



ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ
ΣΧΟΛΗ ΓΕΩΠΟΝΙΑΣ ΚΑΙ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ &
ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ
ΤΜΗΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ

ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΔΙΑΜΟΡΦΩΝΟΥΝ ΤΙΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΕΝΗΛΙΚΟΥ ΠΛΗΘΥΣΜΟΥ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΚΑΤΣΙΚΑΡΗ ΔΙΚΑΤΕΡΙΝΗ, Α.Μ. 3765

Επιβλέπουσα καθηγήτρια :
ΚΑΡΑΣΤΟΓΙΑΝΝΙΔΟΥ ΚΑΛΛΙΟΠΗ

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2018

Περιεχόμενα

ΠΕΡΙΛΗΨΗ	4
Λέξεις κλειδιά	4
ΕΙΣΑΓΩΓΗ	6
ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ.....	8
1.1 Υγεία και Διατροφή	8
1.1.1 Δυτικού τύπου Διατροφή	8
1.1.2 Μεσογειακή Διατροφή.....	9
1.1.3 Ασιατική Διατροφή.....	11
1.1.4 Χορτοφαγική και Vegan Διατροφή	12
1.1.5 Ανάλυση Μακροθρεπτικών και Μικροθρεπτικών συστατικών	14
1.2 Διάθεση και Διατροφή	19
1.3 Άνεση και ευκολία στη Διατροφή	21
1.4 Γευστική απόλαυση και Διατροφή.....	23
1.5 Φυσική σύσταση τροφίμων και Διατροφή	25
1.6 Κόστος και Διατροφή	26
1.7 Έλεγχος Βάρους και Διατροφή	27
1.7.1 Διατροφική συμπεριφορά.....	30
1.8 Οικειότητα στη Διατροφή	32
1.9 Λόγοι Δεοντολογίας και Διατροφή	34
ΣΚΟΠΟΣ ΤΗΣ ΠΑΡΟΥΣΑΣ ΜΕΛΕΤΗΣ	37
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ.....	38
2.1 Περιγραφή ερωτηματολογίου	38
2.2 Περιγραφή του δείγματος.....	40
2.3 Τρόπος συλλογής ερωτηματολογίων.....	40
2.4 Στατιστική ανάλυση.....	40
ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ.....	42
3.1 Δημογραφικά χαρακτηριστικά του δείγματος.....	42
3.2 Ανάλυση των δεδομένων	44
3.2.1 Παράγοντας υγείας	44
3.2.2 Παράγοντας διάθεσης.....	49
3.2.3 Παράγοντας άνεσης/ευκολίας.....	54
3.2.4 Παράγοντας γευστικής απόλαυσης	59
3.2.5 Παράγοντας φυσικής σύστασης	62

3.2.6 Παράγοντας κόστους	65
3.2.7 Παράγοντας ελέγχου βάρους.....	66
3.2.8 Παράγοντας οικειότητας.....	69
3.2.9 Παράγοντας δεοντολογίας.....	72
ΣΥΖΗΤΗΣΗ-ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ	75
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ.....	81
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	83
ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΕΣ	86

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Αντικείμενο: Οι παράγοντες που επηρεάζουν τις διατροφικές επιλογές των ανθρώπων είναι πολλοί, επομένως απαιτείται μια πολύπλευρη προσέγγιση. Η ευκολία προετοιμασίας και αγοράς των τροφίμων, η φυσική σύσταση, το κόστος και η σχέση καλής τιμής και ποιότητας, ο τρόπος συσκευασίας αλλά και η ηθική ανησυχία για την χώρα προέλευσής τους έχουν σημαντική επιρροή στη διαδικασία επιλογής. Σε ατομικό επίπεδο, η επιλογή σχετίζεται με τη σημασία της υγείας, τη διάθεση και την αντιμετώπιση του άγχους, την αισθητική απόλαυση (γεύση, άρωμα, υφή), τον έλεγχο βάρους, καθώς και την οικειότητα με συγκεκριμένες τροφές. Κύριος σκοπός της μελέτης είναι η διερεύνηση των κινήτρων των ενήλικων καταναλωτών, τα οποία επηρεάζουν τη διατροφική συμπεριφορά και τις συνήθειές τους, καθώς και η συσχέτιση αυτών με τα δημογραφικά χαρακτηριστικά τους.

Μεθοδολογία: Η μελέτη πραγματοποιήθηκε στην Πάτρα και τη Θεσσαλονίκη, όπου έλαβαν μέρος 365 ερωτηθέντες την χρονική περίοδο από τον Φεβρουάριο έως και τον Ιούνιο του 2016.

Αποτελέσματα: Το 87,9% του δείγματος θεωρεί σημαντική την ενίσχυση της υγείας του, ενώ 7 στους 10 επιλέγουν τρόφιμα που τους κάνουν να αισθάνονται καλά. Ακόμη, το 70% των ερωτηθέντων με μηνιαίο εισόδημα μικρότερο από 500€ προτιμούν να αγοράζουν τρόφιμα από μαγαζιά που βρίσκονται κοντά στο σπίτι ή την δουλειά τους, ενώ 9 στους 10 θεωρούν σημαντική τη γεύση στην επιλογή των τροφίμων. Η καλή σχέση τιμής και ποιότητας απασχολεί το 71,3% των ερωτηθέντων και ένα 82,8% δίνει μεγάλη σημασία στη φυσική σύσταση. Επιπλέον, 2 στις 3 γυναίκες προτιμούν προϊόντα χαμηλά σε λιπαρά, ενώ το 32,8% των ηλικιωμένων προτιμά τρόφιμα που τους θυμίζουν φαγητά που έτρωγαν ως παιδιά. Τέλος, το 24,4% κάτω των 26 ετών κρατά ουδέτερη στάση στα περιβαλλοντικά ζητήματα που αφορούν τα τρόφιμα που επιλέγουν.

Συμπεράσματα: Οι διατροφικές συνήθειες διαφέρουν κυρίως ανάλογα με το φύλο, το μηνιαίο εισόδημα και την ηλικία. Πρέπει να αναπτυχθούν κατάλληλες στρατηγικές για την προώθηση πολλών παραγόντων σε συνδυασμό, για διαφορετικές ομάδες πληθυσμού.

Λέξεις κλειδιά: διατροφική συμπεριφορά, ενήλικοι καταναλωτές, υγεία, διάθεση, γευστική απόλαυση, ευκολία, έλεγχος βάρους

ABSTRACT

Object: People's dietary choices are influenced by many factors; as a result it requires a multi-faceted approach. Ease of food preparation and purchase, physical composition, cost and value for money, packaging and ethical concern for the country of origin have a significant influence on the food choice of process. At the individual level, food choice is related to the importance of health, mood and treatment of anxiety, sensory appeal (taste, aroma, and texture), weight control, and familiarity with specific foods. The main purpose of the study is to investigate the motivations of adult consumers, which influence their eating habits, as well as their relationship to demographic particularities.

Methods: The study carried out in Patras and Thessaloniki, where 365 respondents were interviewed from February to June 2016.

Results: 87.9% of the sample considers the enhancement of their health important factor, while 7 out of 10 choose foods that make them feel good. Still, 70% of respondents with monthly income of less than 500 € prefer to buy food from stores near their home or work, and 9 out of 10 consider taste of food an important factor. The good value for money considers 71.3% of respondents and 82.8% is of great importance for natural ingredients. In addition, 2 out of 3 women prefer low-fat products, while 32.8% of older people prefer food that reminds them about foods they ate as children. Finally, 24.4% under the age of 26 hold a neutral position on the environmental issues of their food of choice.

Conclusion: Nutritional habits differ mainly according to gender, monthly income and age. Appropriate strategies must be developed to promote multiple factors combined for different population groups.

Keywords: nutritional behavior, adult consumers, health, mood, sensory appeal, convenience, weight control

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Στον ανεπτυγμένο δυτικό κόσμο είναι ιδιαίτερα έντονη η ανησυχία για τα κριτήρια με τα οποία οι άνθρωποι επιλέγουν τα τρόφιμα που θα καταναλώσουν και κατά πόσο αυτές οι επιλογές τους μπορεί να έχουν δυσμενείς επιπτώσεις στην υγεία τους. Οι γενικές συστάσεις που στοχεύουν στην διατήρηση της δημόσιας υγείας τονίζουν από την μία την περιορισμένη πρόσληψη άλατος και λίπους και από την άλλη την αυξημένη κατανάλωση σύνθετων υδατανθράκων και φυτικών ινών. Παρ'όλα αυτά η κατανάλωση λίπους παραμένει αυξημένη στον δυτικό κόσμο και παρουσιάζει επίσης αύξηση στις βιομηχανικά αναπτυσσόμενες χώρες (Stephoe Andrew 1995).

Η αποτελεσματική τροποποίηση των διατροφικών προτύπων εξαρτάται από την κατανόηση των διαφόρων παραγόντων που συντελούν στην επιλογή των τροφίμων. Τα τελευταία χρόνια παρατηρείται ένα αυξανόμενο ενδιαφέρον για την μελέτη των πεποιθήσεων και των απόψεων που σχετίζονται με την υγιεινή διατροφή (Stephoe Andrew 1995). Ως υγιεινή διατροφή θεωρείται μια ισορροπημένη διατροφή, με καλή κατανομή γευμάτων. Περιέχει τροφές χαμηλές σε λιπαρά και πλούσιες σε υδατάνθρακες, όπως φρούτα και λαχανικά, που παρέχουν τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά σε ποσότητες ικανές για να καλύψουν τις ανάγκες του οργανισμού, χωρίς ταυτόχρονα να παρέχουν περίσσεια ενέργειας (Καρκαλέτση Φεβρωνία 2008). Ωστόσο η υγιεινή διατροφή δεν είναι ο μοναδικός παράγοντας που λαμβάνουν οι άνθρωποι υπ' όψη τους κατά την επιλογή των τροφίμων που καταναλώνουν, και μια μονομερής εστίαση στην υγεία μπορεί να οδηγήσει σε μια αποκλειστική έμφαση από μια σειρά κινήτρων τα οποία είναι περιορισμένης σημασίας για πολλούς ανθρώπους. Είναι επομένως σημαντικό να διερευνηθεί ο ρόλος και άλλων επιρροών στην επιλογή των τροφίμων (Stephoe Andrew 1995).

Η διαθεσιμότητα των τροφίμων και οι πολιτιστικοί παράγοντες είναι ένα αποδεδειγμένο γεγονός και αποτελούν κυρίαρχο κριτήριο στην επιλογή των τροφίμων. Οι πολιτιστικές επιρροές και οι παραδόσεις μπορεί να οδηγήσουν σε διαφορές όσον αφορά τη συνήθη κατανάλωση ορισμένων τροφίμων και σε ορισμένες περιπτώσεις μπορεί να οδηγήσουν σε περιορισμούς, όπως για παράδειγμα ο αποκλεισμός τους κρέατος και των γαλακτοκομικών από τη διατροφή (Stephoe Andrew 1995). Η διατροφή άλλωστε σε πολλές περιπτώσεις θεωρείται εκτός από φυσική ανάγκη επιβίωσης, και δείκτης της κοινωνικής θέσης. Το σύστημα

παραγωγής και παροχής τροφίμων, το μάρκετινγκ, το σύστημα διανομής και πώλησης έχει αποδειχθεί ότι έχουν κι αυτά σημαντική επιρροή στην επιλογή των τροφίμων. Σε ατομικό επίπεδο, η επιλογή σχετίζεται με την γευστική ή αισθητική απόλαυση, την συμπάθεια ή την αντιπάθεια και την δύναμη της συνήθειας. Από την άλλη μεριά, ο έλεγχος του βάρους είναι ένας πολύ καθοριστικός παράγοντας στην επιλογή των τροφίμων από άτομα τα οποία ανησυχούν για το σωματικό τους βάρος. Όπως επίσης το άγχος και τα αρνητικά συναισθήματα γενικότερα είναι πιθανό να επηρεάζουν την επιλογή της τροφής (Dube Laurette 2005). Ένα φαινόμενο επιπλέον που έχει παρατηρηθεί τις τελευταίες δεκαετίες και θα μπορούσε να έχει αντίκτυπο στις αποφάσεις της αγοράς είναι η έντονη περιβαλλοντική ευαισθητοποίηση και η προσπάθεια χρήσης φυσικών συστατικών και συσκευασιών (Steptoe Andrew 1995). Όλοι αυτοί οι παράγοντες υποδεικνύουν λοιπόν την πολύπλευρη προσέγγιση που απαιτείται για την ανάλυση του θέματος της επιλογής τροφίμων.

ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

1.1 Υγεία και Διατροφή

Η σύνδεση μεταξύ διατροφής και υγείας έχει καθιερωθεί, γι' αυτό και η βελτίωση της διατροφής είναι μια από τις κύριες προτεραιότητες της παγκόσμιας πολιτικής υγείας. Η διατροφή αποτελεί καθοριστικό παράγοντα της υγείας του πληθυσμού. Οι διατροφικές προτιμήσεις φαίνεται ότι διαδραματίζουν ένα σημαντικό ρόλο στην επιλογή των τροφίμων και την κατανάλωσή τους από τους ενήλικες. Υπάρχει απόλυτη συμφωνία μεταξύ των επιστημόνων για το ότι, σε καθημερινό επίπεδο, η σωστή διατροφική πρόσληψη και η φυσική δραστηριότητα είναι ικανές να μειώσουν τους παράγοντες κινδύνου για την εμφάνιση προβλημάτων υγείας, τους πρόωρους θανάτους και τα ποσοστά εμφάνισης παχυσαρκίας. Ένα άτομο που είναι αρκετά υγιές μπορεί να αντιμετωπίσει τις καθημερινές δραστηριότητες χωρίς να κουράζεται παραπάνω (Nicklaus Sophie 2005).

Υπάρχουν μερικές διαφορές ανάμεσα στις γυναίκες και στους άνδρες σε πολλούς τομείς της διατροφής. Οι γυναίκες, όχι μόνο ενδιαφέρονται για γενικές και ειδικές ερωτήσεις διατροφής, αλλά έχουν και μεγαλύτερη γνώση για τη διατροφή από τους άνδρες. Ελέγχουν το βάρος του σώματός τους συχνότερα και ίσως για αυτό το λόγο να είναι και περισσότερο επιρρεπείς στις διατροφικές διαταραχές. Οι γυναίκες, επίσης, δίνουν περισσότερη σημασία στις συμβουλές διατροφής. Οι άνδρες από την άλλη πλευρά, έχουν λιγότερους προβληματισμούς με τη διατροφή τους, είναι πιο συχνά υπέρβαροι και λόγω της κατανομής του σωματικού τους λίπους έχουν υψηλότερο κίνδυνο σχετικών νοσημάτων, όπως η παχυσαρκία και οι καρδιακές παθήσεις (Keifer Ingrid 2005).

1.1.1 Δυτικού τύπου Διατροφή

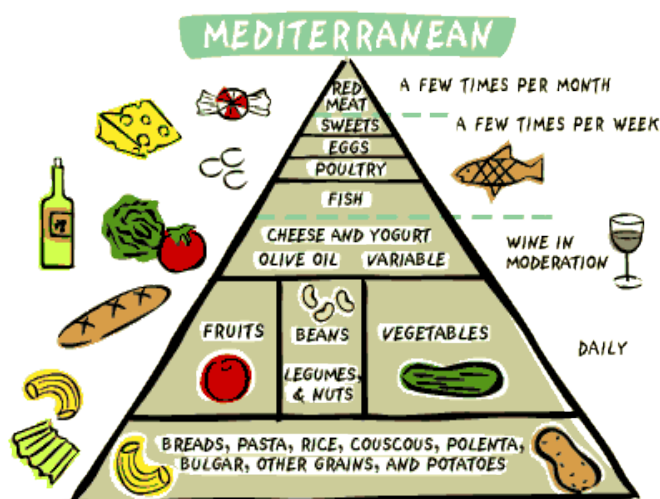
Τα τελευταία χρόνια γίνεται λόγος για την δυτικού τύπου διαίτα, η οποία χαρακτηρίζεται από αυξημένη κατανάλωση κόκκινου κρέατος, υψηλών σε λιπαρά γαλακτοκομικών, επεξεργασμένων δημητριακών, γλυκών και αναψυκτικών, ενώ περιορισμένη είναι η κατανάλωση φρούτων και λαχανικών. Η υψηλή πρόσληψη κορεσμένου λίπους, ο υψηλός λόγος ω6:ω3 (15:1) και η χαμηλή περιεκτικότητα σε αντιοξειδωτικά και βιταμίνες είναι επίσης στοιχεία που χαρακτηρίζουν τη διαίτα δυτικού τύπου ή του γρήγορου και πρόχειρου φαγητού. Αυτός ο τρόπος διατροφής

φαίνεται να είναι ιδιαίτερα επιβαρυντικός για την υγεία, αφού τα τρόφιμα που καταναλώνονται έχουν υψηλή θερμιδική αξία, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι είναι ταυτόχρονα και θρεπτικά (Keys Ancel 1986). Μελέτες έδειξαν ότι υπάρχει αυξημένη θνησιμότητα από καρδιαγγειακά νοσήματα σε άτομα που καταναλώνουν αυξημένες ποσότητες κόκκινου κρέατος και επεξεργασμένων προϊόντων του, όπως αλλαντικά και γαλακτοκομικά προϊόντα πλούσια σε λίπος (Michel de Lorgeril 1999).

Η Ελλάδα έχει αρχίσει κι αυτή να στρέφεται προς τη δυτικού τύπου διαίτα, ενώ παρατηρείται μια απομάκρυνση από τον παραδοσιακό μεσογειακό τρόπο διατροφής. Έπειτα από 15 χρόνια παρακολούθησης στα πλαίσια της μελέτης των Εφτά Χωρών παρατηρούνται αξιοσημείωτες αλλαγές τόσο στον πληθυσμό της Κρήτης όσο και στον υπόλοιπο ελληνικό πληθυσμό. Συγκεκριμένα η κατανάλωση ψωμιού, πατάτας, φρούτων και αυγών έχει μειωθεί, ενώ αντίθετα έχει αυξηθεί η κατανάλωση κρέατος, ψαριού, τυριού, γλυκών και αλκοολούχων ποτών (Keys Ancel 1986).

1.1.2 Μεσογειακή Διατροφή

Η μεσογειακή διατροφή έχει ευρέως αναφερθεί ως ένα πρότυπο υγιεινής διατροφής για την συμβολή της σε μια ευνοϊκή κατάσταση υγείας και καλύτερη ποιότητα ζωής. Αποτελείται από



τροφές με χαμηλά λιπαρά και κυρίως από τροφές με ακόρεστα λιπαρά. Αυτός ο τρόπος διατροφής είναι εμπλουτισμένος με πολλές βιταμίνες, τις οποίες ο οργανισμός τις αντλεί από την ποικιλία τροφών που περιλαμβάνει (Francesco Sofi 2008).

Η βάση της πυραμίδας αποτελείται από τροφές όπως είναι τα δημητριακά και τα προϊόντα τους (ψωμί, ζυμαρικά, ρύζι κ.ά.), που πρέπει να καταναλώνονται σε καθημερινή βάση, καθώς παρέχουν ενέργεια μέσω των υδατανθράκων που περιέχουν. Τα τρόφιμα αυτά είναι χαμηλά σε λίπος και όταν μάλιστα είναι ολικής αλέσεως, τότε

παρέχουν και αρκετές φυτικές ίνες, οι οποίες συμβάλουν στην καλύτερη λειτουργία του εντέρου, στη μείωση της χοληστερόλης, στην πρόληψη των καρδιοπαθειών καθώς και πολλών μορφών καρκίνου (Willet W 1995).

Τα λαχανικά λόγω του υψηλού περιεχομένου τους σε φυτικές ίνες μειώνουν την απορρόφηση λίπους και ρυθμίζουν το σωματικό βάρος σε φυσιολογικά επίπεδα. Αυτό οφείλεται στο ότι αυξάνουν τον κορεσμό και ικανοποιούν γρήγορα το αίσθημα της πείνας με αποτέλεσμα να μην καταναλώνονται αυξημένες ποσότητες φαγητού, αλμυρά ή γλυκά σνακ (Francesco Sofi 2008). Επίσης, τα λαχανικά χάρη στην πλούσια περιεκτικότητά τους σε νερό ενισχύουν την ενυδάτωση του οργανισμού. Τα λαχανικά είναι πολύ χαμηλής θερμιδικής αξίας και δεν περιέχουν λίπος και χοληστερόλη (Willet W 1995).

Τα όσπρια, τα οποία αποτελούν μια εξαιρετική τροφή για τον άνθρωπο, είναι πλούσια σε θρεπτικά συστατικά, φυτικές ίνες και πρωτεΐνες. Οι πρωτεΐνες που περιέχουν τα όσπρια, αν και είναι κατώτερες σε βιολογική αξία από αυτές του κρέατος, είναι εντούτοις πολύ ανώτερες από όλα τα άλλα φυτικά τρόφιμα (Keys Ancel 1986). Τα όσπρια περιέχουν επίσης υδατάνθρακες βραδείας απορρόφησης γι' αυτό το λόγο θεωρούνται καλή επιλογή ακόμα και για τους διαβητικούς. Εκτός όλων αυτών των συστατικών, τα όσπρια είναι επίσης πλούσια σε βιταμίνες του συμπλέγματος Β και σε βιταμίνη Ε, σε άλατα σιδήρου, φωσφόρου, νατρίου, καλίου και ασβεστίου, καθώς επίσης και σε φυτικές ίνες (Willet W 1995).

Ένα ακόμα βασικό συστατικό της μεσογειακής διατροφής είναι το ελαιόλαδο. Πλήθος ερευνών έχουν δείξει ότι το ελαιόλαδο, το οποίο είναι πλούσιο σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα και σε αντιοξειδωτικές ουσίες, παρέχει προστασία κατά της στεφανιαίας νόσου και μειώνει τα επίπεδα της «κακής» χοληστερόλης, ενώ παράλληλα αυξάνει τα επίπεδα της «καλής» χοληστερόλης (Michel de Lorgeril 1999).

Τα γαλακτοκομικά προϊόντα αποτελούν πηγή τόσο ανόργανων στοιχείων και βιταμινών, με πιο γνωστό το ασβέστιο, όσο και πρωτεϊνών υψηλής διατροφικής αξίας. Το ασβέστιο είναι απαραίτητο όχι μόνο για τη δόμηση γερών οστών κατά τη διάρκεια της ανάπτυξης του οργανισμού, αλλά και για τη διατήρηση της οστικής μάζας κατά τη διάρκεια της ενήλικης ζωής (Willet W 1995).

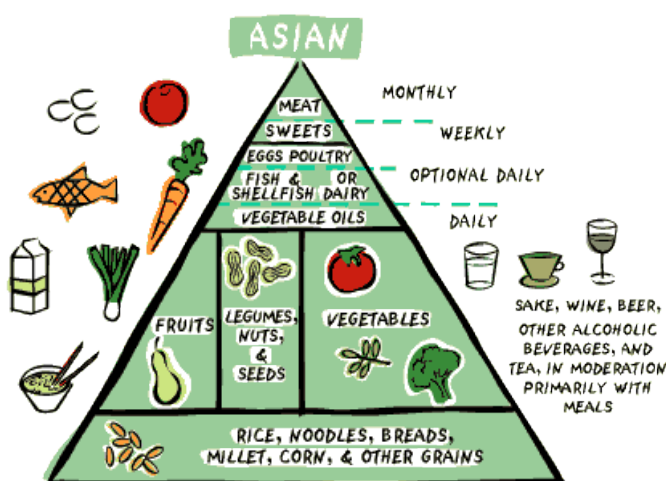
Επιπρόσθετα, η μεσογειακή διατροφή περιλαμβάνει και την τακτική κατανάλωση ψαριών, τα οποία διακρίνονται για το υψηλό περιεχόμενό τους σε

σελήνιο, φώσφορο, βιταμίνη D και ω-3 λιπαρά οξέα. Έτσι, συμβάλλουν στην υγεία των οστών και της όρασης, ενώ προσφέρουν μοναδική αντιφλεγμονώδη και αντιοξειδωτική προστασία στην καρδιά και τα αγγεία (Michel de Lorgeril 1999). Επιπλέον, σημαντική θέση στην πυραμίδα της διατροφής έχουν και τα πουλερικά που παρέχουν στον οργανισμό πρωτεΐνες υψηλής διατροφικής αξίας και σίδηρο, εύκολα αφομοιώσιμο από τον οργανισμό, καθώς επίσης και σημαντική ποσότητα βιταμινών του συμπλέγματος B που ενδυναμώνουν το νευρικό σύστημα. Τα ψάρια και τα πουλερικά συνιστάται να καταναλώνονται δυο με τέσσερις φορές την εβδομάδα. Σπανιότερα, θα πρέπει να καταναλώνεται κόκκινο κρέας (ελάχιστες φορές το μήνα), το οποίο περιέχει πρωτεΐνες υψηλής διατροφικής αξίας, σίδηρο πολύ καλά απορροφήσιμο από τον οργανισμό, ψευδάργυρο και σημαντικές βιταμίνες. Ταυτόχρονα όμως περιλαμβάνει κορεσμένα λιπαρά οξέα, τα οποία εμφανίζουν δυσμενείς επιδράσεις στην υγεία (Willet W 1995).

Τέλος, το κόκκινο κρασί όταν καταναλώνεται με μέτρο (1-2 ποτηράκια την ημέρα) έχει αποδεδειγμένα ευεργετική δράση στο καρδιαγγειακό σύστημα και βοηθά στη διατήρηση της «καλής» χοληστερόλης (HDL) και στην ελαστικότητα του ενδοθηλίου χάρη στην περιεκτικότητα φλαβονοειδών ουσιών (Willet W 1995).

1.1.3 Ασιατική Διατροφή

Η παραδοσιακή διατροφή σε πολλές ασιατικές χώρες είναι συχνά πολύ στενά συνδεδεμένη με θρησκευτικές τελετές και μακροχρόνια έθιμα. Αποτελεί ένα τέλειο παράδειγμα μιας καλά ισορροπημένης



διατροφής που παρέχει όλα τα απαραίτητα συστατικά που χρειάζεται ο οργανισμός. Είναι πλούσια σε βιταμίνες, μέταλλα, φυτικές ίνες και αντιοξειδωτικά, ενώ είναι χαμηλή σε κορεσμένα λίπη (Prabhu 2007).

Η βάση της πυραμίδας θεωρείται το ρύζι, έχοντας αποκτήσει ένα σχεδόν ιερό σύμβολο στις ασιατικές κοινωνίες και σερβίρεται με ποικίλους τρόπους, ανάλογα και τη χώρα. Αποτελεί ένα σημαντικό κομμάτι της καθημερινής διατροφής των Ασιατών. Ενσωματώθηκε ως κύριο συστατικό ακόμα και σε γλυκίσματα όπως γλυκά ή κέικ, ενώ χρησιμοποιείται για την παραγωγή μύρας ή κρασιού με την διαδικασία της ζύμωσης. Στη βάση της πυραμίδας βρίσκονται επίσης τα ζυμαρικά, το ψωμί, το κεχρί και το καλαμπόκι. Άλλα κοινά χαρακτηριστικά της ασιατικής διατροφής είναι η υψηλή κατανάλωση φυτικών τροφών, όπως λαχανικά, φρούτα, φασόλια, όσπρια, ξηροί καρποί και φυτικά έλαια. Τα ψάρια, τα θαλασσινά και τα γαλακτοκομικά είναι προαιρετικά κάθε μέρα, ανάλογα και με τη γεωγραφική θέση κάθε περιοχής, ενώ τα αυγά, τα πουλερικά και τα γλυκά επιτρέπονται μια φορά την εβδομάδα. Το κόκκινο κρέας επιτρέπεται μια φορά το μήνα. Η πυραμίδα επίσης συνιστά έξι ποτήρια νερό ή τσάι κάθε μέρα, ενώ το κρασί και η μύρα επιτρέπονται με μέτρο. Τονίζει επίσης την καθημερινή σωματική δραστηριότητα (Prabhu 2007).

1.1.4 Χορτοφαγική και Vegan Διατροφή

Ως χορτοφάγοι ορίζονται τα άτομα εκείνα τα οποία δεν καταναλώνουν κρέας, πουλερικά ή ψάρια. Μια ξεχωριστή κατηγορία των χορτοφάγων είναι και οι vegan (αυστηροί χορτοφάγοι), οι οποίοι δεν τρώνε καθόλου



ζωικά προϊόντα ούτε και τα παράγοντα αυτών. Αναφορές από ομάδες εμπειρογνομώνων όπως ο Αμερικανικός Σύνδεσμος Διατροφής και οι Διαιτολόγοι του Καναδά, έχουν καταλήξει στο συμπέρασμα πως μια καλά σχεδιασμένη χορτοφαγική διατροφή είναι κατάλληλη για όλες τις ηλικιακές ομάδες, συμπεριλαμβανομένων της βρεφικής, της παιδικής και της εφηβικής ηλικίας. Συγκρίσεις στην πρόσληψη τροφής μεταξύ χορτοφάγων και ατόμων με ελεύθερη

διατροφή δείχνουν ότι οι χορτοφαγικές δίαιτες γενικά παρέχουν σχετικά μεγάλες ποσότητες σιτηρών, οσπρίων, ξηρών καρπών, φρούτων και λαχανικών. Μαζί με τις διαφορές στην πρόσληψη ζωικών προϊόντων, αυτές οι διαφορές στη διατροφική πρόσληψη έχουν ως αποτέλεσμα την έντονη διαφοροποίηση ως προς την πρόσληψη θρεπτικών συστατικών. Οι χορτοφαγικές δίαιτες είναι συνήθως πλούσιες σε υδατάνθρακες, ω6 λιπαρά οξέα, φυτικές ίνες, καροτενοειδή, φολικό οξύ, βιταμίνη C και βιταμίνη E, ενώ είναι σχετικά χαμηλές σε πρωτεΐνες, κορεσμένα λιπαρά, ω3 λιπαρά οξέα, ρετινόλη, βιταμίνη B12 και Zn. Ιδιαίτερα η κατηγορία των vegan ατόμων έχουν συνήθως ιδιαίτερα χαμηλές προσλήψεις σε βιταμίνη B12 και Ασβέστιο (Key Timothy 2006).

Στη βάση της πυραμίδας συναντάμε τα δημητριακά ολικής άλεσης και τα προϊόντα αυτών, όπως για παράδειγμα το ψωμί και τα ζυμαρικά ολικής άλεσης, καθώς επίσης τα όσπρια και τη σόγια. Ένας χορτοφάγος, ανάλογα με τις προσλαμβανόμενες θερμίδες θα πρέπει να καταναλώνει καθημερινά 5 με 12 μερίδες δημητριακών και προϊόντων ολικής άλεσης, καθώς και 1 με 3 μερίδες οσπρίων ή σόγιας. Τα όσπρια και η σόγια αποτελούν πηγές πρωτεϊνών, ενώ ο συνδυασμός τους με τα δημητριακά ολικής άλεσης (π.χ. φακόρυζο, ρεβιθόρυζο) δίνει στον οργανισμό απαραίτητα αμινοξέα, ισάξια αυτών της πρωτεΐνης του κρέατος (Haddad Ella 1999).

Αμέσως επόμενα στην χορτοφαγική πυραμίδα θα συναντήσει κανείς τα φρούτα και τα λαχανικά. Το καθημερινό διαιτολόγιο ενός χορτοφάγου θα πρέπει να περιέχει 3 με 4 μερίδες φρούτων και 6 με 9 μερίδες λαχανικών. Συστήνεται η ποικιλία σε είδος, χρώμα και υφές, ώστε να προσλαμβάνονται περισσότερες βιταμίνες, μέταλλα και φυτικές ίνες. Οι χορτοφάγοι τείνουν να προσλαμβάνουν από τη διατροφή τους μεγαλύτερες ποσότητες φυτικών ινών σε σύγκριση με αυτούς που έχουν ελεύθερη διατροφή.

Οι ξηροί καρποί και οι σπόροι αποτελούν μία καλή πηγή πρωτεΐνης, ενώ είναι ιδιαίτερα πλούσιοι σε ω-3 απαραίτητα λιπαρά οξέα, συστατικά ωφέλιμα για την καλή λειτουργία πολλών συστημάτων του οργανισμού, όπως της καρδιάς και του εγκεφάλου. Τέλος, για τους χορτοφάγους που καταναλώνουν γαλακτοκομικά και αυγά, η κατανάλωση τουλάχιστον μιας μερίδας από αυτά ημερησίως συμβάλλει στην υιοθέτηση ενός ισορροπημένου προγράμματος διατροφής (Haddad Ella 1999).

Αρκετές έρευνες έχουν δείξει πως στις ομάδες των χορτοφάγων παρατηρούνται χαμηλότερα ποσοστά πάθησης στεφανιαίας νόσου και καρκίνου,

χαμηλότερα επίπεδα LDL χοληστερόλης, χαμηλότερα ποσοστά αρτηριακής πίεσης, κατώτερο σωματικό βάρος και γενικότερα επιδεικνύουν έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής από τον υπόλοιπο πληθυσμό (Anderson James 1994).

1.1.5 Ανάλυση Μακροθρεπτικών και Μικροθρεπτικών συστατικών

Τα μακροθρεπτικά συστατικά αποτελούνται από τους υδατάνθρακες, τις πρωτεΐνες και τα λίπη, τα οποία προσφέρουν ενέργεια στον οργανισμό και χρειάζονται σε μεγάλες ποσότητες για τη σωστή λειτουργία του.

Οι υδατάνθρακες αποτελούν την πρώτη επιλογή του οργανισμού για «καύσιμη ύλη». Η ποσότητα που περισσεύει, αποθηκεύεται από τον οργανισμό για μελλοντική χρήση. Παρ' όλα αυτά μια διατροφή πλούσια σε υδατάνθρακες έχει μικρότερες πιθανότητες εναπόθεσης λίπους σε σύγκριση με μια δίαιτα χαμηλή σε υδατάνθρακες και πλούσια σε λίπος. Διακρίνονται σε απλούς υδατάνθρακες (μονοσακχαρίτες και δισακχαρίτες) και σε σύνθετους υδατάνθρακες (ολιγοσακχαρίτες και πολυσακχαρίτες). Πηγές απλών σακχάρων είναι τα φρούτα, τα λαχανικά και το μέλι (κυρίως φρουκτόζη και γλυκόζη), ενώ τρόφιμα πλούσια σε σύνθετα σάκχαρα είναι το ψωμί, τα ζυμαρικά, το ρύζι, οι πατάτες και τα όσπρια (Rose 2006).

Μια ξεχωριστή κατηγορία των υδατανθράκων είναι οι φυτικές ίνες. Το κύριο φυσιολογικό χαρακτηριστικό τους είναι η μη πεπτικότητα τους στο λεπτό έντερο, φθάνοντας άθικτες στο παχύ έντερο όπου υπόκεινται σε πλήρη ή μερική ζύμωση και στη συνέχεια αποβάλλονται από τον οργανισμό. Δεν παρέχουν ενέργεια, δεν έχουν δηλαδή θερμίδες. Χωρίζονται σε αδιάλυτες και διαλυτές φυτικές ίνες. Η κύρια ιδιότητα των φυτικών ινών είναι η προσθήκη «όγκου» στις τροφές μέσω της ιδιότητάς τους να συγκρατούν μεγάλες ποσότητες νερού, με αποτέλεσμα την ευκολότερη αφοδευσή τους. Μια γενναιόδωρη πρόσληψη φυτικών ινών μειώνει τον κίνδυνο ανάπτυξης ασθενειών όπως η στεφανιαία νόσος, το εγκεφαλικό, η υπέρταση, ο διαβήτης, η παχυσαρκία και ορισμένες γαστρεντερικές διαταραχές. Επιπλέον, η αυξημένη κατανάλωσή τους βελτιώνει τη συγκέντρωση των λιπιδίων του ορού αίματος, μειώνει την αρτηριακή πίεση, βελτιώνει τον έλεγχο της γλυκόζης αίματος στον διαβήτη, ενισχύει την απώλεια βάρους και φαίνεται να βελτιώνει το ανοσοποιητικό σύστημα (Anderson W James 2009).

Τα λιπαρά χρησιμοποιούνται κι αυτά από τον οργανισμό για ενέργεια και είναι απαραίτητα για την απορρόφηση των λιποδιαλυτών βιταμινών. Παρ' όλο που

μια ποσότητα λιπαρών είναι απαραίτητα σε μια ισορροπημένη διατροφή, η κατανάλωση μεγάλης ποσότητας λιπαρών μπορεί να οδηγήσει σε καρδιαγγειακά νοσήματα, παχυσαρκία και άλλα νοσήματα. Τα λιπαρά οξέα διακρίνονται σε δύο κύριες ομάδες τα κορεσμένα και τα ακόρεστα. Άλλη μια κατηγορία λιπαρών οξέων είναι τα τρανς λιπαρά, που παράγονται βιομηχανικά κατά την μετατροπή της δομής ενός λιπαρού οξέος. Πλέον έχει αποδειχθεί ότι μια διατροφή πλούσια σε κορεσμένα και τρανς λιπαρά οξέα αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων, παχυσαρκίας, καρκίνου και αυξημένης χοληστερόλης στο αίμα, ενώ παράλληλα οδηγεί σε σημαντική αύξηση των επιπέδων της «κακής» χοληστερόλης (LDL) και των τριγλυκεριδίων. Τα ακόρεστα και πολυακόρεστα λιπαρά οξέα αποτελούν τις περισσότερες «υγιεινές» μορφές λίπους (Rose 2006).

Οι πρωτεΐνες παρέχουν αμινοξέα που χρησιμοποιεί ο οργανισμός για τη δημιουργία, διατήρηση και επισκευή των κυττάρων και του μυϊκού ιστού, για την επούλωση τραυμάτων και για την υποστήριξη του πεπτικού συστήματος. Στα θηλαστικά, τα αμινοξέα χωρίζονται στα απαραίτητα, τα οποία δεν μπορούν να παραχθούν από τον οργανισμό κατά το μεταβολισμό και συνεπώς πρέπει να λαμβάνονται μέσω της τροφής και στα μη απαραίτητα, τα οποία παράγονται ενδογενώς στον οργανισμό από το μεταβολισμό άλλων πρωτεϊνών. Σαν υψηλής βιολογικής αξίας (κρέας, πουλερικά, ψάρι, αυγά, γαλακτοκομικά προϊόντα) χαρακτηρίζονται οι πρωτεΐνες που το μόριό τους αποτελείται κατά βάση από απαραίτητα αμινοξέα, ενώ σαν χαμηλής βιολογικής αξίας (λαχανικά, χόρτα, σιτηρά) αντίστοιχα χαρακτηρίζονται οι πρωτεΐνες που στο μόριό το ποσοστό των απαραίτητων αμινοξέων είναι χαμηλό. Πολλοί άνθρωποι καταναλώνουν τη διπλάσια και την τριπλάσια ποσότητα από τη συνιστώμενη χωρίς να γνωρίζουν ότι η μεγάλη περίσσεια πρωτεϊνών στον οργανισμό δεν βοηθάει στην ενδυνάμωση του μυϊκού συστήματος αλλά αποθηκεύεται με τη μορφή λίπους. Η υπερπρόσληψη πρωτεΐνης μπορεί να δημιουργήσει προβλήματα στο συκώτι και τα νεφρά (Rose 2006).

Μικροθρεπτικά συστατικά είναι τα ανόργανα άλατα, τα ιχνοστοιχεία και οι βιταμίνες. Είναι απαραίτητα σε πολύ μικρές ποσότητες και δεν αποδίδουν ενέργεια στον οργανισμό.

Οι βιταμίνες αν και απαντώνται στα τρόφιμα σε πολύ μικρές συγκεντρώσεις, εν τούτοις παίζουν σημαντικό ρόλο στη διατροφή. Είναι απαραίτητες για την κανονική ανάπτυξη, διατήρηση και σωστή λειτουργία του ανθρώπινου

οργανισμού (Chaudhry Qasim 2010). Μπορούν να ταξινομηθούν σε δυο μεγάλες κατηγορίες, με κριτήριο το μέσο στο οποίο διαλύονται ευχερώς, τις λιποδιαλυτές (Α, D, Ε, Κ) και τις υδατοδιαλυτές (Β1 ή θειαμίνη, Β2 ή ριβοφλαβίνη, Β6, Β12 ή κυανοκοβαλαμίνη, Φολικό οξύ, Βιοτίνη, Παντοθενικό οξύ, Νιασίνη, C). Οι υδατοδιαλυτές βιταμίνες απορροφώνται από τον οργανισμό ευχερώς, σε αντίθεση με τις λιποδιαλυτές που απαιτούν την παρουσία παγκρεατικού υγρού και χολής, τα οποία εκκρίνονται μόνον όταν καταναλωθούν λιπίδια. Επιπλέον, οι υδατοδιαλυτές βιταμίνες δεν αποθηκεύονται και αν τυχόν δεν αξιοποιηθούν μεταβολικά αποβάλλονται με τα ούρα. Αντίθετα, μεγάλο ποσοστό των λιποδιαλυτών αποθηκεύεται στο λιπώδη ιστό και το ήπαρ, με αποτέλεσμα να εμφανίζονται ευχερέστερα συμπτώματα υπερβιταμίνωσης. Βεβαίως, με τη λήψη υψηλών δόσεων μέσω συμπληρωμάτων διατροφής είναι δυνατόν να εμφανίσουν τοξική δράση ακόμη και οι υδατοδιαλυτές βιταμίνες (Husskisson E 2007).

Σε μια μεγαλύτερη ανάλυση όσον αφορά το λειτουργικό ρόλο και τις πηγές των βιταμινών, η βιταμίνη Α και οι προβιταμίνες της έχουν την ιδιότητα να διατηρούν υγιή τα εξωτερικά στρώματα των ιστών, όπως για παράδειγμα το δέρμα και βοηθούν στην όραση, ιδιαίτερα τη νύχτα. Κυριότερες πηγές είναι τα πράσινα λαχανικά και τα γαλακτοκομικά. Η βιταμίνη D συμβάλλει στη σωστή ανάπτυξη των οστών και βοηθάει στην καλύτερη απορρόφηση του ασβεστίου. Κυριότερες πηγές είναι τα αυγά και τα γαλακτοκομικά. Η Βιταμίνη Ε παρουσιάζει έντονη αντιοξειδωτική δράση προστατεύοντας τα κύτταρα από την οξειδωση, ενώ οι κυριότερες πηγές της είναι τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά και οι σπόροι. Η βιταμίνη Κ επηρεάζει την πήξη του αίματος και συναντάται κι αυτή σε μεγαλύτερες αναλογίες στα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, τα δημητριακά και τα φρούτα (Okuda K 1993). Η βιταμίνη Β1 θεωρείται σημαντική για τον μεταβολισμό των υδατανθράκων αλλά και άλλων κυτταρικών λειτουργιών. Η Β2 συμβάλλει στην παραγωγή ενέργειας σε κυτταρικό επίπεδο. Και οι δύο αυτές βιταμίνες έχουν πολλές και διαφορετικές διατροφικές πηγές. Η Νιασίνη συμβάλλει κι αυτή στην παραγωγή ενέργειας σε κυτταρικό επίπεδο, ενώ βρίσκεται κατά κύριο λόγο στο συκώτι, το κρέας, τα όσπρια και τα δημητριακά. Η Β6 λαμβάνει μέρος στον μεταβολισμό των αμινοξέων αλλά και στη σύνθεση του γλυκογόνου. Οι κυριότερες πηγές της είναι το κρέας, το ψάρι, τα λαχανικά και τα δημητριακά. Το Παντοθενικό οξύ συμβάλλει κι αυτό στην παραγωγή ενέργειας σε κυτταρικό επίπεδο, ενώ βρίσκεται σε πολλές διατροφικές πηγές. Το

Φολικό οξύ θεωρείται σημαντικό για την αιμοποίηση και συνιστάται ιδιαίτερη προσοχή κυρίως κατά την κύηση. Οι κυριότερες πηγές του είναι τα όσπρια, τα πράσινα λαχανικά, το κρέας και τα γαλακτοκομικά. Η Β12 είναι κι αυτή σημαντική για την αιμοποίηση, και συναντάται στο κρέας, τα ψάρια και τα γαλακτοκομικά. Η Βιοτίνη συμβάλει στον μεταβολισμό των αμινοξέων και στην βιοσύνθεση των λιπών και του γλυκογόνου. Οι κυριότερες πηγές της είναι τα όσπρια, τα λαχανικά και το αυγό. Τέλος, η βιταμίνη C προάγει το ανοσοποιητικό σύστημα, αυξάνοντας την αντίσταση του σώματος στις μολύνσεις όπως το κρύο και τη γρίπη το χειμώνα, όπως επίσης βοηθά στην υγεία των ούλων και των δοντιών. Οι κυριότερες πηγές της είναι τα εσπεριδοειδή, οι ντομάτες και τα πράσινα λαχανικά (Erik 2006).

Τα μέταλλα διακρίνονται σε ανόργανα στοιχεία που είναι τα πλέον απαραίτητα και βρίσκονται σε μεγάλες ποσότητες στον οργανισμό μας και τα λιγότερο απαραίτητα που τα ονομάζουμε ιχνοστοιχεία και χρειάζονται σε πολύ μικρές ποσότητες στον οργανισμό μας. Πιο συγκεκριμένα, το Ασβέστιο συμμετέχει στην οικοδόμηση της οστέινης μάζας και προλαμβάνει την οστεοπόρωση. Παίρνει μέρος στην πήξη του αίματος, συντελεί στην υγεία των δοντιών και των οστών και σε συνδυασμό με το Μαγνήσιο, στη σωστή λειτουργία της καρδιάς. Το Μαγνήσιο είναι συστατικό των οστών και των δοντιών και επαναφέρει την ηρεμία στη νευρική και μυϊκή ίνα. Ρυθμίζει την λειτουργία των κυττάρων σε νερό και βοηθά στον σχηματισμό αντισωμάτων. Ο Φώσφορος είναι απαραίτητος για τη σωστή ανάπτυξη των οστών και την ομαλή λειτουργία της καρδιάς, των νεφρών και του νευρικού συστήματος. Παρέχει ενέργεια και ζωντάνια επειδή βοηθά στο μεταβολισμό των λιπών και των αμύλων. Ακόμη είναι απαραίτητο στοιχείο για τη μυϊκή ανάπτυξη. Το Κάλιο προστατεύει την καρδιά από τις αρρυθμίες, ρυθμίζει την λειτουργία του νευρικού συστήματος και είναι απαραίτητο για την έκκριση ινσουλίνης για το μεταβολισμό των υδατανθράκων και τη σύνθεση των πρωτεϊνών. Το Νάτριο, μαζί με το Κάλιο, ρυθμίζει την οσμωτική πίεση των κυττάρων, ελέγχει τη μεταφορά θρεπτικών στοιχείων και ιόντων στα κύτταρα και σχετίζεται με τη λειτουργία του μυϊκού συστήματος. Το Φθόριο συνδέεται με το Ασβέστιο και συντελεί στην υγεία των οστών και των δοντιών. Βοηθά τον οργανισμό να μάχεται εναντίων των μεταδοτικών ασθενειών και ανανεώνει γρήγορα τους κατεστραμμένους ιστούς των οστών, προλαμβάνοντας την οστεοπόρωση. Το Χλώριο είναι απαραίτητο για την παραγωγή υδροχλωρικού οξέος στο στομάχι και στις περιπτώσεις δυσπεψίας βοηθά

σε πολλές στομαχικές διαταραχές. Το Θείο αποτελεί συστατικό της κερατίνης, δηλαδή της σκληρής πρωτεϊνικής ουσίας του δέρματος, των τριχών και των νυχιών. Επίσης είναι απαραίτητο για τη σύνθεση του κολλαγόνου. Χωρίς αυτό, ο οργανισμός δεν μπορεί να κάνει τον μεταβολισμό των πρωτεϊνών σωστά. Ο Σίδηρος είναι απαραίτητος για τη σύνθεση της αιμοσφαιρίνης και ορισμένων ενζύμων που είναι υπεύθυνα για τη μεταφορά του οξυγόνου στα διάφορα όργανα και τους μύες. Βοηθά στην ανάπτυξη, αυξάνει την αντίσταση στις ασθένειες και προλαβαίνει την κόπωση. Το Ιώδιο συμμετέχει στην ενεργοποίηση των μυών και των κυττάρων του νευρικού συστήματος και παίρνει μέρος στον σχηματισμό των ορμονών του θυρεοειδή αδένου, που είναι απαραίτητες για την σωστή ανάπτυξη του ανθρώπου και ζωτικής σημασίας για την σωστή ανάπτυξη των βρεφών πριν και μετά την γέννηση τους. Ο Ψευδάργυρος είναι απαραίτητος στο γεννητικό σύστημα του άρρενα και χρήσιμος στο δέρμα. Το κυριότερο μέταλλο κατά της ακμής. Βοηθά στην γρήγορη επούλωση των τραυμάτων και είναι χρήσιμος για τα νύχια, τα δόντια, τα μαλλιά και το ήπαρ. Βοηθά στη θεραπεία των πληγών και στην αντιμετώπιση των ιών και ιδιαίτερα της γρίπης. Το Χρώμιο συνεργάζεται με την ινσουλίνη στην αντιμετώπιση του διαβήτη. Ενισχύει τον παράγοντα ανοχής στη γλυκόζη και προλαμβάνει την υπογλυκαιμία. Επηρεάζει τον μεταβολισμό των λιπιδίων και βοηθά στην ανάπτυξη. Το Μαγγάνιο συμμετέχει στον σχηματισμό του συνδετικού και νευρικού ιστού, τη σύνθεση της χοληστερόλης, το μεταβολισμό των λιπών, των πρωτεϊνών και των υδατανθράκων. Το Σελήνιο έχει ισχυρή αντιοξειδωτική δράση. Βοηθά στην καταπολέμηση των ελευθέρων ριζών, προστατεύει την καρδιά και προλαμβάνει πολλές μορφές καρκίνου. Καθυστερεί τη γήρανση του δέρματος, διατηρεί την ελαστικότητα των ιστών και αυξάνει την αντοχή. Ο Χαλκός βοηθά στην αποθήκευση και το μεταβολισμό του Σιδήρου σε μορφή αιμοσφαιρίνης, καθώς και στο σχηματισμό ερυθροκυττάρων. Βοηθά στην καταπολέμηση μολύνσεων και συμμετέχει στην σωστή δόμηση των οστών (Syzan 1983).

1.2 Διάθεση και Διατροφή

Στη διατροφική συμπεριφορά τους, οι άνθρωποι επηρεάζονται πολύ από τα συναισθήματά τους. Ειδικά συναισθήματα όπως ο θυμός, ο φόβος, η θλίψη και η χαρά έχουν βρεθεί να επηρεάζουν τη διατροφική συμπεριφορά καθ' όλη τη διαδικασία πρόσληψης της τροφής ενός ατόμου, όπως για παράδειγμα τα κίνητρα για να φάει, η επιλογή των τροφίμων, ο τρόπος μασήματος, η ταχύτητα που καταναλώνει την τροφή, η ποσότητα που προσλαμβάνει καθώς ο μεταβολισμός και η πέψη της. Τα συναισθήματα αποτελούν ισχυρά καθοριστικούς παράγοντες στην επιλογή των τροφίμων. Τα τρόφιμα υψηλής ενεργειακής πυκνότητας, όπως είναι η ζάχαρη και το λίπος, προκαλούν θετικές συναισθηματικές αντιδράσεις, οι οποίες ενθαρρύνουν την κατάποση, ενώ οι πικρές γεύσεις απωθούνται εξαιτίας της άσχημης γεύσης τους. Έχει αναφερθεί ότι αυξημένη κατανάλωση τροφίμων παρατηρήθηκε κατά τη διάρκεια της ανίας, της κατάθλιψης και της κούρασης, ενώ η χαμηλότερη πρόσληψη τροφίμων αναφέρθηκε κατά τη διάρκεια του φόβου, της έντασης και του πόνου. Επιπλέον, υπάρχει μεγαλύτερη τάση να καταναλώνουν οι άνθρωποι υγιεινές τροφές κατά τη διάρκεια θετικών συναισθημάτων και μεγαλύτερη τάση να καταναλώνουν πρόχειρο φαγητό κατά τη διάρκεια αρνητικών συναισθημάτων (Canetti Laura 2002).

Η κατανάλωση τροφής πιστεύεται ότι καταστέλλεται κατά τη διάρκεια του στρες λόγω των ανορεκτικών επιδράσεων που επιφέρει η ορμόνη κορτικοτροπίνη, και αυξάνεται κατά την ανάκαμψη από την περίοδο του άγχους στα τονωτικά αποτελέσματα της υπολειμματικής κορτιζόλης. Η κορτιζόλη παίζει σαφώς σημαντικό ρόλο στην ρύθμιση της ενέργειας, αυξάνοντας την διαθέσιμη ενέργεια μέσω της γλυκονεογένεσης και της λιπόλυσης. Υπάρχει μόνο μια αδύναμη συσχέτιση μεταξύ της κορτιζόλης και της ενεργειακής πρόσληψης. Ως εκ τούτου, είναι πιθανό πως η κορτιζόλη αντανάκλα ή ρυθμίζει άλλους παράγοντες που προκαλούν το στρες, όπως είναι η λεπτίνη ή το νευροπεπτίδιο Υ, τα οποία επηρεάζουν περισσότερο άμεσα την όρεξη. Επιπλέον η κορτιζόλη είναι πιθανό να αμβλύνει την ευαισθησία των γευστικών καλύκων. Το άγχος επηρεάζει κάθε σύστημα του ανθρώπινου σώματος, για αυτό το λόγο υπάρχουν πολλαπλά και πολύπλοκα μονοπάτια μέσω των οποίων το στρες μπορεί να επηρεάσει την όρεξη (Takeda Eiji 2004).

Αρκετές μελέτες έχουν δείξει ότι οι άνθρωποι κάτω από χρόνια άγχος τείνουν να κερδίζουν βάρος με την πάροδο του χρόνου, η οποία μπορεί να οφείλεται τόσο σε ενδοκρινικές αλλαγές που σχετίζονται με το άγχος, καθώς και σε χρόνια

αντιμετώπιση συμπεριφορών. Υποτέθηκε ότι τα υψηλά επίπεδα αντιδραστικότητας της κορτιζόλης σε απόκριση του στρες μπορεί να οδηγήσει σε υπερφαγία έπειτα από στρεσογόνα κατάσταση, δεδομένων των σχέσεων μεταξύ της κορτιζόλης τόσο με το στρες όσο και με τους μηχανισμούς που επηρεάζουν την αίσθηση της πείνας. Υψηλά επίπεδα αντιδραστήρων της κορτιζόλης κατανάλωναν περισσότερη ενέργεια σε μια ημέρα γεμάτη άγχος συγκριτικά με μια ημέρα που οι αντιδραστήρες της κορτιζόλης ήταν σε χαμηλά επίπεδα. Η αυξημένη αρνητική διάθεση σε αντίδραση στους στρεσογόνους παράγοντες σχετίζονταν σε σημαντικό βαθμό με μεγαλύτερη κατανάλωση τροφίμων. Είναι φανερό λοιπόν, ότι η ψυχοφυσιολογική απόκριση στο στρες μπορεί να επηρεάσει την μετέπειτα διατροφική συμπεριφορά. Στη σημερινή «στρεσογόνο» εποχή είναι πλέον επιτακτική η ανάγκη για πιο αποτελεσματική διαχείριση των στρεσογόνων παραγόντων και μείωση του στρες. Οι άνθρωποι που τρώνε όταν είναι πεινασμένοι και σταματούν όταν νιώθουν πλήρεις, είναι συντονισμένοι με τα βιολογικά σήματά τους. Πρόκειται για ανθρώπους που δεν έχουν όρεξη για φαγητό όταν αγχώνονται. Όσοι αγνοούν τα βιολογικά σήματά τους, πρέπει να γνωρίζουν τις συναισθηματικές και ψυχολογικές ωθήσεις που τους οδηγούν κατευθείαν στο ψυγείο και να βρουν τακτικές αντιστροφής αυτής της κατάστασης (Takeda Eiji 2004).

Είναι αποδεδειγμένο ότι αυτή η ισχυρή επίδραση των συναισθημάτων είναι ιδιαίτερα έντονη για την κατανάλωση των τροφών παρηγοριάς (comfort foods), που συνήθως υποκινείται από τον στόχο της που δεν είναι άλλος από την συναισθηματική ευεξία. Οι τροφές παρηγοριάς είναι τα τρόφιμα των οποίων η κατανάλωση θυμίζει ψυχολογικά μία ευχάριστη εμπειρία στους ανθρώπους. Μέχρι στιγμής, η κατανάλωση των τροφών παρηγοριάς έχει θεωρηθεί πρωτίστως ως στρατηγική για την ανακούφιση συναισθημάτων όπως άγχος, θλίψη και άλλα αρνητικά συναισθήματα, που συχνά προέρχονται και από την παρατεταμένη διαιτητική συγκράτηση. Έχει γενικά διαπιστωθεί ότι κοινωνικά και συναισθηματικά πλαίσια μπορούν να επηρεάσουν τις προτιμήσεις των τροφίμων και ότι η εμπειρία της παιδικής ηλικίας μπορεί να είναι ζωτικής σημασίας στη δια βίου προτίμηση κατανάλωσης τροφίμων και στις συνήθειες που αποκτά ένα άτομο στη διατροφή του (Dube Laurette 2005).

Μια ακόμα κατάσταση που έχει παρατηρηθεί συχνά τα τελευταία χρόνια είναι το Σύνδρομο της Νυχτερινής Υπερφαγίας (NES). Χαρακτηρίζεται από τα ακόλουθα τρία κριτήρια:

- καμία όρεξη για κατανάλωση πρωινού γεύματος
- το 50% ή περισσότερο της ημερήσιας πρόσληψης τροφής καταναλώνεται μετά τις 6 μμ.
- παρατηρείται αϋπνία με συνεχείς διακοπές νυχτερινής κατανάλωσης φαγητού

Η συχνότητα στο γενικό πληθυσμό αγγίζει το 1,5%, αφορά σε μεγαλύτερο ποσοστό (9-27%) παχύσαρκα άτομα και αυξάνεται όσο μεγαλώνει η ηλικία (Stunkard Albert 1955). Όσον αφορά τη συσχέτιση του συνδρόμου με την ψυχολογική διάθεση, οι ειδικοί αναφέρουν ότι η αγάπη των night eaters για τους υδατάνθρακες, εξηγείται από το μήνυμα που στέλνουν οι υδατάνθρακες στους νευροδιαβιβαστές του εγκεφάλου για να προκαλέσουν το αίσθημα της ευχαρίστησης. Ίσως, η νυχτερινή επιδρομή σε υδατανθρακούχα σνακ να αποτελεί μια ασυνείδητη προσπάθεια για να αποκαταστήσουν την κακή ψυχολογία τους. Είναι αποδεκτό επιστημονικά ότι με το φαγητό καταπολεμείται το άγχος, διότι ενεργοποιείται συγκεκριμένη περιοχή του εγκεφάλου και εκκρίνονται χημικές ενώσεις, οι οποίες απελευθερώνονται όταν το άτομο αισθανθεί χαρά, ευτυχία και ικανοποίηση. Στην πραγματικότητα, ο εγκέφαλος του ανθρώπου φαίνεται ότι έχει συσχετίσει την πρόσληψη τροφής με ευχάριστα και χαλαρωτικά συναισθήματα. Τέλος, δεν θα πρέπει να παραληφθεί το γεγονός ότι το σύνδρομο συνδέεται άμεσα με κατάθλιψη και χαμηλή αυτοεκτίμηση (Stunkard A 1996).

1.3 Άνεση και ευκολία στη Διατροφή

Η ευκολία περιλαμβάνει κάτι περισσότερο από ποιοτικό χρόνο, ιδιαίτερα στο πλαίσιο της προετοιμασίας των τροφίμων, αλλά το ενδιαφέρον επικεντρώνεται επίσης στην σωματική και πνευματική προσπάθεια που σχετίζεται με συγκεκριμένες δραστηριότητες που αφορούν τα τρόφιμα. Είναι σημαντικό να εξεταστεί η ευκολία σε όλα τα στάδια της κατανάλωσης των τροφίμων και να προσδιοριστεί η αναλογική σημασία που οι καταναλωτές αποδίδουν σε χρόνο και ενέργεια στην απόκτηση, την κατανάλωση και την διάθεση. Κατά συνέπεια, η ευκολία καθορίζεται από πλευράς εξοικονόμησης χρόνου, φυσικής ενέργειας και νοητικής προσπάθειας που σχετίζονται με την προετοιμασία και την κατανάλωση τροφής (Osman Ismah 2012).

Ο ρόλος της ευκολίας ως παράγοντας που επηρεάζει της διαδικασία της κατανάλωσης τροφίμων έχει συζητηθεί από πολλούς συγγραφείς και η κοινή διαπίστωση είναι ότι οι σύγχρονοι καταναλωτές απαιτούν υψηλότερα επίπεδα άνεσης στα τρόφιμά τους. Η τάση αυτή εκδηλώνεται στις διατροφικές προτιμήσεις των καταναλωτών όχι μόνο στις ΗΠΑ και τη Δυτική Ευρώπη, αλλά και στις αναπτυσσόμενες χώρες όπου η κατανάλωση μετατοπίζεται μακριά από βασικά είδη πηγών θερμίδων και με κατεύθυνση προς τα επεξεργασμένα προϊόντα διατροφής. Ακόμη κι αν παραδοσιακά η ευκολία έχει μελετηθεί στο πλαίσιο των στρατηγικών που χρησιμοποιούνται από τον καταναλωτή προκειμένου να μειωθεί η πίεση του χρόνου, ο χρόνος δεν είναι η μόνη διάσταση που συμμετέχει στην κατανάλωση του θεωρητικά εύκολου φαγητού (Botonaki Anna 2007). Οι Darian και Cohen πρότειναν δύο διαστάσεις της ευκολίας. Η πρώτη αφορά το είδος της ευκολίας, όπως είναι η εξοικονόμηση χρόνου, φυσικής και/ή πνευματικής ενέργειας. Η δεύτερη διάσταση αφορά το στάδιο της διαδικασίας του γεύματος όπου επιτυγχάνεται ευκολία. Ο καταναλωτής μπορεί να απαιτήσει την ευκολία όταν αποφασίζει τι να φάει, να αγοράσει, να προετοιμάσει για γεύμα, να καταναλώσει και να καθαρίσει (Darian Jean 1995).

Μάλλον λίγοι άνθρωποι θα διαφωνούσαν ότι η ευκολία είναι ένα όλο και αυξανόμενο παγκόσμιο φαινόμενο. Σε σχέση με τα τρόφιμα και τα ποτά, οι καταναλωτές θεωρούν ευκολία την ανάπτυξη σε 24ωρα σούπερ μάρκετ, μικρά σούπερ μάρκετ, αγορές από το ιντερνέτ και υπηρεσίες παράδοσης κατ' οίκον ειδών παντοπωλείου. Είναι ιδιαίτερα έντονη η επιρροή της ευκολίας στις επιλογές των τροφίμων μεταξύ νεαρών ζευγαριών, κυρίως λόγω των περιορισμών του χρόνου που γίνεται από τα ωράρια εργασίας τους και από τις υπόλοιπες ευθύνες τους (Jaeger Sara 2004). Ιδιαίτερα οι εργαζόμενοι γονείς που είναι απασχολημένοι κατά τη διάρκεια της εβδομάδας τείνουν να δειπνούν εκτός σπιτιού ή να αγοράζουν φαγητό από έξω για το δείπνο των παιδιών τους. Με αυτό τον τρόπο, μειώνουν το χρόνο που δαπανάται σε μια κουζίνα για την προετοιμασία των γευμάτων ολόκληρης της οικογένειας. Επομένως, οι άνθρωποι τείνουν να καταναλώνουν εύκολο φαγητό καθώς έχουν άλλες αγγωτικές υποχρεώσεις και με αυτό τον τρόπο λύνουν τα προβλήματα που δημιουργεί ο σχεδιασμός και η πραγματοποίησή ενός γεύματος (Osman Ismah 2012).

Ως εύκολα και βολικά μπορούν να θεωρηθούν τα φαγητά που καταναλώνονται στο κυλικείο, τα εστιατόρια, από τα μηχανήματα αυτόματης

πώλησης, τα εστιατόρια fast food ή εκείνα τα οποία είναι μερικώς ή πλήρως προ-παρασκευασμένα και αγοράζονται από super market, ψιλικατζίδικα, παντοπωλεία και προετοιμάζονται για κατανάλωση στο σπίτι. Τα τρόφιμα που καταναλώνονται μακριά από το σπίτι είναι συνήθως έτοιμα προς κατανάλωση σε συγκεκριμένες ποσότητες και ο καταναλωτής έχει λιγότερο έλεγχο στις μερίδες και το θρεπτικό περιεχόμενο. Το μέγεθος των μερίδων που αγοράζονται σε εστιατόρια και fast food έχει αυξηθεί κατακόρυφα τα τελευταία χρόνια. Το ίδιο συμβαίνει και με τα προ-συσκευασμένα τρόφιμα που διατίθενται πλέον στην αγορά σε όλο και μεγαλύτερα μεγέθη. Μεγαλύτερα πακέτα και συσκευασίες είναι πιθανό να ενθαρρύνουν μια μεγαλύτερη κατανάλωση ποσότητας σε κάθε ένα από τα γεύματα της ημέρας, ενώ οι καταναλωτές μπορεί να υποτιμούν την ποσότητα της ενέργειας που λαμβάνουν στοχεύοντας αποκλειστικά στην ευκολία που τους προσφέρουν αυτά τα προϊόντα (Simone 2003).

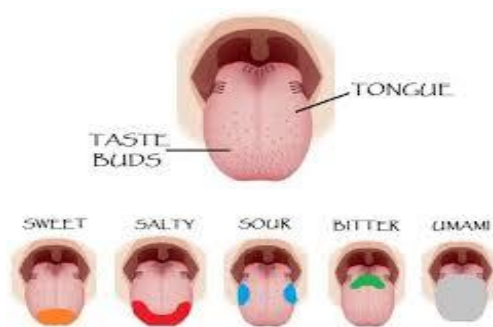
Η ζήτηση για εύκολα τρόφιμα έχει επιπλέον τροφοδοτηθεί από την αύξηση της γυναικείας συμμετοχής στο εργατικό δυναμικό. Το αυξημένο επίπεδο άγχους μεταξύ των γυναικών που εργάζονται έχει οδηγήσει σε μεγαλύτερη χρήση εύκολων προϊόντων διατροφής. Καθώς η παροχή των γευμάτων και η φροντίδα υγείας της οικογένειας είναι παραδοσιακά ευθύνη της γυναίκας, η εργασιακή τους απασχόληση έχει μειώσει αισθητά τον διαθέσιμο χρόνο τους για τις οικιακές εργασίες και υποχρεώσεις, όπως είναι η προετοιμασία του γεύματος όλων των μελών της οικογένειας (Osman Ismah 2012).

1.4 Γευστική απόλαυση και Διατροφή

Ο άνθρωπος αντιλαμβάνεται το εσωτερικό και εξωτερικό περιβάλλον με ένα σύστημα αισθητηρίων οργάνων. Τους υποδοχείς αποτελούν ειδικά σωματίδια συλλογής πληροφοριών που αφορούν την κατάσταση στο σώμα του ανθρώπου ή τις μεταβολές του εξωτερικού περιβάλλοντος. Οι μεταβολές αυτές μεταφέρονται με τη μορφή νευρικών ώσεων κατά μήκος των αισθητικών οδών στο κεντρικό νευρικό σύστημα. Εκεί πραγματοποιείται η ανάλυση και η επεξεργασία τους και επιλέγεται η κατάλληλη απάντηση-αντίδραση. Οι υποδοχείς βρίσκονται στο σώμα είτε ως ανεξάρτητα κύτταρα, για παράδειγμα ελεύθερες νευρικές απολήξεις στο δέρμα, είτε σε ομάδες στα αισθητήρια όργανα, όπως για παράδειγμα στον οφθαλμό μαζί με κύτταρα από άλλους ιστούς οι οποίοι τους προστατεύουν. Οι αισθήσεις από την άλλη

πλευρά είναι η ερμηνεία των ερεθισμάτων που φθάνουν τελικά στον εγκέφαλο. Η ερμηνεία αυτή τα καθιστά συνειδητά. Όσον αφορά την επιλογή των τροφίμων, οι αισθήσεις που παίζουν κυρίαρχο ρόλο είναι η οσμή, η γεύση, η όραση και η όσφρηση (Kenneth 1998).

Η γεύση είναι ίσως η πιο σημαντική από όλες όταν έχει να κάνει με την επιλογή της τροφής με κριτήριο την αρέσκεια και μη. Γίνεται αντιληπτή από τις γευστικές θηλές της γλώσσας, της επιγλωττίδας, τους ουρανίσκου και τμημάτων του λάρυγγα και του φάρυγγα (Kenneth 1998). Ο άνθρωπος διαθέτει περίπου 10.000 γευστικούς κάλυκες, αριθμός που μειώνεται με τη γήρανση. Οι βασικές γεύσεις που αντιλαμβάνεται ο άνθρωπος είναι η γλυκιά, η πικρή, η αλμυρή, η ξινή και η πικάντικη ή ουμάμι. Καθεμία ομάδα υποδοχέων διαθέτει κύτταρα που η συγκέντρωσή τους είναι μεγαλύτερη σε συγκεκριμένες περιοχές της γλώσσας (Swaminathan 2008).



Διατροφικές αρέσκειες αναπτύσσονται από τις πρώτες ημέρες της ζωής του ανθρώπου και είναι αποτέλεσμα σύνθετων αλληλεπιδράσεων ανάμεσα σε ψυχολογικούς, πολιτισμικούς, γενετικούς και φυσιολογικούς παράγοντες. Η απόκριση στη γεύση των τροφίμων είναι οπωσδήποτε σημαντική. Οι πρώτες επιρροές κατά την παιδική ηλικία προέρχονται από το γονεϊκό περιβάλλον. Πράγματι, το μεγαλύτερο μέρος της «παιδείας» γύρω από τα τρόφιμα ολοκληρώνεται στα πρώτα πέντε χρόνια της ζωής, όταν ο άνθρωπος μαθαίνει να αναγνωρίζει και να χρησιμοποιεί τα βασικά είδη διατροφής που χρησιμοποιούνται στον περίγυρό του. Μέσω δε της επαναλαμβανόμενης επαφής με τρόφιμα, αναπτύσσει τις πρώτες του αρέσκειες (Ματάλα 2015). Η εξοικείωση με τα διαφορετικά είδη τροφίμων και τις διαφορετικές συνήθειες φαγητού συνεχίζεται πάντως καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής του. Ο κύκλος των επιρροών του παιδιού διευρύνεται κατά πολύ και συμπεριλαμβάνει τους φίλους και τους συντρόφους του, τα μέσα μαζικής ενη-

μέρωσης, τη βιομηχανία τροφίμων και τον ευρύτερο χώρο της υγείας αλλά και της εργασίας του. Δεν πρέπει να προξενεί εντύπωση το γεγονός ότι οι κλινικοί επαγγελματίες, όπως οι διαιτολόγοι και οι γιατροί, δυσκολεύονται συχνά να πείσουν τους ασθενείς τους να τροποποιήσουν τις διατροφικές τους συνήθειες. Αυτό συμβαίνει γιατί, μεταξύ άλλων, υποτιμάται η ισχύς των επιρροών του οικογενειακού και κοινωνικού περιγύρου (Mintz 1985).

Είναι γεγονός ότι πολλά από τα τρόφιμα που αποτιμώνται αρχικά αρνητικά μπορεί, τελικά, να μετατραπούν σε διατροφικές αρέσκειες. Οι άνθρωποι τείνουν να καταναλώνουν με ευχαρίστηση κάποια τρόφιμα, παρά την έμφυτη δυσαρέσκεια που προκλήθηκε κατά την αρχική δοκιμή τους. Ακολουθώντας την παράδοση της συλλογικής εμπειρίας, η αρχική, δυσάρεστη εντύπωση παραμερίζεται και η κατανάλωση αποκτά κοινωνικό και συναισθηματικό νόημα. Διάφοροι μηχανισμοί έχουν προταθεί για την ερμηνεία του φαινομένου αυτού, δηλαδή της ανάπτυξης αρέσκειας για τρόφιμα τα οποία αρχικά εμφανίζουν αρνητικά οργανοληπτικά χαρακτηριστικά. Ένας τέτοιος μηχανισμός είναι η ύπαρξη «πίεσης» από το συντροφικό, κυρίως, περιβάλλον και ο ρόλος του κοινωνικού περιγύρου. Ένας δεύτερος μηχανισμός αφορά την επιδίωξη συγκεκριμένων εμπειριών από την πρόσληψη χημικών ουσιών. Σύμφωνα με τη συγκεκριμένη υπόθεση, η ικανοποίηση που εισπράττει ο δοκιμαστής μετά την υπέρβαση της αρχικής επώδυνης εμπειρίας, όπως συμβαίνει με τη δοκιμή καυτερού πιπεριού και άλλων μπαχαρικών, που ερεθίζουν τη ρινική κοιλότητα, συμβάλλει στην ανάπτυξη αρέσκειας γι' αυτά τα τρόφιμα. Κατά τη συγκεκριμένη διαδικασία, οι φυσιολογικές διεργασίες που οδηγούν στην παραγωγή ενδορφινών στον εγκέφαλο προκαλούν τελικά αίσθημα ευφορίας και χαλάρωση (Mintz 1985).

1.5 Φυσική σύσταση τροφίμων και Διατροφή

Τα πρόσθετα έχουν την ιδιότητα να διατηρούν την ποιότητα και τη συνοχή των συστατικών των προϊόντων που χρησιμοποιούνται και να μειώνουν τις διατροφικές τους ατέλειες. Οι καταναλωτές θεωρούν πλέον δεδομένη την πληθώρα των τεχνολογικών και αισθητικών ωφελειών που απορρέουν από την χρήση

πρόσθετων, καθώς και τη μεγαλύτερη ευκολία στη χρήση που αυτά εξασφαλίζουν (Lewis 1989).

Με κριτήριο την προέλευσή τους, οι προσθετικές ύλες ταξινομούνται σε φυσικές και συνθετικές (τεχνητές). Με κριτήριο την επικινδυνότητα για την υγεία των καταναλωτών, τα συνθετικά θεωρούνται ως πιο επικίνδυνα. Μπορούν να λειτουργήσουν ως χρωστικές, συντηρητικά, αντιοξειδωτικά, πυκνωτικά μέσα, σταθεροποιητές κ.ά. Η προσθήκη για παράδειγμα συντηρητικού εμποδίζει την ανάπτυξη μικροοργανισμών που θα μπορούσε να προκαλέσει τροφική δηλητηρίαση, με αποτέλεσμα να αυξάνεται η διάρκεια συντήρησης του τροφίμου. Η προσθήκη ενισχυτικού γεύσης, ή χρωστικής βελτιώνει τη γεύση ή την εμφάνιση του τροφίμου αντίστοιχα (Renwick 1993).

Τα πρόσθετα αξιολογούνται για την ασφάλειά τους πριν την τελική έγκρισή τους. Οι κανονισμοί σχετικά με τα πρόσθετα των τροφίμων επιβάλλουν την κατάλληλη σήμανσή τους, ώστε ο καταναλωτής να λαμβάνει όλες τις πληροφορίες σχετικά με το σκοπό της χρήσης και την ονομασία κάθε πρόσθετου. Στη συσκευασία όλων των τροφίμων υπάρχει υποχρεωτικά ο κατάλογος των συστατικών και των προσθετικών υλών που προστέθηκαν. Συνεπώς ο καταναλωτής μπορεί να ελέγξει ποια πρόσθετα περιέχονται στο τρόφιμο, διαβάζοντας την ετικέτα της συσκευασίας του (Lewis 1989).

1.6 Κόστος και Διατροφή

Οι ανισότητες στον τομέα της υγείας μεταξύ ομάδων με υψηλή και χαμηλή κοινωνικο-οικονομική θέση γίνεται εμφανής στη διατροφή τους. Η κακή διατροφική ποιότητα θεωρείται συνηθισμένη μεταξύ των χαμηλών κοινωνικο-οικονομικά ομάδων. Θεωρητικά είναι αρκετά εύκολο να συνθέσει ένας καταναλωτής μια θρεπτική διατροφή με χαμηλό κόστος. Ωστόσο, αυτές οι θεωρητικές διατροφές δεν αντιστοιχούν πάντοτε στην πραγματικότητα (Darmon Nikole 2015). Πρόσφατες μελέτες δείχνουν ότι η υγιεινή διατροφή κοστίζει περισσότερο, ενώ δίαιτες πλούσιες σε ενεργειακά πυκνά τρόφιμα, όπως σνακ και γλυκά, κοστίζουν λιγότερο. Η χαμηλή κατανάλωση φρούτων και λαχανικών, με αποτέλεσμα την μη βέλτιστη πρόσληψη θρεπτικών ουσιών, κυρίως βιταμίνης C και β-καροτένιου, έχει αναφερθεί ως συνέπεια σε αυτές τις ομάδες ατόμων. Υπάρχει δε ισχυρά αντίστροφη σχέση μεταξύ των

επιπέδων βιταμίνης C στον οργανισμό και της κάθε αιτιολογίας θνησιμότητας (Darmon Nikol 2002).

Οι υλικοί και οι οικονομικοί παράγοντες είναι πιθανό να εμπλέκονται σε αυτή την κατάσταση καθώς μπορούν να επηρεάσουν έμμεσα την υγεία, μέσω της επιρροής τους στη διατροφική συνήθεια. Οι καταναλωτές με περιορισμένους πόρους μπορεί να επιλέξουν αυξημένης ενεργειακής πυκνότητας δίαιτες με υψηλά ποσοστά σε επεξεργασμένα δημητριακά, προστιθέμενα σάκχαρα και λίπη ως έναν αποτελεσματικό τρόπο να εξοικονομήσουν χρήματα και να ικανοποιήσουν την αίσθηση της πείνας. Τα τρόφιμα αυτά είναι πολύ φθηνότερα ανά μονάδα ενέργειας από τροφές πλούσιες σε προστατευτικά για την υγεία θρεπτικά συστατικά. Η έλλειψη αρκετού αποθηκευτικού χώρου των τροφίμων, η οικονομική δυσκολία πρόσβασης με αυτοκίνητο σε μεγάλα super market με χαμηλές τιμές και η αποφυγή περιττής σπατάλης έχουν αναγνωριστεί ως παράγοντες που ενισχύουν την ανθυγιεινή διατροφή σε οικογένειες με χαμηλό εισόδημα. Η διατροφική ποιότητα, η οποία αξιολογείται από έναν γενικό δείκτη, φαίνεται να μειώνεται όταν δαπανώνται λιγότερα χρήματα για τα τρόφιμα ειδικά μεταξύ ομάδων χαμηλού εισοδήματος ή ανέργων (Darmon Nikol 2002).

Μελέτες σχετικά με την κοινωνική διαβάθμιση των ποσοστών παχυσαρκίας κατέληξαν στο συμπέρασμα πως η σχέση μεταξύ της φτώχειας και της παχυσαρκίας, μπορεί να προκύψει εν μέρει από το χαμηλό κόστος των ενεργειακά πυκνών τροφίμων και μπορεί να ενισχυθεί από την υψηλή γευστικότητα της ζάχαρης και του λίπους. Η γευστικότητα, η διαθεσιμότητα και η ευκολία τους έκανε τις χαμηλού κόστους θερμίδες την άμεση λύση, η οποία σταδιακά οδηγεί σε αύξηση βάρους και φαινόμενα παχυσαρκίας. Αυτό το πρότυπο των κοινωνικών ανισοτήτων στην ποιότητα της διατροφής και της υγείας εξακολουθεί να παρατηρείται στις περισσότερες βιομηχανικές χώρες του δυτικού κόσμου (Darmon Nikole 2015).

1.7 Έλεγχος Βάρους και Διατροφή

Η ταχεία αύξηση του επιπολασμού της παχυσαρκίας έχει δημιουργήσει πολλούς προβληματισμούς τα τελευταία χρόνια σε πολλούς μελετητές. Έχει υποστηριχθεί η άποψη πως η πιθανότερη αιτία είναι η περιβαλλοντική αλλαγή, αναφερόμενοι κυρίως σε σωματικούς και κοινωνικούς παράγοντες, κι όχι τόσο σε

βιολογική αλλαγή. Τα στοιχεία αυτά είναι ανησυχητικά, δεδομένου ότι το υπερβολικό βάρος και η παχυσαρκία συνδέονται με διάφορες χρόνιες παθήσεις όπως ο σακχαρώδης διαβήτης τύπου 2, ο καρκίνος, οι καρδιαγγειακές παθήσεις και η υπέρταση. Η παχυσαρκία είναι ένας από τους σημαντικότερους παράγοντες κινδύνου που συμβάλλουν στην θνησιμότητα παγκοσμίως. Από την άλλη πλευρά, το υπερβολικό βάρος και η παχυσαρκία επιφέρουν όχι μόνο σωματικά προβλήματα, αλλά συνδέονται επίσης με ψυχολογικά και κοινωνικά προβλήματα, όπως δυσαρέσκεια για το σχήμα του σώματος και διατροφικές διαταραχές. Οι παχύσαρκοι άνθρωποι είναι συχνά αντιμετώπιζονται με την κοινωνική προκατάληψη και τις διακρίσεις (Chan Kara 2009).

Κατά τη διάρκεια των τελευταίων ετών, υπάρχουν διαφορές μεταξύ των δυο φύλων όσον αφορά τις αλλαγές στη διατροφή τους. Περισσότερο οι γυναίκες από τους άνδρες έχουν κάνει αλλαγές στη διατροφή τους, δηλαδή είναι περισσότερο συνειδητοποιημένες με τις θερμίδες που καταναλώνουν, είναι περισσότερο υγιείς, περιλαμβάνουν περισσότερα φρούτα και λαχανικά και χαμηλότερο ποσοστό κρέατος στη διατροφή τους. Τα προϊόντα μειωμένης θερμιδικής ενέργειας καταναλώνονται εκτενέστερα από τις γυναίκες και τα χρησιμοποιούν ως μέσο ελέγχου του βάρους τους. Η αντίληψη των δυτικών κοινωνιών για το ιδανικό βάρος του σώματος είναι πολύ χαμηλότερο σε κιλά για τις γυναίκες από ότι για τους άνδρες σε αντιστοιχία. Ένας επιπλέον παράγοντας για τις αλλαγές στη διατροφική συμπεριφορά μπορεί να είναι και η επιθυμία για μια βελτιωμένη εξωτερική εμφάνιση. Οι μορφωμένες γυναίκες κυρίως με υψηλή κοινωνική θέση αναζητούν διατροφικές συμβουλές πιο εύκολα (Keifer Ingrid 2005).

Παρά όμως το υψηλό επίπεδο συνειδητοποίησης για το σωματικό βάρος από τις γυναίκες, τα ποσοστά παχυσαρκίας είναι σχεδόν ίδια και στα δύο φύλα. Το υψηλότερο ποσοστό παχυσαρκίας συναντάται στις ηλικίες 45 με 64 ετών τόσο στους άνδρες όσο και στις γυναίκες. Το ποσοστό των ατόμων που είναι αδύνατοι και κανονικού βάρους είναι υψηλότερο στις γυναίκες, ανεξάρτητα από την ηλικία. Οι άνδρες είναι σε μεγαλύτερο ποσοστό υπέρβαροι (Keifer Ingrid 2005).

Όσον αφορά τις διατροφικές συνήθειες, οι γυναίκες τρώνε μεταξύ των γευμάτων πιο συχνά από ότι οι άνδρες. Είναι υπέρ των φρούτων, των λαχανικών, των δημητριακών, των προϊόντων ολικής άλεσης, του γάλακτος και του γιαουρτιού, ενώ οι άνδρες προτιμούν περισσότερο το κόκκινο κρέας, τα λουκάνικα, τα αυγά και

διάφορα τρόφιμα που περιέχουν υψηλή ποσότητα αμύλου, όπως οι πατάτες και το ψωμί. Επιπλέον, οι γυναίκες θεωρούν ότι αυτά που τσιμπολογούν είναι πιο υγιεινά από εκείνα που επιλέγουν οι άνδρες. Αντίθετα, οι άνδρες ακολουθούν διατροφή που είναι υψηλή σε λίπος και κόκκινο κρέας. Και τα δυο φύλα δηλώνουν την προτίμησή τους για τη σοκολάτα, το παγωτό, το κέικ, τα μπισκότα και τις γκοφρέτες. Η στάση απέναντι στα γλυκά είναι ωστόσο διαφορετική μεταξύ ανδρών και γυναικών. Από την μια πλευρά οι γυναίκες θεωρούν τα γλυκά ως λιγότερο υγιεινά, ενώ οι άνδρες νιώθουν ευχάριστα με την κατανάλωσή τους (Keifer Ingrid 2005).

Για τον έλεγχο του βάρους, οι συχνότερες μέθοδοι που εφαρμόζονται είναι το ζύγισμα, η άσκηση και η παρακολούθηση ενός προγράμματος διατροφής. Οι άνδρες είναι πιθανότερο να ελέγξουν το βάρος τους με τη βοήθεια της άσκησης, ενώ οι γυναίκες με τη διατροφή τους. Έχει παρατηρηθεί πως διπλάσιες γυναίκες από τους άνδρες ακολουθούν τακτικά, ή σχεδόν πάντα, μια διατροφή. Αυτό ίσως οφείλεται στο γεγονός ότι κατά τη διάρκεια των τελευταίων δεκαετιών οι γυναίκες εξακολουθούν να επηρεάζονται πολύ από τις κοινωνικές αλλαγές και τη στάση της κοινωνίας απέναντι στο γυναικείο σώμα. Σε αντίθεση με τους άνδρες, οι γυναίκες υπολογίζουν το βάρος του σώματος τους αν είναι μεγαλύτερο από το πραγματικό βάρος του και προσπαθούν συχνότερα να το μειώσουν (Keifer Ingrid 2005).

Μια τάση που έχει προσελκύσει ιδιαίτερη προσοχή είναι η δραματική αύξηση στην κατανάλωση φαγητού εκτός σπιτιού, και ιδιαίτερα σε καταστήματα fast food. Ορισμένα γρήγορα γεύματα δίνουν τις θερμίδες ολόκληρης της ημέρας. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε συσσώρευση λίπους και αύξηση κιλών όταν γίνεται συστηματικά και για μεγάλο χρονικό διάστημα. Επιπλέον, μπορεί να οδηγήσει σε φτωχή διατροφή και κακή υγεία. Για παράδειγμα, είναι δεδομένο ότι το αλάτι όταν καταναλώνεται σε υψηλές ποσότητες μπορεί να δημιουργήσει προβλήματα υγείας, όπως υπέρταση, ενώ έχει σχετιστεί και με διάφορες μορφές καρκίνου όπως ο καρκίνος του παχέος εντέρου (Jeffery Robert 2006).

Φυσικά, σε καμία περίπτωση δεν πρέπει να θεωρήσει κανείς ότι η κατανάλωση μια με δυο φορές την εβδομάδα γρήγορου φαγητού οδηγεί σε υπέρταση ή καρκίνο. Όταν όμως η διατροφή βασίζεται κατά κύριο λόγο σε τέτοιου τύπου τρόφιμα, είναι φτωχή σε φρούτα και λαχανικά και γενικότερα στερείται βασικών κανόνων υγείας, τότε δημιουργείται ένα θετικό υπόβαθρο προς την ανάπτυξη τέτοιων προβλημάτων (Chan Kara 2009). Όσον αφορά τα λιπαρά, αυτά βρίσκονται κυρίως

στις διάφορες σως και σάλτσες που χρησιμοποιούνται, στα προϊόντα κόκκινου κρέατος, όπως μπιφτέκια, αλλαντικά, καθώς επίσης και στα έλαια που χρησιμοποιούνται για το μαγείρεμα και τηγάνισμα των τροφών. Η επεξεργασία των ακόρεστων λιπαρών του λαδιού σε υψηλές θερμοκρασίες έχει ως αποτέλεσμα την ανάπτυξη trans λιπαρών. Όσο λοιπόν συχνότερα χρησιμοποιείται ένα λάδι τόσο περισσότερα trans αναπτύσσει, τα οποία ενοχοποιούνται σήμερα για προβλήματα που αφορούν την καρδιά και τα αγγεία, με κυριότερο αυτό της αρτηριοσκλήρυνσης. Η αυξημένη κατανάλωση κορεσμένων και trans λιπαρών οξέων σχετίζεται σήμερα με νοσήματα όπως η παχυσαρκία, τα καρδιαγγειακά, ο καρκίνος κ.ά. Ο σύγχρονος τρόπος ζωής επιβάλλει πολλές φορές, ιδίως για άτομα που είναι αρκετές ώρες έξω από το σπίτι, την κατανάλωση έτοιμου φαγητού. Ως εκ τούτου δεν θα πρέπει να γίνει συνολικός αφορισμός του φαγητού απ' έξω, αφού για όλες τις περιπτώσεις υπάρχουν και υγιεινές επιλογές (Jeffery Robert 2006).

Οι αποτελεσματικές παρεμβάσεις για την πρόληψη των υπέρβαρων και παχύσαρκων ατόμων είναι απαραίτητες. Τέτοιες παρεμβάσεις είναι η έμφαση στη μείωση των καθιστικών δραστηριοτήτων, όπως η τηλεόραση και ο υπολογιστής, στην προώθηση του υπαίθριου παιχνιδιού για τα παιδιά, στη μείωση ζαχαρούχων ποτών και στην προώθηση του καθημερινού πρωινού γεύματος. Συστήνεται η παρακολούθηση μιας πιο υγιεινής διατροφής, βασισμένης στα πρότυπα της μεσογειακής διατροφής σε συνδυασμό με καθημερινή άθληση, όπως για παράδειγμα ζωηρό περπάτημα, τουλάχιστον για 30 λεπτά (Chan Kara 2009).

1.7.1 Διατροφική συμπεριφορά

Η διατροφική συμπεριφορά ρυθμίζεται κυρίως από το κεντρικό νευρικό σύστημα. Τα κύρια κέντρα του εγκεφάλου που ρυθμίζουν τη διατροφική συμπεριφορά βρίσκονται στο επίπεδο του υποθαλάμου. Η αλληλεπίδραση διαφόρων νευροδιαβιβαστών και νευροορμονών στον υποθάλαμο και σε άλλα σημεία του εγκεφάλου παίζουν ρόλο στην εναλλαγή πείνας και κορεσμού. Οι νευροδιαβιβαστές αυτοί λειτουργούν μέσα σε νευρωνικά κυκλώματα τα οποία δέχονται ορμονικά και νευρικά ερεθίσματα από τους περιφερικούς ιστούς. Τα ερεθίσματα αυτά στέλνουν πληροφορίες στον εγκέφαλο αναφορικά με την ενεργειακή κατάσταση του οργανισμού και επιτρέπουν, κατ' αυτόν τον τρόπο, την προσαρμογή της πρόσληψης τροφής ανάλογα με τις ανάγκες. Η φυσιολογική αυτή ρύθμιση επηρεάζεται από

διάφορους ψυχολογικούς, κοινωνικούς και περιβαλλοντικούς παράγοντες οι οποίοι πολλές φορές εκτρέπουν την ενεργειακή αυτή ισορροπία από τα φυσιολογικά όρια και μπορεί να προκαλέσουν διαταραχή στο σωματικό βάρος με αποτέλεσμα την παχυσαρκία ή την απίσχναση (Torres Susan 2007).

Ένα επεισόδιο πρόσληψης τροφής αποτελείται από τρεις φάσεις. Την προγευματική, την φάση του κυρίου γεύματος και την μεταγευματική φάση. Κατά την προγευματική φάση το άτομο βρίσκεται σε εγρήγορση για αναζήτηση τροφής και προετοιμάζει τη διαδικασία του γεύματος. Οι αισθήσεις που συνοδεύουν την φάση αυτή είναι η πείνα και/ή όρεξη. Οι διαφορές των δύο αυτών αισθήσεων είναι ότι η πείνα αποτελεί μια φυσιολογική ανάγκη για φαγητό χωρίς να συνυπάρχει ειδική επιθυμία και η οποία προκαλεί ανησυχία, νευρικότητα και εκνευρισμό, ενώ η όρεξη είναι η επιθυμία για συγκεκριμένη τροφή ή ομάδα τροφών (π.χ. όρεξη για μακαρόνια ή για σοκολάτα) και συνοδεύεται με αίσθηση απόλαυσης. Η κύρια φάση του γεύματος χαρακτηρίζεται από την έναρξη πρόσληψης τροφής όπου το άτομο επιλέγει την ποσότητα και την ποιότητα της τροφής, τη διαδικασία λήψης τροφής και τη διακοπή. Η φάση αυτή χαρακτηρίζεται από την αίσθηση της όρεξης, της απόλαυσης και την έναρξη κορεσμού. Η μεταγευματική φάση συνοδεύεται από αίσθημα ευεξίας και ελαφρά υπνηλία, οι δε αισθήσεις που κυριαρχούν είναι αυτές του κορεσμού, της πληρότητας και της ικανοποίησης (Ματάλα 2015).

Η φυσιολογία της διατροφικής συμπεριφοράς αποτελεί ένα πολύπλοκο σύστημα στο οποίο εμπλέκονται βιολογικοί και περιβαλλοντικοί παράγοντες. Μεταξύ των βιολογικών παραγόντων κυριαρχεί ο υποθάλαμος του εγκεφάλου, ο οποίος δέχεται μηνύματα ενεργειακών αποθεμάτων από το λιπώδη ιστό μέσω της ινσουλίνης και της λεπτίνης. Επίσης, δέχεται μηνύματα από το πεπτικό σύστημα μέσω νευροπεπτιδίων, τα οποία επηρεάζουν κυρίως τον κορεσμό σε οξεία βάση. Βέβαια, το βιολογικό αυτό μοντέλο της διατροφικής συμπεριφοράς επηρεάζεται σημαντικά από παράγοντες του περιβάλλοντος (κοινωνικοί, οικογενειακοί, οικονομικοί, ψυχολογικοί, συναισθηματικοί και παράγοντες υγείας), αλλά και της προσωπικότητας του ατόμου. Φαίνεται ότι η έναρξη πρόσληψης τροφής εξαρτάται περισσότερο από την προσωπικότητα και τους εξωγενείς παράγοντες, ενώ η διάρκεια του γεύματος και ο κορεσμός από τους βιολογικούς παράγοντες. Σε κάθε περίπτωση και υπό φυσιολογικές συνθήκες η πρόσληψη ενέργειας συγχρονίζεται με την κατανάλωση ενέργειας (καύσεις) ώστε να υπάρχει ομοιοστατική ισορροπία (Torres Susan 2007).

1.8 Οικειότητα στη Διατροφή

Οι διατροφικές προτιμήσεις συνδέονται με προσωπικές στάσεις, κοινωνικές ανάγκες και πολιτισμικές καταβολές. Οι πεποιθήσεις για τη διατροφική αξία των τροφίμων και το ρόλο τους στη διατήρηση της υγείας καθορίζουν, επίσης, την προτίμηση για συγκεκριμένα τρόφιμα. Όμως, επηρεάζουν ελάχιστα τη διαμόρφωση των αρεσκειών. Σε γενικές γραμμές, ο άνθρωπος τείνει να καταναλώνει τα είδη που προτιμά και προτιμά τα είδη που του αρέσουν. Ωστόσο, αν και η αρέσκεια είναι μια σημαντική παράμετρος στη διαμόρφωση των διατροφικών προτιμήσεων, δεν είναι η μοναδική (Mintz 1985).

Η διαθεσιμότητα είναι αναγκαία συνθήκη, αλλά όχι και ικανή, προκειμένου ένα είδος να συγκαταλέγεται στις διατροφικές επιλογές. Υπάρχουν πολλά είδη τα οποία, αν και είναι διαθέσιμα, δεν αξιοποιούνται ως είδη διατροφής· γι' αυτά δεν έχει αναπτυχθεί οικειότητα. Το ποια είδη διατροφής είναι οικεία και ποια όχι αποτελεί κομμάτι του πολιτισμού των κοινωνιών (Braudel 1992). Έτσι, στους διάφορους λαούς παρατηρούνται διαφορετικές δίαιτες, ακόμα και όταν έχουν στη διάθεσή τους τα ίδια ακριβώς τρόφιμα. Οι Έλληνες, για παράδειγμα, δεν διανοούνται να χρησιμοποιήσουν μια σειρά από ζωικά είδη τα οποία άλλοι λαοί επιλέγουν ως βρώσιμα, όπως είναι το αλογίσιο κρέας, τα διάφορα ερπετά και πολλά άλλα μικρά ζώα. Αντίθετα, όπως και άλλοι λαοί της Δύσης, οι Έλληνες καταναλώνουν το μοσχάρι και το χοιρινό, είδη κρέατος που για τους Ινδούς και τους κατοίκους της Μέσης Ανατολής, αντίστοιχα, είναι διατροφικά ταμπού (Ματάλα 2015).

Οι διαφορές σε σχέση με την οικειότητα απέναντι στα τρόφιμα έχουν ερμηνευτεί με γνώμονα την καλύτερη διαχείριση των διαθέσιμων φυσικών πόρων, την προστασία της δημόσιας υγείας ή την ενδυνάμωση της εθνικής ταυτότητας. Είναι βέβαιο ότι οι ιδιαιτερότητες των διατροφικών συνηθειών ενσωματώνονται στην κουλτούρα των κοινωνιών και μεταφέρονται ως πολιτισμικό στοιχείο, ακόμα και όταν οι σκοπιμότητες που αρχικά εξυπηρέτησαν έχουν εκλείψει. Εντέλει, οι ιδιαιτερότητες αυτές συμβάλλουν στο αίσθημα «ταυτότητας» των ατόμων, σηματοδοτώντας κοινωνικές, θρησκευτικές, πολιτικές ή άλλες ιδεολογικές προσκολλήσεις. Πολλές φορές, η τροφή ενέχει και ηθική διάσταση. Για παράδειγμα, μέσα από την αποφυγή κατανάλωσης ζωικών τροφίμων και την επιλογή όσο το δυνατόν λιγότερο επεξεργασμένων φυτικών τροφίμων, οι οπαδοί της χορτοφαγίας

διατηρούν την αγνότητά τους και ζουν σε αρμονία με τις ηθικές τους αρχές (Counihan Caroline 2013).

Όπως αναπτύχθηκε πιο πάνω, η οικειότητα απέναντι σε ορισμένα τρόφιμα είναι αποτέλεσμα πολιτισμικής επιρροής. Οι διαιτητικές συνήθειες αποτελούν μέρος του πολιτισμού και «κληρονομούνται» μαζί με τις άλλες πολιτισμικές συνήθειες. Ο πολιτισμός είναι ένα ολοκληρωμένο σύστημα και περιλαμβάνει τις διαδικασίες εκμάθησης, γνώσης και καλλιτεχνικής έκφρασης, τις τεχνολογικές πρακτικές, τα ήθη και έθιμα, την πίστη, τους νόμους και όλους τους άγραφους κώδικες, που οι άνθρωποι υιοθετούν ως μέλη μιας κοινωνίας. Έτσι, οι κοινωνίες, εκτός από την άμεση επαφή, διαθέτουν και πρόσθετους έμμεσους μηχανισμούς για τη μετάδοση των διαιτητικών συνηθειών, όπως είναι η «κουζίνα» και η γαστρονομική παράδοση, καθώς και όλο το υπόλοιπο πλέγμα της τεχνολογίας που αφορά την παραγωγή και την παρασκευή της τροφής (Counihan Caroline 2013).

Οι διάφοροι πολιτισμοί αποκλίνουν όχι μόνο σε σχέση με τα είδη διατροφής τους, αλλά και σε σχέση με τον τρόπο παρασκευής και κατανάλωσής τους. Ο πολιτισμός επιβάλλει και τον τρόπο με τον οποίο υπογραμμίζονται, μέσω της τροφής, συγκεκριμένες κοινωνικές περιστάσεις (Ματάλα 2015). Η τροφή και η ταυτότητα έχουν βαθιά ριζωμένους δεσμούς. Σε κοινότητες μεταναστών που έχουν ενσωματωθεί σε μια διαφορετική κουλτούρα διαπιστώνεται πόσο ισχυρές είναι οι διατροφικές παραδόσεις. Η προσκόλληση σε κρίσιμα για την εθνότητα διατροφικά έθιμα επιβιώνει, ακόμα και αφού η γλώσσα έχει χαθεί. Σε γιορτή ή επέτειο θα προετοιμασθεί η πατροπαράδοτη τροφή, για να θυμίσει στους συμμετέχοντες από πού έρχονται και να υπογραμμίσει τη σημασία της συνεύρεσης. Για παράδειγμα, την εβδομάδα του Πάσχα, οι εβραίοι σε όλο τον κόσμο συνοδεύουν τα γεύματά τους με μάτσα (matzah), ένα άζυμο ψωμί που θυμίζει γαλέτα, ως ένδειξη εκούσιας στέρησης. Αντίθετα, οι χριστιανοί τρώνε το κανονικό ψωμί. Επίσης, τις ημέρες πριν από τον εορτασμό του Πάσχα οι χριστιανοί απέχουν από το κρέας, το ψάρι και τα γαλακτοκομικά, ενώ οι εβραίοι εξακολουθούν να καταναλώνουν ζωικά προϊόντα (Braudel 1992). Οι διατροφικές συνήθειες επιβιώνουν στις κοινωνίες με μεγαλύτερη ευκολία από ότι επιβιώνουν οι περισσότερες πολιτισμικές συνήθειες. Ταυτόχρονα όμως, υπόκεινται σε αλλαγή, αναπόφευκτη τόσο για κάθε άτομο ξεχωριστά, όσο και για τις κοινωνίες, οι οποίες οφείλουν να προσαρμόζονται στις συνεχείς μεταβολές

που συντελούνται στο φυσικό, κοινωνικό και οικονομικό περιβάλλον (Ματάλα 2015).

Σε όλες τις κοινωνίες, παραδοσιακές και σύγχρονες, συναντώνται κανόνες που αφορούν την προετοιμασία και την κατανάλωση τροφής. Ίσως, τους περισσότερους από αυτούς τους κανόνες, αλλά και τις περισσότερες απαγορεύσεις σε σχέση με το φαγητό επιβάλλουν οι θρησκείες. Οι περισσότεροι διαιτητικοί κανόνες έλκουν την καταγωγή τους από αρχαίες θρησκευτικές επιταγές και έχουν επιβιώσει ως συνήθειες μέσα από πολλές αλλαγές και τροποποιήσεις. Αν και οι περισσότεροι από αυτούς τους κανόνες ακολουθούνται επειδή έχουν διασωθεί σε ιερά κείμενα, ωστόσο η προέλευσή τους πρέπει να εξετασθεί με γνώμονα τις πολιτισμικές, οικονομικές και οικολογικές συνθήκες που επικρατούσαν κατά την καθιέρωσή τους. Επειδή η πολιτισμική πανσπερμία αποτελεί χαρακτηριστικό, λίγο έως πολύ, όλων των σύγχρονων κοινωνιών, το πρόβλημα της τήρησης των θρησκευτικών ιδιαιτεροτήτων σε σχέση με την τροφή είναι πάντα υπαρκτό στα προγράμματα σίτισης και τις διάφορες διατροφικές παρεμβάσεις. Επομένως, είναι φανερό πως αν και συνδεδεμένος με την παράδοση, ο πολιτισμός της διατροφής δεν είναι ποτέ στατικός (Ματάλα 2015).

1.9 Λόγοι Δεοντολογίας και Διατροφή

Τις τελευταίες δεκαετίες οι Ευρωπαίοι καταναλωτές έχουν στρέψει την προσοχή τους στην υγιεινή και οικολογική συμπεριφορά. Πώς θα φάνε πιο υγιεινά, πώς θα προστατέψουν το περιβάλλον, πώς θα ανακυκλώσουν τα σκουπίδια τους (Scialabba Nadia 2002). Η χώρα προέλευσης των προϊόντων αποτελεί σημαντικό κριτήριο για τις αγορές τροφίμων από τους ευρωπαίους. Όμως δεν είναι εύκολο για τους ευρωπαίους καταναλωτές να γνωρίζουν από πού προέρχονται τα τρόφιμα που αγοράζουν, καθώς οι πληροφορίες για την χώρα προέλευσης δεν αναγράφονται σε πολλά από τα τρόφιμα που πωλούνται στις ευρωπαϊκές αγορές. Όταν οι κατασκευαστές δηλώνουν με ασάφεια την καταγωγή του προϊόντος συχνά είναι αδύνατο να καταλάβουν οι καταναλωτές εάν το εν λόγω προϊόν ήταν αντικείμενο επεξεργασίας, μεταποίησης ή εκτροφής στη χώρα που αναγράφεται (Robertson 2012). Η χώρα προέλευσης αποτελεί σημαντικό παράγοντα στην επιλογή και αγορά τροφίμων, κυρίως σε προϊόντα όπως το κρέας που θεωρούνται ευαίσθητα. Οι

καταναλωτές ενδιαφέρονται να γνωρίζουν τη συγκεκριμένη χώρα προέλευσης, καθώς την σχετίζουν με την ποιότητα και της ασφάλεια των τροφίμων που επιλέγουν (Scialabba Nadia 2002).

Οι καταναλωτές επιδεικνύουν αυξανόμενο ενδιαφέρον για τη διατροφική αξία των τροφίμων που αγοράζουν και ως εκ τούτου κάνουν αναγκαία την παροχή σωστών πληροφοριών σχετικά με τη σύνθεση των τροφίμων που καταναλώνουν. Η πληροφόρηση των καταναλωτών πρέπει να εκτείνεται πέρα από τη βιολογική, χημική και φυσική σύνθεση των θρεπτικών συστατικών και να καλύπτει επίσης τη θρεπτική αξία των τροφίμων (Robertson 2012).

Η παραγωγή και η κατανάλωση τροφίμων σε ένα καθαρό και υγιές περιβάλλον πρέπει να θεωρείται ότι αποτελεί μια από τις πρώτες προτεραιότητες για την ευζωία και την ευημερία μιας κοινωνίας. Απαιτείται μεγαλύτερη εστίαση προστασία της υγείας του ανθρώπου και του περιβάλλοντος. Όλοι οι κρίκοι της αλυσίδας παραγωγής τροφίμων θα πρέπει να δυναμώσουν και να είναι εξίσου ισχυροί προκειμένου να προστατευθεί επαρκώς η υγεία των καταναλωτών. Οι καταναλωτές πλέον θέλουν να είναι βέβαιοι ότι τα τρόφιμα που προμηθεύονται είναι ασφαλή, θρεπτικά και υγιεινά, απαιτώντας υψηλότερα πρότυπα ποιότητας και ασφάλειας (Ehrlich Paul 1993).

Η παραγωγή τροφίμων σε υποβαθμισμένο ή μολυσμένο περιβάλλον είναι επικίνδυνη για την δημόσια υγεία. Είναι γνωστό ότι η μόλυνση του περιβάλλοντος προκαλεί ή μπορεί να προκαλέσει στον άνθρωπο μια σειρά από μικρά ως μεγάλα προβλήματα υγείας, από αλλεργίες μέχρι καρκίνο. Συνεπώς, θα πρέπει να αντιμετωπίζονται αυστηρά οι κίνδυνοι που προέρχονται από τις εκπομπές και απορρίψεις κάθε είδους επικίνδυνων χημικών ουσιών, όπως και από την χρήση αυτών κατά την παραγωγική διαδικασία. Οι χημικές ουσίες που είναι επικίνδυνες κρίνεται απόλυτα αναγκαίο να αντικατασταθούν από ασφαλέστερες ή από εναλλακτικές τεχνολογίες μη συνεπαγόμενες τη χρήση χημικών ουσιών, με στόχο τη μείωση των κινδύνων για τον άνθρωπο και το περιβάλλον (Ehrlich Paul 1993).

Τα προϊόντα είναι θεμελιώδους σημασίας για την ευημερία της κοινωνίας και την ποιότητα ζωής. Ωστόσο, η αυξανόμενη κατανάλωσή τους αποτελεί επίσης, άμεσα ή έμμεσα, την πηγή του μεγαλύτερου μέρους της ρύπανσης και της εξάντλησης πόρων που προξενεί η σύγχρονη κοινωνία (Ehrlich Paul 1993). Τα προϊόντα του μέλλοντος χρησιμοποιούν λιγότερους πόρους, δημιουργούν λιγότερα απόβλητα και

έχουν μικρότερες επιπτώσεις στο περιβάλλον. Η προσέγγιση που επιδιώκεται έχει ως στόχο να περιοριστούν οι περιβαλλοντικές επιπτώσεις του κύκλου ζωής των προϊόντων, από τις πρώτες ύλες με τις οποίες ξεκινούν μέχρι την παραγωγή, τη διανομή, τη χρήση και τη διαχείριση των αποβλήτων τους στο τέλος. Ο γνώμονας είναι εν προκειμένω ότι οι περιβαλλοντικές επιπτώσεις πρέπει να λαμβάνονται υπόψη σε κάθε στάδιο του κύκλου ζωής προϊόντος και να επηρεάζουν τις αποφάσεις των άμεσα ενδιαφερόμενων. Ο κάθε άμεσα ενδιαφερόμενος είναι αναγκαίο να έχει επίγνωση και να αναλαμβάνει την ευθύνη για τις επιπτώσεις των ενεργειών του, στο βαθμό που οι αποφάσεις του επηρεάζουν τις περιβαλλοντικές επιπτώσεις των προϊόντων σε κάποιο άλλο, προγενέστερο ή μεταγενέστερο στάδιο του κύκλου ζωής του προϊόντος (Scialabba Nadia 2002). Από την πλευρά της χάραξης πολιτικής, αυτό σημαίνει ότι οι πολιτικές πρωτοβουλίες που επικεντρώνονται σε συγκεκριμένο στάδιο του κύκλου ζωής δεν επιτρέπεται απλώς να μεταθέτουν την περιβαλλοντική επιβάρυνση σε άλλο στάδιο (Ehrlich Paul 1993).

Η ιδέα του κύκλου ζωής πρέπει να προωθηθεί σε όλη την οικονομία, ως αναπόσπαστο μέρος όλων των αποφάσεων σχετικά με τα προϊόντα, μαζί με άλλα κριτήρια, όπως η λειτουργικότητα, η υγεία και η ασφάλεια. Η προώθηση της πολιτικής για τη περιβαλλοντική ποιότητα των προϊόντων και των υπηρεσιών, απαιτεί την αξιοποίηση των δυνάμεων της αγοράς στον ευρύτερο δυνατό βαθμό, ώστε να ευνοούνται τα οικολογικότερα «πράσινα προϊόντα». Το περιβαλλοντικό κόστος είναι ανάγκη να εσωτερικεύεται στο προϊόν, δηλαδή να ενσωματώνεται συστηματικά η ιδέα της «περιβαλλοντικής συμβατότητας» σε όλα τα προϊόντα και τρόφιμα (Scialabba Nadia 2002) .

ΣΚΟΠΟΣ ΤΗΣ ΠΑΡΟΥΣΑΣ ΜΕΛΕΤΗΣ

Κύριος σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η διερεύνηση και η αξιολόγηση των κινήτρων των ενήλικων καταναλωτών, τα οποία επηρεάζουν τη διατροφική συμπεριφορά του, αλλά και η αξιολόγηση της στάσης τους απέναντι στα προϊόντα διατροφής. Εξετάστηκε ο τρόπος με τον οποίο ο ενήλικος πληθυσμός δυο αστικών πόλεων της Ελλάδας επιλέγει τα τρόφιμα που καταναλώνει, καθώς και ο τρόπος με τον οποίο διαμορφώνει τις συνήθειες του. Μελετήθηκε επίσης η συσχέτιση των κινήτρων για την επιλογή των τροφίμων που χρησιμοποιούν οι καταναλωτές με τα δημογραφικά χαρακτηριστικά του δείγματος.

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

2.1 Περιγραφή ερωτηματολογίου

Το ερωτηματολόγιο της παρούσας μελέτης βασίστηκε στο Ερωτηματολόγιο Επιλογής Τροφίμων (EET), το οποίο αναπτύχθηκε από τους Steptoe, Pollar και Wardle (1995) και αποτελεί ένα χρήσιμο εργαλείο για την διερεύνηση των κριτηρίων των καταναλωτών όσον αφορά την επιλογή των τροφίμων που χρησιμοποιούν, αλλά και την αξιολόγηση της στάσης τους απέναντι στα προϊόντα διατροφής. Οι ερωτηθέντες βαθμολόγησαν τη σημασία της κάθε ερώτησης σε επτάβαθμη κλίμακα, αντί αυτής των τεσσάρων επιλογών που είχε το ερωτηματολόγιο των Steptoe και των συνεργατών του, καθώς εκτιμήθηκε ως καταλληλότερη επιλογή για την παρούσα μελέτη. Το EET αποτελείται από εννέα παράγοντες οι οποίοι αξιολογούν:

- 1) τη σημασία της ανησυχίας για την υγεία
- 2) την επιλογή των τροφίμων με βάση τη διάθεση και την αντιμετώπιση του άγχους
- 3) την ευκολία της προετοιμασίας και της αγοράς των τροφίμων
- 4) την αισθητική απόλαυση που αφορά την γεύση, το άρωμα και την υφή
- 5) το φυσικό περιεχόμενο και την παρουσία ή μη πρόσθετων συστατικών στα τρόφιμα
- 6) το κόστος και την «αξία των χρημάτων» (value for money) των τροφίμων
- 7) τον έλεγχο του βάρους
- 8) την οικειότητα με συγκεκριμένες τροφές
- 9) τον τρόπο που είναι συσκευασμένα τα τρόφιμα και την ηθική ανησυχία (ethical concern) για την χώρα προέλευσής τους

Αυτές οι κλίμακες έχει αποδειχθεί ότι είναι αξιόπιστες και έχουν σταθερότητα με την πάροδο του χρόνου (Steptoe Andrew 1995). Κάθε παράγοντας εμπεριέχει τρεις έως έξι κλειστού τύπου ερωτήσεις. Στον Πίνακα 1 παρουσιάζεται η αντιστοιχία των εν λόγω παραγόντων με τις ερωτήσεις που χρησιμοποιήθηκαν στο ερωτηματολόγιο. Πιο συγκεκριμένα αναφορικά με την κλίμακα των ερωτήσεων ισχύει η εξής αντιστοιχία: 1=διαφωνώ απόλυτα, 2=διαφωνώ, 3=διαφωνώ ελαφρώς, 4=ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ (δηλαδή ουδέτερη στάση), 5=συμφωνώ ελαφρώς, 6=συμφωνώ, 7=συμφωνώ απόλυτα.

Πίνακας 1. Το περιεχόμενο των ερωτήσεων με βάση τους παράγοντες:

Παράγοντες	Νούμερο	Ερώτηση
Υγεία	9	Έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες
	10	Είναι θρεπτικά
	22	Περιέχουν πολλές βιταμίνες και ιχνοστοιχεία
	27	Έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνη
	29	Ενισχύουν την υγεία μου
	30	Συμβάλλουν στην υγεία του δέρματος/δοντιών/μαλλιών/νυχιών μου
Διάθεση	13	Ανεβάζουν την ψυχολογία μου
	16	Με βοηθούν να αντιμετωπίζω το στρες
	24	Με κρατούν σε εγρήγορση/ ξύπνιο
	26	Με βοηθούν να χαλαρώσω
	31	Με κάνουν να νιώθω καλά
	34	Με βοηθούν να ανταπεξέρχομαι στη ζωή μου
Άνεση/ Ευκολία	1	Είναι εύκολα στην προετοιμασία
	11	Είναι εύκολα διαθέσιμα σε μαγαζιά και supermarket
	15	Είναι απλά στο μαγείρεμα
	28	Δεν παίρνει πολύ χρόνο η προετοιμασία τους
	35	Είναι διαθέσιμα σε μαγαζιά που βρίσκονται κοντά στο σπίτι ή στη δουλειά μου
Γευστική απόλαυση	4	Έχουν ωραία γεύση
	14	Μυρίζουν ευχάριστα
	18	Έχουν ευχάριστη υφή
	25	Έχουν ωραία εμφάνιση
Φυσική Σύσταση	2	Δεν περιέχουν πρόσθετα
	5	Περιέχουν φυσικά συστατικά
	23	Δεν περιέχουν τεχνητά συστατικά/ πρόσθετα
Κόστος	6	Δεν είναι ακριβά
	12	Αξίζουν τα λεφτά τους
	36	Είναι φθηνά
Έλεγχος βάρους	3	Είναι χαμηλά σε θερμίδες
	7	Είναι χαμηλά σε λίπος
	17	Με βοηθούν να ελέγγω το βάρος μου
Οικειότητα	8	Μου είναι οικεία
	21	Μου θυμίζουν φαγητά που έτρωγα ως παιδί
	33	Είναι ό,τι συνήθως καταναλώνω
Λόγοι Δεοντολογίας	19	Είναι συσκευασμένα με τρόπο φιλικό προς το περιβάλλον
	20	Προέρχονται από χώρες οι οποίες εφαρμόζουν πολιτική που επιδοκιμάζω
	32	Η χώρα προέλευσής τους αναγράφεται με ακρίβεια

2.2 Περιγραφή του δείγματος

Για την εφαρμογή της μελέτης χρησιμοποιήθηκε τυχαιοποιημένο δείγμα που αποτελούνταν από 370 ερωτηθέντες, στους οποίους και δόθηκαν τα ερωτηματολόγια σε έντυπη μορφή. Εκ των 370 ερωτηματολογίων που συλλέχθηκαν συνολικά, τα 365 τελικά συμπεριλήφθηκαν στη στατιστική ανάλυση και στη διεξαγωγή των συμπερασμάτων, ενώ 5 ερωτηματολόγια απορρίφθηκαν εξαιτίας ασαφειών και ελλιπών απαντήσεων. Η μελέτη πραγματοποιήθηκε τη χρονική περίοδο από τον Φεβρουάριο έως και τον Ιούνιο του 2016 στην Πάτρα και τη Θεσσαλονίκη.

Το ηλικιακό φάσμα του δείγματος ήταν από 18 έτη και άνω χωρίς να έχει οριοθετηθεί ανώτατο όριο ηλικίας. Αποκλείστηκαν από την μελέτη άτομα ηλικίας μικρότερης των 18 ετών, καθώς θεωρήθηκε πως οι ανήλικοι δεν επιλέγουν μόνοι τους όλα τα τρόφιμα που καταναλώνουν καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας.

2.3 Τρόπος συλλογής ερωτηματολογίων

Η πλειοψηφία των ερωτηματολογίων συμπληρώθηκε χωρίς την φυσική παρουσία της υποφαινόμενης ερευνήτριας στον ιδιωτικό χώρο των ερωτηθέντων, αφού προηγουμένως τους είχαν δοθεί οι απαραίτητες οδηγίες για την εύκολη και ορθή συμπλήρωσή τους. Τα ερωτηματολόγια που δόθηκαν προς συμπλήρωση στον ιδιωτικό χώρο των ερωτηθέντων επιστράφηκαν εντός τριών έως επτά ημερών από την ημέρα παράδοσής τους. Στα άτομα που ήταν άνω των 65 ετών και είχαν μειωμένη όραση ή δεν ήταν σε θέση να κατανοήσουν τις ερωτήσεις, ανέλαβε η υποφαινόμενη ερευνήτρια να συμπληρώσει τα ερωτηματολόγια τους θέτοντάς τους τις ερωτήσεις προφορικά και επεξηγώντας κάθε ερώτηση ξεχωριστά.

2.4 Στατιστική ανάλυση

Μετά τη συλλογή, τα δεδομένα των ερωτηματολογίων εισάχθηκαν σε λογιστικά φύλλα (Excel) του λογισμικού της Microsoft Office για την ευκολότερη διαχείριση και επεξεργασία τους. Η στατιστική ανάλυση των δεδομένων έγινε χρησιμοποιώντας το στατιστικό πακέτο SPSS (Statistical Package for Social Science),

έκδοση 24, για τα Windows 8. Χρησιμοποιήθηκε περιγραφική στατιστική κατηγορικών μεταβλητών προκειμένου να δοθεί μια περίληψη των δεδομένων που έχουν συλλεχθεί. Τα αποτελέσματα των δεδομένων παρουσιάστηκαν με τη μορφή συχνοτήτων (ποσοστά) και αναλογιών. Για τον προσδιορισμό συσχετίσεων μεταξύ κατηγορικών μεταβλητών διεξήχθησαν πίνακες διασταυρώσεων (cross-tabulations) και στατιστικός έλεγχος συσχετίσεων χ^2 . Το επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας καθορίστηκε για $p < 0,05$. Εκτός από τους πίνακες κατανομής συχνοτήτων, χρησιμοποιήθηκαν γραφικές παραστάσεις (ραβδόγραμμα, κυκλικό διάγραμμα, στήλες) για την παρουσίαση των αποτελεσμάτων.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

3.1 Δημογραφικά χαρακτηριστικά του δείγματος

Στην μελέτη συμμετείχαν εθελοντικά 365 άτομα, των οποίων τα κοινωνικά και δημογραφικά χαρακτηριστικά παρουσιάζονται στη συνέχεια. Από το σύνολο των ερωτηθέντων οι 139 (38%) είναι άνδρες και οι 226 (62%) γυναίκες (Σχήμα 1). Η πλειοψηφία, δηλαδή το 34%, των ερωτηθέντων (123 άτομα) είναι νεαρής ηλικίας κάτω των 25 ετών, εκ των οποίων οι 42 φοιτούν στο τμήμα Διατροφής και Διαιτολογίας του Αλεξάνδρειου Τεχνολογικού Εκπαιδευτικού Ιδρύματος Θεσσαλονίκης (ΑΤΕΙΘ). Ακολουθεί το εύρος ηλικίας 46-55 ετών που έχει ποσοστό 26% (94 άτομα). Μικρότερα ποσοστά καταλαμβάνουν με φθίνουσα σειρά το εύρος ηλικίας 36 έως 45 ετών με ποσοστό 16% (58 άτομα), το εύρος ηλικίας 26 έως 35 ετών με ποσοστό 14% (51 άτομα) και το εύρος ηλικίας 56 έως 65 ετών που έχει ποσοστό 6% (23 άτομα). Η μειοψηφία των ερωτηθέντων είναι ηλικίας άνω των 65 ετών με ποσοστό 4% (16 άτομα) (Σχήμα 2).

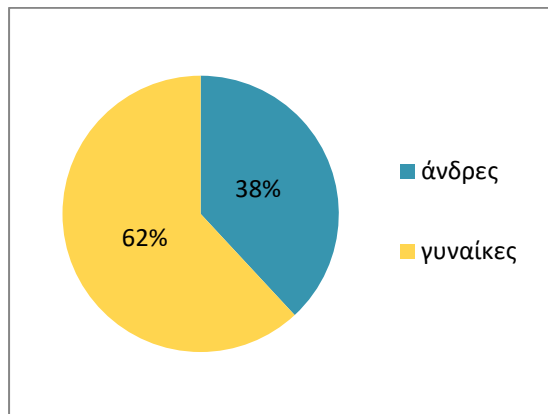
Όσον αφορά το εκπαιδευτικό επίπεδο των ερωτηθέντων, σύμφωνα με τις απαντήσεις τους 4 άτομα δήλωσαν πως έχουν τελειώσει το δημοτικό, 96 άτομα (26%) ότι έχουν αποφοιτήσει από το γυμνάσιο ή/και λύκειο, οι 247 (68%) έχουν αποφοιτήσει από Πανεπιστήμιο ή ΤΕΙ, 16 άτομα (4%) έχουν παρακολουθήσει μεταπτυχιακές σπουδές και τέλος 2 άτομα δήλωσαν πως έχουν διδακτορικό δίπλωμα (Σχήμα 3). Η πλειοψηφία των ερωτηθέντων ακολουθεί ελεύθερη διατροφή, ενώ μόνο το 4% (13 άτομα) δήλωσαν πως ακολουθούν χορτοφαγική διατροφή. Κανένα από τα 365 άτομα που απάντησαν το ερωτηματολόγιο δεν δήλωσε ότι ακολουθεί διατροφή vegan (Σχήμα 4).

Παρατηρήθηκε ότι 6 άτομα (2%) από το σύνολο των ερωτηθέντων απέφυγαν να απαντήσουν στην ερώτηση για το μηνιαίο τους εισόδημα. Δεν υπήρχε ως εναλλακτική η επιλογή «δεν απαντώ» στο ερωτηματολόγιο. Η πλειοψηφία, δηλαδή το 38% (139 άτομα) δήλωσε ότι λαμβάνει μηνιαίο εισόδημα μικρότερο των 500 ευρώ, ενώ το 36% (132 άτομα) λαμβάνει 500 με 1.000 ευρώ το μήνα. Μόνο το 24% (88 άτομα) δήλωσε πως λαμβάνει εισόδημα πάνω από 1.000 ευρώ το μήνα (Σχήμα 5).

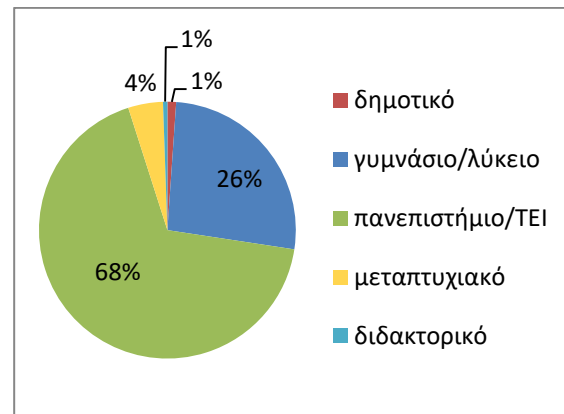
Όσον αφορά την οικογενειακή κατάσταση, 167 ερωτηθέντες δήλωσαν άγαμοι, 168 δήλωσαν έγγαμοι και οι 30 (8%) δήλωσαν ότι συγκατοικούν (Σχήμα 6). Οι 65 από τους ερωτηθέντες (18%) δήλωσαν ότι ζουν μόνοι τους, 99 άτομα δήλωσαν ότι μένουν με ένα ακόμα άτομο, οι 69 (19%) απάντησαν ότι μένουν σύνολο τρία άτομα

στο σπίτι, 99 ερωτηθέντες δήλωσαν ότι μένουν τέσσερα άτομα, ενώ μόνο 33 ερωτηθέντες (9%) απάντησαν ότι το σύνολο των ατόμων στο σπίτι ξεπερνά τα τέσσερα άτομα (Σχήμα 8). Οι 365 ερωτηθέντες που έλαβαν μέρος στην έρευνα ήταν ισάξια μοιρασμένοι στην Πάτρα (182 άτομα) και την Θεσσαλονίκη (183 άτομα) (Σχήμα 7).

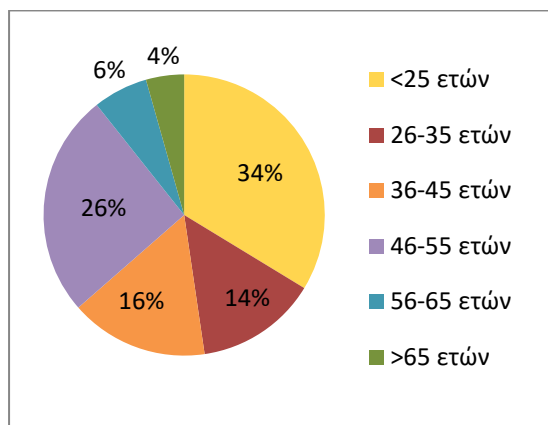
Σχήμα 1. Διαγραμματική απεικόνιση του φύλου του δείγματος



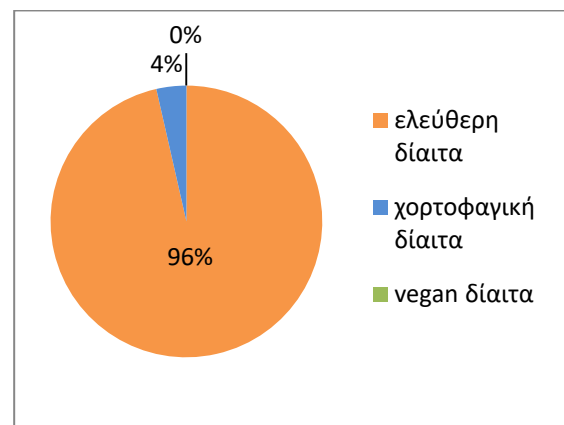
Σχήμα 3. Διαγραμματική απεικόνιση του εκπαιδευτικού επιπέδου του δείγματος



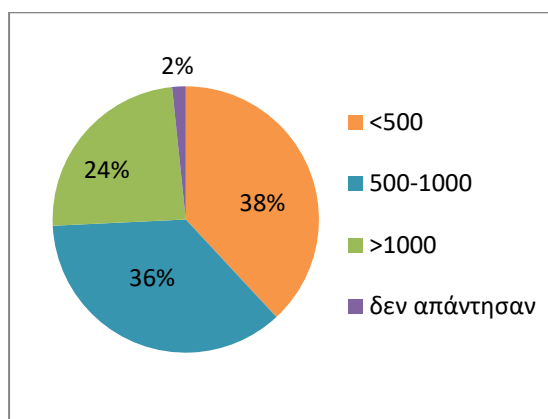
Σχήμα 2. Διαγραμματική απεικόνιση της ηλικίας του δείγματος



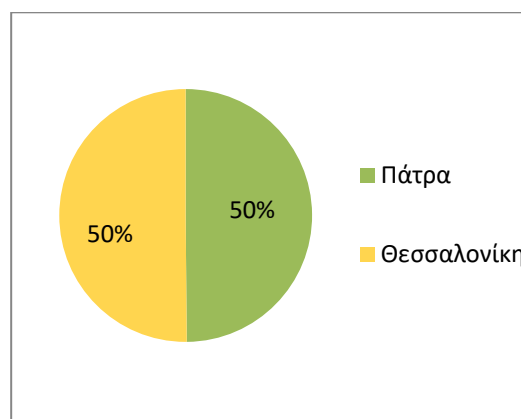
Σχήμα 4. Διαγραμματική απεικόνιση της διατροφικής συνήθειας του δείγματος



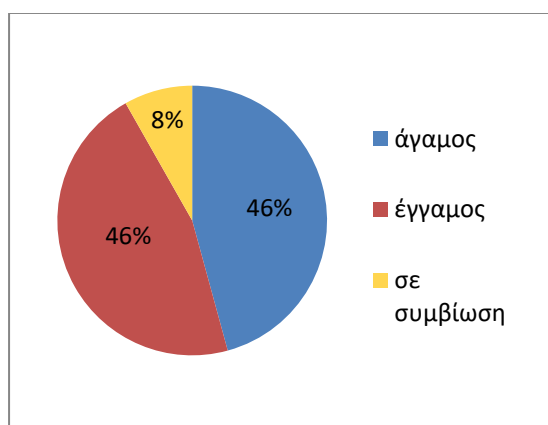
Σχήμα 5. Διαγραμματική απεικόνιση του μηνιαίου εισοδήματος του δείγματος



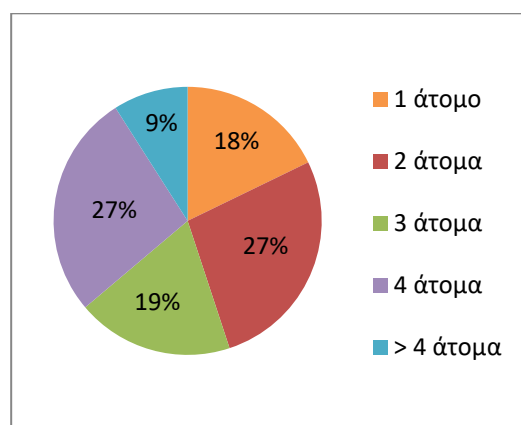
Σχήμα 7. Διαγραμματική απεικόνιση του τόπου διαμονής του δείγματος



Σχήμα 6. Διαγραμματική απεικόνιση της οικογενειακής κατάστασης του δείγματος



Σχήμα 8. Διαγραμματική απεικόνιση του πλήθους ατόμων που μένουν στο σπίτι



3.2 Ανάλυση των δεδομένων

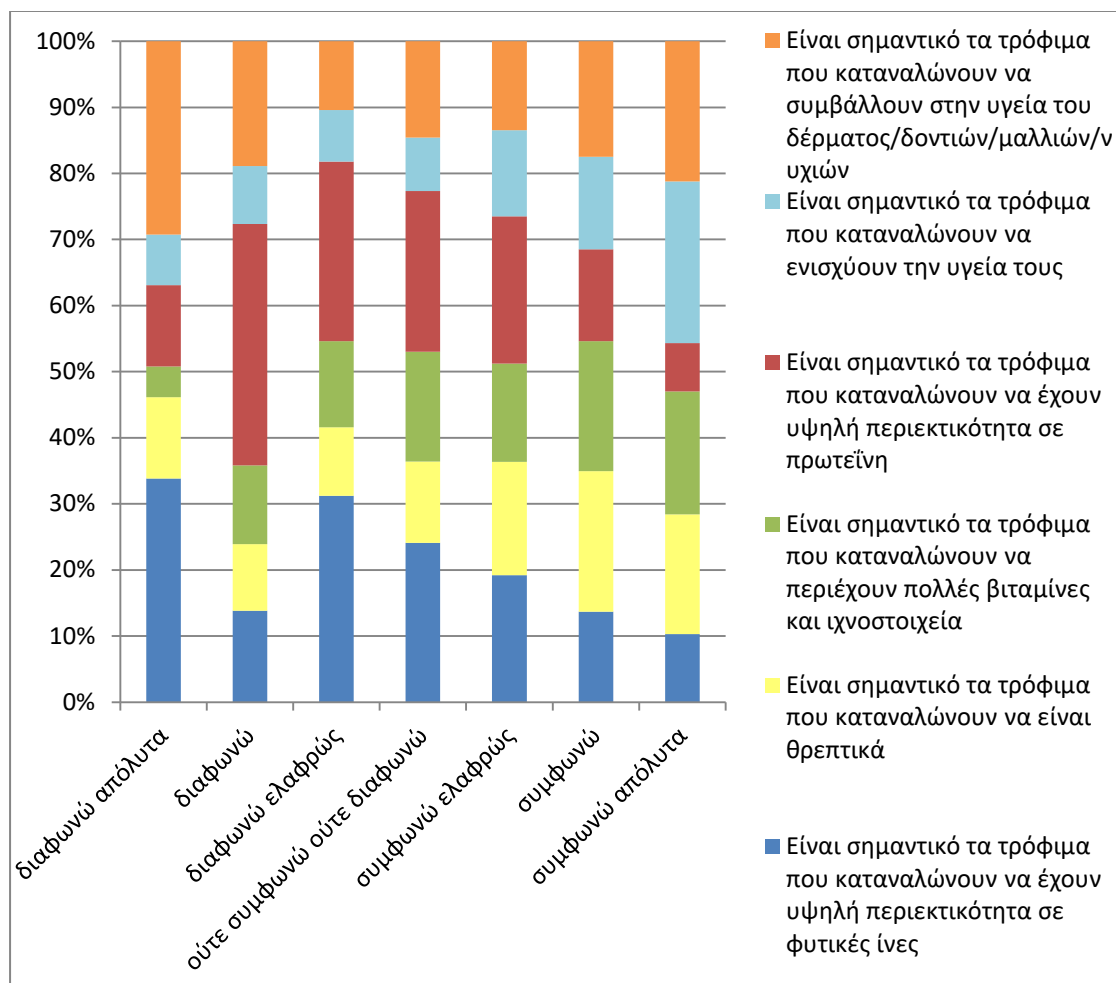
3.2.1 Παράγοντας υγείας

Η διατροφή αποτελεί καθοριστικό παράγοντα της υγείας ενός πληθυσμού. Στον Πίνακα 2 παρουσιάζονται ο αριθμός απαντήσεων καθώς και το ποσοστό του δείγματος που θεωρεί σημαντικό παράγοντα την υγεία στην επιλογή των τροφίμων που καταναλώνει, σε κλίμακα από «διαφωνώ απόλυτα» έως «συμφωνώ απόλυτα».

Πίνακας 2. Αριθμός απαντήσεων του δείγματος και το ποσοστό που θεωρεί σημαντικό παράγοντα την υγεία στην επιλογή των τροφίμων που καταναλώνει:

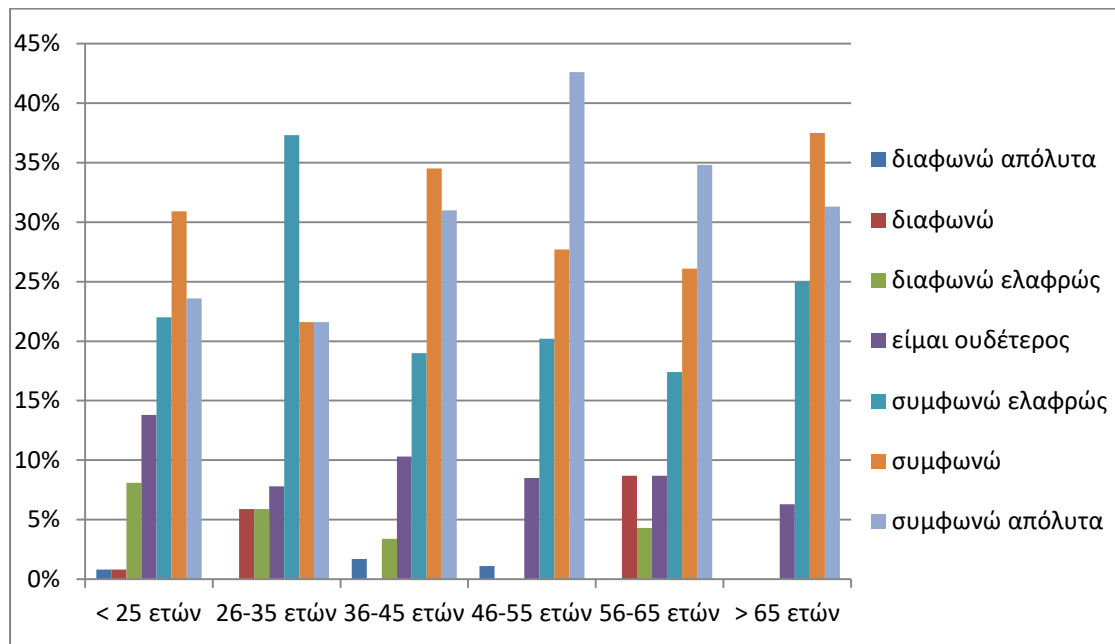
Ερωτήσεις σχετικά με τον παράγοντα της υγείας	διαφωνώ απόλυτα		διαφωνώ		διαφωνώ ελαφρώς		ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ		συμφωνώ ελαφρώς		συμφωνώ		συμφωνώ απόλυτα	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Είναι σημαντικό τα τρόφιμα που καταναλώνουν να έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες	8	2,2	8	2,2	48	13,2	74	20,3	94	25,8	69	18,9	63	17,3
Είναι σημαντικό τα τρόφιμα που καταναλώνουν να είναι θρεπτικά	3	0,8	6	1,6	16	4,4	38	10,4	84	23,0	107	29,3	111	30,4
Είναι σημαντικό τα τρόφιμα που καταναλώνουν να περιέχουν πολλές βιταμίνες και ιχνοστοιχεία	1	0,3	7	1,9	20	5,5	51	14,0	73	20,0	99	27,1	114	31,2
Είναι σημαντικό τα τρόφιμα που καταναλώνουν να έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνη	3	0,8	21	5,8	42	11,5	75	20,5	109	29,9	70	19,2	45	12,3
Είναι σημαντικό τα τρόφιμα που καταναλώνουν να ενισχύουν την υγεία τους	2	0,5	5	1,4	12	3,3	25	6,8	64	17,5	107	29,3	150	41,1
Είναι σημαντικό τα τρόφιμα που καταναλώνουν να συμβάλλουν στην υγεία του δέρματος/δοντιών/μαλλιών/νυχιών	7	1,9	11	3,0	16	4,4	45	12,3	66	18,1	88	24,1	130	35,6

Σχήμα 9. Διαγραμματική απεικόνιση του ποσοστού των ερωτηθέντων που θεωρούν σημαντικό παράγοντα την υγεία στην επιλογή των τροφίμων που καταναλώνουν



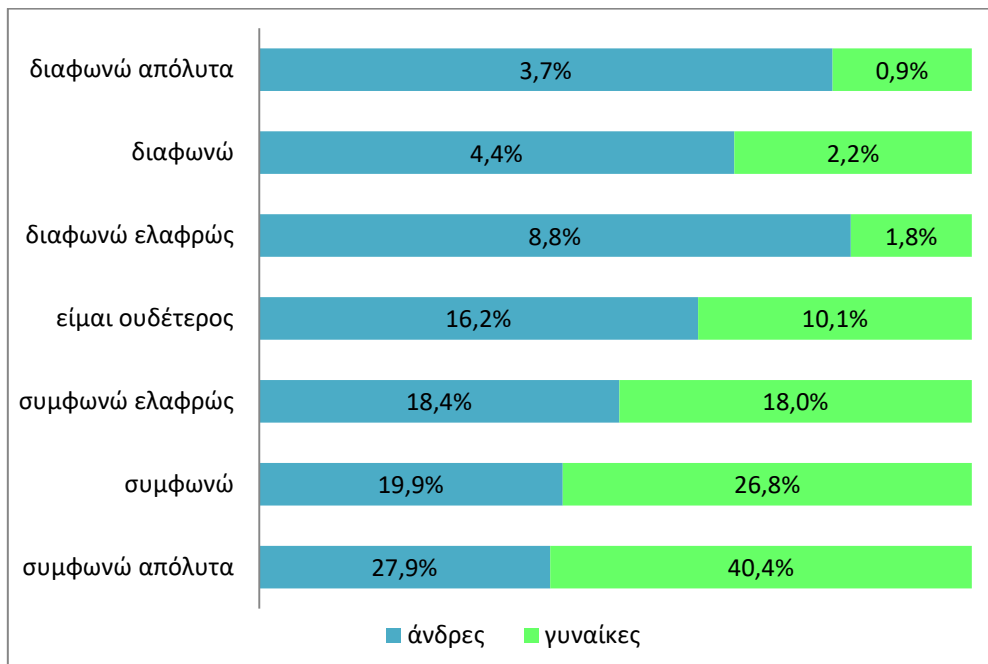
Το 87,9% του δείγματος συμφωνεί από «ελαφρώς» έως «απόλυτα» ότι είναι σημαντικό τα τρόφιμα που καταναλώνει να ενισχύουν την υγεία του και ειδικότερα ένα 77,8% θεωρεί ότι είναι καλό να συμβάλουν στην υγεία του δέρματος, των δοντιών, των μαλλιών και των νυχιών. Επιπλέον, αξίζει να σημειωθεί ότι ένα μεγάλο ποσοστό των ατόμων που συμμετείχαν στην μελέτη έχουν ουδέτερη άποψη όσον αφορά τη σχέση της υγείας με τρόφιμα υψηλά σε φυτικές ίνες (20,3%) και τρόφιμα υψηλά σε πρωτεΐνη (20,5%).

Σχήμα 10. Διαγραμματική απεικόνιση του ποσοστού κάθε απάντησης στην ερώτηση που αφορά την θρεπτικότητα των τροφίμων που επιλέγουν οι ερωτηθέντες ανάλογα με το ηλικιακό εύρος που ανήκουν



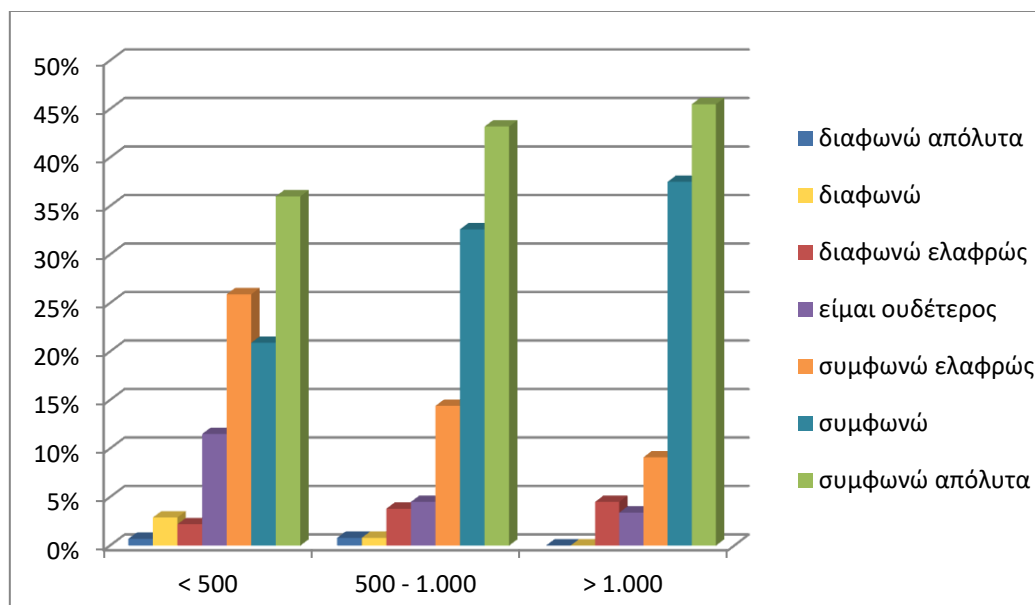
Όσον αφορά την επιλογή των τροφίμων με βάση το θρεπτικό περιεχόμενό τους, βρέθηκε ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση με την ηλικία ($p = 0,043 < 0,05$). Πράγματι, παρατηρείται ότι τα άτομα ηλικίας 45-55 ετών και 56-65 ετών «συμφωνούν απόλυτα» ότι η θρεπτική αξία είναι απαραίτητος παράγοντας για την επιλογή των τροφίμων σε ποσοστά 39,1% και 50% αντίστοιχα (Σχήμα 10). Το ίδιο παρατηρήθηκε επίσης στις ερωτήσεις που αφορούσαν τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα φυτικών ινών ($p = 0,002 < 0,05$) και τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνες και ιχνοστοιχεία ($p = 0,000 < 0,05$).

Σχήμα 11. Διαγραμματική απεικόνιση του ποσοστού κάθε απάντησης στην ερώτηση που αφορά την υγεία του δέρματος, των δοντιών, των μαλλιών και των νυχιών ανάλογα με το φύλο των ερωτηθέντων



Κατά τη διαδικασία επιλογής των τροφίμων με κριτήριο την υγεία του δέρματος, των δοντιών, των μαλλιών και των νυχιών, βρέθηκε ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση με το φύλο των ερωτηθέντων ($p = 0,001 < 0,05$). Πράγματι, φαίνεται πως οι γυναίκες έδωσαν περισσότερες απαντήσεις «συμφωνώ» και «συμφωνώ απόλυτα» από τους άνδρες, ακολουθώντας το κοινωνικό πρότυπο που τις θέλει να δίνουν περισσότερη φροντίδα στην υγεία και την εξωτερική τους εμφάνιση συγκριτικά με τους άνδρες (Σχήμα 11). Στατιστικά σημαντική συσχέτιση με το φύλο παρατηρήθηκε επίσης στις ερωτήσεις που αφορούσαν τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνη ($p = 0,03 < 0,05$), τρόφιμα που ενισχύουν την υγεία ($p = 0,035 < 0,05$) αλλά και στην ερώτηση που αφορά τη θρεπτικότητα των τροφίμων ($p = 0,041 < 0,05$).

Σχήμα 12. Διαγραμματική απεικόνιση του ποσοστού κάθε απάντησης στην ερώτηση που αφορά την ενίσχυση της υγείας των ερωτηθέντων ανάλογα με το μηνιαίο εισόδημά τους



Όσον αφορά την επιλογή των τροφίμων με βάση την ενίσχυση της υγείας των ερωτηθέντων, βρέθηκε ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση με το μηνιαίο εισόδημα που δήλωσαν ($p = 0,032 < 0,05$). Η διαπίστωση αυτή επιβεβαιώνεται από το μικρό ποσοστό, μόλις 4,5%, των ερωτηθέντων που απάντησαν από «διαφωνώ απόλυτα» έως «διαφωνώ ελαφρώς» και δήλωσαν πως λαμβάνουν εισόδημα μεγαλύτερο από 1.000 ευρώ μηνιαίως (Σχήμα 12). Το ίδιο παρατηρήθηκε επίσης στις ερωτήσεις που αφορούσαν τα τρόφιμα που περιέχουν βιταμίνες και ιχνοστοιχεία ($p = 0,011 < 0,05$) και τα τρόφιμα που συμβάλλουν στην υγεία του δέρματος, των δοντιών, των μαλλιών και των νυχιών ($p = 0,033 < 0,05$).

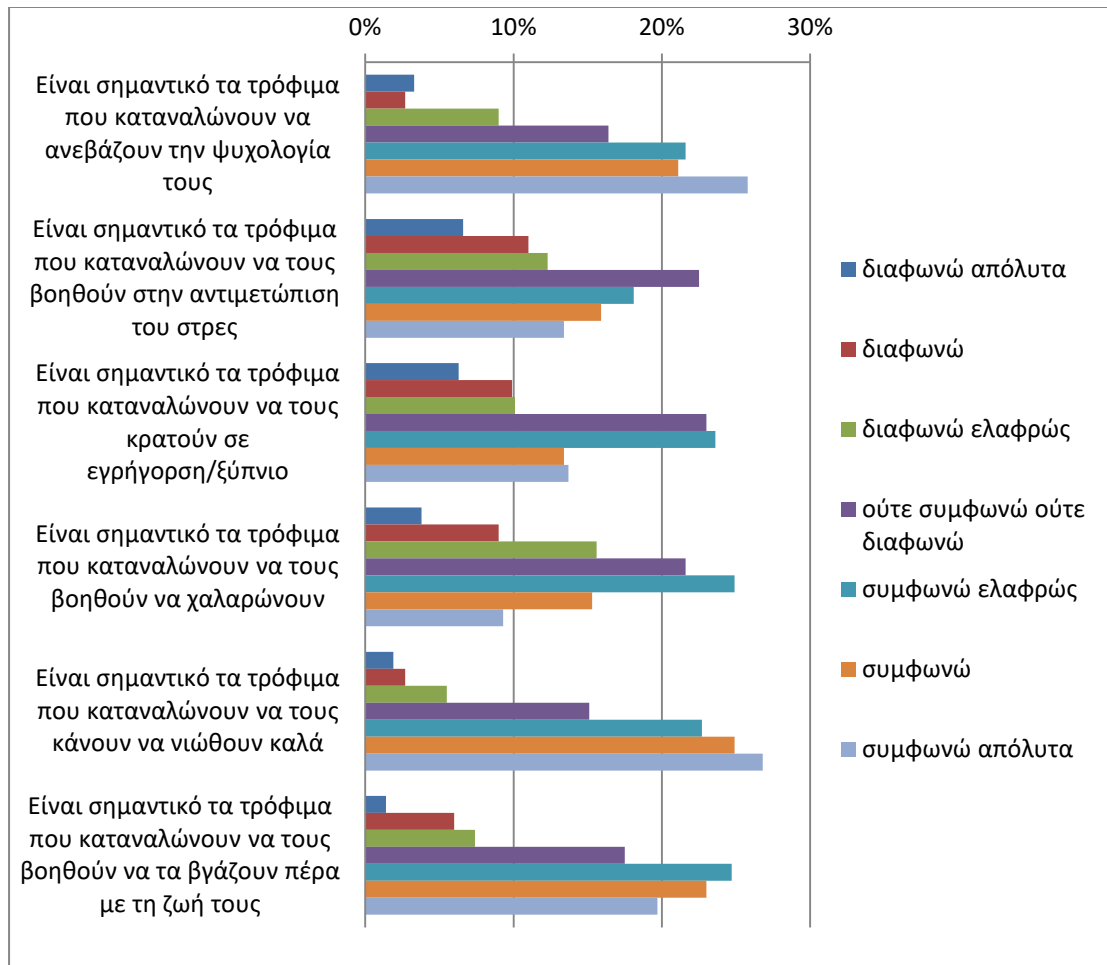
3.2.2 Παράγοντας διάθεσης

Στη διατροφική συμπεριφορά τους, οι άνθρωποι επηρεάζονται πολύ από τα συναισθήματά τους, όπως για παράδειγμα ο θυμός, ο φόβος, η θλίψη και η χαρά έχουν βρεθεί να επηρεάζουν τη διατροφική συμπεριφορά καθ' όλη τη διαδικασία πρόσληψης της τροφής ενός ατόμου. Στον Πίνακα 3 παρουσιάζονται ο αριθμός απαντήσεων καθώς και το ποσοστό του δείγματος που θεωρεί σημαντικό παράγοντα την διάθεση στην επιλογή των τροφίμων που καταναλώνει, σε κλίμακα από «διαφωνώ απόλυτα» έως «συμφωνώ απόλυτα».

Πίνακας 3. Αριθμός απαντήσεων του δείγματος και το ποσοστό που θεωρεί σημαντικό παράγοντα τη διάθεση στην επιλογή των τροφίμων που καταναλώνει:

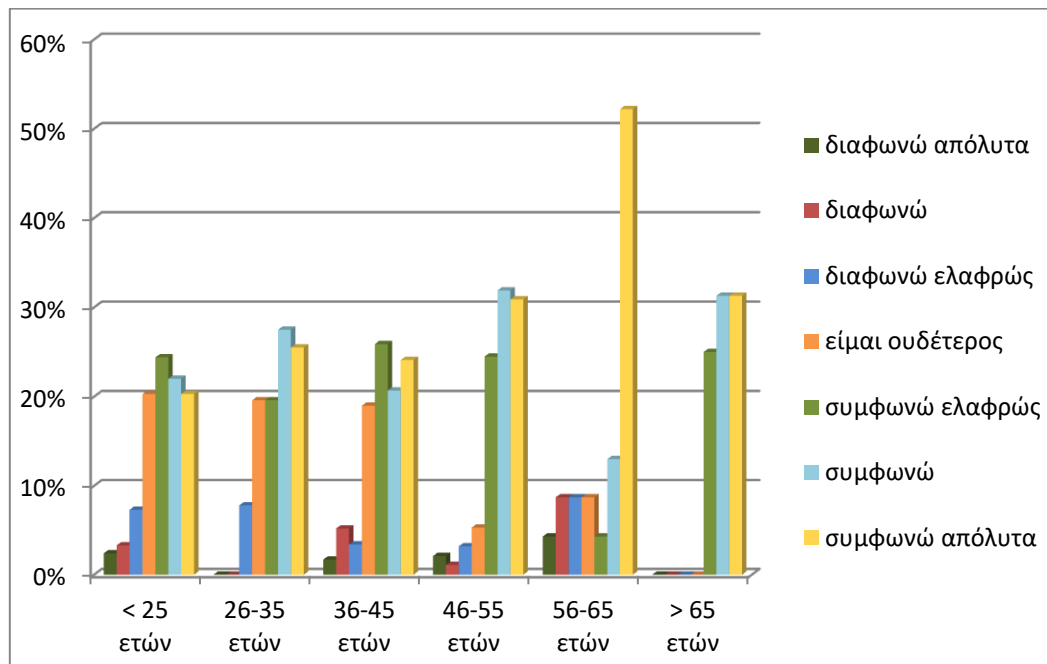
Ερωτήσεις σχετικά με τον παράγοντα της διάθεσης	διαφωνώ απόλυτα		διαφωνώ		διαφωνώ ελαφρώς		ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ		συμφωνώ ελαφρώς		συμφωνώ		συμφωνώ απόλυτα	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Είναι σημαντικό τα τρόφιμα που καταναλώνουν να ανεβάζουν την ψυχολογία τους	12	3,3	10	2,7	33	9,0	60	16,4	79	21,6	77	21,1	94	25,8
Είναι σημαντικό τα τρόφιμα που καταναλώνουν να τους βοηθούν στην αντιμετώπιση του στρες	24	6,6	40	11,0	45	12,3	82	22,5	66	18,1	58	15,9	49	13,4
Είναι σημαντικό τα τρόφιμα που καταναλώνουν να τους κρατούν σε εγρήγορση/ξύπνιο	23	6,3	36	9,9	37	10,1	84	23,0	86	23,6	49	13,4	50	13,7
Είναι σημαντικό τα τρόφιμα που καταναλώνουν να τους βοηθούν να χαλαρώνουν	14	3,8	33	9,0	57	15,6	79	21,6	91	24,9	56	15,3	34	9,3
Είναι σημαντικό τα τρόφιμα που καταναλώνουν να τους κάνουν να νιώθουν καλά	7	1,9	10	2,7	20	5,5	55	15,1	83	22,7	91	24,9	98	26,8
Είναι σημαντικό τα τρόφιμα που καταναλώνουν να τους βοηθούν να τα βγάλουν πέρα με τη ζωή τους	5	1,4	22	6,0	27	7,4	64	17,5	90	24,7	84	23,0	72	19,7

Σχήμα 13. Διαγραμματική απεικόνιση του ποσοστού των ερωτηθέντων που θεωρούν σημαντικό παράγοντα τη διάθεση στη διαδικασία επιλογής τροφίμων



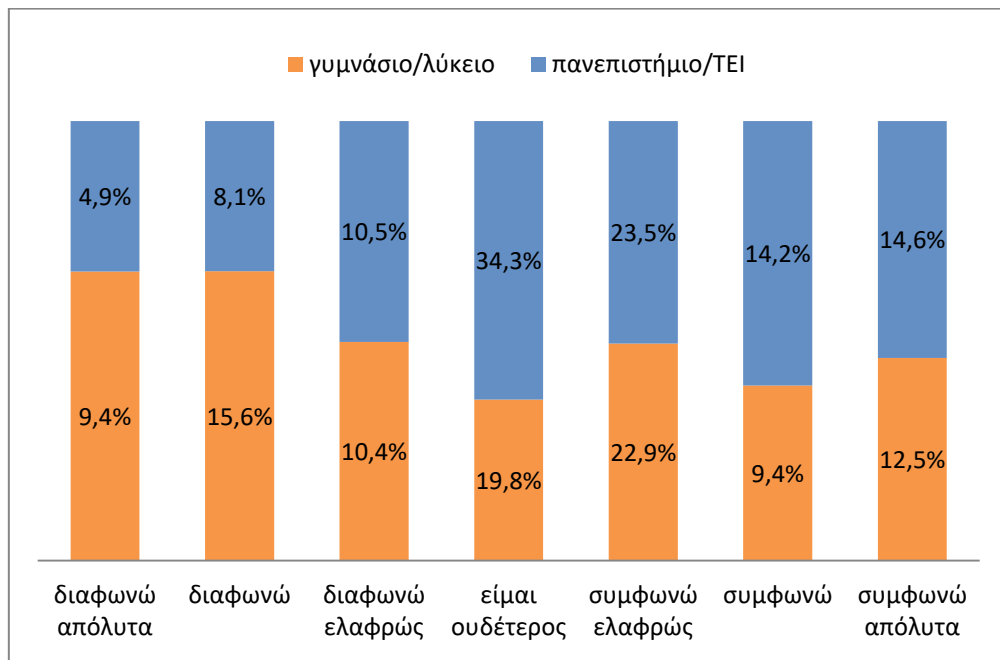
Περίπου 7 στους 10 ερωτηθέντες θεωρούν σημαντικό τα τρόφιμα που επιλέγουν για να καταναλώσουν να τους κάνουν να αισθάνονται καλά. Επίσης, αξίζει να σημειωθεί ότι ένα μεγάλο ποσοστό των ατόμων που συμμετείχαν στην μελέτη δήλωσαν πως «ούτε συμφωνούν ούτε διαφωνούν» όσον αφορά τη σχέση της διάθεσης με τρόφιμα που τους βοηθούν να αντιμετωπίσουν το στρες της καθημερινότητας (22,5%), τρόφιμα που τους κρατούν σε εγρήγορση (23%) αλλά και τρόφιμα που τους βοηθούν να χαλαρώνουν (21,6%).

Σχήμα 14. Διαγραμματική απεικόνιση του ποσοστού κάθε απάντησης στην ερώτηση που αφορά την καλή αίσθηση που προκύπτει στους ερωτηθέντες από την κατανάλωση τροφίμων ανάλογα με την ηλικία τους



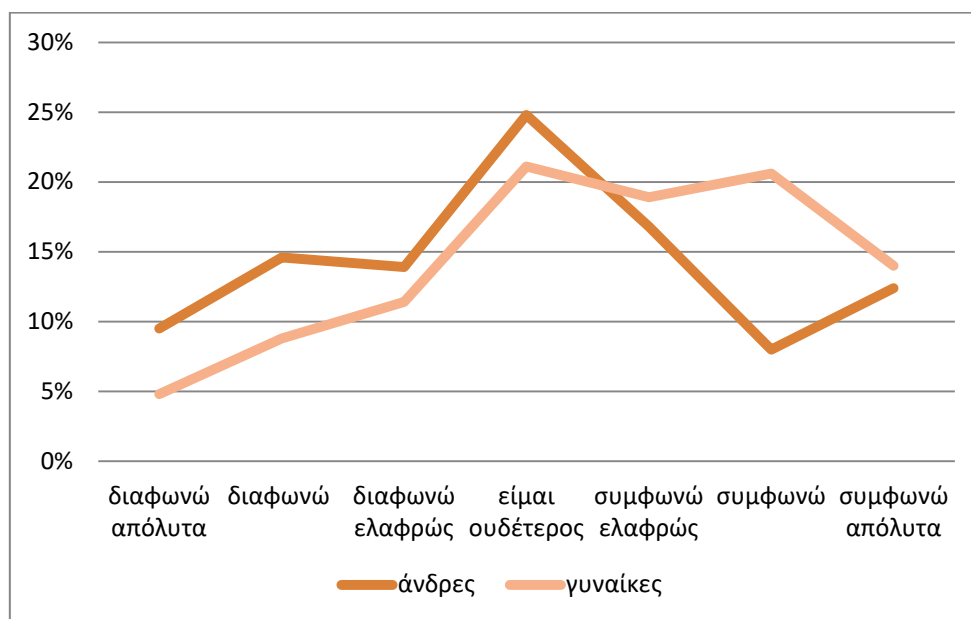
Όσον αφορά τα τρόφιμα που επιλέγουν οι ερωτηθέντες με κριτήριο να τους κάνουν να νιώθουν καλά, βρέθηκε ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση με την ηλικία ($p = 0,043 < 0,05$). Πιο συγκεκριμένα, παρατηρείται ότι το μεγαλύτερο ποσοστό των ατόμων ηλικίας από 46 ετών και άνω «συμφωνούν απόλυτα» ότι η καλή αίσθηση που τους προκαλούν τα τρόφιμα που καταναλώνουν είναι απαραίτητος παράγοντας κατά τη διαδικασία επιλογής τροφίμων (Σχήμα 14). Βρέθηκε επίσης ότι η αίσθηση χαλαρότητας που προσφέρουν τα τρόφιμα που καταναλώνουν οι ερωτηθέντες σχετίζεται θετικά με την ηλικία του δείγματος ($p = 0,005 < 0,05$).

Σχήμα 15. Διαγραμματική απεικόνιση του ποσοστού κάθε απάντησης στην ερώτηση που αφορά τα τρόφιμα που κρατούν σε εγρήγορση τους ερωτηθέντες ανάλογα με το επίπεδο εκπαίδευσής τους



Παρατηρείται πως η κατανάλωση τροφίμων από τους ερωτηθέντες που τους κρατούν σε εγρήγορση σχετίζεται θετικά με το επίπεδο εκπαίδευσής τους ($p = 0,023 < 0,05$). Πράγματι, τα άτομα που ολοκλήρωσαν την τριτοβάθμια εκπαίδευση φαίνεται να δίνουν λιγότερες απαντήσεις «διαφωνώ» και «διαφωνώ απόλυτα» (Σχήμα 15). Στατιστικά σημαντική συσχέτιση παρατηρείται επίσης στο εκπαιδευτικό επίπεδο του δείγματος με την ερώτηση που αφορά τα τρόφιμα που τους κάνουν να αισθάνονται καλά ($p = 0,026 < 0,05$).

Σχήμα 16. Διαγραμματική απεικόνιση του ποσοστού κάθε απάντησης στην ερώτηση που αφορά την κατανάλωση τροφίμων που βοηθούν στην αντιμετώπιση του στρες ανάλογα με το φύλο



Κατά τη διαδικασία επιλογής με κριτήριο την συμβολή των τροφίμων στην αντιμετώπιση του καθημερινού στρες, βρέθηκε ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση με το φύλο των ερωτηθέντων ($p = 0,026 < 0,05$). Πράγματι, φαίνεται πως οι γυναίκες συμφωνούν από «ελαφρώς έως και απόλυτα» σε μεγαλύτερο ποσοστό συγκριτικά με τους άνδρες (Σχήμα 16). Στατιστικά σημαντική συσχέτιση με το φύλο παρατηρήθηκε επίσης στις ερωτήσεις που αφορούσαν τρόφιμα που ανεβάζουν την ψυχολογία ($p = 0,009 < 0,05$) και τρόφιμα που κάνουν τους ερωτηθέντες να αισθάνονται καλά ($p = 0,046 < 0,05$).

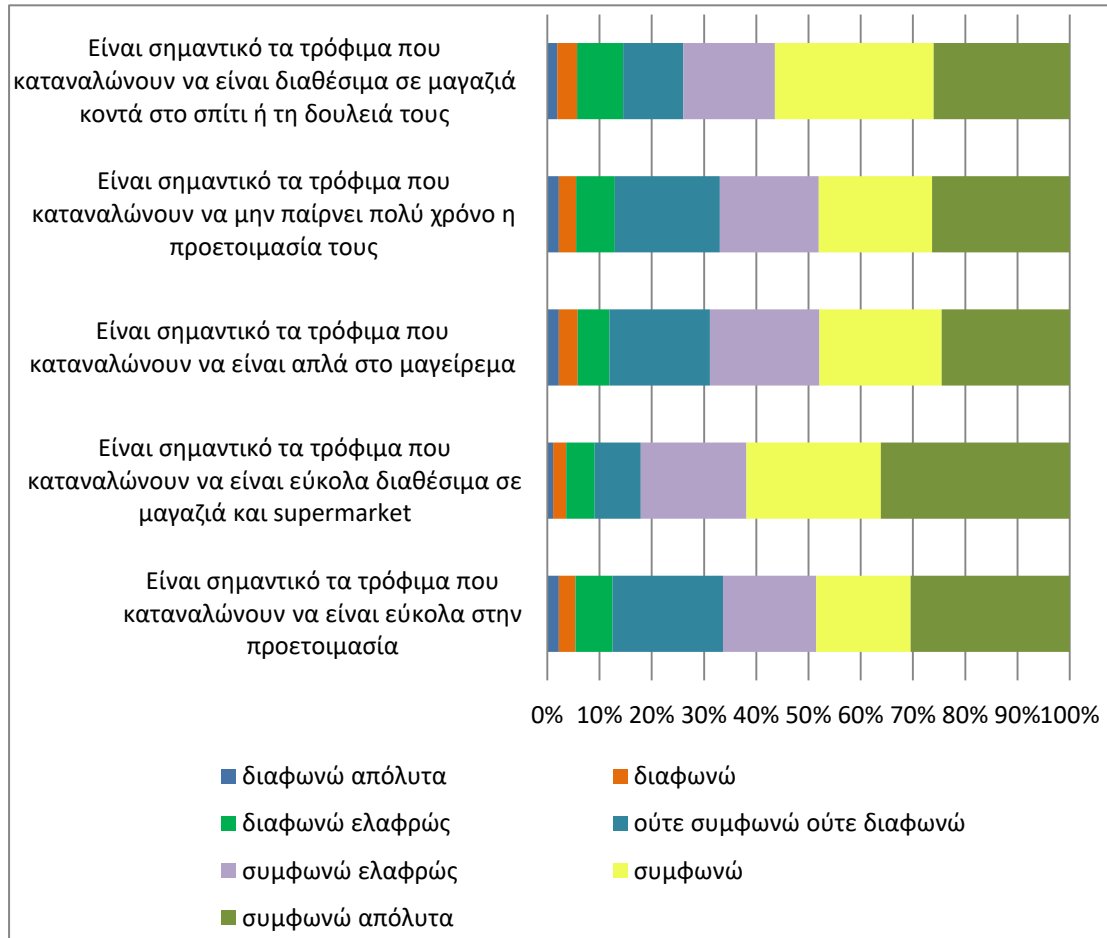
3.2.3 Παράγοντας άνεσης/ευκολίας

Η ευκολία και η άνεση καθορίζονται από πλευράς εξοικονόμησης χρόνου, φυσικής ενέργειας και νοητικής προσπάθειας που σχετίζονται με την προετοιμασία και την κατανάλωση τροφής. Στον Πίνακα 4 παρουσιάζονται ο αριθμός απαντήσεων καθώς και το ποσοστό του δείγματος που θεωρεί σημαντικό παράγοντα την άνεση και την ευκολία στην επιλογή των τροφίμων που καταναλώνει, σε κλίμακα από «διαφωνώ απόλυτα» έως «συμφωνώ απόλυτα».

Πίνακας 4. Αριθμός απαντήσεων και το ποσοστό του δείγματος που θεωρεί σημαντικό παράγοντα την άνεση και την ευκολία στην επιλογή των τροφίμων που καταναλώνει:

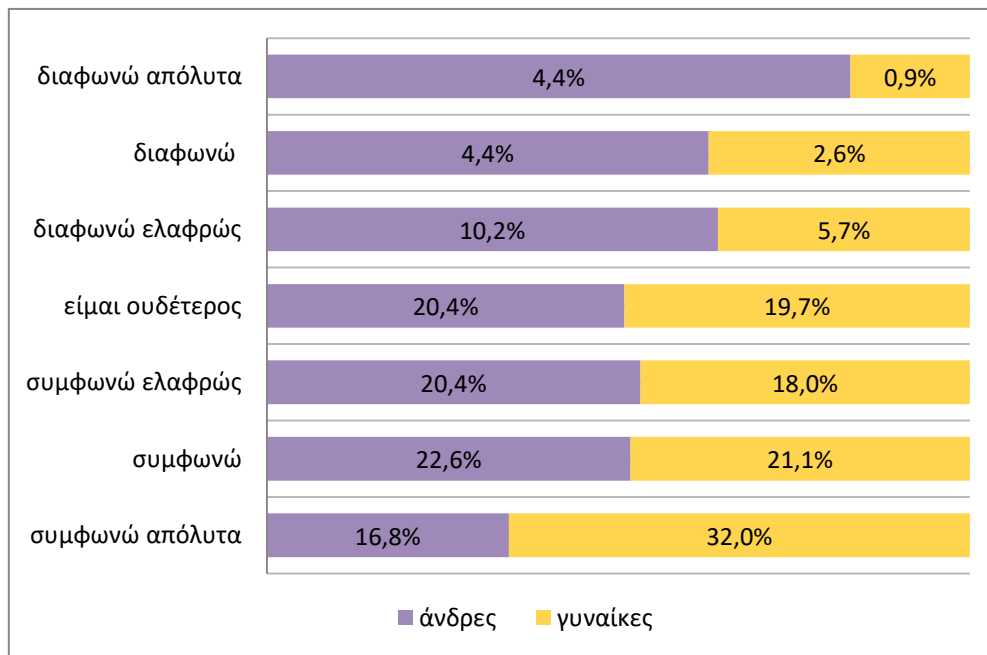
Ερωτήσεις σχετικά με τον παράγοντα της άνεσης/ ευκολίας	διαφωνώ απόλυτα		διαφωνώ		διαφωνώ ελαφρώς		ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ		συμφωνώ ελαφρώς		συμφωνώ		συμφωνώ απόλυτα	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Είναι σημαντικό τα τρόφιμα που καταναλώνουν να είναι εύκολα στην προετοιμασία	8	2,2	12	3,3	26	7,1	77	21,1	65	17,8	66	18,1	111	30,4
Είναι σημαντικό τα τρόφιμα που καταναλώνουν να είναι εύκολα διαθέσιμα σε μαγαζιά και supermarket	4	1,1	9	2,5	20	5,5	32	8,8	74	20,3	94	25,8	132	36,2
Είναι σημαντικό τα τρόφιμα που καταναλώνουν να είναι απλά στο μαγείρεμα	8	2,2	13	3,6	22	6,0	70	19,2	76	20,8	85	23,3	89	24,4
Είναι σημαντικό τα τρόφιμα που καταναλώνουν να μην παίρνει πολύ χρόνο η προετοιμασία τους	8	2,2	12	3,3	27	7,4	73	20,0	69	18,9	79	21,6	96	26,3
Είναι σημαντικό τα τρόφιμα που καταναλώνουν να είναι διαθέσιμα σε μαγαζιά κοντά στο σπίτι ή τη δουλειά τους	7	1,9	14	3,8	32	8,8	42	11,5	64	17,5	111	30,4	95	26,0

Σχήμα 17. Διαγραμματική απεικόνιση του ποσοστού των ερωτηθέντων που θεωρούν σημαντικό παράγοντα την άνεση και την ευκολία στη διαδικασία επιλογής τροφίμων



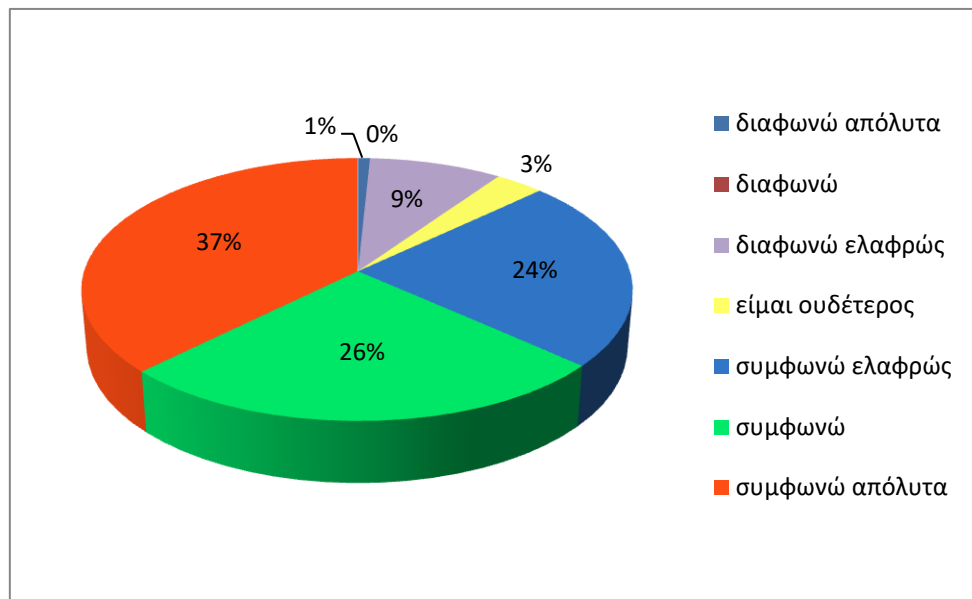
Το 82,3% του δείγματος συμφωνεί από «ελαφρώς» έως «απόλυτα» ότι είναι σημαντικό τα τρόφιμα που καταναλώνει να είναι εύκολα διαθέσιμα σε μαγαζιά και supermarket, και ειδικότερα ένα 73,9% των ερωτηθέντων θεωρεί πως είναι σημαντικό αυτά τα μαγαζιά και τα supermarket να βρίσκονται κοντά στο σπίτι ή τη δουλειά τους. Επιπλέον, το 30,4% των ερωτηθέντων συμφωνεί απόλυτα πως η ευκολία στην προετοιμασία των γευμάτων τους είναι ένας παράγοντας που δίνουν μεγάλη σημασία κατά διαδικασία επιλογής των τροφίμων που καταναλώνουν.

Σχήμα 18. Διαγραμματική απεικόνιση του ποσοστού κάθε απάντησης στην ερώτηση που αφορά την χρονικά σύντομη προετοιμασία των τροφίμων που επιλέγουν οι ερωτηθέντες ανάλογα με το φύλο



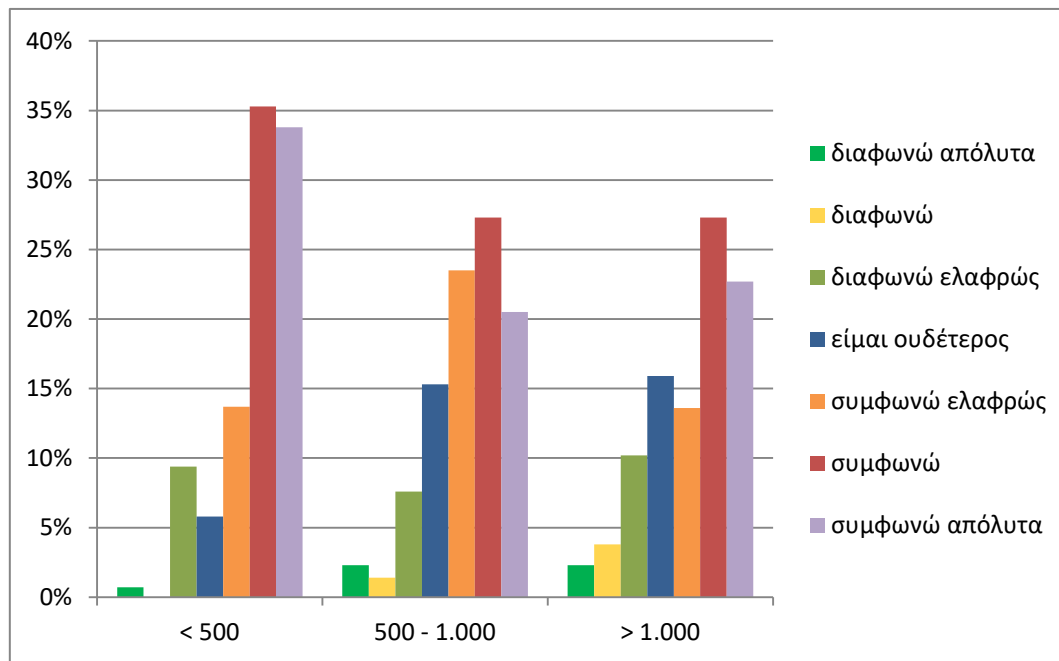
Όσον αφορά την επιλογή των τροφίμων με βάση την χρονικά σύντομη προετοιμασία τους, βρέθηκε ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση με το φύλο ($p = 0,014 < 0,05$). Πράγματι, παρατηρείται ότι περίπου 1 στις 3 γυναίκες «συμφωνούν απόλυτα» πως απαραίτητος παράγοντας για την επιλογή των τροφίμων που καταναλώνουν είναι να μην παίρνει πολύ χρόνο η προετοιμασία τους (Σχήμα 18). Η παρατήρηση αυτή επιβεβαιώνει την άποψη πως με την ένταξη των γυναικών στο εργατικό δυναμικό αφιερώνουν όλο και λιγότερο χρόνο στις «παραδοσιακές» δουλειές τους σπιτιού και αναζητούν την ευκολία στην καθημερινή προετοιμασία των γευμάτων της οικογένειας. Το ίδιο παρατηρήθηκε επίσης στις ερωτήσεις που αφορούσαν τρόφιμα που είναι εύκολα διαθέσιμα σε μαγαζιά και supermarket ($p = 0,016 < 0,05$) και τρόφιμα που ήταν απλά στο μαγείρεμα ($p = 0,036 < 0,05$).

Σχήμα 19. Διαγραμματική απεικόνιση του ποσοστού κάθε απάντησης στην ερώτηση που αφορά την ευκολία διαθεσιμότητας των τροφίμων σε μαγαζιά και supermarket για το ηλικιακό εύρος κάτω των 25 ετών



Βρέθηκε πως υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση ανάμεσα στην διαθεσιμότητα των τροφίμων σε μαγαζιά και supermarket και στην ηλικία ($p = 0,002 < 0,05$). Πιο συγκεκριμένα, στο ηλικιακό εύρος κάτω των 25 ετών παρατηρείται ένα μεγάλο ποσοστό του δείγματος (37%) πως «συμφωνεί απόλυτα» ότι η εύκολη διαθεσιμότητα είναι ένας σημαντικός παράγοντας στην επιλογή των τροφίμων που καταναλώνει (Σχήμα 19). Επιπλέον, διαπιστώθηκε πως η επιλογή τροφίμων που να είναι απλά στο μαγείρεμα σχετίζεται θετικά με την ηλικία ($p = 0,009 < 0,05$), καθώς οι νεαρότερες ηλικίες και οι γηραιότεροι επιζητούν την απλότητα στα γεύματά τους, οι μεν λόγω απειρίας και οι δε λόγω αντοχής.

Σχήμα 20. Διαγραμματική απεικόνιση του ποσοστού κάθε απάντησης στην ερώτηση που αφορά τη διαθεσιμότητα των τροφίμων σε μαγαζιά κοντά στο σπίτι ή τη δουλειά των ερωτηθέντων ανάλογα με το μηνιαίο εισόδημα



Κατά τη διαδικασία επιλογής των τροφίμων με κριτήριο τη διαθεσιμότητα σε μαγαζιά που βρίσκονται κοντά στο σπίτι ή τη δουλειά των ερωτηθέντων, βρέθηκε ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση με το μηνιαίο εισόδημα που δήλωσαν πως λαμβάνουν ($p = 0,008 < 0,05$). Πράγματι, φαίνεται πως τα άτομα που λαμβάνουν εισόδημα μικρότερο των 500€ το μήνα έδωσαν περισσότερες απαντήσεις «συμφωνώ» και «συμφωνώ απόλυτα» συγκριτικά με όσους λαμβάνουν μεγαλύτερο μηνιαίο εισόδημα (Σχήμα 20). Οι χαμηλόμισθοι είναι πιθανό να μην έχουν την οικονομική δυνατότητα να μεταβούν σε απομακρυσμένα supermarket που διαθέτουν προσφορές και έχουν χαμηλές τιμές, έτσι αναζητούν τα τρόφιμα που θα καταναλώσουν σε εύκολα προσβάσιμα μαγαζιά κοντά στην περιοχή που μένουν ή εργάζονται.

3.2.4 Παράγοντας γευστικής απόλαυσης

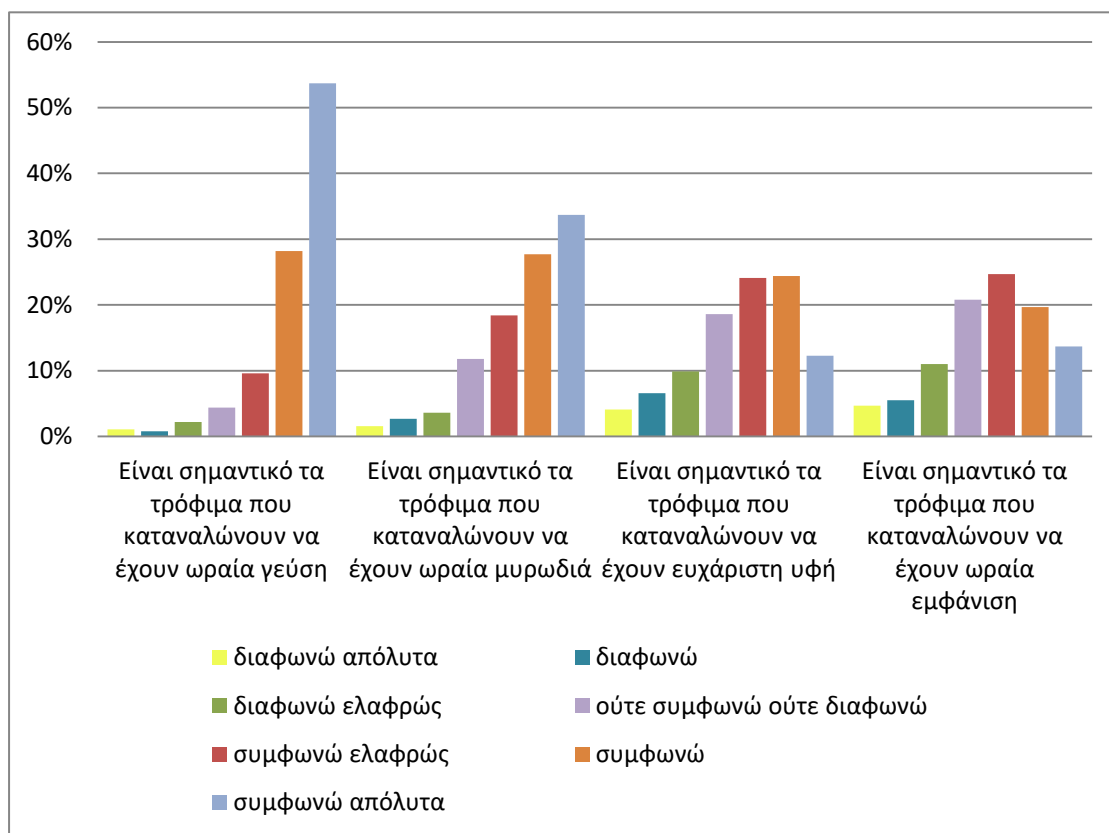
Διατροφικές αρέσκειες ή δυσαρέσκειες αναπτύσσονται από τις πρώτες ημέρες και καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής του ανθρώπου, και είναι αποτέλεσμα σύνθετων αλληλεπιδράσεων ανάμεσα σε ψυχολογικούς, πολιτισμικούς, γενετικούς και φυσιολογικούς παράγοντες. Στον Πίνακα 5 παρουσιάζονται ο αριθμός απαντήσεων

καθώς και το ποσοστό του δείγματος που θεωρεί σημαντικό παράγοντα τη γευστική απόλαυση στην επιλογή των τροφίμων που καταναλώνει, σε κλίμακα από «διαφωνώ απόλυτα» έως «συμφωνώ απόλυτα».

Πίνακας 5. Αριθμός απαντήσεων και το ποσοστό του δείγματος που θεωρεί σημαντικό παράγοντα τη γευστική απόλαυση στην επιλογή των τροφίμων που καταναλώνει:

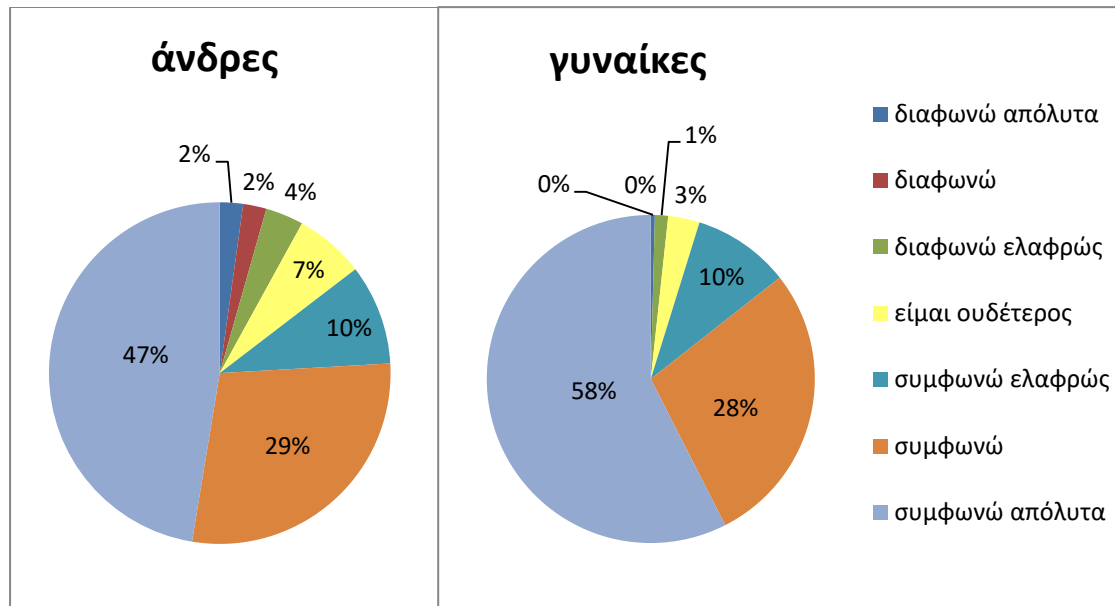
Ερωτήσεις σχετικά με τον παράγοντα της γευστικής απόλαυσης	διαφωνώ απόλυτα		διαφωνώ		διαφωνώ ελαφρώς		ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ		συμφωνώ ελαφρώς		συμφωνώ		συμφωνώ απόλυτα	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Είναι σημαντικό τα τρόφιμα που καταναλώνουν να έχουν ωραία γεύση	4	1,1	3	0,8	8	2,2	16	4,4	35	9,6	103	28,2	196	53,7
Είναι σημαντικό τα τρόφιμα που καταναλώνουν να έχουν ωραία μυρωδιά	6	1,6	10	2,7	13	3,6	43	11,8	67	18,4	101	27,7	123	33,7
Είναι σημαντικό τα τρόφιμα που καταναλώνουν να έχουν ευχάριστη υφή	15	4,1	24	6,6	36	9,9	68	18,6	88	24,1	89	24,4	45	12,3
Είναι σημαντικό τα τρόφιμα που καταναλώνουν να έχουν ωραία εμφάνιση	17	4,7	20	5,5	40	11,0	76	20,8	90	24,7	72	19,7	50	13,7

Σχήμα 21. Διαγραμματική απεικόνιση του ποσοστού των ερωτηθέντων που θεωρούν σημαντικό παράγοντα τη γευστική απόλαυση στη διαδικασία επιλογής τροφίμων



Περίπου 9 στους 10 ερωτηθέντες δήλωσαν πως συμφωνούν από «ελαφρώς» έως «απόλυτα» ότι είναι σημαντικό τα τρόφιμα που καταναλώνουν να έχουν ωραία γεύση. Επιπλέον, θεωρούν σημαντικούς παράγοντες στην επιλογή των τροφίμων την ωραία μυρωδιά και την ευχάριστη υφή, με ποσοστά 79,8% και 60,8% αντίστοιχα από «συμφωνώ ελαφρώς» έως «απόλυτα». Αξιοσημείωτο είναι επίσης, ότι ένα ποσοστό 20,8% κρατά ουδέτερη στάση όσον αφορά την εμφάνιση των τροφίμων που καταναλώνουν.

Σχήμα 22. Διαγραμματική απεικόνιση του ποσοστού κάθε απάντησης στην ερώτηση που αφορά την προτίμηση των ερωτηθέντων σε τρόφιμα με ωραία γεύση ανάλογα με το φύλο



Παρατηρείται πως υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση ανάμεσα στην γεύση ($p = 0,036 < 0,05$) και τη μυρωδιά ($p = 0,022 < 0,05$) ενός τροφίμου με το φύλο των ερωτηθέντων. Οι γυναίκες που συμμετείχαν στη μελέτη δίνουν μεγαλύτερη σημασία στην ωραία μυρωδιά και την ωραία γεύση συγκριτικά με τους άνδρες, καθώς έδωσαν περισσότερες απαντήσεις «συμφωνώ απόλυτα» με ποσοστά 57,5% και 39,5% αντίστοιχα σε κάθε ερώτηση (Σχήμα 22).

3.2.5 Παράγοντας φυσικής σύστασης

Οι καταναλωτές θεωρούν πλέον δεδομένη την πληθώρα των τεχνολογικών και αισθητικών ωφελειών που απορρέουν από την χρήση πρόσθετων, καθώς και τη μεγαλύτερη ευκολία στη χρήση των τροφίμων που αυτά εξασφαλίζουν. Στον Πίνακα 6 παρουσιάζονται ο αριθμός απαντήσεων καθώς και το ποσοστό του δείγματος που θεωρεί σημαντικό παράγοντα τη φυσική σύσταση στην επιλογή των τροφίμων που καταναλώνει, σε κλίμακα από «διαφωνώ απόλυτα» έως «συμφωνώ απόλυτα».

Πίνακας 6. Αριθμός απαντήσεων και το ποσοστό του δείγματος που θεωρεί σημαντικό παράγοντα τη φυσική σύσταση στην επιλογή των τροφίμων που καταναλώνει:

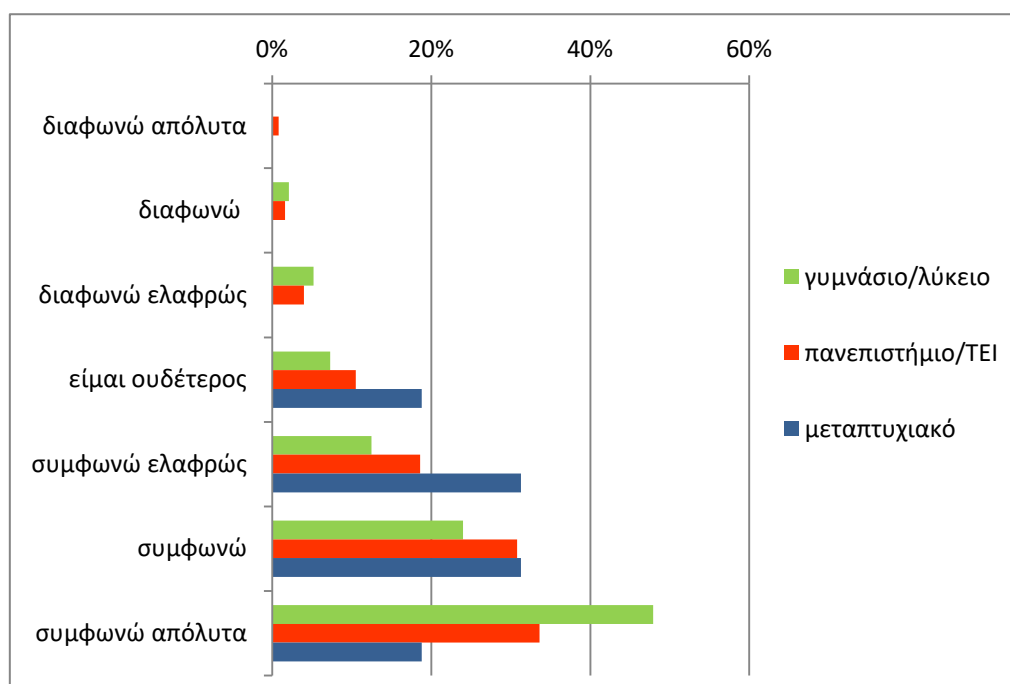
Ερωτήσεις σχετικά με τον παράγοντα της φυσικής σύστασης	διαφωνώ απόλυτα		διαφωνώ		διαφωνώ ελαφρώς		ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ		συμφωνώ ελαφρώς		συμφωνώ		συμφωνώ απόλυτα	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Είναι σημαντικό τα τρόφιμα που καταναλώνουν να μην περιέχουν πρόσθετα	9	2,5	20	5,5	36	9,9	61	16,7	46	12,6	75	20,5	117	32,1
Είναι σημαντικό τα τρόφιμα που καταναλώνουν να περιέχουν φυσικά συστατικά	3	0,8	6	1,6	16	4,4	37	10,1	63	17,3	104	28,5	135	37,0
Είναι σημαντικό τα τρόφιμα που καταναλώνουν να μην περιέχουν τεχνητά συστατικά/πρόσθετα	7	1,9	8	2,2	33	9,0	64	17,5	54	14,8	70	19,2	129	35,3

Σχήμα 23. Διαγραμματική απεικόνιση του ποσοστού των ερωτηθέντων που θεωρούν σημαντικό παράγοντα τη φυσική σύσταση στη διαδικασία επιλογής τροφίμων



Οι ερωτηθέντες συμφωνούν από «ελαφρώς» έως «απόλυτα» ότι τα τρόφιμα που επιλέγουν να καταναλώνουν είναι σημαντικό να μην περιέχουν πρόσθετα (65,2%) ή τεχνητά συστατικά (69,3%). Πιο συγκεκριμένα, ένα ποσοστό 82,8% του δείγματος δίνει μεγάλη σημασία τα τρόφιμα που καταναλώνει να περιέχουν φυσικά συστατικά.

Σχήμα 24. Διαγραμματική απεικόνιση του ποσοστού κάθε απάντησης στην ερώτηση που αφορά φυσική σύσταση των τροφίμων ανάλογα με το εκπαιδευτικό επίπεδο των ερωτηθέντων



Όσον αφορά τα τρόφιμα που επιλέγουν οι ερωτηθέντες με κριτήριο την περιεκτικότητά τους σε φυσικά συστατικά, βρέθηκε ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση με το επίπεδο εκπαίδευσης ($p = 0,001 < 0,05$). Πιο συγκεκριμένα, παρατηρείται ότι το μεγαλύτερο ποσοστό των ατόμων που έχουν ολοκληρώσει την τριτοβάθμια εκπαίδευση «συμφωνούν απόλυτα» ότι η φυσική σύσταση των τροφίμων είναι απαραίτητος παράγοντας κατά τη διαδικασία επιλογής τροφίμων (Σχήμα 24).

3.2.6 Παράγοντας κόστους

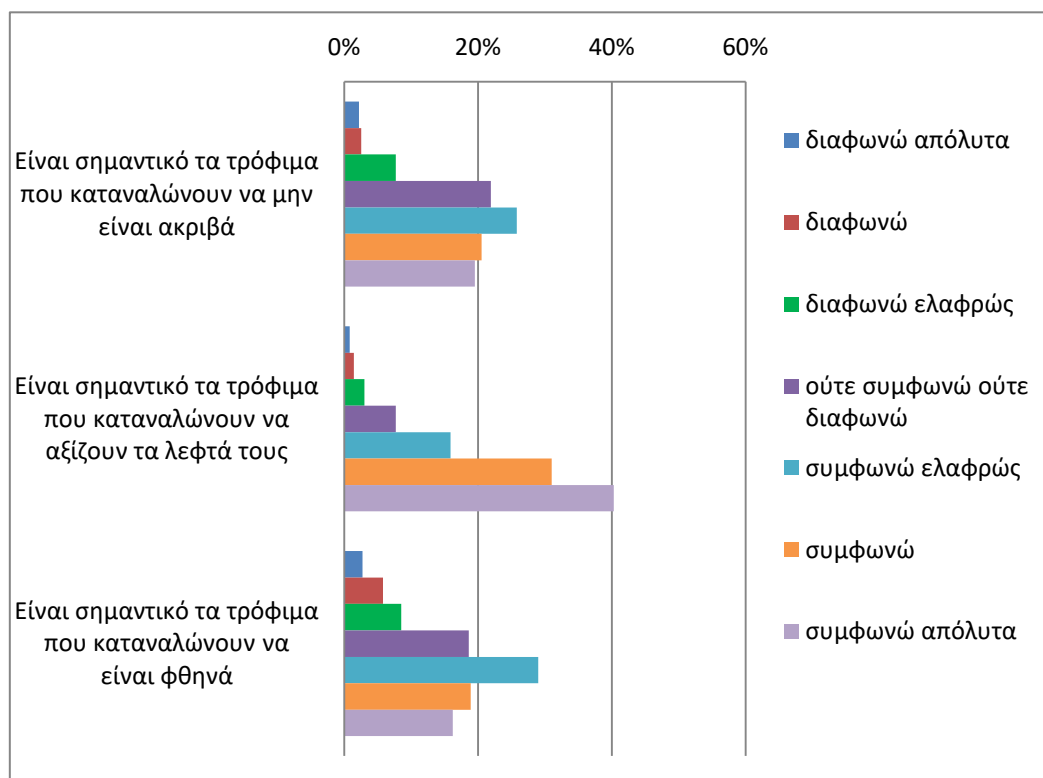
Οι υλικοί και οι οικονομικοί παράγοντες μπορούν να επηρεάσουν έμμεσα την υγεία, μέσω της επιρροής τους στη διατροφική συνήθεια ενός ατόμου. Στον Πίνακα 7 παρουσιάζονται ο αριθμός απαντήσεων καθώς και το ποσοστό του δείγματος που θεωρεί σημαντικό παράγοντα τη φυσική σύσταση στην επιλογή των τροφίμων που καταναλώνει, σε κλίμακα από «διαφωνώ απόλυτα» έως «συμφωνώ απόλυτα».

Πίνακας 7. Αριθμός απαντήσεων και το ποσοστό του δείγματος που θεωρεί σημαντικό παράγοντα το κόστος στην επιλογή των τροφίμων που καταναλώνει:

Ερωτήσεις σχετικά με τον παράγοντα του κόστους	διαφωνώ απόλυτα		διαφωνώ		διαφωνώ ελαφρώς		ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ		συμφωνώ ελαφρώς		συμφωνώ		συμφωνώ απόλυτα	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Είναι σημαντικό τα τρόφιμα που καταναλώνουν να μην είναι ακριβά	8	2,2	9	2,5	28	7,7	80	21,9	94	25,8	75	20,5	71	19,5
Είναι σημαντικό τα τρόφιμα που καταναλώνουν να αξίζουν τα λεφτά τους	3	0,8	5	1,4	11	3,0	28	7,7	58	15,9	113	31,0	147	40,3
Είναι σημαντικό τα τρόφιμα που καταναλώνουν να είναι φθηνά	10	2,7	21	5,8	31	8,5	68	18,6	106	29,0	69	18,9	59	16,2

Το 71,3% του δείγματος «συμφωνεί» ή «συμφωνεί απόλυτα» πως είναι σημαντικό τα τρόφιμα που καταναλώνει να έχουν καλή σχέση τιμής και ποιότητας, ενώ το 21,9% των ερωτηθέντων δηλώνει πως «ούτε συμφωνεί ούτε διαφωνεί» όσον αφορά τα τρόφιμα που καταναλώνουν να μην είναι ακριβά.

Σχήμα 25. Διαγραμματική απεικόνιση του ποσοστού των ερωτηθέντων που θεωρούν σημαντικό παράγοντα το κόστος στη διαδικασία επιλογής τροφίμων



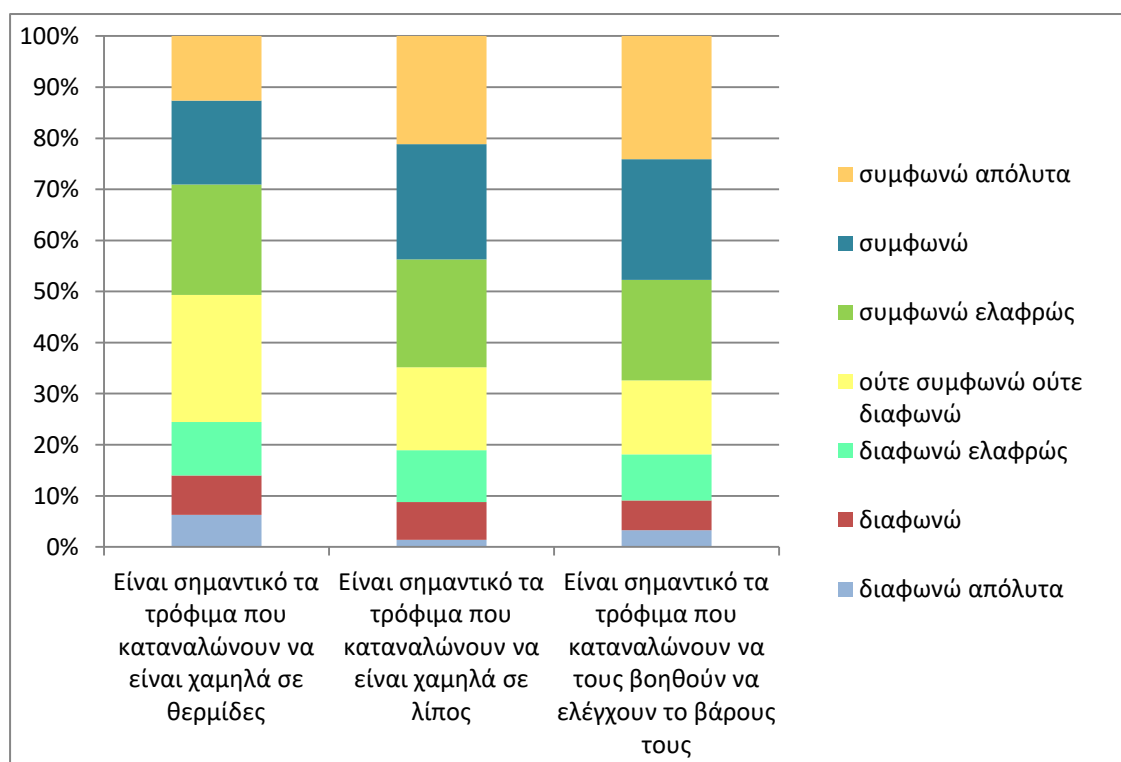
3.2.7 Παράγοντας ελέγχου βάρους

Υπό φυσιολογικές συνθήκες η πρόσληψη ενέργειας συγχρονίζεται με την κατανάλωση ενέργειας ώστε να υπάρχει ομοιοστατική ισορροπία στον οργανισμό. Η ρύθμιση αυτή επηρεάζεται από διάφορους παράγοντες, οι οποίοι συχνά εκτρέπουν την ενεργειακή αυτή ισορροπία από τα φυσιολογικά όρια και μπορεί να προκαλέσουν διαταραχή στο σωματικό βάρος. Στον Πίνακα 8 παρουσιάζονται ο αριθμός απαντήσεων καθώς και το ποσοστό του δείγματος που θεωρεί σημαντικό παράγοντα τη φυσική σύσταση στην επιλογή των τροφίμων που καταναλώνει, σε κλίμακα από «διαφωνώ απόλυτα» έως «συμφωνώ απόλυτα».

Πίνακας 8. Αριθμός απαντήσεων και το ποσοστό του δείγματος που θεωρεί σημαντικό παράγοντα τον έλεγχο του βάρους στην επιλογή των τροφίμων που καταναλώνει:

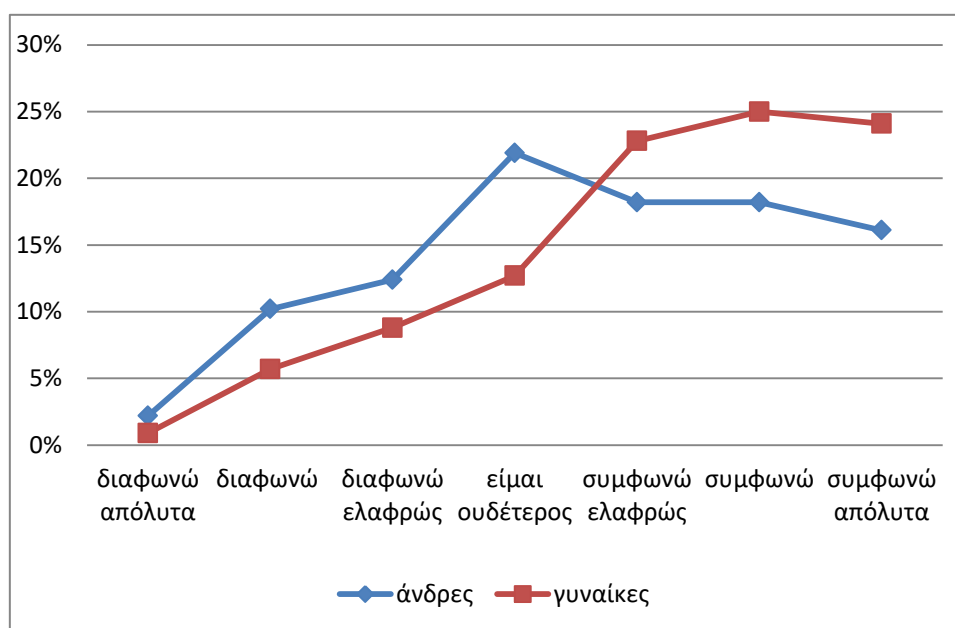
Ερωτήσεις σχετικά με τον παράγοντα του ελέγχου βάρους	διαφωνώ απόλυτα		διαφωνώ		διαφωνώ ελαφρώς		ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ		συμφωνώ ελαφρώς		συμφωνώ		συμφωνώ απόλυτα	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Είναι σημαντικό τα τρόφιμα που καταναλώνουν να είναι χαμηλά σε θερμίδες	23	6,3	28	7,7	38	10,4	91	24,9	79	21,6	60	16,4	46	12,6
Είναι σημαντικό τα τρόφιμα που καταναλώνουν να είναι χαμηλά σε λίπος	5	1,4	27	7,4	37	10,1	59	16,2	77	21,1	82	22,5	77	21,1
Είναι σημαντικό τα τρόφιμα που καταναλώνουν να τους βοηθούν να ελέγχουν το βάρος τους	12	3,3	21	5,8	33	9,0	53	14,5	72	19,7	86	23,6	88	24,1

Σχήμα 26. Διαγραμματική απεικόνιση του ποσοστού των ερωτηθέντων που θεωρούν σημαντικό παράγοντα τον έλεγχο του βάρους στη διαδικασία επιλογής τροφίμων



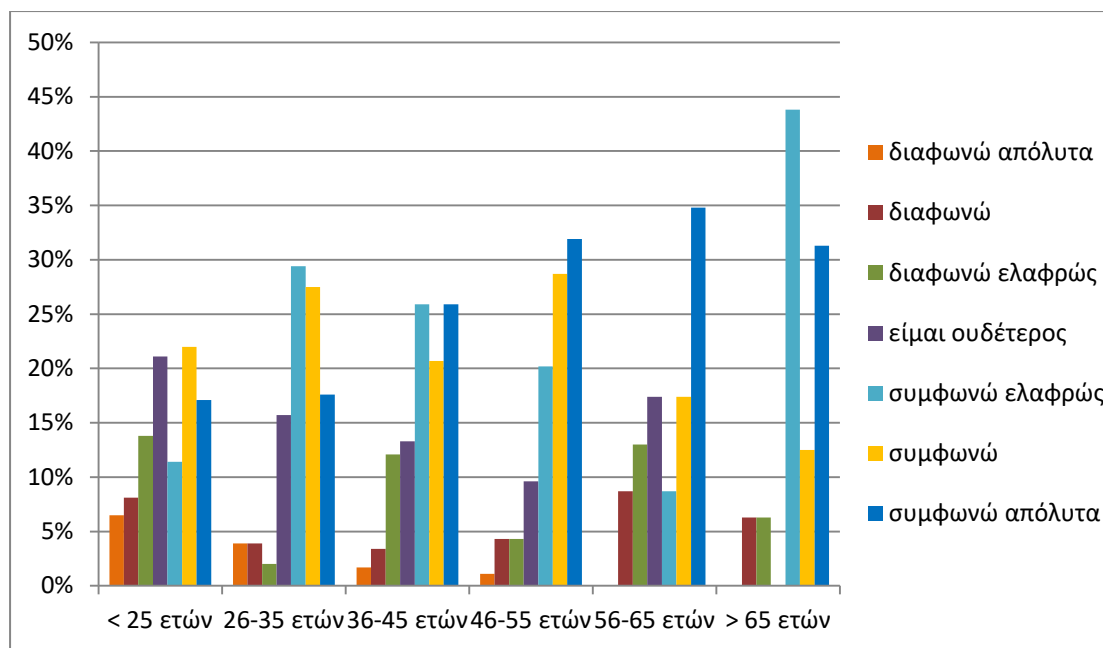
Ένα ποσοστό 49,3% του δείγματος δήλωσε πως δεν θεωρεί σημαντικό στον έλεγχο του βάρους τα τρόφιμα που καταναλώνει να είναι χαμηλά σε θερμίδες. Παρ' όλα αυτά το 67,4% των ερωτηθέντων απάντησαν από «συμφωνώ ελαφρώς» έως «απόλυτα» πως είναι σημαντικό τα τρόφιμα που καταναλώνουν να τους βοηθούν να ελέγχουν το βάρος τους. Ειδικότερα, ένα 64,8% δήλωσε πως προτιμά τα τρόφιμα που καταναλώνει να είναι χαμηλά σε λίπος.

Σχήμα 27. Διαγραμματική απεικόνιση του ποσοστού κάθε απάντησης στην ερώτηση που αφορά την χαμηλή περιεκτικότητα των τροφίμων σε λίπος ανάλογα με το φύλο



Όσον αφορά την επιλογή των τροφίμων με βάση την χαμηλή περιεκτικότητα των τροφίμων σε λίπος, βρέθηκε ότι σχετίζεται θετικά με το φύλο των ερωτηθέντων ($p = 0,026 < 0,05$). Η διαπίστωση αυτή επιβεβαιώνεται από το μεγάλο ποσοστό (72%) των γυναικών που απάντησαν από «συμφωνώ ελαφρώς» έως «συμφωνώ απόλυτα» και έρχεται σε συμφωνία με την τάση των γυναικών να προσέχουν περισσότερο τη διατροφή τους και το ποσοστό του λίπους που καταναλώνουν καθημερινά (Σχήμα 27).

Σχήμα 28. Διαγραμματική απεικόνιση του ποσοστού κάθε απάντησης στην ερώτηση που αφορά τον έλεγχο του βάρους ανάλογα με την ηλικία



Κατά τη διαδικασία επιλογής των τροφίμων με κριτήριο τον έλεγχο του βάρους, βρέθηκε ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση με την ηλικία των ερωτηθέντων ($p = 0,008 < 0,05$). Πράγματι, φαίνεται ότι τα περισσότερα άτομα ηλικίας από 46 ετών και άνω «συμφωνούν απόλυτα» πως ο έλεγχος του βάρους είναι ένας σημαντικός παράγοντας στην επιλογή των τροφίμων που καταναλώνουν, σε αντίθεση με τις μικρότερες ηλικιακά ομάδες που παρατηρείται πως δεν δίνουν ιδιαίτερη σημασία σε αυτό τον παράγοντα (Σχήμα 28). Το ίδιο παρατηρήθηκε επίσης στις ερωτήσεις που αφορούσαν τα τρόφιμα που έχουν χαμηλή περιεκτικότητα σε θερμίδες ($p = 0,022 < 0,05$) και σε λίπος ($p = 0,028 < 0,05$).

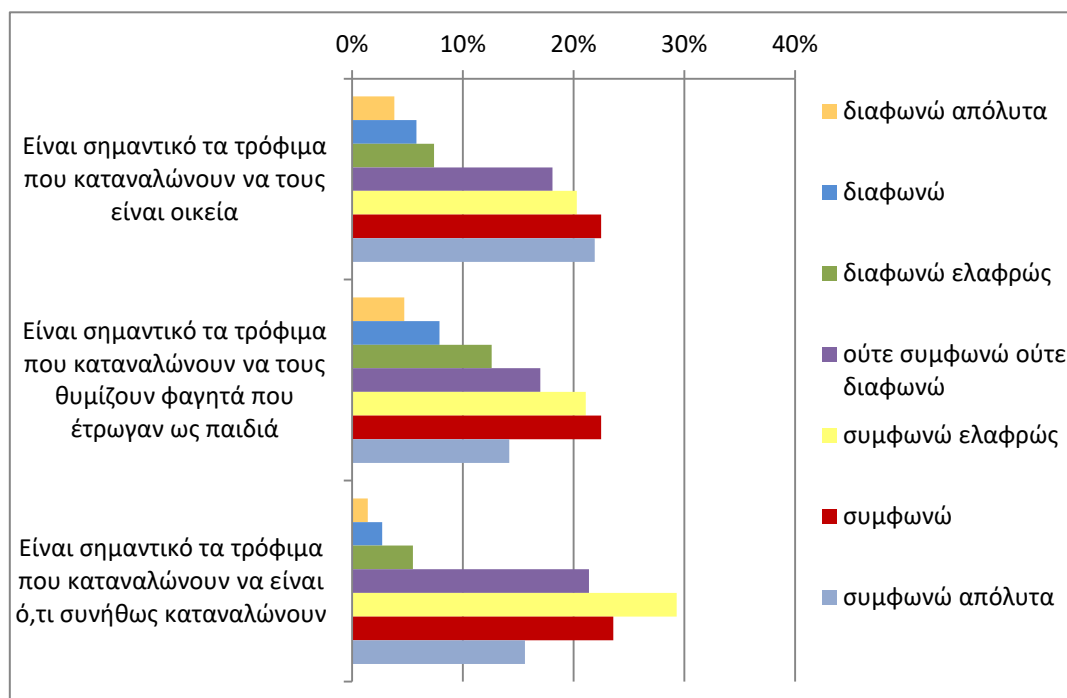
3.2.8 Παράγοντας οικειότητας

Ο άνθρωπος τείνει να καταναλώνει τα είδη που προτιμά και προτιμά τα είδη που του αρέσουν, υποκύπτοντας συνήθως στη δύναμη της συνήθειας. Στον Πίνακα 9 παρουσιάζονται ο αριθμός απαντήσεων καθώς και το ποσοστό του δείγματος που θεωρεί σημαντικό παράγοντα την οικειότητα στην επιλογή των τροφίμων που καταναλώνει, σε κλίμακα από «διαφωνώ απόλυτα» έως «συμφωνώ απόλυτα».

Πίνακας 9. Αριθμός απαντήσεων και το ποσοστό του δείγματος που θεωρεί σημαντικό παράγοντα την οικειότητα στην επιλογή των τροφίμων που καταναλώνει:

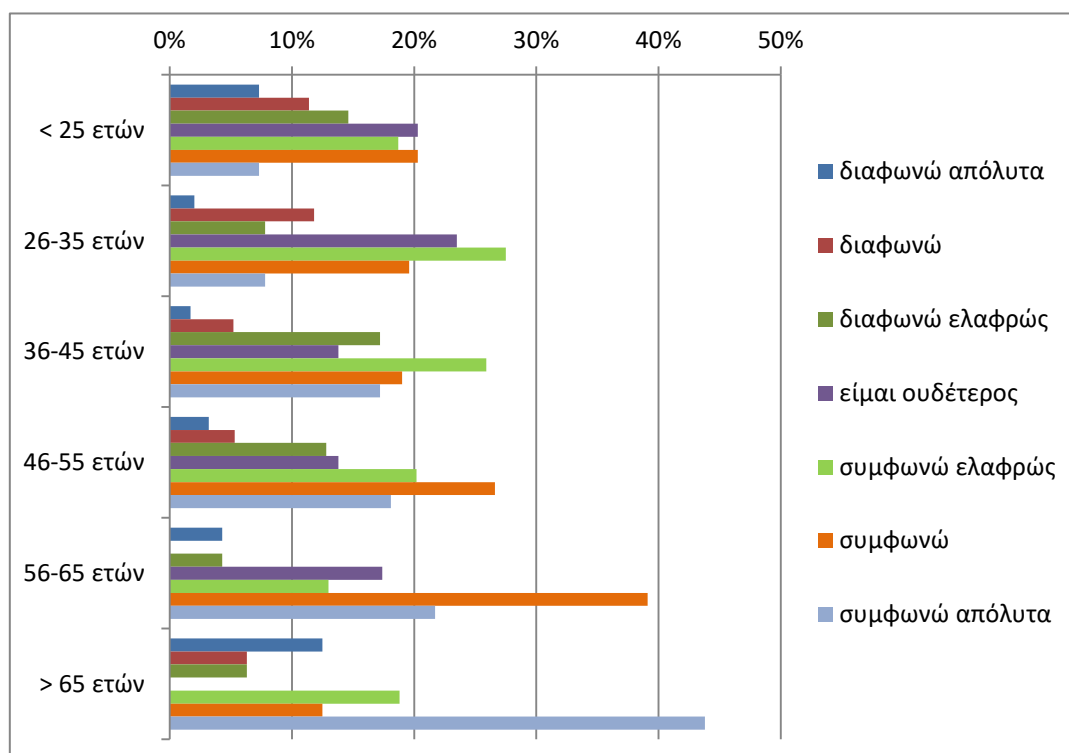
Ερωτήσεις σχετικά με τον παράγοντα την οικειότητα	διαφωνώ απόλυτα		διαφωνώ		διαφωνώ ελαφρώς		ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ		συμφωνώ ελαφρώς		συμφωνώ		συμφωνώ απόλυτα	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Είναι σημαντικό τα τρόφιμα που καταναλώνουν να τους είναι οικεία	14	3,8	21	5,8	27	7,4	66	18,1	74	20,3	82	22,5	80	21,9
Είναι σημαντικό τα τρόφιμα που καταναλώνουν να τους θυμίζουν φαγητά που έτρωγαν ως παιδιά	17	4,7	29	7,9	46	12,6	62	17,0	70	21,1	82	22,5	52	14,2
Είναι σημαντικό τα τρόφιμα που καταναλώνουν να είναι ό,τι συνήθως καταναλώνουν	5	1,4	10	2,7	20	5,5	78	21,4	107	29,3	86	23,6	57	15,6

Σχήμα 29. Διαγραμματική απεικόνιση του ποσοστού των ερωτηθέντων δείγματος που θεωρούν σημαντικό παράγοντα την οικειότητας στη διαδικασία επιλογής τροφίμων



Το 25,2% των ερωτηθέντων απάντησαν πως δεν θεωρούν σημαντικό παράγοντα τα τρόφιμα που καταναλώνουν να τους θυμίζουν αυτά που έτρωγαν ως παιδιά, ενώ το 21,5% του δείγματος κρατά ουδέτερη στάση όσον αφορά την ερώτηση αν προτιμούν να επιλέγουν τα τρόφιμα που συνήθως καταναλώνουν. Από την άλλη πλευρά ένα ποσοστό 64,7% του δείγματος δήλωσε πως είναι σημαντικό τα τρόφιμα που επιλέγουν να τους είναι οικεία.

Σχήμα 30. Διαγραμματική απεικόνιση του ποσοστού κάθε απάντησης στην ερώτηση που αφορά την προτίμηση σε φαγητά που οι ερωτηθέντες έτρωγαν ως παιδιά ανάλογα με την ηλικία



Βρέθηκε πως υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση ανάμεσα στην προτίμηση των ερωτηθέντων για φαγητά που συνήθιζαν να καταναλώνουν ως παιδιά με την ηλικία του δείγματος ($p = 0,022 < 0,05$). Πιο συγκεκριμένα, τα άτομα ηλικίας 46-55 και 56-65 ετών «συμφωνούν» ότι η κατανάλωση τροφίμων που τους θυμίζουν φαγητά που έτρωγαν ως παιδιά είναι ένας σημαντικός παράγοντας στην επιλογή των τροφίμων, με ποσοστά 26,6% και 39,1% αντίστοιχα (Σχήμα 30). Το ίδιο παρατηρήθηκε επίσης στην ερώτηση που αφορούσε την οικειότητα με τα τρόφιμα που επιλέγουν να καταναλώσουν ($p = 0,02 < 0,05$).

3.2.9 Παράγοντας δεοντολογίας

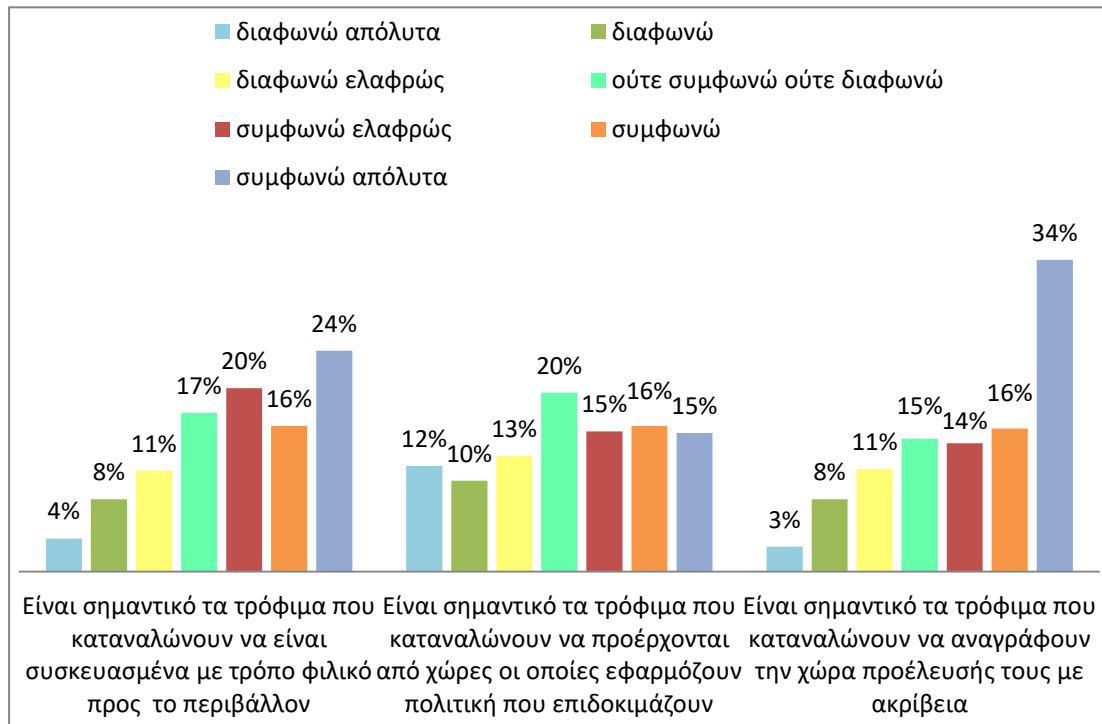
Η έντονη περιβαλλοντική ευαισθητοποίηση και η προσπάθεια χρήσης φυσικών συστατικών και συσκευασιών είναι ένα φαινόμενο που φαίνεται να επηρεάζει ολοένα και μεγαλύτερη μερίδα καταναλωτών στην αγορά των προϊόντων που επιλέγουν. Στον Πίνακα 10 παρουσιάζονται ο αριθμός απαντήσεων καθώς και το ποσοστό του δείγματος που θεωρεί σημαντικό παράγοντα την οικειότητα στην επιλογή των τροφίμων που καταναλώνει, σε κλίμακα από «διαφωνώ απόλυτα» έως «συμφωνώ απόλυτα».

Πίνακας 10. Αριθμός απαντήσεων και το ποσοστό του δείγματος που θεωρεί σημαντικό παράγοντα τη δεοντολογία στην επιλογή των τροφίμων που καταναλώνει:

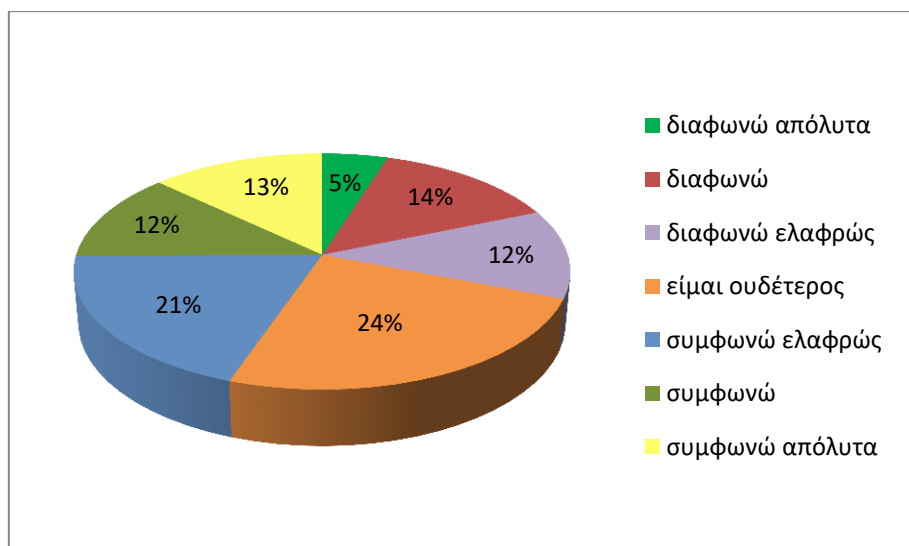
Ερωτήσεις σχετικά με τον παράγοντα της δεοντολογίας	διαφωνώ απόλυτα		διαφωνώ		διαφωνώ ελαφρώς		ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ		συμφωνώ ελαφρώς		συμφωνώ		συμφωνώ απόλυτα	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Είναι σημαντικό τα τρόφιμα που καταναλώνουν να είναι συσκευασμένα με τρόπο φιλικό προς το περιβάλλον	13	3,6	29	7,9	40	11,0	63	17,3	73	20,0	58	15,9	88	24,1
Είναι σημαντικό τα τρόφιμα που καταναλώνουν να προέρχονται από χώρες οι οποίες εφαρμόζουν πολιτική που επιδοκιμάζουν	42	11,5	36	9,9	46	12,6	71	19,5	56	15,3	58	15,9	55	15,1
Είναι σημαντικό τα τρόφιμα που καταναλώνουν να αναγράφουν την χώρα προέλευσής τους με ακρίβεια	10	2,7	29	7,9	41	11,2	53	14,5	51	14,0	57	15,6	124	34,0

Ένα ποσοστό 63,6% των ερωτηθέντων δήλωσαν πως δίνουν σημασία όταν επιλέγουν τα τρόφιμα που θα καταναλώσουν να αναγράφεται σε αυτά σαφώς η χώρα προέλευσής τους, ενώ το 19,5% τους δείγματος «ούτε συμφωνεί ούτε διαφωνεί» να καταναλώνει τρόφιμα τα οποία προέρχονται από χώρες οι οποίες εφαρμόζουν πολιτική που επιδοκιμάζει.

Σχήμα 31. Διαγραμματική απεικόνιση του ποσοστού των ερωτηθέντων που θεωρούν σημαντικό παράγοντα τη δεοντολογία στη διαδικασία επιλογής τροφίμων



Σχήμα 32. Διαγραμματική απεικόνιση του ποσοστού κάθε απάντησης στην ερώτηση που αφορά τρόφιμα συσκευασμένα με τρόπο φιλικό προς το περιβάλλον ανάλογα με την ηλικία



Βρέθηκε πως υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση της επιλογής τροφίμων συσκευασμένων με τρόπο φιλικό προς το περιβάλλον με την ηλικία ($p = 0,009 < 0,05$). Πιο συγκεκριμένα, παρατηρείται ότι τα νεαρά άτομα ηλικίας κάτω των

26 ετών δήλωσαν πως «είναι ουδέτερα» σε περιβαλλοντικά θέματα όπως είναι ο φιλικός προς το περιβάλλον τρόπος συσκευασίας των τροφίμων που επιλέγουν με ποσοστό 24,4% (Σχήμα 32).

Τέλος, με βάση τον μέσο όρο των απαντήσεων που δόθηκαν σε κάθε μια από τις 36 ερωτήσεις, μπορούμε να υπολογίσουμε συνολικά κατά πόσο το δείγμα συμφωνεί ή διαφωνεί στο ότι κάθε παράγοντας μεμονωμένα επηρεάζει την επιλογή των τροφίμων. Με βάση τον Πίνακα 11 παρατηρείται πως οι ερωτηθέντες έδωσαν περισσότερη σημασία στους παράγοντες της υγείας, της γευστικής απόλαυσης, της άνεσης και της ευκολίας, του κόστους και της φυσικής σύστασης των τροφίμων, καθώς ο μέσος όρος τους υπερβαίνει την ουδέτερη στάση. Από την άλλη πλευρά και με μικρή διαφορά από την ουδέτερη στάση, παρατηρούνται οι παράγοντες της διάθεσης, του έλεγχου βάρους, της οικειότητας και της δεοντολογίας.

Πίνακας 11. Οι μέσοι όροι και η τυπική απόκλιση των εννέα παραγόντων:

Παράγοντες	Μέσος όρος	Τυπική απόκλιση
Υγεία	5,4	1,06
Διάθεση	4,8	1,20
Άνεση/ευκολία	5,3	1,10
Γευστική απόλαυση	5,3	1,11
Φυσική σύσταση	5,4	1,27
Κόστος	5,3	1,02
Έλεγχος βάρους	4,9	1,36
Οικειότητα	4,9	1,21
Λόγοι δεοντολογίας	4,7	1,50

ΣΥΖΗΤΗΣΗ-ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Η παρούσα μελέτη διεξήχθη με σκοπό να μελετήσει τα κίνητρα ενός τυχαίου δείγματος καταναλωτών, τα οποία επηρεάζουν τη διατροφική συμπεριφορά του, αλλά και να αξιολογήσει τον τρόπο με τον οποίο διαμορφώνει τις διατροφικές του συνήθειες. Εξετάστηκε ο τρόπος με τον οποίο ο ενήλικος πληθυσμός δυο αστικών πόλεων της Ελλάδας επιλέγει τα τρόφιμα που καταναλώνει. Για να αξιολογηθεί η σημαντικότητα της επιλογής των τροφίμων που θα καταναλώσει ένα άτομο, ήταν απαραίτητο να διερευνηθεί η συσχέτιση που υπάρχει με τα χαρακτηριστικά του δείγματος που συλλέχθηκε.

Αρκετές έρευνες έχουν αναπτύξει ορισμένα μοντέλα για τη σκιαγράφηση του τρόπου με τον οποίο γενικά οι άνθρωποι οικοδομούν τη διαδικασία της επιλογής των τροφίμων. Για παράδειγμα, έχουν ομαδοποιήσει τους παράγοντες που εμπλέκονται στην επιλογή των τροφίμων με βάση τρία σημαντικά στοιχεία (διάρκεια ζωής, επιρροές και προσωπικά κριτήρια) και υποστηρίζουν πως η ιδιαίτερη σχέση αυτών των στοιχείων μεταξύ τους δημιουργούν τη διαδικασία ή την πορεία που οδηγεί στο σημείο επιλογής. Αν και τέτοια μοντέλα τεκμηριώνουν την πολυπλοκότητα αυτής της διαδικασίας, ο περιεκτικός χαρακτήρας τους καθιστά δύσκολη τη διεξαγωγή προβλέψεων σχετικά με την πραγματική, γενική συμπεριφορά της επιλογής των τροφίμων (Fotopoulos Ch 2008).

Για τους συμμετέχοντες στην παρούσα μελέτη, το ερωτηματολόγιο επιλογής τροφίμων φαίνεται να αντιπροσωπεύει μια ρεαλιστική τυπολογία στην επιλογή των τροφίμων και των κινήτρων που σχετίζονται με αυτά, όπως καταλήγει στο συμπέρασμα από το μέσο όρο των παραγόντων, ο οποίος είναι για τους περισσότερους από αυτούς υψηλότερος από 5 (ουδέτερη στάση) στην κλίμακα 1 μέχρι 7. Σε σύγκριση με τα αποτελέσματα από την έρευνα των Steptoe, Pollar και Wardle που πραγματοποιήθηκε στη Βρετανία, οι Έλληνες καταναλωτές φαίνεται να αποδίδουν σχεδόν την ίδια σημασία στους παράγοντες που υποκινούν τα κριτήριά τους στη διαδικασία επιλογής τροφίμων, όπως για παράδειγμα η «ευκολία», η «υγεία», η «γευστική απόλαυση» και το «κόστος». Επιπλέον, η σημασία που αποδίδεται στα «φυσικά συστατικά» των τροφίμων αποτελεί ένα από τα υψηλά κίνητρα στην παρούσα μελέτη, σε αντίθεση με την αρχική έρευνα των Steptoe, Pollar και Wardle, γεγονός που ίσως αποδίδεται στην μετατόπιση της προσοχής των

καταναλωτών προς θέματα που αφορούν την ασφάλεια των τροφίμων σε διεθνές επίπεδο κατά τη διάρκεια των τελευταίων δεκαετιών (Steptoe Andrew 1995).

Όσον αφορά τις ατομικές κλίμακες, ο παράγοντας της υγείας περιλαμβάνει στοιχεία που σχετίζονται με την πρόληψη χρόνιων ασθενειών, όπως για παράδειγμα «υψηλά σε φυτικές ίνες τρόφιμα» και γενικά τη διατροφή και την ευεξία. Σχεδόν 9 στους 10 ερωτηθέντες δήλωσαν πως θεωρούν σημαντική την ενίσχυση της υγείας τους από τα τρόφιμα που επιλέγουν. Επιπλέον, το 40,4% των γυναικών συμφώνησε απόλυτα πως προτιμά να καταναλώνει τρόφιμα που συμβάλλουν στην υγεία του δέρματος/ των δοντιών/ των μαλλιών/ των νυχιών τους, κάτι που έρχεται σε συμφωνία με την πεποίθηση ότι η ανησυχία για την εμφάνιση μπορεί να προβλέψει υγιεινές διατροφικές επιλογές. Το αποτέλεσμα είναι συνεπές τόσο με την έρευνα των Steptoe, Pollar και Wardle όσο και με αυτήν των Fotopoulos, Krystallis και Vassallo, που αφορούν τις συμπεριφορές και τις πεποιθήσεις που σχετίζονται με την υγεία, οι οποίες συνήθως δείχνουν πιο υγιεινές διατροφικές επιλογές των γυναικών σε σύγκριση με τους άνδρες κι επίσης έρχεται σε συμφωνία με την πεποίθηση ότι η ανησυχία για την εμφάνιση μπορεί να προβλέψει υγιεινές διατροφικές επιλογές (Fotopoulos Ch 2008, Steptoe Andrew 1995).

Η κλίμακα της διάθεσης περιέχει στοιχεία σχετικά με τη γενική εγρήγορση και τη ψυχολογική διάθεση, καθώς και τη χαλάρωση και τον έλεγχο του στρες. Η διαμόρφωση αυτού του παράγοντα δείχνει ότι η διάθεση και το στρες μπορεί να διαδραματίσουν καίριο ρόλο στον προσδιορισμό όχι μόνο της ποσότητας των τροφίμων που καταναλώνονται, αλλά και στην επιλογή των τροφίμων (Fotopoulos Ch 2008). Στην παρούσα έρευνα παρατηρήθηκε πως μεγάλο ποσοστό των ερωτηθέντων κρατά ουδέτερη στάση όσον αφορά γενικά τον παράγοντα της διάθεσης στην διαδικασία επιλογής τροφίμων. Ιδιαίτερα στην ερώτηση που αφορά το στρες το 22,5% του δείγματος απάντησε πως ούτε συμφωνεί ούτε διαφωνεί. Στην ίδια ερώτηση οι γυναίκες συμφώνησαν από ελαφρώς έως απόλυτα σε μεγαλύτερο ποσοστό συγκριτικά με τους άνδρες, κάτι που έρχεται σε αντίθεση με τα αποτελέσματα των Steptoe, Pollar και Wardle, οι οποίοι παρατήρησαν πως οι άνδρες είναι περισσότερο επιρρεπείς στο άγχος και το στρες, γεγονός που τους οδηγεί στην επιθυμία να διατηρούν συναισθηματική ευεξία μέσω του φαγητού που καταναλώνουν (Steptoe Andrew 1995). Παρ' όλα αυτά, αξίζει να σημειωθεί πως περίπου 7 στους 10

ερωτηθέντες δήλωσαν πως θεωρούν σημαντικό τα τρόφιμα που επιλέγουν για να καταναλώσουν να τους κάνουν να αισθάνονται καλά.

Ο παράγοντας της ευκολίας περιλαμβάνει στοιχεία που αφορούν τόσο την αγορά, όσο και την προετοιμασία των τροφίμων. Τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης δεν φαίνεται να συμφωνούν με τα ευρήματα των Pollard, Steptoe και Wardle, στην οποία ο συγκεκριμένος παράγοντας δεν φαίνεται να έχει σημαντική συσχέτιση με τη διαδικασία της επιλογής τροφίμων (Pollard Tessa 1998). Αντιθέτως, στην παρούσα μελέτη βρέθηκε πως η άνεση και η ευκολία σχετίζονται τόσο με το φύλο του δείγματος, όσο και με την ηλικία και το μηνιαίο εισόδημα. Πιο συγκεκριμένα, περίπου 2 στους 3 ερωτηθέντες που είχαν εισόδημα μικρότερο από 500€ το μήνα δήλωσαν πως προτιμούν να αγοράζουν τρόφιμα από καταστήματα που βρίσκονται κοντά στο σπίτι ή την δουλειά τους. Είναι πιθανό το εύρημα αυτό να δικαιολογείται από το γεγονός πως οι χαμηλόμισθοι συχνά δεν έχουν την οικονομική δυνατότητα να μεταβούν σε απομακρυσμένα supermarket που διαθέτουν προσφορές και έχουν χαμηλές τιμές, επομένως αναζητούν τα τρόφιμα που θα καταναλώσουν σε εύκολα προσβάσιμα μαγαζιά κοντά στην περιοχή που μένουν ή εργάζονται (Darmon Nikol 2002).

Ο παράγοντας της αισθητικής απόλαυσης περιλαμβάνει τη μυρωδιά, τη γεύση και την εμφάνιση των τροφίμων. Η γεύση ενός συγκεκριμένου φαγητού έχει αποδειχθεί ότι αποτελεί ίσως έναν από τους ισχυρότερους παράγοντες πρόβλεψης για την διαδικασία επιλογής, στοιχείο που επιβεβαιώνεται και από τα ευρήματα της παρούσας μελέτης, καθώς 9 στους 10 ερωτηθέντες δήλωσαν πως θεωρούν σημαντική τη γεύση κατά την επιλογή των τροφίμων που καταναλώνουν (Fotopoulos Ch 2008). Ωστόσο, δεδομένου ότι η γεύση είναι μια υποκειμενική υπόθεση, δεν υπάρχει ομοφωνία σχετικά με το ποια είναι τα τρόφιμα που προσφέρουν την μεγαλύτερη αισθητική απόλαυση, επομένως η σημασία της γεύσης γενικά δεν είναι δυνατό να προβλέψει την κατανάλωση συγκεκριμένου φαγητού κατ' αποκλειστικότητα (Wardle 1993). Κατά τη σύγκριση του παράγοντα της γευστικής απόλαυσης με το εισόδημα του δείγματος, οι Steptoe, Pollar και Wardle διαπίστωσαν πως οι ομάδες χαμηλού εισοδήματος βαθμολόγησαν την αισθητική απόλαυση ως λιγότερο σημαντική από εκείνες με υψηλότερο μηνιαίο εισόδημα (Steptoe Andrew 1995). Παρ' όλα αυτά, στην παρούσα μελέτη δεν φαίνεται να υπάρχει κάποια συσχέτιση του μηνιαίου

εισοδήματος που δήλωσαν οι ερωτηθέντες με τον παράγοντα της γευστικής απόλαυσης.

Η κλίμακα φυσικού περιεχομένου αντανακλά την ανησυχία σχετικά με τη χρήση των πρόσθετων και της επιλογής φυσικών συστατικών. Οι καταναλωτές θεωρούν πλέον δεδομένη την πληθώρα των τεχνολογικών και αισθητικών ωφελειών που απορρέουν από την χρήση πρόσθετων και τεχνητών συστατικών, καθώς και τη μεγαλύτερη ευκολία στη χρήση των τροφίμων που αυτά εξασφαλίζουν. Από την άλλη πλευρά, μπορεί να υποστηριχθεί ότι ενσωματώνονται συχνά σε τρόφιμα ως συντηρητικά και μπορεί συνεπώς να έχουν ευεργετικές ιδιότητες για την πρόληψη κατανάλωσης τροφίμων που έχουν υποστεί φθορά. Στην παρούσα μελέτη διαπιστώθηκε πως ένα ποσοστό 82,8% του δείγματος δίνει μεγάλη σημασία τα τρόφιμα που καταναλώνει να περιέχουν φυσικά συστατικά, εκ των οποίων το μεγαλύτερο ποσοστό αποτελούν όσοι έχουν ολοκληρώσει την τριτοβάθμια εκπαίδευση, εύρημα που επιβεβαιώνει προηγούμενες μελέτες (Fotopoulos Ch 2008). Θα ήταν λοιπόν ενδιαφέρον να πραγματοποιηθούν περαιτέρω έρευνες για το κατά πόσο οι ερωτηθέντες σε πολιτισμούς με λιγότερο τεκμηριωμένη και ενημερωμένη άποψη στη βιομηχανία των τροφίμων θα βλέπουν τα φυσικά συστατικά και την απουσία προσθέτων σε τόσο μεγάλο θετικό βαθμό.

Το κόστος είναι μια προφανής επίδραση στην επιλογή των τροφίμων και σε αυτό συμφωνεί ο μέσος όρος του παράγοντα του κόστους, ο οποίος ξεπερνά την ουδέτερη στάση. Αξίζει να σημειωθεί ότι ένα μεγάλο ποσοστό (71,3%) των ερωτηθέντων δίνουν μεγάλη βαρύτητα τα τρόφιμα που καταναλώνουν να έχουν μια καλή σχέση τιμής και ποιότητας. Παρ' όλα αυτά, τα ευρήματα της παρούσας έρευνας δεν συμφωνούν πως το κόστος των τροφίμων είναι πιο σημαντικό στοιχείο επιλογής μεταξύ των ατόμων με χαμηλά εισοδήματα σε σύγκριση με όσους δήλωσαν πως λάμβαναν υψηλότερο μηνιαίο εισόδημα (Steptoe Andrew 1995). Θα ήταν θεμιτό να πραγματοποιηθεί μια μεγαλύτερης διάστασης έρευνα, στην οποία να είναι ίσα κατανεμημένο το δείγμα του πληθυσμού όσον αφορά το εισόδημά του.

Αναμενόταν ότι ο έλεγχος του βάρους θα εμφανιζόταν ως σημαντικός παράγοντας στην επιλογή τροφίμων υπό το πρίσμα της εκτεταμένης έρευνας σχετικά με τη διατροφή και τον επιπολασμό της κουλτούρας που δείχνει προτίμηση για τα λεπτά σώματα (Wardle 1993). Όπως προβλεπόταν, οι βαθμολογίες στην κλίμακα ελέγχου βάρους ήταν υψηλότερες στις γυναίκες συγκριτικά με τους άνδρες, καθώς

πάνω από 2 στις 3 γυναίκες συμφώνησαν από ελαφρώς έως απόλυτα πως προτιμούν να καταναλώνουν προϊόντα χαμηλά σε περιεκτικότητα λιπαρών (Pollard Tessa 1998). Ωστόσο, η ανησυχία των γυναικών σχετικά με το βάρος έχει επίσης μειονεκτήματα, όπως υποδεικνύεται από το πολύ υψηλότερο ποσοστό διατροφικών διαταραχών στις γυναίκες σε διεθνές επίπεδο. Όπως και σε άλλες έρευνες, δεν βρέθηκε ούτε σε αυτή να υπάρχει συσχέτιση του παράγοντα του ελέγχου του βάρους με το εισόδημα που δήλωσαν οι ερωτηθέντες (Steptoe Andrew 1995). Αντιθέτως, παρατηρήθηκε πως υπάρχει συσχέτιση με την ηλικία του δείγματος, και πιο συγκεκριμένα οι νεαρές ηλικίες φαίνεται να μη δίνουν ιδιαίτερη σημασία στον έλεγχο του βάρους τους ενώ αντίθετα άτομα άνω των 45 ετών δήλωσαν πως αποτελεί σημαντικό παράγοντα για τη διαμόρφωση του καθημερινού τους διαιτολογίου.

Ο όγδοος παράγοντας χαρακτηρίστηκε ως οικειότητα. Περιλαμβάνει στοιχεία σχετικά με το πόσο σημαντικό είναι για το άτομο να καταναλώνει τη συνηθισμένη του διατροφή, αντί να αναζητά νέες γεύσεις στις επιλογές των τροφίμων. Η οικειότητα στην παρούσα μελέτη ήταν ένας από τους λίγους παράγοντες που δεν διέφεραν κατά μέσο όρο μεταξύ ανδρών και γυναικών, αποτέλεσμα που συμφωνεί με προηγούμενες μελέτες. Ωστόσο, βρέθηκε πως σχετίζεται με την ηλικία, καθώς φαίνεται ότι τα άτομα ηλικίας από 46 μέχρι και 65 ετών συμφωνούν σε μεγάλο ποσοστό ότι η κατανάλωση τροφίμων που τους θυμίζουν φαγητά που έτρωγαν ως παιδιά είναι ένας σημαντικός παράγοντας στην επιλογή των τροφίμων. Σύμφωνα με τους Steptoe, Pollar και Wardle, το γεγονός αυτό είναι πιθανό να οφείλεται στο ότι οι ηλικιωμένοι είναι λιγότερο περιπετειώδεις στις επιλογές τους (Steptoe Andrew 1995). Οι υψηλές βαθμολογίες σε αυτόν τον παράγοντα προσωπικότητας πιστεύεται ότι αντανακλούν το άνοιγμα σε νέες εμπειρίες, και ως εκ τούτου, θα μπορούσε να είναι σχετική με την περιπέτεια στην επιλογή τροφίμων.

Οι λόγοι δεοντολογίας προέκυψαν ως ένας ανεξάρτητος παράγοντας που επηρεάζει την επιλογή των τροφίμων. Στοιχεία που σχετίζονται με περιβαλλοντικά και πολιτικά ζητήματα αναφέρονται σε αυτόν τον παράγοντα. Το παρόν δείγμα συμφωνεί με προηγούμενες μελέτες, πως οι αξιολογήσεις ηθικής ανησυχίας αυξήθηκαν με την ηλικία, καθώς τα νεαρότερα άτομα με ποσοστό 24,4%, φαίνεται πως κρατούν σε μεγάλο βαθμό ουδέτερη στάση κυρίως στα περιβαλλοντικά ζητήματα που αφορούν τα τρόφιμα που επιλέγουν προς κατανάλωση (Steptoe Andrew 1995).

Οι περιορισμοί αυτής της μελέτης πρέπει να επισημανθούν. Τα δεδομένα ήταν διαθέσιμα κατά ένα μεγάλο μέρος τους από ερωτηματολόγια που συμπληρώθηκαν στον ιδιωτικό χώρο των ερωτηθέντων και χωρίς επίβλεψη, έτσι είναι πιθανό να μην αντιπροσωπεύουν επαρκώς και σε ικανοποιητικό βαθμό τις απόψεις τους. Το ερωτηματολόγιο περιλαμβάνει παράγοντες που θεωρούνται ότι σχετίζονται με την επιλογή των τροφίμων, ωστόσο οι παράγοντες αυτοί δεν αντανακλούν απαραίτητα την ολοκληρωμένη και πολύπλευρη συμπεριφορά της επιλογής. Οι πολιτιστικοί περιορισμοί πρέπει επίσης να αναγνωριστούν στην διαδικασία διερεύνησης της επιλογής των τροφίμων. Επίσης, διάφοροι παράγοντες μπορεί να έχουν μεγαλύτερη σημασία σε άλλους πολιτισμούς και κουλτούρες, σε κοινωνίες που παράγουν το μεγαλύτερο μέρος των δικών τους τροφίμων ή σε κοινωνίες με έντονο το θρησκευτικό στοιχείο.

Επιπλέον, για να μπορέσουν να υπάρξουν πιο αξιόπιστα και ολοκληρωμένα αποτελέσματα θα μπορούσε στο μέλλον να πραγματοποιηθεί μια έρευνα που να περιλαμβάνει ίσο αριθμό φοιτητών στο τμήμα Διατροφής και Διαιτολογίας με άτομα στην ίδια ηλικία και πόλη, που όμως δεν φοιτούν στο συγκεκριμένο τμήμα. Ακόμα, θα ήταν ενδιαφέρον να πραγματοποιηθεί μια μελέτη σε ένα μεγαλύτερο δείγμα μοιρασμένο σε ίσο αριθμό ατόμων σε Πάτρα και Θεσσαλονίκη, σε ισάξια μοιρασμένες ηλικιακές ομάδες και μηνιαίο εισόδημα, με σκοπό να διερευνηθεί κατά πόσο διαφέρουν οι διατροφικές προτιμήσεις στις δυο αυτές αστικές πόλεις.

Η διακύμανση της σχετικής σημασίας των διαφόρων παραγόντων για διαφορετικές ομάδες του πληθυσμού μπορεί να καταστήσει δυνατή τη δημιουργία προφίλ για διαφορετικές ομάδες, ενώ οι κατάλληλες στρατηγικές για την προώθηση της υγείας είναι δυνατό να αναπτυχθούν για τομείς με διαφορετικές προτεραιότητες. Εάν, για παράδειγμα, η ευκολία υπερισχύει της υγείας, τότε η εκπαίδευση και οι πληροφορίες για υγιεινά τρόφιμα που είναι επίσης άμεσα διαθέσιμα και εύκολο να προετοιμαστούν μπορεί να έχουν μεγαλύτερη αξία από τα μηνύματα που τονίζουν αποκλειστικά την υγεία.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Παρατίθεται το ερωτηματολόγιο μελέτης, όπως δόθηκε προς συμπλήρωση:



Το παρακάτω ερωτηματολόγιο διαμορφώθηκε για τις ανάγκες εκπόνησης της πτυχιακής εργασίας μου και περιέχει ερωτήσεις σχετικά με τη διατροφική συμπεριφορά του ελληνικού πληθυσμού. Παρακαλείστε να αφιερώσετε λίγο από το χρόνο σας για να απαντήσετε στις ερωτήσεις με όσο το δυνατόν μεγαλύτερη ακρίβεια και σαφήνεια.

Οι απαντήσεις δίνονται σε κλίμακα από το 1 έως το 7, όπου 1 «διαφωνώ απόλυτα» και 7 «συμφωνώ απόλυτα». Δώστε μια απάντηση σε κάθε ερώτηση.

Είναι σημαντικό για εμένα τα τρόφιμα που καταναλώνω καθημερινά να:

- | | διαφωνώ
απόλυτα | | συμφωνώ
απόλυτα |
|--|--------------------------|---|--------------------------|
| 1. Είναι εύκολα στην προετοιμασία | <input type="checkbox"/> | 1 | <input type="checkbox"/> |
| 2. Δεν περιέχουν πρόσθετα | <input type="checkbox"/> | 1 | <input type="checkbox"/> |
| 3. Είναι χαμηλά σε θερμίδες | <input type="checkbox"/> | 1 | <input type="checkbox"/> |
| 4. Έχουν ωραία γεύση | <input type="checkbox"/> | 1 | <input type="checkbox"/> |
| 5. Περιέχουν φυσικά συστατικά | <input type="checkbox"/> | 1 | <input type="checkbox"/> |
| 6. Δεν είναι ακριβά | <input type="checkbox"/> | 1 | <input type="checkbox"/> |
| 7. Είναι χαμηλά σε λίπος | <input type="checkbox"/> | 1 | <input type="checkbox"/> |
| 8. Μου είναι οικεία | <input type="checkbox"/> | 1 | <input type="checkbox"/> |
| 9. Έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες | <input type="checkbox"/> | 1 | <input type="checkbox"/> |
| 10. Είναι θρεπτικά | <input type="checkbox"/> | 1 | <input type="checkbox"/> |
| 11. Είναι εύκολα διαθέσιμα σε μαγαζιά
και supermarket | <input type="checkbox"/> | 1 | <input type="checkbox"/> |
| 12. Αξίζουν τα λεφτά τους | <input type="checkbox"/> | 1 | <input type="checkbox"/> |
| 13. Ανεβάζουν την ψυχολογία μου | <input type="checkbox"/> | 1 | <input type="checkbox"/> |
| 14. Μυρίζουν ευχάριστα | <input type="checkbox"/> | 1 | <input type="checkbox"/> |
| 15. Είναι απλά στο μαγείρεμα | <input type="checkbox"/> | 1 | <input type="checkbox"/> |
| 16. Με βοηθούν να αντιμετωπίζω το στρες | <input type="checkbox"/> | 1 | <input type="checkbox"/> |
| 17. Με βοηθούν να ελέγχω το βάρος μου | <input type="checkbox"/> | 1 | <input type="checkbox"/> |
| 18. Έχουν ευχάριστη υφή | <input type="checkbox"/> | 1 | <input type="checkbox"/> |
| 19. Είναι συσκευασμένα με τρόπο φιλικό
προς το περιβάλλον | <input type="checkbox"/> | 1 | <input type="checkbox"/> |
| 20. Προέρχονται από χώρες οι οποίες | <input type="checkbox"/> | 1 | <input type="checkbox"/> |

- εφαρμόζουν πολιτική που επιδοκιμάζω 1 2 3 4 5 6 7
21. Μου θυμίζουν φαγητά που έτρωγα ως παιδί 1 2 3 4 5 6 7
22. Περιέχουν πολλές βιταμίνες και ιχνοστοιχεία 1 2 3 4 5 6 7
23. Δεν περιέχουν τεχνητά συστατικά/πρόσθετα 1 2 3 4 5 6 7
24. Με κρατούν σε εγρήγορση/ξύπνιο 1 2 3 4 5 6 7
25. Έχουν ωραία εμφάνιση 1 2 3 4 5 6 7
26. Με βοηθούν να χαλαρώνω 1 2 3 4 5 6 7
27. Έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνη 1 2 3 4 5 6 7
28. Δεν παίρνει πολύ χρόνο η προετοιμασία τους 1 2 3 4 5 6 7
29. Ενισχύουν την υγεία μου 1 2 3 4 5 6 7
30. Συμβάλλουν στην υγεία του δέρματος /
δοντιών / μαλλιών / νυχιών μου 1 2 3 4 5 6 7
31. Με κάνουν να νιώθω καλά 1 2 3 4 5 6 7
32. Η χώρα προέλευσής τους αναγράφεται
με σαφήνεια 1 2 3 4 5 6 7
33. Είναι ό,τι συνήθως καταναλώνω 1 2 3 4 5 6 7
34. Με βοηθούν να ανταπεξέρχομαι στη ζωή μου 1 2 3 4 5 6 7
35. Είναι διαθέσιμα σε μαγαζιά που βρίσκονται
κοντά στο σπίτι ή στη δουλειά μου 1 2 3 4 5 6 7
36. Είναι φθηνά 1 2 3 4 5 6 7

Προσωπικές πληροφορίες

Φύλο: άνδρας γυναίκα

Ηλικία: <25 26-35 36-45 46-55 56-65 >65

Εκπαίδευση: δημοτικό γυμνάσιο/λύκειο πανεπιστήμιο/ΤΕΙ

μεταπτυχιακό διδακτορικό

Είστε φοιτητής τμήματος διατροφής: ναι όχι

Είδος διατροφής: χορτοφάγος vegan ελεύθερη διατροφή

Μηνιαίο Εισόδημα: <500 500-1.000 >1.000

Οικογενειακή κατάσταση: άγαμος έγγαμος σε συμβίωση

Πλήθος ατόμων που μένουν στο σπίτι: 1 2 3 4 >4

Τόπος διαμονής: Πάτρα Θεσσαλονίκη

BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Anderson James, Smith Belinda, Gustafson J Nancy. «Health benefits and practical aspects of high-fiber diets¹2.» *American Society for Clinical Nutrition*, December 1994: 1242-1247.
2. Anderson W James, Baird Pat, Davis H Richard, Ferreri Stefanie. «Health benefits of dietary fiber.» *International Life Sciences Institute*, 2009: 188-205.
3. Botonaki Anna, Natos Dimitrios, Mattas Konstantinos. «Exploring convenience food consumption through a structural equation model.» *Journal of Food Products Marketing*, January 2007: 1-18.
4. Braudel, Fernand. *Civilization and Capitalism*. California: HarperCollins Publishers, 1992.
5. Canetti Laura, Eytan Bachar, Berry M Elliot. «Food and emotion.» *Behavioural Processes* 60, 10 December 2002: 157-164.
6. Chan Kara, Prendergast Gerard, Gronhoj Alice, Bech-Larsen Tino. «Communicating healthy eating to adolescents.» *Journal of Consumer Marketing*, 2009: 6-14.
7. Chaudhry Qasim, Watkins Richard, Castle Laurence. «Nanotechnologies in the Food.» *Royal Society of Chemistry*, 2010: 1-17.
8. Counihan Caroline, Van Esterik Penny. *Food and Culture*. New York: Taylor and Francis, 2013.
9. Darian Jean, Cohen Judy. «Segmenting by consumer time shortage.» *Journal of Consumer Marketing*, Vol. 12 Iss: 1, 1995: 32-44.
10. Darmon Nikol, Ferguson Elaine, Briend Andre. «A Cost Constraint Alone Has Adverse Effects on Food Selection and Nutrient Density: An Analysis of Human Diets by Linear Programming.» *American Society for Nutritional Science*, 21 June 2002: 3764–3771.
11. Darmon Nikole, Drewnowski Adam. «Contribution of food prices and diet cost to socioeconomic disparities in diet quality and health: a systematic review and analysis.» *Nutrition Reviews*, 25 August 2015: 643-660.
12. Dube Laurette, Lebel L Jordan, Lu Ji. «Affect asymmetry and comfort food consumption.» *Physiology and Behavior* 86, 11 August 2005: 559-567.
13. Ehrlich Paul, Ehrlich Anne, Daily Gretchen. «Food Security, Population and Environment.» *Population Council*, 1 May 1993: 1-32.
14. Erik, Konings. «Committee on Food Nutrition: Water-Soluble Vitamins.» *Journal of AOAC International*, 2006: 285-289.

15. Fotopoulos Ch, Krystallis A, Vassallo M, Pagiaslis A. «Food Choice Questionnaire (FCQ) revisited. Suggestions for the development.» *Elsevier*, 14 May 2008: 199–208.
16. Francesco Sofi, Cesari Francesca, Abbate Rosana. «Adherence to Mediterranean diet and health status: meta-analysis.» *BMJ*, 2008: 1-7.
17. Haddad Ella, Sabate Joan, Whitten Crystal. «Vegetarian food guide pyramid: a conceptual framework.» *American Society for Clinical Nutrition*, September 1999: 615-619.
18. Husskisson E, Maggini S, Ryf M. «The Role of Vitamins and Minerals in fatigue.» *Field House Publishing LLP*, 16 March 2007: 277 – 289.
19. Jaeger Sara, Meiselman Hebert. «Perceptions of meal convenience: the case of at-home evening meals.» *Elsevier Ltd. All rights reserved*, 9 January 2004: 317–325.
20. Jeffery Robert, Baxter Judy, Linde Jennifer. «Are fast food restaurants an environmental risk factor for obesity?» *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 25 January 2006: 1-6.
21. Keifer Ingrid, Rathmanner Theres, Kunze Michael. «Eating and dieting differences in men and women.» *The Journal of Men's Health and Gender*, 3 December 2005: 194-201.
22. Kenneth, Saladin. *Anatomy and Physiology*. WCB/McGraw-Hill, 1998.
23. Key Timothy, Appleby Paul, Rosell Magdalena. «Health effects of vegetarian and vegan diets.» *Proceedings of the Nutrition Societ*, 2006: 35–41.
24. Keys Ancel, Mienoti Alessandro, Karvonen Mariti, Aravanis Christ, Buzina Ratko. «The Diet and 15-year death rate in the Seven Countries Study.» *Am J Epidemiol*, 1 December 1986: 903-915.
25. Lewis, Richard. *Food Additives Handbook*. New York: International Thomson Publishing, 1989.
26. Michel de Lorgeril, Patricia Salen, Jean-Louis Martin, Isabelle Monjaud. «Mediterranean Diet, Traditional Risk Factors, and the Rate of Cardiovascular Complications .» *American Heart Association*, 26 October 1999: :779-785.
27. Mintz, Sidney. *Sweetness and Power: The Place of Sugar in Modern History*. New York: Viking-Penguin, 1985.
28. Nicklaus Sophie, Boggio Vincent, Chabanet Claire, Issanchu Sylvie. «A prospective study of food variety seeking in childhood, adolescence and early adult life.» *Appetite Elsevier Ltd*, 1 June 2005: 289–297.
29. Okuda K, Rinsho Nihon. «Fat Soluble Vitamins.» *Japanese Journal of Clinical Medicine*, 1993: 847-850.

30. Osman Ismah, Osman Suriati, Mokhat Imani, Setapa Fatimah. «Family Food Consumption : Desire towards Convenient Food Products.» *Elsevier Ltd*, 4 September 2012: 223 – 231 .
31. Prabhu, Pingali. «Westernization of Asian diets and the transformation of food systems: Implications for research and policy.» *Elsevier Ltd. Food Policy*, June 2007: 281–298.
32. Renwick, Andrew. «Data-derived safety factors for the evaluation of food additives and environmental contaminants.» *Food additives and Contaminants*, 1993: 275-305.
33. Robertson, Gordon. *Food Packaging*. New York: Taylor and Francis Group, 2012.
34. Rose, Elizabeth. *Food and Nutrition*. New York: The Rosen Publishing Group, 2006.
35. Scialabba Nadia, Hattam Caroline. *Organic agriculture, environment and food security* . Rome: Food and Agriculture Organization , 2002.
36. Simone, French. «Pricing Effects on Food Choices.» *American Society for Nutritional Science*, 2003: 841-843.
37. Steptoe Andrew, Pollard M. Tessa, Wardle Jane. «Development of a Measure of the Motives Underlying the Selection of Food: the Food Choice Questionnaire.» *Appetite*, 9 November 1995: 267-284.
38. Stunkard A, Berkovitz R, Wadden T, Reiss E. «Binge eating disorder and the night eating syndrome.» *Internation Journal of obesity*, 6 August 1996: 1-6.
39. Stunkard Albert, Grace J William, Wolff Harold. «The night-eating syndrome: A pattern of food intake among certain obese patients.» *The American Journal of Medicine*, July 1955: 78-86.
40. Swaminathan, M. *Essentials of food and nutrition*. India: Ganesh & Co., 2008.
41. Syzan, Fearweather-Tait. «The availability of minerals in food, with particular reference to iron.» *Food Research Institute*, 1983: 74-77.
42. Takeda Eiji, Terao Junji, Nakaya Yutaka, Baba Yoshinobu. «Stress control and human nutrition.» *The Journal of Medical Investigation*, 10 May 2004: 139-145.
43. Torres Susan, Nowson Caryl. «Relationship between stress, eating behavior, and obesity.» *Elsevier Inc*, November 2007: 887–894.
44. Willet W, Sacks F, Trichopoulou A, Dresher G. «Mediterranean diet pyramid: a cultural model for healthy eating.» *The American Society for Clinical Nutrition*, June 1995: 1402-1406.
45. Καρκαλέτση Φεβρωνία, Σκορδίλης Εμμανουήλ,Κουτσούκη Δήμητρα. «Η εφαρμογή της Θεωρίας Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς για την υιοθέτηση υγιεινής διατροφής σε

ενήλικες.» Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή και στον Αθλητισμό, 30 Νοέμβριος 2008: 195-205.

46. Ματάλα, Αντωνία-Λήδα. *Βιοπολιτισμικές προσεγγίσεις της επιλογής τροφής*. Αθήνα: ΣΕΑΒ, 2015.

ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΕΣ

http://www.indiadiets.com/Calculators1/food_pyramids/food_pyramid_index.htm