

ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ  
ΤΜΗΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ

**ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ**

**« ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ FAST FOOD ΑΠΟ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ΣΤΗ  
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ ΣΕ ΠΕΡΙΟΔΟ ΚΡΙΣΗΣ»**

Φοιτήτρια: Καραγιάννη Μαρία  
Α.Μ. : 3321

Εισηγήτρια Καθηγήτρια: Πρίτσα Αγαθή

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2013

## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Στο ΑΤΕΙΘ διεξάχθηκε έρευνα σχετικά με την κατανάλωση fast food από τους φοιτητές σε περίοδο κρίσης. Το δείγμα αποτελούνταν από εκατό άτομα, εκ των οποίων οι μισοί φοιτούσαν στο τμήμα διατροφής και διαιτολογίας. Κλήθηκαν να απαντήσουν σε ερωτηματολόγιο που περιλάμβανε ερωτήσεις σχετικές με την κατανάλωση fast food καθώς και παράγοντες που πιθανώς να την επηρεάζουν και να καταγράψουν την διατροφική πρόσληψη του προηγούμενου εικοσιτετραώρου. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι ο επιπολασμός του υπέρβαρου βάρους είναι αρκετά υψηλός στο δείγμα ενώ οι φοιτητές της διατροφής τείνουν να έχουν χαμηλότερο βάρος σε σχέση με τους υπολοίπους. Επίσης τα γεύματα fast food είναι ιδιαίτερα διαδεδομένα μεταξύ των φοιτητών, κυρίως λόγω γεύσης ή έλλειψης χρόνου και η συχνότητα κατανάλωσης τους κυμαίνεται σε 1-5 φορές την εβδομάδα στην πλειοψηφία του δείγματος. Ακόμα και οι φοιτητές της διατροφής εμφανίζουν αυξημένη κατανάλωση fast food. Η κρίση φαίνεται να μείωσε την κατανάλωση fast food στο μισό ποσοστό του δείγματος, ενώ ένα μικρό ποσοστό αύξησε την κατανάλωση. Τέλος σχετικά με την διατροφική πρόσληψη των φοιτητών αξιοσημείωτο γεγονός είναι η αυξημένη πρόσληψη λίπους που λαμβάνει παρόμοιο ποσοστό με τους υδατάνθρακες της ημερήσιας πρόσληψης.

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

<b>1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ</b>	<b>4</b>
Ενεργειακό περιεχόμενο και ενεργειακή πρόσληψη από τα fast food	6
Ολικό λίπος και κορεσμένα λιπαρά οξέα στα fast food	6
Trans λιπαρά οξέα στα fast food	7
Διαφορές στην κατανάλωση fast food ανάμεσα στα δύο φύλα	8
Κατανάλωση fast food σε σχέση με το αντικείμενο σπουδών	14
Παχυσαρκία και fast food	15
Α. Σε ενήλικες	15
Β. Σε παιδιά	17
Η επίδραση του πολιτισμού στην κατανάλωση fast food	19
Παράγοντες που επιδρούν στην κατανάλωση fast food	23
Λόγοι κατανάλωσης fast food	25
<b>2. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ</b>	<b>27</b>
Μεθοδολογία δειγματοληπτικής έρευνας	27
Επιλογή δείγματος	27
Διάρθρωση ερωτηματολογίων	28
<b>3. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ</b>	<b>29</b>
Δημογραφικά χαρακτηριστικά φοιτητών	29
Ηλικιακές ομάδες του δείγματος	29
Κατηγορίες βάρους στο δείγμα	32
Τόπος καταγωγής φοιτητών του δείγματος	36
Τρόπος διαμονής φοιτητών του δείγματος	39
Αριθμός καθημερινών γευμάτων των φοιτητών του δείγματος	42
Παρασκευή γευμάτων από τους φοιτητές του δείγματος	47
Δυνατότητα παροχής φαγητού από τρίτο πρόσωπο στους φοιτητές του δείγματος	52
Κατανάλωση fast food από τους φοιτητές του δείγματος	56
Τύποι fast food που προτιμάνε οι φοιτητές του δείγματος	62
Κατανάλωση αναψυκτικών από τους φοιτητές του δείγματος	70
Γεύμα που αντικαθιστάται συχνότερα από fast food	77
Λόγοι κατανάλωσης fast food από τους φοιτητές του δείγματος	85
Η επίδραση της οικονομικής κρίσης στην κατανάλωση fast food	94
Διατροφική αξιολόγηση φοιτητών του δείγματος	101
<b>4. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ</b>	<b>112</b>
<b>ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α: ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΔΕΙΓΜΑΤΟΛΗΠΤΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ</b>	<b>118</b>
<b>ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ</b>	<b>121</b>

## 1.ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η διατροφή αποτελεί απαραίτητο όρο και βασική προϋπόθεση για τη διατήρηση της ζωής. Η σχέση της διατροφής με την υγεία είχε γίνει αντιληπτή από την αρχαιότητα. Η εσφαλμένη διατροφή και η έλλειψη σωματικής άσκησης, ιδιαίτερα όταν συνυπάρχουν και άλλοι αρνητικοί περιβαλλοντικοί παράγοντες οδηγούν σε παθολογικές καταστάσεις. Η ανάγκη υιοθέτησης των αρχών της μεσογειακής διατροφής κρίνεται αναγκαία με στόχο την διασφάλιση της υγείας των ανθρώπων. Οι φοιτητές αποτελούν μια ιδιαίτερη διατροφική ομάδα, καθώς οι διατροφικές συνήθειες που αποκτούν τα άτομα κατά την περίοδο φοίτησης τους τείνουν να παραμείνουν σε όλη την ενήλικη ζωή τους, επηρεάζοντας έτσι τους παράγοντες κινδύνου για εμφάνιση παθολογικών καταστάσεων και επομένως της υγείας τους σαν σύνολο.

Παράλληλα όμως με τα προβλήματα που παρουσιάζονται στην διατροφή των φοιτητών το ζήτημα της σωστής διατροφής και της εξασφάλισης αρκετής υγιεινής διατροφής απασχολούν ιδιαίτερα τον άνθρωπο, ο οποίος καταβάλλει προσπάθειες για την αύξηση παραγωγής τροφίμων με σκοπό την κάλυψη των διατροφικών αναγκών της ανθρωπότητας. Η διατροφή πρέπει να είναι ισορροπημένη, με τη σωστή αναλογία θρεπτικών ουσιών ώστε να διαφυλαχθεί η υγεία. Η σωστή διατροφή πρέπει να εξασφαλίζει την επαρκή πρόσληψη ενέργειας καθώς και θρεπτικών συστατικών για την ανάπτυξη, την καλή φυσική κατάσταση και τη διατήρηση υγείας.

Ειδικότερα στην χώρα μας η καθημερινή διατροφή, έχει διαφοροποιηθεί και εξελιχθεί σημαντικά την τελευταία 40ετία. Ο σημερινός τρόπος ζωής με την αστυφιλία και την πολύωρη εργασία, η έλλειψη ελεύθερου χρόνου καθώς και η οικονομική κρίση που απασχολεί την χώρα μας έχει οδηγήσει στην αυξημένη κατανάλωση έτοιμων φαγητών. Η αυξημένη κατανάλωση έτοιμου φαγητού σχετίζεται με αυξημένο σωματικό βάρος και παχυσαρκίας, αυξημένη κατανάλωση των βλαβερών trans λιπαρών οξέων και απλών σακχάρων.

Σκοπός της πτυχιακής εργασίας είναι η μελέτη της συχνότητας κατανάλωσης fast food από φοιτητές της Θεσσαλονίκης, οι λόγοι που επηρεάζουν αυτήν την κατανάλωση καθώς και η σύγκριση των παραπάνω ανάμεσα σε φοιτητές της σχολής Διατροφής και Διαιτολογίας του τμήματος ΑΤΕΙΘ και φοιτητές άλλων σχολών.

Ερέθισμα για το ξεκίνημα της πτυχιακής εργασίας έδωσε η μεγάλη κατανάλωση έτοιμου φαγητού από τους φοιτητές και έχει ως στόχο να προσδιορίσει την συχνότητα κατανάλωσης του με το δείκτη μάζα σώματος, τους λόγους που οδηγούν σε αυτή τη κατανάλωση καθώς και εάν η κατανάλωση αυτή έχει επηρεαστεί από την οικονομική κρίση της χώρας. Επιπλέον θα γίνει σύγκριση μεταξύ των φοιτητών της Διατροφής με φοιτητές άλλων πεδίων ως προς το πόσο οι

γνώσεις που έχουν προσκομίσει σχετικά με την διατροφή έχει επηρεάσει την κατανάλωση έτοιμου φαγητού και την κάλυψη των ημερήσιων απαιτήσεων σε θερμίδες και θρεπτικά συστατικά.

Στο πρώτο κεφάλαιο θα γίνει αναφορά σε βιβλιογραφική έρευνα, δηλαδή διάφορες μελέτες που έχουν πραγματοποιηθεί σχετικά με τις διατροφικές συνήθειες των φοιτητών τόσο στο εξωτερικό όσο και στην Ελλάδα. Το δεύτερο κεφαλαίο περιλαμβάνει την εμπειρική έρευνα της πτυχιακής εργασίας, δηλαδή πληροφορίες σχετικά με το δείγμα, τα αποτελέσματα των στατιστικών αναλύσεων κ.α. Τέλος το τρίτο κεφαλαίο αναφέρεται στα συμπεράσματα της έρευνας, όπου θα γίνει σύγκριση μεταξύ της βιβλιογραφικής αναζήτησης και των αποτελεσμάτων της εμπειρικής έρευνας. Η πτυχιακή εργασία τελειώνει με την παράθεση του ερωτηματολογίου της έρευνας και την βιβλιογραφία και των άρθρων που χρησιμοποιήθηκαν.

## **ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΟ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΚΑΙ ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΗ ΠΡΟΣΛΗΨΗ ΑΠΟ ΤΑ FAST FOOD.**

Έχει αποδειχθεί ότι ένα τυπικό γεύμα fast food τείνει να είναι ενεργειακά πυκνό και να περιέχει περίπου 236 kcal/ 100 g, διπλάσια πυκνότητα από αυτήν που συνιστάται για μια υγιεινή διατροφή. Λαμβάνοντας υπόψη τις μεγάλες μερίδες που καταναλώνονται εκτός σπιτιού, μπορεί να φθάνει μέχρι και τις 1400 θερμίδες. Διαπιστώθηκε ότι παρά την αυξανόμενη προσοχή στο ρόλο του fast food στην αμερικάνικη διατροφή, συμπεριλαμβανομένων της νομοθεσίας και εκστρατειών υγείας για υγιεινότερη διατροφή στα εστιατόρια fast food, ο μέσος όρος του ενεργειακού περιεχομένου στα μενού των εστιατορίων αυτών έχει παραμείνει σχετικά σταθερός κατά τα έτη 1997-2010 ( Bauer et all, 2012).

Βάσει των διατροφικών στοιχείων που συλλέχθηκαν με ανάκληση δύο μη συνεχόμενων ημερών της έρευνας του Εθνικού Συστήματος Υγείας και Διατροφής (2003-2004) και των στοιχείων της Συνεχιζόμενης Έρευνας Πρόσληψης τροφίμων από τα άτομα (1994-1996) και με τη χρήση ενός εκτιμητή , διαπιστώθηκε ότι κάθε γεύμα που καταναλώνεται εκτός σπιτιού πρόσθετε, κατά μέσο όρο, 130 θερμίδες στην συνολική ημερήσια πρόσληψη, με το μεσημεριανό και το δείπνο να έχουν την μεγαλύτερη επίδραση στην ημερήσια θερμιδική πρόσληψη (Mancino et all, 2009). Σε έρευνα που έγινε μεταξύ Αμερικάνων εφήβων αναφέρθηκε ότι η κατανάλωση ενέργειας ήταν 40% μεγαλύτερη στους άνδρες και 37% στις γυναίκες που δήλωσαν ότι κατανάλωσαν fast food 3 η περισσότερες φορές κατά τη διάρκεια της έρευνας σε σύγκριση με κείνους που δεν κατανάλωσαν fast food (French et all, 2001). Ομοίως μελέτη παρακολούθησης Αφροαμερικάνων γυναικών ηλικίας 30-69 ετών έδειξε ότι σε σύγκριση με γυναίκες που δεν έχουν καταναλώσει κινεζικό φαγητό, πίτσες, τηγανιτά ψάρια, τηγανιτό κοτόπουλο ή burgers οι γυναίκες που δήλωσαν ότι καταναλώνουν αυτά τα είδη τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα είχαν σημαντικά υψηλότερη ενεργειακή πρόσληψη (Krishnan et all, 2010). Επιπλέον μελέτη έδειξε ότι υπάρχει θετική συσχέτιση μεταξύ της ενεργειακής πυκνότητας της διατροφής και της κατανάλωσης fast food (Bowman and Vinyard, 2004).

## **ΟΛΙΚΟ ΛΙΠΟΣ ΚΑΙ ΚΟΡΕΣΜΕΝΑ ΛΙΠΑΡΑ ΟΞΕΑ ΣΤΑ FAST FOOD.**

Τα υψηλά επίπεδα πρόσληψης λίπους που συνδέονται συνήθως με τα γεύματα fast food μπορεί να είναι ένας παράγοντας που οδηγεί στην ανάπτυξη παχυσαρκίας ανεξάρτητα από την ενεργειακή πρόσληψη. Επίσης μία διατροφή πλούσια σε λιπαρά και συγκεκριμένα σε κορεσμένα λιπαρά οξέα μπορεί να οδηγήσει όχι μόνο στην παχυσαρκία αλλά και σε άλλες αρνητικές επιπτώσεις για την υγεία. Μία από τις κύριες πηγές κορεσμένων λιπαρών οξέων στα γεύματα fast food αποτελεί το φοινικέλαιο το οποίο χρησιμοποιείται ευρέως ως μέσο τηγανίσματος χάρη στην άριστη απόδοση του στο τηγάνισμα και στην δημιουργία

μίας εξαιρετικά επιθυμητής γεύσης στα τηγανισμένα τρόφιμα. Είναι ιδιαίτερα δημοφιλές στις χώρες τις Νοτιοανατολικής Ασίας καθώς και σε μικρά εστιατόρια στο Ηνωμένο Βασίλειο.

Κατά μέσο όρο τα τρόφιμα που καταναλώνονται εκτός σπιτιού χαρακτηρίζονται από αυξημένο ολικό λίπος και κορεσμένα λιπαρά οξέα. Μετά από ανάλυση που έγινε σε γεύματα που περιέχουν τηγανιτές πατάτες και τηγανιτό κοτόπουλο από τα καταστήματα McDonalds και KFC σε 35 χώρες σε όλο τον κόσμο, βρέθηκε ότι η συνολική περιεκτικότητα σε λιπαρά κυμαίνεται από 41 γρ μέχρι 74 ανάλογα με τη χώρα ( Stender et all, 2007). Αυτά τα αποτελέσματα υποστηρίχτηκαν από μεταγενέστερα στοιχεία που έδειξαν ότι τα είδη διατροφής από αλυσίδες fast food περιέχουν 10-13 γρ ολικού λίπους και 3,9-4,9 γρ κορεσμένων λιπαρών οξέων ανά 100 γρ προϊόντος ( Dunford et all, 2010).

Η πρόσληψη ολικού λίπους και κορεσμένων οξέων αυξάνει με αύξηση της κατανάλωσης fast food. Μελέτη σε μεγάλο πλήθος Αφροαμερικάνων γυναικών έδειξε ότι η πρόσληψη ολικού λίπους ήταν στατιστικά μεγαλύτερη στις γυναίκες που δήλωσαν ότι καταναλώνουν φαγητό εκτός σπιτιού τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα, ανεξαρτήτως από τον τύπο του φαγητού σε σύγκριση με αυτές που δεν καταναλώνουν ποτέ φαγητό εκτός σπιτιού (Krishnan et all, 2010). Αυτό βρίσκεται σε συμφωνία με τα στοιχεία έρευνας που έδειξε ότι η πρόσληψη ολικού λίπους, κορεσμένων και ενέργειας ήταν μεγαλύτερη τις ημέρες κατανάλωσης fast food σε σχέση με μέρες που δεν καταναλώθηκε ( Paeratakul et all, 2003).

#### **TRANS ΛΙΠΑΡΑ ΟΞΕΑ ΣΤΑ FAST FOOD.**

Τα trans λιπαρά οξέα σχηματίζονται κατά την μερική υδρογόνωση των ακόρεστων λιπαρών. Μικρά ποσά trans οξέων παράγονται επίσης από τα μηρυκαστικά κατά την διάρκεια της βίο- υδρογόνωσης των ακόρεστων λιπαρών οξέων της τροφής τους με υδρογόνα που παράγονται κατά την οξειδωση των βακτηρίων της μεγάλης κοιλίας. Αυτές οι δύο πηγές trans λιπαρών περιέχουν παρόμοια είδη ισομερών αλλά σε διαφορετικές ποσότητες και αναλογίες, για αυτό η κατανάλωση τους έχει διαφορετικές βιολογικές επιδράσεις. Η συγκέντρωση των trans λιπαρών οξέων σε μερικώς υδρογονωμένα φυτικά έλαια μπορεί να φτάνει τα 30-50% σε σύγκριση με το 5% των γαλακτοκομικών προϊόντων και των προϊόντων κρέατος των μηρυκαστικών. Τα Trans λιπαρά οξέα έχει αποδειχθεί ότι έχουν δυσμενή επίδραση στα λιπίδια του αίματος όταν καταναλώνονται σε μεγάλες ποσότητες ( Mendis et all, 2008).

Τα fast food, και ιδιαίτερα οι τηγανιτές πατάτες και τα κρέατα που έχουν υποστεί βαθύ τηγάνισμα , μπορεί να περιέχουν μεγάλη ποσότητα trans λιπαρών

από τα μερικώς υδρογονωμένα φυτικά έλαια που χρησιμοποιούνται. Έχει αναφερθεί ότι μία μερίδα τηγανιτές πατάτες (171 γρ) και τηγανιτό κοτόπουλο από αλυσίδες fast food παρέχουν 0,3 έως 24 γρ trans λιπαρών (Stender et al, 2007). Ομοίως σε άλλη μελέτη διαπιστώθηκε ότι το περιεχόμενο σε trans λιπαρά σε burgers μπορεί να διαφέρει μεταξύ 0,1 έως 1,05 γρ ανά 100 γρ προϊόντος και στις τηγανιτές πατάτες μεταξύ 0,1 έως 1,6 γρ ανά 100 γρ ( Wanger et al, 2008).

Έχει εκτιμηθεί ότι τα άτομα που καταναλώνουν συχνά fast food μπορεί να λαμβάνουν μεταξύ 6 με 12% της διατροφικής τους ενέργειας από trans λιπαρά, ενώ μία μερίδα τηγανιτό κοτόπουλο με πατάτες μπορεί να παραδώσει τέσσερις φορές μεγαλύτερη ποσότητα trans λιπαρών από την συνιστώμενη ημερήσια δόση στο Ηνωμένο Βασίλειο.

Στην Νέα Υόρκη οι νομικές απαιτήσεις σχετικά με την χρήση των μερικώς υδρογονωμένων φυτικών ελαίων κατά την Παρασκευή γευμάτων από αλυσίδες ή μη εστιατορίων έχουν ήδη εφαρμοστεί, υποχρεώνοντας όλα τα καταστήματα για χρήση ελαίων, μαργαρινών και λιπών με λιγότερο από 0,5 γρ trans λιπαρών ανά μερίδα. Αυτοί οι περιορισμοί οδήγησαν σε σημαντικές μειώσεις των trans λιπαρών οξέων στα γεύματα των εστιατορίων (Angell et al, 2012).

#### **ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΣΤΗ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ FAST FOOD ΑΝΑΜΕΣΑ ΣΤΑ ΔΥΟ ΦΥΛΑ.**

Έχουν γίνει διάφορες μελέτες σχετικά με την συχνότητα κατανάλωσης fast food και τους παράγοντες που την χαρακτηρίζουν από άτομα διαφόρων ηλικιών και φύλου. Στη συγκεκριμένη ενότητα θα αναφερθούν οι διαφορές που παρατηρούνται στην κατανάλωση fast food μεταξύ των δύο φύλων.

Σε έρευνα που έγινε σε πανεπιστήμιο στη Δυτική Αμερική μελετήθηκαν οι διατροφικές συνήθειες των δύο φύλων στα εστιατόρια fast food.. Τα γεύματα που καταναλώνονται κυρίως σε εστιατόρια είναι το βραδινό και το μεσημεριανό , με συχνότητα μία με δύο φορές την εβδομάδα, ενώ λίγοι δήλωσαν ότι καταναλώνουν πρωινό. Οι γυναίκες σε μεγαλύτερο ποσοστό παρά οι άνδρες δεν τρώνε πρωινό και μεσημεριανό σε εστιατόρια fast food, ενώ οι άντρες καταναλώνουν συχνότερα και περισσότερα γεύματα fast food. Επίσης οι άντρες είναι λιγότερο πιθανό να παραλείψουν κάποιο γεύμα κυρίως για λόγους διατήρησης του βάρους τους. Οι πιο δημοφιλείς επιλογές των φοιτητών στο σύνολο τους ήταν τα εστιατόρια με deli sandwiches , αμερικάνικων burger και πατάτες και τέλος τα μεξικάνικα εστιατόρια, με τους άνδρες να καταναλώνουν συχνότερα burger και πατάτες σε σχέση με τις γυναίκες. Τα δύο πιο συνηθισμένα ποτά ήταν τα ανθρακούχα αναψυκτικά καθώς και τα αναψυκτικά διαίτης, όπου οι γυναίκες σε μεγαλύτερο ποσοστό από τους άντρες επιλέγουν αναψυκτικά διαίτης ενώ το αντίθετο ισχύει με τα κανονικά



αναψυκτικά. Η ποικιλία του μενού, το κόστος και η ευκολία φαίνεται να σχετίζεται με τον αριθμό των γευμάτων fast food που καταναλώνουν οι φοιτητές. Το 1/3 των γυναικών έδειξε ότι ένας από τους δύο βασικότερους λόγους κατανάλωσης fast food αποτελεί το γεύμα με φίλους ή την οικογένεια. Οι δύο κυρίαρχοι λόγοι κατανάλωσης fast food στο σύνολο του δείγματος αποτέλεσε η έλλειψη χρόνου και η απόλαυση της γεύσης. Το 50% των αντρών της έρευνας δεν παραγγέλνει με βάση το μέγεθος της μερίδας ενώ πάνω από το 50% των γυναικών προτιμάει τις μικρότερες μερίδες γεύματος fast food και αυτό φαίνεται να οφείλεται στο γεγονός ότι οι γυναίκες έχουν λιγότερο ακριβείς αντιλήψεις σχετικά με το σωματικό τους βάρος σε σχέση με τους άντρες. Οι περισσότεροι άνδρες και γυναίκες επιλέγουν μικρότερες μερίδες για λόγους υγείας και προβλημάτων διατήρησης του βάρους. Επιπρόσθετα οι διατροφικές πληροφορίες στους καταλόγους των εστιατορίων fast food φαίνεται να επηρεάζουν τις επιλογές των γυναικών σε μεγαλύτερο ποσοστό από ότι των ανδρών. Οι περισσότεροι φοιτητές επιλέγουν μερικές φορές με βάση την υγιεινότερη διατροφή, με τις γυναίκες να αναφέρουν ότι επιλέγουν υγιεινότερα γεύματα συχνότερα ή και πάντα σε σχέση με τους άντρες. Τα ευρήματα της έρευνας δείχνουν ότι οι διαφορές μεταξύ των δύο φύλων όταν επισκέπτονται εστιατόρια fast food είναι αρκετά σημαντικές και πρέπει να γίνει διαφορετική εκπαίδευση και να δοθούν διαφορετικές διατροφικές πληροφορίες με σκοπό να κάνουν καλύτερες επιλογές γευμάτων (Driskell et al, 2006).

Σε επόμενη έρευνα που διεξάχθηκε στην Σαουδική Αραβία μελετήθηκε η σχέση της κατανάλωσης fast food και του δείκτη μάζα σώματος σε γυναίκες φοιτήτριες. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι δεν υπάρχει συσχέτιση μεταξύ της κατανάλωσης fast food γευμάτων και δείκτη μάζας σώματος. Το 25% του δείγματος βρέθηκε να είναι υπέρβαρο ή παχύσαρκο. Η συχνότητα κατανάλωσης fast food ήταν σχετικά υψηλή αφού η πλειοψηφία του δείγματος δήλωσε ότι καταναλώνει μία με δύο φορές τη βδομάδα .

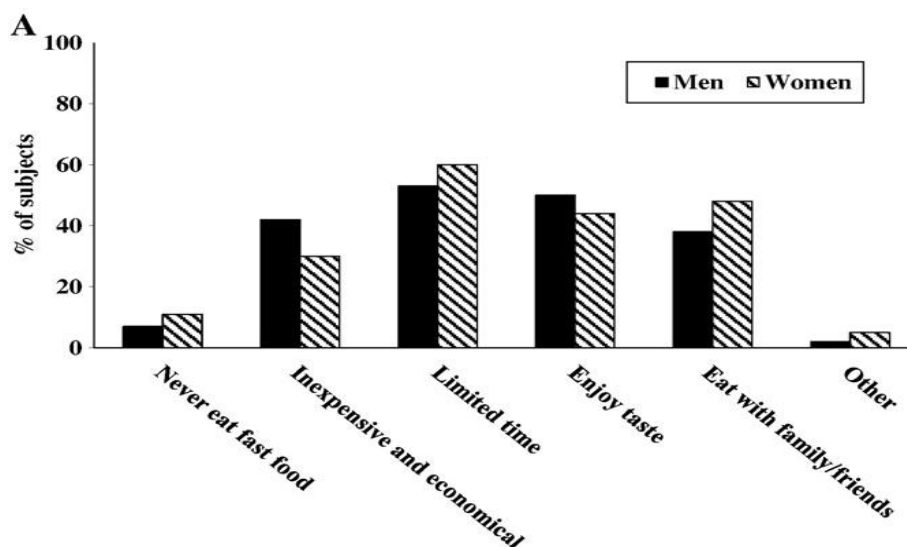
**Πίνακας 1.1.** Συχνότητα κατανάλωσης fast food σε φοιτήτριες σύμφωνα με την έρευνα Alfawaz (2012).

Frequency of consumption	No	%
1-2 times\ week	105	74.5
3-4 times\week	32	22.7
5 times or more	4	2.8
Total	141	100.0

Η συχνότητα κατανάλωσης γευμάτων fast food ήταν θετικά συσχετισμένη με ανεπαρκή αυτοεκτίμηση της κατάστασης της υγείας, χαμηλή αντίληψη της σχέσης καρκίνου- διατροφής, μη ικανοποιητικό βάρος και δυσκολίες ετοιμασίας υγιεινών γευμάτων και επιλογής υγιεινών τροφίμων σε εστιατόρια ( Yoon et all, 2001). Η

συχνή κατανάλωση fast food είναι ένας από τους κύριους λόγους υψηλής πρόσληψης κορεσμένων λιπαρών οξέων και trans λιπαρών οξέων (Mario Fernandez and Juan, 2000) . Το 85,8 % του δείγματος γνώριζε ότι το έτοιμο φαγητό είναι ανθυγιεινό, κάτι που ήταν αναμενόμενο μιας και το δείγμα προέρχεται από το τμήμα διατροφής και επιστήμης τροφίμων. Παρόλα αυτά μόνο το 49,6% γνώριζε ότι το έτοιμο φαγητό είναι πλούσιο σε λίπη ,νάτριο, ενέργεια και παρατηρήθηκε θετική συσχέτιση μεταξύ της γνώσης των λόγων που είναι το έτοιμο φαγητό ανθυγιεινό και του επιπέδου φοίτησης των γυναικών. Άτομα με τέσσερα ή παραπάνω χρόνια φοίτησης έδειξαν να καταναλώνουν λιγότερα γεύματα fast food σε σχέση με αυτά των πρώτων ετών φοίτησης. Πάνω από το μισό δείγμα καταναλώνει γεύματα fast food στο σπίτι από ότι σε εστιατόρια ή στο πανεπιστήμιο. Το 20% αυτών θεωρεί ότι καταναλώνει μεγαλύτερη ποσότητα στα εστιατόρια από ότι στο σπίτι ή το πανεπιστήμιο. Τέλος δεν βρέθηκε να υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ του μεγέθους της μερίδας που καταναλώθηκε και του δείκτη μάζα σώματος, αλλά ούτε και μεταξύ οικογενειακού εισοδήματος με την ποσότητα που καταναλώνεται, την συχνότητα κατανάλωσης και τον ΔΜΣ (Alfawaz, 2012).

Οι διαφορές στην κατανάλωση fast food και στις διατροφικές πεποιθήσεις μεταξύ των δύο φύλων μελετήθηκαν και στο πανεπιστήμιο της Νεμπράσκα στην Αμερική. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι μισοί από τους ερωτηθέντες δήλωσε ότι κατοικεί στις φοιτητικές εστίες του πανεπιστημίου και διαθέτει κάρτα σίτισης στην εστία αυτού, ενώ το αμέσως επόμενο μεγαλύτερο ποσοστό (21%) αναφέρει ότι συγκατοικεί εκτός πανεπιστημίου με φίλους. Από τους υπόλοιπους ένα 12% διαμένει σε ελληνικές εστίες, 9% με γονείς και το υπόλοιπο ποσοστό μόνοι τους. Όσον αφορά την κατανάλωση γευμάτων σε fast food ένα μόνο άτομο δήλωσε ότι καταναλώνει πρωινό τακτικά σε τέτοια εστιατόρια, 7% μεσημεριανό και ένα 5% βραδινό. Οι λόγοι για τους οποίους φαίνεται οι φοιτητές να καταναλώνουν γεύματα fast food φαίνονται στο παρακάτω σχεδιάγραμμα.



**Σχήμα 1.1.** Σχεδιάγραμμα των λόγων κατανάλωσης fast food από φοιτητές σύμφωνα με την έρευνα του Morse (2009).

Όπως παρατηρούμε από το σχεδιάγραμμα οι κύριοι λόγοι που επέλεξαν για την κατανάλωση γευμάτων fast food ήταν η έλλειψη χρόνου, η απόλαυση της γεύσης, το γεύμα με φίλους/οικογένεια και οικονομικοί λόγοι. Οι διαφορές μεταξύ των φύλων παρατηρήθηκαν κυρίως στην επιλογή γεύματος με φίλους/οικογένεια όπου ένα 48% των γυναικών το επέλεξε έναντι το 38% των ανδρών. Μικρό ήταν το ποσοστό που δήλωσε ότι δεν καταναλώνει fast food (7% άνδρες, 12% γυναίκες). Δεν παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στα δύο φύλα σχετικά με την προτίμηση τους ως προς το είδος των εστιατορίων που επισκέπτονται. Διαφορές μεταξύ των φύλων παρατηρήθηκαν στη συχνότητα κατανάλωσης fast food με το 72% των ανδρών να δηλώνει ότι καταναλώνει 1-3 φορές την εβδομάδα έναντι του 60% των γυναικών που δήλωσε το ίδιο. Επίσης σχεδόν το διπλάσιο ποσοστό γυναικών δήλωσε ότι σπάνια καταναλώνει fast food σε σύγκριση με τους άνδρες. Διαφορές επίσης υπήρξαν και στην εξέταση του ενεργειακού περιεχομένου των γευμάτων fast food από τους ερωτηθέντες κατά την επιλογή τους, με τις γυναίκες να λαμβάνουν περισσότερο υπόψη τους το διατροφικό περιεχόμενο των γευμάτων και άρα να επιλέγουν αυτά που θεωρούν πιο υγιεινά σε σχέση με τους άνδρες που το μεγαλύτερο ποσοστό (58%) επιλέγει τα γεύματα του με βάση την εμφάνιση τους. Οι σωματομετρικές μετρήσεις έδειξαν διαφορές ανάμεσα στα δύο φύλα, με τις τιμές ύψους και βάρους των ανδρών να είναι σημαντικά ψηλότερες από των γυναικών και ο δείκτης μάζας σώματος των ανδρών να κυμαίνεται μεταξύ  $25 \pm 3.6$  και των γυναικών  $22.3 \pm 3.0$ . Τέλος σχετικά με τις πεποιθήσεις του σε θέματα διατροφής οι γυναίκες σε μεγαλύτερο ποσοστό δήλωσε ότι το διατροφικό περιεχόμενο των τροφίμων που καταναλώνουν είναι σημαντικό για αυτούς, το 1/3 του δείγματος πιστεύει ότι ακολουθεί σχετικά σωστή διατροφή ενώ πάνω από το

μισό του δείγματος δηλώνει ότι δεν καταναλώνει αρκετά φρούτα ή λαχανικά (Morse and Driskell, 2009).

Στην Τουρκία έγινε επίσης έρευνα σχετικά με τις συνήθειες fast food των φοιτητών. Από τις γυναίκες το μεγαλύτερο ποσοστό κατοικεί σε φοιτητικές εστίες ενώ αμέσως μετά ακολουθεί η συγκατοίκηση με φίλους και η διαμονή στο πατρικό μαζί με τους γονείς τους. Οι άνδρες από την άλλη μεριά δηλώνουν σε μεγαλύτερο ποσοστό ότι συγκατοικούν με φίλους, ακολουθεί η διαμονή σε φοιτητικές εστίες και με τους γονείς τους. Ένα μικρό μόνο ποσοστό και από τα δύο φύλα κατοικεί μόνο του ή με άλλους συγγενείς. Η συχνότητα κατανάλωσης fast food φαίνεται στο παρακάτω πίνακάκι.

**Πίνακας 1.2.** Συχνότητα κατανάλωσης fast food από φοιτητές σύμφωνα με την έρευνα του Yardimci (2012).

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ FAST FOOD	ΠΟΣΟΣΤΟ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	ΠΟΣΟΣΤΟ ΑΝΔΡΩΝ	ΣΥΝΟΛΙΚΟ ΠΟΣΟΣΤΟ
ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ	8,4%	6,6%	8,0%
1-2/ΦΟΡΕΣ ΤΗ ΒΔΟΜΑΔΑ	30,3%	34,5%	31,4%
3-4/ΦΟΡΕΣ ΤΗ ΒΔΟΜΑΔΑ	14,8%	14,8%	14,8%
5-6/ΦΟΡΕΣ ΤΗ ΒΔΟΜΑΔΑ	6,4%	3,7%	5,7%
ΣΠΑΝΙΑ	40,1%	40,4%	40,1%

Τα αποτελέσματα τις έρευνας έδειξαν ότι το μεγαλύτερο ποσοστό του δείγματος καταναλώνει σπάνια fast food, ακολουθεί η κατανάλωση 1-2/ φορές την εβδομάδα και στη συνέχεια με ίδιο ποσοστό στους άνδρες και στις γυναίκες η κατανάλωση 3-4/ φορές τη βδομάδα. Γενικά δεν παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά ως προς τη συχνότητα κατανάλωσης fast food μεταξύ ανδρών και γυναικών. Οι κυριότεροι λόγοι κατανάλωσης fast food από τους φοιτητές που αναφέρθηκαν ήταν η εύκολη πρόσβαση, ο φοιτητικός τρόπος ζωής και η απόλαυση της γεύσης, με περίπου ίσο ποσοστό. Ένα 10% δήλωσε ως λόγο κατανάλωσης fast food την αδυναμία μαγειρέματος. Σε γενικές γραμμές όλο το δείγμα επισκέπτεται εστιατόρια fast food, τόσο τις καθημερινές όσο και τα σαββατοκύριακα. Με ποσοστό πάνω από 90% και τα δύο φύλα δήλωσαν ότι γευματίζουν σε εστιατόρια fast food κυρίως με φίλους. Οι τρεις παράγοντες που θεωρούνται σημαντικότεροι από τους φοιτητές ως προς την επιλογή των τροφίμων είναι η γεύση, η καθαρότητα και η υγιεινή και η ποιότητα του προϊόντος. Στατιστικά σημαντικές διαφορές παρουσιάστηκαν ανάμεσα στα δύο φύλα στην επίδραση της μάρκας και στην επίδραση της

καθαρότητας και της υγιεινής. Σχετικά με τους τύπους τροφίμων των fast food εστιατορίων που προτιμούν οι φοιτητές, οι πίτσες συγκέντρωσαν τους περισσότερους βαθμούς ακολουθούμενες από τα κοτόπουλα και στη συνέχεια τα burger με μικρή διαφορά. Οι γυναίκες φαίνεται να προτιμούν τους δυτικούς τύπους τροφίμων περισσότερο σε σχέση με τους άνδρες που προτιμούν παραδοσιακά φαγητά. Τέλος το 78,8% του δείγματος καταναλώνει ποτά μαζί με το γεύμα σε εστιατόρια fast food, με μεγαλύτερο ποσοστό να προτιμά τα ανθρακούχα αναψυκτικά. Το λιγότερο προτιμώμενο ποτό στις γυναίκες ήταν οι χυμοί φρούτων και στους άνδρες οι φυσικοί χυμοί και το τσάι (Yardimci et al, 2012).

Οι συνήθειες σχετικά με την κατανάλωση fast food μελετήθηκαν και σε μαθητές της μέσης εκπαίδευσης στη Σεούλ. Η πλειονότητα των συμμετεχόντων κατατάχθηκαν σε κλίμακα φυσιολογικού βάρους, το 1.4% υπέρβαρο και το 5.3% παχύσαρκο. Παχύσαρκοι θεωρήθηκαν όσων ο δείκτης μάζας σώματος ήταν πάνω από το 25, σύμφωνα με το κορεατικό πρότυπο ανάπτυξης (2007). Το 44% του δείγματος έδειξε αυξημένο ενδιαφέρον σε θέματα υγείας με τα κορίτσια να ενδιαφέρονται περισσότερο σε θέματα διατήρησης βάρους από ότι τα αγόρια. Ο μέσος όρος κατανάλωσης fast food ήταν 4.02 φορές το μήνα για το κάθε άτομο. Burgers και τηγανητό κοτόπουλο καταναλώνονται συχνότερα από ότι πίτσες, τηγανιτές πατάτες ή ντόνατς. Η κατανάλωση burger ήταν πιο συχνή στα αγόρια από ότι στα κορίτσια, ενώ το αντίθετο ίσχυε για τα ντόνατς. Fast food καταναλώνονταν σε ειδικές μέρες σε ποσοστό 33.9% ή σε συνάντηση με φίλους 25.7%. Αυτό υποστηρίχτηκε από το γεγονός ότι οι ερωτηθέντες επισκέπτονται πιο συχνά εστιατόρια fast food στο κέντρο της πόλης παρά αυτά κοντά στο σπίτι ή το σχολείο, καθώς και ότι καταναλώνουν σε ποσοστό 61,6% fast food με φίλους. Το μεγαλύτερο ποσοστό κοριτσιών καταναλώνει fast food ως γεύμα σε σχέση με τα αγόρια που το αντικαθιστούν με τα σνακς. Η στάση των ερωτηθέντων απέναντι στα γεύματα fast food ήταν αρκετά θετική ως προς τη γεύση, το περιβάλλον των εστιατορίων και την οικειότητα ενώ αρνητική στάση παρατηρήθηκε προς την αλμυρότητα των τροφίμων. Τα αγόρια είχαν σημαντικά ισχυρότερη στάση απέναντι στη γεύση και την αλμυρότητα των fast food από ότι τα κορίτσια. Τα κορίτσια επίσης ανέφεραν μεγαλύτερη δυσκολία σε σχέση με τα αγόρια να καταναλώσουν fast food ενώ ακολουθούν κάποιο πρόγραμμα διατροφής καθώς και στο να αλλάξουν τις συνήθειες τους όσο αφορά την κατανάλωση fast food. Τέλος τόσο η πρόθεση συμπεριφοράς και ο έλεγχος της αντιλαμβανόμενης συμπεριφοράς φάνηκε να σχετίζεται σε σημαντικό βαθμό με την κατανάλωση γευμάτων σε fast food εστιατόρια.

## ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ FAST FOOD ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ.

Είναι σημαντικό να μελετηθεί η σχέση της συχνότητας κατανάλωσης fast food και των συνηθειών διατροφής σε φοιτητές των οποίων το αντικείμενο σπουδών σχετίζεται με την υγεία, όπως φοιτητές της ιατρικής, και την διατροφή. Σε έρευνα που έγινε σε φοιτητές της ιατρικής στο Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο της Θεσσαλονίκης μελετήθηκε ο επιπολασμός της παχυσαρκίας και οι διατροφικές συνήθειες αυτών. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ο επιπολασμός της παχυσαρκίας και του υπέρβαρου βάρους είναι χαμηλότερος σε σχέση με παλαιότερες έρευνες. Αυτό μπορεί να αποδοθεί στην εκτεταμένη γνώση που προέρχεται από δημοσιευμένα στοιχεία που σταθερά ανακοινώνονται από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης σχετικά με την υγεία και τα προβλήματα που προκαλεί το επιπλέον σωματικό βάρος. Επίσης οι φοιτητές της ιατρικής θεωρείται ότι είναι περισσότερο ενήμεροι σχετικά με θέματα υγείας οπότε και έχουν αναπτύξει σωστότερους τρόπους ζωής. Το 61,5 % των ανδρών και το 84,7 % των γυναικών κατατάχθηκαν στη κλίμακα φυσιολογικού βάρους ενώ το 32,1% των ανδρών και το 8,4% των γυναικών χαρακτηρίστηκαν ως υπέρβαροι. Από το υπόλοιπο ποσοστό 5,9% των ανδρών και 1,5% των γυναικών είναι παχύσαρκοι και τέλος το 0,5% των ανδρών και 5,4% των γυναικών ελλιποβαρής. Στην παρούσα μελέτη, η πλειοψηφία των φοιτητών λαμβάνει τακτικά τουλάχιστον τρία γεύματα την ημέρα και περισσότερο από το ήμισυ του δείγματος ανέφεραν ότι καταναλώνουν λαχανικά και φρούτα, τουλάχιστον 3 φορές την εβδομάδα. Παρόλα αυτά μόνο ένας στους τέσσερις άνδρες (24,2%) και τις γυναίκες (24,6%) ανέφεραν καθημερινή κατανάλωση λαχανικών. Η κατανάλωση φρούτων καθημερινά είναι πιο συχνή στις γυναίκες (36,2%) από τους άνδρες (21,9%). Επιπλέον, ένα μεγάλο ποσοστό των φοιτητών τείνουν να τρώνε πρωινό καθημερινά. Δεν παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά σχετικά με την κατανάλωση πρωινού μεταξύ των δύο φύλων. Οι διατροφικές συνήθειες διέφεραν σημαντικά ως προς την κατανάλωση fast food, με τους άνδρες να καταναλώνουν συχνότερα τέτοια γεύματα. Το 36,9% των ανδρών αναφέρουν ότι καταναλώνουν γεύματα fast food πάνω από τρεις φορές την εβδομάδα έναντι του 19,2% των γυναικών. Αν και η πλειοψηφία τόσο των ανδρών όσο και των γυναικών γνωρίζουν τις μακροπρόθεσμες συνέπειες των διατροφικών συμπεριφορών, οι γυναίκες σε μεγαλύτερο ποσοστό προσπαθούν να λάβουν διατροφικές πληροφορίες των τροφίμων που καταναλώνουν διαβάζοντας τις ετικέτες αυτών. Τέλος αν και όπως προαναφέρθηκε ο επιπολασμός του υπέρβαρου βάρους είναι μικρότερος σε σχέση με άλλες έρευνες, εξακολουθεί να είναι σε υψηλά επίπεδα και μπορεί να οδηγήσει σε δυσμενή αποτελέσματα για την υγεία του ανθρώπου ( Chourdakis et al, 2010).

Σε έρευνα που παρουσιάστηκε παραπάνω σε φοιτήτριες του τμήματος διατροφής και επιστήμης τροφίμων φαίνεται επίσης ότι ο επιπολασμός της παχυσαρκίας είναι ιδιαίτερα αυξημένος με το ¼ του δείγματος να χει πάνω από το

υπέρβαρο βάρος. Επίσης η πλειοψηφία δήλωσε ότι καταναλώνει 1-2 φορές τη βδομάδα fast food παρόλο που γνωρίζουν ότι τα γεύματα αυτά είναι ανθυγιεινά (Alfawaz, 2012).

## **ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ ΚΑΙ FAST FOOD.**

Η συχνή κατανάλωση fast food σχετίζεται με αυξημένη πρόσληψη θερμίδων και λιπαρών καθώς και πολλές φορές απλών σακχάρων. Η σχέση της παχυσαρκίας και του fast food έχει αναφερθεί σε πολλές επιδημιολογικές μελέτες.

**A. Σε ενήλικες.** Στην Αμερική έγινε έρευνα σχετικά με την σχέση κατανάλωσης fast food και παχυσαρκίας σε ενήλικες και παρατηρήθηκαν τα παρακάτω αποτελέσματα. Ανάμεσα σε ενήλικες ηλικίας 18 με 64 ετών, εκτιμάται ότι το 12% δεν πήγε ποτέ σε εστιατόρια fast food, το 9% συνήθως τα επισκέπτεται λιγότερο από μία φορά το μήνα, 29% περισσότερες από μία φορά το μήνα αλλά λιγότερο από μία την εβδομάδα, 23% λιγότερο από δύο φορές τη βδομάδα, 13% δύο με τρεις φορές τη βδομάδα, 7% τρεις με τέσσερις φορές τη βδομάδα και ένα 8% πάνω από τέσσερις φορές τη βδομάδα. Ο επιπολασμός της τακτικής κατανάλωσης fast food ήταν 28%. Ο επιπολασμός μειώθηκε σταθερά με αύξηση της ηλικίας από 37% που ήταν σε άτομα ηλικίας 18-24 ετών σε ποσοστό 18% σε άτομα ηλικίας από 55 έως 64 ετών και ήταν υψηλότερος σε άνδρες από ότι σε γυναίκες. Η σχέση μεταξύ συχνότητας κατανάλωσης fast food και ηλικίας- φύλου παρέμεινε σημαντική, όταν μελετήθηκαν διάφορες μεταβλητές όπως : η ηλικία, το φύλο, η φυλή, τα παιδιά στην οικογένεια, η εκπαίδευση το εισόδημα, η κατανάλωση φρούτων και λαχανικών, η φυσική δραστηριότητα και το στάτους της υγείας ως ανεξάρτητοι παράγοντες. Η συχνή κατανάλωση fast food συνδέθηκε με όλες τις μεταβλητές που σχετίζονται με την υγεία. Όσοι δήλωσαν μικρότεροι κατανάλωση φρούτων και λαχανικών αλλά και μικρότερη φυσική δραστηριότητα ήταν πιο πιθανό να είναι συχνοί καταναλωτές fast food. Μεταξύ των ερωτηθέντων που δήλωσαν ότι επισκέπτονται τουλάχιστον μία φορά τη βδομάδα τέτοιου είδους εστιατόρια, οι λόγοι για την επιλογή τους αυτή ήταν η ευκολία και η εξοικονόμηση χρόνου (64%), ακολουθούμενη από την γεύση του φαγητού (16%), την κοινωνικοποίηση καθώς και την αξία του κόστους. Το μεσημεριανό ήταν το συχνότερο γεύμα που καταναλώνουν σε εστιατόρια fast food με αμέσως επόμενο το βραδινό. Πάνω από το 70% των ερωτηθέντων που πήγε σε εστιατόρια έτοιμου φαγητού πάνω από μια φορά το μήνα, δήλωσε ότι οι διατροφικές πληροφορίες στα είδη του μενού ήταν διαθέσιμες στα εστιατόρια που επισκέπτονται συνήθως, το 11% ότι δεν υπήρχαν διαθέσιμες πληροφορίες και το 19% ότι δεν πρόσεξε αν υπήρχαν. Από το πρώτο 70% οι περισσότεροι ανέφεραν ότι διάβασαν της διατροφικές πληροφορίες και ότι το 1/3 χρησιμοποίησε αυτές τις πληροφορίες για να επιλέξει το γεύμα που θα καταναλώνει. Ο επιπολασμός της παχυσαρκίας αυξάνεται σταθερά με αύξηση της

συχνότητας κατανάλωσης fast food. Οι πιθανότητες να είναι κάποιος παχύσαρκος ήταν 50% μεγαλύτερες σε αυτούς που καταναλώνουν fast food τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα, ενώ για αυτούς που καταλάωναν περισσότερες φορές την εβδομάδα η πιθανότητα αυτή ήταν ακόμα περισσότερο αυξημένη ( Anderson et all, 2011).

**Πίνακας 1.3.** Συχνότητα κατανάλωσης fast food με βάση το λόγο κατανάλωσης και το γεύμα που καταναλώνουν σε τέτοια εστιατόρια οι ενήλικες σύμφωνα με την έρευνα του Anderson(2011).

Characteristic	Overall, %	Frequency of Fast-Food consumption, %	
		<2 times/wk	≥2 times/ wk
<b>Main reason for choosing fast food</b>			
Quick, convenient	63.8	62.8	65.6
Taste of the food	16.4	16.1	17
Sociability	8.3	9.9	5.4
Value, cost	6.1	5.7	6.7
<b>Usual meal eaten</b>			
Breakfast	6.1	5.7	6.8
Lunch	47.7	45.9	51.2
Dinner	38.4	40.5	34.7

Σε άλλη έρευνα στην Αμερική σχετικά με την σχέση της κατανάλωσης fast food και της παχυσαρκίας τα αποτελέσματα ήταν τα εξής. Τουλάχιστον ένας στους τέσσερις ενήλικες ανέφεραν ότι καταναλώνουν fast food. Η διατροφή των ανδρών και γυναικών που καταλάωναν fast food ήταν υψηλή σε ενεργειακή πυκνότητα. Τα γεύματα fast food παρείχαν περισσότερο από το ένα τρίτο της ενέργειας της ημέρας, ολικό λίπος και κορεσμένο λίπος και ήταν υψηλά σε ενεργειακή πυκνότητα. Αμελητέες ποσότητες γάλακτος και φρούτων, αλλά ουσιαστικά μεγάλα ποσά των μη-διαιτητικών ανθρακούχων αναψυκτικών αναφέρθηκαν ότι καταναλώνονται σε εστιατόρια fast food. Μετά την ισοστάθμιση των ηλικιών, του φύλου, κοινωνικό-οικονομικών και δημογραφικών παραγόντων, η ενέργεια και η ενεργειακή πυκνότητα αυξήθηκε και τα ιχνοστοιχεία μειώθηκαν με αύξηση της συχνότητας κατανάλωσης τροφίμων fast food. οι ενήλικες που ανέφεραν κατανάλωση fast food τουλάχιστον μία ημέρα της έρευνας είχαν υψηλότερες μέσες τιμές δείκτη μάζας σώματος από εκείνους που δεν καταλάωσαν fast food και τις δύο ημέρες της έρευνας. Μία μικρή, αλλά σημαντική, θετική συσχέτιση παρατηρήθηκε μεταξύ της κατανάλωσης fast food και το υπέρβαρο βάρος. Συγκρίσεις μεταξύ των ατόμων



έδειξαν ότι η πρόσληψη ενέργειας ήταν υψηλότερη σε μια μέρα κατανάλωσης fast food από ό, τι σε ημέρα μη κατανάλωσης fast food. Η κατανάλωση fast food συνδέεται με μια διατροφή πλούσια σε ενεργειακή πυκνότητα και ενέργεια και χαμηλή σε βασικά μέταλλα και ιχνοστοιχεία. Η συχνή κατανάλωση fast food μπορεί να συμβάλει στην αύξηση του σωματικού βάρους (Bowman and Vinyard, 2004).

Σε έρευνα που εξετάζει την επίδραση των εστιατορίων fast food στην παχυσαρκία στον πληθυσμό των Η.Π.Α. τα αποτελέσματα έδειξαν ότι υπάρχουν αποδεικτικά στοιχεία της πιθανής επίπτωσης των εστιατορίων fast food στην επιδημία της παχυσαρκίας. Η συχνότητα με την οποία καταναλώνουν fast food οι ερωτηθέντες σχετίζεται με το αυξημένο βάρος και τις ανθυγιεινές διατροφικές συνήθειες. Επίσης η εργασία εκτός σπιτιού και η απόκτηση παιδιών σχετίζεται με αυξημένη κατανάλωση fast food. Η προσβασιμότητα στα εστιατόρια αυτά, η οποία ορίστηκε ως ο αριθμός των εστιατορίων fast food που βρίσκονται σε ακτίνα δύο μιλίων από την κατοικία αποτέλεσε προγνωστικό παράγοντα της συχνότητας κατανάλωσης fast food, αν και δεν συνδέθηκε με το δείκτη μάζα σώματος. Για τους άνδρες μόνο ο αριθμός εστιατορίων fast food κοντά στον τόπο εργασίας ήταν αντιστρόφως ανάλογος με το δείκτη μάζας σώματος (Jeffery et al, 2006).

Σε συνέχεια με την προηγούμενη έρευνα, η ύπαρξη εστιατορίων fast food κοντά στον τόπο κατοικίας και η επίδραση τους στην παχυσαρκία σε ενήλικες αλλά και παιδιά αποτέλεσε το αντικείμενο μελέτης της επόμενης. Σύμφωνα με τα ευρήματα αυτής δεν φαίνεται να υπάρχει συσχέτιση μεταξύ της έκθεσης των ατόμων σε fast food εστιατόρια και την παχυσαρκία, στοιχεία που συμφωνούν με την έρευνα του Jeffery et al, 2006, και αυτό πιθανώς οφείλεται στο γεγονός ότι η έκθεση σε εστιατόρια fast food δεν σχετίζεται με την αυξημένη κατανάλωση αυτών άρα και το αυξημένο βάρος (Crawford et al, 2008).

**Β. Σε παιδιά.** Στο Λονδίνο έγινε έρευνα σχετικά με την συχνότητα κατανάλωσης fast food και την παιδική παχυσαρκία. Περίπου ένας στους τρεις χαρακτηρίστηκε ως παχύσαρκος ή υπέρβαρος (32% σε αγόρια και 29% σε κορίτσια). Πάνω από το μισό ποσοστό των παιδιών της έρευνας βρέθηκε ότι καταναλώνει δύο ή περισσότερες φορές την εβδομάδα ποτά ή φαγητά από εστιατόρια fast food, με ένα στα δέκα να δηλώνει ημερήσια κατανάλωση.

Αν και η συχνότητα κατανάλωσης fast food δεν σχετιζόταν σημαντικά με το φύλο, την ηλικία ή το δικαίωμα δωρεάν γευμάτων στο σχολείο, παρατηρήθηκε ότι υπάρχει η τάση να καταναλώνουν συχνότερα fast food τα αγόρια από ότι τα κορίτσια. Διαφορές δεν παρατηρήθηκαν μεταξύ αυτών που είχαν το δικαίωμα κατανάλωσης δωρεάν γεύματος στο σχολείο και της συχνότητας κατανάλωσης fast food. Παρατηρήθηκε ότι παιδιά Ασιατικής καταγωγής ή Μαύρης εθνικότητας είχαν την τάση να καταναλώνουν συχνότερα fast food σε σχέση με τις υπόλοιπες εθνικότητες. Ο δείκτης μάζας σώματος φάνηκε να έχει μια αντίστροφη σχέση προς την κατανάλωση fast food, αν και αυτή η σχέση χάθηκε όταν λογαριάστηκε το φύλο

και η ηλικία συγχρόνως. Σύμφωνα με τις παρατηρήσεις που έγιναν τα άτομα με υψηλό δείκτη μάζας σώματος είναι λιγότερο πιθανό να καταναλώσουν fast food τόσο συχνά. Τα πατατάκια φαίνεται να είναι η συχνότερη επιλογή μεταξύ των ατόμων που καταναλώνουν fast food πάνω από τέσσερις φορές την εβδομάδα. Υπάρχει επίσης σημαντική αλληλεπίδραση μεταξύ επιλογής κάποιου ποτού και της συχνότητας κατανάλωσης fast food, όπου όσο μεγαλύτερη είναι η συχνότητα αυτή μεγαλώνει η πιθανότητα κατανάλωσης ανθρακούχου αναψυκτικού εκτός από τους καθημερινούς καταναλωτές fast food που προτιμούν ποτά διαίτης ή χωρίς ζάχαρη. Ο κυριότερος λόγος για τον οποίο φαίνεται να επιλέγουν να καταναλώσουν fast food φαίνεται να είναι η επίδραση της κατανάλωσης τους από φίλους. Επίσης το μεγαλύτερο ποσοστό συμφώνησε ότι του αρέσει η γεύση των τροφίμων αυτών συμπεριλαμβανομένων και αυτών που δηλώσαν σπάνια κατανάλωση fast food. Ο δεύτερος σημαντικότερος λόγος ήταν η ευκολία της αγοράς των συγκεκριμένων τροφίμων. Όταν τους ζητήθηκε να δώσουν τους παράγοντες που θα κινητοποιούσε τους μαθητές να κάνουν υγιεινότερες επιλογές τροφίμων σε τέτοιου είδους εστιατόρια, οι πιο δημοφιλείς απαντήσεις αφορούσαν την καλύτερη επιλογή προϊόντων, τις φθηνότερες τιμές, την πιθανότητα να κερδίσουν κάποιο βραβείο καθώς και την αύξηση της ποικιλίας σε φρούτα. Διαφορές μεταξύ των φύλων παρατηρήθηκαν ως προς την συχνότητα κατανάλωσης τηγανιτών πατατών και επιλογής του μεγέθους της μερίδας αυτών. Τα κορίτσια είναι πιο πιθανό να αγοράσουν μόνο μερίδα πατάτες, ενώ τα αγόρια τείνουν να αγοράζουν μεγαλύτερη μερίδα πατάτες από ότι τα κορίτσια (Patterson et al, 2012).

Στο Λονδίνο επίσης έγινε και άλλη έρευνα σχετικά με τη σχέση παχυσαρκίας και κατανάλωσης fast food σε παιδιά. Συνολικά από τους 4827 οι 2342 έφηβοι κατανάλωναν fast food, 1352 μία φορά τον μήνα, 732 μία φορά στις δύο εβδομάδες, 254 μία με δύο φορές την εβδομάδα και 4 πάνω από τρεις την εβδομάδα. Σε ηλικία 13 χρονών, 623 (13.1%) από τα 4827 παιδιά ήταν παχύσαρκα και 455 (12,0%) από τα 3805 ήταν παχύσαρκοι στην ηλικία των 15 ετών. Δεν υπήρχε καμία διαφορά στα ποσοστά των αγοριών ή κοριτσιών που κατανάλωναν fast food. Η έρευνα έδειξε να υπάρχει θετική συσχέτιση μεταξύ της κατανάλωσης fast food και των υψηλών αποτελεσμάτων στις σωματομετρικές μετρήσεις σε εφήβους, και κατά συνέπεια και του δείκτη μάζας σώματος (Fraser et al, 2012).

Στο Ιράν σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε σε κορίτσια εφήβους σχετικά με την επίδραση των fast food στην παχυσαρκία έδειξε σημαντική συσχέτιση μεταξύ της κατανάλωσης fast food και του υψηλού δείκτη μάζας σώματος και περιμέτρου μέσης. Η σχέση μεταξύ της πρόσληψης ορισμένων θρεπτικών συστατικών, όπως πρωτεΐνες, υδατάνθρακες, SFA, και η βιταμίνη C και τα fast food, ήταν επίσης σημαντική. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα NARS για τη βιταμίνη B1, το φώσφορο, το σελήνιο, και τη βιταμίνη B2 τα ποσά αυτών ήταν χαμηλότερα μεταξύ εκείνων που βρίσκονται στο υψηλότερο τεταρτημόριο της κατανάλωσης fast food σε

σύγκριση με τα άτομα στο χαμηλότερο τεταρτημόριο. Επίσης είχαν αυξημένη ενεργειακή πυκνότητα. Η γενική ιδέα του fast food μπορεί να είναι διαφορετική στο Ιράν σε σύγκριση με τις δυτικές χώρες. Αν και πολλά είδη είναι παρόμοια με το αμερικάνικο fast food, πολλά από αυτά διαφέρουν σημαντικά. Οι δημοφιλέστερες επιλογές είναι τα λουκάνικα, τα calbas, burgers και πίτσες. Τα αποτελέσματα της μελέτης έδειξαν ότι η σχέση μεταξύ πρόσληψης fast food και παχυσαρκίας δεν ήταν εντελώς αποτέλεσμα της ενεργειακής πρόσληψης. Η περιεκτικότητα των fast food σε λίπος μπορεί να παίζει ρόλο στην ένωση αυτή, καθώς το fast food είναι πλούσια πηγή trans και κορεσμένων λιπαρών οξέων ( Rouhani et all, 2012). Άλλη έρευνα σε Τζαμαϊκανούς εφήβους επίσης έδειξε ότι υπάρχει συσχέτιση μεταξύ υπέρβαρου βάρους και μεγάλης περιμέτρου μέσης με την κατανάλωση fast food και αναψυκτικών. Επίσης φάνηκε ότι η κατανάλωση φρούτων μία φορά ως και καθόλου μέσα στην εβδομάδα σχετίζονταν με τη μεγάλη περίμετρο μέσης ιδιαίτερα στα κορίτσια (Francis et all, 2009).

Η επίδραση της διαφήμισης των fast food εστιατορίων στην ανάπτυξη της παιδικής παχυσαρκίας μελετήθηκε στην παρακάτω έρευνα. Τα αποτελέσματα της έδειξαν ότι υπάρχει μια δυνατή θετική συσχέτιση της έκθεσης στις διαφημίσεις των εστιατορίων αυτών και της πιθανότητας παχυσαρκίας σε παιδιά και εφήβους. Μία πλήρης απαγόρευση της διαφήμισης των fast food στην τηλεόραση θα μείωνε τον αριθμό των υπέρβαρων παιδιών ηλικίας 3-11 ετών μέχρι και σε ποσοστό 18%, ενώ των εφήβων σε ποσοστό 14% (Chou et all, 2008).

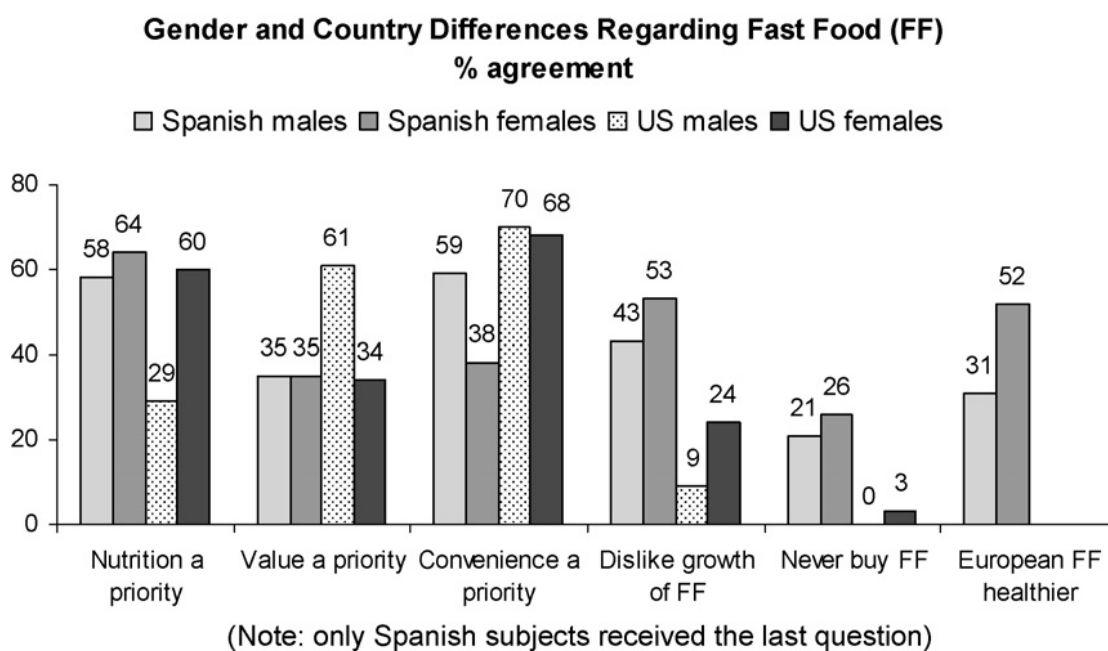
## **Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ ΣΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ FAST FOOD.**

Ο πολιτισμός και οι διατροφικές συνήθειες της κάθε χώρας επιδρούν εκτός των άλλων και στη διατροφική συμπεριφορά των ατόμων και κατά συνέπεια στην κατανάλωση fast food. Σε έρευνα που διεξάχθηκε μεταξύ τεσσάρων Ευρωπαϊκών πανεπιστημίων είχε ως αντικείμενο να εξετάσει τις διατροφικές συνήθειες των φοιτητών καθώς και τη μελέτη των διαφορών μεταξύ φοιτητών που ζουν στο πατρικό τους και αυτών που ζουν μακριά από αυτό. Λιγότερό από το 50% των φοιτητών βρέθηκε να καταναλώνει συχνά φρούτα, ενώ υπήρξε υψηλή κατανάλωση τροφίμων που δεν συμβαδίζουν με την Μεσογειακή διατροφή ( όπου το πρότυπο επιδόρπιο αποτελούν τα φρέσκα φρούτα και τα γλυκά καταναλώνονται μόνο σε ειδικές περιστάσεις). Οι διατροφικές συνήθειες όμως διαφέρουν ανάμεσα στις χώρες. Για παράδειγμα οι Βούλγαροι φοιτητές (γυναίκες και άνδρες) ανέφεραν συχνότερη κατανάλωση γλυκών και κέικ καθώς και σνακς όπως πατατάκια (το 40%) και fast food ( το 52%). Η κατανάλωση τροφίμων των γυναικών διέφερε σημαντικά από αυτήν των ανδρών. Για τα σνακ, και στις τέσσερις χώρες, οι άνδρες ανέφεραν συχνότερη κατανάλωση από ότι οι γυναίκες. Οι γυναίκες καταναλώνουν

περισσότερα φρούτα, λαχανικά και σαλάτες σε σχέση με τους άνδρες. Ανεξάρτητα της χώρας οι άνδρες καταναλώνουν συχνότερα κρέας σε σχέση με τις γυναίκες. Όσο για το δεύτερο κομμάτι της έρευνας το 59 με 91% των φοιτητών δεν ζουν μαζί με τους γονείς τους. Τα ευρήματα της έρευνας έδειξαν ότι οι φοιτητές που ζουν μαζί με τους γονείς καταναλώνουν περισσότερα φρούτα και λαχανικά από αυτούς που ζουν μακριά από το πατρικό τους. Οι φοιτητές που ζουν μακριά από το πατρικό τους είναι πιο πιθανό να αναπτύξουν δυσμενείς διατροφικές συνήθειες. Αυτό μπορεί να οφείλεται στο γεγονός ότι έρχονται αντιμέτωποι με οικονομικούς περιορισμούς που μπορεί να τους οδηγήσει στην κατανάλωση fast food ως οικονομικότερη και ευκολότερη λύση καθώς και ότι δεν βρίσκουν έτοιμα προετοιμασμένα γεύματα όπως αυτοί που ζουν με τους γονείς τους. Η συχνότητα προετοιμασίας γεύματος φαίνεται να σχετίζεται με μεγαλύτερη κατανάλωση φρούτων και λαχανικών και μικρότερη πρόσληψη λίπους και τηγανιτών τροφίμων. Αυτοί οι παράγοντες επηρεάζουν τους φοιτητές όταν αυτοί μετακομίσουν σε διαφορετική πόλη της χώρας τους ή σε ξένη χώρα με άλλες διατροφικές συνήθειες και νέες επιλογές τροφίμων. Αυτό θα μπορούσε να είναι ιδιαίτερης σημασίας για την κατανάλωση fast food. Η κατανάλωση fast food, ένας συχνά χρησιμοποιούμενος δείκτης ανθυγιεινούς διατροφής, μπορεί να αντικατοπτρίζει το βαθμό απομάκρυνσης από τη παραδοσιακή κουζίνα για τα γεύματα που καταναλώνονται εκτός σπιτιού. Πράγματι η κατανάλωση θρεπτικών τροφίμων είναι αντιστρόφως ανάλογη της συχνότητας κατανάλωσης fast food. Παρόλο που η μελέτη έδειξε μικρότερη κατανάλωση θρεπτικών τροφίμων σε φοιτητές που σπουδάζουν μακριά από το πατρικό τους, δεν συνοδεύτηκε με αύξηση της κατανάλωσης fast food ( Ansari et all, 2012).

Παρόμοια μελέτη έγινε και ανάμεσα σε φοιτητές της Αμερικής και της Ισπανίας όπου μελετήθηκαν οι αντιλήψεις τους πάνω στα τρόφιμα fast food. . Σχεδόν το ¼ των ισπανών φοιτητών δήλωσε ότι δεν τρώει ποτέ fast food σε σχέση με το 3% των αμερικάνων. Αν και η γεύση αναφέρεται ως βασικό κλειδί της κατανάλωσης fast food και στις δύο ομάδες ( 76% Ισπανών, 84% Αμερικάνων) και μόνο το 14% και των δύο ομάδων θεώρησε σημαντικό την κοινωνικοποίηση, υπάρχουν σημαντικές διαφορές μεταξύ των φύλων και της κουλτούρας. Οι άνδρες στην Αμερική ήταν πιο πιθανό να λάβουν υπόψη τους το μέγεθος της μερίδας και το κόστος από ότι οι γυναίκες ή οι Ισπανοί. 61% των αμερικάνων ανδρών σε σύγκριση με το 34-35 % των γυναικών και των ισπανών έδωσαν προτεραιότητα στο κόστος ως λόγο κατανάλωσης fast food. Οι άνδρες αμερικάνοι ήταν επίσης λιγότερο πιθανό να δώσουν βάση στην διατροφική αξία των γευμάτων που καταναλώνουν. Στην ερώτηση για ποιο λόγο συνηθίζουν να αγοράζουν τρόφιμα fast food η πλειοψηφία των αμερικάνων φοιτητών αναφέρουν την ευκολία ( γρήγορο σερβίρισμα, έλλειψη χρόνου , εγγύτητα, πλήθος εστιατορίων fast food σε διάφορες περιοχές) ως τον κύριο λόγο. Στους ισπανούς μόνο οι άνδρες ήταν πιθανό να επιλέξουν fast food για

την ευκολία του. Οι Ισπανίδες φοιτήτριες ήταν λιγότερο πιθανό να αγοράσουν fast food, το 21% των Ισπανών ανδρών και το 26% των Ισπανών γυναικών είτε ότι ποτέ δεν αγόρασε fast food σε σύγκριση με το 0% των Αμερικανών ανδρών και το 3% των Αμερικανών γυναικών. Σε απάντηση στην ανοιχτή ερώτηση σχετικά με την διαφορά μεταξύ Ισπανικού και αμερικανικού fast food η απάντηση που εμφανίστηκε πιο συχνά ήταν ότι το Ευρωπαϊκό fast food είναι πιο υγιεινό από το αμερικανικό. Τέλος σημαντικά λιγότεροι Αμερικάνοι άνδρες ενοχλήθηκαν από την αυξημένη εμφάνιση εστιατορίων fast food (9%) σε σύγκριση με το 24% των Αμερικανών γυναικών, το 43% των Ισπανών ανδρών και το 53% των Ισπανών γυναικών.



**Σχήμα 1.2.** Σχεδιάγραμμα των διαφορών μεταξύ των δύο φύλων και χωρών σχετικά με τα fast food.

Σε έρευνα που διεξάχθηκε στην Νότια Αφρική το φαγητό του δρόμου και τα fast food καταναλώνονται σε μεγάλη συχνότητα και αποτελούν σημαντικό παράγοντα της διατροφικής πρόσληψης, ενώ παρόμοια αποτελέσματα έδειξε και έρευνα που έγινε σε χωριά της υπαίθρου στην Νότια Αφρική (Feeley et al, 2011). Εκτός από τα φρούτα που βρέθηκε να είναι πολύ δημοφιλής επιλογή για το φαγητό του δρόμου, τα υπόλοιπα είδη δεν αποτελούν υγιεινές επιλογές τροφίμων. Επίσης είναι ιδιαίτερα υψηλά ως προς την ενεργειακή τους πυκνότητα και οικονομικά ώστε να αποτελούν επιλογή για τους φτωχούς ανθρώπους που πρέπει να ικανοποιήσουν την πείνα τους όσο το δυνατόν οικονομικότερα. Μία από τις αρνητικές πτυχές της έρευνας αφορούν την σύνδεση της κατανάλωσης του fast food με το υπέρβαρο βάρος, παράμετροι οι οποίοι είναι ιδιαίτερα αυξημένοι στις γυναίκες στην Νότια

Αφρική. Επίσης η έρευνα έδειξε ότι η κοινωνικό- οικονομική κατάσταση διαδραματίζει ένα εξαιρετικά σημαντικό ρόλο στην κατανάλωση fast food και φαγητού του δρόμου. Η κατανάλωση fast food ήταν υψηλότερη στα οικονομικά ανώτερα στρώματα σε σχέση με τα χαμηλότερα, ενώ η μεσαία τάξη είχε πιο αυξημένη κατανάλωση σε φαγητό του δρόμου. Επίσης η συχνότητα της κατανάλωσης διαφοροποιείται μεταξύ αυτών των οποίων ο τόπος εργασίας είναι αρκετά μακριά από τον τόπο κατοικίας τους και έχουν να διανύσουν καθημερινά μεγάλες αποστάσεις. Τα άτομα αυτά ήταν λιγότερο πιθανό να καταναλώσουν κανονικό σπιτικό φαγητό και άρα στρέφονται σε λύσεις όπως τα άμεσα διαθέσιμα και οικονομικά φαγητά του δρόμου (Steyn et al, 2011).

Στην βορειοανατολική Ταϊλάνδη έγινε έρευνα σχετικά με την επίδραση του πολιτισμού στην κατανάλωση fast food σε νέους. Η έρευνα έδειξε ότι ενώ το 50 % των ερωτηθέντων γνώριζε της επιπτώσεις της συχνής κατανάλωσης πυκνών ενεργειακά τροφίμων και υψηλών σε ζωικά λιπαρά μπορεί να προκαλέσει δυσμενείς επιπτώσεις στην υγεία των ατόμων, το υπόλοιπο ποσοστό δεν έχει τις απαραίτητες γνώσεις σε αυτό το θέμα παρά της προσπάθειας του υπουργείου δημόσιας υγείας για ενημέρωση των νέων. Επίσης φαίνεται ότι το μισό δείγμα προτιμάει να καταναλώνει fast food, ενώ η κατανάλωση αναψυκτικών και hot dog βρέθηκε ιδιαίτερα αυξημένη. Σημαντικοί παράγοντες που επηρεάζουν την πρόσληψη fast food είναι η ευκολία, η ταχύτητα, η οικειότητα με το fast food και η διαφήμιση, ενώ σε παρόμοια έρευνα φαίνεται ότι οι Ταϊλανδοί ακολουθούν την μόδα και τις τάσεις στην κατανάλωση τροφίμων και έχουν ελλιπείς γνώσεις της σύνδεσης μεταξύ διατροφής και υγείας (Damarong, 2002). Βρέθηκε ότι οι νέοι των οποίων οι γονείς είχαν υψηλότερο επίπεδο εκπαίδευσης ήταν περισσότερο πιθανό να γνωρίζουν τους κινδύνους από την κατανάλωση του γρήγορου και πρόχειρου φαγητού, ιδιαίτερα το εκπαιδευτικό επίπεδο των μητέρων φαίνεται να επιδρά σημαντικά στην συχνότητα κατανάλωσης fast food. Η εκπαίδευση έχει σημαντική σχέση με την υγιεινή διατροφική συμπεριφορά και την αποφυγή ανθυγιεινών επιλογών. Οι πληροφορίες που προκύπτουν παραπέμπουν σε μία ευρεία πολιτισμική αντίσταση προς την κατανάλωση fast food αν και η παγκοσμιοποίηση και ο μοντερνισμός την υποσκάπτουν (Seubsman et al, 2009).

#### **ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΕΠΙΔΡΟΥΝ ΣΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ FAST FOOD.**

Η κατανάλωση fast food μπορεί να επηρεαστεί από διάφορους κοινωνικό-οικονομικούς παράγοντες. Μελέτη στην Τουρκία εξετάζει τους παράγοντες αυτούς που επηρεάζουν την κατανάλωση fast food. Τα αποτελέσματα της μελέτης έδειξαν ότι το 33% του δείγματος καταναλώνει fast food σε εβδομαδιαία βάση. Οι διάφοροι κοινωνικό-οικονομικοί και δημογραφικοί παράγοντες επηρεάζουν την συχνότητα

αυτής της κατανάλωσης. Το οικογενειακό εισόδημα, η εκπαίδευση και η ηλικία των καταναλωτών, το μέγεθος του νοικοκυριού και η παρουσία παιδιών αποτελούν σημαντικούς παράγοντες της πιθανότητας για κατανάλωση έτοιμου φαγητού. Πιο συχνή κατανάλωση παρουσιάζουν τα μεγαλύτερα νοικοκυριά καθώς και αυτά με παιδιά. Όσο αφορά το επίπεδο εκπαίδευσης, φαίνεται ότι οι υψηλότερου επιπέδου καταναλώνουν πιο συχνά fast food. Η στάση των καταναλωτών, το κόστος, την ανησυχία για την υγεία και τις προτιμήσεις των παιδιών έχουν επίσης σημαντική επίδραση προς την συχνότητα κατανάλωσης. Αυτοί που ανησυχούσαν για θέματα ασφάλειας των τροφίμων ήταν λιγότερο πιθανό να καταναλώσουν fast food, όπως και αυτοί που θεωρούσαν σημαντικό παράγοντα το κόστος (Akabay et al, 2006).

Άλλη μελέτη στην Αμερική έδειξε ότι παράγοντες που επηρεάζουν την κατανάλωση fast food είναι η ηλικία, καθώς με αύξηση αυτής μειωνόταν η συχνότητα κατανάλωσης, το φύλο, η φυλή, τα παιδιά στην οικογένεια, η εκπαίδευση το εισόδημα, η κατανάλωση φρούτων και λαχανικών, η φυσική δραστηριότητα και το στάτους της υγείας ως ανεξάρτητοι παράγοντες. Η συχνή κατανάλωση fast food συνδέθηκε με όλες τις μεταβλητές που σχετίζονται με την υγεία. Όσοι δήλωσαν μικρότεροι κατανάλωση φρούτων και λαχανικών αλλά και μικρότερη φυσική δραστηριότητα ήταν πιο πιθανό να είναι συχνοί καταναλωτές fast food (Anderson et al, 2011). Ακόμα μία μελέτη στην Αμερική έδειξε ότι παράγοντες όπως το υψηλό εισόδημα και η διαμονή σε προαστιακές περιοχές συνδέονται με αύξηση της κατανάλωσης fast food. Η εθνικότητα επίσης φαίνεται να επηρεάζει την κατανάλωση αυτή με τους Αφροαμερικάνους να αναφέρουν μεγαλύτερη κατανάλωση σε σχέση με άλλες εθνικότητες. Η συχνότητα κατανάλωσης fast food διαφέρει επίσης και ανάλογα με το γεωγραφικό πλάτος της περιοχής στην οποία κατοικεί ο κάθε εξεταζόμενος, μεγαλύτερη κατανάλωση εμφανίστηκε στις μεσοδυτικές πολιτείες και το νότο σε σχέση με το βορειοανατολικό τμήμα και το βορρά. Τέλος η αύξηση της ηλικίας σε συνδέεται με μείωση της κατανάλωσης fast food και στην παρούσα έρευνα ( Bowman and Vinyard, 2004.).

Έρευνα στη Νότια Αφρική έδειξε ότι η κοινωνικό- οικονομική κατάσταση διαδραματίζει ένα εξαιρετικά σημαντικό ρόλο στην κατανάλωση fast food και φαγητού του δρόμου. Η κατανάλωση fast food ήταν υψηλότερη στα οικονομικά ανώτερα στρώματα σε σχέση με τα χαμηλότερα, ενώ η μεσαία τάξη είχε πιο αυξημένη κατανάλωση σε φαγητό του δρόμου. Επίσης η συχνότητα της κατανάλωσης διαφοροποιείται μεταξύ αυτών των οποίων ο τόπος εργασίας είναι αρκετά μακριά από τον τόπο κατοικίας τους και έχουν να διανύσουν καθημερινά μεγάλες αποστάσεις. Τα άτομα αυτά ήταν λιγότερο πιθανό να καταναλώσουν κανονικό σπιτικό φαγητό και άρα στρέφονται σε λύσεις όπως τα άμεσα διαθέσιμα και οικονομικά φαγητά του δρόμου (Steyn et al, 2011). Επιπρόσθετα παρόμοια έρευνα που πραγματοποιήθηκε πάλι στην Νότια Αφρική έδειξε ότι η τηλεόραση αποτελεί σημαντικό παράγοντα των διατροφικών επιλογών (Van Zyl et al, 2010).

Ο τόπος γέννησης Μεξικανών γυναικών μελετήθηκε ως παράγοντας που επηρεάζει ή όχι την κατανάλωση fast food και αναψυκτικών σε επόμενη μελέτη. Τα ευρήματα της έρευνας έδειξαν ότι ο τόπος γέννησης αποτελεί σημαντικό παράγοντα της κατανάλωσης fast food και αναψυκτικών καθώς οι γυναίκες που είχαν γεννηθεί στις Η.Π.Α. είχαν μεγαλύτερη συχνότητα κατανάλωσης από αυτές που γεννήθηκαν στο Μεξικό αν και κατοικούσαν στις ίδιες περιοχές. Επίσης οι γεννημένες στο Μεξικό ήταν ανεξάρτητα συσχετισμένες με μικρότερη κατανάλωση fast food αλλά όχι και αναψυκτικών (Sharkey et al, 2011).

Το επίπεδο εκπαίδευσης και η επίδραση του στην κατανάλωση fast food μελετήθηκε σε παιδιά της πέμπτης δημοτικού στην Αμερική. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι υπάρχουν στατιστικά σημαντικές σχέσεις μεταξύ της υψηλότερης από το μέσο όρο κατανάλωσης fast food και των χαμηλών σκορ σε τεστ μαθηματικών και ανάγνωσης, προσδίδοντας αξιοπιστία στην ιδέα ότι η υψηλή συχνότητα κατανάλωσης fast food σχετίζεται με μειωμένη ακαδημαϊκή απόδοση (Tobin, 2011).

Η αυτοεκτίμηση και το στρες σχετίζονται με την κατανάλωση fast food όπως έδειξε έρευνα σε Έλληνες φοιτητές. Σύμφωνα με τα στοιχεία της έρευνας η χαμηλή αυτοπεποίθηση σχετίζεται με τις ανθυγιεινές διατροφικές συνήθειες. Επίσης σε περιόδους στρες αυξάνει η κατανάλωση λιπαρών τροφών και fast food, με την πλειοψηφία του δείγματος να το καταναλώνει δύο με τέσσερις φορές την εβδομάδα. Το γρήγορο, πρόχειρο φαγητό είναι πλούσιο σε θερμίδες, λιπαρά, υδατάνθρακες, εξού και προσφέρει στο άτομο ανακούφιση ή διασκέδαση. Επίσης, είναι εύκολο να έχει κανείς πρόσβαση στο γρήγορο φαγητό, ιδίως σε περίοδο εξεταστικής που δεν υπάρχει αρκετός ελεύθερος χρόνος για προετοιμασία φαγητού ( Πατίτσα κ.α., 2011).

Η κατάθλιψη επίσης βρέθηκε να σχετίζεται θετικά με αυξημένη πρόσληψη fast food σε γυναίκες μέσης ηλικίας. Οι γυναίκες που ανέφεραν συμπτώματα κατάθλιψης είχαν στατιστικά σημαντικότερες πιθανότητες να αναφέρουν υψηλότερη συχνότητα κατανάλωσης fast food σε σχέση με αυτές που δεν ανέφεραν παρόμοια συμπτώματα. Άλλες μεταβλητές που ήταν σχετισμένες με αυξημένη κατανάλωση fast food ήταν η μαύρη φυλή και ο δείκτης μάζας σώματος του 30 και πάνω ( Crawford et al, 2011).

## **ΛΟΓΟΙ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ FAST FOOD.**

Όλες οι μελέτες που εξετάζουν την συχνότητα και τις αντιλήψεις σχετικά με την κατανάλωση fast food αναφέρονται στους κυριότερους λόγους για τους οποίους οι ερωτηθέντες επιλέγουν να καταναλώσουν τέτοιου είδους γεύματα. Σε



μελέτη που διεξάχθηκε στην Αμερική μελετήθηκαν οι λόγοι κατανάλωσης fast food από τακτικούς πελάτες τέτοιων εστιατορίων. Οι περισσότεροι ανέφεραν ότι καταναλώνουν fast food περισσότερες από τρεις φορές την εβδομάδα. Τα ποσοστά όσον αφορά τους λόγους κατανάλωσης fast food ποικίλουν όπως φαίνεται στον παρακάτω πίνακα.

**Πίνακας 1.4.** Λόγοι της κατανάλωσης fast food σε τακτικούς πελάτες fast food εστιατορίων σύμφωνα με την έρευνα του Rydell (2008).

Reasons for eating at fast-food restaurants	% Who strongly agree/agree	% Who strongly disagree/disagree, or indifferent
They're quick	92.3	7.8
They're easy to get to	80.1	19.9
I like the taste of fast food	69.2	30.8
They're inexpensive	63.6	36.4
I'm too busy to cook	53.2	47.3
It's a "treat" for myself	50.1	49.9
I don't like to prepare foods myself	44.3	55.7
My friends/family like them	41.8	58.3
It is a way of socializing with friends and family	33.1	67.0
They have many nutritious foods to offer	20.6	79.4
They're fun and entertaining	11.7	88.3

Όπως φαίνεται οι λόγοι με τους οποίους συμφώνησαν οι περισσότεροι συμμετέχοντες ήταν ότι τα εστιατόρια fast food είναι γρήγορα, είναι εύκολο να αποκτήσει κανείς πρόσβαση σε αυτά και τους αρέσει η γεύση που προσφέρουν τα γεύματα τους. Δεν βρέθηκαν διαφορές μεταξύ του δείκτη μάζας σώματος και των λόγων επιλογής των fast food. Όμως παρατηρήθηκε διαφορά μεταξύ των διαφόρων ομάδων ηλικίας όπου αυτοί των 55 ετών και πάνω σε αντίθεση με τα άτομα ηλικίας 16-24 ήταν λιγότερο πιθανό να συμφωνήσουν ότι τρώνε σε fast food επειδή έχουν θρεπτικά συστατικά και πιο πιθανό λόγο φίλων ή της οικογένειας. Σε σύγκριση με τους άνδρες οι γυναίκες προτιμούν τα fast food πιο πολύ λόγο φίλων και της οικογένειας. Τέλος σε σύγκριση με εκείνους που αναφέρθηκαν ότι τρώνε γρήγορο φαγητό λιγότερο ή ίσο με δύο φορές την εβδομάδα, εκείνοι που ανέφεραν ότι έτρωγαν fast food πέντε ή περισσότερες φορές την εβδομάδα είχαν περισσότερες

πιθανότητες να συμφωνήσουν ότι τρώνε στα fast food εστιατόρια επειδή είναι εύκολο να φτάσουν σε αυτά και σημαντικά πιο πιθανό να συμφωνήσουν ότι τρώνε σε εστιατόρια fast food, επειδή είναι πάρα πολύ απασχολημένοι για να μαγειρέψουν.

Σε άλλες έρευνες τα στοιχεία σχετικά με τους λόγους κατανάλωσης fast food δίνουν τα εξής αποτελέσματα: Ο κυρίαρχος λόγος της κατανάλωσης αυτής είναι η απόλαυση της γεύσης που προσφέρουν τα συγκεκριμένα γεύματα. Ακολουθεί η έλλειψη χρόνου (Driskell et al, 2006, Morse and Driskell, 2009), η ευκολία στην πρόσβαση και την αγορά των συγκεκριμένων γευμάτων (Yardimci et al, 2012, Patterson et al, 2012), καθώς και το γεύμα μαζί με φίλους/ οικογένεια ( Morse and Driskell, 2009) και ο φοιτητικός τρόπος ζωής (Yardimci et al, 2012). Παρόμοια έρευνα στην Νότια Αφρική έδειξε επίσης ότι η έλλειψη χρόνου , ευκολία και η γεύση είναι από τους κύριους παράγοντες κατανάλωσης fast food (Van Zyl et al, 2010).

## 2. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

### 2.1 Μεθοδολογία δειγματοληπτικής έρευνας.

Βασικός στόχος της παρούσας πτυχιακής είναι να μελετήσουμε την κατανάλωση fast food από τους φοιτητές, τους λόγους που την επηρεάζουν και τις διαφορές μεταξύ των φοιτητών γενικά αλλά και τις διαφορές αυτών του τμήματος διατροφής και των λοιπών σχολών σε περίοδο κρίσης. Τα εργαλεία που χρησιμοποιήθηκαν στην στατιστική ανάλυση είναι τα εξής:

- Συχνότητες.
- Πίνακες διπλής εισόδου.
- Έλεγχοι σύγκρισης δύο δειγμάτων.
- Ανάλυση διακύμανσης ενός παράγοντα.

Πιο συγκεκριμένα τα χαρακτηριστικά του δείγματος και η σύνθεση του προκύπτουν από την ανάλυση δεδομένων σε πίνακες συχνοτήτων και διπλής εισόδου.

Με ανάλυση σε πίνακες διπλής εισόδου, ελέγχους σύγκρισης δύο δειγμάτων και αναλύσεις διακύμανσης ενός παράγοντα δίνονται οι διαφορές που προκύπτουν στο πλήθος του δείγματος και μεταξύ των δύο δειγμάτων καθώς και για το πόσο επηρεάζουν οι διάφοροι παράγοντες την κατανάλωση fast food.

Ο στατιστικός έλεγχος έγινε με την χρήση του Minitab 16 όπου για  $p < 0,05$  υπάρχει διαφορά μεταξύ των μέσων όρων δηλαδή υπάρχει συσχέτιση μεταξύ των δύο ομάδων σύγκρισης ενώ για  $p > 0,05$  οι μέσοι όροι είναι ίδιοι, δηλαδή δεν υπάρχει διαφορά μεταξύ των δύο δειγμάτων.

### 2.2 Επιλογή δείγματος.

Τα δεδομένα συλλέχτηκαν με την χρήση ερωτηματολογίου στο Αλεξάνδρειο Τεχνολογικό Ίδρυμα Θεσσαλονίκης.

Διανεμήθηκε ερωτηματολόγιο σε δείγμα 100 ατόμων και το ποσοστό αποδοχής ήταν 100%. Η επιλογή των ατόμων έγινε με βάση την σχολή φοίτησης, 50 άτομα επιλέχθηκαν τυχαία από το τμήμα διατροφής και διαιτολογίας και άλλα 50 από τυχαίες σχολές του ιδρύματος.

### **2.3 Διάρθρωση Ερωτηματολογίων.**

Το ερωτηματολόγιο διαμορφώθηκε με τέτοιο τρόπο ώστε να εξετάζει την κατανάλωση fast food καθώς και τους λόγους που πιθανόν να οδηγούν σε αυτήν την κατανάλωση. Αποτελείται από 18 ερωτήσεις. Το πρώτο μέρος αναφέρεται σε κοινωνικό-δημογραφικά χαρακτηριστικά των φοιτητών όπως φύλο, ηλικία, βάρος, ύψος, σχολή φοίτησης, τόπος καταγωγής και τρόπος διαμονής.

Επίσης ερωτούνται διατροφικές συνήθειες σχετικά με την κατανάλωση fast food όπως συχνότητα κατανάλωσης αυτών και αναψυκτικών, το είδος των fast food που προτιμούν, τον κύριο λόγο κατανάλωσης, πόσα γεύματα καταναλώνουν καθημερινά, αν υπάρχει άλλο άτομο να τους παρέχει σπιτικό φαγητό κ.τ.λ. Τέλος τα άτομα ζητήθηκαν να καταγράψουν την πρόσληψη τροφίμων για το προηγούμενο 24ώρο με σκοπό την αξιολόγηση της διατροφικής τους πρόσληψης. Το ερωτηματολόγιο της έρευνας παρατίθεται στο Παράρτημα Α.

### 3. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

#### 3.1 Δημογραφικά χαρακτηριστικά των φοιτητών:

Η πλειοψηφία των φοιτητών ανήκει στο γυναικείο φύλο 55% και το υπόλοιπο 45% είναι άνδρες. Το 50% του δείγματος προέρχεται από το τμήμα Διατροφής- Διαιτολογίας και το υπόλοιπο 50% από διάφορα άλλα τμήματα του ΑΤΕΙΘ. Όσον αφορά τις δύο κατηγορίες των σχολών ξεχωριστά από τα 50 άτομα του τμήματος διατροφής το 62% είναι γυναίκες και το 38% άνδρες, ενώ από τα υπόλοιπα άτομα το 52% άνδρες και το 48% γυναίκες.

**Πίνακας 3.1.** Ποσοστά των φύλων στο δείγμα.

	Συχνότητα	Ποσοστό
Άνδρας	45	45%
Γυναίκα	55	55%
Σύνολο	100	100%

**Πίνακας 3.2.** Ποσοστά των δύο φύλων ανάλογα με την σχολή.

		Σχολή	
		Διατροφή- διαιτολογία	Λοιπές σχολές
Φύλο	Άνδρας	38%	52%
	Γυναίκα	62%	48%
Σύνολο		100%	100%

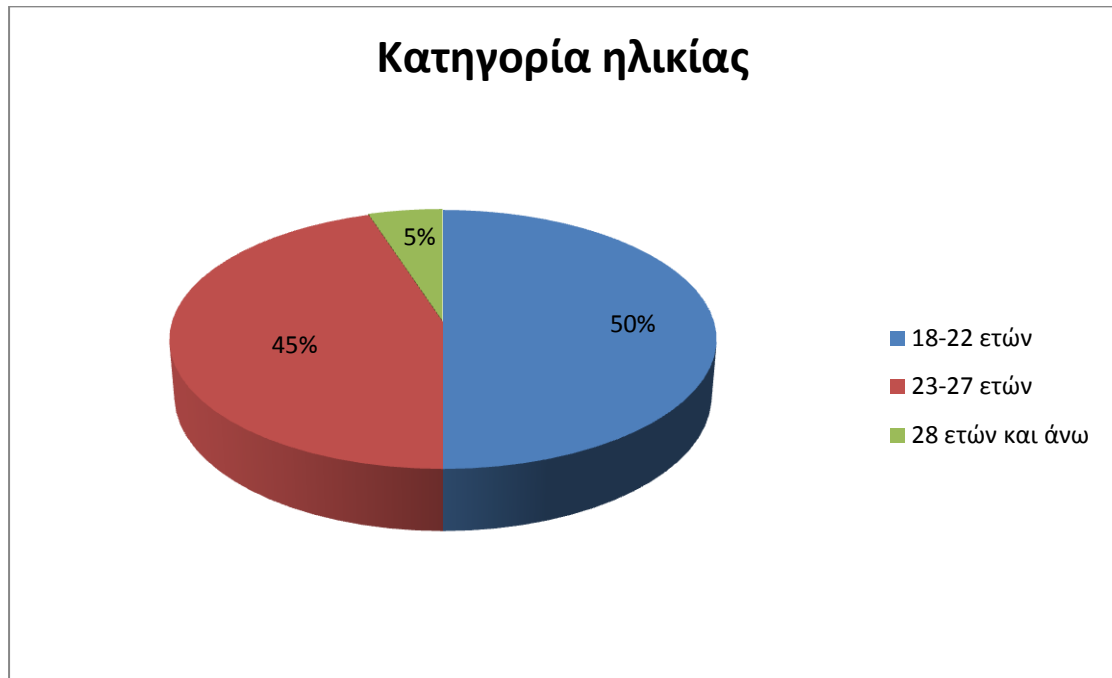
Από τον στατιστικό έλεγχο το  $p$  υπολογίστηκε σε  $p=0,163$  άρα δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά στα δύο φύλα μεταξύ των δύο κατηγοριών σχολών.

#### 3.2. Ηλικιακές ομάδες του δείγματος.

Το μισό δείγμα (50%) είχαν ηλικία μεταξύ 18-22 ετών, το 45% κυμαίνεται στις ηλικίες 23-27 ετών ενώ το 5% είναι πάνω από 28 ετών ( πίνακας 3.3, σχήμα 3.1).

**Πίνακας 3.3.** Συχνότητα κατηγοριών ηλικίας στο δείγμα.

	Συχνότητα	Ποσοστό
18-22 ετών	50	50%
23-27 ετών	45	45%
28 ετών και άνω	5	5%
Σύνολο	100	100%



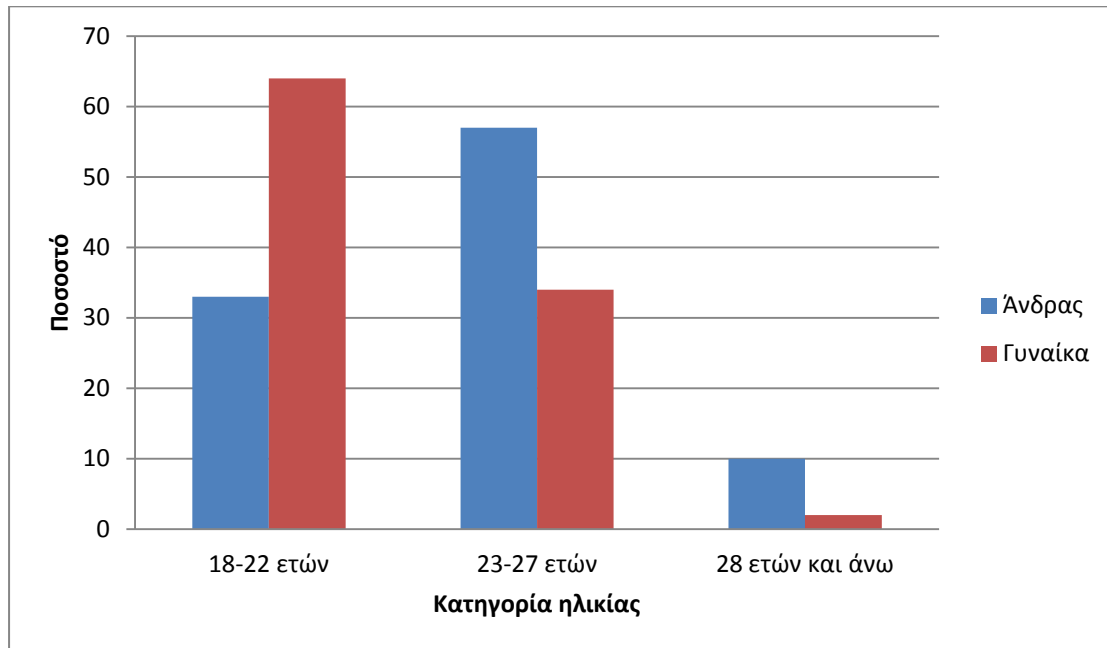
**Σχήμα 3.1.** Ποσοστά κατηγοριών ηλικίας στο δείγμα.

### **3.2.1.** Ηλικιακές ομάδες ανάλογα με το φύλο.

Η πλειοψηφία των ανδρών ανήκει στις ηλικίες 23-27 ετών με ποσοστό 57% ενώ των γυναικών με ποσοστό 64% στις ηλικίες 18-22 ετών. Φαίνεται ότι οι άντρες ανήκουν κυρίως στην κατηγορία των 23-27 ετών ενώ οι γυναίκες σε αυτή των 18-22 ετών. (πίνακας 3.4, σχήμα 3.2)

**Πίνακας 3.4.** Ποσοστά κατηγοριών ηλικίας σε σχέση με το φύλο.

		Φύλο	
		Άνδρας	Γυναίκα
Κατηγορίες ηλικίας	18-22 ετών	33%	64%
	23-27 ετών	57%	34%
	28 ετών και άνω	10%	2%
Σύνολο		100%	100%



**Σχήμα 3.2.** Ποσοστά κατηγοριών ηλικίας σε σχέση με το φύλο.

Το p βρέθηκε ότι είναι 0,001 και άρα ισχύει ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση στις κατηγορίες των ηλικιών και το φύλο.

### 3.2.2. Ηλικιακές ομάδες ανάλογα με τη σχολή φοίτησης.

Και στις δύο κατηγορίες σχολών τα ποσοστά ατόμων ηλικίας 18-22 και 23-27 είναι περίπου ίδια και ίσα μεταξύ τους. Μόνο ένα μικρό ποσοστό έχει ηλικία πάνω από 28 ετών και στις δύο ομάδες (πίνακας 3.5).

**Πίνακας 3.5.** Ποσοστό κατηγοριών ηλικίας σε σχέση με την σχολή.

		Σχολή	
		Διατροφή- διαίτολογία	Λοιπές σχολές
Κατηγορίες ηλικίας	18-22 ετών	52,0%	48,0%
	23-27 ετών	42,0%	48,0%
	28 ετών και άνω	6,0%	4,0%
Σύνολο		100,0%	100,0%

Το  $p$  υπολογίστηκε στο 0,867 άρα δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ των ηλικιών των ατόμων και την σχολή φοίτησης τους.

### 3.3. Κατηγορίες βάρους στο δείγμα.

Στη συνέχεια υπολογίστηκε ο δείκτης μάζας σώματος με βάση το βάρος και το ύψος που συμπλήρωσαν στα ερωτηματολόγια και κατατάχθηκαν τα άτομα σε κατηγορίες βάρους σύμφωνα με τα όρια ΔΜΣ στους ενήλικες κατά τον WHO, 2000. Το 66% του δείγματος ανήκει σε φυσιολογικό βάρος σύμφωνα με τον WHO. Ένα 23% των ατόμων είναι υπέρβαρο και 6% παχύσαρκο. Τέλος 5% του δείγματος θεωρείται ελλιποβαρή (πίνακας 3.6., σχήμα 3.3).

**Πίνακας 3.6.** Ποσοστά κατηγοριών βάρους στο δείγμα

	Συχνότητα	Ποσοστό
Ελλιποβαρής	5	5%
Φυσιολογικό Βάρος	66	66%
Υπέρβαρος	23	23%
Παχύσαρκος	6	6%
Σύνολο	100	100%





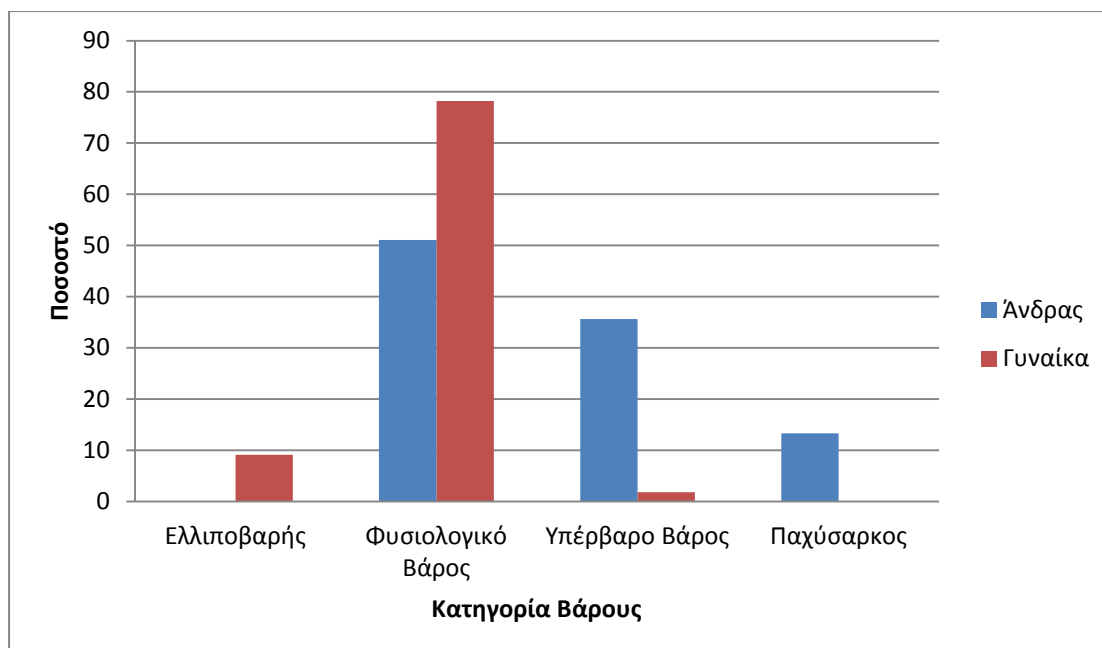
**Σχήμα 3.3.** Σχήμα απεικόνισης κατηγοριών βάρους στο σύνολο του δείγματος.

#### 3.3.1 Κατηγορίες βάρους ανάλογα με το φύλο.

Όπως φαίνεται και στο πίνακα 3.7 οι γυναίκες τείνουν να έχουν ένα πιο φυσιολογικό βάρος (78,2%) σε σχέση με τους άνδρες (51,1%) ενώ δεν παρουσιάζεται καθόλου παχυσαρκία στις γυναίκες του δείγματος. Αντίθετα στους άνδρες εμφανίζεται και η παχυσαρκία (13,3%) αλλά και το υπέρβαρο βάρος (35,6%) σε μεγαλύτερο ποσοστό από τις γυναίκες (12,7%) του δείγματος ενώ δεν έχουμε καθόλου άνδρες στην κατηγορία των ελλιποβαρών. (σχήμα 3.4)

**Πίνακας 3.7.** Ποσοστό κατηγοριών βάρους σε σχέση με το φύλο.

		Φύλο	
		Άνδρας	Γυναίκα
Κατηγορίες βάρους	Ελλιποβαρής		9,1%
	Φυσιολογικό Βάρος	51,1%	78,2%
	Υπέρβαρος	35,6%	12,7%
	Παχύσαρκος	13,3%	
Σύνολο		100,0%	100,0%



**Σχήμα 3.4.** Σχεδιάγραμμα κατηγοριών βάρους ανάμεσα στα δύο φύλα.

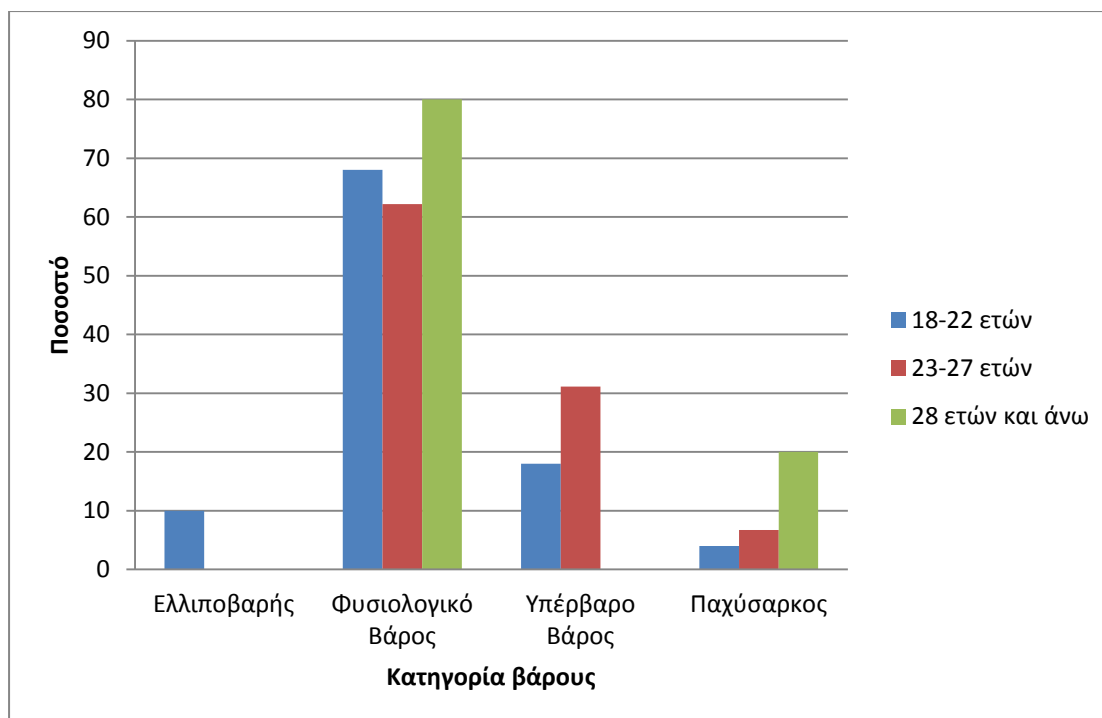
Ο στατιστικός έλεγχος μεταξύ των κατηγοριών βάρους και του φύλου έδωσε  $p=0,000$  που σημαίνει ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ των δύο φύλων και των κατηγοριών βάρους.

### 3.3.2. Κατηγορίες βάρους ανάλογα με την ηλικιακή ομάδα.

Σε κάθε κατηγορία ηλικιών το μεγαλύτερο ποσοστό έχει φυσιολογικό βάρος. Ελλιποβαρή άτομα παρατηρούνται μόνο στις ηλικίες 18-22 ετών, ενώ το 1 στα 5 άτομα ηλικίας 28 ετών και άνω είναι παχύσαρκο (πίνακας 3.8, σχήμα 3.5).

**Πίνακας 3.8.** Ποσοστά κατηγοριών βάρους σε σχέση με την ηλικία.

		Κατηγορίες ηλικίας		
		18-22 ετών	23-27 ετών	28 ετών και άνω
Κατηγορίες βάρους	Ελλιποβαρής	10,0%		
	Φυσιολογικό Βάρος	68,0%	62,2%	80,0%
	Υπέρβαρος	18,0%	31,1%	
	Παχύσαρκος	4,0%	6,7%	20,0%
Σύνολο		100,0%	100,0%	100,0%



**Σχήμα 3.5.** Ποσοστά κατηγοριών βάρους σε σχέση με την ηλικία.

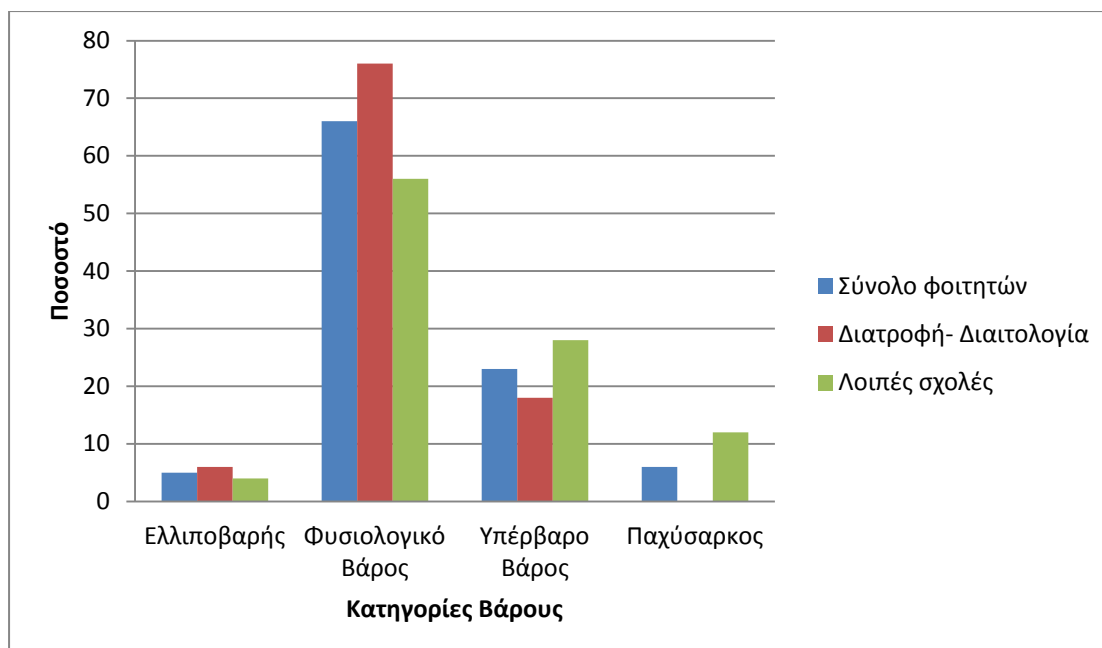
Ο στατιστικός έλεγχος έδωσε  $p=0,103$  άρα δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ των κατηγοριών βάρους και της ηλικίας των ατόμων του δείγματος.

### 3.3.3. Κατηγορίες βάρους ανάλογα με την σχολή φοίτησης.

Από τους φοιτητές της διατροφής- διαιτολογίας το 76% έχει φυσιολογικό βάρος, το 18% υπέρβαρο και το 6% ελλιποβαρή ενώ δεν έχουμε παχύσαρκα άτομα. Στους φοιτητές των υπόλοιπων τμημάτων το 56% έχει φυσιολογικό βάρος, 28% υπέρβαρο, 12% παχύσαρκο και 4% ελλιποβαρή (πίνακας 3.9, σχήμα 3.6).

**Πίνακας 3.9.** Ποσοστά κατηγοριών βάρους σε σχέση με την σχολή.

		Σχολή		Σύνολο
		Διατροφή- διαιτολογία	Λοιπές σχολές	
Κατηγορίες βάρους	Ελλιποβαρής	6,0%	4,0%	5,0%
	Φυσιολογικό Βάρος	76,0%	56,0%	66,0%
	Υπέρβαρος	18,0%	28,0%	23,0%
	Παχύσαρκος		12,0%	6,0%
Σύνολο		100,0%	100,0%	100,0%



**Σχήμα 3.6.** Ποσοστά κατηγοριών βάρους σε σχέση με την σχολή φοίτησης.

Παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των δύο ομάδων σχετικά με τις κατηγορίες βάρους  $p=0,006$ , ενώ φαίνεται να ισχύει ότι οι φοιτητές της διατροφής έχουν μικρότερο ΔΜΣ σε σχέση με τους υπόλοιπους φοιτητές  $p=0,003$ .

### 3.4. Τόπος καταγωγής φοιτητών του δείγματος.

Το 43% του συνόλου του δείγματος δήλωσε ως τόπο καταγωγής την Θεσσαλονίκη και το υπόλοιπο 57% εκτός Θεσσαλονίκης ( πίνακας 3.10, σχήμα 3.7).

**Πίνακας 3.10.** Τόπος καταγωγής των φοιτητών του δείγματος.

	Συχνότητα	Ποσοστό
Θεσσαλονίκη	43	43%
Εκτός Θεσσαλονίκης	57	57%
Σύνολο	100	100%



**Σχήμα 3.7.** Τόπος καταγωγής των φοιτητών του δείγματος.

#### 3.4.1. Τόπος καταγωγής φοιτητών ανάλογα με το φύλο.

Η πλειοψηφία των ανδρών κατάγεται εκτός Θεσσαλονίκης (62,2%) ενώ στις γυναίκες τα ποσοστά είναι περίπου ίσα (πίνακας 3.11).

**Πίνακας 3.11.** Ποσοστό τόπου καταγωγής σε σχέση με το φύλο.

		Φύλο	
		Άνδρας	Γυναίκα
Τόπος καταγωγής	Θεσσαλονίκη	37,8%	47,3%
	Εκτός Θεσσαλονίκης	62,2%	52,7%
Σύνολο		100,0%	100,0%

Δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση σχετικά με τον τόπο καταγωγής και το φύλο καθώς το  $p=0,345$ .

#### 3.4.2. Τόπος καταγωγής φοιτητών ανάλογα με την ηλικιακή ομάδα.

Στις κατηγορίες 18-22 ετών και 28 και άνω η πλειοψηφία των ατόμων (60% και άνω) κατάγεται εκτός Θεσσαλονίκης, ενώ στην κατηγορία 23-27 ετών έχουμε σχεδόν ίσα ποσοστά σχετικά με τον τόπο καταγωγής (πίνακας 3.12).

**Πίνακας 3.12.** Ποσοστό τόπου καταγωγής σε σχέση με την ηλικία.

		Κατηγορίες ηλικίας		
		18-22 ετών	23-27 ετών	28 ετών και άνω
Τόπος καταγωγής	Θεσσαλονίκη	36,0%	51,1%	40,0%
	Εκτός Θεσσαλονίκης	64,0%	48,9%	60,0%
Σύνολο		100,0%	100,0%	100,0%

Δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ του τόπου καταγωγής και της κατηγορίας ηλικιών,  $p=0,336$ .

### 3.4.3. Τόπος καταγωγής φοιτητών ανάλογα με την κατηγορία βάρους.

Το 80% των ελλιποβαρών ατόμων του δείγματος κατάγεται εκτός Θεσσαλονίκης. Επίσης φαίνεται ότι το μεγαλύτερο ποσοστό των υπέρβαρων και παχύσαρκων ατόμων κατάγεται επίσης εκτός Θεσσαλονίκης (πίνακας 3.13).

**Πίνακας 3.13.** Ποσοστό τόπου καταγωγής σε σχέση με το ΔΜΣ.

		Κατηγορίες Βάρους			
		Ελλιποβαρής	Φυσιολογικό Βάρος	Υπέρβαρος	Παχύσαρκος
Τόπος καταγωγής	Θεσσαλονίκη	20,0%	50,0%	30,4%	33,3%
	Εκτός Θεσσαλονίκης	80,0%	50,0%	69,6%	66,7%
Σύνολο		100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ του τόπου καταγωγής και των διαφόρων κατηγοριών βάρους,  $p=0,377$ . Αν και παρουσιάζονται κάποιες διαφορές στα ποσοστά αυτό οφείλεται στον μικρό αριθμό των ελλιποβαρών και παχύσαρκων ατόμων.

### 3.4.4. Τόπος καταγωγής φοιτητών ανάλογα με την σχολή φοίτησης.

Το 58% των φοιτητών της διατροφής και το 56% των φοιτητών των υπόλοιπων τμημάτων κατάγεται από περιοχές εκτός Θεσσαλονίκης (πίνακας 3.14).

**Πίνακας 3.14.** Ποσοστό τόπου καταγωγής σε σχέση με την σχολή.

		Σχολή	
		Διατροφή- δαιτολογία	Λοιπές σχολές
Τόπος καταγωγής	Θεσσαλονίκη	42,0%	44,0%
	Εκτός Θεσσαλονίκης	58,0%	56,0%
Σύνολο		100,0%	100,0%

Δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ του τόπου καταγωγής και των δύο ομάδων σχολής φοίτησης καθώς το  $p=0,842$ .

### 3.5. Τρόπος διαμονής φοιτητών του δείγματος.

Σχετικά με τον τρόπο διαμονής των φοιτητών, το 36% αυτών μένουν μόνοι, το 31% με συγκάτοικο και το 33% με τους γονείς τους (πίνακας 3.15).

**Πίνακας 3.15.** Ποσοστό τρόπου διαμονής του δείγματος.

	Συχνότητα	Ποσοστό
Μόνος	36	36%
Με συγκάτοικο	31	31%
Με γονείς	33	33%
Σύνολο	100	100%

#### 3.5.1. Τρόπος διαμονής φοιτητών ανάλογα με το φύλο.

Στις γυναίκες τα ποσοστά είναι περίπου ίσα σχετικά με τον τρόπο της διαμονής τους. Οι άνδρες τείνουν να κατοικούν σε μεγαλύτερο ποσοστό μόνοι τους (40%), ενώ με συγκάτοικό ή με γονείς τα ποσοστά τους είναι περίπου ίδια (πίνακας 3.16).

**Πίνακας 3.16.** Ποσοστό τρόπου διαμονής σε σχέση με το φύλο.

		Φύλο	
		Ανδρας	Γυναίκα
Τρόπος διαμονής	Μόνος	40,0%	32,7%
	Με συγγάτοικο	28,9%	32,7%
	Με γονείς	31,1%	34,5%
Σύνολο		100,0%	100,0%

Αυτές οι μικρές διαφορές όμως δεν είναι στατιστικά σημαντικές καθώς το  $p$  του έλεγχου υπολογίστηκε στο 0,526.

### 3.5.2. Τρόπος διαμονής φοιτητών ανάλογα με την ηλικιακή ομάδα.

Τα ποσοστά ως προς τον τρόπο διαμονής για τα άτομα ηλικίας 18-22 ετών είναι περίπου ίσα. Για τα άτομα ηλικίας 23-27 ετών ίσα ποσοστά έχουν η διαμονή με τους γονείς και η διαμονή μόνος ενώ με συγγάτοικο το ποσοστό είναι 10% μικρότερο. Για τα άτομα άνω των 28 ετών ίσα ποσοστά (40%) έχουν η διαμονή με συγγάτοικο και μόνος ενώ μόνο 20% διαμένει με τους γονείς του (πίνακας 3.17).

**Πίνακας 3.17.** Ποσοστό τρόπου διαμονής σε σχέση με την ηλικία.

		Κατηγορίες ηλικίας		
		18-22 ετών	23-27 ετών	28 ετών και άνω
Τρόπος διαμονής	Μόνος	36,0%	35,6%	40,0%
	Με συγγάτοικο	34,0%	26,7%	40,0%
	Με γονείς	30,0%	37,8%	20,0%
Σύνολο		100,0%	100,0%	100,0%

Παρά αυτές τις διαφορές δεν παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ του τρόπου διαμονής και της ηλικίας,  $p=0,802$ .

### 3.5.3. Τρόπος διαμονής ανάλογα με τις κατηγορίες βάρους.

Από το στατιστικό έλεγχο το  $p$  υπολογίστηκε στο 0,153 άρα δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά ως προς τον τρόπο διαμονής και τις κατηγορίες βάρους. Παρόλα αυτά αρκετά αξιοπρόσεχτο είναι το γεγονός ότι δεν εμφανίζεται παχυσαρκία σε άτομα τα οποία διαμένουν με τους γονείς τους (πίνακας 3.18).



**Πίνακας 3.18.** Ποσοστό τρόπου διαμονής σε σχέση με το ΔΜΣ.

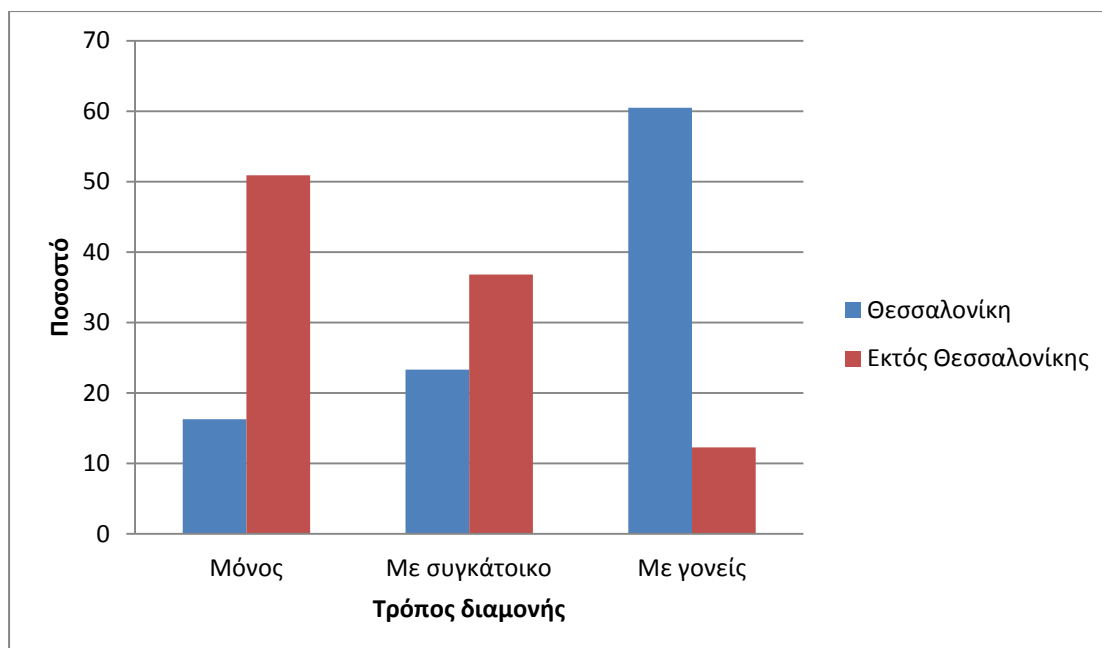
		Κατηγορίες Βάρους			
		Ελλιποβαρής	Φυσιολογικό Βάρος	Υπέρβαρος	Παχύσαρκος
Τρόπος διαμονής	Μόνος	40,0%	31,8%	47,8%	33,3%
	Με συγγάτοικο	20,0%	30,3%	26,1%	66,7%
	Με γονείς	40,0%	37,9%	26,1%	
Σύνολο		100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

#### 3.5.4. Τρόπος διαμονής φοιτητών ανάλογα με τον τόπο καταγωγής τους.

Το 60,5% των ατόμων που κατάγονται από Θεσσαλονίκη διαμένει μαζί με τους γονείς του σε αντίθεση με το 50,9% των ατόμων που δεν κατάγονται από Θεσσαλονίκη και διαμένουν μόνοι τους. Το 23,3% των ατόμων από Θεσσαλονίκη διαμένουν με συγγάτοικο και 16,3% μόνοι τους. Από την άλλη μεριά το 36,8% των ατόμων εκτός Θεσσαλονίκης διαμένουν με συγγάτοικο και 12,3% με τους γονείς τους (πίνακας 3.19, σχήμα 3.8).

**Πίνακας 3.19.** Ποσοστό τρόπου διαμονής σε σχέση με τον τόπο καταγωγής.

		Τόπος καταγωγής	
		Θεσσαλονίκη	Εκτός Θεσσαλονίκης
Τρόπος διαμονής	Μόνος	16,3%	50,9%
	Με συγγάτοικο	23,3%	36,8%
	Με γονείς	60,5%	12,3%
Σύνολο		100,0%	100,0%



**Σχήμα 3.8.** Ποσοστό τρόπου διαμονής σε σχέση με τον τόπο καταγωγής.

Από το στατιστικό έλεγχο παρουσιάζεται στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ του τρόπου διαμονής και του τόπου καταγωγής,  $p=0,000$ .

### 3.6. Αριθμός καθημερινών γευμάτων των φοιτητών του δείγματος.

Στη ερώτηση σχετικά με τον αριθμό γευμάτων που καταναλώνουν καθημερινά τα ποσοστά των απαντήσεων είναι ίδια για τα τρία και τέσσερα γεύματα καθημερινά (29% και 28% αντίστοιχα). Το 20% δήλωσε ότι καταναλώνει πέντε γεύματα και άνω κάθε μέρα, ενώ το 23% καταναλώνει μόνο δύο γεύματα καθημερινά. Καμία απάντηση δεν υπήρξε για την επιλογή του ενός γεύματος την ημέρα (πίνακας 3.20, σχήμα 3.9).

**Πίνακας 3.20.** Ποσοστό καθημερινών γευμάτων στο δείγμα.

	Συχνότητα	Ποσοστό
2	23	23%
3	29	29%
4	28	28%
5 και πάνω	20	20%
Σύνολο	100	100%



**Σχήμα 3.9.** Ποσοστό καταναλωθέντων γευμάτων ανά ημέρα.

#### 3.6.1. Αριθμός καθημερινών γευμάτων ανάλογα με το φύλο.

Και στα δύο φύλα τα ποσοστά ως προς τον αριθμό γευμάτων είναι περίπου ίσα. Μικρές διαφορές παρατηρούνται μόνο στα 4 γεύματα που μεγαλύτερο ποσοστό εμφανίζουν οι άνδρες και στα 5 γεύματα καθημερινά που μεγαλύτερο είναι το ποσοστό στις γυναίκες (πίνακας 3.21).

**Πίνακας 3.21.** Ποσοστό καθημερινών γευμάτων σε σχέση με το φύλο.

		Φύλο	
		Άνδρας	Γυναίκα
Καθημερινά Γεύματα	2	24,4%	21,8%
	3	28,9%	29,1%
	4	35,6%	21,8%
	5 και πάνω	11,1%	27,3%
Σύνολο		100,0%	100,0%

Ο στατιστικός έλεγχος έδωσε  $p=0,321$  άρα δεν παρατηρείται στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ των καταναλωθέντων γευμάτων και του φύλου.

#### 3.6.2. Αριθμός καθημερινών γευμάτων ανάλογα με την ηλικιακή ομάδα.

Ο αριθμός των γευμάτων που καταναλώνεται καθημερινά σε σχέση με την ηλικιακή ομάδα είναι ίδιος σχεδόν και για τις τρεις κατηγορίες αν και εμφανίζονται μικρές αποκλίσεις στην κατηγορία των 28 ετών και άνω (πίνακας 3.22).

**Πίνακας 3.22.** Ποσοστό καθημερινών γευμάτων σε σχέση με την ηλικία.

		Κατηγορίες ηλικίας		
		18-22 ετών	23-27 ετών	28 ετών και άνω
Καθημερινά Γεύματα	2	22,0%	20,0%	60,0%
	3	32,0%	28,9%	
	4	22,0%	33,3%	40,0%
	5 και πάνω	24,0%	17,8%	
Σύνολο		100,0%	100,0%	100,0%

Δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ του αριθμού των καταναλωθέντων γευμάτων καθημερινά και της ηλικίας αφού  $p=0,374$ . Οι διαφορές που παρατηρούνται στην κατηγορία των 28 ετών και άνω οφείλονται κυρίως στον μικρό αριθμό ατόμων του δείγματος που ανήκουν σε αυτή.

### 3.6.3. Αριθμός καθημερινών γευμάτων ανάλογα με την κατηγορία βάρους.

Ο στατιστικός έλεγχος έδωσε  $p=0,092$  άρα δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ του αριθμού των καταναλωθέντων γευμάτων και του ΔΜΣ (πίνακας 3.23). Αν και από τον πίνακα φαίνεται οι παχύσαρκοι ότι τείνουν να καταναλώνουν λιγότερα γεύματα.

**Πίνακας 3.23.** Συχνότητα καθημερινών γευμάτων σε σχέση με το ΔΜΣ.

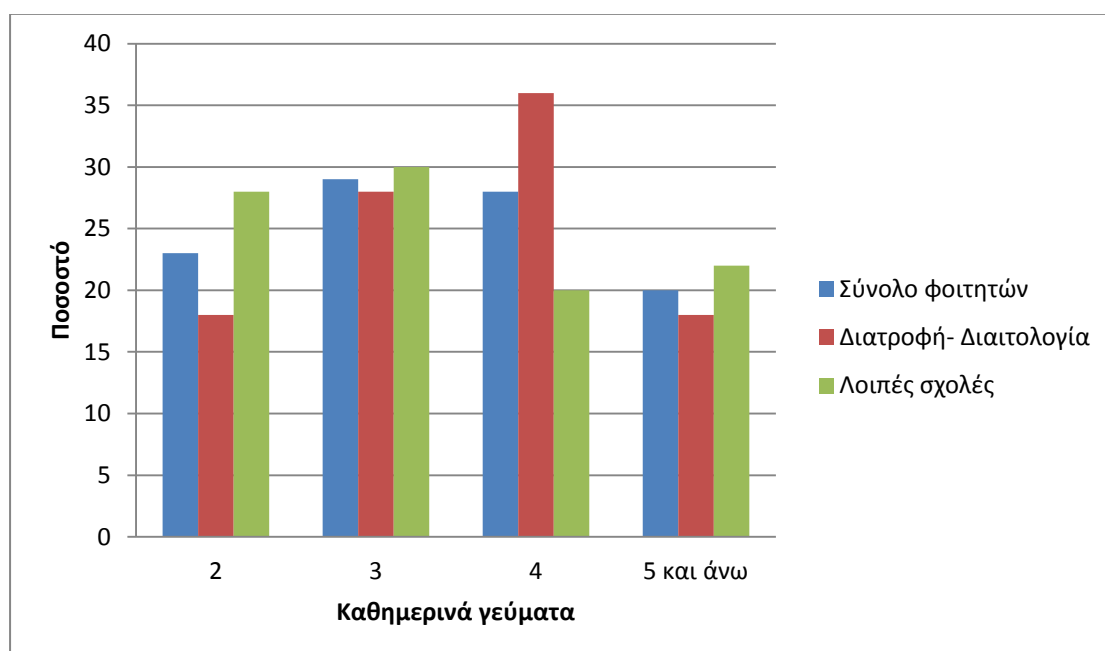
		Κατηγορίες Βάρους			
		Ελλιποβαρής	Φυσιολογικό Βάρος	Υπέρβαρος	Παχύσαρκος
Καθημερινά Γεύματα	2	2	12	5	4
	3	2	20	6	1
	4	0	20	7	1
	5 και πάνω	1	14	5	0
Σύνολο		5	66	23	6

### 3.6.4. Αριθμός καθημερινών γευμάτων ανάλογα με την σχολή φοίτησης.

Η συχνότητα κατανάλωσης γευμάτων κατά τη διάρκεια της μέρας ποικίλλει τόσο ανάμεσα στους φοιτητές της διατροφής όσο και σε αυτούς των άλλων τμημάτων. Πιο συγκεκριμένα για τους φοιτητές της διατροφής, το 36% καταναλώνει τέσσερα γεύματα καθημερινά, 28% τρία γεύματα και 18% δύο και πέντε αντίστοιχα. Για τους φοιτητές των υπόλοιπων τμημάτων το 30% καταναλώνει τρία γεύματα καθημερινά, το 28% δύο, 22% πέντε και πάνω και 20% τέσσερα (πίνακας 3.24, σχήμα 3.10).

**Πίνακας 3.24.** Ποσοστό καθημερινών γευμάτων σε σχέση με την σχολή φοίτησης.

		Σχολή		Σύνολο
		Διατροφή- διαίτολογία	Λοιπές σχολές	
Καθημερινά γεύματα	2	18,0%	28,0%	23,0%
	3	28,0%	30,0%	29,0%
	4	36,0%	20,0%	28,0%
	5 και πάνω	18,0%	22,0%	20,0%
Σύνολο		100,0%	100,0%	100,0%



**Σχήμα 3.10.** Καταναλωθέντα γεύματα σε σχέση με την σχολή φοίτησης.

Ο στατιστικός έλεγχος δεν έδειξε να υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των καταναλωθέντων γευμάτων και της σχολής φοίτησης,  $p=0,398$ . Φαίνεται όμως να εμφανίζονται κάποιες μικρές διαφορές μεταξύ των δύο ομάδων. Οι

διαφορές αυτές δείχνουν ότι τα άτομα της διατροφής φαίνεται να καταναλώνουν πιο πολλά γεύματα, κυρίως τέσσερα, σε σχέση με τα άτομα των υπόλοιπων τμημάτων που έχουν μεγαλύτερο ποσοστό απαντήσεων στα δύο γεύματα.

### 3.6.5. Αριθμός καθημερινών γευμάτων ανάλογα με τον τόπο καταγωγής.

Και στις δύο ομάδες του τόπου καταγωγής τα ποσοστά σε σχέση με τον αριθμό των καταναλωθέντων γευμάτων καθημερινά είναι περίπου ίδια (πίνακας 3.25).

**Πίνακας 3.25.** Ποσοστό καταναλωθέντων γευμάτων σε σχέση με τον τόπο καταγωγής.

		Τόπος καταγωγής	
		Θεσσαλονίκη	Εκτός Θεσσαλονίκης
Καθημερινά γεύματα	2	18,6%	26,3%
	3	30,2%	28,1%
	4	37,2%	21,1%
	5 και πάνω	14,0%	24,6%
Σύνολο		100,0%	100,0%

Το  $p=0,902$  που σημαίνει ότι δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ του αριθμού των καταναλωθέντων γευμάτων και του τόπου καταγωγής.

### 3.6.6. Αριθμός καθημερινών γευμάτων ανάλογα με τον τρόπο διαμονής.

Ο τρόπος διαμονής δεν φαίνεται να επιδρά ιδιαίτερα στον αριθμό των καταναλωθέντων γευμάτων. Αν και υπάρχουν μερικές διαφορές μεταξύ των ομάδων, δεν δείχνουν κάποια ιδιαίτερη τάση για κατανάλωση λίγων ή πολλών γευμάτων από την κάθε ομάδα ( πίνακας 3.26).

**Πίνακας 3.26.** Ποσοστό καταναλωθέντων γευμάτων σε σχέση με τον τρόπο διαμονής.

		Τρόπος διαμονής		
		Μόνος	Με συγγάτοικο	Με γονείς
Καθημερινά γεύματα	2	22,2%	38,7%	9,1%
	3	33,3%	12,9%	39,4%
	4	36,1%	16,1%	30,3%
	5 και πάνω	8,3%	32,3%	21,2%
Σύνολο		100,0%	100,0%	100,0%

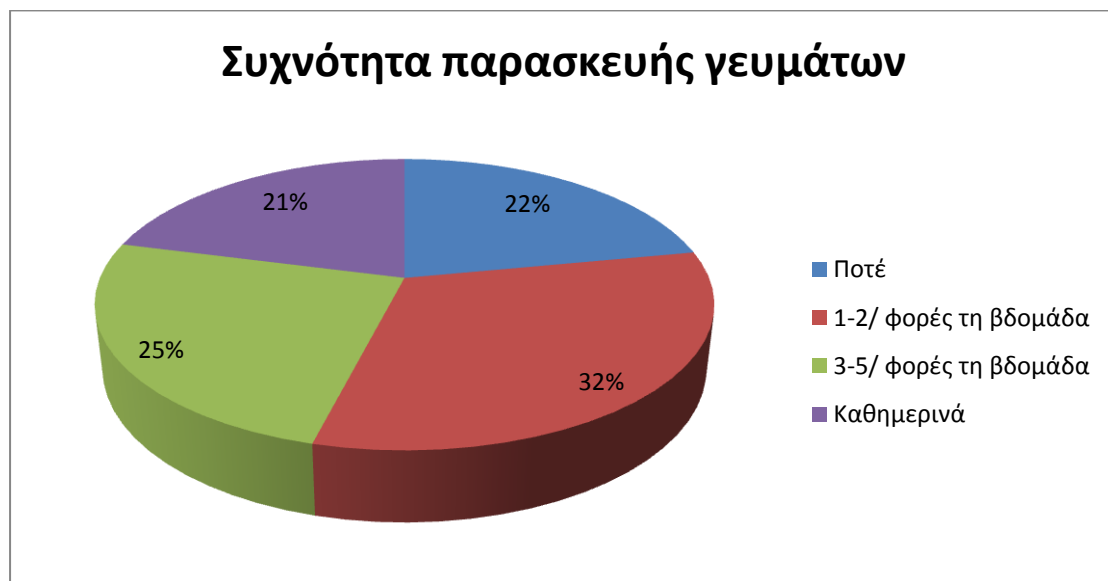
Δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ των καταναλωθέντων γευμάτων και του τρόπου διαμονής καθώς το  $p=0,427$ .

### 3.7. Παρασκευή γευμάτων από τους φοιτητές του δείγματος.

Το 32% του δείγματος δήλωσε ότι μαγειρεύει 1-2 φορές εβδομαδιαίως, το 25% 3-5 φορές, το 20% καθημερινά και το υπόλοιπο 22% ποτέ (πίνακας 3.27, σχήμα 3.11)

**Πίνακας 3.27.** Συχνότητα παρασκευής γευμάτων στο δείγμα.

	Συχνότητα	Ποσοστό
Ποτέ	22	22%
1-2/ φορές τη βδομάδα	32	32%
3-5/ φορές τη βδομάδα	25	25%
Καθημερινά	21	21%
Σύνολο	100	100%



**Σχήμα 3.11.** Συχνότητα παρασκευής γευμάτων από τους φοιτητές του δείγματος.

### 3.7.1. Παρασκευή γευμάτων ανάλογα με το φύλο.

Και στις δύο ομάδες τα ποσοστά συχνότητας με την οποία παρασκευάζουν τα γεύματα τους είναι ίσα. Με ποσοστό 32% επικρατεί η Παρασκευή 1-2 φορές την εβδομάδα ενώ στις υπόλοιπες συχνότητες τα ποσοστά είναι περίπου στο 20% (πίνακας 3.28).

**Πίνακας 3.28.** Ποσοστά συχνότητας παρασκευής γευμάτων σε σχέση με το φύλο.

		Φύλο	
		Άνδρας	Γυναίκα
Συχνότητα παρασκευής γεύματος	Ποτέ	24,4%	20,0%
	1-2/ φορές τη βδομάδα	31,1%	32,7%
	3-5/ φορές τη βδομάδα	26,7%	23,6%
	Καθημερινά	17,8%	23,6%
Σύνολο		100,0%	100,0%

Το  $p=0,540$  δηλαδή δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ της συχνότητας παρασκευής γεύματος και του φύλου.

### 3.7.2. Παρασκευή γευμάτων ανάλογα με την ηλικιακή ομάδα.

Και εδώ τα ποσοστά μεταξύ των τριών ομάδων είναι περίπου ίδια μεταξύ τους (πίνακας 3.29).

**Πίνακας 3.29.** Ποσοστά συχνότητας παρασκευής γεύματος σε σχέση με την ηλικία.

		Κατηγορίες ηλικίας		
		18-22 ετών	23-27 ετών	28 ετών και άνω
Συχνότητα παρασκευής γεύματος	Ποτέ	14,0%	28,9%	40,0%
	1-2/ φορές τη βδομάδα	38,0%	24,4%	40,0%
	3-5/ φορές τη βδομάδα	26,0%	24,4%	20,0%
	Καθημερινά	22,0%	22,2%	
Σύνολο		100,0%	100,0%	100,0%

Δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ της συχνότητας παρασκευής γεύματος και της ηλικίας καθώς  $p=0,285$ .



### 3.7.3. Παρασκευή γευμάτων ανάλογα με την κατηγορία βάρους.

**Πίνακας 3.30.** Ποσοστά συχνότητας παρασκευής γεύματος σε σχέση με το ΔΜΣ.

		Κατηγορίες Βάρους			
		Ελλιποβαρής	Φυσιολογικό Βάρος	Υπέρβαρος	Παχύσαρκος
Συχνότητα παρασκευής γεύματος	Ποτέ	40,0%	19,7%	26,1%	16,7%
	1-2/ φορές τη βδομάδα	20,0%	34,8%	26,1%	33,3%
	3-5/ φορές τη βδομάδα	40,0%	22,7%	21,7%	50,0%
	Καθημερινά		22,7%	26,1%	
Σύνολο		100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ του ΔΜΣ και της συχνότητας παρασκευής γεύματος καθώς το  $p=0,790$ .

### 3.7.4. Παρασκευή γευμάτων ανάλογα με την σχολή φοίτησης.

Όπως φαίνεται και στις δύο ομάδες το μεγαλύτερο ποσοστό ασχολείται με το μαγείρεμα 1-2 φορές εβδομαδιαίως. Ενώ οι φοιτητές των υπόλοιπων τμημάτων τείνουν να μαγειρεύουν συχνότερα σε σχέση με αυτούς της διαιτολογίας χωρίς όμως να παρουσιάζεται κάποια στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των δύο ομάδων,  $p=0,511$ . (πίνακας 3.31)

**Πίνακας 3.31.** Ποσοστά συχνότητας παρασκευής γεύματος σε σχέση με τη σχολή φοίτησης.

		Σχολή	
		Διατροφή-διαιτολογία	Λοιπές σχολές
Συχνότητα παρασκευής γεύματος	Ποτέ	26,0%	18,0%
	1-2/ φορές τη βδομάδα	32,0%	32,0%
	3-5/ φορές τη βδομάδα	20,0%	30,0%
	Καθημερινά	22,0%	20,0%
Σύνολο		100,0%	100,0%

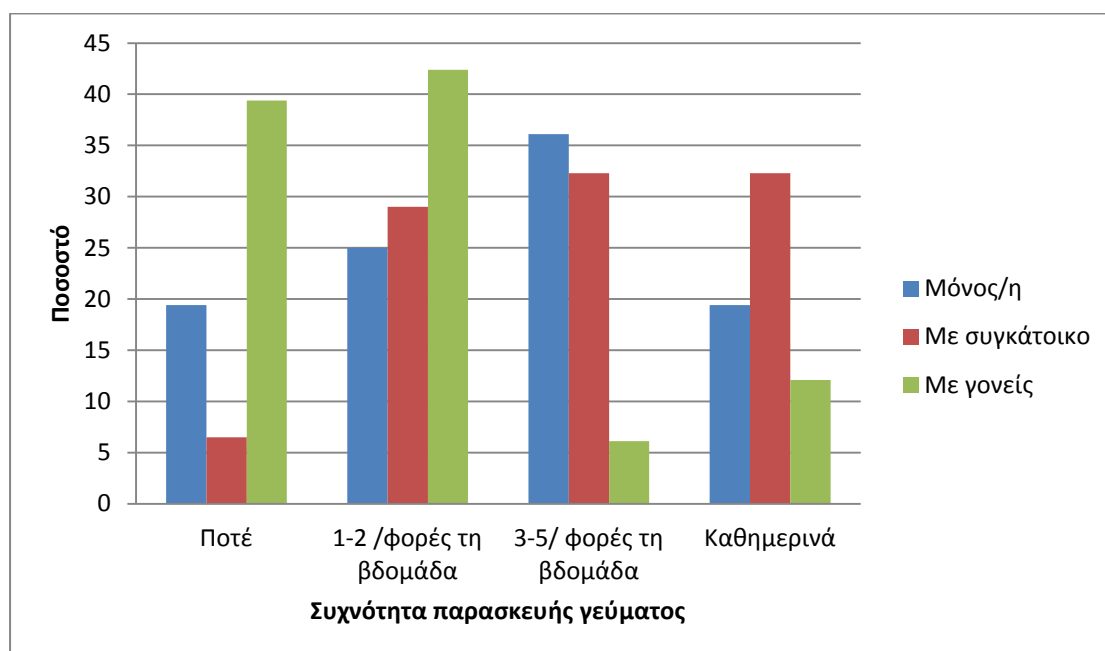
### 3.7.5. Παρασκευή γευμάτων ανάλογα με τον τρόπο διαμονής.

Το μεγαλύτερο ποσοστό των ατόμων που κατοικούν μόνοι τους ή με συγγάτοικο τείνουν να μαγειρεύουν με συχνότητα 3-5 φορές έως και καθημερινά σε

σχέση με αυτούς που διαμένουν μαζί με τους γονείς του και μαγειρεύουν σε ποσοστό 80% ποτέ ή 1-2 φορές την εβδομάδα (πίνακας 3.32, σχήμα 3.12).

**Πίνακας 3.32.** Ποσοστά συχνότητας παρασκευής γευμάτων σε σχέση με τον τρόπο διαμονής.

		Τρόπος διαμονής		
		Μόνος	Με συγγάτοικο	Με γονείς
Συχνότητα παρασκευής γεύματος	Ποτέ	19,4%	6,5%	39,4%
	1-2/ φορές τη βδομάδα	25,0%	29,0%	42,4%
	3-5/ φορές τη βδομάδα	36,1%	32,3%	6,1%
	Καθημερινά	19,4%	32,3%	12,1%
Σύνολο		100,0%	100,0%	100,0%



**Σχήμα 3.12.** Συχνότητα παρασκευής γεύματος σε σχέση με τον τρόπο διαμονής.

Ο στατιστικός έλεγχος έδειξε ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ της συχνότητας παρασκευής γεύματος και του τρόπου διαμονής,  $p=0,000$ . Παρατηρείται μια τάση για μικρότερη συχνότητα παρασκευής γεύματος ανάμεσα στους φοιτητές που διαμένουν μαζί με τους γονείς τους σε σχέση με τους υπολοίπους φοιτητές που τείνουν να μαγειρεύουν συχνότερα.

### 3.7.6. Παρασκευή γευμάτων ανάλογα με τον αριθμό των καθημερινών γευμάτων.

Αν και το ποσοστό της καθημερινής παρασκευής γεύματος από τα άτομα που καταναλώνουν 2 γεύματα καθημερινά είναι πολύ μικρό, τα ποσοστά στις υπόλοιπες κατηγορίες είναι περίπου ίδια (πίνακας 3.33).

**Πίνακας 3.33.** Ποσοστό συχνότητας παρασκευής γεύματος σε σχέση με τον αριθμό των καθημερινών γευμάτων.

		Καθημερινά γεύματα			
		2	3	4	5 και πάνω
Συχνότητα παρασκευής γεύματος	Ποτέ	21,7%	31,0%	17,9%	15,0%
	1-2/ φορές τη βδομάδα	39,1%	31,0%	25,0%	35,0%
	3-5/ φορές τη βδομάδα	34,8%	13,8%	32,1%	20,0%
	Καθημερινά	4,3%	24,1%	25,0%	30,0%
Σύνολο		100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Δεν παρατηρείται στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ της συχνότητας παρασκευής γεύματος και του αριθμού καταναλωθέντων γευμάτων,  $p = 0,357$ .

### 3.8. Δυνατότητα παροχής φαγητού από τρίτο πρόσωπο στους φοιτητές του δείγματος.

Η πλειοψηφία του δείγματος (73%) ανέφερε ότι έχει την δυνατότητα παροχής σπιτικού φαγητού από τρίτο πρόσωπο, το υπόλοιπο 27% όχι (πίνακας 3.34)

**Πίνακας 3.34.** Δυνατότητα παροχής σπιτικού φαγητού από τρίτο πρόσωπό στο δείγμα.

	Συχνότητα	Ποσοστό
ναι	73	73%
όχι	27	27%
Σύνολο	100	100%

#### 3.8.1. Δυνατότητα παροχής σπιτικού φαγητού από τρίτο πρόσωπο ανάλογα με το φύλο.

Και στα δύο φύλα το μεγαλύτερο ποσοστό έχει τη δυνατότητα παροχής σπιτικού φαγητού από τρίτο πρόσωπο, με τις γυναίκες σε μεγαλύτερο ποσοστό (80%) από τους άνδρες (64,4%) (πίνακας 3.35).

**Πίνακας 3.35.** Δυνατότητα παροχής σπιτικού φαγητού από τρίτο πρόσωπο σε σχέση με το φύλο.

		Φύλο	
		Άνδρας	Γυναίκα
Δυνατότητα παροχής φαγητού από τρίτο πρόσωπο	ναι	64,4%	80,0%
	όχι	35,6%	20,0%
Σύνολο		100,0%	100,0%

Το  $p$  του στατιστικού ελέγχου υπολογίστηκε στο 0,083 που σημαίνει ότι δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ των δύο αυτών παραγόντων. Οι διαφορές στα ποσοστά των απαντήσεων οφείλονται στον διαφορετικό αριθμό ανδρών και γυναικών του δείγματος.

### 3.8.2. Δυνατότητα παροχής σπιτικού φαγητού ανάλογα με την ηλικιακή ομάδα.

Τα ποσοστά μεταξύ των τριών κατηγοριών ηλικίας και τη δυνατότητα παροχής σπιτικού φαγητού είναι περίπου ίδια μεταξύ τους (πίνακας 3.36).

**Πίνακας 3.36.** Δυνατότητα παροχής σπιτικού φαγητού από τρίτο πρόσωπο σε σχέση με την ηλικία.

		Κατηγορίες ηλικίας		
		18-22 ετών	23-27 ετών	28 ετών και άνω
Δυνατότητα παροχής φαγητού από τρίτο πρόσωπο	ναι	74,0%	71,1%	80,0%
	όχι	26,0%	28,9%	20,0%
Σύνολο		100,0%	100,0%	100,0%

Δεν υπάρχει σημαντική στατιστικά συσχέτιση αφού το  $p=0,894$ .

### 3.8.3. Δυνατότητα παροχής σπιτικού φαγητού ανάλογα με τις κατηγορίες βάρους.

Τα ποσοστά μεταξύ ελλιποβαρών και φυσιολογικού βάρους είναι ίδια. Το 805 αυτών έχουν την δυνατότητα παροχής σπιτικού φαγητού από τρίτο πρόσωπο ενώ το υπόλοιπο 20% όχι. Στους υπέρβαρους και τους παχύσαρκους από την άλλη μεριά αν και επικρατεί πάλι η δυνατότητα παροχής φαγητού το ποσοστό αυτό είναι πιο μικρό (πίνακας 3.37).

**Πίνακας 3.37.** Δυνατότητα παροχής σπιτικού φαγητού από τρίτο πρόσωπο σε σχέση με το ΔΜΣ.

		Κατηγορίες Βάρους			
		Ελλιποβαρής	Φυσιολογικό Βάρος	Υπέρβαρος	Παχύσαρκος
Δυνατότητα παροχής φαγητού από τρίτο πρόσωπο	ναι	80,0%	78,8%	60,9%	50,0%
	όχι	20,0%	21,2%	39,1%	50,0%
Σύνολο		100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ της δυνατότητας παροχής σπιτικού φαγητού από τρίτο πρόσωπο και του ΔΜΣ,  $p=0,211$ . Οι διαφορές όμως στα ποσοστά υποδεικνύουν μια μάλλον αρνητική συσχέτιση μεταξύ της δυνατότητας παροχής σπιτικού φαγητού και του υπέρβαρου βάρους αν και ο στατιστικός έλεγχος δεν απέδειξε κάτι τέτοιο λόγω του μικρού αριθμού των παχύσαρκων στο δείγμα.

#### 3.8.4. Δυνατότητα παροχής σπιτικού φαγητού ανάλογα με την σχολή φοίτησης.

Σχετικά με την δυνατότητα παροχής σπιτικού φαγητού από τρίτο πρόσωπο τα ποσοστά είναι περίπου ίδια και για τις δύο ομάδες σχολών φοίτησης επομένως δεν εμφανίζονται και ιδιαίτερες διαφορές,  $p=0,504$ . Το 70% και πάνω και στις δύο ομάδες έχει την δυνατότητα παροχής σπιτικού φαγητού από κάποιο άλλο άτομο (πίνακας 3.38).

**Πίνακας 3.38.** Δυνατότητα παροχής σπιτικού φαγητού από τρίτο πρόσωπο σε σχέση με τη σχολή φοίτησης.

		Σχολή	
		Διατροφή-διαιτολογία	Λοιπές σχολές
Δυνατότητα παροχής φαγητού από τρίτο πρόσωπο	ναι	76,0%	70,0%
	όχι	24,0%	30,0%
Σύνολο		100,0%	100,0%

#### 3.8.5. Δυνατότητα παροχής σπιτικού φαγητού από τρίτο πρόσωπο ανάλογα με τον αριθμό των καθημερινών γευμάτων.

Σε όλες τις κατηγορίες επικρατεί η δυνατότητα παροχής γεύματος από τρίτο πρόσωπο σε ποσοστά πάνω από το 65% όπως φαίνεται και στον πίνακα 3.39.

**Πίνακας 3.39.** Δυνατότητα παροχής σπιτικού φαγητού από τρίτο πρόσωπο σε σχέση με τον αριθμό των καθημερινών γευμάτων.

		Καθημερινά γεύματα			
		2	3	4	5 και πάνω
Δυνατότητα παροχής φαγητού από τρίτο πρόσωπο	ναι	65,2%	82,8%	67,9%	75,0%
	όχι	34,8%	17,2%	32,1%	25,0%
Σύνολο		100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

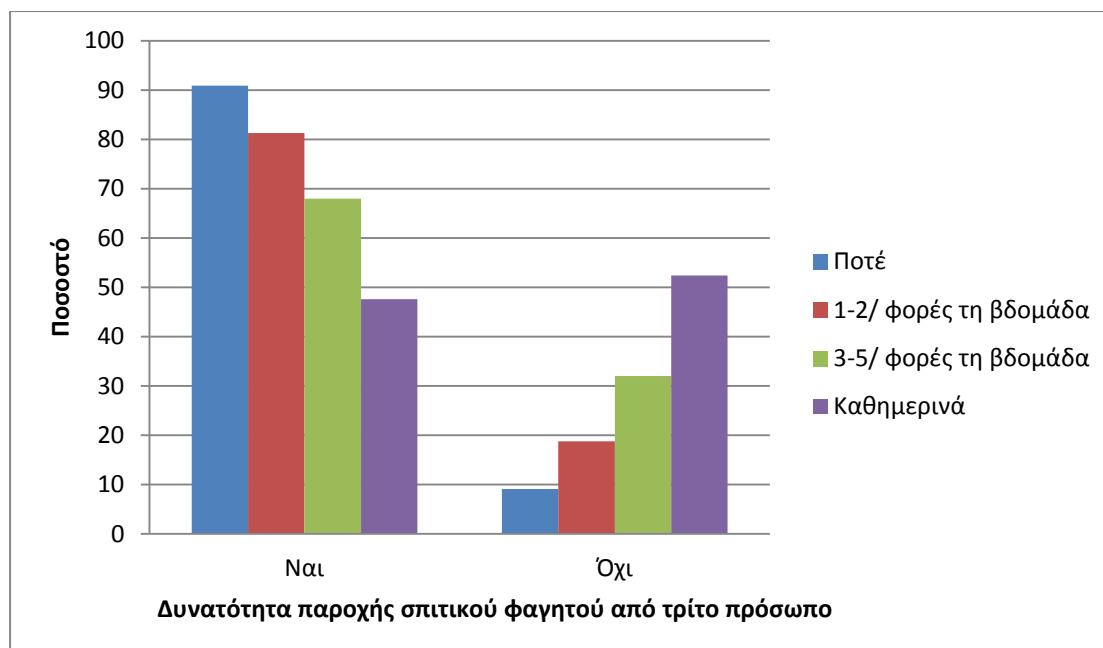
Δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ του αριθμού των καταναλωθέντων γευμάτων καθημερινά και της δυνατότητας παροχής σπιτικού φαγητού,  $p=0,481$ .

**3.8.6.** Δυνατότητα παροχής σπιτικού φαγητού από τρίτο πρόσωπο ανάλογα με την συχνότητα παρασκευής γευμάτων.

Όσο αυξάνει το ποσοστό μη παροχής σπιτικού φαγητού από τρίτο πρόσωπο αυξάνει και η συχνότητα παρασκευής γευμάτων από τους φοιτητές(πίνακας 3.40, σχήμα 3.13).

**Πίνακας 3.40.** Δυνατότητα παροχής σπιτικού φαγητού από τρίτο πρόσωπο σε σχέση με τη συχνότητα παρασκευής γεύματος.

		Συχνότητα παρασκευής γεύματος			
		Ποτέ	1-2/ φορές τη βδομάδα	3-5/ φορές τη βδομάδα	Καθημερινά
Δυνατότητα παροχής φαγητού από τρίτο πρόσωπο	ναι	90,9%	81,3%	68,0%	47,6%
	όχι	9,1%	18,8%	32,0%	52,4%
Σύνολο		100,0%	100,0%	100,0%	100,0%



**Σχήμα 3.13.** Δυνατότητα παροχής σπιτικού φαγητού σε σχέση με την συχνότητα παρασκευής γευμάτων.

Υπάρχει στατιστικά αρνητική συσχέτιση μεταξύ της δυνατότητας παροχής σπιτικού φαγητού από τρίτο πρόσωπο και της συχνότητας παρασκευής γευμάτων,  $p=0,007$ . Τα άτομα που έχουν την δυνατότητα παροχής γευμάτων από τρίτο πρόσωπο τείνουν να μην μαγειρεύουν τόσο συχνά σε σχέση με τους υπόλοιπους.

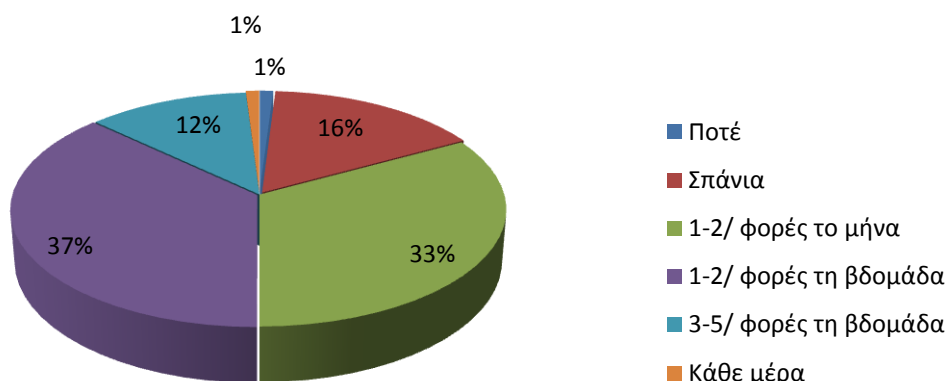
### 3.9. Κατανάλωση fast food από τους φοιτητές του δείγματος.

Το μεγαλύτερο ποσοστό κατανάλωσης fast food είναι 37% και αναφέρεται στην κατανάλωση 1-2 φορές εβδομαδιαίως ενώ ακολουθεί με ποσοστό 33% η κατανάλωση 1-2 φορές μηνιαίως. Το 16% του δείγματος δήλωσε ότι καταναλώνει fast food σπάνια, το 12% 3-5 φορές εβδομαδιαίως και τέλος 1% καθημερινά και 1% ποτέ. (πίνακας 3.41, σχήμα 3.14).

**Πίνακας 3.41.** Συχνότητα κατανάλωσης fast food στο δείγμα.

	Συχνότητα	Ποσοστό
Ποτέ	1	1%
Σπάνια	16	16%
1-2/ φορές το μήνα	33	33%
1-2/ φορές τη βδομάδα	37	37%
3-5/ φορές τη βδομάδα	12	12%
Κάθε μέρα	1	1%
Σύνολο	100	100%

### Συχνότητα κατανάλωσης fast food



Σχήμα 3.14. Συχνότητα κατανάλωσης fast food στο δείγμα.

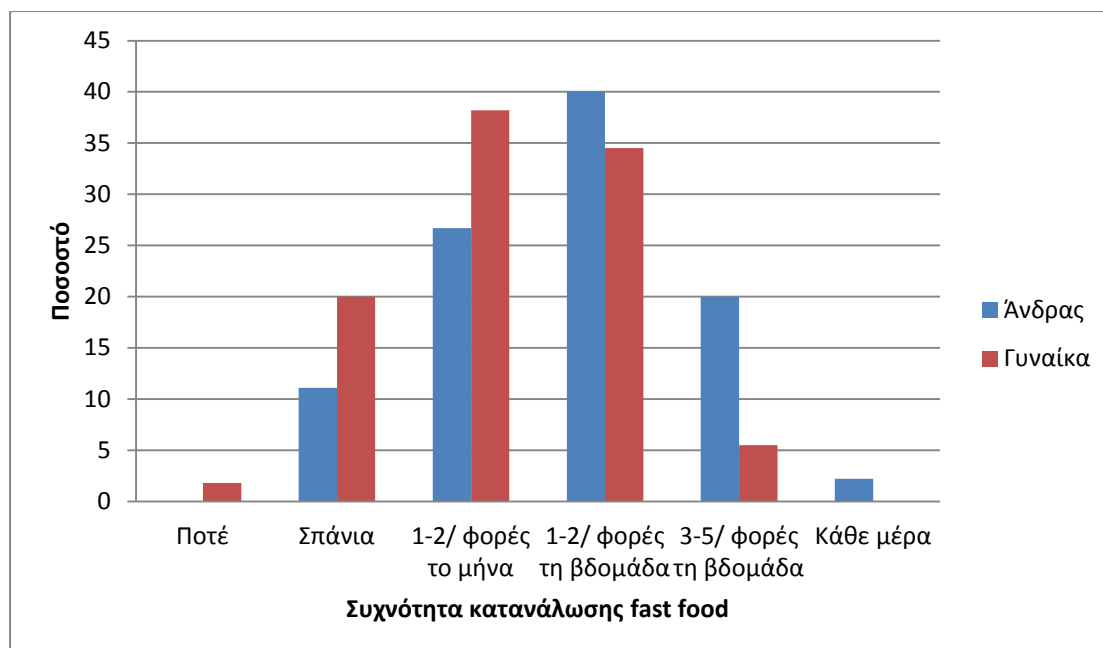
#### 3.9.1. Κατανάλωση fast food ανάλογα με το φύλο.

Από τα ποσοστά του πίνακα 3.42 φαίνεται ότι οι γυναίκες τείνουν να καταναλώνουν λιγότερο συχνά fast food σε σχέση με τους άνδρες. Κυρίως σε συχνότητα 3-5/ φορές τη βδομάδα οι άντρες έχουν ποσοστό 20% ενώ οι γυναίκες 5,5%. Υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ της συχνότητας κατανάλωσης fast food και του φύλου καθώς  $p=0,005$ . (σχήμα3.15).

Πίνακας 3.42. Συχνότητα κατανάλωσης fast food σε σχέση με το φύλο.

		Φύλο	
		Άνδρας	Γυναίκα
Συχνότητα κατανάλωσης fast food	Ποτέ		1,8%
	Σπάνια	11,1%	20,0%
	1-2/ φορές το μήνα	26,7%	38,2%
	1-2/ φορές τη βδομάδα	40,0%	34,5%
	3-5/ φορές τη βδομάδα	20,0%	5,5%
	Κάθε μέρα	2,2%	
Σύνολο		100,0%	100,0%





**Σχήμα 3.15.** Συχνότητα κατανάλωσης fast food σε σχέση με το φύλο.

### 3.9.2. Κατανάλωση fast food ανάλογα με την ηλικιακή ομάδα.

Τα ποσοστά κατανάλωσης fast food για τις ηλικιακές ομάδες των 18-22 και 23-27 είναι ίσα περίπου. Διαφορές παρατηρούνται στην ηλικιακή ομάδα των 28 και άνω όπου το 80% καταναλώνει σε συχνότητα 1-2 φορές την εβδομάδα και το υπόλοιπο 20% 3-5 φορές. Οι διαφορές όμως αυτές της τρίτης κατηγορίας δεν μπορούν να είναι εντελώς αντιπροσωπευτικές λόγω του μικρού αριθμού ατόμων που ανήκουν σε αυτήν ( πίνακας 3.43).

**Πίνακας 3.43.** Συχνότητα κατανάλωσης fast food σε σχέση με την ηλικία.

		Κατηγορίες ηλικίας		
		18-22 ετών	23-27 ετών	28 ετών και άνω
Συχνότητα κατανάλωσης fast food	Ποτέ	2,0%		
	Σπάνια	18,0%	15,6%	
	1-2/ φορές το μήνα	32,0%	37,8%	
	1-2/ φορές τη βδομάδα	38,0%	31,1%	80,0%
	3-5/ φορές τη βδομάδα	10,0%	13,3%	20,0%
	Κάθε μέρα		2,2%	
Σύνολο		100,0%	100,0%	100,0%

Δεν παρατηρούνται στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ της συχνότητας κατανάλωσης fast food και της ηλικίας,  $p=0,175$ .

### 3.9.3. Κατανάλωση fast food ανάλογα με την κατηγορία βάρους.

Το μεγαλύτερο ποσοστό των ελλιποβαρών και των ατόμων φυσιολογικού βάρους καταναλώνει fast food σε συχνότητα 1-2 φορές την εβδομάδα και μικρότερη. Το ίδιο ισχύει και για τους υπέρβαρους μόνο που στην κατηγορία αυτή έχουμε ελαφρώς μεγαλύτερο ποσοστό της συχνότητας των 3-5 φορές εβδομαδιαίως. Τέλος οι παχύσαρκοι σε ποσοστό 50% καταναλώνουν fast food 3-5 φορές την εβδομάδα ενώ το υπόλοιπο 50% σε συχνότητα 1-2 φορές ή και λιγότερο (πίνακας 3.45).

**Πίνακας 3.45.** Συχνότητα κατανάλωσης fast food σε σχέση με το ΔΜΣ.

		Κατηγορίες Βάρους			
		Ελλιποβαρής	Φυσιολογικό Βάρος	Υπέρβαρος	Παχύσαρκος
Συχνότητα κατανάλωσης fast food	Ποτέ		1,5%		
	Σπάνια		16,7%	17,4%	16,7%
	1-2/ φορές το μήνα	20,0%	39,4%	21,7%	16,7%
	1-2/ φορές τη βδομάδα	80,0%	36,4%	34,8%	16,7%
	3-5/ φορές τη βδομάδα		4,5%	26,1%	50,0%
	Κάθε μέρα		1,5%		
Σύνολο		100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Ο στατιστικός έλεγχος δεν έδειξε να υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ της συχνότητας κατανάλωσης fast food και των κατηγοριών βάρους,  $p=0,133$ . Αυτό οφείλεται κυρίως στον μικρό αριθμό των παχύσαρκων ατόμων στο δείγμα. Παρόλα αυτά τα ποσοστά του πίνακα φανερώνουν μία θετική συσχέτιση της κατανάλωσης fast food και του αυξημένου σωματικού βάρους.

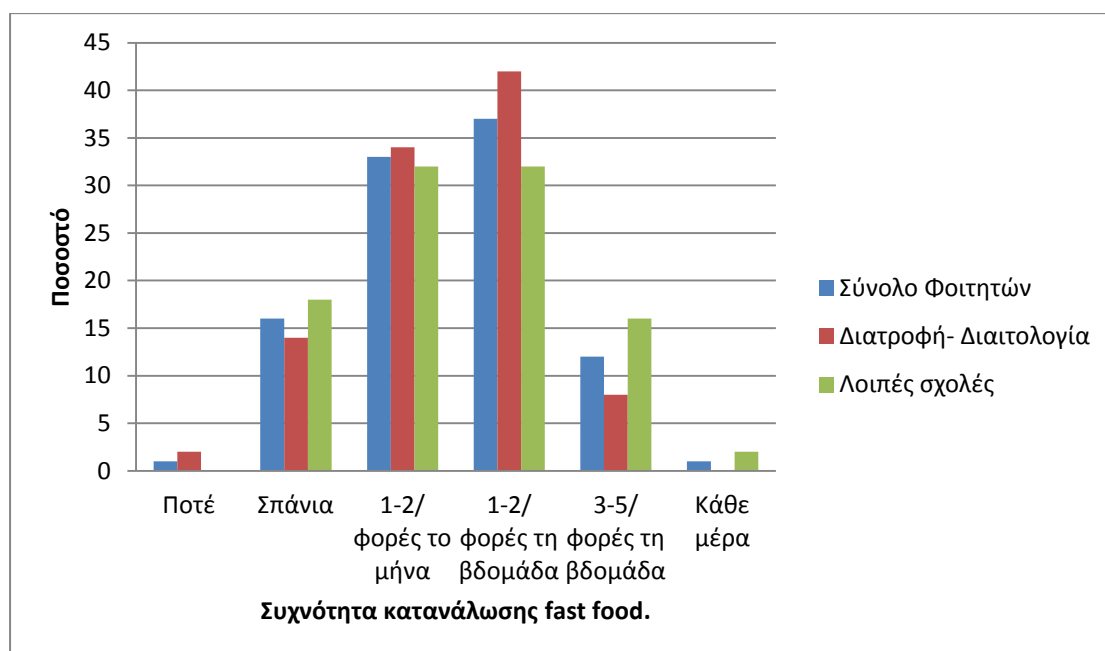
### 3.9.4. Κατανάλωση fast food ανάλογα με την σχολή φοίτησης.

Οι φοιτητές της διατροφής καταναλώνουν σε ποσοστό 42% fast food 1-2 φορές την εβδομάδα. Το 34% καταναλώνει 1-2 φορές το μήνα, 14% δηλώνει σπάνια κατανάλωση fast food, το 8% 3-5 φορές την εβδομάδα και μόνο ένα 2% αναφέρει ότι δεν καταναλώνει ποτέ fast food. Για τους φοιτητές διατροφής δεν υπήρξε καμία

απάντηση καθημερινής κατανάλωσης fast food. Οι φοιτητές των υπόλοιπων τμημάτων σε ποσοστό 32% καταναλώνουν fast food 1-2 φορές την εβδομάδα και σε ίδιο ποσοστό 1-2 φορές το μήνα. Το υπόλοιπο 18% δηλώνει ότι καταναλώνει σπάνια fast food, 16% 3-5 φορές την εβδομάδα και ένα 2% καθημερινά (πίνακας 3.45, σχήμα 3.16)

**Πίνακας 3.45.** Συχνότητα κατανάλωσης fast food σε σχέση με την σχολή φοίτησης.

		Σχολή	
		Διατροφή- διαίτολογία	Λοιπές σχολές
Συχνότητα κατανάλωσης fast food	Ποτέ	2,0%	
	Σπάνια	14,0%	18,0%
	1-2/ φορές το μήνα	34,0%	32,0%
	1-2/ φορές τη βδομάδα	42,0%	32,0%
	3-5/ φορές τη βδομάδα	8,0%	16,0%
	Κάθε μέρα		2,0%
Σύνολο		100,0%	100,0%



**Σχήμα 3.16.** Συχνότητα κατανάλωσης fast food σε σχέση με την σχολή φοίτησης.

Δεν παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ της συχνότητας κατανάλωσης fast food και τη σχολή φοίτησης,  $p=0,538$ , παρόλο που θα περίμενε κανείς οι φοιτητές της διατροφής να μην καταναλώνουν τόσο συχνά fast food. Όπως φαίνεται και στο σχεδιάγραμμα δεν παρατηρούνται σημαντικές διαφορές

μεταξύ των δύο ομάδων σχολής φοίτησης ως προς την κατανάλωση των fast food. Τόσο οι φοιτητές της διατροφής όσο και αυτοί των υπολοίπων σχολών έχουν παραπλήσια συχνότητα κατανάλωσης fast food.

### 3.9.5. Κατανάλωση fast food ανάλογα με τον τρόπο διαμονής.

Μικρές διαφορές παρατηρούνται μεταξύ των ομάδων αυτών. Οι πιο αξιοσημείωτες αναφέρονται κυρίως στα άτομα που διαμένουν μαζί με τους γονείς τους και εμφανίζουν μεγαλύτερο ποσοστό στην συχνότητα κατανάλωσης 1-2 φορές την εβδομάδα (48% έναντι το 22% και 29% των δύο άλλων ομάδων) καθώς και στο ποσοστό κατανάλωσης 3-5 φορές την εβδομάδα ( 3% έναντι του 19% και 13% των δύο υπολοίπων ομάδων) (πίνακας 3.46).

**Πίνακας 3.46.** Συχνότητα κατανάλωσης fast food σε σχέση με τον τρόπο διαμονής.

		Τρόπος διαμονής		
		Μόνος	Με συγκάτοικο	Με γονείς
Συχνότητα κατανάλωσης fast food	Ποτέ	2,8%		
	Σπάνια	19,4%	19,4%	9,1%
	1-2/ φορές το μήνα	22,2%	29,0%	48,5%
	1-2/ φορές τη βδομάδα	33,3%	38,7%	39,4%
	3-5/ φορές τη βδομάδα	19,4%	12,9%	3,0%
	Κάθε μέρα	2,8%		
Σύνολο		100,0%	100,0%	100,0%

Παρά τις μικροδιαφορές που παρατηρούνται ως προς την συχνότητα κατανάλωσης fast food και τον τρόπο διαμονής, ο στατιστικός έλεγχος δεν έδειξε σημαντική συσχέτιση μεταξύ των δύο αυτών παραμέτρων με  $p=0,716$ .

### 3.9.6. Κατανάλωση fast food ανάλογα με τον αριθμό των καθημερινών γευμάτων.

Σε όλες τις κατηγορίες η πλειοψηφία των φοιτητών εμφανίζει συχνότητα κατανάλωσης fast food 1-2 φορές την εβδομάδα ή και λιγότερο (πίνακας 3.47)

**Πίνακας 3.47.** Συχνότητα κατανάλωσης fast food σε σχέση με τον αριθμό των καταναλωθέντων γευμάτων.

		Καθημερινά γεύματα			
		2	3	4	5 και πάνω
Συχνότητα κατανάλωσης fast food	Ποτέ	4,3%			
	Σπάνια	4,3%	24,1%	10,7%	25,0%
	1-2/ φορές το μήνα	26,1%	31,0%	39,3%	35,0%
	1-2/ φορές τη βδομάδα	43,5%	34,5%	39,3%	30,0%
	3-5/ φορές τη βδομάδα	21,7%	10,3%	10,7%	5,0%
	Κάθε μέρα				5,0%
Σύνολο		100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ της συχνότητας κατανάλωσης fast food και του αριθμού των καταναλωθέντων γευμάτων, καθώς το  $p=0,366$ .

### 3.9.7. Κατανάλωση fast food ανάλογα με την παρασκευή γευμάτων.

Σε όλες τις κατηγορίες επικρατεί η συχνότητα κατανάλωσης fast food 1-2 φορές την εβδομάδα ή και λιγότερο (πίνακας 3.48).

**Πίνακας 3.48.** Συχνότητα κατανάλωσης fast food σε σχέση με την συχνότητα παρασκευής γευμάτων.

		Συχνότητα παρασκευής γευμάτων			
		Ποτέ	1-2/ φορές τη βδομάδα	3-5/ φορές τη βδομάδα	Καθημερινά
Συχνότητα κατανάλωσης fast food	Ποτέ	4,5%			
	Σπάνια	13,6%	12,5%	16,0%	23,8%
	1-2/ φορές το μήνα	36,4%	34,4%	28,0%	33,3%
	1-2/ φορές τη βδομάδα	36,4%	28,1%	48,0%	38,1%
	3-5/ φορές τη βδομάδα	9,1%	21,9%	8,0%	4,8%
	Κάθε μέρα		3,1%		
Σύνολο		100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ της συχνότητας κατανάλωσης fast food και την συχνότητα παρασκευής γευμάτων,  $p=0,344$ .

### 3.9.8. Κατανάλωση fast food ανάλογα με την δυνατότητα παροχής σπιτικού φαγητού από τρίτο πρόσωπο.

Παρατηρείτε αυξημένο ποσοστό κατανάλωσης fast food 3-5 φορές την εβδομάδα στα άτομα που δεν έχουν την δυνατότητα παροχής σπιτικού φαγητού από τρίτο πρόσωπο (πίνακας 3.49).

**Πίνακας 3.49.** Συχνότητα κατανάλωσης fast food σε σχέση με την δυνατότητα παροχής σπιτικού φαγητού από τρίτο πρόσωπο.

		Δυνατότητα παροχής φαγητού από τρίτο πρόσωπο	
		ναι	όχι
Συχνότητα κατανάλωσης fast food	Ποτέ		3,7%
	Σπάνια	16,4%	14,8%
	1-2/ φορές το μήνα	34,2%	29,6%
	1-2/ φορές τη βδομάδα	39,7%	29,6%
	3-5/ φορές τη βδομάδα	9,6%	18,5%
	Κάθε μέρα		3,7%
Σύνολο		100,0%	100,0%

Παρά το αυξημένο ποσοστό κατανάλωσης fast food σε συχνότητα 3-5 φορές την εβδομάδα από τα άτομα που δεν τους παρέχεται σπιτικό φαγητό από τρίτο πρόσωπο δεν παρατηρείται στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ των δύο παραγόντων όπου  $p=0,551$ .

### 3.10. Τύποι fast food που προτιμάνε οι φοιτητές του δείγματος.

Ως προς τα είδη των διαφόρων γευμάτων fast food που προτιμούν οι φοιτητές, η πλειοψηφία αυτών (60%) προτιμάει τα γεύματα από ψητοπωλεία-σουβλατζίδικα, 15% τα κρύα σάντουιτς -τοστ- κρέπες, 11% πίτσες- μακαρονάδες, 7% πίτες- κρουασάν ενώ από 3% έχουν τα αμερικάνικα burgers- πατάτες και οι σαλάτες- σούπες (πίνακας 3.50, σχήμα 3.17).

**Πίνακας 3.50.** Τύποι fast food που προτιμάει το δείγμα.

	Συχνότητα	Ποσοστό
πίτες και κρουασάν	7	7%
κρύα σάντουιτς, τοστ, κρέπες	15	15%
πίτσες, μακαρονάδες	11	11%
burgers, πατάτες τηγανιτές	3	3%
φαγητό από ψητοπωλεία, σουβλατζίδικα	60	60%
σαλάτες, σούπες	3	3%
άλλο	1	1%
Σύνολο	100	100%



**Σχήμα 3.17.** Παρουσίαση των ειδών fast food που προτιμούν οι φοιτητές του δείγματος.

### 3.10.1. Τύποι fast food που προτιμούνται ανάλογα με το φύλο.

Υπάρχουν μόνο μικρές διαφορές μεταξύ των δύο φύλων ως προς τις πίτες και τα κρουασάν που οι άνδρες τα προτιμούν περισσότερο (13,3%) σε σχέση με τις γυναίκες (1,8%) καθώς και με τα κρύα σάντουιτς, τοστ και κρέπες που ισχύει το αντίστροφο, δηλαδή οι γυναίκες τα καταναλώνουν σε μεγαλύτερο ποσοστό (20%) από τους άνδρες (8,9%) (πίνακας 3.51).

**Πίνακας 3.51.** Είδη fast food που προτιμούνται σε σχέση με το φύλο.

		Φύλο	
		Άνδρας	Γυναίκα
Τύποι γευμάτων fast food	πίτες και κρουασάν	13,3%	1,8%
	κρύα σάντουιτς, τoστ, κρέπες	8,9%	20,0%
	πίτσες, μακαρονάδες	11,1%	10,9%
	burgers, πατάτες τηγανιτές		5,5%
	φαγητό από ψητοπωλεία, σουβλατζίδικα	64,4%	56,4%
	σαλάτες, σούπες	2,2%	3,6%
	άλλο		1,8%
Σύνολο		100,0%	100,0%

Δεν παρατηρούνται σημαντικές διαφορές όσον αφοράν το είδος των fast food που επιλέγουν και το φύλο του ατόμου,  $p=0,669$ .

### 3.10.2. Τύποι fast food που προτιμούνται ανάλογα με την ηλικιακή ομάδα.

Και στις τρεις κατηγορίες ηλικιών επικρατεί με ποσοστό πάνω από 55% τα γεύματα από ψητοπωλεία- σουβλατζίδικα, ενώ μικρές διαφορές παρουσιάζονται μεταξύ των υπολοίπων ειδών fast food (πίνακας 3.52).

**Πίνακας 3.52.** Είδος γευμάτων fast food που προτιμάται σε σχέση με την ηλικία.

		Κατηγορίες ηλικίας		
		18-22 ετών	23-27 ετών	28 ετών και άνω
Τύποι γευμάτων fast food	πίτες και κρουασάν	6,0%	8,9%	
	κρύα σάντουιτς, τoστ, κρέπες	20,0%	8,9%	20,0%
	πίτσες, μακαρονάδες	10,0%	11,1%	20,0%
	burgers, πατάτες τηγανιτές	4,0%	2,2%	
	φαγητό από ψητοπωλεία, σουβλατζίδικα	56,0%	64,4%	60,0%
	σαλάτες, σούπες	4,0%	2,2%	
	άλλο		2,2%	
Σύνολο		100,0%	100,0%	100,0%



Ο στατιστικός έλεγχος επίσης δεν έδειξε σημαντική συσχέτιση μεταξύ της προτίμησης ως προς το είδος fast food και την ηλικία του ατόμου,  $p=0,730$ .

### 3.10.3. Τύποι fast food που προτιμούνται ανάλογα με την κατηγορία βάρους.

Ο κυρίαρχος τύπος fast food που προτιμάται και εδώ είναι το φαγητό από ψητοπωλεία- σουβλατζίδικα με ποσοστά κοντά στο 60% για όλες τις ομάδες. Ακολουθούν τα κρύα σάντουιτς, τοστ και κρέπες και έπειτα οι πίτες και τα κρουασάν (πίνακας 3.53).

**Πίνακας 3.53.** Είδος γευμάτων fast food που προτιμάται σε σχέση με το ΔΜΣ.

		Κατηγορίες Βάρους			
		Ελλιποβαρής	Φυσιολογικό Βάρος	Υπέρβαρος	Παχύσαρκος
Τύποι γευμάτων fast food	πίτες και κρουασάν		3,0%	17,4%	16,7%
	κρύα σάντουιτς, τοστ, κρέπες	20,0%	16,7%	13,0%	
	πίτσες, μακαρονάδες		16,7%		
	burgers, πατάτες τηγανιτές	20,0%	3,0%		
	φαγητό από ψητοπωλεία, σουβλατζίδικα	60,0%	57,6%	65,2%	66,7%
	σαλάτες, σούπες		1,5%	4,3%	16,7%
	άλλο		1,5%		
Σύνολο		100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

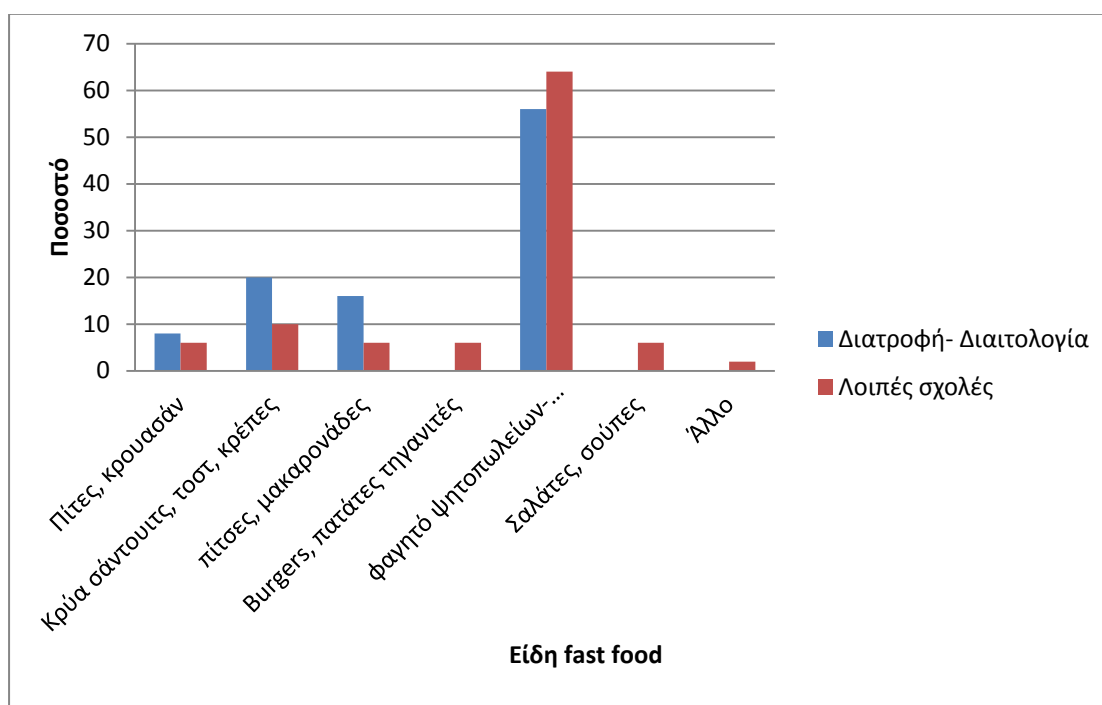
Ούτε μεταξύ αυτών των δύο παραμέτρων παρατηρούνται στατιστικά σημαντικές διαφορές,  $p=0,879$ .

### 3.10.4. Τύποι fast food που προτιμούνται ανάλογα με την σχολή φοίτησης.

Οι φοιτητές της διατροφής εμφανίζουν μεγαλύτερο ποσοστό κατανάλωσης σε είδη όπως πίτες-κρουασάν (8%), κρύα σάντουιτς, τοστ, κρέπες (20%) και πίτσες-μακαρονάδες (16%), ενώ μικρότερο ποσοστό κατανάλωσης σε γεύματα από ψητοπωλεία- σουβλατζίδικα (56%) σε σχέση με τους φοιτητές των υπολοίπων σχολών. Επίσης οι φοιτητές της διατροφής δεν έδωσαν καμία απάντηση για τα burgers- πατάτες τηγανιτές και τις σαλάτες- σούπες (πίνακας 3.54, σχήμα 3.18).

**Πίνακας 3.54.** Είδος γευμάτων fast food που προτιμάται σε σχέση με την σχολή φοίτησης.

		Σχολή	
		Διατροφή- διαίτολογία	Λοιπές σχολές
Τύποι γευμάτων fast food	πίτες και κρουασάν	8,0%	6,0%
	κρύα σάντουιτς, τοστ, κρέπες	20,0%	10,0%
	πίτσες, μακαρονάδες	16,0%	6,0%
	burgers, πατάτες τηγανιτές		6,0%
	φαγητό από ψητοπωλεία, σουβλατζίδικα	56,0%	64,0%
	σαλάτες, σούπες		6,0%
	άλλο		2,0%
Σύνολο		100,0%	100,0%



**Σχήμα 3.18.** Παρουσίαση ειδών fast food που προτιμούνται σε σχέση με την σχολή φοίτησης.

Υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές σχετικά με το είδος fast food που προτιμάται και την σχολή φοίτησης,  $p=0,035$ .

### 3.10.5. Τύποι fast food που προτιμούνται ανάλογα με τον τρόπο διαμονής.

Με ποσοστά 55% και πάνω επικρατεί το φαγητό από ψητοπωλεία-σουβλατζίδικα και στις τρεις κατηγορίες. Ακολουθούν τα κρύα σάντουιτς, τοστ και

κρέπες όπου τα άτομα που διαμένουν μόνα τους τα προτιμούν σε ποσοστό 20% σε αντίθεση με το 10% των υπολοίπων ομάδων και οι πίτσες- μακαρονάδες που έχουν ποσοστό κοντά στο 10% και στις τρεις κατηγορίες (πίνακας 3.55).

**Πίνακας 3.55.** Είδος γευμάτων fast food που προτιμάται σε σχέση με τον τρόπο διαμονής.

		Τρόπος διαμονής		
		Μόνος	Με συγκάτοικο	Με γονείς
Τύποι γεύματος fast food	πίτσες και κρουασάν	5,6%	9,7%	6,1%
	κρύα σάντουιτς, τοστ, κρέπες	22,2%	12,9%	9,1%
	πίτσες, μακαρονάδες	8,3%	12,9%	12,1%
	burgers, πατάτες τηγανιτές	5,6%		3,0%
	φαγητό από ψητοπωλεία, σουβλατζίδικα	55,6%	54,8%	69,7%
	σαλάτες, σούπες	2,8%	6,5%	
	άλλο		3,2%	
Σύνολο		100,0%	100,0%	100,0%

Δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση ως προς τον τύπο fast food που καταναλώνουν οι φοιτητές και τον τρόπο διαμονής τους,  $p=0,706$ .

**3.10.6.** Τύποι fast food που προτιμούνται ανάλογα με την παρασκευή γευμάτων.

Τα ποσοστά είναι παραπλήσια σε όλες τις ομάδες και για όλους τους τύπους fast food ενώ και σε αυτήν την κατηγορία επικρατεί το φαγητό από ψητοπωλεία-σουβλατζίδικα σε όλες τις ομάδες με ποσοστό πάνω από 50% (πίνακας 3.56).

**Πίνακας 3.56.** Είδος γευμάτων fast food που προτιμάται σε σχέση με την συχνότητα παρασκευής γεύματος.

		Συχνότητα παρασκευής γεύματος			
		Ποτέ	1-2/ φορές τη βδομάδα	3-5/ φορές τη βδομάδα	Καθημερινά
Τύποι γευμάτων fast food	πίτες και κρουασάν	4,5%	6,3%	12,0%	4,8%
	κρύα σάντουιτς, τοστ, κρέπες	22,7%	12,5%	12,0%	14,3%
	πίτσες, μακαρονάδες	4,5%	12,5%	12,0%	14,3%
	burgers, πατάτες τηγανιτές		3,1%	4,0%	4,8%
	φαγητό από ψητοπωλεία, σουβλατζίδικα	68,2%	65,6%	52,0%	52,4%
	σαλάτες, σούπες			4,0%	9,5%
	άλλο			4,0%	
Σύνολο		100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

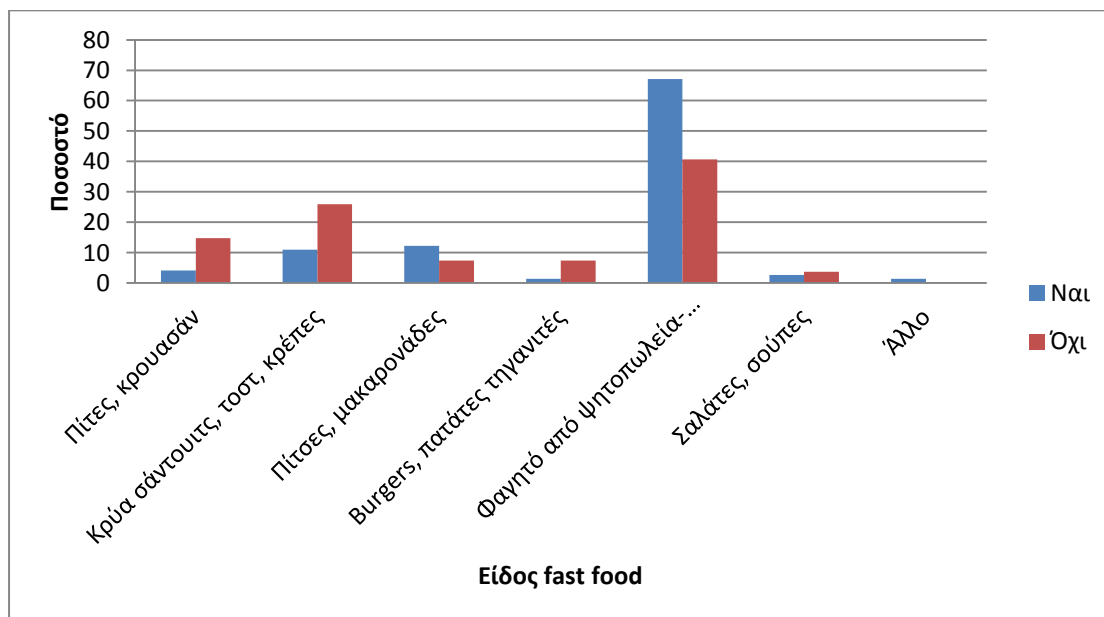
Το  $p=0,989$  άρα δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ του είδους fast food που προτιμάνε οι φοιτητές και της συχνότητας παρασκευής γευμάτων.

**3.10.7.** Τύποι fast food που προτιμούνται ανάλογα με την δυνατότητα παροχής σπιτικού φαγητού από τρίτο πρόσωπο.

Τα άτομα που έχουν την δυνατότητα παροχής σπιτικού φαγητού από τρίτο πρόσωπο προτιμούν κυρίως το φαγητό από ψητοπωλεία- σουβλατζίδικα σε ποσοστό 67,1% σε αντίθεση με του υπολοίπους που το προτιμούν σε ποσοστό 40,7%. Οι φοιτητές που δεν έχουν κάποιο τρίτο πρόσωπο να τους παρέχει φαγητό προτιμούν σε μεγαλύτερο ποσοστό κρύα σάντουιτς, τοστ, κρέπες και πίτες ή κρουασάν σε σχέση με τους υπόλοιπους φοιτητές (πίνακας 3.57, σχήμα 3.19).

**Πίνακας 3.57.** Είδος γευμάτων fast food που προτιμάται σε σχέση με την δυνατότητα παροχής σπιτικού φαγητού από τρίτο πρόσωπο.

		Δυνατότητα παροχής φαγητού από τρίτο πρόσωπο	
		ναι	όχι
Τύποι γευμάτων fast food	πίτες και κρουασάν	4,1%	14,8%
	κρύα σάντουιτς, τοστ, κρέπες	11,0%	25,9%
	πίτσες, μακαρονάδες	12,3%	7,4%
	burgers, πατάτες τηγανιτές	1,4%	7,4%
	φαγητό από ψητοπωλεία, σουβλατζίδικα	67,1%	40,7%
	σαλάτες, σούπες	2,7%	3,7%
	άλλο	1,4%	
Σύνολο		100,0%	100,0%



**Σχήμα 3.19.** Είδος fast food που προτιμάται σε σχέση με την δυνατότητα παροχής φαγητού από τρίτο πρόσωπο ή όχι.

Υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά ως προς το είδος fast food και την δυνατότητα παροχής σπιτικού φαγητού από τρίτο πρόσωπο,  $p=0,009$ .

### 3.10.8. Τύποι fast food που προτιμούνται ανάλογα με την συχνότητα κατανάλωσης.

Επικρατεί το φαγητό από ψητοπωλεία- σουβλατζίδικα σε όλες της κατηγορίες(πίνακας 3.58).

**Πίνακας 3.58.** Είδος fast food που προτιμάται σε σχέση με την συχνότητα κατανάλωσης τους.

		Συχνότητα κατανάλωσης fast food				
		Σπάνια	1-2/ φορές το μήνα	1-2/ φορές τη βδομάδα	3-5/ φορές τη βδομάδα	Κάθε μέρα
Τύποι γευμάτων fast food	πίτες και κρουασάν	12,5%	6,1%	8,1%		
	κρύα σάντουιτς, τοστ, κρέπες	18,8%	18,2%	10,8%	8,3%	
	πίτσες, μακαρονάδες	12,5%	18,2%	8,1%		
	burgers, πατάτες τηγανιτές		6,1%	2,7%		
	φαγητό από ψητοπωλεία, σουβλατζίδικα	43,8%	45,5%	70,3%	91,7%	100,0%
	σαλάτες, σούπες	12,5%	3,0%			
	άλλο		3,0%			
Σύνολο		100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

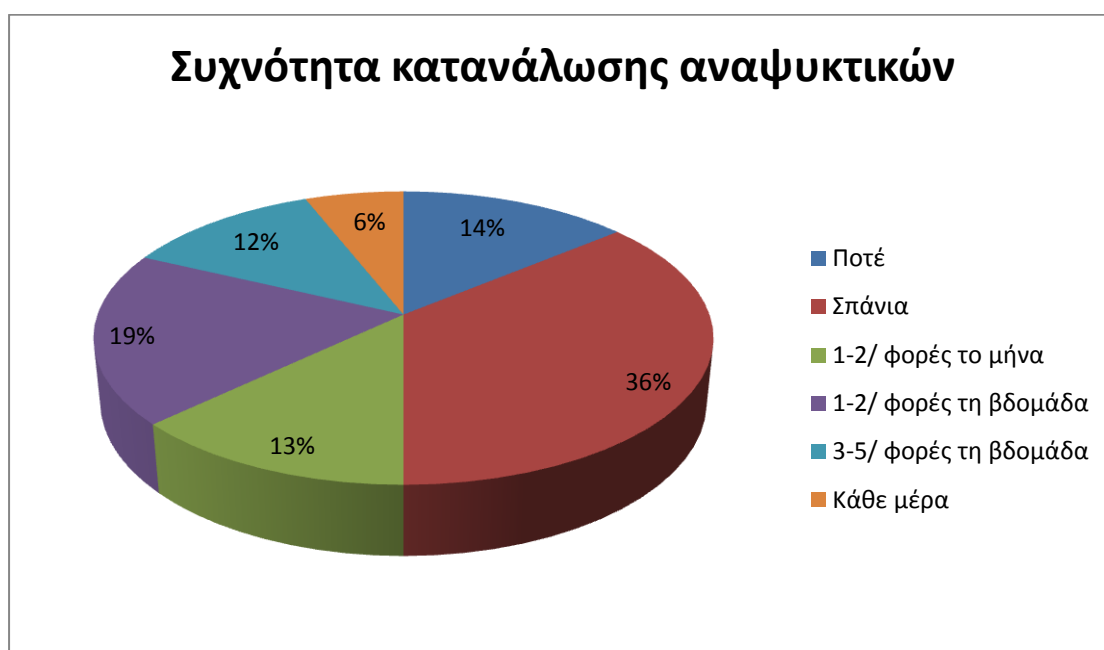
Δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς το είδος fast food που προτιμάται και την συχνότητα κατανάλωσης τους καθώς το p του ελέγχου υπολογίστηκε στο 0,296. Παρόλα αυτά παρατηρώντας τα ποσοστά του πίνακα βλέπουμε ότι με αύξηση της συχνότητας κατανάλωσης fast food αυξάνει η προτίμηση για κατανάλωση φαγητού από τα ψητοπωλεία- σουβλατζίδικα. Άρα υπάρχει μια θετική συσχέτιση μεταξύ της κατανάλωσης fast food και της προτίμησης των ψητοπωλείων.

### 3.11. Κατανάλωση αναψυκτικών από τους φοιτητές του δείγματος.

Το 36% των φοιτητών αναφέρει ότι καταναλώνει σπάνια τέτοιου είδους ροφήματα με το αμέσως επόμενο μεγαλύτερο ποσοστό (19%) να καταναλώνει 1-2 φορές εβδομαδιαίως. Οι επιλογές «ποτέ», «1-2 φορές/μήνα» και «3-5 φορές/βδομάδα» πήραν παρόμοιο ποσοστό απαντήσεων, περίπου 13%. Τέλος μόνο ένα 6% του δείγματος ανέφερε καθημερινή κατανάλωση τέτοιων ποτών (πίνακας 3.59, σχήμα 3.20).

**Πίνακας 3.59.** Συχνότητα κατανάλωσης αναψυκτικών στο δείγμα.

	Συχνότητα	Ποσοστό
Ποτέ	14	14%
Σπάνια	36	36%
1-2/ φορές το μήνα	13	13%
1-2/ φορές τη βδομάδα	19	19%
3-5/ φορές τη βδομάδα	12	12%
Κάθε μέρα	6	6%
Σύνολο	100	100%



**Σχήμα 3.20.** Απεικόνιση συχνότητας κατανάλωσης αναψυκτικών από το δείγμα.

### 3.11.1. Κατανάλωση αναψυκτικών ανάλογα με το φύλο.

Φαίνεται ότι τα ποσοστά είναι περίπου ίδια και για τα δύο φύλα για τις διάφορες συχνότητες κατανάλωσης αναψυκτικών (πίνακας 3.60).

**Πίνακας 3.60.** Συχνότητα κατανάλωσης αναψυκτικών σε σχέση με το φύλο.

		Φύλο	
		Άνδρας	Γυναίκα
Συχνότητα κατανάλωσης αναψυκτικών	Ποτέ	13,3%	14,5%
	Σπάνια	33,3%	38,2%
	1-2/ φορές το μήνα	8,9%	16,4%
	1-2/ φορές τη βδομάδα	20,0%	18,2%
	3-5/ φορές τη βδομάδα	15,6%	9,1%
	Κάθε μέρα	8,9%	3,6%
Σύνολο		100,0%	100,0%

Δεν παρουσιάζονται στατιστικά σημαντικές διαφορές σχετικά με την συχνότητα κατανάλωσης αναψυκτικών και το φύλο του ατόμου καθώς το  $p=0,202$ .

### 3.11.2. Κατανάλωση αναψυκτικών ανάλογα με την ηλικιακή ομάδα.

Για της ομάδες των 18-22 και 23-27 ετών τα ποσοστά των συχνοτήτων κατανάλωσης είναι ίδια. Η ομάδα των 28 ετών και άνω παρουσιάζει κάποιες διαφορές, όπου βλέπουμε ότι το 80% καταναλώνει αναψυκτικά σε συχνότητα 1-2 φορές την εβδομάδα ή και λιγότερο (πίνακας 3.61).

**Πίνακας 3.61.** Συχνότητα κατανάλωσης αναψυκτικών σε σχέση με την ηλικία.

		Κατηγορίες ηλικίας		
		18-22 ετών	23-27 ετών	28 ετών και άνω
Συχνότητα κατανάλωσης αναψυκτικών	Ποτέ	16,0%	11,1%	20,0%
	Σπάνια	38,0%	37,8%	
	1-2/ φορές το μήνα	14,0%	13,3%	
	1-2/ φορές τη βδομάδα	18,0%	15,6%	60,0%
	3-5/ φορές τη βδομάδα	8,0%	17,8%	
	Κάθε μέρα	6,0%	4,4%	20,0%
Σύνολο		100,0%	100,0%	100,0%

Η συχνότητα κατανάλωσης αναψυκτικών δεν φαίνεται να επηρεάζεται σημαντικά ούτε από τις τρεις κατηγορίες ηλικιών στο δείγμα,  $p= 0,329$ . Οι διαφοροποιήσεις στην τρίτη κατηγορία οφείλεται στον μικρό αριθμό ατόμων που την αντιπροσωπεύουν και ίσως να δείχνει μια πιο σωστή τάση ως προς την διατροφή με την αύξηση της ηλικίας.



### 3.11.3. Κατανάλωση αναψυκτικών ανάλογα με την κατηγορία βάρους.

Οι ελλιποβαρής παρουσιάζουν μικρότερη συχνότητα κατανάλωσης αναψυκτικών σε σχέση με τις υπόλοιπες ομάδες. Για τα άτομα του φυσιολογικού βάρους και του υπέρβαρου που αποτελούν και το 80% του δείγματος τα ποσοστά κατανάλωσης είναι περίπου ίδια, με μικρή διαφορά στην καθημερινή κατανάλωση που είναι μεγαλύτερα στους υπέρβαρους. Τέλος στα παχύσαρκα άτομα το 50% έχει συχνή κατανάλωση 3-5 φορές ως και κάθε μέρα ενώ το υπόλοιπο 50% καθόλου ή σπάνια κατανάλωση αναψυκτικών (πίνακας 3.62).

**Πίνακας 3.62.** Συχνότητα κατανάλωσης αναψυκτικών σε σχέση με το ΔΜΣ.

		Κατηγορίες Βάρους			
		Ελλιποβαρής	Φυσιολογικό Βάρος	Υπέρβαρος	Παχύσαρκος
Συχνότητα κατανάλωσης αναψυκτικών	Ποτέ		15,2%	8,7%	33,3%
	Σπάνια	20,0%	40,9%	30,4%	16,7%
	1-2/ φορές το μήνα	20,0%	12,1%	17,4%	
	1-2/ φορές τη βδομάδα	60,0%	16,7%	21,7%	
	3-5/ φορές τη βδομάδα		12,1%	8,7%	33,3%
	Κάθε μέρα		3,0%	13,0%	16,7%
Σύνολο		100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

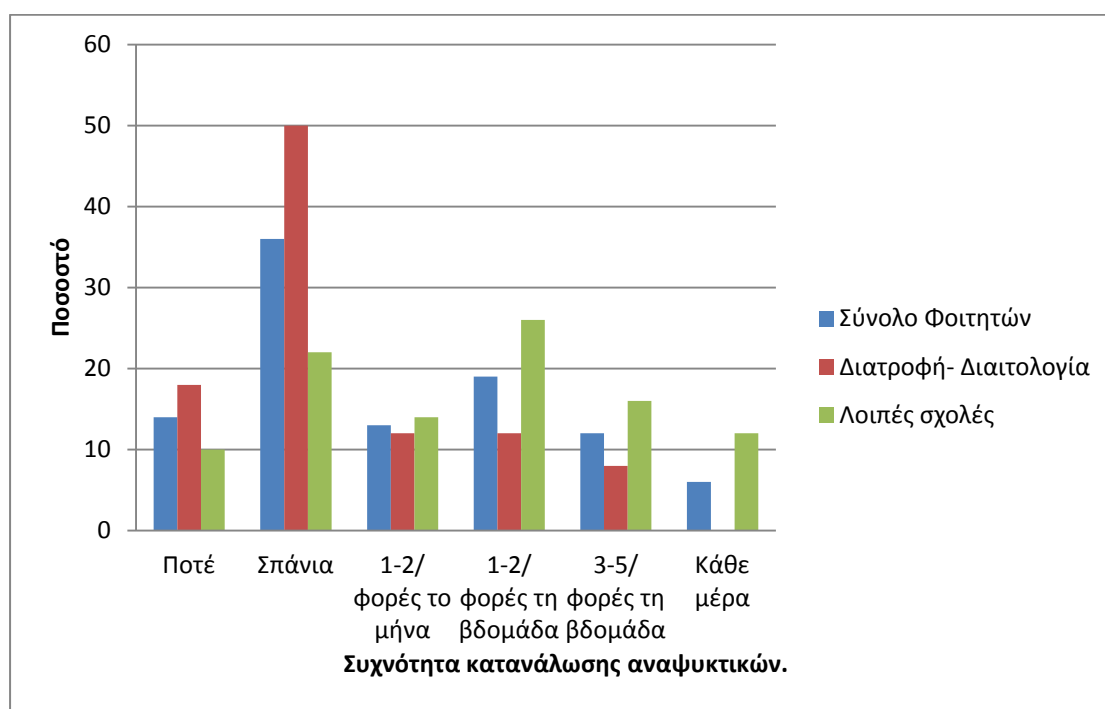
Από τα ποσοστά του δείγματος φαίνεται να υπάρχει μία θετική συσχέτιση της κατανάλωσης αναψυκτικών και του υπέρβαρου βάρους. Το p όμως του στατιστικού ελέγχου υπολογίστηκε στο 0,395 άρα δεν υπάρχει στατιστική συσχέτιση μεταξύ της συχνότητας κατανάλωσης αναψυκτικών και το ΔΜΣ στους φοιτητές του δείγματος. Ούτε η σύγκριση μεταξύ των ελλιποβαρών και των παχύσαρκων έδειξε στατιστική συσχέτιση.

### 3.11.4. Κατανάλωση αναψυκτικών ανάλογα με την σχολή φοίτησης.

Οι φοιτητές της διατροφής τείνουν να έχουν μικρότερη συχνότητα κατανάλωσης αναψυκτικών, με το 50 % να δηλώνει ότι καταναλώνει αναψυκτικά σπάνια σε αντίθεση με τις υπόλοιπες σχολές που το 42% δηλώνει κατανάλωση από 1 έως 5 φορές τη βδομάδα. Επίσης στους φοιτητές της διατροφής δεν έχουμε καμία απάντηση για καθημερινή κατανάλωση αναψυκτικών, ενώ στις υπόλοιπες σχολές το 12% δήλωσε ότι καταναλώνει αναψυκτικά καθημερινά (πίνακας 3.63, σχήμα 3.21).

**Πίνακας 3.63.** Συχνότητα κατανάλωσης αναψυκτικών σε σχέση με την σχολή φοίτησης.

		Σχολή		Σύνολο
		Διατροφή- διαιτολογία	Λοιπές σχολές	
Συχνότητα κατανάλωσης αναψυκτικών	Ποτέ	18,0%	10,0%	14,0%
	Σπάνια	50,0%	22,0%	36,0%
	1-2/ φορές το μήνα	12,0%	14,0%	13,0%
	1-2/ φορές τη βδομάδα	12,0%	26,0%	19,0%
	3-5/ φορές τη βδομάδα	8,0%	16,0%	12,0%
	Κάθε μέρα		12,0%	6,0%
Σύνολο		100,0%	100,0%	100,0%



**Σχήμα 3.21.** Απεικόνιση συχνότητας κατανάλωσης αναψυκτικών σε σχέση με την σχολή φοίτησης.

Με τον στατιστικό έλεγχο αποδείχτηκε η σημαντική διαφορά στην κατανάλωση αναψυκτικών μεταξύ των δύο ομάδων φοίτησης ( $p=0,000$ ) καθώς και ότι οι φοιτητές της διατροφής καταναλώνουν λιγότερο τέτοια ροφήματα ( $p=0,000$ ).

### 3.11.5. Κατανάλωση αναψυκτικών ανάλογα με τον τρόπο διαμονής.

Τα ποσοστά κατανάλωσης αναψυκτικών είναι παραπλήσια και στις τρεις ομάδες με τον μεγαλύτερο ποσοστό και των τριών να αναφέρεται σε σπάνια κατανάλωση(πίνακας 3.64).

**Πίνακας 3.64.** Συχνότητα κατανάλωσης αναψυκτικών σε σχέση με τον τρόπο διαμονής.

		Τρόπος διαμονής		
		Μόνος	Με συγγάτοικο	Με γονείς
Συχνότητα κατανάλωσης αναψυκτικών	Ποτέ	16,7%	12,9%	12,1%
	Σπάνια	38,9%	41,9%	27,3%
	1-2/ φορές το μήνα	13,9%	6,5%	18,2%
	1-2/ φορές τη βδομάδα	25,0%	16,1%	15,2%
	3-5/ φορές τη βδομάδα	2,8%	16,1%	18,2%
	Κάθε μέρα	2,8%	6,5%	9,1%
Σύνολο		100,0%	100,0%	100,0%

Δεν υπάρχει σημαντική συσχέτιση μεταξύ της συχνότητας κατανάλωσης αναψυκτικών και τον τρόπο διαμονής των φοιτητών,  $p=0,229$ .

**3.11.6.** Κατανάλωση αναψυκτικών ανάλογα με τον αριθμό των καθημερινών γευμάτων.

Τα μεγαλύτερα ποσοστά και στις τέσσερις ομάδες εμφανίζονται στην σπάνια κατανάλωση αναψυκτικών (30% και πάνω) ενώ ακολουθεί η συχνότητα της 1-2 φορές την εβδομάδα (πίνακας 3.65).

**Πίνακας 3.65.** Συχνότητα κατανάλωσης αναψυκτικών σε σχέση με τον αριθμό καταναλωθέντων γευμάτων.

		Καθημερινά γεύματα			
		2	3	4	5 και πάνω
Συχνότητα κατανάλωσης αναψυκτικών	Ποτέ	17,4%	6,9%	17,9%	15,0%
	Σπάνια	30,4%	44,8%	35,7%	30,0%
	1-2/ φορές το μήνα	13,0%	13,8%	7,1%	20,0%
	1-2/ φορές τη βδομάδα	8,7%	27,6%	25,0%	10,0%
	3-5/ φορές τη βδομάδα	26,1%	6,9%	10,7%	5,0%
	Κάθε μέρα	4,3%		3,6%	20,0%
Σύνολο		100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

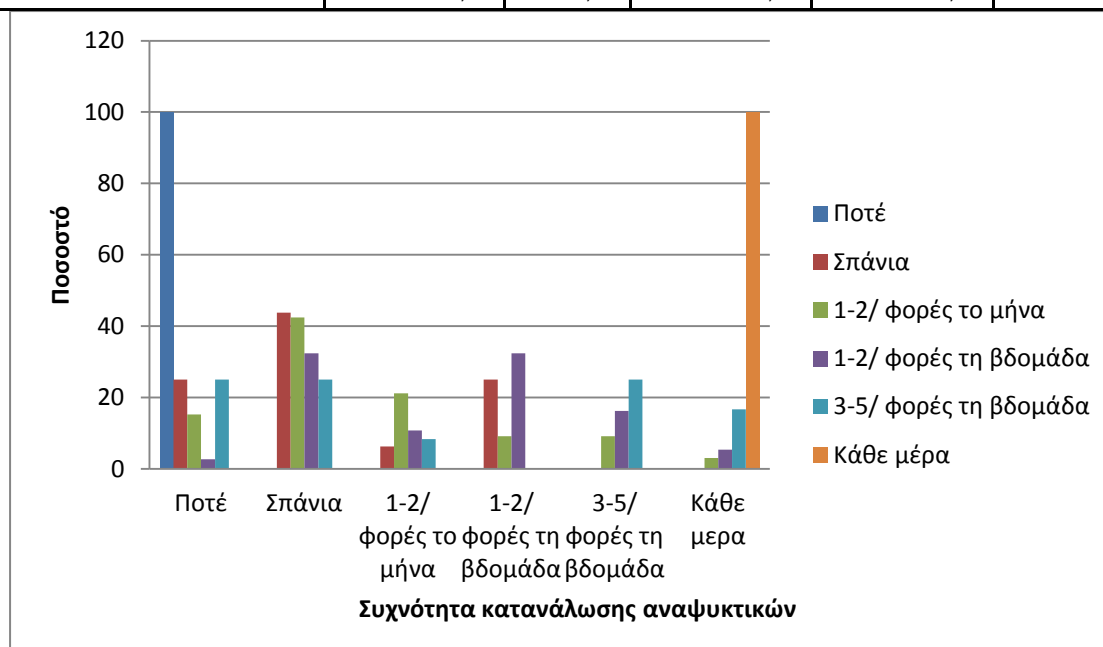
Η συχνότητα κατανάλωσης αναψυκτικών δεν φαίνεται να σχετίζεται ούτε με τον αριθμό των καταναλωθέντων γευμάτων καθημερινά,  $p= 0,788$ .

### 3.11.7. Κατανάλωση αναψυκτικών ανάλογα με την κατανάλωση fast food.

Φαίνεται ότι με αύξηση της συχνότητας κατανάλωσης fast food αυξάνει και η συχνότητα κατανάλωσης αναψυκτικών από τους φοιτητές (πίνακας 3.66, σχήμα 3.22).

**Πίνακας 3.66.** Συχνότητα κατανάλωσης αναψυκτικών σε σχέση με την συχνότητα κατανάλωσης fast food.

		Συχνότητα κατανάλωσης fast food					
		Ποτέ	Σπάνια	1-2/ φορές το μήνα	1-2/ φορές τη βδομάδα	3-5/ φορές τη βδομάδα	Κάθε μέρα
Συχνότητα κατανάλωσης αναψυκτικών	Ποτέ	100,0%	25,0%	15,2%	2,7%	25,0%	
	Σπάνια		43,8%	42,4%	32,4%	25,0%	
	1-2/ φορές το μήνα		6,3%	21,2%	10,8%	8,3%	
	1-2/ φορές τη βδομάδα		25,0%	9,1%	32,4%		
	3-5/ φορές τη βδομάδα			9,1%	16,2%	25,0%	
	Κάθε μέρα			3,0%	5,4%	16,7%	100,0%
Σύνολο		100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%



**Σχήμα 2.23.** Συχνότητα κατανάλωσης αναψυκτικών με βάση τη συχνότητα κατανάλωσης fast food.

Από τον στατιστικό έλεγχο φαίνεται ότι υπάρχει σημαντική συσχέτιση της συχνότητας κατανάλωσης αναψυκτικών και της συχνότητας κατανάλωσης fast food από του φοιτητές του δείγματος,  $p=0,007$ . Υπάρχει θετική συσχέτιση της κατανάλωσης αναψυκτικών και της κατανάλωσης fast food.

### 3.12. Γεύμα που αντικαθιστάται συχνότερα από fast food.

Το γεύμα που τείνουν συχνότερα να αντικαθιστούν οι φοιτητές με γεύματα από fast food εστιατόρια είναι το βραδινό (62%). Ακολουθεί το μεσημεριανό με 25%, τα ενδιάμεσα με 11% ενώ μόνο ένα 2% τρώει πρωινό σε fast food εστιατόρια (πίνακας 3.67, σχήμα 3.23).

Πίνακας 3.67. Γεύμα που αντικαθιστάται συχνότερα από fast food στο δείγμα.

	Συχνότητα	Ποσοστό
Πρωινό	2	2%
Μεσημεριανό	25	25%
Βραδινό	62	62%
Ενδιάμεσα	11	11%
Σύνολο	100	100%



Σχήμα 3.23. Απεικόνιση των γευμάτων που αντικαθιστούνται κυρίως από fast food.

#### 3.12.1. Γεύμα που αντικαθιστάται συχνότερα από fast food ανάλογα με το φύλο.

Και στα δύο φύλα το κύριο γεύμα που συνήθως αντικαθιστάται από fast food είναι το βραδινό με ποσοστό πάνω από 55% (πίνακας 3.68).

**Πίνακας 3.68.** Γεύμα που αντικαθιστάται συχνότερα από fast food σε σχέση με το φύλο.

		Φύλο	
		Άνδρας	Γυναίκα
Γεύμα που αντικαθιστάται από fast food συχνότερα	Πρωινό	4,4%	
	Μεσημεριανό	20,0%	29,1%
	Βραδινό	66,7%	58,2%
	Ενδιάμεσα	8,9%	12,7%
Σύνολο		100,0%	100,0%

Το  $p=0,780$  που σημαίνει ότι δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ του γεύματος στο οποίο καταναλώνεται συχνότερα fast food και το φύλο.

**3.12.2.** Γεύμα που αντικαθιστάται συχνότερα από fast food ανάλογα με την ηλικιακή ομάδα.

Τα μεγαλύτερα ποσοστά ανήκουν στο βραδινό γεύμα, εκτός από την κατηγορία 28 ετών και άνω που υπερिशύει το μεσημεριανό και ακολουθεί το βραδινό (πίνακας 3.69).

**Πίνακας 3.69.** Γεύμα που αντικαθιστάται συχνότερα από fast food σε σχέση με την ηλικία.

		Κατηγορίες ηλικίας		
		18-22 ετών	23-27 ετών	28 ετών και άνω
Γεύμα που αντικαθιστάται από fast food συχνότερα	Πρωινό		4,4%	
	Μεσημεριανό	30,0%	15,6%	60,0%
	Βραδινό	60,0%	66,7%	40,0%
	Ενδιάμεσα	10,0%	13,3%	
Σύνολο		100,0%	100,0%	100,0%

Το  $p=0,260$ , άρα δεν υπάρχει συσχέτιση μεταξύ του γεύματος που αντικαθιστάται κυρίως από fast food και της ηλικίας του ατόμου.

**3.12.3.** Γεύμα που αντικαθιστάται συχνότερα από fast food ανάλογα με τις κατηγορίες βάρους.

Και σε αυτή την κατηγορία το μεγαλύτερο ποσοστό ανήκει στο βραδινό γεύμα με μικρές διαφορές κυρίως στους ελλιποβαρή που έχουμε το μεγαλύτερο ποσοστό αντικατάστασης του μεσημεριανού γεύματος με fast food (40%) και στους παχύσαρκους που το 83% αντικαθιστά κυρίως το βραδινό γεύμα (πίνακας 3.70).

**Πίνακας 3.70.** Γεύμα που αντικαθιστάται συχνότερα από fast food σε σχέση με το ΔΜΣ.

		Κατηγορίες Βάρους			
		Ελλιποβαρής	Φυσιολογικό Βάρος	Υπέρβαρος	Παχύσαρκος
Γεύμα που αντικαθιστάται από fast food συχνότερα	Πρωινό		3,0%		
	Μεσημεριανό	40,0%	27,3%	17,4%	16,7%
	Βραδινό	60,0%	57,6%	69,6%	83,3%
	Ενδιάμεσα		12,1%	13,0%	
Σύνολο		100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

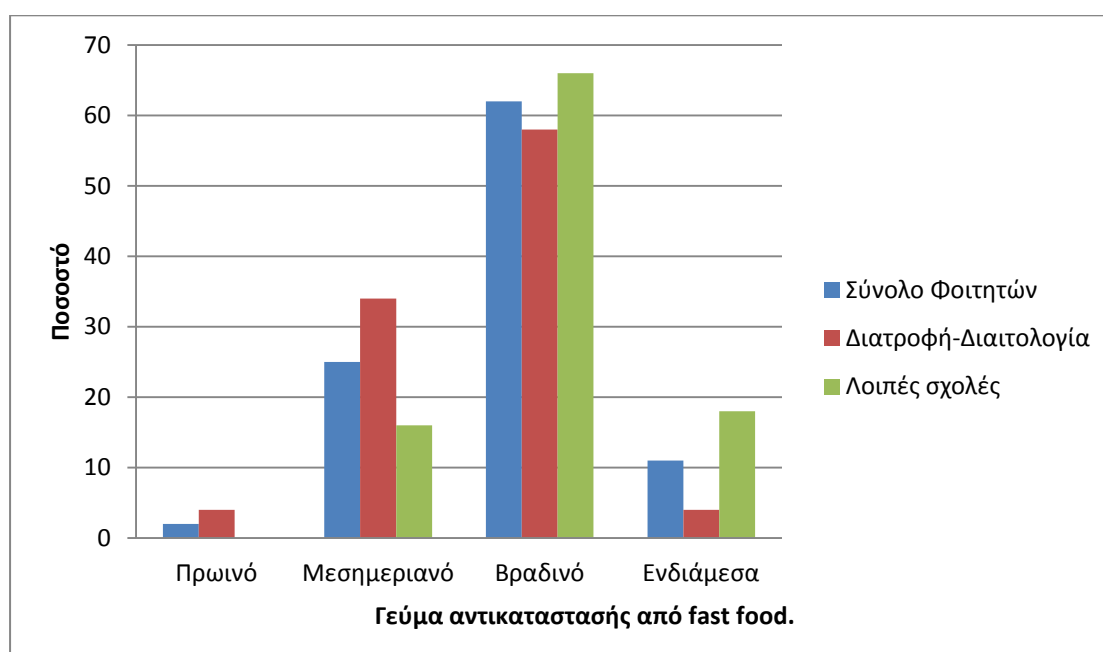
Παρά τις διαφορές αυτές ο στατιστικός έλεγχος δεν έδειξε στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ των διαφόρων κατηγοριών βάρους,  $p=0,622$ , αν και θα μπορούσαμε να πούμε ότι η κατανάλωση fast food κυρίως στην θέση του βραδινού είναι ένας πιθανός παράγοντας που οδηγεί στην παχυσαρκία.

**3.12.4.** Γεύμα που αντικαθίσταται συχνότερα από fast food ανάλογα με την σχολή φοίτησης.

Οι φοιτητές της διατροφής καταναλώνουν fast food σε ποσοστό 58% για βραδινό και σε ποσοστό 34% για μεσημεριανό. Αντίθετα οι φοιτητές των υπολοίπων σχολών καταναλώνουν fast food για βραδινό σε ποσοστό 66% και αμέσως μετά στην θέση ενδιάμεσων με ποσοστό 18% (πίνακας 3.71, σχήμα 3.24).

**Πίνακας 3.71.** Γεύμα που αντικαθιστάται συχνότερα από fast food σε σχέση με την σχολή φοίτησης.

		Σχολή		Σύνολο
		Διατροφή- διαίτολογία	Λοιπές σχολές	
Γεύμα που αντικαθιστάται από fast food συχνότερα	Πρωινό	4,0%		2,0%
	Μεσημεριανό	34,0%	16,0%	25,0%
	Βραδινό	58,0%	66,0%	62,0%
	Ενδιάμεσα	4,0%	18,0%	11,0%
Σύνολο		100,0%	100,0%	100,0%



**Σχήμα 3.24.** Γεύμα που αντικαθιστάται συχνότερα από fast food ανάλογα με την σχολή φοίτησης.

Ο στατιστικός έλεγχος δείχνει ότι υπάρχει συσχέτιση μεταξύ του γεύματος στο οποίο καταναλώνεται συχνότερα fast food και της σχολής στην οποία φοιτούν τα άτομα του δείγματος,  $p=0,002$ .

Η κύρια διαφορά είναι το ποσοστό στο οποίο καταναλώνεται fast food στη θέση του μεσημεριανού γεύματος το οποίο είναι διπλάσιο για τους φοιτητές της διατροφής (34%) σε σχέση με τους υπόλοιπους (16%). Επίσης οι φοιτητές των υπολοίπων σχολών καταναλώνουν συχνότερα fast food στη θέση των ενδιάμεσων γευμάτων (18%) από τους φοιτητές της διατροφής (4%).



**3.12.5.** Γεύμα που αντικαθιστάται συχνότερα από fast food ανάλογα με τον τρόπο διαμονής.

Το κύριο γεύμα που αντικαθιστάται και σε αυτές τις ομάδες είναι το βραδινό. Το ποσοστό αντικατάστασης του μεσημεριανού με fast food είναι ελαφρώς πιο αυξημένο στα άτομα που διαμένουν με συγγάτοικο αλλά και σε αυτούς επικρατεί το βραδινό με ποσοστό 52% (πίνακας 3.72).

**Πίνακας 3.72.** Γεύμα που αντικαθιστάται συχνότερα από fast food σε σχέση με τον τρόπο διαμονής.

		Τρόπος διαμονής		
		Μόνος	Με συγγάτοικο	Με γονείς
Γεύμα που αντικαθιστάται από fast food συχνότερα	Πρωινό			6,1%
	Μεσημεριανό	22,2%	35,5%	18,2%
	Βραδινό	69,4%	51,6%	63,6%
	Ενδιάμεσα	8,3%	12,9%	12,1%
Σύνολο		100,0%	100,0%	100,0%

Δεν υπάρχει στατικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ του γεύματος στο οποίο καταναλώνεται συχνότερα fast food και του τρόπου διαμονής των φοιτητών του δείγματος,  $p=0,861$ .

**3.12.6.** Γεύμα που αντικαθιστάται συχνότερα από fast food ανάλογα με τον αριθμό των καθημερινών γευμάτων.

Και εδώ φυσικά επικρατεί το βραδινό γεύμα σε όλες τις κατηγορίες με μικρές μόνο αλλαγές στα ποσοστά. Τα άτομα που καταναλώνουν 2 γεύματα καθημερινά εμφανίζουν το μεγαλύτερο ποσοστό της κατανάλωσης fast food στη θέση του μεσημεριανού, ενώ αυτοί που καταναλώνουν 3 γεύματα το μεγαλύτερο ποσοστό στο βραδινό. Τα άτομα που καταναλώνουν 4 και παραπάνω γεύματα καθημερινά είναι τα μοναδικά που εμφανίζουν κάποιο ποσοστό στην θέση του πρωινού (πίνακας 3.73).

**Πίνακας 3.73.** Γεύμα που αντικαθιστάται συχνότερα από fast food σε σχέση με τον αριθμό των καθημερινών γευμάτων.

		Καθημερινά γεύματα			
		2	3	4	5 και πάνω
Γεύμα που αντικαθιστάται από fast food συχνότερα	Πρωινό			3,6%	5,0%
	Μεσημεριανό	34,8%	20,7%	28,6%	15,0%
	Βραδινό	56,5%	75,9%	53,6%	60,0%
	Ενδιάμεσα	8,7%	3,4%	14,3%	20,0%
Σύνολο		100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

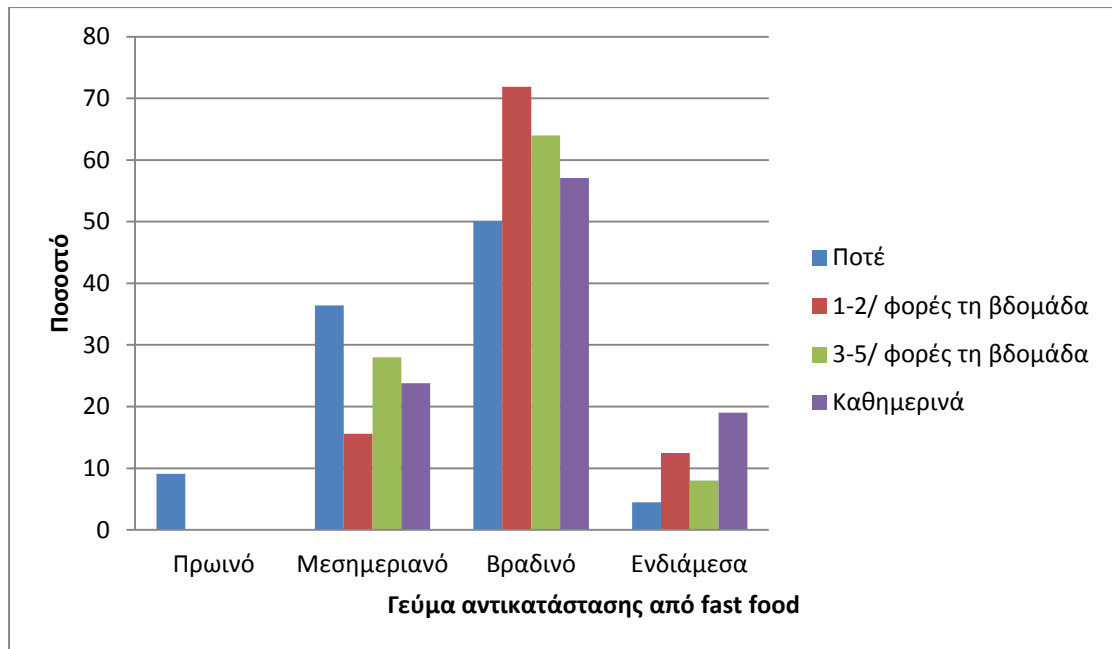
Ούτε μεταξύ αυτών των δύο παραγόντων εμφανίζεται στατιστικά σημαντική συσχέτιση,  $p=0,742$ .

**3.12.7.** Γεύμα που αντικαθιστάται συχνότερα από fast food ανάλογα με την συχνότητα παρασκευής γευμάτων.

Τα άτομα που δεν μαγειρεύουν ποτέ είναι τα μόνα που φαίνεται να καταναλώνουν fast food στη θέση του πρωινού, το 50% αυτών καταναλώνει fast food στη θέση του βραδινού ενώ ένα 36,4% στη θέση του μεσημεριανού. Μεταξύ αυτών που μαγειρεύουν 1 με 5 φορές εβδομαδιαίως τα ποσοστά είναι παρόμοια με το βραδινό να έχει το μεγαλύτερο ποσοστό, ακολουθεί το μεσημεριανό και στη συνέχεια τα ενδιάμεσα. Τέλος τα άτομα που μαγειρεύουν καθημερινά στην πλειοψηφία καταναλώνουν fast food στη θέση του βραδινού και σε ποσοστό περίπου 20% στη θέση του μεσημεριανού και άλλο 20% στη θέση των ενδιάμεσων (πίνακας 3.74, σχήμα 3.25).

**Πίνακας 3.74.** Γεύμα που αντικαθιστάται συχνότερα από fast food σε σχέση με την συχνότητα παρασκευής γευμάτων.

		Συχνότητα παρασκευής γευμάτων			
		Ποτέ	1-2/ φορές τη βδομάδα	3-5/ φορές τη βδομάδα	Καθημερινά
Γεύμα που αντικαθιστάται από fast food συχνότερα	Πρωινό	9,1%			
	Μεσημεριανό	36,4%	15,6%	28,0%	23,8%
	Βραδινό	50,0%	71,9%	64,0%	57,1%
	Ενδιάμεσα	4,5%	12,5%	8,0%	19,0%
Σύνολο		100,0%	100,0%	100,0%	100,0%



**Σχήμα 3.25.** Γεύμα που αντικαθιστάται συχνότερα από fast food σε σχέση με την συχνότητα παρασκευής γευμάτων.

Το  $p=0,041$ , που σημαίνει ότι υπάρχει συσχέτιση μεταξύ του γεύματος που αντικαθιστάται συχνότερα από fast food και της συχνότητας παρασκευής γευμάτων. Η κύρια διαφορά στα ποσοστά παρουσιάζεται στα άτομα που δεν παρασκευάζουν ποτέ γεύματα και είναι τα μοναδικά που αντικαθιστούν το πρωινό γεύμα με fast food αλλά εμφανίζουν και το μεγαλύτερο ποσοστό στην αντικατάσταση του μεσημεριανού με fast food.

**3.12.8.** Γεύμα που αντικαθιστάται συχνότερα από fast food ανάλογα με την δυνατότητα παροχής φαγητού από τρίτο πρόσωπο.

Το βραδινό αποτελεί το γεύμα που αντικαθιστάται κυρίως από γεύματα fast food με μία μικρή διαφορά στο ποσοστό μεταξύ των δύο ομάδων. Ακολουθεί το μεσημεριανό με ποσοστό περίπου 25% και στις δύο ομάδες και τα ενδιάμεσα όπου τα άτομα που δεν έχουν την δυνατότητα παροχής σπιτικού φαγητού έχουν μεγαλύτερο ποσοστό αντικατάστασης (πίνακας 3.75)

**Πίνακας 3.75.** Γεύμα που αντικαθιστάται συχνότερα από fast food σε σχέση με την δυνατότητα παροχής σπιτικού φαγητού από τρίτο πρόσωπο.

		Δυνατότητα παροχής φαγητού από τρίτο πρόσωπο	
		Ναι	Όχι
Γεύμα που αντικαθιστάται από fast food συχνότερα	Πρωινό	2,7%	
	Μεσημεριανό	24,7%	25,9%
	Βραδινό	64,4%	55,6%
	Ενδιάμεσα	8,2%	18,5%
Σύνολο		100,0%	100,0%

Δεν υπάρχει συσχέτιση μεταξύ του γεύματος το οποίο αντικαθιστάται συχνότερα από fast food και της δυνατότητας παροχής φαγητού από τρίτο πρόσωπο στους φοιτητές του δείγματος,  $p=0,318$ .

**3.12.9.** Γεύμα που αντικαθιστάται συχνότερα από fast food ανάλογα με την συχνότητα κατανάλωσης.

Τα άτομα που καταναλώνουν σπάνια fast food προτιμούν κυρίως να αντικαθιστούν με τα γεύματα αυτά το βραδινό και έπειτα τα ενδιάμεσα γεύματα. Με αύξησης της συχνότητας κατανάλωσης αυξάνει η αντικατάσταση του βραδινού και έπειτα του μεσημεριανού από γεύματα fast food (πίνακας 3.76).

**Πίνακας 3.76.** Γεύμα που αντικαθιστάται συχνότερα από fast food σε σχέση με την συχνότητα κατανάλωσης του.

		Συχνότητα κατανάλωσης fast food				
		Σπάνια	1-2/ φορές το μήνα	1-2/ φορές τη βδομάδα	3-5/ φορές τη βδομάδα	Κάθε μέρα
Γεύμα που αντικαθιστάται από fast food συχνότερα	Πρωινό	6,3%	3,0%			
	Μεσημεριανό	6,3%	30,3%	29,7%	16,7%	
	Βραδινό	50,0%	60,6%	62,2%	83,3%	100,0%
	Ενδιάμεσα	37,5%	6,1%	8,1%		
Σύνολο		100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Δεν υπάρχει συσχέτιση μεταξύ της συχνότητας κατανάλωσης fast food και το γεύμα στη θέση του οποίου καταναλώνεται συχνότερα,  $p= 0,138$ . Αν και παρουσιάζεται από τον πίνακα ότι με αύξησης της κατανάλωσης fast food αυξάνει

το ποσοστό αντικατάστασης του βραδινού φαγητού με τέτοιου είδους γεύματα. Άρα υπάρχει κάποια θετική συσχέτιση της συχνότητας κατανάλωσης με την αντικατάσταση του βραδινού από γεύματα fast food.

**3.12.10.** Γεύμα που αντικαθιστάται συχνότερα από fast food ανάλογα με τον τύπο που προτιμάται.

Όπως φαίνεται και από τον πίνακα 3.77 είδη όπως κρύα σάντουιτς, κρέπες, τoστ καταναλώνονται κυρίως στη θέση του μεσημεριανού γεύματος. Burgers, πατάτες τηγανιτές, το φαγητό από ψητοπωλεία- σουβλατζίδικα, πίτσες και μακαρονάδες προτιμάται κυρίως για βραδινό με τα burgers να καταναλώνονται επίσης σε αρκετά υψηλό ποσοστό (33%) στη θέση των ενδιάμεσων γευμάτων. Σαλάτες ή σούπες καταναλώνονται κυρίως στη θέση των ενδιάμεσων (66,7%) ενώ το υπόλοιπο ποσοστό στη θέση του βραδινού.

**Πίνακας 3.77.** Γεύμα που αντικαθιστάται συχνότερα από fast food σε σχέση με το τύπου fast food που προτιμάται.

		Τύποι γευμάτων fast food						
		πίτες και κρουασάν	κρύα σάντουιτς, τoστ, κρέπες	πίτσες, μακαρονάδες	burgers, πατάτες τηγανιτές	φαγητό από ψητοπωλεία, σουβλατζίδικα	σαλάτες, σούπες	άλλο
Γεύμα που αντικαθιστάται από fast food συχνότερα	Πρωινό	14,3%	6,7%					
	Μεσημεριανό	28,6%	53,3%	9,1%		23,3%		
	Βραδινό	42,9%	26,7%	81,8%	66,7%	70,0%	33,3%	100,0%
	Ενδιάμεσα	14,3%	13,3%	9,1%	33,3%	6,7%	66,7%	
Σύνολο		100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

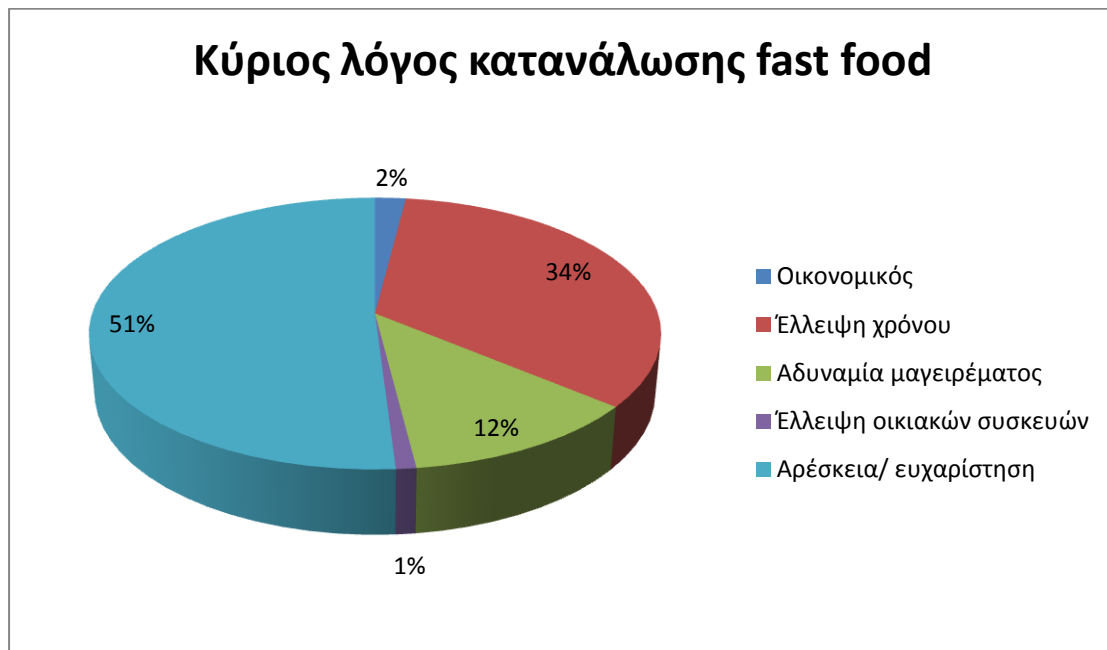
Το  $p=0,028$  δηλαδή υπάρχει συσχέτιση μεταξύ του γεύματος στο οποίο καταναλώνεται συχνότερα fast food και το τύπο των γευμάτων fast food που προτιμάται από τους φοιτητές του δείγματος.

### 3.13. Λόγοι της κατανάλωσης fast food.

Ο κυριότερος λόγος για τον οποίο οι φοιτητές επιλέγουν fast food είναι η αρέσκεια της γεύσης και η ευχαρίστηση που προσφέρει (51%). Η έλλειψη χρόνου είναι ο δεύτερος κυριότερος λόγος της κατανάλωσης αυτής με ποσοστό 34% και τρίτος έρχεται η αδυναμία μαγειρέματος με ποσοστό 12% (πίνακας 3.78, σχήμα 3.26).

**Πίνακας 3.78.** Κυριότεροι λόγοι κατανάλωσης fast food στο δείγμα.

	Συχνότητα	Ποσοστό
Οικονομικός	2	2%
Έλλειψη χρόνου	34	34%
Αδυναμία μαγειρέματος	12	12%
Έλλειψη οικιακών συσκευών	1	1%
Αρέσκεια/ ευχαρίστηση	51	51%
Σύνολο	100	100%



**Σχήμα 3.26.** Απεικόνιση των λόγων κατανάλωσης fast food στο δείγμα.

### **3.13.1.** Λόγοι της κατανάλωσης fast food ανάλογα με το φύλο.

Δεν υπάρχουν διαφορές μεταξύ των λόγων κατανάλωσης γευμάτων fast food από τους φοιτητές με βάση το φύλο καθώς και στις δύο ομάδες επικρατεί η αρέσκεια της γεύσης και ακολουθεί η έλλειψη χρόνου με μόνη διαφορά στα ποσοστά ότι οι άνδρες εμφανίζουν μεγαλύτερο ποσοστό ως προς την έλλειψη χρόνου από ότι οι γυναίκες (πίνακας 3.79).

**Πίνακας 3.79.** Λόγοι κατανάλωσης fast food σε σχέση με το φύλο.

		Φύλο	
		Ανδρας	Γυναίκα
Κύριος λόγος κατανάλωσης fast food	Οικονομικός	2,2%	1,8%
	Έλλειψη χρόνου	40,0%	29,1%
	Αδυναμία μαγειρέματος	13,3%	10,9%
	Έλλειψη οικιακών συσκευών		1,8%
	Αρέσκεια/ ευχαρίστηση	44,4%	56,4%
Σύνολο		100,0%	100,0%

Δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά ως προς το λόγο κατανάλωσης fast food και το φύλο του ατόμου στο δείγμα,  $p=0,198$ .

### 3.13.2. Λόγοι της κατανάλωσης fast food ανάλογα με την ηλικιακή ομάδα.

Στις ομάδες των 18-22 και 23-27 ετών τα ποσοστά είναι παρόμοια με την αρέσκεια της γεύσης να έχει κοντά στο 52% και την έλλειψη χρόνου να ακολουθεί με ποσοστό 32%. Τα άτομα ηλικίας 28 ετών και άνω καταναλώνουν κυρίως fast food λόγω έλλειψης χρόνου και στην συνέχεια για λόγους αρέσκειας ή αδυναμίας μαγειρέματος (πίνακας 3.80).

**Πίνακας 3.80.** Λόγοι κατανάλωσης fast food σε σχέση με την ηλικία.

		Κατηγορίες ηλικίας		
		18-22 ετών	23-27 ετών	28 ετών και άνω
Κύριος λόγος κατανάλωσης fast food	Οικονομικός		4,4%	
	Έλλειψη χρόνου	30,0%	35,6%	60,0%
	Αδυναμία μαγειρέματος	14,0%	8,9%	20,0%
	Έλλειψη οικιακών συσκευών	2,0%		
	Αρέσκεια/ ευχαρίστηση	54,0%	51,1%	20,0%
Σύνολο		100,0%	100,0%	100,0%

Το  $p=0,304$  άρα δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ του λόγου κατανάλωσης fast food και της ηλικίας των ατόμων. Οι διαφορές στην τρίτη κατηγορία φαίνεται να οφείλονται στον μικρό αριθμό ατόμων που ανήκουν σε αυτή την ηλικιακή ομάδα και ίσως υποδηλώνει μία τάση για σωστότερη διατροφή με την αύξηση της ηλικίας.

### 3.13.3. Λόγοι της κατανάλωσης fast food ανάλογα με την κατηγορία βάρους.

Στους ελλιποβαρή επικρατεί η αρέσκεια της γεύσης με 80% και η έλλειψη χρόνου με ποσοστό 20% ως οι κύριοι λόγοι κατανάλωσης fast food. Στα άτομα φυσιολογικού βάρους και υπέρβαρου η αρέσκεια της γεύσης αποτελεί περίπου το 50% του λόγου κατανάλωσης ακολουθεί η έλλειψη χρόνου και η αδυναμία μαγειρέματος. Τέλος για τα παχύσαρκα άτομα το 50% καταναλώνει fast food λόγω έλλειψης χρόνου, το 30% λόγω αρέσκεις και το 20% λόγω αδυναμίας μαγειρέματος (πίνακας 3.81).

**Πίνακας 3.81.** Λόγοι κατανάλωσης fast food σε σχέση με το ΔΜΣ.

		Κατηγορίες βάρους			
		Ελλιποβαρής	Φυσιολογικό Βάρος	Υπέρβαρος	Παχύσαρκος
Κύριος λόγος κατανάλωσης fast food	Οικονομικός		3,0%		
	Έλλειψη χρόνου	20,0%	36,4%	26,1%	50,0%
	Αδυναμία μαγειρέματος		10,6%	17,4%	16,7%
	Έλλειψη οικιακών συσκευών		1,5%		
	Αρέσκεια/ ευχαρίστηση	80,0%	48,5%	56,5%	33,3%
Σύνολο		100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Το  $p=0,424$  άρα δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ του λόγου κατανάλωσης fast food και του ΔΜΣ. Οι διαφορές μεταξύ των ελλιποβαρών και των παχύσαρκων σε σχέση με τις υπόλοιπες ομάδες οφείλονται στον μικρό αριθμό ατόμων στις ομάδες αυτές.

### 3.13.4. Λόγοι της κατανάλωσης fast food ανάλογα με την σχολή φοίτησης.

Και στις δύο ομάδες επικρατεί η αρέσκεια της γεύσης ως κύριο λόγο κατανάλωσης fast food, ακολουθεί η έλλειψη χρόνου με ίσα περίπου ποσοστά και η αδυναμία μαγειρέματος (πίνακας 3.82).



**Πίνακας 3.82.** Λόγοι κατανάλωσης fast food σε σχέση με την σχολή φοίτησης.

		Σχολή	
		Διατροφή- διαίτολογία	Λοιπές σχολές
Κύριος λόγος κατανάλωσης fast food	Οικονομικός		4,0%
	Έλλειψη χρόνου	32,0%	36,0%
	Αδυναμία μαγειρέματος	12,0%	12,0%
	Έλλειψη οικιακών συσκευών	2,0%	
	Αρέσκεια/ ευχαρίστηση	54,0%	48,0%
Σύνολο		100,0%	100,0%

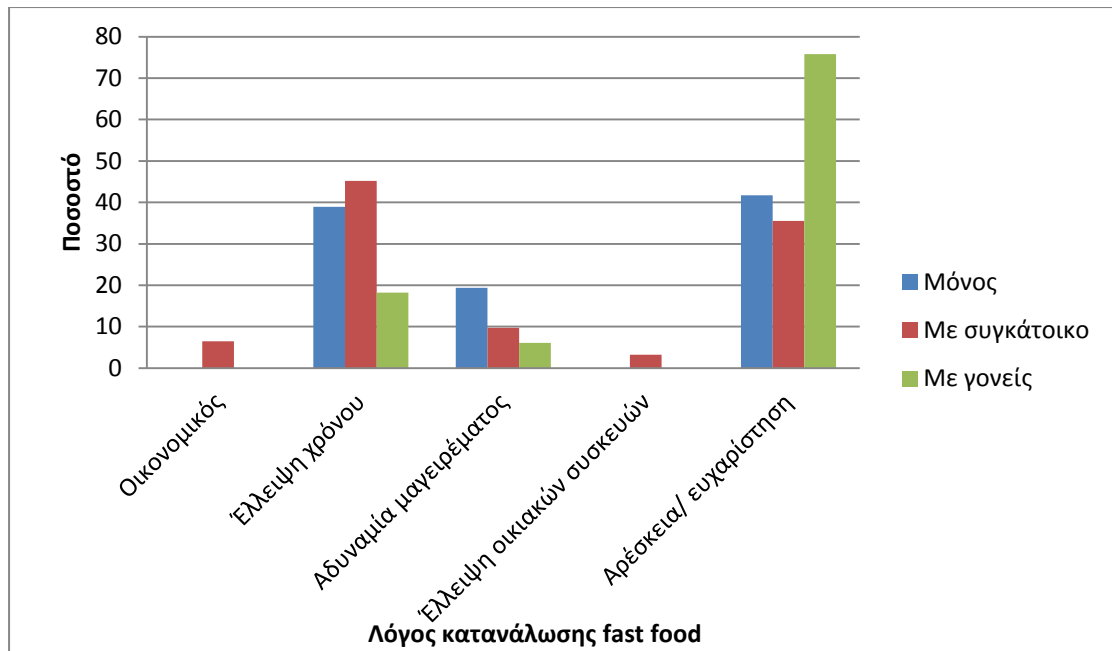
Δεν υπάρχουν διαφορές όσον αφορά τον λόγο κατανάλωσης fast food και την σχολή φοίτησης των ατόμων του δείγματος,  $p=0,369$ .

### 3.13.5. Λόγοι της κατανάλωσης fast food ανάλογα με τον τρόπο διαμονής.

Τα άτομα που μένουν μόνα τους καταναλώνουν fast food κυρίως λόγω της γεύσης (42%), έλλειψης χρόνου (39%) και αδυναμίας μαγειρέματος (19%). Αυτοί που διαμένουν με συγκάτοικο προτιμούν τα fast food λόγω έλλειψης χρόνου (45%) και έπειτα λόγω γεύσης (35%). Τέλος όσοι διαμένουν με τους γονείς τους προτιμούν τα fast food από άποψη γεύσης στην πλειοψηφία (75%) (πίνακας 3.83, σχήμα 3.27).

**Πίνακας 3.83.** Λόγοι κατανάλωσης fast food σε σχέση με τον τρόπο διαμονής.

		Τρόπος διαμονής		
		Μόνος	Με συγκάτοικο	Με γονείς
Κύριος λόγος κατανάλωσης fast food	Οικονομικός		6,5%	
	Έλλειψη χρόνου	38,9%	45,2%	18,2%
	Αδυναμία μαγειρέματος	19,4%	9,7%	6,1%
	Έλλειψη οικιακών συσκευών		3,2%	
	Αρέσκεια/ ευχαρίστηση	41,7%	35,5%	75,8%
Σύνολο		100,0%	100,0%	100,0%



**Σχήμα 3.27.** Λόγος κατανάλωσης fast food σε σχέση με τον τρόπο διαμονής.

Υπάρχει συσχέτιση μεταξύ του λόγου κατανάλωσης fast food και του τρόπου διαμονής των φοιτητών του δείγματος,  $p=0,002$ . Όπως φαίνεται από το σχεδιάγραμμα τα άτομα που διαμένουν με τους γονείς τους καταναλώνουν σε ποσοστό 75,8% fast food λόγω αρέσκειας της γεύσης και μόνο κατά 18% λόγω έλλειψης χρόνου. Αντιθέτως τα άτομα που διαμένουν μόνα ή με συγγάτοικο έχουν ίσα ποσοστά (γύρω στο 40%) ως προς την αρέσκεια της γεύσης και την έλλειψη χρόνου.

### 3.13.6. Λόγοι της κατανάλωσης fast food ανάλογα με τον αριθμό των καθημερινών γευμάτων.

Σε ποσοστά γύρω στο 50% επικρατεί η αρέσκεια της γεύσης σε όλες τις κατηγορίες ενώ ακολουθεί η έλλειψη χρόνου με ποσοστά κοντά στο 33% (πίνακας 3.84).

**Πίνακας 3.84.** Λόγοι κατανάλωσης fast food σε σχέση με τον αριθμό των καθημερινών γευμάτων.

		Καθημερινά γεύματα			
		2	3	4	5 και πάνω
Κύριος λόγος κατανάλωσης fast food	Οικονομικός	4,3%			5,0%
	Έλλειψη χρόνου	34,8%	34,5%	32,1%	35,0%
	Αδυναμία μαγειρέματος	8,7%	20,7%	14,3%	
	Έλλειψη οικιακών συσκευών	4,3%			
	Αρέσκεια/ ευχαρίστηση	47,8%	44,8%	53,6%	60,0%
Σύνολο		100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά σχετικά με τον λόγο κατανάλωσης fast food και τον αριθμό των γευμάτων που καταναλώνονται καθημερινά,  $p=0,932$ .

### 3.13.7. Λόγοι της κατανάλωσης fast food ανάλογα με την συχνότητα παρασκευής γευμάτων.

Και στις κατηγορίες αυτές επικρατεί η αρέσκεια της γεύσης και η έλλειψη χρόνου ενώ τρίτο ακολουθεί η αδυναμία μαγειρέματος. Όσον αφορά τα άτομα που μαγειρεύουν καθημερινά τα ποσοστά είναι περίπου ίσα μοιρασμένα μεταξύ αρέσκειας και έλλειψής χρόνου με τον δεύτερο λόγο να επικρατεί ελαφρώς (πίνακας 3.85).

**Πίνακας 3.85.** Λόγοι κατανάλωσης fast food σε σχέση με την συχνότητα παρασκευής γευμάτων.

		Συχνότητα παρασκευής γευμάτων			
		Ποτέ	1-2/ φορές τη βδομάδα	3-5/ φορές τη βδομάδα	Καθημερινά
Κύριος λόγος κατανάλωσης fast food	Οικονομικός	4,5%		4,0%	
	Έλλειψη χρόνου	27,3%	21,9%	36,0%	57,1%
	Αδυναμία μαγειρέματος	18,2%	15,6%	12,0%	
	Έλλειψη οικιακών συσκευών		3,1%		
	Αρέσκεια/ ευχαρίστηση	50,0%	59,4%	48,0%	42,9%
Σύνολο		100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

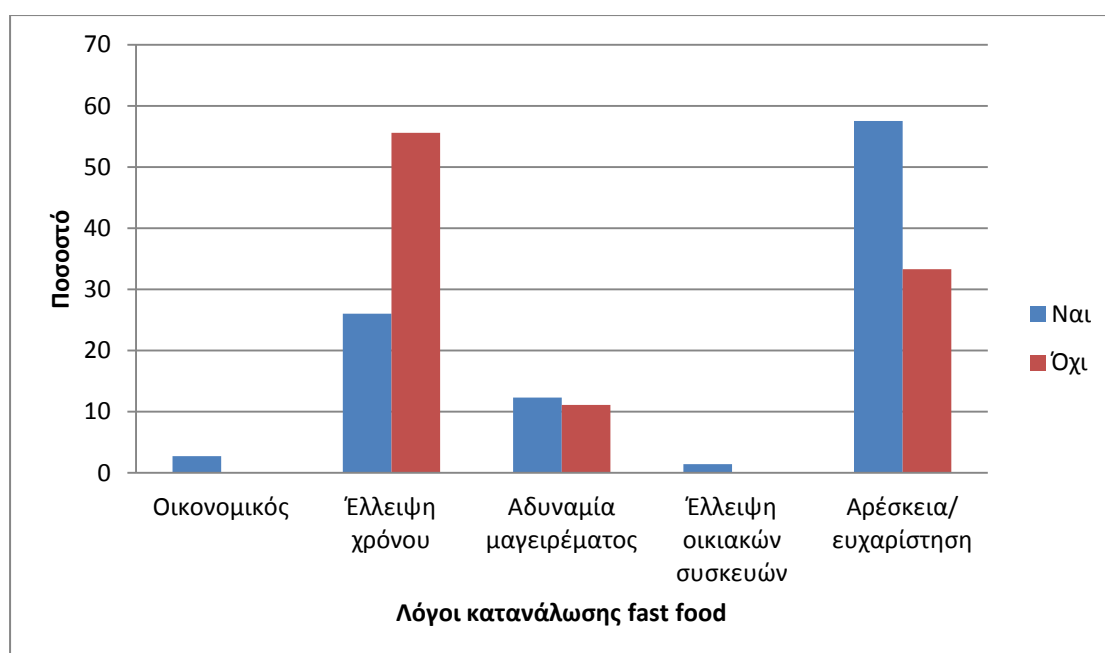
Το  $p=0,331$ , άρα δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ λόγου κατανάλωσης fast food και συχνότητας παρασκευής γευμάτων.

**3.13.8. Λόγοι της κατανάλωσης fast food ανάλογα με την δυνατότητα παροχής σπιτικού φαγητού από τρίτο πρόσωπο.**

Στα άτομα που δεν έχουν δυνατότητα παροχής σπιτικού φαγητού από τρίτο πρόσωπο φαίνεται ο κύριος λόγος να είναι η έλλειψη χρόνου και να ακολουθεί με μικρή διαφορά η αρέσκεια της γεύσης, ενώ αυτά που έχουν αυτή τη δυνατότητα προτιμούν τα fast food κυρίως λόγω γεύσης και ύστερα λόγω έλλειψης χρόνου (πίνακας 3.86, σχήμα 3.28).

**Πίνακας 3.86.** Λόγοι κατανάλωσης fast food σε σχέση με την δυνατότητα παροχής σπιτικού φαγητού από τρίτο πρόσωπο.

		Δυνατότητα παροχής φαγητού από τρίτο πρόσωπο	
		Ναι	Όχι
Κύριος λόγος κατανάλωσης fast food	Οικονομικός	2,7%	
	Έλλειψη χρόνου	26,0%	55,6%
	Αδυναμία μαγειρέματος	12,3%	11,1%
	Έλλειψη οικιακών συσκευών	1,4%	
	Αρέσκεια/ ευχαρίστηση	57,5%	33,3%
Σύνολο		100,0%	100,0%



**Σχήμα 3.28.** Λόγοι κατανάλωσης fast food σε σχέση με την δυνατότητα παροχής σπιτικού φαγητού από τρίτο πρόσωπο.

Υπάρχει συσχέτιση μεταξύ του λόγου κατανάλωσης fast food και της δυνατότητας παροχής σπιτικού φαγητού από τρίτο πρόσωπο,  $p=0,022$ .

### 3.13.9. Λόγοι της κατανάλωσης fast food ανάλογα με την συχνότητα κατανάλωσης.

Επικρατεί η αρέσκεια της γεύσης με ποσοστό 50% σε όλες τις κατηγορίες εκτός της καθημερινής κατανάλωσης όπου έχουμε 100%. Ακολουθεί η έλλειψη χρόνου με ποσοστά κοντά στο 33% για της μικρότερες συχνότητες κατανάλωσης της 1-2 φορές την εβδομάδα ή και λιγότερο. Για τα άτομα που καταναλώνουν 3-5 φορές εβδομαδιαίως fast food ο δεύτερος κυριότερος λόγος της κατανάλωσης αποτελεί η αδυναμία μαγειρέματος και έπειτα η έλλειψη χρόνου (πίνακας 3.97).

**3.97. Λόγοι κατανάλωσης fast food σε σχέση με την συχνότητα κατανάλωσης του.**

		Συχνότητα κατανάλωσης fast food				
		Σπάνια	1-2/ φορές το μήνα	1-2/ φορές τη βδομάδα	3-5/ φορές τη βδομάδα	Κάθε μέρα
Κύριος λόγος κατανάλωσης fast food	Οικονομικός		6,1%			
	Έλλειψη χρόνου	37,5%	33,3%	37,8%	16,7%	
	Αδυναμία μαγειρέματος	12,5%	6,1%	10,8%	33,3%	
	Έλλειψη οικιακών συσκευών			2,7%		
	Αρέσκεια/ ευχαρίστηση	50,0%	54,5%	48,6%	50,0%	100,0%
Σύνολο		100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

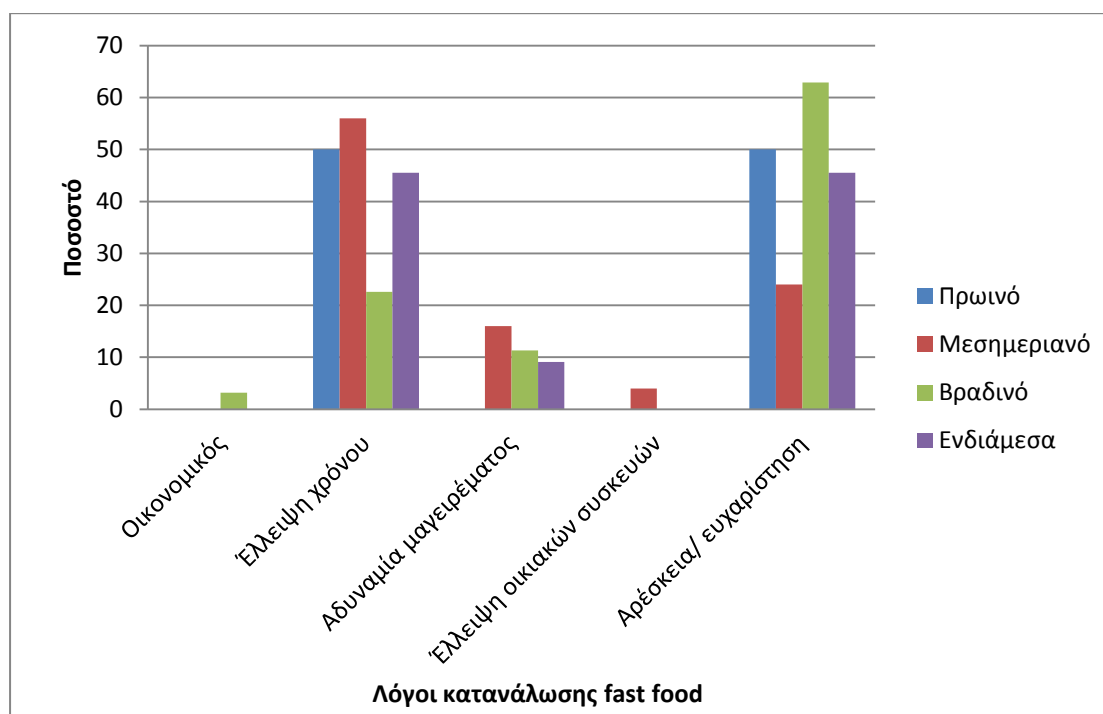
Δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά ως προς τον λόγο κατανάλωσης fast food και την συχνότητα κατανάλωσης του,  $p= 0,789$ .

### 3.13.10. Λόγοι της κατανάλωσης fast food ανάλογα με το γεύμα που αντικαθιστά συχνότερα.

Ο κυριότερος λόγος κατανάλωσης fast food για μεσημεριανό είναι η έλλειψη χρόνου, στο βραδινό κυριαρχεί η αρέσκεια της γεύσης και στα ενδιάμεσα γεύματα έχουμε μια ισοστάθμιση μεταξύ έλλειψης χρόνου και αρέσκειας (πίνακας 3.88, σχήμα 3.29).

**Πίνακας 3.88.** Λόγοι κατανάλωσης fast food σε σχέση με τη θέση του γεύματος που αντικαθιστάται συχνότερα.

		Γεύμα που αντικαθιστάται από fast food συχνότερα			
		Πρωινό	Μεσημεριανό	Βραδινό	Ενδιάμεσα
Κύριος λόγος κατανάλωσης fast food	Οικονομικός			3,2%	
	Έλλειψη χρόνου	50,0%	56,0%	22,6%	45,5%
	Αδυναμία μαγειρέματος		16,0%	11,3%	9,1%
	Έλλειψη οικιακών συσκευών		4,0%		
	Αρέσκεια/ ευχαρίστηση	50,0%	24,0%	62,9%	45,5%
Σύνολο		100,0%	100,0%	100,0%	100,0%



**Σχήμα 3.29.** Λόγοι κατανάλωσης fast food σε σχέση με τη θέση του γεύματος που αντικαθιστάται.

Υπάρχει συσχέτιση του λόγου κατανάλωσης fast food και του γεύματος στο οποίο καταναλώνεται συχνότερα,  $p=0,027$ .

### 3.14. Η επίδραση της οικονομικής κρίσης στην κατανάλωση fast food.

Στην ερώτηση σχετικά με το πόσο έχει επηρεάσει η οικονομική κρίση της χώρας την συχνότητα κατανάλωσης fast food, το 49% του δείγματος δήλωσε ότι έχει μειωθεί η συχνότητα κατανάλωσης σε σχέση με τα προηγούμενα χρόνια, το 44% δήλωσε ότι δεν έχει επηρεάσει την κατανάλωση ενώ ένα 7% αναφέρει ότι η

οικονομική κρίση οδήγησε σε αύξηση της κατανάλωσης fast food (πίνακας 3.89, σχήμα 3.30).

**Πίνακας 3.89.** Η επίδραση της οικονομικής κρίσης στην κατανάλωση fast food του δείγματος.

	Συχνότητα	Ποσοστό
Καμία επίδραση	44	44%
Αύξηση κατανάλωσης	7	7%
Μείωση κατανάλωσης	49	49%
Σύνολο	100	100%



**Σχήμα 3.30.** Απεικόνιση της επίδρασης της οικονομικής κρίσης στην κατανάλωση fast food.

**3.14.1.** Η επίδραση της οικονομικής κρίσης στην κατανάλωση fast food ανάλογα με το φύλο.

Η επίδραση και στα δύο φύλα φαίνεται να είναι παρόμοια καθώς επικρατεί η μείωση της κατανάλωσης και με μικρή διαφορά ακολουθεί η διατήρηση της κατανάλωσης στα ίδια επίπεδα (πίνακας 3.90).

**Πίνακας 3.90.** Η επίδραση της οικονομικής κρίσης στην κατανάλωση fast food σε σχέση με το φύλο.

		Φύλο	
		Άνδρας	Γυναίκα
Επίδραση της κρίσης στην κατανάλωση	Καμία επίδραση	37,8%	49,1%
	Αύξηση κατανάλωσης	6,7%	7,3%
	Μείωση κατανάλωσης	55,6%	43,6%
Σύνολο		100,0%	100,0%

Δεν παρατηρούνται στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς την επίδραση της κρίσης στην κατανάλωση fast food ανάμεσα στα δύο φύλα,  $p=0,234$ .

**3.14.2.** Η επίδραση της οικονομικής κρίσης στην κατανάλωση fast food ανάλογα με την ηλικιακή ομάδα.

Και στις κατηγορίες αυτές επικρατεί η μείωση της κατανάλωσης και με μικρή διαφορά ακολουθεί η διατήρηση της κατανάλωσης στα ίδια επίπεδα (πίνακας 3.91).

**Πίνακας 3.91.** Η επίδραση της οικονομικής κρίσης στην κατανάλωση fast food σε σχέση με την ηλικία.

		Κατηγορίες ηλικίας		
		18-22 ετών	23-27 ετών	28 ετών και άνω
Επίδραση της κρίσης στην κατανάλωση	Καμία επίδραση	52,0%	35,6%	40,0%
	Αύξηση κατανάλωσης	6,0%	8,9%	
	Μείωση κατανάλωσης	42,0%	55,6%	60,0%
Σύνολο		100,0%	100,0%	100,0%

Δεν υπάρχει συσχέτιση μεταξύ της επίδρασης της οικονομικής κρίσης στην κατανάλωση και της ηλικίας των ατόμων του δείγματος,  $p=0,304$ .

**3.14.3.** Η επίδραση της οικονομικής κρίσης στην κατανάλωση fast food ανάλογα με την κατηγορία βάρους.

Οι μόνες διαφορές που παρατηρούνται στον συγκεκριμένο έλεγχο είναι στους ελλιποβαρείς που η πλειοψηφία του δείγματος έχει διατηρήσει σταθερή την κατανάλωση fast food ενώ το 20% την έχει αυξήσει (πίνακας 3.92)



**Πίνακας 3.92.** Η επίδραση της οικονομικής κρίσης στην κατανάλωση fast food σε σχέση με το ΔΜΣ.

		κατηγορίες βάρους			
		Ελλιποβαρής	Φυσιολογικό Βάρος	Υπέρβαρος	Παχύσαρκος
Επίδραση της κρίσης στην κατανάλωση	Καμία επίδραση	80,0%	43,9%	34,8%	50,0%
	Αύξηση κατανάλωσης	20,0%	6,1%	8,7%	
	Μείωση κατανάλωσης		50,0%	56,5%	50,0%
Σύνολο		100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Δεν υπάρχει συσχέτιση μεταξύ του ΔΜΣ και την επίδραση της οικονομικής κρίσης στην κατανάλωση fast food,  $p=0,207$ .

**3.14.4.** Η επίδραση της οικονομικής κρίσης στην κατανάλωση fast food ανάλογα με την σχολή φοίτησης.

Τα ποσοστά της επίδρασης της οικονομικής κρίσης στην κατανάλωση είναι παραπλήσια μεταξύ των δύο κατηγοριών σχολής φοίτησης (πίνακας 3.93)

**Πίνακας 3.93.** Η επίδραση της οικονομικής κρίσης στην κατανάλωση fast food σε σχέση με την σχολή φοίτησης.

		Σχολή	
		Διατροφή-διαίτολογία	Λοιπές σχολές
Επίδραση της κρίσης στην κατανάλωση	Καμία επίδραση	38,0%	50,0%
	Αύξηση κατανάλωσης	8,0%	6,0%
	Μείωση κατανάλωσης	54,0%	44,0%
Σύνολο		100,0%	100,0%

Δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά της επίδρασης της οικονομικής κρίσης στις δύο ομάδες σχολών φοίτησης,  $p= 0,258$ .

**3.14.5.** Η επίδραση της οικονομικής κρίσης στην κατανάλωση fast food ανάλογα με τον τρόπο διαμονής.

Και εδώ επικρατούν η μείωση της κατανάλωσης και η διατήρηση της στα ίδια επίπεδα σε παραπλήσια ποσοστά αν και στα άτομα που διαμένουν με τους γονείς τους παρουσιάζεται ελαφρώς μεγαλύτερη μείωση της κατανάλωσης (πίνακας 3.94).

**Πίνακας 3.94.** Η επίδραση της οικονομικής κρίσης στην κατανάλωση fast food σε σχέση με τον τρόπο διαμονής.

		Τρόπος διαμονής		
		Μόνος	Με συγκάτοικο	Με γονείς
Επίδραση της κρίσης στην κατανάλωση	Καμία επίδραση	47,2%	48,4%	36,4%
	Αύξηση κατανάλωσης	5,6%	9,7%	6,1%
	Μείωση κατανάλωσης	47,2%	41,9%	57,6%
Σύνολο		100,0%	100,0%	100,0%

Το  $p=0,487$  δηλαδή δεν υπάρχει συσχέτιση του τρόπου διαμονής στην επίδραση της οικονομικής κρίσης στην κατανάλωση fast food.

**3.14.6.** Η επίδραση της οικονομικής κρίσης στην κατανάλωση fast food ανάλογα με την συχνότητα παρασκευής γευμάτων.

Η επίδραση παραμένει η ίδια και σε αυτήν την κατηγορία (πίνακας 3.95).

**Πίνακας 3.95.** Η επίδραση της οικονομικής κρίσης στην κατανάλωση fast food σε σχέση με την συχνότητα παρασκευής γευμάτων.

		Συχνότητα παρασκευής γευμάτων			
		Ποτέ	1-2/φορές τη βδομάδα	3-5/ φορές τη βδομάδα	Καθημερινά
Επίδραση της κρίσης στην κατανάλωση	Καμία επίδραση	45,5%	43,8%	40,0%	47,6%
	Αύξηση κατανάλωσης	9,1%	3,1%	12,0%	4,8%
	Μείωση κατανάλωσης	45,5%	53,1%	48,0%	47,6%
Σύνολο		100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Δεν υπάρχει συσχέτιση μεταξύ της συχνότητας παρασκευής γευμάτων και της επίδρασης της κρίσης στην κατανάλωση fast food,  $p=0,978$ .

**3.14.7.** Η επίδραση της οικονομικής κρίσης στην κατανάλωση fast food ανάλογα με την συχνότητα κατανάλωσης.

Μικρές μόνο διακυμάνσεις στα ποσοστά μεταξύ μείωση της κατανάλωσης και διατήρησης της στα ίδια επίπεδα παρουσιάζονται μεταξύ των διαφόρων συχνοτήτων κατανάλωσης fast food ( πίνακας 3.96).

**Πίνακας 3.96.** Η επίδραση της οικονομικής κρίσης στην κατανάλωση fast food σε σχέση με την συχνότητα κατανάλωσης του.

		Συχνότητα κατανάλωσης fast food				
		Σπάνια	1-2/ φορές το μήνα	1-2/ φορές τη βδομάδα	3-5/ φορές τη βδομάδα	Κάθε μέρα
Επίδραση της κρίσης στην κατανάλωση	Καμία επίδραση	43,8%	39,4%	51,4%	25,0%	100,0%
	Αύξηση κατανάλωσης	12,5%	6,1%	5,4%	8,3%	
	Μείωση κατανάλωσης	43,8%	54,5%	43,2%	66,7%	
Σύνολο		100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Δεν βρέθηκε να υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ της επίδρασης της οικονομικής κρίσης στην κατανάλωση και την συχνότητα κατανάλωσης fast food,  $p=0,402$ .

**3.14.8.** Η επίδραση της οικονομικής κρίσης στην κατανάλωση fast food ανάλογα με τον λόγο κατανάλωσης.

Τα άτομα που καταναλώνουν fast food λόγω οικονομικών είτε αύξησαν την κατανάλωση είτε την διατήρησαν στα ίδια επίπεδα. Για τους λόγους της έλλειψης χρόνου, αδυναμίας μαγειρέματος και αρέσκειας τα ποσοστά είναι παραπλήσια (πίνακας 3.97).

**Πίνακας 3.97.** Η επίδραση της οικονομικής κρίσης στην κατανάλωση fast food σε σχέση με τον λόγο κατανάλωσης του.

		Κύριος λόγος κατανάλωσης fast food				
		Οικονομικός	Έλλειψη χρόνου	Αδυναμία μαγειρέματος	Έλλειψη οικιακών συσκευών	Αρέσκεια/ ευχαρίστηση
Επίδραση της κρίσης στην κατανάλωση	Καμία επίδραση	50,0%	47,1%	33,3%		45,1%
	Αύξηση κατανάλωσης	50,0%	5,9%	8,3%		5,9%
	Μείωση κατανάλωσης		47,1%	58,3%	100,0%	49,0%
Σύνολο		100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Δεν υπάρχει συσχέτιση του λόγου κατανάλωσης fast food και της επίδρασης της κρίσης στην κατανάλωση αυτή,  $p= 0,704$ . Παρόλα αυτά πρέπει να σημειωθεί ότι τα άτομα που καταναλώνουν fast food λόγω οικονομικού θέματος είτε διατήρησαν

την κατανάλωση σταθερή είτε την αύξησαν, πιθανότερο λόγω του ότι το fast food αποτελεί φθηνό φαγητό.

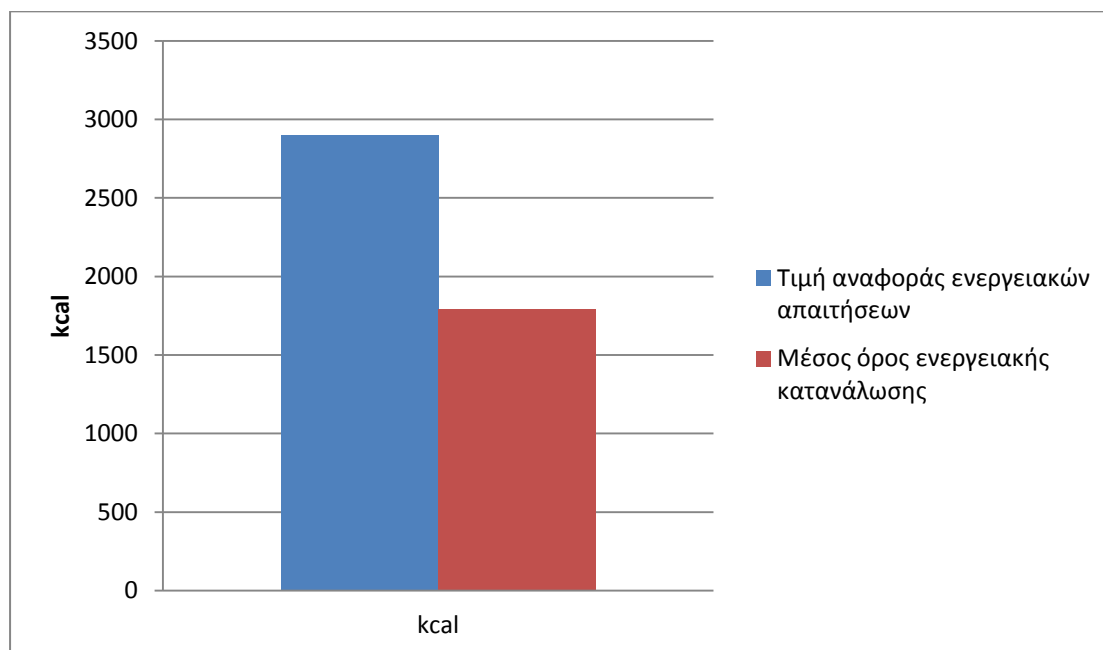
### 3.15 Διατροφική αξιολόγηση των φοιτητών.

#### 3.15.1. Διατροφική αξιολόγηση στο σύνολο του δείγματος.

Σύμφωνα με τα DRI οι ημερήσιες ενεργειακές απαιτήσεις των ατόμων άνω των 18 ετών κυμαίνονται στις 2900 kcal. Ο μέσος όρος της ενεργειακής πρόσληψης στο δείγμα υπολογίστηκε στις 1791 kcal άρα υπάρχει απόκλιση της τάξης των 1100 kcal (πίνακας 3.98, σχήμα 3.31).

**Πίνακας 3.98.** Τιμή αναφοράς ενεργειακών απαιτήσεων, μέσος όρος κατανάλωσης και ποσοστού κάλυψης των ΗΘΑ.

	Τιμή αναφοράς ενεργειακών απαιτήσεων (DRI)	Μέσος όρος ενεργειακής κάλυψης	Μέσος όρος ποσοστού κάλυψης ΗΘΑ.
Ενέργεια (kcal)	2900	1791	61,8%



**Σχήμα 3.31.** Τιμή αναφοράς ενεργειακών απαιτήσεων και μέσος όρος ημερήσιας κατανάλωσης.

Σύμφωνα με τις προτεινόμενες συστάσεις για τους ενήλικες το 55% των ενεργειακών αναγκών πρέπει να προέρχεται από υδατάνθρακες, το 15% από πρωτεΐνες και το 30% από λίπη. Από το σχεδιάγραμμα βλέπουμε ότι η διατροφή των φοιτητών του δείγματος μας είναι αρκετά υψηλή σε λίπη (40%), χαμηλή σε υδατάνθρακες (44%) ενώ ικανοποιητική είναι η πρόσληψη πρωτεΐνης (πίνακας 3.99, σχήμα 3.32).

**Πίνακας 3.99.** Μέσος όρος ποσοστού μακροθρεπτικών συστατικών επί της συνολικής ενεργειακής κατανάλωσης.

Μέσος όρος ενεργειακής κατανάλωσης	Μέσος όρος ποσοστού υδατανθράκων	Μέσος όρος ποσοστού πρωτεϊνών	Μέσος όρος ποσοστού λιπών
1791 kcal	44.3%	15.6%	38%

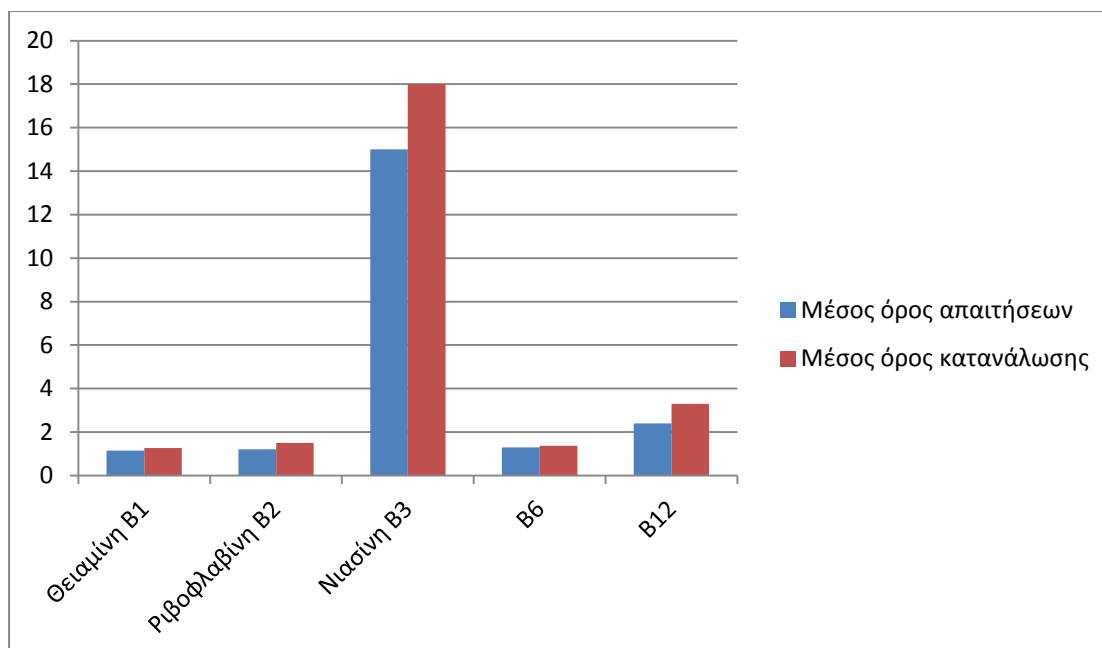


**Σχήμα 3.32.** Σύσταση διαιτολογίου ημερήσιας πρόσληψης φοιτητών.

Οι φοιτητές του δείγματος φαίνεται να καλύπτουν πλήρως τις ανάγκες τους σε βιταμίνες του συμπλέγματος Β σε ποσότητες πάνω από τις απαιτούμενες, χωρίς όμως ιδιαίτερες υπερβολές (πίνακας 3.100, σχήμα 3.33).

**Πίνακας 3.100.** DRIs, μέσος όρος κατανάλωσης και ποσοστό κάλυψης σε βιταμίνες του συμπλέγματος Β.

	DRIs	Μέσος όρος κατανάλωσης	Μέσος όρος ποσοστού κάλυψης
Θειαμίνη Β1 (mg)	1.15	1.26	110%
Ριβοφλαβίνη Β2 (mg)	1.2	1.5	125%
Νιασίνη Β3 (mg)	15	18	119%
Β6 (mg)	1.3	1.37	105%
Β12 (mcg)	2.4	3.3	138%

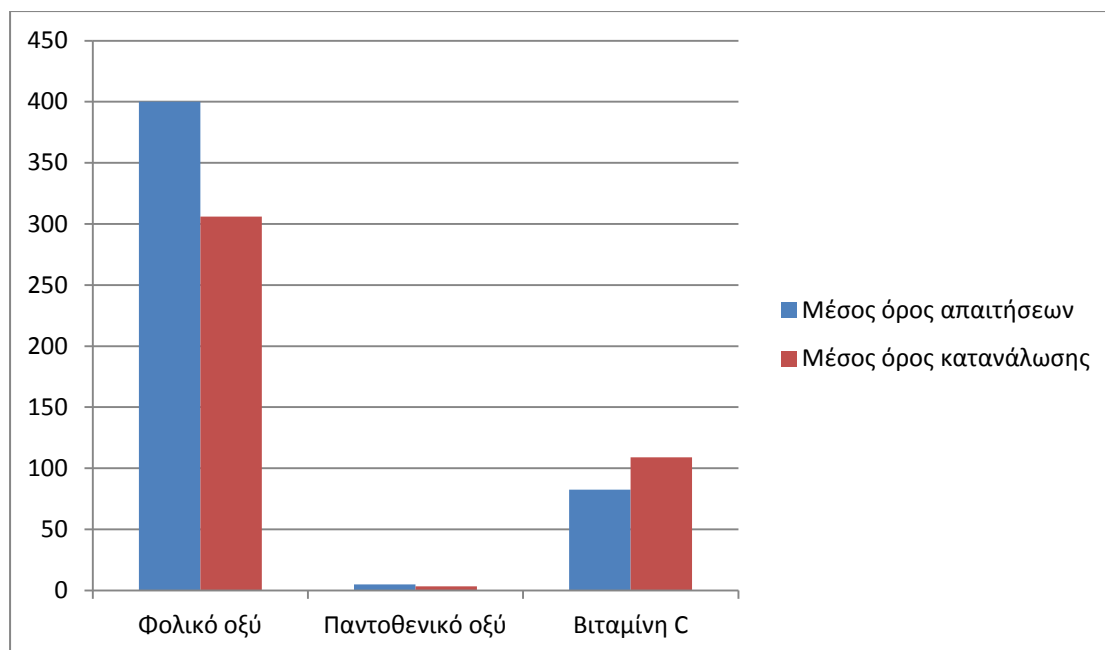


**Σχήμα 3.33.** Μέσος όρος απαιτήσεων και κατανάλωσης βιταμινών συμπλέγματος Β.

Ενώ οι φοιτητές του δείγματος καλύπτουν πλήρως τις ανάγκες τους σε βιταμίνη C δεν προσλαμβάνουν αρκετό παντοθενικό οξύ, 66% των απαιτήσεων και φολικό οξύ, 75% των απαιτήσεων (πίνακας 3.101, σχήμα 3.35).

**Πίνακας 3.101.** DRIs, Μέσος όρος κατανάλωσης και ποσοστό κάλυψης των υπόλοιπων λιποδιαλυτών βιταμινών.

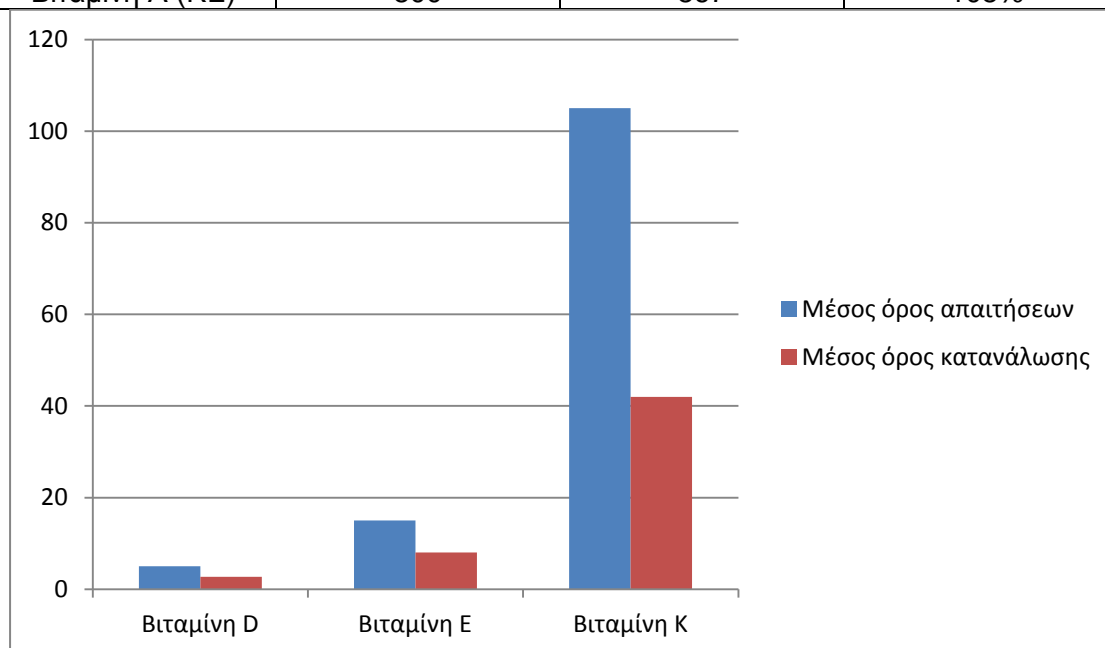
	DRIs	Μέσος όρος κατανάλωσης	Μέσος όρος ποσοστού πρόσληψης
Φολικό οξύ (mcg)	400	306	75%
Παντοθενικό οξύ (mg)	5	3.3	66%
Βιταμίνη C (mg)	82.5	109	132%



**Σχήμα 2.35.** Μέσος όρος απαιτήσεων και κατανάλωσης φολικού, παντοθενικού και βιταμίνης C.

**Πίνακας 3.102.** DRIs, μέσος όρος κατανάλωσης και ποσοστό κάλυψης λιποδιαλυτών βιταμινών.

	DRIs	Μέσος όρος κατανάλωσης	Μέσος όρος ποσοστού κάλυψης
Βιταμίνη D (mcg)	5	2.7	55%
Βιταμίνη E (mg)	15	8	53%
Βιταμίνη K (mcg)	105	42	40%
Βιταμίνη A (RE)	800	867	108%

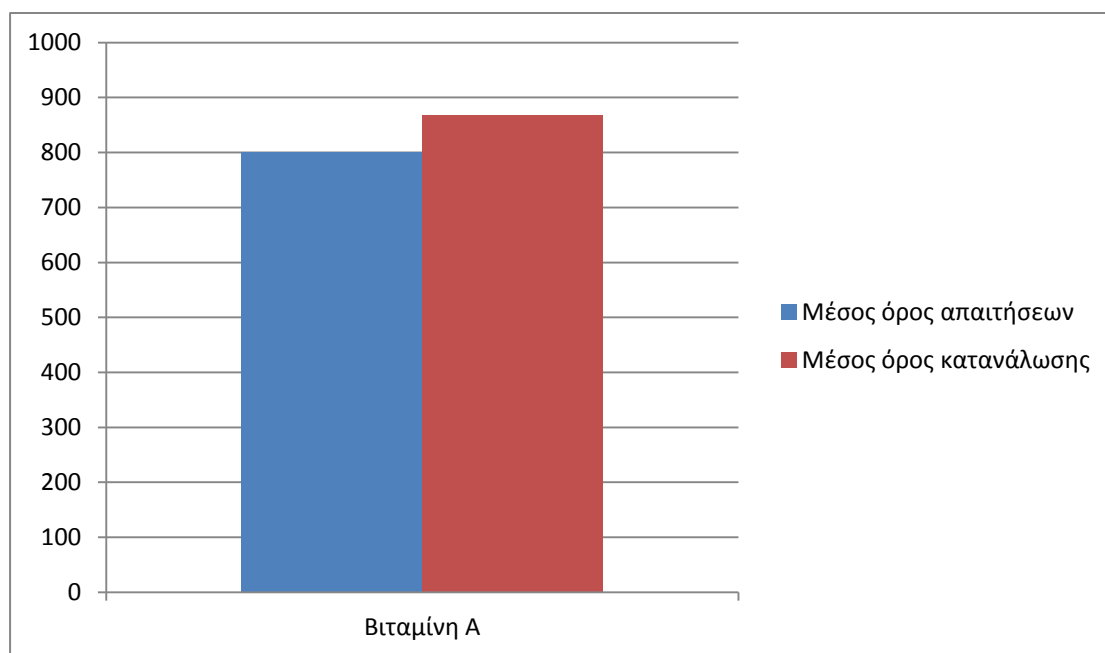


**Σχήμα 3.35.** Μέσος όρος απαιτήσεων και κατανάλωσης βιταμινών D, E και K.



Όπως φαίνεται στο σχεδιάγραμμα 3.35 και τον πίνακα 3.102 οι φοιτητές του δείγματος δεν καλύπτουν τις απαραίτητες ανάγκες σε βιταμίνες D, E και K. Πιο αναλυτικά για την βιταμίνη D η κάλυψη ανέρχεται στο 55%, για τη βιταμίνη E στο 53% και για την K στο 40%.

Η πρόσληψη της βιταμίνης A από τους φοιτητές του δείγματος είναι ικανοποιητική καθώς υπερκαλύπτονται οι απαιτήσεις σε ποσοστό 108% (σχήμα 3.36).

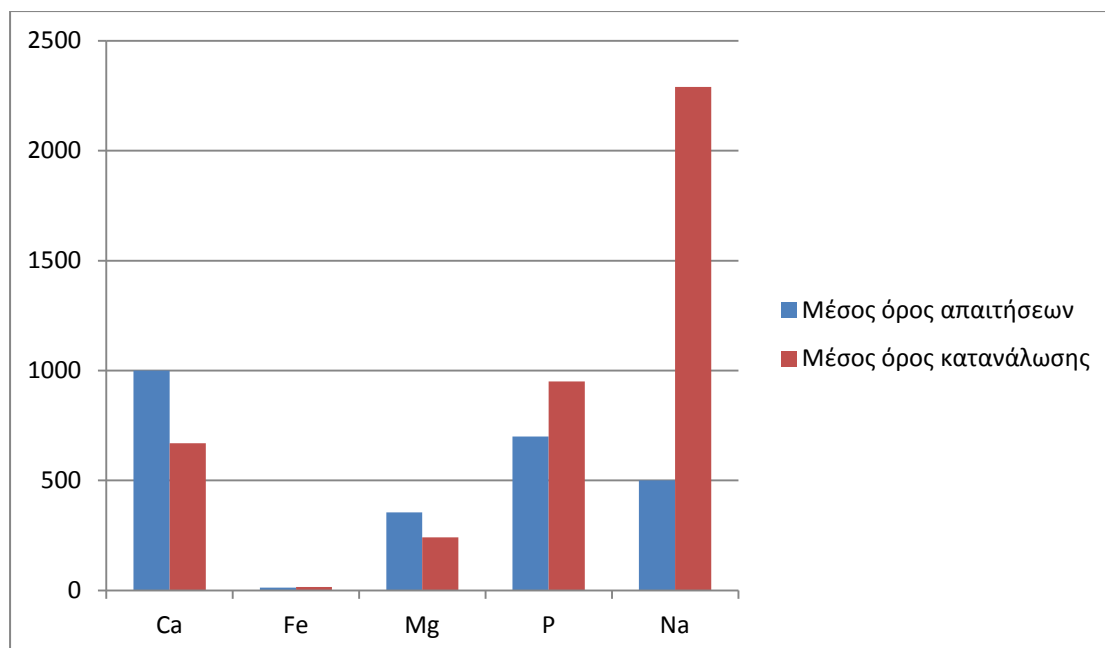


**Σχήμα 3.36.** Μέσος όρος απαιτήσεων και κατανάλωσης βιταμίνης A.

Η κατανάλωση Νατρίου είναι πολύ αυξημένη στα άτομα του δείγματος και μάλιστα εξαπλάσια από την προτεινόμενη, κάλυψη στο 600%. Η πρόσληψη φωσφόρου και σιδήρου επίσης είναι μεγαλύτερη από την προτεινόμενη σε αρκετά φυσιολογικά όμως ποσοστά, 135% και 123% αντίστοιχα. Το ασβέστιο και το μαγνήσιο δεν προσλαμβάνεται σε ικανοποιητικά επίπεδα από το δείγμα καθώς το ποσοστό κάλυψης τους κυμαίνεται στο 67% (πίνακας 3.103, σχήμα 3.37).

**Πίνακας 3.103.** DRIs, μέσος όρος κατανάλωσης και ποσοστού κάλυψης μετάλλων.

	DRIs	Μέσος όρος κατανάλωσης	Μέσος όρος ποσοστού κάλυψης
Ca (mg)	1000	670	67%
Fe (mg)	13	16	123%
Mg (mg)	355	242	68%
P (mg)	700	950	135%
Na (mg)	500	2290	598%



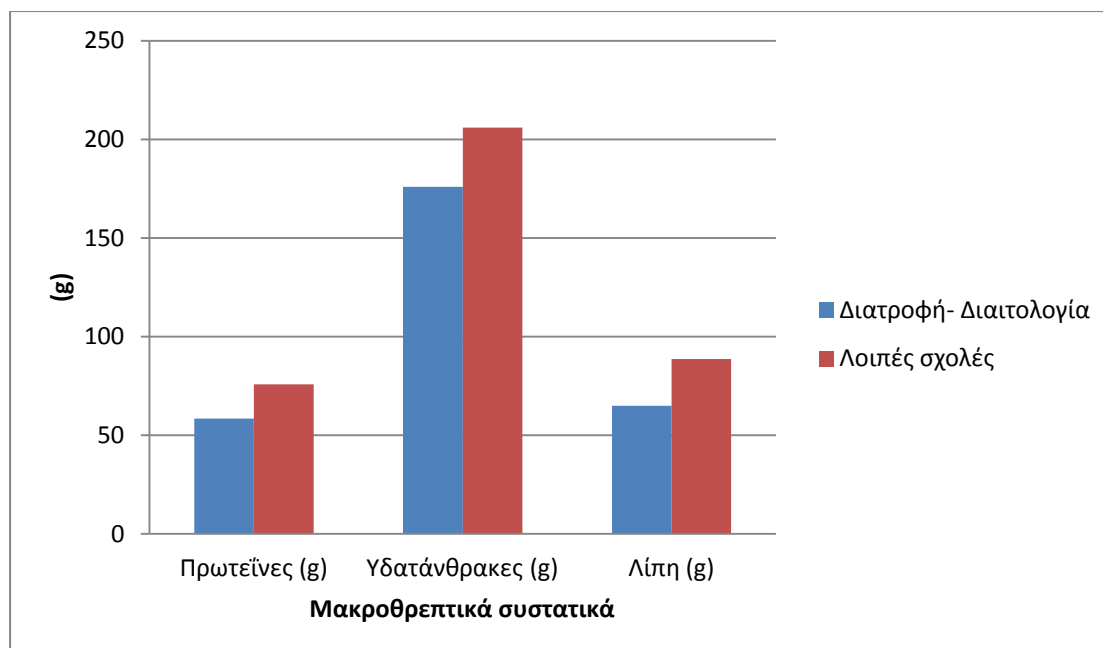
**Σχήμα 3.37.** Μέσος όρος απαιτήσεων και κατανάλωσης μετάλλων.

### 3.15.2. Διατροφική αξιολόγηση ανά ομάδα σχολής φοίτησης.

Όπως φαίνεται οι φοιτητές της διατροφής τείνουν να προσλαμβάνουν λιγότερες θερμίδες σε σχέση με τους φοιτητές των υπολοίπων σχολών, ενώ υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των προσλαμβανόμενων θερμίδων και της σχολής φοίτησης καθώς  $p=0,001$ . Οι φοιτητές της διατροφής τείνουν να προσλαμβάνουν μικρότερες ποσότητες μακροθρεπτικών συστατικών. Για τους υδατάνθρακες ο στατιστικός έλεγχος δεν έδειξε σημαντική διαφορά μεταξύ των σχολών με  $p=0,127$ . Για τις πρωτεΐνες υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά ως προς την ποσότητα που προσλαμβάνεται,  $p=0,004$ , με τους φοιτητές της διατροφής να καταναλώνουν μικρότερες ποσότητες πρωτεϊνών και το ίδιο ισχύει και για την πρόσληψη των λιπών,  $p=0,009$  (πίνακας 3.104, σχήμα 3.38).

**Πίνακας 3.104.** Μέσος όρος πρόσληψης ενέργειας και ποσοστού μακροθρεπτικών συστατικών ανά σχολή.

Σχολή	Ενέργεια (kcal)	Πρωτεΐνη (g)	Υδατάνθρακες (g)	Λίπη (g)
Διατροφή-Διαίτολογία	1520	58,4	176	65
Λοιπές σχολές	2060	75,8	206	88,7

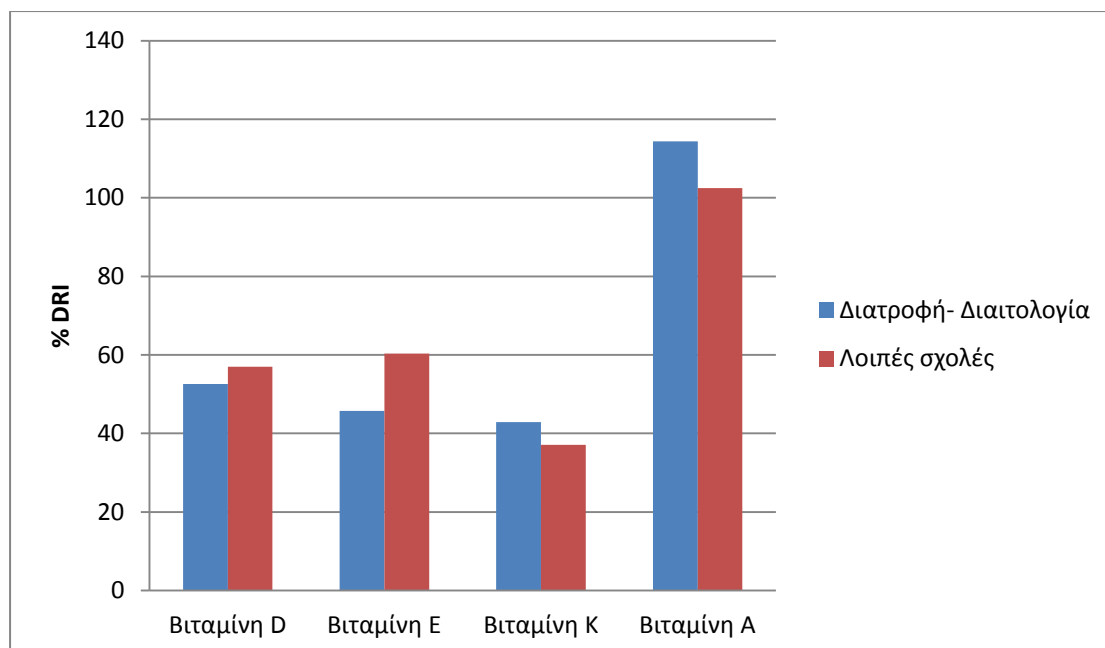


**Σχήμα 3.38.** Μέσος όρος πρόσληψης μακροθρεπτικών συστατικών ανά σχολή.

Για τις λιποδιαλυτές βιταμίνες βλέπουμε ότι οι φοιτητές της διατροφής προσλαμβάνουν μεγαλύτερη ποσότητα βιταμίνης A και K ενώ μικρότερη ποσότητα D και E από τους υπόλοιπους φοιτητές. Σχετικά με την βιταμίνη A δεν βρέθηκε να υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των δύο ομάδων,  $p=0,660$ , αλλά ούτε και για την K,  $p=0,521$ . Το ίδιο ισχύει και για την E,  $p=0,064$ , και την D,  $p=0,758$  (πίνακας 3.105, σχήμα 3.39)

**Πίνακας 3.105.** Μέσος όρος ποσοστού κάλυψης DRI λιποδιαλυτών βιταμινών.

Σχολή	% DRI βιταμίνης D	% DRI βιταμίνης E	% DRI βιταμίνης K	% DRI βιταμίνης A
Διατροφή- Διαιτολογία	52,6	45,7	42,9	114,4
Λοιπές σχολές	57	60,3	37,1	102,5



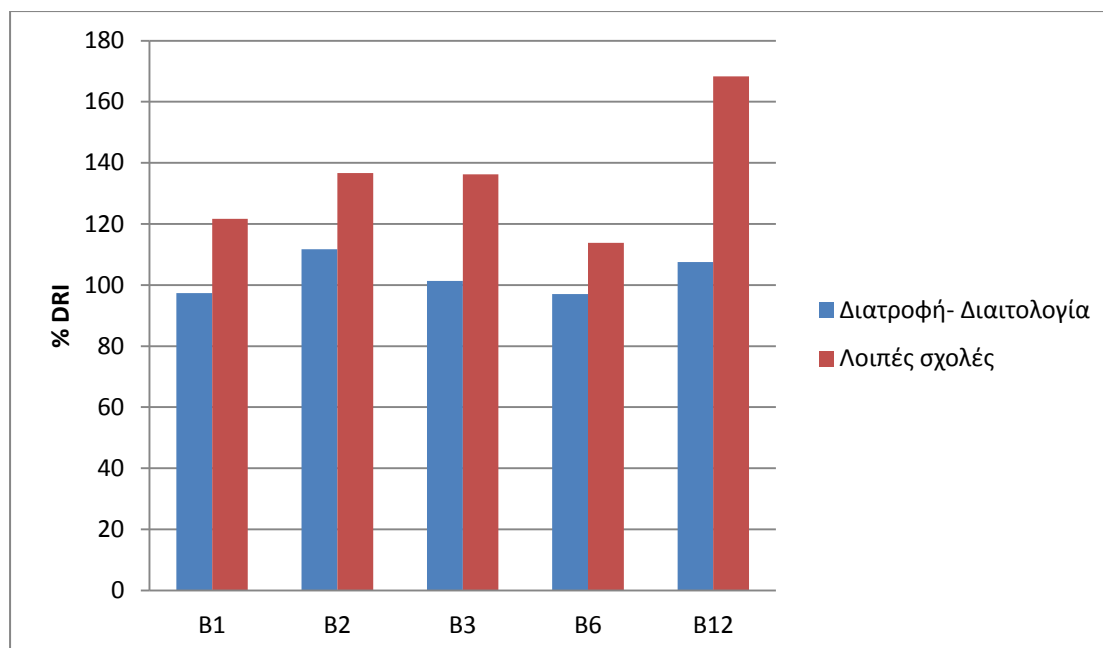
**Σχήμα 3.39.** Μέσος όρος ποσοστού κάλυψης DRI λιποδιαλυτών βιταμινών.

Και στις δύο ομάδες το ποσοστό κάλυψης των βιταμινών D, E και K είναι κοντά στο μισό των απαιτούμενων ποσοτήτων, ενώ η βιταμίνη A και στις δύο ομάδες καλύπτεται πλήρως με ποσοστό 114,4% για τους φοιτητές της διατροφής και 102,5 % για τους φοιτητές των υπολοίπων σχολών.

Η πρόσληψη των βιταμινών του συμπλέγματος B είναι μεγαλύτερη στους φοιτητές εκτός του τμήματος της διατροφής. Για την B1, B2 και B6 δεν βρέθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά ως προς την ποσότητα πρόσληψης μεταξύ των δύο ομάδων ( $p=0,05 - 0,09 - 0,200$  αντίστοιχα). Στατιστικά σημαντική διαφορά παρουσιάστηκε στη νιασίνη,  $p=0,006$ , και τη B12,  $p=0,008$  (Πίνακας 3.106, σχήμα 3.40).

**Πίνακας 3.106.** Μέσος όρος ποσοστού κάλυψης DRI βιταμινών συμπλέγματος B ανά σχολή.

Σχολή	% DRI Βιταμίνης B1	% DRI Βιταμίνης B2	% DRI Βιταμίνης B3	% DRI Βιταμίνης B6	% DRI Βιταμίνης B12
Διατροφή- Διαιτολογία	97,4	111,7	101,3	97	107,5
Λοιπές σχολές	121,7	136,7	136,2	113,8	168,3



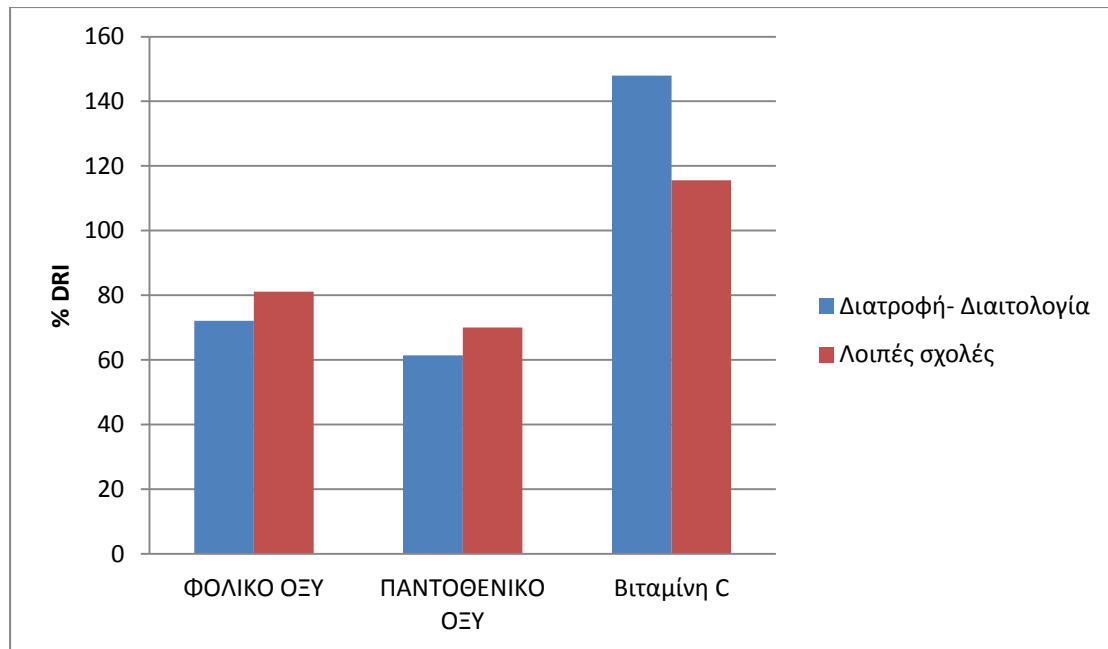
**Σχήμα 3.40.** Μέσος όρος κάλυψης DRI βιταμινών συμπλέγματος Β.

Και στις δύο ομάδες οι βιταμίνες του συμπλέγματος Β καλύπτονται σχεδόν πλήρως ή σε ποσοστό περίπου 97%. Οι φοιτητές της διατροφής προσλαμβάνουν μικρότερα ποσοστά των βιταμινών αυτών σε σχέση με τους υπόλοιπους φοιτητές.

Για την βιταμίνη C, οι φοιτητές της διατροφής προσλαμβάνουν μεγαλύτερη ποσότητα σε σχέση με τους φοιτητές των υπολοίπων τμημάτων χωρίς όμως να εμφανίζεται στατιστικά σημαντική διαφορά,  $p=0,243$ . Το παντοθενικό οξύ προσλαμβάνεται σε μικρότερη ποσότητα ημερησίως από τους φοιτητές της διατροφής σε σχέση με τους υπόλοιπους χωρίς όμως στατιστικά σημαντικές διαφορές,  $p=0,295$ . Τέλος το φολικό οξύ προσλαμβάνεται επίσης σε μικρότερη ποσότητα από τους φοιτητές της διατροφής χωρίς όμως να εμφανίζονται και εδώ στατιστικά σημαντικές διαφορές,  $p=0,478$  (Πίνακας 3.107, σχήμα 3.41).

**Πίνακας 3.107.** Μέσος όρος κάλυψης DRI υδατοδιαλυτών βιταμινών ανά σχολή.

Σχολή	% DRI φολικού οξέος	% DRI παντοθενικού οξέος	% DRI βιταμίνης C
Διατροφή- Διαιτολογία	72.16	61.4	148
Λοιπές σχολές	81.11	70	115.6



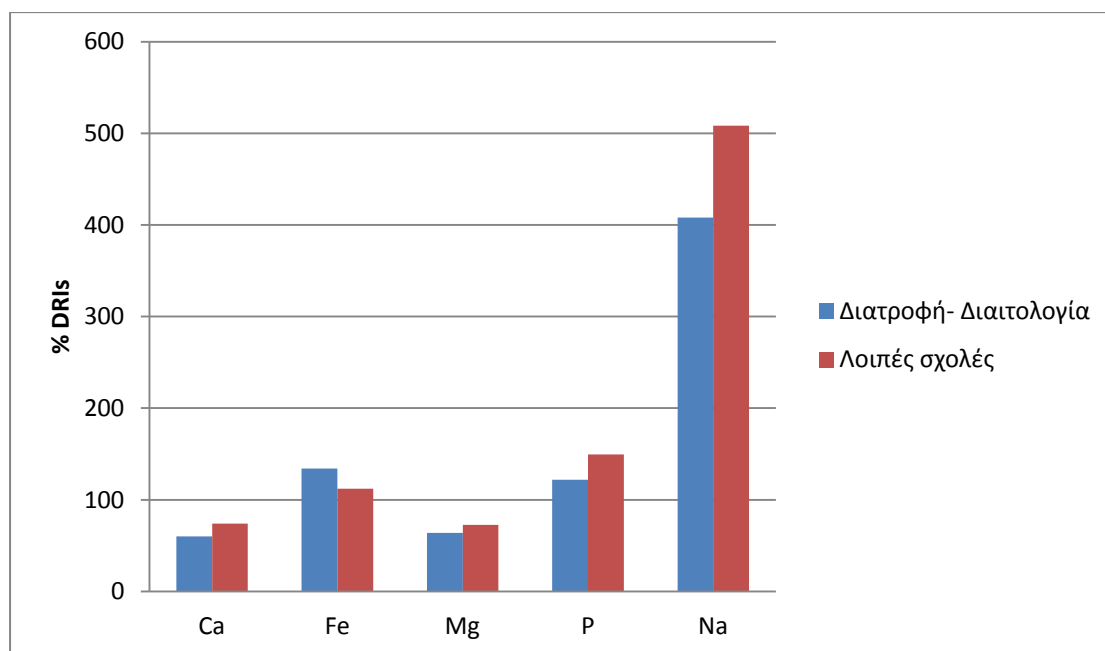
**Σχήμα 3.41.** Μέσος όρος κάλυψης DRI φολικού και παντοθενικού οξέος, βιταμίνης C.

Οι φοιτητές της διατροφής καλύπτουν μόνο το 72% των απαιτήσεων σε φολικό οξύ και το 61,4% των απαιτήσεων σε παντοθενικό οξύ. Η βιταμίνη C καλύπτεται πλήρως σε ποσοστό 148%. Οι φοιτητές των υπολοίπων τμημάτων επίσης δεν καλύπτουν πλήρως τις ανάγκες τους σε φολικό οξύ (81%) και παντοθενικό οξύ (70%), ενώ καλύπτουν πλήρως αυτές σε βιταμίνη C σε ποσοστό 115,6%.

Το ασβέστιο καταναλώνεται σε μεγαλύτερη ποσότητα από τους φοιτητές εκτός τμήματος διατροφής αν και δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των δύο ομάδων,  $p=0,100$ . Η ποσότητα πρόσληψης σιδήρου είναι μεγαλύτερη στους φοιτητές της διατροφής, χωρίς όμως να εμφανίζεται σημαντική διαφορά,  $p=0,666$ . Το μαγνήσιο προσλαμβάνεται σε περίπου ίδιες ποσότητες μεταξύ των δύο ομάδων,  $p=0,305$ . Η πρόσληψη φωσφόρου είναι αυξημένη στους φοιτητές εκτός διατροφής και εδώ εμφανίζεται στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των δύο ομάδων,  $p=0,043$ . Τέλος η πρόσληψη νατρίου είναι μεγαλύτερη στους φοιτητές που δεν ανήκουν στο τμήμα διατροφής χωρίς όμως και εδώ να εμφανίζονται στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των δύο ομάδων,  $p=0,069$  (πίνακας 3.108, σχήμα 3.42).

**Πίνακας 3.108.** Μέσος όρος κάλυψης DRI μετάλλων και ιχνοστοιχείων ανά σχολή.

Σχολή	% DRI Ca	% DRI Fe	% DRI Mg	% DRI P	% DRI Na
Διατροφή-Διαιτολογία	60	134	63.8	122	408
Λοιπές σχολές	74.1	112	72.8	149.6	508.2



**Σχήμα 3.42.** Μέσος όρος κάλυψης DRI μετάλλων και ιχνοστοιχείων.

Το ασβέστιο και το μαγνήσιο δεν προσλαμβάνεται στις απαιτούμενες ποσότητες από τους φοιτητές και των δύο ομάδων. Ο σίδηρος και ο φώσφορος καλύπτονται σε αρκετά ικανοποιητικά επίπεδα και για τις δύο ομάδες, ενώ στο νάτριο έχουν τετραπλάσια πρόσληψη για τους φοιτητές της διατροφής και πενταπλάσια για τους υπόλοιπους σε σχέση με τις προτεινόμενες απαιτήσεις.

## 4. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Το δείγμα της έρευνας αποτελείται από 100 άτομα, 50 από το τμήμα διατροφής και 50 από άλλα τμήματα του ΑΤΕΙΘ. Επικρατεί το γυναικείο φύλο όχι όμως με μεγάλη διαφορά. Οι ηλικίες που επικρατούν είναι μεταξύ 18-27 ετών, ενώ φαίνεται ότι οι γυναίκες έχουν μικρότερη ηλικία σε σχέση με τους άνδρες του δείγματος, καθώς ανήκουν κυρίως στην ηλικιακή ομάδα των 18-22 ενώ οι άνδρες σε αυτήν των 23-27 ετών. Ηλικιακές διαφορές δεν εμφανίστηκαν όσον αφορά τις δύο κατηγορίες των σχολών φοίτησης.

Η πλειοψηφία των φοιτητών του δείγματος έχει φυσιολογικό βάρος σύμφωνα με τον δείκτη μάζας σώματος και την βιβλιογραφία του WHO. Ακολουθούν με μικρότερο ποσοστό αλλά αρκετά υψηλό τα υπέρβαρα άτομα, ενώ οι παχύσαρκοι και οι ελλειποβαρής αποτελούν την μειοψηφία του δείγματος με συχνότητα περίπου 5 ατόμων σε κάθε κατηγορία. Οι γυναίκες τείνουν να έχουν πιο φυσιολογικό βάρος σε σχέση με τους άνδρες, στους οποίους η παχυσαρκία και το υπέρβαρο βάρος είναι πιο διαδεδομένα. Τα στοιχεία αυτά επίσης συμφωνούν με παλιότερες έρευνες ( Alfawaz, 2012, Χουρδάκης 2010). Οι φοιτητές της διατροφής εμφανίζονται να έχουν πιο φυσιολογικό βάρος σε σχέση με τους υπόλοιπους κάτι που είναι αναμενόμενο με βάση τις γνώσεις που έχουν. Ο δείκτης μάζας σώματος δεν φάνηκε να σχετίζεται με την ηλικία.

Όσον αφορά τον τόπο καταγωγής των φοιτητών του δείγματος τα ποσοστά είναι κοντά μεταξύ τους με τα άτομα εκτός Θεσσαλονίκης να είναι ελαφρώς περισσότερα. Σχετικά με τον τρόπο διαμονής των φοιτητών, το 36% αυτών μένουν μόνοι, το 31% με συγκάτοικο και το 33% με τους γονείς τους. Στις γυναίκες τα ποσοστά είναι περίπου ίσα σχετικά με τον τρόπο της διαμονής τους. Οι άνδρες τείνουν να κατοικούν σε μεγαλύτερο ποσοστό μόνοι τους (40%), ενώ με συγκάτοικό ή με γονείς τα ποσοστά τους είναι περίπου ίδια, χωρίς όμως να εμφανίζεται στατιστική συσχέτιση μεταξύ τους. Ο τρόπος διαμονής των φοιτητών δεν φάνηκε να σχετίζεται ούτε με την ηλικία, την σχολή φοίτησης αλλά ούτε με την κατηγορία βάρους του, αν και αξιοσημείωτο είναι το γεγονός ότι στα άτομα που διαμένουν μαζί με τους γονείς τους δεν εμφανίζεται καθόλου ποσοστό παχυσαρκίας. Ο τρόπος διαμονής βέβαια βρέθηκε να σχετίζεται με τον τόπο καταγωγής καθώς τα άτομα που κατάγονται από την Θεσσαλονίκη κατοικούν κυρίως μαζί με την οικογένεια σε σχέση με τους υπόλοιπους που μένουν κυρίως μόνοι.

Το 57% του δείγματος φαίνεται να καταναλώνει τουλάχιστον τρία γεύματα την ημέρα, χωρίς να παρατηρείτε κάποια διαφορά μεταξύ των δύο φύλων, των



ηλικιακών ομάδων, των κατηγοριών βάρους και της σχολής φοίτησης. Φαίνεται όμως να εμφανίζονται κάποιες μικρές διαφορές μεταξύ των δύο ομάδων σχολής φοίτησης. Οι διαφορές αυτές δείχνουν ότι τα άτομα της διατροφής φαίνεται να καταναλώνουν πιο πολλά γεύματα, κυρίως τέσσερα, σε σχέση με τα άτομα των υπόλοιπων τμημάτων που έχουν μεγαλύτερο ποσοστό απαντήσεων στα δύο γεύματα. Όσον αφορά την συχνότητα με την οποία τα άτομα παρασκευάζουν τα γεύματα τους μόνοι τους, η συχνότητα αυτή φαίνεται να σχετίζεται με τον τρόπο της διαμονής τους, όπου οι φοιτητές που διαμένουν μόνοι τους ή με συγκάτοικο τείνουν να μαγειρεύουν συχνότερα από αυτούς που μένουν μαζί με τους γονείς τους. Η πλειοψηφία του δείγματος είχε την δυνατότητα παροχής σπιτικού φαγητού από τρίτο πρόσωπο. Η δυνατότητα αυτή δεν φάνηκε να σχετίζεται με το φύλο, την ηλικία, την σχολή φοίτησης και τις κατηγορίες βάρους. Οι διαφορές όμως στα ποσοστά υποδεικνύουν μια μάλλον αρνητική συσχέτιση μεταξύ της δυνατότητας παροχής σπιτικού φαγητού και του υπέρβαρου βάρους αν και ο στατιστικός έλεγχος δεν απέδειξε κάτι τέτοιο λόγω του μικρού αριθμού των παχύσαρκων στο δείγμα. Επίσης η συχνότητα παρασκευής γευμάτων σχετίστηκε με την δυνατότητα παροχής σπιτικού φαγητού από τρίτο πρόσωπο, καθώς τα άτομα που τους παρέχεται φαγητό από κάποιον τρίτο τείνουν να μην μαγειρεύουν τόσο συχνά ή και ποτέ σε σχέση με τους υπόλοιπους.

Το 70% του δείγματος δηλώνει ότι καταναλώνει fast food σε συχνότητα από μία φορά το δεκαπενθήμερο μέχρι και τέσσερις φορές, παρόλο που σχεδόν όλο το δείγμα πιστεύει ότι η αυξημένη κατανάλωση fast food έχει δυσμενείς επιπτώσεις στην υγεία. Μόνο το 16% του δείγματος αναφέρει σπάνια κατανάλωση τέτοιων γευμάτων και 13% σχεδόν καθημερινή κατανάλωση. Οι γυναίκες τείνουν να καταναλώνουν σε μικρότερη συχνότητα fast food σε σχέση με τους άνδρες. Τα αποτελέσματα αυτά φαίνεται να συμφωνούν με αποτελέσματα παλαιότερων ερευνών σχετικά με την συχνότητα κατανάλωσης fast food όπου το μεγαλύτερο ποσοστό εμφανίζει συχνότητα κατανάλωσης μία με δύο φορές την εβδομάδα (Driskell et al, 2006, Alfawaz, 2012, Patterson et al, 2012) όπως και στο γεγονός ότι οι άνδρες καταναλώνουν συχνότερα fast food σε σχέση με τις γυναίκες (Driskell et al, 2006, Χουρδάκης, 2010). Τα αποτελέσματα αυτά έρχονται σε αντίθεση μόνο με μία έρευνα στην Τουρκία όπου φαίνεται ότι η πλειοψηφία των φοιτητών να καταναλώνει σπάνια γεύματα fast food (Yardimci et al, 2012).

Αν και η τάση για κατανάλωση fast food είναι ελαφρώς αυξημένη στα άτομα που φοιτούν σε τμήματα εκτός αυτού της διατροφής δεν παρουσιάζεται στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ αυτών των δύο ομάδων. Φαίνεται ότι ακόμα και οι φοιτητές της διατροφής, που κατέχουν εξειδικευμένες γνώσεις πάνω σε θέματα υγιεινής διατροφής, καταναλώνουν σε ποσοστό 76% μία με τέσσερις φορές το δεκαπενθήμερο fast food. Τα αποτελέσματα αυτά συμφωνούν με τα αποτελέσματα

έρευνας σε φοιτήτριες του τμήματος επιστήμης τροφίμων και διατροφής στη Σαουδική Αραβία που επίσης εμφανίζουν συχνότητα κατανάλωσης fast food δύο με τέσσερις φορές το δεκαπενθήμερο σε ποσοστό 74%.

Η συχνότητα κατανάλωσης fast food δεν φάνηκε να σχετίζεται με παράγοντες όπως ο τρόπος διαμονής, αν και σε παλαιότερη έρευνα φαίνεται ότι οι φοιτητές που δεν μένουν στο πατρικό τους σπίτι έχουν μεγαλύτερη πιθανότητα να καταναλώσουν fast food (Ansari et al, 2005), τα γεύματα που καταναλώνουν καθημερινά οι φοιτητές, την συχνότητα παρασκευής γευμάτων και την παροχή φαγητού από τρίτο πρόσωπο. Επίσης συσχέτιση δεν εμφανίστηκε ούτε μεταξύ της συχνότητας κατανάλωσης fast food και το βάρος αν και τα ποσοστά φανερώνουν μία θετική συσχέτιση της κατανάλωσης fast food και του αυξημένου σωματικού βάρους. Συσχέτιση μεταξύ των κατηγοριών βάρους και της συχνότητας κατανάλωσης fast food δεν εμφανίστηκε ούτε στην έρευνα του Alfawaz (2012).

Το πιο δημοφιλές είδος fast food ανάμεσα στους φοιτητές είναι τα γεύματα από ψητοπωλεία- σουβλατζίδικα, ακολουθούν τα κρύα σάντουιτς- τοστ και κρέπες και έπειτα οι πίτσες και οι μακαρονάδες. Φαίνεται δηλαδή να υπάρχει μία ιδιαίτερη προτίμηση στα παραδοσιακά είδη γευμάτων και λιγότερα στα τυποποιημένα δυτικού τύπου τρόφιμα. Μικρό είναι το ποσοστό που επιλέγει υγιεινότερους τύπους fast food όπως σαλάτες. Αντίθετα οι έρευνες στο εξωτερικό εμφάνισαν μεγαλύτερη τάση για κατανάλωση burgers, πίτσες και τηγανιτό κοτόπουλο (Driskell et al, 2006, Yardimci et al, 2010). Το είδος fast food που προτιμάται δεν φάνηκε να σχετίζεται με το φύλο, την ηλικία, το βάρος, τον τρόπο διαμονής και την συχνότητα παρασκευής γευμάτων. Συσχέτιση εμφανίστηκε μεταξύ του τύπου fast food και την σχολή φοίτησης. Οι φοιτητές της διατροφής εμφανίζουν μεγαλύτερο ποσοστό κατανάλωσης σε είδη όπως πίτες-κρουασάν, κρύα σάντουιτς, τοστ, κρέπες και πίτσες- μακαρονάδες, ενώ μικρότερο ποσοστό κατανάλωσης σε γεύματα από ψητοπωλεία- σουβλατζίδικα σε σχέση με τους φοιτητές των υπολοίπων σχολών. Επίσης οι φοιτητές της διατροφής δεν έδωσαν καμία απάντηση για τα burgers- πατάτες τηγανιτές και τις σαλάτες- σούπες. Επίσης το είδος των fast food σχετίστηκε με την δυνατότητα παροχής σπιτικού φαγητού από τρίτο, όπου τα άτομα που έχουν την δυνατότητα παροχής σπιτικού φαγητού από τρίτο πρόσωπο προτιμούν κυρίως το φαγητό από ψητοπωλεία- σουβλατζίδικα, ενώ οι υπόλοιποι τα κρύα σάντουιτς, τοστ και κρέπες. Τέλος αν και το είδος δεν σχετίστηκε με την συχνότητα κατανάλωσης fast food φαίνεται να υπάρχει μια θετική συσχέτιση μεταξύ της κατανάλωσης fast food και της προτίμησης των ψητοπωλείων.

Η κατανάλωση αναψυκτικών και άλλων παρόμοιων ροφημάτων είναι αρκετά χαμηλή στο δείγμα. Το μεγαλύτερο ποσοστό δηλώνει σπάνια κατανάλωση ή κατανάλωση σε μικρή συχνότητα (μία με δύο φορές εβδομαδιαίως) ενώ και εδώ

εμφανίζεται μια μικρή διαφορά μεταξύ των δύο φύλων, όπου οι γυναίκες αποφεύγουν σε μεγαλύτερο βαθμό την κατανάλωση τέτοιων ποτών. Οι φοιτητές της διατροφής εμφανίζουν στατιστικά μικρότερη συχνότητα κατανάλωσης σε σχέση με τους υπόλοιπους φοιτητές. Η ηλικία και το βάρος δεν φάνηκε να σχετίζεται με την κατανάλωση αναψυκτικών. Τέλος η κατανάλωση αναψυκτικών σχετίζεται με την κατανάλωση fast food, όπου με αύξηση της κατανάλωσης fast food αυξάνει και η κατανάλωση αναψυκτικών.

Το βραδινό αντικαθιστάται σε μεγαλύτερο ποσοστό από τους φοιτητές με γεύμα από fast food εστιατόρια ενώ ακολουθεί το μεσημεριανό. Τα στοιχεία αυτά επίσης συμφωνούν με παλαιότερες έρευνες όπου φαίνεται ότι τα fast food καταναλώνονται κυρίως στη θέση του βραδινού και έπειτα στη θέση του μεσημεριανού (Driskell et al, 2006, Anderson et al, 2011). Στατιστικά σημαντική διαφορά παρατηρήθηκε σχετικά με τη θέση του γεύματος που αντικαθιστούν τα fast food μεταξύ των δύο διαφορετικών ομάδων σχολών φοίτησης, με τους φοιτητές της διατροφής να αντικαθιστούν κυρίως το μεσημεριανό με αυτά τα γεύματα. Το φύλο, το βάρος, η ηλικία, ο τρόπος διαμονής, τα καθημερινά γεύματα, η συχνότητα κατανάλωσης fast food δεν φάνηκαν να σχετίζονται με το γεύμα αντικατάστασης. Θα μπορούσαμε να πούμε όμως ότι η κατανάλωση fast food κυρίως στην θέση του βραδινού είναι ένας πιθανός παράγοντας που οδηγεί στην παχυσαρκία., καθώς τα ποσοστά για το βραδινό γεύμα ήταν ιδιαίτερα αυξημένα στους παχύσαρκους, όπως επίσης και ότι με αύξηση της κατανάλωσης fast food αυξάνει το ποσοστό αντικατάστασης του βραδινού φαγητού με τέτοιου είδους γεύματα. Συσχέτιση βρέθηκε επίσης μεταξύ του γεύματος που αντικαθιστάται και την συχνότητα παρασκευής γευμάτων, όπου το μεσημεριανό και το πρωινό έχουν πρωταγωνιστική θέση στα άτομα που δεν μαγειρεύουν ποτέ σε σχέση με τους υπόλοιπους. Τέλος το γεύμα αντικατάστασης σχετίζεται και με τον τύπο fast food που προτιμάται καθώς τα κρύα σάντουιτς, τoστ και κρέπες καταναλώνονται κυρίως στη θέση του μεσημεριανού, το φαγητό από ψητοπωλεία στη θέση του βραδινού ενώ οι σαλάτες και τα burgers στη θέση των ενδιάμεσων.

Ο λόγος της κατανάλωσης fast food αποτελεί στην πλειοψηφία του δείγματος η αρέσκεια της γεύσης των γευμάτων αυτών και της ευχαρίστησης που αυτή προσφέρει. Ακολουθεί η έλλειψη χρόνου και με μικρότερη συχνότητα η αδυναμία μαγειρέματος. Παρομοίως και στις άλλες έρευνες βρέθηκε ότι η έλλειψη χρόνου, η γεύση, η ευκολία που προσφέρει το γρήγορο φαγητό και η αδυναμία μαγειρέματος είναι οι κυριότεροι λόγοι της κατανάλωσης των fast food ( Driskell et al, 2006, Yardimci et al, 2012, Patterson et al, 2012), ενώ μόνο σε μία έρευνα φάνηκε να επηρεάζει αρκετά και το οικονομικό κόστος (Morse-Driskell, 2009). Οι λόγοι δεν διαφέρουν μεταξύ των φύλων, της ηλικίας, του βάρους, της σχολής φοίτησης, την κατανάλωση fast food. Διαφέρουν ως προς τη θέση του γεύματος

που αντικαθιστούν με τα fast food, όπου αυτοί που καταναλώνουν συχνότερα fast food στη θέση του μεσημεριανού το οφείλουν στην έλλειψη χρόνου ενώ στο βραδινό ο κύριος λόγος είναι η γεύση. Επίσης διαφέρει ο λόγος και ως προς τον τρόπο διαμονής όπου αυτοί που διαμένουν μόνοι ή με συγκάτοικο καταναλώνουν fast food λόγω έλλειψης χρόνου και έπειτα λόγω γεύσης ενώ αυτοί που διαμένουν με τους γονείς τους στην πλειοψηφία τους καταναλώνουν fast food λόγω γεύσης. Αλλά και η παροχή φαγητού από τρίτο πρόσωπο επηρεάζει τον λόγο κατανάλωσης fast food, με τα άτομα που δεν έχουν αυτή τη δυνατότητα να καταναλώνουν fast food κυρίως λόγω έλλειψης χρόνου.

Η οικονομική κρίση στην χώρα μείωσε την συχνότητα κατανάλωσης fast food στο μισό περίπου δείγμα της έρευνας. Στο άλλο μισό το μεγαλύτερο ποσοστό δήλωσε ότι δεν την έχει επηρεάσει ενώ ένα μικρό ποσοστό θεωρεί ότι η οικονομική κρίση οδήγησε σε αύξηση της κατανάλωσης fast food, προφανώς ως λύση φθηνότερης διατροφής. Η επίδραση της κρίσης δεν φάνηκε να σχετίζεται με κάποιον παράγοντα.

Σχετικά με την διατροφική πρόσληψη στο σύνολο του δείγματος βλέπουμε ότι η θερμιδική πρόσληψη είναι μικρότερη της συνιστώμενης. Η πρόσληψη λιπών είναι ιδιαίτερα αυξημένη σε βάρος της πρόσληψης υδατανθράκων, ενώ οι πρωτεΐνες προσλαμβάνονται σε φυσιολογικά επίπεδα. Οι βιταμίνες του συμπλέγματος Β, η βιταμίνη C, Α καλύπτονται πλήρως και σε φυσιολογικά επίπεδα, ενώ το φολικό οξύ, το παντοθενικό και οι βιταμίνες D,E και Κ σε ποσοστό 50% των συνιστώμενων δόσεων. Επίσης το ασβέστιο και το μαγνήσιο δεν καλύπτονται πλήρως, ενώ η πρόσληψη νατρίου είναι εξαπλάσια της προτεινόμενης. Μεταξύ των φοιτητών της διατροφής και των υπολοίπων σχολών, τα άτομα της διατροφής προσλαμβάνουν σημαντικότερα λιγότερες θερμίδες καθημερινά, με τις πρωτεΐνες και τα λίπη να λαμβάνονται σε μικρότερη ποσότητα. Η κάλυψη των λιποδιαλυτών βιταμινών είναι παραπλήσια και για τις δύο ομάδες. Διαφορές στην πρόσληψη βιταμινών εμφανίζονται στα ποσά της νιασίνης και της Β 12 , με τους φοιτητές της διατροφής να λαμβάνουν μικρότερα ποσά αυτών. Και τέλος η πρόσληψη φωσφόρου είναι μεγαλύτερη στους φοιτητές εκτός διατροφής.

Ανακεφαλαιώνοντας η συχνότητα κατανάλωσης fast food είναι αρκετά υψηλή στο σύνολο των φοιτητών ενώ ακόμα και οι φοιτητές της διατροφής εμφανίζουν αυξημένη κατανάλωση. Το σωματικό βάρος δεν φαίνεται να σχετίζεται τόσο με την συχνότητα κατανάλωσης fast food ή τον τρόπο διαμονής τους , όσο με το φύλο. Οι κυριότεροι λόγοι για τους οποίους οι φοιτητές επιλέγουν να καταναλώσουν fast food είναι η γεύση και η έλλειψη χρόνου ενώ τα γεύματα που αντικαθιστούν κυρίως με το fast food είναι το βραδινό και το μεσημεριανό. Η

οικονομική κρίση έχει οδηγήσει σε μείωση της κατανάλωσης στο μισό ποσοστό του δείγματος.

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α

### ΤΟ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΤΗΣ ΔΕΙΓΜΑΤΟΛΗΠΤΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

ΘΕΜΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ: ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ FAST FOOD ΑΠΟ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ΣΤΗ  
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ ΣΕ ΠΕΡΙΟΔΟ ΚΡΙΣΗΣ

1. Φύλο: Άνδρας  Γυναίκα
2. Ποια είναι η ηλικία σας; .....
3. Σχολή φοίτησης: .....
4. Τι βάρος έχετε; .....
5. Τι ύψος έχετε; .....
6. Τόπος καταγωγής: .....
7. Αυτό το διάστημα μένετε: Μόνος/η   
Με συγκάτοικο   
Με γονείς
8. Πόσα γεύματα καταναλώνετε καθημερινά; 1   
2   
3   
4   
5 και άνω
9. Μαγειρεύετε; Ποτέ   
1-2 φορές/ εβδομάδα   
3-5 φορές/ εβδομάδα   
Κάθε μέρα
10. Υπάρχει κάποιο άλλο πρόσωπο που να σας παρέχει σπιτικό φαγητό; Ναι  Όχι
11. Πόσο συχνά καταναλώνετε fast food; Ποτέ   
Σπάνια   
1-2 φορές/ μήνα   
1-2 φορές/ εβδομάδα   
3-5 φορές/ εβδομάδα   
Κάθε μέρα

- 12. Τι φαγητά καταναλώνετε συχνότερα σε εστιατόρια/ καταστήματα fast food;** Πίτες/ κρουασάν   
 Κρύα σάντουιτς- τοστ- κρέπες   
 Πίτσες/ μακαρονάδες   
 Burgers / τηγανιτές πατάτες   
 Φαγητό ψητοπωλείου- σουβλατζίδικου   
 Σαλάτες/ σούπες   
 Άλλο:.....
- 13. Πόσο συχνά καταναλώνετε αναψυκτικά ή άλλα έτοιμα ροφήματα τύπου milkshake;** Ποτέ   
 Σπάνια   
 1-2 φορές/ μήνα   
 1-2 φορές/ εβδομάδα   
 3-5 φορές/ εβδομάδα   
 Κάθε μέρα
- 14. Στην θέση ποιου γεύματος καταναλώνετε πιο συχνά fast food;**  
 Πρωινό   
 Μεσημεριανό   
 Βραδινό   
 Ενδιάμεσα
- 15. Ποιος είναι ο κυριότερος λόγος κατανάλωσης fast food;**  
 Οικονομικός   
 Έλλειψη χρόνου   
 Αδυναμία μαγειρέματος   
 Έλλειψη οικιακών συσκευών   
 Αρέσκεια γεύσης/ ευχαρίστηση
- 16. Η οικονομική κρίση έχει επηρεάσει την συχνότητα κατανάλωσης fast food;** Όχι   
 Ναι, έχει αυξηθεί   
 Ναι, έχει μειωθεί
- 17. Πιστεύετε ότι η αυξημένη κατανάλωση fast food επιβαρύνει την υγεία σας;** Ναι   
 Όχι
- 18. Καταγράψτε τα τρόφιμα και ποτά που καταναλώσατε το προηγούμενο 24ωρο:**

Παρακαλώ να σημειώσετε τις ποσότητες αυτών. Σε περίπτωση που δεν γνωρίζετε τις ακριβείς ποσότητες κάντε απλή καταγραφή των τροφίμων.

<b>Πρωινό</b>	
<b>Ενδιάμεσο</b>	
<b>Μεσημεριανό</b>	
<b>Απογευματινό</b>	
<b>Βραδινό</b>	
<b>Προ ύπνου</b>	



## BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Akbay C. , Tiryaki G. Y. , Gul A. , (2006), “Consumer characteristics influencing fast food consumption in Turkey” , *Food Control* 18 , pp 904-913.
2. Patterson R. , Risby A. , Chan M.Y., (2012), “Consumption of takeaway and fast food in a deprived inner London Borough: are they associated with childhood obesity?” , *BMJ Open* 2012;2:e000402.doi:10.1136/bmjopen-2011-000402.
3. Driskell J. A. , Meckna B. R. , Scales N. E. , (2006), “Differences exist in the eating habits of university men and women at fast-food restaurants” , *Nutrition Research* vol. 26, pp. 524-530.
4. Chourdakis M. , Tzellos T. , Papazisis G. , Toulis K. , Kouvelas D., (2010), “Eating habits, health attitudes and obesity indices among medical students in northern Greece” , *Appetite* vol. 55, pp. 722-725.
5. Seo H. , Lee S.K. , Nam S. , (2011), “Factors influencing fast food consumption behaviors of middle-school students in Seoul: an application of theory of planned behaviors” , *Nutrition Research and Practice*, pp. 169-178.
6. Fraser L.K. , Clarke G.P. , Cade J.E., Edwards K.L., (2012), “Fast Food and Obesity A Spatial Analysis in a Large United Kingdom Population of Children Aged 13–15” , *American Journal of Preventive Medicine*, pp. 77-85.
7. Bryant R., Dundes L., (2008), “Fast food perceptions: A pilot study of college students in Spain and the United States” , *Appetite* vol. 51, pp. 327-330.
8. Anderson B. , Rafferty A.P. , Lyon- Callo S. , Fussman C. , Imes G. , (2011), “Fast-Food Consumption and Obesity Among Michigan Adults” , *preventing Chronic Disease* vol. 8: no 4.
9. Morse K.L. , Driskell J.A. , (2009), “Observed sex differences in fast-food consumption and nutrition self-assessments and beliefs of college students” , *Nutrition Research* vol.29, pp. 173-179.
10. Alfawaz H.A., (2012), “The Relationship Between Fast Food Consumption and BMI among University Female Students” , *Pakistan Journal of Nutrition* vol. 11, pp. 406-410.
11. Ansari W.E. , Stock C. , Mikolajczyk R.T., (2012), “Relationships between food consumption and living arrangements among university students in four European countries - A cross-sectional study” , *Nutrition Journal* vol.11: no 28.
12. Yardimci H., Ozdogan Y., Ozcelik A.O., Surucuoglu M.S., (2012), “Fast-Food Consumption Habits of University Students: The Sample of Ankara” , *Pakistan Journal of Nutrition* vol.11, pp. 265-269.

13. Rydell S.A., Harnack L.J., Oakes M., Story M., Jeffery R.W., French S.A., (2008), "Why Eat at Fast-Food Restaurants: Reported Reasons among Frequent Consumers" , *Journal of American Dietetic Association*, pp. 2066-2070.
14. Yoon B.J., Almanza B.A., Hiemstra H.J., (2001), " Nutritional quality of brand-name fast food several in the Indiana school lunch programs", *Journal of American Dietetic Association* 101:A26.
15. Fernandez M., Juan P.S., (2000), " Fatty acid composition of commercial Spanish fast food and snack food", *J. Food Compost. Anal.* Vol 13, pp. 275-281.
16. Feeley A. , Kahn K. , Twine R., Norris S.A. , (2011), "Exploratory survey of informal vendors- sold fast food in rural South Africa, *South Africa Journal of Clinical Nutrition*.
17. Damapong S., (2002), " Jap thong long jaan", *Journal of Nutrition (Thai language)*, vol37, pp 39-48.
18. Crawford D.A., Timperio A.F., Salmon J.A., et all, (2008), "Neighborhood fast food outlets and obesity in children and adults: the CLAN Study", *International Journal of Pediatric Obesity*, vol3, pp 249-256.
19. Van Zyl M.K., Steyn N.P., Marais M.L., (2010), "Characteristics and factors influencing fast food intake of young adult consumers in Johannesburg, South Africa", *South Africa Journal of Clinical Nutrition*, vol 3, pp 124-130.
20. Baner K.W., Hearst M.O., Earnest A.A., et all, (2012), "Energy content of U.S. fast food restaurant offerings: 14-year trends", *American Journal Prev Med*, vol 43, pp 490-497.
21. Mancino L., Todd J., Lin B.H., (2009), "Separating what we eat from where: measuring the effect of food away from home on diet quality", *Food Policy*, vol 34, pp 557-562.
22. French S.A., Story M, Nenmark-Sztainer D., et all, (2001), "Fast food restaurant use among adolescents: association with nutrient intake, food choices and behavioral and psychosocial variables", *International Journal of Obesity*, vol 25, pp 1823-1830.
23. Krishnan S., Coogan P.F., Boggs D.A., et all, (2010), "Consumption of restaurant food and incidence of type 2 diabetes in African American women", *American Journal of Clinical Nutrition*, vol 91, pp 465-471.
24. Stender S., Dyerberg J., Astrup A., (2007), " Fast food: unfriendly and unhealthy", *International Journal of Obesity*, vol 31, pp 887-890.
25. Dunford E., Webster J., Barzi F., et all, (2010), "Nutrient content of products served by leading Australian fast food chains", *Appetite*, vol 55, pp 484-489.
26. Paeratakul S., Ferdinand D.P., Champagne C.M., et all, (2003), "Fast food consumption among U.S. adults and children dietary and nutrient intake profile", *Am Diet Assoc.*, vol 103, pp 1332-1338.

27. Mendis S., Cruz- Hernandez C., Ratnayake W.M., (2008), "Fatty acid profile of Canadian diary products with special attention to the trans- octadecenoic acid and conjugated linoleic and isomers", *J AOAC Int*, vol 91, pp 811-819.
28. Wanger K.H., Plasser E., Proell C., et all, (2008), "Comprehensive studies on the trans fatty acid content of Austrian foods: convenience products, fast food and fats", *Food Chem.*, vol 108, pp 1054-1060.
29. Angell S.V., Cobb L.K., Curtis C.J., et all, (2012), "Change in trans fatty acid content of fast food purchases associated with New York City's restaurant regulation: a pre post study", *Ann Intern Med.*, vol 157, pp 81-86.
30. Steyn N.P., Labadarios D., Nel J.H., (2011), "Factors which influence the consumption of street foods and fast foods in South Africa- a national survey", *Nutritional Journal*.
31. Jeffery R.W., Baxter J., McGuire M., Linde J., (2006), "Are fast food restaurants an environmental risk factor for obesity?", *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*.
32. Chou S.Y., Rashad I., Grossman M., (2008), "Fast-Food Restaurant Advertising on Television and Its Influence on Childhood Obesity", *Journal of Law and Economics*, vol 4, pp 599-618.
33. Bowman S.A., Vinyard B.T., (2004), "Fast Food Consumption of U.S. Adults: Impact on Energy and Nutrient Intakes and Overweight Status", *Journal of the American College of Nutrition*, vol 23, pp 163-168.
34. Rouhani M.H., Mirseifinezhad M., Ormani N., et all, (2012), "Fast Food Consumption, Quality of Diet, and Obesity among Isfahanian Adolescent Girls", *Journal of Obesity*.
35. Tobin K.J., (2011), "Fast food consumption and educational test scores in the U.S.A.", *Child: care, health and development*, vol 39, pp 118-124.
36. Jarowowska A., Blackham T., Davles I.G., Stevenson L., (2013), "Nutritional challenges and health implications of takeaway and fast food", *Nutrition Reviews*, vol 71, pp 310-318.
37. Πατίστα Χ, Χανιώτης Δ., Χανιώτης Φ., κα., (2011), " Η σχέση αυτοεκτίμησης, δείκτη μάζας σώματος, άγχους καταστάσεως και φυσικής δραστηριότητας: Έρευνα σε φοιτητικό πληθυσμό", *e-Περιοδικό Επιστήμης & Τεχνολογίας*, 103-117.
38. Seubsman S., Kelly M., Yuthapornpinit P., Sleight A., ( 2009), "Cultural resistance to fast-food consumption? A study of youth in North Eastern Thailand", *Int J Consum. Stud.*, vol 33, pp 669-675.
39. Francis D.K., Van de Broeck J., Younger N., et all, (2009), "Fast-food and sweetened beverage consumption: association with overweight and high waist circumference in adolescents", *Public Health Nutrition*, vol 12, pp 1106-1014.

40. Sharkey J.R., Johnson C.M., Dean W.R., (2011), "Nativity is associated with sugar-sweetened beverage and fast-food meal consumption among Mexican-origin women in Texas border colonies", *Nutrition Journal*.
41. Crawford G.B., Khedkar A., Flaws J.A., Sorkin J.D., (2011), "Depressive symptoms and self-reported fast-food intake in midlife women", *Prev Med.*, vol 52, pp 254-257.