

ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ & ΚΟΣΜΗΤΟΛΟΓΙΑΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ – ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

ΜΙΑ ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΜΕΛΕΤΗ



Φοιτήτρια: ΒΑΦΕΙΑΔΟΥ ΓΕΣΘΗΜΑΝΗ

Καθηγήτρια: ΜΕΓΑΚΛΗ ΘΕΟΓΝΩΣΙΑ

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2009

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ – ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

ΜΙΑ ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΜΕΛΕΤΗ

◆ ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Ο σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η διερεύνηση των διατροφικών συνηθειών των Ελλήνων, με κατανάλωση προμαγειρεμένων ή έτοιμων φαγητών, η συχνότητα φυσικής δραστηριότητας μέσω άσκησης και ο περιορισμός αυτής λόγω χρήσης ηλεκτρονικού υπολογιστή και τηλεόρασης. Στην έρευνα συμμετείχαν 100 άτομα, 27 άνδρες και 73 γυναίκες, χωρισμένοι σε 3 ηλικιακές ομάδες των 18-29 ετών, 30-49 ετών και 50 ετών και πάνω. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε με χρήση ερωτηματολογίου και στατιστική επεξεργασία μέσω SPSS. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι άνδρες και οι γυναίκες ακολουθούν έναν δυτικό τρόπο διατροφής, με τις γυναίκες να διατρέφονται ορθότερα και τους άνδρες να γυμνάζονται περισσότερο. Οι γυναίκες πλησιάζουν το μοντέλο της μεσογειακής πυραμίδας καταναλώνοντας περισσότερα φρούτα, λαχανικά, γαλακτοκομικά και ψάρια απ' ό,τι οι άνδρες. Οι άνδρες, γυμνάζονται περισσότερο, τρώνε συχνότερα έτοιμο φαγητό και καταναλώνουν μεγαλύτερες ποσότητες οινοπνευματώδη ποτών. Άνδρες και γυναίκες καταναλώνουν συχνά συμπληρώματα διατροφής. Η φυσική δραστηριότητα των ανδρών είναι μεγαλύτερη συγκριτικά με τις γυναίκες, η οποία παρουσιάζεται μειωμένη και στα δύο φύλα το σαββατοκύριακο, λόγω χρήσης ηλεκτρονικού υπολογιστή και τηλεόρασης. Προτείνεται ένας πιο υγιεινός τρόπος διατροφής σε συνδυασμό με ικανοποιητική συχνότητα άσκησης.

Λέξεις κλειδιά: διατροφικές συνήθειες, μεσογειακή διατροφή, φυσική δραστηριότητα.

◆ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Πρόλογος.....	4
Εισαγωγή.....	5
Η άσκηση και η διατροφή στην Αρχαία Ελλάδα.....	5
Διατροφικές συνήθειες διαφόρων λαών.....	7
Η μεσογειακή διατροφή.....	8
Άξονες μιας σωστής διατροφής.....	11
Διατροφή και άσκηση.....	12
Διατροφή, άσκηση και διατροφικές συνήθειες σε ινστιτούτα αισθητικής.....	14
Ανασκόπηση βιβλιογραφίας.....	16
Σκοπός έρευνας.....	19
Μεθοδολογία έρευνας.....	20
Αποτελέσματα έρευνας.....	22
Συζήτηση.....	39
Συμπεράσματα.....	43
Προτάσεις.....	44
Βιβλιογραφία.....	45
Παράρτημα.....	49

◆ ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Ο πρωτόγονος άνθρωπος εξασφάλιζε την τροφή του από τη φύση κυνηγώντας ζώα, τρώγοντας ψάρια, διάφορους καρπούς και ρίζες. Αν ρίξουμε μια ματιά στη διατροφή του σύγχρονου Έλληνα, θα διαπιστώσουμε ότι έχει υιοθετήσει έναν δυτικό τρόπο διατροφής καταναλώνοντας υπερβολικές ποσότητες λιπών, ζάχαρης, αλατιού και μικρότερες ποσότητες λαχανικών, φρούτων και βιταμινών. Αυτή η αλλαγή των διατροφικών συνηθειών στην Ελληνική κουζίνα μου κίνησε το ενδιαφέρον για μία περαιτέρω έρευνα πάνω στο συγκεκριμένο θέμα. Με την εκπόνηση της πτυχιακής και ερευνητικής μου μελέτης θα ήθελα να εκφράσω ιδιαίτερες ευχαριστίες στην καθηγήτριά μου κυρία Μεγακλή Θεογνωσία για την καθοδήγηση και το ενδιαφέρον της όλο αυτό το διάστημα. Πολλές ευχαριστίες αξίζουν στην οικογένειά μου καθώς και στους φίλους μου για την ηθική συμπαράσταση και ψυχολογική στήριξη που μου παρείχαν. Η παρούσα πτυχιακή μελέτη είναι αφιερωμένη στους ανθρώπους που με αγαπούν και με στηρίζουν σε κάθε μου βήμα όλα αυτά τα χρόνια.

Βαφειάδου Γεσθημανή

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΓΙΑ ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΕΛΛΗΝΩΝ

Η ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΑΔΑ

Από τα αρχαία χρόνια η σωστή διατροφή σε συνδυασμό με την κατάλληλη σωματική άσκηση ήταν καθοριστικοί παράγοντες για την επιτυχία των αθλητών στους διάφορους αγώνες. Πολλά από τα τρόφιμα που καταναλώνονται στο τραπέζι του σύγχρονου Έλληνα καταναλώνονταν και από τους αρχαίους Έλληνες σε μορφή ίδια με τη σημερινή ή και με κάποιες παραλλαγές. Η αρχαία ελληνική κουζίνα ήταν πλούσια σε λαχανικά, φρούτα, δημητριακά, όσπρια, γαλακτοκομικά, ψάρια, μέλι και λάδι.



Πιο συγκεκριμένα το κριθάρι και το σιτάρι αποτελούσαν τα κυριότερα δημητριακά. Από το σιτάρι παρασκευάζονταν το ψωμί. Τα ψάρια, μικρά ή μεγάλα συμπεριλαμβάνονταν καθημερινά στη διατροφή των αρχαίων. Το μέλι αποτελούσε απαραίτητη καθημερινή τροφή. Το έτρωγαν συχνά με δημητριακά ως βραστό χυλό και θεωρούνταν θείο δώρο αφού πίστευαν ότι έπεφτε από τον ουρανό κάθε πρωί πάνω στα λουλούδια και από εκεί το μάζευαν οι μέλισσες. Το μέλι Αττικής ήταν η καλύτερη ποιότητα μελιού που θα μπορούσε να βρει κανείς. Μεγάλη σημασία έδιναν και στα λαχανικά και τα όσπρια όπως μαρούλια, μπιζέλια, φασόλια, μανιτάρια, σπαράγγια, σκόρδα, κρεμμύδια, φακές, αγκινάρες, ντομάτες, σέλινο, δυόσμο, άνηθο, τα οποία περιλάμβαναν καθημερινά στις σαλάτες και τα φαγητά τους.

Σημαντική θέση κατείχαν τα καρκεύματα και τα μπαχαρικά όπως ρίγανη, θυμάρι, κύμινο, τα οποία έδιναν γεύση στις διάφορες λιχουδιές. Το πιο περιζήτητο από τα καρκεύματα ήταν το μαύρο πιπέρι, ωστόσο οι έμποροι οι οποίοι τολμούσαν να εισάγουν πιπέρι από την Ανατολή κινδύνευαν να κατηγορηθούν ως κατάσκοποι του βασιλιά των Περσών. Απαραίτητα για τη διατροφή των αρχαίων ελλήνων ήταν τα φρούτα. Συνήθιζαν να τρώνε μήλα, ροδάκινα, κυδώνια και είχαν ιδιαίτερη αγάπη στα σύκα. Τα πορτοκάλια ωστόσο ήταν άγνωστα γι' αυτούς λόγω του ότι προέρχονται από την Νοτιοανατολική Ασία και έγιναν γνωστά στους Ευρωπαίους τον 16^ο αιώνα.



Μεγάλη σημασία για τους Αρχαίους είχε και το ελαιόλαδο. Το χρησιμοποιούσαν στα φαγητά τους, για παρασκευή καλλυντικών και φαρμάκων αλλά και για το φωτισμό. Το ελαιόλαδο δεν ήταν φαγητό του φτωχού. Υπολογίστηκε ότι η κατανάλωση λαδιού για φαγητό από τους πλούσιους στην αρχαιότητα ήταν περίπου 24-35 κιλά λάδι για κάθε άτομο το χρόνο. Όσον αφορά το κρασί, ήταν απαραίτητο σε κάθε γεύμα τους και στα συμπόσια. Το έπιναν αραιωμένο με γλυκό αλλά και θαλασσινό νερό σε αναλογία τρία μέρη νερού

και 2 κρασιού. Το γάλα καταναλώνονταν σε μεγάλες ποσότητες, θα μπορούσαμε να πούμε σαν αναψυκτικό και το χρησιμοποιούσαν για παρασκευή γιαουρτιού, βουτύρου και τυριού. Η διατροφή των Ελλήνων περιλάμβανε και κρέας. Έτρεφαν σε δικούς τους χώρους, κατσίκες, πρόβατα, χοίρους, περιστέρια, ορτύκια, πάπιες, χήνες και τα έσφαζαν όταν ήταν έτοιμα προς βρώση. Κυνηγούσαν επίσης αγριοκάτσικα, λαγούς, ελάφια, λιοντάρια, πτηνά και αρκούδες.

Όσον αφορά την άσκηση στην Αρχαία Ελλάδα, έπαιξε σημαντικό ρόλο στη ζωή των Ελλήνων. Η γυμναστική θεωρούνταν απαραίτητο μέρος της αγωγής όλων των αγοριών, ενώ στη Σπάρτη και των κοριτσιών. Όλες οι αρχαίες πόλεις - κράτη είχαν γυμναστήρια και παλαίστρες. Η σπουδαιότητα αυτών φαίνεται από τα λόγια του Πausανία που ακολουθούν: “αφού η πόλη Πανόπεια της Φωκίδας δεν έχει γυμναστήριο, δεν θα πρέπει να τη θεωρούμε πόλη”. Τα αγόρια και οι άνδρες άλειψαν τα κορμιά τους με λάδι και αγωνίζονταν γυμνοί. Γι’ αυτό το λόγο και οι γυναίκες απαγορεύονταν να παρακολουθούν. Ο ιδανικός πολίτης ήταν γυμνασμένος στο σώμα και ολοκληρωμένος στο νου και την ψυχή. Αυτό άλλωστε μαρτυρά και το αρχαίο ελληνικό ρητό « νους υγιής εν σώματι υγιεί ». Οι πιο γνωστοί αγώνες ήταν οι ολυμπιακοί, τα Ολύμπια, που ξεκίνησαν στην Ολυμπία της Ηλείας το 776 π. Χ. Αρχικά είχαν θρησκευτικό χαρακτήρα και τελούνταν κάθε 4 χρόνια περίπου προς τιμήν του θεού Δία. Δικαίωμα συμμετοχής στους αγώνες είχαν μόνο ελεύθεροι έλληνες ντόπιοι ή από αποικίες της χώρας. Η συμμετοχή απαγορεύονταν, σε γυναίκες, δούλους και σε άτομα τα οποία είχαν κατηγορηθεί για ασέλγεια ιερών χώρων ή για διάπραξη εγκλημάτων. Η νίκη στους Ολυμπιακούς αγώνες ισοδυναμούσε με απόκτηση πανελληνίας δόξας. Το πρόσωπο του Ολυμπιονίκη περιέβαλαν θρύλοι, μύθοι και ανέκδοτα. Γενικά όσον αφορά την άσκηση και τον αθλητισμό πρέπει να τονίσουμε ότι στην Αρχαία Ελλάδα όλοι οι νέοι γυμνάζονταν και αποκτούσαν γυμνασμένο σώμα το οποίο φαίνεται από τα διάφορα γλυπτά που έχουμε στην κληρονομιά μας και απεικονίζουν καλογυμνασμένα ανδρικά σώματα



ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΔΙΑΦΟΡΩΝ ΛΑΩΝ**ΜΕΞΙΚΑΝΟΙ**

Τα γεύματά τους περιλαμβάνουν ρύζι, φασόλια, καλαμπόκι, ντομάτες και κόκκινες πιπεριές. Τα φασόλια σε συνδυασμό με το καλαμπόκι κάνουν το γεύμα πλήρες σε πρωτεΐνες.

ΚΕΝΤΡΙΚΟΙ ΕΥΡΩΠΑΙΟΙ

Τα φαγητά που προτιμώνται περισσότερο είναι το κόκκινο κρέας, τα αυγά, γαλακτοκομικά, πατάτες, λάχανα και δημητριακά.

ΔΥΤΙΚΟΙ ΚΑΙ ΒΟΡΕΙΟΙ ΕΥΡΩΠΑΙΟΙ

Η συγκεκριμένη διαίτα περιλαμβάνει μικρές ποσότητες λαχανικών και μεγάλες ποσότητες πατάτας, γαλακτοκομικών προϊόντων, ψαριών, μαύρου ψωμιού, κέικ, μοσχαρίσιου και κόκκινου κρέατος.

ΙΤΑΛΟΙ

Η ομάδα των τροφίμων η οποία καταναλώνεται πολύ συχνά στην Ιταλία είναι τα ζυμαρικά συνοδευόμενα από διάφορες σάλτσες. Η ιταλική διαίτα περιλαμβάνει ντομάτες, τυρί, λαχανικά, φρούτα και αυγά.

**ΠΟΡΤΟΡΙΚΑΝΟΙ**

Οι δημοφιλέστερες τροφές των πορτορικανών είναι τα φασόλια, οι μπανάνες, πιπεριές, ντομάτες, παπάγια, μάγγος. Υπάρχει μικρή κατανάλωση σε γαλακτοκομικά

προϊόντα σε αντίθεση με το κρέας μοσχαριού, χοίρου και κότας που καταναλώνεται πολύ.



KINEZOI

Το ρύζι είναι η τροφή που καταναλώνεται σε μεγαλύτερη συχνότητα και ποσότητα. Οι σάλτσες, το χοιρινό κρέας, τα αυγά και η σόγια χρησιμοποιούνται πάρα πολύ στα φαγητά τους. Χαρακτηριστικό του κινέζικου φαγητού εκτός από το ρύζι είναι το ότι τα τρόφιμα κόβονται σε πολύ μικρά κομματάκια.

ΜΕΣΗ ΑΝΑΤΟΛΗ

Το αρνίσιο κρέας, τα λάχανα, το γιαούρτι, οι μελιτζάνες, οι ελιές και τα σύκα προτιμούνται. Ιδιαίτερη κατανάλωση παρατηρείται στον μαύρο καφέ με μεγάλες ποσότητες ζάχαρης ο οποίος είναι πολύ δημοφιλής.

Η ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Σύμφωνα με μελέτες που έχουν δημοσιευθεί τα τελευταία χρόνια, αποδεικνύεται πως η Μεσογειακή διαίτα αποτελεί την ιδανική διαίτα για τους πληθυσμούς του ανεπτυγμένου δυτικού κόσμου. Ωστόσο η διατροφή του σύγχρονου ανθρώπου που ζει στα μεγάλα αστικά κέντρα ξεφεύγει σιγά σιγά από το Μεσογειακό αυτό μοντέλο διατροφής και οδηγείται σε γρήγορες λύσεις φαγητών με πολλά λίπη και σχεδόν καθόλου φυτικές ίνες. Η Μεσογειακή διαίτα είναι πλούσια σε λαχανικά, φρούτα και δημητριακά και περιλαμβάνει όσπρια, ζυμαρικά, ρύζι, πατάτες, γαλακτοκομικά χαμηλά σε λιπαρά, πουλερικά και ψάρια. Τα δύο πιο βασικά χαρακτηριστικά της είναι το ελαιόλαδο και το κρασί. Η παραδοσιακή Μεσογειακή διαίτα και ειδικότερα η ελληνική εκδοχή αυτής, χαρακτηρίζεται από :

1. Υψηλή κατανάλωση φρούτων, λαχανικών, οσπρίων και δημητριακών,
2. Υψηλή κατανάλωση ελαιολάδου που χρησιμοποιείται καθημερινά στα φαγητά,
3. Μέτρια κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων μερικές φορές την εβδομάδα,
4. Μέτρια κατανάλωση κρασιού (1-2 ποτήρια), συνήθως με τα γεύματα,
5. Μέτρια κατανάλωση ψαριών και πουλερικών μερικές φορές τη βδομάδα,
6. Μικρή κατανάλωση κόκκινου κρέατος μερικές φορές το μήνα



ΕΙΔΙΚΟΤΕΡΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ, ΦΡΟΥΤΑ

Τα λαχανικά παρέχουν υδατάνθρακες, διατητικές ίνες, σίδηρο, ασβέστιο, φώσφορο, βιταμίνες Α (καλαμπόκι, λάχανο, σπανάκι), σύμπλεγμα βιταμινών Β, C, E (μπρόκολο, πατάτα, ντομάτα, σπανάκι) Τα φρούτα από την άλλη χαρακτηρίζονται από υψηλή περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες, νερό, βιταμίνη Α (μπανάνα, πεπόνι, αβοκάντο, βερίκοκα, μάγγο), διατητικές ίνες, σίδηρο μέταλλα και σχεδόν καθόλου λίπος. Υπάρχουν πειστικές αποδείξεις ότι μια διατροφή πλούσια σε φρούτα και λαχανικά μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο καρδιακής νόσου. Σύμφωνα με τη μεγαλύτερη έρευνα μέχρι στιγμής που πραγματοποιήθηκε από το πανεπιστήμιο του Harvard (Harvard-based Nurses' Health Study and Health Professionals Follow-up Study) όσο υψηλότερη ήταν η μέση ημερήσια πρόσληψη φρούτων και λαχανικών, τόσο χαμηλότερες ήταν και οι πιθανότητες ανάπτυξης καρδιαγγειακών παθήσεων από τα άτομα που έλαβαν μέρος στην έρευνα. Το δείγμα αποτελούνταν από 110.000 άνδρες και γυναίκες των οποίων η υγεία και οι διατροφικές συνήθειες παρακολούθηθηκαν για 14 χρόνια. Τα άτομα τα οποία καταλάωναν 8 ή περισσότερες μερίδες φρούτων και λαχανικών ημερησίως ήταν κατά 30 % λιγότερο πιθανόν να υποστούν καρδιακή προσβολή ή εγκεφαλικό επεισόδιο από τα άτομα εκείνα τα οποία καταλάωναν 1,5 μερίδα λαχανικών και



φρούτων ημερησίως. (Harvard School Of Public Health, *The Nutrition Source, Vegetables and fruits: Get Plenty Every Day*).Επιπρόσθετα υπάρχουν ισχυρές ενδείξεις ότι οι διαιτητικές ίνες από φρούτα και λαχανικά μπορούν να βοηθήσουν σε αντιμετώπιση προβλημάτων όπως δυσκοιλιότητα, στεφανιαία νόσο, σακχαρώδη διαβήτη και σε νεοπλασίες. Μέσα από έρευνες των τελευταίων χρόνων οδηγούμαστε στο συμπέρασμα ότι οι άνθρωποι που τρώνε πολλά φρέσκα φρούτα και λαχανικά είναι λιγότερο πιθανό να αναπτύξουν καρκίνο στον πνεύμονα, στο στήθος, στο παχύ έντερο, στο λαιμό, στο στόμα, στο στομάχι, στον οισοφάγο, στο πάγκρεας, στην ουροδόχο κύστη και στις ωοθήκες. Γι' αυτό το λόγο και οι χορτοφάγοι εμφανίζουν λιγότερους καρκίνους από τους υπόλοιπους.

ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ ΚΑΙ ΟΣΠΡΙΑ

Αποτελούν τη βάση της μεσογειακής πυραμίδας και χαρακτηρίζονται από υψηλές ποσότητες υδατανθράκων. Μεγαλώνουν μέσα σε κέλυφος και ανήκουν στα ψυχανθή. Όταν ξεραίνονται αυξάνουν τις θρεπτικές τους ουσίες. Περιέχουν φυτικές ίνες, πρωτεΐνες, βιταμίνες E, B και προστατεύουν τον οργανισμό από διάφορες σοβαρές ασθένειες. Σύμφωνα με Βρετανούς ερευνητές επιστήμονες του University College στο Λονδίνο, τα δημητριακά και τα όσπρια μπορούν να προστατέψουν τον οργανισμό από την εμφάνιση καρκίνου. Τέλος, τα όσπρια βοηθούν στη μείωση της χοληστερόλης, είναι χρήσιμα στους διαβητικούς και σταθεροποιούν την αρτηριακή πίεση.



ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ



Ελαιόλαδο ονομάζεται το λάδι το οποίο προέρχεται από τους καρπούς της ελιάς. Η βάση της μεσογειακής διαίτας είναι το ελαιόλαδο το οποίο πέρα από τις πολλές ευεργετικές του ιδιότητες μπορεί και ρυθμίζει τα επίπεδα των λιπιδίων του αίματος και ελέγχει την υπέρταση. Βοηθά στη σωστή και καλή ανάπτυξη του οργανισμού και παίζει πρωταρχικό ρόλο στην ανάπτυξη του κεντρικού νευρικού συστήματος (Δούκας, 1998). Διατηρεί τα επίπεδα της καλής χοληστερίνης (HDL) στο αίμα και μειώνει τα επίπεδα της κακής χοληστερίνης (LDL) αντίστοιχα. Είναι το πιο απλό

και γευστικό λάδι και χρησιμοποιήθηκε από την αρχαιότητα, ως θρεπτικό συστατικό, ως φάρμακο αλλά και ως καλλυντικό λόγω της περιεκτικότητας του σε βιταμίνη E η οποία έχει προστατευτική δράση στην ανθρώπινη επιδερμίδα.

ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ ΠΡΟΙΟΝΤΑ

Τα γαλακτοκομικά προϊόντα που περιέχει η Μεσογειακή διατροφή είναι το τυρί, το γάλα και το γιαούρτι τα οποία καταναλώνονται σε μέτρια κατανάλωση μερικές φορές την εβδομάδα. Είναι εξαιρετικές πηγές ασβεστίου, μαγνησίου, πρωτεϊνών, φωσφόρου, βιταμινών Α και D.

ΨΑΡΙΑ

Είναι τροφές πλούσιες σε σίδηρο και βιταμίνες Β. Περιέχουν ένα μεγάλο αριθμό πρωτεϊνών υψηλής βιολογικής αξίας, που σημαίνει ότι μπορούν ισάξια να αντικαταστήσουν το κρέας λόγω του ότι παρέχουν αμινοξέα τα οποία δεν μπορεί να τα συνθέσει μόνος του ο ανθρώπινος οργανισμός.

ΚΡΑΣΙ

Το κρασί, ειδικά το κόκκινο, περιέχει έναν μεγάλο αριθμό φυτικών συστατικών, οι ιδιότητες των οποίων προάγουν την υγεία. Έχει αποδειχθεί ότι η μέτρια κατανάλωση κρασιού μειώνει τον κίνδυνο καρδιαγγειακών νοσημάτων. Η προτεινόμενη κατανάλωση είναι 1-2 ποτήρια για τους άνδρες και 1 ποτήρι για τις γυναίκες. Ωστόσο, το κρασί, θα πρέπει να αποφεύγεται όταν υπάρχουν σοβαρά προβλήματα υγείας και η κατανάλωση του μπορεί να θέσει σε κίνδυνο την κατάσταση του ατόμου.



ΑΞΟΝΕΣ ΜΙΑΣ ΣΩΣΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Απαραίτητη προϋπόθεση για ένα γερό, υγιή και ισορροπημένο οργανισμό είναι η σωστή και υγιεινή διατροφή. Η κακή διατροφή μπορεί να έχει ζημιογόνες επιπτώσεις στην υγεία, που προκαλούν ασθένειες όπως καρδιαγγειακές παθήσεις, οστεοπόρωση, διαβήτη. Ως άξονες μιας σωστής διατροφής θα μπορούσαμε να αναφέρουμε τις παρακάτω οδηγίες:

Κατανάλωση μικρών, τακτικών και ισορροπημένων γευμάτων

Άφθονη κατανάλωση νερού, φρούτων και λαχανικών

Αποφυγή γρήγορων και πρόχειρων γευμάτων

Περιορισμένη κατανάλωση αλκοολούχων ποτών, γλυκών, αναψυκτικών και αλατιού

Συνιστάται η κατανάλωση ψωμιού, οσπρίων και δημητριακών ολικής αλέσεως

Προτείνεται η κατανάλωση ψαριού και κοτόπουλου, ενώ είναι καλό να αποφεύγεται η μεγάλη κατανάλωση κόκκινου κρέατος.

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ

Το απαραίτητο συμπλήρωμα μιας σωστής διατροφής, είναι η σωματική άσκηση (Καταναλωτικά Βήματα, Νοέμβριος-Δεκέμβριος 2001) η οποία είναι ωφέλιμη για όλους τους ανθρώπους ανεξαρτήτου ηλικίας και φύλου. Για να χαίρουμε άκρας υγείας πρέπει να συνδυάζουμε σωστή διατροφή και άσκηση. Αν κάποιος διατρέφεται σωστά μπορεί να βελτιώσει την υγεία και την σωματική του απόδοση, ενώ μια λανθασμένη διατροφή οδηγεί ακριβώς σε αντίθετα αποτελέσματα. Με τον όρο σωματική άσκηση εννοούμε οποιαδήποτε σωματική δραστηριότητα που βελτιώνει ή διατηρεί την φυσική κατάσταση και την υγεία (Wikipedia The Free Encyclopedia, *Physical Exercise*). Πραγματοποιείται για διάφορους λόγους όπως αδυνάτισμα, ψυχαγωγία, τόνωση του μυϊκού συστήματος, τόνωση της ψυχολογίας του ατόμου, μείωση κινδύνων σοβαρών προβλημάτων υγείας και βελτίωση της καρδιαγγειακής λειτουργίας. Ειδικότερα, η σωματική άσκηση μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο για στεφανιαία νόσο, εγκεφαλικά επεισόδια, καρδιακές προσβολές, τα συναισθήματα της κατάθλιψης, του άγχους, του στρες και να προάγει την αίσθηση της ευημερίας (Menoutis J.,2008). Το άτομο που ασκείται αναπτύσσει υγιή οστά, μύες, αρθρώσεις και μειώνει τον κίνδυνο για καρκίνο του παχέος εντέρου.

ΑΕΡΟΒΙΑ ΚΑΙ ΑΝΑΕΡΟΒΙΑ ΑΣΚΗΣΗ

Υπάρχουν δύο είδη ασκήσεων, αερόβιες ή αναερόβιες, με τις οποίες μπορεί κανείς να γυμνάσει το σώμα του. Αερόβια καλείται η άσκηση στην οποία η ενέργεια για τη διεκπεραίωσή της προέρχεται κυρίως από χημικές αντιδράσεις, που απαιτούν οξυγόνο και λαμβάνουν χώρα όταν η άσκηση έχει μεγάλη διάρκεια. Η διάρκεια των αντιδράσεων αυτών είναι σχετικά μεγάλη. Η αερόβια άσκηση χρησιμοποιεί περισσότερο λίπος, έναντι υδατανθράκων, συμβάλλοντας έτσι στην απώλεια βάρους.



(Σουφλήρης Ε., Λέκτορας Πανεπιστημίου Πελοποννήσου). Προσφέρει στον οργανισμό καλύτερη λειτουργία της καρδιάς, τόνωση του ανοσοποιητικού συστήματος, αύξηση της διάρκειας ζωής, αύξηση της αντοχής, βελτίωση της υγείας των μυών και περιορισμό των παθήσεων. Σε αυτό το σημείο είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι σύμφωνα με τις τρέχουσες συστάσεις, για να διατηρήσει κανείς έναν υγιή οργανισμό πρέπει να ασκείτε 30 λεπτά της ώρας, αν όχι όλες, τις περισσότερες μέρες της εβδομάδας (Crommett April, 2008). Η αεροβική άσκηση περιλαμβάνει διάφορες δραστηριότητες όπως τρέξιμο, περπάτημα, κολύμβηση, χορό, ποδηλασία.

ΤΡΕΞΙΜΟ

Βοηθάει τον οργανισμό στη μείωση του άγχους (stress), μείωση της πίεσης, και στην καλύτερη λειτουργία της καρδιάς. Επίσης παρατηρείται βελτίωση της ψυχικής και σωματικής διάθεσης του ατόμου.

ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ

Το περπάτημα είναι το σημαντικότερο ίσως είδος αερόβιας άσκησης διότι είναι από τις ασκήσεις που γυμνάζουν καλύτερα τα καρδιακά αγγεία και δυναμώνουν την καρδιά. Το συχνό περπάτημα βελτιώνει τη γενική κατάσταση του οργανισμού και προστατεύει από παθήσεις όπως ο καρκίνος και η οστεοπόρωση.

ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ

Η κολύμβηση είναι μια εξαιρετική αεροβική άσκηση. Προσφέρει στον οργανισμό ευλυγισία, αντοχή και δύναμη. Σημαντικό ρόλο στο συγκεκριμένο άθλημα παίζει το νερό, το οποίο προστατεύει το σώμα από κακώσεις λόγω των μειωμένων πιέσεων που ασκούνται σε αυτό σε αντίθεση με τα αθλήματα ξηράς. Στο συγκεκριμένο άθλημα γυμνάζονται όλοι οι μύες του σώματος όπως οι θωρακικοί μύες, μύες της πλάτης, κοιλιακοί, γλουτιαίοι, τετρακέφαλοι και οπίσθιοι μηριαίοι γι' αυτό άλλωστε παρατηρείται γενικά αύξηση της φυσικής κατάστασης, καλύτερη λειτουργία της καρδιάς, των μυών αλλά και των πνευμόνων.



ΧΟΡΟΣ

Ο χορός είναι μία φυσική κίνηση που εκτελείται ρυθμικά με συνοδεία μουσικής (Μαυροβουνιώτης, Αργυριάδου, 2008) και γεννήθηκε από την ανάγκη του ανθρώπου για επικοινωνία. Χαρίζει στον οργανισμό ευεξία, ευλυγισία, δύναμη και ψυχική ηρεμία. Βοηθά στην καλύτερη λειτουργία του καρδιοαναπνευστικού συστήματος και ρυθμίζει τα επίπεδα της χοληστερόλης και του σακχάρου στο αίμα.

Εκτός από τις αερόβιες ασκήσεις, όπως αναφέρθηκε παραπάνω, υπάρχουν και οι μη αερόβιες. Στην αναερόβια άσκηση, οι χημικές αντιδράσεις που λαμβάνουν χώρα παράγουν ενέργεια γρήγορα, απουσία οξυγόνου (Σουφλήρης Ε., Λέκτορας Πανεπιστημίου Πελοποννήσου). Η αναερόβια άσκηση είναι πολύ μικρής διάρκειας και υψηλής έντασης. Διαρκεί συνήθως λιγότερο από 3 λεπτά και αυτό γιατί οι μύες δεν μπορούν να λειτουργήσουν για μεγάλο χρονικό διάστημα χωρίς την παρουσία οξυγόνου. Αυτή η μορφή άσκησης δεν επιφέρει τόσα πλεονεκτήματα στην καρδιά, αλλά ενισχύει περισσότερο τους μυς. Η πιο κοινή μορφή αναερόβιας άσκησης είναι οι ασκήσεις ενδυνάμωσης. Οι ασκήσεις ενδυνάμωσης χρησιμοποιούν την αντίσταση στη συστολή των μυών για να βελτιώσουν τη δύναμη, την αναερόβια αντοχή και το μέγεθος των σκελετικών μυών. Οι πιο κοινές είναι οι ασκήσεις με βάρη και με

αντιστάσεις και μπορούν να προσφέρουν αρκετά οφέλη στον οργανισμό όπως, αυξημένη αντοχή των μυών και των τενόντων, σκληρότητα των οστών, μεγάλη ανάπτυξη των μυών και αυξημένη δύναμη (Ευρωπαϊκό Συμβούλιο Πληροφόρησης Για Τα Τρόφιμα).

ΔΙΑΤΡΟΦΗ, ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΑΙΣΘΗΤΙΚΕΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ ΣΕ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΑ ΟΜΟΡΦΙΑΣ

Η διατροφή και η αυξημένη σωματική δραστηριότητα ως γνωστόν αποτελούν καταλυτικούς παράγοντες στη ρύθμιση του σωματικού βάρους (Σαββίδου Α., 2006). Η Αισθητική ανήκοντας στα παραϊατρικά επαγγέλματα προσπαθεί με τα δικά της μέσα να βελτιώσει, ή και να εκμηδενίσει προβλήματα όπως η παχυσαρκία, το τοπικό πάχος και κυτταρίτιδα σε συνεργασία πάντοτε με ιατρούς και διαιτολόγους. Αρκετές γυναίκες που βιώνουν ένα ή περισσότερα από αυτά τα προβλήματα καταφεύγουν σε ινστιτούτα αισθητικής, μικρά ή μεγάλα, για τη βελτίωση της εικόνας του σώματός τους. Για την αντιμετώπιση της παχυσαρκίας, του τοπικού πάχους και της κυτταρίτιδας υπάρχουν διάφορες αισθητικές μέθοδοι οι οποίες εφαρμόζονται μόνες τους ή και συνδυαστικά τις περισσότερες φορές. Κάποιες από τις πιο συχνά εφαρμοζόμενες μέθοδοι είναι οι παρακάτω :

ΣΑΟΥΝΑ

Η σάουνα διεγείρει την αιματική και τη λεμφική κυκλοφορία και αυξάνει το μεταβολισμό. Η θερμοκρασία της κυμαίνεται στους 60-80 βαθμούς Κελσίου. Είναι σημαντικό να αναφερθεί ότι η περιστασιακή μείωση του βάρους, η οποία παρατηρείται τόσο μετά τη σάουνα όσο και μετά τα ατμόλουτρα, οφείλεται στην απώλεια μόνο νερού και όχι λίπους (Σαββίδου Α., 2006).

ΥΔΡΟΜΑΣΑΖ

Το υδρομασάζ πραγματοποιείται με ειδική συσκευή η οποία εκτοξεύει αέρα μέσα σε υδάτινο περιβάλλον και με αυτό τον τρόπο προκαλεί ένα είδος μάλαξης στο σώμα κάτω από το νερό. Προσφέρει ευεξία στο νευρικό σύστημα και καταπολεμά την κυτταρίτιδα με την υπεραιμία που προκαλεί (Πατζίκα Γ., 2000).

ΘΕΡΜΟΚΟΥΒΕΡΤΑ

Η θερμοκουβέρτα ανήκει στα μέσα εφίδρωσης τα οποία προκαλούν αποβολή των διαφόρων τοξικών προϊόντων από τον οργανισμό. Είναι σημαντικό να αναφερθεί ότι πρέπει να απαιτείται έγκριση ειδικού ιατρού πριν την εφαρμογή οποιουδήποτε μέσου παράγωγής θερμότητας σε άτομα τα οποία εμφανίζουν, διαβήτη, άσθμα, βρογχίτιδα, πυρετό, κρυολόγημα, καρδιαγγειακά και αναπνευστικά προβλήματα.

ΛΕΜΦΙΚΟ ΜΑΣΑΖ

Το λεμφικό μασάζ είναι το πιο ενδεδειγμένο είδος μασάζ για τη θεραπεία της κυτταρίτιδας (Πατζίκα Τ., 2000) Δραστηριοποιεί την κυκλοφορία της λέμφου με αποτέλεσμα τον καλύτερο μεταβολισμό των κυττάρων. Πρέπει να τονισθεί ιδιαίτερα ότι η μάλαξη δεν αποτελεί πανάκεια για την κυτταρίτιδα και πολύ περισσότερο για την απομάκρυνση του λίπους των λιπωδών κυττάρων, μπορεί όμως να συνεισφέρει στην αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας σαν ένα μέρος της όλης συνδυασμένης προσπάθειας.

ΠΑΘΗΤΙΚΗ ΜΥΟΓΥΜΝΑΣΗ

Είναι μία μέθοδος με την οποία πραγματοποιείται παλμική σύσπαση του μυός με αποτέλεσμα τη γύμναση αυτού. Το μηχάνημα παθητικής γυμναστικής αποτελείται από ηλεκτρόδια τα οποία εφαρμόζονται στην έκφυση και την κατάφυση των μυών έτσι ώστε να πραγματοποιείται σύσπαση.

Αξίζει να σημειωθεί ότι όλες οι μέθοδοι οι οποίες εφαρμόζονται για τη μείωση σωματικού βάρους, τη βελτίωση της κυτταρίτιδας και γενικά της καλύτερης εμφάνισης του σώματος, πρέπει να συνδυάζονται με σωστή διατροφή. Είναι απαραίτητο να τηρείται ένα πρόγραμμα σωστής και ισορροπημένης διατροφής παράλληλα με αρκετή ποσότητα νερού καθημερινά έτσι ώστε να καταλήξουμε στο καλύτερο δυνατό τελικό αποτέλεσμα. Το διαιτητικό πρόγραμμα θα πρέπει να βασίζεται σε φρέσκες, άπαχες και πλούσιες σε θρεπτικά στοιχεία τροφές, που παρέχουν στον οργανισμό την ικανότητα θρέψης των διαφόρων ιστών και της απομάκρυνσης των συγκεντρωμένων τοξικών προϊόντων και υγρών (Σαββίδου Α., 2006).

ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

Έχει πραγματοποιηθεί ένας μεγάλος αριθμός ερευνών σχετικά με τις διατροφικές συνήθειες διαφόρων λαών και την άσκηση. Κάποιες από αυτές παρουσιάζονται παρακάτω και θα χρησιμοποιηθούν συγκριτικά με την παρούσα έρευνα.

- Σύμφωνα με πανευρωπαϊκή έρευνα της Ευρωπαϊκής Ένωσης που πραγματοποιήθηκε από τα τμήματα General Hospital Psychiatry, Finnish Institute for Behavioral Science της Φιλανδίας και Institute of European Food Studies της Ιρλανδίας το 1998, με ερευνητές τους Raimo Lappalainen, John Kearney και Michael Gibney, το μεγαλύτερο ποσοστό των Ευρωπαίων πολιτών πιστεύει πως ακολουθεί έναν σωστό τρόπο διατροφής και δεν πρέπει να αλλάξει τίποτα στις διατροφικές του συνήθειες. Το συμπέρασμα αυτό έρχεται σε σύγκρουση με ένα μεγάλο αριθμό ερευνών, τα αποτελέσματα των οποίων δεν είναι και τόσο ενθαρρυντικά.

- Έρευνα που πραγματοποιήθηκε την περίοδο 1994-1996 από τους Shanthy A. Bowman, Bryan T. Vinyard για το Υπουργείο Γεωργίας των Η.Π.Α. σχετικά με την κατανάλωση γρήγορου φαγητού (fast food) από τους Αμερικανούς πολίτες, έδειξε ότι τουλάχιστον ένας στους τρεις ενήλικες έτρωγαν γρήγορο φαγητό. Αναφέρθηκαν επίσης αμελητέες ποσότητες φρούτων και γαλακτοκομικών αλλά πολύ μεγάλες ποσότητες ανθρακούχων αναψυκτικών τα οποία καταναλώνονταν σε χώρους έτοιμου και γρήγορου φαγητού. Κατά τη διάρκεια της έρευνας παρατηρήθηκε ότι, οι ενήλικες που έτρωγαν γρήγορο φαγητό είχαν υψηλότερες μέσες τιμές δείκτη μάζας σώματος από εκείνους που δεν έτρωγαν. Οι ερευνητές κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι η συχνή κατανάλωση έτοιμου και γρήγορου φαγητού μπορεί να συμβάλει στην αύξηση του σωματικού βάρους των ατόμων.

- Όχι και τόσο ευχάριστα εμφανίζονται τα αποτελέσματα ερευνών σχετικά με την παρακολούθηση τηλεόρασης και την αύξηση βάρους. Συγκεκριμένα, ύστερα από έρευνα που υλοποιήθηκε από τα τμήματα Pediatric Gastroenterology and Nutrition, New England Medical Center, και το Τμήμα Επιστημών Συμπεριφοράς του Harvard στη Βοστώνη το 1984, παρατηρήθηκε αύξηση της παχυσαρκίας 2% για κάθε μία επιπλέον ώρα παρακολούθησης δημοφιλών τηλεοπτικών εκπομπών σε παιδιά από 12 έως 17 ετών. Η έρευνα έδειξε ότι η παρακολούθηση τηλεόρασης μπορεί να οδηγήσει στην παχυσαρκία.

- Στο ίδιο συμπέρασμα κατέληξε η έρευνα των Jo Salmon, Karen J. Campbell και David A. Crawford, που διεξήχθη από τον Νοέμβριο του 2002 έως τον Δεκέμβριο του 2003 σε παιδιά 10-12 ετών σε σχολεία 24 σχολεία της Μελβούρνης στην Αυστραλία. Στόχος της έρευνας ήταν να εξεταστεί αν η παρακολούθηση τηλεόρασης, η οποία προάγει την μη σωστή διατροφή και σωματική δραστηριότητα, μπορεί να οδηγήσει σε αυξημένα επίπεδα παχυσαρκίας. Οι ερευνητές κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι τα παιδιά που παρακολουθούσαν πάνω από 2 ώρες τηλεόραση είχαν περισσότερες πιθανότητες αύξησης παχυσαρκίας από εκείνα που παρακολουθούσαν μέχρι και 2 ώρες την ημέρα.

- Ένας παράγοντας ο οποίος μπορεί να σταθεί αποτρεπτικός για σωστή διατροφή και συχνή σωματική άσκηση είναι το κάπνισμα. Η έρευνα δημοσιεύτηκε το 2004 από το Ινστιτούτο Πρόληψης του Καρκίνου των Η.Π.Α. Το αντικείμενο μελέτης αποτέλεσαν έφηβοι από διάφορα σχολεία . Οι καπνιστές ήταν λιγότερο πιθανό απ' ότι οι μη καπνιστές, να αθλούνται πάνω από 3 φορές την εβδομάδα και να καταναλώνουν πάνω από 1 μερίδα λαχανικών και γαλακτοκομικών προϊόντων ημερησίως. Το αποτέλεσμα της έρευνας ήταν ότι το κάπνισμα σχετίζεται με μειωμένη πρόσληψη της υγιεινής διατροφής και της άσκησης. Πρόταση των ερευνητών ήταν να δοθεί μεγαλύτερη προσοχή στις συνήθειες των νέων έτσι ώστε να αποφευχθούν οι χρόνιες παθήσεις στην ενήλική τους ζωή.
- Σύμφωνα με έρευνα που υλοποιήθηκε το 1995 σε προπτυχιακούς φοιτητές από το National College Health των Η.Π.Α, το 35% των φοιτητών ήταν υπέρβαροι και το 46% των φοιτητών ήθελαν να χάσουν βάρος. Οι φοιτητές οι οποίοι προσπαθούσαν να χάσουν βάρος ή ήθελαν να το διατηρήσουν σταθερό, είχαν καλύτερα αποτελέσματα συνδυάζοντας σωστή διατροφή και άσκηση από τους φοιτητές εκείνους οι οποίοι δεν ασκούσαν καθόλου. Μεταξύ των φοιτητών οι οποίοι προσπαθούσαν να χάσουν βάρος μόνο το 41% των ανδρών και το 54% των γυναικών συνδύαζαν άσκηση και σωστή διατροφή. Οι ερευνητές τόνισαν τη σοβαρότητα του προβλήματος και πρότειναν την άμεση κινητοποίηση των κολεγίων για εφαρμογή προγραμμάτων ευαισθητοποίησης των φοιτητών σχετικά με τη φυσική δραστηριότητα και τους τρόπους διαχείρισης του βάρους τους.
- Σύμφωνα με εθνική έρευνα που πραγματοποιήθηκε από τους R. W. Wilsnack, S. C. Wilsnack, και A. D. Klassen, το 1981 σε 917 Αμερικανίδες γυναίκες, δεν παρατηρήθηκαν ιδιαίτερες τάσεις κατανάλωσης οινοπνευματώδη ποτών. Ένας αριθμός γυναικών που έπιναν πιο πολύ από τις άλλες ανήκαν στην ηλικιακή ομάδα των 21-34 ετών και ήταν άγαμες, σε διάσταση ή διαζευγμένες. Οι γυναίκες αυτές παρατηρήθηκε ότι μπορούσαν να εμφανίσουν προβλήματα συμπεριφοράς από την επίδραση του αλκοόλ στον οργανισμό τους, συμπτώματα εξάρτησης και κατάθλιψη.
- Σύμφωνα με έρευνα που διεξήχθη στην Πορτογαλία, το διάστημα 1987-1999 από τους P. Ravasco, C. Dias και ME. Camilo, σε 64.734 άνδρες και 71.282 γυναίκες, παρατηρήθηκε όλα αυτά τα χρόνια αύξηση της κατανάλωσης κρέατος, ζυμαρικών, πατατών, λαχανικών και στα δύο φύλα, με ταυτόχρονη μείωση της κατανάλωσης ψαριών και φρούτων. Οι ερευνητές συμπέραναν ότι μέσα σε μια δεκαετία άλλαξαν σημαντικά οι διατροφικές συνήθειες των Πορτογάλων. Παρατηρήθηκε μία μετατόπιση από την παραδοσιακή Πορτογαλική διαίτα σε έναν δυτικό τρόπο διατροφής, πλούσια σε πρωτεΐνες.
- Ύστερα από έρευνα που πραγματοποιήθηκε την περίοδο 1989-1991 από Αμερικανικό Υπουργείο ,ε ερευνητές τους Kathryn A. Munoz, Susan M. Krebs-Smith, Rachel Ballard-Barbash, Linda E., σε παιδιά και εφήβους των Η.Π.Α με σκοπό να ερευνηθεί κατά πόσο τηρούνται οι απαραίτητες συστάσεις πρόσληψης διαφόρων ομάδων τροφίμων, τα αποτελέσματα δεν φάνηκαν και τόσο ικανοποιητικά. Το δείγμα περιλάμβανε 3.307 άτομα, από 2 έως 19 ετών, που ζούσαν σε 48 Πολιτείες. Παρατηρήθηκε ότι ο μέσος αριθμός των μερίδων ανά ημέρα ήταν κάτω από τον ελάχιστο κανόνα για όλες τις ομάδες τροφίμων, εκτός από την ομάδα

γαλακτοκομικών προϊόντων σε ηλικίες 2 έως 11 ετών. Το 30% της νεολαίας καταναλώνει φρούτα, γαλακτοκομικά, κρέας και σιτηρά, ενώ το 36% λαχανικά. Το 16% της νεολαίας δεν πληρούσε τις συστάσεις σωστής διατροφής ενώ μόνο το 1% τις πληρούσε. Το συμπέρασμα της έρευνας ήταν ότι τα παιδιά και οι έφηβοι στις Ηνωμένες Πολιτείες ακολουθούν διατροφικές συνήθειες που δεν πληρούν τις εθνικές συστάσεις. Οι ερευνητές τόνισαν ότι πρέπει να δοθεί μεγαλύτερη προσοχή από τα σχολεία έτσι ώστε να εκπαιδευθούν τα παιδιά όσο το δυνατό καλύτερα για το σωστό τρόπο διατροφής.

- Μελετώντας έρευνα που διεξήχθη σε εφήβους της περιοχής της Θάσου το 2007, από την Κυριατζίδου Α, παρατηρήθηκε ιδιαίτερη προτίμηση στις σαλάτες και τα δημητριακά. Σχετικά με τα συμπληρώματα διατροφής, το 97% των εφήβων δεν λάμβαναν καθόλου. Αξίζει να σημειωθεί ότι το 27% του δείγματος καταναλώνει οινοπνευματώδη ποτά 1-2 φορές την εβδομάδα. Όταν ερωτήθηκαν εάν λαμβάνουν συμπληρώματα διατροφής το 97% απάντησε αρνητικά.
- Σε έρευνα που διεξήχθη το 2008 σχετικά με τις διατροφικές συνήθειες των φοιτητών των σχολών Σ.Τ.Ε.Φ και Σ.Ε.Υ.Π. της Κρήτης από τις Αλόγλου Ε. και Ντουντουλάκη Ε., παρατηρήθηκε μικρή προτίμηση στα ψάρια, όπου το 48% έτρωγε 1 φορά το μήνα. Όσον αφορά την κατανάλωση αλκοόλ, διαπιστώθηκε ότι τα άτομα που κάπνιζαν καταναλώναν μεγαλύτερες ποσότητες απ' ότι οι μη καπνιστές. Επίσης λόγω του ότι βρίσκονταν πολλές ώρες εκτός σπιτιού, καταναλώναν πάρα πολύ συχνά έτοιμα φαγητά.

ΣΚΟΠΟΣ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

Σκοποί της παρούσας έρευνας ήταν :

- Να διερευνηθεί η συχνότητα κατανάλωσης τροφίμων σε ομαδοποιημένες κατηγορίες.
- Να ελεγχθεί ο ρυθμός λήψης συμπληρωμάτων διατροφής, έτοιμου ή προμαγειρεμένου φαγητού.
- Να διερευνηθεί η συχνότητα άσκησης και ο περιορισμός της λόγω χρήσης ηλεκτρονικού υπολογιστή και τηλεόρασης.

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΕΡΕΥΝΑΣ

ΔΕΙΓΜΑ: Στη μελέτη αυτή το δείγμα αποτέλεσαν 100 άτομα, 27 άνδρες και 73 γυναίκες, χωρισμένοι σε 3 ηλικιακές ομάδες των 18-29 ετών, 30-49 ετών και 50 ετών και πάνω. Το 82% των ατόμων ήταν κάτοικοι Θεσσαλονίκης και το 31% ζούσε με 2 ακόμα άτομα. Το 41% του δείγματος ανήκε στην δεύτερη ηλικιακή ομάδα των 30-49 ετών, ενώ το 56% του δείγματος μας ήταν έγγαμοι. Αξίζει να σημειωθεί ότι το 48% είχαν υψηλό μορφωτικό επίπεδο, το 77% του δείγματος εργάζονταν και το 47% ήταν δημόσιοι υπάλληλοι.

ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΜΕΤΡΗΣΗΣ-ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ: Προκειμένου να διεξαχθεί η έρευνα, χρησιμοποιήθηκε ένα ερωτηματολόγιο το οποίο δόθηκε σε 100 άτομα. Το ερωτηματολόγιο αφορούσε τις διατροφικές συνήθειες και τους ζητήθηκε να απαντήσουν σε αυτό ανάλογα με τη συχνότητα κατανάλωσης συγκεκριμένων ομάδων τροφίμων. Πιο συγκεκριμένα, σχετικά με τη συχνότητα κατανάλωσης γαλακτοκομικών προϊόντων πλήρη, ημιαποβουτυρωμένων και άπαχων υπήρξαν 4 ερωτήσεις. Όσον αφορά την κατανάλωση υδατανθράκων (ψωμί λευκό, ψωμί ολικής, ζυμαρικά, όσπρια) έγιναν 4 ερωτήσεις. Σε σχέση με την κατανάλωση ελαίων και λιπών (ελιές, μαργαρίνη, σπορέλαια, ελαιόλαδο, βούτυρο) 5 ερωτήσεις. Ερωτήσεις υπήρχαν και σχετικά με την κατανάλωση καθαρών πρωτεϊνών (αλλαντικά, κόκκινο κρέας, λευκό κρέας, θαλασσινά, ψάρια) οι οποίες ανέρχονταν 5 στον αριθμό. Σχετικά με την κατανάλωση λαδερών λαχανικών, σαλατών και φρούτων συμπληρώθηκαν 3 ερωτήσεις. Το δείγμα απάντησε σε 8 ακόμα ερωτήσεις που αφορούσαν τη συχνότητα κατανάλωσης διαφόρων γλυκών και σνακς (ζάχαρη, μέλι, γλυκά, κουλούρια, σοκολάτα, παγωτά πλήρη σε λιπαρά, παγωτά light, πατατάκια). Όσον αφορά την κατανάλωση ποτών (οινοπνευματώδη ποτά, αναψυκτικά, αναψυκτικά light, χυμοί τυποποιημένοι, καφές, αφεψήματα) απαντήθηκαν 6 ερωτήσεις. Σχετικά με τη συχνότητα που καταναλώνουν τρόφιμα με διάφορα συστατικά (τρόφιμα με ασβέστιο, φυτικές ίνες, φυτοστερόλες, αντιοξειδωτικά, προβιοτικούς οργανισμούς, Ω3-Ω6) απαντήθηκαν 6 ερωτήματα. Επίσης υπήρξαν 2 ακόμα ερωτήσεις σχετικά με την κατανάλωση ξηρών καρπών και Ω3-Ω6.

Όσον αφορά τη συχνότητα κατανάλωσης διαφόρων ομάδων τροφίμων, οι ερωτηθέντες απάντησαν σε μία πενταβάθμια κλίμακα τύπου Likert, 1= Καθημερινά, 2= 3-4 φορές τη βδομάδα, 3= 5-6 φορές τη βδομάδα, 4= 1-3 φορές το μήνα, 5= Ποτέ/σπάνια.

Μετρήθηκε επίσης το αν καταναλώνουν συμπληρώματα διατροφής και πόσο συχνά, απαντώντας σε πενταβάθμια κλίμακα (1= Καθημερινά, 2= 3-4 φορές τη βδομάδα, 3= 5-6 φορές τη βδομάδα, 4= 1-3 φορές το μήνα, 5= Ποτέ/σπάνια). Επίσης διερευνήθηκε αν οι άνδρες και οι γυναίκες καταναλώνουν έτοιμο ή προμαγειρεμένο φαγητό και σε ποια συχνότητα (καθημερινά, 3-4 φορές/βδομάδα, 5-6 φορές/βδομάδα, 1-3 φορές το μήνα, Ποτέ/σπάνια).

Τέλος διερευνήθηκε μέσω της κλίμακας τύπου Likert αν το δείγμα της έρευνας μας ασκείται (καθημερινά, 3-4 φορές/βδομάδα, 5-6 φορές/βδομάδα, 1-3 φορές το μήνα, Ποτέ/σπάνια) και κατά πόσο περιορίζεται η φυσική τους δραστηριότητα από

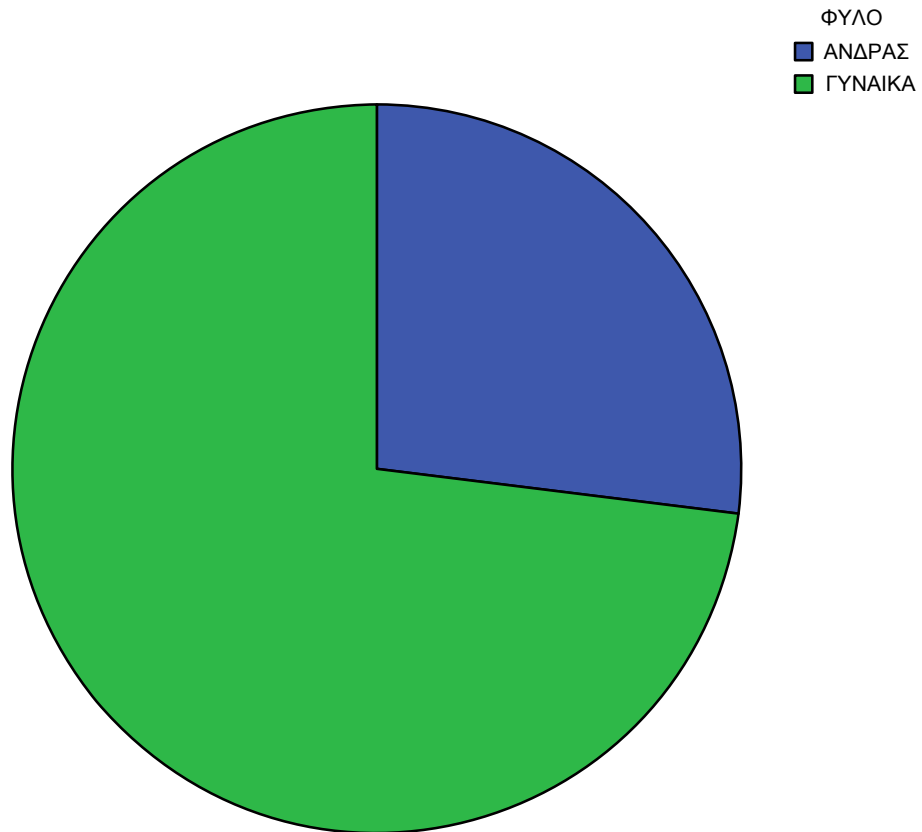
παρακολούθηση τηλεόρασης και ηλεκτρονικού υπολογιστή σε καθημερινή βάση ή τα σαββατοκύριακα.

Το ερωτηματολόγιο δόθηκε εφάπαξ σε 100 άτομα των οποίων η επιλογή ήταν τυχαία. Δόθηκαν διευκρινήσεις στην αρχή και ο χρόνος που χρειάστηκε για τη συμπλήρωση των ερωτηματολογίων ήταν 15 με 20 λεπτά της ώρας. Τα ερωτηματολόγια μαζεύτηκαν από το άτομο που έκανε την έρευνα.

ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ: Προκειμένου να εξαχθούν τα αποτελέσματα της έρευνας, έγινε συγκέντρωση των εξαρτημένων και ανεξάρτητων μεταβλητών και εισαγωγή αυτών στο στατιστικό πακέτο SPSS 15.0 προς επεξεργασία.

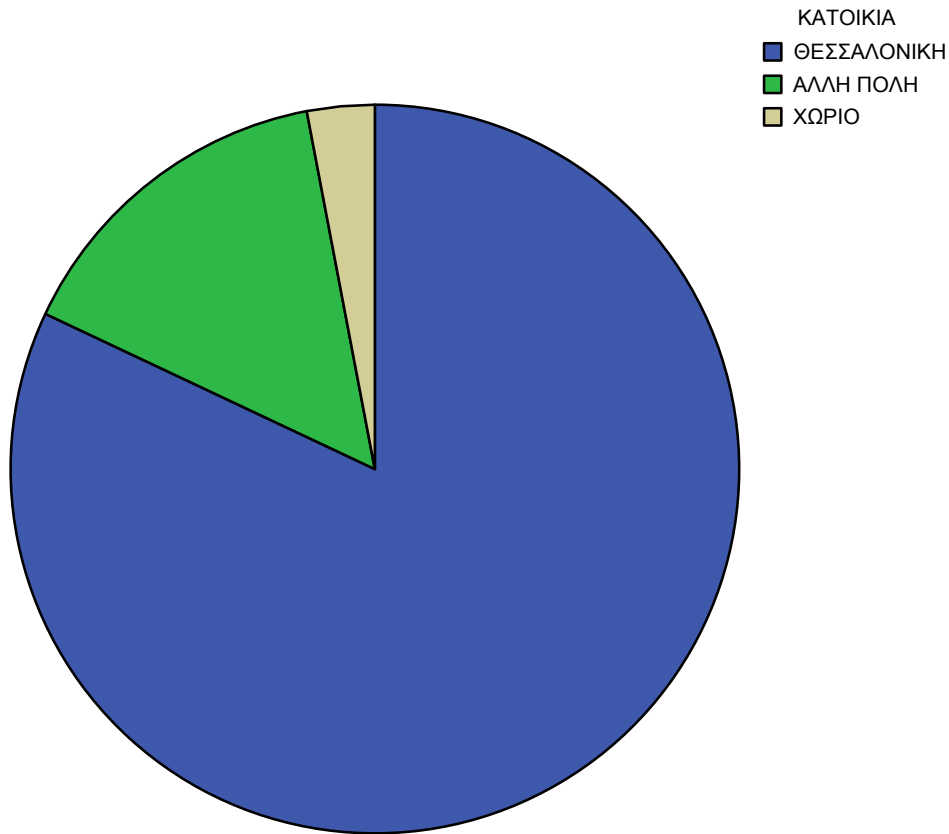
ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

Τα αποτελέσματα απεικονίζονται σε διαγράμματα και πίνακες που ακολουθούν:



(Σχήμα 1)

Φύλο



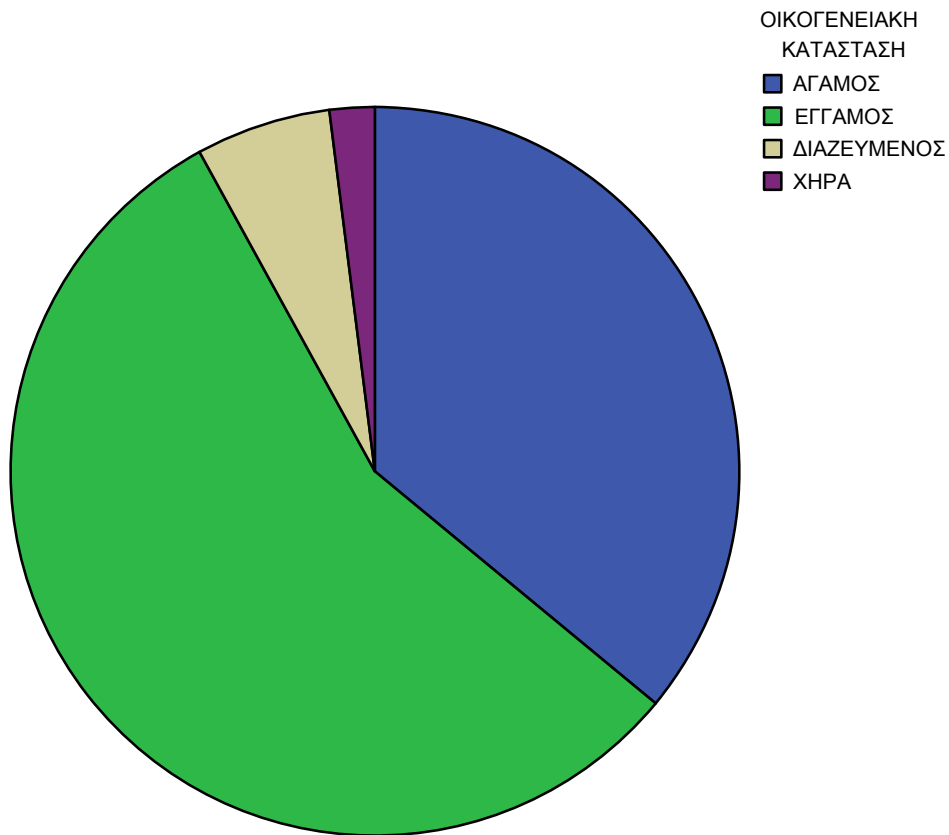
(Σχήμα 2)

Τόπος κατοικίας

ΠΟΣΑ ΑΤΟΜΑ ΖΟΥΝ ΑΚΟΜΑ ΜΑΖΙ ΣΑΣ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	23	23,0	23,0	23,0
	2	17	17,0	17,0	40,0
	3	31	31,0	31,0	71,0
	4	7	7,0	7,0	78,0
	5	1	1,0	1,0	79,0
	5 άτομα και πάνω	2	2,0	2,0	81,0
	Μένει μόνος/η	19	19,0	19,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

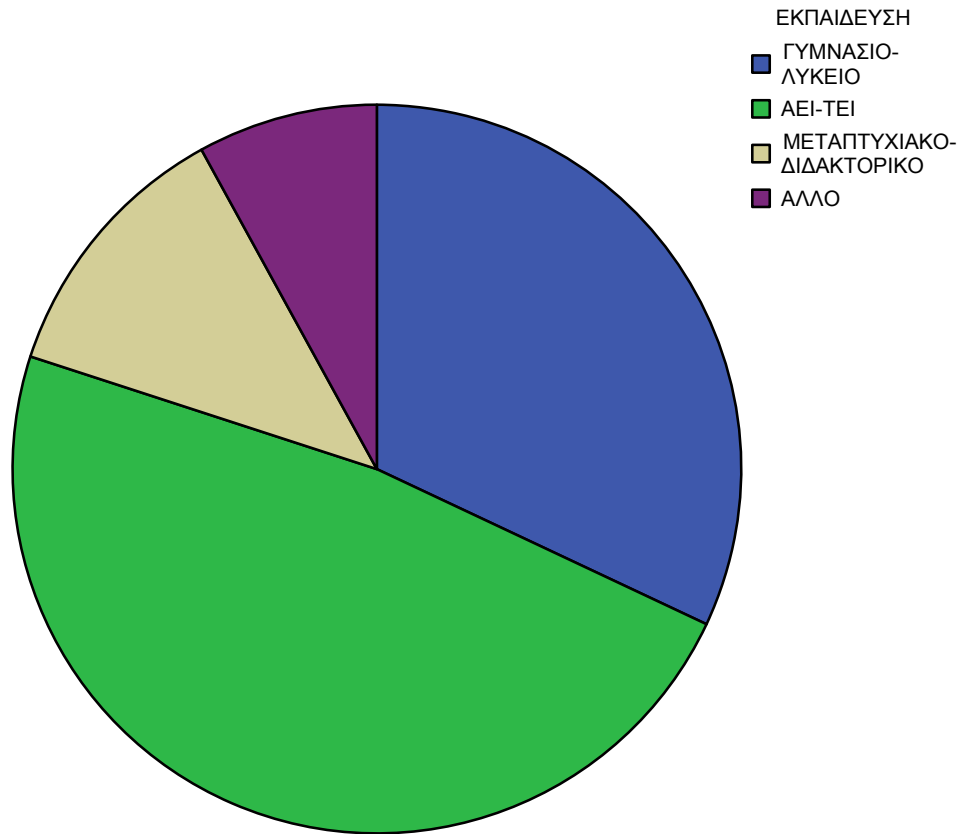
(Σχήμα 3) Ποσοστό συγκατοίκησης



(Σχήμα 4)

Οικογενειακή κατάσταση

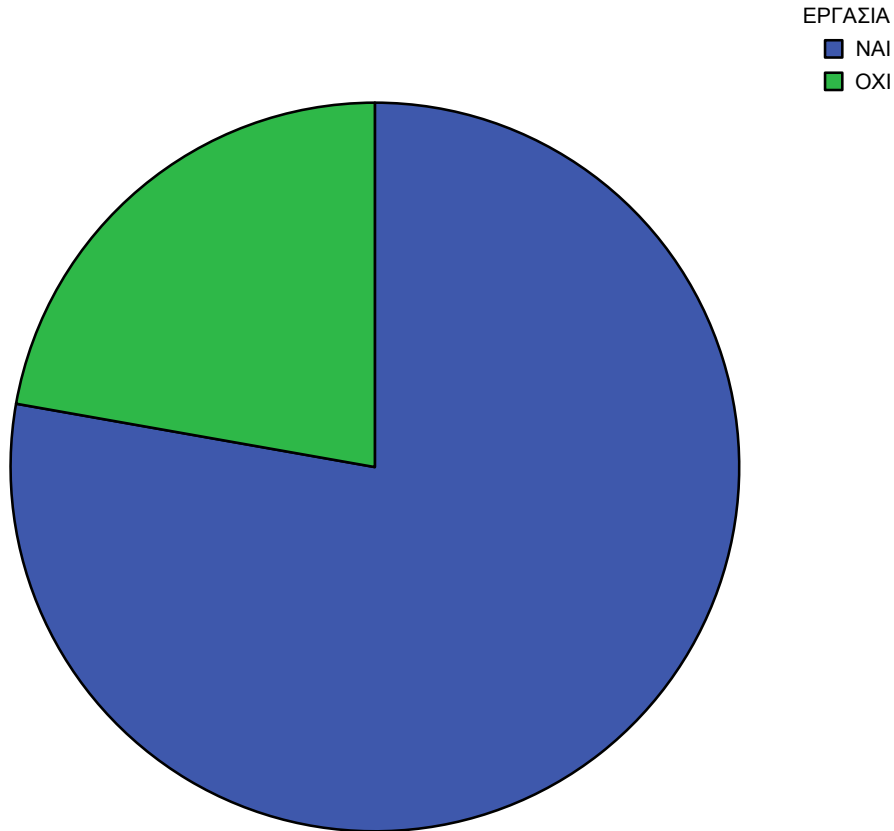
Στο σχήμα 4 παρατηρείται ότι ο μεγαλύτερος αριθμός των ατόμων που έλαβαν μέρος στην μελέτη μας ήταν έγγαμοι.



(Σχήμα 5)

Μορφωτικό επίπεδο

Στο σχήμα 5 παρατηρείται ότι ένα μεγάλο ποσοστό του δείγματός μας έχει αποκτήσει υψηλό μορφωτικό επίπεδο, αποφοιτώντας από Α.Ε.Ι. και Τ.Ε.Ι. της χώρας.



(Σχήμα 6)

Εργασία

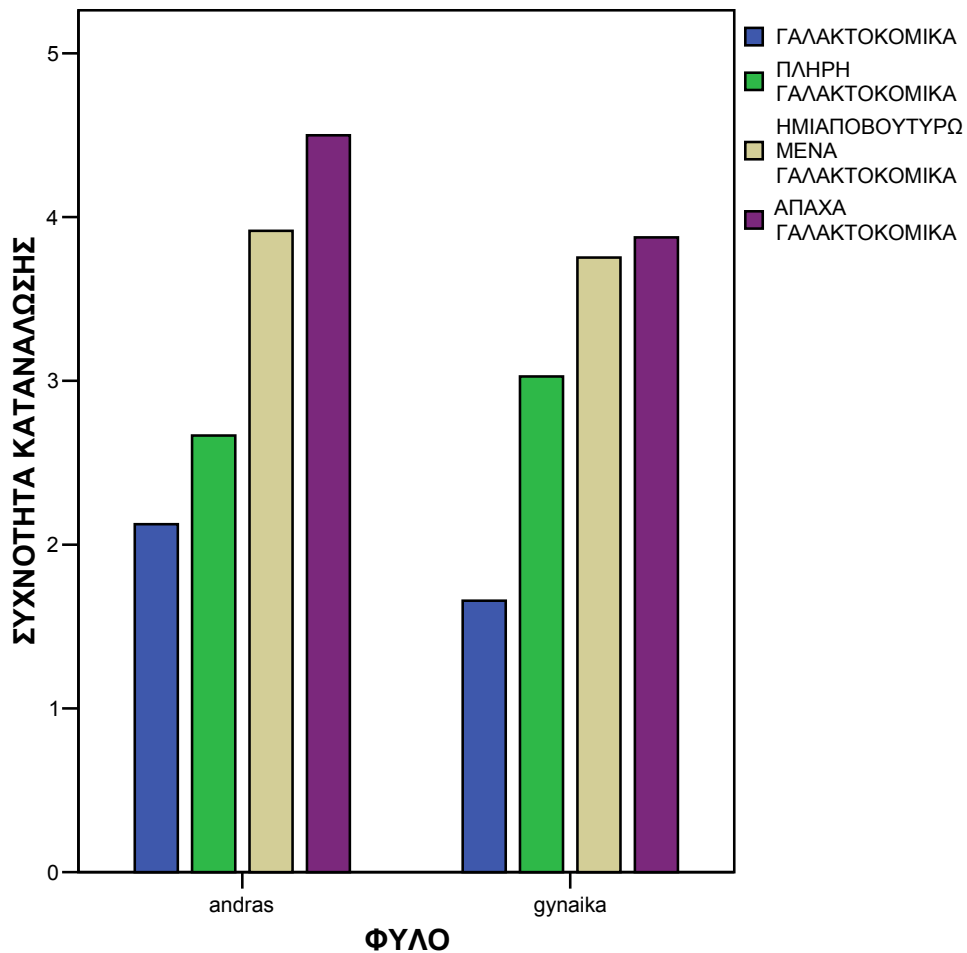
ΠΟΙΟ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ ΣΑΣ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Δημόσιος Υπάλληλος	47	47,0	47,5	47,5
	Ιδιωτικός Υπάλληλος	19	19,0	19,2	66,7
	Ελεύθερος Επαγγελματίας	11	11,0	11,1	77,8
	Οικιακά	4	4,0	4,0	81,8
	Δεν εργάζομαι	18	18,0	18,2	100,0
	Total	99	99,0	100,0	
	Missing System	1	1,0		
Total	100	100,0			

(Σχήμα 7) **Είδος απασχόλησης**

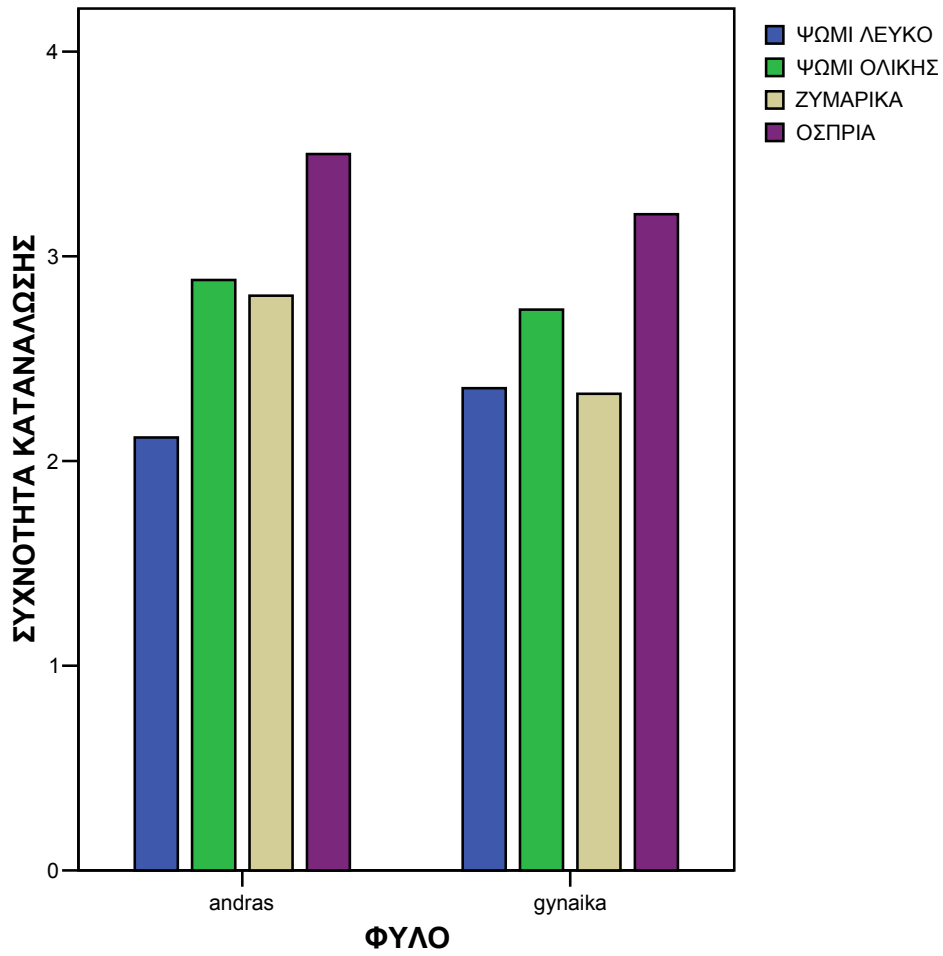
Για την καλύτερη κατανόηση των γραφημάτων είναι σημαντικό να σημειωθεί, ότι η συχνότητα κατανάλωσης τροφίμων χωρίζεται σε 5 κλίμακες βάσει του ερωτηματολογίου που δόθηκε. Αυτές είναι :

- 1 = καθημερινή κατανάλωση
- 2 = 3-4 φορές την εβδομάδα
- 3 = 5-6 φορές την εβδομάδα
- 4 = 1-3 φορές το μήνα
- 5 = Ποτέ/σπάνια



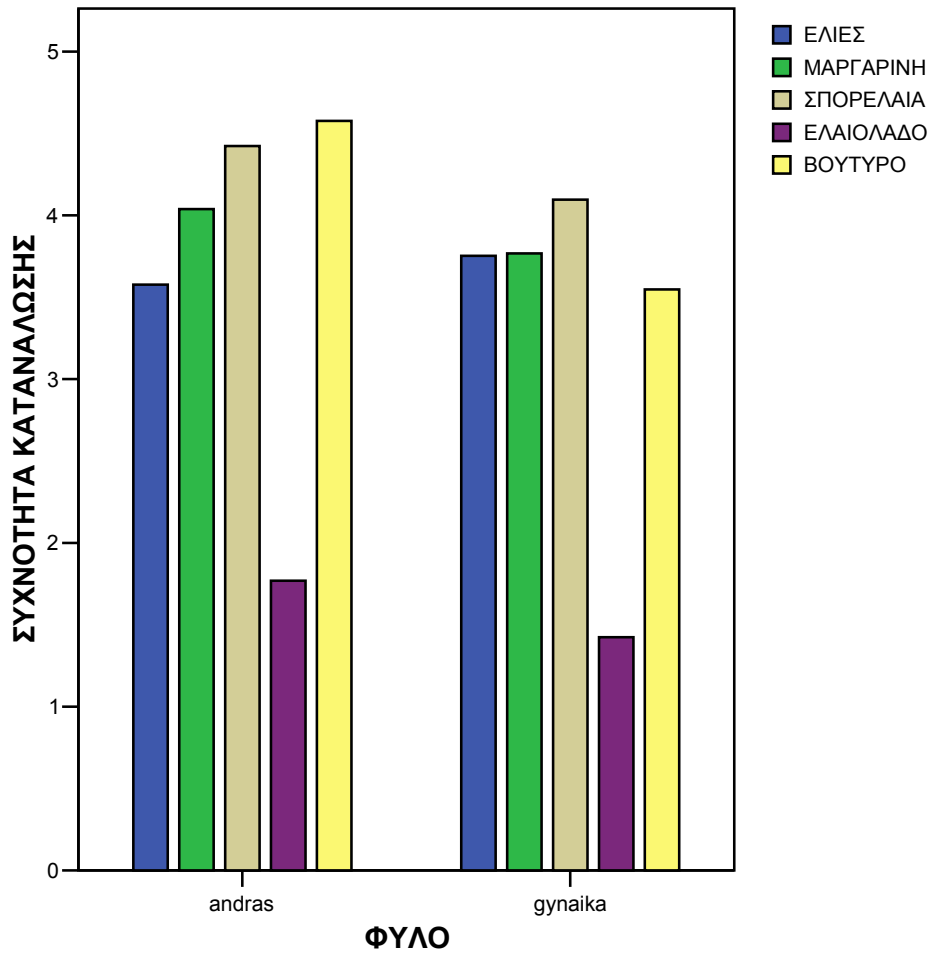
(Σχήμα 8)

Συχνότητα κατανάλωσης γαλακτοκομικών προϊόντων



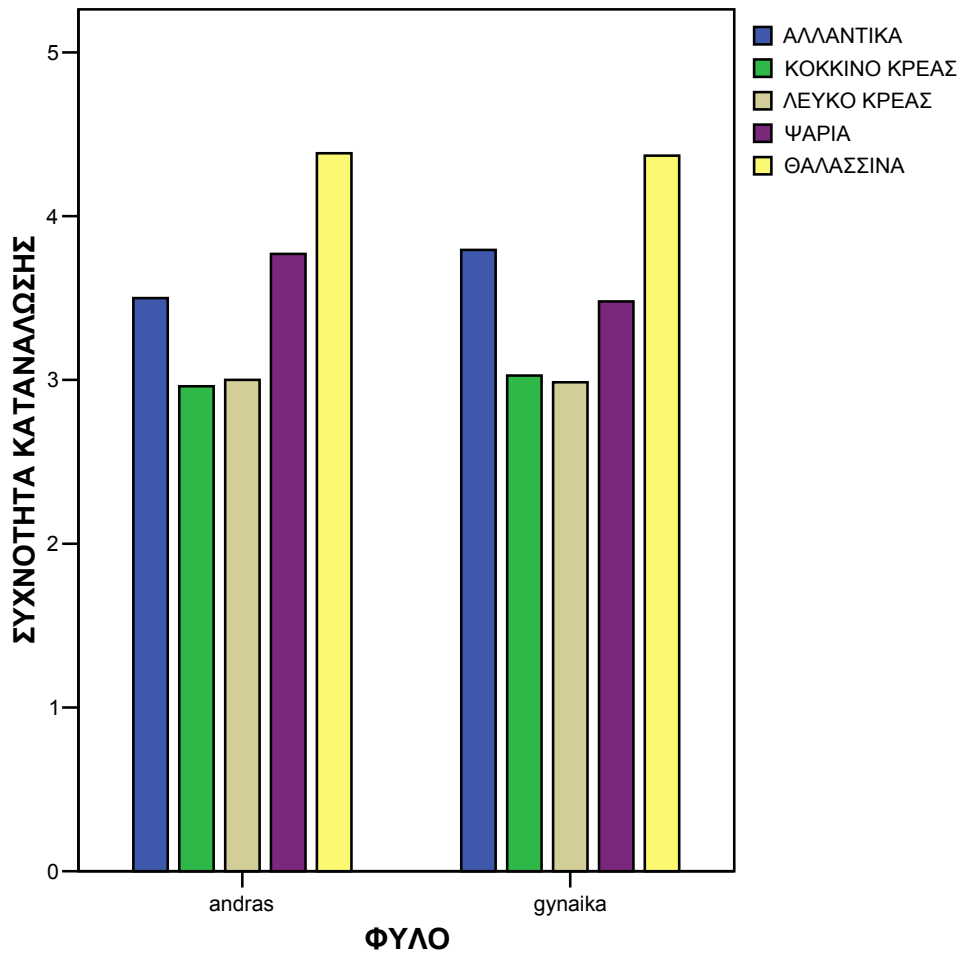
(Σχήμα 9)

Συχνότητα κατανάλωσης τροφίμων με υδατάνθρακες



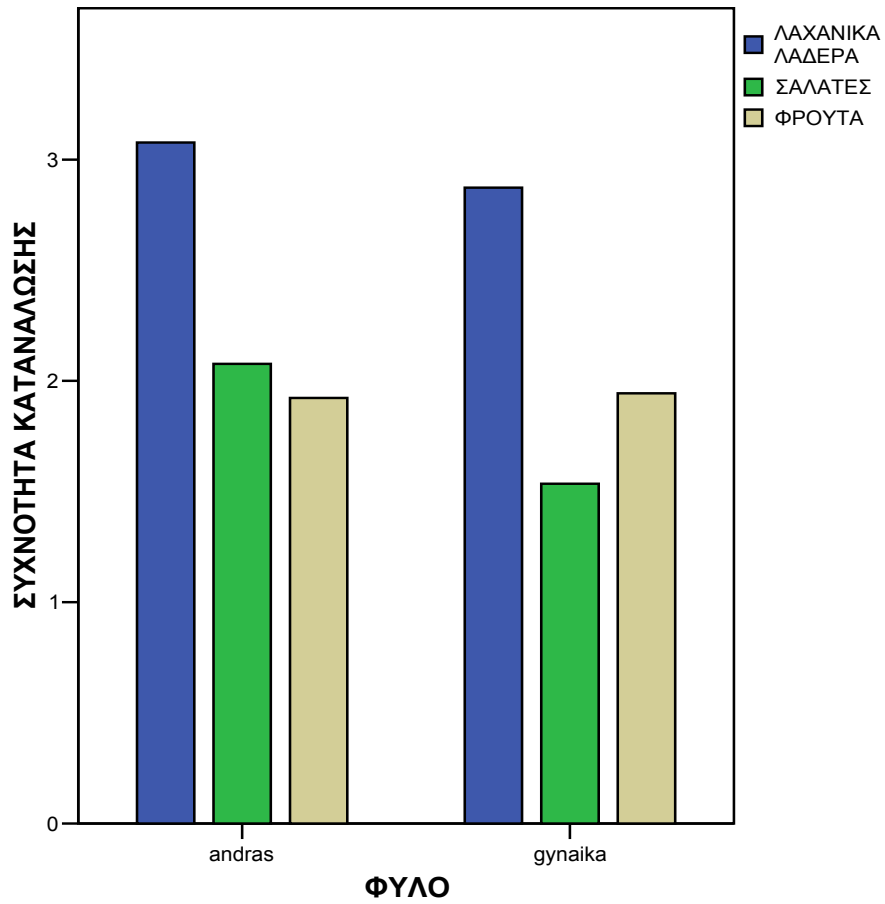
(Σχήμα 10)

Συχνότητα προτίμησης ελαίων και λιπών



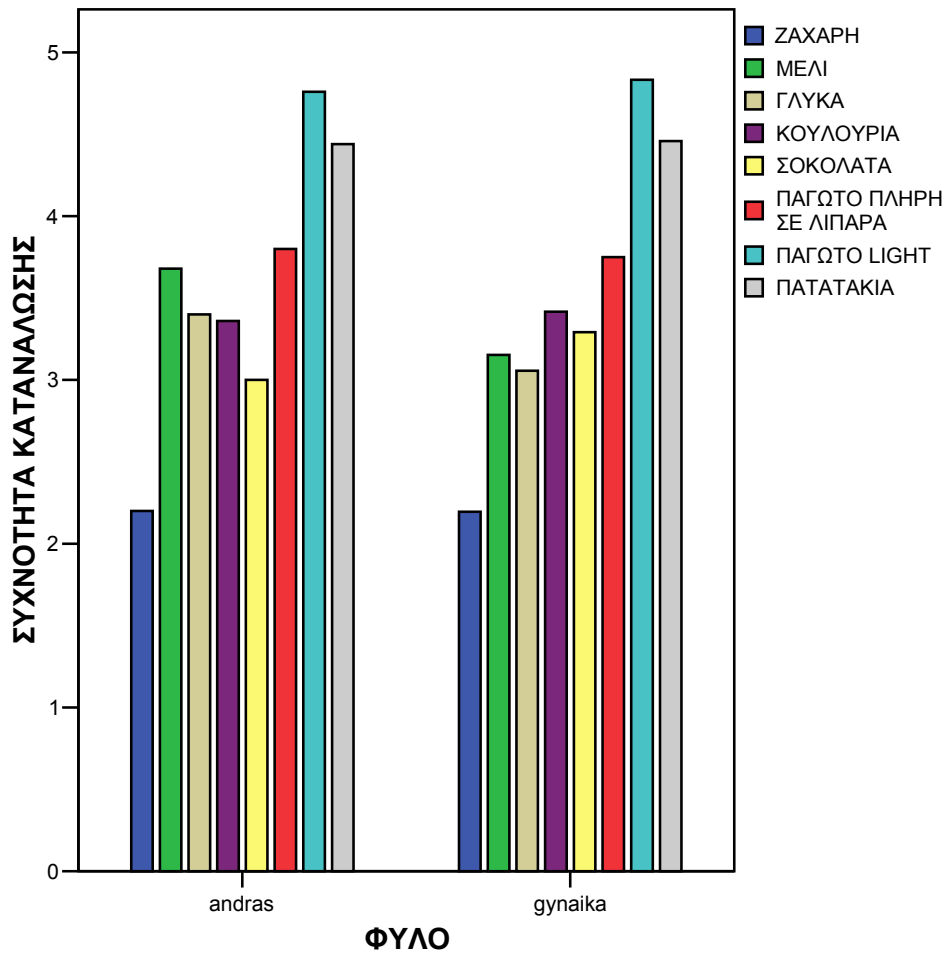
(Σχήμα 11)

Συχνότητα κατανάλωσης πρωτεϊνών



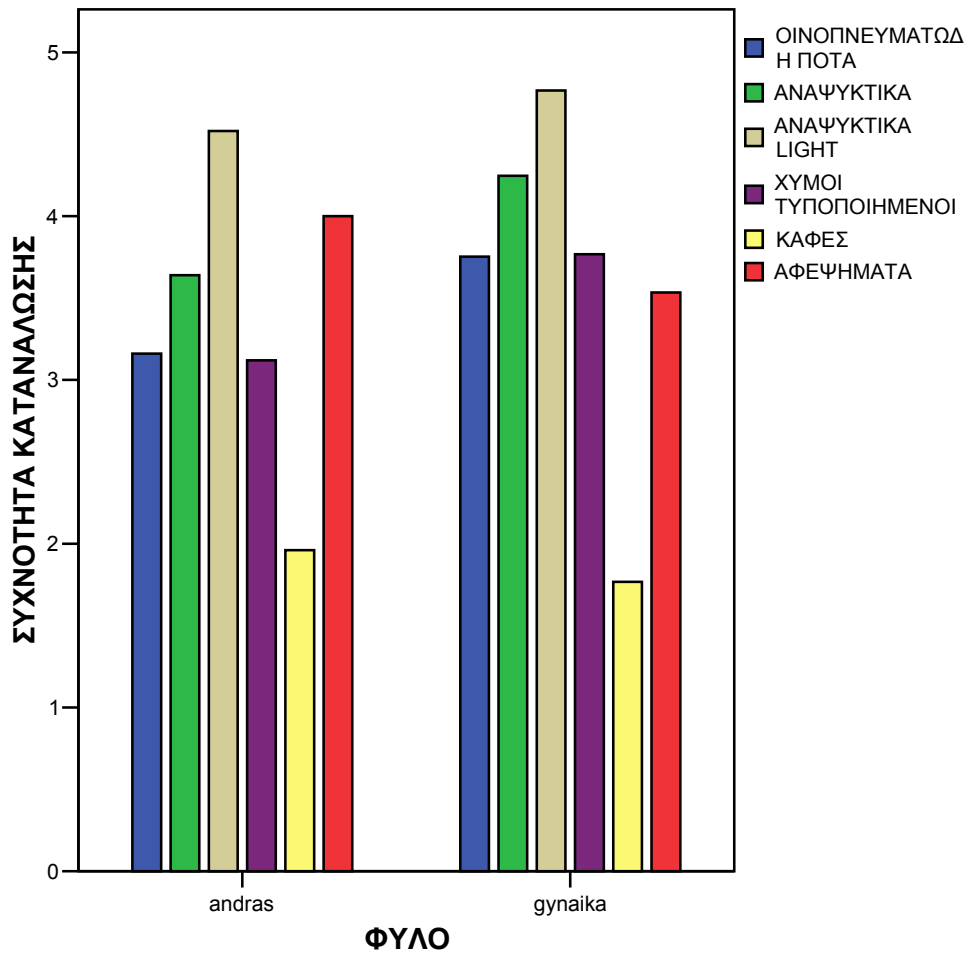
(Σχήμα 12)

Συχνότητα κατανάλωσης λαχανικών, σαλατών και φρούτων



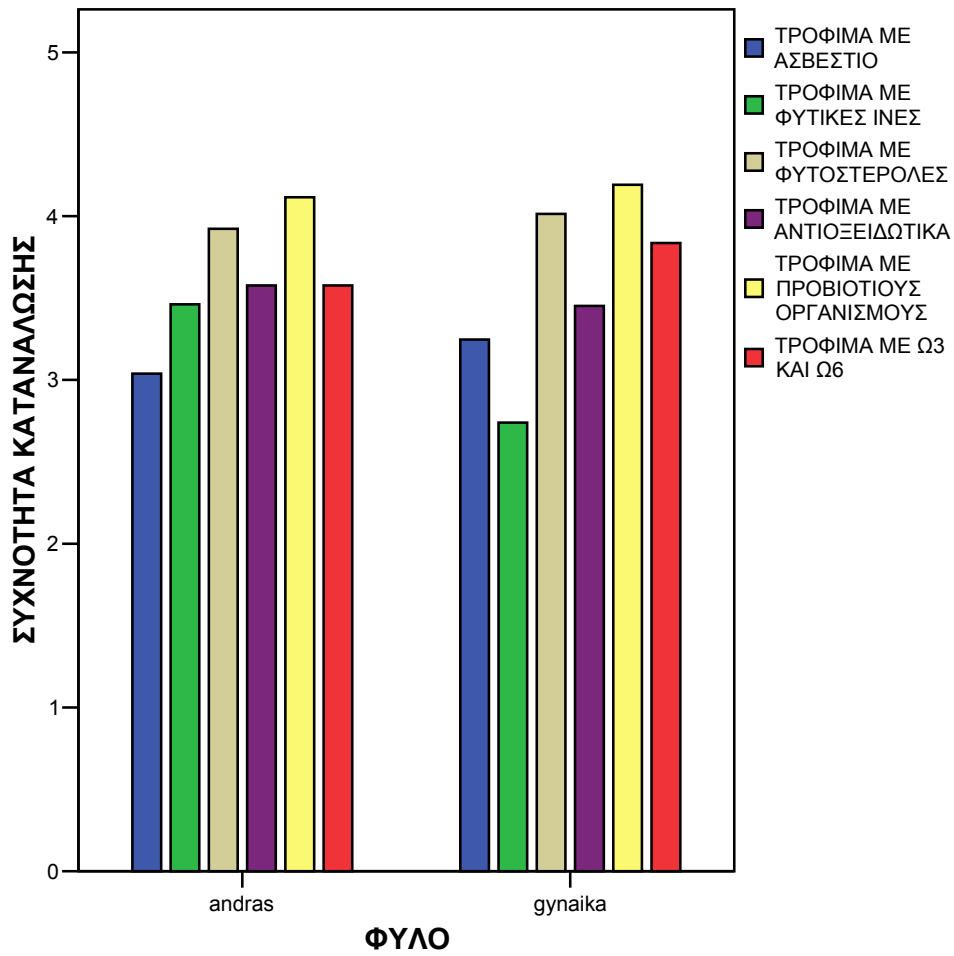
(Σχήμα 13)

Συχνότητα κατανάλωσης διαφόρων κατηγοριών γλυκών και σνακς



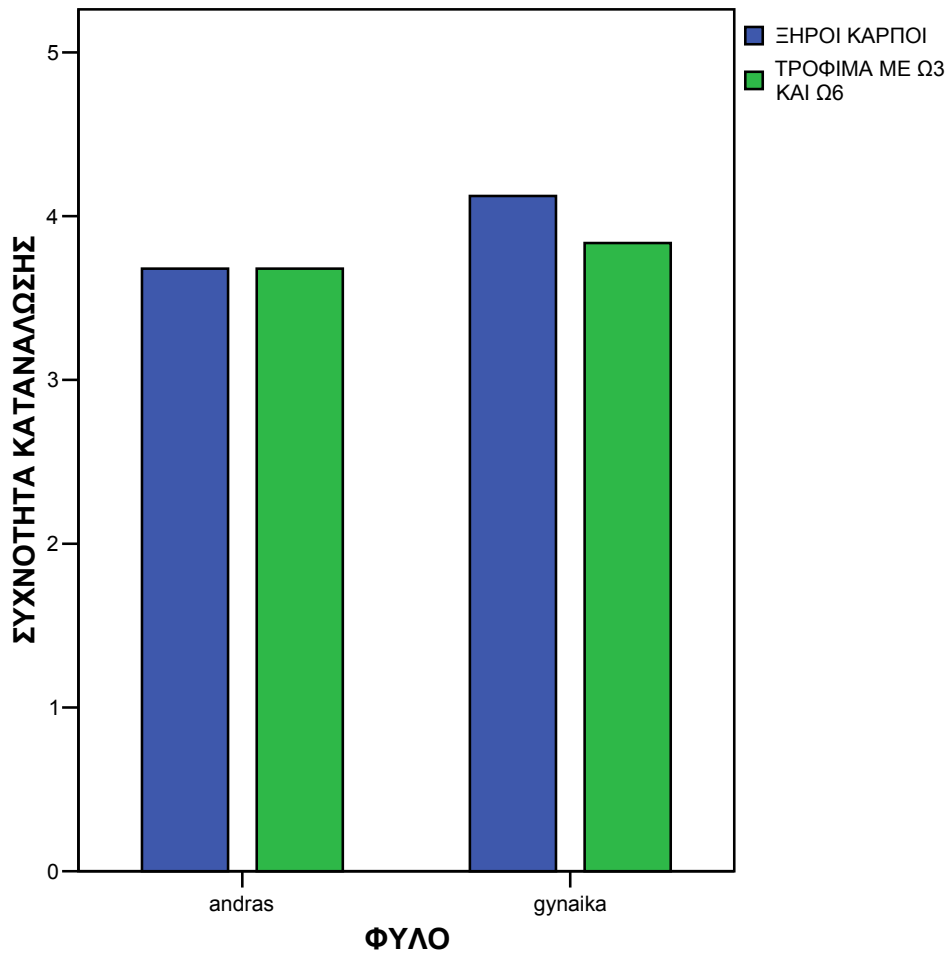
(Σχήμα 14)

Συχνότητα κατανάλωσης ποτών



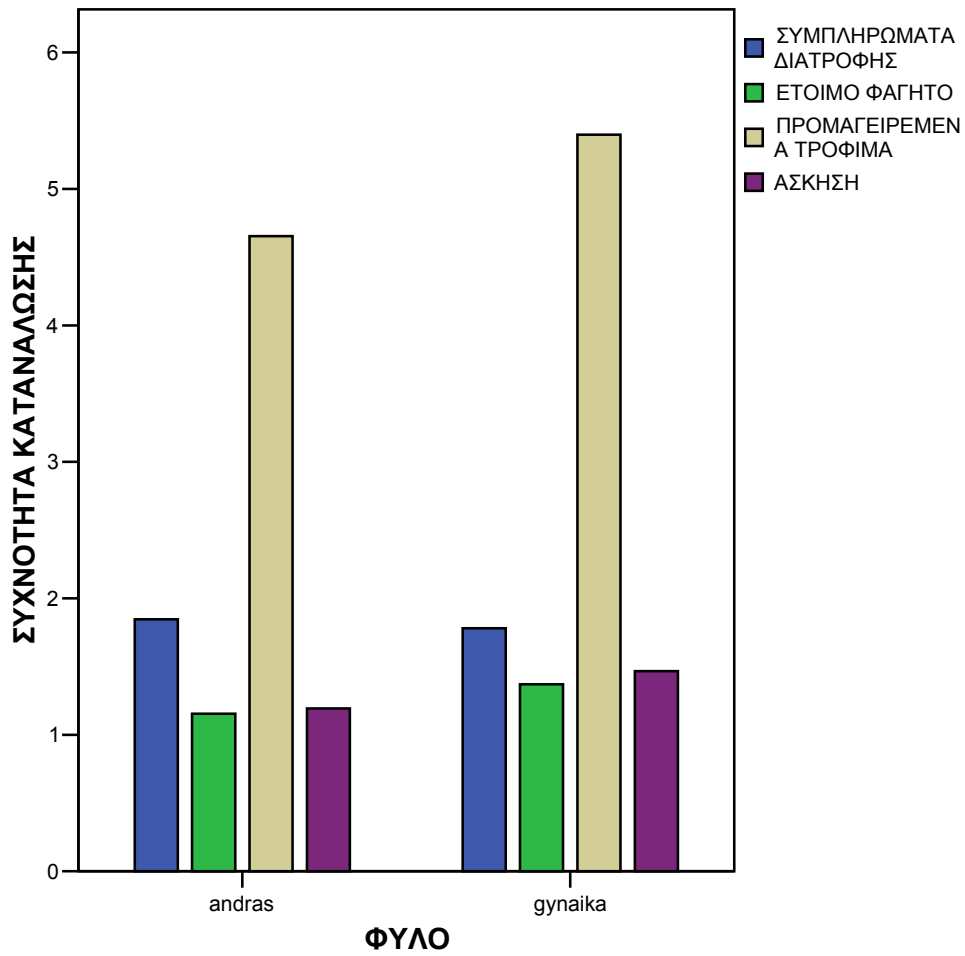
(Σχήμα 15)

Συχνότητα κατανάλωσης τροφίμων με διάφορα συστατικά



(Σχήμα 16)

Συχνότητα κατανάλωσης ξηρών καρπών και Ω3-Ω6



(Σχήμα 17)

Συχνότητα κατανάλωσης συμπληρωμάτων διατροφής, έτοιμου φαγητού, προμαγειρεμένου φαγητού και συχνότητα σωματικής άσκησης

ΤΗΛΕΟΡΑΣΗ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1 ώρα	28	28,0	28,0	28,0
2 ώρες	28	28,0	28,0	56,0
3 ώρες	23	23,0	23,0	79,0
4 ώρες	9	9,0	9,0	88,0
5 ώρες	7	7,0	7,0	95,0
8 ώρες	3	3,0	3,0	98,0
10 ώρες	2	2,0	2,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

(Σχήμα 18)

Ποσοστό ατόμων που παρακολουθεί τηλεόραση καθημερινά

ΤΗΛΕΟΡΑΣΗ ΤΟ ΣΑΒΒΑΤΟΚΥΡΙΑΚΟ

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1 ώρα	6	6,0	6,0	6,0
2 ώρες	18	18,0	18,0	24,0
3 ώρες	25	25,0	25,0	49,0
4 ώρες	20	20,0	20,0	69,0
5 ώρες	9	9,0	9,0	78,0
6 ώρες	8	8,0	8,0	86,0
7 ώρες	4	4,0	4,0	90,0
8 ώρες	5	5,0	5,0	95,0
9 ώρες	2	2,0	2,0	97,0
10 ώρες	2	2,0	2,0	99,0
11 ώρες	1	1,0	1,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

(Σχήμα 19)

Ποσοστό ατόμων που παρακολουθεί τηλεόραση το Σαββατοκύριακο

ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗΣ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1 ώρα	20	20,0	20,0	20,0
	2 ώρες	6	6,0	6,0	26,0
	3 ώρες	8	8,0	8,0	34,0
	4 ώρες	4	4,0	4,0	38,0
	5 ώρες	6	6,0	6,0	44,0
	6 ώρες	3	3,0	3,0	47,0
	7 ώρες	3	3,0	3,0	50,0
	8 ώρες	32	32,0	32,0	82,0
	9 ώρες	10	10,0	10,0	92,0
	10 ώρες	6	6,0	6,0	98,0
	11 ώρες	1	1,0	1,0	99,0
	12 ώρες	1	1,0	1,0	100,0
	Total		100	100,0	100,0

(Σχήμα 20)

Ποσοστό ατόμων που κάνει χρήση ηλεκτρονικού υπολογιστή καθημερινά

ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗΣ ΤΟ ΣΑΒΒΑΤΟΚΥΡΙΑΚΟ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1 ώρα	14	14,0	14,0	14,0
	2 ώρες	16	16,0	16,0	30,0
	3 ώρες	7	7,0	7,0	37,0
	4 ώρες	4	4,0	4,0	41,0
	5 ώρες	5	5,0	5,0	46,0
	6 ώρες	3	3,0	3,0	49,0
	7 ώρες	2	2,0	2,0	51,0
	8 ώρες	43	43,0	43,0	94,0
	9 ώρες	2	2,0	2,0	96,0
	10 ώρες	2	2,0	2,0	98,0
	11 ώρες	2	2,0	2,0	100,0
	Total		100	100,0	100,0

(Σχήμα 21)

Ποσοστό ατόμων που κάνει χρήση ηλεκτρονικού υπολογιστή το Σαββατοκύριακο

ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Ο σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να μελετήσει ποια τρόφιμα συγκαταλέγονται στο καθημερινό διαιτολόγιο του Έλληνα και της Ελληνίδας. Μελετήθηκαν διάφορες ομάδες τροφίμων τα αποτελέσματα των οποίων θα αναλυθούν παρακάτω. Σημασία δόθηκε και στο χρόνο που αφιερώνουν οι Έλληνες για διάφορες αθλητικές δραστηριότητες.

Όσον αφορά τα γαλακτοκομικά προϊόντα, βρέθηκε ότι τα πλήρη γαλακτοκομικά καταναλώνονται πιο συχνά από άνδρες και γυναίκες (5-6 φορές/βδομάδα) σε αντίθεση με τα άπαχα τα οποία, αν και καταναλώνονται σπανιότερα, προτιμώνται πιο πολύ από γυναίκες. Μεγάλη κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων διαπίστωσε άλλη έρευνα σε παιδιά 2 έως 11 ετών. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε από επιστήμονες σε παιδιά και εφήβους των Η.Π.Α για να διαπιστωθεί κατά πόσο τηρούνται οι συστάσεις διατροφικών συνηθειών. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι ο μέσος αριθμός των μερίδων ανά ημέρα ήταν κάτω από τον ελάχιστο κανόνα για όλες τις ομάδες τροφίμων, εκτός από την ομάδα γαλακτοκομικών προϊόντων στις ηλικίες 2-11 ετών. (Kathryn A. Munoz, Susan M. Krebs-Smith, Rachel Ballard-Barbash, Linda E., 1989-1991)

Αναφορικά με το ψωμί, το λευκό προτιμάται περισσότερο από άνδρες και γυναίκες (3-4 φορές/βδομάδα) συγκριτικά με το ολικής αλέσεως. Ωστόσο κ εδώ παρατηρήθηκε ότι οι γυναίκες καταναλώνουν συχνότερα ψωμί ολικής απ' ότι οι άνδρες. Μεγάλη κατανάλωση στα ζυμαρικά βρέθηκε να υπάρχει από τους άνδρες με συχνότητα 4-5 φορές/βδομάδα. Οι γυναίκες έρχονται δεύτερες με προτίμηση στα ζυμαρικά 3 φορές/βδομάδα. Όχι και τόσο ενθαρρυντικά ήταν τα αποτελέσματα σχετικά με τα όσπρια όπου άνδρες και γυναίκες φαίνεται να τα προτιμούν 1-3 φορές/μήνα, με τους άνδρες να τα καταναλώνουν περισσότερο.

Πολύ ελπιδοφόρα ήταν τα αποτελέσματα σχετικά με το ελαιόλαδο, οι ευεργετικές ιδιότητες του οποίου στον οργανισμό και ειδικά στην καρδιά είναι πολύ γνωστές εδώ και χρόνια. Παρουσιάστηκε πολύ συχνή προτίμηση από άνδρες και γυναίκες, 3-4 φορές την εβδομάδα, συγκριτικά με τα άλλα λάδια. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι γυναίκες το καταναλώνουν συχνότερα από τους άνδρες. Είναι σημαντικό να αναφερθεί ότι αν και παρατηρείται μεγάλη προτίμηση στο ελαιόλαδο δεν ισχύει το ίδιο και στην κατανάλωση ελιών.

Το κόκκινο και το λευκό κρέας προτιμώνται περισσότερο από άνδρες και γυναίκες, 4-5 φορές την εβδομάδα, σε αντίθεση με τα θαλασσινά (μαλάκια, οστρακοειδή) και τα ψάρια η συχνότητα κατανάλωσης των οποίων είναι 1 φορά το μήνα έως και σπάνια. Συγκρίνοντας τα θαλασσινά με τα ψάρια είδαμε ότι οι Έλληνες προτιμούν περισσότερο τα ψάρια έστω και 1 φορά το μήνα. Οι γυναίκες φαίνεται και σε αυτή τη διατροφική κατηγορία να καταναλώνουν περισσότερο ψάρια απ' ότι οι άνδρες. Γενικά η κατανάλωση ψαριών θεωρείται μικρή σύμφωνα με τα πρότυπα της μεσογειακής δίαιτας όπου η κατανάλωση που συνιστάται είναι μερικές φορές την εβδομάδα. Μικρή προτίμηση στα ψάρια παρατηρήθηκε και σε έρευνα διατροφικών

συνηθειών φοιτητών στην Κρήτη όπου το 48% έτρωγε ψάρια 1 φορά το μήνα (Αλόγλου, Ντουντουλάκη, 2008).

Παρατηρώντας στη συνέχεια την κατανάλωση σαλατών, λαδερών λαχανικών και φρούτων, βλέπουμε ότι οι γυναίκες συμπεριλαμβάνουν στο διαιτολόγιό τους σαλάτες περισσότερο απ' ότι οι άνδρες. Όσον αφορά τα φρούτα, συμπεριλαμβάνονται στη διατροφή των ανδρών και γυναικών του δείγματός μας με συχνότητα ελάχιστα πιο σπάνια απ' ότι παρατηρήθηκε για τις σαλάτες. Η ιδιαίτερη προτίμηση στις σαλάτες διαπιστώθηκε και σε έρευνα καταγραφής διατροφικών συνηθειών προεφηβικής και εφηβικής ηλικίας (11-18 ετών) στη περιοχή της Θάσου, όπου το 81% των ερωτηθέντων συνήθιζαν το φαγητό τους να συνοδεύεται από σαλάτα (Κυριατζίδου, 2008). Στην έρευνά μας, μικρή προτίμηση υπήρξε στα λαδερά λαχανικά από άνδρες και γυναίκες, με τους άνδρες να τα προτιμούν σπανιότερα από τις γυναίκες.

Μεγάλη προτίμηση στη ζάχαρη παρατηρήθηκε να υπάρχει και από τα δύο φύλα με συχνότητα προτίμησης 4-5 φορές/βδομάδα. Τα παγωτά πλήρη σε λιπαρά καταναλώνονται συχνότερα απ' ότι τα light από άνδρες και γυναίκες. Όσον αφορά το μέλι και τη σοκολάτα, προτιμώνται συχνότερα από γυναίκες. Σε αυτό το σημείο αξίζει να σημειωθεί ότι ενώ στις γυναίκες η κατανάλωση μελιού και σοκολάτας κυμαίνεται στα ίδια επίπεδα, στους άνδρες έχουμε σπανιότερη κατανάλωση μελιού και συχνότερη κατανάλωση σοκολάτας, 4-5 φορές/βδομάδα.

Όσον αφορά την προτίμηση στον καφέ, φαίνεται να καταναλώνεται συχνότερα απ' ότι τα υπόλοιπα ποτά από άνδρες και γυναίκες με συχνότητα 3-4 φορές/βδομάδα. Οι γυναίκες ωστόσο φαίνεται να προτιμούν τον καφέ και τα αφεψήματα περισσότερο από τους άνδρες. Αναφορικά με τα οινοπνευματώδη ποτά, τα αναψυκτικά, και τους χυμούς, το ανδρικό φύλο τα καταναλώνει συχνότερα απ' ότι το γυναικείο. Η μικρή κατανάλωση αλκοόλ από τις γυναίκες του δείγματός μας επιβεβαιώθηκε σε εθνική έρευνα της Αμερικής στην οποία δεν παρατηρήθηκε ιδιαίτερη κατανάλωση αλκοολούχων ποτών από 917 Αμερικανίδες (R. W. Wilsnack, S. C. Wilsnack, A. D. Klassen, 1981).

Από τις ομάδες τροφίμων οι οποίες περιέχουν διάφορα θρεπτικά συστατικά όπως φυτικές ίνες, ασβέστιο, αντιοξειδωτικά, προβιοτικούς οργανισμούς, φυτοστερόλες, Ω3 και Ω6, αυτές οι οποίες καταναλώνονται λίγες φορές το μήνα έως και σπάνια είναι τα τρόφιμα με προβιοτικούς οργανισμούς και φυτοστερόλες. Είναι άξιο να σημειωθεί στο σημείο αυτό ότι ένας μεγάλος αριθμός του δείγματος δεν γνώριζαν τις κατηγορίες αυτές. Συχνότερη κατανάλωση παρατηρείται στα τρόφιμα με ασβέστιο και φυτικές ίνες. Οι γυναίκες προτιμούν περισσότερο τις φυτικές ίνες σε αντίθεση με τους άνδρες οι οποίοι προτιμούν περισσότερο τα τρόφιμα με ασβέστιο.

Συγκρίνοντας τους ξηρούς καρπούς και τα τρόφιμα που περιέχουν Ω3 και Ω6 παρατηρήθηκε μία ισόποση προτίμηση και στις δύο κατηγορίες τροφίμων από τους άνδρες. Στις γυναίκες παρατηρήθηκε μικρότερη κατανάλωση στους ξηρούς καρπούς απ' ότι στα τρόφιμα με Ω3 και Ω6. Αναφορικά με προαναφερθέντα λιπαρά οξέα, πρέπει να τονιστεί ότι κάποια από αυτά είναι απαραίτητα, καθώς ο οργανισμός μας δε μπορεί να τα συνθέσει από μόνος του, καθιστώντας την καθημερινή τους πρόσληψη

αναγκαία. Πλούσιες πηγές Ω3 λιπαρών οξέων είναι τα θαλασσινά, τα ψάρια, τα πράσινα λαχανικά, τα καρύδια και το σογιέλαιο, ενώ πηγές Ω6 λιπαρών οξέων είναι κυρίως τα φυτικά έλαια και οι ξηροί καρποί.

Μελετώντας τα αποτελέσματα της έρευνας, είναι εμφανές ότι και τα δύο φύλα δεν έχουν ιδιαίτερη προτίμηση στα προμαγειρευμένα τρόφιμα. Οι γυναίκες τα καταναλώνουν από ποτέ έως και σπάνια, ενώ οι άνδρες τα καταναλώνουν 1 φορά το μήνα έως και ποτέ. Τα συμπληρώματα διατροφής καταναλώνονται τις περισσότερες μέρες της εβδομάδας από άνδρες και γυναίκες για λόγους υγείας, όπως χαμηλό σίδηρο, και για μεγαλύτερη αντοχή σύμφωνα με τις απαντήσεις των ερωτηθέντων. Σε αυτό το σημείο αξίζει να σημειώσουμε ότι σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε σε εφήβους στη Θάσο, το 97% δεν λάμβαναν συμπληρώματα διατροφής. Εδώ παρατηρούμε μία σημαντική διαφορά στην κατανάλωση συμπληρωμάτων που πιθανότατα να οφείλεται σε προβλήματα υγείας, σε μεγαλύτερο φόρτο εργασίας και μεγαλύτερη σωματική κούραση του δείγματός μας. Το έτοιμο φαγητό εμπεριέχεται καθημερινά στο διατροφολόγιο των ανδρών, ενώ από τις γυναίκες καταναλώνεται 3-4 φορές την εβδομάδα. Υψηλή κατανάλωση έτοιμου και γρήγορου φαγητού φάνηκε να υπάρχει στους Αμερικανούς πολίτες των Η.Π.Α στους οποίους ενώ η κατανάλωση έτοιμου φαγητού ήταν υψηλή, αμελητέα ήταν η κατανάλωση φρούτων και γαλακτοκομικών (Shanthy A. Bowman, Bryan T. Vinyard, 1994-1996). Το έτοιμο φαγητό βλέπουμε να προτιμάται πολύ και από το δείγμα της έρευνάς μας, ωστόσο σημαντικός παράγοντας είναι το μεγάλο ποσοστό άσκησης των ανδρών και γυναικών όπως βλέπουμε παρακάτω. Όσον αφορά την άσκηση λοιπόν, και τα δύο φύλα φάνηκαν να ασκούνται, με τους άνδρες να ασκούνται καθημερινά και τις γυναίκες 3-4 φορές την εβδομάδα. Σύμφωνα με έρευνα που πραγματοποιήθηκε σε κολλέγιο της Αμερικής, οι φοιτητές οι οποίοι προσπαθούσαν να χάσουν βάρος ή ήθελαν να το διατηρήσουν σταθερό, είχαν καλύτερα αποτελέσματα συνδυάζοντας σωστή διατροφή και άσκηση από τους φοιτητές εκείνους οι οποίοι δεν ασκούσαν καθόλου (National College Health, 1995). Οι άνδρες και οι γυναίκες του δείγματός μας ασκούνται σε πολύ ικανοποιητικό βαθμό, οπότε βασιζόμενοι στην παραπάνω έρευνα μπορούμε να πούμε ότι είναι σε θέση να διατηρήσουν σε σταθερά και ικανοποιητικά επίπεδα το βάρος τους. Η προσπάθεια αυτή θα είναι πιο αποτελεσματική αν συνδυάσουν σωστή διατροφή και άσκηση.

Μέσα από την έρευνα παρατηρήθηκε ότι το 28% του δείγματός παρακολούθει 1-2 ώρες τηλεόραση καθημερινά, σε αντίθεση με το σαββατοκύριακο όπου παρατηρείται μία αύξηση στον αριθμό των ωρών, 3-4 ώρες. Σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε σε 24 σχολεία στην Αυστραλία οι ερευνητές κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι τα παιδιά που παρακολουθούσαν πάνω από 2 ώρες τηλεόραση την ημέρα είχαν περισσότερες πιθανότητες αύξησης παχυσαρκίας από εκείνα που παρακολουθούσαν μέχρι και 2 ώρες την ημέρα (Jo Salmon, Karen J. Campbell, David A. Crawford, 2002-2003). Τα αποτελέσματα της έρευνας που προαναφέρθηκε επιβεβαιώνονται από μία ακόμα έρευνα στη Βοστώνη όπου παρατηρήθηκε αύξηση της παχυσαρκίας 2% για κάθε μία επιπλέον ώρα παρακολούθησης δημοφιλών τηλεοπτικών εκπομπών σε παιδιά από 12 έως 17 ετών (Τμήματα της Παιδιατρικής Γαστρεντερολογίας και Διατροφής, New England Medical Center, Τμήμα Επιστημών Συμπεριφοράς Harvard, 1984). Εάν συγκρίνουμε τα αποτελέσματα των ερευνών με αποτελέσματα του δείγματός μας, θα παρατηρήσουμε ότι σε καθημερινό επίπεδο η παρακολούθηση τηλεόρασης βρίσκεται

σε ένα επιτρεπτό επίπεδο αλλά ξεφεύγει τα Σαββατοκύριακα, κάπως απειλητικά, πιθανότατα λόγω του λιγότερου φόρτου εργασίας. Όσον αφορά τη χρήση ηλεκτρονικού υπολογιστή, το 32% του δείγματος της έρευνάς μας ασχολείται με τον υπολογιστή καθημερινά 8 ώρες. Ωστόσο και σε αυτή την περίπτωση, το ποσοστό του δείγματος ανεβαίνει στο 43% το σαββατοκύριακο με μέσο όρο απασχόλησης 8 ώρες.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Από την παρούσα έρευνα προέκυψε ότι :

- Οι γυναίκες ακολουθούν πιο υγιεινό τρόπο διατροφής απ' ότι οι άνδρες, καταναλώνοντας μεγαλύτερες ποσότητες οσπρίων, λαχανικών, φρούτων, ψαριών και άπαχων γαλακτοκομικών προϊόντων.
- Οι άνδρες καταναλώνουν μεγαλύτερες ποσότητες οινοπνευματώδη ποτών και έτοιμου φαγητού.
- Παρατηρήθηκε υψηλή ποσότητα κατανάλωσης ελαιολάδου και από τα δύο φύλα που πιθανότατα να οφείλεται στη γεωγραφική θέση της χώρας μας λόγω της υψηλής παραγωγής λαδιού.
- Υψηλή και σχεδόν καθημερινή κατανάλωση κόκκινου κρέατος, λευκού κρέατος και ζάχαρης παρατηρήθηκε και από τα 2 φύλα
- Υψηλή λήψη συμπληρωμάτων διατροφής παρατηρήθηκε από άνδρες και γυναίκες του δείγματός μας. Σύμφωνα με αυτούς, λάμβαναν συμπληρώματα διατροφής για μεγαλύτερη σωματική αντοχή αλλά και για λόγους υγείας.
- Σημαντικό ήταν το αποτέλεσμα σχετικά με την άσκηση. Βρέθηκε ότι οι Έλληνες και οι Ελληνίδες γυμνάζονται τις περισσότερες μέρες της εβδομάδας, με τους άνδρες να γυμνάζονται συχνότερα από τις γυναίκες.
- Όσον αφορά την παρακολούθηση τηλεόρασης και την ενασχόληση με τον ηλεκτρονικό υπολογιστή, η έρευνα έδειξε ότι και τα δύο φύλα αφιερώνουν πιο πολύ χρόνο στον ηλεκτρονικό υπολογιστή και στην τηλεόραση τα σαββατοκύριακα. Ωστόσο σημαντικό είναι το ποσοστό ανδρών και γυναικών (32%) που κάνει χρήση ηλεκτρονικού υπολογιστή καθημερινά, πιθανότατα στον εργασιακό του χώρο, με μέσο όρο χρήσης 8 ώρες την ημέρα.

Γενικά μπορεί κανείς να διακρίνει ότι το δυτικό πρότυπο διατροφής έχει επικρατήσει και στη χώρα μας. Αν και οι γυναίκες διατρέφονται ορθότερα από τους άνδρες δεν μπορούμε να ισχυριστούμε ότι ακολουθούν τον ακριβή μεσογειακό τρόπο διατροφής. Τα αρκετά ικανοποιητικά επίπεδα άσκησης που παρατηρήθηκαν έρχονται αντιμέτωπα με την καθιστική ζωή μπροστά στον υπολογιστή και στην τηλεόραση και δίνουν ελπιδοφόρα μηνύματα για να καταβληθούν μεγαλύτερες προσπάθειες σωστής διατροφής.

ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

Σύμφωνα με πανευρωπαϊκή έρευνα , το μεγαλύτερο ποσοστό των Ευρωπαίων πολιτών πιστεύει ότι ακολουθεί έναν σωστό τρόπο διατροφής και δεν πρέπει να αλλάξει τίποτα στις διατροφικές του συνήθειες (Lappalainen, R., Kearney, J., Gibney, M., 1998).

Για έναν πιο σωστό τρόπο διατροφής συστήνεται να ακολουθείται το πρότυπο της μεσογειακής πυραμίδας από άνδρες και γυναίκες , με μεγαλύτερη κατανάλωση φρούτων, λαχανικών, δημητριακών και οσπρίων, μέτρια κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων μερικές φορές τη βδομάδα και μικρή κατανάλωση κόκκινου κρέατος μερικές φορές το μήνα. Σε ικανοποιητικό επίσης επίπεδο πρέπει να κυμαίνονται οι ρυθμοί άσκησης με συχνότητα 3-4 φορές την εβδομάδα. Προτείνεται λοιπόν η διαπαιδαγώγηση για την υιοθέτηση σωστών διατροφικών συνηθειών να ξεκινά από τη μικρή ηλικία μέσω της οικογένειας και του σχολείου έτσι ώστε να τίθενται οι βάσεις των σωστών διατροφικών συνηθειών και της άσκησης από τα παιδικά χρόνια.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**ΒΙΒΛΙΑ**

- Αλεξανδρόπουλος Θ. (1993). Θέματα υγιεινής τροφίμων & διατροφής. Αθήνα: Εκδόσεις “ΙΩΝ”
- Κοπορκα, Ρ. (1994). Sport- Ernährung (Ε. Φλεμετάκη, Διατροφή & Άθληση). Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις “SALTO”
- Μπαζαίου, Κ. (1999). Οι τροφές που χαρίζουν υγεία. Αθήνα: Εκδόσεις “Διατροφή και Υγεία”
- Ντόλατζας Θ. (1999). Η χαρά της άθλησης. Αθήνα: “ΠΟΛΥΕΚΔΟΤΙΚΗ ΧΑΡΙΤΑΚΗΣ”
- Πατζίκα Τ. (2001). Επάγγελμα Αισθητικός. Αθήνα: Εκδόσεις “ΠΑΤΑΚΗ”
- Σαββίδου Α. (2006). Αισθητική Σώματος 2. Αλεξάνδρειο Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα, Τμήμα Αισθητικής, Θεσσαλονίκη.
- Townsend, Carrolynn E. (1996). Nutrition and Diet Therapy (Γ. Χατήρης, μεταφρ. Υγιεινή Διατροφή & Θεραπευτικές Δίαιτες). Αθήνα: Εκδόσεις “ΕΛΛΗΝ” (το πρωτότυπο έργο εκδόθηκε το 1994)

ΠΤΥΧΙΑΚΕΣ-ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΕΣ ΔΙΑΤΡΙΒΕΣ

- Αλεξανδρή, Δ. (2008). *Διατροφή και κίρρωση του ήπατος*. Πτυχιακή Διατριβή, ΤΕΙ Κρήτης, Παράρτημα Σητείας, Τμήμα Διατροφής και Διαιτολογίας, Κρήτη
- Αλόγλου, Ντουντουλάκη, Ε. (2008). *Διατροφικές συνήθειες των φοιτητών, Συγκριτική μελέτη στη Σ.ΕΥ.Π. και Σ.Τ.Ε.Φ.*. Μη εκδεδομένη διδακτορική διατριβή, Ανώτατο Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα, Κρήτη.
- Αμπου-Άσαμπε, Ν. (2002). *Αθλητική παιδεία στην Αρχαία Ελλάδα. Διατροφή των αθλητών*. Πτυχιακή Διατριβή, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο Τμήμα Επιστήμης Διαιτολογίας- Διατροφής, Καλλιθέα.
- Κυριατζίδου, Α. (2008). *Καταγραφή διατροφικών συνηθειών προεφηβικής και εφηβικής ηλικίας (11-18 ετών) στη περιοχή της Θάσου*. Πτυχιακή Διατριβή, Ανώτατο Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα, Παράρτημα Σητείας, Κρήτη.
- Λιούλια, Ι. Μ. (2007). *Εκτίμηση της ημερήσιας πρόσληψης αντιοξειδωτικών στη μεσογειακή δίαιτα*. Μεταπτυχιακή Διατριβή, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο Τμήμα Επιστήμης Διαιτολογίας- Διατροφής, Αθήνα.

Μαυροβουνιώτης, Φ. Αργυριάδου, Ε. (2008). *Χορός, Ηλικιωμένα Άτομα και Ψυχοσωματική Υγεία*. Ερευνητική Εργασία, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Τμήμα ΤΕΦΑΑ, Θεσσαλονίκη.

ΑΡΘΡΑ ΑΠΟ INTERNET

American Heart Association Learn and Live. *Physical Activity*. Ανακτήθηκε 25 Ιουλίου, 2009, από <http://www.americanheart.org>

Crommett, A. (2004), *Training Programs Finding Time to Train*. American College Of Sports Medicine. Ανακτήθηκε 2 Αυγούστου, 2009, από <http://www.acsm.org>

Ευρωπαϊκό Συμβούλιο Πληροφόρησης Για Τα Τρόφιμα. *Μορφές Άσκησης*. Ανακτήθηκε 13 Αυγούστου, 2009, από <http://www.eufic.org>

Harvard School Of Public Health. *The nutrition source vegetables and fruits: Get plenty every day*. Ανακτήθηκε 25 Ιουλίου, 2009, από <http://www.hsph.harvard.edu>

Κέντρο Προστασίας Καταναλωτών, Καταναλωτικά Βήματα. (2001) *Τρόφιμα - Διατροφή – Υγεία*. Ανακτήθηκε 20 Ιουλίου, 2009, από http://kepka.org/index.php?option=com_content&task=view&id=167&Itemid=47

Menoutis, J. *The Relationship of Physical Activity and Health*. (5 Αυγούστου 2008). Ανακτήθηκε 24 Ιουλίου, 2009, από <http://www.nasmpro.com>

Μίλεσης, Γ. *Εισαγωγή στη Μεσογειακή δίαιτα..* Ανακτήθηκε 2 Αυγούστου, 2009, από <http://www.diatrofis.gr>

Όσπρια και δημητριακά κατά του καρκίνου. (21 Οκτωβρίου 2005). Ανακτήθηκε 20 Ιουλίου, 2009, από <http://www.in2life.gr>

Σουφλήρης, Ε. *Είδη (αερόβια και αναερόβια) και Τύποι Άσκησης. Ενδείξεις - Αντενδείξεις, Προφυλάξεις, Εξατομίκευση Προγραμμάτων*. Ίδρυμα Αριστείδης Δασκαλόπουλος. Ανακτήθηκε 9 Αυγούστου, 2009, από <http://www.iad.gr>

Wikipedia The Free Encyclopedia, *Physical Exercise*. Ανακτήθηκε 9 Αυγούστου, 2009, από <http://en.wikipedia.org>

Υπουργείο Αγροτικής Ανάπτυξης Και Τροφίμων. *Το Ελαιόλαδο*. Ανακτήθηκε 2 Αυγούστου, 2009, από <http://www.efet.gr>

ΣΥΓΚΡΙΤΙΚΕΣ ΕΡΕΥΝΕΣ

Lappalainen, R., Kearney, J., Gibney, M. (1998), *A pan EU survey of consumer attitudes to food, nutrition and health: an overview*. Ανακτήθηκε 10 Αυγούστου, 2009, από <http://www.sciencedirect.com>

Bowman, S., Vinyard, B. (1994-1996), *Fast Food Consumption of U.S. Adults: Impact on Energy and Nutrient Intakes and Overweight Status*. Ανακτήθηκε 2 Σεπτεμβρίου, 2009, από <http://www.jacn.org/cgi/content/abstract/23/2/163>

William H. Dietz, Steven L. Gortmaker (1984), *Do We Fatten Our Children at the Television Set? Obesity and Television Viewing in Children and Adolescents*. Ανακτήθηκε 16 Σεπτεμβρίου, 2009, από <http://pediatrics.aappublications.org/cgi/content/abstract/75/5/807>

Salmon, J., Campbell, K., Crawford, D. (2002-2003), *Television viewing habits associated with obesity risk factors: a survey of Melbourne schoolchildren*. Ανακτήθηκε 5 Σεπτεμβρίου, 2009, από http://www.mja.com.au/public/issues/184_02_160106/sal10430_fm.pdf

Wilson, D., Smith, B., Speizer, I., Bean, M., Mitchell, K., Uguy, L., Fries, E. (2004), *Differences in food intake and exercise by smoking status in adolescents*. Ανακτήθηκε 2 Σεπτεμβρίου, 2009, από <http://www.sciencedirect.com>
Lowry, R. (1995), *Physical activity, food choice, and weight management goals and practices among U.S. college students*. National College Health. Ανακτήθηκε 30 Αυγούστου, 2009, από <http://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0749379799001075>

Wilsnack, R., Wilsnack, S., Klassen, A. (1981), *Women's drinking and drinking problems: patterns from a 1981 national survey*. Ανακτήθηκε 20 Αυγούστου, 2009, από <http://www.ajph.org/cgi/content/abstract/74/11/1231>

Ravasco, P., Dias, C., Camilo, M.E. (1987-1999), *Trends of food intake in Portugal, 1987-1999: results from the National Health Surveys*. Ανακτήθηκε 3 Σεπτεμβρίου, 2009, από <http://www.nature.com/ejcn/journal/v60/n12/abs/1602472a.html>

Munoz, K., Krebs-Smith, S., Ballard-Barbash, R., Linda, E. (1989-1991), *Food Intakes of US Children and Adolescents Compared With Recommendations*. Ανακτήθηκε 2 Αυγούστου, 2009, από <http://pediatrics.aappublications.org/cgi/content/abstract/100/3/323>

Αλόγλου, Ντουντουλάκη, Ε. (2008). *Διατροφικές συνήθειες των φοιτητών, Συγκριτική μελέτη στη Σ.Ε.Υ.Π. και Σ.Τ.Ε.Φ.*. Μη εκδεδομένη διδακτορική διατριβή, Ανώτατο Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα, Κρήτη.

Κυριατζίδου, Α. (2008). *Καταγραφή διατροφικών συνηθειών προεφηβικής και εφηβικής ηλικίας (11-18 ετών) στη περιοχή της Θάσου*. Πτυχιακή Διατριβή, Ανώτατο Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα, Παράρτημα Σητείας, Κρήτη.

ΠΗΓΕΣ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΚΟΥ ΥΛΙΚΟΥ

<http://3lyk-polichn.thess.sch.gr>

<http://www.pantafresko.gr>

<http://www.exodos.com.cy>

<http://www.politis-chios.gr>

<http://tastytour.pblogs.gr>

<http://www.epithimies.gr>

<http://www.cardico.com>

<http://www.paseges.gr>

<http://www.frontizo.gr>

<http://www.madata.gr>

<http://www.skai.gr>

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

1. Εικόνα : Γυναίκα που καταναλώνει φρούτα	Εξώφυλλο
2. Εικόνα : Γυναίκα που ασκείται	Εξώφυλλο
3. Εικόνα : Αμφορέας στην Αρχαία Ελλάδα	5
4. Εικόνα : Ελαιόλαδο	6
5. Εικόνα : Αθλήματα στην Αρχαία Ελλάδα	6
6. Εικόνα : Μεξικάνικο φαγητό	7
7. Εικόνα : Ιταλικό φαγητό	7
8. Εικόνα : Κινέζικο φαγητό	8
9. Εικόνα : Μεσογειακή πυραμίδα	9
10. Εικόνα : Φρούτα και λαχανικά	9
11. Εικόνα : Δημητριακά και όσπρια	10
12. Εικόνα : Ελαιόλαδο	10
13. Εικόνα : Κόκκινο κρασί	11
14. Εικόνα : Άτομα που ασκούνται	12
15. Εικόνα : Αθλητής κολύμβησης	13