

ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΠΡΟΣΛΗΨΗΣ ΛΥΚΟΠΕΝΙΟΥ ΣΕ ΚΑΤΟΙΚΟΥΣ ΤΗΣ ΔΥΤΙΚΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

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

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ
ΤΣΑΟΥΣΟΓΛΟΥ
ΕΛΕΝΗ
Α.Μ. 3229
ΕΙΣΗΓΗΤΗΣ :
κ. ΚΕΦΑΛΑΣ ΠΕΤΡΟΣ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η παρούσα εργασία:

- ✓ Βασίστηκε στην συμπλήρωση ερωτηματολογίου σε δείγμα ανδρών και γυναικών ηλικίας 20-60 ετών
 - ✓ Το ερωτηματολόγιο περιελάμβανε την καταγραφή της συχνότητας κατανάλωσης της ντομάτας, των προϊόντων της και του καρπουζιού
 - ✓ Σκοπός ήταν η εκτίμηση της ημερήσιας πρόσληψης του λυκοπενίου και η συνεισφορά όλων των τροφίμων σε αυτήν
 - ✓ Μελετήθηκαν επίσης τυχόν διαφορές στην πρόσληψη του λυκοπενίου μεταξύ των ανδρών και των γυναικών το χειμώνα και το καλοκαίρι
 - ✓ Στην μελέτη πήραν μέρος 201 άτομα (97 άνδρες και 104 γυναίκες)
-

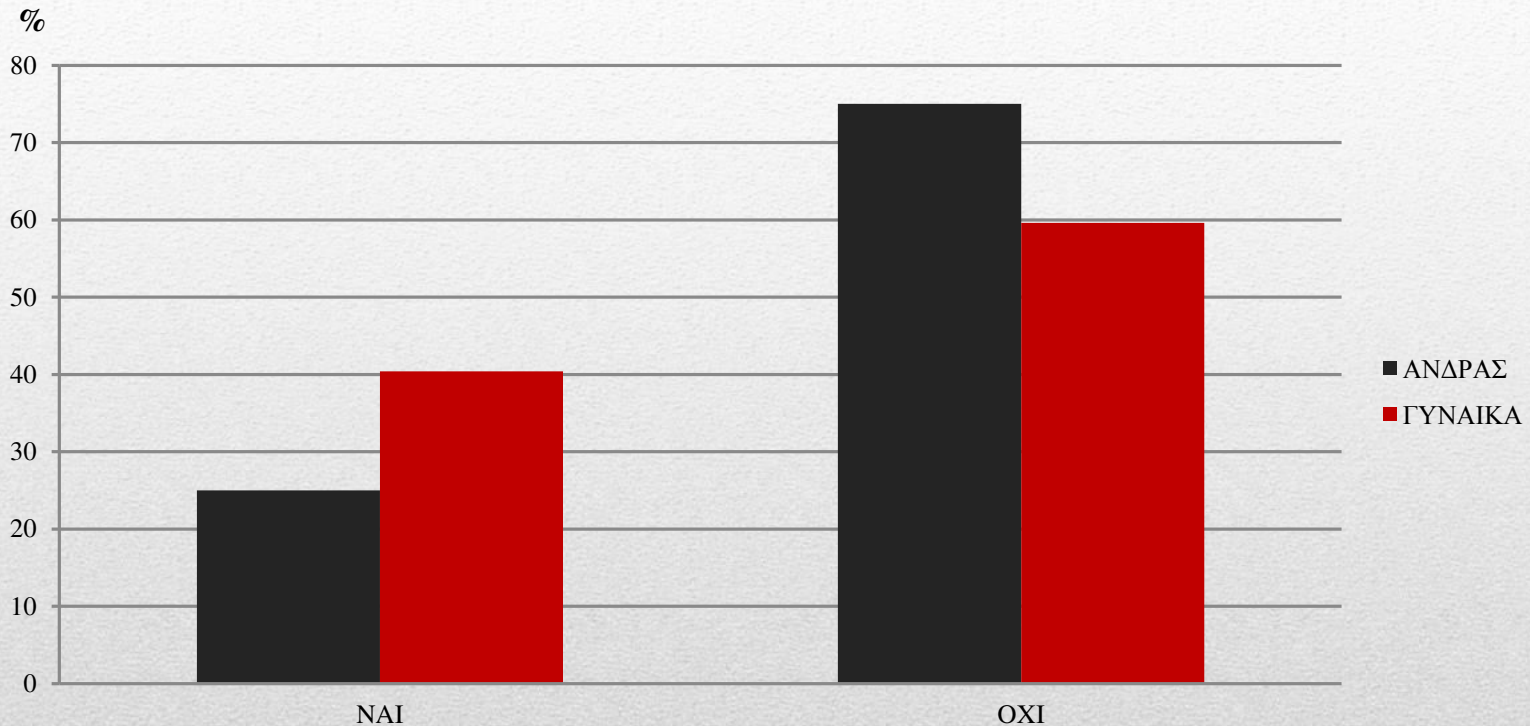
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

- ✓ Για την έρευνα χρησιμοποιήθηκε ερωτηματολόγιο συχνότητας εβδομαδιαίας κατανάλωσης τροφίμων που περιέχουν λυκοπένιο το χειμώνα και το καλοκαίρι
 - ✓ Η ημερήσια πρόσληψη λυκοπενίου υπολογίστηκε με ερωτηματολόγιο βασισμένο στην εργασία του O' Neill et al (2001) με ορισμένες προσθήκες
 - ✓ Το μέγεθος των μερίδων της ντομάτας, της σάλτσας που περιέχεται στα φαγητά ,του καρπουζιού και η περιεκτικότητά τους σε λυκοπένιο υπολογίστηκε με βάση τα δεδομένα του USDA
 - ✓ Όσο αφορά την πίτσα θεωρήθηκε ότι το ένα κομμάτι ισούται με 30g και για το καρπούζι θεωρήθηκε ότι μία φέτα ισούται με 280g σύμφωνα με το USDA (1999-2001)
-

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

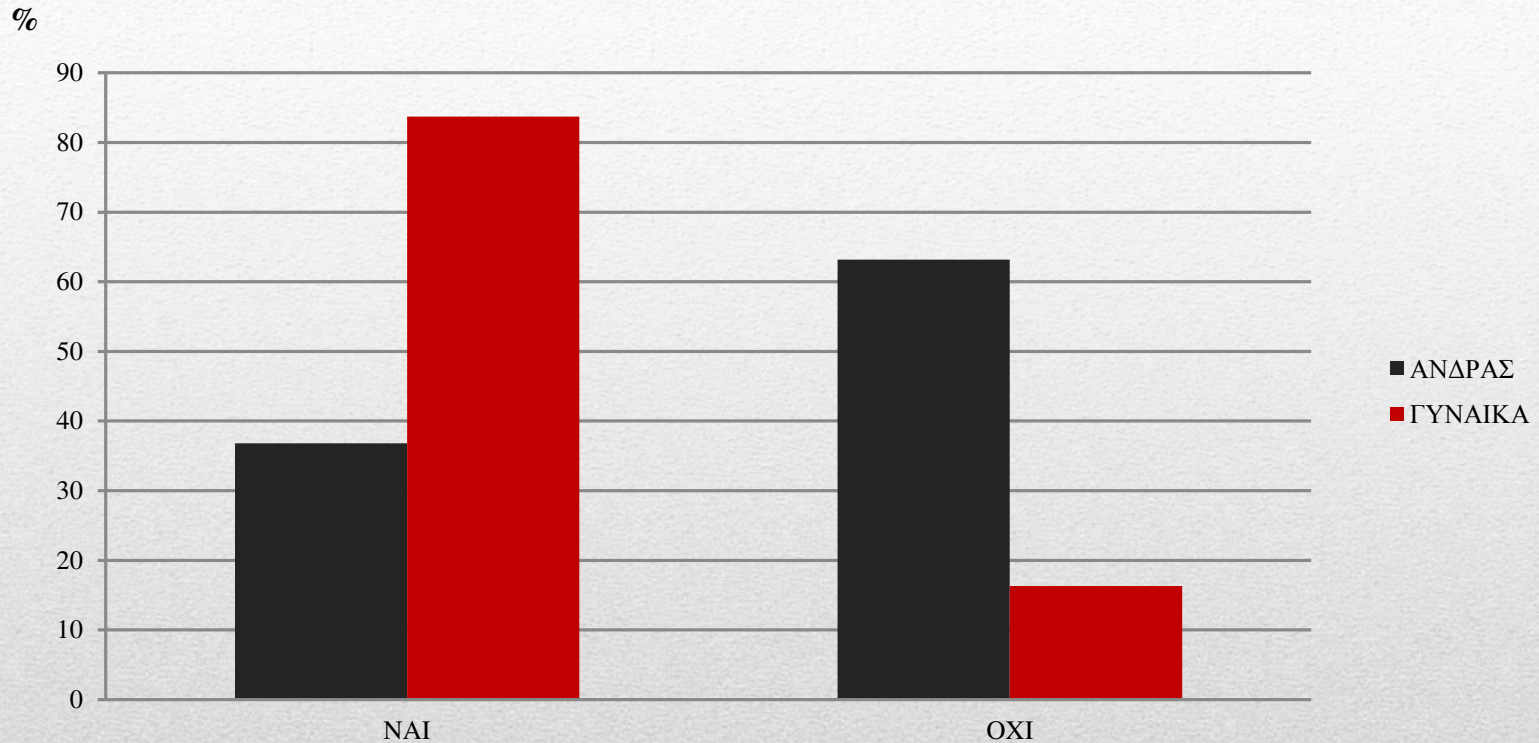
- ✓ Η περιεκτικότητα σε ντομάτα των φαγητών που περιείχε το ερωτηματολόγιο (όσπρια, λαδερά, κοκκινιστό) υπολογίστηκε με βάση τα δεδομένα του βιβλίου ‘Πίνακες σύνθεσης τροφίμων και ελληνικών φαγητών’ της Α. Τριχοπούλου (Τριχοπούλου 2004)
 - ✓ Η ημερήσια πρόσληψη του λυκοπενίου (DRI) για τους άνδρες και τις γυναίκες είναι 5-7mg σύμφωνα με το Ελληνικό Ίδρυμα Γαστρεντερολογίας και Διατροφής (<http://www.eligast.gr/>)
 - ✓ Η επεξεργασία των δεδομένων έγινε με το στατιστικό πρόγραμμα SPSS, αναζητώντας το p-value και εφαρμόζοντας τους στατιστικούς ελέγχους ANOVA και χ^2
-

ΓΝΩΣΗ ΣΗΜΑΣΙΑΣ ΤΡΟΦΩΝ



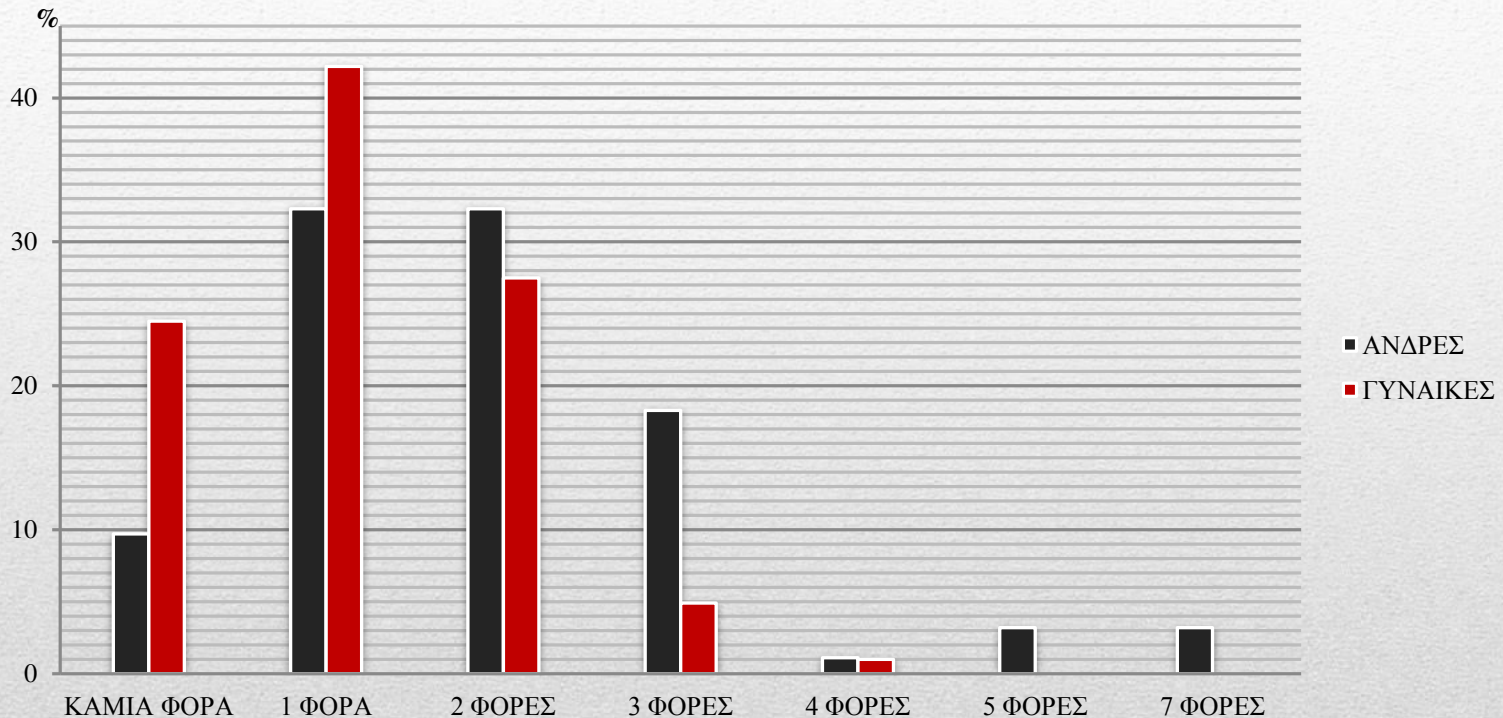
- Ιστόγραμμα σύγκρισης γνώσης σημασίας τροφών μεταξύ ανδρών και γυναικών
 - P-value=0,021<0,05

ΕΠΙΔΕΙΩΞΗ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ



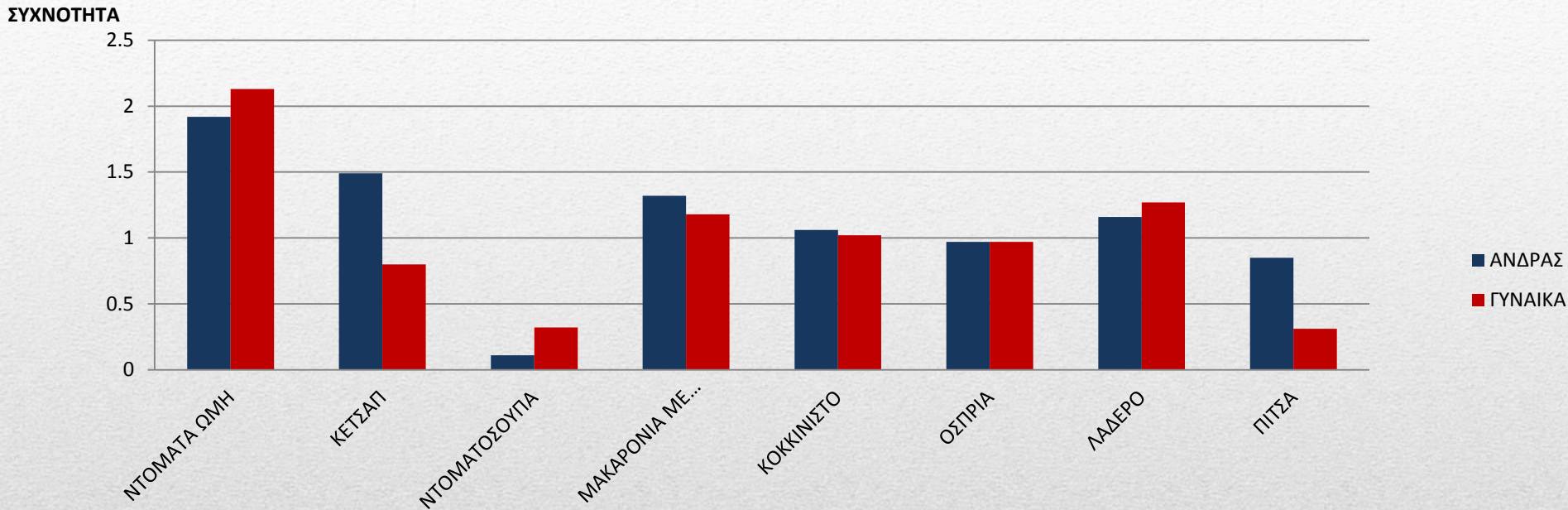
- Ιστόγραμμα σύγκρισης επιδίωξης υγιεινής διατροφής μεταξύ ανδρών και γυναικών
 - P-value=0,001<0,5

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΕΚΤΟΣ ΣΠΙΤΙΟΥ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ



- Ιστόγραμμα σύγκρισης κατανάλωσης φαγητού εκτός σπιτιού και φύλου
 - P-value=0,001<0,05

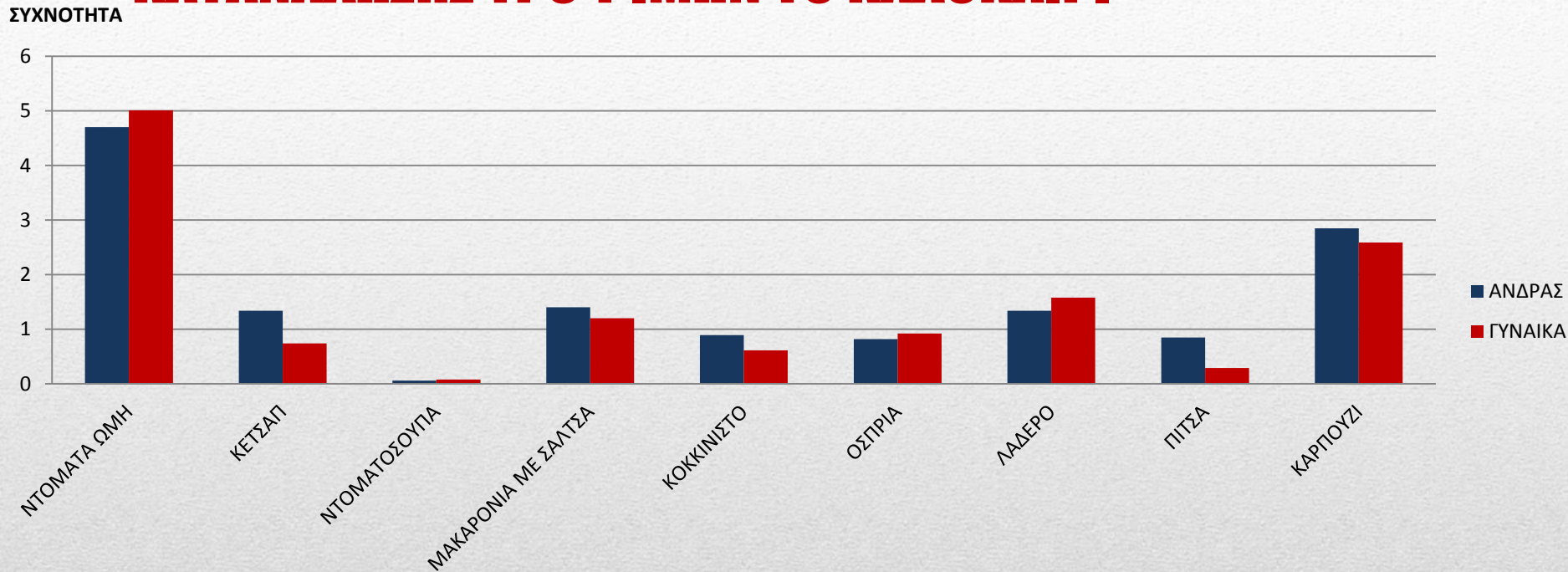
ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΤΟΝ ΧΕΙΜΩΝΑ



- Ιστόγραμμα σύγκρισης εβδομαδιαίας συχνότητας κατανάλωσης τροφίμων μεταξύ ανδρών και γυναικών τον χειμώνα

	Ντομάτα	Κέτσαπ	Σούπα	Μακαρ.	Κοκ/στο	Όσπρια	Λαδερά	Πίτσα
p-value	0,516	0,249	0,320	<u>0,027</u>	0,692	<u>0,018</u>	<u>0,009</u>	0,569

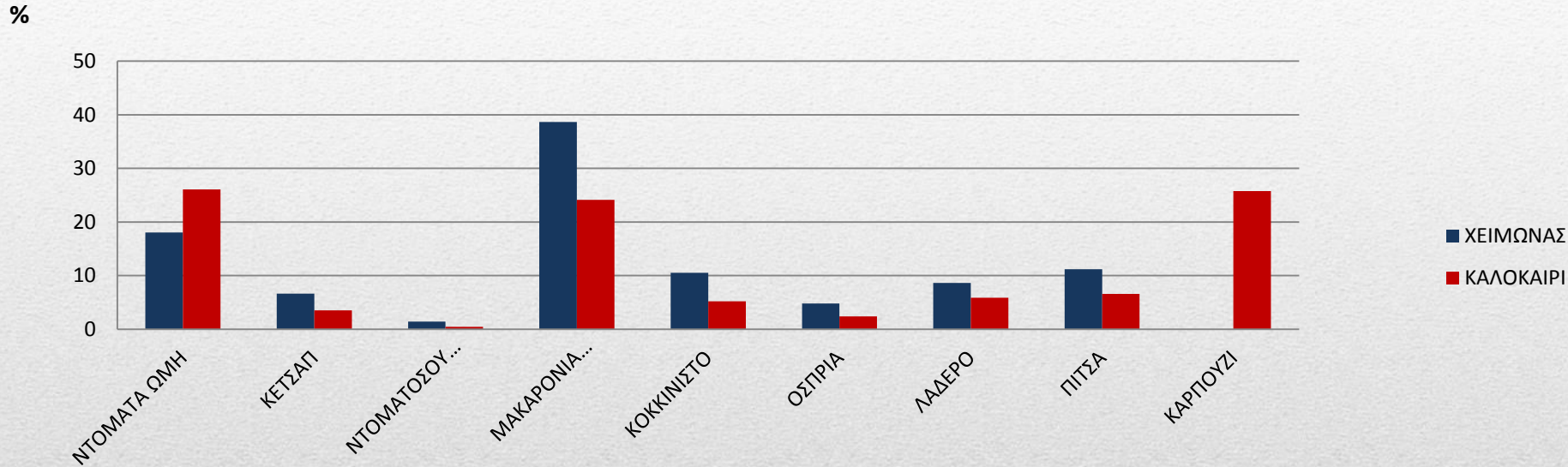
ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ



- Ιστόγραμμα σύγκρισης εβδομαδιαίας συχνότητας κατανάλωσης τροφίμων μεταξύ ανδρών και γυναικών το καλοκαίρι

	Ντομάτα	Κέτσαπ	Σούπα	Μακαρ.	Κοκ/στο	Όσπρια	Λαδερά	Πίτσα	Καρπούζι
P-value	0,983	0,133	0,395	<u>0,044</u>	0,313	<u>0,009</u>	0,451	0,956	0,955

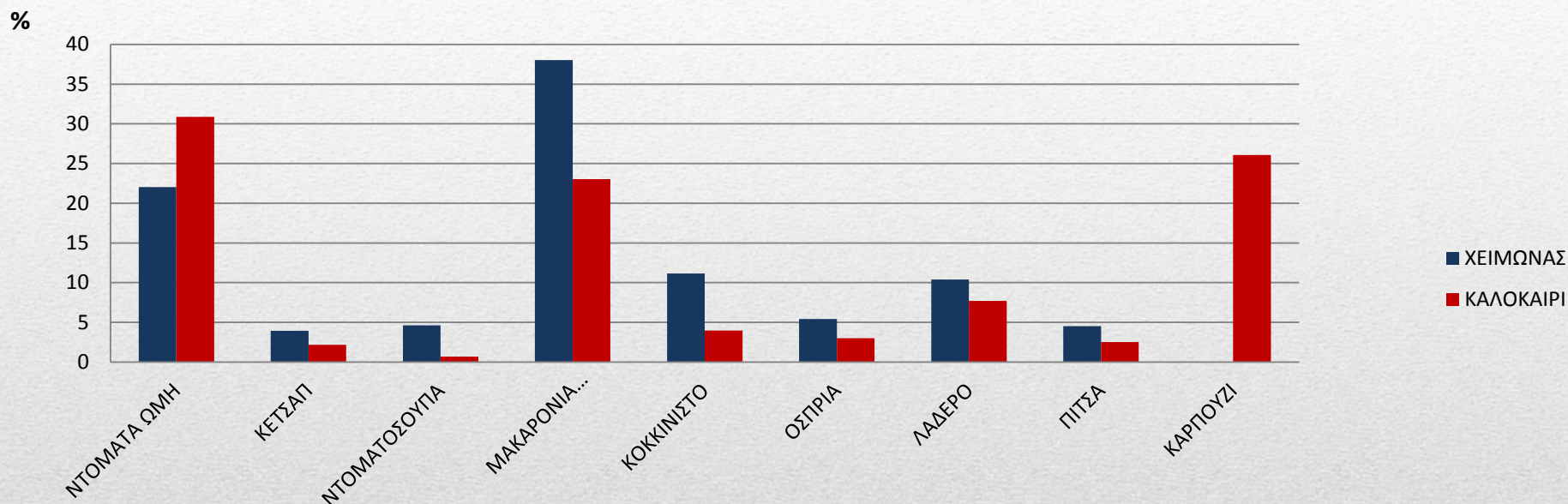
ΠΟΣΟΣΤΟ ΣΥΝΕΙΣΦΟΡΑΣ ΤΡΟΦΙΜΟΥ (%) ΣΤΗΝ ΠΡΟΣΛΗΨΗ ΛΥΚΟΠΕΝΙΟΥ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΑΝΔΡΕΣ ΤΟΝ ΧΕΙΜΩΝΑ ΚΑΙ ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ



- Ιστόγραμμα σύγκρισης ποσοστού συνεισφοράς τροφίμου (%) στην πρόσληψη του λυκοπενίου για τους άνδρες τον χειμώνα και το καλοκαίρι

	Ντομάτα	Κέτσαπ	Σούπα	Μακαρ.	Κοκ/στο	Όσπρια	Λαδερά	Πίτσα
P-value	<u>0,036</u>	0,091	<u>0,01</u>	<u>0,02</u>	<u>0,01</u>	<u>0,02</u>	<u>0,001</u>	0,123

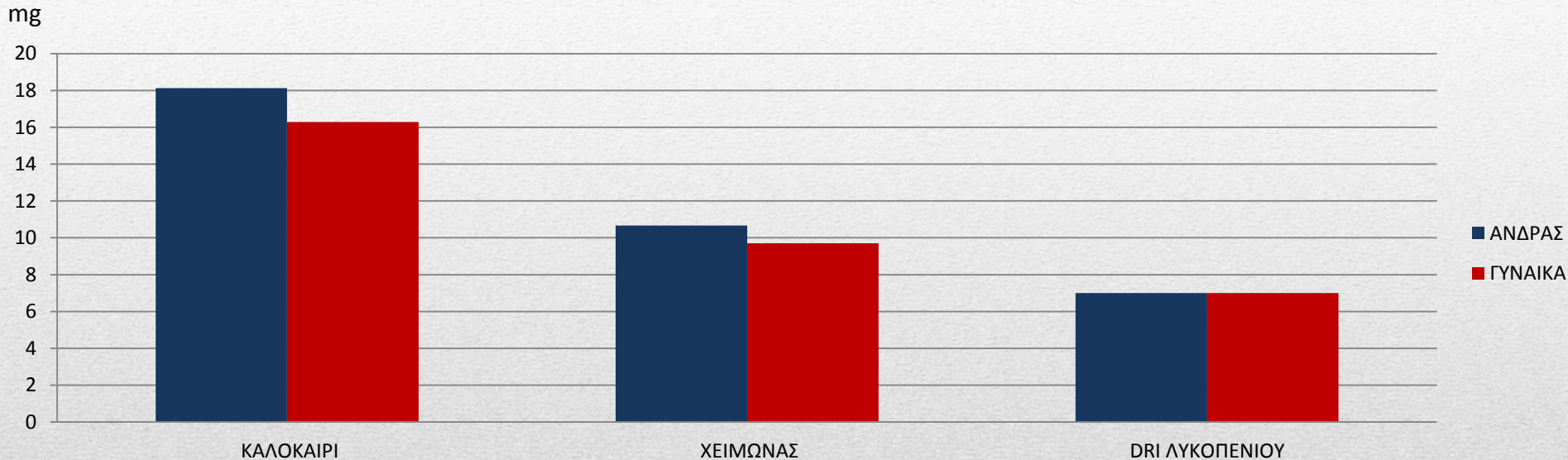
ΠΟΣΟΣΤΟ ΣΥΝΕΙΣΦΟΡΑΣ ΤΡΟΦΙΜΟΥ (%) ΣΤΗΝ ΠΡΟΣΛΗΨΗ ΛΥΚΟΠΕΝΙΟΥ ΓΙΑ ΤΙΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΤΟΝ ΧΕΙΜΩΝΑ ΚΑΙ ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ



- Ιστόγραμμα σύγκρισης ποσοστού συνεισφοράς τροφίμου (%) στην πρόσληψη του λυκοπενίου για τις γυναίκες τον χειμώνα και το καλοκαίρι

	Ντομάτα	Κέτσαπ	Σούπα	Μακαρ.	Κοκ/στο	Όσπρια	Λαδερά	Πίτσα
P-value	0,1	0,132	<u>0,049</u>	0,092	0,064	0,11	<u>0,023</u>	0,125

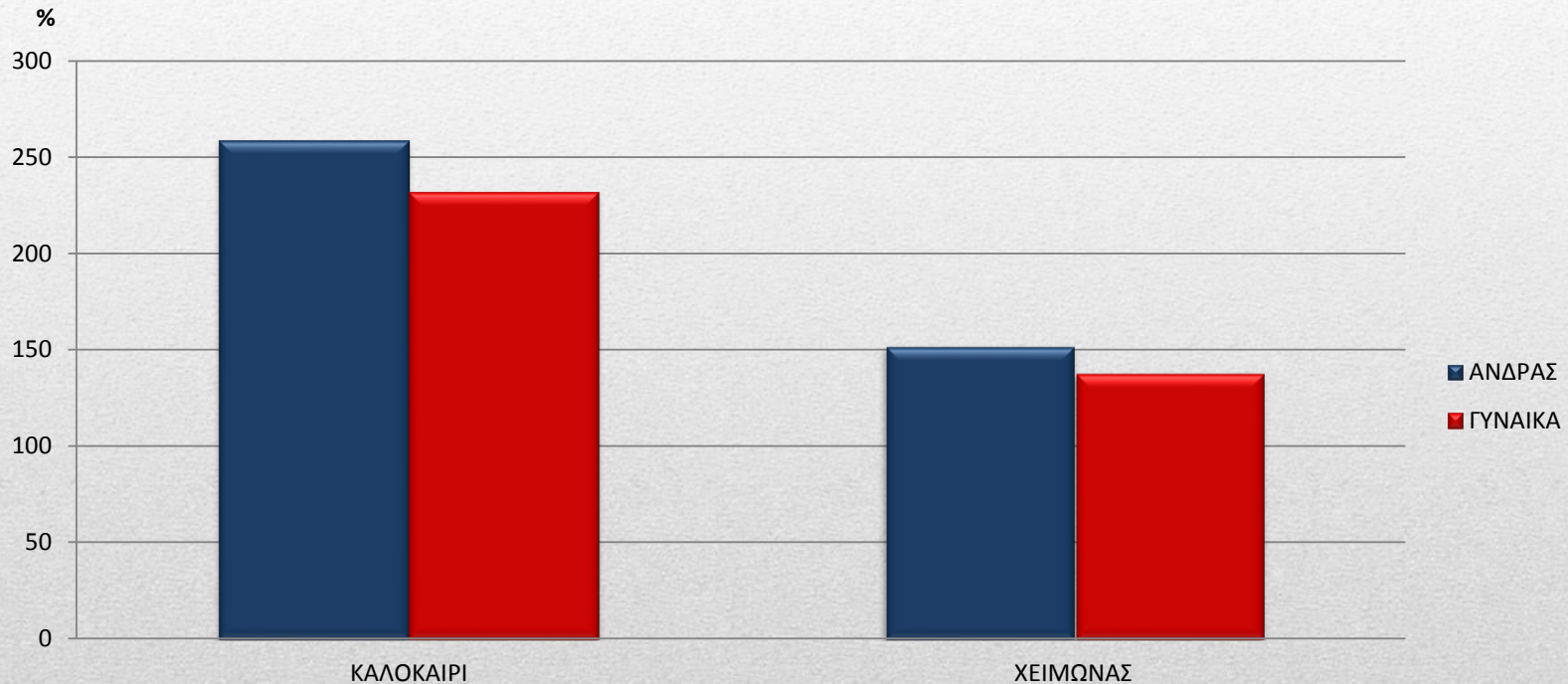
ΗΜΕΡΗΣΙΑ ΠΡΟΣΛΗΨΗ ΛΥΚΟΠΕΝΙΟΥ (mg) ΚΑΙ ΠΟΣΟΣΤΟ ΚΑΛΥΨΗΣ (DRI %) ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ (ΧΕΙΜΩΝΑΣ – ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ)



- Ιστόγραμμα σύγκρισης μέσης τιμής ημερήσιας πρόσληψης λυκοπενίου (mg) ανδρών και γυναικών

mg/ημέρα	Χειμώνας	Καλοκαίρι	Χειμώνας- Καλοκαίρι
P-value	0,354	0,129	0,223

ΗΜΕΡΗΣΙΑ ΠΡΟΣΛΗΨΗ ΛΥΚΟΠΕΝΙΟΥ (mg) ΚΑΙ ΠΟΣΟΣΤΟ ΚΑΛΥΨΗΣ (%DRI) ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ (ΧΕΙΜΩΝΑΣ – ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ)



- Ιστόγραμμα ποσοστού κάλυψης λυκοπενίου (%DRI) για τους άνδρες και τις γυναίκες τον χειμώνα και το καλοκαίρι

ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της εργασίας:

- ✓ Για τους άνδρες τον χειμώνα:
 - ❖ μεγαλύτερη συνεισφορά σε λυκοπένιο (38,67%) τα μακαρόνια με σάλτσα
 - ❖ μικρότερη συνεισφορά η ντοματόσουπα (1,43%)
 - ✓ Για τις γυναίκες τον χειμώνα:
 - ❖ μεγαλύτερη συνεισφορά σε λυκοπένιο (38,03%) τα μακαρόνια με σάλτσα
 - ❖ μικρότερη συνεισφορά (3,92%) η κέτσαπ
 - ✓ Για τους άνδρες και τις γυναίκες το καλοκαίρι:
 - ❖ μεγαλύτερη συνεισφορά σε λυκοπένιο (26,09%-άνδρες) και (26,09%-γυναίκες) η ωμή ντομάτα
 - ❖ μικρότερη συνεισφορά (0,46%- άνδρες) και (0,68%-γυναικές) η ντοματόσουπα
-

ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ

- ✓ Η ωμή ντομάτα είναι εκείνη που έρχεται δεύτερη στην συνεισφορά του λυκοπενίου το χειμώνα και στα δύο φύλα (άνδρες 18,07% και γυναίκες 22,05%)
 - ✓ Το καλοκαίρι (άνδρες -γυναίκες) προσλαμβάνουν σημαντικά υψηλά ποσοστά λυκοπενίου από τα μακαρόνια με σάλτσα (άνδρες 24,14% και γυναίκες 23,03%) και το καρπούζι (άνδρες 25,78% και γυναίκες 26,07%)
 - ✓ Η ημερήσια πρόσληψη λυκοπενίου:
 - ❖ για τους άνδρες τον χειμώνα είναι 10,67mg με ποσοστό κάλυψης (%DRI) 152%
 - ❖ για τις γυναίκες 9,70mg με ποσοστό κάλυψης (%DRI) 138%
 - ✓ Το p-value για τον χειμώνα ($p=0,354 >0,05$) και το καλοκαίρι ($p=0,129 >0,05$) έδειξε ότι οι μέσες τιμές δεν διαφέρουν στατιστικά μεταξύ του φύλου στην πρόσληψη του λυκοπενίου
-

ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ

Χώρες	mg/ ημέρα/ άτομο
<u>Δυτική Αττική</u>	<u>10,18-17,21</u>
* Ισπανία	1,64-2,64
* Γαλλία	8,31
* Αγγλία	5,01
* Η.Π.Α.	11,3
** Αυστραλία	3,813
* Καναδάς	25
** Ολλανδία	4,86

- Σύγκριση ημερήσιας πρόσληψης λυκοπενίου με άλλες χώρες
-

ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ

Χώρες	Άνδρες ελάχιστη ημερήσια πρόσληψη	Άνδρες μέγιστη ημερήσια πρόσληψη	Γυναίκες ελάχιστη ημερήσια πρόσληψη	Γυναίκες μέγιστη ημερήσια πρόσληψη
<u>Δυτική</u> <u>Αττική</u>	<u>10,67mg</u>	<u>18,13 mg</u>	<u>9,7 mg</u>	<u>16,29 mg</u>
Ολλανδία	1,0 mg	4,2 mg	1,3 mg	5,1 mg
Βρετανία	-	-	1,07 mg	-
Φιλανδία	0,87 mg	-	0,7 mg	-
Αμερική	3,7 mg	3,9 mg	3,1 mg	3,4 mg

- Σύγκριση ημερήσιας πρόσληψης ανδρών και γυναικών με άλλες χώρες

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας:

- ✓ Η συνολική ημερήσια πρόσληψη λυκοπενίου (χειμώνα – καλοκαίρι) βρέθηκε 13,6mg
 - ✓ Η ημερήσια πρόσληψη του λυκοπενίου φαίνεται να είναι αυξημένη κατά τους καλοκαιρινούς μήνες (17,21mg) σε σχέση με τον χειμώνα (10,18mg) τόσο στους άνδρες όσο και στις γυναίκες
 - ✓ Οι άνδρες και τις δύο εποχές έχουν μεγαλύτερη ημερήσια πρόσληψη από τις γυναίκες και στα δύο φύλα όμως το ποσοστό κάλυψης υπερβαίνει το DRI (συνιστώμενη ημερήσια πρόσληψη) του λυκοπενίου κατά 245%
-

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

- ✓ Τον χειμώνα τα μακαρόνια με σάλτσα είναι το τρόφιμο που έχει το μεγαλύτερο ποσοστό συνεισφοράς και στα δύο φύλα (άνδρες=38,67% και γυναίκες= 38,03%)
 - ✓ Το μικρότερο ποσοστό συνεισφοράς για τις γυναίκες το έχει η κέτσαπ (3,92%) ενώ για τους άνδρες η ντοματόσουπα (1,43%)
 - ✓ Το καλοκαίρι τόσο οι άνδρες όσο και οι γυναίκες προσλαμβάνουν την μεγαλύτερη ποσότητα λυκοπενίου από την ωμή ντομάτα με ποσοστά 26,09% και 30,89% αντίστοιχα
 - ✓ Η ντοματόσουπα είναι εκείνη που προσδίδει μικρότερο ποσοστό συνεισφοράς και στα δύο φύλα τους καλοκαιρινούς μήνες με 0,46% για τους άνδρες και 0,68% για τις γυναίκες
-