



ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΚΡΗΤΗΣ

Σχολή Επαγγελμάτων Υγείας & Πρόνοιας

Τμήμα Διατροφής & Διαιτολόγιας Παράρτημα Σητείας

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

Διαγρ

Της

Διαιτολόγου – Διατροφολόγου

Επί πτυχίω

Ελπίδας Κουρτζή

Όνομα εισηγητή:

Δ η μ η τ ρ ο π ο υ λ ά κ η ς Π έ τ ρ ο ς

ΘΕΜΑ :

Διαγρ
¶

**ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ
ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ
ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΩΝ & ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ
ΣΤΟΝ ΠΛΗΘΥΣΜΟ ΤΗΣ ΣΗΤΕΙΑΣ**

Αφιερωμένο,

**στο γιο μου, Λουκά που «παραμέλησα» & «ταλαιπώρησα»
όλο αυτό το διάστημα, στην μητέρα μου, Έλλη για την
υπομονή, την καρτερικότητα & την αμέριστη ηθική – υλική
υποστήριξη της. Τέλος στο σύζυγο μου Κώστα, που
ανέχτηκε μια δύσκολη κατάσταση.**

Σαν βγεις στο πηγεμό για την Ιθάκη

να εύχεσαι να 'ναι μακρύς ο δρόμος
γεμάτος περιπέτειες,
γεμάτος γνώσεις.

Κ. ΚΑΒΑΦΗΣ

Στους γονείς μας οφείλουμε το «Ζην»
και στο καθηγητές μας το «Ευ Ζην»

Μ. Αλέξανδρος

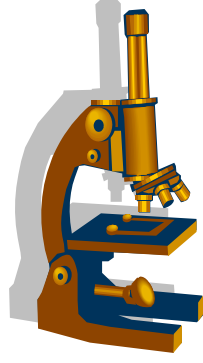
Μορφ
Στοιχι
Διάστι
Στηλο

Μορφ
Δεξιά,
Στηλο

ΕΝΟΤΗΤΕΣ ΘΕΩΡΗΤΙΚΟΥ ΜΕΡΟΥΣ

- Πρόλογος.
- Εισαγωγή.
- Αναφορά στο χτες και το σήμερα.
- Η Μεσογειακή – Κρητική διαίτα & το πείραμα των 7 χωρών.

- Η μελέτη των 7 χωρών -τα ευρήματα.
- Η παραδοσιακή Κρητική διαίτα.
- Γενικές διατροφικές οδηγίες για τον Ελληνικό πληθυσμό.
- Η ενεργειακή πρόσληψη και κατανάλωση.
- Γενικές επιπρόσθετες οδηγίες.
- Σχολιασμός των στατιστικών αποτελεσμάτων.



ΕΝΟΤΗΤΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΟΥ ΜΕΡΟΥΣ

- Στατιστικά αποτελέσματα
 - ❖ Πίνακες
 - ❖ Γραφήματα

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Η τροφή, το νερό & ο αέρας είναι στοιχεία απολύτως απαραίτητα για την επιβίωση την ανάπτυξη & την αναπαραγωγή του ατόμου.

Μια αναδρομή ανά τους αιώνες θα δείξει ότι μετά από την εξασφάλιση της επιθυμητής ποσότητας (τροφής), ο άνθρωπος βρίσκεται σε μια διαρκή προσπάθεια βελτίωσης της ποιότητας, δίνοντας ιδιαίτερη σημασία στη γεύση & την απόλαυση. (7)

Όσον αφορά τον αέρα - την αναπνοή - κινητοποιούνται μηχανισμοί ακούσιοι (παθητική αναπνοή). Για το νερό και κυρίως για την τροφή κινητοποιούνται μηχανισμοί επιλογής, βασισμένοι στις αισθήσεις μας, κυρίως, αλλά και στις πολιτισμικές επιδράσεις & συνήθειες. (7)

Για πολλούς αιώνες ο όρος «καλή τροφή» περιορίζονταν σε εκείνη που μετά την κατανάλωση της δεν παρουσιάζοταν άμεσα ανεπιθύμητες ενέργειες. (7)

Ωστόσο ο πατέρας της Ιατρικής Ιπποκράτης από τον 4ο π.Χ. αναγνωρίζει την επιστήμη & την φιλοσοφία της κλινικής διατροφής συνδέοντας την σωστή διατροφή / διατροφή με την υγεία παρατηρώντας ότι «οι παχύσαρκοι ταχυθάνατοι εισίν» γεγονός που επιβεβαιώνεται και από τις σύγχρονες μελέτες. (21) (22) (23) (24)

Πολλές μελέτες στην Ελλάδα έδειξαν σημαντικές αλλαγές στον τρόπο διατροφής του Ελληνικού πληθυσμού. (27) (28) (29) (30) (34)

Ο σύγχρονος τρόπος ζωής επέβαλε στον άνθρωπο να αλλάξει τον επί αιώνες τρόπο ζωής και διατροφής του. (24) (25) (26)

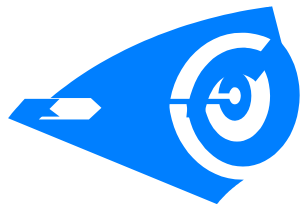
* την ποιότητα της τροφής

* το θετικό ισοζύγιο της προσλαμβανόμενης με την τροφή ενέργειας

Το αποτέλεσμα του νέου «modus vivendi» είναι οι ασθένειες που σχετίζονται με: (7) (17)

- Μεταβολικό σύνδρομο
- Σακχαρώδης διαβήτης τύπου 2
- Καρδιαγγειακά
- Παχυσαρκία

Οντότητες που λαμβάνουν μορφή επιδημίας & κρούουν των κώδωνα του κινδύνου σχετικά με τις διατροφικές συνήθειες & τον τρόπο ζωής σήμερα τόσο στην Ελλάδα αλλά και διεθνώς. (2) (4) (10)



Σκοπός της έρευνας είναι να διαπιστωθούν:

- + Οι διατροφικές συνήθειες των Ελλήνων σήμερα ανάλογα με την ηλικία & το οικονομικό - κοινωνικό επίπεδο**
- + Τις αντιλήψεις που σχετίζονται με το βάρος και τις αντιδράσεις όταν αυτό αλλάζει**
- + Την σχέση που έχουν με το σώμα τους**

- ✚ Τι γνώμη έχουν για τον διαιτολόγο & τη διαιτητική αγωγή από όπου και αν προέρχεται
- ✚ Τις σημερινές τους συνήθειες ζωής & διατροφής
- ✚ Ο σημερινός δείκτης υγείας τους
- ✚ Η συμπεριφορά τους σε ότι αφορά την πρόληψη
- ✚ Η σχέση τους (αντίληψη - εφαρμογή) με την Κρητική διατροφή & ο συσχετισμός της με την υγεία
- ✚ Κατά πόσο, οι Έλληνες Καταναλωτές γνωρίζουν τους κανόνες της υγιεινής διατροφής
- ✚ Πόσο εμπιστεύονται οι Έλληνες Καταναλωτές τους ελέγχους της Πολιτείας, για την ποιότητα και την ασφάλεια των τροφίμων
- ✚ Πόσο οι Έλληνες γονείς γνωρίζουν τις διατροφικές συνήθειες των παιδιών τους, όταν αυτά βρίσκονται εκτός σπιτιού

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Στην σημερινή σύγχρονη κοινωνία της ευρωστία και τις εξέλιξης στην κοινωνία των ιλιγγιωδών αλλαγών, στις λεγόμενες «τρίτες» & «υποανάπτυκτες χώρες» 40.000 άνθρωποι πεθαίνουν καθημερινά από την πείνα, (7) το μεγαλύτερο μέρος από αυτούς είναι παιδιά τα οποία πεθαίνουν συνήθως πριν συμπληρώσουν τα 5 έτη, (13) ενώ το προσδόκιμο ηλικίας δεν ξεπερνά τα 50 έτη. Την ίδια στιγμή, στην αντίπερα όχθη στις «αναπτυγμένες» και πλούσιες χώρες οι άνθρωποι πεθαίνουν από την υπέρ - φαγία και τον αλόγιστο καταναλωτισμό τροφής !!! (13)

Η διαθεσιμότητα λοιπόν των τροφίμων επηρέαζε ανέκαθεν την ανθρώπινη ιστορία. Έτσι οι διατροφικές ελλείψεις παραμένουν ο βασικός παράγοντας διαμόρφωσης του νοσολογικού φάσματος σε πολλές πληθυσμιακές ομάδες του αναπτυσσόμενου κόσμου.

Στις αναπτυγμένες χώρες η έκφραση της κακής διατροφής έχει αλλάξει. Γνωστές διατροφικές ασθένειες εξακολουθούν να πλήττουν τμήματα του πληθυσμού αλλά και νέα σύνδρομα διατροφικών ελλείψεων συνεχίζουν να ανακαλύπτονται π.χ. η ελλείψει του φυλλικού οξέος σε σχέση με τη ανεγκεφαλία και τη δισχιδή ράχη, οι περισσότερες όμως διατροφο-εξαρτώμενες παθολογικές καταστάσεις ανάγονται σε διατροφικές υπερβολές – παρεκκλίσεις ποσοτικές & ποιοτικές και εμφανίζονται στους ενήλικες με την μορφή χρόνιων νοσημάτων.

Η τροφή λοιπόν «έχασε» τον ρόλο της, και από πηγή ζωής, με λάθος χειρισμούς κατέληξε να είναι αιτία σωρείας νοσημάτων που κάνουν την ζωή του σύγχρονου ανθρώπου δυσκολότερη και μικρότερη !!! Η λάθος διατροφικές επιλογές, χαμηλή πρόσληψη φυτικών ινών, ιχνοστοιχείων, βιταμινών, η υπερβολική κατανάλωση πρωτεϊνών, λιπιδίων ή ευαπορρόφητων υδατανθράκων έχουν αναγνωριστεί ως παράγοντες κινδύνου για ένα ευρύ φάσμα ασθενειών (7) (34) (35) (8). Η παχυσαρκία ως σύνθετη και ατελώς κατανοητή νόσος αποτελεί ένα από τα προβλήματα που ταλανίζουν τις δυτικές κοινωνίες καθώς σχετίζεται με πλήθος ασθενειών και νοσηρών καταστάσεων, όπως αυξημένο κίνδυνο για υπέρταση, καρδιαγγειακά νοσήματα, νοσήματα του αναπνευστικού, λιθίαση, διαβήτη, αλλά και με επιβαρυντικές μη θανατηφόρες καταστάσεις όπως αναπνευστική δυσχέρεια, μυο-σκελετικά προβλήματα, δερματολογικά προβλήματα, προβλήματα γονιμότητας νοσήματα της χοληδόχου κύστης κ.α. (7) (8) (17)

Ο καθηγητής Αντώνης Καφάτος, Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Κρήτης, στο 14^ο Πανευρωπαϊκό Συνέδριο Παχυσαρκίας, αναφέρθηκε στην δραματική αύξηση του ποσοστού παχύσαρκων και υπέρβαρων παιδιών στην Κρήτη και την Κύπρο τα τελευταία 40 χρόνια, στηριζόμενος στα μακροχρόνια δεδομένα της κλινικής του. Αναφέρθηκε επίσης στον καθοριστικό ρόλο της μεσογειακής δίαιτας στην

πρόληψη και θεραπεία των διατροφο-εξαρτώμενων νοσημάτων και στο ρόλο που έχει παίξει η εγκατάλειψη της μεσογειακής δίαιτας στα αυξανόμενα ποσοστά παιδικής παχυσαρκίας και της ανάπτυξης του μεταβολικού συνδρόμου.

Η Ελλάδα μέχρι και το τέλος του 2^ο παγκοσμίου πολέμου εμφάνιζε κοινά προβλήματα με τις άλλες αναπτυσσόμενες χώρες. Από το 1950 η οικονομική ανάπτυξη συνοδεύτηκε από μείωση της πρόωρης θνησιμότητα αλλά και αύξηση της επίπτωσης της στεφανιαίας νόσου και των περισσότερων νεοπλασιών (19) (34) (35). Ο υψηλός επιπολασμός του καπνίσματος σε συνδυασμό με άλλους παράγοντες αστικοποίησης ενδεχομένως συνέβαλαν δυσμενώς στις τάσεις σχετικά με την νοσηρότητα των ενηλίκων. Αναγνωρίζεται δε, ολοένα και περισσότερο, ως βασικός επιβαρυντικός παράγοντας για τις τάσεις αυτές η απομάκρυνση ενός μεγάλου και δυστυχώς αυξανόμενου τμήματος των Ελλήνων από τον παραδοσιακό τρόπο διατροφής, καθώς και η υιοθέτηση του μοντέλου ζωής και διατροφής που προέρχεται από τις δυτικές κοινωνίες. Κατά συνέπεια η εισαγωγή και η εφαρμογή τέτοιων μοντέλων αλλά και οι συνέπειες – επιπτώσεις είναι φυσικό να απασχολούν τους επιστήμονες της υγείας και τις διατροφής αλλά και το ευρύτερο πλέον κοινό. (7) (20)

Με την σωστή εκπαίδευση του πληθυσμού πάνω στην διατροφή, «ουκ εν τω πολλώ το ευ», και την ορθή κατανομή της τροφής στο πλανήτη το διατροφικό πρόβλημα, όποιο και αν είναι υποσιτισμός / υπερ-φαγία, θα μπορούσε να λυθεί!! (13)

Για την επίλυση του θέματος λοιπόν απαιτείται :

A) Πολιτική βούληση για την κατατομή πλούτου και την διατροφική εκπαίδευση των πολιτών που πολλές φορές έρχεται σε αντίθεση με τα μεγάλα συμφέροντα. (8) (2)

B) Προσπάθεια του κάθε ένα από μας, για ενημέρωση του σωστού τρόπου διατροφής και εν συνεχεία υιοθέτηση τήρηση και μετάδοση στους οικείους των συμβουλών αυτών.

Το χθες και το σήμερα...

Το επίπεδο υγείας ενός λαού αντανακλάται στους δείκτες θνησιμότητας του πληθυσμού αυτού.
(2)

Η γενική θνησιμότητα στην Ελλάδα τα τελευταία 30 χρόνια παρουσιάζει σταθερά πτωτικές τάσεις φαινόμενο που αποδίδεται στην βελτίωση οικονομικού και βιοτικού επιπέδου των Ελλήνων. (2)

Πριν 30 έτη οι δείκτες γενικής θνησιμότητας ενηλίκων στην Ελλάδα ήταν από τους χαμηλότερους στην Ευρώπη.

Το γεγονός αυτό αποδόθηκε στις διατροφικές συνήθειες και γενικότερα στον τρόπο ζωής. Σήμερα στη Ελλάδα η θνησιμότητα παραμένει η χαμηλότερη στη Ευρώπη αλλά από μικρές σποραδικές μελέτες φαίνεται ότι τα επίπεδα διαφόρων παραγόντων κινδύνου έχουν επιδεινωθεί (στη Ελλάδα) ενώ φαίνεται να μειώνεται και ο βαθμός προσήλωσης του πληθυσμού στην παραδοσιακή διατροφή. (2)

Κατά την δεκαετία του 60 μετά από μακροχρόνιες έρευνες Αμερικανών επιστημόνων (το πείραμα των 7 χωρών) διαπιστώθηκε ότι οι Έλληνες και για την ακρίβεια οι Κρήτες ήταν όχι μόνο οι μακροβιότεροι, αλλά και εκείνοι με τον καλύτερο δείκτη υγείας. Από τότε ξεκίνησε ο συσχετισμός του τρόπου διατροφής, (ποσοτικά / ποιοτικά) την υγεία. (1) (2) (3) (4) (5) (34)

Σήμερα είναι πλέον γεγονός ότι μια σωρεία ασθενειών συνδυάζεται με τις λανθασμένες διατροφικές συνήθειες που επικρατούν σήμερα ανά τον κόσμο. (1) (2) (7) (8) (12)

- Οι μακροχρόνιες μελέτες του προαναφερθέντος πειράματος ανέδειξαν ότι η Ελληνική παραδοσιακή κουζίνα - και μάλιστα η Κρητική κουζίνα - θεωρείται η ιδανικότερη για την θωράκιση και

προστασία του οργανισμού από ασθένειες που σχετίζονται με την διατροφή. (1) (2) (3) (4) (5) (6) (12) (34)

Για το λόγο αυτό πλήθος ξένων (αλλοδαπών) προσπαθούν να αποκτήσουν παραδοσιακά ελληνικά προϊόντα και να υιοθετήσουν την κουζίνα, την ίδια στιγμή που εμείς οι Έλληνες παρά το γεγονός ότι γνωρίζουμε τα οφέλη της του παραδοσιακού τρόπου διατροφής, ολοένα και απομακρυνόμαστε από αυτόν. (2) (3) (4) (14) (15)

Η αλλαγή αυτή έχει αρχίσει τα τελευταία είκοσι (20) χρόνια. Για την μεταστροφή αυτή των διατροφικών μας συνηθειών συντέλεσαν πολλοί παράγοντες. (2) (7)

- Ο σύγχρονος τρόπος ζωής, που μας επιβάλλει να ζούμε σε ρυθμούς πολλές φορές εξουθενωτικούς επόμενο ήταν να επηρεάσει και την διατροφή μας. (2) (24) (25)

- Η σύγχρονη Ελληνίδα βγήκε πλέον από το σπίτι διεκδικώντας την επαγγελματική της καταξίωση, αφενός και αφετέρου να συμβάλλει (και εκείνη) στην αύξηση του οικογενειακού της εισοδήματος. Με αποτέλεσμα να περιοριστή ή καλύτερα να μοιραστεί με τις έξω από το σπίτι δραστηριότητες της ο χρόνος ενασχόλησης της με το νοικοκυριό και μοιραία και με το μαγείρεμα. (14) (37)

Σε αυτό συνέβαλλαν και ο καταιγισμός από αμφιβόλου ποιότητας πολλές φορές προϊόντα που κάνουν την ζωή της Ελληνίδας εργαζόμενης πλέον μητέρας και νοικοκυράς ευκολότερη!!! (14)

Έτσι πολλές φορές είτε λόγω άγνοιας είτε λόγω ευκολίας θυσιάζουμε την ποιότητα μπροστά στην ευκολία, μια και πολλά από τα παραδοσιακά γλυκά ή φαγητά θέλουν αρκετό χρόνο, γνώσει αλλά και «μεράκι».

- Η λανθασμένη άποψη ότι η χειραφέτηση της γυναίκας είναι συνυφασμένη με την απομάκρυνση της από κάθε παραδοσιακή ενασχόληση. (37)

- Μεγάλο μέρος του πληθυσμού βρίσκεται συγκεντρωμένο πλέον στα μεγάλα αστικά κέντρα έτσι λοιπόν υπάρχει πολλές φορές και η δυσκολία πρόσβασης – εντονότερο παλαιότερα – στα παραδοσιακά προϊόντα είτε λόγω περιορισμένων καταστημάτων είτε λόγω του υψηλότερου κόστους αυτών.

- Τα καταστήματα που προσφέρουν εύκολο και γρήγορο φαγητό (fast food - οβελιστήριο – pizzeria) που όλο - ένα και αυξάνονται αποτελούν μια εύκολη λύση είτε για φαγητό είτε για κολατσιό για το φοιτητή, τον εργένη, τον εργαζόμενο, το μαθητή με το υπερφορτωμένο πλέον ωράριο λόγω των σχολικών και εξωσχολικών δραστηριοτήτων, ταυτόχρονα έχουν γίνει μόδα και αποτελούν σημείο

συνάντησης για τα παιδιά των μεγάλων αστικών κέντρων αφού συνδυάζουν των ευχάριστο χώρο με το χαμηλό κόστος. (4) (14)

- Ένας ακόμα σημαντικός παράγοντας που ίσως και να αποτέλεσε την «αρχή του κακού» είναι ότι μεγάλο μέρος του πληθυσμού των σημερινών μεσηλικών και άνω είναι παιδιά που μεγάλωσαν μέσα στον πόλεμο ή στα δύσκολα χρόνια που τον ακολούθησαν, πραγματοποίησαν διατροφικά ατοπήματα είτε όσον αφορά την δική τους διατροφή είτε των παιδιών τους, (η Ελλάδα κατέχει πρωτιά στη παιδική παχυσαρκία) (7) (10) (12) μια και λόγω των στερήσεων που πέρασαν όσον αφορά την διατροφή τους και όχι μόνο, είχαν πολλά αποθνημένα έτσι πέρασαν από το ένα άκρο στο άλλο, υιοθετώντας λάθος συνήθειες είτε για να «καλύψουν» τις «εσωτερικές» τους ανάγκες είτε για να επιδείξουν το νεοπλουτισμό τους. Σε αυτό συνέβαλε η άνοδος του βιοτικού επιπέδου, σε σχέση με το παρελθόν, της μεσαιάς τάξης.

- Η οικονομική ευρωστία είναι ταυτόσημη της αύξησης της κατανάλωσης προϊόντων που στο παρελθόν η αγορά τους ήταν είτε περιορισμένη είτε αδύνατη, χωρίς αυτά να συνδυάζονται πάντα με την καλή υγεία.

Έτσι λοιπόν τα τελευταία χρόνια παρατηρείται μια υπερκατανάλωση στο κρέας - φαγητό και προνόμιο των πλουσίων πριν μερικά χρόνια - και ταυτόχρονα μια δραματική μείωση ή καλύτερα απαξίωση για τα όσπρια και τα λαχανικά που αποτελούσαν φαγητό των λαϊκότερων στρωμάτων επί δεκαετίες. (3) (10)

Το λευκό ψωμί επί παραδείγματι που ονομάζεται και πολυτελείας, παρά το γεγονός ότι διατροφικά είναι υποδεέστερο των πολύσπορων ή μαύρων ψωμιών επί μακρό χρονικό διάστημα αποτελούσε ένα από τα διατροφικά αποθνημένα της ασθενέστερης τάξεις κ.τ.λ.

- Επίσης να μην ξεχνάμε και την διαφήμιση - από όποιο μέσο και αν προβάλλεται - που μας έχει κατακλείσει και παίζει σημαντικό ρόλο στην ζωή μικρών και μεγάλων αφού επηρεάζει, καθορίζει - αν όχι «επιβάλλει» - τα «θέλω» τις ανάγκες και τις επιθυμίες μας. Η διαφήμιση δεν έχει πάντα ως πρωταρχικό σκοπό να μας ενημερώσει, συχνά αποτελεί ένα «παιχνίδι» συμφέροντος που θυσιάζει στο βωμό του κέρδους την υγεία, την ευτυχία, και την επιτυχία ενός ανθρώπου, αφού δημιουργούν πλασματικές ανάγκες και «φτηνές» αξίες αρκεί αυτές να αποδώσουν χρήμα στον άμεσα ενδιαφερόμενο.

Σημαντικά επίσης συμβάλουν - συντείνουν στην κατάσταση αυτή ο μιμητισμός & οι ξενομανία, κύρια χαρακτηριστικά των Ελλήνων, οι οποίοι υιοθετούν πολύ εύκολα και με ευχαρίστηση τα

ξενόφερτα πρότυπα τρόπου ζωής και διατροφής με την βοήθεια βέβαια της κατάλληλης προπαγάνδας στην οποία υποβάλλονται.

Πλέον έχει «επιβληθεί» σαν τρόπος ξεκουράσεις μετά από μια όντως εξουθενωτική ημέρα η παρακολούθηση ενός συνήθως ανούσιο προγράμματος στην τηλεόραση, με την συνοδεία ξενόφερτων ποτών αλκοολούχων και μη, (ουίσκι, αναψυκτικά τύπου κόλα) και μια γενναία ποσότητας φαγητού – πλούσιου σε λιπαρά, που συνήθως προέρχεται «από έξω». (10) (11)

- Το φαγητό από ανάγκη για διατήρηση του ανθρώπου για υγεία και επικοινωνία με την οικογένεια, έχει μεταβληθεί σαν μοναδικός ίσως τρόπος διασκέδασης. (37)

Πλέον ο άνθρωπος κρίνεται από αυτά που καταναλώνει και πετάει, τα σκουπίδια του δηλαδή και όχι της παραδοσιακές αξίες που σε μερικές περιπτώσεις θεωρούνται ξεπερασμένες και αποτελούν και αντικείμενο χλευασμού.

- Οι οικογένειες έχουν ξεφύγει από την παραδοσιακή πια οικογενειακή εστία αφού είναι πλέον πολυπύρηνες, η οικογενειακή σύναξη για το Κυριακάτικο τραπέζι «συναντάτε» πλέον σε κάποιες παλιές ελληνικές ταινίες. Στο σημείο αυτό πρέπει να τονιστεί ο ρόλος των γονέων για την **εκμάθηση σωστών κανόνων διατροφής στα παιδιά τους.** (15)

Το φαγητό σήμερα αποτελεί περισσότερο έναν ακόμα καθημερινό μπελά, έτσι αναζητούνται όσο το δυνατόν ευκολότερες και ανώδυνες λύσεις που θα εξυπηρετήσουν την παρούσα κατάσταση αδιαφορώντας της συνέπειες που θα επιφέρει αυτή η συμπεριφορά στην υγεία στο μέλλον.

Το ρητό «είμαι ότι τρώω» βρίσκεται «ξεχασμένο» στο βάθος του μυαλού μας και το ανασύρουμε προς στιγμήν αν παρακολουθήσουμε κάποιο ανάλογο πρόγραμμα στην τηλεόραση για να ξεχαστεί εκ νέου με το τέλος του προγράμματος.

- Τέλος να μην ξεχνάμε τη μόλυνση του περιβάλλοντος, τα μεταλλαγμένα τρόφιμα και τα λογής διατροφικά πειράματα που γίνονται εις βάρος της υγείας της δικιά μας και του πλανήτη προς τέρψη και οικονομικό όφελος «επιστημόνων» εταιρειών και των «μεγάλων» που καθορίζουν το συμφέρον μας. (8)

Τα τελευταία χρόνια οι τεράστιες οικονομικές και πολιτικές αλλαγές στην Ευρώπη παρέχουν την ευκαιρία για ανάπτυξη νέων διατροφικών προτύπων και κοινωνικο-οικονομικών επιλογών. Το ανθρώπινο, το κοινωνικό, το οικονομικό & περιβαλλοντικό κόστος θα μπορούσε να αποφευχθεί. Για να επιτευχθεί το παραπάνω απαιτούνται συντονισμένα μέτρα για την διατροφή με έμφαση στην προαγωγή

υγείας και την πρόληψη των ασθενειών & των επιβαρυντικών καταστάσεων (9) καθώς μέχρι σήμερα η πολιτική της υγείας προσανατολίζεται κατά κανόνα στην θεραπεία. (2)

Γίνονται κάποιες προσπάθειες για την ευαισθητοποίηση την ενημέρωση και εκπαίδευση των ανθρώπων σε θέματα διατροφής και ο συνδυασμός τους με καρδιαγγειακά και όχι μόνο νοσήματα αλλά οι προσπάθειες αυτές είναι χωρίς το αναμενόμενο αποτέλεσμα αφού είναι αφενός μεμονωμένες, και αφετέρου δεν υπάρχει κατάλληλη παιδία και προγραμματισμός για να στηριχθεί μια τέτοια προσπάθεια. (8) (9) (27) (28) (29) (30)

Οι άνθρωποι που βρίσκονται στον κλάδο της υγείας & τις διατροφής πρέπει να είναι εκείνοι που έχοντας το γνωστικό υπόβαθρο για να τεκμηριώσουν αυτά που υποστηρίζουν θα οργανώσουν την ενημέρωση του πληθυσμού ώστε να ανακτήσουμε ξανά την πρώτη θέση στους πίνακες μακροβιότητας και καλύτερου δείκτη υγείας, ώστε να αποτελέσουμε ξανά το «ζωντανό» πρότυπο διατροφής.

Υπάρχει όφελός και χρέος προασπίσουμε την Ελληνική διατροφή ως τμήμα της παράδοσης μας. Είναι μια διατροφή που προάγει υγεία και μακροβιότητα παραμένοντας προσιτή σε όλους τους Έλληνες. (2)

Για να συμβεί αυτό θα πρέπει οι στόχοι που θέτουν πρέπει να είναι σαφείς, ρεαλιστικοί, μετρημοί με σεβασμό στο συναίσθημα και την παράδοση των ατόμων. Οι διατροφικές οδηγίες δηλαδή θα πρέπει να είναι όσο το δυνατόν πιο απλές καθώς η εμπειρία με το κάπνισμα υποδηλώνει ότι οι Έλληνες έχουν την τάση να ανθίστανται σε μνήματα αγωγής υγείας (31). Όσον αφορά την πολιτική, απαιτούνται περισσότερο ολιστικές προσεγγίσεις προκειμένου να εξασφαλιστεί ότι η πολιτική γύρο από το τρόφιμο θα είναι σε εναρμόνιση και θα συντελεί στην ανάπτυξη των στόχων που έχουν τεθεί για την υγεία από τους ειδικούς στον κλάδο της υγείας & της διατροφής. (8)

Η ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ - ΚΡΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ &

ΤΟ ΠΕΙΡΑΜΑΤΩΝ 7 ΧΩΡΩΝ

- **τι είναι η Μεσογειακή Δίαιτα**
- **ποιά είναι τα χαρακτηριστικά της &**
- **τι μπορεί να περιμένει κανείς από αυτή**

Ο όρος "**Μεσογειακή Διατροφή**" περιγράφει τις διατροφικές συνήθειες των λαών της Μεσογείου, (ανθρώπων που ζουν σε χώρες της Μεσογείου από τη Νότια Ιταλία ως τη Βόρεια Αφρική) οι οποίες διαφοροποιούνται μεταξύ τους και θεωρείται ο πλέον ενδεδειγμένος από τη διεθνή επιστημονική κοινότητα για την προαγωγή της υγείας και την πρόληψη των ασθενειών (34). Στη οποία (διεθνή επιστημονική κοινότητα) γίνεται πολλή συζήτηση και αναζητείται **η ιδανική δίαιτα**.

Στεφανιαίες & καρδιακές παθήσεις είναι μια από τις κυρίες αιτίες θανάτου παγκοσμίως και από τις πιο κοινές χρόνιες ασθένειες σε πολλές χώρες του αναπτυσσόμενου κόσμου. Μεταξύ των παραγόντων κινδύνου **η διατροφή**, που θέτει μια ιδιαίτερη πρόκληση για την έρευνα, καθώς μελέτες διαπολιτισμικές προσδιόρισαν μια σχέση μεταξύ της διατροφής, της πίεσης αίματος και τα επίπεδα λιπιδίων. (37)

Έρευνες που έχουν γίνει διεθνώς φέρουν την **Κρητική Δίαιτα** ως το καλύτερο και πιο χαρακτηριστικό παράδειγμα της "Μεσογειακής Διατροφής". (37)

Η Κρητική Διατροφή θεωρείται στις μέρες μας ιδανική εφόσον εξασφαλίζει καλή υγεία και μακροβιότητα. Συγκεκριμένα η μελέτη - πείραμα των 7 χωρών κατέστησε σαφές πως η παραδοσιακή δίαιτα των Κρητών συγκεντρώνει τα χαρακτηριστικά εκείνα που την καθιστούν αρίστη, καθώς «εξασφαλίζει» υψηλό δείκτη υγείας & μακροβιότητα. (1) (2) (3) (4) (5) (8) (9) (14) (15) (35) (36) (37)

Η μελέτη ξεκίνησε το 1956 και συνεχίζεται ως σήμερα, και περιλαμβάνει την διαχρονική παρακολούθηση της υγείας 12.763 ανδρών από 7 διαφορετικές χώρες και 16 υποομάδες. (1) (2) (4) (5)

Πρόκειται για ομάδες πληθυσμού από χώρες και περιοχές με διαφορετικό πολιτισμό, συνήθειες & επίπεδο ανάπτυξης .

Συγκεκριμένα μελετήθηκαν :

- 3 ομάδες πληθυσμού από την Ιταλία.
- 5 ομάδες πληθυσμού από την πρώην Γιουγκοσλαβία.
- 2 ομάδες πληθυσμού από την Ιαπωνία.

- 2 ομάδες πληθυσμού από την Φιλανδία.
- 1 ομάδα πληθυσμού από τις Κάτω Χώρες.
- 1 ομάδα πληθυσμού από τις Η.Π.Α.
- 2 ομάδες πληθυσμού από την Ελλάδα, η μια ομάδα προερχόταν από την Κρήτη και η άλλη από την Κέρκυρα .

Τα αποτελέσματα τις ερευνάς από τα πρώτα κιόλας χρονιά ήταν εκπληκτικά. Το γενικό συμπέρασμα ήταν πως οι κάτοικοι των μεσογειακών χωρών είχαν σαφώς καλύτερο δείκτη υγείας σε σχέση με εκτείνουν των Βορείων χωρών. Αυτό όμως που φάνηκε να συμβαίνει με τους κατοίκους την Κρήτης ήταν εκπληκτικό!!! Τόσο τα καρδιαγγειακά όσο και οι νεοπλασίες είχαν πολύ χαμηλά ποσοστά σε σχέση με τις άλλες χώρες που μετείχαν στην έρευνα. (1) (2) (4) (5) (37)

Χαρακτηριστικό τις κατάστασης είναι το εξής γεγονός: Το 1991 ο Τομέας Κοινωνικής Ιατρικής του Πανεπιστημίου Κρήτης ανέλαβε να επανεξέταση τους συμμετέχοντες στο πείραμα, **κατά 31^ο έτος** της ερευνάς, **οι επιζώντες στην Κρήτη έφταναν το 50% του αρχικού πληθυσμού, ενώ στην Φιλανδία δεν υπήρχαν επιζώντες!!!** (1) (2) (3) (5)

Οι πιο πιστοί «οπαδοί» της μεσογειακής διαίτας έχουν 33 φορές μικρότερη πιθανότητα να εμφανίσουν καρδιακό νόσημα και 24 φορές μικρότερη πιθανότητα να προσβληθούν από οποιαδήποτε μορφή καρκίνου. Γενικότερα, όσο πιο πιστό ήταν καθένα άτομο στο μεσογειακό τρόπο διατροφής, τόσο λιγότερες πιθανότητες είχε να αποβιώσει από οποιαδήποτε αιτία. (3)

- Αυτά έδειξε η έρευνα της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών και της Σχολής Δημόσιας Υγείας του Χάρβαρντ στην οποία συμμετείχαν περίπου 22.000 Έλληνες. Κατά την οποία αξιολογήθηκε η κατανάλωση των τυπικών συστατικών του μεσογειακού διαιτολογίου, που περιλαμβάνει σε μεγάλες ποσότητες φρούτα, λαχανικά, προϊόντα ολικής αλέσεως, ελαιόλαδο και ξηρούς καρπούς. (37)

Οι ερευνητές ζήτησαν από τους συμμετέχοντες να απαντήσουν σε ερωτηματολόγιο που αφορούσε τις διατροφικές τους συνήθειες. Μετά την ολοκλήρωση της συλλογής στοιχείων, διερεύνησαν τα αίτια θανάτου όσων εθελοντών απεβίωσαν και διεξήγαγαν τα παραπάνω αποτελέσματα.

Τα παραπάνω ενισχύονται και από πρόσφατες έρευνες όπως εκείνες τις κα Τριχοπούλου τις HACE, ΑΤΤΙΚΑ, CARDIO 2000.

Σημαντικό είναι να τονίσουμε ότι τα οφέλη προέρχονται εφόσον υιοθετήσουμε το μεσογειακό διαιτολόγιο Κρητικό ως σύνολο, και όχι από κάποιο μεμονωμένο συστατικό του. (2) (3) (4) (35)

Η άριστη υγεία και μακροζωία των Κρητικών αποδίδεται ή καλύτερα αποδίδονταν στην παραδοσιακή διατροφή τους αλλά και τον τρόπο ζωής. (2) (4)

Η διατροφή αυτή ήταν απλή και περιελάμβανε κυρίως ελαιόλαδο που έδινε το ένα τρίτο περίπου της ημερήσιας ενέργειας σε κάθε άτομο, ενώ το μεγαλύτερο μέρος της ενέργειας προέρχονταν από δημητριακά, κυρίως ψωμί, όσπρια, λαχανικά, φρούτα και σπανιότερα σε μικρές ποσότητες από αυγά, τυρί, γάλα, κρέας, ψάρι και λίγο κόκκινο κρασί σε κάθε γεύμα.

Η απλή αυτή παραδοσιακή διαίτα της Κρήτης έχει αλλοιωθεί τις τελευταίες δεκαετίες κυρίως από τις νεότερες γενιές. (2) (4) (5)

Τα αποτελέσματα είναι πολύ δυσάρεστα για την υγεία του πληθυσμού καθώς οι πρόωροι θάνατοι από εμφράγματα και κακοήθη νεοπλασμάτα έχουν πάρει επιδημικές διαστάσεις. (4) (37)

Με βάση, λοιπόν, τα σημερινά δεδομένα θα συνιστούσαμε την επιστροφή στην παραδοσιακή διαίτα των Κρητών, με κύρια έμφαση την περιορισμένη σε ποσότητα και συχνότητα χρήσης κρέατος και άλλων ζωικών προϊόντων. Αντίθετα τα δημητριακά (κυρίως μαύρο ψωμί), όσπρια, λαχανικά, φρούτα και ελαιόλαδο πρέπει να αποτελούν περισσότερο από το 85% του καθημερινού διαιτολογίου μας. (1) (2) (3)

Το ελαιόλαδο, σε αντίθεση με τα σπορέλαια, είναι πλούσιο σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα που είναι ανθεκτικά στην οξείδωση και ελαττώνουν την LDL χοληστερόλη χωρίς να επηρεάζουν την HDL χοληστερόλη η οποία προστατεύει από την αθηροσκλήρωση. Το ελαιόλαδο περιέχει επιπλέον μεγάλη ποσότητα αντιοξειδωτικών ουσιών, όπως τοκοφερόλες και υδροξυφαινόλες που προφυλάσσουν τόσο από την αθηροσκλήρωση όσο και από τις διάφορες μορφές καρκίνου με τη δέσμευση των ελεύθερων τοξικών ριζών. (37) Ενδιαφέρον είναι ότι η σύνθεση του ελαιολάδου σε λιπαρά οξέα είναι **παρόμοια** με εκείνη του λίπους του **μητρικού γάλακτος**. (1)

ΒΑΣΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΠΟΥ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΖΟΥΝ

ΤΗ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ – ΚΡΗΤΙΚΗ ΔΙΑΙΤΑ:

(3 6)

ΚΡΑΣΙ

Ακολουθώντας τη μεσογειακή παράδοση το κρασί μπορεί να το απολαμβάνει κανείς με μέτρο (1 ποτήρι την ημέρα για γυναίκες και 2 για άνδρες) μάλιστα προέτρεπαν και τα παιδιά τους να το καταναλώνουν κυρίως κατά τα γεύματα. Θα πρέπει να θεωρείται προαιρετικό και ν' αποφεύγεται όταν η κατανάλωσή του θα μπορούσε να θέσει σε κίνδυνο το άτομο ή άλλους. Η λογική κατανάλωση κρασιού φαίνεται να μειώνει τον κίνδυνο των καρδιαγγειακών νοσημάτων και να ελαττώνει τη γενική θνησιμότητα. Με βάση τα δεδομένα σύγχρονων εκτεταμένων επιδημιολογικών μελετών φαίνεται απίθανο το ότι η μεσογειακή διαίτα θα ήταν το ίδιο προστατευτική κατά των χρόνιων νοσημάτων αν η μέτρια κατανάλωση κρασιού δεν αποτελούσε τμήμα της διαίτας αυτής .

ΛΙΠΗ ΚΑΙ ΕΛΑΙΑ

Το μεγάλο πλεονέκτημα της Κρητικής διαίτας ήταν η πλήρης απουσία trans λιπαρών οξέων, τα οποία χρησιμοποιούνται σήμερα κατά κόρον στη σύγχρονη «πλαστική» διατροφή μας. Τα βρίσκουμε κυρίως σε πάστες, γλυκά, μακαρονάδες και φαστ-φουντ. Τα βλαβερά αυτά οξέα στην Κρητική διαίτα δεν περιέχονται ούτε στο 0,1% της ημερήσιας ενέργειας ενώ στην Αμερική αποτελούν τουλάχιστον το 4% - 5% της ενέργειας ημερησίως.

α) Είδος λίπους:

Άφθονη κατανάλωση ελαιόλαδου.

Κατανάλωναν σχεδόν τριπλάσια ποσότητα λίπους από τους Αμερικανούς & **1,5** περισσότερο από τους άλλους μεσογειακούς λαούς. Καταναλώνει όμως **μόνο** ελαιόλαδο και αυτό κυρίως **ωμό** πάνω σε σαλάτες και παξιμάδι. Το ελαιόλαδο είναι το παραδοσιακό λάδι της περιοχής και αντικαθιστά όλα τα άλλα λίπη και έλαια στη διατροφή της Ελλάδας, της Νότιας Ιταλίας και άλλων μεσογειακών περιοχών.

Για τους Βορειο-αμερικανούς και τους άλλους που επιθυμούν να ακολουθήσουν μια δίαιτα μεσογειακού τύπου, το ελαιόλαδο πρέπει να αντικαθιστά και όχι να προστίθεται σε άλλα υπάρχοντα λίπη, ιδιαίτερα κορεσμένα και υδρογονωμένα .

ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ

Οι επιστημονικές ενδείξεις για τα οφέλη του ελαιολάδου δεν περιορίζονται μόνο στην πρόληψη της στεφανιαίας νόσου, της υπέρτασης, της θρόμβωσης, του διαβήτη και της παχυσαρκίας.

Η υψηλή περιεκτικότητά του σε αντιοξειδωτικά φαίνεται ότι συμβάλλει σημαντικά στη μακροζωία. Είναι χαρακτηριστικό ότι η προσδοκώμενη διάρκεια ζωής είναι μεγαλύτερη στην Ελλάδα από ότι στη Βόρεια Ευρώπη, παρά τον σταθερά μεγαλύτερο αριθμό καπνιστών. Η προστατευτική επίδραση του ελαιολάδου κατά των καρδιαγγειακών παθήσεων και της απώλειας των γνωστικών λειτουργιών οφείλεται κυρίως σε δύο βασικά συστατικά του:

- στα μονοακόρεστα λιπαρά οξέα.
- και στις αντιοξειδωτικές ουσίες.

Το ελαιόλαδο είναι πολύ πλούσιο σε ολεϊκό οξύ (55% ως 83% του συνόλου των λιπαρών οξέων) που είναι ένα μονοακόρεστο λιπαρό οξύ και σε αντιοξειδωτικά όπως η βιταμίνη E και οι φαινολικές ενώσεις.

Τα μονοακόρεστα λιπαρά οξέα μεταξύ των άλλων μειώνουν τα επίπεδα της LDL (κακής) χοληστερίνης στο αίμα ενώ δεν επηρεάζουν τα επίπεδα της HDL (καλής) χοληστερίνης.

Το ελαιόλαδο είναι η κύρια πηγή του λίπους της μεσογειακής διατροφής και αποτελεί το 15% της συνολικής ενέργειας που λαμβάνουμε.

Στην κρητική δίαιτα το ελαιόλαδο αποτελεί την κύρια πηγή του λίπους της συνολικής ενέργειας που λαμβάνεται ημερησίως σε ποσοστό που φθάνει το 27%. Τουλάχιστον 70 γραμμάρια ελαιολάδου την ημέρα δημιουργούν ασπίδα για την καρδιά μας.

Τα μονοακόρεστα και τα πολυακόρεστα λιπαρά οξέα, τα οποία βρίσκονται σε μεγάλη περιεκτικότητα στα σπορέλαια και στους ξηρούς καρπούς, έχει αποδειχθεί ότι είναι απαραίτητα, επειδή, σε αντίθεση με τα κορεσμένα λιπαρά οξέα, έχουν τις εξής ιδιότητες:

- **Ελαττώνουν τα τριγλυκερίδια στο αίμα.**
- **Μειώνουν την ολική χοληστερίνη του αίματος.**

- **Ελαττώνουν τα επίπεδα της LDL χοληστερίνης (κακής χοληστερίνης) στο αίμα.**
- **Διατηρούν τα επίπεδα της HDL (καλή χοληστερίνη) στο αίμα.**
- **Βελτιώνουν την αναλογία της καλής προς την κακή χοληστερίνη.**

Μια ευρεία ποικιλία επιστημονικών στοιχείων καταδεικνύει ότι οι ευεργετικές επιδράσεις των μονοακόρεστων λιπαρών οξέων του ελαιόλαδου και γενικότερα των προϊόντων που συνθέτουν τη μεσογειακή διατροφή είναι ότι καλύτερο για την υγεία.

Τα κορεσμένα λίπη που προέρχονται από τρόφιμα ζωικής προέλευσης, δημιουργούν πλάκες αθηρωμάτωσης στις αρτηρίες. Η αθηρωμάτωση είναι δυνατόν να προκαλέσει στένωση και τέλος απόφραξη ζωτικών αρτηριών με ανυπολόγιστες βλάβες στην καρδιά.

β) Χαρακτηριστικά των λιπαρών οξέων και ποσό ολικού λίπους:

Θα πρέπει να θεωρηθεί ότι η παραδοσιακή ελληνική διαίτα (με το 40% των θερμίδων προερχόμενο από το λίπος) είναι ευκολότερα προσεγγίσιμη και ταυτόχρονα συμβατή με πολύ χαμηλή επίπτωση μιας πληθώρας χρόνιων νοσημάτων.

ΓΛΥΚΙΣΜΑΤΑ

Ελάχιστα γλυκά.

Τα γλυκά που καταναλώνονται είναι παραδοσιακά και συνδέονται με θρησκευτικές εορτές. Τα υλικά δε που χρησιμοποιούνται για την παρασκευή τους συνήθως είναι δικής τους παραγωγής. Αν και τα γλυκίσματα έχουν τη θέση τους στο παραδοσιακό μεσογειακό τραπέζι ο χώρος της δημόσιας υγείας οφείλει να δώσει την απαιτούμενη προσοχή στη μεσογειακή παράδοση του να απολαμβάνει κανείς φρέσκα φρούτα ως επιδόρπιο.

ΚΟΚΚΙΝΟ ΚΡΕΑΣ - ΤΡΟΦΙΜΑ ΖΩΙΚΗΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ

Ελάχιστο κόκκινο κρέας.

Το αγαπημένο στους περισσότερους κόκκινο κρέας αλλά και τα αβγά και το τυρί μπορεί να είναι πλούσια σε βιταμίνες (D, B1, B2, B6, φυλλικό οξύ, βιοτίνη) αλλά μας «φορτώνουν» παράλληλα με

κορεσμένα λίπη, υπαίτια για αθηρωμάτωσή, καρδιαγγειακά νοσήματα, ακόμη και καρκίνο. Στους Κρήτες αγρότες τα κορεσμένα λίπη δεν αποτελούσαν περισσότερο από το 7% της ημερήσιας ενέργειας. Στη διατροφή ενός σύγχρονου εφήβου τα κορεσμένα λίπη αποτελούν τουλάχιστον το 15% της ημερήσιας ενέργειας.

Την αρχαιότητα στην Κρήτη η κρεατοφαγία ήταν τελετουργική. Οι αρχαίοι Κρήτες κατανάλωναν κρέας όταν γίνονταν θυσίες, και αργότερα στα νεότερα χρόνια τις γιορτές και κάθε Κυριακή ή και κάθε δεύτερη Κυριακή. Το 1960 το κόκκινο κρέας καταναλωνόταν μια φορά κάθε μία ή δύο εβδομάδες. Μια τέτοια χαμηλή συχνότητα κατανάλωσης κρέατος ήταν χαρακτηριστική για το χώρο της Μεσογείου πριν από τριάντα χρόνια.

Παρ' όλο που τα διαθέσιμα στοιχεία δεν μπορούν να θεωρηθούν καταληκτικά υπάρχουν ενδείξεις, από ένα σημαντικό αριθμό επιστημονικών μελετών, ότι η υψηλή κατανάλωση κόκκινου κρέατος συνδέεται με αυξημένο κίνδυνο στεφανιαίας νόσου, καρκίνου του εντέρου και πιθανόν άλλων καρκίνων. Προς το παρόν δεν μπορούμε να υποθέσουμε ότι οι σχέσεις οφείλονται απλά στην υψηλή σε λίπος περιεκτικότητα του κόκκινου κρέατος. Για παράδειγμα η χοληστερόλη περιέχεται σε μεγάλο ποσοστό στο άπαχο μέρος του κρέατος. Επιπλέον, ο σίδηρος που υπάρχει σε μεγάλες ποσότητες στο κρέας ή οι καρκινογόνες ουσίες που σχηματίζονται κατά το μαγείρεμα του κρέατος μπορεί να συνεισφέρουν στον κίνδυνο καρκινογένεσης. Καθώς τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά που περιέχονται στο κόκκινο κρέας παρέχονται και από άλλα τρόφιμα, το κρέας δεν είναι απαραίτητη τροφή. Το χαμηλότερο επίπεδο κατανάλωσης κόκκινου κρέατος στις παραδοσιακές μεσογειακές δίαιτες είναι υγιεινότερο για τους ενήλικες. Το αν εξίσου χαμηλή πρόσληψη κόκκινου κρέατος ενδείκνυται για παιδιά θα πρέπει να μελετηθεί περισσότερο .

Κυνήγι

Η αγάπη του Κρητικού για τα όπλα είναι γνωστή και άρρηκτα δεμένη με το κυνήγι. Μόνο η γλαφυρή πένα του Βιτσέντζου Κορνάρου θα μπορούσε να αποδώσει τόσο πιστά την σημασία που διαδραμάτιζε το κυνήγι από τα Μινωικά χρόνια ως και σήμερα.

ΑΛΛΑ ΤΡΟΦΙΜΑ ΑΠΟ ΖΩΙΚΕΣ ΠΗΓΕΣ

(Γαλακτοκομικά προϊόντα, ψάρια και πουλερικά)

Καταναλώνονταν πιο συχνά από το κόκκινο κρέας στο μεγαλύτερο μέρος της Μεσογείου γύρω στο 1960 αλλά συνολικά σε χαμηλότερα επίπεδα απ' ότι παρατηρείται σήμερα στις Η.Π.Α. ή τη Βόρειο Ευρώπη. Θα μπορούσαμε να πούμε περιγράφοντας την ιδανική μεσογειακή διαίτα ότι τρόφιμα φυτικής προέλευσης θα πρέπει να αποτελούν τον κορμό της διαίτας, ενώ τρόφιμα ζωικής προέλευσης θα πρέπει να αποτελούν την «περιφέρεια» Δεν υπάρχει λόγος ν' ανησυχούμε ότι μια τέτοια διαίτα μπορεί να συνεπάγεται ελλιπή πρόσληψη πρωτεϊνών ή άλλων απαραίτητων θρεπτικών συστατικών.

Ψάρια

Λίγο ψάρι

Οι κάτοικοι των παραθαλάσσιων περιοχών φαίνεται να καταναλώνουν περισσότερο φρέσκο ψάρι από εκείνους της ενδοχώρας. Η κατανάλωση αποξηραμένου ή φρέσκου ψαριού γίνεται όταν το επιβάλει η Χριστιανική Παράδοση ή για το κυριακάτικο τραπέζι. Το ψάρι και ιδιαίτερα τα λιπαρά ψάρια (πλούσια σε βιταμίνη D) αποτελούσαν βασική τροφή των Κρητών και μπορούν να βρεθούν σε αφθονία σε μια χώρα όπως η δική μας. Εκτός από πρωτεΐνη άριστης ποιότητας, τα ψάρια προσφέρουν τα ω-3 λιπαρά οξέα που είναι απαραίτητα για τη σωματική και ψυχοκινητική ανάπτυξη των παιδιών και για την πρόληψη των χρόνιων νοσημάτων. Τα μικρά ψάρια είναι επίσης πολύ καλές πηγές ασβεστίου.

ΦΡΕΣΚΑ ΚΑΙ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΜΕΝΑ ΤΡΟΦΙΜΑ

Το 1960 οι δίαιτες στις αγροτικές περιοχές της Ελλάδας, στη Νότιο Ιταλία και αλλού στη Μεσόγειο βασίζονταν, όποτε ήταν δυνατόν, σε φρέσκα ελάχιστα επεξεργασμένα τρόφιμα αν και είναι δύσκολο να διευκρινιστεί σε κάθε περίπτωση αν η απουσία επεξεργασίας των τροφίμων θα μπορούσε να ερμηνεύσει την προστατευτική επίδραση των αντιοξειδωτικών και άλλων βιταμινών.

Χόρτα, λαχανικά, άγρια χόρτα και οι σαλάτες

Καταναλώνονται καθημερινά και συνοδεύουν όλα τα φαγητά.

Έχουν πλέον επιβεβαιωθεί οι αντιοξειδωτικές ιδιότητες ενός αγαπητού χόρτου της ελληνικής παραδοσιακής κουζίνας, της τσουκνίδας. Δρα προληπτικά κατά της ανάπτυξης των καρκινικών κυττάρων και κατά των καρδιαγγειακών νοσημάτων αφού είναι πλούσια σε καροτίνη Β. Η γλιστρίδα π.χ. (αντράκλα), σύμφωνα με διατροφικές μελέτες, είναι πλούσια σε λινολενικό οξύ, το οποίο αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους παράγοντες για το χαμηλό ποσοστό καρδιοπαθειών των κατοίκων των νοτιών περιοχών της Ευρώπης. Είναι χαρακτηριστικό ότι η ελληνική γη παράγει περισσότερα από 150 βρώσιμα χόρτα. Φανταστείτε πόσα νόστιμα πιάτα μπορούν να γίνουν με λίγη φαντασία...

Διαιτητικές ίνες

Βασικό στοιχείο της κρητικής διατροφής αποτελούν οι διαιτητικές ίνες που περιέχονται στα φρούτα, στα λαχανικά, στα όσπρια και στα δημητριακά. Σύμφωνα με πολλές επιστημονικές αναφορές, τα φρούτα και τα λαχανικά προστατεύουν από στεφανιαία νόσο και συμβάλλουν στην προστασία κατά του καρκίνου. Τα όσπρια μαγειρεμένα με ελαιόλαδο, όπως συνηθίζεται στην ελληνική κουζίνα, δημιουργούν εύγευστα πιάτα τα οποία συγχρόνως παρέχουν πρωτεΐνες, ιχνοστοιχεία και βιταμίνες. Ιδιαίτερος λόγος χρειάζεται να γίνει για τις νόστιμες αλλά και «ύποπτες» για εμφάνιση διαβήτη τύπου 2 πατάτες. Στις διατροφικές οδηγίες στη χώρα μας η κατανάλωση της πατάτας συστήνεται λίγες φορές την εβδομάδα. Αποτελεί πηγή βιταμίνης C αλλά, όπως συμβαίνει και με το λευκό ψωμί, δίνει γρήγορα ποσότητες γλυκόζης μετά την κατανάλωσή της. Σύμφωνα με το πρότυπο της κρητικής δίαιτας, είναι απαραίτητη η πρόσληψη τουλάχιστον 30 γραμμαρίων διαιτητικών ινών ημερησίως και 400 γραμμαρίων φρούτων και λαχανικών. Το ανησυχητικό είναι ότι και στη χώρα μας οι σύγχρονοι έφηβοι, θεωρώντας ξεπερασμένα τα παραδοσιακά ελληνικά και υγιεινά διατροφικά μοντέλα, δεν λαμβάνουν περισσότερα από 300 γραμμάρια φρούτων και λαχανικών ημερησίως.

Αρκετή ποσότητα ψωμιού

Τα κατανάλωναν τριπλάσιο από την ποσότητα που καταναλώνει ο μέσος Αμερικανός αλλά λιγότερη από την ποσότητα που καταναλώνουν οι άλλοι μεσογειακοί λαοί. Το ψωμί όμως που κατανάλωναν ήταν ολικής άλεσης.

Λευκό ψωμί έτρωγε σπάνια, Χριστούγεννα, Πάσχα, Δεκαπενταύγουστο ή και καθόλου.

Όσπρια

Σε μεγάλες ποσότητες

Δεν περνά δεύτερη ή τρίτη μέρα χωρίς όσπρια. Τα όσπρια προσφέρουν στον οργανισμό φυτικές πρωτεΐνες, βιταμίνες (θειαμίνη, νιασίνη, κ.α.) σίδηρο και άπεπτες φυτικές ίνες.

ΝΗΣΤΕΙΑ

Χαρακτηριστικό της Κρητικής διαίτας, που δεν συναντάτε σε καμία άλλη μεσογειακή χώρα, είναι οι νηστείες της Ορθόδοξης Εκκλησίας. Οι Κρήτες ακολουθούσαν πιστά τις νηστείες που άλλοτε απαγόρευαν την κατανάλωση Θαλασσινών και άλλοτε κρέατος, γαλακτοκομικών και αβγών. Γύρω στις 180 - 200 ημέρες τον χρόνο βρίσκονταν σε περίοδο νηστείας προσφέροντας έτσι στον οργανισμό τους την απαραίτητη αποτοξίνωση. Πιστεύοντες και μη πιστεύοντες, λοιπόν, είναι καλό να ακολουθούν τη νηστεία περισσότερες ημέρες τον χρόνο από τη Μεγάλη Παρασκευή.

Η ΜΕΛΕΤΗ ΤΩΝ ΕΠΤΑ ΧΩΡΩΝ

Τα ευρήματα

Στο πλαίσιο της μελέτης επισημάνθηκε ότι η θνησιμότητα από καρδιαγγειακές παθήσεις (εμφράγματα και ανακοπές) ήταν σημαντικά μειωμένη στις χώρες όπου οι διατροφικές συνήθειες των κατοίκων περιλάμβαναν υψηλή πρόσληψη μονοακόρεστων λιπαρών οξέων. Αργότερα, συμπληρωματικές έρευνες έδειξαν την ευεργετική δράση των μονοακόρεστων σε καρδιαγγειακά περιστατικά.

Για το λόγο αυτό σήμερα πολλοί διεθνείς φορείς υγείας προωθούν συγκεκριμένη διατροφή για τη μείωση των προβλημάτων στις στεφανιαίες αρτηρίες, αλλά και τις διάφορες καρδιακές νόσους, **τα χαρακτηριστικά της οποίας μπορούν να συνοψιστούν ως εξής:**

- Το ολικό λίπος δεν θα πρέπει να ξεπερνά το 30% της συνολικής ενεργειακής πρόσληψης.
- Η πρόσληψη των κορεσμένων λιπαρών θα πρέπει να είναι το πολύ μεταξύ 7% και 10% της συνολικής πρόσληψης θερμίδων.
- Η πρόσληψη μονοακόρεστων θα πρέπει να εξασφαλίζει περισσότερο από το 15% των συνολικών θερμίδων.
- Η πρόσληψη των πολυακόρεστων δεν θα πρέπει να ξεπερνά το 10% των συνολικών θερμίδων.
- Η χοληστερόλη στην καθημερινή διατροφή θα πρέπει να είναι πολύ χαμηλότερη από 300mg την ημέρα.
- Ο συνδυασμός κατανάλωσης υδατανθράκων και φυτικών ινών θα πρέπει να αυξηθεί.

Με άλλα λόγια, η μεσογειακή διατροφή που περιλαμβάνει τα δημητριακά, τα φρούτα και τα λαχανικά ως πηγή υδατανθράκων, και τις ίνες και το ελαιόλαδο ως κύρια πηγή λιπαρών και φυσικά τα μονοακόρεστα λιπαρά οξέα.

Τα τελευταία χρόνια ερευνώνται και οι θετικές επιδράσεις των μονοακόρεστων λιπαρών σε άλλες ασθένειες.

Διατροφή πλούσια σε λιπαρά οξέα ή σε πολυακόρεστα και χαμηλής περιεκτικότητας σε κορεσμένα προτείνεται επίσης σε διαβητικούς ασθενείς, από τη στιγμή που έχει θετική επίδραση στα επίπεδα των λιπιδίων στο αίμα και στα επίπεδα γλυκόζης.

Επιπλέον, αρκετές επιδημιολογικές μελέτες αναφέρουν χαμηλότερα ποσοστά υπέρβαρων και παχύσαρκων ατόμων στις μεσογειακές χώρες. Έτσι, εξάγεται το συμπέρασμα ότι τα θετικά αποτελέσματα των μονοακόρεστων λιπαρών οξέων μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τον έλεγχο του σωματικού βάρους, με την προϋπόθεση ότι θα μειωθεί η συνολική ημερήσια κατανάλωση θερμίδων.

Επίσης, μια μελέτη που έγινε πρόσφατα στις ΗΠΑ έδειξε ότι πολλά παχύσαρκα άτομα κάτω από διαιτητική θεραπεία έχουν προτιμήσει να ακολουθούν μεγαλύτερο διάστημα μια δίαιτα μεσογειακού τύπου, λόγω της ποικιλίας των φαγητών και της γεύσης τους, ενώ εμφανίζουν καλύτερα αποτελέσματα από ότι με δίαιτα χαμηλών θερμίδων. Αυτά τα ευρήματα επανεξετάστηκαν πέρυσι στο Λονδίνο από μία ομάδα 40 διεθνών αναλυτών.

Οι πιο σημαντικοί ερευνητές στην καρδιολογία, τη διαβητολογία, τη διατροφή και τη διαιτητική κατέληξαν σε ένα διεθνές συγκεντρωτικό συμπέρασμα για το διαιτητικό λίπος και τη μεσογειακή δίαιτα, το οποίο δημοσιεύθηκε σε βρετανική επιστημονική επιθεώρηση. Αμερικανοί και Ευρωπαίοι ειδικοί, μαζί με άλλους ερευνητές από τη Ν. Αμερική και την Ασία, καθιέρωσαν για πρώτη φορά μια θεμελιώδη αρχή:

Δεν έχει σημασία η ποσότητα του διαιτητικού λίπους που χρησιμοποιούμε στη δίαιτά μας αλλά και το είδος του. Έχει αποδειχθεί ότι κάτω από το ίδιο ποσοστό λαμβανόμενης ενέργειας, μία δίαιτα με μεγαλύτερο ποσοστό λίπους (20-30%), όπως αυτό που περιέχει η μεσογειακή διατροφή, προκαλεί ίδια ή και καλύτερα αποτελέσματα στην υγεία από μία δίαιτα χαμηλών λιπαρών (6-8%), όπως εκείνη που συνηθίζεται στις Η.Π.Α.

Παράλληλα, σε αυτή την επαναστατική ανακοίνωση, οι ερευνητές συμπεριέλαβαν ένα πακέτο προβληματισμών, που μπορούν να θεωρηθούν οι πιο σύγχρονες απόψεις για τα πλεονεκτήματα της μεσογειακής δίαιτας.

- Η αντικατάσταση των κορεσμένων με μονοακόρεστα, όπως το λάδι ελιάς, μαζί με την κατανάλωση φρούτων, δημητριακών και λαχανικών μειώνει το ποσοστό κακής χοληστερόλης.
- Η κατανάλωση του ελαιόλαδου, του ιχθυελαίου και της φυτοστερόλης φαίνεται ότι μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο καρκίνου του παχέος εντέρου.
- Τα μονοακόρεστα και το λάδι ελιάς μειώνουν τον κίνδυνο του καρκίνου του μαστού.
- Τα αντιοξειδωτικά (βιταμίνη E, βιταμίνη C, τα καροτονοειδή και η πολυφαινόλη) στοιχεία που βρίσκονται άφθονα στη μεσογειακή διαίτα, όπως στα λαχανικά, το κρασί και το λάδι, παίζουν σημαντικό ρόλο στην πρόληψη καρδιαγγειακών παθήσεων, του καρκίνου και της γήρανσης.

Τα τελευταία χρόνια υπάρχουν πάρα πολλές επιστημονικές εργασίες οι οποίες δείχνουν την ευεργετική δράση του ελαιόλαδου, για ορισμένους τύπους καρκίνου. Κάποιοι από αυτούς είναι ο καρκίνος του μαστού και του προστάτη. Τον τελευταίο καιρό έχουν γίνει τρεις εργασίες, οι οποίες καταδεικνύουν ότι όσο περισσότερη είναι η κατανάλωση ελαιόλαδου που κάνει το άτομο, τόσο μικραίνουν και οι πιθανότητες για καρκίνο του μαστού.

Η μεσογειακή διατροφή φαίνεται να επιβεβαιώνει το ρητό «νους υγιής εν σώματι υγιές» αφού συμφωνά με ερευνά ("Ιταλικής Μελέτης για τη Γήρανση" Italian Longitudinal Study on Ageing -ILSA 1992 έως 1993) που αφορά στη διερεύνηση της σχέσης ανάμεσα στη διαιτητική πρόσληψη των βασικών θρεπτικών συστατικών των τροφών και την, εξαρτώμενη από την ηλικία, έκπτωση των διανοητικών λειτουργιών, παρατηρήθηκε αντιστρόφως ανάλογη σχέση ανάμεσα στην ενεργειακή κάλυψη από τα μονοακόρεστα λιπαρά οξέα και στην έκπτωση των διανοητικών ικανοτήτων. Η επίδραση της εκπαίδευσης στην πιθανότητα βαθμολογίας ελαττωνόταν εκθετικά όσο αυξανόταν η ποσότητα πρόσληψης μονοακόρεστων (πάνω από 2.400KJ, αναλογία 0,69). Επιπλέον, σημαντική αντιστρόφως ανάλογη συσχέτιση παρατηρήθηκε μεταξύ της πρόσληψης μονοακόρεστων και της βαθμολογίας κατά DCT (αναλογία 0,99). Δεν βρέθηκε καμία σχέση μεταξύ των μεταβολών της ποσότητας προσλαμβανόμενων θρεπτικών συστατικών και της επεισοδιακής μνήμης.

Ως τελικό συμπέρασμα λοιπόν φαίνεται η τυπική μεσογειακή διαίτα, η υψηλή διαιτητική πρόσληψη MUFA ότι είναι προστατευτική έναντι της έκπτωσης των διανοητικών λειτουργιών που σχετίζονται με την ηλικία.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Τα άτομα τα οποία ακολουθούν τη Μεσογειακή διαίτα, παρουσιάζουν λιγότερα εμφράγματα του μυοκαρδίου και έχουν αυξημένη διάρκεια ζωής.

Η Μεσογειακή διαίτα είναι πλούσια σε δημητριακά, φρούτα, λαχανικά, όσπρια, ελαιόλαδο, φασόλια, ψάρι και κρασί. Η χαμηλή περιεκτικότητα της διατροφής σε ζωικά λίπη και κρέας, προστατεύει τον οργανισμό από την υπερβολική του επιβάρυνση από κορεσμένα λίπη.

Τα κορεσμένα λίπη που προέρχονται από τρόφιμα ζωικής προέλευσης, δημιουργούν πλάκες αθηρωμάτωσης στις αρτηρίες. Η αθηρωμάτωση είναι δυνατόν να προκαλέσει στένωση και τέλος απόφραξη ζωτικών αρτηριών με ανυπολόγιστες βλάβες στην καρδιά.

Το ίδιο φαινόμενο αυτό δεν προκαλείται από τις πολυακόρεστες λιπαρές ουσίες, που προέρχονται από τρόφιμα του φυτικού βασιλείου.

Μέχρι σήμερα δεν έχουν διευκρινιστεί πλήρως όλοι οι παράγοντες για τους οποίους η Μεσογειακή διατροφή, προστατεύει την καρδιά

Εκτός από τη χαμηλή περιεκτικότητα σε ζωικά λίπη, η Μεσογειακή διαίτα είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικές ουσίες και ωμέγα-3 λιπαρά οξέα που προέρχονται από τα ψάρια.

Το βασικό τους εύρημα ήταν ότι άτομα που έχουν μια διατροφή πολύ πλούσια σε φυτικές ίνες, είχαν 86% λιγότερες πιθανότητες να παρουσιάσουν μια μη θανάσιμη καρδιακή προσβολή.

Σύμφωνα με μια πρόσφατη έρευνα από Ισπανούς γιατρούς, η βασική συνιστώσα που δίνει στη Μεσογειακή διαίτα τις ευεργετικές της δράσεις, είναι η υψηλή της περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες.

Η σημαντική αυτή σχέση μεταξύ φυτικών ινών και χαμηλότερου κινδύνου για έμφραγμα του μυοκαρδίου, υπήρχε ανεξάρτητα από οποιοδήποτε άλλο παράγοντα σε σχέση με τη διατροφή.

Επίσης ακόμη μια συνιστώσα της διατροφής, η οποία από μόνη της φάνηκε να έχει ανάλογα ευεργετικά αποτελέσματα στη μείωση των εμφραγμάτων, ήταν η περιεκτικότητα σε φρούτα. Στη μελέτη αυτή δεν βρέθηκε ή ίδια σχέση και για τα λαχανικά και τα όσπρια.

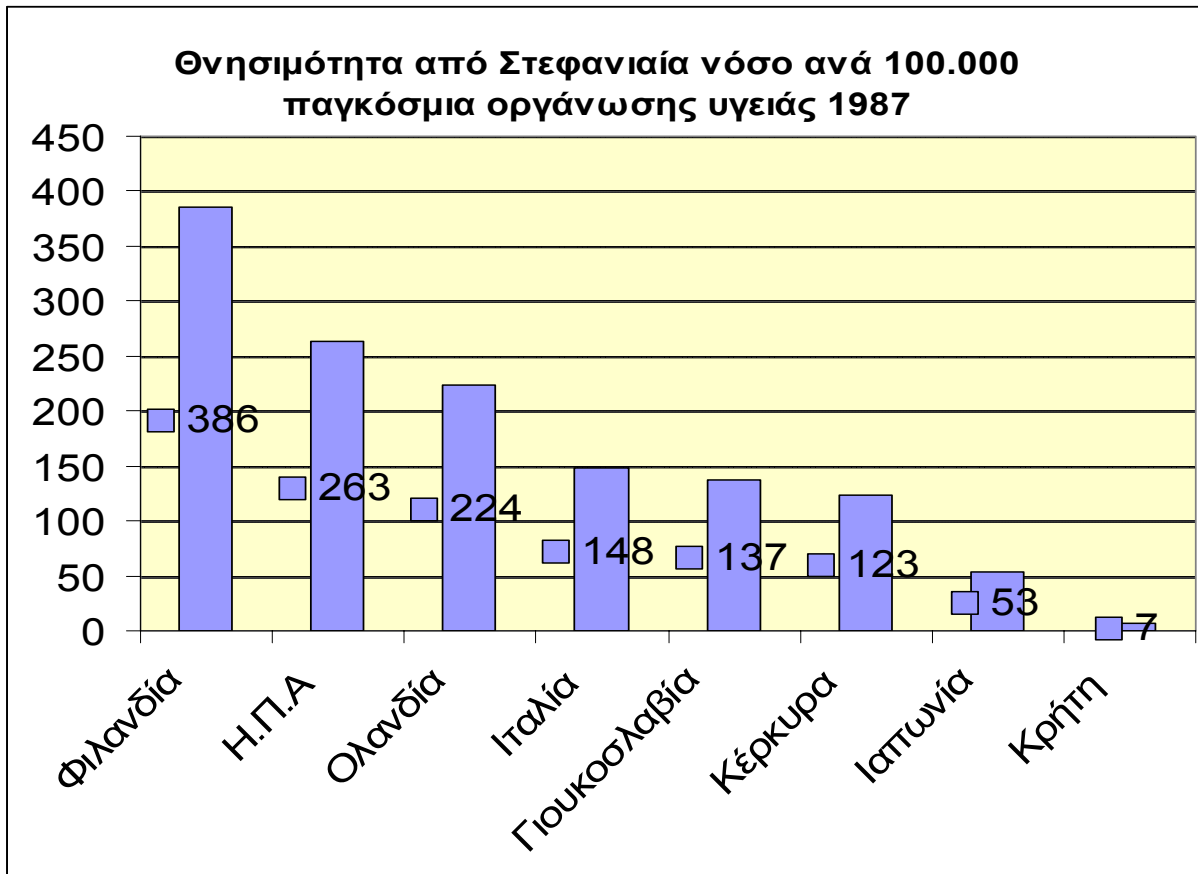
Όσον αφορά τα φρούτα οι Ισπανοί ερευνητές παρατήρησαν ότι η ευεργετική τους δράση σημειωνόταν όταν κάποιος κατανάλωνε περί τα 259 γραμμάρια φρούτων ημερησίως (δηλαδή 2 μερίδες φρούτων). Αυτοί που έτρωγαν περισσότερα φρούτα κάθε μέρα, δεν φάνηκε να επωφελούνται περισσότερο.

Ίσως το γεγονός ότι τα φρούτα αντικαθιστούν άλλα επιδόρπια, πλούσια σε κορεσμένα λίπη (παγωτά, κρέμες, γλυκίσματα), να αποτελεί ακόμη ένα παράγοντα που συμβάλλει στη μείωση των εμφραγμάτων.

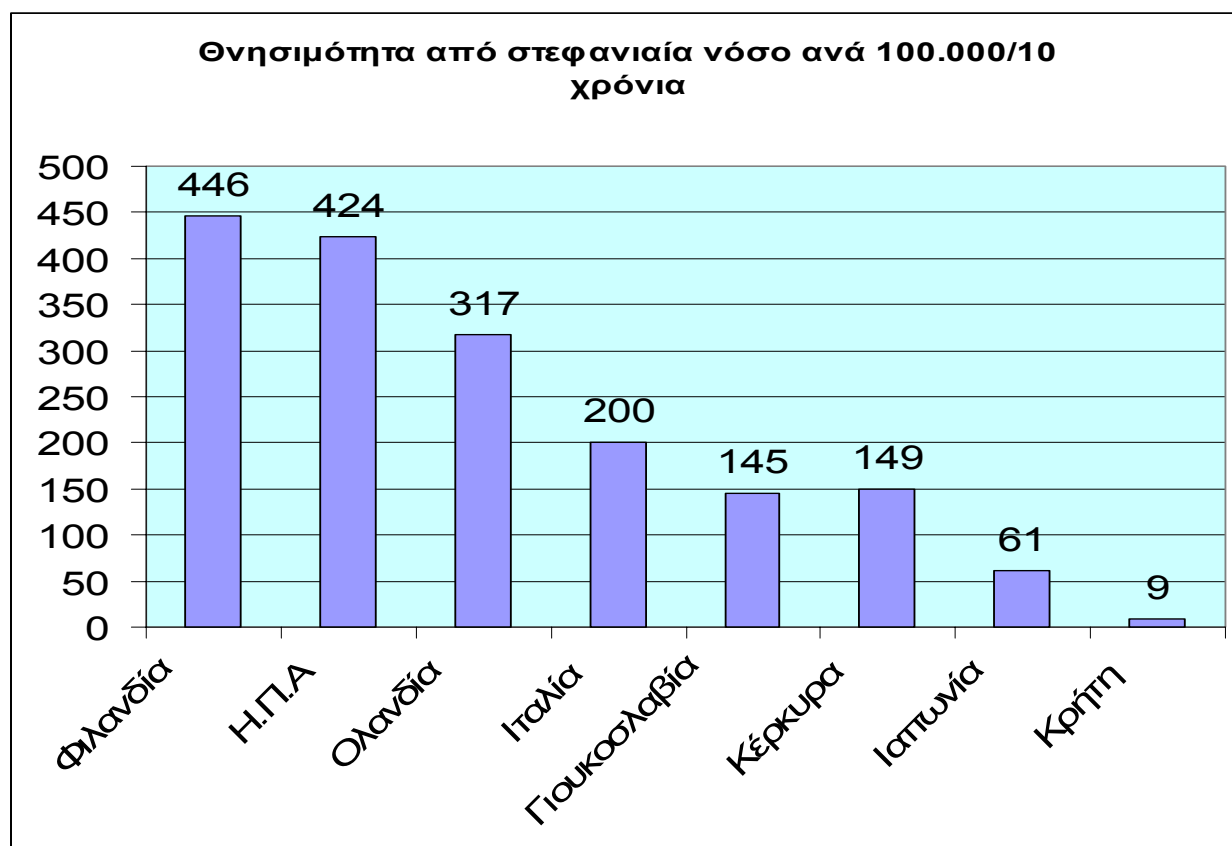
Το συμπέρασμα των Ισπανών ερευνητών είναι ότι η Μεσογειακή διαίτα, λόγω του ότι συνολικά είναι πλούσια σε φυτικές ίνες και σε φρούτα, συμβάλλει στην καλύτερη υγεία και μακροζωία με μείωση των εμφραγμάτων του μυοκαρδίου.

Εμείς θα τελειώσουμε προσθέτοντας ότι παράλληλα με μια υγιεινή διατροφή, η καλύτερη πρόληψη επιτυγχάνεται όταν με τη διατροφή, συνδυάζεται και το καλύτερο προστατευτικό όπλο που διαθέτουμε εναντίον της καρδιακής προσβολής, που είναι η τακτική σωματική εξάσκηση.

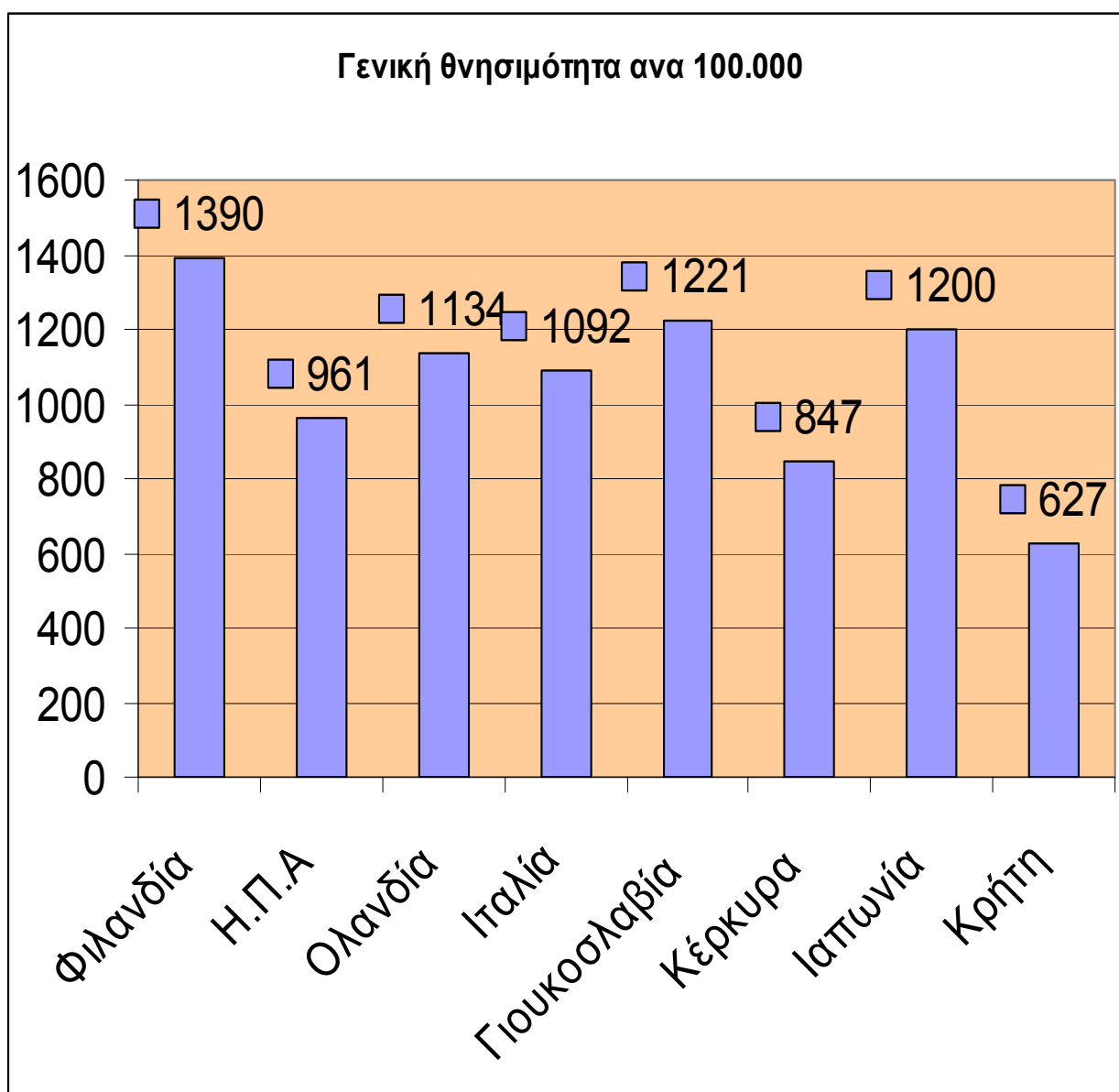
Πίνακας 1



Πίνακας 2



Πίνακας 3



Η ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΚΡΗΤΙΚΗ ΔΙΑΙΤΑ :

Αποδίδεται σχηματικά με τη μορφή πυραμίδας για να χαρακτηρίσει έτσι την απαιτούμενη ποσότητα σε μηνιαία, εβδομαδιαία και καθημερινή βάση των ειδών διατροφής. Με βάση την πυραμίδα αυτή που αποτελεί πρότυπο για όλες τις χώρες του κόσμου στα διατροφικά προγράμματα που καταρτίζονται θα πρέπει να καταναλώνουμε:

➤ Λίγες φορές το μήνα (ή λίγο συχνότερα σε μικρές ποσότητες):

α) κόκκινο κρέας

➤ Λίγες φορές την εβδομάδα με ιεραρχική σειρά:

α) ψάρια

β) πουλερικά

γ) αβγά

δ) γλυκίσματα

➤ Καθημερινώς, πάλι με ιεραρχική σειρά:

α) Φρούτα, φασόλια, άλλα όσπρια, ξηρούς καρπούς και λαχανικά.

β) Ψωμί, ζυμαρικά, ρύζι, πλιγούρι, άλλα δημητριακά και πατάτες.

γ) Ελαιόλαδο και ελιές.

δ) Τυρί και γιαούρτι.

Η Κρητική διαίτα συμβαδίζει με συστηματική σωματική άσκηση ενώ προβλέπει και την κατανάλωση κρασιού με μέτρο.

Η περιγραφή της πρότυπης παραδοσιακής μεσογειακής διαίτας με βάση τις συνήθειες της Κρήτης και της Νοτίου Ιταλίας ως η ιδανικότερη σύγχρονη διατροφή προέκυψε από την αξιολόγηση τριών παραγόντων:

1. Την αποδοχή ότι η νοσηρότητα από χρόνια νοσήματα σε αυτούς τους πληθυσμούς κατά την συγκεκριμένη χρονική περίοδο ήταν χαμηλότερες στον κόσμο και το προσδόκιμο επιβίωσης για τους ενήλικες των πληθυσμών αυτών ήταν από τα υψηλότερα (παρά το γεγονός ότι η παροχή ιατρικών υπηρεσιών δεν ήταν ικανοποιητική εκείνη την περίοδο).

2. Τη διαθεσιμότητα δεδομένων που πιστοποιούν το χαρακτήρα των διατροφικών συνηθειών στις περιοχές αυτές στη συγκεκριμένη χρονική περίοδο.
3. Την ταύτιση των διατροφικών προτύπων που αποκαλύπτονται από τα στοιχεία αυτά και της σύγχρονης αντίληψης για την άριστη διατροφή, όπως προκύπτει από επιδημιολογικές και κλινικές μελέτες που πραγματοποιούνται ανά τον κόσμο.

Παραλλαγές αυτής της πρότυπης μεσογειακής δίαιτας υπάρχουν παραδοσιακά σε πολλές περιοχές της Ελλάδας, της Ισπανίας, της Πορτογαλίας, της Νότιας Γαλλίας, της Βόρειας Αφρικής, της Τουρκίας κ.λ.π. Η γεωγραφική κατανομή αυτής της δίαιτας συνδέεται στενά με τις περιοχές της Μεσογείου όπου παραδοσιακά καλλιεργείται η ελιά.

ΓΕΝΙΚΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΠΛΗΘΥΣΜΟ

Η εποχή μας, αλλά και η κατάταξη της Ελλάδας στις αναπτυγμένες χώρες, επιφόρτισε όλους εμάς τους λειτουργούς της υγείας με την πρόκληση αντιμετώπισης νοσημάτων μεγάλο ιατροκοινωνικό κόστος, εκπρόσωπος των νοσημάτων αυτών είναι τα καρδιαγγειακά νοσήματα δίνοντας οδηγίες σαφής και κατανοητές από το ευρύ κοινό.

Πολύ συχνά οι διατροφικές οδηγίες απεικονίζονται με την μορφή τριγώνου ή πυραμίδας, βάση της οποίας αναφέρεται σε τρόφιμα που θα πρέπει να καταναλώνονται πολύ συχνά και η κορυφή σε τρόφιμα που θα πρέπει να καταναλώνονται σπάνια, ενώ τα υπόλοιπα τρόφιμα καταναλώνουν τις

ενδιάμεσες θέσεις. Στην διατροφική πυραμίδα δίνονται συχνότητες κατανάλωσης και όχι ακριβής ποσότητες σε γραμμάρια, και αυτό γιατί οι περισσότεροι καταναλωτές σκέπτονται με αυτόν τον τρόπο για τα τρόφιμα που καταναλώνουν. Η αναφορά σε συχνότητες κατανάλωσης υπονοεί και επιβάλει την ύπαρξη μιας άτυπης μικρομερίδας πολλαπλάσια της οποίας θα πρέπει να καταναλώνονται. Οι μικρομερίδες αυτές ονομάζονται και διατροφικά ισοδύναμα (όταν αναφερόμαστε σε τρόφιμα ίδιας σύνθεσης – προέλευσης). Ένα σύνολο 22-23 μικρομερίδων πρέπει να καταναλώνονται σε ημερήσια βάση σε τέσσερα (± 1) γεύματα. Σε μια πολύ αδρή προσέγγιση, μια μικρομερίδα είναι περίπου το μισό της μερίδας όπως αυτή ορίζεται από τις Ελληνικές αγρονομικές διατάξεις, δηλαδή περίπου το μισό της μερίδας εστιατορίου.

Μια μικρομερίδα αντιστοιχεί αδρά σε:

- 1 φέτα ψωμί / 25γρ
- 100γρ πατάτες
- ½ φλιτζάνι του τσαγιού (50-60γρ) μαγειρευμένου ρυζιού ή ζυμαρικών
- 1 φλιτζάνι του τσαγιού ωμά φυλλώδη λαχανικά
- ½ φλιτζάνι του τσαγιού από τα υπόλοιπα λαχανικά, είτε μαγειρευμένα ή ψιλοκομμένα, δηλαδή 100γρ από τα περισσότερα λαχανικά
- 1 φλιτζάνι του τσαγιού γιαούρτι /γάλα
- 1 φλιτζάνι 100γρ ξερά μαγειρευμένα όσπρια
- 1 μήλο (80γρ)
- 1 μπανάνα (60γρ)
- 1 πορτοκάλι (100γρ)
- 200γρ καρπούζι / πεπόνι
- 30γρ σταφύλι
- 30γρ τυρί
- 1 αυγό
- 60γρ μαγειρευμένο άπαχο κρέας / ψάρι

Η ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΗ ΠΡΟΣΛΗΨΗ ΚΑΙ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ

Για τους ενήλικες η διατήρηση δείκτη μάζας σώματος (B.M.I.) που δεν ξεπερνά τα 25Kg/m^2 είναι ο πρωταρχικός στόχος. Ως δείκτης μάζας σώματος ορίζεται το πηλίκο του σωματικού βάρους σε χιλιόγραμμα δια του τετραγώνου του ύψους σε μέτρα. Ο δείκτης μάζας σώματος δεν ξεπερνά τα 25Kg/m^2 , όταν για παράδειγμα ένα άτομο ύψους 1.80 έχει βάρος 75 κιλά, ή άτομο ύψους 1.70 έχει βάρος 65 κιλά ή άτομο ύψους 1.60 έχει βάρος 55 κιλά. Δείκτης μάζας σώματος προοδευτικά μικρότερος του 25Kg/m^2 δεν συνδυάζεται με αύξηση της θνησιμότητας και στην πραγματικότητα μπορεί να αποτελεί πλεονέκτημα εκτός και αν ο δείκτης αυτός είναι μικρότερος του 20. Υπάρχουν διάφοροι πίνακες ενδεικνυόμενων τιμών ενεργειακής πρόσληψης για τον υπολογισμό των ενδεδειγμένων θερμίδων ανάλογα το άτομα αλλά δεν είναι σκόπιμο να αναφερθεί επί της παρούσης κάτι τέτοιο. Στην πραγματικότητα η αύξηση του δείκτη μάζας σώματος (B.M.I.) θα πρέπει να ερμηνεύεται ως ανάγκη αύξησης της φυσικής δραστηριότητας, ενώ η μείωση της ενεργειακής πρόσληψης να αποτελεί δεύτερη και λιγότερο επιθυμητή επιλογή. Ακόμα και όταν ο δείκτης μάζας σώματος παραμένει σταθερά κάτω από τα 25Kg/m^2 συνίσταται φυσική δραστηριότητα (βάδισμα, κολύμπι, χορό, κηπουρική, κ.α.) για 15' με 30' λεπτά / ημέρα. Είναι απαραίτητο να υπάρχει ποικιλία στην διατροφή μας, με αυτόν τρόπο ελαχιστοποιείται ο κίνδυνος να εκδηλωθεί έλλειψη θρεπτικών συστατικών. Δεν πρέπει να αποκλείονται τρόφιμα από το διαιτολόγιο μας εκτός και αν συντρέχουν λόγοι που έχουν να κάνουν με γενετική ή άλλου είδους ευαισθησία σε συγκεκριμένα τρόφιμα ή συστατικών τους. (π.χ. κουκιά - ανεπάρκεια του ένζυμου 6-GPD γάλα – δυσανεξία στη λακτόζη).

Δημητριακά

Καθημερινά θα πρέπει να καταναλώνονται, κατά μέσο όρο, 8 μικρομερίδες δημητριακών ή προϊόντων του, συμπεριλαμβανομένου του ψωμιού ολικής άλεσης κατά προτίμηση. Η οδηγία αυτή δεν είναι δύσκολο να ακολουθηθεί ακόμη και στη σύγχρονη Ελληνική διατροφή, καθώς οι Έλληνες ευτυχώς εξακολουθούν να το καταναλώνουν μεγάλες ποσότητες. Επίσης τα αδρά επεξεργασμένα δημητριακά αποτελούν καλή πηγή διαιτητικών ινών, δηλαδή μη αμυλούχων πολυσακχαριτών.

Πατάτες

Ορισμένοι κατατάσσουν τις πατάτες με τα λαχανικά, διατροφικά οι πατάτες μοιάζουν περισσότερο με τα δημητριακά, κυρίως τα επεξεργασμένα. Όπως και το λευκό ψωμί οι πατάτες έχουν υψηλό γλυκαιμικό δείκτη και υψηλή ενεργειακή πυκνότητα και για αυτό οι σύγχρονες διατροφικές οδηγίες υπαγορεύουν την αποφυγή κατανάλωσης περισσότερων από 3 μικρομερίδων εβδομαδιαίως.

Ζάχαρη και σχετικά προϊόντα

Η ζάχαρη βρίσκεται σε αφθονία στα γλυκίσματα, μπισκότα, φρυγανιές, κ.α. Υπάρχει επίσης ή προστίθεται σε ποτά όπως καφές, το τσάι, οι χυμοί φρούτων και αναψυκτικά. Απλά σάκχαρα (γλυκόζη, φρουκτόζη, σακχαρόζη) υπάρχουν επίσης σε πολλά φρούτα. Οι γλυκαιμικές επιδράσεις των απλών σακχάρων είναι συγκρίσιμες, αν όχι μικρότερες αυτών του αμύλου των μαγειρευμένων φαγητών. Η ελάττωση της ζάχαρης μπορεί να επιτευχθεί με εκπαίδευση σε νεαρή ηλικία. Όσο αφορά τη χρήση υποκατάστατων όπως ζαχαρίνη και ασπαρτάμη δεν έχουν τεκμηριωθεί κίνδυνοι για τους ανθρώπους, αλλά συνιστάτε αποφυγή της υπερβολική κατανάλωση τους. Αν και πολλά Ελληνικά γλυκίσματα περιέχουν ελαιόλαδο, διάφορους ξηρούς καρπούς, φρούτα και αλεύρι, και όχι κρέμα γάλακτος ή βούτυρο, η μέση ημερήσια πρόσληψη τους δεν πρέπει να ξεπερνά την ημέρα την μια μικρομερίδα ή ακόμα καλύτερα μια μικρομερίδα μέρα παρά μέρα.

Φρούτα και Λαχανικά

Όσο αφορά τα φρούτα και τα λαχανικά συνιστάτε η κατανάλωση 6 μικρομερίδων λαχανικών και 3 μικρομερίδων φρούτων την ημέρα. Δεν υπάρχει κίνδυνος από την υπερβολική κατανάλωση των λαχανικών και των φρούτων, αρκεί η ενεργειακή τους πρόσληψη να μην υπερβαίνει την κατανάλωση ενέργειας. Τα λαχανικά και τα φρούτα παρέχουν στον οργανισμό σημαντικές ποσότητες διαιτητικών ινών, καθώς και πολλά μικροθρεπτικά στοιχεία όπως, κάλιο, ασβέστιο, βιταμίνες C, B6, E, καρωτινοειδή, φυλλικό οξύ και άλλα συστατικά με αντι-οξειδωτικές ιδιότητες. Τα χόρτα, τα οποία κατατάσσονται στα λαχανικά αποτελούν μέρος της παραδοσιακής διατροφής του Έλληνα.

Τα όσπρια

Τα όσπρια καταναλώνονται σπάνια στις περισσότερες χώρες, για αυτό και σπάνια αναφέρονται χωριστά στις αντίστοιχες διατροφικές οδηγίες. Στην Ελλάδα όμως το ελαιόλαδο επιτρέπει την παρασκευή γευστικών φαγητών με όσπρια. Τα όσπρια διαθέτουν μερικά από τα υγιεινά χαρακτηριστικά των λαχανικών, επιπλέον παρέχουν στο οργανισμό πρωτεΐνες σχετικά μέτριας διατροφικής αξίας. Συνιστάτε η κατανάλωση, κατά μέσο όρο μιας μικρομερίδας την ημέρα. Τρεις μικρομερίδες οσπρίων μαγειρευμένα με ελαιόλαδο αντιστοιχούν σε μια μερίδα και κάτι μερίδας εστιατορίου.

Μυρωδικά

Η ρίγανη, ο βασιλικός, το θυμάρι, το δεντρολίβανο και άλλα μυρωδικά και βότανα που φύονται στη Ελλάδα αποτελούν εξαιρετική πηγή αντιοξειδωτικών ουσιών και μπορούν αντικαταστήσουν το αλάτι ή να συμβάλλουν στην ελάττωση της χρησιμοποιούμενης ποσότητας αλατιού αφού συνιστούν ένα εύγευστο υποκατάστατο του.

Κρέας & αυγά

Η κατανάλωση κρέατος (κόκκινου & άσπρου) και αυγών δεν πρέπει να ξεπερνά τη μια μικρομερίδα την ημέρα, η μια πλήρη μερίδα κάθε δεύτερη ημέρα. Η επιπλέον μείωση δεν φαίνεται να

απειλεί την υγεία των ενηλίκων. Το κρέας των πουλερικών, (άσπρο κρέας) προτιμάται από το κόκκινο κρέας, ενώ τα αυγά, συμπεριλαμβανομένων και αυτών που χρησιμοποιούνται στην μαγειρική – ζαχαροπλαστική, δεν πρέπει να ξεπερνούν τα τέσσερα την εβδομάδα. Κατά συνέπεια ένα άτομο μπορεί να καταναλώνει 3 αυγά την εβδομάδα και 2 μερίδες κρέας πουλερικών.

Ψάρια & Θαλασσινά

Τα ψάρια και τα θαλασσινά θα μπορούσαν κάλλιστα να υποκαταστήσουν το κόκκινο κρέας, αλλά γαστρονομική, οικονομικοί αλλά και πρακτικοί παράγοντες υπαγορεύουν τη σύσταση για μια περίπου μικρομερίδα την ημέρα, δηλαδή 3 περίπου μερίδες την εβδομάδα.

Γαλακτοκομικά προϊόντα

Η κατανάλωση 2 κατά μέσο όρο μικρομερίδων γαλακτοκομικών την ημέρα, με την μορφή τυριού, παραδοσιακού γιαουρτιού, ή γάλακτος, φαίνεται να είναι συμβατή με την υγεία αλλά και της γαστρονομικές συνήθειες των Ελλήνων.

Προστιθέμενα λιπίδια

Το ελαιόλαδο θα πρέπει να χρησιμοποιείται όποτε είναι δυνατό, τόσο σε σαλάτες όσο και στην Παρασκευή των τροφίμων (μαγείρεμα, τηγάνισμα, κ.α.). Όταν ο δείκτης μάζας σώματος είναι κάτω από τα 25Kg/m^2 , δεν υπάρχει επιστημονικά τεκμηριωμένος λόγος ώστε να μειωθεί η πρόσληψη του ελαιόλαδου, παρά την αναμφισβήτητη υψηλή ενεργειακή του πυκνότητα. Σε μια δίαιτα αδυνατίσματος, η αύξηση της φυσικής δραστηριότητας και η μείωση της πρόσληψης των θερμίδων, οποιασδήποτε προέλευσης αποτελούν προτεραιότητες. Τα τρόφιμα δεν επηρεάζουν το δείκτη μάζας σώματος κατά τρόπο άλλο πέραν αυτού που συνδέεται με την ενεργειακή τους πυκνότητα. Ειδικότερα όσον αφορά το ελαιόλαδο, η μείωση του δεν συνιστάται όταν συνεπάγεται και μείωση της προσλαμβανόμενης ποσότητας λαχανικών και οσπρίων τα οποία μαγειρεύονται με ελαιόλαδο.

Το νερό

Το αίσθημα της δίψας είναι εκείνο που ρυθμίζει επαρκώς την ποσότητα του νερού που απαιτεί ο οργανισμός με εξαίρεση τα ηλικιωμένα άτομα και ορισμένες παθολογικές καταστάσεις. Γενικά υψηλότερη είναι η ενεργειακή πρόσληψη και κατανάλωση τόσο μεγαλύτερη είναι και η ποσότητα του νερού που απαιτεί ο οργανισμός. Η υποκατάσταση του νερού με μη οиноπνευματώδη ποτά δεν παρέχει στο οργανισμό οποιοδήποτε πλεονέκτημα.

Αιθυλική αλκοόλη

Η κατανάλωση οινόπνευματών ποτών, σε ποσότητα που αντιστοιχεί σε 30 γρ αιθυλικής αλκοόλης (αντιστοιχεί σε 3 ποτήρια για τα περισσότερα οινόπνευματώδη ποτά) την ημέρα για τους άντρες και 15 γρ αιθυλικής αλκοόλης για τις γυναίκες, έχει ευεργετικές επιδράσεις στην υγεία. Υπάρχουν ενδείξεις ότι η κατανάλωση κρασιού κατά την διάρκεια των γευμάτων είναι περισσότερο ωφέλιμη από την κατανάλωση αποσταγμάτων ποτών ή και μπίρας εκτός γευμάτων. Υπάρχουν έρευνες που δείχνουν ότι το κόκκινο κρασί είναι ωφέλιμο για την υγεία. Δεν πρέπει όμως να παραβλέπουμε ότι η κατανάλωση και ιδιαίτερα η υπερκατανάλωση αιθυλικής αλκοόλης αυξάνει αλλά και επιδεινώνει σειρά νοσολογικών οντοτήτων αλλά και κοινωνικών προβλημάτων.

Προστιθέμενες ουσίες

(Αλάτι, πιπέρι και καρυκεύματα)

Η κατανάλωση του αλατιού πρέπει να περιορίζεται στο ελάχιστο δυνατό καθώς τα περισσότερα παρασκευασμένα τρόφιμα περιέχουν αλάτι σε ποσότητα πολλαπλάσια από αυτήν που χρειάζεται ο οργανισμός. Το αλάτι συμφωνά με τελευταίες έρευνες συνδέεται με καρκίνο στομάχου αλλά και υπέρταση. Όσο αφορά το πιπέρι δεν φαίνεται να ενοχοποιείται, αντίθετα φαίνεται να έχει ευεργετική δράση όταν καταναλώνεται σε λογικές ποσότητες. Τα άλλα καρυκεύματα και βότανα που χρησιμοποιούνται για την βελτίωση της γεύσης έχουν επίσης ευεργετική δράση.

ΓΕΝΙΚΕΣ ΕΠΙΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

Προσπαθήστε να μην ξεπερνάτε και να διατηρείται το ενδεδειγμένο βάρος για το φύλο, ύψος, ηλικία και σωματότυπο .

Να τρώτε τα γεύματα σας αργά, κατά προτίμηση σε συγκεκριμένες ώρες και με την συντροφιά προσφιλών προσώπων όποτε είναι δυνατό.

Προτιμήστε φρούτα, ξηρούς καρπούς ή αποξηραμένα φρούτα ως ενδιάμεσα γεύματα αντί για γλυκά ή άλλες λιπαρές τροφές.

Προτιμάτε ψωμί και ζυμαρικά ολικής αλέσεως.

Προτιμάται το νερό από τα αναψυκτικά.

Οι υγιείς ενήλικες (πλην των εγκύων) δεν χρειάζονται συμπληρώματα διατροφής (βιταμίνες, ιχνοστοιχεία κ.τ.λ.) όταν ακολουθούν μια ισορροπημένη διατροφή. Τα υποθερμιδικά (light) τρόφιμα δεν αποτελούν υποκατάστατο φυσικής άσκησης για τον έλεγχο της παχυσαρκίας. Επιπλέον, η κατανάλωση τέτοιων προϊόντων σε μεγάλες ποσότητες έχει αποδειχθεί ότι συμβάλει στην αύξηση του σωματικού βάρους.

Οδηγίες

Παρακαλώ συμπληρώστε το παρακάτω ερωτηματολόγιο χωρίς να αναφέρετε το ονοματεπώνυμο σας.

Διαβάστε προσεκτικά την κάθε ερώτηση και επιλέξτε τις απαντήσεις που σας καλύπτουν περισσότερο. Αν κάποιες απαντήσεις δεν σας καλύπτουν απόλυτα απαντήστε επιλέγοντας μια από τις επιλογές που σας δίνονται και σας ταιριάζουν περισσότερο.

Τα στοιχεία που θα μας δώσετε είναι πολύ σημαντικά και θα χρησιμοποιηθούν για την πραγματοποίηση της πτυχιακής μου εργασίας που βασίζεται στα παρακάτω στατιστικά στοιχεία.

Σας ευχαριστώ για την συμμετοχή σας

Κουρτζή Ελπίδα

Ερωτηματολόγιο

1. ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: ___ / ___ / ___

2. ΗΛΙΚΙΑ:

- A. 12 – 18 ετών
- B. 19 – 35 ετών
- Γ. 36 – 55 ετών
- Δ. 56 & άνω ετών

3. ΦΥΛΟ:

- A. ΑΝΤΡΑΣ
- B. ΓΥΝΑΙΚΑ

4. ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ:

- A. ΧΕΙΡΟΝΑΚΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ (ΒΑΡΙΑ)
- B. ΕΝΔΙΑΜΕΣΗ (ΜΙΚΤΗ)
- Γ. ΚΑΘΙΣΤΙΚΗ (ΕΛΑΦΡΑ)
- Δ. ΔΕΝ ΕΡΓΑΖΟΜΑΙ

5. ΠΕΡΙΓΡΑΨΤΕ ΤΟ ΩΡΑΡΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΣΑΣ:

- A. ΠΡΩΙΝΟ (7:00 – 3:00)
- B. ΑΠΟΓΕΥΜΑ (3:00 – 8:30)
- Γ. ΠΡΩΙ - ΑΠΟΓΕΥΜΑ (8:30-2:00 & 5:30 –8:30)
- Δ. ΚΥΛΙΟΜΕΝΟ
- E. ΑΛΛΟ

6. ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ:

- A. ΑΓΑΜΟΣ / ΔΙΑΖΕΥΓΜΕΝΟΣ / ΧΗΡΟΣ
- B. ΕΓΓΑΜΟΣ

6α. ΠΑΙΔΙΑ:

- A. ΝΑΙ
- B. ΟΧΙ

Αριθμός _____ ηλικίες α) _____ β) _____ γ) _____ δ) _____

7. ΕΙΣΤΕ ΚΑΤΟΙΚΟΣ ΣΕ:

- A. ΠΟΛΗ
- B. ΧΩΡΙΟ

8. ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ:

- A. ΔΗΜΟΤΙΚΟ
- B. ΓΥΜΝΑΣΙΟ
- Γ. ΛΥΚΕΙΟ
- Δ. Τ.Ε.Ι.
- Ε. Ι.Ε.Κ.
- ΣΤ. Α.Ε.Ι
- Z. ΑΛΛΗ ΣΧΟΛΗ
- Η. ΑΠΑΙΔΕΥΤΟΣ

9. ΤΟ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟ ΣΑΣ ΕΙΣΟΔΗΜΑ ΚΥΜΑΙΝΕΤΑΙ ΑΠΟ:

- A. Ως 500€
- B. 501 € – 1000 €
- Γ. 1001€ - 1500€
- Δ. 1501€ - 2000€
- Ε. 2001€ και άνω

10. ΥΨΟΣ: _____

B.M A. _____

11. ΒΑΡΟΣ: _____

12. ΤΟ ΒΑΡΟΣ ΣΑΣ ΓΕΝΙΚΑ:

- A. ΠΑΡΑΜΕΝΕΙ ΣΤΑΘΕΡΟ
- B. ΑΥΞΑΝΕΙ
- Γ. ΜΕΙΩΝΕΤΑΙ
- Δ. ΑΥΞΟΜΕΙΩΝΕΤΑΙ

Δ. α) Αυξομειώσεις βάρους: _____

13. ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΚΑΠΟΙΟ ΤΡΟΠΟ / ΜΕΘΟΔΟ ΓΙΑ ΤΟΝ ΥΠΟΛΟΓΙΣΜΟ ΤΟΥ ΣΩΣΤΟΥ/ ΙΔΑΝΙΚΟΥ ΒΑΡΟΥΣ;

- A. ΝΑΙ
- B. ΟΧΙ

14. ΒΡΙΣΚΕΤΕ ΤΟ ΣΩΜΑ ΣΑΣ:

- A. ΕΛΛΕΙΠΟΒΑΡΕΣ (πολύ αδύνατο)
- B. ΛΕΠΤΟ
- Γ. ΙΔΑΝΙΚΟ (πολύ καλές αναλογίες)
- Δ. ΚΑΝΟΝΙΚΟ
- Ε. ΠΑΧΟΥΛΟ (λίγα παραπάνω κιλιά ως 9)
- Στ. ΥΠΕΡΒΑΡΟ (ως 15 κιλιά)
- Ζ. ΥΠΕΡΒΟΛΙΚΑ ΥΠΕΡΒΑΡΟ (πάνω από 25 κιλιά)
- Η. ΓΥΜΝΑΣΜΕΝΟ
- Θ. ΑΝΟΜΟΙΟΜΟΡΦΟ

15. ΟΤΑΝ ΔΕΙΤΕ ΟΤΙ ΠΗΡΑΤΕ ΚΑΠΟΙΑ ΚΙΛΑ:

- A. ΠΑΝΙΚΟΒΑΛΛΕΣΤΕ ΑΛΛΑ ΔΕΝ ΚΑΝΕΤΕ ΚΑΤΙ ΙΔΙΑΙΤΡΟ
- B. ΑΡΧΙΖΕΤΕ ΔΙΑΙΤΑ
- Γ. ΑΡΧΙΖΕΤΕ ΤΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ
- Δ. ΞΕΚΙΝΑΤΕ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ
- Ε. ΠΡΟΣΕΧΕΤΕ & ΕΛΑΤΤΩΝΕΤΑΙ ΤΗΝ ΠΟΣΟΤΗΤΑ (χωρίς ιδιαίτερο πρόγ/μα)
- Στ. ΑΡΧΙΖΕΤΕ ΔΙΑΙΤΑ & ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ
- Ζ. ΑΔΙΑΦΟΡΕΙΤΕ

16. ΠΟΣΕΣ ΦΟΡΕΣ ΜΕΣΑ ΣΤΟ ΧΡΟΝΟ ΥΠΟΒΑΛΛΕΣΤΕ ΣΕ ΔΙΑΙΤΑ;

- A. 1 - 3
- B. 4 - 6
- Γ. 7 - 9
- Δ. ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ
- Ε. ΛΙΓΟΤΕΡΟ
- ΣΤ. ΠΟΤΕ

Μορφοποιήθηκε: Γραμμ
(Προεπιλεγμένη) Times Ne
Εκτεταμένη κατά / Συμπυκ

Μορφοποιήθηκε: Γραμμ
(Προεπιλεγμένη) Times Ne
Εκτεταμένη κατά / Συμπυκ

17. ΣΥΝΗΘΩΣ ΑΡΧΙΖΕΤΕ ΔΙΑΤΑ:

- A. ΠΡΙΝ ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ & ΠΡΙΝ ΤΙΣ ΓΙΟΡΤΕΣ
- B. ΜΕΤΑ ΤΙΣ ΓΙΟΡΤΕΣ & ΜΕΤΑ ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ ΓΙΑ ΝΑ ΧΑΣΕΤΕ ΤΑ ΚΙΛΑ ΠΟΥ ΠΗΡΑΤΕ
- Γ. ΟΤΑΝ Η ΖΥΓΑΡΙΑ ΔΕΙΧΝΕΙ ΠΑΡΑΠΑΝΩ 2-3 ΚΙΛΑ
- Δ. ΠΟΤΕ
- Ε. ΟΤΑΝ ΔΙΑΠΙΣΤΩΣΕΤΕ ΟΤΙ ΔΕΝ «ΧΩΡΑΤΕ» ΣΤΑ ΡΟΥΧΑ ΣΑΣ
- Στ. ΟΤΑΝ ΠΡΟΚΥΨΕΙ ΚΑΠΟΙΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΥΓΕΙΑΣ

18. Η ΔΙΑΙΤΑ ΠΟΥ ΑΚΟΛΟΥΘΕΙΤΕ ΕΙΝΑΙ ΣΥΝΗΘΩΣ ΑΠΟ:

- A. ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟ
- B. ΓΙΑΤΡΟ
- Γ. ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ
- Δ. ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ
- Ε. ΦΙΛΟ
- Στ. ΤΗΛΕΟΡΑΣΗ
- Η. ΑΠΛΑ ΜΕΙΩΝΕΤΕ ΤΗΣ ΠΟΣΟΤΗΤΕΣ ΦΑΓΗΤΟΥ
- Θ. ΔΕΝ ΚΑΝΩ ΔΙΑΙΤΑ

19. ΟΤΑΝ ΑΚΟΛΟΥΘΕΙΤΕ ΜΙΑ ΔΙΑΙΤΑ ΠΟΣΑ ΣΥΧΝΑ ΤΗΝ ΟΛΟΚΛΗΡΩΝΕΤΕ:

- A. ΠΑΝΤΑ
- B. ΣΧΕΔΟΝ ΠΑΝΤΑ
- Γ. ΣΧΕΔΟΝ ΠΟΤΕ
- Δ. ΠΟΤΕ

20. ΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΗΣ ΔΙΑΙΤΑΣ ΔΙΑΡΚΟΥΝ:

- A. 1 - 2 ΜΗΝΕΣ
- B. 3 - 4 ΜΗΝΕΣ
- Γ. 5 - 6 ΜΗΝΕΣ
- Δ. 7 - 12 ΜΗΝΕΣ
- Ε. ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ
- ΣΤ. ΛΙΓΟΤΕΡΟ

21. ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΓΝΩΜΗ ΣΑΣ ΤΑ ΠΑΡΑΠΑΝΩ ΑΠΟ ΤΟ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟ ΚΙΛΑ ΠΟΥ ΕΧΕΙ ΚΑΠΟΙΟ ΑΤΟΜΟ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΑΠΟΤΕΛΟΥΝ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΥΓΕΙΑΣ ΟΤΑΝ ΥΠΕΡΒΑΙΝΟΥΝ ΤΑ:

- A. (5) ΠΕΝΤΕ ΚΙΛΑ
- B. (10) ΔΕΚΑ ΚΙΛΑ
- Γ. ΑΠΟ ΔΕΚΑ ΜΕ ΔΕΚΑΠΕΝΤΕ ΚΙΛΑ
- Δ. ΑΠΟ ΕΙΚΟΣΙ ΚΑΙ ΠΑΝΩ ΚΙΛΑ

22. Η ΕΠΙΣΚΕΨΗ ΓΙΑ ΣΑΣ ΣΤΟΝ /ΣΤΗΝ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟ ΕΙΝΑΙ:

- A. ΜΟΔΑ
- B. ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΗ ΜΟΝΟ ΟΤΑΝ ΘΕΛΟΥΜΕ ΝΑ ΧΑΣΟΥΜΕ ΒΑΡΟΣ
- Γ. ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΗ ΓΙΑ ΝΑ ΜΑΘΟΥΜΕ ΝΑ ΤΡΩΜΕ ΣΩΣΤΑ
- Δ. ΑΠΟΤΕΛΕΙ ΜΑΛΛΟΝ ΠΕΡΙΤΤΗ ΔΑΠΑΝΗ ΑΦΟΥ ΔΕΝ ΘΑ ΕΦΑΡΜΟΖΕΤΕ ΤΙΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΤΟΥ/ ΤΗΣ
- Ε. ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΗ ΑΛΛΑ ΔΑΠΑΝΗΡΗ
- ΣΤ. ΟΙ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΠΟΥ ΠΡΟΣΦΕΡΕΙ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΑΝΤΙΚΑΤΑΣΤΑΘΟΥΝ

Μορφοποιήθηκε: Γραμμο
(Προεπιλεγμένη) Times Ne
υπογράμμιση

23. ΠΟΙΑ ΤΡΟΦΙΜΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΕΤΑΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ:

[Αναφέρεται συχνότητα (πόσες φορές) κατανάλωσης μέσα στην εβδομάδα π.χ. 0,1,3,5, & 0.5 όταν η κατανάλωση της τροφής είναι λιγότερη από 1 φορά την εβδομάδα]

- 1. ΡΥΖΙ _____
- 2. ΠΑΤΑΤΕΣ _____
- 3. ΖΥΜΑΡΙΚΑ _____

4. ΨΩΜΙ _____
5. ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ _____
6. ΓΙΑΟΥΡΤΙ _____
Α. ΠΛΗΡΕΣ _____
Β. ΕΛΑΦΡΥ-ΧΑΜΗΛΑ ΛΙΠΑΡΑ _____
Γ. ΑΠΑΧΟ- 0% ΛΙΠΑΡΑ _____
7. ΤΥΡΙ _____
Α. ΦΕΤΑ _____
Β. ΤΥΡΙ ΚΙΤΡΙΝΟ _____
Γ. ΓΡΑΒΙΕΡΑ _____
Δ. ΤΥΡΙ ΜΕ ΧΑΜΗΛΑ ΛΙΠΑΡΑ _____
8. ΓΑΛΑ (Είδος)
Α. ΑΠΑΧΟ _____
Β. ΕΛΑΦΡΥ (ΧΑΜΗΛΑ ΛΙΠΑΡΑ) _____
Γ. ΠΛΗΡΕΣ _____
9. ΛΑΧΑΝΙΚΑ _____
10. ΣΑΛΑΤΕΣ _____
11. ΑΥΓΑ _____
12. ΚΡΕΑΣ (Είδος)
Α. ΚΟΚΚΙΝΟ (π.χ χοιρινό) _____
Β. ΑΣΠΡΟ (π.χ κοτόπουλο) _____
Γ. ΚΙΜΑΣ (είδος) _____
Δ. ΚΡΕΑΤΟ – ΠΑΡΑΣΚΕΥΑΣΜΑΤΑ _____
13. ΨΑΡΙ _____

14. ΟΣΠΡΙΑ _____

15. ΛΙΠΟΣ / ΒΟΥΤΥΡΟ _____

16. ΦΡΟΥΤΑ _____

17. ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ _____

18. ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΑ _____

19. ΑΛΚΟΟΛ (Είδος)

A. ΡΑΚΙ _____

B. ΚΡΑΣΙ _____

Γ. ΜΠΥΡΑ _____

Δ. ΟΥΙΣΚΙ / ΒΟΤΚΑ _____

20. ΓΛΥΚΑ _____

24. ΠΟΙΟ ΤΡΟΠΟ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΟΣ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΤΑΙ ΠΙΟ ΣΥΧΝΑ; [Απαντήστε με σειρά προτίμησης π.χ. 0 = ΣΧΑΡ. - 1 = ΤΗΓΑΝ. κ.τ.λ.]

A. ΤΗΓΑΝΙΤΑ _____

B. ΒΡΑΣΤΑ _____

Γ. ΣΧΑΡΑ _____

Δ. ΚΑΤΣΑΡΟΛΑΣ _____

E. ΨΗΤΑ ΦΟΥΡΝΟΥ _____

Στ. ΑΤΜΟ _____

25. ΟΤΑΝ ΜΑΓΕΙΡΕΥΕΤΕ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΤΕ ΓΕΝΙΚΑ:

A. ΠΟΛΥ ΛΑΔΙ _____

B. ΜΕΤΡΙΟ ΛΑΔΙ _____

Γ. ΛΙΓΟ ΛΑΔΙ _____

Δ. ΚΑΘΟΛΟΥ ΛΑΔΙ _____

25α. Τύπος λαδιού;

Α. ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ _____

Β. ΣΠΟΡΕΛΑΙΟ _____

Γ. ΖΩΙΚΟ ΛΙΠΟΣ _____

Δ. ΦΥΤΙΚΟ ΛΙΠΟΣ _____

25β. ΠΟΣΟΤΗΤΑ ΑΛΑΤΙΟΥ:

Α. ΠΟΛΥ ΑΛΑΤΙ _____

Β. ΜΕΤΡΙΟ ΑΛΑΤΙ _____

Γ. ΛΙΓΟ ΑΛΑΤΙ _____

Δ. ΚΑΘΟΛΟΥ ΑΛΑΤΙ _____

25γ. ΠΟΣΟΤΗΤΑ (ΠΙΠΕΡΙ – ΜΠΑΧΑΡΙΚΑ):

Α. ΠΟΛΥ ΠΙΚΑΝΤΙΚΑ _____

Β. ΜΕΤΡΙΑ ΠΙΚΑΝΤΙΚΑ _____

Γ. ΛΙΓΟ ΠΙΚΑΝΤΙΚΑ _____

Δ. ΚΑΘΟΛΟΥ ΠΙΚΑΝΤΙΚΑ _____

26. Ο ΤΡΟΠΟ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΟΣ & ΑΡΤΥΜΑΤΟΣ ΠΟΥ ΕΧΕΤΕ ΕΠΙΛΕΞΕΙ
ΟΦΕΙΛΕΤΑΙ ΣΕ: (ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ 24-25)

Α. ΛΟΓΟΥΣ ΥΓΕΙΑ

Β. ΑΠΛΑ ΣΑΣ ΑΡΕΣΕΙ ΑΥΤΟΣ Ο ΤΡΟΠΟΣ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΟΣ &
ΑΡΤΥΜΑΤΟΣ

Γ. ΛΟΓΩ ΑΝΑΓΚΗΣ (ΤΡΩΤΕ ΕΞΩ)

27. ΕΧΕΤΕ ΚΑΠΟΙΑ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ (ΤΡΕΞΙΜΟ ΚΟΛΥΜΠΗ κτλ)
ΑΝΑΦΕΡΑΤΕ ΕΙΔΟΣ & ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ:

Α. ΤΡΕΞΙΜΟ _____

- B. ΒΑΔΙΣΜΑ _____
- Γ. ΚΟΛΥΜΠΙ _____
- Δ. ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ _____
- Ε. ΤΕΝΙΣ _____
- ΣΤ. ΜΠΑΣΚΕΤ –ΒΟΛΕΪ ΠΟΔΟΣ/ΡΟ _____
- Η. ΟΡΕΙΒΑΣΙΑ _____
- Θ. ΨΑΡΕΜΑ _____
- Ι. ΑΓΡΟΤΙΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ _____

27α. ΈΧΕΤΕ ΚΑΠΟΙΑ ΑΛΛΗ ΕΝΑΣΧΟΛΗΣΗ (ΧΟΜΠΙ); ΑΝΑΦΕΡΑΤΕ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΜΕΣΑ ΣΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ:

- A. ΔΙΑΒΑΣΜΑ _____
- B. ΧΕΙΡΟΤΕΧΝΙΑ _____
- Γ. ΚΑΤΑΣΚΕΥΕΣ _____
- Δ. ΖΩΓΡΑΦΙΚΗ _____

ΑΝ ΑΠΑΝΤΗΣΑΤΕ ΟΧΙ ΚΑΙ ΣΤΙΣ ΔΥΟ ΠΑΡΑΠΑΝΩ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ **27 & 27α** ΑΠΑΝΤΗΣΤΕ ΤΗΝ ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΕΡΩΤΗΣΗ **28** ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΑ ΑΓΝΟΗΣΤΕ ΤΗΝ.

28. Ο ΛΟΓΟΣ ΠΟΥ ΔΕΝ ΈΧΕΤΕ ΚΑΠΟΙΟ ΧΟΜΠΙ / ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΟΦΕΙΛΕΤΑΙ:

- A. ΕΛΛΕΙΨΗ ΧΡΟΝΟΥ
- B. ΕΛΛΕΙΨΗ ΧΡΗΜΑΤΩΝ
- Γ. ΛΟΓΩ ΥΓΕΙΑΣ
- Δ. ΛΟΓΩ ΗΛΙΚΙΑΣ
- Ε. ΠΡΟΤΙΜΑΤΕ ΤΩΝ ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΧΡΟΝΟ ΣΑΣ ΝΑ ΞΕΚΟΥΡΑΖΕΣΤΕ
- ΣΤ. ΠΡΟΤΙΜΑΤΕ ΤΩΝ ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΧΡΟΝΟ ΣΑΣ ΝΑ ΤΟΝ ΑΞΙΟΠΟΙΕΙΤΑΙ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΑ
- Z. ΤΙΠΟΤΑ ΑΠΟ ΤΑ ΠΑΡΑΠΑΝΩ ΑΠΛΑ ΛΟΓΩ ΣΥΝΗΘΕΙΑΣ

29. ΠΟΣΟ ΣΥΧΝΑ ΤΡΩΤΕ ΕΞΩ ή ΑΠ' ΕΞΩ (ΕΤΟΙΜΑ ΦΑΓΗΤΑ):

- A. 1 ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
- B. 2 - 4 ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

- Γ. 5 - 7 ΦΟΡΕΣ ΣΧΕΔΟΝ ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ
- Δ. ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ
- Ε. ΛΙΓΟΤΕΡΟ ΑΠΟ 1 ΦΟΡΑ ΤΟΝ ΜΗΝΑ
- ΣΤ. ΠΟΤΕ / 0 ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

29α. ΠΟΣΑ ΑΠΟ ΤΑ ΓΕΥΜΑΤΑ ΠΟΥ ΤΡΩΤΕ ΕΞΩ ΕΙΝΑΙ ΣΕ fast food

- Α. 1 ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
- Β. 2-4 ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
- Γ. 5-7 ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
- Δ. ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ
- Ε. ΛΙΓΟΤΕΡΟ
- ΣΤ. ΠΟΤΕ / 0 ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

30. ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΠΟΙΟΣ ΕΤΟΙΜΑΖΕΙ ΤΟ ΦΑΓΗΤΟ:

- Α. ΕΓΩ
- Β. Η ΜΗΤΕΡΑ ΜΟΥ
- Γ. Ο / Η ΣΥΖΥΓΟΣ
- Δ. ΑΛΛΟΣ

31. ΣΥΝΗΘΩΣ ΠΟΣΑ ΓΕΥΜΑΤΑ ΤΡΩΤΕ ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ;

- Α. ΠΡΩΙΝΟ
- Β. ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ \ ΕΝΔΙΑΜΕΣΟ
- Γ. ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ
- Δ. ΑΠΟΓΕΜΑΤΙΝΟ
- Ε. ΔΕΙΠΝΟ
- Στ. ΠΡΟ ΥΠΝΟΥ

ΠΕΡΙΓΡΑΨΤΕ (1) (2), (3), (4), (5), (6)

Ποιο από αυτά θεωρείτε το κυριότερο _____

32. «ΤΣΙΜΠΑΤΕ» ΔΙΑΦΟΡΑ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ:

- Α. ΝΑΙ

- B. ΣΠΑΝΙΑ
- Γ. ΟΧΙ
- Δ. ΣΥΝΗΘΩΣ

33. ΚΑΠΝΙΖΕΤΕ:

- A. ΝΑΙ
- B. ΟΧΙ
- Γ. ΣΤΟ ΠΑΡΕΛΘΩΝ

34. ΈΧΕΤΕ ΚΑΠΟΙΟ ΧΡΟΝΙΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΥΓΕΙΑΣ;

- A. ΟΧΙ
- B. ΝΑΙ

ΑΝ ΑΠΑΝΤΗΣΑΤΕ ΝΑΙ ΣΤΗΝ ΕΡΩΤΗΣΗ 34 ΠΡΟΧΩΡΗΣΤΕ ΣΤΗΝ 35 & 36. ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΑ ΑΓΝΟΗΣΤΕ ΤΙΣ

35. ΜΕ ΠΟΙΟ ΑΠΟ ΤΑ ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΧΡΟΝΙΑ ΝΟΣΗΜΑΤΑ ΠΑΣΧΕΤΕ;

(Σημειώστε όσες επιλογές θέλετε) {ΝΑΙ=1 ΟΧΙ=0}

- A. ΑΣΘΜΑ
- B. ΥΠΕΡΤΑΣΗ
- Γ. ΥΠΟΤΑΣΗ
- Δ. ΔΙΑΒΗΤΗΣ
- Ε. ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΑ, ΑΙΠΝΟΙΑ ΝΥΧΤΕΡΙΝΗ, ΧΡΟΝΙΑ ΑΠΟΦΡΑΚΤΙΚΗ, ΠΝΕΥΜΟΝΟΠΑΘΕΙΑ
- ΣΤ. ΥΠΕΡΧΟΛΗΣΤΕΡΑΙΜΙΑ
- Z. ΚΑΡΔΙΟΑΓΓΕΙΑΚΑ
- Η. ΘΥΡΕΟΕΙΔΗ
- Θ. ΟΥΡΙΚΟ
- Ι. ΑΡΘΡΙΤΙΔΑ
- Κ. ΝΕΦΡΑ
- Λ. ΗΠΑΤΟΠΑΘΕΙΑ
- Μ. ΑΙΜΑΤΟΠΑΘΕΙΑ

Μορφοποιήθηκε: Γραμμο (Προεπιλεγμένη) Times Ne Εκτεταμένη κατά / Συμπυκ

Μορφοποιήθηκε: Γραμμο (Προεπιλεγμένη) Times Ne Έντονα, Όχι Εκτεταμένη κ κατά

Μορφοποιήθηκε: Γραμμο (Προεπιλεγμένη) Times Ne Εκτεταμένη κατά / Συμπυκ

Μορφοποιήθηκε: Γραμμο (Προεπιλεγμένη) Times Ne Εκτεταμένη κατά / Συμπυκ

Μορφοποιήθηκε: Γραμμο (Προεπιλεγμένη) Times Ne Εκτεταμένη κατά / Συμπυκ

Μορφοποιήθηκε: Γραμμο (Προεπιλεγμένη) Times Ne Εκτεταμένη κατά / Συμπυκ

Μορφοποιήθηκε: Γραμμο Έντονα, Όχι Εκτεταμένη κ κατά

Μορφοποιήθηκε: Γραμμο (Προεπιλεγμένη) Times Ne Εκτεταμένη κατά / Συμπυκ

Μορφοποιήθηκε: Γραμμο (Προεπιλεγμένη) Times Ne Εκτεταμένη κατά / Συμπυκ

- N. ΠΑΡΚΙΝΣΟΝ
- Ξ. ΚΑΡΚΙΝΟΣ
- Ο. ΑΛΛΟ

35α. ΠΑΙΡΝΕΤΕ ΚΑΠΟΙΑ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ Γ' ΑΥΤΟ;

- A. ΝΑΙ
- B. ΟΧΙ

36. ΓΕΝΙΚΑ, ΕΧΕΤΕ ΣΥΧΝΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΣΧΕΤΙΖΟΝΤΑΙ:

(σημειώστε όσες επιλογές θέλετε με ΝΑΙ=1 ΟΧΙ=0)

- A. ΓΥΝΑΙΚΟΛΟΓΙΚΑ
- B. ΔΙΑΡΡΟΙΑ
- Γ. ΔΥΣΚΟΙΛΙΟΤΗΤΑ
- Δ. ΑΨΠΝΙΑ
- E. ΣΤΡΕΣ
- ΣΤ. ΠΟΝΟΚΕΦΑΛΟΥΣ
- Z. ΟΣΤΑ
- H. ΔΟΝΤΙΑ

37. ΠΑΙΡΝΕΤΕ ΦΑΡΜΑΚΑ ΧΩΡΙΣ ΣΥΝΤΑΓΗ ΓΙΑΤΡΟΥ:

- A. ΠΟΤΕ
- B. ΣΠΑΝΙΑ / ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ
- Γ. ΣΥΧΝΑ
- Δ. ΣΤΟ ΠΑΡΕΛΘΟΝ

38. ΠΑΙΡΝΕΤΕ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ;

- A. ΠΟΤΕ
- B. ΣΠΑΝΙΑ / ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ
- Γ. ΣΥΧΝΑ
- Δ. ΣΤΟ ΠΑΡΕΛΘΟΝ

38α. Τα συμπληρώματα αυτά τα παίρνετε με:

- A. ΔΙΚΗ ΣΑΣ ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΑ
- B. ΜΕ ΤΗ ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΤΟΥ ΓΙΑΤΡΟΥ ΣΑΣ
- Γ. ΜΕ ΤΗ ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΤΟΥ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΥ ΣΑΣ
- Δ. ΜΕ ΠΑΡΟΤΡΥΝΣΗ ΦΙΛΟΥ ΣΑΣ
- Ε. ΤΟ ΑΚΟΥΣΑΤΕ / ΔΙΑΒΑΣΑΤΕ, ΣΕ Τ.Υ. ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ Κ.Λ.Π

39. ΚΑΝΕΤΕ ΕΛΕΓΧΟ (ΤΣΕΚ ΑΠ) ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΣΑΣ:

- A. ΠΟΤΕ
- B. ΟΤΑΝ ΕΡΧΕΣΤΕ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΗ ΜΕ ΚΑΠΟΙΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ
- Γ. ΔΥΟ ΦΟΡΕΣ ΤΟ ΧΡΟΝΟ
- Δ. ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΑΠΟ ΔΥΟ ΦΟΡΕΣ ΤΟ ΧΡΟΝΟ

40. Ο ΕΛΕΓΧΟΣ ΑΥΤΟΣ ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΕΙ ΕΠΙΣΚΕΨΗ ΣΤΟΝ:

(Σημειώστε όσες επιλογές θέλετε με ΝΑΙ=1 ΟΧΙ=0)

- A. ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟ ΓΙΑΤΡΟ
- B. ΠΑΘΟΛΟΓΟ
- Γ. ΚΑΡΔΙΟΛΟΓΟ
- Δ. ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΟ
- Ε. ΓΥΝΑΙΚΟΛΟΓΟ
- ΣΤ. ΑΛΛΟ

41. Ο ΛΟΓΟΣ ΠΟΥ ΔΕΝ ΕΠΙΣΚΕΠΤΕΣΤΕ ΤΑΚΤΙΚΑ ΓΙΑΤΡΟ ΕΙΝΑΙ:

- A. ΕΛΛΕΙΨΗ ΧΡΟΝΟΥ
- B. ΕΛΛΕΙΨΗ ΑΣΦΑΛΙΣΗΣ – ΧΡΗΜΑΤΑ
- Γ. ΦΟΒΟΣ
- Δ. ΑΔΙΑΦΟΡΙΑ - ΚΑΚΗ ΣΥΝΗΘΕΙΑ

42. ΓΕΝΙΚΑ ΠΙΣΤΕΥΕΤΕ ΟΤΙ Ο ΤΡΟΠΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΣΥΝΔΕΕΤΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΑΣΘΕΝΕΙΑ;

- A. ΠΑΝΤΑ
- B. ΕΧΕΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΡΟΛΟ
- Γ. ΜΟΝΟ ΟΤΑΝ ΥΠΑΡΧΕΙ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΥΓΕΙΑΣ
- Δ. ΣΠΑΝΙΑ
- Ε. ΠΟΤΕ

43. ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΕΠΑΡΚΩΣ ΤΟΝ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΟ ΤΡΟΠΟ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ;

- A. ΝΑΙ
- B. ΟΧΙ

43α. ΑΠΟ ΠΟΥ ΕΝΗΜΕΡΩΘΗΚΑΤΕ ΓΙΑ ΑΥΤΟ ΤΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ;

- A. ΣΧΟΛΕΙΟ
- B. ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ
- Γ. ΤΗΛΕΟΡΑΣΗ.
- Δ. ΤΥΠΟΣ(ΕΦΗΜΕΡΙΔΕΣ – ΠΕΡΙΟΔΙΚΑ)
- Ε. ΦΙΛΟΣ
- ΣΤ. ΓΙΑΤΡΟ
- Z. ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟ

43β. ΘΕΛΕΤΕ ΝΑ ΕΝΗΜΕΡΩΘΕΙΤΕ ΕΠΙΠΛΕΟΝ;

- A. ΝΑΙ
- B. ΟΧΙ

44. ΠΙΣΤΕΥΕΤΕ ΟΤΙ Η ΜΕΣΟΓΙΑΚΗ / ΚΡΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΑΝ ΤΡΟΠΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΕΙΝΑΙ:

- A. Ο ΑΠΟΛΥΤΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ
- B. ΕΝΑ ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΟ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ
- Γ. ΣΩΣΤΟ, ΑΛΛΑ ΔΥΣΚΟΛΟ ΝΑ ΕΦΑΡΜΟΣΤΕΙ
- Δ. ΜΙΑ ΑΚΟΜΑ ΜΟΔΑ
- Ε. ΞΕΠΕΡΑΣΜΕΝΟ
- ΣΤ. ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΤΡΟΠΟΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

45. ΓΕΝΙΚΑ, ΠΙΣΤΕΥΕΤΕ ΟΤΙ ΤΡΕΦΕΣΤΕ ΣΩΣΤΑ;

- A. ΝΑΙ
- B. ΣΕ ΓΕΝΙΚΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ
- Γ. ΟΧΙ

ΑΝ ΑΠΑΝΤΗΣΑΤΕ **ΟΧΙ** ΣΤΗΝ **45** ΣΥΝΕΧΙΣΤΕ ΣΤΗΝ **46** ΑΠΑΝΤΗΣΤΕ ΤΗΝ **47** ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΑ
ΑΓΝΟΗΣΤΕ ΤΙΣ

46. Ο ΛΟΓΟΣ ΠΟΥ ΔΕΝ ΤΡΕΦΕΣΤΕ ΣΩΣΤΑ ΟΦΕΙΛΕΤΑΙ:

- A. ΛΟΓΩ ΣΥΝΗΘΕΙΑΣ
- B. ΛΟΓΩ ΕΥΚΟΛΙΑΣ
- Γ. ΛΟΓΩ ΕΛΛΕΙΨΗΣ ΧΡΟΝΟΥ
- Δ. ΛΟΓΩ ΑΓΝΟΙΑΣ
- E. ΜΟΥ ΑΡΕΣΕΙ ΑΥΤΟΣ Ο ΤΡΟΠΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ
- ΣΤ. ΔΕΝ ΞΕΡΩ ΝΑ ΜΑΓΕΙΡΕΥΩ
- Z. ΈΛΛΕΙΨΗ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ

47. ΕΛΕΓΧΕΤΕ – ΣΥΖΗΤΑΤΕ ΤΙ ΤΡΩΝΕ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΣΑΣ ΕΚΤΟΣ ΣΠΙΤΙΟΥ;

(ΚΥΛΙΚΕΙΟ ΣΧΟΛΕΙΟΥ – ΒΡΑΔΙΝΗ ΕΞΟΔΟΣ)

- A. ΝΑΙ
- B. ΟΧΙ

48. ΕΜΠΙΣΤΕΥΕΣΤΕ ΤΟΝ ΚΡΑΤΙΚΟ ΜΗΧΑΝΙΣΜΟ ΣΕ ΟΤΙ ΑΦΟΡΑ ΤΟΝ
ΕΛΕΓΧΟ ΤΗΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΤΩΝ ΤΡΟΦΩΝ;

- A. ΝΑΙ
- B. ΟΧΙ

49. ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΒΙΟΛΟΓΙΚΑ ΤΡΟΦΙΜΑ;

- A. ΝΑΙ
- B. ΟΧΙ

50. ΠΡΟΤΙΜΑΤΕ- ΑΓΟΡΑΖΕΤΕ ΒΙΟΛΟΓΙΚΑ ΤΡΟΦΙΜΑ

A. ΝΑΙ

B. ΟΧΙ

50α. ΓΕΝΙΚΑ ΠΙΣΤΕΥΕΤΕ ΟΤΙ ΥΠΕΡΕΧΟΥΝ ΓΙΑΤΙ:

A. ΕΙΝΑΙ ΠΙΟ ΥΓΙΕΙΝΑ

B. ΕΙΝΑΙ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΠΟΙΟΤΙΚΑ

Γ. ΓΝΩΡΙΖΩ ΤΗΝ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗ

Δ. ΕΙΝΑΙ ΑΣΦΑΛΕΣΤΕΡΑ

50β. Ο ΛΟΓΟΣ ΠΟΥ ΣΑΣ ΑΠΟΤΡΕΠΕΙ ΕΙΝΑΙ:

A. Η ΥΨΗΛΟΤΕΡΗ ΤΙΜΗ

B. Ο ΔΥΣΚΟΛΟΣ ΕΝΤΟΠΙΣΜΟΣ ΤΟΥΣ

Γ. ΑΝΑΞΙΟΠΙΣΤΙΑ

Δ. ΔΕΝ ΘΕΩΡΕΙΤΕ ΟΤΙ ΥΠΕΡΕΧΟΥΝ

51. ΤΑ ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΧΡΟΝΙΑ /ΔΙΑΣΤΗΜΑ ΟΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΑΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ

A. ΑΛΛΑΞΑΝ ΑΡΚΕΤΑ

B. ΔΕΝ ΑΛΛΑΞΑΝ ΚΑΘΟΛΟΥ

Γ. ΑΛΛΑΞΑΝ ΑΛΛΑ ΟΧΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ

ΑΝ ΑΠΑΝΤΗΣΑΤΕ ΠΩΣ Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΑΣ ΑΛΛΑΞΕ ΣΥΝΕΧΙΣΤΕ ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΣΤΗΝ

ΕΡΩΤΗΣΗ 52 & 53

52. Η ΑΛΛΑΓΗ ΠΟΥ ΕΠΗΛΘΕ ΣΤΗΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΑΣ ΣΗΜΑΙΝΕΙ:

A. ΠΙΟ ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

B. ΠΙΟ ΑΝΟΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

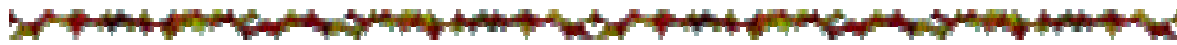
Γ. ΠΙΟ ΑΚΑΤΑΣΤΑΤΑ ΓΕΥΜΑΤΑ

Δ. ΜΕΙΩΣΗ ΤΗΣ ΠΟΣΟΤΗΤΑΣ ΤΗΣ ΤΡΟΦΗΣ

Ε. ΑΥΞΗΣΗ ΤΗΣ ΠΟΣΟΤΗΤΑΣ ΤΗΣ ΤΡΟΦΗΣ

53. ΤΟ ΑΙΤΙΟ – Ο ΛΟΓΟΣ ΤΗΣ ΑΛΛΑΓΗΣ ΑΥΤΗΣ ΕΙΝΑΙ:

- Α. ΕΡΓΑΣΙΑ
- Β. ΩΡΑΡΙΟ
- Γ. ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ
- Δ. ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ
- Ε. ΥΓΕΙΑ
- ΣΤ. ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ
- Η. ΑΚΡΙΒΕΙΑ
- Θ. ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ
- Ι. ΣΠΟΥΔΕΣ



ΑΝΑΛΥΤΙΚΟΙ
ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΟΙ



ΠΙΝΑΚΕΣ

≈ • ≈

ΓΡΑΦΗΜΑΤΑ

ηλικία

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 12-18 ΕΤΩΝ	16	16,0	16,0	16,0
19 - 35 ΕΤΩΝ	44	44,0	44,0	60,0
36 -55 ΕΤΩΝ	34	34,0	34,0	94,0
56 ΕΤΩΝ ΚΑΙ ΑΝΩ	6	6,0	6,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

Έγινε προσπάθεια να καλυφθούν όλα τα ηλικιακά πεδία ώστε το στατιστικό αποτέλεσμα να είναι όσο το δυνατόν πιο πλήρες. Η ηλικία των 12 ετών τέθηκε ως βάση για προφανής λόγους.

φύλο - άντρας- γυναίκα

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΑΝΤΡΑΣ	45	45,0	45,0	45,0
	ΓΥΝΑΙΚΑ	55	55,0	55,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

Στην έρευνα έλαβαν μέρος 100 άτομα. Το 55% ήταν γυναίκες και το 45% άντρες. Έγινε προσπάθεια να καλυφθούν όλα τα ηλικιακά και οικονομικά και μορφωτικά επίπεδα.

επάγγελμα

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΧΕΙΡΟΝΑΚΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ (ΒΑΡΙΑ)	14	14,0	14,0	14,0
	ΕΝΔΙΑΜΕΣΗ (ΜΙΚΤΗ)	33	33,0	33,0	47,0
	ΚΑΘΙΣΤΙΚΗ(ΕΛΑΦΡΑ)	22	22,0	22,0	69,0
	ΔΕΝ ΕΡΓΑΖΟΜΑΙ	31	31,0	31,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

Το 53% των εργαζομένων ήταν άτομα που εργαζόταν οπουδήποτε.

Το 47% ήταν άτομα που δεν εργαζόταν, (μαθητές και συνταξιούχοι).

Στο γράφημα υπάρχει αναλυτική κατανομή των ατόμων ανάλογα με το είδος της εργασίας τους.

ωράριο

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid ΠΡΩΙΝΟ	31	31,0	31,0	31,0
ΑΠΟΓΕΥΜΑ	2	2,0	2,0	33,0
ΠΡΩΙ - ΑΠΟΓΕΥΜΑ	22	22,0	22,0	55,0
ΚΥΛΙΟΜΕΝΟ	14	14,0	14,0	69,0
ΑΛΛΟ	31	31,0	31,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

Στον πίνακα γίνεται αναλυτική κατανομή των εργαζομένων ανάλογα με το ωράριο τους. Έγινε προσπάθεια να καλυφθούν όλα τα είδη εργασίας, (ερώτηση Νο 4) καθώς και το ωράριο τους ώστε να εντοπιστεί πως το είδος εργασίας και το ωράριο των εργαζομένων επηρεάζει τις διατροφικές μας επιλογές.

ΟΙΚ ΚΑΤΑΣΤ.

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid ΑΓΑΜΟΣ / ΔΙΑΖΕΥΓΜΕΝΟΣ / ΧΗΡΟΣ	57	57,0	57,0	57,0
ΕΓΓΑΜΟΣ	43	43,0	43,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

Από το σύνολο του δείγματος 100 ατόμων (άντρες – γυναίκες)

- το 43% ήταν άγαμοι ή διαζευγμένοι ή χήροι και τα
 - ο 57% ήταν έγγαμοι με ή χωρίς παιδιά.

ναι οχι

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	NAI	60	60,0	60,0	60,0
	OXI	40	40,0	40,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

Το 40% του δείγματος (ανδρών και γυναικών) είχε παιδιά διαφόρων ηλικιών
ενώ το 60% δεν είχε.

κάτοικος

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΠΟΛΗ	83	83,0	83,8	83,8
	ΧΩΡΙΟ	16	16,0	16,2	100,0
	Total	99	99,0	100,0	
Missing	System	1	1,0		
Total		100	100,0		

Το 84% του δείγματος (αντρών και γυναικών) ήταν κάτοικοι της πόλης και το 16% ήταν άτομα που διέμεναν στην γύρω περιοχή – γύρω χωριά.

μορφωτικό επίπεδο

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΔΗΜΟΤΙΚΟ	16	16,0	16,0	16,0
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	24	24,0	24,0	40,0
	ΛΥΚΕΙΟ	38	38,0	38,0	78,0
	Τ.Ε.Ι.	2	2,0	2,0	80,0
	Ι.Ε.Κ	8	8,0	8,0	88,0
	Α.Ε.Ι.	5	5,0	5,0	93,0
	ΆΛΛΗ ΣΧΟΛΗ	7	7,0	7,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

Έγινε προσπάθεια να καλυφθούν όλα τα μορφωτικά επίπεδα ώστε να διαπιστωθεί αν και κατά πόσο επηρεάζονται οι διατροφικές επιλογές σε σχέση με αυτό.

εισόδημα

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Ως 500 €	11	11,0	11,0	11,0
501 € - 1000 €	28	28,0	28,0	39,0
1001€ - 1500€	22	22,0	22,0	61,0
1501€ -2000€	18	18,0	18,0	79,0
2001€ και άνω	21	21,0	21,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

Επιλέχθηκε δείγμα ατόμων από όλα τα οικονομικά επίπεδα για να διαπιστωθεί η σχέση τους με τις διατροφικές επιλογές.

σχόλιο βάρους

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid ΠΑΡΑΜΕΝΕΙ ΣΤΑΘΕΡΟ	36	36,0	36,0	36,0
ΑΥΞΑΝΕΙ	39	39,0	39,0	75,0
ΑΥΞΟΜΕΙΩΝΕΤΑΙ	25	25,0	25,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

αυξομείωση βάρους

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	.0	36	36,0	36,0	36,0
	.5	1	1,0	1,0	37,0
	1.5	1	1,0	1,0	38,0
	2.0	11	11,0	11,0	49,0
	2.5	3	3,0	3,0	52,0
	3.0	25	25,0	25,0	77,0
	3.5	5	5,0	5,0	82,0
	4.0	13	13,0	13,0	95,0
	4.5	1	1,0	1,0	96,0
	5.0	4	4,0	4,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

Η απάντηση στην ερώτηση βασιζόταν αποκλειστικά στην κρίση και την ειλικρίνεια του ερωτηθέντος.

ξερετε τροπο για να υπολογισετε το ιδανικό βάρος

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΝΑΙ	50	50,0	50,0	50,0
	ΌΧΙ	50	50,0	50,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

Τα άτομα που απάντησαν θετικά στην ερώτηση δήλωσαν ότι γνώριζαν κάποιο τρόπο υπολογισμού του ιδανικού βάρους.

Δεν είναι απαραίτητο όμως πως όλα τα μέλη του δείγματος που απάντησαν θετικά, γνώριζαν κάποιο επιστημονικά αποδεκτό τρόπο υπολογισμού τα του ιδανικού βάρους.

το σώμα σας είναι.....

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΕΛΛΕΙΠΟΒΑΡΕΣ (πολύ αδύνατο)	6	6,0	6,0	6,0
	ΛΕΠΤΟ	4	4,0	4,0	10,0
	ΙΔΑΝΙΚΟ (πολύ καλές αναλογίες)	2	2,0	2,0	12,0
	ΚΑΝΟΝΙΚΟ	37	37,0	37,0	49,0
	ΠΑΧΟΥΛΟ (λίγα παραπανίσια κιλά ως 9)	42	42,0	42,0	91,0
	ΥΠΕΡΒΑΡΟ (ως 15 κιλά)	5	5,0	5,0	96,0
	ΥΠΕΡΒΟΛΙΚΑ ΥΠΕΡΒΑΡΟ (πάνω από 25 κιλά)	3	3,0	3,0	99,0
	ΓΥΜΝΑΣΜΕΝΟ	1	1,0	1,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

Η απάντηση στην ερώτηση στηρίζεται αποκλειστικά και μόνο στην κρίση / άποψη των ερωτηθέντων.

Η ερευνήτρια δεν πήρε θέση.
Ανησυχητικό είναι ότι
το 50% του δείγματος βρίσκει ότι το βάρος του υπερβαίνει το κανονικό,
το 37% βρίσκει το βάρος του κανονικό και
ένα 2% βρίσκει το βάρος του ιδανικό.

πήρατε κιλά....

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid ΠΑΝΙΚΟΒΑΛΛΕΣΤΕ ΑΛΛΑ ΔΕΝ ΚΑΝΕΤΕ ΚΑΤ ΙΔΙΑΙΤΡΟ	4	4,0	4,0	4,0
ΑΡΧΙΖΕΤΕ ΔΙΑΙΤΑ	37	37,0	37,0	41,0
ΑΡΧΙΖΕΤΕ ΤΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ	6	6,0	6,0	47,0
ΞΕΚΙΝΑΤΕ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ	4	4,0	4,0	51,0
ΠΡΟΣΕΧΕΤΕ & ΕΛΑΤΤΩΝΕΤΑΙ ΤΗΝ ΠΟΣΟΤΗΤΑ (χωρίς ιδιαίτερο πρόγ/μ	34	34,0	34,0	85,0
ΑΡΧΙΖΕΤΕ ΔΙΑΙΤΑ & ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	2	2,0	2,0	87,0
ΑΔΙΑΦΟΡΕΙΤΕ	13	13,0	13,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

Παρατηρούμε ότι στην αύξηση κιλών το 87% του δείγματος προσπαθεί με τον ένα ή με τον άλλο τρόπο να τα χάσει.

Υπάρχει και ένα σχετικά μεγάλο ποσοστό (13%) που δηλώνει ότι αδιαφορεί.

δίαιτα πόσες φορές

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1-3 ΦΟΡΕΣ	47	47,0	47,0	47,0
	4 - 6 ΦΟΡΕΣ	17	17,0	17,0	64,0
	7 -9 ΦΟΡΕΣ	6	6,0	6,0	70,0
	ΛΙΓΟΤΕΡΟ	12	12,0	12,0	82,0
	ΠΟΤΕ	18	18,0	18,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

Παρατηρούμε ότι το 82% του δείγματος υποβάλλεται σε δίαιτα «X» φορές το χρόνο.

Η πλειοψηφία του δείγματος υποβάλλεται μία με δύο φορές.

Υπάρχει και ένα διόλου ευκαταφρόνητο ποσοστό που αγγίζει το 18% που δηλώνει ότι δεν υποβάλλεται ποτέ.

αρχίζετε δίαιτα

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΠΡΙΝ ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ & ΠΡΙΝ ΤΙΣ ΓΙΟΡΤΕΣ	25	25,0	25,0	25,0
	ΜΕΤΑ ΤΙΣ ΓΙΟΡΤΕΣ & ΜΕΤΑ ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ ΓΙΑ ΝΑ	35	35,0	35,0	60,0
	ΟΤΑΝ Η ΖΥΓΑΡΙΑ ΔΕΙΧΝΕΙ ΠΑΡΑΠΑΝΩ 2-3 ΚΙΛΑ	17	17,0	17,0	77,0
	ΠΟΤΕ	6	6,0	6,0	83,0
	ΌΤΑΝ ΔΙΑΠΙΣΤΩΣΕΤΕ ΟΤΙ ΔΕΝ "ΧΩΡΑΤΕ" ΣΤΑ ΡΟΥΧΑ ΣΑΣ	9	9,0	9,0	92,0
	ΟΤΑΝ ΠΡΟΚΥΨΕΙ ΚΑΠΟΙΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΥΓΕΙΑΣ	8	8,0	8,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

Η πλειοψηφία του δείγματος υποβάλλεται σε δίαιτα πριν ή μετά τις περιόδους κρίσεις (καλοκαίρι – γιορτές).

Το 8% του δείγματος υποβάλλεται μόνο όταν προκύψει πρόβλημα υγείας, γεγονός που είναι ανησυχητικό.

Παρήγορο είναι ότι το 17% του δείγματος δηλώνει ότι υποβάλλεται σε δίαιτα με την αύξηση βάρους 2 – 3 κιλών.

η διαίτα προέρχεται απο

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟ	10	10,0	10,0	10,0
ΓΙΑΤΡΟ	1	1,0	1,0	11,0
ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ	42	42,0	42,0	53,0
ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ	20	20,0	20,0	73,0
ΦΙΛΟ	4	4,0	4,0	77,0
ΤΗΛΕΟΡΑΣΗ	5	5,0	5,0	82,0
ΑΠΛΑ ΜΕΙΩΝΕΤΕ ΤΗΣ ΠΟΣΟΤΗΤΕΣ ΦΑΓΗΤΟΥ	13	13,0	13,0	95,0
ΔΕΝ ΚΑΝΩ ΔΙΑΙΤΑ	5	5,0	5,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

Η πλειοψηφία του δείγματος για την διαίτα της απευθύνεται σε ινστιτούτα.
Μεγάλη μερίδα του δείγματος καταφεύγει στα Μ.Μ.Ε. και μόνο ένα 11% στους πλέον αρμόδιους
γιατρό ή διαιτολόγο

η διαίτα ολοκληρώνεται

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid ΠΑΝΤΑ	15	15	15	15
ΣΧΕΔΟΝ ΠΑΝΤΑ	22	22	22	37
ΣΧΕΔΟΝ ΠΟΤΕ	28	28	28	65
ΠΟΤΕ	35	35	35	100,0
Total	100	100,0	100,0	

Παρά το γεγονός ότι η πλειονότητα των ερωτηθέντων είναι θετική στο να υποβληθεί σε διαίτα με την «X» αύξηση βάρους μόνο το 15% από αυτούς καταφέρνει πάντα να ολοκληρώσει τη διαίτα.

το αποτέλεσμα διαρκεί

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1 - 2 ΜΗΝΕΣ	47	47,0	47,0	47,0
	3 -4 ΜΗΝΕΣ	15	15,0	15,0	62,0
	5 -6 ΜΗΝΕΣ	4	4,0	4,0	66,0
	7- 8 ΜΗΝΕΣ	4	4,0	4,0	70,0
	ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ	2	2,0	2,0	72,0
	ΛΙΓΟΤΕΡΟ	28	28,0	28,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

Το 75% του δείγματος καταφέρνει να διατηρήσει τη απώλεια βάρους
έως και 2 μήνες, γεγονός που αποδεικνύει ότι
ακολουθούν λανθασμένη μέθοδο απώλειας κιλών.

τα επιπλέον κιλά είναι πρόβλημα..

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	5 ΚΙΛΑ	7	7,0	7,0	7,0
	10 ΚΙΛΑ	35	35,0	35,0	42,0
	10 - 15 ΚΙΛΑ	32	32,0	32,0	74,0
	20 ΚΑΙ ΑΝΩ	26	26,0	26,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

Από την κατανομή των απαντήσεων παρατηρούμε ότι οι ερωτηθέντες δεν έχουν σαφή εικόνα πιο είναι το όριο που τα επιπλέον κιλά αποτελούν πρόβλημα.

η επίσκεψη στο διατολόγο είναι

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid ΠΟΤΕ	6	6,0	6,0	6,0
ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΗ ΜΟΝΟ ΟΤΑΝ ΘΕΛΟΥΜΕ ΝΑ ΧΑΣΟΥΜΕ ΒΑΡΟΣ	38	38,0	38,0	44,0
ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΗ ΓΙΑ ΝΑ ΜΑΘΟΥΜΕ ΝΑ ΤΡΩΜΕ ΣΩΣΤΑ	16	16,0	16,0	60,0
ΑΠΟΤΕΛΕΙ ΜΑΛΛΟΝ ΠΕΡΙΤΤΗ ΔΑΠΑΝΗ ΑΦΟΥ ΔΕΝ	9	9,0	9,0	69,0
ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΗ ΑΛΛΑ ΔΑΠΑΝΗΡΗ	20	20,0	20,0	89,0
ΟΙ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΠΟΥ ΠΡΟΣΦΕΡΕΙ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ	11	11,0	11,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

Μόνο το 16% του δείγματος έχει σαφή άποψη για τον διατολόγο.

Δυστυχώς ένα μεγάλο ποσοστό που αγγίζει το 11% θεωρεί ότι

οι υπηρεσίες – συμβουλές του διατολόγου

μπορούν να αντικατασταθούν από κάτι άλλο,

με προφανή αποτελέσματα.

ρύζι

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid ,00	14	14,0	14,0	14,0
,50	32	32,0	32,0	46,0
1,00	43	43,0	43,0	89,0
2,00	11	11,0	11,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

Παρατηρούμε ότι η πλειονότητα των ερωτηθέντων έχει αφαιρέσει σχεδόν από τη διατροφή της το ρύζι, σε αντιδιαστολή με την κρητική διαίτα όπου το ρύζι βρίσκεται στη βάση της πυραμίδας και πρέπει να καταναλώνεται σχεδόν καθημερινά.

πατάτες

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2,00	10	10,0	10,0	10,0
	3,00	23	23,0	23,0	33,0
	4,00	32	32,0	32,0	65,0
	5,00	26	26,0	26,0	91,0
	6,00	3	3,0	3,0	94,0
	7,00	3	3,0	3,0	97,0
	8,00	1	1,0	1,0	98,0
	10,00	2	2,0	2,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

Καταναλώνονται σχεδόν καθημερινά, γεγονός που συνάδει με αυτά που προτείνει η κρητική διαίτα.

ζυμαρικά

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid ,50	1	1,0	1,0	1,0
1,00	27	27,0	27,0	28,0
2,00	35	35,0	35,0	63,0
3,00	25	25,0	25,0	88,0
4,00	9	9,0	9,0	97,0
5,00	1	1,0	1,0	98,0
6,00	1	1,0	1,0	99,0
14,00	1	1,0	1,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

Τα ζυμαρικά καταναλώνονται λιγότερες φορές από το ενδεδειγμένο.

ψωμί

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1,00	3	3,0	3,0	3,0
	2,00	8	8,0	8,0	11,0
	3,00	13	13,0	13,0	24,0
	4,00	16	16,0	16,0	40,0
	5,00	28	28,0	28,0	68,0
	6,00	5	5,0	5,0	73,0
	7,00	14	14,0	14,0	87,0
	8,00	1	1,0	1,0	88,0
	9,00	2	2,0	2,0	90,0
	10,00	4	4,0	4,0	94,0
	14,00	5	5,0	5,0	99,0
	17,00	1	1,0	1,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

Το ψωμί σύμφωνα με την κρητική διαίτα θα πρέπει να καταναλώνεται καθημερινά. Η κατανάλωση του ψωμιού είναι σε καλό επίπεδο.

δημητριακά

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid ,00	73	73,0	73,0	73,0
,50	14	14,0	14,0	87,0
1,00	11	11,0	11,0	98,0
2,00	1	1,0	1,0	99,0
3,00	1	1,0	1,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

Τα δημητριακά σύμφωνα με την κρητική διαίτα πρέπει να καταναλώνονται σε καθημερινή βάση.

Δυστυχώς παρατηρείται η παντελής απουσία τους από το διαιτολόγιο μας σήμερα.

γιαούρτι πλήρες

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid ,00	25	25,0	25,0	25,0
,50	1	1,0	1,0	26,0
1,00	5	5,0	5,0	31,0
2,00	12	12,0	12,0	43,0
3,00	16	16,0	16,0	59,0
4,00	13	13,0	13,0	72,0
5,00	26	26,0	26,0	98,0
6,00	1	1,0	1,0	99,0
53,00	1	1,0	1,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

Τα γαλακτοκομικά εντάσσονται στην κατηγορία των τροφών που πρέπει να καταναλώνονται καθημερινά. Δυστυχώς η κατανάλωση του γιαουρτιού είναι πολύ περιορισμένη.

χαμηλά λιπαρά

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid ,00	92	92,0	92,0	92,0
2,00	4	4,0	4,0	96,0
3,00	4	4,0	4,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

Παρατηρούμε ότι η προτίμηση του δείγματος για τα γιαούρτια με χαμηλά λιπαρά είναι σχεδόν ανύπαρκτη.

τυρί φέτα

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid ,000	3	3,0	3,0	3,0
1,000	3	3,0	3,0	6,0
2,000	4	4,0	4,0	10,0
3,000	8	8,0	8,0	18,0
4,000	14	14,0	14,0	32,0
5,000	30	30,0	30,0	62,0
6,000	12	12,0	12,0	74,0
7,000	26	26,0	26,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

Στο δείγμα μας, η κατανάλωση σε τυρί φέτα βρίσκεται σε ικανοποιητικό επίπεδο.

τυρί κίτρινο

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid ,000	8	8,0	8,0	8,0
,500	3	3,0	3,0	11,0
1,000	29	29,0	29,0	40,0
2,000	34	34,0	34,0	74,0
3,000	20	20,0	20,0	94,0
4,000	6	6,0	6,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

Παρατηρούμε ότι τα κίτρινα τυριά καταναλώνονται σε ικανοποιητικό επίπεδο.

γραβιέρα

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid ,00	28	28,0	28,0	28,0
,10	3	3,0	3,0	31,0
,50	31	31,0	31,0	62,0
1,00	34	34,0	34,0	96,0
2,00	2	2,0	2,0	98,0
3,00	1	1,0	1,0	99,0
5,00	1	1,0	1,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

Παρατηρούμε ότι η κατανάλωση της γραβιέρας είναι χαμηλή.

Λάιτ

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid ,000	89	89,0	89,0	89,0
,100	1	1,0	1,0	90,0
,500	3	3,0	3,0	93,0
1,000	7	7,0	7,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

Τα τυριά τύπου λάιτ βρίσκονται πολύ χαμηλά στην προτίμηση του δείγματος.

γάλα άπαχο

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid ,0000	93	93,0	93,0	93,0
1,0000	6	6,0	6,0	99,0
2,0000	1	1,0	1,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

Είναι αδιάφορο για τους καταναλωτές του δείγματος.

χαμηλά λιπαρά

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid ,0000	28	28,0	28,0	28,0
1,0000	16	16,0	16,0	44,0
2,0000	22	22,0	22,0	66,0
3,0000	22	22,0	22,0	88,0
4,0000	12	12,0	12,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

Το γάλα με χαμηλά λιπαρά δεν προτιμάται.

πλήρες

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid ,00	62	62,0	62,0	62,0
1,00	25	25,0	25,0	87,0
2,00	7	7,0	7,0	94,0
3,00	3	3,0	3,0	97,0
4,00	3	3,0	3,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

Το γάλα θα έπρεπε να καταναλώνεται καθημερινά.
Δυστυχώς η κατανάλωση του είναι πολύ χαμηλότερη από την ενδεδειγμένη.

λαχανικά

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid ,00	4	4,0	4,0	4,0
,50	1	1,0	1,0	5,0
1,00	54	54,0	54,0	59,0
2,00	37	37,0	37,0	96,0
3,00	2	2,0	2,0	98,0
4,00	2	2,0	2,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

Τα λαχανικά απουσιάζουν εντελώς από το καθημερινό τραπέζι,
Ενώ είναι απαραίτητη η καθημερινή κατανάλωση τους.

σαλάτες

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1,00	4	4,0	4,0	4,0
	2,00	3	3,0	3,0	7,0
	3,00	5	5,0	5,0	12,0
	4,00	5	5,0	5,0	17,0
	5,00	31	31,0	31,0	48,0
	6,00	20	20,0	20,0	68,0
	7,00	30	30,0	30,0	98,0
	14,00	2	2,0	2,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

Η κατανάλωση της σαλάτας είναι χαμηλότερη από την ενδειγμένη, αλλά κινείται σχετικά σε καλό επίπεδο.

αυγά

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid ,00	4	4,0	4,0	4,0
,10	1	1,0	1,0	5,0
,50	12	12,0	12,0	17,0
1,00	52	52,0	52,0	69,0
2,00	29	29,0	29,0	98,0
3,00	2	2,0	2,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

Η κατανάλωση σε αυγά κινείται εντός των ενδεδειγμένων ορίων.

κόκκινο κρέας

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid ,00	1	1,0	1,0	1,0
1,00	22	22,0	22,0	23,0
2,00	51	51,0	51,0	74,0
3,00	18	18,0	18,0	92,0
4,00	8	8,0	8,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

Δυστυχώς γίνεται υπερκατανάλωση σε κόκκινο κρέας.

άσπρο κρέας

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid ,00	4	4,0	4,0	4,0
1,00	46	46,0	46,0	50,0
2,00	45	45,0	45,0	95,0
3,00	5	5,0	5,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

Η κατανάλωση σε άσπρο κρέας (κοτόπουλο - κουνέλι) είναι η πρόποσα.

κιμάς κόκκινο κρέας

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	,00	4	4,0	4,0	4,0
	,50	1	1,0	1,0	5,0
	1,00	43	43,0	43,0	48,0
	2,00	48	48,0	48,0	96,0
	3,00	4	4,0	4,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

Η κατανάλωση του κιμά υπερβαίνει τα όρια.

κρεατοπαρασκευάσματα

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	,50	21	21,0	21,0	21,0
	1,00	32	32,0	32,0	53,0
	2,00	20	20,0	20,0	73,0
	3,00	14	14,0	14,0	87,0
	4,00	11	11,0	11,0	98,0
	5,00	2	2,0	2,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

Δυστυχώς τα κρεατοπαρασκευάσματα έχουν ενταχθεί στην διατροφή μας με υψηλή κατανάλωση.

ψάρι

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid ,00	3	3,0	3,0	3,0
,50	17	17,0	17,0	20,0
1,00	65	65,0	65,0	85,0
2,00	15	15,0	15,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

Τα ψάρια απουσιάζουν εντελώς από τη διατροφή μας σε αντίθεση με τα προτεινόμενα της κρητικής διατροφής.

όσπρια

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	,50	27	27,0	27,0	27,0
	1,00	47	47,0	47,0	74,0
	2,00	26	26,0	26,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

Η κατανάλωση των οσπρίων είναι απογοητευτική.

Καταναλώνονται ελάχιστα.

λίπος βούτηρο

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	,00	76	76,0	76,0	76,0
	,50	1	1,0	1,0	77,0
	1,00	8	8,0	8,0	85,0
	2,00	13	13,0	13,0	98,0
	3,00	2	2,0	2,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

Η κατανάλωση σε βούτυρο είναι πάρα πολύ χαμηλή.

φρούτα

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid ,00	3	3,0	3,0	3,0
1,00	7	7,0	7,0	10,0
2,00	6	6,0	6,0	16,0
3,00	4	4,0	4,0	20,0
4,00	12	12,0	12,0	32,0
5,00	23	23,0	23,0	55,0
6,00	13	13,0	13,0	68,0
7,00	24	24,0	24,0	92,0
8,00	5	5,0	5,0	97,0
10,00	2	2,0	2,0	99,0
11,00	1	1,0	1,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

Η κατανάλωση των φρούτων είναι σε χαμηλή συχνότητα.

αναψυκτικά

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid ,00	1	1,0	1,0	1,0
,50	1	1,0	1,0	2,0
1,00	1	1,0	1,0	3,0
2,00	19	19,0	19,0	22,0
3,00	22	22,0	22,0	44,0
4,00	22	22,0	22,0	66,0
5,00	13	13,0	13,0	79,0
6,00	8	8,0	8,0	87,0
7,00	6	6,0	6,0	93,0
10,00	1	1,0	1,0	94,0
14,00	5	5,0	5,0	99,0
18,00	1	1,0	1,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

αλκοόλ ρακί

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	,00	53	53,0	53,0	53,0
	,50	6	6,0	6,0	59,0
	1,00	19	19,0	19,0	78,0
	2,00	12	12,0	12,0	90,0
	3,00	2	2,0	2,0	92,0
	4,00	5	5,0	5,0	97,0
	5,00	1	1,0	1,0	98,0
	6,00	1	1,0	1,0	99,0
	7,00	1	1,0	1,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

κράσι

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid ,00	93	93,0	93,0	93,0
1,00	7	7,0	7,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

μπύρα

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid ,00	17	17,0	17,0	17,0
,50	1	1,0	1,0	18,0
1,00	13	13,0	13,0	31,0
2,00	17	17,0	17,0	48,0
3,00	23	23,0	23,0	71,0
4,00	14	14,0	14,0	85,0
5,00	4	4,0	4,0	89,0
6,00	4	4,0	4,0	93,0
7,00	5	5,0	5,0	98,0
14,00	2	2,0	2,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

βότκα

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid				
,00	71	71,0	71,0	71,0
,50	3	3,0	3,0	74,0
1,00	7	7,0	7,0	81,0
2,00	10	10,0	10,0	91,0
3,00	5	5,0	5,0	96,0
4,00	3	3,0	3,0	99,0
5,00	1	1,0	1,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

γλυκά

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid ,00	1	1,0	1,0	1,0
,50	1	1,0	1,0	2,0
1,00	43	43,0	43,0	45,0
2,00	29	29,0	29,0	74,0
3,00	19	19,0	19,0	93,0
4,00	5	5,0	5,0	98,0
5,00	1	1,0	1,0	99,0
7,00	1	1,0	1,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

τηγανητά

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid ,00	2	2,0	2,0	2,0
1,00	51	51,0	51,0	53,0
2,00	27	27,0	27,0	80,0
3,00	9	9,0	9,0	89,0
4,00	4	4,0	4,0	93,0
5,00	7	7,0	7,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

βραστά

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid ,00	7	7,0	7,0	7,0
1,00	3	3,0	3,0	10,0
2,00	9	9,0	9,0	19,0
3,00	30	30,0	30,0	49,0
4,00	30	30,0	30,0	79,0
5,00	21	21,0	21,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

σχάρα

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	,00	20	20,0	20,0	20,0
	1,00	5	5,0	5,0	25,0
	2,00	10	10,0	10,0	35,0
	3,00	11	11,0	11,0	46,0
	4,00	31	31,0	31,0	77,0
	5,00	23	23,0	23,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

κατσαρόλα

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	,00	3	3,0	3,0	3,0
	1,00	32	32,0	32,0	35,0
	2,00	25	25,0	25,0	60,0
	3,00	22	22,0	22,0	82,0
	4,00	11	11,0	11,0	93,0
	5,00	7	7,0	7,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

φούρνου

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid ,00	3	3,0	3,0	3,0
1,00	8	8,0	8,0	11,0
2,00	25	25,0	25,0	36,0
3,00	26	26,0	26,0	62,0
4,00	24	24,0	24,0	86,0
5,00	14	14,0	14,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

αγό

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid ,00	98	98,0	98,0	98,0
2,00	1	1,0	1,0	99,0
6,00	1	1,0	1,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

λάδι ποσότητα

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΠΟΛΥ ΛΑΔΙ	35	35,0	35,0	35,0
	ΜΕΤΡΙΟ ΛΑΔΙ	53	53,0	53,0	88,0
	ΛΙΓΟ ΛΑΔΙ	12	12,0	12,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

τύπος λαδιού

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	100	100,0	100,0	100,0

τύπος λαδιού

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 0	100	100,0	100,0	100,0

τύπος λαδιού

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	77	77,0	77,0	77,0
	2	9	9,0	9,0	86,0
	3	14	14,0	14,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

τύπος λαδιού

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	63	63,0	63,0	63,0
	2	30	30,0	30,0	93,0
	3	7	7,0	7,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

ποσότητα αλατιού

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid ΠΟΛΥ ΑΛΑΤΙ	38	38,0	38,0	38,0
ΜΕΤΡΙΟ ΑΛΑΤΙ	37	37,0	37,0	75,0
ΛΙΓΟ ΑΛΑΤΙ	25	25,0	25,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

μπαχαρικά ποσότητα

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΠΟΛΥ ΠΙΚΑΝΤΙΚΑ	7	7,0	7,0	7,0
	ΜΕΤΡΙΑ ΠΙΚΑΝΤΙΚΑ	36	36,0	36,0	43,0
	ΜΕΤΡΙΑ ΠΙΚΑΝΤΙΚΑ	50	50,0	50,0	93,0
	ΚΑΘΟΛΟΥ ΠΙΚΑΝΤΙΚΑ	7	7,0	7,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

επιλογή μαγειρ. αρτυμ

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid ΛΟΓΟΥΣ ΥΓΕΙΑ	26	26,0	26,0	26,0
ΑΠΛΑ ΣΑΣ ΑΡΕΣΕΙ ΑΥΤΟΣ Ο ΤΡΟΠΟΣ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΟΣ & ΑΡΤΥΜΑΤΟΣ	62	62,0	62,0	88,0
ΛΟΓΩ ΑΝΑΓΚΗΣ (ΤΡΩΤΕ ΕΞΩ)	12	12,0	12,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

τρέξι

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	89	89,0	89,0	89,0
	1	5	5,0	5,0	94,0
	2	5	5,0	5,0	99,0
	3	1	1,0	1,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

βαδ

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid ,00	6	6,0	6,0	6,0
1,00	2	2,0	2,0	8,0
2,00	3	3,0	3,0	11,0
3,00	32	32,0	32,0	43,0
4,00	27	27,0	27,0	70,0
5,00	17	17,0	17,0	87,0
6,00	10	10,0	10,0	97,0
7,00	3	3,0	3,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

κολύμπι

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid ,00	19	19,0	19,0	19,0
1,00	21	21,0	21,0	40,0
2,00	15	15,0	15,0	55,0
3,00	10	10,0	10,0	65,0
4,00	10	10,0	10,0	75,0
5,00	13	13,0	13,0	88,0
6,00	6	6,0	6,0	94,0
7,00	5	5,0	5,0	99,0
8,00	1	1,0	1,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

γυμναστήριο

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	,00	87	87,0	87,0	87,0
	1,00	2	2,0	2,0	89,0
	2,00	6	6,0	6,0	95,0
	3,00	5	5,0	5,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

TEVV

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid ,00	98	98,0	98,0	98,0
1,00	2	2,0	2,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

μπασ. βολ. ποδ.

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid ,00	87	87,0	87,0	87,0
1,00	4	4,0	4,0	91,0
2,00	1	1,0	1,0	92,0
3,00	7	7,0	7,0	99,0
4,00	1	1,0	1,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

ορειβ

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid ,00	92	92,0	92,0	92,0
1,00	4	4,0	4,0	96,0
2,00	4	4,0	4,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

ψάρωμα

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid ,0	94	94,0	94,0	94,0
2,0	4	4,0	4,0	98,0
3,0	1	1,0	1,0	99,0
4,0	1	1,0	1,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

αγροτικά

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid ,00	91	91,0	91,0	91,0
,50	2	2,0	2,0	93,0
1,00	4	4,0	4,0	97,0
2,00	3	3,0	3,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

διάβασμα

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	,00	90	90,0	90,0	90,0
	1,00	5	5,0	5,0	95,0
	2,00	5	5,0	5,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

χειροτεχνία

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid ,00	94	94,0	94,0	94,0
1,00	1	1,0	1,0	95,0
2,00	2	2,0	2,0	97,0
3,00	3	3,0	3,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

κατασκευές

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid ,00	100	100,0	100,0	100,0

ζωγραφική

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid ,00	100	100,0	100,0	100,0

ο λόγος που δεν έχετε δραστηριότητα

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 0	32	32,0	32,0	32,0
ΕΛΛΕΙΨΗ ΧΡΟΝΟΥ	31	31,0	31,0	63,0
ΕΛΛΕΙΨΗ ΧΡΗΜΑΤΩΝ	3	3,0	3,0	66,0
ΠΡΟΤΙΜΑΤΕ ΤΩΝ ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΧΡΟΝΟ ΣΑΣ ΝΑ	16	16,0	16,0	82,0
ΤΙΠΟΤΑ ΑΠΟ ΤΑ ΠΑΡΑΠΑΝΩ ΑΠΛΑ ΛΟΓΩ	11	11,0	11,0	93,0
7	7	7,0	7,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

φαγητό έξω ή απ' έξω

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1 ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ	40	40,0	40,0	40,0
2-4 ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ	35	35,0	35,0	75,0
5-7 ΦΟΡΕΣ ΣΧΕΔΟΝ ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ	9	9,0	9,0	84,0
ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ	1	1,0	1,0	85,0
ΛΙΓΟΤΕΡΟ ΑΠΟ 1 ΦΟΡΑ ΤΟΝ ΜΗΝΑ	15	15,0	15,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

φαγητό σε fast food

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1 ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ	38	38,0	38,0	38,0
2-4 ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ	28	28,0	28,0	66,0
5-7 ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ	3	3,0	3,0	69,0
ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ	1	1,0	1,0	70,0
ΛΙΓΟΤΕΡΟ	30	30,0	30,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

ποιος μαγειρεύει

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΕΓΩ	35	35,0	35,0	35,0
	Η ΜΗΤΕΡΑ ΜΟΥ	42	42,0	42,0	77,0
	Ο/Η ΣΥΖΥΓΟΣ	23	23,0	23,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

πόσα γεύματα την ημέρα

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2	52	52,0	52,0	52,0
	3	36	36,0	36,0	88,0
	4	8	8,0	8,0	96,0
	5	4	4,0	4,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

πιο γεύμα είναι το πιο σπουδαίο

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΠΡΩΙΝΟ	5	5,0	5,0	5,0
	ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	65	65,0	65,0	70,0
	ΔΕΙΠΝΟ	30	30,0	30,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

τσιμπάτε

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΝΑΙ	17	17,0	17,0	17,0
	ΣΠΑΝΙΑ	22	22,0	22,0	39,0
	ΟΧΙ	20	20,0	20,0	59,0
	ΣΥΝΗΘΩΣ	41	41,0	41,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

ΚΑΤΝΙΖΕΤΕ

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid NAI	50	50,0	50,0	50,0
OXI	39	39,0	39,0	89,0
ΣΤΟ ΠΑΡΕΛΘΩΝ	11	11,0	11,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

πρόβλημα υγείας

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	OXI	60	60,0	60,0	60,0
	NAI	40	40,0	40,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

άσθμα

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	OXI	94	94,0	94,0	94,0
	NAI	6	6,0	6,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

υπέρταση

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	OXI	77	77,0	77,0	77,0
	NAI	23	23,0	23,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

υπόταση

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	OXI	92	92,0	92,0	92,0
	NAI	8	8,0	8,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

σακχ. διαβήτη

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	OXI	88	88,0	88,0	88,0
	NAI	12	12,0	12,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

αναπν. απνοια, πνευν/θεια

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	OXI	95	95,0	95,0	95,0
	NAI	5	5,0	5,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

υπερχολαιμια

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid OXI	80	80,0	80,0	80,0
NAI	20	20,0	20,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

καρδ/ακα

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	OXI	85	85,0	85,0	85,0
	NAI	15	15,0	15,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

θυρεοειδή

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	OXI	84	84,0	84,0	84,0
	NAI	16	16,0	16,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

ουρικό

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	OXI	100	100,0	100,0	100,0

αθρίτιδα

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	OXI	100	100,0	100,0	100,0

νεφρά

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	NAI	100	100,0	100,0	100,0

ηπατοπάθεια

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	OXI	100	100,0	100,0	100,0

αιματοπάθεια

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	OXI	93	93,0	93,0	93,0
	NAI	7	7,0	7,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

πάρκισον

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	OXI	100	100,0	100,0	100,0

καρκίνος

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid OXI	100	100,0	100,0	100,0

άλλο

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 0	100	100,0	100,0	100,0

παίρνετε φαρμ. αγωγή

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	80	80,0	80,0	80,0
	NAI	20	20,0	20,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

προβ γυναικολ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	OXI	82	82,0	82,0	82,0
	NAI	18	18,0	18,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

προβ διάρκεια

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	OXI	97	97,0	97,0	97,0
	NAI	3	3,0	3,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

προβ δυσκολιότητα

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid OXI	78	78,0	78,0	78,0
NAI	22	22,0	22,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

προβλ αυπνοία

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	OXI	89	89,0	89,0	89,0
	NAI	11	11,0	11,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

στρες

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	OXI	63	63,0	63,0	63,0
	NAI	37	37,0	37,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

ΠΟΝΟΚΕΦ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	OXI	70	70,0	70,0	70,0
	NAI	30	30,0	30,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

οστά

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	OXI	77	77,0	77,0	77,0
	NAI	23	23,0	23,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

δόντια

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	OXI	58	58,0	58,0	58,0
	NAI	42	42,0	42,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

φάρμακα & συνταγή γιατρού

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid ΠΟΤΕ	52	52,0	52,0	52,0
ΣΠΑΝΙΑ / ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ	42	42,0	42,0	94,0
ΣΥΧΝΑ	5	5,0	5,0	99,0
23	1	1,0	1,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

συμπληρ. διατροφής

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid ΠΟΤΕ	61	61,0	61,0	61,0
ΣΠΑΝΙΑ / ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ	29	29,0	29,0	90,0
ΣΥΧΝΑ	6	6,0	6,0	96,0
ΣΤΟ ΠΑΡΕΛΘΟΝ	4	4,0	4,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

με πρωτοβουλία του....

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 0	64	64,0	64,0	64,0
.ΔΙΚΗ ΣΑΣ ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΑ	31	31,0	31,0	95,0
ΜΕ ΤΗ ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΤΟΥ ΓΙΑΤΡΟΥ ΣΑΣ	1	1,0	1,0	96,0
ΜΕ ΤΗ ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΤΟΥ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΥ ΣΑΣ	1	1,0	1,0	97,0
ΜΕ ΠΑΡΟΤΡΥΝΣΗ ΦΙΛΟΥ ΣΑΣ	3	3,0	3,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

έλεγχος υγείας

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid ΠΟΤΕ	3	3,0	3,0	3,0
ΟΤΑΝ ΕΡΧΕΣΤΕ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΗ ΜΕ ΚΑΠΟΙΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ	59	59,0	59,0	62,0
ΔΥΟ ΦΟΡΕΣ ΤΟ ΧΡΟΝΟ	29	29,0	29,0	91,0
ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΑΠΟ ΔΥΟ ΦΟΡΕΣ ΤΟ ΧΡΟΝΟ	9	9,0	9,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

οικογενειακό γιατρό

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	OXI	96	96,0	96,0	96,0
	NAI	4	4,0	4,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

παθολόγο

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	NAI	100	100,0	100,0	100,0

καρδιολόγο

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	OXI	88	88,0	88,0	88,0
	NAI	12	12,0	12,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

οδοντίατρο

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	OXI	95	95,0	95,0	95,0
	NAI	5	5,0	5,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

γυναικόλογο

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	OXI	91	91,0	91,0	91,0
	NAI	9	9,0	9,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

άλλο

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	OXI	100	100,0	100,0	100,0

γιατί δεν επισκέπ. τακτικά γιατρό

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	NAI	29	29,0	29,0	29,0
	2	1	1,0	1,0	30,0
	3	21	21,0	21,0	51,0
	4	49	49,0	49,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

διατροφή & ασθένεια

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΕΛΛΕΙΨΗ ΧΡΟΝΟΥ	6	6,0	6,0	6,0
	ΕΛΛΕΙΨΗ ΑΣΦΑΛΙΣΗΣ - ΧΡΗΜΑΤΑ	49	49,0	49,0	55,0
	ΦΟΒΟΣ	44	44,0	44,0	99,0
	ΑΔΙΑΦΟΡΙΑ - ΚΑΚΗ ΣΥΝΗΘΕΙΑ	1	1,0	1,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

μεσογειακό τρόπο διατροφής

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid ΠΑΝΤΑ	87	87,0	87,0	87,0
ΈΧΕΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΡΟΛΟ	13	13,0	13,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

από που ενημερωθήκατε

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid ΣΧΟΛΕΙΟ	14	14,0	14,0	14,0
ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ	35	35,0	35,0	49,0
ΤΗΛΕΟΡΑΣΗ.	8	8,0	8,0	57,0
ΤΥΠΟΣ(ΕΦΗΜΕΡΙΔΕΣ - ΠΕΡΙΟΔΙΚΑ)	21	21,0	21,0	78,0
ΦΙΛΟΣ	22	22,0	22,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

θέλετε να ενημερωθήτε περισ.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	NAI	87	87,0	87,0	87,0
	OXI	13	13,0	13,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

η μεσογειακή κρητική διατροφή ...

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Ο ΑΠΟΛΥΤΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ	4	4,0	4,0	4,0
ΕΝΑ ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΟ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ	10	10,0	10,0	14,0
ΣΩΣΤΟ, ΑΛΛΑ ΔΥΣΚΟΛΟ ΝΑ ΕΦΑΡΜΟΣΤΕΙ	66	66,0	66,0	80,0
ΜΙΑ ΑΚΟΜΑ ΜΟΔΑ ΞΕΠΕΡΑΣΜΕΝΟ	5	5,0	5,0	85,0
ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΤΡΟΠΟΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ	9	9,0	9,0	94,0
Total	100	100,0	100,0	100,0

τρέφεστε σωστά

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΝΑΙ	35	35,0	35,0	35,0
	ΣΕ ΓΕΝΙΚΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ	20	20,0	20,0	55,0
	ΟΧΙ	45	45,0	45,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

γιατί

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	32	32,0	42,1	42,1
	ΛΟΓΩ ΣΥΝΗΘΕΙΑΣ	11	11,0	14,5	56,6
	ΛΟΓΩ ΕΥΚΟΛΙΑΣ	11	11,0	14,5	71,1
	ΛΟΓΩ ΑΓΝΟΙΑΣ	4	4,0	5,3	76,3
	ΜΟΥ ΑΡΕΣΕΙ ΑΥΤΟΣ Ο ΤΡΟΠΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ	9	9,0	11,8	88,2
	ΈΛΛΕΙΨΗ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ	9	9,0	11,8	100,0
	Total	76	76,0	100,0	
Missing	System	24	24,0		
Total		100	100,0		

ελέγχετε τι τρώνε τα παιδιά έξω

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	NAI	58	58,0	58,0	58,0
	OXI	42	42,0	42,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

κρατικός μηχαν. ελέγχου

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	NAI	13	13,0	13,0	13,0
	OXI	87	87,0	87,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

ξέρετε τα βιολογικά τροφήμα

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	NAI	100	100,0	100,0	100,0

τα αγοράζετε

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	NAI	33	33,0	33,0	33,0
	OXI	67	67,0	67,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

ναι γιατί

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΕΙΝΑΙ ΠΙΟ ΥΓΙΕΙΝΑ	35	35,0	35,0	35,0
	ΕΙΝΑΙ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΠΟΙΟΤΙΚΑ	25	25,0	25,0	60,0
	ΓΝΩΡΙΖΩ ΤΗΝ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗ	25	25,0	25,0	85,0
	ΕΙΝΑΙ ΑΣΦΑΛΕΣΤΕΡΑ	15	15,0	15,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

οχι γιατί

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Η ΥΨΗΛΟΤΕΡΗ ΤΙΜΗ	41	41,0	41,0	41,0
Ο ΔΥΣΚΟΛΟΣ				
ΕΝΤΟΠΙΣΜΟΣ ΤΟΥΣ	37	37,0	37,0	78,0
ΑΝΑΞΙΟΠΙΣΤΙΑ	17	17,0	17,0	95,0
ΔΕΝ ΘΕΩΡΕΙΤΕ ΟΤΙ				
ΥΠΕΡΕΧΟΥΝ	5	5,0	5,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

αλλάξατε τον τρόπο διατροφής σας

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid ΆΛΛΑΞΑΝ ΑΡΚΕΤΑ	37	37,0	37,0	37,0
ΔΕΝ ΑΛΛΑΞΑΝ ΚΑΘΟΛΟΥ	54	54,0	54,0	91,0
ΑΛΛΑΞΑΝ ΑΛΛΑ ΟΧΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ	9	9,0	9,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

η αλλαγή έγινε προς

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΠΙΟ ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ	58	58,0	58,0	58,0
	ΠΙΟ ΑΝΟΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ	26	26,0	26,0	84,0
	ΠΙΟ ΑΚΑΤΑΣΤΑΤΑ ΓΕΥΜΑΤΑ	8	8,0	8,0	92,0
	ΜΕΙΩΣΗ ΤΗΣ ΠΟΣΟΤΗΤΑΣ ΤΗΣ ΤΡΟΦΗΣ	5	5,0	5,0	97,0
	ΑΥΞΗΣΗ ΤΗΣ ΠΟΣΟΤΗΤΑΣ ΤΗΣ ΤΡΟΦΗΣ	3	3,0	3,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

ΤΟ ΑΙΤΙΟ ΕΙΝΑΙ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΕΡΓΑΣΙΑ	15	15,0	15,0	15,0
	ΩΡΑΡΙΟ	8	8,0	8,0	23,0
	ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ	13	13,0	13,0	36,0
	ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ	10	10,0	10,0	46,0
	ΥΓΕΙΑ	21	21,0	21,0	67,0
	ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ	12	12,0	12,0	79,0
	ΑΚΡΙΒΕΙΑ	5	5,0	5,0	84,0
	ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ	6	6,0	6,0	90,0
	ΣΠΟΥΔΕΣ	10	10,0	10,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

ΣΥΝΔΥΑΣΤΙΚΟΙ ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΟΙ ΠΙΝΑΚΕΣ

ΜΕΤΑΒΟΛΕΣ ΒΑΡΟΥΣ ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ

ΤΟ ΦΥΛΟ

ΤΗΝ ΗΛΙΚΙΑ

ΤΟ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ

φύλο - άντρας- γυναίκα * ηλικία * σχόλιο βάρους * μορφωτικό επίπεδο Crosstabulation

Count

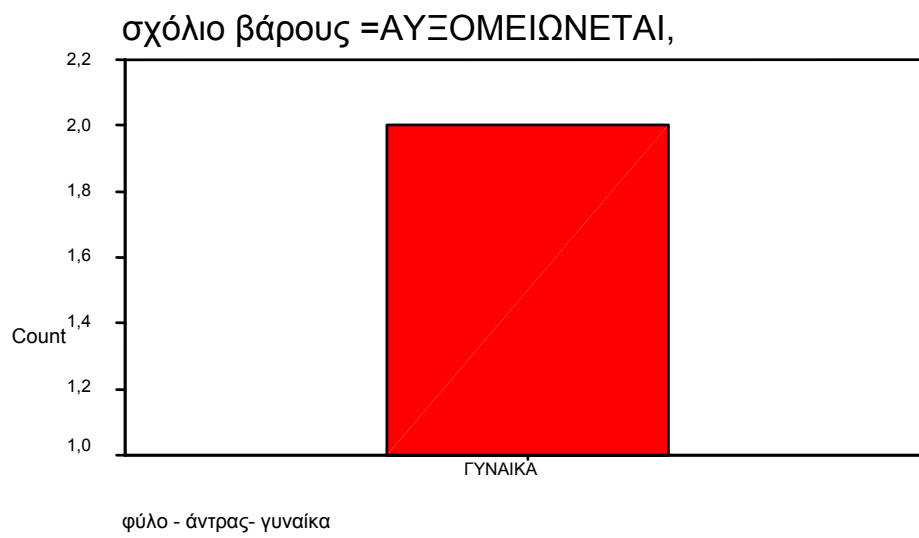
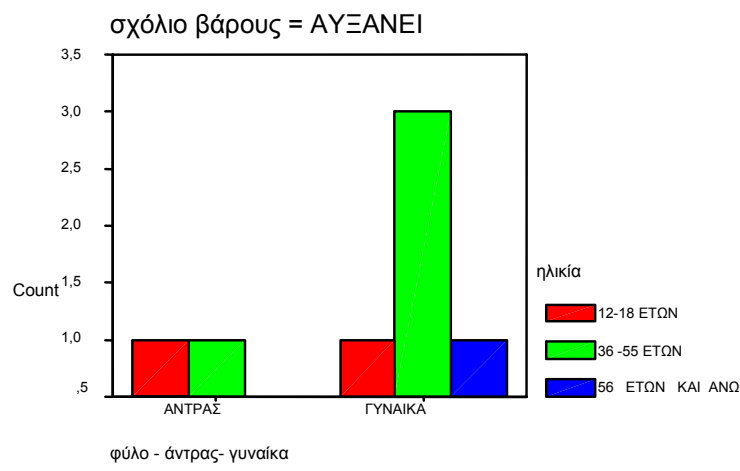
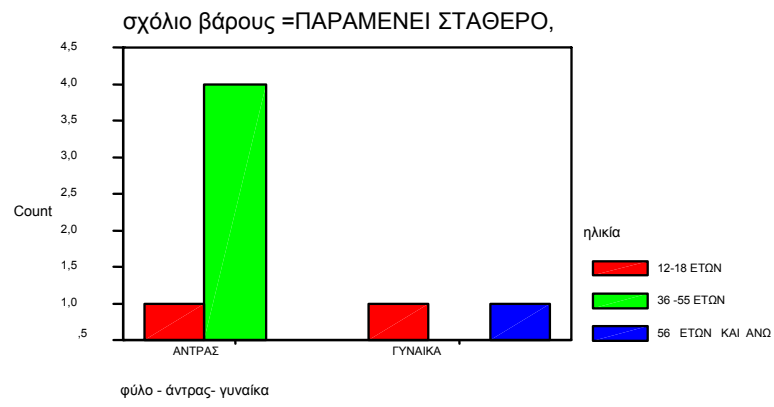
μορφωτικό επίπεδο	σχόλιο βάρους	φύλο - άντρας- γυναίκα	ANTRAS GYNAIKA	ηλικία				Total
				12-18 ΕΤΩΝ	19 - 35 ΕΤΩΝ	36 -55 ΕΤΩΝ	56 ΕΤΩΝ ΚΑΙ ΑΝΩ	
ΔΗΜΟΤΙΚΟ	ΠΑΡΑΜΕΝΕΙ ΣΤΑΘΕΡΟ	φύλο - άντρας- γυναίκα	ANTRAS GYNAIKA	1 1		4	1	5 2
		Total		2	4	1	7	
		ΑΥΞΑΝΕΙ	φύλο - άντρας- γυναίκα	ANTRAS GYNAIKA	1 1		1 3	1
	Total		2	4	4	1	7	
	ΑΥΞΟΜΕΙΩΝΕΤΑΙ	φύλο - άντρας- γυναίκα	GYNAIKA			2		2
	Total				2		2	
ΓΥΜΝΑΣΙΟ	ΠΑΡΑΜΕΝΕΙ ΣΤΑΘΕΡΟ	φύλο - άντρας- γυναίκα	ANTRAS GYNAIKA	1 1	1 3	1	1	4 4
		Total		2	4	1	1	8
		ΑΥΞΑΝΕΙ	φύλο - άντρας- γυναίκα	ANTRAS GYNAIKA	1 3	2	1 3	1
	Total		4	2	4	1	11	
	ΑΥΞΟΜΕΙΩΝΕΤΑΙ	φύλο - άντρας- γυναίκα	GYNAIKA		3	2		5
	Total			3	2		5	
ΛΥΚΕΙΟ	ΠΑΡΑΜΕΝΕΙ ΣΤΑΘΕΡΟ	φύλο - άντρας- γυναίκα	ANTRAS GYNAIKA	2	2 5	2 3		4 10
		Total		2	7	5		14
		ΑΥΞΑΝΕΙ	φύλο - άντρας- γυναίκα	ANTRAS GYNAIKA	2 2	5 1	3 1	
	Total		4	6	4		14	
	ΑΥΞΟΜΕΙΩΝΕΤΑΙ	φύλο - άντρας- γυναίκα	ANTRAS GYNAIKA		7	2	1	1 9
	Total			7	2	1	10	
Τ.Ε.Ι.	ΠΑΡΑΜΕΝΕΙ ΣΤΑΘΕΡΟ	φύλο - άντρας- γυναίκα	GYNAIKA		1			1
	Total			1			1	
	ΑΥΞΟΜΕΙΩΝΕΤΑΙ	φύλο - άντρας- γυναίκα	GYNAIKA		1			1
Total				1			1	
Ι.Ε.Κ	ΠΑΡΑΜΕΝΕΙ ΣΤΑΘΕΡΟ	φύλο - άντρας- γυναίκα	ANTRAS		2			2
		Total		2			2	
		ΑΥΞΑΝΕΙ	φύλο - άντρας- γυναίκα	ANTRAS		2		
	Total		2				2	
	ΑΥΞΟΜΕΙΩΝΕΤΑΙ	φύλο - άντρας- γυναίκα	ANTRAS GYNAIKA		1 2		1	1 3
	Total		3		1		4	
Α.Ε.Ι.	ΠΑΡΑΜΕΝΕΙ ΣΤΑΘΕΡΟ	φύλο - άντρας- γυναίκα	ANTRAS		1			1
		Total		1			1	
		ΑΥΞΑΝΕΙ	φύλο - άντρας- γυναίκα	ANTRAS		1	1	
	Total		1	1		2		
	ΑΥΞΟΜΕΙΩΝΕΤΑΙ	φύλο - άντρας- γυναίκα	GYNAIKA		2			2
	Total		2				2	
ΆΛΛΗ ΣΧΟΛΗ	ΠΑΡΑΜΕΝΕΙ ΣΤΑΘΕΡΟ	φύλο - άντρας- γυναίκα	ANTRAS		1	2		3
		Total		1	2		3	
		ΑΥΞΑΝΕΙ	φύλο - άντρας- γυναίκα	ANTRAS		1	2	
	Total		1	2		3		
	ΑΥΞΟΜΕΙΩΝΕΤΑΙ	φύλο - άντρας- γυναίκα	ANTRAS				1	1
	Total					1	1	

ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ

Φύλο
Αντρας: κόκκινο
Γυναίκα: πράσινο

Κόκκινο 12-18 ετών
Πράσινο 19-35

Ηλικίες
Μπλε 36-55 ετών
Μωβ 55 και άνω

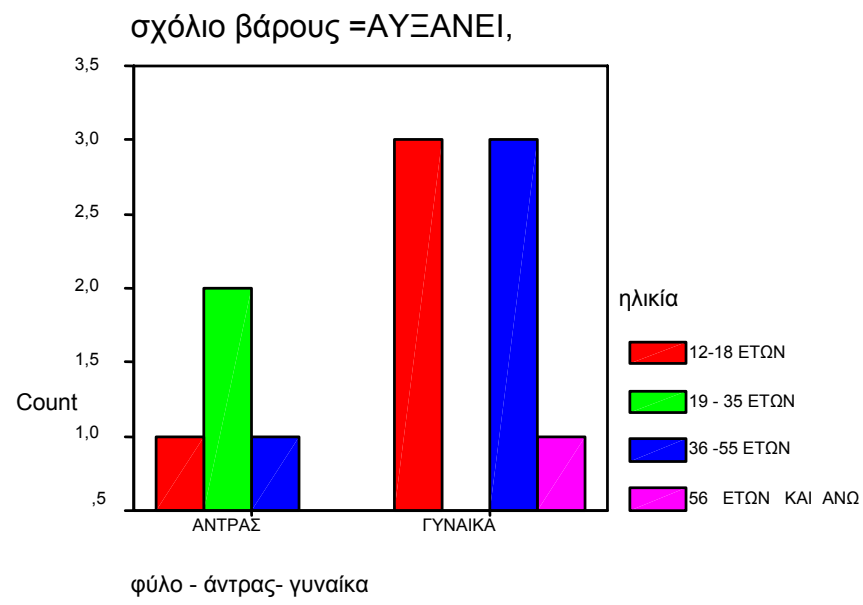
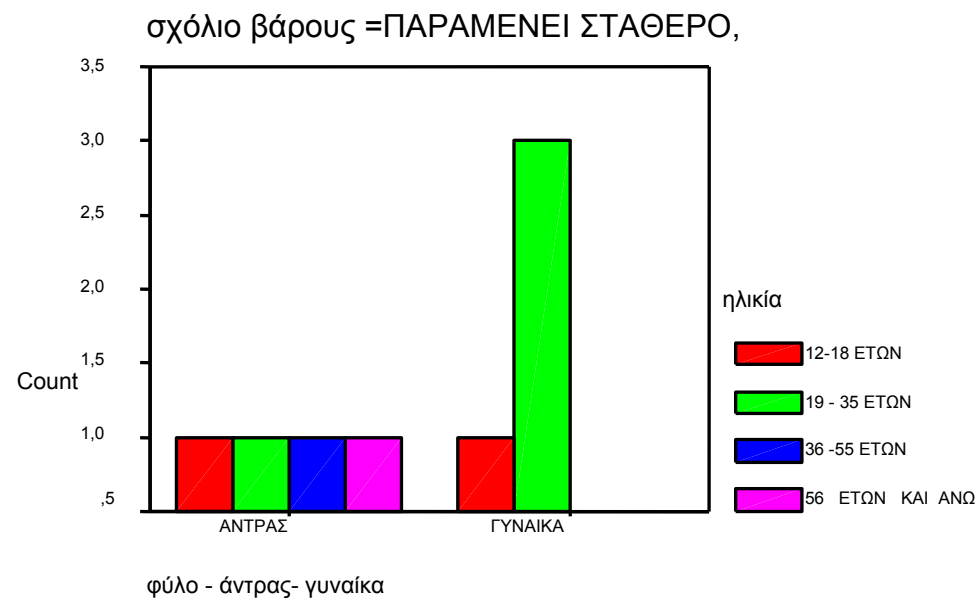


ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

Φύλο
Αντρας: κόκκινο
Γυναίκα: πράσινο

Κόκκινο 12-18 ετών
Πράσινο 19-35

Ηλικίες
Μπλε 36-55 ετών
Μωβ 55 και άνω



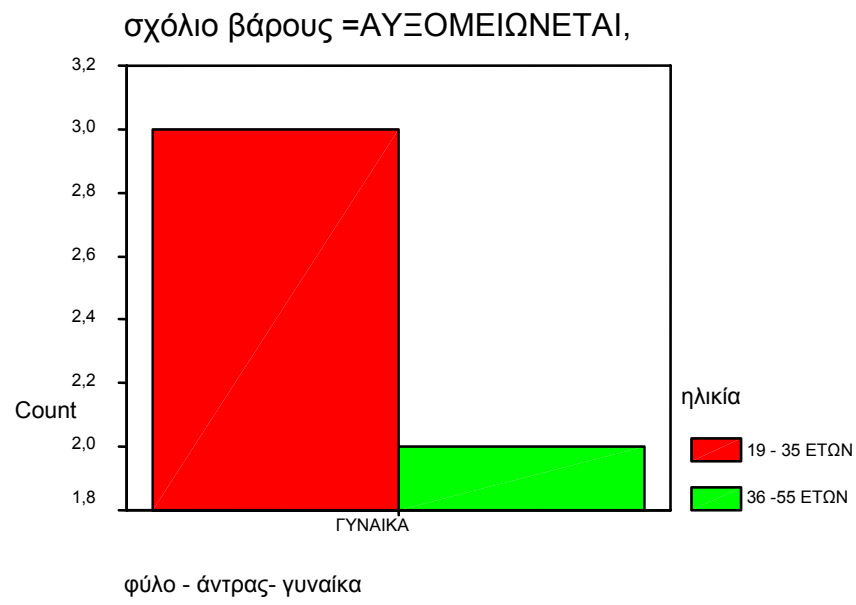
Φύλο
Άντρας: κόκκινο
Γυναίκα: πράσινο

Κόκκινο 12-18 ετών

Ηλικίες
Μπλε 36-55 ετών

Πράσινο 19-35

Μωβ 55 και άνω



ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΛΥΚΕΙΟ

Φύλο

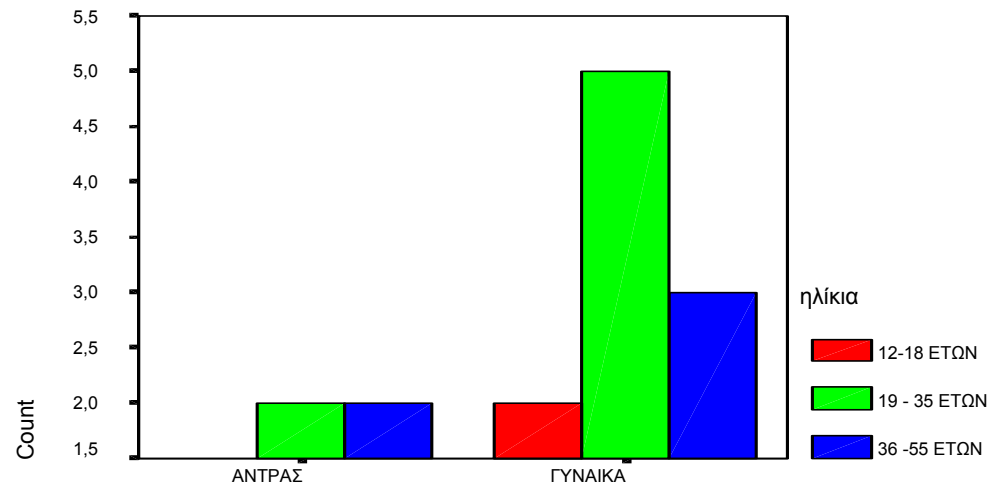
Άντρας: κόκκινο

Γυναίκα: πράσινο

**Κόκκινο 12-18 ετών
Πράσινο 19-35**

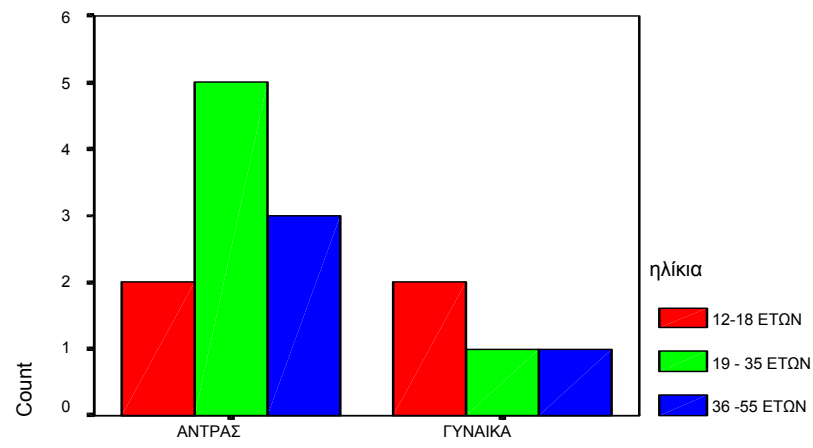
**Ηλικίες
Μπλε 36-55 ετών
Μωβ 55 και άνω**

σχόλιο βάρους=ΠΑΡΑΜΕΝΕΙ ΣΤΑΘΕΡΟ, μορφωτικό επίπεδο=ΛΥΚ



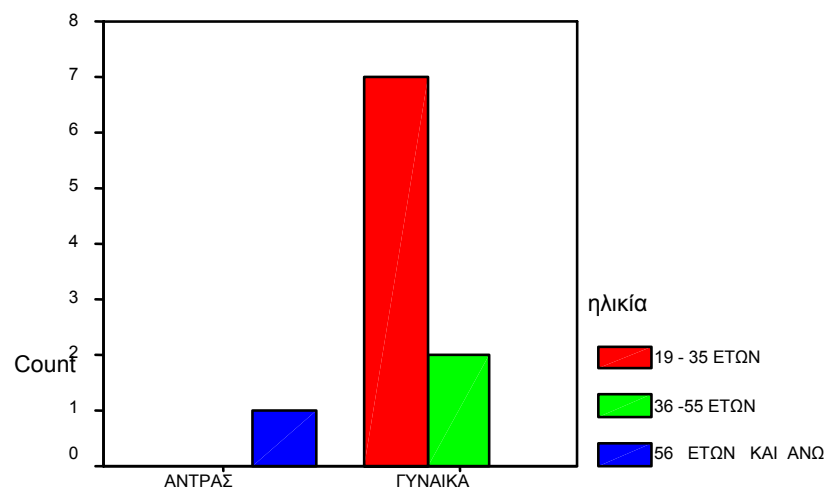
φύλο - άντρας- γυναίκα

σχόλιο βάρους=ΑΥΞΑΝΕΙ, μορφωτικό επίπεδο=ΛΥΚΕΙΟ



φύλο - άντρας- γυναίκα

σχόλιο βάρους =ΑΥΞΟΜΕΙΩΝΕΤΑΙ,



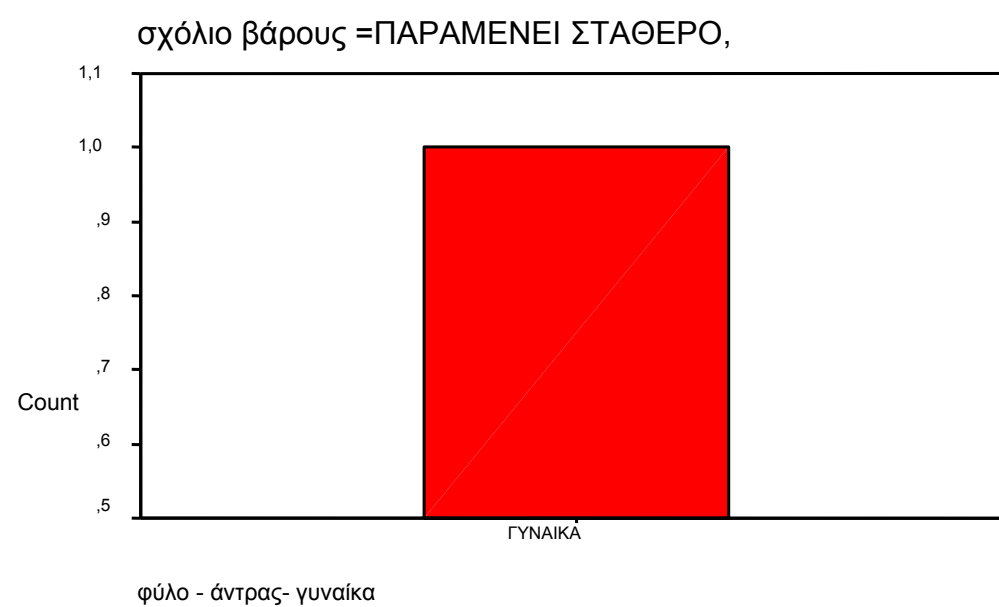
φύλο - άντρας- γυναίκα

ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ Τ.Ε.Ι

Φύλο
Αντρας: κόκκινο
Γυναίκα: πράσινο

Κόκκινο 12-18 ετών
Πράσινο 19-35

Ηλικίες
Μπλε 36-55 ετών
Μωβ 55 και άνω

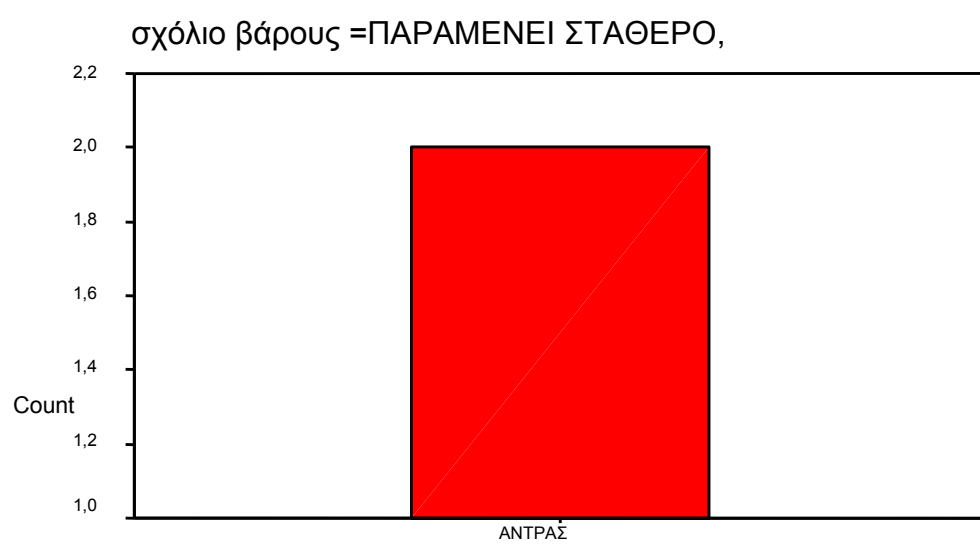


ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ Ι.Ε.Κ.

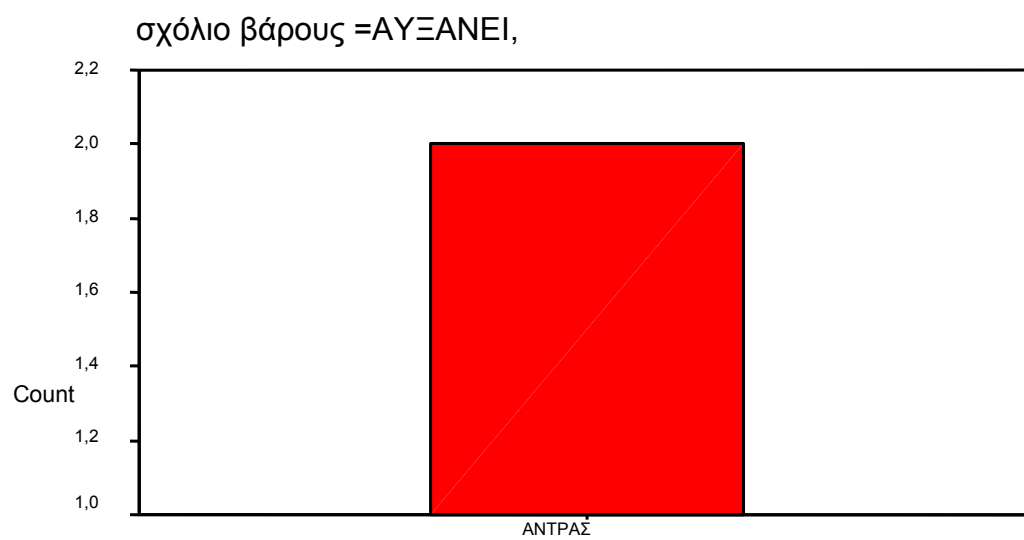
Φύλο
Άντρας: κόκκινο
Γυναίκα: πράσινο

Κόκκινο 12-18 ετών
Πράσινο 19-35

Ηλικίες
Μπλε 36-55 ετών
Μωβ 55 και άνω



φύλο - άντρας- γυναίκα

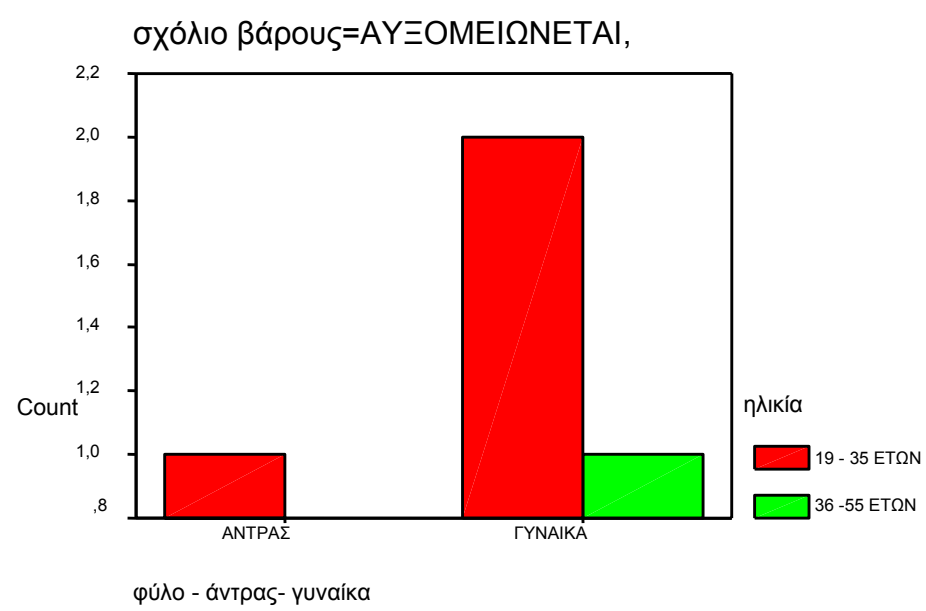


φύλο - άντρας- γυναίκα

Φύλο Άντρας: κόκκινο
Γυναίκα: πράσινο

Κόκκινο 12-18 ετών
Πράσινο 19-35

Ηλικίες
Μπλε 36-55 ετών
Μωβ 55 και άνω

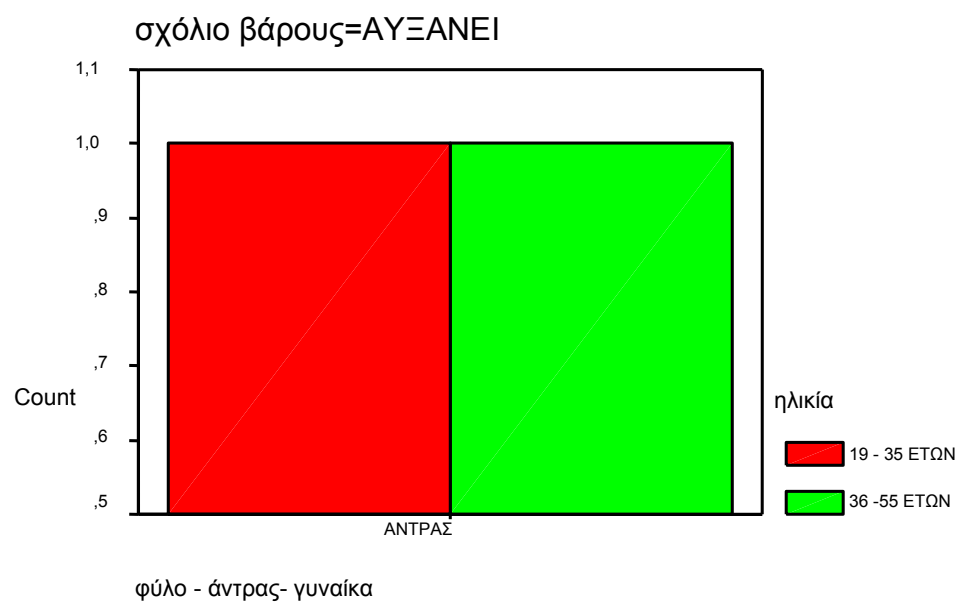
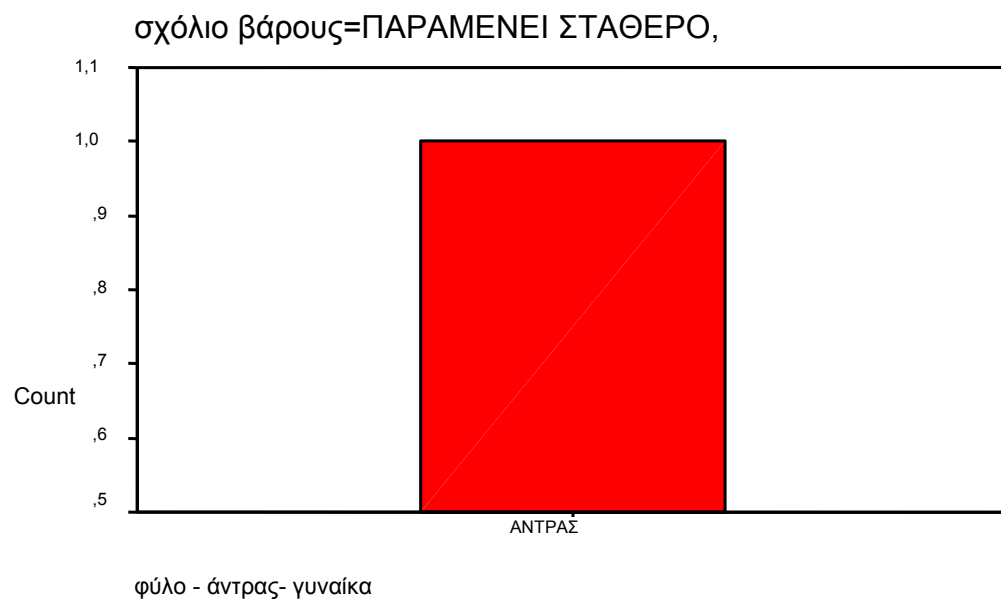


ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ Α.Ε.Ι

Φύλο
Άντρας: κόκκινο
Γυναίκα: πράσινο

Κόκκινο 12-18 ετών
Πράσινο 19-35

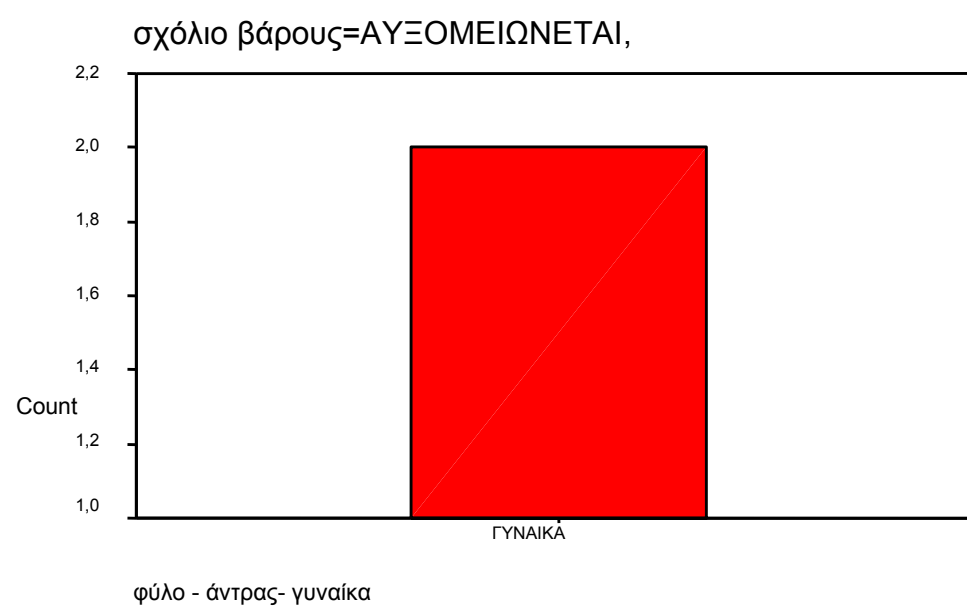
Ηλικίες
Μπλε 36-55 ετών
Μωβ 55 και άνω



Φύλο
Άντρας: κόκκινο
Γυναίκα: πράσινο

Κόκκινο 12-18 ετών
Πράσινο 19-35

Ηλικίες
Μπλε 36-55 ετών
Μωβ 55 και άνω

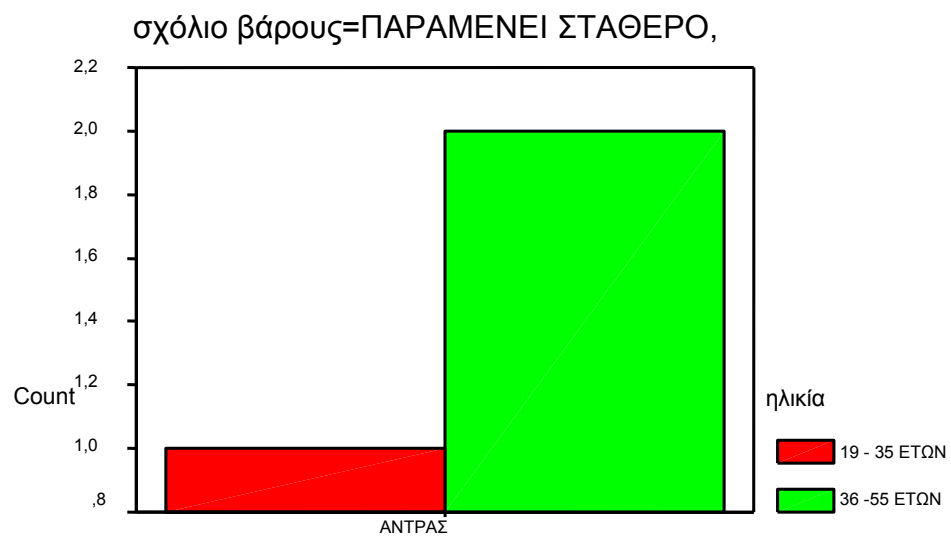


ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΑΛΛΟ

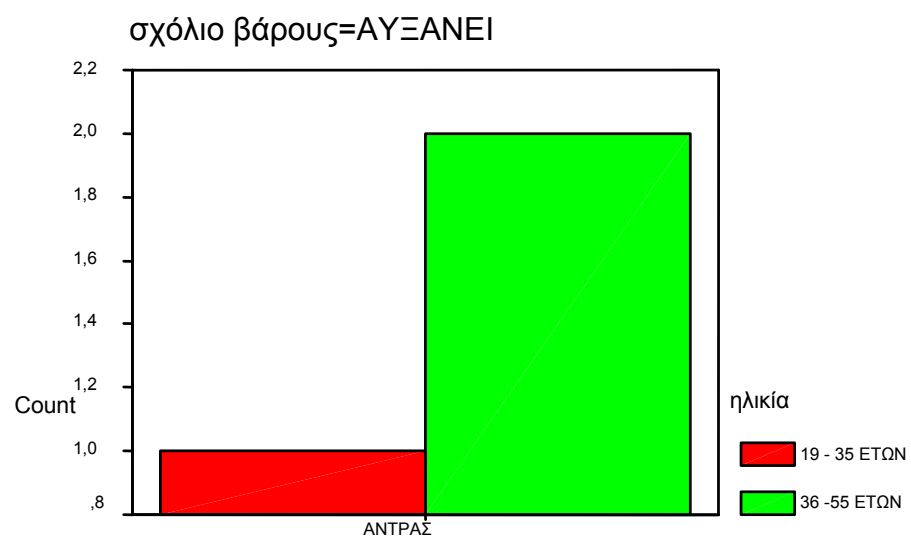
Φύλο Άντρας: κόκκινο
Γυναίκα: πράσινο

Κόκκινο 12-18 ετών
Πράσινο 19-35

Ηλικίες
Μπλε 36-55 ετών
Μωβ 55 και άνω



φύλο - άντρας- γυναίκα



φύλο - άντρας- γυναίκα

Φύλο Άντρας: κόκκινο
Γυναίκα: πράσινο

Κόκκινο 12-18 ετών
Πράσινο 19-35

Ηλικίες
Μπλε 36-55 ετών
Μοβ 55 και άνω



ΓΝΩΣΗ ΥΠΟΛΟΓΙΣΜΟΥ ΤΟΥ ΙΔΑΝΙΚΟΥ ΒΑΡΟΥΣ

ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ

ΤΟ ΦΥΛΟ
ΤΗΝ ΗΛΙΚΙΑ
ΤΟ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ

ρας- γυναίκα * ηλικία * ξερετε τροπο για να υπολογισετε το ιδανικό βάρος * μορφωτικό επίπεδο Cross

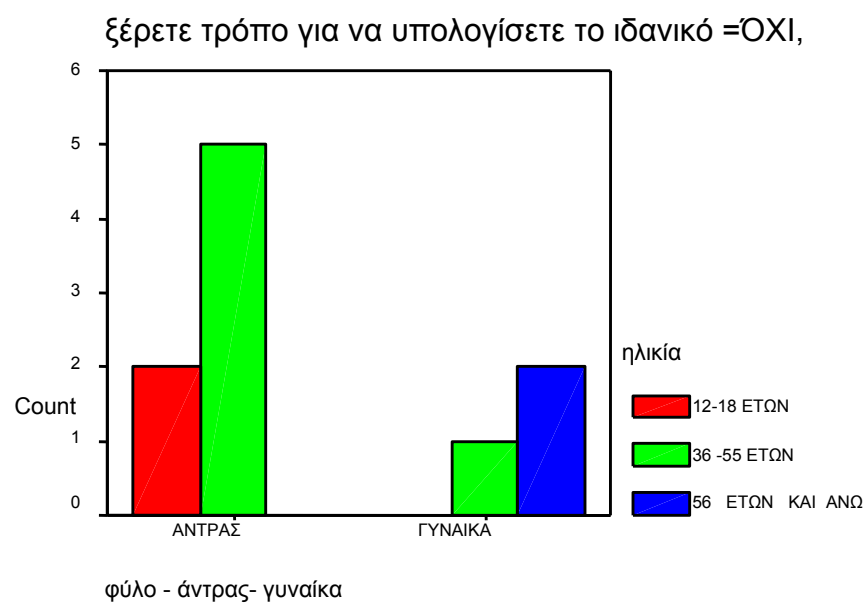
Count			ηλικία				Total
μορφωτικό επίπεδο	ξερετε τροπο για να υπολογισετε το ιδανικό βάρος	φύλο - άντρς γυναίκα Total	2-18 ΕΤΩΝ	9 - 35 ΕΤΩΝ	36 -55 ΕΤΩΝ	56 ΕΤΩΝ ΚΑΙ ΑΝΩ	
ΔΗΜΟΤΙΚΟ	ΝΑΙ	φύλο - άντρς	2		4		6
		γυναίκα					
	Total		2		4		6
	ΌΧΙ	φύλο - άντρς	2		5		7
γυναίκα				1	2	3	
Total		2		6	2	10	
ΓΥΜΝΑΣΙΟ	ΝΑΙ	φύλο - άντρς	1	1			2
		γυναίκα	4	4	4		12
	Total		5	5	4		14
	ΌΧΙ	φύλο - άντρς	1	2	2	1	6
γυναίκα			2	1	1	4	
Total		1	4	3	2	10	
ΛΥΚΕΙΟ	ΝΑΙ	φύλο - άντρς		1	2		3
		γυναίκα	3	13	3		19
	Total		3	14	5		22
	ΌΧΙ	φύλο - άντρς	2	6	3	1	12
γυναίκα		1		3		4	
Total		3	6	6	1	16	
Τ.Ε.Ι.	ΝΑΙ	φύλο - άντρς		1			1
		γυναίκα					
	Total			1			1
	ΌΧΙ	φύλο - άντρς		1			1
γυναίκα							
Total			1			1	
Ι.Ε.Κ	ΝΑΙ	φύλο - άντρς		1			1
		γυναίκα		2			2
	Total			3			3
	ΌΧΙ	φύλο - άντρς		4			4
γυναίκα				1		1	
Total			4	1		5	
Α.Ε.Ι.	ΝΑΙ	φύλο - άντρς			1		1
		γυναίκα		1			1
	Total			1	1		2
	ΌΧΙ	φύλο - άντρς		2			2
γυναίκα			1			1	
Total			3			3	
ΆΛΛΗ ΣΧΟΛΗ	ΝΑΙ	φύλο - άντρς		1	1		2
		γυναίκα					
	Total			1	1		2
	ΌΧΙ	φύλο - άντρς		1	3	1	5
γυναίκα							
Total			1	3	1	5	

ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ

Φύλο Άντρας: κόκκινο
Γυναίκα: πράσινο

Κόκκινο 12-18 ετών
Πράσινο 19-35

Ηλικίες
Μπλε 36-55 ετών
Μωβ 55 και άνω

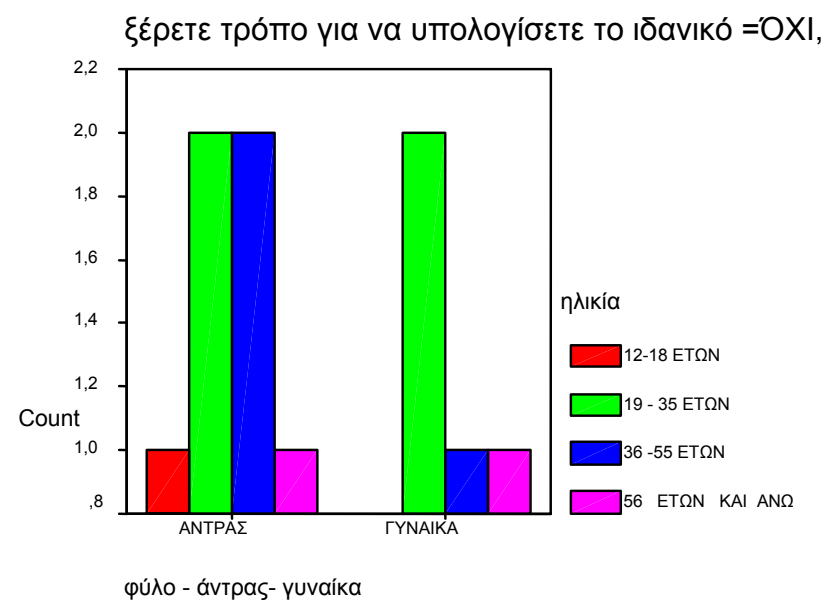
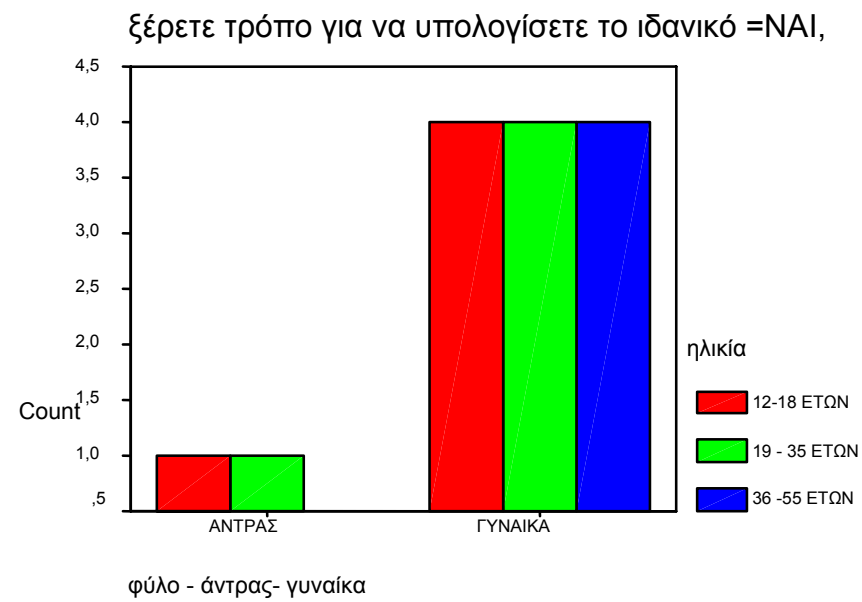


ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ

Φύλο Άντρας: κόκκινο
Γυναίκα: πράσινο

Κόκκινο 12-18 ετών
Πράσινο 19-35

Ηλικίες
Μπλε 36-55 ετών
Μωβ 55 και άνω

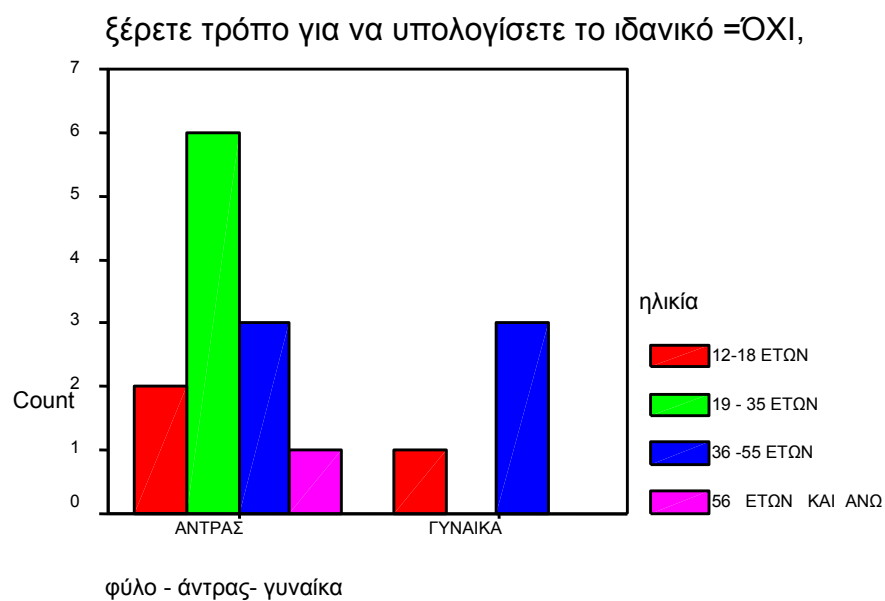
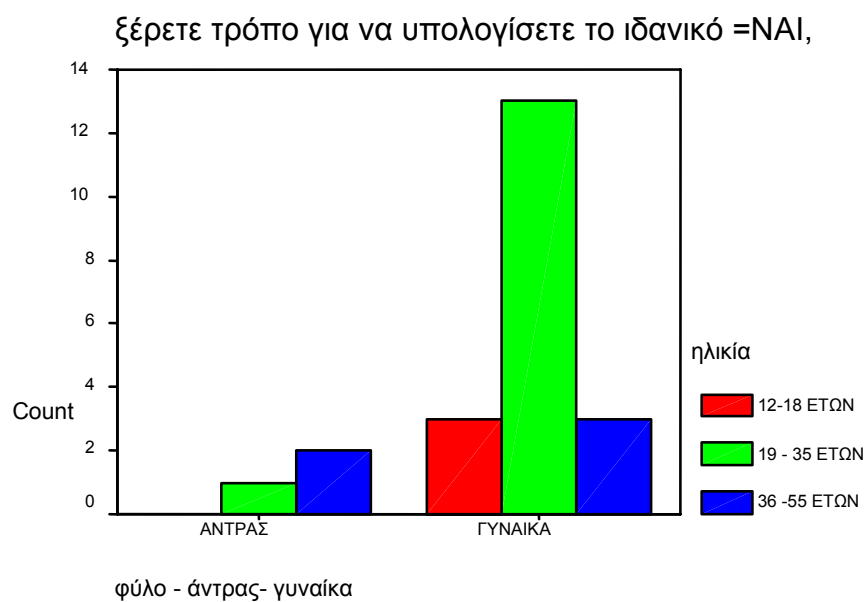


ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΛΥΚΕΙΟ

Φύλο Άντρας: κόκκινο
Γυναίκα: πράσινο

Κόκκινο 12-18 ετών
Πράσινο 19-35

Ηλικίες
Μπλε 36-55 ετών
Μοβ 55 και άνω



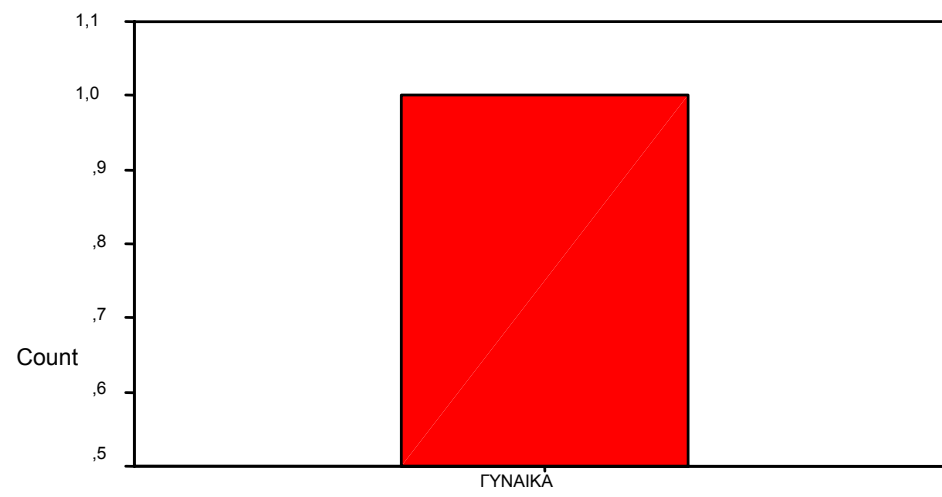
ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ Τ.Ε.Ι

Φύλο Άντρας: κόκκινο
Γυναίκα: πράσινο

Κόκκινο 12-18 ετών
Πράσινο 19-35

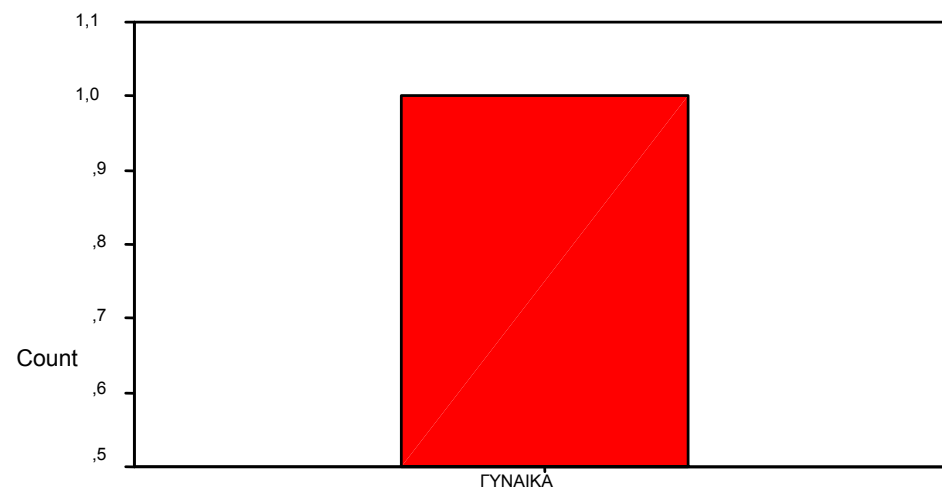
Ηλικίες
Μπλε 36-55 ετών
Μωβ 55 και άνω

Ξέρετε τρόπο για να υπολογίσετε το ιδανικό=ΝΑΙ,



φύλο - άντρας- γυναίκα

Ξέρετε τρόπο για να υπολογίσετε το ιδανικό =ΌΧΙ



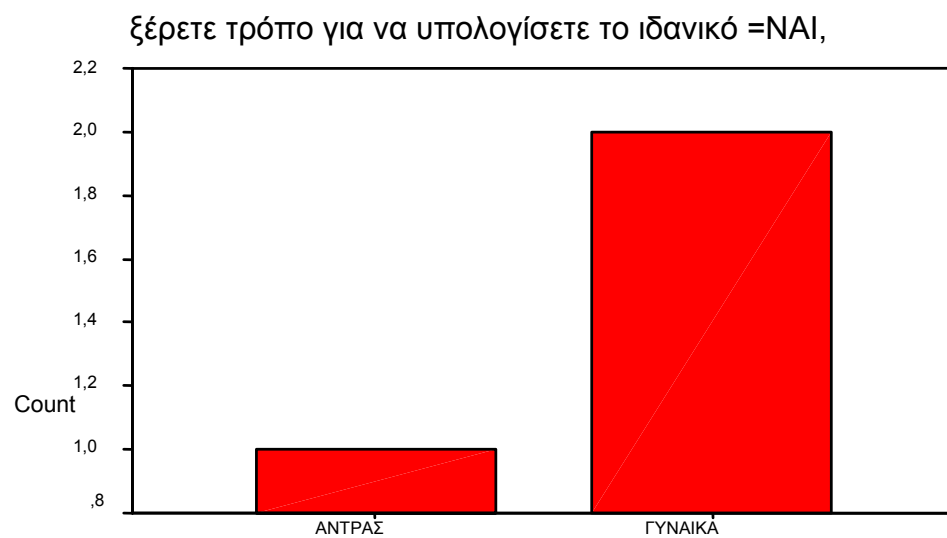
φύλο - άντρας- γυναίκα

ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ Ι.Ε.Κ

Φύλο Άντρας: κόκκινο
Γυναίκα: πράσινο

Κόκκινο 12-18 ετών
Πράσινο 19-35

Ηλικίες
Μπλε 36-55 ετών
Μωβ 55 και άνω



φύλο - άντρας- γυναίκα



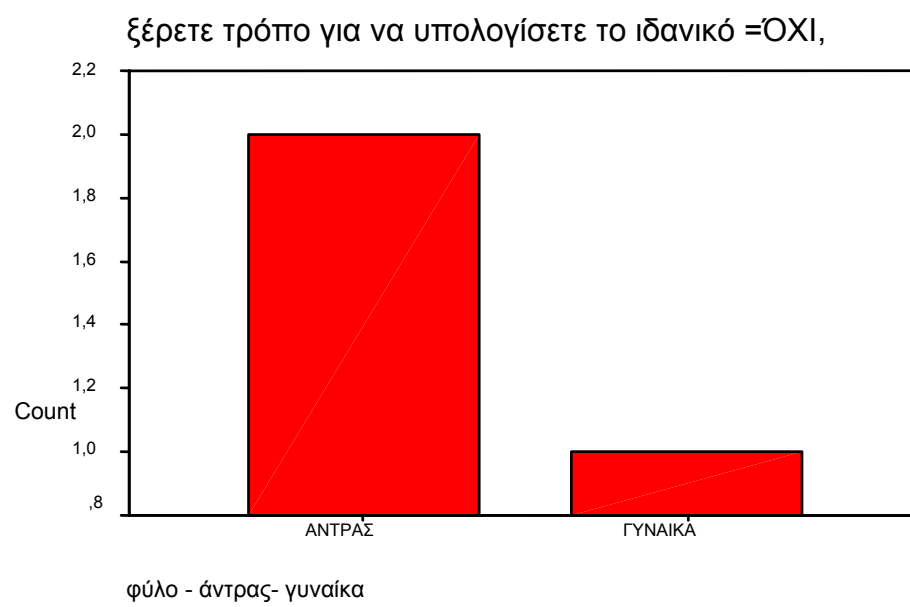
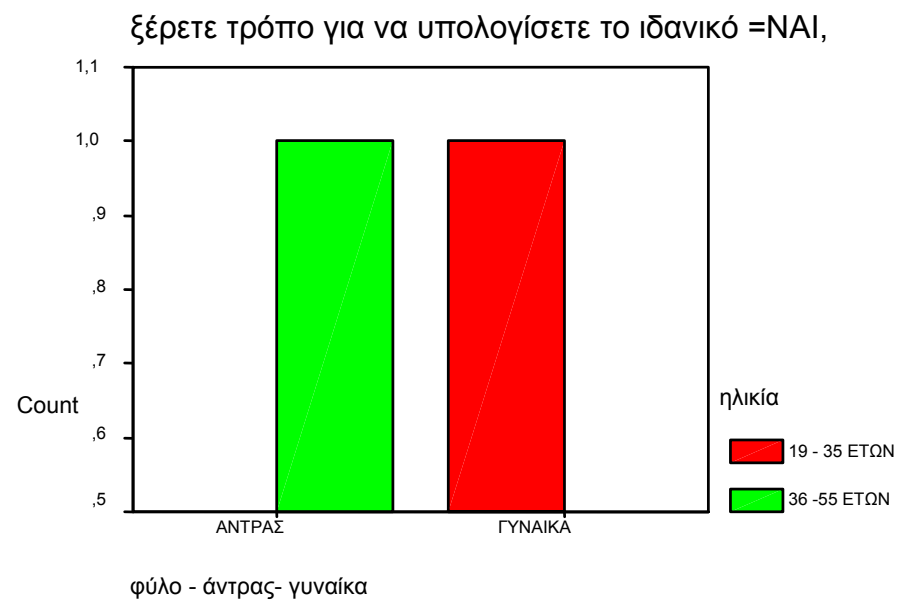
φύλο - άντρας- γυναίκα

ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ Α.Ε.Ι

Φύλο Άντρας: κόκκινο
Γυναίκα: πράσινο

Κόκκινο 12-18 ετών

Ηλικίες
Μπλε 36-55 ετών



ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΑΛΛΟ

Φύλο Άντρας: κόκκινο
Γυναίκα: πράσινο

Ηλικίες

Κόκκινο 12-18 ετών
Πράσινο 19-35

Μπλε 36-55 ετών
Μωβ 55 και άνω



Η ΑΠΟΨΗ ΠΟΥ ΕΧΟΥΝ ΓΙΑ ΤΟ ΣΩΜΑ ΤΟΥΣ

ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ

ΤΟ ΦΥΛΟ

ΤΗΝ ΗΛΙΚΙΑ

ΤΟ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ

φύλο - άντρας- γυναίκα * ηλικία * το σώμα σας είναι..... * μορφωτικό επίπεδο Crosstabulation

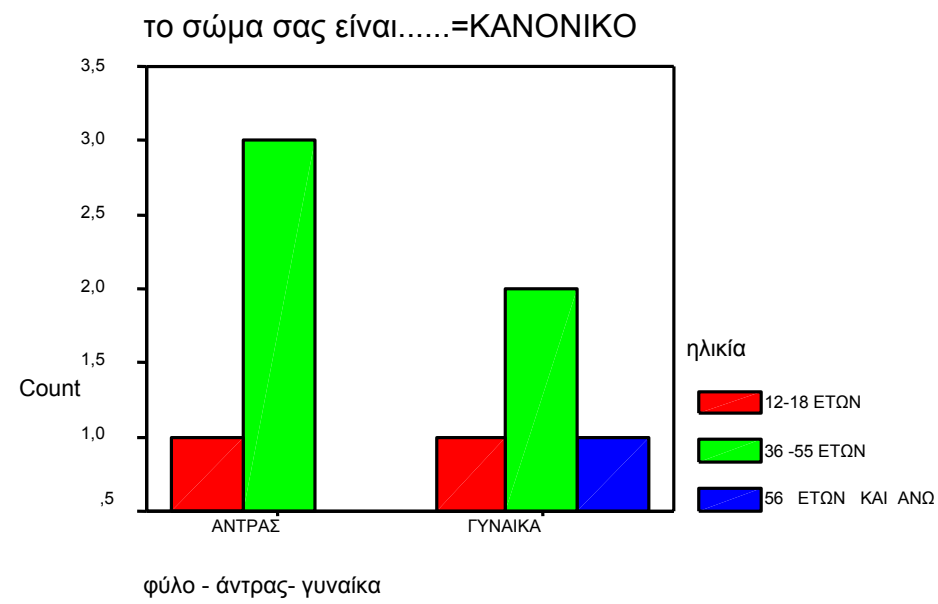
Count				ηλικία				Total	
μορφωτικό επίπεδο	το σώμα σας είναι.....	φύλο - άντρας- γυναίκα	ANTPΑΣ ΓΥΝAIKA	12-18 ΕΤΩΝ	19 - 35 ΕΤΩΝ	36 -55 ΕΤΩΝ	56 ΕΤΩΝ ΚΑΙ ΑΝΩ	Total	
ΔΗΜΟΤΙΚΟ	ΚΑΝΟΝΙΚΟ	φύλο - άντρας- γυναίκα	ANTPΑΣ ΓΥΝAIKA	1 1		3 2	1	4 4	
		Total		2		5	1	8	
		ΠΑΧΟΥΛΟ (λίγα παραπάνω κιλά ως 9)	φύλο - άντρας- γυναίκα	ANTPΑΣ ΓΥΝAIKA	1 1		2 3	1	3 5
	Total		2		5	1	8		
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	ΚΑΝΟΝΙΚΟ	φύλο - άντρας- γυναίκα	ANTPΑΣ ΓΥΝAIKA	1 1	1 1	3	1	3 5
			Total		2	2	3	1	8
ΠΑΧΟΥΛΟ (λίγα παραπάνω κιλά ως 9)			φύλο - άντρας- γυναίκα	ANTPΑΣ ΓΥΝAIKA	1 1	2 3	1 1	1	4 6
Total			2	5	2	1	10		
ΕΛΛΕΙΠΟΒΑΡΕΣ (πολύ αδύνατο)		φύλο - άντρας- γυναίκα	ΓΥΝAIKA		2 2				4 4
		Total		2	2			4	
ΛΕΠΤΟ		φύλο - άντρας- γυναίκα	ΓΥΝAIKA				1	1	
		Total					1	1	
ΥΠΕΡΒΑΡΟ (ως 15 κιλά)		φύλο - άντρας- γυναίκα	ANTPΑΣ				1	1	
		Total					1	1	
ΛΥΚΕΙΟ	ΚΑΝΟΝΙΚΟ	φύλο - άντρας- γυναίκα	ANTPΑΣ ΓΥΝAIKA	1 1	5 10	3		8 14	
		Total		2	15	3		17	
		ΠΑΧΟΥΛΟ (λίγα παραπάνω κιλά ως 9)	φύλο - άντρας- γυναίκα	ANTPΑΣ ΓΥΝAIKA	2 1	1 6	2 5		5 12
	Total		3	7	7		17		
	ΕΛΛΕΙΠΟΒΑΡΕΣ (πολύ αδύνατο)	φύλο - άντρας- γυναίκα	ΓΥΝAIKA	1				1	
		Total		1				1	
	ΥΠΕΡΒΑΡΟ (ως 15 κιλά)	φύλο - άντρας- γυναίκα	ΓΥΝAIKA				1	1	
		Total					1	1	
	ΙΔΑΝΙΚΟ (πολύ καλές αναλογίες)	φύλο - άντρας- γυναίκα	ΓΥΝAIKA		2				2
		Total			2				2
	ΥΠΕΡΒΟΛΙΚΑ ΥΠΕΡΒΑΡΟ (πάνω από 25 κιλά)	φύλο - άντρας- γυναίκα	ANTPΑΣ ΓΥΝAIKA	1 1				1	1 1
Total			2				1	2	
ΓΥΜΝΑΣΜΕΝΟ	φύλο - άντρας- γυναίκα	ANTPΑΣ		1 1				1 1	
	Total			2				2	
T.E.I.	ΚΑΝΟΝΙΚΟ	φύλο - άντρας- γυναίκα	ΓΥΝAIKA		2			2	
T.E.K	ΚΑΝΟΝΙΚΟ	φύλο - άντρας- γυναίκα	ANTPΑΣ ΓΥΝAIKA	2 1				2 1	
		Total		3			3		
		ΠΑΧΟΥΛΟ (λίγα παραπάνω κιλά ως 9)	φύλο - άντρας- γυναίκα	ANTPΑΣ ΓΥΝAIKA	2 2		1		2 1
	Total		4		1		3		
	ΕΛΛΕΙΠΟΒΑΡΕΣ (πολύ αδύνατο)	φύλο - άντρας- γυναίκα	ΓΥΝAIKA		1			1	
Total			1				1		
ΥΠΕΡΒΑΡΟ (ως 15 κιλά)	φύλο - άντρας- γυναίκα	ANTPΑΣ		1 1				1 1	
	Total			2				2	
A.E.I.	ΚΑΝΟΝΙΚΟ	φύλο - άντρας- γυναίκα	ANTPΑΣ	1 1				1 1	
		Total		2			2		
		ΠΑΧΟΥΛΟ (λίγα παραπάνω κιλά ως 9)	φύλο - άντρας- γυναίκα	ANTPΑΣ			1		1
	Total				1		1		
	ΛΕΠΤΟ	φύλο - άντρας- γυναίκα	ANTPΑΣ ΓΥΝAIKA	1 1	1			1	
Total			2	1			3		
ΥΠΕΡΒΑΡΟ (ως 15 κιλά)	φύλο - άντρας- γυναίκα	ΓΥΝAIKA		1			1		
	Total			1			1		
ΆΛΛΗ ΣΧΟΛΗ	ΚΑΝΟΝΙΚΟ	φύλο - άντρας- γυναίκα	ANTPΑΣ			1		1	
		Total				1		1	
		ΠΑΧΟΥΛΟ (λίγα παραπάνω κιλά ως 9)	φύλο - άντρας- γυναίκα	ANTPΑΣ		1	2		3
	Total			1	2		3		
	ΛΕΠΤΟ	φύλο - άντρας- γυναίκα	ANTPΑΣ			1		1	
		Total				1		1	
ΥΠΕΡΒΑΡΟ (ως 15 κιλά)	φύλο - άντρας- γυναίκα	ANTPΑΣ		1			1		
	Total			1			1		
ΥΠΕΡΒΟΛΙΚΑ ΥΠΕΡΒΑΡΟ (πάνω από 25 κιλά)	φύλο - άντρας- γυναίκα	ANTPΑΣ				1	1		
	Total					1	1		

ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ

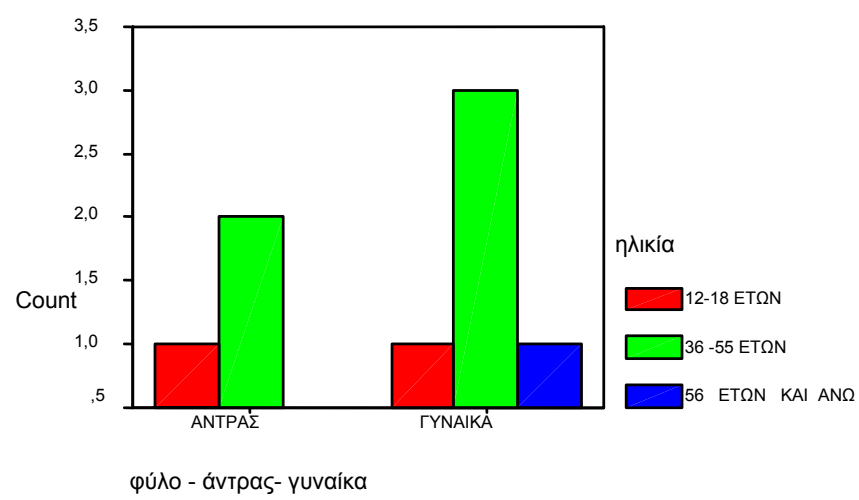
Φύλο Άντρας: κόκκινο
Γυναίκα: πράσινο

Κόκκινο 12-18 ετών
Πράσινο 19-35

Ηλικίες
Μπλε 36-55 ετών
Μωβ 55 και άνω



το σώμα σας είναι.....=ΠΑΧΟΥΛΟ (λίγα παραπάνω κιλά ως 9),

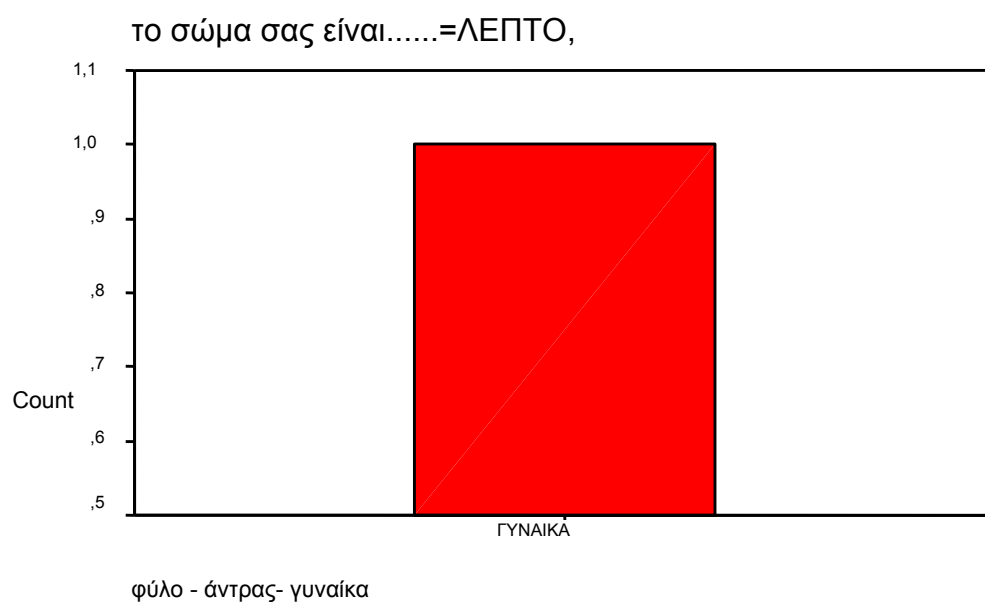


ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ

Φύλο Άντρας: κόκκινο
Γυναίκα: πράσινο

Κόκκινο 12-18 ετών
Πράσινο 19-35

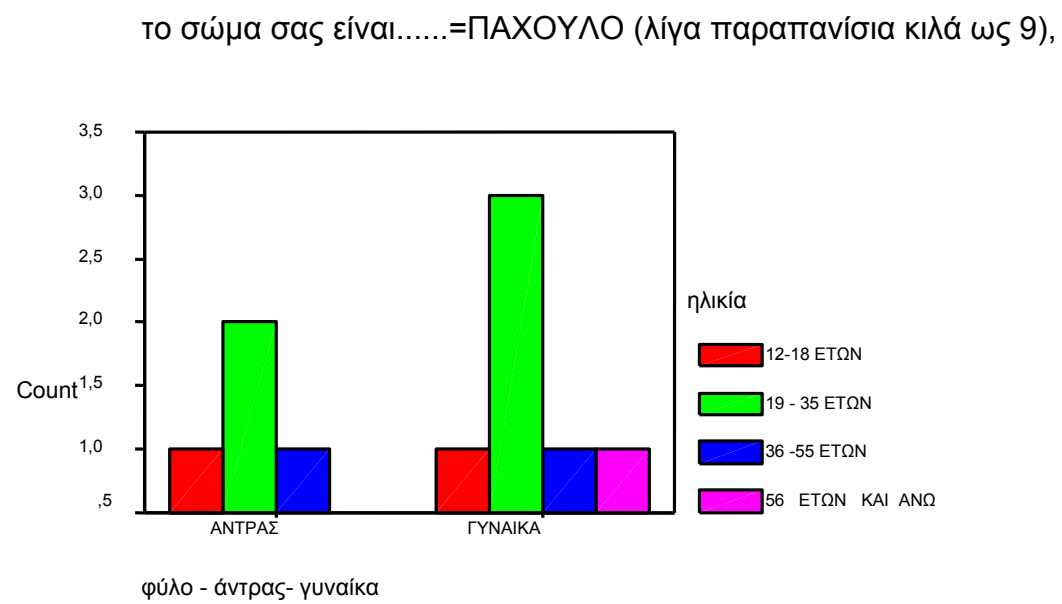
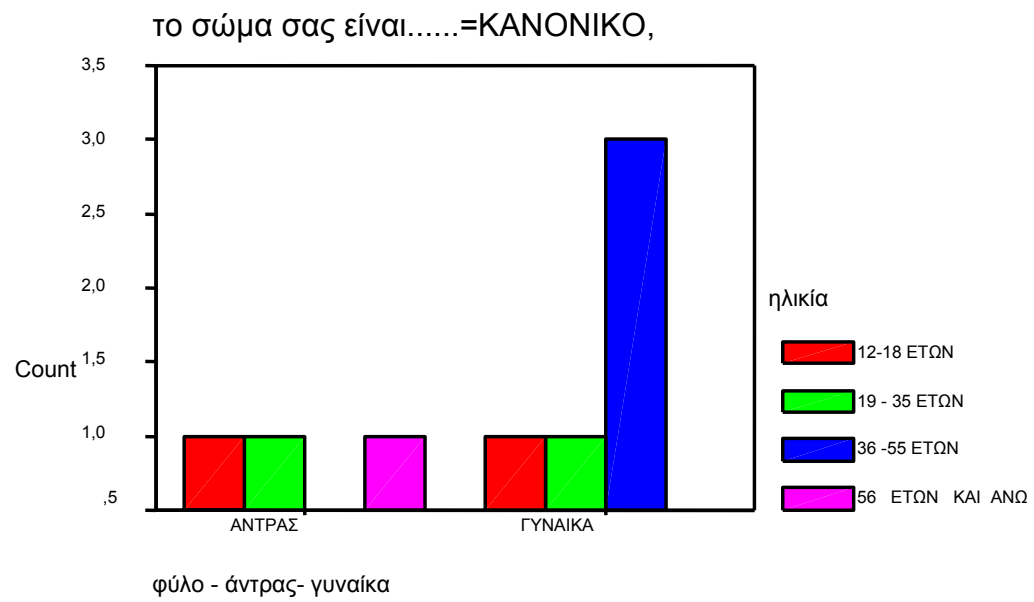
Ηλικίες
Μπλε 36-55 ετών
Μωβ 55 και άνω



Φύλο Άντρας: κόκκινο
Γυναίκα: πράσινο

Κόκκινο 12-18 ετών
Πράσινο 19-35

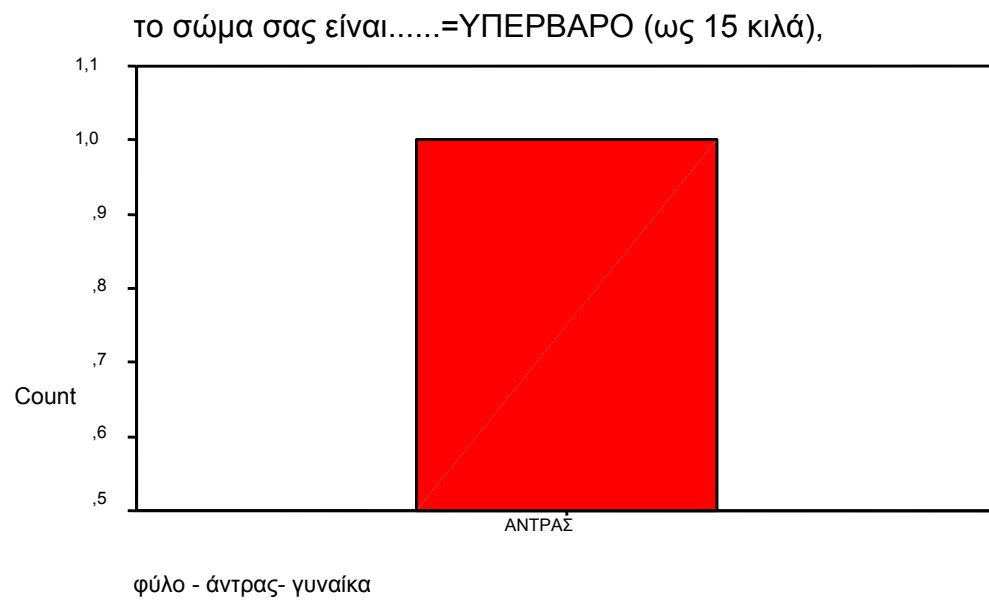
Ηλικίες
Μπλε 36-55 ετών
Μωβ 55 και άνω



Φύλο Άντρας: κόκκινο
Γυναίκα: πράσινο

Κόκκινο 12-18 ετών
Πράσινο 19-35

Ηλικίες
Μπλε 36-55 ετών
Μωβ 55 και άνω



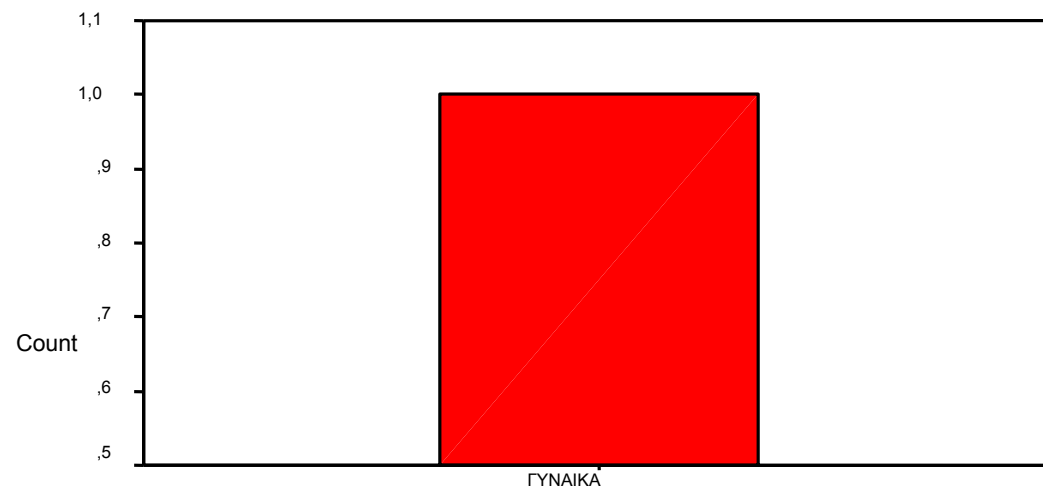
ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΛΥΚΕΙΟ

Φύλο Άντρας: κόκκινο
Γυναίκα: πράσινο

Κόκκινο 12-18 ετών
Πράσινο 19-35

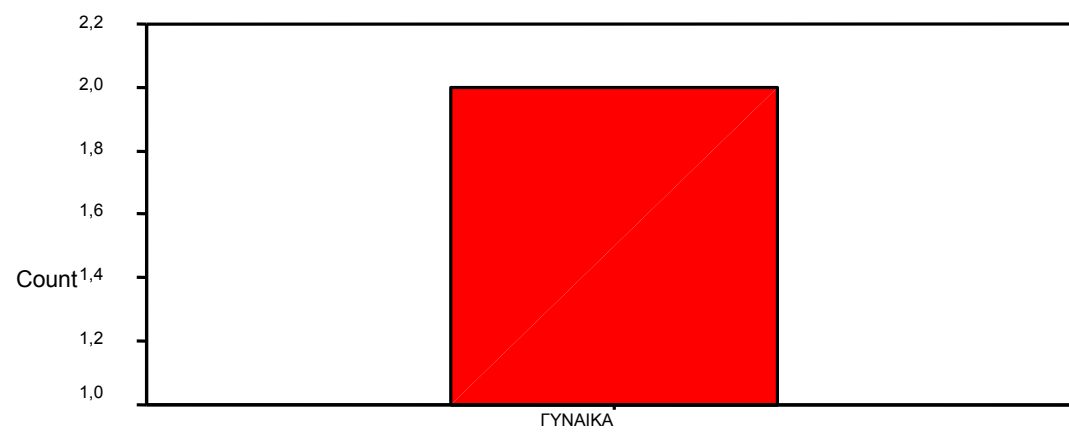
Ηλικίες
Μπλε 36-55 ετών
Μωβ 55 και άνω

το σώμα σας είναι.....=ΕΛΛΕΙΠΟΒΑΡΕΣ (πολύ αδύνατο),



φύλο - άντρας- γυναίκα

το σώμα σας είναι.....=ΙΔΑΝΙΚΟ (πολύ καλές αναλογίες),



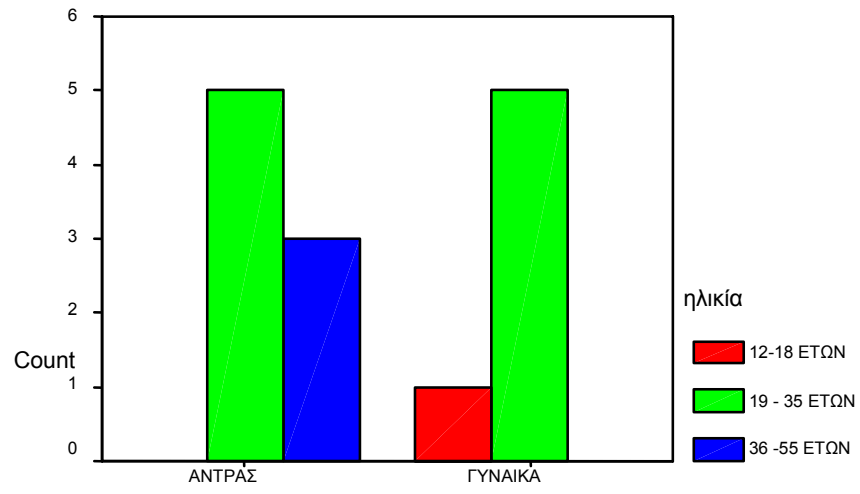
φύλο - άντρας- γυναίκα

Φύλο Άντρας: κόκκινο
Γυναίκα: πράσινο

Κόκκινο 12-18 ετών
Πράσινο 19-35

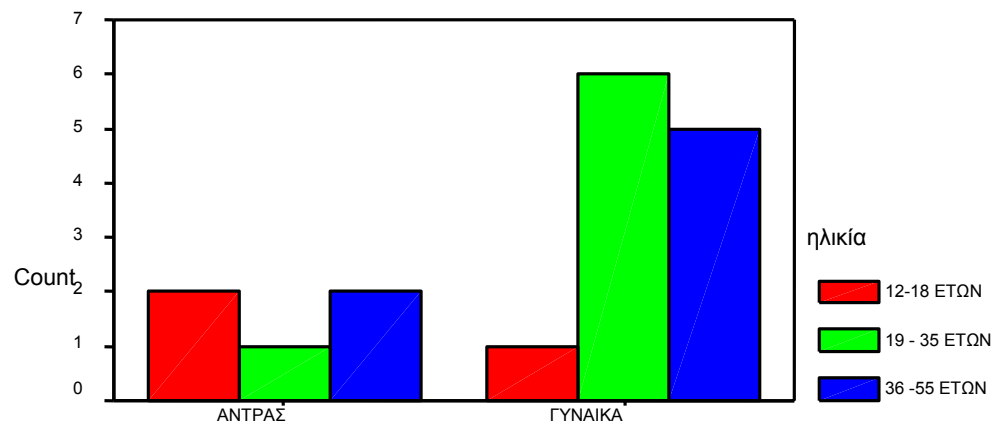
Ηλικίες
Μπλε 36-55 ετών
Μωβ 55 και άνω

το σώμα σας είναι.....=ΚΑΝΟΝΙΚΟ,



φύλο - άντρας- γυναίκα

το σώμα σας είναι.....=ΠΑΧΟΥΛΟ (λίγα παραπάνω κιλά ως 9),



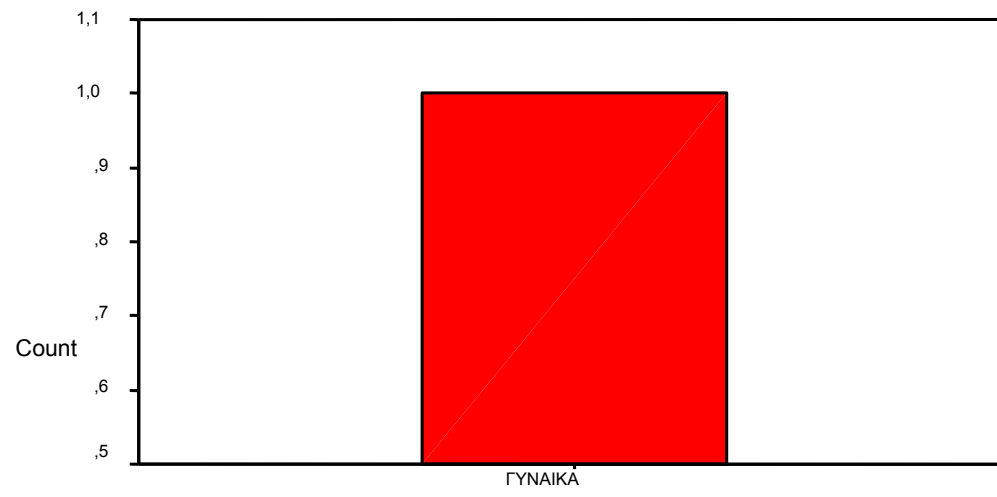
φύλο - άντρας- γυναίκα

Φύλο Άντρας: κόκκινο
Γυναίκα: πράσινο

Κόκκινο 12-18 ετών
Πράσινο 19-35

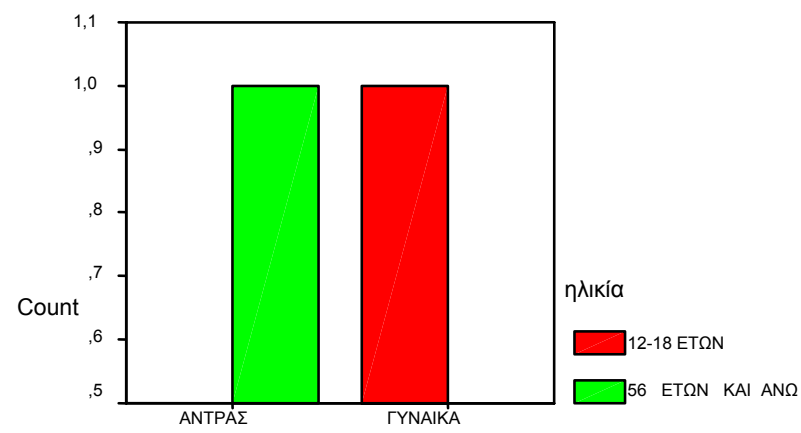
Ηλικίες
Μπλε 36-55 ετών
Μωβ 55 και άνω

το σώμα σας είναι.....=ΥΠΕΡΒΑΡΟ (ως 15 κιλά),



φύλο - άντρας- γυναίκα

το σώμα σας είναι.....=ΥΠΕΡΒΟΛΙΚΑ ΥΠΕΡΒΑΡΟ (πάνω από 25 κιλά),

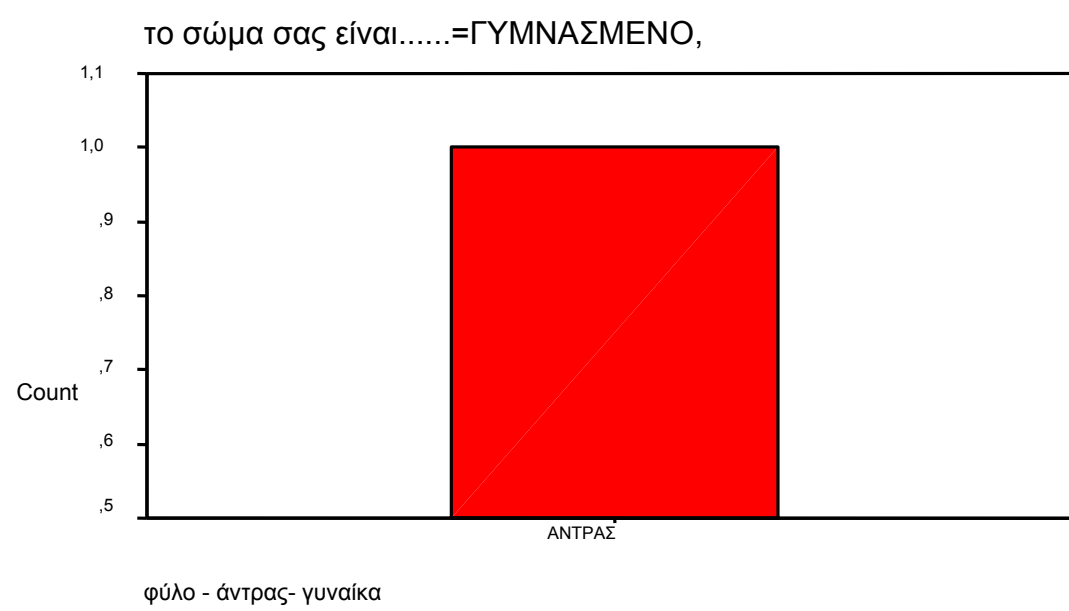


φύλο - άντρας- γυναίκα

Φύλο Άντρας: κόκκινο
Γυναίκα: πράσινο

Κόκκινο 12-18 ετών
Πράσινο 19-35

Ηλικίες
Μπλε 36-55 ετών
Μωβ 55 και άνω

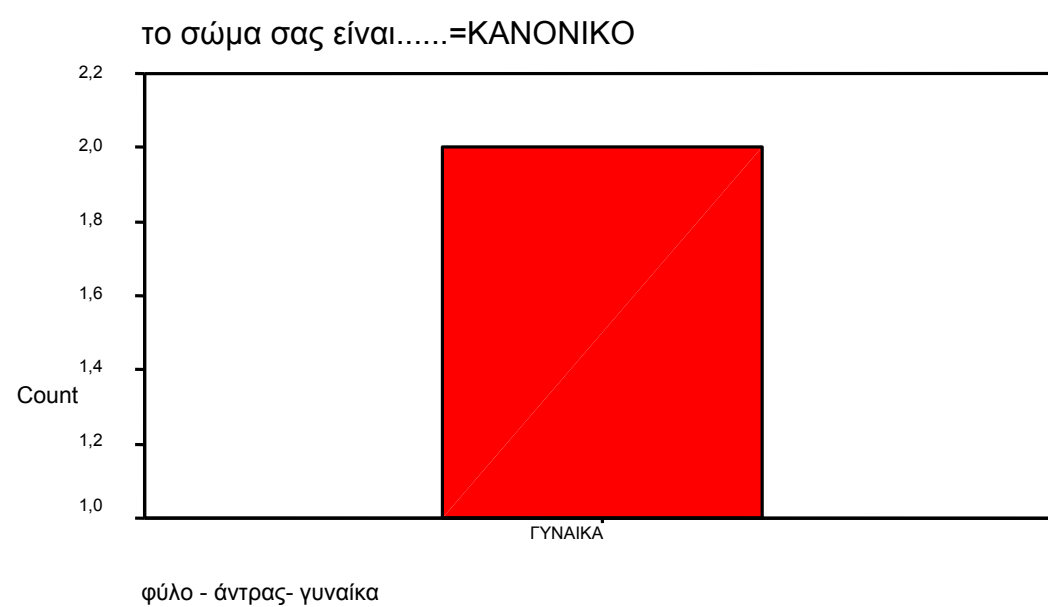


ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΤΕΙ

Φύλο Άντρας: κόκκινο
Γυναίκα: πράσινο

Κόκκινο 12-18 ετών
Πράσινο 19-35

Ηλικίες
Μπλε 36-55 ετών
Μωβ 55 και άνω

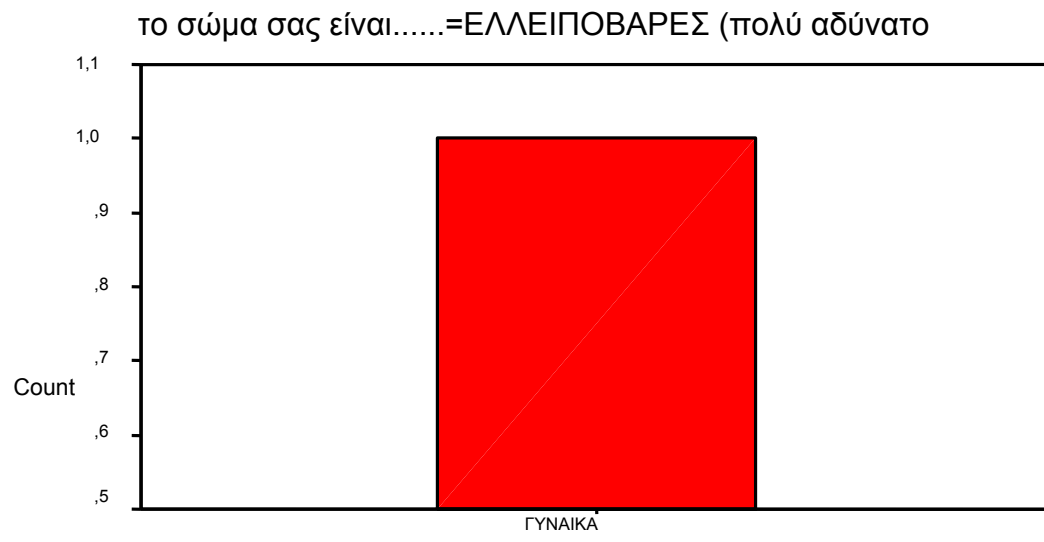


ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ Ι.Ε.Κ

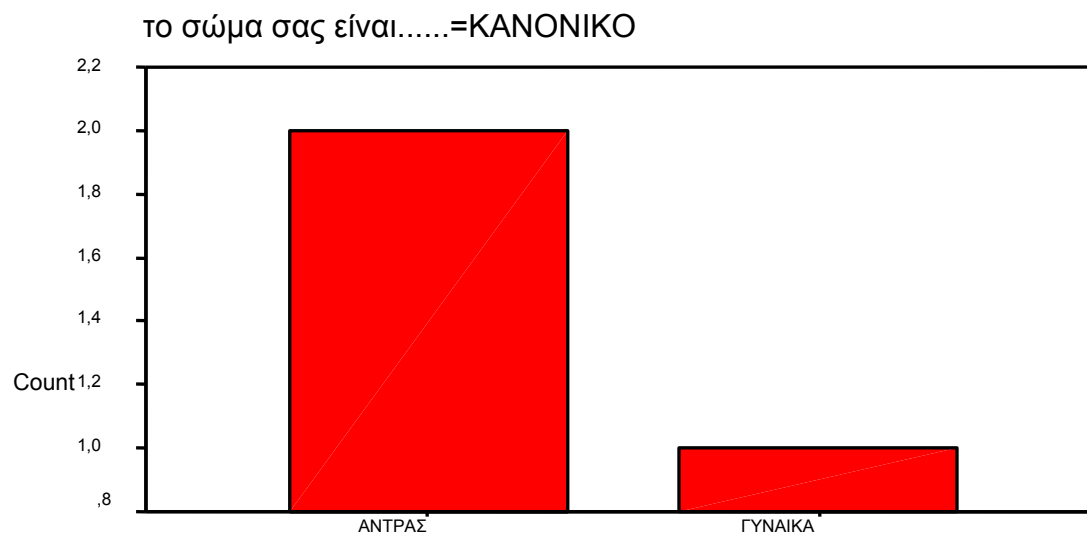
Φύλο Άντρας: κόκκινο
Γυναίκα: πράσινο

Κόκκινο 12-18 ετών
Πράσινο 19-35

Ηλικίες
Μπλε 36-55 ετών
Μωβ 55 και άνω



φύλο - άντρας- γυναίκα



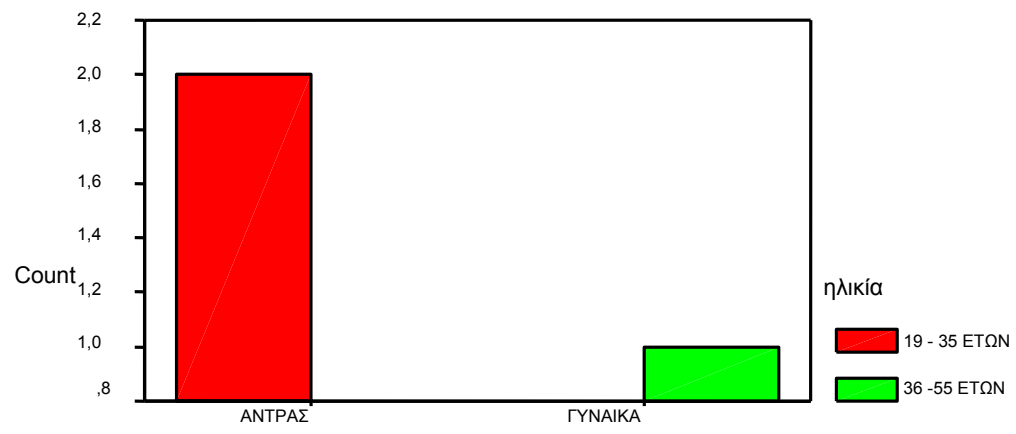
φύλο - άντρας- γυναίκα

Φύλο Άντρας: κόκκινο
Γυναίκα: πράσινο

Κόκκινο 12-18 ετών
Πράσινο 19-35

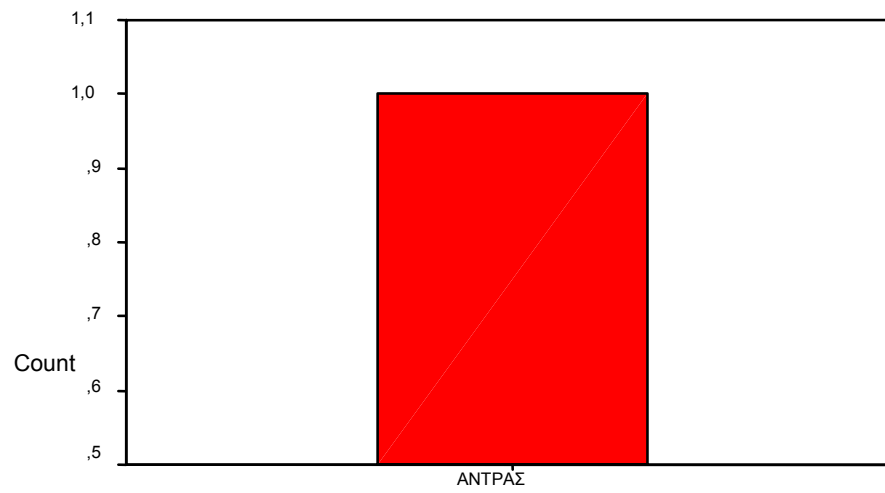
Ηλικίες
Μπλε 36-55 ετών
Μωβ 55 και άνω

το σώμα σας είναι.....=ΠΑΧΟΥΛΟ (λίγα παραπάνω κιλά ως 9),



φύλο - άντρας- γυναίκα

το σώμα σας είναι.....=ΥΠΕΡΒΑΡΟ (ως 15 κιλά



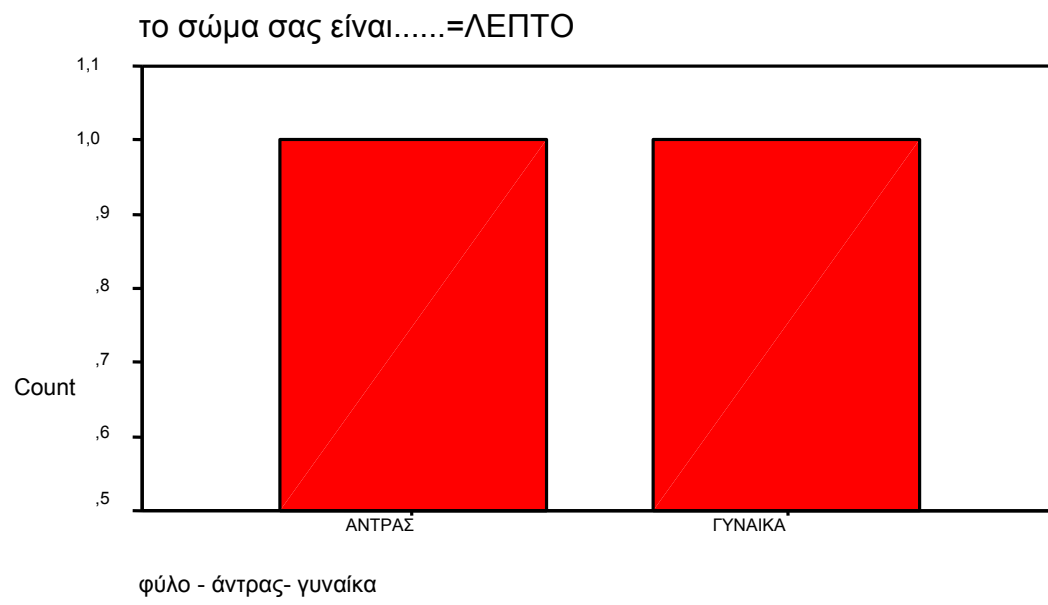
φύλο - άντρας- γυναίκα

ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ Α.Ε.Ι.

Φύλο Άντρας: κόκκινο
Γυναίκα: πράσινο

Κόκκινο 12-18 ετών
Πράσινο 19-35

Ηλικίες
Μπλε 36-55 ετών
Μωβ 55 και άνω

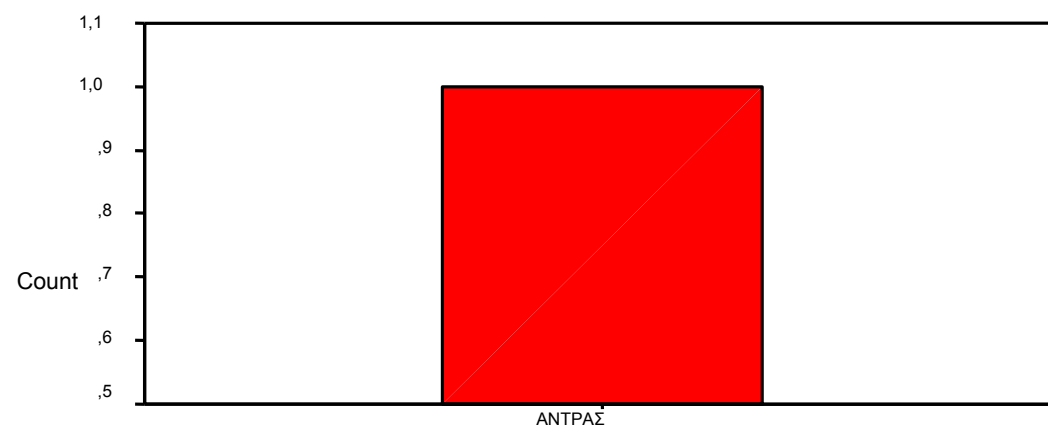


Φύλο Άντρας: κόκκινο
Γυναίκα: πράσινο

Κόκκινο 12-18 ετών
Πράσινο 19-35

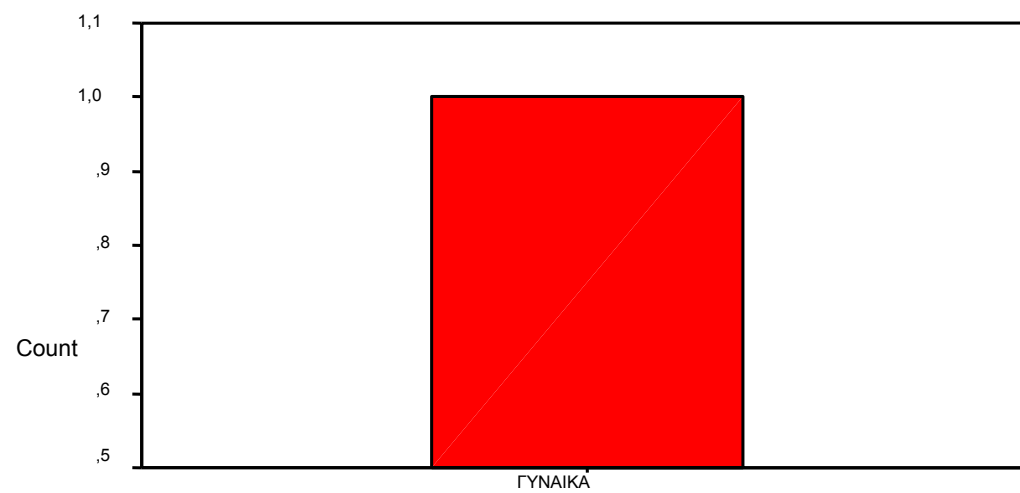
Ηλικίες
Μπλε 36-55 ετών
Μοβ 55 και άνω

το σώμα σας είναι.....=ΠΑΧΟΥΛΟ (λίγα παραπάνω κιλά ως 9),



φύλο - άντρας- γυναίκα

το σώμα σας είναι.....=ΥΠΕΡΒΑΡΟ (ως 15 κιλά..



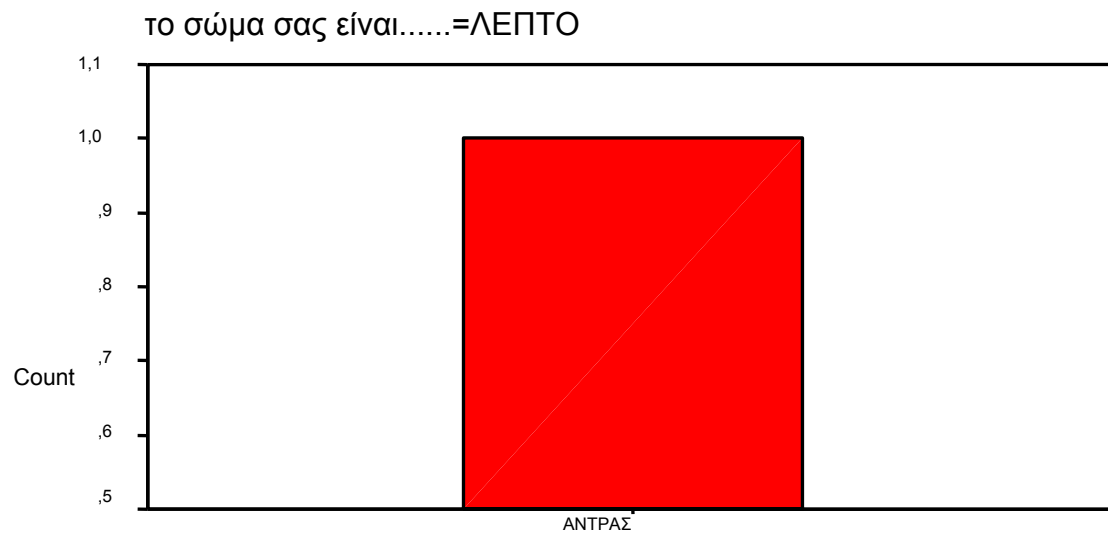
φύλο - άντρας- γυναίκα

ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΑΛΛΟ

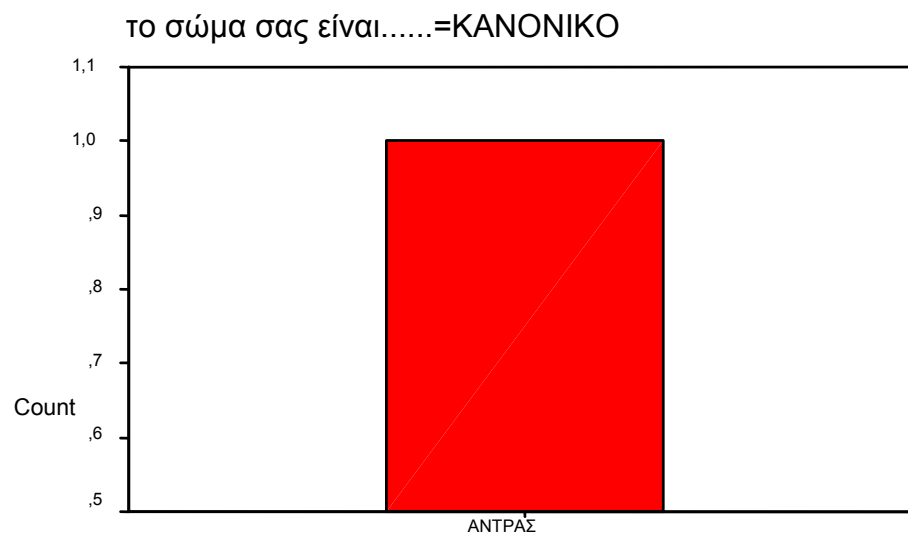
Φύλο Άντρας: κόκκινο
Γυναίκα: πράσινο

Κόκκινο 12-18 ετών
Πράσινο 19-35

Ηλικίες
Μπλε 36-55 ετών
Μοβ 55 και άνω



φύλο - άντρας- γυναίκα



φύλο - άντρας- γυναίκα

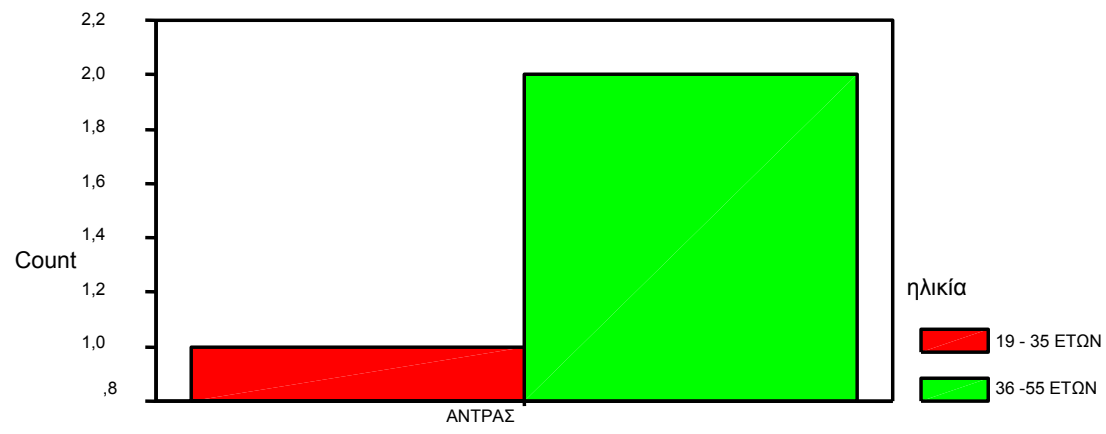
ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΑΛΛΟ

Φύλο Άντρας: κόκκινο
Γυναίκα: πράσινο

Κόκκινο 12-18 ετών
Πράσινο 19-35

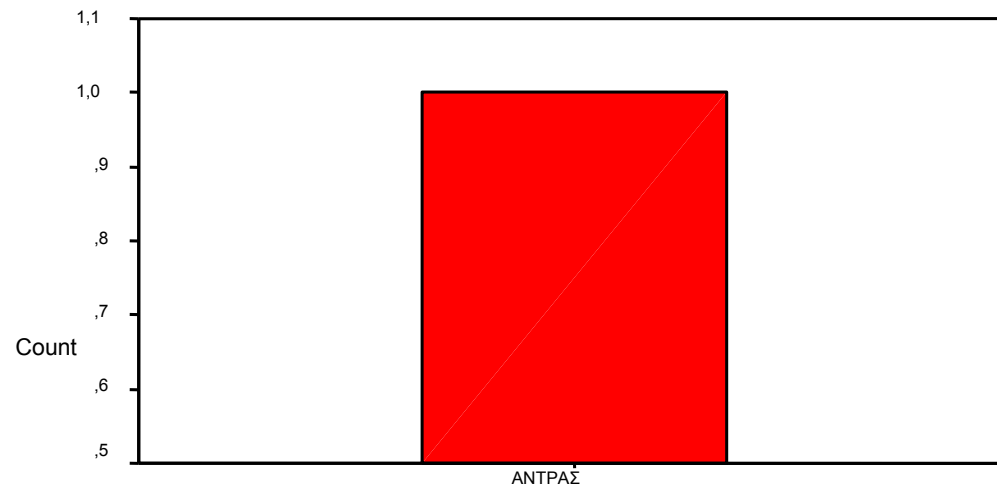
Ηλικίες
Μπλε 36-55 ετών
Μωβ 55 και άνω

το σώμα σας είναι.....=ΠΑΧΟΥΛΟ (λίγα παραπάνω κιλά ως 9),



φύλο - άντρας- γυναίκα

το σώμα σας είναι.....=ΥΠΕΡΒΑΡΟ (ως 15 κιλά),



φύλο - άντρας- γυναίκα

Φύλο Άντρας: κόκκινο
Γυναίκα: πράσινο

Κόκκινο 12-18 ετών
Πράσινο 19-35

Ηλικίες
Μπλε 36-55 ετών
Μωβ 55 και άνω

το σώμα σας είναι.....=ΥΠΕΡΒΟΛΙΚΑ ΥΠΕΡΒΑΡΟ (πάνω από 25 κιλά),



ΠΗΡΑΤΕ ΒΑΡΟΣ..... ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ

ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ

ΤΟ ΦΥΛΟ

ΤΗΝ ΗΛΙΚΙΑ

ΤΟ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ

φύλο - άντρας- γυναίκα * ηλικία * πήρατε κιά... * μορφωτικό επίπεδο Crosstabulation

Count				ηλικία				Total
μορφωτικό επίπεδο	πήρατε κιά...	φύλο - άντρας- γυναίκα		12-18 ΕΤΩΝ	19 - 35 ΕΤΩΝ	36 -55 ΕΤΩΝ	56 ΕΤΩΝ ΚΑΙ ΑΝΩ	
ΔΗΜΟΤΙΚΟ	ΠΑΝΙΚΟΒΑΛΛΕΣΤΕ ΑΛΛΑ ΔΕΝ ΚΑΝΕΤΕ ΚΑΤΙ ΙΔΙΑΙΤΡΟ	φύλο - άντρας- γυναίκα	ΓΥΝΑΙΚΑ				1	1
		Total					1	1
	ΑΡΧΙΖΕΤΕ ΔΙΑΙΤΑ	φύλο - άντρας- γυναίκα	ΑΝΤΡΑΣ ΓΥΝΑΙΚΑ	1 1		1 3		2 4
		Total		2		4		6
	ΑΡΧΙΖΕΤΕ ΤΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ	φύλο - άντρας- γυναίκα	ΓΥΝΑΙΚΑ	1				1
		Total		1				1
	ΠΡΟΣΕΧΕΤΕ & ΕΛΑΤΤΩΝΕΤΑΙ ΤΗΝ ΠΟΣΟΤΗΤΑ (χωρίς ΔΙΑΦΟΡΕΙΤΕ	φύλο - άντρας- γυναίκα	ΑΝΤΡΑΣ ΓΥΝΑΙΚΑ			2 2	1 1	
	Total				4	2	5	
ΓΥΜΝΑΣΙΟ	ΠΑΝΙΚΟΒΑΛΛΕΣΤΕ ΑΛΛΑ ΔΕΝ ΚΑΝΕΤΕ ΚΑΤΙ ΙΔΙΑΙΤΡΟ	φύλο - άντρας- γυναίκα	ΓΥΝΑΙΚΑ			1		1
		Total				1		1
	ΑΡΧΙΖΕΤΕ ΔΙΑΙΤΑ	φύλο - άντρας- γυναίκα	ΑΝΤΡΑΣ ΓΥΝΑΙΚΑ	2 2	1 4	2 5		3 6 9
		Total		2	5	2		9
	ΑΡΧΙΖΕΤΕ ΤΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ	φύλο - άντρας- γυναίκα	ΓΥΝΑΙΚΑ		1			1
		Total			1			1
	ΠΡΟΣΕΧΕΤΕ & ΕΛΑΤΤΩΝΕΤΑΙ ΤΗΝ ΠΟΣΟΤΗΤΑ (χωρίς ΔΙΑΦΟΡΕΙΤΕ	φύλο - άντρας- γυναίκα	ΑΝΤΡΑΣ ΓΥΝΑΙΚΑ	1 1	1 1	4 4	1 2	2 6 8
		Total		2	2	8	3	13
	ΞΕΚΙΝΑΤΕ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ	φύλο - άντρας- γυναίκα	ΓΥΝΑΙΚΑ		1			1
		Total			1			1
	ΑΡΧΙΖΕΤΕ ΔΙΑΙΤΑ & ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	φύλο - άντρας- γυναίκα	ΓΥΝΑΙΚΑ	1				1
	Total		1				1	
ΛΥΚΕΙΟ	ΠΑΝΙΚΟΒΑΛΛΕΣΤΕ ΑΛΛΑ ΔΕΝ ΚΑΝΕΤΕ ΚΑΤΙ ΙΔΙΑΙΤΡΟ	φύλο - άντρας- γυναίκα	ΑΝΤΡΑΣ			2		2
		Total				2		2
	ΑΡΧΙΖΕΤΕ ΔΙΑΙΤΑ	φύλο - άντρας- γυναίκα	ΑΝΤΡΑΣ ΓΥΝΑΙΚΑ	2 2	4 7		1	5 9 14
		Total		2	11		1	14
	ΑΡΧΙΖΕΤΕ ΤΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ	φύλο - άντρας- γυναίκα	ΓΥΝΑΙΚΑ	1	2			3
		Total		1	2			3
	ΠΡΟΣΕΧΕΤΕ & ΕΛΑΤΤΩΝΕΤΑΙ ΤΗΝ ΠΟΣΟΤΗΤΑ (χωρίς ΔΙΑΦΟΡΕΙΤΕ	φύλο - άντρας- γυναίκα	ΑΝΤΡΑΣ ΓΥΝΑΙΚΑ	1 1	2 3	2 6		5 9 14
		Total		2	5	8		15
	ΞΕΚΙΝΑΤΕ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ	φύλο - άντρας- γυναίκα	ΑΝΤΡΑΣ	1	1	1		3
		Total		1	1	1		3
	ΞΕΚΙΝΑΤΕ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ	φύλο - άντρας- γυναίκα	ΓΥΝΑΙΚΑ		1			1
	Total			1			1	
ΑΡΧΙΖΕΤΕ ΔΙΑΙΤΑ & ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	φύλο - άντρας- γυναίκα	ΓΥΝΑΙΚΑ	1				1	
	Total		1				1	
Τ.Ε.Ι.	ΑΡΧΙΖΕΤΕ ΔΙΑΙΤΑ	φύλο - άντρας- γυναίκα	ΓΥΝΑΙΚΑ		1			1
		Total			1			1
	ΞΕΚΙΝΑΤΕ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ	φύλο - άντρας- γυναίκα	ΓΥΝΑΙΚΑ		1			1
	Total			1			1	
Ι.Ε.Κ	ΑΡΧΙΖΕΤΕ ΔΙΑΙΤΑ	φύλο - άντρας- γυναίκα	ΑΝΤΡΑΣ ΓΥΝΑΙΚΑ		2	1		2 1 3
		Total			2	1		3
	ΑΡΧΙΖΕΤΕ ΤΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ	φύλο - άντρας- γυναίκα	ΓΥΝΑΙΚΑ		1			1
		Total			1			1
	ΑΔΙΑΦΟΡΕΙΤΕ	φύλο - άντρας- γυναίκα	ΑΝΤΡΑΣ		3			3
	Total			3			3	
Α.Ε.Ι.	ΑΡΧΙΖΕΤΕ ΔΙΑΙΤΑ	φύλο - άντρας- γυναίκα	ΓΥΝΑΙΚΑ		1			1
		Total			1			1
	ΠΡΟΣΕΧΕΤΕ & ΕΛΑΤΤΩΝΕΤΑΙ ΤΗΝ ΠΟΣΟΤΗΤΑ (χωρίς ΔΙΑΦΟΡΕΙΤΕ	φύλο - άντρας- γυναίκα	ΑΝΤΡΑΣ ΓΥΝΑΙΚΑ	1 1	1 1	1		2 1 3
		Total		2	2	1		5
	ΑΔΙΑΦΟΡΕΙΤΕ	φύλο - άντρας- γυναίκα	ΑΝΤΡΑΣ		1			1
	Total			1			1	
ΆΛΛΗ ΣΧΟΛΗ	ΑΡΧΙΖΕΤΕ ΔΙΑΙΤΑ	φύλο - άντρας- γυναίκα	ΑΝΤΡΑΣ		1	2		3
		Total			1	2		3
	ΠΡΟΣΕΧΕΤΕ & ΕΛΑΤΤΩΝΕΤΑΙ ΤΗΝ ΠΟΣΟΤΗΤΑ (χωρίς ΔΙΑΦΟΡΕΙΤΕ	φύλο - άντρας- γυναίκα	ΑΝΤΡΑΣ	1	2		1	4
	Total		1	2		1	4	

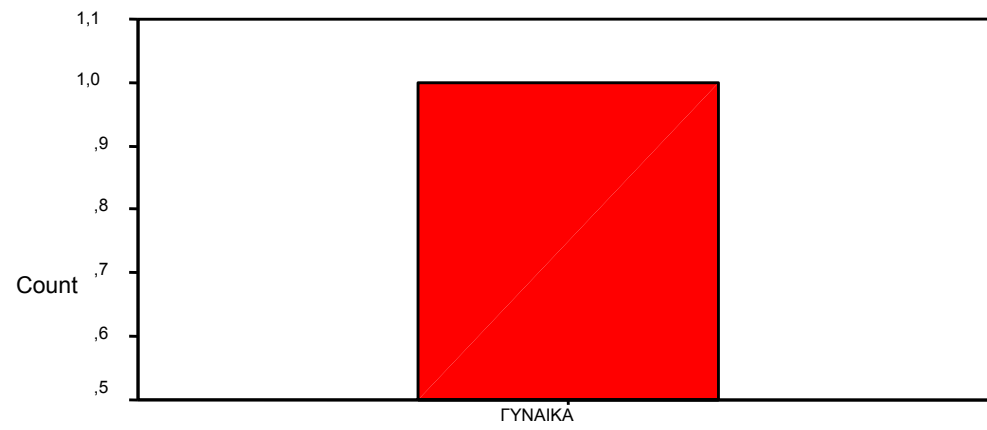
ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ

Φύλο Άντρας: κόκκινο
Γυναίκα: πράσινο

Κόκκινο 12-18 ετών
Πράσινο 19-35

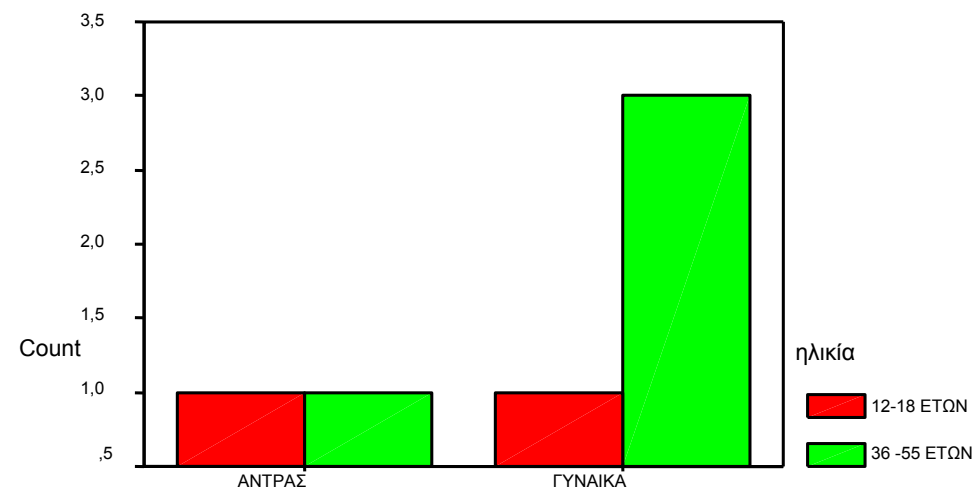
Ηλικίες
Μπλε 36-55 ετών
Μωβ 55 και άνω

πήρατε κιλά...=ΠΑΝΙΚΟΒΑΛΛΕΣΤΕ ΑΛΛΑ ΔΕΝ ΚΑΝΕΤΕ ΚΑΤΙ ΙΔΙΑ,



φύλο - άντρας- γυναίκα

πήρατε κιλά...=ΑΡΧΙΖΕΤΕ ΔΙΑΙΤΑ,



φύλο - άντρας- γυναίκα

Φύλο Άντρας: κόκκινο

Γυναίκα: πράσινο

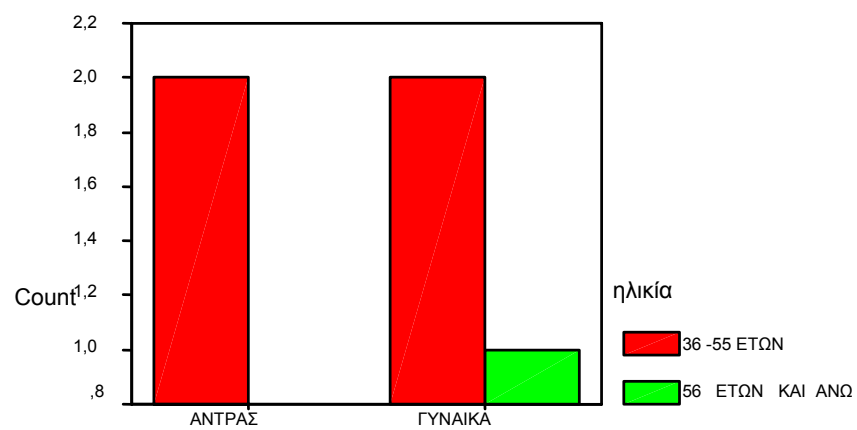
**Κόκκινο 12-18 ετών
Πράσινο 19-35**

**Ηλικίες
Μπλε 36-55 ετών
Μωβ 55 και άνω**



φύλο - άντρας- γυναίκα

πήρατε κιλά...=ΠΡΟΣΕΧΕΤΕ & ΕΛΑΤΤΩΝΕΤΑΙ ΤΗΝ ΠΟΣΟΤΗΤΑ,



φύλο - άντρας- γυναίκα

**Φύλο Άντρας: κόκκινο
Γυναίκα: πράσινο**

Κόκκινο 12-18 ετών
Πράσινο 19-35

Ηλικίες
Μπλε 36-55 ετών
Μωβ 55 και άνω



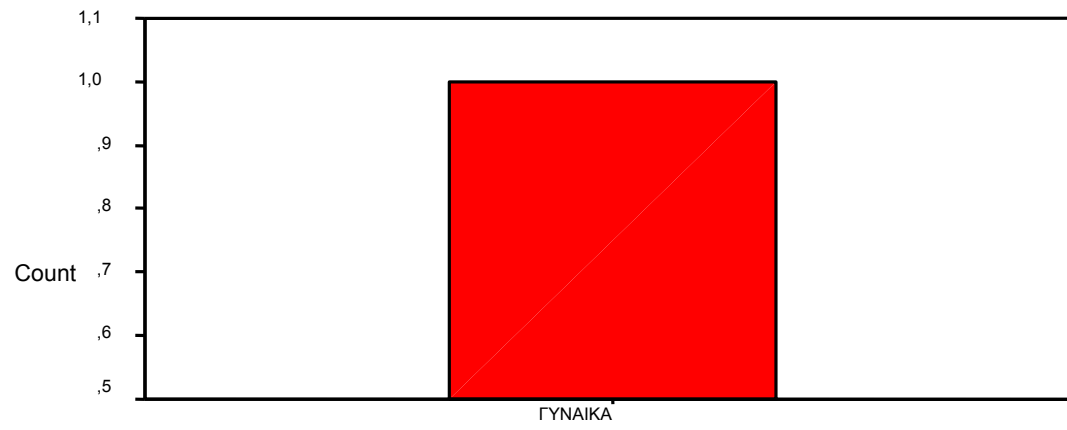
ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ

Φύλο Άντρας: κόκκινο
Γυναίκα: πράσινο

Κόκκινο 12-18 ετών
Πράσινο 19-35

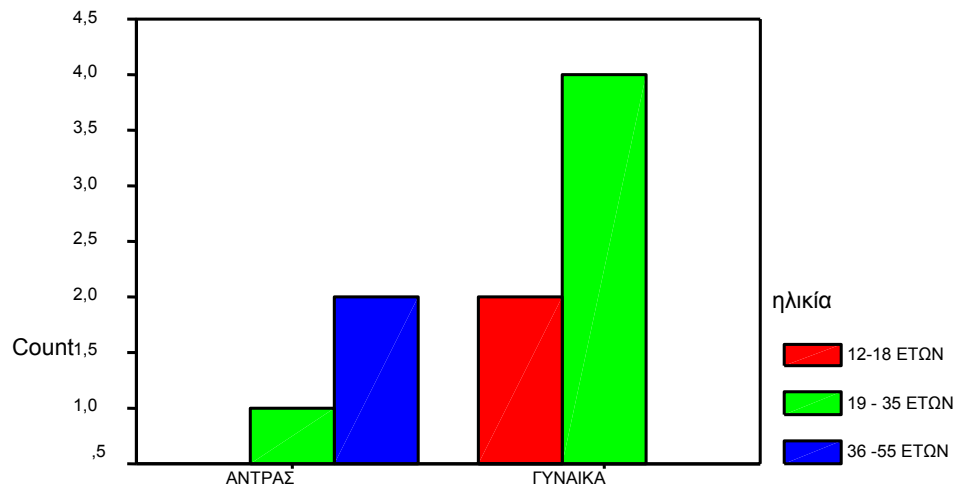
Ηλικίες
Μπλε 36-55 ετών
Μωβ 55 και άνω

πήρατε κιλά....=ΠΑΝΙΚΟΒΑΛΛΕΣΤΕ ΑΛΛΑ ΔΕΝ ΚΑΝΕΤΕ ΚΑΤΙ ΙΔΙΑ,



φύλο - άντρας- γυναίκα

πήρατε κιλά....=ΑΡΧΙΖΕΤΕ ΔΙΑΙΤΑ,



φύλο - άντρας- γυναίκα

Φύλο Άντρας: κόκκινο
Γυναίκα: πράσινο

Κόκκινο 12-18 ετών
Πράσινο 19-35

Ηλικίες
Μπλε 36-55 ετών
Μωβ 55 και άνω

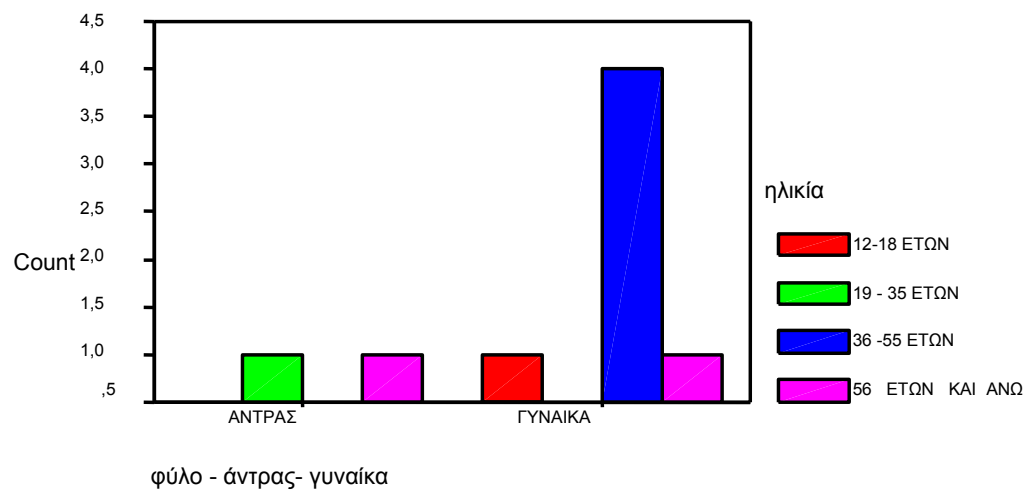


Φύλο Άντρας: κόκκινο
Γυναίκα: πράσινο

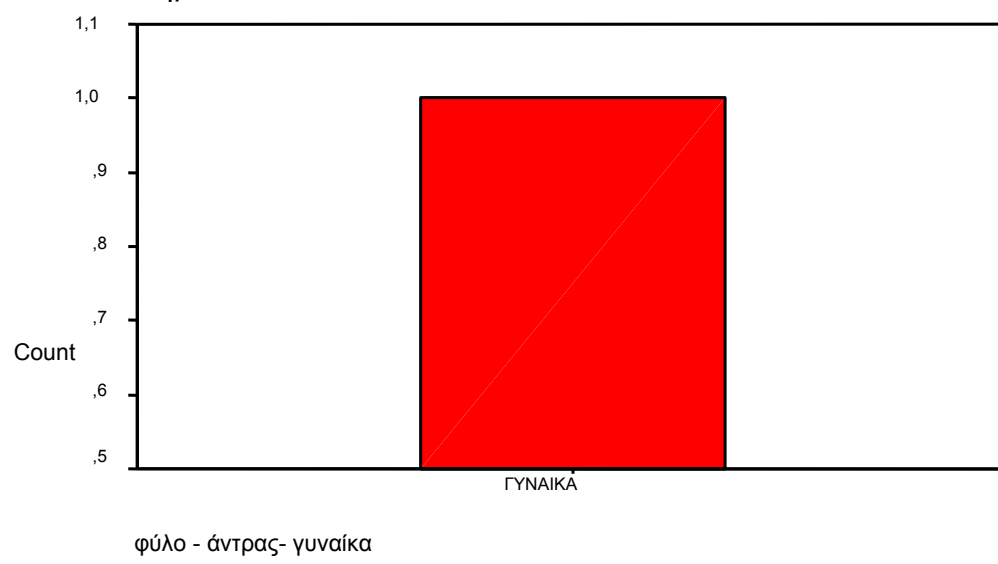
Κόκκινο 12-18 ετών
Πράσινο 19-35

Ηλικίες
Μπλε 36-55 ετών
Μωβ 55 και άνω

πήρατε κιλά....=ΠΡΟΣΕΧΕΤΕ & ΕΛΑΤΤΩΝΕΤΑΙ ΤΗΝ ΠΟΣΟΤΗΤΑ



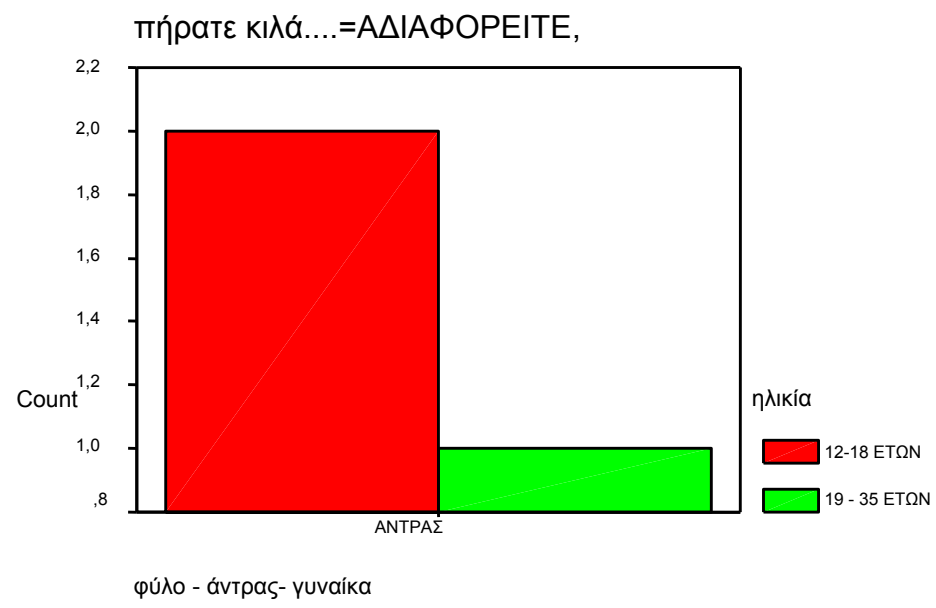
πήρατε κιλά....=ΑΡΧΙΖΕΤΕ ΔΙΑΙΤΑ & ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ,



Φύλο Άντρας: κόκκινο
Γυναίκα: πράσινο

Κόκκινο 12-18 ετών
Πράσινο 19-35

Ηλικίες
Μπλε 36-55 ετών
Μωβ 55 και άνω



ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΛΥΚΕΙΟ

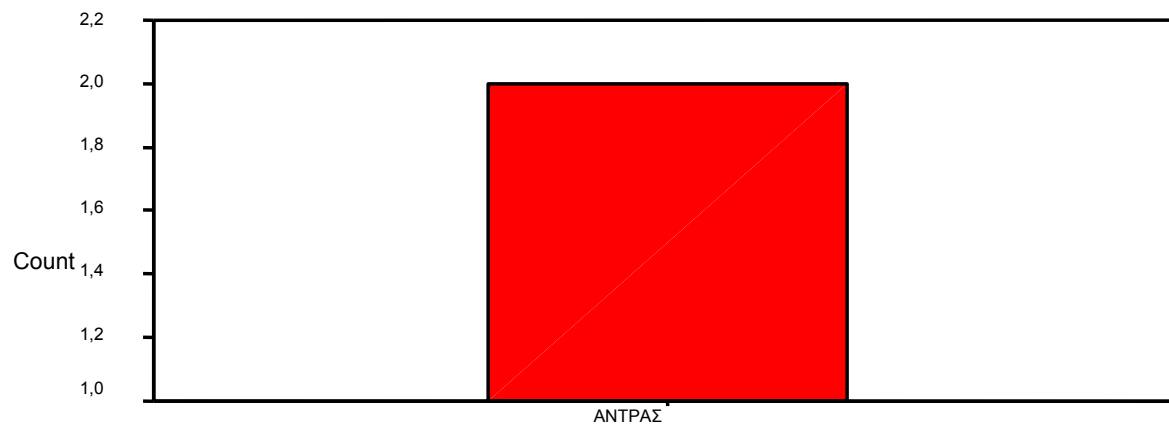
Φύλο Άντρας: κόκκινο
Γυναίκα: πράσινο

Κόκκινο 12-18 ετών
Πράσινο 19-35

Ηλικίες
Μπλε 36-55 ετών
Μωβ 55 και άνω

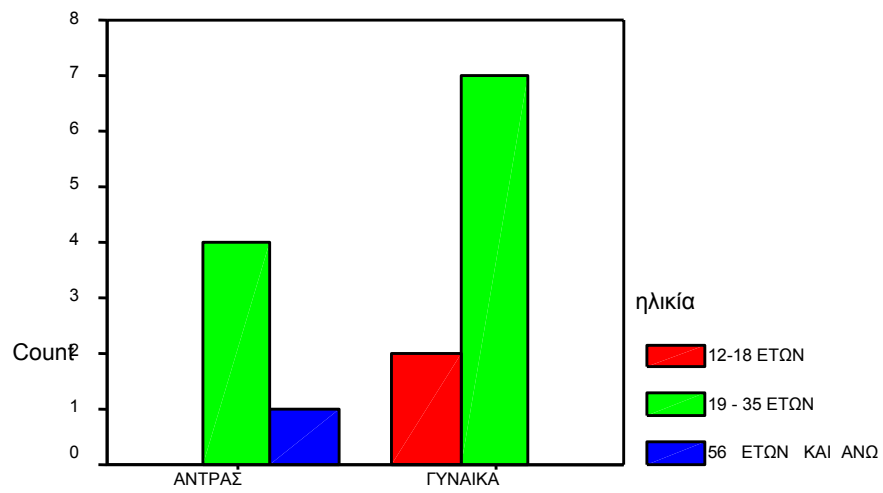
πήρατε κιλά...=ΠΑΝΙΚΟΒΑΛΛΕΣΤΕ ΑΛΛΑ ΔΕΝ ΚΑΝΕΤΕ

ΚΑΤΙ ΙΔΙΑΙΤΕΡΟ



φύλο - άντρας- γυναίκα

πήρατε κιλά...=ΑΡΧΙΖΕΤΕ ΔΙΑΙΤΑ

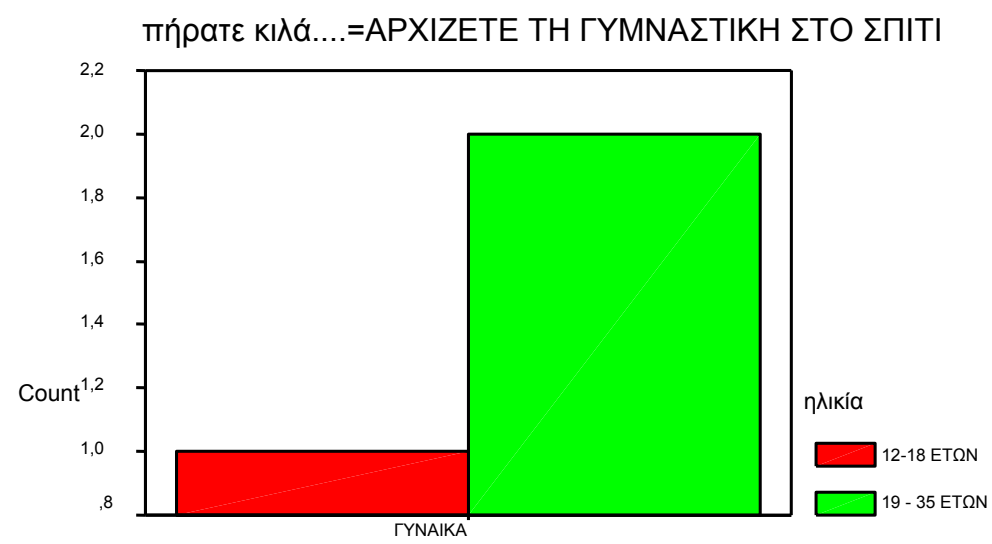


φύλο - άντρας- γυναίκα

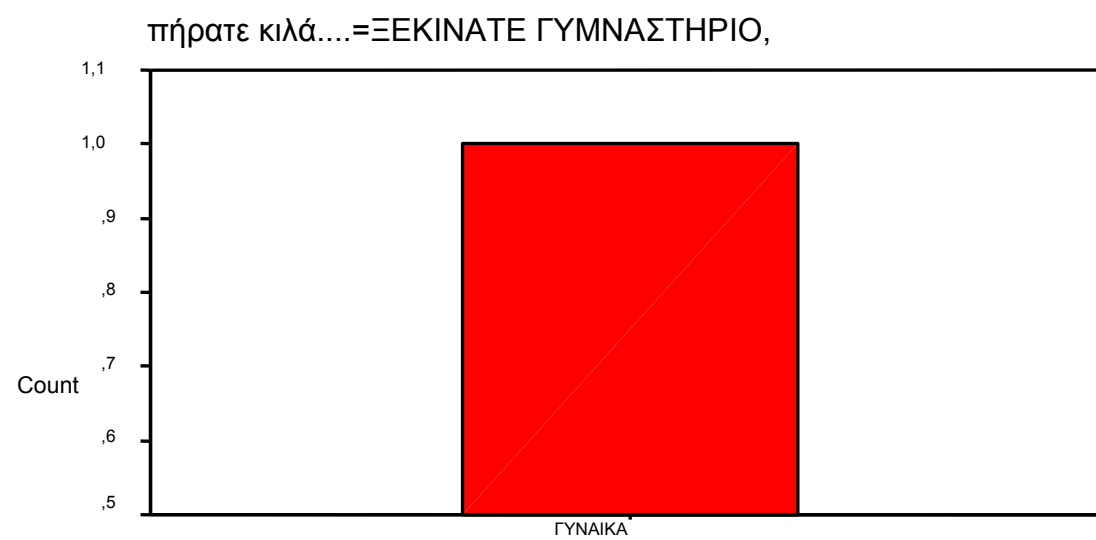
Φύλο Άντρας: κόκκινο
Γυναίκα: πράσινο

Κόκκινο 12-18 ετών
Πράσινο 19-35

Ηλικίες
Μπλε 36-55 ετών
Μωβ 55 και άνω



φύλο - άντρας- γυναίκα



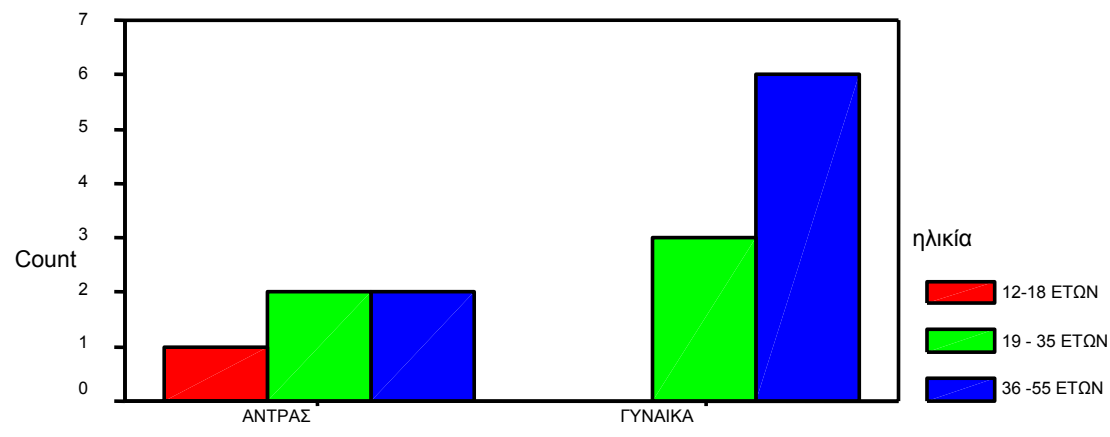
φύλο - άντρας- γυναίκα

Φύλο Άντρας: κόκκινο
Γυναίκα: πράσινο

Κόκκινο 12-18 ετών
Πράσινο 19-35

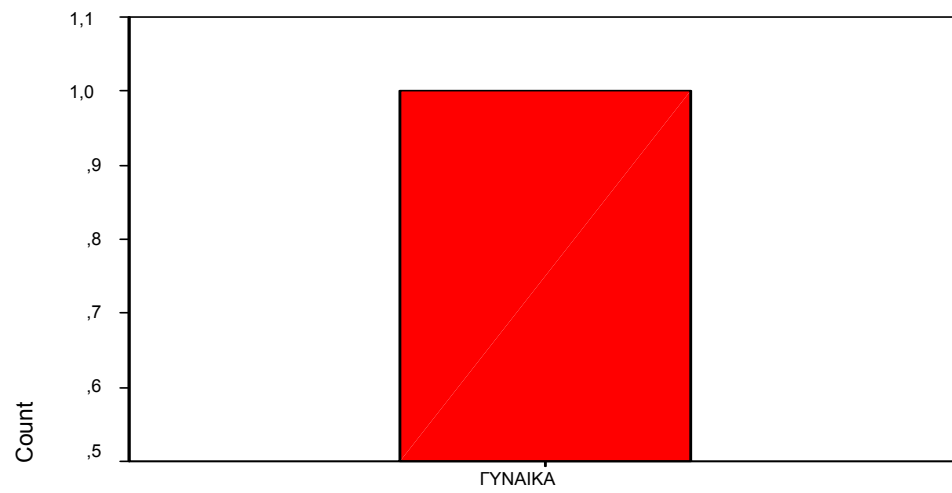
Ηλικίες
Μπλε 36-55 ετών
Μωβ 55 και άνω

πήρατε κιλά...=ΠΡΟΣΕΧΕΤΕ & ΕΛΑΤΤΩΝΕΤΑΙ ΤΗΝ ΠΟΣΟΤΗΤΑ



φύλο - άντρας- γυναίκα

πήρατε κιλά...=ΑΡΧΙΖΕΤΕ ΔΙΑΙΤΑ & ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ, μορφωτιι

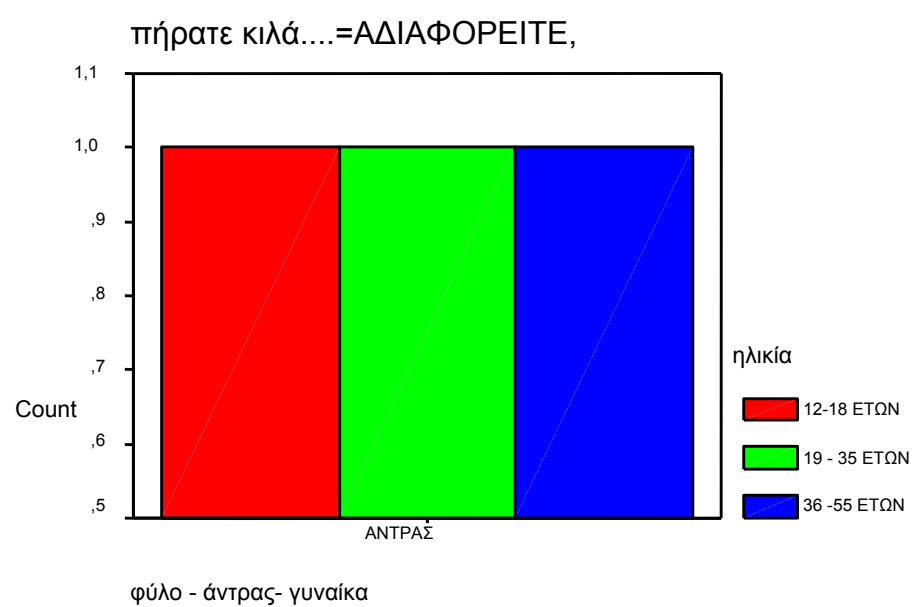


φύλο - άντρας- γυναίκα

Φύλο Άντρας: κόκκινο
Γυναίκα: πράσινο

Κόκκινο 12-18 ετών
Πράσινο 19-35

Ηλικίες
Μπλε 36-55 ετών
Μωβ 55 και άνω



ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ Τ.Ε.Ι

Φύλο Άντρας: κόκκινο
Γυναίκα: πράσινο

Κόκκινο 12-18 ετών
Πράσινο 19-35

Ηλικίες
Μπλε 36-55 ετών
Μωβ 55 και άνω



φύλο - άντρας- γυναίκα



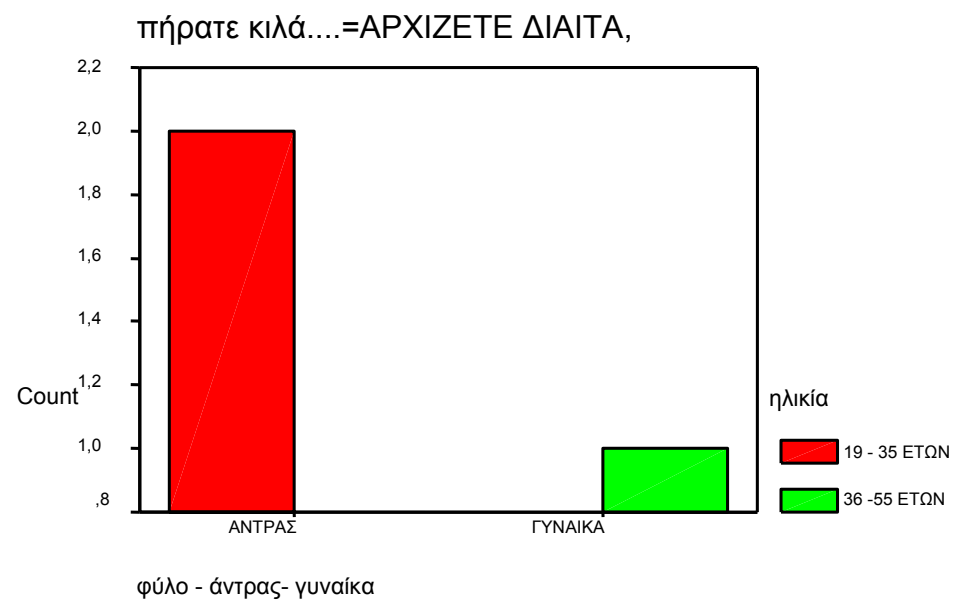
φύλο - άντρας- γυναίκα

ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ Ι.Ε.Κ

Φύλο Άντρας: κόκκινο
Γυναίκα: πράσινο

Κόκκινο 12-18 ετών
Πράσινο 19-35

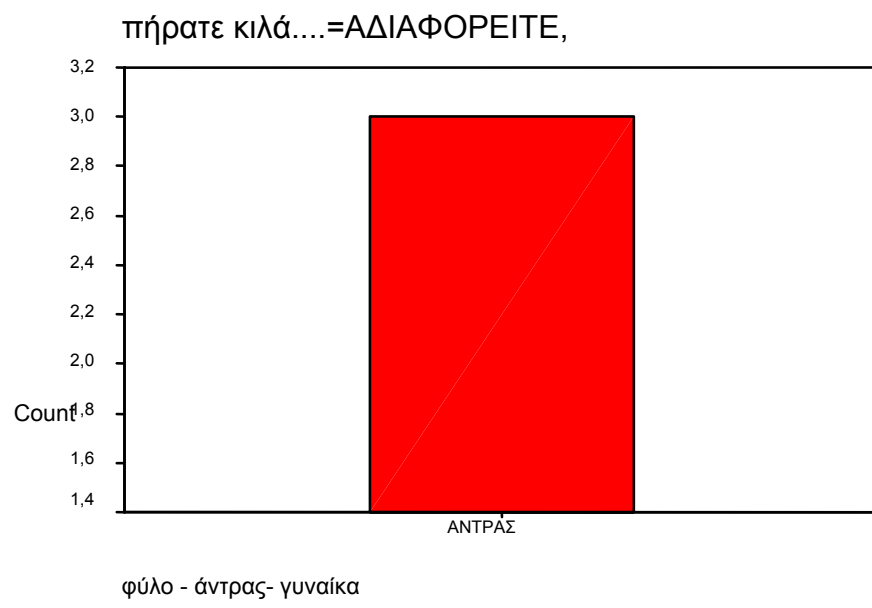
Ηλικίες
Μπλε 36-55 ετών
Μωβ 55 και άνω



Φύλο Άντρας: κόκκινο
Γυναίκα: πράσινο

Κόκκινο 12-18 ετών
Πράσινο 19-35

Ηλικίες
Μπλε 36-55 ετών
Μωβ 55 και άνω



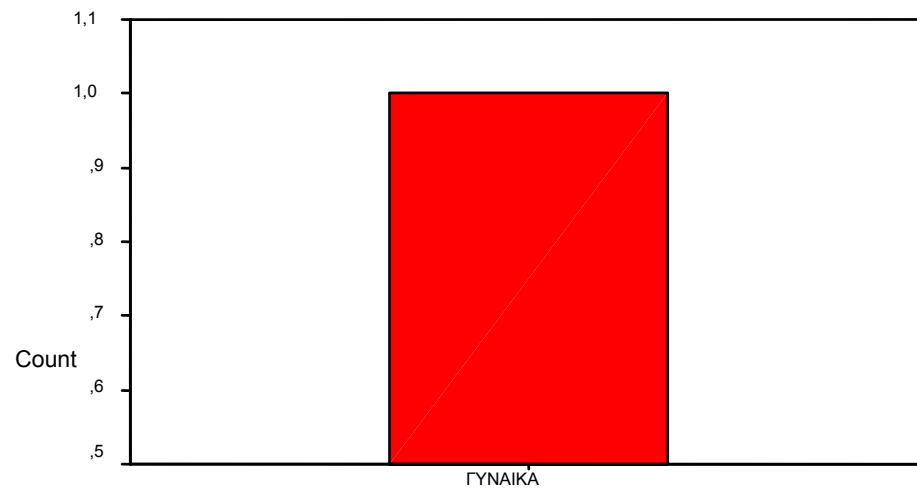
ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ Α.Ε.Ι.

Φύλο Άντρας: κόκκινο
Γυναίκα: πράσινο

Κόκκινο 12-18 ετών
Πράσινο 19-35

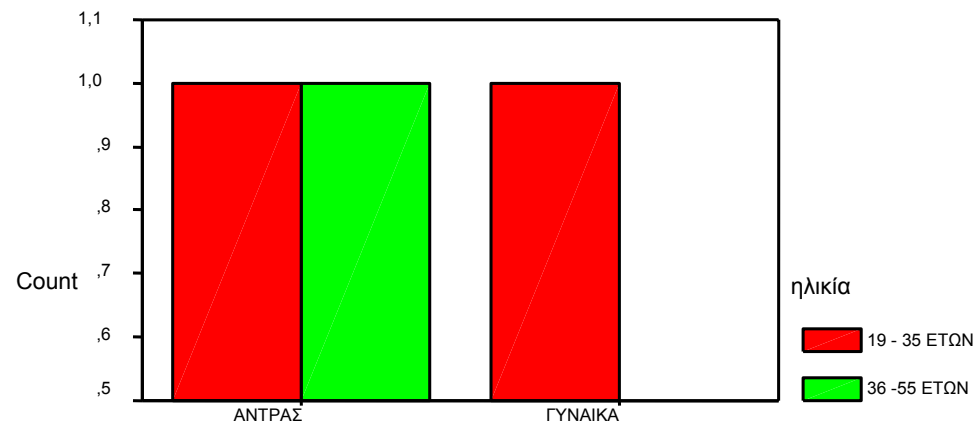
Ηλικίες
Μπλε 36-55 ετών
Μωβ 55 και άνω

πήρατε κιλά...=ΑΡΧΙΖΕΤΕ ΔΙΑΙΤΑ



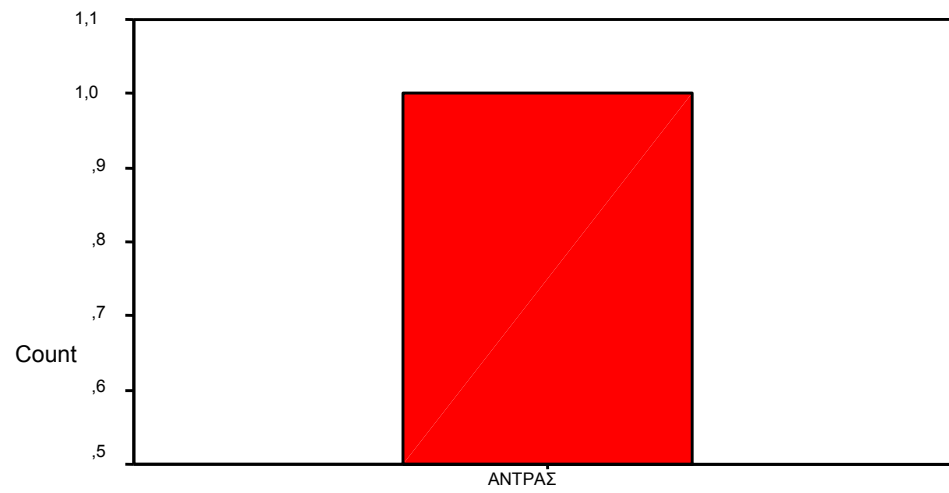
φύλο - άντρας- γυναίκα

πήρατε κιλά...=ΠΡΟΣΕΧΕΤΕ & ΕΛΑΤΤΩΝΕΤΑΙ ΤΗΝ ΠΟΣΟΤΗΤΑ,



φύλο - άντρας- γυναίκα

πήρατε κιλά...=ΑΔΙΑΦΟΡΕΙΤΕ,



φύλο - άντρας- γυναίκα

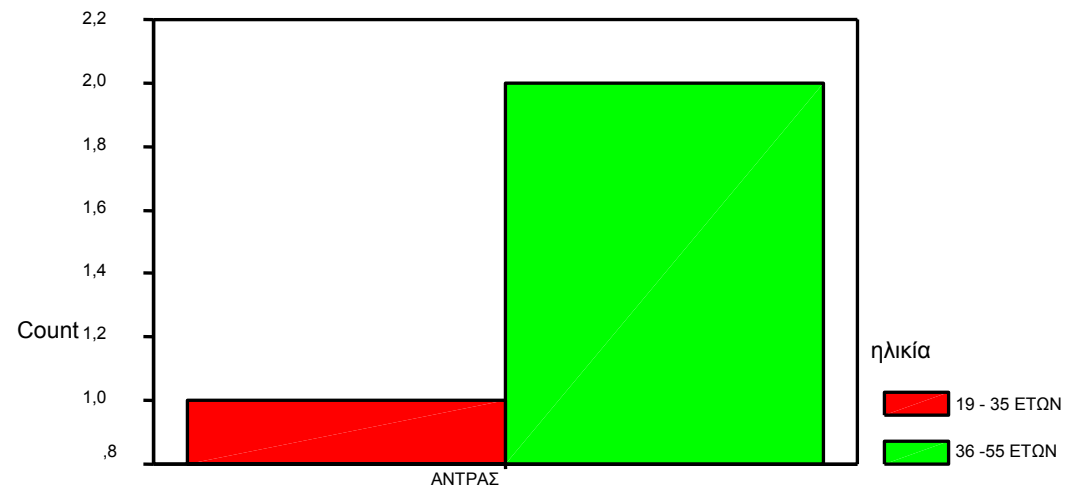
ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΑΛΛΟ

Φύλο Άντρας: κόκκινο
Γυναίκα: πράσινο

Κόκκινο 12-18 ετών
Πράσινο 19-35

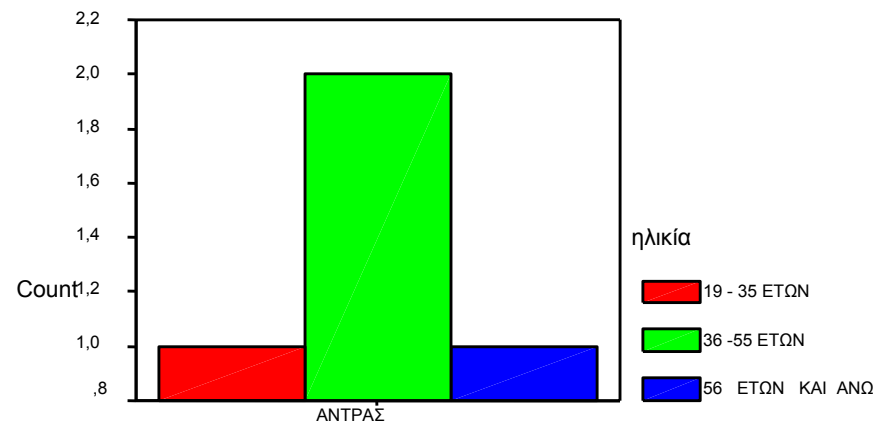
Ηλικίες
Μπλε 36-55 ετών
Μωβ 55 και άνω

πήρατε κιλά...=ΑΡΧΙΖΕΤΕ ΔΙΑΙΤΑ,



φύλο - άντρας- γυναίκα

πήρατε κιλά...=ΠΡΟΣΕΧΕΤΕ & ΕΛΑΤΤΩΝΕΤΑΙ ΤΗΝ ΠΟΣΟΤΗΤΑ



φύλο - άντρας- γυναίκα

ΠΟΣΕΣ ΦΟΡΕΣ ΥΠΟΒΑΛΛΕΣΤΕ ΤΟ ΧΡΟΝΟ ΣΕ ΔΙΑΙΤΑ

ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ

ΤΟ ΦΥΛΟ

ΤΗΝ ΗΛΙΚΙΑ

ΤΟ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ

φύλο - άντρας- γυναίκα * ηλικία * διατα πόσες φορές * μορφωτικό επίπεδο Crosstabulation

Count

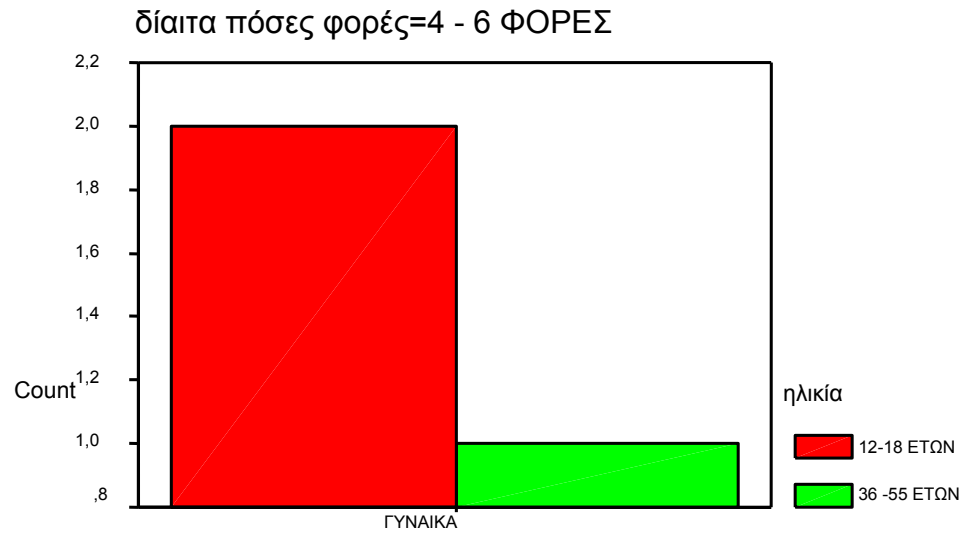
μορφωτικό επίπεδο		διατα πόσες φορές		ηλικία				Total
				12-18 ΕΤΩΝ	19 - 35 ΕΤΩΝ	36 -55 ΕΤΩΝ	56 ΕΤΩΝ ΚΑΙ ΑΝΩ	
ΔΗΜΟΤΙΚΟ	1-3 ΦΟΡΕΣ	φύλο - άντρας- γυναίκα	ΑΝΤΡΑΣ ΓΥΝΑΙΚΑ			3 3	1 1	3 4 7
		Total			6	1	7	
	4 - 6 ΦΟΡΕΣ	φύλο - άντρας- γυναίκα	ΓΥΝΑΙΚΑ	2		1		3
		Total		2		1		3
	7 -9 ΦΟΡΕΣ	φύλο - άντρας- γυναίκα	ΓΥΝΑΙΚΑ			1		1
		Total				1		1
	ΛΙΓΟΤΕΡΟ	φύλο - άντρας- γυναίκα	ΓΥΝΑΙΚΑ				1	1
		Total					1	1
	ΠΟΤΕ	φύλο - άντρας- γυναίκα	ΑΝΤΡΑΣ	2		2		4
		Total		2		2		4
ΓΥΜΝΑΣΙΟ	1-3 ΦΟΡΕΣ	φύλο - άντρας- γυναίκα	ΑΝΤΡΑΣ ΓΥΝΑΙΚΑ	1 1	3 3	2 3	1 1	2 8 10
		Total		1	3	5	1	10
	4 - 6 ΦΟΡΕΣ	φύλο - άντρας- γυναίκα	ΓΥΝΑΙΚΑ	2	2	1		5
		Total		2	2	1		5
	7 -9 ΦΟΡΕΣ	φύλο - άντρας- γυναίκα	ΓΥΝΑΙΚΑ		1	1		2
		Total			1	1		2
	ΛΙΓΟΤΕΡΟ	φύλο - άντρας- γυναίκα	ΑΝΤΡΑΣ		2		1	3
		Total		2			1	3
	ΠΟΤΕ	φύλο - άντρας- γυναίκα	ΑΝΤΡΑΣ ΓΥΝΑΙΚΑ	2 1	1			3 1 4
		Total		3	1			4
ΛΥΚΕΙΟ	1-3 ΦΟΡΕΣ	φύλο - άντρας- γυναίκα	ΑΝΤΡΑΣ ΓΥΝΑΙΚΑ	3 3	2 5	1 6	1 1	4 14 18
		Total		3	7	7	1	18
	4 - 6 ΦΟΡΕΣ	φύλο - άντρας- γυναίκα	ΓΥΝΑΙΚΑ	1	6			7
		Total		1	6			7
	7 -9 ΦΟΡΕΣ	φύλο - άντρας- γυναίκα	ΓΥΝΑΙΚΑ		2			2
		Total			2			2
	ΛΙΓΟΤΕΡΟ	φύλο - άντρας- γυναίκα	ΑΝΤΡΑΣ	1	2	2		5
		Total	1	2	2		5	
	ΠΟΤΕ	φύλο - άντρας- γυναίκα	ΑΝΤΡΑΣ	1	3	2		6
		Total	1	3	2		6	
Τ.Ε.Ι.	1-3 ΦΟΡΕΣ	φύλο - άντρας- γυναίκα	ΓΥΝΑΙΚΑ		1			1
		Total			1			1
	7 -9 ΦΟΡΕΣ	φύλο - άντρας- γυναίκα	ΓΥΝΑΙΚΑ		1			1
		Total		1				1
Ι.Ε.Κ	1-3 ΦΟΡΕΣ	φύλο - άντρας- γυναίκα	ΑΝΤΡΑΣ ΓΥΝΑΙΚΑ		2		1	2 1 3
		Total			2	1		3
	4 - 6 ΦΟΡΕΣ	φύλο - άντρας- γυναίκα	ΓΥΝΑΙΚΑ		2			2
		Total			2			2
	ΠΟΤΕ	φύλο - άντρας- γυναίκα	ΑΝΤΡΑΣ		3			3
		Total		3				3
Α.Ε.Ι.	1-3 ΦΟΡΕΣ	φύλο - άντρας- γυναίκα	ΑΝΤΡΑΣ ΓΥΝΑΙΚΑ		1 2			1 2 3
		Total			3			3
	ΛΙΓΟΤΕΡΟ	φύλο - άντρας- γυναίκα	ΑΝΤΡΑΣ			1		1
		Total				1		1
	ΠΟΤΕ	φύλο - άντρας- γυναίκα	ΑΝΤΡΑΣ		1			1
		Total		1				1
ΆΛΛΗ ΣΧΟΛΗ	1-3 ΦΟΡΕΣ	φύλο - άντρας- γυναίκα	ΑΝΤΡΑΣ		1	3	1	5
		Total		1	3	1		5
	ΛΙΓΟΤΕΡΟ	φύλο - άντρας- γυναίκα	ΑΝΤΡΑΣ		1	1		2
		Total		1	1			2

ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ

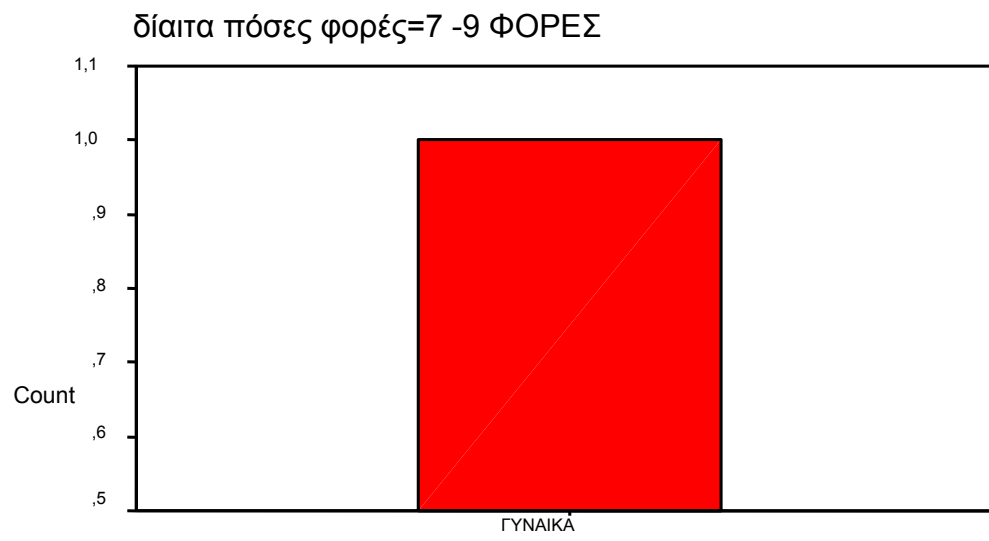
Φύλο Άντρας: κόκκινο
Γυναίκα: πράσινο

Κόκκινο 12-18 ετών
Πράσινο 19-35

Ηλικίες
Μπλε 36-55 ετών
Μοβ 55 και άνω



φύλο - άντρας- γυναίκα



φύλο - άντρας- γυναίκα

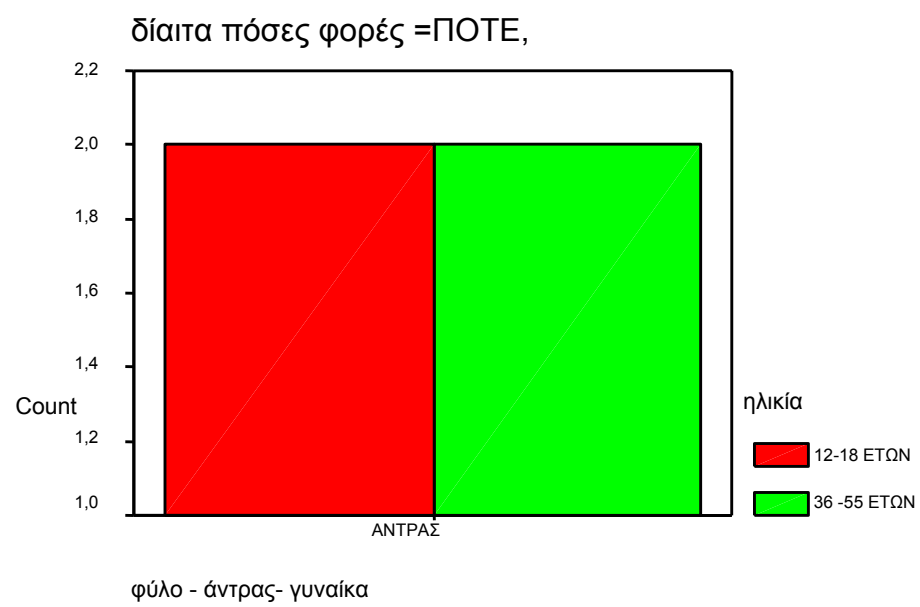
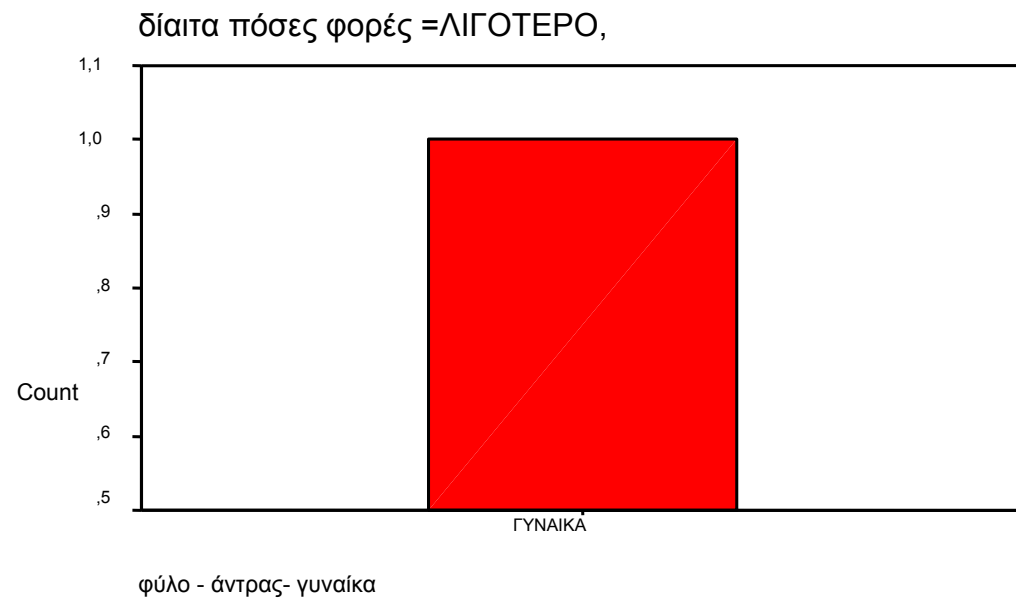
Φύλο Άντρας: κόκκινο
Γυναίκα: πράσινο

Κόκκινο 12-18 ετών

Ηλικίες
Μπλε 36-55 ετών

Πράσινο 19-35

Μωβ 55 και άνω

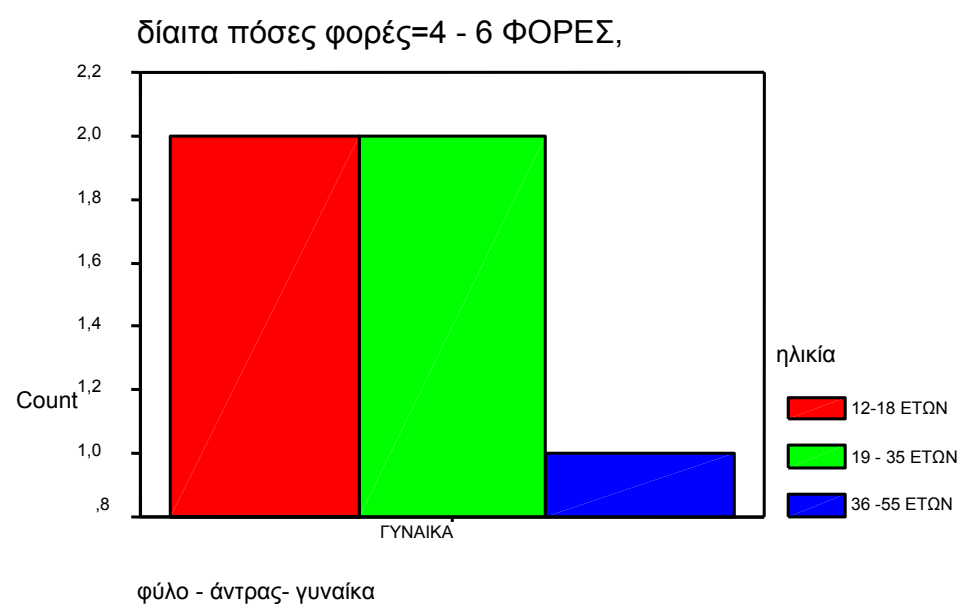
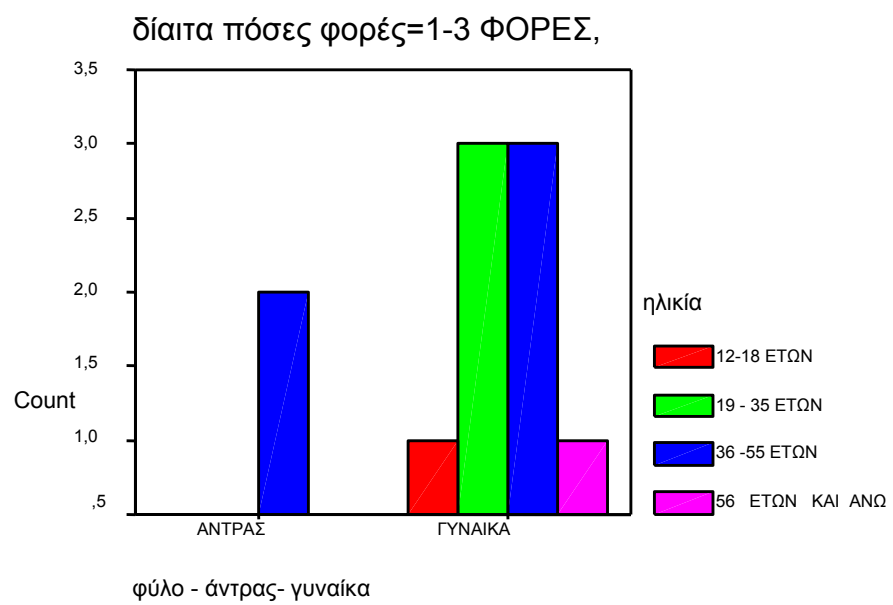


ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ

Φύλο Άντρας: κόκκινο
Γυναίκα: πράσινο

Κόκκινο 12-18 ετών
Πράσινο 19-35

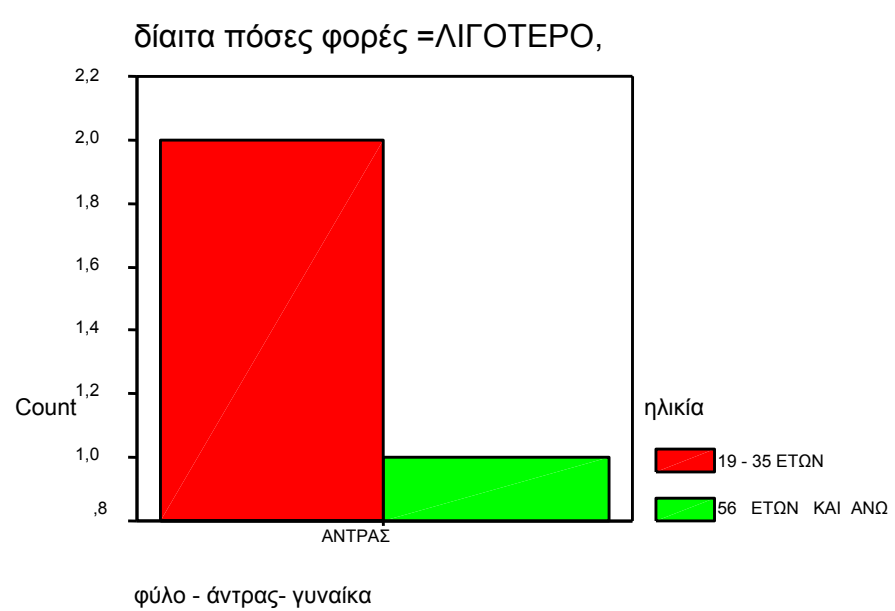
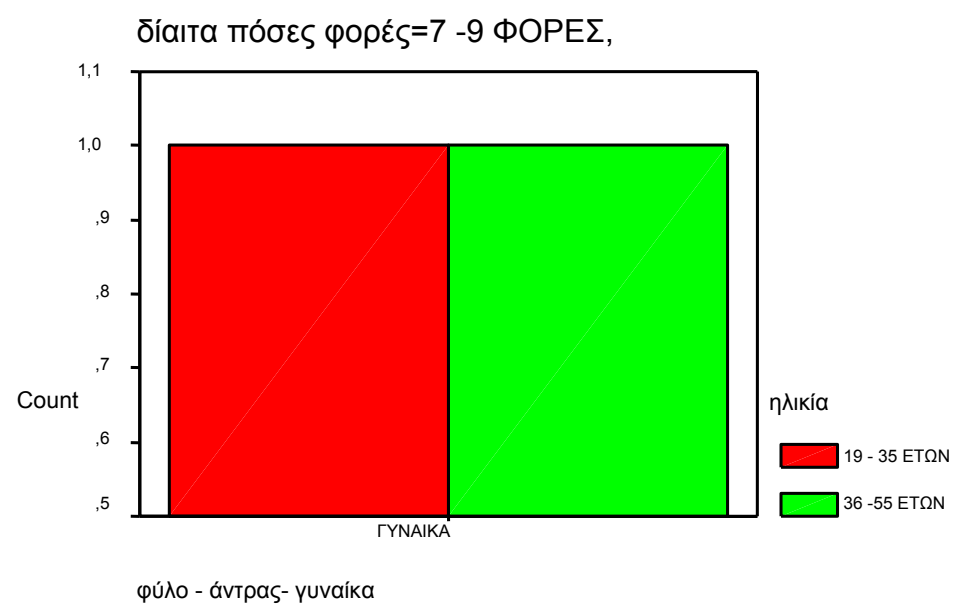
Ηλικίες
Μπλε 36-55 ετών
Μωβ 55 και άνω



Φύλο Άντρας: κόκκινο
Γυναίκα: πράσινο

Κόκκινο 12-18 ετών
Πράσινο 19-35

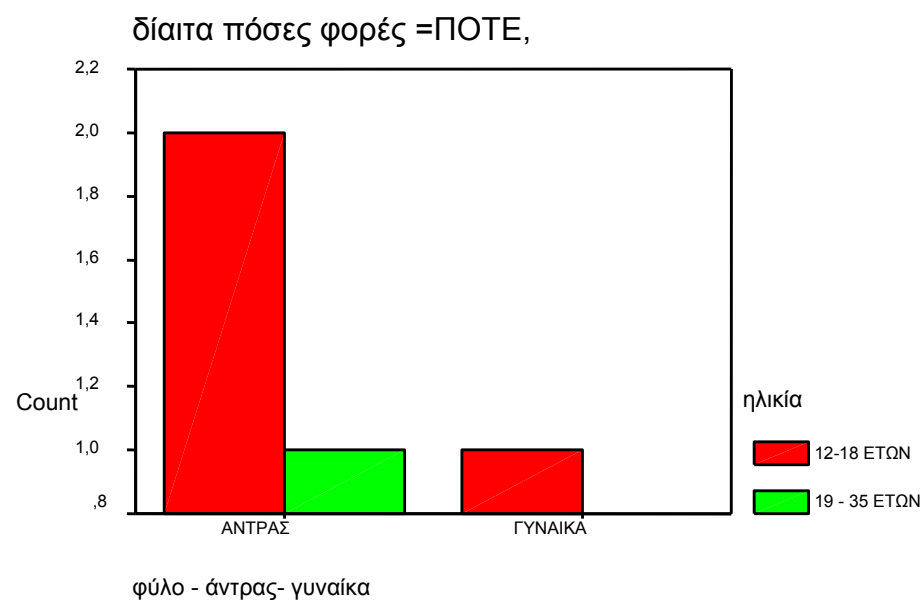
Ηλικίες
Μπλε 36-55 ετών
Μωβ 55 και άνω



Φύλο Άντρας: κόκκινο
Γυναίκα: πράσινο

Κόκκινο 12-18 ετών
Πράσινο 19-35

Ηλικίες
Μπλε 36-55 ετών
Μωβ 55 και άνω



ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΛΥΚΕΙΟ

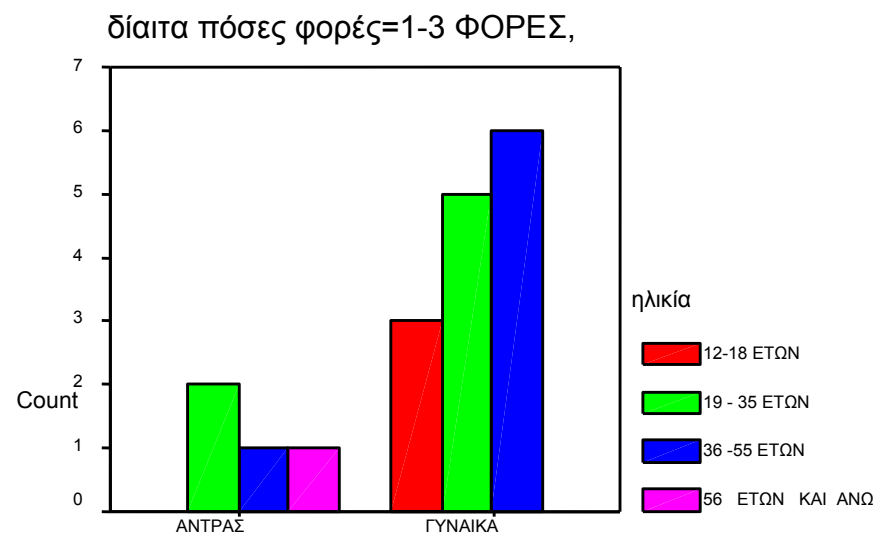
Φύλο Άντρας: κόκκινο
Γυναίκα: πράσινο

Κόκκινο 12-18 ετών
Πράσινο 19-35

Ηλικίες
Μπλε 36-55 ετών
Μωβ 55 και άνω



φύλο - άντρας- γυναίκα

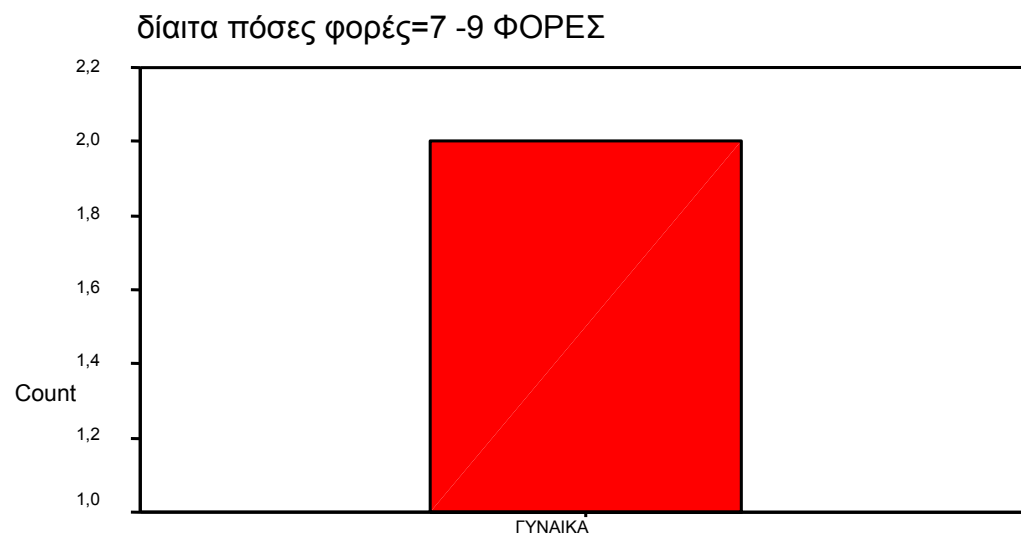


φύλο - άντρας- γυναίκα

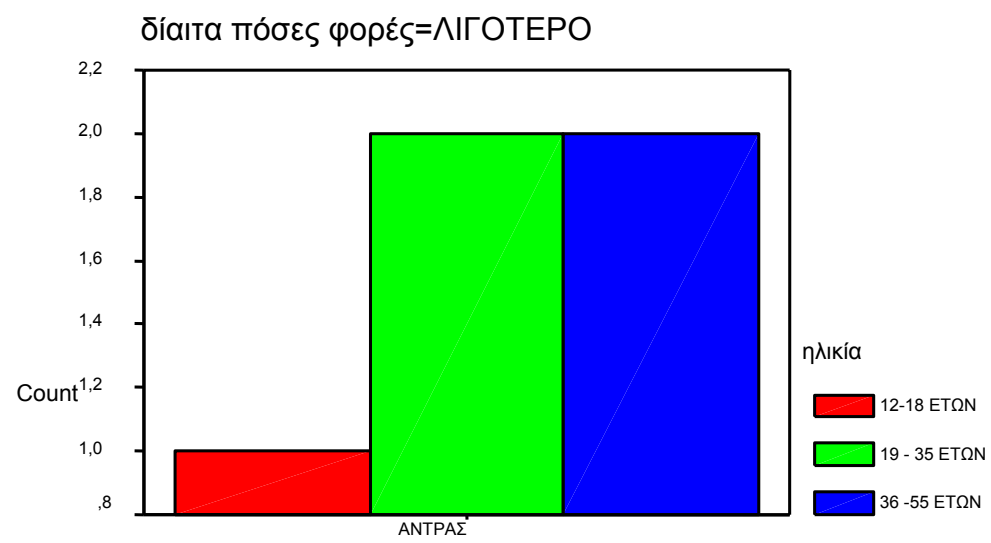
Φύλο Άντρας κόκκινο
Γυναίκα πράσινο

Κόκκινο 12-18 ετών
Πράσινο 19-35

Ηλικίες
Μπλε 36-55 ετών
Μωβ 55 και άνω



φύλο - άντρας- γυναίκα

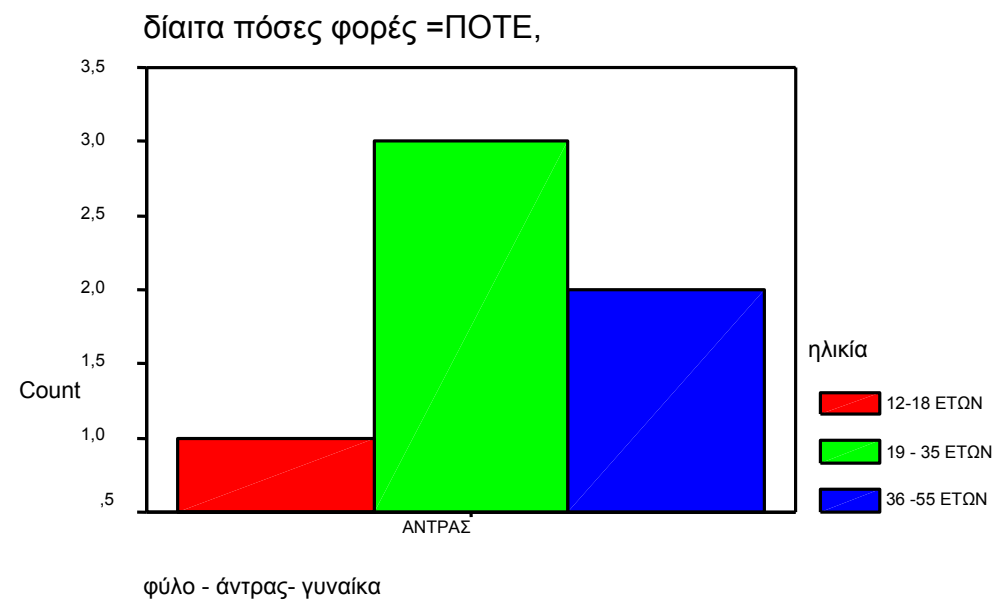


φύλο - άντρας- γυναίκα

Φύλο Άντρας κόκκινο
Γυναίκα πράσινο

Κόκκινο 12-18 ετών
Πράσινο 19-35

Ηλικίες
Μπλε 36-55 ετών
Μωβ 55 και άνω

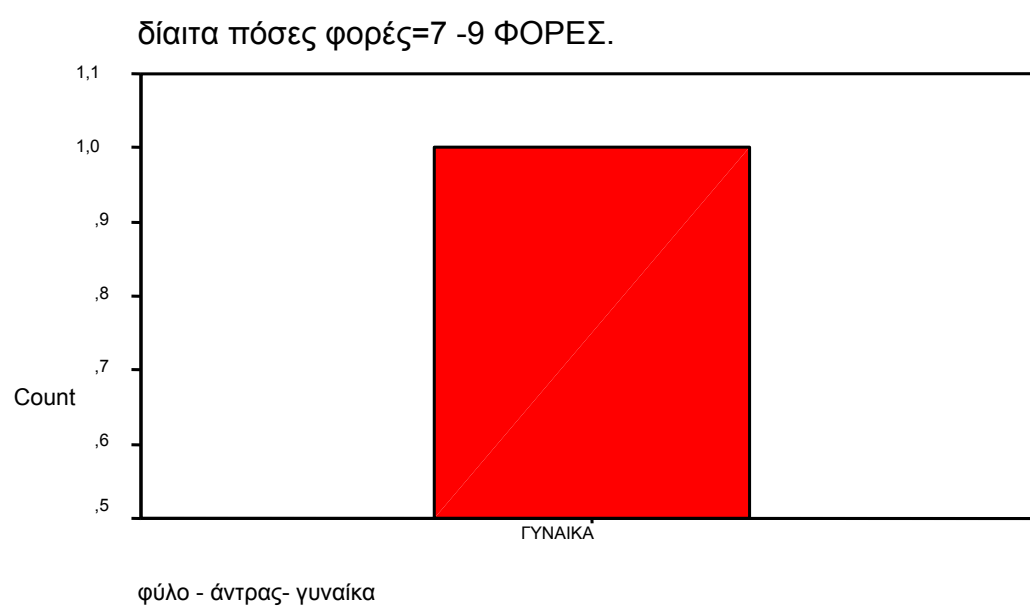
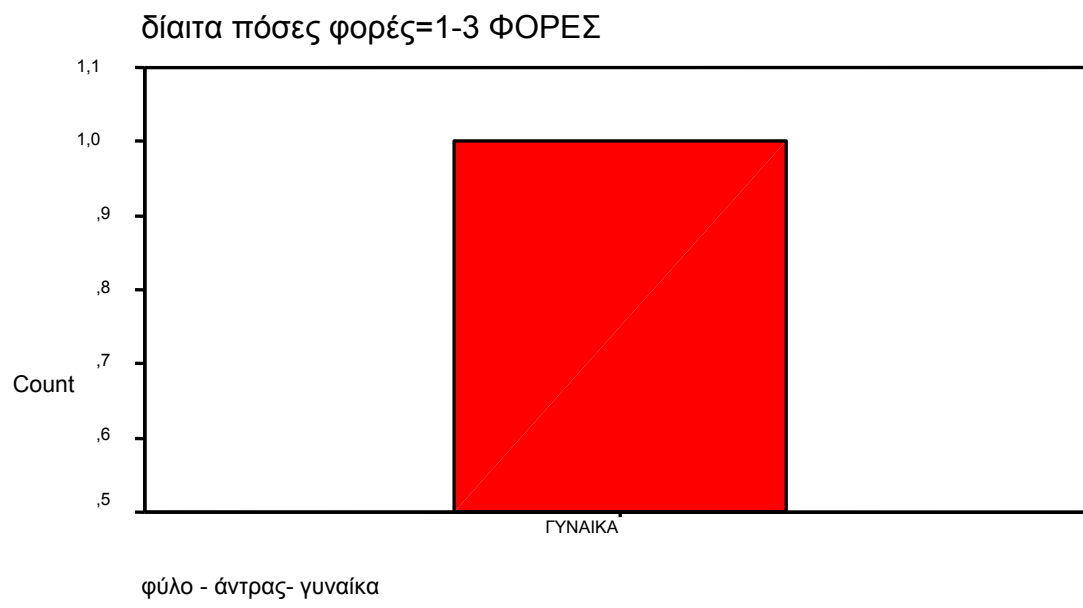


ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ Τ.Ε.Ι

Φύλο Άντρας: κόκκινο
Γυναίκα: πράσινο

Κόκκινο 12-18 ετών
Πράσινο 19-35

Ηλικίες
Μπλε 36-55 ετών
Μωβ 55 και άνω



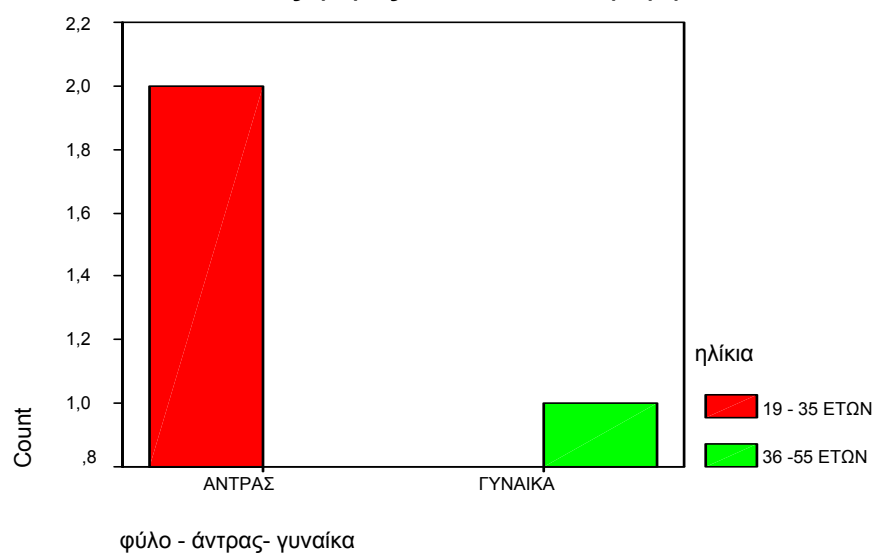
ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ Ι.Ε.Κ

Φύλο Άντρας: κόκκινο
Γυναίκα: πράσινο

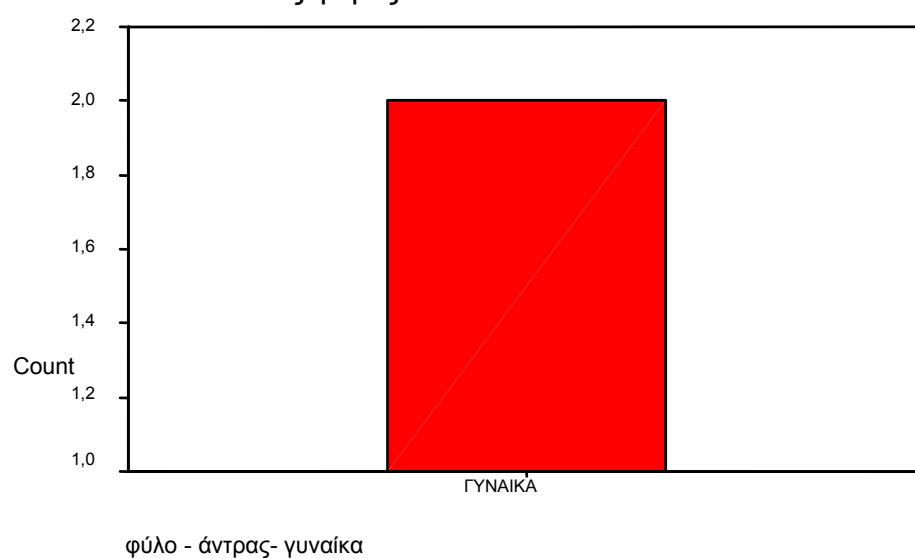
Κόκκινο 12-18 ετών
Πράσινο 19-35

Ηλικίες
Μπλε 36-55 ετών
Μωβ 55 και άνω

δίαιτα πόσες φορές=1-3 ΦΟΡΕΣ, μορφωτικό επίπεδο=Ι.Ε.Ι

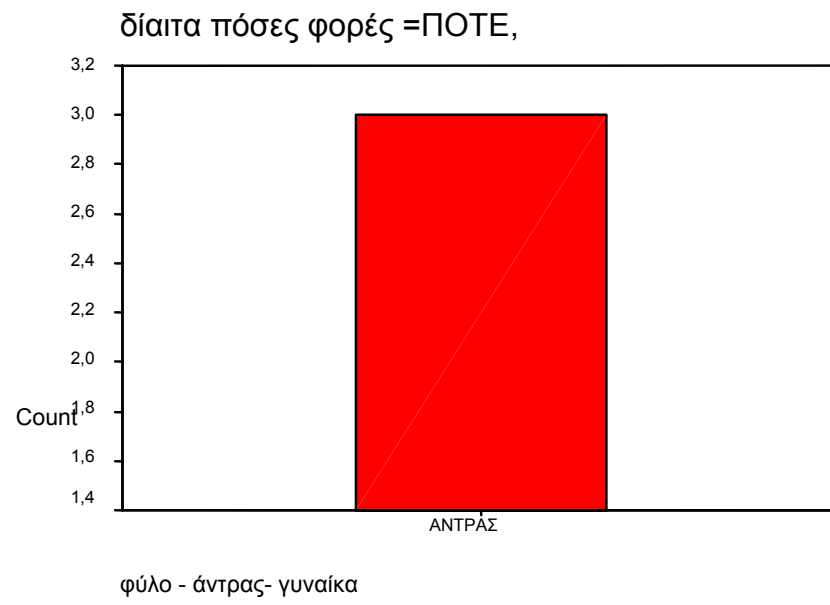


δίαιτα πόσες φορές=4 - 6 ΦΟΡΕΣ



Πράσινο 19-35 Μωβ 55 και άνω
Γυναικά πράσινο

Φύλο Άντρας κόκκινο Ηλικίες
Κόκκινο 12-18 ετών Μπλε 36-55 ετών



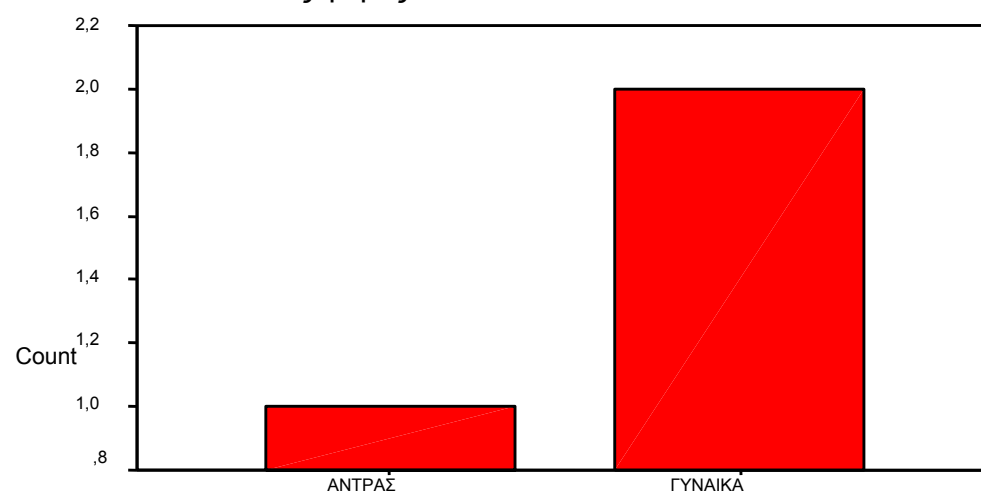
ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ Α.Ε.Ι

Φύλο Άντρας: κόκκινο
Γυναίκα: πράσινο

Κόκκινο 12-18 ετών
Πράσινο 19-35

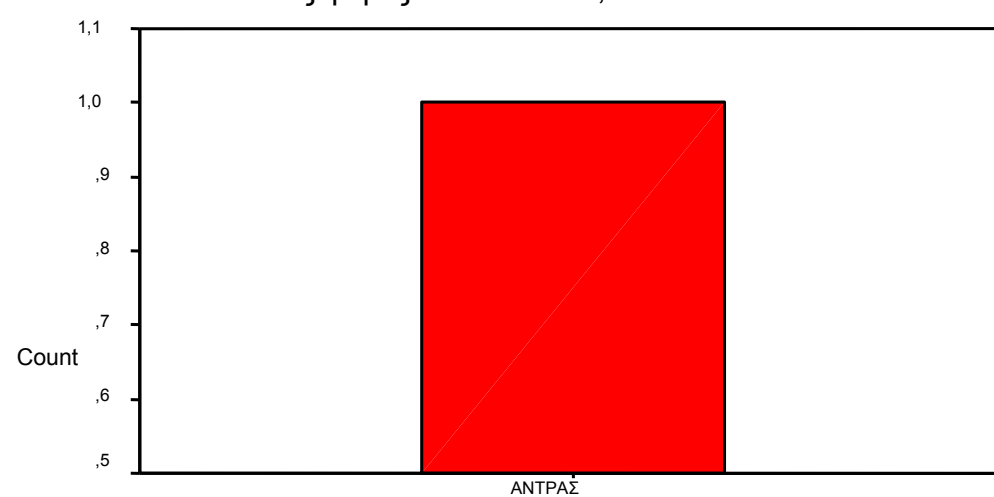
Ηλικίες
Μπλε 36-55 ετών
Μωβ 55 και άνω

Δίαιτα πόσες φορές=1-3 ΦΟΡΕΣ



φύλο - άντρας- γυναίκα

Δίαιτα πόσες φορές =ΛΙΓΟΤΕΡΟ,

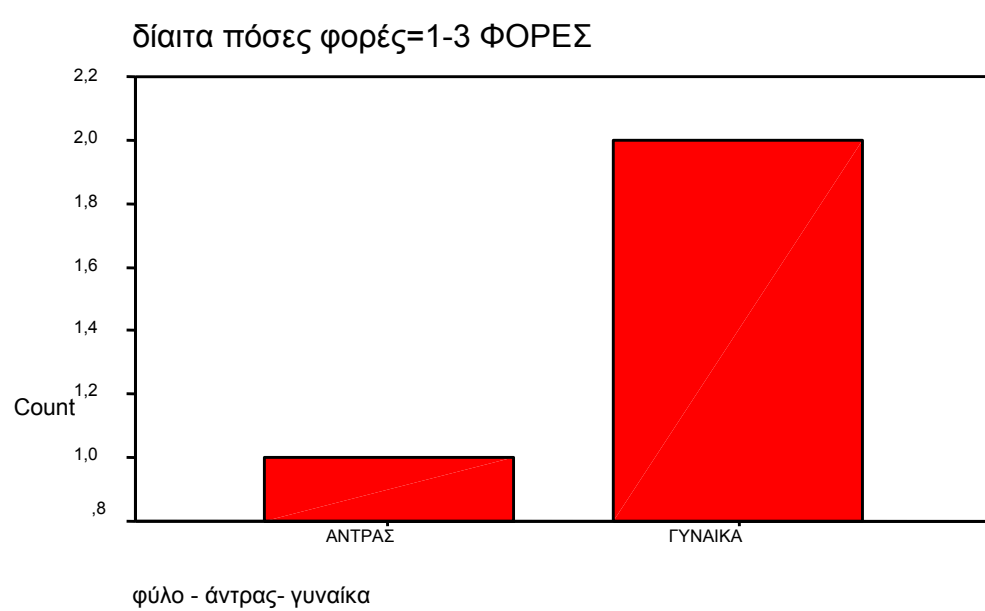


φύλο - άντρας- γυναίκα

Φύλο Άντρας: κόκκινο
Γυναίκα: πράσινο

Κόκκινο 12-18 ετών
Πράσινο 19-35

Ηλικίες
Μπλε 36-55 ετών
Μωβ 55 και άνω



ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΑΛΛΗ ΣΧΟΛΗ

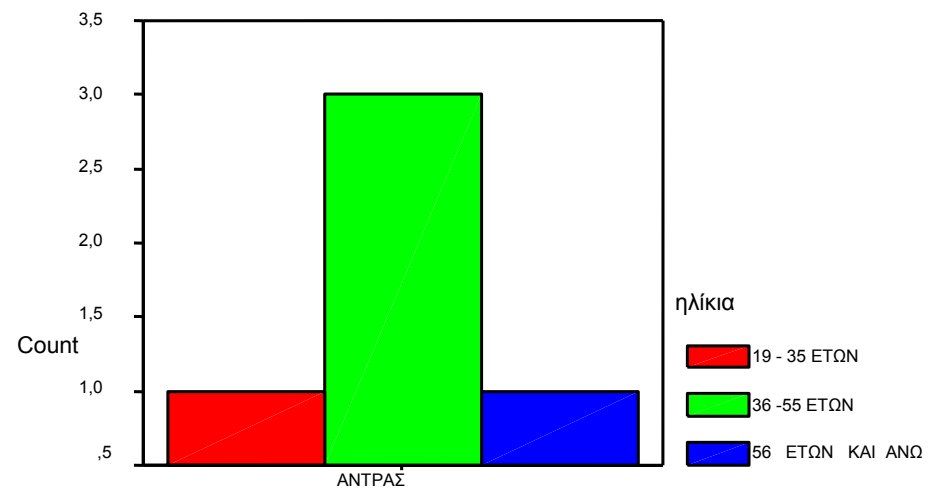
Φύλο Άντρας: κόκκινο

Γυναίκα: πράσινο

**Κόκκινο 12-18 ετών
Πράσινο 19-35**

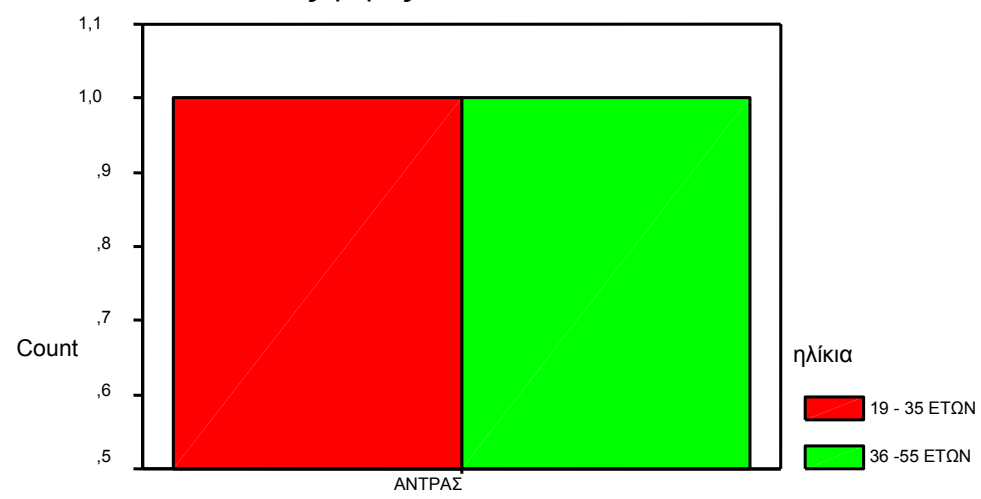
**Ηλικίες
Μπλε 36-55 ετών
Μωβ 55 και άνω**

δίαιτα πόσες φορές=1-3 ΦΟΡΕΣ,



φύλο - άντρας- γυναίκα

δίαιτα πόσες φορές=ΛΙΓΟΤΕΡΟ,



φύλο - άντρας- γυναίκα

ΜΕΤΑΒΟΛΕΣ ΒΑΡΟΥΣ ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ

ΤΟ ΦΥΛΟ

ΤΗΝ ΗΛΙΚΙΑ

ΤΟ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ

φύλο - άντρας- γυναίκα * ηλικία * σχόλιο βάρους * μορφωτικό επίπεδο Crosstabulation

Count

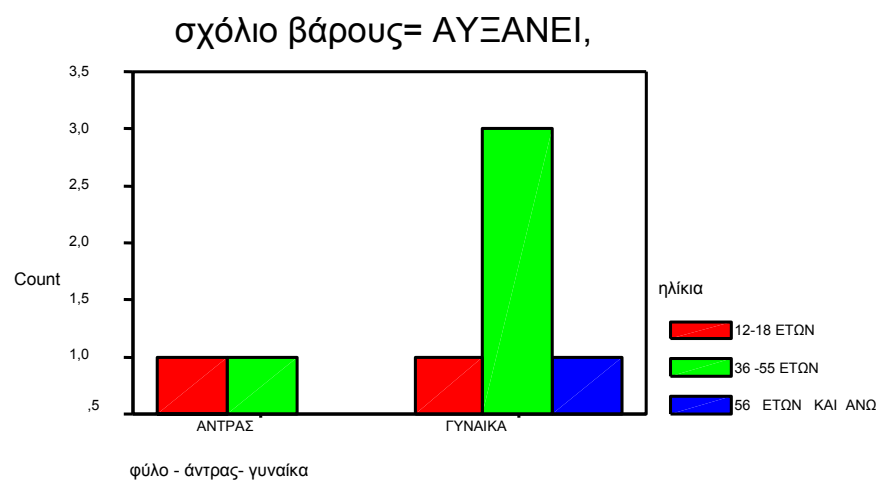
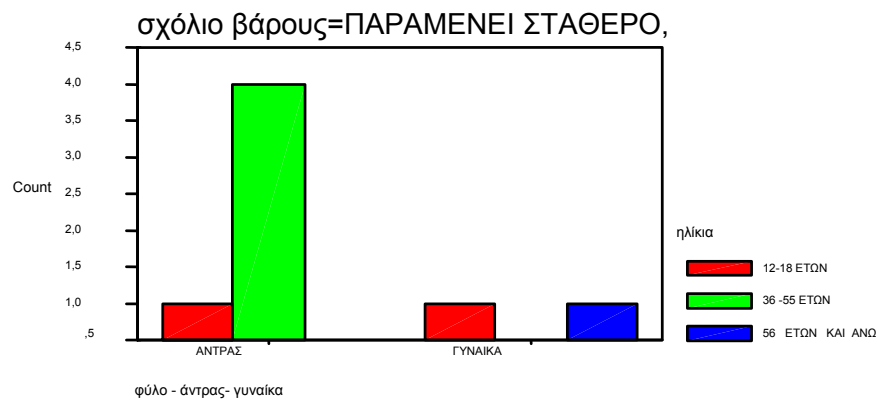
μορφωτικό επίπεδο		σχόλιο βάρους	φύλο - άντρας- γυναίκα	ηλικία				Total	
				12-18 ΕΤΩΝ	19 - 35 ΕΤΩΝ	36 -55 ΕΤΩΝ	56 ΕΤΩΝ ΚΑΙ ΑΝΩ		
ΔΗΜΟΤΙΚΟ	ΠΑΡΑΜΕΝΕΙ ΣΤΑΘΕΡΟ	φύλο - άντρας- γυναίκα	ΑΝΤΡΑΣ ΓΥΝΑΙΚΑ	1		4		5	
				1			1	2	
		Total			2		4	1	7
	ΑΥΞΑΝΕΙ	φύλο - άντρας- γυναίκα	ΑΝΤΡΑΣ ΓΥΝΑΙΚΑ	1		1			2
				1			3	1	5
		Total			2		4	1	7
	ΑΥΞΟΜΕΙΩΝΕΤΑΙ	φύλο - άντρας- γυναίκα	ΓΥΝΑΙΚΑ			2			2
		Total				2			2
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	ΠΑΡΑΜΕΝΕΙ ΣΤΑΘΕΡΟ	φύλο - άντρας- γυναίκα	ΑΝΤΡΑΣ ΓΥΝΑΙΚΑ	1	1	1	1	4
				1	3			4	
Total					2	4	1	1	8
ΑΥΞΑΝΕΙ		φύλο - άντρας- γυναίκα	ΑΝΤΡΑΣ ΓΥΝΑΙΚΑ	1	2	1			4
				3		3	1		7
		Total			4	2	4	1	11
ΑΥΞΟΜΕΙΩΝΕΤΑΙ		φύλο - άντρας- γυναίκα	ΓΥΝΑΙΚΑ		3	2			5
		Total			3	2			5
ΛΥΚΕΙΟ		ΠΑΡΑΜΕΝΕΙ ΣΤΑΘΕΡΟ	φύλο - άντρας- γυναίκα	ΑΝΤΡΑΣ ΓΥΝΑΙΚΑ	2	2	2		4
				2	5	3		10	
	Total				2	7	5		14
	ΑΥΞΑΝΕΙ	φύλο - άντρας- γυναίκα	ΑΝΤΡΑΣ ΓΥΝΑΙΚΑ	2	5	3			10
				2	1	1			4
		Total			4	6	4		14
	ΑΥΞΟΜΕΙΩΝΕΤΑΙ	φύλο - άντρας- γυναίκα	ΑΝΤΡΑΣ ΓΥΝΑΙΚΑ		7	2	1		9
		Total			7	2	1		10
	Τ.Ε.Ι.	ΠΑΡΑΜΕΝΕΙ ΣΤΑΘΕΡΟ	φύλο - άντρας- γυναίκα	ΓΥΝΑΙΚΑ		1			1
Total					1			1	
ΑΥΞΟΜΕΙΩΝΕΤΑΙ		φύλο - άντρας- γυναίκα	ΓΥΝΑΙΚΑ		1			1	
	Total			1				1	
Ι.Ε.Κ	ΠΑΡΑΜΕΝΕΙ ΣΤΑΘΕΡΟ	φύλο - άντρας- γυναίκα	ΑΝΤΡΑΣ		2			2	
		Total			2			2	
	ΑΥΞΑΝΕΙ	φύλο - άντρας- γυναίκα	ΑΝΤΡΑΣ		2			2	
		Total			2			2	
	ΑΥΞΟΜΕΙΩΝΕΤΑΙ	φύλο - άντρας- γυναίκα	ΑΝΤΡΑΣ ΓΥΝΑΙΚΑ		1	1		1	
		Total			2	1		3	
	Total			3	1		4		
Α.Ε.Ι.	ΠΑΡΑΜΕΝΕΙ ΣΤΑΘΕΡΟ	φύλο - άντρας- γυναίκα	ΑΝΤΡΑΣ		1			1	
		Total			1			1	
	ΑΥΞΑΝΕΙ	φύλο - άντρας- γυναίκα	ΑΝΤΡΑΣ		1	1		2	
		Total			1	1		2	
	ΑΥΞΟΜΕΙΩΝΕΤΑΙ	φύλο - άντρας- γυναίκα	ΓΥΝΑΙΚΑ		2			2	
		Total			2			2	
ΆΛΛΗ ΣΧΟΛΗ	ΠΑΡΑΜΕΝΕΙ ΣΤΑΘΕΡΟ	φύλο - άντρας- γυναίκα	ΑΝΤΡΑΣ		1	2		3	
		Total			1	2		3	
	ΑΥΞΑΝΕΙ	φύλο - άντρας- γυναίκα	ΑΝΤΡΑΣ		1	2		3	
		Total			1	2		3	
	ΑΥΞΟΜΕΙΩΝΕΤΑΙ	φύλο - άντρας- γυναίκα	ΑΝΤΡΑΣ				1	1	
		Total					1	1	

ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ

Φύλο Άντρας: κόκκινο
Γυναίκα: πράσινο

Κόκκινο 12-18 ετών
Πράσινο 19-35

Ηλικίες
Μπλε 36-55 ετών
Μοβ 55 και άνω

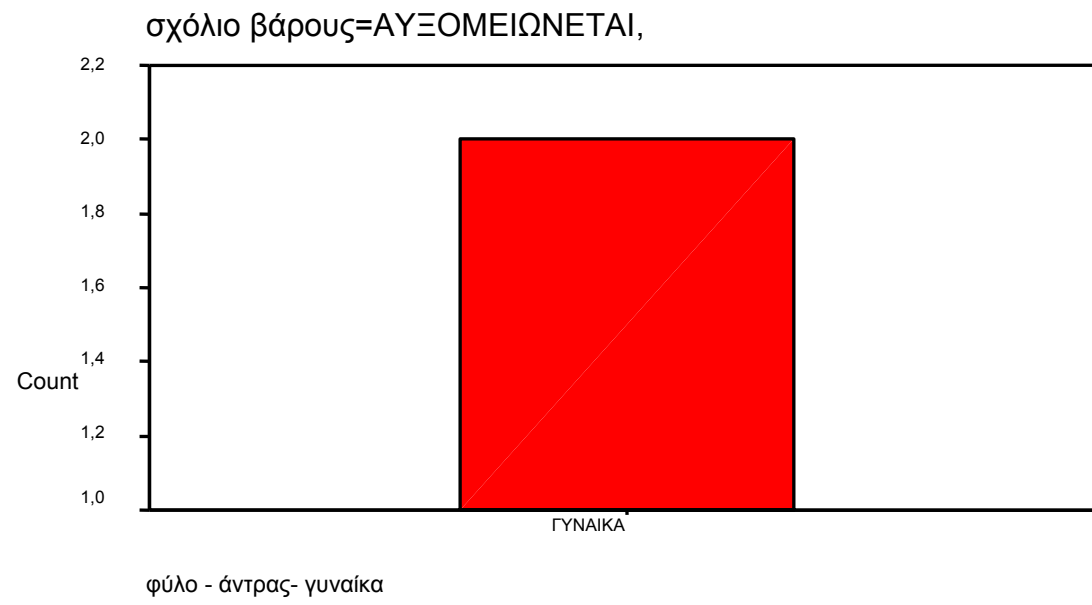


Φύλο Άντρας: κόκκινο
Γυναίκα: πράσινο

Ηλικίες

Κόκκινο 12-18 ετών
Πράσινο 19-35

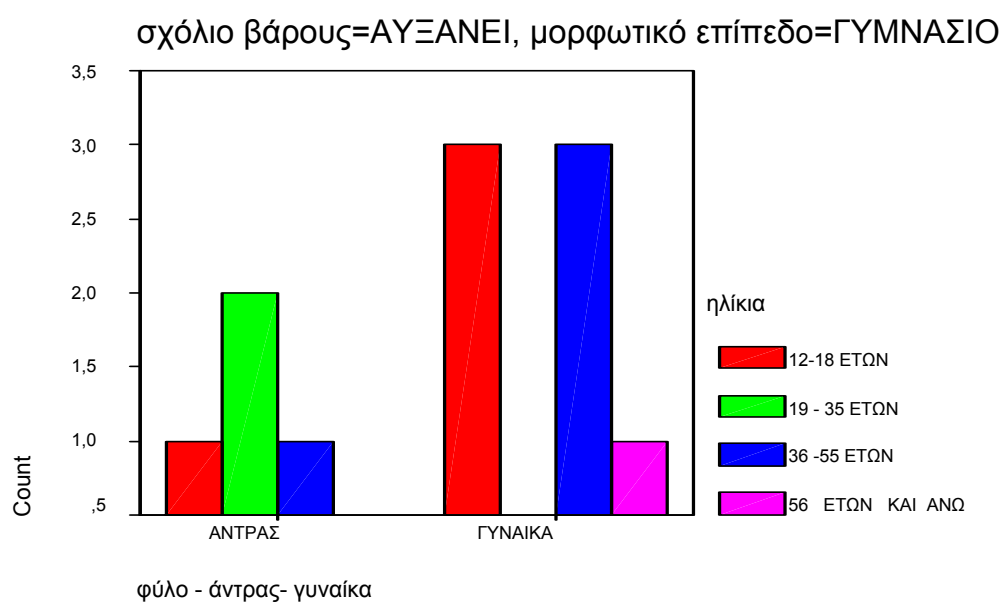
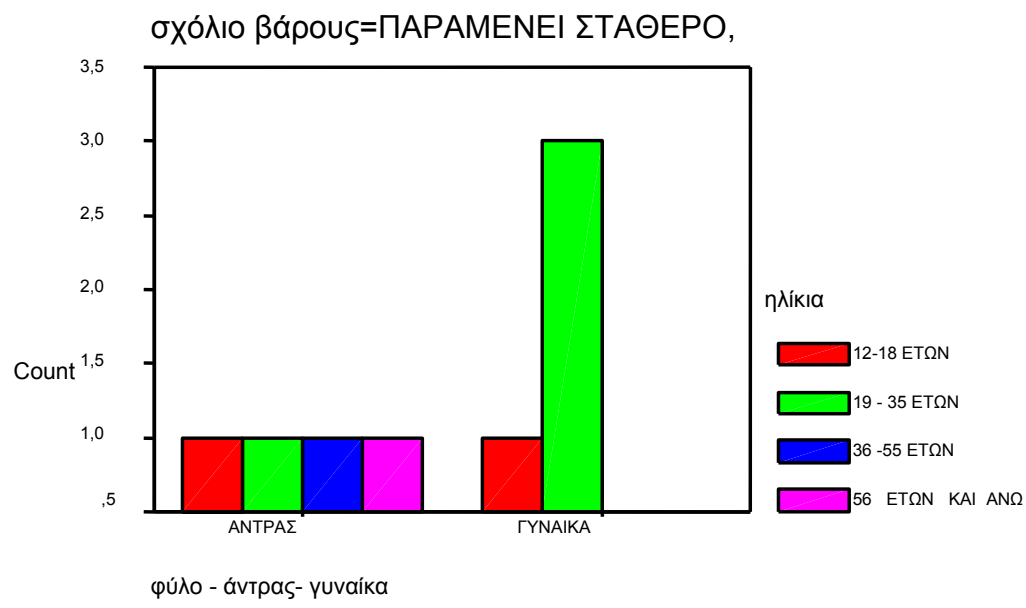
Μπλε 36-55 ετών
Μωβ 55 και άνω



Φύλο
Άντρας: κόκκινο
Γυναίκα: πράσινο

Κόκκινο 12-18 ετών

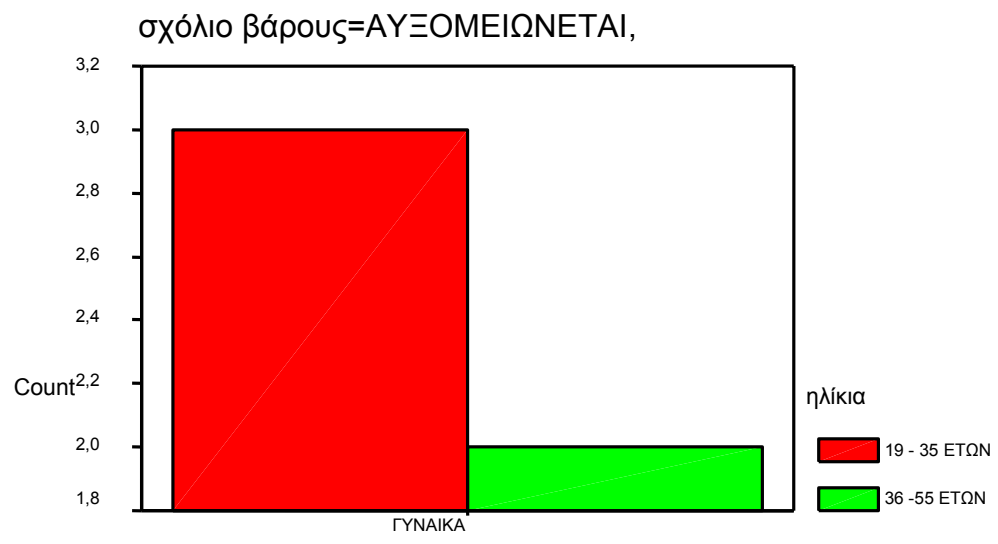
Ηλικίες
Μπλε 36-55 ετών



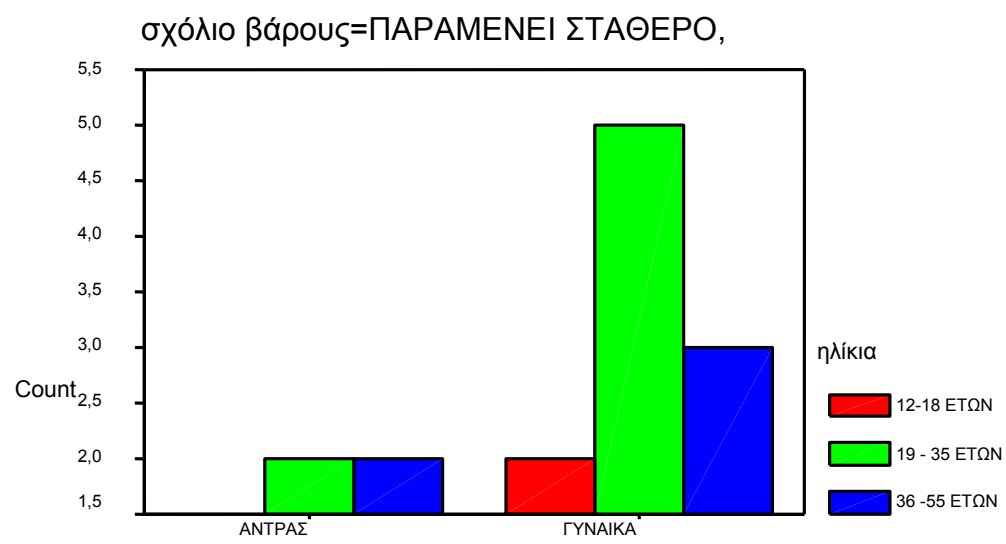
Φύλο Άντρας: κόκκινο
Γυναίκα: πράσινο

Κόκκινο 12-18 ετών
Πράσινο 19-35

Ηλικίες
Μπλε 36-55 ετών
Μωβ 55 και άνω



φύλο - άντρας- γυναίκα

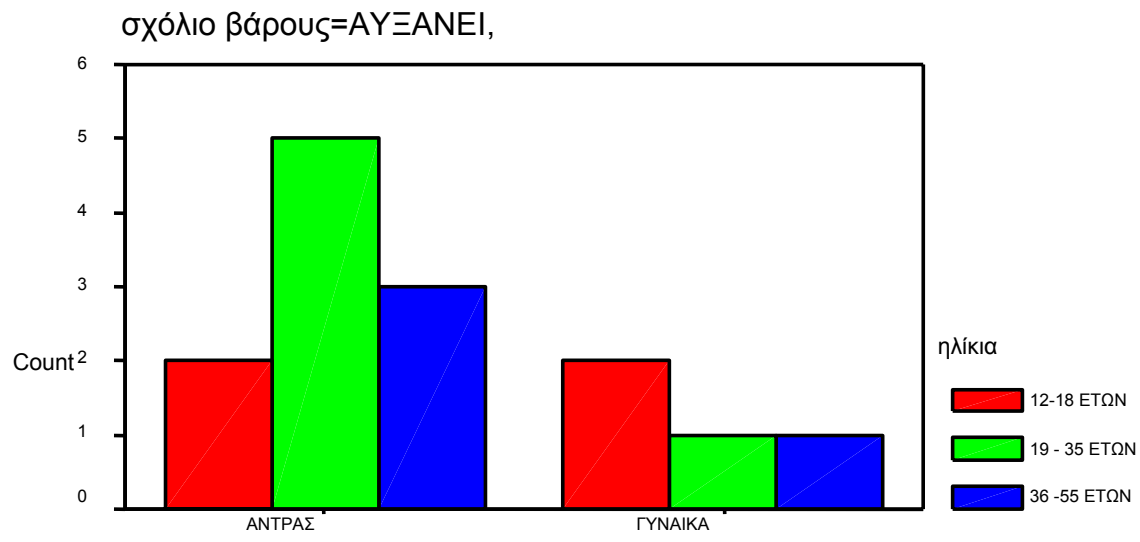


φύλο - άντρας- γυναίκα

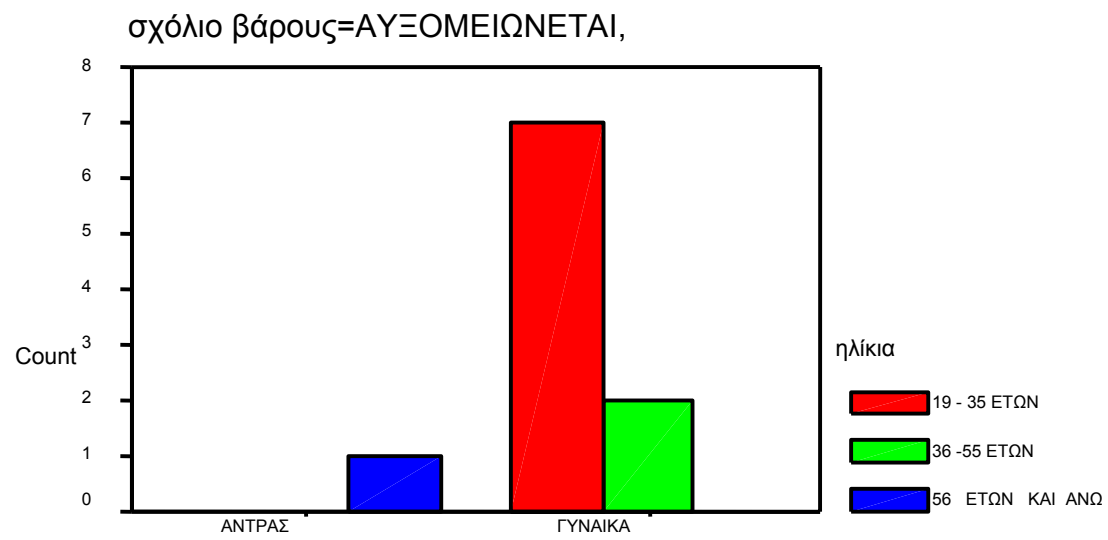
Φύλο Άντρας: κόκκινο
Γυναίκα: πράσινο

Κόκκινο 12-18 ετών
Πράσινο 19-35

Ηλικίες
Μπλε 36-55 ετών
Μωβ 55 και άνω



φύλο - άντρας- γυναίκα

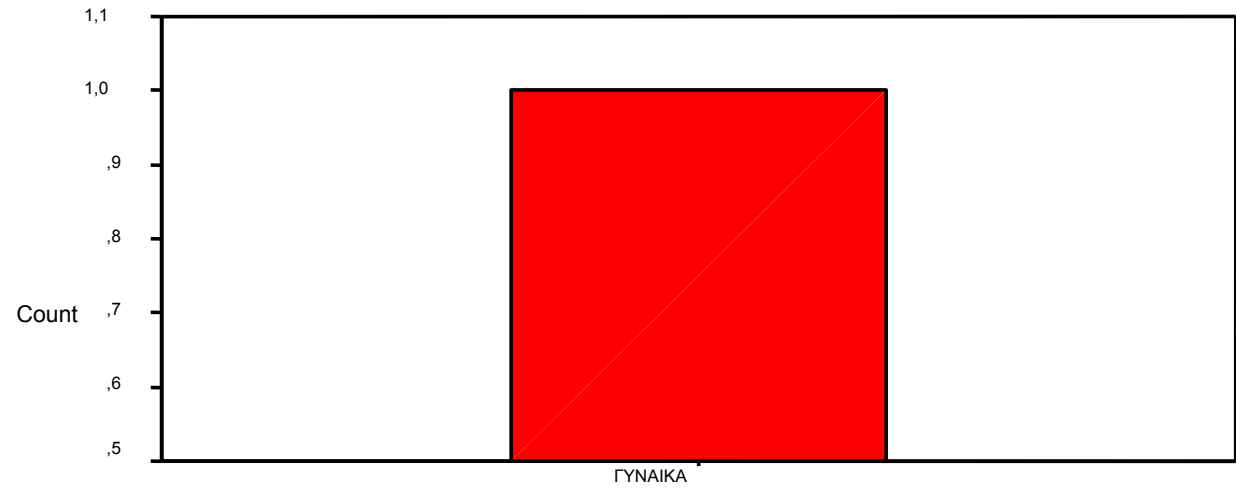


φύλο - άντρας- γυναίκα

Φύλο Άντρας: κόκκινο
Γυναίκα: πράσινο

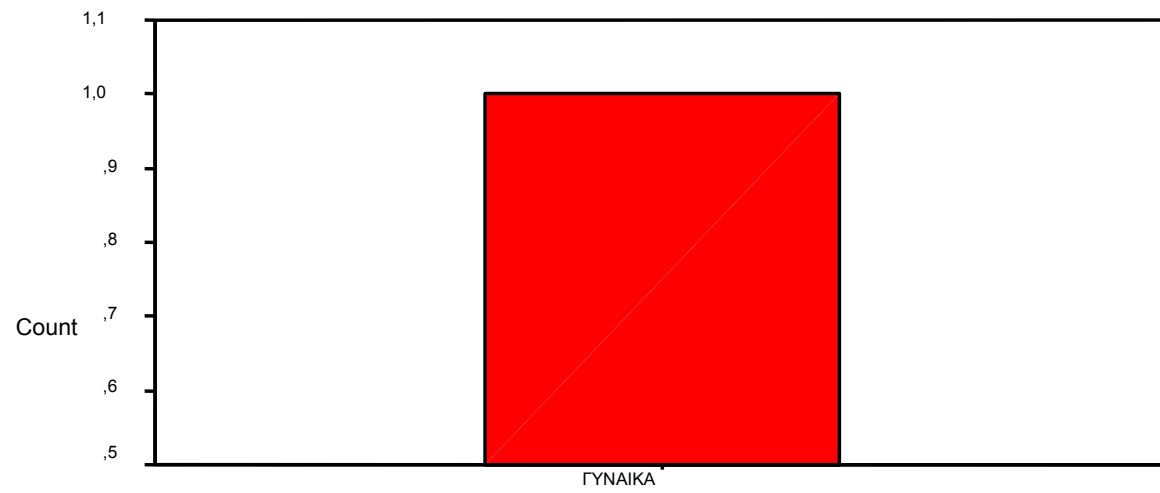
Κόκκινο 12-18 ετών **Ηλικίες**
Πράσινο 19-35 **Μπλε 36-55 ετών**
Μωβ 55 και άνω

σχόλιο βάρους=ΠΑΡΑΜΕΝΕΙ ΣΤΑΘΕΡΟ,



φύλο - άντρας- γυναίκα

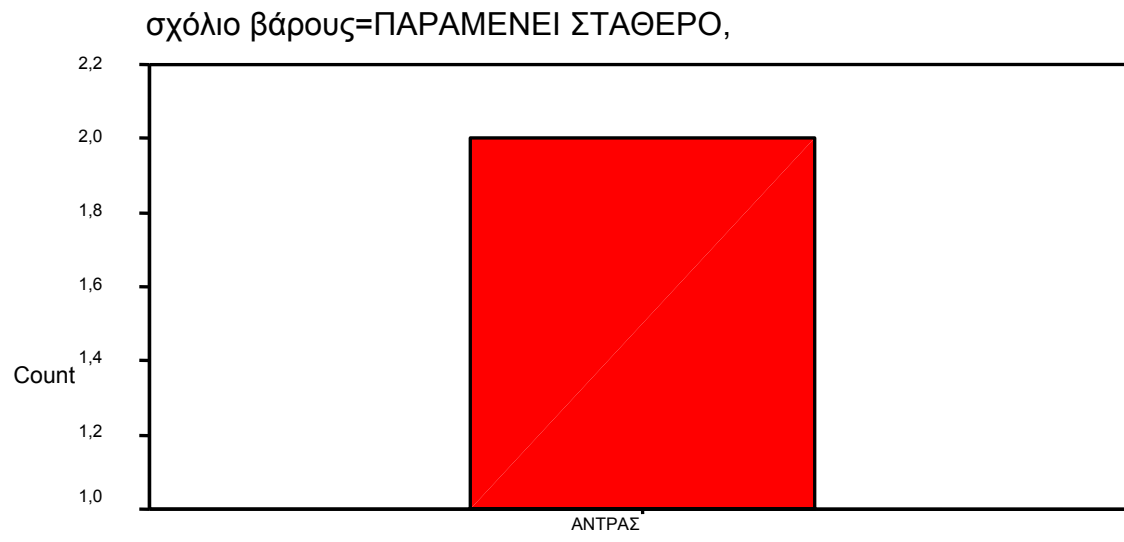
σχόλιο βάρους=ΑΥΞΟΜΕΙΩΝΕΤΑΙ,



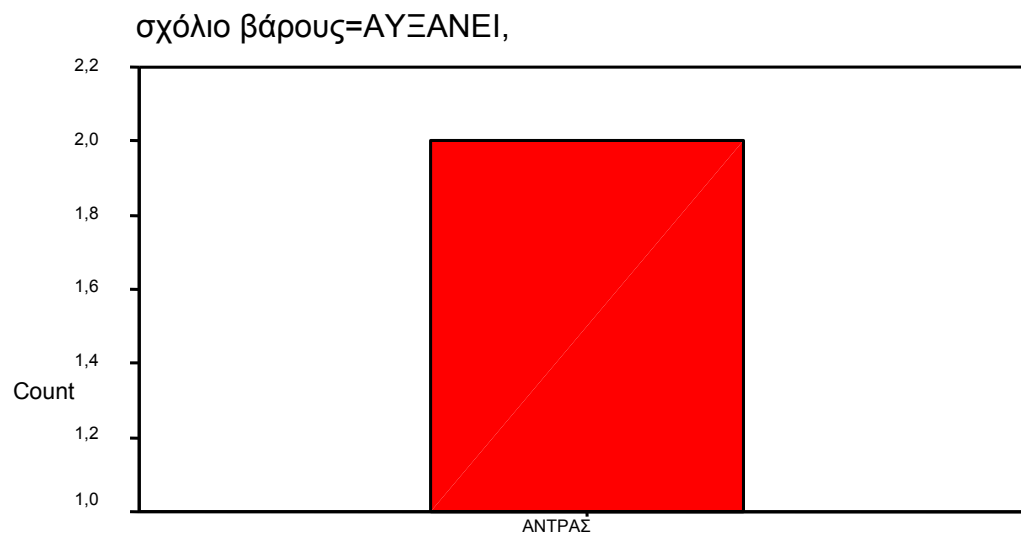
φύλο - άντρας- γυναίκα

Φύλο Άντρας: κόκκινο
Γυναίκα: πράσινο

Κόκκινο 12-18 ετών **Ηλικίες**
Πράσινο 19-35 **Μπλε 36-55 ετών**
Μοβ 55 και άνω



φύλο - άντρας- γυναίκα

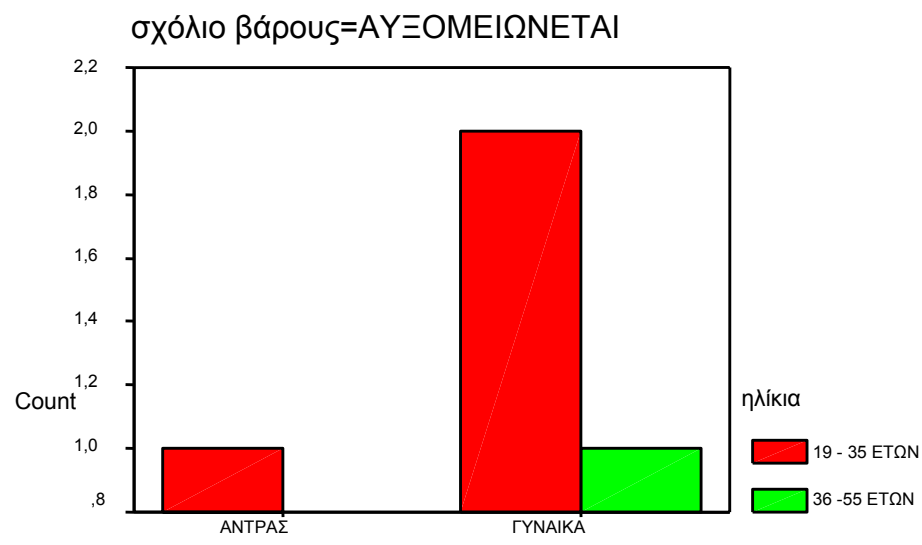


φύλο - άντρας- γυναίκα

Φύλο Άντρας: κόκκινο
Γυναίκα: πράσινο

Κόκκινο 12-18 ετών
Πράσινο 19-35

Ηλικίες
Μπλε 36-55 ετών
Μωβ 55 και άνω



φύλο - άντρας- γυναίκα

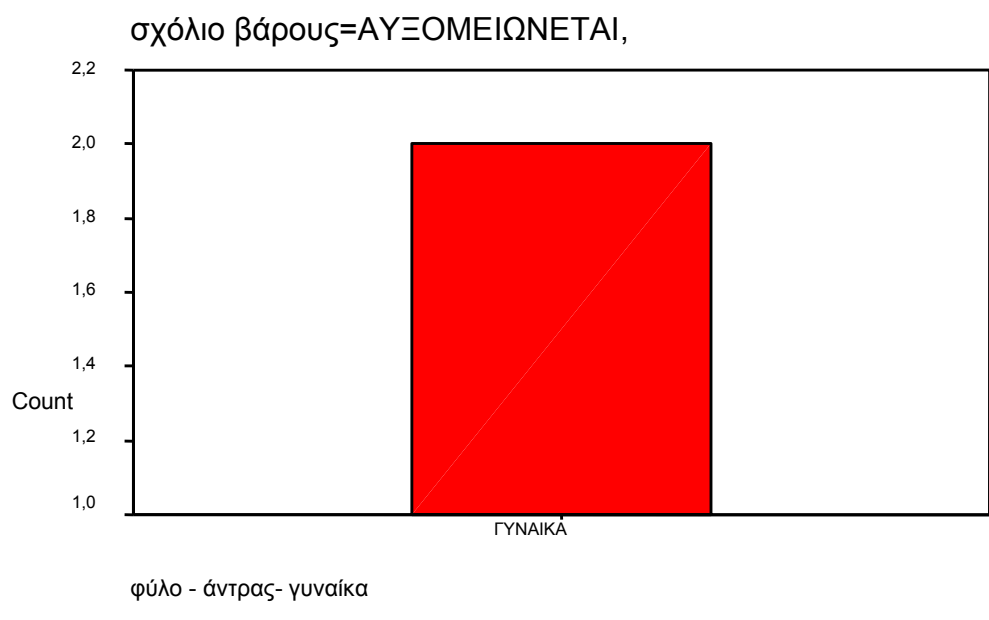
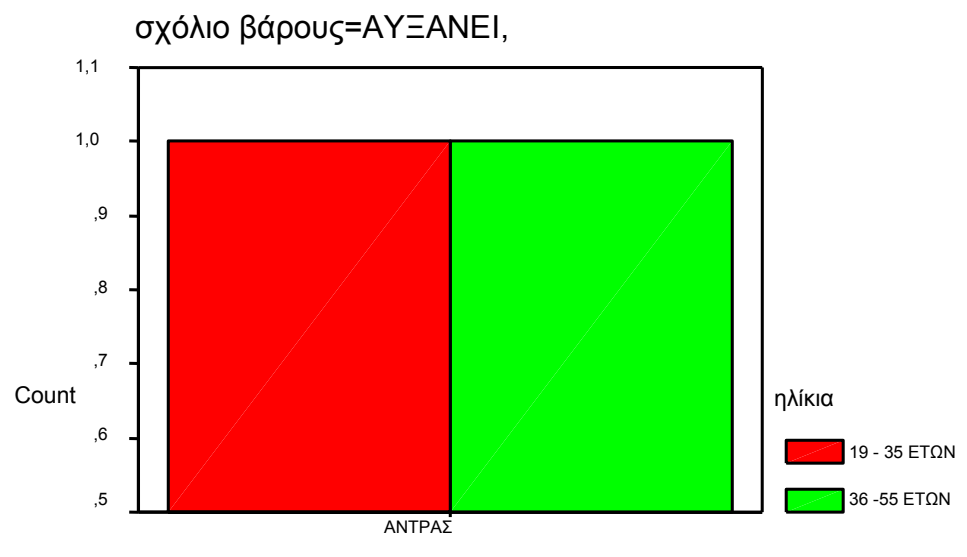


φύλο - άντρας- γυναίκα

Φύλο Άντρας: κόκκινο
Γυναίκα: πράσινο

Κόκκινο 12-18 ετών
Πράσινο 19-35

Ηλικίες
Μπλε 36-55 ετών
Μωβ 55 και άνω

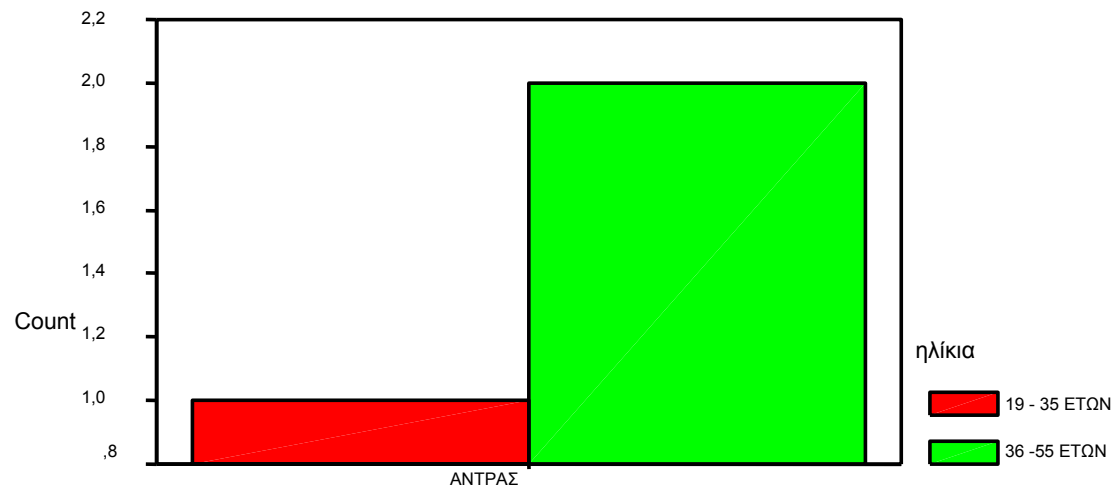


Φύλο Άντρας: κόκκινο
Γυναίκα: πράσινο

Κόκκινο 12-18 ετών
Πράσινο 19-35

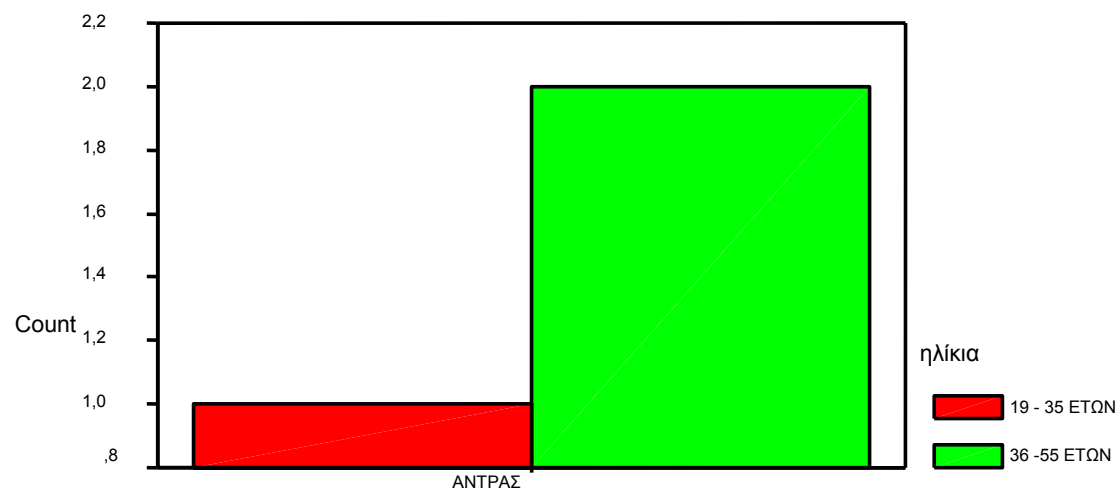
Ηλικίες
Μπλε 36-55 ετών
Μωβ 55 και άνω

σχόλιο βάρους=ΠΑΡΑΜΕΝΕΙ ΣΤΑΘΕΡΟ,



φύλο - άντρας- γυναίκα

σχόλιο βάρους=ΑΥΞΑΝΕΙ,

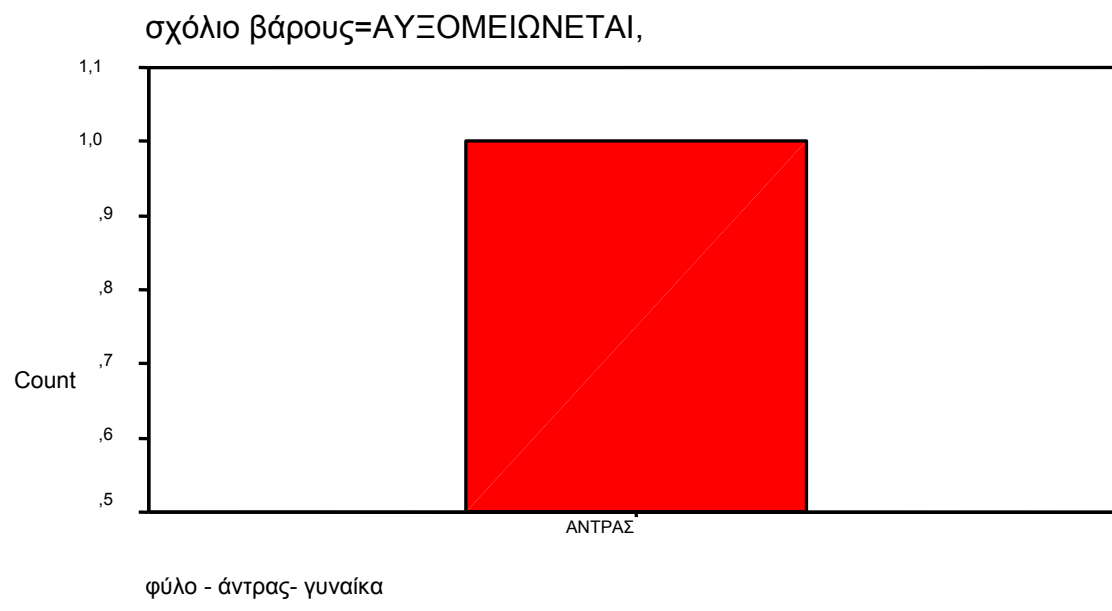


φύλο - άντρας- γυναίκα

Φύλο Άντρας: κόκκινο
Γυναίκα: πράσινο

Κόκκινο 12-18 ετών
Πράσινο 19-35

Ηλικίες
Μπλε 36-55 ετών
Μωβ 55 και άνω



ΓΝΩΣΗ ΥΠΟΛΟΓΙΣΜΟΥ ΤΟΥ ΙΔΑΝΙΚΟΥ ΒΑΡΟΥΣ

ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ

ΤΟ ΦΥΛΟ

ΤΗΝ ΗΛΙΚΙΑ

ΤΟ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ

φύλο - άντρας- γυναίκα * ηλικία * ξερετε τροπο για να υπολογισετε το ιδανικό βάρος * μορφωτικό επίπεδο Crosstabulation

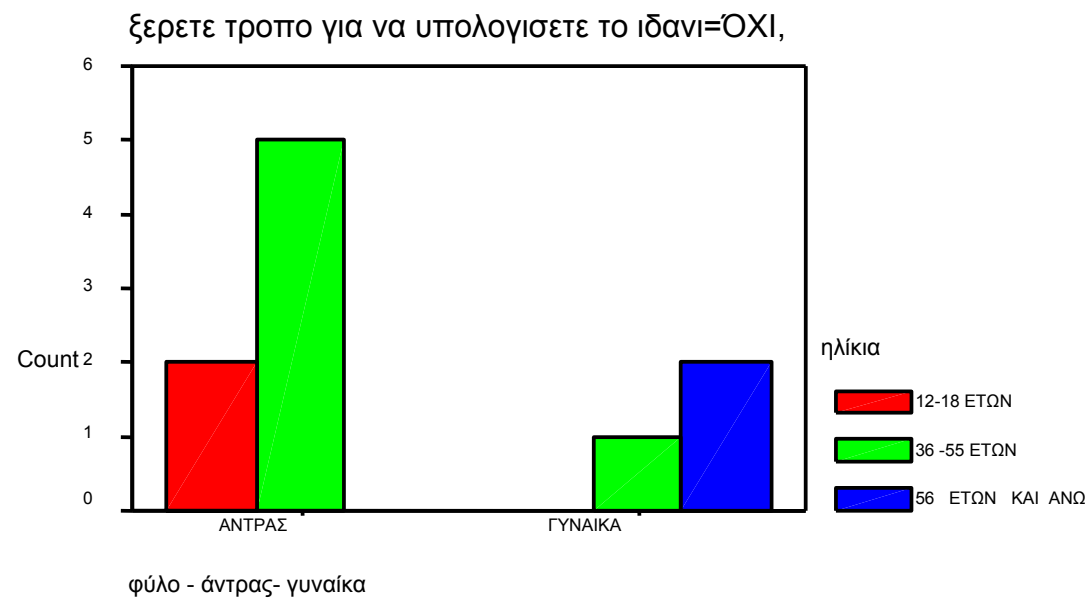
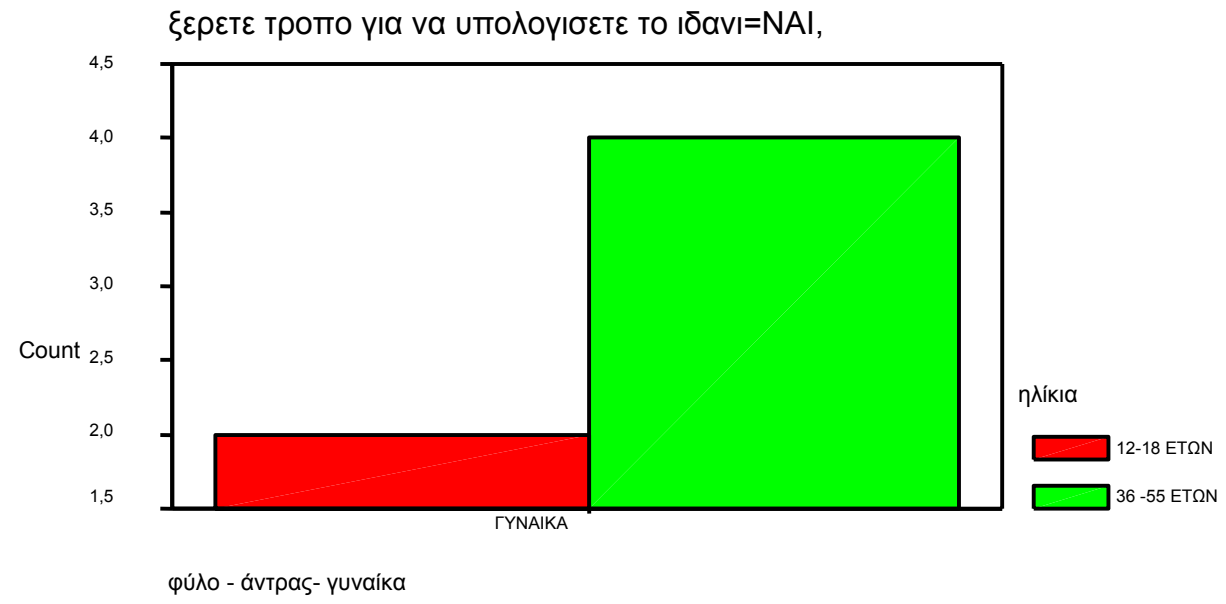
Count

ξερετε τροπο για να υπολογισετε το ιδανικό βάρος			ηλικία				Total
			12-18 ΕΤΩΝ	19 - 35 ΕΤΩΝ	36 -55 ΕΤΩΝ	56 ΕΤΩΝ ΚΑΙ ΑΝΩ	
ΔΗΜΟΤΙΚΟ	ΝΑΙ	φύλο - άντρας- γυναίκα	2		4		6
		Total	2		4		6
	ΌΧΙ	φύλο - άντρας- γυναίκα	2		5	2	7
		Total	2		6	2	10
ΓΥΜΝΑΣΙΟ	ΝΑΙ	φύλο - άντρας- γυναίκα	1	1			2
		Total	4	4	4		12
	ΌΧΙ	φύλο - άντρας- γυναίκα	1	2	2	1	6
		Total	1	4	3	2	10
ΛΥΚΕΙΟ	ΝΑΙ	φύλο - άντρας- γυναίκα		1	2		3
		Total	3	13	3		19
	ΌΧΙ	φύλο - άντρας- γυναίκα	2	6	3	1	12
		Total	3	6	6	1	16
Τ.Ε.Ι.	ΝΑΙ	φύλο - άντρας- γυναίκα		1			1
		Total		1			1
	ΌΧΙ	φύλο - άντρας- γυναίκα		1			1
		Total		1			1
Ι.Ε.Κ	ΝΑΙ	φύλο - άντρας- γυναίκα		1			1
		Total		2			2
	ΌΧΙ	φύλο - άντρας- γυναίκα		4	1		4
		Total		4	1		5
Α.Ε.Ι.	ΝΑΙ	φύλο - άντρας- γυναίκα		1	1		1
		Total		1	1		2
	ΌΧΙ	φύλο - άντρας- γυναίκα		2			2
		Total		1			1
ΆΛΛΗ ΣΧΟΛΗ	ΝΑΙ	φύλο - άντρας- γυναίκα		1	1		2
		Total		1	1		2
	ΌΧΙ	φύλο - άντρας- γυναίκα		1	3	1	5
		Total		1	3	1	5

Φύλο Άντρας: κόκκινο
Γυναίκα: πράσινο

Κόκκινο 12-18 ετών
Πράσινο 19-35

Ηλικίες
Μπλε 36-55 ετών
Μωβ 55 και άνω

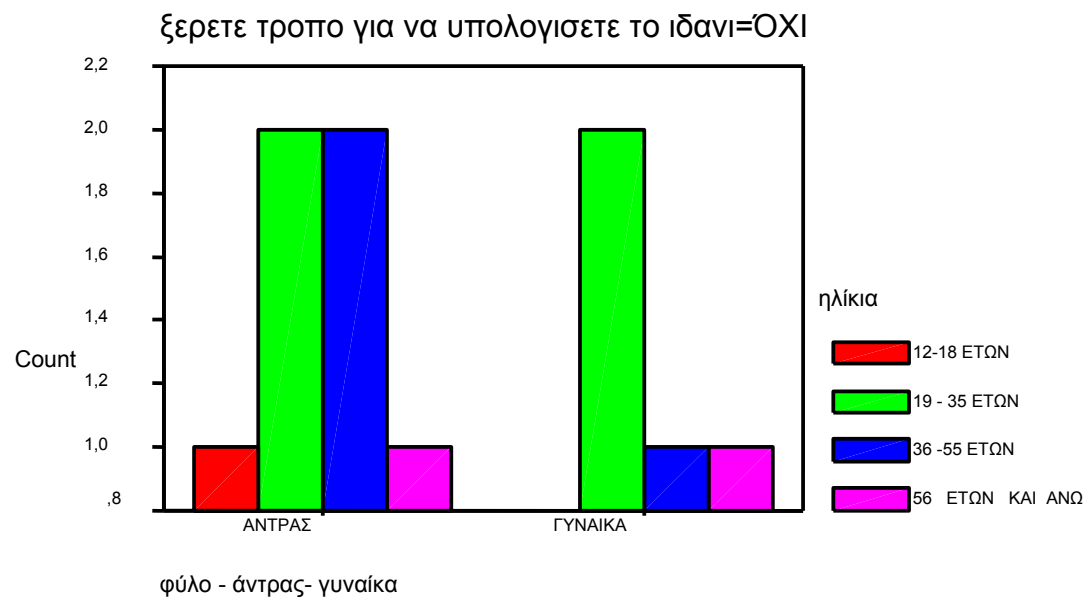
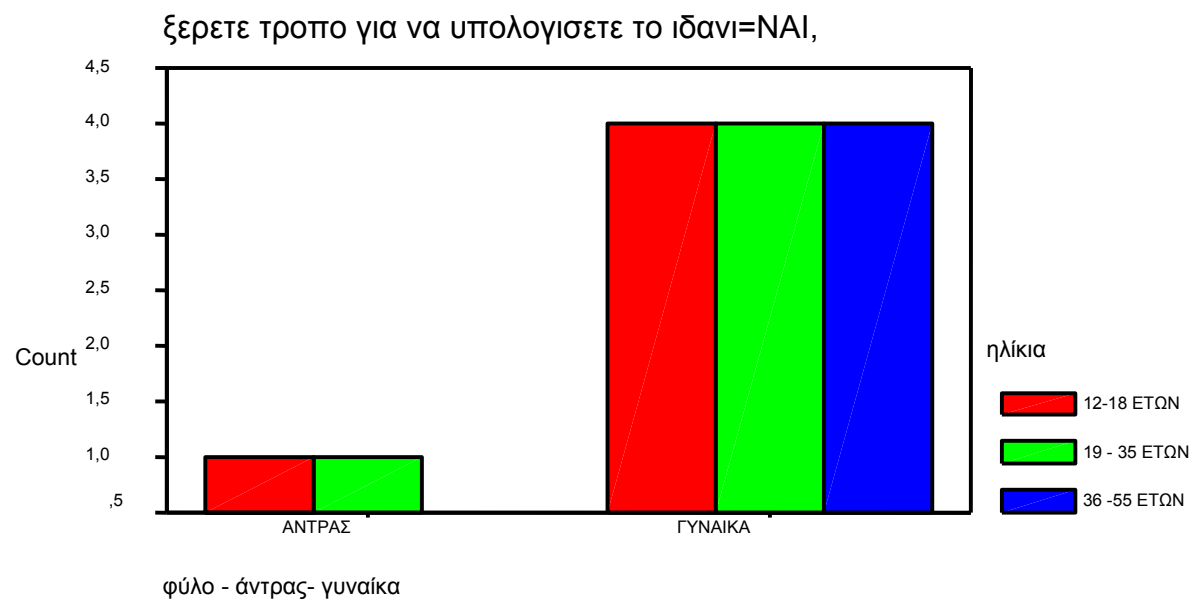


Φύλο Άντρας: κόκκινο
Γυναίκα: πράσινο

Ηλικίες

Κόκκινο 12-18 ετών
Πράσινο 19-35

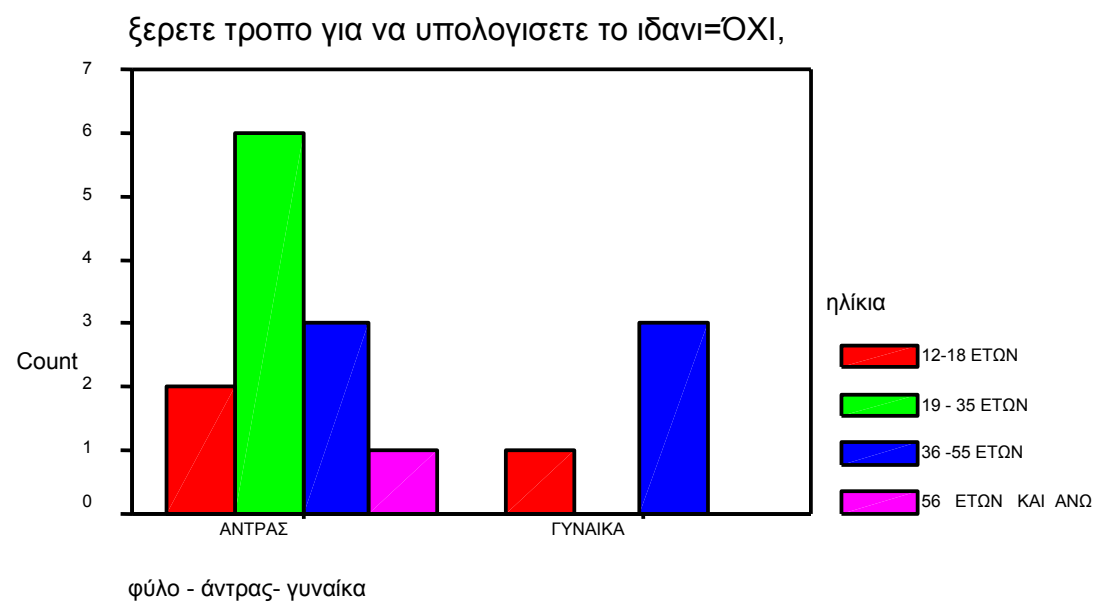
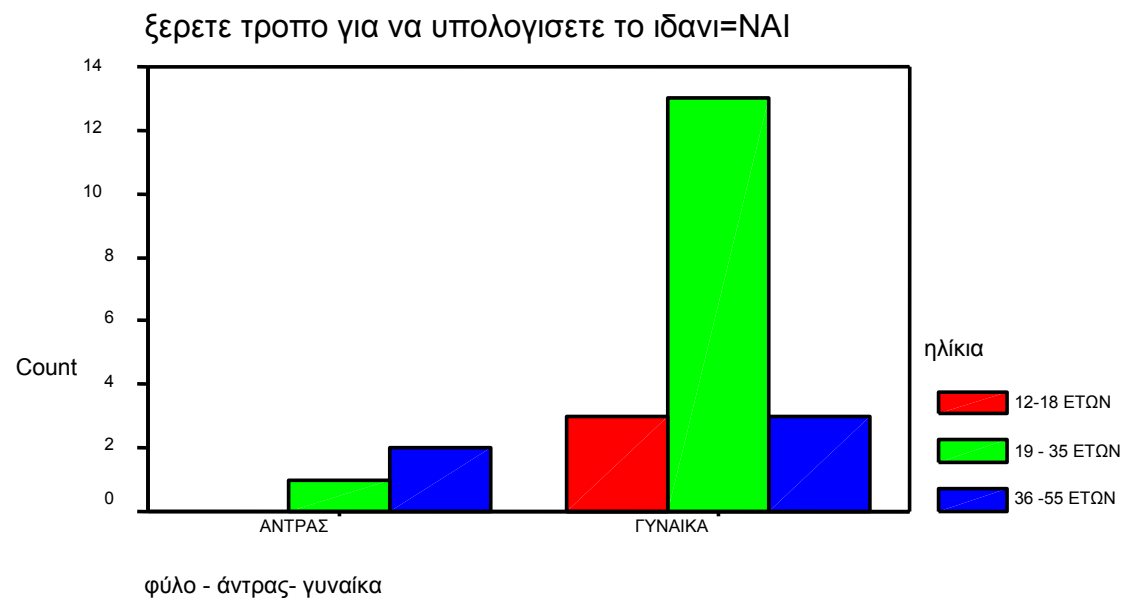
Μπλε 36-55 ετών
Μοβ 55 και άνω



Φύλο Άντρας: κόκκινο
Γυναίκα: πράσινο

Κόκκινο 12-18 ετών

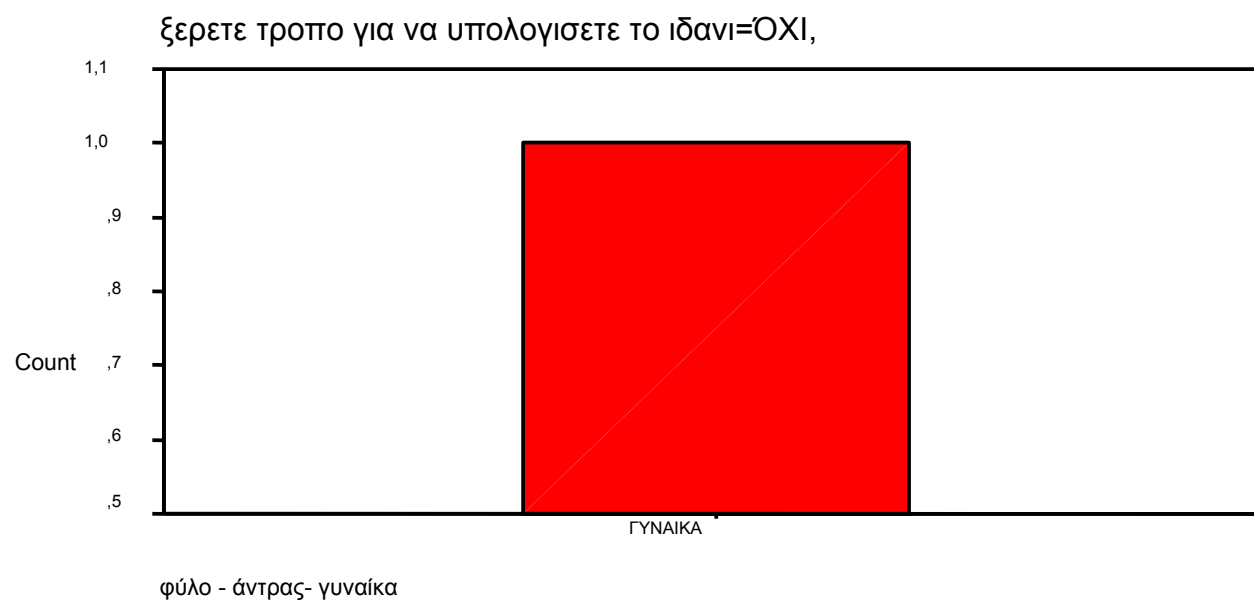
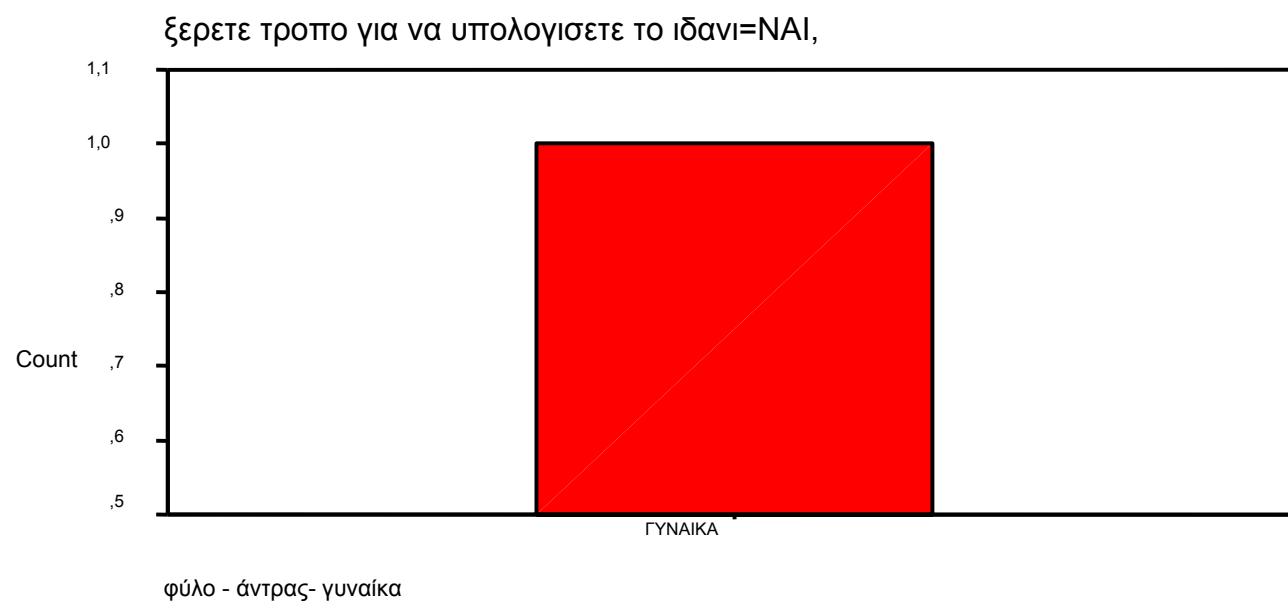
Ηλικίες
Μπλε 36-55 ετών



Φύλο Άντρας: κόκκινο
Γυναίκα: πράσινο

Κόκκινο 12-18 ετών
Πράσινο 19-35

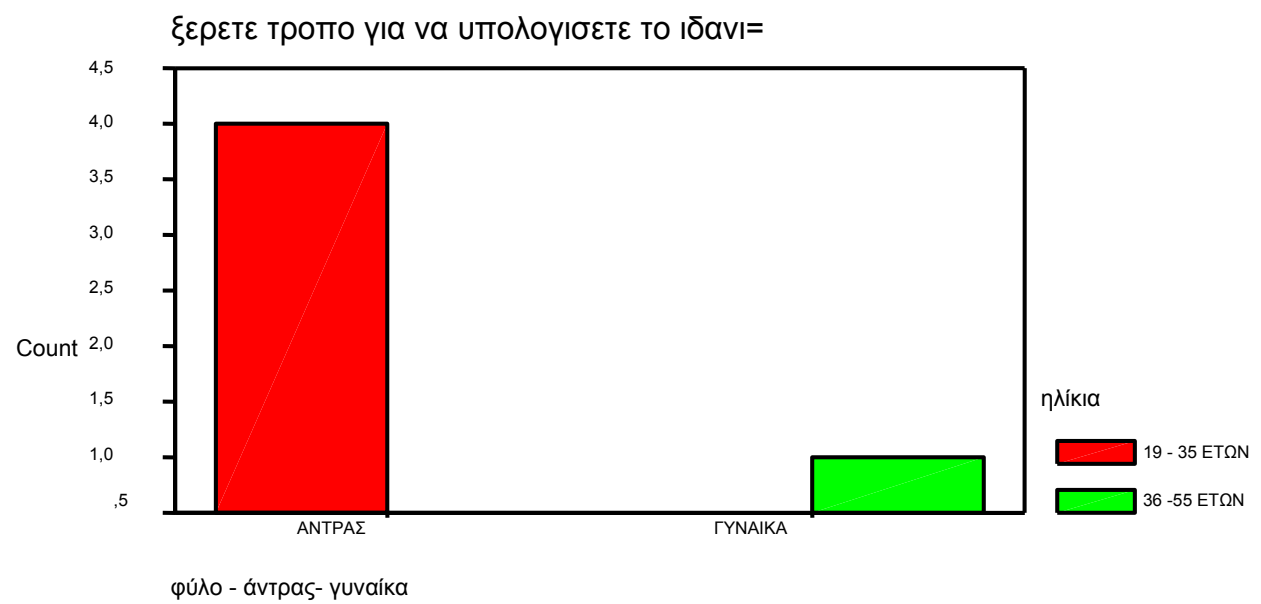
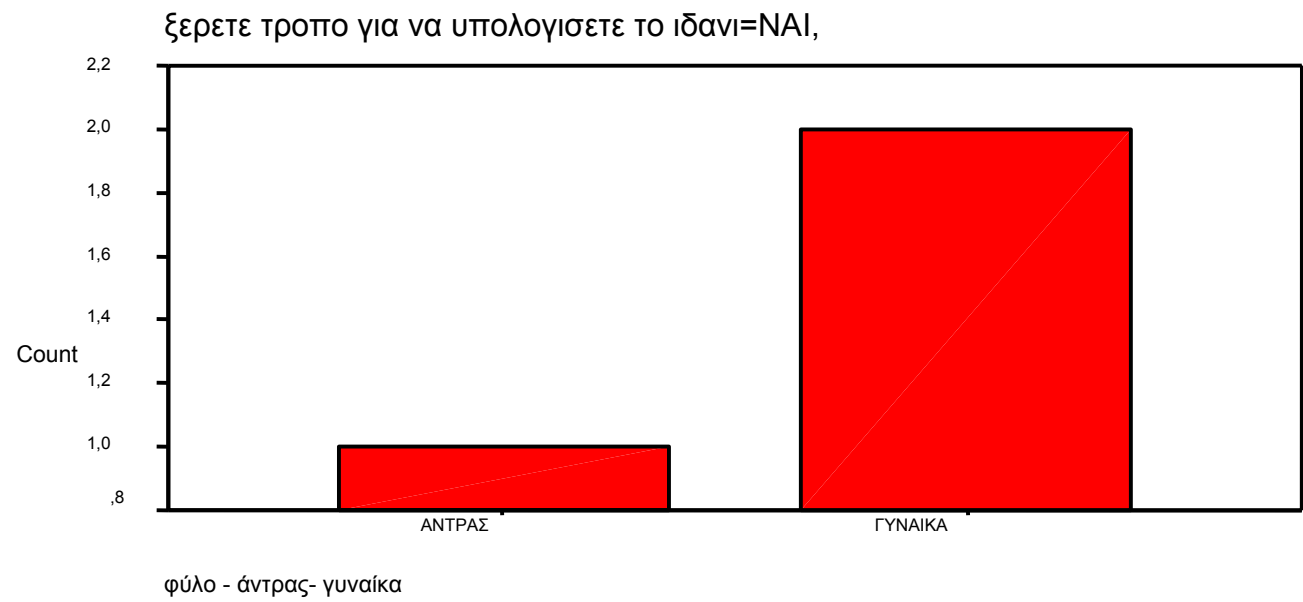
Ηλικίες
Μπλε 36-55 ετών
Μωβ 55 και άνω



Φύλο Άντρας: κόκκινο
Γυναίκα: πράσινο

Κόκκινο 12-18 ετών
Πράσινο 19-35

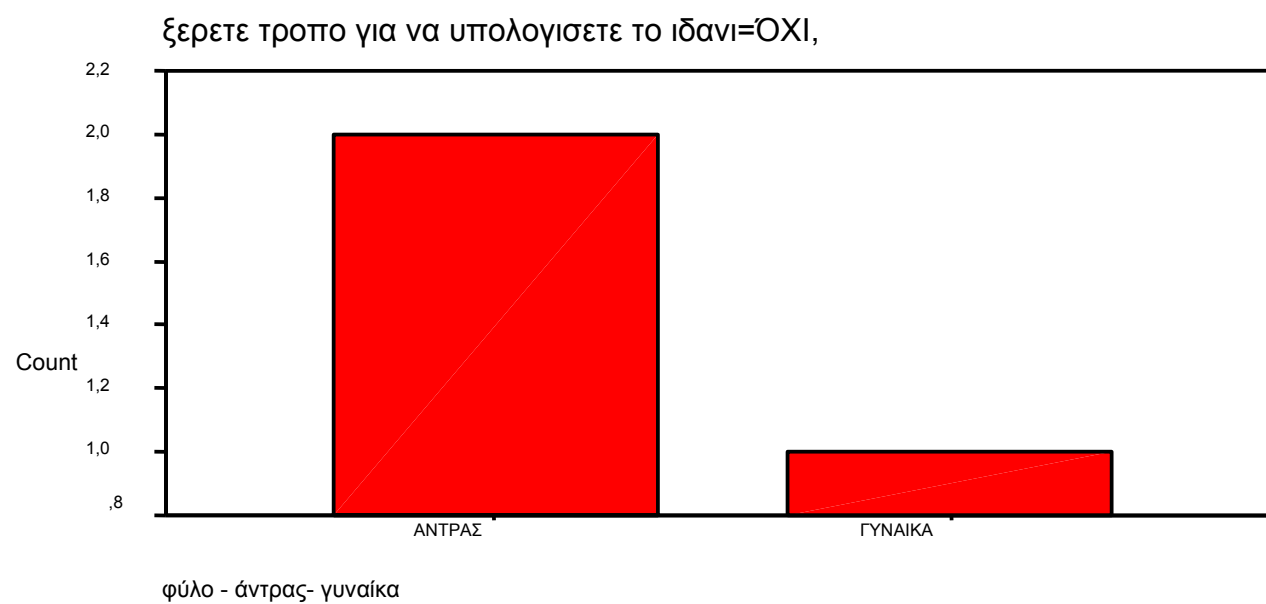
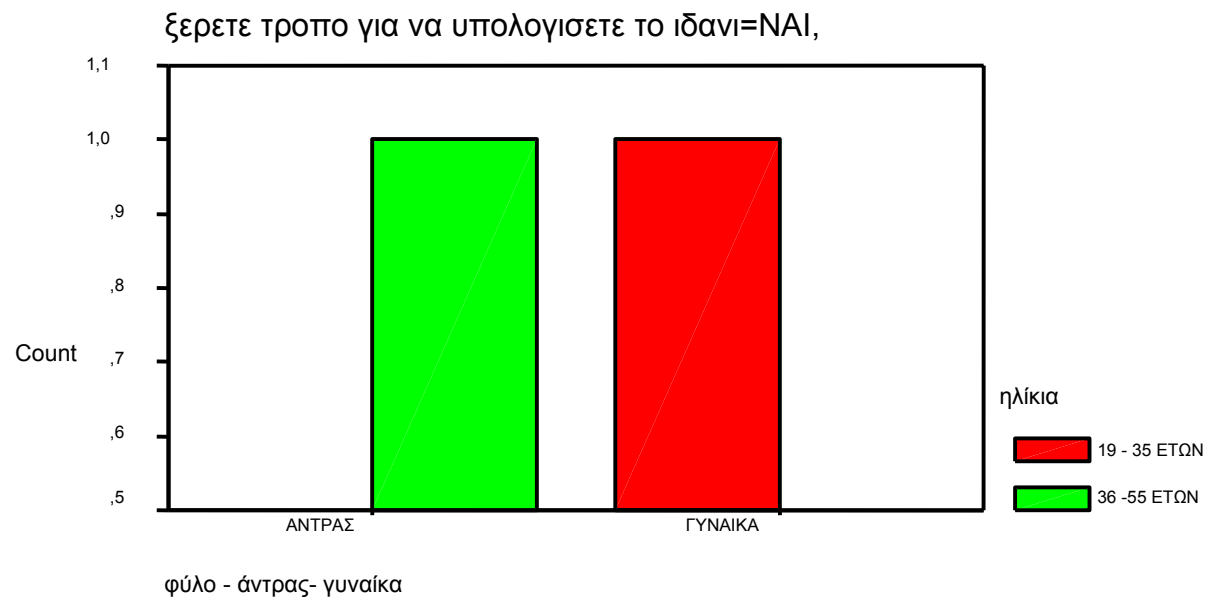
Ηλικίες
Μπλε 36-55 ετών
Μωβ 55 και άνω



Φύλο Άντρας: κόκκινο
Γυναίκα: πράσινο

Κόκκινο 12-18 ετών
Πράσινο 19-35

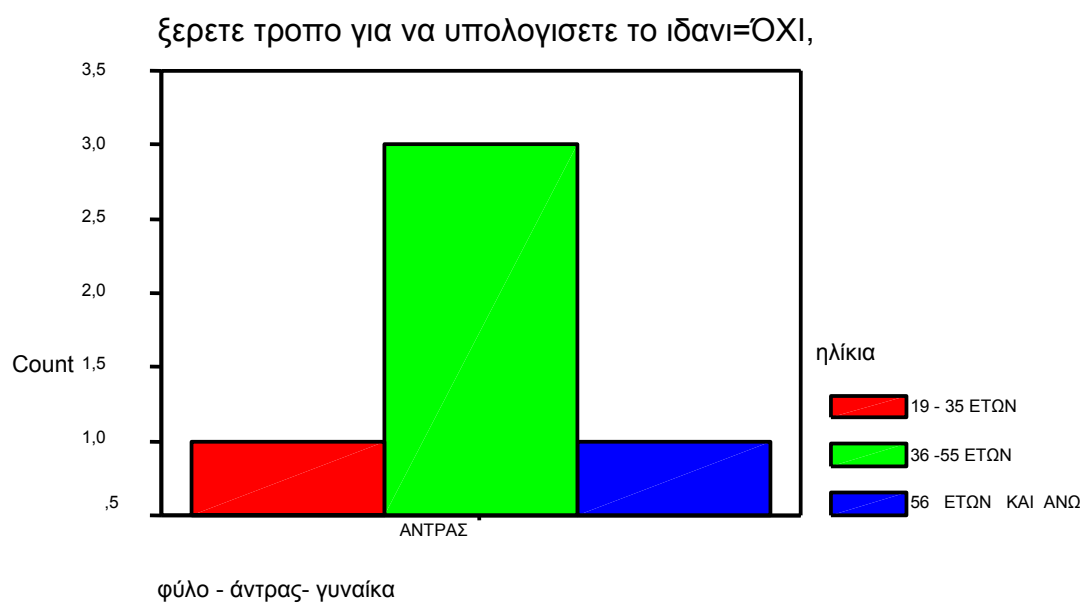
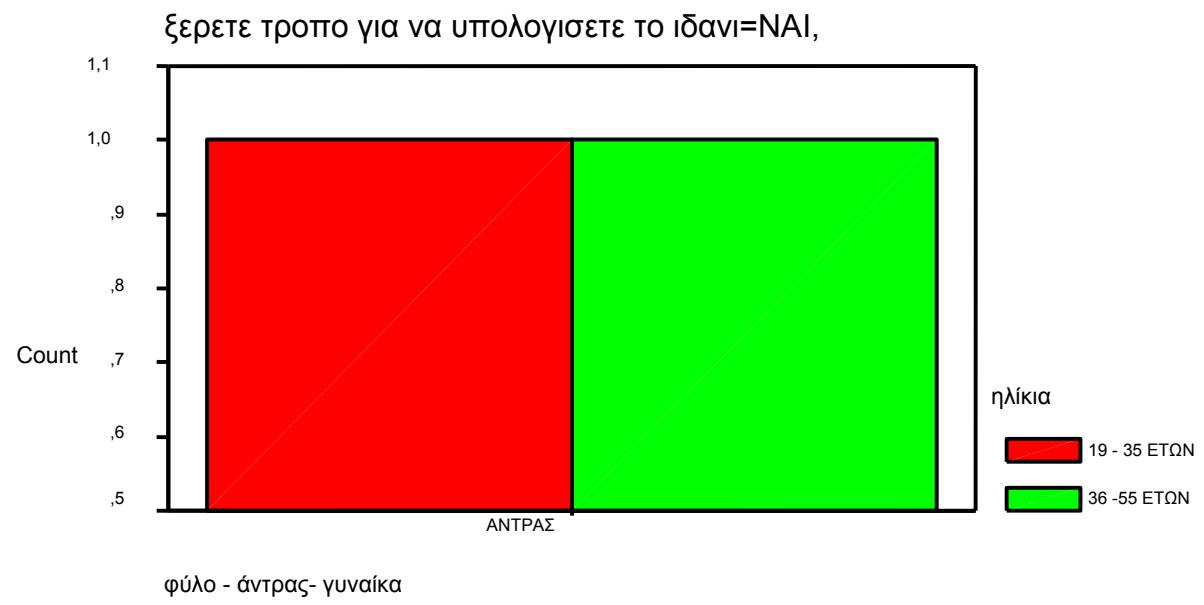
Ηλικίες
Μπλε 36-55 ετών
Μοβ 55 και άνω



Φύλο Άντρας: κόκκινο
Γυναίκα: πράσινο

Κόκκινο 12-18 ετών
Πράσινο 19-35

Ηλικίες
Μπλε 36-55 ετών
Μωβ 55 και άνω



Η ΑΠΟΨΗ ΠΟΥ ΕΧΟΥΝ ΓΙΑ ΤΟ ΣΩΜΑ ΤΟΥΣ

ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ

ΤΟ ΦΥΛΟ

ΤΗΝ ΗΛΙΚΙΑ

ΤΟ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ

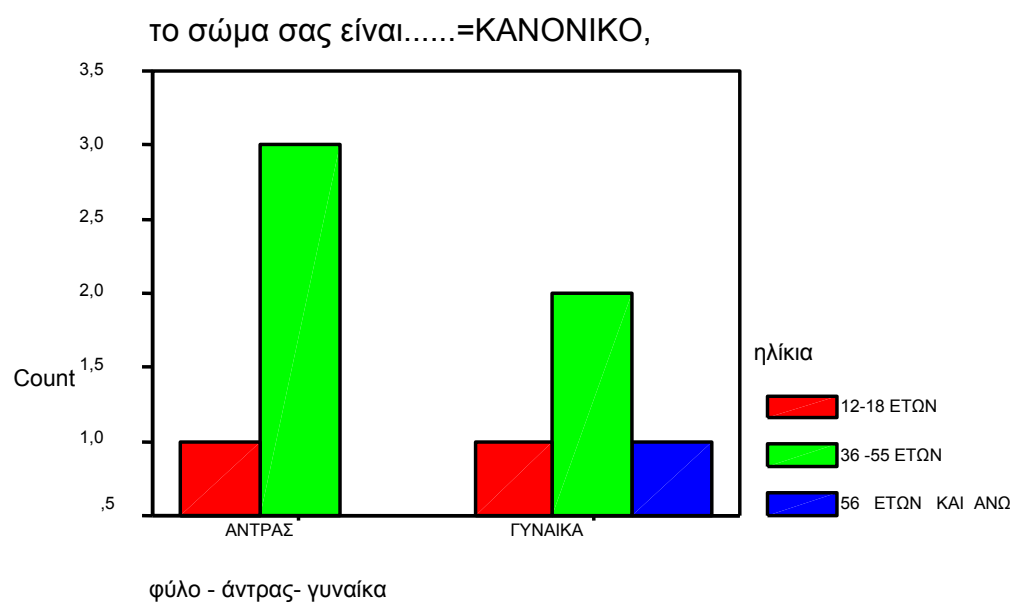
φύλο - άντρας- γυναίκα * ηλικία * το σώμα σας είναι..... * μορφωτικό επίπεδο Crosstabulation

μορφωτικό επίπεδο	το σώμα σας είναι.....	φύλο - άντρας- γυναίκα		ηλικία				Total
				12-18 ΕΤΩΝ	19 - 35 ΕΤΩΝ	36-55 ΕΤΩΝ	56 ΕΤΩΝ ΚΑΙ ΑΝΩ	
ΔΗΜΟΤΙΚΟ	ΚΑΝΟΝΙΚΟ	φύλο - άντρας- γυναίκα	ΑΝΤΡΑΣ ΓΥΝΑΙΚΑ	1 1		3 2		4 4
		Total		2		5	1	8
	ΠΑΧΟΥΛΟ (λίγα παραπάνω κιλιά ως 9)	φύλο - άντρας- γυναίκα	ΑΝΤΡΑΣ ΓΥΝΑΙΚΑ	1 1		2 3		3 5
		Total		2		5	1	8
	ΚΑΝΟΝΙΚΟ	φύλο - άντρας- γυναίκα	ΑΝΤΡΑΣ ΓΥΝΑΙΚΑ	1 1	1 1		3 1	3 5
		Total		2	2	3	1	8
ΓΥΜΝΑΣΙΟ	ΠΑΧΟΥΛΟ (λίγα παραπάνω κιλιά ως 9)	φύλο - άντρας- γυναίκα	ΑΝΤΡΑΣ ΓΥΝΑΙΚΑ	1 1	2 3	1 1		4 6
		Total		2	5	2	1	10
	ΕΛΛΕΙΠΟΒΑΡΕΣ (πολύ αδύνατο)	φύλο - άντρας- γυναίκα	ΓΥΝΑΙΚΑ	2	2			4
		Total		2	2			4
	ΛΕΠΤΟ	φύλο - άντρας- γυναίκα	ΓΥΝΑΙΚΑ			1		1
		Total				1		1
	ΥΠΕΡΒΑΡΟ (ως 15 κιλιά)	φύλο - άντρας- γυναίκα	ΑΝΤΡΑΣ			1		1
		Total				1		1
	ΚΑΝΟΝΙΚΟ	φύλο - άντρας- γυναίκα	ΑΝΤΡΑΣ ΓΥΝΑΙΚΑ	1 1	5 5	3 3		8 6
		Total		2	10	6		18
ΛΥΚΕΙΟ	ΠΑΧΟΥΛΟ (λίγα παραπάνω κιλιά ως 9)	φύλο - άντρας- γυναίκα	ΑΝΤΡΑΣ ΓΥΝΑΙΚΑ	2 1	1 6	2 5		5 12
		Total		3	7	7		17
	ΕΛΛΕΙΠΟΒΑΡΕΣ (πολύ αδύνατο)	φύλο - άντρας- γυναίκα	ΓΥΝΑΙΚΑ	1				1
		Total		1				1
	ΥΠΕΡΒΑΡΟ (ως 15 κιλιά)	φύλο - άντρας- γυναίκα	ΓΥΝΑΙΚΑ			1		1
		Total				1		1
	ΙΔΑΝΙΚΟ (πολύ καλές αναλογίες)	φύλο - άντρας- γυναίκα	ΓΥΝΑΙΚΑ		2			2
		Total			2			2
	ΥΠΕΡΒΟΛΙΚΑ ΥΠΕΡΒΑΡΟ (πάνω από 25 κιλιά)	φύλο - άντρας- γυναίκα	ΑΝΤΡΑΣ ΓΥΝΑΙΚΑ	1 1			1	1 1
		Total		2			1	3
	ΓΥΜΝΑΣΜΕΝΟ	φύλο - άντρας- γυναίκα	ΑΝΤΡΑΣ		1			1
		Total			1			1
T.E.I.	ΚΑΝΟΝΙΚΟ	φύλο - άντρας- γυναίκα	ΓΥΝΑΙΚΑ		2			2
	Total			2			2	
I.E.K	ΚΑΝΟΝΙΚΟ	φύλο - άντρας- γυναίκα	ΑΝΤΡΑΣ ΓΥΝΑΙΚΑ		2 1			2 1
		Total			3			3
	ΠΑΧΟΥΛΟ (λίγα παραπάνω κιλιά ως 9)	φύλο - άντρας- γυναίκα	ΑΝΤΡΑΣ ΓΥΝΑΙΚΑ		2	1		2 1
		Total			2	1		3
	ΕΛΛΕΙΠΟΒΑΡΕΣ (πολύ αδύνατο)	φύλο - άντρας- γυναίκα	ΓΥΝΑΙΚΑ		1			1
		Total			1			1
Α.Ε.Ι.	ΥΠΕΡΒΑΡΟ (ως 15 κιλιά)	φύλο - άντρας- γυναίκα	ΑΝΤΡΑΣ		1			1
		Total			1			1
	ΠΑΧΟΥΛΟ (λίγα παραπάνω κιλιά ως 9)	φύλο - άντρας- γυναίκα	ΑΝΤΡΑΣ			1		1
		Total				1		1
	ΛΕΠΤΟ	φύλο - άντρας- γυναίκα	ΑΝΤΡΑΣ ΓΥΝΑΙΚΑ		1 1			1 1
	Total			2			2	
ΑΛΛΗ ΣΧΟΛΗ	ΥΠΕΡΒΑΡΟ (ως 15 κιλιά)	φύλο - άντρας- γυναίκα	ΓΥΝΑΙΚΑ		1			1
		Total			1			1
	ΚΑΝΟΝΙΚΟ	φύλο - άντρας- γυναίκα	ΑΝΤΡΑΣ			1		1
		Total				1		1
	ΠΑΧΟΥΛΟ (λίγα παραπάνω κιλιά ως 9)	φύλο - άντρας- γυναίκα	ΑΝΤΡΑΣ		1	2		3
		Total			1	2		3
	ΛΕΠΤΟ	φύλο - άντρας- γυναίκα	ΑΝΤΡΑΣ			1		1
	Total				1		1	
	ΥΠΕΡΒΑΡΟ (ως 15 κιλιά)	φύλο - άντρας- γυναίκα	ΑΝΤΡΑΣ		1			1
		Total			1			1
	ΥΠΕΡΒΟΛΙΚΑ ΥΠΕΡΒΑΡΟ (πάνω από 25 κιλιά)	φύλο - άντρας- γυναίκα	ΑΝΤΡΑΣ				1	1
		Total					1	1
		Total					1	1

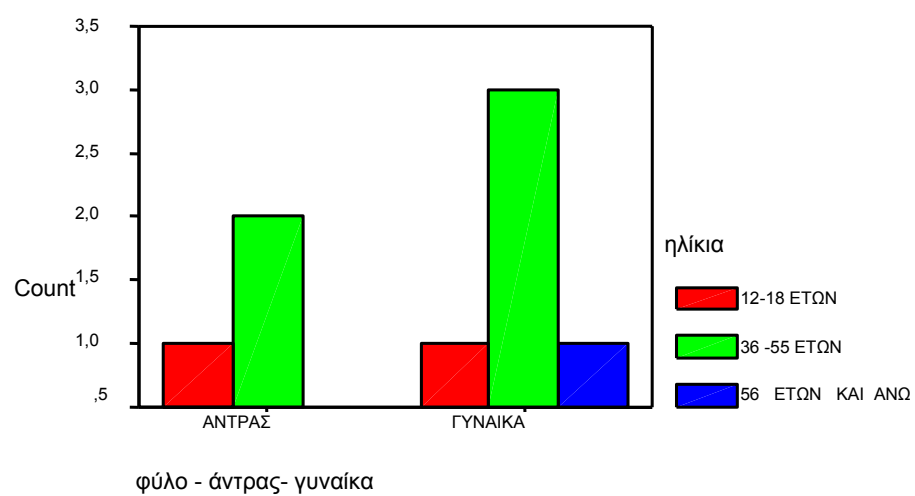
Φύλο Άντρας: κόκκινο
Γυναίκα: πράσινο

Κόκκινο 12-18 ετών
Πράσινο 19-35

Ηλικίες
Μπλε 36-55 ετών
Μωβ 55 και άνω



το σώμα σας είναι.....=ΠΑΧΟΥΛΟ (λίγα παραπάνω κιλά ως 9),

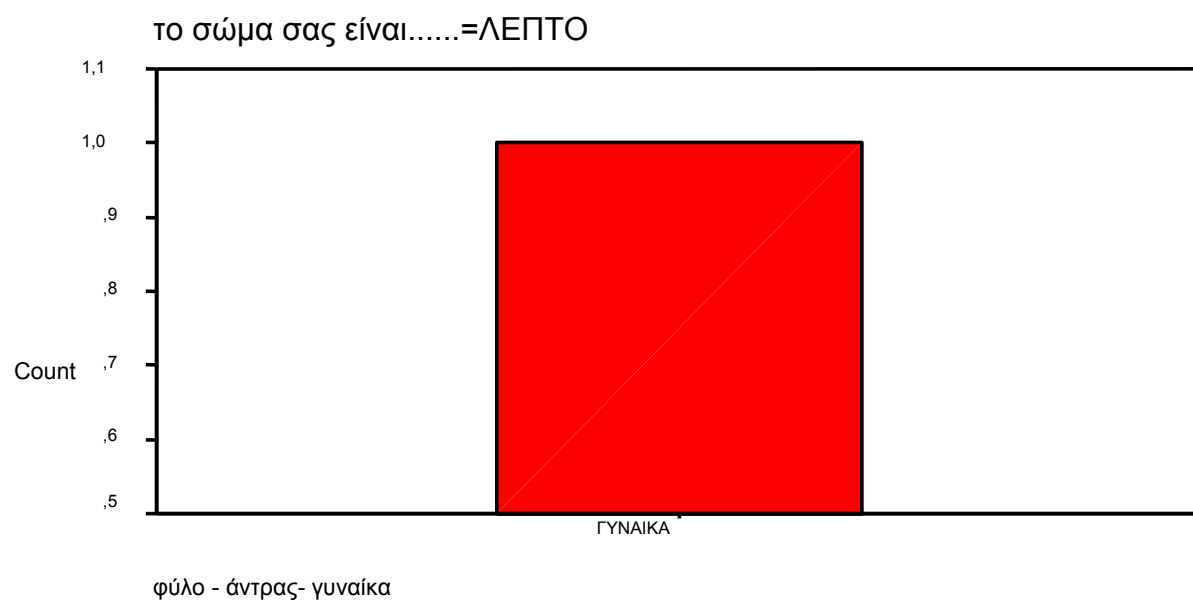
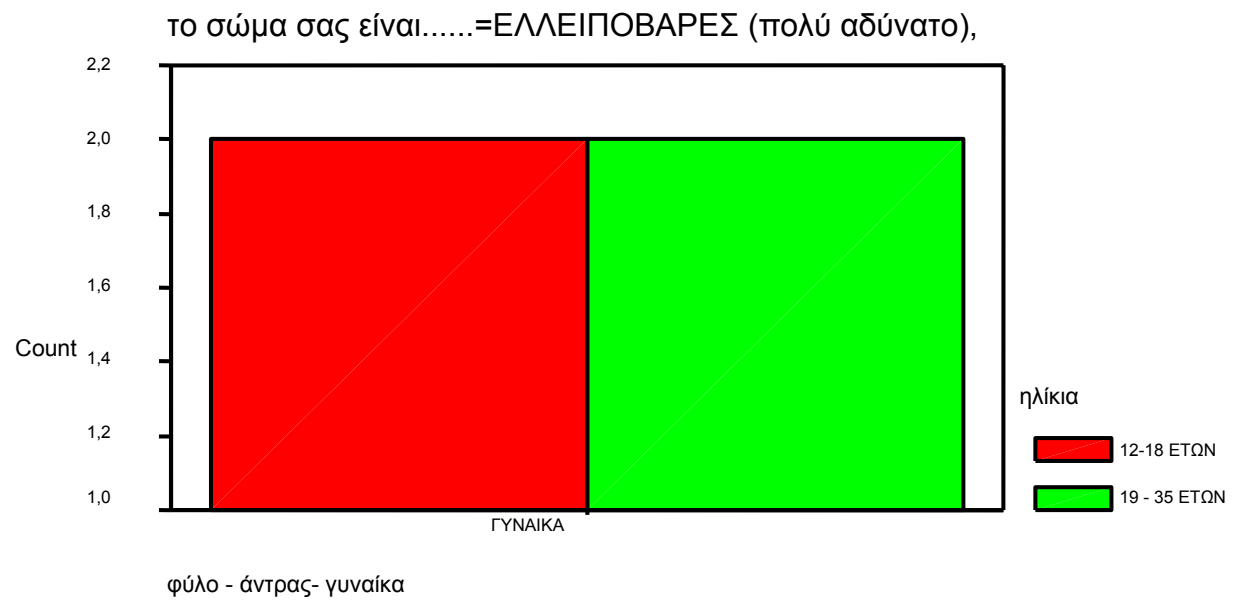


Φύλο Άντρας: κόκκινο
Γυναίκα: πράσινο

Ηλικίες

Κόκκινο 12-18 ετών
Πράσινο 19-35

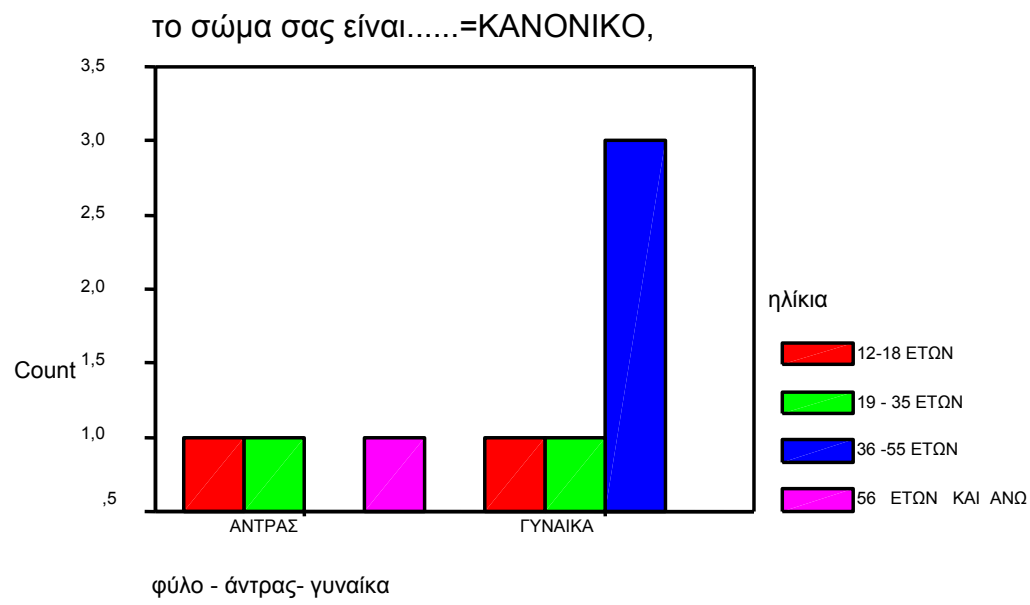
Μπλε 36-55 ετών
Μοβ 55 και άνω



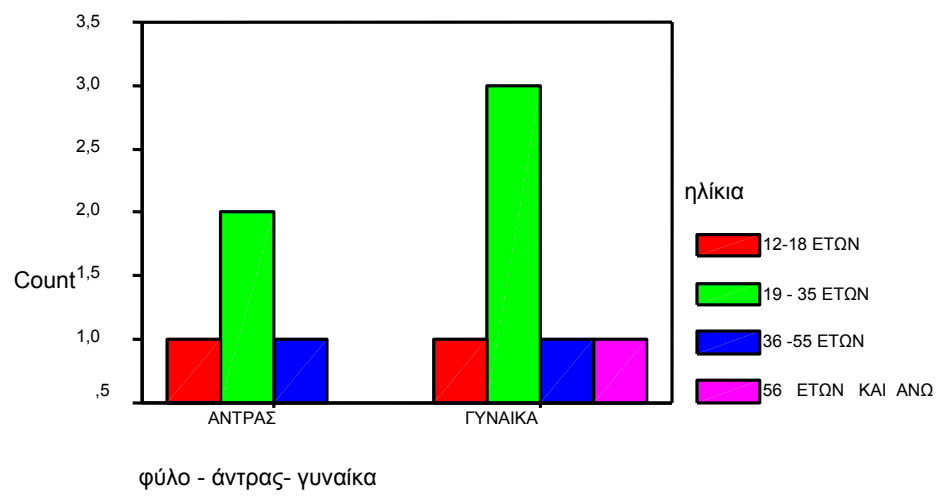
Φύλο Άντρας: κόκκινο
Γυναίκα: πράσινο

Κόκκινο 12-18 ετών

Ηλικίες
Μπλε 36-55 ετών



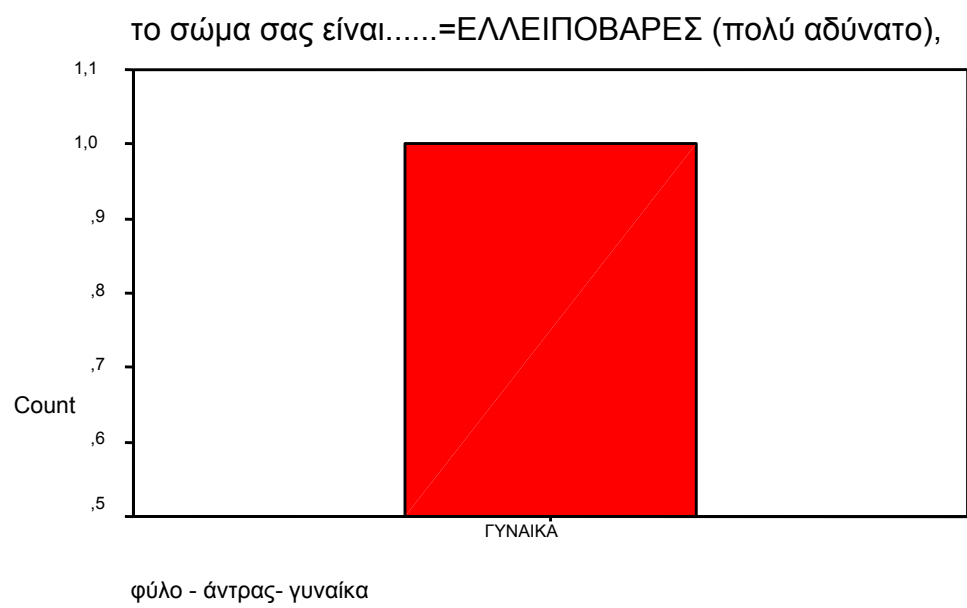
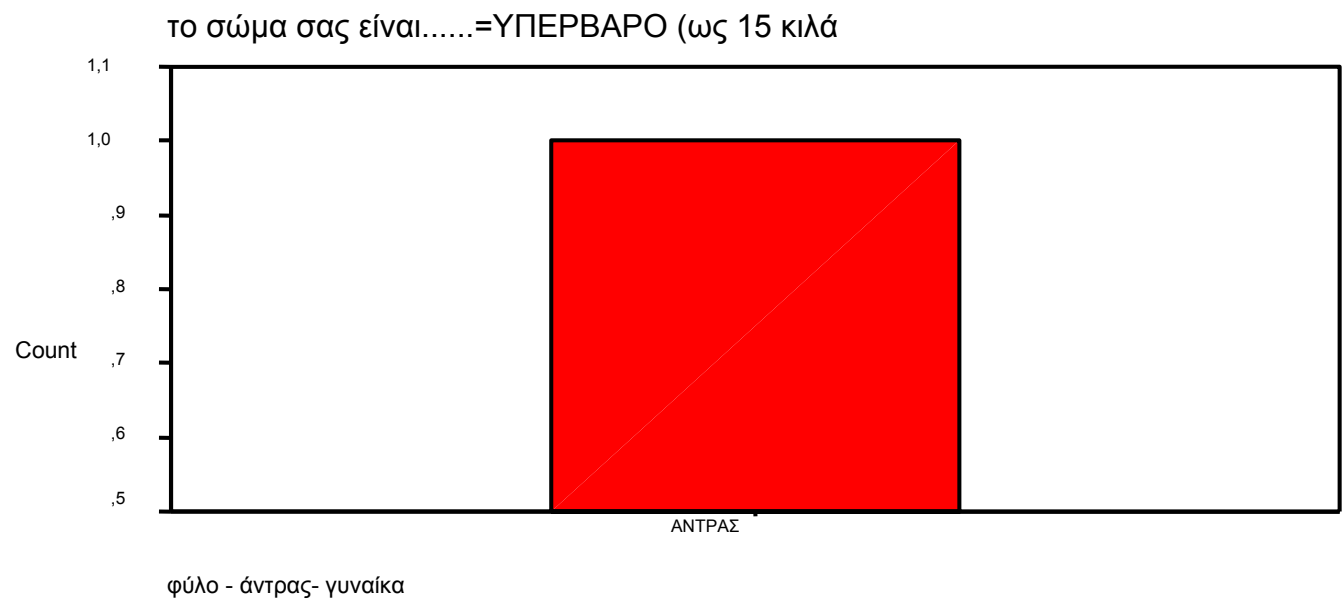
το σώμα σας είναι.....=ΠΑΧΟΥΛΟ (λίγα παραπάνω κιλά ως 9),



Φύλο Άντρας: κόκκινο
Γυναίκα: πράσινο

Κόκκινο 12-18 ετών

Ηλικίες
Μπλε 36-55 ετών

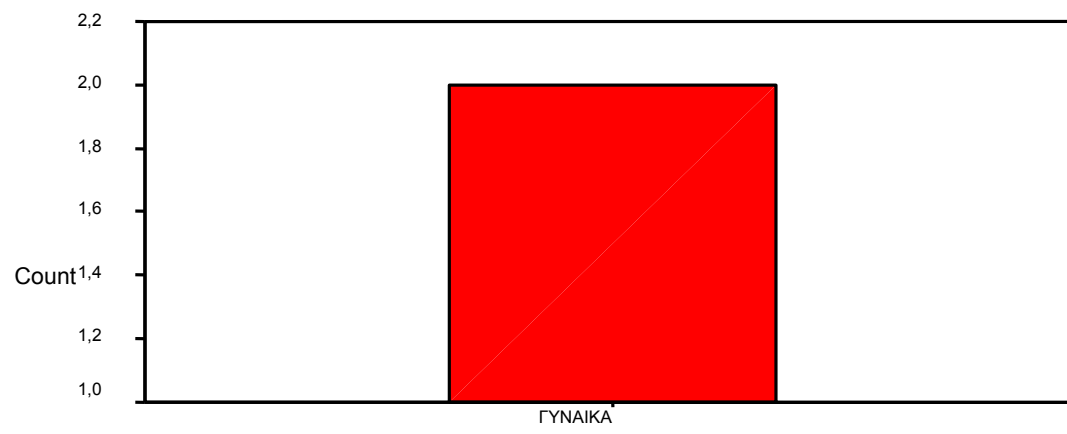


Φύλο Άντρας: κόκκινο
Γυναίκα: πράσινο

Κόκκινο 12-18 ετών
Πράσινο 19-35

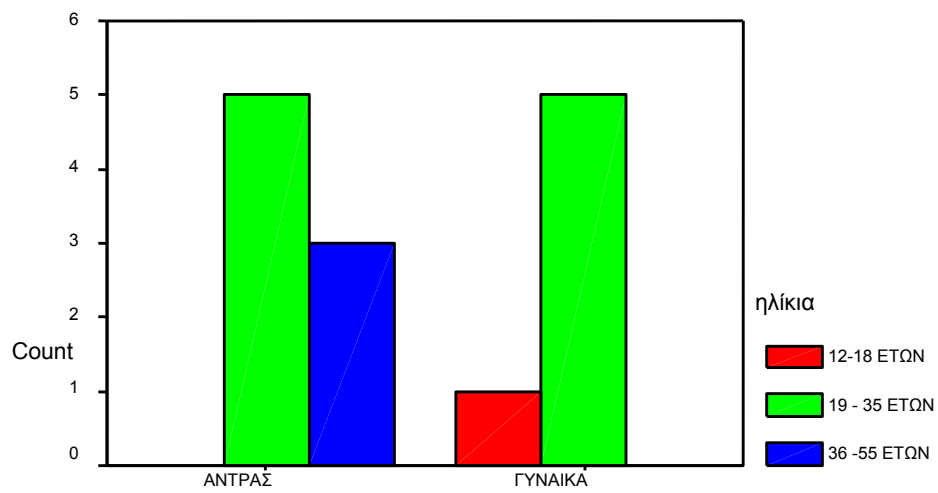
Ηλικίες
Μπλε 36-55 ετών
Μωβ 55 και άνω

το σώμα σας είναι.....=ΙΔΑΝΙΚΟ (πολύ καλές αναλογίες),



φύλο - άντρας- γυναίκα

το σώμα σας είναι.....=ΚΑΝΟΝΙΚΟ,



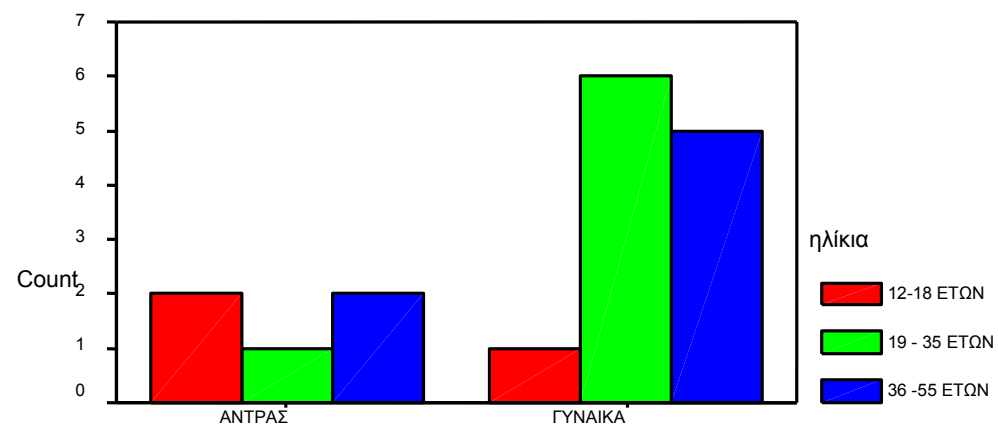
φύλο - άντρας- γυναίκα

Φύλο Άντρας: κόκκινο
Γυναίκα: πράσινο

Κόκκινο 12-18 ετών
Πράσινο 19-35

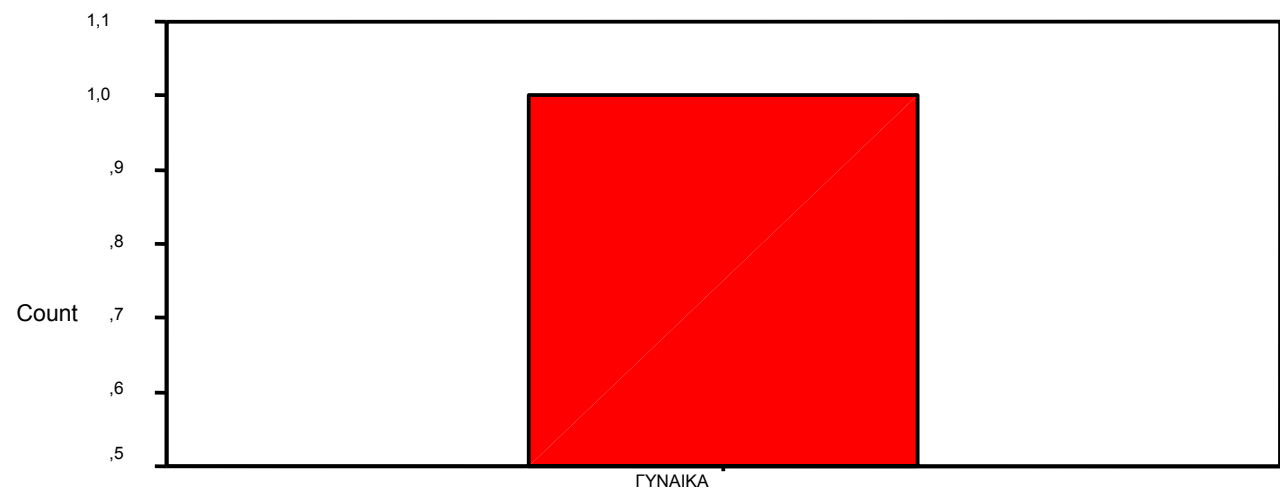
Ηλικίες
Μπλε 36-55 ετών
Μωβ 55 και άνω

το σώμα σας είναι.....=ΠΑΧΟΥΛΟ (λίγα παραπάνω κιλά ως 9),



φύλο - άντρας- γυναίκα

το σώμα σας είναι.....=ΥΠΕΡΒΑΡΟ (ως 15 κιλά),



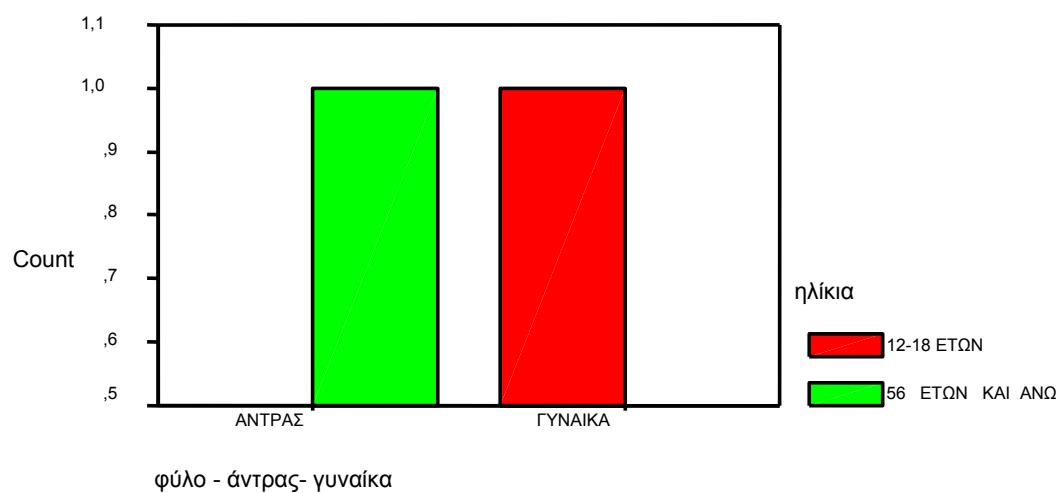
φύλο - άντρας- γυναίκα

Φύλο Άντρας: κόκκινο
Γυναίκα: πράσινο

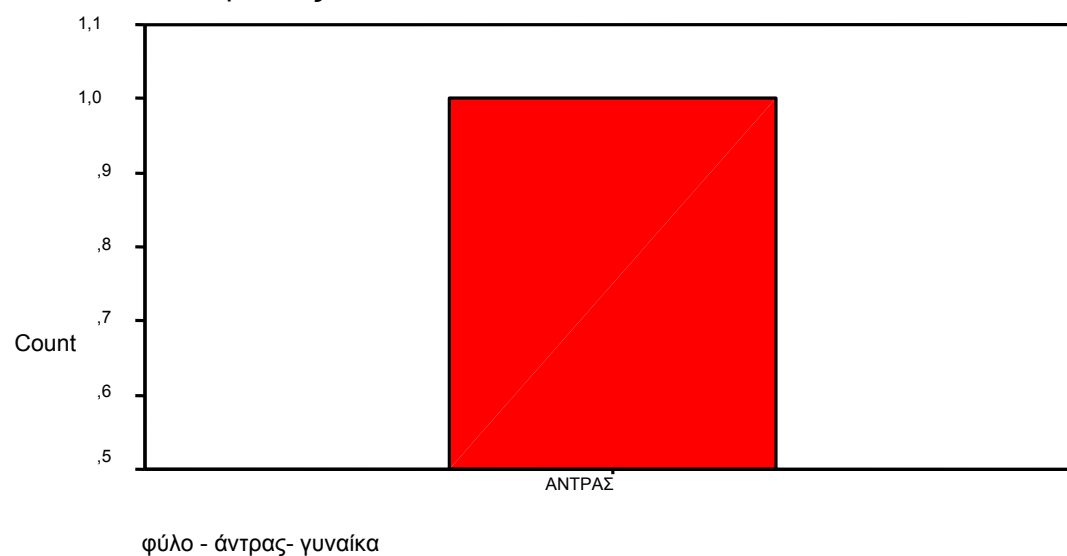
Κόκκινο 12-18 ετών
Πράσινο 19-35

Ηλικίες
Μπλε 36-55 ετών
Μωβ 55 και άνω

το σώμα σας είναι.....=ΥΠΕΡΒΟΛΙΚΑ ΥΠΕΡΒΑΡΟ (πάνω από 25 κιλά),



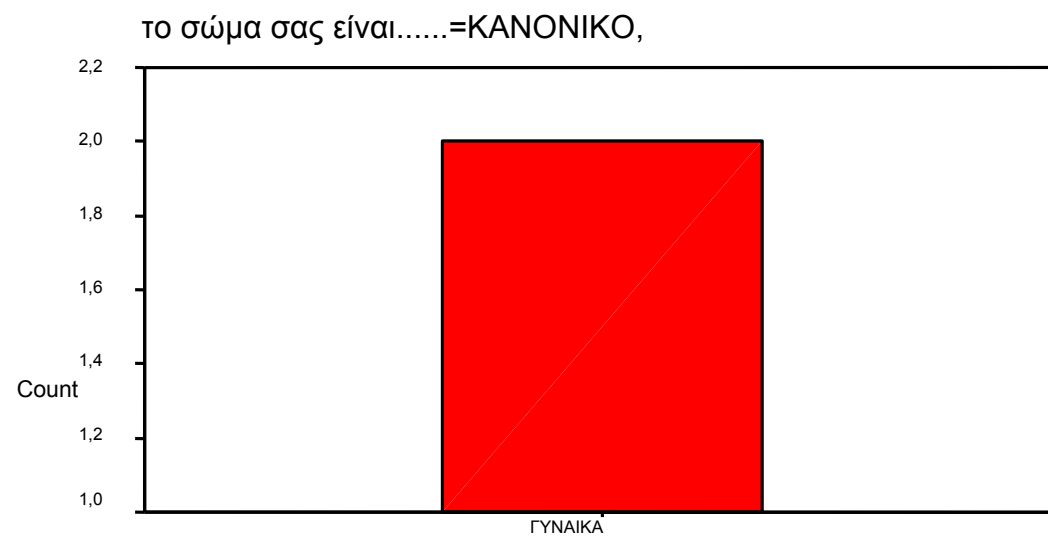
το σώμα σας είναι.....=ΓΥΜΝΑΣΜΕΝΟ,



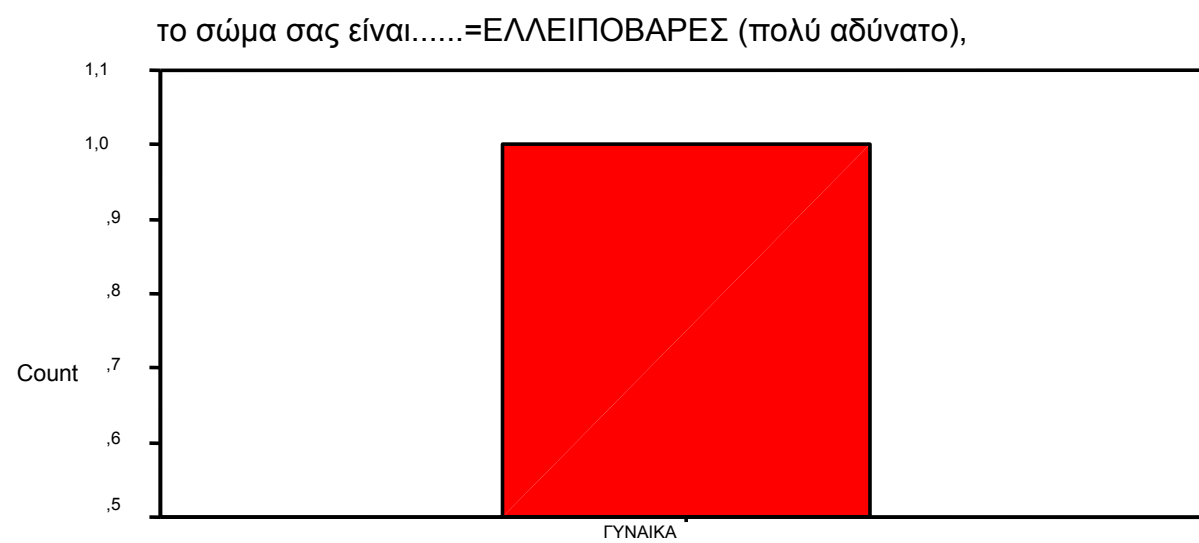
Φύλο Άντρας: κόκκινο
Γυναίκα: πράσινο

Κόκκινο 12-18 ετών
Πράσινο 19-35

Ηλικίες
Μπλε 36-55 ετών
Μωβ 55 και άνω



φύλο - άντρας- γυναίκα

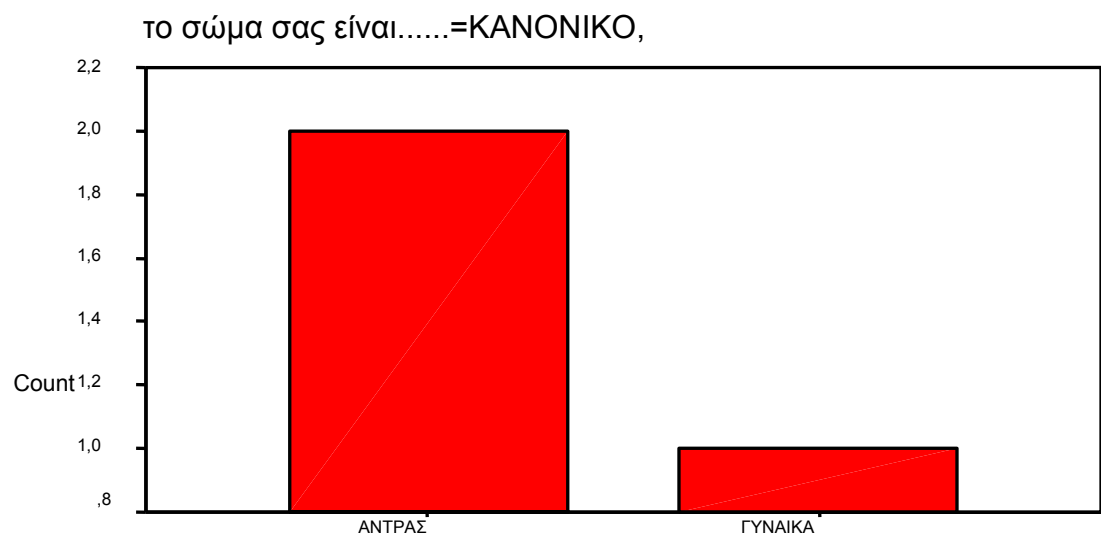


φύλο - άντρας- γυναίκα

Φύλο Άντρας: κόκκινο
Γυναίκα: πράσινο

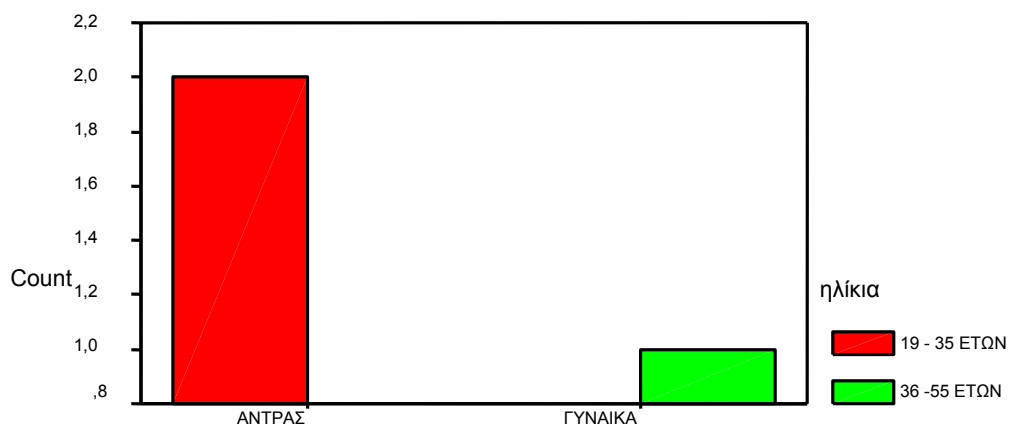
Κόκκινο 12-18 ετών
Πράσινο 19-35

Ηλικίες
Μπλε 36-55 ετών
Μωβ 55 και άνω



φύλο - άντρας- γυναίκα

το σώμα σας είναι.....=ΠΑΧΟΥΛΟ (λίγα παραπάνω κιλά ως 9),

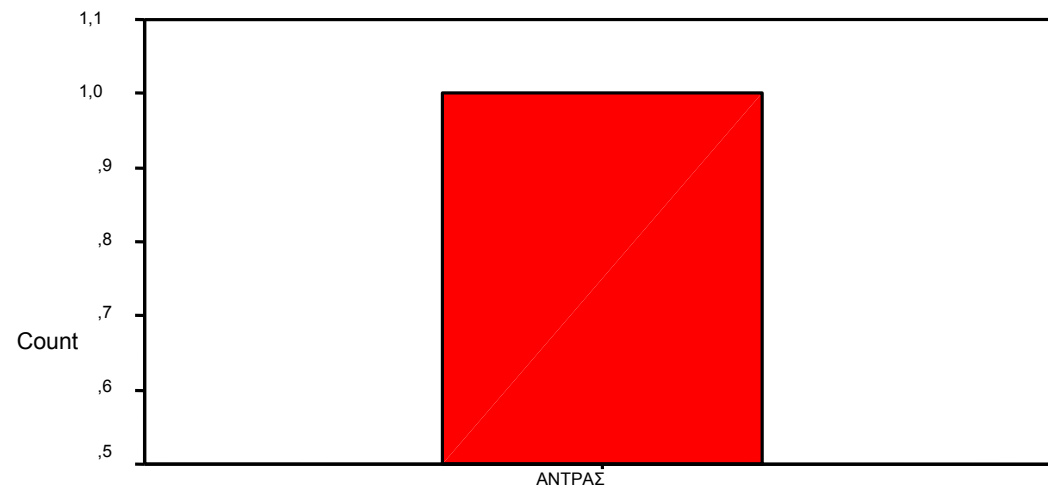


φύλο - άντρας- γυναίκα

Φύλο Άντρας: κόκκινο
Γυναίκα: πράσινο

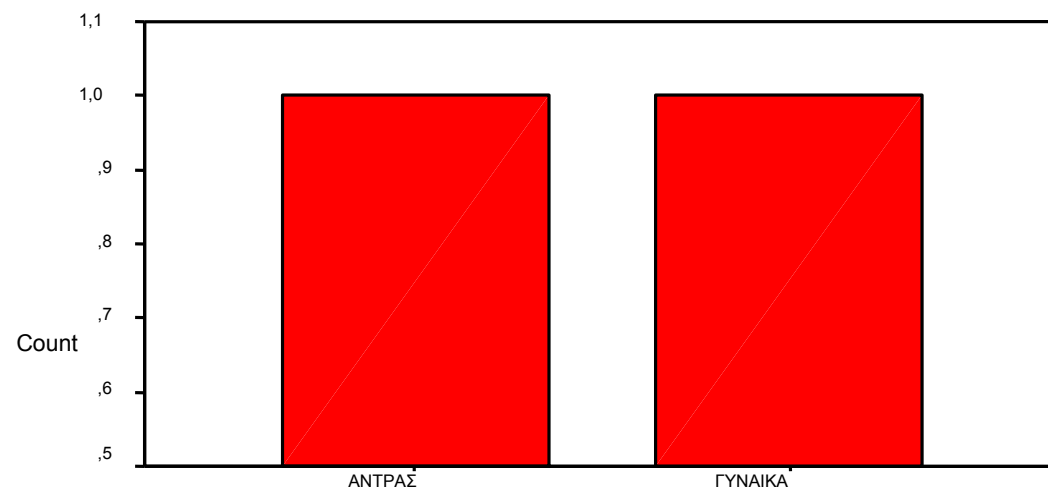
Κόκκινο 12-18 ετών **Ηλικίες**
Πράσινο 19-35 **Μπλε 36-55 ετών**
Μωβ 55 και άνω

το σώμα σας είναι.....=ΥΠΕΡΒΑΡΟ (ως 15 κιλά),



φύλο - άντρας- γυναίκα

το σώμα σας είναι.....=ΛΕΠΤΟ



φύλο - άντρας- γυναίκα

Φύλο Άντρας: κόκκινο
Γυναίκα: πράσινο

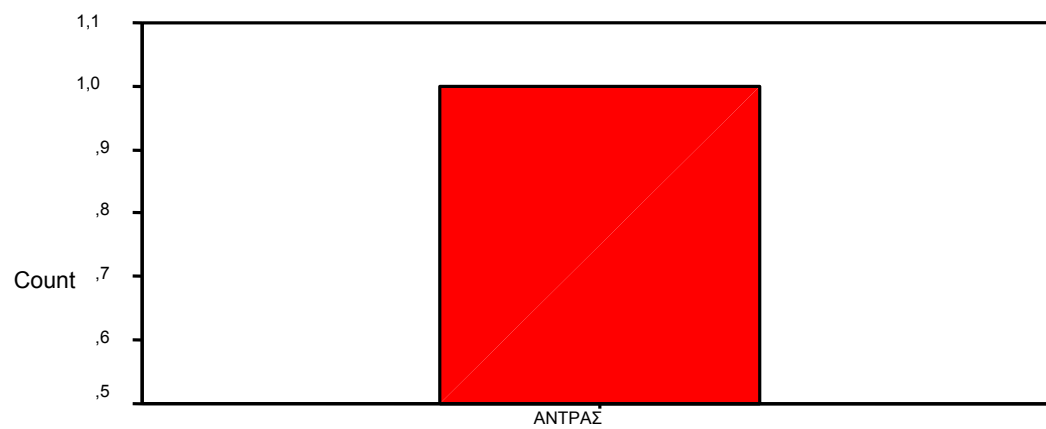
Κόκκινο 12-18 ετών
Πράσινο 19-35

Ηλικίες
Μπλε 36-55 ετών
Μωβ 55 και άνω



φύλο - άντρας- γυναίκα

το σώμα σας είναι.....=ΠΑΧΟΥΛΟ (λίγα παραπάνω κιλά ως 9),



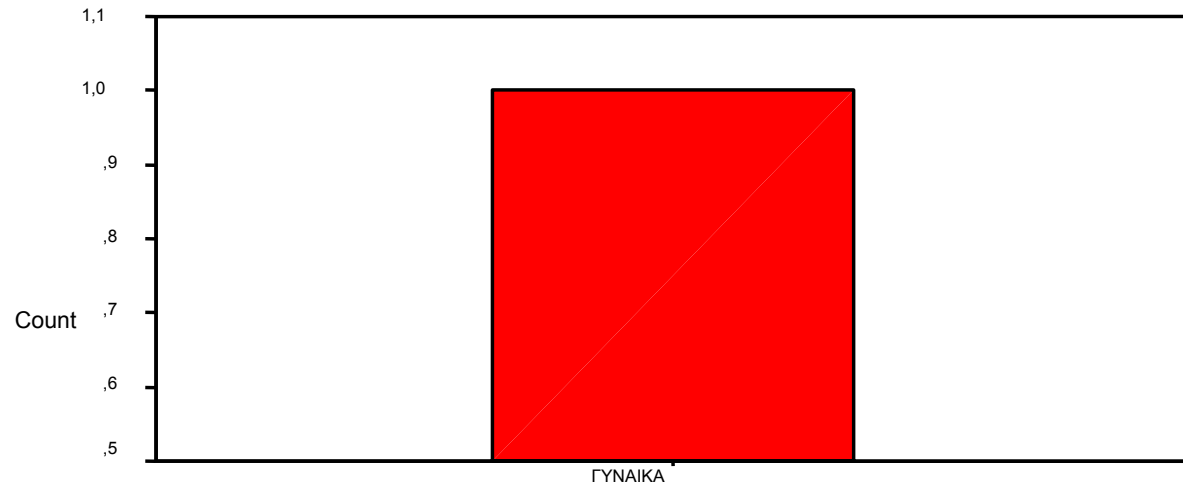
φύλο - άντρας- γυναίκα

Φύλο Άντρας: κόκκινο
Γυναίκα: πράσινο

Κόκκινο 12-18 ετών
Πράσινο 19-35

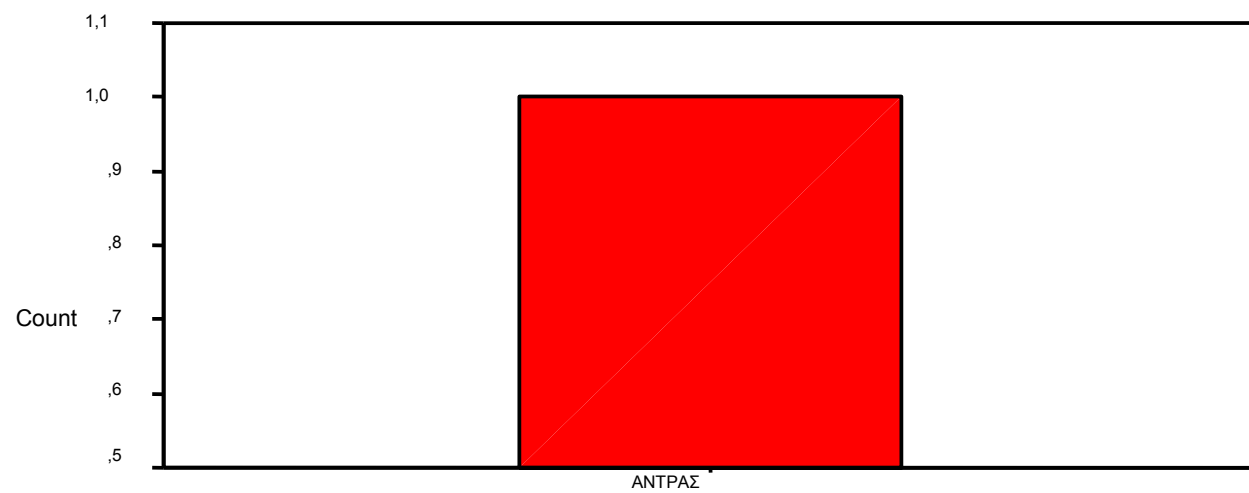
Ηλικίες
Μπλε 36-55 ετών
Μωβ 55 και άνω

το σώμα σας είναι.....=ΥΠΕΡΒΑΡΟ (ως 15 κιλά



φύλο - άντρας- γυναίκα

το σώμα σας είναι.....=ΛΕΠΤΟ,

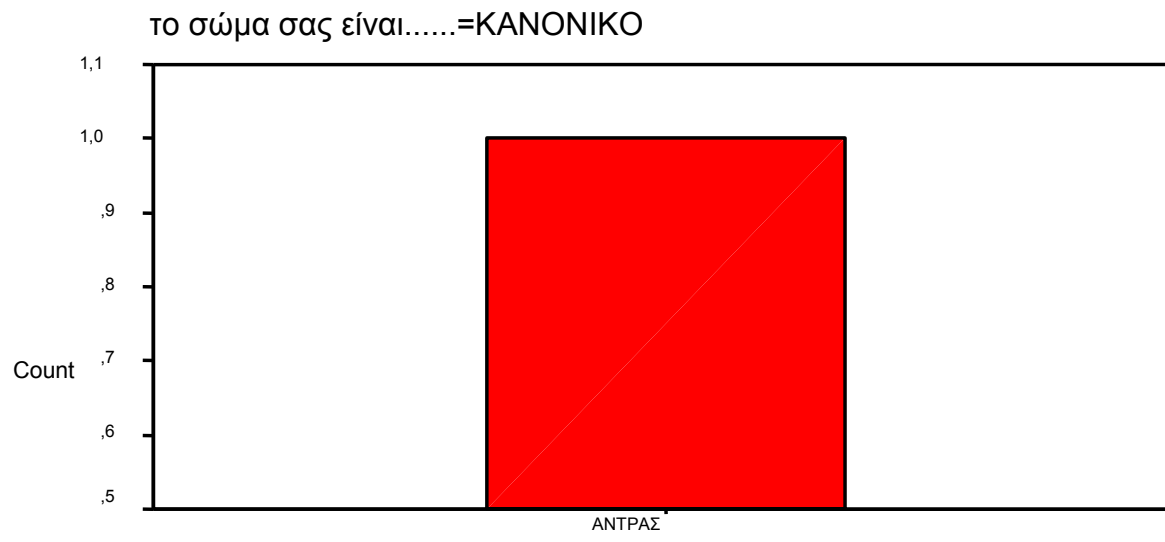


φύλο - άντρας- γυναίκα

Φύλο Άντρας: κόκκινο
Γυναίκα: πράσινο

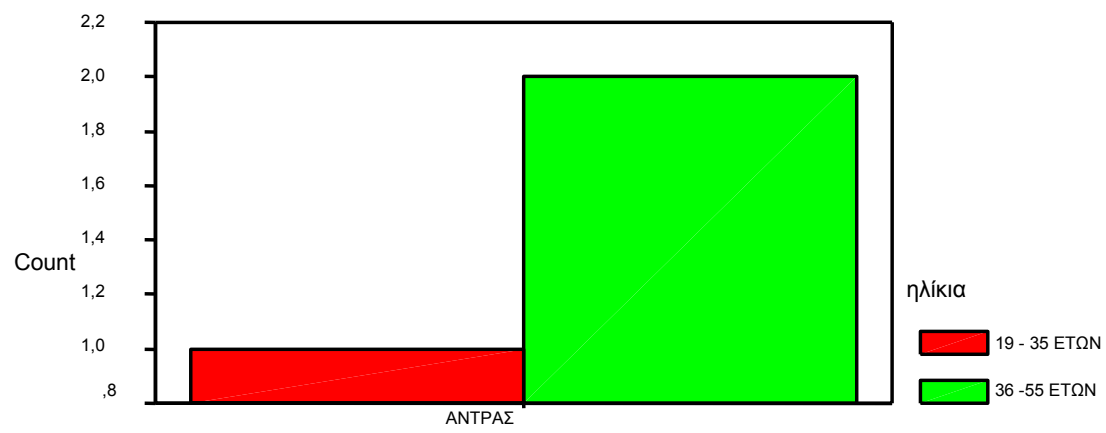
Κόκκινο 12-18 ετών
Πράσινο 19-35

Ηλικίες
Μπλε 36-55 ετών
Μωβ 55 και άνω



φύλο - άντρας- γυναίκα

το σώμα σας είναι.....=ΠΑΧΟΥΛΟ (λίγα παραπάνω κιλά ως 9),



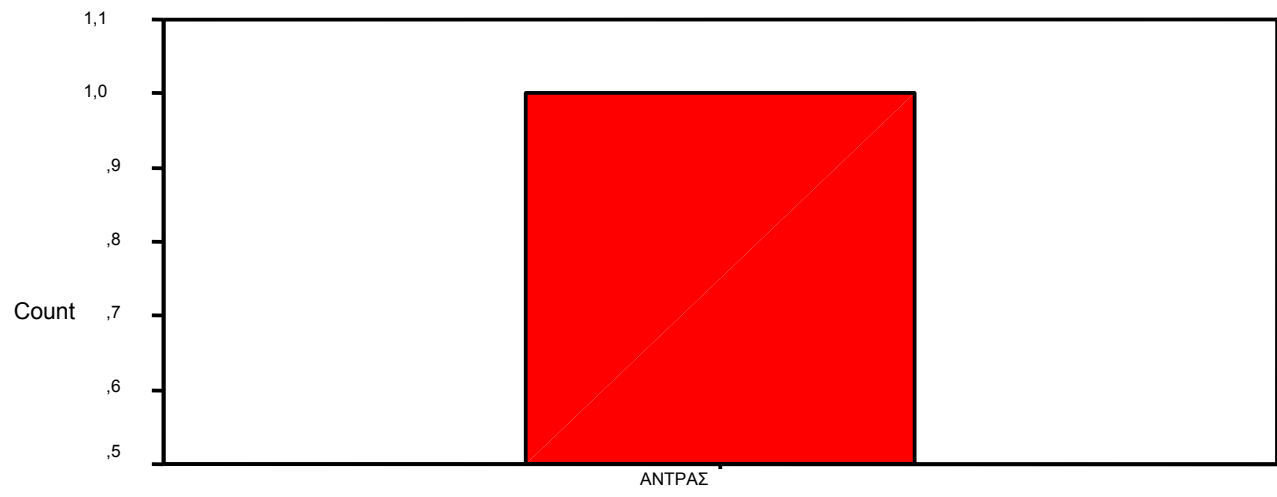
φύλο - άντρας- γυναίκα

Φύλο Άντρας: κόκκινο
Γυναίκα: πράσινο

Κόκκινο 12-18 ετών
Πράσινο 19-35

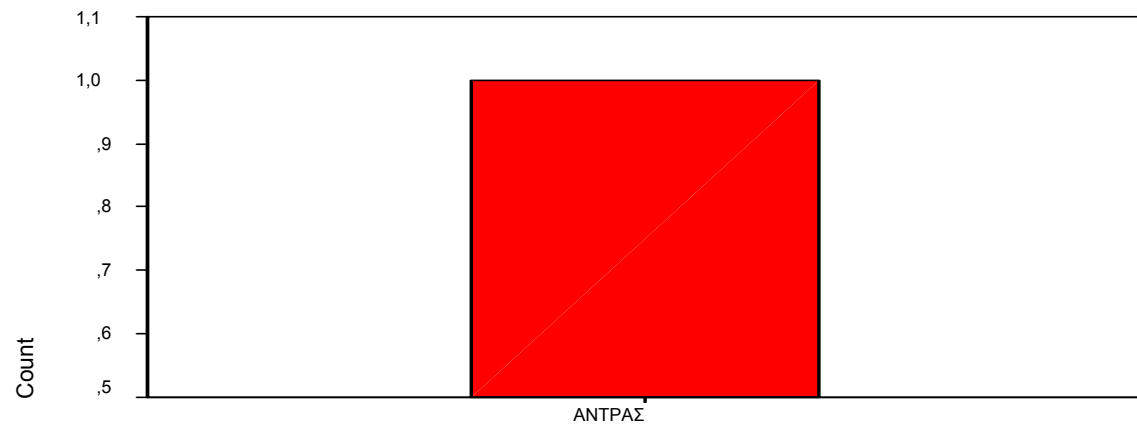
Ηλικίες
Μπλε 36-55 ετών
Μωβ 55 και άνω

το σώμα σας είναι.....=ΥΠΕΡΒΑΡΟ (ως 15 κιλά



φύλο - άντρας- γυναίκα

το σώμα σας είναι.....=ΥΠΕΡΒΟΛΙΚΑ ΥΠΕΡΒΑΡΟ (πάνω από 25 κιλά),
μορφωτικό επίπεδο=ΆΛΛΗ ΣΧΟΛΗ



φύλο - άντρας- γυναίκα

ΠΗΡΑΤΕ ΒΑΡΟΣ..... ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ

ΤΟ ΦΥΛΟ

ΤΗΝ ΗΛΙΚΙΑ

ΤΟ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ

φύλο - άντρας- γυναίκα * ηλικία * πήρατε κιά... * μορφωτικό επίπεδο Crosstabulation

Count		ηλικία				Total	
μορφωτικό επίπεδο	πήρατε κιά...	12-18 ΕΤΩΝ	19 - 35 ΕΤΩΝ	36 -55 ΕΤΩΝ	56 ΕΤΩΝ ΚΑΙ ΑΝΩ		
ΔΗΜΟΤΙΚΟ	ΠΑΝΙΚΟΒΑΛΛΕΣΤΕ ΑΛΛΑ ΔΕΝ ΚΑΝΕΤΕ ΚΑΤΙ ΙΔΙΑΙΤΡΟ	φύλο - άντρας-γυναίκα Total				1 1	
	ΑΡΧΙΖΕΤΕ ΔΙΑΙΤΑ	φύλο - άντρας-γυναίκα Total	1 2		1 3 4	2 4 6	
	ΑΡΧΙΖΕΤΕ ΤΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ	φύλο - άντρας-γυναίκα Total	1 1			1 1	
	ΠΡΟΣΕΧΕΤΕ & ΕΛΑΤΤΩΝΕΤΑΙ ΤΗΝ ΠΟΣΟΤΗΤΑ (χωρίς διαίαιτα προϊόντα) ΑΔΙΑΦΟΡΕΙΤΕ	φύλο - άντρας-γυναίκα Total			2 2 4	1 1 1	
		φύλο - άντρας-γυναίκα Total	1 1		2 2	3 3	
	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	ΠΑΝΙΚΟΒΑΛΛΕΣΤΕ ΑΛΛΑ ΔΕΝ ΚΑΝΕΤΕ ΚΑΤΙ ΙΔΙΑΙΤΡΟ	φύλο - άντρας-γυναίκα Total			1 1	1 1
		ΑΡΧΙΖΕΤΕ ΔΙΑΙΤΑ	φύλο - άντρας-γυναίκα Total	2 2	1 4 5	2 2 2	3 6 9
		ΑΡΧΙΖΕΤΕ ΤΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ	φύλο - άντρας-γυναίκα Total		1 1		1 1
		ΠΡΟΣΕΧΕΤΕ & ΕΛΑΤΤΩΝΕΤΑΙ ΤΗΝ ΠΟΣΟΤΗΤΑ (χωρίς διαίαιτα προϊόντα) ΑΔΙΑΦΟΡΕΙΤΕ	φύλο - άντρας-γυναίκα Total	1 1	1 1	4 4	1 1 2
			φύλο - άντρας-γυναίκα Total	2 2	1 1		3 3
ΞΕΚΙΝΑΤΕ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ		φύλο - άντρας-γυναίκα Total		1 1		1 1	
ΑΡΧΙΖΕΤΕ ΔΙΑΙΤΑ & ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ		φύλο - άντρας-γυναίκα Total	1 1			1 1	
		φύλο - άντρας-γυναίκα Total					
ΛΥΚΕΙΟ		ΠΑΝΙΚΟΒΑΛΛΕΣΤΕ ΑΛΛΑ ΔΕΝ ΚΑΝΕΤΕ ΚΑΤΙ ΙΔΙΑΙΤΡΟ	φύλο - άντρας-γυναίκα Total			2 2	2 2
		ΑΡΧΙΖΕΤΕ ΔΙΑΙΤΑ	φύλο - άντρας-γυναίκα Total	2 2	4 7 11		1 5 9 14
	ΑΡΧΙΖΕΤΕ ΤΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ	φύλο - άντρας-γυναίκα Total	1 1	2 2		3 3	
	ΠΡΟΣΕΧΕΤΕ & ΕΛΑΤΤΩΝΕΤΑΙ ΤΗΝ ΠΟΣΟΤΗΤΑ (χωρίς διαίαιτα προϊόντα) ΑΔΙΑΦΟΡΕΙΤΕ	φύλο - άντρας-γυναίκα Total	1 1	2 3 5	2 6 8	5 9 14	
		φύλο - άντρας-γυναίκα Total	1 1	1 1	1 1	3 3	
	ΞΕΚΙΝΑΤΕ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ	φύλο - άντρας-γυναίκα Total		1 1		1 1	
	ΑΡΧΙΖΕΤΕ ΔΙΑΙΤΑ & ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	φύλο - άντρας-γυναίκα Total	1 1			1 1	
		φύλο - άντρας-γυναίκα Total					
	Τ.Ε.Ι.	ΑΡΧΙΖΕΤΕ ΔΙΑΙΤΑ	φύλο - άντρας-γυναίκα Total		1 1		1 1
		ΞΕΚΙΝΑΤΕ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ	φύλο - άντρας-γυναίκα Total		1 1		1 1
		φύλο - άντρας-γυναίκα Total					
Ι.Ε.Κ	ΑΡΧΙΖΕΤΕ ΔΙΑΙΤΑ	φύλο - άντρας-γυναίκα Total		2 2	1 1	2 1 3	
	ΑΡΧΙΖΕΤΕ ΤΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ	φύλο - άντρας-γυναίκα Total		1 1		1 1	
	ΑΔΙΑΦΟΡΕΙΤΕ	φύλο - άντρας-γυναίκα Total		3 3		3 3	
	ΞΕΚΙΝΑΤΕ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ	φύλο - άντρας-γυναίκα Total		1 1		1 1	
		φύλο - άντρας-γυναίκα Total					
Α.Ε.Ι.	ΑΡΧΙΖΕΤΕ ΔΙΑΙΤΑ	φύλο - άντρας-γυναίκα Total		1 1		1 1	
	ΠΡΟΣΕΧΕΤΕ & ΕΛΑΤΤΩΝΕΤΑΙ ΤΗΝ ΠΟΣΟΤΗΤΑ (χωρίς διαίαιτα προϊόντα) ΑΔΙΑΦΟΡΕΙΤΕ	φύλο - άντρας-γυναίκα Total		1 1 2	1 1 1	2 1 3	
		φύλο - άντρας-γυναίκα Total		1 1		1 1	
		φύλο - άντρας-γυναίκα Total					
ΑΛΛΗ ΣΧΟΛΗ	ΑΡΧΙΖΕΤΕ ΔΙΑΙΤΑ	φύλο - άντρας-γυναίκα Total		1 1	2 2	3 3	
	ΠΡΟΣΕΧΕΤΕ & ΕΛΑΤΤΩΝΕΤΑΙ ΤΗΝ ΠΟΣΟΤΗΤΑ (χωρίς διαίαιτα προϊόντα) ΑΔΙΑΦΟΡΕΙΤΕ	φύλο - άντρας-γυναίκα Total		1 1	2 2	1 1 4	
		φύλο - άντρας-γυναίκα Total		1 1	2 2	1 1 4	

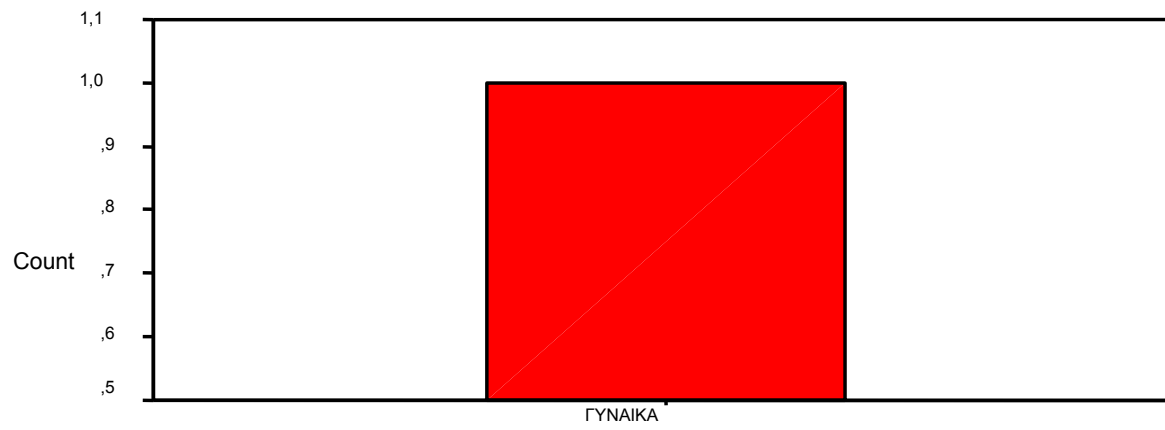
ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ

Φύλο Άντρας: κόκκινο
Γυναίκα: πράσινο

Κόκκινο 12-18 ετών
Πράσινο 19-35

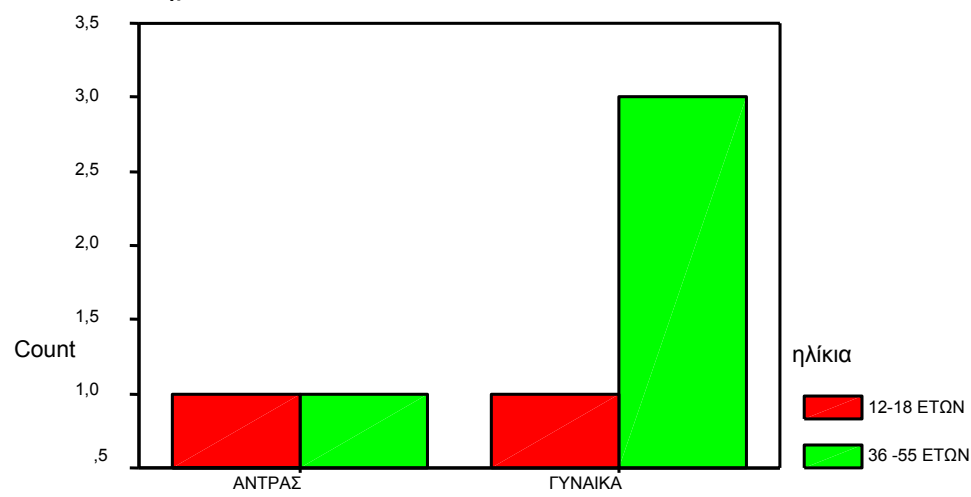
Ηλικίες
Μπλε 36-55 ετών
Μοβ 55 και άνω

πήρατε κιλά....=ΠΑΝΙΚΟΒΑΛΛΕΣΤΕ ΑΛΛΑ ΔΕΝ ΚΑΝΕΤΕ ΚΑΤΙ ΙΔΙΑ,



φύλο - άντρας- γυναίκα

πήρατε κιλά....=ΑΡΧΙΖΕΤΕ ΔΙΑΙΤΑ,



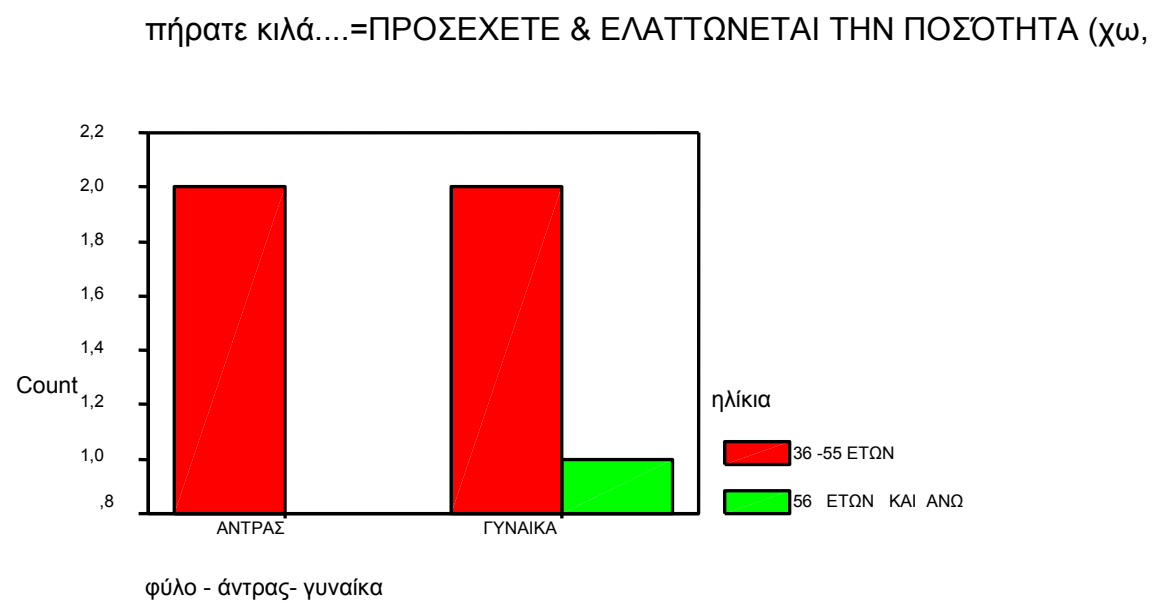
φύλο - άντρας- γυναίκα

Φύλο Άντρας: κόκκινο
Γυναίκα: πράσινο

Ηλικίες

Κόκκινο 12-18 ετών
Πράσινο 19-35

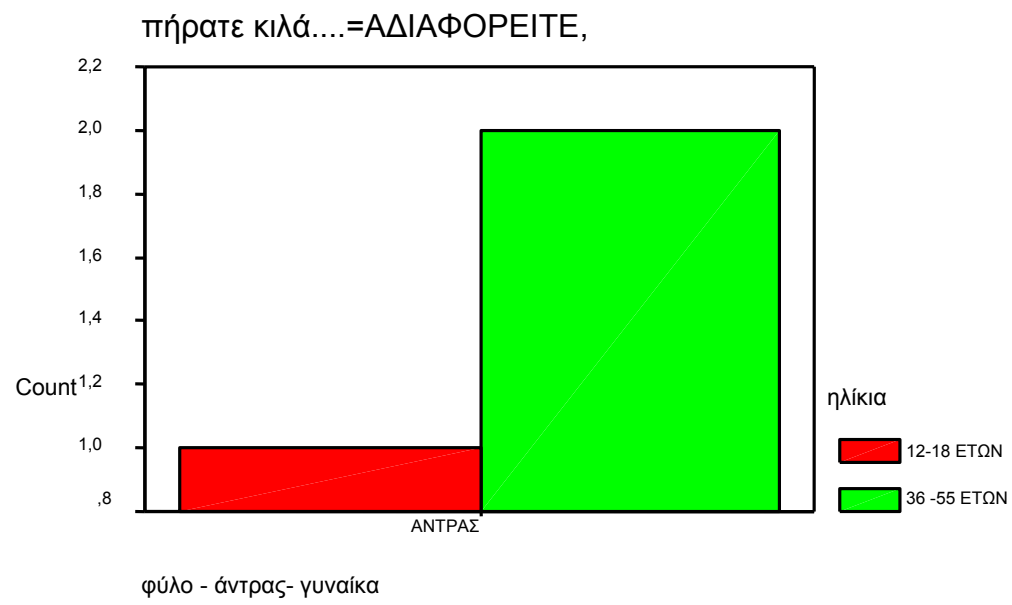
Μπλε 36-55 ετών
Μωβ 55 και άνω



Φύλο Άντρας: κόκκινο
Γυναίκα: πράσινο

Κόκκινο 12-18 ετών

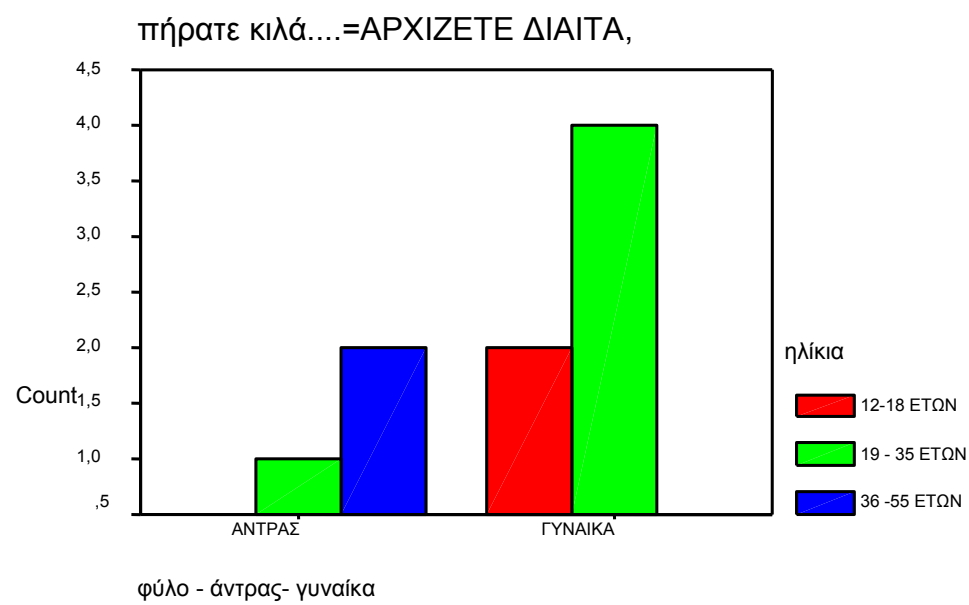
Ηλικίες
Μπλε 36-55 ετών



Φύλο Άντρας: κόκκινο
Γυναίκα: πράσινο

Κόκκινο 12-18 ετών
Πράσινο 19-35

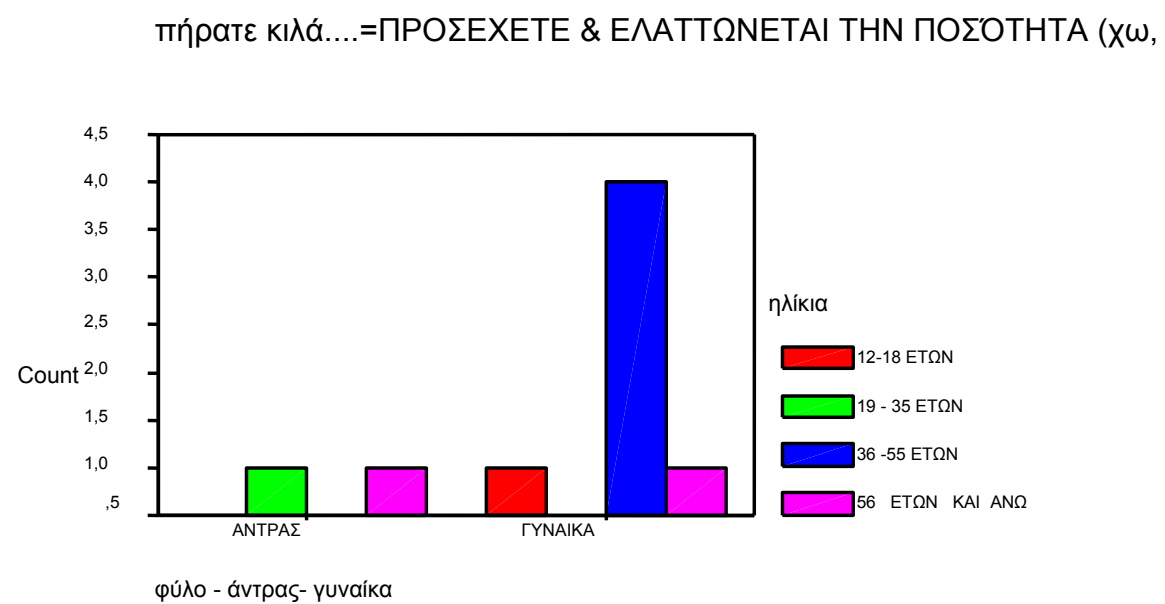
Ηλικίες
Μπλε 36-55 ετών
Μωβ 55 και άνω



Φύλο Άντρας: κόκκινο
Γυναίκα: πράσινο

Κόκκινο 12-18 ετών
Πράσινο 19-35

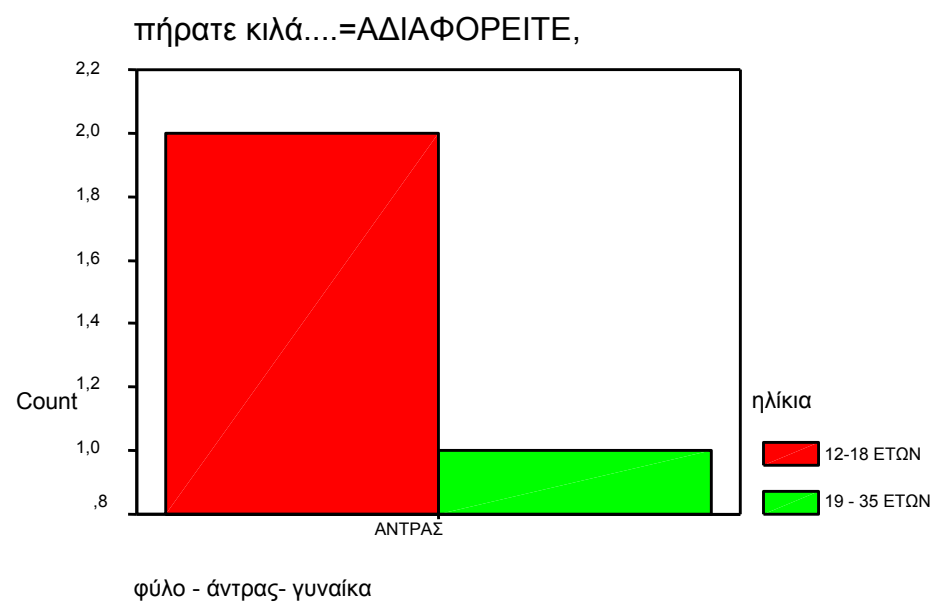
Ηλικίες
Μπλε 36-55 ετών
Μωβ 55 και άνω



Φύλο Άντρας: κόκκινο
Γυναίκα: πράσινο

Κόκκινο 12-18 ετών
Πράσινο 19-35

Ηλικίες
Μπλε 36-55 ετών
Μωβ 55 και άνω

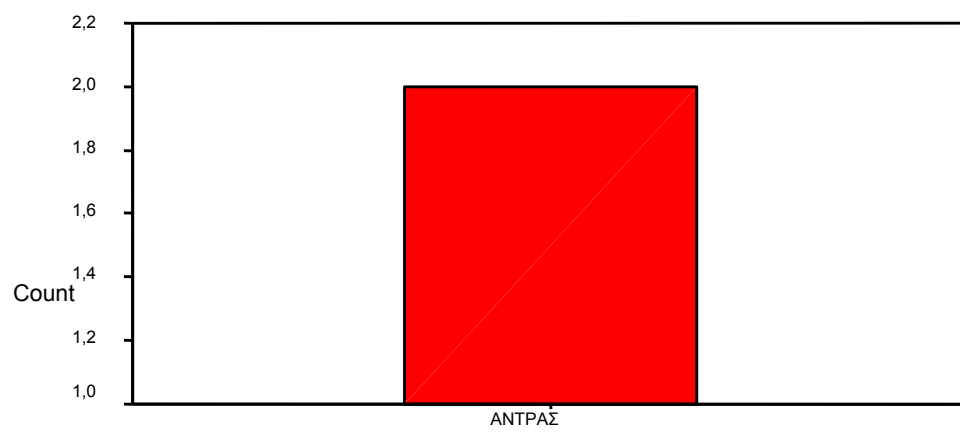


Φύλο Άντρας: κόκκινο
Γυναίκα: πράσινο

Κόκκινο 12-18 ετών
Πράσινο 19-35

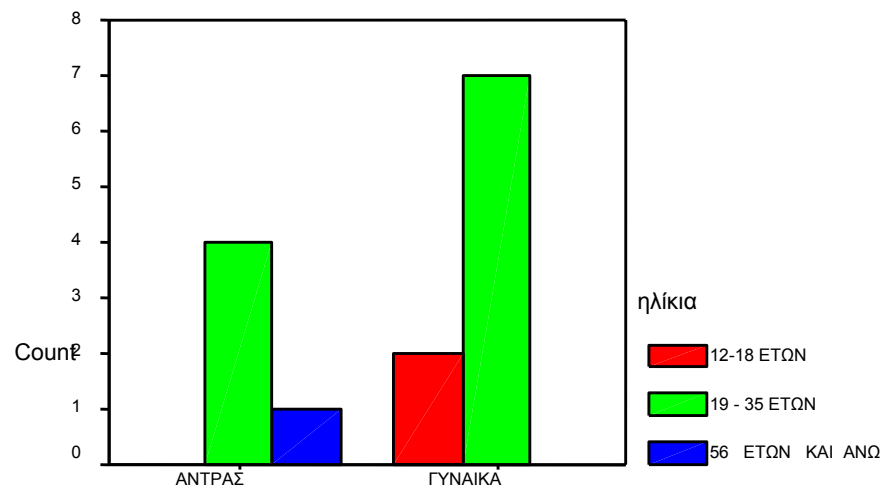
Ηλικίες
Μπλε 36-55 ετών
Μωβ 55 και άνω

πήρατε κιλά...=ΠΑΝΙΚΟΒΑΛΛΕΣΤΕ ΑΛΛΑ ΔΕΝ ΚΑΝΕΤΕ ΚΑΤΙ ΙΔΙΑ,



φύλο - άντρας- γυναίκα

πήρατε κιλά...=ΑΡΧΙΖΕΤΕ ΔΙΑΙΤΑ,



φύλο - άντρας- γυναίκα

Φύλο Άντρας: κόκκινο
Γυναίκα: πράσινο

Κόκκινο 12-18 ετών
Πράσινο 19-35

Ηλικίες
Μπλε 36-55 ετών
Μωβ 55 και άνω

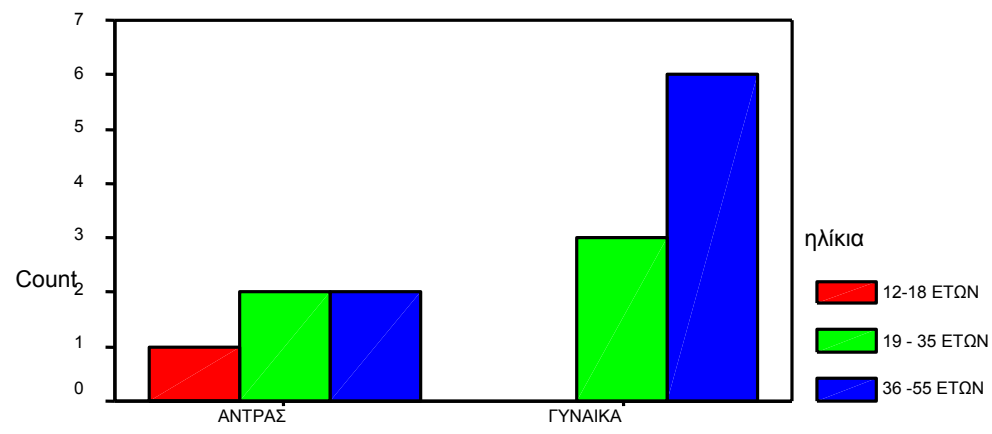


Φύλο Άντρας: κόκκινο
Γυναίκα: πράσινο

Κόκκινο 12-18 ετών
Πράσινο 19-35

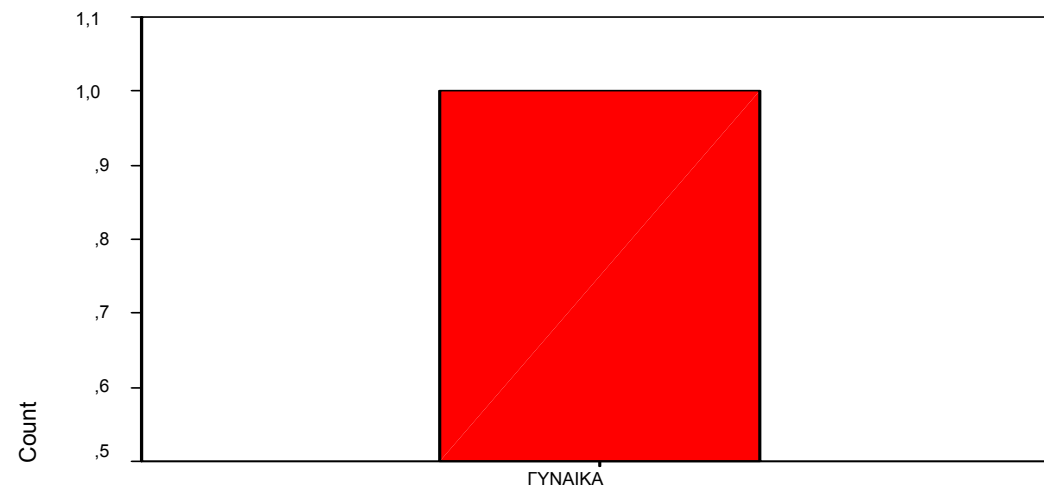
Ηλικίες
Μπλε 36-55 ετών
Μωβ 55 και άνω

πήρατε κιλά...=ΠΡΟΣΕΧΕΤΕ & ΕΛΑΤΤΩΝΕΤΑΙ ΤΗΝ ΠΟΣΟΤΗΤΑ (χω,



φύλο - άντρας- γυναίκα

πήρατε κιλά...=ΑΡΧΙΖΕΤΕ ΔΙΑΙΤΑ & ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ, μορφωτικό επί

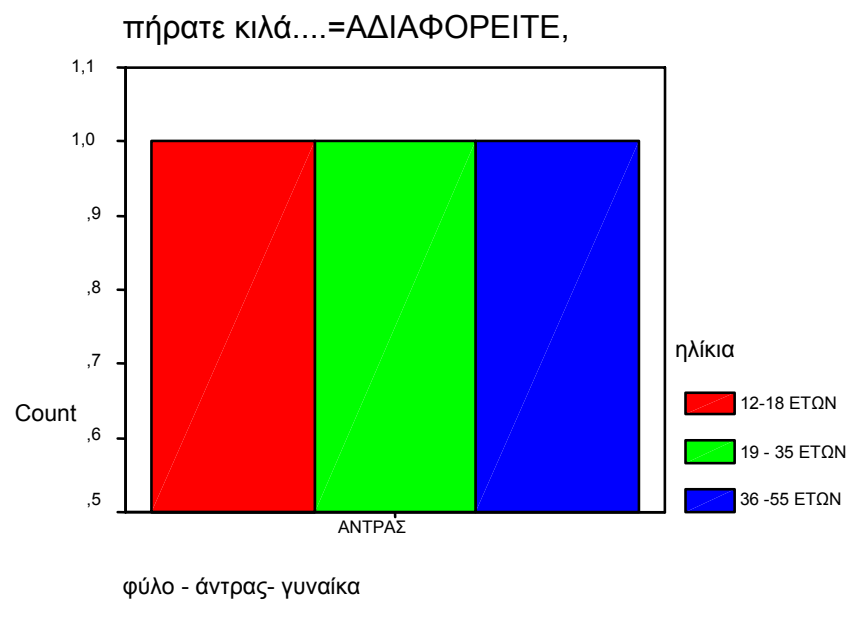


φύλο - άντρας- γυναίκα

Φύλο Άντρας: κόκκινο
Γυναίκα: πράσινο

Κόκκινο 12-18 ετών
Πράσινο 19-35

Ηλικίες
Μπλε 36-55 ετών
Μωβ 55 και άνω



Φύλο Άντρας: κόκκινο
Γυναίκα: πράσινο

Κόκκινο 12-18 ετών
Πράσινο 19-35

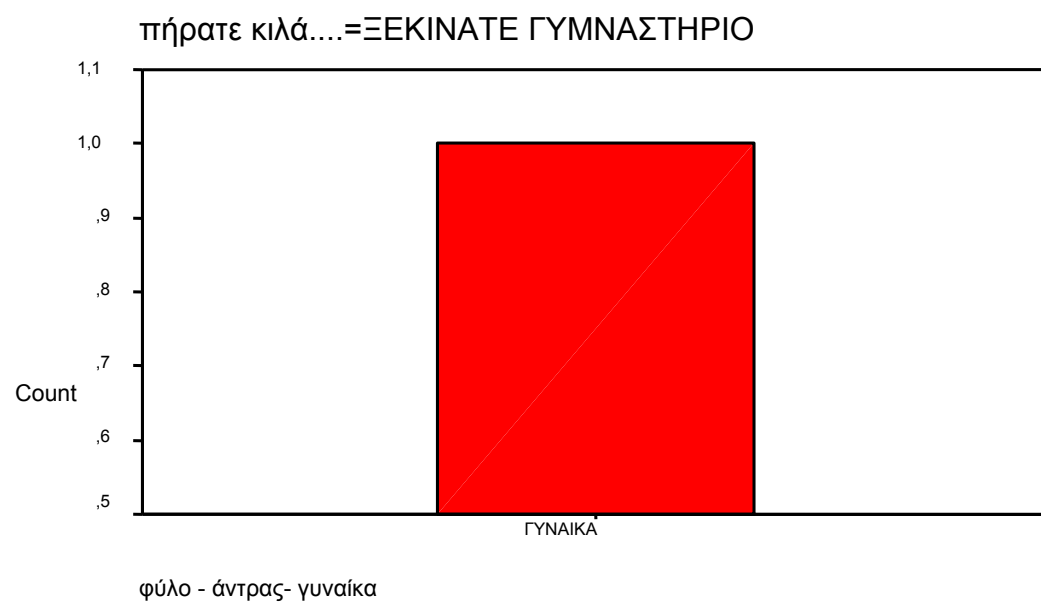
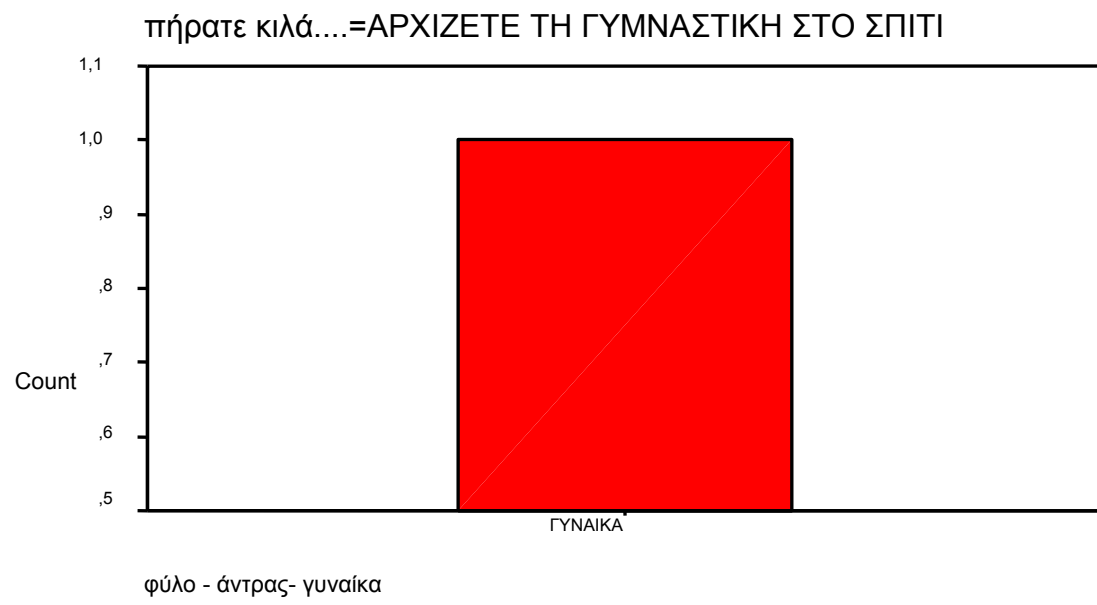
Ηλικίες
Μπλε 36-55 ετών
Μοβ 55 και άνω



Φύλο Άντρας: κόκκινο
Γυναίκα: πράσινο

Κόκκινο 12-18 ετών
Πράσινο 19-35

Ηλικίες
Μπλε 36-55 ετών
Μωβ 55 και άνω



Φύλο Άντρας: κόκκινο
Γυναίκα: πράσινο

Κόκκινο 12-18 ετών
Πράσινο 19-35

Ηλικίες
Μπλε 36-55 ετών
Μωβ 55 και άνω



φύλο - άντρας- γυναίκα



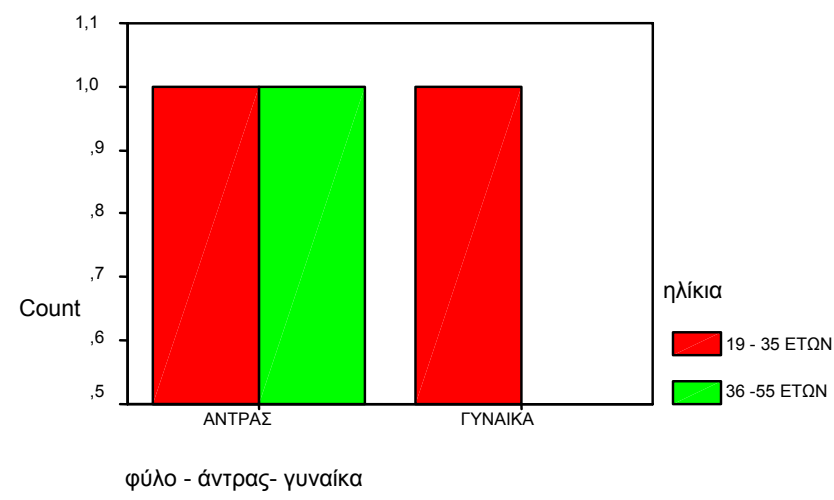
φύλο - άντρας- γυναίκα

Φύλο Άντρας: κόκκινο
Γυναίκα: πράσινο

Κόκκινο 12-18 ετών
Πράσινο 19-35

Ηλικίες
Μπλε 36-55 ετών
Μωβ 55 και άνω

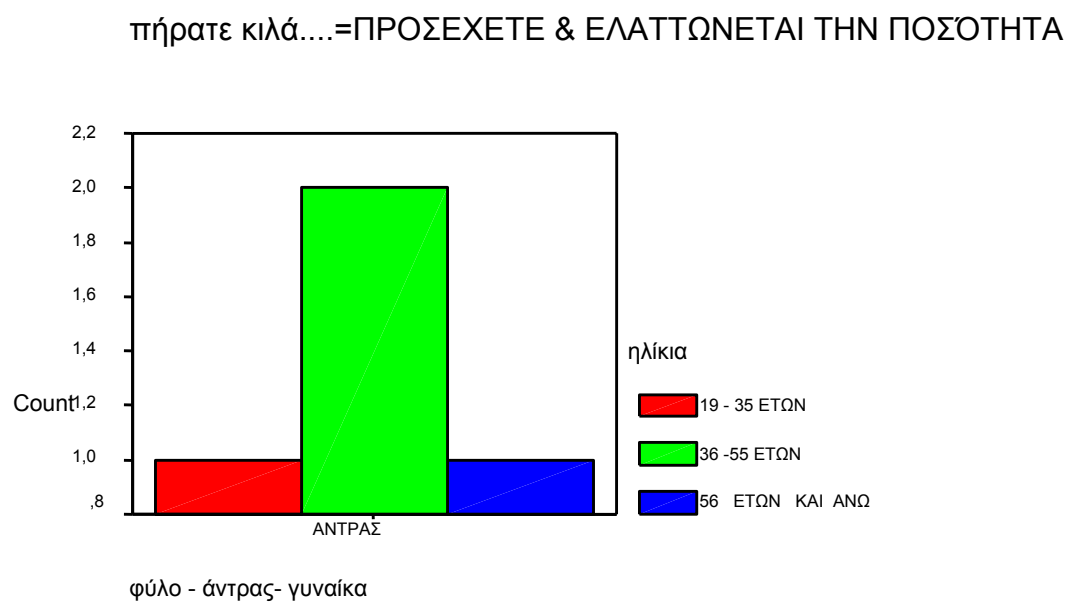
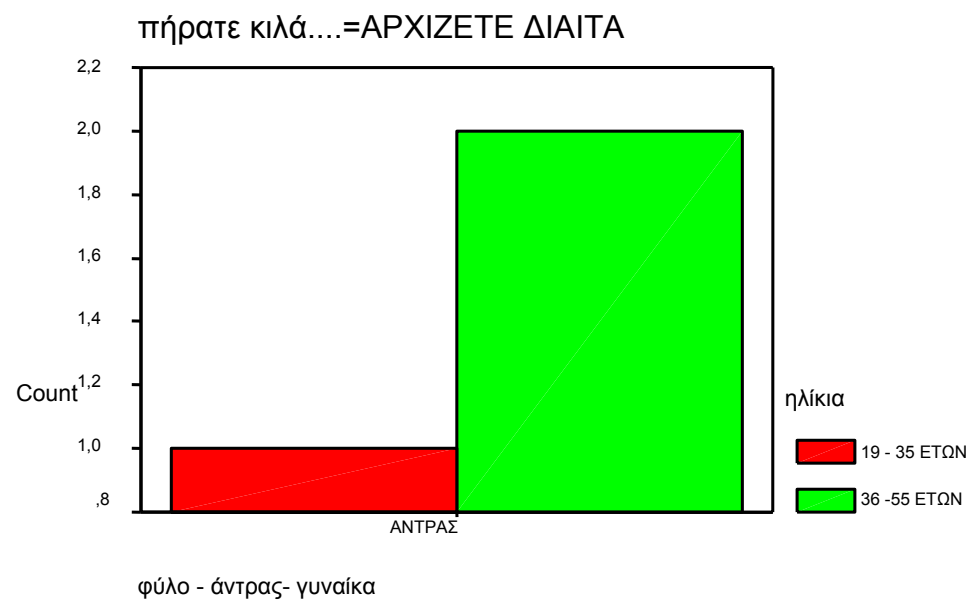
πήρατε κιλά...=ΠΡΟΣΕΧΕΤΕ & ΕΛΑΤΤΩΝΕΤΑΙ ΤΗΝ ΠΟΣΟΤΗΤΑ (χω,



Φύλο Άντρας: κόκκινο
Γυναίκα: πράσινο

Κόκκινο 12-18 ετών
Πράσινο 19-35

Ηλικίες
Μπλε 36-55 ετών
Μωβ 55 και άνω



ΠΟΣΕΣ ΦΟΡΕΣ ΥΠΟΒΑΛΛΕΣΤΕ ΤΟ ΧΡΟΝΟ ΣΕ ΔΙΑΙΤΑ

ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ

ΤΟ ΦΥΛΟ

ΤΗΝ ΗΛΙΚΙΑ

ΤΟ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ

φύλο - άντρας- γυναίκα * ηλικία * διαίτα πόσες φορές * μορφωτικό επίπεδο Crosstabulation

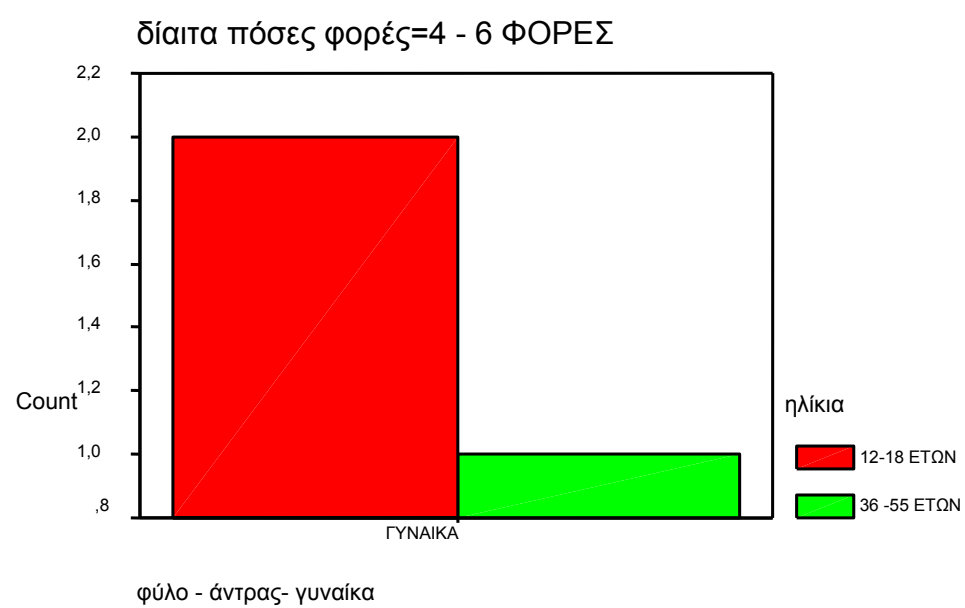
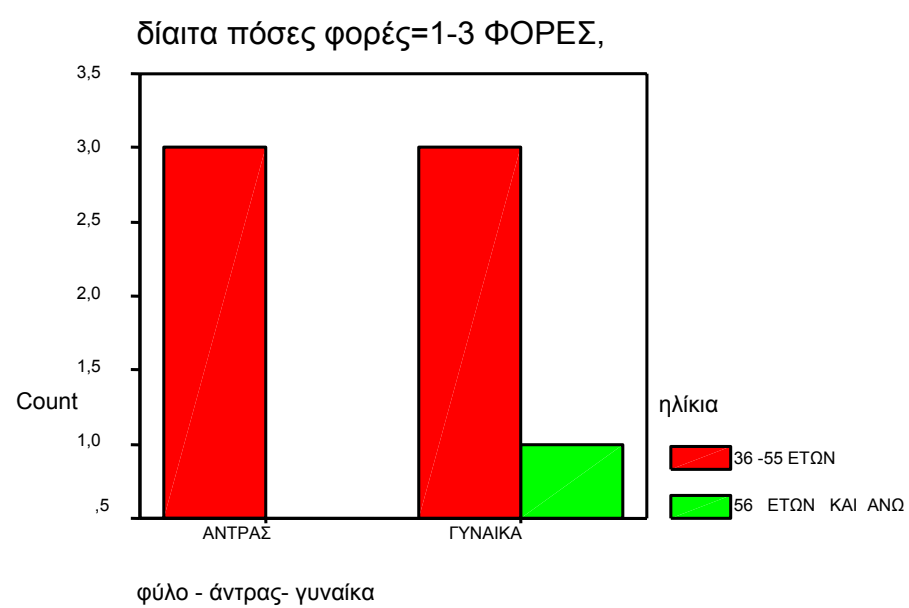
Count

μορφωτικό επίπεδο	διαίτα πόσες φορές	φύλο - άντρας- γυναίκα	ANTRAS GYNAIKA	ηλικία				Total	
				12-18 ΕΤΩΝ	19 - 35 ΕΤΩΝ	36 -55 ΕΤΩΝ	56 ΕΤΩΝ ΚΑΙ ΑΝΩ		
ΔΗΜΟΤΙΚΟ	1-3 ΦΟΡΕΣ	φύλο - άντρας- γυναίκα	ANTRAS GYNAIKA			3 3	1 1	3 4	
		Total			6	1	7		
	4 - 6 ΦΟΡΕΣ	φύλο - άντρας- γυναίκα	GYNAIKA		2		1		3
		Total			2		1		3
	7-9 ΦΟΡΕΣ	φύλο - άντρας- γυναίκα	GYNAIKA				1 1		1 1
		Total					1		1
	ΛΙΓΟΤΕΡΟ	φύλο - άντρας- γυναίκα	GYNAIKA					1	1
		Total						1	1
	ΠΟΤΕ	φύλο - άντρας- γυναίκα	ANTRAS		2		2		4
		Total			2		2		4
ΓΥΜΝΑΣΙΟ	1-3 ΦΟΡΕΣ	φύλο - άντρας- γυναίκα	ANTRAS GYNAIKA	1 1	3 3	2 3	1 1	2 8	
		Total			5	1	10		
	4 - 6 ΦΟΡΕΣ	φύλο - άντρας- γυναίκα	GYNAIKA	2	2	1		5	
		Total		2	2	1		5	
	7-9 ΦΟΡΕΣ	φύλο - άντρας- γυναίκα	GYNAIKA		1	1		2	
		Total			1	1		2	
	ΛΙΓΟΤΕΡΟ	φύλο - άντρας- γυναίκα	ANTRAS		2		1	3	
		Total			2		1	3	
	ΠΟΤΕ	φύλο - άντρας- γυναίκα	ANTRAS GYNAIKA	2 1	1				3 1
		Total		3	1			4	
ΛΥΚΕΙΟ	1-3 ΦΟΡΕΣ	φύλο - άντρας- γυναίκα	ANTRAS GYNAIKA	3 3	2 5	1 6	1 1	4 14	
		Total			7	7	1	18	
	4 - 6 ΦΟΡΕΣ	φύλο - άντρας- γυναίκα	GYNAIKA	1	6			7	
		Total		1	6			7	
	7-9 ΦΟΡΕΣ	φύλο - άντρας- γυναίκα	GYNAIKA		2			2	
		Total			2			2	
	ΛΙΓΟΤΕΡΟ	φύλο - άντρας- γυναίκα	ANTRAS	1	2	2		5	
		Total		1	2	2		5	
	ΠΟΤΕ	φύλο - άντρας- γυναίκα	ANTRAS	1	3	2		6	
		Total		1	3	2		6	
Τ.Ε.Ι.	1-3 ΦΟΡΕΣ	φύλο - άντρας- γυναίκα	GYNAIKA		1			1	
		Total			1		1		
	7-9 ΦΟΡΕΣ	φύλο - άντρας- γυναίκα	GYNAIKA		1			1	
		Total			1			1	
Ι.Ε.Κ	1-3 ΦΟΡΕΣ	φύλο - άντρας- γυναίκα	ANTRAS GYNAIKA		2	1		2 1	
		Total			2	1	3		
	4 - 6 ΦΟΡΕΣ	φύλο - άντρας- γυναίκα	GYNAIKA		2			2	
		Total			2			2	
	ΠΟΤΕ	φύλο - άντρας- γυναίκα	ANTRAS		3			3	
		Total			3			3	
Α.Ε.Ι.	1-3 ΦΟΡΕΣ	φύλο - άντρας- γυναίκα	ANTRAS GYNAIKA		1 2			1 2	
		Total			3		3		
	ΛΙΓΟΤΕΡΟ	φύλο - άντρας- γυναίκα	ANTRAS			1		1	
		Total				1		1	
ΆΛΛΗ ΣΧΟΛΗ	1-3 ΦΟΡΕΣ	φύλο - άντρας- γυναίκα	ANTRAS		1	3	1	5	
		Total			1	3	1	5	
	ΛΙΓΟΤΕΡΟ	φύλο - άντρας- γυναίκα	ANTRAS		1	1		2	
		Total			1	1		2	

Φύλο Άντρας: κόκκινο
Γυναίκα: πράσινο

Κόκκινο 12-18 ετών
Πράσινο 19-35

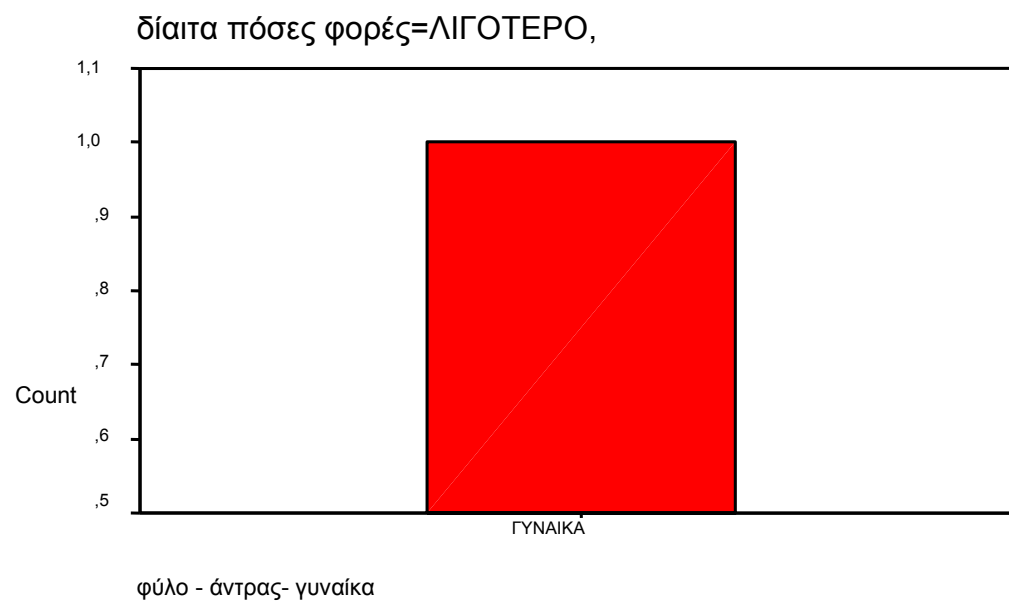
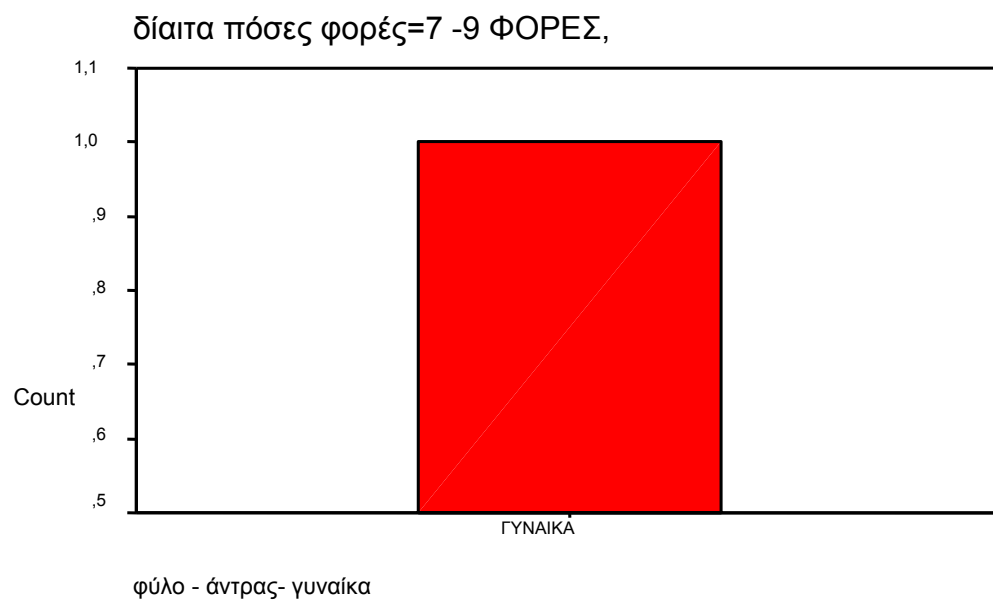
Ηλικίες
Μπλε 36-55 ετών
Μωβ 55 και άνω



Φύλο Άντρας: κόκκινο
Γυναίκα: πράσινο

Κόκκινο 12-18 ετών
Πράσινο 19-35

Ηλικίες
Μπλε 36-55 ετών
Μωβ 55 και άνω

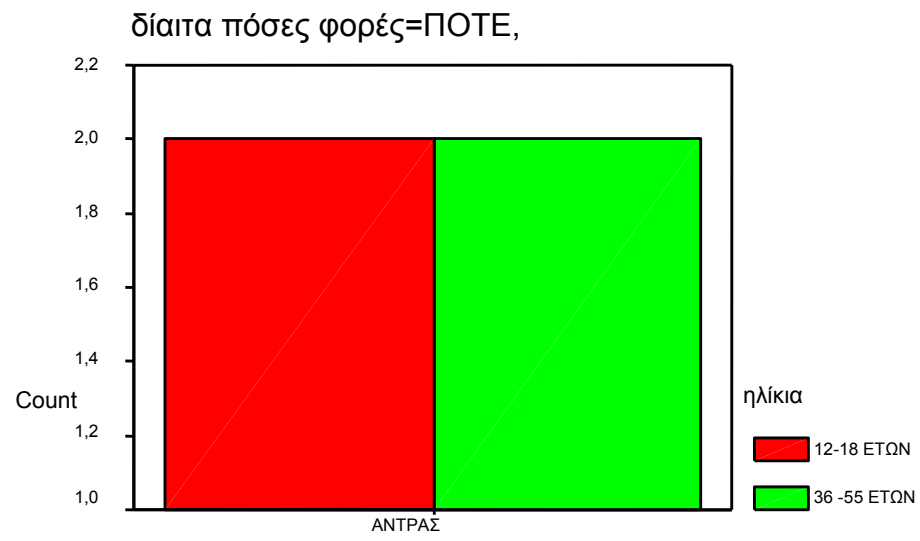


Φύλο Άντρας: κόκκινο

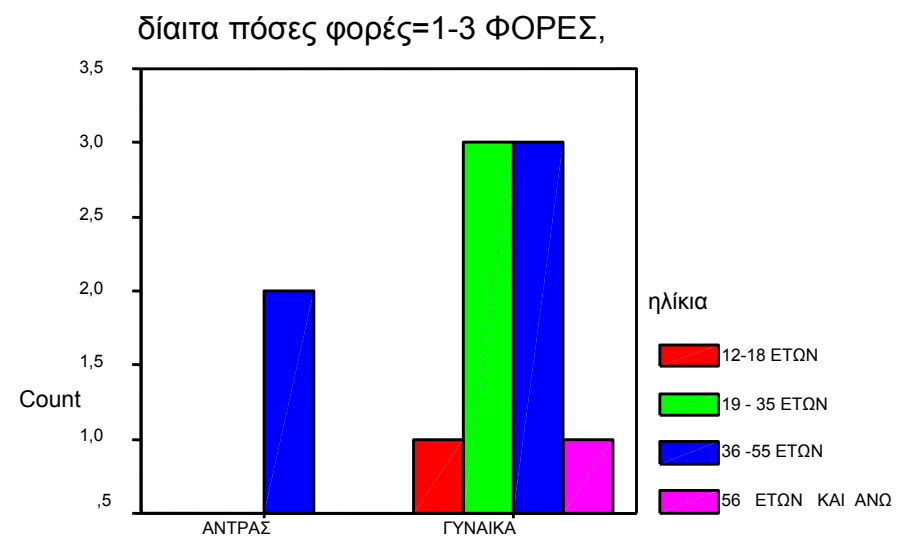
Γυναίκα: πράσινο

**Κόκκινο 12-18 ετών
Πράσινο 19-35**

**Ηλικίες
Μπλε 36-55 ετών
Μωβ 55 και άνω**



φύλο - άντρας- γυναίκα



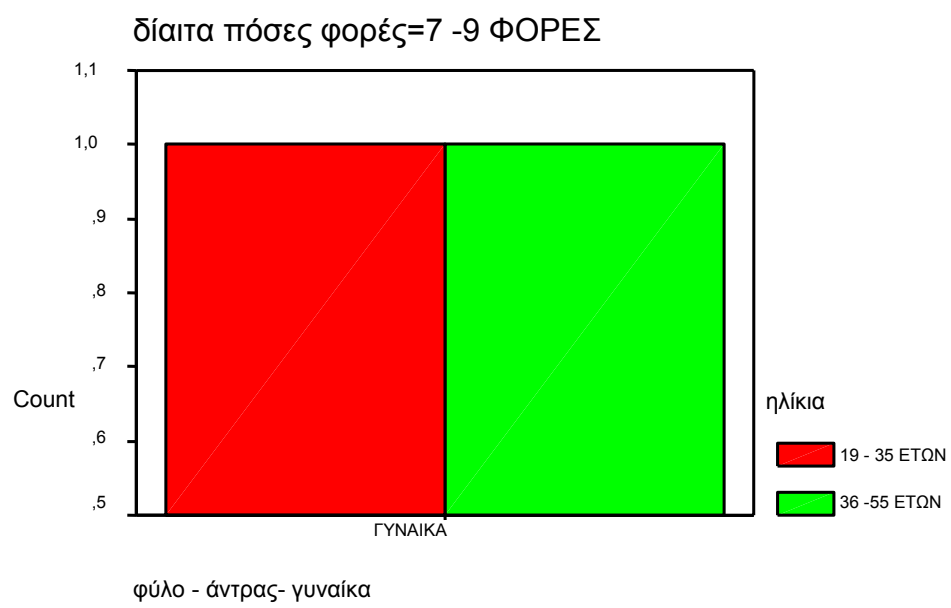
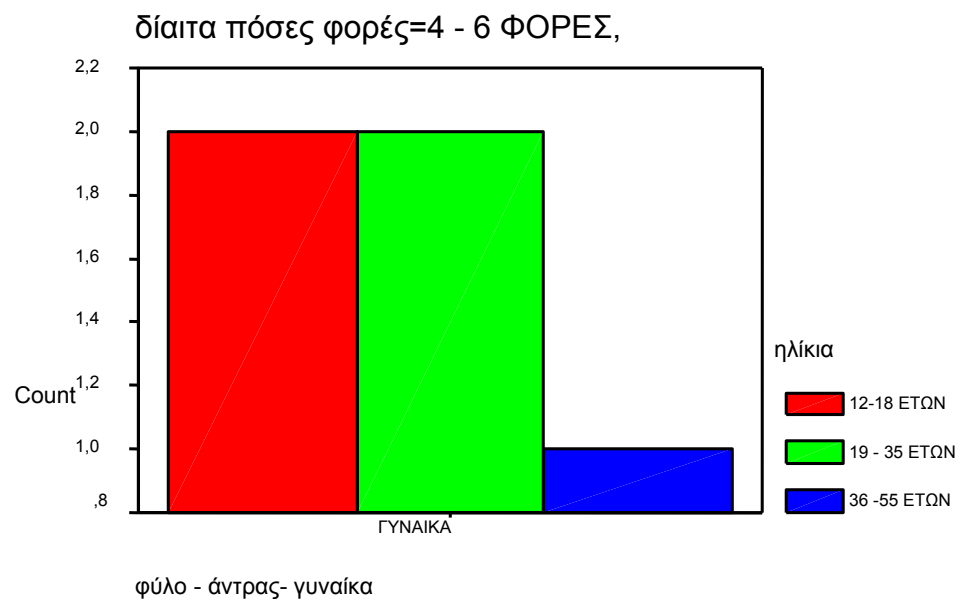
φύλο - άντρας- γυναίκα

**Φύλο Άντρας: κόκκινο
Γυναίκα: πράσινο**

Ηλικίες

Κόκκινο 12-18 ετών
Πράσινο 19-35

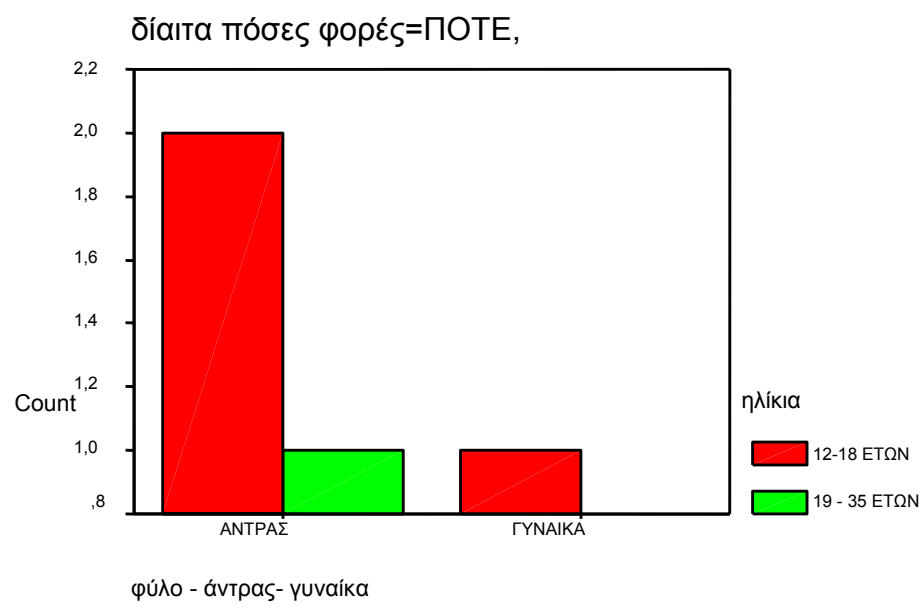
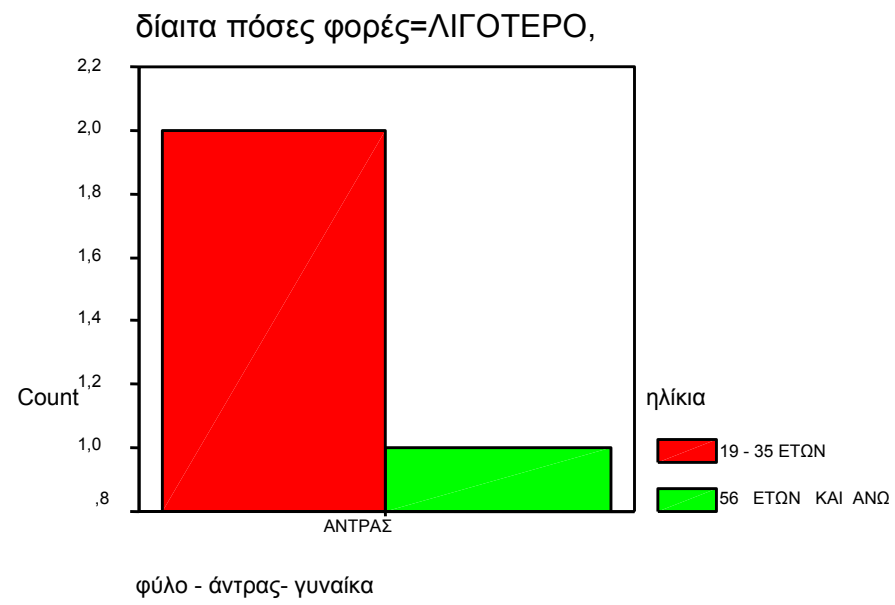
Μπλε 36-55 ετών
Μωβ 55 και άνω



Φύλο Άντρας: κόκκινο
Γυναίκα: πράσινο

Κόκκινο 12-18 ετών

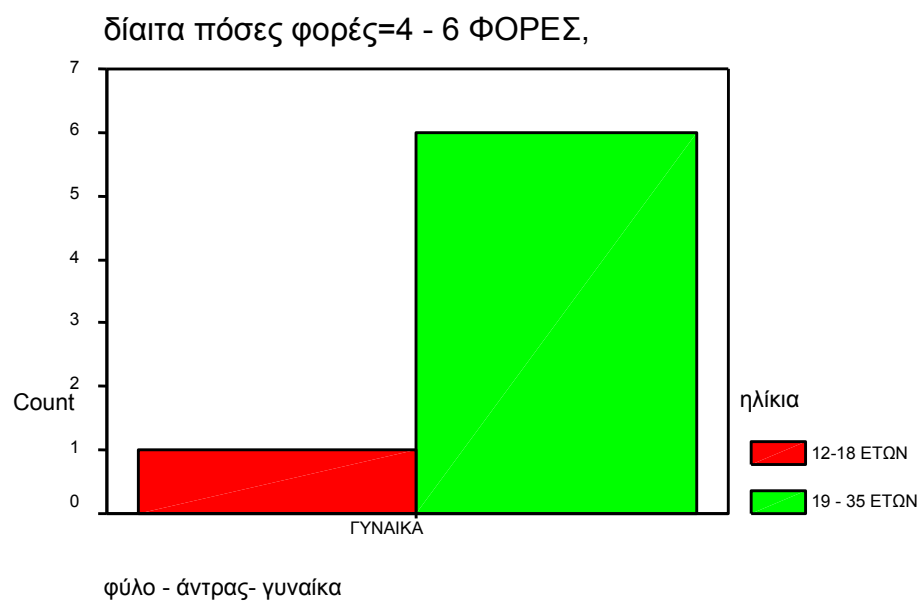
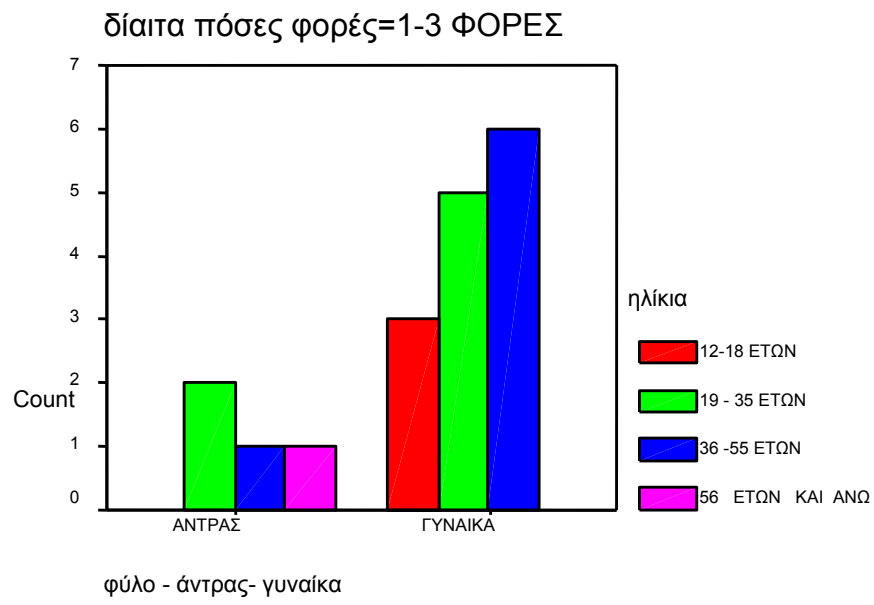
Ηλικίες
Μπλε 36-55 ετών



Φύλο Άντρας: κόκκινο
Γυναίκα: πράσινο

Κόκκινο 12-18 ετών

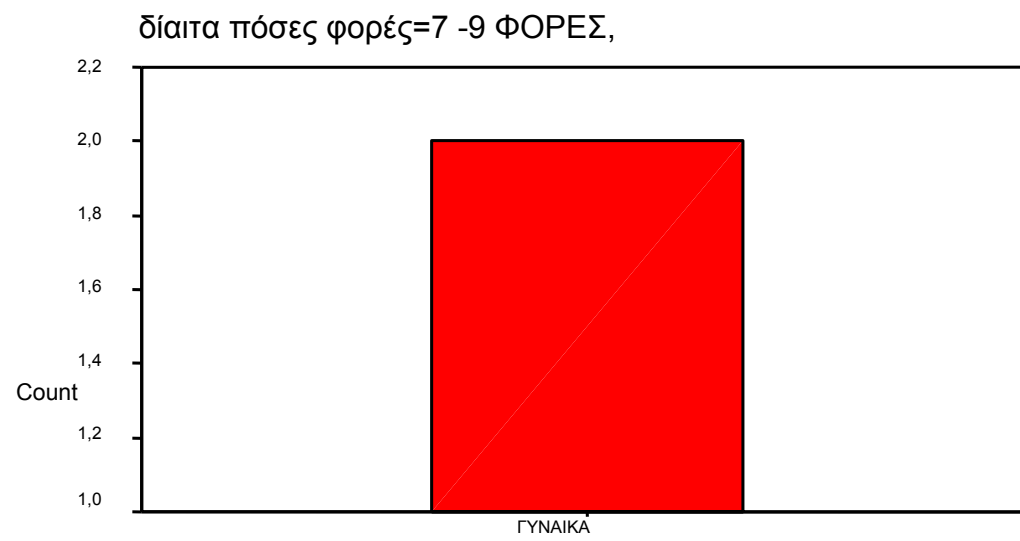
Μπλε 36-55 ετών



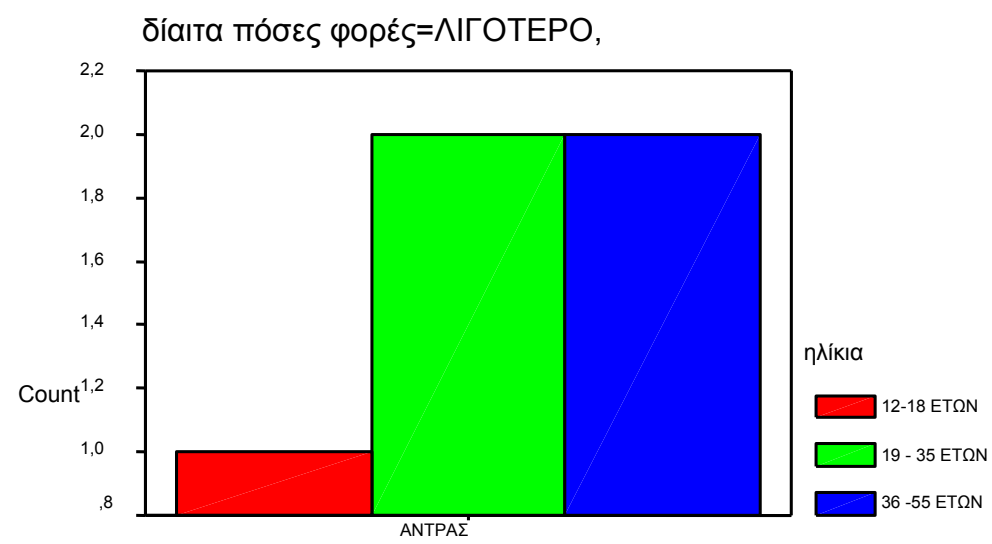
Φύλο Άντρας: κόκκινο
Γυναίκα: πράσινο

Κόκκινο 12-18 ετών
Πράσινο 19-35

Ηλικίες
Μπλε 36-55 ετών
Μωβ 55 και άνω



φύλο - άντρας- γυναίκα

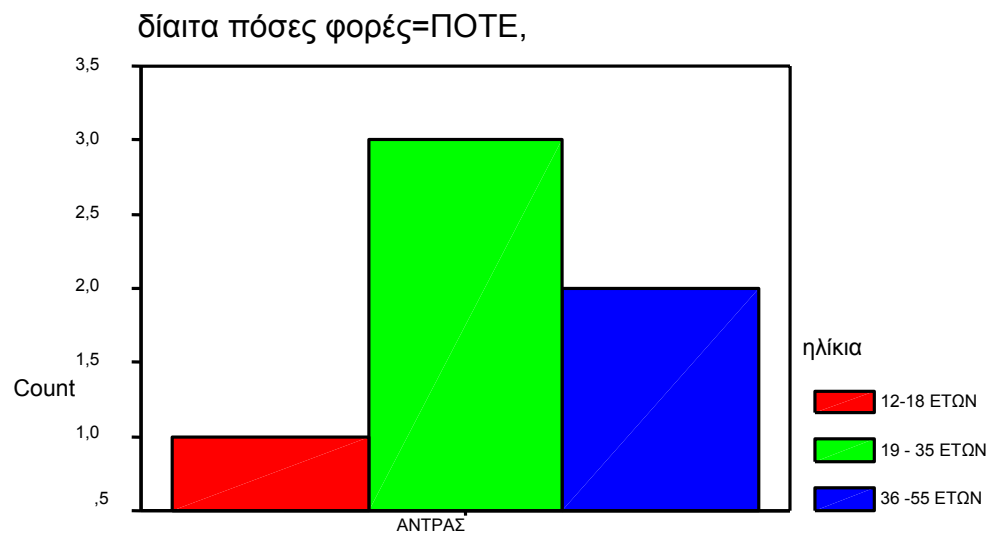


φύλο - άντρας- γυναίκα

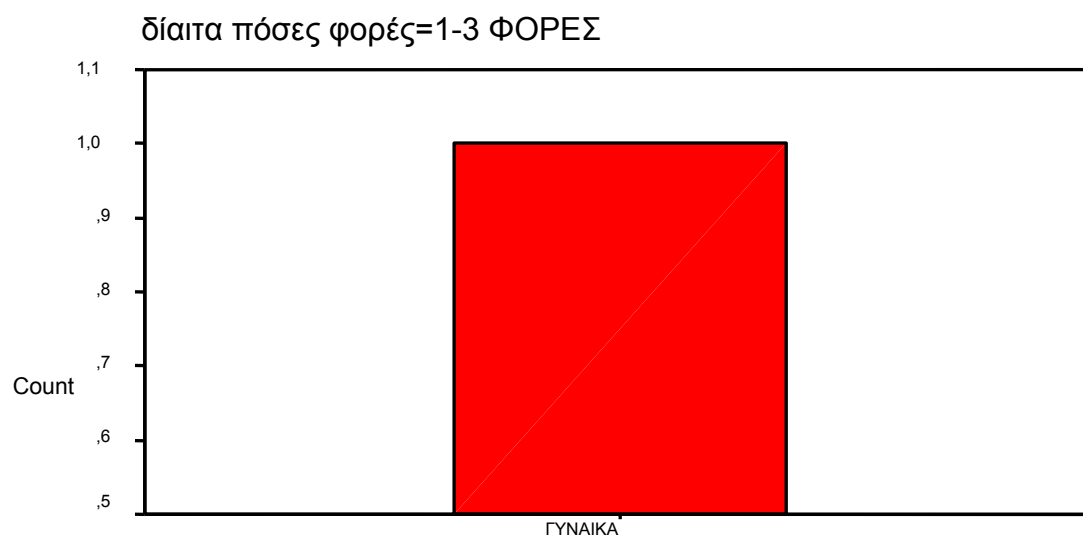
Φύλο Άντρας: κόκκινο
Γυναίκα: πράσινο

Κόκκινο 12-18 ετών
Πράσινο 19-35

Ηλικίες
Μπλε 36-55 ετών
Μοβ 55 και άνω



φύλο - άντρας- γυναίκα

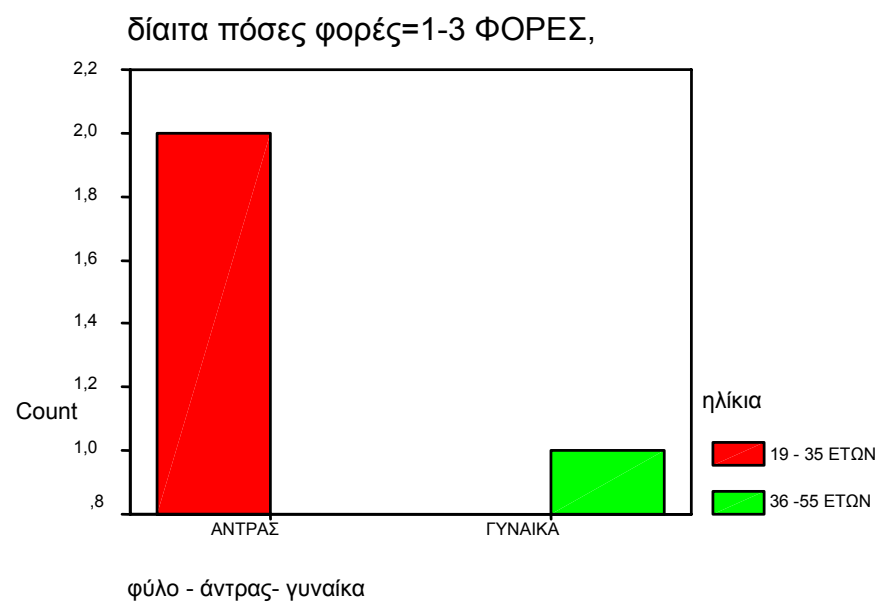
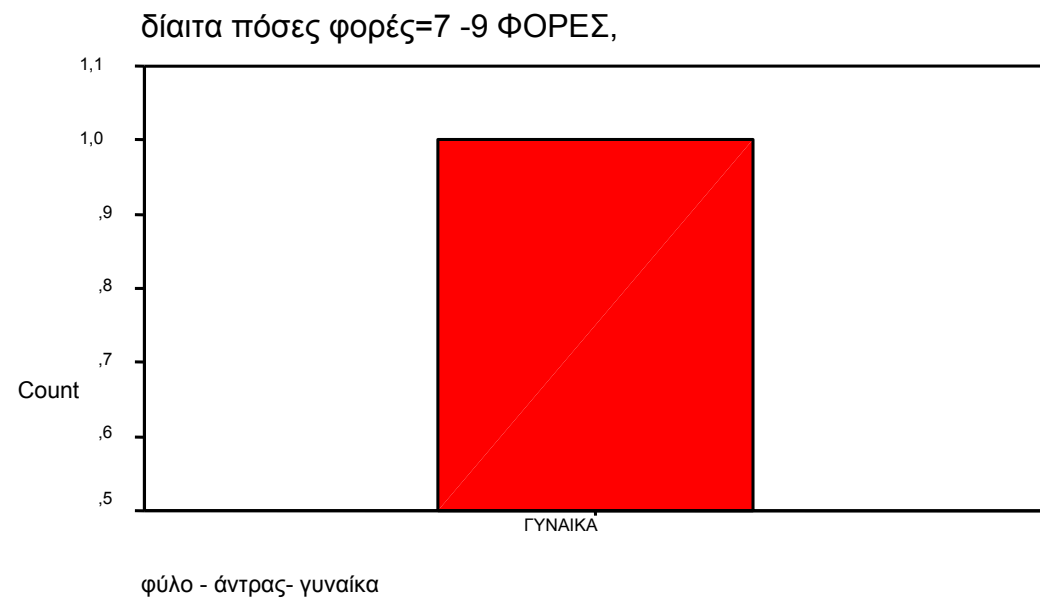


φύλο - άντρας- γυναίκα

Φύλο Άντρας: κόκκινο
Γυναίκα: πράσινο

Κόκκινο 12-18 ετών
Πράσινο 19-35

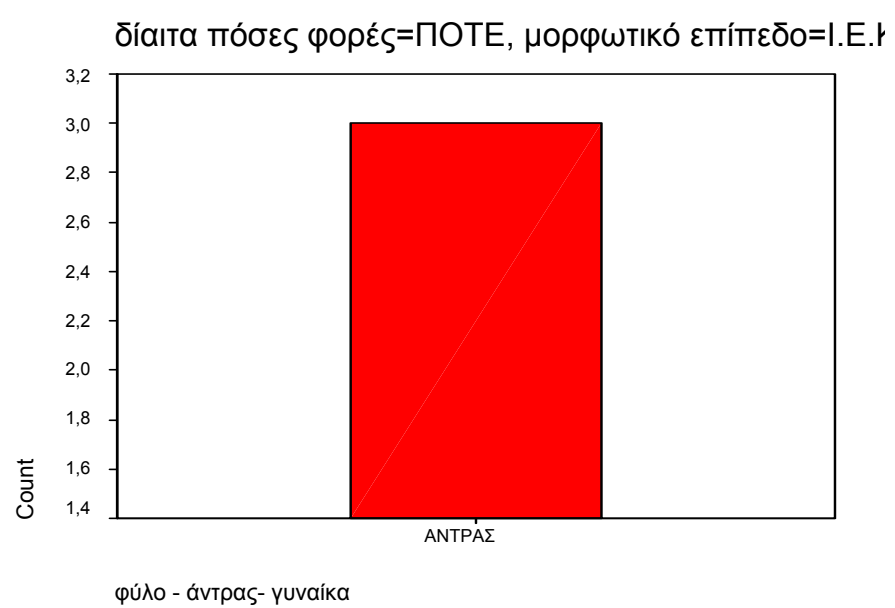
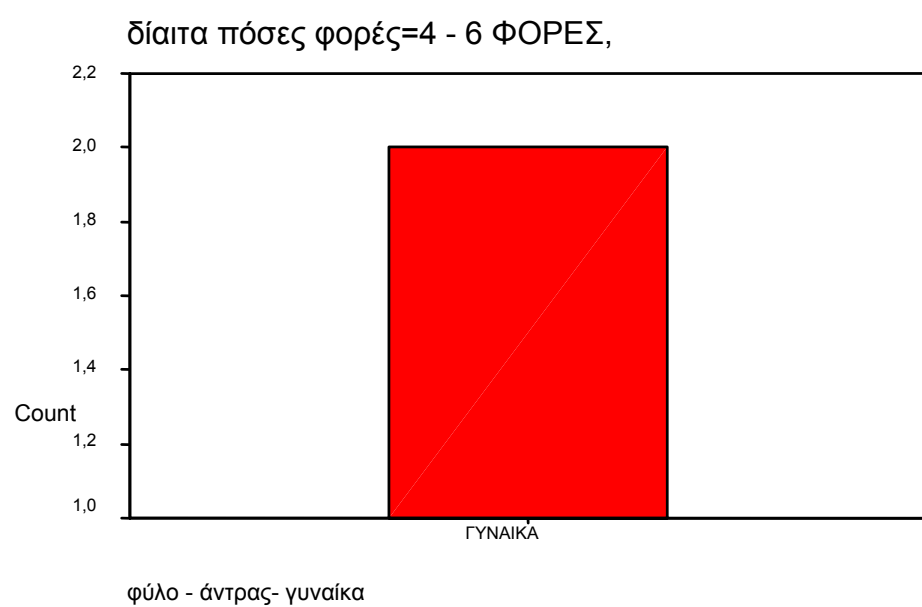
Ηλικίες
Μπλε 36-55 ετών
Μωβ 55 και άνω



Φύλο Άντρας: κόκκινο
Γυναίκα: πράσινο

Κόκκινο 12-18 ετών
Πράσινο 19-35

Ηλικίες
Μπλε 36-55 ετών
Μωβ 55 και άνω

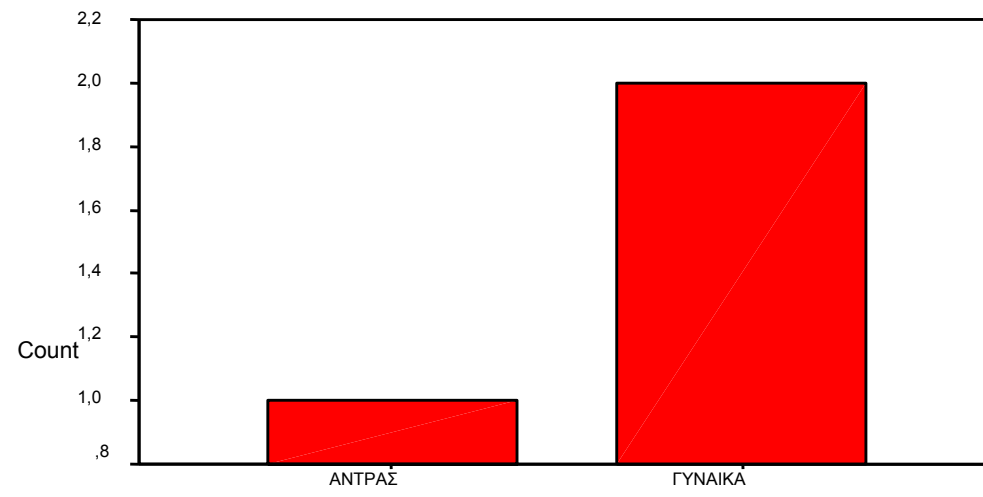


Φύλο Άντρας: κόκκινο
Γυναίκα: πράσινο

Κόκκινο 12-18 ετών
Πράσινο 19-35

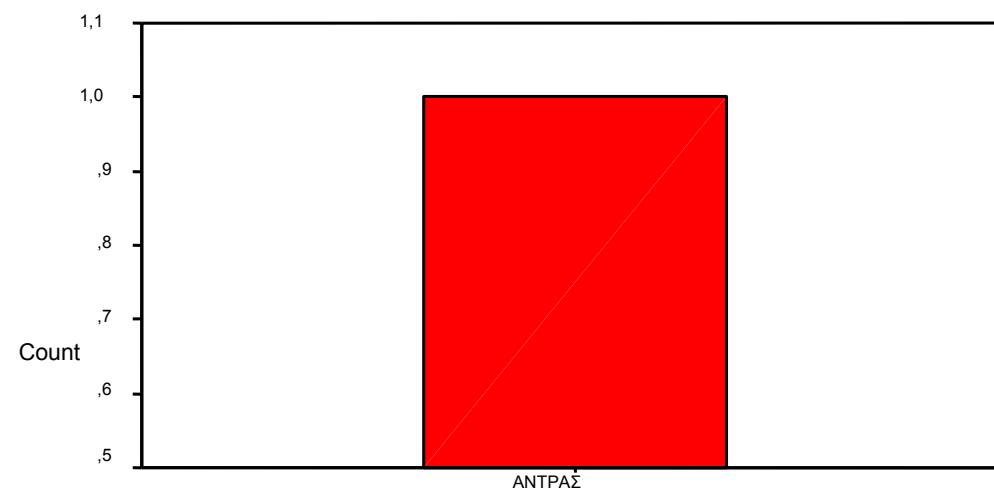
Ηλικίες
Μπλε 36-55 ετών
Μωβ 55 και άνω

δίαιτα πόσες φορές=1-3 ΦΟΡΕΣ,



φύλο - άντρας- γυναίκα

δίαιτα πόσες φορές=ΛΙΓΟΤΕΡΟ,



φύλο - άντρας- γυναίκα

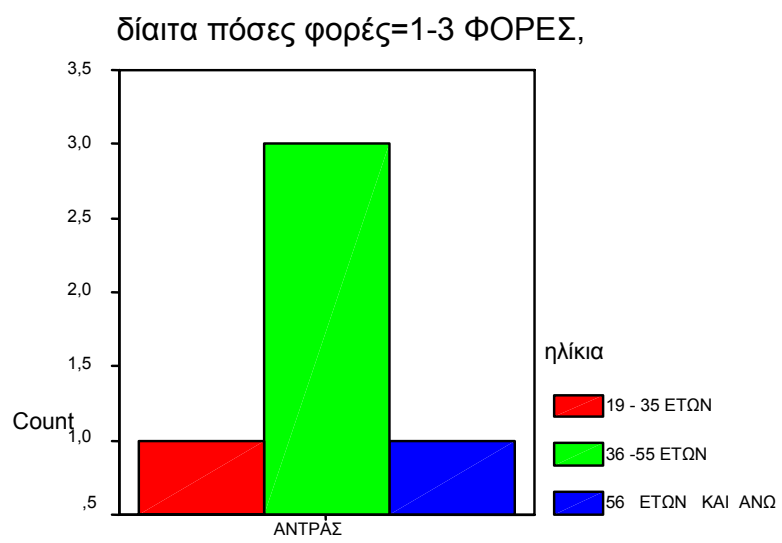
Φύλο Άντρας: κόκκινο
Γυναίκα: πράσινο

Κόκκινο 12-18 ετών
Πράσινο 19-35

Ηλικίες
Μπλε 36-55 ετών
Μοβ 55 και άνω



φύλο - άντρας- γυναίκα

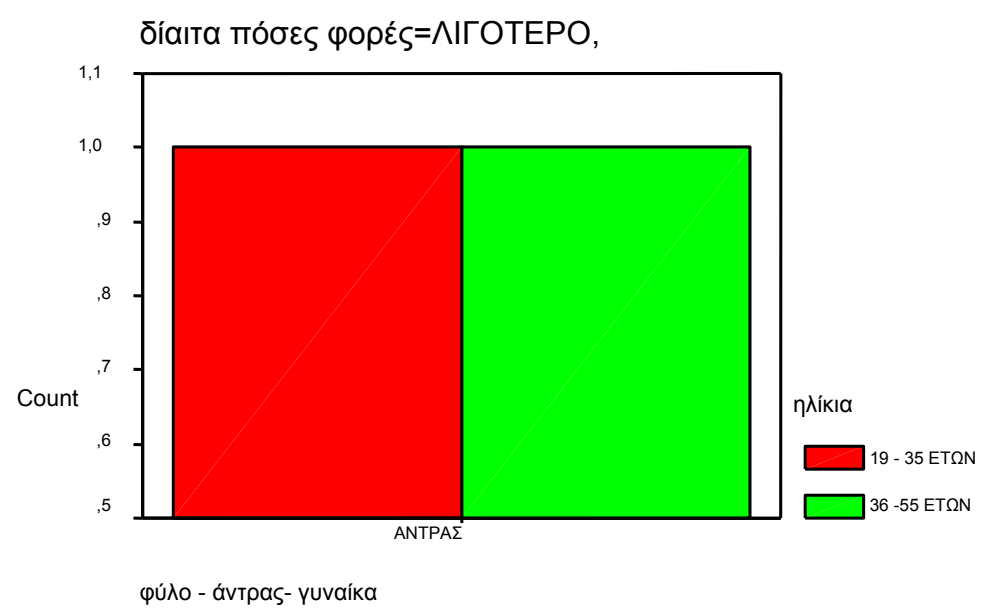


φύλο - άντρας- γυναίκα

Φύλο Άντρας: κόκκινο
Γυναίκα: πράσινο

Κόκκινο 12-18 ετών
Πράσινο 19-35

Ηλικίες
Μπλε 36-55 ετών
Μωβ 55 και άνω



ΑΡΧΙΖΕΤΕ ΔΙΑΙΤΑ ΣΥΝΗΘΩΣ.....

ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ
ΤΟ ΦΥΛΟ
ΤΗΝ ΗΛΙΚΙΑ
ΤΟ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ

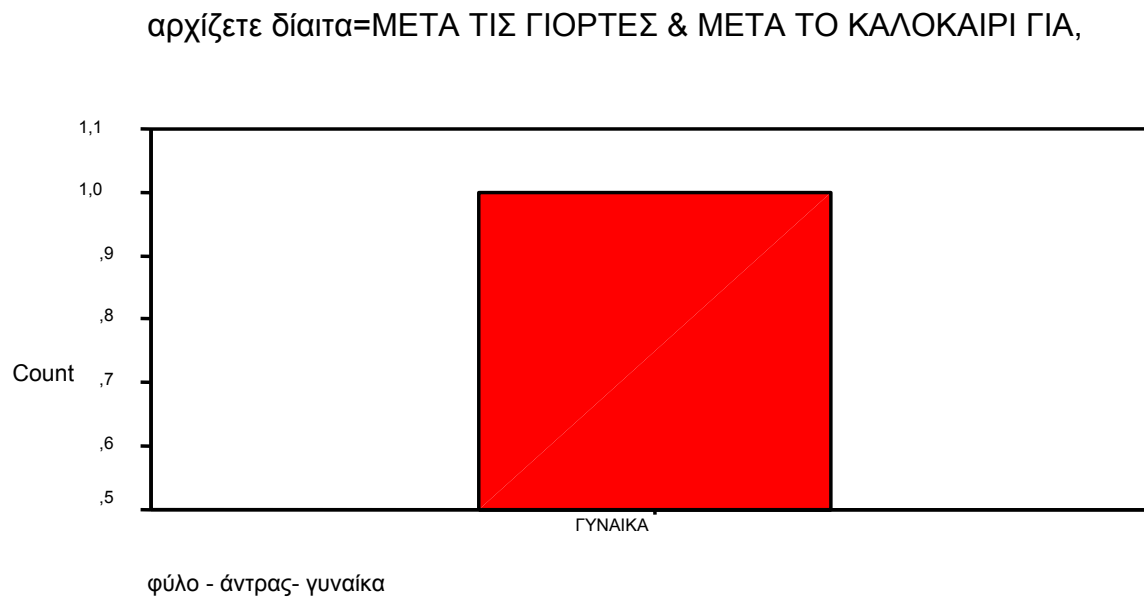
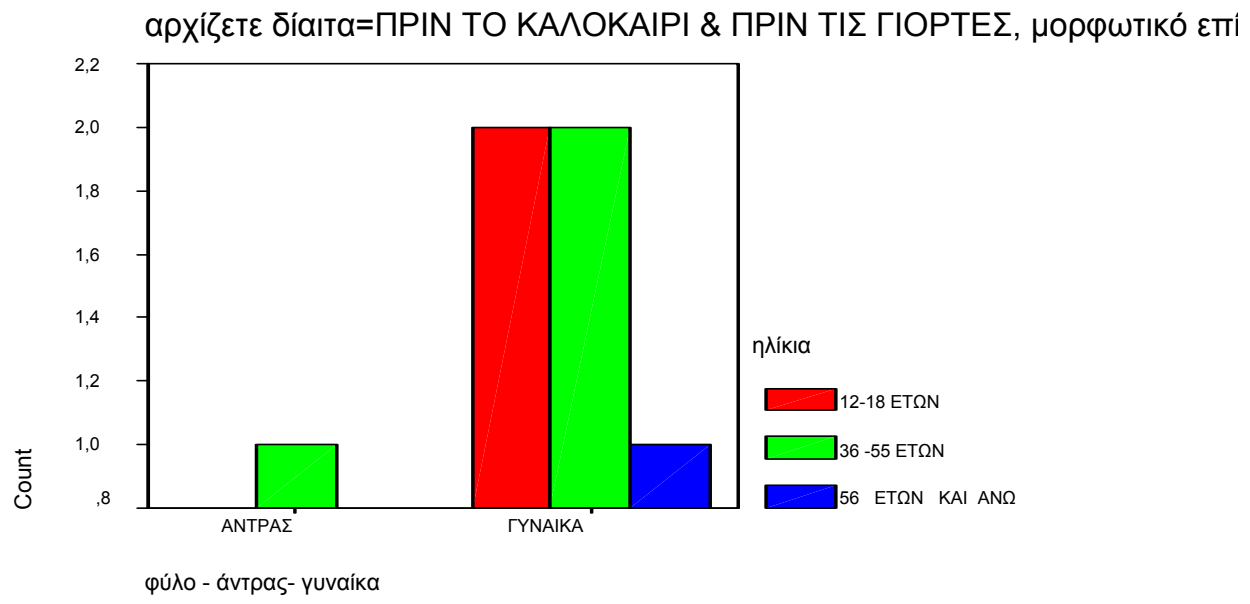
φύλο - άνδρας- γυναίκα * ηλικία * αρχίζει διατα * μορφωτικό επίπεδο Crosstabulation

Count	μορφωτικό επίπεδο	αρχίζει διατα	φύλο - άνδρας- γυναίκα	ANTRAS ΓΥΝΑΙΚΑ	ηλικία				Total
					12-18 ΕΤΩΝ	19 - 35 ΕΤΩΝ	36 -55 ΕΤΩΝ	56 ΕΤΩΝ ΚΑΙ ΑΝΩ	
	ΔΗΜΟΤΙΚΟ	ΠΡΙΝ ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ & ΠΡΙΝ ΤΙΣ ΓΙΟΡΤΕΣ	φύλο - άνδρας- γυναίκα Total	ANTRAS ΓΥΝΑΙΚΑ	2 2		1 2 3	1 1	1 5 6
		ΜΕΤΑ ΤΙΣ ΓΙΟΡΤΕΣ & ΜΕΤΑ ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ ΓΙΑ ΝΑ	φύλο - άνδρας- γυναίκα Total	ΓΥΝΑΙΚΑ				1 1	1 1
		ΌΤΑΝ Η ΖΥΓΑΡΙΑ ΔΕΙΧΝΕΙ ΠΑΡΑΠΑΝΩ 2-3 ΚΙΛΑ	φύλο - άνδρας- γυναίκα Total	ANTRAS ΓΥΝΑΙΚΑ			2 2		2 2 4
		ΠΟΤΕ	φύλο - άνδρας- γυναίκα Total	ANTRAS				1	3
		ΌΤΑΝ ΔΙΑΠΙΣΤΩΣΕΤΕ ΟΤΙ ΔΕΝ "ΧΩΡΑΤΕ" ΣΤΑ ΡΟΥΧΑ ΣΑΣ	φύλο - άνδρας- γυναίκα Total	ΓΥΝΑΙΚΑ			1 1		1 3
		ΌΤΑΝ ΠΡΟΚΥΝΕΙ ΚΑΠΟΙΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΥΓΕΙΑΣ	φύλο - άνδρας- γυναίκα Total	ANTRAS			1 1		1 1
		ΠΡΙΝ ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ & ΠΡΙΝ ΤΙΣ ΓΙΟΡΤΕΣ	φύλο - άνδρας- γυναίκα Total	ΓΥΝΑΙΚΑ					5 5
		ΜΕΤΑ ΤΙΣ ΓΙΟΡΤΕΣ & ΜΕΤΑ ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ ΓΙΑ ΝΑ	φύλο - άνδρας- γυναίκα Total	ANTRAS ΓΥΝΑΙΚΑ			1 3	1 1	5 7
		ΌΤΑΝ Η ΖΥΓΑΡΙΑ ΔΕΙΧΝΕΙ ΠΑΡΑΠΑΝΩ 2-3 ΚΙΛΑ	φύλο - άνδρας- γυναίκα Total	ΓΥΝΑΙΚΑ			2		4
		ΠΟΤΕ	φύλο - άνδρας- γυναίκα Total	ANTRAS					2
		ΌΤΑΝ ΠΡΟΚΥΝΕΙ ΚΑΠΟΙΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΥΓΕΙΑΣ	φύλο - άνδρας- γυναίκα Total	ANTRAS				1 1	1 2
		ΛΥΚΕΙΟ	ΠΡΙΝ ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ & ΠΡΙΝ ΤΙΣ ΓΙΟΡΤΕΣ	φύλο - άνδρας- γυναίκα Total	ANTRAS ΓΥΝΑΙΚΑ	3 3	1 2 3	2 2 3	
	ΜΕΤΑ ΤΙΣ ΓΙΟΡΤΕΣ & ΜΕΤΑ ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ ΓΙΑ ΝΑ		φύλο - άνδρας- γυναίκα Total	ANTRAS ΓΥΝΑΙΚΑ	1 1	2 3	2 3	1 1	6 7
	ΌΤΑΝ Η ΖΥΓΑΡΙΑ ΔΕΙΧΝΕΙ ΠΑΡΑΠΑΝΩ 2-3 ΚΙΛΑ		φύλο - άνδρας- γυναίκα Total	ΓΥΝΑΙΚΑ			7		7
	ΠΟΤΕ		φύλο - άνδρας- γυναίκα Total	ANTRAS					1
	ΌΤΑΝ ΔΙΑΠΙΣΤΩΣΕΤΕ ΟΤΙ ΔΕΝ "ΧΩΡΑΤΕ" ΣΤΑ ΡΟΥΧΑ ΣΑΣ		φύλο - άνδρας- γυναίκα Total	ANTRAS ΓΥΝΑΙΚΑ		3 1		1 1	3 2
	ΌΤΑΝ ΠΡΟΚΥΝΕΙ ΚΑΠΟΙΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΥΓΕΙΑΣ		φύλο - άνδρας- γυναίκα Total	ANTRAS		1	2		3
	ΠΡΙΝ ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ & ΠΡΙΝ ΤΙΣ ΓΙΟΡΤΕΣ		φύλο - άνδρας- γυναίκα Total	ΓΥΝΑΙΚΑ		1 1			1 1
	ΌΤΑΝ Η ΖΥΓΑΡΙΑ ΔΕΙΧΝΕΙ ΠΑΡΑΠΑΝΩ 2-3 ΚΙΛΑ		φύλο - άνδρας- γυναίκα Total	ΓΥΝΑΙΚΑ		1			1
	ΠΟΤΕ		φύλο - άνδρας- γυναίκα Total	ANTRAS					1
	ΌΤΑΝ ΔΙΑΠΙΣΤΩΣΕΤΕ ΟΤΙ ΔΕΝ "ΧΩΡΑΤΕ" ΣΤΑ ΡΟΥΧΑ ΣΑΣ		φύλο - άνδρας- γυναίκα Total	ANTRAS ΓΥΝΑΙΚΑ		2	1		3
	ΌΤΑΝ ΠΡΟΚΥΝΕΙ ΚΑΠΟΙΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΥΓΕΙΑΣ		φύλο - άνδρας- γυναίκα Total	ANTRAS		2			2
	Τ.Ε.Ι.		ΠΡΙΝ ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ & ΠΡΙΝ ΤΙΣ ΓΙΟΡΤΕΣ	φύλο - άνδρας- γυναίκα Total	ANTRAS		1		
		ΌΤΑΝ Η ΖΥΓΑΡΙΑ ΔΕΙΧΝΕΙ ΠΑΡΑΠΑΝΩ 2-3 ΚΙΛΑ	φύλο - άνδρας- γυναίκα Total	ΓΥΝΑΙΚΑ		1			1
		ΠΟΤΕ	φύλο - άνδρας- γυναίκα Total	ANTRAS					1
		ΌΤΑΝ ΔΙΑΠΙΣΤΩΣΕΤΕ ΟΤΙ ΔΕΝ "ΧΩΡΑΤΕ" ΣΤΑ ΡΟΥΧΑ ΣΑΣ	φύλο - άνδρας- γυναίκα Total	ANTRAS ΓΥΝΑΙΚΑ			1 1		1 1
		ΌΤΑΝ ΠΡΟΚΥΝΕΙ ΚΑΠΟΙΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΥΓΕΙΑΣ	φύλο - άνδρας- γυναίκα Total	ANTRAS		1			1
	Τ.Ε.Κ.	ΠΡΙΝ ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ & ΠΡΙΝ ΤΙΣ ΓΙΟΡΤΕΣ	φύλο - άνδρας- γυναίκα Total	ANTRAS		1			1
		ΜΕΤΑ ΤΙΣ ΓΙΟΡΤΕΣ & ΜΕΤΑ ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ ΓΙΑ ΝΑ	φύλο - άνδρας- γυναίκα Total	ANTRAS ΓΥΝΑΙΚΑ		2	1		3
		ΌΤΑΝ Η ΖΥΓΑΡΙΑ ΔΕΙΧΝΕΙ ΠΑΡΑΠΑΝΩ 2-3 ΚΙΛΑ	φύλο - άνδρας- γυναίκα Total	ΓΥΝΑΙΚΑ		1			1
		ΠΟΤΕ	φύλο - άνδρας- γυναίκα Total	ANTRAS					1
		ΌΤΑΝ ΔΙΑΠΙΣΤΩΣΕΤΕ ΟΤΙ ΔΕΝ "ΧΩΡΑΤΕ" ΣΤΑ ΡΟΥΧΑ ΣΑΣ	φύλο - άνδρας- γυναίκα Total	ANTRAS		1			1
	Α.Ε.Ι.	ΠΡΙΝ ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ & ΠΡΙΝ ΤΙΣ ΓΙΟΡΤΕΣ	φύλο - άνδρας- γυναίκα Total	ΓΥΝΑΙΚΑ		1			1
		ΜΕΤΑ ΤΙΣ ΓΙΟΡΤΕΣ & ΜΕΤΑ ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ ΓΙΑ ΝΑ	φύλο - άνδρας- γυναίκα Total	ANTRAS ΓΥΝΑΙΚΑ		1	1		2
		ΌΤΑΝ ΔΙΑΠΙΣΤΩΣΕΤΕ ΟΤΙ ΔΕΝ "ΧΩΡΑΤΕ" ΣΤΑ ΡΟΥΧΑ ΣΑΣ	φύλο - άνδρας- γυναίκα Total	ANTRAS		1			1
		ΌΤΑΝ ΠΡΟΚΥΝΕΙ ΚΑΠΟΙΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΥΓΕΙΑΣ	φύλο - άνδρας- γυναίκα Total	ANTRAS		1			1
		ΌΤΑΝ Η ΖΥΓΑΡΙΑ ΔΕΙΧΝΕΙ ΠΑΡΑΠΑΝΩ 2-3 ΚΙΛΑ	φύλο - άνδρας- γυναίκα Total	ANTRAS		1			1
	ΑΛΛΗ ΣΧΟΛΗ	ΠΡΙΝ ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ & ΠΡΙΝ ΤΙΣ ΓΙΟΡΤΕΣ	φύλο - άνδρας- γυναίκα Total	ANTRAS		1	1		2
		ΜΕΤΑ ΤΙΣ ΓΙΟΡΤΕΣ & ΜΕΤΑ ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ ΓΙΑ ΝΑ	φύλο - άνδρας- γυναίκα Total	ANTRAS		1	3	1	4
		ΌΤΑΝ ΔΙΑΠΙΣΤΩΣΕΤΕ ΟΤΙ ΔΕΝ "ΧΩΡΑΤΕ" ΣΤΑ ΡΟΥΧΑ ΣΑΣ	φύλο - άνδρας- γυναίκα Total	ANTRAS		1			1

Φύλο Άντρας: κόκκινο
Γυναίκα: πράσινο

Κόκκινο 12-18 ετών
Πράσινο 19-35

Ηλικίες
Μπλε 36-55 ετών
Μωβ 55 και άνω



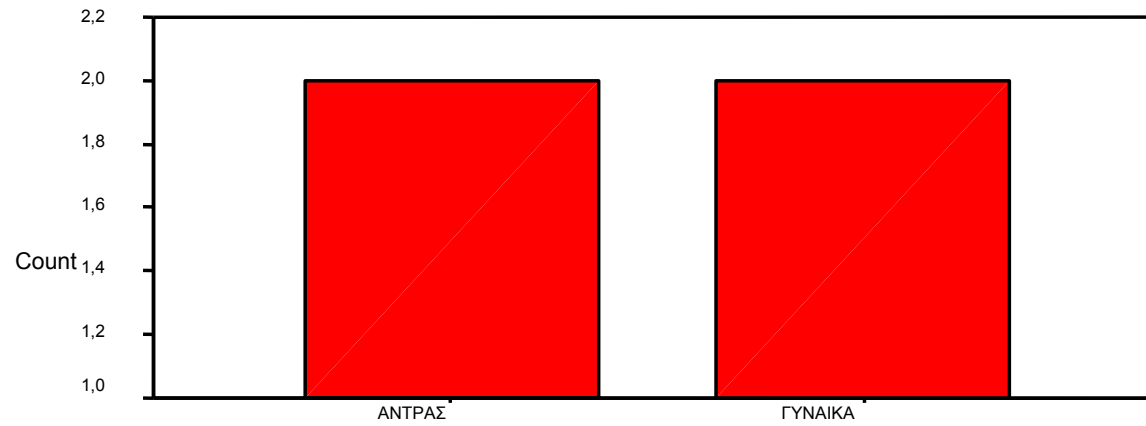
Φύλο Άντρας: κόκκινο
Γυναίκα: πράσινο

Ηλικίες

Κόκκινο 12-18 ετών
Πράσινο 19-35

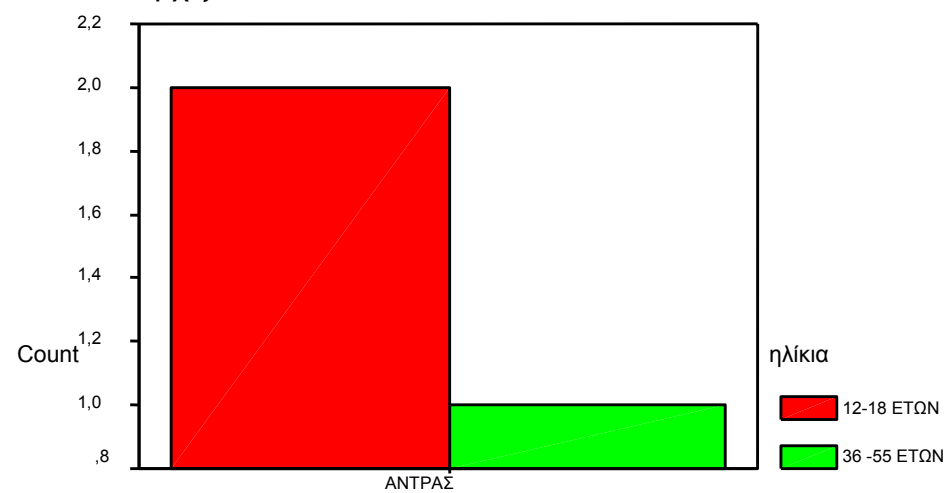
Μπλε 36-55 ετών
Μωβ 55 και άνω

αρχίζετε διαίτα=ΟΤΑΝ Η ΖΥΓΑΡΙΑ ΔΕΙΧΝΕΙ ΠΑΡΑΠΑΝΩ 2-3 ΚΙΛ,



φύλο - άντρας- γυναίκα

αρχίζετε διαίτα=ΠΟΤΕ,



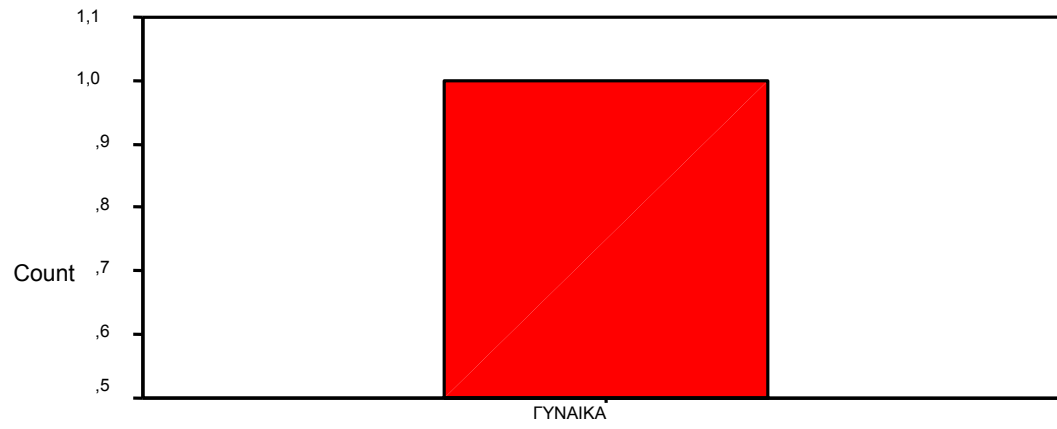
φύλο - άντρας- γυναίκα

Φύλο Άντρας: κόκκινο
Γυναίκα: πράσινο

Κόκκινο 12-18 ετών

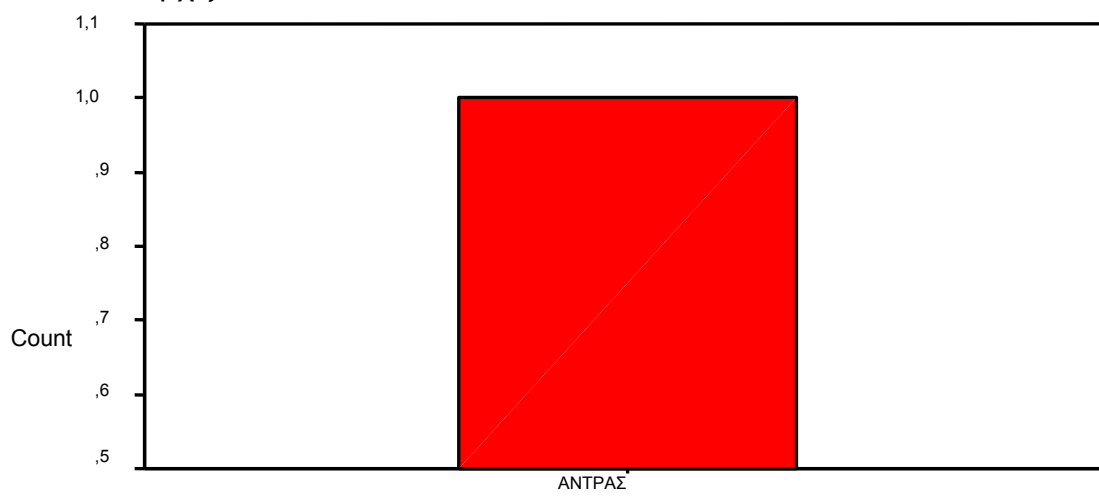
Ηλικίες
Μπλε 36-55 ετών

αρχίζετε δίαιτα=ΌΤΑΝ ΔΙΑΠΙΣΤΩΣΕΤΕ ΟΤΙ ΔΕΝ "ΧΩΡΑΤΕ" ΣΤΑ Ρ,



φύλο - άντρας- γυναίκα

αρχίζετε δίαιτα=ΌΤΑΝ ΠΡΟΚΥΨΕΙ ΚΑΠΟΙΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΥΓΕΙΑΣ,

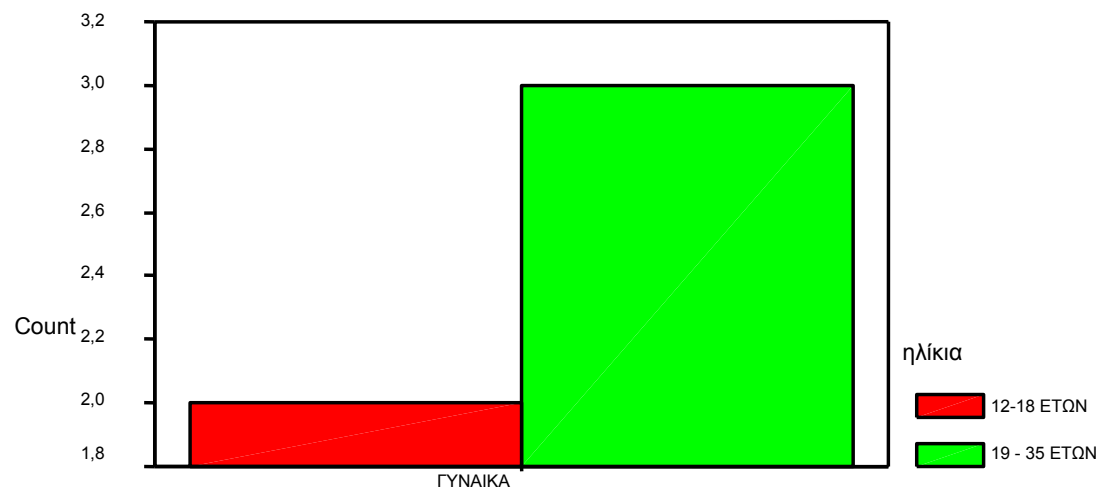


φύλο - άντρας- γυναίκα

Φύλο Άντρας: κόκκινο
Γυναίκα: πράσινο

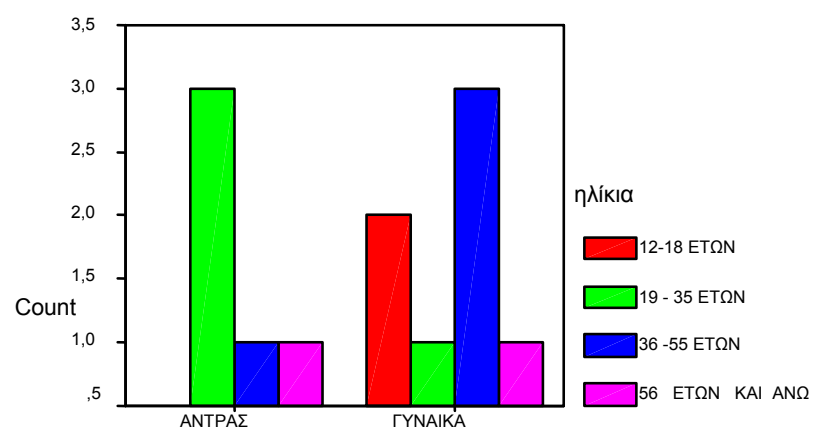
Κόκκινο 12-18 ετών	Ηλικίες
Πράσινο 19-35	Μπλε 36-55 ετών
	Μωβ 55 και άνω

αρχίζετε διαίτα=ΠΡΙΝ ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ & ΠΡΙΝ ΤΙΣ ΓΙΟΡΤΕΣ,



φύλο - άντρας- γυναίκα

αρχίζετε διαίτα=ΜΕΤΑ ΤΙΣ ΓΙΟΡΤΕΣ & ΜΕΤΑ ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ ΓΙΑ,



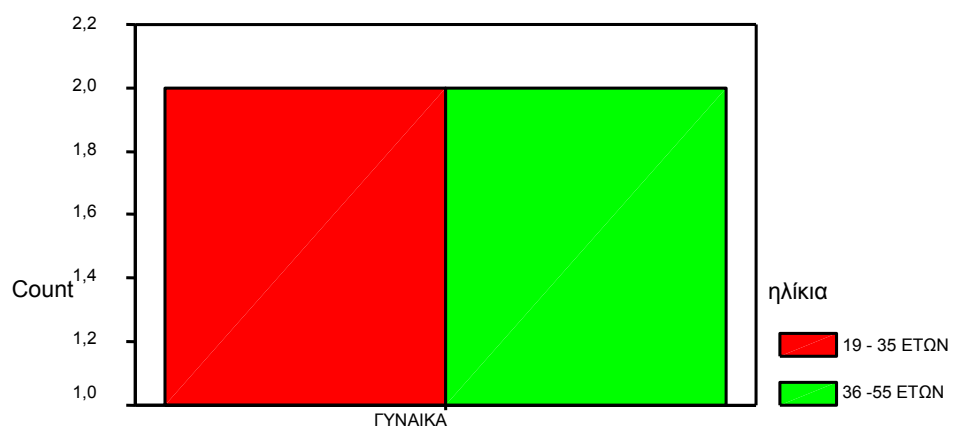
φύλο - άντρας- γυναίκα

Φύλο Άντρας: κόκκινο
Γυναίκα: πράσινο

Κόκκινο 12-18 ετών
Πράσινο 19-35

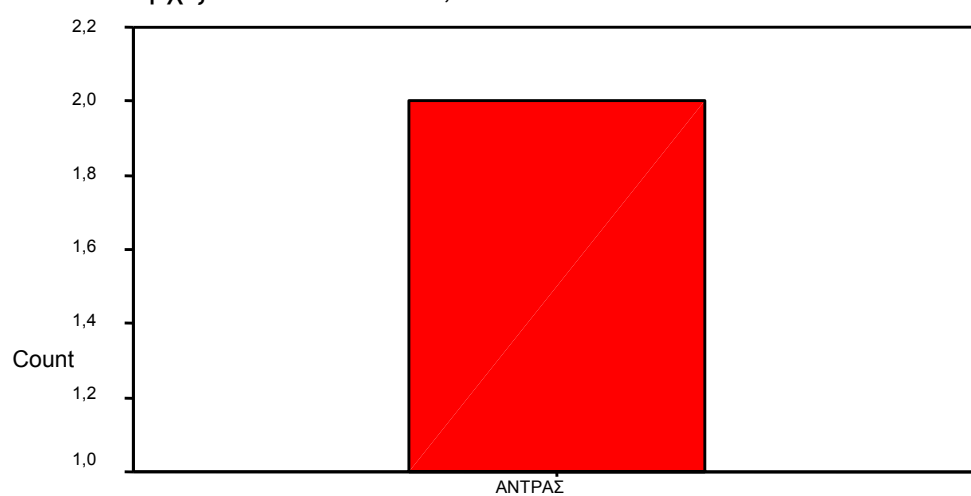
Ηλικίες
Μπλε 36-55 ετών
Μωβ 55 και άνω

αρχίζετε δίαιτα=ΟΤΑΝ Η ΖΥΓΑΡΙΑ ΔΕΙΧΝΕΙ ΠΑΡΑΠΑΝΩ 2-3 ΚΙΛ,



φύλο - άντρας- γυναίκα

αρχίζετε δίαιτα=ΠΟΤΕ,



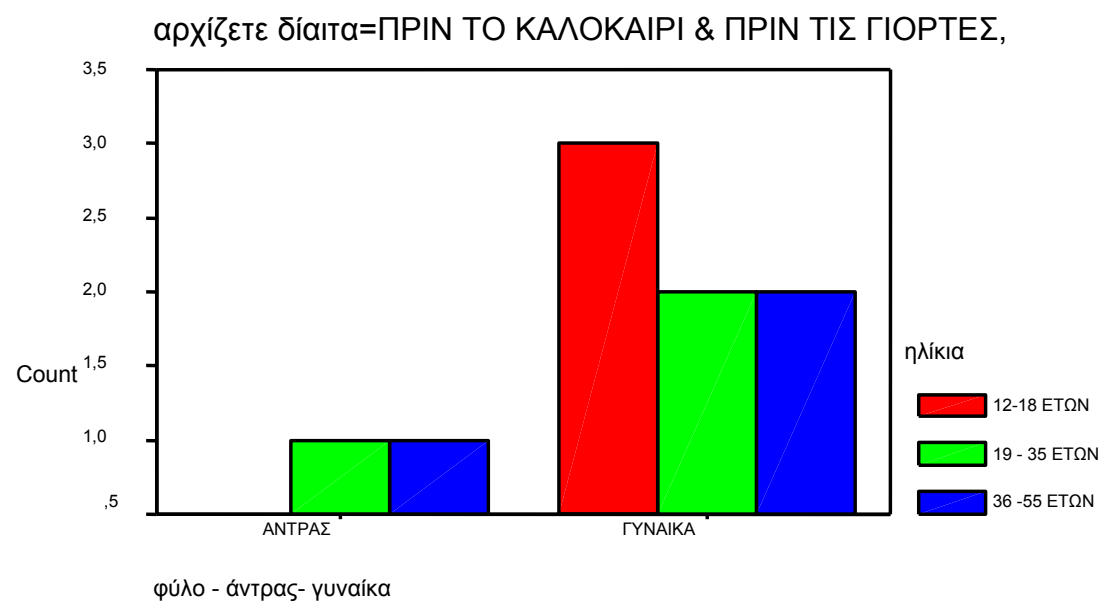
φύλο - άντρας- γυναίκα

Φύλο Άντρας: κόκκινο

Γυναίκα: πράσινο

**Κόκκινο 12-18 ετών
Πράσινο 19-35**

**Ηλικίες
Μπλε 36-55 ετών
Μοβ 55 και άνω**

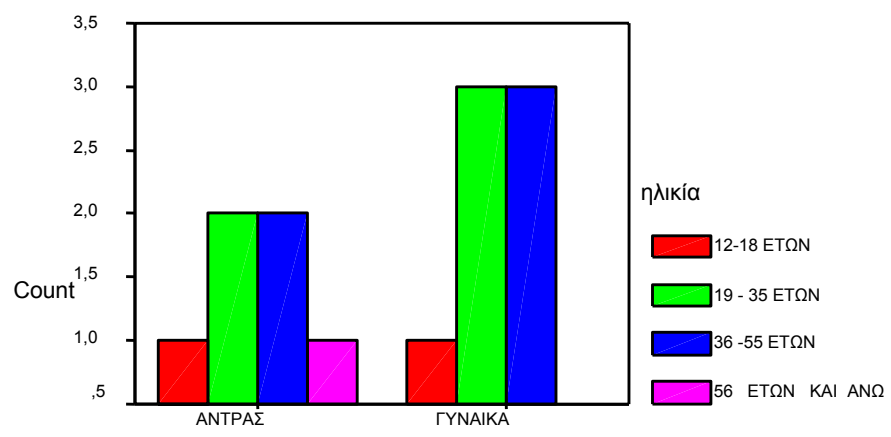


Φύλο Άντρας: κόκκινο
Γυναίκα: πράσινο

Κόκκινο 12-18 ετών
Πράσινο 19-35

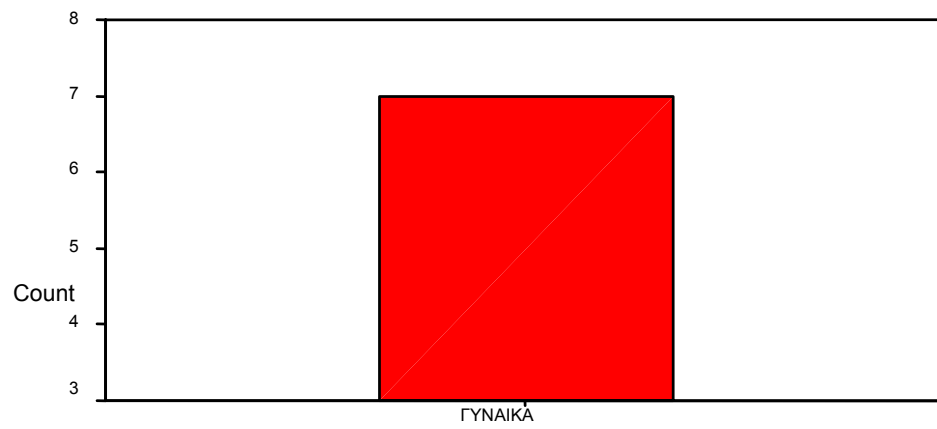
Ηλικίες
Μπλε 36-55 ετών
Μωβ 55 και άνω

αρχίζετε δίαιτα =ΜΕΤΑ ΤΙΣ ΓΙΟΡΤΕΣ & ΜΕΤΑ ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ ,



φύλο - άντρας- γυναίκα

αρχίζετε δίαιτα=ΟΤΑΝ Η ΖΥΓΑΡΙΑ ΔΕΙΧΝΕΙ ΠΑΡΑΠΑΝΩ 2-3 ΚΙΛ,

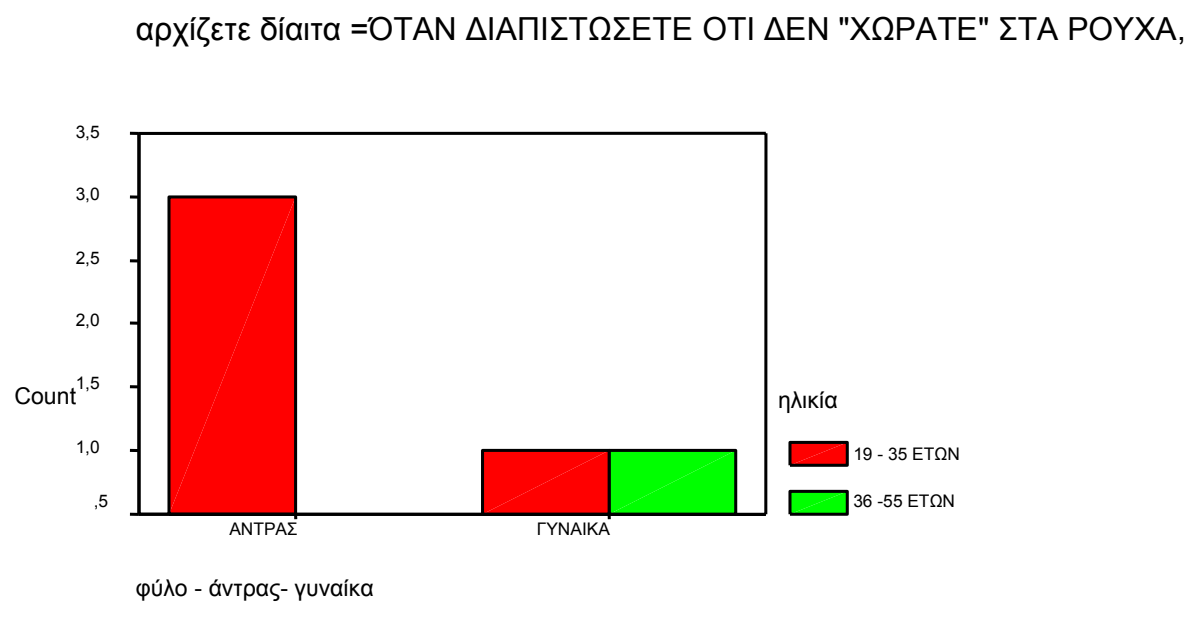
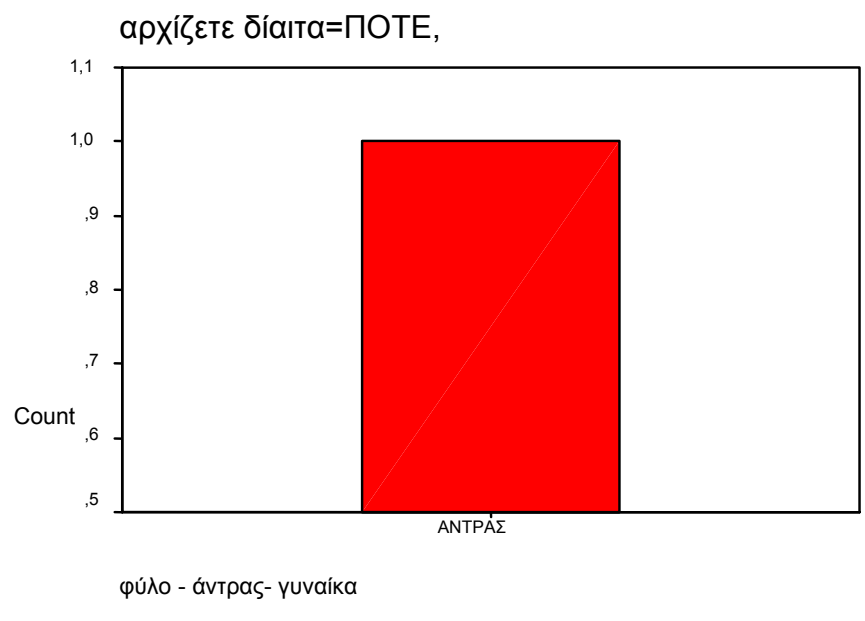


φύλο - άντρας- γυναίκα

Φύλο Άντρας: κόκκινο
Γυναίκα: πράσινο

Κόκκινο 12-18 ετών
Πράσινο 19-35

Ηλικίες
Μπλε 36-55 ετών
Μωβ 55 και άνω

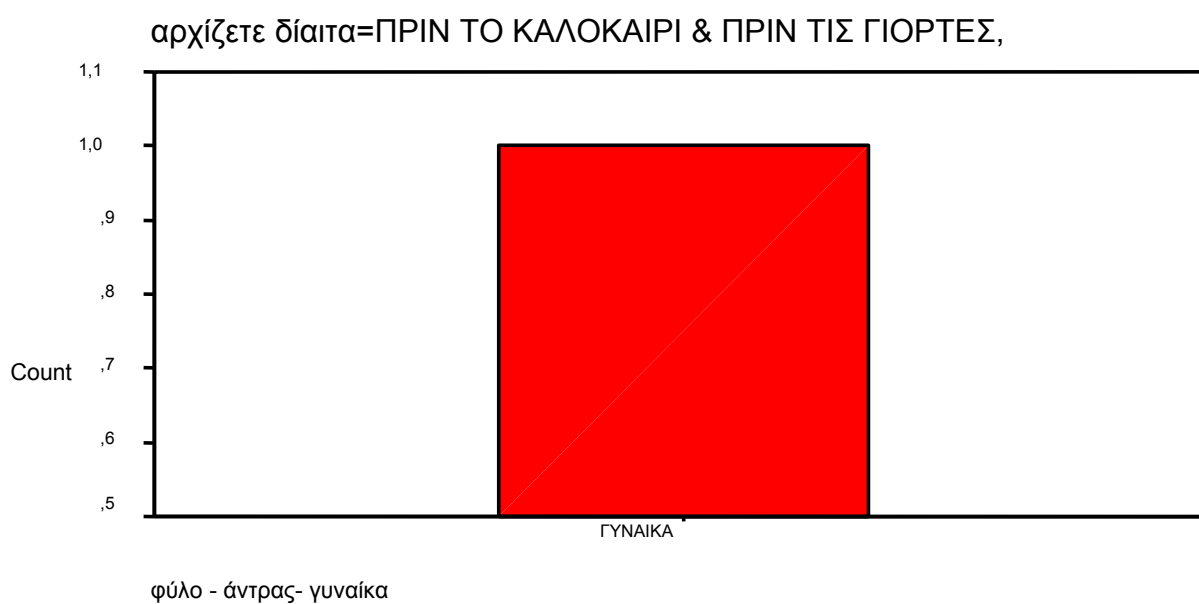
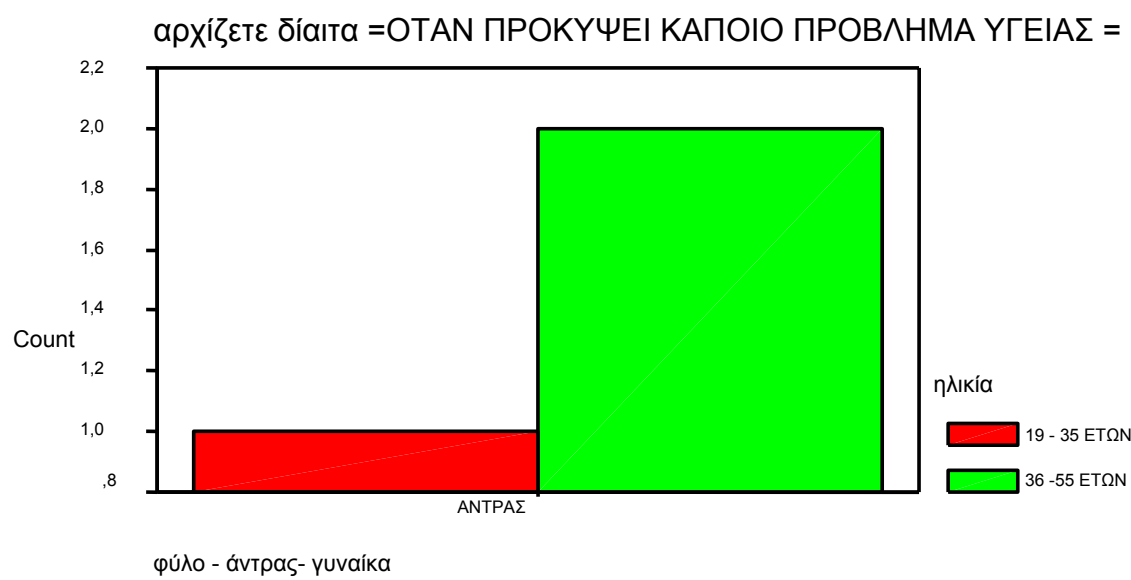


Φύλο Άντρας: κόκκινο
Γυναίκα: πράσινο

Πράσινο 19-35 Μωβ 55 και άνω

Κόκκινο 12-18 ετών

Ηλικίες
Μπλε 36-55 ετών



Φύλο Άντρας: κόκκινο
Γυναίκα: πράσινο

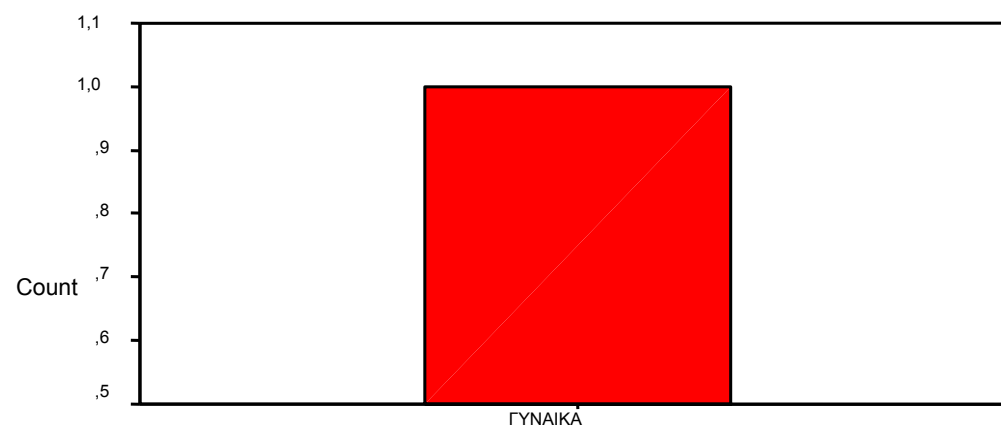
Κόκκινο

12-18 ετών
Πράσινο 19-35

Ηλικίες

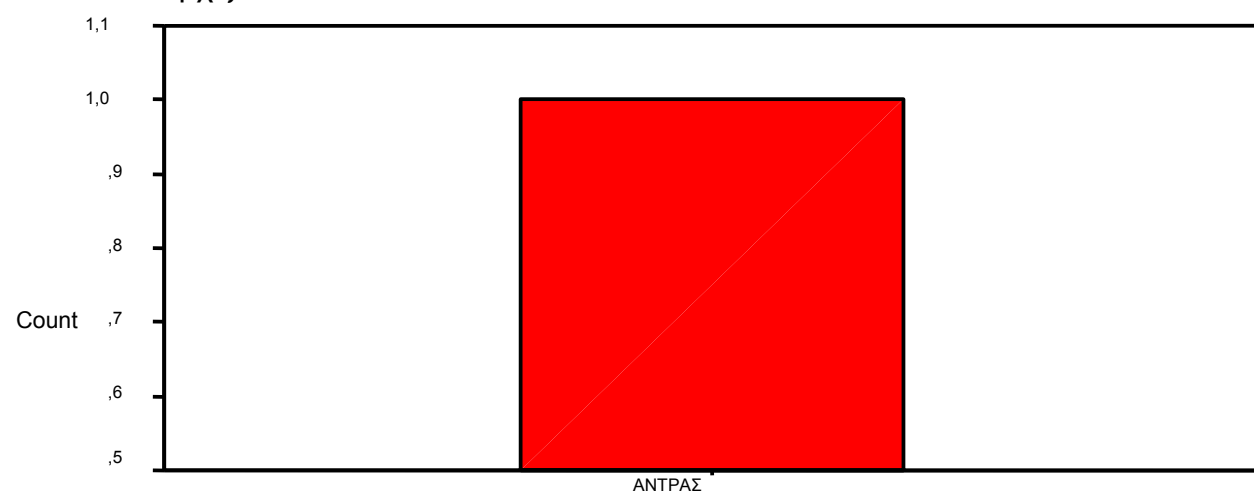
Μπλε 36-55 ετών
Μοβ 55 και άνω

αρχίζετε δίαιτα=ΟΤΑΝ Η ΖΥΓΑΡΙΑ ΔΕΙΧΝΕΙ ΠΑΡΑΠΑΝΩ 2-3 ΚΙΛ,



φύλο - άντρας- γυναίκα

αρχίζετε δίαιτα=ΠΡΙΝ ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ & ΠΡΙΝ ΤΙΣ ΓΙΟΡΤΕΣ =



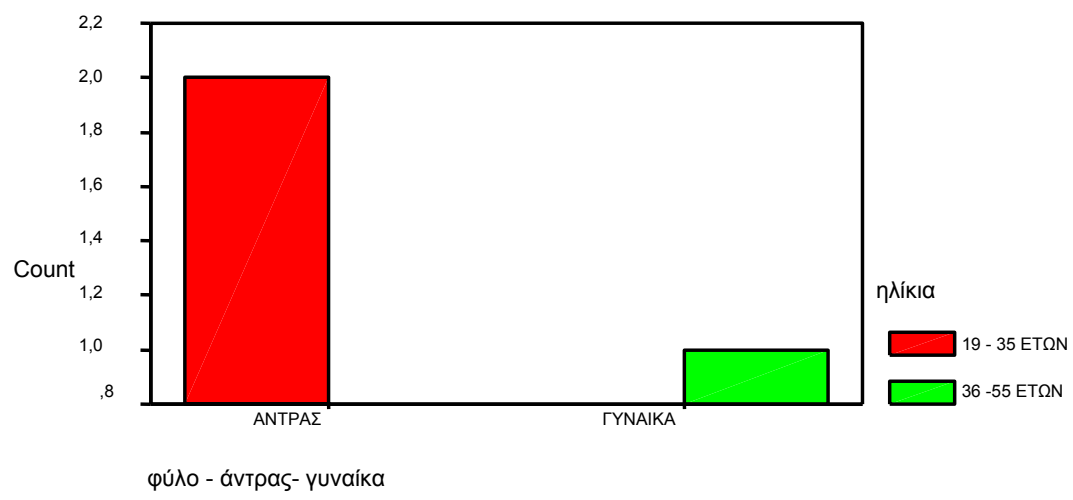
φύλο - άντρας- γυναίκα

Φύλο Άντρας: κόκκινο
Γυναίκα: πράσινο

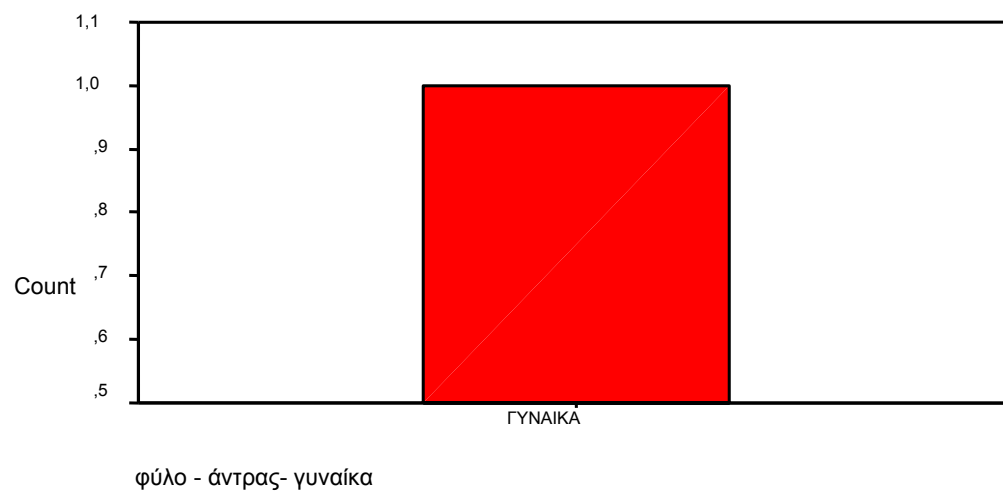
Κόκκινο 12-18 ετών
Πράσινο 19-35

Ηλικίες
Μπλε 36-55 ετών
Μωβ 55 και άνω

αρχίζετε διαίτα=ΜΕΤΑ ΤΙΣ ΓΙΟΡΤΕΣ & ΜΕΤΑ ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ ΓΙΑ,



αρχίζετε διαίτα=ΌΤΑΝ ΔΙΑΠΙΣΤΩΣΕΤΕ ΟΤΙ ΔΕΝ "ΧΩΡΑΤΕ" ΣΤΑ Ρ,



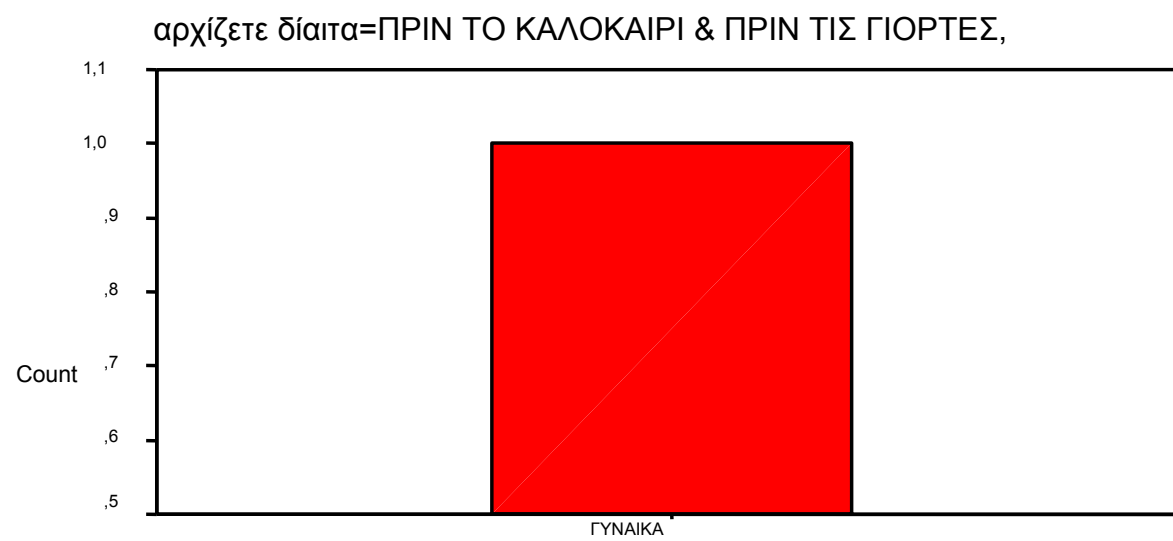
Φύλο Άντρας: κόκκινο
Γυναίκα: πράσινο

Κόκκινο 12-18 ετών
Πράσινο 19-35

Ηλικίες
Μπλε 36-55 ετών
Μωβ 55 και άνω



φύλο - άντρας- γυναίκα



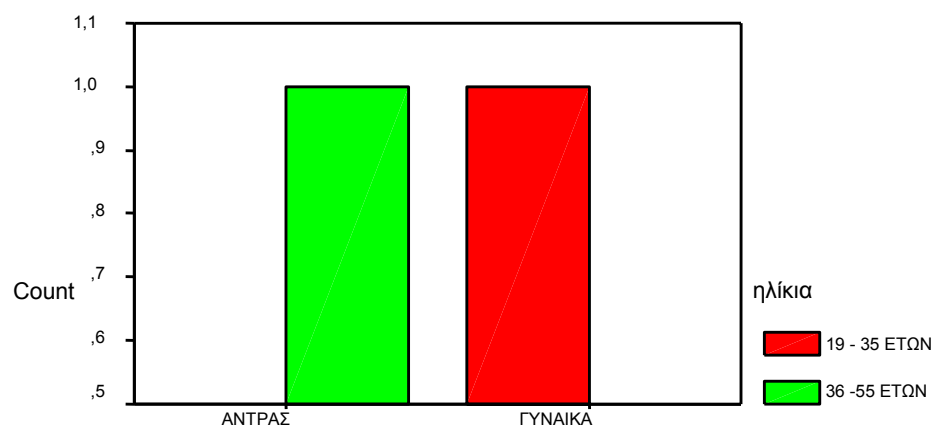
φύλο - άντρας- γυναίκα

Φύλο Άντρας: κόκκινο
Γυναίκα: πράσινο

Κόκκινο 12-18 ετών
Πράσινο 19-35

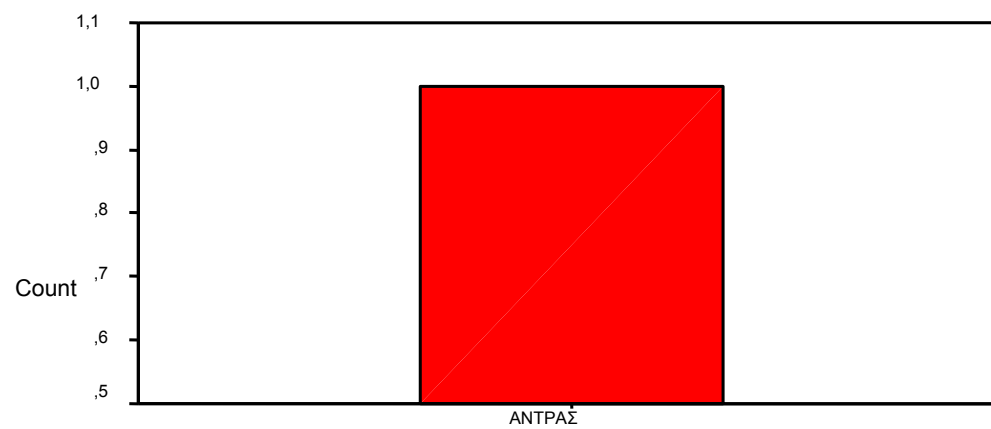
Ηλικίες
Μπλε 36-55 ετών
Μωβ 55 και άνω

αρχίζετε διαίτα=ΜΕΤΑ ΤΙΣ ΓΙΟΡΤΕΣ & ΜΕΤΑ ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ ΓΙΑ,



φύλο - άντρας- γυναίκα

αρχίζετε διαίτα=ΌΤΑΝ ΔΙΑΠΙΣΤΩΣΕΤΕ ΟΤΙ ΔΕΝ "ΧΩΡΑΤΕ" ΣΤΑ Ρ,



φύλο - άντρας- γυναίκα

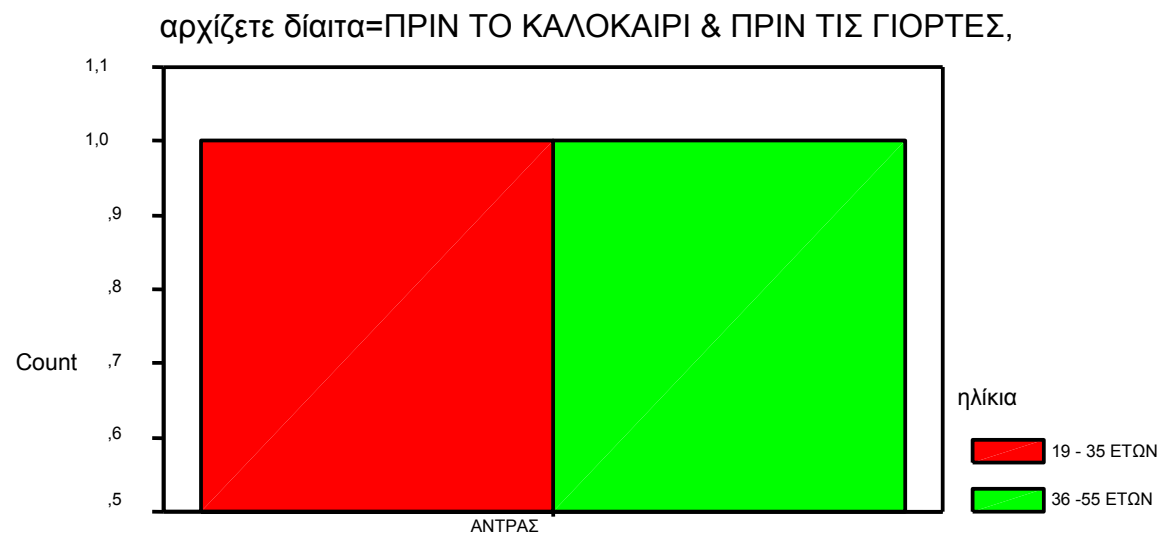
Φύλο Άντρας: κόκκινο
Γυναίκα: πράσινο

Κόκκινο 12-18 ετών
Πράσινο 19-35

Ηλικίες
Μπλε 36-55 ετών
Μωβ 55 και άνω



φύλο - άντρας- γυναίκα



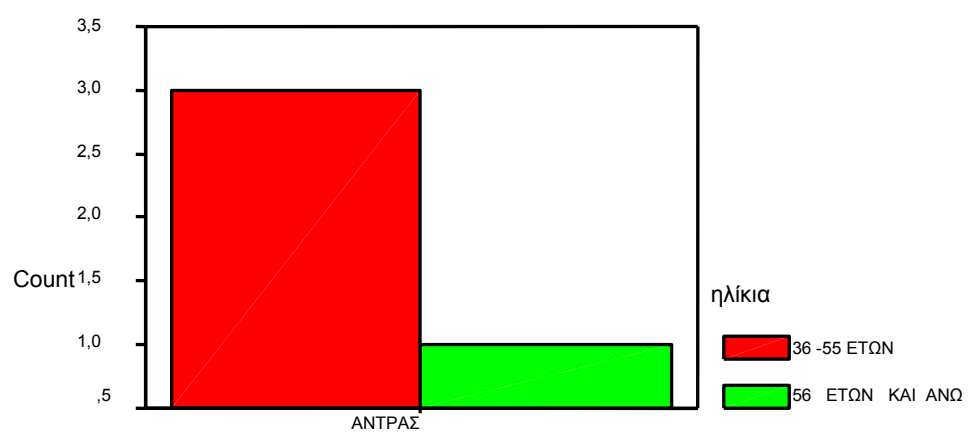
φύλο - άντρας- γυναίκα

Φύλο Άντρας: κόκκινο
Γυναίκα: πράσινο

Κόκκινο 12-18 ετών
Πράσινο 19-35

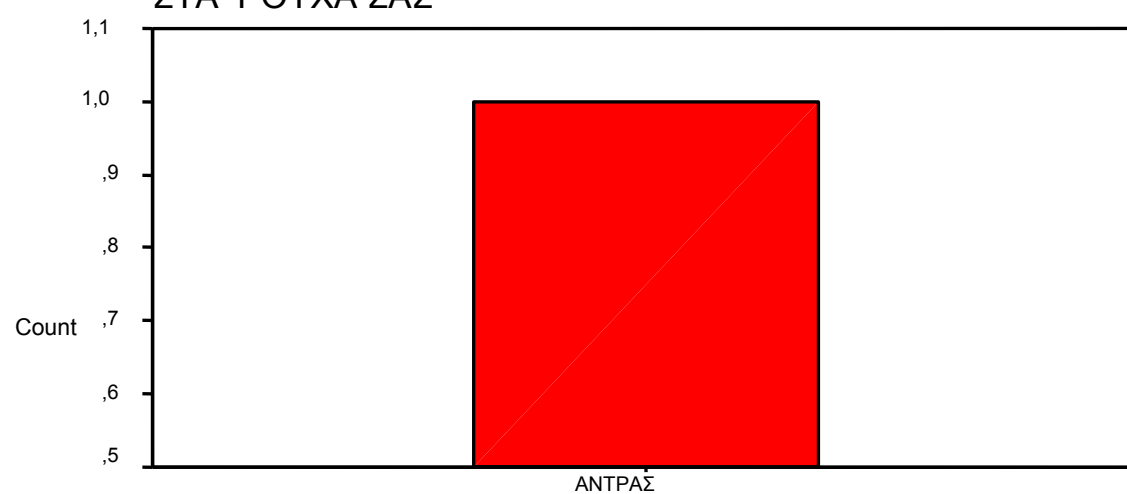
Ηλικίες
Μπλε 36-55 ετών
Μωβ 55 και άνω

αρχίζετε διαίτα=ΜΕΤΑ ΤΙΣ ΓΙΟΡΤΕΣ & ΜΕΤΑ ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ,



φύλο - άντρας- γυναίκα

αρχίζετε διαίτα=ΌΤΑΝ ΔΙΑΠΙΣΤΩΣΕΤΕ ΟΤΙ ΔΕΝ "ΧΩΡΑΤΕ"
ΣΤΑ ΡΟΥΧΑ ΣΑΣ



φύλο - άντρας- γυναίκα

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Η έρευνα πραγματοποιήθηκε κατά το διάστημα 1/05/2004-30/06/2004 στην ευρύτερη περιοχή της Σητείας σε δείγμα 100 ατόμων με συμμετοχή και από τα δυο φύλα, έγινε προσπάθεια να καλυφθούν όλες οι ηλικιακές ομάδες καθώς και όλα τα οικονομικοκοινωνικά προφίλ.

Τα αποτελέσματα (της έρευνας που πραγματοποιήσα) φαίνεται να συγκλίνουν με εκείνα τις έρευνας που διεξήγαγε το ΚΕ.Π.ΚΑ. – Κέντρο Προστασίας Καταναλωτών & η Ο.Ε.Κ.Ε. – Ομοσπονδία Ενώσεων Καταναλωτών για τις διατροφικές συνήθειες των Ελλήνων Καταναλωτών. (Στην έρευνα συμμετείχαν 1064 Καταναλωτές, από όλη την Ελλάδα και πραγματοποιήθηκε το χρονικό διάστημα 1/10/2003-10/10/2003).

Παρά την αλλαγή του τρόπου ζωής μας (συνεχές ωράριο, περισσότερες ώρες εργασίας, κ.λπ.) συνεχίζουμε να θεωρούμε το μεσημεριανό γεύμα, ως βασικό και δεν το παραλείπουμε ή τουλάχιστον προσπαθούμε.

Σε αυτό συμβάλλουν οι κλιματολογικές συνθήκες, η οικογενειακή παράδοση, και η χαλαρότεροι ρυθμοί ζώνης που ισχύουν στην πόλη μας ως σήμερα σε σχέση με τις μεγαλουπόλεις.

Παρατηρείται δυστυχώς αυξητική τάση, στη συχνότητα γευμάτων εκτός σπιτιού. Στο παρελθόν η έξοδος για γεύμα σε εστιατόριο ή ταβέρνα, ήταν σπανιότερη και συνήθως συνδυαζόταν με κάποιο ιδιαίτερο γεγονός (π.χ γιορτή κ.τ.λ.) ενώ αποτελούσε μέρος της διασκέδασής μας.

Σήμερα, το 35% δηλώνει ότι τρώει 2 - 4 φορές την εβδομάδα, εκτός σπιτιού.

Παρά είναι το γεγονός ότι τα γεύματα και γενικότερα η έξοδος σε fast-food, οβελιστήρια κ.τ.λ. είναι αφενός φτηνότερη από μια έξοδο σε ένα μεσαίας κλάσης εστιατόριο, και αφετέρου αποτελούν σημείο συνάντησης των νέων, ευτυχώς το 30% δηλώνει ότι αποφεύγει το fast-food. Ένα 38% δηλώνει ότι τα χρησιμοποιεί μια φορά την εβδομάδα. Δηλαδή, ένα ποσοστό της τάξης του 68% δεν εμπιστεύεται την διατροφή του σε fast-food, γεγονός αρκετά ελπιδοφόρο & ενθαρρυντικό.

Το 37% των ερωτηθέντων δηλώνουν πως οι διατροφικές τους συνήθειες έχουν αλλάξει.

Από αυτούς, το 58% άλλαξε προς το καλύτερο, δίνοντας έμφαση στην υγιεινή διατροφή, στις σαλάτες και σε πιο ισορροπημένα γεύματα.

Σημαντικό, όμως, ποσοστό, 26% των ερωτηθέντων δηλώνει ότι η διατροφή του άλλαξε προς μια πιο ανθυγιεινή κατεύθυνση.

Οι αιτίες που προκάλεσαν αλλαγή στις διατροφικές συνήθειες και προς τις δυο κατευθύνσεις ποικίλουν, με σημαντικότερες την υγεία (21%) για αλλαγές προς υγιεινότερες επιλογές, ακολουθούν η εργασία (15%) και ο τρόπος ζωής (13%) που ευθύνονται για τις ανθυγιεινές επιλογές.

Το 87% των ερωτηθέντων γνωρίζει τους κανόνες της υγιεινής διατροφής σε ικανοποιητικό επίπεδο.

Η πηγή ενημέρωσης (για τα παιδιά) που καταλαμβάνει το μεγαλύτερο ποσοστό, 35% και θεωρείται από αυτά ως κύρια είναι η οικογένεια. Ακολουθούν τα M.M.E., με 2%. Εξ αυτών, η τηλεόραση καταλαμβάνει ποσοστό ενημέρωσης 2%.

Διαγράφηκε: 4

Διαγράφηκε: 0

Δυστυχώς το σχολείο, που κανονικά, θα έπρεπε να αποτελεί την κυριότερη πηγή ορθής πληροφόρησης, καταλαμβάνει μόνο 14%, γεγονός που καταδεικνύει την ανάγκη της ενδυνάμωσης του προγράμματος Αγωγής Υγείας και της εισαγωγής της Αγωγής Καταναλωτή, σε όλες τις βαθμίδες της εκπαίδευσης.

Υψηλό δυστυχώς είναι & το ποσοστό των καταναλωτών που δεν γνωρίζουν τους κανόνες της υγιεινής διατροφής φτάνει δε, το 13%.

Από αυτό το 13%, η συντριπτική πλειοψηφία που αγγίζει το 77% επιθυμεί να τους μάθει.

Το 87% των καταναλωτών πιστεύει ότι οι έλεγχοι, που διενεργούνται από τους φορείς της πολιτείας, για την ποιότητα και την ασφάλεια των τροφίμων είναι ανεπαρκείς.

Διαγράφηκε: 72

Μόνο ένα 13% πιστεύει ότι διενεργούνται επαρκείς έλεγχοι.

Τα δυο αυτά ποσοστά δείχνουν την έλλειψη εμπιστοσύνης των Καταναλωτών, προς τους φορείς ελέγχου της πολιτείας.

Παρότι, το 76% των Καταναλωτών θεωρούν ότι τα τρόφιμα, χωρίς συντηρητικά,- (Βιολογικά) είναι πιο υγιεινά, εντούτοις μόνο το 33% αγοράζει κάποια βιολογικά προϊόντα, γιατί πιστεύει πως είναι πιο ακριβά και δυσεύρετα ή δεν εμπιστεύεται τους εκλεκτικούς μηχανισμούς για την πιστοποίηση τους.

Είναι ιδιαίτερα ευχάριστο το γεγονός ότι το 97% των ερωτηθέντων βαδίζουν τουλάχιστον μισή ώρα, καθημερινά.

Σχετικά με την διατροφή των παιδιών εκτός σπιτιού (κυλικείο – βραδινή έξοδος) σχολικά κυλικεία, το 58% των γονέων γνωρίζει τι τρώει το παιδί του εκτός σπιτιού, όμως ένα εξίσου υψηλό ποσοστό γονέων που αγγίζει **το 42% δε γνωρίζουν** πως ξοδεύει το παιδί τους το χαρτζιλίκι του, καταλαβαίνουμε λοιπόν ότι τα διατροφικά πρότυπα της νέας γενιάς κινδυνεύουν άμεσα.

Αξιοσημείωτο είναι ότι οι διατροφικές επιλογές δεν διαφοροποιούνται ιδιαίτερα από το οικονομικοκοινωνικό επίπεδο.

Παρατηρούμε ότι υψηλό είναι το ποσοστό που δηλώνει αύξηση του σωματικού βάρους και φτάνει **το 39%**, ικανοποιητικό όμως είναι και το ποσοστό που δηλώνει σταθερό βάρος 36%.

Το **37%** ενοχλείται από την αύξηση του βάρους του αλλά δεν κάνει κάτι ουσιαστικό για να το αντιμετωπίσει.

Ενώ ένα ποσοστό εξίσου υψηλό δηλώνει πως ελαττώνει την ποσότητα της προσλαμβανόμενης τροφής **34%**.

Όμως μόνο το 31% ολοκληρώνει ή σχεδόν ολοκληρώνει την διαίτα, η οποία προέρχεται από ινστιτούτα στο 42% και 29% από περιοδικό, τηλεόραση και φίλους και μόνο 10% από διαιτολόγο.

Ενώ ένα ποσοστό που φτάνει το 69% δηλώνει αποτυχία στο να ολοκληρώσει την διαίτα.

Ανησυχία στο θέμα της διαίτας προκαλεί το γεγονός ότι έχει μειωθεί το όριο ηλικίας της έναρξης της. Έτσι λοιπόν, σήμερα, παρατηρούμε ότι μπαίνουν στην διαδικασία της διαίτας παιδιά πολύ μικρής ηλικίας, (6 – 12 ετών).

Τα αποτελέσματα της διαίτας διαρκούν μόνο 1 - 2 μήνες σε ποσοστό **47%**.

Οι περισσότεροι ξεκινούν διαίτα λίγο πριν ή μετά τις γιορτές / το καλοκαίρι 55%.

Το 38% των ερωτηθέντων πιστεύει ότι η επίσκεψη στο διαιτολόγο είναι απαραίτητη μόνο για να χάσουμε βάρος. Μόνο το 16% πιστεύει ότι είναι απαραίτητη για να μάθουμε να τρώμε σωστά και το 20% παρατηρεί ότι απαραίτητη μεν δαπανηρή δε, η συμβουλευτική αγωγή, της / του διαιτολόγου αξιοσημείωτο είναι και το 11% που πιστεύει πως η υπηρεσίες της μπορούν να αντικατασταθούν από περιοδικά , τηλεόραση κ.τ.λ.

Το 40% απαντά πως έχει κάποιο διαγνωσμένο πρόβλημα υγείας.

Ενώ το 59% των ερωτηθέντων απαντά ότι προβαίνει σε έλεγχο υγείας μόνο όταν έλθει αντιμέτωπος με ένα πρόβλημα. Ο λόγος που οι μετέχοντες επικαλούνται για τον μη τακτικό έλεγχο της υγείας τους είναι η κακή συνήθεια - αδιαφορία σε ποσοστό 49 % ο φόβος λαμβάνει ποσοστό 21% και η έλλειψη χρόνου ποσοστό 29% τα παραπάνω αποδεικνύουν την έλλειψη ενημέρωσης των πολιτών σε θέματα υγείας και πρόληψης και την ανάγκη διεύρυνσης του προγράμματος αγωγής υγείας στα σχολεία.

Αν και ένα υψηλό ποσοστό των ερωτηθέντων που φτάνει **το 49% παραδέχεται την εμπλοκή του τρόπου διατροφής** στην εκδήλωση των ασθενειών ένα εξίσου μεγάλο ποσοστού φτάνει το **44%** πιστεύει ότι η διατροφικές επιλογές ενοχοποιούνται για την εμφάνιση ασθενειών **μόνο όταν προϋπάρχει πρόβλημα.**

Αν τα παραπάνω συνδυαστούν με το 65 % των ερωτηθέντων **που ενώ παραδέχεται την ανωτερότητα του Κρητικού τρόπου διατροφής θεωρεί ότι είναι δύσκολο να εφαρμοστεί** αντιλαμβανόμαστε την **επιτακτική ανάγκη** ενημέρωσης των πολιτών για τον **πολύτιμο και δοκιμασμένο επί αιώνες τρόπο διατροφής.**

ΤΙ ΤΡΩΜΕ ΣΗΜΕΡΑ ...

- Οι κάτοικοι της Σητείας σήμερα εξακολουθούν να **καταναλώνουν καθημερινά λαχανικά, ψωμί και φρούτα.**

- **Αρκετές φορές** την εβδομάδα, καταναλώνουν **γλυκά**, σε αντίθεση με τη μεσογειακή διαίτα, όπου τα γλυκά πρέπει να καταναλώνονται **ελάχιστες φορές**, την εβδομάδα.
- Τα γαλακτοκομικά καταναλώνονται, σήμερα, **μερικές φορές** την εβδομάδα, ενώ πρέπει, με βάση τη μεσογειακή διαίτα να καταναλώνονται **καθημερινά**.
- Στη διατροφή μας, σε συχνή εβδομαδιαία βάση, «έχουν μπει» οι **τηγανιτές πατάτες και τα αναψυκτικά**, τα οποία δεν υπάρχουν καθόλου, στη μεσογειακή διαίτα.
- **Το κόκκινο κρέας**, ιδιαίτερα αλλά και **το άσπρο** σε δευτερεύουσα συχνότητα που σύμφωνα με τη μεσογειακή διαίτα, πρέπει να καταναλώνεται, **λίγες φορές το μήνα**, σήμερα, καταναλώνεται, **λίγες φορές την εβδομάδα**.
- **Το ψάρι**, που, σύμφωνα με τη μεσογειακή διαίτα, πρέπει να καταναλώνεται, **λίγες φορές την εβδομάδα**, σήμερα, καταναλώνεται **λίγες φορές το μήνα**.
- **Τα όσπρια**, που, σύμφωνα με μεσογειακή διαίτα, πρέπει να καταναλώνονται **καθημερινά**, σήμερα καταναλώνονται, **λίγες φορές το μήνα**.
- **Τα αυγά**, που σύμφωνα με τη μεσογειακή διαίτα, πρέπει να καταναλώνονται, **λίγες φορές την εβδομάδα**, σήμερα, καταναλώνονται **ελάχιστες φορές το μήνα**.

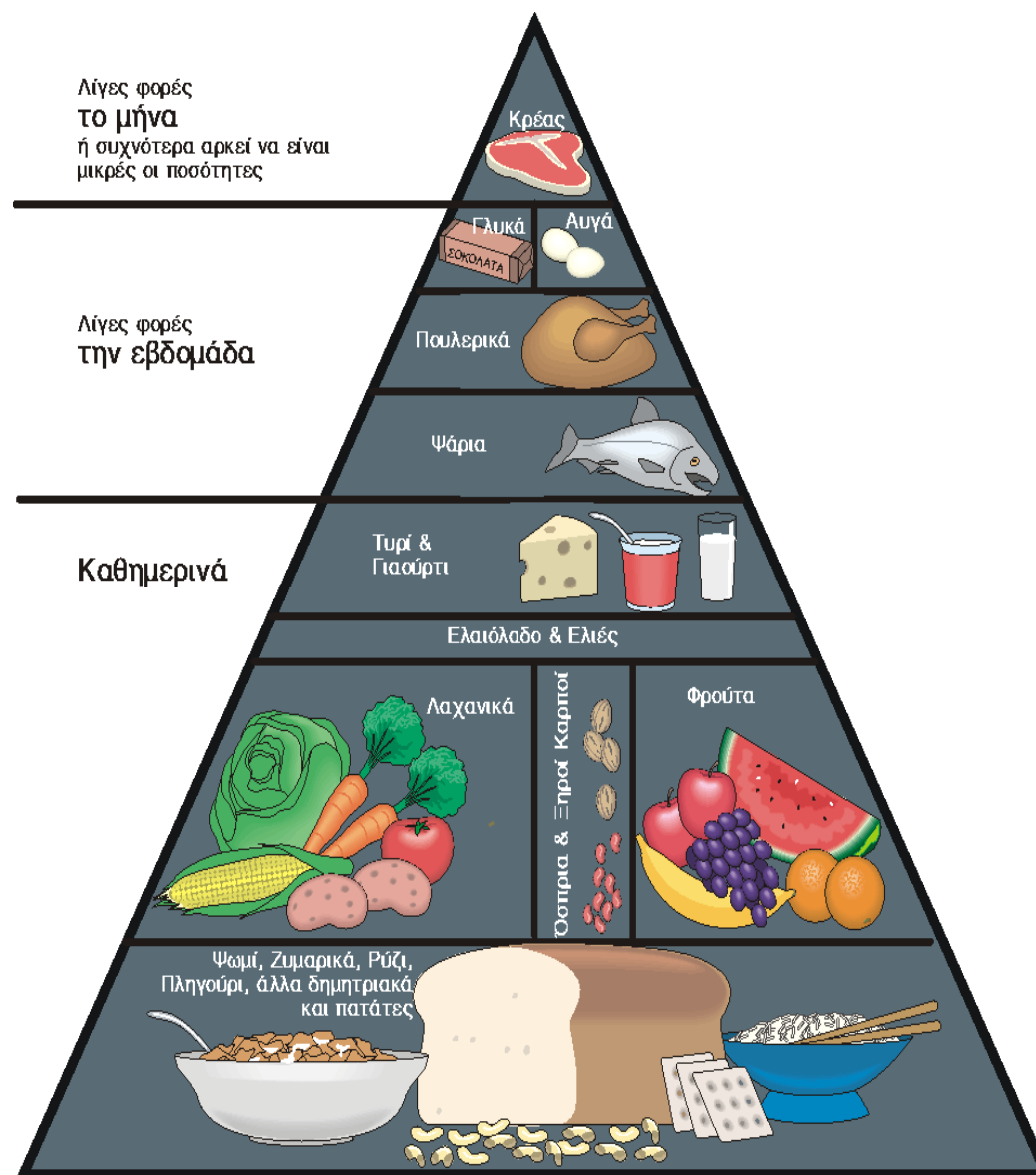
Οι διαφοροποιήσεις που παρατηρούνται στο δείγμα μας σε σχέση με το εισόδημα έχει να κάνει με την ποιότητα των τροφών και όχι με την συχνότητα κατανάλωσής τους. Όσον αφορά την ηλικία οι μεσήλικες φαίνεται να έχουν πιο άστατο διαιτολόγιο και γενικά τρόπο ζωής.

Βλέπουμε, λοιπόν οι κάτοικοι της ευρύτερης περιοχής της Σητείας απομακρύνονταν από τη μεσογειακή διαίτα, η οποία είναι παράδοσή μας, από τα αρχαία χρόνια.

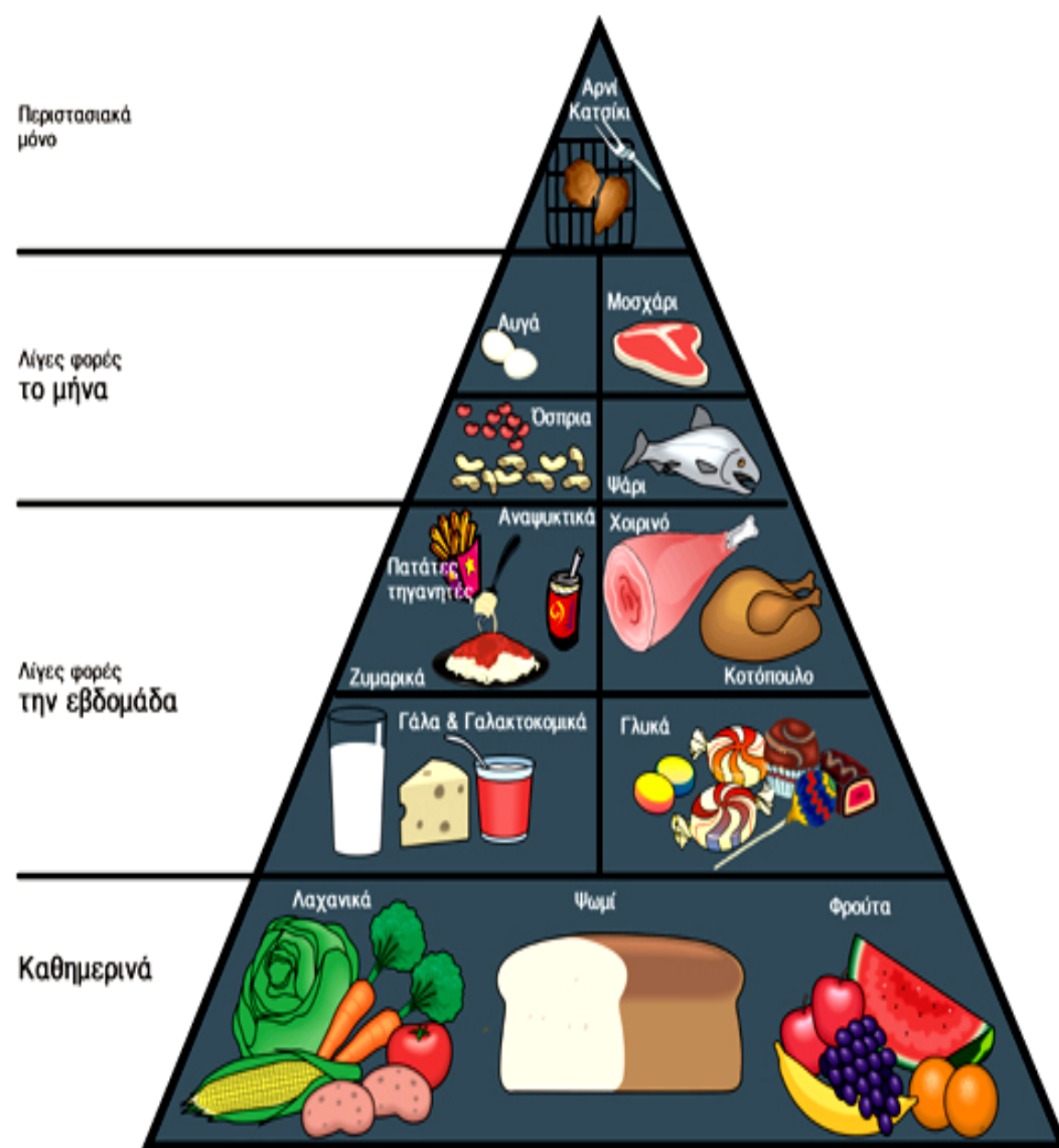
Δημιούργησα μια πυραμίδα, παρουσιάζοντας το είδος αλλά και την συχνότητα των τροφών που καταναλώνει σήμερα ο Έλληνας, και πιο συγκεκριμένα ο κάτοικος της Σητείας, για να τη συγκρίνουμε με την πυραμίδα της μεσογειακής Κρητικής διαίτας / διατροφής.

ΠΥΡΑΜΙΔΑ

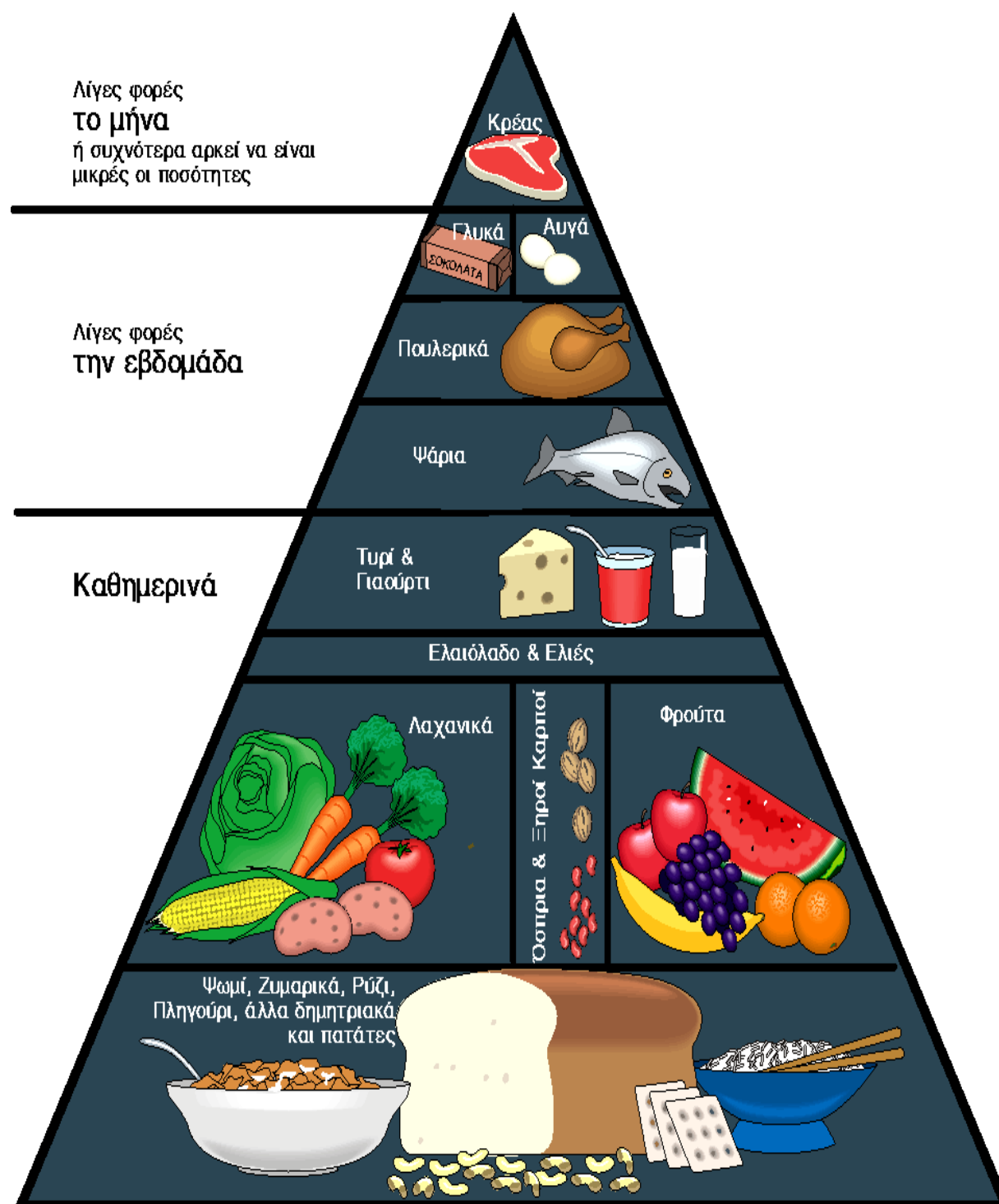
ΚΡΗΤΙΚΗΣ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ



Η Πυραμίδα των Διατροφικών συνηθειών των Σητειακών Καταναλωτών



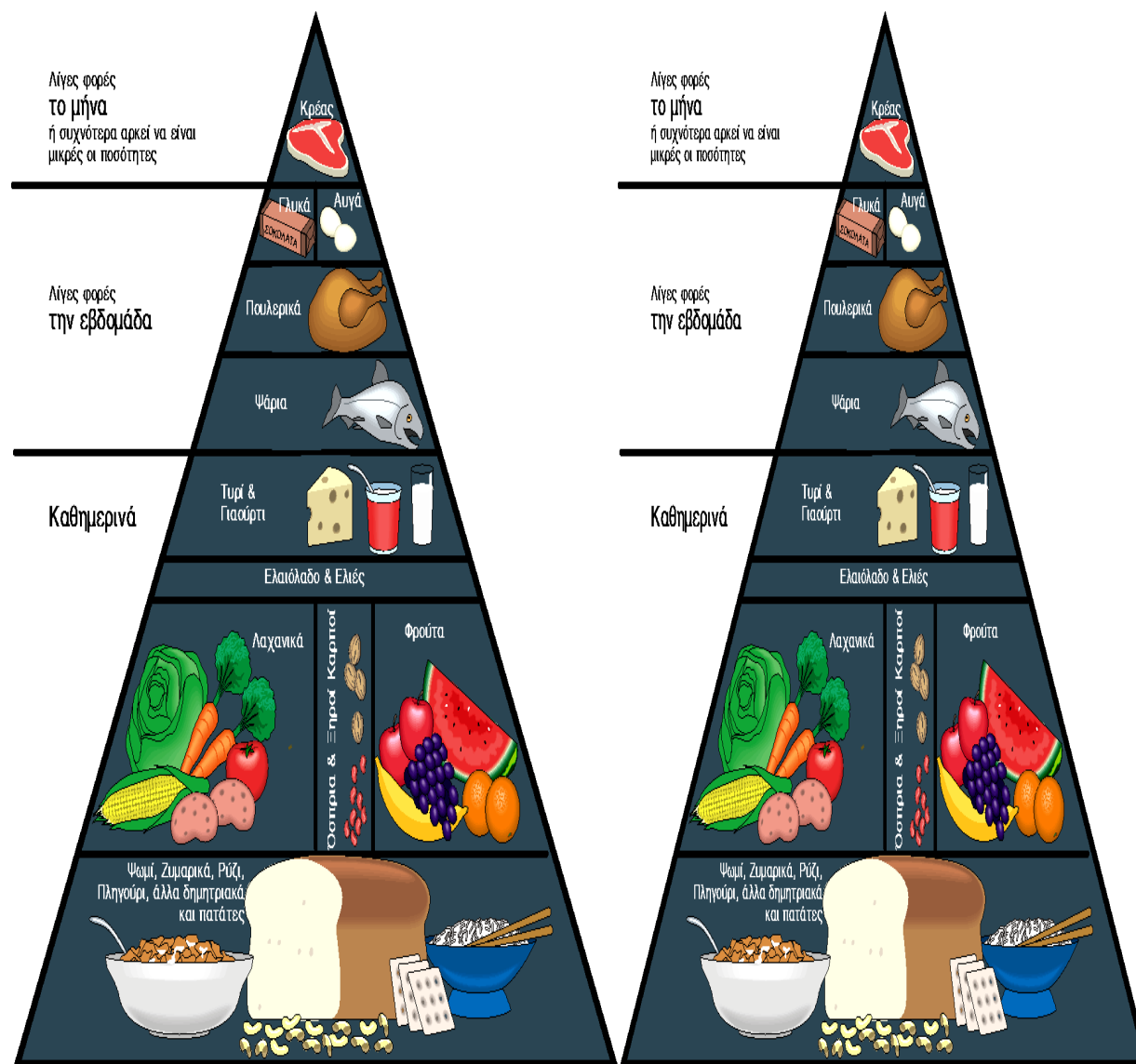
Η Πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής



Σ Υ Γ Κ Ρ Ι Σ Η Τ Ο Υ Χ Τ Ε Σ & Τ Ο Υ Σ Η Μ Ε Ρ Α

1. Παραδοσιακή Κρητική
διατροφή

2. Η Κρητική
διατροφή σήμερα



ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΑ ΠΕΡΙΟΔΙΚΑ

- NUTRITION
- THE JOURNAL OF NUTRITION
- NUTRITIONAL REVIEW
- NUTRITIONAL RESEARCH
- NUTRITION BULLETIN

- EUROPEAN JOURNAL OF CLINICAL NUTRITION
- ΕΞΕΛΙΞΕΙΣ ΣΤΗΝ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ
(Επιστημονική ενημέρωση της ελληνικής Εταιρείας Παχυσαρκίας προς
τα μέλη της)
- ΕΘΝΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΕΡΕΥΝΑΣ ΠΡΟΛΗΨΗΣ & ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΤΟΥ ΣΑΚΧΑΡΩΔΗ ΔΙΑΒΗΤΗ
ΚΑΙ ΤΩΝ ΕΠΙΠΛΟΚΩΝ ΤΟΥ

ΒΙΒΛΙΑ

Κρητική Παραδοσιακή Κουζίνα
 Το θαύμα της Κρητικής Διατροφής
 Μαρία & Νίκος Ψιλάκης
 Εκδόσεις ΚΑΡΜΑΝΩΡ
 Άρθρα
 Καφάτος
 Τριχόπουλος & Τριχοπούλου
 Δημόσια σχολή υγείας Harvard University
 Δεμερτζογλου Ι Ιατρός
 Ψυλλινάκης
 New England Journal of Nutrition
 Ε. ΚΕ. ΔΙ
 Π. Χατζηπανταζή
 Ιατρός Παθολόγος Δημόσιας υγείας Υπουργείο Εσωτερικών
 Α. Τσαρούχη
 Διαιτολόγος. Συσμανόγλειο
 Γ. Π. Ν.
 Ι. Ν. Κ. Α
 ΚΑΡΔΙΟΛΟΓΙΚΑ ΝΕΑ
 Unisef
 Αρκαδιανός
 Μέλος Ελλ. Ιατρ. Εταιρ Παχυσαρκίας
 Επιστημονικός Διευθυντής Scioner Nutrigenomix
 Ελλάδα & Κύπρου
 Αρκαδικόπουλος

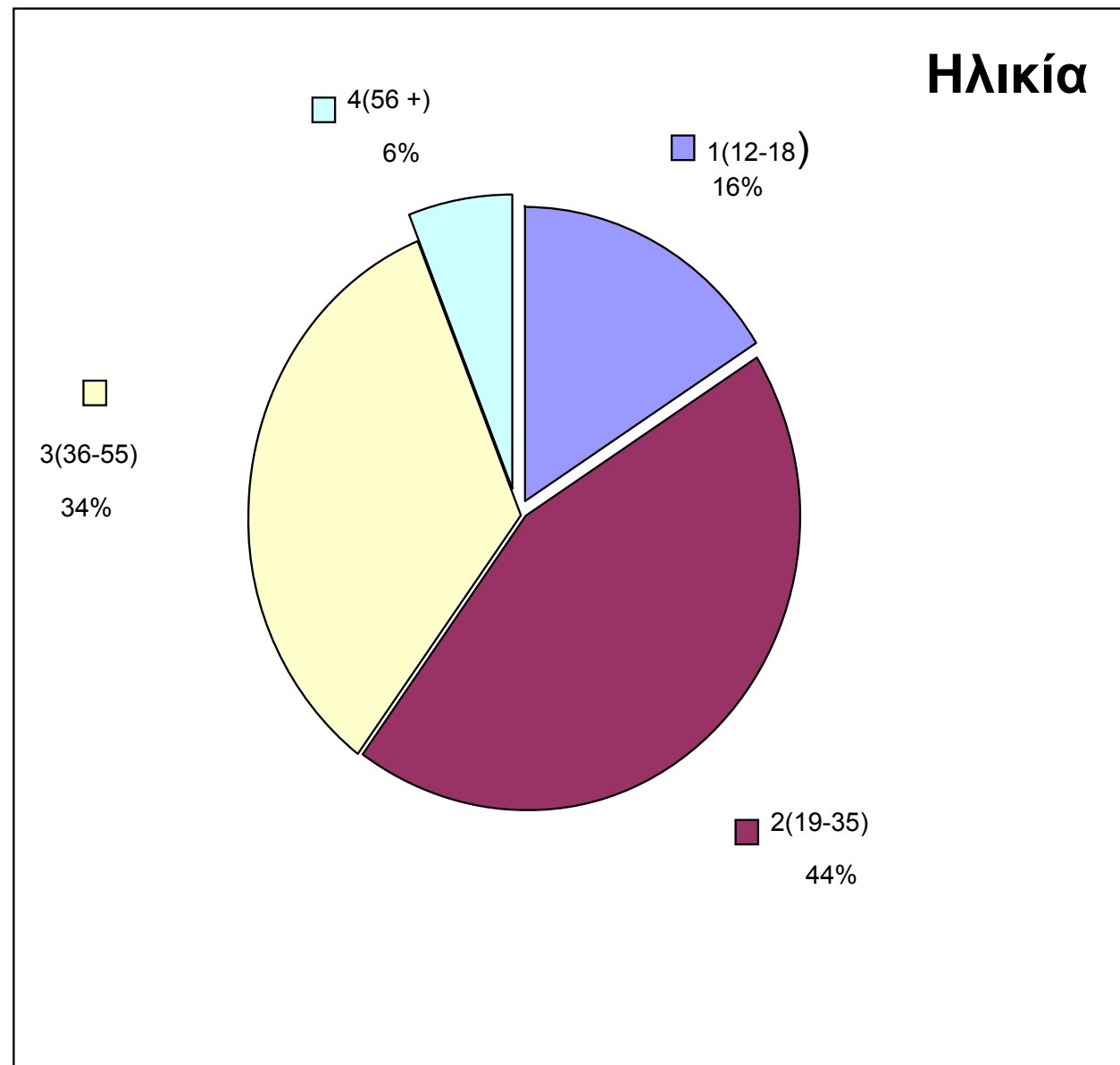
Καρδιολόγος Ευρώ-κλινικής Αθηνών
Πρακτικά 16^ο Συνεδρίου Καρδιολογίας
ΕΛ. Ι. ΚΑΡ.
Α΄ Καρδιολογική κλινική -
Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Αθηνών
Τμήμα Διατροφής Χαροκοπούου & ομάδα εργασίας Greeks
Antonio Capuso
Καθηγητής Γηραντικής. Τμήμα Γηραντικής Εγκεφάλου και Μνήμης Πανεπιστήμιο Bari Policlinico
Τριχόπουλος και συνεργάτες 1989-94 Κατσουγιανη και συνεργάτες 1990
Καλαποθάκη και συνεργάτες 1992 World Health Organization 1997
National Research Council 1992
Commission of the European Communities 1992
Willett 1994 Keys 1980
Trichopoulos - Efstathadis - Kafatos
Πρακτικά 7^ο Πανελληνίου Συνεδρίου Διατροφής & Διαιτολογίας
Roma Giannikou 1997
Manousos 1985
Katsougianni 1985
Iagiou 1985
Tzonou 1999
Ανώτατο ειδικό συμβούλιο υγείας
Δεβερτζογλου Ιωάννης
In cardiology. gr
Χ. Ποντικής Ειδικός Παθολόγος Δέσποινα Μπερή Ιατρό
Δέσποινα Μπέρη. Ιατρός
European Journal of Clinical Nutrition
Ασκητης. Θ. Ιατρός Ψυχολόγος Σεξολόγος

ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ
ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ
ΜΕ ΜΟΡΦΗ ΓΡΑΦΗΜΑΤΟΣ

Ερώτηση 2

Ηλικία:

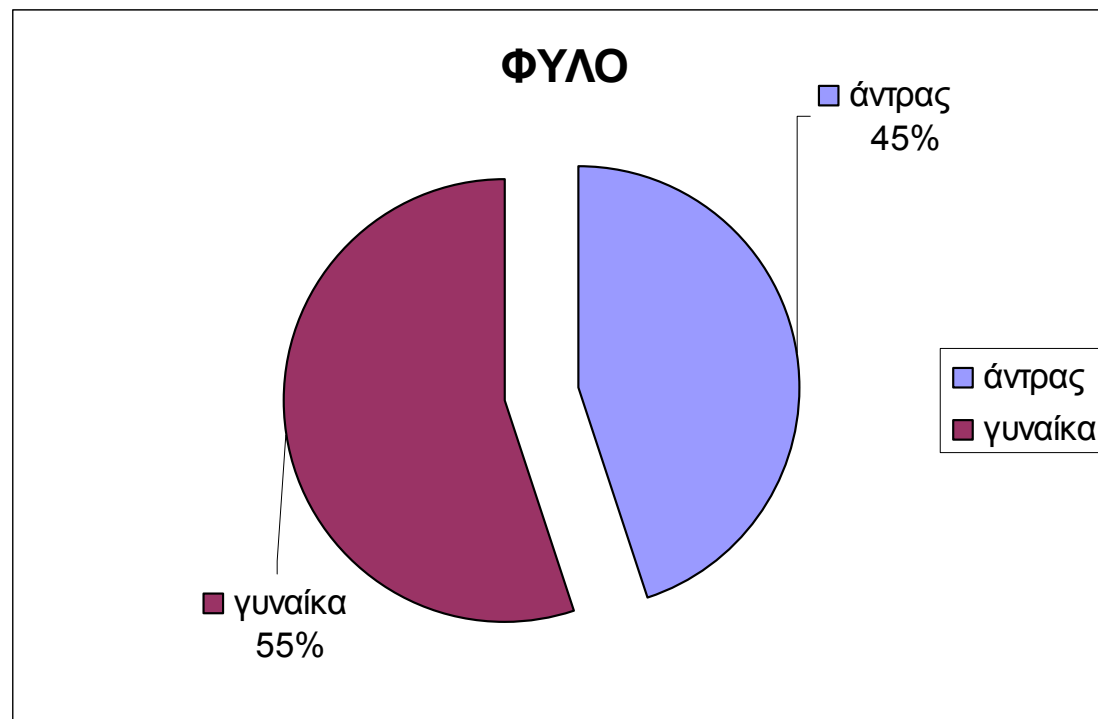
- 12-18 χρονών: 16%
- 19-35 χρονών: 44%
- 36-55 χρονών: 34%
- 56 και άνω χρονών: 6%



Ερώτηση 3

ΦΥΛΟ

- Άντρας : 45%
- Γυναίκα : 55%

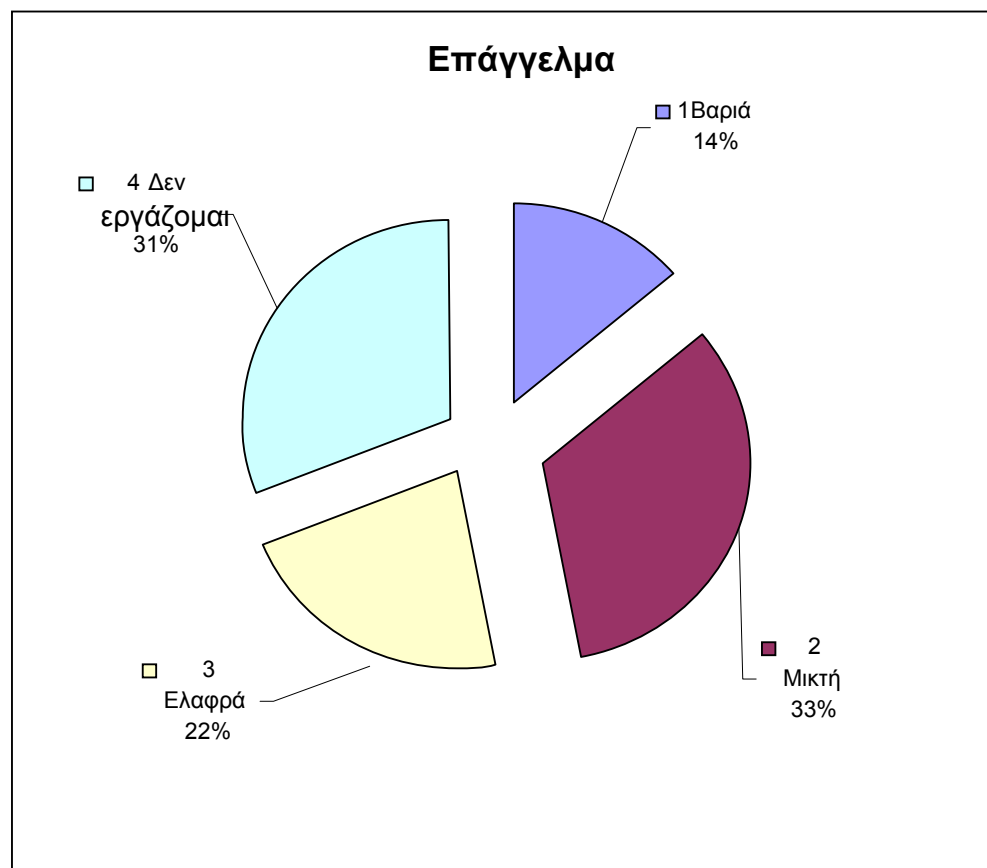
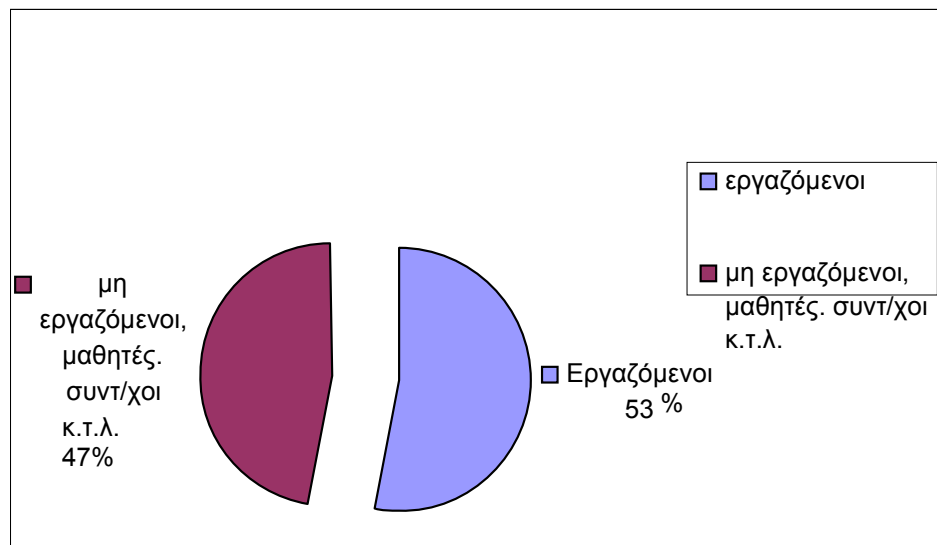


Ερώτηση 4

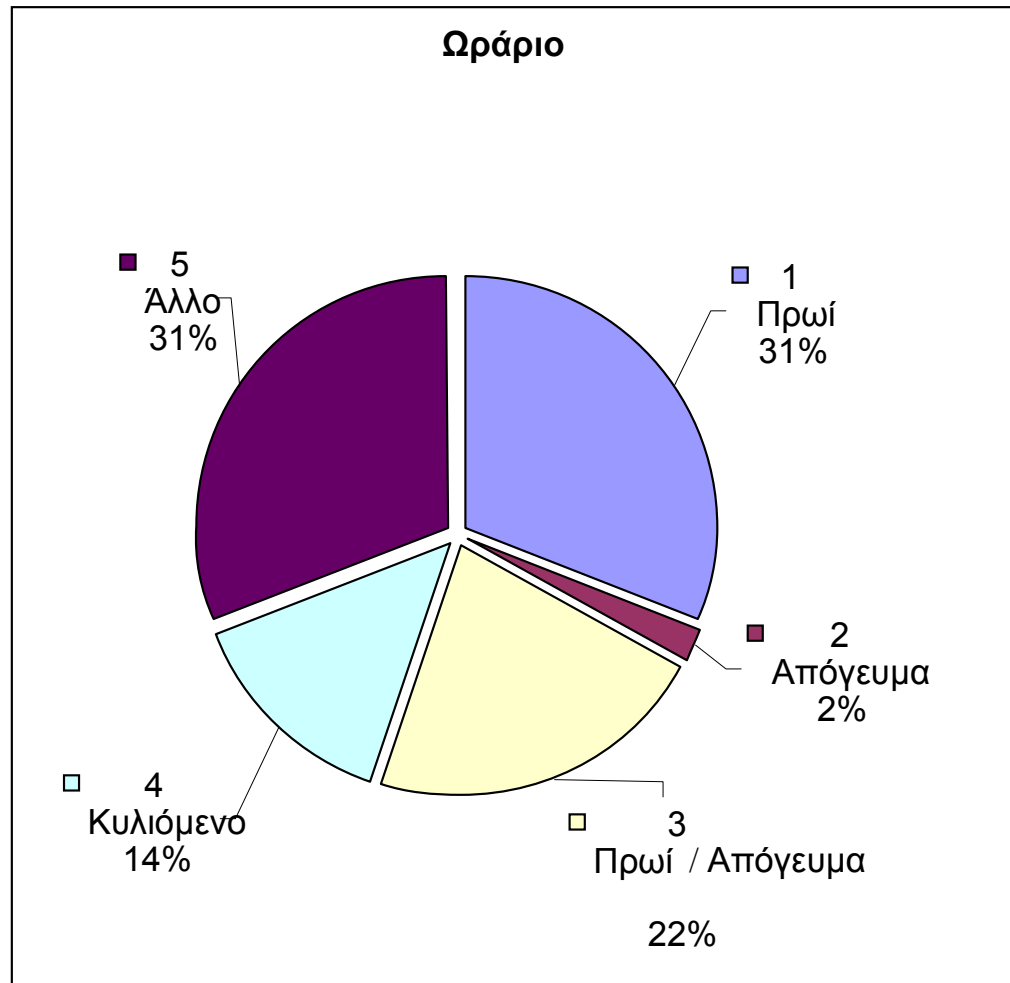
Εργασία:

Εργαζόμενοι: Μη εργαζόμενοι, συνταξιούχοι,

μαθητές, κ.λπ.:



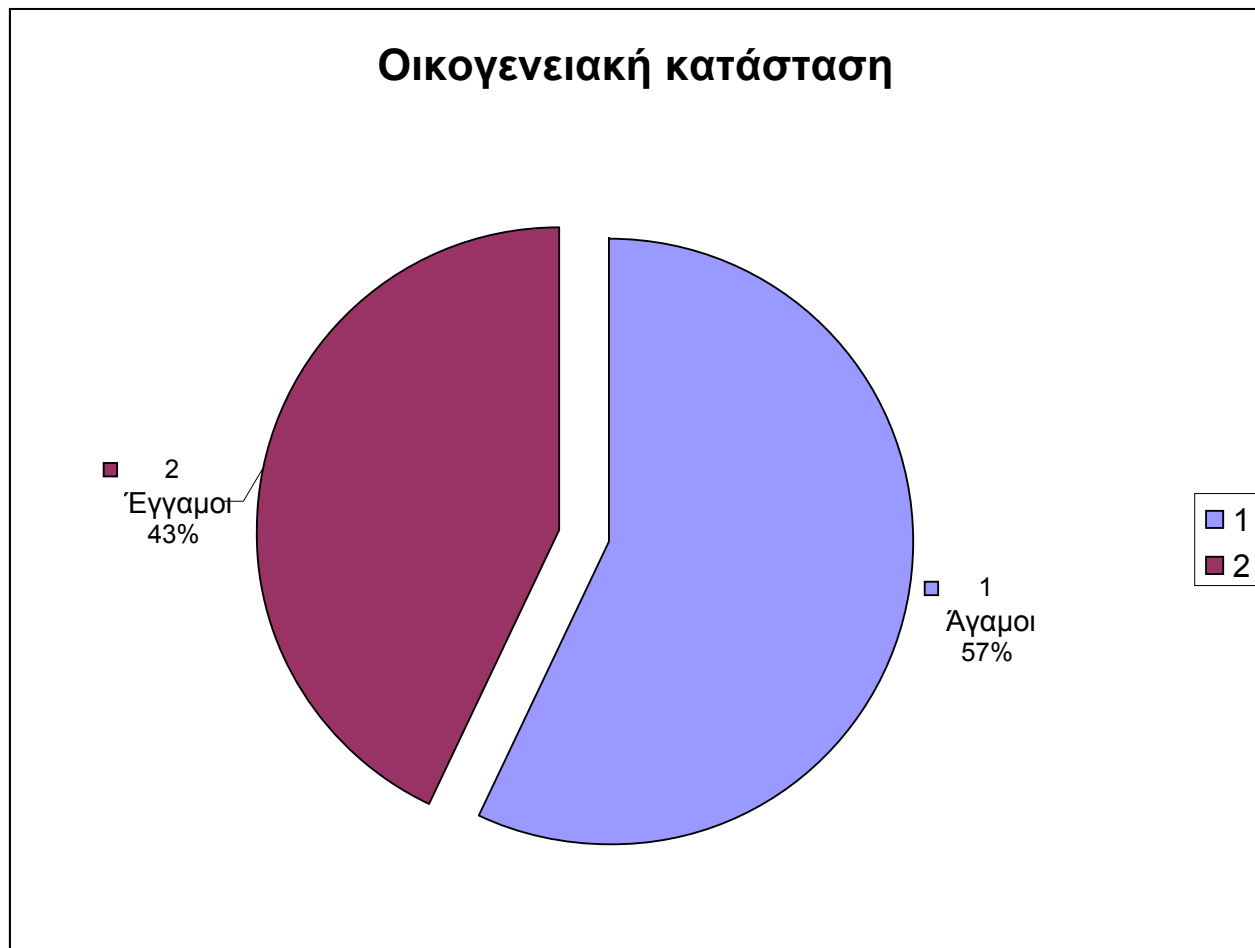
Ερώτηση 5



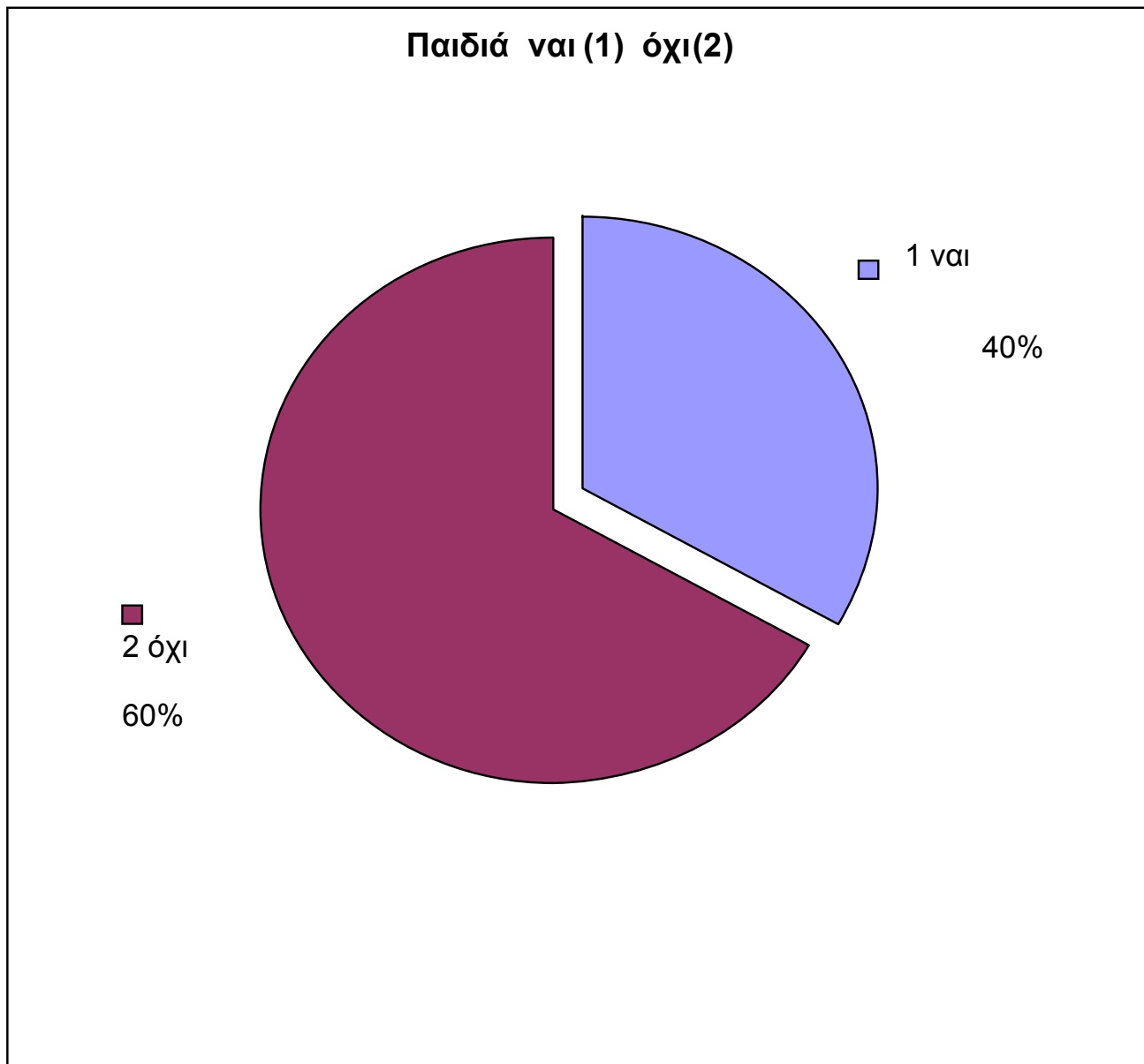
Ερώτηση 6

Οικογενειακή Κατάσταση:

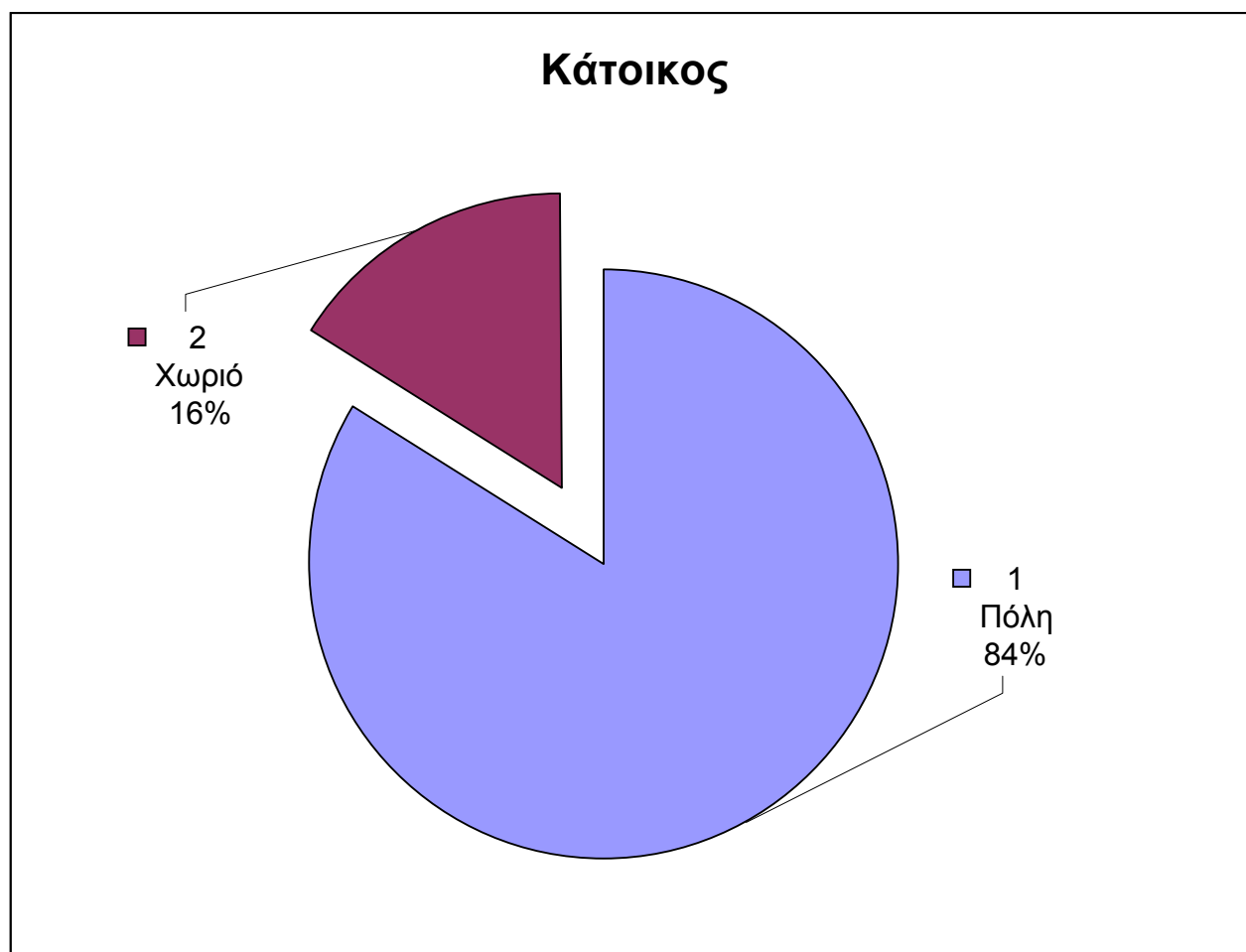
- Έγγαμοι: 57%
- Άγαμοι: 47%



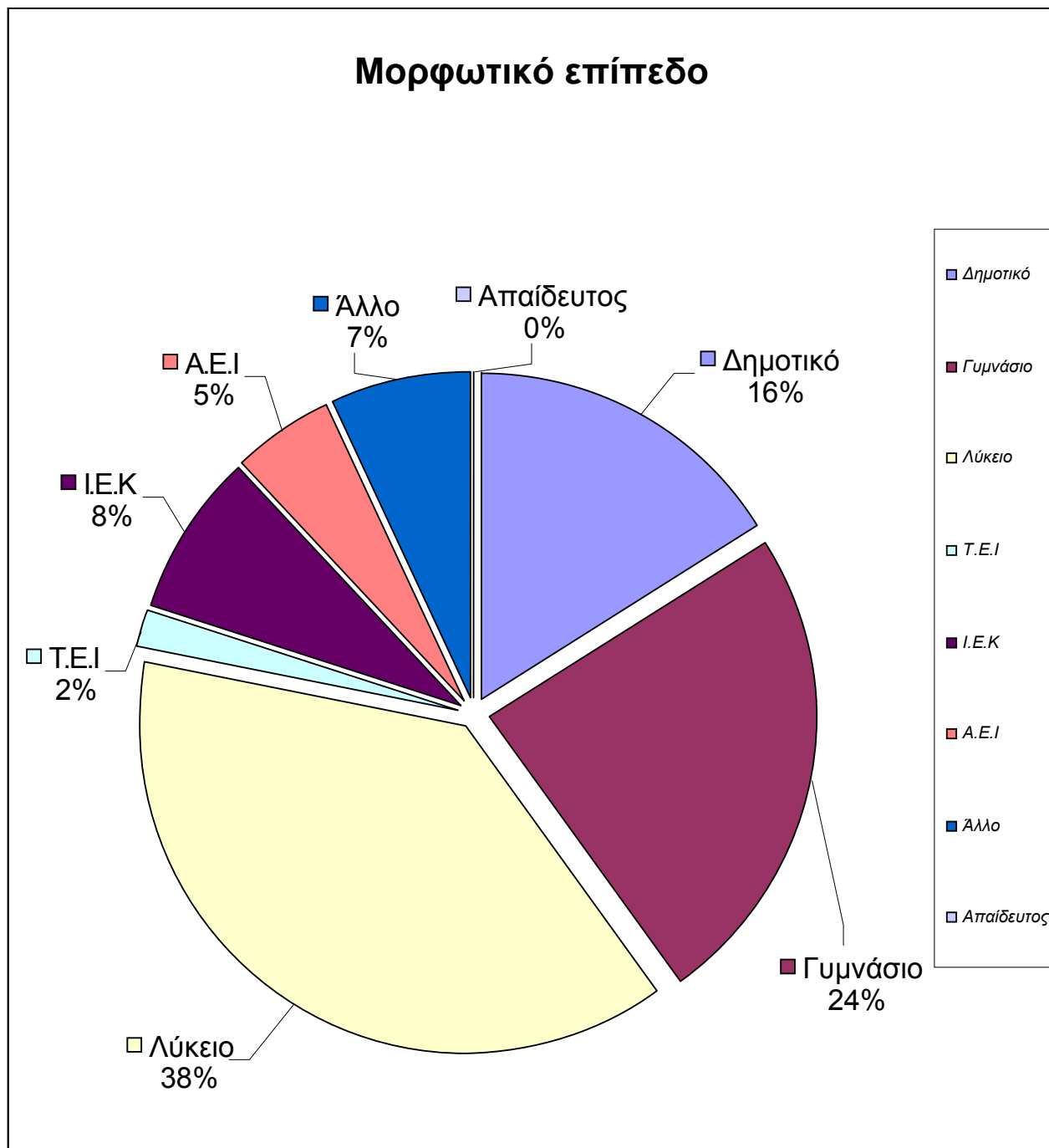
Ερώτηση 6.α



Ερώτηση 7



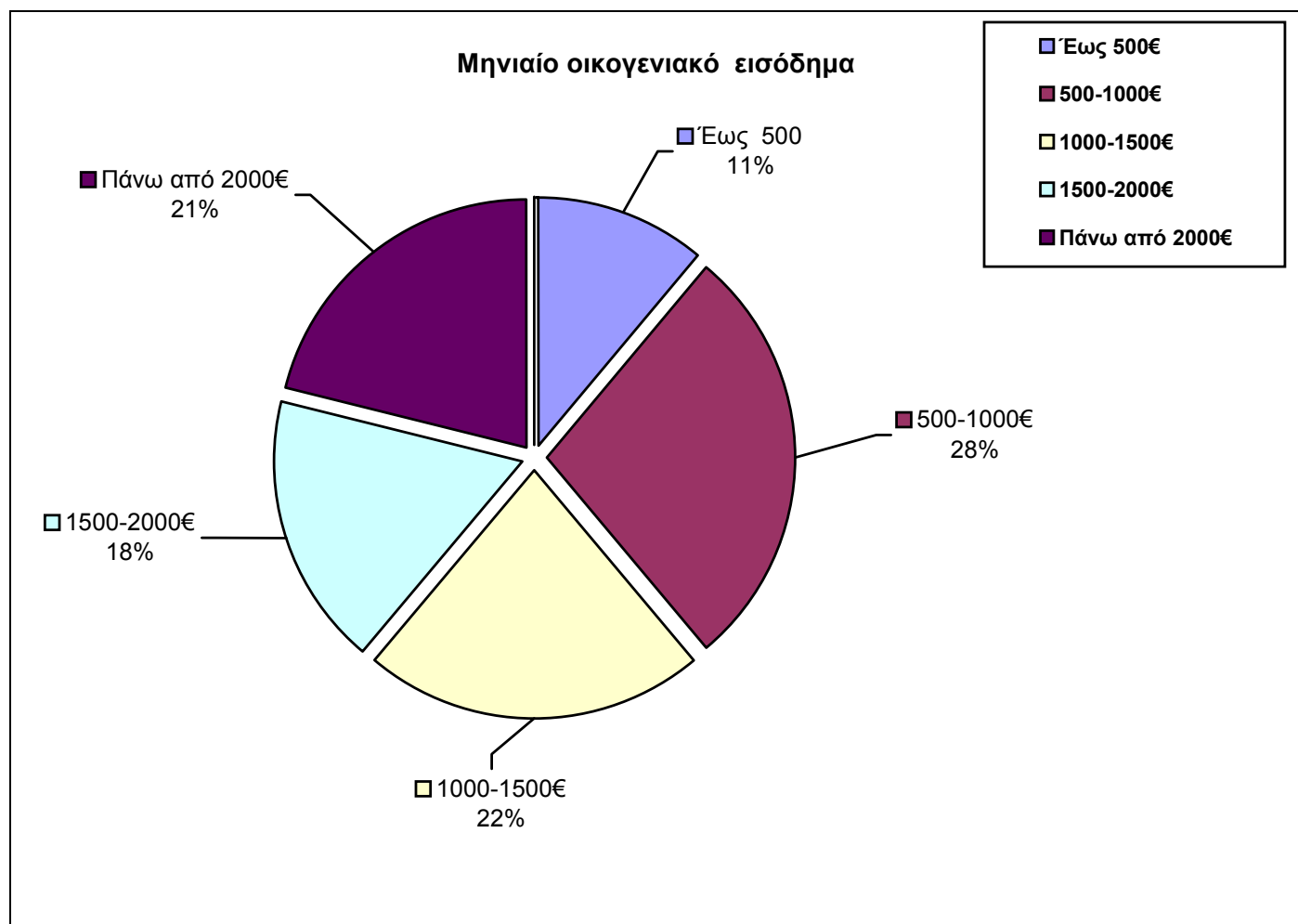
Ερώτηση 8



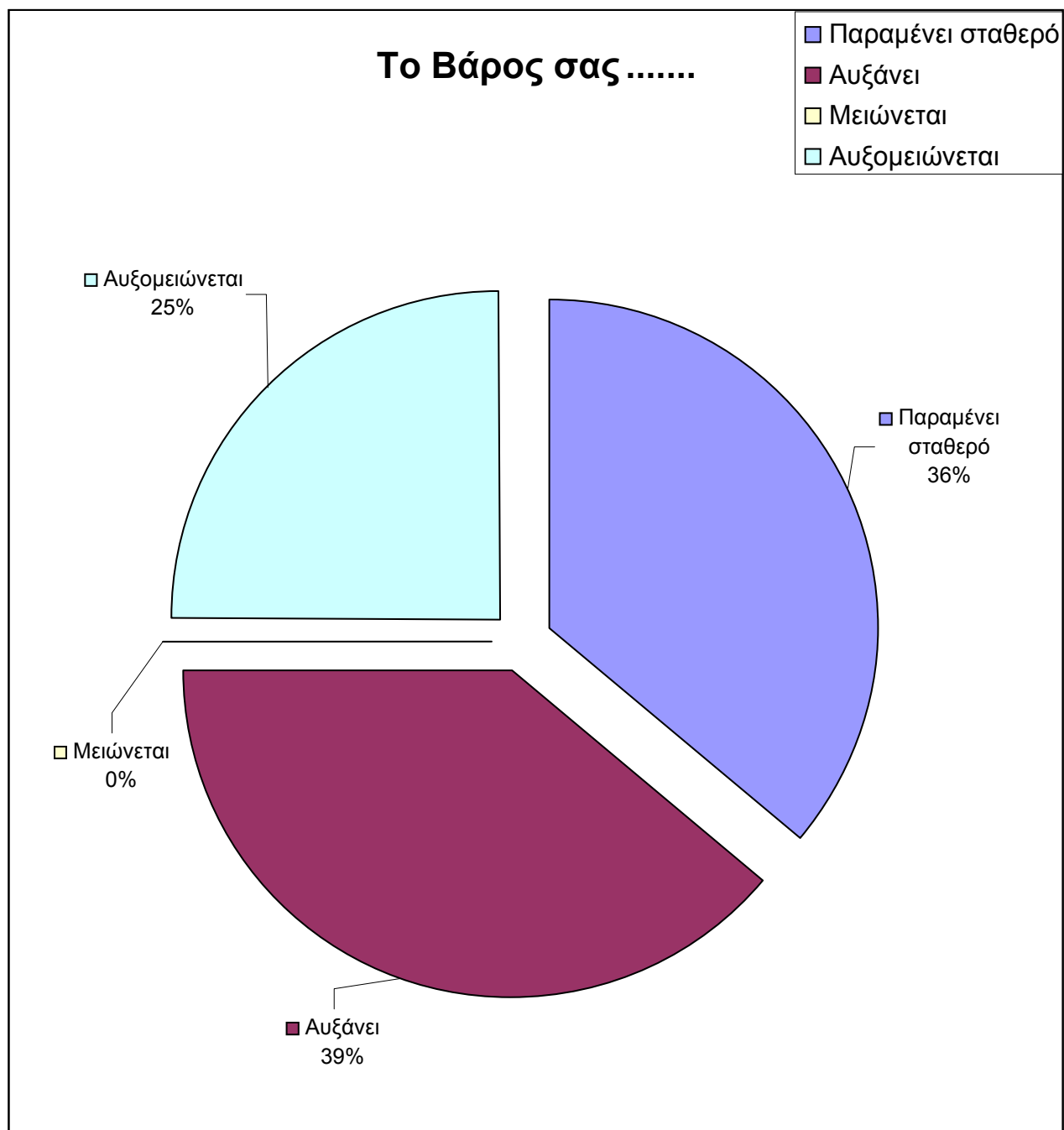
Ερώτηση 9

Μηνιαίο Οικογενειακό εισόδημα:

- Έως 500 ευρώ: 11%€
- 500-1000 ευρώ: 28%€
- 1000-1500 ευρώ: 22%€
- 1500-2000 ευρώ: 18%€
- Πάνω από 2000 ευρώ: 21%€



Ερώτηση 11



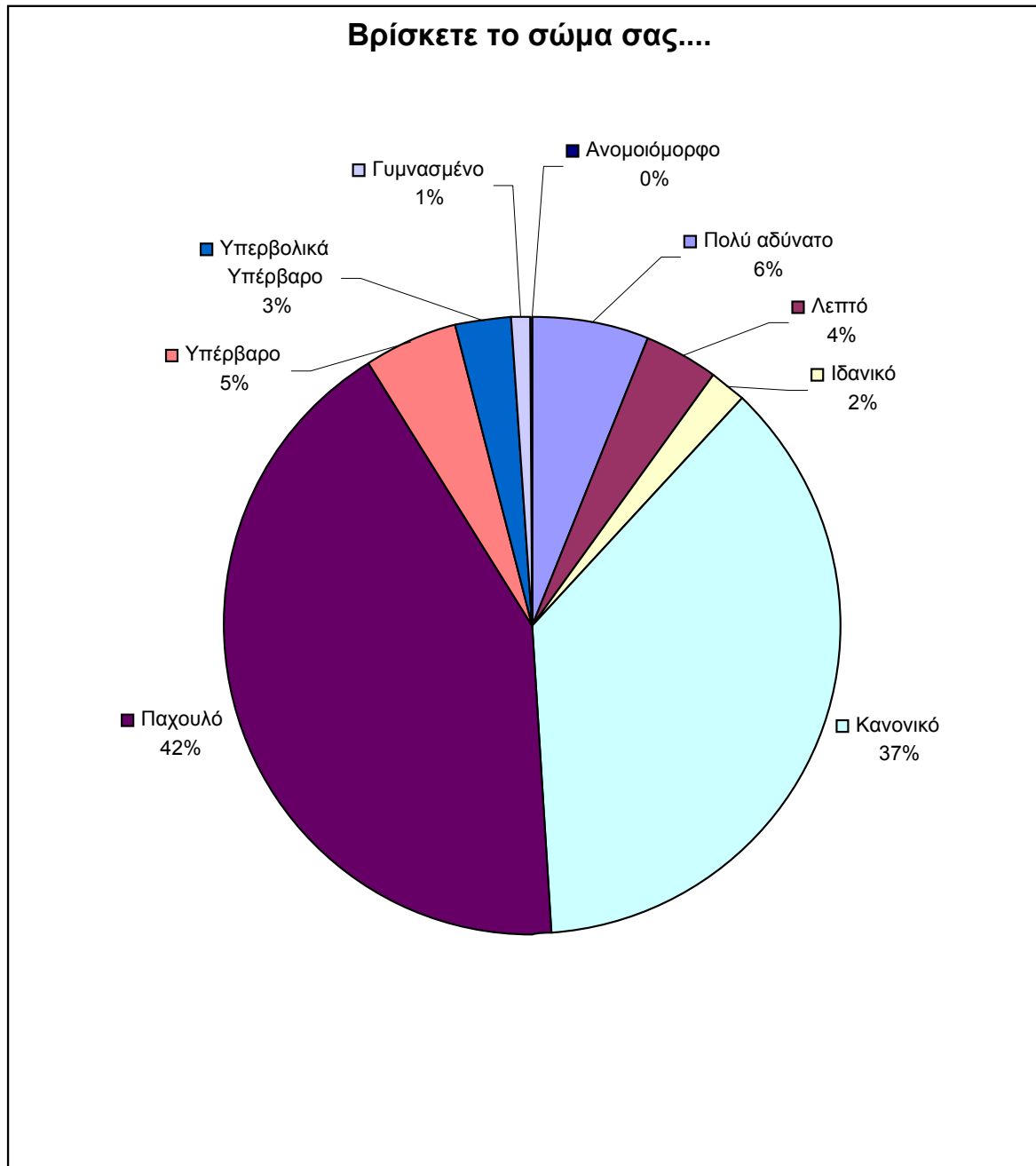
Ερώτηση 13



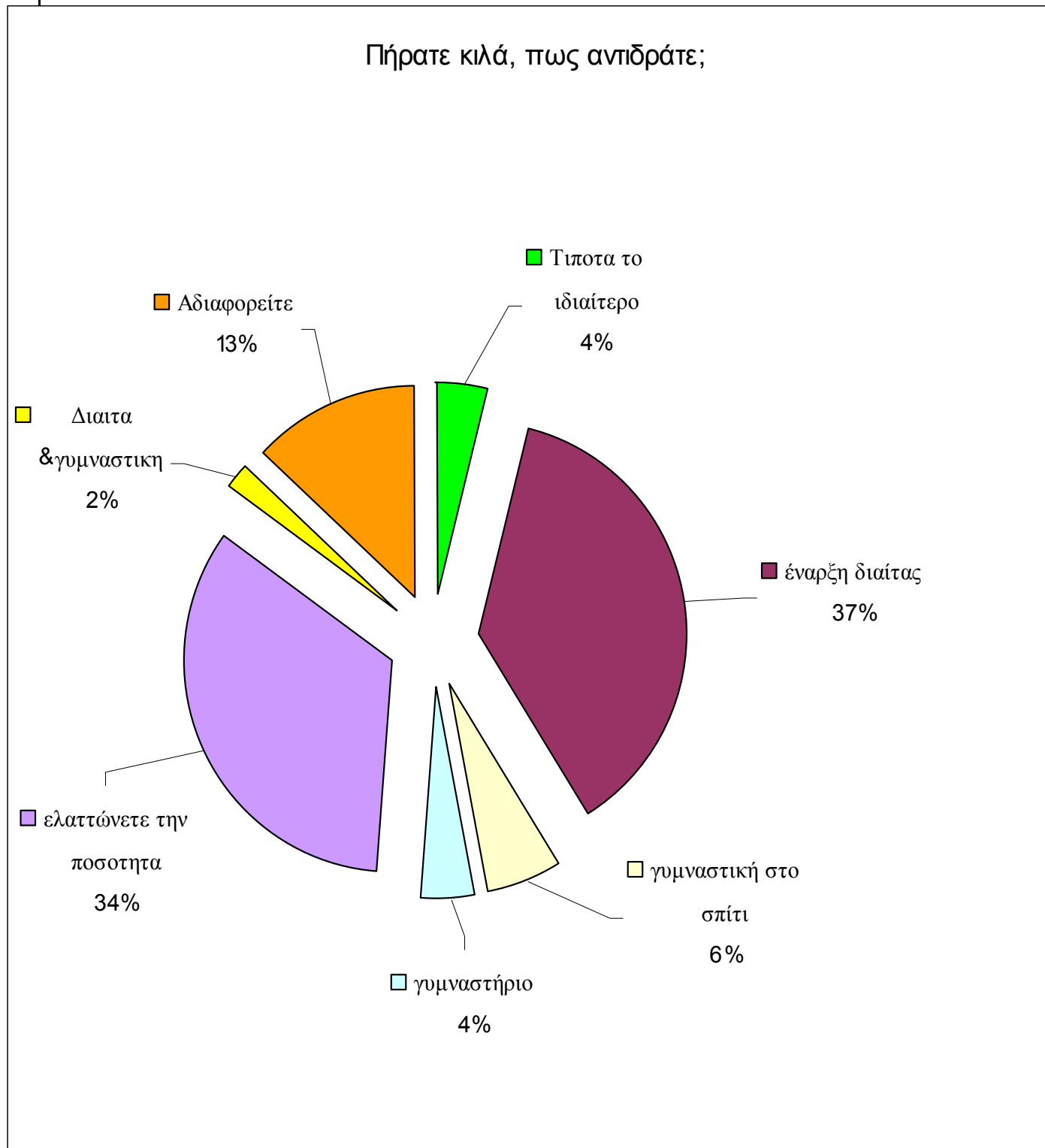
Ερώτηση 14

|

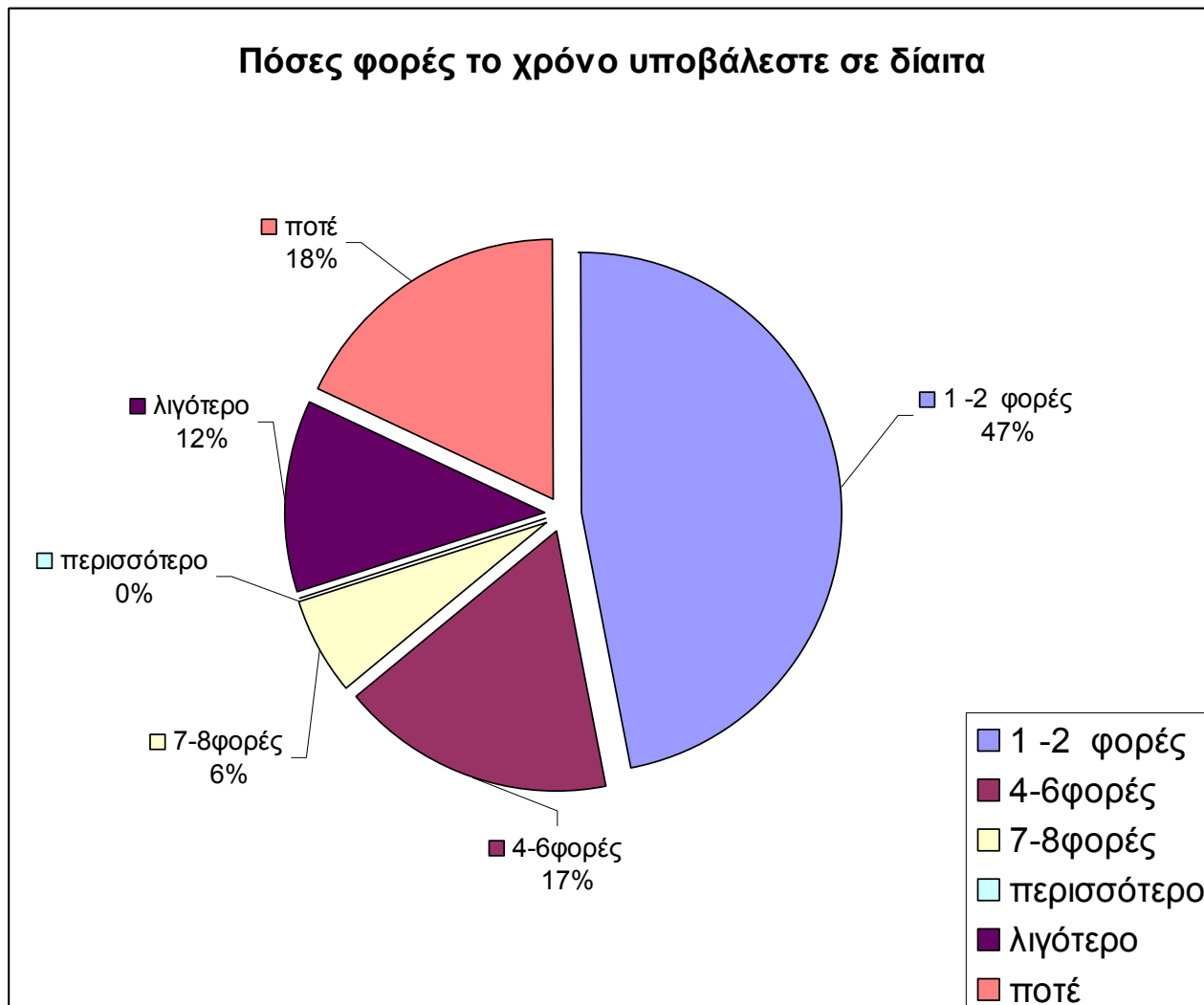
«Βρίσκετε» το σώμα σας ...
Πολύ αδύνατο 6%
Λεπτό 4%
Ιδανικό 2%
Κανονικό 37%
Παχουλό 42%
Υπέρβαρο 5%
Υπερβολικά Υπέρβαρο 3%
Γυμνασμένο 1%
Ανομοιόμορφο 0%



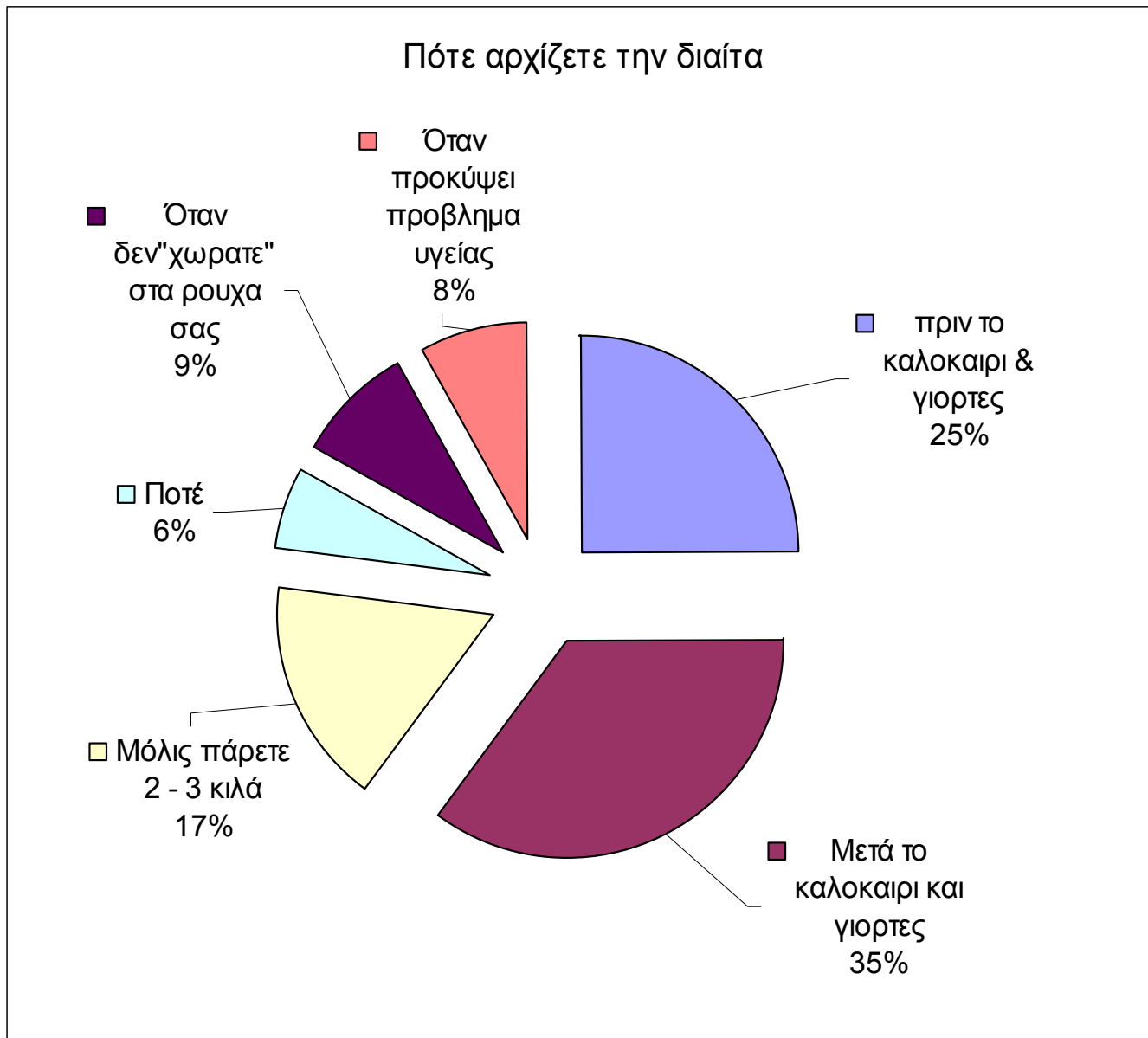
Ερώτηση 15



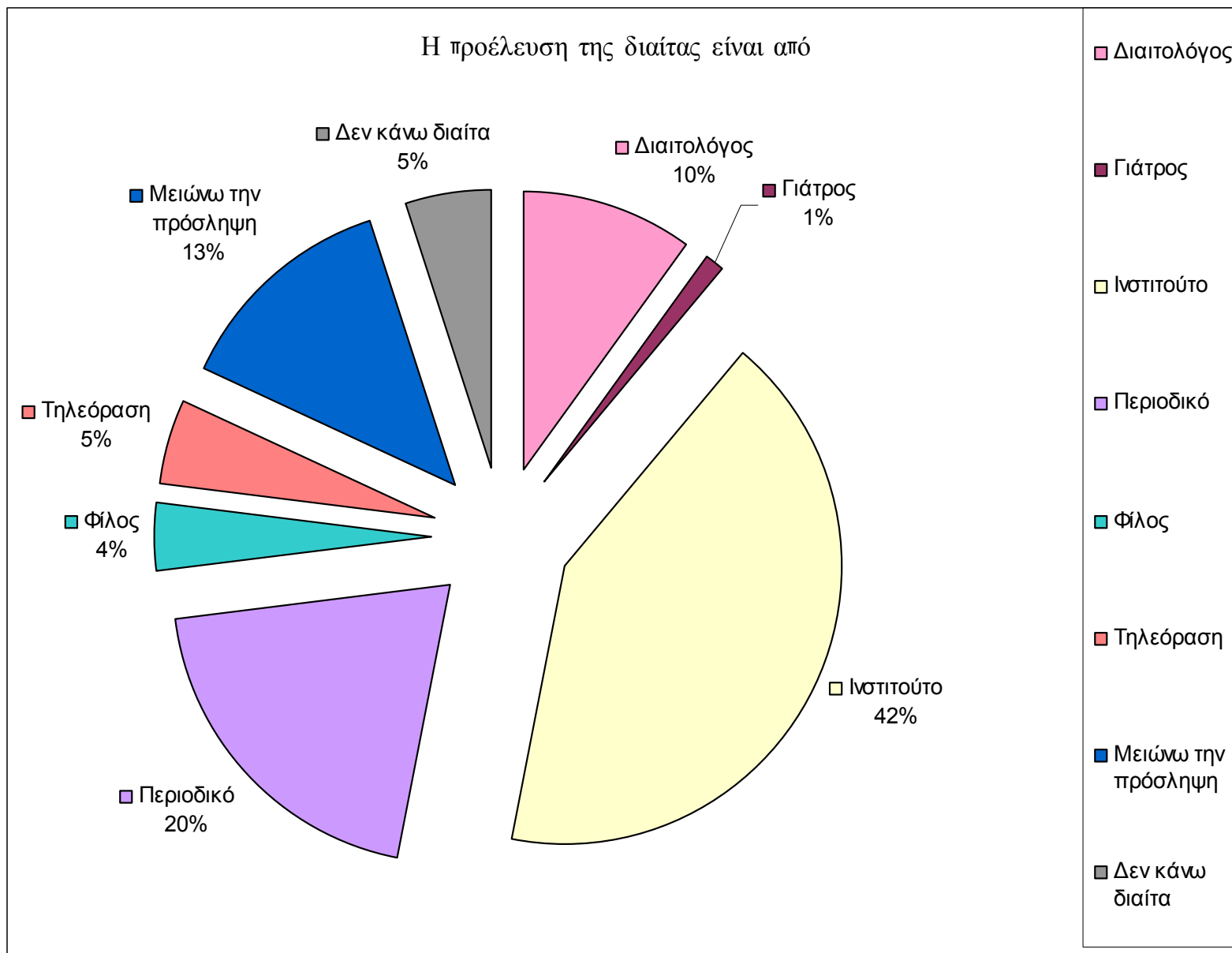
Ερώτηση 16



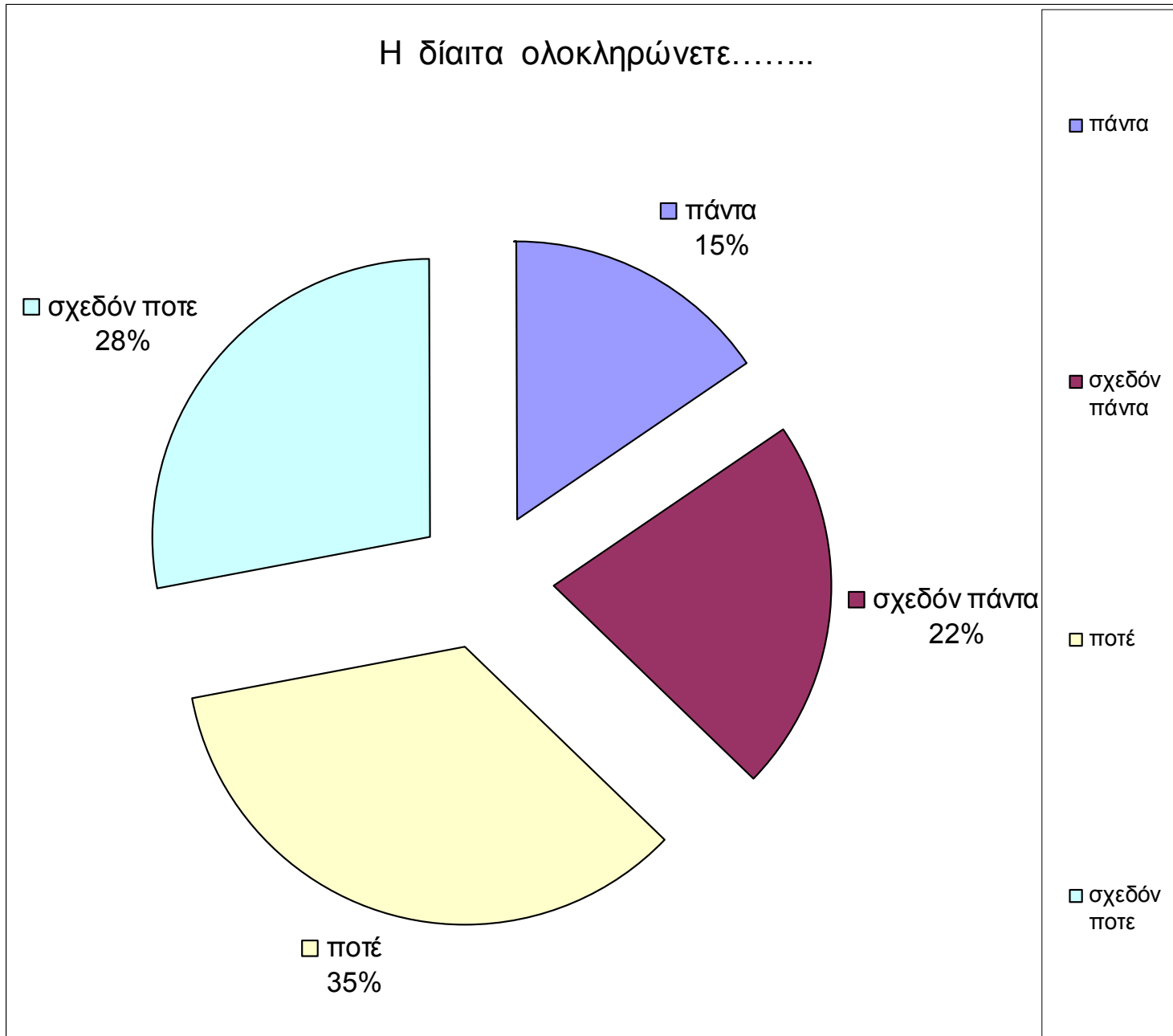
Ερώτηση 17



Ερώτηση 18

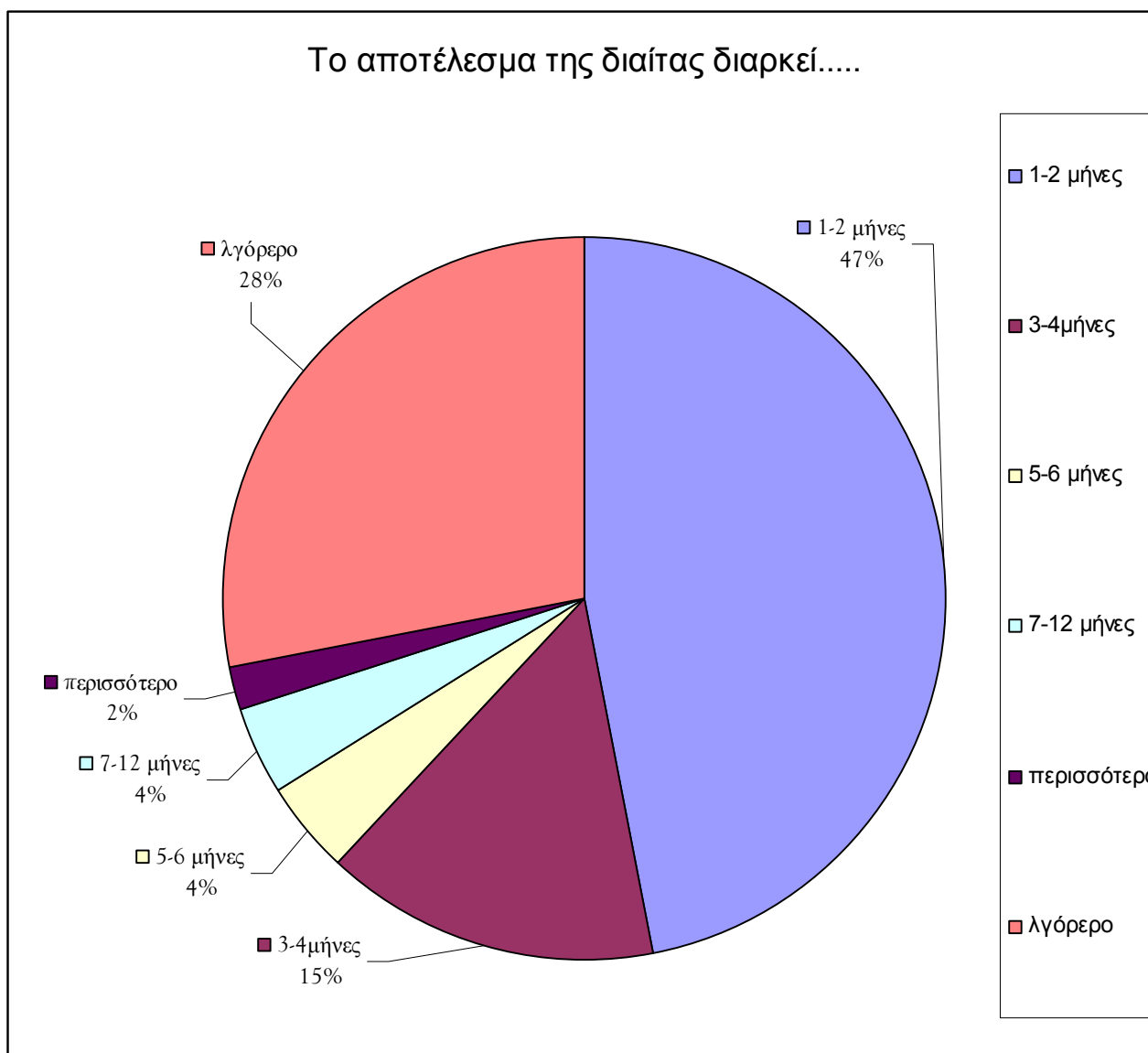


Ερώτηση 19

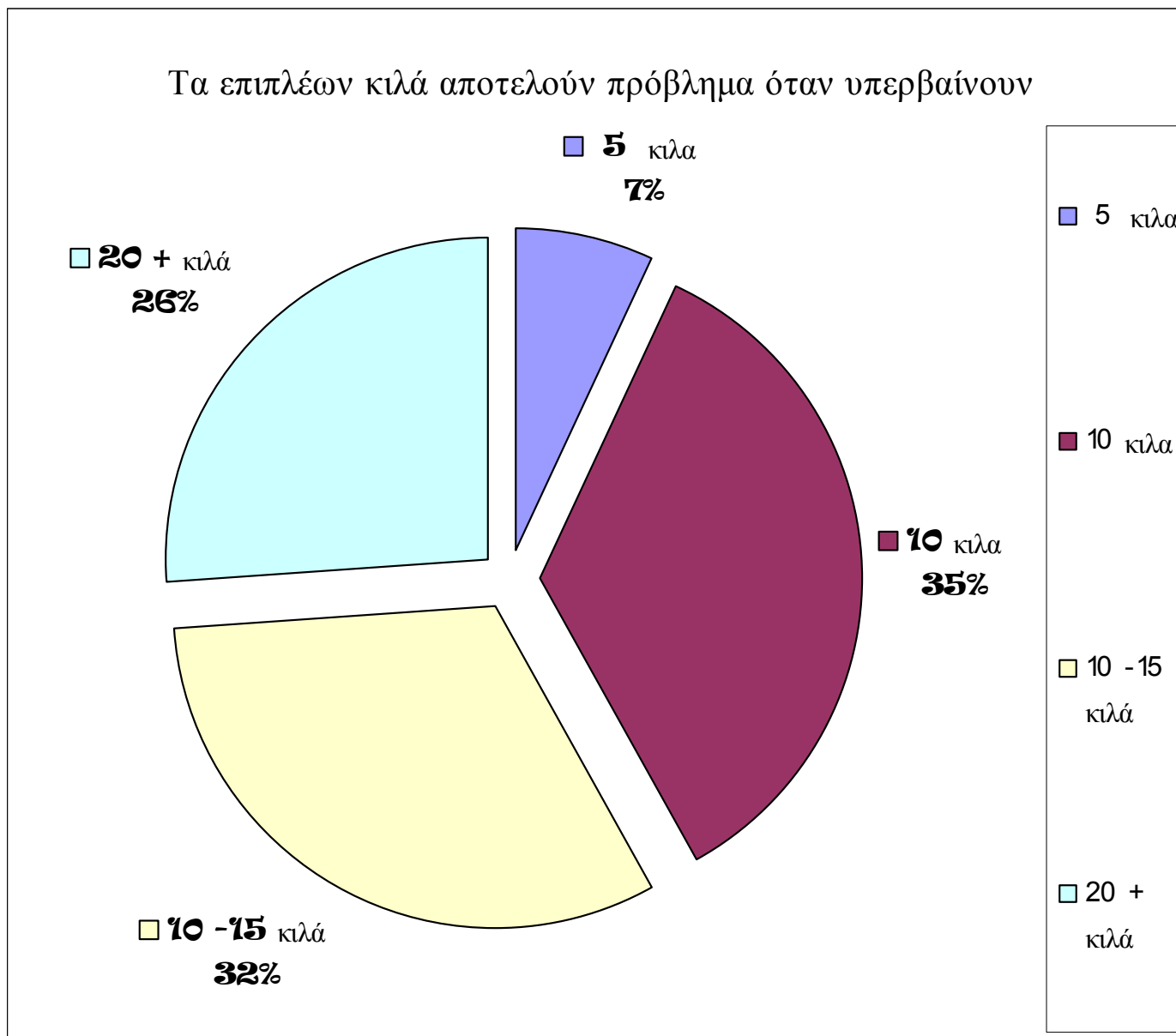


Ερώτηση 20

Το αποτέλεσμα της διαίτας διαρκεί.....

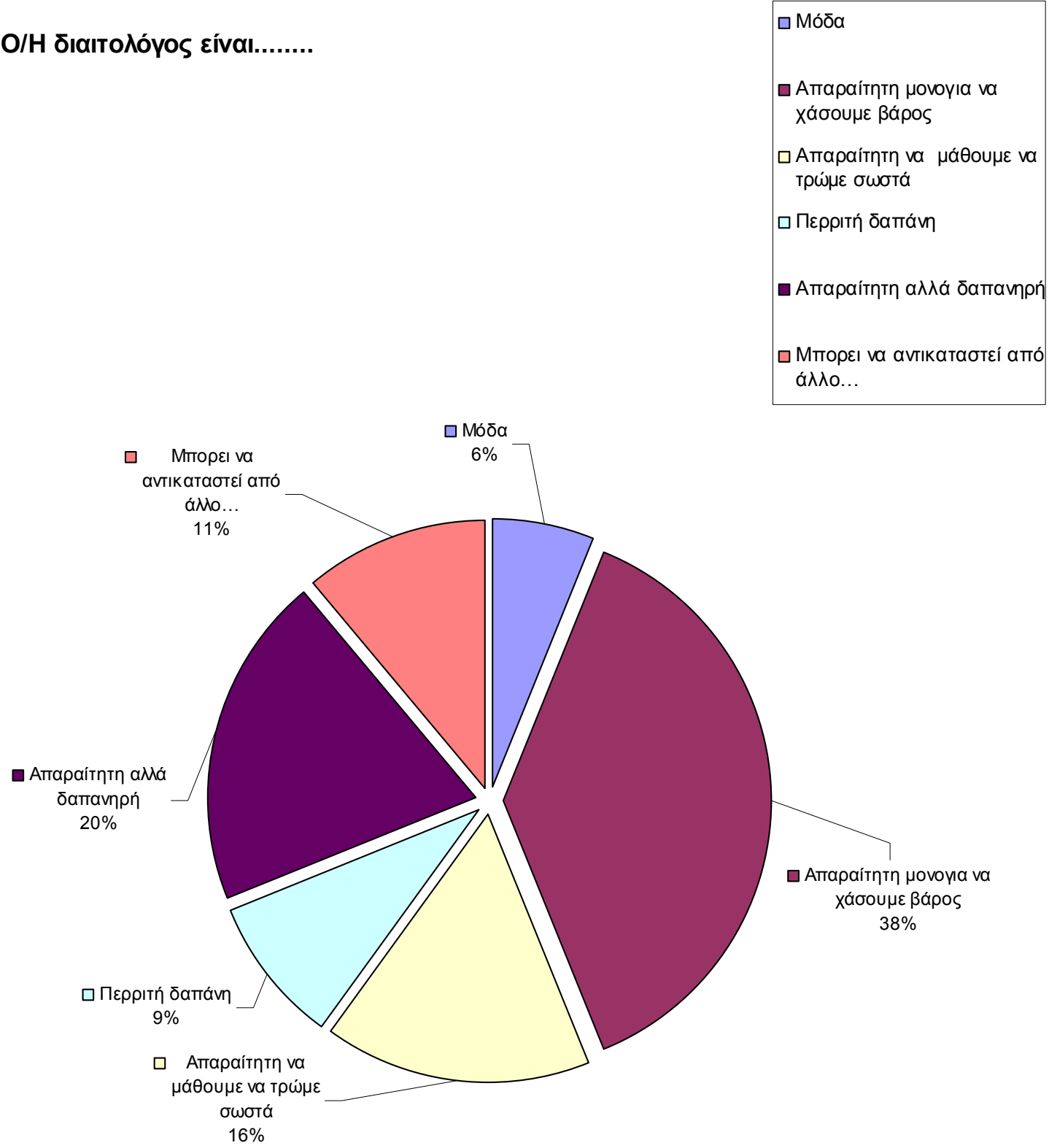


Ερώτηση 21

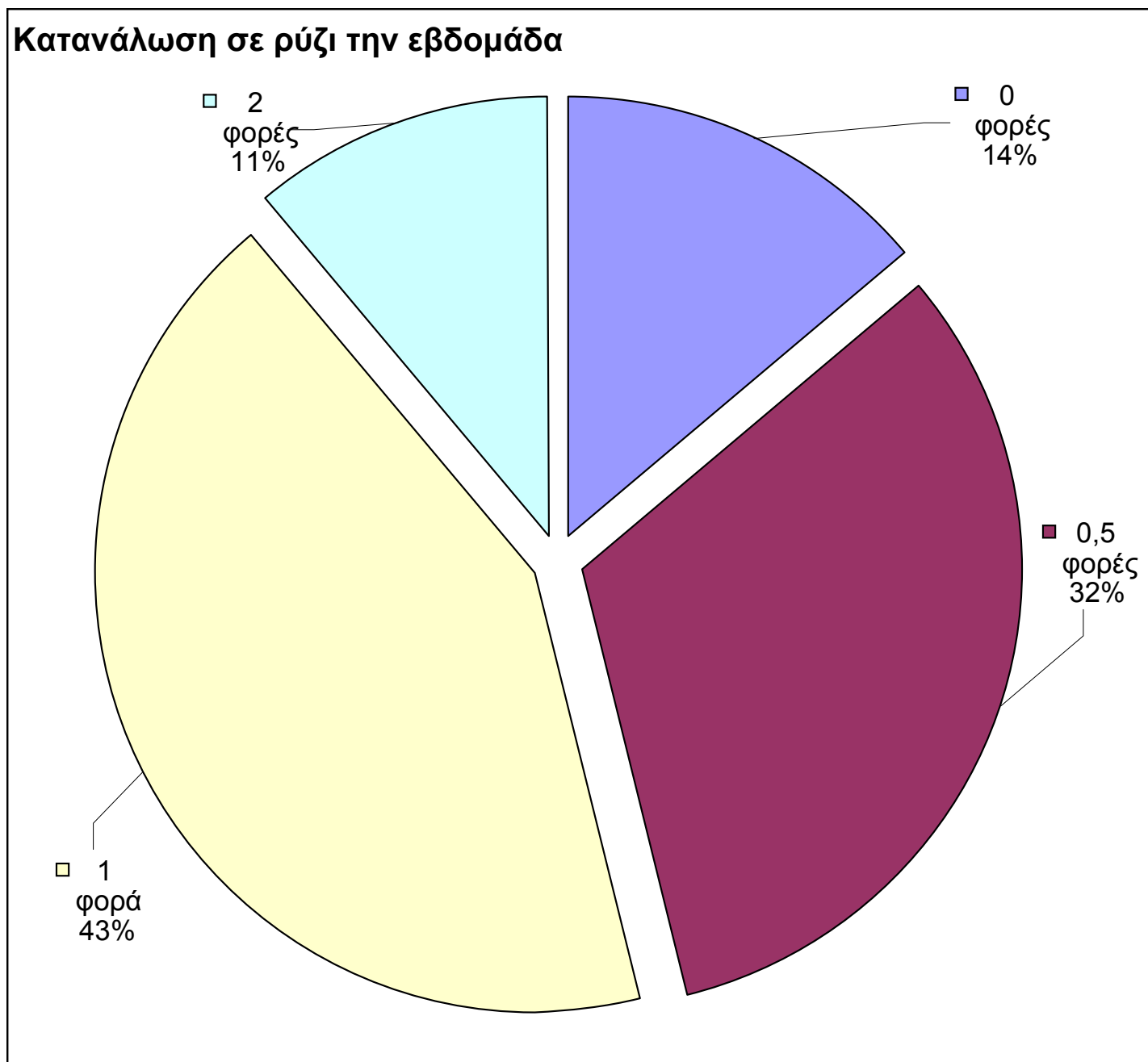


Ερώτηση 22

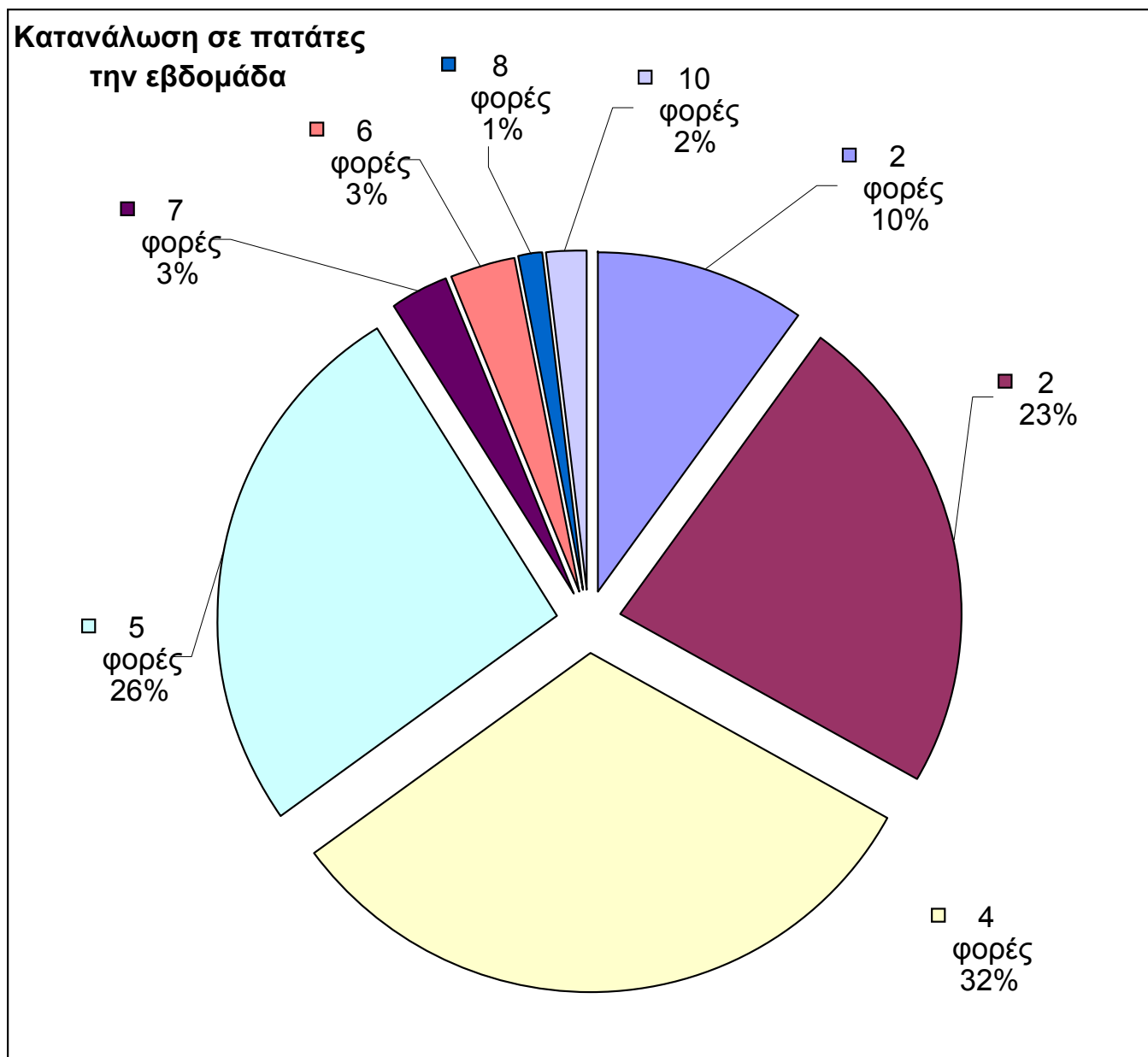
Ο/Η διαιτολόγος είναι.....



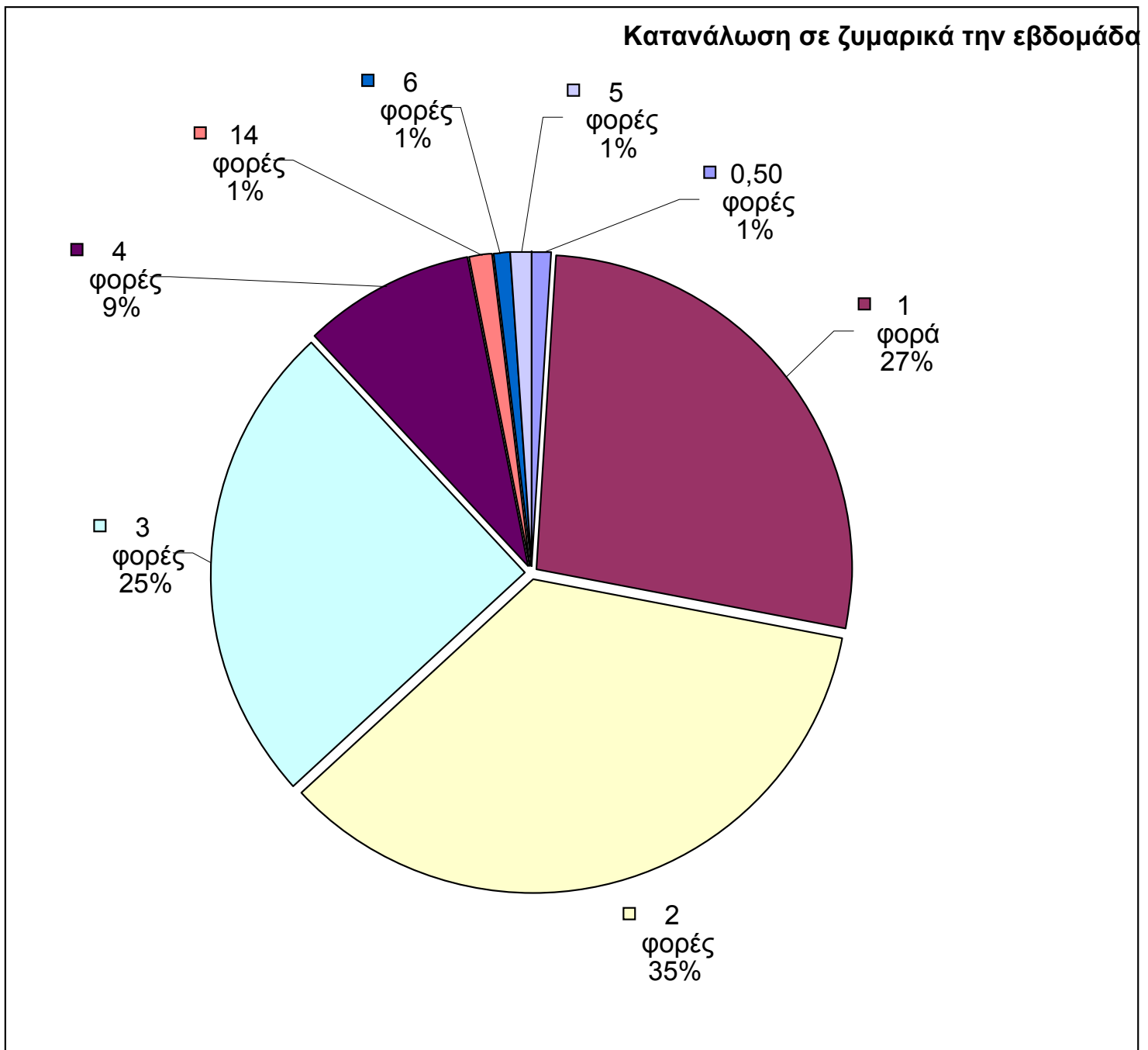
Ερώτηση 23.1



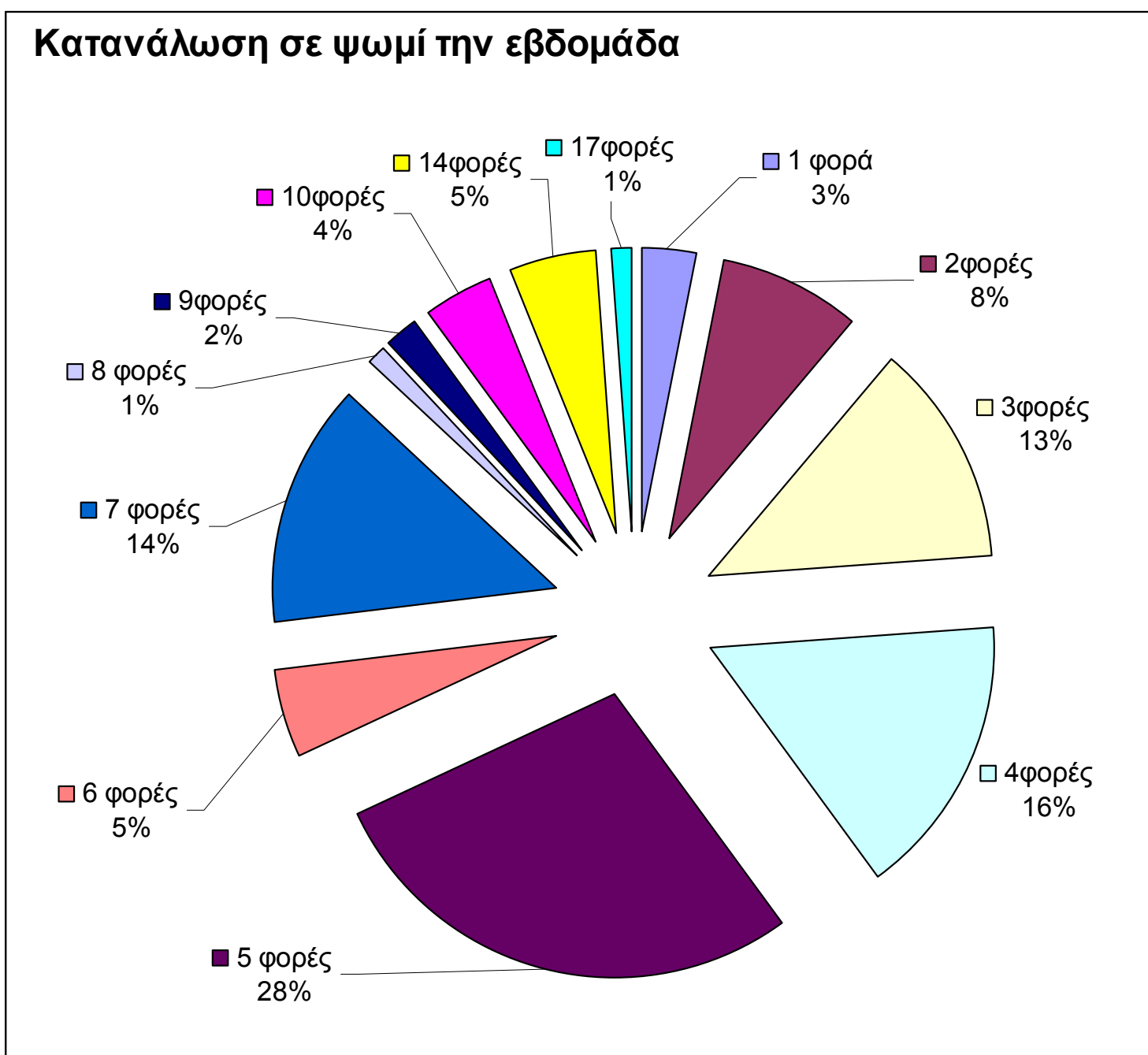
Ερώτηση 23.2.



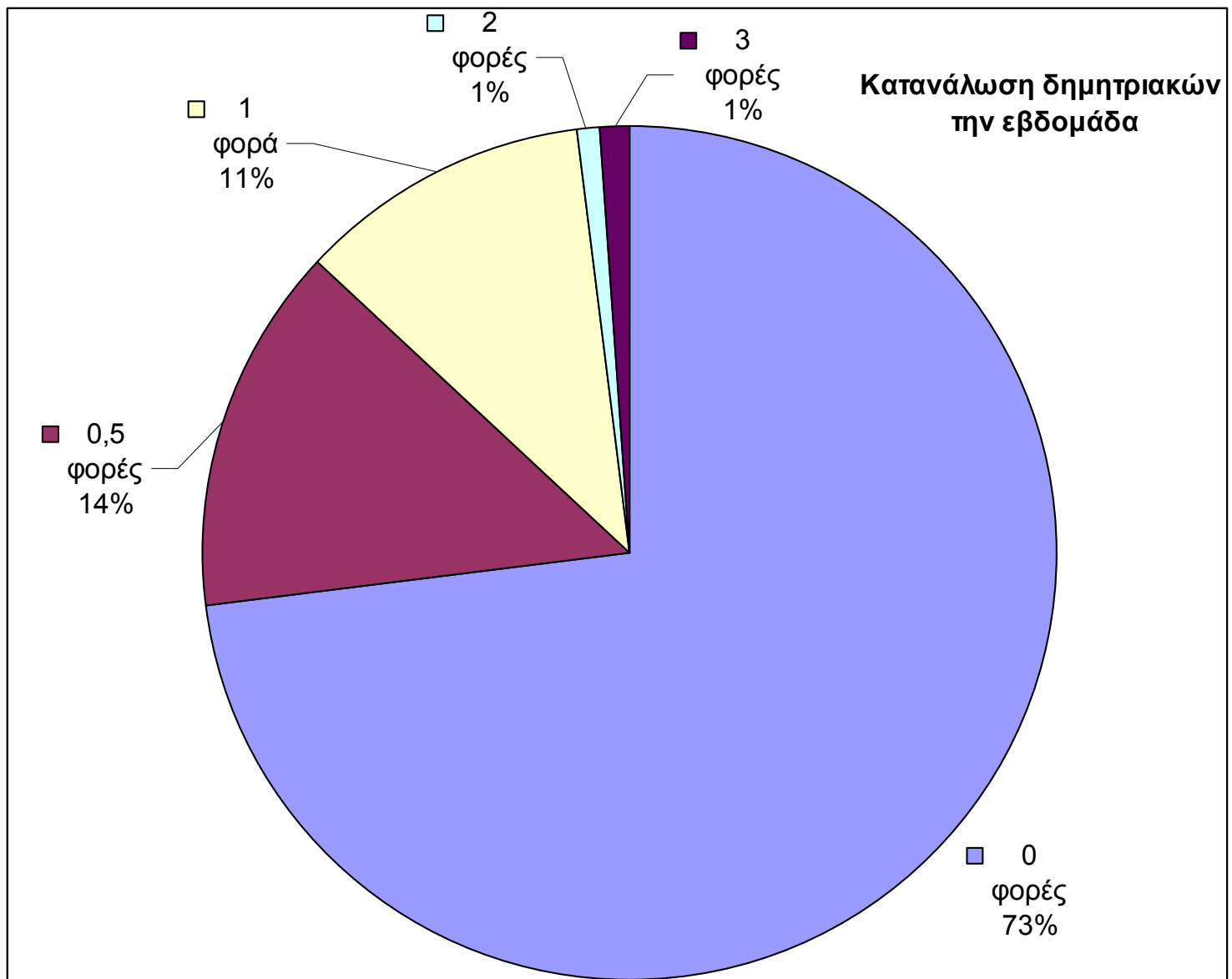
Ερώτηση 23.3



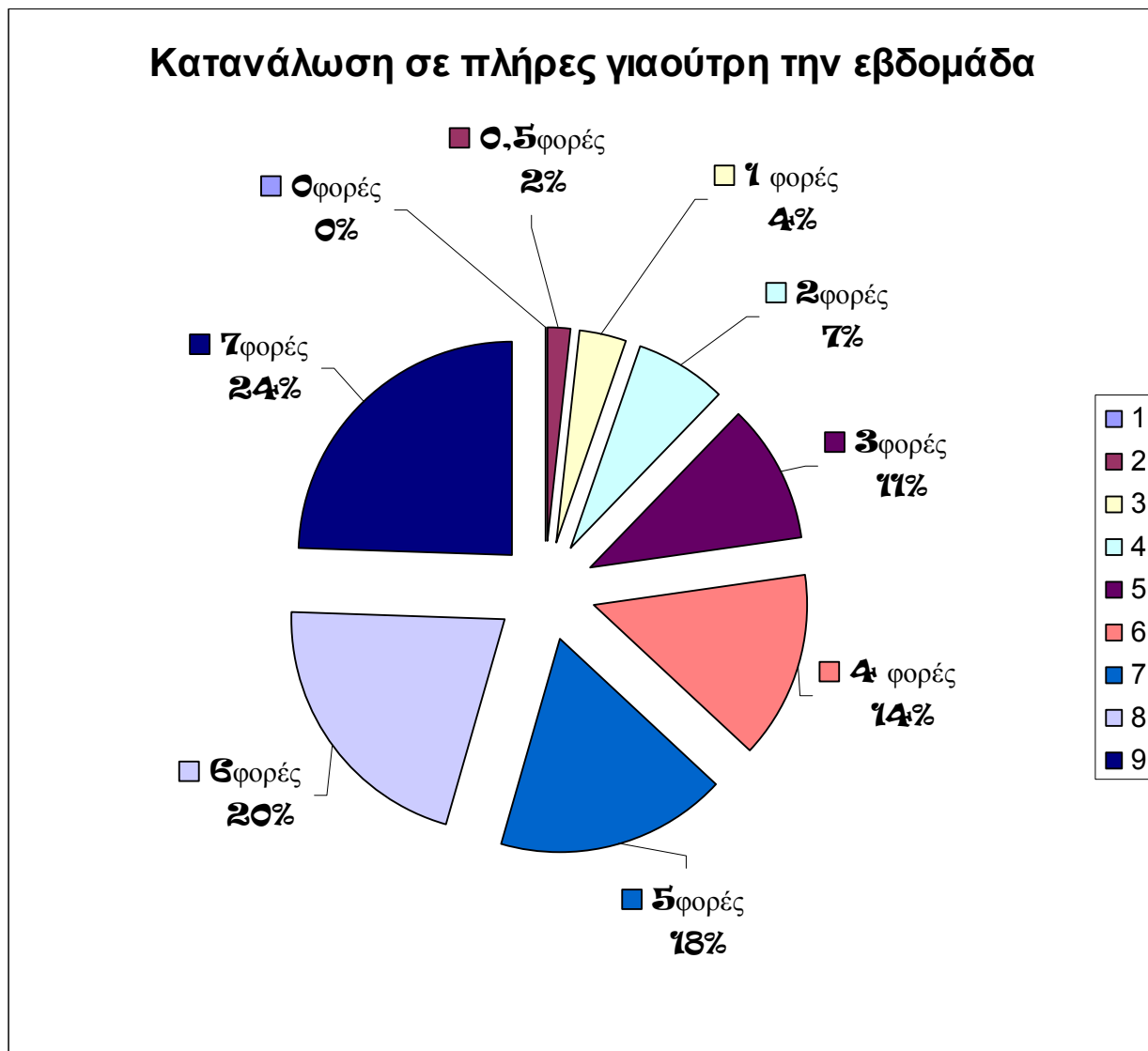
Ερώτηση 23.4



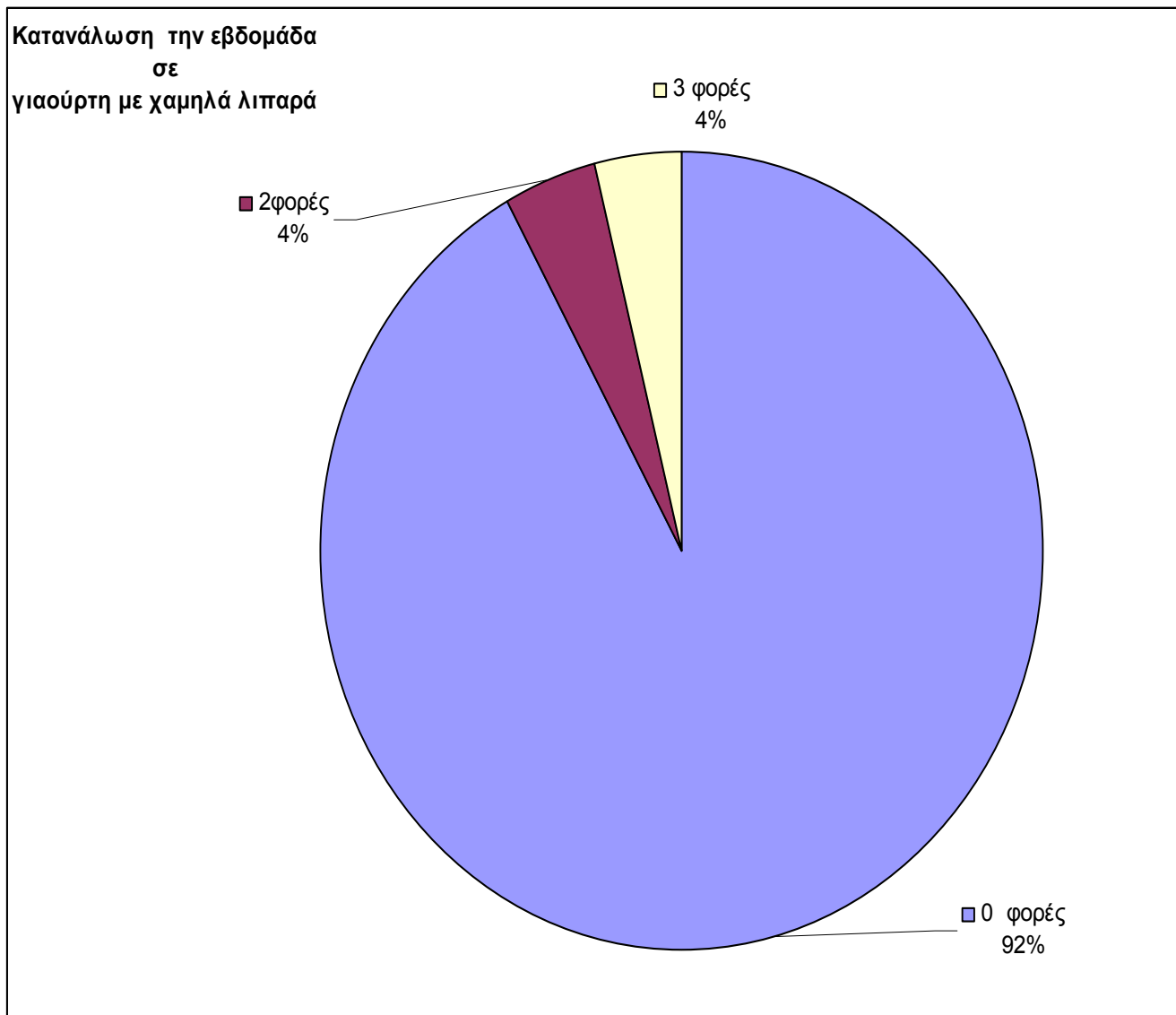
Ερώτηση 23.5



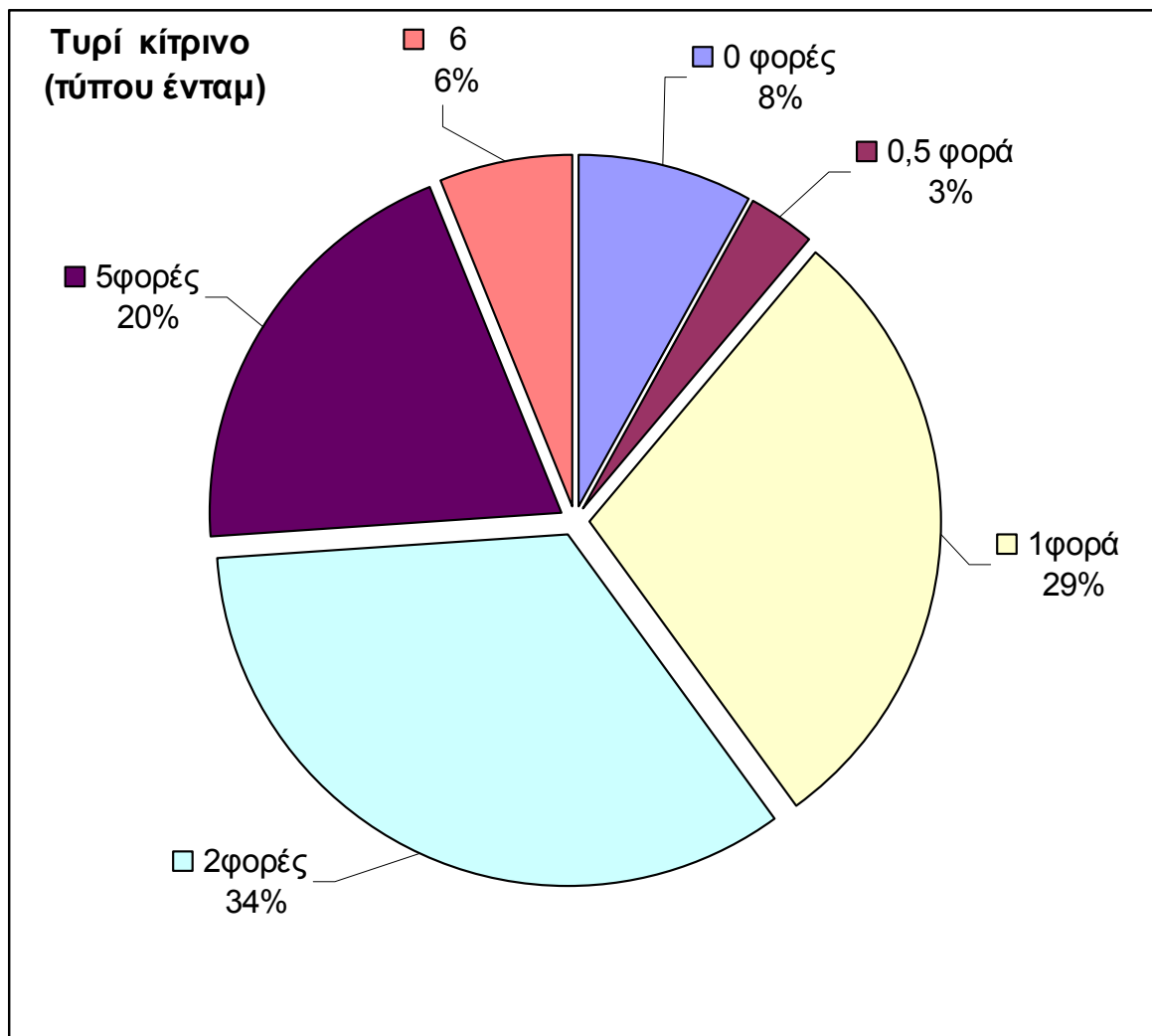
Ερώτηση 23.6.A



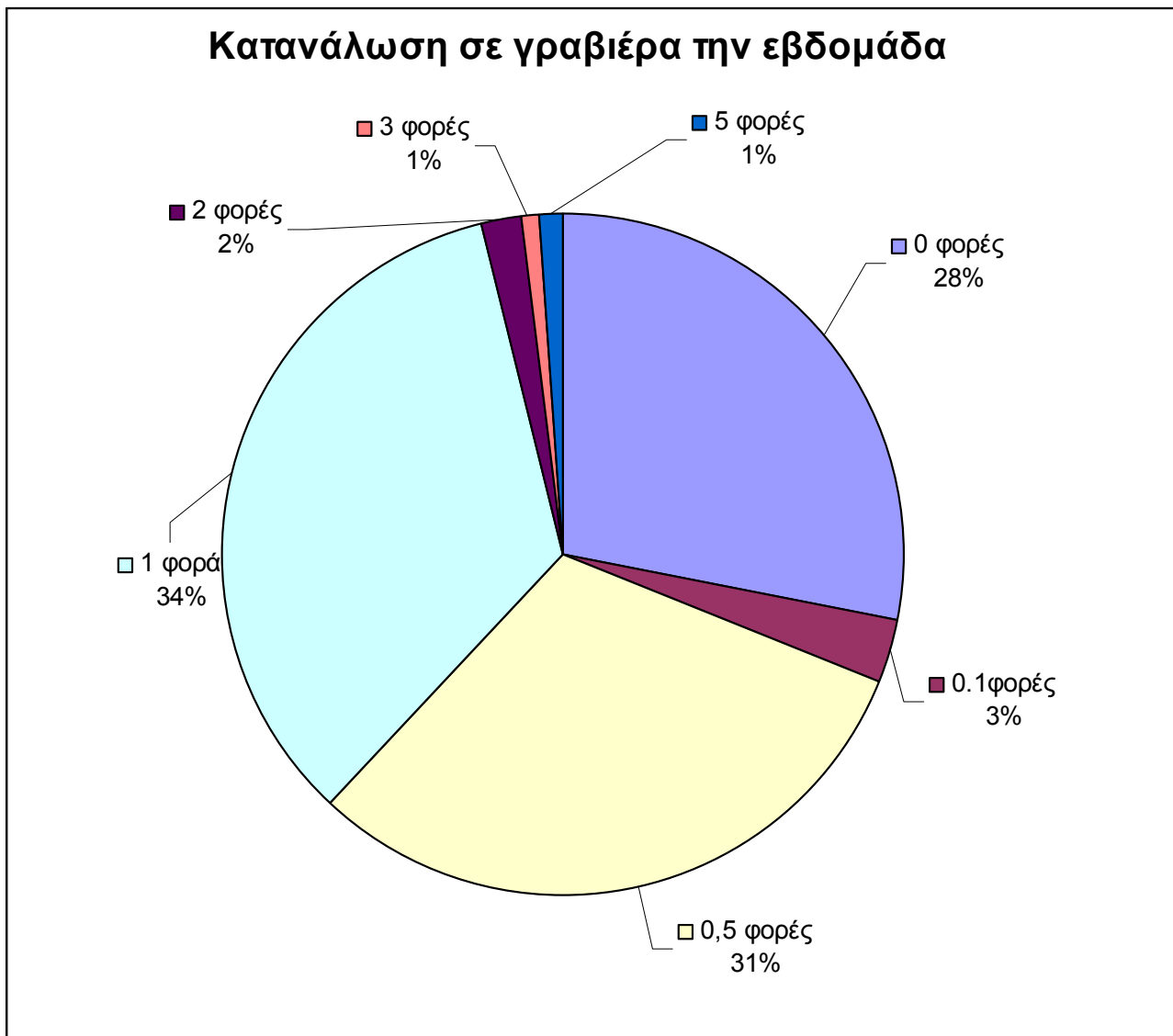
Ερώτηση 23.6.B



Ερώτηση 23.7.B



Ερώτηση 23. 7. Γ



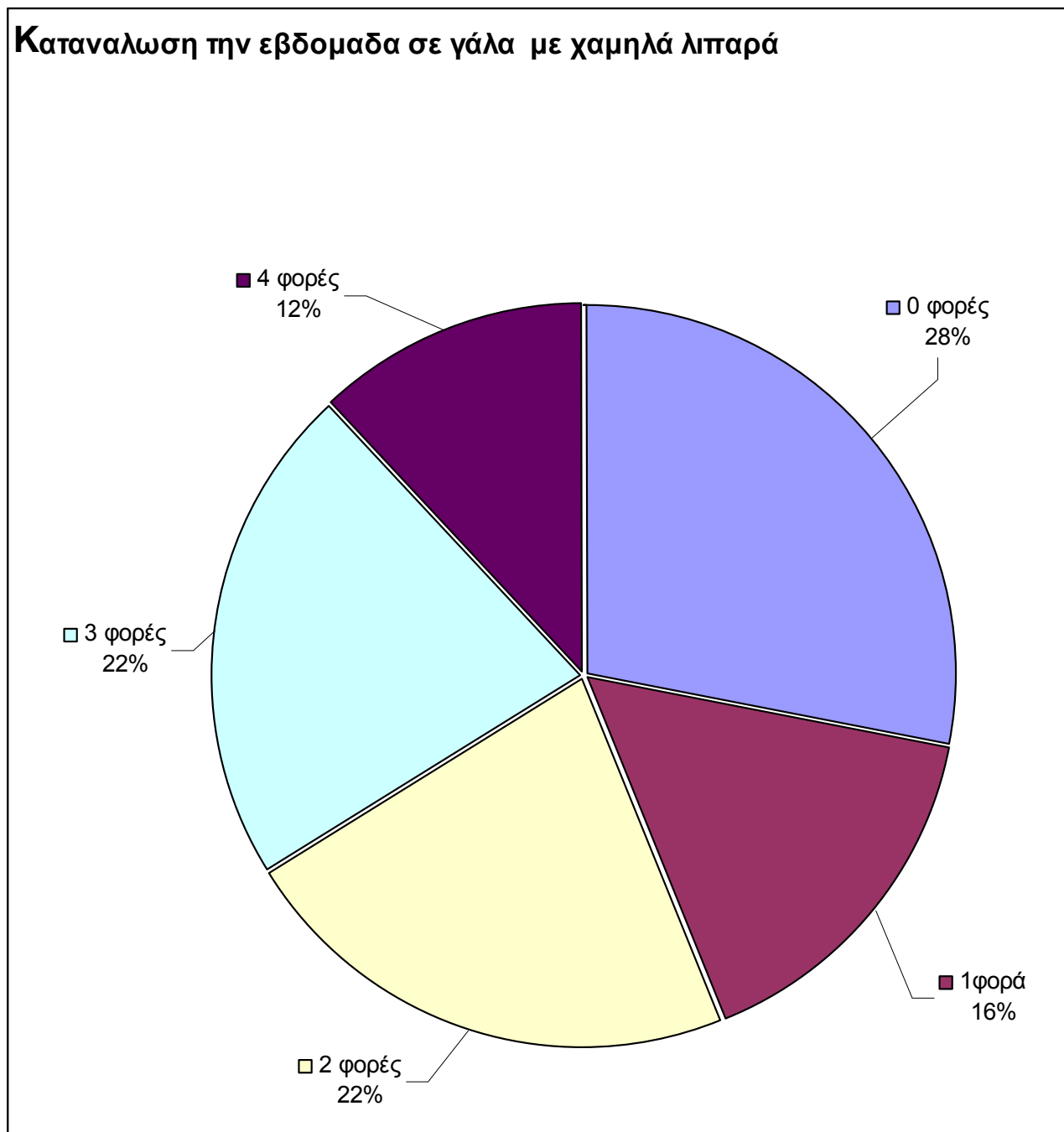
Ερώτηση 23.7.Δ



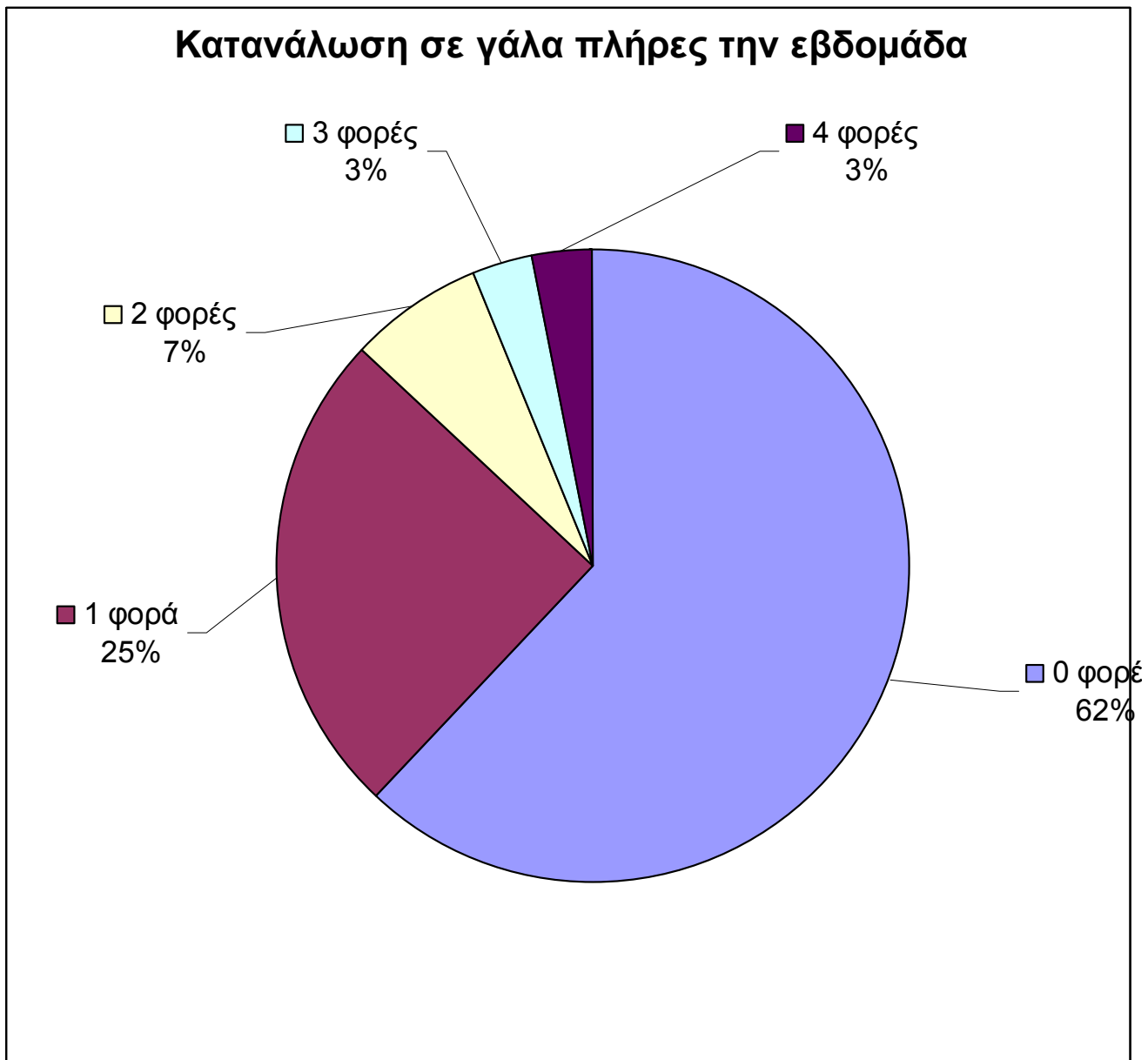
Ερώτηση 23.8.A



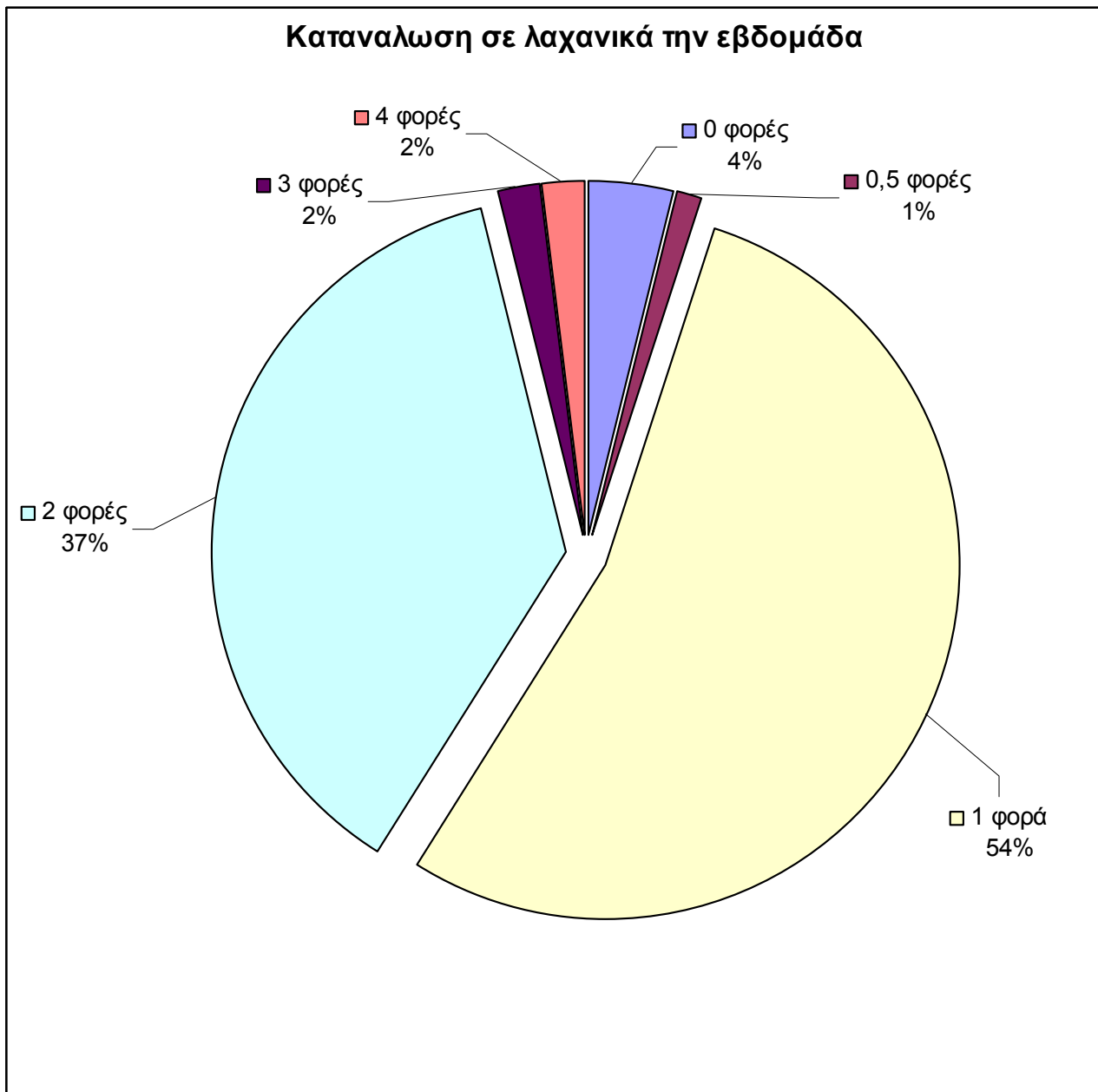
Ερώτηση 23. 8.B



Ερώτηση 23.8.Γ

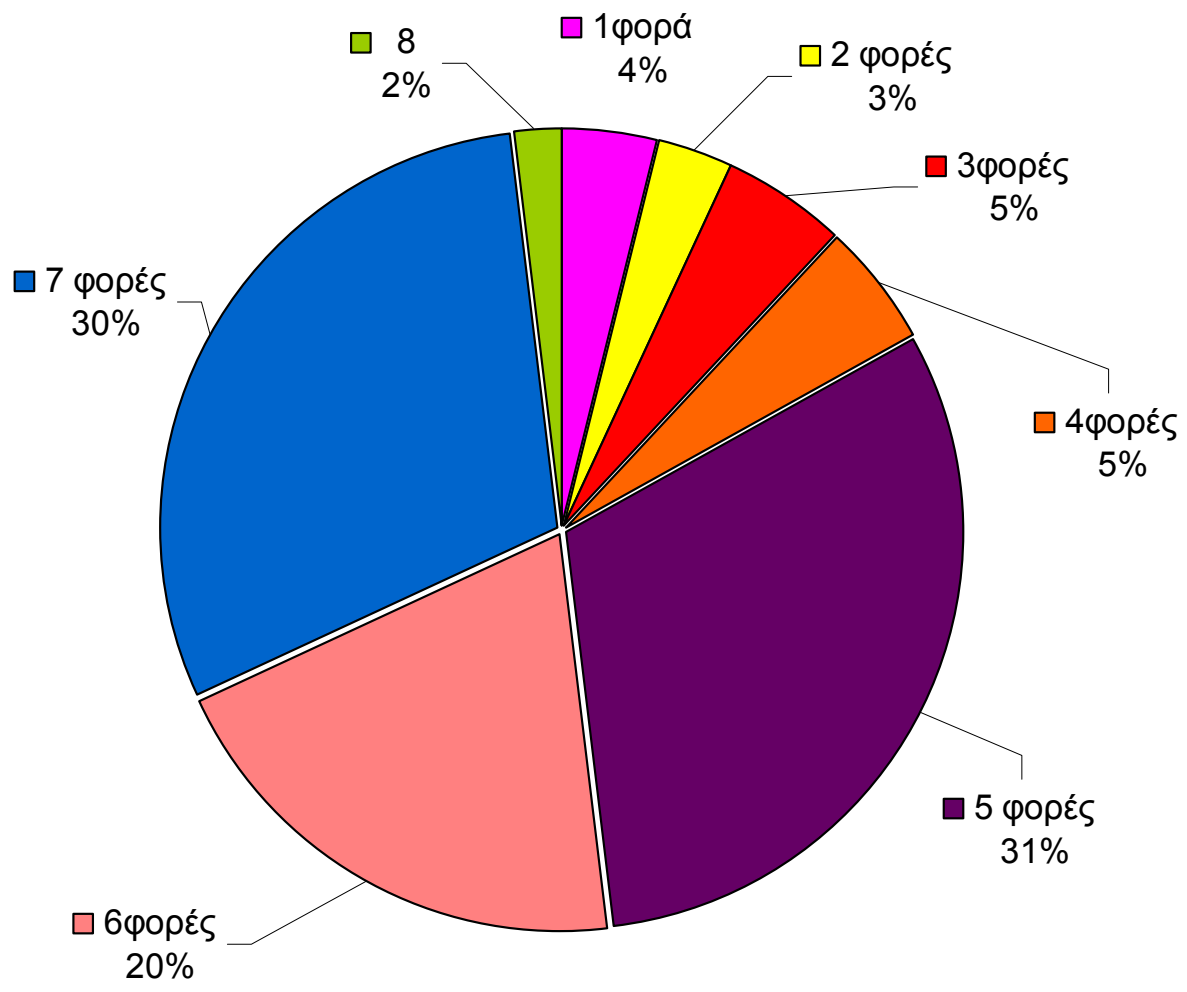


Ερώτηση 23.9



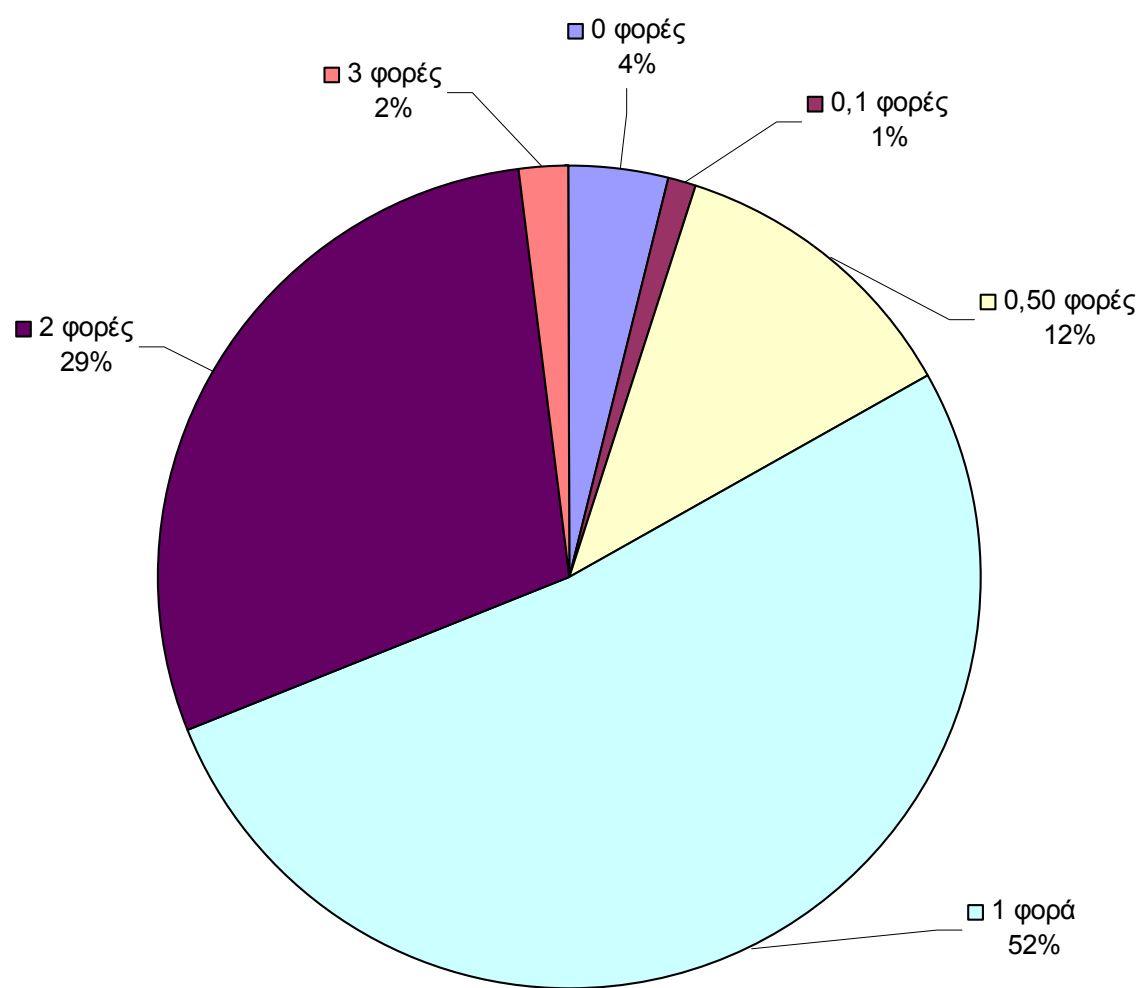
Ερώτηση 23.10

Κατανάλωση σε σαλάτες την εβδομάδα



Ερώτηση 23.11

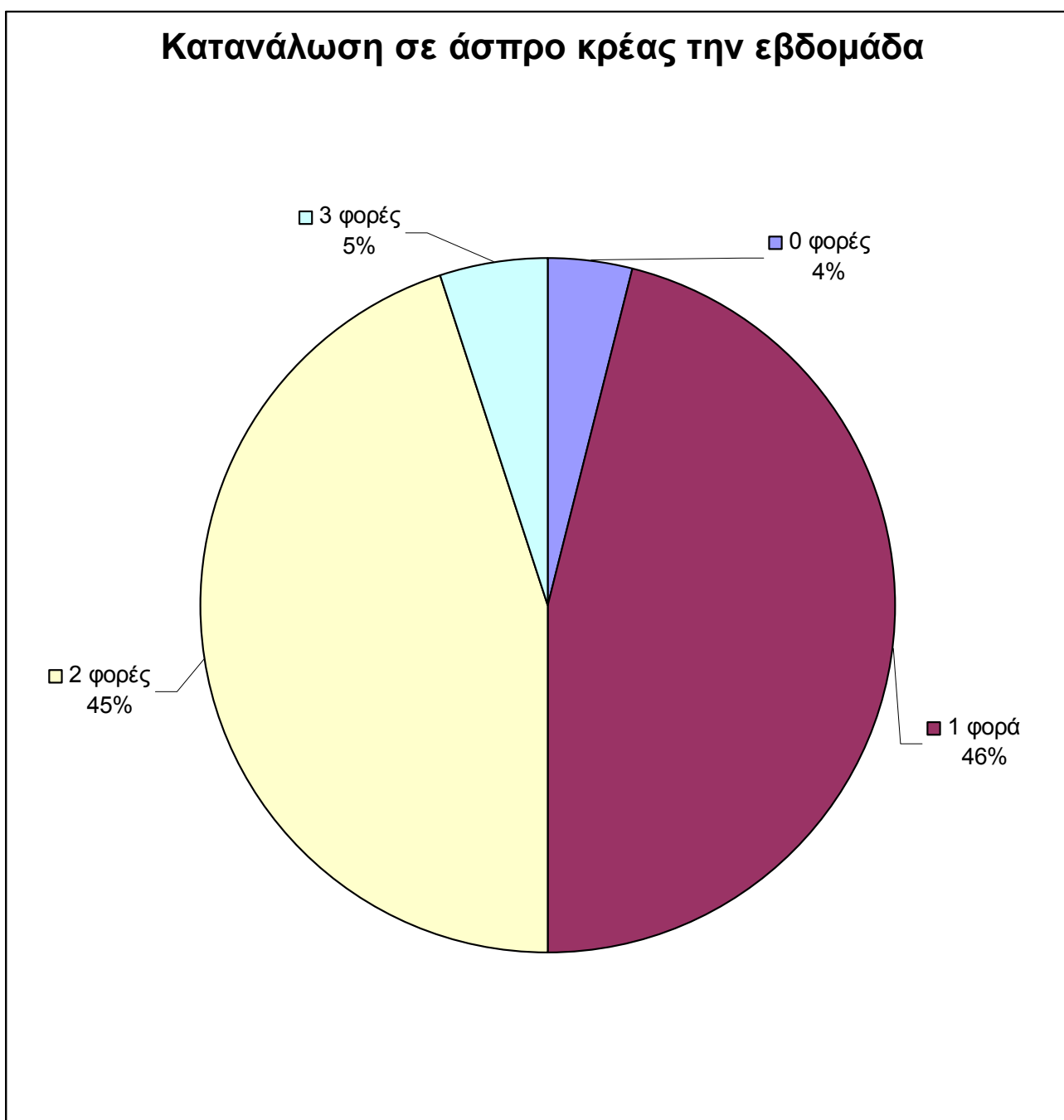
Καταναλωση σε αυγά την εβδομάδα



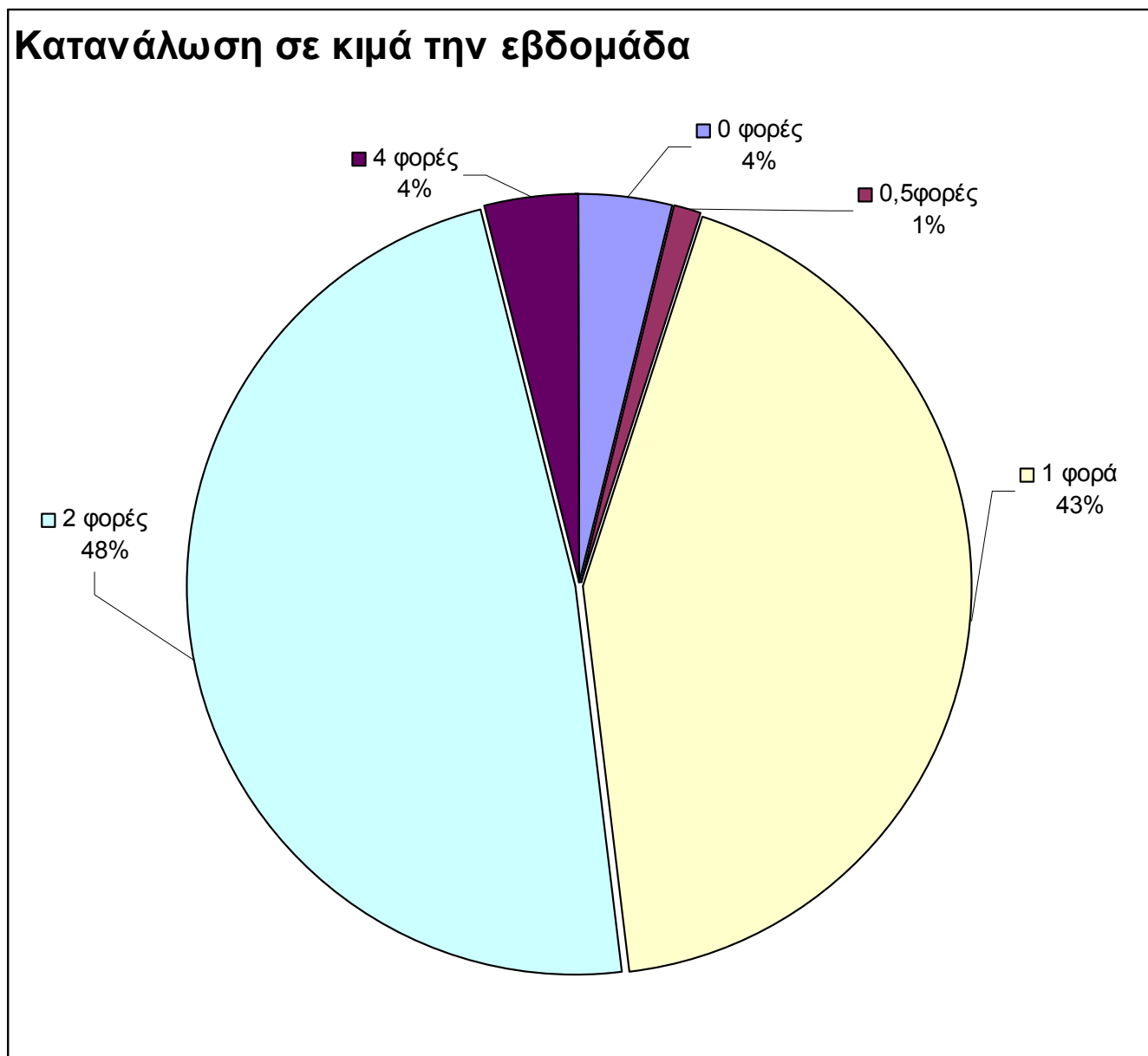
Ερώτηση 23.12.A



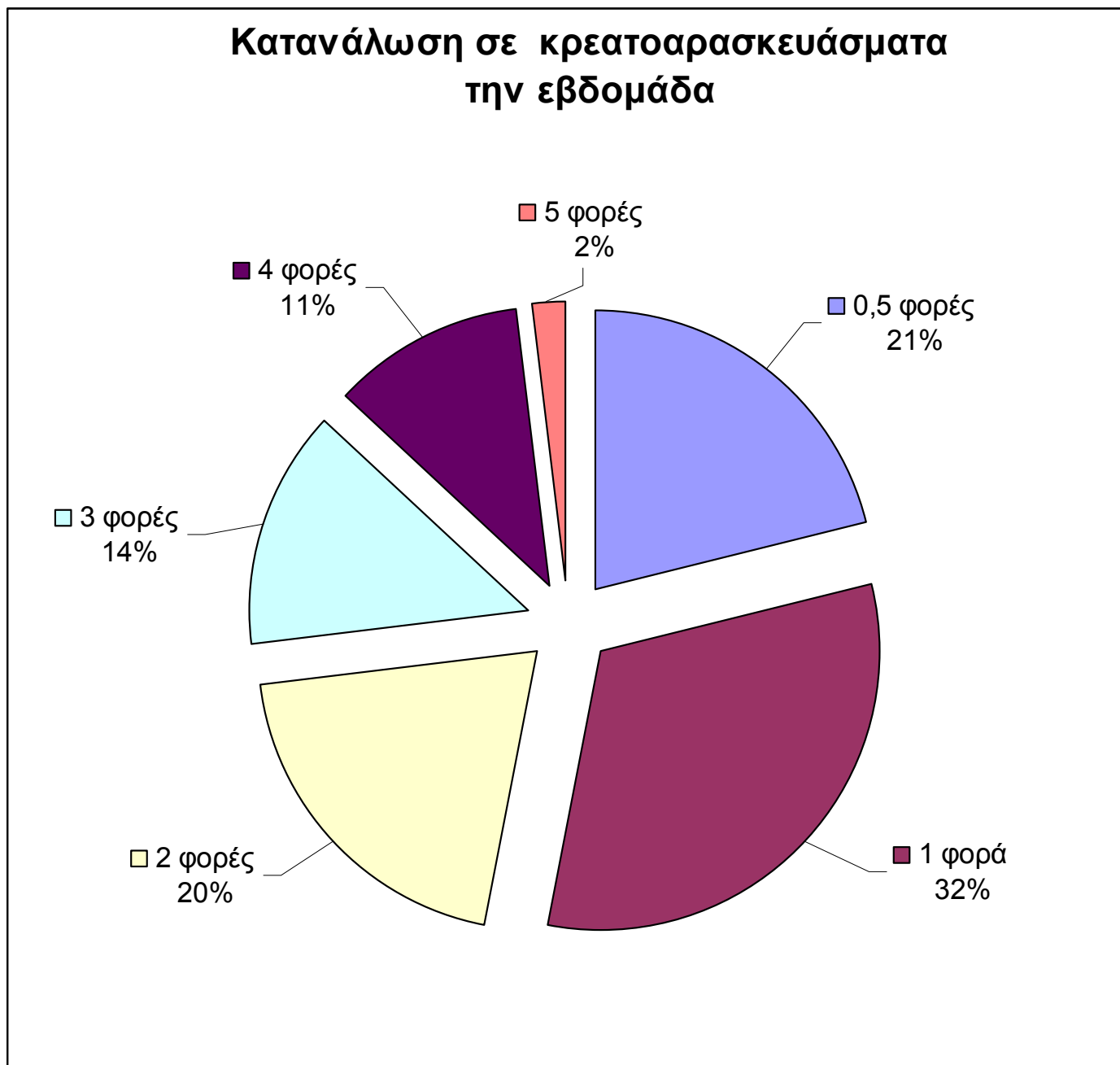
Ερώτηση 23.12.B



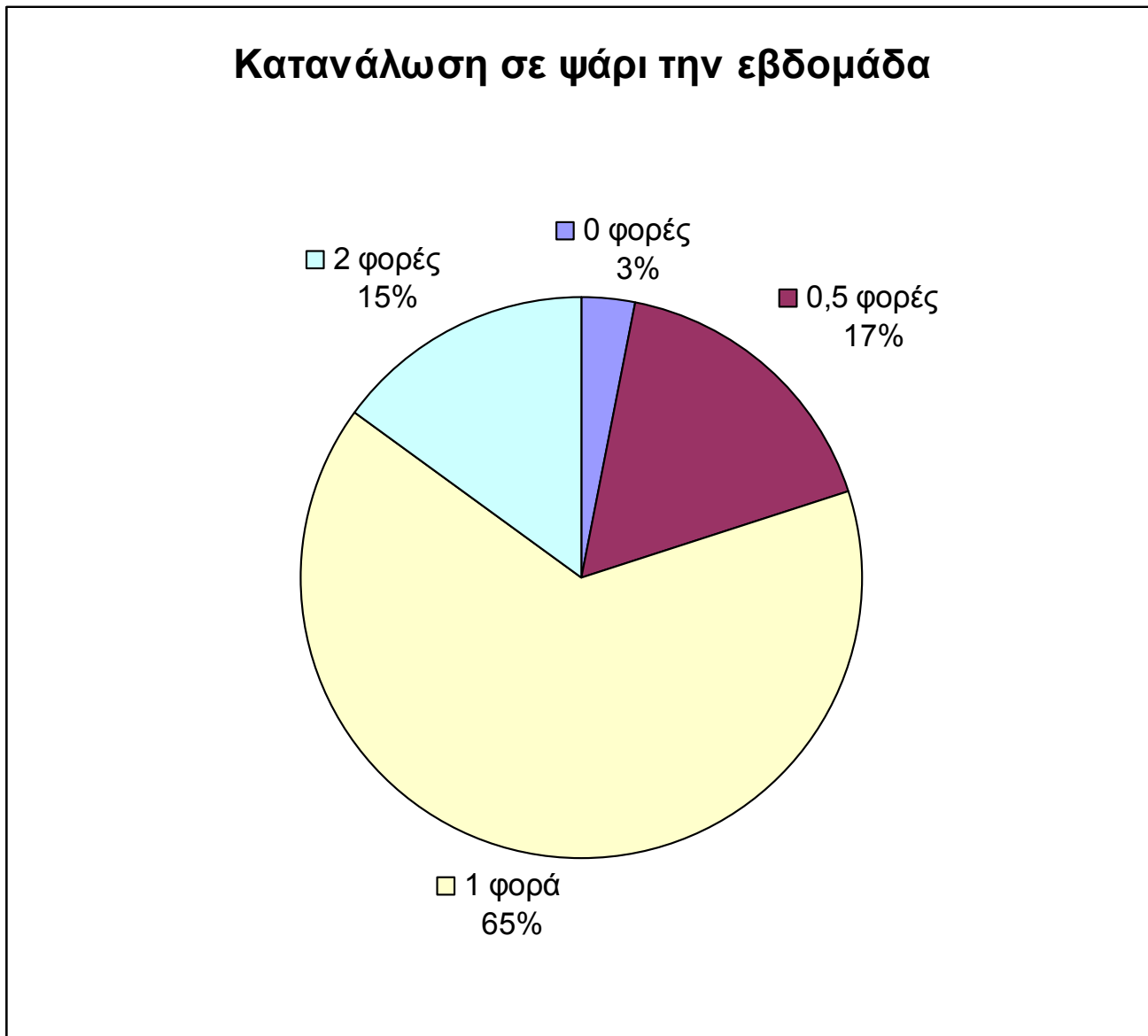
Ερώτηση 23.12.Γ



Ερώτηση 23.12.Δ



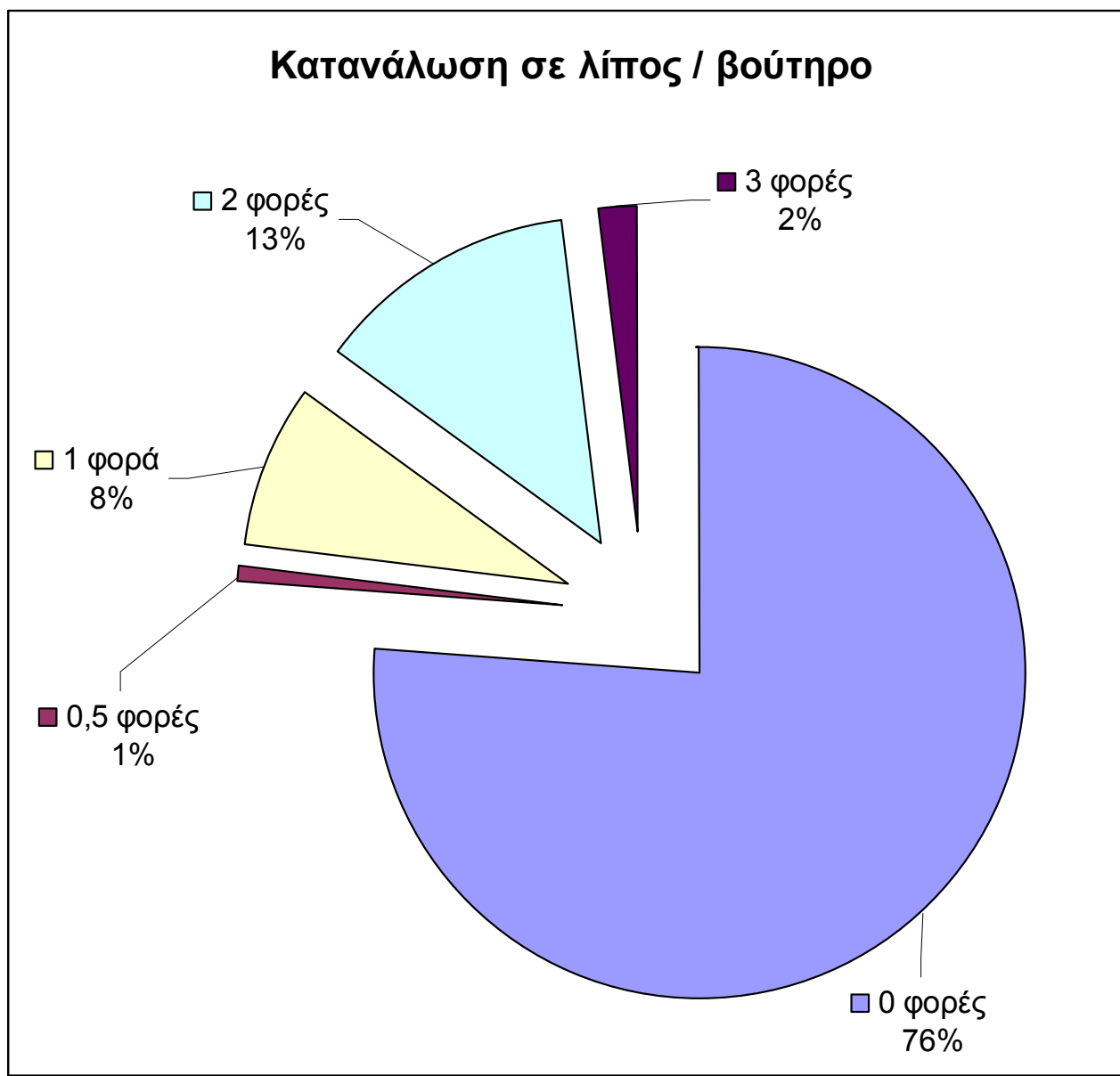
Ερώτηση 23.13



Ερώτηση 23.14

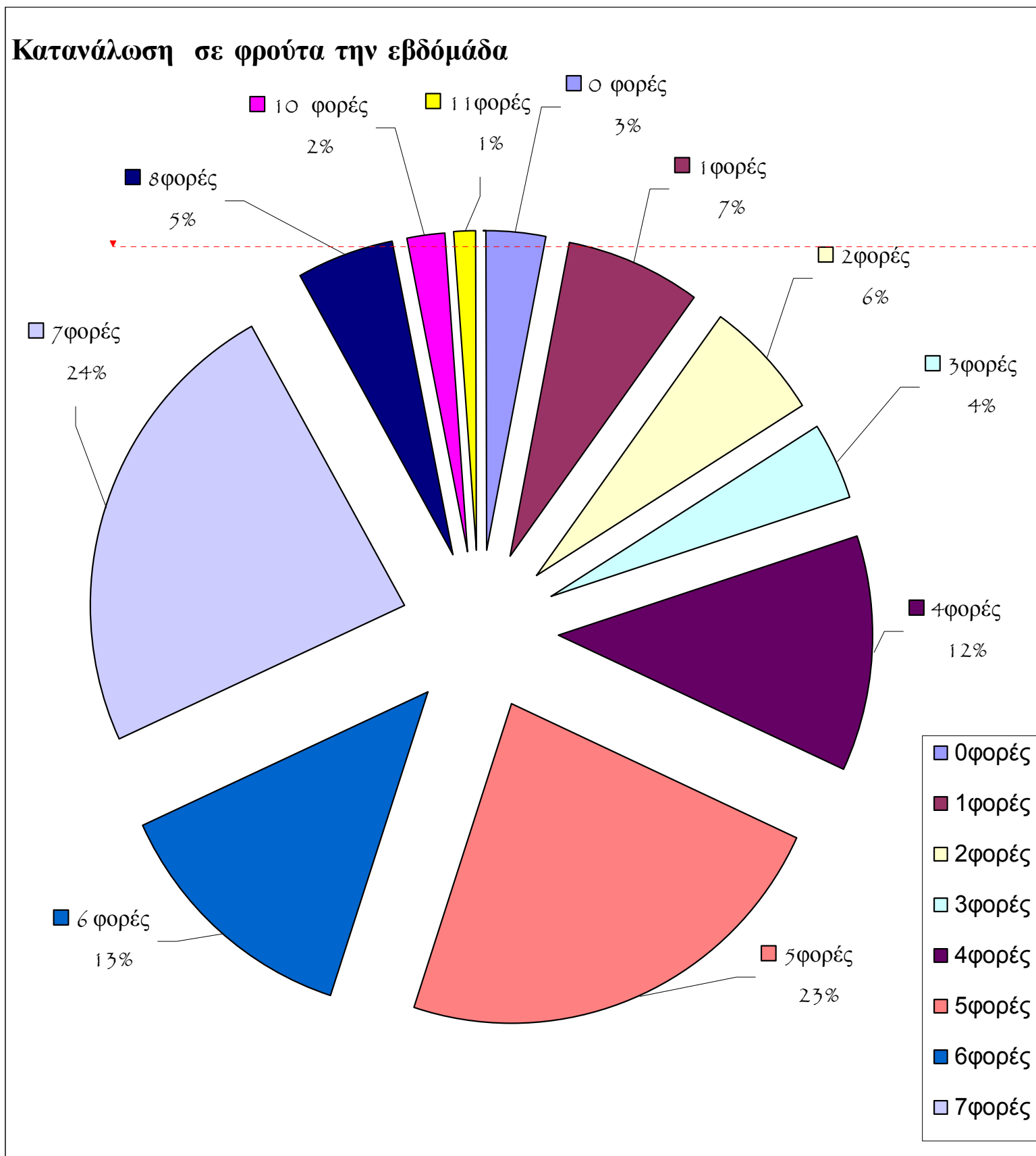


Ερώτηση 23.15

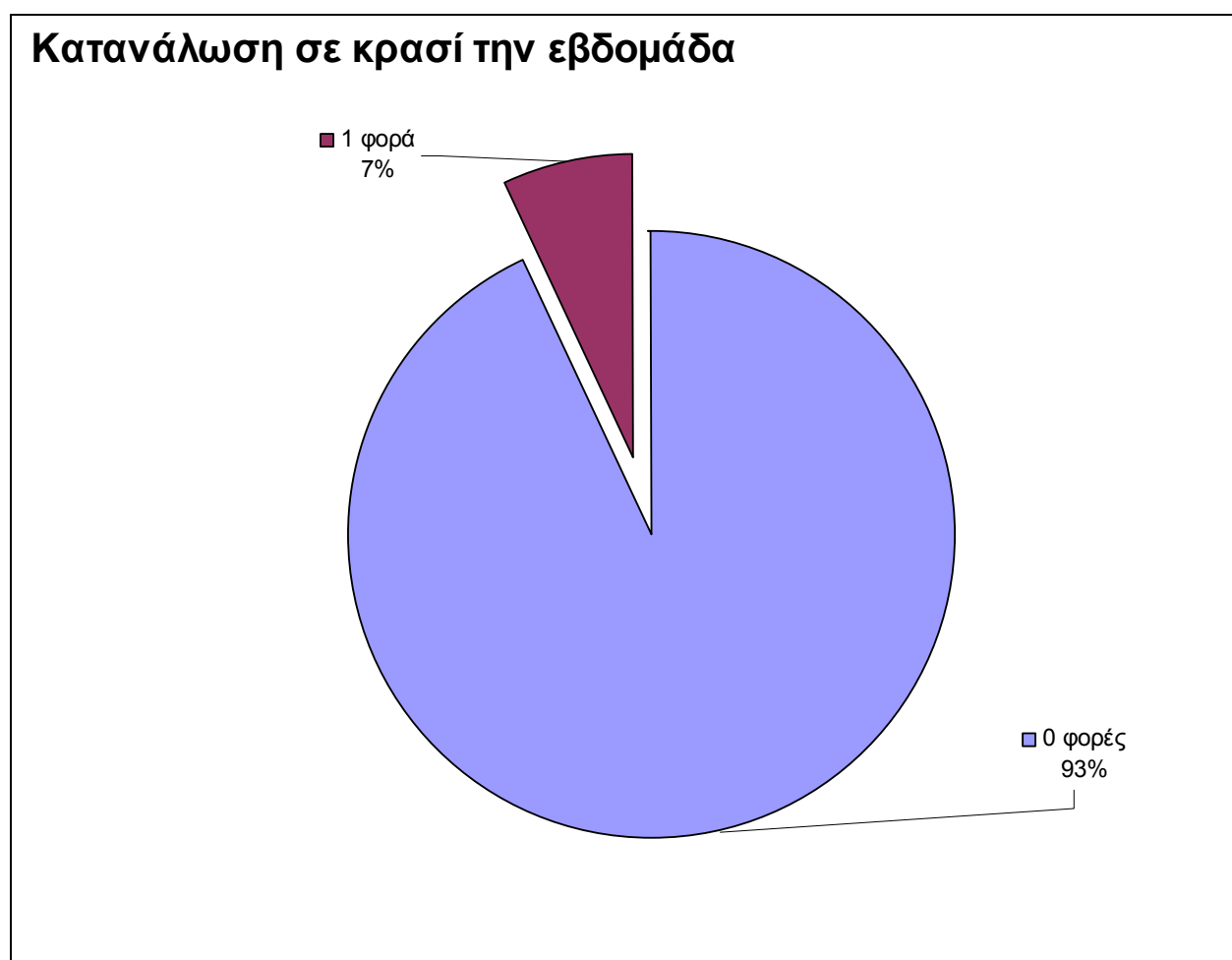


Ερώτηση 23.16

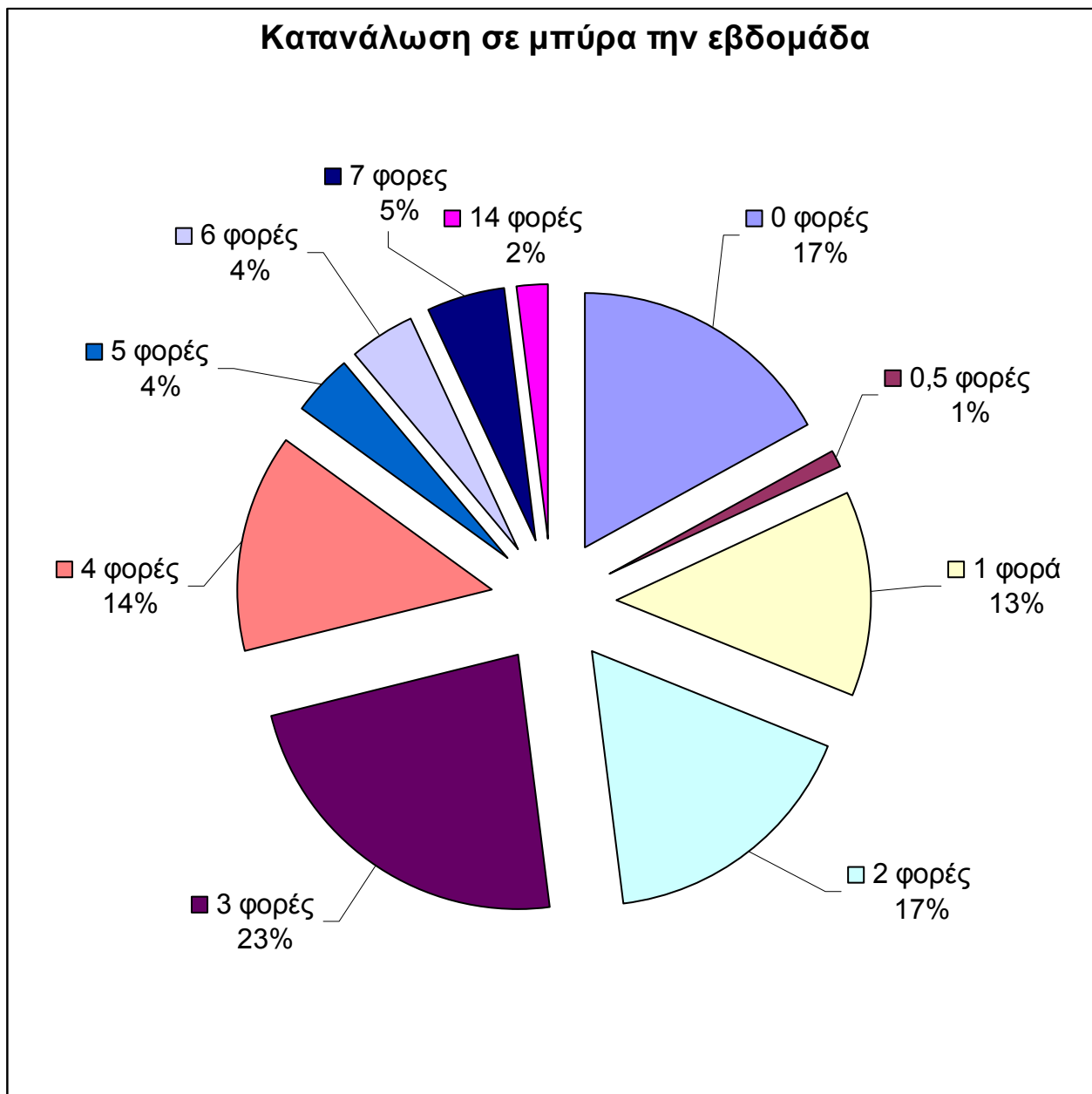
Διαγράφηκε: <sp>



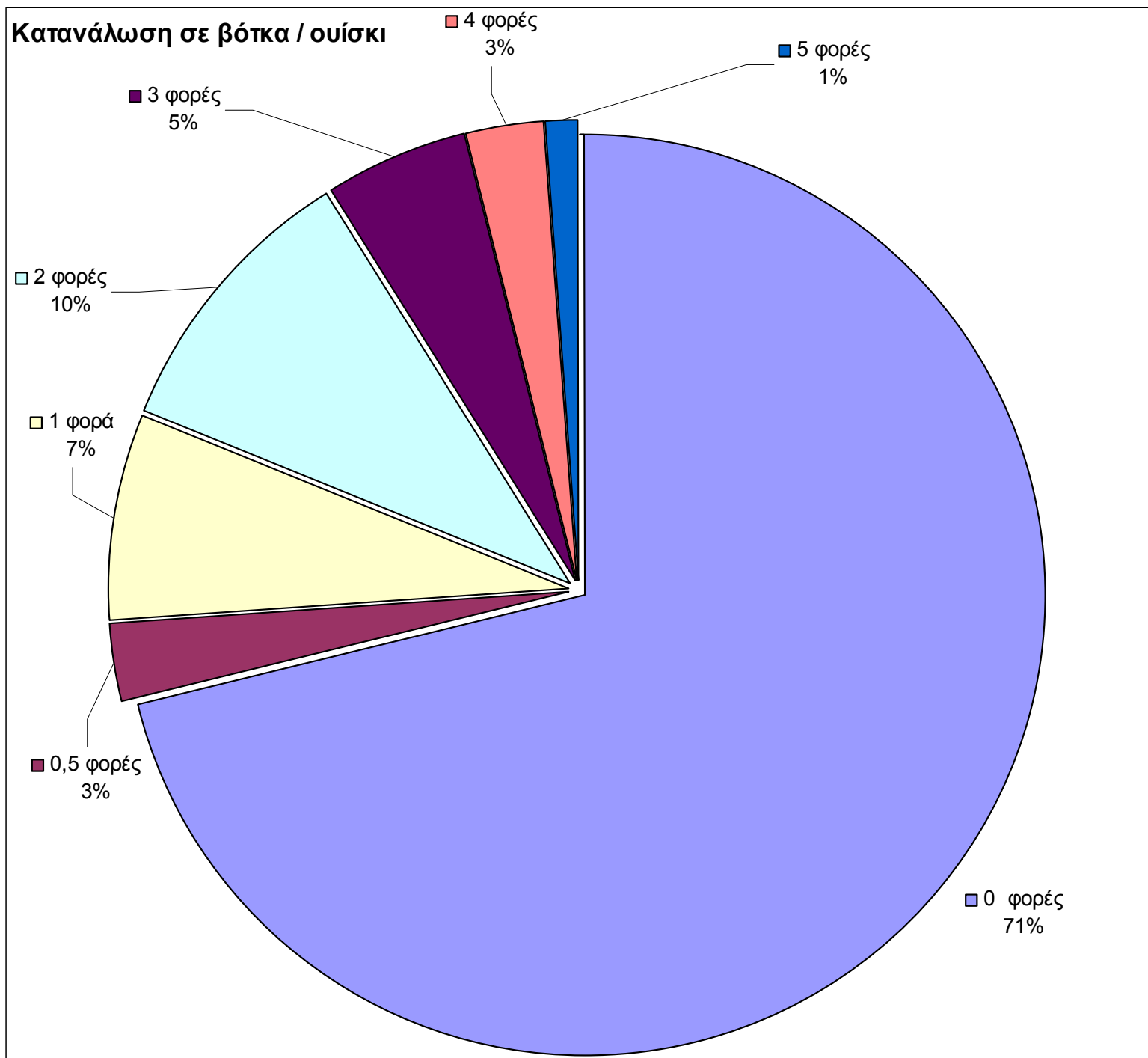
Ερώτηση 23 .19.B



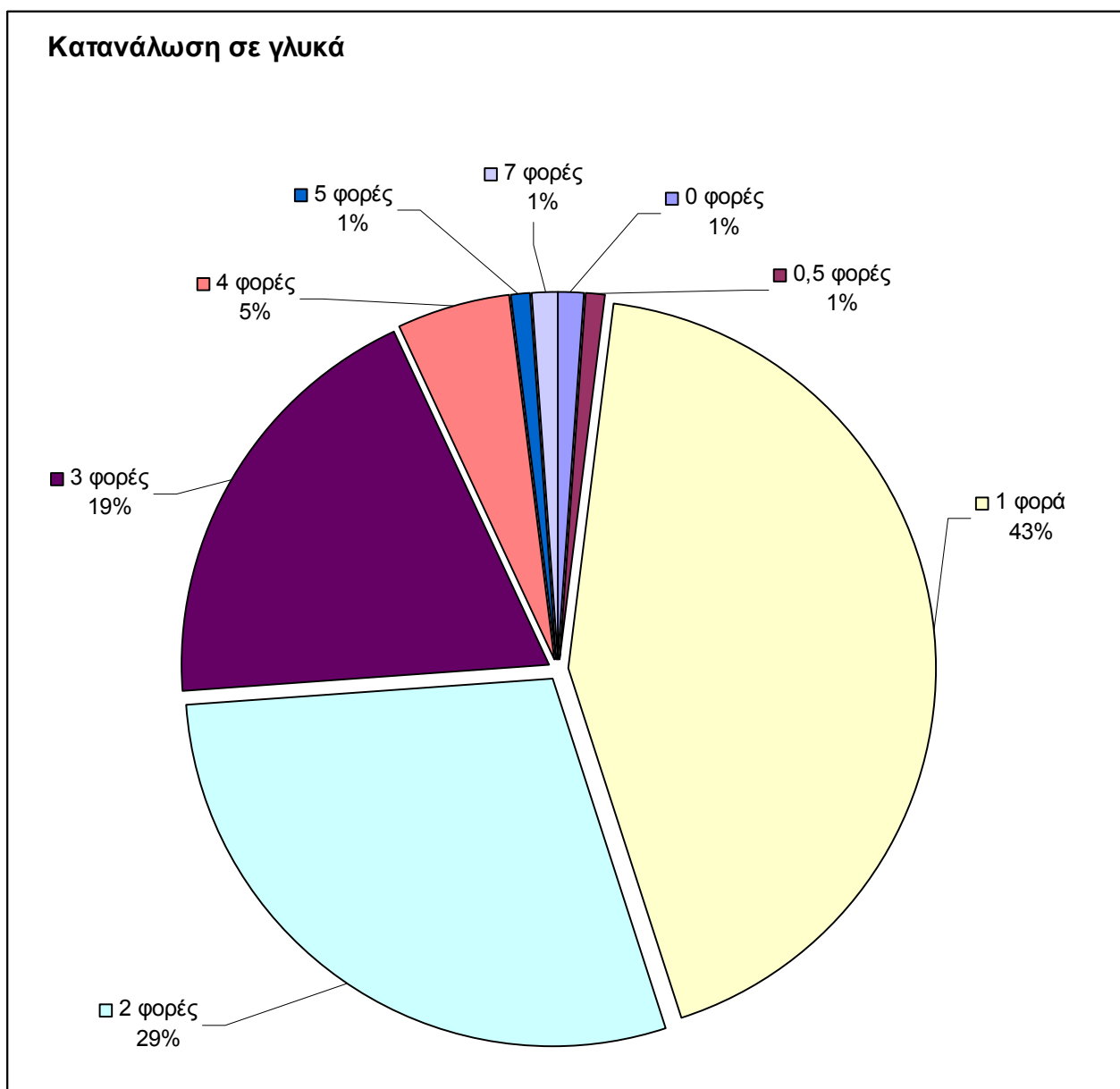
Ερώτηση 23.19 Γ



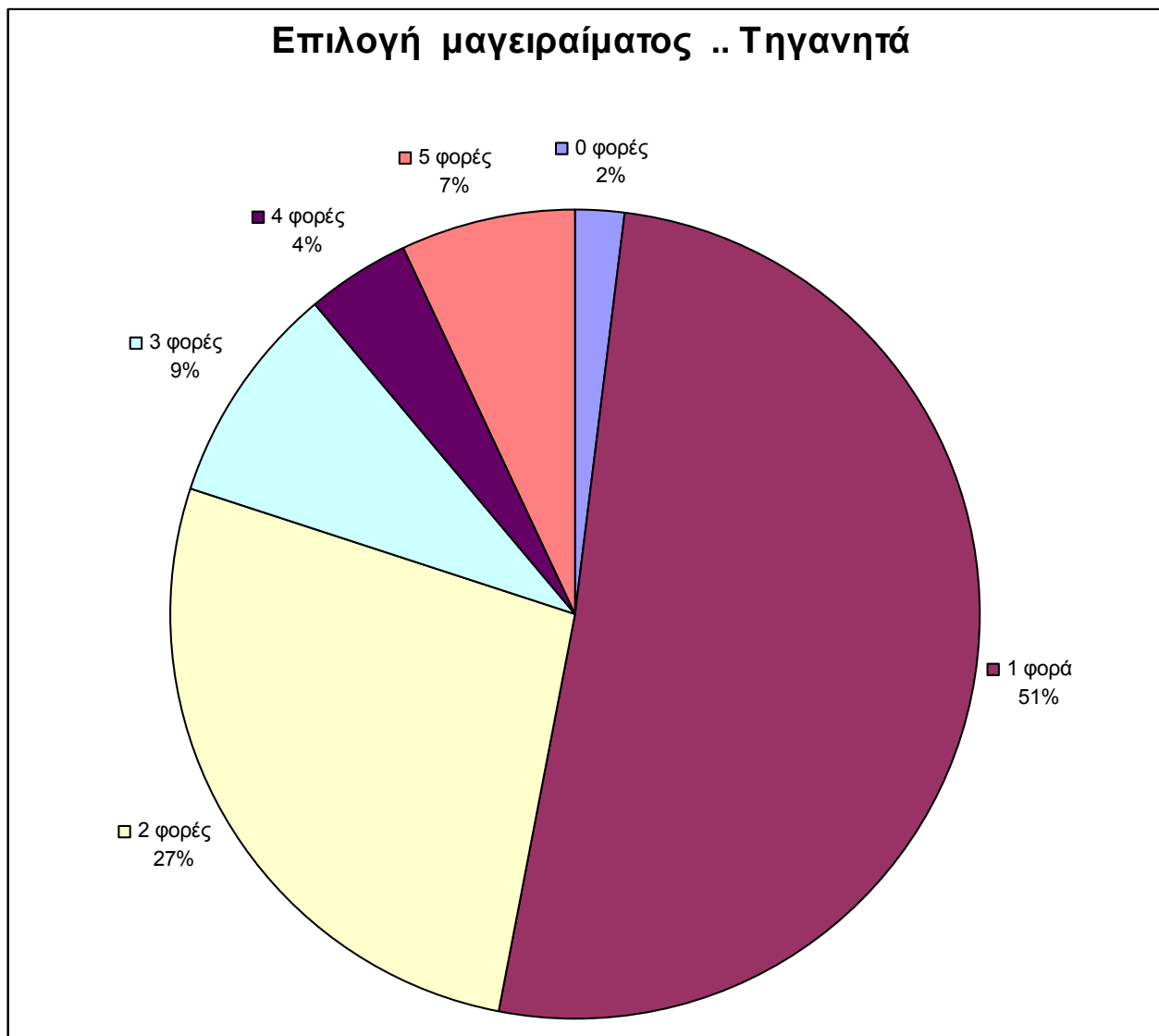
Ερώτηση 23.19.Δ



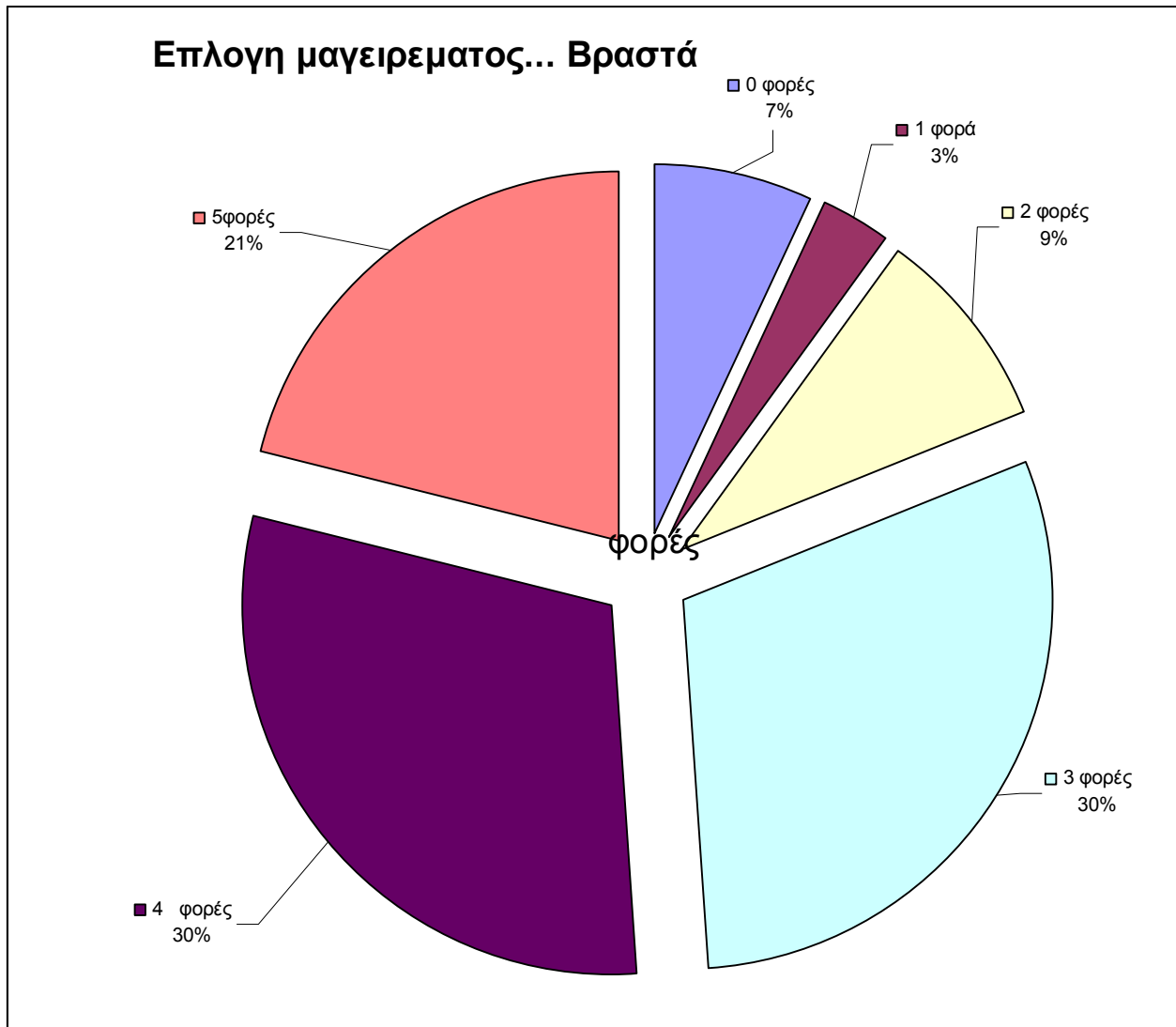
Ερώτηση 23.20



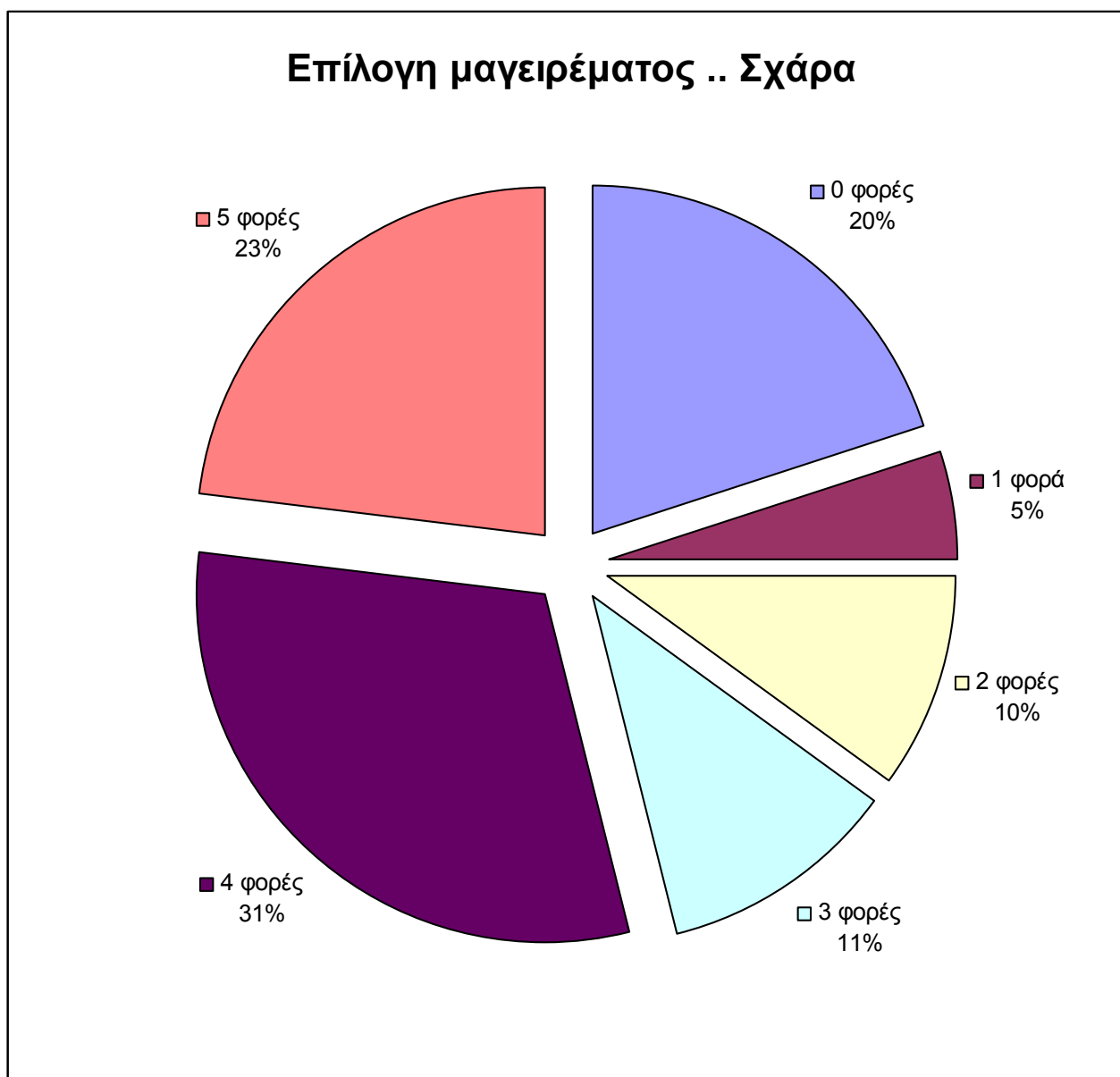
Ερώτηση 24.A



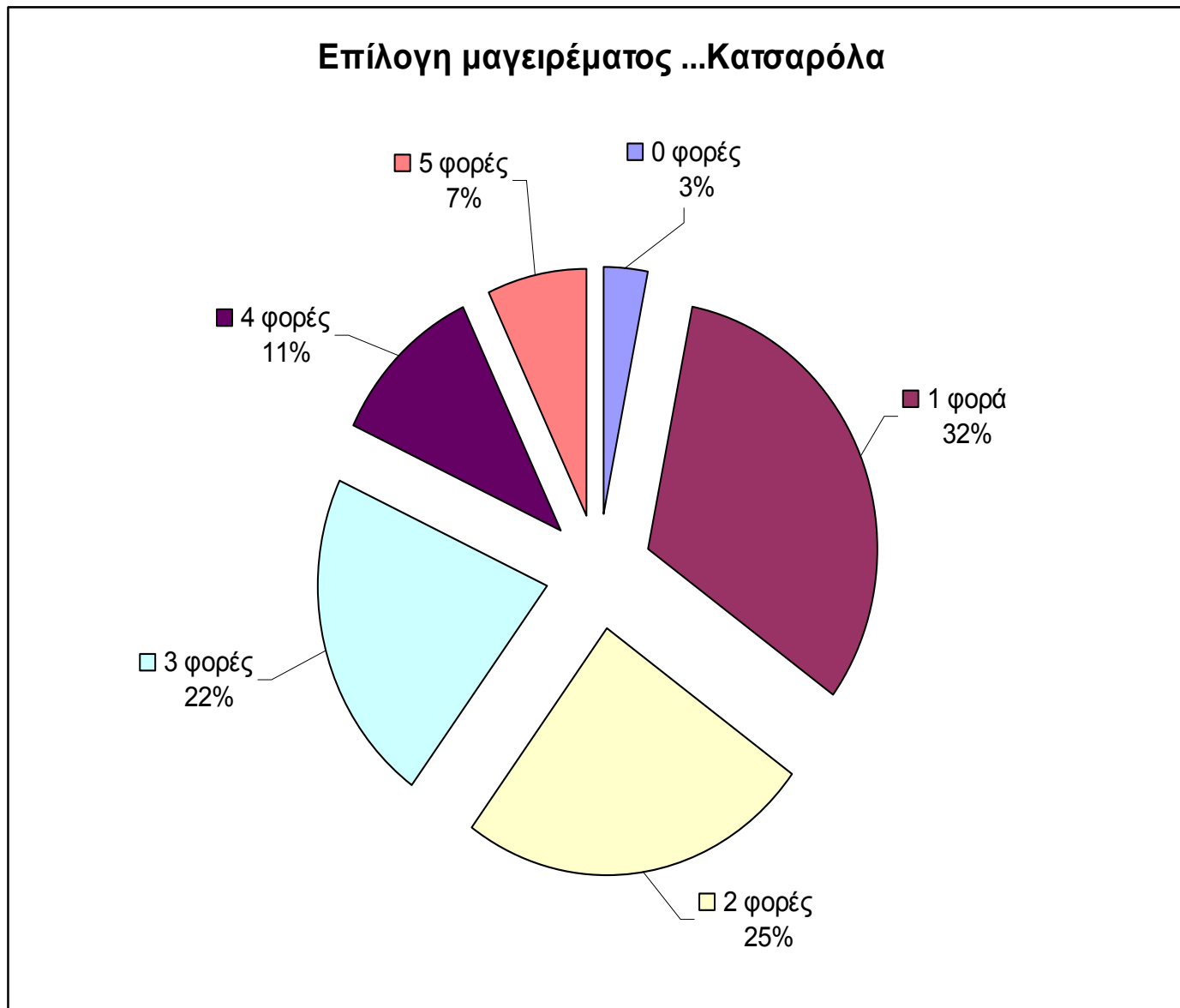
Ερώτηση .24.B



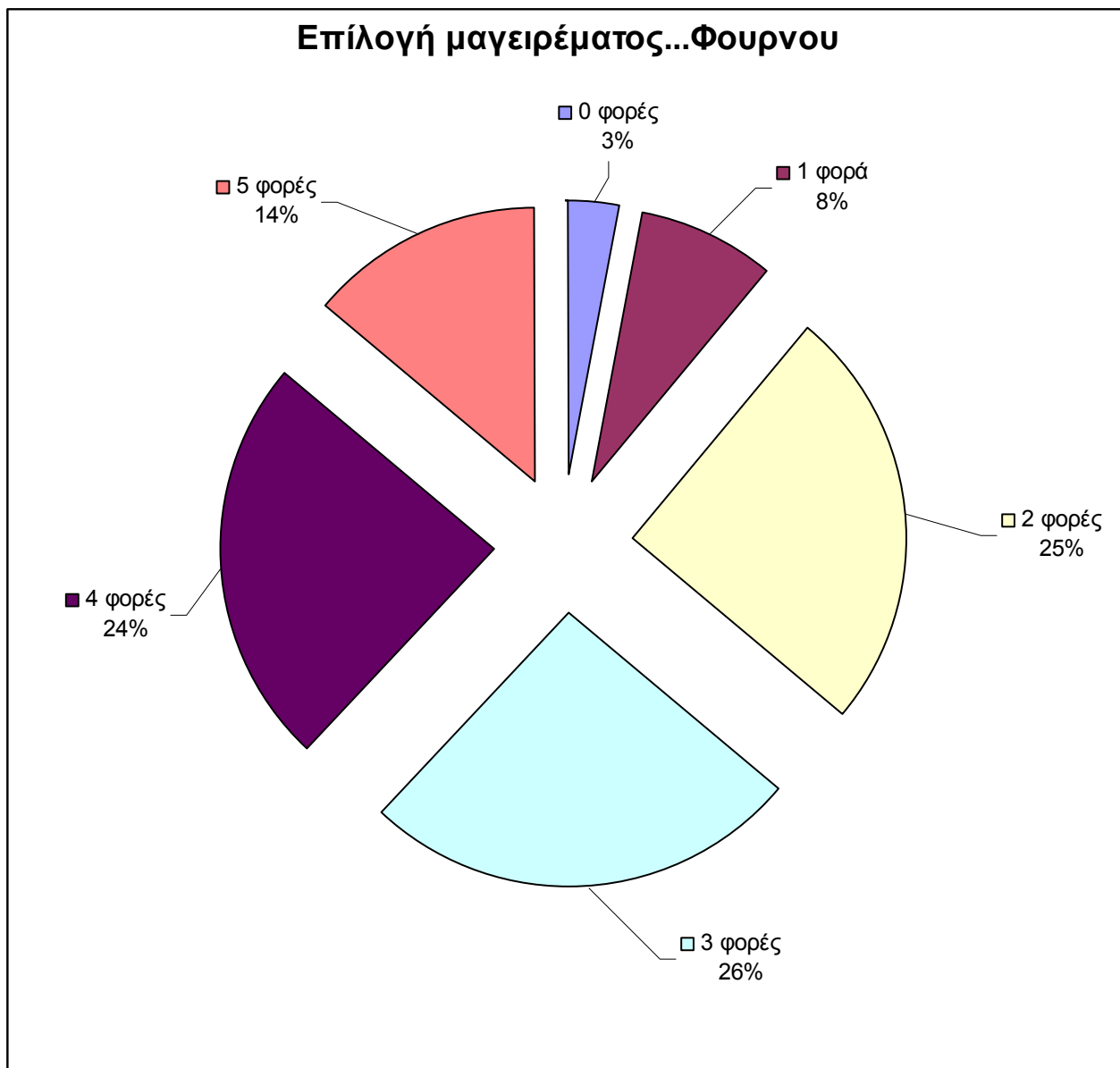
Ερώτηση 24.Γ



Ερώτηση. 24.Δ



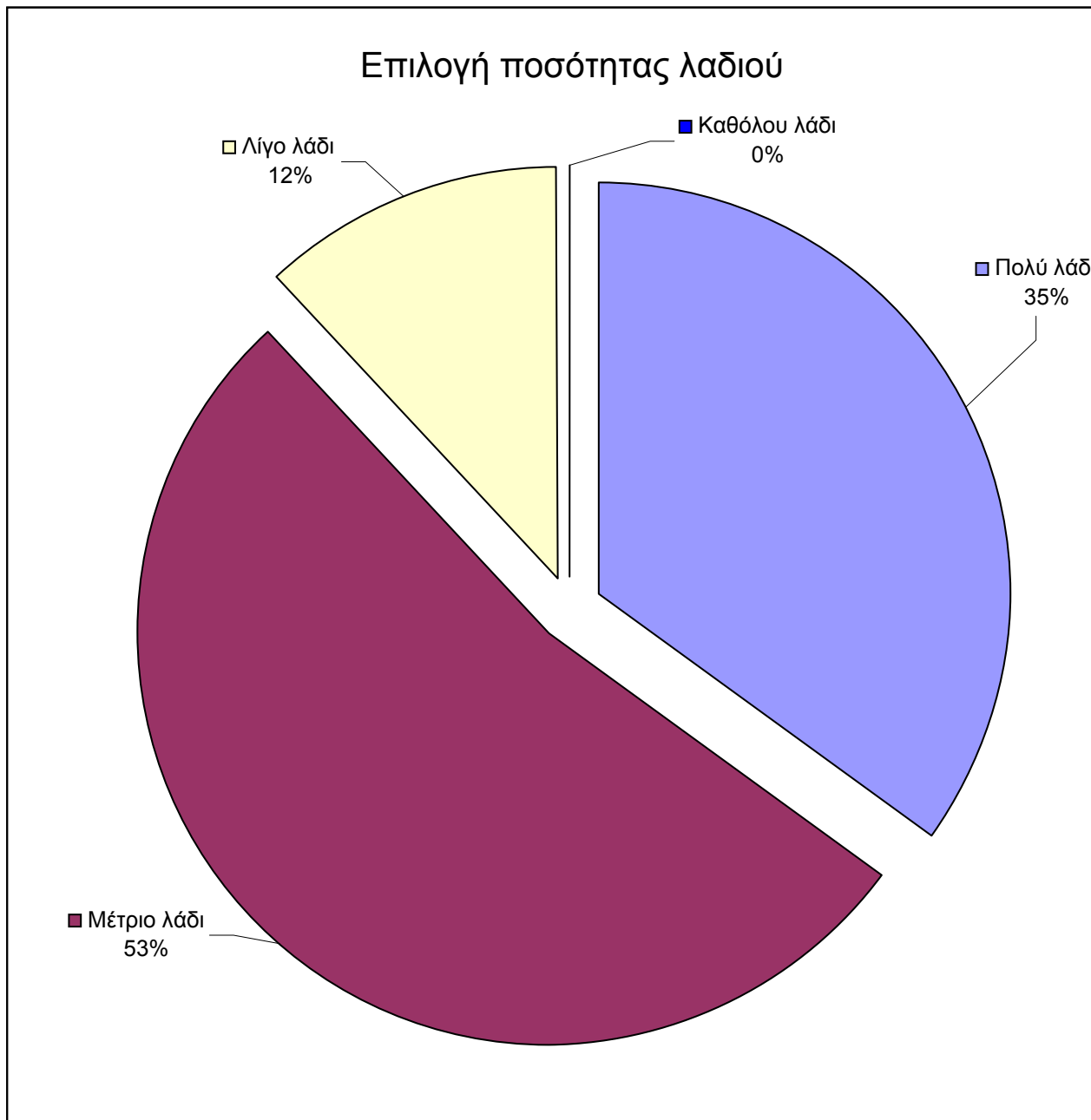
Ερώτηση 24. Ε



Ερώτηση 24.Στ



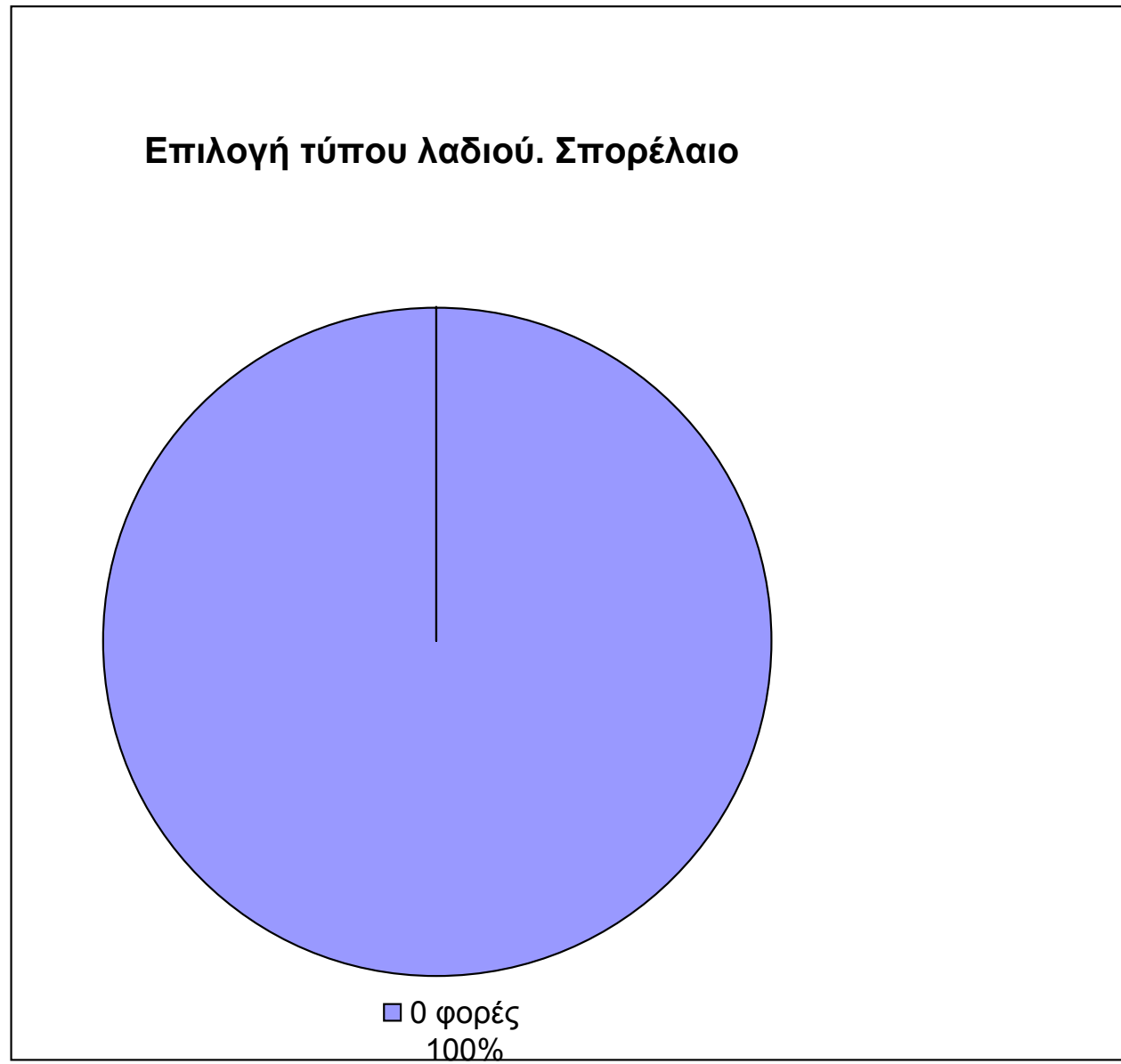
Ερώτηση 25.A



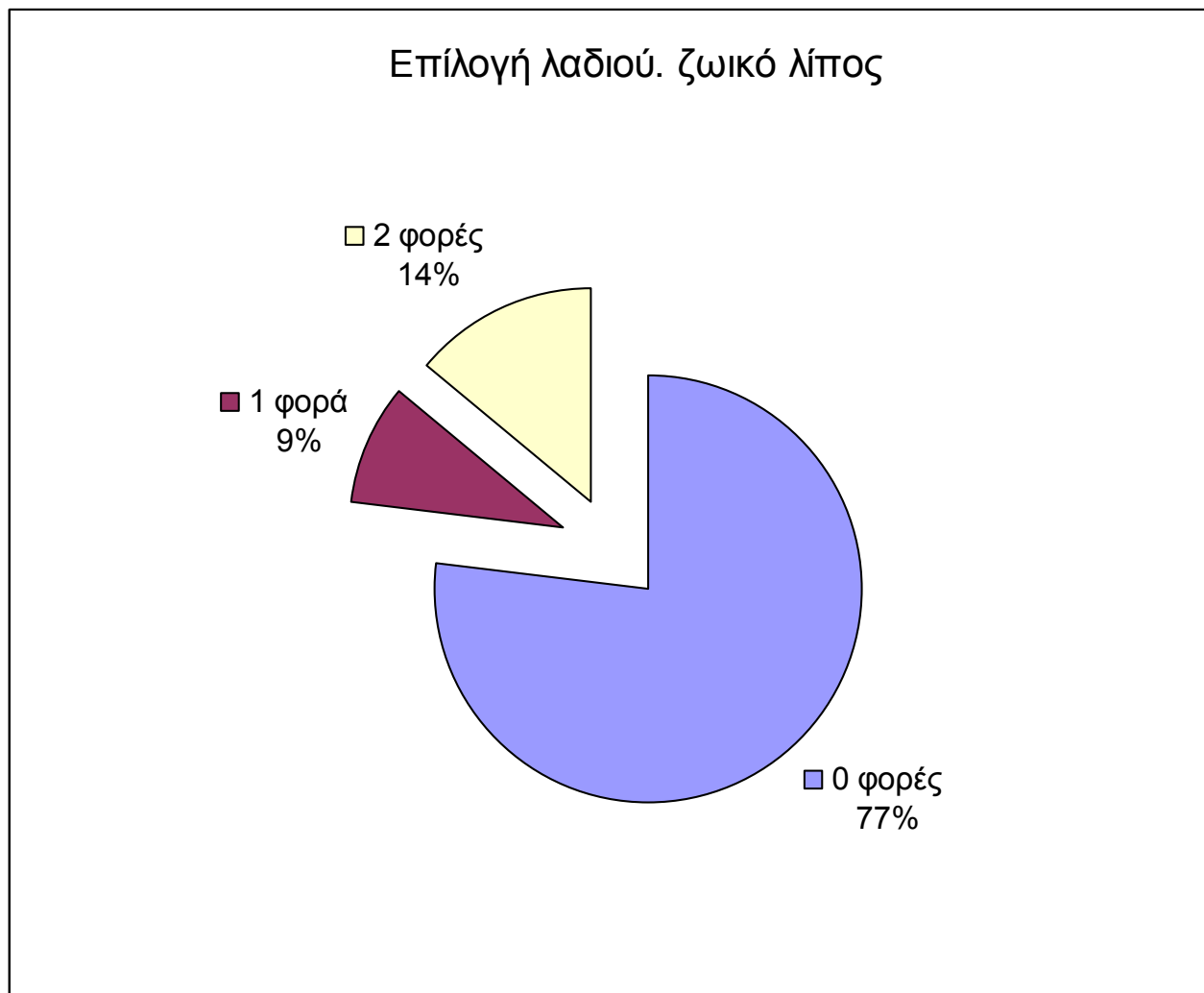
Ερώτηση 25.Α.1.Α



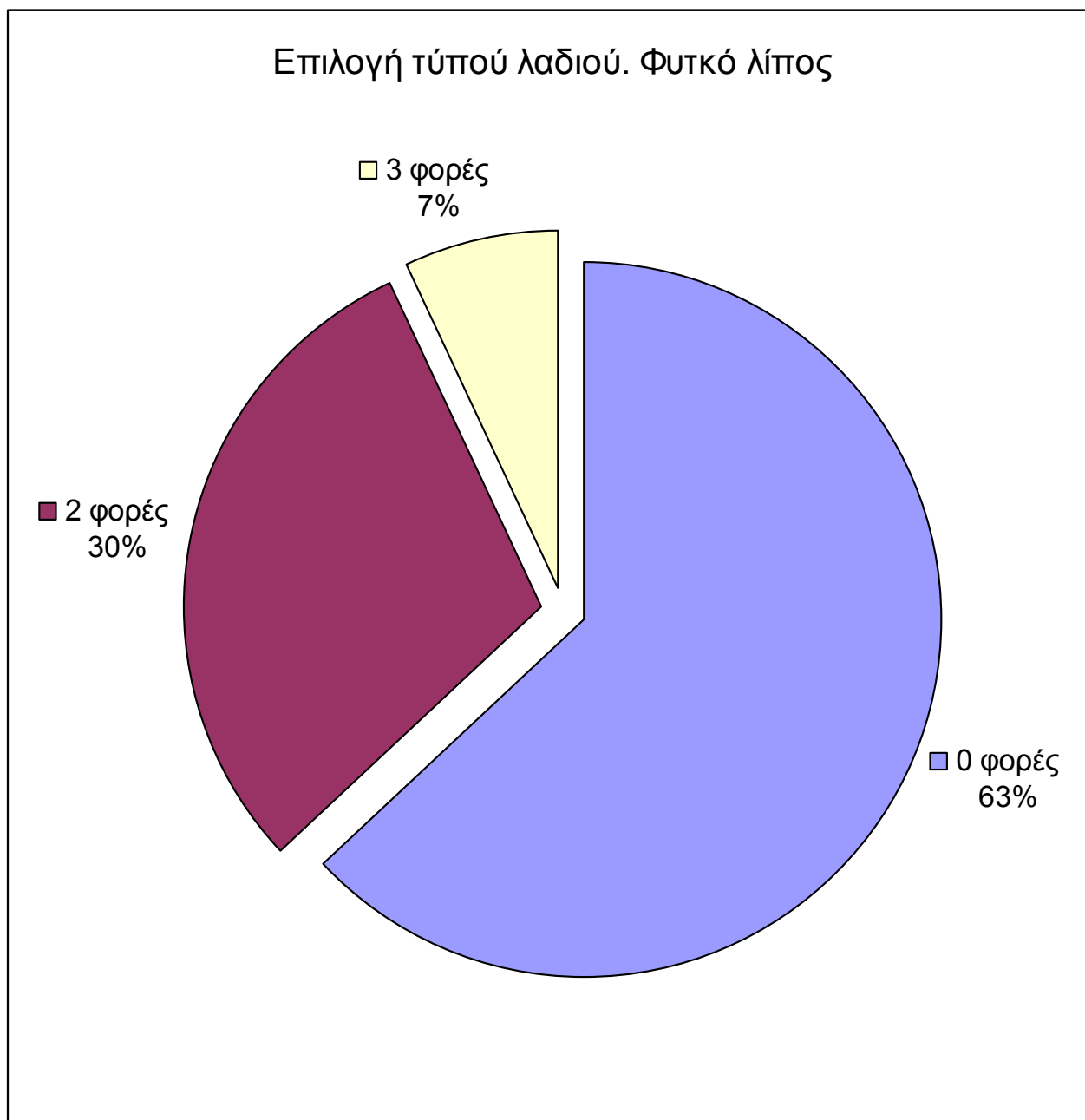
Ερώτηση 24.A.1.B



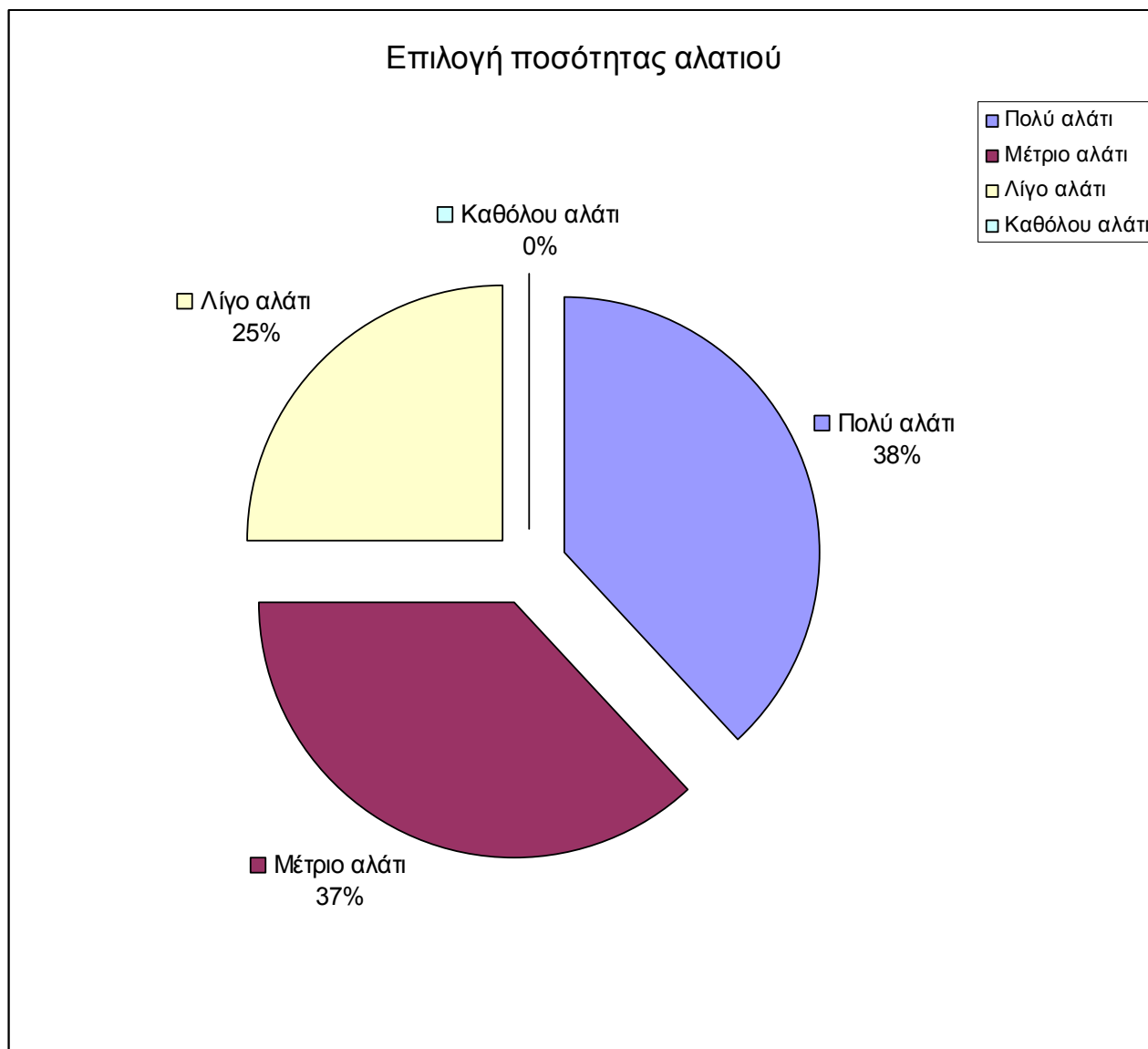
Ερώτηση 25.Α.1. Γ



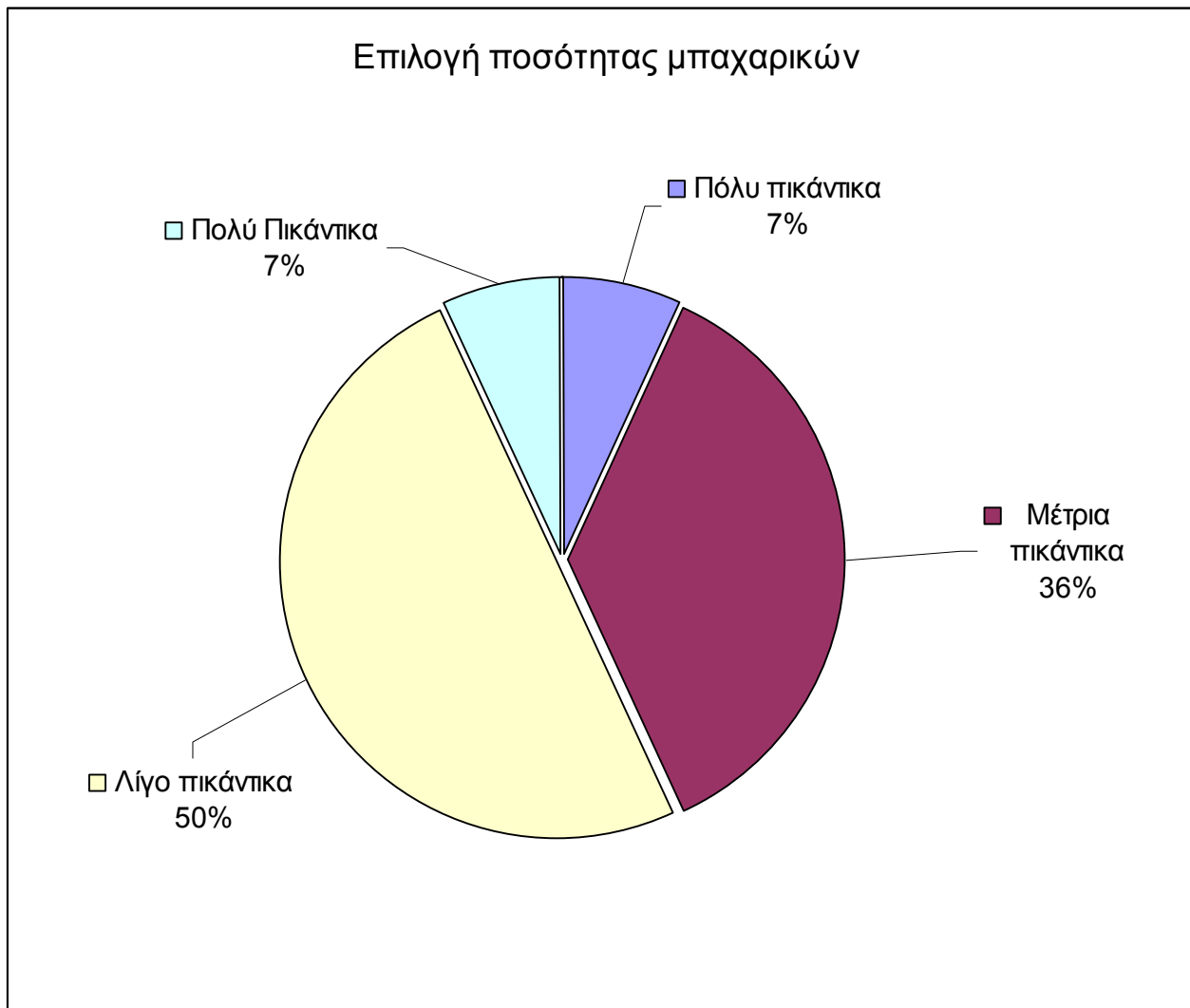
Ερώτηση 25.Α..Δ



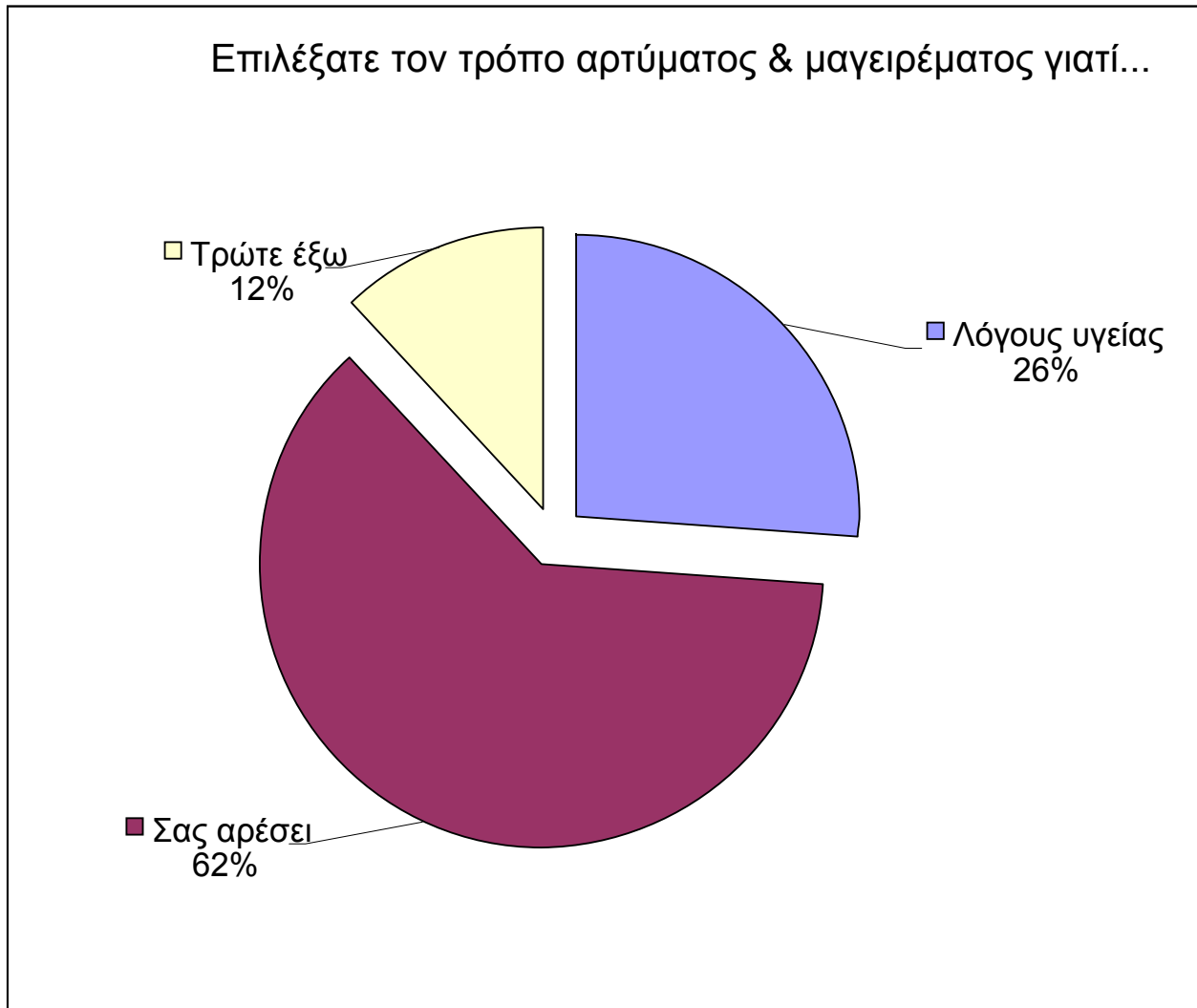
Ερώτηση 25. Β



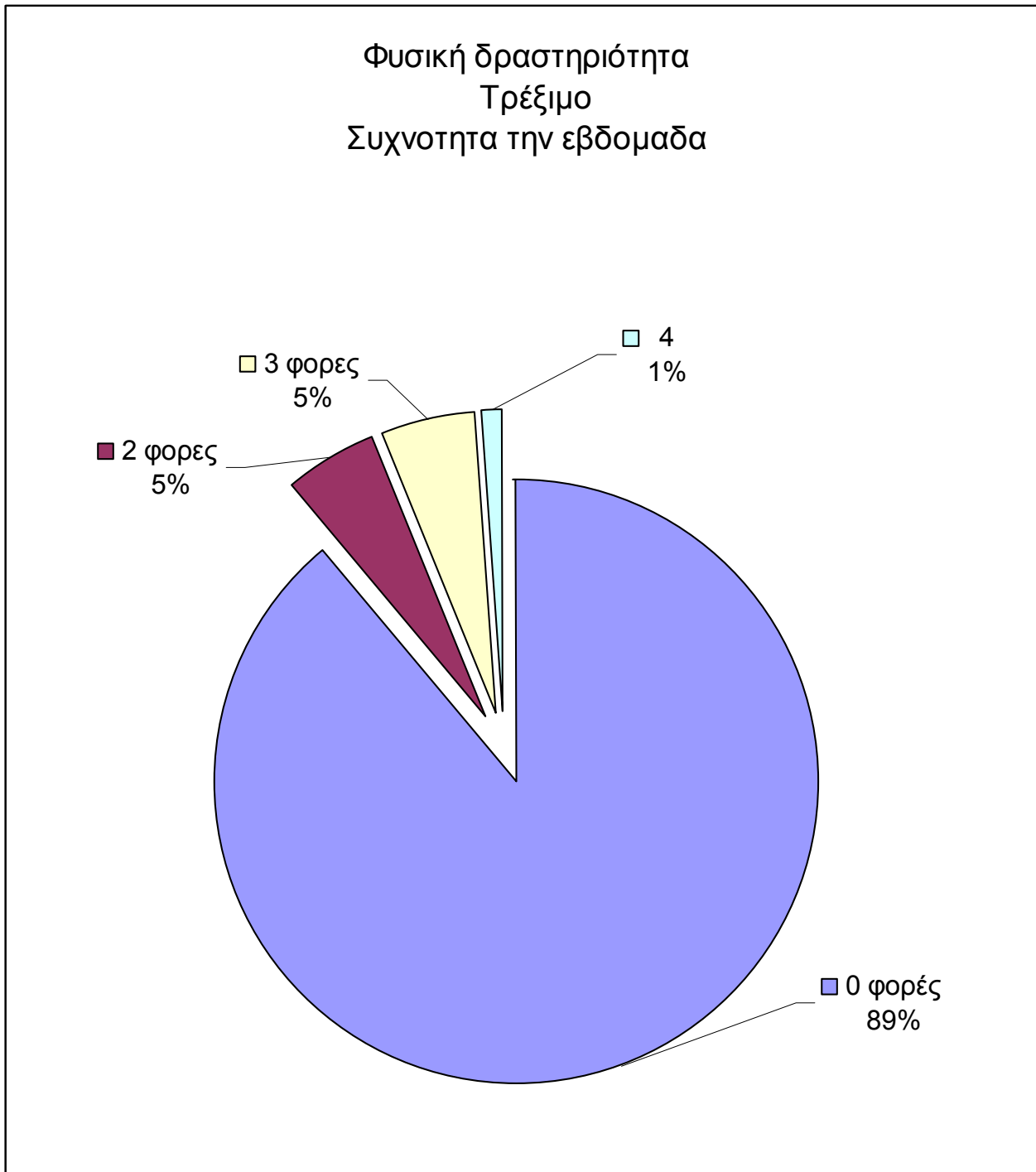
Ερώτηση 25.Γ



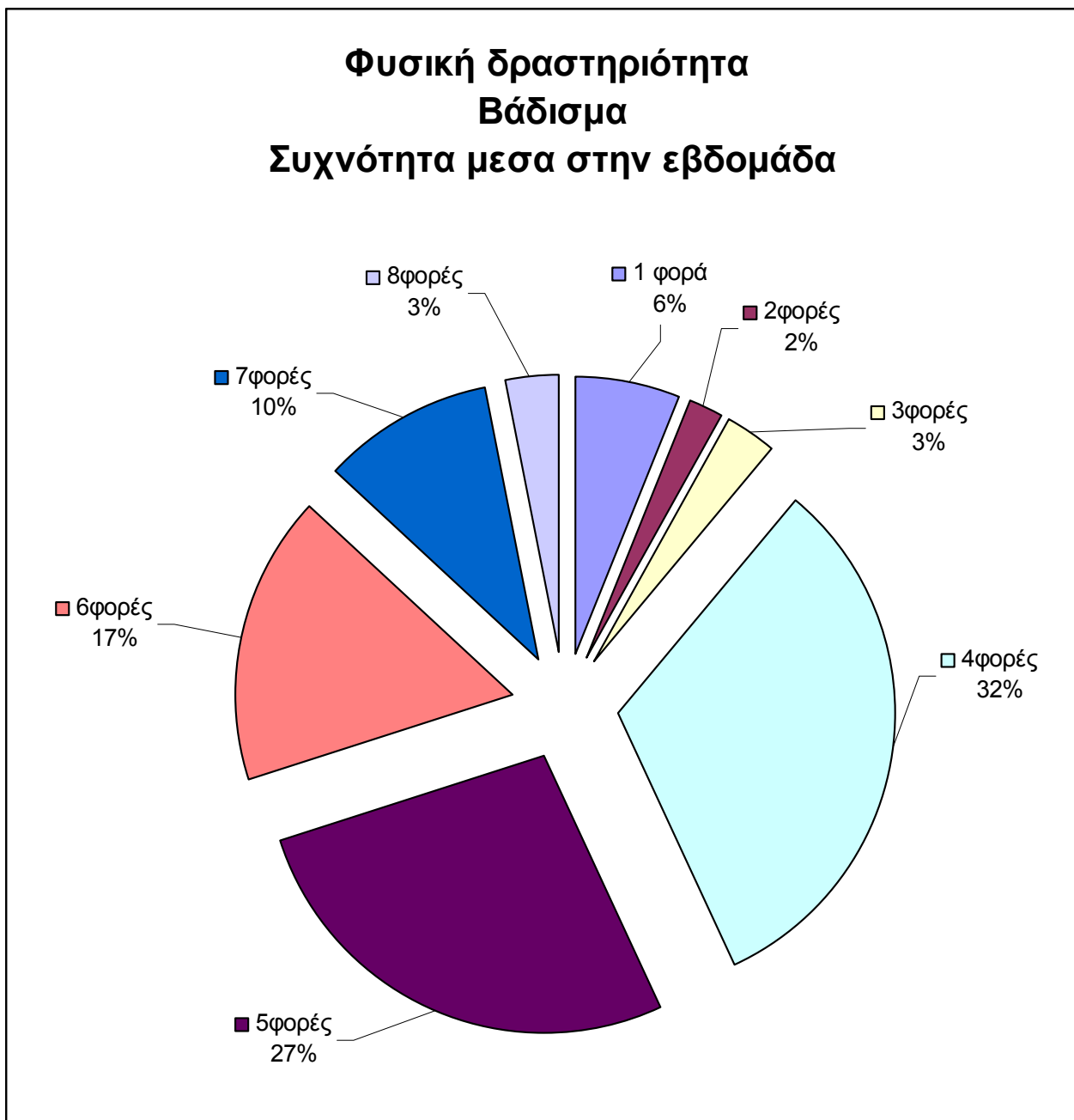
Ερώτηση 26



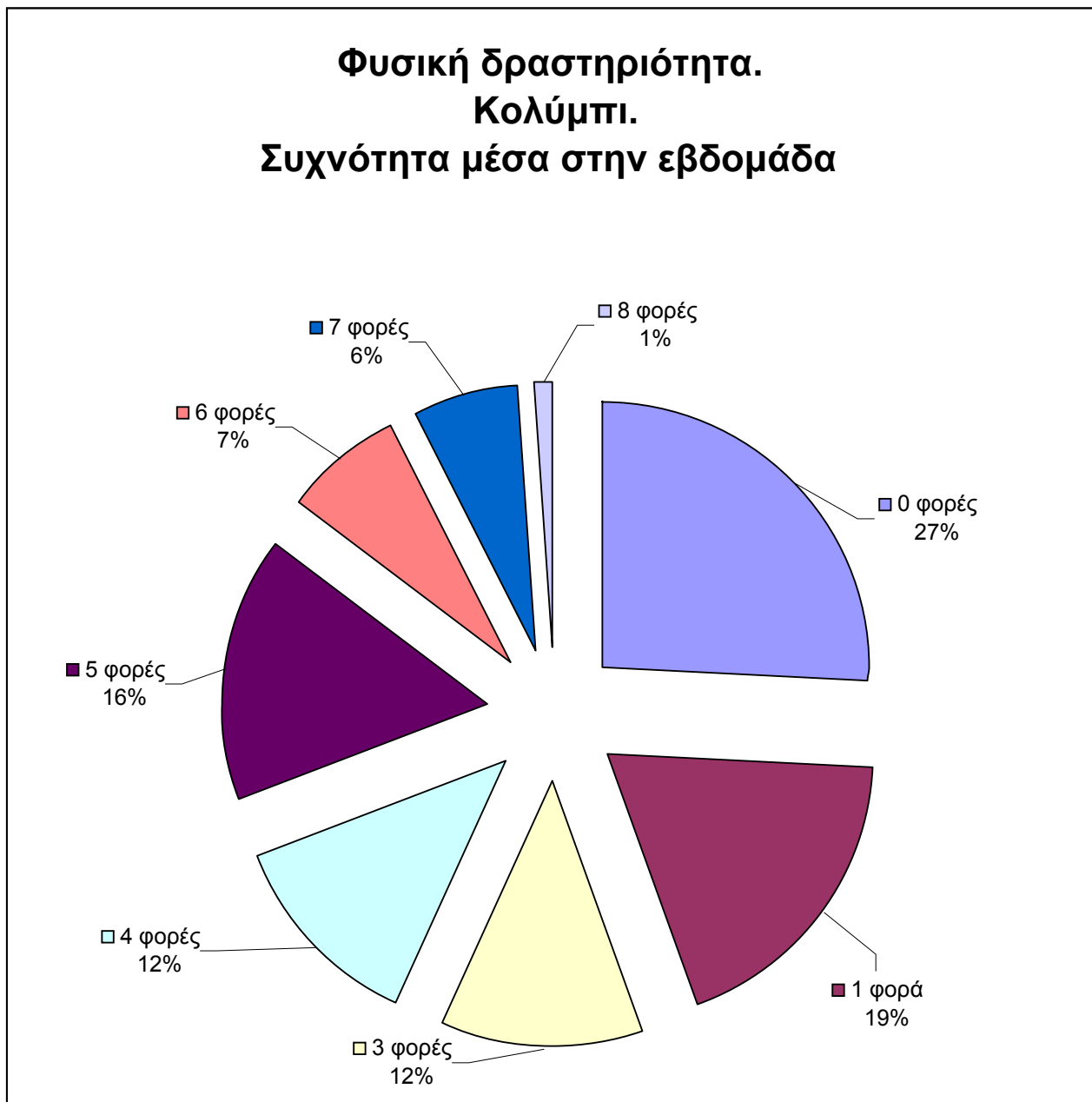
Ερώτηση 27.Α



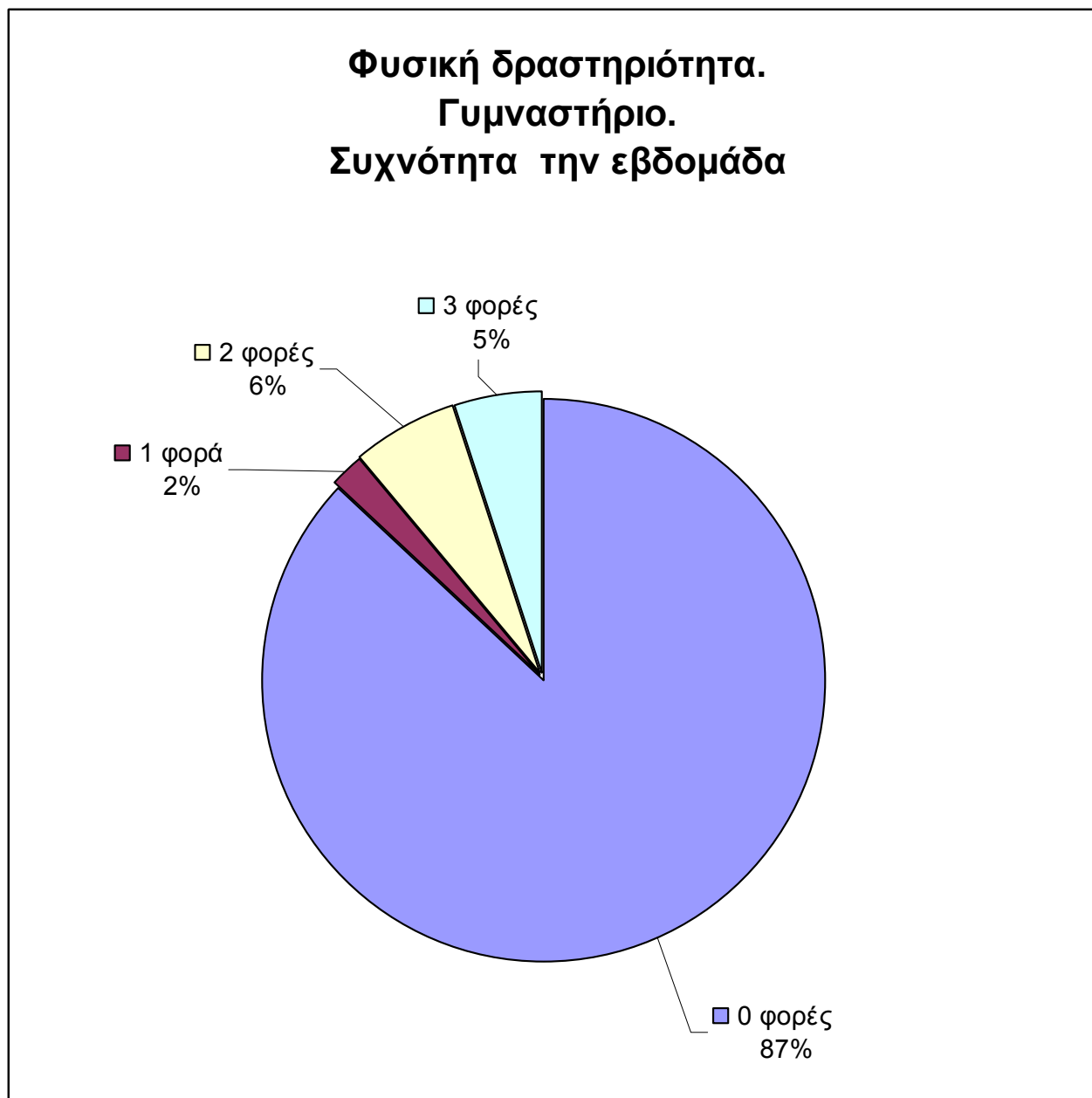
Ερώτηση 27 .B



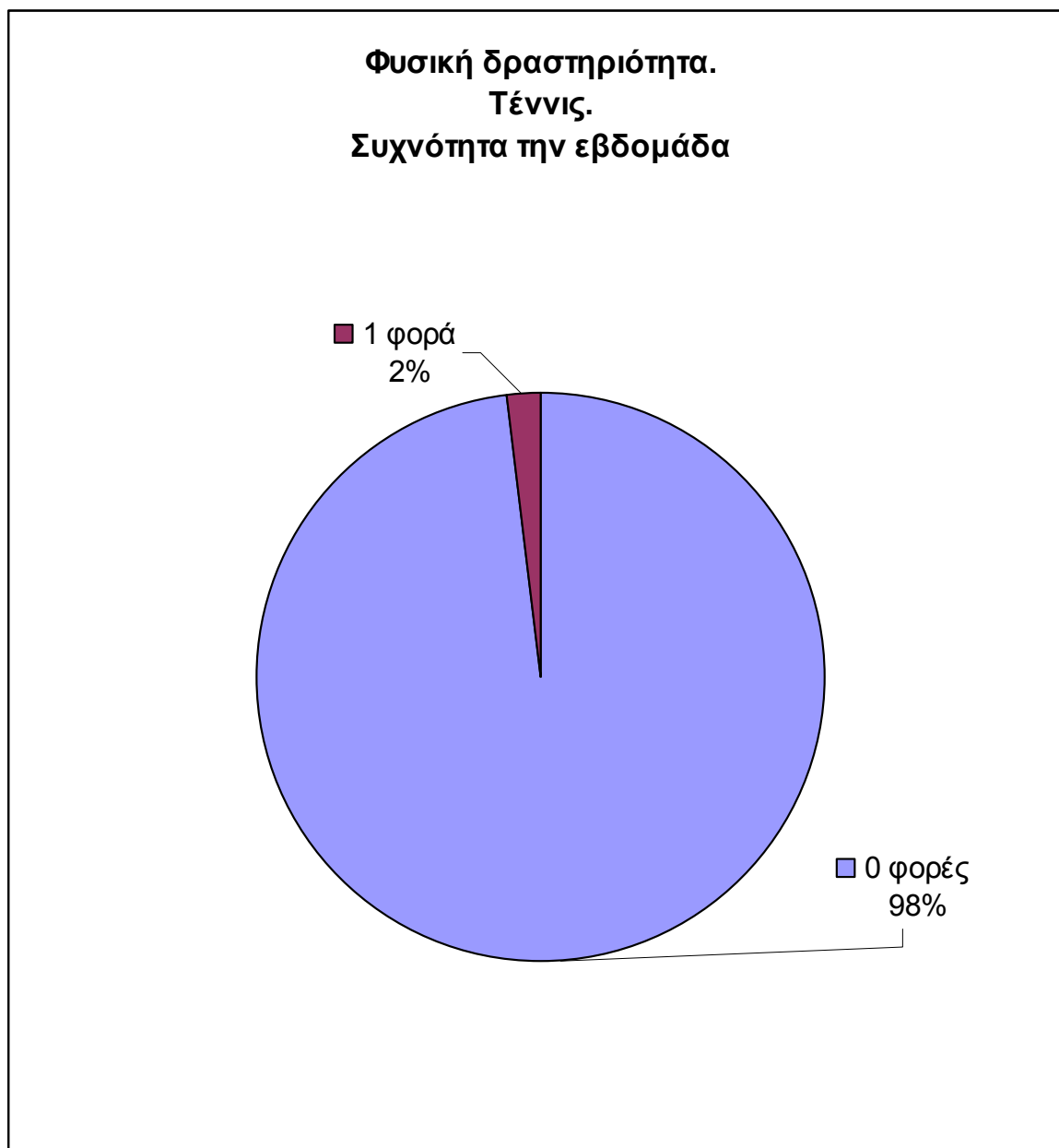
Ερώτηση 27.Γ



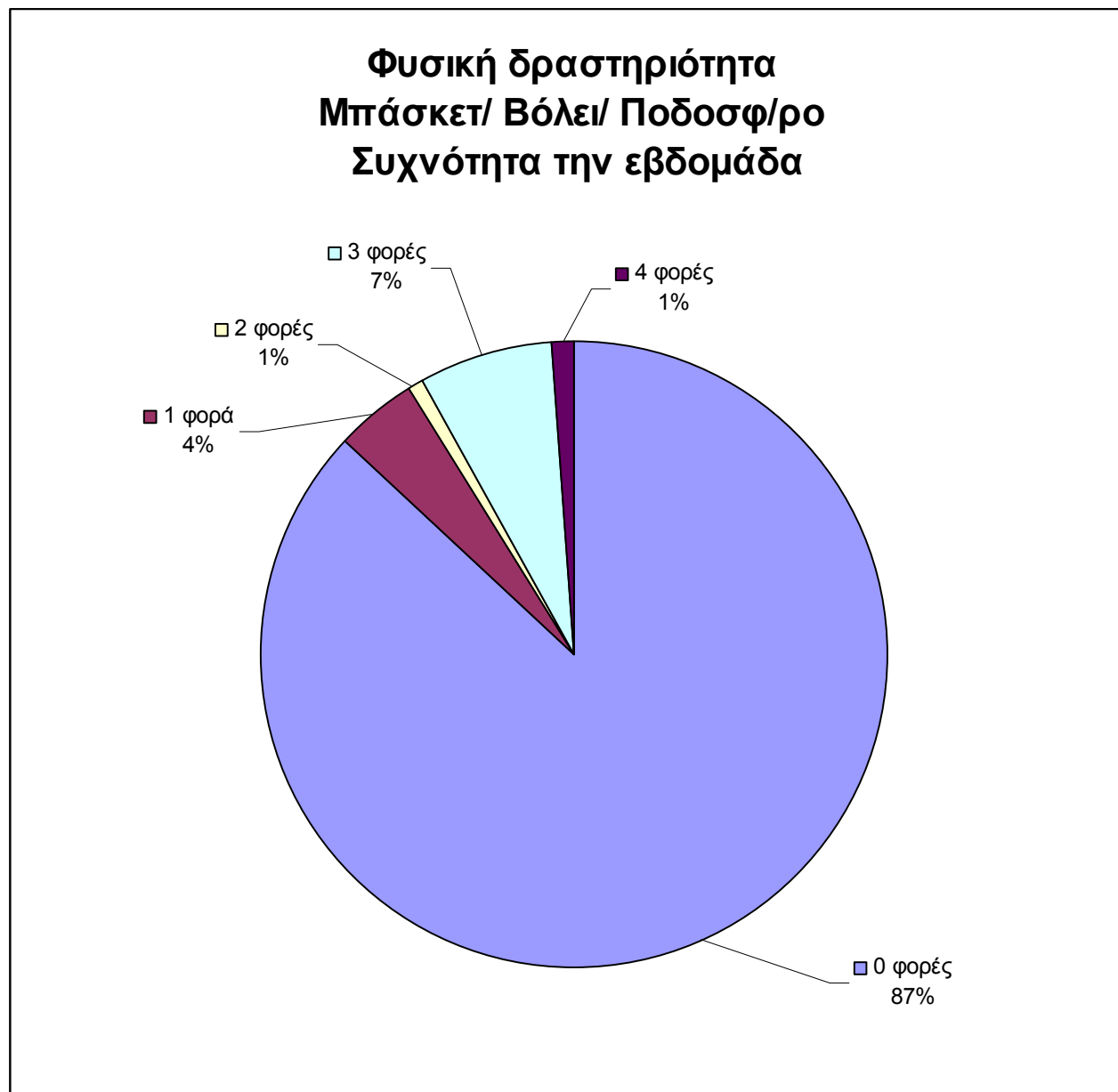
Ερώτηση 27.Δ



Ερώτηση 27.Ε



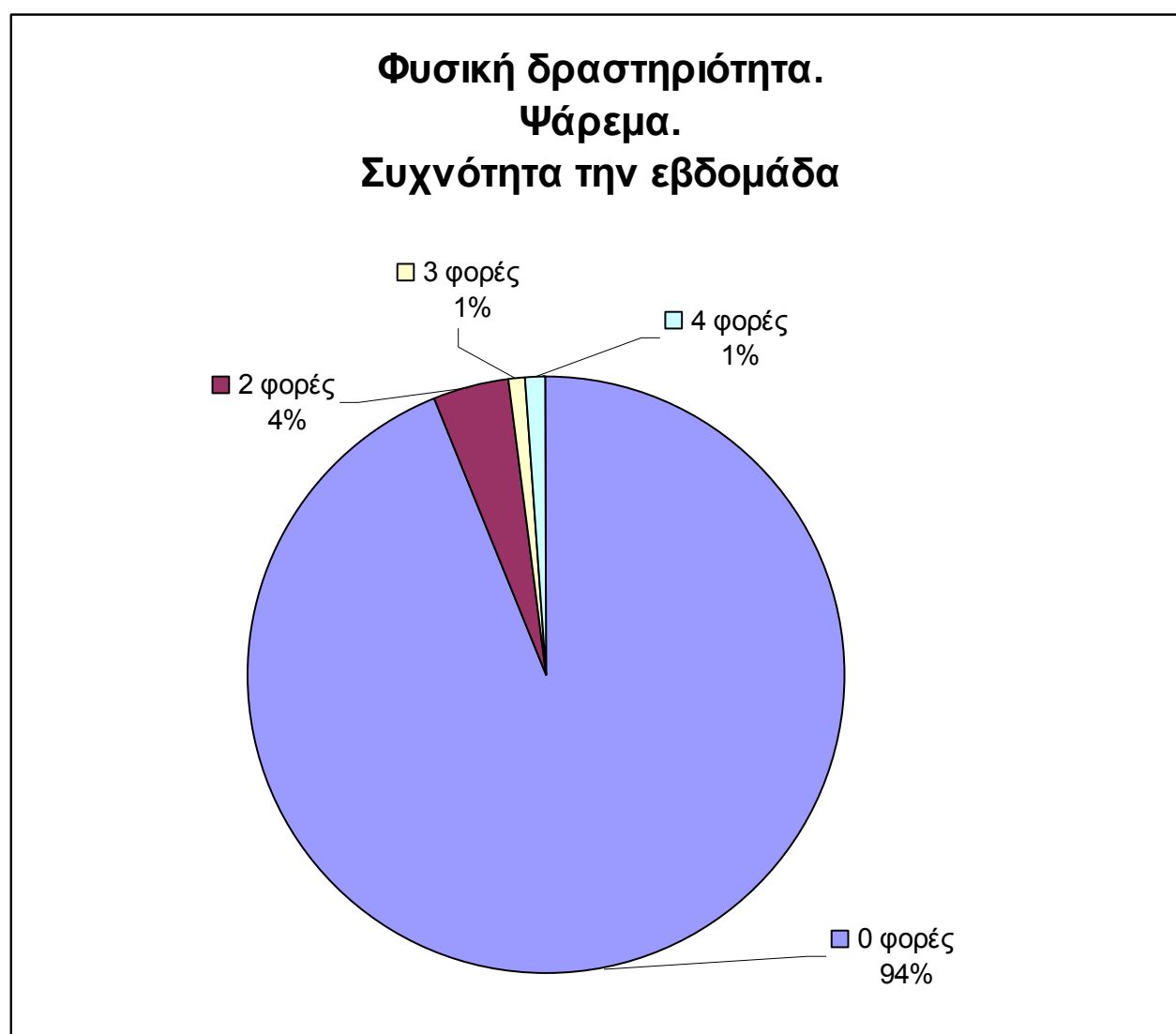
Ερώτηση 27.Στ



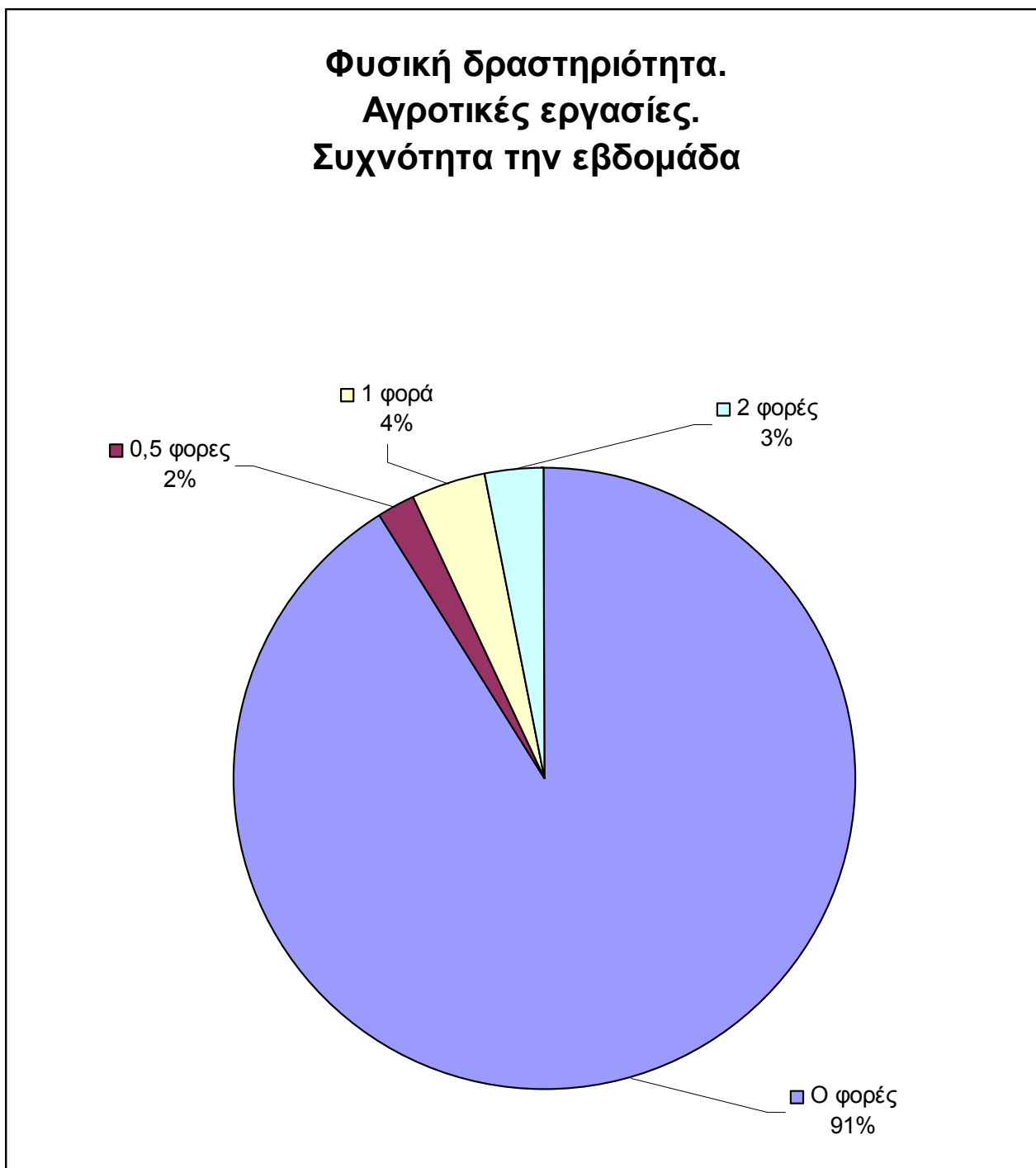
Ερώτηση 27.Η



Ερώτηση 27.Θ



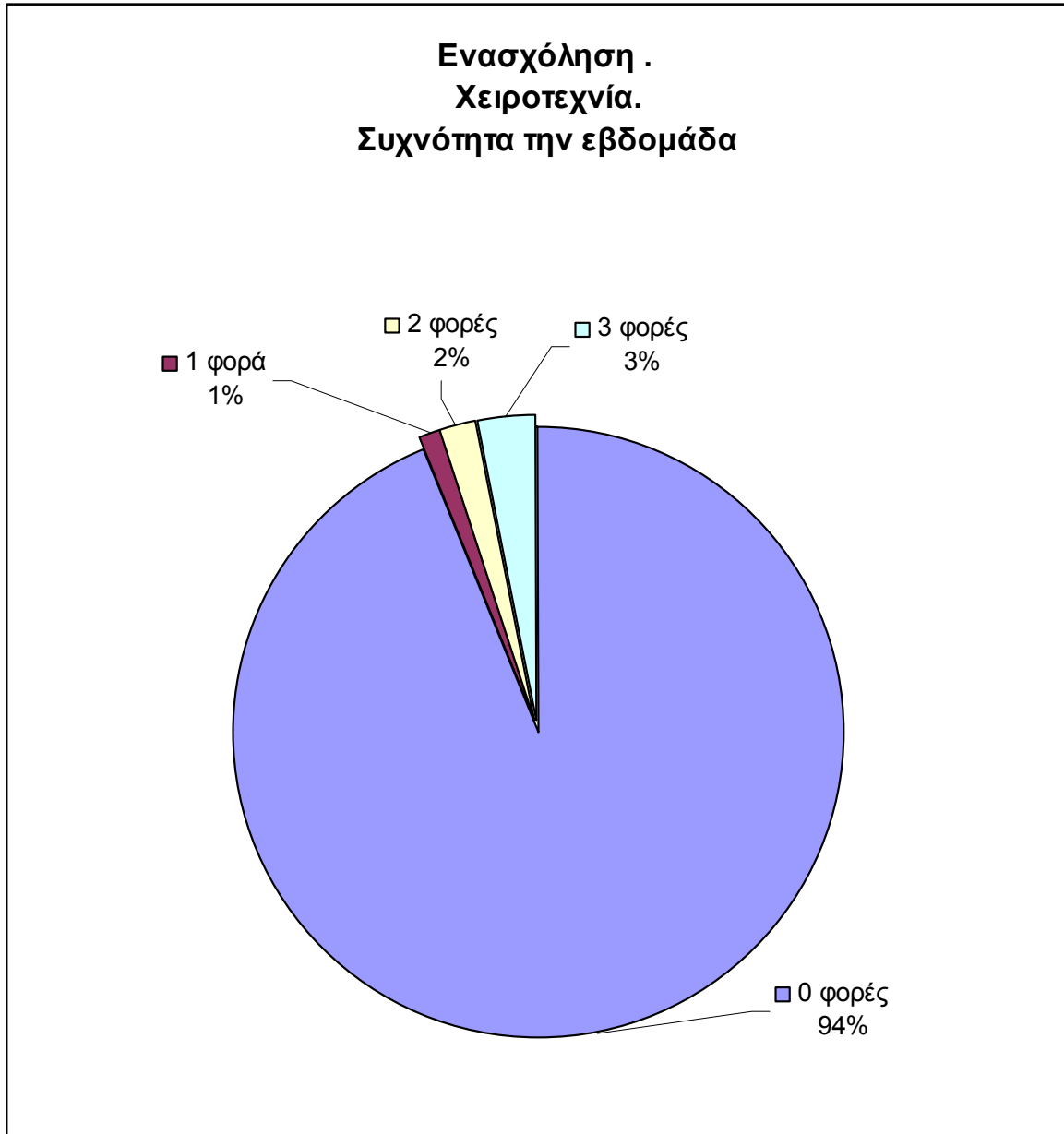
Ερώτηση 27.1



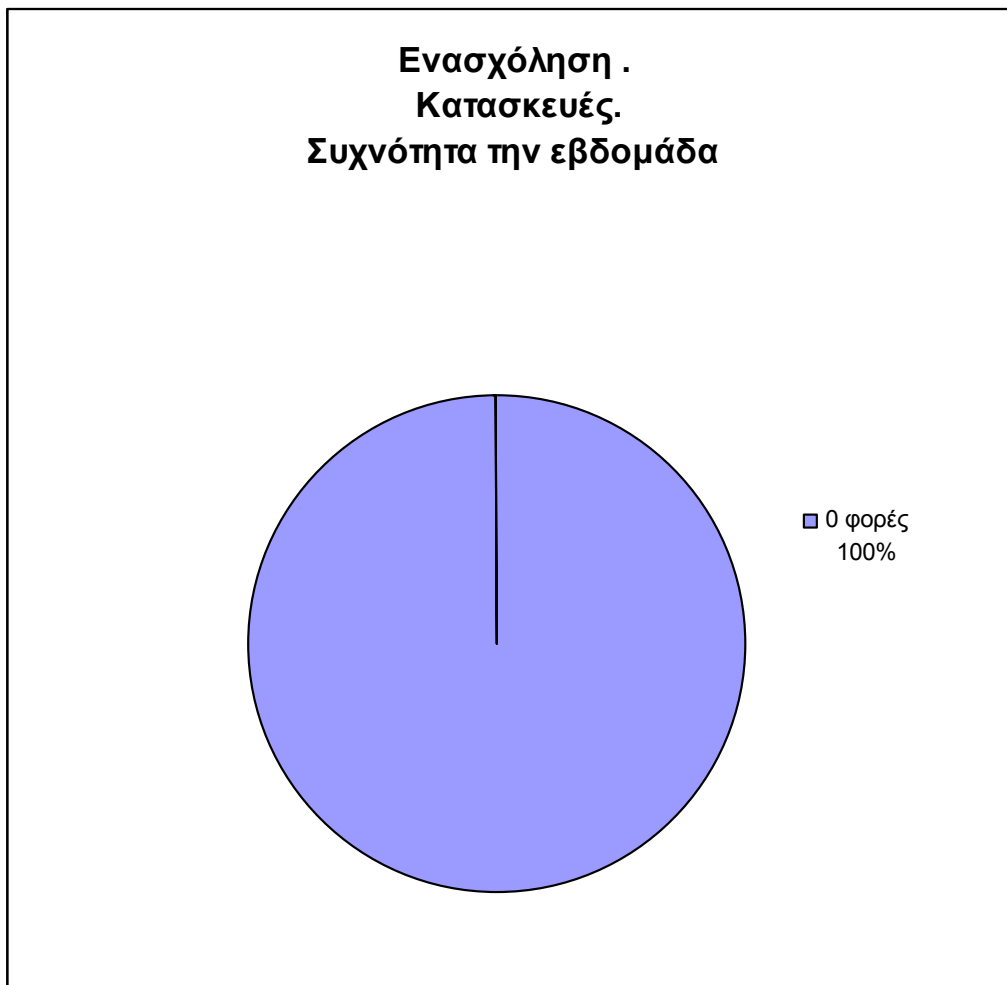
Ερώτηση 27. α. .Α



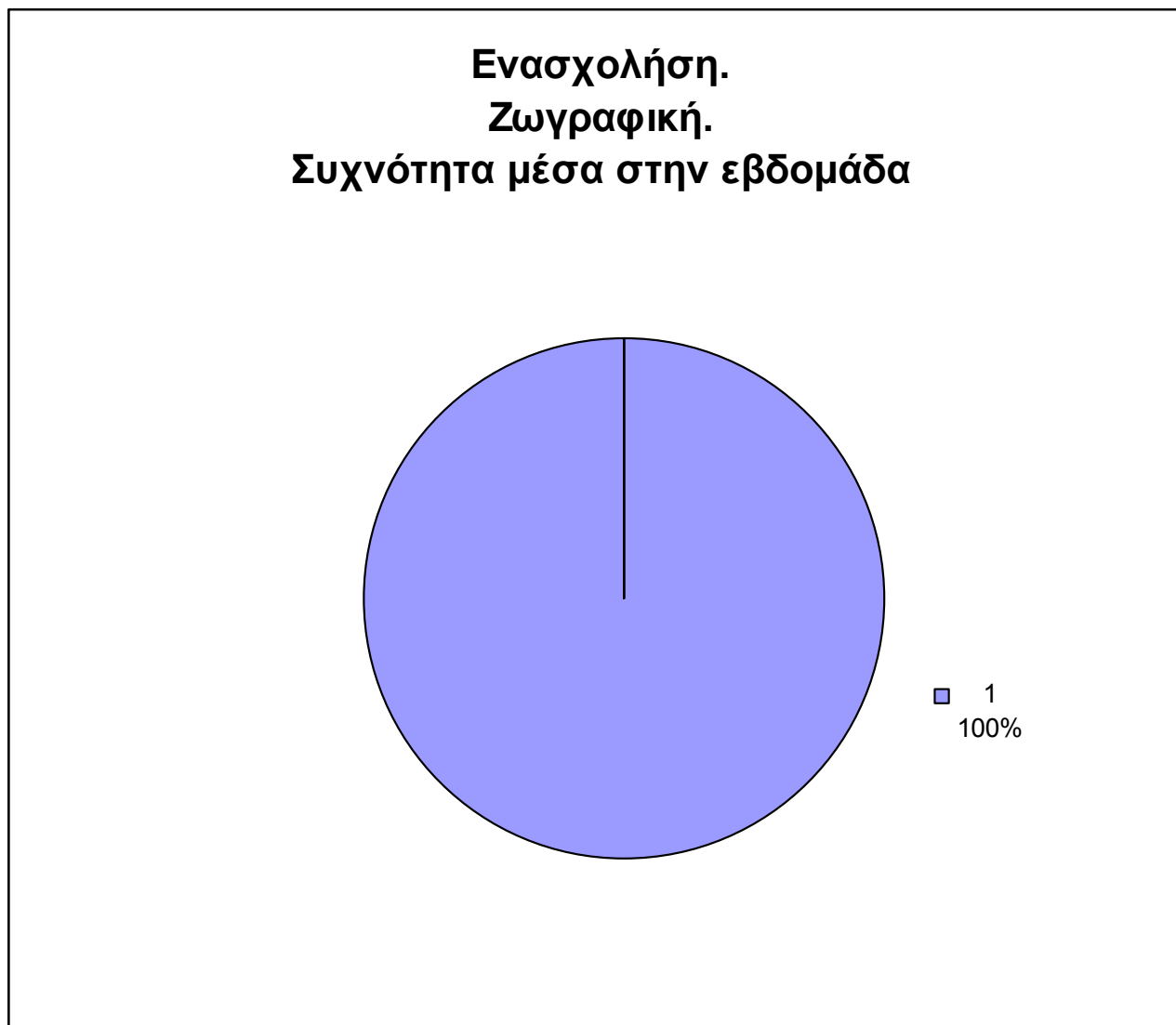
Ερώτηση 23 α. Β



Ερώτηση 27. Γ



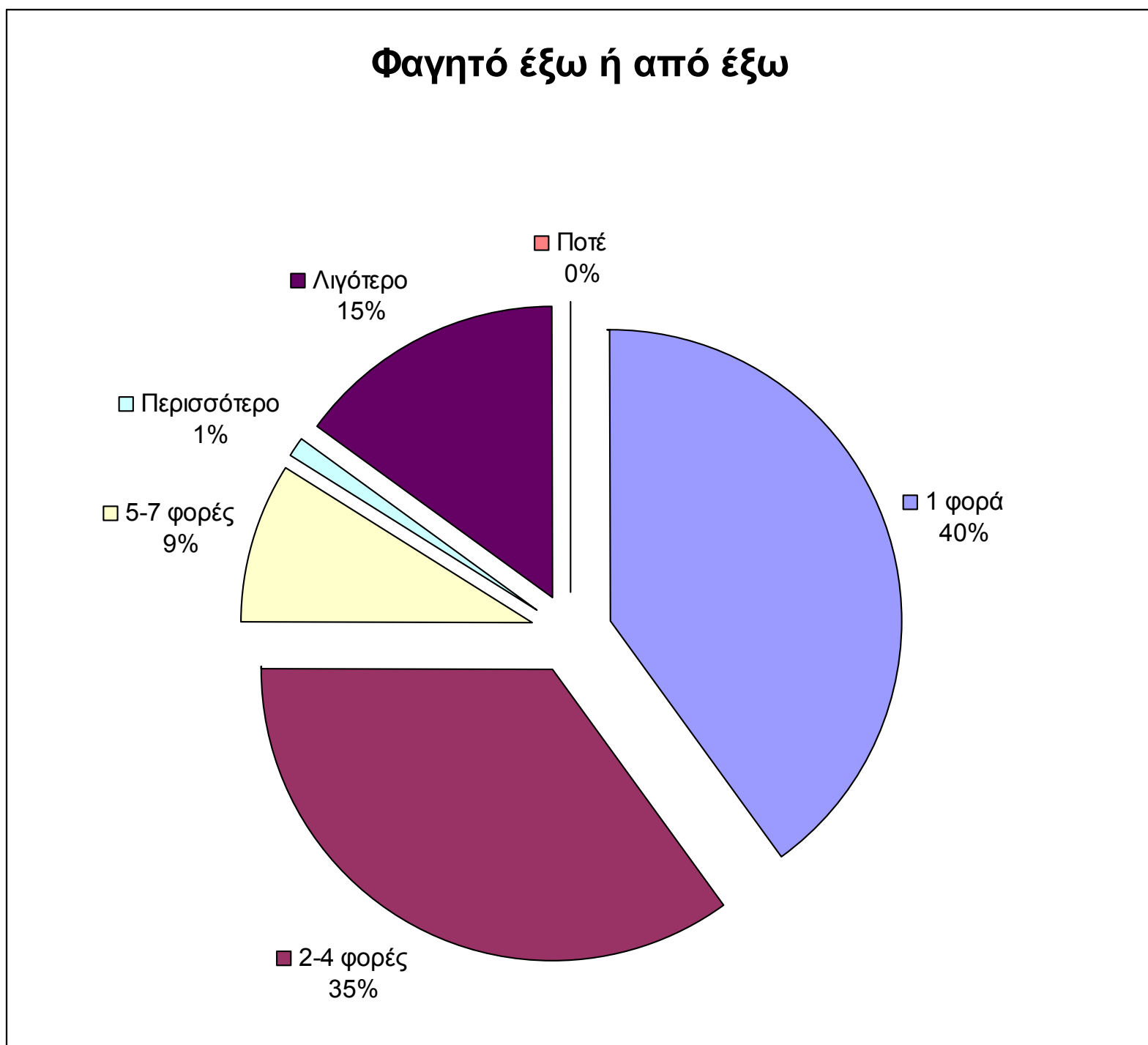
Ερώτηση 27. Δ



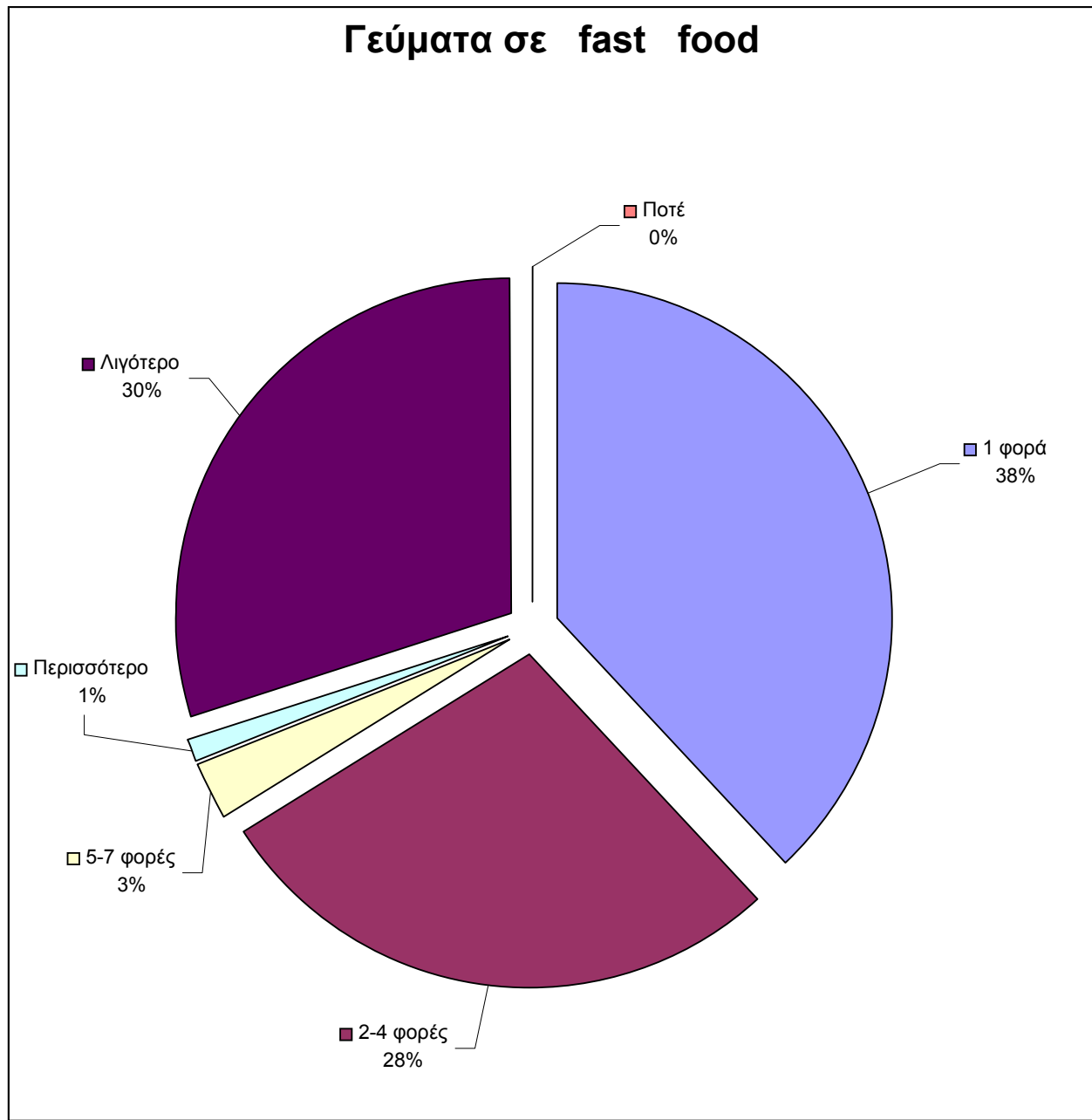
Ερώτηση 28



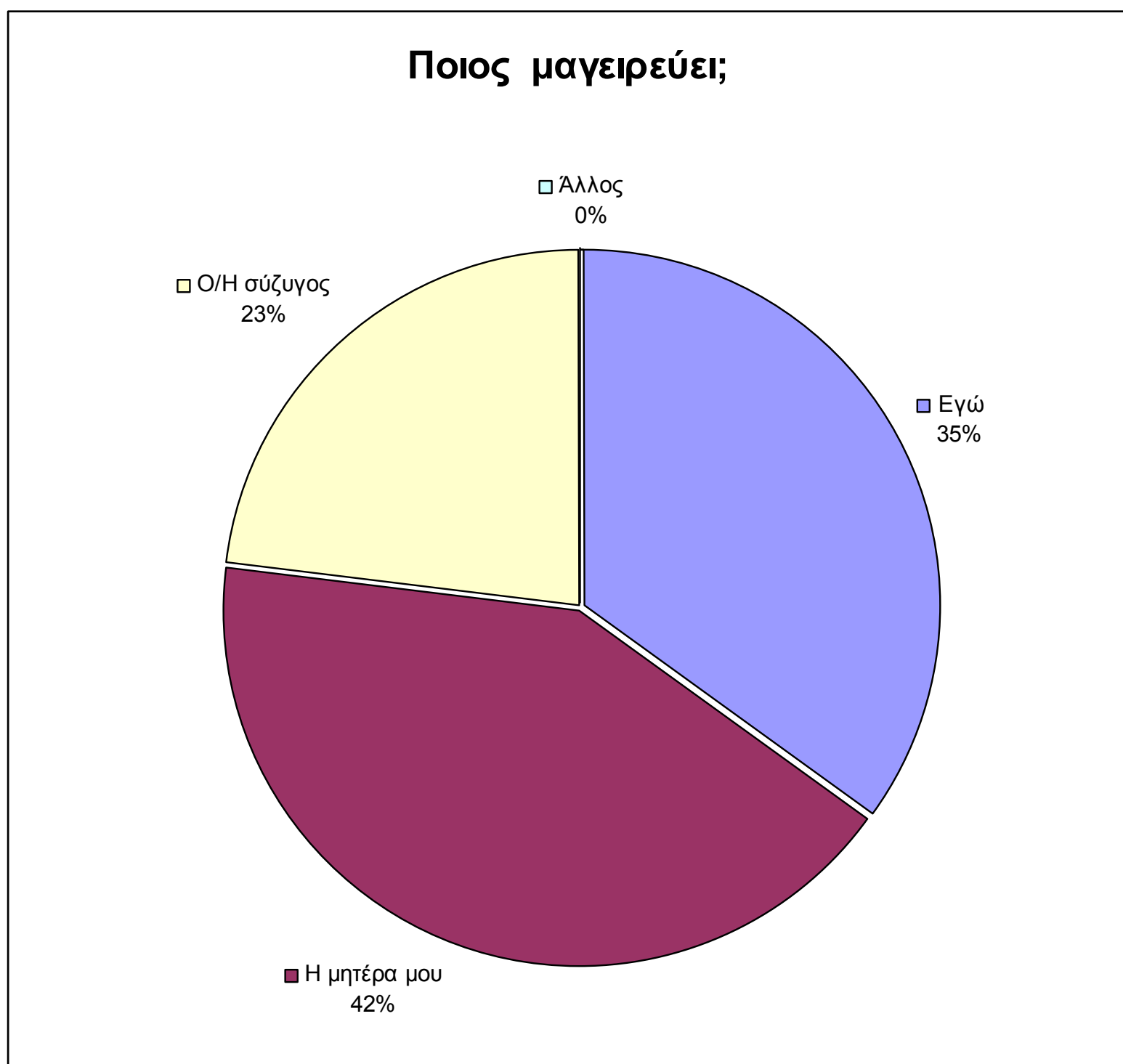
Ερώτηση 29.



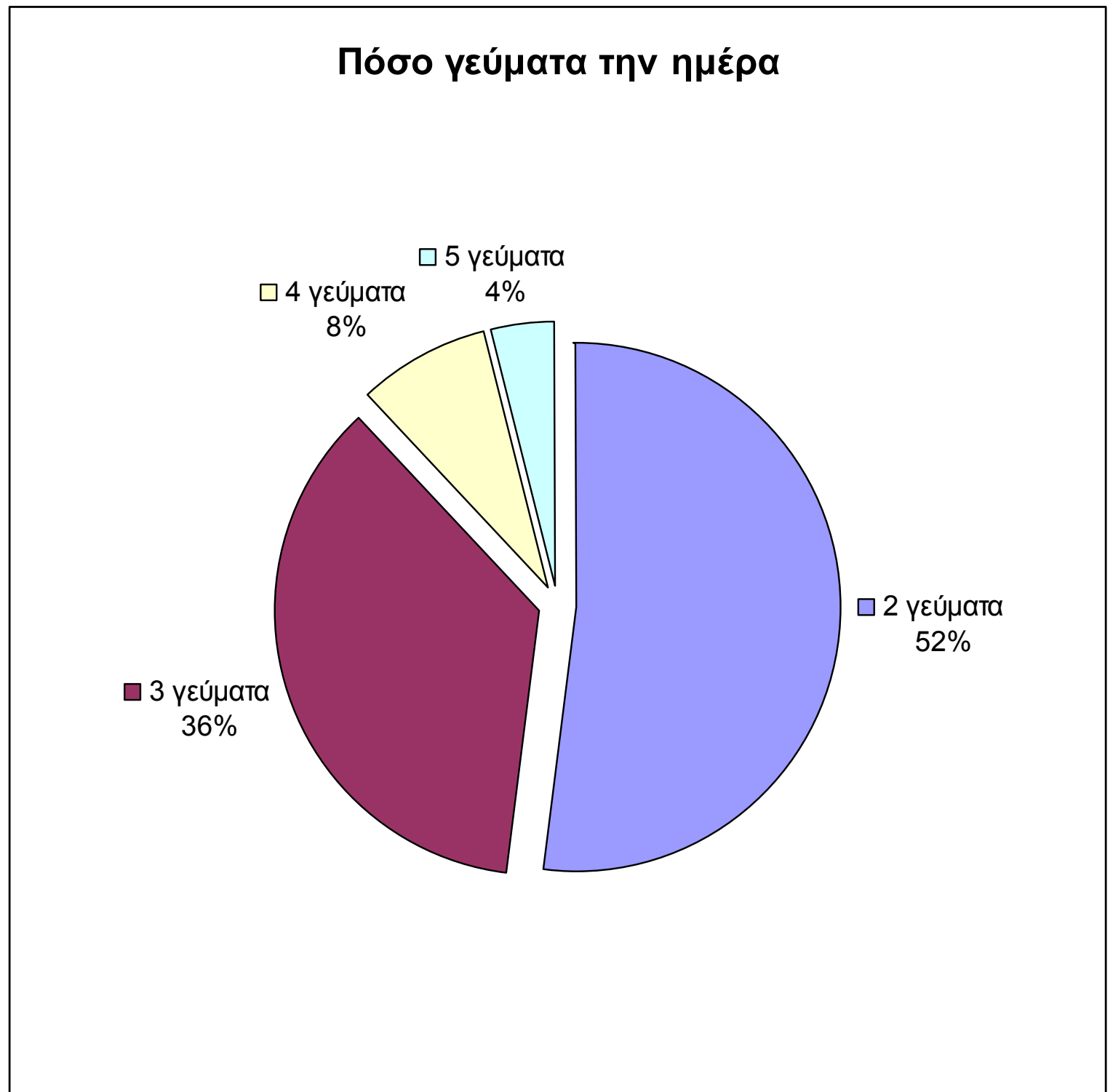
Ερώτηση 29.α



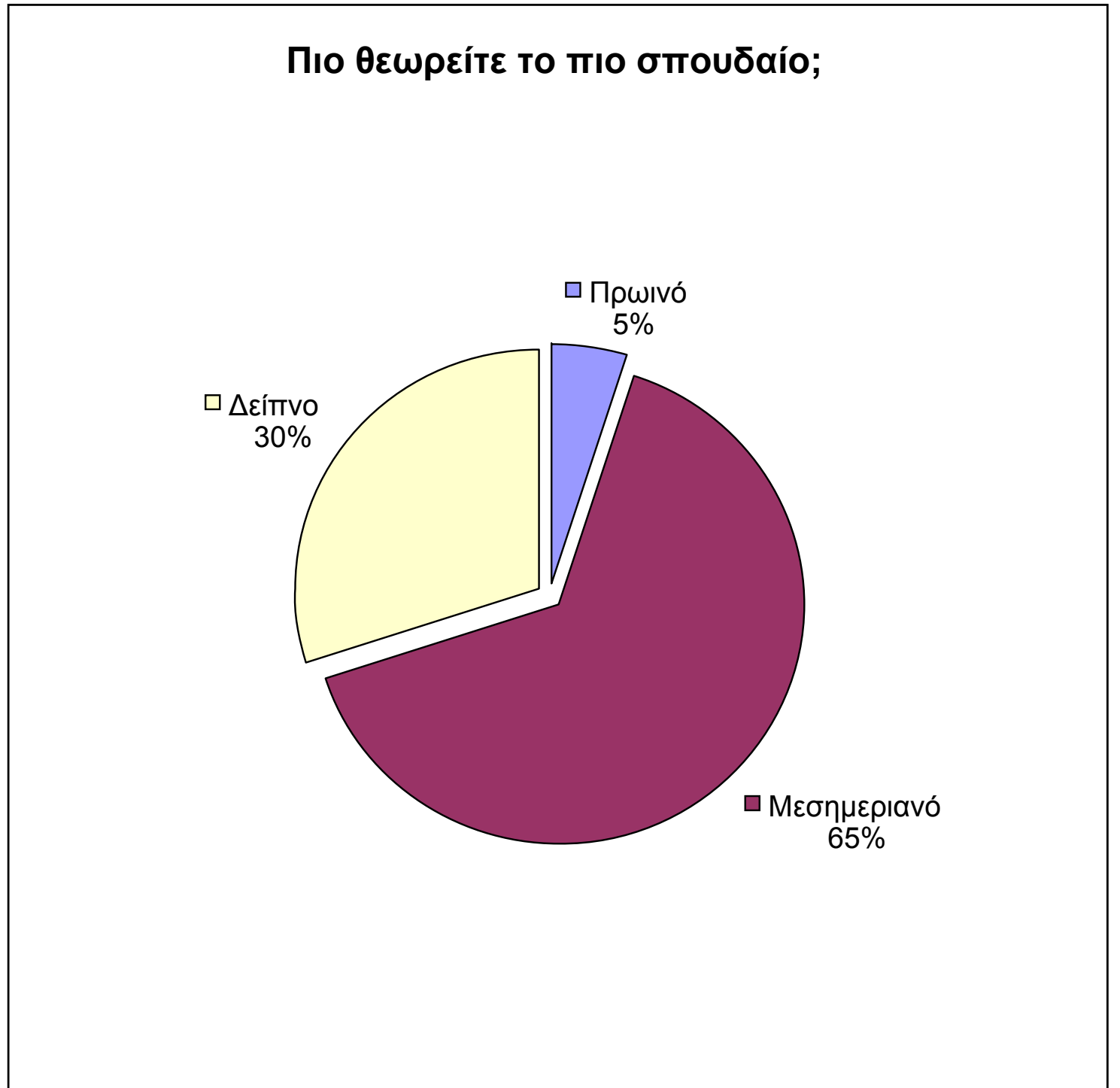
Ερώτηση 30



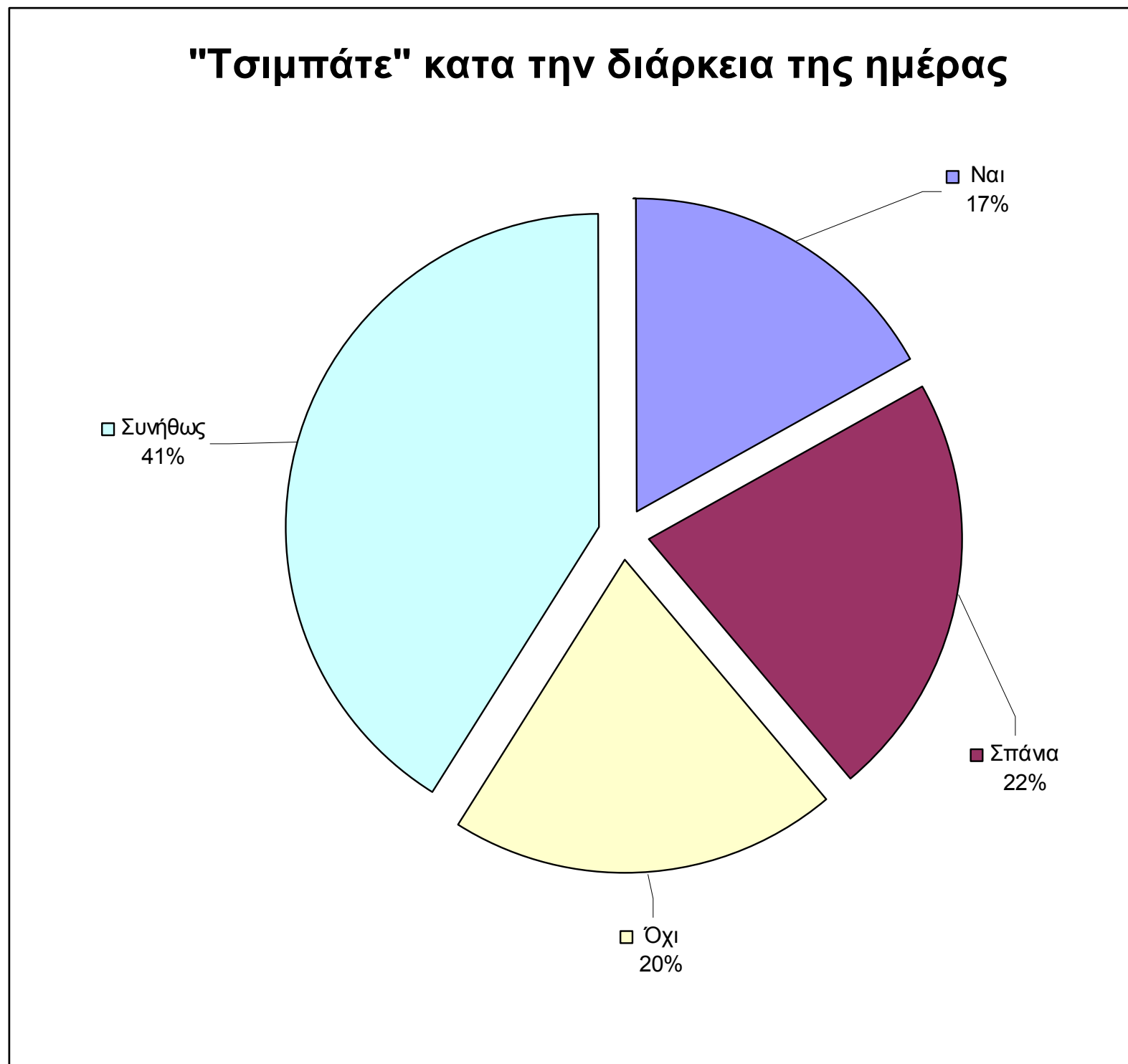
Ερώτηση 31



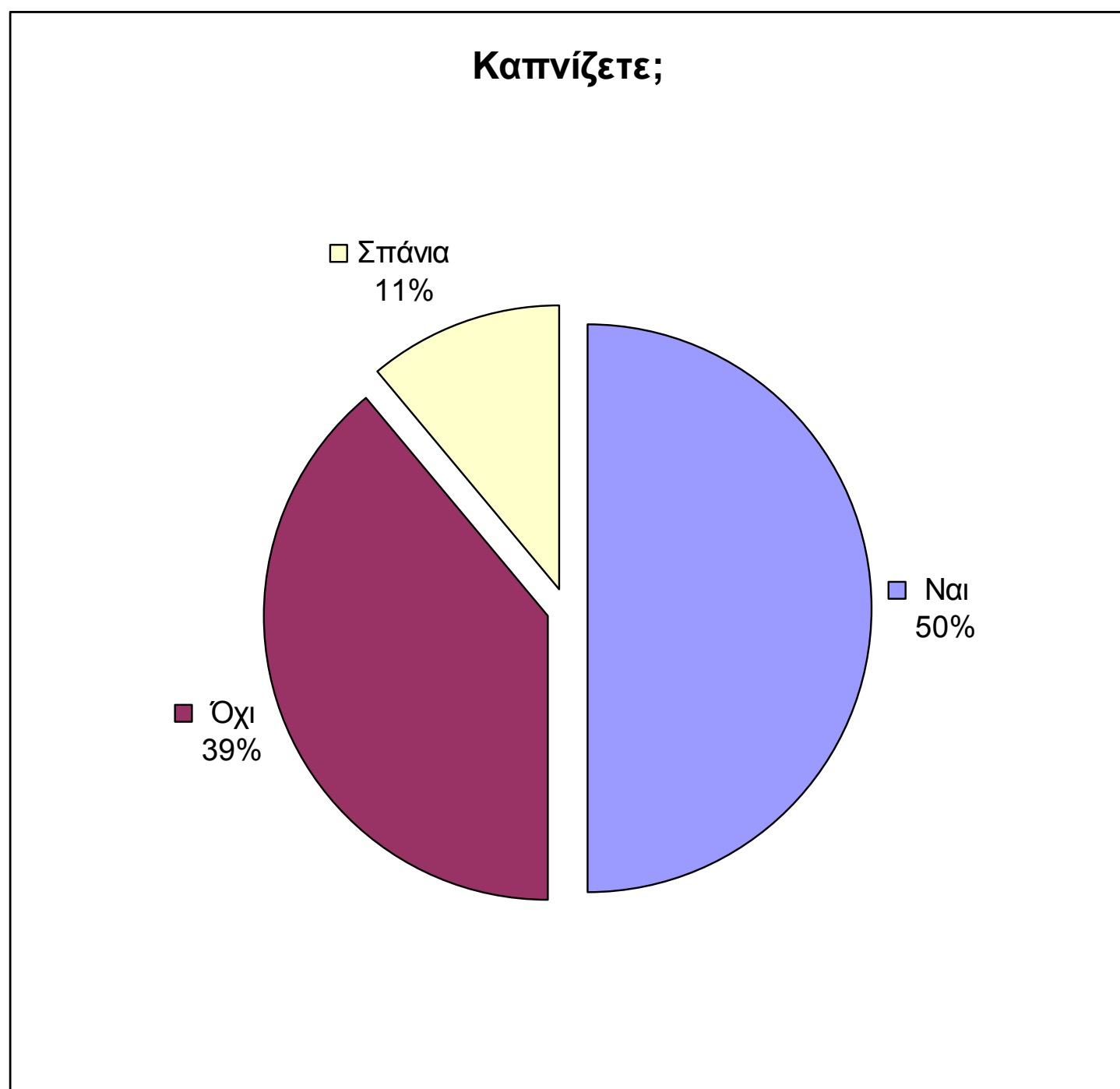
Ερώτηση 31.α



Ερώτηση 32



Ερώτηση 33

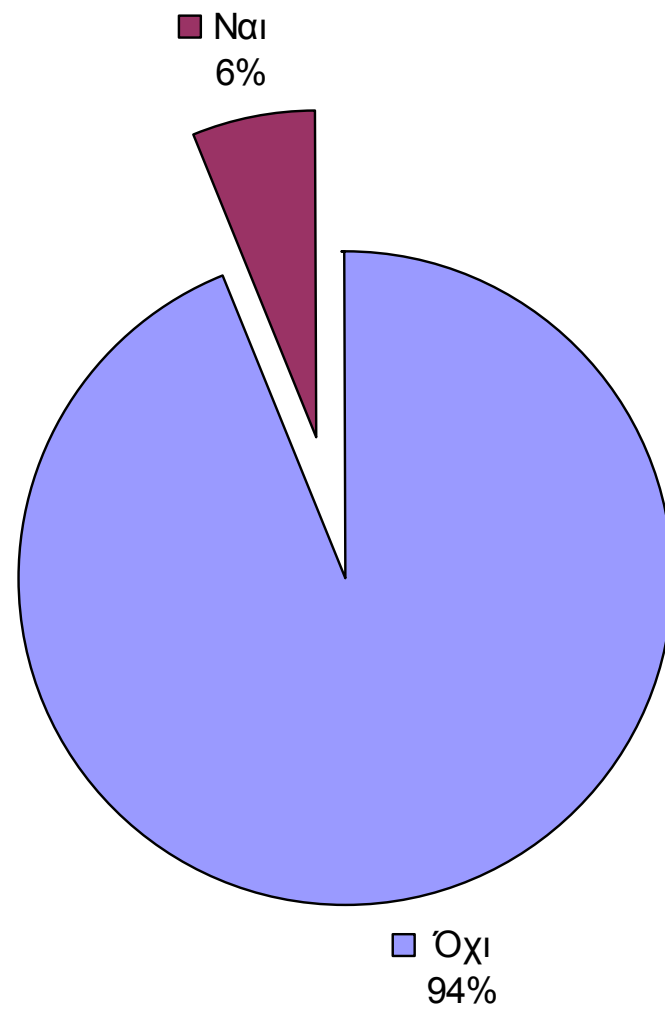


Ερώτηση 34



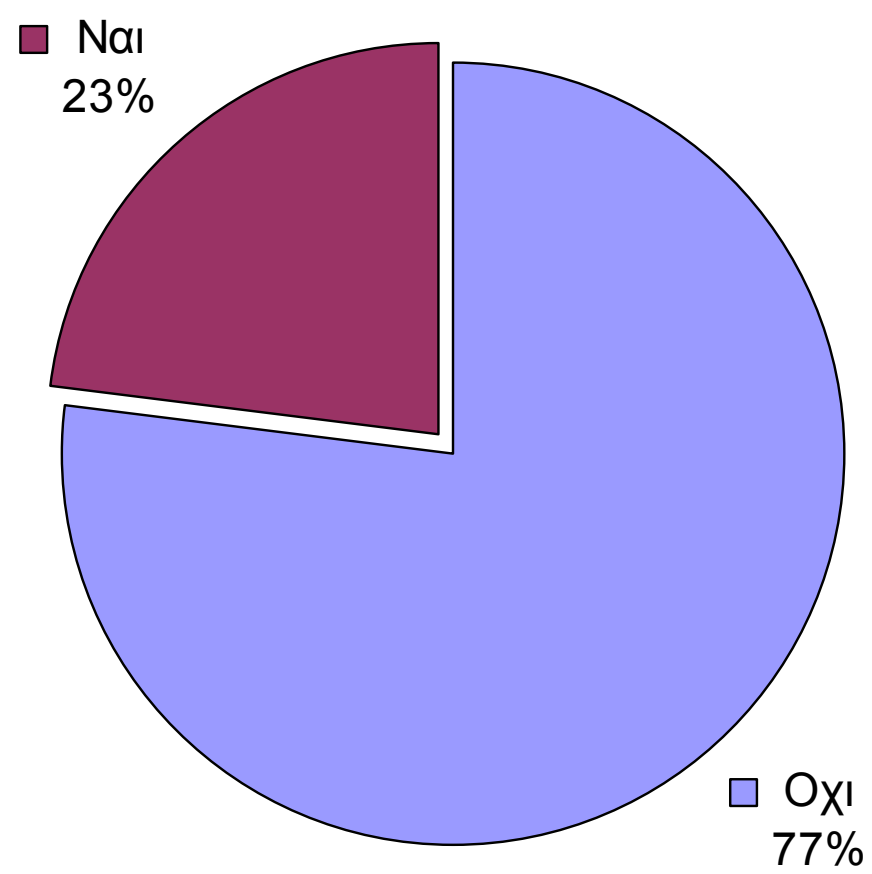
Ερώτηση 35.1

Άσθμα

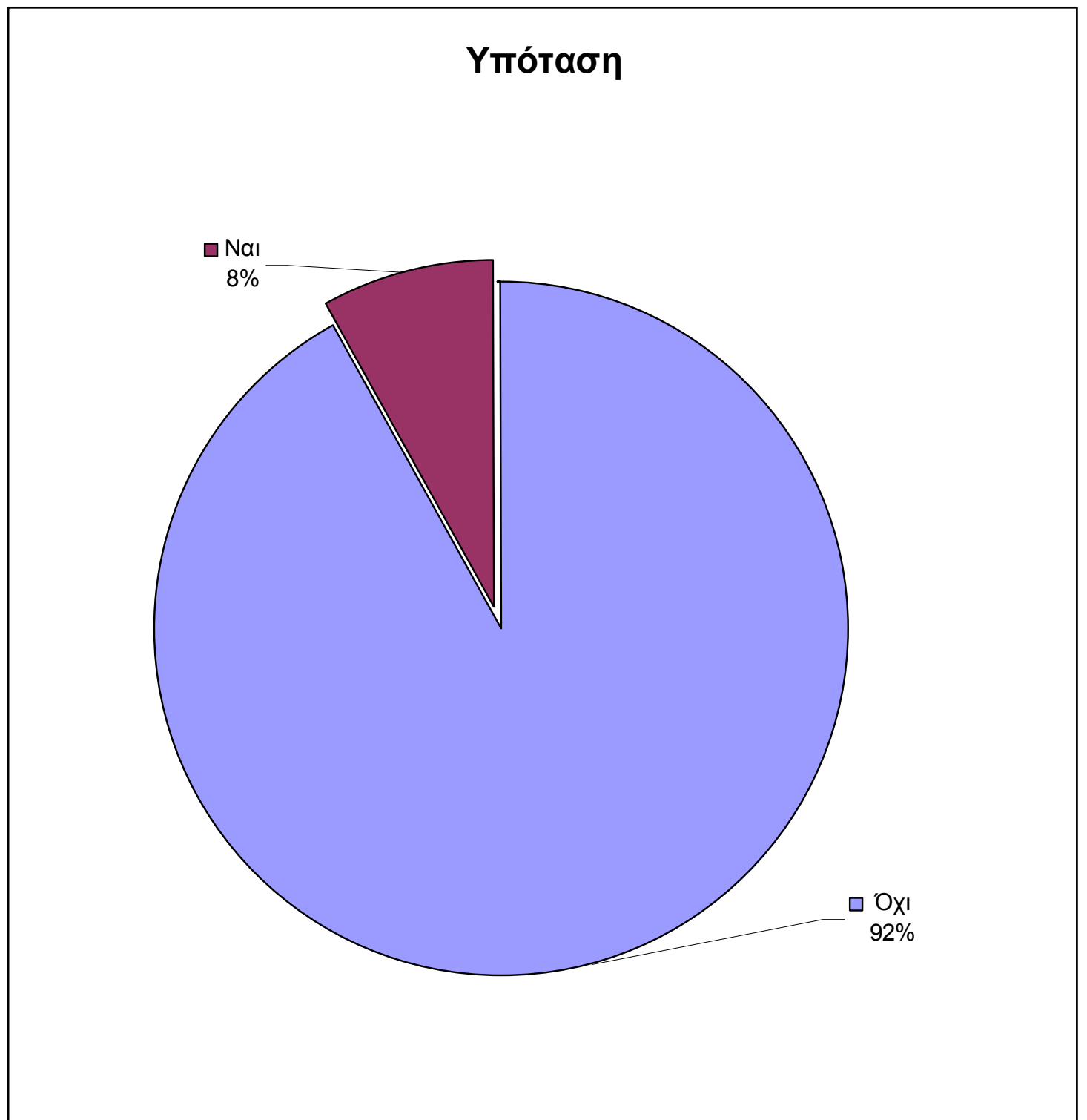


Ερώτηση 35.2

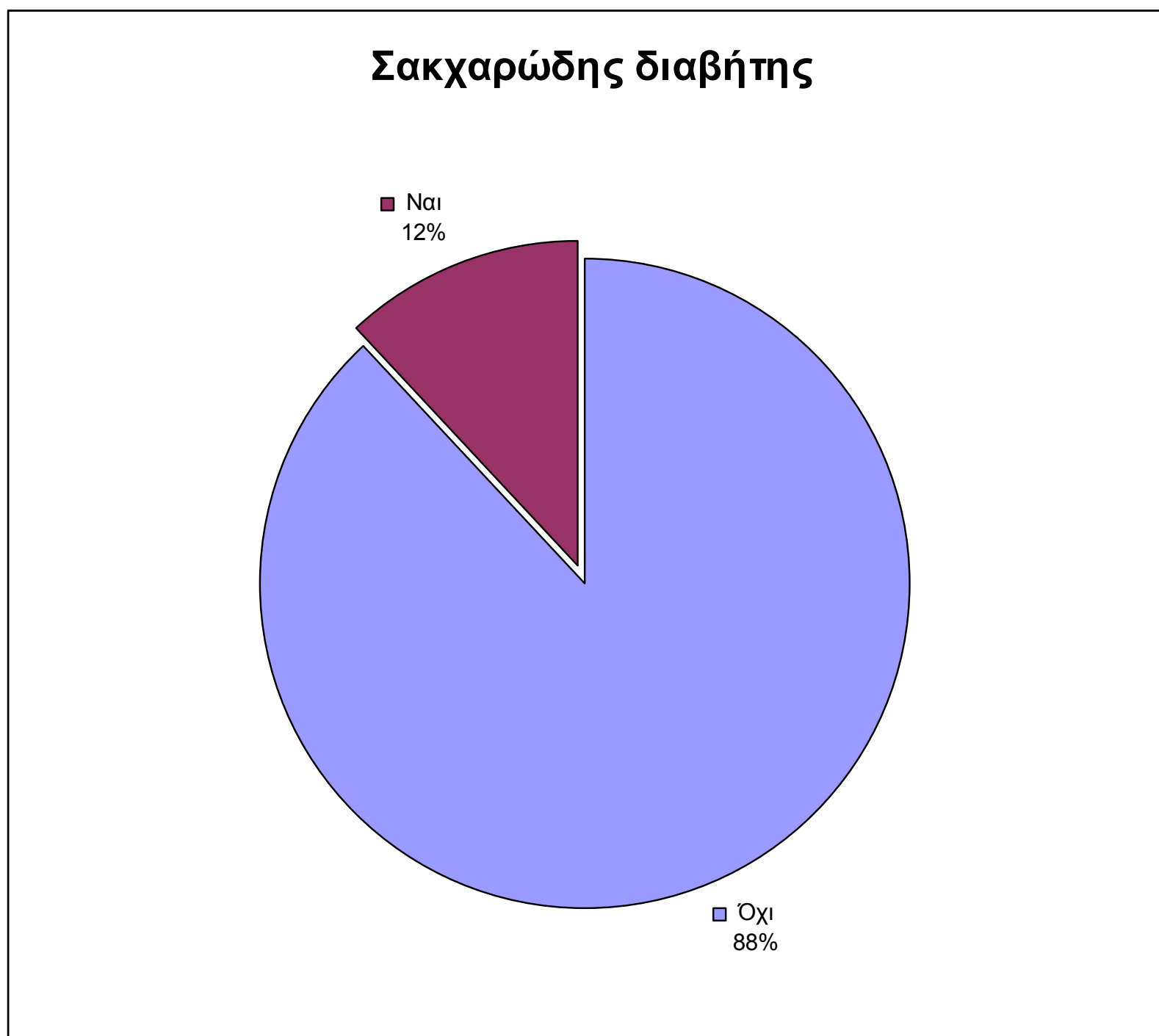
Υπέρταση



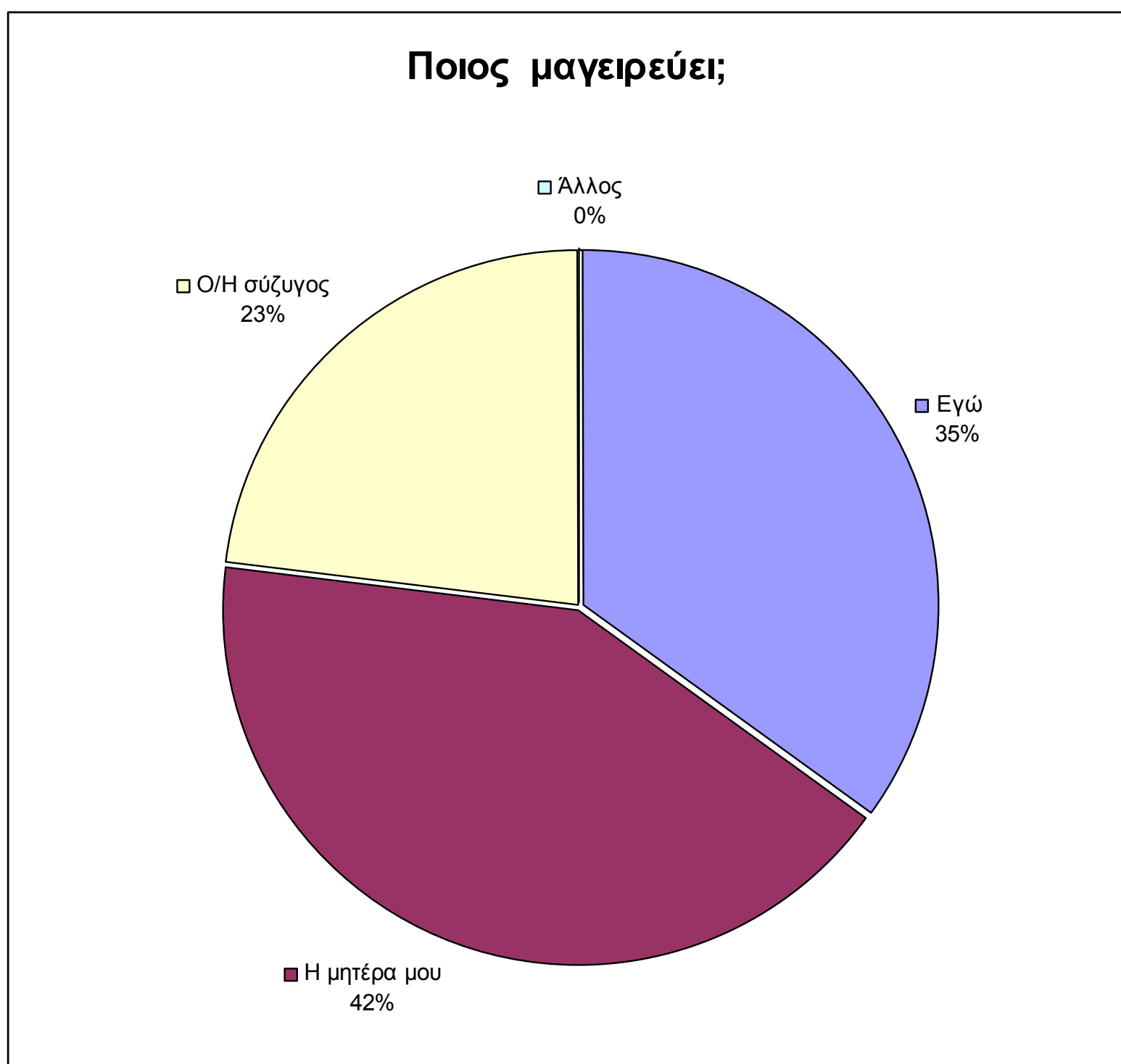
Ερώτηση 35.3



Ερώτηση 35.4

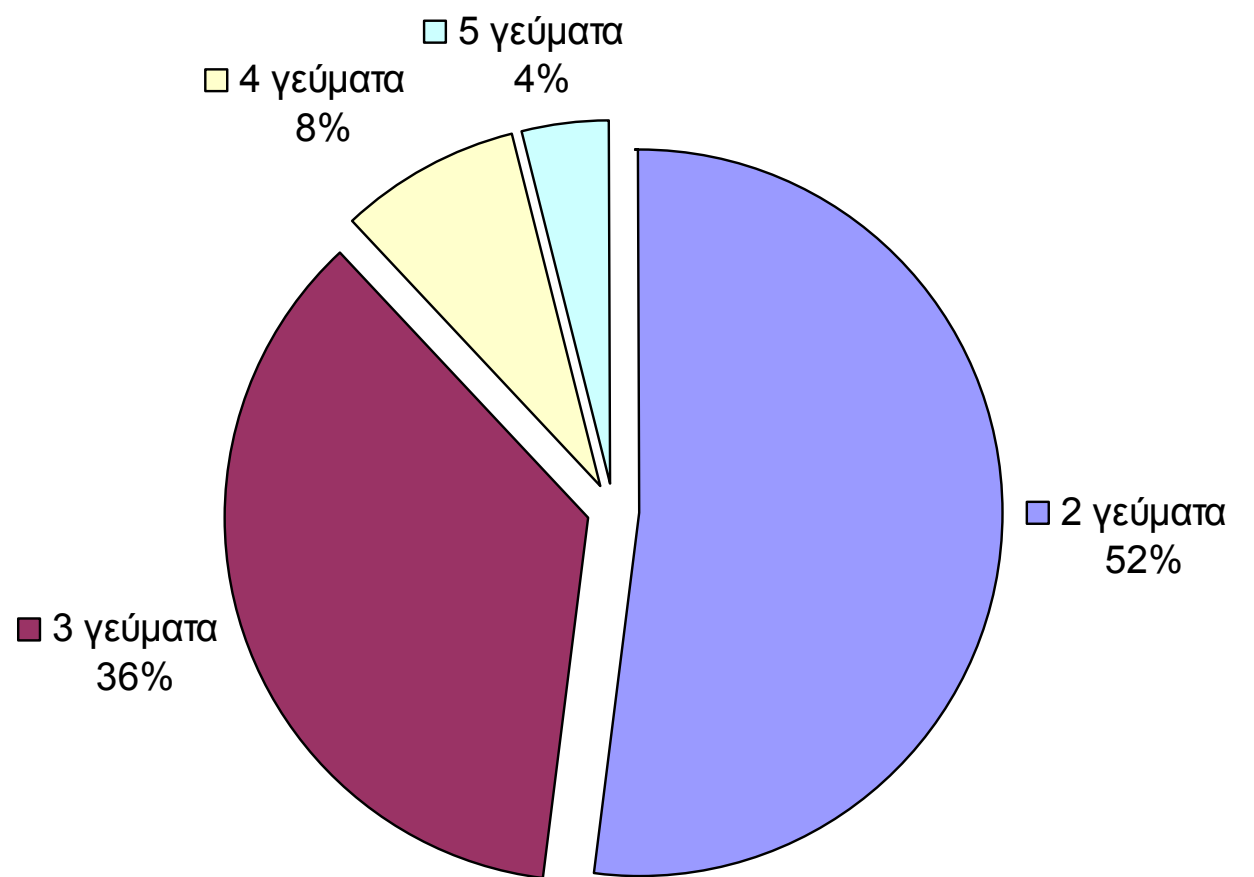


Ερώτηση 30

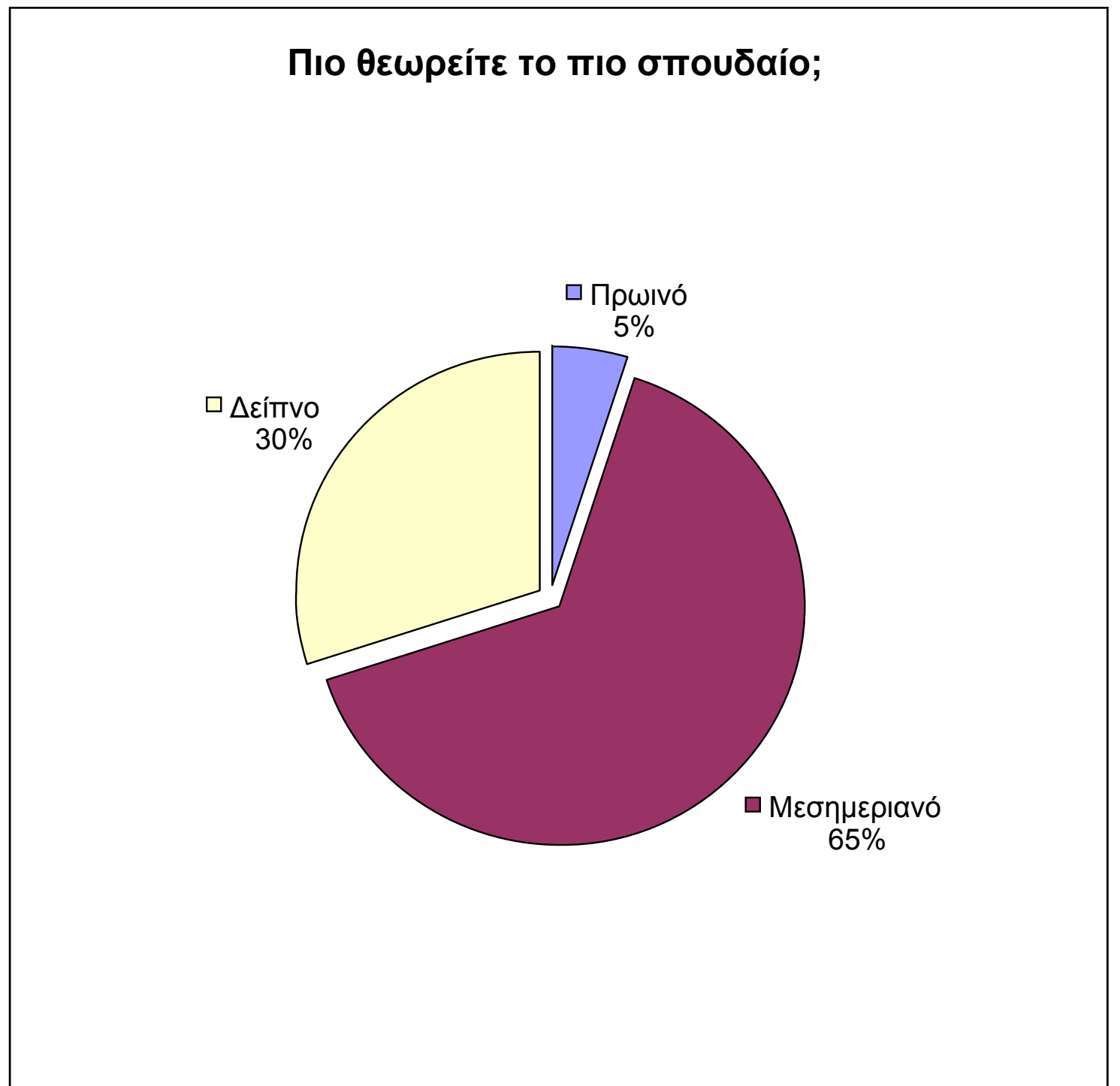


Ερώτηση 31

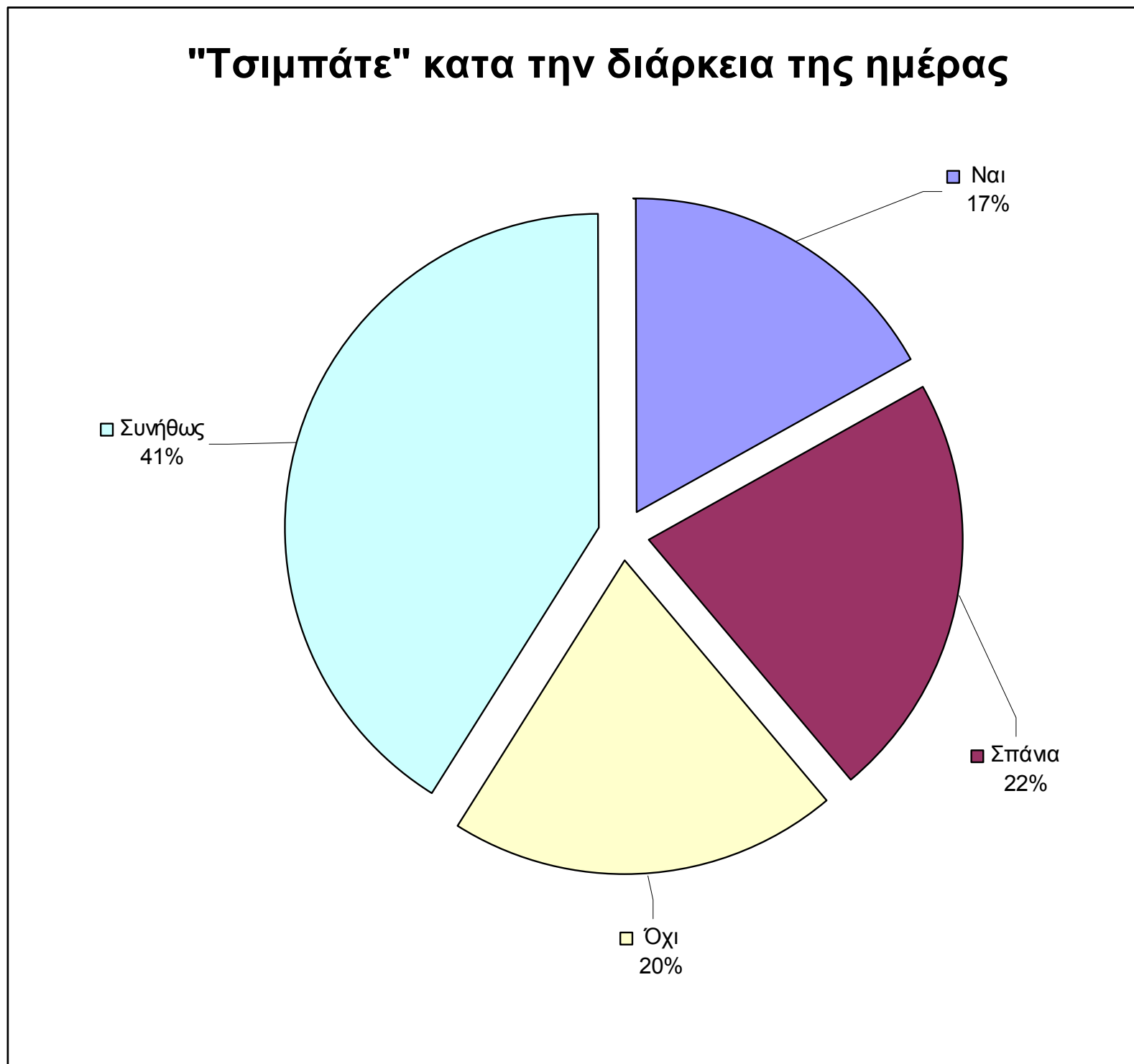
Πόσο γεύματα την ημέρα



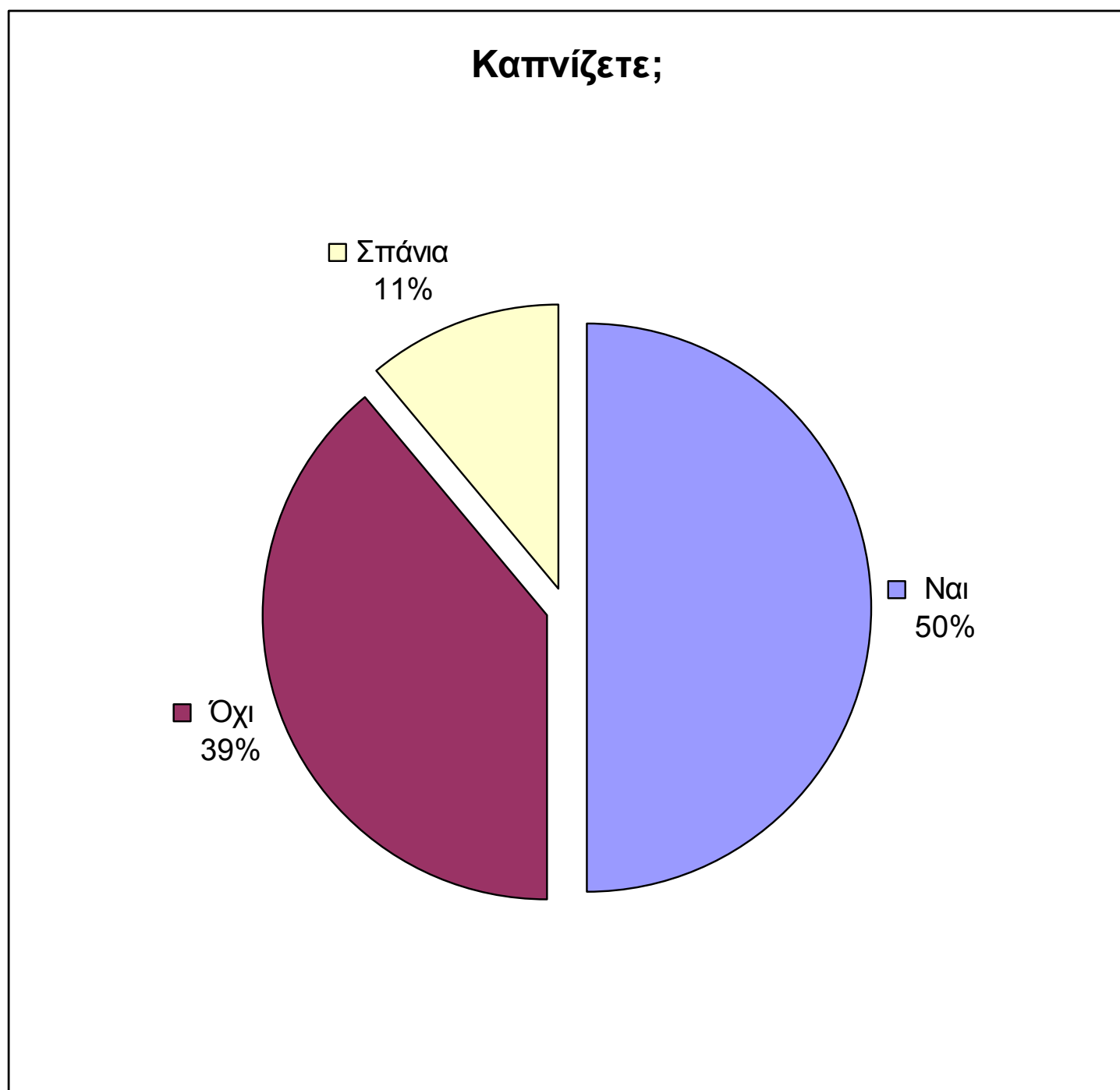
Ερώτηση 31.α



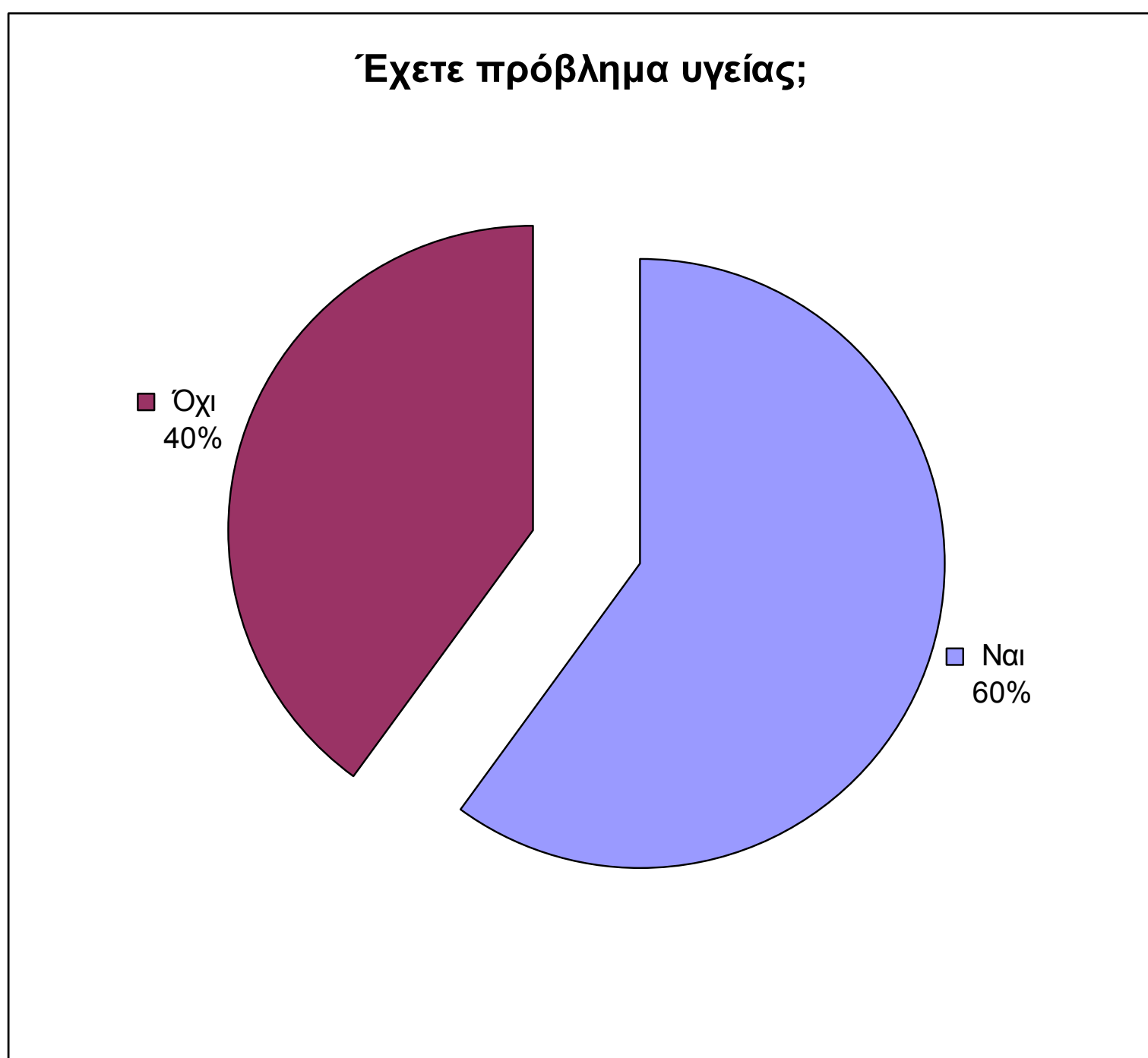
Ερώτηση 32



Ερώτηση 33

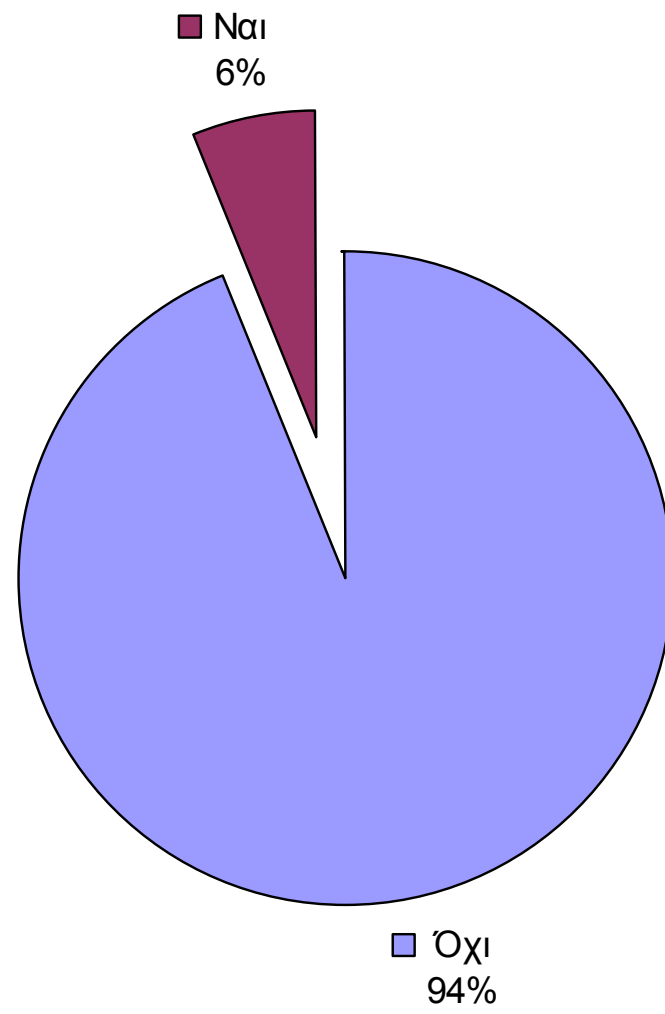


Ερώτηση 34



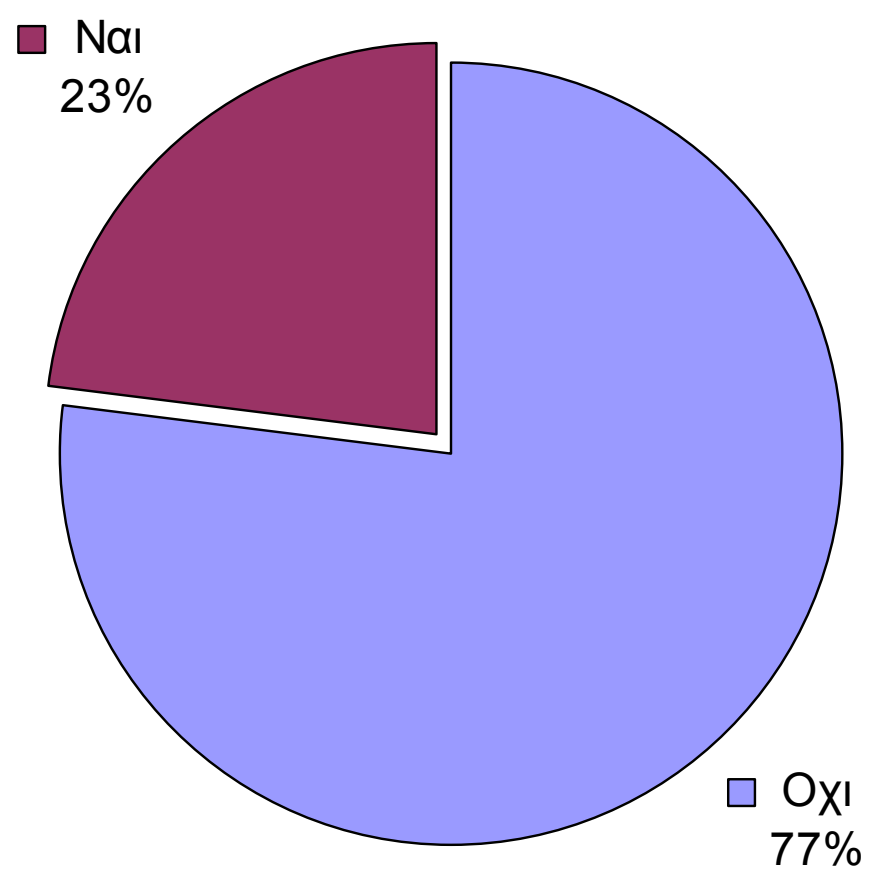
Ερώτηση 35.1

Άσθμα



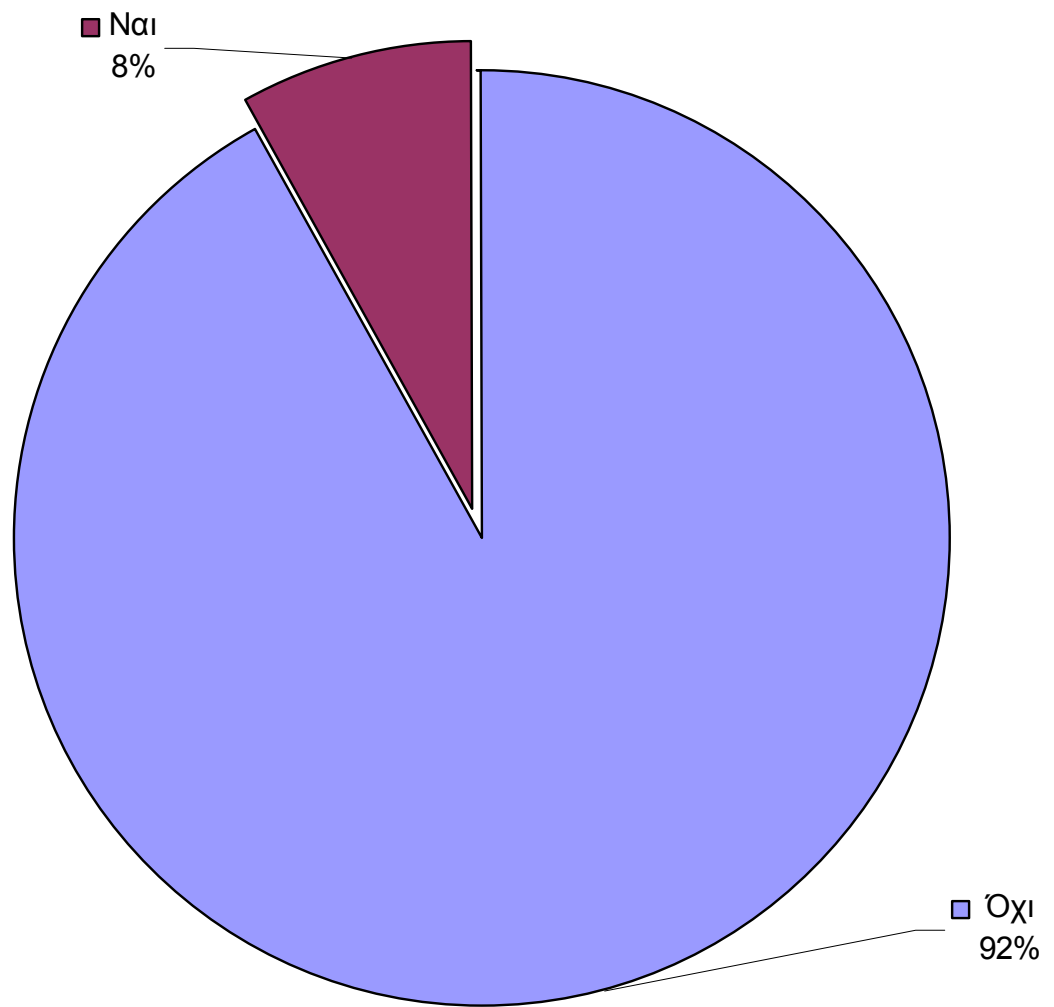
Ερώτηση 35.2

Υπέρταση

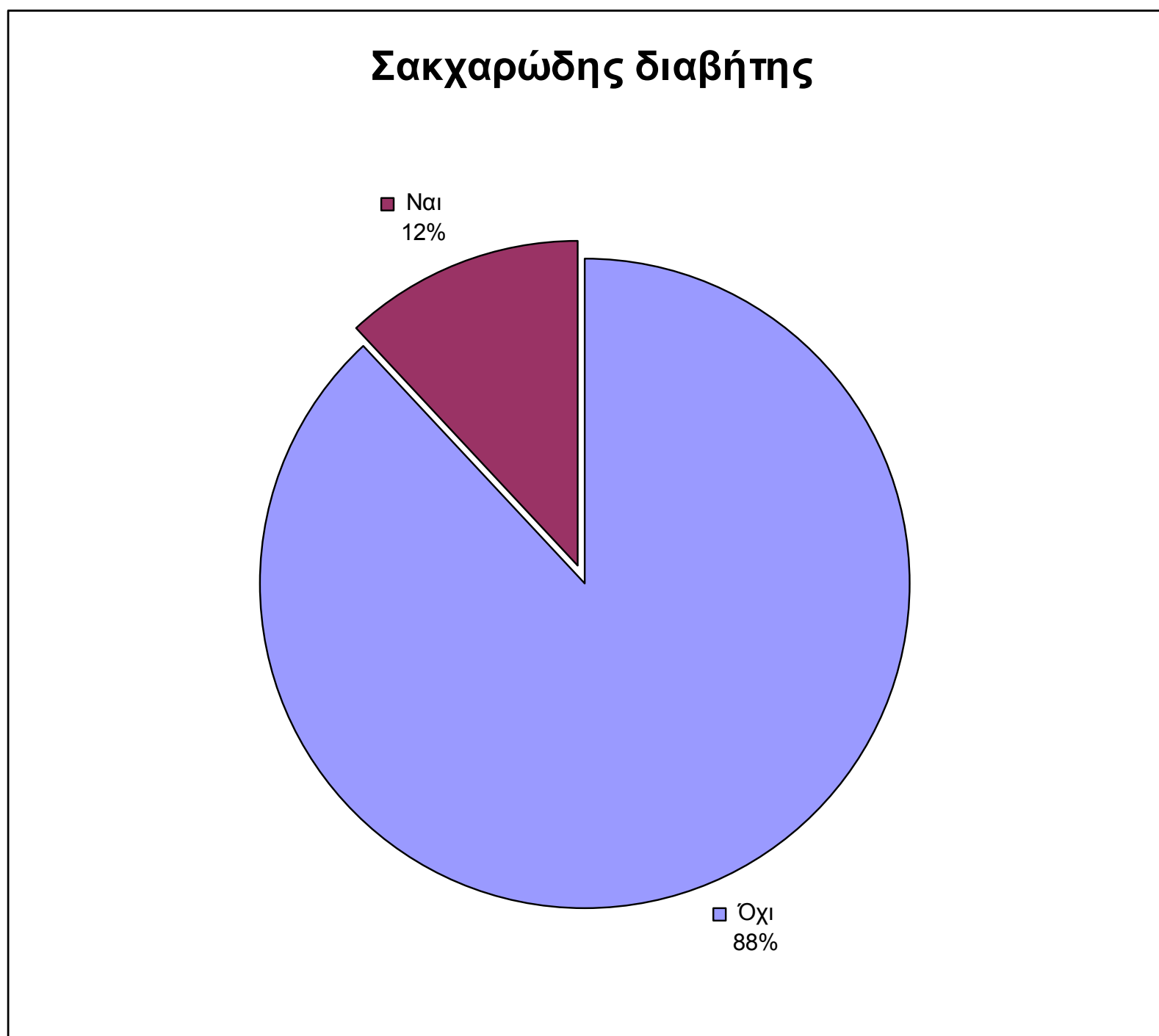


Ερώτηση 35.3

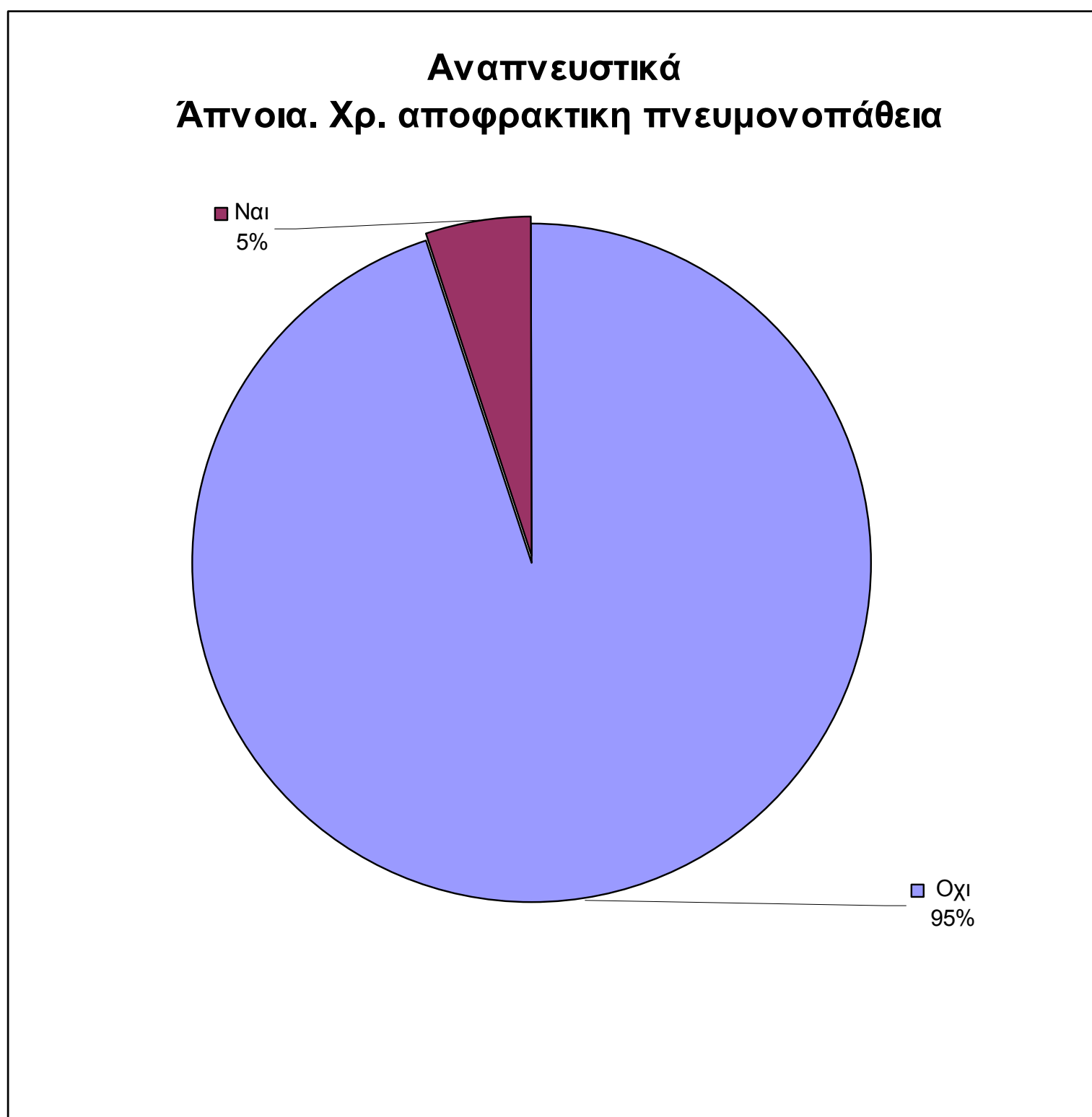
Υπόταση



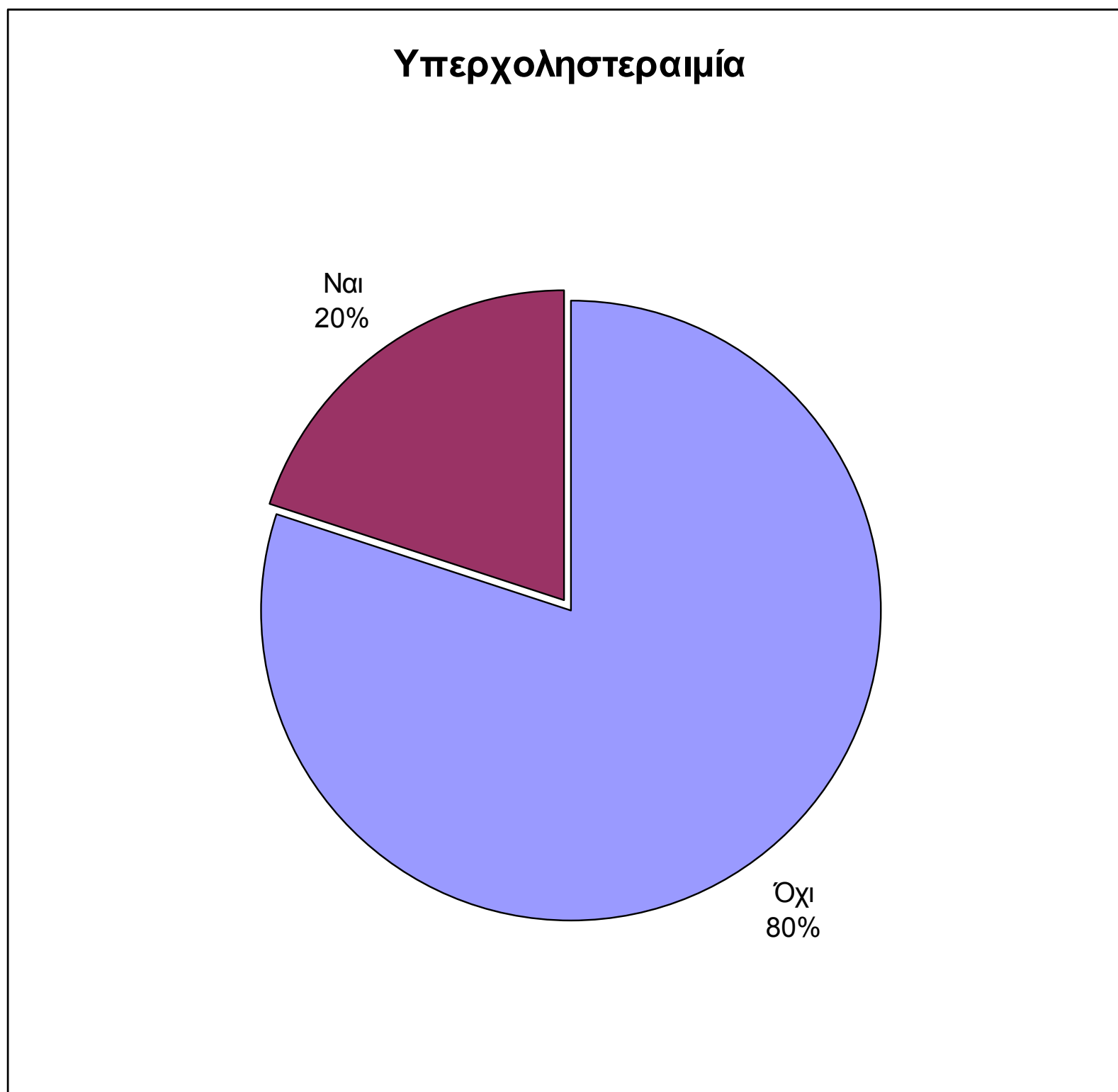
Ερώτηση 35.4



Ερώτηση 35.5

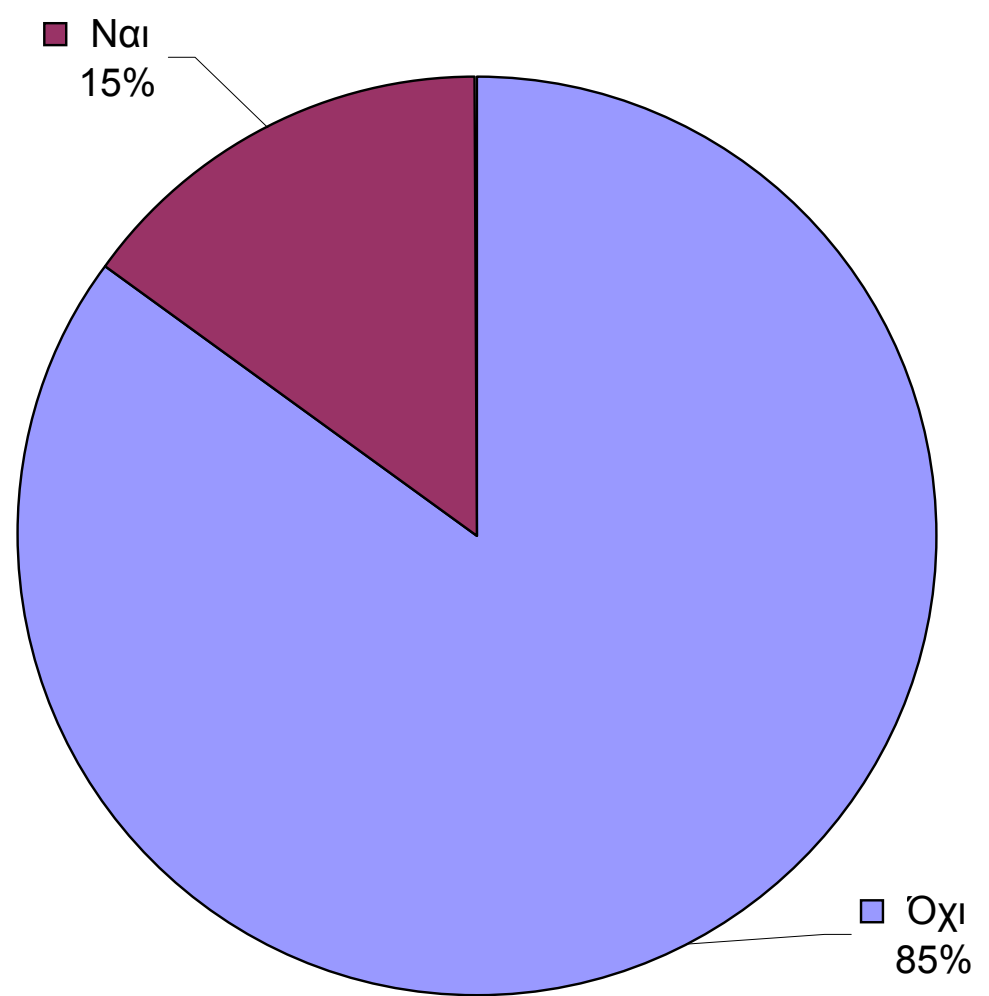


Ερώτηση 35. 6



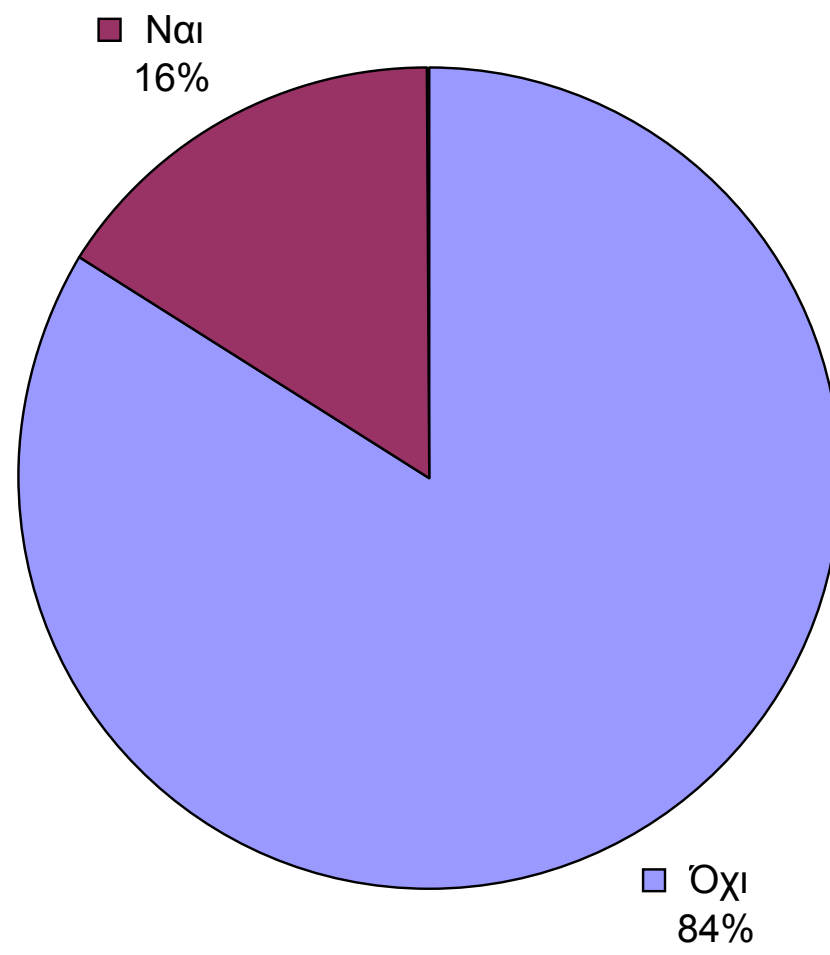
Ερώτηση 35.7

Καρδιαγγειακά

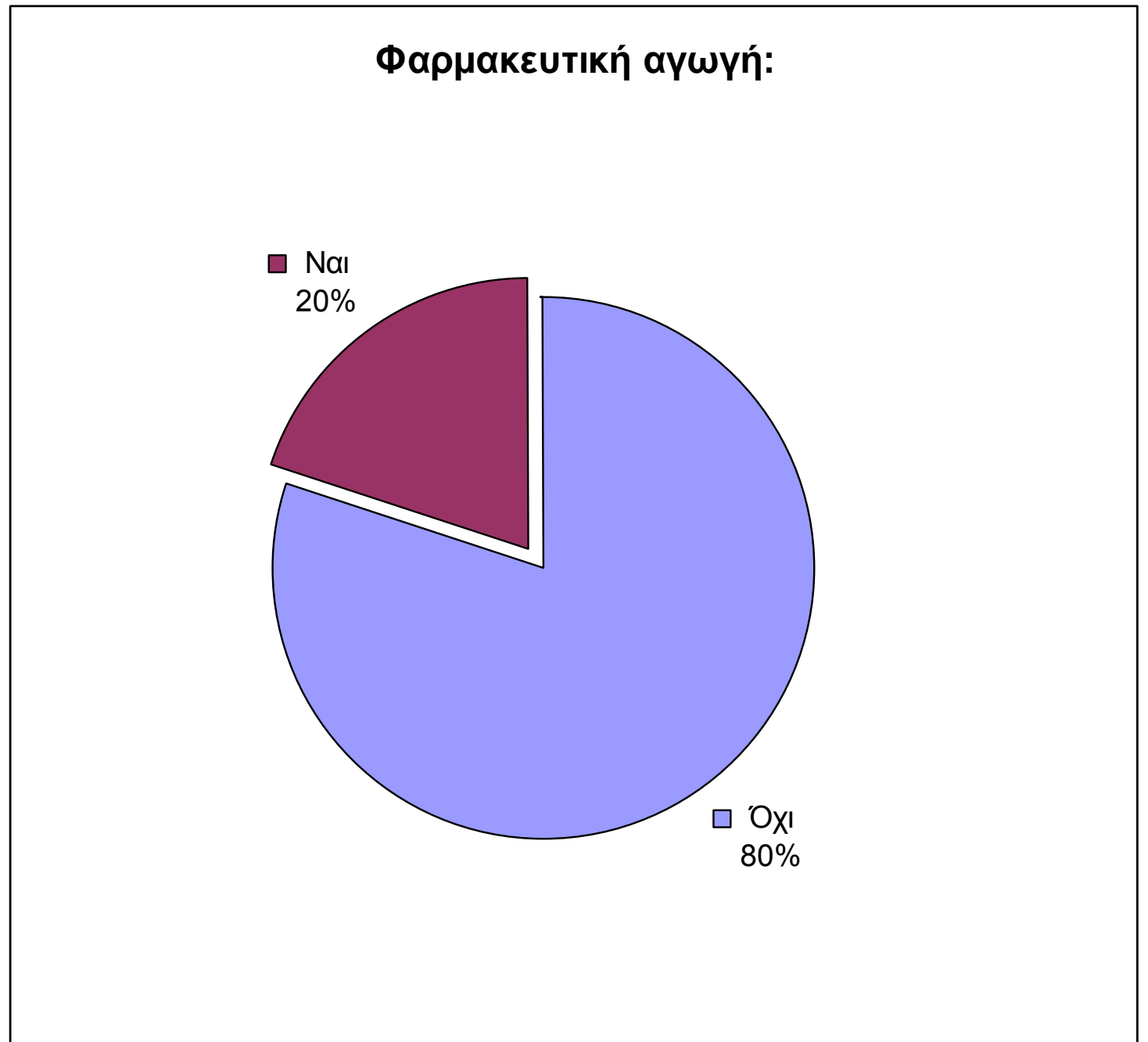


Ερώτηση 35. 8

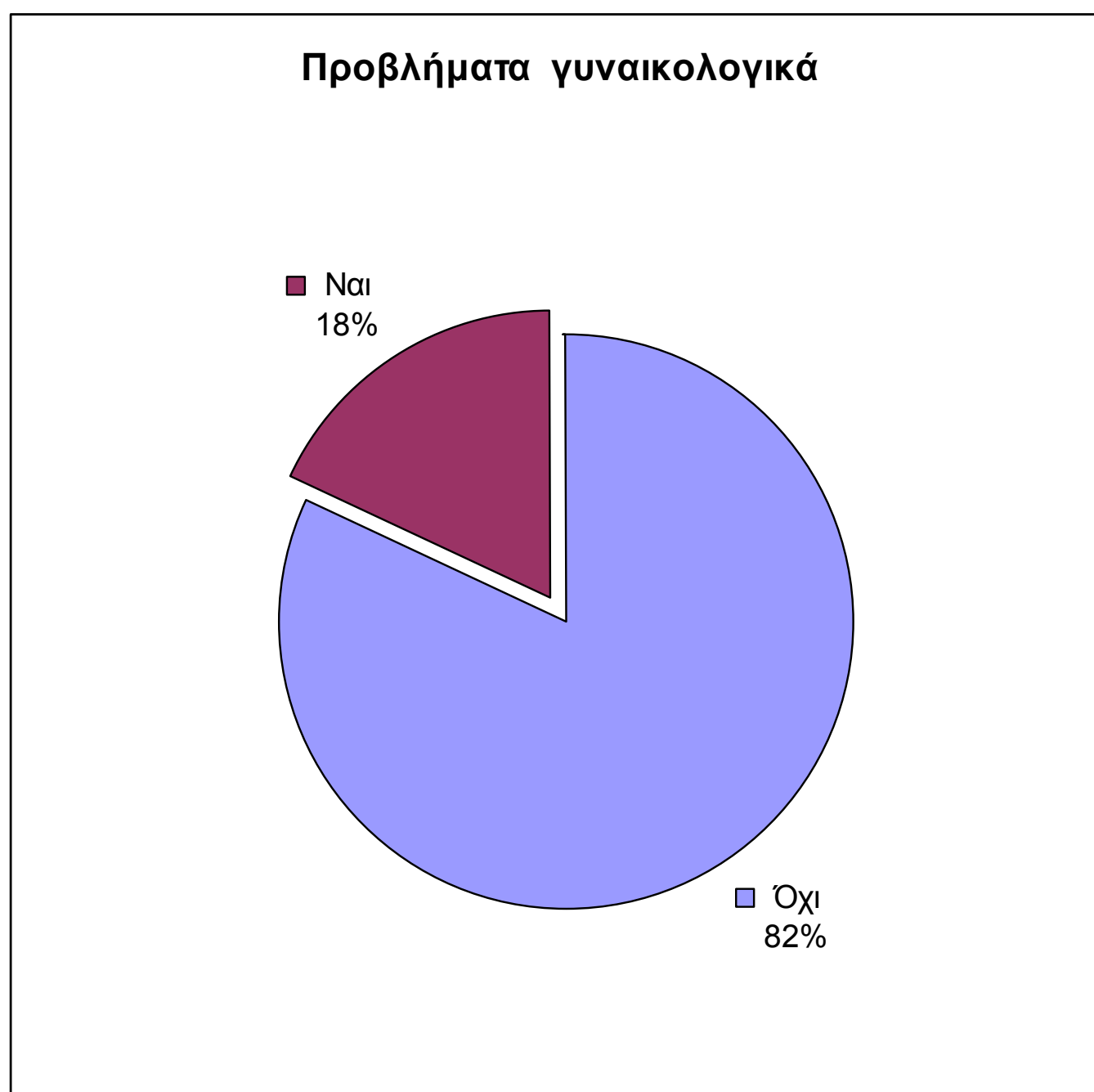
Θυρεοειδή



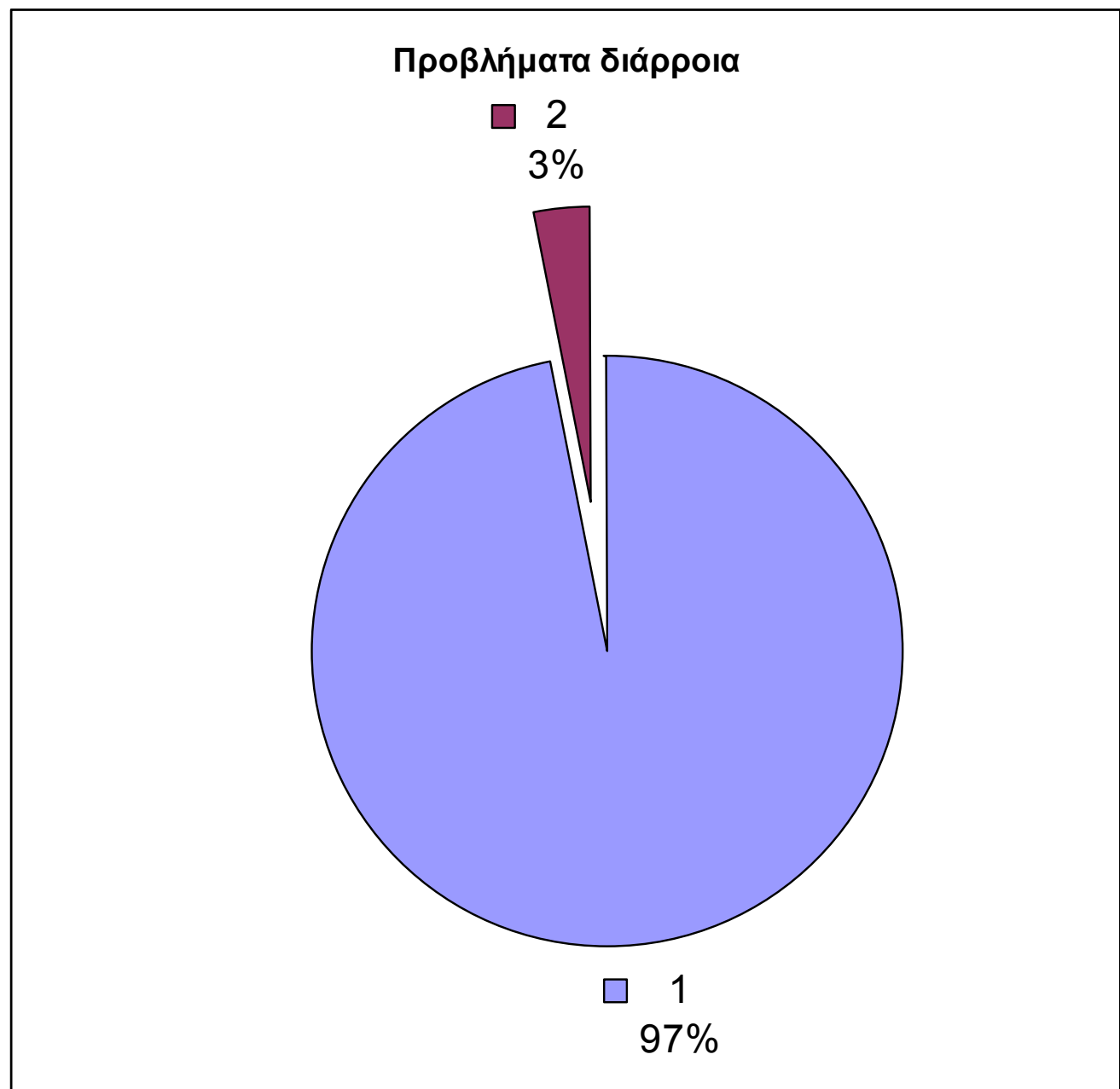
Ερώτηση 35. α



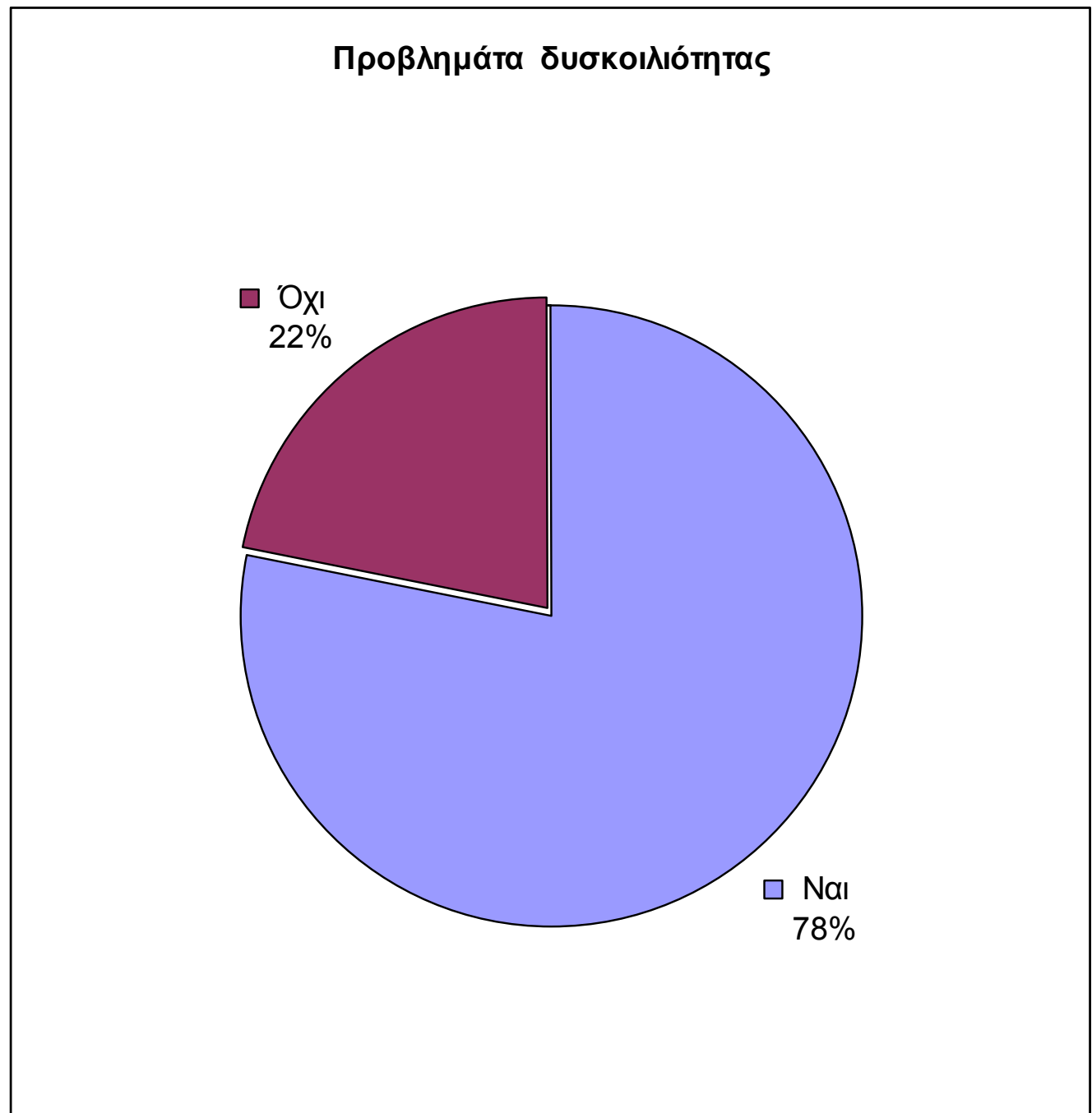
Ερώτηση 36. 1



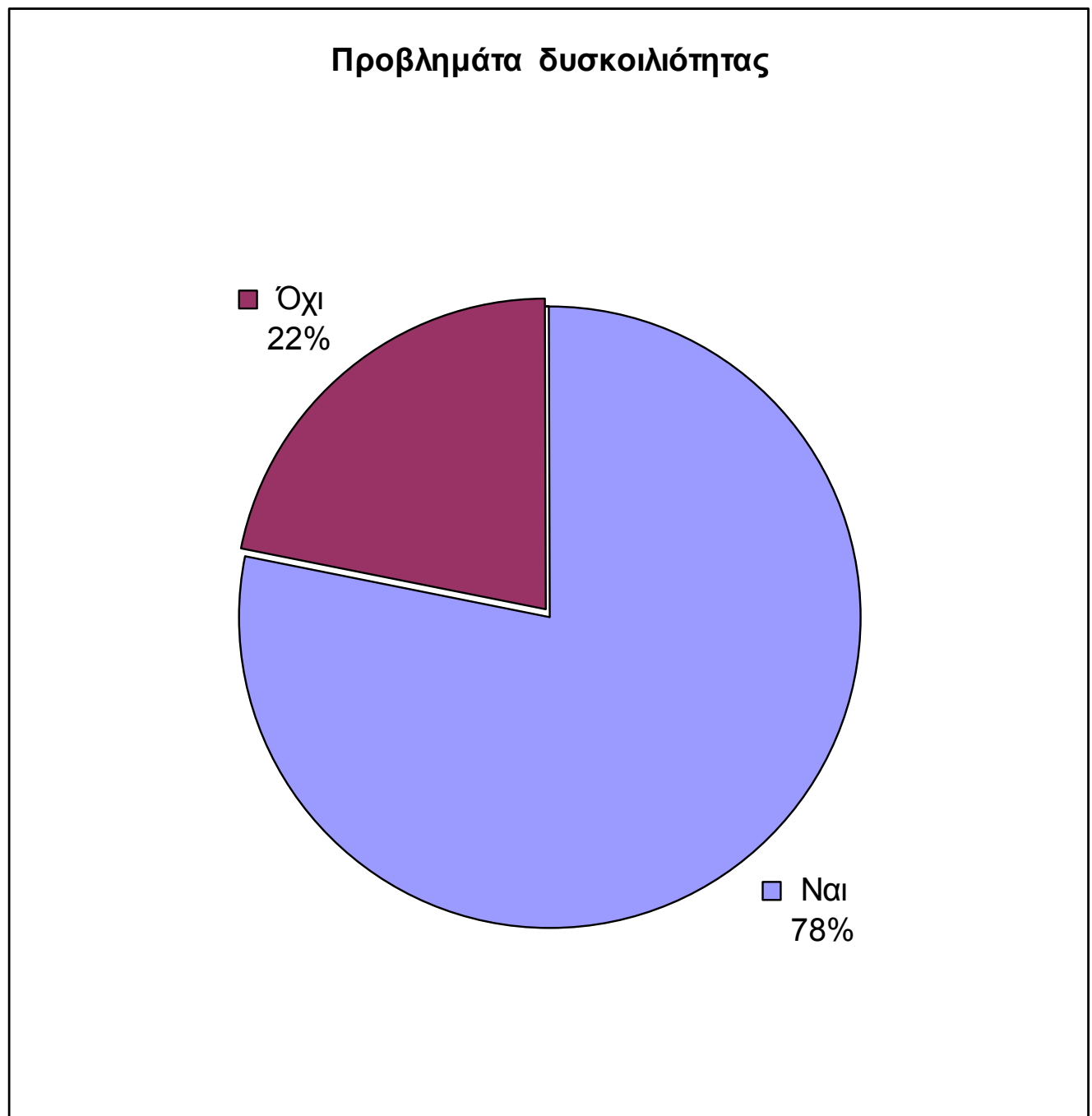
Ερώτηση 36.2



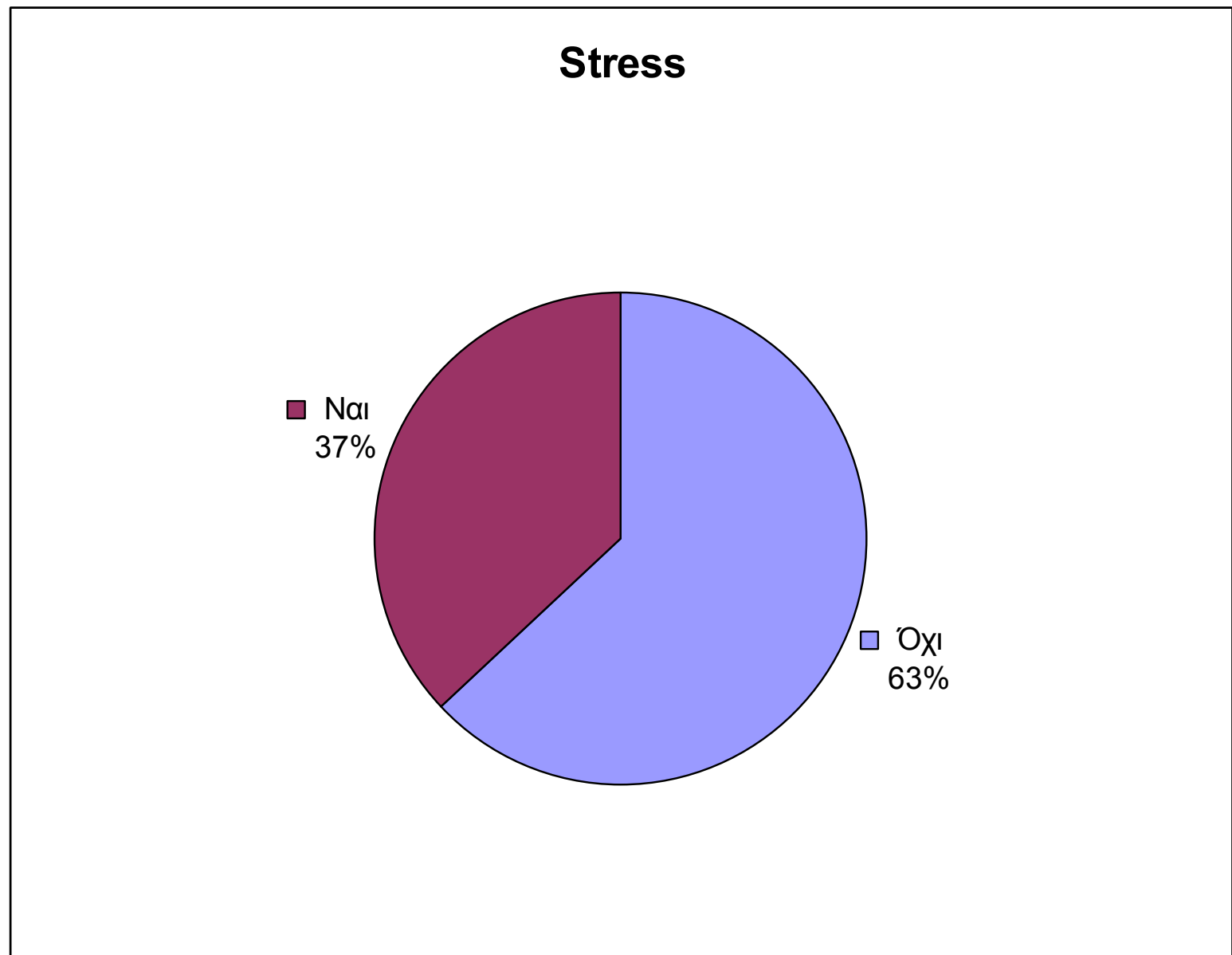
Ερώτηση 36. 3



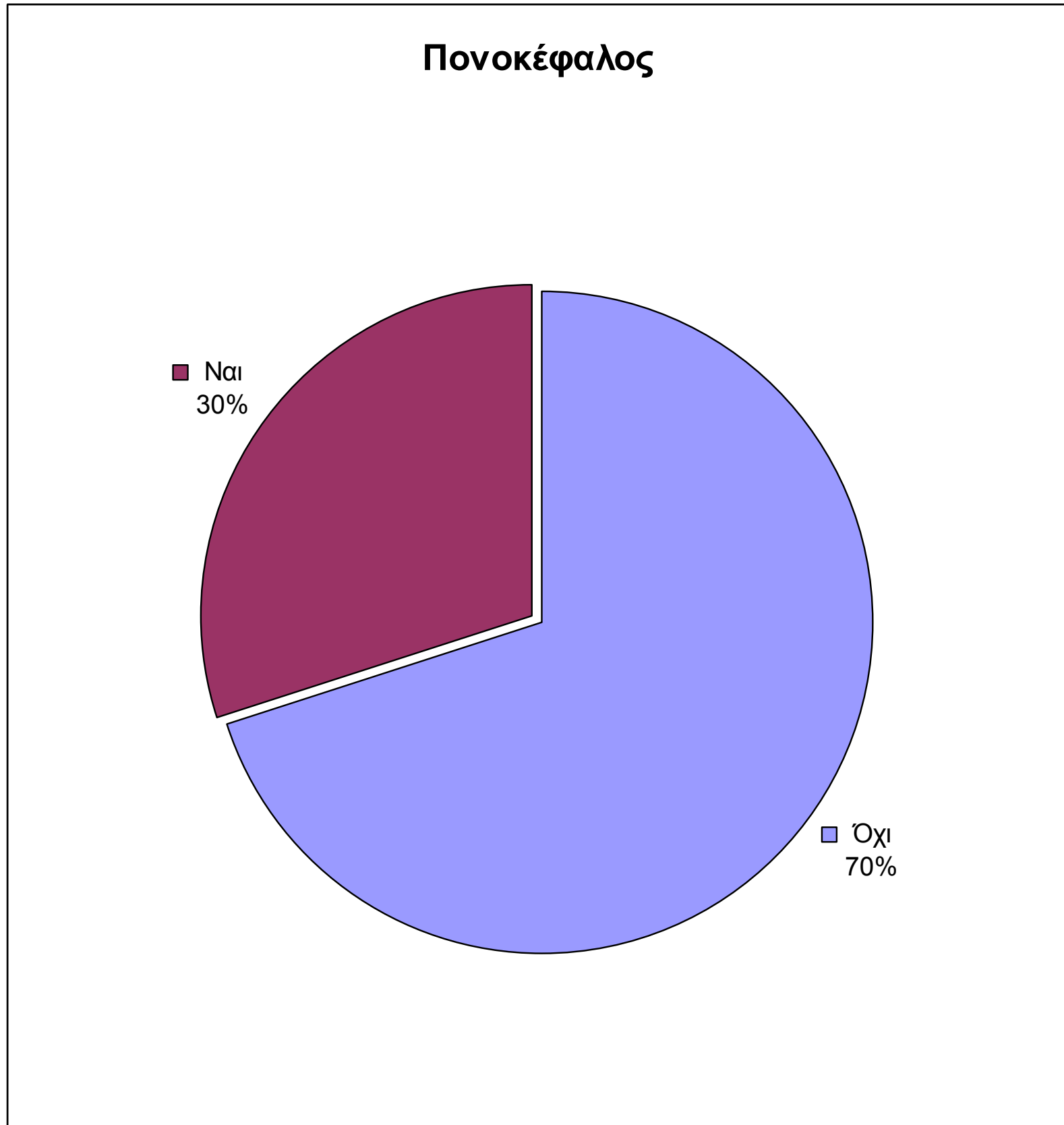
Ερώτηση 36. 4



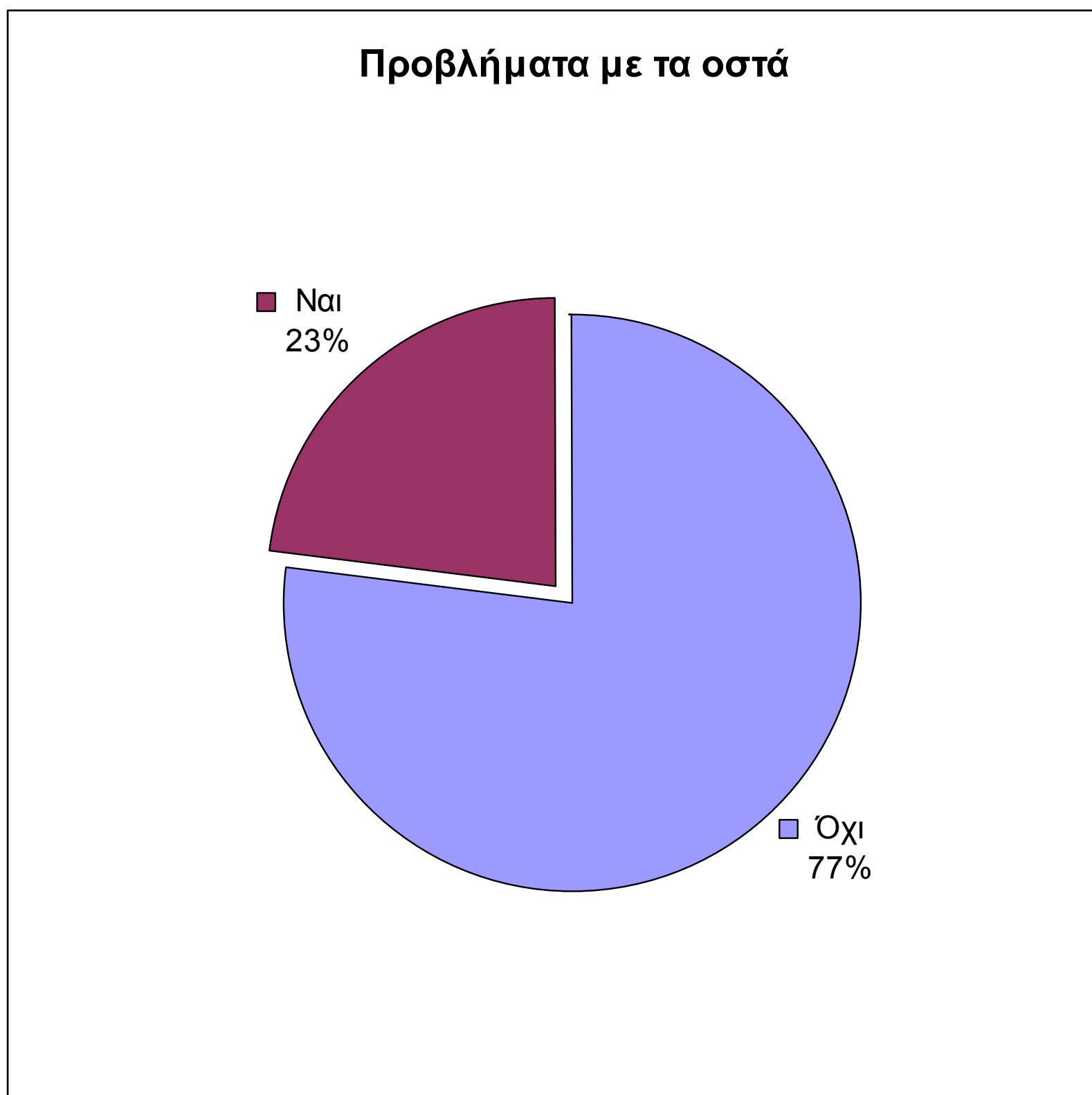
Ερώτηση 36.5



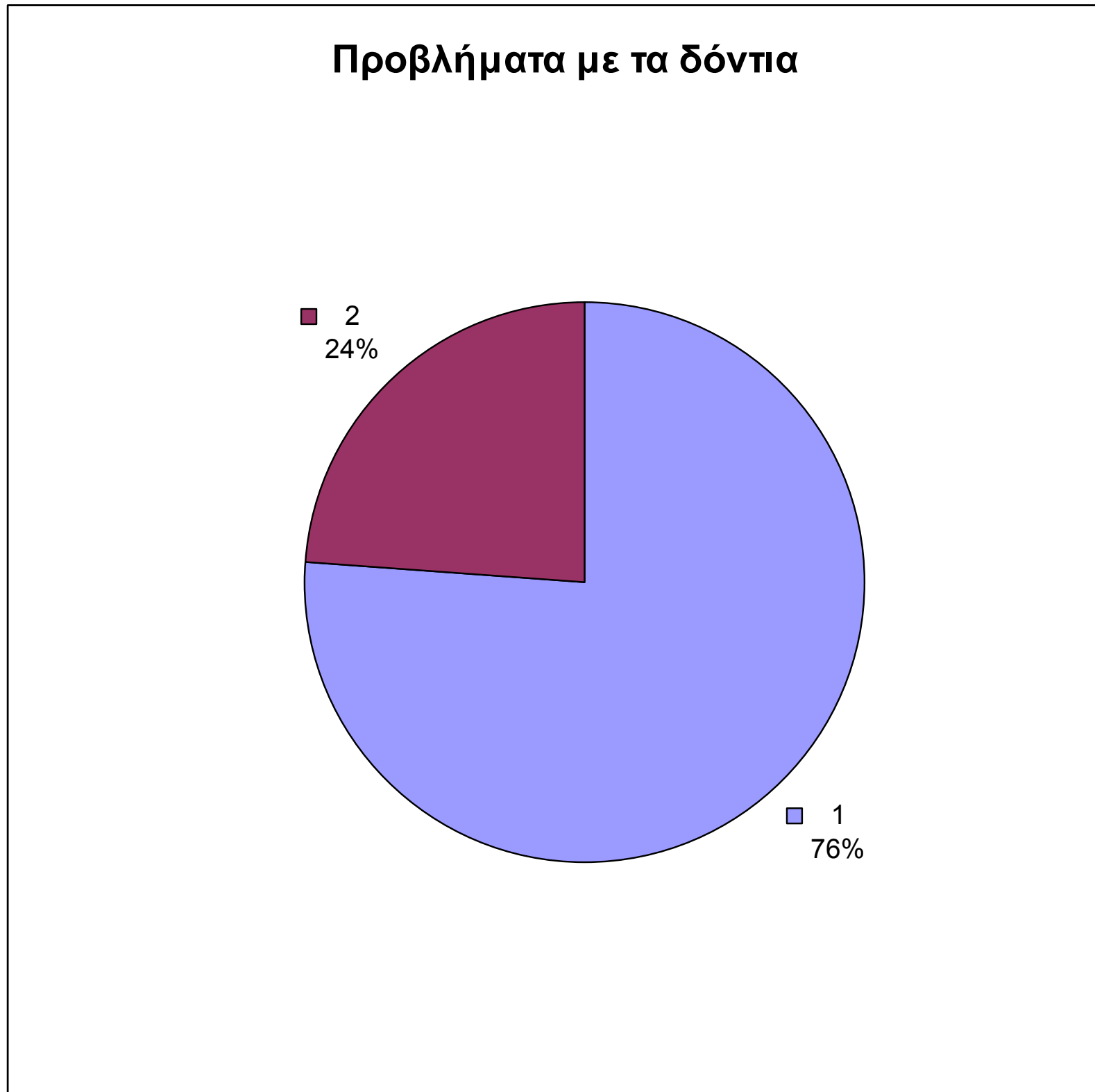
Ερώτηση 36.6



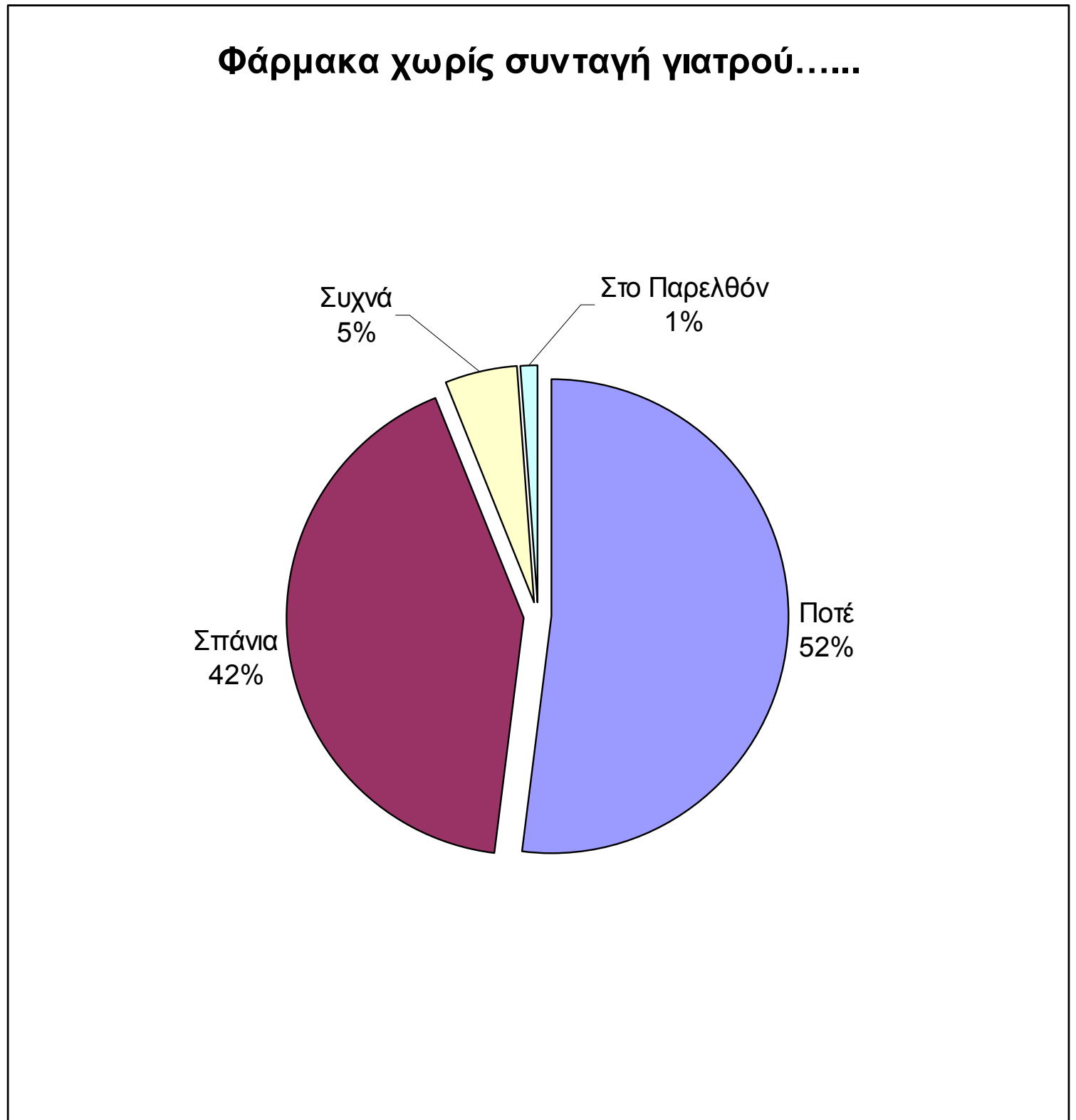
Ερώτηση 36.7



Ερώτηση 36.8

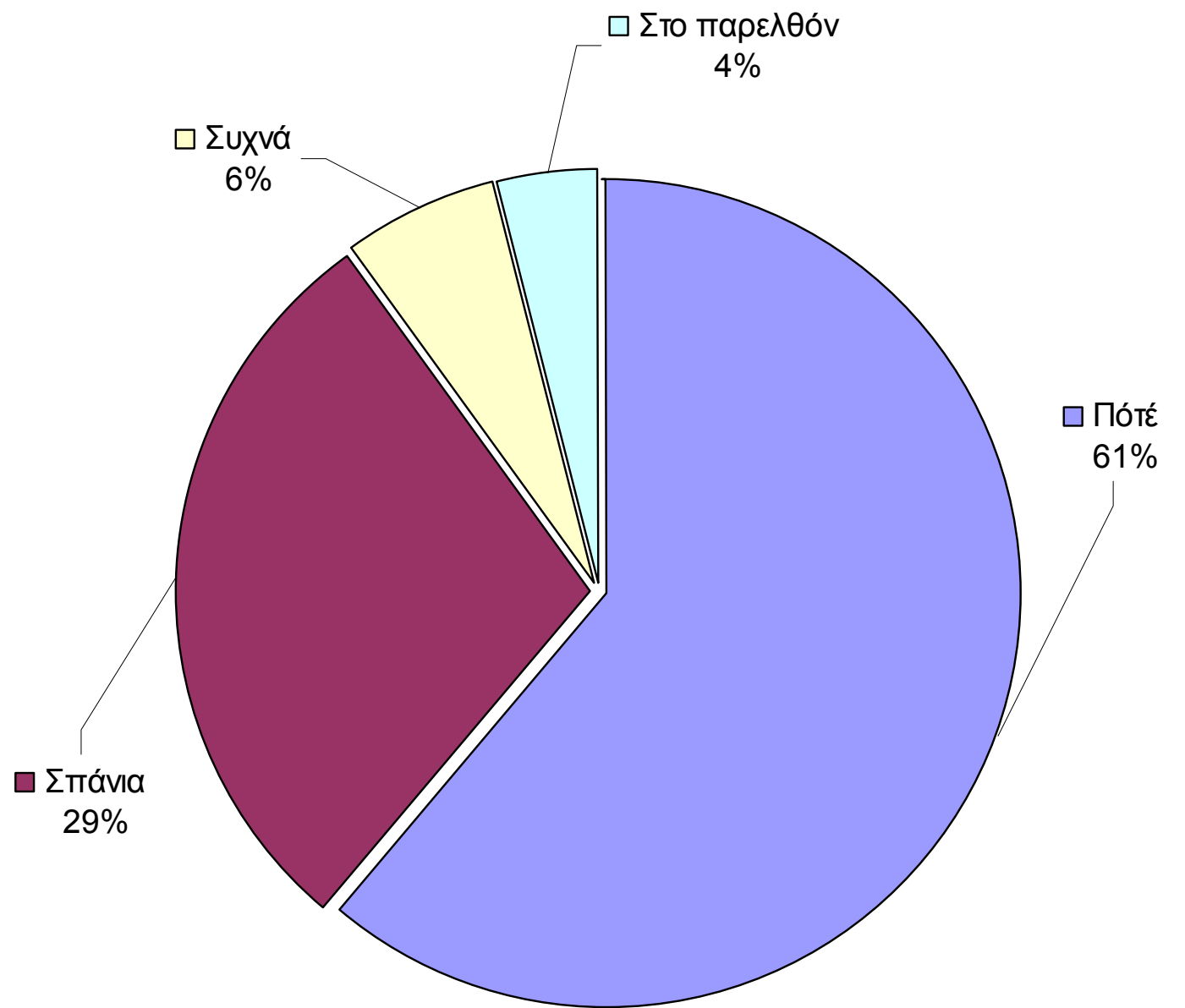


Ερώτηση 37

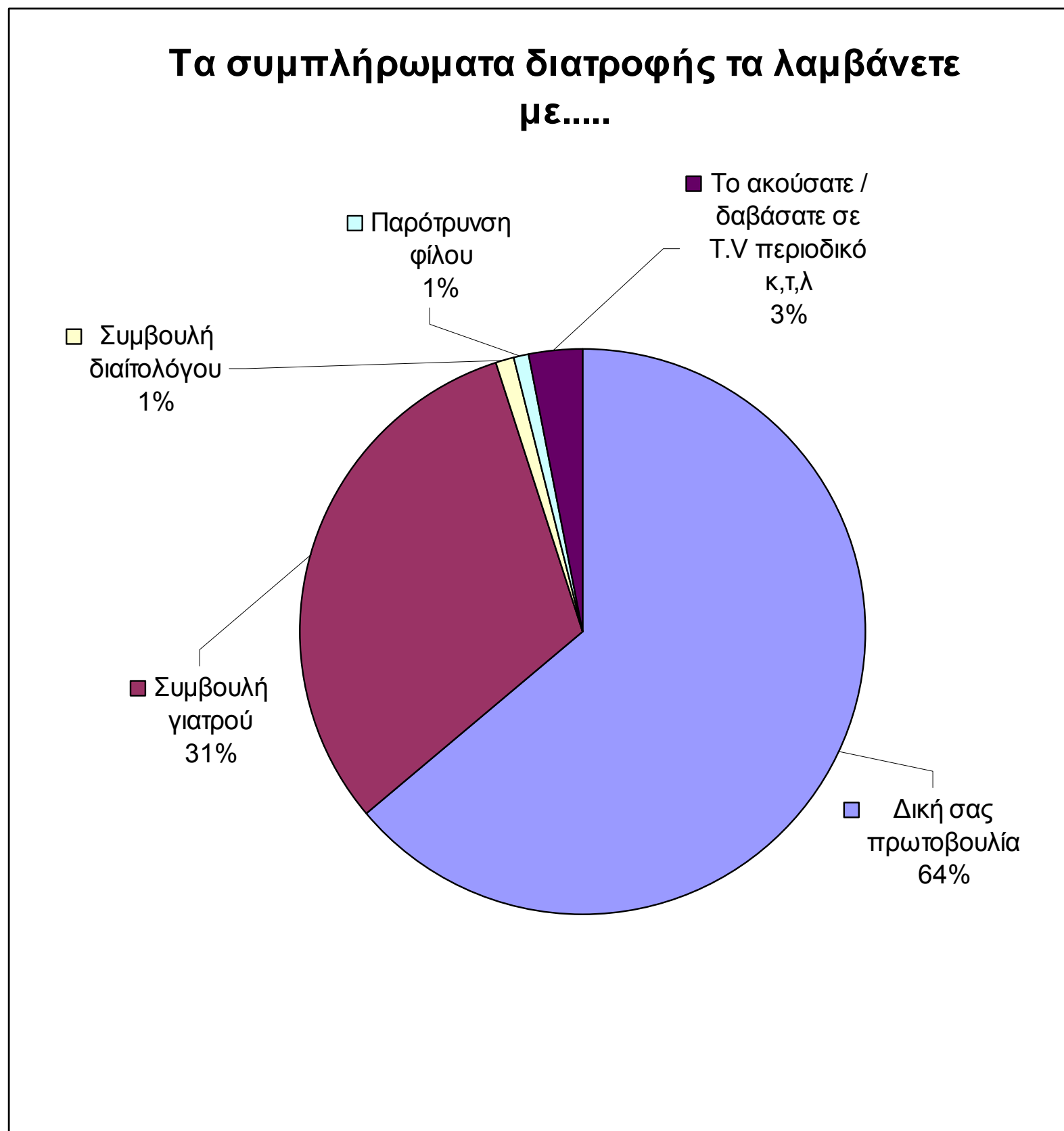


Ερώτηση 38

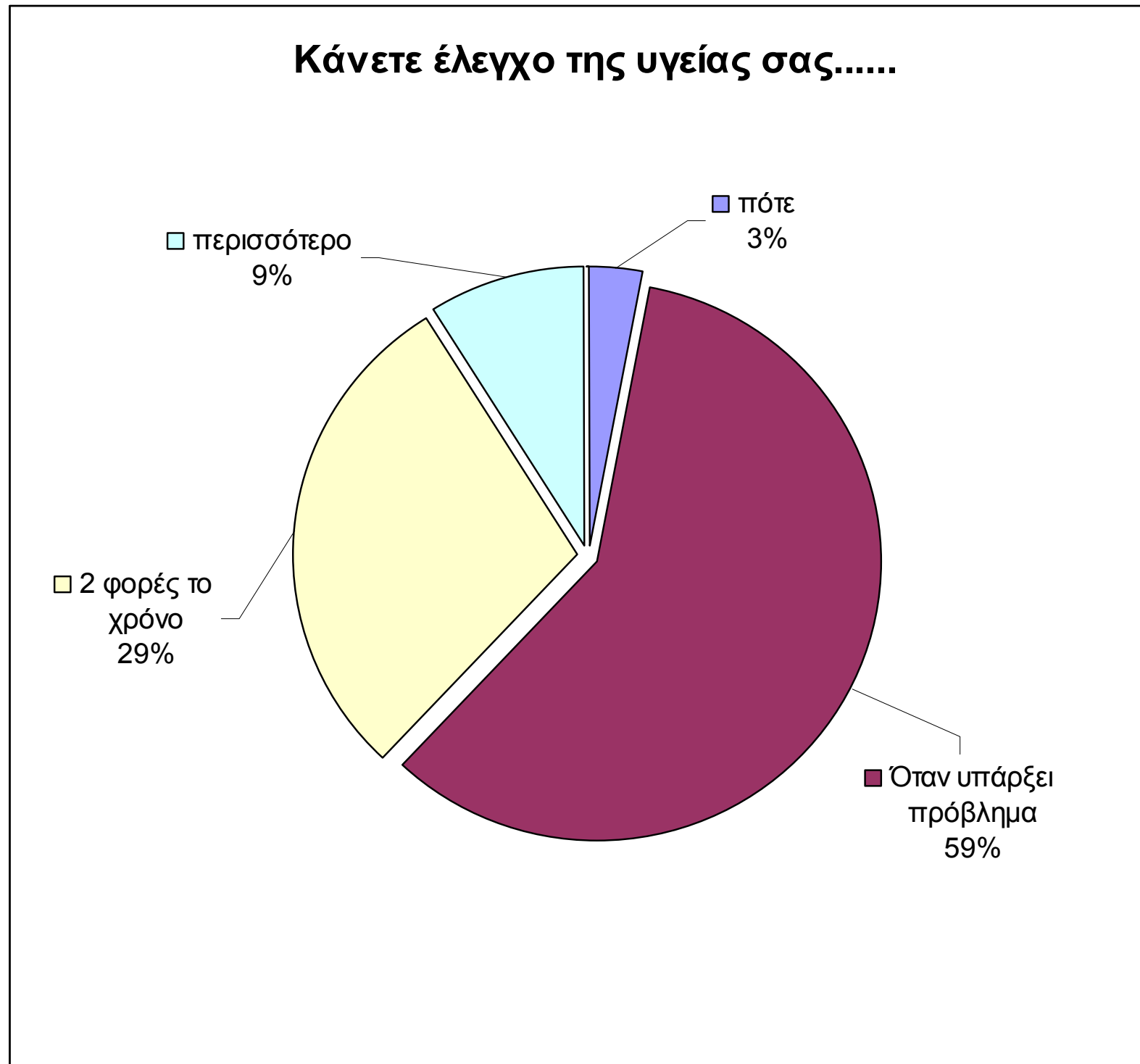
Παίρνετε συμπληρωματα διατροφής;



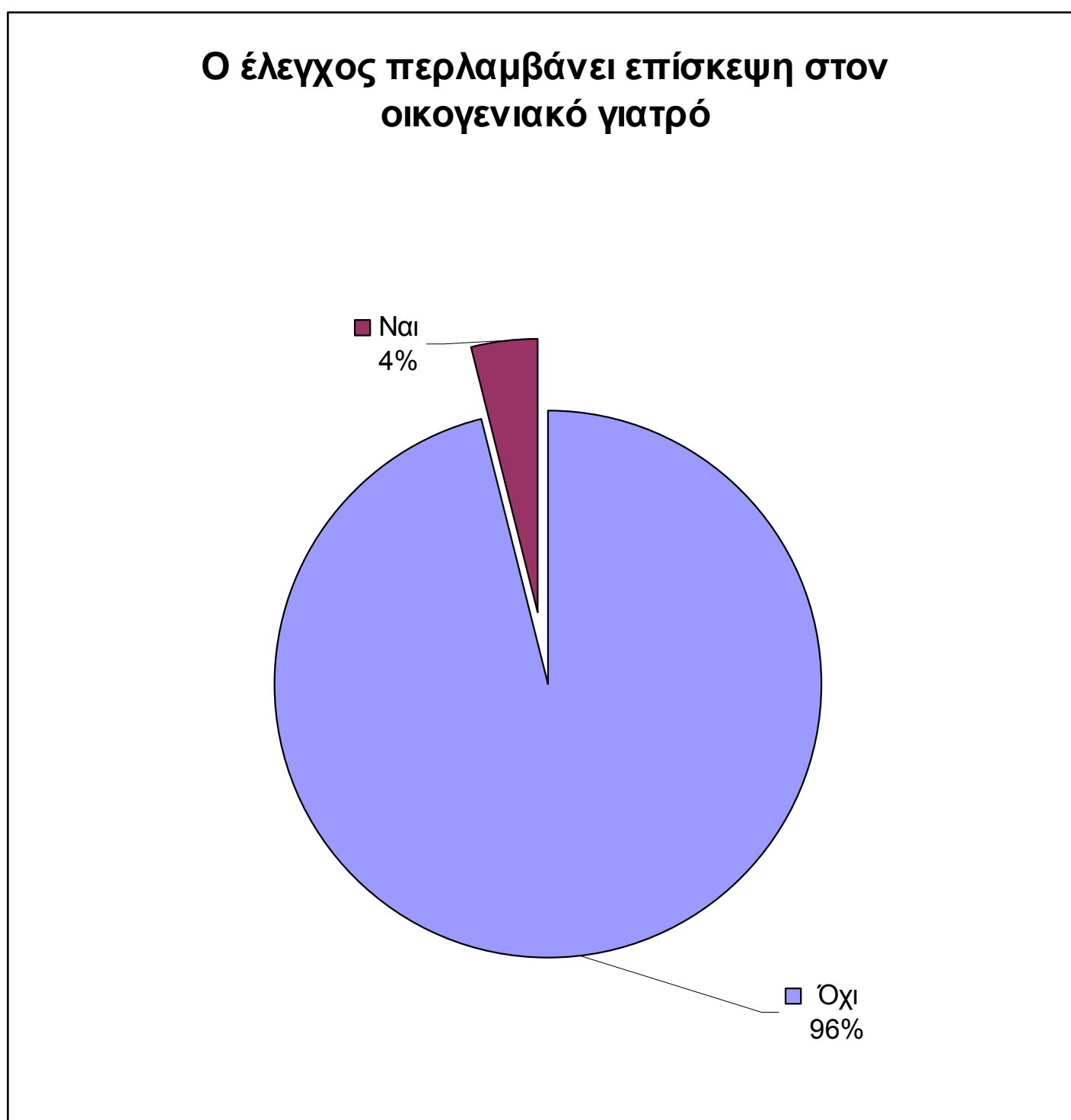
Ερώτηση 38.α



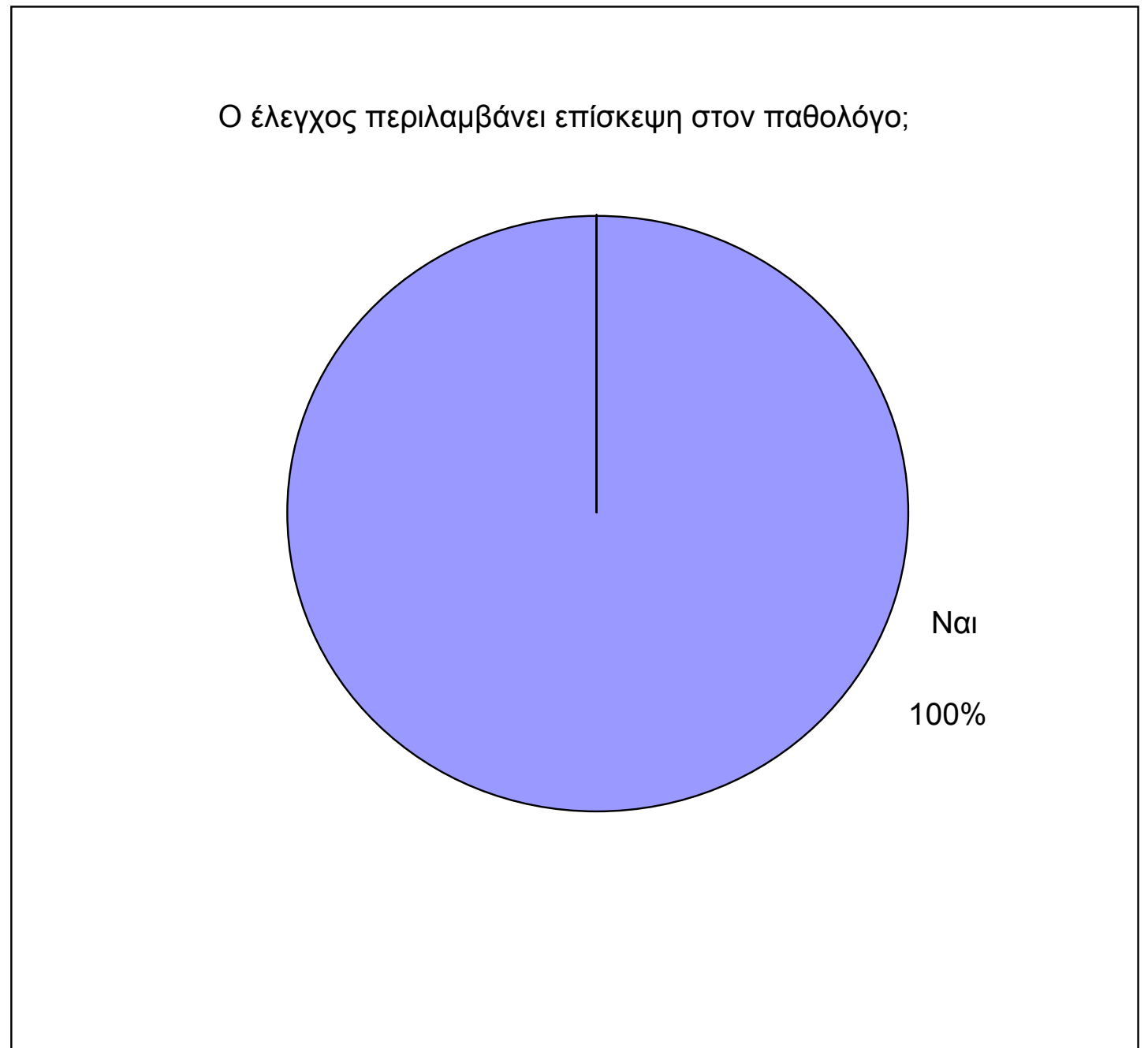
Ερώτηση 39



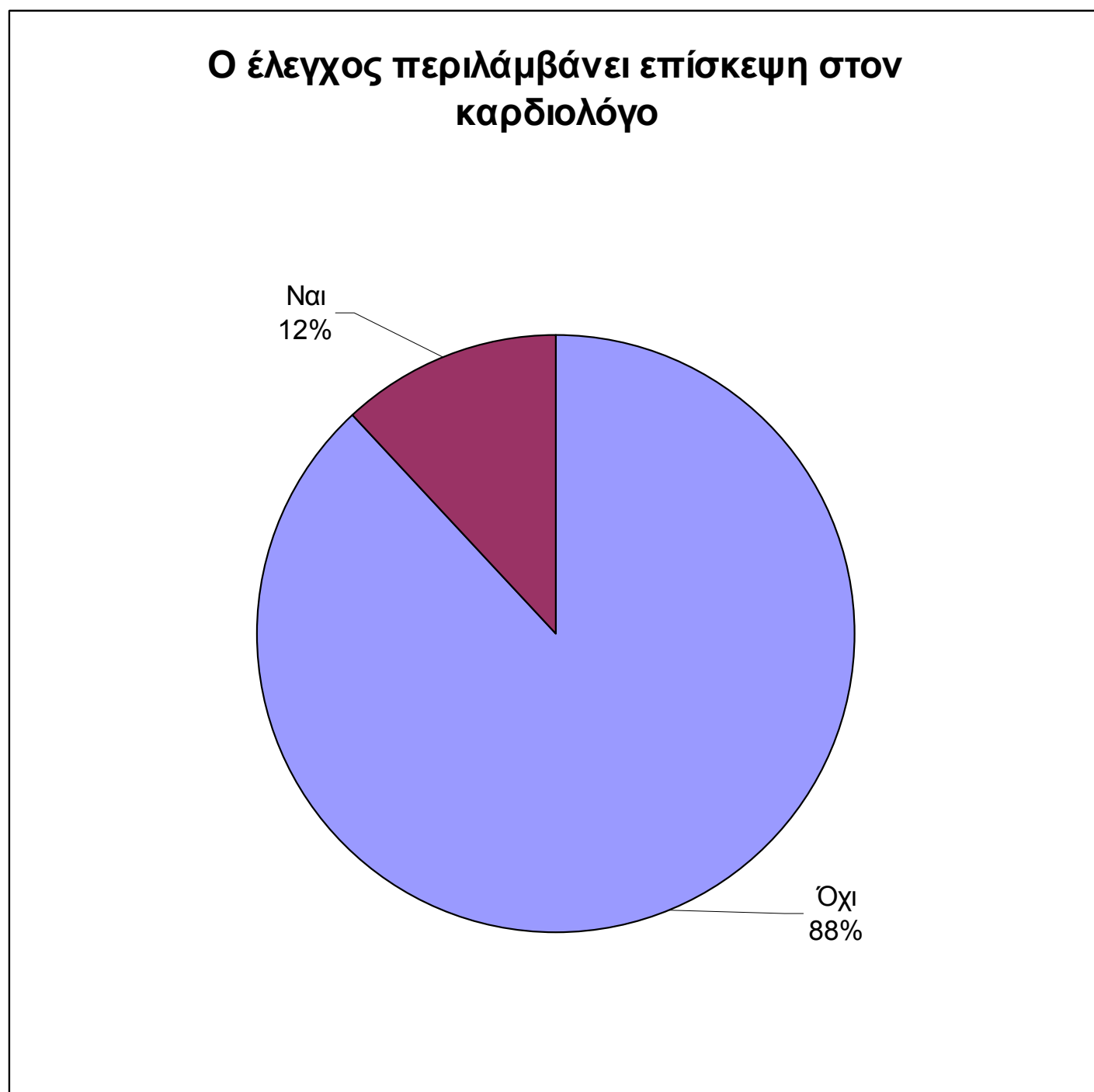
Ερώτηση 40.A



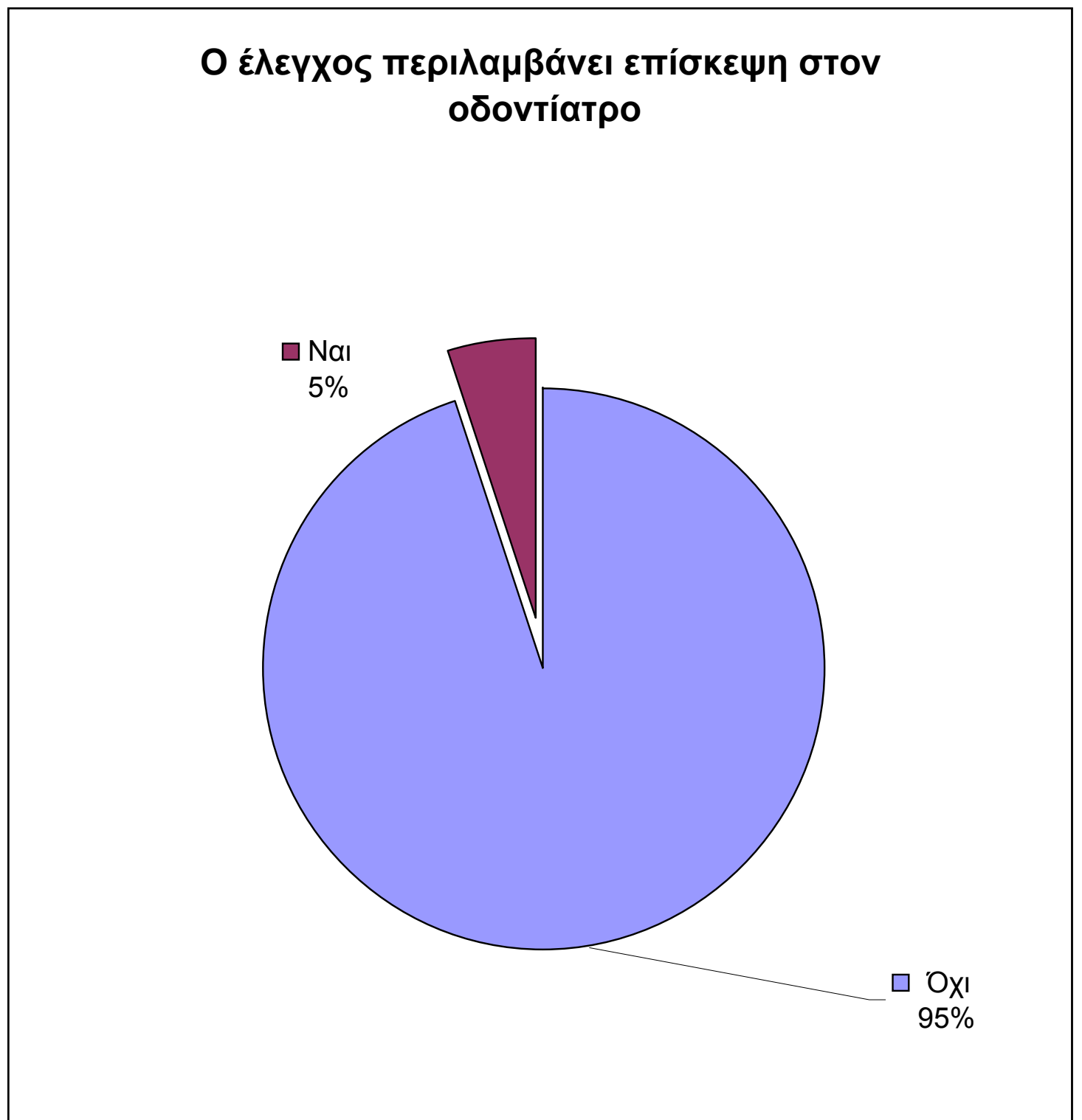
Ερώτηση 40 Β



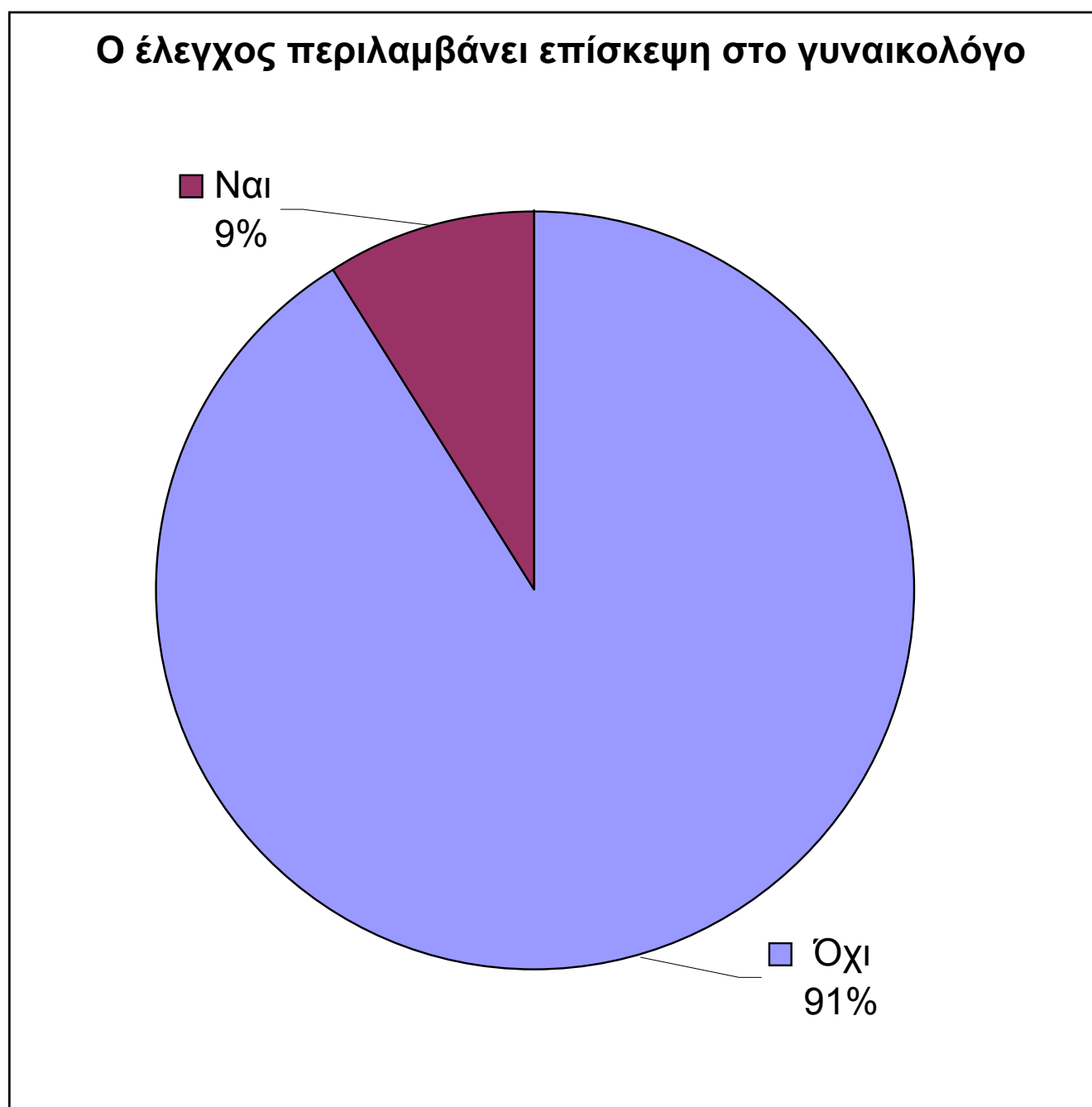
Ερώτηση 40.Γ



Ερώτηση 40.Δ

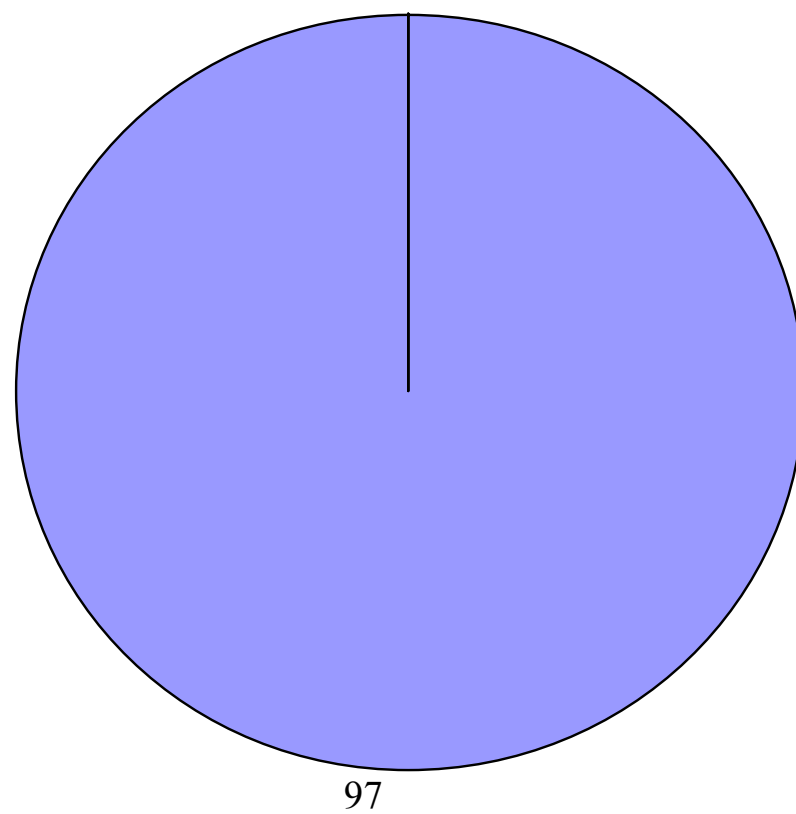


Ερώτηση 40.Ε



Ερώτηση 40.Στ

Ο έλεγχος περιλαμβάνει επίσκεψη σε άλλο γιατρό;

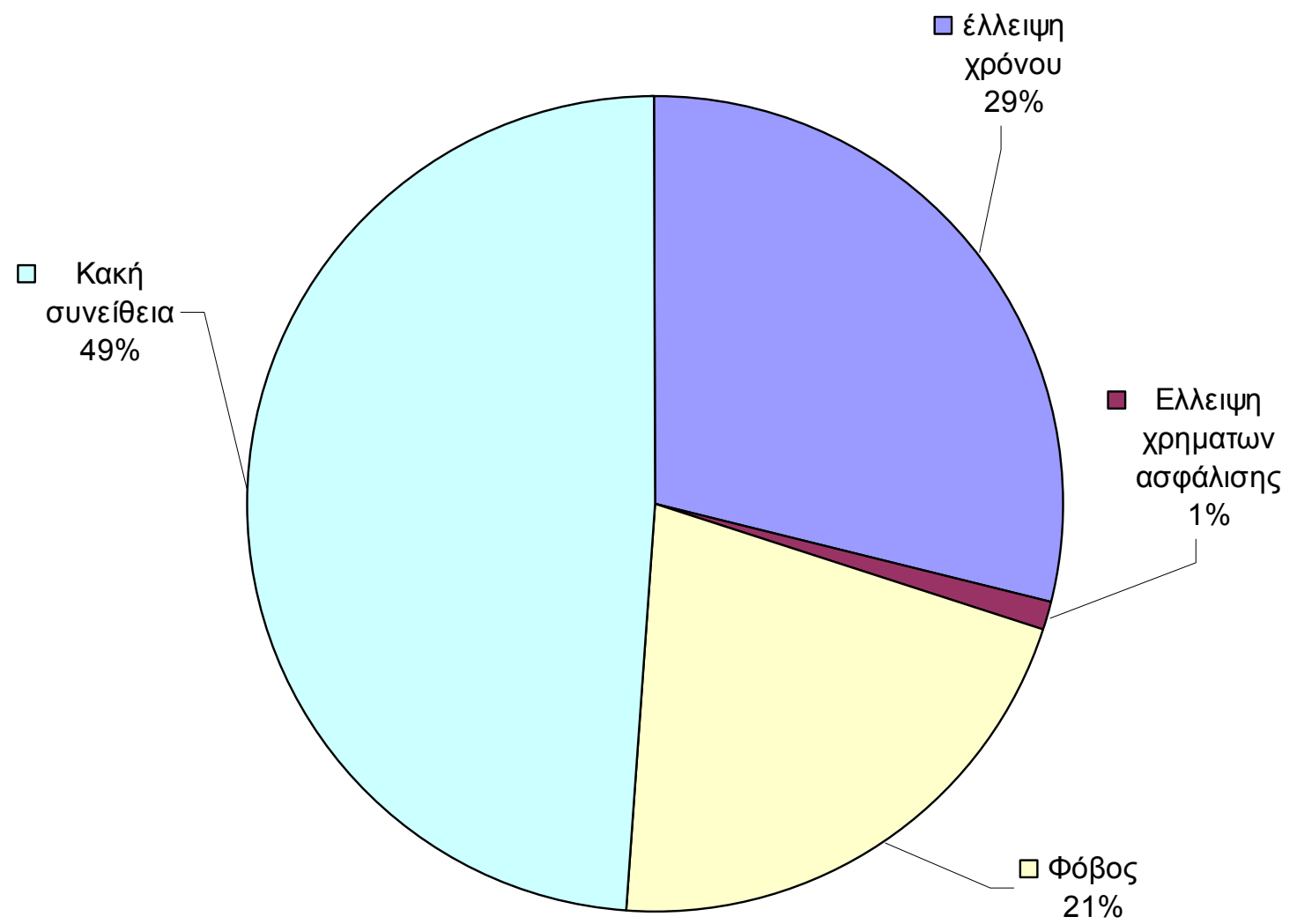


Όχι

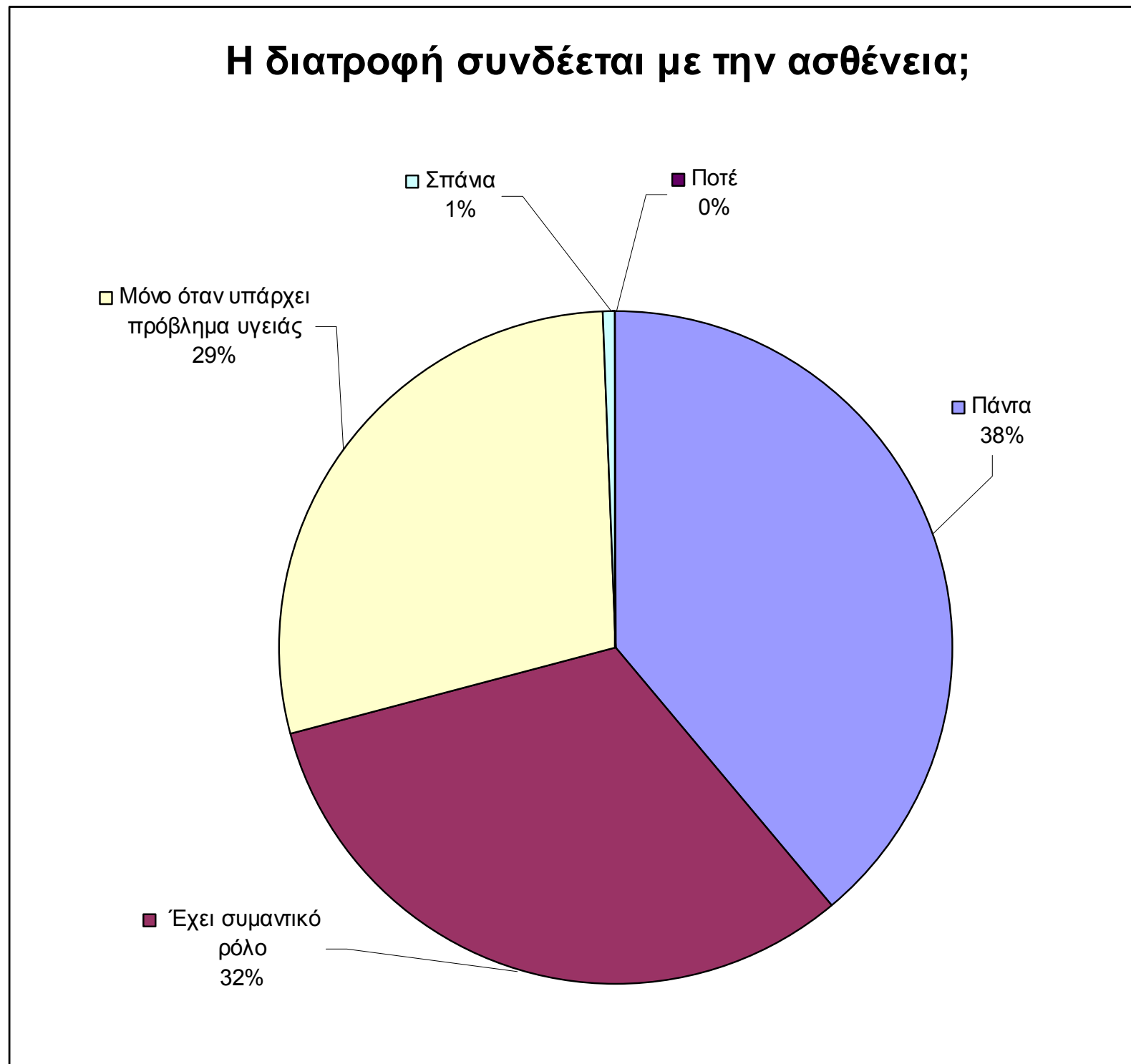
100%

Ερώτηση 41

Δεν επισκέπτεστε τακτικά το γιατρό λόγο....

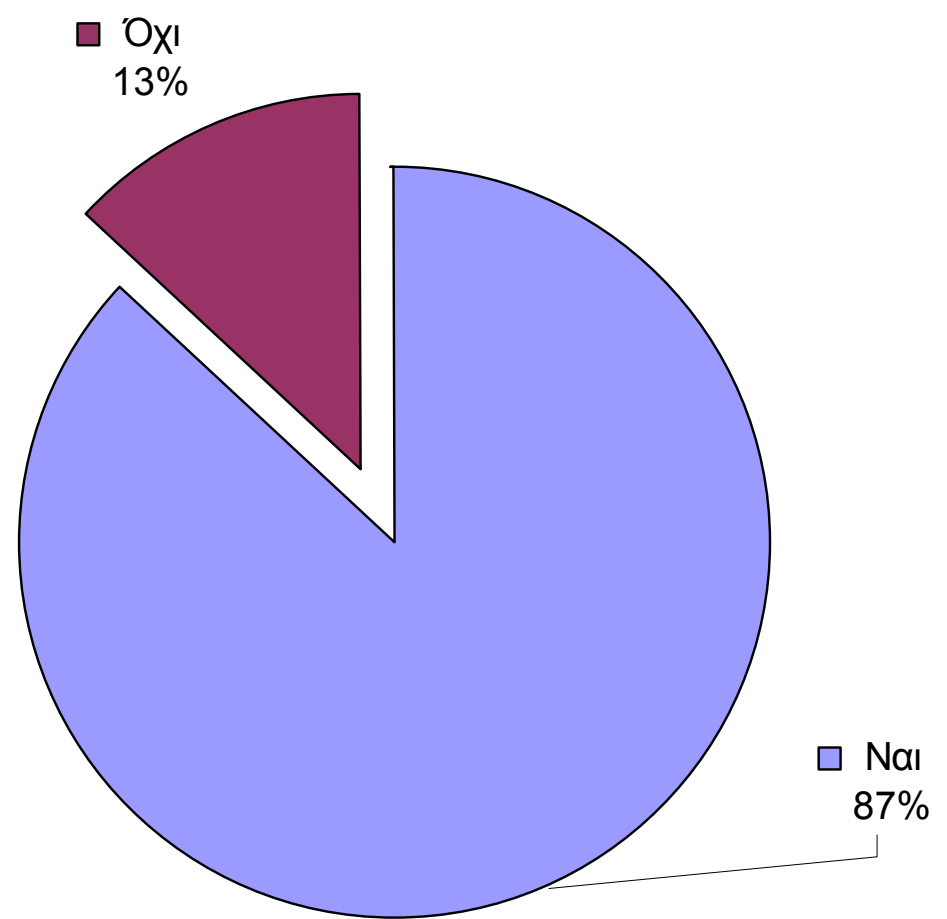


Ερώτηση 42

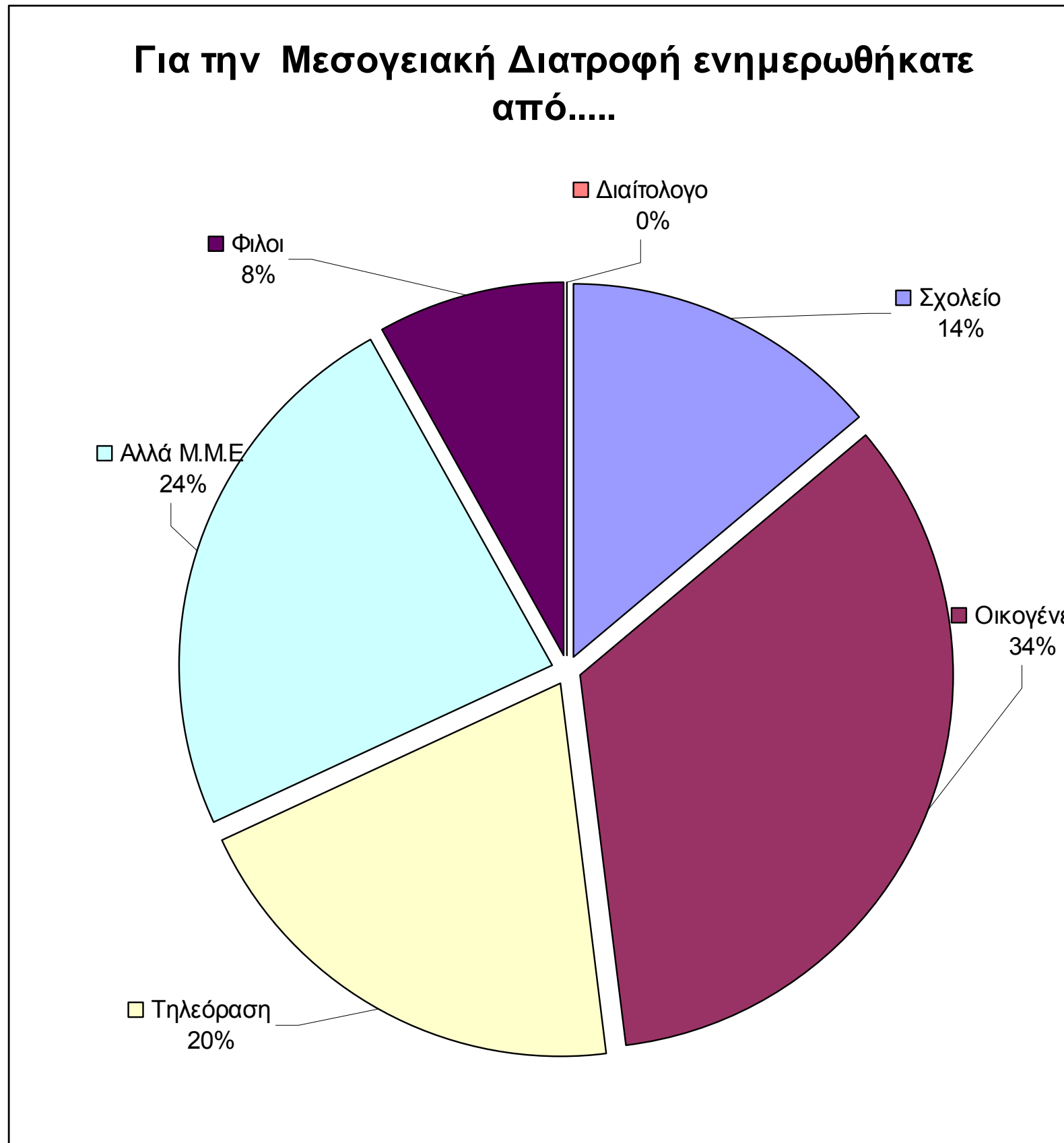


Ερώτηση 43

Γνωρίζετε τον Μεσογειακό τρόπο διατροφής;

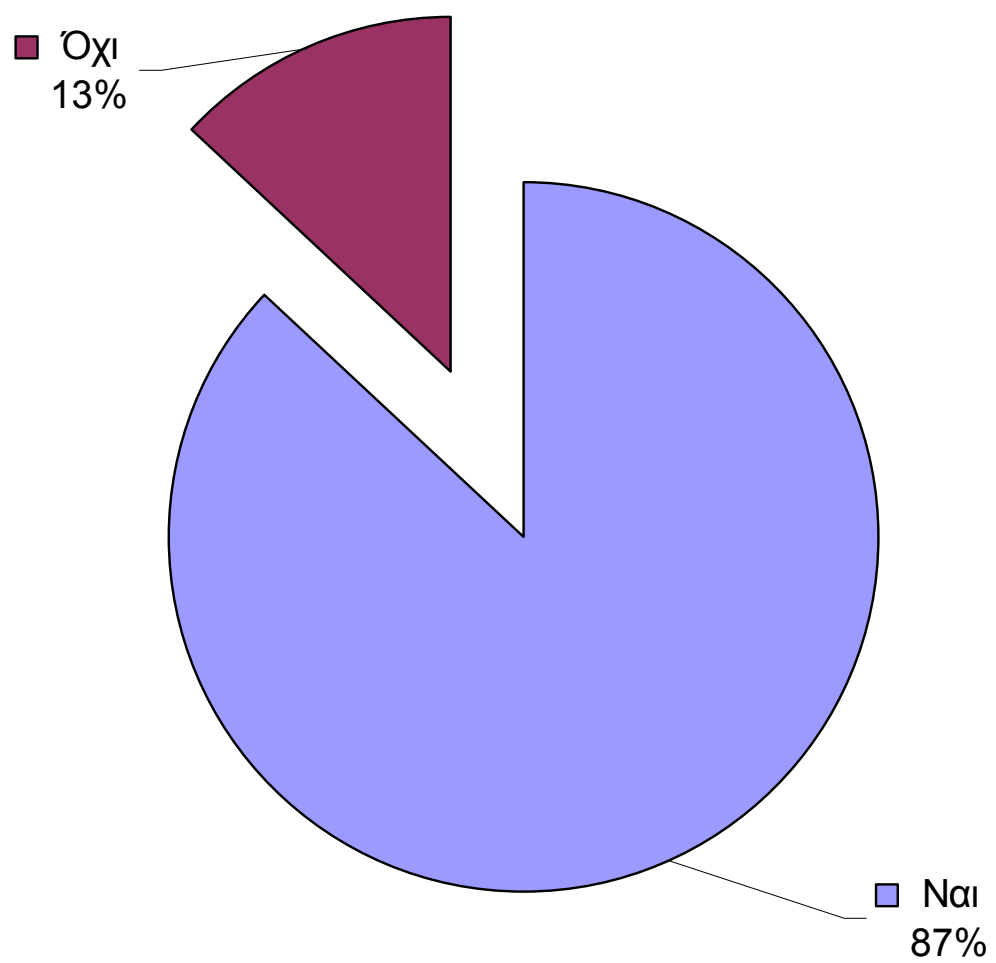


Ερώτηση 43.α



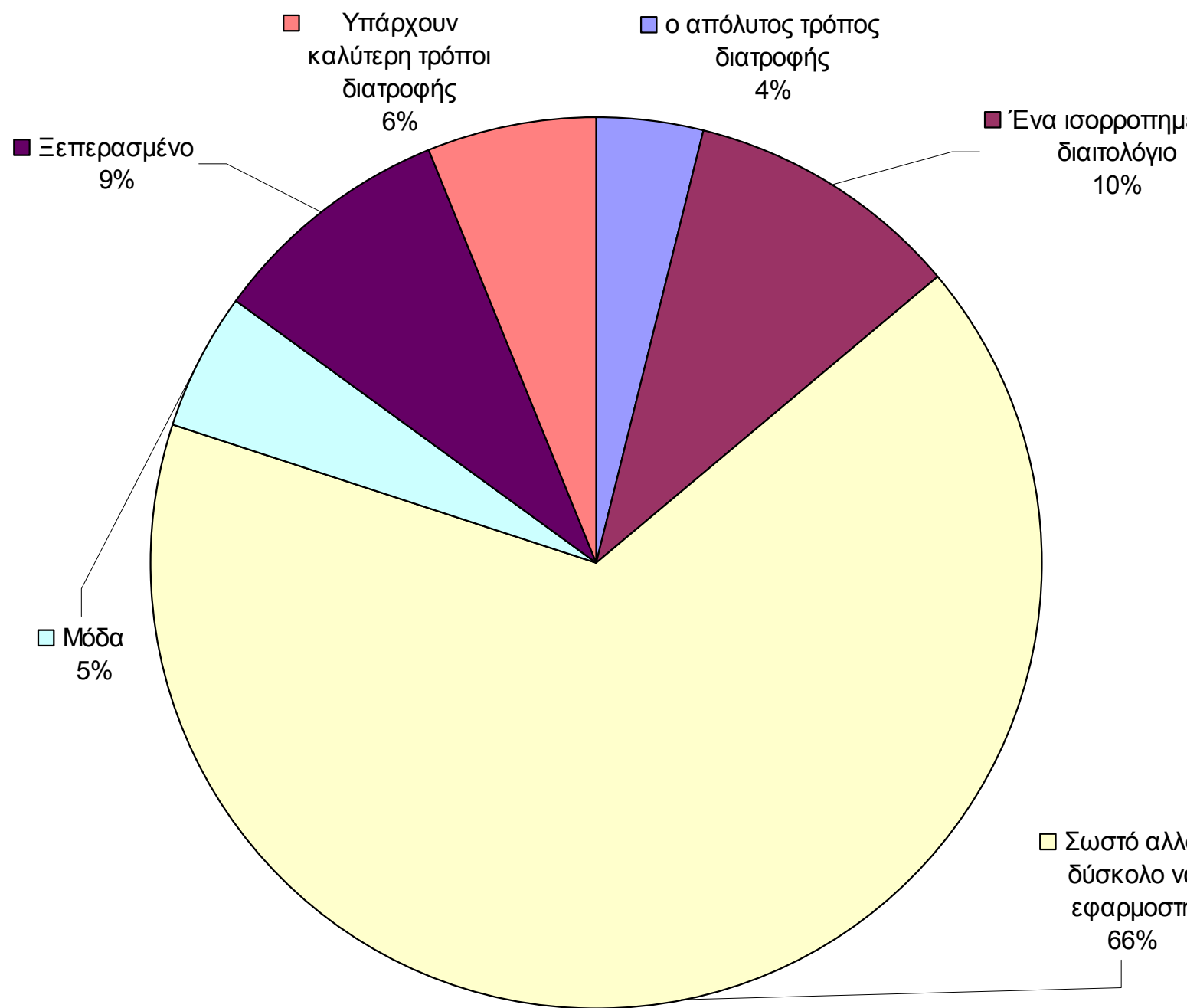
Ερώτηση 43.β

Θέλετε επιπλέον ενημερωση για την μεσογειακή διατροφή;



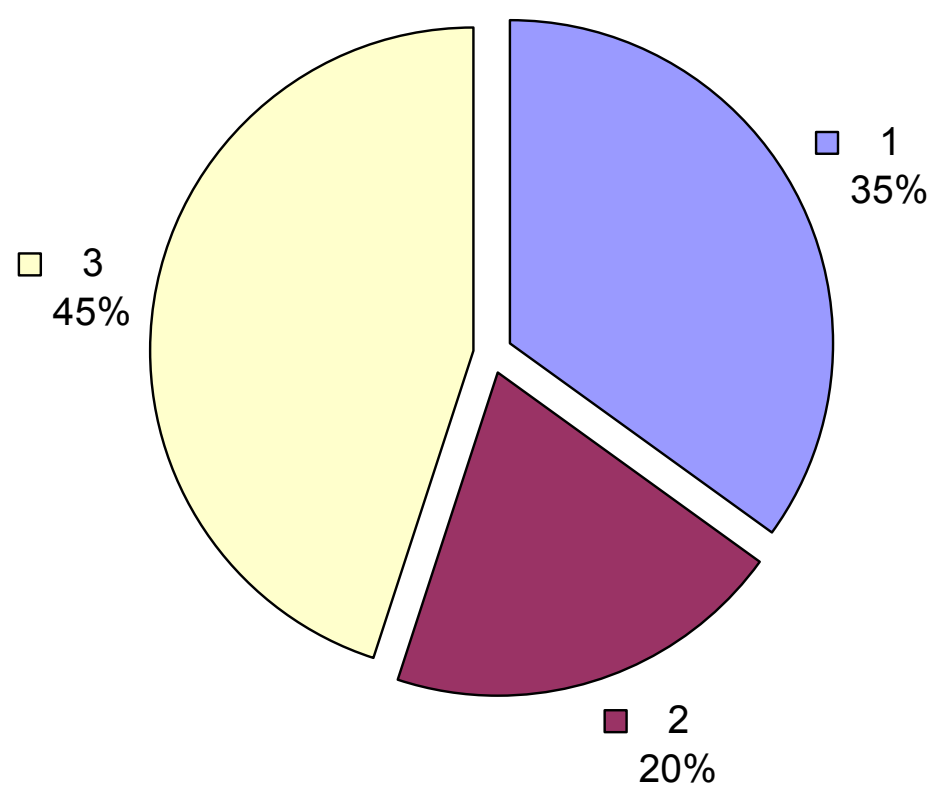
Ερώτηση 44^η

Η Κρητική / Μεσογειακή διατροφή είναι



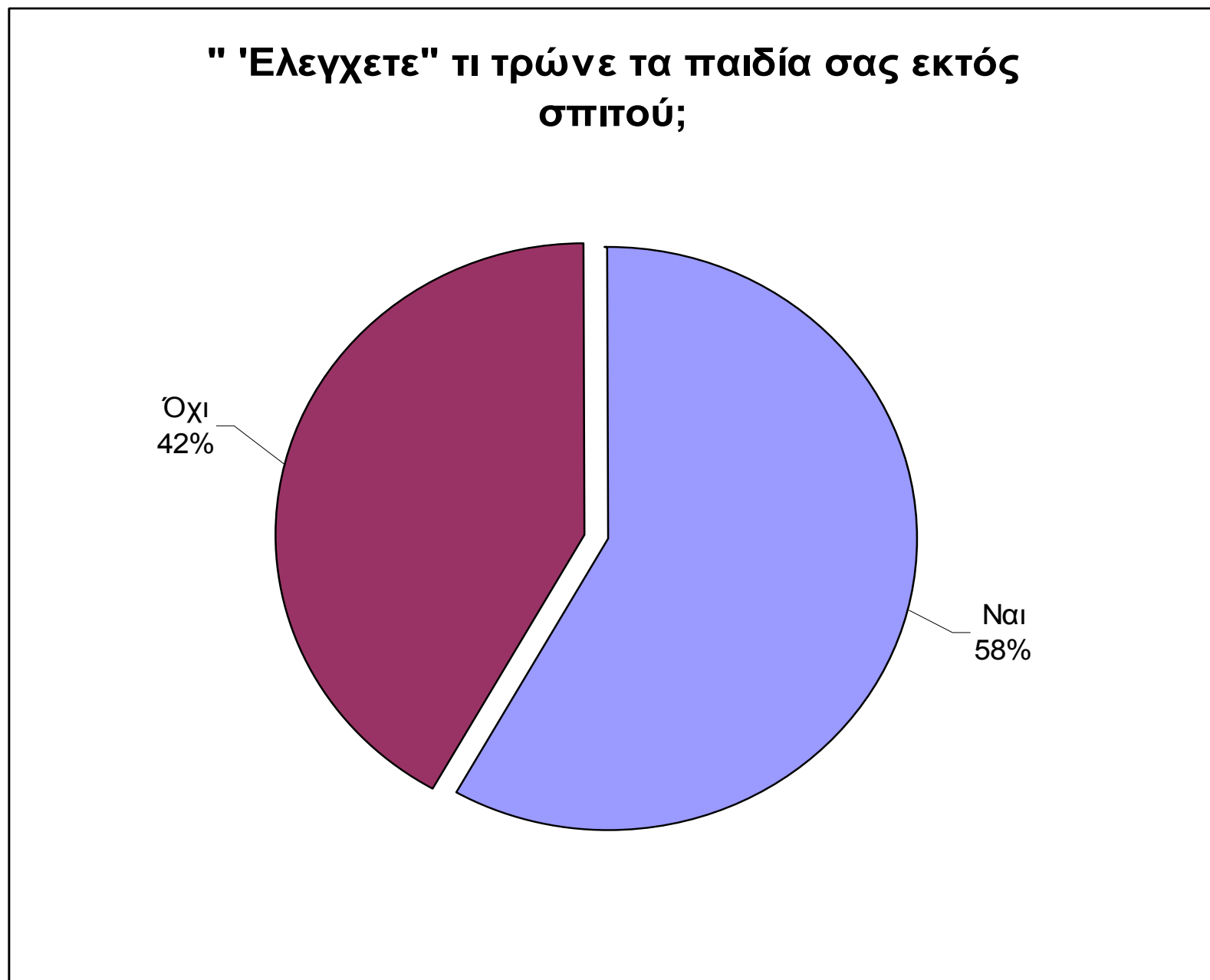
Ερώτηση 45

Τρεφεστε σωστά;

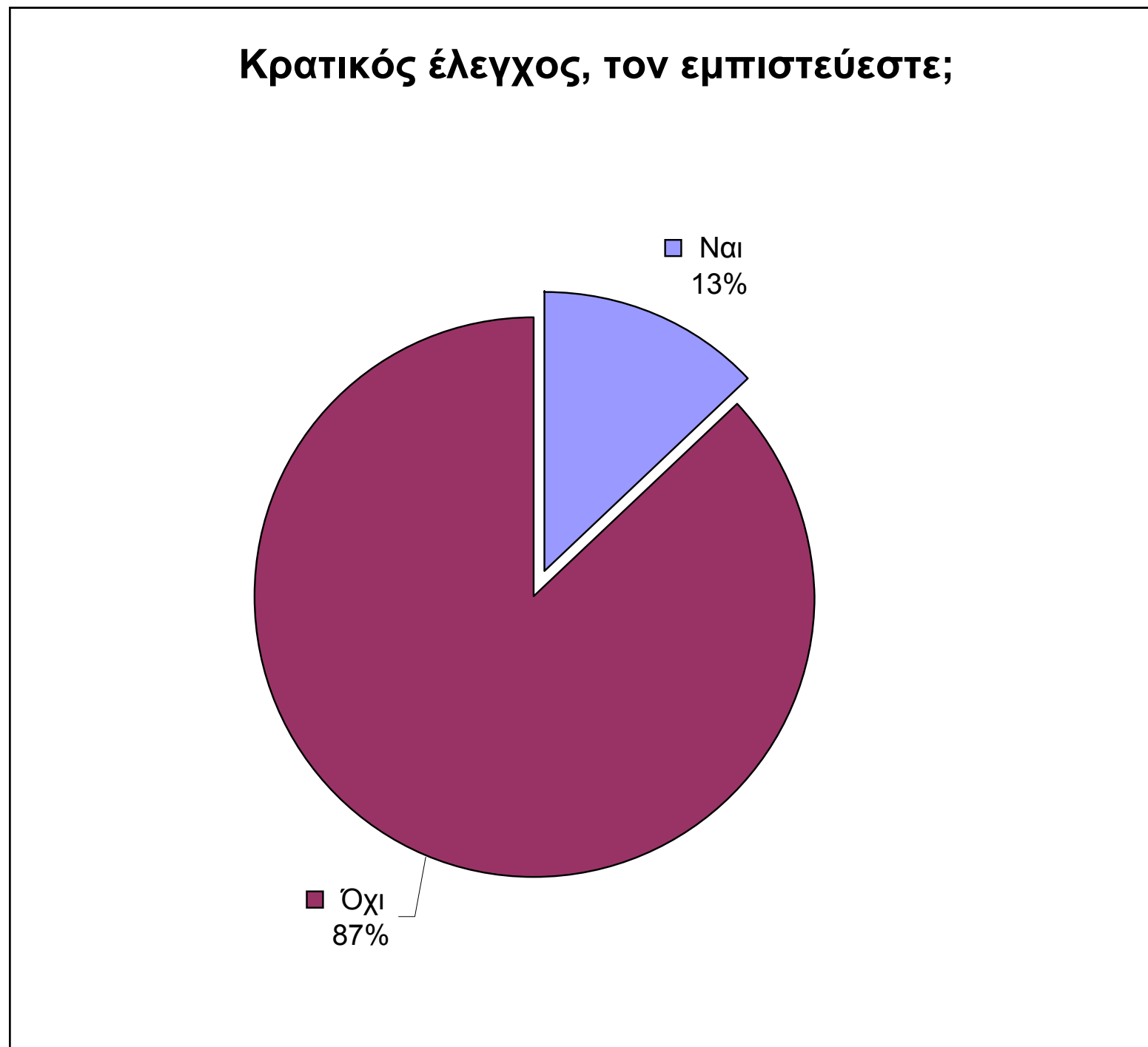


Ερώτηση 46

Ερώτηση 47



Ερώτηση 48



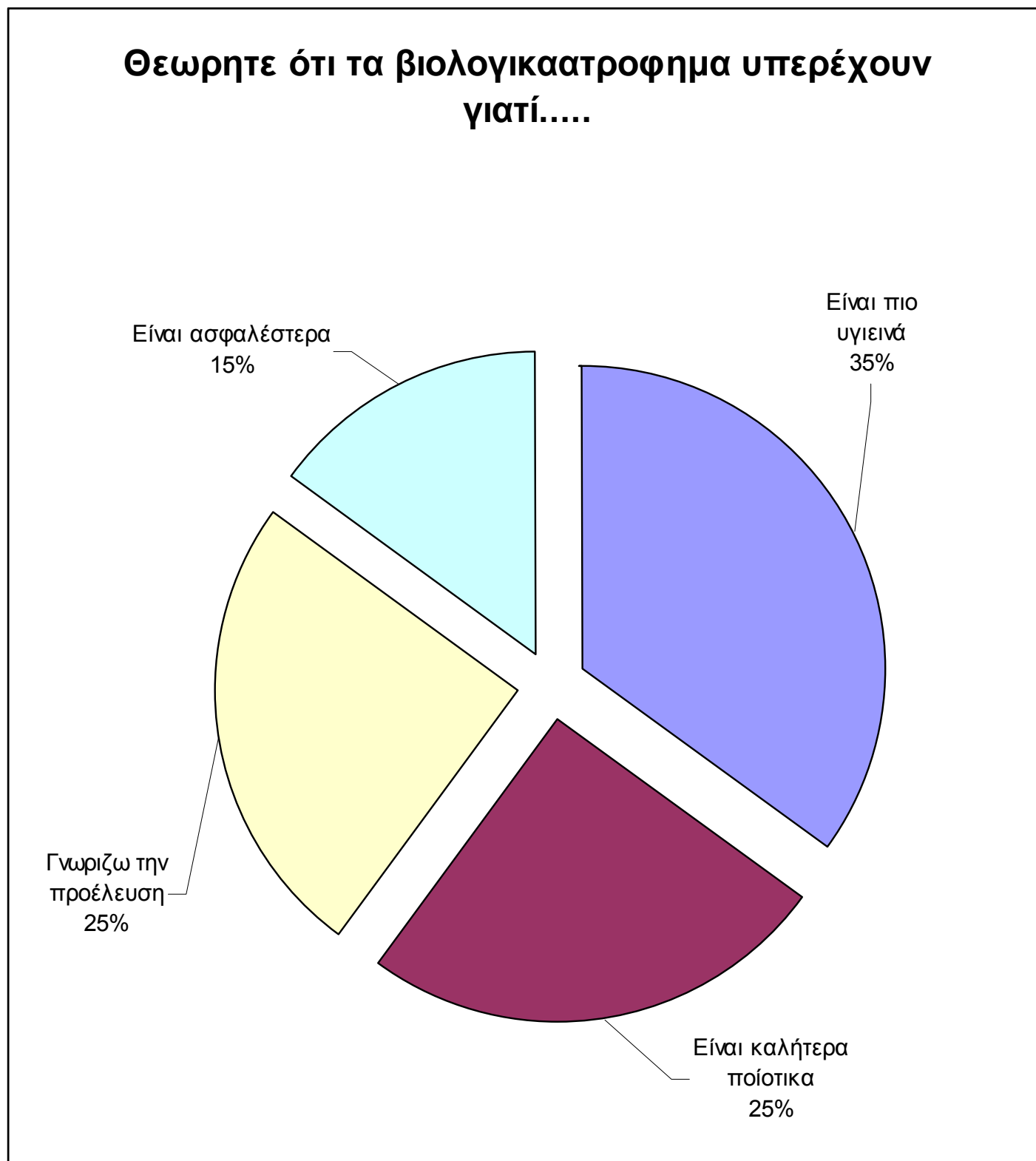
Ερώτηση 49

,vvvvvvvv v

Ερώτηση 50



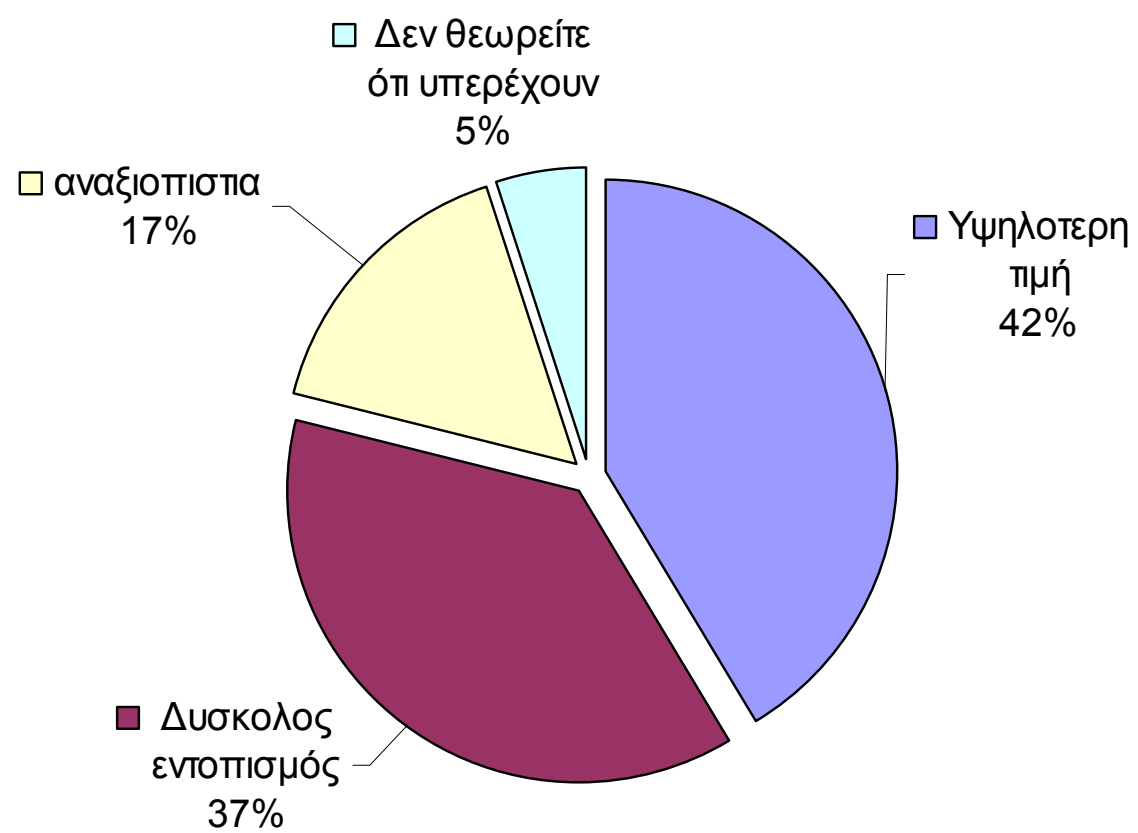
Ερώτηση 50.α

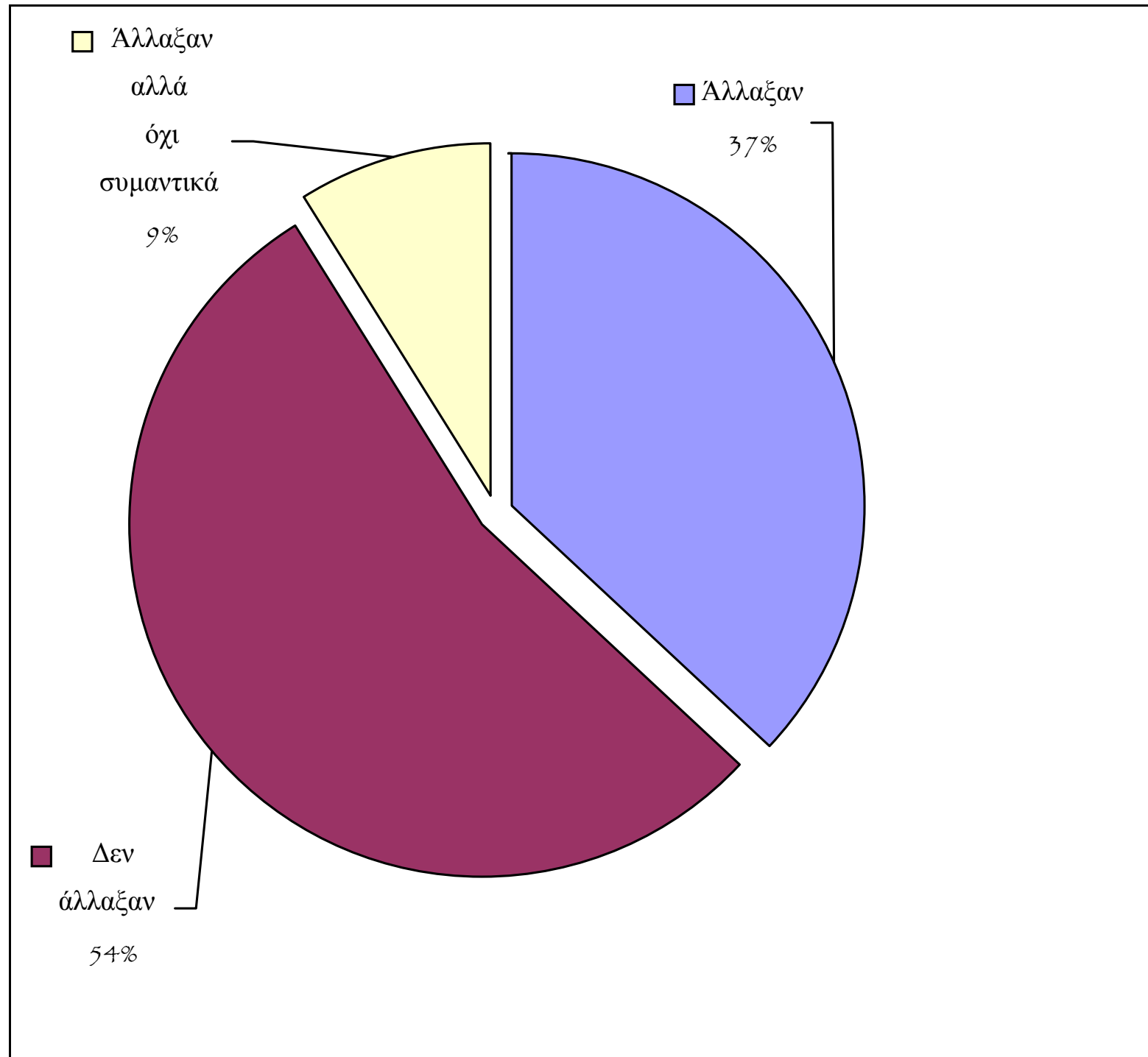


Ερώτηση 50.β

\

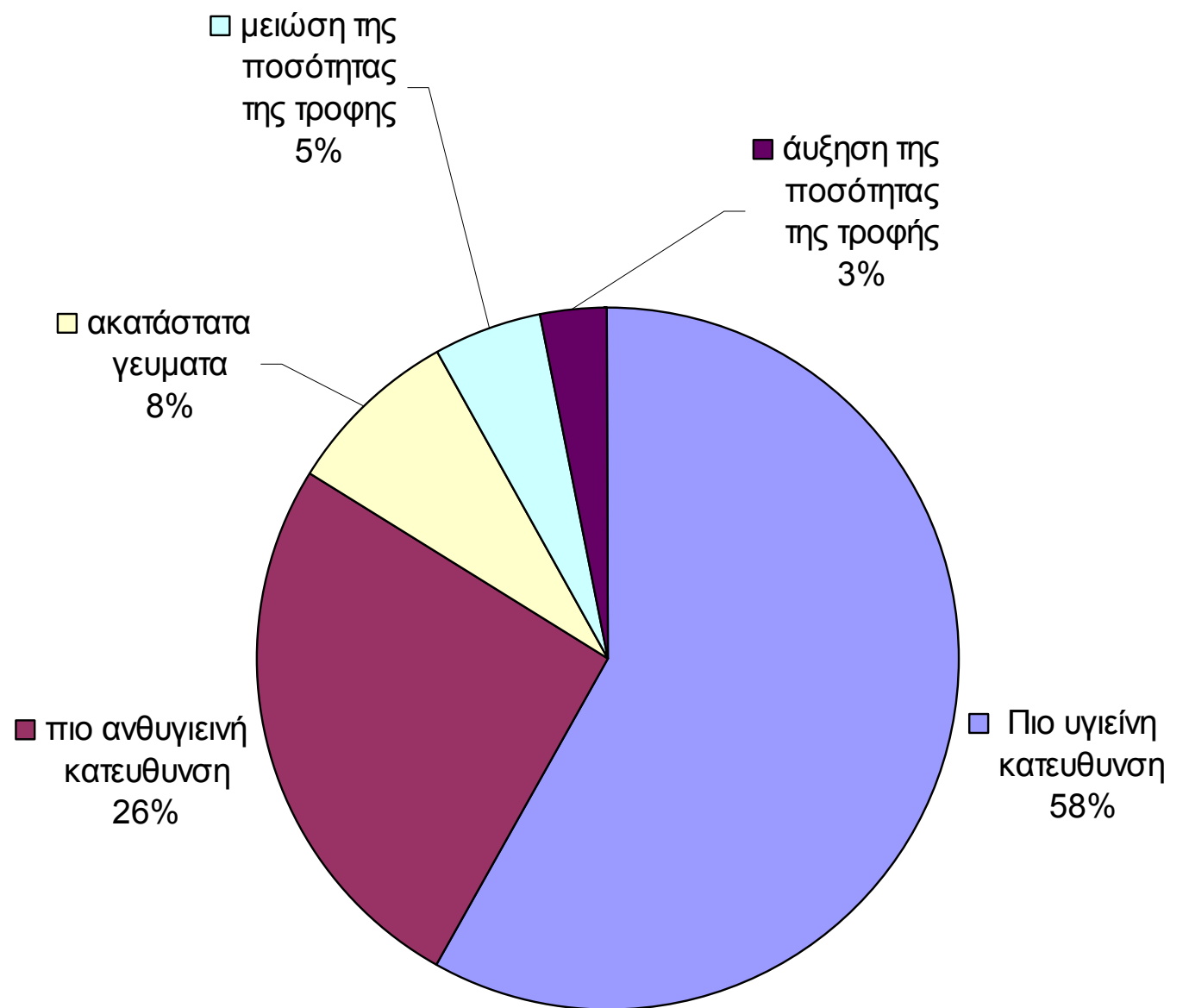
**ο λογος που σας αποτρεπει να αγοράσετε
βιολογικα προϊόντα είναι...**



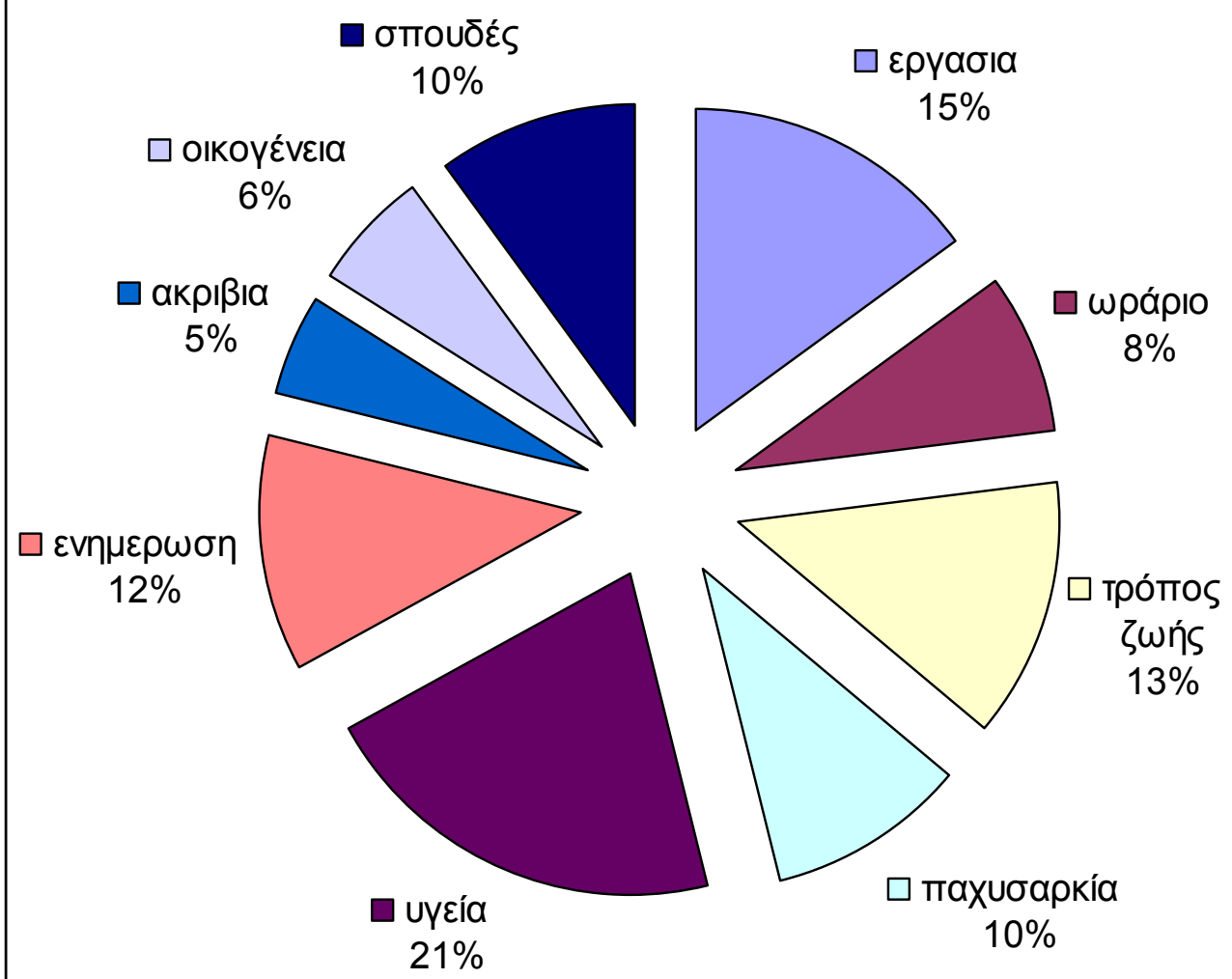


Ερώτηση 52

Η αλλαγή στον τροπο διατροφής σας σημαίνει....



Τα αίτια της αλλαγής του τροπού διατροφής είναι.....





ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΚΡΗΤΗΣ

Σχολή Επαγγελμάτων Υγείας & Πρόνοιας

Τμήμα Διατροφής & Διαιτολογίας Παράρτημα Σητείας

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

Διαγρ

Της

Διαιτολόγου – Διατροφολόγου

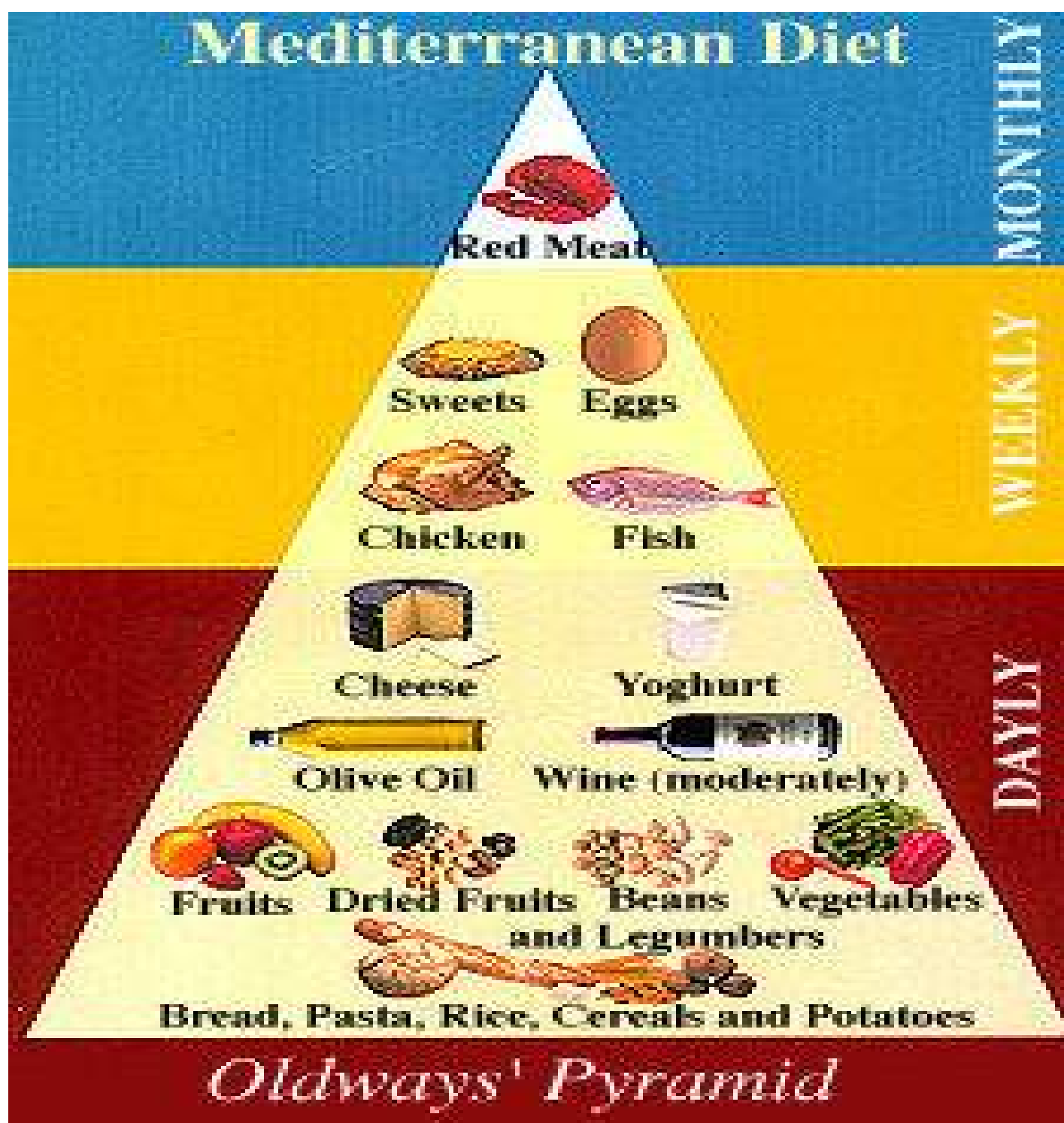
Επί πτυχίο

Ελπίδας Κουρτζή

Όνομα εισηγητή:

Δημητροπούλακης Πέτρος

Mediterranean Diet



Food, water and air are elements absolutely essential for survival the growth and the reproduction of individual.

Retrospection in the centuries will show that the man finds himself in a permanent effort of improvement of quality of his food after obtaining guarantees an essential quantity.

For respiration passive involuntary mechanisms are mobilised while for water and food mechanism—that are based on our senses and on our cultural background effects and habits.

For a lot of centuries the term "good food" was limited in one that after its consumption was not followed immediately by side severe side effects.

The Hippocrates, father of Medicine since 4th. Century B.C. had connected the food with our health, observing that overweight people die faster.

Today the scientific community internationally finds itself in continuous search of an ideal diet so that she shields the organism and vindicates the health.

This research has pointed internationally the Mediterranean diet as the most advisable one and more precisely diet of Crete.

The benefits of this diet are multiplied if it is combined with soft exercise (natural activity).

It should be stressed that it is essential to follow the diet as a whole and not adopting only individual components from it

The benefits of diet are summarised in the use of olive oil as fat, in the low frequency of consumption of meat (particularly red) in the increased frequency of consumption of cereals, legumes and plant fibres. The vegetables and fruits are consumed daily while the sweets are scarce.

Greeks nowadays remain the best health rates among other people but they keep staying from the traditional way of diet, and as result diseases which have their cause in our diet to be on the increase

The modern way of life in the Western societies has made people to change their habits and qualitatively resulting in an increase of heart diseases and– diabetes type 2 – metabolic syndrome of overweight .which sometimes prove in fatal

The same time people (mainly children) in the developing countries continue to die from the lack of food and water.

What we eat today...

The residents of Sitia today insist consuming, daily, vegetables, bread and fruits.

Nevertheless they consume much bigger quantities of sweets weekly. contrary to the Mediterranean diet,

Dairy production, are consume today, few days the weekly, while (it should,) according to the Mediterranean diet they are consumed daily.

In our diet, in frequent weekly base, pancakes potatoes and refreshments, have been introduced by no means, exist in the Mediterranean diet.

Red meat, but also white in secondary frequency which according to the Mediterranean diet, should it is consumed,

a few times a month, today are consumed, few times the week.

Quite opposite fish, that, according to the Mediterranean diet, should it is consumed, a few times a month the week, today consumed several times a month

The legumes, that, according to Mediterranean diet, should be consumed daily, today are consumed, few times of month.

Eggs, that according to the Mediterranean diet, should be consumed, few times the week, today, are consumed minimal times of month.

We see, that the residents of wider region of Sitia removing from the Mediterranean diet, which have been traditional, since the ancient years.

I

Η τροφή το νερό και ο αέρας είναι στοιχεία απολύτως απαραίτητα για την επιβίωση την ανάπτυξη και την αναπαραγωγή του ατόμου.

Μια αναδρομή στους αιώνες θα δείξει ότι ο άνθρωπος βρίσκεται σε μια διαρκή προσπάθεια βελτίωσης της ποιότητας της τροφής μετά την εξασφάλιση της απαραίτητης ποσότητας.

Για την αναπνοή κινητοποιούνται παθητικοί ακούσιοι μηχανισμοί ενώ για το νερό και κυρίως για την τροφή κινητοποιούνται – επισέρχονται μηχανισμοί που βασίζονται στις αισθήσεις μας και στις πολιτισμικές επιδράσεις και συνήθειες.

Για πολλούς αιώνες ο όρος “καλή τροφή” περιοριζόταν σε εκείνη που μετά την κατανάλωση της δεν παρουσιαζόταν άμεσα ανεπιθύμητες παρενέργειες.

Ο Ιπποκράτης, πατέρας της Ιατρικής από τον 4^ο π.Χ. αιώνα είχε συνδέσει την τροφή με την υγεία, παρατηρώντας ότι οι παχύσαρκοι πεθαίνουν γρηγορότερα.

Σήμερα η επιστημονική κοινότητα διεθνώς βρίσκεται σε συνεχή αναζήτηση της ιδανικής δίαιτας προκειμένου να θωρακίσει τον οργανισμό και να προασπίσει την υγεία.

Οι έρευνες αυτές κατέδειξαν διεθνώς την Μεσογειακή δίαιτα ως την πιο ενδεδειγμένη και πιο συγκεκριμένα τον παραδοσιακό τρόπο τροφής και ζωής της Κρήτης.

Τα οφέλη της δίαιτας πολλαπλασιάζονται αν συνδυαστεί με ήπια άσκηση (φυσική δραστηριότητα).

Πρέπει να τονίσουμε ότι είναι απαραίτητο να τηρείται η δίαιτα στο σύνολο της και όχι υιοθετώντας μεμονωμένα συστατικά από αυτή.

Τα οφέλη της δίαιτας συνοψίζονται στη χρήση του ελαιολάδου ως λίπος, στη χαμηλή συχνότητα κατανάλωσης κρέατος (ιδιαίτερα κόκκινου) στην αυξημένη συχνότητα κατανάλωσης δημητριακών, οσπρίων και φυτικών ινών. Τα λαχανικά και τα φρούτα καταναλώνονται καθημερινά ενώ τα γλυκά σπανίζουν.

Οι Έλληνες σήμερα εξακολουθούν να έχουν τον καλύτερο δείκτη υγείας ανάμεσα στους άλλους λαούς αλλά ολοένα απομακρύνονται από τον παραδοσιακό τρόπο διατροφής, με αποτέλεσμα τα διατροφοεξαρτώμενα νοσήματα να παρουσιάζουν αυξητική τάση. Ο σύγχρονος τρόπος ζωής στις Δυτικές κοινωνίες επέβαλε στον άνθρωπο να αλλάξει τις διατροφικές του συνήθειες ποιοτικά και ποσοτικά, με αποτέλεσμα την αυξητική τάση των διατροφοεξαρτώμενων νοσημάτων και συνδρόμων (καρδιαγγειακά – διαβήτη τύπου 2 – μεταβολικό σύνδρομο - παχυσαρκία).και των θανάτων από αυτά. Την ίδια στιγμή στις αναπτυσσόμενες κοινωνίες άνθρωποι (κυρίως παιδιά) εξακολουθούν να πεθαίνουν από την έλλειψη τροφής και νερού.

Τι τρώμε σήμερα...

- Οι κάτοικοι τις Σητείας σήμερα εξακολουθούν να καταναλώνουν, καθημερινά, λαχανικά, ψωμί και φρούτα.
- Αρκετές φορές την εβδομάδα, καταναλώνουν γλυκά, σε αντίθεση με τη μεσογειακή δίαιτα, όπου τα γλυκά πρέπει να καταναλώνονται ελάχιστες φορές, την εβδομάδα.
- Τα γαλακτοκομικά καταναλώνονται, σήμερα, μερικές φορές την εβδομάδα, ενώ πρέπει, με βάση τη μεσογειακή δίαιτα να καταναλώνονται καθημερινά.
- Στη διατροφή μας, σε συχνή εβδομαδιαία βάση, «έχουν μπει» οι τηγανιτές πατάτες και τα αναψυκτικά, τα οποία δεν υπάρχουν καθόλου, στη μεσογειακή δίαιτα.
- Το κόκκινο κρέας, ιδιαίτερα αλλά και το άσπρο σε δευτερεύουσα συχνότητα που σύμφωνα με τη μεσογειακή δίαιτα, πρέπει να καταναλώνεται, λίγες φορές το μήνα, σήμερα, καταναλώνεται, λίγες φορές την εβδομάδα.

- Το ψάρι, που, σύμφωνα με τη μεσογειακή διαίτα, πρέπει να καταναλώνεται, λίγες φορές την εβδομάδα, σήμερα, καταναλώνεται λίγες φορές το μήνα.
- Τα όσπρια, που, σύμφωνα με μεσογειακή διαίτα, πρέπει να καταναλώνονται καθημερινά, σήμερα καταναλώνονται, λίγες φορές το μήνα.
- Τα αυγά, που σύμφωνα με τη μεσογειακή διαίτα, πρέπει να καταναλώνονται, λίγες φορές την εβδομάδα, σήμερα, καταναλώνονται ελάχιστες φορές το μήνα.

Βλέπουμε, λοιπόν οι κάτοικοι της ευρύτερης περιοχής της Σητείας απομακρύνονταν από τη μεσογειακή διαίτα, η οποία είναι παράδοσή μας, από τα αρχαία χρόνια