα για το σύμβολο. Είναι πιο πιθανό ότι πρωτοεμφανίστηκε το σύμβολο και ότι η ακροστιχίδα ήταν μια μεταγενέστερη σκέψη. (Mowafy M., 2009)

Επίσης οι Απόστολοι αναφέρονταν ως “αλιείς ανθρώπων” και οι ακόλουθοι του Χριστιανισμού αποκαλούνταν *pisciculi* το οποίο σημαίνει ψάρι σύμφωνα με της λατινικές ρίζες της λέξης. Στις περισσότερες Χριστιανικές αγιογραφίες το σύμβολο του ψαριού με κρασί και καρβέλια ψωμιού συνήθως αναπαριστούν την Θεία Ευχαριστία και το Μυστικό Δείπνο. Το θαύμα του πολλαπλασιασμού του ψαριού και των καρβελιών ψωμιού (με 5 καρβέλια και 2 ψάρια επί θαύματος χόρτασαν χιλιάδες άνθρωποι) αναφέρεται αρκετές φορές στα ευαγγέλια (Λουκάς 5, Ματθαίος 14, Μάρκος 6, Λουκάς 9, Ιωάννης 6 και Ιωάννης 21). Στο κατά Ματθαίο 13:47-50, ο Ιησούς συγκρίνει την απόφαση του Θεού για το ποιος θα πάει στον παράδεισο ή στην κόλαση στο τέλος αυτού του κόσμου, με τους ψαράδες που διαλέγουν την ψαριά τους, κρατώντας τα ‘καλά’ ψάρια και πετώντας τα ‘κακά’. Λιγότερο συχνές αναφορές χρήσης ψαριού στη ζωή του Χριστού μπορεί επίσης να βρεθούν και στις λέξεις του Ματθαίου 17:24-27, όταν ο Πέτρος βρίσκει το νόμισμα (που χρειαζόταν για να

πληρώσει τους φόρους του) στο στόμα ενός ψαριού, το οποίο μπορεί να εξηγήσει την μυθολογία που συνδέει το ψάρι με την ευημερία. (Mowafy M., 2009)

Εφόσον μια θεότητα προσφέρει τροφή για βρώση, είναι αναμφίβολα ιερό. Κατά Ιωάννη 21, ο Ιησούς, σε ένα θαύμα, προσφέρει μια πανδαισία από ψάρια, και τότε υπογραμμίζει τη σημασία τους και επαναλαμβάνει τρεις φορές τις οδηγίες στους αποστόλους Του ότι πρέπει να θρέψουν τους ανθρώπους Του. Στις χριστιανικές παραδόσεις, η ομιλία του Χριστού θεωρείται πνευματικά θρεπτική , αλλά επίσης φυσική θρέψη μιας πανδαισίας ψαριού. Παρομοίως, το Μυστικό Δείπνο, το πιο ιερό γεύμα, που συχνά παρουσιάζεται σαν ένα γεύμα ψαριών, το πρώτο γεύμα μετενσάρκωσης του Ιησού και το τελευταίο γεύμα πριν από την Ανάληψη Του, ήταν γεύματα ψαριών (Λουκάς 24). Υπάρχει ένας σαφής διφυσισμός του ψαριού ότι προκαλεί θρέψη σωματική αλλά και πνευματική. (Reis & Hibbeln, 2006)

Το ψάρι είναι ένα τρόφιμο που έγινε ιερό από τα θαύματα του Ιησού, προσφέρθηκε από Αυτόν για την ανθρώπινη κατανάλωση, και εξισώθηκε συμβολικά με Αυτόν. Αυτό μπορεί να δώσει την εξήγηση για την ασυνήθιστη χριστιανική πρακτική θεοφαγίας, την βρώση του Θεού. Οι Χριστιανοί τρώνε τελετουργικά τη σάρκα του Θεού τους, προκειμένου πνευματικά να γίνουν όπως Αυτόν. Ο Ιησούς είναι ειρηνικός και πνευματικά ιδανικός, έτσι εφόσον οι ψυχο-ενεργές ιδιότητες των ω-3 λιπαρών οξέων του ψαριού προκαλούν ηρεμία και ειρήνη στους ανθρώπους, τότε η κατανάλωση ψαριών, φυσιολογικά θα βοηθήσει τους Χριστιανούς να γίνουν όπως ο Θεός τους. (Reis & Hibbeln, 2006)

Η ερώτηση “γιατί οι χριστιανοί τρώνε ψάρι τις Παρασκευές;” είναι πολύ συνηθισμένη. Σύμφωνα με την Καθολική Εγκυκλοπαίδεια: “Όσον αφορά το τελετουργικό της λατρείας του, γνωρίζουμε μόνο από αρχαίους συγγραφείς ότι, για θρησκευτικούς λόγους, οι περισσότεροι από τους Συριανούς απείχαν από την κατανάλωση ψαριού, μια πρακτική που κάποιος τείνει φυσικά για να συνδεθεί με την λατρεία ενός ψάρι-θεού.” Από την άλλη, υπάρχουν μερικοί που αποδίδουν την αποχή από το ψάρι εκτός από τις Παρασκευές σαν ένα είδος λατρείας στην Freyja. Η Freyja είναι μια από τις κυριότερες θεότητες του νορβηγικού παγανισμού, και απεικονίζεται ως η θεά της αγάπης, της ομορφιάς και της γονιμότητας. Υπάρχουν επίσης και μερικοί που υποθέτουν ότι η ημέρα “Friday” (Παρασκευή) ονομάστηκε από την θεά Freya. (Mowafy M., 2009)

Ένα σημαντικό ζήτημα του 2^{ου} αιώνα αφορούσε την κατανάλωση θαλασσινών ειδών και υπήρξε θέμα αντιπαραθέσεων. Αν και τα ψάρια καταναλώνονταν ευρέως

από τους Χριστιανούς των Μεσογειακών χωρών εκείνη την περίοδο, τέθηκε ηθικό ζήτημα για το αν τα θαλασσινά είδη ήταν κατάλληλα προς βρώση. Ένα από τα επιχειρήματα που υποστήριζε την ακαταλληλότητα των θαλασσινών ειδών ήταν ότι τα ψάρια τρώνε τους πεθαμένους θαλασσοπόρους και τους ναύτες και η κατανάλωση αυτών είναι δείγμα κανιβαλισμού. Ένα δεύτερο επιχείρημα είχε να κάνει με την “υφή” του ανθρώπινου σώματος που ενσωματώνεται σε ιστό ψαριού, το οποίο προβάλλεται σαν ένα εμπόδιο στην αποκατάσταση των εκλιπόντων για ανάσταση και από το επιχείρημα αυτό προέκυπτε άλλο ένα: αν η ψυχή ενός ναύτη γινόταν μέρος ιστού του ψαριού, θα περνούσε απευθείας στο σώμα του καταναλωτή. Ωστόσο, δύο ψυχές δεν θα μπορούσαν να καταλάβουν το ίδιο ανθρώπινο σώμα. Ολοφάνερα, οι διατυπωμένες απόψεις ήταν αντίπαλες στην κατανάλωση θαλασσινών ψαριών, έτσι τέτοια τρόφιμα έπρεπε να αποφεύγονται. (Louis E. Grivetti, 2000)

Ευτυχώς, ωστόσο, για τους φίλους του ψαριού, ο Αθηναγόρας ένας Αθηναίος υπέρμαχος χριστιανός παρουσίασε επιδέξια κάποιες θετικές διαφωνίες που πέτυχαν να επιβεβαιώσουν ότι οι πιστοί χριστιανοί θα μπορούσαν να συνεχίσουν να τρώνε το Μεσογειακό ψάρι. (Louis E. Grivetti, 2000)

1.2.2 Μουσουλμανισμός και συμβολική σημασία των θαλασσινών

Σύμβολα ζώων και ψαριού ήταν συνήθης στα προ-Ισλαμικά αραβικά διανθίσματα λόγου. Ωστόσο, στο Κοράνι και στις παραδόσεις του Μωάμεθ (Χαντίθ) προστέθηκαν νέοι κανόνες για τα προ-Ισλαμικά πάνθηρα σύμβολα ζώων. Τα σύμβολα απαγορεύτηκαν σύμφωνα με τις διδαχές του Ισλάμ. Ωστόσο, εφόσον η αγνότητα είναι ύψιστης σημασίας στην Μουσουλμανική ζωή, και επειδή τα τρόφιμα είναι μεταδότες της αγνότητας και της ακαθαρσίας, ο έλεγχος κατανάλωσης τροφής κρίνει την πνευματικά αγνή ζωή. Η νηστεία, για παράδειγμα, κατά τον μήνα Ραμαντάν, ασκείται για χάρη της επίτευξης μιας πνευματικά αγνής ζωής. Οπαδοί Μουσουλμάνοι τηρούν τους *halal* (επιτρεπτό) και *haram* (απαγορευμένο) κανόνες διατροφής. Σε γενικές γραμμές, η μετριοπάθεια σε όλα (συμπεριλαμβανομένου και των διατροφικών συνηθειών) είναι πρωταρχικής σημασίας στο Ισλαμικό τρόπο ζωής και θεωρείται μια μορφή λατρείας. Ο θεός (*Allah* στα αραβικά) μέσω του προφήτη Μωάμεθ κήρυξε συγκεκριμένα τα ψάρια όλων των ειδών ως *halal* ή αποδεκτά για βρώση. Ωστόσο,

κάποιοι μουσουλμάνοι αποφεύγουν το γατόψαρο διότι, πιθανότατα, το απέφευγε ο προφήτης. (Mowafy M., 2009)

Στο Κοράνι, το ψάρι επίσης σχετίζεται με την αγνότητα, την μετριοπάθεια και την ανταμοιβή από τον Αλλάχ. Σύμφωνα με το ιουδαϊκό Σάββατο, ο προφήτης Μωάμεθ αναφέρει:

Ιδού! Ρώτα τους για την πόλη που είναι δίπλα στην θάλασσα; Όταν τα ψάρια τους, έρχονταν το Σάββατο, εμφανίζοντας στην επιφάνεια του νερού, και τις άλλες δεν έρχονταν; αυτά ήρθαν. Αμάρτησαν για αυτό τους δοκιμάζουμε (Κοράνι 7:163). Αυτή η συσχέτιση του ψαριού με το ιουδαϊκό Σάββατο είναι συναφής στην υπόθεση ότι το Σάββατο προϋποθέτει μετριοπάθεια από παρορμητικές συμπεριφορές. Αν και το κείμενο αυτό έχει ως αναφορά το ιουδαϊκό Σάββατο, το πνεύμα μετριοπάθειας του Σαββάτου, τηρείται κάθε μέρα της εβδομάδας από τους μουσουλμάνους. Αν το ψάρι μειώνει φυσιολογικά, παρορμητικές και επιθετικές συμπεριφορές, τότε το ψάρι είναι μια κατάλληλη ανταμοιβή από τον Αλλάχ για την επιβεβαίωση και την διατήρηση της ήρεμης και μετριοπαθούς συμπεριφοράς(Reis & Hibbeln, 2006).

Οι Riaz και Chaudry (2004) αναφέρουν ότι το ψάρι και τα θαλασσινά είναι αντικείμενα αντιπαράθεσης ανάμεσα στους μουσουλμάνους όσο καμία άλλη ομάδα τροφίμων. Για να αποφασίσει κανείς για την αποδοχή του ψαριού και των θαλασσινών πρέπει να κατανοήσει τους κανόνες των διαφορετικών σχολών της Ισλαμικής νομομάθειας όπως επίσης τις πολιτιστικές πρακτικές των μουσουλμάνων, που ζουν σε διαφορετικές περιοχές. Τα ψάρια με λέπια είναι αποδεκτά από όλες τις ομάδες και τα δόγματα των μουσουλμάνων. Κάποιες ομάδες δεν καταναλώνουν ψάρι χωρίς λέπια (π.χ γατόψαρο). Υπάρχουν επιπρόσθετες διαφορές ανάμεσα στους μουσουλμάνους σχετικά με τα θαλασσινά, ειδικά τα μαλάκια (π.χ οστρακοειδές, στρείδι, και κεφαλόποδα) και τα οστρακόδερμα (π.χ γαρίδα, αστακός, και καβούρι). Μερικοί πιστεύουν ότι ο αστακός, η γαρίδα, το χταπόδι, το χέλι κ.ά δεν επιτρέπονται. Άλλοι έχουν γνωματεύσει ότι οτιδήποτε μπορεί να ζει μόνο μέσα στο νερό είναι *halal*, ενώ ζωντανά που μπορούν να ζουν μέσα και έξω από το νερό είναι *haram* όπως χελώνες, βάτραχοι και κροκόδειλοι.

Σύμφωνα με τους Riaz και Chaudry (2004) το ψάρι και τα θαλασσινά μπορούν να διαιρεθούν σε τέσσερις κατηγορίες, με κάποιες κατηγορίες να είναι παγκοσμίως αποδεκτές ως χαλάλ ενώ άλλες να είναι αποδεκτές από μερικούς και όχι από άλλους.

- Κατηγορία 1: περιέχει ψάρια με λέπια και πτερύγια όπως μπακαλιάρος, πλευρονήκτης, ιππόγλωσσος, ρέγκα, σκουμπρί, πέρκα, σολομός, μερλούγγιος,

κυπρίνος, τόνος, πέστροφα. Αυτή η κατηγορία είναι αποδεκτή από όλους τους μουσουλμάνους καταναλωτές.

- Κατηγορία 2: περιέχει ψάρια και ζώα που μοιάζουν με ψάρια τα οποία μπορεί να έχουν πτερύγια αλλά όχι λέπια που μπορούν να αφαιρεθούν. Μερικά από αυτά μπορεί να εισπνέουν οξυγόνο από τον αέρα και όχι από το νερό, αλλά ζουν μόνο στο νερό. Παραδείγματα είναι το γατόψαρο, ο καρχαρίας, ο ξιφίας, το χέλι, σκλεμπόψαρο (*monkfish*), χαυλιόδοντας και *blowfish*. Αυτή η κατηγορία ψαριών είναι αποδεκτή από την πλειοψηφία των μουσουλμάνων, αλλά δεν το αποδέχονται όλα τα δόγματα ως *halal*. Ενδεχομένως τα θεωρούν *makrouh* (αμφίβολο ή ύποπτο)..
- Κατηγορία 3: αποτελείται από ορισμένα είδη που δεν έχουν συγγένεια μεταξύ τους, κινητά ή όχι, διαφόρων σχημάτων και μεγεθών τα οποία δεν μπορούν να επιζήσουν εκτός νερού. Αυτά είναι είτε τα μαλάκια ή τα αρθρόποδα όπως κτένι, μύδι, αστακός, γαρίδες, στρείδι, χταπόδι, πίνα και καλαμάρι. Αυτή η ομάδα επίσης περιέχει τα θαλάσσια θηλαστικά που ζουν αποκλειστικά στη θάλασσα όπως οι φάλαινες και τα δελφίνια. Η πλειοψηφία των μουσουλμάνων τα θεωρούν *halal*, ωστόσο άλλοι τα θεωρούν είτε *haram* ή *makrooh*. Φαίνεται όμως ότι οι γαρίδες ανήκουν σε μια ειδική κατηγορία διότι μερικοί καταναλώνουν γαρίδες αλλά όχι τα υπόλοιπα είδη αυτής της κατηγορίας.
- Κατηγορία 4: περιλαμβάνει πολλά από τα ζώα που γενικά σαν ορισμό ανήκουν στην κατηγορία των θαλασσινών. Ζουν μέσα αλλά και γύρω από το νερό τον περισσότερο χρόνο του κύκλου ζωής τους, αλλά είναι ικανά να ζουν και έξω από το νερό, διότι μπορούν να εισπνέουν αέρα. Αυτά, γενικά, δεν θεωρούνται *halal* αν και μερικοί Ισλαμικοί μελετητές είναι της γνώμης, ότι επειδή ζουν μέσα και γύρω από το νερό ανήκουν στα θαλασσινά και μπορούν να καταναλωθούν. Στην κατηγορία αυτή συναντάμε τα καβούρια, τα σαλιγκάρια, τις χελώνες, τους κροκόδειλους και τους βάτραχους.

Οι προϋποθέσεις και οι περιορισμοί δεν ισχύουν μόνο για το ψάρι και τα θαλασσινά αλλά και για τις γευστικές ουσίες όπως επίσης για τα συστατικά που παράγονται από αυτά τα τρόφιμα.

Αν κάποιος δεν είναι σίγουρος για το αν ένα τρόφιμο είναι *halal* ή *haram*, τότε είναι *makrooh*- αμφίβολο ή ύποπτο- και πρέπει να αποφεύγεται. Συστατικά όπως

γαλακτοματοποιητές, ζελατίνα και ένζυμα που χρησιμοποιούνται σε κατεργασμένα τρόφιμα ανήκουν σε αυτή την κατηγορία διότι η προέλευση του ζώου από το οποίο προέρχονται τα συστατικά αυτά μπορεί να μην είναι γνωστά (Katz & Weaver, 2003).

Οι διατροφικές απαγορεύσεις των μουσουλμάνων έχουν καταγραφεί σε δυο πηγές, το Κοράνι και το Χαντίθ. Το Κοράνι, ο ιερός λόγος του Θεού που αποκαλύφθηκε στον προφήτη Μωάμεθ, διαιρεί τα τρόφιμα σε δυο βασικές κατηγορίες: σε *halal* ή επιτρεπτό και σε *haram* ή απαγορευμένο. Το Κοράνι απαγορεύει συγκεκριμένα 6 τρόφιμα ή κατηγορίες τροφίμων: το αίμα, το θνησιμαίο, το χοιρινό, τα μεθυστικά ποτά που παρασκευάζονται από σταφύλια (*khmr*), τις μεθυστικές φαρμακευτικές ουσίες και τρόφιμα που έχουν αφιερωθεί ή προσφερθεί σε είδωλα. Επίσης το Χαντίθ, οι συλλογές παραδόσεων που αποδίδονται στον προφήτη Μωάμεθ, περιέχει μεγάλη ποικιλία κειμένων σχετικών με τρόφιμα. (Louis E. Grivetti, 2000)

Το Χαντίθ επίσης περιγράφει συγκεκριμένα είδη ζώων που θα πρέπει να αποφεύγονται σαν τρόφιμα. Μεταξύ αυτών είναι τα τετράποδα που αρπάζουν τα θηράματα τους με τα νύχια τους. Σαφώς αναγνωρισμένα είναι οι ύαινες, οι αλεπούδες και οι ελέφαντες. Επίσης όλα τα πουλιά με νύχια είναι απαγορευμένα. (Louis E. Grivetti, 2000)

Ο προεξέχων μεσαιωνικός Πέρσης φυσικός Ibn Sina έγραψε για τα απαγορευμένα τρόφιμα, ότι το ψάρι δεν πρέπει να λαμβάνεται μετά από επίμοχθη εργασία ή σωματική άσκηση διότι υποβάλλεται σε αποσύνθεση και τότε προκαλεί αποσύνθεση των σωματικών υγρών (*humors*¹). Επίσης, έγραψε για τους απαγορευμένους συνδυασμούς τροφίμων: συγκεκριμένοι κανόνες πρέπει να ακολουθούνται όσον αφορά του συνδυασμούς τροφίμων. Το γάλα δεν πρέπει να λαμβάνεται με ξινό τρόφιμα, το ψάρι δεν πρέπει να λαμβάνεται με γάλα διότι σε αυτήν την περίπτωση μπορεί να προκληθούν χρόνιες παθήσεις όπως η λέπρα. (Louis E. Grivetti, 2000)

Επίσης, υπάρχουν αρκετές καταγραφές που συνιστούν ότι η ανάπτυξη πολλών διατροφικών ταμπού μπορεί να οφείλονται στις προσπάθειες της διατήρησης της ανθρώπινης υγείας και της μείωσης των παθήσεων. Πιο γνωστό από αυτά τα τρόφιμα

¹ Ο Χουμορισμός ή Χουμοραλισμός είναι μια δυσφημημένη θεωρία των λειτουργιών του ανθρώπινου σώματος που υιοθετήθηκε από Έλληνες και Ρωμαίους ιατρούς και φιλόσοφους. Από τον Ιπποκράτη και μετά η θεωρία αυτή υιοθετήθηκε από Έλληνες, Ρωμαίους και Ισλαμικούς ιατρούς και έγινε η επικρατέστερη άποψη για το ανθρώπινο σώμα μεταξύ των ευρωπαϊών παθολόγων μέχρι την εμφάνιση της σύγχρονης ιατρικής τον 19^ο αιώνα.

Τα τέσσερα υγρά σύμφωνα με την Ιπποκράτεια ιατρική ήταν η μαύρη χολή, η κίτρινη χολή, το φλέγμα και το αίμα. (<http://en.wikipedia.org/wiki/Humours>)

είναι το χοιρινό το οποίο έπαιξε ρόλο σε θρησκευτικές και διατροφικές πρακτικές. (Louis E. Grivetti, 2000)

Όσον αφορά το ψάρι, παρόλη τη συσχέτιση του με παρασιτισμό και ασθένειες όπως και των βοοειδών, κατσικιών και προβάτων, δεν υπάρχουν διατροφικά ταμπού και απαγορεύσεις στον χριστιανισμό αλλά ούτε και στον ισλαμισμό. (Louis E. Grivetti, 2000)

1.3 Η σημασία των θαλασσινών στη διαίτα των κατοίκων της Ελλάδας

1.3.1 Στοιχεία διαιτητικής πρόσληψης για τα θαλασσινά

Τα θαλασσινά αποτελούν σημαντικό στοιχείο της Μεσογειακής διατροφής και συμμετέχουν με μεγάλη συχνότητα στο διαιτολόγιο των λαών της Μεσογείου. Άλλες χώρες χαρακτηρίζονται από υψηλή κατανάλωση αυτών και άλλες από χαμηλή. Έχουν επίσης αποτελέσει αντικείμενο μελετών και ιδιαίτερα τα περιεχόμενα σε αυτά ω3 λιπαρά οξέα τα οποία έχει βρεθεί ότι ασκούν ευεργετικές επιδράσεις έναντι των χρόνιων νοσημάτων.

Στο παρόν κεφάλαιο θα παρουσιαστούν κάποια στοιχεία για τη διαιτητική πρόσληψη θαλασσινών και θα διερευνηθεί η σημασία τους στη διατροφή των Ελλήνων. Για τον σκοπό αυτό θα αναφερθούν στοιχεία από μελέτες που έχουν πραγματοποιηθεί στον ελληνικό χώρο.

Στο σημείο αυτό θα πρέπει να σημειωθεί ότι, στο παρόν κεφάλαιο παρουσιάζονται στοιχεία που αφορούν τους έλληνες χωρίς να γίνεται διαχωρισμός με βάση κάποιο χαρακτηριστικό στοιχείο, όπως είναι το θρήσκευμα.

Μελέτη 7 χωρών

Η Μεσογειακή διατροφή και η ωφέλεια της στην ανθρώπινη υγεία ήταν ένα από τα σημαντικά ευρήματα της Μελέτης των 7 χωρών. Η Μεσογειακή διατροφή όμως, δεν είναι μια συγκεκριμένη, είναι πολλές, διότι κάθε χώρα της Μεσογείου έχει διαφορετικό θρήσκευμα, κουλτούρα, παραδόσεις και διατροφικές συνήθειες. Οι συνήθειες αυτές έχουν επηρεαστεί από θρησκευτικές πεποιθήσεις, όπως οι Μουσουλμάνοι δεν καταναλώνουν χοιρινό κρέας και αλκοολούχα ποτά ενώ ο

πληθυσμός των Ορθόδοξων Ελλήνων συνήθως δεν τρώει κρέας Τετάρτη και Παρασκευή αλλά πίνει κρασί κ.ο.κ. Παρόλο που η Ελλάδα και οι Μεσογειακές χώρες χαρακτηρίζονται συνήθως με μεσαίους προς υψηλούς δείκτες θνησιμότητας (140-18.0 ανά 1000 κατοίκους) οι δείκτες θνησιμότητας στο νησί της Κρήτης ήταν χαμηλότεροι από αυτά τα επίπεδα συνεχώς, πριν το 1930. Καμία περιοχή της Μεσογείου δεν είχε τόσους χαμηλούς δείκτες θνησιμότητας όσο η Κρήτη σύμφωνα με τα στοιχεία που προκύπτουν από τη δημογραφική επετηρίδα για το έτος 1948 των Ηνωμένων Εθνών. Συγκεκριμένα οι δείκτες ήταν 11.3-13.7 ανά 1000 κατοίκους πριν τον 2^ο Παγκόσμιο Πόλεμο και περίπου 10.6 κατά το διάστημα 1946-1948. Η διαίτα της Κρήτης αντιπροσωπεύει την παραδοσιακή διαίτα της Ελλάδας πριν από το 1960. Η διατροφή αυτή της Κρήτης σε σχέση με άλλες Μεσογειακές χώρες χαρακτηρίζεται από υψηλή κατανάλωση φρούτων και λαχανικών, ξηρών καρπών και δημητριακών κυρίως με τη μορφή ζυμωτού ψωμιού και λιγότερο ζυμαρικών, περισσότερο ελαιόλαδο και ελιές, λιγότερο γάλα αλλά περισσότερο τυρί, περισσότερο ψάρι και λιγότερο κρέας και μέτριες ποσότητες κρασιού (Artemis P. Simopoulos, 2001).

Στα τέλη της δεκαετίας 1950 σχεδιάστηκε η Μελέτη των Επτά Χωρών για την διερεύνηση των σχέσεων μεταξύ διατροφής και καρδιαγγειακών νοσημάτων. Επιλέχθηκαν 16 περιοχές από Φινλανδία, Ελλάδα, Ιταλία, Ιαπωνία, Ολλανδία, ΗΠΑ και Γιουγκοσλαβία. Σύμφωνα με Keys *et al* (1984) μελετήθηκαν οι παράγοντες κινδύνου των καρδιαγγειακών για το σύνολο της θνησιμότητας καθώς επίσης για στεφανιαίες νόσους. Παρουσιάστηκε μια αισθητή διαφορά ανάμεσα στις περιοχές της μελέτης: ενώ τα καρδιαγγειακά νοσήματα οφείλονταν στο 46% των θανάτων των αμερικανών και στο 40% των Βόρειο Ευρωπαίων (Ανατολική και Δυτική Φινλανδία και Ολλανδία), ευθυνόταν μόνο για το 17% των συνολικών θανάτων στους Νότιο Ευρωπαίους (Ελλάδα, Ιταλία και Γιουγκοσλαβία) και λιγότερο από 5% στους Ιάπωνες. Συγκεκριμένα, ανάμεσα στις 7 χώρες που μελετήθηκαν, η Φινλανδία είχε τους υψηλότερους δείκτες θνησιμότητας (από καρδιαγγειακά νοσήματα αλλά και από άλλες αιτίες), ενώ η Ελλάδα (Κρήτη) είχε τους μικρότερους (Keys *et al*, 1984).

Τα αποτελέσματα αυτής της μελέτης είναι ενδιαφέρον διότι έδειξαν ότι ο πληθυσμός της Κρήτης είχε τα μικρότερα ποσοστά καρδιαγγειακών νοσημάτων και καρκίνου. Οι ερευνητές κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι ο λόγος για αυτά τα χαμηλά ποσοστά ήταν η υψηλή πρόσληψη ελαιολάδου και η χαμηλή πρόσληψη κορεσμένου λίπους της μεσογειακής διατροφής. Η Κρήτη είχε υψηλή σε λίπος διαίτα (37% της ενέργειας σε λίπος) .(Artemis P. Simopoulos,2001)

Τα αποτελέσματα της μελέτης για την Ελλάδα, που πραγματοποιήθηκαν κατά την πενταετία 1960-1965, έδειξαν υψηλή κατανάλωση ελαιολάδου και φρούτων. Όσον αφορά την κατανάλωση ψαριού, η μέση κατανάλωση ήταν 18g/άτομο/ημέρα στην Κρήτη και 60g/άτομο/ημέρα στην Κέρκυρα ενώ η μέση κατανάλωση κρέατος ήταν 60g/ημέρα/άτομο και στα δυο νησιά. (Daan Kromhout *et al*, 1989)

Σύμφωνα με A. Kafatos *et al* (n.d) η μέση κατανάλωση ψαριού και θαλασσινών στην Κρήτη αυξήθηκε από 18g/ημέρα/άτομο που ήταν κατά την πενταετία 1960-65 σε 28g/ημέρα/άτομο το 2000. Επίσης αύξηση παρατηρήθηκε στην κατανάλωση κρέατος, από 35g/ημέρα/άτομο το 1960-65 σε 51g/ημέρα/άτομο το 2000.

Παρατηρώντας τα στοιχεία παραπάνω για την κατανάλωση θαλασσινών, είναι εύκολο να αντιληφθεί κανείς, ότι η κατανάλωση κρέατος ήταν υψηλότερη σε σχέση με την κατανάλωση ψαριού. Επίσης, είναι φανερό ότι η μέση κατανάλωση ψαριού ήταν αρκετά μικρότερη στο νησί της Κρήτης (18g/ημέρα/άτομο) σε σχέση με το νησί της Κέρκυρας (60g/ημέρα/άτομο).

Μελέτη ΕΠΙΚ

Το πρόγραμμα ΕΠΙΚ (Ευρωπαϊκό Πρόγραμμα Συνεργασίας Ιατρικής και Κοινωνίας) αποτελεί επιδημιολογική, πολυκεντρική, προοπτική μελέτη διαχρονικής παρακολούθησης, με στόχο τη διερεύνηση του ρόλου της διατροφής και του τρόπου διαβίωσης, γενικότερα, στην αιτιολογία χρόνιων νοσημάτων. Ξεκίνησε στην Ελλάδα τον Φεβρουάριο του 1994 με την συμμετοχή 28.572 ατόμων, 16.618 γυναικών και 11.954 ανδρών, ηλικίας 20 έως 86 ετών, από όλη την Ελλάδα. Η συλλογή των δεδομένων έγινε με την μέθοδο της συνέντευξης, κατά την διάρκεια βασικής εξέτασης κατά την οποία κατεγράφησαν πληροφορίες σχετικά με το ιατρικό ιστορικό, τον τρόπο ζωής, τα κοινωνικο-δημογραφικά χαρακτηριστικά και τις διατροφικές συνήθειες. (Α. Νάσκα και συν,2004)

Ο σκοπός της μελέτης αυτής ήταν η περιγραφή των διατροφικών επιλογών μεγάλου δείγματος του γενικού πληθυσμού που συμμετείχε στο πρόγραμμα ΕΠΙΚ. Για την περιγραφή αυτή δόθηκαν στοιχεία ημερήσιας κατανάλωσης τροφίμων και ποτών, καθώς και στοιχεία ημερήσιας πρόσληψης ενέργειας και θρεπτικών συστατικών, ανά ηλικία και φύλο των συμμετεχόντων. (Α. Νάσκα και συν,2004)

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της μελέτης η κατανάλωση λαχανικών, φρούτων, δημητριακών και ελαιολάδου είναι υψηλή στον ελληνικό πληθυσμό. Σημαντική όμως βρέθηκε να είναι και η κατανάλωση κρέατος και γαλακτοκομικών προϊόντων. Όσον αφορά την κατανάλωση ψαριού βρέθηκε μέση ημερήσια κατανάλωση 24g/άτομο/ημέρα για τους άνδρες και 21g/άτομο/ημέρα για τις γυναίκες, υποτετραπλάσια σε σύγκριση με την κατανάλωση κρέατος η οποία είναι 130g/άτομο/ημέρα για τους άντρες και 98g/άτομο/ημέρα για τις γυναίκες. Επίσης υπολογίστηκε η μέση ποσοτική συνεισφορά των τροφίμων και ποτών σε ημερήσια ενεργειακή πρόσληψη 2000 θερμίδων για άνδρες και γυναίκες. Η μέση ποσοτική συνεισφορά του ψαριού βρέθηκε να είναι 22kcal/ημέρα για τους άνδρες και 23kcal/ημέρα για τις γυναίκες, ενώ οι αντίστοιχες ποσότητες για το κρέας είναι 106kcal/ημέρα για τους άνδρες και 98kcal/ημέρα για τις γυναίκες, τετραπλάσιες σε σχέση με το ψάρι. (Α. Νάσκα και συν,2004: πίνακες 1-2,5-6)

Μελέτη ΑΤΤΙΚΗ

Η μελέτη Αττική πραγματοποιήθηκε για την αξιολόγηση των διαφόρων παραγόντων κινδύνου των καρδιαγγειακών νοσημάτων στην Ελλάδα σαν μια έρευνα βασισμένη στον πληθυσμό στον τομέα της υγείας και της διατροφής. Μελετήθηκαν διάφορα χαρακτηριστικά 1514 αντρών και 1528 γυναικών στην ευρύτερη περιοχή της Αττικής κατά το έτος 2001-2002. (Christos Pitsavos *et al*, 2003)

Κάποια από τα αποτελέσματα της μελέτης ήταν ότι το 51% των αντρών και 39% των γυναικών ήταν καπνίστριες, 37% των αντρών και 25% των γυναικών ήταν υπέρτασικοί, 46% των αντρών και 40% των γυναικών είχαν χοληστερόλη ορού πάνω από 200mg/dl και 8% των αντρών και 6% των γυναικών έπασχαν από σακχαρώδη διαβήτη. Επίσης το 20% των αντρών και 15% των γυναικών ήταν παχύσαρκοι, και 5% των αντρών και 3% των γυναικών ανέφερε ιστορικό καρδιαγγειακών νοσημάτων στην αρχή της μελέτης. (Christos Pitsavos *et al*, 2003)

Όσον αφορά την κατανάλωση ψαριού του πληθυσμού της μελέτης βρέθηκε για τους άντρες ότι κατανάλωναν 1,3 ±1,2 μερίδες/ εβδομάδα και για τις γυναίκες 1,4 ±1,7 μερίδες/ εβδομάδα ενώ η κατανάλωση κόκκινου κρέατος ήταν 1,9 ±1,1 μερίδες/ εβδομάδα για τους άντρες και 1,7 ±1,1 μερίδες/ εβδομάδα για τις γυναίκες (Christos Pitsavos *et al*, 2003: table 4).

Τέλος, σύμφωνα με Christos Pitsavos *et al* (2006), στη μελέτη που ξεκίνησε το 2004 για την εκτίμηση της συχνότητας της αυτό-δηλούμενης υπέρτασης σε ένα τυχαίο δείγμα του ελληνικού πληθυσμού και την εκτίμηση των διατροφικών επιλογών των συμμετεχόντων σε σχέση με το επίπεδο υπέρτασης τους, εκτός των άλλων τροφίμων, η κατανάλωση ψαριού στους μη πάσχοντες από υπέρταση ήταν $1,32 \pm 1,09$ μερίδες ανά εβδομάδα και $1,56 \pm 1,26$ μερίδες ανά εβδομάδα στους πάσχοντες από υπέρταση.

Συμπερασματικά, από τα παραπάνω στοιχεία μπορεί να λεχθεί ότι η κατανάλωση ψαριού μειώθηκε με το πέρασμα των χρόνων. Σύμφωνα με τα στοιχεία των Christos Pitsavos *et al* (2006) ,τα νεότερα σε χρονολογία από τα προαναφερθέντα, η μέση κατανάλωση είναι 1,32 μερίδες/εβδομάδα. Μετά την μετατροπή του στοιχείου αυτού σε γραμμάρια/ημέρα για να είναι δυνατή η σύγκριση του με τα υπόλοιπα στοιχεία έχουμε 11,3g/ημέρα, ποσότητα η οποία είναι αρκετά χαμηλή από τα παλαιότερα σε χρονολογία στοιχεία που αναφέρθηκαν. Επίσης μετατροπή πραγματοποιήθηκε και στα στοιχεία των Christos Pitsavos *et al* (2003) για την κατανάλωση ψαριών σύμφωνα με τα οποία προκύπτει 11,14g/ημέρα για άντρες και 12g/ημέρα για γυναίκες.

1.3.2 Τρέχουσες συστάσεις

Στην Ελλάδα, το Υπουργείο Υγείας έχει εκδώσει μια αφίσα που απεικονίζει την ελληνική εκδοχή της πυραμίδας της Μεσογειακής διατροφής που αναπτύχθηκε στο Πανεπιστήμιο Harvard, αναγνωρίζοντας έτσι τη σημασία του διατροφικού αυτού προτύπου για την υγεία του Ελληνικού πληθυσμού (Υπουργείο Υγείας και Πρόνοιας, Διεύθυνση Αγωγής Υγείας, Πηγή: Εθνικό Κέντρο Διατροφής). Επίσης, το Ανώτατο Ειδικό Επιστημονικό Συμβούλιο υγείας ζήτησε πρόσφατα τη συγγραφή κειμένου που θα συνοψίζει τις διατροφικές οδηγίες σε επίπεδο τροφίμων για τον Ελληνικό πληθυσμό, λαμβάνοντας υπόψη τις ενδείξεις που έχουν προκύψει από μελέτες στον πληθυσμό αυτό.

Διατροφικές Οδηγίες για Ενήλικες στην Ελλάδα

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ

Ανώτατο Ειδικό Επιστημονικό Συμβούλιο Υγείας

1999

Μετά από απόφαση του Ανώτατου Ειδικού Επιστημονικού Συμβουλίου Υγείας (ΑΕΕΣΥ), το Εργαστήριο Υγιεινής και Επιδημιολογίας της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών ανέλαβε να συντάξει προσχέδιο διατροφικών οδηγιών για τους Έλληνες, με σκοπό την αναφορά, σε πρώτη φάση, στις ανάγκες των κατά τεκμήριο υγιών ενηλίκων. Στη σύνταξη του προσχεδίου συνέβαλαν διακεκριμένοι επιστήμονες από την Ελλάδα και το εξωτερικό με συντονιστική ευθύνη των ιατρών Α. Τριχοπούλου και Π. Λάγιου.

Το πρότυπο της Μεσογειακής διατροφής συνηθίζεται να αναπαρίσταται με μορφή πυραμίδας, η βάση της οποίας αναφέρει τρόφιμα τα οποία συστήνονται για κατανάλωση περισσότερο συχνά και η κορυφή της πυραμίδας τρόφιμα για κατανάλωση λιγότερο συχνά. Τα υπόλοιπα τρόφιμα κατέχουν μεσαίες θέσεις (Σχήμα 1). Στην διατροφική πυραμίδα απεικονίζονται οι συχνότητες κατανάλωσης των τροφίμων και όχι ακριβείς ποσότητες σε γραμμάρια, διότι οι περισσότεροι καταναλωτές σκέφτονται με αυτόν τον τρόπο όταν πρόκειται για τα τρόφιμα που καταναλώνουν. Η αναφορά σε συχνότητες κατανάλωσης όμως υπονοεί την ύπαρξη μιας πρότυπης μικρομερίδας ή σερβιρίσματος, κατά το αγγλοσαξονικό “serving”, πολλαπλάσια της οποίας θα πρέπει να καταναλώνονται. Αυτές οι μικρομερίδες ονομάζονται επίσης και διατροφικά ισοδύναμα (όταν αναφερόμαστε σε τρόφιμα ίδιας προέλευσης ή σύνθεσης). Ένα σύνολο περίπου 22-23 μικρομερίδων πρέπει να καταναλώνονται ημερησίως σε τρία ή τέσσερα γεύματα. Σε πολύ αδρή προσέγγιση, μια μικρομερίδα είναι περίπου το μισό της μερίδας, όπως αυτή καθορίζεται στις Ελληνικές αγορανομικές διατάξεις, δηλαδή το μισό περίπου της μερίδας εστιατορίου. Έτσι, αδρά αντιστοιχεί σε:

- Μία φέτα ψωμιού (25g)
- 100g πατάτες
- Μισό φλιτζάνι του τσαγιού (δηλαδή 50-60g) μαγειρεμένου ρυζιού ή ζυμαρικών

- Ένα φλιτζάνι του τσαγιού ωμά φυλλώδη λαχανικά ή μισό φλιτζάνι από τα υπόλοιπα λαχανικά, είτε μαγειρευμένα είτε ψιλοκομμένα (δηλαδή περίπου 100g από τα περισσότερα λαχανικά)
- Ένα μήλο (80g), μία μπανάνα (60g), ένα πορτοκάλι (100g), 200g πεπόνι ή καρπούζι, 30g σταφύλια
- Ένα φλιτζάνι του τσαγιού γάλακτος ή γιαουρτιού
- 30g τυριού
- 1 αυγό
- Περίπου 60g μαγειρευμένου άπαχου κρέατος ή ψαριού
- Ένα φλιτζάνι του τσαγιού (δηλαδή 100g) μαγειρευμένων ξηρών φασολιών

Ενεργειακή πρόσληψη και κατανάλωση

Για τους ενήλικες η διατήρηση δείκτη μάζας σώματος (BMI) που δεν ξεπερνά τα 25 kg/m² είναι πρωταρχικός στόχος (World Health Organization, 1985; World Health Organization; 1990). Ως δείκτης μάζας σώματος ορίζεται το πηλίκο του σωματικού βάρους σε χιλιόγραμμα δια του τετραγώνου του ύψους σε μέτρα. Ο δείκτης μάζας σώματος δεν ξεπερνά τα 25 kg/m² όταν, για παράδειγμα, ένα άτομο ύψους 1.80 m ζυγίζει ως 75 kg, ένα άτομο ύψους 1.70 m ζυγίζει ως 65 kg, ή ένα άτομο ύψους 1,60 m ζυγίζει ως 55 kg. Δείκτης μάζας σώματος προοδευτικά μικρότερος του 25 kg/m² δεν συνδυάζεται με αύξηση θνησιμότητας και στην πραγματικότητα μπορεί να αποτελεί πλεονέκτημα, εκτός αν είναι μικρότερος του 20. Υπάρχουν διάφορες τιμές ενδεικνυόμενων τιμών ενεργειακής πρόσληψης, αλλά δεν περιμένει κανείς να υπολογίζουν οι καταναλωτές την ημερήσια πρόσληψη θερμίδων, ούτε είναι σκόπιμο να κάνουν κάτι τέτοιο. Στην πραγματικότητα, η αύξηση του BMI θα πρέπει να ερμηνεύεται ως ανάγκη αύξησης της φυσικής δραστηριότητας, ενώ η μείωση της ενεργειακής πρόσληψης αποτελεί την δεύτερη και λιγότερο επιθυμητή επιλογή. Ακόμα και όταν το BMI παραμένει σταθερά κάτω του 25 kg/m², συγκεκριμένα συνιστάται φυσική δραστηριότητα ισοδύναμη με ζωηρό βάδισμα, κολύμπι, χορό, ανέβασμα σκάλας ή κηπουρική για δεκαπέντε με τριάντα λεπτά την ημέρα, κατά προτίμηση κάθε μέρα.

Ποικιλία τροφίμων

Η ύπαρξη ποικιλίας τροφίμων στη διατροφή ελαχιστοποιεί την πιθανότητα να υπάρξει σημαντική έλλειψη συγκεκριμένου θρεπτικού συστατικού, του οποίου οι βιολογικές ιδιότητες μπορεί να μην έχουν μέχρι σήμερα αναγνωριστεί. Ακόμη και τρόφιμα που δεν συνιστώνται ιδιαίτερα δεν θα πρέπει να αποκλείονται τελείως από τη διατροφή, καθώς μπορεί να παρέχουν ένα ή περισσότερα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά (π.χ το κρέας ως πηγή βιταμίνης B12). Σε μια συνήθη διατροφή, κανένα τρόφιμο δεν πρέπει να θεωρείται ως απαγορευμένο το οποίο πρέπει οπωσδήποτε να αποφεύγεται, εκτός όταν ορισμένα άτομα έχουν γενετική ή άλλου είδους ευαισθησία σε συγκεκριμένα τρόφιμα (π.χ κουκιά και ανεπάρκεια ενζύμου G6PD).

Ομάδες τροφίμων

Δημητριακά

Καθημερινά θα πρέπει να καταναλώνονται, κατά μέσο όρο, 8 μικρομερίδες δημητριακών ή προϊόντων τους, συμπεριλαμβανομένου του ψωμιού, κατά προτίμηση ολικής άλεσης. Η οδηγία αυτή δεν είναι δύσκολο να ακολουθηθεί, ακόμη και στη σύγχρονη Ελληνική διατροφή, καθώς οι Έλληνες εξακολουθούν να καταναλώνουν μεγάλες ποσότητες ψωμιού. Τα αδρά επεξεργασμένα δημητριακά αποτελούν καλή πηγή διαιτητικών ινών, δηλαδή μη αμυλούχων πολυσακχαριτών. Βέβαια να σημειώσουμε ότι οι 8 μικρομερίδες αναλογούν σε μια μέση ενεργειακή πρόσληψη 2000 θερμίδων, όπως επίσης και οι υπόλοιπες αντίστοιχες μικρομερίδες παρακάτω για τις υπόλοιπες ομάδες τροφίμων, που σημαίνει σε κάποιον με διαφορετικά σωματικά χαρακτηριστικά να συστήνεται τροποποιημένος αριθμός μικρομερίδων.

Πατάτες

Αν και ορισμένοι κατατάσσουν τις πατάτες στα λαχανικά, διατροφικώς οι πατάτες μοιάζουν περισσότερο με τα δημητριακά, κυρίως τα επεξεργασμένα. Οι πατάτες έχουν υψηλό γλυκαιμικό δείκτη όπως το λευκό ψωμί και οι σύγχρονες διατροφικές οδηγίες υπαγορεύουν την αποφυγή κατανάλωσης περισσότερων από τρεις μικρομερίδες την εβδομάδα.

Ζάχαρη και σχετικά προϊόντα

Η ζάχαρη βρίσκεται σε αφθονία στα γλυκίσματα. Υπάρχει επίσης ή προστίθεται σε ποτά όπως ο καφές, το τσάι, οι χυμοί των φρούτων και τα αναψυκτικά. Απλά σάκχαρα (γλυκόζη, φρουκτόζη, σακχαρόζη) υπάρχουν επίσης σε πολλά φρούτα. Οι γλυκαιμικές επιδράσεις των απλών σακχάρων είναι συγκρίσιμες, αν όχι μικρότερες, αυτών του αμύλου των μαγειρευμένων φαγητών. Η ελάττωση της ζάχαρης μπορεί να επιτευχθεί με διατροφική εκπαίδευση σε νεαρή ηλικία. Όσον αφορά τη χρήση υποκατάστατων, όπως η ζαχαρίνη και η ασπαρτάμη, δεν έχουν τεκμηριωθεί κίνδυνοι για τους ανθρώπους, αλλά συνιστάται η αποφυγή της υπερβολικής κατανάλωσής τους. Αν και πολλά ελληνικά γλυκίσματα περιέχουν ελαιόλαδο, διάφορους ξηρούς καρπούς, φρούτα και αλεύρι και όχι κρέμα γάλακτος ή βούτυρο, η μέση ημερήσια πρόσληψη δεν πρέπει να ξεπερνά τη μισή μικρομερίδα την ημέρα ή μια μικρομερίδα μέρα παρά ημέρα.

Λαχανικά και φρούτα

Συνιστάται η κατανάλωση 6 μικρομερίδων λαχανικών και 3 μικρομερίδων φρούτων καθημερινά, κατά μέσο όρο. Δεν υπάρχει κίνδυνος από την υπερβολική κατανάλωση των λαχανικών και φρούτων, αρκεί η ενεργειακή πρόσληψη να μην υπερβαίνει την κατανάλωση ενέργειας. Τα λαχανικά και τα φρούτα παρέχουν σημαντικές ποσότητες διαιτητικών ινών, πολλά μικροδιατροφικά στοιχεία (κάλιο, ασβέστιο, βιταμίνη C, βιταμίνη Β6, καροτινοειδή, βιταμίνη E, φυλλικό οξύ), όπως και άλλα συστατικά με αντιοξειδωτικές ιδιότητες. Τα χόρτα τα οποία κατατάσσονται στα λαχανικά και αποτελούν μέρος της παραδοσιακής διατροφής του Έλληνα, παρουσιάζουν ιδιαίτερο ενδιαφέρον καθώς αποτελούν πλούσια πηγή αντιοξειδωτικών ουσιών. Τα λαχανικά μπορούν να καταναλώνονται είτε μαγειρευμένα με ελαιόλαδο, είτε ωμά με τη μορφή σαλάτας.

Όσπρια

Τα όσπρια καταναλώνονται σπάνια στις περισσότερες χώρες, γι' αυτό και σπάνια αναφέρονται ξεχωριστά στις αντίστοιχες διατροφικές οδηγίες. Στην Ελλάδα όμως το ελαιόλαδο επιτρέπει την παρασκευή γευστικών φαγητών με όσπρια. Τα όσπρια διαθέτουν μερικά από τα υγιεινά χαρακτηριστικά των λαχανικών και επιπλέον παρέχουν πρωτεΐνες μέτριας βιολογικής αξίας. Συνιστάται η κατανάλωση κατά μέσο όρο 1 μικρομερίδας μέρα παρά ημέρα, δηλαδή 3 μικρομερίδες οσπρίων την εβδομάδα

μαγειρευμένων σε ελαιόλαδο αντιστοιχούν σε κάτι περισσότερο από μια μερίδα οσπρίων εστιατορίου.

Μυρωδικά

Η ρίγανη, ο βασιλικός, το θυμάρι και άλλα μυρωδικά που φύονται στην Ελλάδα αποτελούν εξαιρετική πηγή αντιοξειδωτικών ουσιών και συνιστούν ένα εύγευστο υποκατάστατο του αλατιού στην προετοιμασία των φαγητών.

Κρέας και αυγά

Η κατανάλωση πουλερικών, αυγών και κόκκινου κρέατος δεν θα πρέπει να ξεπερνά, κατά μέσο όρο την 1 μικρομερίδα την ημέρα ή 1 πλήρη μερίδα κάθε δεύτερη ημέρα όπως και παραπέρα μείωση δεν φαίνεται να απειλεί την καλή υγεία των ενηλίκων. Το κρέας των πουλερικών προτιμάται από το κόκκινο κρέας, ενώ τα αυγά, συμπεριλαμβανομένου και αυτών που χρησιμοποιούνται στην παρασκευή φαγητών και γλυκών, δεν θα πρέπει να ξεπερνούν τα 4 την εβδομάδα. Κατά συνέπεια, ένα άτομο μπορεί να καταναλώνει 3 αυγά την εβδομάδα και 2 μερίδες την εβδομάδα κρέας πουλερικών.

Ψάρια και θαλασσινά

Τα ψάρια και τα θαλασσινά θα μπορούσαν να αντικαταστήσουν το κρέας και τα αυγά, αλλά γαστρονομικοί, πρακτικοί και οικονομικοί περιορισμοί υπαγορεύουν την σύσταση για 1 περίπου μικρομερίδα την ημέρα, δηλαδή 3 μερίδες την εβδομάδα.

Γαλακτοκομικά προϊόντα

Κατανάλωση κατά μέσο όρο 2 μικρομεριδών γαλακτοκομικών την ημέρα με τη μορφή τυριού, παραδοσιακού γιαουρτιού και γάλακτος φαίνεται να είναι συμβατή με την υγεία και τις γαστρονομικές συνήθειες των Ελλήνων.

Προστιθέμενα λιπίδια

Το ελαιόλαδο θα πρέπει να χρησιμοποιείται όποτε είναι δυνατό, τόσο σε σαλάτες όσο και στο τηγάρι ή σε μαγειρευμένα τρόφιμα. Όταν ο δείκτης μάζας σώματος διατηρείται κάτω από 25 kg/m², δεν υπάρχει επιστημονικός τεκμηριωμένος λόγος να μειωθεί η πρόσληψη ελαιολάδου, παρά την αναμφισβήτητη υψηλή ενεργειακή του πυκνότητα. Σε μια δίαιτα αδυνατίσματος η αύξηση της φυσικής δραστηριότητας και

η μείωση της πρόσληψης θερμίδων, οποιασδήποτε προέλευσης, αποτελούν προτεραιότητες. Τα τρόφιμα δεν επηρεάζουν τον δείκτη μάζας σώματος κατά τρόπο άλλο από αυτόν που συνδέεται με την ενεργειακή τους πυκνότητα. Ειδικότερα για το ελαιόλαδο, η μείωση του δε συνιστάται όταν συνεπάγεται και μείωση της πρόσληψης λαχανικών και οσπρίων, τα οποία συχνά μαγειρεύονται με ελαιόλαδο.

Νερό

Το αίσθημα της δίψας ρυθμίζει επαρκώς την πρόσληψη νερού, με εξαίρεση τα ηλικιωμένα άτομα και ορισμένες παθολογικές καταστάσεις. Γενικά, όσο υψηλότερη είναι η ενεργειακή πρόσληψη και κατανάλωση, τόσο μεγαλύτερη είναι και η ποσότητα του νερού που χρειάζεται ο οργανισμός. Η υποκατάσταση του νερού με μη οينوπνευματώδη ποτά δεν παρέχει οποιοδήποτε πλεονέκτημα.

Αιθυλική αλκοόλη

Η κατανάλωση οينوπνευματωδών ποτών, σε ποσότητα που αντιστοιχεί σε 30g αιθυλικής αλκοόλης (3 ποτήρια για τα περισσότερα οينوπνευματώδη) την ημέρα για τους άνδρες και 15g αιθυλικής αλκοόλης (1,5 ποτήρι για τα περισσότερα οينوπνευματώδη) την ημέρα για τις γυναίκες έχει ευεργετικές επιδράσεις στην υγεία. Υπάρχουν ενδείξεις ότι η κατανάλωση κρασιού κατά τη διάρκεια των γευμάτων είναι περισσότερο ωφέλιμη από την κατανάλωση αποσταγμάτων, ηδυπότων ή μπύρας εκτός γευμάτων. Ορισμένοι υποστηρίζουν ότι το κόκκινο κρασί είναι περισσότερο ωφέλιμο από το λευκό. Δεν πρέπει όμως να λησμονείται ότι η κατανάλωση και ιδιαίτερα η υπερκατανάλωση αιθυλικής αλκοόλης μπορεί να αυξήσει το κίνδυνο εμφάνισης ή επιδείνωσης σειράς νοσολογικών οντοτήτων ή και κοινωνικών προβλημάτων.

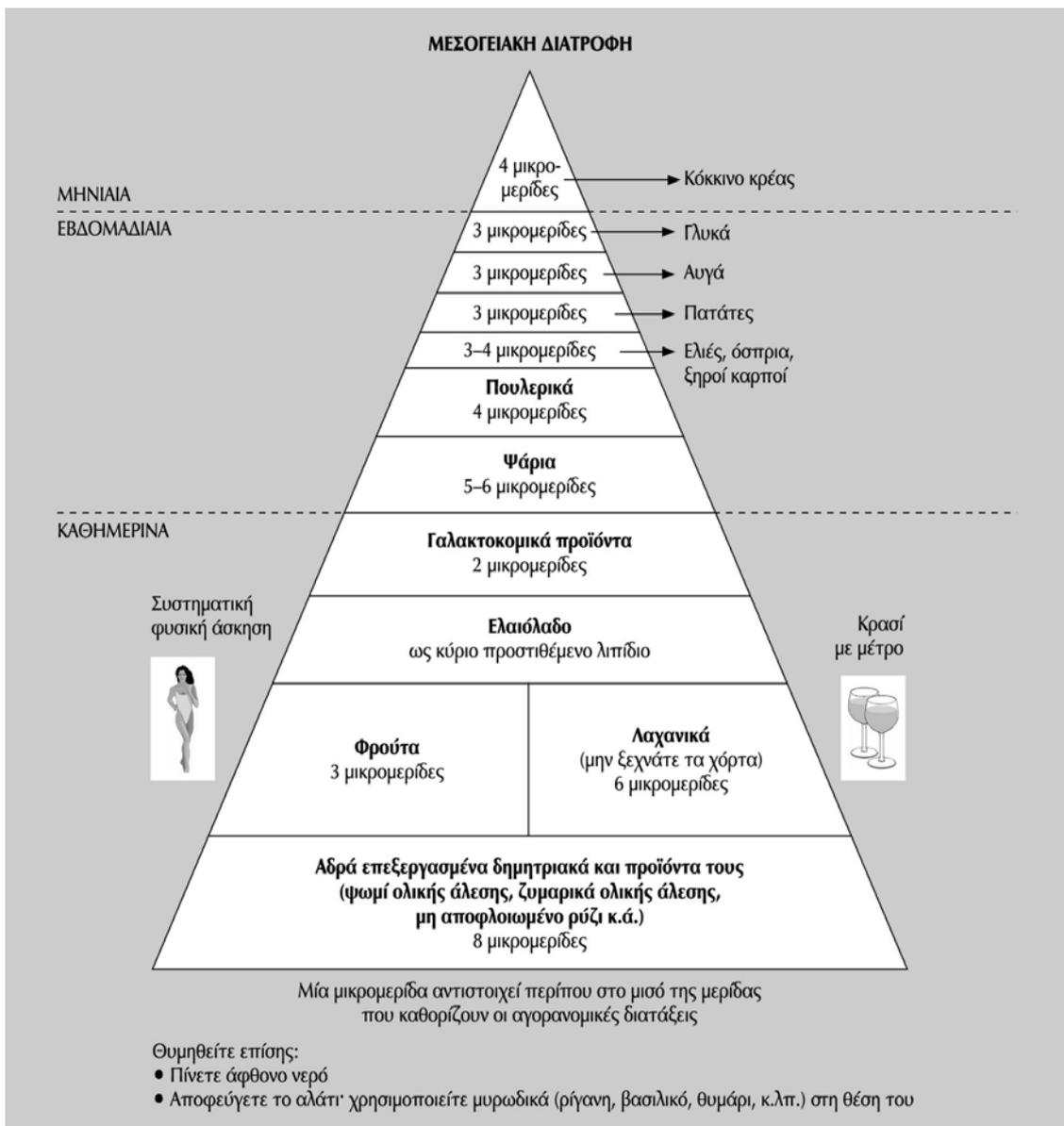
Προστιθέμενες ουσίες

Ισχυρές επιδημιολογικές ενδείξεις μπορούν να υπάρξουν μόνο για τις προστιθέμενες ουσίες που υπόκεινται στον έλεγχο του ατόμου, ιδιαίτερα για το αλάτι και τα καρυκεύματα. Η κατανάλωση αλατιού θα πρέπει να μειώνεται στο ελάχιστο δυνατό. Οι περισσότερες επεξεργασμένες τροφές περιέχουν ήδη περισσότερο αλάτι από αυτό που χρειάζεται για τις φυσιολογικές διεργασίες στον οργανισμό.

Διαγραμματική απεικόνιση των διατροφικών συστάσεων σε επίπεδο τροφίμων

Η διαγραμματική απεικόνιση σε μορφή πυραμίδας είναι γενικά συμβατή με αυτή που προτάθηκε από τους Willet και συνεργάτες, αλλά έχει μικρές διαφοροποιήσεις που υπαγορεύθηκαν από πρόσφατες επιστημονικές έρευνες και παρέχει ποσοτικοποιημένες οδηγίες (σχήμα 1). Αξίζει να επισημανθούν ορισμένα πρόσθετα στοιχεία ως γενικές διατροφικές συστάσεις:

- Μην ξεπερνάτε το επιθυμητό βάρος για το ύψος σας.
- Τρώτε αργά, κατά προτίμηση σε συγκεκριμένες ώρες της ημέρας, χωρίς άγχος και με τη συντροφιά προσφιλών προσώπων.
- Προτιμάται φρούτα ή ξηρούς καρπούς και όχι γλυκίσματα στα ενδιάμεσα μικρογεύματα.
- Προτιμάτε ψωμί ή ζυμαρικά ολικής αλέσεως.
- Προτιμάτε το νερό και όχι τα αναψυκτικά.
- Οι υγιείς ενήλικες (πλην των εγκύων), δεν χρειάζονται διατροφικά συμπληρώματα (βιταμίνες, ιχνοστοιχεία κλπ) όταν ακολουθούν μια ισορροπημένη διατροφή.
- Τα υποθερμιδικά (light) τρόφιμα δεν αποτελούν υποκατάστατο της φυσικής άσκησης για τον έλεγχο της παχυσαρκίας. Επιπλέον, η κατανάλωση τους σε μεγάλες ποσότητες έχει αποδειχθεί ότι οδηγεί σε αύξηση του σωματικού βάρους.
- Η υποδειγματική διατροφή αποτελεί τον τελικό στόχο, αλλά η υιοθέτηση της σε καθημερινή βάση μπορεί να γίνει προοδευτικά.



Σχήμα 1. Μεσογειακή Πυραμίδα

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

Παρατηρώντας τις παραπάνω συστάσεις για τη Μεσογειακή διατροφή όπως αυτές διαμορφώθηκαν από διάφορες μελέτες κατανοούμε τη σημασία του διατροφικού αυτού προτύπου, τη συμβολή του στην υγεία του ανθρώπου. Έχει βρεθεί ότι η υιοθέτηση της Μεσογειακής διατροφής σχετίζεται με χαμηλό επιπολασμό καρδιαγγειακών νοσημάτων και καρκίνου και υψηλό προσδόκιμο επιβίωσης. Οι ωφέλειες αυτές οφείλονται κυρίως στην υψηλή κατανάλωση ελαιολάδου που αποτελεί άριστη πηγή μονοακόρεστων λιπαρών οξέων επίσης στην αυξημένη κατανάλωση δημητριακών ολικής αλέσεως, οσπρίων, φρούτων και λαχανικών τα οποία είναι πλούσια σε φυτικές ίνες για τις οποίες υπάρχουν ισχυρές ενδείξεις ότι έχουν ευνοϊκή επίδραση στο λιπιδαιμικό φάσμα. Περαιτέρω, τα λαχανικά και τα φρούτα θεωρείται ότι δρουν προστατευτικά έναντι της στεφανιαίας νόσου και των περισσότερων νεοπλασιών, πιθανόν λόγω της αυξημένης τους περιεκτικότητας σε φυτικές ίνες, φυλλικό οξύ, βιταμίνη C, β-καροτίνη, άλλα καροτινοειδή, πολυφαινόλες και φυτοοιστρογόνα. Τέλος τα ψάρια και τα θαλασσινά θεωρείται ότι μειώνουν τον κίνδυνο στεφανιαίας νόσου, πιθανόν γιατί περιέχουν μεγάλες ποσότητες ω-3 πολυακόρεστων λιπαρών οξέων μακράς αλύσου.

2. Σκοπός μελέτης – Μεθοδολογία

Ο σκοπός της παρούσας μελέτης είναι ο προσδιορισμός της θέσης των θαλασσιών στη διατροφή των κατοίκων της Κομοτηνής και ο εντοπισμός των διαφορών που πιθανόν υπάρχουν στους δυο διαφορετικούς πληθυσμούς, των χριστιανών και των μουσουλμάνων.

Η παρούσα έρευνα αποτελεί μια μελέτη παρατήρησης η οποία πραγματοποιήθηκε με τη συμπλήρωση ερωτηματολογίων τα οποία απευθύνονται σε γυναίκες κατοίκους της Κομοτηνής προερχόμενες από 18 και άνω ηλικίες και από όλες τις βαθμίδες μορφωτικού επιπέδου.

Τα στάδια της έρευνας περιλαμβάνουν τον σχεδιασμό του ερωτηματολογίου, τη διεξαγωγή των συνεντεύξεων και την ανάλυση των στοιχείων που προκύπτουν από αυτές.

Η επιλογή του δείγματος ήταν τυχαία και επιλέχθηκαν 100 γυναίκες από τις οποίες οι 51 ήταν χριστιανές και οι 49 μουσουλμάνες, κάτοικοι Κομοτηνής, αγροτικής ή αστικής περιοχής της πόλης.

Η συλλογή των στοιχείων διήρκεσε δύο εβδομάδες. Τα στοιχεία συγκεντρώθηκαν μέσω ατομικής συνέντευξης από τις οποίες οι περισσότερες από όσες αφορούσαν τις μουσουλμάνες ερωτηθέντες πραγματοποιήθηκε στην τουρκική γλώσσα λόγω κωλύματος των τελευταίων.

Το ερωτηματολόγιο αφορούσε τα δημογραφικά χαρακτηριστικά όπως: ηλικία, επίπεδο σπουδών, επάγγελμα, οικογενειακή κατάσταση και τον αριθμό των ατόμων κάθε οικογένειας των ατόμων του δείγματος.

Επίσης το ερωτηματολόγιο περιείχε ερωτήσεις σχετικά με την κατανάλωση ψαριού και θαλασσιών όπως: αν καταναλώνουν ψάρι και θαλασσίνα, αν προτιμούν το ψάρι ή το κρέας και για ποιο λόγο, πόσο συχνά τρώνε ψάρι και θαλασσίνα, ποια είδη ψαριών καταναλώνουν περισσότερο, , ποιο τρόπο μαγειρέματος επιλέγουν, με ποια τρόφιμα συνοδεύουν το ψάρι και τα θαλασσίνα, αν θα προτιμούσαν να καταναλώνουν ψάρι περισσότερο ή λιγότερο συχνά, αν καταναλώνουν αλκοόλ και τι είδους αλκοόλ καταναλώνουν, τι επιδράσεις πιστεύουν ότι έχει οι κατανάλωση ψαριού στην υγεία καθώς επίσης αν υπάρχουν συγκεκριμένες ημέρες ή ειδικές περιστάσεις όπως θρησκευτικές γιορτές στις οποίες να καταναλώνουν ψάρι ή θαλασσίνα. (βλ. Παραρτήματα)

Για την καταγραφή των δεδομένων έγινε χρήση του προγράμματος Microsoft Excel 2003 ενώ για την επεξεργασία και την ανάλυση τους χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό πρόγραμμα SPSS version 13 (Statistical Package for social sciences, SPSS Inc. ,Chicago, Illinois, U.S.A.).

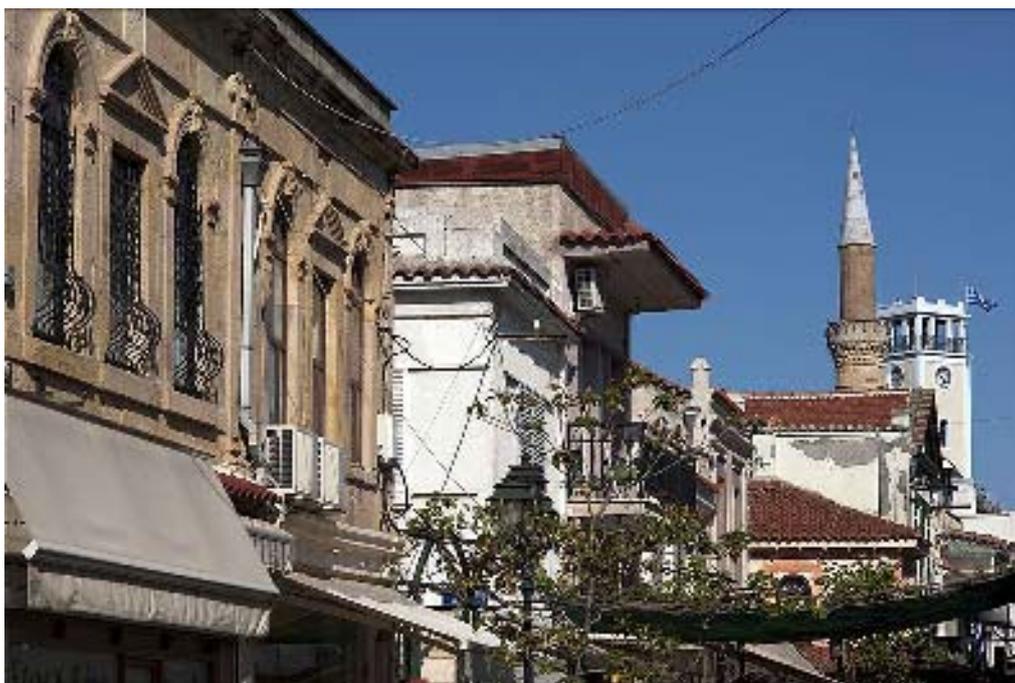
Η ανάλυση των αποτελεσμάτων αποτελείται από την περιγραφική παρουσίαση και τις συσχετίσεις. Η περιγραφική παρουσίαση έχει ως στόχο την ανάλυση και παρουσίαση των ποιοτικών δεδομένων που προκύπτουν από την έρευνα. Με την περιγραφική ανάλυση τα στοιχεία της έρευνας παρουσιάζονται με τη βοήθεια πινάκων.

Αρχικά, δίνεται μια συνοπτική περιγραφή της περιοχής της μελέτης και στη συνέχεια παρουσιάζονται τα αποτελέσματα σε ποσοστά για όλο το δείγμα του πληθυσμού αλλά και ξεχωριστά για τις χριστιανές και τις μουσουλμάνες και ακολούθως παρουσιάζονται οι διαφορές που εντοπίζονται κατά την επεξεργασία των αποτελεσμάτων με βάση τις θρησκευτικές πεποιθήσεις των ερωτηθέντων γυναικών. Τα αποτελέσματα αυτά αποτελούνται από: τα δημογραφικά χαρακτηριστικά, τα στοιχεία όσον αφορά τις συνήθειες σε σχέση με την κατανάλωση θαλασσινών και την διαφοροποίηση ανάμεσα σε Μουσουλμάνες και Χριστιανές με βάση τη χρήση των θαλασσινών και παρουσιάζονται αρχικά με τη μορφή πινάκων και ακολούθως με επεξήγηση και τη στατιστική ανάλυση των ποιοτικών μεταβλητών.

3. Αποτελέσματα

3.1 Περιοχή μελέτης-Κομοτηνή

Η Κομοτηνή είναι μια πόλη της Θράκης βόρειο-ανατολικά της Ελλάδας. Είναι η πρωτεύουσα της περιφέρειας της Ανατολικής Μακεδονίας και Θράκης και της Περιφερειακής ενότητας της Ροδόπης. Η Κομοτηνή φιλοξενεί τη Τουρκόφωνη μειονότητα που αποτελεί το 50% του πληθυσμού της Θράκης.



Εικόνα 3.1. Η παλιά πόλη και το Μουσουλμανικό τέμενος Γενί Τζαμί / ο πύργος με το ρολόι.

Η πόλη είναι επίπεδη, χτισμένη μέσα στον θρακικό κάμπο και στους πρόποδες της οροσειράς της Ροδόπης, σε υψόμετρο 31-55μ., 30 περίπου χλμ. οδικώς από την θάλασσα. Αποτελεί σπουδαίο εμπορικό, οικονομικό και συγκοινωνιακό κέντρο της Θράκης και βρίσκεται επί της σιδηροδρομικής γραμμής Θεσσαλονίκης-Αλεξανδρούπολης. Ο πληθυσμός της κατά την απογραφή του 2001, είναι 52.659 κάτοικοι. Αριθμός όμως που αυξάνεται σημαντικά, αν προστεθούν οι περίπου 16000 φοιτητές πλέον, που διαμένουν στην πόλη. Τον πληθυσμό της αποτελούν τόσο χριστιανοί όσο και μουσουλμάνοι, που ζουν ειρηνικά μαζί.

Ο πληθυσμός της είναι εξαιρετικά πολύγλωσσος για μια πόλη τέτοιου μεγέθους και αποτελείται από ντόπιους Έλληνες, πρόσφυγες από την Μικρά Ασία και την Ανατολική Θράκη, Μουσουλμάνους (Τουρκογενείς, Πομάκοι, Αθίγγανοι), απογόνους

προσφύγων που έχουν επιζήσει από την Αρμένικη γενοκτονία και πρόσφατους πρόσφυγες Πόντιων Ελλήνων από χώρες της Πρώην Σοβιετικής Ένωσης (κυρίως Γεωργία, Αρμενία, Ρωσία και Καζακστάν).

Η Κομοτηνή φημίζεται για τις διάφορες ποικιλίες στραγαλιών (λεμπλιεμπλιά), τα ιδιαίτερα χαρμάνια ελληνικού καφέ και τα παραδοσιακά γλυκά της, όπως μαλεμπί και το σουτζούκ λουκούμ (είδος λουκουμιού) που επινόησε το 1950 ο μουσουλμάνος ζαχαροπλάστης Νεντίμ Μεμέτ).(<http://el.wikipedia.org>)

3.2 Περιγραφή του δείγματος

Τα δημογραφικά χαρακτηριστικά των ερωτηθέντων παρουσιάζονται στον Πίνακα 1 σε ποσοστά χωριστά για χριστιανές και μουσουλμάνες αλλά και για το σύνολο των γυναικών.

Πίνακας 1. Θρήσκευμα – Δημογραφικά χαρακτηριστικά (%)

ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ		Χριστιανές (N=51)	Μουσουλμάνες (N=49)	Σύνολο (N=100)
ΔΙΑΜΟΝΗ	Αστική	90,2	69,4	80,0
	Αγροτική	9,8	30,6	20,0
ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ	Οικιακά	33,3	61,2	47,0
	Δημ./Ιδ. Υπάλληλος	35,3	20,4	28,0
	Ελ. Επαγγελματίας	25,5	12,2	19,0
	Συνταξιούχος	5,9	2,0	4,0
	Μαθ./Φοιτ.	0,0	4,1	2,0
	Πρωτοβάθμια	17,6	65,3	41,0
ΕΠΙΠΕΔΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ	Δευτεροβάθμια	45,1	16,3	31,0
	Τριτοβάθμια	37,3	18,4	28,0
	Άγαμη	33,3	16,3	25,0
ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	Έγγαμη	62,7	79,6	71,0
	Χήρα	3,9	4,1	4,0
	19-29 ετών	21,7	26,4	24,0
ΗΛΙΚΙΑ	30-40 ετών	39,3	38,6	39,0
	41-51 ετών	13,9	22,3	18,0
	52-62 ετών	19,7	10,1	15,0
	63 ετών και άνω	5,9	2,0	4,0
	1 άτομο	9,8	2,0	6,0
ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ	2 άτομα	23,5	12,2	18,0
	3-4 άτομα	51,0	79,6	65,0
	5 άτομα και άνω	15,7	6,1	11,0

Από τα στοιχεία του παραπάνω πίνακα παρατηρούμε ότι το 80% των συμμετεχόντων γυναικών κατοικεί μέσα στην πόλη ενώ το 20% σε αγροτικές περιοχές. Συγκεκριμένα για τις χριστιανές που κατοικούν μέσα στην πόλη είναι 90,2% ενώ για τις μουσουλμάνες 69,4%.

Το «επάγγελμα» των συμμετεχόντων γυναικών στην πλειοψηφία τους ήταν τα «οικιακά» με ποσοστά 62,2% για τις μουσουλμάνες και 33,3% για τις χριστιανές. Τα ποσοστά για τις «εργαζόμενες» γυναίκες είναι 60,8% για τις χριστιανές και 32,6% για τις μουσουλμάνες.

Το «επίπεδο εκπαίδευσης» παρουσιάζει μεγάλη διαφορά ανάμεσα στις δυο θρησκευτικές ομάδες . Συγκεκριμένα, απόφοιτες «πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης» δήλωσε το 65,3% των μουσουλμάνων και το 17,6% των χριστιανών γυναικών. Απόφοιτες «δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης» είναι το 45,1% των χριστιανών και το 16,3% των μουσουλμάνων. Τέλος, απόφοιτες «τριτοβάθμιας εκπαίδευσης» είναι το 37,3% των χριστιανών και το 16,3% των μουσουλμάνων γυναικών.

Ένα από τα δημογραφικά χαρακτηριστικά ήταν και η «οικογενειακή κατάσταση» των συμμετεχόντων. Το 33,3% των χριστιανών και το 16,3% των μουσουλμάνων ήταν «ανύπαντρες» ενώ το 79,6% των μουσουλμάνων και το 62,7% των χριστιανών ήταν «παντρεμένες».

Το εύρος ηλικίας των συμμετεχόντων γυναικών ήταν από 19 έως 71 ετών. Αναλυτικά, το 26,4% των μουσουλμάνων και το 21,7% των χριστιανών ήταν «19-29 ετών». Το 39,3% των χριστιανών και το 38,6% των μουσουλμάνων ήταν «30-40 ετών». Το 22,3% των μουσουλμάνων και το 13,9% των χριστιανών ήταν «41-51 ετών». Το 19,7% των χριστιανών και το 10,1% των μουσουλμάνων ήταν «52-62 ετών», τέλος το 5,9% των χριστιανών και το 2% των μουσουλμάνων ήταν «63 ετών και άνω».

Τέλος, τα νοικοκυριά των ερωτηθέντων γυναικών αποτελείται από 2 άτομα σε ποσοστό 23,5% για τις χριστιανές και 12,2% για τις μουσουλμάνες, από 3-4 άτομα σε ποσοστό 51% για τις χριστιανές και 76% για τις μουσουλμάνες, και από 5 άτομα και άνω σε ποσοστό 15,7% για τις χριστιανές και 6,1% για τις μουσουλμάνες. Τέλος, τα ποσοστά για τις ερωτηθέντες που ζουν μόνες είναι 10% και 2% αντίστοιχα για τις χριστιανές και τις μουσουλμάνες.

Όσον αφορά την στατιστική ανάλυση των παραπάνω στοιχείων με βάση την θρησκευτική ταυτότητα των γυναικών, σημαντικές συσχετίσεις έχουν βρεθεί στις μεταβλητές «επίπεδο εκπαίδευσης», «περιοχής κατοικίας» και «επάγγελμα».

Η πρώτη στατιστικά σημαντική συσχέτιση που βρέθηκε ήταν αυτή του θρησκεύματος με το «επίπεδο εκπαίδευσης» των γυναικών με $p\text{-value}=0,000$, $\chi^2=23,701$ και δύναμη συσχέτισης Phi Cramer's $V=0,487$.

Ειδικότερα από τις 41 γυναίκες οι οποίες είναι απόφοιτες «πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης» οι 32 είναι μουσουλμάνες με ποσοστό 78% ενώ οι υπόλοιπες 9 είναι χριστιανές με ποσοστό 22%. Επίσης από τις 31 γυναίκες οι οποίες είναι απόφοιτες «δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης» οι 8 είναι μουσουλμάνες και οι υπόλοιπες 23 είναι χριστιανές με ποσοστά 25,8% και 74,2% αντίστοιχα. Τέλος το 32,1% (9 μουσουλμάνες γυναίκες) και το 67,9% (19 χριστιανές γυναίκες) είναι απόφοιτες «τριτοβάθμιας εκπαίδευσης».

Το συμπέρασμα που εξάγεται από την παραπάνω συσχέτιση είναι ότι από τις γυναίκες που ασπάζονται τον μουσουλμανισμό οι περισσότερες δεν συνεχίζουν τις σπουδές τους μετά το δημοτικό. Συγκεκριμένα η συντριπτική πλειοψηφία (78%) των απόφοιτων πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης ανήκει στο μουσουλμανικό δόγμα σε αντίθεση με τις χριστιανές (22%).

Μία ακόμη συσχέτιση που πραγματοποιήθηκε και βρέθηκε στατιστικά σημαντική ήταν αυτή του θρησκεύματος και της «περιοχής κατοικίας» με $p\text{-value}=0,009$, $\chi^2=6,763$ και δύναμη συσχέτισης Phi Cramer's $V=0,260$.

Συγκεκριμένα από τις 20 γυναίκες που διαμένουν σε «αγροτικές περιοχές» τις Κομοτηνής οι 15 είναι μουσουλμάνες (75%) και οι 5 χριστιανές (25%). Επίσης από τις υπόλοιπες 80 γυναίκες που διαμένουν σε «αστική περιοχή» της Κομοτηνής οι 46 είναι χριστιανές (57,5%) και οι 34 είναι μουσουλμάνες (42,5%).

Επόμενη σημαντική συσχέτιση είναι αυτή του θρησκεύματος και του «επαγγέλματος» των ερωτηθέντων γυναικών με $p\text{-value}=0,022$, $\chi^2=11,425$ και δύναμη σχέσης Phi Cramer's $V=0,338$.

Αναλυτικά από τις 47 γυναίκες που ασχολούνται με τα «οικιακά» οι 30 είναι μουσουλμάνες με ποσοστό 63,8% και οι υπόλοιπες 17 είναι χριστιανές με ποσοστό 36,2%. Από τις 28 γυναίκες που εργάζονται ως «ιδιωτικοί ή δημόσιοι υπάλληλοι» οι 18 (64,3%) είναι χριστιανές και οι υπόλοιπες 10 (35,7%) είναι μουσουλμάνες. Από τις 19 γυναίκες που εργάζονται ως «ελεύθεροι επαγγελματίες» οι 13 (68,4%) είναι χριστιανές και οι υπόλοιπες 6 (31,6%) είναι μουσουλμάνες.

Τα ποσοστά της παρούσας συσχέτισης δείχνουν ότι η πλειοψηφία των γυναικών που ασχολούνται με τα οικιακά είναι μουσουλμάνες, γεγονός που αποδεικνύεται και από προηγούμενη συσχέτιση του θρησκεύματος με το επίπεδο εκπαίδευσης όπου

παρατηρήθηκε χαμηλό εκπαιδευτικό επίπεδο στις μουσουλμάνες, δηλαδή οι περισσότερες ήταν απόφοιτες δημοτικού με αποτέλεσμα να μην εργάζονται και να ασχολούνται με τις δουλειές του σπιτιού. Επίσης από την παρούσα συσχέτιση συμπεραίνουμε ότι οι χριστιανές κατέχουν την πλειοψηφία των εργαζόμενων γυναικών.

Τελευταία σημαντική συσχέτιση αφορά την «κατανάλωση αλκοόλ» με το θρήσκευμα με $p\text{-value}=0,001$, $\chi^2=17,967$ και Phi Cramer's $V=0,424$.

Αναλυτικά από τις 36 γυναίκες που καταναλώνουν κάποιου είδους αλκοολούχου ποτού οι 27 (75%) είναι χριστιανές και οι υπόλοιπες 9 (25%) είναι μουσουλμάνες. Από τις 64 γυναίκες που δεν καταναλώνουν κανενός είδους αλκοόλ οι 40 (62,5%) είναι μουσουλμάνες και οι υπόλοιπες 24 (37,5%) είναι χριστιανές.

Το συμπέρασμα που εξάγεται από την παραπάνω συσχέτιση είναι ότι η πλειοψηφία των μουσουλμάνων γυναικών δεν καταναλώνει αλκοολούχα ποτά σε αντίθεση με τις χριστιανές που οι πλειοψηφία τους καταναλώνει αλκοολούχα ποτά.

3.3 Συνήθειες σε σχέση με τη χρήση κατανάλωσης θαλασσινών.

Στον πίνακα 2 παρουσιάζονται τα αποτελέσματα σχετικά με την κατανάλωση ψαριού και θαλασσινών σε ποσοστά για τις χριστιανές και τις μουσουλμάνες ξεχωριστά αλλά και για το σύνολο των γυναικών.

Πίνακας 2. Θρήσκευμα – Κατανάλωση ψαριού και θαλασσινών (%)

ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΨΑΡΙΩΝ ΚΑΙ ΘΑΛΑΣΣΙΝΩΝ		Χριστιανές (N=51)	Μουσουλμάνες (N=49)	Σύνολο (N=100)
ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΨΑΡΙΟΥ ΚΑΙ ΘΑΛΑΣΣΙΝΩΝ	Ναι τρώω και τα δυο	78,4	46,9	63,0
	Μόνο ψάρι	17,6	53,1	35,0
	Μόνο θαλασσινά	2,0	0,0	1,0
	Κανένα από τα δυο	2,0	0,0	1,0
ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ	3-4 φορές/εβδομάδα	2,0	0,0	1,0
	1-2 φορές/εβδομάδα	74,5	69,4	72,0
	1-3 φορές/ μήνα	19,6	22,4	21,0
	2-3 φορές/χρόνο ή καθόλου	3,9	8,2	6,0
ΚΡΕΑΣ Ή ΨΑΡΙ	Ψάρι	60,8	49,0	55,0
	Κρέας	39,2	51,0	45,0
ΛΟΓΟΙ ΠΡΟΤΙΜΗΣΗΣ ΚΡΕΑΤΟΣ (N=20+25)	Οργανοληπτικά χαρακτηριστικά	60	64,0	62,2
	Συνήθεια	25	8,0	15,6
	Δεν χορταίνω με το ψάρι	5,0	20,0	13,3
	Δύσκολο μαγείρεμα ψαριού	0,0	4,0	2,2
	Οικονομικοί λόγοι	10,0	4,0	6,7
ΛΟΓΟΙ ΠΡΟΤΙΜΗΣΗΣ ΨΑΡΙΟΥ (N=31+24)	Οργανοληπτικά χαρακτηριστικά	32,3	41,7	36,3
	Υγιεινό	58,1	41,7	50,9
	Ελαφρύ	6,5	16,7	10,9
	Συνήθεια	3,2	0,0	1,8
ΤΥΠΟΙ ΨΑΡΙΩΝ ΠΟΥ ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΟΝΤΑΙ (N=50+49)	Φρέσκο	64,0	55,1	59,6
	Κατεψυγμένο	10,0	10,2	10,1
	Κονσέρβες	12,0	32,7	22,2
	Παστό-Ξιδάτο	2,0	0,0	1,0
	Καπνιστό	4,0	0,0	2,0
	Όλα	8,0	2,0	5,0
ΕΙΔΗ ΨΑΡΙΩΝ (N=50+49)	Μικρά ψάρια	40,0	49,0	44,4
	Μεγάλα ψάρια	38,0	36,7	37,4
	Φιλέτα	12,0	8,2	10,1
	Μαλάκια	10,0	6,1	8,1
ΠΟΙΚΙΛΙΑ (N=50+49)	1-3 είδη ψαριών	32,0	49,0	40,4
	4-6 είδη ψαριών	24,0	36,7	30,3
	7 και άνω	44,0	14,3	29,3
ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ Η ΛΙΓΟΤΕΡΟ ΣΥΧΝΑ	Περισσότερο συχνά	78,4	51,0	65,0
	Λιγότερο συχνά	21,6	49,0	35,0

Στις γυναίκες των δυο θρησκευμάτων, παρατηρείται ότι, τα ποσοστά διαφέρουν όσον αφορά την «κατανάλωση ψαριού και θαλασσινών». Συγκεκριμένα παρατηρούμε ότι, ενώ οι χριστιανές κατά το πλείστον (78,4%) καταναλώνουν και «ψάρι αλλά και θαλασσινά», στις μουσουλμάνες δεν συμβαίνει το ίδιο, διότι όπως φαίνεται και από τον παραπάνω πίνακα μόνο το 46,9% των μουσουλμάνων καταναλώνει και τα δυο τρόφιμα, οι περισσότερες καταναλώνουν «μόνο ψάρι». Επίσης μόλις μια γυναίκα δήλωσε ότι δεν καταναλώνει «κανένα» από τα παραπάνω τρόφιμα.

Όσον αφορά την «συχνότητα κατανάλωσης», «1-2 φορές / εβδομάδα» δήλωσε ότι καταναλώνει το 75% περίπου των χριστιανών και περίπου 70% των μουσουλμάνων.

Στην ερώτηση αν προτιμούν το «ψάρι ή το κρέας» το 61% περίπου των χριστιανών και το 49% των μουσουλμάνων δήλωσε ότι θα επέλεγε το «ψάρι», ενώ η πλειοψηφία των χριστιανών επιλέγει το «ψάρι» στις μουσουλμάνες λίγο παραπάνω από το 50% των μουσουλμάνων επιλέγει το «κρέας».

Επίσης ρωτήθηκαν για τους «λόγους για τους οποίους θα επέλεγαν το ψάρι ή το κρέας» και η ερώτηση αυτή ήταν ανοικτού τύπου. Οι απαντήσεις που λήφθηκαν όσον αφορά τους λόγους προτίμησης του κρέατος, κατά το πλείστον, για τις χριστιανές αλλά και τις μουσουλμάνες, ήταν τα «οργανοληπτικά χαρακτηριστικά» σε ποσοστά 60% και 64% αντίστοιχα. Ένας άλλος λόγος προτίμησης του κρέατος που αναφέρθηκε από το 25% των χριστιανών και το 8% των μουσουλμάνων ήταν η «συνήθεια» να καταναλώνουν περισσότερο κρέας αντί για ψάρι. Επίσης ένα αξιοσημείωτο ποσοστό των 20% των μουσουλμάνων ανέφερε ως λόγο το ότι «δεν χορταίνει με το ψάρι» ενώ μόνο το 5% των χριστιανών ανέφερε τον ίδιο λόγο. Μία άλλη αιτία αυτής της επιλογής των γυναικών ήταν και η «αυξημένη τιμή του ψαριού» και το ανέφερε το 10% των χριστιανών και το 4% των μουσουλμάνων. Τέλος ως λόγο μη προτίμησης του ψαριού δήλωσε τη «δυσκολία στο μαγείρεμα» το 4% των μουσουλμάνων.

Από την άλλη μεριά, οι γυναίκες που θα επέλεγαν το ψάρι αντί για το κρέας ρωτήθηκαν επίσης για τους «λόγους» που τις ωθούν προς αυτή την επιλογή και αυτή η ερώτηση ήταν ανοικτού τύπου. Οι απαντήσεις που λήφθηκαν σε μεγαλύτερο βαθμό αφορούσαν την «ωφέλεια του ψαριού» στην υγεία, την «χαμηλή θερμιδική του αξία» σε σχέση με το κρέας, τα «οργανοληπτικά χαρακτηριστικά» κ.ά. Το 58% των χριστιανών κι 41,7% των μουσουλμάνων επιλέγει το ψάρι για τον λόγο ότι είναι υγιεινό. Το 42% περίπου των μουσουλμάνων και το 32,3% των χριστιανών δήλωσε ότι επιλέγει το ψάρι λόγω των οργανοληπτικών του χαρακτηριστικών. Περίπου 17%

των μουσουλμάνων δήλωσε σαν λόγο την χαμηλή θερμιδική αξία ενώ μόνο το 6,5% των χριστιανών ανέφερε τον ίδιο λόγο. Τέλος το 3,2% των χριστιανών ανέφερε σαν λόγο την συνήθεια να τρώνε ψάρι.

Επίσης στις συμμετέχοντες ρωτήθηκε τι «τύποι ψαριών» καταναλώνουν περισσότερο. Η πλειοψηφία των γυναικών, χριστιανών αλλά και μουσουλμάνων (64% και 55% αντίστοιχα) καταναλώνει «φρέσκο ψάρι». Το αμέσως επόμενο, συχνά καταναλισκόμενο τύπο ψαριού είναι το «κονσερβοποιημένο», ειδικά από τις μουσουλμάνες (32,7%) και λιγότερο από τις χριστιανές (12%). Επίσης το 10% των γυναικών και των δυο θρησκευμάτων καταναλώνει «κατεψυγμένο ψάρι». Οι υπόλοιποι τύποι ψαριών (παστό, ξιδάτο και καπνιστό) φαίνεται ότι καταναλώνονται μόνο από το 6% των χριστιανών και από καμία από τις μουσουλμάνες.

Τα «είδη ψαριών» από την άλλη, που καταναλώνονται περισσότερο από τις συμμετέχοντες, ήταν τα «μικρά ψάρια», με ποσοστά 49% για τις μουσουλμάνες και 40% για τις χριστιανές. «Μεγάλα ψάρια» καταναλώνει το 38% των χριστιανών και το 37% περίπου των μουσουλμάνων. «Φιλέτα» καταναλώνει το 12% των χριστιανών και το 8,2% των μουσουλμάνων και τέλος «μαλάκια» καταναλώνει το 10% των χριστιανών και το 6% των μουσουλμάνων.

Στις συμμετέχοντες ρωτήθηκε επίσης «ποια ψάρια καταναλώνουν περισσότερο» ζητώντας από τις ίδιες να επιλέξουν από μια λίστα με τα περισσότερο γνωστά είδη ψαριών. Μέσω αυτού του στοιχείου, κατέστη δυνατός ο προσδιορισμός του αριθμού των ειδών που καταναλώνει η κάθε γυναίκα, και για λόγους πρακτικότητας τα αποτελέσματα αυτά κατηγοριοποιήθηκαν σε τρεις τάξεις, σε αυτές που καταναλώνουν 1-3 είδη, 4-6 είδη και 7 ή και περισσότερα είδη. «1-3 είδη» καταναλώνει το 49% των μουσουλμάνων και το 32% των χριστιανών. «4-6 είδη» καταναλώνει το 37% των μουσουλμάνων και το 24% των χριστιανών. Τέλος «7 ή και παραπάνω είδη» καταναλώνει το 44% των χριστιανών ενώ για τις μουσουλμάνες το αντίστοιχο ποσοστό είναι μόλις 14%.

Τέλος οι συμμετέχοντες ρωτήθηκαν αν θα προτιμούσαν να καταναλώνουν ψάρι «περισσότερο ή λιγότερο συχνά». Σχεδόν 80% των χριστιανών δήλωσε ότι θα προτιμούσε να καταναλώνει ψάρι «περισσότερο συχνά» ενώ μόνο το 51% των μουσουλμάνων θα προτιμούσε να τρώει ψάρι «περισσότερο συχνά».

Πίνακας 3. Θρήσκευμα – Πρακτικές σε σχέση με την κατανάλωση ψαριού και θαλασσινών (%).

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΨΑΡΙΟΥ	Χριστιανές	Μουσουλμάνες	Σύνολο (N=100)	
ΤΡΟΠΟΙ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΟΣ (N=44+44)	Τηγανιτό	31,8	50,0	40,9
	Ψητό στο φούρνο	22,7	29,5	26,1
	Ψητό στη σχάρα	27,3	15,9	21,6
	Βραστό	6,8	2,3	4,5
	Όλα	11,4	2,3	6,8
ΤΡΟΦΙΜΑ ΠΟΥ ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΟ ΨΑΡΙ (N=50+49)	Σαλάτες-λαχανικά	88,0	87,8	87,8
	Χόρτα	10,0	12,2	11,1
	Μαγιονέζα	2,0	0,0	1,0
ΘΑ ΕΠΕΛΕΓΑΝ ΝΑ ΤΡΩΝΕ ΨΑΡΙ ΜΕ: (N=50+49)	Ρύζι	28,0	24,5	26,2
	Τυρί	12,0	4,1	8,1
	Πατάτες	38,0	44,9	41,4
	Κανένα	22,0	26,5	24,2
ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΑΛΚΟΟΛ	Κρασί	39,2	10,2	25,0
	Ούζο-ρακί	9,8	2,0	6,0
	Μπύρα	0,0	4,1	2,0
	Άλλο	3,9	2,0	3,0
	Κανένα	47,1	81,6	64,0
ΗΜΕΡΕΣ ΣΥΝΗΘΗΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΨΑΡΙΟΥ ΚΑΙ ΘΑΛΑΣΣΙΝΩΝ (N=50+49)	Σάββατο	36,0	36,7	36,4
	Σαββατοκύριακο	18,0	16,3	17,2
	Παρασκευή	2,0	10,2	6,0
	Άλλη μέρα	12,0	2,0	7,0
	Όλες τις ημέρες	32,0	34,7	33,3
ΕΙΔΙΚΕΣ ΠΕΡΙΣΤΑΣΕΙΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ (N=50+49)	Ευαγγελισμός Θεοτόκου	38,0	0,0	19,2
	Βαΐων	10,0	0,0	5,0
	Καμία	52,0	100,0	75,7
ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΨΑΡΙΟΥ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ	Γενικά υγιεινό	70,6	71,4	71,0
	Καλό για τα μάτια	9,8	22,4	16,0
	Καλό για το δέρμα	2,0	0,0	1,0
	Έχει βιταμίνες	7,8	6,1	7,0
	Καλό για την καρδιά	9,8	0,0	5,0

Στον πίνακα 3 παρουσιάζονται τα αποτελέσματα σχετικά με τις πρακτικές κατανάλωσης ψαριού και θαλασσινών χωριστά για χριστιανές και μουσουλμάνες αλλά και για το σύνολο των γυναικών.

Οι συμμετέχοντες ρωτήθηκαν για τους «τρόπους μαγειρέματος» που χρησιμοποιούν για το ψάρι. Οι μισές από τις μουσουλμάνες ερωτηθέντες δήλωσαν ότι προτιμούν το «τηγάνισμα» σαν τρόπο μαγειρέματος ψαριού ενώ περίπου μια στις τρεις χριστιανές επιλέγει τον ίδιο τρόπο μαγειρέματος. Στον «φούρνο» μαγειρεύει το 29,5% των μουσουλμάνων και το 27,3% των χριστιανών. Τη «σχάρα» χρησιμοποιεί

το 27,3% των χριστιανών και το 15,9% των μουσουλμάνων. Επίσης σαν τρόπο μαγειρέματος χρησιμοποιεί το «βράσιμο» το 6,8% των χριστιανών και το 2,3% των μουσουλμάνων. τέλος «όλες τις παραπάνω μεθόδους» χρησιμοποιεί το 11,4% και μόλις το 2,3% των μουσουλμάνων.

Στην ερώτηση «με ποια τρόφιμα καταναλώνεται ψάρι» το 88% των χριστιανών αλλά και των μουσουλμάνων απάντησε «σαλάτες-λαχανικά», το 10% των χριστιανών και το 12,2% των μουσουλμάνων «χόρτα», ενώ «μαγιονέζα» δήλωσε μόλις μια χριστιανή και καμία μουσουλμάνη.

Επίσης, ζητήθηκε από τις συμμετέχοντες να επιλέξουν από μια λίστα τροφίμων, το «τρόφιμο με το οποίο θα συνόδευαν το ψάρι». Το 38% των χριστιανών και το 45% των μουσουλμάνων επιλέγει «πατάτες», το 28% των χριστιανών και το 24,5% των μουσουλμάνων επιλέγει «ρύζι», το 12% των χριστιανών και το 4,1% των μουσουλμάνων επιλέγει το «τυρί» και τέλος το 26,5% των μουσουλμάνων και το 22% των χριστιανών δεν επιλέγει «κανένα» από τα παραπάνω τρόφιμα.

Στην ερώτηση αν καταναλώνουν «αλκοόλ» και τι είδους αλκοόλ το 39,2% των χριστιανών και το 10,2% των μουσουλμάνων δήλωσε «κρασί», περίπου 10% των χριστιανών και μόλις 2% των μουσουλμάνων «ούζο-ρακί», το 4,1% των μουσουλμάνων και καμία χριστιανή «μπύρα». «Άλλο είδος» αλκοολούχου ποτού δήλωσε ότι καταναλώνει το 3,9% των χριστιανών και 2% των μουσουλμάνων ενώ «κανενός είδους» αλκοολούχου ποτού δήλωσε ότι δεν καταναλώνει το 47% των χριστιανών και περίπου το 82% των μουσουλμάνων.

Στις συμμετέχοντες επίσης ρωτήθηκε αν υπάρχει κάποια «ημέρα της εβδομάδας που να καταναλώνουν συνήθως ψάρι», και η ερώτηση αυτή ήταν ανοικτού τύπου. Οι απαντήσεις που λήφθηκαν ήταν το «Σάββατο» σε ποσοστό 36% στις χριστιανές αλλά και στις μουσουλμάνες (οι περισσότερες ανέφεραν ότι κάθε Σάββατο λαμβάνει χώρα η λαϊκή αγορά της πόλης όπου και προμηθεύονται φρέσκο ψάρι). Επίσης το 18% των χριστιανών και 16,3% των μουσουλμάνων δήλωσε το «σαββατοκύριακο», το 10,2% των μουσουλμάνων και 2% των χριστιανών την «Παρασκευή», το 12% των χριστιανών και 2% των μουσουλμάνων «άλλη ημέρα» ενώ 35% περίπου των μουσουλμάνων και 32% των χριστιανών δήλωσε «καμία ημέρα», με την έννοια ότι δεν υπάρχουν συγκεκριμένες ημέρες που να τρώνε συνήθως ψάρι.

Επίσης, στις γυναίκες που έλαβαν μέρος στην έρευνα ρωτήθηκε αν υπάρχουν «ειδικές περιστάσεις» όπως για παράδειγμα γιορτές, στις οποίες καταναλώνουν ψάρι και η ερώτηση αυτή ήταν ανοικτού τύπου. Οι απαντήσεις που λήφθηκαν από το

σύνολο των μουσουλμάνων ήταν ότι δεν υπάρχει «καμία» ειδική περίσταση-ημέρα ενώ το 38% των χριστιανών ανέφερε τον «Ευαγγελισμό της Θεοτόκου», το 10% την «Κυριακή των Βαΐων» και το 52% δήλωσε «καμία» ημέρα.

Τέλος, στις συμμετέχοντες ρωτήθηκε τι «επιδράσεις» πιστεύουν ότι έχει η κατανάλωση ψαριού στην υγεία και η ερώτηση αυτή ήταν ανοικτού τύπου. Το 71% περίπου των γυναικών και των δυο θρησκειμάτων δήλωσε ότι είναι «γενικά υγιεινό». Αξιοσημείωτα είναι τα ποσοστά των γυναικών των δυο θρησκειμάτων όσον αφορά τις απαντήσεις που έδωσαν, ότι είναι «καλό για τα μάτια» σε ποσοστά 22,4% των μουσουλμάνων και 9,8% των χριστιανών, και ότι είναι «καλό για την καρδιά» 9,8% των χριστιανών ενώ καμία μουσουλμάννα δεν το ανέφερε.

3.4 Διαφοροποίηση ανάμεσα σε Μουσουλμάνες και Χριστιανές με βάση τη χρήση των θαλασσινών.

Οι συσχετίσεις μεταξύ των μεταβλητών ελέγχθηκαν μέσω πινάκων συνάφειας και του κριτηρίου χ^2 (Pearson's chi-squared test) με τη χρήση του στατιστικού προγράμματος SPSS. Σε όλες τις αναλύσεις, το επίπεδο σημαντικότητας α τέθηκε στο 5%. Οι συσχετίσεις που πραγματοποιήθηκαν αφορούσαν το θρήσκευμα των 100 γυναικών (51 χριστιανές και 49 μουσουλμάνες) που έλαβαν μέρος στη δημοσκόπηση, με μεταβλητές που χρησιμοποιήθηκαν στο ερωτηματολόγιο. Για το θρήσκευμα χρησιμοποιήθηκαν οι ψευδομεταβλητές 0 και 1 για να δηλώσουμε τον μουσουλμανισμό και τον χριστιανισμό αντίστοιχα. Από όλες τις συσχετίσεις που πραγματοποιήθηκαν θα αναφερθούν μόνο όσες βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές δηλαδή όσες τηρούσαν το κριτήριο στατιστικής σημαντικότητας $\alpha \leq 0,05$.

Μια από τις συσχετίσεις που βρέθηκε σημαντική είναι αυτή του θρησκειώματος με την «κατανάλωση ψαριού και θαλασσινών» με $p\text{-value}=0,001$, $\chi^2=10,633$ και δύναμη σχέσης Phi Cramer's $V=0,326$.

Συγκεκριμένα από τις 63 γυναίκες που καταναλώνουν και ψάρι και θαλασσινά οι 40 (63,5%) είναι χριστιανές και οι υπόλοιπες 23 (36,5%) είναι μουσουλμάνες. Η συσχέτιση αυτή θα γίνει πιο κατανοητή με την ανάλυση της επόμενης συσχέτισης.

Η στατιστικά σημαντική συσχέτιση που ακολουθεί είναι η συσχέτιση του θρησκειώματος με την «κατανάλωση μόνο ψαριού» με $p\text{-value}=0,000$, $\chi^2=15,556$ και δύναμη σχέσης Phi Cramer's $V=-0,394$.

Αναλύοντας, από τις 34 γυναίκες που «τρώνε μόνο ψάρι» οι 26 (76,5%) είναι μουσουλμάνες και οι υπόλοιπες 8 (23,5%) είναι χριστιανές. Από τη συσχέτιση αυτή αλλά και από την παραπάνω, φαίνεται ότι η πλειοψηφία των μουσουλμάνων γυναικών «καταναλώνει μόνο ψάρι» σε αντίθεση με τις χριστιανές που η πλειοψηφία τους «καταναλώνει και ψάρι αλλά και θαλασσινά» δηλαδή παρατηρούμε ότι οι πλειοψηφία των μουσουλμάνων γυναικών δεν τρώει θαλασσινά.

Επόμενη σημαντική συσχέτιση είναι αυτή του θρησκειύματος με τη μεταβλητή «ποικιλία κατανάλωσης ψαριών» δηλαδή το πόσα είδη ψαριών καταναλώνουν. Η συσχέτιση αυτή βρέθηκε στατιστικά σημαντική με $p\text{-value}=0,005$, $\chi^2=10,550$ και Phi Cramer's $V=0,326$.

Συγκεκριμένα από τις 40 γυναίκες που καταναλώνουν «1-3 είδη ψαριών» οι 24 (60%) είναι μουσουλμάνες και οι υπόλοιπες 16 (40%) είναι χριστιανές. Από τις 30 γυναίκες που καταναλώνουν «4-6 είδη ψαριών» οι 22 (73,3%) είναι χριστιανές και οι υπόλοιπες 8 (26,7%) είναι μουσουλμάνες. Από τις 29 γυναίκες που καταναλώνουν «πάνω από 7 είδη ψαριών» οι 22 (75,9%) είναι χριστιανές και οι υπόλοιπες 7 (24,1%) είναι μουσουλμάνες.

Τα ποσοστά της παρούσας συσχέτισης δείχνουν ότι οι χριστιανές καταναλώνουν περισσότερα είδη ψαριών σε σχέση με τις μουσουλμάνες.

Σημαντική συσχέτιση βρέθηκε επίσης ανάμεσα στο θρήσκευμα και στην ερώτηση αν «θα προτιμούσαν να τρώνε ψάρι περισσότερο συχνά» με $p\text{-value}=0,004$, $\chi^2=8,253$ και Phi Cramer's $V=-0,287$.

Από τις 65 γυναίκες που απάντησαν θετικά στην ερώτηση αυτή οι 40 (61,5%) είναι χριστιανές και οι υπόλοιπες 25 (38,5%) είναι μουσουλμάνες. Αρνητικά απάντησαν 35 γυναίκες από τις οποίες οι 24 (68,6%) είναι μουσουλμάνες και οι υπόλοιπες 11 (31,4%) χριστιανές.

Σαν συμπέρασμα από αυτή τη συσχέτιση προκύπτει ότι οι μουσουλμάνες προτιμούν να καταναλώνουν ψάρι «λιγότερο συχνά» σε αντίθεση με τις χριστιανές που προτιμούν «περισσότερο συχνά».

Τελευταία σημαντική συσχέτιση είναι αυτή του θρησκειύματος και της «ύπαρξης κάποιας ιδιαίτερης ημέρας κατανάλωσης θαλασσινών», με $p\text{-value}=0,000$, $\chi^2=31,046$ και δύναμη συσχέτισης Phi Cramer's $V=0,560$.

Συγκεκριμένα από τις 24 γυναίκες που απάντησαν θετικά στην ερώτηση αυτή και ανέφεραν κάποια συγκεκριμένη ημέρα (Ευαγγελισμός της Θεοτόκου και Κυριακή των Βαΐων ήταν από τις πιο συχνές απαντήσεις) και οι 24 (100%) ήταν χριστιανές.

Από τις 75 γυναίκες που απάντησαν αρνητικά στην ερώτηση αυτή οι 49 (65,3%) ήταν μουσουλμάνες και οι υπόλοιπες 26 (34,7%) ήταν χριστιανές.

Σαν συμπέρασμα από την παραπάνω συσχέτιση προκύπτει ότι δεν υπάρχει κάποια είδους ημέρα-γιορτή στον μουσουλμανισμό που να μαγειρεύεται και να καταναλώνεται θαλασσινά ενώ για τις χριστιανές γυναίκες του δείγματος παρατηρούμε ότι περίπου το 50% είτε δεν γνωρίζουν ή δεν καταναλώνουν θαλασσινά τις συγκεκριμένες ημέρες του χρόνου (Ευαγγελισμός της Θεοτόκου και Κυριακή των Βαΐων).

Για τον προσδιορισμό των παραγόντων που επηρεάζουν την κατανάλωση θαλασσινών των ερωτηθέντων γυναικών πραγματοποιήθηκε λογιστική παλινδρόμηση με την βοήθεια του στατιστικού προγράμματος SPSS και ελέγχθηκαν όλοι οι παράμετροι που βρέθηκαν στατιστικά σημαντικοί κατά την φάση της συσχέτισης αλλά και άλλοι που θεωρήθηκαν σημαντικοί για των έλεγχο των υποθέσεων που μελετήθηκαν.

Αρχικά ελέγχθηκε ο μέσος όρος ηλικίας των δυο ομάδων των ερωτηθέντων με την βοήθεια του T-Test στο SPSS για να προσδιοριστεί τυχόν διαφορά στις δυο αυτές ομάδες. Η μέση ηλικία των μουσουλμάνων γυναικών ήταν $37,53 \pm 11,650$ και των χριστιανών $41,00 \pm 13,485$. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα του ελέγχου αυτού δεν βρέθηκε σημαντική διαφορά στην ηλικία ανάμεσα στις δυο ομάδες.

Πίνακας 4. Παράγοντες που επηρεάζουν τις ερωτηθέντες στο να επιλέγουν περισσότερο συχνά το ψάρι στη διατροφή τους

Παράγοντες	Sig	Συντελεστής παλινδρόμησης
Ηλικία	,002	,934
Υψηλό Μορφωτικό Επίπεδο	,004	,174

Παράγοντες	Sig	Συντελεστής παλινδρόμησης
Δημοτικό	,013	
Γυμνάσιο-Λύκειο	,542	,721
Πανεπιστήμιο	,004	,144
Ηλικία	,002	,931

Στην προσπάθεια να εκτιμηθούν οι παράγοντες που επηρεάζουν τις ερωτηθέντες στο να επιλέγουν το ψάρι στη διατροφή τους περισσότερο συχνά εξετάστηκαν οι εξής

μεταβλητές: η ηλικία, το μορφωτικό επίπεδο, ο τόπος διαμονής, το θρήσκευμα, το επάγγελμα, η οικογενειακή κατάσταση και το αν μαγειρεύουν ψάρι.

Σύμφωνα με την λογιστική παλινδρόμηση που πραγματοποιήθηκε στις παραπάνω μεταβλητές προέκυψε ότι οι στατιστικά σημαντικότεροι παράγοντες που επηρεάζουν τις συμμετέχοντες στο να επιλέγουν το ψάρι στη διατροφή τους περισσότερο συχνά είναι η ηλικία και το υψηλό μορφωτικό επίπεδο. Έτσι, για την ηλικία παρατηρήθηκε ότι αύξηση της κατά ένα έτος συσχετίζεται με 7% αύξηση πιθανότητας στο να επιλέγεται το ψάρι περισσότερο συχνά (Σ.Λ=0,07, 95% ΔΕ: 0,894,0,976). Επίσης, οι συμμετέχοντες που επιλέγουν να καταναλώνουν ψάρι περισσότερο συχνά σε σχέση με αυτές που επιλέγουν λιγότερο συχνά έχουν 5,74 φορές μεγαλύτερη πιθανότητα να έχουν υψηλό μορφωτικό επίπεδο (Σ.Λ=5,74, 95% ΔΕ: 0,053,0,565) ενώ αυτές με υψηλό μορφωτικό επίπεδο σε σχέση με τις απόφοιτες δημοτικού έχουν 6,94 φορές μεγαλύτερη πιθανότητα να επιλέγουν περισσότερο συχνά το ψάρι (Σ.Λ=6,94, 95% ΔΕ: 0,38,0,546)

Πίνακας 5. Παράγοντες που επηρεάζουν τις συμμετέχοντες στο να επιλέγουν το ψάρι αντί για κρέας.

Παράγοντες	Sig	Συντελεστής παλινδρόμησης
Ηλικία	,003	,940
Δημοτικό	,056	
Γυμνάσιο-Λύκειο	,718	,829
Πανεπιστήμιο	,024	,246

Στην προσπάθεια να εκτιμηθούν οι παράγοντες που επηρεάζουν τις ερωτηθέντες στο να επιλέγουν το ψάρι στη διατροφή τους αντί του κρέατος εξετάστηκαν οι εξής μεταβλητές: η ηλικία, το μορφωτικό επίπεδο, ο τόπος διαμονής, το θρήσκευμα, το επάγγελμα, η οικογενειακή κατάσταση και το αν μαγειρεύουν ψάρι.

Σύμφωνα με την λογιστική παλινδρόμηση που πραγματοποιήθηκε στις παραπάνω μεταβλητές προέκυψε ότι οι στατιστικά σημαντικότεροι παράγοντες που επηρεάζουν τις ερωτηθέντες στο να επιλέγουν το ψάρι στη διατροφή τους αντί για το κρέας είναι η ηλικία και το υψηλό μορφωτικό επίπεδο. Έτσι, για την ηλικία παρατηρήθηκε ότι, αύξηση της κατά ένα έτος συσχετίζεται με μείωση κατά 6% της πιθανότητας να

επιλέγεται το κρέας και όχι το ψάρι ($\Sigma.\Lambda=-0,06$, 95% ΔΕ: 0,902, 0,980). Όσον αφορά το επίπεδο μόρφωσης, παρατηρήθηκε ότι οι συμμετέχοντες με υψηλό μορφωτικό επίπεδο σε σχέση με τις απόφοιτες δημοτικού έχουν τετραπλάσια πιθανότητα να επιλέγουν το ψάρι και όχι το κρέας για τη διατροφή τους ($\Sigma.\Lambda= 4,06$, 95% ΔΕ: 0,73, 0,831).

Πίνακας 6. Παράγοντες που συσχετίζονται με το θρήσκευμα.

Παράγοντες	Sig	Συντελεστής παλινδρόμησης
Ηλικία	,001	1,117
Δημοτικό	,000	
Γυμνάσιο-Λύκειο	,000	55,174
Πανεπιστήμιο	,000	54,384
Τόπος διαμονής	,023	,193
Αλκοόλ	,029	4,211

Επίσης, πραγματοποιήθηκε λογιστική παλινδρόμηση για τον προσδιορισμό των μεταβλητών που συσχετίζονται με το θρήσκευμα και εξετάστηκαν οι εξής μεταβλητές: η ηλικία, το επίπεδο μόρφωσης, ο τόπος διαμονής, η οικογενειακή κατάσταση, η προτίμηση ψαριού ή κρέατος, η κατανάλωση ψαριού και θαλασσινών, η κατανάλωση μόνο θαλασσινών και η κατανάλωση αλκοόλ.

Σύμφωνα με την λογιστική παλινδρόμηση που πραγματοποιήθηκε στις παραπάνω μεταβλητές προέκυψε ότι οι στατιστικά σημαντικότεροι παράγοντες που συσχετίζονται με το θρήσκευμα είναι η ηλικία, το επίπεδο μόρφωσης, ο τόπος διαμονής και η κατανάλωση αλκοόλ. Συγκεκριμένα για την ηλικία παρατηρήθηκε ότι αύξηση της κατά ένα έτος συσχετίζεται με αύξηση κατά 11,7% της πιθανότητας να είναι χριστιανές οι γυναίκες της μελέτης ($\Sigma.\Lambda=1,117$ 95% ΔΕ: 1,047,1,190). Όσον αφορά το επίπεδο μόρφωσης, βρέθηκε ότι οι γυναίκες μέσου επιπέδου μόρφωσης σε σχέση με αυτές με χαμηλού επιπέδου μόρφωση έχουν 55 φορές μεγαλύτερη πιθανότητα να είναι χριστιανές ($\Sigma.\Lambda=55,174$ 95% ΔΕ: 8,934, 340,717) και γυναίκες με υψηλό μορφωτικό επίπεδο σε σχέση με γυναίκες χαμηλού μορφωτικού επιπέδου έχουν 54 φορές μεγαλύτερη πιθανότητα να είναι χριστιανές ($\Sigma.\Lambda=54,384$ 95% ΔΕ: 6,333, 467,002). Ο τόπος διαμονής επίσης βρέθηκε στατιστικά σημαντικός και οι γυναίκες που ζουν σε αγροτικές περιοχές έχουν κατά 80% μικρότερη πιθανότητα να είναι χριστιανές ($\Sigma.\Lambda=-0,807$ 95% ΔΕ: 0,047, 0,799). Τέλος, οι χριστιανές σε σχέση

με τις μουσουλμάνες έχουν τετραπλάσια πιθανότητα να καταναλώνουν αλκοόλ (Σ.Λ=4,211 95% ΔΕ:1,161, 15,276).

Πίνακας 7. Παράγοντες που επηρεάζουν την κατανάλωση μόνο ψαριού και όχι θαλασσινών

Παράγοντες	Sig	Συντελεστής παλινδρόμησης
Ηλικία	,659	1,011
Δημοτικό	,046	
Γυμνάσιο-Λύκειο	,017	,175
Πανεπιστήμιο	,084	,259
Θρήσκευμα	,043	,286

Στην προσπάθεια να εκτιμηθούν οι παράγοντες που επηρεάζουν την κατανάλωση μόνο ψαριού και όχι θαλασσινών εξετάστηκαν οι εξής μεταβλητές: η ηλικία, το μορφωτικό επίπεδο, και το θρήσκευμα.

Σύμφωνα με την λογιστική παλινδρόμηση που πραγματοποιήθηκε στις παραπάνω μεταβλητές προέκυψε ότι οι στατιστικά σημαντικότεροι παράγοντες που επηρεάζουν την κατανάλωση μόνο ψαριού είναι το επίπεδο μόρφωσης και το θρήσκευμα. Συγκεκριμένα για το θρήσκευμα, παρατηρήθηκε ότι, οι χριστιανές σε σχέση με τις μουσουλμάνες, έχουν κατά 71% μικρότερη πιθανότητα, να καταναλώνουν μόνο ψάρι (Σ.Λ=-0,714 95% ΔΕ: 0,085, 0,961). Επίσης, οι γυναίκες μεσαίου μορφωτικού επιπέδου σε σχέση με αυτές χαμηλού μορφωτικού επιπέδου, έχουν κατά 82,5% μικρότερη πιθανότητα να καταναλώνουν μόνο ψάρι (Σ.Λ=-82,5 95% ΔΕ: 0,042, 0,728).

4. Συμπεράσματα

Ο σκοπός της μελέτης αυτής ήταν να προσδιοριστούν οι διαφορές που υπάρχουν στις γυναίκες των δυο θρησκευμάτων όσον αφορά τη χρήση ψαριού και θαλασσινών και έγινε προσπάθεια εκτίμησης του βαθμού χρήσης και των παραγόντων που την επηρεάζουν.

Στη μελέτη αυτή έλαβαν μέρος 100 γυναίκες από την πόλη της Κομοτηνής ηλικίας 18-71 ετών, από τις οποίες οι 51 ήταν χριστιανές και οι 49 μουσουλμάνες. Σχετικά με το επίπεδο εκπαίδευσης των συμμετεχόντων βρέθηκε ότι το 41% ήταν απόφοιτες πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης, το 31% δευτεροβάθμιας και το 28% τριτοβάθμιας εκπαίδευσης.

Όσον αφορά τη χρήση των θαλασσινών από τις μουσουλμάνες του δείγματος της μελέτης παρατηρήθηκε ότι κάνουν χρήση μόνο ψαριού και όχι θαλασσινών. Ανάμεσα στο κρέας και το ψάρι, επιλέγουν το ψάρι οι 49%. Οι 51% που προτιμούν το κρέας δηλώνουν σαν κυριότερο λόγο τις οργανοληπτικές ιδιότητες του κρέατος και ότι το ψάρι είναι λιγότερο χορταστικό από το κρέας ενώ οι υπόλοιπες που προτιμούν το ψάρι δηλώνουν κυριότερο λόγο την ωφέλεια του ψαριού στην υγεία και τα οργανοληπτικά χαρακτηριστικά του. Οι περισσότερες δηλώνουν κατανάλωση κατά κύριο λόγο φρέσκου αλλά και κονσερβοποιημένου ψαριού. Όσον αφορά τα είδη των ψαριών, καταναλώνουν συνήθως μικρά ψάρια (49%) και σαν τρόπο μαγειρέματος χρησιμοποιούν το τηγάνισμα (50%). Η συντριπτική πλειοψηφία (81,6%) δεν καταναλώνει αλκοολούχα ποτά. Εκτός της πλειονότητας που θεωρεί το ψάρι γενικά υγιεινό, ένα αξιοσημείωτο ποσοστό (22,4%) των μουσουλμάνων γυναικών δηλώνει την ωφέλεια κατανάλωσης ψαριού στα μάτια. Τέλος, η ημέρα του Σαββάτου είναι η πιο συνηθισμένη για κατανάλωση ψαριού και στις δυο θρησκευτικές ομάδες καθώς σύμφωνα με τις δηλώσεις τους, προμηθεύονται φρέσκο ψάρι από την λαϊκή αγορά της πόλης που λαμβάνει χώρα κάθε Σάββατο.

Όσον αφορά τις χριστιανές της μελέτης και τη χρήση των θαλασσινών από την μεριά τους, αξιοσημείωτο είναι η κατανάλωση ψαριού και θαλασσινών αδιακρίτως. Επίσης στην πλειονότητα τους (60,8%) επιλέγουν το ψάρι αντί του κρέατος. Όσες επιλέγουν το κρέας δηλώνουν σαν κύριο λόγο τις οργανοληπτικές ιδιότητες του (60%) ενώ όσες επιλέγουν το ψάρι την ωφέλεια του στην υγεία (58,1%). Καταναλώνουν κατά κύριο λόγο φρέσκα μικρά αλλά και μεγάλα ψάρια. Η πλειοψηφία τους δηλώνει

κατανάλωση πάνω από 7 είδη ψαριών και επιλέγει να καταναλώνει ψάρι περισσότερο συχνά. Χρησιμοποιούν όλους τους τρόπους μαγειρέματος χωρίς να επικρατεί κάποιος συγκεκριμένος. Στις χριστιανές, αντίθετα με τις μουσουλμάνες, υπάρχουν ειδικές περιστάσεις στις οποίες γίνεται χρήση θαλασσινών και το οποίο αποδεικνύεται από το 48%, που αναφέρουν τις ημέρες του Ευαγγελισμού της Θεοτόκου και την Κυριακή των Βαΐων. Όσον αφορά την κατανάλωση αλκοολούχων ποτών κατά το πλείστον επιλέγουν το κρασί. Τέλος εκτός της πλειοψηφίας που θεωρεί το ψάρι γενικά υγιεινό, αξιοσημείωτες είναι οι δηλώσεις όσον αφορά την ωφέλεια του ψαριού στην καρδιά και στο δέρμα, οι οποίες δεν αναφέρθηκαν από καμία μουσουλμάννα.

Ένα από τα βασικά συμπεράσματα της μελέτης αυτής είναι ότι η κατανάλωση θαλασσινών των γυναικών της Θράκης συνδέεται σε σημαντικό βαθμό με το επίπεδο μόρφωσης τους. Όπως φαίνεται και από τις αναλύσεις που πραγματοποιήθηκαν παραπάνω, οι γυναίκες με υψηλό μορφωτικό επίπεδο είναι αυτές που επιλέγουν να καταναλώνουν περισσότερο ψάρι, σε σχέση με τις γυναίκες που έχουν χαμηλό μορφωτικό επίπεδο. Επίσης παρατηρήθηκε ότι οι μουσουλμάνες, σε σχέση με τις χριστιανές έχουν χαμηλότερο μορφωτικό επίπεδο και αυτό φαίνεται να επηρεάζει αρνητικά την προτίμηση κατανάλωσης θαλασσινών.

Άλλο ένα συμπέρασμα είναι ότι, η προτίμηση κατανάλωσης ψαριών και θαλασσινών επηρεάζεται από την ηλικία, και συγκεκριμένα, οι γυναίκες που τα επιλέγουν περισσότερο σε σχέση με αυτές που δεν τα επιλέγουν, είναι μεγαλύτερες σε ηλικία.

Επίσης, ένας από τους στόχους της μελέτης ήταν, να βρεθεί ο βαθμός χρήσης ψαριού από τις μουσουλμάνες, καθώς επικρατεί η αντίληψη ότι γενικά δεν προτιμούν το ψάρι, η οποία απορρίφθηκε, διότι σύμφωνα με τα αποτελέσματα όλες οι μουσουλμάνες του δείγματος δήλωσαν κατανάλωση ψαριού. Στο σημείο αυτό όμως, πρέπει να σημειωθεί ότι, όταν ρωτήθηκαν αν θα επέλεγαν το ψάρι ή το κρέας, οι απαντήσεις των μουσουλμάνων ήταν ισόψηφες ενώ οι χριστιανές στην πλειοψηφία τους επέλεγαν το ψάρι.

Όσον αφορά το θρήσκευμα, παρατηρείται μεγάλη διαφοροποίηση στην κατανάλωση θαλασσινών, διότι οι μουσουλμάνες φαίνεται να μην καταναλώνουν θαλασσινά σε αντίθεση με τις χριστιανές που καταναλώνουν ψάρι και θαλασσινά ανεξαιρέτως. Η αιτία του γεγονότος αυτού δεν ήταν εφικτό να προσδιοριστεί με τις πληροφορίες που λήφθηκαν μέσω των ερωτηματολογίων. Έτσι, πρέπει να σημειωθεί

ότι, ο λόγος μπορεί να είναι η έλλειψη ξεκάθαρων ενδείξεων στον μουσουλμανισμό για το αν τα θαλασσινά είναι επιτρεπτά η όχι τρόφιμα.

Η συχνότητα κατανάλωσης στις γυναίκες και των δυο θρησκευμάτων δεν διαφέρει σημαντικά καθώς και στις δυο, η πλειοψηφία καταναλώνει ψάρι και θαλασσινά 1-2 φορές την εβδομάδα.

Ένα ακόμη σημαντικό συμπέρασμα που προκύπτει είναι ότι, οι μουσουλμάνες καταναλώνουν μικρή ποικιλία ψαριών (1-3 είδη ψαριών) σε σχέση με τις χριστιανές, που η πλειοψηφία τους καταναλώνει πάνω από 7 είδη ψαριών.

Μια από τις ερωτήσεις που κλήθηκαν να απαντήσουν οι γυναίκες της μελέτης ήταν για τις επιδράσεις που πιστεύουν ότι έχει η κατανάλωση ψαριού στην υγεία η οποία ήταν ανοικτού τύπου. Οι πλειοψηφία των γυναικών τόσο χριστιανών όσο και μουσουλμάνων απάντησε λέγοντας ότι είναι γενικά υγιεινό. Συγκεκριμένα οι χριστιανές ανέφεραν άλλες 4 επιδράσεις μεταξύ των οποίων ήταν και η ωφέλεια του ψαριού στην καρδιά, ενώ οι μουσουλμάνες ανέφεραν μόνο δυο, ότι ωφελεί τα μάτια και ότι έχει βιταμίνες. Από τα παραπάνω συμπεραίνεται ότι παρόλο που οι συμμετέχοντες γνωρίζουν ότι το ψάρι είναι υγιεινό, δεν κατέχουν περαιτέρω γνώσεις για τις ειδικές επιδράσεις του ψαριού στην υγεία και αυτό ισχύει περισσότερο για τις μουσουλμάνες.

Για κατανάλωση αλκοολούχων ποτών ρωτήθηκαν οι συμμετέχοντες και ιδιαίτερα οι μουσουλμάνες για να προσδιοριστεί το μέτρο της αφοσίωσης τους στο θρήσκευμα τους, που απαγορεύει την κατανάλωση κάθε είδους αλκοολούχου ποτού. Το συμπέρασμα που εξάγεται από αυτό το στοιχείο είναι ότι οι μουσουλμάνες που ζουν στη Θράκη, δεν είναι αυστηρά αφοσιωμένες στη θρησκεία τους όσον αφορά την κατανάλωση αλκοόλ καθώς σχεδόν το 20% αυτών δήλωσε κατανάλωση κάποιου είδους αλκοολούχου ποτού.

Επίσης, μια άλλη απορία που τέθηκε στην αρχή της μελέτης ήταν, η ύπαρξη ή μη, ειδικής περίπτωσης στον μουσουλμανισμό που να γίνεται χρήση θαλασσινών, και σαν συμπέρασμα προέκυψε ότι, δεν υπάρχει καμία τέτοια περίπτωση καθώς καμία από τις μουσουλμάνες συμμετέχοντες δεν το ανέφερε καθώς επίσης δεν βρέθηκε κάποια σχετική βιβλιογραφία.

Ανακεφαλαιώνοντας, μπορεί να σημειωθεί ότι το κυριότερο συμπέρασμα της μελέτης αυτής είναι ότι η κατανάλωση ψαριού και θαλασσινών συνδέεται άμεσα με το επίπεδο μόρφωσης. Προκειμένου να αυξηθεί η κατανάλωση αυτών των τροφίμων και να καταλάβουν την θέση τους στη διατροφή κάθε ατόμου, χρειάζεται σωστή

ενημέρωση και εκπαίδευση για την διατροφική αξία που προσφέρουν, και τον ρόλο που παίζουν στην διατήρηση της καλής υγείας. Πολύ σημαντικό είναι η εκπαίδευση να γίνεται από μικρή ηλικία, μέσω της εκπαίδευσης στα σχολεία και τη συνεχή ενημέρωση ώστε να γίνεται συνήθεια και τρόπος ζωής. Το τελευταίο είναι πολύ σημαντικό, ειδικά για τον μουσουλμανικό πληθυσμό της Θράκης διότι χρήζει περισσότερης εκπαίδευσης.

5. Βιβλιογραφία

- Ανώτατο Ειδικό Επιστημονικό Συμβούλιο Υγείας. Διατροφικές οδηγίες για ενήλικες στην Ελλάδα. Ανώτατο Ειδικό Επιστημονικό Συμβούλιο Υγείας, Υπουργείο Υγείας και Πρόνοιας, 1999.
- A. Νάσκα, Φ. Ορφανός, Ι. Χλόπτσιος, Α. Τριχοπούλου. Οι διατροφικές συνήθειες των Ελλήνων. Ευρωπαϊκό Πρόγραμμα συνεργασίας Ιατρικής και Κοινωνίας (ΕΠΙΚ).Εργαστήριο Υγιεινής και Επιδημιολογίας, Ιατρική Σχολή, Πανεπιστήμιο Αθηνών, Αθήνα, 2004. Αρχεία Ελληνικής Ιατρικής 2005, 22(3):259-269
- A. Kafatos, I. Kouroumalis, I. Vlachonicolis, C. Theodorou, D. Labadarios, “Coronary-heart disease risk-factor status of the Cretan urban population”, *American Journal of Clinical Nutrition*, τόμ.54, 1991,σσ591-598.
- Artemis P. Simopoulos. 2001 . The Mediterranean Diets: What is so special about the diet of Greece? The scientific evidence. *American Institute for Cancer Research 11th Annual Research Conference on Diet, Nutrition and Cancer*, The Center for Genetics and Cancer, Nutrition and Health, Washington, DC
- Mowafy M. (2009). Fish Mythology and Symbolism. Proceeding of the 28th ICAF Conference on Fish and Seafood, Thessaloniki, 1st Press.
- Carole M. Counihan, 2000. The Social and Cultural Uses of Food. In Kenneth F. Kiple and Kriemhild Coneè Ornelas (Editors). *The Cambridge World History of Food*. Vol. 2. Cambridge University Press. Cambridge, U.K.
- Christos Pitsavos, Demosthenes B. Panagiotakos, Christina Chrysohoou and Christodoulos Stefanadis, 2003, Epidemiology of cardiovascular risk factors in Greece: aims, design and baseline characteristics of the ATTICA study, *BMC Public Health*, [Online] 3:32,
Available at: <http://www.biomedcentral.com/1471-2458/3/32> [accessed 27 March 2011]

Christos Pitsavos, George A. Miliatis, Demosthenes B Panagiotakos, Dimitra Xenaki, George Panagopoulos and Christodoulos Stefanadis, 2006, Prevalence of self-reported hypertension and its relation to dietary habits in adults; a nutrition and health survey in Greece, *BMC Public Health*, [Online] 6:206, Available at: <http://www.biomedcentral.com/1471-2458/6/206> [accessed 27 March 2011]

Daan Kromhout, Ancel Keys, Christ Aravanis, Ratko Buzina, Flaminio Fidanza, Simona Giampaoli, Annemarie Jansen, Alessandro Menotti, Srečko Nedeljkovic, Maija Pekkarinen, Bozidar S Simic and Hirinori Toshima, 1989, Food consumption patterns in the 1960s in seven countries. *Am J Clin Nutr* 1989;49:889-94

Louis E. Grivetti, 2000. Food Prejudices and Taboos. In Kenneth F. Kiple and Kriemhild Coneè Ornelas (Editors). *The Cambridge World History of Food*. Vol. 2. Cambridge University Press. Cambridge, U.K.

Mian N. Riaz and Muhammad M. Chaudry (2004). *Halal Food Production*. CRC Press LLC. Florida

Solomon H. Katz Editor in Chief & William Woys Weaver Associate Editor, 2003. *Encyclopedia of Food and Culture*, Volume 2. Scribner. New York.

www.wikipedia.com

Παραρτήματα

Υπόδειγμα Ερωτηματολογίου

1. Ονοματεπώνυμο:
2. Ηλικία:
3. Το επίπεδο σπουδών σας είναι:
 - δημοτικό**
 - γυμνάσιο**
 - λύκειο**
 - ΑΕΙ/ΤΕΙ**
4. Ζείτε σε αστική ή αγροτική περιοχή;
 - αστική**
 - αγροτική**
5. Το επάγγελμά σας είναι:
6. Το θρήσκευμά σας είναι:
7. Οικογενειακή κατάσταση:
 - ανύπαντρη**
 - παντρεμένη**
 - διαζευγμένη**
 - χήρα**
8. Πόσα μέλη υπάρχουν στο νοικοκυριό σας;
9. Τρώτε ψάρια και θαλασσινά;
 - ναι, τρώω και από τα δυο**
 - τρώω μόνο ψάρι**
 - τρώω μόνο θαλασσινά**
 - όχι**
10. Αν όχι γιατί δεν τρώτε;
 - λόγοι υγείας**
 - οικονομικοί λόγοι**
 - άλλο**
11. Παλιά τρώγατε;
 - ναι**
 - όχι**
12. Προτιμάτε να τρώτε ψάρι αντί για κρέας όταν αυτό είναι δυνατό;
 - ναι**
 - όχι**
 - γιατί**
13. Πόσο συχνά καταναλώνεται ψάρι και θαλασσινά;
 - 3-4 φορές/εβδομάδα**
 - 1-2 φορές/εβδομάδα**
 - 1-3 φορές/μήνα**
 - 2-3 φορές/χρόνο ή καθόλου**

14. Συνήθως τι ψάρια και θαλασσινά τρώτε;

- φρέσκο**
- κατεψυγμένο**
- κονσέρβα**
- παστό-ξιδάτο**
- καπνιστό**

15. Συνήθως ποια ψάρια ή και θαλασσινά τρώτε;

- Λαυράκι**
- Τόνος**
- Πέρκα**
- Σμέρνα**
- Γόπα**
- Μουρμούρα**
- Τσιπούρα**
- Γλώσσα**
- Αθερίνα**
- Φαγκρί**
- Μπαρμπούνι**
- Κουτσομούρα**
- Σαρδέλα**
- Μαρίδα**
- Σαργός**
- Λυθρίνι**
- Γαλέος**
- Σολωμός**
- Καλαμάρι**
- Σουπιά**
- Χταπόδι**
- Μύδια**
- Καβούρι**
- Οστρακόδερμα**
- Σωλήνες**

Άλλο

16. Βάλτε σε σειρά τα ψάρια ή και τα θαλασσινά που επιλέξατε παραπάνω αρχίζοντας από αυτό που καταναλώνεται περισσότερο:

- 1.**
- 2.**
- 3.**

17. Μαγειρεύετε ψάρια ή και θαλασσινά;

- ναι, μαγειρεύω και τα δυο**
- μαγειρεύω μόνο ψάρι**
- μαγειρεύω μόνο θαλασσινά**

18. Συνήθως πώς μαγειρεύετε το ψάρι ή τα θαλασσινά; (μπορείτε να επιλέξετε περισσότερες από μία απαντήσεις)

- τηγανιτό**
- ψητό στο φούρνο**
- ψητό στη σχάρα**
- βραστό**

19. Θα θέλατε να τρώτε ψάρι και θαλασσινά πιο συχνά ή λιγότερο συχνά;

περισσότερο συχνά
λιγότερο συχνά

20. Τι επίδραση πιστεύετε ότι έχει η κατανάλωση ψαριών στην υγεία;

.....
21. Υπάρχει κάποια ημέρα της εβδομάδας που συνήθως τρώτε ψάρι ή θαλασσινά; Αν ναι ποια ψάρια ή θαλασσινά τρώτε;

.....
22. Υπάρχουν ειδικές περιστάσεις μέσα στον χρόνο (π.χ γιορτές, γάμους) που τρώτε ψάρι ή θαλασσινά; Αν ναι ποια ψάρια ή θαλασσινά τρώτε;

.....
23. Με τι τρόφιμα σας αρέσει να συνοδεύετε το ψάρι ή τα θαλασσινά;

.....
24. Θα τρώγατε ψάρι ή θαλασσινά με:

Ρύζι
Τυρί
Γιαούρτι
Πατάτες
Αϊράνι

25. Καταναλώνετε αλκοόλ;

ναι
όχι

26. Αν ναι τι είδους αλκοόλ;

.....

Πίνακες Διπλής Εισόδου

Πίνακας 1. Θρήσκευμα και Εκπαίδευση

Πίνακας Συνάφειας

			ΘΡΗΣΚΕΥΜΑ		Σύνολο
			Μουσουλμάνες	Χριστιανές	
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ	Πρωτοβάθμια	Count	32	9	41
		% within ΘΡΗΣΚΕΥΜΑ	65,3%	17,6%	41,0%
	Δευτεροβάθμια	Count	8	23	31
		% within ΘΡΗΣΚΕΥΜΑ	16,3%	45,1%	31,0%
	Τριτοβάθμια	Count	9	19	28
		% within ΘΡΗΣΚΕΥΜΑ	18,4%	37,3%	28,0%
Σύνολο	Count	49	51	100	
	% within ΘΡΗΣΚΕΥΜΑ	100,0%	100,0%	100,0%	

Πίνακας Χ²

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	23,701 ^a	2	,000
Likelihood Ratio	24,866	2	,000
Linear-by-Linear Association	16,277	1	,000
N of Valid Cases	100		

a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 13,72.

Πίνακας 2. Θρήσκευμα και Περιοχή

Πίνακας Συνάφειας

			ΘΡΗΣΚΕΥΜΑ		Σύνολο
			Μουσουλμάνες	Χριστιανές	
ΠΕΡΙΟΧΗ	Αστική	Count	34	46	80
		% within ΘΡΗΣΚΕΥΜΑ	69,4%	90,2%	80,0%
	Αγροτική	Count	15	5	20
		% within ΘΡΗΣΚΕΥΜΑ	30,6%	9,8%	20,0%
Σύνολο		Count	49	51	100
		% within ΘΡΗΣΚΕΥΜΑ	100,0%	100,0%	100,0%

Πίνακας Χ²

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	6,763 ^a	1	,009		
Continuity Correction ^b	5,525	1	,019		
Likelihood Ratio	6,999	1	,008		
Fisher's Exact Test				,012	,009
Linear-by-Linear Association	6,695	1	,010		
N of Valid Cases	100				

a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 9,80.

b. Computed only for a 2x2 table

Πίνακας 3. Θρήσκευμα και Επάγγελμα

Πίνακας Συνάφειας

			ΘΡΗΣΚΕΥΜΑ		Σύνολο
			Μουσουλμάνες	Χριστιανές	
ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ	Οικιακά	Count	30	17	47
		% within ΘΡΗΣΚΕΥΜΑ	61,2%	33,3%	47,0%
Δημ./Ιδ. Υπάλληλος		Count	10	18	28
		% within ΘΡΗΣΚΕΥΜΑ	20,4%	35,3%	28,0%
Ελ. Επαγγελματίας		Count	6	13	19
		% within ΘΡΗΣΚΕΥΜΑ	12,2%	25,5%	19,0%
Συνταξιούχος		Count	1	3	4
		% within ΘΡΗΣΚΕΥΜΑ	2,0%	5,9%	4,0%
Φοιτ/Μαθ		Count	2	0	2
		% within ΘΡΗΣΚΕΥΜΑ	4,1%	,0%	2,0%
Σύνολο		Count	49	51	100
		% within ΘΡΗΣΚΕΥΜΑ	100,0%	100,0%	100,0%

Πίνακας Χ²

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	11,425 ^a	4	,022
Likelihood Ratio	12,381	4	,015
Linear-by-Linear Association	3,376	1	,066
N of Valid Cases	100		

a. 4 cells (40,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is ,98.

Πίνακας 4. Θρήσκευμα και Κατανάλωση Ψαριού και Θαλασσινών

Πίνακας Συνάφειας

		ΘΡΗΣΚΕΥΜΑ		Σύνολο	
		Μουσουλμάνες	Χριστιανές		
Κατανάλωση ψαριού και θαλασσινών	Οχι	Count	26	11	37
		% within ΘΡΗΣΚΕΥΜΑ	53,1%	21,6%	37,0%
	Ναι	Count	23	40	63
		% within ΘΡΗΣΚΕΥΜΑ	46,9%	78,4%	63,0%
Σύνολο		Count	49	51	100
		% within ΘΡΗΣΚΕΥΜΑ	100,0%	100,0%	100,0%

Πίνακας Χ²

	Value	df	Asymp. Sig. (2- sided)	Exact Sig. (2- sided)	Exact Sig. (1- sided)
Pearson Chi-Square	10,633 ^a	1	,001		
Continuity Correction ^b	9,325	1	,002		
Likelihood Ratio	10,864	1	,001		
Fisher's Exact Test				,002	,001
Linear-by-Linear Association	10,526	1	,001		
N of Valid Cases	100				

a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 18,13.

b. Computed only for a 2x2 table

Πίνακας 5. Θρήσκευμα και Κατανάλωση μόνο Ψαριού

Πίνακας Συνάφειας

			ΘΡΗΣΚΕΥΜΑ		Σύνολο
			Μουσουλμάνες	Χριστιανές	
Κατανάλωση μόνο ψαριού	Όχι	Count	23	43	66
		% within ΘΡΗΣΚΕΥΜΑ	46,9%	84,3%	66,0%
	Ναι	Count	26	8	34
		% within ΘΡΗΣΚΕΥΜΑ	53,1%	15,7%	34,0%
Σύνολο		Count	49	51	100
		% within ΘΡΗΣΚΕΥΜΑ	100,0%	100,0%	100,0%

Πίνακας Χ²

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	15,556 ^a	1	,000		
Continuity Correction ^b	13,935	1	,000		
Likelihood Ratio	16,151	1	,000		
Fisher's Exact Test				,000	,000
Linear-by-Linear Association	15,401	1	,000		
N of Valid Cases	100				

a. 0 cells (,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 16,66.

b. Computed only for a 2x2 table

Πίνακας 6. Θρήσκευμα και Ποικιλία

Πίνακας Συνάφειας

			ΘΡΗΣΚΕΥΜΑ		Σύνολο
			Μουσουλμάνες	Χριστιανές	
Ποικιλία	1-3	Count	24	16	40
	είδη	% within ΘΡΗΣΚΕΥΜΑ	49,0%	32,0%	40,4%
	4-6	Count	18	12	30
	είδη	% within ΘΡΗΣΚΕΥΜΑ	36,7%	24,0%	30,3%
	7 και	Count	7	22	29
	άνω είδη	% within ΘΡΗΣΚΕΥΜΑ	14,3%	44,0%	29,3%
Σύνολο		Count	49	50	99
		% within ΘΡΗΣΚΕΥΜΑ	100,0%	100,0%	100,0%

Πίνακας Χ²

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	10,550 ^a	2	,005
Likelihood Ratio	10,957	2	,004
Linear-by-Linear Association	7,802	1	,005
N of Valid Cases	99		

a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 14,35.

Πίνακας 7. Θρήσκευμα και Προτίμηση Συχνότητας Κατανάλωσης ψαριού

Πίνακας Συνάφειας

			ΘΡΗΣΚΕΥΜΑ		Σύνολο
			Μουσουλμάνες	Χριστιανές	
Περισσότερο ή Λιγότερο συχνά	Περισσότερο συχνά	Count % within ΘΡΗΣΚΕΥΜΑ	25 51,0%	40 78,4%	65 65,0%
	Λιγότερο συχνά	Count % within ΘΡΗΣΚΕΥΜΑ	24 49,0%	11 21,6%	35 35,0%
Σύνολο		Count % within ΘΡΗΣΚΕΥΜΑ	49 100,0%	51 100,0%	100 100,0%

Πίνακας Χ²

	Value	df	Asymp. Sig. (2- sided)	Exact Sig. (2- sided)	Exact Sig. (1- sided)
Pearson Chi-Square	8,253 ^a	1	,004		
Continuity Correction ^b	7,093	1	,008		
Likelihood Ratio	8,399	1	,004		
Fisher's Exact Test				,006	,004
Linear-by-Linear Association	8,171	1	,004		
N of Valid Cases	100				

a. 0 cells (,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 17,15.

b. Computed only for a 2x2 table

Πίνακας 8. Θρήσκευμα και Αλκοόλ

Πίνακας Συνάφειας

			ΘΡΗΣΚΕΥΜΑ		Σύνολο
			Μουσουλμάνες	Χριστιανές	
Αλκοόλ Κρασί	Count	5	20	25	
	% within ΘΡΗΣΚΕΥΜΑ	10,2%	39,2%	25,0%	
Ούζο-ρακί	Count	1	5	6	
	% within ΘΡΗΣΚΕΥΜΑ	2,0%	9,8%	6,0%	
Μπύρα	Count	2	0	2	
	% within ΘΡΗΣΚΕΥΜΑ	4,1%	,0%	2,0%	
Άλλο	Count	1	2	3	
	% within ΘΡΗΣΚΕΥΜΑ	2,0%	3,9%	3,0%	
Κανένα	Count	40	24	64	
	% within ΘΡΗΣΚΕΥΜΑ	81,6%	47,1%	64,0%	
Σύνολο	Count	49	51	100	
	% within ΘΡΗΣΚΕΥΜΑ	100,0%	100,0%	100,0%	

Πίνακας Χ²

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	17,967 ^a	4	,001
Likelihood Ratio	19,663	4	,001
Linear-by-Linear Association	14,186	1	,000
N of Valid Cases	100		

a. 6 cells (60,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is ,98.

Πίνακας 9. Θρήσκευμα και Ειδικές Περιστάσεις

Πίνακας Συνάφειας

			ΘΡΗΣΚΕΥΜΑ		Σύνολο
			Μουσουλμάνες	Χριστιανές	
Ειδικές Περιστάσεις	Ευαγγελισμός Θεοτόκου	Count % within ΘΡΗΣΚΕΥΜΑ	0 ,0%	19 38,0%	19 19,2%
	Βαΐων	Count % within ΘΡΗΣΚΕΥΜΑ	0 ,0%	5 10,0%	5 5,1%
	Καμία	Count % within ΘΡΗΣΚΕΥΜΑ	49 100,0%	26 52,0%	75 75,8%
Σύνολο		Count % within ΘΡΗΣΚΕΥΜΑ	49 100,0%	50 100,0%	99 100,0 %

Πίνακας Χ²

	Value	df	Asymp. Sig. (2- sided)
Pearson Chi-Square	31,046 ^a	2	,000
Likelihood Ratio	40,429	2	,000
Linear-by-Linear Association	28,781	1	,000
N of Valid Cases	99		

a. 2 cells (33,3%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 2,47.