



ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ

ΙΔΡΥΜΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ΣΧΟΛΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ ΓΕΩΠΟΝΙΑΣ ΚΑΙ
ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

ΤΜΗΜΑ : ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ :

Η ΑΠΟΨΗ ΤΩΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΩΝ ΓΙΑ ΤΑ SUPERFOODS
(ΥΠΕΡΤΡΟΦΕΣ), ΣΕ ΗΛΙΚΙΕΣ 18-50 ΕΤΩΝ ΣΤΟΝ ΝΟΜΟ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ



ΕΠΙΒΛΕΠΟΥΣΑ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ : ΑΓΑΘΗ ΠΡΙΤΣΑ
ΦΟΙΤΗΤΡΙΑ: ΜΙΧΑΗΛΟΥΔΗ ΜΑΡΙΑ

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

Περίληψη	5
Εισαγωγή	7
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1	
1.1 Ορισμός superfoods –υπερτροφές.....	9
1.2 Η χρήση του όρου.....	9
1.3 Ποιες είναι οι υπερτροφές.....	10
1.4 Η προέλευση των superfoods.....	11
1.5 Διατροφικός ισχυρισμός.....	12
1.6 Τι ορίζεται ως συμπλήρωμα διατροφής και τι ως υπερτροφή.....	13
1.7 Ποιοι χρειάζονται τις υπερτροφές.....	14
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2	
2.1 Ιστορική αναδρομή.....	16
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3	
3.1 Γενικά για το ιπποφαές	18
3.1.2 Διατροφική αξία.....	18
3.1.3 Καταναλωτικά προϊόντα.....	19
3.1.4 Τι καθιστά το ιπποφαές τόσο πολύτιμο.....	20
3.1.5 Που προτείνεται.....	23
3.2 Γενικά για την σπιρουλίνα.....	23
3.2.1 Διαθέσιμες μορφές.....	25
3.2.2 Προφυλάξεις –πιθανές αλληλεπιδράσεις.....	26
3.2.3 Ευεργετικές επιδράσεις σπιρουλίνας.....	27
3.2.4 Υπολιπιδαιμικές επιδράσεις.....	27
3.2.4.1 Μηχανισμός δράσης.....	28
3.2.5 Αντιοξειδωτικά και αντιφλεγμονώδη αποτελέσματα.....	28
3.3 Γενικά για το goji berry.....	29
3.3.1 Ιχνοστοιχεία και φυτοχημικά.....	30
3.3.2 Χρήσεις.....	32
3.3.3 Ανεπιθύμητες επιδράσεις.....	33

3.4 Γενικά για το green tea.....	34
3.4.1 Θεραπευτικές ιδιότητες.....	35
3.4.2 Επιπτώσεις στην υγεία.....	35
3.4.3 Προφυλάξεις και κίνδυνοι.....	36
3.5 Γενικά για τα blueberries.....	37
3.5.1 Χρήσεις.....	38
3.5.2 Οφέλη για την υγεία.....	39
3.6 Σοκολάτα.....	40
3.6.1 Ιστορία σοκολάτας.....	40
3.6.2 Τύποι σοκολάτας και ασφάλεια.....	41
3.6.3 Συστατικά.....	41
3.6.4 Οφέλη μαύρης σοκολάτας.....	42
3.7 Γενικά για τους ξηρούς καρπούς.....	44
3.7.1 Ευεργετικές ιδιότητες των ξηρών καρπών.....	44
3.7.2 Οι κυριότεροι ξηροί καρποί.....	45
3.8 Γενικά για το ελαιόλαδο.....	47
3.8.1 Ιστορικά στοιχεία.....	47
3.8.2 Κατηγορίες ελαιόλαδου.....	48
3.8.3 Η σύσταση του ελαιόλαδου.....	48
3.8.4 Ελαιόλαδο και υγεία.....	49
3.9 Γενικά για το γιαούρτι.....	50
3.9.1 Είδη γιαουρτιού.....	50
3.9.2 Διατροφική αξία γιαουρτιού.....	51
3.9.3 Οφέλη για την υγεία.....	52
3.10 Γενικά για το ρόδι.....	53
3.10.1 Ιστορία του ροδιού.....	53
3.10.2 Τα θρεπτικά συστατικά του ροδιού.....	53
3.10.3 Τα οφέλη της χρήσης ροδιού.....	54

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

4 Γενικά στοιχεία έρευνας.....	55
4.1 Σύνθεση δείγματος.....	56
4.1.2 Σύνθεση δείγματος με βάση το ΔΜΣ.....	56
4.1.3 Σύνθεση δείγματος με βάση το φύλο και το ΔΜΣ.....	57
4.2 Ανάλυση ερωτηματολογίου.....	58
Συζήτηση- Συμπεράσματα.....	119

Βιβλιογραφία.....	127
--------------------------	------------

Ερωτηματολόγιο

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Σκοπός της παρούσας πτυχιακής εργασίας, είναι να κάνει μία εμπειριστατωμένη παρουσίαση των υπερτροφών γνωστών ευρέως και ως superfoods, (ποια είναι, τα θρεπτικά τους συστατικά, οι ευεργετικές τους ιδιότητες, η χρησιμότητά τους, οι μορφές που διατίθενται στο εμπόριο κ.λπ.) αλλά και να διερευνήσει τη θέση που καταλαμβάνουν στη σύγχρονη διατροφή, καθώς και τις γνώσεις του κοινού, γύρω από αυτές (μέσω ερωτηματολογίου που σχεδιάστηκε και συμπληρώθηκε από τυχαίο δείγμα ενηλίκων) και την αποδοχή τους από το κοινό ανάλογα με φύλο, ηλικία, μορφωτική κατάσταση και σωματικό βάρος.

Στο πρώτο μέρος (θεωρητικό), γίνεται αναλυτική περιγραφή των υπερτροφών και των υπερποτών των οποίων η χρήση τους είναι εγκεκριμένη από την Ευρωπαϊκή Ένωση και κατ' επέκταση από την χώρα μας, ως μέλος αυτής, με βάση τη διεθνή και Ελληνική βιβλιογραφία, αλλά και αξιόπιστες πηγές στο διαδίκτυο. Αρχικά γίνεται αναφορά στον ορισμό της υπερτροφής και ποιες τροφές τις αποτελούν και ιστορική αναδρομή για τη χρήση τους σε προγενέστερους πολιτισμούς. Στη συνέχεια παρουσιάζονται οι υπερτροφές αναλυτικά όπως είναι το ελαιόλαδο, το ιπποφαές, η σπιρουλίνα, το κακάο, η μαύρη σοκολάτα, κ.α. Κατόπιν γίνεται αναφορά στα θρεπτικά τους συστατικά αναλυτικά, τις ευεργετικές τους ιδιότητες, τη χρησιμότητά τους, τις μορφές που διατίθενται στο εμπόριο και τη δοσολογία στην οποία επιτρέπονται αλλά και τις παρενέργειες που προκαλούν.

Στο δεύτερο μέρος (πειραματικό), γίνεται παρουσίαση στατιστικών αναλύσεων των αποτελεσμάτων, από κοινό ερωτηματολόγιο που διανεμήθηκε σε δείγμα ατόμων, στα πλαίσια της πτυχιακής εργασίας, το οποίο περιείχε σύντομες ερωτήσεις κλειστού τύπου και ερωτήσεις ανοικτού τύπου σε ένα αστικό κέντρο, τη Θεσσαλονίκη. Το μέγεθος του δείγματος ήταν 100 ενήλικες άνδρες και γυναίκες. Η επεξεργασία των δεδομένων έγινε με το στατιστικό πρόγραμμα SPSS 15, και τα αποτελέσματα παρουσιάζονται σε πίνακες αναλυτικά. Τέλος του κεφαλαίου γίνεται η παρουσίαση των συμπερασμάτων της παρούσας έρευνας.

SUMMARY

The purpose of this thesis is to make a detailed presentation of the specific kind of functional foods widely known as superfoods, (which are the nutrients, their beneficial properties, their usefulness, forms marketed etc.), and to investigate their position in the modern diet, and the knowledge of the public about them (through a questionnaire was designed and completed by a random sample of adults) and their acceptance by the public, according to sex, age, educational status and body weight.

In the first part (theoretical), provides a description of superfood and superdrinks which are approved by the European Union and therefore our country, as a member of this union, based on the international and Greek literature, and reliable sources on the internet. Originally referring to the definition of superfoods and which of those foods have a historical background in earlier civilizations. Subsequently there is presented details for superfoods such as olive oil, sea buckthorn, spirulina, cocoa, dark chocolate, etc., and refer to their nutritional details, their beneficial properties, their usefulness, the forms marketed and dosage which allowed, for avoiding possible side effects.

In the second part (experimental), we present statistical analyses results of the public questionnaire which was distributed to a sample of individuals as part of the search, which contained closed-type questions and open-ended questions in an urban city, Thessaloniki. Sample size was consisted of 100 adult men and women. The data have been processed with the statistical program SPSS 15, and the results are presented in tables and charts in detail. Finally the chapter is to present the findings of this research.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Αυτές τις μέρες, ο ανταγωνισμός στα σούπερ μάρκετ είναι άγριος. Οι κατασκευαστές των τροφίμων είναι σε θέση να αναιρέσουν εκτεταμένους προϋπολογισμούς διαφήμισης για την προώθηση νέων και υφισταμένων προϊόντων, από τα οποία ελάχιστα έχουν γίνει μέχρι τώρα για την ενθάρρυνση της κατανάλωσης φρούτων και λαχανικών, τα οποία είναι γνωστό από καιρό ότι είναι απαραίτητα για την καλή υγεία. Ωστόσο, σε αυτή την εικόνο-συνειδητή εποχή, τα ταπεινά παντζάρια και δαμάσκηνα έχουν μετονομαστεί ως «superfoods» και έχει δοθεί μια νέα εικόνα, που φαίνεται να έχει επιπτώσεις στις πωλήσεις παρόλο που η γεύση και η τιμή είναι ακόμα σημαντική κινητήρια δύναμη της επιλογής τροφίμων. Οι καταναλωτές ολοένα και περισσότερο μπαίνουν στον πειρασμό να δοκιμάσουν νέα φρούτα και λαχανικά, λόγω της super food τους κατάστασης. Αλλά τι ακριβώς είναι ένα superfoods; Και υπάρχουν οποιαδήποτε στοιχεία που να δείχνουν ότι αυτά τα τρόφιμα είναι ανώτερα με οποιονδήποτε τρόπο από άλλα τρόφιμα στο ράφι του σούπερ μάρκετ;

Δεν υπάρχει επίσημος ορισμός του super food και ο όρος χρησιμοποιείται σήμερα για να συμπεριλάβει έναν αριθμό διαφορετικών τροφίμων με διαφορετικές ιδιότητες. Αρχικά, ο superfoods όρος χρησιμοποιήθηκε για τα λειτουργικά τρόφιμα. Αυτό είναι ένα γενικός όρος που χρησιμοποιείται για να περιγράψει τα τρόφιμα που έχουν οφέλη για την υγεία, τη πρόληψη νόσου πέρα και πάνω από τη συνηθισμένη θρεπτική τους αξία. Ο όρος «λειτουργικά τρόφιμα», καλύπτει ένα ευρύ φάσμα προϊόντων, που κυμαίνονται από τα τρόφιμα που δημιουργούνται γύρω από ένα συγκεκριμένο λειτουργικό συστατικό. Αυτά τα είδη τροφίμων είναι όλο και πιο συχνά στα ράφια των σούπερ μάρκετ και συχνά συνδέονται με κάποια μορφή ισχυρισμού υγείας που προειδοποιούν τους καταναλωτές για τα ευεργετικά συστατικά. Μέχρι στιγμής ο πιο γνωστός ορισμός του super food αναφέρεται στο τμήμα φρούτων και λαχανικών από τα περισσότερα σούπερ μάρκετ.

Ωστόσο, αυτό που είναι σημαντικό είναι η ανάγκη να καταστεί εξαιρετικά σαφές ότι τα τρόφιμα αυτά θα πρέπει να ενσωματωθούν σε μία υγιή, ποικίλη και ισορροπημένη διατροφή. Η υγιεινή διατροφή είναι μια δίαιτα που βασίζεται σε ψωμί, πατάτες και άλλα δημητριακά και είναι πλούσια σε φρούτα και λαχανικά. Θα περιλαμβάνει μέτριες ποσότητες του γάλακτος και των γαλακτοκομικών προϊόντων, κρέατος, ψαριού και περιορισμένες ποσότητες τροφών που περιέχουν

λίπος ή ζάχαρη. Δεν υπάρχει καμία τροφή που να μπορεί να παρέχει όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται το σώμα και αναδεικνύει τη σημασία ενός μικρού αριθμού τροφίμων που μπορούν να αποκλίνουν από το γενικό μήνυμα. Είναι μια super diet που όλοι χρειαζόμαστε! Ως εκ τούτου, είναι σημαντικό να καταναλώνετε μια μεγάλη ποικιλία τροφίμων για να παρέχετε η επαρκή πρόσληψη βιταμινών, μέταλλα και φυτικών ινών, οι οποίες είναι σημαντικές για την υγεία. Η έννοια του super food δεν ταιριάζει αρκετά με αυτόν τον αναγνωρισμένο ορισμό για μια υγιεινή, ισορροπημένη διατροφή, επειδή η επισήμανση των τροφίμων ως ένα super food συνεπάγεται σχεδόν ότι τα τρόφιμα θα πρέπει να περιλαμβάνονται στη διατροφή ης βάρους των άλλων «μη super foods». Ένα από τα πιο σημαντικά μηνύματα δημόσιας υγείας που προωθούνται σήμερα είναι να ενθαρρύνουν την κατανάλωση τουλάχιστον πέντε μερίδων φρούτων και λαχανικών κάθε ημέρα. Εάν οι καταναλωτές αποφασίζουν να τρώνε τα ίδια πέντε «super foods» κάθε μέρα, θα μπορούσε να λείπει από τα ενδεχόμενα οφέλη για την υγεία η κατανάλωση μιας ευρείας ποικιλίας φρούτων και λαχανικών. Το πιο σημαντικό μήνυμα είναι ότι μια ευρεία ποικιλία από φρούτα, λαχανικά και άλλα φυτικά τρόφιμα είναι το κλειδί για τη διατήρηση της υγείας όλων μας.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

1.1 ΟΡΙΣΜΟΣ SUPERFOODS – ΥΠΕΡΤΡΟΦΕΣ

Οι υπερτροφές ή αλλιώς super foods είναι τροφές με υψηλή συγκέντρωση πολλών υψηλής ποιότητας θρεπτικών συστατικών. Θεωρείται ότι είναι ευεργετικό για την υγεία και μπορεί να βοηθήσει ακόμη και σε μερικές ιατρικές καταστάσεις. Είναι τροφές με υψηλή διατροφική αξία και πολλές φυσικές βιταμίνες.[1] Υψηλής ποιότητας συστατικό σημαίνει και θρεπτικό συστατικό με μεγάλη απορροφητικότητα από τον οργανισμό. Βέβαια υπάρχει μία υπερβολή από τα ΜΜΕ για να δημιουργήσουν εντυπώσεις γύρω από συγκεκριμένες τροφές που ίσως να μην αξίζουν περισσότερο διατροφικά από άλλες αλλά με σκοπό την δημιουργία εντυπώσεων.

1.2 Η ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΟΡΟΥ

Ο όρος χρησιμοποιείται συχνά σε μια ευρεία ποικιλία . Φαίνεται με την πρώτη να αναφέρεται από τον Aaron Moss στο περιοδικό Nature Nutrition στην έκδοση του Αυγούστου του 1998, ο οποίος δήλωσε: "Οι άνθρωποι έχουν πολλές επιλογές όταν πρόκειται να τροφοδοτήσουν το σώμα τους, αλλά τα οφέλη μερικών επιλογών είναι τόσο θρεπτικά όπου θα μπορούσαν να χαρακτηριστούν ως Super foods. " Από νομικής άποψη δεν έχει καμία θέση, ωστόσο, αν και η χρήση του έχει ρυθμιστεί σε ορισμένες δικαιοδοσίες. Για παράδειγμα, από την 1η Ιουλίου 2007, η εμπορία των προϊόντων ως "super foods" απαγορεύονταν στην Ευρωπαϊκή Ένωση, εκτός αν συνοδεύονταν από ένα συγκεκριμένο ιατρικό ισχυρισμό υποστηριζόμενο από αξιόπιστη επιστημονική έρευνα.[2] Στην Ευρώπη, ο όρος λειτουργικά τρόφιμα, μια ιδέα που αρχικά είχε συλληφθεί στην Ιαπωνία, παρά super food χρησιμοποιούνταν για να περιγράψει ένα τρόφιμο που επηρέαζε ευεργετικά μία ή περισσότερες λειτουργίες-στόχους στο σώμα πέρα από επαρκείς θρεπτικές συνέπειες με έναν τρόπο που είναι σχετικές είτε με μια βελτιωμένη κατάσταση της υγείας και την ευημερία και/ή μείωση του κινδύνου της ασθένειας. Έτσι καταναλώνεται ως μέρος των φυσιολογικών διαιτητικών συνηθειών διατροφής. Δεν είναι ένα χάπι, μία κάψουλα ή οποιαδήποτε μορφή διατροφικού συμπληρώματος. [3]

1.3 ΠΟΙΕΣ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΥΠΕΡΤΡΟΦΕΣ

Οι υπερτροφές είναι τρόφιμα που χρησιμοποιούμε σχεδόν καθημερινά στην διατροφή μας αλλά και τροφές που μπορεί να μας είναι εντελώς άγνωστες. Άλλες χρησιμοποιούνται από αρχαιοτάτων χρόνων και άλλες έγιναν γνωστές για τις ευεργετικές τους κυρίως ιδιότητες τα τελευταία χρόνια. Έτσι υπερτροφή θεωρείται:

- το ελαιόλαδο και η ελιά
- το ιπποφαές
- η λεκιθίνη
- το acai berry
- η αλόη
- το κακάο και η μαύρη σοκολάτα
- το goji berry
- η σπιρουλίνα
- το λινάρι ή λιναρόσπορος
- η χλωρέλλα
- ο βασιλικός πολτός
- το μέλι
- η προπόλη
- ο ζεόλιθος
- ο αμάρανθος
- ο κρόκος Κοζάνης
- η βανίλια
- το ρόδι
- η μαστίχα Χίου
- το λάδι καρύδας
- το τζίντζερ
- το σουσάμι
- το μουρουνέλαιο
- η κανέλλα
- οι ξηροί καρποί
- τα όσπρια
- το σκόρδο
- το γιαούρτι
- η φράουλα
- ο κουρκουμάς
- το αβοκάντο
- μερικά λαχανικά όπως το μπρόκολο και το σπανάκι
- το μύρτιλλο ή blueberry
- το cranberry
- τα βατόμουρα (blackberry, raspberry)
- τα χρυσά μούρα
- τα δημητριακά και κάποιοι σπόροι όπως ζέα, λιναρόσπορος, κινόα, chia
- η βρώμη
- τα κράνα
- τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά.

Εκτός από τις υπερτροφές, υπάρχουν και τα υπερποτά που είναι ποτά και ροφήματα πλούσια σε θρεπτικά συστατικά, μακροθρεπτικά και μικροθρεπτικά, και η κατανάλωσή τους αποδεικνύεται ευεργετική για τον ανθρώπινο οργανισμό. Τα υπερποτά είναι:

- το πράσινο τσάι
- το μαύρο τσάι
- το τσάι μέντας
- το κρασί
- η μπύρα
- εκχύλισμα βοτάνων
- ο χυμός ροδιού
- το εκχύλισμα βασιλικού πολτού
- το εκχύλισμα από μαστίχα Χίου.

1.4 Η ΠΡΟΕΛΕΥΣΗ ΤΩΝ SUPERFOODS

Η έννοια του σουπερ-τροφίμου είναι αρκετά δημοφιλής στον τομέα των τροφίμων και της υγείας. Τα μέσα ενημέρωσης ισχυρίζονται ότι είναι υπέρ υγιεινά τρόφιμα, από τα μύρτιλλα και το παντζάρι έως το κακάο και το σολομό. Οι αναφορές αυτές ισχυρίζονται ότι αντανακλούν τα πιο πρόσφατα επιστημονικά δεδομένα, και μας διαβεβαιώνουν ότι τρώγοντας αυτά τα τρόφιμα ο οργανισμός μας θα πάρει την ενίσχυση που χρειάζεται για να «απομακρύνει» τις ασθένειες και τη γήρας. Υπάρχει, όμως, κάποια αλήθεια σε αυτές τις αναφορές;

Η τρέχουσα προσοχή στα σουπερ-τρόφιμα πιθανώς έχει ενισχυθεί από το αυξανόμενο ενδιαφέρον του κοινού για τα τρόφιμα και την υγεία, ειδικά στον ανεπτυγμένο κόσμο.[4] Ενώ η χρήση του όρου έχει καταγραφεί ήδη από την αρχή του 20ου αιώνα, μόνο προσφάτως έχει γίνει δημοφιλής στην καθομιλουμένη.[5] Μια απλή αναζήτηση του όρου στο διαδίκτυο «super food» στα αγγλικά θα αποκαλύψει περίπου 10 εκατομμύρια αποτελέσματα κυρίως από blog για την υγεία και τη διατροφή, διαδικτυακές εφημερίδες και περιοδικά, και προμηθευτές συμπληρωμάτων διατροφής.

Παρόλο, όμως, που ο όρος είναι πανταχού παρών στα μέσα ενημέρωσης, δεν υπάρχει κανένας επίσημος ή νομικός ορισμός για τα σουπερ-τρόφιμα. Για παράδειγμα, το αγγλικό λεξικό της Οξφόρδης περιγράφει τη λέξη «super food» ως «ένα πλούσιο σε θρεπτικά συστατικά τρόφιμο που θεωρείται ιδιαίτερος ωφέλιμο για την υγεία και την ευεξία», ενώ το λεξικό Merriam-Webster παραλείπει

οποιαδήποτε αναφορά στην υγεία και το ορίζει ως «ένα υπερσυμπυκνωμένο σε θρεπτικά συστατικά τρόφιμο, φορτισμένο με βιταμίνες, ανόργανα συστατικά, διαιτητικές ίνες, αντιοξειδωτικά και/ή φυτοχημικά».[6,7] Σε γενικές γραμμές, ο όρος αναφέρεται σε τρόφιμα, ειδικότερα φρούτα και λαχανικά των οποίων το περιεχόμενο σε θρεπτικά συστατικά επιφέρει όφελος στην υγεία επιπλέον αυτού που παρέχεται από άλλα τρόφιμα.

1.5 ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟΣ ΙΣΧΥΡΙΣΜΟΣ

Θα πρέπει να κατανοήσουμε ότι ο οι ισχυρισμοί υγείας ή διατροφής δεν είναι το ίδιο με τον ισχυρισμό ότι ένα τρόφιμο έχει μειωμένες θερμίδες. Οι ισχυρισμοί διατροφής αποτελούν δηλώσεις σχετικά με τις ευεργετικές θρεπτικές ιδιότητες ενός τροφίμου λόγω της ενέργειας ή της θρεπτικής ή της άλλης ουσίας που περιέχει, σε μειωμένο ή αυξημένο ποσό ή δεν περιέχει. Από της άλλη πλευρά ο ισχυρισμός υγείας αποτελεί δηλώσεις σχετικά με την επίδραση ενός τροφίμου ή συστατικού του στην υγεία. Παράδειγμα ενός τέτοιου ισχυρισμού είναι ότι, «το ασβέστιο συμβάλλει στην ενίσχυση των οστών». Άλλοι ισχυρισμοί υγείας είναι τα παρακάτω : [8,9,10,11]

- Για το ασβέστιο και την οστεοπόρωση
- Για τα λίπη και τον καρκίνο
- Για τα κορεσμένα λίπη και την χοληστερόλη για τις καρδιαγγειακές παθήσεις
- Φυτικές ίνες των δημητριακών, φρούτων και λαχανικών για τον καρκίνο επίσης
- Φρούτα, λαχανικά και δημητριακά που περιέχουν διαλυτές φυτικές ίνες για τις καρδιαγγειακές παθήσεις
- Το νάτριο για την υπέρταση
- Φρούτα και λαχανικά για τον καρκίνο
- Φολικό και παθήσεις του νωτιαίου μυελού στα έμβρυα
- Σακχαρικές αλκοόλες και οδοντικές παθήσεις
- Διαλυτή φυτική ίνα, όπως αυτή που υπάρχει στην βρώμη και καρδιαγγειακές παθήσεις.

1.6 ΤΙ ΟΡΙΖΕΤΑΙ ΩΣ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΚΑΙ ΤΙ ΩΣ ΥΠΕΡΤΡΟΦΗ

Συμπλήρωμα διατροφής είναι το προϊόν που επιδιώκει να συμπληρώσει τα "κενά" της καθημερινής διατροφής και μπορεί να περιέχει ένα ή περισσότερα από τα εξής διατροφικά συστατικά: βιταμίνες, μέταλλα, ιχνοστοιχεία, εδώδιμη ύλη, μακροθρεπτικά συστατικά, βότανα, προϊόντα μικροβιακής προέλευσης, διαιτητικά υποκατάστατα που η χρήση του θα αυξήσει την συνολική ημερήσια πρόσληψη. Κυκλοφορούν με τη μορφή δισκίου, ταμπλέτας, κάψουλας, αμπούλας, σκόνης ή και υγρού. Οι "υπερτροφές" είναι νέος εμπορικός όρος, ο οποίος αναφέρεται σε τροφές (κυρίως φυτικές) που περιέχουν πολύ περισσότερα θρεπτικά συστατικά (μακροθρεπτικά και μικροθρεπτικά) σε σύγκριση με άλλες. Θεωρητικά ενισχύουν την ποιότητα της συνολικής διατροφής και βελτιώνουν ή θωρακίζουν την υγεία, ενώ ταυτόχρονα προσφέρουν αντιοξειδωτική δράση και ευεξία. Παραδείγματα τέτοιων τροφών σε μορφή συμπληρωμάτων είναι το ιπποφαές, η σπιρουλίνα, το γκουαρανά, η κανέλα κ.ά. Να θυμάστε ότι τα συμπληρώματα διατροφής απλά συμπληρώνουν τη διατροφή, (εφόσον οι ανάγκες δεν καλύπτονται από τη "φυσιολογική" διατροφή), δεν αντικαθιστούν τις τροφές, δεν αποτελούν υποκατάστατό τους, δεν είναι φάρμακα, και δεν έχουν "μαγικές", θεραπευτικές ή άλλες ιδιότητες.

Τα συμπληρώματα διατροφής και οι "υπερτροφές" υποστηρίζουν αυτόν που τα λαμβάνει:

- στη λειτουργία και δομή (πρόληψη και θεραπεία)
- στην περίπτωση ανεπαρκειών ή κάλυψη αυξημένων αναγκών
- στην περίπτωση τροφικής αλλεργίας ή τροφικής αποστροφής
- σε μηχανισμούς με δομικά και λειτουργικά αποτελέσματα (βελτίωση απόδοσης)
- για την ενίσχυση της καλής υγείας του ατόμου ανάλογα με την ηλικιακή ομάδα (τόνωση).

1.7 ΠΟΙΟΙ ΧΡΕΙΑΖΟΝΤΑΙ ΤΙΣ ΥΠΕΡΤΡΟΦΕΣ

Η απάντηση σε αυτό το ερώτημα είναι: «Το μεγαλύτερο ποσοστό των καθημερινών ανθρώπων». Αυτό συμβαίνει γιατί δεν τρεφόμαστε σωστά πλέον. Ελάχιστοι άνθρωποι ακολουθούν ένα υγιεινό μοντέλο διατροφής και δεν παρουσιάζουν ελλείψεις. Σε αυτό βέβαια συμβάλει και η διάβρωση των εδαφών λόγω αζωτούχων λιπασμάτων με συνέπεια την παραγωγή φτωχότερων τροφίμων. Αν κοιτάξουμε την ιστορία θα διαπιστώσουμε πως οι υπερτροφές είναι γνωστές από αρχαιοτάτων χρόνων. Η πιο γνωστή ιστορία ίσως να είναι αυτή που αφορά το ιπποφάες. Κατά την εκστρατεία του Μεγάλου Αλεξάνδρου στην Ασία παρατηρήθηκε ότι όταν τα άλογα έτρωγαν τα φύλλα και τους καρπούς του συγκεκριμένου φυτού είχαν πολύ περισσότερη ενέργεια στη μάχη και επουλωνόντουσαν πολύ πιο γρήγορα οι πληγές τους. Έρευνες που έγιναν μεταγενέστερα απέδειξαν πως το Ιπποφάες περιέχει πληθώρα βιταμινών και θρεπτικών συστατικών που δρουν ευεργετικά σε πολλούς τομείς του ανθρώπινου οργανισμού όπως στους συνδετικούς ιστούς (μαλλιά, δέρμα, νύχια), στην όραση, στις αρθρώσεις, στο ανοσοποιητικό, στην διάθεση και άλλα πολλά ακόμα.[12] Πλέον είναι διαθέσιμο προς κατανάλωση με τη μορφή ελαίου (βρώσιμη μορφή), μαλακής κάψουλας (που περιέχει το έλαιο) καθώς και σε μορφή αφεινήματος βράζοντας σε νερό τα αποξηραμένα φύλλα του θαυματουργού αυτού φυτού. Αυτό είναι το πιο γνωστό ίσως παράδειγμα στη χώρα μας αλλά δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι δεν είμαστε μόνοι μας στον κόσμο. Λαοί της λατινικής Αμερικής όπως οι Μάγια και οι Ίνκας χρησιμοποιούσαν το κακάο σαν μέσο συναλλαγής καθώς το θεωρούσαν πολυτιμότερο από το χρυσάφι λόγω των θαυματουργών του επιδράσεων στην υγεία. Το κακάο αποτελεί μια εξαιρετική πηγή χρωμίου και μαγνησίου ενώ περιέχει πληθώρα θρεπτικών συστατικών όπως βιταμίνες πολυφαινόλες και ιχνοστοιχεία. Είναι διαθέσιμο σε ολόκληρους κόκκους αλλά και θρυμματισμένο για να συνοδέψουμε άψογα το πρωινό μας ή σε σκόνη, όπου βρίσκει ακόμα περισσότερες εφαρμογές.[13] Η λατινική Αμερική έχει παράδοση και σε άλλες υπερτροφές όπως το Maca και το Red Maca τα οποία χαρίζουν ενέργεια και ανεβάζουν εξαιρετικά την σεξουαλική διάθεση όπως και τις επιδώσεις στον αντίστοιχο τομέα.[14] Τα συγκεκριμένα είναι διαθέσιμα σε σκόνη η οποία μπορεί να προστεθεί σε οποιοδήποτε ρόφημα για να του προσδώσει τις παραπάνω

επιθυμητές ιδιότητες. Επίσης στον Αμαζόνιο θα συναντήσουμε το Γκουαρανά που θα μας τονώσει και θα μας γεμίσει ενέργεια με την γκουαρανίνη η οποία έχει παρόμοια δράση με την καφεΐνη αλλά πιο ήπια και σε μεγαλύτερης διάρκειας απόδοση. Αναφορικά στην συγκεκριμένη γεωγραφική περιοχή θα συναντήσουμε ακόμα τον εξωτικό καρπό Camu Camu και τον καρπό Lucuma σε μορφή σκόνης που μπορεί να αντικαταστήσει τη ζάχαρη.[15]

Περνώντας σε άλλα μέρη του κόσμου, πάμε στην Ασία όπου συναντάμε υπερτροφές όπως το Ashwagandha, όπου το όνομά του σημαίνει «ιδρώτας αλόγου», όχι λόγω μυρωδιάς βέβαια αλλά λόγω της δύναμης και της αντοχής που δίνει η σκόνη από τον συγκεκριμένο καρπό (πολύ χρήσιμο για αθλητές όλων των επιπέδων) και την σκόνη από το «Βελούδινο φασόλι» Mucuna που έχει αντικαταθλιπτικές ιδιότητες και βοηθάει σημαντικά στην βελτίωση της ποιότητας ζωής. Τέλος στην Αφρική συναντάμε την σκόνη από τον καρπό Baobab όπου περιέχει περισσότερη βιταμίνη C από το πορτοκάλι και περισσότερο κάλιο από τη μπανάνα. Όπως είδαμε λοιπόν η φύση έχει φροντίσει για τα πάντα. Οι Υπερτροφές μπορούν να βοηθήσουν όλες τις ομάδες ανθρώπων από αθλητές έως ασθενείς και ηλικιωμένους. Το θέμα πλέον είναι η ενημέρωση και η σωστή επιλογή.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

2. ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ

Παρόλο που οι υπερτροφές έχουν διαδοθεί ως κάτι καινούργιο στο ευρύ κοινό για τις ευεργετικές τους κυρίως ιδιότητες τα τελευταία χρόνια, ήταν πολύ γνωστές στους προγενέστερους πολιτισμούς και χρησιμοποιούνταν είτε προληπτικά είτε ως θεραπευτικά μέσα. Έτσι επιγραμματικά θα ήταν καλό να αναφερθεί ότι το ελαιόλαδο, το μέλι, ο βασιλικός πολτός και το ρόδι ήταν τροφές που οι αρχαίοι Έλληνες προτιμούσαν για την καθημερινή τους διατροφή αλλά και για τα επίσημα δείπνα τους. Από την άλλη το ιπποφάες, η ζέα και η βρώμη ήταν ευεργετικές τροφές για τα ζώα τους και κυρίως για τα άλογά τους. Και αυτό δεν σημαίνει βέβαια ότι ήταν υποδεέστερης κατηγορίας τρόφιμα, μιας και το άλογο ήταν ίσως το σημαντικότερο ζώο για τον αρχαίο Έλληνα αφού ήταν χρήσιμο για τις γεωργικές εργασίες, ως μέσο μεταφοράς αλλά και σε περίπτωση πολέμου. Αυτό γίνεται αντιληπτό και από την ετυμολογία της λέξης άλογο που σημαίνει ο νοήμων οργανισμός που δεν έχει λόγο, ομιλία (α-λογο). Η καταγωγή του κακάο ανήκει στο Μεξικό και στους πολιτισμούς των Ατζέκων και των Μάγιας και τα πρώτα στοιχεία για τη χρήση του χρονολογούνται κοντά στο 600 μ.Χ. ενώ η ονομασία chocolate προέρχεται από την αντίστοιχη των Ατζέκων ‘xocoatlē’. Αρχικά η σοκολάτα καταναλωνόταν μονάχα σε μορφή ροφήματος. Τα εδώδιμα μούρα αποτελούν μέρος της ανθρώπινης διατροφής εδώ και αιώνες. Η σύγχρονη καλλιεργημένη φράουλα, παραδείγματος χάριν, είναι απόγονος μιας δασόβιας ποικιλίας που ξεκίνησε από τους Ρωμαίους. Τα σμέουρα, από την άλλη, καλλιεργήθηκαν στην Ευρώπη από την εποχή του Μεσαίωνα, ενώ τα βατόμουρα γυρνούν το ρολόι του χρόνου πολύ πιο πίσω, φθάνοντας στους νεολιθικούς χρόνους. Το goji berry από την άλλη χρησιμοποιείται κατά παράδοση στην κινεζική ιατρική για την παραγωγή φαρμακευτικών σκευασμάτων που χορηγούνται στους ασθενείς εδώ και εκατοντάδες χρόνια. Ακόμη, οι Κινέζοι κάνουν σούπες με αυτό το μούρο και παρασκευάζουν και ένα είδος κρασιού. Ο κουρκουμάς θεωρείται ιερό φυτό στις χώρες αυτές ιδιαίτερα στην Ινδία όπου για μεγάλο διάστημα κατείχε σημαντική θέση στην κοινωνική, πολιτιστική και θεραπευτική παράδοση. Επίσης κατέχει διακεκριμένη θέση στην ινδική ιατρική παράδοση, την Αγιουβέρδα μια και θεωρείται τροφή με ιδιότητες που καθαρίζουν τον οργανισμό και

χρησιμοποιείται για τη θεραπεία πεπτικών ανωμαλιών, πυρετού, φλεγμονών, αρθρίτιδας, ηπατικών νόσων.

Ο κουρκουμάς χρησιμοποιείται και στην κινέζικη και τη θιβητιανή παραδοσιακή ιατρική ενώ στην αρχαία Ελλάδα ήταν γνωστή αλλά δεν χρησιμοποιείτο στη διατροφή παρά μόνο για την βαφή υφασμάτων. Το αβοκάντο από την άλλη ανακαλύφθηκε στις τροπικές περιοχές του Μεξικού όπου το καλλιεργούσαν οι ιθαγενείς αφού ο καρπός του ήταν συστατικό της διατροφής τους. Ο ζεόλιθος πήρε το όνομά του από τα αρχαία Ελληνικά, Ζέω = βράζω και Λίθος = πέτρα ενώ ο Αμάρινθος πήρε το όνομα του και πάλι από τα αρχαία Ελληνικά και σημαίνει ο ανθός που δεν μαραίνεται ενώ στην Κεντρική Αμερική την εποχή των Αζτέκων, χρησιμοποιούσαν τον Αμάρινθο για να ταΐσουν τα μωρά τους. Με αυτόν τρέφονταν και οι πολεμιστές για ενέργεια και αντοχή και σύμφωνα με τους ιστορικούς, αποτελούσε το 80% της διατροφής τους.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

ΙΠΠΟΦΑΕΣ

3.1 ΓΕΝΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟ ΙΠΠΟΦΑΕΣ



Το Ιπποφαές (*Hippophae* L.) είναι φυλλοβόλος θάμνος που ανήκει στην οικογένεια των Ελαιαγνοειδών. Αν και στη σύγχρονη Ελλάδα το ιπποφαές (αρχ. ιππόφαος, ιπόφεως, ιπποφανής) χρησιμοποιείται τα τελευταία χρόνια, στην αρχαιότητα η χρήση του ήταν πολύ διαδεδομένη. Σχετικές αναφορές υπάρχουν σε κείμενα του Θεόφραστου, μαθητή του Αριστοτέλη, αλλά κυρίως του Διοσκουρίδη, του πατέρα της Φαρμακολογίας. Το όνομά του το όφειλε στα στρατεύματα του Μεγάλου Αλεξάνδρου, που παρατήρησαν ότι τα άρρωστα και τραυματισμένα άλογα που έτρωγαν τα φύλλα και τους καρπούς του φυτού ανάρρωναν γρηγορότερα, αποκτούσαν περισσότερη δύναμη, ενώ το τρίχωμά τους δυνάμωνε και γινόταν πιο λαμπερό.

3.1.2 ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΞΙΑ

Το ιπποφαές θεωρείται σύμφωνα με πολλές μελέτες που έχουν δει το φως της δημοσιότητας, ένας σημαντικός σύμμαχος της υγείας μας. Οι καρποί του ιπποφαούς είναι εδώδιμοι και θρεπτικοί, αν και πολύ όξινοι (στυπτικοί) και ελαιώδεις, δυσάρεστοι αν φαγωθούν ωμοί, εκτός κι αν "υπέρ-ωριμάσουν" (παγώσουν ώστε να μειωθεί η στυπτικότητα) και/ή αν αναμειχθούν με γλυκύτερο χυμό από μήλο, σταφύλι κλπ. Όταν οι καρποί πολτοποιηθούν, ο χυμός που προκύπτει διαχωρίζεται σε τρία στρώματα: πάνω-πάνω ένα λεπτό πορτοκαλί καϊμάκι, στη μέση ένα στρώμα που περιέχει τα χαρακτηριστικά για το ιπποφαές, υψηλής συγκέντρωσης κεκορεσμένα και πολυακόρεστα λιπαρά οξέα και το κατώτερο στρώμα που είναι ίζημα και χυμός.[16,17] Περιέχει λίπη που χρησιμοποιούνται για καλλυντικούς σκοπούς, τα δύο ανώτερα στρώματα μπορούν να χρησιμοποιηθούν για κρέμες και αλοιφές, ενώ το κατώτερο στρώμα μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως εδώδιμο προϊόν, όπως το σιρόπι. [16]Οι θρεπτικές ουσίες και τα φυτοχημικά συστατικά των καρπών του ιπποφαούς έχουν θετική επίδραση έναντι των φλεγμονών, του καρκίνου[18] ή άλλων

ασθενειών,[19] αν και ακόμα δεν έχει αποδειχθεί κανένα όφελος για τους ανθρώπους από κλινικές μελέτες. Ο καρπός έχει υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνη C 114 έως 1550 mg ανά 100 gr [17,18] με μέση περιεκτικότητα (695 mg ανά 100 gr) περίπου 15 φορές περισσότερη από το πορτοκάλι (45 mg ανά 100 gr)[20] που κατατάσσει το ιπποφαές στις πιο πλούσιες πηγές, από τα φυτά, σε βιταμίνη C. Ο καρπός ωστόσο είναι πλούσιος σε καροτενοειδή, βιταμίνη E, αμινοξέα, μέταλλα, β-σιτοστερόλη και πολυφαινολικά οξέα.[17,18,20]

3.1.3 ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ

Ο καρπός του ιπποφαούς μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε πίτες, μαρμελάδες, λοσιόν και λικέρ.[18] Ο χυμός ή ο πολτός έχει άλλες δυνατότητες εφαρμογής στα τρόφιμα και στα ποτά.[18] Για παράδειγμα, στη Φινλανδία χρησιμοποιείται ως θρεπτικό συστατικό στις παιδικές τροφές. Τα φρουτοποτά ήταν ανάμεσα στα πρώτα προϊόντα με ιπποφαές που παράχθηκαν στην Κίνα. Χυμός που βασίζεται κυρίως στο ιπποφαές είναι πολύ δημοφιλής στη Γερμανία και στις Σκανδιναβικές χώρες. Προσφέρει ένα θρεπτικό ποτό, πλούσιο σε βιταμίνη C και σε καροτενοειδή. Η σπεςιαλιτέ μπίρα Tygnilambic Baie d'Argousier παράγεται στο ζυθοποιείο του Cantillon στις Βρυξέλλες σε αποκλειστικότητα για τη Φινλανδική αγορά.[21] Για το ιππικό που αντιμετωπίζει εξαιρετικά χαμηλές θερμοκρασίες ο Οργανισμός Έρευνας και Ανάπτυξης Αμυντικής Τεχνολογίας στην Ινδία ίδρυσε ένα εργοστάσιο στη Lex Leh για να παρασκευάσει ένα πολύ-βιταμινούχο ποτό από βότανα βασισμένο στο χυμό του ιπποφαούς.[22] Τα έλαια από τους σπόρους και τον πολτό έχουν θρεπτικές ιδιότητες που διαφέρουν ανάλογα με τη διαδικασία επεξεργασίας.[18,23] Τα έλαια του ιπποφαούς χρησιμοποιούνται ως πηγή συστατικών σε διάφορα καλλυντικά και σε συμπληρώματα διατροφής.[18]

3.1.4 ΤΙ ΚΑΘΙΣΤΑ ΤΟ ΙΠΠΟΦΑΕΣ ΤΟΣΟ ΠΟΛΥΤΙΜΟ

Λιπαρές ουσίες υψηλής ποιότητας

Το ιπποφαές περιέχει αιθέρες λιπαρών ουσιών και γλυκερίνης υψηλής ποιότητας, αποτελεί την υψηλότερη πηγή φυτικών λιπαρών ουσιών που έχει ανακαλυφθεί μέχρι σήμερα. Η ποιότητα των λιπαρών οξέων καθορίζεται από την σύσταση σε ωμέγα, η οποία είναι ιδιαίτερα υψηλή χάρη στα λιπαρά των ωμέγα που περιέχει στις σωστές αναλογίες. Ο ανθρώπινος οργανισμός δεν μπορεί να παράγει από μόνος του όλα τα απαραίτητα λιπαρά οξέα και έτσι θα πρέπει να χορηγούνται πάντα από το περιβάλλον.

Βιταμίνες και μέταλλα

Οι βιταμίνες είναι απαραίτητες για την ανάπτυξη, την ζωτικότητα και την υγεία. Ρυθμίζουν τις σωματικές λειτουργίες και αυξάνουν την αντοχή του οργανισμού στους ασθενείς και στο άγχος. Το ιπποφαές είναι τόσο πλούσιο σε βιταμίνες, ιχνοστοιχεία και λιπαρά οξέα που το κάνουν κορυφαίο φυτικό προϊόν. Σε σύγκριση με το ιπποφαές η συγκέντρωση βιταμινών που προσφέρουν άλλες θρεπτικές πηγές είναι ελάχιστες. Μην ξεχνάτε ότι ακόμα και μια μικρή ανεπάρκεια σε μόνο μία βιταμίνη μπορεί να προκαλέσει έλλειψη ισορροπίας στην υγεία σας. Αυτός είναι ο λόγος που το ιπποφαές αποτελεί ένα ζωτικό θρεπτικό συμπλήρωμα. Το ιπποφαές περιέχει επίσης βιταμίνες του συμπληρώματος Β, οι οποίες είναι πολύ σημαντικές. Πολλές φορές οι βιταμίνες αυτές χαρακτηρίζονται ως αντί-αγχωτικές λόγω της θετικής επίδρασης που έχουν στο νευρικό σύστημα. Το ιπποφαές που είναι πλούσιο σε πρωτεΐνες και βιταμίνη 12, η οποία είναι σημαντική ιδιαίτερα για τους χορτοφάγους, καθώς είναι σχεδόν αδύνατο να το λάβουν από άλλη φυσική τροφή. Επιπλέον το ιπποφαές περιέχει ένα από τα πιο ισχυρά αντιοξειδωτικά την βήτα καροτίνη, ουσία η οποία μετατρέπεται στον οργανισμό σε βιταμίνη Α. Η βιταμίνη Α αυξάνει την αντοχή στον οργανισμό και βοηθάει να διατηρηθεί το δέρμα, τα μαλλιά, τα νύχια, τα μάτια σε βέλτιστη κατάσταση. Το ιπποφαές επίσης είναι εξαιρετικά πλούσιο σε βιταμίνη Ε. Αυτή η βιταμίνη βοηθάει στην πνευματική και σωματική βελτίωση αυξάνοντας την ζωτικότητα. Περιέχει επίσης σεροτονίνη και 28 αμινοξέα.

Λυκοπένιο

Το ιπποφαές είναι εξαιρετικά πλούσιο σε λυκοπένιο, μια πορτοκαλί χρωστική ουσία, η οποία είναι μέρος των καροτενοειδών. Το λυκοπένιο αποτελεί μια από τις πιο ισχυρές αντιοξειδωτικές ουσίες. Είναι η χρωστική που δίνει στις ντομάτες το κόκκινο τους χρώμα. Τα καροτενοειδή αποτελούν μια αντικαρκινική τροφή, καθώς εκτενής μελέτη στην οποία συμμετείχαν 48.000 άντρες κατέδειξε ότι όσοι καταναλώνουν εβδομαδιαίως 10 μερίδες φαγητού που περιλάμβαναν την παραπάνω ομάδα μείωσαν κατά 45% τις πιθανότητες τους να εμφανίσουν καρκίνο του προστάτη. Το ιπποφαές περιέχει σημαντικές ποσότητες των ουσιών αυτών. Αυτό αποτελεί ένα ακόμα παράδειγμα του πόσο ισορροπημένο είναι αυτό το φυτό.

Ζεαξανθίνη

Ένα από τα σημαντικότερα συστατικά του ιπποφαές είναι η ζεαξανθίνη, μια κίτρινη ουσία που είναι εξαιρετικά χρήσιμη στον οργανισμό. Όπως το λυκοπένιο έτσι και η ζεαξανθίνη αποτελούν χρήσιμα αντιοξειδωτικά. Αυτά τα δύο συστατικά μαζί με το Α και Β καροτένιο, cryptoxanthin, taraxanthin, phytoflium, είναι υπεύθυνα για το κίτρινο-πορτοκαλί χρώμα του ιπποφαούς. Επίσης η ζεαξανθίνη είναι ο μοναδικός τρόπος αντιμετώπισης του καταρράκτη και της ώχρας κηλίδας, καθώς δεν υπάρχει κάτι άλλο. Τα άτομα που καταναλώνουν τροφές που περιέχουν ζεαξανθίνη έχουν 35% λιγότερες πιθανότητες να εκδηλώσουν εκφύλιση της ώχρας κηλίδας. Η εκφύλιση είναι μη αναστρέψιμη και προοδευτικά επιδεινώνεται, στερώντας από τους ασθενείς την κεντρική τους όραση.[24,25]

Εξαιρετικά πλούσιο σε λιπαρές ουσίες – στερόλες και φλαβονοειδή

Λινολενικό οξύ

Το ιπποφαές είναι πλούσιο σε λινολενικό οξύ. Ο ανθρώπινος οργανισμός μετατρέπει αυτό το σπάνιο λιπαρό οξύ το οποίο μπορεί να βρεθεί μόνο στο μητρικό γάλα ή σε λάδι ηράνθεμου, σε προσταγλαδίνες. Οι προσταγλαδίνες είναι ουσίες που συγκαταλέγονται στις ορμόνες και εκτελούν ένα ευρύ φάσμα λειτουργιών στον οργανισμό (όπως ρύθμιση της πίεσης του αίματος). Το λινολενικό οξύ έχει αποδεχτεί αποτελεσματικό στην αντιμετώπιση του προεμμηνορροϊκού συνδρόμου. Επιπλέον εμποδίζει την συγκέντρωση χοληστερόλης στα αιμοφόρα αγγεία.[26]

Ελαικό οξύ (Ω9) ,Παλμιτελαικό οξύ (Ω7) ,Παλμιτικό οξύ και Δινελαικό οξύ (Ω6)

Η έλλειψη των βασικών λιπαρών οξέων από την διατροφή, σύμφωνα με έρευνες που έχουν γίνει σχετίζονται με την ανεπαρκή λειτουργία πολλών συστημάτων του οργανισμού, που σχετίζονται με τον μεταβολισμό, όπως είναι το καρδιολογικό, το νευρολογικό και το ανοσοποιητικό σύστημα. Η συμπλήρωση της διατροφής με τα απαραίτητα λιπαρά οξέα στην σωστή ορμονική παραγωγή και στην μείωση των επιπέδων της κακής χοληστερόλης (LDL) καθώς και στην υγεία του δέρματος. Η ποσότητα που λαμβάνεται συνήθως από την τροφή είναι μικρότερη συνήθως από την απαιτούμενη και ο τρόπος μαγειρέματος μπορεί να καταστρέψει τα απαραίτητα συστατικά.

Φλαβονοειδή

Μια άλλη μεγάλη κατηγορία ουσιών που περιέχει το ιπποφάες είναι τα φλαβονοειδή που θεωρούνται αντιοξειδωτικές ουσίες. Οι συγκεκριμένες φυτικές ουσίες δεν έχουν σχετιστεί μόνο με ελάττωση της αρτηριακής πίεσεως αλλά και με μειωμένο ποσοστό ορισμένων καρκίνων καθώς και άνοιας. Όλο και περισσότερες μελέτες συνδέουν τα αντιοξειδωτικά με την ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος και προστασίας των δοντιών μας από την πλάκα και την ουλίτιδα και την εξουδετέρωση των ελεύθερων ριζών οξυγόνου που επιτίθενται στα κύτταρα και επιταχύνουν την γήρανση.[27,28]

Β σιτοστερόλη

Είναι και αυτό μια ουσία που περιέχετε στο ιπποφάες. Έχει την δυνατότητα να διαλύει τα λίπη και είναι 30 φορές πιο ισχυρό από την χολίνη.

3.1.5 ΠΟΥ ΠΡΟΤΕΙΝΕΤΑΙ

Το ιπποφαές ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα, η ορμονική συγκέντρωση των ουσιών δίνει την δυνατότητα αντίστασης του ανθρώπινου σώματος ενάντια στα παθογόνα επιβλαβή στο σώμα μας. Αυτό είναι απαραίτητο και κρίσιμο για την καλή υγεία καθώς εκτός από την ελευθερία από τις ασθένειες και τους πόνους βοηθάει διανοητικά και κοινωνικά. Αυτή η ομάδα καλά συντονισμένων και καλά καθορισμένων ανοσοποιητικών παραγόντων οικοδόμησης ρυθμίζει και βελτιώνει το ανοσοποιητικό σύστημα στις διαφορετικές διαδικασίες του και στα διαφορετικά επίπεδα, αποκαθιστά το διαταραγμένο ανοσοποιητικό σύστημα, ενισχύει την αντίσταση του σώματος στους ασθενείς και κατά συνέπεια δρα αποτρέποντας αποτελεσματικά τις ασθένειες και επιταχύνοντας την αντίσταση. Το ιπποφαές θεωρείται ως εκ των κορυφαίων αντικαρκινικών τροφών.

ΣΠΙΡΟΥΛΙΝΑ

3.2 ΓΕΝΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΣΠΙΡΟΥΛΙΝΑ



Η σπιρουλίνα (*Spirulina*) είναι γένος (βρώσιμων) κυανοβακτηρίων. Γνωστότερα είδη είναι η *Spirulina maxima* (απαντά κυρίως σε Αφρική και Ευρώπη) και η *Spirulina platensis* (απαντά κυρίως στην Κεντρική και Νότια Αμερική). Παλαιότερα το γένος *Spirulina* ταυτιζόταν με το γένος *Arthrospira*, πρόσφατες μελέτες όμως δείχνουν ότι δεν έχουν στενούς δεσμούς και ότι το γένος *Arthrospira* είναι μονοφυλετική ομάδα.[29] Εναλλακτικά ονόματα που χρησιμοποιούνται γενικά για την σπιρουλίνα είναι *Spirulina fusiformis*, *Spirulina maxima*, *Spirulina platensis*.[30]

Βιολογία :

Η σπιρουλίνα αποτελείται από πολλά κύτταρα, που σχηματίζουν αποικίες υπό μορφή νηματίων, τα οποία τις περισσότερες φορές, είναι σπειροειδή, από όπου προέρχεται το όνομά της. Διαβιώνει και αναπτύσσεται σε ύδατα πλούσια σε ανθρακικά και όξινα ανθρακικά άλατα με αλκαλικό pH (μέχρι 11). Η έλικα είναι αριστερόστροφη και η γεωμετρία της επηρεάζεται από την θερμοκρασία και το pH. Κάθε κύτταρο της σπιρουλίνας εμφανίζει την τυπική μορφολογία του προκαρυωτικού κυττάρου, στερούμενου σχηματισμένου πυρήνα και πλαστιδίων. Το κυτταρικό τοίχωμα αποτελείται από πεπτιδογλυκάνη και είναι αρκετά λεπτό (40 - 60 nm) και κατά Gram αρνητικό.

Η φωτοσυνθετική δραστηριότητα επιτελείται χάρη στις χρωστικές χλωροφύλλη και φυκοκυανίνη (φωτοδεδεσμευτική χρωστική κυανού χρώματος).[31] Η σπιρουλίνα περιέχει περίπου 60% πρωτεΐνη. Η πρωτεΐνη της σπιρουλίνας περιέχει όλα τα αμινοξέα, αλλά σε μειωμένες ποσότητες από αυτές του αυγού, κρέατος και του γάλατος. Η φαρμακευτική βιβλιοθήκη της ΗΠΑ ανέφερε πως η σπιρουλίνα δεν είναι καλύτερη πηγή πρωτεϊνών από το κρέας ή το γάλα, παρόλο που είναι 30 φορές πιο ακριβή ανά γραμμάριο. [32] Η σπιρουλίνα παράγει θρεπτικές ουσίες με τη βοήθεια του ηλιακού φωτός και του διοξειδίου του άνθρακα της ατμόσφαιρας. Το κυανό χρώμα της οφείλεται στην φυκοκυανίνη, ενώ το πράσινο στην χλωροφύλλη. Περιέχει πρωτεΐνες (50-70%), λιπίδια (5-7%), σάκχαρα (15-25%), βιταμίνες (B1, B5 και B6), ιχνοστοιχεία και μέταλλα. Επίσης περιέχει Σίδηρο, Βιταμίνη E, β-καροτένιο, αντιοξειδωτικά, λιπαρά οξέα και χλωροφύλλη. Επίσης η σπιρουλίνα περιέχει όλα τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται ο οργανισμός, όχι μόνο βιταμίνες και μεταλλικά στοιχεία. Αποτελεί πηγή βιοχημικού οργανικού σιδήρου και ως τροφή, δεν είναι καθόλου τοξική. Είναι 58 φορές πιο πλούσια σε σχέση με το ωμό σπανάκι και 28 φορές πιο πλούσια σε σχέση με το ήπαρ του ωμού βοδινού. Είναι, επίσης πηγή βιταμίνης E. Είναι 3 φορές πιο πλούσια σε σύγκριση με το σπόρο του σιτάλευρου και η βιολογική της αξία είναι 49% μεγαλύτερη σε σχέση με εκείνη της συνθετικής βιταμίνης E. Περιέχει σε υψηλές ποσότητες και β-καροτίνη (προβιταμίνη A) σε τέσσερις διαφορετικές μοριακές μορφές σε ένα φυσικά σχηματισμένο χημικό σύμπλεγμα, το οποίο είναι πολύ πιο εύκολα απορροφήσιμο από ότι το β-καροτένιο του μπρόκολου ή του καρότου. Είναι 25 φορές πλουσιότερη σε σχέση τα ωμά καρότα. Αντίθετα από την συνθετική

βιταμίνη Α και εκείνη των ιχθυελαίων, το β-καροτένιο είναι μη τοξικό, ακόμη και σε μεγάλες ποσότητες.

Τα αντιοξειδωτικά είναι συστατικά τα οποία βοηθούν στην ελαχιστοποίηση των ζημιών, οι οποίες οφείλονται στην οξειδωτική δράση των τοξικών ελευθέρων ριζών. Περιέχει ένα ευρύ φάσμα όλων των γνωστών αντιοξειδωτικών παραγόντων, όπως βιταμίνες Β1 και Β6, τα μεταλλικά στοιχεία ψευδάργυρος, μαγγάνιο, και χαλκός, το αμινοξύ μεθειονίνη και τα αντιοξειδωτικά συστατικά β-καροτένιο, βιταμίνη Ε και το ιχνοστοιχείο σελήνιο.

Περιέχει, επίσης, γ-λινολεϊκό οξύ. Τα έλαιά της είναι 3 φορές πιο πλούσια σε γ-λινολεϊκό οξύ σε σύγκριση με το έλαιο του νυχτολούλουδου. Από όλες τις φυτικές πηγές ΟΙΑ μόνο η σπιρουλίνα το παρέχει σε αυτή τη μορφή. Είναι, επίσης πλούσια σε χλωροφύλλη, πολλές φορές πιο πλούσια από ότι τα αγρωστώδη, ενώ παράλληλα είναι ιδιαίτερα πλούσια σε πλήρεις και υψηλής βιολογικής αξίας πρωτεΐνες.

Βιταμίνη Β12 :

Η σπιρουλίνα δεν θεωρείται αξιόπιστη πηγή της βιταμίνης Β12. Η σπιρουλίνα περιέχει κατά κύριο λόγο ανάλογα της Β12, τα οποία είναι αδρανή στον άνθρωπο. Οι εταιρείες που παράγουν και πωλούν σπιρουλίνα έχουν ισχυριστεί ότι είναι μια καλή πηγή Β12, βάση αδημοσίευτων αναλύσεων, όμως οι ισχυρισμοί τους δεν είναι αποδεκτοί από ανεξάρτητους επιστημονικούς οργανισμούς. Η Αμερικανική Διαιτητική Εταιρεία και Διαιτολόγοι του Καναδά, σε έγγραφο για χορτοφαγική διατροφή, δηλώνουν πως η σπιρουλίνα δεν μπορεί να οριστεί ως μια αξιόπιστη πηγή ενεργής βιταμίνης Β12. Η ιατρική βιβλιογραφία συνιστά, ομοίως, ότι η σπιρουλίνα είναι ακατάλληλη πηγή βιταμίνης Β12. [33]

3.2.1 ΔΙΑΘΕΣΙΜΕΣ ΜΟΡΦΕΣ

Σπιρουλίνα είναι διαθέσιμη σε μορφή χαπιού ή σκόνης, ή ως νιφάδες. Τα περισσότερα είδη της σπιρουλίνας που καταναλώνονται στις Ηνωμένες Πολιτείες καλλιεργούνται σε ένα εργαστήριο. Υπάρχουν πολλά διαφορετικά είδη σπιρουλίνας, μόνο μερικά από τα οποία προσδιορίζονται στις ετικέτες των εμπορικών διαθέσιμων προϊόντων. *Spirulina maxima* (που καλλιεργείται στο Μεξικό) και *Spirulina platensis* (καλλιεργείται στην Καλιφόρνια), είναι το πιο δημοφιλές.[34]

3.2.2 ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ – ΠΙΘΑΝΕΣ ΑΛΛΗΛΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ

Λόγω της πιθανότητας για παρενέργειες και αλληλεπιδράσεις με φάρμακα, θα πρέπει να λάβετε συμπληρώματα διατροφής μόνο υπό την επίβλεψη ενός πεπειραμένου φορέα παροχής υγειονομικής περίθαλψης.

Η σπιρουλίνα φαίνεται να είναι ασφαλής, ακόμη και σε υψηλές δόσεις. Ωστόσο, μπορεί να έχουν μολυνθεί με άλλες ουσίες που μπορεί να είναι τοξικές. Είναι σημαντικό να αγοραστεί ένα αξιόπιστο εμπορικό σήμα της σπιρουλίνας. Εάν είστε έγκυος ή θηλάζετε, συζητήστε με τον γιατρό σας πριν τη λήψη σπιρουλίνας.

Οι άνθρωποι με μια μεταβολική πάθηση που ονομάζεται φαινυλκετονουρία (PKU) πρέπει να αποφεύγουν τη λήψη σπιρουλίνας. Οι άνθρωποι με αυτή τη σπάνια πάθηση δεν μπορούν να μεταβολίσουν το αμινοξύ φαινυλαλανίνη. Σπιρουλίνα είναι πλούσια σε όλα τα αμινοξέα, συμπεριλαμβανομένης της φαινυλαλανίνης.[35] Εάν έχετε μια αυτοάνοση ασθένεια, όπως σκλήρυνση κατά πλάκας, η ρευματοειδής αρθρίτιδα ή ο λύκος, θα πρέπει να αποφεύγετε τη σπιρουλίνα. Θεωρητικά, θα μπορούσε να τονώσει το ανοσοποιητικό σας σύστημα και να χειροτερέψει την κατάστασή σας.

Πιθανές αλληλεπιδράσεις:

Δεν υπάρχουν αναφορές στην επιστημονική βιβλιογραφία που να δείχνουν ότι η σπιρουλίνα αλληλεπιδρά με οποιαδήποτε συμβατικά φάρμακα.[36] Ωστόσο, είναι πιθανό ότι θα μπορούσε η σπιρουλίνα να παρεμβαίνει με φάρμακα που χορηγούνται για την καταστολή του ανοσοποιητικού συστήματος, όπως οι εξής :

Το adalimumab (Humira)

Αζαθειοπρίνη (Imuran)

Η κυκλοσπορίνη (Neoral)

Η ετανερσέπτη (Enbrel)

Infliximab (Remicade)

Η λεφλουνομίδη (Arava)

Μεθοτρεξάτη

Mycophenolate (CellCept)

3.2.3 ΕΥΕΡΓΕΤΙΚΕΣ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΣΠΙΡΟΥΛΙΝΑΣ

Εξαιτίας της ασυνήθιστης υψηλής θρεπτικής του αξία, τα Διακυβερνητικά Ιδρύματα προώθησαν την χρήση των μικρό-φυκιών σπιρουλίνας ενάντια στον υποσιτισμό (HMSAM) το οποίο ξεκίνησε στα μέσα της δεκαετίας του 1970 για την καταπολέμηση της πείνας και του υποσιτισμού στον κόσμο.[37] Επιπλέον, λόγω της συμυκνωμένης διατροφικής του αξίας η σπιρουλίνα προτάθηκε τόσο από Εθνική Υπηρεσία Αεροναυτικής και Διαστήματος (NASA) και του Ευρωπαϊκού Οργανισμού Διαστήματος (ESA), ως ένα από τα κύρια φαγητά κατά τη διάρκεια μακροχρόνιας διαστημικής αποστολής. Ξεκινώντας στα μέσα της δεκαετίας του 1980, μεγάλες προσπάθειες και εκτεταμένες έρευνες έχουν πραγματοποιηθεί για την εκτίμηση των φαρμακοτροφίμων ή λειτουργικών τροφίμων για την πρόληψη ή τη διαχείριση των διαφόρων ασθενειών. Η σπιρουλίνα έχει γίνει ένα από τα εν λόγω φαρμακοτροφίμα με διαφορετικά ευεργετικά αποτελέσματα σε μια σειρά νοσηρών καταστάσεων. Έχει αναφερθεί ότι η κατανάλωση της σπιρουλίνας ως συμπλήρωμα διατροφής έχει οφέλη για την υγεία στην πρόληψη ή αντιμετώπιση της υπερχοληστερολαιμίας, υπερτριγλυκεριδαίμιας, ορισμένες φλεγμονώδεις ασθένειες, αλλεργίες, καρκίνο, περιβαλλοντικές τοξικές ουσίες και τοξικότητες που προκαλούνται από φάρμακα, ιογενείς λοιμώξεις, καρδιαγγειακών παθήσεων, διαβήτη, και άλλων μεταβολικών ασθενειών.[38-40] Έμφαση δίνεται στις πιθανές ευεργετικές συνέπειες της σπιρουλίνας για τις καρδιαγγειακές παθήσεις με ανταύγειες σε υπολιπιδαιμική κατάσταση.

3.2.4 ΥΠΟΛΙΠΙΔΑΙΜΙΚΕΣ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ

Η χοληστερόλη είναι το δομικό στοιχείο για την κυτταρική μεμβράνη και ένα πρόδρομο στεροειδών ορμονών. Σχηματίζει πολλά διαφορετικά σωματίδια με λιποπρωτεΐνες, κυρίως υψηλής πυκνότητας λιποπρωτεΐνες (HDL), χαμηλής πυκνότητας λιποπρωτεΐνες (LDL) και λιποπρωτεΐνες πολύ χαμηλής πυκνότητας (VLDL). Είναι καθιερωμένο ότι τα επίπεδα της LDL και VLDL χοληστερόλης είναι αθηρογόνα ενώ HDL-χοληστερόλη έχει προστατευτική δράση στην ανάπτυξη της αθηροσκλήρωσης.[41,42] Αυξημένη LDL και τα επίπεδα VLDL είναι ο κύριος ανεξάρτητος παράγοντας κινδύνου για καρδιαγγειακά συμβάματα λαμβάνοντας

υπόψη ότι το χαμηλό επίπεδο της HDL και τα αυξημένα τριγλυκερίδια (TG) επίσης αναγνωρίζονται ως υπολειπόμενου κινδύνου για καρδιαγγειακά νοσήματα.[43] Πράκτορες με την ικανότητα να μειώνουν LDL/VLDL ή ολική χοληστερόλη επίπεδα, αύξηση της HDL χοληστερόλης ή χαμηλότερη TG έχουν ευεργετικά αποτελέσματα για την πρόληψη των καρδιαγγειακών παθήσεων.

3.2.4.1 ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΣ ΔΡΑΣΗΣ

Αν και η υπολιπιδαιμική δράση της σπιρουλίνας έχει αποδειχθεί σε προ-κλινικές και κλινικές μελέτες, η κατανόηση μας για του μηχανισμούς δράσης είναι σχεδόν ελλιπές. Τα δραστικά συστατικά της σπιρουλίνας που είναι υπεύθυνα για την υπολιπιδαιμική δράση παραμένουν απροσδιόριστα. Φυκοκυανίνη είναι μια υδατοδιαλυτή πρωτεΐνη και η σπιρουλίνα είναι εμπλουτισμένη σε αυτή. Κατάποση της φυκοκυανίνης γίνεται από ΕΣΠ και οδήγησαν σε μια σημαντική μείωση στον ορό της ολικής χοληστερόλης και του αθηρωματικού δείκτη, ενώ η HDL χοληστερόλη ορού ταυτόχρονα αυξήθηκε. Θα ήταν ως εκ τούτου προτεινόμενο ότι η φυκοκυανίνη θα μπορούσε να είναι το δραστικό συστατικό της σπιρουλίνας που είναι υπεύθυνο για την υπολιπιδαιμική δραστηριότητα.[44]

3.2.5 ANTIOΞΕΙΔΩΤΙΚΑ ΚΑΙ ANTIΦΛΕΓΜΟΝΩΔΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Το οξειδωτικό στρες και η φλεγμονή συμβάλλουν στην παθογένεση των καρδιαγγειακών παθήσεων, συμπεριλαμβανομένης της αθηροσκλήρωσης, καρδιακής υπερτροφίας, καρδιακή ανεπάρκεια και υπέρταση. Υπερπαραγωγή των αντιδραστικών ειδών οξυγόνου (ROS) που δείχνει το οξειδωτικό στρες έχουν παρατηρηθεί σε αυτές τις καρδιαγγειακές καταστάσεις ασθένειας.[45] ROS συμβάλλει επίσης στην αγγειακή δυσλειτουργία και αναδιαμόρφωση μέσω οξειδωτικών βλαβών στα ενδοθηλιακά κύτταρα.[46] Επιπλέον, στοιχεία δείχνουν ότι η οξείδωση της LDL είναι απαραίτητη για την αθηρογένεση.[47,48] Από την άλλη πλευρά, η παρουσία μικρό περιβάλλοντος μέσα στην αρτηριοσκληρωτική βλάβη είναι προ φλεγμονώδεις. Εκτός του ότι είναι μια διαταραχή του μεταβολισμού των λιπιδίων, η αθηροσκλήρωση αναγνωρίζεται τώρα ως μια χρόνια φλεγμονώδης νόσος.[49,50] Συσσωρευμένες αποδείξεις αποδεικνύουν ότι η υπερβολική φλεγμονή μέσα στο αρτηριακό τοίχωμα είναι ένας παράγοντας κινδύνου για καρδιαγγειακές παθήσεις και μπορεί να προωθήσει την αθηρογένεση. Πράκτορες με αντιοξειδωτική

ή/και αντιφλεγμονώδη δράση μπορεί να αποδειχθούν ευεργετικές για την καταπολέμηση καρδιαγγειακών παθήσεων. Η σπιρουλίνα περιέχει πολλά δραστικά συστατικά, κυρίως φυκοκυανίνη και β-καροτένιο, που έχουν ισχυρή αντιοξειδωτική και αντιφλεγμονώδη δραστηριότητα. Οι αντιοξειδωτικές και αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες της φυκοκυανίνης αναφέρθηκαν για πρώτη φορά το 1998 [51,52] και επιβεβαιώθηκε από πολυάριθμες μελέτες στη συνέχεια.[53] Ένα άλλο συστατικό της σπιρουλίνας, β-καροτένιο, έχει αναφερθεί να έχουν αντιοξειδωτικές και αντιφλεγμονώδεις δραστηριότητες.

GOJI BERRY

3.3 ΓΕΝΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟ GOJI BERRY



Goji Berry (το μούρο της ευτυχίας) είναι η κοινή ονομασία που έχει επικρατήσει εκτός Κίνας για ένα φρούτο, που παράγεται από δύο πολύ συγγενικά μεταξύ τους είδη και τα οποία έχουν πολύ μικρές διαφορές: το *Lycium barbarum* και το *Lycium chinense*, που ανήκουν στην οικογένεια των σολανοειδών (*Solanaceae*). Είναι ενδημικά είδη της νοτιοανατολικής Ευρώπης και της Ασίας.[54] Το φυτό Goji Berry είναι γνωστό εδώ και αιώνες στην Κίνα και στην περιοχή του Θιβέτ. Στην Κίνα αναφέρεται στις λαϊκές παραδόσεις από το 2.800 π.Χ. Χρησιμοποιείται στην κινεζική ιατρική για τις ευεργετικές του ιδιότητες όσον αφορά την τόνωση της λειτουργίας του ήπατος και των νεφρών. Μούρα Goji (*Lycium barbarum*) είναι τα πιο θρεπτικά πυκνά φρούτα στη Γη. Πρόκειται για ένα μέλος της οικογένειας nightshade (*Solanaceae*), το οποίο περιέχει πολλά άλλα κοινά λαχανικά όπως πατάτα, γλυκοπατάτα, ντομάτα, μελιτζάνα, πιπεριά και καθώς και κάποια δηλητηριώδη φυτά όπως η μπελαντόνα και το θανάσιμο nightshade. Κατάγεται από τα βουνά των Ιμαλαίων του Θιβέτ και τη Μογγολία. Το Goji Berry πλέον καλλιεργείται σε πολλές άλλες χώρες. Παρά το γεγονός ότι έχουν εισαχθεί μόνο στις δυτικές χώρες τα τελευταία χρόνια, gojis έχουν χρησιμοποιηθεί για χιλιάδες χρόνια στο Θιβέτ και την Κίνα, τόσο ως μαγειρικό συστατικό όσο και ιατρικώς.

3.3.1 ΙΧΝΟΣΤΟΙΧΕΙΑ ΚΑΙ ΦΥΤΟΧΗΜΙΚΑ

Μοναδικά μεταξύ των φρούτων, διότι περιέχουν όλα τα απαραίτητα αμινοξέα, τα μούρα goji έχουν επίσης την υψηλότερη συγκέντρωση πρωτεΐνης από οποιοδήποτε φρούτο. Είναι φορτωμένα με βιταμίνη C, περιέχουν περισσότερα καροτενοειδή από οποιαδήποτε άλλη τροφή, έχουν είκοσι μία ιχνοστοιχεία και έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες. Με 15 φορές το ποσό του σιδήρου που περιέχεται στο σπανάκι, καθώς και ασβέστιο, ψευδάργυρο, σελήνιο και πολλά άλλα σημαντικά ιχνοστοιχεία, δεν υπάρχει καμία αμφιβολία ότι το ταπεινό μούρο goji είναι ένα θρεπτικό εργοστάσιο παραγωγής ηλεκτρικού ρεύματος.[55]

Αυτή η καταπληκτική μικρή superfruit περιέχει επίσης φυσικές αντιφλεγμονώδεις, αντιβακτηριδιακές και αντιμυκητιασικές ενώσεις. Ισχυρές αντιοξειδωτικές ιδιότητες και πολυσακχαρίτες βοηθούν να ενισχύσουν το ανοσοποιητικό σύστημα. Δεν είναι περίεργο λοιπόν, ότι στην παραδοσιακή κινεζική ιατρική είναι γνωστά για την αύξηση της δύναμης και της μακροζωίας. Στην παραδοσιακή κινεζική ιατρική, το goji λέγεται ότι δρα στα νεφρά και στο ήπαρ μεσημβρινών για να βοηθήσει στην χαλάρωση του πόνου στην πλάτη, ζάλη και την όραση.[56]

Ιχνοστοιχεία και φυτοχημικά :

Τα goji berry περιέχουν πολλά θρεπτικά συστατικά και φυτοχημικά, όπως οι εξής:[57-59]

- 11 βασικές και 22 ιχνοστοιχεία διατροφικά μέταλλα
- 18 αμινοξέα
- 6 βιταμίνες
- 8 πολυσακχαρίτες και 6 μονοσακχαρίτες
- 5 ακόρεστα λιπαρά οξέα, συμπεριλαμβανομένων των ουσιωδών λιπαρών οξέων, το λινολεϊκό οξύ και άλφα -λινολενικό οξύ
- βήτα -σιτοστερόλη και άλλες φυτοστερόλες
- 5 καροτενοειδή, συμπεριλαμβανομένων των β - καροτένιο και ζεαξανθίνη (κάτω), λουτεΐνη, το λυκοπένιο και κρυπτοξανθίνη

- πολλές φαινολικές χρωστικές ουσίες (φαινόλες) που συνδέονται με αντιοξειδωτικές ιδιότητες.

Παράδειγμα που δίνεται παρακάτω είναι για 100g αποξηραμένα μούρα:

- Ασβέστιο - 112 mg , παρέχοντας περίπου το 8-10 % της διαιτητικής πρόσληψης αναφοράς (DRI)
- Κάλιο - 1.132 mg , δίνοντας περίπου 24 % του DRI
- Σίδηρος - 9 mg (100 % DRI)
- Ψευδάργυρος - 2 mg (18 % DRI)
- Σελήνιο - 50 μικρογραμμάρια (91 % DRI)
- Ριβοφλαβίνη (βιταμίνη B2) 1,3 mg , 100 % του DRI
- Βιταμίνη C - 29-148 mg (αντίστοιχα , 32 % και 163 % DRI)

Τα φυτοχημικά είναι παρόντες στα μούρα goji :

- Η βήτα-καροτίνη 7 mg/100 g αποξηραμένα φρούτα
- Ζεαξανθίνη από 2,4 [34] έως 82,4 mg ανά 100 g[35] έως 200 mg ανά 100 γραμμάρια.[36] Οι υψηλότερες τιμές θα κάνουν τα goji berry μία από τις πλουσιότερες φυτικές πηγές βρώσιμων γνωστή για το περιεχόμενο ζεαξανθίνης[54] Έως 77% του συνόλου των καροτενοειδών που υπάρχουν στα goji berry υπάρχουν ως ζεαξανθίνη[55]
- Πολυσακχαρίτες-πρωτεογλυκανών πολυσακχαρίτες είναι ένα σημαντικό συστατικό των goji berry, αντιπροσωπεύουν έως και το 31% του βάρους του πολτού.

3.3.2 ΧΡΗΣΕΙΣ

Η ποικιλία των εμπορευματοποιημένων προϊόντων είναι σημαντική: εκτός από τους χυμούς, μπύρες και κρασιά, Goji βρίσκονται σε μπισκότα, τραγανές μπάρες, σοκολάτα, μούσλι, λουκάνικα και σαπούνια. Τα προϊόντα Goji έχουν εισαχθεί στην αγορά μέσω του διαδικτύου από το 2002 και είναι επίσης όλο και περισσότερο διαθέσιμα στα φαρμακεία, ή καταστήματα βιολογικών τροφίμων. Προϊόντα Goji είναι αρκετά ακριβά. Η πρόσφατη εμπορική επιτυχία του Goji στις Δυτικές χώρες έχει ωθηθεί σε μεγάλο βαθμό από ένα φυλλάδιο του Dr. Earl Mindell που δημοσιεύτηκε το 2003, με τίτλο «Goji, το υγιές μυστικό των Ιμαλαίων».[60] Ο Dr Mindell είναι ένας Αμερικανός φαρμακοποιός και διατροφολόγος ο οποίος έχει γράψει μια σειρά από βιβλία για τα συμπληρώματα διατροφής και διατροφής για το κοινό, του οποίου οι θεωρίες για την υγεία και τη διατροφή έχουν συναντηθεί με βαθύ σκεπτικισμό στην επιστημονική κοινότητα. Στο προαναφερθείσα βιβλίο, προεκτείνονται γενικές συστάσεις της χρήσης του χυμού Goji, συμπεριλαμβανομένων την πρόληψη του καρκίνου, την καρδιαγγειακή υγεία, τη θεραπεία του διαβήτη και τη παχυσαρκία, από τις παραδοσιακές πρακτικές και προκαταρκτικές μελέτες που έχουν εκτελεστεί αποκλειστικά στην Κίνα. Ειδικότερα, ισχυρίζεται θαυματουργά αποτελέσματα για το προσδόκιμο ζωής, γι αυτό και τα Goji προσδιορίζονται ως «Τα φρούτα των Ιμαλαίων για την μακροζωία». Gojis είναι πλέον ευρέως διαθέσιμα στην ξηρά μορφή, και μπορούν να γίνουν ένα μεγάλο σνακ τρώγοντας τα όπως είναι, προστίθεται σε μίγμα, μούσλι ή πλιγούρι βρώμης. Μπορούν επίσης να μουλιάσουν για μια-δυο ώρες σε αρκετό νερό και στη συνέχεια το νερό που απορροφούν μπορεί να αποστραγγιστεί και να κάνει ένα γευστικό ποτό, ή και τα δύο νερό και μούρα προσθέτονται στα smoothies.

Παρακαλώ σημειώστε ότι μπορεί να υπάρξουν ανεπιθύμητες αλληλεπιδράσεις αν καταναλώνετε μούρα goji, με παράλληλη λήψη φαρμάκων για το διαβήτη, ή την αρτηριακή πίεση. Έτσι να είστε βέβαιος να συμβουλευτείτε το γιατρό σας, αν αυτή είναι η περίπτωση. Gojis μπορούν συχνά να βρεθούν στα ασιατικά καταστήματα τροφίμων, αλλά οι περισσότερες από αυτές προέρχονται από τις εμπορικές αναπτυσσόμενες περιοχές της Κίνας και του Θιβέτ, και περιέχουν υψηλά επίπεδα των φυτοφαρμάκων και συνθετικών λιπασμάτων. Ακόμη και ορισμένες μάρκες που

ισχυρίζονται ότι είναι βιολογικά, δεν μπορεί να είναι, ώστε να είστε σίγουροι για την πηγή των μούρων σας από μια αξιόπιστη πηγή.

3.3.3 ANEΠΙΘΥΜΗΤΕΣ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ

Παρά την πολύ μακρά ιστορία της παραδοσιακής χρήσης ως τροφίμου και φυτικό φάρμακο, στην πράξη δεν υπάρχουν αναφορές για ανεπιθύμητες ενέργειες των Goji φρούτων. Μόνο μερικές περιπτώσεις αλλεργικών αντιδράσεων, συμπεριλαμβανομένων το κνίδωτικό ή κηλιδοβλατιδώδες εξάνθημα έχουν τεκμηριωθεί.[61] Στα κινέζικα φαρμακευτικά βιβλία κάποια προσοχή συνιστάται σε έγκυες γυναίκες. Επίσης, συνιστάται ότι οι ασθενείς που πάσχουν από διάρροια, πυρετό, αρθρίτιδα και ισχυρές φλεγμονώδεις συνθήκες πρέπει να αποφεύγουν την κατανάλωση των φρούτων.[62-64] Ωστόσο, καμία λογική δεν δίνεται ώστε να τεκμηριωθούν αυτές οι συστάσεις. Όσο αφορά για το φλοιό της ρίζας, αρνητικές επιπτώσεις όπως ο ίλιγγος, αίσθημα παλμών, ναυτία, έμετος, και πρόωρες συστολές έχουν αναφερθεί, αλλά μόνο σε υψηλές δόσεις (50 g), που υπερβαίνει κατά πολύ το κανονικό εύρος δοσολογίας από 5-15 g.[61] Ενώ ο φλοιός της ρίζας και τα φρούτα εμφανίζονται να στερούνται οποιασδήποτε οξείας τοξικότητας, υπάρχουν υπαινιγμοί για πιθανές αλληλεπιδράσεις φαρμάκων, όπως φαίνεται από δύο εκθέσεις που τεκμηριώνουν την περίπτωση μιας πιθανής αλληλεπίδρασης με τη βαρφαρίνη. Ο κίνδυνος των αλληλεπιδράσεων φαρμάκων που σχετίζονται με Goji δεν μπορεί να αξιολογηθεί οριστικά, αλλά συνιστάται προσοχή, ιδίως για τους ασθενείς σε φαρμακευτική αγωγή με φάρμακα με στενό θεραπευτικό δείκτη.

GREEN TEA

3.4 ΓΕΝΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟ GREEN TEA



Το τσάι είναι ένα αρωματικό ρόφημα που συνήθως παρασκευάζεται με προσθήκη ζεστού ή βραστού νερού μαζί με θεραπευτικά φύλλα του φυτού τσαγιού, *Camellia sinensis*. [65] Μετά το νερό, το τσάι είναι το ευρύτετα καταναλισκόμενο ποτό στον κόσμο. [66] Έχει μια ελαφρώς πικρή, στυφή γεύση και που πολλοί άνθρωποι απολαμβάνουν. [67] Σύμφωνα με το μύθο, η ανακάλυψη του τσαγιού συνέβη εντελώς τυχαία το 2700 π.Χ. κατά τη βασιλεία του κινέζου αυτοκράτορα Shen Nung. Δεδομένου ότι ο αυτοκράτορας αναπαύονταν κάτω από ένα δέντρο σκιά, ένας υπηρέτης είχε βράσει λίγο πόσιμο νερό σε κοντινή απόσταση. Ένα αεράκι ήρθε και φύσηξε μερικά φύλλα από ένα κοντινό δέντρο τσαγιού μέσα στο δοχείο. Ο αυτοκράτορας, ανυπόμονος να πει, ήπια το νερό και ήταν ευχαριστημένος με τη γεύση. Έτσι γεννήθηκε ένα ποτό που είναι, μετά το νερό, το πιο δημοφιλές ποτό στον κόσμο. Υπάρχει αέρας των ορυχείων από 3.000 ποικιλίες τσαγιού διαθέσιμα σε όλο τον κόσμο, και αυτό είναι ένα ποτό που λόγω της πολυπλοκότητας και της ποικιλίας του, αποτελεί πόλο έλξης. Από το βρετανικό ίδρυμα του χρόνου τσαγιού στην επίσημη τελετή τσαγιού στην Ιαπωνία, κανένα άλλο ποτό, εκτός ίσως από το κρασί, δεν εμπνέει αυτήν την τελετουργία και τη συζήτηση. Το τσάι προέρχονταν από την Κίνα ως ένα φαρμακευτικό ποτό. [68] Ήπιαν για πρώτη φορά οι πορτογάλοι ιερείς και οι έμποροι στην Κίνα κατά τη διάρκεια του 16ου αιώνα. [69] Πίνοντας τσάι έγινε δημοφιλής στη Μεγάλη Βρετανία κατά τη διάρκεια του 17ου αιώνα. Οι βρετανοί το εισήγαγαν στην Ινδία, προκειμένου να ανταγωνιστούν με το Κινέζικο μονοπώλιο για το προϊόν. [70]

3.4.1 ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

Το Τσάι έχει από καιρό προωθηθεί για το γεγονός ότι έχει μια ποικιλία από οφέλη για την υγεία. Πρόσφατες μελέτες δείχνουν ότι το πράσινο τσάι μπορεί να βοηθήσει στη μείωση του κινδύνου των καρδιαγγειακών παθήσεων και ορισμένων μορφών καρκίνου, την προαγωγή της στοματικής υγείας, τη μείωση της πίεσης του αίματος, βοηθούν στον έλεγχο του βάρους, την βελτίωση της αντιβακτηριακής δραστηριότητας, παρέχει προστασία από την ηλιακή υπεριώδη ακτινοβολία, [71] και αυξάνουν την οστική πυκνότητα. Το πράσινο τσάι λέγεται επίσης ότι έχει «αντι-ινωτικές ιδιότητες και νευροπροστατευτική εξουσία».[72] Περαιτέρω έρευνα είναι απαραίτητη για να «κατανοήσουν πλήρως τη συμβολή της για την ανθρώπινη υγεία, και να συμβουλευτεί την τακτική κατανάλωσης στις Δυτικές δίαιτες».[72] Οι κατεχίνες τσαγιού είναι γνωστό ότι έχουν αντί-φλεγμονώδη και νευροπροστατευτικές ιδιότητες, βοηθούν στη ρύθμιση της πρόσληψης τροφής, έχουν μια συγγένεια για τους υποδοχείς κανναβινοειδών, η οποία μπορεί να καταστείλει τον πόνο και τη ναυτία και να παρέχει ανακουφιστικά αποτελέσματα.[73] Η κατανάλωση του πράσινου τσαγιού συνδέεται με χαμηλότερο κίνδυνο ασθενειών που προκαλούν λειτουργική ανικανότητα, όπως " εγκεφαλικό επεισόδιο, γνωστική δυσλειτουργία, και οστεοπόρωση " σε ηλικιωμένους.[74,75] Το τσάι περιέχει L - theanine, ένα αμινοξύ του οποίου η κατανάλωση συνδέεται με μια ήρεμη, αλλά σε εγρήγορση και συγκέντρωση, σχετικά παραγωγή (κύματα άλφα - κυρίαρχη) ψυχική κατάσταση του ανθρώπου. Αυτή η ψυχική κατάσταση είναι επίσης κοινή με την πρακτική του διαλογισμού.[76]

3.4.2 ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

Το τσάι περιέχει ένα μεγάλο αριθμό βιοδραστικών ενδεχομένως χημικών ουσιών, συμπεριλαμβανομένων φλαβονοειδή, αμινοξέα, βιταμίνες, καφεΐνη και αρκετούς πολυσακχαρίτες, και μια ποικιλία των επιπτώσεων στην υγεία έχουν προταθεί και διερευνηθεί.[77] Έχει προταθεί ότι το πράσινο και το μαύρο τσάι μπορεί να προστατεύσουν έναντι του καρκίνου, [78] αν και οι κατεχίνες που βρέθηκαν στο πράσινο τσάι πιστεύεται ότι είναι πιο αποτελεσματικές στην πρόληψη ορισμένων ειδών καρκίνων που σχετίζονται με την παχυσαρκία όπως του ήπατος και του παχέος εντέρου,[79] ενώ τόσο το πράσινο όσο και το μαύρο τσάι μπορούν να προστατεύσουν έναντι της καρδιαγγειακής νόσου.[78] Οι αρνητικές επιπτώσεις της κατανάλωσης

τσαγιού επικεντρώνονται γύρω από την κατανάλωση ζάχαρης που χρησιμοποιείται για να γλυκάνει το τσάι. Όσοι καταναλώνουν μεγάλες ποσότητες τσαγιού μπορεί να εμφανίσουν φθορίωση.[80]

Πολλές πρόσφατες επιδημιολογικές μελέτες έχουν διεξαχθεί για να ερευνήσουν τις επιπτώσεις της κατανάλωσης πράσινου τσαγιού για την επίπτωση των ανθρώπινων καρκίνων. Αυτές οι μελέτες υποδηλώνουν σημαντική προστατευτική δράση του πράσινου τσαγιού σε διάφορες μορφές καρκίνου όπως στοματοφαρυγγική, του οισοφάγου, του προστάτη, του πεπτικού, του ουροποιητικού συστήματος, του παγκρέατος, της ουροδόχου κύστης, του δέρματος, του πνεύμονα, του παχέος εντέρου, του μαστού, του ήπατος, και χαμηλότερο κίνδυνο για μετάσταση του καρκίνου και υποτροπή.[78]

3.4.3 ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ ΚΑΙ ΚΙΝΔΥΝΟΙ

Θεωρούνται λίγες για να μην είναι γνωστές οι παρενέργειες ή αντενδείξεις της κατανάλωσης του πράσινου τσαγιού στους ενήλικες. Εκείνοι με σοβαρές ευαισθησίες στην καφεΐνη θα μπορούσαν να αντιμετωπίσουν την αϋπνία, το άγχος, την ευερεθιστότητα, ναυτία ή τις στομαχικές διαταραχές. Εκείνοι που παίρνουν αντιπηκτικά φάρμακα όπως Coumadin / βαρφαρίνη θα πρέπει να πίνουν πράσινο τσάι με προσοχή λόγω της περιεχόμενης βιταμίνης Κ. Αν ληφθεί με διεγερτικά ναρκωτικά, το πράσινο τσάι θα μπορούσε ενδεχομένως να αυξήσει την αρτηριακή πίεση και τον καρδιακό ρυθμό. Συμπληρώματα πράσινου τσαγιού ωστόσο, περιέχουν υψηλά επίπεδα των δραστικών ουσιών που μπορούν να προκαλέσουν παρενέργειες και να αλληλεπιδράσουν με άλλα βότανα, συμπληρώματα ή και φάρμακα. Ποσότητα πράσινου τσαγιού σε συμπληρώματα είναι ανεξέλεγκτη από το FDA και μπορούν επίσης να περιέχουν άλλες ουσίες που να μην είναι ασφαλή για την υγεία ή αντίθετα με αναπόδεικτα οφέλη για την υγεία. Πάντα να ελέγχετε με ένα γιατρό πριν αρχίσετε οποιαδήποτε θεραπευτική αγωγή με κάποιο βότανο ή συμπλήρωμα. Ειδικότερα, έγκυες ή θηλάζουσες γυναίκες, τα άτομα με καρδιακά προβλήματα ή υψηλή αρτηριακή πίεση, νεφρικά ή ηπατικά προβλήματα, έλκος στομάχου, ή αγχώδεις διαταραχές δεν θα πρέπει να λαμβάνουν συμπληρώματα πράσινου τσαγιού ή εκχυλίσματα.

BLUEBERRIES

3.5 ΓΕΝΙΚΑ ΓΙΑ ΤΑ BLUEBERRIES



Blueberries είναι πολυετή ανθοφόρα φυτά με λουλακί χρώμα από την κατηγορία Cyanococcus εντός του γένους Vaccinium (ένα γένος που περιλαμβάνει επίσης cranberries και μύρτιλλα). Είδη στην ενότητα Cyanococcus είναι τα πιο κοινά [81] φρούτα που πωλούνται ως "βατόμουρα" και είναι εγγενές στην Βόρεια Αμερική. [82] Τα Blueberries συνήθως είναι κατάκοιτοι θάμνοι που μπορεί να ποικίλουν σε μέγεθος από 10 εκατοστά έως 4 μέτρα σε ύψος. Στην εμπορική παραγωγή τα βατόμουρα, τα μικρότερα είδη είναι γνωστά ως "χαμηλού θάμνου βατόμουρα" (συνώνυμο με τα «άγρια»), ενώ τα μεγαλύτερα είδη είναι γνωστά ως "υψηλού θάμνου βατόμουρα". Τα φύλλα μπορεί να είναι είτε φυλλοβόλα ή αιιθαλή, ωοειδή-λογχοειδή. Τα λουλούδια είναι σε σχήμα καμπάνας, λευκό, απαλό ροζ ή κόκκινο, μερικές φορές απόχρωση πρασινωπό. Τα φρούτα του είναι ένα μούρο 5-16 χιλιοστά σε διάμετρο με ένα γυριστό στέμμα στο τέλος, είναι χλωμό πρασινοκίτρινο στο πρώτο, μετά κοκκινωπό-μοβ, και, τέλος, σκούρο μοβ όταν ωριμάσει. Αυτά καλύπτονται με μία προστατευτική επικάλυψη του κονιώδους επιδερμικού κηρού, κοινώς γνωστή ως "άνθιση".[83] Έχουν μια γλυκιά γεύση όταν ωριμάσουν, με μεταβλητή οξύτητα. Blueberry θάμνους φέρουν συνήθως τα φρούτα στη μέση της καλλιεργητικής περιόδου. Οι χρόνοι καρποφόρας επηρεάζονται από τις τοπικές συνθήκες, όπως το υψόμετρο και το γεωγραφικό πλάτος, έτσι ώστε η κορυφή της καλλιέργειας να μπορεί να διαφέρει από Μάιο - Αύγουστο ανάλογα με αυτές τις συνθήκες.

3.5.1 ΧΡΗΣΕΙΣ

Τα βακκίνια πωλούνται νωπά ή μεταποιημένα ως μεμονωμένα βαθειάς κατάψυξης φρούτα, πολτός, χυμός, ή αποξηραμένα ή εγχέεται μούρα, τα οποία με τη σειρά τους μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε μια ποικιλία καταναλωτικών αγαθών, όπως ζελέ, μαρμελάδες, πίτες βατόμουρου, muffins, σνακ τρόφιμα και δημητριακά. Βατόμουρου μαρμελάδα γίνεται από βατόμουρα, ζάχαρη, νερό και πηκτίνη φρούτων. Blueberry κρασί γίνεται από τη σάρκα και το δέρμα του μούρου, το οποίο έχει υποστεί ζύμωση και στη συνέχεια έχει ωριμάσει. Συνήθως χρησιμοποιείται η ποικιλία lowbush.

Θρεπτικά συστατικά, φυτοχημικά και έρευνα:

Τα blueberries έχουν ένα ευρύ φάσμα μικροθρεπτικών συστατικών, με μέτρια επίπεδα (σε σχέση με τις αντίστοιχες Διαιτητικές προσλήψεις αναφοράς) των βασικών διατροφικών αναγκών σε μαγγάνιο, βιταμίνη C, βιταμίνη K και φυτικές ίνες. [84] Μια μερίδα παρέχει σχετικά χαμηλό γλυκαιμικό φορτίο από 4 μέχρι 100 ανά ημέρα. Blueberries περιέχουν επίσης ανθοκυανίνες, άλλες χρωστικές και διάφορα φυτοχημικά, τα οποία βρίσκονται υπό έρευνα για τον δυνητικό ρόλο τους στη μείωση των κινδύνων ασθενειών, όπως φλεγμονή και καρκίνο. [85-91] Παρόμοια με το κόκκινο σταφύλι, τα μούρα μπορεί να περιέχουν και ρεσβερατρόλη. [92] Οι περισσότερες μελέτες για πολυφαινόλες έχουν διεξαχθεί με τη χρήση του highbush ποικιλία από βατόμουρα, ενώ η περιεκτικότητα σε πολυφαινόλες και ανθοκυανίνες σε lowbush (άγρια) βατόμουρα υπερβαίνουν τις τιμές που εντοπίστηκαν στις highbush ποικιλίες. [93] Στο πλαίσιο της προκαταρκτικής έρευνας, στη διατροφή αρουραίων με βατόμουρα παρατηρήθηκε μείωση της εγκεφαλικής βλάβης σε πειραματικό εγκεφαλικό επεισόδιο [94,95] και μπορεί επίσης να προκαλέσει αύξηση της παραγωγής των αγγειακών νιτρικού οξειδίου που επηρεάζει την αρτηριακή πίεση κανονισμού. [96] Διάφορες έρευνες έδειξαν ότι η κατανάλωση blueberry σε αρουραίους είχε ως αποτέλεσμα να μεταβληθούν οι γλυκοζαμινογλυκάνες που είναι συστατικά των κυττάρων των αγγείων που επηρεάζουν τον έλεγχο της πίεσης του αίματος. [97] Λοιπές προκαταρκτικές μελέτες διαπίστωσαν ότι η κατανάλωση βατόμουρου μειώνει τη χοληστερόλη και τα συνολικά επίπεδα των λιπιδίων στο αίμα και πιθανώς επηρεάζει τα συμπτώματα της καρδιακής νόσου. [98] Άγριες ποικιλίες

της Νότιας Αμερικής μπορεί να περιέχουν υψηλότερα επίπεδα των πολυφαινολών, αλλά αυτό το εύρημα παραμένει ανεπιβεβαίωτο και αμφίβολης σημασίας. Άλλες προκαταρκτικές έρευνες έδειξαν ότι η συμπλήρωση της διατροφής με χυμό βατόμουρου μπορεί να ωφελήσει τον εγκέφαλο, να βελτιώσει τη μνήμη και τη μάθηση σε ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας, ενώ, ενδεχομένως να παρατηρηθεί μείωση του σακχάρου στο αίμα και τα συμπτώματα της κατάθλιψης.[99]

3.5.2 ΟΦΕΛΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

Μην αφήνετε το μικροσκοπικό τους μέγεθος να σας ξεγελάσει. Τα blueberries είναι απόδειξη ότι, όταν πρόκειται για οφέλη για την υγεία, τα καλά πράγματα πραγματικά έρχονται σε μικρές συσκευασίες. Ειδικά σε μικρά, τα μπλε. Τα οφέλη των βατόμουρων για την υγεία είναι ακόμη μεγαλύτερα από ό, τι ίσως γνωρίζετε. Είναι χαμηλά σε λιπαρά, έχουν μόνο 80 θερμίδες ανά φλιτζάνι, και οι επιστημονικές μελέτες δείχνουν ότι τα βατόμουρα περιέχουν μια κατηγορία των φυτοθεραπευτικών συστατικών που ονομάζονται πολυφαινόλες. Αυτή η ομάδα περιλαμβάνει ανθοκυανίνες που δίνουν στα βατόμουρα το μπλε χρώμα τους. Έρευνες δείχνουν ότι οι πολυφαινόλες έχουν αντιοξειδωτικές και αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες που μπορούν να διαδραματίσουν σημαντικό ρόλο βοηθώντας να μειώσει την φλεγμονώδη διαδικασία που συνδέεται με χρόνιες παθήσεις όπως η καρδιαγγειακή νόσος, ο καρκίνος, και σχετιζόμενη με την ηλικία γνωστική πτώση.[97-99] Τα βατόμουρα έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνη C, η οποία προωθεί ένα υγιές ανοσοποιητικό σύστημα, και το μαγγάνιο, το οποίο διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη των οστών. Είναι επίσης μια καλή πηγή διαιτητικών ινών, η οποία συμβάλλει στην υγεία της καρδιάς, βοηθώντας να κρατήσει τη χοληστερόλη υπό έλεγχο.

ΣΟΚΟΛΑΤΑ

3.6 ΓΕΝΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΣΟΚΟΛΑΤΑ



Η σοκολάτα είναι ένα τρόφιμο που προέρχεται από τους σπόρους του δέντρου κακάο. Χρησιμοποιείται σε πολλά γλυκά όπως πουτίγκα, κέικ, γλυκά και παγωτά. Μπορεί να είναι σε στερεή μορφή όπως μια μπάρα καραμέλας ή μπορεί να είναι σε υγρή μορφή, όπως ζεστή σοκολάτα. Η γεύση της σοκολάτας συχνά περιγράφεται ως γλυκιά, διότι οι κατασκευαστές σοκολάτας συνήθως προσθέτουν πολύ ζάχαρη και γάλα για τη γεύση. Αυτό σημαίνει ότι η σοκολάτα μπορεί να κάνει κακό για την υγεία σας, οπότε είναι καλύτερα να τρώτε με μέτρο.

3.6.1 ΙΣΤΟΡΙΑ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ

Το δέντρο του κακάο για πρώτη φορά βρέθηκε να είναι χρήσιμο για τους σπόρους του περίπου δύο χιλιάδες χρόνια πριν. Πρόωρα η Κεντρική Αμερικανική και το Μεξικό χρησιμοποίησαν τους σπόρους από το δέντρο του κακάο για να κάνουν ένα ποτό που έχει πικρή γεύση και δεν είναι γλυκό. Μόνο οι σημαντικοί άνθρωποι θα μπορούσαν να το πιουν. Η λέξη "σοκολάτα" σχεδόν σε κάθε γλώσσα προέρχεται από το όνομά του στη γλώσσα Nahuatl του Μεξικού, chocolatl. Αργότερα, αυτό το ποτό έγινε πιο γλυκό και δημιούργησε αυτό που σήμερα είναι γνωστό ως ζεστή σοκολάτα. Αυτό έγινε δημοφιλές από τους Ισπανούς εξερευνητές που το έφεραν από τη Βόρεια Αμερική προς την Ισπανία.[100] Όταν η σοκολάτα από ζαχαρούχο έγινε σε καραμέλα, έγινε ένα πολύ δημοφιλές δώρο για πολλούς Ευρωπαίους. Στη αρχή, μόνο οι πλούσιοι μπορούσαν να αντέξουν οικονομικά τη σοκολάτα. Τώρα, πολλοί άνθρωποι το απολαμβάνουν. Σήμερα περισσότερο κακάο γίνεται στην Αφρική. Μερικώς γίνεται στην Ινδία.

3.6.2 ΤΥΠΟΙ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑ

Υπάρχουν τρεις κύριοι τύποι σοκολάτας: η λευκή σοκολάτα, σοκολάτα γάλακτος και μαύρη σοκολάτα. Λευκή σοκολάτα, έχει γεύση πολύ πιο γλυκιά από τους άλλους δύο τύπους, γιατί έχει περισσότερα από τα πιο γλυκά συστατικά σε αυτό. Η λευκή σοκολάτα δεν έχει καθόλου κακάο σε αυτό. Είναι ως επί το πλείστον από το βούτυρο του κακάο. Η σοκολάτα γάλακτος είναι γλυκό, αλλά όχι τόσο γλυκό όσο και η λευκή σοκολάτα. Η σοκολάτα γάλακτος έχει λίγο κακάο. Μαύρη σοκολάτα είναι το λιγότερο γλυκό και έχει την ισχυρότερη γεύση σοκολάτας. Μαύρη σοκολάτα έχει έως και 60-85% κακάο (το οποίο είναι πολύ πικρό).

Η σοκολάτα είναι ασφαλής για κατανάλωση, εκτός αν καταναλώνονται σε μεγάλες ποσότητες. Μερικά ζώα, όπως τα σκυλιά, θα αρρωστήσουν αν τρώνε σοκολάτα. Τα άτομα με διαβήτη μπορεί επίσης να αρρωστήσουν από την κατανάλωση σοκολάτας. Η μαύρη σοκολάτα περιέχει συστατικά που μειώνουν την αρτηριακή πίεση και την καταπολέμηση των ασθενειών. Έχουν βρεθεί ότι μικρές ποσότητες σκούρας σοκολάτας μειώνουν τον κίνδυνο των καρδιακών παθήσεων, λόγω της πολυφαινόλης στη σοκολάτα. Είναι απαραίτητο να τρώμε μια μέτρια ποσότητα της σοκολάτας.[101]

3.6.3 ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

Οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι η σοκολάτα περιέχει περισσότερα υγιή συστατικά από πολλούς χυμούς φρούτων. Σε μία δοκιμή, βρήκαν ότι η σκόνη της σκούρας σοκολάτα περιείχε περισσότερα αντιοξειδωτικά και πολυφαινόλες, τα οποία προστατεύουν τον οργανισμό από ασθένειες όπως ο καρκίνος, και καρδιακές παθήσεις.

Ως Super food ωστόσο χαρακτηρίζονται συνήθως εκείνες με υψηλή περιεκτικότητα σε αντιοξειδωτικές ουσίες-ενώσεις που εμποδίζουν την οξείδωση και μπορούν να σταματήσουν τα υγιή κύτταρα από την καταστροφή. Οι ερευνητές έκαναν τις συγκρίσεις μεταξύ μεμονωμένων μερίδων σκούρας σοκολάτας, κακάο, καυτό μίγμα σοκολάτας και χυμών φρούτων συμπεριλαμβανομένων και τα μούρα acai, τα βατόμουρα και τα ρόδια .

Η έρευνα έδειξε ότι τόσο η σκούρα σοκολάτα όσο και το κακάο είχαν μεγαλύτερη αντιοξειδωτική δράση και περισσότερα φλαβονοειδή από τους καρπούς.

Ποια είναι η αλήθεια :

Είναι όλα στα φλαβονοειδή. Έχουμε ήδη πει ότι η σοκολάτα περιέχει περισσότερο υγιή συστατικά των φυτών, ανά γραμμάριο, από πολλούς χυμούς φρούτων. Τα φασόλια του κακάου περιέχουν φυσικά καλές ποσότητες αντιοξειδωτικών υπέρ-θρεπτικά συστατικά γνωστά ως φλαβονοειδή. Η σοκολάτα και το κακάο που είναι πλούσια σε φλαβονοειδή έχει αποδειχθεί ότι έχουν αντί-πήξη και αντί-φλεγμονώδεις επιδράσεις που θεωρητικά θα μπορούσαν να μειώσουν τον κίνδυνο καρδιακών παθήσεων.

Τα φλαβονοειδή ενθαρρύνουν επίσης το σώμα μας να παράγει νιτρικό οξείδιο το οποίο βοηθά να διευρύνει τα αιμοφόρα αγγεία και μπορεί να βοηθήσει στην μείωση της αρτηριακής πίεσης. Πρέπει να ξέρετε όμως πόσα φλαβονοειδή μπορείτε να πάρετε από τη σοκολάτα που τρώτε και πόσα θα πρέπει να τρώτε για να πάρετε οποιαδήποτε οφέλη. Το μεγαλύτερο μέρος της έρευνας βασίζεται σε ανθρώπους που τρώνε περισσότερο από 100 γραμμάρια σοκολάτας (μια αξιοπρεπή μεγέθους μπάρα) την ημέρα. Και θα πρέπει να αντισταθμιστεί αυτό με το γεγονός ότι τα λίπη και τα σάκχαρα προστίθενται για να καταστήσουν καθαρό ορεκτικό τη σοκολάτα. Ένας άλλος κανόνας είναι ότι θα πάρετε περισσότερα φλαβονοειδή με την σκούρα σοκολάτα που απαριθμεί κόκκους κακάο, κακάο, λικέρ σοκολάτας ή κακαόμαζα στα συστατικά του. Οι γάλακτος θα έχουν λιγότερες και η λευκή σοκολάτα καθόλου.

3.6.4 ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΜΑΥΡΗΣ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ

- Έχει αποδειχθεί από επιστημονικές μελέτες ότι μειώνει την αρτηριακή πίεση. Τα φλαβονοειδή που υπάρχουν στη μαύρη σοκολάτα βοηθούν στην ομαλότερη λειτουργία των αρτηριών, συμβάλλοντας έτσι σε πιθανή μείωση κινδύνου για καρδιαγγειακό επεισόδιο.
- Βοηθάει στη μείωση της κακής (LDL) χοληστερόλης συμβάλλοντας σε μειωμένο κίνδυνο καρδιακών επεισοδίων.

- Παρέχει αντιοξειδωτική δράση προστατεύοντας το σώμα μας από εξωτερικές και εσωτερικές φθορές, δηλαδή προστατεύει από την κυτταρική και αγγειακή φθορά. Με αυτόν τον τρόπο επιβραδύνεται και η γήρανση του δέρματος.
- Μεταξύ των άλλων η μαύρη σοκολάτα περιέχει και θεοβρωμίνη η οποία έχει διουρητική δράση, βοηθώντας τον οργανισμό μας στη μη κατακράτηση υγρών.
- Αγγολυτική δράση. Συμβάλλει στην αύξηση επιπέδων σεροτονίνης και ενδορφινών τα οποία ρυθμίζουν τη διάθεση χαρίζοντάς μας ευφορία.

Παρά τα οφέλη της, η μαύρη σοκολάτα πρέπει να καταναλώνεται σε λογικές ποσότητες. Περιέχει ζάχαρη και λιπαρά, έτσι η υπερκατανάλωση θα μπορούσε να προκαλέσει αύξηση του σωματικού βάρους. Καταναλώστε μικρότερη ποσότητα μαύρης σοκολάτας προκειμένου να πάρετε τα αντιοξειδωτικά που περιέχει, περιορίζοντας ταυτόχρονα τις προσλαμβανόμενες θερμίδες.

- Μαύρη σοκολάτα σκέτη: 470 θερμίδες στα 100 g
- Μαύρη σοκολάτα ημίγλυκη: 500 θερμίδες στα 100 g
- Κουβερτούρα: 450 θερμίδες στα 100 g

Επομένως πείτε ναι στην μαύρη σοκολάτα αλλά με μέτρο!

ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ

3.7 ΓΕΝΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΞΗΡΟΥΣ ΚΑΡΠΟΥΣ



Οι ξηροί καρποί κυρίως τα αμύγδαλα, τα καρύδια, τα φουντούκια και τα φιστίκια, είναι μια κατηγορία τροφίμων που προσφέρουν στον οργανισμό μας ενέργεια και απαραίτητα θρεπτικά συστατικά. Μικρή ποσότητα ξηρών καρπών τροφοδοτεί τον οργανισμό μας με μεγάλες ποσότητες ενέργειας, ακόρεστων λιπαρών οξέων (Ω -3 και Ω -6), φυτικών πρωτεϊνών, αντιοξειδωτικών (α-τοκοφερόλη), βιταμινών Β, ανόργανων συστατικών (ασβέστιο, σίδηρο, κάλιο, μαγνήσιο και χαλκό), φυτικών ινών, πολυφαινόλες, αργινίνη και τανίνες.[102-106]

3.7.1 ΟΙ ΕΥΕΡΓΕΤΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΤΩΝ ΞΗΡΩΝ ΚΑΡΠΩΝ

Η κατανάλωσή τους προσφέρει:

- Μείωση της LDL χοληστερόλης σε ποσοστό (8-12%) και αύξηση της HDL χοληστερόλης σε ποσοστό. (6-12%).
- Μείωση κατά 10,2% κατά μέσο όρο το επίπεδο των τριγλυκεριδίων.
- Βελτίωση λειτουργίας και φυσικής κατάστασης των αρτηριών της καρδιάς. Οι ξηροί καρποί είναι ιδιαίτερα πλούσιοι σε αργινίνη, ένα αμινοξύ απαραίτητο για να παραχθεί μονοξείδιο του αζώτου, το οποίο βοηθά τις αρτηρίες να διασταλούν μειώνοντας τον κίνδυνο για στεφανιαία νόσο σε ποσοστό 30-50%.
- Προστασία από την εμφάνιση του διαβήτη τύπου II.
- Βελτίωση λειτουργίας του εντέρου.
- Ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος.
- Αντικαρκινική προστασία. Η Ευρωπαϊκή Προοπτική Μελέτη για τον Καρκίνο και τη Διατροφή διαπίστωσε ότι όσο περισσότερους ξηρούς

καρπούς κατανάλωναν οι γυναίκες τόσο χαμηλότερος ήταν ο κίνδυνος εμφάνισης καρκίνου του εντέρου.

- Η συχνή και λογική κατανάλωση ξηρών καρπών έχει αποδειχθεί ότι δεν αυξάνει το σωματικό βάρος.

3.7.2 ΟΙ ΚΥΡΙΟΤΕΡΟΙ ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ

Αμύγδαλα: Είναι θαυμάσια πηγή μονοακόρεστων λιπαρών οξέων και βιταμίνης E (μια χούφτα 30γρ. αμύγδαλα, αποδίδει 165 θερμίδες, περιέχει 9 γρ. μονοακόρεστων λιπαρών οξέων και προμηθεύει το 35% των ημερήσιων αναγκών μας σε βιταμίνη E). Έχουν πολύ χαμηλή περιεκτικότητα σε κορεσμένο λίπος. Δεν περιέχουν καθόλου χοληστερόλη. Μειώνουν τα επίπεδα της «κακής» χοληστερόλης. Σε μετά-ανάλυση 7 ερευνών, φάνηκε πως τα αμύγδαλα συμβάλλουν στη μείωση της «κακής» χοληστερόλης, χωρίς να μειώνουν την «καλή» HDL χοληστερόλη.

Φιστίκια: Είναι εξαιρετικές πηγές δύο βιταμινών του συμπλέγματος B (της νιασίνης και του φυλλικού οξέος). Περιέχουν φυτικές στερόλες, ουσίες που σε υψηλά ποσά συμβάλλουν στη μείωση της απορρόφησης της χοληστερόλης. Υπενθυμίζεται ότι οι φυτικές στερόλες έχουν μπει εδώ και καιρό στη ζωή μας, μέσω του εμπλουτισμού συγκεκριμένων τροφίμων(μαργαρινών,γαλακτοκομικών),τα οποία προορίζονται για την μείωση των επιπέδων της χοληστερόλης. Βελτιώνουν τα επίπεδα ολικής και HDL χοληστερόλης σε υγιείς ενήλικες. Προσφέρουν σημαντικά αντιοξειδωτικά οφέλη. Τα αράπικα φιστίκια αποδίδουν 160 θερμίδες σε κάθε χούφτα, ενώ τα Αιγίνης 167 θερμίδες ανά χούφτα.

Φουντούκια: Είναι πολύ καλή πηγή διαλυτών φυτικών ινών και μαγγανίου, ενός ιχνοστοιχείου που συμμετέχει σε αντιοξειδωτικά συστήματα του οργανισμού μας. Η δράση αυτή διαφαίνεται και από επιστημονική μελέτη, που έδειξε πως τα φουντούκια συμβάλλουν στην αύξηση της αντιοξειδωτικής δυναμικής του πλάσματος του αίματος κατά 20%. Δεν έχουν καθόλου χοληστερόλη. Μια χούφτα φουντούκια αποδίδουν 177 θερμίδες.

Καρύδια: Αποτελούν μία από τις καλύτερες πηγές ω-3 λιπαρών οξέων στη φύση. Μια χούφτα καθαρισμένα καρύδια, περιέχουν 2,5 γρ. ω-3 λιπαρών οξέων. Οι πολυφαινόλες των καρυδιών δείχνουν να αναστέλλουν την οξείδωση της LDL χοληστερόλης, διαδικασία που αποτελεί πρωταρχικό στάδιο της αθηροσκλήρωσης.

Επιπλέον βελτιώνουν τη λειτουργία των ενδοθηλίων των αγγείων. Σχετική μελέτη έδειξε πως μια χούφτα καρύδια ημερησίως, οδηγεί σε σημαντική βελτίωση της λειτουργίας του ενδοθηλίου των αγγείων. Μια χούφτα (30gr) καθαρισμένα καρύδια δίνουν 185 θερμίδες.

Κουκουνάρια: Περιέχουν σημαντικά ποσά βιταμίνης E, βιταμίνης K και μαγνησίου. Περιέχον το πινολενικό οξύ, που σχετικές έρευνες έδειξαν ότι ίσως διαδραματίζει θετικό ρόλο στην καταπολέμηση της παχυσαρκίας, μέσω της δράσης του σε δύο ορμόνες που ελέγχουν τον κορεσμό. Δίνουν 190 θερμίδες ανά χούφτα.

Κολοκυθόσποροι, ηλιόσποροι, κάστανα: Οι κολοκυθόσποροι (πασατέμπος) θεωρείται από τους ανατολικούς λαούς ότι περιέχει ουσίες που αποτρέπουν τη μετατροπή ορμονών στον ανδρικό οργανισμό και συμβάλλουν με τον τρόπο αυτό στην πρόληψη του καρκίνου του προστάτη. Οι ηλιόσποροι είναι πλούσιοι σε ιχνοστοιχεία και απαραίτητα στον οργανισμό λιπαρά οξέα.

Τα κάστανα, **αν και δεν εντάσσονται τυπικά στους ξηρούς καρπούς** (επειδή δεν περιέχουν σχεδόν καθόλου λίπος και έχουν μεγάλη ποσότητα νερού, αλλά και υδατάνθρακες), είναι πλούσια σε βιταμίνη C και συνιστώνται ιδιαίτερα ως σνακ. Δύο- τρία μικρά καθαρισμένα κάστανα αποδίδουν 80 θερμίδες.

Καρύδια τύπου πεκάν: Έχουν πολύ υψηλή περιεκτικότητα σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα. Επιστημονικά στοιχεία, συνηγορούν στο ότι τα καρύδια αυτά μπορεί να συνεισφέρουν στη μείωση των επιπέδων της LDL (κακής) χοληστερόλης. Δίνουν 195 θερμίδες ανά χούφτα. Αν και οι καρποί γνωστοί ως Brazilian nut, δεν συμπεριλαμβάνονται στην κατηγορία των πολύ ωφέλιμων ξηρών καρπών, αξίζει να σημειωθεί πως μόλις ένα τεμάχιο Brazilian nut, προμηθεύει τον ανθρώπινο οργανισμό με τριπλάσια ως τετραπλάσια ποσότητα σεληνίου σε σχέση με την ημερήσια συνιστώμενη.[107]

ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ

3.8 ΓΕΝΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ



Ελαιόλαδο είναι το λάδι που προέρχεται από τους καρπούς της ελιάς. Το ελαιόλαδο είναι βασικό στοιχείο της μεσογειακής διατροφής και θεωρείται προϊόν υγιεινής διατροφής λόγω της περιεκτικότητάς του σε μονοακόρεστα λιπαρά. Είναι το έλαιο των καρπών της ελιάς. Εξάγεται με έκθλιψη των ελιών, οι οποίες πρέπει να συλλέγονται πριν από την τελική τους ωρίμανση, όταν δηλαδή έχουν χρώμα πράσινο-μελιτζανί, καθώς η ποιότητα του λαδιού τους είναι πολύ καλύτερη από αυτήν του λαδιού που εξάγεται από τους τελείως ώριμους καρπούς. Οι ελιές συλλέγονται με τα χέρια ή όταν είναι τελείως ώριμες, με τσίναγμα του δέντρου. Αποθηκεύονται σε ξύλινα δοχεία ή σε σωρούς, σε καλά αεριζόμενους χώρους για να αποφευχθεί η ζύμωση.

3.8.1 ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Στον ελληνικό χώρο έχουν βρεθεί αφενός πιεστήρια για παραγωγή λαδιού από τις ελιές και αφετέρου δοχεία (πιθάρια) αποθήκευσης λαδιού που χρονολογούνται πριν από τα ιστορικά χρόνια. Σύμφωνα με τις ανασκαφές που πραγματοποιήθηκαν στο πρώτο κυκλαδικό II (2.700-2.300 π.Χ.) νεκροταφείου Σπεδού το 1903 ο Κλώνος Στέφανος μεταξύ των άλλων ευρημάτων αναφέρεται σε ένα επάργυρο πήλινο αγγείο το οποίο έφερε ίχνη αλλοιωμένου ελαιολάδου. Η επισταμένη έρευνα στο χημείο του Εθνικού Πανεπιστημίου υπό τον καθηγητή Κ. Ζεγγέλη απέδειξε, πέραν αμφισβητήσεως, την ύπαρξη ελαιόλαδου. Ο Κλώνος Στέφανος (στα Πρακτικά της Αρχαιολογικής Εταιρείας ΠΑΕ 1906) σημειώνει ότι μαζί με το επάργυρο πήλινο αγγείο βρέθηκε τριπλός πήλινος λύχνος ελαίου.[108]

Οι χρήσεις του λαδιού, εκτός από τη χρήση του στις τροφές ήταν:

- για φωτισμό (λύχνοι)
- για τα αρώματα (αρωματικά λάδια)
- σαν συντηρητικό
- για περιποίηση του σώματος / καθαρισμό
- στη βυρσοδεψία

3.8.2 ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟΥ

- Εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο
- Παρθένο ελαιόλαδο
- Ελαιόλαδο αποτελούμενο από εξευγενισμένα ελαιόλαδα και παρθένα ελαιόλαδα
- Πυρηνέλαιο
- Αγουρέλαιο
- Ελαιόλαδο βιολογικής καλλιέργειας
- Αρωματικά ελαιόλαδα

3.8.3 Η ΣΥΣΤΑΣΗ ΤΟΥ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟΥ

Το ελαιόλαδο έχει χαμηλή περιεκτικότητα σε κορεσμένα λιπαρά οξέα και μεγάλη περιεκτικότητα σε μονοακόρεστα. Κατά μέσο όρο υπολογίζεται ότι αποτελείται από 14% κορεσμένα λιπαρά, 11% πολυακόρεστα και 60-80% ελαϊκό οξύ. Παράλληλα περιέχει πολυφαινόλες, φλαβονοειδή, βιταμίνη Ε, προβιταμίνη Α, μεταλλικά στοιχεία και ιχνοστοιχεία. Όλα αυτά τα μικροστοιχεία λειτουργούν αντιοξειδωτικά, τόσο για τον οργανισμό όσο και για το «σώμα» του ελαιολάδου. Τα αντιοξειδωτικά προστατεύουν τον οργανισμό από βλάβες που προέρχονται από την οξείδωση των ελευθέρων ριζών, ενώ παράλληλα μετατρέπουν το ίδιο το ελαιόλαδο σε ένα ανθεκτικό προϊόν προφυλάσσοντάς το από την οξείδωση (τάγγισμα). Δηλαδή είναι η κύρια πηγή λίπους ιδιαίτερα της Μεσογείου, με υψηλή περιεκτικότητα μονοακόρεστων λιπαρών οξέων, χαμηλή περιεκτικότητα κορεσμένων λιπαρών οξέων και απαραίτητων λιπαρών οξέων (λινολεϊκού και λινολενικού), που προστατεύονται

από φυσικά αντιοξειδωτικά. Πλούσιο σε τοκοφερόλες, φαινόλες και στερόλες. Ενώ τα περισσότερα σπορέλαια εξάγονται από τους σπόρους με διαλύτες, το ελαιόλαδο παράγεται από τον καρπό της ελιάς με ψυχρή σύνθλιψη και χωρίς περαιτέρω χρήση διαλυτών ή άλλης επεξεργασίας. Κατά τη ψυχρή σύνθλιψη, πολλά από τα συστατικά της ελιάς μεταφέρονται στο ελαιόλαδο, ενώ τα αντιοξειδωτικά των σπορελαίων μειώνονται σημαντικά κατά τη διαδικασία του ραφινάρισματος.[109] Το υψηλής ποιότητας ελαιόλαδο με τα φαινολικά συστατικά του συνεισφέρει κατά πολύ στις ευεργετικές ιδιότητες της Μεσογειακής Δίαιτας καθώς υποβοηθά την κατανάλωση λαχανικών και οσπρίων.

3.8.4 ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

Το ελαιόλαδο περιέχει υψηλά επίπεδα μονοακόρεστων λιπαρών οξέων (MUFA) καθώς και πληθώρα βιοδραστικών συστατικών. Από αυτά, τα φαινολικά συστατικά είναι τα εκτενέστερα μελετημένα. Σχετικά με τα οφέλη των MUFA στην ανθρώπινη υγεία, ο Αμερικανικός Οργανισμός Τροφίμων και Ποτών [110] αδειοδότησε ποιοτικούς ισχυρισμούς υγείας (health claims), για πρώτη φορά το 2004, σχετικά με την προστασία που προσφέρουν τα μονοακόρεστα λιπαρά οξέα του ελαιολάδου κατά του κινδύνου καρδιαγγειακών παθήσεων. Συνολικά, τα οφέλη των λιπαρών οξέων του ελαιόλαδου συνοψίστηκαν στο πρώτο Διεθνές Συνέδριο για το Ελαιόλαδο και την υγεία [111], το 2005. Το ελαιόλαδο όμως είναι παραπάνω από μια πλούσια πηγή μονοακόρεστων λιπαρών οξέων. Τα φαινολικά του συστατικά έχουν δείξει αντιφλεγμονώδεις και χημειο-προστατευτικές ιδιότητες.[112,113] Η ολεοκανθάλη (oleocanthal) του ελαιόλαδου, έχει βρεθεί να έχει παρόμοια δράση με το αντιφλεγμονώδες φάρμακο ibuprofene.[114] Σε καμία από τις μελέτες, στις οποίες έχει εξεταστεί ο ρόλος των φαινολικών συστατικών του ελαιόλαδου, δεν έχει παρουσιαστεί κυτταροτοξικότητα. Η ευρωπαϊκή μελέτη EUROLIVE (The effect of olive oil consumption on oxidative damage in European populations) παρουσίασε, το 2006, τεκμηριωμένες αποδείξεις για τον προστατευτικό ρόλο των φαινολικών συστατικών του ελαιόλαδου.[115] Τα πειράματα της μελέτης αυτής πραγματοποιήθηκαν σε 200 υγιείς εθελοντές από όλη την Ευρώπη και κατέδειξαν προστασία ενάντια στο οξειδωτικό στρες, κατόπιν καθημερινής κατανάλωσης 25 ml ελαιόλαδου πλούσιου σε φαινολικά συστατικά (παρθένο ελαιόλαδο). Συγκεκριμένα, παρατηρήθηκε αύξηση στα επίπεδα HDL (καλής χοληστερόλης), και μειωμένοι δείκτες λιπιδικού οξειδωτικού στρες μετά από τρίμηνη κατανάλωσης παρθένου

ελαιόλαδου. Επιπλέον, η ίδια μελέτη, έδειξε μείωση σε δείκτες οξείδωσης του DNA, της τάξεως του 13% ποσοστό συγκρίσιμο με τα ποσά που παρατηρούνται μετά το "κόψιμο" του καπνίσματος.[116]

ΓΙΑΟΥΡΤΙ

3.9 ΓΕΝΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟ ΓΙΑΟΥΡΤΙ



Το γιαούρτι είναι τροφή σε κρεμώδη κατάσταση που παράγεται από γάλα και έχει υποστεί ζύμωση. Το γιαούρτι έχει απαλή αφή με ελαφρώς όξινο άρωμα που οφείλεται στο γαλακτικό οξύ που περιέχει. Το γιαούρτι έχει υψηλή θρεπτική αξία, μπορεί δε να παραχθεί από γάλα αγελάδας, προβάτου και βούβαλου. Το γιαούρτι στη σημερινή του μορφή και χρήση, πιθανότατα να προήλθε από την Τουρκία αν και υπάρχουν αναφορές στον ινδοϊρανικό πολιτισμό του 500 π.Χ.[117] που το αναφέρουν ως τροφή των θεών (μαζί με μέλι). Αγελαδινό γάλα χρησιμοποιείται κυρίως στις ΗΠΑ και στην Ευρώπη ενώ πρόβειο γάλα προτιμάται στην Τουρκία και την Νοτιοανατολική Ευρώπη. Το βουβαλίσιο γάλα χρησιμοποιείται συχνότερα στην Αίγυπτο και στην Ινδία.

3.9.1 ΕΙΔΗ ΓΙΑΟΥΡΤΙΟΥ

Το γιαούρτι βιομηχανοποιημένης παραγωγής κυκλοφορεί στην παγκόσμια και ελληνική αγορά σε παρά πολλούς τύπους. Ενδεικτικά αναφέρονται στην παρακάτω λίστα:

- Στραγγισμένο (με διαδικασία απομάκρυνσης του ορρού του γάλακτος) με πλήρες γάλα αγελάδος και ανθόγαλα με λιπαρά που κυμαίνονται από 10% έως 0% (Light). Έχει σφιχτή και κρεμώδη υφή και κυκλοφορεί σε πλαστικές συσκευασίες από 170 γρ. έως και ενός κιλού αλλά και χύμα.
- Κλασικό αγελάδας ή πρόβειο (χωρίς ανθόγαλα) με λιπαρά από 4% έως και 0% (Light). Είναι πιο ρευστό από το στραγγισμένο. Παρασκευάζεται

από αποβουτυρωμένο ή ημιαποβουτυρομένο, νωπό ή συμπυκνωμένο γάλα. Στην Ελλάδα κυκλοφορούν και τα γιαούρτια με πέτσα (υψηλή συγκέντρωση λιπαρών στην επιφάνεια), από παραδοσιακές γαλακτοκομικές μονάδες, σε πλαστικές ή πήλινες συσκευασίες.

- Γιαούρτια ως λειτουργικά τρόφιμα (δηλαδή τρόφιμα με προσθήκη ουσιών με σκοπό τη βοήθεια σε προβλήματα υγείας) που βοηθούν σε προβλήματα δυσκοιλιότητας.
- Επιδόρπια γιαουρτιού με προσθήκη φρούτων ή μελιού ή ζάχαρης ή μπισκότων ή δημητριακών ή καραμέλας, και σε συνδυασμό τους.[118]

3.9.2 ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΞΙΑ ΓΙΑΟΥΡΤΙΟΥ

Κάθε 100 γραμμάρια γιαουρτιού περιέχουν :[119]

- Ενέργεια = 61 θερμίδες
- Υδατάνθρακες 4,7 γρ. εκ των οποίων :
- Σάκχαρα 4,7 γρ.
- Λίπος 3,3 γρ. εκ των οποίων:
- κορεσμένα 2,1 γρ.
- μονοακόρεστα 0,9 γρ.
- Πρωτεΐνες 3,5 γρ.
- Βιταμίνη A 27 μg (3% της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης)
- Ριβοφλαβίνη (βιταμίνη B2) 0,14 μg (9% της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης)
- Ασβέστιο 121 mg (12% της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης)

3.9.3 ΟΦΕΛΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

Το γιαούρτι είναι ολιγοθερμιδική τροφή με σχετικά μικρή ποσότητα λιπαρών (ειδικότερα τα μη στραγγισμένα γιαούρτια). Βοηθάει στη σωστή λειτουργία του πεπτικού συστήματος καθώς τα ένζυμα που περιέχει διευκολύνουν την πέψη και βελτιώνουν την αφομοίωση των τροφών. Επίσης τα ζωντανά και ενεργά βακτήρια ασκούν θετική επίδραση στη μικροχλωρίδα του εντέρου και στην παραγωγή εντερικών αντισωμάτων. Συμβάλει στην διατήρηση της καλής υγείας του δέρματος. Περιέχει πρωτεΐνες, βιταμίνες του συμπλέγματος Β, φώσφορο, μαγνήσιο και κάλιο. Τέλος το γιαούρτι επειδή παράγεται από γάλα, είναι πλούσιο σε ασβέστιο που βοηθά στην καλή υγεία των οστών.

Και τι ακριβώς είναι τα οφέλη του γιαουρτιού για την υγεία:

Πρώτα απ' όλα, το σώμα μας χρειάζεται για να είναι υγιές μια ποσότητα των καλών βακτηρίων του πεπτικού σωλήνα, και πολλά γιαούρτια γίνονται με τη χρήση ενεργών, καλών βακτηρίων. Μία από τις λέξεις που θα ακούσουμε περισσότερο σε σχέση με το γιαούρτι είναι 'προβιοτικά.' Προβιοτικά, τα οποία κυριολεκτικά σημαίνουν «για τη ζωή», αναφέρεται σε ζωντανούς οργανισμούς, που μπορεί να οδηγήσουν σε ένα όφελος για την υγεία, όταν καταναλώνονται σε επαρκείς ποσότητες. Τα οφέλη που συνδέονται με προβιοτικά είναι ειδικά για ορισμένα στελέχη αυτών των «καλών» βακτηρίων. Πολλά παρέχουν τα οφέλη τους με την προσαρμογή τους στην μικροχλωρίδα των εντέρων, ή ενεργώντας άμεσα επί των λειτουργιών του σώματος, όπως η πέψη ή η ανοσοποιητική λειτουργία.

Στην πραγματικότητα, τα οφέλη για την υγεία του γιαουρτιού είναι τόσο εντυπωσιακά και είναι γεγονός ότι πολλοί άνθρωποι το έχουν εντάξει στην καθημερινή τους συνήθεια. Εδώ είναι τα πέντε πιθανά οφέλη για την υγεία αν καταναλώνεις ένα γιαούρτι / ημέρα :

- Το γιαούρτι μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη της οστεοπόρωσης.
- Το γιαούρτι μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο της υψηλής πίεσης του αίματος.
- Γιαούρτι με ενεργό πολιτισμό μπορεί να βοηθήσει ορισμένες γαστρεντερικές παθήσεις, όπως οι εξής: Δυσανεξία στη λακτόζη,, Δυσκοιλιότητα, Διάρροια,

Καρκίνος του παχέος εντέρου, η φλεγμονώδης νόσος του εντέρου, η πυλωρί λοίμωξη.

- Το γιαούρτι με ενεργό πολιτισμό μπορεί να αποθαρρύνει κολπικές λοιμώξεις.
- Το γιαούρτι μπορεί να σας βοηθήσει να αισθάνεστε χορτάτοι.

ΡΟΔΙ

3.10 ΓΕΝΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟ ΡΟΔΙ



Η ροδιά είναι φυτό του γένους ποινική (*Punica*) της οικογένειας πουνικίδες (*Punicaceae*). Ανήκει στην τάξη μυρτώδη (*Myrtales*). Το γένος πουνική περιλαμβάνει δύο είδη, με σημαντικότερη την Πουνική τη ροιά ή Ροιά η κοινή (*Punica granatum*). Αυτή είναι γνωστή με τα κοινά ονόματα ροδιά, ροϊδιά, ρογδιά και ρωβιά (στην Κύπρο). Καλλιεργείται κυρίως για τους καρπούς της, από τους οποίους παρασκευάζονται δροσιστικά ποτά και σιρόπια (γρεναδίνη), όπως επίσης και για καλλωπιστικούς σκοπούς.[120]

3.10.1 ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΡΟΔΙΟΥ

Το δέντρο ήταν γνωστό στην αρχαία Ελλάδα. Στον Όμηρο και στην Οδύσσεια υπάρχει αναφορά στη ροδιά. Ειδικότερα, αναφέρεται ότι το φυτό καλλιεργούνταν στους κήπους του βασιλέα Αλκίνοου. Ο Θεόφραστος την αναφέρει ροιά ή ρόα. Ήδη από την αρχαιότητα, χρησιμοποιούσαν τη φλούδα της στη βυρσοδεψία και στην ιατρική. [121]

3.10.2 ΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΤΟΥ ΡΟΔΙΟΥ

Το ρόδι είναι πλούσιο σε βιταμίνες (A, C, E, φυλλικό οξύ), σίδηρο, κάλιο και φυτικές ίνες, ενώ είναι χαμηλής περιεκτικότητας σε θερμίδες. Μάλιστα, ένα ρόδι καλύπτει το 40% της ποσότητας της βιταμίνης C και το 25% του φυλλικού οξέος που

έχει καθημερινά ανάγκη ένας ενήλικος. Είναι πλούσιο σε τρεις διαφορετικές μορφές αντιοξειδωτικών ουσιών (τανίνες, ανθοκυανίνες, ελλαγικό οξύ) και η συνολική αντιοξειδωτική ικανότητά του έχει υπολογιστεί ότι είναι 2-3 φορές μεγαλύτερη από αυτήν του κόκκινου κρασιού ή του πράσινου τσαγιού.

3.10.3 ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΧΡΗΣΗΣ ΡΟΔΙΟΥ

Το ρόδι έχει συνδεθεί διαχρονικά με τη ζωή, τον πλούτο, τη γονιμότητα και την καλοτυχία. Χάρη στις αντιμικροβιακές, αντιφλεγμονώδεις, αντιβηχικές, στυπτικές, επουλωτικές και αντιδιαρροϊκές του ιδιότητες, ο χυμός του ροδιού χρησιμοποιείται για θεραπευτικούς σκοπούς εδώ και αιώνες. Ανάμεσα στα άλλα, εμποδίζει την οξείδωση της «κακής» χοληστερίνης (LDL), που αποτελεί σοβαρό παράγοντα κινδύνου για καρδιαγγειακά νοσήματα, και φαίνεται να μειώνει τα επίπεδα της ολικής και της «κακής» χοληστερίνης, προστατεύει από εγκεφαλικές βλάβες και ρίχνει την πίεση του αίματος. Επίσης υπάρχουν έρευνες που εστιάζουν στην πιθανή αντικαρκινική του δράση, με κορυφαία αυτή που παρουσιάστηκε στο επιστημονικό περιοδικό Cancer Prevention Research στις αρχές του 2010. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, ορισμένες αντιοξειδωτικές ουσίες του ροδιού, οι ελλατζιτανίνες, εμφανίζονται να μειώνουν την πιθανότητα εμφάνισης καρκίνου του μαστού, χωρίς ωστόσο να γίνεται σαφές αν το αποτέλεσμα μπορεί να επιτευχθεί αποκλειστικά μέσω της διατροφής. Ακόμη, θεωρείται ότι συμβάλλει στην πρόληψη του καρκίνου του δέρματος και του προστάτη. Χρησιμοποιείται για τη θεραπεία της χρόνιας διάρροιας, της δυσεντερίας και των αιμορραγιών, και για την αντιμετώπιση της οστεοαρθρίτιδας. Άλλες πιθανές ευεργετικές ιδιότητές του είναι η πρόληψη έναντι της νόσου Αλτσχάιμερ και της παχυσαρκίας. Τέλος, χρησιμοποιείται στην αντιμετώπιση των εγκαυμάτων και του ιού του έρπητα και μειώνει τις ρυτίδες και τα έλκη.[122]

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

ΘΕΜΑ ΠΤΥΧΙΑΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ:

Η άποψη των καταναλωτών για τα super foods (υπερτροφές) σε ηλικίες 18-50 ετών στο νομό Θεσσαλονίκης.

4.ΓΕΝΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΕΡΕΥΝΑΣ

Σκοπός :

Σκοπός της έρευνας ήταν να δούμε τι γνωρίζουν οι καταναλωτές για τα super foods, ποια η πληροφόρησή τους, ποια είναι τα πιο δημοφιλή καθώς και από ποιες ομάδες πληθυσμού (φύλο, φυσιολογικά, υπέρβαρα, παχύσαρκα άτομα αλλά και από ποιές ηλικίες).

Μεθοδολογία :

Το δείγμα της παρούσας έρευνας ήταν τυχαίο, το αποτέλεσαν 100 άτομα από τον νομό Θεσσαλονίκης από τα οποία άτομα είχαμε τις εξής ανθρωπομετρικές μετρήσεις διαθέσιμες : βάρος και ύψος. Με τα παραπάνω στοιχεία μπορέσαμε να υπολογίσουμε τον ΔΜΣ και να τον συσχετίσουμε με τα υπόλοιπα στοιχεία της έρευνας. Τα 100 άτομα κλήθηκαν να απαντήσουν σε ερωτηματολόγιο, αποτελούμενο από 22 σύντομες ερωτήσεις. Η δημιουργία του ερωτηματολογίου έγινε με την βοήθεια προγράμματος Gmail και διανεμήθηκε στο κοινό μέσω του ηλεκτρονικού ταχυδρομείου. Η ανάλυση των αποτελεσμάτων έγινε σε στατιστικό πρόγραμμα SPSS 15. Στη συνέχεια μέσω του προγράμματος SPSS μπορέσαμε να πραγματοποιήσουμε της απαιτούμενες συγκρίσεις μεταξύ του ερωτηματολογίου και των ανθρωπομετρικών μετρήσεων.

4.1 ΣΥΝΘΕΣΗ ΔΕΙΓΜΑΤΟΣ

Πίνακας 1. ΒΑΣΙΚΑ ΑΝΘΡΩΠΟΜΕΤΡΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

	ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ ΑΝΤΡΕΣ	ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ ΓΥΝΑΙΚΕΣ	P
ΗΛΙΚΙΑ (ΧΡΟΝΙΑ)	27,88 ± 10,93	24,30 ± 5,78	
ΒΑΡΟΣ (Kg)	80,22 ± 11,09	58,69 ± 7,98	
ΥΨΟΣ (m)	1,80 ± 0,7	1,65 ± 0,05	
ΔΜΣ (kg/m²)	24,69 ± 3,06 Kg/m ²	21,56 ± 2,48 Kg/m ²	<0,01

Παρατηρώντας τα στοιχεία του πίνακα, μεταξύ αντρών και γυναικών υπάρχει μια στατιστική διαφορά. Όσο αφορά το βάρος και το ύψος, είναι δύο ανθρωπομετρικά χαρακτηριστικά των οποίων η διαφορά δεν έχει ιδιαίτερη σημασία προς εξέταση καθώς είναι αναμενόμενη. Αντίθετα ο ΔΜΣ είναι βέλτιστης σημασίας καθώς $P < 0,01$ που μας ωθεί στο συμπέρασμα ότι μεταξύ των δειγμάτων μας υπάρχει μια σημαντική διαφορά.

*Τα όρια του ΔΜΣ ορίσαμε τα παρακάτω : ελλιποβαρείς <18,5

Φυσιολογικοί 18,5-25

Υπέρβαροι 25,1-30

Παχύσαρκοι 30-40+

4.1.2 ΣΥΝΘΕΣΗ ΔΕΙΓΜΑΤΟΣ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΟ ΔΜΣ (100)

Πίνακας 2.

	N	ΠΟΣΟΣΤΟ %
ΕΛΛΙΠΟΒΑΡΕΙΣ	5	5
ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟΙ	78	78
ΥΠΕΡΒΑΡΟΙ	15	15
ΠΑΧΥΣΑΡΚΟΙ	2	100

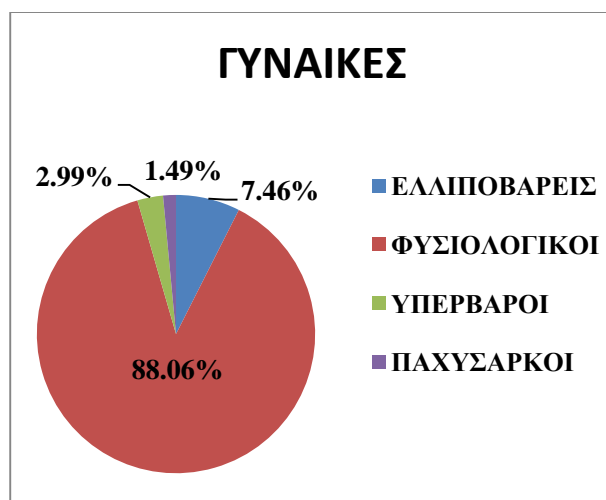
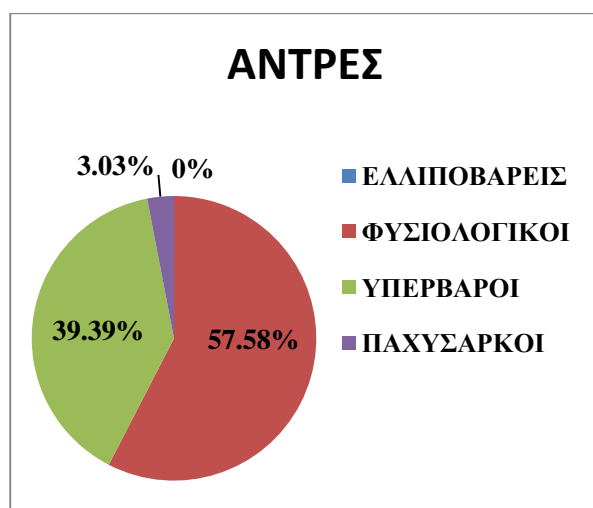
Το μεγαλύτερο ποσοστό του δείγματός μας ανήκει στους νορμοβαρείς 78%.

4.1.3 ΣΥΝΘΕΣΗ ΔΕΙΓΜΑΤΟΣ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΟ ΦΥΛΟ ΚΑΙ ΤΟ ΔΜΣ

Πίνακας 3.

ΦΥΛΟ	ΕΛΛΙΠΟΒΑΡΕΙΣ	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟΙ	ΥΠΕΡΒΑΡΟΙ	ΠΑΧΥΣΑΡΚΟΙ	ΣΥΝΟΛΟ
ΑΝΤΡΑΣ	N=0	N=19	N=13	N=1	N=33
	0%	57,58%	39,39%	3,03%	100%
ΓΥΝΑΙΚΑ	N=5	N=59	N=2	N=1	N=67
	7,46%	88,06%	2,99%	1,49%	100%

Διάγραμμα 1.



Με βάση την ανάλυση του ΔΜΣ παρατηρούμε μερικά αξιοσημείωτα στοιχεία για την σύνθεση του δείγματος. Και στα δύο φύλα το ποσοστό των παχύσαρκων και υπέρβαρων ατόμων είναι αρκετά χαμηλό, με τους άντρες βέβαια να εμφανίζουν λίγο μεγαλύτερο ποσοστό. Στις γυναίκες παρατηρείται το γεγονός ότι το ποσοστό των φυσιολογικών ατόμων υπερβαίνει κατά πολύ το ποσοστό των υπόλοιπων κατηγοριών (ελλιποβαρών, υπέρβαρων, παχύσαρκων). Από την άλλη πλευρά στο σύνολο των αντρών παρατηρούμε ότι επίσης το ποσοστό των φυσιολογικών ατόμων υπερβαίνει τους υπέρβαρους και τους παχύσαρκους. Τόσο στους άντρες όσο και στις γυναίκες δεν υπάρχει εμφανές πρόβλημα παχυσαρκίας, με τα φυσιολογικά άτομα να υπερτερούν, πράγμα που μας βοηθάει να συμπεράνουμε ότι το στο δείγμα των 100 ατόμων οι άνθρωποι μας προσέχουν πολύ την διατροφή τους.

4.2 ΑΝΑΛΥΣΗ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ

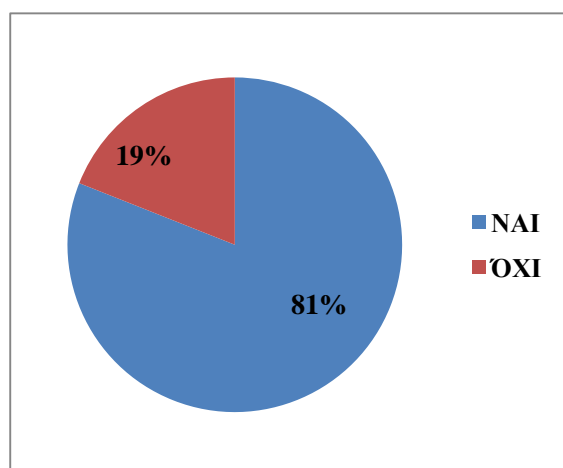
ΕΡΩΤΗΣΗ 1

- ✓ Γνωρίζετε τι είναι τα super foods – υπερτροφές ;

Πίνακας 4. ΓΕΝΙΚΟ (100 άτομα)

	N	ΠΟΣΟΣΤΟ %
ΝΑΙ	81	81
ΌΧΙ	19	19
ΣΥΝΟΛΟ	100	100

Διάγραμμα 2.

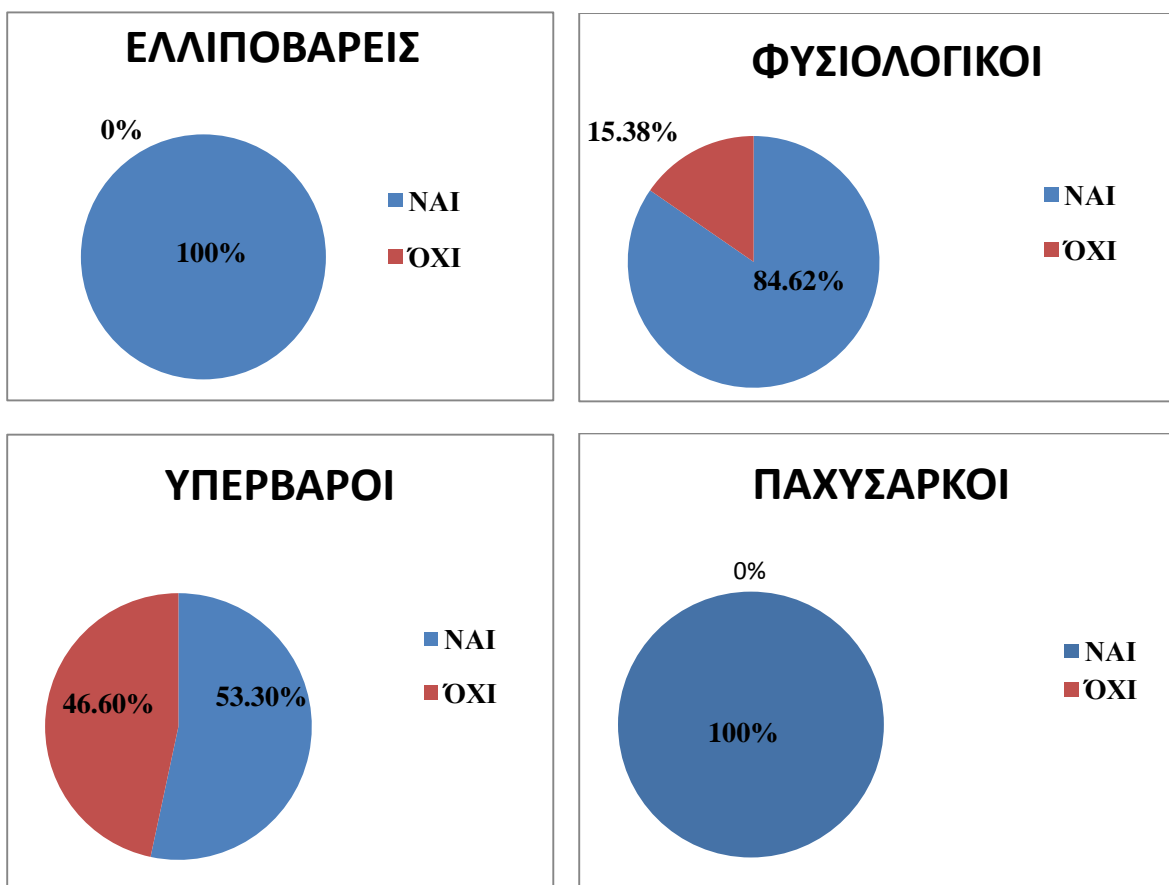


Το 81% των ερωτηθέντων γνωρίζει τι είναι τα super foods ενώ το 19% όχι.

Πίνακας 4.1 ΑΝΑ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΔΜΣ

ΔΜΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ	ΝΑΙ	ΌΧΙ	ΣΥΝΟΛΟ
ΕΛΛΙΠΟΒΑΡΕΙΣ	N=5	N=0	N=5
	100%	0%	100%
ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟΙ	N=66	N=12	N=78
	84,62%	15,38%	100%
ΥΠΕΡΒΑΡΟΙ	N=8	N=7	N=15
	53,30%	46,60%	100%
ΠΑΧΥΣΑΡΚΟΙ	N=2	N=0	N=2
	100%	0%	100%

Διάγραμμα 2.1

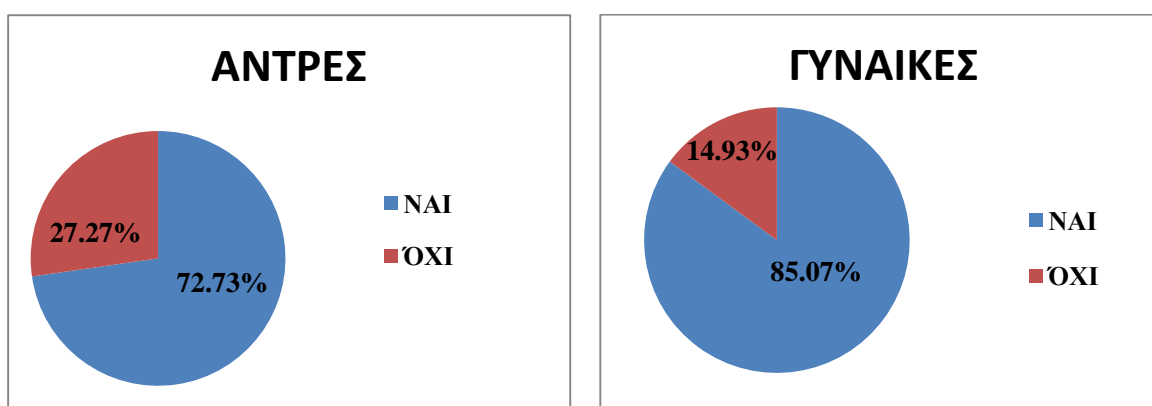


Σύμφωνα με τον παραπάνω πίνακα και διάγραμμα το 84,62% των φυσιολογικών ατόμων απάντησαν θετικά ενώ μόλις το 15,38% ότι δεν γνώριζαν τις υπερτροφές. Οι ελλιποβαρείς και οι παχύσαρκοι σε ποσοστό 100% απάντησαν ΝΑΙ στην παραπάνω ερώτηση, ενώ οι υπέρβαροι ερωτηθέντες έδωσαν και θετικές και αρνητικές απαντήσεις σε ποσοστό 53,30% και 46,60% αντίστοιχα.

Πίνακας 4.2 ΑΝΑ ΦΥΛΟ

ΦΥΛΟ	ΝΑΙ	ΌΧΙ	ΣΥΝΟΛΟ
ΑΝΤΑΣ	N=24	N=9	N=33
	72,73%	27,27%	100%
ΓΥΝΑΙΚΑ	N=57	N=10	N=67
	85,07%	14,93%	100%

Διάγραμμα 2.2



Το μεγαλύτερο ποσοστό των αντρών όσο και των γυναικών είχαν γνώση των super foods σε ποσοστό 72,73% και 85,07% αντίστοιχα. Από τους άντρες ωστόσο, εκτός από εκείνους που απάντησαν θετικά, υπάρχει και ένα 27,27% που δεν τα γνώριζε, ενώ αντίθετα στις γυναίκες ένα 14,93%. Συμπεραίνουμε λοιπόν ότι οι γυναίκες είναι περισσότερο ενημερωμένες ιξού και οι απαντήσεις τους.

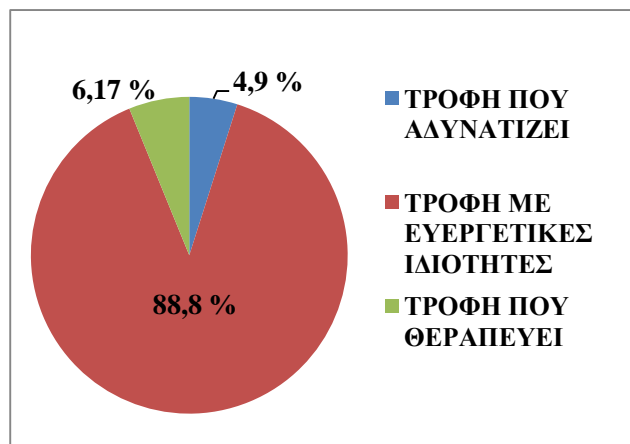
ΕΡΩΤΗΣΗ 2

- ✓ Αν Ναι , τι πιστεύετε από τα παρακάτω ότι είναι;
 - Τροφή που αδυνατίζει
 - Τροφή με ευεργετικές ιδιότητες
 - Τροφή που θεραπεύει

Πίνακας 5. ΓΕΝΙΚΟ (81 άτομα)

	N	ΠΟΣΟΣΤΟ%
ΤΡΟΦΗ ΠΟΥ ΑΔΥΝΑΤΙΖΕΙ	4	4,9
ΤΡΟΦΗ ΜΕ ΕΥΕΡΓΕΤΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ	72	88,8
ΤΡΟΦΗ ΠΟΥ ΘΕΡΑΠΕΥΕΙ	5	6,17
ΣΥΝΟΛΟ	81	100

Διάγραμμα 3.



Από την ερώτησης αυτή προέκυψε πως το μεγαλύτερο ποσοστό του δείγματος μας (N=81) θεωρεί πως οι υπερτροφές είναι τροφές με ευεργετικές ιδιότητες 88,8%. Μικρότερο ποσοστό 4,9% υποστηρίζει το αντίθετο, δηλαδή τροφή που αδυνατίζει.

Πίνακας 5.1 ΑΝΑ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΔΜΣ

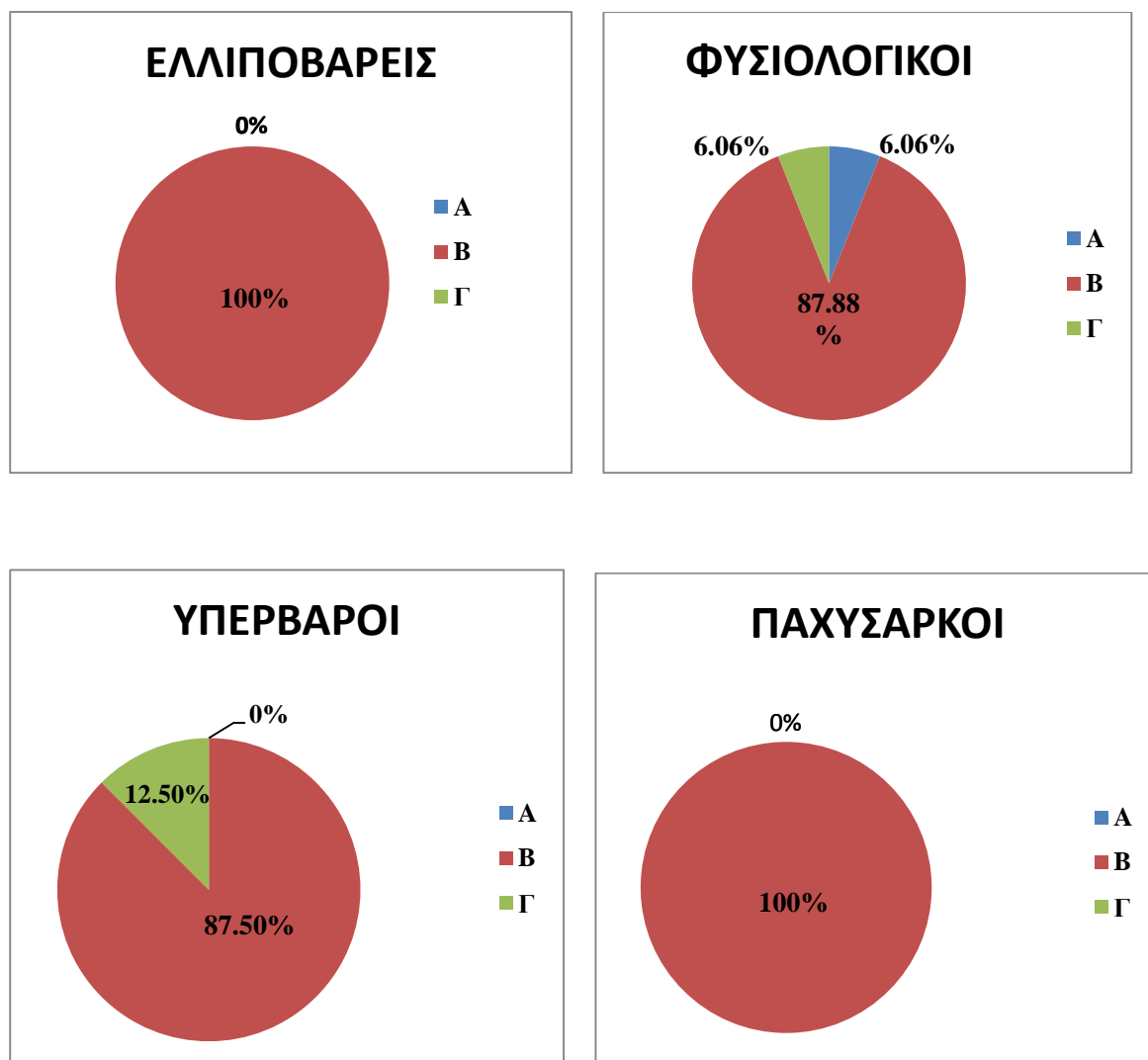
ΔΜΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ	A	B	Γ	ΣΥΝΟΛΟ
ΕΛΛΙΠΟΒΑΡΕΙΣ	N=0	N=5	N=0	N=5
	0%	100%	0%	100%
ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟΙ	N=4	N=58	N=4	N=66
	6,06%	87,88%	6,06%	100%
ΥΠΕΡΒΑΡΟΙ	N=0	N=7	N=1	N=8
	0%	87,50%	12,50%	100%
ΠΑΧΥΣΑΡΚΟΙ	N=0	N=2	N=0	N=2
	0%	100%	0%	100%

A= ΤΡΟΦΗ ΠΟΥ ΑΔΥΝΑΤΙΖΕΙ

B=ΤΡΟΦΗ ΜΕ ΕΥΕΡΓΕΤΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

Γ=ΤΡΟΦΗ ΠΟΥ ΘΕΡΑΠΕΥΕΙ

Διάγραμμα 3.1



Όσο αφορά την συσχέτιση των επιλογών με τον ΔΜΣ παρατηρούμε ότι το ποσοστό των ατόμων που θεώρησαν σωστή την δεύτερη απάντηση, κατανέμετε ανάμεσα στις τέσσερις κατηγορίες ΔΜΣ σε μεγαλύτερη αναλογία στους φυσιολογικούς. Πιο συγκεκριμένα όλοι οι ελλιποβαρείς και οι παχύσαρκοι έδωσαν ως σωστή απάντηση την Β, ενώ στους υπέρβαρους και τους φυσιολογικούς υπήρχε μια διαφορά απόψεων. Στους υπέρβαρους υπάρχει ένα 12,50% που έδωσαν ως απάντηση την Γ, ενώ στους φυσιολογικούς ένα 6,06% που πιστεύουν ότι η σωστή απάντηση είναι το Α και ένα 6,06% το Γ.

Πίνακας 5.2 ΑΝΑ ΦΥΛΟ

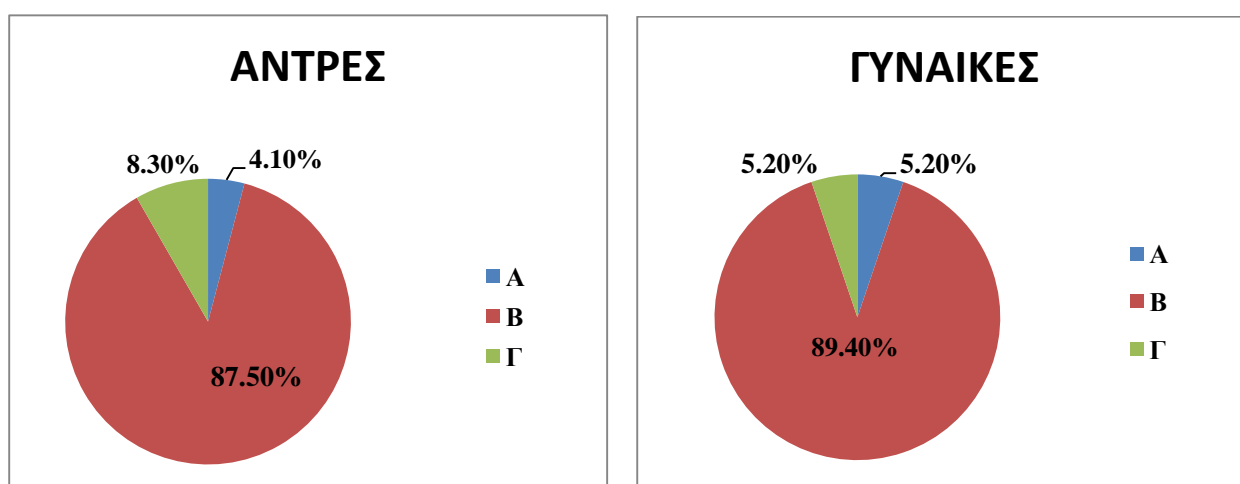
ΦΥΛΟ	Α	Β	Γ	ΣΥΝΟΛΟ
ΑΝΤΡΑΣ	N=1	N=21	N=1	N=24
	4,10%	87,50%	8,30%	100%
ΓΥΝΑΙΚΑ	N=3	N=51	N=3	N=57
	5,20%	89,40%	5,20%	100%

Α= ΤΡΟΦΗ ΠΟΥ ΑΔΥΝΑΤΙΖΕΙ

Β=ΤΡΟΦΗ ΜΕ ΕΥΕΡΓΕΤΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

Γ=ΤΡΟΦΗ ΠΟΥ ΘΕΡΑΠΕΥΕΙ

Διάγραμμα 3.2



Από την άλλη πλευρά στη σύγκριση που προκύπτει με βάση το φύλο, στο σύνολο των αντρών το 87,50% θεωρούν πως οι υπερτροφές είναι τροφές με ευεργετικές ιδιότητες, 8,30% τροφή που θεραπεύει και 4,10% τροφή που αδυνατίζει. Κάτι αντίστοιχο επικρατεί και στις γυναίκες καθώς 89,40% πιστεύουν επίσης πως είναι τροφές με ευεργετικές ιδιότητες και 5,20% τροφή που θεραπεύει και τροφή που αδυνατίζει.

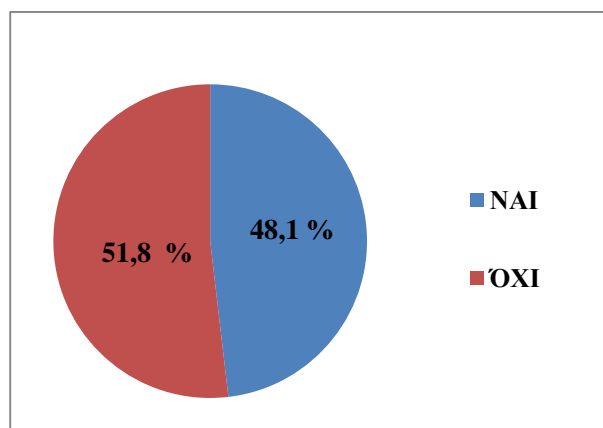
ΕΡΩΤΗΣΗ 3

✓ Καταναλώνετε super foods ;

Πίνακας 6. ΓΕΝΙΚΟ (81 άτομα)

	N	ΠΟΣΟΣΤΟ %
ΝΑΙ	39	48,1
ΌΧΙ	42	51,8
ΣΥΝΟΛΟ	81	100

Διάγραμμα 4.

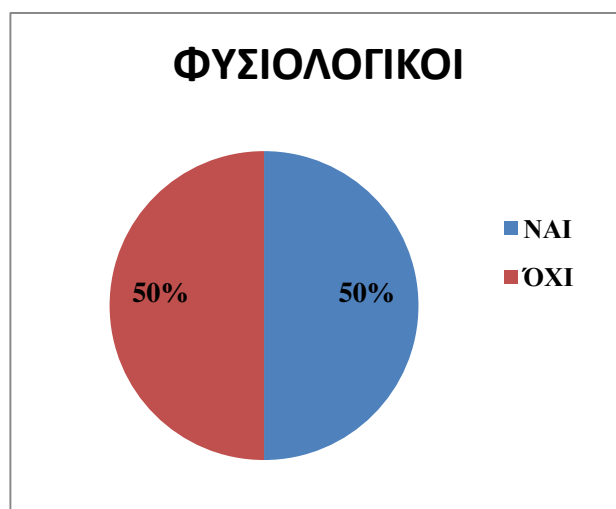
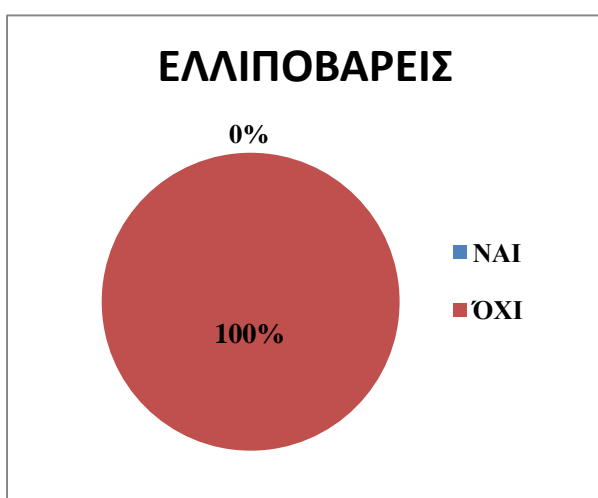


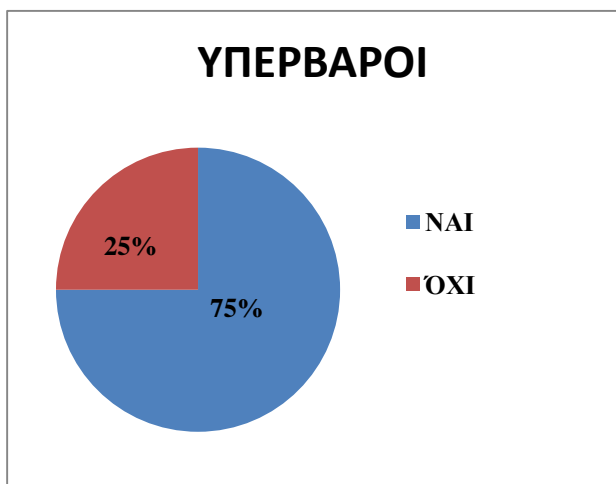
Από τις απαντήσεις που έδωσαν στην ερώτηση αυτή προκύπτει ότι 48,1% καταναλώνουν υπερτροφές ενώ 51,8% πως δεν καταναλώνουν.

Πίνακας 6.1 ΑΝΑ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΔΜΣ

ΔΜΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ	ΝΑΙ	ΌΧΙ	ΣΥΝΟΛΟ
ΕΛΛΙΠΟΒΑΡΕΙΣ	N=0	N=5	N=5
	0%	100%	100%
ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟΙ	N=33	N=33	N=66
	50%	50%	100%
ΥΠΕΡΒΑΡΟΙ	N=6	N=2	N=8
	75%	25%	100%
ΠΑΧΥΣΑΡΚΟΙ	N=0	N=2	N=2
	0%	100%	100%

Διάγραμμα 4.1



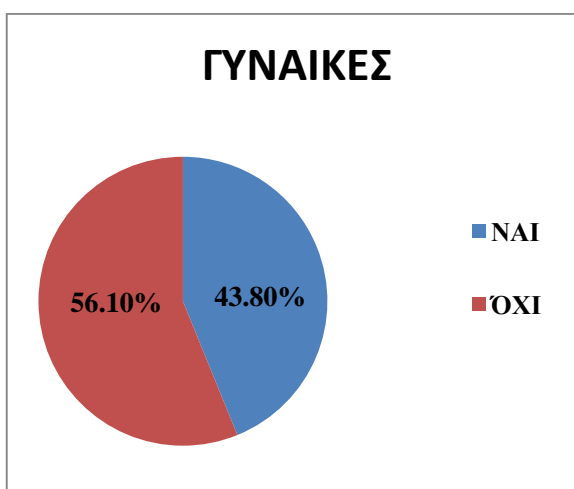
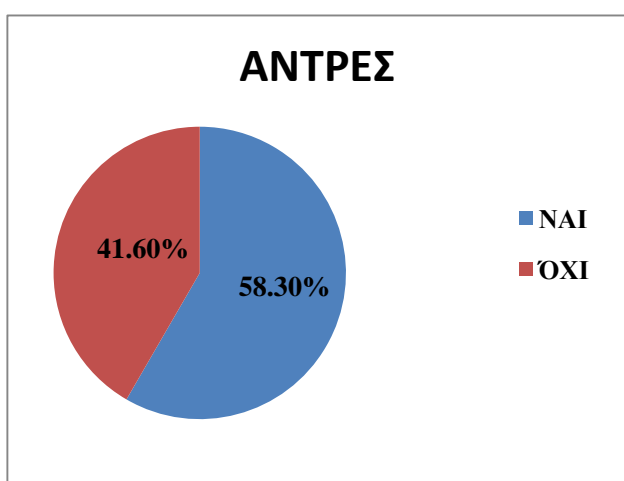


Από τον παραπάνω πίνακα-διάγραμμα αντιλαμβανόμαστε ότι το μεγαλύτερο ποσοστό των ατόμων του δείγματος που δεν καταναλώνουν τα super foods ανήκει στους παχύσαρκους, καθώς κανένας από αυτούς δεν έδωσε θετική απάντηση. Το ίδιο ισχύει και στους ελλιποβαρείς. Όσο αφορά τους φυσιολογικούς σε ποσοστό 50% - 50% απάντησαν Ναι - Όχι ενώ οι υπέρβαροι 75% καταναλώνουν υπερτροφές και 25% δεν καταναλώνουν.

Πίνακας 6.2 ΑΝΑ ΦΥΛΟ

ΦΥΛΟ	ΝΑΙ	ΟΧΙ	ΣΥΝΟΛΟ
ΑΝΤΡΑΣ	N=14	N=10	N=24
	58,30%	41,60%	100%
ΓΥΝΑΙΚΑ	N=25	N=32	N=57
	43,80%	56,10%	100%

Διάγραμμα 4.2



Από τα παραπάνω στοιχεία προκύπτει ότι τόσο οι άντρες όσο και οι γυναίκες έδωσαν και θετικές και αρνητικές απαντήσεις. Πιο συγκεκριμένα στο σύνολο των αντρών 58,30% καταναλώνουν υπερτροφές ενώ 41,60% όχι. Αντίθετα στις γυναίκες το 56,10% αντιστοιχεί σε γυναίκες που δεν τα καταναλώνουν και μόλις 43,80% που το έχουν εντάξει στην διατροφή τους.

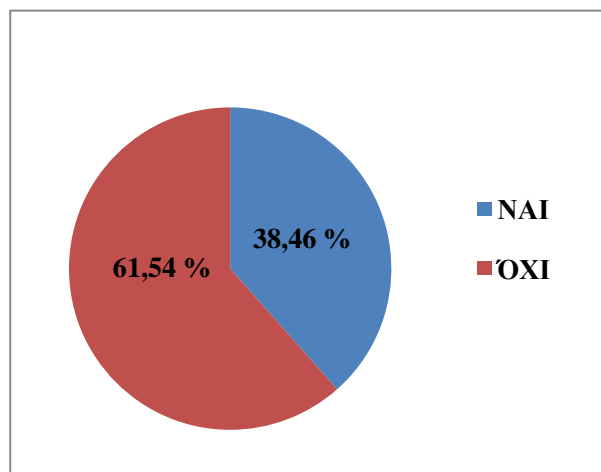
ΕΡΩΤΗΣΗ 4

- ✓ Καταναλώνετε σε τακτικά χρονικά διαστήματα;

Πίνακας 7. ΓΕΝΙΚΟ (39 άτομα)

	N	ΠΟΣΟΣΤΟ %
ΝΑΙ	15	38,46
ΌΧΙ	24	61,54
ΣΥΝΟΛΟ	39	100

Διάγραμμα 5.

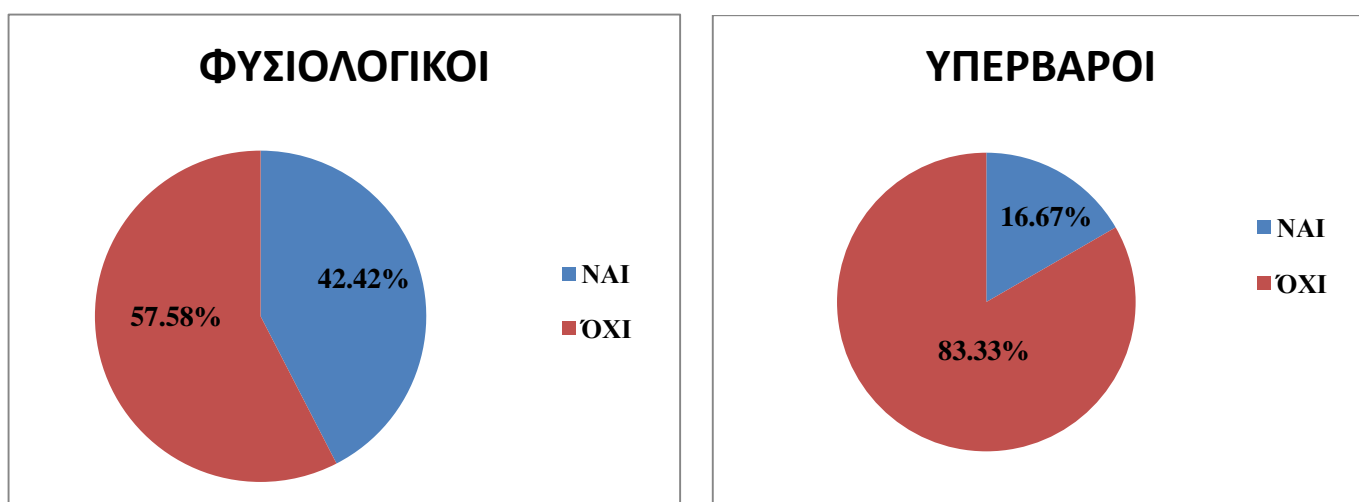


Από τους 39 ερωτηθέντες που απάντησαν ότι έχουν εντάξει τα super foods στην διατροφή τους, μόλις το 38,46% τα καταναλώνει σε τακτικά χρονικά διαστήματα. Το υπόλοιπο 61,54% τα καταναλώνει αλλά όχι τόσο συχνά.

Πίνακας 7.1 ΑΝΑ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΔΜΣ

ΔΜΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ	ΝΑΙ	ΌΧΙ	ΣΥΝΟΛΟ
ΕΛΛΙΠΟΒΑΡΕΙΣ	N=0	N=0	N=0
	0%	0%	0%
ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟΙ	N=14	N=19	N=33
	42,42%	57,58%	100%
ΥΠΕΡΒΑΡΟΙ	N=1	N=5	N=6
	16,67%	83,33%	100%
ΠΑΧΥΣΑΡΚΟΙ	N=0	N=0	N=0
	0%	0%	0%

Διάγραμμα 5.1

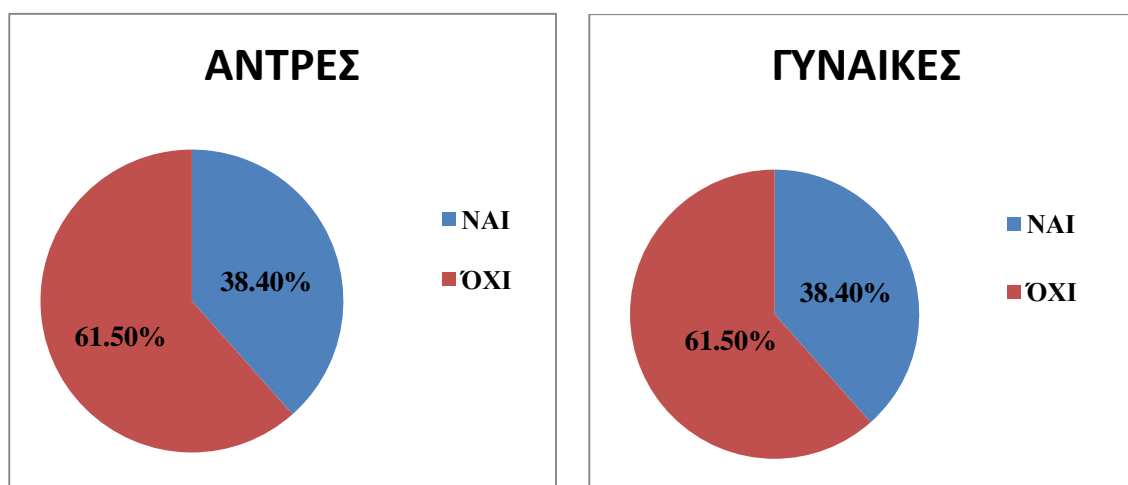


Από τα 39 άτομα που απάντησαν στην παραπάνω ερώτηση κανένας δεν ήταν ελλιποβαρής ή παχύσαρκος. Οι περισσότεροι ήταν φυσιολογικοί και ένας μικρός αριθμός υπέρβαροι. Πιο λεπτομερώς, από τους φυσιολογικούς το 57,58% δεν καταναλώνει τις υπερτροφές σε τακτικά χρονικά διαστήματα και μόνο 42,42% κάνουν αυτό. Αντίστοιχα και οι υπέρβαροι, όπου 83,33% έδωσαν αρνητική απάντηση και μόνο 16,67% θετική.

Πίνακας 7.2 ΑΝΑ ΦΥΛΟ

ΦΥΛΟ	ΝΑΙ	ΌΧΙ	ΣΥΝΟΛΟ
ΑΝΤΡΑΣ	N=5	N=8	N=13
	38,40%	61,50%	100%
ΓΥΝΑΙΚΑ	N=10	N=16	N=26
	38,40%	61,50%	100%

Διάγραμμα 5.2



Όσο αφορά την σύγκριση με τις κατηγορίες του φύλου, τόσο οι άντρες όσο και οι γυναίκες συνεχίζουν να υπερτερούν ως προς την αρνητική απάντηση. Ιδιαίτερα 8/13 άντρες δεν καταναλώνουν υπερτροφές τακτικά όπως και 16/26 γυναίκες ακολουθούν αυτή την τακτική. Από την άλλη 5/13 άντρες και 10/26 γυναίκες τις καταναλώνουν συχνά.

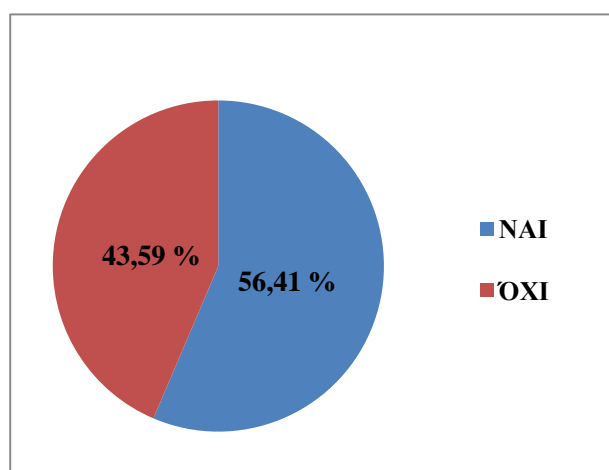
ΕΡΩΤΗΣΗ 5

- ✓ Καταναλώνετε ενδιάμεσα των κυρίων γευμάτων;

Πίνακας 8. ΓΕΝΙΚΟ (39 άτομα)

	N	ΠΟΣΟΣΤΟ%
ΝΑΙ	22	56,41
ΌΧΙ	17	43,59
ΣΥΝΟΛΟ	39	100

Διάγραμμα 6.

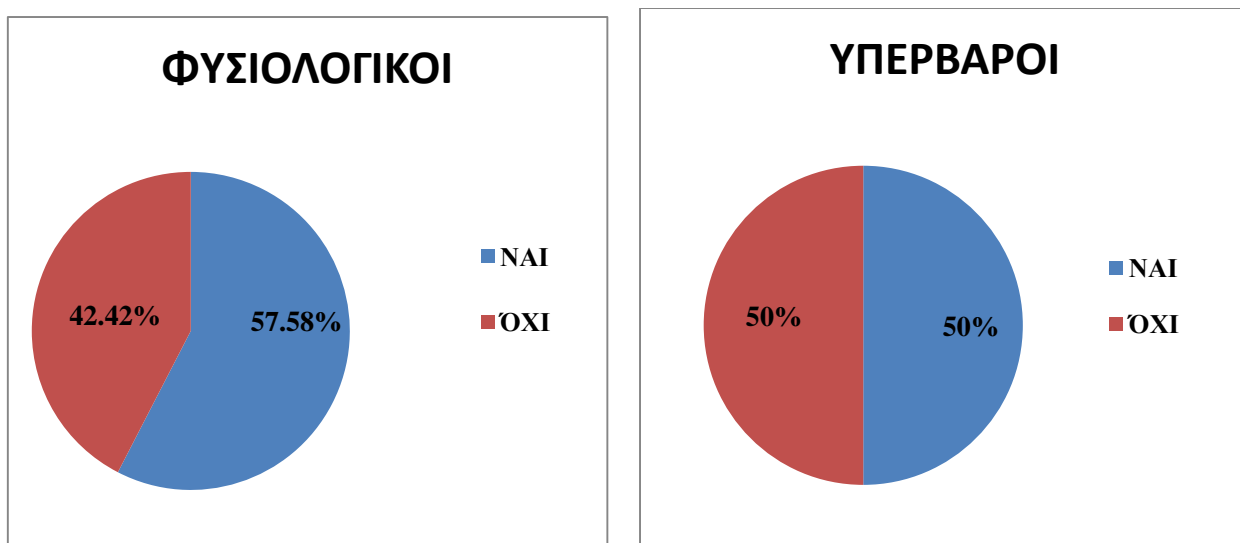


Από τους 39 ερωτηθέντες που απάντησαν ότι καταναλώνουν super foods, το 56,41% τα καταναλώνει κυρίως μεταξύ των κυρίως γευμάτων τους ενώ το 43,59% σε διαφορετικές χρονικές στιγμές.

Πίνακας 8.1 ΑΝΑ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΔΜΣ

ΔΜΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ	ΝΑΙ	ΌΧΙ	ΣΥΝΟΛΟ
ΕΛΛΙΠΟΒΑΡΕΙΣ	N=0	N=0	N=0
	0%	0%	0%
ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟΙ	N=19	N=14	N=33
	57,58%	42,42%	100%
ΥΠΕΡΒΑΡΟΙ	N=3	N=3	N=6
	50%	50%	100%
ΠΑΧΥΣΑΡΚΟΙ	N=0	N=0	N=0
	0%	0%	0%

Διάγραμμα 6.1

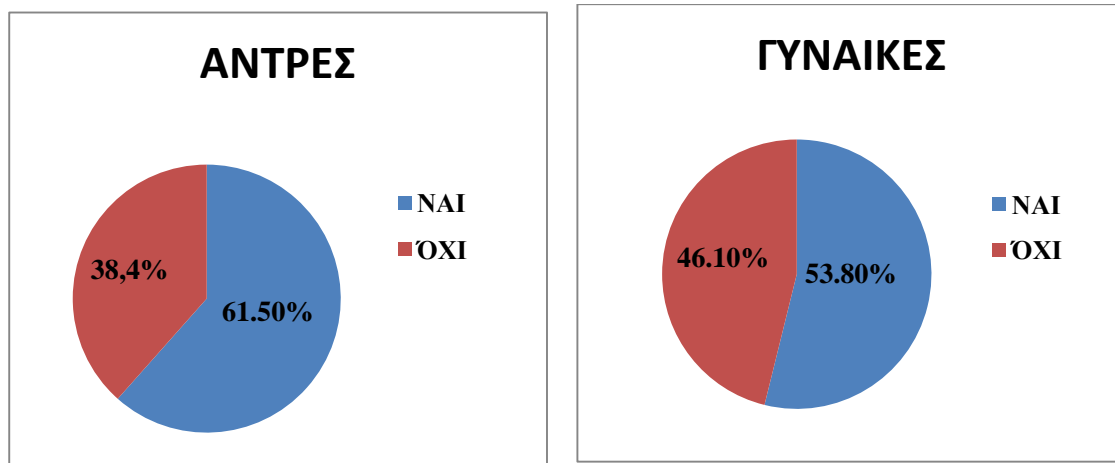


Από τα 39 άτομα που απάντησαν στην παραπάνω ερώτηση κανένας δεν ήταν ελλιποβαρής ή παχύσαρκος. Οι περισσότεροι ήταν φυσιολογικοί και ένας μικρός αριθμός υπέρβαροι. Συγκεκριμένα από τους φυσιολογικούς 57,58% καταναλώνουν τις υπερτροφές ενδιάμεσα των κυρίως γευμάτων τους και 42,42% ακολουθούν διαφορετική τακτική. Αντίθετα με τους υπέρβαρους οι μισοί 50% απάντησαν θετικά και 50% αρνητικά.

Πίνακας 8.2 ΑΝΑ ΦΥΛΟ

ΦΥΛΟ	ΝΑΙ	ΌΧΙ	ΣΥΝΟΛΟ
ΑΝΤΡΑΣ	N=8	N=5	N=13
	61,50%	38,40%	100%
ΓΥΝΑΙΚΑ	N=14	N=12	N=26
	53,80%	46,10%	100%

Διάγραμμα 6.2



Τόσο οι άντρες όσο και οι γυναίκες σε μεγαλύτερο ποσοστό καταναλώνουν τις υπερτροφές ενδιάμεσα των κυρίως γευμάτων. Συγκεκριμένα 14/26 γυναίκες και 8/13 άντρες έδωσαν θετική απάντηση στην ερώτηση και 12/26 γυναίκες και 5/13 άντρες αρνητική.

ΕΡΩΤΗΣΗ 6

- ✓ Ποια υπερτροφή καταναλώνετε εσείς τακτικότερα;

Λόγω της μεγάλης ποικιλίας ως προς τις απαντήσεις των καταναλωτών δεν μπορέσαμε να βγάλουμε κάποια στατιστικά αποτελέσματα, καθώς πολλοί από τους ερωτηθέντες έδωσαν περισσότερες από μία υπερτροφές στις απαντήσεις τους. Παρακάτω δίνεται ένας πίνακας με όλα τα super foods, που θεώρησαν οι ίδιοι ότι μπορούν να συμπεριληφθούν στην παραπάνω ερώτηση.

Πίνακας 9. ΓΕΝΙΚΟ (39 άτομα)

ΥΠΕΡΤΡΟΦΕΣ	N
Goji berry	10
ΙΠΠΟΦΑΕΣ	6
ΛΑΧΑΝΙΚΑ	5
Blueberries	5
ΠΡΑΣΙΝΟ ΤΣΑΙ	4
ΞΗΡΟΥΣ ΚΑΡΠΟΥΣ	2
ΦΡΟΥΤΑ	2
ΣΠΙΡΟΥΛΙΝΑ	1
ΜΑΥΡΗ ΣΟΚΟΛΑΤΑ	1
ΛΙΝΑΡΟΣΠΟΡΟΣ	1
ΓΥΡΗ	1
ΣΥΚΩΤΙ	1
ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ ΟΛΙΚΗΣ /ΒΡΩΜΗ	1
ΜΕΛΙ	1
ΟΣΠΡΙΑ	1
Echinacea	1

Με μια γρήγορη ματιά μπορούμε να αντιληφθούμε ότι οι 39 ερωτηθέντες απάντησαν με βάση της προσωπικές τους προτιμήσεις και τι είναι πιο κοντά στις διατροφικές τους συνήθειες, ανεξαρτήτως αν είναι όντως super foods ή απλά τροφές πλούσιες σε θρεπτικά συστατικά, αλλά σύμφωνα με αυτό που πιστεύουν. Πιο συγκεκριμένα παρατηρούμε ότι φρούτα, λαχανικά, όσπρια εντάσσονται στην καθημερινή διατροφή των καταναλωτών, όπως και πολλά από τα πιο γνωστά στο είδος τους super foods πχ ιπποφαές, σπιρουλίνα, goji berry, blueberries κτλ. Το μέλι, οι ξηροί καρποί, η γύρη, τα δημητριακά ολικής και η βρώμη, η μαύρη σοκολάτα, ο λιναρόσπορος και το Echinacea είναι επίσης μερικές από τις απαντήσεις των ερωτηθέντων.

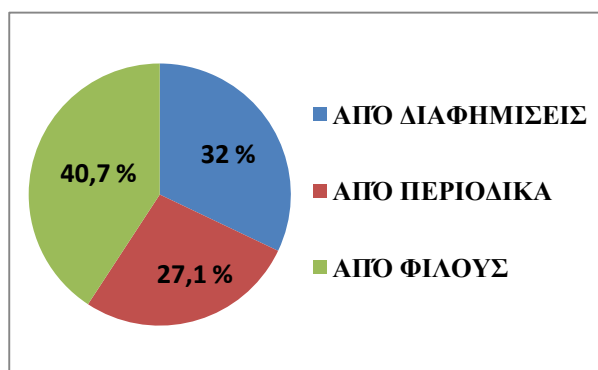
ΕΡΩΤΗΣΗ 7

- ✓ Από πού γνωρίζετε για τα super foods;

Πίνακας 10. ΓΕΝΙΚΟ (81 άτομα)

	N	ΠΟΣΟΣΤΟ %
ΑΠΟ ΔΙΑΦΗΜΙΣΕΙΣ	26	32
ΑΠΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΑ	22	27,1
ΑΠΟ ΦΙΛΟΥΣ	33	40,7
ΣΥΟΛΟ	81	100

Διάγραμμα 7.

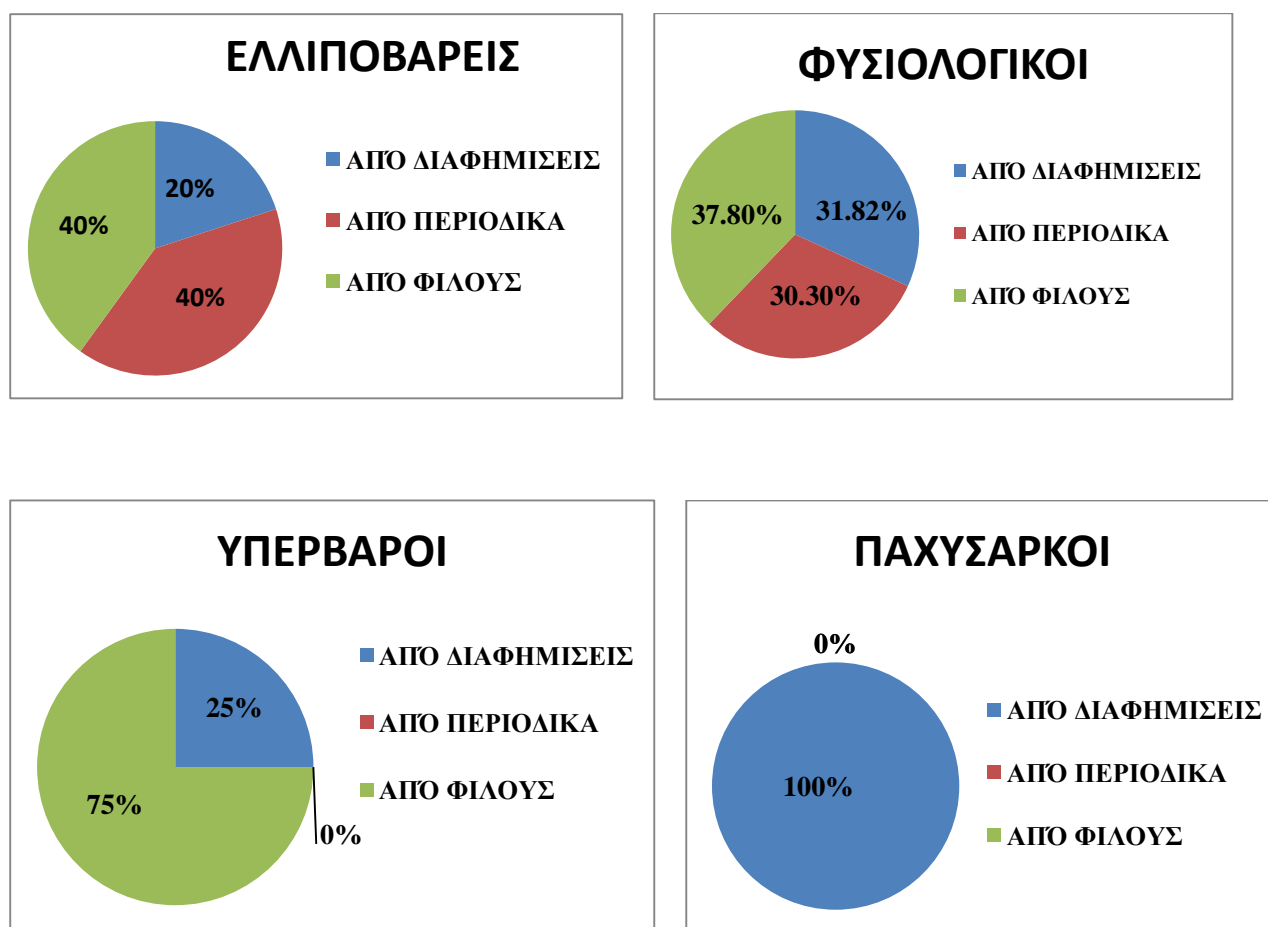


Στην παραπάνω ερώτηση υπήρχαν 3 επιλογές σχετικά με το θέμα, από πού γνωρίζουν για τα super foods. Με βάση τα αποτελέσματα 40,7% συστήθηκαν από φίλους, 27,1% έγιναν γνωστά από περιοδικά και μόλις 32% από τις διαφημίσεις.

Πίνακας 10.1 ΑΝΑ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΔΜΣ

ΔΜΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ	ΑΠΟ ΔΙΑΦΗΜΙΣΕΙΣ	ΑΠΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΑ	ΑΠΟ ΦΙΛΟΥΣ	ΣΝΟΛΟ
ΕΛΛΙΠΟΒΑΡΕΙΣ	N=1	N=2	N=2	N=5
	20%	40%	40%	100%
ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟΙ	N=21	N=20	N=25	N=66
	31,82%	30,30%	37,80%	100%
ΥΠΕΡΒΑΡΟΙ	N=2	N=0	N=6	N=8
	25%	0%	75%	100%
ΠΑΧΥΣΑΡΚΟΙ	N=2	N=0	N=0	N=2
	100%	0%	0%	100%

Διάγραμμα 7.1

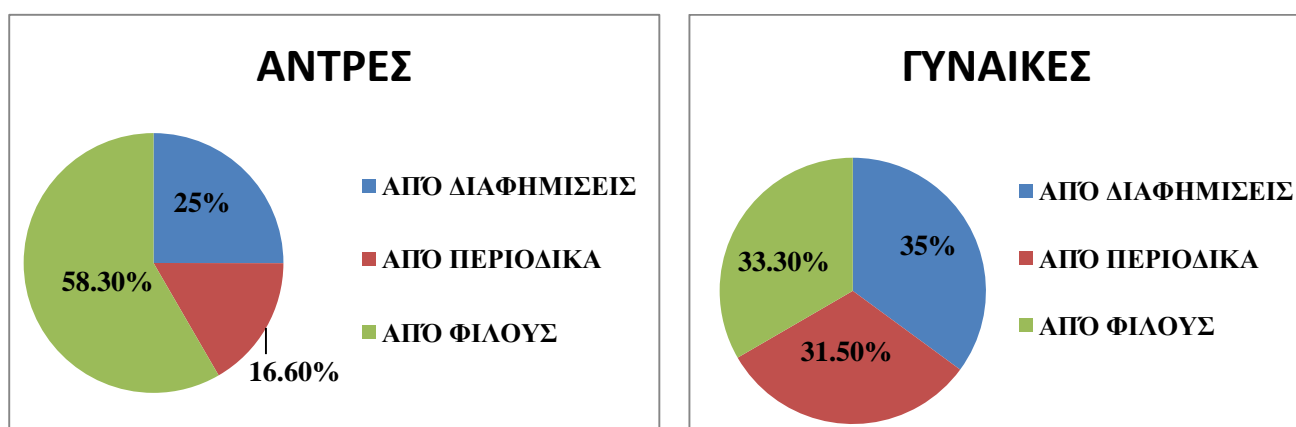


Όσο αφορά τον διαχωρισμό κατά ΔΜΣ αντιλαμβανόμαστε ότι, σε κάθε κατηγορία οι απαντήσεις που δόθηκαν από τους ερωτηθέντες διαφέρουν. Πιο συγκεκριμένα από τους ελλιποβαρείς το 40% απάντησε ότι γνωρίζει τις υπερτροφές είτε από τα περιοδικά είτε μετά από σύσταση φίλων ενώ 20% από τις διαφημίσεις. Παρόμοια και στους νορμοβαρείς, όπου το μεγαλύτερο ποσοστό 37,80% έδωσε ως απάντηση "Από φίλους", 31,82% "Από διαφημίσεις" και 30,30% "Από περιοδικά". Κάτι αντίστοιχο επικρατεί και στους υπέρβαρους και στους παχύσαρκους με την μόνη διαφορά ότι κανένας υπέρβαρος δεν γνωρίζει για τα super foods από τα περιοδικά, αλλά μόνο μετά από σύσταση φίλων 75% και από τις διαφημίσεις 25%. Στους παχύσαρκους 100% από τις διαφημίσεις.

Πίνακας 10.2 ΑΝΑ ΦΥΛΟ

ΦΥΛΟ	ΑΠΟ ΔΙΑΦΗΜΙΣΕΙΣ	ΑΠΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΑ	ΑΠΟ ΦΙΛΟΥΣ	ΣΥΝΟΛΟ
ΑΝΤΡΑΣ	N=6	N=4	N=14	N=24
	25%	16,60%	58,30%	100%
ΓΥΝΑΙΚΑ	N=20	N=18	N=19	N=57
	35%	31,50%	33,30%	100%

Διάγραμμα 7.2



Όσο αφορά τον διαχωρισμό κατά φύλο, βλέπουμε ότι οι απαντήσεις των γυναικών είναι κατανομημένες ομοιόμορφα σε ποσοστά πολύ κοντά μεταξύ τους. Το 35% του συνόλου έδωσαν ως απάντηση "Από τις διαφημίσεις " το 33,30% "Από φίλους " και 31,50% "Από περιοδικά". Αντίθετα στους άντρες το 58,30% γνωρίζει για τις υπερτροφές μετά από σύσταση φίλων, μόλις 16,60% από τα περιοδικά και 25% από τις διαφημίσεις. Αντιλαμβανόμαστε δηλαδή ότι μεταξύ των δύο φύλων υπάρχει διαφορά στις απαντήσεις τους και στον τρόπο επηρεασμού από τρίτους.

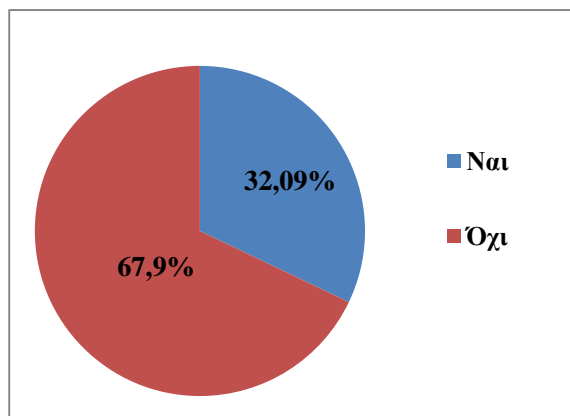
ΕΡΩΤΗΣΗ 8

- ✓ Πιστεύετε ότι μπορούν να αντικαταστήσουν τα φάρμακα;

Πίνακας 11. ΓΕΝΙΚΟ (81 άτομα)

	N	ΠΟΣΟΣΤΟ%
ΝΑΙ	26	32,09
ΌΧΙ	55	67,90
ΣΥΝΟΛΟ	81	100

Διάγραμμα 8.

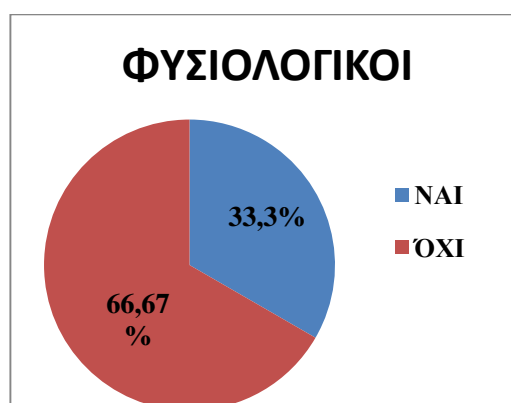
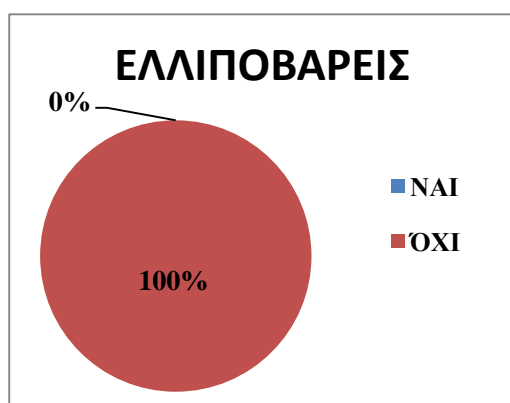


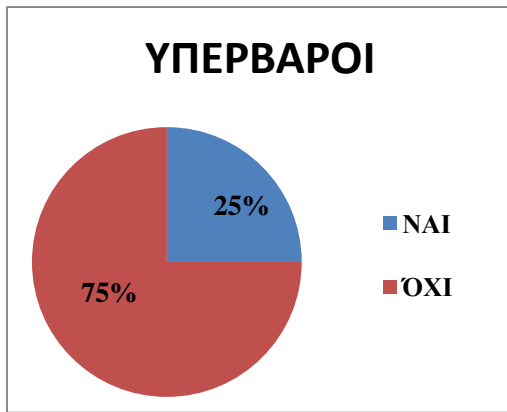
Σύμφωνα με τις στατιστικές αναλύσεις το 32,9 % θεωρούν πως οι υπερτροφές μπορούν να αντικαταστήσουν τα φάρμακα, σε αντίθεση με το 67,9% που ισχυρίζονται το αντίθετο.

Πίνακας 11.1 ΑΝΑ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΔΜΣ

ΔΜΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ	ΝΑΙ	ΌΧΙ	ΣΥΝΟΛΟ
ΕΛΛΙΠΟΒΑΡΕΙΣ	N=0	N=5	N=5
	0%	100%	100%
ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟΙ	N=22	N=44	N=66
	33,33%	66,67%	100%
ΥΠΕΡΒΑΡΟΙ	N=2	N=6	N=8
	25%	75%	100%
ΠΑΧΥΣΑΡΚΟΙ	N=2	N=0	N=2
	100%	0%	100%

Διάγραμμα 8.1



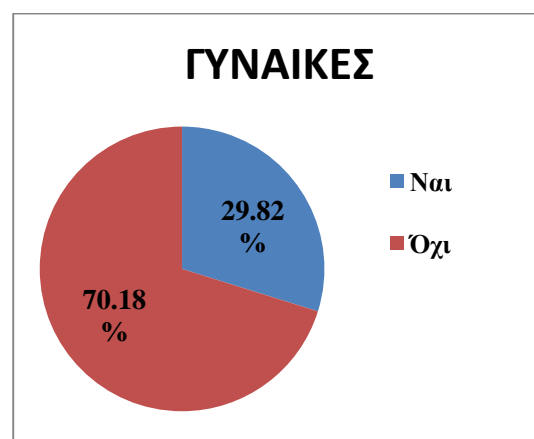
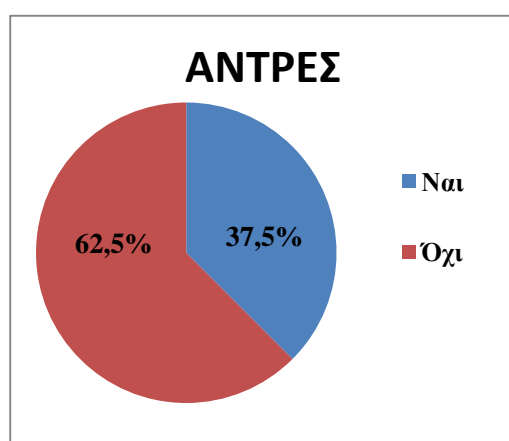


Από τον παραπάνω πίνακα και διάγραμμα αντιλαμβανόμαστε ότι οι απόψεις δίστανται καθώς και οι τέσσερις κατηγορίες ΔΜΣ δεν συμφωνούν μεταξύ τους. Ιδιαίτερα κανένας από τους ελλιποβαρείς δεν πιστεύει ότι τα super foods μπορούν να αντικαταστήσουν τα φάρμακα, ενώ όλοι οι παχύσαρκοι υποστηρίζουν το αντίθετο. Από τους φυσιολογικούς 66,67% θεωρούν πως οι υπερτροφές δεν μπορούν να πάρουν την θέση των φαρμάκων και μόνο 33,33% πιστεύουν το αντίθετο. Κάτι αντίστοιχο επικρατεί και στους υπέρβαρους με μεγαλύτερο ποσοστό να έχει δώσει αρνητική απάντηση 75% και 25% θετική.

Πίνακας 11.2 ΑΝΑ ΦΥΛΟ

ΦΥΛΟ	ΝΑΙ	ΟΧΙ	ΣΥΝΟΛΟ
ΑΝΤΡΑΣ	N=9	N=15	N=24
	37,50%	62,50%	100%
ΓΥΝΑΙΚΑ	N=17	N=40	N=57
	29,82%	70,18%	100%

Διάγραμμα 8.2



Στο σύνολο των αποτελεσμάτων που δόθηκαν τόσο οι άντρες όσο και οι γυναίκες συμφωνούν ως προς τις απαντήσεις τους καθώς οι αρνητικές απαντήσεις υπερισχύουν και στα δύο φύλα. Πιο συγκεκριμένα στους άντρες (N=24) 62,5% πιστεύουν πως οι υπερτροφές δεν αντικαθιστούν τα φάρμακα και 37,50% πως μπορούν να πάρουν την θέση τους. Στις γυναίκες επίσης (N=57) 70,18% έδωσαν αρνητική απάντηση και 29,82% θετική.

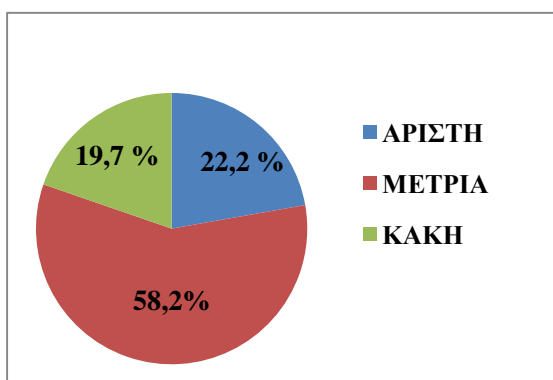
ΕΡΩΤΗΣΗ 9

- ✓ Ποια είναι η σχέση σας με την φυσική άσκηση ;

Πίνακας 12. ΓΕΝΙΚΟ (81 άτομα)

	N	ΠΟΣΟΣΤΟ %
ΑΡΙΣΤΗ	18	22,2
ΜΕΤΡΙΑ	47	58,02
ΚΑΚΗ	16	19,7
ΣΥΝΟΛΟ	81	100

Διάγραμμα 9.

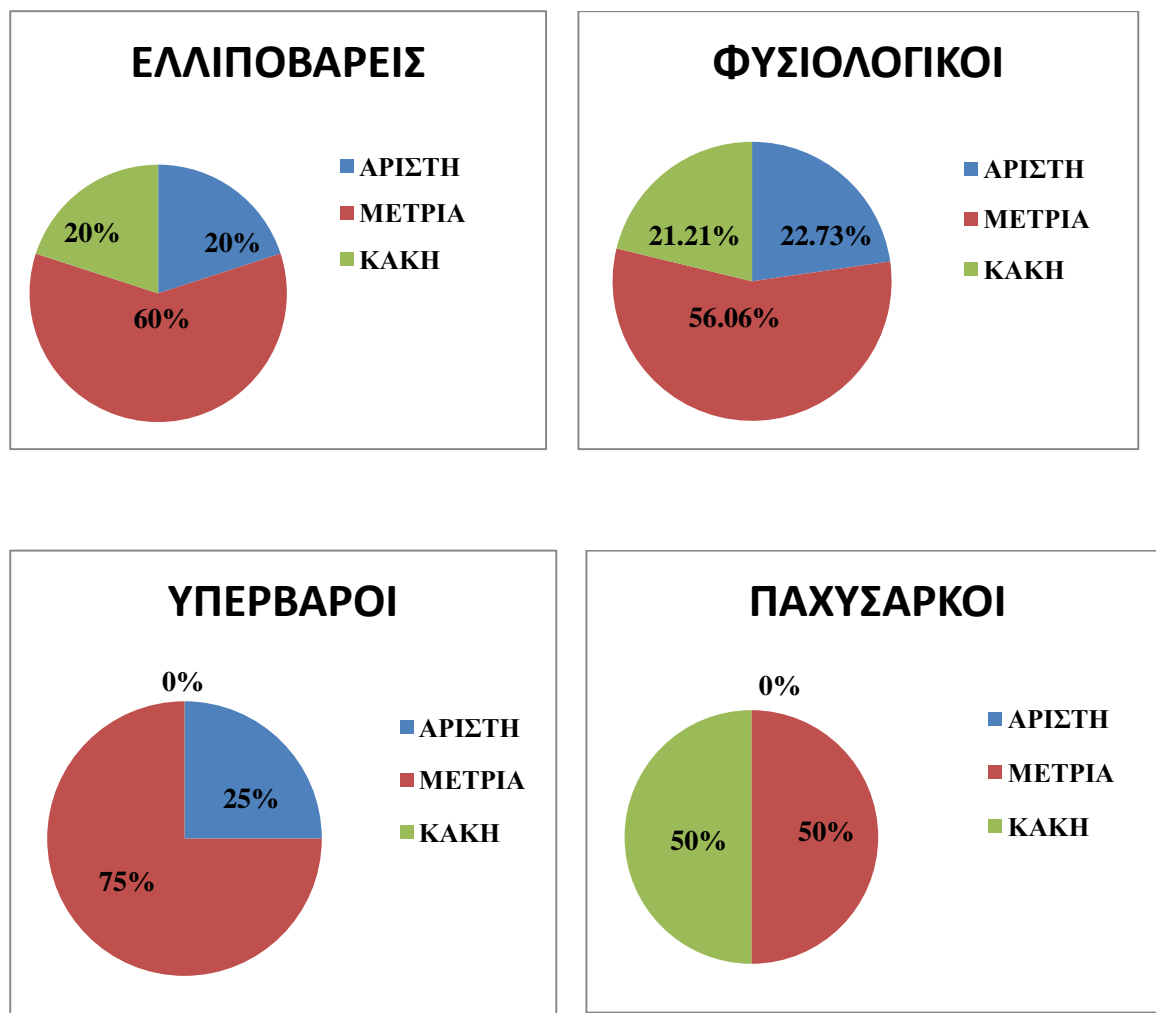


Στο σύνολο των ερωτηθέντων, το 80% ασκούνται, με ποσοστό 58,2% να έχουν μέτρια φυσική άσκηση και 22,2% άριστη σχέση με την άσκηση. Αντίθετα μόνο το 19,7% έχουν κακή σχέση.

Πίνακας 12.1 ΑΝΑ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΔΜΣ

ΔΜΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ	ΑΡΙΣΤΗ	ΜΕΤΡΙΑ	ΚΑΚΗ	ΣΥΝΟΛΟ
ΕΛΛΙΠΟΒΑΡΕΙΣ	N=1	N=3	N=1	N=5
	20%	60%	20%	100%
ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟΙ	N=15	N=37	N=14	N=66
	22,73%	56,06%	21,21%	100%
ΥΠΕΡΒΑΡΟΙ	N=2	N=6	N=0	N=8
	25%	75%	0%	100%
ΠΑΧΥΣΑΡΚΟΙ	N=0	N=1	N=1	N=2
	0%	50%	50%	100%

Διάγραμμα 9.1

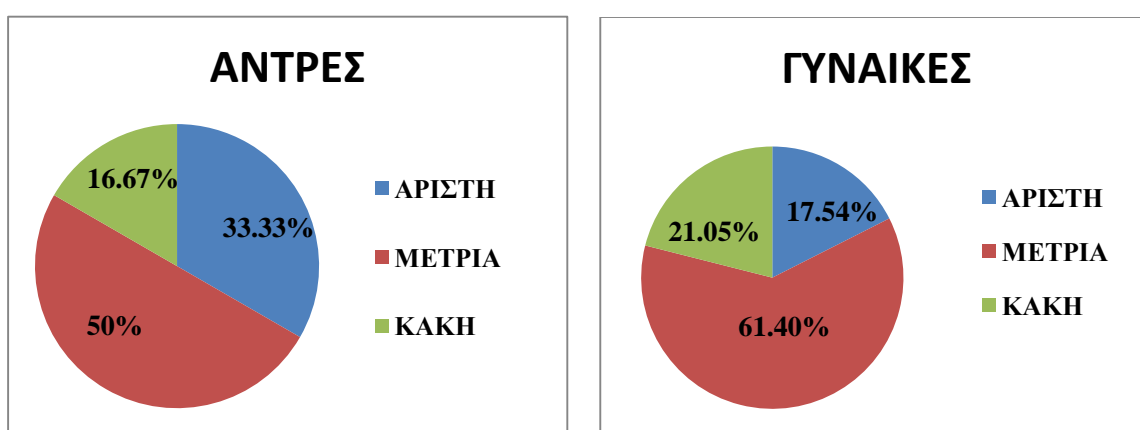


Όσο αφορά την στατιστική σύγκριση των απαντήσεων με το ΔΜΣ παρατηρούμε ότι τόσο στους ελλιποβαρείς όσο και στους φυσιολογικούς υπάρχει κατάταξη των απαντήσεων και στις τρεις επιλογές της παραπάνω ερώτησης. Στους ελλιποβαρείς 60% του συνόλου έχουν μέτρια φυσική άσκηση ενώ 20% άριστη και 20% κακή. Κάτι αντίστοιχο επικρατεί και στους φυσιολογικούς με 56,06% να έχουν μέτρια φυσική άσκηση, 22,73% άριστη και 21,21% κακή. Αντίθετα από τους υπέρβαρους κανένας δεν έχει κακή σχέση με την φυσική άσκηση, ενώ στους παχύσαρκους κανένας δεν έχει άριστη σχέση με την φυσική άσκηση.

Πίνακας 12.2 ΑΝΑ ΦΥΛΟ

ΦΥΛΟ	ΑΡΙΣΤΗ	ΜΕΤΡΙΑ	ΚΑΚΗ	ΣΥΝΟΛΟ
ΑΝΤΡΑΣ	N=8	N=12	N=4	N=24
	33,33%	50%	16,67%	100%
ΓΥΝΑΙΚΑ	N=10	N=35	N=12	N=57
	17,54%	61,40%	21,05%	100%

Διάγραμμα 9.2



Από τον πίνακα και το διάγραμμα βλέπουμε ότι οι περισσότεροι άντρες και οι γυναίκες έχουν μέτρια φυσική άσκηση, δίνοντας έτσι λιγότερες απαντήσεις στις επιλογές άριστη και κακή φυσική άσκηση. Συγκεκριμένα 50% των αντρών έχουν μέτρια φυσική άσκηση 33,33% άριστη και 16,67% κακή. Οι γυναίκες από την άλλη σε ποσοστό 61,40% έχουν μέτρια φυσική άσκηση 17,54% άριστη και 21,05% κακή. Αντιλαμβανόμαστε δηλαδή ότι στο σύνολο τους οι γυναίκες είναι αυτές που έχουν περισσότερο μέτρια φυσική άσκηση σε σχέση με τους άντρες όπου υπάρχει και ένα 33,33% που έχουν άριστη.

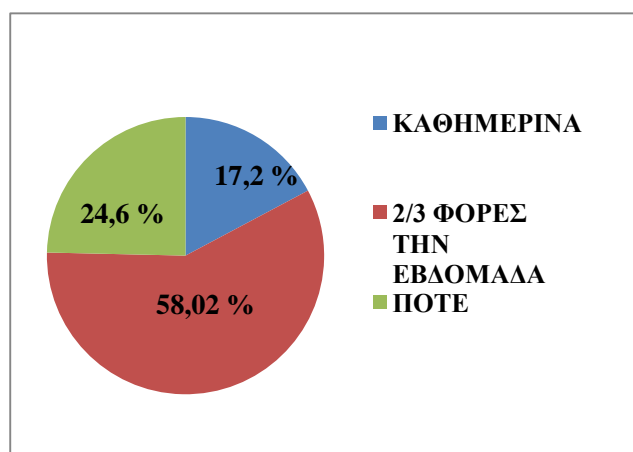
ΕΡΩΤΗΣΗ 10

✓ Πόσο συχνά ασκείστε την εβδομάδα ;

Πίνακας 13 ΓΕΝΙΚΟ (81 άτομα)

	N	ΠΟΣΟΣΤΟ %
ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ	14	17,2
2/3 ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ	47	58,02
ΠΟΤΕ	20	24,6
ΣΥΝΟΛΟ	81	100

Διάγραμμα 10.



Από τις απαντήσεις που έδωσαν στην ερώτηση το 58,02% ασκείτε τουλάχιστον 2/3 φορές την εβδομάδα, 24,6% ποτέ και μόνο 17,2% καθημερινά.

Πίνακας 13.1 ΑΝΑ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΔΜΣ

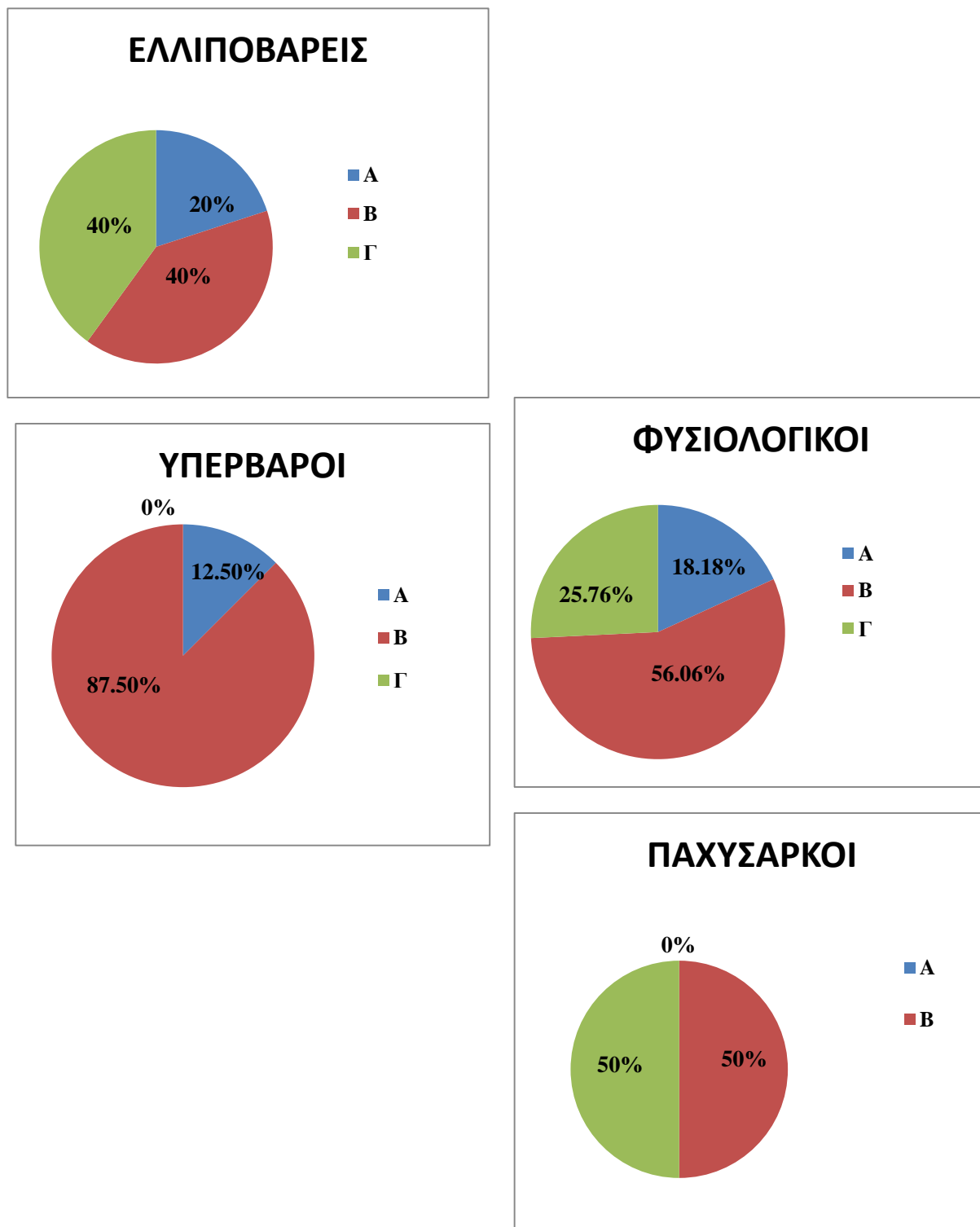
ΔΜΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ	A	B	Γ	ΣΥΝΟΛΟ
ΕΛΛΙΠΟΒΑΡΕΙΣ	N=1	N=2	N=2	N=5
	20%	40%	40%	100%
ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟΙ	N=12	N=37	N=17	N=66
	18,18%	56,06%	25,76%	100%
ΥΠΕΡΒΑΡΟΙ	N=1	N=7	N=0	N=8
	12,50%	87,50%	0%	100%
ΠΑΧΥΣΑΡΚΟΙ	N=0	N=1	N=1	N=2
	0%	50%	50%	100%

A= ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ

B = 2/3 ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Γ= ΠΟΤΕ

Διάγραμμα 10.1



Από τις γραφικές παραστάσεις παρατηρούμε ότι στο σύνολο και των τεσσάρων κατηγοριών ΔΜΣ, το μεγαλύτερο ποσοστό των ατόμων ασκούνται 2/3 φορές την

εβδομάδα τουλάχιστον. Συγκεκριμένα 40% των ελλιποβαρών, 56,06% των φυσιολογικών, 87,05% των υπέρβαρων και 50% των παχύσαρκων κάνουν αυτό. Υπάρχουν ωστόσο και άτομα που έχουν καθημερινή φυσική άσκηση, 20% των ελλιποβαρών 18,18% των φυσιολογικών και 12,50% των υπέρβαρων. Το μεγαλύτερο ποσοστό των ατόμων που δεν ασκούνται ποτέ ανήκει στους παχύσαρκους 50%.

Πίνακας 13.2 ΑΝΑ ΦΥΛΟ

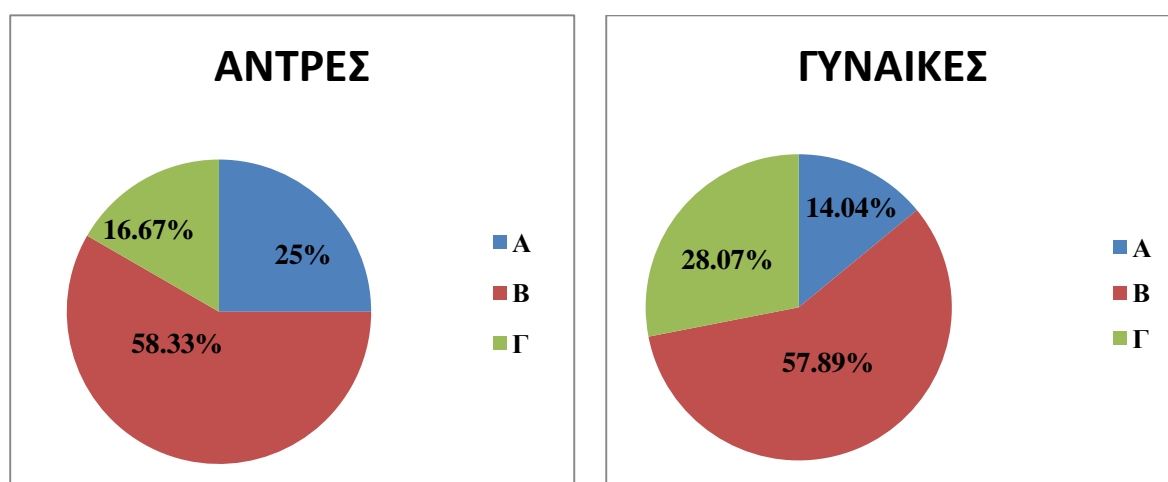
ΦΥΛΟ	A	B	Γ	ΣΥΝΟΛΟ
ΑΝΤΡΑΣ	N=6	N=14	N=4	N=24
	25%	58,33%	16,67%	100%
ΓΥΝΑΙΚΑ	N=8	N=33	N=16	N=57
	14,04%	57,89%	28,07%	100%

A= ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ

B = 2/3 ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Γ= ΠΟΤΕ

Διάγραμμα 10.2



Στο σύνολο των ερωτηθέντων τόσο οι περισσότεροι άντρες όσο και οι περισσότερες γυναίκες ασκούνται 2/3 φορές την εβδομάδα σε ποσοστά παραπλήσια μεταξύ τους. 58,33% για τους άντρες και 57,89% για τις γυναίκες. Ωστόσο ένα 25% των αντρών

ασκείται καθημερινά σε σύγκριση με το 14,04% των γυναικών που κάνουν αυτό, ενώ 28,07% των γυναικών δεν ασκούνται ποτέ μες στην εβδομάδα σε σχέση με το μόλις 16,67% των αντρών που κάνουν αυτό. Συμπερασματικά, πέρα από το γεγονός ότι και στα δύο φύλα τα περισσότερα άτομα κατανέμουν την φυσική τους άσκηση μες την εβδομάδα αρκετά συχνά, υπάρχουν αρκετοί άντρες που μπορεί να ασκούνται καθημερινά σε σχέση με τις γυναίκες που ίσως προτιμήσουν το αντίθετο και το αποφεύγουν.

ΕΡΩΤΗΣΗ 11

- ✓ Καταναλώνοντας super foods τι αποτελέσματα θα περιμένατε;

Πίνακας 14 ΓΕΝΙΚΟ (81 άτομα)

	N	ΠΟΣΟΣΤΟ %
A	9	11,1
B	14	17,2
Γ	47	58,02
Δ	11	13,5
ΣΥΝΟΛΟ	81	100

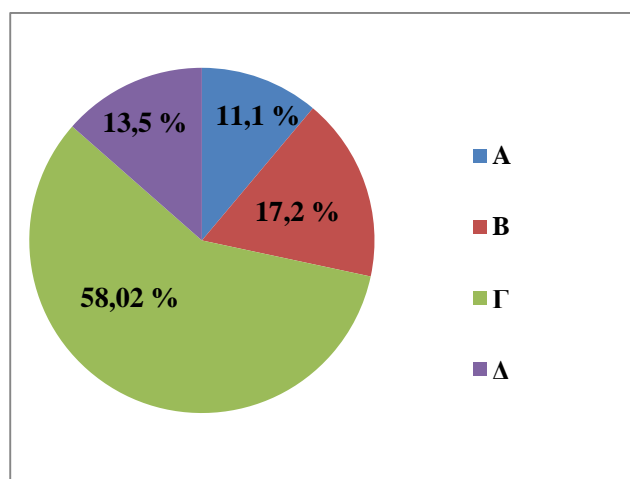
A= ΝΑ ΧΑΣΕΤΕ ΒΑΡΟΣ

B = ΝΑ ΔΙΑΤΗΡΗΣΕΤΕ ΤΗΝ ΦΥΣΙΚΗ ΣΑΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Γ= ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΥΓΕΙΑ

Δ:= ΔΕΝ ΠΕΡΙΜΕΝΩ ΚΑΝΕΝΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ ΤΑ ΤΡΩΩ ΕΠΕΙΔΗ ΜΟΥ ΑΡΕΣΟΥΝ

Διάγραμμα 11.



Στην παραπάνω ερώτηση οι καταναλωτές κλήθηκαν να διατυπώσουν τις απόψεις τους σχετικά με τον λόγο που καταναλώνουν τα super foods. Από την ανάλυση προέκυψε ότι το 58,02% θα τα κατανάλωνε για καλύτερη υγεία, 11,1% για να

χάσει βάρος και 13,5% και 17,2% χωρίς να περιμένει κάποιο αποτέλεσμα και για να διατηρηθεί η φυσική κατάσταση αντίστοιχα.

Πίνακας 14.1 ΑΝΑ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΔΜΣ

ΔΜΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ	Α	Β	Γ	Δ	ΣΥΝΟΛΟ
ΕΛΛΙΠΟΒΑΡΕΙΣ	N=2	N=1	N=2	N=0	N=5
	40%	20%	40%	0%	100%
ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟΙ	N=2	N=12	N=38	N=10	N=66
	9,09%	18,18%	57,58%	15,15%	100%
ΥΠΕΡΒΑΡΟΙ	N=0	N=1	N=6	N=1	N=8
	0%	12,50%	75%	12,50%	100%
ΠΑΧΥΣΑΡΚΟΙ	N=1	N=0	N=1	N=0	N=2
	50%	0%	50%	0%	100%

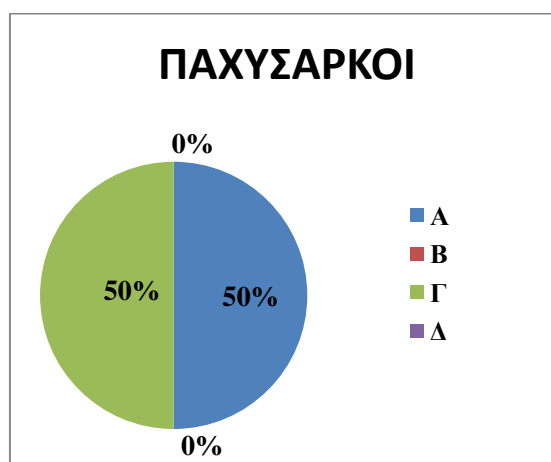
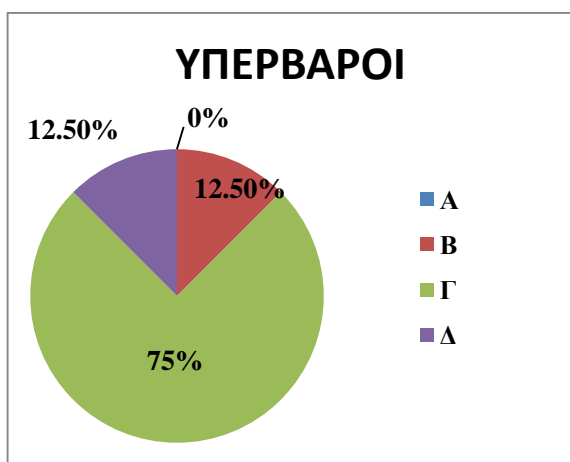
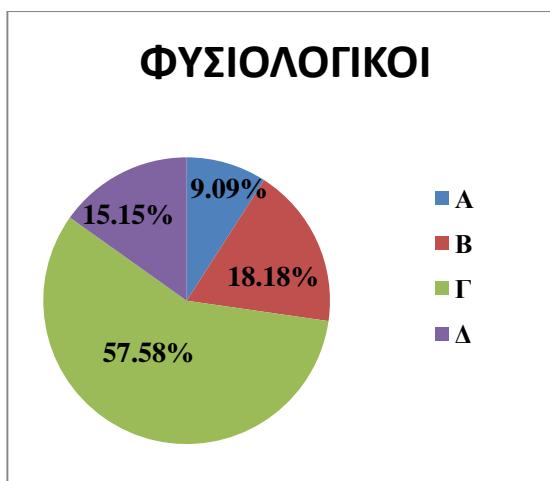
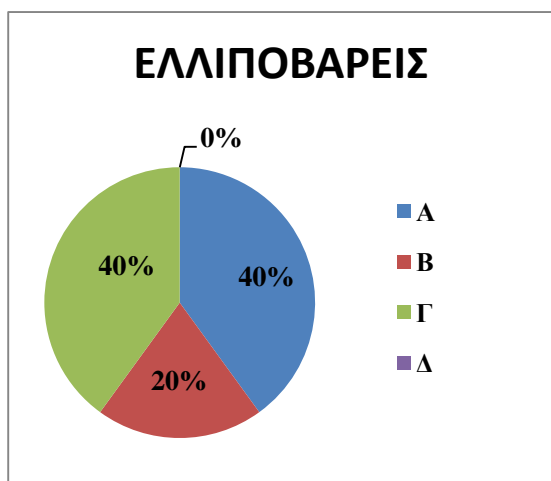
Α= ΝΑ ΧΑΣΕΤΕ ΒΑΡΟΣ

Β = ΝΑ ΔΙΑΤΗΡΗΣΕΤΕ ΤΗΝ ΦΥΣΙΚΗ ΣΑΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Γ= ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΥΓΕΙΑ

Δ:= ΔΕΝ ΠΕΡΙΜΕΝΩ ΚΑΝΕΝΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ ΤΑ ΤΡΩΩ ΕΠΕΙΔΗ ΜΟΥ ΑΡΕΣΟΥΝ

Διάγραμμα 11.1



Από τον παραπάνω πίνακα-διάγραμμα βγάζουμε το εξής συμπέρασμα: 40% των ελλιποβαρών, 57,58% των φυσιολογικών, 75% των υπέρβαρων και 50% των παχύσαρκων καταναλώνουν υπερτροφές πιστεύοντας στην βελτίωση της υγείας τους. Σε μικρό ποσοστό 20% των ελλιποβαρών, 18,18% των φυσιολογικών, 12,50% των υπέρβαρων και κανένας από τους παχύσαρκους, τα καταναλώνει προκειμένου να βελτιώσει την φυσική του κατάσταση ενώ μόνο 15,15% των φυσιολογικών και 12,50% των υπέρβαρων δεν περιμένει κανένα αποτέλεσμα από την κατανάλωση τους. Υπάρχουν ακόμα άτομα που υποστηρίζουν ότι τέτοιου είδους τρόφιμα βοηθούν στην απώλεια βάρους. 40% των ελλιποβαρών, 9,09% των φυσιολογικών και 50% των παχύσαρκων προάγουν αυτή την άποψη.

Πίνακας 14.2 ΑΝΑ ΦΥΛΟ

ΦΥΛΟ	A	B	Γ	Δ	ΣΥΝΟΛΟ
ΑΝΤΡΑΣ	N=1 4,17%	N=3 12,50%	N=15 62,50%	N=5 20,83%	N=24 100%

ΓΥΝΑΙΚΑ	N=8	N=11	N=32	N=6	N=57
	14,40%	19,30%	56,14%	10,53%	100%

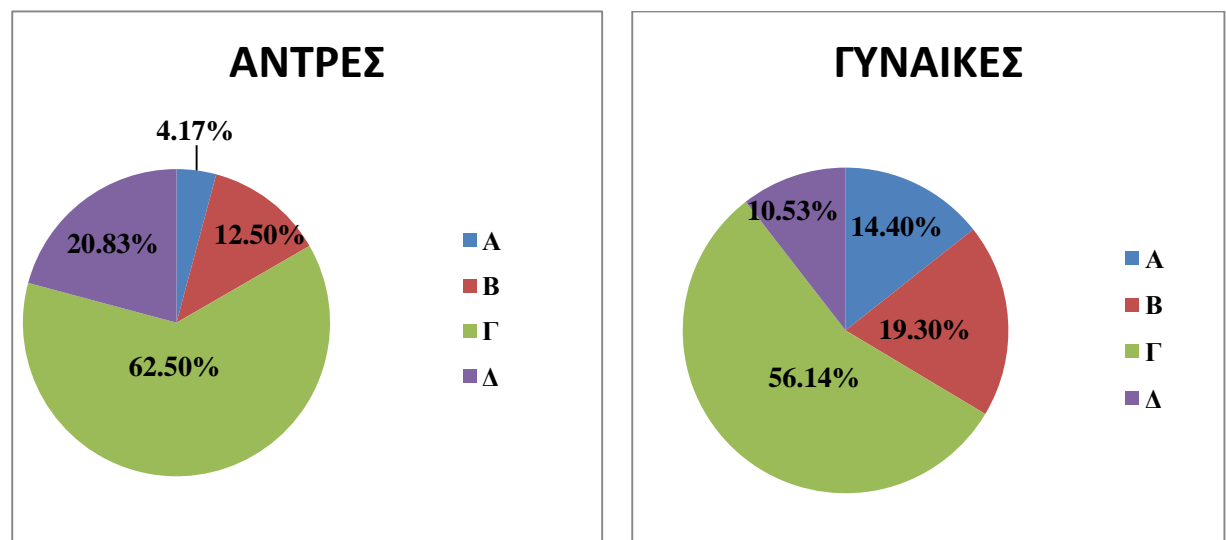
A= ΝΑ ΧΑΣΕΤΕ ΒΑΡΟΣ

B = ΝΑ ΔΙΑΤΗΡΗΣΕΤΕ ΤΗΝ ΦΥΣΙΚΗ ΣΑΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Γ= ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΥΓΕΙΑ

Δ:= ΔΕΝ ΠΕΡΙΜΕΝΩ ΚΑΝΕΝΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ ΤΑ ΤΡΩΩ ΕΠΕΙΔΗ ΜΟΥ ΑΡΕΣΟΥΝ

Διάγραμμα 11.2



Με την ανάλυση ανά φύλο μπορούμε να δούμε τι πιστεύουν οι άντρες και τι οι γυναίκες χωριστά, σχετικά με την κάθε ερώτηση. Έτσι και εδώ αντιλαμβανόμαστε ότι, από την μεριά των αντρών 62,50% έδωσαν ως απάντηση "Καλύτερη υγεία", 20,83% "Δεν περιμένω κανένα αποτέλεσμα τα τρώω επειδή μου αρέσουν", 12,50% "Να διατηρήσετε την φυσική κατάσταση" και 4,17% "Να χάσετε βάρος". Αντίστοιχα και στις γυναίκες ισχύει το ίδιο καθώς το μεγαλύτερο ποσοστό 56,14% έδωσε ως απάντηση την "Γ", 19,30% απάντησε το "B", 14,40% το "A" και 10,53% το "Δ".

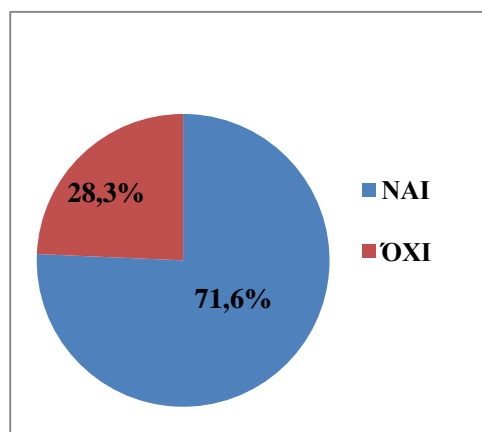
ΕΡΩΤΗΣΗ 12

- ✓ Θεωρείτε πως υπάρχει συγκεκριμένη ποσότητα που πρέπει να καταναλώνει κανείς ;

Πίνακας 15. ΓΕΝΙΚΟ (81 άτομα)

	N	ΠΟΣΟΣΤΟ%
ΝΑΙ	58	71,6
ΌΧΙ	23	28,3
ΣΥΝΟΛΟ	81	100

Διάγραμμα 12.

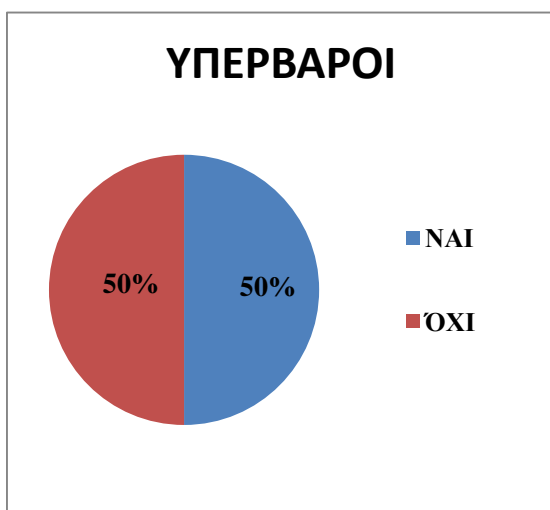
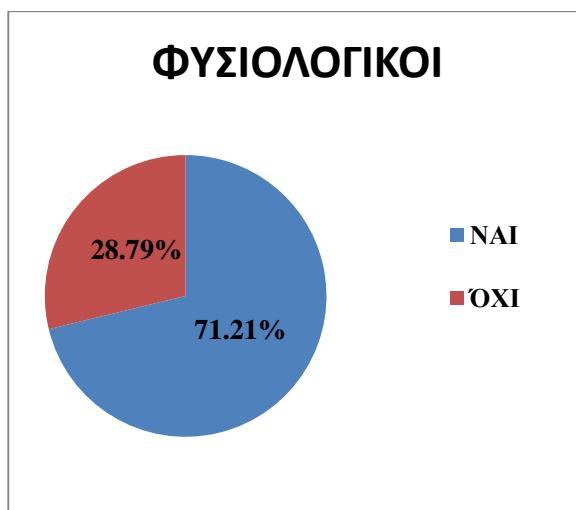
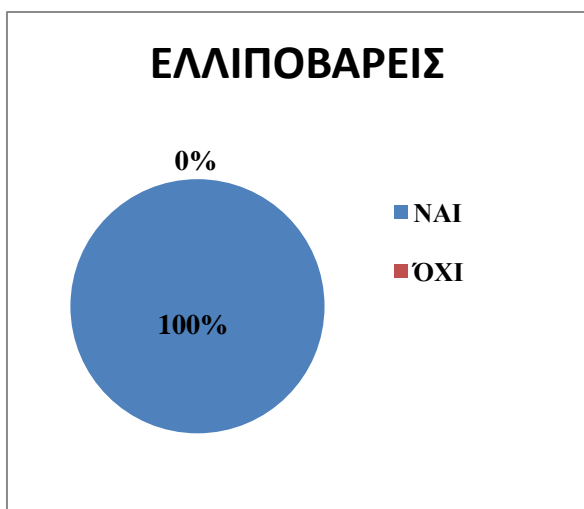


Οι ερωτηθέντες πιστεύουν πως υπάρχει συγκεκριμένη ποσότητα υπερτροφών που πρέπει να καταναλώνει κανείς σε ποσοστό 71,6%.

Πίνακας 15.1 ΑΝΑ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΔΜΣ

ΔΜΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ	ΝΑΙ	ΌΧΙ	ΣΥΝΟΛΟ
ΕΛΛΙΠΟΒΑΡΕΙΣ	N=5	N=0	N=5
	100%	0%	100%
ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟΙ	N=47	N=19	N=66
	71,21%	28,79%	100%
ΥΠΕΡΒΑΡΟΙ	N=4	N=4	N=8
	50%	50%	100%
ΠΑΧΥΣΑΡΚΟΙ	N=2	N=0	N=2
	100%	0%	100%

Διάγραμμα 12.1

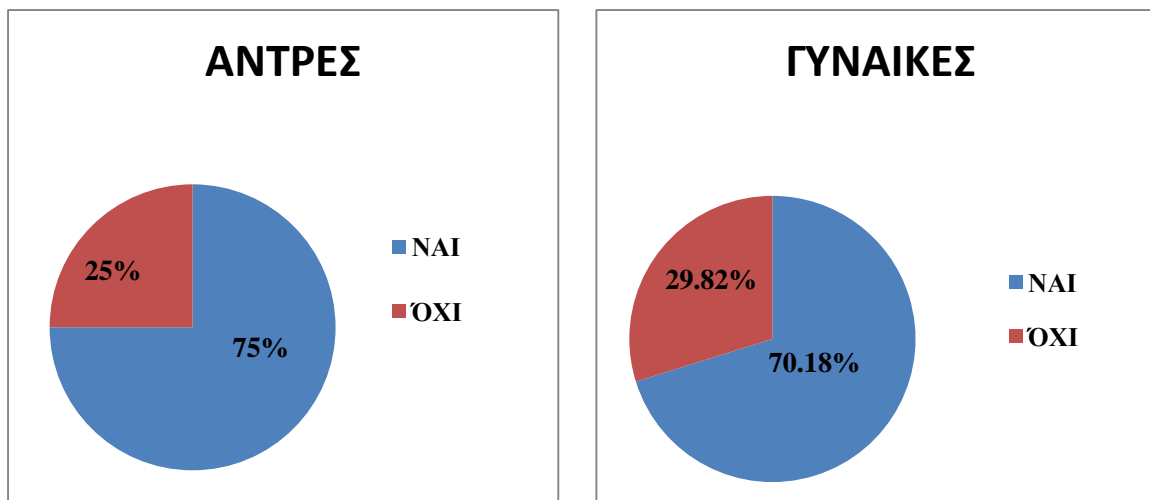


Όσο αφορά την στατιστική σύγκριση των απαντήσεων με βάση το ΔΜΣ, 100% των ελλιποβαρών θεωρούν πως υπάρχει συγκεκριμένη ποσότητα υπερτροφών που πρέπει να καταναλώνει κάποιος, όπως και οι παχύσαρκοι πιστεύουν το ίδιο. 71,21% των φυσιολογικών και 50% των υπέρβαρων υποστηρίζουν επίσης το ίδιο.

Πίνακας 15.2 ΑΝΑ ΦΥΛΟ

ΦΥΛΟ	ΝΑΙ	ΌΧΙ	ΣΥΝΟΛΟ
ΑΝΤΡΑΣ	N=18	N=6	N=24
	75%	25%	100%
ΓΥΝΑΙΚΑ	N=40	N=17	N=57
	70,18%	29,82%	100%

Διάγραμμα 12.2



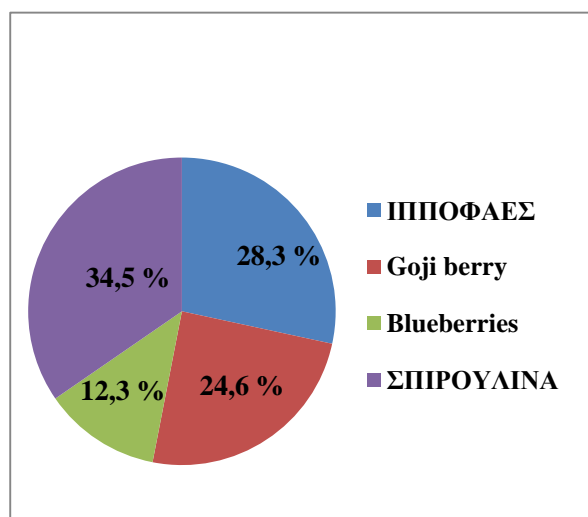
Από τον πίνακα 15.2 και το διάγραμμα συμπεραίνουμε ότι τόσο οι γυναίκες όσο και οι άντρες που έδωσαν θετική απάντηση είναι σε ποσοστά πάνω από 70%, πολύ κοντά μεταξύ τους. Συγκεκριμένα 75% των αντρών έδωσαν θετική απάντηση και 25% αρνητική ενώ 70,18% των γυναικών απάντησαν "ΝΑΙ" και 29,82% "ΌΧΙ".

ΕΡΩΤΗΣΗ 13

- ✓ Ποίο από τα παρακάτω γνωρίζετε ;
- Ιπποφαές
- Goji berry
- Blueberries
- Σπιρουλίνα

Πίνακας 16 ΓΕΝΙΚΟ (81 άτομα)

	N	ΠΟΣΟΣΤΟ %
ΙΠΠΟΦΑΕΣ	23	28,3
Goji berry	20	24,6
Blueberries	10	12,3
ΣΠΙΡΟΥΛΙΝΑ	28	34,5
ΣΥΝΟΛΟ	81	100



Διάγραμμα 13.

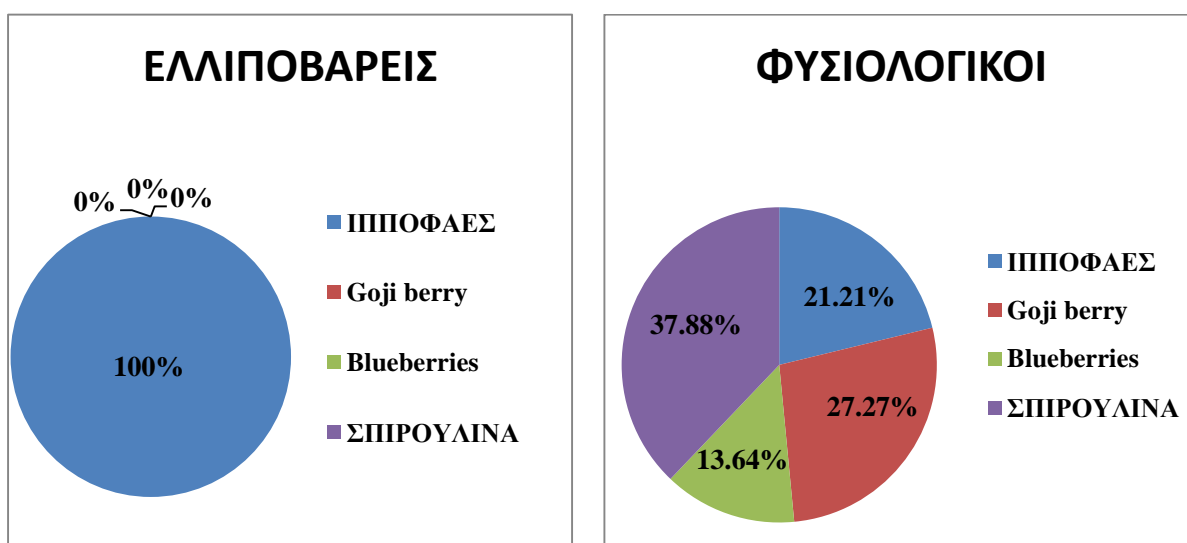
Αν και οι παραπάνω τέσσερις επιλογές φαίνεται να είναι αρκετά διαδεδομένες σύμφωνα με τις

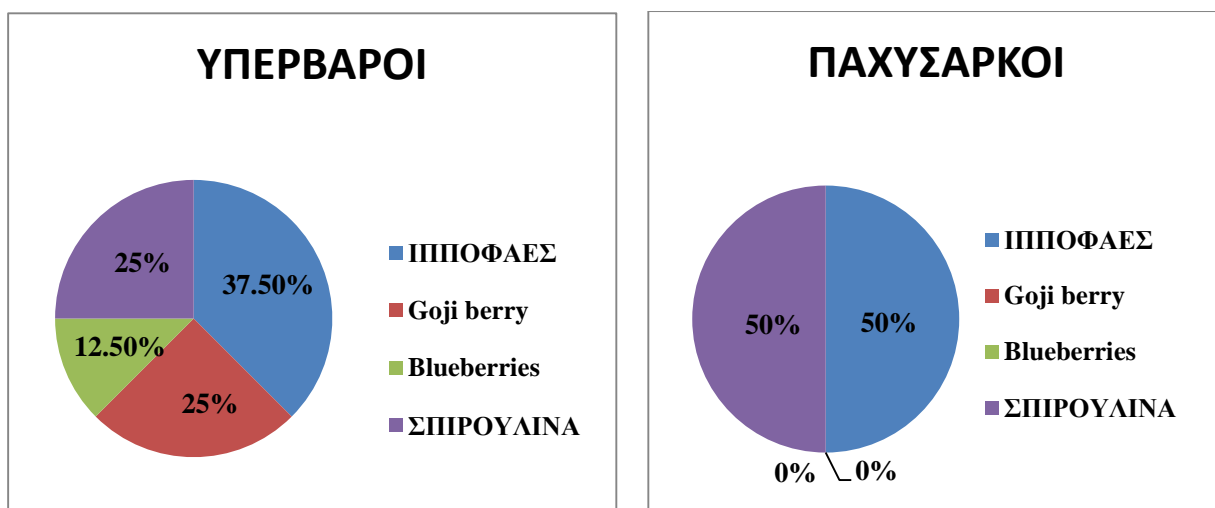
απαντήσεις των καταναλωτών, η σπιρουλίνα είναι αυτή που υπερέχει λίγο έναντι των υπολοίπων 34,5% ενώ το λιγότερο γνωστό από τα προαναφερόμενα είναι τα blueberries σε ποσοστό 12,3%.

Πίνακας 16.1 ΑΝΑ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΔΜΣ

ΔΜΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ	ΙΠΠΟΦΑΕΣ	Goji berry	Blueberries	ΣΠΠΡΟΥΛΙΝΑ	ΣΥΝΟΛΟ
ΕΛΛΙΠΟΒΑΡΕΙΣ	N=5	N=0	N=0	N=0	N=5
	100%	0%	0%	0%	100%
ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟΙ	N=14	N=18	N=9	N=25	N=66
	21,21%	27,27%	13,64%	37,88%	100%
ΥΠΕΡΒΑΡΟΙ	N=3	N=2	N=1	N=2	N=8
	37,50%	25%	12,50%	25%	100%
ΠΑΧΥΣΑΡΚΟΙ	N=1	N=0	N=0	N=1	N=2
	50%	0%	0%	50%	100%

Διάγραμμα 13.1



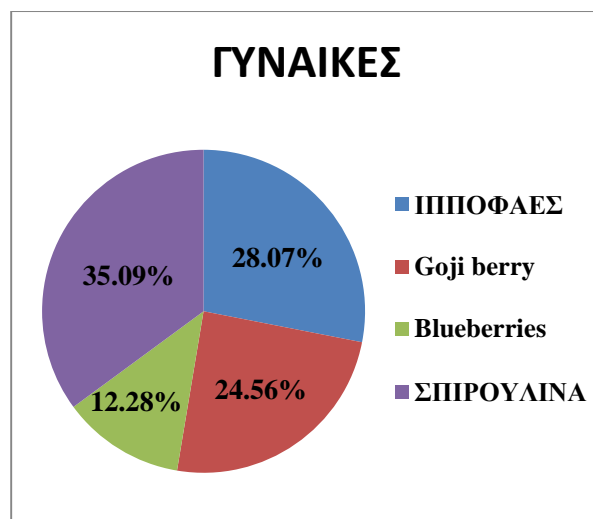
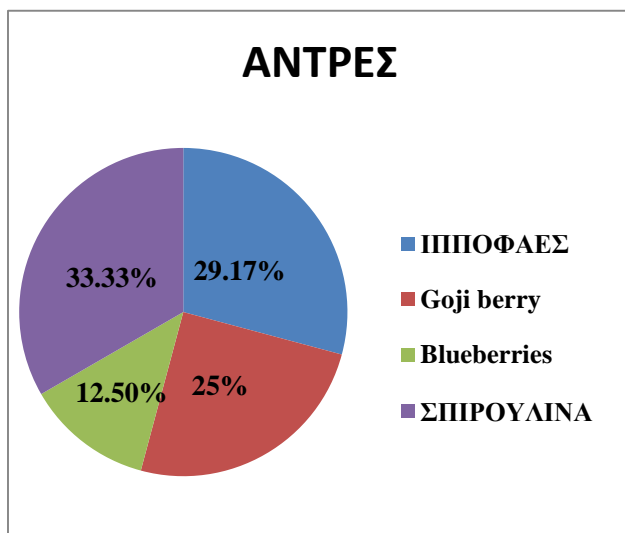


Όσο αφορά τον ΔΜΣ παρατηρούμε ότι το 100% των ελλιποβαρών γνωρίζουν το ιπποφαές και καμία από τις άλλες επιλογές. Από την άλλη πλευρά οι φυσιολογικοί σε ποσοστό 37,88% γνωρίζουν περισσότερο την σπιρουλίνα και λιγότερο τα blueberries 13,64%, ενώ όσο αφορά τους υπέρβαρους και τους παχύσαρκους 37,50% και 50% αυτών αντίστοιχα γνωρίζουν το ιπποφαές και μόλις 25% και 50% την σπιρουλίνα.

Πίνακας 16.2 ΑΝΑ ΦΥΛΟ

ΦΥΛΟ	ΙΠΠΟΦΑΕΣ	Goji berry	Blueberries	ΣΠΙΡΟΥΛΙΝΑ	ΣΥΝΟΛΟ
ΑΝΤΡΑΣ	N=7	N=6	N=3	N=8	N=24
	29,17%	25%	12,50%	33,33%	100%
ΓΥΝΑΙΚΑ	N=16	N=14	N=7	N=20	N=57
	28,07%	24,56%	12,28%	35,09%	100%

Διάγραμμα 13.2



Σύμφωνα με τον παραπάνω πίνακα και διάγραμμα παρατηρούμε ότι από τις 4 εναλλακτικές επιλογές οι γνωστότερες τόσο για τους άντρες όσο και για τις γυναίκες είναι η σπιρουλίνα 33,33% και 35,09% και το ιπποφαές 29,17% και 28,07% αντίστοιχα. Γενικότερα δεν παρατηρούνται διαφορές ανάμεσα στις προτιμήσεις αντρών και γυναικών.

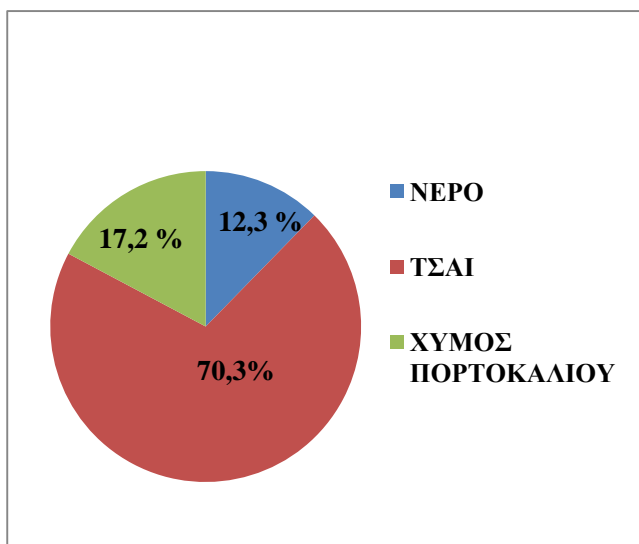
ΕΡΩΤΗΣΗ 14

- ✓ Εκτός από τα superfoods υπάρχουν και super-drinks. Ποια είναι;
- Νερό
 - Τσάι
 - Χυμός πορτοκαλιού

Πίνακας 17. ΓΕΝΙΚΟ (81 άτομα)

	N	ΠΟΣΟΣΤΟ %
ΝΕΡΟ	10	12,3
ΤΣΑΙ	57	70,3
ΧΥΜΟΣ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙΟΥ	14	17,2
ΣΥΝΟΛΟ	81	100

Διάγραμμα 14.

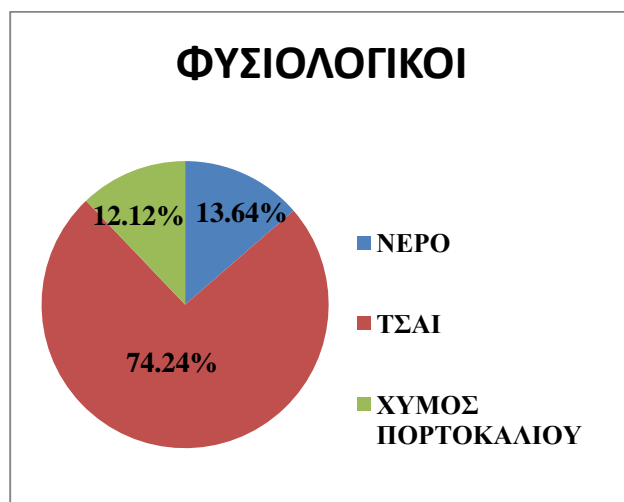
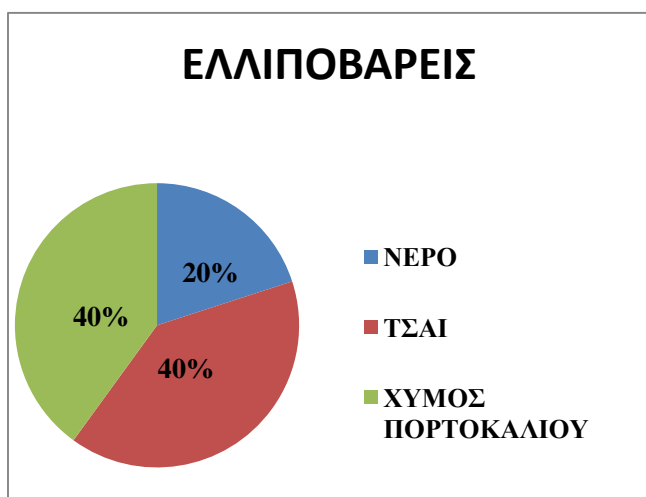


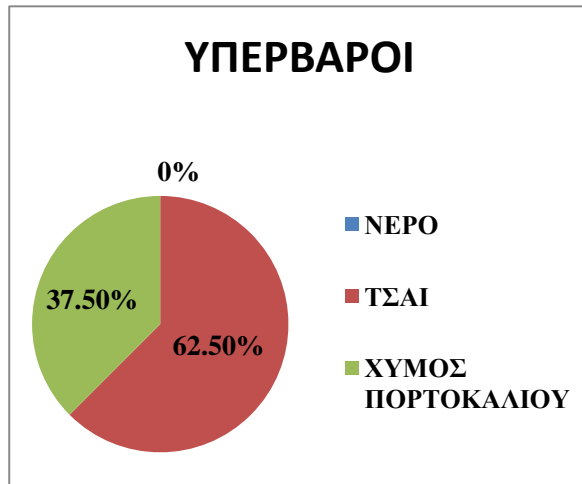
Ως super drinks δίνονται τρεις εναλλακτικές επιλογές στην παραπάνω ερώτηση. Το 70,3% θεωρούν πως το τσάι είναι ένα από αυτά ενώ 12,3% το νερό.

Πίνακας 17.1 ΑΝΑ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΔΜΣ

ΔΜΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ	ΝΕΡΟ	ΤΣΑΙ	ΧΥΜΟΣ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙΟΥ	ΣΥΝΟΛΟ
ΕΛΛΙΠΟΒΑΡΕΙΣ	N=1	N=2	N=2	N=5
	20%	40%	40%	100%
ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟΙ	N=9	N=49	N=8	N=66
	13,64%	74,24%	12,12%	100%
ΥΠΕΡΒΑΡΟΙ	N=0	N=5	N=3	N=8
	0%	62,50%	37,50%	100%
ΠΑΧΥΣΑΡΚΟΙ	N=0	N=1	N=1	N=2
	0%	50%	50%	100%

Διάγραμμα 14.1



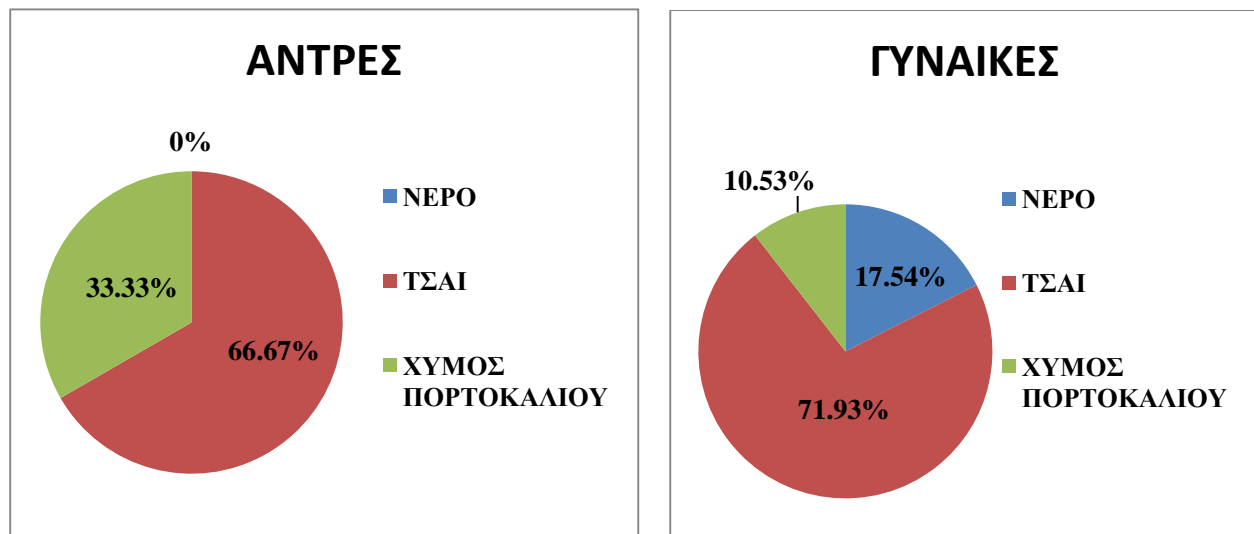


Στο σύνολο των ερωτηθέντων που θεώρησαν ως σωστή απάντηση το τσάι παρατηρούμε ότι και στις τέσσερις κατηγορίες ΔΜΣ είναι η πιο δημοφιλής. Συγκεκριμένα από τους ελλιποβαρείς 40% έδωσαν ως απάντηση το τσάι, 40% χυμός πορτοκαλιού και 20% το νερό. Κάτι αντίστοιχο επικράτησε και στις απόψεις των φυσιολογικών με 74,24% να θεωρούν ως super drinks το τσάι, 13,64% το νερό και 12,12% τον χυμό πορτοκαλιού. Όσο αφορά τους υπέρβαρους και τους παχύσαρκους κανένας δεν έδωσε ως απάντηση το νερό, με επικρατέστερη απάντηση το τσάι 62,50% (υπέρβαροι) 50% (παχύσαρκοι).

Πίνακας 17.2 ΑΝΑ ΦΥΛΟ

ΦΥΛΟ	ΝΕΡΟ	ΤΣΑΙ	ΧΥΜΟΣ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙΟΥ	ΣΥΝΟΛΟ
ΑΝΤΡΑΣ	N=0	N=16	N=8	N=24
	0%	66,67%	33,33%	100%
ΓΥΝΑΙΚΑ	N=10	N=41	N=6	N=57
	17,54%	71,93%	10,53%	100%

Διάγραμμα 14.2



Από τον πίνακα 17.2 και το διάγραμμα βγάζουμε το εξής συμπέρασμα, τόσο οι άντρες όσο και οι γυναίκες σε μεγαλύτερο ποσοστό απάντησαν το τσάι 66,67% και 71,93% αντίστοιχα. Κανένας άντρας δεν θεωρεί πως είναι το νερό ένα super drinks ενώ ένα ποσοστό 10,53% των γυναικών θεωρεί πως είναι ο χυμό πορτοκαλιού, ποσοστό μικρότερο των αντρών που απάντησε αυτή την επιλογή κατά 33,33%.

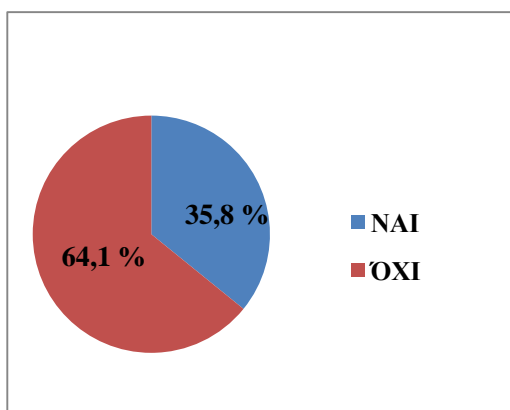
ΕΡΩΤΗΣΗ 15

✓ Η σοκολάτα είναι superfood;

Πίνακας 18. ΓΕΝΙΚΟ (81 άτομα)

	N	ΠΟΣΟΣΤΟ%
ΝΑΙ	29	35,8
ΌΧΙ	52	64,1
ΣΥΝΟΛΟ	81	100

Διάγραμμα 15.

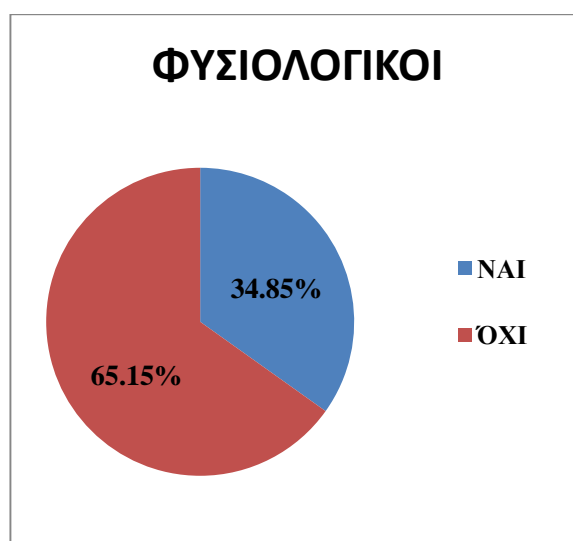
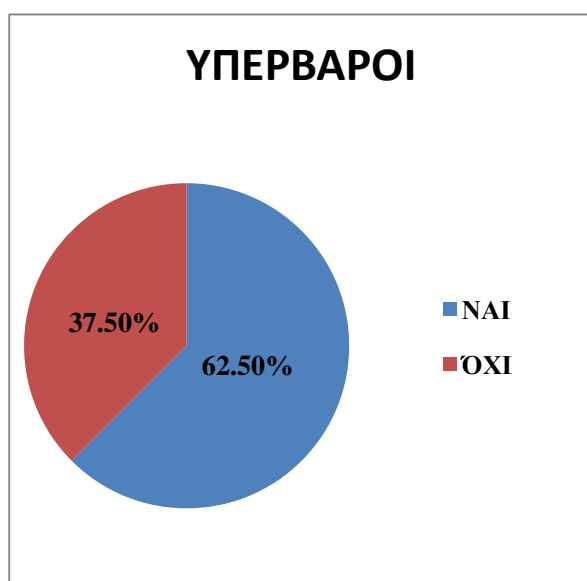
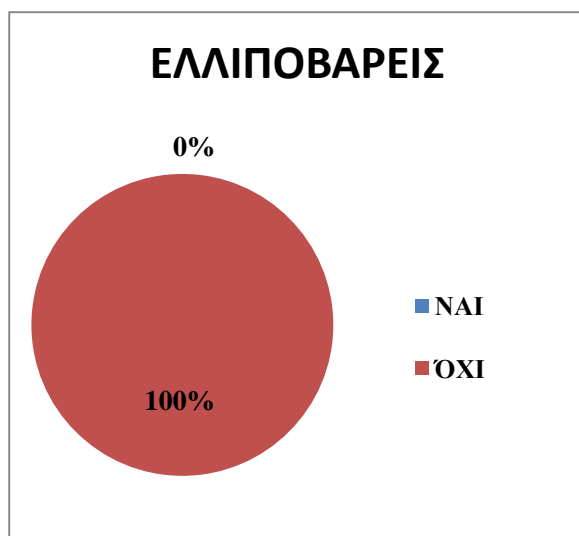


Η σοκολάτα από τους περισσότερους δεν θεωρείται ως υπερτροφή 64,1% ενώ 35,8% πιστεύουν το αντίθετο.

Πίνακας 18.1 ΑΝΑ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΔΜΣ

ΔΜΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ	ΝΑΙ	ΌΧΙ	ΣΥΝΟΛΟ
ΕΛΛΙΠΟΒΑΡΕΙΣ	N=0	N=5	N=5
	0%	100%	100%
ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟΙ	N=23	N=43	N=66
	34,85%	65,15%	100%
ΥΠΕΡΒΑΡΟΙ	N=5	N=3	N=8
	62,50%	37,50%	100%
ΠΑΧΥΣΑΡΚΟΙ	N=1	N=1	N=2
	50%	50%	100%

Διάγραμμα 15.1



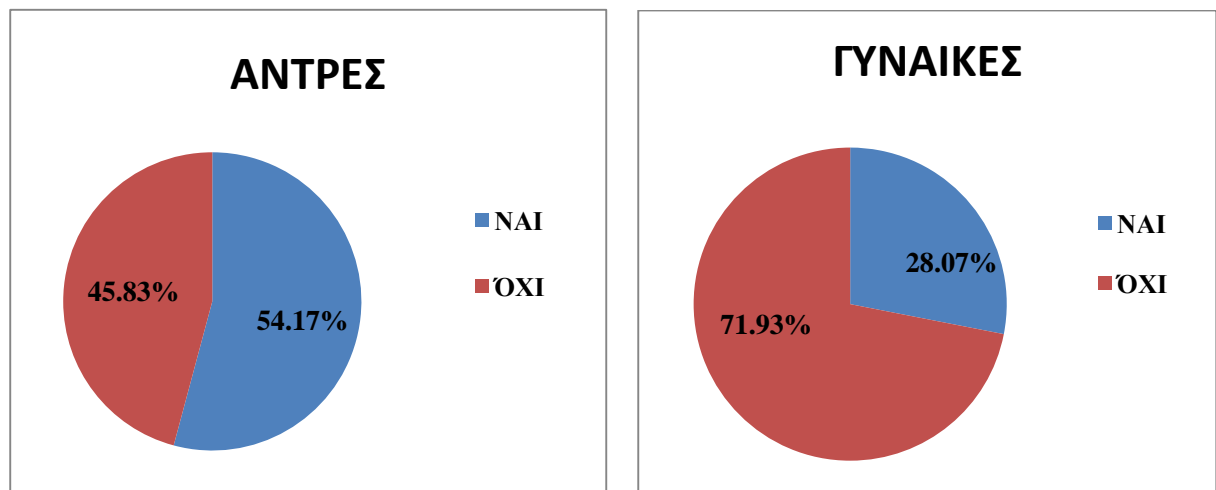
Από τον πίνακα 18.1 και το διάγραμμα παρατηρούμε ότι 100% των ελλιποβαρών δεν θεωρούν την σοκολάτα ως super foods ενώ παράλληλα το 65,15% από τους φυσιολογικούς πιστεύουν και αυτοί το ίδιο. Αντίθετα οι υπέρβαροι και οι παχύσαρκοι

υποστηρίζουν ότι η σοκολάτα μπορεί να θεωρηθεί μια υπερτροφή σε ποσοστό 62,50% (από την κατηγορία των υπέρβαρων) και 50% (από την κατηγορία των παχύσαρκων).

Πίνακας 18.2 ΑΝΑ ΦΥΛΟ

ΦΥΛΟ	ΝΑΙ	ΌΧΙ	ΣΥΝΟΛΟ
ΑΝΤΡΑΣ	N=13	N=11	N=24
	54,17%	45,83%	100%
ΓΥΝΑΙΚΑ	N=16	N=41	N=57
	28,07%	71,93%	100%

Διάγραμμα 15.2



Ο πίνακας 18.2 και το διάγραμμα μας βοηθάει να συμπεράνουμε ότι από τις γυναίκες οι περισσότερες 71,93% δεν θεωρούν την σοκολάτα ως super foods έναντι των αντρών όπου το 54,17% αυτών πιστεύει το αντίθετο.

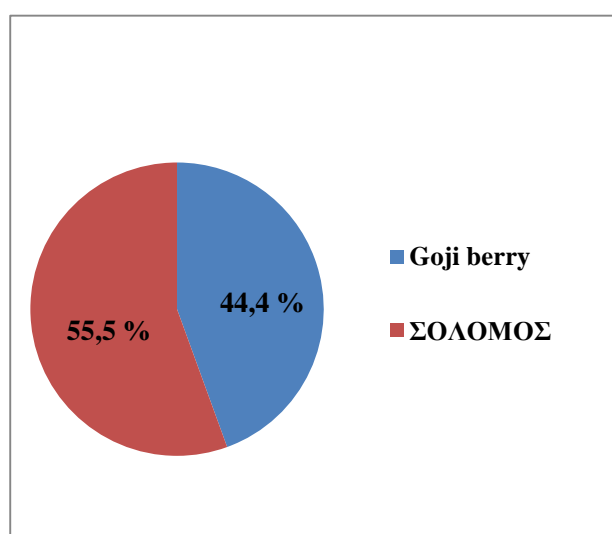
ΕΡΩΤΗΣΗ 16

- ✓ Ποιο superfoods βοηθάει στην καλή μνήμη;
 - Σολομός
 - Goji berry

Πίνακας 19. ΓΕΝΙΚΟ (81 άτομα)

	N	ΠΟΣΟΣΤΟ%
Goji berry	36	44,4
ΣΟΛΟΜΟΣ	45	55,5
ΣΥΝΟΛΟ	81	100

Διάγραμμα 16.

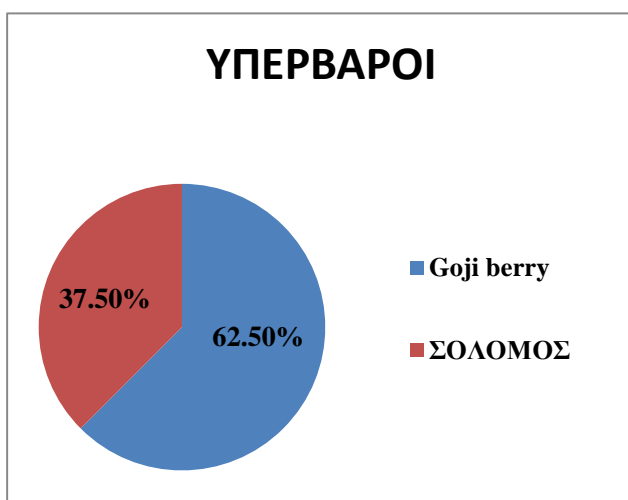
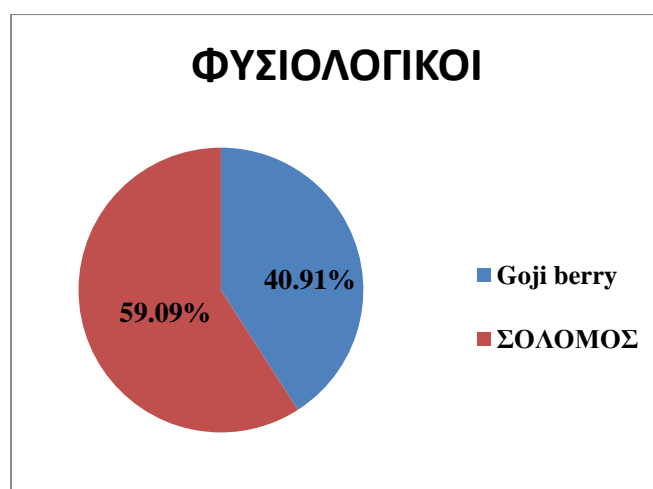
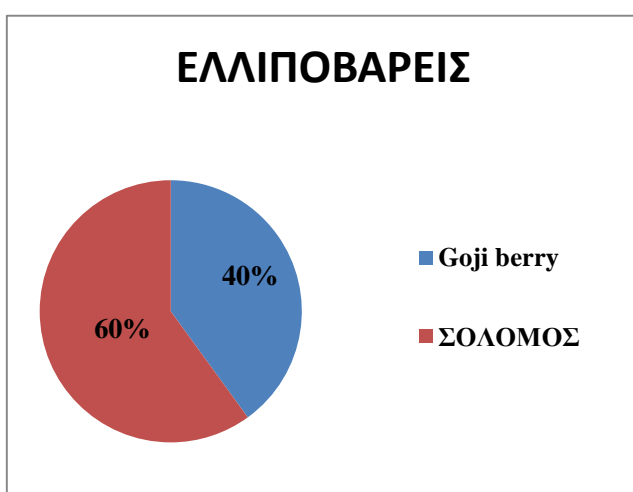


Στο σύνολο των απαντήσεων ο σολομός θεωρείται ως η υπερτροφή που βοηθάει στην ενίσχυση της μνήμης 55,5%, όπου είναι και η σωστή απάντηση.

Πίνακας 19.1 ΑΝΑ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΔΜΣ

ΔΜΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ	Goji berry	ΣΟΛΟΜΟΣ	ΣΥΝΟΛΟ
ΕΛΛΙΠΟΒΑΡΕΙΣ	N=2	N=3	N=5
	40%	60%	100%
ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟΙ	N=27	N=39	N=66
	40,91%	59,09%	100%
ΥΠΕΡΒΑΡΟΙ	N=5	N=3	N=8
	62,50%	37,50%	100%
ΠΑΧΥΣΑΡΚΟΙ	N=2	N=0	N=2
	100%	0%	100%

Διάγραμμα 16.1



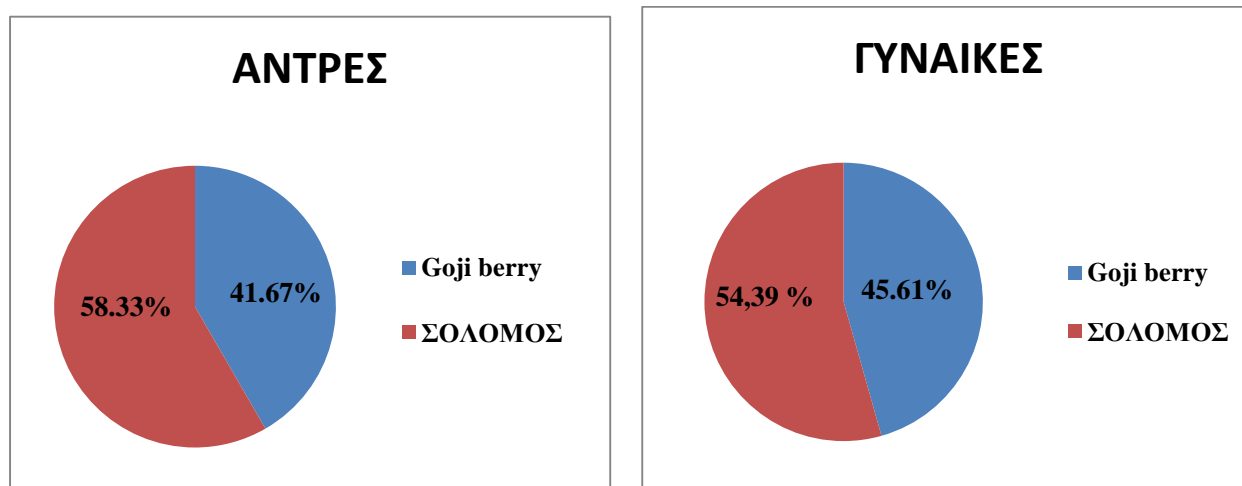
Από την σύγκριση του ΔΜΣ και των απαντήσεων, οι υπέρβαροι και οι παχύσαρκοι θεωρούν το goji berry ως την υπερτροφή που βοηθάει στην ενίσχυση της μνήμης σε

ποσοστό μεγαλύτερο από ότι τις άλλες δύο κατηγορίες. Συγκεκριμένα 100% των παχύσαρκων και 62,50% των υπέρβαρων πιστεύουν σε αυτή την άποψη. Σε αντίθεση με τους ελλιποβαρείς και τους φυσιολογικούς που θεωρούν τον σολομό 60% και 59,09% αντίστοιχα αυτών.

Πίνακας 19.2 ΑΝΑ ΦΥΛΟ

ΦΥΛΟ	Goji berry	ΣΟΛΟΜΟΣ	ΣΥΝΟΛΟ
ΑΝΤΡΑΣ	N=10	N=14	N=24
	41,67%	58,33%	100%
ΓΥΝΑΙΚΑ	N=26	N=31	N=57
	45,61%	54,39%	100%

Διάγραμμα 16.2



Από τα παραπάνω διαπιστώνουμε ότι οι απόψεις των γυναικών και των αντρών συμφωνούν καθώς τα ποσοστά των απαντήσεων τους είναι πολύ κοντά μεταξύ τους. 58,33% των αντρών και 54,39% των γυναικών συμφωνούν ως προς τον σολομό και 41,67% των αντρών και 45,61% των γυναικών ως προς τα goji berry.

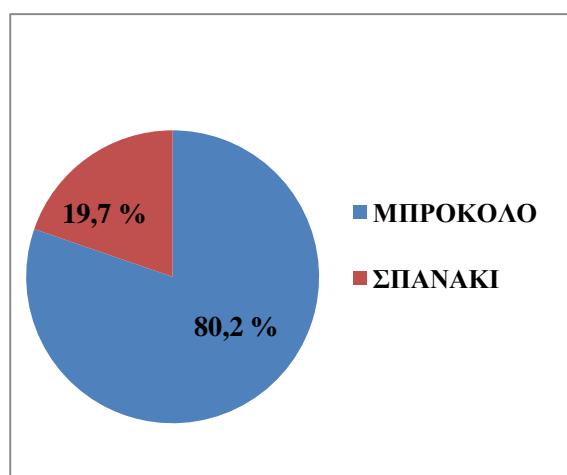
ΕΡΩΤΗΣΗ 17

- ✓ Ποια υπερτροφία έχει ισχυρή αντικαρκινική δράση;
 - Μπρόκολο
 - Σπανάκι

Πίνακας 20 ΓΕΝΙΚΟ (81 άτομα)

	N	ΠΟΣΟΣΤΟ %
ΜΠΡΟΚΟΛΟ	65	80,2
ΣΠΑΝΑΚΙ	16	19,7
ΣΥΝΟΛΟ	81	100

Διάγραμμα 17.

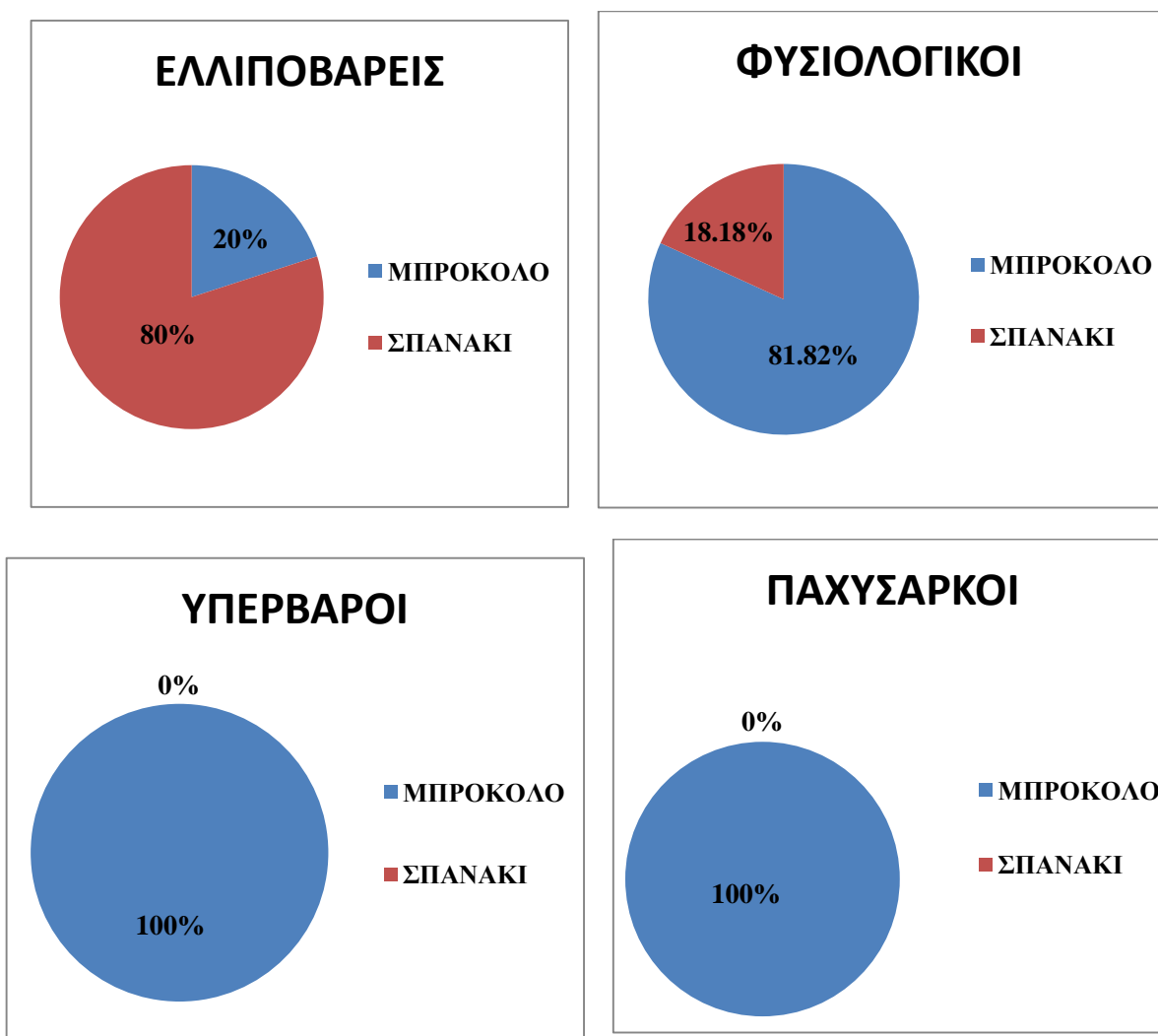


Το 80,2% των καταναλωτών πιστεύουν πως το μπρόκολο είναι η τροφή με ισχυρή αντικαρκινική δράση και μόλις το 19,7% πως είναι το σπανάκι.

Πίνακας 20.1 ΑΝΑ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΔΜΣ

ΔΜΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ	ΜΠΡΟΚΟΛΟ	ΣΠΑΝΑΚΙ	ΣΥΝΟΛΟ
ΕΛΛΙΠΟΒΑΡΕΙΣ	N=1	N=4	N=5
	20%	80%	100%
ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟΙ	N=54	N=12	N=66
	81,82%	18,18%	100%
ΥΠΕΡΒΑΡΟΙ	N=8	N=0	N=8
	100%	0%	100%
ΠΑΧΥΣΑΡΚΟΙ	N=2	N=0	N=2
	100%	0%	100%

Διάγραμμα 17.1



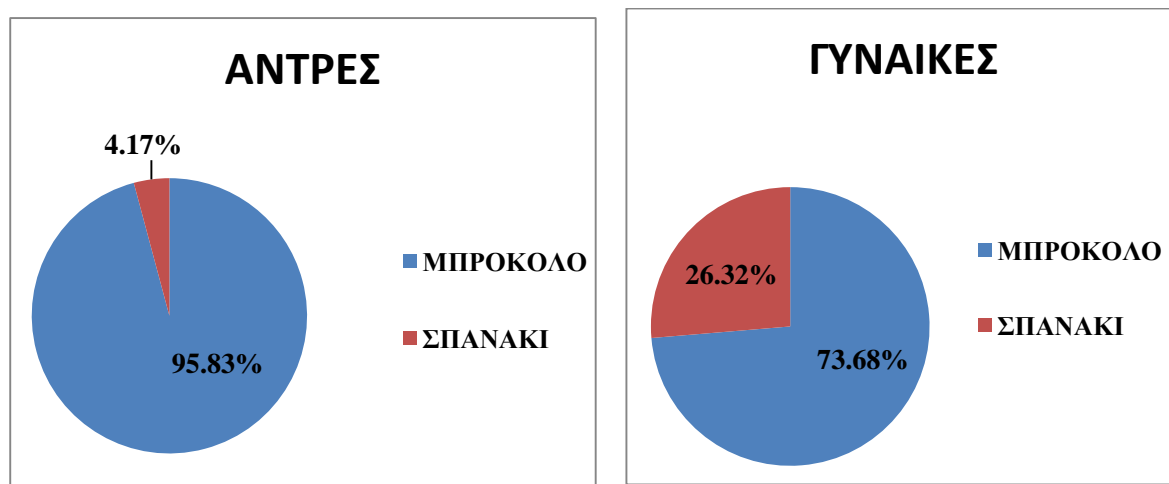
Στην ανάλυση αυτή προκύπτει ότι όλοι οι υπέρβαροι και όλοι παχύσαρκοι σε ποσοστό 100% πιστεύουν πως το μπρόκολο είναι αυτή η τροφή, σε αντίθεση με τους

ελλιποβαρείς όπου το μεγαλύτερο ποσοστό 80% απάντησαν το σπανάκι. Στους φυσιολογικούς επίσης το 81,82% απάντησαν το μπρόκολο.

Πίνακας 20.2 ANA ΦΥΛΟ

ΦΥΛΟ	ΜΠΡΟΚΟΛΟ	ΣΠΑΝΑΚΙ	ΣΥΝΟΛΟ
ΑΝΤΡΑΣ	N=23	N=1	N=24
	95,83%	4,17%	100%
ΓΥΝΑΙΚΑ	N=42	N=15	N=57
	73,68%	26,32%	100%

Διάγραμμα 17.2



Από τον πίνακα 20.2 και το διάγραμμα βλέπουμε ότι τόσο οι γυναίκες όσο και οι άντρες υπερισχύουν ως προς την απάντηση «μπρόκολο», με τις απαντήσεις των αντρών να ξεπερνούν το 95% στο σύνολό τους. Ωστόσο υπάρχει και ένα 4,17% των αντρών που πιστεύει πως είναι το σπανάκι και 26,32% του συνόλου των γυναικών που πιστεύει το ίδιο.

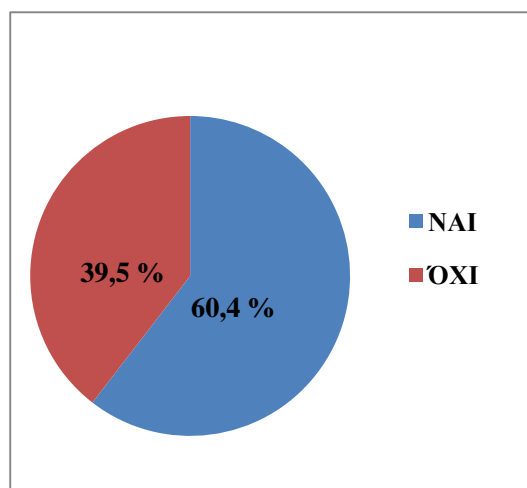
ΕΡΩΤΗΣΗ 18

✓ Το acai berry είναι superfood;

Πίνακας 21. ΓΕΝΙΚΟ (81 άτομα)

	N	ΠΟΣΟΣΤΟ%
ΝΑΙ	49	60,4
ΌΧΙ	32	39,5
ΣΥΝΟΛΟ	81	100

Διάγραμμα 18.



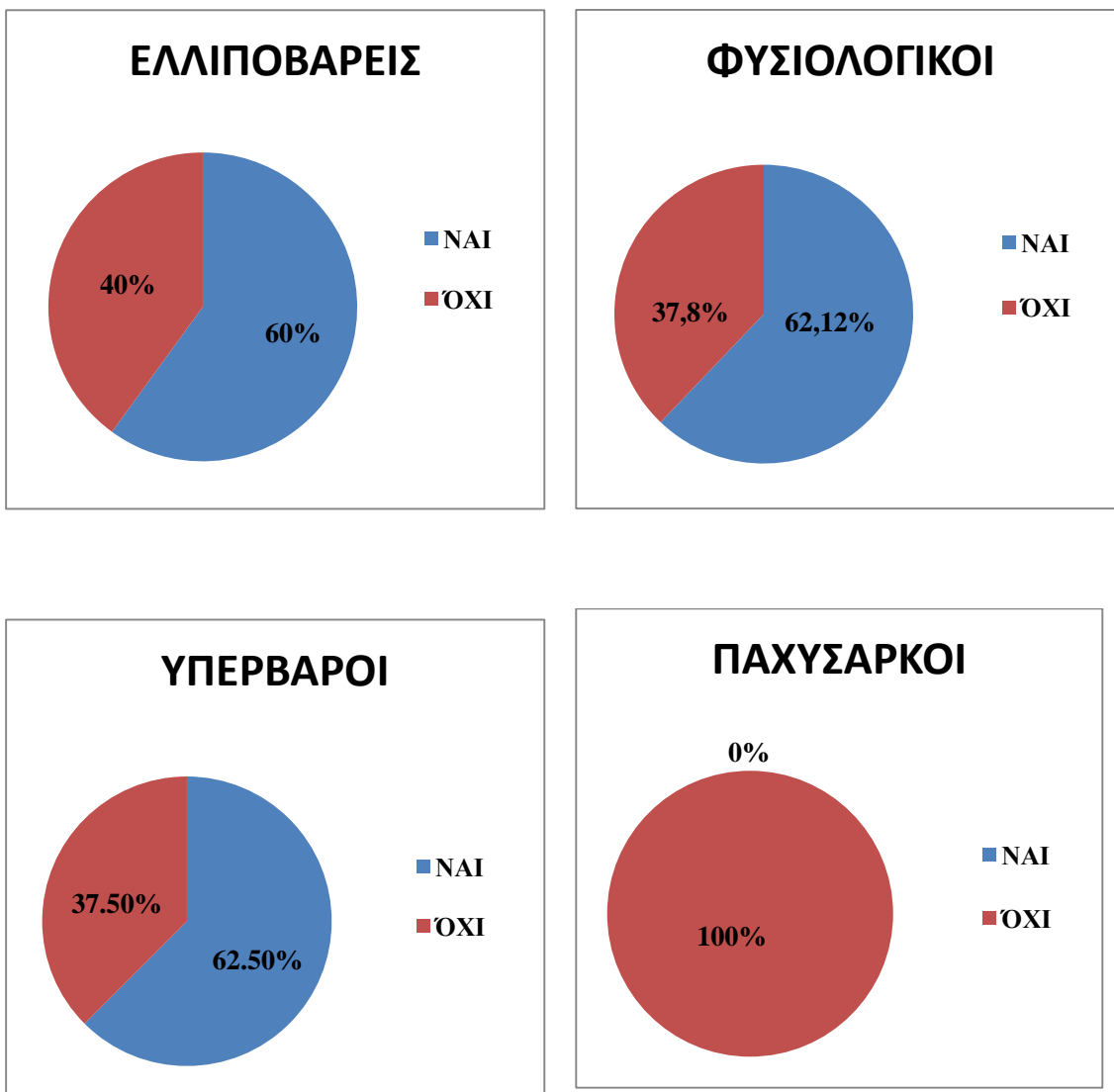
Το acai berry θεωρείται ένα super food από το 60,4% των ερωτηθέντων, έναντι του 39,5% που υποστηρίζουν το αντίθετο.

Πίνακας 21.1 ΑΝΑ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΔΜΣ

ΔΜΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ	ΝΑΙ	ΌΧΙ	ΣΥΝΟΛΟ
ΕΛΛΙΠΟΒΑΡΕΙΣ	N=3	N=2	N=5

	60%	40%	100%
ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟΙ	N=41	N=25	N=66
	62,12%	37,88%	100%
ΥΠΕΡΒΑΡΟΙ	N=5	N=3	N=8
	62,50%	37,50%	100%
ΠΑΧΥΣΑΡΚΟΙ	N=0	N=2	N=2
	0%	100%	100%

Διάγραμμα 18.1



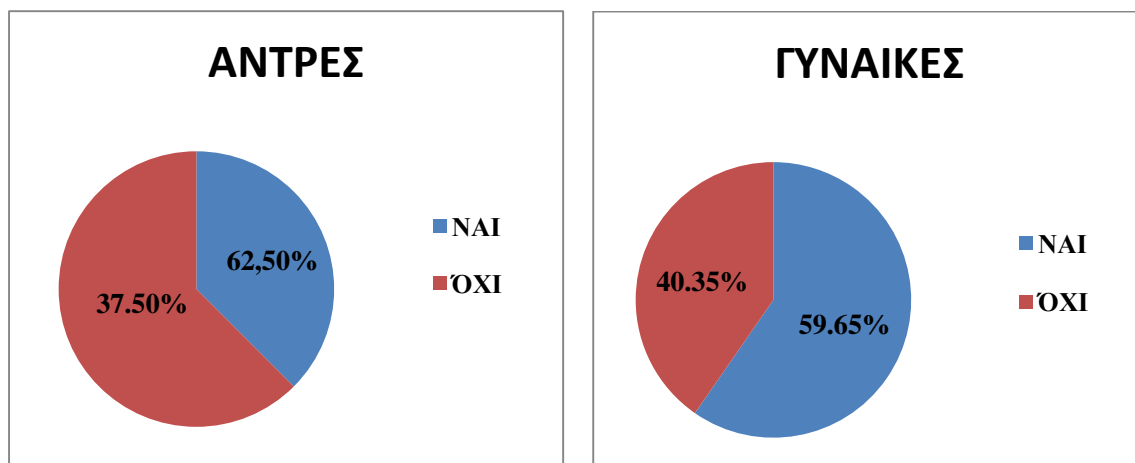
Ως προς την ανάλυση με βάση τον ΔΜΣ οι ελλιποβαρείς και οι φυσιολογικοί σε ποσοστό $\approx 60\%$ θεωρούν πως το acai berry είναι μια υπερτροφή, με τους υπέρβαρους

να συμφωνούν επίσης και τους παχύσαρκους να πιστεύουν το αντίθετο. Κάτι αντίστοιχο ισχύει και γι αυτούς που απάντησαν Όχι καθώς στις τέσσερις υποκατηγορίες 2/5 ελλιποβαρείς, 25/66 φυσιολογικούς, 3/8 υπέρβαρους και 2/2 παχύσαρκους έδωσαν αρνητική απάντηση.

Πίνακας 21.2 ΑΝΑ ΦΥΛΟ

ΦΥΛΟ	ΝΑΙ	ΌΧΙ	ΣΥΝΟΛΟ
ΑΝΤΡΑΣ	N=15	N=9	N=24
	62,50%	37,50%	100%
ΓΥΝΑΙΚΑ	N=34	N=23	N=57
	59,65%	40,35%	100%

Διάγραμμα 18.2



Στην ανάλυση σχετικά με την γνώμη των καταναλωτών γύρω από το acai berry οι άντρες και οι γυναίκες 62,50% και 59,65% θεωρούν πως μπορεί να είναι μια υπερτροφή. Ωστόσο υπάρχει και ένα σημαντικό ποσοστό αντρών και γυναικών που

πιστεύουν το αντίθετο. Ιδιαίτερα 15/24 άντρες έδωσαν θετική απάντηση και 9/24 αρνητική, ενώ 34/57 γυναίκες έδωσαν θετική απάντηση και 23/57 αρνητική.

ΕΡΩΤΗΣΗ 19

- ✓ Ποιες άλλες υπερτροφές γνωρίζετε;

Και εδώ τα άτομα παραθέτουν τις απόψεις τους γύρω από τις υπερτροφές δίνοντας περισσότερες απαντήσεις και δυσκολεύοντας τις δυνατότητες κάποιας σύγκρισης. Δίνεται ωστόσο ένας πίνακας, όπου αναγράφει αναφορικά τις απαντήσεις τους.

Πίνακας 22. ΓΕΝΙΚΟ (81 άτομα)

ΕΠΙΛΟΓΕΣ	N
ΔΕΝ ΓΝΩΡΙΖΩ	20
ΦΡΟΥΤΑ/ΛΑΧΑΝΙΚΑ	15
ΜΑΥΡΗ ΣΟΚΟΛΑΤΑ/ΚΑΚΑΟ	15
ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ	8
ΚΑΝΕΛΑ	6
ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ	5
ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ ΟΛΙΚΗΣ	5
ΒΡΩΜΗ	4
ΛΙΠΑΡΑ ΨΑΡΙΑ	3
ΦΥΣΤΙΚΟΒΟΥΤΥΡΟ	3
ΚΙΝΟΑ	3
ΟΣΠΡΙΑ	3
ΒΑΣΙΛΙΚΟΣ ΠΟΛΤΟΣ	2
ΜΑΓΙΑ ΜΠΥΡΑΣ	2
ΛΑΔΙ ΚΑΡΥΔΑΣ	2
ΜΟΥΡΟΥΝΕΛΑΙΟ	2
ΑΛΟΗ	2

Από την ανάλυση του παραπάνω πίνακα παρατηρούμε ότι υπάρχει ένα μέρος ατόμων που δεν γνωρίζει άλλες υπερτροφές εκτός από εκείνες που είναι αρκετά διαδεδομένες. Από την άλλη πλευρά, ωστόσο υπάρχουν άτομα που είναι αρκετά ενημερωμένα γύρω από τα super foods και τα έχουν εντάξει στην καθημερινή διατροφή τους. Στον πίνακα παραθέτονται μερικά από αυτά, όπου εκτός των ξηρών καρπών, δημητριακά ολικής –βρώμη, φρούτα /λαχανικά, ελαιόλαδο, μαύρη σοκολάτα/κακάο που είναι γνωστά στο ευρύς κοινό, αναγράφονται και πιο εξειδικευμένα. Πχ μουρουνέλαιο, λάδι καρύδας, βασιλικός πολτός, λιπαρά ψάρια, αλόη, κινόα, μαγιά μπύρας, κανέλα και φυστικοβούτυρο.

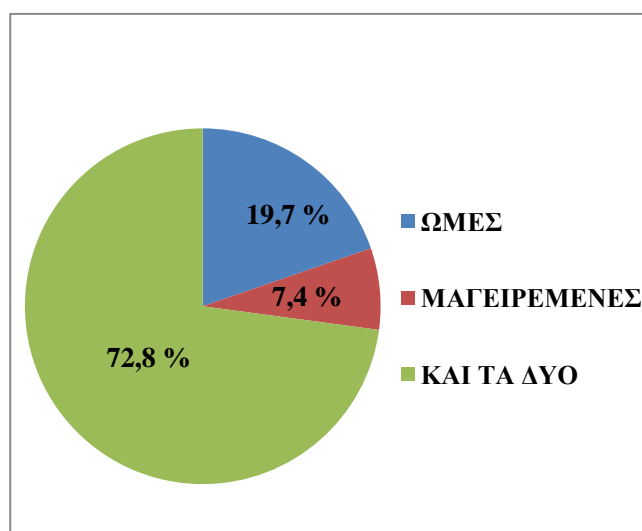
ΕΡΩΤΗΣΗ 20

- ✓ Μπορούν να καταναλώνονται;
- Ωμές
- Μαγειρεμένες
- Και τα δύο

Πίνακας 23 ΓΕΝΙΚΟ (81 άτομα)

	N	ΠΟΣΟΣΤΟ %
ΩΜΕΣ	16	19,7
ΜΑΓΕΙΡΕΜΕΝΕΣ	6	7,4
ΚΑΙ ΤΑ ΔΥΟ	59	72,8
ΣΥΝΟΛΟ	81	100

Διάγραμμα 20.

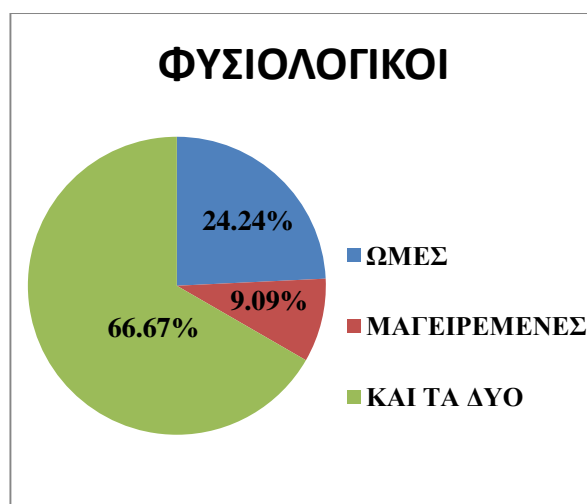
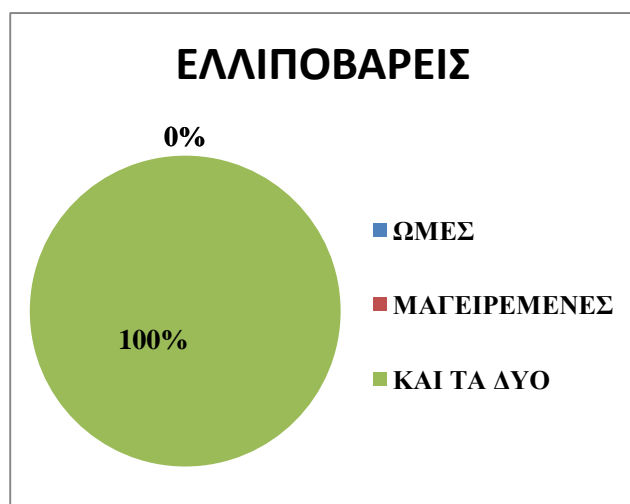


Στο σύνολο των απαντήσεων 72,8% θεωρούν πως οι υπερτροφές μπορούν να καταναλώνονται και ωμές και μαγειρεμένες και μόλις 7,4% μόνο μαγειρεμένες.

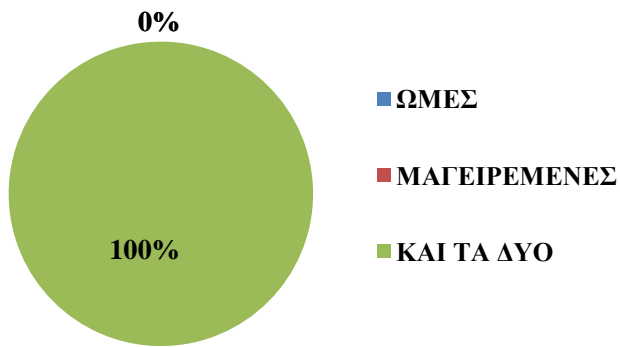
Πίνακας 23.1 ΑΝΑ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΔΜΣ

ΔΜΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ	ΩΜΕΣ	ΜΑΓΕΙΡΕΜΕΝΕΣ	ΚΑΙ ΤΑ ΔΥΟ	ΣΥΝΟΛΟ
ΕΛΛΙΠΟΒΑΡΕΙΣ	N=0	N=0	N=5	N=5
	0%	0%	100%	100%
ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟΙ	N=16	N=6	N=44	N=66
	24,24%	9,09%	66,67%	100%
ΥΠΕΡΒΑΡΟΙ	N=0	N=0	N=8	N=8
	0%	0%	100%	100%
ΠΑΧΥΣΑΡΚΟΙ	N=0	N=0	N=2	N=2
	0%	0%	100%	100%

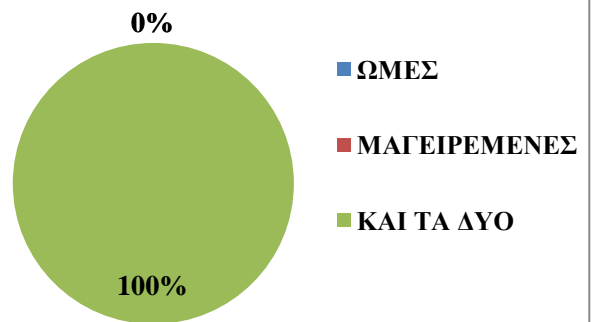
Διάγραμμα 20.1



ΥΠΕΡΒΑΡΟΙ



ΠΑΧΥΣΑΡΚΟΙ

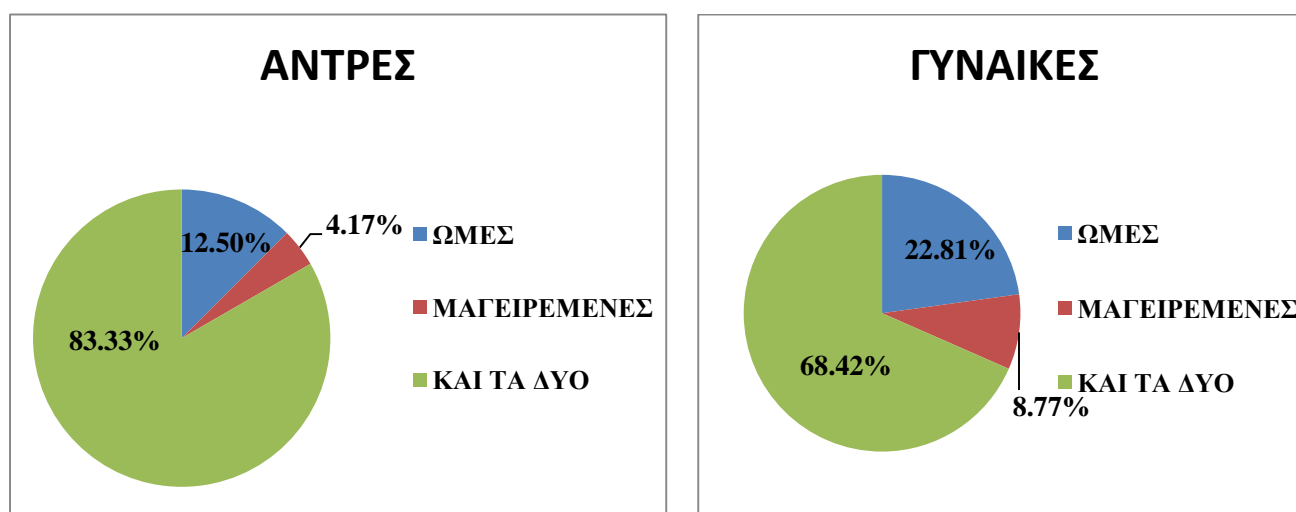


Από την ανάλυση των απαντήσεων που πίνακα 23.1 και το διάγραμμα παρατηρούμε ότι κανένας από τους ελλιποβαρείς όπως και κανένας από τους υπέρβαρους και τους παχύσαρκους δεν υποστηρίζει ότι τα super foods μπορούν να καταναλώνονται είτε ωμά είτε μαγειρεμένα, αλλά και στις δύο κατηγορίες 100% των ατόμων έδωσαν ως απάντηση ΚΑΙ ΤΑ ΔΥΟ. Από τους φυσιολογικούς ωστόσο υπάρχει ένα ποσοστό 9,09% που έδωσαν ως απάντηση μαγειρεμένες και ένα 24,24% που απάντησαν ωμές.

Πίνακας 23.2 ΑΝΑ ΦΥΛΟ

ΦΥΛΟ	ΩΜΕΣ	ΜΑΓΕΙΡΕΜΕΝΕΣ	ΚΑΙ ΤΑ ΔΥΟ	ΣΥΝΟΛΟ
ΑΝΤΡΑΣ	N=3	N=1	N=20	N=24
	12,50%	4,17%	83,33%	100%
ΓΥΝΑΙΚΑ	N=13	N=5	N=39	N=57
	22,81%	8,77%	68,42%	100%

Διάγραμμα 20.2



Αναμενόμενο ήταν το αποτέλεσμα της παραπάνω ερώτησης καθώς οι περισσότεροι άντρες και γυναίκες 83,33% και 68,42% έδωσαν ως απάντηση και τα δύο. Ωστόσο υπάρχει ένα 22,81% των γυναικών που απάντησαν ωμές και ένα 8,77% που απάντησαν μαγειρεμένες. Επίσης στους άντρες 12,50% αυτών έδωσαν ως απάντηση το ωμές και 4,17% μαγειρεμένες.

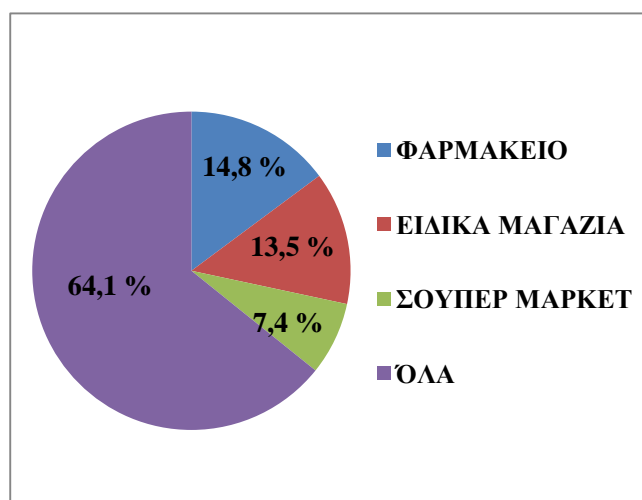
ΕΡΩΤΗΣΗ 21

- ✓ Από πού πιστεύετε πως μπορεί να τις προμηθευτεί κάποιος ;
- Φαρμακείο
- Ειδικά μαγαζιά
- Σούπερ μάρκετ
- Όλα

Πίνακας 24. ΓΕΝΙΚΟ (81 άτομα)

	N	ΠΟΣΟΣΤΟ %
ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ	12	14,8
ΕΙΔΙΚΑ ΜΑΓΑΖΙΑ	11	13,5
ΣΟΥΠΕΡ ΜΑΡΚΕΤ	6	7,4
ΌΛΑ	52	64,1
ΣΥΝΟΛΟ	81	100

Διάγραμμα 21.



Από την ανάλυση του δείγματος προκύπτει ότι περισσότεροι από τους μισούς ερωτηθέντες 64,1% απάντησαν πως τα super foods μπορούν να προμηθεύονται από όλα τα προαναφερόμενα σημεία πώλησης. Ένα 7,4% από τα σούπερ μάρκετ, 14,8% από τα φαρμακεία και 13,5% από ειδικά μαγαζιά.

Πίνακας 24.1 ΑΝΑ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΔΜΣ

ΔΜΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ	Α	Β	Γ	Δ	ΣΥΝΟΛΟ
ΕΛΛΙΠΟΒΑΡΕΙΣ	N=2	N=0	N=0	N=3	N=5
	40%	0%	0%	60%	100%
ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟΙ	N=9	N=11	N=6	N=40	N=66
	13,64%	16,67%	9,09%	61%	100%
ΥΠΕΡΒΑΡΟΙ	N=1	N=0	N=0	N=7	N=8
	12,50%	0%	0%	88%	100%
ΠΑΧΥΣΑΡΚΟΙ	N=0	N=0	N=0	N=2	N=2
	0%	0%	0%	100%	100%

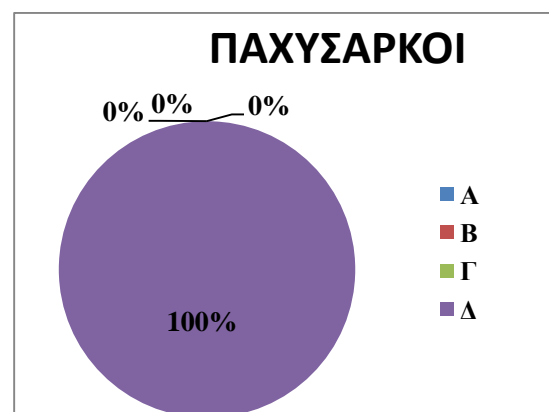
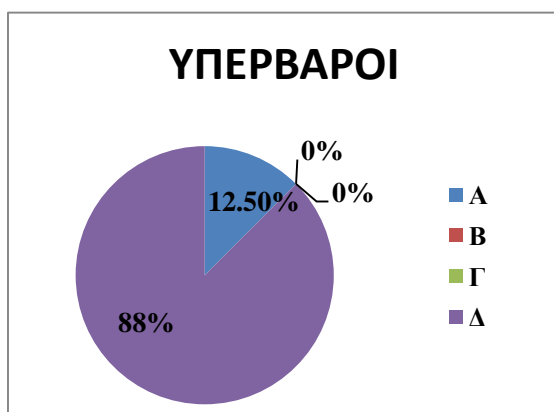
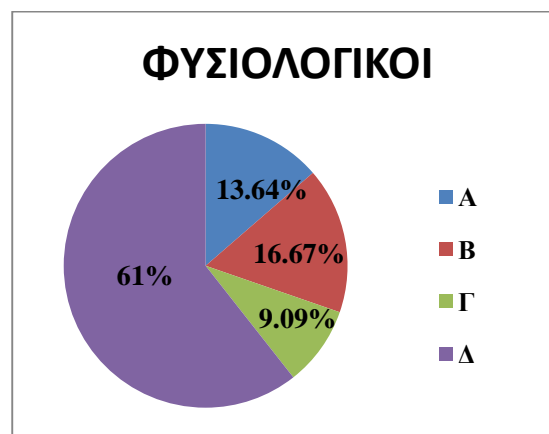
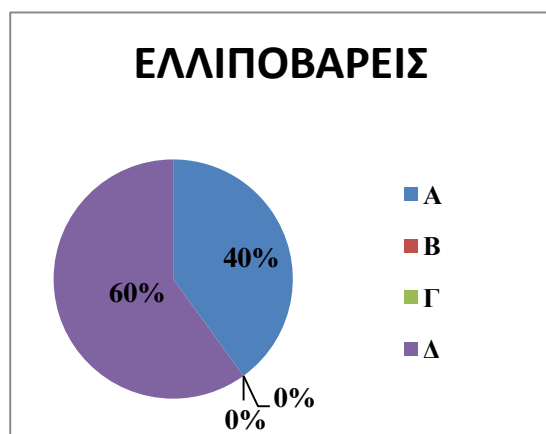
Α= ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ

Β = ΕΙΔΙΚΑ ΜΑΓΑΖΙΑ

Γ= ΣΟΥΠΕΡ ΜΑΡΚΕΤ

Δ= ΟΛΑ

Διάγραμμα 21.1



Από την ανάλυση του δείγματος βλέπουμε ότι σε όλες τις υποκατηγορίες του ΔΜΣ η επικρατέστερη απάντηση είναι "Όλα". Συγκεκριμένα κανένας από τους παχύσαρκους δεν έδωσε κάποια άλλη απάντηση, από τις επιλογές που δόθηκαν όπως και στους υπέρβαρους όπου 12,50% του συνόλου τους απλά θεώρησε ότι μπορεί να προμηθεύονται από τα φαρμακεία. Στους ελλιποβαρείς 60% απάντησαν "Όλα τα παραπάνω" και 40% "Φαρμακεία", ενώ από τους φυσιολογικούς υπάρχει ένα 16,67% που έδωσε ως απάντηση "Ειδικά μαγαζιά" και 9,09% "Σούπερ μάρκετ".

Πίνακας 24.2 ΑΝΑ ΦΥΛΟ

ΦΥΛΟ	A	B	Γ	Δ	ΣΥΝΟΛΟ
ΑΝΤΡΑΣ	N=1	N=3	N=1	N=19	N=24
	4,17%	12,50%	4,17%	79,17%	100%
ΓΥΝΑΙΚΑ	N=11	N=8	N=5	N=33	N=57
	19,30%	14,04%	8,77%	57,89%	100%

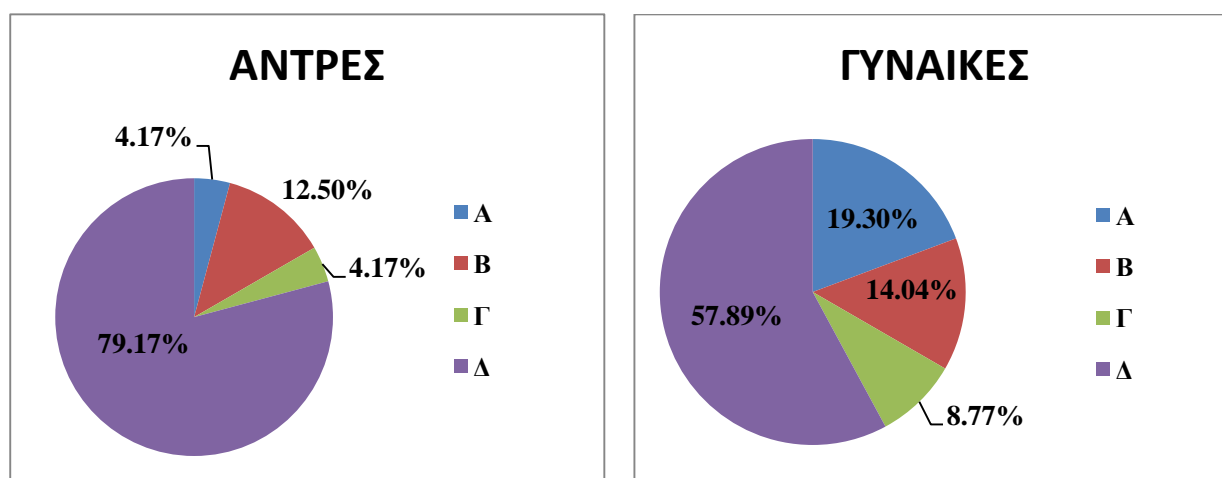
A= ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ

B = ΕΙΔΙΚΑ ΜΑΓΑΖΙΑ

Γ= ΣΟΥΠΕΡ ΜΑΡΚΕΤ

Δ= ΟΛΑ

Διάγραμμα 21.2



Τόσο στους άντρες όσο και στις γυναίκες οι περισσότερες απαντήσεις δόθηκαν στην επιλογή "Όλα". Από τους άντρες βέβαια 4,17% θεώρησαν πως οι υπερτροφές μπορούν να λαμβάνονται από τα φαρμακεία, 12,50% από ειδικά μαγαζιά και 4,17% από τα σούπερ μάρκετ. Από την άλλη πλευρά 19,30% του συνόλου των γυναικών έδωσαν ως απάντηση τα φαρμακεία, 14,04% τα ειδικά μαγαζιά και 8,77% τα σούπερ μάρκετ.

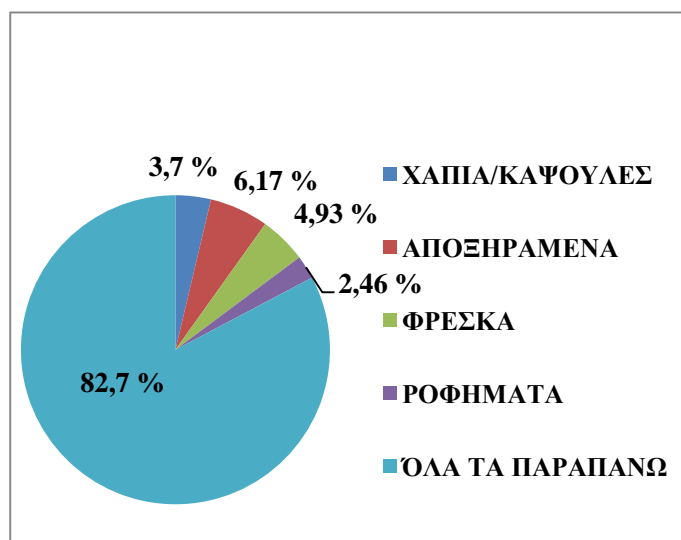
ΕΡΩΤΗΣΗ 22

- ✓ Σε τι μορφές υπάρχουν;
 - Χάπια / κάψουλες
 - Αποξηραμένα
 - Φρέσκα
 - Ροφήματα
 - Όλα τα παραπάνω

Πίνακας 25. ΓΕΝΙΚΟ (81 άτομα)

	N	ΠΟΣΟΣΤΟ %
ΧΑΠΙΑ/ΚΑΨΟΥΛΕΣ	3	3,7
ΑΠΟΞΗΡΑΜΕΝΑ	5	6,17
ΦΡΕΣΚΑ	4	4,93
ΡΟΦΗΜΑΤΑ	2	2,46
ΌΛΑ ΤΑ ΠΑΡΑΠΑΝΩ	67	82,7
ΣΥΝΟΛΟ	81	100

Διάγραμμα 22.



Από τις απαντήσεις που δόθηκαν από τους περισσότερους ερωτηθέντες 82,7% πιστεύουν πως όλες οι προαναφερόμενες επιλογές είναι μορφές super food. 3,7% απάντησε τα χάπια/κάψουλες, 6,17% αποξηραμένα, 4,93% ότι βρίσκονται φρέσκα και 2,46% σε μορφή ροφήματος.

Πίνακας 25.1 ΑΝΑ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΔΜΣ

ΔΜΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ	Α	Β	Γ	Δ	Ε	ΣΥΝΟΛΟ
ΕΛΛΙΠΟΒΑΡΕΙΣ	N=0	N=1	N=0	N=0	N=4	N=5
	0%	20%	0%	0%	80%	100%
ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟΙ	N=2	N=4	N=3	N=2	N=55	N=66
	3,03%	6,06%	4,55%	3,03%	83%	100%
ΥΠΕΡΒΑΡΟΙ	N=1	N=0	N=1	N=0	N=6	N=8
	12,50%	0%	12,50%	0%	75%	100%
ΠΑΧΥΣΑΡΚΟΙ	N=0	N=0	N=0	N=0	N=2	N=2
	0%	0%	0%	0%	100%	100%

Α= ΧΑΠΙΑ/ ΚΑΨΟΥΛΕΣ

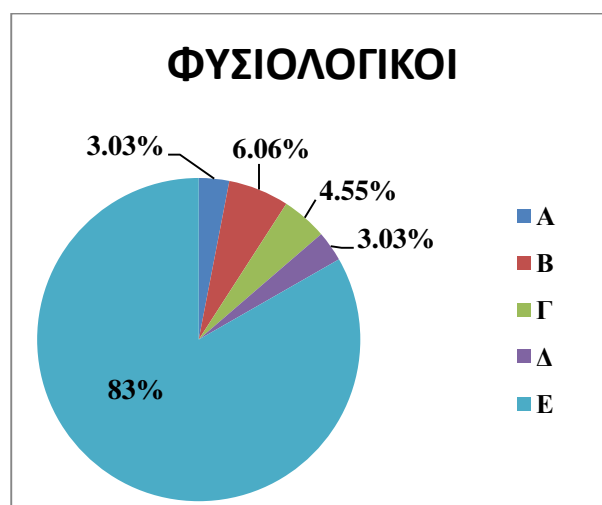
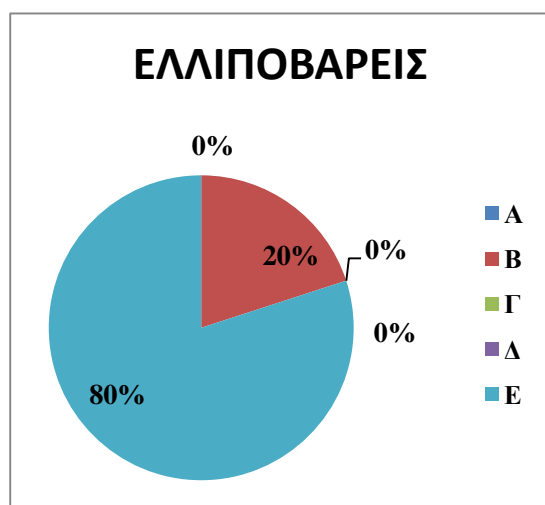
Β = ΑΠΟΞΗΡΑΜΕΝΑ

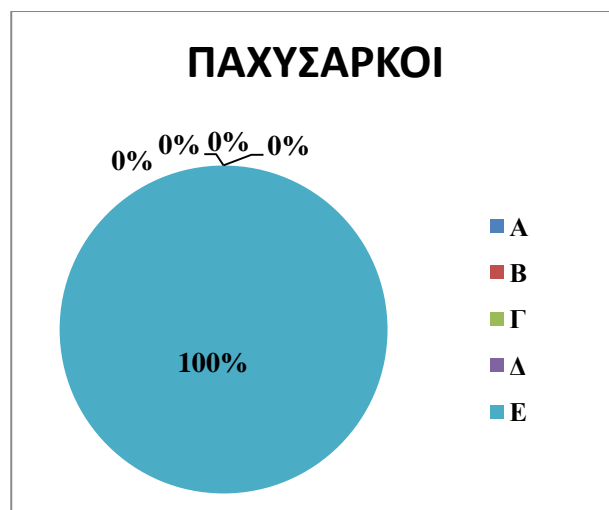
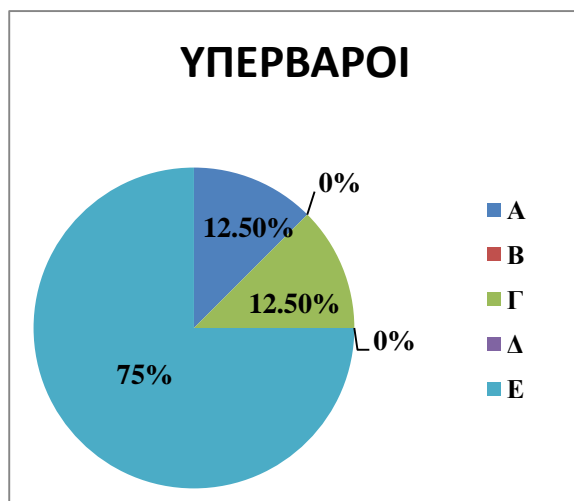
Γ= ΦΡΕΣΚΑ

Δ= ΡΟΦΗΜΑΤΑ

Ε= ΟΛΑ ΤΑ ΠΑΡΑΠΑΝΩ

Διάγραμμα 22.1





Από την ανάλυση του δείγματος βλέπουμε ότι σε όλες τις υποκατηγορίες του ΔΜΣ η επικρατέστερη απάντηση είναι "Όλα". Συγκεκριμένα κανένας από τους παχύσαρκους δεν έδωσε κάποια άλλη απάντηση, από τις επιλογές που δόθηκαν όπως και οι ελλιποβαρείς επίσης όπου 20% του συνόλου τους απλά θεώρησε ότι μπορεί να προμηθεύονται και αποξηραμένα. Στους υπέρβαρους 12,50% απάντησαν "Χάπια/ κάψουλες" και 12,50% "Φρέσκα", ενώ από τους φυσιολογικούς υπάρχει ένα 3,03% που απάντησαν "Χάπια/ κάψουλες", 3,03% σε ροφήματα, 6,06% αποξηραμένα και 4,55% φρέσκα.

Πίνακας 25.2 ΑΝΑ ΦΥΛΟ

ΦΥΛΟ	A	B	Γ	Δ	E	ΣΥΝΟΛΟ
ΑΝΤΡΑΣ	N=1	N=1	N=1	N=1	N=20	N=24
	4,17%	4,17%	4,17%	4,17%	83,30%	100%
ΓΥΝΑΙΚΑ	N=2	N=4	N=3	N=1	N=47	N=57
	3,51%	7,02%	5,26%	1,75%	82,40%	100%

A= ΧΑΠΙΑ/ ΚΑΨΟΥΛΕΣ

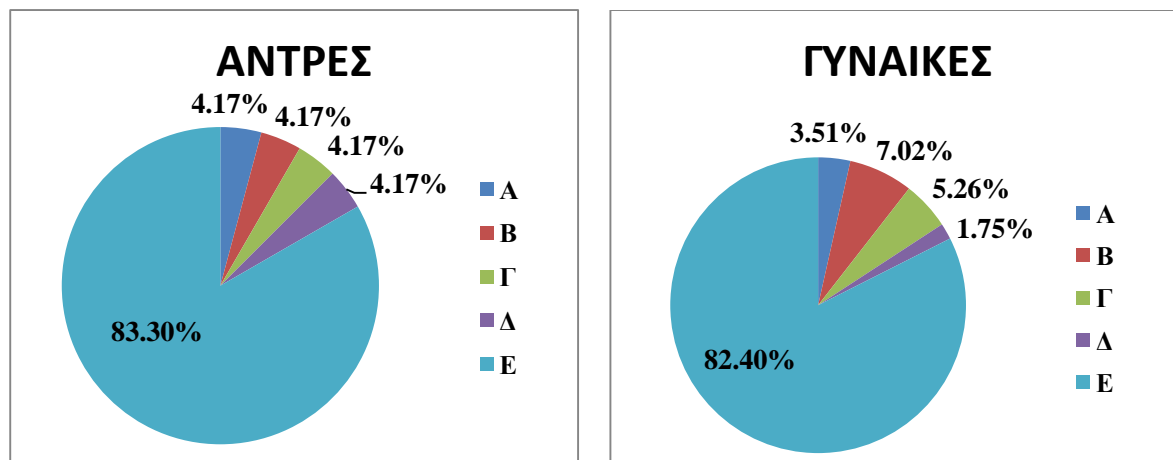
B = ΑΠΟΞΗΡΑΜΕΝΑ

Γ= ΦΡΕΣΚΑ

Δ= ΡΟΦΗΜΑΤΑ

E= ΟΛΑ ΤΑ ΠΑΡΑΠΑΝΩ

Διάγραμμα 22.2



Στην ανάλυση σχετικά με την γνώμη των καταναλωτών γύρω από τις μορφές που διανέμονται τα super foods, τόσο οι άντρες όσο και οι γυναίκες σε ποσοστό $\approx 80\%$ θεωρούν πως όλα τα παραπάνω χάρπια/κάψουλες, αποξηραμένα, φρέσκα και ροφήματα είναι όλες πιθανές μορφές. Ιδιαίτερα στους άντρες 20/24 απάντησαν "Όλα τα παραπάνω" και 1/24 χάρπια/ κάψουλες, αποξηραμένα, φρέσκα και ροφήματα. Αντίστοιχα στο γυναικείο πληθυσμό 47/57 απάντησαν "Όλα τα παραπάνω", 2/57 χάρπια/κάψουλες, 4/57 αποξηραμένα, 3/57 φρέσκα και 1/57 ροφήματα.

ΣΥΖΗΤΗΣΗ-ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Η εξέλιξη του ανθρώπου ήταν πάντα στενά συνδεδεμένη με τη διατροφή του και στο πέρασμα του χρόνου κάθε αλλαγή στον τρόπο ζωής του είχε άμεση επίδραση στην εξέλιξη της τροφής και στο διατροφικό μοντέλο. Ο σύγχρονος τρόπος ζωής χαρακτηρίζεται από μια πληθώρα επιβαρυντικών παραγόντων για την υγεία του ανθρώπου, όπως το άγχος και η μόλυνση του περιβάλλοντος, οι επιπτώσεις των οποίων θα μπορούσαν να προληφθούν με την κατανάλωση μιας ισορροπημένης διατροφής στην οποία περιλαμβάνονται τρόφιμα, που λόγω των ιδιοτήτων τους, έχουν χαρακτηριστεί ως υπέρ- τροφές (super foods). Η έννοια του σουπερ-τροφίμου είναι αρκετά δημοφιλής στον τομέα των τροφίμων και της υγείας και γενικότερα στον πληθυσμό, πράγμα που φαίνεται και από την παρούσα έρευνα καθώς από το δείγμα μας διαπιστώσαμε ότι στο μεγαλύτερο του μέρος το καταναλωτικό κοινό γνωρίζει τι είναι τα super foods.

Τα μέσα ενημέρωσης υποστηρίζουν ότι πρόκειται για υπέρ υγιεινά τρόφιμα, από τα μύρτιλλα και το παντζάρι έως το κακάο και το σολομό. Οι αναφορές αυτές ισχυρίζονται ότι αντανακλούν τα πιο πρόσφατα επιστημονικά δεδομένα και μας διαβεβαιώνουν ότι τρώγοντας αυτά τα τρόφιμα ο οργανισμός μας θα πάρει την ενίσχυση που χρειάζεται για να «απομακρύνει» τις ασθένειες και το γήρας. Αυτός είναι και ένας λόγος που μπορούν να θεωρηθούν ως τροφές με ευεργετικές ιδιότητες καθώς μια μικρή ποσότητα καταφέρνει να συγκεντρώσει πλήθος ευεργετικών ουσιών, που ο ανθρώπινος οργανισμός μπορεί να απορροφήσει και να αξιοποιήσει, αποτελώντας μ' αυτό τον τρόπο έναν αξιόλογο σύμμαχο σχεδόν όλων των πτυχών της ανθρώπινης υγείας. Ωστόσο στο δείγμα των 100 ατόμων παρατηρήθηκε ότι παρά τις πλούσιες ιδιότητες αυτών των τροφίμων τα άτομα που δεν καταναλώνουν superfoods υπερέχουν από αυτούς που τα καταναλώνουν όπως και ότι από το 81% του ποσοστού των ερωτηθέντων που γνώριζαν τις υπερτροφές ελάχιστοι είναι αυτοί που τα εντάσσουν στην διατροφή τους σε τακτά χρονικά διαστήματα και κυρίως ανάμεσα στα κυρίως γεύματά τους. Αυτό μας βοηθάει να αντιληφθούμε ότι παρά το γεγονός ότι είναι αρκετά δημοφιλές προϊόν, δεν είναι τόσο καταναλώσιμο από το ευρύς κοινό είτε για προσωπικούς λόγους είτε οικονομικούς. Δεν διευκρινίστηκε ακριβώς η αιτία. Πιο συγκεκριμένα από τα 39 άτομα που απάντησαν ότι καταναλώνουν τα super foods μόλις 15/39 τα εντάσσουν στην διατροφή τους σε τακτά χρονικά διαστήματα και 22/39 ενδιάμεσα των κυρίως γευμάτων τους.

Εκτός όμως από αυτές τις υπερτροφές που αναφέρονται στο ερωτηματολόγιο υπάρχει μια πληθώρα super foods που το καταναλωτικό κοινό τις έχει εντάξει στην διατροφή του, πιστεύοντας στις θετικές επιπτώσεις που μπορεί να επιφέρουν στην υγεία τους. Η γύρη οι ξηροί καρποί, ιπποφάες, goji berry, φρούτα/λαχανικά, μαύρη σοκολάτα, ελαιόλαδο /ελιές, σπιρουλίνα είναι μερικά από αυτά. Στο θεωρητικό κομμάτι αναφέρονται λεπτομέρειες των επιδράσεων τους. Ιδιαίτερα το goji berry και το ιπποφάες από τα στατιστικά θεωρούνται τα πιο καταναλώσιμα super foods.

Από την άλλη πλευρά οι διαφημίσεις, τα περιοδικά και γενικότερα τα MME αποτελούν έναν εύκολο και γρήγορο τρόπο διαφήμισης και γνωστοποίησης παγκοσμίως των υπερτροφών, προκειμένου να μπορέσουν να γίνουν ευρέως γνωστά και παράλληλα καταναλώσιμα σε μεγαλύτερο βαθμό. Κάτι τέτοιο παρατηρείτε και στην αξιολόγηση του δείγματος μας όπου εκτός των προαναφερθέντων, οι φίλοι το οικογενειακό και κοινωνικό μας περιβάλλον αποτελούν έναν άμεσο φορέα ενημέρωσης και πληροφόρησης. Οι προσωπικές εμπειρίες του καθενός καθώς και η παρατήρηση των ευεργετικών ιδιοτήτων μετά την κατανάλωση κάποιας συγκεκριμένης υπερτροφής ωθούν τους ανθρώπους στη σύσταση των τροφίμων σε γνωστούς και φίλους. Βέβαια στο δείγμα μας οι άντρες φαίνεται να είναι περισσότερο επιρρεπείς σε τέτοιες καταστάσεις καθώς οι γυναίκες σε μεγαλύτερο ποσοστό επηρεάζονται από τις διαφημίσεις και τα MME.

Απ' ότι φαίνεται, η επόμενη μεγάλη κίνηση στο θέμα της υγείας θα είναι η «φυσική υγεία» (natural health) ή αλλιώς, η χρήση φυσικών μεθόδων για την πρόληψη ή και την αναστροφή της εξέλιξης διαφόρων ασθενειών. Αυτό που δίδασκε ο Ιπποκράτης το 400 π.Χ., «φάρμακό σας ας γίνει η τροφή σας και η τροφή σας ας γίνει φάρμακό σας», μπορεί να ήταν εμπειρικό ή διαισθητικό, αλλά σίγουρα δεν ήταν τυχαίο. Σήμερα γνωρίζουμε ότι το σώμα μας χρειάζεται υγιεινή διατροφή για να διατηρείται υγιές. Πριν τρέξετε επομένως να πάρετε φάρμακα με το παραμικρό που θα σας τύχει, διαβάστε τις θεραπευτικές ιδιότητες που έχουν οι τροφές και προτιμήστε τις. Στην παρούσα έρευνα ωστόσο πολλά άτομα δηλώνουν πως οι υπερτροφές δεν μπορούν να αντικαταστήσουν τα φάρμακα αποτρέποντας τις φυσικές θεραπευτικές ιδιότητες των τροφίμων. Κάτι τέτοιο μπορεί να οφείλετε σε ελλιπή ενημέρωση καθώς και στην παραπληροφόρηση που αποσκοπούν στην κάλυψη των συμφερόντων. Τόσο οι άντρες όσο και οι γυναίκες στο σύνολο τους υποστηρίζουν αυτή την άρνηση, με όλους τους ελλιποβαρείς να είναι κάθετη στην άποψη τους,

δηλαδή οι υπερτροφές δεν μπορούν να αντικαταστήσουν τα φάρμακα ενώ όλοι οι παχύσαρκοι να πιστεύουν το αντίθετο ότι αυτή η αντικατάσταση μπορεί να έχει οφέλη για την υγεία. Εκτός όμως από την διατροφή η σωματική άσκηση καταλαμβάνει σημαντικό ρόλο στην καθημερινότητα του ανθρώπου. Η άσκηση από μόνη της μπορεί να βοηθήσει στην απώλεια του σωματικού βάρους καθώς και σε επίπεδο εμφάνισης, όσο και σε επίπεδο βελτίωσης της σωματικής, πνευματικής και ψυχικής υγείας. Η προσφορά της μπορεί να μεγιστοποιηθεί σε συνδυασμό με την τροποποίηση της καθημερινής διατροφής. Στο σύνολο των αποτελεσμάτων οι περισσότεροι από τους ερωτηθείς έχουν μια μέτρια φυσική δραστηριότητα και ασκούνται τουλάχιστον 2/3 φορές την εβδομάδα. Η άσκηση αυτή δεν σημαίνει πως πραγματοποιείται μόνο σε γυμναστήρια αλλά περιλαμβάνονται όλες οι καθημερινές δραστηριότητες όπως οι δουλειές του σπιτιού, τα ψώνια, η δουλειά.

Ωστόσο όπως προαναφέρθηκε και παραπάνω οι υπερτροφές έχουν πολύ υψηλή διατροφική αξία και συνεπώς πολλές ευεργετικές ιδιότητες για τον άνθρωπο. Συνήθως περιέχουν μεγάλη ποσότητα συστατικών που δρουν αντιοξειδωτικά, βιταμινών, μετάλλων και φυτικών ινών. Ο συνδυασμός όλων αυτών των ουσιών καθώς και η ευκολία στην κατανάλωσή τους σημαίνει ότι χωρίς πολύ κόπο μπορούμε να τα ενσωματώσουμε στη διατροφή μας και να νιώσουμε τα αποτελέσματα άμεσα. Μεταξύ αυτών συμπεριλαμβάνεται η γενικότερη ομαλοποίηση της λειτουργίας των ζωτικών συστημάτων. Παρατηρείται αύξηση της ενέργειας και της αντοχής. Σε συνδυασμό με μια υγιή και ισορροπημένη διατροφή, οι υπερτροφές μπορούν να συμβάλλουν σημαντικά στη βελτίωση της υγείας, την πρόληψη της γήρανσης και των εκφυλιστικών ασθενειών, τη διατήρηση του φυσιολογικού σωματικού βάρους αλλά και της ψυχικής ισορροπίας. Επομένως η κατανάλωση super foods μπορεί να θεωρηθεί ένας συνδυασμός θετικών επιδράσεων που μπορεί να επιφέρει αποτελέσματα σε όλους τους τομείς, πχ σωματικό βάρος, καλύτερη υγεία, διατήρηση φυσικής κατάστασης « ΕΡΩΤΗΣΗ 11». Το 58,02% τα καταναλώνουν για καλύτερη υγεία αλλά υπάρχει και ένα ποσοστό ατόμων που τα καταναλώνει επειδή τους αρέσουν χωρίς να περιμένουν κάποιο αποτέλεσμα.

Ο χαρακτηρισμός «υπερτροφή» είναι υποκειμενικός και μπορεί να δοθεί σε πληθώρα καρπών, φυτών αλλά και τροφίμων. Ιδιαίτερες «υπερτροφές» χαρακτηρίζονται το ιπποφάες, σπιρουλίνα, goji berry, blueberries. Το πιο γνωστό ως προς τους ερωτηθέντες της παρούσας έρευνας ήταν η σπιρουλίνα χωρίς αυτό να σημαίνει ότι τα υπόλοιπα super foods καταναλώνονται λιγότερα. Τόσο για τους

άντρες όσο και για τις γυναίκες η σπιρουλίνα ήταν η πιο γνωστή, με τα blueberries να παίρνουν τις λιγότερες απαντήσεις. Οι ελλιποβαρείς ήταν η μόνη κατηγορία ΔΜΣ που 100% έδωσε ως απάντηση το ιπποφάες ενώ στις άλλες κατηγορίες υπήρχε ποικιλία απόψεων. Βέβαια καθένα από αυτά θα ήταν αξιόπιστο να καταναλώνεται σε συγκεκριμένη ποσότητα. Αν και για τα περισσότερα δεν έχουν βρεθεί επιστημονικά τεκμηριωμένα δεδομένα που να επιδεικνύουν αρνητικές επιδράσεις στην υγεία των καταναλωτών μέσω της υπερκατανάλωσή τους, θα ήταν χρήσιμη η ασφαλής χορήγηση και συνεννόηση του καθενός ξεχωριστά με τον γιατρό ή τον φαρμακοποιό. Σε αυτήν την ιδέα βασίζονται και οι ερωτηθέντες του δείγματος μας υποστηρίζοντας ότι πρέπει να καταναλώνονται οι υπερτροφές σε συγκεκριμένες ποσότητες.

Εκτός από τα super foods υπάρχουν και τα super drinks. Το πιο διαδεδομένο παγκοσμίως για τις ευεργετικές του επιδράσεις είναι το πράσινο τσάι. Το πράσινο τσάι θεωρείται ένα από τα υγιέστερα ποτά του κόσμου και περιέχει ένα από τα υψηλότερα σε ποσότητα αντιοξειδωτικά από οποιοδήποτε τσάι. Περιέχουν κατεχίνες που είναι ισχυρά αντιοξειδωτικά. Το πράσινο τσάι δεν υποβάλλεται σε επεξεργασία πολύ προτού χυθεί στο φλιτζάνι, γι 'αυτό είναι πλούσιο σε κατεχίνες. Αυτός είναι ο κύριος λόγος που κάνει το τσάι σπουδαίο για την διατροφή μας έναντι του χυμού πορτοκαλιού και του νερού. Το νερό ως απάντηση δεν δόθηκε από κανέναν άντρα ενώ λίγες γυναίκες πίστευαν πως μπορεί να είναι και αυτό.

Βέβαια πέρα από τα προαναφερθέντα υπάρχουν στην φύση μια πληθώρα τροφίμων πλούσια σε θρεπτικά συστατικά που η κατανάλωση τους μπορεί να επιφέρει θετικά αποτελέσματα στην υγεία. Η σοκολάτα για παράδειγμα θεωρείται ένα από τα πιο θρεπτικά φυσικά προϊόντα. Δίνει ενέργεια, είναι τονωτική και αποτελεί πλούσια πηγή ζωτικότητας για τον ανθρώπινο οργανισμό. Περιέχει όλα τα μακροθρεπτικά συστατικά. Μπορεί οι περισσότεροι να έχουν συνδυάσει την σοκολάτα ως ένα τρόφιμο πλούσιο σε θερμίδες και κατά συνέπεια αιτία αύξησης βάρους αλλά μια μέτρια ποσότητα δεν είναι τόσο επιβαρυντική. Σε αυτή την άποψη ίσως βασίζονται και όλοι οι ελλιποβαρείς του δείγματος μας καθώς κανένας δεν κατάταξε την σοκολάτα στα super foods. Στις υπόλοιπες κατηγορίες ΔΜΣ υπήρχαν και θετικές απαντήσεις. Επίσης οι περισσότερες γυναίκες δεν πιστεύουν ότι η σοκολάτα μπορεί να είναι ευεργετική για τον οργανισμό μας έναντι των αντρών όπου φαίνονται πιο δεκτικοί και πιο ενημερωμένοι για τις ευεργετικές επιδράσεις της σοκολάτας.

Ο σολομός από την άλλη συμβάλλει στην ενίσχυση της μνήμης λόγω των ω-3 λιπαρών οξέων που περιέχει. Θεωρούνται ευεργετικά για τις νοητικές λειτουργίες και

την ενίσχυση της μνήμης, την υγεία των μαλλιών και του δέρματος, ενώ ταυτόχρονα βοηθούν στην καλή λειτουργία της καρδιάς. Στους άντρες και τις γυναίκες του δείγματος μας υπάρχει ομοφωνία απόψεων καθώς όλοι απάντησαν τον σολομό. Ενδιαφέρον παρουσιάζει το γεγονός ότι οι ελλιποβαρείς και οι φυσιολογικοί έδωσαν περισσότερες απαντήσεις στον σολομό, ενώ οι υπέρβαροι και οι παχύσαρκοι στο goji berry.

Το μπρόκολο όμως και η αντικαρκινική του δράση φαίνεται να είναι πολύ πιο διαδεδομένη καθώς 65/81 ερωτηθείς ισχυρίστηκαν αυτό αντί του σπανακιού. Σαφώς και κάτι τέτοιο ισχύει αφού το μπρόκολο είναι πρώτο σε κατανάλωση λαχανικό σε πληθυσμιακές ομάδες με χαμηλά ποσοστά καρκίνου και μάλιστα διαφορετικών μορφών, όπως ο καρκίνος του μαστού, του προστάτη, της ουροδόχου κύστεως, του πνεύμονα, του οισοφάγου, του στομάχου, του λάρυγγα, του στόματος και του φάρυγγα. Η πιο βασικές αντικαρκινικές ουσίες του μπρόκολου είναι η I3C (ινδόλη-3-καρβινόλη) και η σουλφοραφάνη.

Επίσης το acai berry μπορεί να μην είναι τόσο διαδεδομένο όσο τα blueberries και τα goji berry αλλά μπορεί να θεωρηθεί μια υπερτροφή με σημαντικά οφέλη. Το acai berry είναι ένα μικρό φρούτο από τα δάση του Αμαζονίου, με πολλές ευεργετικές ιδιότητες για τον οργανισμό. Περιέχει σε υψηλά επίπεδα, ασβέστιο και υδατάνθρακες, σίδηρο και άλλα θρεπτικά συστατικά που ενισχύουν στο μέγιστο την ενέργεια και την αντοχή, ενώ είναι πλούσιο σε αντιοξειδωτικά, βοηθώντας στην συνολική καλύτερη εικόνα του οργανισμού. Επομένως μπορεί να θεωρηθεί μια υπερτροφή ικανή να ενταχθεί στην καθημερινή μας διατροφή. Στο σύνολο το δείγματος μας φαίνεται να είναι γνωστό αυτό.

Συνεχίζοντας την ανάλυση του ερωτηματολογίου και βγάζοντας τα συμπεράσματα μας , τα άτομα μας κλήθηκαν να αναφέρουν κάποιες τροφές που θεωρούν οι ίδιοι ότι μπορούν να ανήκουν στις υπερτροφές. Η αλόη, η κινόα, τα λιπαρά ψάρια, κανέλα , βασιλικός πολτός είναι μερικά από αυτά. Συγκεκριμένα **η αλόη** : Υπάρχουν στοιχεία ότι εκχυλίσματα της αλόης της γνησίας μπορεί να είναι χρήσιμα στην περιποίηση για επούλωση πληγών και εγκαυμάτων, αλλά και για την αντιμετώπιση του διαβήτη και αυξημένων λιπιδίων στο αίμα. Αυτές οι θετικές επιπτώσεις θεωρούνται ότι οφείλονται στην παρουσία στοιχείων όπως πολυσακχαρίτες, ανθρακινόνη και λεκτίνες.[123,124] Τόσο ο ημιδιαφανής εσωτερικός πολτός (ζελέ) όσο και η κίτρινη

ρητινοειδής αλοΐνη χρησιμοποιούνται εξωτερικά για να ανακουφίσουν το δέρμα από τραυματισμούς και δερματικές δυσφορίες. Ως φυτοθεραπεία, ο χυμός της αλόης βέρα συνήθως πίνεται για την ανακούφιση από δυσφορία του πεπτικού συστήματος (καούρες). Κάποια σύγχρονη έρευνα προτείνει ότι η αλόη η γνησία ενδέχεται να επιταχύνει σημαντικά την επούλωση μιας πληγής σε σύγκριση με τους συνηθισμένους τρόπους θεραπείας.[125,126] **Η κινόα** : Σήμερα χαίρει υψηλής εκτίμησης για τη διατροφική του αξία και τα Ηνωμένα Έθνη το έχουν κατατάξει ως υπερτροφή για την υψηλή του περιεκτικότητα σε πρωτεΐνη (13%). Σε αντίθεση με το ρύζι ή το σιτάρι, τα οποία έχουν χαμηλή περιεκτικότητα σε λυσίνη, η κινόα περιέχει ισορροπημένη περιεκτικότητα σε ουσιώδη αμινοξέα για τους ανθρώπους, κάνοντας το ασυνήθιστα πλήρες είδος διατροφής. Μολονότι στην πράξη είναι ένας σπόρος, η κινόα θεωρείται πλήρες δημητριακό και μια καλή πηγή φυτικών ινών. Κινόα επιπλέον περιέχει Ωμέγα 3 λιπαρά, τα οποία δε βλάπτουν την καρδιά. Επίσης είναι καλή πηγή φωσφόρου και έχει πολύ μαγνήσιο και σίδηρο. Δεν έχει γλουτένη και χωνεύεται εύκολα.[127] **Λιπαρά ψάρια** : Πηγές άντλησης ω-3 λιπαρών οξέων αποτελούν τα λιπαρά ψάρια τα οποία παρόλο που περιέχουν αρκετό λίπος, αυτό είναι κυρίως ακόρεστο. Τα ω-3 προσφέρουν πολλά ευεργετικά οφέλη στον ανθρώπινο οργανισμό όπως είναι η ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος, προστασία της καρδιάς, έχουν θετική επίδραση στην ρευματοειδή αρθρίτιδα, σε νεφρικές παθήσεις, στο άσθμα ακόμη και στον καρκίνο. Επίσης, είναι αναγκαία για την σωστή ανάπτυξη του εγκεφάλου καθώς και του μυϊκού και νευρικού συστήματος.[128-131] **Κανέλα**: Η κανέλα χρησιμοποιείται σαν φυσικό συντηρητικό τροφίμων. Οι αξιοσημείωτες αντιμικροβιακές, μυκητοκτόνες και αντιοξειδωτικές του δράσεις αποτελούν το θεωρητικό υπόβαθρο για αυτή του τη χρήση. Κλινικές χρήσεις : Δυσπεψία, Απώλεια όρεξης, Διάρροια ,Διαβήτης.[132] **Βασιλικός πολτός** : Ο βασιλικός πολτός περιέχει βιταμίνες, μεταλλικά στοιχεία, αμινοξέα, ένζυμα. Συγκεκριμένα, περιέχει νερό σε ποσοστό 67%, πρωτεΐνες και αμινοξέα σε ποσοστό 12,5%, 11% απλά σάκχαρα (μονοσακχαρίτες) και 5% λιπαρά οξέα. Περιέχει πολλά ιχνοστοιχεία, ένζυμα, αντιβακτηριακά και αντιβιοτικά στοιχεία και ίχνη βιταμίνης C. Δεν περιέχει καμιά από τις λιποδιαλυτές βιταμίνες A, D, E και K. Επίσης περιέχει και μία αναλογία ενεργών ουσιών, όπως η ακετυλοχολίνη που βρίσκεται σε ποσότητα πάνω από 1 mg/g και η οποία έχει αγγειοδιασταλτικές ιδιότητες, χρήσιμες για τη θεραπεία κυκλοφορικών διαταραχών. Οι ευεργετικές επιδράσεις του βασιλικού πολτού είναι γνωστές εδώ και χιλιάδες χρόνια. Οι αρχαίοι Έλληνες αναφέρονταν στην αμβροσία,

που προσέδιδε αθανασία στους θεούς του Ολύμπου και η οποία περιείχε βασιλικό πολτό. Το προϊόν έγινε αντικείμενο πολλών μελετών κάτω από αυστηρό ιατρικό έλεγχο. Οι έρευνες έγιναν κυρίως για τις επιδράσεις του βασιλικού πολτού στις νευρασθένειες, στην ανάρρωση από διάφορες καταστάσεις, στην υπερκόπωση, στην πορεία της εγκυμοσύνης και σε αρκετές περιπτώσεις διαταραχών του οργανισμού.

Για να μπορέσουμε όμως να καταναλώσουμε όλες τις παραπάνω υπερτροφές δεν απαιτείται να βρίσκονται σε ωμή ή μαγειρεμένη κατάσταση μόνο, αλλά αντίθετα και στις δύο περιπτώσεις είναι εφικτή η κατανάλωση τους και η πρόσληψη όλων των θρεπτικών συστατικών που περιέχουν. Ο διαχωρισμός αυτός εξαρτάται από τον τρόπο που τα προμηθεύεται κανείς καθώς και από τον τρόπο που θέλει να τα καταναλώσει και να τα εντάξει στην διατροφή του. Πιο συγκεκριμένα super foods μπορούμε να συναντήσουμε με την μορφή χαπιών/κάψουλες, αποξηραμένα, ροφήματα, φρέσκα κτλ. Καθένα από αυτά διαθέτει και προσφέρει στον ανθρώπινο οργανισμό όλες τις ευεργετικές επιδράσεις ξεχωριστά, αλλά ανάλογα με τις προτιμήσεις του καταναλωτικού κοινού. Μπορούν να αποτελέσουν σύμμαχο της υγείας μας, όμως πρέπει να δίνουμε ιδιαίτερη προσοχή στην ποιότητα, την προέλευση και την πιστοποίηση των φρούτων που αγοράζουμε. Δεν πρέπει να είναι η τιμή το πιο σημαντικό κριτήριο στην αγορά ενός τροφίμου αλλά η ποιότητά του. Επίσης η επιστήμη της διατροφής έχει αναπτυχθεί διεξοδικά τα τελευταία χρόνια και όλο και περισσότερος κόσμος αρχίζει να ενδιαφέρεται για την διατροφή και την υγεία του. Οι σύγχρονοι ρυθμοί ζωής καθώς και η έλλειψη του απαιτούμενου χρόνου ωθούν σε γρήγορες εναλλακτικές λύσεις με απαιτούμενο σκοπό την κάλυψη των απαραίτητων θρεπτικών συστατικών που δεν προσλαμβάνονται μέσω της τροφής. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να συμπεριλάβει τα super foods σε μια κατηγορία τροφίμων που με την πάροδο του χρόνου γίνονται ολοένα και πιο δημοφιλή λόγω των ευεργετικών τους ιδιοτήτων. Εξαιτίας αυτής της κατάστασης, σήμερα η εύρεση υπερτροφών είναι μια απλή υπόθεση καθώς μπορούμε να τα βρούμε από φαρμακεία και ειδικά μαγαζιά μέχρι τα σουπερ μάρκετ και το ιντερνέτ.

Τέλος από την έρευνα συμπεραίνουμε ότι σκοπός της κατανάλωσης super foods και από τα δύο φύλα είναι η καλύτερη υγεία. Έτσι επαληθεύεται και ο λόγος ύπαρξης αυτής της κατηγορίας τροφίμων. Είναι ιδιαίτερα αισιόδοξο πως οι καταναλωτές έχουν αντιληφθεί έναν από τους σκοπούς χρήσης αυτών των τροφών. Από την άλλη έχουμε και άτομα με φυσιολογικό ΔΜΣ που θεωρούν ότι οι υπερτροφές μπορούν να

βελτιώσουν και την φυσική κατάσταση. Ολοκληρώνοντας διαπιστώνουμε πως από το ποσοστό των ατόμων που χρησιμοποιούν τα super foods και την συχνότητα κατανάλωση τους, έχουν βρει αποδοχή στην καθημερινή τους διατροφή. Αυτό φαίνεται και από το γεγονός ότι στο μεγαλύτερο ποσοστό του δείγμα μας το καταναλωτικό κοινό είναι ενημερωμένο και έχει επίγνωση των ευεργετικών ιδιοτήτων του. Το αρνητικό όμως είναι ότι παρόλα τα θετικά που μπορεί να δώσει αυτή η κατηγορία τροφίμων, ο σημερινός Έλληνας απομακρύνεται από τις παραδόσεις και το Μεσογειακού τύπου διατροφής. Οι σημερινοί ρυθμοί ζωής δεν αφήνουν και πολύ χρόνο στο σύγχρονο άνθρωπο να ασχοληθεί με την διατροφή του. Η επιλογή του γεύματος του γίνεται με βάση το πόσο πρακτικό είναι ή αντιθέτως πολιορκημένος από το καθημερινό άγχος βρίσκει την μοναδική απόλαυση της ημέρας στη τροφή οπότε παρασύρεται σε υπερβολική κατανάλωση. Παράλληλα ο αυτοματισμός που του επιτρέπει η σημερινή τεχνολογία, μειώνει στο ελάχιστο την φυσική δραστηριότητα και γίνεται πλέον πολύ δύσκολο να ελέγξει το βάρος του και κυρίως να επιφυλάξει την υγεία του με ένα υγιεινό τρόπο ζωής, σημαντικό μέρος του οποίου είναι η σωστή διατροφή. Τα super foods μέσα από προσεγμένες επιλογές μπορούν να πάρουν μια καλή θέση σε ένα σωστό, ισορροπημένο πρόγραμμα διατροφής αρκεί το άτομο να έχει διατροφική αγωγή, την αίσθηση του μέτρου και τη γνώση ώστε να επιλέγει τα κατάλληλα super foods.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Superfood - definition. American English definition of superfood by Macmillan Dictionary
2. “ Superfood ‘ban’ comes into effect ” BBC news 2007-06-28
3. Functional Foods. Directorate-General for Research and Innovation, European Commission. 2010
4. European Commission (2010). Functional foods. DG Research. Brussels: Belgium
- 5.
6. Oxford English Dictionary, 24 April 2012
7. Merriam-Webster Dictionary, 24 April 2012.
8. Bulletin on the Brussels Negotiations Nutrition and Health Claims Proposal : COM (2003)424. Issue 3
9. Ενιαίος φορέας ελέγχου τροφίμων "Ισχυρισμοί διατροφής και υγείας στα τρόφιμα..... Τι πρέπει να γνωρίζουμε;". Έκδοση του ενιαίου φορέα ελέγχου τροφίμων , 2007
10. European Economic Community Council (E.E.C)1990. Directive on Food labeling . Official Journal of European Communities .No L276/40 (Oct 6)
11. Food and Drug Administration 1993 ‘ Focus on Food Labeling : An FDA Special consumer Report ’, Washington . DC
12. Ze-Li Gao, Xiao-Hong Gu, Feng-Tao Cheng, Fo-Hu Jiang,. Effect of Sea buckthorn on liver fibrosis: A clinical study,. World J Gastroenterol 2003 Jul;9(7):1615-1617
13. . Thozhukat Sathyapalan, Stephen Beckett, Alan S Rigby, Duane D Mellor, Stephen L Atkin., High cocoa polyphenol rich chocolate may reduce the burden of the symptoms in chronic fatigue syndrome., Nutr J. 2010 Nov 22;9:55
14. Byung-Cheul Shin, Myeong Soo Lee, Eun Jin Yang, Hyun-Suk Lim, Edzard Ernst,. Maca (L. meyenii) for improving sexual function: a systematic review., Shin et al. BMC Complementary and Alternative Medicine 2010, 10:44
15. . Oliveira SS, Del Giglio AB, Lerner TG, Zanellato RM, Tiemi L, Reifur L, Santi PX, Del Giglio A., Paullinia cupana for control of hot flashes in breast cancer patients: a pilot study., Einstein (Sao Paulo). 2013 Dec;11(4):435-438
16. Seglina D. et al. The effect of processing on the composition of sea buckthorn juice, J Fruit Ornamental Plant Res 14 (Suppl 2):257-63, 2006
17. . Zeb, A. (2004). "Chemical and nutritional constituents of sea buckthorn juice". Pakistan Journal of Nutrition 3 (2): 99–106. doi:10.3923/pjn.2004.99.106
18. . Dharmananda S. Sea buckthorn, Institute of Traditional Medicine Online, 2004
19. . Zeb, A. (2004). "Important therapeutic uses of sea buckthorn (Hippophae): a review". J Biol Sci 4 (5): 687–693. doi:10.3923/jbs.2004.687.693
20. . Kallio H, Yang B, Peippo P (Oct 2002). "Effects of different origins and harvesting time on vitamin C, tocopherols, and tocotrienols in sea buckthorn

- (*Hippophaë rhamnoides*) berries". *J Agric Food Chem.* 50 (21): 6136–42. doi:10.1021/jf020421v. PMID 12358492
21. Cantillon Tyrnilambic Baie d'Argousier
 22. Seabuckthorn - A Resource For Environment, Health And Economy. Defence India March 12, 2004
 23. . Cenkowski S et al. (2006). "Quality of extracted sea buckthorn seed and pulp oil". *Can Biosystems Engin* 48 (3): 9–16.
 24. Shingh. V., 2003. Sea buckthorn (*Hippophae* L.): A Multipurpose Wonder Plant
 25. Mironov. V. A., 1989. Chemical composition of *Hippophae rhamnoides* of different populations of USSR
 26. Zeb A. (2004). Chemical and nutritional constituents of sea.
 27. Γάτσιος Κάσσανδρος. *Ιπποφαές, το πολυδύναμο φυτό του μέλλοντος, εκδόσεις Αγρότυπος, 2008*
 28. Γεώργιος Α. Δαουτόπουλος. *Το ιπποφαές και η καλλιέργεια του, 2011*
 29. *Arthrospira maxima* CS-328, DOE Joint Genome Institute
 30. University of Maryland Medical Center
 31. Avigad Vonshak, *Spirulina Platensis (Arthrospira): Physiology, Cell-biology, and Biotechnology*, CRC Press, 1997, ISBN 0748406743, 9780748406746
 32. <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/druginfo/natural/923.html>
 33. ADA position
 34. Mazo VK, Gmshinski IV, Zilova IS. Microalgae *Spirulina* in human nutrition. *Vopr Pitan.* 2004;73(1):45-53
 35. Reddy CM, Bhat VB, Kiranmai G, Reddy MN, Reddanna P, Madyastha KM. Επιλεκτικής αναστολής της κυκλοοξυγενάσης-2 από την C-φυκοκυανίνη, μία πρωτεΐνη bili από *Spirulina platensis*
 36. Wang Y, Chang CF, Chou J, Chen HL, Deng X, Harvey BK, Cadet JL, Bickford PC. Dietary supplementation with blueberries, spinach or spirulina reduces ischemic brain damage. *Exp Neurol.* 2005;193(1):75-84
 37. Habib MAB, Parvin M, Huntington TC, Hasan MR. A review on culture, production, and use of *Spirulina* as food for humans and feeds for domestic animals and fish. *FAO Fisheries and Aquaculture Circular No.034, 2008.10.* Kulshreshtha A, Zacharia AJ, Jarouliya U, Bhadauriya P, Prasad GB,
 38. Khan Z, Bhadouria P, Bisen PS. Nutritional and therapeutic potential of *Spirulina*. *Curr Pharm Biotechnol* 2005;6:373–379
 39. Karkos PD, Leong SC, Karkos CD, Sivaji N, Assimakopoulos DA. *Spirulina* in clinical practice: Evidence-based human applications. *Evid Based Complement Alternat Med* 2008;eCAM:1–4
 40. Kulshreshtha A, Zacharia AJ, Jarouliya U, Bhadauriya P, Prasad GB, Bisen PS. *Spirulina* in health care management. *Curr Pharm Biotechnol* 2008;9:400–405
 41. National Cholesterol Education Program (NCEP). Expert panel on detection, evaluation, and treatment of high blood cholesterol in adults (Adult Treatment Panel III). Third report of the national cholesterol education program (NCEP) expert panel on detection, evaluation, and treatment of

- highblood cholesterol in adults (Adult Treatment Panel III) final report. *Circulation* 2002;106:3143–3421
42. Barter P, Gotto AM, LaRosa JC, et al.; Treating to New Targets Investigators. HDL cholesterol, very low levels of LDL cholesterol, and cardiovascular events. *N Engl J Med* 2007;357:1301–1310
 43. Sharma RK, Singh VN, Reddy HK. Thinking beyond low-density lipoprotein cholesterol: Strategies to further reduce cardiovascular risk. *Vasc Health Risk Manag* 2009;5:793–799
 44. Nagaoka S, Shimizu K, Kaneko H, et al. A novel protein C-phycoerythrin plays a crucial role in the hypocholesterolemic action of *Spirulina platensis* concentrate in rats. *J Nutr* 2005;135:2425–2430
 45. Dhalla NS, Temsah RM, Netticadan T. Role of oxidative stress in cardiovascular diseases. *J Hypertens* 2000;18:655–673
 46. Yung LM, Leung FP, Yao X, Chen ZY, Huang Y. Reactive oxygen species in vascular wall. *Cardiovasc Hematol Disord Drug Targets* 2006;6:1–19
 47. Steinberg D. Low density lipoprotein oxidation and its pathobiological significance. *J Biol Chem* 1997;272:20963–20966.
 48. Chisolm GM, Steinberg D. The oxidative modification hypothesis of atherogenesis: An overview. *Free Radic Biol Med* 2000;28:1815–1826
 49. Lusis AJ. Atherosclerosis. *Nature* 2000;407:233–241.
 50. Glass CK, Witztum JL. Atherosclerosis. The road ahead. *Cell* 2001;104:503–516
 51. Romay C, Armesto J, Ramirez D, Gonzalez R, Ledon N, Garcia I. Antioxidant and anti-inflammatory properties of C-phycoerythrin from blue-green algae. *Inflamm Res* 1998;47:36–41.
 52. Romay C, Ledon N, Gonzalez R. Further studies on anti-inflammatory activity of phycoerythrin in some animal models of inflammation. *Inflamm Res* 1998;47:334–333
 53. Riss J, D'ecord'e K, Sutra T, et al. Phycobiliprotein C-phycoerythrin from *Spirulina platensis* is powerfully responsible for reducing oxidative stress and NADPH oxidase expression induced by an atherogenic diet in hamsters. *J Agric Food Chem* 2007;55:7962–7967.
 54. Flint, Harrison Leigh (1997). "Lycium barbarum". *Landscape plants for eastern North America: exclusive of Florida and the immediate Gulf Coast*. Chichester: John Wiley & Sons. p. 326. ISBN 978-0-471-59919-7
 55. Lam K-W, But P (1999). "The content of zeaxanthin in Gou Qi Zi, a potential health benefit to improve visual acuity". *Food Chem.* 67 (2): 173–6. doi:10.1016/S0308-8146(99)00119-3
 56. Weller P, Breithaupt DE (November 2003). "Identification and quantification of zeaxanthin esters in plants using liquid chromatography-mass spectrometry". *J. Agric. Food Chem.* 51 (24): 7044–9. doi:10.1021/jf034803s. PMID 14611169.
 57. Peng Y, Ma C, Li Y, Leung KS, Jiang ZH, Zhao Z (December 2005). "Quantification of zeaxanthin dipalmitate and total carotenoids in Lycium fruits (*Fructus Lycii*)". *Plant Foods Hum Nutr* 60 (4): 161–4. doi:10.1007/s11130-005-9550-5. PMID 16395626

58. "Carotenoids Alpha-Carotene, Beta-Carotene, Beta-Cryptoxanthin, Lycopene, Lutein, and Zeaxanthin".
59. Li Z, Peng G, Zhang S (July 1998). "[Separation and determination of carotenoids in *Fructus lycii* by isocratic non-aqueous reversed-phase liquid chromatography]". *Se Pu* (in Chinese) 16 (4): 341–3. PMID 11367765
60. Mindell E, Handel R. Goji. The Himalayan health secret. Dallas: Momentum Media; 2003
61. Bensky D, Clavey S, Stöger E. Chinese herbal medicine, 3rd edition. *Materia Medica*. Seattle: Eastland Press, Inc.; 2004
62. Chen JK, Chen TT. Chinese medical herbology and pharmacology. City of Industry, CA: Art of Medicine Press, Inc.; 2004
63. Reid D. *Handbuch der chinesischen Heilkräuter*. München: Droemersch Verlag; 1998
64. Tierra M. *Westliche Heilkräuter in TCM und Ayurveda*. München, Jena: Urban & Fischer Verlag; 2001
65. Martin, p. 8
66. Alan Macfarlane; Iris Macfarlane (2004). *The Empire of Tea*. The Overlook Press. p. 32. ISBN 1-58567-493-1
67. Penelope Ody, (2000). *Complete Guide to Medicinal Herbs*. New York, NY: Dorling Kindersley Publishing. p. 48. ISBN 0-7894-6785-2
68. Mary Lou Heiss; Robert J. Heiss (23 March 2011). *The Story of Tea: A Cultural History and Drinking Guide*. Random House. p. 31. ISBN 978-1-60774-172-5. "By the time of the Shang dynasty (1766–1050 BC), tea was being consumed in Yunnan Province for its medicinal properties"
69. Bennett Alan Weinberg; Bonnie K. Bealer (2001). *The World of Caffeine: The Science and Culture of the World's Most Popular Drug*. Psychology Press. p. 63. ISBN 978-0-415-92722-2. "The Portuguese traders and the Portuguese Jesuit priests, who like Jesuits of every nation busied themselves with the affairs of caffeine, wrote frequently and favorably to compatriots in Europe about tea"
70. Colleen Taylor Sen (2004). *Food Culture in India*. Greenwood Publishing Group. p. 26. ISBN 978-0-313-32487-1. "Ironically, it was the British who introduced tea drinking to India, initially to anglicized Indians... tea did not become a mass drink in India until the 1950s when the India Tea Board, faced with a surplus of low-grade tea, launched an advertising campaign to popularize tea in the North, where the drink of choice was milk."
71. Heinrich, Ulrike; Moore, Carolyn E., Tronnier, Hagen and Stahl, Wilhelm (27 April 2011). "Green Tea Polyphenols Provide Photoprotection, Increase Microcirculation, and Modulate Skin Properties of Women". *J. Nutr.* 141 (6): 1202–1208. doi:10.3945/jn.110.136465. PMID 21525260
72. Cabrera, C.; Artacho, R.; Giménez, R. (2006). "Beneficial effects of green tea--a review". *Journal of the American College of Nutrition* 25 (2): 79–99. PMID 16582024

73. Korte, G. et al. (2010). "Tea catechins' affinity for human cannabinoid receptors". *Phytomedicine* 17 (1): 19–22. doi:10.1016/j.phymed.2009.10.001. PMID 19897346. Retrieved 21 June 2012
74. Tomata Y, Kakizaki M, Nakaya N, et al. (2012). "Green tea consumption and the risk of incident functional disability in elderly Japanese: the Ohsaki Cohort 2006 Study". *The American Journal of Clinical Nutrition* 95 (3): 732–9. doi:10.3945/ajcn.111.023200. PMC 3278248. PMID 22277550
75. "Large-Scale, Long-Term Studies Support Roles of Physical Activity and Diet in Dementia and Cognitive Decline". Alzheimer's Association. 2010. Retrieved 24 September 2010
76. Nobre, AC; Rao, A; Owen, GN (2008). "L-theanine, a natural constituent in tea, and its effect on mental state". *Asia Pacific journal of clinical nutrition*. 17 Suppl 1: 167–8. PMID 18296328
77. Mondal, T.K. (2007). "Tea". In Pua, E.C.; Davey, M.R. *Biotechnology in Agriculture and Forestry. 60: Transgenic Crops V*. Berlin: Springer. pp. 519–520. ISBN 3-540-49160-0
78. Khan, Naghma, Mukhtar, Hasan (July 2007). "Tea polyphenols for health promotion". *Life Sciences* 81 (7): 519–533. doi:10.1016/j.lfs.2007.06.011. PMC 3220617. PMID 17655876
79. Shimizu M, Kubota M, Tanaka T, Moriwaki H (2012). "Nutraceutical approach for preventing obesity-related colorectal and liver carcinogenesis". *International Journal of Molecular Sciences* 13 (1): 579–95. doi:10.3390/ijms13010579. PMC 3269707. PMID 22312273
80. Litz, Richard E (2005). Google Books -- *Biotechnology of fruit and nut crops* By Richard E. Litz. ISBN 9780851996622
81. Litz, Richard E (2005). Google Books -- *Biotechnology of fruit and nut crops* By Richard E. Litz. ISBN 9780851996622
82. Naumann, W. D. (1993). "Overview of the Vaccinium Industry in Western Europe". In K. A. Clayton-Greene. *Fifth International Symposium on Vaccinium Culture*. Wageningen, the Netherlands: International Society for Horticultural Science. pp. 53–58. ISBN 978-90-6605-475-2. OCLC 29663461
83. "Blueberry Information". Jerseyfruit.com. Retrieved 2013-11-06
84. In-depth nutrition information on raw blueberries, Nutritiondata.com
85. "Antioxidants and Cancer Prevention". Fact Sheet. National Cancer Institute. Cancerresearchsociety.ca
86. Seeram NP, Adams LS, Zhang Y, et al. (December 2006). "Blackberry, black raspberry, blueberry, cranberry, red raspberry, and strawberry extracts inhibit growth and stimulate apoptosis of human cancer cells in vitro". *J Agric Food Chem*. 54 (25): 9329–39. doi:10.1021/jf061750g. ISSN 0021-8561. PMID 17147415. Jump up ^ Neto CC (June 2007). "Cranberry and blueberry: evidence for
87. Neto CC (June 2007). "Cranberry and blueberry: evidence for protective effects against cancer and vascular diseases". *Mol Nutr Food Res*. 51 (6): 652–64. doi:10.1002/mnfr.200600279. ISSN 1613-4125. PMID 17533651.

88. Srivastava A, Akoh CC, Fischer J, Krewer G (April 2007). "Effect of anthocyanin fractions from selected cultivars of Georgia-grown blueberries on apoptosis and phase II enzymes". *J Agric Food Chem.* 55 (8): 3180–5. doi:10.1021/jf062915o. ISSN 0021-8561. PMID 17381106.
89. Schmidt BM, Erdman JW, Lila MA (January 2006). "Differential effects of blueberry proanthocyanidins on androgen sensitive and insensitive human prostate cancer cell lines". *Cancer Lett.* 231 (2): 240–6. doi:10.1016/j.canlet.2005.02.003. ISSN 0304-3835. PMID 16399225.
90. Yi W, Fischer J, Krewer G, Akoh CC (September 2005). "Phenolic compounds from blueberries can inhibit colon cancer cell proliferation and induce apoptosis". *J Agric Food Chem.* 53 (18): 7320–9. doi:10.1021/jf051333o. ISSN 0021-8561. PMID 16131149
91. Russell WR, Labat A, Scobbie L, Duncan SH (June 2007). "Availability of blueberry phenolics for microbial metabolism in the colon and the potential inflammatory implications". *Mol Nutr Food Res.* 51 (6): 726–31. doi:10.1002/mnfr.200700022. ISSN 1613-4125. PMID 17487929
92. Rimando AM, Kalt W, Magee JB, Dewey J, Ballington JR (July 2004). "Resveratrol, pterostilbene, and piceatannol in vaccinium berries". *J Agric Food Chem.* 52 (15): 4713–9. doi:10.1021/jf040095e. ISSN 0021-8561. PMID 15264904
93. Kalt W, Ryan DA, Duy JC, Prior RL, Ehlenfeldt MK, Vander Kloet SP (October 2001). "Interspecific variation in anthocyanins, phenolics, and antioxidant capacity among genotypes of highbush and lowbush blueberries (*Vaccinium* section *cyanococcus* spp.)". *J Agric Food Chem.* 49 (10): 4761–7. doi:10.1021/jf010653e. ISSN 0021-8561. PMID 11600018.
94. Sweeney MI, Kalt W, MacKinnon SL, Ashby J, Gottschall-Pass KT (December 2002). "Feeding rats diets enriched in lowbush blueberries for six weeks decreases ischemia-induced brain damage". *Nutr Neurosci.* 5 (6): 427–31. doi:10.1080/1028415021000055970. ISSN 1028-415X. PMID 12509072.
95. Wang Y, Chang CF, Chou J, et al. (May 2005). "Dietary supplementation with blueberries, spinach, or spirulina reduces ischemic brain damage". *Exp Neurol.* 193 (1): 75–84. doi:10.1016/j.expneurol.2004.12.014. ISSN 0014-4886. PMID 15817266.
96. "The benefits of berries". *Chicago Tribune.* 2011-03-03
97. Kalea AZ, Lamari FN, Theocharis AD, et al. (February 2006). "Wild blueberry (*Vaccinium angustifolium*) consumption affects the composition and structure of glycosaminoglycans in Sprague-Dawley rat aorta". *J Nutr Biochem.* 17 (2): 109–16. doi:10.1016/j.jnutbio.2005.05.015. ISSN 0955-2863. PMID 16111874
98. Kalt W, Foote K, Fillmore SA, Lyon M, Van Lunen TA, McRae KB (July 2008). "Effect of blueberry feeding on plasma lipids in pigs". *Br J Nutr.* 100 (1): 70–8. doi:10.1017/S0007114507877658. ISSN 0007-1145. PMID 18081945
99. Krikorian R et al. (2010). "Blueberry Supplementation Improves Memory in Older Adults". *J Agric Food Chem.* 58 (7): 3996–4000. doi:10.1021/jf9029332. PMC 2850944. PMID 20047325.

100. "History of Chocolate". ThinkQuest. Retrieved 2011-04-16.
101. Sangam, Radhika (6 January 2010). "2010 calendar: A year of healthy living". India Today (India Today group). Retrieved 2 February 2010. "A study by Dr Romina di Giuseppe and colleagues from the Catholic University, Italy, reveals that eating up to 20gm (two small squares) of dark chocolate every three days lowers the risk of heart disease by one-third in women and one-fourth in men."
102. Sabate J. (1999). Nut consumption, vegetarian diets, ischemic heart disease and all-cause mortality: evidence from epidemiologic studies. *American Journal of Clinical Nutrition* 70; 500S-503S
103. Jiang R. et al (2006). Nut and seed consumption and inflammatory markers in the multi-ethnic study of atherosclerosis. *American Journal of Epidemiology* 163;222-231
104. Cortes B. et al (2006). Acute effects of high fat meals enriched with walnuts or olive oil on post-prandial endothelial function. *Journal of the American College of Cardiology* 48;1666-1671
105. Jiang R. et al (2002). Nut and peanut butter consumption and risk of type 2 diabetes in women. *Journal of the American Medical Association*. 288;1544-2560
106. Jenab M. et al (2004). Association of nut and seed intake with colorectal cancer risk in the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition. *Cancer Epidemiology, Biomarkers and Prevention* 13;1595-1603
107. rodostoday.gr
108. Πρακτικά Αρχαιολογικής Εταιρείας 1903, σελ 23-24, Πρακτικά Αρχαιολογικής Εταιρείας 1906, σελ 88)
109. Visioli F., Galli C.: Natural antioxidants and prevention of coronary heart disease: the potential role of olive oil and its minor constituents. *Nutr Metab Cardiovasc Dis* 1995; 5: 306-314
110. FDA, Press release P04-100, 2004 <http://www.fda.gov/-dms/qhchoice/html>
111. Perez-Jimenez, F. et. al. (2005) International conference on the healthy effect of virgin olive oil. *Eur J Clin Invest* 35:421-424.
112. Owen RW, et al. (2000) The antioxidant/anticancer potential of phenolic compounds isolated from olive oil. *Eur J Cancer* 36(10):1235-1247
113. Perona JS, et al. (2006) The role of virgin olive oil components in the modulation of endothelial function. *J Nutr Biochem* 17(7):429-445
114. Beauchamp GK, et al. (2005) Phytochemistry: ibuprofen-like activity in extra-virgin olive oil. *Nature* 437(7055):45-46.
115. Covas, M.I. et. al. (2006) The effect of polyphenols in olive oil on heart disease risk factors: a randomized trial. *Ann Intern Med* 145: 333-341
116. Prieme H, et al. (1998) Effect of smoking cessation on oxidative DNA modification estimated by 8-oxo-7,8-dihydro-2'-deoxyguanosine excretion. *Carcinogenesis* 19(2):347-351

117. Εγκυκλοπαίδεια Πάπυρος Λαρούς Μπριτάνικα, τόμος 17, σελίδα 253
118. Κυρανάς Ε . Αρχές παρασκευής τροφίμων
119. Πηγή: USDA, Βάση δεδομένων θρεπτικών ουσιών
120. Φυτολογία, Εκπαιδευτική Ελληνική Εγκυκλοπαίδεια, Εκδοτική Αθηνών
121. Εγκυκλοπαίδεια Δομή,λήμμα>ροδιά
122. www.vita.gr
123. Boudreau MD, Beland FA (April 2006). «An evaluation of the biological and toxicological properties of Aloe barbadensis (miller), Aloe vera». Journal of environmental science and health. Part C, Environmental carcinogenesis & ecotoxicology reviews 24 (1): 103–54. doi:10.1080/10590500600614303. PMID 16690538.
124. Eshun K, He Q (2004). «Aloe vera: a valuable ingredient for the food, pharmaceutical and cosmetic industries--a review». Critical reviews in food science and nutrition 44 (2): 91–6. doi:10.1080/10408690490424694. PMID 15116756
125. Heggors JP, Elzaim H, Garfield R, et al. (1997). «Effect of the combination of Aloe vera, nitroglycerin, and L-NAME on wound healing in the rat excisional model». Journal of alternative and complementary medicine 3 (2): 149–53. doi:10.1089/acm.1997.3.149. PMID 939570
126. Davis RH, Leitner MG, Russo JM, Byrne ME (November 1989). «Wound healing. Oral and topical activity of Aloe vera». Journal of the American Podiatric Medical Association 79 (11): 559–62. PMID 2607423
127. Nutritional informational on Quinoa<http://www.eufic.org/article/el/nutrition/fats/artid/importance-of-omega-3-and-omega-6-fatty-acids-greek/>
128. [//www.eufic.org/article/el/nutrition/fats/artid/importance-of-omega-3-and-omega-6-fatty-acids-greek/](http://www.eufic.org/article/el/nutrition/fats/artid/importance-of-omega-3-and-omega-6-fatty-acids-greek/)
129. Κοκόλη Αλεξάνδρα, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης 2009, "Η επίδραση της χορήγησης ωμέγα-3 λιπαρών οξέων και φυσικών αντιοξειδωτικών ουσιών σε παραμέτρους του σπέρματος κονίκλων" σελ. 10-15
130. Γρηγόρης Λάσκαρη, Φεβρουάριος 2011, "Ωμέγα-3 λιπαρά οξέα: Ο χαμένος διατροφικός κρίκος", HealthyMe Τεύχος 02 σελ.30-32
131. <http://www.eufic.org/article/el/nutrition/fats/artid/omega-3-fatty-acids/>
132. ESCOP Monographs, 2003

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

1. Γνωρίζετε τι είναι τα super- foods – υπερτροφές ?
Ναι Όχι
2. Αν Ναι τι πιστεύεται από τα παρακάτω ότι είναι ?
 - Τροφή που αδυνατίζει
 - Τροφή με ευεργετικές ιδιότητες
 - Τροφή που θεραπεύει
3. Καταναλώνετε super-foods ?
Ναι Όχι
4. Καταναλώνετε σε τακτικά χρονικά διαστήματα ?
Ναι Όχι
5. Καταναλώνετε ενδιάμεσα των κυρίων γευμάτων ?
Ναι Όχι
6. Ποια υπερτροφή καταναλώνετε εσείς τακτικότερα?
7. Από πού γνωρίζετε τα super-foods ?
 - Από περιοδικά
 - Από διαφημίσεις
 - Από φίλους
8. Πιστεύετε ότι μπορούν να αντικαταστήσουν τα φάρμακα?
Ναι Όχι
9. Ποια είναι η σχέση σας με την φυσική άσκηση?
 - Άριστη
 - Μέτρια
 - Κακή
10. Πόσο συχνά ασκείστε την εβδομάδα ?
 - Καθημερινά
 - 2-3 φορές /εβδομάδα
 - Ποτέ

11. Καταναλώνοντας super-foods τι αποτελέσματα περιμένετε?
- Να χάσετε βάρος
 - Να διατηρήσετε την φυσική σας κατάσταση
 - Καλύτερη υγεία
 - Δεν περιμένω κανένα αποτέλεσμα τα τρώω επειδή μου αρέσουν
12. Θεωρείτε πως υπάρχει συγκεκριμένη ποσότητα που πρέπει να καταναλώνει κανείς?
- Ναι Όχι
13. Ποιο από τα παρακάτω γνωρίζετε?
- Ιπποφαές
 - Goji berry
 - blueberries
 - σπιρουλίνα
14. Υπάρχουν εκτός από τα super-foods και super-drinks. Ποια είναι?
- Νερό
 - Τσάι
 - Χυμός πορτοκαλιού
15. Η σοκολάτα είναι super-foods?
- Ναι Όχι
16. Ποιο super-foods βοηθάει στην καλή μνήμη?
- Goji berry
 - Σολομός
17. Ποια υπερτροφή έχει ισχυρή αντικαρκινική δράση?
- Μπρόκολο
 - Σπανάκι
18. Το acai berry είναι super-foods?
- Ναι Όχι
19. Ποιες άλλες υπερτροφές εσείς γνωρίζετε ?

20. Μπορούν να καταναλώνονται.

- Ωμές
- Μαγειρεμένες
- Και τα δυο

21. Από πού πιστεύετε πως μπορεί να τις προμηθευτεί κάποιος?

- Φαρμακείο
- Ειδικά μαγαζιά
- Σούπερ μάρκετ
- Όλα

22. Σε τι μορφές υπάρχουν?

- Χάπια/ κάψουλες
- Αποξηραμένα
- Φρέσκα
- Ροφήματα
- Όλα τα παραπάνω

Φύλο : άντρας γυναίκα

Ηλικία : βάρος : ύψος :

Προσωπική κατάσταση :

Ευχαριστώ !!!!!

