



ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ & ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ

Πτυχιακή Εργασία

«Η διατροφή των Ελλήνων από τα αρχαία χρόνια μέχρι σήμερα»

Ξένια Ψάλιου

ΑΜ: 2601

Τριμελής Εξεταστική Επιτροπή

Σφακιανάκη Ειρήνη (επιβλέπουσα)

Μουρατίδου Θεοδώρα

Μπαλαφούτη Θεοδώρα

ΣΗΤΕΙΑ, Απρίλιος 2021



HELLENIC MEDITERRANEAN UNIVERSITY
SCHOOL OF HEALTH SCIENCES
DEPARTMENT OF NUTRITION & DIETETICS SCIENCES

THESIS

for the Undergraduate Degree

«The diet of the Greeks from ancient times until today»

Xenia Psaliou

YD: 2601

Three-member Examination Committee

Sfakianaki Irini (supervisor)

Mouratidou Theodora

Mpalafouti Theodora

SITIA, April 2021

Υπεύθυνη Δήλωση Συγγραφέα:

Δηλώνω ρητά ότι, σύμφωνα με το άρθρο 8 του Ν. 1599/1986 και τα άρθρα 2,4,6 παρ. 3 του Ν. 1256/1982, η παρούσα εργασία αποτελεί αποκλειστικά προϊόν προσωπικής εργασίας και δεν προσβάλλει κάθε μορφής πνευματικά δικαιώματα τρίτων και δεν είναι προϊόν μερικής ή ολικής αντιγραφής, οι πηγές δε που χρησιμοποιήθηκαν περιορίζονται στις βιβλιογραφικές αναφορές και μόνον.

Αποδέχομαι ότι η Βιβλιοθήκη μπορεί, χωρίς να αλλάξει το περιεχόμενο της εργασίας μου, να τη διαθέσει σε ηλεκτρονική μορφή μέσα από την ψηφιακή Βιβλιοθήκη της, να την αντιγράψει σε οποιοδήποτε μέσο ή/και σε οποιοδήποτε μορφότυπο, καθώς και να κρατά περισσότερα από ένα αντίγραφα για λόγους συντήρησης και ασφάλειας.

Περίληψη

Η διατροφή των Ελλήνων έχει μεταλλαχθεί με το πέρασμα του χρόνου. Η κάποτε περιορισμένη σε ποικιλία καθημερινότητα, σιγά σιγά μετετράπη σε μία πλουσιότερη και αρκετά διαφορετική συνήθεια. Τα δημητριακά και τα φρούτα που κάποτε ήταν το κύριο μέρος της διατροφής, δεν είναι πλέον παρά ένα μικρό κομμάτι ενός πιο ανάμικτου τρόπου ζωής, επηρεασμένου όχι μόνο από τις γειτονικές χώρες, αλλά και από άλλες που βρίσκονται στην άλλη άκρη της γης. Η ανάπτυξη της γεωργίας έδωσε στους Έλληνες τη δυνατότητα να καταναλώνουν μεγαλύτερη ποικιλία γεωργικών προϊόντων, ακόμα και σε εποχές του χρόνου που παλαιότερα ήταν αδύνατον. Η δε κτηνοτροφία, κατέστησε δυνατή τη συχνότερη κατανάλωση διαφόρων κρεάτων. Η μεγαλύτερη διαφορά, όμως, επήλθε από την ανάπτυξη της τεχνολογίας, η οποία επέφερε καινούριες τροφές που παλαιότερα ήταν άγνωστες στο ελληνικό κοινό, εξωτικά φρούτα και μεταποιημένα τρόφιμα, τα οποία, παρ' όλο που παρουσιάζουν έλλειψη, όσον αφορά τις διατροφικές τους αξίες, προσφέρουν μία ευπρόσδεκτη αλλαγή στους γευστικούς μας κάλυκες. Όλες αυτές οι εξελίξεις, όμως, δεν επήλθαν εν μία νυκτί. Η Ελλάδα έχει στο ιστορικό της πολέμους, λιμούς και κακουχίες, με αποτέλεσμα να συμβαίνουν διάφορα πισωγυρίσματα στην κατά τα άλλα ομαλή εξέλιξή της. Οι παγκόσμιοι πόλεμοι επέφεραν φτώχεια και αρρώστιες, και η νοοτροπία του Έλληνα, όσον αφορά τη διατροφή του, δεν είχε ως επίκεντρο τη γεύση ή την διατροφική αξία, αλλά ξεκάθαρα την επιβίωση. Μεταγενέστερα, η οικονομική κρίση του 2012 έπληξε έντονα τον ελληνικό πληθυσμό, αφού η ανεργία άγγιξε πολύ υψηλά ποσοστά και για ακόμα μία φορά το φαγητό πήρε δευτερεύοντα ρόλο. Αργότερα, η σταδιακή ανάκαμψη της οικονομίας, οι παγκόσμιες μόδες, το κίνημα της χορτοφαγίας, του βιγκανισμού και άλλων διατροφικών ιδεολογιών, έσμιξαν με την παραδοσιακή μεσογειακή διατροφή, επιστρέφοντας έτσι στις ρίζες, όταν το κρέας ήταν δυσεύρετο και όχι κάτι που ο μέσος πολίτης κατανάλωνε καθημερινά. Αδιαμφισβήτητα όμως, το 2020, μαζί με την παγκόσμια πανδημία, έφερε και αλλαγές στη διατροφή. Η απαγόρευση κυκλοφορίας σήμαινε και απαγόρευση άσκησης και η γενική αδιαφορία για την εξωτερική εμφάνιση, σε συνδυασμό με τις ατελείωτες ώρες στο σπίτι, γέννησαν έναν λαό με πολύ χρόνο για γαστριμαργικούς πειραματισμούς, εάν και εφόσον ήταν αρκετά οικονομικοί, αφού για ακόμα μία φορά η οικονομία έπασχε.

Λέξεις – Κλειδιά:

Μεσογειακή Διατροφή, Ελλάδα, Ιστορία, Ελληνικά φαγητά, οφέλη

Abstract

Mediterranean food has achieved a status of a healthy cuisine and is appreciated worldwide. This project studies the roots of Mediterranean diet and how it came to exist in Greece, from ancient times when wine, cereals and olive oil were prominent parts of the people's daily diet. The rich history of Greece and Europe served to shape the diet which is constantly changing and developing. Through wars and famine little bits and pieces formed today's habits, rich with natural oils, vegetables and legumes and low in meat. Its beneficial qualities have been studied and it has been proven that adherence to the Mediterranean diet can have some significant physical and even medical benefits, such as lower risk of heart condition, a longer lifespan and a higher amount of essential minerals and vitamins. In modern Greece, and more specifically in cities, there is not as much adherence as in more rural areas. This is partly due to the greater availability of fast foods in the cities and the lack of physical activity compared to their rural counterparts. Still, studies have shown that even though childhood obesity can grow until the ages of 9-11, it starts to drop after that while the person experiences adolescence. Another study has deduced that by adhering to the Mediterranean diet, one can lose weight while simultaneously improving their general well being.

Key Words:

Mediterranean diet, Greece, history, Greek food, benefits

Περιεχόμενα

Περίληψη.....	iv
Abstract.....	v
Περιεχόμενα	vi
Κατάλογος Εικόνων	ix
Εισαγωγή	1
Σκοπός	2
1. Η διατροφή στην Αρχαία Ελλάδα	3
1.1 Η σημασία των δημητριακών και του αλευριού στην Αρχαία Ελλάδα.....	4
1.2 Η διατροφή των αθλητών στην Αρχαία Ελλάδα	5
1.2.1 Αναπτύσσοντας ειδική διαίτα για τους αθλητές.....	5
1.2.2 Συνέπειες της αθλητικής διαίτας	6
1.3 Η διατροφή στην Αρχαία Σπάρτη.....	6
1.4 Η διατροφή στην αρχαία Κύπρο.....	7
1.5 Ο Χριστιανισμός και η διατροφή στο Βυζάντιο	8
1.5.1 Τα μικρογεύματα και το ψωμί.....	10
1.6 Η έλευση της Τουρκοκρατίας και η προσπάθεια για επιβίωση.....	11
1.6.1 Καποδίστριας και πατάτα. Μύθος ή αλήθεια;	12
1.7 Η διατροφή κατά τον Πρώτο Παγκόσμιο Πόλεμο	13
1.7.1 Διατροφή βρεφών κατά την περίοδο του πολέμου.....	14
1.8 Το τέλος του Πρώτου Παγκοσμίου Πολέμου.....	14
1.8.1 Η ανάπτυξη κατά τον 20ο αιώνα.....	15
1.9 Δεύτερος Παγκόσμιος Πόλεμος και οι συνέπειές του στη διατροφή των Ελλήνων ..	16

1.9.1	Το τέλος του Δευτέρου Παγκοσμίου Πολέμου και η γέννηση της «Μεσογειακής Διατροφής».....	17
2.	Μεσογειακή Διατροφή	18
2.1	Η ελληνική κουζίνα	19
2.2	Η Μεσογειακή Διατροφή στον κόσμο της ιατρικής	19
2.3	Η προσκόλληση στη Μεσογειακή διατροφή	22
2.3.1	Η απομάκρυνση από τη Μεσογειακή Διατροφή	22
2.4	Παράγοντες που συσχετίζονται με την προσκόλληση στη Μεσογειακή Διατροφή ...	22
2.4.1	Τοποθεσία.....	23
2.4.2	Ηλικία	23
2.4.3	Φύλο	23
2.4.4	Κοινωνικο-οικονομική κατάσταση	23
3.	Παράγοντες που επηρεάζουν τις διατροφικές επιλογές	24
3.1	Βιολογικοί παράγοντες	24
3.2	Κοινωνικοί παράγοντες	26
3.3	Άλλοι παράγοντες	28
3.4	Η κοινωνική πίεση και οι Διατροφικές Διαταραχές	30
4.	Παραδοσιακά Ελληνικά Προϊόντα.....	33
4.1	Παραδοσιακά Ελληνικά Ποτά	33
4.2	Παραδοσιακά Ελληνικά Τυριά	36
4.2.1	Γαλοτύρι	36
4.2.2	Ανεβατό	37
4.2.3	Γραβιέρα Αγράφων	37
4.2.4	Φέτα	38
4.2.5	Κατίκι Δομοκού.....	39

4.2.6	Λαδοτύρι Μυτιλήνης.....	39
4.2.7	Μανούρι.....	40
4.3	Παραδοσιακά Ελληνικά Αλλαντικά	41
4.3.1	Απάκι	41
4.3.2	Καβουρμάς	41
4.3.3	Λούζα Τήνου	41
4.3.4	Καπνιστή πανσέτα Κερκίνης.....	42
4.3.5	Λουκάνικα καπνιστά	42
4.3.6	Λούντζα Μυκόνου.....	42
4.3.7	Νούμπουλο	43
4.3.8	Παστουρμάς.....	43
4.3.9	Προσούτο Ευρυτανίας.....	43
4.3.10	Σαλάμι αέρος	44
4.3.11	Τσορίθο Δράμας.....	44
4.3.12	Μοσχαρίσιο παστράμι Πειραιά	45
4.3.13	Παστράμι γαλοπούλας Δράμας	45
5.	Η οικογένεια, η αλλαγή στον τρόπο ζωής και το γρήγορο φαγητό.....	46
5.1	Το έτοιμο φαγητό ως λύση στη σύγχρονη καθημερινότητα.....	47
5.2	Οι συνέπειες της συχνής επιλογής φαγητού από εστιατόρια.....	48
5.3	Ο μέσος Έλληνας καταναλωτής και η σχέση του με το γρήγορο φαγητό.....	51
6.	Το φαινόμενο της παχυσαρκίας σε παιδιά και εφήβους της Ελλάδας	52
6.1	Ο ρόλος της Μεσογειακής Διατροφής στις σωματικές αλλαγές των εφήβων.....	54
6.2	Εθνικές διατροφικές οδηγίες στην Ελλάδα για παιδιά και εφήβους	55
7.	Covid-19 και κατ' οίκον περιορισμός	58
7.1	Το εμβόλιο και η αφύπνιση	63

Συμπεράσματα.....	65
Βιβλιογραφία	67

Κατάλογος Εικόνων

Εικόνα 1-1 Εικόνα της Αγίας Τριάδος	9
Εικόνα 2-1 Η πυραμίδα της Μεσογειακής διατροφής.....	18
Εικόνα 3-1 Το μοντέλο γνωστό ως Twiggy (κλαδάκι) ή Lesley Hornby	31
Εικόνα 3-2 Η δημοσιογράφος Νανά Καραγιάννη που.....	31
Εικόνα 3-3 Η παρουσιάστρια Sahar Zand κατά τη διάρκεια του ντοκιμαντέρ του Channel 4 για την «εποχή ταΐσματος» που βιώνουν τα κορίτσια.....	32

Εισαγωγή

Η μεσογειακή διατροφή ήταν και είναι μία από τις πλέον εισηγούμενες διατροφές. Όντας πλούσια σε όσπρια και λαχανικά, με λίγο ψάρι και καθαρό κρέας, θεωρείται από τις πιο υγιεινές. Σε αυτή την εργασία θα ακολουθήσει ιστορική ανάλυση των διατροφικών συνηθειών των Ελλήνων από την αρχαιότητα μέχρι και σήμερα. Αδιαμφισβήτητα, η εποχή κατά την οποία οι Έλληνες κατανάλωναν νέκταρ και αμβροσία έχει περάσει ανεπιστρεπτή.

Η εξέλιξη που έχει παρατηρηθεί με την πάροδο του χρόνου, δείχνει τις αλλαγές και κυρίως τις προσθήκες στο ελληνικό τραπέζι. Η ανάπτυξη του εμπορίου έφερε καινούρια υλικά. Η οικονομική ανάπτυξη έφερε ακριβότερα και περισσότερα φαγητά, τα οποία οι πολίτες δεν χρειαζόταν να φυτέψουν ή να μεγαλώσουν οι ίδιοι προτού μπορέσουν να τα καταναλώσουν. Η τεχνολογία, σε συνδυασμό με τις προαναφερθείσες εξελίξεις, είχε ως αποτέλεσμα τη δημιουργία καινούριων, ευκολότερων και γρηγορότερων τροφών.

Στην αρχαία Ελλάδα, η διατροφή αποτελείτο από τρία γεύματα την ημέρα. Τον ακρατισμό, το άριστον και το δείπνον, το σημαντικότερο και μεγαλύτερο. Επιπλέον, εάν έτρωγαν κάτι το απόγευμα, το ονόμαζαν εσπέρισμα, ενώ στην περίπτωση που αντικαθιστούσαν το άριστον και το δείπνον με ένα γεύμα που τα συνδύαζε, αυτό ονομαζόταν αριστόδειπνον. Το πρωί έτρωγαν κριθαρένιο ψωμί που ήταν βουτηγμένο σε κρασί, με σύκα ή ελιές σαν συνοδευτικά.

Η Ελλάδα είχε διάφορα γεωργικά προϊόντα, μεταξύ των οποίων ήταν το μέλι, τα σύκα, το κριθάρι, το σιτάρι, το κρασί, το λάδι και οι ελιές. Τα ψωμιά συνήθως είχαν μπαχαρικά, όπως τον δυόσμο και το μάραθο. Άλλα υλικά που συμπλήρωναν το τραπέζι ήταν διάφορα γλυκίσματα, ελιές, χόρτα και φρούτα, με τη συνοδεία κρασιού. Ακόμα, έτρωγαν διάφορα όσπρια όπως φασόλια, φακές, ρεβύθια, μπιζέλια και κουκιά, τα οποία κατανάλωναν υπό μορφή πουρέ (έτνος). Σπανιότερα, έκαναν την εμφάνισή τους το γάλα και το τυρί στο τραπέζι. (Η διατροφή στην Αρχαία Ελλάδα - Diatrofi.gr | Υγιεινή Διατροφή, Ευεξία και Υγεία, 2017)

Προφανώς, όλη αυτή την ποικιλία απολάμβαναν οι πλούσιοι, καθώς οι φτωχότεροι αρκούσαν στην ψαρόσουπα σαν βασική τροφή. Το γεγονός αυτό, έχει συνεχιστεί μέχρι και σήμερα, αφού το κόστος της διατροφής εισέρχεται περίπου στο 50% των εξόδων του κάθε νοικοκυριού. Αυτό καταδεικνύει ότι υπάρχει μια σχέση ανάμεσα στην κοινωνικο-οικονομική

θέση της κάθε οικογένειας και τη διατροφική κατανάλωση, η οποία με τα χρόνια δεν χάθηκε, αλλά μεταβλήθηκε σύμφωνα με τα δεδομένα της κάθε εποχής (Kostakis et al., 2020).

Σιγά σιγά, εισήχθησαν νέες τροφές λόγω της ανάπτυξης του εμπορίου και της τεχνολογίας. Αρχικά, ήταν η πατάτα και το καλαμπόκι, και μαζί με την γεωργική επανάσταση, επήλθε μία περίοδος κατά την οποία υπήρχαν μεγάλα αποθέματα τροφίμων (Ματάλα, 2015).

Τα αποτελέσματα μίας μελέτης που διεξήχθη το 2017, εκτιμούν ότι η τήρηση της Μεσογειακής διατροφής επηρεάζει θετικά το HRQOL (Health Related Quality of Life), την ποιότητα δηλαδή, της ζωής σε σχέση με την υγεία (Zervaki, 2017).

Σύμφωνα όμως με μία άλλη πρόσφατη έρευνα, η νεολαία δεν φαίνεται να τηρεί την Μεσογειακή διατροφή. Αντ' αυτού, η διατροφή τους φαίνεται να εστιάζεται περισσότερο σε γρήγορο φαγητό, ανθρακούχα ποτά, ενώ πολλοί καπνίζουν και δεν γυμνάζονται, ούτε καταναλώνουν καθημερινά φρούτα και λαχανικά, και εβδομαδιαία ψάρια και όσπρια. Ως αποτέλεσμα, το 44.1 % των εφήβων της μελέτης, είχε κάποιο είδος παχυσαρκίας (Vassiloudis et al, 2017).

Είναι λοιπόν φανερό ότι, τα περιεχόμενα του ελληνικού τραπεζιού έχουν εμπλουτιστεί τόσο με τα χρόνια, που σε πολλές περιπτώσεις δεν τηρείται καν η παραδοσιακή μεσογειακή διατροφή. Ισχύει, όμως, το φαινόμενο αυτό και σε διάφορα νησιά ή εκεί η Μεσογειακή διατροφή διατηρείται ακόμη;

Σκοπός

Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι η μελέτη των διατροφικών συνηθειών των Ελλήνων, από τα αρχαία συμπόσια στα σύγχρονα πρότυπα κατανάλωσης φαγητού.

1. Η διατροφή στην Αρχαία Ελλάδα

Ο πολιτισμός στην Αρχαία Ελλάδα ήταν ένας από τους πλέον προχωρημένους σε σύγκριση με τους σύγχρονούς του. Σαν συνέπεια αυτού ήταν και η μεγαλύτερη βαρύτητα που οι αρχαίοι Έλληνες έδιναν στην υγεία του ατόμου. Έτσι, ακολουθώντας το «νοῦς ὑγιής ἐν σώματι ὑγιεῖ», οι αρχαίοι μπορούσαν να επικεντρωθούν στη διατροφική αξία των τροφών αλλά και στη νοστιμιά τους. Η αρχαία ελληνική ιστορία είναι πλούσια και διαχωρίζεται σε διάφορες περιόδους. Οι μεγαλύτερες και πιο γνωστές είναι η Ύστερη εποχή του Χαλκού, η Γεωμετρική Εποχή, η Αρχαϊκή Εποχή, η Κλασική Εποχή και η Ελληνιστική Εποχή (Πελεκίδη, Χ., 1988). Η διατροφή στην αρχαία Ελλάδα ήταν επηρεασμένη από πολλούς παράγοντες. Προφανώς, οι οικονομικές δυνατότητες των πολιτών έπαιζαν σημαντικό ρόλο. Οικογένειες με χαμηλότερα εισοδήματα είχαν μικρότερη ποικιλία, όσον αφορά τις τροφές στις οποίες είχαν πρόσβαση. Οι κυριότερες πηγές φαγητού ήταν τα ψάρια, τα σιτηρά, τα όσπρια, το λάδι, τα γαλακτοκομικά προϊόντα, τα σύκα και τα λαχανικά (Πλατή και Μάρκου 2018). Μάλιστα, διάφοροι αρχαίοι ποιητές – μεταξύ των οποίων ο Όμηρος, ο Αριστοφάνης και ο Ησίοδος – αναφέρονται στην διατροφή των πολιτών. Στα γραπτά του Ησίοδου μαθαίνουμε για την μάζα. Η μάζα παραγόταν με το άλεσμα κριθαριού, νερού, γάλακτος και λαδιού και, αφού η ζύμη στέγνωσε, την έψηναν, με το τελικό αποτέλεσμα να είναι ένας πρόγονος του σημερινού ψωμιού (Ησίοδος, 800-700 π.Χ.). Τα πλουσιότερα στρώματα της αρχαίας ελληνικής κοινωνίας συνήθιζαν να συνδυάζουν τα δείπνα τους με ποτά, ζωντανές συζητήσεις αλλά και ψυχαγωγία σε συμπόσια. Έτσι, οι προσκεκλημένοι λάμβαναν την πρόσκλησή τους, η οποία έφτανε σ' αυτούς με έναν δούλο, και πήγαιναν από νωρίς στο συμπόσιο. Οι καλεσμένοι άρχιζαν την βραδιά με το πρόπωμα, το οποίο ήταν ένα είδος γλυκού κρασιού, εμπλουτισμένου με φρούτα, μέλι και αρώματα (Καπέλλα 2019). Αρχικά, οι δούλοι έφερναν στους μετέχοντες πίτες, φρούτα, κυνήγι, κρέας ή ψάρι, ελιές, κρεμμύδια και τυρί, καρπούς και γλυκά (Πλατή και Μάρκου 2018). Ακολούθως, έτρωγαν το δείπνο και στη συνέχεια οι καλεσμένοι χρησιμοποιούσαν ψωμί για να καθαρίσουν τυχόν υπολείμματα από τα χέρια τους. Μετά, ξεκινούσε η ψυχαγωγία, κατά την οποία οι καλεσμένοι έπιναν κρασί, χύνοντας λίγο ως

προσφορά για τους θεούς, ενώ παράλληλα φορούσαν στεφάνια με λουλούδια και έψαλλαν παιάνες. Το κρασί έπαιξε και το ρόλο οιωνού κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού «ερωτικός κότταβος». Οι παίχτες έλεγαν το όνομα του ατόμου που αγαπούσαν και στόχευαν κάπου. Στη συνέχεια, οι δούλοι γέμιζαν κύλικες από χρυσό ή αργυρό με νερωμένο κρασί και τους σέρβιραν μαζί με διάφορα φρούτα και ξηρούς καρπούς, καθώς και μελωμένες πίτες και «τραγήματα» (Καπέλλα 2019).

1.1 Η σημασία των δημητριακών και του αλευριού στην Αρχαία Ελλάδα

Οι αρχαίοι είχαν εντοπίσει από νωρίς την ανάγκη τροφίμων που να μπορούν να προετοιμαστούν άμεσα για κατανάλωση, και φυσικά να έχουν τη δυνατότητα να αντέχουν σε διάφορες θερμοκρασίες για πολύ καιρό (Πλατή και Μάρκου 2018). Εκτός από τη μάζα, υπήρχε διαθέσιμη και μία ποικιλία από άλλα edésματα, τα οποία περιλάμβαναν τα πόπανα, ένα είδος ψωμιού χωρίς ιδιαίτερο όγκο που είχε τουλάχιστον ένα έπαρμα στο κέντρο του, τον ιπνίτη – ένα από τη μειοψηφία των ψωμιών που ψήνονταν σε φούρνο και ήταν ιδιαίτερα αγαπητά – και τις σησαμίδες, που ήταν μπάλες ψωμιού οι οποίες δίνονταν ως προσφορά στη θεά Δήμητρα. Επιπρόσθετα, έφτιαχναν ένα ψωμί από σιτάρι που περιείχε και μέλι, τον πυρίτη, ένα είδος ψωμιού που χρησιμοποιούσε αλεύρι από διάφορα δημητριακά για την παραγωγή του, τον συγκομιστό, ένα ψωμί το οποίο χάρασαν εκ των προτέρων για να μπορούν να το κόψουν, τον βλωβιαίο, ένα ψωμί με σπόρο παπαρούνας, τον μακωνίδη και τον πρόγονο του σημερινού μας λαδόψωμου τον αλφατίτη, τον οποίο τότε υπάρχει η πιθανότητα να χρησιμοποιούσαν και ζωικό λίπος για την παραγωγή του. Εκτός από αυτά, υπήρχε ο εσχαρίτης, τον οποίο έψηναν σε μία πήλινη σχάρα, ο κριβανίτης που ψηνόταν σε έναν κινητό πήλινο φούρνο, τον κρίβανο και ένα ψωμί που είχε γάλα και λάδι, τον απαλό άρτο. Αυτά όμως δεν ήταν όλα τα αρτοποιήματα της εποχής. Οι πολίτες είχαν φτιάξει τον πρόγονο του εφτάζυμου, τον αυτόζυμο, που αντί για προζύμι είχε μία αντίστοιχη καλλιέργεια που προέκυπε από ρεβύθια, ένα αρτοποιήμα που έχει εξελιχθεί στα σημερινά κουλούρια, που

τότε λέγονταν κόλλυρα ή κολλίκια, καθώς και τον πρόγονο της λαγάνας που λεγόταν αρτολάγανο ή απλά λάγανο (Τρίλιζα 2018). Επιπλέον, είχαν τους πλακούντες, ένα γλυκό αρτοπαρασκεύασμα που ήταν πολύ αγαπητό. Η παραγωγή τους περιελάμβανε ζύμη, μέλι και μαλακό τυρί σε πολλά επίπεδα, και έμοιαζαν πολύ με τα σημερινά μας μπισκότα (Πλατή και Μάρκου 2018).

1.2 Η διατροφή των αθλητών στην Αρχαία Ελλάδα

1.2.1 Αναπτύσσοντας ειδική διαίτα για τους αθλητές

Ο αθλητισμός κατά την αρχαιότητα έπαιξε πολύ σημαντικό ρόλο στην κοινωνία. Οι Ολυμπιακοί αγώνες έφερναν την ειρήνη ανάμεσα στα κράτη, αφού κατά την διάρκειά τους οι πόλεμοι σταματούσαν και οι αθλητές κέρδιζαν την αγάπη των πολιτών. Αυτό είχε σαν συνέπεια την έλξη προς τον αθλητισμό και την ανάπτυξη της επιστήμης του αθλητισμού. Σύμφωνα με τους Σταυρίδη και Ματάλα (2018), η διατροφή θεωρείτο από την αρχαιότητα ως μία από τις αναγκαιότερες παραμέτρους στην προσπάθεια ενός αθλητή να πετύχει την κάλλιστη πιθανή σωματική κατάσταση. Σύμφωνα με τον Ευριπίδη, ο αθλητής είναι «δούλος της μασέλας του και υπηρέτης της κοιλιάς του» (Τζιώγκα-Ευαγγέλου, 2009). Η διατροφή των αθλητών πέρασε από μία εξέλιξη, αρχίζοντας με μεγάλες ποσότητες από φρέσκο τυρί, σιτάρι και αποξηραμένα σύκα (Σταυρίδης και Ματάλα 2018). Κάποιες άλλες τροφές ήταν τα κουκιά, οι φακές, το παχύ γάλα, το ψωμί από σιμιγδάλι, οι βολβοί, τα λούπινα και το κρασί (Κούνα Ε, 2017). Στη συνέχεια, αφού οι αθλητές έγιναν πιο ανταγωνιστικοί για τους Ολυμπιακούς αγώνες, επικεντρώθηκαν σε τροφές που συνεισέφεραν στην ενδυνάμωση του σώματος και την ανάπτυξη της μυϊκής μάζας τους, όπως το χοιρινό και το βοδινό κρέας (Κούνα 2017; Σταυρίδης και Ματάλα 2018).

1.2.2 Συνέπειες της αθλητικής διαίτας

Αναλόγως του αθλήματος, η διατροφή άλλαζε. Η πλειονότητα των αθλητών τρεφόταν «ευχυμοτάτας», που σήμαινε ότι τα φαγητά τους ήταν πλούσια σε πάρα πολύ καλούς χυμούς. Από την άλλη, αθλητές που ασχολούνταν με την πάλη ή ήταν πύκτες και παγκρατιστές, οι λεγόμενοι βαριοί αθλητές, τρέφονταν με παχείς και κολλώδεις χυμούς. Οι αθλητές κατέληγαν να είναι θύματα υπερτροφίας και η υπερβολική κατανάλωση των ίδιων κρεάτων και λαχανικών, χωρίς κάποιο περαιτέρω εμπλουτισμό, προκαλούσε καταπόνηση στο σώμα τους. Η υγεία των αθλητών έπασχε και η διαίτά τους θεωρείτο καταναγκαστική, υπερβολική και επικίνδυνη. Ο βασικός λόγος ήταν ότι, επειδή κατανάλωναν εξαιρετικά μεγάλες ποσότητες τροφής, η προπόνηση έπρεπε να τις αντανakλά. Έτσι, οι βαριοί αθλητές, ιδιαίτερα, χρειάζονταν πολλή ξεκούραση και ύπνο (Κούνα 2017).

1.3 Η διατροφή στην Αρχαία Σπάρτη

Σύμφωνα με τον Δρ Πάνο Πλατρίτη (2017), η διατροφή στην αρχαία Σπάρτη κατείχε σημαντικό ρόλο στην προετοιμασία των σκληροτράχηλων πολεμιστών. Οι Σπαρτιάτες είχαν σαν αρχή τους το «οὐκ ἐν τῷ πολλῷ τὸ εὖ», δηλαδή «λίγα και καλά». Αποτέλεσμα αυτής της φιλοσοφίας ήταν μια καλά προσεγμένη διατροφή χωρίς ιδιαίτερες απολαύσεις, με αποτέλεσμα τη θωράκιση της υγείας των πολεμιστών, αποκλείοντας τη συσσώρευση λίπους και περιττών κιλών. Όλοι οι Σπαρτιάτες είχαν ίσα δικαιώματα και ίσες υποχρεώσεις. Έτρωγαν όλοι μαζί στα λεγόμενα συσσίτια και ο καθένας από αυτούς έπρεπε να παραχωρεί στο κράτος υλικά για την παρασκευή των εδεσμάτων. Αν κάποιος αδυνατούσε να το πράξει, δεν είχε το δικαίωμα να συμμετέχει στο συσσίτιο. Το πιο γνωστό φαγητό των Σπαρτιατών, ήταν ο «μέλανας ζωμός». Αυτό το υπερόπλο που αποτελούσε την προϋπόθεση για το ξεκίνημα κάθε μέρας, αποτελείτο από ζωμό χοιρινού κρέατος που έβραζε μαζί με κριθαρένιο αλεύρι και αλάτι, στο αίμα του χοίρου που είχε αραιωθεί με ξύδι. Αυτός ο διάσημος «μέλας ζωμός» ήταν τόσο σημαντικός που πολλές φορές οι ηλικιωμένοι αρκούσαν στην κατανάλωση μόνο ζωμού, αφήνοντας το κρέας για τους νεαρούς άντρες. Οι Σπαρτιάτες, όπως και οι υπόλοιποι Έλληνες,

κατανάλωναν μαζί με κάθε γεύμα, αραιωμένο με νερό κρασί. Ο λόγος δεν ήταν η απόλαυση, καθώς απαγορευόταν δια ροπάλου η μέθη, καθώς και οποιαδήποτε άλλη ηδονή για τους Σπαρτιάτες, αλλά η πλούσια συγκέντρωση αντιοξειδωτικών ουσιών στον οίνο. Η Λακωνία ήταν πλούσια σε ελιές. Έτσι, τόσο η ελιά ως καρπός, όσο και το ελαιόλαδο, κατείχαν σημαντική θέση στη Σπαρτιάτικη κουζίνα. Το ελαιόλαδο, πλούσιο σε μονοακόρεστα λιπαρά, θωράκιζε τον οργανισμό των πολεμιστών κατά των ασθενειών, δυνάμωνε την καρδιά και συνέβαλλε δραστικά στις διαδικασίες της αντιγήρανσης, με αποτέλεσμα να μένουν δυνατοί με νεανική όψη και να μπορούν να αντεπεξέλθουν στις απαιτητικές προπονήσεις τους και στους πολέμους. Ακόμα ένα όπλο της διατροφής των Λακεδαιμονίων ήταν τα σύκα. Καταναλώνονταν, τόσο φρέσκα όσο και αποξηραμένα, και ήταν σημαντική πηγή σιδήρου, ασβεστίου, αλλά και φυτοστερολών, που επίσης συνέβαλλαν στη θωράκιση του οργανισμού και αποτελούσαν μια σημαντική πηγή ενέργειας. Η περιοχή της Λακωνίας ήταν πλούσια σε βλάστηση, έτσι οι Σπαρτιάτες είχαν στη διάθεση τους σιτηρά με τα οποία έφτιαχναν παξιμάδια και κριθαροκουλούρες. Με αυτό τον τρόπο, είχαν απόλυτο έλεγχο της χοληστερόλης, την οποία διατηρούσαν σε φυσιολογικά επίπεδα, καθώς επίσης και του σακχάρου στο αίμα (Καργάκος 2006; Bury & Meiggs 2011).

1.4 Η διατροφή στην αρχαία Κύπρο

Οι Κύπριοι ως Έλληνες, είχαν από αρχαιοτάτων χρόνων παρόμοια διατροφή με τις υπόλοιπες περιοχές της Ελλάδας. Το νησί, ως ένα από τα υπόλοιπα στολίδια της Μεσογείου, δεν είχε να ζηλέψει τίποτα από τις γύρω χώρες. Οι Κύπριοι γνώριζαν πολύ καλά τη γη τους, την καλλιεργούσαν με ευλάβεια, την σέβονταν, και αυτή τους χάριζε τους καρπούς της. Στη διατροφή των Κυπρίων, υπήρχε φυσικά το ελαιόλαδο, τα δημητριακά, τα λαχανικά, τα φρούτα, τα όσπρια και τα καρυκεύματα. Ο νεολιθικός Κύπριος, αφήνει τη νομαδική ζωή και γίνεται κτηνοτρόφος. Κεντρικό ρόλο στο τραπέζι των κατοίκων της Κύπρου κατείχε πάντα το ψωμί. Το ψωμί, ο άρτος, συνδυαζόταν με το «όψον» το οποίο περιελάμβανε αυγά, τυρί, παστά ή φρέσκα ψάρια και ελάχιστες φορές κρέας. Ευρεία κατανάλωση είχε ο άρτος που ζυμωνόταν από σιτάρι, ο οποίος ήταν φτηνός, ενώ υπήρχε και ο φάκινος άρτος, του οποίου η πρώτη ύλη

ήταν ο ζωμός της φακής. Στην περιοχή του Ομόδους θα βρεί κανείς μέχρι και σήμερα ψωμιά που φτιάχνονται με παρόμοιο τρόπο και τα οποία έχουν για βάση τους ζωμό από ρεβύθι και ονομάζονται αρκατένα (Κατσουνωτού, 2018). Οι Κύπριοι παρ' όλο που κυνηγούσαν από την προϊστορική περίοδο, δεν είχαν πάντοτε τα επιθυμητά αποτελέσματα και το κρέας δεν καταναλωνόταν συχνά. Για τον λόγο αυτό, είχαν βρει τρόπους να συντηρούν ό,τι περίσσευε μετά το ψήσιμο, κάνοντάς το παστό. Κατανάλωναν, έτσι, το κρέας βραστό ή αλίπαστον και άλλοτε καπνιστό ή ακόμα και αποξηραμένο. Μία από τις αγαπημένες συνταγές κατά τα αρχαία χρόνια στην Κύπρο, ήταν η βραστή μήτρα από το θηλυκό γουρούνι. Στην αρχαία Κύπρο το μεσημεριανό ήταν το πιο σημαντικό γεύμα της ημέρας και ονομαζόταν «άριστον» (Χριστοδούλου και συν, 2021). Οι πιο πολλοί άνθρωποι μπορεί να γευμάτιζαν μόνο μία φορά και γι' αυτό το γεύμα του μεσημεριανού ονομάστηκε άριστο. Όσοι άνθρωποι εργάζονταν, ταξίδευαν ή ήταν στρατιώτες, γευμάτιζαν εκτός οικίας στα λεγόμενα εργατικά δείπνα, για τα οποία πλήρωνε η πολιτεία. Από τη διατροφή των αρχαίων Κυπρίων δεν έλειπαν τα επιδόρπια. Τα επιδόρπια ακολουθούσαν το γεύμα. Υπάρχει μια αναφορά σε αυτά στο δράμα Πύλαι, που αναφέρεται στα επιδόρπια ως ερυθροκίτρινα ηδονικά τραγήματα που περιελάμβαναν σύκα, αμύγδαλα, φρούτα, κουκιά, ρεβύθια ή σταφίδες. Από το γεύμα των Κυπρίων δεν θα μπορούσε να λείπει το κρασί, το οποίο υμνήθηκε ως το καλύτερο στον κόσμο από διάφορους ξένους άρχοντες (Γαστρονομία στην Αρχαία Κυπριακή Γραμματεία, 2014).

1.5 Ο Χριστιανισμός και η διατροφή στο Βυζάντιο

Με την έλευση του Χριστιανισμού στην Ελλάδα, παρατηρήθηκε μια κίνηση και στη διατροφή. Πλέον, το νέκταρ και η αμβροσία άρχιζαν να δίνουν τη θέση τους στον τρόπο που καταναλώνονταν τα φαγητά. Οι Βυζαντινοί τρέφονταν με διάφορα φαγητά, πλούσια αλλά και λιτά, τα οποία εμπλούτιζαν με καινούριες γεύσεις. Άρχισαν να χρησιμοποιούν τραπεζομάνηλα, κουτάλια, μαχαίρια και χειρόμακτρα (Σοφιάδου 2013).

Στο σχήμα 1-1 παρατηρείται η Βυζαντινή εικόνα της Αγίας Τριάδας. Το τραπέζι είναι καλυμμένο με τραπεζομάνηλο και επάνω του φαίνονται διάφορα αγγεία και μαχαίρια.



Εικόνα 1-1 Εικόνα της Αγίας Τριάδος

(Πηγή: Ορθοδοξία – Διεθνές Πρακτορείο Εκκλησιαστικών Ειδήσεων)

Το Βυζάντιο συνέχισε κάποιες από τις συνήθειες των αρχαίων Ελλήνων, καθιερώνοντας τις βάσεις της σημερινής Μεσογειακής διατροφής. Οι κυριότερες τροφές τους ήταν φυτικές και βασίζονταν στην ελιά, το σιτάρι και το αμπέλι, με δευτερεύουσα σημασία να έχει η κατανάλωση κρέατος. Με αυτή την ιδεολογία, γεννήθηκε ένα διατροφικό σύστημα που σύστηνε την άφθονη κατανάλωση φυτικών τροφών, όπως τα δημητριακά, τα όσπρια, τα λαχανικά, τα φρούτα και τους ξηρούς καρπούς. Το ζωικό λίπος ήταν κάτι που σπάνια κατανάλωναν. Αντί για αυτό, οι Βυζαντινοί τρέφονταν με ελαιόλαδο καθώς και με λίγο γάλα και τυρί. Επιπλέον, έτρωγαν γλυκά το πολύ τρεις φορές την εβδομάδα, ενώ μία φορά την εβδομάδα μπορούσαν να τραφούν με ψάρια ή και πουλερικά. Το κόκκινο κρέας θεωρείτο ότι θα ήταν υπερβολή εάν το έτρωγαν πάνω από τρεις φορές το μήνα. Τέλος, έπιναν οίνο με μέτρο και υπήρχε η εισήγηση να συνοδεύεται όποτε είναι δυνατόν από ένα γεύμα (Σοφιάδου 2013).

1.5.1 Τα μικρογεύματα και το ψωμί

Το ψωμί, ή ο άρτος, ήταν πάντα παρόν στα γεύματα των Βυζαντινών, πλουσίων και μη. Σε αρκετές περιπτώσεις, ο άρτος δεν ήταν απλά συνοδευτικό, αλλά το ίδιο το φαγητό, το οποίο ονομαζόταν «προσφάι». Οι πόλεμοι και οι μετέπειτα δυσκολίες είχαν ως αποτέλεσμα τη δημιουργία προσμίξεων για την παρασκευή αλευριού. Διάφορα δημητριακά όπως αραποσίτι, σίκαλη και κριθάρι δέχονταν πρόσμιξη με το σιτάρι για την παραγωγή διαφόρων ειδών άρτου. Ο άρτος που φτιαχνόταν μόνο από αλεύρι σίτου, θεωρείτο «καθαρός» και τον καταλάωναν κυρίως οι πλέον εύκρατοι Βυζαντινοί. Ο λόγος ήταν ότι το σιτάρι χρειαζόταν είτε διαφορετική είτε και περισσότερη επεξεργασία μέχρι να γίνει ψωμί, σε σχέση με τα άλλα δημητριακά, καθιστώντας το ένα είδος πολυτελείας, έναν αγνό και υψηλότερης ποιότητας άρτο. Μάλιστα, ο άρτος από καθαρό αλεύρι ήταν τόσο εξαιρετικός για τους Βυζαντινούς που, εκτός από «αγνό», τον ονόμαζαν επίσης «άρτο ακραιφνής» αλλά και «αγνοκαθάρειο». Υπήρχαν δε, δύο κατηγορίες από το «καθαρό» αυτό ψωμί. Η πρώτη από αυτές ήταν ο σιλινγίτης, που προερχόταν από σιτάρι τόσο λευκό, και αλευρι τόσο φιλό, που φαινόταν στο ψωμί (Βέρρα, Γεώργα. και Θεοδώρου, 2018). Η δεύτερη και δευτερεύουσα κατά τους Βυζαντινούς κατηγορία ήταν ο σεμιγδαλίτης, για την παρασκευή του οποίου χρησιμοποιούσαν το αλεύρι από το αλεσμένο σιτάρι που ήταν πολύ σκληρό για να χρησιμοποιηθεί για τον σιλινγίτη. Το εν λόγω αλεύρι δεχόταν σιμιγδάλι και δεν περνούσε από κάποια διαδικασία κοσκινίσματος, σε αντίθεση με το αλεύρι του σιλινγίτη. Τα συγκεκριμένα ψωμιά πολλές φορές είχαν πάνω τους παπαρουνόσπορο, σουσάμι και λιναρόσπορο.

Ένα είδος ψωμιού που χαρακτηριζόταν δευτερεύουσας ποιότητας είναι το «ψωμίν τῆς μέσης» ή μεσοκάθαρον λόγω της μεγάλης εμπορικής οδού στην Κωνσταντινούπολη που το πωλούσαν, την Μέση. Τα υπόλοιπα ψωμιά χαρακτηρίζονταν ως χυδαία, ρυπαρά ή κιβαρά και τα έτρωγαν περισσότερο οι πολίτες που δεν είχαν επιπλέον πόρους. Τα ψωμιά αυτά είχαν διάφορα άλευρα, με κυριότερο ποσοστό αλεύρι κριθαριού. Τέλος, υπήρχαν τα πιτεράτα ή οι πιτυρίτες άρτοι, οι κριθαρίδες καθώς και άλλα ψωμιά όπως το «πιστόν», που φτιαχνόταν από κεχρί. Επιπλέον, άρτοι που καταναλώνονταν από τα χαμηλότερα κοινωνικά στρώματα φτιάχονταν από αλεύρι ζέας, από όλυρα και στη χείριστη των περιπτώσεων, μπορούσαν να φτιάξουν άρτους από σίκαλη, βρίζα, ρεβύθι, βρώμη και βίκο (Αργυροπούλου, 2019).

Παράλληλα με τα ψωμιά, υπήρχαν και πολλά παξιμάδια στη διατροφή της εποχής. Για παράδειγμα, το βούκελλον ή βουκελλάτον, το οποίο ήταν ένα μικρό κρικελοειδές ψωμί που το έψηναν για πολλή ώρα έτσι ώστε να αποβληθεί όσο το δυνατόν περισσότερη υγρασία. Έτσι, το βούκελλον αποκτούσε μια μακροζωία που το έκανε ιδανικό για στρατιώτες σε εκστρατείες. Υπήρχε, επίσης, ένα παρασκεύασμα από κριθάρι που λεγόταν παξαμάτιον ή παξαμάδιον και, όπως τα σύγχρονα παξιμάδια, ήταν μικρά, ατομικά, στενόμακρα ψωμάκια που τα έψηναν πάνω από μία φορά (Αργυροπούλου, 2019). Υπήρχε, επίσης, ο πρόγονος του κουλουριού, το κολλίκιον, που φτιαχνόταν από κριθάρι ή και σιτάρι (Κουκουλές, 1952). Το κολλούριον, αλλιώς γνωστό και ως κολλύρα, ήταν ένα ξηρό αρτοποιήμα που έτρωγαν οι δούλοι (Αργυροπούλου, 2019).

1.6 Η έλευση της Τουρκοκρατίας και η προσπάθεια για επιβίωση

Το 1453 η Πόλις εάλω και η Ελλάδα διαχωρίστηκε σε Τουρκοκρατούμενες και Βενετοκρατούμενες περιοχές. Σαν αποτέλεσμα, οι κουζίνες των πολιτισμών έσμιξαν και εμφανίστηκαν καταστήματα στις αστικές περιοχές που πωλούσαν γλυκά σερμπέτια με πάγο και άλλα γλυκίσματα, καθώς και καταστήματα που προσέφεραν βραστά κεφαλάκια, ποδαράκια, σούπες και κοιλίτσες (πατσάς). Αναλόγως της περιοχής, τα καταστήματα προσέφεραν διαφορετικά φαγητά. Οι χριστιανοί στο Πέραν πωλούσαν καθαρισμένα, τηγανισμένα ψάρια ενώ οι οθωμανοί είχαν καταστήματα στα οποία πωλούσαν ψητά κοτόπουλα και κεμπάπ. Εκτός από αυτό, οι οθωμανοί έπιναν «boza», που ήταν ένας τύπος μύρας, ενώ παράλληλα οι χριστιανοί κατανάλωναν κρασί και ρακή. Στις αγροτικές περιοχές τα γεύματα έτειναν να είναι πιο λιτά, καθώς οι πολίτες τρέφονταν με κρεμμύδι και ελιές, οι οποίες συνόδευαν το όποιο ψωμί μπορούσαν να παράγουν, ανάλογα με τα δημητριακά της περιοχής. Επίσης, αρκετές ήταν οι φορές που το γεύμα συμπληρωνόταν με την προσθήκη οσπρίων, τυριού, χόρτων, και παστού κρέατος. Όποτε αυτό ήταν δυνατόν, το γεύμα συνοδευόταν από λίγο κρασί. Στις περιοχές όπου υπήρχε κτηνοτροφία σε χαμηλό βαθμό, τα

καθημερινά τους γεύματα αποτελούνταν από ψωμί ή χυλό με τυρί, βούτυρο, δημητριακά, ή ξινόγαλο, και σε κάποιες περιπτώσεις απλά νερό, λίγα κρεμμύδια και μερικές σταγόνες ελαιόλαδο. Σύμφωνα με τον Κώστα Σουλιώτη (2013), η συνύπαρξη των δύο θρησκειών παρουσιαζόταν με διάφορους τρόπους. Για παράδειγμα, όταν οι χριστιανοί έτρωγαν με τους Τούρκους, χρησιμοποιούσαν το σοφρά, ένα στρογγυλό τραπέζι το οποίο ήταν χαμηλό, και μαζί με αυτό κάθονταν σε σκαμνάκια ή μαξιλαράκια. Επίσης, στα γεύματα που έτρωγαν το ίδιο φαγητό, οι χριστιανοί απέφευγαν να συμπεριλάβουν διάφορα υλικά που δεν κατανάλωναν οι μουσουλμάνοι, με πρώτο και κυριότερο το χοιρινό, αλλά και άλλα προϊόντα όπως χελώνες, λαγούς, σαλιγκάρια και βατράχια. Μάλιστα, υπήρχαν περιοχές στις οποίες οι άντρες είχαν εξισλαμιστεί, καθώς οι γυναίκες συνέχιζαν να είναι χριστιανές και κατά την παρασκευή των γευμάτων διαχώριζαν το ταψί με ζυμάρι και έψηναν από τη μία μεριά πρόβειο κρέας και από την άλλη χοιρινό (Σουλιώτης, 2013). Μελετώντας διάφορα θρησκευτικά αλλά και ταξιδιωτικά έγγραφα της εν λόγω περιόδου, ο Μαρίνος – Παναγιώτης Τσετσενέκος (2017) σημειώνει ότι υπήρχαν διάφορες τροφές που θεωρούνταν στερεότυπες για τον κάθε πληθυσμό. Οι μουσουλμάνοι, λοιπόν, κατανάλωναν καφέ και πιλάφι, τη στιγμή που οι χριστιανοί έτρωγαν σουπιές και χαβιάρι.

1.6.1 Καποδίστριας και πατάτα. Μύθος ή αλήθεια;

Τα χρόνια μετά την επανάσταση δεν ήταν εύκολα. Ο λαός ήταν εξουθενωμένος μετά από 400 χρόνια υποδούλωσης ακολουθούμενα από πόλεμο, διωγμούς, κακουχίες και πείνα. Ευτυχώς, χάρη στον πρώτο κυβερνήτη, Ιωάννη Καποδίστρια, ένας νέος βολβός έκανε την εμφάνισή του στην χώρα το 1830, η πατάτα. Προτού φτάσει στην Ελλάδα, η πατάτα πέρασε από πολλές χώρες. Ξεκίνησε από την Κεντρική και Νότιο Αμερική και ταξίδεψε σε πολλές χώρες, υιοθετώντας και διαφορετικά ονόματα. Ένα από αυτά ήταν το *romme de terre*, που της χάρισαν οι Γάλλοι και κατέληξε να την χαρακτηρίζει και στα Ελληνικά με την αντίστοιχη λέξη «γεώμηλον» (Παπαστυλιανού, Παπασωτηρίου και συν. 2015). Παρά τον δημοφιλή αστικό θρύλο, ο Ιωάννης Καποδίστριας δεν είχε απαγορεύσει την πατάτα για το κοινό. Ο μύθος περιγράφει την άφιξη της πατάτας στην Ελλάδα με κάποιες παράξενες λεπτομέρειες. Σύμφωνα με την ιστορία, όταν πρωτοήρθε η πατάτα στην Ελλάδα, κατά την περίοδο που ο

κόσμος πεινούσε, δεν την δέχθηκαν με θετικό τρόπο. Ο Καποδίστριας έδωσε στους πολίτες πατάτες, αλλά επειδή δεν ήξεραν πώς να τις καταναλώσουν, τις έβλεπαν με αμφιβολία και δεν τις ήθελαν, με αποτέλεσμα να κινδυνεύουν ακόμα περισσότερο από την πείνα. Σε όλη την Ευρώπη την έβλεπαν σαν κάτι το εξωτικό, ενώ ακόμα και φτωχοί αγρότες, αρνούνταν να καταναλώσουν ένα άσχημο, σωληνοειδές φυτό, του οποίου η καταγωγή ήταν από έναν απολίτιστο τόπο (Charman, 2014). Τέλος, για να τους πείσει, ο Καποδίστριας κατέληξε να κλειδώσει τις πατάτες σε μια αποθήκη στο λιμάνι της Αίγινας και να βάλει φρουρούς να τις φυλάνε. Η λογική πίσω από αυτό ήταν ότι, οι Έλληνες θα ήθελαν αυτό που είναι απαγορευμένο. Οι δε φρουροί, είχαν διαταγές να κάνουν μακροχρόνια διαλείμματα για να μπορούν οι πολίτες να κλέβουν τις πατάτες και αυτό συνετέλεσε στη σωτηρία του λαού σε μία περίοδο λιμού. Παρόμοιες ιστορίες υπάρχουν και για άλλες χώρες, με την Γαλλία να απαγορεύει την καλλιέργεια του βολβού αυτού επειδή πίστευαν ότι προκαλούσε, μεταξύ άλλων, λέπρα. Αυτή η απαγόρευση, έγινε μάλιστα νόμος το 1748 (Chang, 2017) ο οποίος παρέμεινε μέχρι το 1772 (The Connexion, 2015). Ο λόγος που η εν λόγω ιστορία φέρεται να είναι αναληθής όσον αφορά την Ελλάδα, είναι απλός. Αρχικά, δεν υπάρχουν μαρτυρίες ή γραπτά που να περιγράφουν αυτό το συμβάν. Ο ίδιος ο Γρηγόριος Παλαιολόγος, που ήταν Φαναριώτης γεωπόνος καθώς και λόγιος, έγραψε την ιστορία της πατάτας στην Ελλάδα – τότε γνωστή ακόμα ως «γεώμηλον» – και δεν ανέφερε κάπου το συγκεκριμένο συμβάν (Σαραντάκος, 2011). Επιπρόσθετα, διάφορες πηγές αναφέρουν την ύπαρξη της πατάτας ακόμα και πριν την επανάσταση του 1821. Ένας προοδευτικός καλλιεργητής το έφερε στην Κέρκυρα το 1800, και στο ίδιο νησί το 1817 ο Παραμιθιώτης δημοσίευσε το φυλλάδιο «Η καλλιέργεια των γεωμήλων», το οποίο δεν άργησε να διαδοθεί ανά το Ιόνιο (Χατζηδημητρίου, 2009). Έτσι, παρά το ενδιαφέρον της ιστορίας, δεν έγινε δυνατό να αποδειχθεί ότι συνέβη στην πραγματικότητα.

1.7 Η διατροφή κατά τον Πρώτο Παγκόσμιο Πόλεμο

Τον Αύγουστο του 1914 ξεκίνησε ο Πρώτος Παγκόσμιος Πόλεμος και κράτησε μέχρι τις 11 Νοεμβρίου του 1918. Παρά τη μικρή κατά τα άλλα διάρκειά του, επηρέασε την καθημερινότητα των απλών πολιτών και κατ' επέκταση τη διατροφή τους. Όπως ήταν φυσικό,

τα κατώτερα κοινωνικά στρώματα ήταν εκείνα που δέχθηκαν το μεγαλύτερο πλήγμα του πολέμου. Οι ευκρατέστερες οικογένειες βρίσκονταν σε προνομιούχα θέση και δεν χρειάζονταν να ανησυχούν εάν θα τα καταφέρουν να επιβιώσουν στον ίδιο βαθμό όσο οι φτωχότερες. Οι προσπάθειες ανεύρεσης τροφής έγιναν πιο δημιουργικές και οι άνθρωποι πιο λιτοδίαιτοι. Όμως, υπήρχε μία μερίδα ανθρώπων που δεν είχαν την πολυτέλεια να μπορούν να επιβιώσουν με κάτι λιγότερο από τα απολύτως αναγκαία: τα βρέφη.

1.7.1 Διατροφή βρεφών κατά την περίοδο του πολέμου

Στα βρέφη, ιδιαίτερα, υπήρξε σοβαρό πρόβλημα. Η κοινωνία τότε ήταν συνήγορος του θηλασμού, κάτι που προσπαθούσαν να κάνουν όλες οι μητέρες, εάν και εφόσον ήταν δυνατό. Δυστυχώς, λόγω της φτώχειας και της κακής διατροφής, οι γυναίκες δεν κατέβαζαν γάλα, και σε πολλές περιπτώσεις δεν είχαν έμμηνο ρύση. Το ζωικό γάλα δεν ήταν βιώσιμη λύση για όλους, αφού πολλές φορές λόγω του ότι το νερό που έπιναν τα ζώα ήταν βρώμικο, υπήρχε ο κίνδυνος να προκληθούν προβλήματα υγείας στα βρέφη, όπως λοιμώξεις του πεπτικού συστήματος. Δεν ήταν λίγες οι φορές που τα αποτελέσματα των εν λόγω λοιμώξεων ήταν μοιραία για τα βρέφη (Βέρας, 1946). Υπάρχουν διάφορες μέθοδοι που έχουν καταγραφεί στα λαογραφικά κείμενα της εποχής που χρησιμοποιούσαν οι λεχώνες για να «κατέβει το γάλα». Στις περιπτώσεις που αυτές οι μέθοδοι δεν είχαν επιτυχία, οι μητέρες προσπαθούσαν να βρουν γάλα από αλλού. Γυναίκες όπως η γιαγιά του βρέφους, η θεία του, καθώς και κάποια γειτόνισσα ή συγγενής, πολλές φορές προσέφεραν το δικό τους γάλα για την ασφαλή ανάπτυξη του βρέφους (Χρυσάκη, 1930).

1.8 Το τέλος του Πρώτου Παγκοσμίου Πολέμου

Ο Α' Παγκόσμιος Πόλεμος επέφερε μια κρίση άνευ προηγουμένου ανά την υφήλιο, η οποία δεν άφησε την Ελλάδα ανεπηρέαστη. Λόγω της συγκεκριμένης κρίσης, η ανάγκη για ανάπτυξη της γνώσης μας, όσον αφορά την επιστήμη της διατροφής, έγινε αδιαμφισβήτητη. Παράλληλα, άρχισε να γίνεται εμφανής η σημασία που είχαν διάφοροι φορείς για την επιβίωση των πολιτών κατά την περίοδο του Πολέμου, αλλά και στα χρόνια που τον

ακολούθησαν. Έτσι με την ευδαιμονία των πολιτών σαν απώτερο σκοπό, παρατηρήθηκε η γέννηση μιας σχέσης ανάμεσα σε διάφορους από τους εν λόγω τομείς, συμπεριλαμβανομένων πολιτικών, επιστημόνων και ιατρών. Λίγα χρόνια αργότερα, ιδρύθηκε το Υπουργείο Υγείας και πολλές χώρες συνεργάζονται για τη βελτίωση της ποιότητας ζωής των πολιτών τους (Θανασού, 2015).

1.8.1 Η ανάπτυξη κατά τον 20ο αιώνα

Με την καθολική προσπάθεια για βελτίωση, όπως ήταν αναμενόμενο, επήλθε μια περίοδος ανάκαμψης. Οι τομείς της τεχνολογίας και της επιστήμης ξεκίνησαν να κάνουν σημαντικά άλματα, επηρεάζοντας και πιο χειροπιαστά την ζωή των καθημερινών πολιτών. Μαζί μ' αυτά, παρατηρήθηκαν και σημαντικές εξελίξεις στη γεωργία, καθώς δημιουργήθηκαν νέες ποικιλίες φυτών αλλά και ζώων. Παράλληλα, ο ίδιος ο κλάδος της γεωργίας δέχθηκε ώθηση από τα διάφορα μηχανήματα που εφευρέθηκαν, ο κλάδος δε της βιομηχανίας τροφίμων, έφτασε σε νέα επίπεδα ελέγχου ποιότητας και ο κόσμος απέκτησε την δυνατότητα να παράγει πιο πολλά και διαφορετικά γεωργικά προϊόντα. Εκτός των άλλων, ξεκίνησε να αναπτύσσεται και η επιστήμη της Τεχνολογίας Τροφίμων, που μελετά την συντήρηση των τροφών, την επεξεργασία τους, την μεταποίηση και τον χειρισμό τους. Η μετέπειτα ανάπτυξη αυτής της επιστήμης την κατέστησε καθημερινή ανάγκη για τη διατροφή μας, αφού η σύγχρονη βιομηχανία τροφίμων στηρίζεται στην Τεχνολογία Τροφίμων (Gibney, 2007). Ο Ζαμπέλας (2013) μιλώντας για την τεχνολογία τροφίμων ανέφερε ότι, παρά το ότι η επιστήμη της διατροφής είχε μόλις δημιουργηθεί – στην ουσία το 1900 – έκανε τεράστια άλματα, και ειδικότερα τα χρόνια από το 1910 μέχρι το 1960. Τότε ανακαλύφθηκαν τα ειδικά θρεπτικά συστατικά και μελετήθηκε η βιοχημική σχέση που έχουν με την υγεία του ανθρώπινου οργανισμού. Τότε, αντιληφθήκαμε ότι ο λόγος που βρισκόταν πίσω από πολλές αρρώστιες ήταν η έλλειψη συγκεκριμένων βιταμινών. Πίσω από τη νυκταλωπία βρισκόταν η έλλειψη βιταμίνης Α, πίσω από την ασθένεια μπέρι – μπέρι μαθαίνουμε ότι ευθυνόταν η έλλειψη θειαμίνης και πίσω από το σκορβούτο η έλλειψη βιταμίνης C. Επιπλέον, άτομα που δεν είχαν αρκετά υψηλά επίπεδα νιασίνης ασθενούσαν με πελλάγρα, ενώ όσοι δεν λάμβαναν το αναγκαίο ιώδιο πάθαιναν βρογχοκήλη και όσοι είχαν χαμηλά επίπεδα σιδήρου κατέληγαν σε

αναιμία. Όσον αφορά τα παιδιά, όσα παρατηρούνταν να έχουν χαμηλά επίπεδα βιταμίνης D ασθενούσαν με ραχίτιδα, όσα δεν είχαν αρκετό ψευδάργυρο υπέφεραν από ατελή ανάπτυξη και όσα δεν λάμβαναν την αναγκαία ποσότητα ασβεστίου υπέφεραν από ελλιπή ανάπτυξη οστών. Την ίδια στιγμή, οι ενήλικες με έλλειψη ασβεστίου νοσούσαν με οστεοπόρωση (Τσετσενέκος, 2017).

1.9 Δεύτερος Παγκόσμιος Πόλεμος και οι συνέπειές του στη διατροφή των Ελλήνων

Κατά τη διάρκεια του Δευτέρου Παγκοσμίου Πολέμου η παραγωγή φαγητού, καθώς και τα αποθέματά του επιτάχτηκαν από τους Γερμανούς. Η παραγωγή ήταν ήδη πενιχρή – αφού πολλοί αγρότες είχαν καταταγεί στον στρατό – με γενικό παράδειγμα το σιτάρι, του οποίου η παραγωγή μειώθηκε κατά 339,000 τόνους μέσα σ' ένα χρόνο. Ακόμα και τα φαγητά που υπήρχαν σε αφθονία, δεν κατέληγαν στους πολίτες λόγω της επίταξης των μέσων συγκοινωνίας. Επιπλέον, η Ελλάδα είχε πλέον χωριστεί σε τρεις διαφορετικές κατοχικές ζώνες, με διαφορετική κατοχική δύναμη στην κάθε μία. Αυτό, σε συνδυασμό με την αδυναμία μετακίνησης των τροφών, προκάλεσε ένα φαινόμενο κατά το οποίο η κάθε περιοχή είχε αποκλειστικά οτιδήποτε παρήγαγε – πολλές φορές και σε μεγάλες ποσότητες. Επιπρόσθετα, οι ίδιοι οι παραγωγοί έκρυβαν την αληθινή ποσότητα που παρήγαγαν από την κυβέρνηση και τους κατακτητές, τόσο για δική τους κατανάλωση όσο και για πώληση στη μαύρη αγορά, όπου το κέρδος τους ήταν πολλαπλάσιο. Δυστυχώς, παρά τις έγκαιρες προσπάθειες επιβολής περιορισμών στην ποσότητα τροφής που θα μπορούσε να πάρει η κάθε οικογένεια, οι βασικότερες τροφές εξαλείφθηκαν σύντομα, αφήνοντας πολλούς πολίτες χωρίς γάλα, κρέας ή ψωμί. Ο πληθυσμός άρχισε να τρέφεται αποκλειστικά με λίγα χόρτα και λαχανικά, ο υποσιτισμός συνέχισε, μέχρι που κατέληξε σε εξάντληση, λιποθυμίες, ατονία, ανικανότητα για εργασία και μάθηση, έντονη κόπωση και τέλος λιμοκτονία (Κολετζικουόδη, 2004).

1.9.1 Το τέλος του Δευτέρου Παγκοσμίου Πολέμου και η γέννηση της «Μεσογειακής Διατροφής»

Κατά το τέλος του Δευτέρου Παγκόσμιου Πολέμου, ο Ancel Keys επικεντρώθηκε στη μελέτη της επίδρασης που έχει η πείνα στο ανθρώπινο σώμα. Για να βρει λύσεις για την βοήθεια του πλανήτη που έπασχε τον τότε καιρό, έψαχνε θρεπτικές τεχνικές που μπορούσαν να επαναφέρουν το σώμα σε υγιή επίπεδα μετά από μεγάλης διάρκειας πείνα (Sahyoun & Sankavaram, 2016). Η μελέτη του αυτή, τον οδήγησε σε κάποια δεδομένα σχετικά με τους θανάτους της περιόδου. Όταν μελέτησε τα εν λόγω δεδομένα σε βάθος πρόσεξε ότι, σε χώρες όπου λόγω της πείνας ο λαός αναγκάστηκε να μειώσει το λίπος και τις επιπλέον θερμίδες από την διατροφή του, τα περιστατικά καρδιοπαθειών μειώθηκαν και εκείνα αισθητά. Το αντίστροφο όμως, παρατήρησε ότι συνέβαινε στις ίδιες χώρες μετά το πέρας του πολέμου, όταν η διατροφή του κόσμου άρχισε να επιστρέφει στα συνηθισμένα του δεδομένα. Έχοντας ήδη γνώση για τα συχνά φαινόμενα καρδιακών παθήσεων που παρατηρούνταν σε εύκρατους επιχειρηματίες στις Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής, άρχισε να υποψιάζεται ότι η διατροφή μπορεί να επηρεάζει την υγεία, και πιο συγκεκριμένα τον κίνδυνο για καρδιαγγειακές παθήσεις (Keys et al, 1963).

2. Μεσογειακή Διατροφή

Ο Ancel Keys, που ήταν παράλληλα ειδικός στην βιολογία και την ζωική φυσιολογία, ήταν ο πρώτος που χρησιμοποίησε τον όρο «Μεσογειακή Διατροφή». Όπως ο ίδιος την είχε περιγράψει, πρόκειται για μια διατροφή που παρατηρείται στην Ελλάδα και τη Νότιο Ιταλία, και είναι πλούσια σε φυτικά έλαια και φτωχή σε κορεσμένα λίπη (Martínez-González, Sánchez-Villegas, 2004).

Πιο λεπτομερώς, η Μεσογειακή Διατροφή χαρακτηρίζεται από σχετικά περισσότερες ποσότητες φρούτων, λαχανικών, ελαιολάδου, οσπρίων, και ανεπεξέργαστων δημητριακών. Χαμηλότερη είναι η ποσότητα ψαριού, ενώ ακόμα λιγότερη η ποσότητα των γαλακτοκομικών προϊόντων και κρασιού, ενώ η τροφή με την μικρότερη κατανάλωση από όλες είναι το κρέας.



Εικόνα 2-1 Η πυραμίδα της Μεσογειακής διατροφής

(Πηγή: Μεταφράστε Τη Μεσογειακή Πυραμίδα - Μεσογειακή Διατροφή - ΟΔΗΓΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ – Nutrimed)

Ο όρος «Μεσογειακή Διατροφή» χρησιμοποιείται για να περιγράψει τις παραδοσιακές διατροφικές συνήθειες των χωρών που συνορεύουν με τη Μεσόγειο θάλασσα και κυρίως την Ελλάδα και τη Νότιο Ιταλία. Περισσότερο, όμως, από μια απλή συνήθεια διατροφής, η Μεσογειακή Διατροφή ή αλλιώς «δίαιτα», ήταν τρόπος ζωής για τους αρχαίους (Lăcătușu et al, 2019).

2.1 Η ελληνική κουζίνα

Όντας βασισμένη στη Μεσογειακή Διατροφή, η ελληνική κουζίνα έχει αποδειχτεί εξαιρετικά ελκυστική τα τελευταία χρόνια για άτομα από άλλες χώρες που ψάχνουν κάτι πιο υγιεινό, νόστιμο και διαφορετικό στην καθημερινότητά τους. Σύμφωνα με μία έρευνα του 2019, άτομα που ακολουθούν την χορτοφαγική και βίγκαν διατροφή, καταναλώνουν περισσότερες Μεσογειακές τροφές (Avital et al., 2019). Πιο συγκεκριμένα, οι χορτοφάγοι έχουν 3,13 φορές περισσότερες πιθανότητες από τους παμφάγους να ακολουθούν την Μεσογειακή Διατροφή, ενώ οι βίγκαν έχουν 32,35 φορές περισσότερες πιθανότητες.

2.2 Η Μεσογειακή Διατροφή στον κόσμο της ιατρικής

Σύμφωνα με μια μελέτη που έλαβε χώρα σε επτά χώρες (Μελέτη των Επτά Χωρών) – ανάμεσα σε αυτές η Ισπανία, η Ελλάδα και η Ιταλία – και διεκπεραιώθηκε μετά από 25 χρόνια, η Μεσογειακή Διατροφή είναι συνδεδεμένη με μειωμένο κίνδυνο για καρδιαγγειακές παθήσεις (Davis, Bryan, Hodgson, and Murphy, 2015). Παρ' όλα αυτά, σύμφωνα με την Μελέτη των Επτά Χωρών, υπάρχουν κι άλλες ευεργετικές παρενέργειες σε όσους ακολουθούν τη συγκεκριμένη διατροφή. Παρατηρήθηκε, λοιπόν, μια γενική διατήρηση της υγείας και μια μακροβιότητα στους ανθρώπους που τρέφονταν Μεσογειακά. Μία περαιτέρω ανάλυση των συστατικών της Μεσογειακής Διατροφής έδειξε ότι, εκτός από τις φυτικές ίνες (οι οποίες βρίσκονται στα δημητριακά ολικής αλέσεως, στα φρούτα και στα λαχανικά που

καταναλώνονται καθημερινά), οι άνθρωποι με αυτή τη διατροφή παίρνουν επίσης πολυάριθμα αντιοξειδωτικά, όπως Βιταμίνη C (ασκορβικό οξύ), Βιταμίνη E, ρεσβερατρόλη, β-καροτένιο, γλουταθειόνη, πολυφαινόλες και λυκοπένιο, καθώς και ω-3 λιπαρά οξέα και τοκοφερόλες. Αξίζει να σημειωθεί ότι, η συχνότητα και ποσότητα της κάθε τροφής δεν είναι η ίδια παντού, με την μεγαλύτερη διαφορά να υπάρχει στην κατανάλωση λίπους. Το μεγαλύτερο ποσοστό κατανάλωσης λίπους σε σχέση με τις υπόλοιπες τροφές που καταγράφηκε ήταν >10%. Παρά το ότι η απόκλιση από τη μία περιοχή στην άλλη μπορεί να είναι μεγάλη, κάτι άλλο που παρατηρήθηκε ήταν ότι η αναλογία των μονοακόρεστων λιπαρών προς τα ακόρεστα δεν άλλαζε – παρέμενε 2:1. Οι υπόλοιπες τροφές καταναλώνονταν σχετικά σε παρόμοια επίπεδα και με παρόμοιους τρόπους μαγειρέματος. Ανεξάρτητα από την περιοχή, τα κορεσμένα λιπαρά είναι λίγα, ενώ τα μονοακόρεστα είναι πολλά λόγω του ελαιολάδου. Τα όσπρια προσφέρουν σύνθετους υδατάνθρακες και τα φρούτα και τα λαχανικά προσφέρουν φυτικές ίνες. Φτιάχνοντας ψωμιά ολικής άλεσης, καταλάωναν άπεπτους υδατάνθρακες, ενώ μαγειρεύοντας τα όσπρια και τα λαχανικά σε σούπες και σαλάτες και συνδυάζοντάς τα με ελαιόλαδο, δέχονταν διάφορες ευεργετικές ιδιότητες από την πρόσμιξή τους. Το ίδιο το γάλα δεν ήταν κάτι που καταναλωνόταν σε μεγάλες ποσότητες, ωστόσο το γιαούρτι και τα διάφορα τυριά συνόδευαν τα φαγητά σχεδόν επί καθημερινής βάσεως. Ανάλογα από την απόσταση που υπήρχε ανάμεσα στους ανθρώπους και την θάλασσα, κυμαινόταν και η κατανάλωση ψαριού. Έτσι, όσοι ζούσαν κοντά σε λιμάνια και άλλα σημεία αλιείας, είχαν μεγαλύτερη πρόσβαση σε ψάρι και άρα έτρωγαν συχνότερα. Μαζί με το φαγητό έπιναν επίσης λίγο κρασί, ενώ το κρέας, επειδή ήταν ακριβό, ήταν κάτι σπάνιο και λιγοστό (Μαγαλιός, 2017).

Άλλες μελέτες που διεκπεραιώθηκαν, είχαν ως αποτέλεσμα να γίνουν ακόμα πιο προφανή τα οφέλη που προσέφερε η προσκόλληση στη Μεσογειακή Διατροφή στην υγεία. Στη Γαλλία έλαβε χώρα η Lyon Diet Heart Study, μια μελέτη-δοκιμή, η οποία είχε ως σκοπό να αναλύσει τα αποτελέσματα μιας σύγχρονης μορφής της Μεσογειακής Διατροφής, προσαρμοσμένης στη Γαλλική διατροφή που ήδη ήξεραν και ένιωθαν άνεση μαζί της. Η συγκεκριμένη μελέτη έγινε σε άτομα τα οποία είχαν ήδη πάθει οξύ έμφραγμα του μυοκαρδίου. Με το πέρας της δοκιμής, οι ασθενείς έδειξαν 50% μείωση στα οξεία καρδιαγγειακά επεισόδια, καθώς και μείωση στον αριθμό των περιπτώσεων καρκίνου και θανατηφόρων περιστατικών ανεξαρτήτως λόγου (de Lorgeril, Salen, Martin, Monjaud, Delaye, Mamelle, 1999). Αυτό είχε σαν συνέπεια την

καθιέρωση της Μεσογειακής Διατροφής στην ιατρική πραγματικότητα. Με την πάροδο του χρόνου, τα οφέλη για την υγεία της καρδιάς από τη Μεσογειακή Διατροφή διαφαίνονταν όλο και περισσότερο και έλκυσαν το ενδιαφέρον επιπρόσθετων μελετών. Στην Ισπανία, έγινε μια μελέτη από την *Prevenición con Dieta Mediterránea (PREDIMED)* με 7.447 μέλη να λαμβάνουν μέρος στην έρευνα. Τα μέλη αυτά δεν είχαν κάποια προδιάθεση για καρδιαγγειακές ασθένειες και χωρίστηκαν σε ομάδες. Η μία ήταν η ομάδα ελέγχου, η οποία ακολούθησε μια διατροφή χαμηλή σε λιπαρά. Οι υπόλοιποι διαχωρίστηκαν σε άλλες δύο ομάδες, οι οποίες ακολουθούσαν την Μεσογειακή Διατροφή, την οποία ολοκλήρωναν με εξαιρετικά παρθένο ελαιόλαδο ή με διάφορους καρπούς. Έχοντας υπόψιν ότι και οι τρεις ομάδες τρέφονταν υγιεινά, υπήρξαν λίγα επεισόδια καρδιαγγειακών παθήσεων. Οι ομάδες των οποίων η διατροφή βασίστηκε στη Μεσογειακή, κατέγραψαν 30% μείωση στον κίνδυνο για καρδιαγγειακές παθήσεις, καθώς και 40% μείωση στον κίνδυνο εγκεφαλικού (Estruch et al, 2013). Συνεπώς, μελέτες στη Μεσογειακή διατροφή απέδειξαν ότι είναι αντίστροφα συνδεδεμένη με καρδιαγγειακά επεισόδια. Επιπλέον, άλλες μελέτες κατέγραψαν ότι η προσκόλληση στη Μεσογειακή Διατροφή έχει τη δυνατότητα να μειώσει προ-αθηρογόνα γονίδια, διάφορα σημάδια καρδιαγγειακού κινδύνου (όπως την αναλογία μέσης-ισχίου) τα κλάσματα λιπιδίων, τα σωματίδια λιποπρωτεϊνών και το οξειδωτικό στρες, ακόμα και σημάδια φλεγμονής, καθώς ο κίνδυνος ανάπτυξης μεταβολικού συνδρόμου και διαβήτη τύπου II παρατηρήθηκαν σε χαμηλότερα επίπεδα σε άτομα που τρέφονταν σύμφωνα με τους κανόνες της Μεσογειακής Διατροφής (Lăcătușu et al, 2019).

Η Μεσογειακή Διατροφή, όμως, τέθηκε και σε σύγκριση με άλλες διατροφές που ήταν χαμηλές σε λιπαρά. Πιο λεπτομερώς, μια περαιτέρω ανάλυση των δύο, που είχε γίνει μετά το πέρας μιας μελέτης για κινδύνους καρδιαγγειακών νοσημάτων, έδειξε να υπάρχουν μικρά αλλά σημαντικά οφέλη της Μεσογειακής Διατροφής στο σωματικό βάρος, τον δείκτη μάζας σώματος, την πίεση του αίματος, τον γλυκαιμικό δείκτη, την ολική χοληστερόλη αλλά και την υψηλής ευαισθησίας C-αντιδρώσα πρωτεΐνη (Nordmann et al, 2011).

2.3 Η προσκόλληση στη Μεσογειακή διατροφή

Οι συνήθειες των περασμένων γενεών συνεχίζουν να επηρεάζουν τις νεότερες. Μέσα από αιώνες παράδοσης, οι γνώσεις και οι επιλογές των προγόνων γίνονται μέρος της καθημερινότητας των νεότερων γενεών. Τα παιδιά και οι έφηβοι ζουν σε διαφορετική περίοδο σε σχέση με τους γονείς και τους παππούδες τους. Έχουν πρόσβαση σε πολυάριθμες τροφές και γνώση ακόμα περισσότερων, χάρη στο διαδίκτυο. Έτσι, η καθημερινότητά τους εμπλουτίζεται από φαγητά άλλων πολιτισμών και η διατροφή τους γίνεται ένα αμάλγαμα γεύσεων και υλικών.

2.3.1 Η απομάκρυνση από τη Μεσογειακή Διατροφή

Με τη συστηματική ενσωμάτωση των δυτικών συνηθειών στην Ελλάδα, ήταν φυσικό επόμενο ότι θα υπήρχε και η αντίστοιχη ενσωμάτωση στην κουζίνα. Τα διάφορα κρέατα, και πιο συγκεκριμένα το κόκκινο κρέας έγιναν πιο οικονομικά και συνεπώς η κατανάλωσή τους συχνότερη. Όπως ήταν αναμενόμενο, η κίνηση αυτή προς άλλες συνήθειες είχε τις συνέπειές της.

2.4 Παράγοντες που συσχετίζονται με την προσκόλληση στη Μεσογειακή Διατροφή

Σύμφωνα με διάφορες μελέτες, υπάρχουν ποικίλοι παράγοντες που επηρεάζουν το κατά πόσο ένα άτομο θα είναι ιδιαίτερα ή όχι προσκολλημένο στη Μεσογειακή Διατροφή.

2.4.1 Τοποθεσία

Η τοποθεσία που κατοικεί ένα άτομο αδιαμφισβήτητα μπορεί να επηρεάσει τη διατροφή του. Οι μελέτες, όμως, αφοσιώθηκαν πιο συγκεκριμένα σε άτομα που μένουν στην ίδια χώρα, αλλά σε διαφορετικές περιοχές (πόλη – εξοχή). Μόλις έξι μελέτες ανέλυσαν την διαφορά στην προσκόλληση στη Μεσογειακή Διατροφή ανάμεσα στις αστικές και τις αγροτικές περιοχές, με τρεις από τις οποίες να συμπεραίνουν ότι υπάρχει αρκετά μεγαλύτερη προσκόλληση στις αγροτικές περιοχές σε σύγκριση με τις αστικές (Iaccarino Idelson, Scalfi & Valerio, 2017).

2.4.2 Ηλικία

Εξετάζοντας ακόμα έναν παράγοντα, την ηλικία του ατόμου, δεδομένα από 24 έρευνες μαζεύτηκαν για το τελικό αποτέλεσμα. Εννιά από τις εν λόγω έρευνες συμπέραναν ότι η ηλικία μπορεί να επηρεάσει την προσκόλληση του ατόμου στη Μεσογειακή Διατροφή. Επομένως, η πλειονότητα των μελετών δεν υποστήριζαν την ιδέα ότι η προσκόλληση αλλάζει αισθητά με την ηλικία (Iaccarino Idelson, Scalfi & Valerio, 2017).

2.4.3 Φύλο

Ένας ακόμα παράγοντας, το φύλο, δεν παίζει μεγάλο ρόλο στο κατά πόσο το άτομο θα παρουσιάσει ιδιαίτερη προσκόλληση στη διατροφή ή όχι, με μόλις 6 από τις 33 μελέτες να αναφέρουν υψηλότερα επίπεδα προσκόλλησης στα κορίτσια και 1 στα αγόρια (Iaccarino Idelson, Scalfi & Valerio, 2017).

2.4.4 Κοινωνικο-οικονομική κατάσταση

Η έντονη αστικοποίηση, η οποία είναι εμφανής πλέον, μελετήθηκε όσον αφορά την επίδρασή της στη Μεσογειακή Διατροφή σε έξι μελέτες, από τις οποίες οι τρεις αναφέρουν αισθητά υψηλότερα ποσοστά προσκόλλησης στη Μεσογειακή Διατροφή σε αγροτικές περιοχές (Iaccarino Idelson, Scalfi & Valerio, 2017).

3. Παράγοντες που επηρεάζουν τις διατροφικές επιλογές

Ένα άτομο δεν μπορεί να επιλέξει από τη μία μέρα στην άλλη τι θα καταναλώνει χωρίς να βασίσει την εν λόγω απόφασή του σε κάποιους παράγοντες. Τόσο το συνειδητό μέρος του εγκεφάλου μας, όσο και το ασυνείδητο, συνεργάζονται στη διαδικασία επιλογής της τροφής. Στην τελική όμως, υπάρχουν πάρα πολλοί παράγοντες που παίζουν ρόλο όσον αφορά το τι θα φάει ο κάθε άνθρωπος.

3.1 Βιολογικοί παράγοντες

Ο γενικός κανόνας που έχουμε όλοι υπόψιν μας όσον αφορά την κατανάλωση τροφής είναι ότι, τρώμε επειδή πεινάμε. Σύμφωνα με τους Birkenhead & Slater (2015) ο κυριότερος λόγος που τρώμε είναι για να ικανοποιήσουμε το αίσθημα πείνας που μας διακατέχει την εν λόγω στιγμή και να φτάσουμε τέλος στον κορεσμό. Πολλοί άνθρωποι, όμως, υποφέρουν πλέον από διάφορες αλλεργίες και δυσανεξίες. Μία σχετική ασθένεια είναι ένα αυτοάνοσο νόσημα, η κοιλιοκάκη – γνωστή και ως CD (Celiac Disease), δυσανεξία στη γλουτένη ή εντεροπάθεια από ευαισθησία στη γλουτένη – η οποία επηρεάζει το πεπτικό σύστημα, καταστρέφοντας το λεπτό έντερο και παρενοχλώντας την κατάλληλη αφομοίωση των θρεπτικών συστατικών των τροφών. Εάν κάποιος υποφέρει από κοιλιοκάκη, τότε δεν μπορεί να αφομοιώσει μια πρωτεΐνη που βρίσκεται στο σιτάρι, τη σίκαλη και το κριθάρι, την γλουτένη (Green & Cellier, 2007). Βέβαια, ουκ ολίγοι είναι οι άνθρωποι που έχουν αλλεργία σε κάποια τρόφιμα, χωρίς αναγκαστικά να υποφέρουν από κάποια ασθένεια. Οι κοινές αλλεργίες που εμφανίζονται στα παιδιά είναι η αλλεργία στο αυγό, τη σόγια, το σιτάρι, το φυστίκι και την λακτόζη. Στους ενήλικες, ωστόσο, οι κοινές αλλεργίες περιλαμβάνουν τα οστρακόδερμα, όπως ο αστακός, το καβούρι και η γαρίδα, διάφορους καρπούς από δέντρα, το ψάρι, και το μόνο που μοιράζονται – το φυστίκι (Kurowski & Boxer, 2008). Επιπλέον, άτομα με παθήσεις όπως ο σακχαρώδης

διαβήτη ή όσοι υποφέρουν από υψηλή αρτηριακή πίεση, πρέπει να προσέχουν τα συστατικά των τροφών τους, αφού είναι σημαντικό να ελέγχουν τα επίπεδα ζάχαρης και αλατιού αντίστοιχα.

Εξαιρώντας, λοιπόν, τα βλαβερά και πιθανόν θανατηφόρα προς κάθε ξεχωριστό άτομο τρόφιμα, προχωρούμε στο γούστο. Αυτό επηρεάζεται από γενετικούς αλλά και κοινωνικούς παράγοντες. Οι γευστικοί κάλυκες του καθενός είναι βεβαίως διαφορετικοί, αλλά οι άνθρωποι έχουν την τάση να προτιμούν όμοιες τροφές. Κάποιες από αυτές τις τροφές που τυχαίνουν συμπάθειας από το ευρύ κοινό είναι υψηλές θερμιδικά – όπως η σοκολάτα – άλλες έχουν ανθυγιεινές ιδιότητες – για παράδειγμα κορεσμένα λίπη και χαμηλή διατροφική αξία – όπως τα διάφορα τηγανιτά τρόφιμα. Οι αισθήσεις μας μπορούν να καθορίσουν τι μας αρέσει και τι όχι. Προφανώς, η αίσθηση της γεύσης παίζει τον σημαντικότερο ρόλο. Τα βρέφη, για παράδειγμα, δείχνουν προτίμηση στα γλυκά τρόφιμα. Το γεγονός αυτό, δείχνει ότι η προτίμηση που δείχνουμε στα γλυκά φαγητά δεν είναι κάτι που εξελίσσεται σε κάποιο μετέπειτα στάδιο της ζωής, αλλά μια γενετική προδιάθεση. Όσο μεγαλώνουμε, προστίθενται νέες γεύσεις στις προτιμήσεις μας. Αποζητούμε κάτι αλμυρό για να συνοδεύσουμε κάποιο ποτό, ή κάτι ξινό όταν η τροφή μας είναι πολύ λιπαρή. Επιπλέον, η μυρωδιά ενός φαγητού είναι η πρώτη ένδειξη που μπορεί να μας οδηγήσει στο συμπέρασμα εάν θα μας αρέσει αυτό που οσμίζόμαστε ή όχι. Εάν η μυρωδιά της τροφής είναι επαρκώς ελκυστική, τότε το άτομο θα θελήσει να την δοκιμάσει. Πέρα από αυτό, η υφή μιας τροφής είναι επίσης σημαντική. Πολλές φορές στην παρασκευή ενός πιάτου, παρ' όλο που οι γεύσεις του είναι ισορροπημένες και προσιτές, νιώθουμε ότι λείπει κάτι, εάν η υφή των διαφόρων στοιχείων του είναι όμοια. Έτσι, υπάρχει η πρόσθεση ενός τραγανού στοιχείου μέσα σε διάφορα μαλακά, ή κάποιου φρέσκου, ωμού λαχανικού μέσα σε διάφορα ψημένα. Εκτός αυτού, ένας άλλος βιολογικός παράγοντας είναι οι ανάγκες του κάθε ξεχωριστού οργανισμού. Τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται το σώμα του οποιουδήποτε ανθρώπου για να μπορεί με επιτυχία να φέρει εις πέρας τις καθημερινές του υποχρεώσεις. Όπως είναι ευρέως γνωστό, οι ανάγκες ποικίλλουν και βασίζονται σε πολλούς παράγοντες. Σημαντικό ρόλο παίζει η ηλικία, καθώς βρέφη, παιδιά και έφηβοι έχουν σαφώς μεγαλύτερες ανάγκες από ενήλικες και υπερήλικες. Ακολουθώντας, άλλοι παράγοντες είναι το φύλο, καθώς οι άντρες τείνουν να έχουν περισσότερες θερμιδικές ανάγκες σε σύγκριση με τις γυναίκες. Ακόμα, η καθημερινότητα και ο τρόπος ζωής του κάθε

ανθρώπου, επηρεάζουν τις ανάγκες του, αφού ένα άτομο που ζει μια καθιστική ζωή δεν έχει το ίδιο ποσό απαιτήσεων όσο κάποιος το οποίο ζει μια ζωή στην οποία κινείται καθημερινά, όπως αγρότης, επαγγελματίας αθλητής ή πυροσβέστης.

3.2 Κοινωνικοί παράγοντες

Οι παράγοντες που επηρεάζουν τις διατροφικές επιλογές του ατόμου δύνανται να είναι και κοινωνικοί. Αδιαμφισβήτητα, ο τόπος καταγωγής του καθενός σχηματίζει τις αρχικές απόψεις του ατόμου όσον αφορά στο τι είναι το απλό, καθημερινό φαγητό, τι είναι κάτι το εξωτικό και ποιοί συνδυασμοί γεύσεων είναι πιο επιτυχείς. Στις μέρες μας, τα κοινωνικά ερεθίσματα μπορούν να μας επηρεάσουν από μακριά, αφού τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης φέρνουν μακρινές συνήθειες πιο κοντά στον μέσο πολίτη. Τα κινήματα της χορτοφαγίας και του βιγκανισμού είναι ένα φαινόμενο της εποχής, αφού άτομα που έχουν μελετήσει τα κοινωνικά και σωματικά οφέλη των εν λόγω διατροφών, τα κηρύττουν καθημερινά σε πλατφόρμες όπου ο οποιοσδήποτε μπορεί να τους παρακολουθήσει και να επηρεαστεί ανάλογα, εάν τα λεγόμενα του πρώτου είναι αρκετά πειστικά. Υπάρχουν, όμως, κάποιοι κοινωνικοί παράγοντες που επηρεάζουν το άτομο από μικρότερη ηλικία, προτού αυτό μπορέσει να κάνει δικές του επιλογές. Η θρησκεία και η παράδοση ενός τόπου διαμορφώνουν την κουζίνα του και με τη σειρά της, αυτή διαμορφώνει τις διατροφικές συνήθειες του λαού, σε έναν κύκλο που ξεκίνησε αιώνες πριν και εξελίσσεται αργά. Αυτό, μπορεί να είναι περισσότερο φανερό σε διάφορους πολιτισμούς, αρκεί κανείς να τους κοιτάξει συγκριτικά με άλλους. Ένας φανερός τρόπος διαμόρφωσης των διατροφικών συνηθειών του κοινού, είναι η αποστροφή που δείχνουν οι Μουσουλμανικές κοινότητες στο χοιρινό κρέας ή το Ραμαζάνι, κατά τη διάρκεια του οποίου οι πιστοί ακολουθούν ένα αυστηρό πρόγραμμα νηστείας που τους επιτρέπει να καταναλώσουν φαγητό μόνο αφού πέσει ο ήλιος. Στην Ορθοδοξία, κάτι σχετικό παρατηρείται με τις περιόδους νηστειών, κατά τις οποίες απαγορεύονται διάφορες τροφές, όπως το κρέας και τα γαλακτοκομικά προϊόντα, χωρίς να υπάρχει κάποιος κανόνας για την ώρα της ημέρας που θα γίνει η κατανάλωση των τροφών. Αυτό γίνεται ιδιαίτερος φανερό και σε διάφορες κοινωνίες, όπου οι παραδόσεις και τα έθιμα περιέχουν τροφές που είναι θερμιδικά πλούσιες.

Περνώντας τα εν λόγω έθιμα και παραδόσεις από τις μεγαλύτερες ηλικίες στις νεότερες, οι τελευταίοι δεν κοιτάνε κριτικά τα περιεχόμενα της διατροφής τους, γιατί απλά έτσι έχουν μεγαλώσει, με αποτέλεσμα αυτό να είναι φυσιολογικό γι' αυτούς και για τις επόμενες γενιές. Συνεπώς, ο πολιτισμός και οι παραδόσεις του κάθε ανθρώπου επιδρούν στις διατροφικές τους συνήθειες και επιλογές (Thompson, 2015). Αδιαμφισβήτητα, ένας άλλος μεγάλος κοινωνικός παράγοντας που συνεισφέρει στη διαμόρφωση των διατροφικών συνηθειών του ατόμου, είναι η οικονομική του κατάσταση. Λαμβάνοντας υπόψιν τις τιμές των υγιεινών τροφών σε σύγκριση με αυτές των υπολοίπων, τότε είναι πασιφανές ότι είναι πιο οικονομικό να τραφεί κάποιος με φαγητά που δεν είναι κατ' ανάγκη βιολογικά, με όλες τις αναγκαίες βιταμίνες και θρεπτικά συστατικά, και ούτε φυσικά προσεγμένα από θερμιδικής άποψης. Η ποιότητα της τροφής αρχίζει να λαμβάνει δευτερεύον ρόλο όταν η επιλογή γίνεται επειδή απλά αυτό μπορεί κάποιος να αποκτήσει βάσει της οικονομικής του κατάστασης. Από την άλλη, αυτό εμφανίζεται σε διάφορες βαθμίδες. Πολλές φορές, διάφορα όμοια προϊόντα έχουν διαφορετικές τιμές αναλόγως της ποιότητάς τους. Η επιλογή του κάθε ατόμου κρίνεται από την οικονομική του κατάσταση, το πόσο σημαντική είναι για αυτόν η ποιότητα και το αν αντιλαμβάνεται τη διαφορά στην ποιότητα (Brunso, Fjord, & Grunert, 2002).

Ο σεβασμός και η συντήρηση του περιβάλλοντος έχουν γίνει πλέον κάτι για το οποίο γνωρίζει η πλειονότητα του πλανήτη. Οι πολίτες που ενδιαφέρονται για τα θέματα αυτά, επηρεάζονται στην επιλογή τους να καταναλώσουν κάτι, από διάφορους παράγοντες. Αρχικά, προϊόντα τα οποία είναι βιολογικά, και άρα πιο ασφαλή για κατανάλωση, τυγχάνουν της προτίμησης των συγκεκριμένων καταναλωτών. Η απουσία εντομοκτόνων και άλλων επικίνδυνων για τον πλανήτη ουσιών, κάνει αυτά τα τρόφιμα πιο ελκυστικά. Ακόμα, η αχρειαστή προσθήκη πλαστικού είναι κάτι που απωθεί ένα άτομο που ενδιαφέρεται για την διατήρηση του περιβάλλοντος. Επιπλέον, καταναλωτές που ενδιαφέρονται για την προστασία του περιβάλλοντος, τείνουν να ενδιαφέρονται και για άλλα θέματα, όπως κατά πόσο το κάθε προϊόν παράγεται με ηθικό τρόπο, προστατεύοντας έτσι, όχι μόνο το περιβάλλον, αλλά και τους ανθρώπους που κατ'άγονται από την περιοχή που παράγεται το κάθε προϊόν, ή εργάζονται για την παραγωγή του (Wang, Pham, & Dang, 2020). Πολλές φορές, άνθρωποι έχουν αποφύγει να αγοράσουν κάποια εμπορεύματα όταν η εταιρία που τα παράγει ενεπλάκη σε κάποιο περιβαλλοντικό ή ανθρωπιστικό σκάνδαλο. Αυτό έγινε με την Coca-Cola στην

Ινδία το 2017 επειδή το εργοστάσιό της είχε αποστραγγίσει όλο το νερό της περιοχής, αφήνοντας τους κατοίκους και τους αγρότες της περιοχής να αντιμετωπίσουν τη σοβαρή ξηρασία που τους είχε πλήξει τότε, προκαλώντας την οργή των καταναλωτών (Doshi, 2017). Ένα άλλο παράδειγμα συνέβη στην Καλιφόρνια όταν, εν μέσω μιας ιστορικής ξηρασίας, η Nestlé απέσπασε 36 εκατομμύρια γαλόνια νερού από ένα εθνικό πάρκο. Την ίδια περίοδο, οι κάτοικοι της περιοχής είχαν ως οδηγία να μειώσουν τη χρήση νερού που οι ίδιοι έκαναν στα σπίτια τους. Έτσι, μαζί με κάποιες περιβαλλοντικές οργανώσεις, οργανώθηκε ένα μποϊκοτάζ μαζί με κάποιες διαδηλώσεις για την προστασία του περιβάλλοντος αλλά και των κατοίκων της περιοχής (Morris, 2016).

Η τοποθεσία στην οποία κατοικεί ο κάθε άνθρωπος επηρεάζει τη διατροφή του και με άλλους τρόπους. Οικονομικά, είναι ευκολότερο να καταναλώσει κανείς κάτι το οποίο παράγεται τοπικά, και ιδιαίτερα όταν είναι η εποχή του. Για παράδειγμα, στην Ελλάδα, το ελαιόλαδο είναι κάτι που καταναλώνουμε καθημερινά και δεν θεωρούμε πολυτέλεια, ενώ κάποια τροπικά φρούτα που εισάγονται από μακρινές χώρες, όπως ο ανανάς, το μάνγκο και ακόμα πιο σπάνια, το φρούτο του δράκου και το στάρφρουτ, είναι ακριβότερα για εμάς.

Επιπλέον, η δυνατότητα των καταναλωτών να έχουν εύκολη πρόσβαση στα τρόφιμα, διαμορφώνει, επίσης, την επιλογή τους εάν θα τα αγοράσουν ή όχι. Πολλοί άνθρωποι δεν έχουν κοντά τους μια μεγάλη υπεραγορά με τεράστια ποικιλία τροφίμων και δεν είναι εφικτό γι' αυτούς να κάνουν τα εβδομαδιαία τους ψώνια απ' εκεί. Αυτό μπορεί να συμβαίνει λόγω απόστασης, λόγω έλλειψης τρόπου μεταφοράς ή απλά λόγω ηλικίας και κατάστασης υγείας. Ένα υλικό το οποίο είναι βαρύ και ογκώδες, συνήθως δεν θα είναι η πρώτη επιλογή κάποιου που θα πρέπει να το κουβαλήσει μακριά, ακόμα και αν είναι πιο οικονομικό (Webber & Dollahite, 2008).

3.3 Άλλοι παράγοντες

Ο γενικός κανόνας που υπάρχει όταν ένα άτομο πηγαίνει για ψώνια, είναι να έχει μαζί του μία λίστα που να καταγράφει τις ανάγκες του νοικοκυριού του. Αυτό εξυπηρετεί τον καταναλωτή

με δύο τρόπους. Ο πρώτος και φανερότερος είναι ότι, έχοντας μία λίστα ανά χείρας, δυσκολότερα κάποιος θα ξεχάσει να αγοράσει όλα τα πράγματα που χρειάζεται. Ο δεύτερος λόγος είναι για να αποφύγει το «συναισθηματικό ψώνισμα». Πολλές υπεραγορές, έχουν πλέον υιοθετήσει κάποιες μεθόδους για να κάνουν τους καταναλωτές να ψωνίσουν περισσότερο απ' όσα έχουν σχεδιάσει. Μικρές αλλαγές, όπως η προσθήκη του φούρνου στην είσοδο της υπεραγοράς, ωθούν τον καταναλωτή στην υπερκατανάλωση. Η μυρωδιά των φρέσκων, ζεστών αρτοσκευασμάτων ανοίγει την όρεξη στον πελάτη και ήδη βάζει στο μυαλό του την ιδέα ότι θέλει κάποιο αρτοσκεύασμα, ακόμα κι αν αυτό δεν ήταν στη λίστα του. Άλλες τέτοιες τεχνικές είναι η χρήση χαλαρής και ήρεμης μουσικής μέσα στο κατάστημα, ώστε ο πελάτης να σπαταλάει όσο το δυνατόν περισσότερη ώρα ψωνίζοντας ασυνείδητα και χωρίς κριτική σκέψη (Vida, Obadia, & Kunz, 2007). Τέλος, μια άλλη μέθοδος είναι η τοποθέτηση καθημερινών αντικειμένων, όπως το γάλα και τα αυγά, στις άκρες της υπεραγοράς, έτσι ώστε ο πελάτης να αναγκαστεί να περάσει από διαδρόμους που δεν σκόπευε να πάει και, κατά προέκταση, να δει κάτι που θα τον ενδιαφέρει και να το ψωνίσει (Montagne, Kestenbaum, Pollan & Roberts, 2014).

Φυσικά, οι επιλογές των καταναλωτών δεν μπορούν να χειραγωγηθούν ποτέ εντελώς, λόγω των παραγόντων που πηγάζουν από μέσα τους. Λαμβάνοντας υπόψιν τη διαφορετικότητα στην ανατροφή του κάθε ατόμου, προκύπτουν πολλοί συναισθηματικοί και ψυχολογικοί παράγοντες που καταλήγουν να επηρεάζουν ακόμα και τις διατροφικές συνήθειες του ατόμου. Όπως έχει προαναφερθεί, τα βρέφη δείχνουν μία έμφυτη προτίμηση προς τις γλυκιές τροφές. Μεγαλώνοντας, ο ουρανίσκος ενός ανθρώπου ωριμάζει, και μαζί μ' αυτόν και τα γούστα του ατόμου. Συνεπώς, ο τρόπος που εκλαμβάνουμε την κάθε τροφή αλλάζει με την πάροδο του χρόνου. Οι προτιμήσεις μας μπορούν να τροποποιηθούν από αντικειμενικούς λόγους – για παράδειγμα, άτομα μεγαλύτερα σε ηλικία τείνουν να δείχνουν προτίμηση προς την μαύρη σοκολάτα ενώ νεαρότερα άτομα έχουν την τάση να προτιμούν σοκολάτα γάλακτος. Επιπλέον, αρκετοί είναι οι ψυχολογικοί παράγοντες που έχουν τη δύναμη να επηρεάσουν το άτομο. Οι περασμένες εμπειρίες που βίωσε ο καθένας, διατηρούν τις επιδράσεις τους για δεκαετίες ολόκληρες, σχηματίζοντας τα χαρακτηριστικά των επιλογών του καθενός. Έτσι, μια θετική εμπειρία που είναι συσχετισμένη με μια τροφή, μπορεί να προκαλέσει το άτομο να νιώθει έλξη προς τη συγκεκριμένη τροφή. Από την άλλη, μια αρνητική εμπειρία δύναται να έχει το

αντίθετο αποτέλεσμα, με το άτομο να δείχνει αποστροφή προς κάποιο φαγητό (Desmet & Schifferstein, 2008). Σύμφωνα με παρατηρήσεις που έχουν γίνει, ένα άτομο το οποίο έχει βιώσει μια θετική εμπειρία μ' ένα φαγητό, θα το αναζητήσει ξανά στο μέλλον. Μια θετική όμως εμπειρία μ' ένα τρόφιμο, μπορεί να οδηγήσει στην αναζήτηση σχετικών τροφών. Αυτές μπορεί να είναι είτε όμοιες τροφές είτε φαγητά που τυπικά συνοδεύουν την εν λόγω τροφή. Για παράδειγμα, εάν κάποιος έχει μια θετική εμπειρία με κάποιο τυρί, μπορεί να αναζητήσει άλλα τυριά στο μέλλον ή μπορεί να αναζητήσει κράκερ και άλλα τρόφιμα που να το πλαισιώνουν. Ένας συνδυασμός και των δύο είναι, επίσης, κάτι που συμβαίνει.

Ένα μέσο νοικοκυριό έχει τη ρουτίνα του. Το άτομο που καταλήγει να έχει την ευθύνη της παρασκευής των φαγητών, δεν είναι κατ' ανάγκην επαγγελματίας μάγειρας με μεγάλο συνταγολόγιο, και ρεαλιστικά δεν έχει ούτε το χρόνο να δημιουργεί συνεχώς νέα φαγητά στην κουζίνα. Έτσι, με βάση τα γούστα των μελών του σπιτιού, τις διατροφικές τους ανάγκες, τις γνώσεις, ανάγκες και το μέσο χρόνο που μπορεί να ξοδέψει ο μάγειρας στην προετοιμασία, εμφανίζεται ένα είδος «μενού» για το κάθε νοικοκυριό, το οποίο και επαναλαμβάνεται με κάποιες διαφοροποιήσεις για να μην γίνει βαρετό. Η ηλικία του ατόμου, όμως, έχει τη δυνατότητα να επηρεάσει και τη γενική εικόνα που έχει αυτό για τον εαυτό του. Σύμφωνα με τους Franzoi και Koehler (1998), οι νεαρότερες γενιές δείχνουν να ενδιαφέρονται περισσότερο για την εξωτερική τους εμφάνιση και το βάρος τους, ενώ οι ηλικιωμένοι δεν νοιάζονται τόσο πολύ. Πιο συγκεκριμένα, δήλωσαν ότι, τα άτομα άνω των 50 τείνουν να χάνουν βάρος, και αυτό έχει ως αποτέλεσμα οι μεγαλύτερες γυναίκες, οι οποίες νιώθουν και την περισσότερη πίεση κατά τη διάρκεια της ζωής τους προς μια εμφάνιση, να είναι πιο ικανοποιημένες με την όρεξή τους, τους μηρούς τους και το βάρος τους.

3.4 Η κοινωνική πίεση και οι Διατροφικές Διαταραχές

Η κοινωνία επιβαρύνει τα μέλη της, τα οποία συνήθως είναι κορίτσια στην εφηβεία τους και νεαρές γυναίκες με την έντονη πίεση του θεαθήναι, δημιουργώντας τους έτσι διάφορα ψυχολογικά προβλήματα, τα οποία μπορεί να εκφραστούν με διάφορους τρόπους, όπως

χαμηλά επίπεδα αυτοεκτίμησης, διάφορες διατροφικές διαταραχές – μεταξύ των οποίων η ψυχογενής βουλιμία και η νευρογενής ανορεξία – και μια έλξη προς την πλαστική χειρουργική. Δυστυχώς, ακολουθώντας τυφλά τις εισηγήσεις των μέσων κοινωνικής δικτύωσης ή ακόμα και αυτές των φίλων και συγγενών, δεν σημαίνει ότι το άτομο θα οδηγηθεί στην ευτυχία (Novik , 2019). Επιπρόσθετα, η εκάστοτε κοινωνία έχει τις δικές της θεωρίες για το τι θεωρείται όμορφο. Μια μελέτη που διεξήχθη από τους Owen και Laurel-Seller (2006) κατέγραψε μία σταθερή μείωση στο βάρος των μοντέλων στην κεντρική σελίδα του περιοδικού Playboy από τη δεκαετία του 1960 μέχρι το 1980, φτάνοντας έτσι στην δεκαετία του 1990 να υπάρχουν μοντέλα των οποίων ο σωματότυπος να μπορεί να κατηγοριοποιηθεί ως άτομο με νευρική ανορεξία.



Εικόνα 3-1 Το μοντέλο γνωστό ως Twiggy (κλαδάκι) ή Lesley Hornby

(Πηγή: Twiggy: Pictures, Biography & Model Profile| 1960s Fashion, n.d.– RetroWaste)



Εικόνα 3-2 Η δημοσιογράφος Νανά Καραγιάννη που απεβίωσε μετά από 9 χρόνια νευρικής ανορεξίας

(Πηγή Νεκρή μέσα στο σπίτι της βρέθηκε η δημοσιογράφος Νανά Καραγιάννη, 2017| People & Style.– THE TOC)

Η μόδα των υπερβολικά λεπτών διασήμων δεν άργησε να έρθει και στην Ελλάδα. Ηθοποιοί όπως η Ζωζώ Σαπουντζάκη έχτισαν καριέρα με όμοια σώματα και η εν λόγω εμφάνιση έγινε ολόενα και πιο δημοφιλής. Η επικίνδυνη πλευρά της μόδας αυτής, έγινε έντονα φανερή στα μέσα της δεκαετίας του 2010, όταν η μάχη της αγαπητής δημοσιογράφου Νανάς Καραγιάννη με τη νευρική ανορεξία ήρθε στο φως. Τα μέσα μαζικής ενημέρωσης ακολούθησαν με σεβασμό την περιπέτειά της μέχρι και τον Ιούνιο του 2017, όταν ανακοινώθηκε ο θάνατός της. Παρά τις ελπίδες του κοινού για τη σωτηρία της, η είδηση θύμισε σ' όλους τις πολύ επικίνδυνες συνέπειες των διαφόρων διατροφικών διαταραχών (Ξύδα, 2017).

Στην αντίπερα όχθη, παραμονεύει ο κίνδυνος της παχυσαρκίας. Στη Μαυριτανία η παράδοση προστάζει βαρύτερους σωματότυπους στις γυναίκες, με αποτέλεσμα ένα στα πέντε κορίτσια να υπερτρέφεται σκοπίμως για να γίνει μία επιλέξιμη νύφη (Thompson, 2014). Η πρακτική αυτή ονομάζεται Leblouh και παρατηρείται σε αρκετές χώρες της Αφρικής, εκτός από τη Μαυριτανία, όπως το Μαρόκο, το Σουδάν, την Τυνησία και τη Νιγηρία. Στη Μαυριτανία συγκεκριμένα, το Leblouh είναι μια τελετουργία κατά την οποία τα κορίτσια πίνουν μεγάλες ποσότητες από γάλα καμήλας και τρώνε παχυντικές τροφές, όπως το κουσκούς. Στις πιο εύπορες οικογένειες, αυτή η πρακτική γίνεται με τη μορφή κατασκλήνωσης, στην οποία στέλνουν τα κορίτσια οι γονείς τους, και αυτά ταΐζονται επί τρεις μήνες. Πλέον, το να είναι μια κοπέλα «μεγάλη» δεν είναι απλά κάτι το ελκυστικό, αλλά κάτι το οποίο απαιτείται για να μπορέσει να παντρευτεί (Thompson, 2014).



Εικόνα 3-3 Η παρουσιάστρια Sahar Zand κατά τη διάρκεια του ντοκιμαντέρ του Channel 4 για την «εποχή ταΐσματος» που βιώνουν τα κορίτσια.

(Πηγή. African girls as young as ELEVEN are being force fed to make them fat, 2018 | Femail - Mail Online.)

4. Παραδοσιακά Ελληνικά Προϊόντα

Όπως και σε άλλες χώρες, στην Ελλάδα αναπτύχθηκαν διάφορες συνταγές σε πολλές περιοχές. Τυριά, αλλαντικά και κρασιά συνοδεύουν τα γεύματα αλλά και διάφορες εορταστικές βραδιές.

4.1 Παραδοσιακά Ελληνικά Ποτά

Τα παραδοσιακά Ελληνικά ποτά, λικέρ και απεριτίφ έχουν πολλές φορές ταυτιστεί με τις υπέροχες στιγμές που ζει κανείς στις μαγευτικές περιοχές όλης της Ελλάδας. Το πασίγνωστο ούζο, το τσίπουρο, η ρακή αλλά και η μαγευτική μαστίχα, έχουν άρωμα Ελληνικό και γεύση καλοκαιριού.

Το πιο διάσημο Ελληνικό απόσταγμα θεωρείται το ούζο, καθώς η παραγωγή του γίνεται αποκλειστικά στην Ελλάδα, με τρόπο παραδοσιακό, και για τον πιο πάνω λόγο αποκαλείται το «εθνικό» ποτό της. Το ούζο είναι προϊόν απόσταξης και κύριο συστατικό του είναι ο γλυκάνισος, ενώ παράλληλα χρησιμοποιούνται κι άλλα συστατικά, όπως το μοσχοκάρυδο, ο μάραθος, η μαστίχα και η κανέλα για να προσθέσουν στο υπέροχο άρωμά του (Ψυρούκη, 2015).

Πολλοί υποστηρίζουν ότι το ούζο έχει ρίζες στην αρχαία Ελλάδα, ενώ άλλοι πιστεύουν ότι η παραγωγή του ξεκίνησε πολύ μεταγενέστερα. Η ιδιαίτερη πατρίδα του ούζου από την ίδρυση του νέου Ελληνικού κράτους θεωρείται το νησί της Λέσβου, και πιο συγκεκριμένα το Πλωμάρι. Κατά την διάρκεια της απόσταξης, το απόσταγμα περνάει μέσα από μικρούς χάλκινους άμβυκες, ασυνεχούς λειτουργίας, χωρητικότητας έως και χιλίων λίτρων. Όσο πιο μικρός είναι ο άμβυκας, τόσο πιο ποιοτικό είναι το απόσταγμα. Η απόσταξη του ούζου γίνεται δύο φορές και καθεμιά διαρκεί 9 ώρες. Αυτό, επίσης, συμβάλλει στη δημιουργία υψηλής ποιότητας αποστάγματος με ιδανική γευστική και αρωματική ισορροπία, εκλεπτυσμένη και

απαλή υφή. Το ούζο συνοδεύει στις πλείστες περιπτώσεις τον Ελληνικό μεζέ αλλά και το ψάρι, είτε καταναλώνεται ως απεριτίφ, τόσο το χειμώνα όσο και το καλοκαίρι. Έχει αλκοολικό τίτλο από 55% μέχρι και 80% vol, η παρασκευή του λαμβάνει χώρα μόνο στην Ελλάδα και δεν περιέχει περισσότερη ζάχαρη από 50 γραμμάρια ανά λίτρο. Για τη σωστή ανάδειξη των αρωμάτων και της ραφιναρισμένης γεύσης του, σερβίρεται στο ποτήρι πρώτα το ούζο, μετά κρύο νερό και στο τέλος ο πάγος. Έτσι, η θερμοκρασία του αποστάγματος πέφτει με αργό τρόπο και δίνει στο ούζο την υπέροχη γεύση του, το φανταστικό του άρωμα και το γαλάκτωμα (Νέζης, 2015).

Το ούζο ταιριάζει απίστευτα με μερικά πιάτα της νησιώτικης κουζίνας. Μερικά από αυτά είναι το Ζακυνθινό λαδοτύρι, το ψητό λιαστό χταπόδι, η κοπανιστή της Τήνου και της Μυκόνου, ο μαρινάτος γαύρος και οι πιπεριές τουρσί.

Εκτός από το κλασικό ούζο, υπάρχει και το άδολο. Πρόκειται για ούζο τριπλής απόσταξης. Με άλλα λόγια, είναι η «καρδιά» του ούζου και προέρχεται από 100% απόσταξη. Για να παραχθεί, προϋπόθεση είναι μια απόσταξη διάρκειας 13 ωρών πάνω σε χαμηλή φωτιά μέσα σε ένα χάλκινο άμβυκα. Σύμφωνα με τον Δημήτρη Αντωνόπουλο (2017), το άδολο είναι κάτι το ξεχωριστό στην κατηγορία της Ελληνικής ποτοποιίας, αφού στην ουσία αυτό προκάλεσε τη δημιουργία του premium ούζου (Αντωνόπουλος, 2017).

Δύο άλλα ευρέως γνωστά Ελληνικά παραδοσιακά ποτά είναι το τσίπουρο και η ρακή. Το τσίπουρο θα το βρει κανείς σε αφθονία στην Ηπειρωτική Ελλάδα και στη Θεσσαλία, ενώ την ρακή (ή αλλιώς τσικουδιά) στην Κρήτη. Και τα δύο αυτά αποστάγματα παρασκευάζονται από τα μέσα Σεπτεμβρίου μέχρι τον Οκτώβριο. Οι οικογένειες που συμμετέχουν, γιορτάζουν αυτό το γεγονός με μεγάλα τραπέζια στο χώρο της απόσταξης. Η πρώτη ύλη που χρησιμοποιείται, είναι σταφύλια που δεν πηγαίνουν προς οινοποίηση, όμως είναι σε κατάσταση που μπορούν να παράξουν καλής ποιότητας απόσταγμα. Η πιο βασική διαφορά των δύο, είναι οι αλκοολικοί τους βαθμοί και η προσθήκη γλυκάνισου στο τσίπουρο, που όμως δεν συμβαίνει ποτέ κατά την παρασκευή της ρακής. Επιπλέον, το τσίπουρο είναι προϊόν διπλής απόσταξης ενώ η τσικουδιά μονής (Παούρη, 2016). Η ρακή καταναλώνεται από τους Κρητικούς καθημερινά, κυρίως σε σφηνάκια, είτε παγωμένη είτε σε θερμοκρασία δωματίου. Συνοδεύεται συχνά με Κρητικά προϊόντα όπως ξυδάτο απάκι, γραβιέρα, ντολμαδάκια, κρέας στον φούρνο, ξεροτήγανα, τυρένια καλιτσούνια και μελωμένες σφακιανές πίτες. Η ονομασία ρακή, δόθηκε

λόγω του ότι το απόσταγμα προέρχεται από ρώγες σταφυλιών, που στα αρχαία ελληνικά ονομάζονται ραξ. Επιπλέον, η δεύτερή της ονομασία, η τσικουδιά, της δόθηκε επειδή στην Κρητική ντοπιολαλιά τα στέμφυλα λέγονται και τσίκουδα. Κατατάσσεται στα δυνατότερα αλκοολούχα ποτά, με περιεκτικότητα αλκοόλης περίπου 37%. Από το 1989 η Ευρωπαϊκή Επιτροπή καθιέρωσε την «Τσικουδιά Κρήτης» ως "προϊόν προστατευόμενης γεωγραφικής ένδειξης" (Ρακή ή Τσικουδιά η Ελληνική, 2021). Ένα αντίστοιχο αλκοολούχο ποτό υπάρχει και στην Κύπρο. Λόγω της Κυπριακής ντοπιολαλιάς, στην οποία τα στέμφυλα ονομάζονται ζίβανα, στην Κύπρο η ονομασία αυτού του ποτού είναι ζιβανία (Παούρη, 2016).

Στη Θεσσαλία, το ποτό που επιλέγουν οι ντόπιοι είναι το τσίπουρο με γλυκάνισο, συνοδευόμενο με μεζέ. Τα τσιπουράδικα του Βόλου το συνοδεύουν, επίσης, πολύ με θαλασσινά. Πολλές παρέες τα επισκέπτονται καθημερινά όλες τις ώρες της ημέρας, αλλά και το βράδυ. Το τσίπουρο έχει ως πρώτη ύλη τα στέμφυλα που ξεμένουν όταν παράγεται το κρασί, ωθώντας έτσι πολλές εταιρίες οινοποιίας να συνδυάσουν τα δύο και να εμπλουτίσουν τα προϊόντα τους με το τσίπουρο. Δεν είναι απόλυτα σίγουρη η προέλευσή του, αλλά πηγές λένε ότι πρωτοεμφανίστηκε στο Άγιον Όρος τον 14^ο αιώνα και οι πρώτοι του παραγωγοί ήταν οι μοναχοί. Οι αλκοολικοί του βαθμοί κυμαίνονται από 36 μέχρι και 45% vol, και αποθηκεύεται σε ειδικά ανοξείδωτα δοχεία από γυαλί (Παούρη, 2016).

Μαστίχα Χίου. Ένα ποτό μοναδικό και Ελληνικό. Το λικέρ της μαστίχας παρασκευάζεται μόνο στο νησί της Χίου. Παρά το γεγονός ότι το φυτό της μαστίχας, ο σχίνος, εμφανίζεται σε όλη τη Μεσόγειο, ο μαστιχοφόρος σχίνος ευδοκimeί μόνο στο νότιο τμήμα του νησιού της Χίου. Το δέντρο της μαστίχας συγκαταλέγεται στους αιθαλείς θάμνους, είναι δύο με τρία μέτρα ύψος και αναπτύσσεται πλήρως μέσα σε σαράντα με πενήντα έτη. Μπορεί να φτάσει έως και πέντε μέτρα ύψος στα μεγάλα σε ηλικία φυτά. Το μικροκλίμα του αιγαιοπελαγίτικου νησιού, η σωστή καλλιέργεια, τα ειδικά χαρακτηριστικά του εδάφους συμβάλλουν στη δημιουργία αυτής της μοναδικής ρητίνης. Ο κορμός και τα μεγάλα κλαδιά του μαστιχόδεντρου, εκκρίνουν αυτή την πλούσια σε άρωμα ρητίνη, κατόπιν τομών των παραγωγών. Κάθε Ιούνιο ξεκινά η προετοιμασία του εδάφους, τον Αύγουστο γίνεται η συλλογή των μεγάλων κομματιών της μαστίχας και τον Σεπτέμβριο η συλλογή των μικρών κομματιών. Το λικέρ της μαστίχας με αυτό το υπέροχο άρωμα και την γλυκόπικρη γεύση

μπορεί να καταναλωθεί μετά από το γεύμα ως χωνευτικό ρόφημα. Μπορεί, επίσης, να καταναλωθεί και ανεξαρτήτως γεύματος (Καλούπη, 2010).

Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι η μαστίχα της Χίου δεν χρησιμοποιείται μόνο στην παραγωγή του λικέρ, αλλά συμμετέχει επίσης στη ζαχαροπλαστική, στη μαγειρική, στην παραγωγή ροφημάτων – όπως αναψυκτικών – στην κοσμετολογία και στην ιατρική. Όπως υπογραμμίζει η Δρ. Χάρης Κυριάκου, έχει αντιβακτηριακές, αντιοξειδωτικές και αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες. Ακόμα, η μαστίχα μπορεί να συμβάλει στη μείωση των λιπιδίων και της γλυκόζης του αίματος, και στη βελτίωση της αρτηριακής υπέρτασης. Ασθενείς που υποφέρουν από ενοχλήσεις στο στομάχι και γαστρεντερικές διαταραχές, όπως η νόσος Crohn, το πεπτικό έλκος, η γαστρίτιδα και η δυσπεψία, μπορούν να ανακουφιστούν καταναλώνοντάς την. Συμβάλλει, επίσης, στην εξάλειψη του ελικοβακτηριδίου. Ακόμα, η επουλωτική της δράση ανακουφίζει ασθενείς με δερματικά προβλήματα. Το 2015 ο Ευρωπαϊκός Οργανισμός Φαρμάκων έδωσε επίσημα τη μονογραφία στη μαστίχα, ως φυσικό φάρμακο για τις πιο πάνω παθήσεις. Έρευνες κατέδειξαν, επίσης, την σημαντική αναστολή του πολλαπλασιασμού των κυττάρων και την εμπόδιση του κυτταρικού κύκλου, συνεπώς την πιθανή αντικαρκινική δράση της. Εκτός από την ιατρική, η μαστίχα χρησιμοποιείται στην παραγωγή καλλυντικών, όπως κρέμες περιποίησης προσώπου και σώματος, αφρόλουτρα, σαμπουάν και αρώματα. Τέλος, δεν θα μπορούσε να λείπει από τη ζαχαροπλαστική ως βελτιωτικό γεύσης στα διάφορα παραδοσιακά λουκούμια και τσουρέκια, στις τσίγλες, στα παστέλια, στα παγωτά και στα ζαχαρωτά (Καλούπη, 2010).

4.2 Παραδοσιακά Ελληνικά Τυριά

4.2.1 Γαλοτύρι

Το γαλοτύρι είναι ένα από τα πιο γνωστά παραδοσιακά Ελληνικά τυριά. Η ιστορία του πηγαιίνει πολύ πίσω στο χρόνο και καταναλώνεται από το ευρύ κοινό. Το όνομά του το πήρε λόγω της μεγάλης του υγρασίας και της μαλακής του υφής. Το γαλοτύρι, είναι ένα μαλακό, άσπρο, επιτραπέζιο τυρί. Δεν έχει επιδερμίδα και η γεύση του είναι δροσερή, υπόξινη και

πολύ ευχάριστη. Παράγεται στην Ήπειρο και στην Θεσσαλία από πρόβειο ή κατσικίσιο γάλα ή από μείγμα των δύο. Για την παρασκευή του, το γάλα θερμαίνεται μέχρι τους 100 °C και έπειτα τοποθετείται σε δοχεία με θερμοκρασία περιβάλλοντος για ένα εικοσιτετράωρο. Στη συνέχεια, προστίθεται αλάτι και παραμένει στα δοχεία για ακόμα δύο εικοσιτετράωρα, όπου και αναδεύεται τακτικά για να αναπτύξει οξύτητα. Κατόπιν, τοποθετείται σε σάκους από ύφασμα και δέρμα, που λέγονται τουλούμια, ή σε βαρέλια φτιαγμένα από ξύλο. Όταν αυτά γεμίσουν, κλείνονται αεροστεγώς και μεταφέρονται σε αποθήκες με ψυχρό και ξηρό περιβάλλον, με θερμοκρασίες 8 °C για δύο μήνες (Μπεκήρ και Μεχμέτ, 2017).

4.2.2 Ανεβατό

Το ανεβατό αποτελεί λευκό, μαλακό τυρί με ευχάριστη υπόξινη γεύση και κοκκώδη υφή. Παράγεται παραδοσιακά από πρόβειο ή κατσικίσιο γάλα ή από μίγμα των δύο. Η υγρασία του ανέρχεται στο 60% κατά βάρος και η ελάχιστη λιποπεριεκτικότητα επί ξηρού στα 45% κατά βάρος. Παρασκευάζεται στο Νομό Γρεβενών και στην επαρχία Βοΐου του Νομού Κοζάνης. Κατά την παρασκευή του, το γάλα επωάζεται στους 18 με 22 °C και όταν η οξύτητά του ακουμπήσει τους 35 °C, τότε μπαίνει σε ψυκτικούς χώρους, θερμοκρασίας 2 με 4 °C, όπου και παραμένει μία ημέρα. Ακολούθως, θερμαίνεται στους 12 με 14 °C και για να πήξει, προστίθενται λίγη πυτιά. Στη συνέχεια, μένει στον τυρολέβητα για δώδεκα ώρες, αλατίζεται, στραγγίζεται και ωριμάζει σε διάστημα δύο μηνών. Στα παλιά χρόνια οι βοσκοί άρμεγαν τα ζώα, έβαζαν το γάλα σε καζάνια και πρόσθεταν λίγη πυτιά. Τη νύχτα το γάλα έπηξε και το τυρί ανέβαινε προς τα πάνω και διέφερε από το τυρόγαλο. Έτσι ονομάστηκε ανεβατό (Αντωνίου, 2018).

4.2.3 Γραβιέρα Αγράφων

Η γραβιέρα Αγράφων αποτελεί ένα σκληρό επιτραπέζιο τυρί. Παράγεται με παραδοσιακό τρόπο από πρόβειο γάλα ή από μίγμα πρόβειου και κατσικίσιου γάλακτος και έχει κυλινδρικό σχήμα. Η πήξη του γάλακτος επιτυγχάνεται στους 34 με 36 °C με πυτιά. Μετά από 25 με 35 λεπτά, το πήγμα διαιρείται και αναθερμαίνεται, καθώς αναδεύεται συνεχώς στο 48 με 52 °C.

Στη συνέχεια, πιέζεται για 24 ώρες και έπειτα για άλλες 48 έως 96 ώρες φυλάγεται σε ξύλινα ράφια για να στεγνώσει στους 18 με 20 °C. Έπειτα, σε θερμοκρασία 12 με 15 °C αρχικά, και σε υγρασία 85%, αρχίζει το στάδιο της ωρίμανσης. Αυτό το στάδιο διαρκεί τουλάχιστον τρεις μήνες. Από 12 με 15 °C, η ωρίμανση συνεχίζει στους 16 με 18 °C και τελειώνει στους 12 με 15 °C, με τη διαφορά ότι η υγρασία ανεβαίνει στο 90 με 95% (Danezis et al, 2020).

Η ιστορία αυτού του τυριού έχει τις ρίζες του βαθιά στο χρόνο. Οι πρώτοι που το παρήγαν ήταν οι νομάδες αιγοπροβατοτρόφοι. Κατά την Τουρκοκρατία δε και κατά την Επανάσταση των Αγραφιωτών εναντίων των Τούρκων (1821-1877), το τυρί αυτό μαζί με το γάλα ήταν η μοναδική τροφή των ανθρώπων. Στη συνέχεια, όταν απελευθερώνεται η Θεσσαλία, η αιγοπροβατοτροφία προοδεύει. Το 1881 ο Ραϊνόλδος Δημητριάδης παράγει το πρώτο βελτιωμένο σκληρό Ελληνικό τυρί, που ονομάστηκε τυρός Αγράφων, και στη συνέχεια επεκτάθηκε και στο νομό Καρδίτσας, Γραβιέρα Αγράφων (Αντωνιάδου, 2020).

4.2.4 Φέτα

Η φέτα είναι ένα πασίγνωστο ελληνικό τυρί. Παράγεται στην Ήπειρο, στη Θεσσαλία, στη Στερεά Ελλάδα και στην Πελοπόννησο και στο νομό της Λέσβου. Είναι ένα επιτραπέζιο λευκό τυρί που διατηρείται εντός άλμης και παράγεται από πρόβειο γάλα ή μίγμα με κατσικίσιο (μόνο μέχρι 30%). Η διατροφή των προβάτων και των αιγών που δίνουν το γάλα για την παραγωγή της φέτας, βασίζεται καθαρά στη χλωρίδα των βοσκοτόπων της περιοχής. Έτσι, τα χαρακτηριστικά και η ποιότητά της οφείλονται στο γεωγραφικό περιβάλλον της οριοθετημένης ζώνης παραγωγής. Κατά τη δημιουργία της, πρώτα πήζει το γάλα και δίνει το τυρόπηγμα, το οποίο μπαίνει σε καλούπια για να στραγγιστεί φυσικά, χωρίς πίεση. Αφού στερεοποιηθεί, αλατίζεται επιφανειακά και μ' αυτόν τον τρόπο δημιουργείται η μικροχλωρίδα στην επιφάνειά της. Στη συνέχεια, τοποθετείται σε μεταλλικούς ή ξύλινους υποδοχείς και προστίθεται σε αυτήν άλμη. Για δεκαπέντε ημέρες οι πιο πάνω υποδοχείς φυλάγονται σε θαλάμους ωρίμανσης με θερμοκρασία 18 °C και σχετική υγρασία 85%. Έπειτα, για δύο μήνες η ωρίμανση συνεχίζεται σε διαφορετικούς θαλάμους, θερμοκρασίας 2 με 4 °C. Αυτό το λευκό, εύγευστο τυρί παρασκευάζεται στην Ελλάδα από αρχαιότατων χρόνων και είναι από τα

δημοφιλέστερα τυριά μέχρι σήμερα. Η πρώτη γραπτή αναφορά της ονομασίας «φέτα» βρέθηκε στο κατάστημα ΣΤ. Ρήγα στις 23 Απριλίου του 1892 (Φράγκου, 2013; Κάλλη, 2003).

4.2.5 Κατίκι Δομοκού

Το κατίκι Δομοκού είναι ένα λευκό μαλακό τυρί, αλοιφώδους υφής, χωρίς επιδερμίδα. Η γεύση του είναι υπόξινη δροσερή και το άρωμά του πολύ ευχάριστο. Παράγεται στην περιοχή του Δομοκού του νομού Φθιώτιδας στο οροπέδιο Όρθυς. Για να παρασκευαστεί χρησιμοποιείται κατσικίσιο γάλα ή μίγμα με πρόβειο. Το γάλα, αφού πρώτα παστεριωθεί, ψύχεται στους 27-28 °C και στη συνέχεια πήζει σε θερμοκρασίες 20 με 22 °C, με ή χωρίς πυτιά. Ακολούθως, πολτοποιείται και φυλάγεται σε σάκους φτιαγμένους από ύφασμα για να στραγγίσει. Όταν η υγρασία του τυριού φτάσει στο 75-80% η στράγγιση σταματά, το πήγμα αλατίζεται για να γίνει ομοιογενές και είτε διατηρείται σε θαλάμους με θερμοκρασίες μικρότερες των 4 °C είτε συσκευάζεται σε δοχεία (Στίγκας, 2013).

4.2.6 Λαδοτύρι Μυτιλήνης

Το λαδοτύρι Μυτιλήνης είναι ένα σκληρό επιτραπέζιο τυρί. Το χρώμα του είναι λευκό ή λευκοκίτρινο και η επιδερμίδα του σκληρή και ξηρή. Το σχήμα του είναι κυλινδρικό και η γεύση του αλμυρή. Το ευχάριστο άρωμά του οφείλεται στο πρόβειο γάλα ή στο μίγμα πρόβειου με γιδινού (μεχρι 30%) από το οποίο παρασκευάζεται. Η υγρασία του φτάνει μέχρι 38%. Για να παρασκευαστεί, προστίθεται πυτιά στους 32-34 °C και στη συνέχεια διαιρείται και αναθερμαίνεται στους 45 °C. Έπειτα, αφαιρείται το πιο μεγάλο μέρος του τυρογάλακτος και οι κόκκοι πιέζονται στο κάτω μέρος του τυρολέβητα για να δημιουργηθεί μια συμπαγής μάζα, η οποία κόβεται σε κομμάτια. Το κάθε κομμάτι ζυγίζει 5-7 κιλά. Ακολούθως, τεμαχίζονται εκ νέου και κάθε κομμάτι αντιστοιχεί σ' ένα λαδοτύρι. Τοποθετούνται όλα μαζί σε ειδικά καλούπια που πιέζονται δια χειρός, αλατίζονται και φυλάσσονται σε θάλαμο ωρίμανσης, με υγρασία 85% και θερμοκρασία 12 έως 16 °C, για τρεις μήνες. Το λαδοτύρι δημιουργήθηκε και εξελίχθηκε στη Λέσβο. Καταναλώνεται ευρέως και έχει οργανοληπτικές

ιδιότητες. Το όνομά του οφείλεται στο ότι φυλάσσεται και διατηρείται μέσα σε ελαιόλαδο (Νικολάου, 2018).

4.2.7 Μανούρι

Το μανούρι είναι από τα πιο φημισμένα παραδοσιακά τυριά Ελληνικής παραγωγής. Το μανούρι παρασκευάζεται στην Ελλάδα, τουλάχιστον από τον προηγούμενο αιώνα. Η συνταγή του περιλαμβάνει τυρόγαλα από πρόβειο ή κατσικίσιο γάλα ή μίγμα των δύο, με συνδυασμό γάλα ή κρέμα των δύο. Το μανούρι περιέχει εξαιρετικής ποιότητας οργανοληπτικά χαρακτηριστικά, τα οποία οφείλονται στο μικροκλίμα της Μακεδονίας από όπου και προέρχεται. Αυτό το εκλεκτό τυρί από τυρόγαλα είναι μαλακό, επιτραπέζιο, έχει συμπαγή δομή είναι λευκό, δεν έχει επιδερμίδα και το χαρακτηρίζει μια γλυκιά γεύση κι ένα ιδιαίτερο άρωμα. Για την παρασκευή του, το τυρόγαλα θερμαίνεται στους 88 με 90 °C και αναδεύεται για 45 λεπτά συνεχόμενα. Όταν η θερμοκρασία πέσει στους 70 με 75 °C, τότε προστίθεται 1% χλωριούχου νατρίου – ή αλλιώς αλατιού – καθώς επίσης και πρόβειο ή κατσικίσιο γάλα, μαζί με κρέμα των δύο με αναλογία μέχρι 25%. Το πήγμα παραμένει σε θερμοκρασία 88 με 90 °C για 15 με 30 λεπτά και στη συνέχεια μεταφέρεται σε ειδικούς σάκους από ύφασμα για να στραγγιστεί. Αυτό διαρκεί άλλες 4 με 5 ώρες. Έπειτα, φυλάγεται σε θαλάμους ψύξης 4 με 5 °C. Το μανούρι έχει δημιουργηθεί και εξελιχθεί στην Ελλάδα. Κατά την εποχή του Ιουστινιανού, γίνονται οι πρώτες αναφορές στα τυριά από τυρόγαλα όπως: «το παχύ τυρόγαλα δίδει παχύτατην μυζήθρα, η οποία υπό το όνομα μανουρία είναι περιζήτητος και πληρώνεται καλά», «εις ορισμένα μέρη της Ελλάδος κατασκευάζεται η παχύτατη και εύγευστος μυζήθρα, η λεγόμενη μανούρι, και ήτις πωλείται εις αρκετά καλήν τιμήν». Τα πιο φημισμένα μανούρια προέρχονται από τη Βλάστη Μακεδονίας και για χρόνια η φήμη τους έφτανε και σε άλλες χώρες (Χαβαλέ, 2010).

4.3 Παραδοσιακά Ελληνικά Αλλαντικά

4.3.1 Απάκι

Το απάκι είναι ένα καθαρά Ελληνικό παραδοσιακό αλλαντικό. Η συνταγή του προέρχεται από τα Ανώγεια της Κρήτης. Για την παρασκευή του χρησιμοποιείται άπαχο χοιρινό κρέας, το οποίο μαρινάρεται μέσα σε ξύδι από κρασί για δύο με τρεις μέρες. Στη συνέχεια, καπνίζεται με αρωματικά φυτά και αλείφεται με μπαχαρικά και μυρωδικά. Το απάκι συνοδεύει σε πολυάριθμες περιπτώσεις αλκοολούχα ποτά, όπως μύρα, κρασί, ρακή, τσίπουρο, και ταιριάζει απόλυτα σε πίτες, σαλάτες, λαδερά, ομελέτες και ζυμαρικά (Κομνηνός, 2018).

4.3.2 Καβουρμάς

Ο καβουρμάς είναι μια παραδοσιακή συνταγή που προέρχεται από τη Βόρεια Ελλάδα και πιο συγκεκριμένα τη Θράκη. Παρασκευάζεται από κομμάτια βρασμένου κρέατος που βράζουν μέσα στο ίδιο το ζουμί τους. Θυμίζει την παραδοσιακή πηχτή, παρ' όλο που η υφή του είναι πιο συμπαγής. Η διατήρησή του γίνεται σε κυλινδρικά μπαστούνια. Παράγεται με τέσσερις διαφορετικούς συνδυασμούς. Ανάμεικτο χοιρινό και βοδινό κρέας, βοδινό κρέας με λίγο λίπος, πρόβειο κρέας με αρκετό λίπος και πικάντικος με διάφορα μπαχαρικά και πράσο. Μπορεί να καταναλωθεί είτε κρύος είτε ζεστός και συνοδεύει απόλυτα κόκκινα κρασιά, λαχανικά και τουρσιά (Ζουγκουρίδης, 2012).

4.3.3 Λούζα Τήνου

Η Λούζα παράγεται από το κόντρα χοιρινό φιλέτο. Τα κομμάτια του φιλέτου περιχύνονται με κόκκινο κρασί, αλείφονται με πιπέρι, μπαχάρι, μάραθο, γαρίφαλο, θρούμπι, περνιούνται σε έντερο και κρεμιούνται στον αέρα για να στεγνώσουν και να ωριμάσουν για 20 με 25 ημέρες. Η λούζα είναι ένα εξαιρετικό αλλαντικό που συνοδεύει το τσίπουρο και παραδοσιακά Ελληνικά τυριά (Λούζα Τήνου | ΙΩΑΝΝΗΣ ΚΡΗΤΙΚΟΣ | ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑΣ ΚΑΙ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ ΚΡΕΑΤΟΣ, 2014).

4.3.4 Καπνιστή πανσέτα Κερκίνης

Παράγεται από χοιρινό κρέας, το οποίο, αφού αρωματιστεί με διάφορα βότανα, καπνίζεται φυσικά σε ξύλο οξιάς. Μπορεί να ονομαστεί το Ελληνικό μπέικον και να καταναλωθεί είτε μόνο του είτε ως μέρος συνταγών. Η ποσότητα του λίπους και του κρέατος είναι απόλυτα ισορροπημένη (Δαρειώτη, 2018).

4.3.5 Λουκάνικα καπνιστά

Τα καπνιστά λουκάνικα συγκαταλέγονται ανάμεσα στα καλύτερα Ελληνικά σαλάμια. Η παρασκευή τους γίνεται με τη χρήση χοιρινού ή μοσχαρίσιου κιμά. Στη συνέχεια, γεμίζονται έντερα με αυτόν τον κιμά και καπνίζονται, με αποτέλεσμα να μπορούν να συντηρηθούν καλύτερα. Τα φρέσκα είναι μαλακά και τα πιο παλιά αφυδατωμένα, όμως είναι εξίσου νόστιμα. Στην Ελλάδα παρασκευάζονται σε πολλές περιοχές με μερικές μικρές διαφορές που καθιστούν τα λουκάνικα της κάθε περιοχής ξεχωριστά. Το καπνιστό λουκάνικο της Μάνης γίνεται από καθαρό χοιρινό κρέας με πορτοκάλι. Στην Ευρυτανία παρασκευάζεται το καπνιστό λουκάνικο με χοιρινό κρέας, με πράσο και μπαχαρικά. Στην Κρήτη δε, φτιάχνεται ένα είδος λουκάνικου, το σουτζούκι, από χοιρινό κρέας συνδυασμένο με ρίγανη και πορτοκάλι. Τα παραδοσιακά αυτά νόστιμα λουκάνικα συνοδεύουν κρασιά και παραδοσιακά αποστάγματα. Ταιριάζουν, επίσης, σε συνταγές με ζυμαρικά, ομελέτες, ακόμα και όσπρια (Ασλανίδου, 2012; Τόλιος, 2015).

4.3.6 Λούντζα Μυκόνου

Πρόκειται για αλλαντικό συνταγής των Κυκλάδων και ιδιαίτερα της Μυκόνου. Φτιάχνεται από χοιρινό φιλέτο, αλατισμένο και μαριναρισμένο σε κόκκινο κρασί, το οποίο καπνίζεται και αλείφεται με κόλιανδρο ή θυμάρι. Στη συνέχεια, τυλίγεται σε έντερο, το οποίο αφήνεται να ωριμάσει στον αέρα. Η λούντζα αναδुकνεύει τη γεύση της παρέα με μπύρα, κρασί, τσίπουρο, ρακή, ούζο, πίτες, ζυμαρικά και ομελέτες. Είναι η Μυκονιάτικη παραλλαγή της προαναφερθείσας Λούζας από την Τήνο. Άλλα νησιά των Κυκλάδων που παράγουν παρόμοια αλλαντικά είναι η Σέριφος, η Τζιά και η Άνδρος (Σενετάκη, 2015).

4.3.7 Νούμπουλο

Το νούμπουλο είναι μια συνταγή της Κέρκυρας. Αρχικά, ένα ολόκληρο κομμάτι χοιρινής μπριζόλας παστώνεται με διάφορα ευωδιαστά βότανα, όπως ρίγανη και πιπέρι. Όταν ψηθεί λίγο με αλάτι, αφήνεται να ωριμάσει μέσα σε φυσικό έντερο, το οποίο είναι λίγο καπνισμένο. Στο εσωτερικό παραμένει λίγο ροζ. Συνδυάζεται αρμονικά με ημίσκληρα τυριά, σύκα, μαύρη μύρα, και σερβίρεται κομμένο σε πολύ λεπτές φέτες (Χονδρογιάννη, 2017).

4.3.8 Παστουρμάς

Ο παστουρμάς είναι μια παραδοσιακή συνταγή με καταγωγή από τη Μικρά Ασία. Μετά τη Μικρασιατική καταστροφή, η συνταγή αυτή ταξίδεψε μαζί με τους πρόσφυγες στη Θράκη και στα νησιά του βορειοανατολικού Αιγαίου. Ο παστουρμάς παρασκευάζεται από μοσχαρίσιο ή πρόβειο κρέας, ενώ στα νησιά από κατσικίσιο κρέας, το οποίο, αφού αλατιστεί, περιχύνεται από μίγμα μπαχαρικών, τσιμένι (τριγωνέλλα) κύμινο, σκόρδο και πάπρικα. Το τσιμένι δίνει στον παστουρμά μια ξεχωριστή γεύση και ένα ιδιαίτερο χαρακτηριστικό άρωμα. Ο παστουρμάς, στη συνέχεια, αφήνεται να στεγνώσει στον αέρα για 10 περίπου μέρες. Συνδυάζεται πολύ ωραία με μύρα, κρασί, αποστάγματα, λάχανο, καρώτο, πίτες και ομελέτες (Παπαθανασίου, 2020).

4.3.9 Προσούτο Ευρυτανίας

Το προσούτο αποτελεί συνταγή της Ευρυτανίας αλλά πηγαίνει πολύ πίσω στο χρόνο, μιας και είναι ίδιο με το αρχαιοελληνικό «Ακροκόλιον». Αφού επιλεγθούν τα καλύτερα χοιρινά μπούτια, αλατίζονται και αφήνονται να ωριμάσουν για πολλούς μήνες. Η όλη διαδικασία μπορεί να κρατήσει από εννέα μήνες μέχρι δύο χρόνια, ανάλογα με το πόσο μεγάλο είναι το κάθε κομμάτι. Όταν στεγνώσει, μένει στον αέρα σε θερμοκρασία δωματίου μέχρι δεκαοχτώ μήνες για να ωριμάσει με φυσικό τρόπο και να αποκτήσει μια μοναδική γεύση και ένα εκλεκτό άρωμα. Το προσούτο μπορεί να το απολαύσει κανείς μαζί με κρασί, φρούτα – όπως πεπόνι και σύκα – ανάλατα τυριά, κριτσίνια και παξιμάδια. Επίσης συνδυάζεται με σαλάτες, πίτες, ζυμαρικά, πίτσες και ομελέτες (Iatridou, 2016).

4.3.10 Σαλάμι αέρος

Στην Ελλάδα παρασκευάζονται και πολλά είδη σαλαμιού. Παρασκευάζονται με τον ίδιο τρόπο αλλά διαφέρουν στη γεύση, αναλόγως των μπαχαρικών και των μυρωδικών που χρησιμοποιούνται. Για να διατηρηθούν χρησιμοποιείται πολύ αλάτι, αντί για συντηρητικά, και ωριμάζουν με τη φυσική διαδικασία της ωρίμανσης, κατά την οποία αφυδατώνονται. Το σαλάμι με συνταγή από τη Λευκάδα, αποτελεί ένα από τα πιο αντιπροσωπευτικά προϊόντα της. Επίσης, διαφορά στη γεύση προσθέτει η διαδικασία του καπνίσματος, αν και εφόσον προηγηθεί. Γίνεται με φυσικό έντερο και ξεχωρίζει για το φυσικό άρωμα από σκόρδο και για τους ολόκληρους κόκκους από πιπέρι. Το σαλάμι από την Κέρκυρα, που επίσης γίνεται με φυσικό έντερο, ξεχωρίζει από το άρωμα του μαύρου πιπεριού και από το ελαφρύ κάπνισμα. Το σαλάμι Ευρυτανίας διαθέτει μια πολύ ραφιναρισμένη γεύση. Τέλος, το σύγκλινο είναι ένα σαλάμι με συνταγή από τη Μάνη. Κατά την παρασκευή του, χοιρινό κρέας βράζει μαζί με πορτοκάλι μέσα σε κρασί, και στη συνέχεια παστώνεται και διατηρείται μέσα σε λίπος και μπαχαρικά. Συνοδεύει κρασί, μύρα, ρακή, τσίπουρο και ταιριάζει σε σαλάτες, πίτες, ομελέτες και ζυμαρικά (Ανδρικόπουλος, 2015).

Μερικά αλλαντικά δεν είναι απαραίτητα παραδοσιακά Ελληνικά, εντούτοις παρασκευάζονται στην Ελλάδα και έχουν κάτι ιδιαίτερο. Κάποια παραδείγματα αλλαντικών που ήρθαν στην Ελλάδα από το εξωτερικό και κατέληξαν να παράγονται σε κάποιες Ελληνικές περιοχές, είναι το τσορίθο και το παστράμι.

4.3.11 Τσορίθο Δράμας

Το τσορίθο συγκαταλέγεται, επίσης, στην κατηγορία των αλλαντικών. Ξεχωρίζει από το πορτοκαλοκόκκινο χρώμα του, που το παίρνει από την πάπρικα, η οποία του χαρίζει, επιπλέον, ένα ήπιο κάψιμο. Η αναλογία κρέατος και λίπους είναι ισορροπημένη. Σερβίρεται σε λεπτές φέτες και συμμετέχει σε σαλάτες, πίτες, συνταγές με ζυμαρικά και σε πλατό τυριών και αλλαντικών (Δαρειώτη, 2018).

4.3.12 Μοσχαρίσιο παστράμι Πειραιά

Το παστράμι φτιάχνεται από μοσχαρίσιο κρέας. Το κρέας επιλέγεται απ' όλα τα μέρη του ζώου, και συχνότερα από το στήθος. Η παραγωγή του γίνεται σε δύο φάσεις. Στην πρώτη φάση, το κρέας καπνίζεται και στη δεύτερη ψήνεται στον ατμό, για να αφαιρεθεί με αυτό τον τρόπο το περιττό λίπος. Το παστράμι του Πειραιά ξεχωρίζει από την τραγανή κρουστή σάρκα, το ρόδινο χρώμα και τους σπασμένους κόκκους κόλιανδρου και μαύρου πιπεριού (Δαρειώτη, 2018).

4.3.13 Παστράμι γαλοπούλας Δράμας

Το κρέας που χρησιμοποιείται είναι από γαλοπούλα. Διατηρεί, επίσης, ελαφριά και ρόδινη τραγανή σάρκα και έχει παντού κόκκους μαύρου πιπεριού. Συνοδεύει καταπληκτικά κόκκινο κρασί, τσίπουρο, ρακή και τυριά (Δαρειώτη, 2018).

5. Η οικογένεια, η αλλαγή στον τρόπο ζωής και το γρήγορο φαγητό

Δεν είναι μυστικό το ότι ο κόσμος έχει αλλάξει. Η οικογένεια έχει πάρει ένα διαφορετικό, νέο σχήμα. Οι οικονομικές δυσκολίες δεν είναι κάτι το καινούριο, όμως πλέον η γυναίκα έχει μπει για τα καλά στο ανθρώπινο δυναμικό και στην αγορά εργασίας. Η παραδοσιακή οικογένεια έχει εξαιρετικά ξεκάθαρους ρόλους για το κάθε μέλος της. Ο ρόλος του πατέρα, τυπικά, είναι ο άνθρωπος που θα φέρει τα χρήματα στο σπίτι, αυτός που εργάζεται όλη μέρα και έρχεται στο σπίτι το βράδυ, τρώει, κοιμάται και την επόμενη μέρα, ξανά από την αρχή. Ο ρόλος της μητέρας είναι να μένει στο σπίτι, να καθαρίζει, να μαγειρεύει και να φροντίζει τα παιδιά. Τα παιδιά, όσο είναι μωρά, μένουν με την μητέρα, μέχρι να μεγαλώσουν αρκετά για να πάνε σχολείο. Το απόγευμα βοηθούν τους γονείς τους, παίζουν και διαβάζουν για την επόμενη ημέρα (Forste & Fox, 2012). Οι ρόλοι όμως πλέον, έχουν πάρει μία διαφορετική μορφή. Η οικονομική ευθύνη εξακολουθεί να βαραίνει περισσότερο τον άντρα, ενώ η ευθύνη των οικιακών τη γυναίκα, όμως έχει παρατηρηθεί μια μεταβολή προς μια ισότιμη συνεργασία ανάμεσα στους δύο. Καθώς οι οικονομικές απαιτήσεις του μέσου νοικοκυριού αδυνατούν να εκπληρωθούν από έναν μισθό, η μορφωμένη πλέον γυναίκα λαμβάνει έναν πιο ενεργητικό ρόλο στην οικογένεια. Αφήνει την κουζίνα και το σίδερο, σπουδάζει, εξειδικεύεται, αρχίζει να εργάζεται και να συνεισφέρει οικονομικά στο σπίτι. Αυτό ελαφρύνει τον άντρα από την πίεση της συντήρησης της οικογένειας αλλά γεννά ένα νέο πρόβλημα. Ποιος θα πληρώσει την κενή θέση της οικοκυράς; Οι ώρες που βρίσκονται πλέον και οι δύο στο σπίτι έχουν μειωθεί δραματικά και δεν υπάρχει η ίδια άνεση χρόνου για το καθάρισμα, το μαγείρεμα και τη φροντίδα των παιδιών. Έτσι, πολλές από αυτές τις ευθύνες μεταφέρονται σε άλλα άτομα.

5.1 Το έτοιμο φαγητό ως λύση στη σύγχρονη καθημερινότητα

Κάποιοι γονείς κερδίζουν χρόνο με το να προσλαμβάνουν επαγγελματίες δασκάλους για τη βοήθεια των παιδιών τους μετά το σχολείο. Άλλοι φέρνουν κάποιο άτομο στο σπίτι για να τους βοηθήσει με την καθαριότητα. Η πλέον κοινή λύση που υιοθετούν πολλά νοικοκυριά, είτε έχουν παιδιά είτε όχι, είναι η κατανάλωση έτοιμου φαγητού. Αυτό, υπάρχει σε διάφορες μορφές και εξυπηρετεί ποικίλες ανάγκες. Αρχικά, είναι η ευκολία από άποψης χρόνου. Τα εστιατόρια τα οποία προσφέρουν την επιλογή της κατ' οίκον διανομής, μπορούν να αποστείλουν το δείπνο της οικογένειας. Παράλληλα, στο μεσοδιάστημα που η οικογένεια περιμένει το φαγητό, τα μέλη της έχουν την ευκαιρία να κάνουν το μπάνιο τους, να συγγυρίσουν κάποια μικροπράγματα ή απλά να ξεκουραστούν μετά από μια κουραστική ημέρα στη δουλειά, περνώντας τον πολύτιμο χρόνο τους όλοι μαζί, και όχι κάνοντας την κουζίνα άνω κάτω (Boutelle K.N. et al, 2007). Εάν η αναμονή του φαγητού, για να φτάσει αυτό από το εστιατόριο στο σπίτι, δεν είναι ιδανική, αν κάποιος απλά δεν θέλει να πληρώσει για την αποστολή του ή αν το εστιατόριο δεν προσφέρει την επιλογή αποστολής, τότε κάποιο άτομο από το νοικοκυριό μπορεί να περάσει προσωπικά από το εστιατόριο να παραλάβει το φαγητό και να το φέρει στο σπίτι. Αυτό έχει κάποια ωφέληματα – για παράδειγμα, η φυσική παρουσία στο εστιατόριο μπορεί να δώσει έμπνευση σχετικά με το φαγητό. Τι φαίνεται φρέσκο και ωραίο; Αυτό θα τραβήξει την προσοχή του ατόμου. Επίσης, αυτό προσφέρει στην οικογένεια τη δυνατότητα να φάνε, μόλις το άτομο που ανάλαβε να φέρει το φαγητό, φτάσει στο σπίτι. Από την άλλη, οι μυρωδιές και οι πολλές επιλογές στο εστιατόριο μπορούν να παρασύρουν το μέσο αγοραστή (Chow K.Y. et al, 2013). Αυτό, μπορεί να έχει συνέπειες στην υγεία, το βάρος και την οικονομική κατάσταση του ατόμου. Ένα επιπλέον σνακ ή ένα επιδόρπιο μπορεί επιφανειακά να έχει πενιχρό κόστος, όμως το άθροισμά τους στο τέλος του μήνα δύναται να είναι σημαντικό (Fast Food Vs Home Cooked Meals | Statistics & Cost, 2021).

5.2 Οι συνέπειες της συχνής επιλογής φαγητού από εστιατόρια

Επομένως, πολλές σύγχρονες οικογένειες καταλήγουν στην αγορά φαγητού από εστιατόρια σε συχνή βάση. Ο ουρανίσκος των παιδιών γίνεται ποικίλος και μαθαίνει να δοκιμάζει φαγητά από άλλους πολιτισμούς. Κάποιες δημοφιλείς κουζίνες στην Ελλάδα περιλαμβάνουν την Κινέζικη, την Ιαπωνική, την Ιταλική και την Αμερικανική. Άλλες κουζίνες, όπως η Ινδική, η Χαβανέζικη και κάποιες άλλες Ευρωπαϊκές, υπάρχουν στην αγορά σε μικρότερο βαθμό. Μια ευχάριστη «παρενέργεια» αυτής της κατάστασης είναι ότι δίνεται στην οικογένεια μια καινούρια εμπειρία από την άνεση του σπιτιού τους. Δοκιμάζοντας μαζί με τα παιδιά τους νέες γεύσεις, το δείπνο γίνεται κάτι διασκεδαστικό και συναρπαστικό, που μπορεί να μετατρέψει ένα απλό φαγητό σε μια βραδιά ανακάλυψης και πειραματισμού.

Οι επιλογές αυτές δεν είναι πάντα οι πλέον υγιεινές, καθώς το κόστος μιας χορταστικής σαλάτας ή ενός άλλου υγιεινού γεύματος μπορεί τις πλείστες φορές να υπερβεί αυτό ενός άλλου γεύματος. Επιπλέον, είναι δύσκολο να εγγυηθεί κανείς την ποιότητα του φαγητού. Για να προσελκύσουν και να κρατήσουν πελάτες, πολλά εστιατόρια προσθέτουν πολλή ζάχαρη, αλάτι, λιπαρά και MSG (γλουταμινικό μονονάτριο) στις συνταγές τους. Συνεπώς, ένα φαγητό που στο μυαλό του μέσου καταναλωτή μπορεί να θεωρείται κάπως παχυντικό αλλά κατά τα άλλα υγιεινό επειδή έτσι το φτιάχνει στο σπίτι, όταν το αγοράζει από έξω δύναται να είναι πολύ ανθυγιεινό. Πολύ συχνά, τα γεύματα που προσφέρουν τα εστιατόρια συνοδεύονται από διάφορες σάλτσες ή είναι τηγανισμένα σε λάδι που έχει επαναχρησιμοποιηθεί πολλάκις, ενώ κάτι αντίστοιχο φτιαγμένο στο σπίτι μπορεί να φτιαχνόταν με φρέσκο λάδι ή χωρίς να τηγανιστεί καν, με το να ψηθεί στο φούρνο ή στη σχάρα. Το μενού διαφόρων αλυσίδων γρήγορου φαγητού βρέθηκε να περιέχει υπερβολικά υψηλά επίπεδα τρανς λιπαρών οξέων (ακόρεστα λιπαρά οξέα ευθείας αλυσίδας) με επικίνδυνες βιολογικές συνέπειες, τα οποία μπορούν να συνεισφέρουν στην αύξηση βάρους, την κοιλιακή παχυσαρκία, τον διαβήτη τύπου II, ακόμα και στένωση των στεφανιαίων αρτηριών – απειλώντας, έτσι, ακόμα και την καρδιά. (Stender, Dyerberg, & Astrup, 2007).

Σύμφωνα με μια έρευνα του 2018, υπάρχει έντονος συσχετισμός μεταξύ της κατανάλωσης γρήγορου φαγητού και των χαρακτηριστικών του τρόπου ζωής στα παιδιά και τους εφήβους

της Ελλάδας. Το γρήγορο φαγητό, χαρακτηρίζεται ως ένα επεξεργασμένο φαγητό, του οποίου η προετοιμασία είναι εύκολη και μπορεί να σερβιριστεί σε μορφή μπάρας ή σαν ένα γεύμα που μπορεί να καταναλωθεί γρήγορα σε ένα εστιατόριο ή να το πάρει κανείς μαζί του. Σαν γενικός κανόνας, τα γρήγορα φαγητά συχνά πωλούνται σε μεγάλες μερίδες και περιέχουν υψηλά επίπεδα ενέργειας, λίπους, αλατιού και ζάχαρης, ενώ χαμηλά είναι τα επίπεδα φυτικών ινών και μικροθρεπτικών συστατικών που εμπεριέχονται σ' αυτά (Feeley, Pettifor & Norris, 2009). Τα προβλήματα στην υγεία ενός ατόμου που μπορούν να δημιουργηθούν από τη συχνή κατανάλωση γρήγορου φαγητού είναι πολυάριθμα, μεταξύ των οποίων και ο διαβήτης τύπου II, η παχυσαρκία και η δυσλιπιδαιμία (Marlatt, et al. 2015). Με τη διεκπεραίωση διαφόρων μελετών, έχουν παρατηρηθεί πολλές συνέπειες της υπέρμετρης κατανάλωσης γρήγορου φαγητού, όπως ο υψηλός κίνδυνος ανάπτυξης μεταβολικού συνδρόμου (Bahadoran, Mirmiran & Azizi 2016), η υπερβολική πρόσληψη ανθυγιεινών λιπών, σακχάρων και νατρίου, τα οποία με τη σειρά τους παίζουν σημαντικό ρόλο στην πρόκληση υψηλών ενεργειακών πυκνοτήτων και γλυκαιμικών φορτίων, εκθέτοντας παράλληλα τα παιδιά σε αχρείαστα μεγάλες μερίδες (Rosenheck, 2008). Επιπρόσθετα, κάποιες αναφορές που έγιναν από μαθητές της πέμπτης τάξης του δημοτικού, εισηγούνται ότι η αυξημένη κατανάλωση γρήγορου φαγητού μπορεί να είναι συσχετισμένη με χαμηλότερα επίπεδα ακαδημαϊκής επιτυχίας (Purtell & Gershoff, 2015). Μια μελέτη που διεξήχθη στην Ελλάδα το 2018, είχε 177.091 ερωτηματολόγια απαντημένα από παιδιά και εφήβους ηλικίας 8-17 ετών. Τα αποτελέσματα που επέφερε παρείχαν πολλές πληροφορίες για τις συνήθειες των εφήβων, κάτι που μέχρι πρότινος έλειπε. Όταν ρωτήθηκαν ποιοί καταναλώνουν γρήγορο φαγητό περισσότερο από μία φορά την εβδομάδα, η απάντηση ήταν θετική από το 23,3% των αγοριών σε σύγκριση με το 15,7 των κοριτσιών. Το 13,6% των κοριτσιών ηλικίας 8-12 ετών δήλωσαν ότι καταναλώνουν γρήγορο φαγητό περισσότερο από μία φορά την εβδομάδα, ενώ στο αντίστοιχο ερώτημα, τα κορίτσια ηλικίας 13-17 ετών, απάντησε θετικά το 22,1%, καταδεικνύοντας το ρόλο που παίζει η ηλικία στις διατροφικές συνήθειες του ατόμου. Όταν έγινε ο ανάλογος διαχωρισμός στα αγόρια, το 20,5% των ηλικιών 8-12 είπαν ότι καταναλώνουν γρήγορο φαγητό περισσότερο από μία φορά την εβδομάδα, σε σύγκριση με το 31,1% των αγοριών ηλικίας 13-17 ετών. Σύμφωνα με την ίδια μελέτη, τα άτομα που δήλωσαν ότι κάνουν συχνή κατανάλωση γρήγορου φαγητού, σημείωσαν κι άλλες ανθυγιεινές συνήθειες, όπως γενικά κακή διατροφή, αυξημένο χρόνο

μπροστά από οθόνες, λιγότερο ύπνο αλλά και χαμηλότερα επίπεδα σωματικής κατάστασης και δραστηριότητας, σε σύγκριση με άτομα ίδιου φύλου και ηλικίας που δεν καταναλώνουν γρήγορο φαγητό τόσο συχνά (Tambalis, Panagiotakos, Psarra and Sidossis, 2018).

Η ίδια έρευνα απέφερε πολλαπλές πληροφορίες για τις διατροφικές συνήθειες των παιδιών και των εφήβων. Τα άτομα που κατανάλωναν μακαρόνια ή ρύζι καθημερινά, δεν έτρωγαν πρωινό, ή έτρωγαν γλυκά πολλές φορές την ημέρα και ξηρούς καρπούς, συχνά είχαν περισσότερες πιθανότητες να καταναλώνουν γρήγορο φαγητό. Στην αντίπερα όχθη, τα άτομα που έτρωγαν όσπρια πάνω από μία φορά την εβδομάδα, έτρωγαν δύο μερίδες γιαούρτι ή και τυρί καθημερινά, χρησιμοποιούσαν ελαιόλαδο και έτρωγαν δεύτερο φρούτο την ημέρα, είχαν λιγότερες πιθανότητες να είναι συχνοί καταναλωτές γρήγορου φαγητού. Περεταίρω ανάλυση των αποτελεσμάτων έφτασε στο συμπέρασμα ότι, με την αύξηση της ηλικίας αυξάνονται παράλληλα και οι πιθανότητες να γίνει ένα άτομο συχνός καταναλωτής γρήγορου φαγητού κατά περίπου 10% κάθε χρόνο, ανεξαρτήτως φύλου. Από την άλλη, η παχυσαρκία δεν φάνηκε να έχει σχέση με τη συχνότητα κατά την οποία το άτομο καταναλώνει το γρήγορο φαγητό. Ανάλογα με το συνδυασμό κάποιων παραγόντων, άλλαζε και το αποτέλεσμα. Για παράδειγμα, όσο περισσότερο χρόνο περνούσαν τα παιδιά και οι έφηβοι μπροστά από οθόνες, κάνοντας δηλαδή καθιστική ζωή, τόσο αυξάνονταν οι πιθανότητές τους για μεγαλύτερη συχνότητα κατανάλωσης γρήγορου φαγητού. Επιπλέον, εμπλοκή έχει και η ύπαρξη, η συχνότητα ή και η πλήρης απουσία σωματικής δραστηριότητας. Παρ' όλο που η έλλειψή της σε συνδυασμό με την καθιστική ζωή είχε τα αναμενόμενα αποτελέσματα των αυξημένων πιθανοτήτων υψηλής κατανάλωσης γρήγορου φαγητού, αποδείχτηκε ότι δεν μπορεί να αλλάξει ιδιαίτερα τα αποτελέσματα, καθώς ακόμα και άτομα που λάμβαναν έντονη σωματική άσκηση, εξακολουθούσαν να καταναλώνουν γρήγορο φαγητό εφόσον οι άλλες συνήθειες (καθιστική ζωή, ακανόνιστος ύπνος κλπ.) παρέμειναν στα ίδια επίπεδα. Θα πρέπει να αναφερθεί, όμως, ότι σε γενικές γραμμές τα καλύτερα επίπεδα σωματικής κατάστασης είχαν συσχετιστεί με χαμηλότερες πιθανότητες συχνής κατανάλωσης γρήγορου φαγητού ανεξαρτήτως φύλου. Με το πέρας της έρευνας, κάποιες γενικές παρατηρήσεις έχριζαν σχολιασμού. Από τους 177.091 μαθητές που έλαβαν μέρος, σχεδόν το 20% κατανάλωνε γρήγορο φαγητό πάνω από μία φορά την εβδομάδα ενώ όλοι όσοι κατανάλωναν συχνά γρήγορο φαγητό, ανεξαρτήτως φύλου, παρουσίασαν να διατηρούν έναν χειρότερο τρόπο ζωής. Τέλος, η συχνή κατανάλωση

γρήγορου φαγητού φάνηκε να είναι έντονα συσχετισμένη με κακές διατροφικές συνήθειες, ανεξαρτήτως φύλου. Δυστυχώς υπήρχαν κάποιοι περιορισμοί στην εν λόγω έρευνα, όπως οι κοινωνικο-οικονομικοί παράγοντες που μπορούν να επηρεάσουν τη διατροφή ενός παιδιού ή εφήβου, καθώς και η απουσία εστιατορίων γρήγορου φαγητού από κάποιες περιοχές.

5.3 Ο μέσος Έλληνας καταναλωτής και η σχέση του με το γρήγορο φαγητό

Μια έρευνα είχε ως σκοπό να ερευνήσει, κατά πόσο οι καταναλωτές στην Ελλάδα τρώνε γρήγορο φαγητό, πόσο συχνά το κάνουν αυτό, ποιά φαγητά προτιμούν και με ποιά κριτήρια, καθώς και ποιοι παράγοντες επηρεάζουν τις διατροφικές τους συνήθειες. Η εξέταση των αποτελεσμάτων έδειξε ότι οι πλείστοι Έλληνες προτιμούν το γρήγορο φαγητό, αφού 92% των ατόμων που έλαβαν μέρος στην έρευνα δήλωσαν ότι το καταναλώνουν, με την πλειοψηφία να λέει ότι το επιλέγει 1-5 φορές το μήνα. Πολλοί παράγοντες μπορούν να επηρεάσουν το κατά πόσο θα επιλέξουν να φάνε γρήγορο φαγητό ή όχι, με πρώτο τη διάθεσή τους. Ακολουθούν οι διάφοροι οικονομικοί παράγοντες και οι οικογενειακές συνήθειες, καθώς και κατά πόσο γνωρίζουν τα εστιατόρια, την ηθική τους και εάν θέλουν να κοινωνικοποιηθούν ή όχι. Οι συνήθειες επιλογές τους περιλαμβάνουν σάντουιτς, γύρο, σουβλάκι και πίτσα. Όπως δήλωσαν στην έρευνα, το πιο σημαντικό κριτήριο κατά την επιλογή του γρήγορου φαγητού τους είναι η γεύση, ακολουθούμενη από την τιμή. Έπεται η ασφάλεια και το κατά πόσο υγιεινό είναι το φαγητό, ενώ μετά ακολουθεί η βολικότητα και η απόστασή του, και τέλος η ποσότητα (Jashari and Kotsios, 2019).

6. Το φαινόμενο της παχυσαρκίας σε παιδιά και εφήβους της Ελλάδας

Όπως και σε άλλες χώρες, η αλλαγή της διατροφής και η μεγάλη διαθεσιμότητα αγαθών σε χαμηλές τιμές, οδήγησε στην κατανάλωση τροφών υψηλής θερμιδικής, αλλά χαμηλής διατροφικής αξίας. Η μεγάλη ποικιλία γλυκών και άλλων σνακ που στοχεύουν σε παιδιά, είναι εξαιρετικά ελκυστική γι' αυτά, καθώς τα έντονα χρώματα και όλο το μάρκετινγκ που υπάρχει γύρω από αυτά τα προϊόντα, τα καθιστούν πολύ ελκυστικά, σχεδόν ακαταμάχητα για τα παιδιά. Η παιδική παχυσαρκία, η οποία έχει επέλθει από αυτά τα φαινόμενα, έχει συσχετιστεί με το διαβήτη, το μεταβολικό σύνδρομο, την ανάπτυξη καρδιαγγειακών παθήσεων και φυσικά το αυξημένο βάρος κατά την ενήλικη ζωή (Williams et al, 2005). Επιπλέον, σύμφωνα με τους Reilly et al, επηρεάζει την κοινωνική και την ψυχολογική λειτουργικότητα των παιδιών (2003). Η παιδική παχυσαρκία αυξάνεται συνεχώς παγκόσμια και η Ελλάδα βρίσκεται ανάμεσα στις χώρες της Ευρώπης με τα μεγαλύτερα επίπεδα παιδικής παχυσαρκίας (Tambalis et al, 2009). Σύμφωνα με υπολογισμούς των Κλεάνθους, Δερμιτζάκη και άλλων, τα ποσοστά παχυσαρκίας είναι διαφορετικά σε παιδιά, σε σύγκριση με εφήβους (2016). Στην Ελλάδα έχουν γίνει διάφορες δημόσιες προσπάθειες μείωσης της παιδικής παχυσαρκίας, με την συνεργασία της Ελληνικής κυβέρνησης και διαφόρων ανεξάρτητων αρχών. Ένα πρόγραμμα από το Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο, το γνωστό EYZHN (Εθνική δράση υγείας για τη ζωή των νέων) έχει πάρει μορφή με τη βοήθεια του Υπουργείου Παιδείας, Έρευνας και Θρησκευμάτων, με στόχο τη διαχρονική καταγραφή και αξιολόγηση διαφόρων σημείων της υγείας των παιδιών, παρεμβαίνοντας ταυτόχρονα στη ζωή της μέσης ελληνικής οικογένειας για την επίτευξη και την καθιέρωση ενός τρόπου ζωής που θα είναι πιο υγιεινός και ισορροπημένος (EYZHN - Εθνική δράση υγείας για τη ζωή των νέων, 2021). Σύμφωνα με μια μελέτη κατά την οποία τα δεδομένα συλλέχθηκαν το 2015, το βάρος των παιδιών δύναται να αλλάξει όσο αυτά μεγαλώνουν. Συγκεκριμένα, έλαβαν μέρος στην έρευνα 336.014 παιδιά ηλικίας 4 μέχρι 17 ετών, με το 51% να είναι αγόρια και το 49% κορίτσια. Τα ποσοστά των μαθητών που έλαβαν μέρος στην έρευνα ήταν ίσα με τον γενικό πληθυσμό που ζει σε αστικές και αγροτικές περιοχές αντίστοιχα. Τα αποτελέσματα που απέφερε η έρευνα ήταν

πολυάριθμα. Αρχικά, σε ολόκληρο τον πληθυσμό, η παρουσία λιποβαρών ατόμων μειωνόταν με την αύξηση της ηλικίας. Τα υπέρβαρα αγόρια κυμαίνονταν από 16,2% στην ηλικία των 4, μέχρι και 34,7% στην ηλικία των 10 ετών, ενώ παράλληλα στα κορίτσια οι τιμές κυμαίνονταν από 19,3% στην ηλικία των 17, μέχρι το 34% στην ηλικία των 9 ετών. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν σημαντική αλληλουχία μεταξύ του δείκτη μάζας σώματος των παιδιών και της ηλικίας τους, αλλά και το γεγονός ότι στην εφηβεία η παχυσαρκία παρατηρείται λιγότερο σε σύγκριση με την παιδική ηλικία. Όταν αυτές οι δύο ομάδες διαχωρίστηκαν περαιτέρω σε αγόρια και κορίτσια, τα ποσοστά παχυσαρκίας στα αγόρια κατά την παιδική ηλικία – η οποία είχε οριστεί ως οι ηλικίες μεταξύ 4-11 ετών – άρχιζαν στα 16,2% όταν τα αγόρια ήταν 4 ετών και αυξάνονταν στο 34,7% όταν τα αγόρια γίνονταν 11 ετών. Αντίστοιχα, στα κορίτσια παρατηρήθηκε, επίσης, αύξηση της παχυσαρκίας από 21,2% κατά την ηλικία των 4 σε 34,0% στην ηλικία των 9, και ακολούθως μία μείωση στο 30% στην ηλικία των 11. Κατά την εφηβεία παρατηρήθηκε μείωση της παχυσαρκίας στα αγόρια από 33,5% στην ηλικία των 12 σε 27,9% στην ηλικία των 17. Μια μείωση στα ποσοστά παχυσαρκίας και στο βάρος τους γενικότερα παρουσίασαν και τα κορίτσια, καθώς τα ποσοστά μειώθηκαν από 29,6% κατά την ηλικία των 12 ετών σε 19,3% στην ηλικία των 17. Η ίδια έρευνα έφτασε και σε άλλα συμπεράσματα. Για παράδειγμα, η κακή σωματική κατάσταση και τα χαμηλά επίπεδα σωματικής άσκησης, η χαμηλή προσκόλληση στη Μεσογειακή διατροφή, οι ανεπαρκείς ώρες ύπνου και αυξημένες ώρες μπροστά από οθόνες, είναι διάφοροι παράγοντες που μπορούν να οδηγήσουν στην παχυσαρκία. Οι συγγραφείς έφτασαν στο συμπέρασμα ότι, για την αποφυγή περαιτέρω αύξησης στα επίπεδα παχυσαρκίας και ευσαρκίας, θα πρέπει να παρθούν σοβαρές και επείγουσες δράσεις από δημόσιους φορείς υγείας που θα επηρεάσουν, τόσο το κοινωνικό όσο και το αγοραστικό περιβάλλον (Tambalis, Panagiotakos, Psarra & Sidossis, 2018).

6.1 Ο ρόλος της Μεσογειακής Διατροφής στις σωματικές αλλαγές των εφήβων

Η Μεσογειακή Διατροφή έχει πολυάριθμες ευεργετικές ιδιότητες. Σε μια μελέτη του 2017, 1.610 έφηβοι ηλικίας 12-17 ετών, σε τρεις διαφορετικούς δήμους της Αττικής, έλαβαν μέρος και εκτιμήθηκαν οι διατροφικές τους συνήθειες με τη χρήση του Δείκτη Αποτίμησης του Βαθμού υιοθέτησης της Μεσογειακής Διατροφής (Mediterranean Diet Quality Index- MDQI). Την ίδια ημέρα που έγινε η εκτίμηση των διατροφικών συνηθειών των μαθητών, έγινε και η μέτρηση των διαστάσεών τους, και ακολούθως το θέμα προσεγγίστηκε από πολλές γωνίες με τη συνεργασία των γονέων, των δασκάλων αλλά και άλλου προσωπικού υγείας από το σχολείο ή την κοινότητά τους. Οι φορείς αυτοί συνεργάστηκαν για να ενθαρρύνουν την ισορροπημένη διατροφή, σύμφωνα με τις αρχές της Μεσογειακής Διατροφής, τη συχνή σωματική δραστηριότητα, μια υγιή εικόνα του σώματός τους, καθώς και υγιεινές διατροφικές συμπεριφορές. Με το πέρας της μελέτης, παρατηρήθηκαν σημαντικές μειώσεις στα υπέρβαρα και παχύσαρκα άτομα που έλαβαν μέρος, καθώς και μειώσεις στην κοιλιακή παχυσαρκία, στην περιφέρεια της μέσης, αλλά και στην αναλογία ύψους – μέσης. Λαμβάνοντας υπόψιν άλλες έρευνες του παρελθόντος που είχαν αναφέρει μείωση και στην αιμοστατική πίεση, οι ερευνητές αυτής της μελέτης βρήκαν όμοια αποτελέσματα. Μετά το πέρας της αλλαγής της διατροφής των παιδιών και εφήβων, μια εξέταση της διατροφής τους κατέληξε στο συμπέρασμα ότι, η μεγαλύτερή τους προσκόλληση στη Μεσογειακή Διατροφή βοηθήθηκε από την καθημερινή κατανάλωση φρούτων ή χυμών από φρούτα, μακαρονιών, ρυζιού, γιαουρτιού, τυριών και φυσικά ελαιολάδου. Επιπρόσθετα, μια συνδεδεμένη οικογένεια έδειξε να επηρεάζει τις διατροφικές συνήθειες των εφήβων, καθώς παρατηρήθηκε υψηλότερη προσκόλληση στην Μεσογειακή Διατροφή στους εφήβους που ζούσαν και με τους δύο γονείς. Μετά από πιο λεπτομερή ανάλυση της οικογένειας διαφάνηκε ότι, όσο νεαρότερος ήταν ο πατέρας, τόσο πιο υγιεινά τρέφονταν οι κόρες, κάτι που έδειχνε ότι η ηλικία του γονέα του αντίθετου φύλου δύναται να έχει μεγάλη επίδραση στις κόρες παρά στους γιους (Bacorouliou et al, 2017).

6.2 Εθνικές διατροφικές οδηγίες στην Ελλάδα για παιδιά και εφήβους

Για την αποφυγή της παιδικής παχυσαρκίας, έχουν δοθεί εισηγήσεις για να βοηθηθεί η βέλτιστη διατροφή και οι διατροφικές συμπεριφορές του ατόμου. Οι Εθνικές Οδηγίες της Ελλάδας για τα Παιδιά και τους Εφήβους, περιλαμβάνουν οδηγίες σχετικά με την κατανάλωση φρούτων, λαχανικών, δημητριακών, οσπρίων, γαλακτοκομικών προϊόντων, λευκού και κόκκινου κρέατος, ψαριών και θαλασσινών, επιπλέον λιπιδίων, ελιών και ξηρών καρπών, προστιθέμενης ζάχαρης και αλατιού, νερού και άλλων ποτών, καθώς και τη σωματική δραστηριότητα. Πιο συγκεκριμένα, η εισήγηση περί φρούτων και λαχανικών, αναφέρει πως η ευρεία κατανάλωσή τους, και ειδικότερα αυτών των οποίων είναι η εποχή, συστήνεται να καταναλώνονται αρκετές φορές την ημέρα και σε κάθε κύριο γεύμα. Όσον αφορά το γάλα και τα γαλακτοκομικά προϊόντα, συνιστάται κατανάλωση με μέτρο, αφού έτσι μειώνεται ο κίνδυνος καρδιαγγειακών παθήσεων, διαβήτη τύπου II, υπέρτασης και καρκίνου του παχέος εντέρου κατά την ενηλικίωση. Επιπλέον, τα γαλακτοκομικά προϊόντα παρέχουν άλλα οφέλη, όπως αυξημένη οστέινη πυκνότητα. Η εισήγηση είναι για καθημερινή κατανάλωση γάλακτος και γαλακτοκομικών προϊόντων για τα παιδιά και τους εφήβους, ενώ τα παιδιά κάτω των 2 ετών δύνανται να καταναλώσουν ολόπαχο ή ημίπαχο γάλα. Το βούτυρο δεν περιλαμβάνεται στα γαλακτοκομικά προϊόντα λόγω των λιπαρών που περιέχει. Τα αυγά έχουν υψηλή διατροφική αξία. Είναι πλούσια σε πρωτεΐνη, αλλά και σε βιταμίνες A, D, και B12, ριβοφλαβίνη, σελήνιο, θειαμίνη, χολίνη και καροτενοειδή. Γι' αυτόν τον λόγο, συνιστάται η κατανάλωση 4-7 αυγών την εβδομάδα, εκτός από την περίπτωση παιδιών με υπερλιπιδαιμία, τα οποία καλύτερα να συμβουλευτούν τον προσωπικό τους ιατρό. Όσον αφορά τα δημητριακά, αυτά περιλαμβάνουν το ρύζι, τις πατάτες μαζί με τα υπόλοιπα δημητριακά, καθώς και τα υποπροϊόντα τους. Τα δημητριακά ολικής αλέσεως είναι μία πλούσια πηγή υδατανθράκων και φυτικών ινών, αλλά και B συμπλέγματος βιταμινών και μετάλλων. Η αυξημένη κατανάλωση δημητριακών ολικής αλέσεως είναι συσχετισμένη με μειωμένο κίνδυνο καρδιαγγειακών παθήσεων, διαβήτη τύπου II, καρκίνου του παχέος εντέρου και μειωμένες πιθανότητες παχυσαρκίας και υπέρβαρου βάρους. Η εισήγηση για τα δημητριακά είναι να υπάρχει καθημερινή κατανάλωση και κατά προτίμηση δημητριακών

ολικής αλέσεως. Τα όσπρια περιέχουν βιταμίνες, πρωτεΐνες, φυτικές ίνες, μέταλλα – όπως ασβέστιο, ψευδάργυρο, μαγνήσιο και σίδηρο – και για τον λόγο αυτό προτείνονται για κατανάλωση τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα. Το κρέας, λευκό αλλά και κόκκινο, είναι μια πηγή πρωτεϊνών, σιδήρου, βιταμινών Β και Ε, ψευδαργύρου και μαγνησίου. Λόγω των επικίνδυνων αποτελεσμάτων που έχει η αυξημένη κατανάλωση κρέατος, η επίσημη σύσταση προτείνει την κατανάλωσή του 2-3 φορές την εβδομάδα, με όλα τα επεξεργασμένα κρέατα να είναι προς αποφυγήν, ανεξάρτητα από την ηλικία. Στην κατηγορία των ψαριών και των θαλασσινών αναφέρονται τα οφέλη τους, όπως ότι παρέχουν πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας, ενώ παράλληλα είναι χαμηλά σε περιεκτικότητα κορεσμένων λιπαρών. Επιπλέον, είναι μια τροφή πλούσια σε ψευδάργυρο, σελήνιο και βιταμίνη D. Για την βέλτιστη ανάπτυξη του εγκεφάλου και για σχετικά θετικά αποτελέσματα κατά την ενηλικίωση, συνιστάται η αυξημένη κατανάλωση λιπαρών ψαριών που περιέχουν ωμέγα-3 λιπαρά οξέα. Η επίσημη εισήγηση για τα παιδιά και τους εφήβους είναι να καταναλώνουν ψάρια και θαλασσινά 2-3 φορές την εβδομάδα, με τουλάχιστον μία από αυτές να περιλαμβάνει λιπαρά ψάρια πλούσια σε ωμέγα-3 λιπαρά οξέα. Δεν είναι όλα τα λιπαρά όμως υγιεινά. Δεν είναι το ίδιο όταν αναφερόμαστε σε ελιές και ξηρούς καρπούς, και όταν αναφερόμαστε σε μαργαρίνη, βούτυρο και στα υποπροϊόντα τους. Η φυσιολογική ανάπτυξη κατά την παιδική ηλικία χρειάζεται τα επιπρόσθετα λίπη και έλαια. Το ελαιόλαδο, ένα από τα βασικότερα συστατικά της Μεσογειακής Διατροφής, είναι μια πλούσια πηγή μονοακόρεστων λιπαρών, πολυφαινολών και βιταμίνης Ε, και η κατανάλωσή του συστήνεται παρά τα άλλα λίπη και λάδια που έχουν αρνητικά αποτελέσματα για την σωματική υγεία. Τα κορεσμένα και trans λιπαρά οξέα σχετίζονται με την υπερλιπιδαιμία, τις καρδιαγγειακές παθήσεις και την παχυσαρκία, και η κατανάλωσή τους είτε σε γρήγορα φαγητά είτε σε γλυκά ή άλλα έτοιμα φαγητά θα πρέπει να αποφεύγεται. Τα λιπαρά που προέρχονται από ζωικά προϊόντα θα πρέπει να αντικατασταθούν με ελαιόλαδο. Τέλος, τα επιπρόσθετα σάκχαρα περιέχουν όλες της κατηγορίες ζάχαρης, όπως την καστανή, τη λευκή, τις σκόνες φρουκτόζης και γλυκόζης, και το μέλι. Η κατηγορία του αλατιού περιέχει όλα τα τρόφιμα που περιέχουν πρόσθετο αλάτι, όπως επίσης και το επιτραπέζιο αλάτι. Η υπέρμετρη κατανάλωση ζάχαρης και σακχαρούχων ποτών μπορεί να συσχετιστεί με οδοντικά προβλήματα και παιδική παχυσαρκία, οπότε η εισήγηση για την κατανάλωση τέτοιων τροφών είναι όσο το δυνατόν χαμηλότερη. Πιο συγκεκριμένα, υπάρχει η

σύσταση να αποφεύγονται ποτά με πρόσθετη ζάχαρη, όπως αναψυκτικά και χυμοί φρούτων. Το επιτραπέζιο αλάτι είναι μία πηγή ιωδίου, όμως η αυξημένη κατανάλωσή του κατά την παιδική ηλικία και την εφηβεία, μπορεί να οδηγήσει σε υπέρταση και καρδιαγγειακές παθήσεις στα μετέπειτα στάδια της ζωής. Έτσι, συστήνεται να υπάρχει περιορισμός στην κατανάλωση αλατιού κατά την παιδική ηλικία, αλλά και την εφηβεία.

Τέλος, δόθηκαν άλλες εισηγήσεις για τη συχνότητα και τα είδη των γευμάτων. Μεγάλη βαρύτητα τέθηκε στην κατανάλωση του πρωινού που να περιέχει τουλάχιστον προϊόντα από 3 διαφορετικές διατροφικές κατηγορίες, όπως για παράδειγμα γαλακτοκομικά προϊόντα, δημητριακά, φρούτα και αυγά. Ακολουθώς, οι οδηγίες για τα κύρια γεύματα περιέγραφαν ένα υγιές γεύμα που περιέχει, εκτός από το κυρίως πιάτο, λίγη σαλάτα και ένα φρούτο, σύμφωνα με την παραδοσιακή ελληνική διατροφή. Άλλες τεχνικές – για να υποβοηθηθεί η υιοθέτηση υγιεινής διατροφής – δόθηκαν στους γονείς, όπως η ενθάρρυνση υγιεινής διατροφικής συχνότητας, η σημασία της κατανάλωσης των γευμάτων σαν οικογένεια, καθώς και διαφόρων συμβουλών για να αυξηθεί η κατανάλωση φαγητών που δεν προτιμούν τα παιδιά, και άλλες συμβουλές για τους εφήβους (Kastorini, Critselis, Zota κ.α. 2019).

7. Covid-19 και κατ' οίκον περιορισμός

Το 2019, μια μυστηριώδης νέα ασθένεια, έπληξε τους κάτοικους της επαρχίας Γουχάν στην Κίνα. Ήταν ο SARS-CoV-2, ένα καινούριο είδος κορωνοϊού, που εξαπλώθηκε γρήγορα σε όλη την Κίνα και ακολούθως στην υπόλοιπη υφήλιο, αλλιώς γνωστός και ως COVID-19 (Mo, et al, 2020). Σύντομα, τα αποτελέσματα του εν λόγω ιού φάνηκαν και στην Ελλάδα. Οι αρχές συνέστησαν συχνό πλύσιμο των χεριών, απόσταση μήκους 2 μέτρων από άλλους πολίτες και εφαρμογή ιατρικής μάσκας στο πρόσωπο για την αποφυγή και, κατ' επέκταση, τη διασπορά του. Δυστυχώς, όμως, αυτό δεν ήταν αρκετό για να συγκρατήσει τον ιό που εξαπλωνόταν ολοένα και πιο ραγδαία. Η ανάγκη για εφαρμογή δρακόντειων μέτρων έγινε εμφανής στην Ελλάδα, όπως και παγκόσμια. Όσο μεταφερόταν ο ιός, μεταλλάσσόταν επίσης, και έτσι πολύ σύντομα παρατηρήθηκαν πολυάριθμα νέα υποείδη του, και η προσπάθεια για θεραπεία χρειαζόταν κι άλλο χρόνο. Έτσι, μια κίνηση έγινε εμφανής. Για να σταματήσει ο ιός να μεταλλάσσεται, έπρεπε να σταματήσει να μεταφέρεται. Για να παύσει η μεταφορά, η κοινωνία θα έπρεπε να αλλάξει τον τρόπο ζωής της. Έτσι, από την μια μέρα στην άλλη, ανακοινώθηκε μια διαταγή κατ' οίκον περιορισμού για την προστασία, όχι μόνο των ευπαθών ομάδων, αλλά όλων των πολιτών. Για άλλη μια φορά, η καθημερινότητα άλλαξε. Πολλοί πολίτες δεν μπορούσαν πλέον να δουλέψουν – όπως οι εργαζόμενοι σε κομμωτήρια ή κέντρα αισθητικής – πολλές βιομηχανίες αναγκάστηκαν να μειώσουν τους αριθμούς τους ή και να κλείσουν εντελώς – όπως αυτή των γάμων και των καταστημάτων λιανικής πώλησης. Συνεπώς, από τα αποτελέσματα αυτής της απόφασης, έκαναν την εμφάνισή τους κάποια φαινόμενα που επηρέασαν την καθημερινότητα του μέσου πολίτη.

Μεγάλες αλλαγές, όμως, υπέστησαν και τα παιδιά. Το καθεστώς του περιορισμού είδε σταδιακά να απομακρύνονται τα παιδιά από την υπόλοιπη κοινωνία. Αρχικά, τα σχολεία άλλαξαν τις διαρρυθμίσεις των τάξεων, βάζοντας μεγαλύτερη απόσταση ανάμεσα στους μαθητές, και σε κάποιες περιπτώσεις, ακόμα και διαχωριστικά. Τα διαλείμματα ανάμεσα στα μαθήματα μετατράπηκαν από ανέμελες στιγμές τρεξίματος, κυνηγητού και παιχνιδιού, σε στιγμές αυστηρού διαχωρισμού των παιδιών, με αυτά να κάθονται στην αυλή του σχολείου, διατηρώντας πάντα την απόσταση μεταξύ τους. Η κοινωνικοποίηση με παιδιά από άλλες

τάξεις δεν επιτρεπόταν, και έτσι οι μαθητές έπαιζαν αυστηρά με τους συμμαθητές τους. Τα πάρκα και οι παιδικές χαρές τέθηκαν εκτός λειτουργίας, και ταινίες τοποθετήθηκαν για να αποτρέπουν τον κόσμο από το να τις χρησιμοποιεί. Σε μετέπειτα στάδια του ιού, τα σχολεία έκλεισαν εντελώς και τα παιδιά παρέμειναν όλη μέρα στο σπίτι. Τα μαθήματά τους γίνονταν με τηλεδιάσκεψη ή σε κάποιες περιπτώσεις από την τηλεόραση. Οι γονείς των μικρότερων παιδιών αναγκάστηκαν να μείνουν στο σπίτι μαζί με τα παιδιά τους για να τα φροντίζουν, αφού τα σχολεία πλέον είχαν κλείσει. Η απουσία των γονέων από το εργασιακό τους περιβάλλον επέφερε σοβαρή μείωση στο εισόδημα του σπιτιού, και το γεγονός ότι οι γονείς αναγκάζονταν να κάνουν και το ρόλο του δασκάλου παράλληλα με την τηλεργασία από το σπίτι, έφθειρε τις σχέσεις της οικογένειας, φέρνοντάς τους σε τριβή. Επιπλέον, το κάθε μέλος της οικογένειας δεν είχε πάντα τον προσωπικό του χώρο, τα παιδιά ένιωθαν το άγχος των γονιών τους για το μέλλον τους, όχι μόνο από οικονομικής άποψης αλλά και για την υγεία τους. Φοβόντουσαν να μην μολυνθούν, φοβόντουσαν να μην κολλήσουν τους παππούδες – τους οποίους έβλεπαν πλέον σπάνια και προσπαθούσαν να μην τους αγγίζουν – φοβόντουσαν διότι δεν γνώριζαν τις αναγκαίες πληροφορίες, διότι άκουγαν θεωρίες συνωμοσίας, διότι μπορεί να μην επέστρεφαν ποτέ στο σχολείο. Τα φαινόμενα αυτά είχαν και τις συνέπειές τους στην ευαίσθητη ψυχολογία των παιδιών. Αρχικά, η απουσία των παιδιών από τα σχολεία για παρατεταμένο χρονικό διάστημα, παρά το λογικό της εφαρμογής του διατάγματος για την προστασία της υγείας του κοινού, έχει τη δύναμη, εάν συνεχιστεί για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, να απειλήσει το ανθρώπινο δικαίωμα για μάθηση, κάτι για το οποίο προειδοποίησε η Γενική Διευθύντρια της UNESCO, Audrey Azoulay (UNESCO, 2020). Η πραγματικότητα, όμως, είναι πως ο ρόλος του σχολείου στη ζωή ενός παιδιού είναι περισσότερο από απλά εκπαιδευτικός. Είναι ένας χώρος έξω από το σπίτι, όπου το παιδί νιώθει ασφάλεια και μπορεί να εκφραστεί ελεύθερα. Αρχίζει να διαπλάθει τον χαρακτήρα του, να μαθαίνει τι του αρέσει, να ανακαλύπτει άγνωστα μέχρι πρότινος ταλέντα και να τελειοποιεί ικανότητες οι οποίες προϋπήρχαν. Στα σχολεία προωθείται η σημασία πολλών σημαντικών ιδιοτήτων, όπως της σωματικής υγιεινής, της σωματικής δραστηριότητας, της υγιεινής διατροφής και των σωματικών συνηθειών (Sylva, 1994). Οι επαγγελματίες ψυχολόγοι δίνουν έμφαση στους κινδύνους που απειλούν την ψυχική υγεία των παιδιών, εάν υπάρξει μια παρατεταμένη περίοδος κατά την οποία τα παιδιά δεν είναι στο σχολείο, αλλά περιορισμένα στο σπίτι τους.

Μάλιστα, ακόμα και αν αυτό γίνει για μικρό χρονικό διάστημα, δύναται να έχει καταστροφικά αποτελέσματα στη σωματική αλλά και ψυχική υγεία των παιδιών, και να διαλύσει οποιαδήποτε αίσθηση «κανονικότητας» παρέχουν τα σχολεία (Lee, 2020). Μια αμερικανική μελέτη ανέφερε ότι, το 30% των παιδιών που είχαν εκτεθεί σε συνθήκες καραντίνας υπέφερε από διαταραχή μετά από τραυματικό στρες (Sprang and Silman, 2013).

Σωματικά, τα παιδιά υποφέρουν με διάφορους τρόπους. Δεν τρέχουν, δεν παίζουν, δεν κινούνται το ίδιο όταν είναι κλεισμένα στο σπίτι. Παιδιά που μένουν σε σπίτι με κήπο έχουν σίγουρα περισσότερες δυνατότητες άσκησης. Όμως, τα παιδιά δεν τρέχουν για να ασκηθούν. Ο λόγος που τρέχουν τα παιδιά είναι για να παίξουν με τους φίλους τους. Οπότε, η αποστασιοποίηση τους αφαιρεί το κίνητρο που είχαν για να κινούνται. Συνεπώς, η αύξηση στην παιδική παχυσαρκία και η μείωση στην καρδιοαναπνευστική υγεία, αναμένονται να είναι τα αποτελέσματα μιας μακροπρόθεσμης απαγόρευσης. Επιπλέον, άλλες συνέπειες μπορεί να περιλαμβάνουν τις ακανόνιστες συνήθειες ύπνου, την καθιστική ζωή, τα ανθυγιεινά γεύματα, και φυσικά τον αυξημένο χρόνο μπροστά από οθόνες, είτε αυτές λέγονται τηλεόραση, είτε υπολογιστής, είτε κινητό τηλέφωνο (Rundle et al, 2020). Δυστυχώς, όμως, υπάρχουν και παιδιά που κέρδιζαν και κάτι περισσότερο από το σχολείο. Παιδιά άπορων οικογενειών, τα οποία έτρωγαν πρωινό και δεκατιανό στο σχολείο, τώρα βρίσκονται στο σπίτι και δεν έχουν τη στήριξη από το σχολείο, ζώντας πλέον στα όρια της πείνας. Πολλά παιδιά βασίζονταν στο φαγητό από το σχολείο. Με τη γνώση ότι τα γεύματά τους είναι εξασφαλισμένα, τα παιδιά είχαν την πολυτέλεια να αφοσιωθούν στις σπουδές τους χωρίς το επιπλέον άγχος της επιβίωσης (Ghosh, Dubey, Chatterjee and Dubey, 2020).

Πέρα από τα παιδιά, και οι έφηβοι βίωσαν τις συνέπειες του εγκλεισμού, αφού η ψυχική τους υγεία επιβαρύνεται από διάφορες παθήσεις και διαταραχές, όπως τη διαταραχή μετά από τραυματικό στρες, την κατάθλιψη και το άγχος (Kar, 2019). Επιπλέον, ο κίνδυνος της διαταραχής μετά από τραυματικό στρες είναι διπλάσιος στα κορίτσια σε σύγκριση με τα αγόρια (Garza & Jovanovic, 2017).

Λόγω της απαγόρευσης της κυκλοφορίας σε μη αναγκαίους χώρους, αλλά και της ανησυχίας του κοινού για τον κίνδυνο εξάπλωσης του ιού, μειώθηκαν ακόμα και οι επισκέψεις στις υπεραγορές από το μέσο πολίτη. Ταυτόχρονα, πολλοί επαγγελματίες εστίασης που μέχρι πρότινος δεν προσέφεραν κατ' οίκον διανομή, άλλαξαν την πολιτική τους. Έτσι, πολλοί

εργαζόμενοι οι οποίοι ξυπνούσαν, εργάζονταν στο σπίτι κι έβλεπαν την οικογένεια και τους φίλους τους από μια οθόνη, άρχισαν να μην έχουν διάθεση να μαγειρεύουν. Παράλληλα, η απουσία διαφόρων εξόδων για τους επαγγελματίες εστίασης, όπως χαμηλότερος λογαριασμός ηλεκτρικού ρεύματος, απουσία σεβιτόρων και, σε μερικές περιπτώσεις, μειωμένο ενοίκιο, σήμαινε ότι οι τιμές των προϊόντων μπορούσαν να είναι πιο βατές για τον πελάτη, καθιστώντας τις εν λόγω επιχειρήσεις πιο ελκυστικές. Επιπρόσθετα, παρουσιάστηκε και το αντίθετο φαινόμενο από ένα άλλο μέρος του πληθυσμού. Το φαινόμενο «μπανανόψωμο». Το φαινόμενο αυτό περιγράφει τα άτομα που, έχοντας βαρεθεί τον εγκλεισμό, και για διάφορους λόγους – είτε λόγω έλλειψης κάποιου χόμπι, είτε επειδή αγαπούν τη μαγειρική και θέλουν να πειραματιστούν με κάτι καινούριο, είτε απλά επειδή επιθυμούν περσσότερη ποικιλία στη διατροφή τους μετά από ένα διάστημα – ξεκίνησαν να δοκιμάζουν καινούριες συνταγές που έβρισκαν στο διαδίκτυο και να ανεβάζουν τις δημιουργίες τους στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Πολλά άτομα ενδιαφέρθηκαν πολύ στην κατασκευή διαφόρων υδατανθρακούχων σκευασμάτων, με αποτέλεσμα το διαδίκτυο να γεμίσει με φωτογραφίες από αλμυρές και γλυκές πίτες, μπισκότα και ψωμιά. Το μπανανόψωμο αποτελούσε μια εύκολη συνταγή, περιείχε λίγα και φθηνά υλικά και ήταν γευστικό, προκαλώντας έτσι, ακόμα και τους πλέον αρχάριους όσον αφορά την κουζίνα, να μπουν μέσα και να δημιουργήσουν τη δική τους έκδοση.

Μία άλλη μερίδα του πληθυσμού, δυστυχώς, δεν είχε την ίδια τύχη. Πολλοί επαγγελματίες είχαν χάσει το εισόδημά τους και το φαγητό είχε περιπέσει σε δεύτερη μοίρα, αφού οι λογαριασμοί δεν σταματούσαν, ενώ τα χρήματα ολοένα τελείωναν. Παρά τη φιλανθρωπία του κόσμου, αρκετοί ήταν αυτοί που λόγω υπερηφάνειας ή απλής ατυχίας δεν μπόρεσαν να δεχτούν κάποια ή μπορεί να μην δέχτηκαν αρκετή βοήθεια. Έτσι, η δική τους διατροφή σταμάτησε πλέον να εξαρτάται από το τι είναι υγιεινό ή τι τραβούσε η όρεξή τους, αλλά απλά τι ήταν διαθέσιμο.

Πολύ σύντομα, άρχισαν οι συνέπειες των καινούριων συνηθειών. Οι πολίτες που περνούσαν την ημέρα τους στο σπίτι, φορώντας φόρμες, πιτζάμες και άλλα ενδύματα, έτρωγαν χωρίς να σκέφτονται πλέον αν πεινούσαν, αλλά απλώς από λαιμαργία. Οι τροφές τους δε, περιείχαν τα πάντα, αλλά κάτι κοινό που μοιράζονταν οι περισσότερες, ήταν το μεγάλο ποσοστό σε υδατάνθρακες, ζάχαρη, κορεσμένα αλλά και ακόρεστα λιπαρά, κάτι που δεν ήταν ό,τι

καλύτερο για ένα σώμα επί καθημερινής βάσεως. Για ένα μεγάλο διάστημα δεν έβλεπαν την επίδραση που είχε η άκρατη υπερκατανάλωση ανθυγιεινών τροφών και παράλληλης έλλειψης άσκησης. Τα γυμναστήρια και οι σχολές χορού και πολεμικών τεχνών, ακόμα και τα υπαίθρια γυμναστήρια, είχαν κλείσει. Ο μέσος πολίτης είχε γίνει πλέον ένα ον που μόνο έτρωγε, χωρίς να νοιάζεται ιδιαίτερα για την εμφάνισή του, αφού όχι μόνο ήταν πλέον δυσκολότερο και ακριβότερο να τη διατηρήσει – λαμβάνοντας υπόψιν ότι τα ανθυγιεινά τρόφιμα είναι φθηνότερα και ευκολότερα από τα υγιεινά – αλλά επίσης για τον λόγο ότι κανείς δεν θα τον έβλεπε! Η κοινωνική ανάγκη για διατήρηση μιας ελκυστικής εικόνας, σταδιακά χάθηκε μετά από μήνες απομόνωσης.

Εμφανείς ήταν και οι ψυχολογικές συνέπειες παγκόσμια. Δύο μελέτες, οι οποίες έλαβαν χώρα στην Κίνα κατά το διάστημα μετά την επιδημία στη Γουχάν, ανέφεραν ότι υπήρχαν άτομα που υπέφεραν από διαταραχή μετά από τραυματικό στρες – 4,6% στη μία μελέτη και 7% στην άλλη. Τα περισσότερα από αυτά τα περιστατικά είχαν συσχετιστεί με άτομα του γυναικείου φύλου και κακής ποιότητας ύπνου (Liu et al, 2020; Sun et al, 2020).

Εκτός από τα ψυχικά εμπόδια που χρειάστηκε να ξεπεραστούν, υπήρχαν και αρκετά σωματικά. Σύμφωνα με μια διεθνή έρευνα, η οποία έγινε με τη μορφή ενός ηλεκτρονικού ερωτηματολογίου μεταφρασμένου σε 8 διαφορετικές γλώσσες, οι μέρες ανά εβδομάδα κατά τις οποίες τα παιδιά λάμβαναν έντονη άσκηση πριν την έξαρση του COVID-19, μειώθηκαν κατά 22,7% σε σύγκριση με πριν, τα λεπτά ανά ημέρα μειώθηκαν κατά 33,1% και τέλος η αξία της έντασης των δραστηριοτήτων τους μειώθηκε κατά 36,9%. Η ίδια έρευνα αναφέρει παρόμοια αλλαγή σε άσκηση μέτριας έντασης, η οποία μειώθηκε κατά 34,7%, στο περπάτημα, το οποίο επίσης μειώθηκε κατά 42,7%, και γενικά σε όλη τη σωματική δραστηριότητα, η οποία σημείωσε 38% χαμηλότερα ποσοστά. Επιπλέον, η υγεία δέχθηκε ακόμα ένα πλήγμα, αφού η καθιστική ζωή αυξήθηκε κατά 28,6%. Άλλες εξελίξεις που κατεγράφησαν από την εν λόγω μελέτη ήταν ότι, αυξήθηκαν οι πιθανότητες κατανάλωσης ανθυγιεινών τροφών, η συχνότητα κατά την οποία αντιλαμβάνονται τα άτομα που έλαβαν μέρος ότι τρώνε χωρίς έλεγχο, και η συχνότητα κατά την οποία τρώνε μικρογεύματα ανάμεσα στα κύρια γεύματα της ημέρας ή και αργά το βράδυ. Μια θετική αλλαγή που κατεγράφη στην έρευνα, όμως, ήταν η μείωση της ανεξέλεγκτης κατανάλωσης αλκοόλ. Στατιστικά μιλώντας, η γενική κατανάλωση τροφής κατά τον περιορισμό αυξήθηκε κατά 4,4%. Πιο λεπτομερώς, η

αύξηση της κατανάλωσης ανθυγιεινού φαγητού ήταν από 18,4% σε 23% στον αριθμό των ατόμων που δήλωσαν ότι το καταλάωναν τον περισσότερο καιρό, και από 6,2% σε 10,9% σε αυτά που δήλωναν ότι το έτρωγαν πάντα. Αντίστοιχα, τα άτομα που δήλωσαν ότι έτρωγαν εκτός ελέγχου αυξήθηκαν δραματικά από 9,7% σε 20,4% σε αυτούς που δήλωσαν ότι το έκαναν τον περισσότερο καιρό, και από 2,3% σε 9,6% σε αυτούς που δήλωσαν ότι το έκαναν πάντα. Ακόμα, ο αριθμός των ατόμων που δήλωσαν ότι καταναλώνουν μικρογεύματα κατά τη διάρκεια της ημέρας ή αργά το βράδυ, αυξήθηκε από 13,9% σε 24,4% σε αυτούς που δήλωσαν ότι το έκαναν τον περισσότερο καιρό, και από 6,4% σε 15,4% σε αυτούς που δήλωσαν ότι το έκαναν πάντα. Η θετική αλλαγή στη συνήθεια υπερβολικής κατανάλωσης αλκοόλ ήταν μια ευχάριστη είδηση, καθώς μειώθηκε από 10,1% σε 5,4% στα άτομα που δήλωσαν ότι το έκαναν μερικές φορές, από 1,8% σε 1,2% στα άτομα που δήλωσαν ότι το έκαναν τον περισσότερο καιρό, και από 0,4% σε 0,2% στα άτομα που δήλωσαν ότι το έκαναν πάντα. Κάποια άλλα μέρη της μελέτης περιελάμβαναν τον αριθμό των κυρίων γευμάτων μέσα στην ημέρα, με τα ποσοστά που δήλωναν ότι καταναλώνουν 5 κύρια γεύματα να είναι υψηλότερα κατά την περίοδο του περιορισμού. Τα στατιστικά αποτελέσματα κατέγραψαν μεταβολή από 6,6% σε 14,5% στα άτομα που δήλωσαν ότι έτρωγαν 4 κύρια γεύματα ημερησίως, από 2,4% σε 6,3% στα άτομα που δήλωσαν ότι έτρωγαν 5 κύρια γεύματα ημερησίως, και από 0,8% σε 2,8% στα άτομα που δήλωσαν ότι έτρωγαν πάνω από 5 κύρια γεύματα ημερησίως (Ammar et al, 2020).

7.1 Το εμβόλιο και η αφύπνιση

Από τις 8 Απριλίου 2020, οι παγκόσμιες προσπάθειες για την παραγωγή του εμβολίου κατά του COVID-19 ήταν 115 (Le et al, 2020). Με την εισαγωγή του εμβολίου, η ιδέα ότι θα επαναφερθεί η γνωστή καθημερινότητα άρχισε να επιστρέφει στο μυαλό των πολιτών, με αποτέλεσμα την ανάγκη για πιο υγιεινή διατροφή. Η τεχνολογία χρησιμοποιείται εδώ και καιρό για τη βελτίωση της υγείας μας, και ένας από τους πιο πρόσφατους τρόπους είναι μέσω των έξυπνων κινητών τηλεφώνων. Διάφορες εφαρμογές, όπως η mHealth, βοηθούν τους ασθενείς υπενθυμίζοντάς τους να παίρνουν τα φάρμακά τους, ενημερώνοντάς τους για τις εξελίξεις και δίνοντάς τους κίνητρο να συνεχίσουν, ενώ ταυτόχρονα παρέχουν εισηγήσεις για

καλή φυσική κατάσταση και διατροφή. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, από το 2019 έχει δεσμευτεί ότι τα trans λιπαρά θα έχουν εξαλειφθεί μέχρι το 2023, σε μία προσπάθεια βελτίωσης της διατροφής και γενικότερα της υγείας μας (Τσιάκκα, 2020).

Συμπεράσματα

Αδιαμφισβήτητα, η Μεσογειακή Διατροφή έχει ρίζες βαθιά μέσα στον Ελληνικό πληθυσμό. Από αρχαιοτάτων χρόνων, η βρώση δημητριακών, ξηρών καρπών και γαλακτοκομικών προϊόντων, μαζί με ελαιόλαδο και φυσικά την συνοδεία κρασιού, είναι παράδοση που εξακολουθεί να διατηρείται ζωντανή στα Ελληνικά νοικοκυριά. Οι ευεργετικές της ιδιότητες για την υγεία του ανθρώπου παρατηρήθηκαν από τον ειδικό βιολόγο Ancel Keys, ο οποίος ήταν και ο πρώτος που χρησιμοποίησε τον όρο «Μεσογειακή Διατροφή». Διάφορες μελέτες με πολυάριθμα μέλη, ανέδειξαν τη Μεσογειακή Διατροφή και έφτασαν στο συμπέρασμα ότι, από ιατρικής άποψης, η προσκόλληση στη Μεσογειακή Διατροφή δύναται να μειώσει τον κίνδυνο για πολλές παθήσεις, μεταξύ των οποίων τα καρδιαγγειακά νοσήματα, η υψηλή χοληστερόλη, η κοιλιακή παχυσαρκία, ο διαβήτης τύπου II και η υψηλή αρτηριακή πίεση του αίματος. Οι παθήσεις αυτές, λοιπόν, μπορούν να επηρεαστούν θετικά όταν το άτομο μετακινηθεί προς τη Μεσογειακή Διατροφή και ακολουθεί τους κανόνες της.

Με την εξέλιξη της τεχνολογίας και της μηχανικής, δόθηκε στον κόσμο η δυνατότητα μαζικής παραγωγής των γεωργικών τους προϊόντων, κάτι που συνέτεινε στην εξάπλωση των συνηθειών τους. Μαζί της, όμως, η τεχνολογική ανάπτυξη έφερε και ξένες επιρροές. Κουζίνες από άλλες ηπείρους άρχισαν να γίνονται δημοφιλείς και σύντομα ο κόσμος έβγαινε έξω για «κινέζικο» ή για «μπέργκερ». Το φαινόμενο αυτό είχε διάφορες συνέπειες, αφού εμπλούτισε την καθημερινότητα προσθέτοντας νέες γεύσεις και εμπειρίες στην Ελληνική οικογένεια, ενώ παράλληλα εισήγαγε ανθυγιεινές συνήθειες. Η διατροφή πλέον πλημμύρισε με κόκκινο κρέας και τηγανιτά φαγητά. Οι χαμηλές τους τιμές και η ευκολία τους σε σύγκριση μ' ένα σπιτικό φαγητό, τα καθιστούσε τη λογική επιλογή στις αστικές περιοχές. Γιατί κάποιος να ξοδέψει χρόνο να σκεφτεί τι θα μαγειρέψει, να μπει στη διαδικασία να ψωνίσει υλικά, να επιστρέψει σπίτι, να τα φτιάξει και μετά να τα καταναλώσει, όταν μπορεί ανετότατα να πάρει ένα γεύμα έτοιμο, ζεστό και νόστιμο επιστρέφοντας σπίτι από τη δουλειά, ή ακόμα και να το παραγγείλει και να του το παραδώσουν στο σπίτι; Τα έτοιμα φαγητά είναι πιο ποθητά λόγω της μεγάλης περιεκτικότητάς τους σε ζάχαρη, αλάτι και MSG (γλουταμινικό μονονάτριο), κάτι που τα

κάνει μεν πιο ανθυγιεινά, αλλά παρ' όλα αυτά επιλέγονται από τον μέσο πολίτη, ακόμα κι όταν αυτός γνωρίζει πως το φαγητό στο σπίτι είναι ανώτερης ποιότητας.

Το 2019, όμως, με την εμφάνιση του ιού COVID-19, η καθημερινότητα άλλαξε. Ο μέσος πολίτης περιορίστηκε στο σπίτι του και οι βόλτες στις υπεραγορές έγιναν πιο σύντομες και προσεκτικές. Η έμπνευση που ερχόταν στο μυαλό της νοικοκυράς όταν η ίδια κυκλοφορούσε στην υπεραγορά, πλέον έπασχε, και είναι ευκολότερο από την άνεση του καναπέ να μπει σ' έναν ηλεκτρονικό κατάλογο πολυάριθμων εστιατορίων, όπου το ένα προσφέρει πιο εύγευστες επιλογές από το προηγούμενο.

Βιβλιογραφία

Ξενόγλωσση Βιβλιογραφία

- Ammar, A., Brach, M., Trabelsi, K., Chtourou, H., Boukhris, O., Masmoudi, L., Bouaziz, B., Bentlage, E., How, D., Ahmed, M., Müller, P., Müller, N., Aloui, A., Hammouda, O., Paineiras-Domingos, L., Braakman-Jansen, A., Wrede, C., Bastoni, S., Pernambuco, C., Mataruna, L., Taheri, M., Irandoust, K., Khacharem, A., Bragazzi, N., Chamari, K., Glenn, J., Bott, N., Gargouri, F., Chaari, L., Batatia, H., Ali, G., Abdelkarim, O., Jarraya, M., El Abed, K., Souissi, N., Van Gemert-Pijnen, L., Riemann, B., Riemann, L., Moalla, W., Gómez-Raja, J., Epstein, M., Sanderman, R., Schulz, S., Jerg, A., Al-Horani, R., Mansi, T., Jmail, M., Barbosa, F., Ferreira-Santos, F., Šimunič, B., Pišot, R., Gaggioli, A., Bailey, S., Steinacker, J., Driss, T. and Hoekelmann, A., 2020. Effects of COVID-19 Home Confinement on Eating Behaviour and Physical Activity: Results of the ECLB-COVID19 International Online Survey. *Nutrients*, 12(6), p.1583.
- Avital, K., Buch, A., Hollander, I., Brickner, T. and Goldbourt, U., 2019. Adherence to a Mediterranean diet by vegetarians and vegans as compared to omnivores. *International Journal of Food Sciences and Nutrition*, 71(3), pp.378-387.
- Bacopoulou, F., Landis, G., Rentoumis, A., Tsitsika, A. and Efthymiou, V., 2017. Mediterranean diet decreases adolescent waist circumference. *European Journal of Clinical Investigation*, 47(6), pp.447-455.
- Bahadoran Z, Mirmiran P & Azizi F (2016) Fast food pattern and cardiometabolic disorders: a review of current studies. *Health Promot Perspect* 5, 231–240.
- Birkenhead, K., & Slater, G. (2015). A review of factors influencing athletes' food choices. Springer, 1-18.
- Boutelle, K.N., Fulkerson, J.A., Neumark-Sztainer, D., Story, M. and French, S.A., 2007. Fast food for family meals: relationships with parent and adolescent food intake, home food availability and weight status. *Public health nutrition*, 10(1), pp.16-23.
- Brunso, K., Fjord, T.A., & Grunert, K. (2002). Consumers' food choice and quality perception. *The Aarhus School of Business*, 7, 1-60
- Bury, J.B. & Meiggs, R., Ιστορία της Αρχαίας Ελλάδας μέχρι τον θάνατο του μεγάλου Αλεξάνδρου, εκδόσεις Ινστιτούτο του βιβλίου- Α.ΚΑΡΔΑΜΙΤΣΑ, τέταρτη έκδοση, Αθήνα, 2011, σελ. 146-147.
- Chang, Kenneth (2017). "These Foods Aren't Genetically Modified but They Are 'Edited'" *The New York Times*. ISSN 0362-4331

- Chapman, J., 2014. History Magazine - The Impact Of The Potato. [online] History-magazine.com. Available at: <<http://www.history-magazine.com/potato.html>> [Accessed 19 January 2021].
- Chow, K.Y., Ong, D.C.S., Tham, W.L. and Wong, Y.K., 2013. Factors influencing dining experience on customer satisfaction and revisit intention among undergraduates towards fast food restaurants (Doctoral dissertation, UTAR).
- Creative Ways To Save Money | ProMoneySavings. 2021. Fast Food Vs Home Cooked Meals | Statistics & Cost. [online] Available at: <<https://promoneysavings.com/fast-food-vs-home-cooked-meals/>> [Accessed 5 April 2021].
- Danezis, G.P., Tsiplakou, E., Pappa, E.C., Pappas, A.C., Mavrommatis, A., Sotirakoglou, K., Georgiou, C.A. and Zervas, G., 2020. Fatty acid profile and physicochemical properties of Greek protected designation of origin cheeses, implications for authentication. *European Food Research and Technology*, 246(9), pp.1741-1753.
- Davis, C., Bryan, J., Hodgson, J. and Murphy, K., 2015. Definition of the Mediterranean diet; a literature review. *Nutrients*, 7(11), pp.9139-9153.
- de Lorgeril, M.; Salen, P.; Martin, J.L.; Monjaud, I.; Delaye, J.; Mamelle, N. Mediterranean diet, traditional risk factors, and the rate of cardiovascular complications after myocardial infarction: Final report of the Lyon Diet Heart Study. *Circulation* 1999, 99, 779–785.
- Desmet, P.M. and Schifferstein, H.N., 2008. Sources of positive and negative emotions in food experience. *Appetite*, 50(2-3), pp.290-301.
- Doshi, V., 2017. Indian Traders Boycott Coca-Cola For 'Straining Water Resources'. [online] the Guardian. Available at: <<https://www.theguardian.com/world/2017/mar/01/indian-traders-boycott-coca-cola-for-straining-water-resources>> [Accessed 26 January 2021].
- Estruch, R.; Ros, E.; Salas-Salvadó, J.; Covas, M.I.; Corella, D.; Arós, F.; Gómez-Gracia, E.; Ruiz-Gutiérrez, V.; Fiol, M.; Lapetra, J.; et al. PREDIMED Study Investigators. Primary prevention of cardiovascular disease with a Mediterranean diet. *N. Engl. J. Med.* 2013, 368, 1279–1290.
- Feeley A, Pettifor JM & Norris SA (2009) Fast-food consumption among 17-year-olds in the Birth to Twenty cohort. *S Afr J Clin Nutr* 22, 118–123.
- Forste, R. and Fox, K., 2012. Household labor, gender roles, and family satisfaction: A cross-national comparison. *Journal of Comparative Family Studies*, 43(5), pp.613-631.
- France, Connexion.(2015) "Potatoes were banned due to leprosy fears". www.connexionfrance.com

- Franzoi, S.L. and Koehler, V., 1998. Age and gender differences in body attitudes: A comparison of young and elderly adults. *The International Journal of Aging and Human Development*, 47(1), pp.1-10.
- Garza, K., Jovanovic, T., 2017. Impact of Gender on Child and Adolescent PTSD. *Current Psychiatry Reports* 19 (11), 87. <https://doi.org/10.1007/s11920-017-0830-6>.
- Ghosh, R., Dubey, M., Chatterjee, S. and Dubey, S., 2020. Impact of COVID -19 on children: special focus on the psychosocial aspect. *Minerva Pediatrica*, 72(3).
- Gibney M., << Εισαγωγή στη Διατροφή του Ανθρώπου >>, Εκδόσεις Παρισιάνου, Αθήνα(2007), σελ. 121-142
- Green, P.H. and Cellier, C., 2007. Celiac disease. *New england journal of medicine*, 357(17), pp.1731-1743.
- Iaccarino Idelson P, Scalfi L, Valerio G, Adherence to the Mediterranean Diet in Children and Adolescents: A Systematic Review, *Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases* (2017), doi: 10.1016/j.numecd.2017.01.002.
- Iatridou, E., 2016. Τοπικά προϊόντα: Από το ιταλικό προσιούτο στο «ακροκάλιον» το ελληνικόν. [online] *Greek-CrossRoads*. Available at: <<http://www.greek-crossroads.gr/%CF%83%CF%84%CF%81%CE%B5%CE%BC%CE%BC%CE%AD%CE%BD%CE%BF%CF%82-%CE%B1%CE%BB%CE%BB%CE%B1%CE%BD%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%AC/>> [Accessed 7 February 2021].
- Ikritikos.com. 2014. Λουζα Τήνου | ΙΩΑΝΝΗΣ ΚΡΗΤΙΚΟΣ | ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑΣ ΚΑΙ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ ΚΡΕΑΤΟΣ. [online] Available at: <<http://ikritikos.com/%CE%BB%CE%BF%CF%8D%CE%B6%CE%B1-%CF%84%CE%AE%CE%BD%CE%BF%CF%85/>> [Accessed 7 February 2021].
- Itrofi.gr. 2021. Ρακή ή Τσικουδιά η Ελληνική. [online] Available at: <<https://www.itrofi.gr/pota/alkooloyha/article/348/raki-i-tsikoydia-i-elliniki>> [Accessed 6 February 2021].
- Kar, N., 2019. Depression in Youth Exposed to Disasters, Terrorism and Political Violence. *Current Psychiatry Reports* 21 (8), 73. <https://doi.org/10.1007/s11920-019-1061-9>.
- Kastorini, C.M., Critselis, E., Zota, D., Coritsidis, A.L., Nagarajan, M.K., Papadimitriou, E., Belogianni, K., Benetou, V., Linos, A. and Greek National Dietary Guidelines Scientific Team, 2019. National Dietary Guidelines of Greece for children and adolescents: a tool for promoting healthy eating habits. *Public health nutrition*, 22(14), pp.2688-2699.

- Keys, A.; Taylor, H.L.; Blackburn, H.; Brozek, J.; Anderson, J.T.; Simonson, E. Coronary heart disease among Minnesota business and professional men followed 15 years. *Circulation* 1963, 28, 381–395. PMID:14059458.
- Kleanthous K, Dermitzaki E, Papadimitriou DT, Papaevangelou V, Papadimitriou A. Overweight and obesity decreased in Greek schoolchildren from 2009 to 2012 during the early phase of the economic crisis. *Acta Paediatr* 2016;105(2):200-5. doi: 10.1111/apa.13143.
- Kurowski, K. and Boxer, R.W., 2008. Food allergies: detection and management. *American family physician*, 77(12), pp.1678-1688.
- Lăcătușu, C., Grigorescu, E., Floria, M., Onofriescu, A. and Mihai, B., 2019. The Mediterranean Diet: From an Environment-Driven Food Culture to an Emerging Medical Prescription. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(6), p.942.
- Le, T.T., Andreadakis, Z., Kumar, A., Román, R.G., Tollefsen, S., Saville, M. and Mayhew, S., 2020. The COVID-19 vaccine development landscape. *Nat Rev Drug Discov*, 19(5), pp.305-306.
- Lee J. Mental health effects of school closures during COVID-19. *Lancet Child Adolesc Health* 2020. [Epub ahead of print]
- Liu, N., Zhang, F., Wei, C., Jia, Y., Shang, Z., Sun, L., Wu, L., Sun, Z., Zhou, Y., Wang, Y., Liu, W., 2020. Prevalence and predictors of PTSS during COVID-19 outbreak in China hardest-hit areas: Gender differences matter. *Psychiatry Research* 287, 112921. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112921>.
- Marlatt KL, Farbakhsh K, Dengel DR et al. (2015) Breakfast and fast food consumption are associated with selected biomarkers in adolescents. *Prev Med Rep* 3, 49–52.
- Martínez-González, M.Á.; Sánchez-Villegas, A. The emerging role of mediterranean diets in cardiovascular epidemiology: Monounsaturated fats, olive oil, red wine or the whole pattern? *Eur. J. Epidemiol.* 2004, 19, 9–13.
- Mo, P., Xing, Y., Xiao, Y., Deng, L., Zhao, Q., Wang, H., Xiong, Y., Cheng, Z., Gao, S., Liang, K. and Luo, M., 2020. Clinical characteristics of refractory COVID-19 pneumonia in Wuhan, China. *Clinical Infectious Diseases*.
- MONTAGNE, R., KESTENBAUM, D., POLLAN, M. and ROBERTS, R., 2014. NPR Cookie Consent And Choices. [online] Npr.org. Available at: <<https://www.npr.org/2014/08/01/337034378/everyone-goes-to-the-store-to-get-milk-so-whys-it-way-in-the-back>> [Accessed 26 January 2021].

- Morris, R., 2016. Nestle: Bottling Water In Drought-Hit California. [online] BBC News. Available at: <<https://www.bbc.com/news/business-36161580>> [Accessed 26 January 2021].
- Nordmann, A.J.; Suter-Zimmermann, K.; Bucher, H.C.; Shai, I.; Tuttle, K.R.; Estruch, R.; Briel, M. Meta-analysis comparing Mediterranean to lowfat diets for modification of cardiovascular risk factors. *Am. J. Med.* 2011, 124, 841–851, doi:10.1016/j.amjmed.2011.04.024.
- Novik, A., 2019. *The impact of beauty standards on society* (Doctoral dissertation, Белорусский государственный экономический университет).
- Reilly JJ, Methven E, McDowell ZC, Hacking B, Alexander D, Stewart L, Kelnar CJ. Health consequences of obesity. *Arch Dis Child* 2003;88(9):748-52. doi: 10.1136/ad.88.9.748.
- Rosenheck R (2008) Fast food consumption and increased caloric intake: a systematic review of a trajectory towards weight gain and obesity risk. *Obes Rev* 9, 535–547.
- Rundle AG, Park Y, Herbstman JB, Kinsey EW, Wang YC. COVID-19-Related School Closings and Risk of Weight Gain Among Children. *Obesity (Silver Spring)* 2020. [Epub ahead of print]
- Sahyoun, N.R.; Sankavaram, K. Historical origins of the Mediterranean diet, regional dietary profiles, and the development of the dietary guidelines. In *Mediterranean Diet. Dietary Guidelines and Impact on Health and Disease*; Romagnolo, D.F., Selmin, O.I., Eds.; Humana Press: Cham, Switzerland, 2016; pp. 43–56.
- Sprang, G., Silman, M., 2013. Posttraumatic stress disorder in parents and youth after health-related disasters. *Disaster Medicine and Public Health Preparedness* 7 (1), 105–110. <https://doi.org/10.1017/dmp.2013.22>.
- Stender, S., Dyerberg, J. and Astrup, A., 2007. Fast food: unfriendly and unhealthy. *International Journal of Obesity*, 31(6), pp.887-890.
- Sun, L., Sun, Z., Wu, L., Zhu, Z., Zhang, F., Shang, Z., Jia, Y., Gu, J., Zhou, Y., Wang, Y., Liu, N., Liu, W., 2020. Prevalence and Risk Factors of Acute Posttraumatic Stress Symptoms during the COVID-19 Outbreak in Wuhan, China. medRxiv, 20032425. <https://doi.org/10.1101/2020.03.06.20032425>. 2020.03.06
- Sylva K. School influences on children's development. *J Child Psychol Psychiatry* 1994;35:135–70.
- Tambalis KD, Panagiotakos DB, Kavouras SA, Kallistratos AA, Moraiti IP, Douvis SJ, Toutouzias PK, Sidossis LS. Elevenyear prevalence trends of obesity in Greek children:

- first evidence that prevalence of obesity is leveling off. *Obesity (Silver Spring)* 2010; 18(1):161-6. doi: 10.1038/oby.2009.188.
- Tambalis, K., Panagiotakos, D., Psarra, G. and Sidossis, L., 2018. Association between fast-food consumption and lifestyle characteristics in Greek children and adolescents; results from the EYZHN (National Action for Children's Health) programme. *Public Health Nutrition*, 21(18), pp.3386-3394.
- Thompson, C.S., 2014. Body Image in Mauritania: Bigger is Better. *Utah Historical Review*, 4, pp.171-177.
- Thompson, P. (2015). From world hunger to food sovereignty: food ethics and human development. *Journal of Global Ethics*, 11(3), 336-350
- UNESCO. Covid-19: What do members of UNESCO Associated Schools say? 2020 [Internet], Available from: <http>
- Vida, I., Obadia, C. and Kunz, M., 2007. The effects of background music on consumer responses in a high-end supermarket. *International Review of Retail, Distribution and Consumer Research*, 17(5), pp.469-482.
- Wang, J., Pham, T.L. and Dang, V.T., 2020. Environmental consciousness and organic food purchase intention: a moderated mediation model of perceived food quality and price sensitivity. *International journal of environmental research and public health*, 17(3), p.850.
- Webber, C., & Dollahite, J. (2008). Attitudes and behaviors of low-income food heads of households toward sustainable food systems concepts. *Journal of Hunger & Environmental Nutrition*, 3(2-3), 186-205.
- Williams J, Wake M, Hesketh K, Maher E, Waters E. Healthrelated quality of life of overweight and obese children. *JAMA* 2005;293(1):70-6. doi: 10.1001/jama.293.1.70

Ελληνική Βιβλιογραφία

- Ανδρικόπουλος, Ν., 2015. ΠΑΡΑΓΩΓΑ ΤΟΥ ΚΡΕΑΤΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ.
- Αντωνιάδου, Ε., 2020. Καταγραφή και δυναμική των τυροκομείων στην περιφέρεια Θεσσαλίας.
- Αντωνίου, Α.Γ., 2018. *Μικροβιολογική κατάσταση του τυριού ανεβατό* (Master's thesis).
- Αντωνόπουλος, Δ., 2017. *Η χειροποίητη, premium μοναδικότητα, του ούζου «Άδολο» | Χρυσοί Σκούφοι*. [online] xrysoiskoufoi.gr. Available at: <<https://www.xrysoiskoufoi.gr/article.aspx?id=2520464>> [Accessed 8 February 2021].

- Αργυροπούλου, Κ., 2019. Διατροφή και ιατρική στο Βυζάντιο.
- Ασλανίδου, Σ.Ι., 2012. *Η μικροβιολογική κατάσταση του παραγόμενου χωριάτικου λουκάνικου στο νομό Καρδίτσας* (Master's thesis).
- Βερας σ. Το παιδί μας. Οι φίλοι του βιβλίου, Αθήνα, 1946:121– 138
- ΒΕΡΡΑ, Χ., ΓΕΩΡΓΑ, Κ. and ΘΕΟΔΩΡΟΥ, Α., 2018. Ο κλάδος της αγοράς προϊόντων αρτοποιίας και ζαχαροπλαστικής, πορεία-εξέλιξη-δυναμική.
- Δαρειώτη, Ν., 2018. 6 ελληνικά αλλαντικά εξαιρετικής νοστιμιάς - www.olivemagazine.gr. [online] www.olivemagazine.gr. Available at: <<https://www.olivemagazine.gr/%CF%80%CF%81%CE%BF%CF%8A%CF%8C%CE%BD%CF%84%CE%B1/6-%CE%B5%CE%BB%CE%BB%CE%B7%CE%BD%CE%B9%CE%BA%CE%AC-%CE%B1%CE%BB%CE%BB%CE%B1%CE%BD%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%AC-%CE%B5%CE%BE%CE%B1%CE%B9%CF%81%CE%B5%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%AE%CF%82-%CE%BD%CE%BF%CF%83%CF%84/>> [Accessed 7 February 2021].
- EYZHN. 2021. *EYZHN - Εθνική δράση υγείας για τη ζωή των νέων*. [online] Available at: <<http://eyzhn.edu.gr/>> [Accessed 10 February 2021].
- Ζαμπέλας Α., << Η διατροφή στα στάδια της ζωής>>, Εκδόσεις Πασχαλίδης, Αθήνα(2003), σελ.37-49.
- Ζουγκουρίδης, Τ.Χ., 2012. *Συμβολή στη μελέτη του παραδοσιακού ποντιακού καβουρμά από κρέας αγριόχοιρου* (Master's thesis).
- Θανασού, Γ., 2015. Διατροφή και υγεία του παιδιού κατά τις πρώτες δεκαετίες του 20ου αιώνα. Ιατρικές ανάγκες και κοινωνικά προστάγματα.
- Κάλλη, Γ., 2003. *Παραδοσιακή φέτα* (Doctoral dissertation, ΤΕΙ Δυτικής Μακεδονίας).
- Καλούπη, Δ.Δ., 2010. Η μαστίχα της Χίου.
- Καπέλλα, Ανθούλα Βαρβάρα. "Διατροφικές συνήθειες των νηπίων: μελέτη σε νηπιαγωγείο της Ρόδου." (2019).
- Καργάκος Σ, Ιστορία της Αρχαίας Σπάρτης Τόμος Α από την προ-Δωρική Σπάρτη έως τον Ελληνοπερσικό πόλεμο, Εκδόσεις Gutenberg, Αθήνα, 2006, σελ. 510-513.
- Κατσουνωτού, Μ., 2018. *Ταυτοποίηση της μικροχλωρίδας υπεύθυνης για τη ζύμωση των ρεβιθιών και την παραγωγή των κυπριακών παξιμαδιών αρκατένων* (Bachelor's thesis, Τμήμα Γεωπονικών Επιστημών, Βιοτεχνολογίας και Επιστήμης Τροφίμων, Σχολή

- Γεωτεχνικών Επιστημών και Διαχείρισης Περιβάλλοντος, Τεχνολογικό Πανεπιστήμιο Κύπρου).
- Κολετζικούδη, Ε., 2004. *Οι οικονομικές και κοινωνικές επιπτώσεις της κατοχής στην Ελλάδα, 1941-1942* (Bachelor's thesis).
- Κομνηνός, Ε., 2018. *Κρητική διατροφή και ποιοτικός τουρισμός* (Master's thesis, Πανεπιστήμιο Πειραιώς).
- Κουκουλές Υ., Βυζαντινών Βίος και Πολιτισμός, 1952, τόμος Ε', Γαλλικό Ινστιτούτο Αθηνών, Αθήνα
- Κούνα Ελευθερία, 2017. «Διατροφικές Οδηγίες για Αθλητική Απόδοση. Επισκόπηση της γραμματείας», Διπλωματική Εργασία, Αθήνα
- Μαγαλιός, Ε., 2017. Εντρύφηση στη μεσογειακή διατροφή για παιδιά 6 έως 12 ετών σε αγροτική περιοχή της Θεσσαλίας (Master's thesis).
- Μπεκήρ, Μ. and Μεχμέτ, Μ., 2017. Νομοθεσία στα τυριά.
- Νέζης, Φ., 2015. Διαδικασία παραγωγής: ποιοτικά χαρακτηριστικά, μελέτη & εφαρμογή του σχεδίου HACCP στην παραγωγή ούζου.
- Νικολάου, Β.Α., 2018. Παραγωγή παραδοσιακών τυροκομικών προϊόντων (Φέτα ΠΟΠ, Γραβιέρα, Γιαούρτι).
- Ξύδα, Ρ., 2017. *Νανά Καραγιάννη: Το χρονικό ενός προαναγγελθέντος θανάτου*. [online] ProtoThema. Available at: <<https://www.protothema.gr/life-style/article/693656/nana-karagianni-to-hroniko-enos-proanaggelthentos-thanatou/>> [Accessed 30 January 2021].
- Παούρη, Μ., 2016. Τεχνοοικονομική ανάλυση, παρούσα κατάσταση και προοπτικές της Ελληνικής Ποτοποιίας (τσίπουρο-ηδύποτα).
- Παπαθανασίου, Ε., 2020. Παραλληλισμός μεταξύ γραμμή παραγωγής προϊόντων ιχθύων και γραμμή παραγωγής προϊόντων κρέατος.
- Παπαστυλιανού Παπασωτηρίου, Π.Θ., Μπιλάλης, Δ., Τραυλός, Η. and Παπαθεοχάρη, Α.Γ., 2015. Πατάτα.
- Πελεκίδη, Χ., 1988. Αρχαία Ελληνική ιστορία: από την προϊστορική εποχή ως τις παραμονές των Περσικών πολέμων.
- Πλατή, Μ. and Μάρκου, Ε., 2018. Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΑΔΑ-ΜΚΤ.
- Πλατή, Μ. and Μάρκου, Ε., 2018. Καθημερινή Ζωή στην Αρχαία Ελλάδα-παρουσίαση.
- Πλατρίτης, Π., 2017. Δείτε τι έτρωγαν οι Σπαρτιάτες - Πάνος Πλατρίτης Κλινικός διαιτολόγος. [online] Πάνος Πλατρίτης Κλινικός διαιτολόγος. Available at:

- <<https://panosplatitis.health/%CE%B4%CE%B5%CE%AF%CF%84%CE%B5-%CF%84%CE%B9-%CE%AD%CF%84%CF%81%CF%89%CE%B3%CE%B1%CE%BD-%CE%BF%CE%B9-%CF%83%CF%80%CE%B1%CF%81%CF%84%CE%B9%CE%AC%CF%84%CE%B5%CF%82/>> [Accessed 3 February 2021].
- Σαραντάκος, 2011. Το Άλλο Χρυσάφι Της Γης. [online] Οι λέξεις έχουν τη δική τους ιστορία. Available at: <<https://sarantakos.wordpress.com/2011/10/12/potato/>> [Accessed 20 January 2021].
- Σενετάκη, Μ., 2015. Λούντζα, λιόκαφτο ή τσιλαδιά; Τα καλύτερα αλλαντικά των Κυκλάδων - www.olivemagazine.gr. [online] www.olivemagazine.gr. Available at: <<https://www.olivemagazine.gr/%CF%87%CF%81%CE%AE%CF%83%CE%B9%CE%BC%CE%B1/%CE%B8%CE%AD%CE%BC%CE%B1%CF%84%CE%B1-%CF%87%CF%81%CE%AE%CF%83%CE%B9%CE%BC%CE%B1/%CE%BB%CE%BF%CF%8D%CE%BD%CF%84%CE%B6%CE%B1-%CE%BB%CE%B9%CF%8C%CE%BA%CE%B1%CF%86%CF%84%CE%BF-%CE%AE-%CF%84%CF%83%CE%B9%CE%BB%CE%B1%CE%B4%CE%B9%CE%AC-%CF%84%CE%B1-%CE%BA%CE%B1%CE%BB%CF%8D%CF%84%CE%B5/>> [Accessed 4 February 2021].
- Σουλιώτης, Κ., 2013. Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΗ ΠΕΡΙΟΔΟ ΤΗΣ ΤΟΥΡΚΟΚΡΑΤΙΑΣ. [online] Gastronomion.blogspot.com. Available at: <<http://gastronomion.blogspot.com/2013/06/blog-post.html>> [Accessed 15 January 2021].
- Σοφιάδου, Ε.Χ., 2013. Η διατροφή των βυζαντινών μέσα από τα κείμενα και την τέχνη (Master's thesis).
- Σταυρίδης, Ι. and Ματάλα, Α., 2018. Διατροφικές Οδηγίες για τους Αθλητές Υψηλών Επιδόσεων στον Αρχαίο Ελληνικό Κόσμο. *Hellenic Journal of Nutrition & Dietetics*, 10(1).
- Στίγκας, Γ.Β., 2013. Παραδοσιακά τοπικά προϊόντα και τοπική ανάπτυξη. Η περίπτωση του Δομοκού.
- Τζιώγκα-Ευαγγέλου, Π. (2009) (εκδ.), Αριστοτέλης Πολιτικά VII&VIII, Εισαγωγή, μετάφραση, σχόλια, πρόλογος Γιάννης Πλαγγέσης. Αθήνα: εκδ. Ζήτρος.
- Τόλιος, Π., 2015. Στρατηγικό σχέδιο ανάπτυξης εξαγωγών ελληνικής εταιρείας τροφίμων.

- Τρίλιζα, Α., 2018. Μελέτη ιδιοτήτων οξυγαλακτικών βακτηρίων που σχετίζονται με την παραγωγή προζυμιού.
- Τσετσενέκος, Μ.Π., 2017. Διατροφικές συνήθειες ατόμων ηλικίας 65 ετών και άνω σύμφωνα με το Διατροφικό Οδηγό του Υπουργείου Υγείας.
- Τσιάκκα, Β., 2020. *Η συμβολή της τεχνολογίας στην αντιμετώπιση των προκλήσεων της υγείας του 21ου αιώνα και ειδικότερα της πανδημίας Covid-19* (Master's thesis, Πανεπιστήμιο Πειραιώς).
- Φράγκου, Δ.Η., 2013. Φέτα Προστατευόμενης Ονομασίας Προέλευσης (ΠΟΠ). *ΕΛ. ΓΟ "ΔΗΜΗΤΡΑ", ΕΘΙΑΓΕ, Τεύχος, 2*.
- Χαβαλέ, Ε.Κ., 2010. *Παραγωγή και ανάλυση του εξωτερικού εμπορίου του τυριού φέτα* (No. GRI-2010-5241). Aristotle University of Thessaloniki.
- Χατζηδημητρίου Κ., 2009. Οικονομικότητα παραγωγικότητα πατάτας Κ, Νευροκοπιου. Νευροκοπιου, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης.
- Χονδρογιάννη, Μ.Σ., 2017. *Συμπεριφορά καταναλωτή στα τοπικά προϊόντα του νομού της Κέρκυρας* (Doctoral dissertation).
- Χριστοδούλου, Χ., Αθανασίου, Ε., Σέκκη, Χ., Ζυμαρίδη, Λ., Χατζήκκος, Π., Λεοντίου, Α., Νεοκλέους, Μ., Νεοκλέους, Η., Νικολάου, Χ., Νεοκλέους, Κ., Καρκώτης, Α. and Καρκώτης, Χ., 2021. Αρχαία Κυπριακή Ποίηση: Γαστρονομία και φυτολογία της Κύπρου. [online] Λευκωσία. Available at: <https://www.pi.ac.cy/pi/files/epimorfosi/ekpaid_yliko/anthologio_arx_kypr_grammat_eia/gastronomia_kai_fytologia.pdf> [Accessed 6 February 2021].
- Χρυσάκη Μι. Τα δύο πρώτα χρόνια του παιδιού. Τυπογραφείο ΣΚ Βλαστού, Αθήνα, 1930:50–67
- Ψυρούκη, Ε., 2015. Παραγωγή ούζου στη Μυτιλήνη.
- "Ησιόδου τοῦ Ἀσκραίου Ἔργα καὶ Ἡμέραι."
- Γαστρονομία στην Αρχαία Κυπριακή Γραμματεία. 2014.

Εικόνες και σχήματα

- Corner, N., 2018. *African girls as young as ELEVEN are being force fed to make them fat*. [online] Mail Online. Available at: <<https://www.dailymail.co.uk/femail/article-6468637/African-girls-young-ELEVEN-force-fed-16-000-calories-day-make-fat.html>> [Accessed 1 February 2021].

- Retrowaste.com. n.d. *Twiggy: Pictures & Biography | 1960s Fashion*. [online] Available at: <<https://www.retrowaste.com/1960s/fashion-in-the-1960s/twiggy/>> [Accessed 30 January 2021].
- The TOC. 2017. *Νεκρή μέσα στο σπίτι της βρέθηκε η δημοσιογράφος Νανά Καραγιάννη*. [online] Available at: <<https://www.thetoc.gr/people-style/article/nekri-mesa-sto-spiti-tis-brethike-i-dimosiografos-nana-karagianni/>> [Accessed 30 January 2021].
- Κοκκίνου, Φ., n.d. *Μεταφράστε Τη Μεσογειακή Πυραμίδα - Μεσογειακή Διατροφή - ΟΔΗΓΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ - Http://Www.Nutrimed.Gr/*. [online] Nutrimed.gr. Available at: <http://www.nutrimed.gr/odhgos_diatrofhs/mesogeiki_diatrofi/metafraste_ti_mesogeiki_puramida.html> [Accessed 24 January 2021].
- Ορθοδοξία News Agency. 2019. *Η Εικόνα Της Αγίας Τριάδος Και Οι Συμβολισμοί Της - Ορθοδοξία News Agency*. [online] Available at: <<https://www.orthodoxianewsagency.gr/paideia-kai-politismos/i-eikona-tis-agias-triados-kai-oi-symvolismoi-tis/>> [Accessed 14 January 2021].