

**ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ (Τ.Ε.Ι) ΚΡΗΤΗΣ
ΤΜΗΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ & ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΣΗΤΕΙΑΣ**

ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΟΙΝΟΠΝΕΥΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΚΑΛΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ:

ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΣΕ ΣΠΟΥΔΑΣΤΕΣ ΤΡΙΤΟΒΑΘΜΙΑΣ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ



Οι φοιτητές που εκπόνησαν την πτυχιακή αυτή εργασία είναι οι :

Κίτσος Ευάγγελος

Νικητοπούλου Αικατερίνη

Πεπόνη Ζαμπέλλα

Εισηγητής: Φραγκιαδάκης Γεώργιος Α.

Σητεία Σεπτέμβριος 2006

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ	σελ.6
1.1 Ευεργετικές χρήσεις του οινοπνεύματος.....	σελ.6
1.2 Βλάβες υγείας λόγω κατανάλωσης οινοπνεύματος.....	σελ.35
1.3 Κοινωνικοί, πολιτιστικοί παράγοντες, τρόπος ζωής και κατανάλωση οινοπνεύματος.....	σελ.43
1.4 Δίαιτα και κατανάλωση οινοπνεύματος.....	σελ.47
1.5 Διαφορές στην κατανάλωσης οινοπνεύματος σε σχέση με την διαμονή και την ηλικία.....	σελ.49
2. ΜΕΘΟΔΟΣ.....	σελ.57
2.1 Δειγματοληψία.....	σελ.57
2.2 Ερωτηματολόγια.....	σελ.57
2.3 Αξιολόγηση της διατροφής.....	σελ.65
2.4 Αξιολόγηση της κατανάλωσης οινοπνεύματος.....	σελ.65
2.5 Στατιστική ανάλυση.....	σελ.66
3. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ.....	σελ.67
4. ΣΥΖΗΤΗΣΗ.....	σελ.159
5. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	σελ.166

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Η αρχική ιδέα για αυτή την πτυχιακή εργασία είναι το αποτέλεσμα μίας φοιτητικής νυχτερινής εξόδου. Μίας εξόδου από αυτές που οι νεαροί σε ηλικία φοιτητές κάνουν τις πρώτες καταχρήσεις της ελευθερίας που απολαμβάνουν, όντας ανεξάρτητοι και μακριά από τους γονείς τους, νομίζοντας ότι όλος ο κόσμος είναι δικός τους. Η παρέα μας λοιπόν ένα Σαββατόβραδο μέσα σε κλίμα ευφορίας σε ένα ρακάδικο της Σητείας, λόγω της κατανάλωσης οίνου και εδεσμάτων της Κρητικής κουζίνας, άρχισε να συζητά το πώς σε μία τόσο νεαρή ηλικία επηρεαζόμαστε από τον πρώτο κοινωνικό μας περίγυρο (μακριά από τα σπίτια μας) και οδηγούμαστε στην υιοθέτηση συμπεριφορών που έχουν βλαπτικά πολλές φορές αποτελέσματα για εμάς. Στην συζήτηση τέθηκε κάποια στιγμή το θέμα της υπερβολικής κάποιες φορές κατανάλωσης αλκοόλ από τους φοιτητές, πώς αυτή επηρεάζει τη διατροφή τους και ποιες συνέπειες έχει γενικότερα στην υγεία τους, στην απόδοση τους στα μαθήματα, στα οικονομικά τους, στην συμπεριφορά τους απέναντι στους συμφοιτητές και τους καθηγητές τους.

Από εκείνη τη στιγμή στο μυαλό μας στροβιλιζόταν η ιδέα του πώς θα μπορούσαμε να δούμε στην πράξη την επίδραση που έχει η κατανάλωση αλκοόλ στην διατροφή μας και κατ' επέκταση στην υγεία μας, την οικονομική μας κατάσταση, την απόδοση μας στις σπουδές μας και στην κοινωνική συμπεριφορά μας. Έτσι πιστέψαμε ότι αυτό μπορούσε να γίνει πραγματικότητα μόνο αν αναλαμβάναμε να το φέρουμε εις πέρας ως την πτυχιακή μας εργασία. Μια πτυχιακή εργασία στην οποία πιστέψαμε και δώσαμε τον καλύτερο μας εαυτό, έτσι ώστε να την ολοκληρώσουμε με τον καλύτερο δυνατό τρόπο και τα αποτελέσματα της να αποτελέσουν ένα μικρό λιθαράκι στη διερεύνηση της σχέσης που έχει η διατροφή μας με την κατανάλωση αλκοόλ σε τόσο «νεαρές» ηλικίες.

Η προσπάθεια μας αυτή δεν θα ήτανε σήμερα πραγματικότητα εάν δεν είχαμε την πολύτιμη βοήθεια του επιβλέποντα καθηγητή αυτής της εργασίας, του Αν. Καθηγητή του Τμήματος Διατροφής & Διαιτολογίας κυρίου Γεώργιου Φραγκιαδάκη, ο οποίος πίστεψε σε

εμάς και αγκάλιασε θερμά την εργασία μας, καθώς επίσης και την επίσης πολύτιμη βοήθεια του διδάσκοντα πληροφορικής του τμήματος Διατροφής & Διαιτολογίας κυρίου Δημητροπουλάκη Πέτρου, ο οποίος συνέβαλε τα μέγιστα στην στατιστική ανάλυση των αποτελεσμάτων και την σωστή διαμόρφωση του ερωτηματολογίου μας. Επίσης θέλουμε να ευχαριστήσουμε τη βιβλιοθηκονόμο του τμήματος Διατροφής & Διαιτολογίας κ. Καμπουράκη Μαρία ή οποία μας βοήθησε στην διανομή ερωτηματολογίων από τη βιβλιοθήκη. Τέλος θέλουμε να ευχαριστήσουμε όλους εκείνους τους συναδέλφους φοιτητές για την συνεργασία τους που βοήθησαν στην συμπλήρωση των ερωτηματολογίων.

Κάπου εδώ τελειώνει για εμάς η φοιτητική ζωή στην όμορφη Σητεία με αναμνήσεις τόσο γλυκές και μεθυστικές όσο ένα ποτήρι κόκκινο κρασί . Έτσι σε κάθε στιγμή της μετέπειτα ζωής μας ένα ποτήρι κόκκινο κρασί θα φέρνει στο μυαλό μας πρόσωπα , πράγματα και καταστάσεις αγαπημένα και αναντικατάστατα για εμάς. Το «ταξίδι» για την προσωπική μας επαγγελματική Ιθάκη στον συναρπαστικό χώρο της Διατροφής & της Διαιτολογίας μόλις τώρα αρχίζει.....



ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Σκοπός αυτής της εργασίας είναι να διαπιστώσει τη σχέση που υπάρχει ανάμεσα στην κατανάλωση οινοπνεύματος και την καλή ή μη καλή διατροφή σε σπουδαστές Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης στην Ελλάδα. Επίσης μέσα από αυτή την εργασία αναδεικνύεται η συσχέτιση της κατανάλωσης αλκοόλ με την κοινωνικότητα, την φυσική και οικονομική κατάσταση των φοιτητών.

Λέξεις «κλειδιά»: κατανάλωση αλκοόλ, φοιτητές, καλή ή κακή διατροφή.

ABSTRACT

Intention of this study was to test the correlation between alcohol consumption and good or not nutrition of the student population of the Greek Technological Education students. Also with this study we approach the correlation of alcohol consumption with sociability; physical and financial situation of the students.

Key words: alcohol consumption, students, good or not-good nutrition.

1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

1.1 ΓΕΝΙΚΑ ΓΙΑ ΤΙΣ ΕΥΕΡΓΕΤΙΚΕΣ ΧΡΗΣΕΙΣ ΤΟΥ ΟΙΝΟΠΝΕΥΜΑΤΟΣ

Το οινόπνευμα είναι ένα συστατικό της διατροφής που λαμβάνεται γενικά σε εθελούσια βάση. Το ποσό και ο τύπος οινόπνευματος που καταναλώνεται μαζί με τη συχνότητα κατανάλωσης μπορεί να ποικίλει παρά πολύ και μπορεί να έχει διάφορα αποτελέσματα στον οργανισμό. Η μέτρια πρόσληψη οινόπνευματος συσχετίζεται με μια μείωση των στεφανιαίων καρδιακών παθήσεων. Αυτή η προστατευτική επίδραση μπορεί να αποδοθεί στην αιθανόλη αλλά μπορεί επίσης να εξαρτάται από τον τύπο του οινόπνευματώδους ποτού, εντούτοις αυτές οι διαφορές μπορούν να επηρεαστούν από τον τρόπο ζωής και την διατροφή. Οι μέτριοι πότες οινόπνευματος ή οι πότες κρασιού έχουν υγιεινή διατροφή και συμπεριφορές έναντι άλλων καταναλωτών ή εγκρατών ατόμων. Η περιοχή διαβίωσης παίζει έναν σημαντικό ρόλο στην διαμόρφωση διαιτητικών συμπεριφορών. Μια αντίστροφη σχέση μεταξύ της μέτριας πρόσληψης οινόπνευματος και των ισχαιμικών καρδιακών παθήσεων έχει αναφερθεί εκτενώς στις επιδημιολογικές μελέτες ενώ συγκεκριμένα οινόπνευματώδη ποτά, όπως το κρασί ή η μύρα, ασκούνε προστασία ενάντια σε καρδιαγγειακές ασθένειες. (1).

Εντούτοις, οι σχέσεις μεταξύ της πρόσληψης οινόπνευματος και των ισχαιμικών καρδιακών παθήσεων και οι σχέσεις μεταξύ των τύπων προσλαμβανομένων οινόπνευματώδων ποτών και των ισχαιμικών καρδιακών παθήσεων είναι σύνθετες και περιπλεγμένες από κοινωνικούς και πολιτιστικούς παράγοντες, τον τρόπο ζωής και την διατροφή. Οι μέτριοι πότες (1 –9 gr οινόπνευματος ανά ημέρα) δείχνουν έναν υψηλότερο δείκτη κατανάλωσης φυτικών ινών, δημητριακών, πολυακόρεστων λιπών και χαμηλότερο ποσοστό αριθμού τσιγάρου στους καπνιστές. Η αύξηση κατανάλωσης κρασιού γενικά συνδέεται με το μικρότερο ποσοστό καπνίσματος (ο αριθμός των τσιγάρων που καπνίζονται κατά μέσον όρο χαμηλότερος) και με περισσότερη σωματική δραστηριότητα. Επιπλέον, η κατανάλωση σε λαχανικά και φρούτα και ο ποιοτικός δείκτης διατροφής εμφανίζονται υψηλότεροι όταν αυξάνει η κατανάλωση κρασιού. Είναι προφανές ότι υγιείς διαιτητικές

συνήθειες και υγιείς συμπεριφορές συσχετίζονται με μέτρια κατανάλωση οινοπνεύματος και κατά προτίμηση κρασιού. Είναι δύσκολο να συναγάγει κανείς ένα σταθερό συμπέρασμα ακόμα κι αν, λάβουμε υπόψη μας συνεπείς και εκτενείς κλινικές εκθέσεις, βιολογικές και επιδημιολογικές μελέτες. Η επίδραση της μέτριας πρόσληψης οινοπνεύματος και η κατανάλωση κρασιού μπορούν να δώσουν ευεργετικά αποτελέσματα μαζί με άλλες συμπεριφορές, όπως φυσική δραστηριότητα, μη – κάπνισμα και μια ισορροπημένη διατροφή.

(1)

Μια θετική σχέση μεταξύ της κατανάλωσης οινοπνεύματος και της λήψης ενέργειας βρέθηκε και για τους άνδρες και για τις γυναίκες. Εντούτοις, μια αντίστροφη συσχέτιση σημειώθηκε μεταξύ του οινοπνεύματος και του δείκτη μάζας σώματος (BMI) για τις γυναίκες. Αυτή η ευεργετική επίδραση παρουσιάζεται με αλλαγή στην αναλογία των λιποπρωτεϊνών του πλάσματος μετά από την πρόσληψη οινοπνεύματος (ένα ισοδύναμο οινοπνεύματος ανά ημέρα) και αφορά αύξηση στις λιποπρωτεΐνες υψηλής πυκνότητας (HDL), οι οποίες είναι ένας αρνητικός παράγοντας κινδύνου για στεφανιαίες καρδιακές παθήσεις. Εντούτοις, είναι δύσκολο να καταλογίσουμε αυτή την προστασία σε ένα ποτό οινοπνεύματος ανά ημέρα, στους ανθρώπους που καταναλώνουν μόνο ένα ποτό ανά ημέρα μπορείτε να έχετε και άλλα χαρακτηριστικά, όπως μια μεγαλύτερη τάση για άσκηση ή για να καταναλώνουν πιο υγιεινή τροφή. Μια άλλη ενδεχομένως θετική επίδραση του οινοπνεύματος είναι η παρεμπόδιση της οξειδωσης των λιποπρωτεϊνών. Οι οξειδωμένες λιποπρωτεΐνες κατακρημνίζονται ευκολότερα και μπορούν να εμπλακούν στη διαδικασία αρτηριοσκλήρωσης. *In vitro* μελέτες ανθρώπινων λιποπρωτεϊνών χαμηλής πυκνότητας (LDL) έχουν δείξει ότι ακόμη και οι πολύ χαμηλές δόσεις του οινοπνεύματος μπορούν να αποτρέψουν την καταστροφή της α-τοκοφερόλης και της β-καροτίνης (αντιοξειδωτικά μόρια) από τις LDL που εκτίθενται στην ακτινοβολία, και παράγουν υπεροξειδίο και ελεύθερες ρίζες υδροξυλίου. Τα επίπεδα της μαλονυλ-διαλδεύδης (MDA) που είναι ένας δείκτης οξειδωσης, είναι επίσης χαμηλότερα όταν το οινόπνευμα είναι παρόν και οι LDL ακτινοβολούνται *in vitro*. Εάν αυτή η προστατευτική λειτουργία του οινοπνεύματος

εμφανίζεται *in vivo* δεν είναι γνωστό. Το οινόπνευμα ως συστατικό του κόκκινου κρασιού εμπλέκεται επίσης ως προστατευτικός παράγοντας καρδιαγγειακών νοσημάτων. (14)

Εντούτοις, *in vitro* μελέτες που χρησιμοποιούν τον ανθρώπινο ορό και ένα σύστημα που παράγει ρίζες υπεροξειδίου (ξανθίνη συν οξειδάση της ξανθίνης) έδειξαν ότι το κόκκινο κρασί, το άσπρο κρασί και το οινόπνευμα που περιέχεται στο χυμό σταφυλιών ήταν όλα εξίσου ικανά να συντηρήσουν την αντιοξειδωτική ικανότητα. Αν και οι *in vitro* μελέτες δίνουν σαφέστερες ενδείξεις για την δράση του οينوπνεύματος στην διατήρηση της αντιοξειδωτικής ικανότητας, τα αποτελέσματά σε *in vivo* καταστάσεις είναι πιο σύνθετα, δυσκολότερα να ελεγχθούν και περισσότερο δύσκολο να μετρηθούν. Επομένως, μια πλήρης εξήγηση για την συνεισφορά του οينوπνεύματος στην αντιοξειδωτική ικανότητα δεν είναι ακόμα διαθέσιμη. Κατά τη διάρκεια της εφηβείας και της ενηλικίωσης, η περιορισμένη κατανάλωση οينوπνεύματος συσχετίζεται συνήθως με ένα υγιές καρδιαγγειακό σύστημα . Η σχέση μεταξύ της κατανάλωσης οينوπνεύματος και της μυοκαρδιακής προστασίας απομένει να αποδειχθεί. (14)

Η κανονική κατανάλωση οينوπνεύματος είναι γνωστό ότι μειώνει την καρδιακή ισχαιμία, με αποτέλεσμα βελτιωμένη μυοκαρδιακή αποκατάσταση και επιβίωση μετά από καρδιακό έμφραγμα. Οι μέτριοι πότες παρουσιάζονται πιθανότερο να επιζήσουν μετά από καρδιακό έμφραγμα από τους εγκρατείς. Υπάρχει ένα ιδιαίτερο σύνολο στοιχείων που δείχνει ότι η μέτρια πρόσληψη οينوπνεύματος είναι συνδεδεμένη με μια μειωμένη επίπτωση στη θνησιμότητα από, στεφανιαίες καρδιακές παθήσεις. Η χρόνια μέτρια έκθεση αιθανόλης βρέθηκε να προκαλεί μια μακροπρόθεσμη προστασία ενάντια στην καρδιακή ισχαιμία. Η καρδιοπροστατευτική επίδραση των οينوπνευματωδών ποτών συσχετίζεται με τις βιολογικά ενεργές αντιοξειδωτικές ενώσεις, αιθανόλη και φαινόλες οι οποίες είναι σε θέση να αποτρέψουν την οξείδωση της LDL. Μεταξύ των οينوπνευματωδών ποτών το κόκκινο κρασί εμφανίζεται να είναι η καλύτερη επιλογή. Αποδείχθηκε ότι η μέτρια κατανάλωση οينوπνεύματος έχει έναν καρδιο-προστατευτικό ρόλο. Στις δυτικές χώρες τα ποτά οينوπνεύματος είναι ένα αναπόσπαστο τμήμα της διατροφής και παρέχει περίπου το 4-6%

της μέσης λήψης ενέργειας. Τα ποσοστά θανάτου από όλες τις καρδιαγγειακές παθήσεις μεταξύ των ηλικιών από 35-69 ήταν 30 έως 40 τοις εκατό χαμηλότερα μεταξύ των ανδρών και των γυναικών που πίνουν ένα ποτό καθημερινά απ' ότι μεταξύ των μη καταναλωτών. Επομένως, η συχνή κατανάλωση κόκκινου κρασιού συχνά θα μπορούσε να εξηγήσει εν μέρει τη χαμηλή θνησιμότητα από καρδιαγγειακά. (5)

Επιδημιολογικές, πειραματικές και κλινικές έρευνες έχουν καταδείξει ότι σιτηρέσια που συμπληρώνονται με μέτριες ποσότητες οινοπνευματωδών ποτών οδηγούν σε μερικές θετικές βιοχημικές αλλαγές, οι οποίες θεωρούνται ευρέως σαν δείκτες βελτιωμένης πρόληψης αρτηριοσκλήρωσης. Βρέθηκε ένας βελτιωμένος μεταβολισμός λιπιδίων, μια αυξανόμενη αντιοξειδωτική ικανότητα και αντιπηκτικές δραστηριότητες στο αίμα των μέτριων καταναλωτών ποτού. Άλλοι επιμένουν ότι το βιολογικά ενεργό μέρος όλων των οινοπνευματωδών ποτών είναι μόνο η ίδια αιθανόλη. Εντούτοις, άλλοι επιστήμονες έχουν καταδείξει ότι οι φαινολικές ουσίες στο κρασί διαδραματίζουν έναν σημαντικό ρόλο στην καρδιο-προστατευτική επίδρασή του. Το κόκκινο κρασί ενισχύει την αντιοξειδωτική ικανότητα του πλάσματος. Επίσης παρατηρήθηκε μια βελτίωση στην αντιοξειδωτική θέση του πλάσματος μετά από την κατανάλωση μίγματος φαινολών κόκκινου κρασιού .Οι φαινολικές ενώσεις των οινοπνευματωδών ποτών προστατεύουν την LDL από αθηρογενετική τροποποίηση. Επομένως, θα μπορούσε να συναχθεί το συμπέρασμα ότι η επιλογή του οινοπνευματώδους ποτού πρέπει να βασίζεται στο φαινολικό περιεχόμενό του. Αυτό το αξίωμα μπορεί βέβαια να είναι λάθος. Μεταξύ τριών οινοπνευματωδών ποτών (κόκκινο κρασί, άσπρο κρασί και μύρα) το υψηλότερο περιεχόμενο του συνόλου πολυφαινολών είναι στο κόκκινο κρασί και το χαμηλότερο στην μύρα και αυτή η διαφορά είναι σημαντική. (5)

Εντούτοις, η προστασία της διατροφής, που συμπληρώνεται με την μύρα στο λιπιδικό μεταβολισμό και την αντιοξειδωτική δραστηριότητα είναι υψηλότερη από εκείνης που συμπληρώνεται με το άσπρο κρασί. Το περιεχόμενο επικατεχίνης και φερουλικού οξέος είναι σημαντικά υψηλότερο στην μύρα απ' ότι στο άσπρο κρασί. Επομένως, όχι μόνο το

επίπεδο συνολικών πολυφαινολών είναι σημαντικό, αλλά και το περιεχόμενο μερικών συγκεκριμένων δραστικών φαινολών. Το υψηλό περιεχόμενο φαινολών είναι η πιο εύλογη εξήγηση της υψηλότερης βιολογικής δραστηριότητας της μύρας έναντι του άσπρου κρασιού. Διαπιστώθηκε ότι οι αντιοξειδωτικές ιδιότητες 1 ποτηριού κόκκινου κρασιού (150ml) είναι ισοδύναμο με 12 ποτήρια άσπρου κρασιού και με 3,5 ποτήρια μύρας (500ml). Μεταξύ των οινοπνευματωδών ποτών το κόκκινο κρασί έχει το υψηλότερο περιεχόμενο συνολικά πολυφαινολών και υψηλότερο περιεχόμενο μερικών δραστικών φαινολών. Επομένως, το κόκκινο κρασί είναι η καλύτερη επιλογή για την πρόληψη της αρτηριοσκλήρωσης. Υπάρχει μια αντίστροφη σχέση μεταξύ της μέτριας κατανάλωσης οινοπνευματωδών ποτών και του κινδύνου αρτηριοσκλήρωσης. Η καρδιοπροστατευτική επίδραση των οινοπνευματωδών ποτών μάλλον συσχετίζεται με την αντιοξειδωτική δραστηριότητα τους. Το ελάχιστο της χαμηλότερης θνησιμότητας είναι ευρύ και επιτυγχάνεται με την απλή περιστασιακή κατανάλωση μέχρι και την κατανάλωση 60 γραμμαρίων οινοπνεύματος ανά ημέρα. (5)



Η Μεσογειακή δίαιτα-Το κόκκινο κρασί

Τελευταία η ανησυχία του κόσμου έχει εντοπισθεί σε θέματα υγείας όπως η νόσος των τρελών αγελάδων, οι διοξίνες, ο αφθώδης πυρετός, οι νιτροζαμίνες, ο άνθρακας και άλλα και έχει οδηγήσει στην εκ' νέου αναζήτηση του παραδοσιακού τρόπου ζωής και την επιστροφή σ' αυτό που ονομάζουμε παραδοσιακή διατροφή .Και η ανησυχία αυτή επιτείνεται ακόμα πιο πολύ γιατί δεν υπάρχει καμία σιγουριά για το τι τρώμε και τι πίνουμε και δεν ξέρει κανείς από πού να φυλαχτεί . Από τα μεταλλαγμένα προϊόντα, από τα «υπερλιπασμένα» οπωροκηπευτικά, από τις αυξορμόνες των σταφυλιών , τους βαμμένους κρόκους αυγών και τα μάτια των ψαριών, από τα «βελτιωτικά», «διογκωτικά» των ζυμών και των αρτοποιημάτων, τα νιτρωμένα αλλαντικά, τα ενισχυμένα «βιταμινικά» τυρογαλακτοκομικά, τα συμπληρώματα βιταμινών και ιχνοστοιχείων, από πού; Και ο αποδέκτης όλων αυτών των «επιτευγμάτων» ο απλός καταναλωτής , ο αδαής περί των χημικών “εξευγενισμών” που υποβάλλονται τα πάσης φύσεως προϊόντα μέχρι να φτάσουν στο πιάτο ή το ποτήρι του και κυρίως απληροφόρητος και ανήμπορος να αμυνθεί και να αντιδράσει.Φυσική συνέπεια, η επιστροφή στην παραδοσιακή διατροφή. (25)

Εμείς έτσι κι αλλιώς κατοικούμε στην Μεσόγειο και μπορούμε άνετα να εφαρμόσουμε, την κατά κόρον τελευταία αναφερόμενη και πολυδιαφημιζόμενη, Μεσογειακή Δίαιτα . Από όλα δε που γράφονται και ακούγονται για αυτήν, εμείς αναφέρουμε μόνο ένα . Αυτό που βγήκε σαν τελικό συμπέρασμα σ' ένα από τα τελευταία συνέδρια της Αμερικανικής Χημικής Εταιρίας, σχετικά με την αποτελεσματικότητα της Μεσογειακής Δίαιτας στην υγεία : δεν υπάρχουν υποκατάστατα για δύο προϊόντα , το σκόρδο και το κρασί. Εμείς όμως θα προσθέσουμε και το λάδι της ελιάς. Στα τρία αυτά προϊόντα συναντά κανείς όλα εκείνα τα συστατικά, τις χημικές ενώσεις που καλύπτουν στο μεγαλύτερο ποσοστό τις βιολογικές λειτουργίες , τις αναγκαίες για τον άνθρωπο. Είναι τόσες πολλές οι ενώσεις που απαντούν στα τρία αυτά φυσικά προϊόντα – μόνο στο κόκκινο κρασί απαντούν γύρω στις 1300 - που καλύπτουν βέβαια όλες τις βιολογικές ανάγκες των φυτών αλλά και κατ'

επέκταση να καλύπτουν ένα ευρύ φάσμα ανθρώπινων βιολογικών και φαρμακολογικών αναγκών. Πολλές επιδημιολογικές μελέτες σχετικά με πρόσληψη τροφών πλούσιων σε ειδικές βιταμίνες και φλαβονοειδή- ενώσεις που υπάρχουν άφθονες στα κόκκινα κρασιά- αναφέρουν την ύπαρξη αντίστροφης σχέσης ανάμεσα στην πρόσληψη φυτικών φλαβονοειδών με τη διατροφή και των περιπτώσεων καρδιακών παθήσεων . και σαν ένα πρώτο βήμα , προτάθηκε η κατανάλωση κόκκινου κρασιού με μέτρο, με σκοπό την πρόληψη εμφάνισης στεφανιαίας νόσου. (25)



Γενική Ανασκόπηση

Στη μελέτη μας θα αναφερθούμε στα ευεργετικά συστατικά του κόκκινου κρασιού, - στις ενώσεις που έχουν μελετηθεί και έχει αποδειχθεί η ευεργετική τους επίδραση στον ανθρώπινο οργανισμό - και που οι περισσότεροι από εμάς το βλέπουν σαν ένα απλό ευφραντικό , ένα συμπλήρωμα στο τραπέζι και σαν ένα μέσο κεφιού και διασκέδασης. Και λέγοντας κόκκινο κρασί εννοούμε όλα τα σκούρα κόκκινα , μαύρα κρασιά γιατί σ' αυτά απαντούν οι περισσότερες ενώσεις από βιοχημικής – φαρμακολογικής άποψης .Ο Γάλλος καρδιολόγος S.Renaud , προσπαθώντας να εξηγήσει το «Γαλλικό παράδοξο» - κατά το οποίο οι Γάλλοι των νοτίων κυρίως περιοχών της Γαλλίας ενώ καταναλώνουν τροφές πλούσιες σε λιπαρά εντούτοις έχουν μικρό ποσοστό καρδιακών παθήσεων – αναφέρει στο βιβλίο του «Μεσογειακή Διατροφή» ότι για το ίδιο επίπεδο παραγόντων κινδύνου, ο αριθμός των

καρδιακών νοσημάτων είναι κατά 55% χαμηλότερος στη Γαλλία απ' ότι στις Η.Π.Α, καταλήγοντας στο συμπέρασμα ότι αυτό οφείλεται στην κατανάλωση κόκκινου κρασιού. Στις Η.Π.Α η κατανάλωση μύρας αντιπροσωπεύει το 57% του συνόλου των αλκοολούχων ποτών, τα υπόλοιπα οινοπνευματώδη το 32% και το κρασί το 11% , ενώ αντίθετα στη Γαλλία το κρασί το 58% , η μύρα το 23% και τα υπόλοιπα το 19%. Το MONICA ένα πρόγραμμα της Π.Ο.Υ (παγκόσμια οργάνωση υγείας) που περιλαμβάνει 40 κέντρα σε 20 χώρες και παρακολουθούνται χιλιάδες άτομα ώστε να επαληθεύονται τα αποτελέσματα που αφορούν την καρδιακή νοσηρότητα και θνησιμότητα των περιοχών αυτών , κατέληξε στο συμπέρασμα – μεταξύ των τριών περιοχών της Γαλλίας που είχαν επιλεγεί από το πρόγραμμα MONICA, της Λίλ, του Στρασβούργου και της Τουλούζης – ότι ο χαμηλός αριθμός καρδιακών παθήσεων που εμφανίζονταν στην περιοχή της Τουλούζης σε σύγκριση με τις άλλες δύο περιοχές, οφείλεται στο γεγονός ότι οι κάτοικοι της πίνουν περισσότερο κόκκινο κρασί .Στο επιλεγθέν διατροφικό πρόγραμμα περιλαμβάνονταν και το κόκκινο κρασί, Στρασβούργο (286g/ημ.), Λίλ(267g/ημ) και Τουλούζη (383g/ημ). Η επιλογή αυτής της ποσότητας του κρασιού έγινε με βάση τις παλιότερες συνήθειες των κατοίκων των περιοχών αυτών και είναι γνωστό ότι οι κάτοικοι της Τουλούζης πίνουν ανέκαθεν περισσότερο κρασί από τους κατοίκους των άλλων δύο περιοχών. (25)

Ο προστατευτικός ρόλος του κρασιού και ειδικά του κόκκινου κρασιού έχει άλλωστε διαπιστωθεί. Πολλές μελέτες αποδεικνύουν ότι μια μικρή κατανάλωση κρασιού, από ένα μέχρι τρία ποτηράκια την ημέρα , έχει ως αποτέλεσμα τη μείωση της θνησιμότητας, που οφείλεται σε παθήσεις της στεφανιαίας νόσου, κατά 20-60% σε σχέση με αυτήν που παρατηρείται σε άτομα που δεν πίνουν .Διαπιστώνεται όμως, ότι πέρα και πάνω από αυτή την ποσότητα , η προστασία απέναντι στα στεφανιαία επεισόδια εμφανίζεται μειωμένη. Αυτό εξάλλου απέδειξε η έρευνα που έκανε η Αμερικανική Αντικαρκινική Εταιρία , η οποία για 12 χρόνια παρακολούθησε πάνω από 276.000 άτομα. Τα αποτελέσματα που παρατηρήθηκαν εξαρτώνται από τη δόση. Η θνησιμότητα είναι πάντοτε χαμηλότερη για κατανάλωση μέτριας ποσότητας κρασιού μέχρι 36g αλκοόλης/ημ., παρά σε πλήρη στέρηση και η κατανάλωση

αυτή προστατεύει από στεφανιαία επεισόδια. Και μιας και αναφερόμαστε σε κατανάλωση αλκοόλης, 24-36g αλκοόλης/ημ., μια πρόσφατη μελέτη που έγινε στη Δανία από την ομάδα του Gronback το 1995 σε 12.000 άτομα , έδειξε πως μόνο το κρασί , από τα οινοπνευματώδη, που καταναλίσκεται με μέτρο συνδέεται με την προστασία έναντι της θνησιμότητας από καρδιακά αίτια (μείωση κατά 50%) και της θνησιμότητας που οφείλεται σ' όλες τις άλλες αιτίες μαζί (μείωση κατά 20-50%). (25)

Ανάλογη μελέτη στην Αγγλία μεταξύ 12.000 γιατρών για μια περίοδο 13 χρόνων (Doll 1994) έδειξε ότι για μια κατανάλωση δύο ποτηριών κρασιού την ημέρα η μείωση της θνησιμότητας που οφείλονταν σε καρδιακά, στεφανιαία και εγκεφαλικά αίτια, σε σύγκριση με μη πότες ήταν της τάξης των 38% και της γενικής θνησιμότητας της τάξης των 30%. Μια άλλη περίπτωση αναφέρεται σ' ένα είδος καρκίνου που σχετίζεται με την κατανάλωση αλκοόλ καθώς και με τον νικοτινισμό. Πρόκειται για τον καρκίνο της στοματικής κοιλότητας και του φάρυγγα . Ο κίνδυνος στοματοφαρυγγικού καρκίνου πολλαπλασιάζεται επί 7,8 όταν καταναλώνονται περισσότερα από 30 ποτήρια /εβδομάδα οινοπνευματωδών γενικά, επί 18 όταν πρόκειται για μύρα και μόνο επί 1,6 όταν το ποτό είναι κρασί. Μέχρι τον αριθμό των 30 ποτηριών / εβδομάδα , περίπου 3-4 ποτήρια κρασί την ημέρα, παρατηρείται μείωση του κινδύνου αυτού από 20 μέχρι και 50%. Μια απόδειξη, ότι αυτό είναι το μόνο αλκοολούχο ποτό, στη μέτρια αυτή δοσολογία που προστατεύει ενώ τα άλλα αυξάνουν τον κίνδυνο. (25)

Τις ευεργετικές επιδράσεις του κρασιού ο Renaud τις αποδίδει κυρίως σε 2 παράγοντες, στο ότι αυξάνει την HDL, την «καλή» χοληστερίνη στο αίμα και ότι εμποδίζει το έμφραγμα. Επειδή η HDL όταν βρίσκεται σε υψηλό επίπεδο στο αίμα έχει συνδυαστεί με προστατευτική έναντι των στεφανιαίων επεισοδίων δράση, πολλοί ερευνητές ασχολήθηκαν με το θέμα αυτό και απέδειξαν πως η HDL δεν μπορεί από μόνη της να εξηγήσει την ευεργετική αυτή δράση του κρασιού παρά μόνο – στην καλύτερη περίπτωση – στο 50 % των περιπτώσεων. Εφόσον το κρασί αυξάνει το επίπεδο της HDL, που έχει σαν αποστολή την μεταφορά της χοληστερίνης από τα αγγεία στο συκώτι για περαιτέρω μεταβολισμό, πολλοί πίστευαν πως το κρασί προστατεύει αφού επενεργεί έμμεσα στο μη σχηματισμό

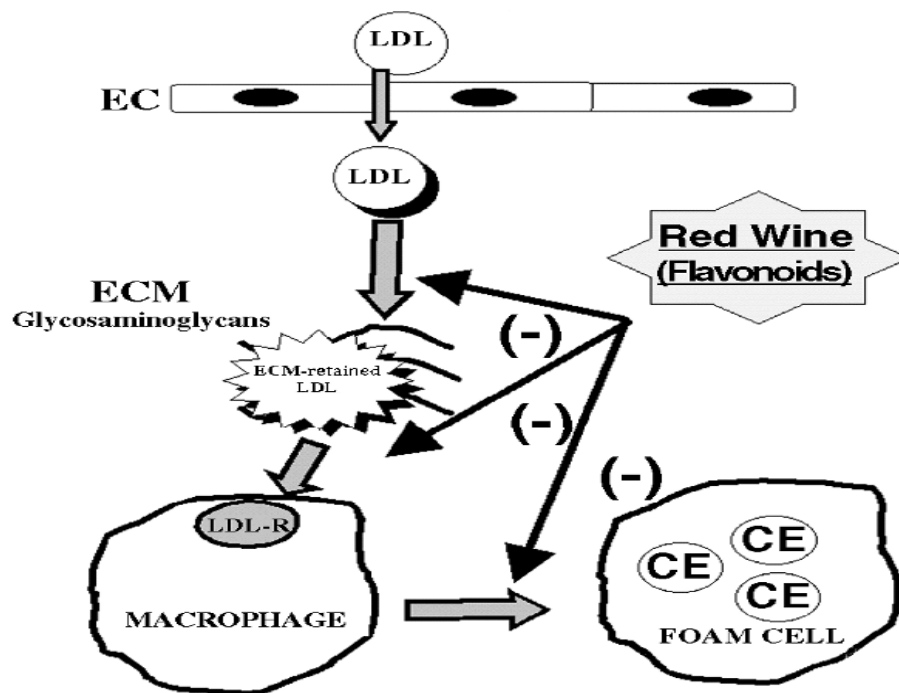
αρτηριοσκλήρυνσης .Η εξήγηση αυτή γενικά αμφισβητήθηκε από αρκετούς επιστήμονες ,ένα όμως γεγονός που συνηγορεί υπέρ της άποψης αυτής είναι ότι οι πάσχοντες από αλκοολική κίρρωση, οι πότες, δεν εμφανίζουν αρτηριοσκλήρυνση και τα καρδιακά επεισόδια σ' αυτούς είναι σχεδόν μηδενικά. (25)

Νεότερες έρευνες με αντικείμενο την επίδραση του κόκκινου κρασιού σε LDL «κακή» χοληστερίνη και HDL (HDL & LDL είναι οι λιποπρωτεΐνες υψηλής και χαμηλής πυκνότητας αντίστοιχα) που έγιναν στις ΗΠΑ, έδειξαν μια άλλη όψη του θέματος .Σε εργαστηριακά πειράματα που έγιναν σε ενδοθηλιακά κύτταρα ανθρώπου, με κόκκινο κρασί, αυτό εμπόδισε την οξειδωση των λιποπρωτεϊνών κατά 79% και η εξήγηση που δόθηκε ήταν, ότι αυτό οφείλεται στην μεγάλη περιεκτικότητα των αντιοξειδωτικών ουσιών που περιέχει (Journal of American College of Nutrition). (25)

Αυτό που εξακολουθεί να είναι απόλυτα βέβαιο είναι ότι η αλκοόλη εμποδίζει το έμφραγμα και τη θρόμβωση της στεφανιαίας. Η θρόμβωση οφείλεται σε συσσώρευση αιμοπεταλίων (σχηματισμός θρόμβου) και για δύο παράγοντες του σώματος που την προκαλούν το ADP και η θρομβίνη έχει αποδειχτεί ότι η αλκοόλη αναστέλλει τη δράση τους για όσο διάστημα αυτή υπάρχει στον οργανισμό .Πειράματα σε τρεις σειρές πειραματόζωων που έπιναν υδατικά διαλύματα, αλκοόλης 6%, λευκού κρασιού 6% και κόκκινου κρασιού 6%, τα αποτελέσματα έδειξαν αναστολή της δράσης των, με πρώτο το κόκκινο κρασί , μετά το λευκό κρασί και τέλος της αλκοόλης. Το αξιοσημείωτο είναι ότι η αναστολή αυτή κράτησε για το κόκκινο κρασί 16 ώρες ακόμα, μετά που η ομάδα σταμάτησε να πίνει και λιγότερο για τις άλλες δύο περιπτώσεις. (25)

Ένα άλλο πείραμα βασίστηκε σε ιδέες του Gaviatti και συνεργατών του (1989), σχετικά με την συσσωμάτωση των αιμοπεταλίων από τη θρομβίνη και της υπεροξειδωσης των λιπαρών οξέων του πλάσματος, ήταν να συνδεθεί ο ρόλος του κόκκινου κρασιού (φαινολικά εκχυλίσματα –τανίνες που περιέχει αυτό) και της καθαρής αλκοόλης. Το πείραμα έδειξε ότι τα συστατικά του κόκκινου κρασιού αναστέλλουν την υπεροξειδωση κατά 47% περισσότερο από ότι η καθαρή αλκοόλη. Έτσι, μετά το 1985 σε σχέση με τις καρδιακές

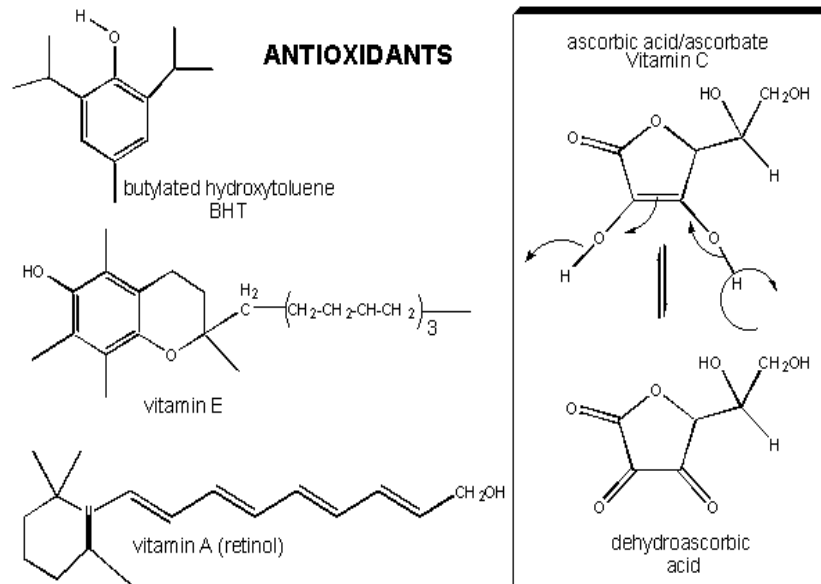
παθήσεις που σαν αιτίες είχαν την αυξημένη χοληστερίνη στο αίμα, το κάπνισμα και την υψηλή πίεση και καλύπτουν περίπου το 51%, η αντίληψη για τον παράγοντα του κινδύνου τροποποιήθηκε και προτάθηκε η «αντιοξειδωτική υπόθεση», η οποία προτείνει ότι η οξείδωση των LDL από ελεύθερες ρίζες είναι το κλειδί της αθηρογένεσης. Με βάση τη θεωρία αυτή οι ερευνητές ξεκίνησαν νέες μελέτες. Ο Frankel και οι συνεργάτες του, το 1993, απέδειξαν πως τα φαινολικά εκχυλίσματα του κόκκινου κρασιού εμποδίζουν την οξείδωση των LDL πολύ πιο αποτελεσματικά από την βιταμίνη E, μια από τις πρώτες αμυντικές ενώσεις του οργανισμού μας έναντι των ελεύθερων ριζών. Έρευνες με εθελοντές καταναλωτές κόκκινου κρασιού, απέδειξαν την αντιοξειδωτική δράση του με αναστολή της οξείδωσης της LDL στον ορό του αίματος των εθελοντών (Condo et. al. 1994. Maxwell et al. 1994). (25)



Σχηματικά, ο ρόλος των φλαβονοειδών στην πρόληψη της οξείδωσης της LDL

Με τις παραπάνω έρευνες διαπιστώθηκε, επίσης, μια αύξηση στον ορό του αίματος της βιταμίνης E και αποδείχτηκε ότι η αύξηση αυτή έχει σχέση με την συντήρηση της βιταμίνης C που κατά κάποιο τρόπο δρα σαν προστασία της E – που της επιτρέπει να

ρυθμίζει τα φαινόμενα οξείδωσης της κυτταρικής μεμβράνης – και ο λόγος είναι ότι η βιταμίνη C δεν καταναλώνεται στην αντιμετώπιση των ελεύθερων ριζών γιατί αυτή τη δουλειά την κάνουν οι αντιοξειδωτικές ενώσεις του κόκκινου κρασιού. (Condo et. al. 1994. Maxwell et al. 1994). (25)

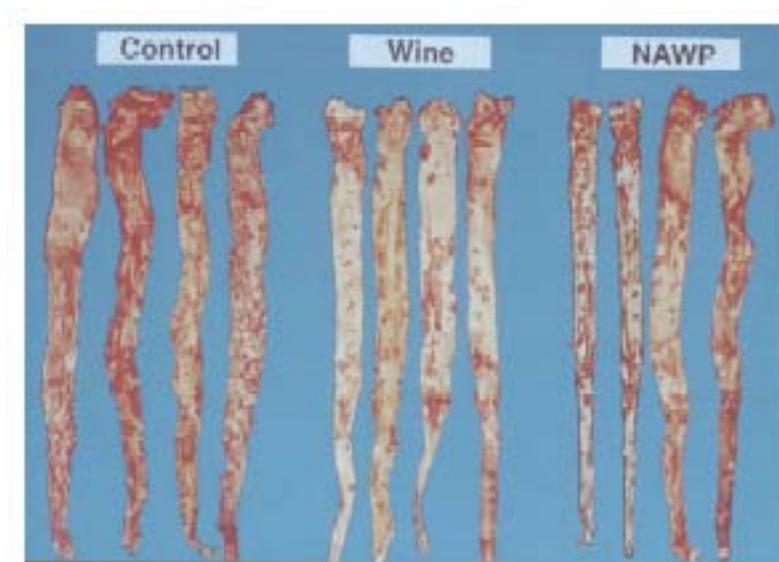


Τα αντιοξειδωτικά, βιτ. C, βιτ. E, βιτ. A και BHT

Η οξείδωση των λιπιδίων από ελεύθερες ρίζες είναι ένα φαινόμενο που λαμβάνει χώρα τόσο στη στεφανιαία νόσο όσο στον καρκίνο και στην γήρανση. Και είναι φανερός ο λόγος που θα πρέπει να πίνουμε, με σχετικό μέτρο, το κόκκινο κρασί. Στην αθηρωμάτωση, αφού αυτή η περίπτωση μας ενδιαφέρει ανεξάρτητα από τη γενεσιουργό αιτία, πάντα το στάδιο της οξείδωσης των LDL αποτελεί ένα σημαντικό κρίκο της εξέλιξής της. Σε μια πρόσφατη μελέτη που έγινε στην Ιαπωνία (K.Ono, M.Imazu et al.Hiroshima University School of Medicine) αποδείχτηκε ότι ο ζαχαρώδης διαβήτης, ένας παράγοντας κινδύνου καρδιακού νοσήματος, συνοδεύεται από αύξηση της οξείδωσης των λιπιδίων και της LDL στους ασθενείς επειδή οι γλυκοζυλιωμένες LDL είναι πιο ευοξειδωτές από τις μη και συμπερασματικά διαπιστώνεται: «φαίνεται» ότι οι δρόμοι για την αναχαίτιση της αθηροσκλήρυνσης στους διαβητικούς με τον καλό και μακροχρόνιο έλεγχο της υπεργλυκαιμίας περνά ενδεχομένως μέσα από τις οξειδωμένες LDL» (Γαγάνης, 2001). (25)

Ακόμα και στην περίπτωση της οικογενειακής υπερχοληστερολαιμίας – με γενετική ανεπάρκεια υποδοχέων LDL – η αύξηση των LDL στο πλάσμα έχει σαν αποτέλεσμα τη διείσδυση τους στο αγγειακό τοίχωμα. Αυτό μπορεί να γίνει σύμφωνα με τη θεωρία της απάντησης στο τραύμα (response to injury), με βλάβη του αρτηριακού ενδοθηλίου, από παράγοντες όπως το CO –εδώ ενοχοποιείται το κάπνισμα, χρόνιες λοιμώξεις από ορισμένους παθογόνους μικροοργανισμούς, προϊόντα διάσπασης λιπιδικής υπεροξειδωσής όπως διαλδεύδη και άλλα. Η μαλονική αλδεύδη, προϊόν οξειδωτικής διάσπασης λιπιδίων, έχει αποδειχτεί ένας ισχυρότατος παράγοντας καρκινογένεσης. Πιθανολογείται δε ότι αντιδρά με την δεσοξυγουανοσίνη, προκαλώντας μετάλλαξη στο DNA. Οι LDL συνδέονται με συστατικά του αγγειακού τοιχώματος και συγκεκριμένα με γλυκοζαμινογλυκάνες μέσω του πρωτεϊνικού τμήματος του μορίου της απόπρωτεΐνης B100. Εκεί οι LDL υφίστανται την οξειδωτική τροποποίηση του μορίου από ελεύθερες ρίζες, με συνέπεια αυτές να επάγουν την παραγωγή, από τα παρακείμενα κύτταρα του τοιχώματος των αγγείων, χημειοτακτικών καθώς και αυξητικών παραγόντων που προάγουν την είσοδο των κυκλοφορούντων μονοπύρηνων στο αγγειακό τοίχωμα και την περαιτέρω διαφοροποίησή τους σε μακροφάγα, τα οποία στη συνέχεια αναγνωρίζουν τις οξειδωμένες LDL και έτσι μεγάλες ποσότητες από αυτές μπαίνουν στα μακροφάγα και τα μετατρέπουν σε αφρώδη κύτταρα (foam cells), πράγμα που αποτελεί το πρώτο βήμα της αθηρωμάτωσης. (25)

Οι οξειδωμένες LDL είναι επίσης κυτταροτοξικές για τα κύτταρα του τοιχώματος των αγγείων και προάγουν την απελευθέρωση λιπιδίων και λυσοσωματικών ενζύμων στον εξωκυττάριο χώρο του έσω χιτώνα, με αποτέλεσμα την επιτάχυνση της αθηρωματικής διαδικασίας. Η άθροιση οξειδωμένων LDL στα τοιχώματα των αγγείων διαταράσσει την φυσιολογική λειτουργία του ενδοθηλίου και τη δράση του NO, με αποτέλεσμα τη συσσώρευση αιμοπεταλίων και λευκοκυττάρων και πρόκληση αγγειοσπασμού που οδηγεί σε περαιτέρω στένωση των αγγείων. Ο περιορισμός της βιοδραστικότητας του NO –που αποτελεί έναν ισχυρό αγγειοδιασταλτικό παράγοντα με αντιαιμοπεταλιακή δράση – μπορεί τελικά να οδηγήσει σε σχηματισμό ενδοαγγειακού θρόμβου. (25)



Πείραμα σε κουνέλια που τράφηκαν με υπερχολοστεραιμική διαίτα. Τα κόκκινα στίγματα είναι χρώση που δείχνει αθηροματικές πλάκες στην αορτή τους. Control, τα κουνέλια αναφοράς. Wine, σε όσα δόθηκε συμπλήρωμα κρασιού. NAWP (non-alcoholic wine products), σε όσα δόθηκε συμπλήρωμα των μη-αλκοολικών ενώσεων του κρασιού.

Μια νεότερη μελέτη που δημοσιεύτηκε από τον Corder R. και συν. στο Nature (2001) υποστηρίζει ότι η έκθεση ενδοθηλιακών κυττάρων αγελάδων σε χαμηλά επίπεδα εκχυλισμάτων κόκκινου κρασιού είχε ως αποτέλεσμα τη σημαντική μείωση της σύνθεσης της ενδοθηλίνης 1, κάτι που δεν παρατηρήθηκε με τα λευκά ή ροζέ κρασιά. Η ενδοθηλίνη 1 είναι μια ουσία με ισχυρή αγγειοσυσταλτική δράση, που παίζει ρόλο στη δυσλειτουργία του ενδοθηλίου στα πρώιμα στάδια σχηματισμού της λιπώδους αθηροματικής πλάκας. Το σημαντικότερο στην περίπτωση αυτή είναι ότι η μείωση αυτή δεν οφειλόταν στις αντιοξειδωτικές ιδιότητες των πολυφαινολών αλλά σε κάποια άλλη ιδιότητα που διαθέτουν μια ή περισσότερες ενώσεις, από αυτές που υπάρχουν στα κόκκινα κρασιά. (25)

Η οξείδωση των LDL ,αλλά και γενικότερα των λιπιδίων είναι έργο των ελεύθερων ριζών. Η όλη κατάσταση του αυξημένου μεταβολισμού βιολογικών μορίων , που παρατηρείται από έντονη μη ενζυμική οξείδωση –μη φυσιολογική- που πραγματοποιείται *in vivo*, αποδίδεται με τον τελευταία εισαχθέντα στη ζωή μας όρο: “οξειδωτικό stress” . Οξειδωτικό stress είναι το συνολικό αποτέλεσμα της οξειδωτικής βλάβης σε σημαντικά

βιομόρια όπως λιπίδια (υπεροξειδωση), πρωτεΐνες (καταστροφή-αλλαγή δομής), DNA (μετάλλαξη), υδατάνθρακες (αλλαγή δομής). (25)

Απέναντι σε αυτή την κατάσταση, ο οργανισμός βέβαια διαθέτει αμυντικούς, αντιοξειδωτικούς μηχανισμούς ενδογενώς, ενζυμικούς και μη, ενδοκυττάριους και εξωκυττάριους, όπως η υπεροξειδική δεσμουτάση, η καταλάση, η υπεροξειδάση της γλουταθειόνης, το συνένζυμο Q10, οι βιταμίνες C και E, τα καροτίνια κ.λπ., αλλά και εξωγενείς μηχανισμούς που περιλαμβάνονται στη διατροφή, ενώσεις με αντιοξειδωτική δράση, ώστε η ένταση της βλάβης των ιστών να περιορίζεται σε μικρότερο βαθμό. Και ο λόγος είναι ότι, τελευταία , οι εξωγενείς παράγοντες δημιουργίας ελευθέρων ριζών, όπως η ακτινοβολία γ και το υπεριώδες φως, οι ατμοσφαιρικοί περιβαλλοντολογικοί ρύποι, το κάπνισμα έχουν αυξηθεί δραματικά, ο οργανισμός μας προφανώς δεν μπορεί να ανταπεξέλθει και χρειάζεται διατροφική «βοήθεια». Πέρα λοιπόν από τα πολλά διατροφικά σχήματα τα οποία διαθέτουν αντιοξειδωτικές ουσίες είναι βασικό να συμπεριλαμβάνεται στο διαιτολόγιό μας και το κόκκινο κρασί γιατί πέρα από την γενική του συμπεριφορά και συνεισφορά στο αντιοξειδωτικό σύστημα, οι ενώσεις που περιέχει, έχουν ιδιαίτερες και εξειδικευμένες θεραπευτικές ιδιότητες. (25)

Τα συστατικά του κόκκινου κρασιού γενικά προέρχονται από, α) πρώτες ύλες (σταφύλια), β) σχηματίζονται κατά τη ζύμωση, γ) μικροβιακούς παράγοντες (ζύμες), δ) εκχυλίσματα από τα ξύλινα βαρέλια και ε) από τις χημικές αντιδράσεις που γίνονται κατά την ωρίμανση και παλαίωση του κρασιού. Ειδικότερα για το κόκκινο κρασί, το χρώμα του οφείλεται στις χρωστικές που περιέχονται στη φλούδα και στα κουκούτσια των σταφυλιών. Πολλά ωφέλιμα συστατικά περιέχονται και στα κοτσάνια και άλλα προστίθενται από εκχύλιση του ξύλου των βαρελιών. Τα φαινολικά συστατικά που περιέχουν τα κόκκινα κρασιά είναι υπεύθυνα για το χρώμα, την ποιότητα, το άρωμα και για όλα τα οργανοληπτικά χαρακτηριστικά τους. Και είναι φυσικό , τα συστατικά αυτά να περιέχονται σε πολύ μικρές ποσότητες ή και καθόλου στα λευκά κρασιά μια και αυτά δεν μένουν καθόλου μαζί με τα τσίπουρα (στέμφυλα). Τα συστατικά αυτά εκχυλίζονται, παράλληλα με τη συντελούμενη

ζύμωση από φλούδα, κοτσάνια και κουκούτσια και αυτά είναι ουσιαστικά υπεύθυνα όλων των διαφορών που υπάρχουν μεταξύ του κόκκινου και του λευκού κρασιού μιας και η σάρκα των σταφυλιών περιέχει ελάχιστα από αυτά, αλλά και υπεύθυνα όλων των αρνητικών μεταβολών των κόκκινων κρασιών κατά την ωρίμανση και την παλαίωση, λόγω του ευοξειδωτού χαρακτήρα τους. (25)

Τα φαινολικά παράγωγα, τα υπεύθυνα για όλες τις ευεργετικές ιδιότητες του κόκκινου κρασιού, το υποδηλώνει και το όνομά τους – είναι ενώσεις που το μόριο τους αποτελείται από ένα ή περισσότερους φαινολικούς δακτυλίους και ανάλογα ταξινομούνται σε δύο κυρίως κατηγορίες. (25)

A) Στα μονοφαινολικά παράγωγα, μη φλαβονοειδείς φαινόλες που είναι κυρίως φαινολοξέα αλδεϋδες και παράγωγά τους.

B) Στις πολυφαινόλες ή όπως και αλλιώς αναφέρονται στις φλαβονοειδείς φαινόλες: μια συμπύκνωση φαινολικών και πυρανικών δακτυλίων, που σ' αυτές συμπεριλαμβάνονται και οι ανθοκυανίνες με τις ταννίνες .Είναι σκόπιμο να αναφερθεί, στο σημείο αυτό η κατά προσέγγιση περιεκτικότητα των παραπάνω ενώσεων στο κόκκινο και το λευκό κρασί (Πίνακας 1).

Πίνακας 1

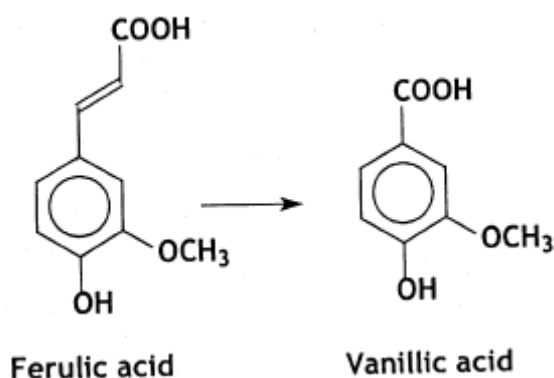
	<u>Ερυθρά</u>	<u>Λευκά</u>
Φαινολικά οξέα	100mg/l	10mg/l
Φλαβονοειδείς φαινόλες	10mg/l	λίγα mg/l
Ανθοκυανίνες	100-700mg/l	~0mg/l
Ταννίνες	1-7mg/l	100mg/l

ΜΗ ΦΛΑΒΟΝΟΕΙΔΕΙΣ ΦΑΙΝΟΛΕΣ

Οι ενώσεις αυτές προέρχονται κυρίως από τις μητρικές:

α) βενζοϊκό οξύ (σαλικυλικό,π-υδροξυ βενζοϊκό, γαλλικό, πρωτοκατεχνικό, βανιλλικό, συριγγικό). β) Κινναμομικό οξύ (π-κουμαρικό, καφεϊκό, χλωρογενικό, φερουλικό,

υδροκινναμωμικό). γ) Βενζαλδεΐδη (βανιλλική αλδεΐδη, συριγγική αλδεΐδη). δ) Κινναμομική αλδεΐδη (κωνιφερυλική αλδεΐδη, σιναπαλδεΐδη).



Γενικά θα λέγαμε για τις ενώσεις αυτές, ότι είναι γνωστή η αντισηπτική, αντιβακτηριακή ,συντηρητική δράση των πέρα από τις εξειδικευμένες που θα αναφέρουμε παρακάτω. Σ' αυτές οφείλουν οι διάφοροι καρποί τη διουρητική τους δράση (σταφύλια, εσπεριδοειδή, μήλα,δαμάσκηνα). Στα αρωματικά οξέα και στα παράγωγά τους οφείλονται οι αντισηπτικές , αντιφλεγμονώδεις ,αντιβηχικές , αντιπυρετικές ιδιότητες πολλών δρογών ,βαλσαμικών ,ρητινούχων σκευασμάτων που περιέχουν. Για παράδειγμα , στο βάλσαμο του Tolu (Μυρόξυλο), -πολύ καλό για πόνους αρθρώσεων- τα οξέα βενζοϊκό και κινναμομικό περιέχονται μέχρι και 20 % , ενώ οι εστέρες του βενζοϊκού ,κινναμομικού και βανιλλικού γύρω στο 10%. (25)

Ειδικότερα , από πλευράς φαρμακολογικής εξειδικευμένης δράσης τα φαινολικά οξέα και παράγωγά τους έχουν ένα ευρύ φάσμα ιδιοτήτων, και από αυτή τη σκοπιά θα αναφερθούν τα σπουδαιότερα και οι σημαντικότερες ιδιότητές των:

- σαλικυλικό οξύ (Σ.Ο): Είναι το γνωστότερο αντισηπτικό ,αναλγητικό, αντιπυρετικό και αντιρρευματικό οξύ. Σε οξείς ρευματισμούς αρθρώσεων έχει πολύ καλό αποτέλεσμα, όπως συμβαίνει και με τη κορτιζόνη και την ACTH. Πιθανολογείται ότι το σαλικυλικό οξύ και τα παράγωγα του διεγείρουν τον πρόσθιο λοβό της υπόφυσης, πράγμα που έχει σαν αποτέλεσμα την αύξηση της έκκρισης των κορτικοειδών των

επινεφριδίων. Έχει κερατολυτικές ιδιότητες, επιταχύνοντας την κυτταρική ανανέωση. Σύμφωνα με νεότερες έρευνες το Σ. Ο., ενεργώντας σαν παγίδα της ελεύθερης ρίζας O_2^+ οξειδώνεται σε 2,5 δι-υδρο βενζοϊκό οξύ, το γεντισικό οξύ (2), που έχει τις ίδιες ιδιότητες με το Σ.Ο αλλά είναι λιγότερο τοξικό και πιο ανεκτό από τον οργανισμό. Απόδειξη ότι το γεντισικό νάτριο χορηγείται και ενδοφλέβια στη θεραπεία των οξέων ρευματικών παθήσεων κυρίως των αρθρώσεων σε δόσεις μέχρι και 8gr ημερησίως, μια δόση αρκετά υψηλή για ανθρώπινα δεδομένα.

- π-υδροξύ-βενζοϊκό οξύ (ΠΥΒ): Είναι το ισχυρότερο μυκητοκτόνο αντισηπτικό. Γενικό φάρμακο στην αρχαιότητα, απόδειξη ότι απαντά σ' όλα τα Γαληνικά σκευάσματα.
- γαλλικό οξύ (Γ.Ο): Το οξύ αυτό έχει αιμοστατικές, σηπτικές ιδιότητες. Σύμφωνα με νεότερες έρευνες το Γ.Ο είναι ο «προστάτης» της βιταμίνης C. Επειδή έχει ισχυρές αντιοξειδωτικές ιδιότητες δρα σαν παγίδα ελεύθερων ριζών με αποτέλεσμα τα επίπεδα της βιταμίνης να διατηρούνται σταθερά στον οργανισμό.
- πρωτοκατεχικό οξύ (Π.Ο): Είναι μια από τις καλύτερες παγίδες ελεύθερων ριζών. Σε πειράματα που έγιναν για την *in vitro* δράση που ασκείται στην αποτροπή της οξειδωτικής τροποποίησης ανθρώπινης LDL (καταλυόμενης με Cu) από δύο αντιοξειδωτικά, το 3,4 διυδροξύ-φαινυλαιθανολενικό οξύ (3,4-DHPEA, ένα οξύ που βρίσκεται στο λάδι) και το πρωτοκατεχικό οξύ έδειξαν ότι τα δύο αυτά οξέα εμφανίζουν υψηλές αντιοξειδωτικές ιδιότητες και ιδιαίτερα το Π.Ο. Όχι μόνο μπορούν να καθυστερήσουν την οξείδωση της LDL αλλά μειώνουν και την έκταση της δραστηριότητας της.
- Βανιλικό και συριγγικό οξύ. Το χαρακτηριστικό των δύο αυτών οξέων είναι ότι περιέχουν ένα και δύο, αντίστοιχα, αιθεροποιημένα υδροξύλια γεγονός που αυξάνει τις χαρακτηριστικές φαρμακολογικές ιδιότητες (αντισηπτικές – διεγερτικές) ενώ συγχρόνως ελαττώνεται η ερεθιστική τους δράση. Μελέτες που έγιναν από το Hun.B για να εξηγηθούν οι αντιοξειδωτικές ιδιότητές του Ginseng (το πολυδιαφημισμένο

προϊόν της Ανατολής) έδειξε ότι τα τρία καλύτερα ενεργά συστατικά του ήταν η μαλτόλη (3 υδρόξυ-2-μέθυλο-γ πυρόνη), το σαλικυλικό οξύ και το βανιλλικό οξύ. Η μελέτη επίσης αναφέρει ότι τα τρία αυτά συστατικά έχουν υποστηρικτική δράση στην καταπόνηση του οργανισμού.

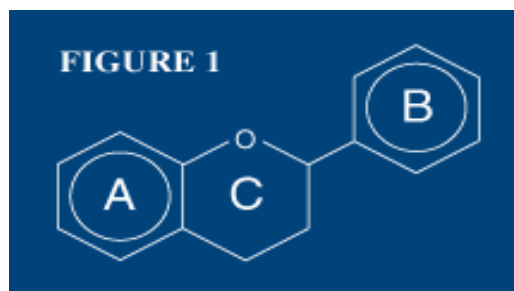
- π- Κουμαρικό οξύ (Κ.Ο). Γενικά τα υδρόξυ-κινναμομικά οξέα αποτελούν τους προστάτες των φυτών γιατί επιδρούν στην ομαλή τους ανάπτυξη και ενισχύουν την ανθεκτικότητα των φυτών έναντι των ασθενειών. Το οξύ αυτό, όπως και το χλωρογενικό οξύ, έχει αποδειχθεί ότι αντιδρούν ισχυρά με νιτρώδη ιόντα, τα οποία εισάγονται στον οργανισμό μας με τα τρόφιμα, αλλαντικά, κρέατα, λαχανικά –είτε και σαν νιτρικά, τα οποία ανάγονται κατόπιν από παράγοντες του οργανισμού σε νιτρώδη. Τα νιτρώδη είναι γνωστό ότι αντιδρούν με αμίνες και αμίδια, προϊόντα αποδόμησης πρωτεϊνών και δίνουν τις νιτροζαμίνες. Οι νιτροζαμίνες έχουν αποδειχθεί δραστικότερες καρκινογόνες ενώσεις. Αν αναλογιστεί κανείς ότι σήμερα το 60-70% των νιτρικών που προσλαμβάνει ο οργανισμός προέρχεται από λαχανικά και όλες οι διατροφικές συνταγές συνιστούν άφθονα λαχανικά, καταφαίνεται η αξία αυτών των οξέων.
- Καφεϊκό οξύ (Κ.Ο) .Το καφεϊκό οξύ παρουσιάζει μια ισχυρή αντιμικροβιακή και μυκητοστατική ιδιότητα .Φυτικοί ιστοί που προσεβλήθησαν από μύκητες παρουσιάζουν αυξημένη συγκέντρωση καφεϊκού και χλωρογενικού οξέος. Είναι άριστο αντιοξειδωτικό με μια εξειδίκευση στην παγίδευση της ρίζας OH^+ , εμποδίζοντας τη λιπιδική υπεροξειδωση. Μαζί με το κινικό οξύ δίνουν το χλωρογενικό οξύ.
- Χλωρογενικό οξύ(X.Ο) .Το X.Ο. δεν είναι οξύ αλλά εστέρας του καφεϊκού και του κινικού οξέος.Το X.Ο πέρα από τη χολαγωγική του αντιχοληστερική δράση έχει όπως αναφέρθηκε και ανασταλτικές ιδιότητες σχηματισμού των νιτροζαμινών. Σε πρόσφατη μελέτη, το καφεϊκό, το χλωρογενικό και το φερουλικό οξύ αναφέρονται σαν αναστολείς της ξανθινο-οξειδάσης (αποικοδόμηση πουρινών σε ουρικό οξύ) με

αποτέλεσμα να αναστέλλουν το σχηματισμό όγκων σε δέρμα ποντικών. Μαζί, το ελλαγικό οξύ –που είναι δύο μόρια γαλλικού οξέος – αναφέρεται επίσης με αντικαρκινική δράση (καρκίνος του πνεύμονα) και ως προστατευτικό εντερικών ενζύμων. Παίζουν ένα σπουδαίο , προστατευτικό ρόλο στην καρκινογένεση , με το να ελαττώνουν τη βιοδιαθεσιμότητα καρκινογενών αιτιών.

- Φερουλικό οξύ (Φ.Ο) .Είναι ένα αποχρεμπτικό για χρόνιες βρογχίτιδες και αντισπασμωδικό για υστερικές καταστάσεις. Έχει ισχυρότατη αντιοξειδωτική δράση, απαντά σε αρκετά μεγάλες ποσότητες στο περίβλημα καρπών και σπόρων , σιτάρι(ψωμί ολικής αλέσεως) και προστατεύει τις ευοξειδωτες ενώσεις που περικλείονται στον καρπό (σιτοστερόλη) από την επίδραση του ατμοσφαιρικού οξυγόνου. Αναφέρεται και σαν αντικαρκινικό – ως αναστολέας σχηματισμού δερματικών όγκων.
- Υδροκινναμωμικό οξύ(Φ. Ο) .Επιδρά στην ομαλή ανάπτυξη και ενισχύει την άμυνα και την ανθεκτικότητα του οργανισμού .Αναφορικά με τις αλδεϋδικές ενώσεις δυο σημεία πρέπει να τονιστούν: ότι σαν παγίδες ελεύθερων ριζών έχουν διπλή αντιοξειδωτική ενέργεια και το δεύτερο είναι ότι όλες περίπου έχουν αιθερικά –OH, που αν και δεν επιτείνουν τη δράση τους είναι σίγουρο ότι τις κάνουν πιο ανεκτές από τον οργανισμό και λιγότερο ερεθιστικές .Επιπλέον είναι γνωστό ότι όλες οι ενώσεις αυτές αποτελούν κύρια συστατικά δρογών και γαληνικών σκευασμάτων που χρησιμοποιούνται από πολύ παλιά , με θετικά αποτελέσματα.

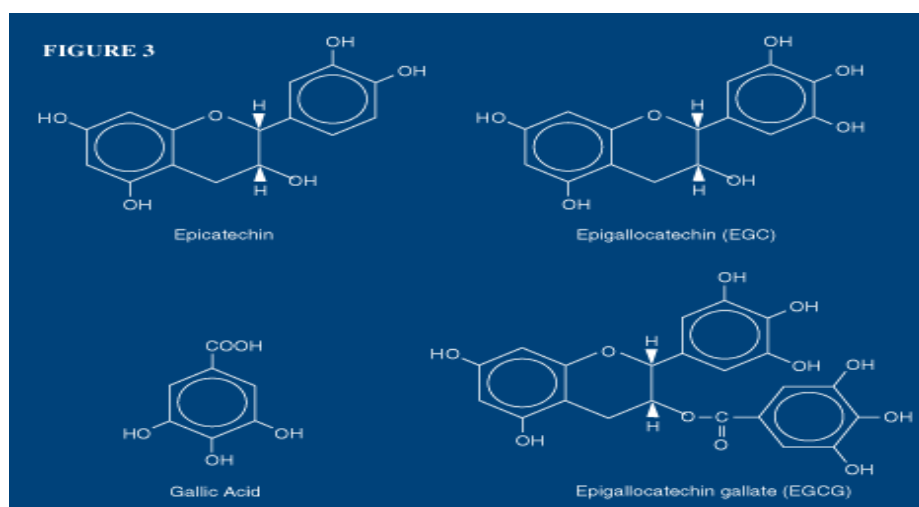
ΦΛΑΒΟΝΟΕΙΔΕΙΣ ΦΑΙΝΟΛΕΣ (Φ.Φ)

Αν και ο όρος αυτός φλαβονοειδείς φαινόλες (Φ.Φ) είναι χημικά αδόκιμος έτσι όμως αναφέρεται στις πιο πολλές οινολογίες. αυτό δεν αλλάζει τη σημασία και τη σπουδαιότητα των ενώσεων αυτών , που απαντούν στα κόκκινα κρασιά και προσδίδουν το χρώμα και τις υπόλοιπες ευεργετικές ιδιότητες. (25)



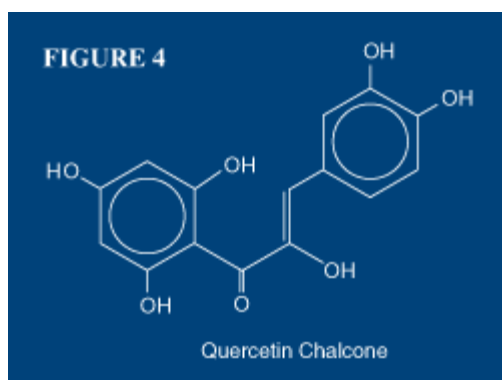
Δομή φλαβονοειδών

Μερικές από τις φλαβόνες οφείλουν την παρουσία τους στο εκχύλισμα του ξύλου, κυρίως δρύινων βαρελιών π.χ. η εριδιοκτυόλη. Τα παράγωγα της φλαβανόλης –3, οι κατεχίνες, είναι διαδεδομένα στη φύση. Η πιο γνωστή 5,7,3,4 τετραυδροξυ φλαβανόλη –3 (επικατεχίνη) λόγω της ύπαρξης των –OH στις 3΄ και 4΄ θέσεις είναι περισσότερο οξειδώσιμη, πράγμα που την κάνει αντιοξειδωτικό παράγοντα. Οι έρευνες που γίνονται τελευταία σχετικά με την περιεκτικότητα των φλαβονοειδών και προκυανιδικών συμπλόκων στα σταφύλια και στα κρασιά, υπαγορεύτηκαν από το ενδιαφέρον που επιδείχτηκε για τα προϊόντα αυτά από ιατρικής πλευράς. Οι ενώσεις αυτές απαντούνται κυρίως στα κουκούτσια και λιγότερο στο φλοιό των σταφυλιών, άρα υπάρχει ανάγκη παραμονής του μούστου με τα τσίπουρα προκειμένου να γίνει η εκχύλιση, άρα κρασιά σκούρα, ξινόμαυρα, όπως γίνονται σε πολλά μέρη της Β.Ελλάδος (Νάουσα, Σιάτιστα, Αμύνταιο). (25)



Διάφορα φλαβονοειδή

Οι φλαβονόλες θεωρούνται οι ενολικές μορφές των α-δικετονών που σημαίνει μεγαλύτερη αντιοξειδωτική ικανότητα από όλα περίπου τα φλαβονοειδή. Και δεν είναι τυχαίο το γεγονός ότι οι περισσότερες μελέτες σχετικά με τη δυναμική των αντιοξειδωτικών φυσικών προϊόντων, αναφέρονται στις επιμέρους ενώσεις κεμπφερόλη, κερκετίνη, μυρικιτρίνη. Αναφέρεται αναστολή δημιουργίας νεοπλασιών σε ποντικούς χρησιμοποιώντας κερκετίνη και ρουτίνη. Επίσης έχουν παρατηρήσει αναστολή ανάπτυξης καρκινικών όγκων σε ποντίκια με ένα μίγμα επικατεχίνης, κεμπφερόλης, μορίνης και φισετίνης. (25)



Η κερκετίνη

Η γαλλοκατεχίνη είναι και αυτή ισχυρότατο αντιοξειδωτικό που παρεμποδίζει τη λιπιδική υπεροξείδωση των κυτταρικών μεμβρανών. Επίσης χρησιμοποιήθηκε σαν ένα χημειοπροληπτικό σε διάφορα μοντέλα καρκινογενέσεων με περίπου όμοια δράση με το Tamoxifen (φάρμακο για τον καρκίνο του μαστού). Αυτό στηρίχθηκε στο γεγονός ότι πειραματικά η γαλλοκατεχίνη εμπόδισε μετάλλαξη του DNA στο μέρος φυτού που είχε τραυματιστεί. Η εσπερτίνη και ο γλυκοζίτης της εσπεριδίνη παλιά χρησιμοποιούνταν σε μορφή δρογών εναντίον οφθαλμικών παθήσεων, μαστίτιδας και αιμορροΐδων .Η σπουδαιότητα τους έγκειται στο γεγονός ότι αποτελούν συστατικό της βιταμίνης P. ()

Πρώτος ο Sent Gyorggi, ο πατέρας της βιταμίνης C ανακάλυψε ένα κρυσταλλικό προϊόν που δρούσε στη διαπερατότητα των αγγείων. Το θεώρησε μια καινούργια βιταμίνη και την ονόμασε βιταμίνη P ή συντελεστής διαπερατότητας .Διαπιστώθηκε αργότερα ότι ήταν μίγμα δύο φλαβονογλυκοζιτών, της εσπεριτίνης και της εριοδουκτίνης, με μικρή

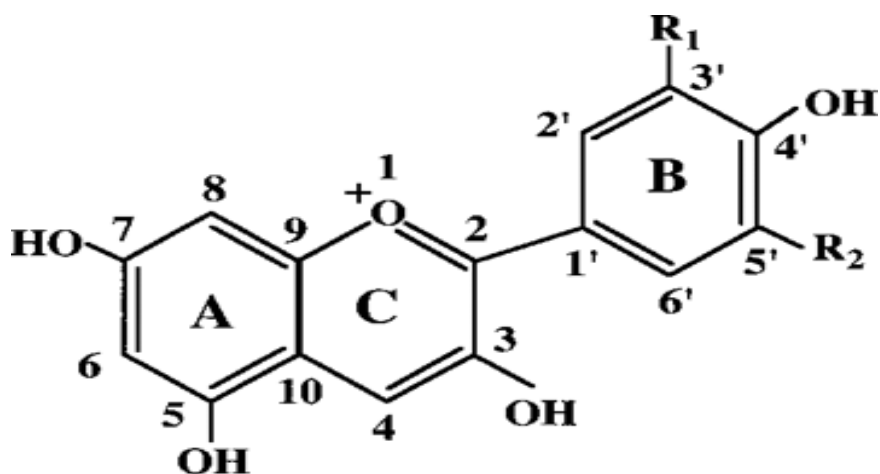
ποσότητα κερκετίνης. Η χαρακτηριστική ιδιότητα των είναι ότι αυξάνουν την αντίσταση τριχοειδών αγγείων, ελαττώνουν τη διαπερατότητά των, χρήσιμες ιδιότητες σε κυκλοφοριακή ανεπάρκεια, κίρσους, φλεβίτιδες. Αναφέρεται ακόμη ότι κυρίως η εσπεριτίνη είναι αναγκαία για την απορρόφηση και κατακράτηση της βιταμίνης C, πράγμα που δικαιολογεί, όπως αναφέρθηκε ότι τα κόκκινα κρασιά αυξάνουν την περιεκτικότητα της βιταμίνης C στον οργανισμό. (25)

Η κερκετίνη είναι αποχρεμπτική, αιμοστατική, έχει αντιϊικές ιδιότητες και αντικαρκινική δράση. Η δράση αυτή οφείλεται σε αλληλεπίδραση με καρκινογόνους ενώσεις στην περιοχή του εντέρου, πράγμα που οδηγεί σε μειωμένη απορρόφησή τους. Έχει επίσης ισχυρή αντιοξειδωτική δράση. Εμποδίζει την οξείδωση των πολυακόρεστων οξέων, και αποτρέπει την οξείδωση της βιταμίνης C, παγιδεύοντας εκλεκτικά την ελεύθερη ρίζα του ανιόντος υπεροξειδίου. Ο γλυκοζίτης της κερκετίνης, η ρουτίνη χρησιμοποιείται για παθήσεις τριχοειδών αγγείων (κίρσοι) για τη θεραπεία σκορβούτου, υψηλής πίεσης, αρτηριοσκλήρυνσης και αιμορραγίες διαβητικών. Το φάρμακο Venoruton που περιέχει ρουτίνη χρησιμοποιείται στη θεραπεία της χρόνιας φλεβίτιδας με άριστα αποτελέσματα διότι μειώνει το οίδημα και τα συναφή συμπτώματα της πάθησης αυτής. (25)

Ερευνητές, χρησιμοποιώντας ένα μοντέλο καρκίνου παχέος εντέρου, είχαν τη δυνατότητα να αποδείξουν , ότι κάτω από συνθήκες δίαιτας όπου γίνεται περιορισμένη λήψη λίπους, η ρουτίνη και κουερσετίνη μια άλλη φλαβόνη που απαντά πιθανώς στο κόκκινο κρασί , παρουσίασαν μια αξιοσημείωτη δραστηριότητα στον περιορισμό της υπερτροφίας των επιδερμικών κυττάρων του παχέος εντέρου, με αποτέλεσμα την ελάττωση της δυσπλασίας των προσβληθέντων επιφανειών και του τελικού καρκινικού όγκου. (25)

Άλλα πειράματα απέδειξαν ότι η κερκετίνη και οι μεταβολίτες της εμποδίζουν τη χημική καρκινογένεση σε ποντίκια και πιθανολογείται ότι αυτές οι ενώσεις παίζουν τον ίδιο ρόλο στην πρόληψη του καρκίνου και στους ανθρώπους. Η μαλβιδίνη που απαντά στα άνθη κυρίως της Malva Silvestris (άγρια μολόχα), χρησιμοποιούνταν (εκχύλισμα ανθέων) σαν αφέψημα εναντίων των παθήσεων του πεπτικού αναπνευστικού και ουροποιητικού

συστήματος .Εξωτερικά δε για πλύσεις εναντίων φλεγμονών δέρματος και βλεννογόνων. Η μαλβιδίνη είναι η ανθοκυανίνη που απαντά κυρίως σε όλες τις ποικιλίες κόκκινων κρασιών όπως Αγιωργίτικο, Ξινόμαυρο, Κοτσιφάλι, κυρίως με π-κουμαρικό οξύ. Η ναριγενίνη σαν τονωτικό, διεγερτικό της όρεξης, διορθωτικό γεύσης. (25)

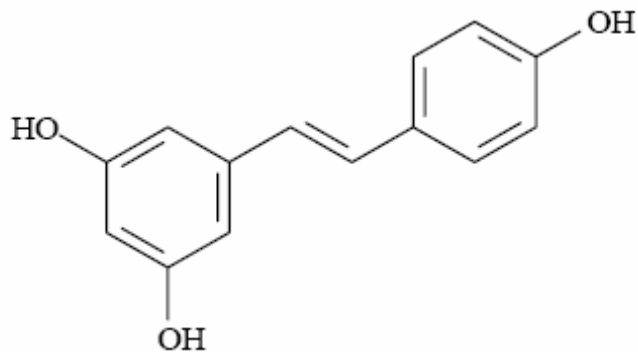


Name	R ₁	R ₂
Delphinidin	OH	OH
Petunidin	OCH ₃	OH
Cyanidin	OH	H
Pelargonidin	H	H
Peonidin	OCH ₃	H
Malvidin	OCH ₃	OCH ₃

Η χημική δομή των ανθοκυανινών

Πειραματικές έρευνες (Δημόπουλος et al. Ρόλος του κόκκινου κρασιού στην πρόληψη των καρδιοπαθειών) υποστηρίζουν ότι η γενεσιουργός αιτία της αθηρωματικής πλάκας δεν είναι η χοληστερίνη, αλλά ο παράγων PAF (Platelet Activating Factor-Παράγοντας Ενεργοποίησης Αιμοπεταλίων). Ο PAF, χημικά η ακετυλο-γλυκερυλο-αιθερο φωσφορυλοχολίνη (AGEPC) είναι ένας δραστικός λιπιδικός βιολογικός μεσολαβητής που έχει μια σειρά από δράσεις. Μια από αυτές προκαλεί τοπική φλεγμονώδη αντίδραση στο ενδοθήλιο των αρτηριών με αποτέλεσμα τη γένεση αθηρωματικής πλάκας. Αν λοιπόν ανασταλεί η δράση του PAF τότε τελικά αποφεύγεται η καρδιόπαθεια. Με αφετηρία λοιπόν αυτό αναζητήθηκαν αναστολείς του PAF στα κόκκινα κρασιά και πράγματι βρέθηκαν

περίπου 10 λιποειδικά κλάσματα που αναστέλλουν τη δράση του PAF. Επίσης, μελετήθηκε και η βιολογική συμπεριφορά της ρεσβερατρόλης RV (Resveratrol) μιας ένωσης που απαντά στα κόκκινα κρασιά και η οποία συμπεριφέρεται σαν αναστολέας του PAF. Πέρα όμως από τη συμπεριφορά της αυτή, αποδείχτηκε ότι παρουσιάζει αντιθρομβωτική και αντικαρκινική δράση. Σε πειραματική μελέτη που έγινε από τον J.M Pettuto και συνεργάτες, αποδείχτηκε ότι έχει μια ισχυρή ανασταλτική δράση στη δημιουργία ελεύθερων ριζών σε καλλιέργειες HL-60 κυττάρων που είναι περίπου ίδια σαν τα ανθρώπινα ουδετερόφιλα με αποτέλεσμα την αποφυγή δημιουργίας κακοηθών νεοπλασιών. (25)



Η δομή της trans-ρεσβερατρόλης

Τελευταία , μια ομάδα από την ιατρική σχολή του Harvard, απέδειξε μια άλλη ξεχωριστή ιδιότητα της RV. Τα ζώα διαθέτουν διάφορα γονίδια που ρυθμίζουν το προσδόκιμο επιβίωσης κωδικοποιώντας ειδικές πρωτεΐνες (τις σιρτουίνες). Τα γονίδια για αυτήν την οικογένεια πρωτεϊνών (SIR 2 για μύκητες και SIRT1 για τον άνθρωπο) αυξάνουν το προσδόκιμο επιβίωσης σαν απάντηση, σε συνθήκες που προκαλούν στρες στα κύτταρα, όπως η ασιτία. Η ομάδα έχει προσδιορίσει αρκετά μικρά μόρια που ενεργοποιούν τις SIR 2, όπως ακριβώς κάνει η ασιτία, μεταξύ των οποίων και η RV η οποία μάλιστα αποδείχτηκε και το ισχυρότερο μόριο και αναφέρουν ορισμένα προκαταρκτικά ευρήματα. Η RV φαίνεται ότι παρατείνει την επιβίωση σε ανώτερους οργανισμούς (σκουλήκια, μύγες φρούτων κ.α.) ενώ αυξάνει την επιβίωση των μυκήτων κατά 70% και τη δραστηριότητα των SIRT1 κατά 13

φορές. Σαν πιθανότερη εξήγηση δίνουν την επίδραση της πάνω στο ογκο-κατασταλτικό γονίδιο p53 αναστέλλοντας έτσι τον προγραμματισμένο κυτταρικό θάνατο. (25)

Αυτό που βαθύτερα προκύπτει είναι η αύξηση των στοιχείων σχετικά με τη σημασία των μορίων αυτών για το προσδόκιμο επιβίωσης. Η RV, είτε σαν αναστολέας του PAF, είτε σαν ισχυρός αντιοξειδωτικός παράγοντας δεσμευτής ελεύθερων ριζών, είτε σαν ενεργοποιητής των σιρτουινών μια και υπάρχει στα κόκκινα κρασιά τα κάνει να είναι ένα σπουδαίο φάρμακο στην ποσότητα βέβαια που έχει αναφερθεί. (25)

Μια άλλη μελέτη του Institute of Public Health της Ολλανδίας κατέδειξε ότι πρόσληψη φλαβονοειδών από διάφορες φυσικές πηγές όπως κόκκινα κρασιά, πράσινο τσάι και άλλες ασκεί προστατευτική δράση κατά των καρδιακών νόσων. Η σχετική επικινδυνότητα θανάτου από στεφανιαία νόσο σε ομάδες ανθρώπων ηλικίας 65-84 ετών που κατανάλωσε ψηλότερο ποσό φλαβονοειδών έφτασε σε ποσοστό 42% σε σύγκριση με ομάδες που κατανάλωσαν μικρότερο. Ακόμα και με τις απαραίτητες διορθωτικές παρεμβάσεις σε σχέση με την ηλικία, βάρος, κάπνισμα αρτηριακή πίεση και την κατανάλωση καφέ, η ίδια επικινδυνότητα παραμένει μειωμένη στο 32%. Ήταν μια από τις πρώτες συστηματικές μελέτες που αποδεικνύει τα φυσιολογικά οφέλη των φλαβονοειδών στον άνθρωπο (Lancet 10/1993) και μετά από αυτό έχει επιτραπεί η κυκλοφορία των φλαβονοειδών σαν «φάρμακο». (25)

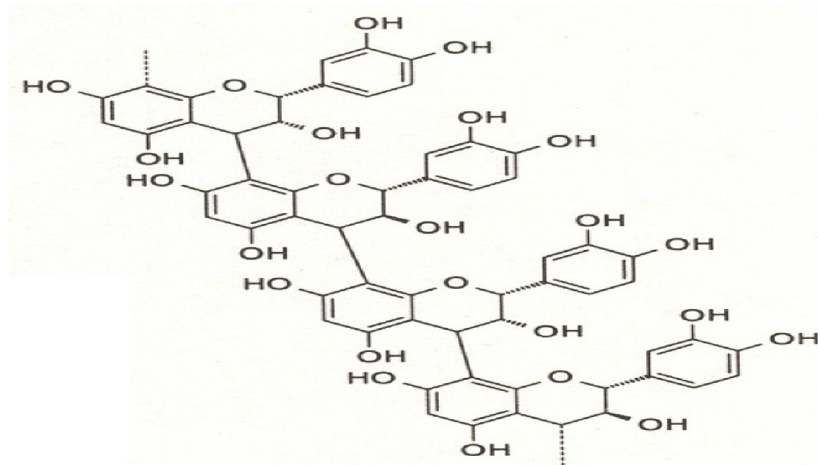
Σε μια άλλη έρευνα που δημοσιεύτηκε στο Journal of the American College of Nutrition υποστηρίζει ότι τα κόκκινα κρασιά προστατεύουν την καρδιά μειώνοντας σταδιακά την ανάπτυξη αθηρωματικής πλάκας στις αρτηρίες. Σε πειράματα που έγιναν σε δείγματα ανθρώπινου αίματος, ενδοθηλιακών κυττάρων τα κόκκινα κρασιά εμποδίζουν την οξείδωση της LDL αλλά και της HDL. Κυρίως όμως την LDL σε ένα πολύ μεγάλο ποσοστό της τάξης των 78,9%. Γεγονός που αποδόθηκε από τον επικεφαλής της έρευνας Rombert Woel Jonson στη μεγάλη περιεκτικότητα των αντιοξειδωτικών φλαβονοειδών. (25)

Δεχόμενοι δε και τις καινούργιες θεωρίες, που τα καθημερινά παγκόσμια πειραματικά δεδομένα τις καταξιώνουν, όπως της λιπιδικής υπεροξειδωσης που καταλήγει στη δομική και

λειτουργική βλάβη των κυττάρων, είναι φανερό ότι τα φλαβονοειδή μαζί με τα βιολογικά αντιοξειδωτικά, όπως αναφέρθηκαν αποτελούν την πρώτη γραμμή άμυνας του οργανισμού εναντίον των ελεύθερων ριζών. Επειδή όμως οι ελεύθερες ρίζες δεν είναι υπεύθυνες μόνο για την λιπιδική υπεροξείδωση, αλλά προσβάλλουν πολλά όργανα στόχους, δικαιολογείται η άποψη που αποδίδεται στα φλαβονοειδή ότι εκτός της αντιοξειδωτικής δράσης εμφανίζουν και αντικαρκινική, αντιθρομβωτική, αντιφλεγμονώδη, αντιμικροβιακή, ανοσοποιητική, αντιυπερτασική και αντιϊκή δράση. (25)

Ταννίνες

Στις πολυφαινόλες που υπάρχουν στα σταφύλια και στα κόκκινα κρασιά, κατατάσσονται και οι ταννίνες που προέρχονται από τον πολυμερισμό των φλαβονολών -3 (κατεχινών) και των φλαβονοδιολών -3,4, όπως και συμπυκνωμένες ταννίνες και οι υδρολυόμενες ταννίνες που προέρχονται από μόρια ζαχάρων εστεροποιημένα με γαλλικό ή ελλαγικό οξύ. (25)



Ένα τετραμερές επικατεχίνης

Ο βαθμός πολυμερισμού εξαρτάται από την ωρίμανση των σταφυλιών, από το είδος του σταφυλιού και την παλαίωση του κρασιού δεδομένου ότι το μεγαλύτερο μέρος αυτών προέρχεται από κουκούτσια. Και είναι λογικό τα κρασιά που παραμένουν για διάστημα με τα σταφύλια, να περιέχουν μεγάλο ποσοστό από αυτές , πράγμα που γίνεται στα «μαύρα»

ξινόμαυρα κρασιά, τα οποία έχουν και μια στυφή γεύση, που οφείλεται σε αυτές. Στο φυτικό κόσμο οι ταννίνες αποτελούν ένα ανεκτίμητο αμυντικό μηχανισμό, γιατί ενώνονται πολύ εύκολα με τις επιφανειακές πρωτεΐνες των βακτηριδίων, μικροοργανισμών που προκαλούν ζημιές σ' αυτά και έτσι τους αδρανοποιούν και τελικά τους εξουδετερώνουν. (25)

Στην περίπτωση των κόκκινων κρασιών οι ταννίνες αντιπροσωπεύουν το 30-60% των φαινολικών παραγώγων. Κατά την ωρίμανση, παλαίωση των κρασιών, στις αλυσίδες των ταννινών προστίθενται διάφορα είδη μορίων (πεπτίδια, πολυσακχαρίτες και άλλα) με αποτέλεσμα να γλυκαίνει η “στιφάδα” και εισαγόμενες στον οργανισμό μας και υδρολύομενες στη συνέχεια να διατηρούν τις πραγματικά αξιόλογες ιδιότητές τους. (25)

Μια άλλη πηγή σπουδαίων ενώσεων που συναντάμε κυρίως στα κόκκινα κρασιά είναι αυτές που προέρχονται από τις ζύμες –μονοκύτταροι φυτικοί οργανισμοί –βρίσκονται στα σταφύλια και κυρίως στους ποδίσκους και στη ρόγα. Ένα μέρος από αυτές μεταφέρεται στο μούστο και το άλλο παραμένει στα τσίπουρα. Κατά τη ζύμωση των κόκκινων κρασιών επειδή αυτά μένουν με τα τσίπουρα, το σύνολο των ζυμών μεταφέρονται στον ζυμούμενο μούστο. Στο τέλος της ζύμωσης πολλές από τις ενώσεις που συνθέτουν οι ζύμες και που τις χρησιμοποιούν σαν αυξητικούς παράγοντες μεταφέρονται στα κρασιά. Έτσι στα κόκκινα κρασιά βρίσκονται: νικοτινικό οξύ, πυριδοξίνη, παντοθενικό οξύ, θειαμίνη, μεσοϊνοσιτόλη, στερόλες, ολεανολικό οξύ, τυροσόλη και άλλα. Και για μεν τις βιταμίνες του συμπλέγματος Β δεν χρειάζεται να αναφερθούμε, αλλά για τις στερόλες και τα υπόλοιπα θα αναφέρουμε ορισμένα δεδομένα για τις σπουδαίες ιδιότητές τους.. (25)

Σιτοστερόλη και Εργοστερόλη: Η μεν πρώτη είχε μελετηθεί και είχε προταθεί σαν ένα μέσο παρεμπόδισης απορρόφησης της χοληστερόλης – φάρμακο μείωσης της χοληστερόλης στον οργανισμό – λόγω της χημικής της συγγένειας με αυτήν, η δε δεύτερη έχει αντιραχητική δράση γι' αυτό και θεωρείται ως η πραγματική προβιταμίνη D. Γενικά δε οι φυτοστερόλες παρουσιάζουν δράση και στην ελαφριά υπερτροφία του προστάτη. (25)

Το ολεανολικό οξύ (σχ.9) που απαντά επίσης στην ελιά, στον κράταιγο και κυρίως, σαν σαπωνίνη στο Ginseng του οποίου τα διάφορα σκευάσματα που κυκλοφορούν σήμερα

χρησιμοποιούνται σαν τονωτικά, ανανεωτικά του οργανισμού και για την απόκτηση νεότητας. Επίσης μειώνει τα επίπεδα της χοληστερίνης γιατί στο έντερο σχηματίζεται μια αδιάλυτη σαπωνινο-χοληστερινούχος ένωση που δεν απορροφάται από το έντερο. (25)

Η τυροσόλη απαντά μαζί με την υδροξυ –τυροσόλη στο ελαιόλαδο και είναι τα κύρια αντιοξειδωτικά του λαδιού, πέρα από το ότι απαντά σε μικρές ποσότητες στα κόκκινα κρασιά σχηματίζεται και από τις ζύμες από κεταγλουταρικό οξύ και τυροσίνη και αποτελεί έναν προστατευτικό παράγοντα (αντιοξειδωτικό) της ζύμης .Σε έρευνες που έχουν γίνει με τις δύο αυτές ενώσεις έχει αποδειχθεί ότι ασκούν ανασταλτική ενέργεια σε μεταλλάξεις κυττάρων και καρκινογένεσης. (25)

Τελευταίες έρευνες στα κόκκινα κρασιά έχουν πιστοποιήσει και την ύπαρξη μιας άλλης κατηγορίας φλαβονοειδών , τα ισοφλαβονοειδή .Ένας αντιπροσωπευτικός τύπος από αυτές είναι η γενιστεΐνη. Τα ισοφλαβονοειδή ανήκουν στα φυτοϊστρογόνα - μη στεροειδείς ενώσεις – που μοιάζουν με την οιστραδιόλη και οι οποίες έχουν οιστρογονική και αντι-οιστρογονική δράση τόσο στους ανθρώπους όσο και στα ζώα. Οι κυρίως μελέτες για τη δράση τους έχουν επικεντρωθεί στην πρόληψη και θεραπεία της οστεοπόρωσης και στην αντικαρκινική τους δράση .Έτσι όπως τα οιστρογόνα, τα ισοφλαβονοειδή μειώνουν την μετεμμηνοπαυσιακή οστική απώλεια και σε μεγάλες δόσεις είναι δυνατόν να αυξήσουν την οστική πυκνότητα. Προκλινικές μελέτες έχουν δείξει κυτταροστατική δραστηριότητα κατά των ανθρώπινων καρκινικών κυττάρων του μαστού και την ικανότητα καταστολής του προκαλούμενου από καρκινογόνα, καρκίνο του μαστού σε ποντίκια. Μελέτες ελέγχου περιπτώσεων, δίνουν μειωμένο κίνδυνο για προεμμηνοπαυσιακό και μετεμμηνοπαυσιακό καρκίνο του μαστού. Η δράση τους πιθανόν να οφείλεται στο γεγονός ότι καταλαμβάνουν τους υποδοχείς των φυσικών οιστρογόνων – κάτι ανάλογο με τη συμπεριφορά της σιτοστερόλης που παρεμποδίζει τη δράση της χοληστερίνης. Έτσι προτίθεται μια επί πλέον προστασία για τις γυναίκες, οι οποίες θα πρέπει να μάθουν να πίνουν κόκκινο κρασί και λιγότερο τα άλλα ποτά. (25)

Σαν επίλογο των θετικών για την υγεία επιδράσεων του κόκκινου κρασιού θα παραθέσουμε τον επίλογο του Richard Feynman (βραβείο Nobel) από το βιβλίο του «Το Κβαντικό Σύμπαν». Ένας ποιητής είπε κάποτε «Όλο το σύμπαν υπάρχει σε ένα ποτήρι κρασί». Ίσως δεν θα μάθουμε ποτέ με ποια έννοια το είπε αυτό, αφού οι ποιητές δεν γράφουν για να είναι κατανοητοί. Είναι αλήθεια όμως ότι αν κοιτάξουμε σε ένα ποτήρι από αρκετά κοντά βλέπουμε όλο το Σύμπαν. Υπάρχουν σε αυτό όλες οι φυσικές επιστήμες, το περιδινούμενο υγρό που η εξάτμισή του εξαρτάται από το φύσημα του αέρα και τον καιρό, τα είδωλα μέσα στο ποτήρι και τα άτομα που φανταζόμαστε. Το ποτήρι είναι απόσταγμα γήινων πετρωμάτων και στη σύστασή του κρύβονται τα μυστικά της ηλικίας του σύμπαντος και της εξέλιξης των άστρων. Ποια περίεργη διάταξη χημικών ουσιών υπάρχει στο κρασί; Πως προήλθαν ; Υπάρχουν τα ένζυμα , τα προϊόντα και υποπροϊόντα. Εκεί μέσα στο κρασί βρίσκεται η μεγάλη γενίκευση: όλη η ζωή είναι προϊόν ζύμωσης. Κανείς δεν μπορεί να ανακαλύψει τη Χημεία του κρασιού, χωρίς να ανακαλύψει όπως ο Παστέρ την αιτία των ασθενειών. Πόσο έντονο είναι το χρώμα του κρασιού, «εντυπώνοντας» την ύπαρξη του στη συνείδηση αυτών που το παρατηρούν! Αν τα δικά μας μυαλά για ευκολία διαιρούν αυτό το ποτήρι κρασί και αυτό το σύμπαν σε κομμάτια –Φυσική, Χημεία, Γεωλογία, Αστρονομία, Φιλοσοφία, κ.τ.λ.- η φύση δεν το ξέρει. Ας τα βάλουμε λοιπόν πάλι όλα μαζί, για να μην ξεχάσουμε και την αιτία της ύπαρξης του κρασιού. Ας το αφήσουμε να μας προσφέρει ακόμα μια ευχαρίστηση .Ας το πιούμε και ας τα ξεχάσουμε όλα. (25)

1.2 ΒΛΑΒΕΣ ΥΓΕΙΑΣ ΛΟΓΩ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΟΙΝΟΠΝΕΥΜΑΤΟΣ

Οι βλάβες που προκαλούνται στον οργανισμό από την υπερβολική κατανάλωση οινοπνεύματος είναι πολλές και σημαντικές, έτσι το ποσοστό των καπνιστών τσιγάρων ή ο αριθμός τσιγάρων ανά ημέρα που καπνίστηκαν , τα επίπεδα στο πλάσμα της γ-γλουταμινοτρανσφεράσης είναι σημαντικά υψηλότερα μεταξύ αυτών που πίνουν μπίρα απ' ότι αυτών που πίνουν κρασί. (1)

Η συνολική λήψη ενέργειας αυξάνεται, ενώ η ενέργεια εκτός του οινοπνεύματος μειώνεται μαζί με την υψηλότερη κατανάλωση οινοπνεύματος. Η κατανάλωση των υδατανθράκων μειώνεται, ενώ η πρωτεΐνη και το λίπος αυξάνονται συνήθως μαζί με την πρόσληψη οινοπνεύματος. Μονοακόρεστο και κορεσμένο λίπος αυξάνονται μαζί με την πρόσληψη οινοπνεύματος ενώ το πολυακόρεστο λίπος παραμένει σταθερό. Με την κατανάλωση οινοπνεύματος έχουμε αύξηση της τροφικής χοληστερόλης και μείωση της διαιτητικής ίνας. Σε δύο μεγάλες έρευνες έχει εξεταστεί η σχέση μεταξύ της διατροφής και της παχυσαρκίας στους άνδρες και τις γυναίκες. Στις έρευνες αυτές βρέθηκε θετική σχέση μεταξύ της κατανάλωσης οινοπνεύματος και της λήψης ενέργειας στους άνδρες και στις γυναίκες. Επομένως, το οινόπνευμα μπορεί να συμβάλει στην ανάπτυξη και συντήρηση της παχυσαρκίας με διάφορους τρόπους συμπεριλαμβανομένης της υψηλής ενεργειακής πυκνότητάς του, αδυναμίας άσκησης και επόμενης φτωχής ενεργειακής κατανάλωσης. (5)

Μεταξύ 490.000 ανδρών και γυναικών, στις ΗΠΑ, από αυτούς που έπιναν οινοπνευματώδη ποτά, οι 46.000 πέθαναν κατά τη διάρκεια εννέα συνεχόμενων χρόνων κατανάλωσης. Επίσης, οι διαταραχές που αφορούν το συκώτι καθώς και άλλες διαταραχές του οργανισμού συνδέονται με την κατανάλωση οινοπνεύματος και αυξάνονται αισθητά ανάλογα με την κατηγορία του ποτού που καταναλώνουμε. Η θνησιμότητα ήταν 1.52 φορές υψηλότερη μεταξύ αυτών που δεν έπιναν και 2,31 φορές υψηλότερη μεταξύ αυτών που έπιναν σε μεγάλες ποσότητες (90 γρ. ανά ημέρα) σε σύγκριση με αυτούς που έπιναν περιστασιακά. (10,23)

Η υπερβολική κατανάλωση οινοπνεύματος είναι ο κύριος διαιτητικός-σχετικός παράγοντας κινδύνου για τον καρκίνο του ήπατος στις αναπτυγμένες χώρες, πιθανώς μέσω της ανάπτυξης της κίρρωσης και αλκοολικής ηπατίτιδας. Επιπλέον, η βαριά κατανάλωση συμβάλλει σημαντικά στις ιατρικές περιπλοκές στο τραύμα και τους χειρουργικούς ασθενείς καθώς επίσης και στους δέκτες μεταμόσχευσης ήπατος. Ακόμα το αλκοόλ προκαλεί καρκίνο του λάρυγγα και καρκίνο του στήθους. Τα αποτελέσματα από μία συγκεντρωμένη ανάλυση έδειξαν μικρές αυξήσεις στον κίνδυνο με την αυξημένη κατανάλωση οινοπνεύματος, περίπου

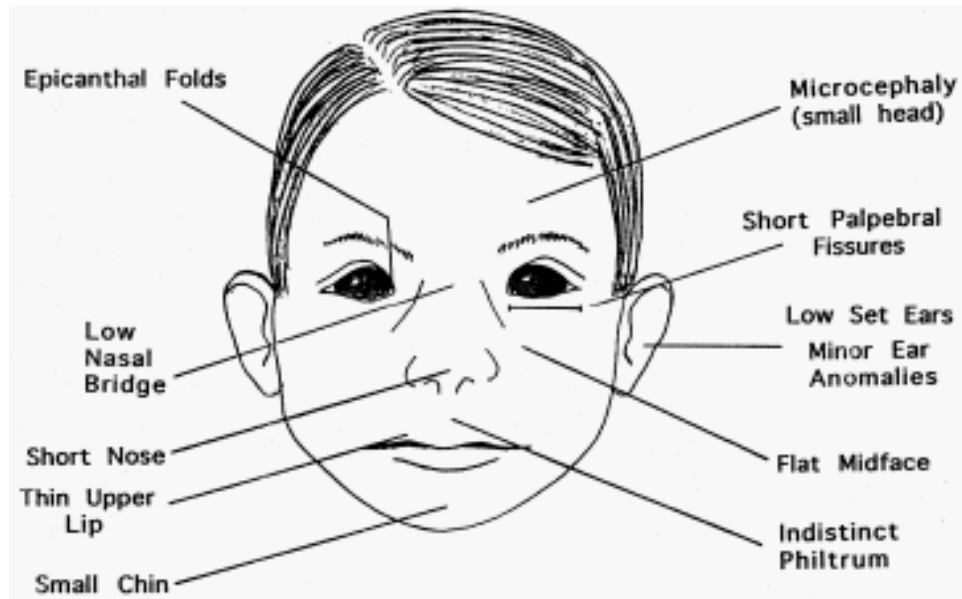
7% αύξηση στον κίνδυνο για έναν μέσο όρο ενός οινοπνευματώδους ποτού κάθε ημέρα. Ο μηχανισμός για αυτήν την ένωση δεν είναι γνωστός. (19)

Η υπερβολική κατανάλωση οινοπνεύματος έχει συνδεθεί με κινδύνους υγείας όπως η κίρρωση συκωτιού και διάφοροι καρκίνοι. Συνεπώς γυναίκες με το πρόβλημα η χρήσης ναρκωτικών ή και οινοπνεύματος έχουν ενδεχομένως υψηλού κινδύνου εγκυμοσύνες. Η χρήση οινοπνεύματος αποδίδεται ποικιλοτρόπως, όπως στην έλλειψη συνειδητοποίησης της εγκυμοσύνης λόγω των εμμηνορροϊκών διαταραχών και της αμηνόρροιας που είναι κοινές. Η κακή χρήση ουσιών έχει επιπτώσεις στην έκβαση της εγκυμοσύνης. Συνεπώς χρησιμοποίηση ναρκωτικών ή οινοπνεύματος, έχει επιπτώσεις στην εγκυμοσύνη όπως ο διαβήτης ή η επιληψία και γι' αυτό θα πρέπει να δίνονται σωστές εννοιολογικές πληροφορίες και συμβουλές. Αυτό θα επέτρεπε προστασία και έλεγχο της γονιμότητάς τους, για να έχουν εγκυμοσύνες που τους εξασφαλίζουν βέλτιστες εκβάσεις και ιατρικά και κοινωνικά. Μια τέτοια προσέγγιση πρέπει να είναι ένα αναπόσπαστο τμήμα για την διαχείριση εθισμού στις γυναίκες, ειδικά εάν κάνουν χρήση μεθαδόνης που αυξάνει τη γονιμότητα. (16)

Οι δυσμενείς εκβάσεις της εγκυμοσύνης είναι θέμα πολλών συντελεστών, η στέρηση συνδεμένη με παράγοντες όπως το κάπνισμα, η φτωχή διατροφή, η πίεση και ο χαοτικός τρόπος ζωής που παίζουν ένα σημαντικό αιτιολογικό ρόλο. Επομένως, λόγω των ουσιών που χρησιμοποιούν οι έγκυες γυναίκες υπάρχουν αυξανόμενα ποσοστά πρόωρου τοκετού και χαμηλό βάρος γέννησης, καθώς και μια αύξηση του ξαφνικού θανάτου στο νήπιο. Ο φόβος που εκφράζεται πολύ συχνά από τις ουσίες και το οινόπνευμα που χρησιμοποιούν οι γυναίκες είναι ότι η χρήση τους προκαλεί εμβρυϊκές ανωμαλίες. Η χρήση οινοπνεύματος αναφέρεται στις εμβρυϊκές ανωμαλίες υπό μορφή κρανιοεγκεφαλικών ανωμαλιών ως τμήμα του εμβρυϊκού συνδρόμου οινοπνεύματος. (16)

Εντούτοις, υπάρχουν γεωγραφικές και φυλετικές παραλλαγές στις επιπτώσεις, έτσι παρά την προσοχή, το εμβρυϊκό σύνδρομο οινοπνεύματος είναι ασυνήθιστο στο Ηνωμένο Βασίλειο, όπου η πιο κοινή επίδραση λόγω μεγάλης κατανάλωσης οινοπνεύματος κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης είναι το μικρό βάρος γέννησης. Στόχος πρέπει να είναι η μείωση

των επιπέδων κατανάλωσης αλκοόλ για να μειωθεί η γενική έκθεση του εμβρύου στο οινόπνευμα, και παράλληλα την ανάληψη περιεκτικής διαχείρισης εθισμού. (16)



Κλινικά σημεία του εμβρυϊκού συνδρόμου οινόπνευματος: Μικροκεφαλία, μικροφθαλμία, επικάνθειες πτυχώσεις, μικρή μύτη, μικρό πηγούνι, λεπτό άνω χείλος κ.λπ.

Δυστυχώς συνοδεύεται από προβλήματα νοημοσύνης και προσωπικότητας.

Επίσης ορισμένα αποτελέσματα δείχνουν ότι, παρά μερικές ασάφειες, η ενδομήτρια έκθεση σε οινόπνευμα συνδέεται με σύνδρομο ξαφνικού θανάτου. Καταλήγουμε στο συμπέρασμα ότι η κατάποση οινόπνευματος από την μητέρα είναι ένας πιθανός παράγοντας κινδύνου που αποδυναμώνει το βρέφος και του προκαλεί σοβαρά προβλήματα. Παρά τις δυσκολίες στην έρευνα του ρόλου που διαδραματίζει το οινόπνευμα στον κίνδυνο ανάπτυξης συνδρόμου ξαφνικού θανάτου (SIDS), μερικές μελέτες εμπλέκουν τη μητρική χρήση οινόπνευματος ως έμμεση αιτία SIDS, σε συνδυασμό με άλλες συμπεριφορές που έχουν τις άμεσες αιτιώδεις διαβάσεις στον κίνδυνο SIDS. Αρκετοί ερευνητές, παραδείγματος χάριν, ανέφεραν ότι το χαμηλό βάρος γέννησης συσχετίζεται με μητρική χρήση οινόπνευματος και συνδέεται με μειωμένη ανάπτυξη του βρέφους, επιθετική συμπεριφορά και αυξανόμενη πιθανότητα εμφάνισης SIDS. (17)

Η χρήση οινόπνευματος μπορεί μόνο να αυξήσει το περιστατικό SIDS και επιπλέον, μπορεί να θέσει μια σοβαρότερη απειλή όταν εξετάζεται συσσωρευτικά με άλλους όρους κινδύνου. Είναι σημαντικό να μελετηθεί η χρήση οινόπνευματος και ανεξάρτητα και σε συνδυασμό με άλλους γνωστούς κινδύνους εάν πρόκειται να αξιολογήσουμε τα αποτελέσματα που μεσολαβούν και αυξάνουν την πιθανότητα περιστατικού SIDS. Κατά συνέπεια, η έρευνα απαιτείται για να καθορίσει εάν (α) η χρήση οινόπνευματος μόνο εμπλέκεται άμεσα σε SIDS (β) ταυτόχρονη πράξη παραγόντων κινδύνου συνεργικά με τη χρήση οινόπνευματος για να αυξήσει τον κίνδυνο SIDS ή αντιθέτως, (γ) ένας παράγοντας κινδύνου κάπως επηρεάζει ή μεταβάλλει τα αποτελέσματα ενός άλλου. Μια από τις δυσκολίες μέσα στη προσπάθεια να καθοριστεί η σχέση μεταξύ της χρήσης οινόπνευματος και SIDS είναι εκείνη στην οποία τα περισσότερα άτομα καπνίζουν. (17)

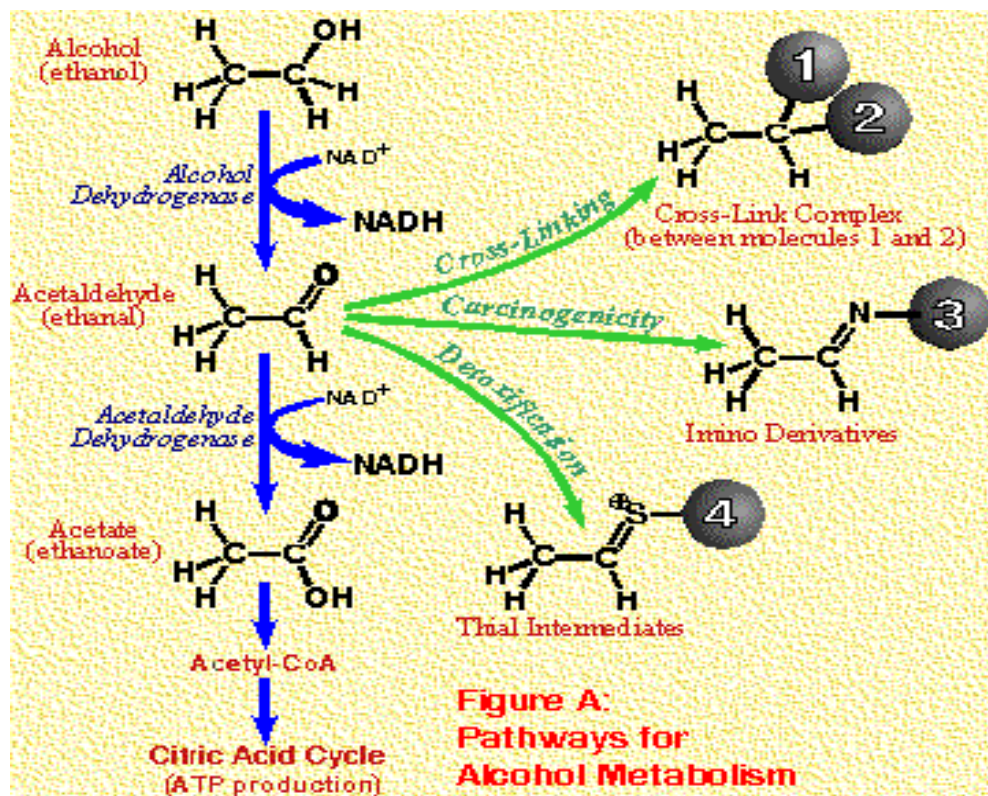
Οι συνέπειες υγείας λόγω της χρήσης καπνού και οινόπνευματος μεταξύ των εφήβων είναι καλά τεκμηριωμένες. Παιδιά από οικογένειες με τουλάχιστον ένα ενήλικο μέλος που καταναλώνει καπνό ή και οινόπνευμα: (α) είναι λιγότερο πιθανό να λάβουν τις προληπτικές υγειονομικές υπηρεσίες όπως η ανοσοποίηση, (β) είναι πιθανότερο να έχουν σχετική με τον καπνό νοσηρότητα όπως οξείες αναπνευστικές μολύνσεις, (γ) είναι λιγότερο πιθανό να λάβουν θεραπευτικές υγειονομικές υπηρεσίες όταν αρρωστήσουν, (δ) είναι πιθανότερο να είναι ελλειποβαρείς και κοντοί και (ε) είναι περισσότερο πιθανό να πεθάνουν πριν φθάσουν στα πρώτα γενέθλια τους. (9)

Επιπλέον, η χρήση οινόπνευματος μπορεί να έχει δυσμενείς επιπτώσεις στην υγεία του έφηβου με την εξασθένιση των γνωστικών δυνατοτήτων του, την πρόκληση αλλοπρόσαλλης ή/και παράνομης συμπεριφοράς και να αυξήσει τις επιπτώσεις από τραυματισμούς, διανοητικές ασθένειες, ασθένειες ήπατος, καρκίνο, καρδιαγγειακές παθήσεις, και νευρολογικές επιπλοκές. Αν και η επικράτηση της χρήσης οινόπνευματος μεταξύ των εφήβων μειώθηκε προς το τέλος της δεκαετίας του '90 ,ωστόσο η κοινή χρήση καπνού και οινόπνευματος αυξήθηκε. Το ποσοστό οποιασδήποτε χρήσης οινόπνευματος ήταν ελαφρώς πάνω από 50% το 1998. (7)

Τέσσερις από τους πέντε σπουδαστές έχει καταναλώσει οινόπνευμα (περισσότερο από μερικές γουλιές) από το τέλος των ετών του γυμνασίου. Όχι μόνο οι έφηβοι πίνουν το οινόπνευμα παράνομα, αλλά κάνουν συχνή κατανάλωση μεγάλων ποσοτήτων του (πίνοντας πέντε ή περισσότερα ποτά σε μια περίπτωση). Σχεδόν το 64% των φοιτητών έχει πει μέτρια ποσότητα αλκοόλ τουλάχιστον μια φορά στη διάρκεια της ζωής του και το 31,5% των εφήβων εξετέθησαν σε επεισοδιακή βαριά κατανάλωση αλκοόλ μόνο το 1999. Αυτή είναι αύξηση 3,5 ποσοστιαίων μονάδων από το 1991. Καταλαβαίνοντας τους παράγοντες που συνδέονται με τον αυξανόμενο κίνδυνο χρήσης ουσιών είναι σημαντικό να γίνουν επεμβάσεις και να αναπτυχθούν προγράμματα εκπαίδευσης που να αποτρέπουν τους εφήβους να καπνίζουν και να πίνουν. Προηγούμενη έρευνα έχει ερευνήσει τους πολυάριθμους παράγοντες κινδύνου για εφηβική έναρξη της χρήσης ουσιών. Σύμφωνα με τα προηγούμενα συμπεράσματα, το ποσοστό των φίλων που κάπνιζαν αύξανε την πιθανότητα να καπνίσει ή να καταναλώσει αλκοόλ ένας άλλος φίλος τους. Αυτά τα συμπεράσματα έχουν μερικές σημαντικές επιπτώσεις για την πρόληψη και τη θεραπεία του εφηβικού καπνίσματος και της κατανάλωσης αλκοόλ, δύο από τις πιο κοινές μορφές εφηβικού εθισμού. Μια επίπτωση είναι ότι ο βαθμός στον οποίο το περιβάλλον είναι διαποτισμένο με πρότυπα εθιστικών συμπεριφορών μπορεί να παίζει έναν ισχυρότερο ρόλο από τον αρχικά αναμενόμενο, λαμβάνοντας υπόψη ότι έφηβοι είναι πιθανότερο να συμμετάσχουν σε οποιαδήποτε εθιστική συμπεριφορά εάν περιβάλλονται από σημαντικά για αυτούς άτομα. (7)

Μια ακόμα αρνητική επίπτωση του οινοπνεύματος είναι η επίδραση του στον διαβήτη. Σε πείραμα, μετά από μια αρχική γλυκαιμική βασική περίοδο (150 έως 180 λεπτά), χορηγήθηκαν 200 mL ύδατος είτε μόνο του είτε με οινόπνευμα (0,4 g/kg βάρους σωμάτων). Υπογλυκαιμία (ελάχιστο γλυκόζης πλάσματος, 2,8 mmol/L) ακολούθησε την λήψη οινοπνεύματος. Η πρόσληψη οινοπνεύματος αύξησε εμφανώς την λακτάση του πλάσματος και μείωσε τη μέγιστη γλυκαγόνη σημαντικά. Η υπογλυκαιμία αποτελεί μια κοινή και ύπουλη επιπλοκή στον τύπο διαβήτη 1. Αποτελεί αποτελεσματικό απαγορευτικό παράγοντα

της γλυκονεογένεσης μέσω της επίδρασής της στην ηπατική οξειδοαναγωγική κατάσταση. Η πρόσληψη αλκοόλ αυξάνει σημαντικά τον κίνδυνο υπογλυκαιμίας. Η οξείδωση της αιθανόλης σε ακεταλδεύδη και έπειτα σε ακετυλοσυνένζυμο Α, απαιτεί νικοτινάμινο αδένινο νουκλεοτίδο (NAD) ως συπαράγοντα μαζί με το δινουκλεοτιδίο της δυδρονικοτιναμιδικής αδενίνης (NADH), μειώνοντας κατά συνέπεια τη διαθεσιμότητα του NAD για τη μετατροπή των γλυκονεογενετικών προδρόμων σε γλυκόζη. Η προκληθείσα από οινόπνευμα υπογλυκαιμία εμφανίζεται ειδικά όταν τα ηπατικά αποθέματα γλυκογόνου μειώνονται, σε σχέση με ανεπαρκή πρόσληψη τροφίμων ή άσκηση. Ο τύπος διαβήτη 1 συχνά εμφανίζει υπογλυκαιμία από μια ελαττωματική ρύθμιση γλυκόζης. Μια ανεπαρκής απάντηση γλυκαγόνης παρατηρείται επίσης κατά τη διάρκεια της πορείας του τύπου 1 διαβήτη. Μετά από 5 έως 10 έτη, μια μειωμένη απάντηση επινεφρίνης ακολουθεί και τελικά εξασθένιση της έκκρισης αυξητικής ορμόνης και κορτιζόνης μπορεί παρατηρηθεί. (15)



Σχηματικά, το μονοπάτι μεταβολισμού του οινόπνεύματος (αιθανόλη)

Στον διαβήτη τύπου 2, τα επίπεδα γλυκόζης πλάσματος φαίνονται να μεταβάλλονται λιγότερο από το οινόπνευμα απ' ό τι στο διαβήτη τύπο 1. Εντούτοις, το οινόπνευμα μπορεί να μειώσει την ρυθμιστική απάντηση ορμονών οδηγώντας σε υπογλυκαιμία ως φυσικό αίτιο ενώ οι ελαττωματικοί γλυκορυθμιστικοί μηχανισμοί που αποτελούν διαβητικά αίτια συμβάλλουν στην διαδικασία. Η πρόσληψη οινόπνευματος εξασθενίζει την ρύθμιση γλυκόζης (ομοιόσταση) κατά τη διάρκεια ινσουλίνο-προκληθείσας υπογλυκαιμίας στον τύπο 1 διαβήτη και εμποδίζει την αυθόρμητη αποκατάσταση από υπογλυκαιμία.. Αυτό δημιουργεί το ερώτημα εάν το οινόπνευμα κατά τη διάρκεια της υπογλυκαιμίας επίσης στον τύπο 2 διαβήτη μπορεί να αποτρέψει ή να καθυστερήσει την αποκατάσταση από την υπογλυκαιμία.. Γενικά, στα διατροφικά-αντιμετωπιζόμενα τύπου 2 διαβητικά αίτια μια μέτρια πρόσληψη οινόπνευματος που αντιστοιχεί σε 2 έως 3 ποτά πριν από μία οξεία ινσουλίνο-προκληθείσα υπογλυκαιμία δεν επηρεάζει αποκατάσταση της γλυκόζης πλάσματος. Αυτό είναι σε αντίθεση με τα δυσμενή αποτελέσματα στη ρύθμιση γλυκόζης που παρατηρείται στον τύπο 1. (15)

Οι ρυθμιστικές απαντήσεις ορμονών στην υπογλυκαιμία βρέθηκε να είναι προεξέχουσες σε αυτά τα θέματα. Ανώμαλη ρύθμιση ορμονών έχει βρεθεί σε διαβήτη διάρκειας περισσότερων από 3 ετών ή σε ένα πιο προχωρημένο στάδιο διαβήτη. Η γλυκαγόνη διαδραματίζει έναν αρχικό ρόλο στη ρύθμιση γλυκόζης και την υποκίνηση γλυκογονόλυσης και γλυκονεογέννεσης. Περιορισμένη απάντηση γλυκαγόνης στην υπογλυκαιμία μπορεί να εμφανιστεί στους ασθενείς με τον τύπο 2 διαβήτη, αν και λιγότερο σοβαρά απ' ό τι στον τύπο 1 διαβήτη. Οι μηχανισμοί είναι άγνωστοι. Αυτοί δεν μπορούν να αποδοθούν στην αυτόνομη νευροπάθεια ή στις αλλαγές λειτουργίας, των βήτα κυττάρων. Επίσης βρέθηκε σημαντικά χαμηλότερη μέγιστη γλυκαγόνη μετά από τη χορήγηση οινόπνευματος σε άτομα με παρόμοια επίπεδα ινσουλίνης και γλυκόζης. Τέλος το οινόπνευμα μπορεί να προκαλέσει μια ανάλογη της δόσης αύξηση νορεπινεφρίνης του πλάσματος. (15)

1.3 ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ - ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ ΚΑΙ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΟΙΝΟΠΝΕΥΜΑΤΟΣ

Η ιδέα ότι ο τρόπος ζωής κάποιου έχει επιπτώσεις στη μακροζωία είναι σταθερά ριζωμένη στο δυτικό σύστημα πεποίθησης .Σε ένα μεγάλο βαθμό, αυτό μπορεί να θεωρηθεί ως τεράστιο επίτευγμα για την εκπαίδευση της δημόσιας υγείας, αλλά η κατανόηση των ψυχολογικών και κοινωνικών παραγόντων που κρύβονται κάτω από μια υγιή συμπεριφορά παραμένει μη αναπτυγμένη. Αν και έχουν υπάρξει μερικές εντυπωσιακές επιτυχίες, που βρίσκουν τις αποτελεσματικές επεμβάσεις για να διατηρηθούν οι υγιείς συμπεριφορές. οι τελευταίες έχουν αποδειχθεί πολύ πιο αόριστες από ότι αρχικά είχαμε φανταστεί. Πολύ σημαντικές συμπεριφορές υγείας σχετικές με την πρόληψη-χρόνια κατανάλωση οινοπνεύματος , τις ασθένειες που προκαλεί το αλκοόλ, το κάπνισμα, την άσκηση και την διατροφή — είναι κατά ένα μεγάλο μέρος ανεξάρτητα το ένα από τα άλλα. Οι καρδιακές παθήσεις είναι σύνθετες και συσχετίζονται με κοινωνικούς και πολιτιστικούς παράγοντες, με τον τρόπο ζωής και τη διατροφή. (24,1)

Οι μέτριοι πότες ανήκουν συχνότερα σε ανώτερη κοινωνική τάξη, με πιο υψηλό μέσο εκπαιδευτικό επίπεδο. Αυτή η ευνοϊκότερη θρεπτική συμπεριφορά συνδέεται επίσης με άλλες υγιέστερες συμπεριφορές. Επιπλέον, οι μέτριοι πότες που σχετίζονται με μέτρια ή υψηλή σωματική δραστηριότητα είναι σημαντικά πιο πολυάριθμοι από τους βαρείς πότες. Η επικράτηση άλλων καρδιαγγειακών παραγόντων κινδύνου, όπως η υπερχοληστερολαιμία και ο διαβήτης, εκτός από την υπέρταση η οποία είναι υψηλή και συνδέεται θετικά με την αύξηση της κατανάλωσης οινοπνεύματος, είναι γενικά παρόμοια στις διάφορες κατηγορίες κατανάλωσης οινοπνεύματος. Κατά συνέπεια , οι μέτριοι πότες συνδυάζουν τις υγιέστερες συμπεριφορές με το μειωμένο επίπεδο και τη συχνότητα των καρδιαγγειακών παραγόντων κινδύνου ανάλογα με τις συμπεριφορές των ατόμων . Επιπλέον, η κατανάλωση λαχανικών και φρούτων και ο ποιοτικός δείκτης διατροφής ήταν υψηλότερος μεταξύ των καταναλωτών

κρασιού που συγκρίθηκαν με τους πότες μύρας ή τους πότες στην ομάδα "μικτής προτίμησης". (1)

Κοινωνικά και περιβαλλοντικά υπόβαθρα και επομένως ο γεωγραφικός παράγοντας φαίνεται να επηρεάζουν διατροφικές συμπεριφορές πολύ περισσότερο από άλλους κοινωνικοοικονομικούς παράγοντες, όπως η επαγγελματική θέση, το επίπεδο της μόρφωσης ή τα χρόνια φοίτησης στο σχολείο. Επιπλέον, άλλες ανθυγιεινές συμπεριφορές (κατανάλωση καπνού και ηρεμιστικών) όταν συνδέονται σημαντικά με υπερβολική κατανάλωση οινοπνεύματος φαίνεται να έχουν λιγότερη συμμετοχή από γεωγραφικούς παράγοντες στην επιλογή των τροφίμων ή των ποτών. Η φυσική δραστηριότητα, τα χρόνια φοίτησης στο σχολείο ή το υψηλότερο επίπεδο του διπλώματος που απονέμεται και η κοινωνικοοικονομική θέση καταγράφονται μειωμένα όταν αυξάνεται η κατανάλωση οινοπνεύματος. (1)

Έφηβοι που έχουν τους χαμηλότερους βαθμούς ή χαμηλό αυτοσεβασμό, αντιλαμβάνονται ελάχιστα τις συνέπειες υγείας που συνδέονται με την χρήση ουσιών, και εκείνοι που είναι ελαφρώς πεισμένοι τείνουν να καπνίσουν περισσότερο εύκολα από άλλους νέους. Επιπλέον, ένας από τους πρωταρχικούς παράγοντες κινδύνου για τη χρήση ουσιών περιλαμβάνει την επίδραση που δέχεται ο έφηβος από το διαπροσωπικό περιβάλλον, συμπεριλαμβανομένων των φίλων και της μελών οικογένειας που συμμετέχουν σε εθιστικές συμπεριφορές. Εάν οι γονείς ενός εφήβου, ο αδελφός ή η αδελφή του, είτε οι φίλοι κάνουν χρήση οινοπνεύματος, αυτό προσδιορίζεται ως ένας από τους σημαντικότερους παράγοντες επηρεασμού του. Αυτές οι επιρροές μπορούν να εμφανιστούν άμεσα όπως η ενθάρρυνση, η προτροπή, ή πραγματικές προσφορές να καπνίσει ή να πει ποτό, ή έμμεσα μέσω της σχέσης των εφήβων με τους ενήλικες που καπνίζουν ή πίνουν. Συναναστροφή με άτομα που χρησιμοποιούν ουσίες αυξάνουν τη διαθεσιμότητα αυτών των ουσιών, παρέχουν τα πρότυπα ρόλου για χρήση, καθιερώνουν τη χρήση ουσιών ως κανόνα και δημιουργούν την αντίληψη εκείνη ότι η χρησιμοποίηση αυτών των ουσιών θα αυξήσει την κοινωνική αποδοχή. Αυτά τα στοιχεία είναι σύμφωνα τη θεωρία κοινωνικής εκμάθησης του Bandura, η οποία αναδύκνει

εκείνο τον ένα ισχυρό καθοριστικό παράγοντα της ανθρώπινης συμπεριφοράς, την τάση των ανθρώπων να διαμορφώνουν ή να μιμούνται τη συμπεριφορά άλλων ατόμων. (11)

Κατά συνέπεια, σύμφωνα με την κοινωνική θεωρία εκμάθησης, έφηβοι που βλέπουν τη χρήση ουσιών από σημαντικά άτομα στο περιβάλλον τους μπορούν να μάθουν πώς να χρησιμοποιήσουν αυτές τις ουσίες . Εάν ο έφηβος συμμετέχει σε μια εθιστική συμπεριφορά ήταν συνδεδεμένος με τον αριθμό προτύπων της εθιστικής συμπεριφοράς. Συγκεκριμένα, και αρσενικοί και θηλυκοί έφηβοι ήταν πιθανότερο να καπνίσουν εάν η μητέρα τους κάπνιζε, ενώ μόνο τα θηλυκά ήταν πιθανότερο να καπνίσουν εάν ο πατέρας τους κάπνιζε. Όπως καταδεικνύεται από προηγούμενες έρευνες , εάν ο καλύτερος φίλος ενός εφήβου καπνίζει, είναι επίσης πιθανότερο να καπνίσει και αυτός. Κατά τρόπο ενδιαφέροντα, εν τούτοις, εάν οι καλύτεροι φίλοι ενός εφήβου κάπνιζαν, ήταν επίσης πιθανότερο να πιούν οινόπνευμα, προτείνοντας ότι η διαμόρφωση οποιασδήποτε εθιστικής συμπεριφοράς μπορεί να οδηγήσει στη γενίκευση ποικίλων εθιστικών συμπεριφορών. (11)

Ο βαθμός στον οποίο το περιβάλλον είναι διαποτισμένο με πρότυπα εθιστικών συμπεριφορών μπορεί να παίζει έναν ισχυρότερο ρόλο από τον αρχικά αναμενόμενο, λαμβάνοντας υπόψη ότι έφηβοι είναι πιθανότερο να συμμετέχουν σε οποιαδήποτε εθιστική συμπεριφορά εάν περιβάλλονται από σημαντικούς ανθρώπους διαμορφώνοντας έτσι μια εθιστική, για να μην αναφέρουμε επιβλαβή συμπεριφορά. Αυτό υπονοεί ότι μερικές από τις επεμβάσεις μας (π.χ., αυξανόμενοι φόροι, επιβολή πωλήσεων στους ανηλίκους, και προγράμματα παρέμβασης), αν και θεωρούνται ευρέως αποτελεσματικές σε ορισμένες καταστάσεις, μπορεί να είναι λιγότερο αποτελεσματικές για ένα υποσύνολο των εφήβων που κατακλύζονται με τα πρότυπα των εθιστικών συμπεριφορών. Αυτή η παρατήρηση παρέχει τη θεωρητική υποστήριξη για τις πολιτικές επεμβάσεις όπως οι απαγορεύσεις σχολικού καπνίσματος που μειώνουν τον αριθμό των ατόμων που διαμορφώνουν μια ιδιαίτερα εθιστική συμπεριφορά κατά τη διάρκεια της σχολικής ημέρας και εκπαιδευτικά προγράμματα για τους γονείς για τις ανθυγιεινές συμπεριφορές των παιδιών τους. (11)

Σε αντίθεση με τις ανεπτυγμένες χώρες τα συμπεράσματα μελέτης σε ανατολικές χώρες έδειξαν ότι παιδιά από οικογένειες που χρησιμοποιούν τον καπνό ή το οινόπνευμα ήταν λιγότερο πιθανό να ανοσοποιηθούν, πιθανότερο να πάθουν οξεία μόλυνση αναπνευστικών οδών, πιθανότερο να είναι υποσιτιζόμενα και πιθανότερο να πεθάνουν πριν από τα πρώτα γενέθλια, ακόμα και μετά από τον έλεγχο για άλλα κοινωνικοοικονομικά και δημογραφικά χαρακτηριστικά. Επίσης, σχεδόν τα τρία τέταρτα των οικογενειών στην Ινδία έχει τουλάχιστον ένα μέλος 15 ετών και ένα μεγαλύτερης ηλικίας, οι οποίοι καταναλώνουν είτε τον καπνό είτε το οινόπνευμα. Άλλες έρευνες για τις επιπτώσεις στην υγεία της κατανάλωσης καπνών και οινόπνευματος, στην Ινδία και σε άλλες αναπτυσσόμενες χώρες, έχουν εστιάσει κατά ένα μεγάλο μέρος στην καθιέρωση συνδέσμου μεταξύ διαφορετικών ασθενειών όπως χρόνιου καρκίνου —ασθενειών των πνευμόνων, κίρρωση ήπατος, στοματικός καρκίνος—καπνός και οινόπνευμα.. (9)

Η νοσηρότητα που συνδέεται με αυτές τις συνήθειες τρόπου ζωής, έχει ως συνέπεια την αύξηση των ιατρικών δαπανών και την απώλεια εισοδήματος λόγω χαμένων αμοιβών, και μερικές φορές, έχει ως αποτέλεσμα τον πρόωρο θάνατο του μόνου εργαζομένου στην οικογένεια. Οι γυναίκες είναι γενικά αυτές που φροντίζουν αρχικά τα παιδιά στην Ινδία, είναι επίσης πρώτιστα αρμόδιοι για να φροντίζουν και άλλα άρρωστα μέλη της οικογένειας. Η Χρόνια νοσηρότητα άλλων ενήλικων μελών της οικογένειας που συνδέεται με τον καπνό και το οινόπνευμα μπορεί να εκτρέψει το χρόνο από τη φροντίδα των παιδιών. Πιο υψηλά επίπεδα συζυγικής αποστασιοποίησης, που συνδέονται με τη χρήση οινόπνευματος, τεκμηριώνονται στην Ινδία και αλλού. Μπορεί επίσης η κατάχρηση οινόπνευματος να έχει επιπτώσεις στη δυνατότητα της γυναίκας να παρέχει φροντίδα στα παιδιά της, με αποτέλεσμα να υπάρχουν δυσμενείς εκβάσεις στην υγεία των παιδιών. Εκτός από την επίδρασή του στους ακραίους καθοριστικούς παράγοντες της υγείας των παιδιών, παιδιά που ζουν με καπνιστές είναι πιθανότερο να εκτεθούν στην εισπνοή καπνού, ο οποίος μπορεί να οδηγήσει στην υψηλότερη συχνότητα αναπνευστικών ασθενειών. Η εξήγηση για αυτήν την σχέση μπορεί να είναι οι περιβαλλοντικές συνθήκες και γενικότερα οι κεντρικοί

καθοριστικοί παράγοντες της υγείας παιδιών και είναι καταστρεπτικότερη από υποτιθέμενες αιτιώδεις διαβάσεις για την κατανάλωση οινοπνεύματος. (7)

1.4 ΔΙΑΙΤΑ ΚΑΙ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΟΙΝΟΠΝΕΥΜΑΤΟΣ

Τα αποτελέσματα μιας έρευνας στο βρετανικό πληθυσμό έδειξαν ότι η αυξανόμενη πρόσληψη οινοπνεύματος συνδέθηκε με μια μείωση στο ποσό υδατανθράκων (ποσοστό από την ενέργεια και γραμμάρια ανά ημέρα) ενώ οι μέτριοι πότες (1 –9 gr οινοπνεύματος ανά ημέρα) είχαν μία υψηλότερη κατανάλωση διαιτητικής ίνας και πολυακόρεστου λίπους και ένα χαμηλότερο ποσοστό κατανάλωσης τσιγάρων. Με τον ίδιο τρόπο, στον καλιφορνέζικο πληθυσμό (ΗΠΑ), οι περιστασιακοί πότες αρσενικού φίλου κατανάλωσαν σημαντικά λιγότερο λίπος, πρωτεΐνη, υδατάνθρακα και χοληστερόλη απ'ότι οι άλλοι πότες. (23)

Μια μελέτη που πραγματοποιήθηκε σε Δανέζικο πληθυσμό έδειξε ότι η κατανάλωση κρασιού συνδέθηκε με την υγιεινή διατροφή σε σύγκριση με άλλα οινοπνευματώδη ποτά. Ειδικότερα, η κατανάλωση κρασιού συνδέθηκε με υψηλότερη κατανάλωση φρούτων, ψαριών, λαχανικών και ελαιόλαδου. Ομοίως, σε Αμερικανικό πληθυσμό, τα άτομα που προτίμησαν το κρασί συνδέθηκαν με πιο υγιεινές διατροφικές συνήθειες από τα άτομα που προτίμησαν μπύρα, ή δεν είχαν καμία προτίμηση. Επιπλέον, οι πότες κρασιού ήταν λιγότερο πιθανόν να καπνίζουν. Είναι προφανές ότι οι υγιείς διαιτητικές συνήθειες και οι υγιείς συμπεριφορές σε διεθνές επίπεδο συχνά συσχετίζονται με τη μέτρια κατανάλωση οινοπνεύματος και την προτίμηση κρασιού. (19)

Βέβαια, υπάρχουν και επιστημονικές μελέτες που δείχνουν και την σχέση του οινοπνεύματος με όχι ιδιαίτερα υγιεινές διατροφικές συμπεριφορές. Σε μελέτη που αφορούσε την συγκριτική κατανάλωση μπύρας και κρασιού αποδείχθηκε ότι η συνολική λήψη ενέργειας αυξήθηκε, ενώ η ενέργεια (αφαιρουμένου του οινοπνεύματος) μειώθηκε μαζί με την υψηλότερη κατανάλωση οινοπνεύματος. Η πρόσληψη υδατανθράκων συχνά μειώνεται και αντιθέτως οι πρωτεΐνες και το λίπος αυξάνονται μαζί με την κατανάλωση οινοπνεύματος. Μονο-ακόρεστο και κορεσμένο λίπος μπορεί να αυξάνονται μαζί με την πρόσληψη

οινοπνεύματος, ενώ το πολυακόρεστο λίπος παραμένει σταθερό. Η τροφική χοληστερίνη συχνά αυξάνεται και η διαιτητική ίνα μειώνεται μαζί με την κατανάλωση οινοπνεύματος. Αυτές οι σχέσεις μπορεί να παραμένουν σημαντικές μετά από τη στατιστική ρύθμιση για τους παράγοντες απόκλισης (ηλικία, επίπεδο εκπαίδευσης, κατανάλωση καπνού, φυσική δραστηριότητα, BMI, πριν τη δίαιτα και μετά, περιοχή διαβίωσης κ.λπ.). Η λήψη ενέργειας ήταν περίπου 9% υψηλότερη μεταξύ των ποτών μπύρας απ' ό,τι μεταξύ των ποτών κρασιού. Η ενέργεια που λήφθηκε από την πρωτεΐνη ήταν υψηλότερη και η ενέργεια από λίπος χαμηλότερη μεταξύ των ποτών κρασιού απ' ό,τι μεταξύ των ποτών μπύρας. Η διαιτητική λήψη χοληστερίνης και ινών ήταν υψηλότερη μεταξύ των ποτών κρασιού απ' ό,τι στις άλλες ομάδες. Η κατανάλωση λαχανικών, φρούτων, ψωμιού, μαλακού τυριού και αυγών ήταν σημαντικά υψηλότερη και η κατανάλωση πατατών ήταν σημαντικά πιο μικρή μεταξύ των ποτών κρασιού απ' ό,τι μεταξύ των ποτών μπύρας. Ο ποιοτικός δείκτης διατροφής ήταν υψηλότερος μεταξύ των ποτών κρασιού απ' ό,τι μεταξύ των ποτών μπύρας με μια ενδιάμεση αξία για τους πότες σε "μικτή ομάδα προτίμησης". Αυτές οι διαφορές παρέμειναν σημαντικές μετά από τη στατιστική ρύθμιση για την ηλικία, εκπαιδευτικό επίπεδο, φυσική δραστηριότητα, κάπνισμα, BMI, διατροφή και συνολική κατανάλωση οινοπνεύματος. Οι «βαριόι» πότες χαρακτηρίστηκαν από μια υψηλότερη κατανάλωση κρέατος πλούσιο σε λίπος και μια πιο μικρή κατανάλωση δημητριακών, φρούτων, μαλακού τυριού και ζάχαρης. (7)

Μια μελέτη της γαλλικής ομάδας Προοπτική Ευρωπαϊκή Έρευνα στον τομέα του καρκίνου και της διατροφής περιλαμβάνει 100000 γυναίκες γεννημένες μεταξύ 1925 και 1950. Διαιτητικά στοιχεία λήφθηκαν μεταξύ 1993 και 1995 με τη χρησιμοποίηση ερωτηματολογίων συχνότητας κατανάλωσης τροφίμων. Περίπου 73000 ερωτηματολόγια αναλύθηκαν, και οι γυναίκες τοποθετήθηκαν σε 7 κατηγορίες κατανάλωσης οινοπνεύματος. Η έρευνα έδειξε ότι η αυξανόμενη κατανάλωση οινοπνεύματος συνδέθηκε με μια υψηλότερη συνολική λήψη ενέργειας, ένα υψηλότερο ποσοστό της λήψης ενέργειας ως πρωτεΐνη και λιπίδια, και υψηλότερες λήψεις της χοληστερόλης, λιπαρών οξέων, ρετινόλης, σιδήρου, και βιταμίνης E. Αντιθέτως, η ενέργεια που παρέχεται από τους υδατάνθρακες μειώνεται με την

αυξανόμενη κατανάλωση οινοπνεύματος, όπως και η πρόσληψη καροτίνης. Η αυξανόμενη κατανάλωση οινοπνεύματος συνδέθηκε επίσης με τη μεγαλύτερη κατανάλωση ζωικών προϊόντων, τυριού, πατατών, λίπους, ψωμιού και δημητριακών και με μια πιο μικρή κατανάλωση λαχανικών και γαλακτοκομικών προϊόντων. Τα στοιχεία των τροφίμων αναλύθηκαν σύμφωνα με την κατανάλωση οινοπνεύματος και ομαδοποιήθηκαν περαιτέρω για να ερευνηθούν οι διατροφικοί παράγοντες. Η ανάλυση προσδιόρισε μερικά στοιχεία τροφίμων που ήταν συνδεδεμένα με την αυξανόμενη κατανάλωση οινοπνεύματος. Πρόσληψη τυριού, επεξεργασμένου κρέατος, θαλασσινών, φυτικών ελαίων, πουλερικών, καφέ, πατατών, αυγών και αρνιού συσχετίστηκαν θετικά με την κατανάλωση οινοπνεύματος, ενώ πρόσληψη σούπας, γιαουρτιού, λαχανικών και φρούτων συσχετίστηκαν αρνητικά με την κατανάλωση οινοπνεύματος. Η μέση κατανάλωση ορισμένων τροφίμων διαφέρει σημαντικά μεταξύ των κατηγοριών καταναλωτών οινοπνεύματος. Μέρος της καταστρεπτικής επίδρασης του οινοπνεύματος στην υγεία μπορεί να οφείλεται σε ανθυγιεινές διατροφικές συνήθειες, εντούτοις, η διατροφή είναι απίθανο να εξηγήσει όλα τα αποτελέσματα από το οινοπνεύμα στην υγεία, ιδιαίτερα την ευεργετική επίδραση μέτριας κατανάλωσης, επειδή οι μέτριοι πότες δεν είχαν υγιέστερες διατροφικές συνήθειες από τους μη πότες. (23)

1.5 ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΣΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΟΙΝΟΠΝΕΥΜΑΤΟΣ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΔΙΑΜΟΝΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΗΛΙΚΙΑ

Μια έρευνα έδειξε ότι το ποσοστό των καταναλωτών κρασιού ήταν υψηλότερο στην περιοχή της Τουλούζης και αντιθέτως το ποσοστό των ποτών μύρας ήταν υψηλότερο στις περιοχές της Λίλ και του Στρασβούργου. Διαφορές τρόπου ζωής μεταξύ αυτών που πίνουν αλκοόλ και αυτών που είναι εγκρατείς ή ανάμεσα στις κατηγορίες κατανάλωσης οινοπνεύματος έχουν επίσης παρατηρηθεί σε άλλους πληθυσμούς. Στον Ολλανδικό πληθυσμό, οι μέτριοι πότες δεν φαίνεται να συμμορφώνονται με την πιο υγιεινή διατροφή αλλά αντίθετα μια ισχυρή και θετική σχέση έχει παρατηρηθεί μεταξύ της κατανάλωσης οινοπνεύματος και τις συνήθειες του καπνίσματος. (1)

Το 75% των καρκίνων της στοματικής κοιλότητας, του φάρυγγα, και του οισοφάγου προκαλούνται από το αλκοόλ και τον καπνό και ποικίλλουν ευρέως μεταξύ των πληθυσμών, για παράδειγμα, ο καρκίνος του οισοφάγου είναι πέρα από εκατό φορές πιο κοινός στα μέρη της κεντρικής Ασίας, της Κίνας, και της νότιας Αφρικής απ' ότι στα περισσότερα μέρη της Ευρώπης, της Βόρειας Αμερικής και της δυτικής Αφρικής. Σε μερικές αναπτυσσόμενες χώρες, εντούτοις, το οινόπνευμα και ο καπνός είναι λιγότερο σημαντικοί παράγοντες κινδύνου. Η ευεργετική επίδραση στην υγεία ενός μέτριου πότη, λαμβάνοντας υπόψη όλες τις αιτίες της θνησιμότητας, η οποία είχε αναφερθεί από τις πολυάριθμες επιδημιολογικές μελέτες, μπορεί να περιοριστεί στις ηλικίες πάνω από 35 έτη. Επιπλέον, η καθημερινή κατανάλωση ακόμη και μέτριων ποσών οινοπνεύματος κάτω από την ηλικία 35 ετών μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο θνησιμότητας. (22)

Σύμφωνα με άλλες μελέτες το κάπνισμα μειώθηκε ελαφρώς μεταξύ των ατόμων, και η κατανάλωση πιο υψηλών επιπέδων οινοπνεύματος αυξήθηκε και στα δύο γένη από τα μέσα της δεκαετίας του '80 έως το 2000. Το κάπνισμα και ένα πιο υψηλό επίπεδο κατανάλωσης οινοπνεύματος ήταν πιο επικρατέστερα μεταξύ των μεσηλικών και μεταξύ των ανδρών απ' ότι μεταξύ των γυναικών. Η υψηλότερη χρήση οινοπνεύματος ήταν πιο κοινή μεταξύ των συνταξιούχων εργαζομένων γραφείων από άλλους υπαλλήλους. Η χρήση οινοπνεύματος μεταξύ των μεγαλύτερων εφήβων και των σπουδαστών κολεγίων είναι εξαιρετικά επικρατούσα, με περισσότερο από 60% των ηλικιών 21-25 να αναφέρουν ότι κατανάλωσαν πολύ αλκοόλ τον περασμένο μήνα και το 38% των ατόμων ηλικίας 18-25 ετών να αναφέρουν πολύ μεγάλη κατανάλωση αλκοόλ «binge drinking» τον περασμένο μήνα. (7)

Η μελέτη ARIC είναι μια καταγραφή κλινικής και υποκλινικής αρτηριοσκλήρωσης σε τέσσερις αμερικανικές κοινότητες. Στην εξέταση βασικών γραμμών, τα συμπεριλαμβανόμενα δείγματα πληθυσμών που συμπληρώνουν τη μελέτη είναι συνολικά 15.792 άτομα.. Η σχέση μεταξύ του ποσού οινοπνεύματος που καταναλώνεται και της ηλικίας του πότη ποικίλλει, ανάλογα με το έθνος και το γένος. Μαύρες γυναίκες ηλικίας 45-49 ετών έχουν πιο υψηλά επίπεδα κατανάλωσης οινοπνεύματος από αυτές που είναι πάνω

από 50 ετών. Για μαύρους ανθρώπους, η νεότερη ηλικιακά ομάδα έκανε μεγαλύτερη κατανάλωση οινοπνεύματος από την μεγαλύτερη ηλικιακά ομάδα . Αντίθετα, μεταξύ των λευκών δεν υπήρξε καμία σημαντική παραλλαγή στην κατανάλωση οινοπνεύματος στις ομάδες ηλικίας των γυναικών και αρσενικοί πότες στη νεότερη κατηγορία ηλικίας είχαν το χαμηλότερο επίπεδο κατανάλωσης. (26)

Στην Αμερική (USA) παρουσιάζεται ουσιαστική μείωση στη χρήση οινοπνεύματος από την ηλικία 12 έως 17 ετών σε σχέση με την περασμένη δεκαετία. Από την πρόσφατη δεκαετία του '80, ο ρυθμός χρήσης οινοπνεύματος έχει μειωθεί από περίπου 41 τοις εκατό το 1985 σε 19 τοις εκατό το 1998. Τα ποσοστά για μεγάλη χρήση οινοπνεύματος (5 ή περισσότερα ποτά τουλάχιστον σε μια περίπτωση στον προηγούμενο μήνα) έχουν μειωθεί επίσης από 22 τοις εκατό το 1985 σε 8 τοις εκατό σε 1998. Μεταξύ 1995 και 1998, οι ρυθμοί κανονικής κατανάλωσης οινοπνεύματος και μεγάλης κατανάλωσης οινοπνεύματος ανάμεσα στις ηλικίες 12-17 ετών παρέμειναν σχετικά σταθεροί. Ως σήμερα παρά αυτές τις τάσεις, είναι σημαντικό να σημειώσουμε ότι το 1998, ο κατ' εκτίμηση ένας στους πέντε εφήβους (4,3 εκατομμύρια) στην Αμερική ήταν τρέχον πότης οινοπνεύματος και ο ένας στους δεκατρείς εφήβους (1,7 εκατομμύρια) ήταν μεγάλος πότης οινοπνεύματος. Οι πληροφορίες από το 1998 δείχνουν ότι το επίπεδο χρήσης οινοπνεύματος συνδέεται έντονα με την παράνομη χρήση ναρκωτικών και τσιγάρων. (26)

Σε μελέτες στην Αμερική, περίπου το 40 τοις εκατό χρηστών οινοπνεύματος 12 έως 17 ετών χρησιμοποίησαν παράνομο ναρκωτικά τον προηγούμενο μήνα, ενώ 58 τοις εκατό σε πότες μεγάλης κατανάλωσης και 69 τοις εκατό σε βαριάς κατανάλωσης, πάλι ηλικίας 12 έως 17 ετών, χρησιμοποίησε ένα παράνομο ναρκωτικό τον προηγούμενο μήνα. Το ποσοστό τρέχουσας χρήσης τσιγάρων αυξήθηκε επίσης μαζί με το επίπεδο τρέχουσας χρήσης οινοπνεύματος μεταξύ των εφήβων (το 53% των χρηστών οινοπνεύματος κάπνιζαν όπως επίσης το 71% των χρηστών μεγάλης ποσότητας οινοπνεύματος και 77% των βαρέων χρηστών οινοπνεύματος). Η μέση ηλικία της χρήσης οινοπνεύματος για πρώτη φορά έχει μειωθεί κατά τη διάρκεια του χρόνου, πτώση από τα 18χρόνια το 1968 στα 16 χρόνια το

1996 (το πιο πρόσφατο έτος για το οποίο αυτό το μέτρο είναι διαθέσιμο). Εν τω μεταξύ το συγκεκριμένο ποσοστό ηλικίας που κάνει χρήση αλκοόλ για πρώτη φορά μεταξύ εφήβων 12 έως 17 ετών έχει διπλασιαστεί από 76 ανά 1000 δυνητικούς νέους χρήστες το 1968 σε 159 ανά 1000 δυνητικούς νέους χρήστες το 1996. Το 1998, τα δύο τρίτα των νεολαίων εξέθεταν σε μεγάλο κίνδυνο τον οργανισμό τους καταναλώνοντας τέσσερα ή πέντε ποτά σχεδόν κάθε ημέρα (66 τοις εκατό). Λιγότεροι από τους μισούς ανέφεραν μεγάλο κίνδυνο βλάβης στον οργανισμό τους λόγω της χρήσης πέντε ή περισσότερων ποτών μία ή δύο φορές την εβδομάδα αν και αυτή η αναλογία μειώθηκε (47 τοις εκατό το 1998, κάτω από 54 τοις εκατό το 1994). (13)



Το τέλος της νυχτερινής διασκέδασης

Οι κίνδυνοι που συνδέονται με την εφηβική χρήση οινοπνεύματος είναι πολύ καλά τεκμηριωμένοι (13):

- σχεδόν 8.000 άτομα ηλικίας 15-20 ετών που οδηγούν περιλαμβάνονται στις μοιραίες συντριβές μηχανοκίνητων οχημάτων το 1996.
- Οι άνθρωποι που αρχίζουν να πίνουν αλκοόλ πριν από την ηλικία των 15 είναι τέσσερις φορές πιο πιθανό να αναπτύξουν εξάρτηση οινοπνεύματος και περισσότερο από δύο φορές

πιο πιθανό να αναπτύξουν τάσσεις κατάχρησης οινοπνεύματος από εκείνους που καθυστερούν την κατανάλωση μέχρι την ηλικία των 21.

- Οι έρευνες για τους εφήβους προτείνουν ότι η χρήση οινοπνεύματος συνδέεται με την επικίνδυνη σεξουαλική συμπεριφορά και αυξανόμενη ευπάθεια σε εξαναγκασμένη σεξουαλική δραστηριότητα.
- Οι σπουδαστές κολλεγίου που κάνουν μεγάλη κατανάλωση αλκοόλ ήταν 2,3 φορές πιθανότερο από τους μη-μεγάλους καταναλωτές να γευτούν την εμπειρία να παρενοχλήσουν σεξουαλικά άτομα του αντίθετου φύλου και 2,7 φορές πιθανότεροι να έχουν ανεπιθύμητη σεξουαλική επαφή.
- Μια μελέτη σε 371 έφηβους πότες διαπίστωσε ότι εκείνοι με διαταραχές οινοπνεύματος είναι περισσότερο πιθανό από άλλους πότες να είναι σεξουαλικά ενεργοί, να έχουν έναν μεγαλύτερο αριθμό ερωτικών συντρόφων και να αρχίσουν τη σεξουαλική δραστηριότητα σε νεότερες ηλικίες.
- Μια έρευνα εστιαζόμενη στα προβλήματα που σχετίζονται με την κατανάλωση αλκοόλ από παιδιά λυκείου και παιδιά που το εγκατέλειψαν βρήκε ότι το 1996, περίπου το 80 τοις εκατό ανέφερε ότι είχε μεθύσει είτε είχε κάνει πολύ μεγάλη κατανάλωση αλκοόλ όταν οδηγούσε ή βουτούσε στην θάλασσα . Περισσότεροι από τους μισούς είπαν ότι η κατανάλωση τους είχε κάνει να αισθανθούν άρρωστοι, να χάνουν το σχολείο ή την εργασία τους, να συλληφθούν, ή να έχουν μια συντριβή αυτοκινήτου.
- Το 4 τοις εκατό 12 ετών, 28 τοις εκατό 16 ετών και 35 τοις εκατό των εφήβων ηλικίας 17 ετών είναι τρέχοντες πότες.
 - Από εκείνους που είναι τρέχοντες πότες οινοπνεύματος η πλειοψηφία 12 έως 16 ετών είναι ελαφριοί πότες, που πίνουν λιγότερο από 5 ποτά σε οποιαδήποτε περίπτωση.
 - Μεταξύ των εφήβων 17 ετών που χρησιμοποίησαν οινόπνευμα τον προηγούμενο μήνα , οι μισοί είναι μεγάλοι πότες ή βαριοί πότες (32% και 18% αντίστοιχα).
 - Τα εξήντα εννέα τοις εκατό των βαρέων καταναλωτών οινοπνεύματος είναι αρσενικά, ενώ λιγότεροι από τους μισούς από εκείνους που ήταν ελαφριοί πότες είναι αρσενικά.

- Το ένα τρίτο σχεδόν των βαρέων καταναλωτών ποτού (32 τοις εκατό) ζει στις μη-μητροπολιτικές περιοχές, ενώ μόνο 23 τοις εκατό των ελαφριών έζησαν μη-μητροπολιτικές περιοχές.
- Οι βαριοί πότες ήταν 16 φορές πιθανότερο, οι μεγάλοι πότες ήταν 13 φορές πιθανότερο και οι ελαφριοί πότες ήταν σχεδόν 8 φορές πιθανότερο από τους μη-πότες να έχουν χρησιμοποιήσει ένα παράνομο ναρκωτικό τον περασμένο μήνα.
- Το κατ' εκτίμηση 53 τοις εκατό των βαρέων καταναλωτών χρησιμοποίησε ένα παράνομο ναρκωτικό τον προηγούμενο μήνα όπως 43 τοις εκατό των μεγάλων ποτών.
- Το ναρκωτικό που χρησιμοποιείται συχνότερα από τους τρέχοντες πότες είναι μαριχουάνα (που χρησιμοποιείται κατά 46% βαριοί πότες, 39% των μεγάλων ποτών και 20% των ελαφριών ποτών).
- Τα παραισθησιογόνα και οι εισπνοές παραισθησιογόνων χρησιμοποιήθηκαν από το 16% και 13% των βαριών ποτών οινόπνευματος, αντίστοιχα.

Προβληματική συμπεριφορά που συνδέεται με τη χρήση οινόπνευματος (13):

- ❖ οι βαριοί και μεγάλοι πότες οινόπνευματος 12 έως 17 ετών, έναντι εκείνων που δεν ήπιαν τον προηγούμενο μήνα (μη-πότες), ήταν: δύο φορές τόσο πιθανό να έχουν σχολική απόδοση φτωχή (49,2% για τους βαριούς πότες, 44,7% για τους μεγάλους πότες, και 27,5% για τους μη-πότες).
- ❖ 4 έως 6 φορές πιθανότερο να πουν ότι εγκατέλειψαν το σχολείο (54,7% για τους βαριούς πότες , 40,8% για τους μεγάλους πότες , και 9,9% για τους μη-πότες).
- ❖ 3 φορές πιθανότερο να πουν ότι προσπαθούν σκόπιμα να βλάψουν τον εαυτό τους ή να αυτοκτονήσουν (14,9%, 11,7% και 4.4%) και δύο φορές πιο πιθανό να πουν ότι σκέφτονται την αυτοκτονία (19,3%, 18,6% και 7.9%).

Επιθετικές και εγκληματικές συμπεριφορές : Οι βαριοί και μεγάλοι πότες οινόπνευματος ήταν πιθανότερο από τους ελαφριούς και τους μη-πότες να παρουσιάσουν πολύ επιθετικές

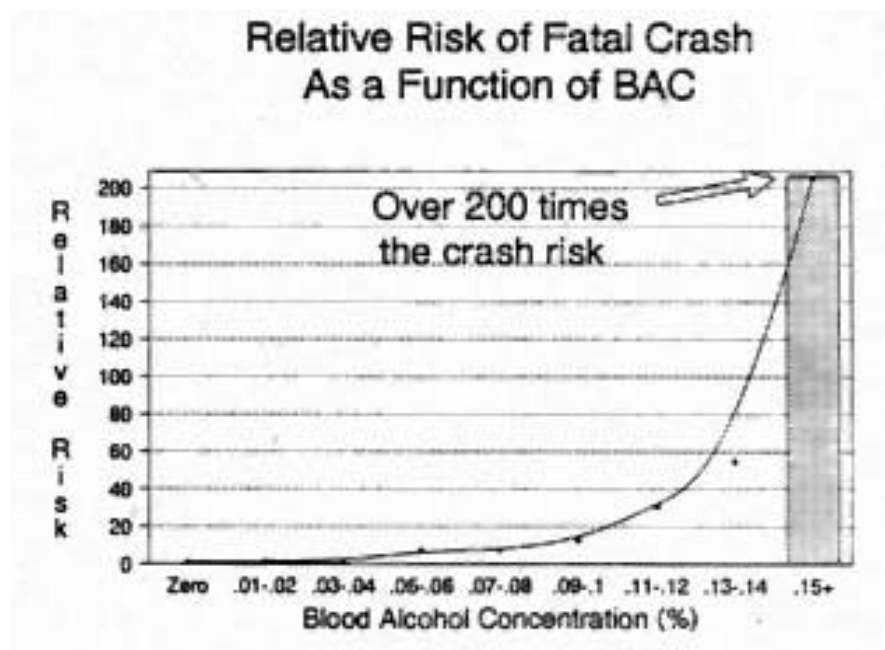
και εγκληματικές συμπεριφορές. Συγκεκριμένα, βαρύς και μεγάλοι πότες, όπως συγκρίνονται με τους μη πότες ήταν (13):

- ❖ 3 έως 5 φορές πιθανότερο να πουν ότι θα φύγουν μακριά από το σπίτι (18,1%,9,7% και 3.7%).
- ❖ 3 έως 4 φορές πιθανότερο να πουν ότι κλέβουν από μέρη εκτός από το σπίτι (24,3%, 18,3% και 6.1%).
- ❖ 2 έως 3 φορές πιθανότερο να πουν ότι καταστρέφουν τα πράγματα που ανήκουν σε άλλα άτομα (18,5%, 11,4% και 6.7%), ότι απειλούν να βλάψουν τους ανθρώπους (38,8%, 25,5%, και 12,3%) και αβίαστα επιτίθενται σε ανθρώπους (21,5%, 14,8%, και 6.5%).

Αυτά τα στοιχεία δείχνουν ότι υπάρχει μια ισχυρή θετική σχέση μεταξύ πολλών προβληματικών συμπεριφορών και της χρήσης οινοπνεύματος μεταξύ των νεολαίων. Περαιτέρω, για μερικά στοιχεία που μετρούνται, όσο συχνότερη χρήση, τόσο πιθανότερο οι νέοι να υιοθετήσουν την προβληματική συμπεριφορά, ιδιαίτερα επιθετικές και εγκληματικές. Αν και τα αιτιώδη συμπεράσματα για τη σχέση μεταξύ του οινοπνεύματος και αυτών των προβλημάτων δεν μπορούν να προέλθουν από τα στοιχεία αυτά μόνο, αυτά τα στοιχεία παρέχουν ένα χρήσιμο συμπλήρωμα σε άλλες μελέτες. (13)

Μια ενδιαφέρουσα παρατήρηση ήταν ότι δεν φαίνεται να υπάρχει καμία σχέση δόσεων μεταξύ βαρέων, μεγάλων, ή ελαφριών καταναλωτών ποτού για πολλά στοιχεία. Η μόνη σχέση που βρίσκεται μεταξύ της κατανάλωσης οινοπνεύματος και των αναφερόμενων συμπεριφορών αφορά τις επιθετικές και εγκληματικές συμπεριφορές. Ειδικότερα, οι βαριοί πότες ήταν πιθανότερο από εκείνους που έπιναν λιγότερο συχνά να αναμιχθούν στις ανάρμοστες συμπεριφορές, επιθετικές συμπεριφορές (όπως να απειλήσουν να βλάψουν ανθρώπους και να καταστρέψουν την ξένη ιδιοκτησία) και ενός ευρέος φάσματος αντικοινωνικές συμπεριφορές (όπως η φυγή μακριά από το σπίτι και το σταμάτημα του σχολείου). Οι σχέσεις ήταν ιδιαίτερα ισχυρές μεταξύ της βαριάς και της μεγάλης χρήσης

οινοπνεύματος και των εγκληματικών , επιθετικών συμπεριφορών. Δεν είναι δυνατό να καθοριστεί από αυτά τα στοιχεία εάν οι παρατηρηθείσες σχέσεις μεταξύ της χρήσης και των συμπεριφορών του οινοπνεύματος μπορούν να εξηγηθούν από μερικούς άλλους σχετικούς συμπεριφορικούς ή περιβαλλοντικούς παράγοντες. Δεν είναι επίσης δυνατό να καθοριστεί εάν αυτές οι συμπεριφορές προηγήθηκαν των νέων και της χρήσης οινοπνεύματος ή σε πιο βαθμό ποιοι νεολαίοι μπορούν σταματήσουν το οινόπνευμα σε μία προσπάθεια να αποτραπούν ή να ανακουφιστούν τα συμπτώματα (όπως η κατάθλιψη). (13)



Η καμπύλη αύξησης του κινδύνου θανάσιμου αυτοκινητιστικού ατυχήματος, σε σχέση με την συγκέντρωση αλκοόλης στο ανθρώπινο αίμα

2. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Η μεθοδολογία του ερευνητικού μέρους της πτυχιακής μας εργασίας στηρίχθηκε στην διανομή ερωτηματολογίων και την συμπλήρωση τους από φοιτητές τριτοβάθμιας εκπαίδευσης με στόχο την συλλογή στοιχείων τα οποία θα δείχνουν την συσχέτιση που υπάρχει μεταξύ κατανάλωσης αλκοόλ και διατροφής τους κατά τα φοιτητικά χρόνια και τι επιδράσεις μπορεί να έχει αυτή η συσχέτιση στις διάφορες δραστηριότητες τους , σε κοινωνικοπολιτιστικό , πνευματικό και οικονομικό επίπεδο.

2.1 ΔΕΙΓΜΑΤΟΛΗΨΙΑ

Πηγή για τη δειγματοληψία μας αποτέλεσαν φοιτητές τριτοβάθμιας εκπαίδευσης, από διαφορετικές σχολές, ηλικίας 18 έως 25 ετών, στους οποίους εδόθησαν τα ερωτηματολόγια προς συμπλήρωση. Η δειγματοληψία διάρκεσε για οχτώ μήνες και πραγματοποιήθηκε σε διάφορα εκπαιδευτικά ιδρύματα της χώρας.

2.2 ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΑ

Τα ερωτηματολόγια που χρησιμοποιήθηκαν για τη συλλογή των πληροφοριών μας αποτελούνται από τρία μέρη : α) το πρώτο μέρος περιλαμβάνει ατομικές πληροφορίες όπως η ηλικία, το φύλο, το τμήμα φοίτησης, το εξάμηνο σπουδών, το ύψος , το βάρος , εάν εργάζεται ο ερωτώμενος και που, εάν καπνίζει και πόσο, πόσα χρήματα χρειάζεται για τα μηνιαία έξοδα του, τι ώρα κοιμάται, εάν γυμνάζεται και τι είδους γυμναστική κάνει και πόσο συχνά, εάν τρώει την ίδια ώρα κάθε μέρα, εάν παίρνει πρόγευμα και εάν τρώει μικρογεύματα και πια ώρα της ημέρας τα τρώει. Μέσα από τις παραπάνω γενικές ερωτήσεις προσπαθήσαμε να σχηματίσουμε μια αρχική εικόνα για τον/την ερωτώμενο/η για τον τρόπο που ζει και εάν έχει υγιείς συνήθειες ή όχι.

ΑΤΟΜΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Ημερομηνία :.....

Ηλικία :.....

Φύλο : Αρσενικό..... Θηλυκό.....

Εξάμηνο Σπουδών : Α.....Β.....Γ.....Δ.....Ε.....ΣΤ.....Ζ.....Η.....

Τμήμα (π.χ. Ηλεκτρολόγων) :.....

Ύψος :.....

Βάρος
.....

Εργάζεσθε και πού ;.....

Καπνίζετε ; ΝΑΙ ΟΧΙ (Βάλτε ένα κύκλο στην απάντηση)

Πόσο καπνίζετε ;(σε τσιγάρα/ημέρα).....

Πόσα χρήματα χρειάζεστε το μήνα (σε Ευρώ) για όλες τις ανάγκες σας;

Τι ώρα κοιμόσαστε για βράδυ, συνήθως;.....

Γυμνάζεσθε (πώς και πόσο συχνά) ; Α. ΟΧΙ.....Στίβος.....

Γ. Περπάτημα.....Δ. Ποδόσφαιρο.....

Ε. Μπάσκετ.....ΣΤ.Γυμναστήριο.....

Ζ. Καθημερινά.....Η. Εβδομαδιαία (πόσες φορές;).....

Τρώτε την ίδια ώρα κάθε μέρα ; ΝΑΙ.....ΟΧΙ.....

Πόσες φορές τρώτε ημερησίως;

Παίρνετε πρόγευμα ; ...ΝΑΙ.....ΟΧΙ.....

Τρώτε συνήθως μικρογεύματα;.....ΝΑΙ.....ΟΧΙ.....

Πότε Πρωί.....Δέκα η ώρα.....Μεσημέρι.....Απόγευμα.....

β) το δεύτερο μέρος αποτελείται από ερωτήσεις «κλειδιά» και από ένα ερωτηματολόγιο συχνότητας κατανάλωσης αλκοόλ τα οποία μας δείχνουν εάν ο ερωτώμενος/νη κάνει συστηματική κατανάλωση αλκοόλ ή όχι.

ΧΡΗΣΗ ΟΙΝΟΠΝΕΥΜΑΤΩΔΩΝ

Έχετε ποτά στο σπίτι σας;ΝΑΙ.....ΟΧΙ.....Πόσες φιάλες;

Πίνετε μόνος ή με συντροφιά ; ΜΟΝΟΣ.....ΜΕ ΣΥΝΤΡΟΦΙΑ.....

Πίνετε πάντα το ίδιο ποτό ; ΝΑΙ.....ΟΧΙ.....

Πίνετε στο σπίτι ;..... Στην ταβέρνα ; Στο μπαρ ; Όταν πίνετε τρώτε ; ΝΑΙ.....ΟΧΙ.....

Γενικά τρώτε :Α.Πριν το ποτό;..... Β.Με το ποτό;.....Γ.Μετά το ποτό;.....

Αραιώνετε το ποτό σας ;Α.Με αναψυκτικά.....Β. Με νερό.....

Γ. Δεν το αραιώνω.....Δ. Βάζετε πάγο.....

Όταν πίνετε, καπνίζετε παράλληλα ; ΝΑΙ.....ΟΧΙ.....

Σημειώστε τι σας συμβαίνει συχνότερα όταν πιείτε : (Επιλέξτε έως δύο)

Α. Αισθάνεστε καλύτερα.....Β. Μιλάτε περισσότερο.....

Γ. Τραγουδάτε.....Ε. Χορεύετε.....

ΣΤ. Ζαλίζεστε.....Ζ. Παραπατάτε.....

Πόσες φορές έχετε μεθύσει τον τελευταίο χρόνο ;

Ποια χαρακτηριστικά θεωρείτε ότι καθορίζουν την «ποιότητα» ενός ποτού;

(π.χ. Γεύση, Άρωμα, Ωρίμανση, Χρώμα, Ηλικία, Άλλα):

ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΠΟΤΩΝ

<u>Είδος ποτού</u>	<u>Ποτέ</u>	Σπάνια	<u>1 φορά /</u> <u>μήνα</u>	<u>1 φορά /</u> <u>εβδομάδα</u>	<u>2 φορές /</u> <u>εβδομάδα</u>	<u>Καθη-</u> <u>μερινά</u>	<u>Πόσες</u> <u>φορές /</u> <u>ημέρα</u>
--------------------	-------------	---------------	--------------------------------	------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------	--

Μπύρα							
Κρασί							
Ουίσκι							
Βότκα							
Τζίν							
Ρούμι							
Τεκίλα							
Κονιάκ							
Λικέρ							

Ρακί							
Ούζο							
Καμπάρι							
Μαρτίνι							
Κοκτέιλς							
Άλλο (συμπληρώστε)							

γ) Το τρίτο μέρος του ερωτηματολογίου περιλαμβάνει ένα ερωτηματολόγιο συχνότητας κατανάλωσης τροφίμων το οποίο μας δίνει σε συνδυασμό με τα δύο προηγούμενα μέρη μια πλήρη και ολοκληρωμένη πλέον εικόνα για τις διατροφικές συνήθειες του/της ερωτώμενου/νης και την σχέση τους με την κατανάλωση την ποσότητα και το είδος του αλκοόλ. Προσπαθήσαμε να συμπεριλάβουμε όσο το δυνατόν πιο πολλά και αντιπροσωπευτικά τρόφιμα στο ερωτηματολόγιο , έτσι ώστε να καλύψουμε με τον καλύτερο δυνατό τρόπο τις προτιμήσεις του μεγαλύτερου αριθμού των ερωτηθέντων φοιτητών.

ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

<u>Είδος τροφίμου</u>	<u>Ποτέ</u>	<u>Σπάνια</u>	<u>1 φορά / μήνα</u>	<u>1 φορά / εβδομάδα</u>	<u>2 φορές / εβδομάδα</u>	<u>Καθη-μερινά</u>	<u>Πόσες φορές / ημέρα</u>
1. Κρέας χοιρινό
2. Κρέας βοδινό
3. Κιμάς
4. Κρέας αιγοπρόβειο
5. Κοτόπουλο, γαλοπούλα
6. Ψάρι
7. Αλλαντικά
8. Αυγά
9. Τυριά
10. Γάλα
11. Γιαούρτι
12. Βούτυρο
13. Μαργαρίνη
14. Ελαιόλαδο
15. Ψωμί άσπρο
16. Ψωμί μαύρο
17. Ψωμί χωριάτικο
18. Ζυμαρικά
19. Τυρόπιτες
20. Κρεατόπιτες
21. Χορτόπιτες
22. Μουσακά
23. Παστίτσιο

24. Πίτσα
25. Ρύζι
26. Πατάτες
27. Ντομάτες ωμές
28. Ντομάτες μαγ.
29. Πιπεριές ωμές
30. Πιπεριές μαγ.
31. Αγγούρια
32. Κολοκυθάκια
33. Κρεμμύδια
34. Φασολάκια
35. Μελιτζάνες
36. Λάχανο ωμό
37. Μαρούλια
38. Σπανάκι
39. Μπάμιες
40. Πράσα
41. Χόρτα
42. Μπιζέλια
43. Κουνουπίδι
44. Παντζάρια
45. Καρότα ωμά
46. Καρότα μαγ.
47. Ελιές
48. Μανιτάρια
49. Μπρόκολα
50. Φασόλια ξερά
51. Ρεβύθια
52. Φακές
53. Φάβα
54. Ξηροί καρποί
55. Ξηρά φρούτα
56. Φρέσκα
Φρούτα							
57. Ζάχαρη
58. Μπισκότα

59. Σοκολάτα
60. Γλυκά
61. Παγωτά
62. Φρουτοχυμοί
63. Κόκα – Κόλα
64. Γκαζόζα
65. Άλλα Αεριούχα
Ποτά							

2.3 ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Η αξιολόγηση της διατροφής των φοιτητών έγινε βάση του ερωτηματολογίου συχνότητας κατανάλωσης τροφίμων. Οι φοιτητές που αποτέλεσαν το δείγμα της έρευνας μας, απάντησαν στο πόσο συχνά χρησιμοποιούν στη διατροφή τους κάποιες τροφές επιλέγοντας μέσα από μία λίστα 65 τροφών τις πιο αγαπημένες τους. Με αυτό τον τρόπο μπορέσαμε να διακρίνουμε ποιοι από τους ερωτηθέντες χρησιμοποιούν πολύ συχνά στην διατροφή τους τροφές οι οποίες τους προσφέρουν υψηλό ποσοστό λίπους και θερμίδων και είναι μικρής θρεπτικής-διατροφικής αξίας και συνδυάζονται με μεγάλη κατανάλωση αλκοόλ. Επίσης μπορέσαμε να διακρίνουμε ποιοι ερωτηθέντες καταναλώνουν πιο υγιεινές τροφές και πώς αυτές σχετίζονται με τη μειωμένη έως μηδενική κατανάλωση αλκοόλ ή με την μέτρια κατανάλωση κυρίως κρασιού, το οποίο όπως γνωρίζουμε από έρευνες έχει ευεργετική επίδραση στον ανθρώπινο οργανισμό. Προσπαθήσαμε να συμπεριλάβουμε όσο το δυνατόν πιο πολλά και αντιπροσωπευτικά τρόφιμα στο ερωτηματολόγιο, έτσι ώστε να καλύψουμε με τον καλύτερο δυνατό τρόπο τις προτιμήσεις του μεγαλύτερου αριθμού των ερωτηθέντων φοιτητών.

2.4 ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΟΙΝΟΠΝΕΥΜΑΤΟΣ

Η αξιολόγηση της κατανάλωσης οινοπνεύματος από τους φοιτητές έγινε βάση των ερωτήσεων «κλειδιών» του ερωτηματολογίου χρήσης οινοπνευματωδών και του ερωτηματολογίου συχνότητας κατανάλωσης αλκοόλ. Από το ερωτηματολόγιο χρήσης οινοπνευματωδών μπορούμε να εξάγουμε χρήσιμα συμπεράσματα για το αν ο ερωτώμενος κάνει συστηματική κατανάλωση αλκοόλ ή όχι. Αυτό μπορούμε να το διαπιστώσουμε από το αν έχει ποτά σπίτι του, αν πίνει μόνος ή με παρέα, αν αραιώνει το ποτό του και με τι, αν καπνίζει ενώ πίνει, αν πίνει πάντα το ίδιο ποτό, από το πού πίνει, από το τι του συμβαίνει όταν πίνει, από το πόσες φορές έχει φτάσει σε κατάσταση μέθης τον τελευταίο χρόνο και από την απάντηση του στην ερώτηση: ποια χαρακτηριστικά θεωρεί ότι καθορίζουν την ποιότητα

ενός ποτού. Το ερωτηματολόγιο συχνότητας κατανάλωσης αλκοόλ μας δείχνει το είδος του αλκοόλ που καταναλώνει ο ερωτώμενος και πόσο συχνά . Έτσι μπορούμε να έχουμε μια ολοκληρωμένη εικόνα για το αν ο ερωτώμενος καταναλώνει ποτό υψηλής περιεκτικότητας σε αλκοόλ «βαρύ» ή ποτό χαμηλής περιεκτικότητας σε αλκοόλ «ελαφρύ» και πόσο συχνά .

2.5. ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ

Η στατιστική ανάλυση και επεξεργασία των δεδομένων τα οποία συγκεντρώθηκαν από τα ερωτηματολόγια τα οποία διανείμαμε έγινε με την χρήση των προγραμμάτων Microsoft excel και SPSS for Windows , με την πολύτιμη βοήθεια του διδάσκοντα πληροφορικής του Τμήματος Διατροφής & Διαιτολογίας κυρίου Δημητροπούλακη Πέτρου.

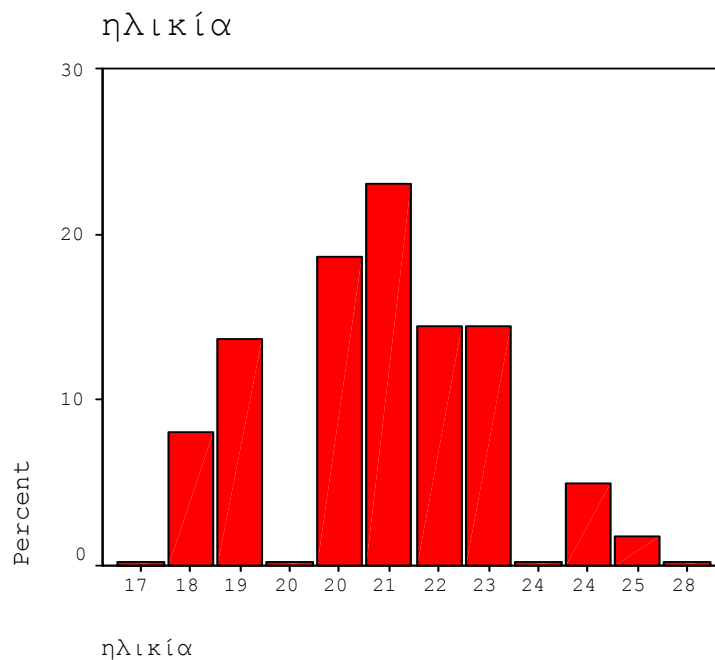
3. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Τα αποτελέσματα τα οποία προέκυψαν από την συμπλήρωση των ερωτηματολογίων παρουσιάζονται παρακάτω.

Frequency Table

		ηλικία			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	17	1	,3	,3	,3
	18	31	8,0	8,0	8,3
	19	53	13,7	13,7	22,0
	20	1	,3	,3	22,2
	20	72	18,6	18,6	40,8
	21	89	22,9	23,0	63,8
	22	56	14,4	14,5	78,3
	23	56	14,4	14,5	92,8
	24	1	,3	,3	93,0
	24	19	4,9	4,9	97,9
	25	7	1,8	1,8	99,7
	28	1	,3	,3	100,0
		Total	387	99,7	100,0
	Missing	System	1	,3	
Total		388	100,0		

Πίνακας 1



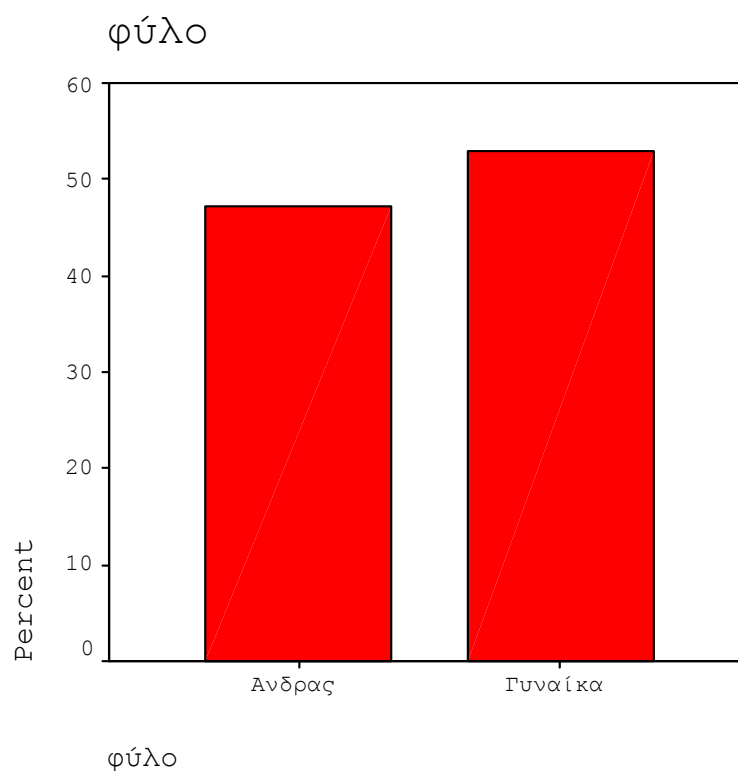
Διάγραμμα 1

Όπως προκύπτει από τον πίνακα 1 και το διάγραμμα 1 στην έρευνα μας συμμετείχαν σε ποσοστό 23 % άτομα ηλικίας 21 ετών, 18,6 % 20 ετών, 14,5 % 22 και 23 ετών, 13,7 % 19 ετών, 8 % 18 ετών 4,9 % 24 ετών, 1,8 % 25 ετών.

φύλο

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ανδρας	182	46,9	47,2	47,2
	Γυναίκα	204	52,6	52,8	100,0
	Total	386	99,5	100,0	
Missing System		2	,5		
Total		388	100,0		

Πίνακας 2



Διάγραμμα 2

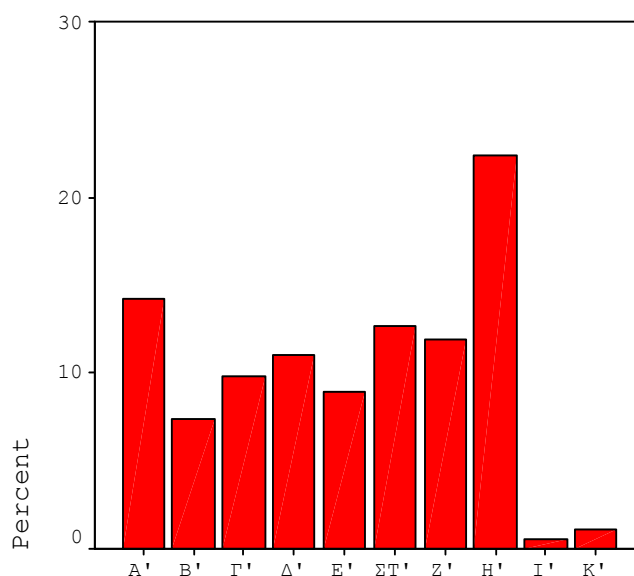
Από τον πίνακα 2 και το διάγραμμα 2 παρατηρούμε ότι σε ποσοστό 52,8 % συμμετείχαν γυναίκες και σε ποσοστό 47,2 % άνδρες.

Εξάμηνο σπουδών

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	A'	54	13,9	14,2	14,2
	B'	28	7,2	7,4	21,6
	Γ'	37	9,5	9,8	31,4
	Δ'	42	10,8	11,1	42,5
	Ε'	34	8,8	9,0	51,5
	ΣΤ'	48	12,4	12,7	64,1
	Z'	45	11,6	11,9	76,0
	H'	85	21,9	22,4	98,4
	I'	2	,5	,5	98,9
	K'	4	1,0	1,1	100,0
	Total	379	97,7	100,0	
Missing	System	9	2,3		
Total		388	100,0		

Πίνακας 3

Εξάμηνο σπουδών



Εξάμηνο σπουδών

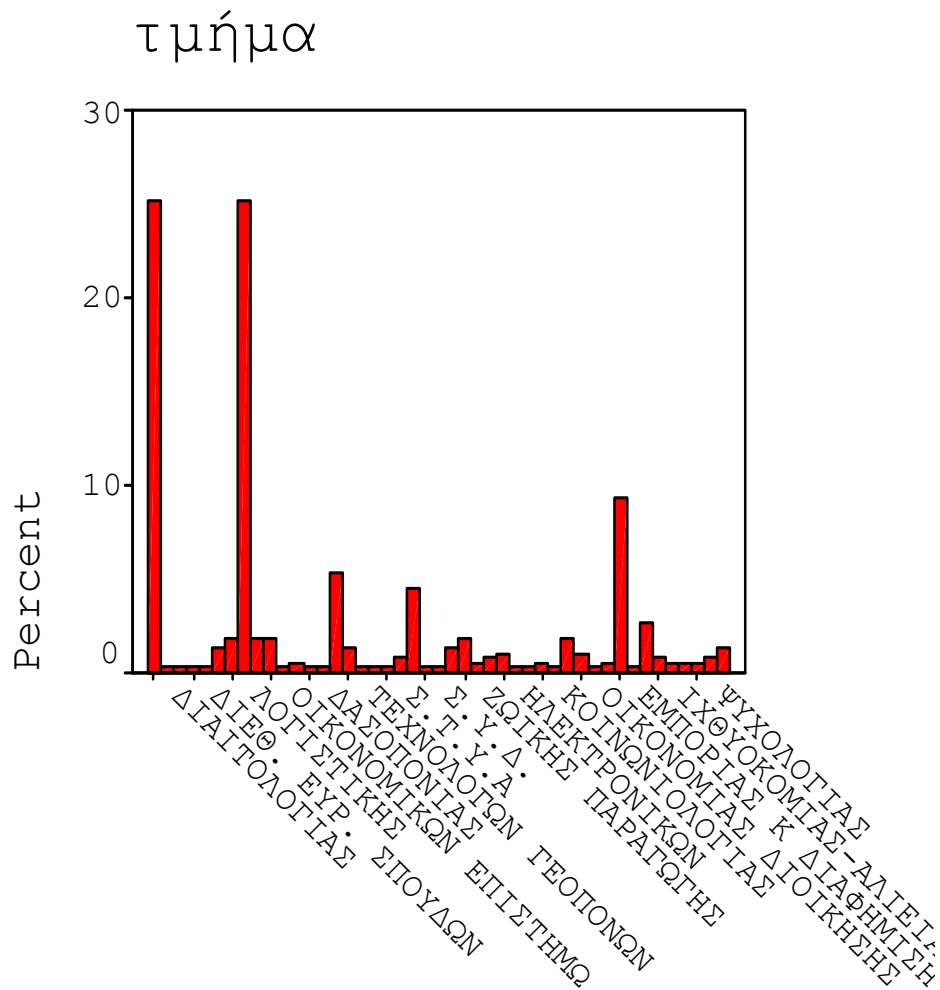
Διάγραμμα 3

Από πίνακα 3 και το διάγραμμα 3 φαίνεται ότι φοιτητές 8^{ου} εξαμήνου συμμετείχαν σε ποσοστό 22,4 %, 1^{ου} 14,2 %, 6^{ου} 12,7 %, 7^{ου} 11,9 %, 4^{ου} 11,1 %, 3^{ου} 9,8 %, 5^{ου} 9%, 2^{ου} 7,4 % και οι φοιτητές των υπόλοιπων εξαμήνων με ποσοστό μικρότερο της μονάδας.

τμήμα

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ	95	24,5	25,1	25,1
	ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ	1	,3	,3	25,4
	ΝΟΜΙΚΗΣ	1	,3	,3	25,7
	ΔΙΕΘ. ΕΥΡ. ΣΠΟΥΔΩΝ	1	,3	,3	25,9
	ΠΟΛ. ΔΟΜ. ΕΡΓΩΝ	1	,3	,3	26,2
	ΗΛΕΚΤΡΟΛΟΓΙΑΣ	5	1,3	1,3	27,5
	ΛΟΓΙΣΤΙΚΗΣ	7	1,8	1,9	29,4
	ΕΦΑΡΜ. ΠΛΗΡ. Κ ΠΟΛΥΜΕΣΩΝ	95	24,5	25,1	54,5
	ΜΗΧΑΝΟΛΟΓΩΝ ΜΗΧΑΝΙΚΩΝ	7	1,8	1,9	56,3
	ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ	7	1,8	1,9	58,2
	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ Η/Υ	1	,3	,3	58,5
	ΒΡΕΦΟΝΗΠΙΟΚΟΜΙΑΣ	2	,5	,5	59,0
	ΔΑΣΟΠΟΝΙΑΣ	1	,3	,3	59,3
	ΘΕΡΜ. ΚΑΛΛ. Κ ΑΝΘΟΚΟΜΙΑΣ	1	,3	,3	59,5
	ΤΕΧΝ. ΓΕΩΡΓΙΚΩΝ ΠΡΟΙΟΝΤΩΝ	20	5,2	5,3	64,8
	ΤΕΧΝΟΛΟΓΩΝ ΓΕΟΠΟΝΩΝ	5	1,3	1,3	66,1
	ΔΙΟΙΚ. ΜΟΝ. ΥΓΕΙΑΣ-ΠΡΟΝΟΙΑΣ	1	,3	,3	66,4
	ΕΚΠ. Κ ΑΓΩΓΗΣ ΣΤΗΝ ΠΡΟΣΧ. ΗΛΙΚΙΑ	1	,3	,3	66,7
	Σ.Τ.Υ.Α	1	,3	,3	66,9
	ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΔΗΜ. ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ	3	,8	,8	67,7
	ΧΡΗΜΑΤΟΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗΣ Κ ΕΛΕΓΚΤΙΚΗΣ	17	4,4	4,5	72,2
	Σ.Υ.Δ.	1	,3	,3	72,5
	ΙΑΤΡΙΚΩΝ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΩΝ	1	,3	,3	72,8
	ΑΝΘΟΚΟΜ. Κ ΑΡΧΙΤΕΚΤ. ΚΗΠΩΝ	5	1,3	1,3	74,1
	ΖΩΙΚΗΣ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ	7	1,8	1,9	75,9
	ΦΥΤΙΚΗΣ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ	2	,5	,5	76,5
	ΤΗΛΕΠΛΗΡΟΦΟΡΙΚΗΣ	3	,8	,8	77,2
	ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΩΝ	4	1,0	1,1	78,3
	ΠΟΛΙΤΙΚΩΝ ΕΡΓΩΝ ΥΠΟΔΟΜΗΣ	1	,3	,3	78,6
	ΠΟΛΙΤΙΚΩΝ ΜΗΧΑΝΙΚΩΝ	1	,3	,3	78,8
	ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑΣ	2	,5	,5	79,4
	ΕΥΕΛΠΙΔΩΝ	1	,3	,3	79,6
	ΦΙΛΟΣΟΦΙΑΣ-ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚ ΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ	7	1,8	1,9	81,5
	ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ	4	1,0	1,1	82,5
	ΒΙΟΛΟΓΙΚΗΣ ΓΕΩΡΓΙΑΣ	1	,3	,3	82,8
	ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ	2	,5	,5	83,3
	ΕΜΠΟΡΙΑΣ Κ ΔΙΑΦΗΜΙΣΗΣ	35	9,0	9,3	92,6
	ΧΗΜΕΙΑΣ	1	,3	,3	92,9
	ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΕΜΠΟΡΙΚΟΥ ΝΑΥΤΙΚΟΥ	10	2,6	2,6	95,5
	ΙΧΘΥΟΚΟΜΙΑΣ-ΑΛΙΕΙΑΣ	3	,8	,8	96,3
	ΙΤΑΛΙΚΗΣ ΦΙΛΟΛΟΓΙΑΣ	2	,5	,5	96,8
	ΑΓΓΛΙΚΗΣ ΦΙΛΟΛΟΓΙΑΣ	2	,5	,5	97,4
	ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ	2	,5	,5	97,9
	ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΑΚΑΔΗΜΙΑ	3	,8	,8	98,7
	ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ	5	1,3	1,3	100,0
	Total	378	97,4	100,0	
Missing	System	10	2,6		
Total		388	100,0		

Πίνακας 4



τμήμα

Διάγραμμα 4

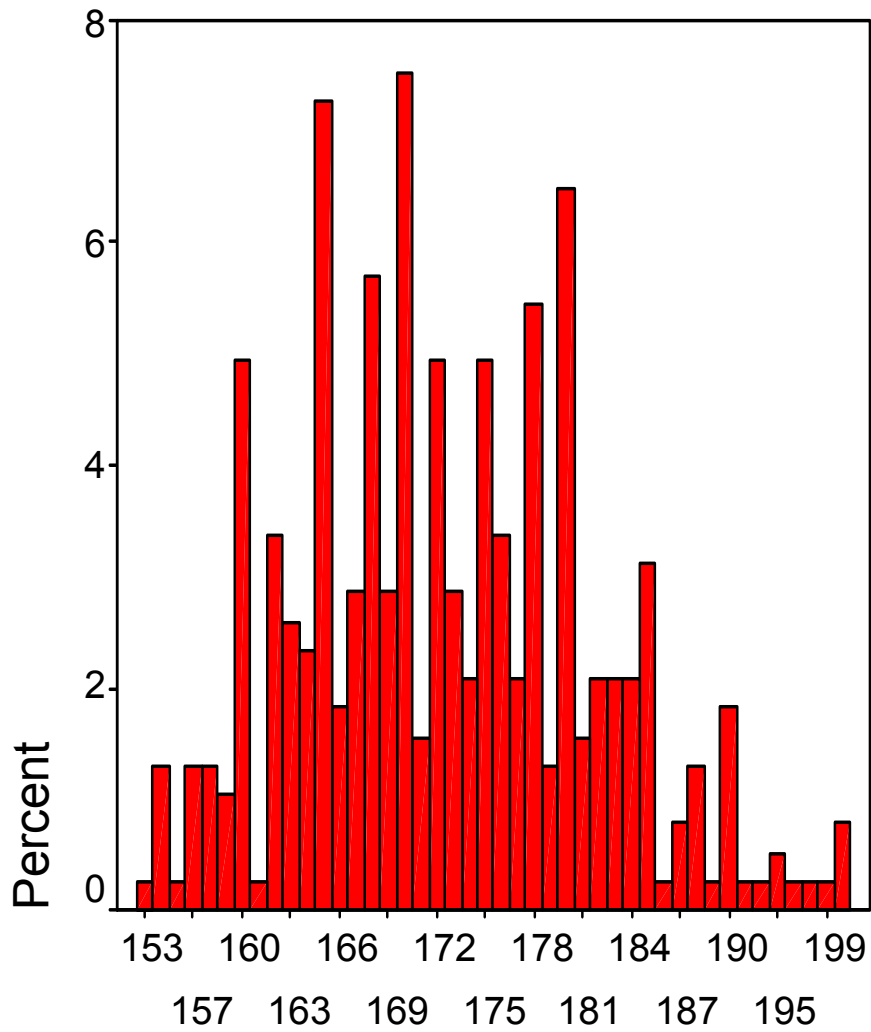
Από το πίνακα και το διάγραμμα 4 βλέπουμε ότι ο κύριος όγκος ερωτηματολογίων προέρχεται από τα τμήματα Διατροφής & Διαιτολογίας και Εφαρμοσμένης Πληροφορικής & Πολυμέσων σε ποσοστό 25,1 % και ακολουθούν το τμήμα Εμπορίας & Διαφήμισης 9,3 %, το τμήμα Τεχνολόγων Γεωργικών Προϊόντων 5,3 % και το τμήμα Χρηματοοικονομικής & Ελεγκτικής 4,5 %.

ύψος

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	153	1	,3	,3	,3
	155	5	1,3	1,3	1,6
	156	1	,3	,3	1,8
	157	5	1,3	1,3	3,1
	158	5	1,3	1,3	4,4
	159	4	1,0	1,0	5,5
	160	19	4,9	4,9	10,4
	161	1	,3	,3	10,6
	162	13	3,4	3,4	14,0
	163	10	2,6	2,6	16,6
	164	9	2,3	2,3	19,0
	165	28	7,2	7,3	26,2
	166	7	1,8	1,8	28,1
	167	11	2,8	2,9	30,9
	168	22	5,7	5,7	36,6
	169	11	2,8	2,9	39,5
	170	29	7,5	7,5	47,0
	171	6	1,5	1,6	48,6
	172	19	4,9	4,9	53,5
	173	11	2,8	2,9	56,4
	174	8	2,1	2,1	58,4
	175	19	4,9	4,9	63,4
	176	13	3,4	3,4	66,8
	177	8	2,1	2,1	68,8
	178	21	5,4	5,5	74,3
	179	5	1,3	1,3	75,6
	180	25	6,4	6,5	82,1
	181	6	1,5	1,6	83,6
	182	8	2,1	2,1	85,7
	183	8	2,1	2,1	87,8
	184	8	2,1	2,1	89,9
	185	12	3,1	3,1	93,0
	186	1	,3	,3	93,2
	187	3	,8	,8	94,0
	188	5	1,3	1,3	95,3
	189	1	,3	,3	95,6
	190	7	1,8	1,8	97,4
	193	1	,3	,3	97,7
	194	1	,3	,3	97,9
	195	2	,5	,5	98,4
	196	1	,3	,3	98,7
	197	1	,3	,3	99,0
	199	1	,3	,3	99,2
	200	3	,8	,8	100,0
	Total	385	99,2	100,0	
Missing	System	3	,8		
Total		388	100,0		

Πίνακας 5

ύψος



ύψος

Διάγραμμα 5

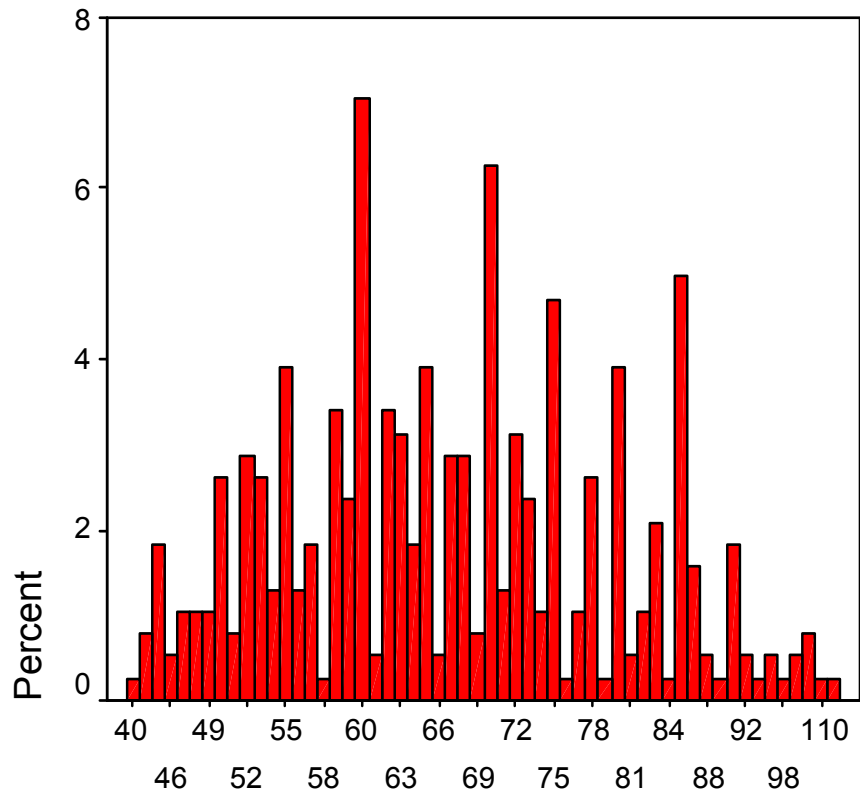
Από τον παραπάνω πίνακα και το διάγραμμα παρατηρούμε ότι το ύψος των συμμετεχόντων στην έρευνα κυμάνθηκε κυρίως από 157 έως 185 cm.

βάρος

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	40	1	,3	,3	,3
	44	3	,8	,8	1,0
	45	7	1,8	1,8	2,9
	46	2	,5	,5	3,4
	47	4	1,0	1,0	4,4
	48	4	1,0	1,0	5,5
	49	4	1,0	1,0	6,5
	50	10	2,6	2,6	9,1
	51	3	,8	,8	9,9
	52	11	2,8	2,9	12,8
	53	10	2,6	2,6	15,4
	54	5	1,3	1,3	16,7
	55	15	3,9	3,9	20,6
	56	5	1,3	1,3	21,9
	57	7	1,8	1,8	23,8
	58	1	,3	,3	24,0
	58	13	3,4	3,4	27,4
	59	9	2,3	2,3	29,8
	60	27	7,0	7,0	36,8
	61	2	,5	,5	37,3
	62	13	3,4	3,4	40,7
	63	12	3,1	3,1	43,9
	64	7	1,8	1,8	45,7
	65	15	3,9	3,9	49,6
	66	2	,5	,5	50,1
	67	11	2,8	2,9	53,0
	68	11	2,8	2,9	55,9
	69	3	,8	,8	56,7
	70	24	6,2	6,3	62,9
	71	5	1,3	1,3	64,2
	72	12	3,1	3,1	67,4
	73	9	2,3	2,3	69,7
	74	4	1,0	1,0	70,8
	75	18	4,6	4,7	75,5
	76	1	,3	,3	75,7
	77	4	1,0	1,0	76,8
	78	10	2,6	2,6	79,4
	79	1	,3	,3	79,6
	80	15	3,9	3,9	83,6
	81	2	,5	,5	84,1
	82	4	1,0	1,0	85,1
	83	8	2,1	2,1	87,2
	84	1	,3	,3	87,5
	85	19	4,9	5,0	92,4
	87	6	1,5	1,6	94,0
	88	2	,5	,5	94,5
	89	1	,3	,3	94,8
	90	7	1,8	1,8	96,6
	92	2	,5	,5	97,1
	93	1	,3	,3	97,4
	95	2	,5	,5	97,9
	98	1	,3	,3	98,2
	100	2	,5	,5	98,7
	105	3	,8	,8	99,5
	110	1	,3	,3	99,7
	125	1	,3	,3	100,0
	Total	383	98,7	100,0	
Missing	System	5	1,3		
Total		388	100,0		

Πίνακας 6

βάρος



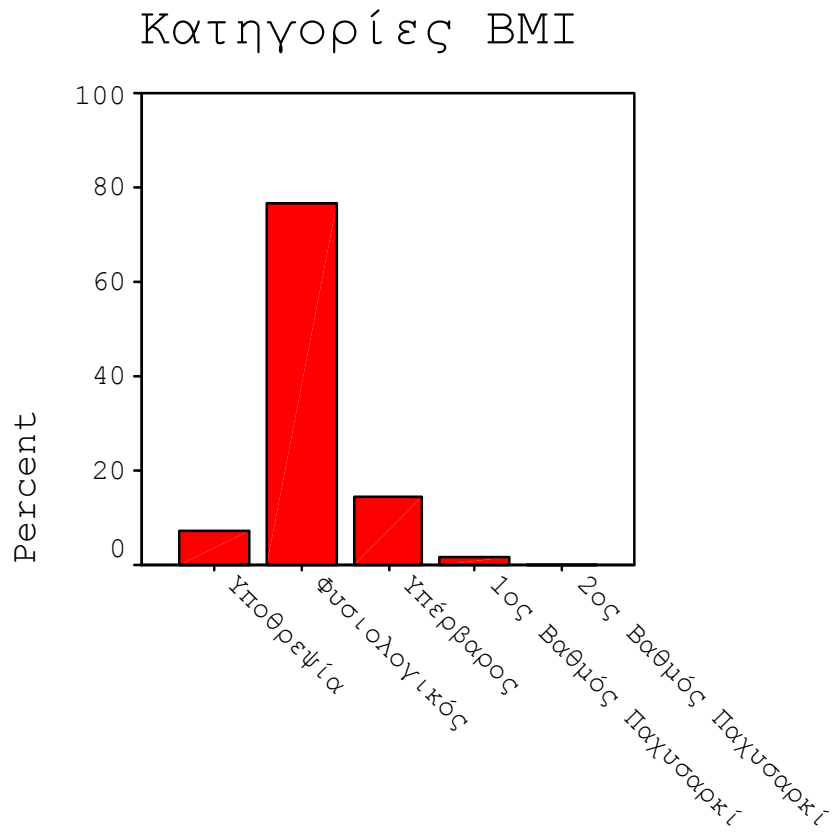
βάρος

Διάγραμμα 6

Κατηγορίες BMI

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Υποθρεψία	27	7,0	7,0	7,0
Φυσιολογικός	293	75,5	76,5	83,6
Υπέρβαρος	55	14,2	14,4	97,9
1ος Βαθμός Παχυσαρ	7	1,8	1,8	99,7
2ος Βαθμός Παχυσαρ	1	,3	,3	100,0
Total	383	98,7	100,0	
Missing System	5	1,3		
Total	388	100,0		

Πίνακας 7



Κατηγορίες BMI

Διάγραμμα 7

Από τους πίνακες και τα διαγράμματα 6 & 7 παρατηρούμε ότι από το βάρος των συμμετεχόντων στην έρευνα και την ανάλυση του BMI τους οι περισσότεροι είναι φυσιολογικοί για την ηλικία και το ύψος τους.

Εργάζεσθε

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	OXI	293	75,5	80,3	80,3
	NAI	72	18,6	19,7	100,0
	Total	365	94,1	100,0	
Missing	System	23	5,9		
Total		388	100,0		

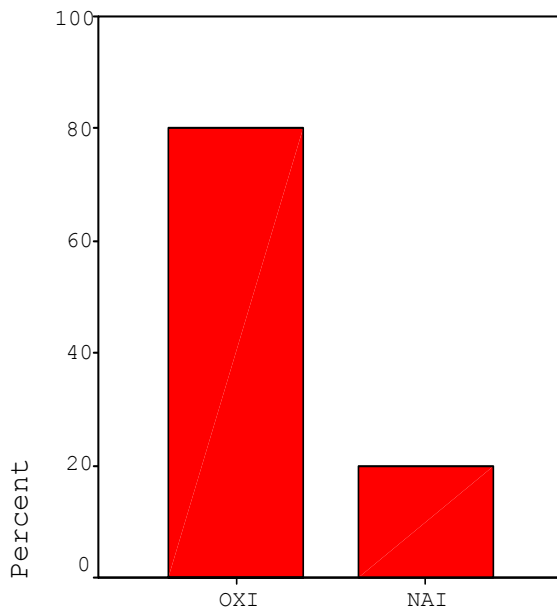
Πίνακας 8

τοπος εργασιας

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Πουθενά	293	75,5	80,3	80,3
	Αλλού	39	10,1	10,7	91,0
	Γραφείο	5	1,3	1,4	92,3
	Καφέ/μπαρ	27	7,0	7,4	99,7
	Πωλητής/τρια	1	,3	,3	100,0
	Total	365	94,1	100,0	
Missing	System	23	5,9		
Total		388	100,0		

Πίνακας 9

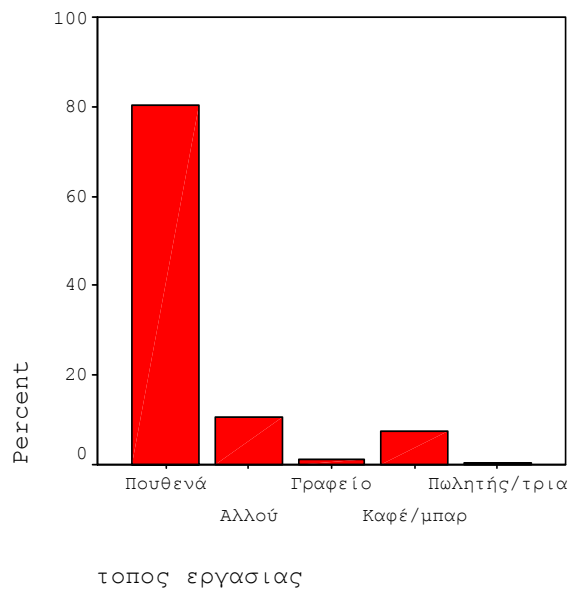
Εργάζεσθε



Εργάζεσθε

Διάγραμμα 8

τοπος εργασιας



τοπος εργασιας

Διάγραμμα 9

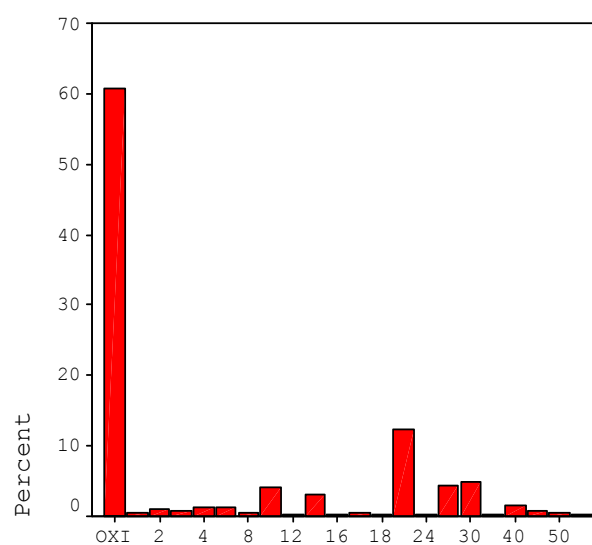
Από τους παραπάνω πίνακες και διαγράμματα (8 & 9) παρατηρούμε ότι στην πλειοψηφία τους οι συμμετέχοντες στην έρευνα δεν εργάζονται. Όσοι εργάζονται απασχολούνται σε καφέ μπαρ, άρα έχουν το αλκοόλ στην καθημερινότητα τους ως προϊόν πώλησης και ίσως κατανάλωσης σε μεγαλύτερο ποσοστό απ' ότι από τους μη εργαζόμενους.

Καπνίζετε και πόσο

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	OXI	235	60,6	60,7	60,7
	1	2	,5	,5	61,2
	2	4	1,0	1,0	62,3
	3	3	,8	,8	63,0
	4	5	1,3	1,3	64,3
	5	5	1,3	1,3	65,6
	8	2	,5	,5	66,1
	10	16	4,1	4,1	70,3
	12	1	,3	,3	70,5
	15	12	3,1	3,1	73,6
	16	1	,3	,3	73,9
	17	2	,5	,5	74,4
	18	1	,3	,3	74,7
	20	48	12,4	12,4	87,1
	24	1	,3	,3	87,3
	25	17	4,4	4,4	91,7
	30	19	4,9	4,9	96,6
	35	1	,3	,3	96,9
	40	6	1,5	1,6	98,4
	45	3	,8	,8	99,2
	50	2	,5	,5	99,7
	60	1	,3	,3	100,0
	Total	387	99,7	100,0	
Missing	System	1	,3		
Total		388	100,0		

Πίνακας 10

Καπνίζετε και πόσο



Καπνίζετε και πόσο

Διάγραμμα 10

Πάνω στο ερώτημα μας εάν καπνίζουν και πόσα τσιγάρα / ημέρα βλέπουμε από τον πίνακα και το διάγραμμα 10 ότι το 60 % των συμμετεχόντων δεν καπνίζει και μόλις το 12,4 % καπνίζει συστηματικά περίπου 20 τσιγάρα / ημέρα.

Report. Καπνίζετε;

Ανδρας	45,6044
Γυναίκα	34,3137

Report. Τσιγάρα Ημερησίως;

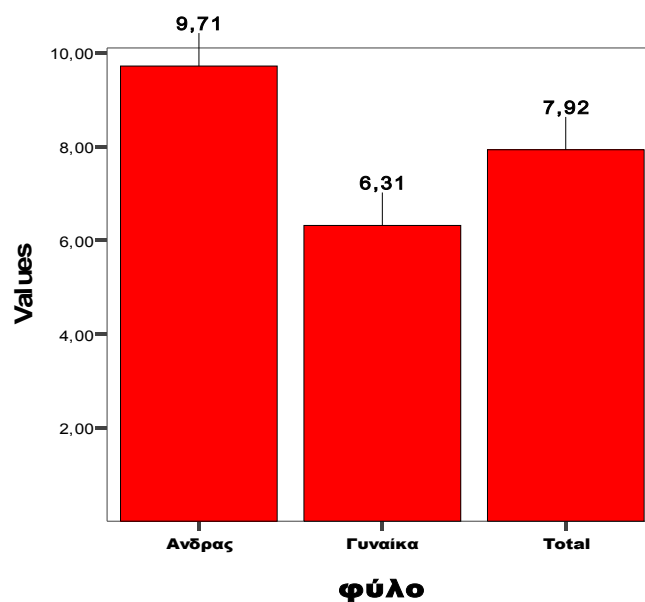
Ανδρας	9,71
Γυναίκα	6,31
Total	7,92

Πίνακας11

Συνολικό Δείγμα

Variables : Τσιγάρα Ημερησίως

Statistics : Mean



Διάγραμμα 11

Καπνιστές. Τσιγάρα Ημερησίως.

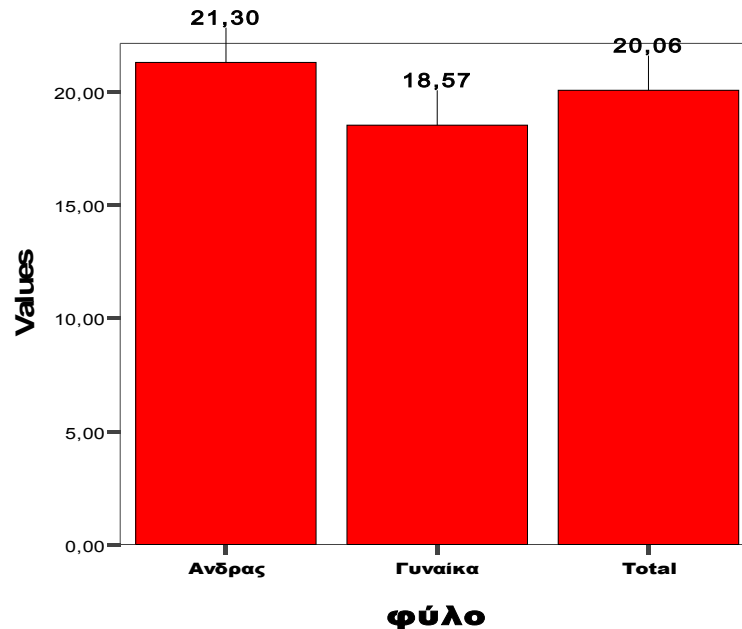
Mean

Ανδρας	21,30
Γυναίκα	18,57
Total	20,06

Πίνακας 12

ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ

Variables : Τσιγάρα Ημερησίως
Statistics : Mean



Διάγραμμα 12

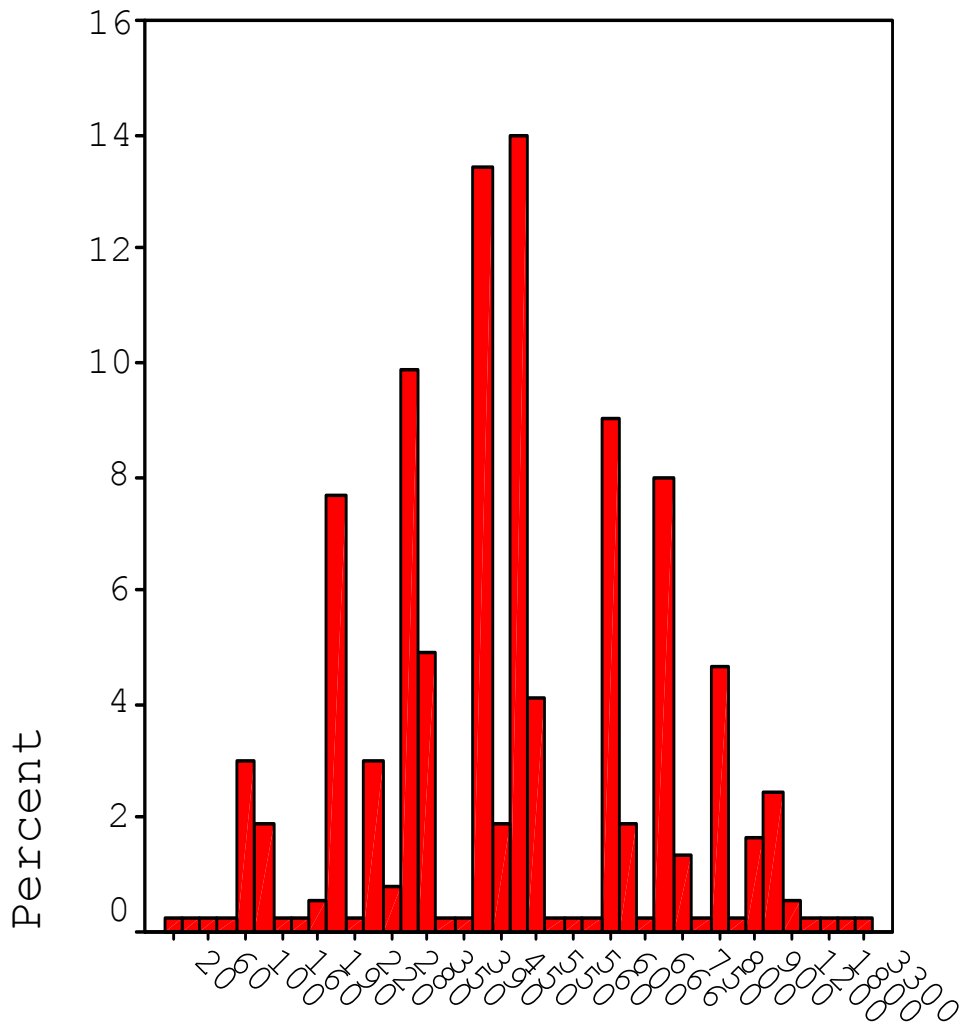
Από τον πίνακα & το διάγραμμα 11 παρατηρούμε ότι οι άνδρες καπνίζουν σε ποσοστό 45,6 % και οι γυναίκες 34,3 %. Επίσης οι άνδρες καπνίζουν 9,71 τσιγάρα / ημέρα, ενώ οι γυναίκες 6,31 / ημέρα. Κατά μέσο όρο άνδρες και γυναίκες καπνίζουν 7,92 τσιγάρα / ημέρα. Στον πίνακα & το διάγραμμα 12 βλέπουμε τους συστηματικούς καπνιστές του δείγματος μας και παρατηρούμε ότι οι άνδρες καπνιστές καπνίζουν κατά μέσο όρο 21,3 τσιγάρα / ημέρα και οι γυναίκες 18,57, ενώ ο μέσος όρος ανδρών και γυναικών είναι 20,06 τσιγάρα / ημέρα.

Πόσα χρήματα χρειάζεστε το μήνα (σε Ευρώ) για όλες τις ανάγκες σας;

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	20	1	,3	,3	,3
	50	1	,3	,3	,5
	60	1	,3	,3	,8
	90	1	,3	,3	1,1
	100	11	2,8	3,0	4,1
	150	7	1,8	1,9	6,0
	160	1	,3	,3	6,3
	180	1	,3	,3	6,6
	190	2	,5	,5	7,1
	200	28	7,2	7,7	14,8
	220	1	,3	,3	15,1
	250	11	2,8	3,0	18,1
	280	3	,8	,8	18,9
	300	36	9,3	9,9	28,8
	350	18	4,6	4,9	33,7
	380	1	,3	,3	34,0
	390	1	,3	,3	34,2
	400	49	12,6	13,4	47,7
	450	7	1,8	1,9	49,6
	500	51	13,1	14,0	63,6
	550	15	3,9	4,1	67,7
	555	1	,3	,3	67,9
	560	1	,3	,3	68,2
	580	1	,3	,3	68,5
	600	33	8,5	9,0	77,5
	650	7	1,8	1,9	79,5
	666	1	,3	,3	79,7
	700	29	7,5	7,9	87,7
	750	5	1,3	1,4	89,0
	780	1	,3	,3	89,3
	800	17	4,4	4,7	94,0
	850	1	,3	,3	94,2
	900	6	1,5	1,6	95,9
	1000	9	2,3	2,5	98,4
	1200	2	,5	,5	98,9
	1500	1	,3	,3	99,2
	1800	1	,3	,3	99,5
	2500	1	,3	,3	99,7
	3300	1	,3	,3	100,0
	Total	365	94,1	100,0	
Missing	System	23	5,9		
Total		388	100,0		

Πίνακας 13

Πόσα χρήματα χρειάζεσαι



Πόσα χρήματα χρειάζεστε το μήνα

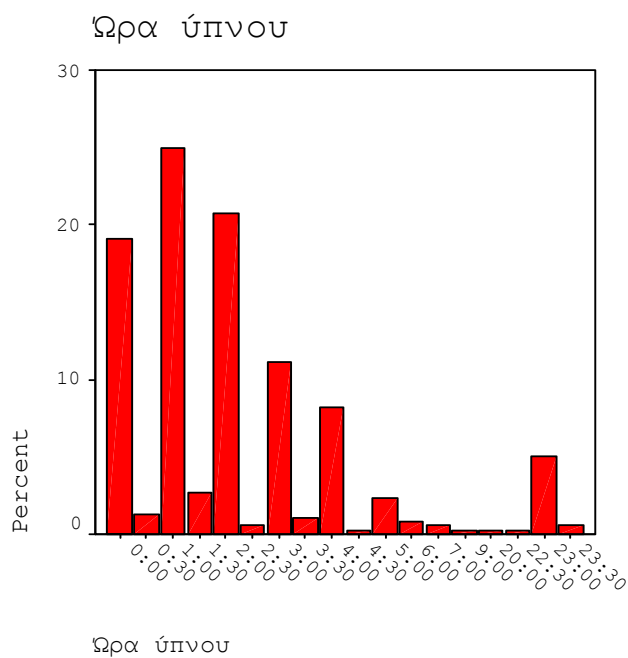
Διάγραμμα 13

Τα χρήματα που χρειάζονται τα άτομα του δείγματός μας το μήνα για όλες τους τις ανάγκες κυμάνθηκαν από 20 έως 3300 € , πιο συγκεκριμένα το 14 % χρειάζεται 500€, το 13,4 % 400 €, το 9,9 % 300 €, το 9 % 600 €, το 7,9 % 600 € και το 7,7 % 200 €.

Ωρα ύπνου

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0:00	72	18,6	19,1	19,1
	0:30	5	1,3	1,3	20,4
	1:00	94	24,2	24,9	45,4
	1:30	10	2,6	2,7	48,0
	2:00	78	20,1	20,7	68,7
	2:30	2	,5	,5	69,2
	3:00	42	10,8	11,1	80,4
	3:30	4	1,0	1,1	81,4
	4:00	31	8,0	8,2	89,7
	4:30	1	,3	,3	89,9
	5:00	9	2,3	2,4	92,3
	6:00	3	,8	,8	93,1
	7:00	2	,5	,5	93,6
	9:00	1	,3	,3	93,9
	20:00	1	,3	,3	94,2
	22:30	1	,3	,3	94,4
	23:00	19	4,9	5,0	99,5
	23:30	2	,5	,5	100,0
	Total		377	97,2	100,0
Missing	System	11	2,8		
Total		388	100,0		

Πίνακας 14



Διάγραμμα 14

Η ώρα ύπνου των συμμετεχόντων στο δείγμα μας κυμάνθηκε κυρίως από τις 23:00 – 3:00μ.μ, όπως φαίνεται στο διάγραμμα και στον πίνακα 14. Το μεγαλύτερο μέρος των φοιτητών κοιμάται στις 1:00μ.μ σε ποσοστό 24,9 %.

στίβος

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	OXI	371	95,6	95,9	95,9
	NAI	16	4,1	4,1	100,0
	Total	387	99,7	100,0	
Missing	System	1	,3		
Total		388	100,0		

Περπάτημα

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	OXI	287	74,0	74,2	74,2
	NAI	99	25,5	25,6	99,7
	10	1	,3	,3	100,0
	Total	387	99,7	100,0	
Missing	System	1	,3		
Total		388	100,0		

Ποδόσφαιρο

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	OXI	332	85,6	85,8	85,8
	NAI	55	14,2	14,2	100,0
	Total	387	99,7	100,0	
Missing	System	1	,3		
Total		388	100,0		

μπάσκετ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	OXI	360	92,8	93,3	93,3
	NAI	26	6,7	6,7	100,0
	Total	386	99,5	100,0	
Missing	System	2	,5		
Total		388	100,0		

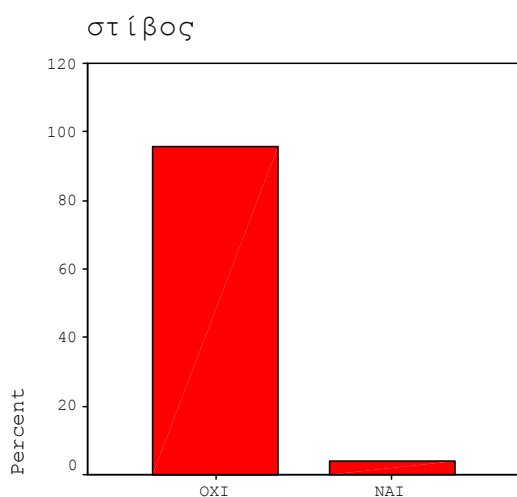
Γυμναστήριο

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	OXI	268	69,1	69,3	69,3
	NAI	119	30,7	30,7	100,0
	Total	387	99,7	100,0	
Missing	System	1	,3		
Total		388	100,0		

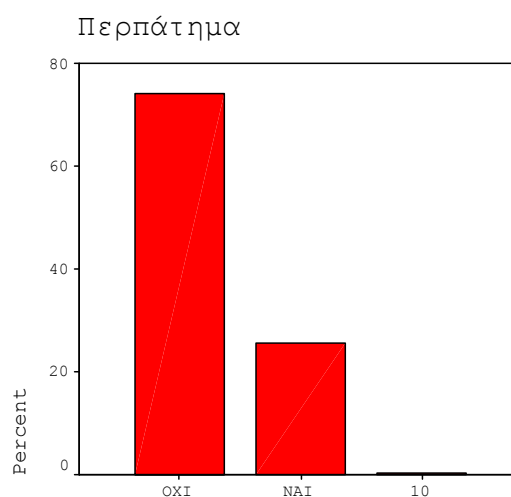
Εβδομαδιαία

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	145	37,4	41,3	41,3
	1	14	3,6	4,0	45,3
	2	25	6,4	7,1	52,4
	3	44	11,3	12,5	65,0
	4	43	11,1	12,3	77,2
	5	16	4,1	4,6	81,8
	6	7	1,8	2,0	83,8
	7	57	14,7	16,2	100,0
	Total	351	90,5	100,0	
Missing	System	37	9,5		
	Total	388	100,0		

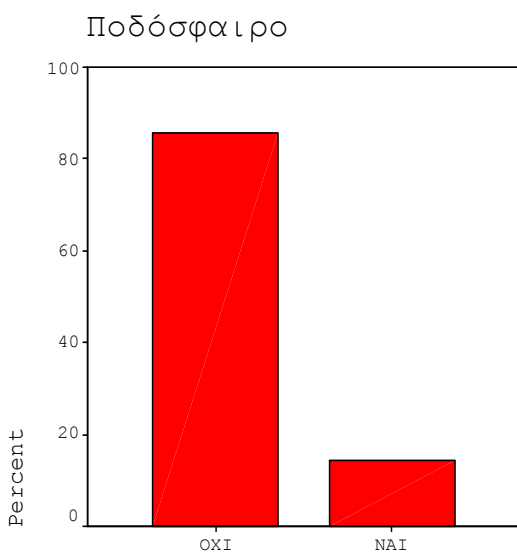
Πίνακες 15 -20



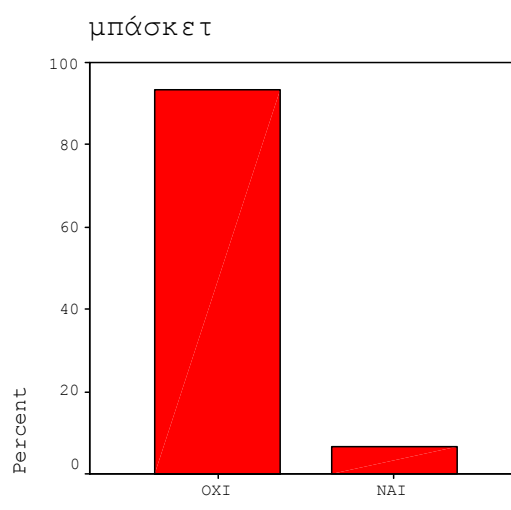
στίβος



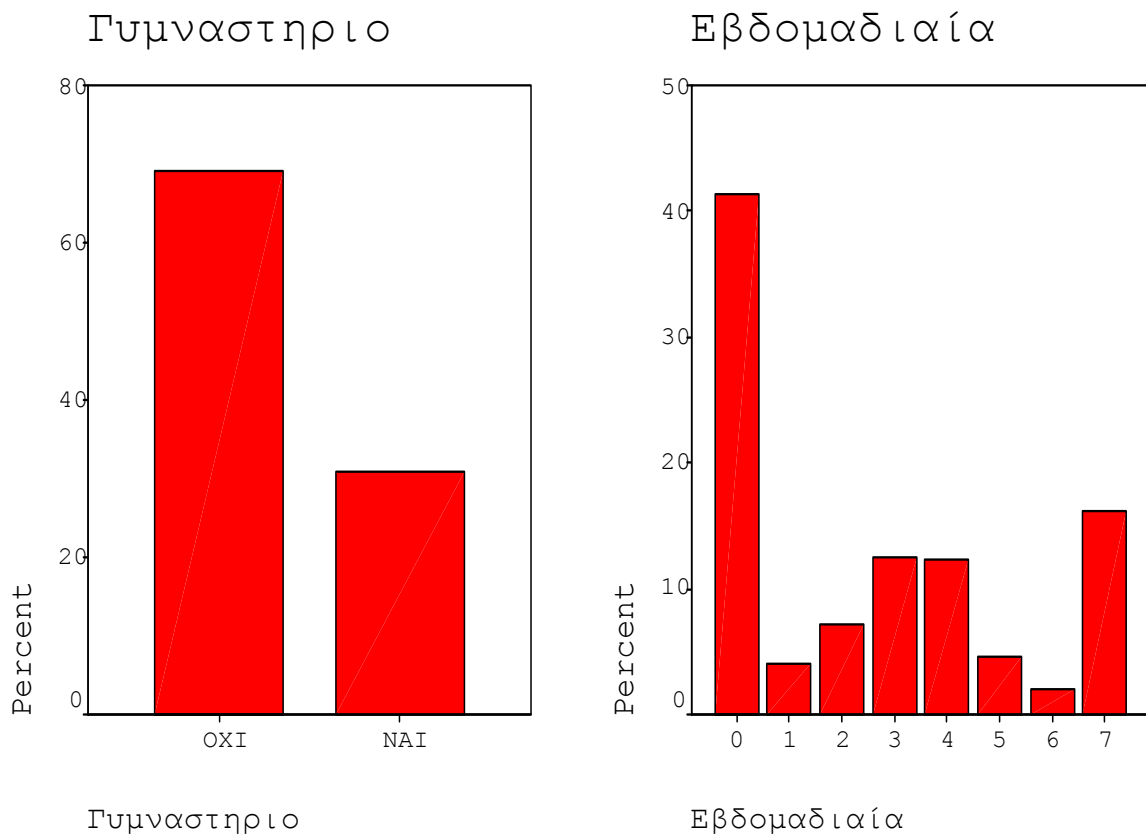
Περπάτημα



Ποδόσφαιρο



μπάσκετ



Διαγράμματα 15 -20

Στην ερώτηση μας αν γυμνάζονται και τι είδος γυμναστικής προτιμούν το 30,7 % μας απάντησε ότι πάει γυμναστήριο, το 25,6 % ότι περπατάει, το 14,2 % ότι παίζει ποδόσφαιρο, το 6,7 % παίζει μπάσκετ και το 4,1 % ότι κάνει στίβο. Το μεγαλύτερο ποσοστό του δείγματός απάντησε ότι γυμνάζεται κατά μέσο όρο 7 φορές την εβδομάδα με ποσοστό 16,2 %.

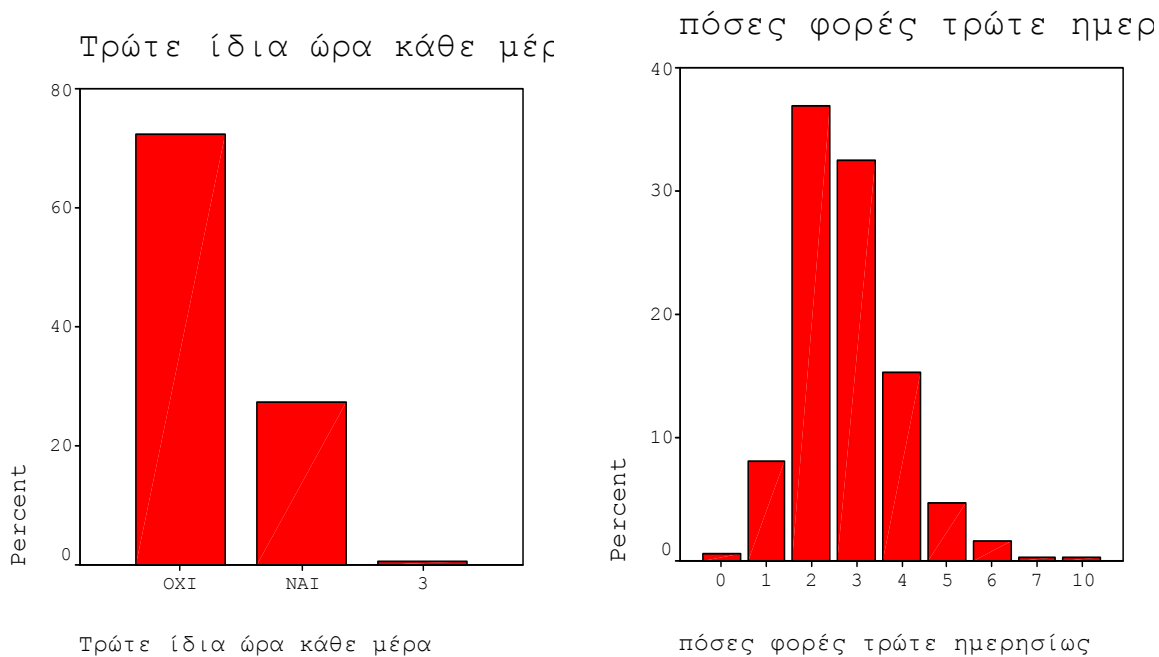
Τρώτε ίδια ώρα κάθε μέρα

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	OXI	278	71,6	72,2	72,2
	NAI	105	27,1	27,3	99,5
	3	2	,5	,5	100,0
	Total	385	99,2	100,0	
Missing	System	3	,8		
Total		388	100,0		

πόσες φορές τρώτε ημερησίως

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	2	,5	,5	,5
	1	31	8,0	8,1	8,6
	2	142	36,6	36,9	45,5
	3	125	32,2	32,5	77,9
	4	59	15,2	15,3	93,2
	5	18	4,6	4,7	97,9
	6	6	1,5	1,6	99,5
	7	1	,3	,3	99,7
	10	1	,3	,3	100,0
	Total		385	99,2	100,0
Missing	System	3	,8		
Total		388	100,0		

Πίνακες 21 & 22



Διαγράμματα 21 & 22

Το 72,2 % των φοιτητών δεν τρώει την ίδια ώρα κάθε μέρα, σε αντίθεση με το 27,3% που τρώει την ίδια ώρα κάθε μέρα. Το 36,9 % των φοιτητών τρώει 2 φορές την ημέρα, το 32,5 % 3 φορές, το 15,3 % 4 φορές, το 8,1 % 1 φορά, το 4,7 % 5 φορές και το 1,6 % 6 φορές. Γεγονός που μας φανερώνει ότι η πλειοψηφία του δείγματος μας δεν ακολουθεί μια ισορροπημένη διατροφή με 5-6 γεύματα την ημέρα.

Παίρνετε πρόγευμα

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	OXI	203	52,3	53,0	53,0
	NAI	178	45,9	46,5	99,5
	2	1	,3	,3	99,7
	4	1	,3	,3	100,0
	Total	383	98,7	100,0	
Missing	System	5	1,3		
Total		388	100,0		

Τρώτε μικρογείυματα

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	OXI	116	29,9	29,9	29,9
	NAI	272	70,1	70,1	100,0
	Total	388	100,0	100,0	

Μικρογείυματα πρώι

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	OXI	318	82,0	83,7	83,7
	NAI	62	16,0	16,3	100,0
	Total	380	97,9	100,0	
Missing	System	8	2,1		
Total		388	100,0		

μικρογείυματα δέκα η ώρα

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	OXI	301	77,6	79,2	79,2
	NAI	79	20,4	20,8	100,0
	Total	380	97,9	100,0	
Missing	System	8	2,1		
Total		388	100,0		

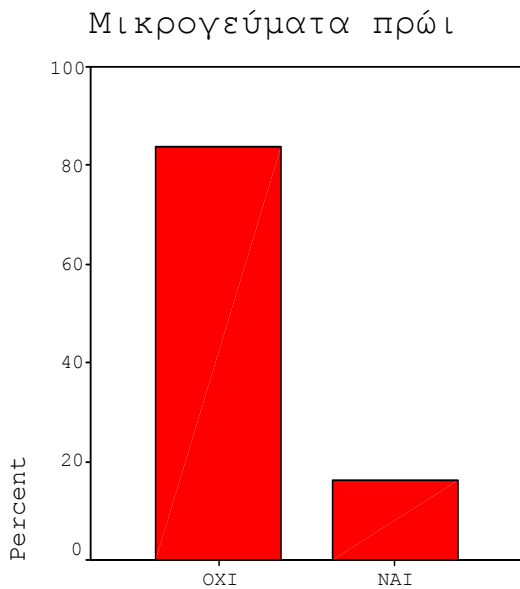
Μικρογείυματα μεσημέρι

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	OXI	313	80,7	82,6	82,6
	NAI	66	17,0	17,4	100,0
	Total	379	97,7	100,0	
Missing	System	9	2,3		
Total		388	100,0		

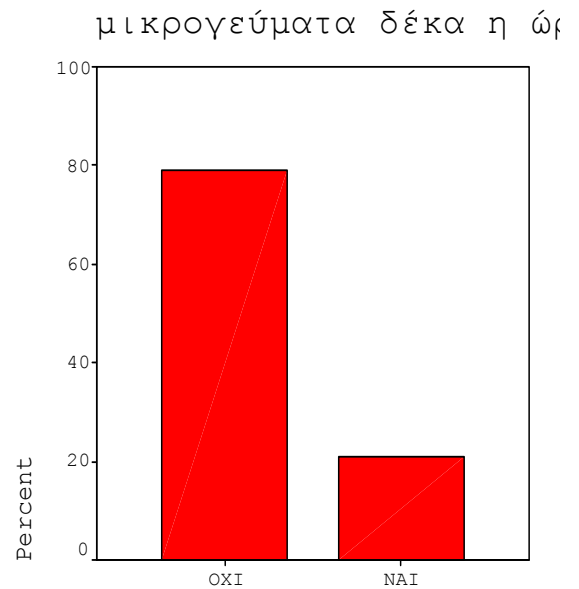
Μικρογείυματα απόγευμα

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	OXI	175	45,1	46,2	46,2
	NAI	204	52,6	53,8	100,0
	Total	379	97,7	100,0	
Missing	System	9	2,3		
Total		388	100,0		

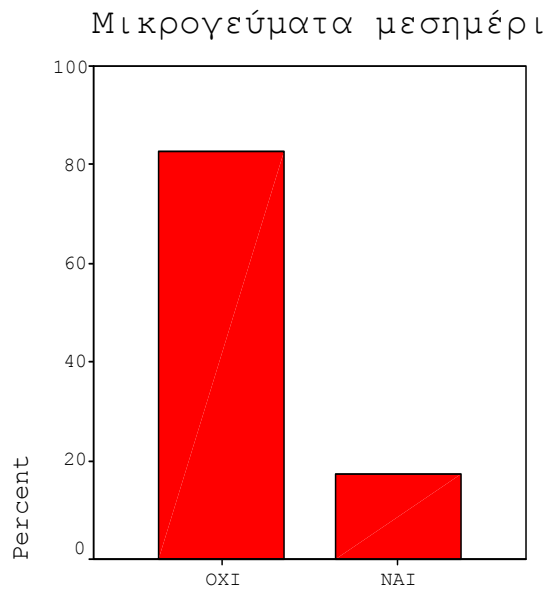
Πίνακες 23 -27



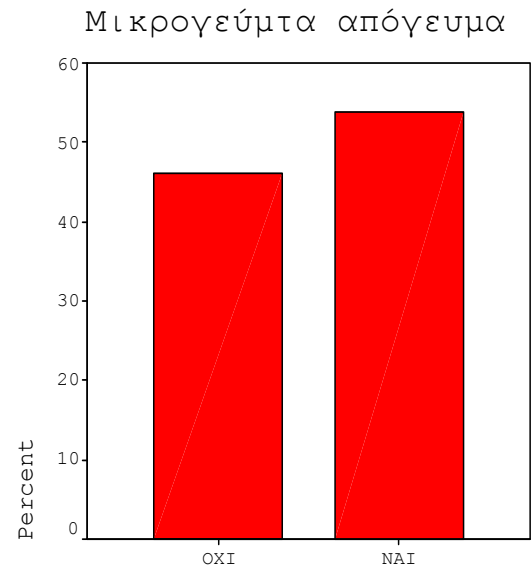
Μικρογεύματα πρωί



μικρογεύματα δέκα η ώρα



Μικρογεύματα μεσημέρι



Μικρογεύματα απόγευμα

Διαγράμματα 23 -27

Πρόγευμα λαμβάνει το 46 ,5 % των ερωτηθέντων, ενώ το 53 % δεν λαμβάνει, δηλαδή περισσότεροι από τους μισούς δεν ξεκινούν σωστά την ημέρα τους, γιατί όπως γνωρίζουμε είναι από τα βασικότερα γεύματα, που σου δίνει όλη εκείνη την ενέργεια που χρειάζεσαι για να ξεκινήσεις την μέρα σου. Στη διατροφή του συμπεριλαμβάνει μικρογεύματα το 70,1 %, ενώ το 29,9 % δεν συμπεριλαμβάνει. Μικρογεύματα το απόγευμα παίρνει το 53 % των ερωτηθέντων, δέκα το πρωί το 20,8 %, το μεσημέρι το 17,4 % και το πρωί το 16,3 %.

Έχετε ποτά σπίτι

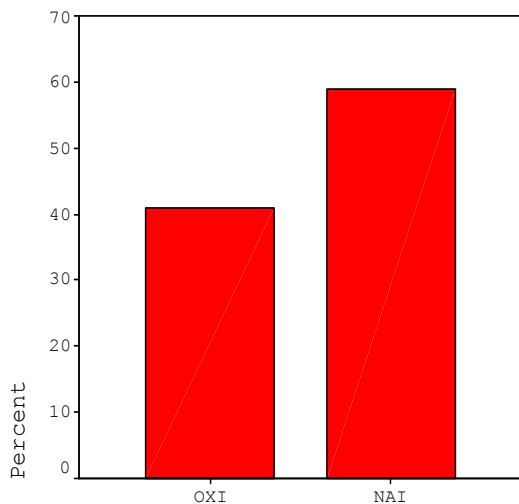
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	OXI	159	41,0	41,0	41,0
	NAI	229	59,0	59,0	100,0
	Total	388	100,0	100,0	

Πόσες φιάλες ποτά έχετε στο σπίτι σας ;

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	148	38,1	41,5	41,5
	1	36	9,3	10,1	51,5
	2	69	17,8	19,3	70,9
	3	20	5,2	5,6	76,5
	4	19	4,9	5,3	81,8
	5	20	5,2	5,6	87,4
	6	6	1,5	1,7	89,1
	7	5	1,3	1,4	90,5
	8	3	,8	,8	91,3
	9	1	,3	,3	91,6
	10	13	3,4	3,6	95,2
	15	4	1,0	1,1	96,4
	17	1	,3	,3	96,6
	20	6	1,5	1,7	98,3
	24	1	,3	,3	98,6
	25	1	,3	,3	98,9
	30	2	,5	,6	99,4
	66	1	,3	,3	99,7
	80	1	,3	,3	100,0
	Total	357	92,0	100,0	
Missing	System	31	8,0		
	Total	388	100,0		

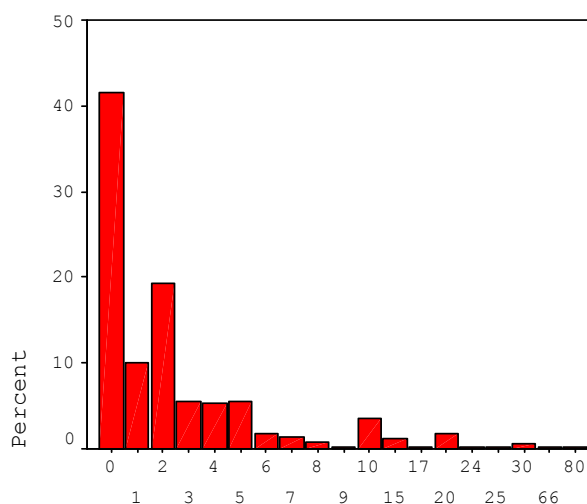
Πίνακες 28 & 29

Έχετε ποτά σπίτι



Έχετε ποτά σπίτι

Πόσες φιάλες ποτά έχετε στο σπίτι σας ;



Πόσες φιάλες ποτά έχετε στο σπίτι σας

Διαγράμματα 28 & 29

Το 59 % έχει ποτά σπίτι του σε αντίθεση με το 41 % που δεν έχει. Από αυτούς που έχουν ποτά το 19,3 % έχει 2 φιάλες, το 10,1 % έχει 1, το 5,6 % 5 ή 3 αντίστοιχα και το 5,3 % έχει 4.

Πίνετε μόνος ή με συντροφιά

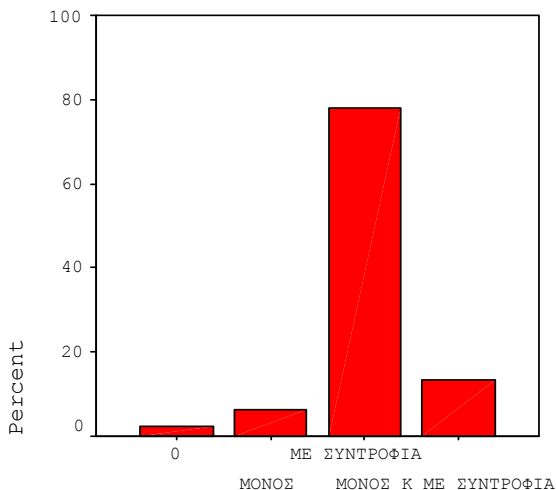
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	9	2,3	2,4	2,4
	ΜΟΝΟΣ	23	5,9	6,2	8,6
	ΜΕ ΣΥΝΤΡΟΦΙΑ	289	74,5	78,1	86,8
	ΜΟΝΟΣ Κ ΜΕ ΣΥΝΤΡΟΦΙΑ	49	12,6	13,2	100,0
	Total	370	95,4	100,0	
Missing	System	18	4,6		
Total		388	100,0		

Πίνετε πάντα το ίδιο ποτό

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΟΧΙ	230	59,3	61,7	61,7
	ΝΑΙ	141	36,3	37,8	99,5
	3	2	,5	,5	100,0
	Total	373	96,1	100,0	
Missing	System	15	3,9		
Total		388	100,0		

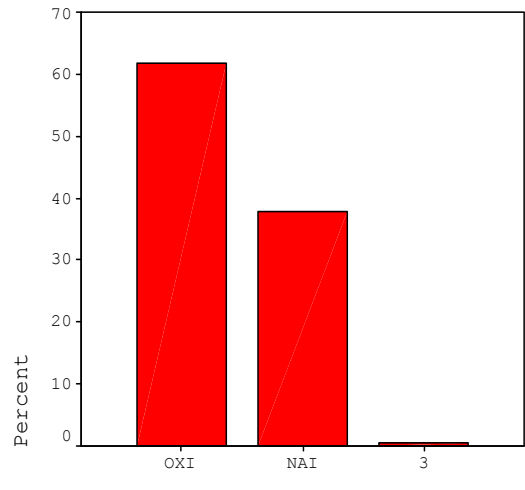
Πίνακες 30 & 31

Πίνετε μόνος ή με συντροφιά



Πίνετε μόνος ή με συντροφιά

Πίνετε πάντα το ίδιο ποτό



Πίνετε πάντα το ίδιο ποτό

Διαγράμματα 30 & 31

Από το σύνολο των ερωτηθέντων το 78,1 % πίνει αλκοόλ με παρέα, το 13,2 % πίνει και με παρέα και χωρίς παρέα και το 6,2 % πίνει χωρίς παρέα. Το 61,7 % των ερωτηθέντων δεν πίνει πάντα το ίδιο ποτό και μόνο το 37,8 % πίνει πάντα το ίδιο ποτό. Παρατηρούμε ότι η συντριπτική πλειοψηφία των ερωτηθέντων επηρεάζεται από την παρέα της και πίνει αλκοόλ, γεγονός που μας δείχνει ότι οι φοιτητές δεν κάνουν βαριά κατανάλωση αλκοόλ μόνοι τους αλλά πίνουν μέτριες ποσότητες όταν βρεθούν με παρέα. Επίσης το γεγονός ότι δεν καταναλώνουν πάντα το ίδιο ποτό δείχνει ότι δεν κάνουν συστηματική χρήση αλκοόλ.

ΠΟΥ ΠΙΝΕΤΕ

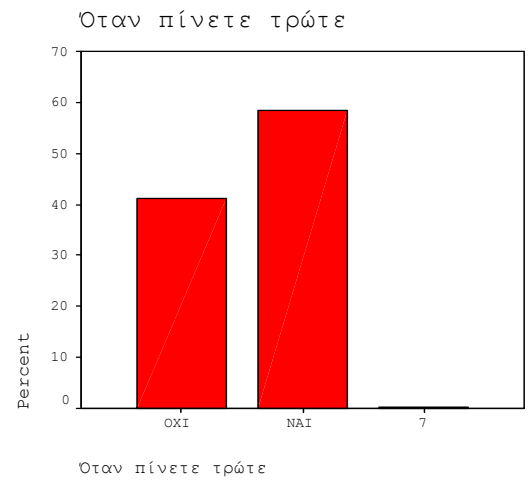
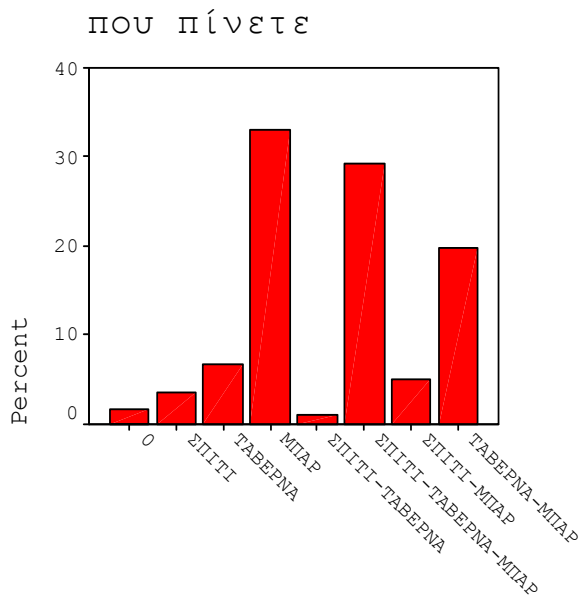
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	6	1,5	1,6	1,6
	ΣΠΙΤΙ	13	3,4	3,5	5,1
	ΤΑΒΕΡΝΑ	25	6,4	6,8	11,9
	ΜΠΑΡ	122	31,4	33,0	44,9
	ΣΠΙΤΙ-ΤΑΒΕΡΝΑ	4	1,0	1,1	45,9
	ΣΠΙΤΙ-ΤΑΒΕΡΝΑ-ΜΠΑ	108	27,8	29,2	75,1
	ΣΠΙΤΙ-ΜΠΑΡ	19	4,9	5,1	80,3
	ΤΑΒΕΡΝΑ-ΜΠΑΡ	73	18,8	19,7	100,0
	Total	370	95,4	100,0	
Missing	System	18	4,6		
Total		388	100,0		

Όταν πίνετε τρώτε

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΟΧΙ	152	39,2	41,3	41,3
	ΝΑΙ	215	55,4	58,4	99,7
	7	1	,3	,3	100,0
	Total	368	94,8	100,0	
Missing	System	20	5,2		
Total		388	100,0		

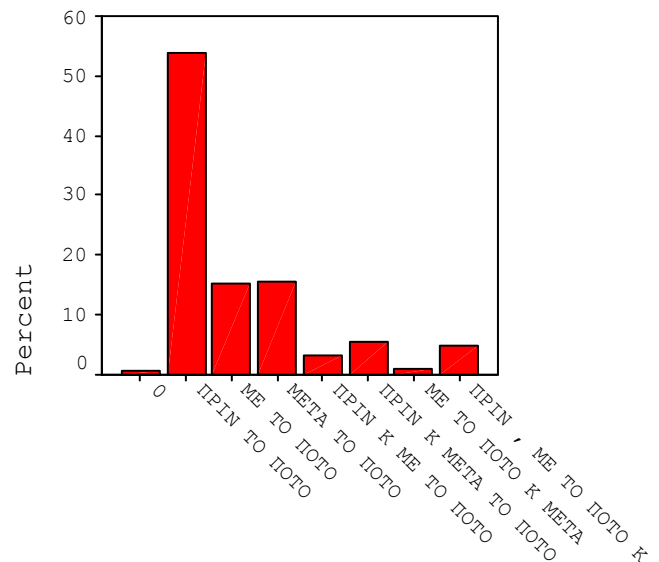
Γενικά τρώτε

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	2	,5	,5	,5
	ΠΡΙΝ ΤΟ ΠΟΤΟ	198	51,0	54,0	54,5
	ΜΕ ΤΟ ΠΟΤΟ	56	14,4	15,3	69,8
	ΜΕΤΑ ΤΟ ΠΟΤΟ	57	14,7	15,5	85,3
	ΠΡΙΝ Κ ΜΕ ΤΟ ΠΟΤΟ	12	3,1	3,3	88,6
	ΠΡΙΝ Κ ΜΕΤΑ ΤΟ ΠΟΤΟ	20	5,2	5,4	94,0
	ΜΕ ΤΟ ΠΟΤΟ Κ ΜΕΤΑ	4	1,0	1,1	95,1
	ΠΡΙΝ , ΜΕ ΤΟ ΠΟΤΟ Κ ΜΕΤΑ	18	4,6	4,9	100,0
	Total	367	94,6	100,0	
Missing	System	21	5,4		
Total		388	100,0		



ΠΟΥ ΠΙΝΕΤΕ

Γενικά τρώτε



Γενικά τρώτε

Διαγράμματα 32 – 34

Το 33 % των φοιτητών πίνει αλκοόλ στο μπαρ, το 29,2 % στο σπίτι –ταβέρνα –μπαρ, το 19,7 % στην ταβέρνα και στο μπαρ, το 6,8 % στην ταβέρνα και το 5,1 % στο σπίτι και στο μπαρ. Παρατηρούμε δηλαδή ότι το μέρος όπου βρίσκεται ο νέος επηρεάζει λιγότερο ή περισσότερο την διάθεση του για να καταναλώσει αλκοόλ. Το 58,4 % συνοδεύει το ποτό του με φαγητό, ενώ το 41,3 % δεν το συνοδεύει. Το 54 % τρώει πριν το ποτό, το 15,5 % μετά το ποτό, το 15,3 % με το ποτό και το 5,4 % πριν και μετά το ποτό.

Αραιώνετε το ποτό σας

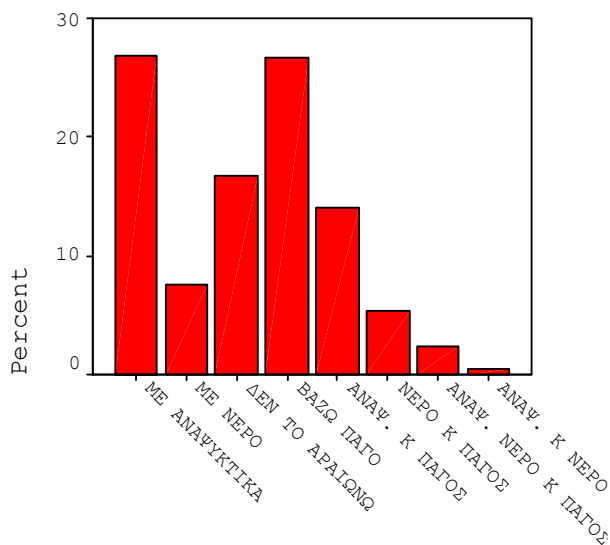
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΜΕ ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΑ	100	25,8	26,9	26,9
	ΜΕ ΝΕΡΟ	28	7,2	7,5	34,4
	ΔΕΝ ΤΟ ΑΡΑΙΩΝΩ	62	16,0	16,7	51,1
	ΒΑΖΩ ΠΑΓΟ	99	25,5	26,6	77,7
	ΑΝΑΨ. Κ ΠΑΓΟΣ	52	13,4	14,0	91,7
	ΝΕΡΟ Κ ΠΑΓΟΣ	20	5,2	5,4	97,0
	ΑΝΑΨ. ΝΕΡΟ Κ ΠΑΓΟΣ	9	2,3	2,4	99,5
	ΑΝΑΨ. Κ ΝΕΡΟ	2	,5	,5	100,0
	Total	372	95,9	100,0	
Missing	System	16	4,1		
Total		388	100,0		

Όταν πίνετε καπνίζετε

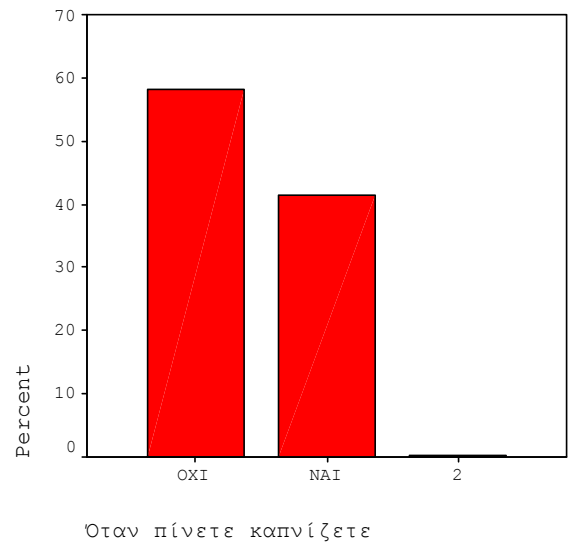
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΟΧΙ	213	54,9	58,2	58,2
	ΝΑΙ	152	39,2	41,5	99,7
	2	1	,3	,3	100,0
	Total	366	94,3	100,0	
Missing	System	22	5,7		
Total		388	100,0		

Πίνακες 35 & 36

Αραιώνετε το ποτό σας



Όταν πίνετε καπνίζετε



Αραιώνετε το ποτό σας

Διαγράμματα 35 & 36

Το 26,9 % αραιώνει το ποτό του με αναψυκτικά, το 26,6 % με πάγο, το 16,7 % δεν το αραιώνει, το 14 % με αναψυκτικά και πάγο, το 7,5 % με νερό και το 5,4 % με νερό και πάγο. Το 58,2 % όταν πίνει δεν καπνίζει παράλληλα, ενώ το 41,5 % όταν πίνει καπνίζει παράλληλα, γεγονός που μας δείχνει ότι σχεδόν οι μισοί ερωτηθέντες επηρεάζονται θετικά από το ποτό στο να καπνίσουν.

Αισθάνεστε καλύτερα

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	OXI	236	60,8	65,7	65,7
	NAI	123	31,7	34,3	100,0
	Total	359	92,5	100,0	
Missing	System	29	7,5		
Total		388	100,0		

Μιλάτε περισσότερο

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	OXI	230	59,3	64,1	64,1
	NAI	129	33,2	35,9	100,0
	Total	359	92,5	100,0	
Missing	System	29	7,5		
Total		388	100,0		

Τραγουδάτε

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	OXI	269	69,3	74,9	74,9
	NAI	90	23,2	25,1	100,0
	Total	359	92,5	100,0	
Missing	System	29	7,5		
Total		388	100,0		

Χορεύετε

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	OXI	214	55,2	59,6	59,6
	NAI	145	37,4	40,4	100,0
	Total	359	92,5	100,0	
Missing	System	29	7,5		
Total		388	100,0		

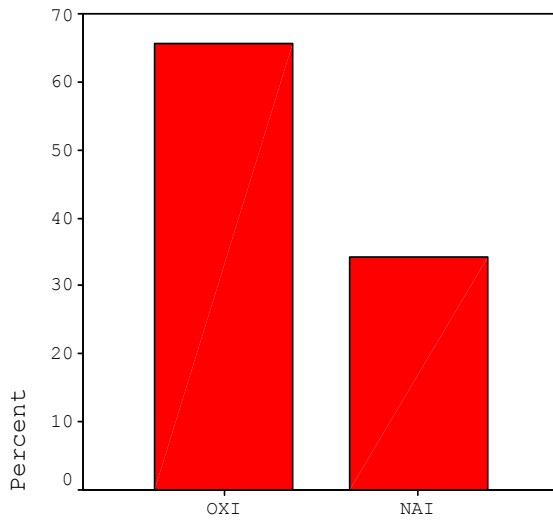
Ζαλίζεστε

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	OXI	283	72,9	78,8	78,8
	NAI	76	19,6	21,2	100,0
	Total	359	92,5	100,0	
Missing	System	29	7,5		
Total		388	100,0		

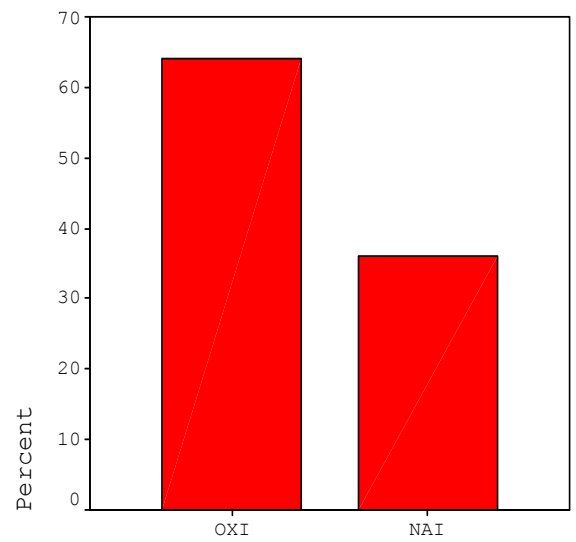
Παραπατάτε

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	OXI	330	85,1	92,4	92,4
	NAI	27	7,0	7,6	100,0
	Total	357	92,0	100,0	
Missing	System	31	8,0		
Total		388	100,0		

Αισθάνεστε καλύτερα



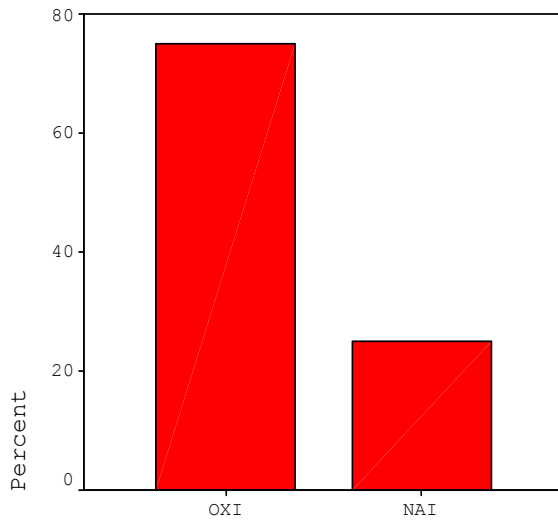
Μιλάτε περισσότερο



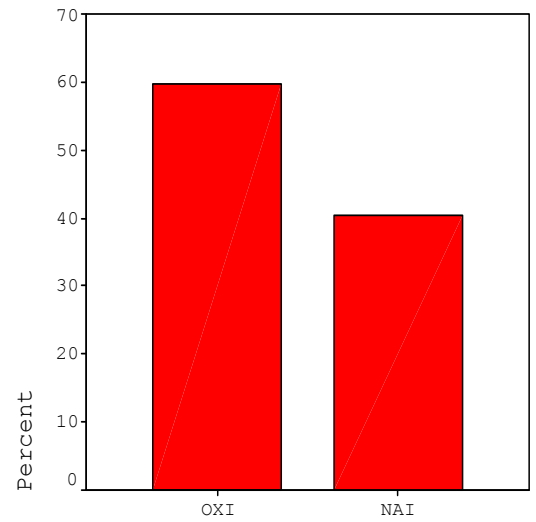
Αισθάνεστε καλύτερα

Μιλάτε περισσότερο

Τραγουδάτε



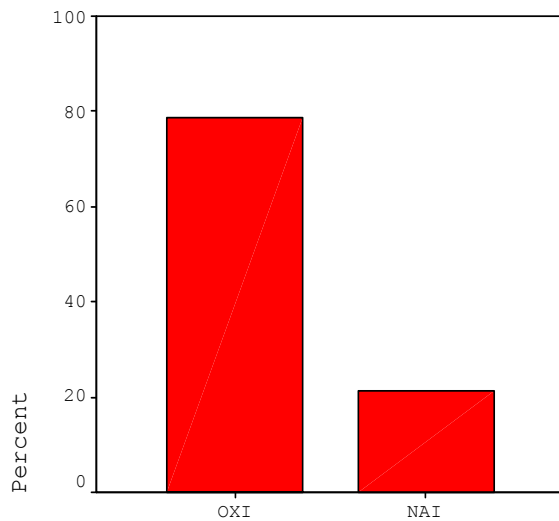
Χορεύετε



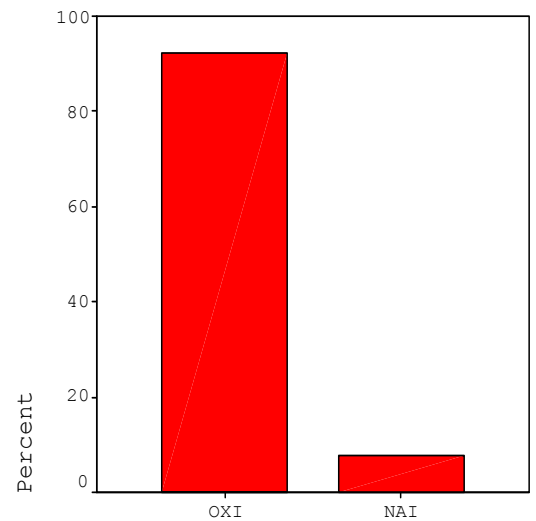
Τραγουδάτε

Χορεύετε

Ζαλίζεστε



Παραπατάτε



Ζαλίζεστε

Παραπατάτε

Πίνακες & Διαγράμματα 37 – 41

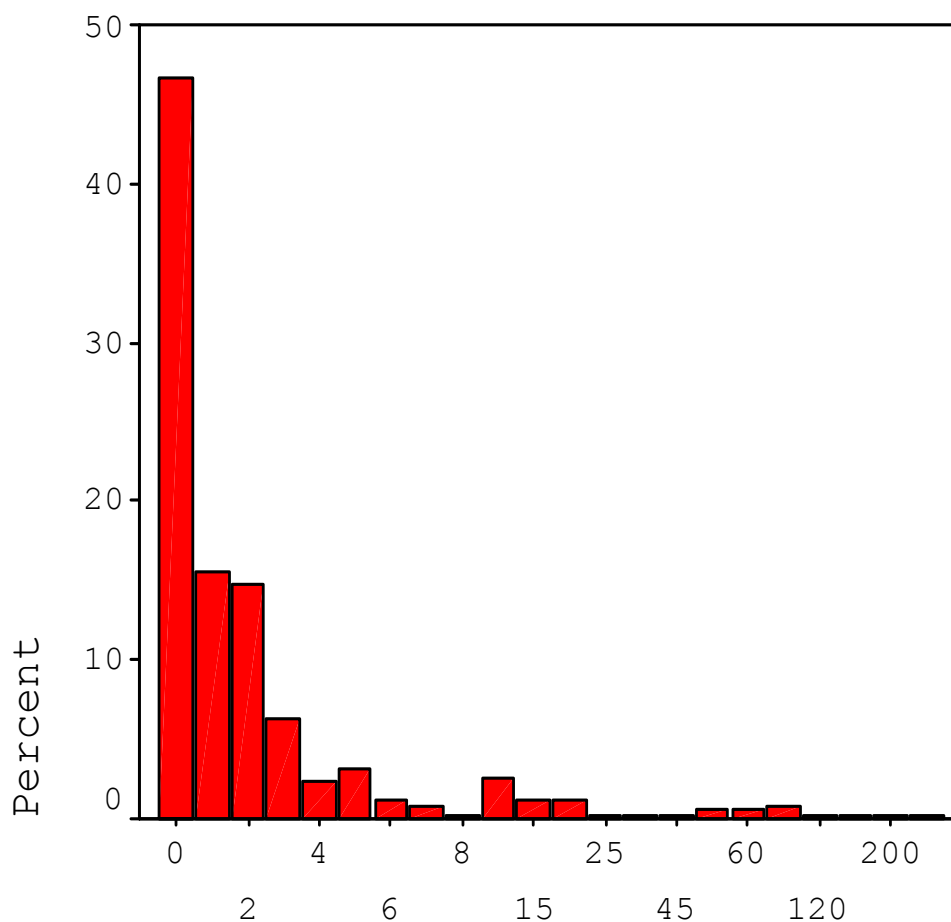
Όπως βλέπουμε από τους παραπάνω πίνακες και διαγράμματα (37 – 41) αυτό που συμβαίνει συχνότερα στους νέους όταν πίνουν είναι: χορεύουν 40,4 %, μιλάνε περισσότερο 35,9 %, αισθάνονται καλύτερα 34,3 %, τραγουδάνε το 25,1 %, ζαλίζονται το 21,2 % και παραπατάνε το 7,6 %.

Πόσες φορές έχετε μεθύσει τον τελευταίο χρόνο

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	162	41,8	46,7	46,7
	1	54	13,9	15,6	62,2
	2	51	13,1	14,7	76,9
	3	22	5,7	6,3	83,3
	4	8	2,1	2,3	85,6
	5	11	2,8	3,2	88,8
	6	4	1,0	1,2	89,9
	7	3	,8	,9	90,8
	8	1	,3	,3	91,1
	10	9	2,3	2,6	93,7
	15	4	1,0	1,2	94,8
	20	4	1,0	1,2	96,0
	25	1	,3	,3	96,3
	30	1	,3	,3	96,5
	45	1	,3	,3	96,8
	50	2	,5	,6	97,4
	60	2	,5	,6	98,0
	70	3	,8	,9	98,8
	120	1	,3	,3	99,1
	123	1	,3	,3	99,4
	200	1	,3	,3	99,7
	250	1	,3	,3	100,0
	Total	347	89,4	100,0	
Missing	System	41	10,6		
Total		388	100,0		

Πίνακας 42

Πόσες φορές έχετε μεθύσει



Πόσες φορές έχετε μεθύσει τον τελευταίο χρόνο

Διάγραμμα 42

Η πλειοψηφία των ερωτηθέντων δεν είχε μεθύσει τον τελευταίο χρόνο σε ποσοστό 46,7 %.

Το 15,6 % είχε μεθύσει 1 φορά, το 14,7 % 2 φορές, το 6,3 % 3 φορές, 3,2% 5 φορές, το 2,6 % 10 φορές, το 2,3 % 4 φορές και το 1,2 % 15 & 20 φορές.

Συμπεραίνουμε από τα παραπάνω ποσοστά ότι οι φοιτητές του δείγματος μας δεν κάνουν συστηματική και μεγάλη κατανάλωση αλκοόλ.

γεύση

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	OXI	61	15,7	16,7	16,7
	NAI	305	78,6	83,3	100,0
	Total	366	94,3	100,0	
Missing	System	22	5,7		
Total		388	100,0		

ωρίμανση

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	OXI	284	73,2	77,6	77,6
	NAI	81	20,9	22,1	99,7
	2	1	,3	,3	100,0
	Total	366	94,3	100,0	
Missing	System	22	5,7		
Total		388	100,0		

άρωμα

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	OXI	180	46,4	49,2	49,2
	NAI	186	47,9	50,8	100,0
	Total	366	94,3	100,0	
Missing	System	22	5,7		
Total		388	100,0		

χρώμα

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	OXI	258	66,5	70,5	70,5
	NAI	108	27,8	29,5	100,0
	Total	366	94,3	100,0	
Missing	System	22	5,7		
Total		388	100,0		

Ηλικία

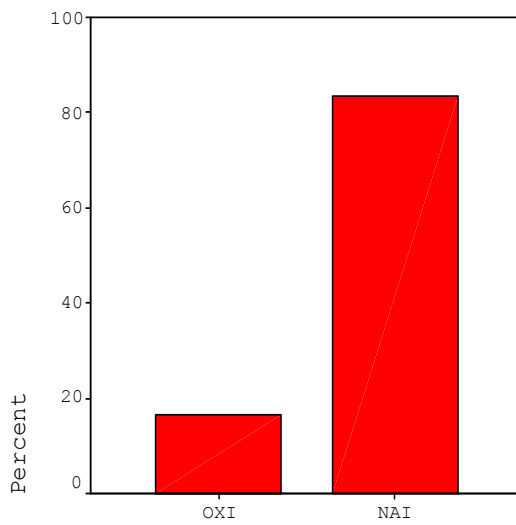
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	OXI	258	66,5	70,5	70,5
	NAI	108	27,8	29,5	100,0
	Total	366	94,3	100,0	
Missing	System	22	5,7		
Total		388	100,0		

άλλο

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	OXI	315	81,2	88,5	88,5
	NAI	40	10,3	11,2	99,7
	3	1	,3	,3	100,0
	Total	356	91,8	100,0	
Missing	System	32	8,2		
Total		388	100,0		

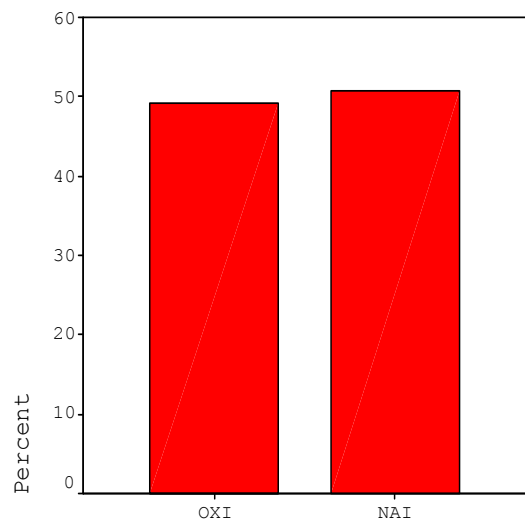
Πίνακες 43 - 48

γεύση



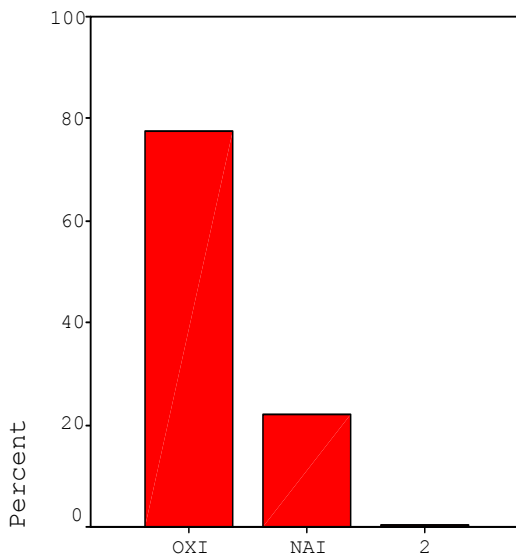
γεύση

άρωμα



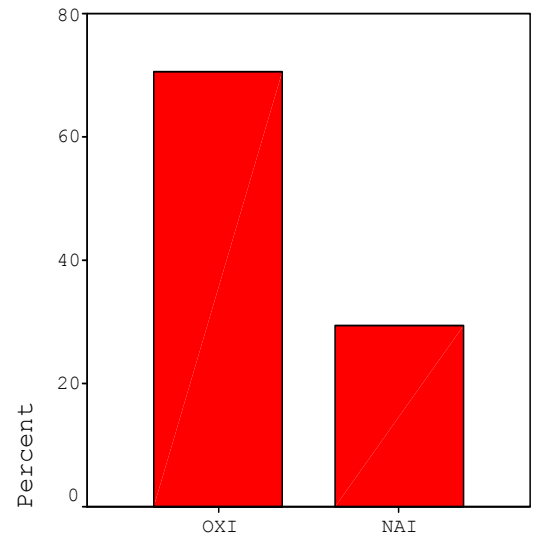
άρωμα

ωρίμανση

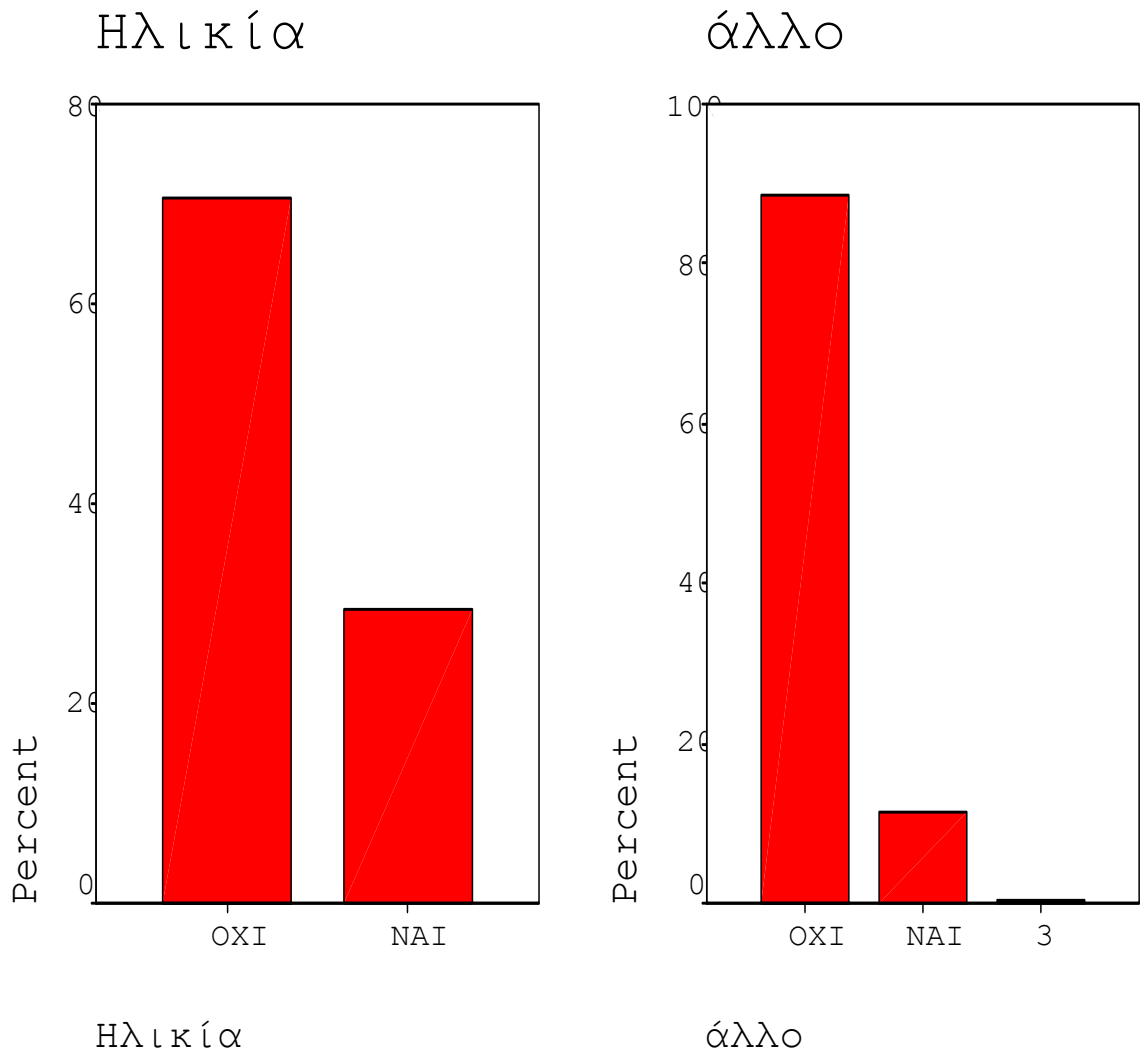


ωρίμανση

χρώμα



χρώμα



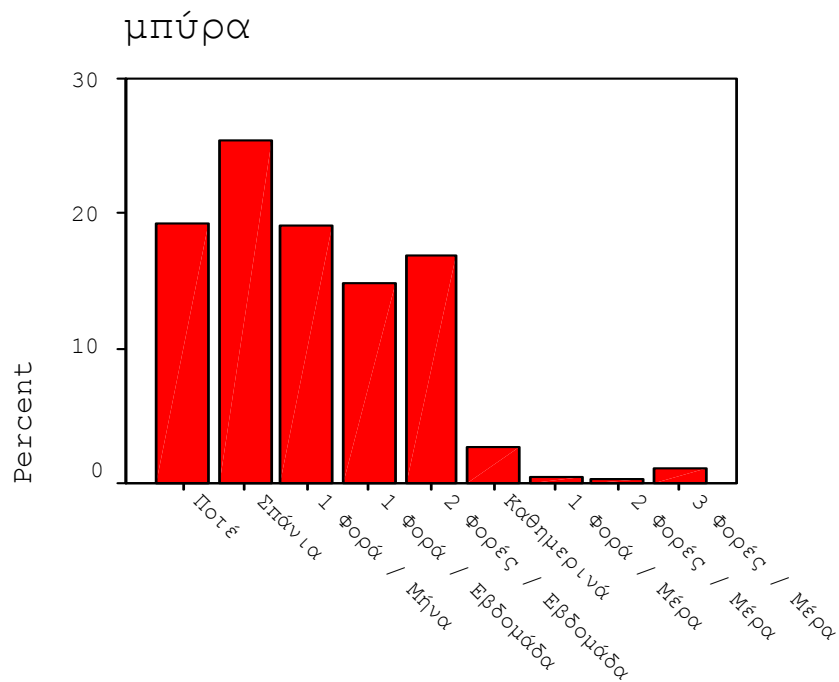
Διαγράμματα 43-48

Το 83,3 % του δείγματος θεωρεί ότι η γεύση του ποτού καθορίζει την ποιότητα του , το 50,8 % το άρωμα , το 22,1 % η ωρίμανση , το 29,5 % το χρώμα και η ηλικία αντίστοιχα και το 11,8 % άλλο χαρακτηριστικό.

μπύρα

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ποτέ	73	18,8	19,3	19,3
	Σπάνια	96	24,7	25,4	44,7
	1 Φορά / Μήνα	72	18,6	19,0	63,8
	1 Φορά / Εβδομάδα	56	14,4	14,8	78,6
	2 Φορές / Εβδομάδα	64	16,5	16,9	95,5
	Καθημερινά	10	2,6	2,6	98,1
	1 Φορά / Μέρα	2	,5	,5	98,7
	2 Φορές / Μέρα	1	,3	,3	98,9
	3 Φορές / Μέρα	4	1,0	1,1	100,0
	Total	378	97,4	100,0	
Missing	System	10	2,6		
Total		388	100,0		

Πίνακας 49



μπύρα

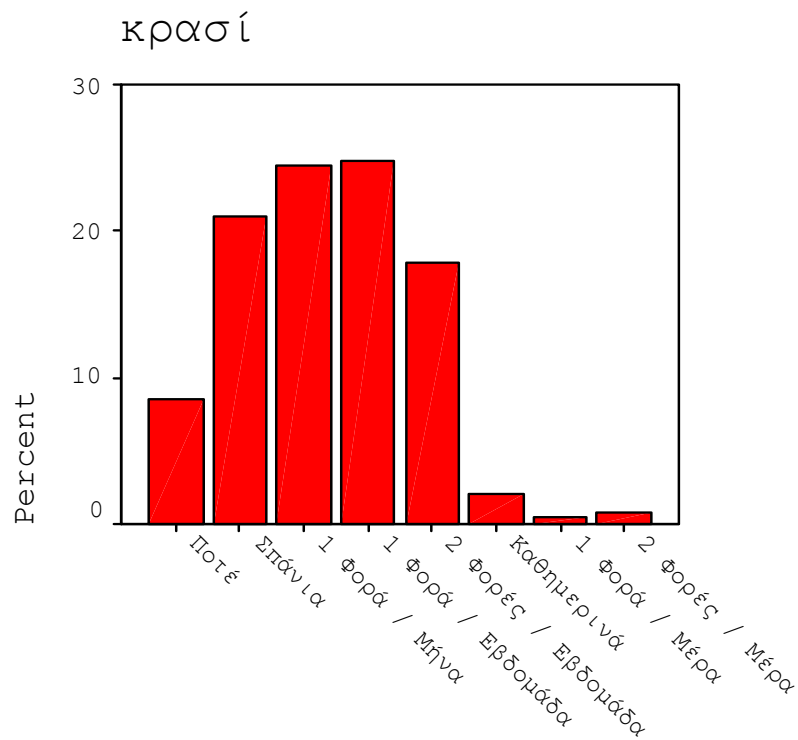
Διάγραμμα 49

Μπύρα καταναλώνει καθημερινά το 2,6 %, 2 φορές την εβδομάδα το 16,9 %, 1 φορά την εβδομάδα το 14,8 %, 1 φορά το μήνα το 19 %, σπάνια το 25,4 % και ποτέ το 19,3 %.

κρασί

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ποτέ	32	8,2	8,5	8,5
	Σπάνια	79	20,4	21,0	29,5
	1 Φορά / Μήνα	92	23,7	24,5	54,0
	1 Φορά / Εβδομάδα	93	24,0	24,7	78,7
	2 Φορές / Εβδομάδα	67	17,3	17,8	96,5
	Καθημερινά	8	2,1	2,1	98,7
	1 Φορά / Μέρα	2	,5	,5	99,2
	2 Φορές / Μέρα	3	,8	,8	100,0
	Total	376	96,9	100,0	
Missing	System	12	3,1		
Total		388	100,0		

Πίνακας 50



κρασί

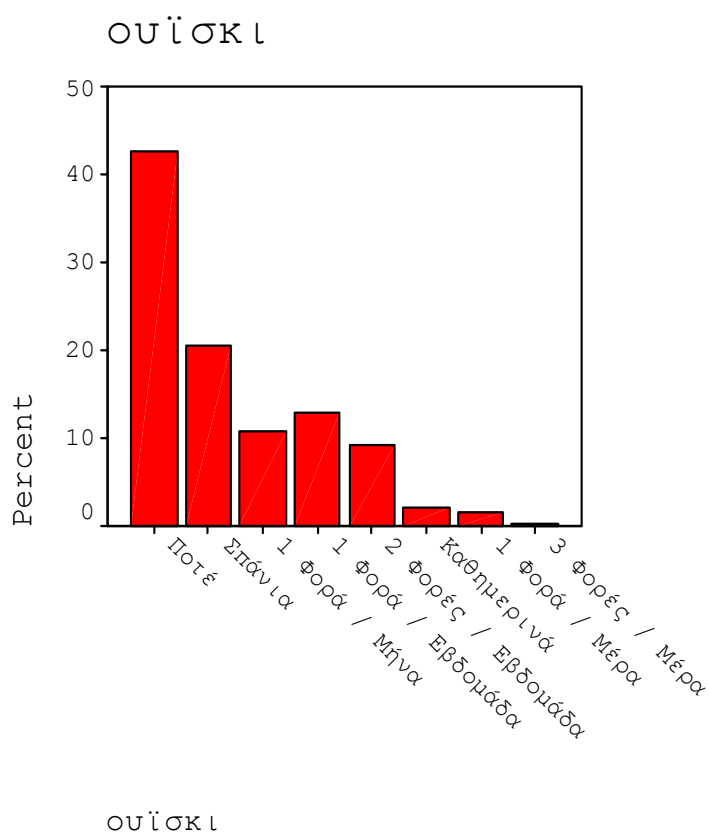
Διάγραμμα 50

Κρασί καταναλώνει καθημερινά το 2,1 % , 2 φορές / εβδομάδα το 17,8 %, 1 φορά / εβδομάδα το 24,7 %, 1 φορά / μήνα το 24,5 %, σπάνια το 21 % και ποτέ το 8,5 %.

ουΐσκι

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ποτέ	160	41,2	42,6	42,6
	Σπάνια	77	19,8	20,5	63,0
	1 Φορά / Μήνα	41	10,6	10,9	73,9
	1 Φορά / Εβδομάδα	48	12,4	12,8	86,7
	2 Φορές / Εβδομάδα	35	9,0	9,3	96,0
	Καθημερινά	8	2,1	2,1	98,1
	1 Φορά / Μέρα	6	1,5	1,6	99,7
	3 Φορές / Μέρα	1	,3	,3	100,0
	Total	376	96,9	100,0	
Missing	System	12	3,1		
Total		388	100,0		

Πίνακας 51



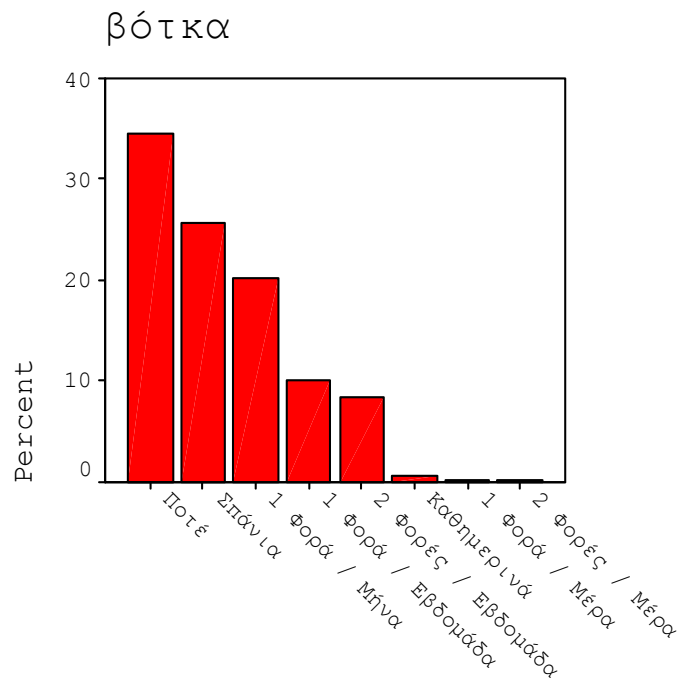
Διάγραμμα 51

Ουΐσκι πίνει καθημερινά το 2,1 %, 2 φορές / εβδομάδα το 9,3 %, 1 φορά / εβδομάδα το 12,8 %, 1 φορά / μήνα το 10,9 %, σπάνια το 20,5 % και ποτέ το 42,6 %.

βότκα

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ποτέ	127	32,7	34,6	34,6
	Σπάνια	94	24,2	25,6	60,2
	1 Φορά / Μήνα	74	19,1	20,2	80,4
	1 Φορά / Εβδομάδα	37	9,5	10,1	90,5
	2 Φορές / Εβδομάδα	31	8,0	8,4	98,9
	Καθημερινά	2	,5	,5	99,5
	1 Φορά / Μέρα	1	,3	,3	99,7
	2 Φορές / Μέρα	1	,3	,3	100,0
	Total	367	94,6	100,0	
Missing	System	21	5,4		
Total		388	100,0		

Πίνακας 52



βότκα

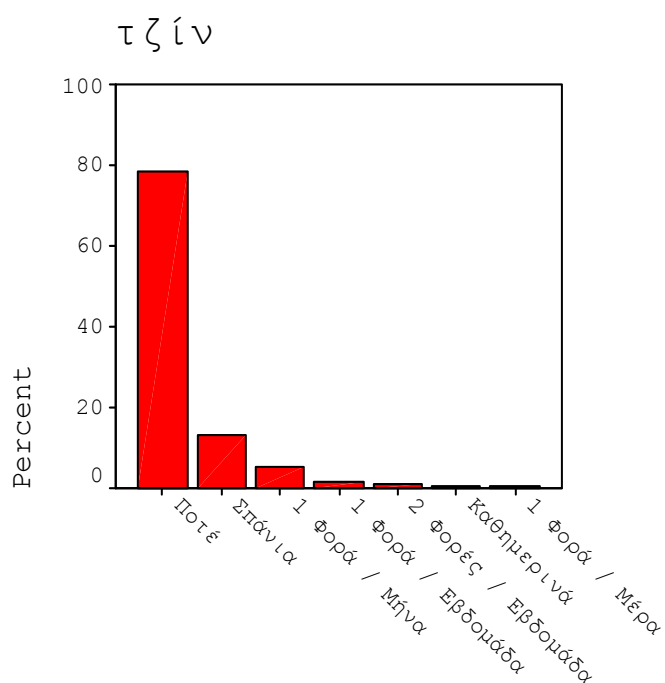
Διάγραμμα 52

Βότκα πίνει καθημερινά το 0,5 %, 2 φορές / εβδομάδα το 8,4 %, 1 φορά / εβδομάδα το 10,1 %, 1 φορά το μήνα το 20,2 %, σπάνια το 25,6 % και ποτέ το 34,6 %.

τζίν

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ποτέ	288	74,2	78,3	78,3
	Σπάνια	49	12,6	13,3	91,6
	1 Φορά / Μήνα	19	4,9	5,2	96,7
	1 Φορά / Εβδομάδα	5	1,3	1,4	98,1
	2 Φορές / Εβδομάδα	4	1,0	1,1	99,2
	Καθημερινά	2	,5	,5	99,7
	1 Φορά / Μέρα	1	,3	,3	100,0
	Total	368	94,8	100,0	
Missing	System	20	5,2		
Total		388	100,0		

Πίνακας 53



τζίν

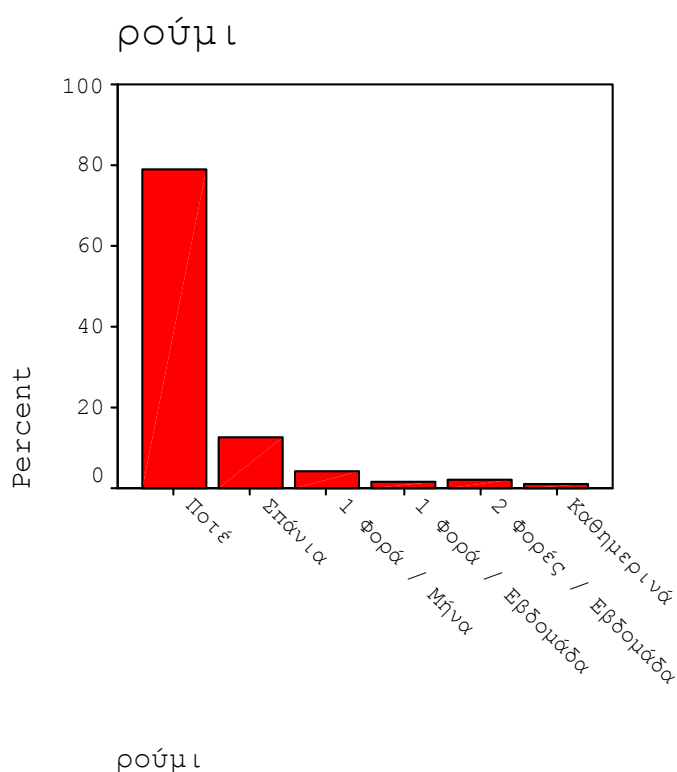
Διάγραμμα 53

Τζιν πίνει καθημερινά το 0,5 %, 2 φορές / εβδομάδα το 1,1 %, 1 φορά / εβδομάδα το 1,4 %, 1 φορά / μήνα το 5,2 %, σπάνια το 13,3 % και ποτέ το 78,3 %.

ρούμι

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ποτέ	291	75,0	79,1	79,1
	Σπάνια	46	11,9	12,5	91,6
	1 Φορά / Μήνα	15	3,9	4,1	95,7
	1 Φορά / Εβδομάδα	6	1,5	1,6	97,3
	2 Φορές / Εβδομάδα	7	1,8	1,9	99,2
	Καθημερινά	3	,8	,8	100,0
	Total	368	94,8	100,0	
Missing	System	20	5,2		
Total		388	100,0		

Πίνακας 54



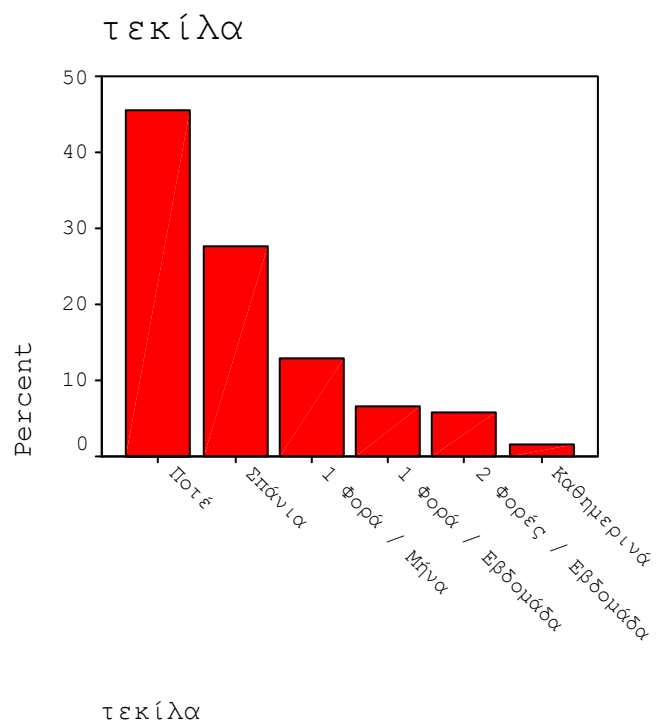
Διάγραμμα 54

Ρούμι πίνει καθημερινά το 0,8 %, 2 φορές / εβδομάδα το 1,9 %, 1φορά / εβδομάδα το 1,6 %, 1 φορά / μήνα το 4,1 %, σπάνια το 12,5 % και ποτέ το 79,1 %.

τεκίλα

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ποτέ	169	43,6	45,4	45,4
	Σπάνια	103	26,5	27,7	73,1
	1 Φορά / Μήνα	48	12,4	12,9	86,0
	1 Φορά / Εβδομάδα	24	6,2	6,5	92,5
	2 Φορές / Εβδομάδα	22	5,7	5,9	98,4
	Καθημερινά	6	1,5	1,6	100,0
	Total	372	95,9	100,0	
Missing	System	16	4,1		
Total		388	100,0		

Πίνακας 55



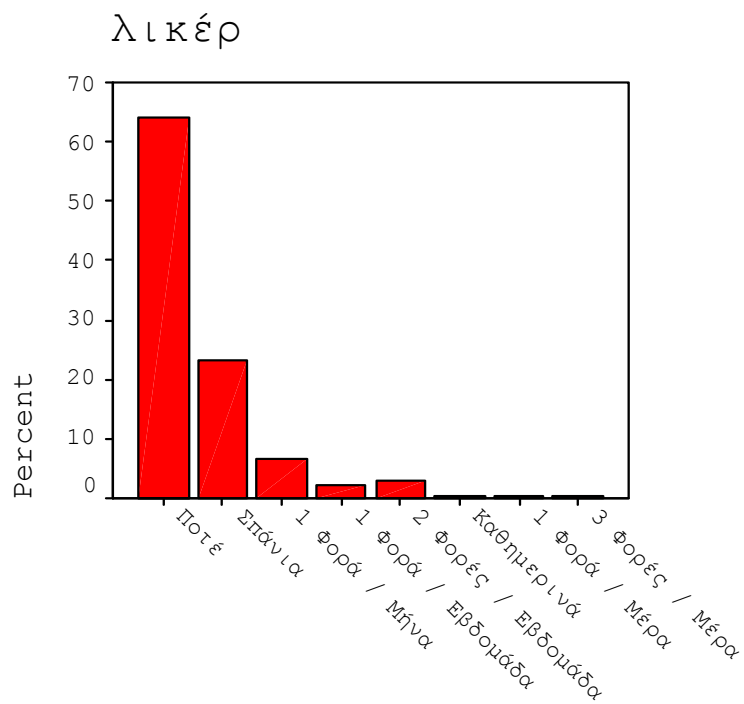
Διάγραμμα 55

Τεκίλα πίνει καθημερινά το 1,6 %, 2 φορές / εβδομάδα το 5,9 %, 1 φορά / εβδομάδα το 6,5 %, 1 φορά / μήνα το 12,9 %, σπάνια το 27,7 % και ποτέ το 45,4 %.

Λικέρ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ποτέ	237	61,1	64,2	64,2
	Σπάνια	86	22,2	23,3	87,5
	1 Φορά / Μήνα	24	6,2	6,5	94,0
	1 Φορά / Εβδομάδα	8	2,1	2,2	96,2
	2 Φορές / Εβδομάδα	11	2,8	3,0	99,2
	Καθημερινά	1	,3	,3	99,5
	1 Φορά / Μέρα	1	,3	,3	99,7
	3 Φορές / Μέρα	1	,3	,3	100,0
	Total	369	95,1	100,0	
Missing	System	19	4,9		
Total		388	100,0		

Πίνακας 56



Λικέρ

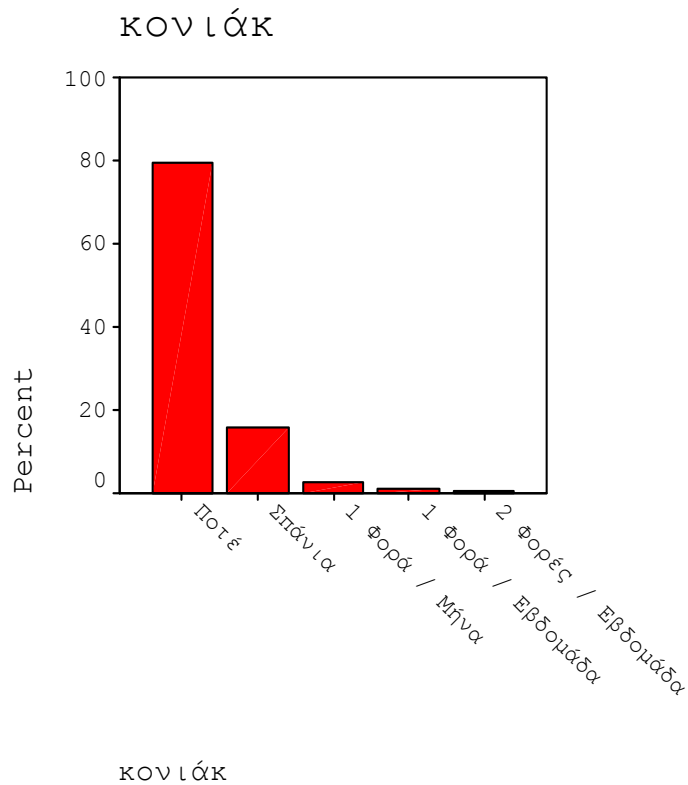
Διάγραμμα 56

Λικέρ πίνει καθημερινά το 0,3 %, 2 φορές / εβδομάδα το 3,0 %, 1 φορά / εβδομάδα το 2,2 %, 1 φορά / μήνα το 6,5 %, σπάνια το 23,3 % και ποτέ το 64,2 %.

ΚΟΝΙΑΚ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ποτέ	289	74,5	79,6	79,6
	Σπάνια	58	14,9	16,0	95,6
	1 Φορά / Μήνα	10	2,6	2,8	98,3
	1 Φορά / Εβδομάδα	4	1,0	1,1	99,4
	2 Φορές / Εβδομάδα	2	,5	,6	100,0
	Total	363	93,6	100,0	
Missing	System	25	6,4		
Total		388	100,0		

Πίνακας 57



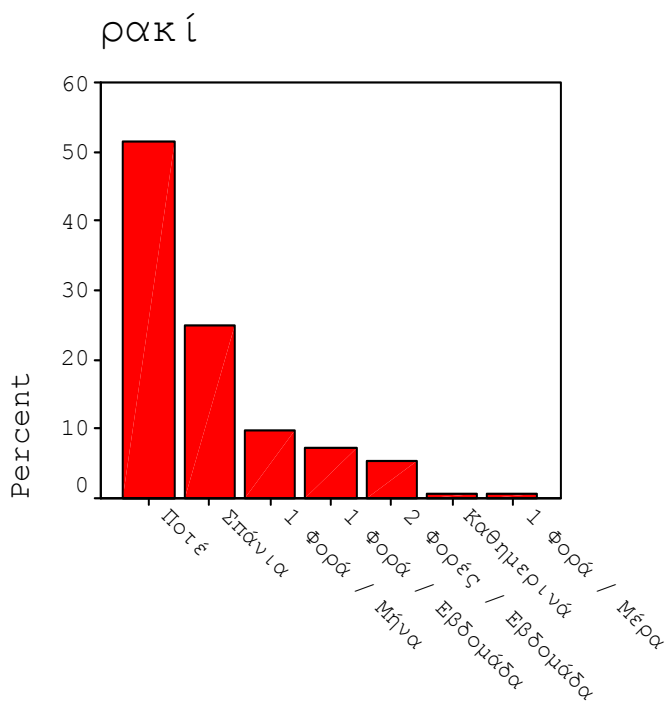
Διάγραμμα 57

Κονιάκ πίνει 2 φορές / εβδομάδα το 0,6 %, 1 φορά / εβδομάδα το 1,1 %, 1 φορά / μήνα το 2,8 %, σπάνια το 16 % και ποτέ το 79,6 %.

ρακί

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ποτέ	193	49,7	51,5	51,5
	Σπάνια	94	24,2	25,1	76,5
	1 Φορά / Μήνα	37	9,5	9,9	86,4
	1 Φορά / Εβδομάδα	27	7,0	7,2	93,6
	2 Φορές / Εβδομάδα	20	5,2	5,3	98,9
	Καθημερινά	2	,5	,5	99,5
	1 Φορά / Μέρα	2	,5	,5	100,0
	Total	375	96,6	100,0	
Missing	System	13	3,4		
Total		388	100,0		

Πίνακας 58



ρακί

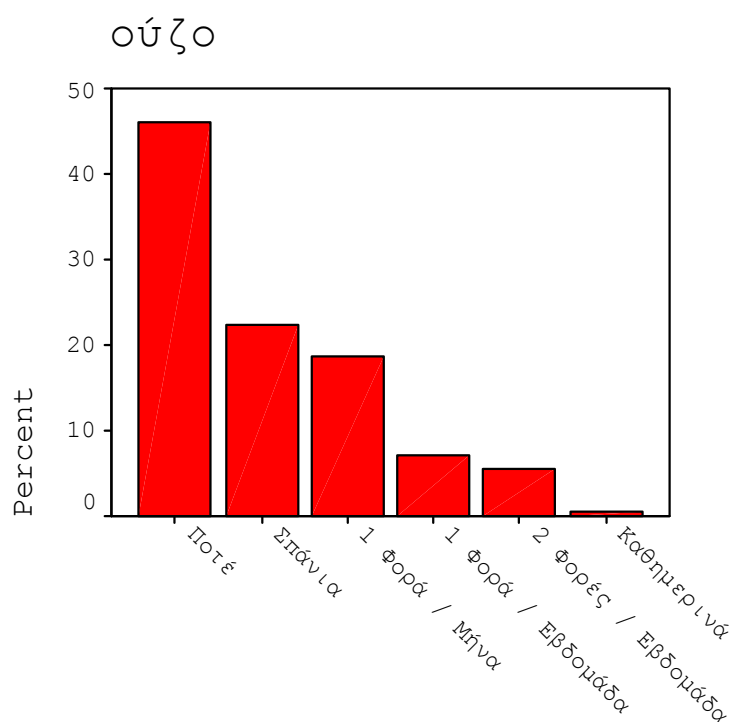
Διάγραμμα 58

Ρακί πίνει καθημερινά το 0,5 %, 2 φορές / εβδομάδα το 5,3 %, 1 φορά / εβδομάδα το 7,2 %, 1 φορά / μήνα το 9,9 %, σπάνια το 25,1 % και ποτέ το 51,5 %.

ούζο

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ποτέ	170	43,8	45,9	45,9
	Σπάνια	83	21,4	22,4	68,4
	1 Φορά / Μήνα	69	17,8	18,6	87,0
	1 Φορά / Εβδομάδα	26	6,7	7,0	94,1
	2 Φορές / Εβδομάδα	20	5,2	5,4	99,5
	Καθημερινά	2	,5	,5	100,0
	Total	370	95,4	100,0	
Missing	System	18	4,6		
Total		388	100,0		

Πίνακας 59



ούζο

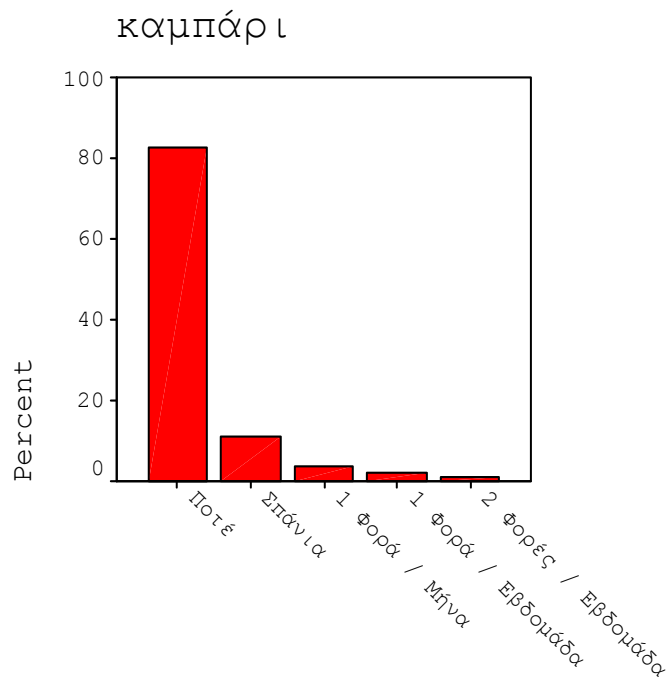
Διάγραμμα 59

Ούζο πίνει καθημερινά το 0,5 %, 2 φορές / εβδομάδα το 5,4 %, 1 φορά / εβδομάδα 7 %, 1 φορά / μήνα το 18,6 %, σπάνια το 22,4 % και ποτέ το 45,9 %.

καμπάρι

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ποτέ	304	78,4	82,6	82,6
	Σπάνια	41	10,6	11,1	93,8
	1 Φορά / Μήνα	13	3,4	3,5	97,3
	1 Φορά / Εβδομάδα	7	1,8	1,9	99,2
	2 Φορές / Εβδομάδα	3	,8	,8	100,0
	Total	368	94,8	100,0	
Missing	System	20	5,2		
Total		388	100,0		

Πίνακας 60



καμπάρι

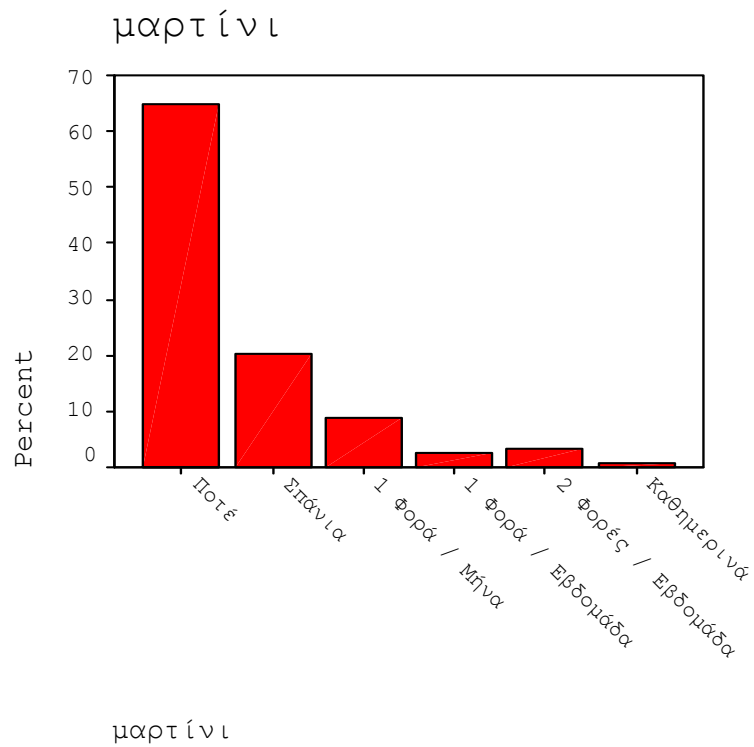
Διάγραμμα 60

Καμπάρι 2 φορές / εβδομάδα πίνει το 0,8 %, 1 φορά / εβδομάδα το 1,9 %, 1 φορά / μήνα το 3,5 %, σπάνια το 11,1 % και ποτέ το 82,6 %.

μαρτίνι

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ποτέ	238	61,3	64,7	64,7
	Σπάνια	74	19,1	20,1	84,8
	1 Φορά / Μήνα	32	8,2	8,7	93,5
	1 Φορά / Εβδομάδα	9	2,3	2,4	95,9
	2 Φορές / Εβδομάδα	12	3,1	3,3	99,2
	Καθημερινά	3	,8	,8	100,0
	Total	368	94,8	100,0	
Missing	System	20	5,2		
Total		388	100,0		

Πίνακας 61



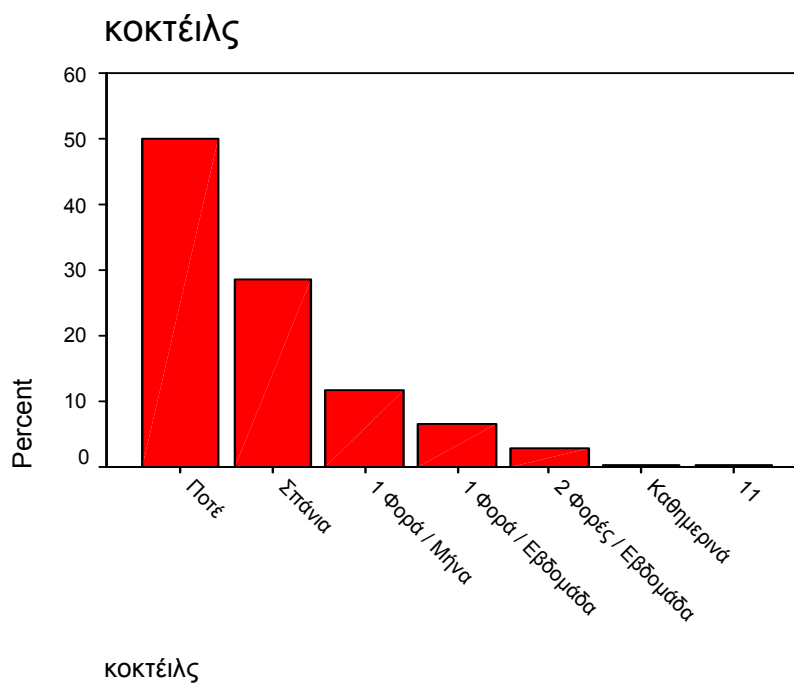
Διάγραμμα 61

Μαρτίνι καθημερινά πίνει το 0,8 %, 2 φορές / εβδομάδα το 3,3 %, 1 φορά / εβδομάδα το 2,4 %, 1 φορά / μήνα το 8,7 %, σπάνια το 20,1 % και ποτέ το 64,7 %.

ΚΟΚΤΕΙΛΣ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ποτέ	184	47,4	50,0	50,0
	Σπάνια	105	27,1	28,5	78,5
	1 Φορά / Μήνα	43	11,1	11,7	90,2
	1 Φορά / Εβδομάδα	24	6,2	6,5	96,7
	2 Φορές / Εβδομάδα	10	2,6	2,7	99,5
	Καθημερινά	1	,3	,3	99,7
	11	1	,3	,3	100,0
	Total	368	94,8	100,0	
Missing	System	20	5,2		
Total		388	100,0		

Πίνακας 62



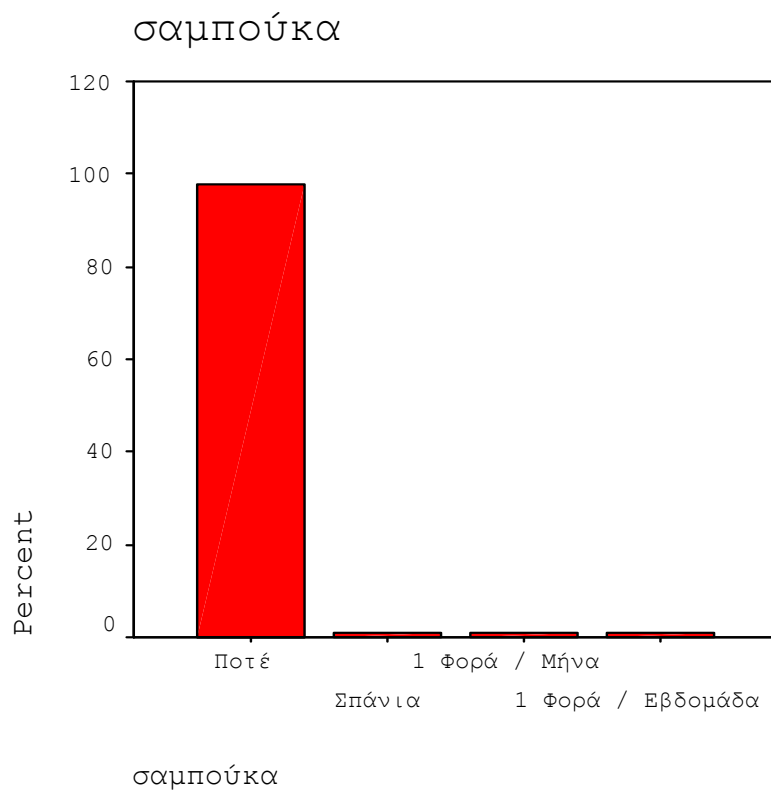
Διάγραμμα 62

Κοκτέιλς 2 φορές / εβδομάδα πίνει το 2,7 %, 1 φορά / εβδομάδα το 6,5 %, 1 φορά / μήνα το 11,7 %, σπάνια το 28,5 % και ποτέ το 50 %.

σαμπούκα

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ποτέ	244	62,9	97,6	97,6
	Σπάνια	2	,5	,8	98,4
	1 Φορά / Μήνα	2	,5	,8	99,2
	1 Φορά / Εβδομάδα	2	,5	,8	100,0
	Total	250	64,4	100,0	
Missing	System	138	35,6		
Total		388	100,0		

Πίνακας 63



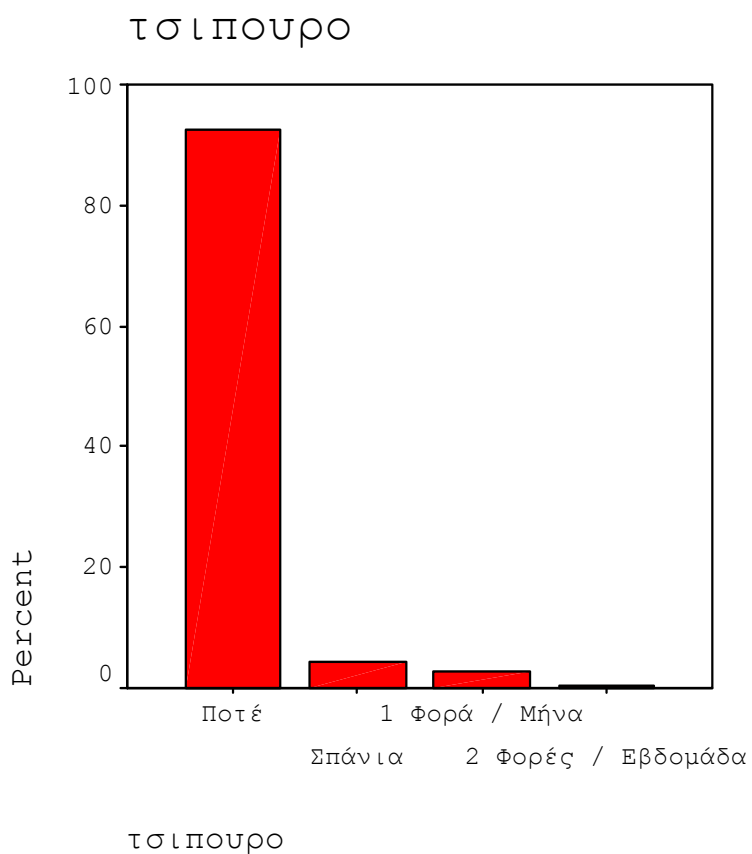
Διάγραμμα 63

Το 97,6 % του δείγματος δεν πίνει ποτέ σαμπούκα.

τσίπουρο

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ποτέ	230	59,3	92,4	92,4
	Σπάνια	11	2,8	4,4	96,8
	1 Φορά / Μήνα	7	1,8	2,8	99,6
	2 Φορές / Εβδομάδα	1	,3	,4	100,0
	Total	249	64,2	100,0	
Missing	System	139	35,8		
Total		388	100,0		

Πίνακας 64



Διάγραμμα 64

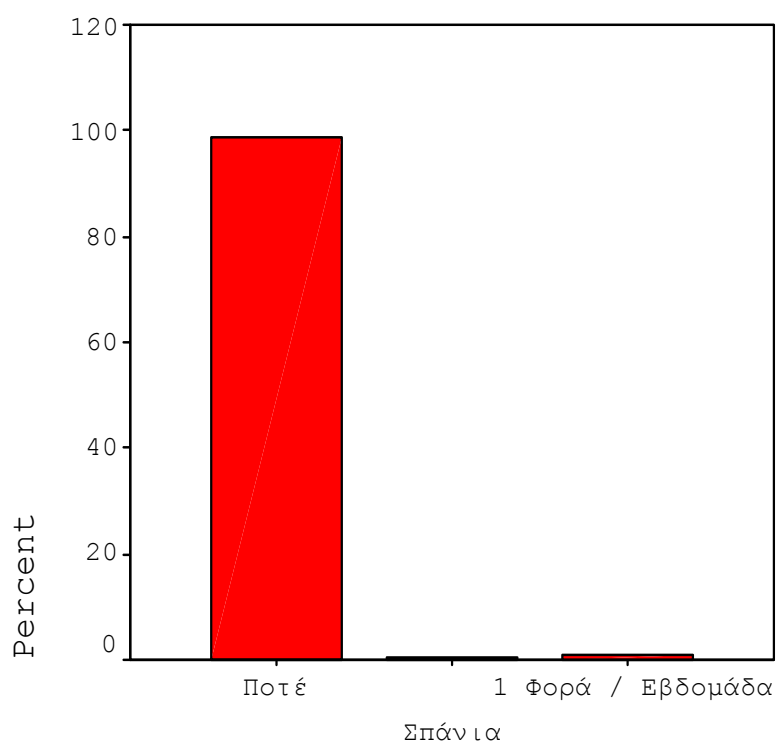
Τσίπουρο 1 φορά / μήνα πίνει το 2,8 %, σπάνια το 4,4 % και ποτέ το 92,4 %.

ΠΟΤΑ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ποτέ	230	59,3	98,7	98,7
	Σπάνια	1	,3	,4	99,1
	1 Φορά / Εβδομάδα	2	,5	,9	100,0
	Total	233	60,1	100,0	
Missing	System	155	39,9		
Total		388	100,0		

Πίνακας 65

ΠΟΤΑ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ



ΠΟΤΑ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ

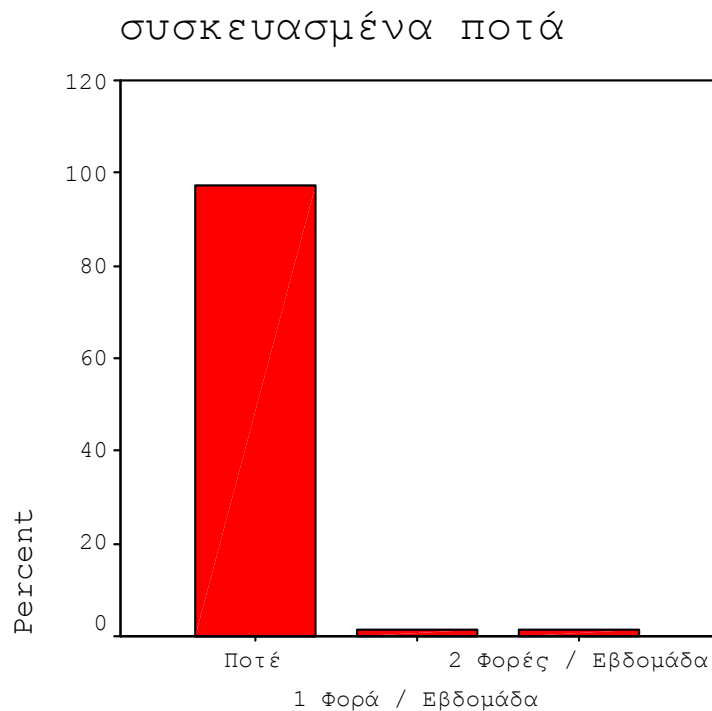
Διάγραμμα 65

Το 98,7 % του δείγματος δεν πίνει ποτέ ποτά ενέργειας.

συσκευασμένα ποτά

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ποτέ	223	57,5	97,4	97,4
	1 Φορά / Εβδομάδα	3	,8	1,3	98,7
	2 Φορές / Εβδομάδα	3	,8	1,3	100,0
	Total	229	59,0	100,0	
Missing	System	159	41,0		
Total		388	100,0		

Πίνακας 66



συσκευασμένα ποτά

Διάγραμμα 66

Συσκευασμένα ποτά πίνει 2 φορές / εβδομάδα το 1,3 %, 1 φορά / εβδομάδα το 1,3 % επίσης και ποτέ το 97,4 %.

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Ακολουθεί μια σύντομη παράθεση των σημαντικότερων αποτελεσμάτων , που προέκυψαν από τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου συχνότητας κατανάλωσης τροφίμων από το δείγμα μας και εν συνεχεία θα ακολουθήσουν αναλυτικά οι πίνακες και τα διαγράμματα για την συχνότητα κατανάλωσης όλων των τροφίμων. Από τα ερωτηματολόγια συχνότητας κατανάλωσης τροφίμων βλέπουμε ότι οι φοιτητές καταναλώνουν:

- κρέας χοιρινό 1 φορά / εβδομάδα σε ποσοστό 35,9 %
- κρέας βοδινό 1 φορά / εβδομάδα σε ποσοστό 27,7 %
- κιμά 1 φορά / εβδομάδα σε ποσοστό 44,6 %
- κρέας αιγοπρόβειο σπάνια σε ποσοστό 36,9 %
- κοτόπουλο – γαλοπούλα 1 φορά / εβδομάδα σε ποσοστό 36,1 %
- ψάρι 1 φορά / εβδομάδα σε ποσοστό 33,2 %
- αλλαντικά σπάνια σε ποσοστό 27,3 %
- αυγά 1 φορά / εβδομάδα σε ποσοστό 29,4 %
- τυριά 2 φορές / εβδομάδα σε ποσοστό 27 %
- γάλα καθημερινά σε ποσοστό 30,4 %
- γιαούρτι 2 φορές / εβδομάδα σε ποσοστό 21,6 %
- βούτυρο σπάνια σε ποσοστό 37,1 %
- μαργαρίνη ποτέ σε ποσοστό 43 %
- ελαιόλαδο καθημερινά σε ποσοστό 41,2 %
- ψωμί άσπρο καθημερινά σε ποσοστό 24,5 %
- ψωμί μαύρο σπάνια σε ποσοστό 27,5 %
- ψωμί χωριάτικο σπάνια σε ποσοστό 37,4 %
- ζυμαρικά 2 φορές / εβδομάδα σε ποσοστό 46,5 %

- τυρόπιτες σπάνια σε ποσοστό 29,4 %
- κρεατόπιτες σπάνια σε ποσοστό 40,8 %
- χορτόπιτες σπάνια σε ποσοστό 40,2 %
- μουσακά 1 φορά / μήνα σε ποσοστό 36,1 %
- παστίτσιο 1 φορά / μήνα σε ποσοστό 48,7 %
- πίτσα 1 φορά / μήνα σε ποσοστό 33 %
- ρύζι 1 φορά / εβδομάδα σε ποσοστό 38,5 %
- πατάτες 2 φορές / εβδομάδα σε ποσοστό 42,9 %
- ντομάτες ωμές 2 φορές / εβδομάδα σε ποσοστό 32,1 %
- ντομάτες μαγειρεμένες σπάνια σε ποσοστό 26,4 %
- πιπεριές ωμές ποτέ σε ποσοστό 31,7 %
- πιπεριές μαγειρεμένες σπάνια σε ποσοστό 31 %
- αγγούρια 2 φορές / εβδομάδα σε ποσοστό 25,6 %
- κολοκυθάκια σπάνια σε ποσοστό 28,8 %
- κρεμμύδια σπάνια σε ποσοστό 22,5 %
- φασολάκια 1 φορά / μήνα σε ποσοστό 31,5 %
- μελιτζάνες ποτέ σε ποσοστό 32,2 %
- λάχανο ωμό σπάνια σε ποσοστό 21,5 %
- μαρούλια 1 φορά / εβδομάδα σε ποσοστό 20,9 %
- σπανάκι σπάνια σε ποσοστό 35,1 %
- μπάμιες ποτέ σε ποσοστό 45 %
- πράσα ποτέ σε ποσοστό 53,5 %
- χόρτα σπάνια σε ποσοστό 27,9 %
- μπιζέλια ποτέ σε ποσοστό 42,6 %

- κουνουπίδι ποτέ σε ποσοστό 37,1 %
- παντζάρια ποτέ σε ποσοστό 40,9 %
- καρότα ωμά σπάνια σε ποσοστό 25,1 %
- καρότα μαγειρεμένα ποτέ σε ποσοστό 29,9 %
- ελιές σπάνια σε ποσοστό 28,5 %
- μανιτάρια ποτέ σε ποσοστό 24,9 %
- μπρόκολα ποτέ σε ποσοστό 48,5 %
- φασόλια ξερά ποτέ σε ποσοστό 36,3 %
- ρεβίθια ποτέ σε ποσοστό 41,8 %
- φακές 1 φορά / μήνα σε ποσοστό 33,2 %
- φάβα ποτέ σε ποσοστό 56,6 %
- ξηροί καρποί σπάνια σε ποσοστό 29,6 %
- ξηρά φρούτα ποτέ σε ποσοστό 39,8 %
- φρέσκα φρούτα 2 φορές / εβδομάδα σε ποσοστό 20,9 %
- ζάχαρη καθημερινά σε ποσοστό 31,1 %
- μπισκότα 2 φορές / εβδομάδα σε ποσοστό 27,8 %
- σοκολάτα 2 φορές / εβδομάδα σε ποσοστό 33,3 %
- γλυκά 2 φορές / εβδομάδα σε ποσοστό 26,7 %
- παγωτά 2 φορές / εβδομάδα σε ποσοστό 24,1 %
- φρουτοχυμούς 2 φορές / εβδομάδα σε ποσοστό 22,5 %
- κόκα κόλα σπάνια σε ποσοστό 25,2 %
- γκαζόζα ποτέ σε ποσοστό 41,1 %
- άλλα αεριούχα ποτά ποτέ σε ποσοστό 34,4 %

Πίνακες και Διαγράμματα συχνότητας κατανάλωσης τροφίμων

Κρέας χοιρινό

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ποτέ	12	3,1	3,1	3,1
	Σπάνια	24	6,2	6,3	9,4
	1 Φορά / Μήνα	67	17,3	17,5	27,0
	1 Φορά / Εβδομάδα	137	35,3	35,9	62,8
	2 Φορές / Εβδομάδα	108	27,8	28,3	91,1
	Καθημερινά	22	5,7	5,8	96,9
	1 Φορά / Μέρα	12	3,1	3,1	100,0
	Total	382	98,5	100,0	
Missing	System	6	1,5		
Total		388	100,0		

Κρέας βοδινό

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ποτέ	50	12,9	13,3	13,3
	Σπάνια	80	20,6	21,3	34,6
	1 Φορά / Μήνα	94	24,2	25,0	59,6
	1 Φορά / Εβδομάδα	104	26,8	27,7	87,2
	2 Φορές / Εβδομάδα	43	11,1	11,4	98,7
	Καθημερινά	3	,8	,8	99,5
	1 Φορά / Μέρα	2	,5	,5	100,0
	Total	376	96,9	100,0	
Missing	System	12	3,1		
Total		388	100,0		

κιμάς

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ποτέ	10	2,6	2,6	2,6
	Σπάνια	49	12,6	12,9	15,5
	1 Φορά / Μήνα	82	21,1	21,5	37,0
	1 Φορά / Εβδομάδα	170	43,8	44,6	81,6
	2 Φορές / Εβδομάδα	67	17,3	17,6	99,2
	Καθημερινά	3	,8	,8	100,0
	Total	381	98,2	100,0	
Missing	System	7	1,8		
Total		388	100,0		

Κρέας αιγοπρόβειο

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ποτέ	120	30,9	32,3	32,3
	Σπάνια	137	35,3	36,9	69,3
	1 Φορά / Μήνα	67	17,3	18,1	87,3
	1 Φορά / Εβδομάδα	34	8,8	9,2	96,5
	2 Φορές / Εβδομάδα	10	2,6	2,7	99,2
	Καθημερινά	1	,3	,3	99,5
	1 Φορά / Μέρα	1	,3	,3	99,7
	2 Φορές / Μέρα	1	,3	,3	100,0
	Total	371	95,6	100,0	
Missing	System	17	4,4		
Total		388	100,0		

Κοτόπουλο , γαλοπούλα

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ποτέ	20	5,2	5,2	5,2
	Σπάνια	29	7,5	7,6	12,8
	1 Φορά / Μήνα	45	11,6	11,8	24,6
	1 Φορά / Εβδομάδα	138	35,6	36,1	60,7
	2 Φορές / Εβδομάδα	136	35,1	35,6	96,3
	Καθημερινά	8	2,1	2,1	98,4
	1 Φορά / Μέρα	5	1,3	1,3	99,7
	2 Φορές / Μέρα	1	,3	,3	100,0
	Total	382	98,5	100,0	
Missing	System	6	1,5		
Total		388	100,0		

ψάρι

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ποτέ	29	7,5	7,6	7,6
	Σπάνια	80	20,6	21,1	28,7
	1 Φορά / Μήνα	95	24,5	25,0	53,7
	1 Φορά / Εβδομάδα	129	33,2	33,9	87,6
	2 Φορές / Εβδομάδα	42	10,8	11,1	98,7
	Καθημερινά	3	,8	,8	99,5
	1 Φορά / Μέρα	2	,5	,5	100,0
	Total	380	97,9	100,0	
	Missing	System	8	2,1	
Total		388	100,0		

Αλλαντικά

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ποτέ	36	9,3	9,4	9,4
	Σπάνια	106	27,3	27,8	37,3
	1 Φορά / Μήνα	53	13,7	13,9	51,2
	1 Φορά / Εβδομάδα	54	13,9	14,2	65,4
	2 Φορές / Εβδομάδα	82	21,1	21,5	86,9
	Καθημερινά	33	8,5	8,7	95,5
	1 Φορά / Μέρα	16	4,1	4,2	99,7
	2 Φορές / Μέρα	1	,3	,3	100,0
	Total	381	98,2	100,0	
Missing	System	7	1,8		
Total		388	100,0		

αυγά

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ποτέ	30	7,7	7,9	7,9
	Σπάνια	88	22,7	23,1	31,0
	1 Φορά / Μήνα	70	18,0	18,4	49,3
	1 Φορά / Εβδομάδα	112	28,9	29,4	78,7
	2 Φορές / Εβδομάδα	67	17,3	17,6	96,3
	Καθημερινά	10	2,6	2,6	99,0
	1 Φορά / Μέρα	2	,5	,5	99,5
	2 Φορές / Μέρα	1	,3	,3	99,7
	4Φορές / Μέρα	1	,3	,3	100,0
	Total	381	98,2	100,0	
Missing	System	7	1,8		
Total		388	100,0		

τυριά

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ποτέ	19	4,9	5,0	5,0
	Σπάνια	17	4,4	4,5	9,4
	1 Φορά / Μήνα	23	5,9	6,0	15,5
	1 Φορά / Εβδομάδα	54	13,9	14,2	29,7
	2 Φορές / Εβδομάδα	103	26,5	27,0	56,7
	Καθημερινά	90	23,2	23,6	80,3
	1 Φορά / Μέρα	53	13,7	13,9	94,2
	2 Φορές / Μέρα	17	4,4	4,5	98,7
	3 Φορές / Μέρα	3	,8	,8	99,5
	4Φορές / Μέρα	1	,3	,3	99,7
	56	1	,3	,3	100,0
	Total	381	98,2	100,0	
Missing	System	7	1,8		
Total		388	100,0		

γάλα

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ποτέ	27	7,0	7,1	7,1
	0	1	,3	,3	7,3
	Σπάνια	37	9,5	9,7	17,0
	1 Φορά / Μήνα	15	3,9	3,9	20,9
	1 Φορά / Εβδομάδα	28	7,2	7,3	28,3
	2 Φορές / Εβδομάδα	54	13,9	14,1	42,4
	Καθημερινά	116	29,9	30,4	72,8
	1 Φορά / Μέρα	54	13,9	14,1	86,9
	2 Φορές / Μέρα	36	9,3	9,4	96,3
	3 Φορές / Μέρα	12	3,1	3,1	99,5
	4Φορές / Μέρα	1	,3	,3	99,7
	55	1	,3	,3	100,0
	Total	382	98,5	100,0	
Missing	System	6	1,5		
Total		388	100,0		

γιαούρτι

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ποτέ	35	9,0	9,2	9,2
	Σπάνια	77	19,8	20,3	29,6
	1 Φορά / Μήνα	39	10,1	10,3	39,8
	1 Φορά / Εβδομάδα	73	18,8	19,3	59,1
	2 Φορές / Εβδομάδα	82	21,1	21,6	80,7
	Καθημερινά	50	12,9	13,2	93,9
	1 Φορά / Μέρα	17	4,4	4,5	98,4
	2 Φορές / Μέρα	3	,8	,8	99,2
	3 Φορές / Μέρα	3	,8	,8	100,0
	Total	379	97,7	100,0	
Missing	System	9	2,3		
Total		388	100,0		

βούτυρο

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ποτέ	70	18,0	18,6	18,6
	Σπάνια	140	36,1	37,1	55,7
	1 Φορά / Μήνα	35	9,0	9,3	65,0
	1 Φορά / Εβδομάδα	45	11,6	11,9	76,9
	2 Φορές / Εβδομάδα	43	11,1	11,4	88,3
	Καθημερινά	23	5,9	6,1	94,4
	1 Φορά / Μέρα	18	4,6	4,8	99,2
	2 Φορές / Μέρα	3	,8	,8	100,0
	Total	377	97,2	100,0	
Missing	System	11	2,8		
Total		388	100,0		

Μαργαρίνη

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ποτέ	160	41,2	43,0	43,0
	Σπάνια	135	34,8	36,3	79,3
	1 Φορά / Μήνα	13	3,4	3,5	82,8
	1 Φορά / Εβδομάδα	16	4,1	4,3	87,1
	2 Φορές / Εβδομάδα	21	5,4	5,6	92,7
	Καθημερινά	20	5,2	5,4	98,1
	1 Φορά / Μέρα	6	1,5	1,6	99,7
	2 Φορές / Μέρα	1	,3	,3	100,0
	Total	372	95,9	100,0	
Missing	System	16	4,1		
Total		388	100,0		

Ελαιόλαδο

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ποτέ	18	4,6	4,7	4,7
	Σπάνια	24	6,2	6,3	11,1
	1 Φορά / Μήνα	13	3,4	3,4	14,5
	1 Φορά / Εβδομάδα	13	3,4	3,4	17,9
	2 Φορές / Εβδομάδα	47	12,1	12,4	30,3
	Καθημερινά	156	40,2	41,2	71,5
	1 Φορά / Μέρα	50	12,9	13,2	84,7
	2 Φορές / Μέρα	47	12,1	12,4	97,1
	3 Φορές / Μέρα	10	2,6	2,6	99,7
	55	1	,3	,3	100,0
	Total	379	97,7	100,0	
Missing	System	9	2,3		
Total		388	100,0		

Ψωμί άσπρο

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ποτέ	29	7,5	7,7	7,7
	Σπάνια	72	18,6	19,0	26,6
	1 Φορά / Μήνα	15	3,9	4,0	30,6
	1 Φορά / Εβδομάδα	44	11,3	11,6	42,2
	2 Φορές / Εβδομάδα	61	15,7	16,1	58,3
	Καθημερινά	93	24,0	24,5	82,8
	1 Φορά / Μέρα	36	9,3	9,5	92,3
	2 Φορές / Μέρα	22	5,7	5,8	98,2
	3 Φορές / Μέρα	6	1,5	1,6	99,7
	4Φορές / Μέρα	1	,3	,3	100,0
	Total	379	97,7	100,0	
Missing	System	9	2,3		
Total		388	100,0		

Ψωμί μαύρο

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ποτέ	86	22,2	22,9	22,9
	0	1	,3	,3	23,2
	Σπάνια	103	26,5	27,5	50,7
	1 Φορά / Μήνα	24	6,2	6,4	57,1
	1 Φορά / Εβδομάδα	28	7,2	7,5	64,5
	2 Φορές / Εβδομάδα	62	16,0	16,5	81,1
	Καθημερινά	39	10,1	10,4	91,5
	1 Φορά / Μέρα	17	4,4	4,5	96,0
	2 Φορές / Μέρα	12	3,1	3,2	99,2
	3 Φορές / Μέρα	3	,8	,8	100,0
	Total	375	96,6	100,0	
Missing	System	13	3,4		
Total		388	100,0		

Ψωμί χωριάτικο

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ποτέ	40	10,3	10,8	10,8
	Σπάνια	139	35,8	37,4	48,1
	1 Φορά / Μήνα	46	11,9	12,4	60,5
	1 Φορά / Εβδομάδα	40	10,3	10,8	71,2
	2 Φορές / Εβδομάδα	50	12,9	13,4	84,7
	Καθημερινά	42	10,8	11,3	96,0
	1 Φορά / Μέρα	9	2,3	2,4	98,4
	2 Φορές / Μέρα	4	1,0	1,1	99,5
	3 Φορές / Μέρα	2	,5	,5	100,0
	Total	372	95,9	100,0	
Missing	System	16	4,1		
Total		388	100,0		

ζυμάρικα

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ποτέ	9	2,3	2,4	2,4
	Σπάνια	18	4,6	4,7	7,1
	1 Φορά / Μήνα	17	4,4	4,5	11,5
	1 Φορά / Εβδομάδα	125	32,2	32,8	44,4
	2 Φορές / Εβδομάδα	177	45,6	46,5	90,8
	Καθημερινά	26	6,7	6,8	97,6
	1 Φορά / Μέρα	8	2,1	2,1	99,7
	3 Φορές / Μέρα	1	,3	,3	100,0
	Total	381	98,2	100,0	
Missing	System	7	1,8		
Total		388	100,0		

Τυρόπιτες

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ποτέ	33	8,5	8,7	8,7
	Σπάνια	111	28,6	29,4	38,1
	1 Φορά / Μήνα	64	16,5	16,9	55,0
	1 Φορά / Εβδομάδα	85	21,9	22,5	77,5
	2 Φορές / Εβδομάδα	53	13,7	14,0	91,5
	Καθημερινά	20	5,2	5,3	96,8
	1 Φορά / Μέρα	10	2,6	2,6	99,5
	2 Φορές / Μέρα	2	,5	,5	100,0
	Total	378	97,4	100,0	
Missing	System	10	2,6		
Total		388	100,0		

Κρεατόπιτες

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ποτέ	134	34,5	35,5	35,5
	Σπάνια	154	39,7	40,8	76,4
	1 Φορά / Μήνα	50	12,9	13,3	89,7
	1 Φορά / Εβδομάδα	20	5,2	5,3	95,0
	2 Φορές / Εβδομάδα	14	3,6	3,7	98,7
	Καθημερινά	5	1,3	1,3	100,0
	Total	377	97,2	100,0	
	Missing	System	11	2,8	
Total		388	100,0		

Χορτόπιτες

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ποτέ	83	21,4	22,1	22,1
	Σπάνια	151	38,9	40,2	62,2
	1 Φορά / Μήνα	84	21,6	22,3	84,6
	1 Φορά / Εβδομάδα	38	9,8	10,1	94,7
	2 Φορές / Εβδομάδα	16	4,1	4,3	98,9
	Καθημερινά	4	1,0	1,1	100,0
	Total	376	96,9	100,0	
	Missing	System	12	3,1	
Total		388	100,0		

μουσακά

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ποτέ	75	19,3	19,9	19,9
	Σπάνια	123	31,7	32,6	52,5
	1 Φορά / Μήνα	136	35,1	36,1	88,6
	1 Φορά / Εβδομάδα	38	9,8	10,1	98,7
	2 Φορές / Εβδομάδα	4	1,0	1,1	99,7
	Καθημερινά	1	,3	,3	100,0
	Total	377	97,2	100,0	
Missing	System	11	2,8		
Total		388	100,0		

Παστίσιο

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ποτέ	22	5,7	5,8	5,8
	Σπάνια	93	24,0	24,6	30,4
	1 Φορά / Μήνα	184	47,4	48,7	79,1
	1 Φορά / Εβδομάδα	63	16,2	16,7	95,8
	2 Φορές / Εβδομάδα	11	2,8	2,9	98,7
	Καθημερινά	5	1,3	1,3	100,0
	Total	378	97,4	100,0	
Missing	System	10	2,6		
Total		388	100,0		

πίτσα

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ποτέ	9	2,3	2,4	2,4
	Σπάνια	72	18,6	19,0	21,4
	1 Φορά / Μήνα	125	32,2	33,0	54,4
	1 Φορά / Εβδομάδα	108	27,8	28,5	82,8
	2 Φορές / Εβδομάδα	58	14,9	15,3	98,2
	Καθημερινά	6	1,5	1,6	99,7
	1 Φορά / Μέρα	1	,3	,3	100,0
	Total	379	97,7	100,0	
Missing	System	9	2,3		
Total		388	100,0		

ρύζι

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ποτέ	13	3,4	3,4	3,4
	Σπάνια	40	10,3	10,6	14,1
	1 Φορά / Μήνα	67	17,3	17,8	31,8
	1 Φορά / Εβδομάδα	145	37,4	38,5	70,3
	2 Φορές / Εβδομάδα	97	25,0	25,7	96,0
	Καθημερινά	13	3,4	3,4	99,5
	1 Φορά / Μέρα	1	,3	,3	99,7
	2 Φορές / Μέρα	1	,3	,3	100,0
	Total	377	97,2	100,0	
	Missing	System	11	2,8	
Total		388	100,0		

πατάτες

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ποτέ	5	1,3	1,3	1,3
	Σπάνια	12	3,1	3,2	4,5
	1 Φορά / Μήνα	17	4,4	4,5	9,0
	1 Φορά / Εβδομάδα	106	27,3	28,0	37,0
	2 Φορές / Εβδομάδα	162	41,8	42,9	79,9
	Καθημερινά	51	13,1	13,5	93,4
	34	1	,3	,3	93,7
	1 Φορά / Μέρα	16	4,1	4,2	97,9
	2 Φορές / Μέρα	8	2,1	2,1	100,0
	Total	378	97,4	100,0	
Missing	System	10	2,6		
Total		388	100,0		

Ντομάτες ωμές

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ποτέ	32	8,2	8,5	8,5
	Σπάνια	40	10,3	10,6	19,1
	1 Φορά / Μήνα	23	5,9	6,1	25,2
	1 Φορά / Εβδομάδα	63	16,2	16,7	41,9
	2 Φορές / Εβδομάδα	121	31,2	32,1	74,0
	Καθημερινά	58	14,9	15,4	89,4
	1 Φορά / Μέρα	19	4,9	5,0	94,4
	2 Φορές / Μέρα	15	3,9	4,0	98,4
	3 Φορές / Μέρα	1	,3	,3	98,7
	4 Φορές / Μέρα	1	,3	,3	98,9
	55	4	1,0	1,1	100,0
	Total	377	97,2	100,0	
	Missing	System	11	2,8	
Total		388	100,0		

Ντομάτες μαγ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ποτέ	61	15,7	16,1	16,1
	Σπάνια	100	25,8	26,4	42,5
	1 Φορά / Μήνα	69	17,8	18,2	60,7
	1 Φορά / Εβδομάδα	61	15,7	16,1	76,8
	2 Φορές / Εβδομάδα	59	15,2	15,6	92,3
	Καθημερινά	17	4,4	4,5	96,8
	1 Φορά / Μέρα	7	1,8	1,8	98,7
	2 Φορές / Μέρα	5	1,3	1,3	100,0
	Total	379	97,7	100,0	
Missing	System	9	2,3		
Total		388	100,0		

Πιπεριές ωμές

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ποτέ	119	30,7	31,7	31,7
	Σπάνια	98	25,3	26,1	57,9
	1 Φορά / Μήνα	45	11,6	12,0	69,9
	1 Φορά / Εβδομάδα	42	10,8	11,2	81,1
	2 Φορές / Εβδομάδα	45	11,6	12,0	93,1
	Καθημερινά	19	4,9	5,1	98,1
	1 Φορά / Μέρα	5	1,3	1,3	99,5
	2 Φορές / Μέρα	2	,5	,5	100,0
	Total	375	96,6	100,0	
Missing	System	13	3,4		
Total		388	100,0		

Πιπεριές μαγ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ποτέ	112	28,9	29,6	29,6
	Σπάνια	117	30,2	31,0	60,6
	1 Φορά / Μήνα	67	17,3	17,7	78,3
	1 Φορά / Εβδομάδα	45	11,6	11,9	90,2
	2 Φορές / Εβδομάδα	28	7,2	7,4	97,6
	Καθημερινά	8	2,1	2,1	99,7
	2 Φορές / Μέρα	1	,3	,3	100,0
	Total	378	97,4	100,0	
Missing	System	10	2,6		
Total		388	100,0		

αγγούρια

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ποτέ	36	9,3	9,6	9,6
	Σπάνια	60	15,5	16,0	25,6
	1 Φορά / Μήνα	59	15,2	15,7	41,3
	1 Φορά / Εβδομάδα	60	15,5	16,0	57,3
	2 Φορές / Εβδομάδα	96	24,7	25,6	82,9
	Καθημερινά	41	10,6	10,9	93,9
	1 Φορά / Μέρα	12	3,1	3,2	97,1
	2 Φορές / Μέρα	9	2,3	2,4	99,5
	3 Φορές / Μέρα	1	,3	,3	99,7
	4Φορές / Μέρα	1	,3	,3	100,0
	Total	375	96,6	100,0	
Missing	System	13	3,4		
Total		388	100,0		

Κολοκυθάκια

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ποτέ	88	22,7	23,3	23,3
	Σπάνια	109	28,1	28,8	52,1
	1 Φορά / Μήνα	103	26,5	27,2	79,4
	1 Φορά / Εβδομάδα	43	11,1	11,4	90,7
	2 Φορές / Εβδομάδα	23	5,9	6,1	96,8
	Καθημερινά	9	2,3	2,4	99,2
	1 Φορά / Μέρα	2	,5	,5	99,7
	2 Φορές / Μέρα	1	,3	,3	100,0
	Total	378	97,4	100,0	
Missing	System	10	2,6		
Total		388	100,0		

Κρεμμύδια

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ποτέ	73	18,8	19,5	19,5
	Σπάνια	84	21,6	22,5	42,0
	1 Φορά / Μήνα	63	16,2	16,8	58,8
	1 Φορά / Εβδομάδα	57	14,7	15,2	74,1
	2 Φορές / Εβδομάδα	59	15,2	15,8	89,8
	Καθημερινά	28	7,2	7,5	97,3
	1 Φορά / Μέρα	8	2,1	2,1	99,5
	2 Φορές / Μέρα	2	,5	,5	100,0
	Total	374	96,4	100,0	
Missing	System	14	3,6		
Total		388	100,0		

Φασολάκια

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ποτέ	57	14,7	15,1	15,1
	Σπάνια	87	22,4	23,0	38,1
	1 Φορά / Μήνα	119	30,7	31,5	69,6
	1 Φορά / Εβδομάδα	90	23,2	23,8	93,4
	2 Φορές / Εβδομάδα	22	5,7	5,8	99,2
	Καθημερινά	3	,8	,8	100,0
	Total	378	97,4	100,0	
Missing	System	10	2,6		
Total		388	100,0		

Μελιτζάνες

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ποτέ	121	31,2	32,2	32,2
	Σπάνια	119	30,7	31,6	63,8
	1 Φορά / Μήνα	81	20,9	21,5	85,4
	1 Φορά / Εβδομάδα	39	10,1	10,4	95,7
	2 Φορές / Εβδομάδα	11	2,8	2,9	98,7
	Καθημερινά	3	,8	,8	99,5
	1 Φορά / Μέρα	1	,3	,3	99,7
	2 Φορές / Μέρα	1	,3	,3	100,0
	Total	376	96,9	100,0	
Missing	System	12	3,1		
Total		388	100,0		

λάχανο ωμό

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ποτέ	51	13,1	13,7	13,7
	Σπάνια	80	20,6	21,5	35,2
	1 Φορά / Μήνα	56	14,4	15,1	50,3
	1 Φορά / Εβδομάδα	78	20,1	21,0	71,2
	2 Φορές / Εβδομάδα	61	15,7	16,4	87,6
	Καθημερινά	27	7,0	7,3	94,9
	1 Φορά / Μέρα	13	3,4	3,5	98,4
	2 Φορές / Μέρα	6	1,5	1,6	100,0
	Total	372	95,9	100,0	
Missing	System	16	4,1		
Total		388	100,0		

μαρούλια

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ποτέ	29	7,5	7,8	7,8
	Σπάνια	72	18,6	19,3	27,1
	1 Φορά / Μήνα	76	19,6	20,4	47,5
	1 Φορά / Εβδομάδα	78	20,1	20,9	68,4
	2 Φορές / Εβδομάδα	73	18,8	19,6	87,9
	Καθημερινά	26	6,7	7,0	94,9
	1 Φορά / Μέρα	13	3,4	3,5	98,4
	2 Φορές / Μέρα	6	1,5	1,6	100,0
	Total	373	96,1	100,0	
Missing	System	15	3,9		
Total		388	100,0		

σπανάκι

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ποτέ	91	23,5	24,4	24,4
	Σπάνια	131	33,8	35,1	59,5
	1 Φορά / Μήνα	83	21,4	22,3	81,8
	1 Φορά / Εβδομάδα	46	11,9	12,3	94,1
	2 Φορές / Εβδομάδα	17	4,4	4,6	98,7
	Καθημερινά	3	,8	,8	99,5
	1 Φορά / Μέρα	2	,5	,5	100,0
	Total	373	96,1	100,0	
Missing	System	15	3,9		
Total		388	100,0		

μπάμιες

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ποτέ	168	43,3	45,0	45,0
	Σπάνια	97	25,0	26,0	71,0
	1 Φορά / Μήνα	69	17,8	18,5	89,5
	1 Φορά / Εβδομάδα	32	8,2	8,6	98,1
	2 Φορές / Εβδομάδα	5	1,3	1,3	99,5
	Καθημερινά	1	,3	,3	99,7
	1 Φορά / Μέρα	1	,3	,3	100,0
	Total	373	96,1	100,0	
Missing	System	15	3,9		
Total		388	100,0		

πράσα

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ποτέ	200	51,5	53,5	53,5
	Σπάνια	109	28,1	29,1	82,6
	1 Φορά / Μήνα	48	12,4	12,8	95,5
	1 Φορά / Εβδομάδα	10	2,6	2,7	98,1
	2 Φορές / Εβδομάδα	5	1,3	1,3	99,5
	Καθημερινά	1	,3	,3	99,7
	1 Φορά / Μέρα	1	,3	,3	100,0
	Total	374	96,4	100,0	
Missing	System	14	3,6		
Total		388	100,0		

χόρτα

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ποτέ	80	20,6	21,2	21,2
	Σπάνια	105	27,1	27,9	49,1
	1 Φορά / Μήνα	103	26,5	27,3	76,4
	1 Φορά / Εβδομάδα	62	16,0	16,4	92,8
	2 Φορές / Εβδομάδα	17	4,4	4,5	97,3
	Καθημερινά	5	1,3	1,3	98,7
	11	1	,3	,3	98,9
	1 Φορά / Μέρα	2	,5	,5	99,5
	2 Φορές / Μέρα	2	,5	,5	100,0
	Total	377	97,2	100,0	
Missing	System	11	2,8		
Total		388	100,0		

Κουνουπίδι

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ποτέ	138	35,6	37,1	37,1
	Σπάνια	109	28,1	29,3	66,4
	1 Φορά / Μήνα	73	18,8	19,6	86,0
	1 Φορά / Εβδομάδα	30	7,7	8,1	94,1
	2 Φορές / Εβδομάδα	17	4,4	4,6	98,7
	Καθημερινά	3	,8	,8	99,5
	1 Φορά / Μέρα	1	,3	,3	99,7
	2 Φορές / Μέρα	1	,3	,3	100,0
	Total	372	95,9	100,0	
Missing	System	16	4,1		
Total		388	100,0		

πατζαρια

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ποτέ	153	39,4	40,9	40,9
	Σπάνια	101	26,0	27,0	67,9
	1 Φορά / Μήνα	73	18,8	19,5	87,4
	1 Φορά / Εβδομάδα	25	6,4	6,7	94,1
	2 Φορές / Εβδομάδα	17	4,4	4,5	98,7
	Καθημερινά	3	,8	,8	99,5
	1 Φορά / Μέρα	1	,3	,3	99,7
	2 Φορές / Μέρα	1	,3	,3	100,0
	Total	374	96,4	100,0	
Missing	System	14	3,6		
Total		388	100,0		

Καρτότα ωμά

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ποτέ	70	18,0	18,7	18,7
	Σπάνια	94	24,2	25,1	43,9
	1 Φορά / Μήνα	70	18,0	18,7	62,6
	1 Φορά / Εβδομάδα	70	18,0	18,7	81,3
	2 Φορές / Εβδομάδα	40	10,3	10,7	92,0
	Καθημερινά	16	4,1	4,3	96,3
	1 Φορά / Μέρα	9	2,3	2,4	98,7
	2 Φορές / Μέρα	3	,8	,8	99,5
	3 Φορές / Μέρα	1	,3	,3	99,7
	4Φορές / Μέρα	1	,3	,3	100,0
	Total	374	96,4	100,0	
Missing	System	14	3,6		
Total		388	100,0		

Καρτότα μαγ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ποτέ	112	28,9	29,9	29,9
	Σπάνια	98	25,3	26,2	56,1
	1 Φορά / Μήνα	83	21,4	22,2	78,3
	1 Φορά / Εβδομάδα	47	12,1	12,6	90,9
	2 Φορές / Εβδομάδα	29	7,5	7,8	98,7
	Καθημερινά	3	,8	,8	99,5
	1 Φορά / Μέρα	2	,5	,5	100,0
	Total	374	96,4	100,0	
Missing	System	14	3,6		
Total		388	100,0		

ελιές

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ποτέ	74	19,1	19,7	19,7
	Σπάνια	107	27,6	28,5	48,1
	1 Φορά / Μήνα	78	20,1	20,7	68,9
	1 Φορά / Εβδομάδα	71	18,3	18,9	87,8
	2 Φορές / Εβδομάδα	34	8,8	9,0	96,8
	Καθημερινά	11	2,8	2,9	99,7
	2 Φορές / Μέρα	1	,3	,3	100,0
	Total	376	96,9	100,0	
Missing	System	12	3,1		
Total		388	100,0		

Μανιτάρια

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ποτέ	93	24,0	24,9	24,9
	Σπάνια	87	22,4	23,3	48,1
	1 Φορά / Μήνα	80	20,6	21,4	69,5
	1 Φορά / Εβδομάδα	71	18,3	19,0	88,5
	2 Φορές / Εβδομάδα	31	8,0	8,3	96,8
	Καθημερινά	9	2,3	2,4	99,2
	1 Φορά / Μέρα	2	,5	,5	99,7
	3 Φορές / Μέρα	1	,3	,3	100,0
	Total	374	96,4	100,0	
Missing	System	14	3,6		
Total		388	100,0		

μπρόκολα

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ποτέ	182	46,9	48,5	48,5
	Σπάνια	84	21,6	22,4	70,9
	1 Φορά / Μήνα	56	14,4	14,9	85,9
	1 Φορά / Εβδομάδα	37	9,5	9,9	95,7
	2 Φορές / Εβδομάδα	13	3,4	3,5	99,2
	Καθημερινά	2	,5	,5	99,7
	1 Φορά / Μέρα	1	,3	,3	100,0
	Total	375	96,6	100,0	
Missing	System	13	3,4		
Total		388	100,0		

Φασόλια ξερά

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ποτέ	136	35,1	36,3	36,3
	Σπάνια	96	24,7	25,6	61,9
	1 Φορά / Μήνα	83	21,4	22,1	84,0
	1 Φορά / Εβδομάδα	45	11,6	12,0	96,0
	2 Φορές / Εβδομάδα	11	2,8	2,9	98,9
	Καθημερινά	4	1,0	1,1	100,0
	Total	375	96,6	100,0	
Missing	System	13	3,4		
Total		388	100,0		

ρεβυθια

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ποτέ	155	39,9	41,8	41,8
	Σπάνια	88	22,7	23,7	65,5
	1 Φορά / Μήνα	77	19,8	20,8	86,3
	1 Φορά / Εβδομάδα	39	10,1	10,5	96,8
	2 Φορές / Εβδομάδα	9	2,3	2,4	99,2
	Καθημερινά	3	,8	,8	100,0
	Total	371	95,6	100,0	
Missing	System	17	4,4		
Total		388	100,0		

φακές

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ποτέ	40	10,3	10,7	10,7
	Σπάνια	80	20,6	21,4	32,2
	1 Φορά / Μήνα	124	32,0	33,2	65,4
	1 Φορά / Εβδομάδα	114	29,4	30,6	96,0
	2 Φορές / Εβδομάδα	13	3,4	3,5	99,5
	Καθημερινά	1	,3	,3	99,7
	1 Φορά / Μέρα	1	,3	,3	100,0
	Total	373	96,1	100,0	
Missing	System	15	3,9		
Total		388	100,0		

φάβα

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ποτέ	211	54,4	56,6	56,6
	Σπάνια	73	18,8	19,6	76,1
	1 Φορά / Μήνα	51	13,1	13,7	89,8
	1 Φορά / Εβδομάδα	27	7,0	7,2	97,1
	2 Φορές / Εβδομάδα	11	2,8	2,9	100,0
	Total	373	96,1	100,0	
Missing	System	15	3,9		
Total		388	100,0		

Ξηροί καρποί

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ποτέ	36	9,3	9,6	9,6
	Σπάνια	111	28,6	29,6	39,2
	1 Φορά / Μήνα	79	20,4	21,1	60,3
	1 Φορά / Εβδομάδα	73	18,8	19,5	79,7
	2 Φορές / Εβδομάδα	54	13,9	14,4	94,1
	Καθημερινά	16	4,1	4,3	98,4
	1 Φορά / Μέρα	6	1,5	1,6	100,0
	Total	375	96,6	100,0	
Missing	System	13	3,4		
Total		388	100,0		

Ξηρά φρούτα

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ποτέ	149	38,4	39,8	39,8
	Σπάνια	133	34,3	35,6	75,4
	1 Φορά / Μήνα	40	10,3	10,7	86,1
	1 Φορά / Εβδομάδα	24	6,2	6,4	92,5
	2 Φορές / Εβδομάδα	14	3,6	3,7	96,3
	Καθημερινά	13	3,4	3,5	99,7
	2 Φορές / Μέρα	1	,3	,3	100,0
	Total	374	96,4	100,0	
Missing	System	14	3,6		
Total		388	100,0		

Φρέσκα φρούτα

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ποτέ	11	2,8	2,9	2,9
	Σπάνια	45	11,6	12,0	15,0
	1 Φορά / Μήνα	33	8,5	8,8	23,8
	1 Φορά / Εβδομάδα	69	17,8	18,4	42,2
	2 Φορές / Εβδομάδα	78	20,1	20,9	63,1
	Καθημερινά	77	19,8	20,6	83,7
	1 Φορά / Μέρα	28	7,2	7,5	91,2
	2 Φορές / Μέρα	21	5,4	5,6	96,8
	3 Φορές / Μέρα	8	2,1	2,1	98,9
	4Φορές / Μέρα	3	,8	,8	99,7
	55	1	,3	,3	100,0
	Total	374	96,4	100,0	
Missing	System	14	3,6		
Total		388	100,0		

ζάχαρη

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ποτέ	24	6,2	6,4	6,4
	Σπάνια	49	12,6	13,1	19,6
	1 Φορά / Μήνα	20	5,2	5,4	24,9
	1 Φορά / Εβδομάδα	28	7,2	7,5	32,4
	2 Φορές / Εβδομάδα	47	12,1	12,6	45,0
	Καθημερινά	116	29,9	31,1	76,1
	1 Φορά / Μέρα	42	10,8	11,3	87,4
	2 Φορές / Μέρα	27	7,0	7,2	94,6
	3 Φορές / Μέρα	10	2,6	2,7	97,3
	4Φορές / Μέρα	7	1,8	1,9	99,2
	55	2	,5	,5	99,7
	56	1	,3	,3	100,0
	Total	373	96,1	100,0	
Missing	System	15	3,9		
Total		388	100,0		

μπισκότα

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ποτέ	15	3,9	4,0	4,0
	Σπάνια	78	20,1	21,0	25,1
	1 Φορά / Μήνα	55	14,2	14,8	39,9
	1 Φορά / Εβδομάδα	68	17,5	18,3	58,2
	2 Φορές / Εβδομάδα	103	26,5	27,8	86,0
	Καθημερινά	39	10,1	10,5	96,5
	1 Φορά / Μέρα	8	2,1	2,2	98,7
	2 Φορές / Μέρα	3	,8	,8	99,5
	3 Φορές / Μέρα	2	,5	,5	100,0
	Total	371	95,6	100,0	
Missing	System	17	4,4		
Total		388	100,0		

σοκολάτα

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ποτέ	9	2,3	2,4	2,4
	Σπάνια	51	13,1	13,6	16,0
	1 Φορά / Μήνα	42	10,8	11,2	27,2
	1 Φορά / Εβδομάδα	66	17,0	17,6	44,8
	2 Φορές / Εβδομάδα	125	32,2	33,3	78,1
	Καθημερινά	47	12,1	12,5	90,7
	1 Φορά / Μέρα	22	5,7	5,9	96,5
	2 Φορές / Μέρα	9	2,3	2,4	98,9
	3 Φορές / Μέρα	1	,3	,3	99,2
	4Φορές / Μέρα	1	,3	,3	99,5
	55	1	,3	,3	99,7
	59	1	,3	,3	100,0
	Total	375	96,6	100,0	
Missing	System	13	3,4		
Total		388	100,0		

Γλυκά

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ποτέ	15	3,9	4,0	4,0
	Σπάνια	62	16,0	16,6	20,6
	1 Φορά / Μήνα	59	15,2	15,8	36,4
	1 Φορά / Εβδομάδα	75	19,3	20,1	56,4
	2 Φορές / Εβδομάδα	100	25,8	26,7	83,2
	Καθημερινά	38	9,8	10,2	93,3
	1 Φορά / Μέρα	16	4,1	4,3	97,6
	2 Φορές / Μέρα	4	1,0	1,1	98,7
	3 Φορές / Μέρα	3	,8	,8	99,5
	4Φορές / Μέρα	2	,5	,5	100,0
	Total	374	96,4	100,0	
Missing	System	14	3,6		
Total		388	100,0		

Παγωτά

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ποτέ	19	4,9	5,1	5,1
	Σπάνια	74	19,1	19,8	24,9
	1 Φορά / Μήνα	75	19,3	20,1	44,9
	1 Φορά / Εβδομάδα	76	19,6	20,3	65,2
	2 Φορές / Εβδομάδα	90	23,2	24,1	89,3
	Καθημερινά	25	6,4	6,7	96,0
	1 Φορά / Μέρα	10	2,6	2,7	98,7
	2 Φορές / Μέρα	4	1,0	1,1	99,7
	3 Φορές / Μέρα	1	,3	,3	100,0
	Total	374	96,4	100,0	
Missing	System	14	3,6		
Total		388	100,0		

Φρουτοχυμοί

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ποτέ	15	3,9	4,0	4,0
	Σπάνια	52	13,4	13,8	17,7
	1 Φορά / Μήνα	37	9,5	9,8	27,5
	1 Φορά / Εβδομάδα	66	17,0	17,5	45,0
	2 Φορές / Εβδομάδα	85	21,9	22,5	67,5
	Καθημερινά	82	21,1	21,7	89,2
	1 Φορά / Μέρα	23	5,9	6,1	95,2
	2 Φορές / Μέρα	12	3,1	3,2	98,4
	3 Φορές / Μέρα	5	1,3	1,3	99,7
	4Φορές / Μέρα	1	,3	,3	100,0
Total	378	97,4	100,0		
Missing	System	10	2,6		
Total		388	100,0		

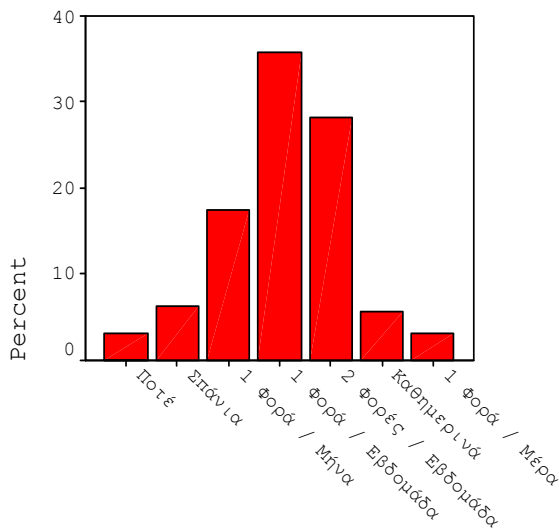
κοκακόλα

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ποτέ	73	18,8	19,6	19,6
	Σπάνια	94	24,2	25,2	44,8
	1 Φορά / Μήνα	29	7,5	7,8	52,5
	1 Φορά / Εβδομάδα	55	14,2	14,7	67,3
	2 Φορές / Εβδομάδα	55	14,2	14,7	82,0
	Καθημερινά	41	10,6	11,0	93,0
	1 Φορά / Μέρα	10	2,6	2,7	95,7
	2 Φορές / Μέρα	8	2,1	2,1	97,9
	3 Φορές / Μέρα	3	,8	,8	98,7
	4Φορές / Μέρα	4	1,0	1,1	99,7
	56	1	,3	,3	100,0
Total	373	96,1	100,0		
Missing	System	15	3,9		
Total		388	100,0		

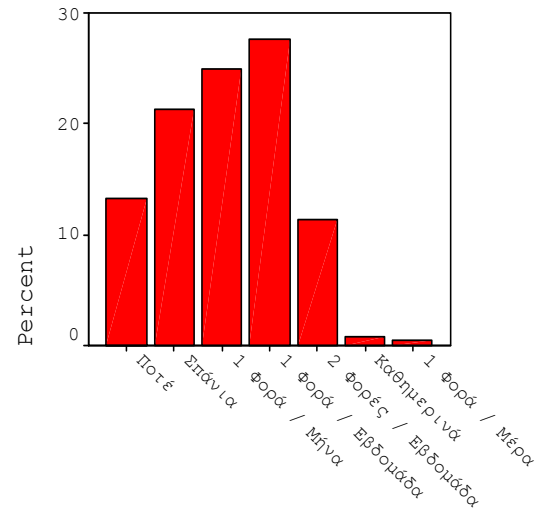
Άλλα αεριούχα ποτά

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ποτέ	124	32,0	34,4	34,4
	Σπάνια	116	29,9	32,2	66,7
	1 Φορά / Μήνα	39	10,1	10,8	77,5
	1 Φορά / Εβδομάδα	42	10,8	11,7	89,2
	2 Φορές / Εβδομάδα	21	5,4	5,8	95,0
	Καθημερινά	11	2,8	3,1	98,1
	1 Φορά / Μέρα	4	1,0	1,1	99,2
	2 Φορές / Μέρα	2	,5	,6	99,7
	3 Φορές / Μέρα	1	,3	,3	100,0
	Total	360	92,8	100,0	
Missing	System	28	7,2		
Total		388	100,0		

Κρέας χοιρινό



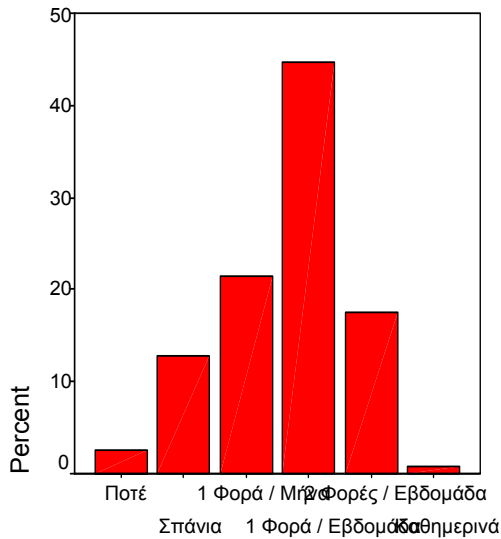
Κρέας βοδινό



Κρέας χοιρινό

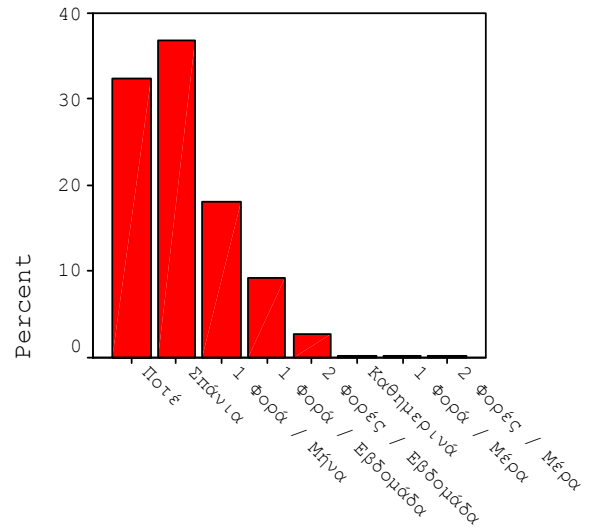
Κρέας βοδινό

κιμάς



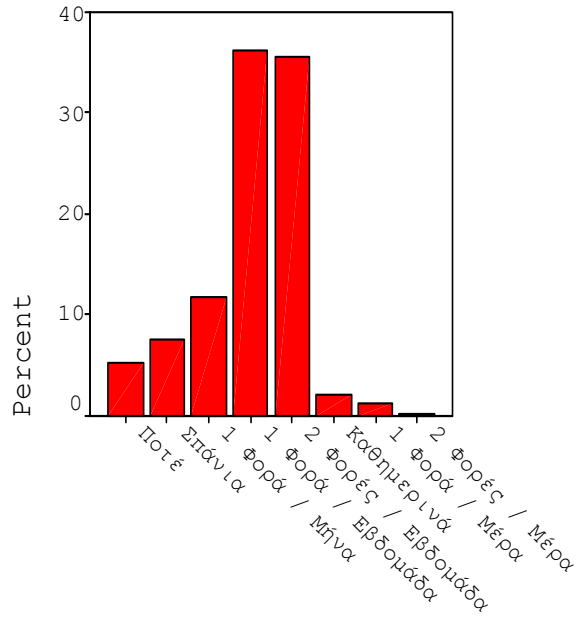
κιμάς

Κρέας αιγοπρόβειο

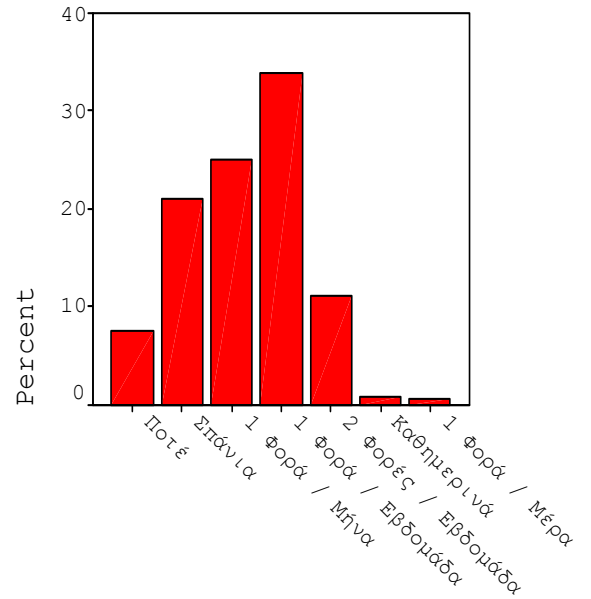


Κρέας αιγοπρόβειο

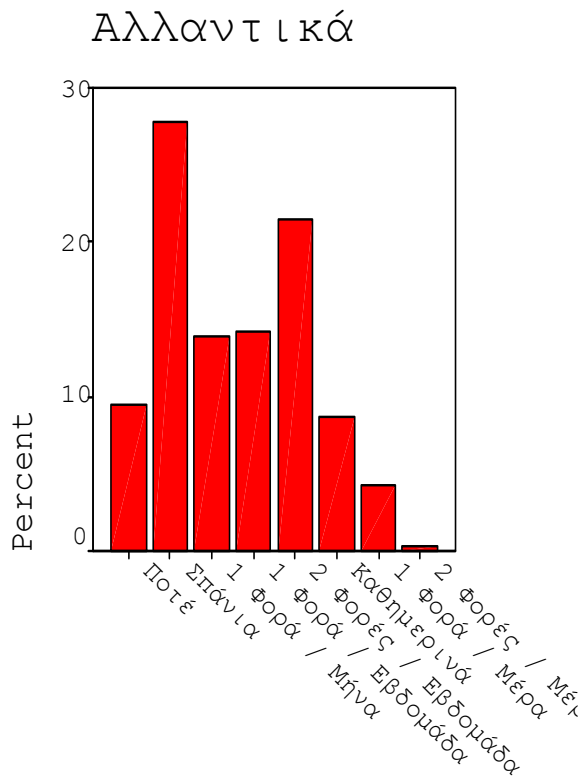
Κοτόπουλο , γαλοπούλ



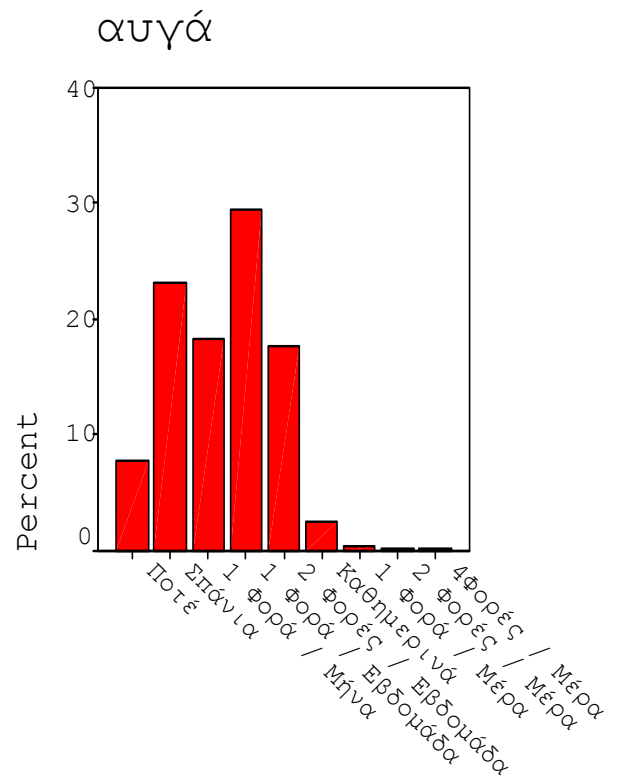
ψάρι



Κοτόπουλο , γαλοπούλα

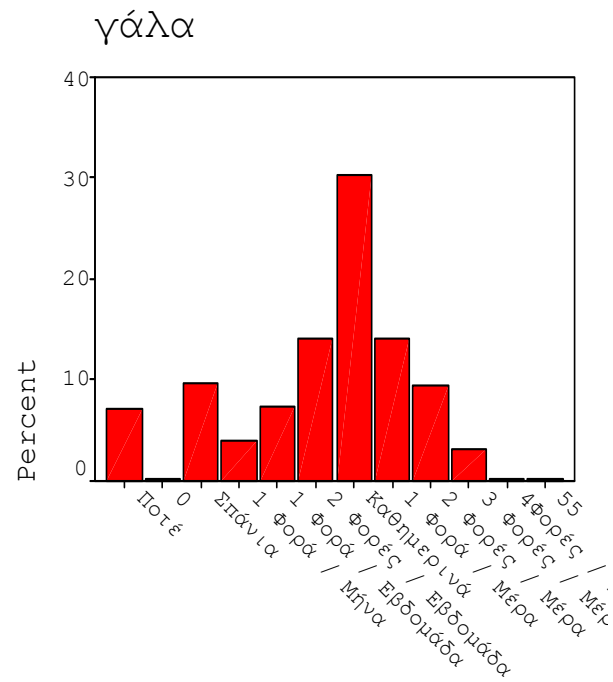
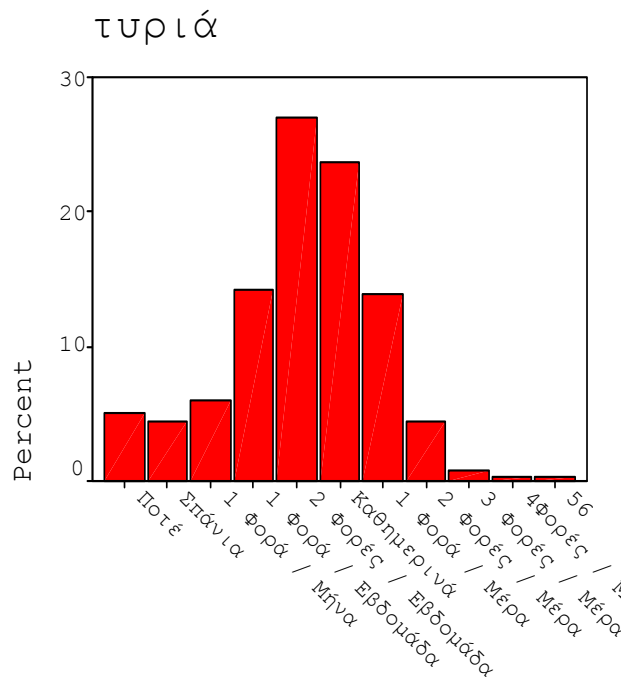


ψάρι



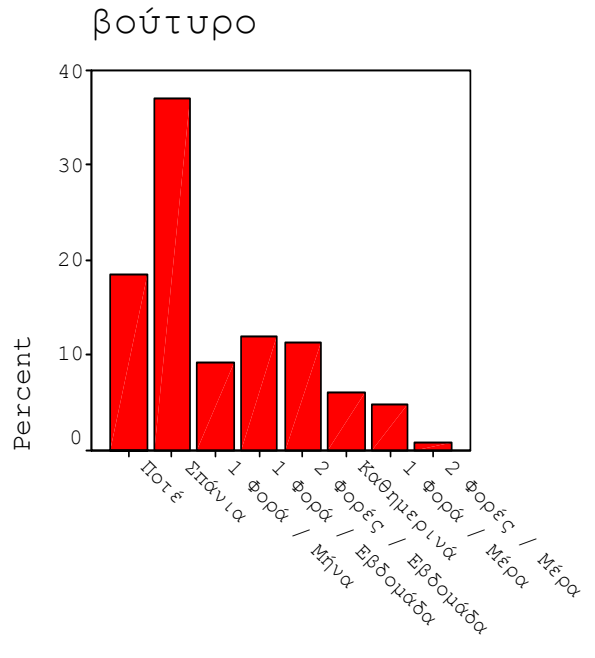
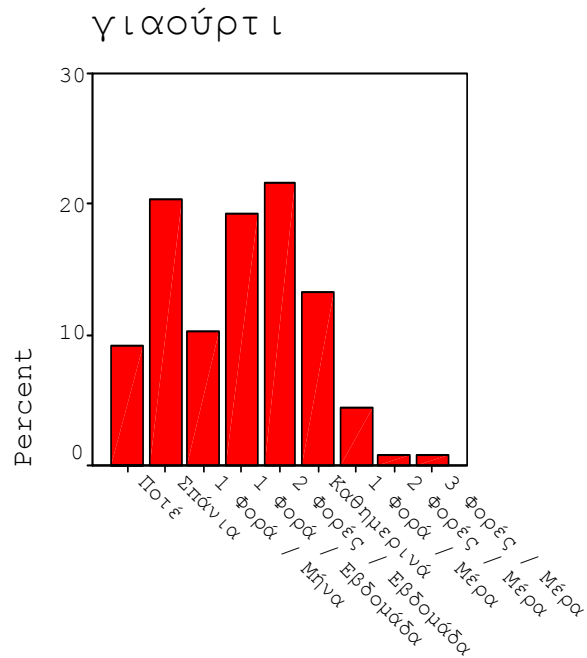
Αλλαντικά

αυγά



τυριά

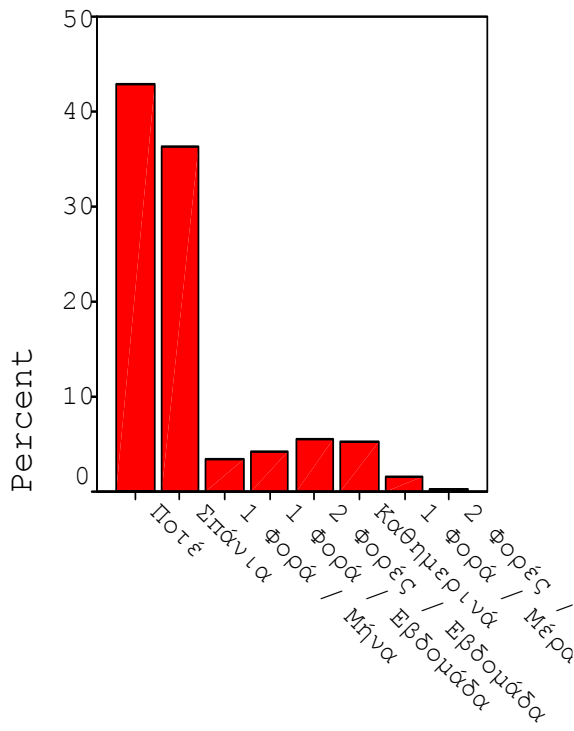
γάλα



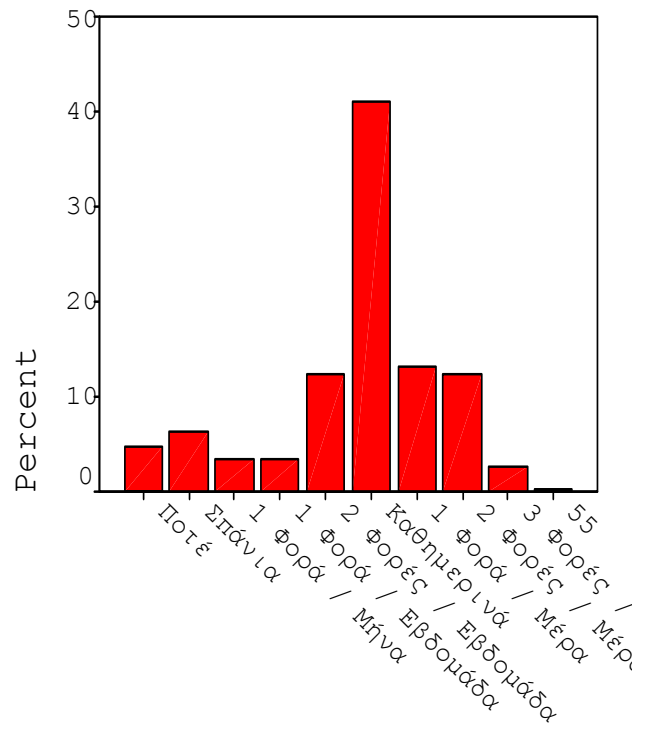
γιαούρτι

βούτυρο

Μαργαρίνη



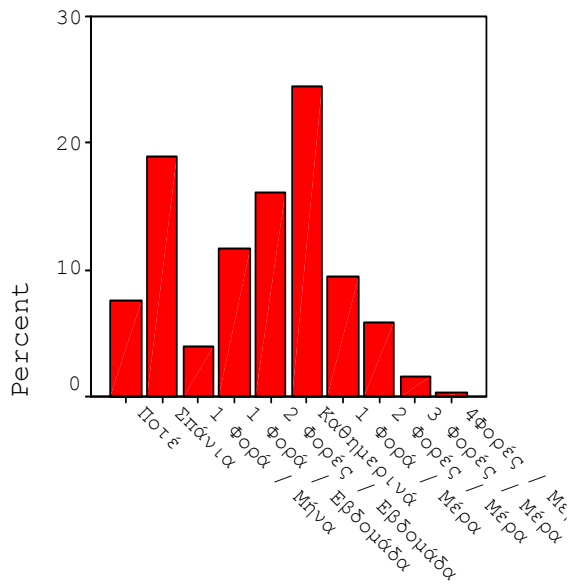
Ελαιόλαδο



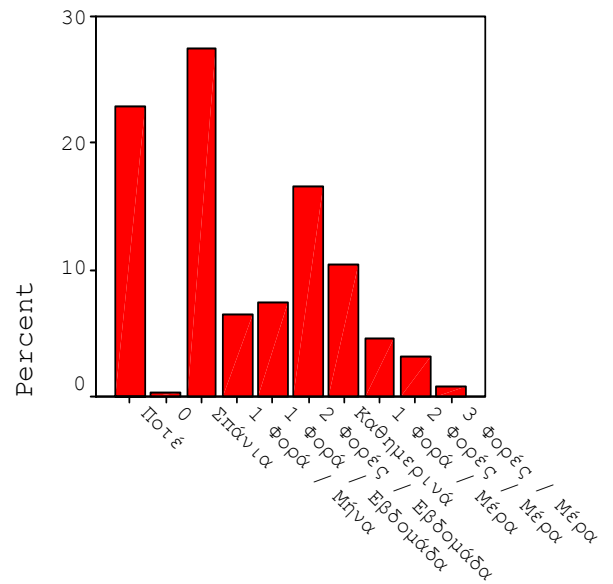
Μαργαρίνη

Ελαιόλαδο

Ψωμί άσπρο



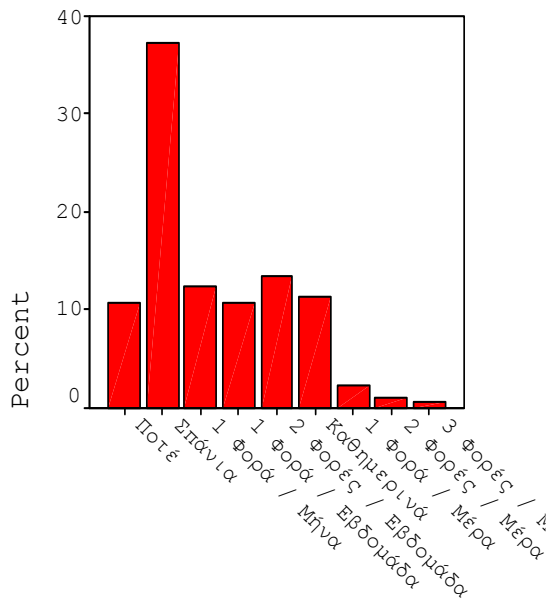
Ψωμί μαύρο



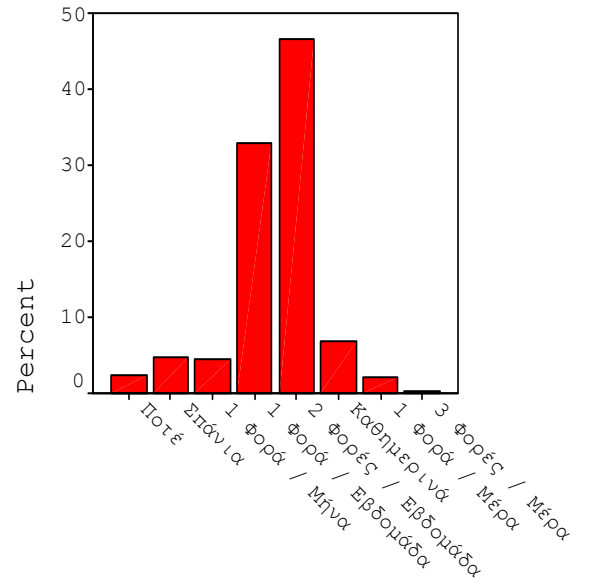
Ψωμί άσπρο

Ψωμί μαύρο

Ψωμί χωριάτικο



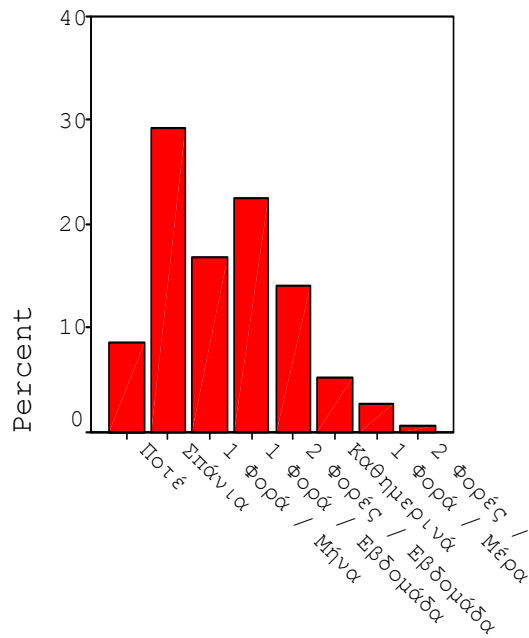
ζυμάρικα



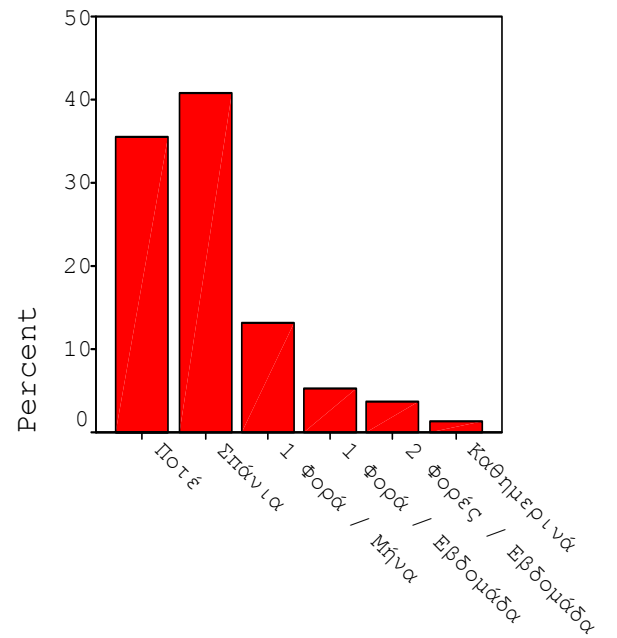
Ψωμί χωριάτικο

ζυμάρικα

Τυρόπιτες



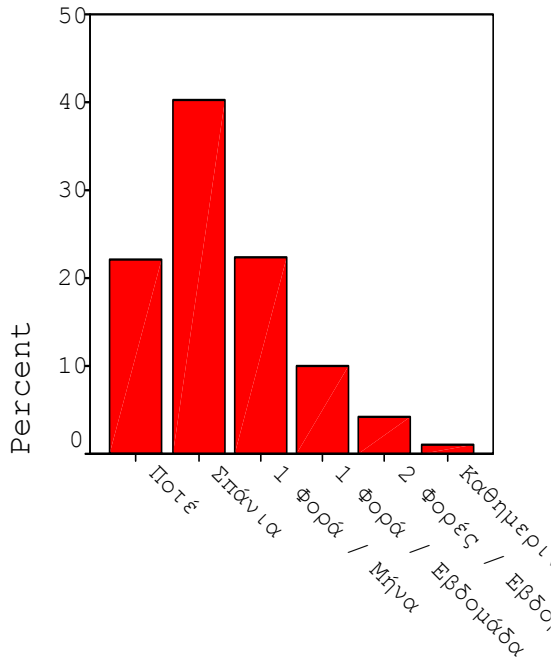
κρεατόπιτες



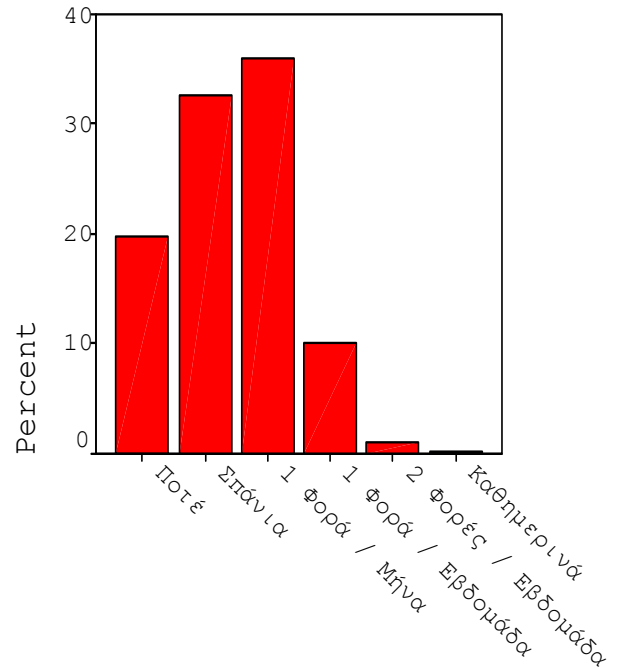
Τυρόπιτες

κρεατόπιτες

Χορτόπιτες



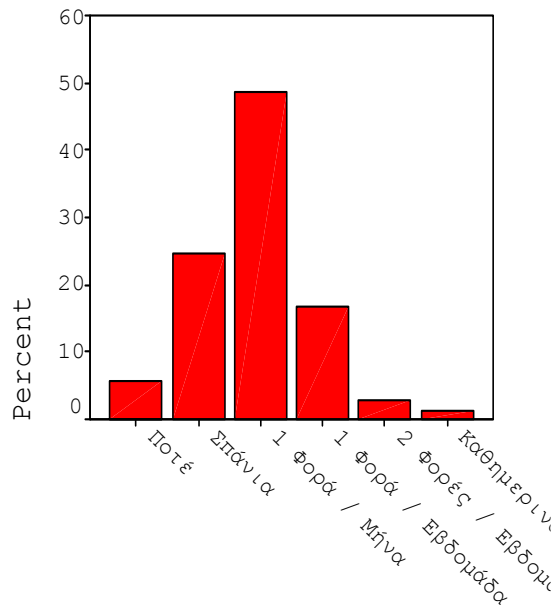
μουσακά



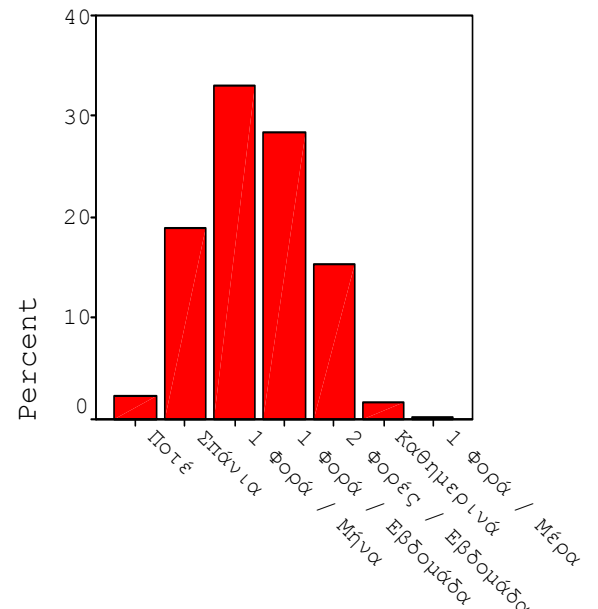
Χορτόπιτες

μουσακά

Παστίτσιο

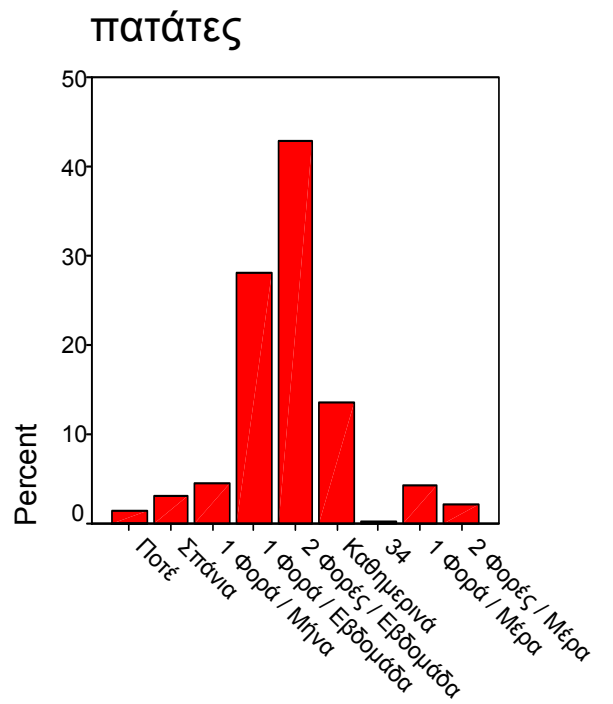
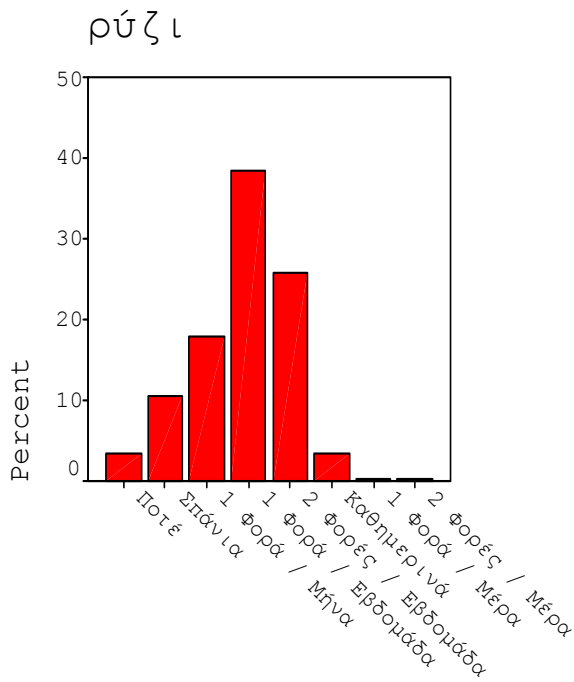


πίτσα



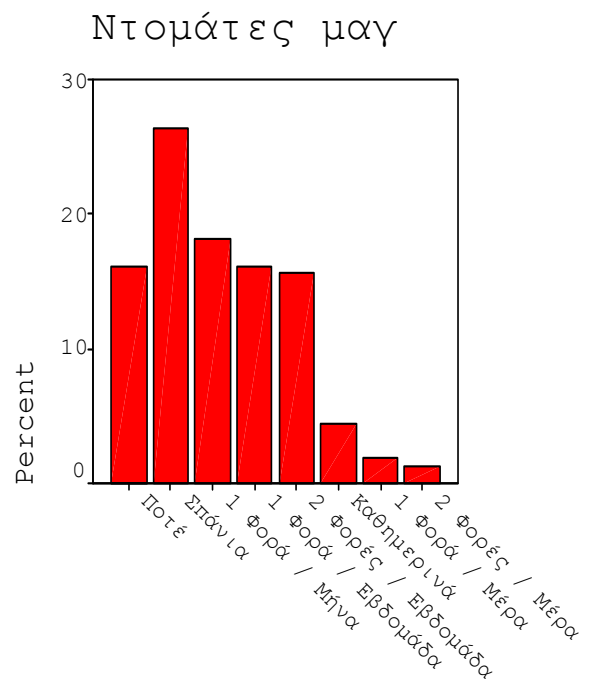
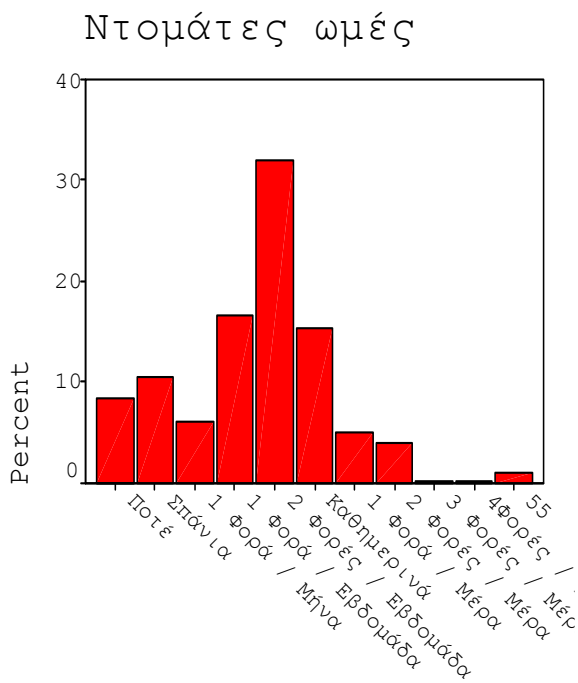
Παστίτσιο

πίτσα



ρύζι

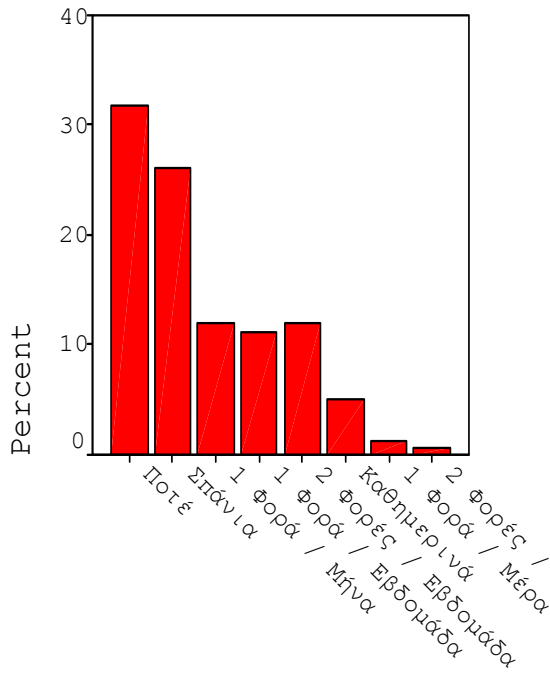
πατάτες



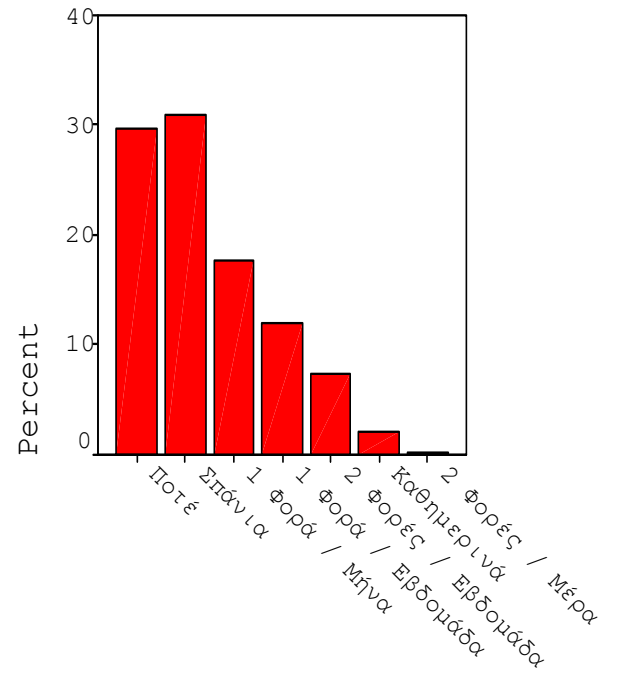
Ντομάτες ωμές

Ντομάτες μαγ

Πιπεριές ωμές



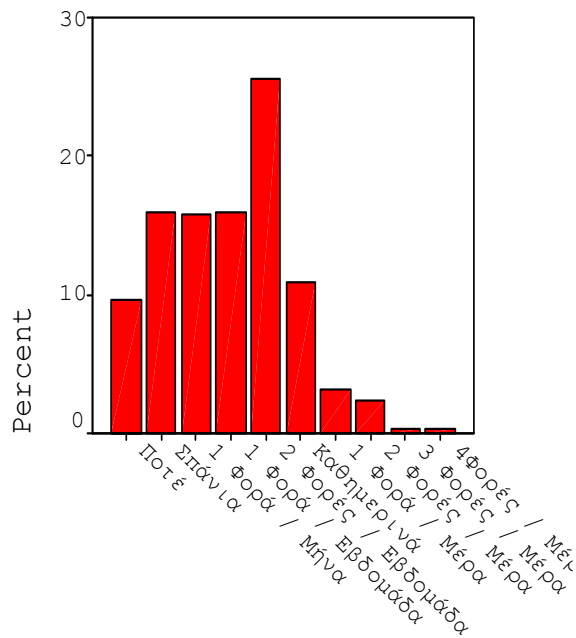
Πιπεριές μαγ



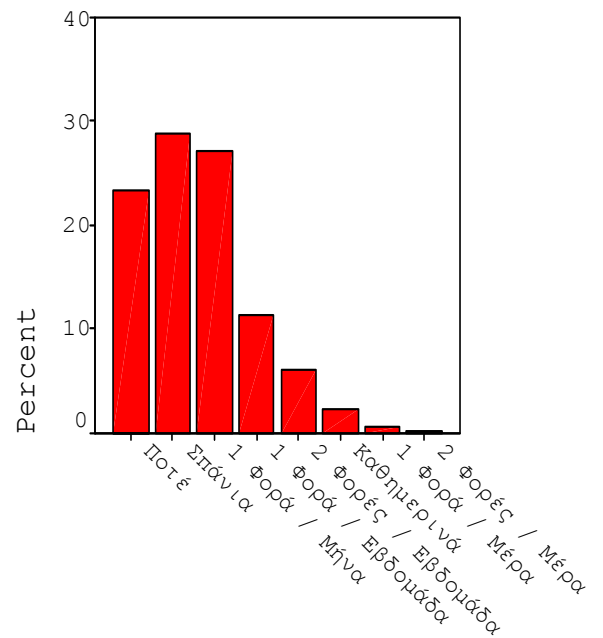
Πιπεριές ωμές

Πιπεριές μαγ

αγγούρια



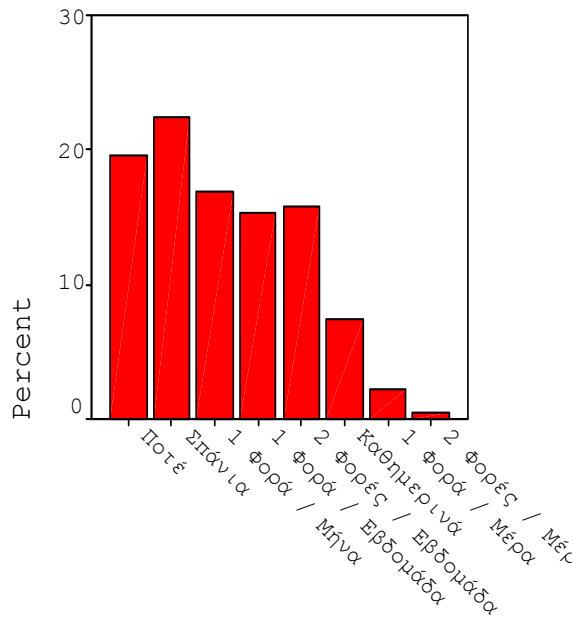
Κολοκυθάκια



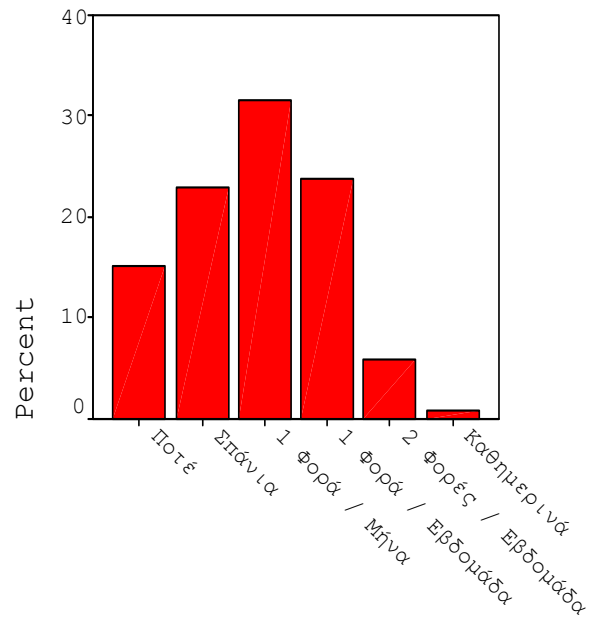
αγγούρια

Κολοκυθάκια

Κρεμμύδια



Φασολάκια

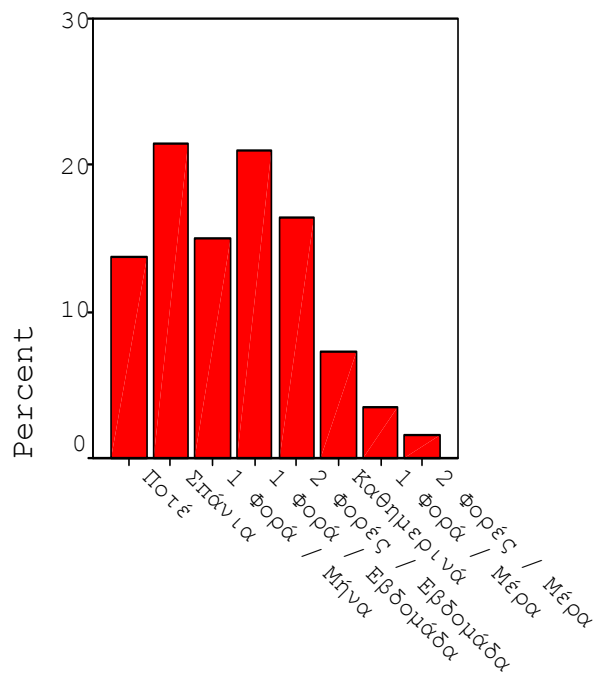
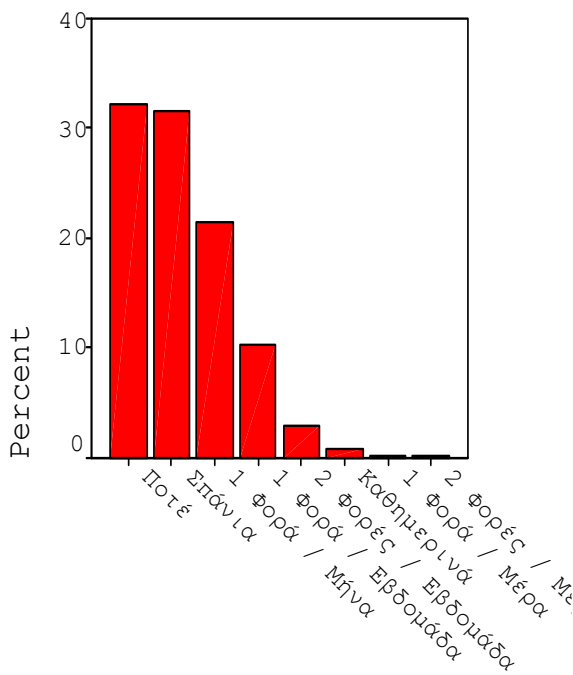


Κρεμμύδια

Φασολάκια

Μελιτζάνες

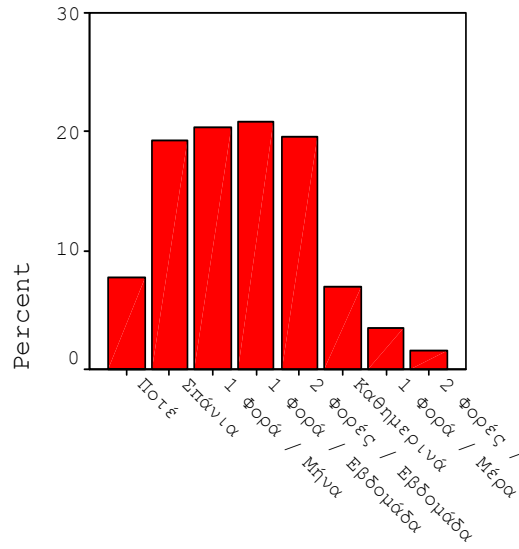
λάχανο ωμό



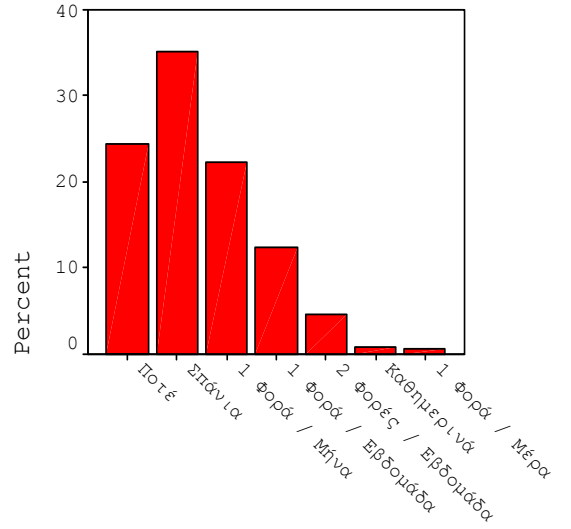
Μελιτζάνες

λάχανο ωμό

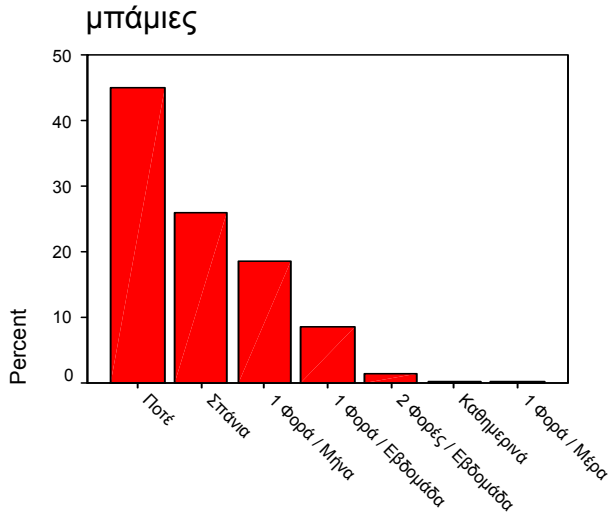
μαρούλια



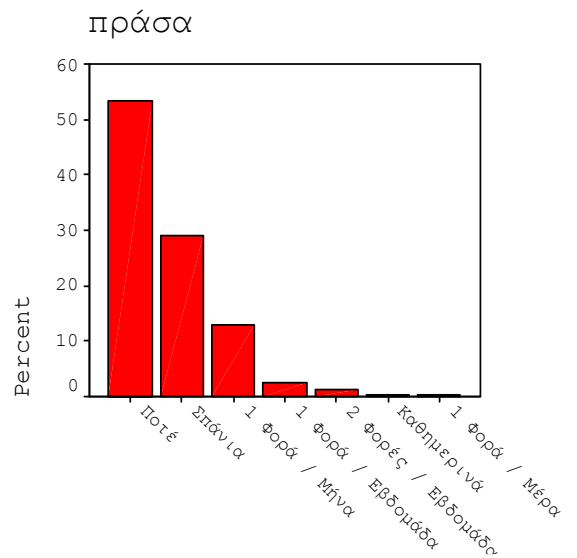
σπανάκι



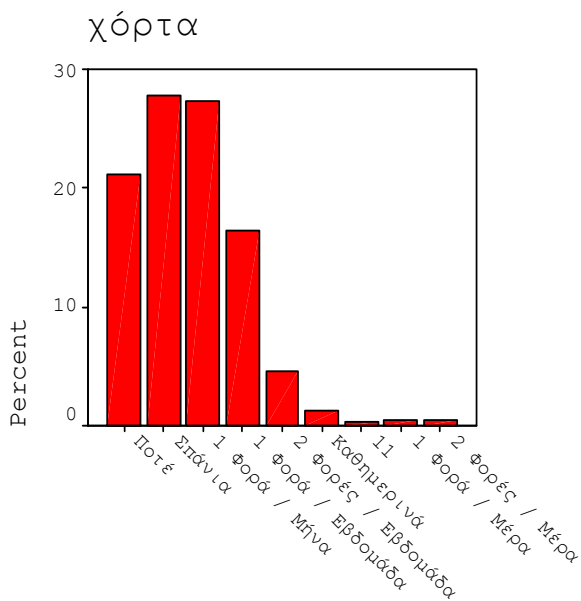
μαρούλια



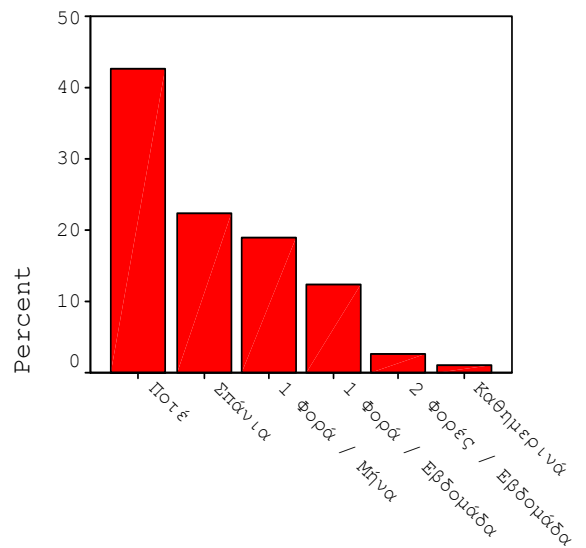
σπανάκι



μπάμιες



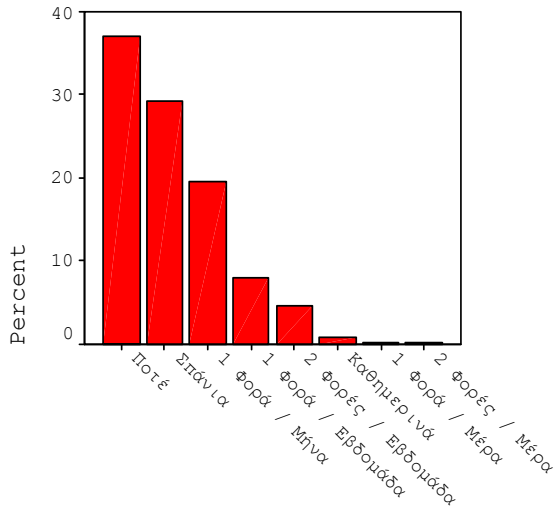
μπιζέλια



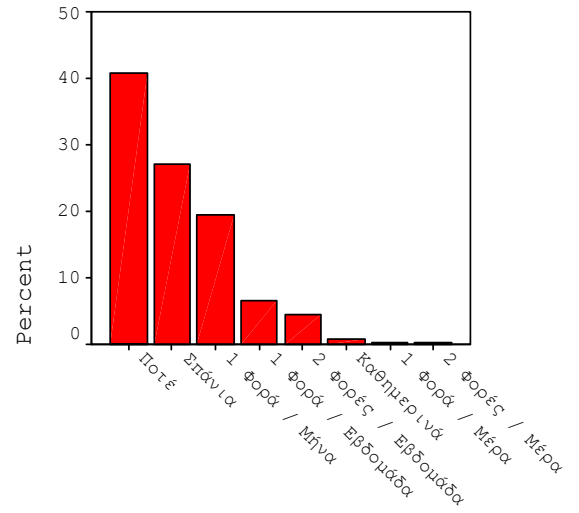
χόρτα

μπιζέλια

Κουνουπίδι

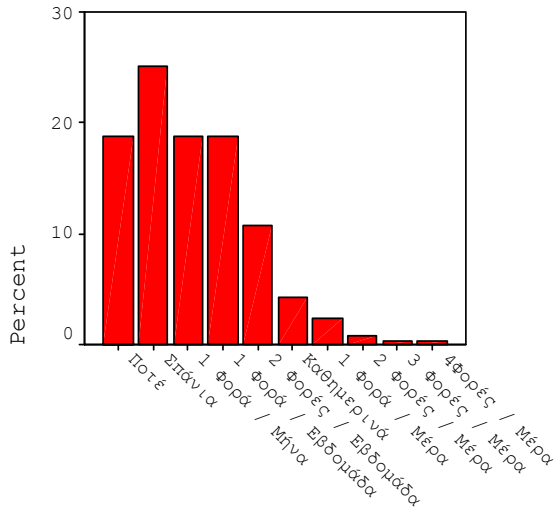


πατζαρια



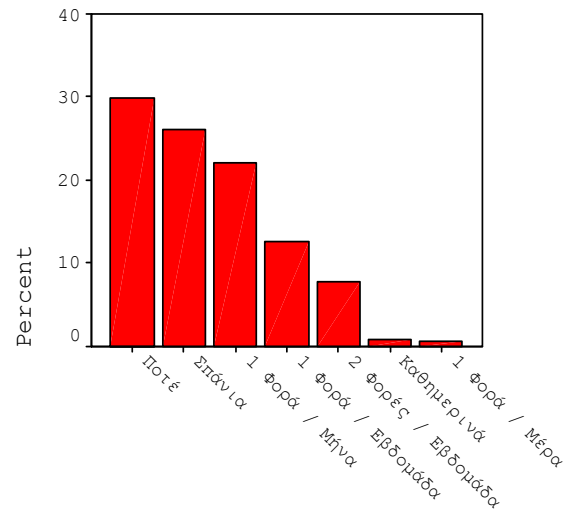
Κουνουπίδι

Καρότα ωμά



πατζαρια

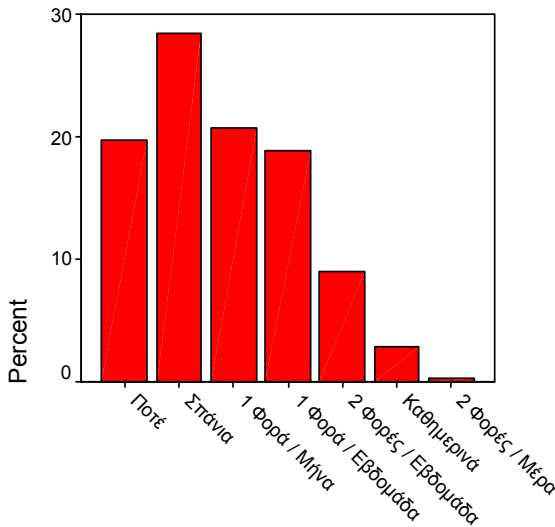
Καρότα μαγ



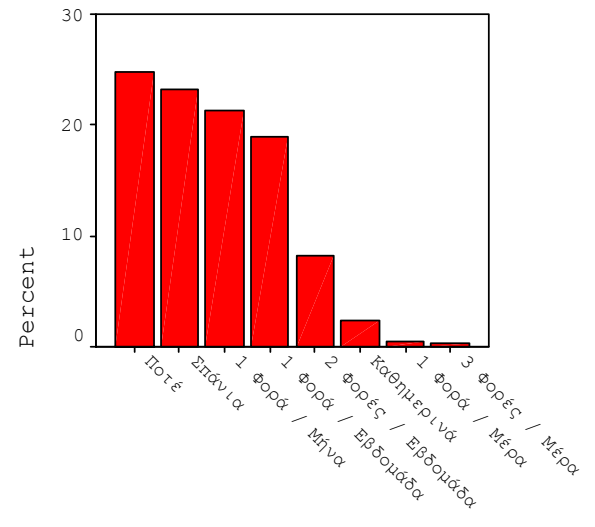
Καρότα μαγ

Καρότα μαγ

ελιές



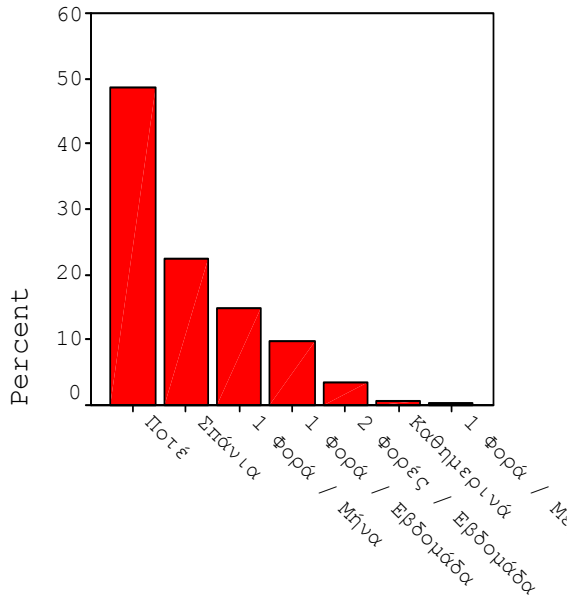
Μανιτάρια



ελιές

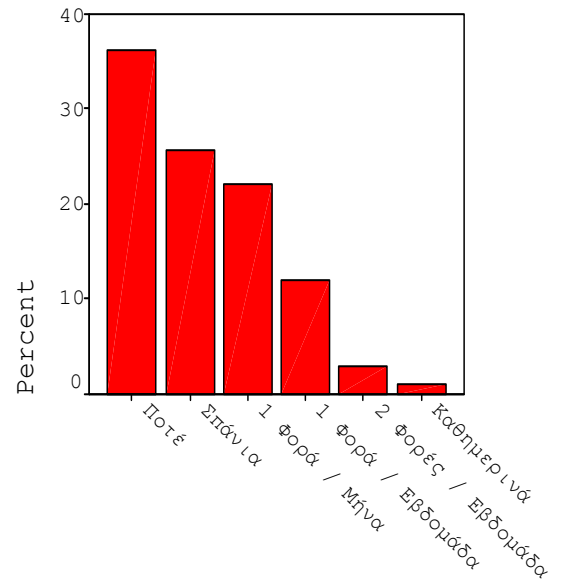
Μανιτάρια

μπρόκολα



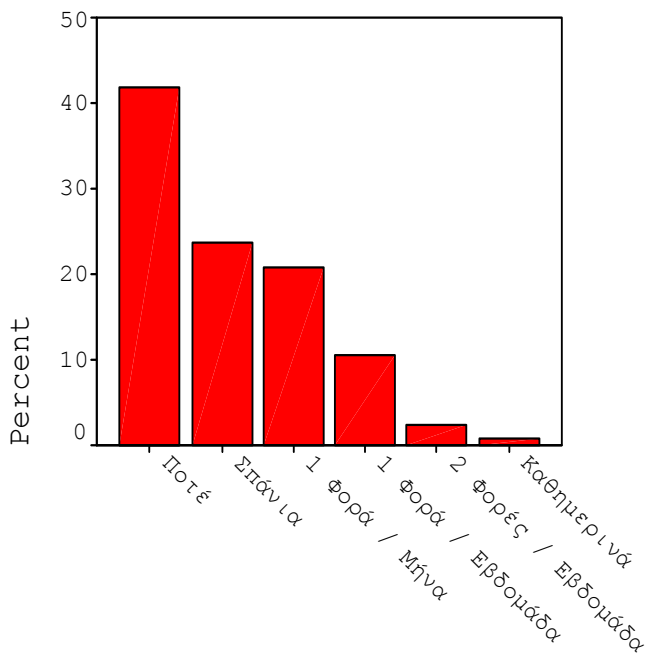
μπρόκολα

Φασόλια ξερά



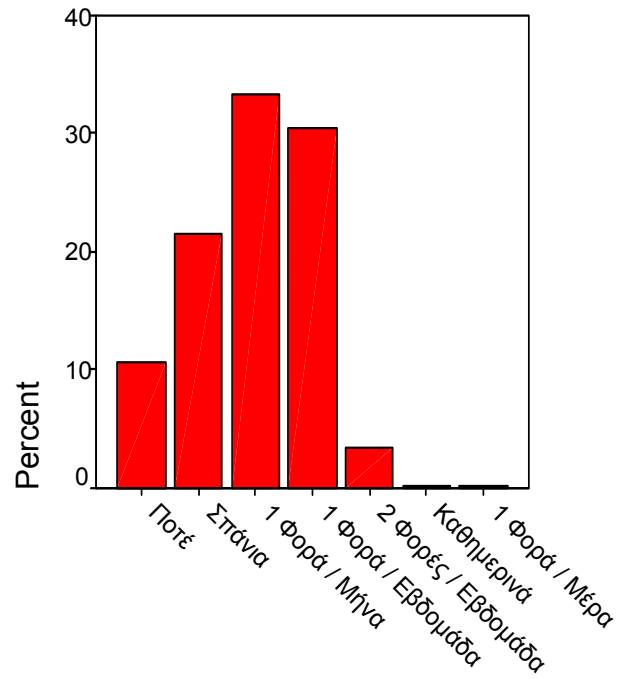
Φασόλια ξερά

ρεβυθια

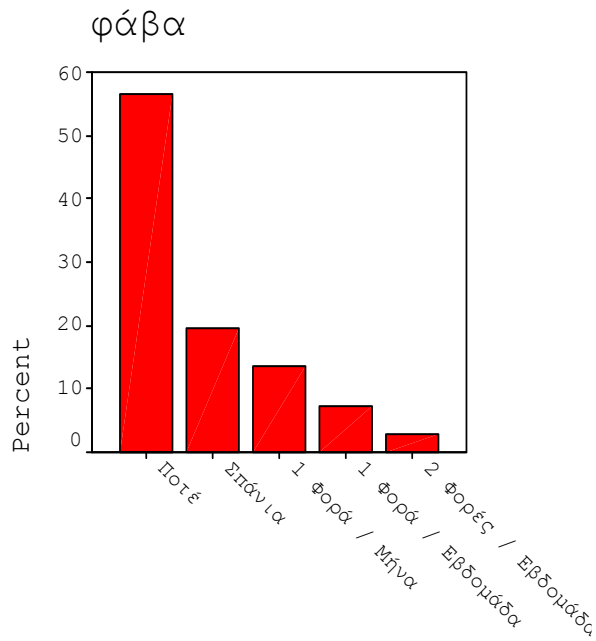


ρεβυθια

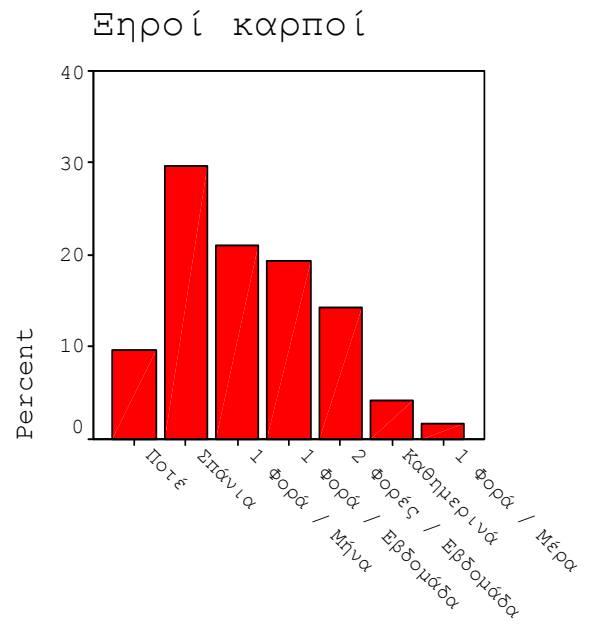
φακές



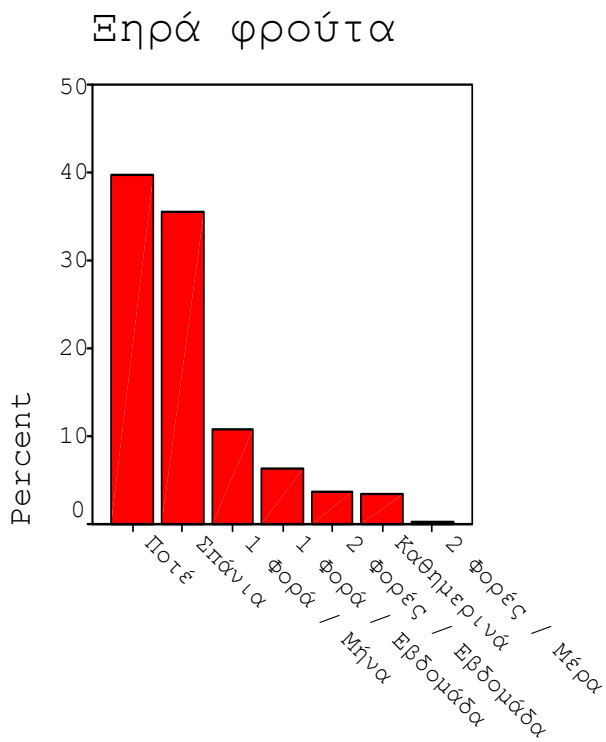
φακές



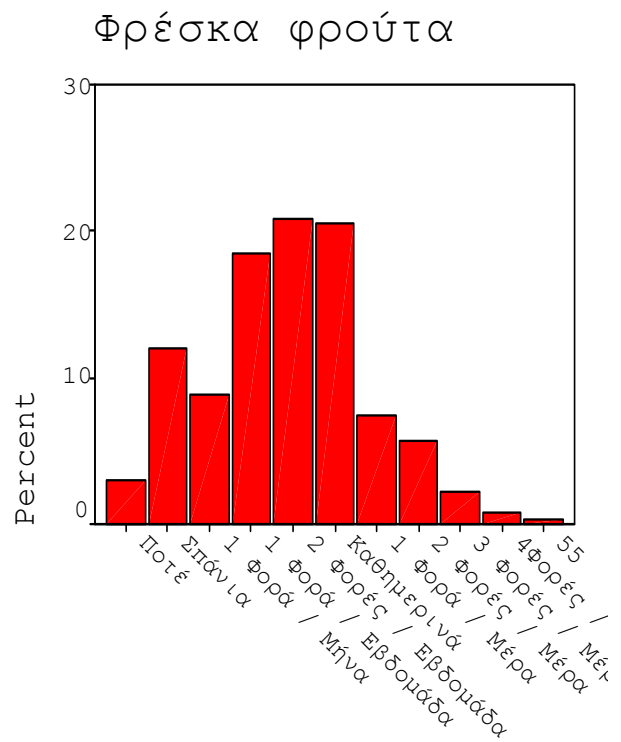
φάβα



Ξηροί καρποί

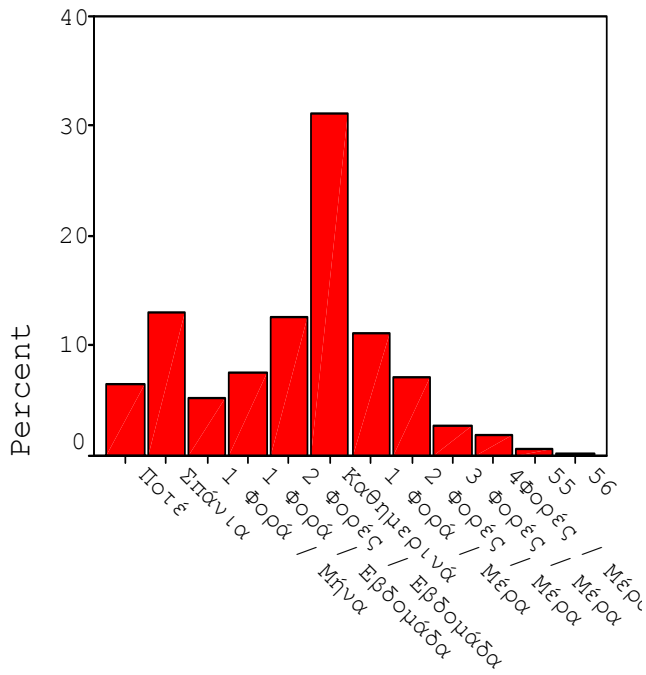


Ξηρά φρούτα

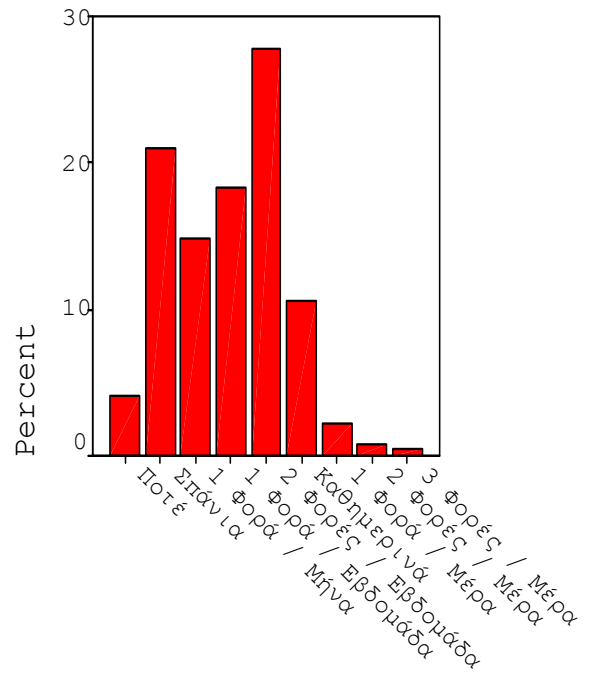


Φρέσκα φρούτα

ζάχαρη



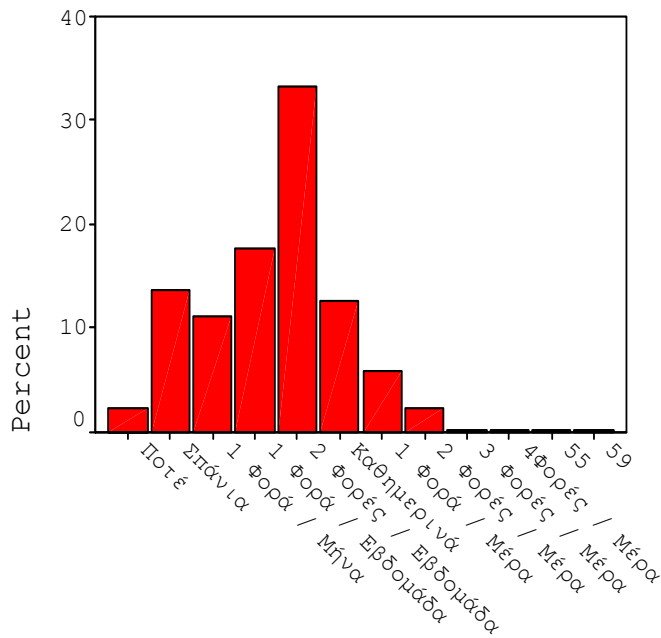
μπισκότα



ζάχαρη

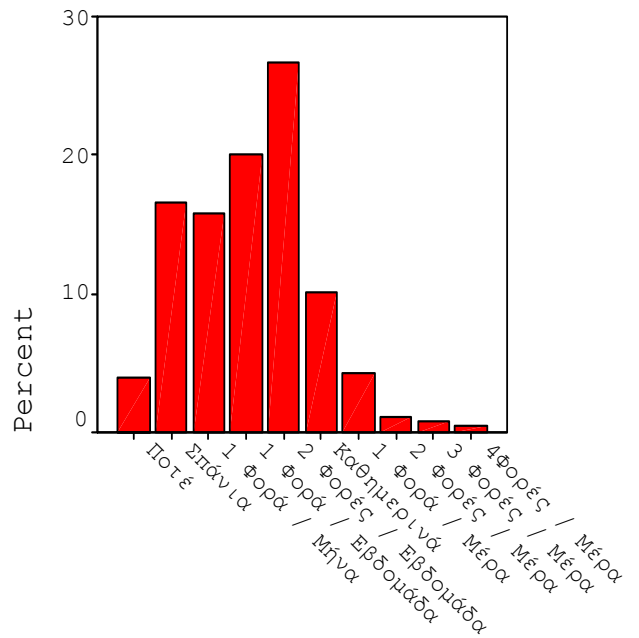
μπισκότα

σοκολάτα



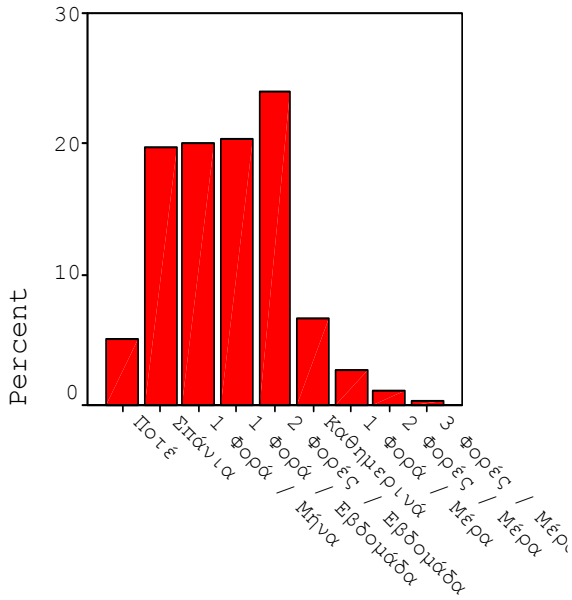
σοκολάτα

Γλυκά Παγωτά

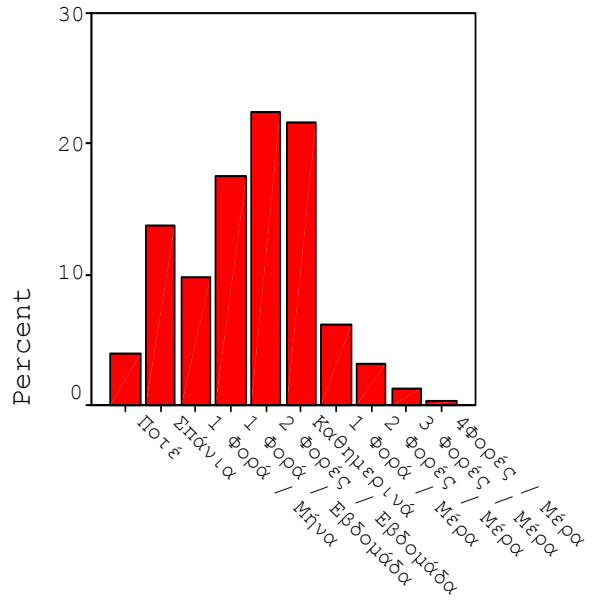


Γλυκά Παγωτά

Παγωτά

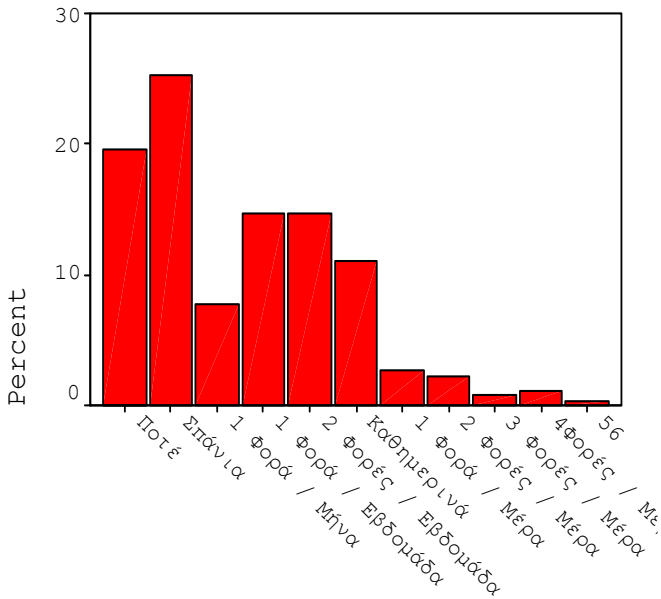


Φρουτοχυμοί



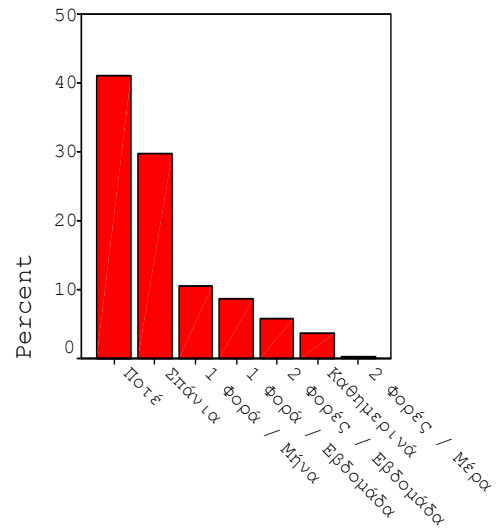
Παγωτά

κοκακόλα



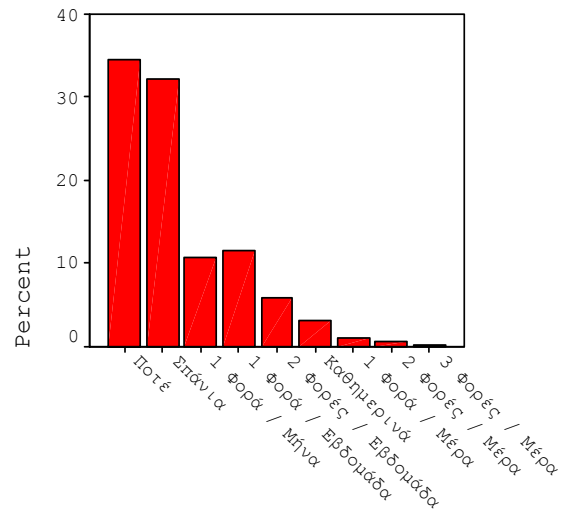
Φρουτοχυμοί

γκαζόζα



κοκακόλα

Άλλα αεριούχα ποτά



Άλλα αεριούχα ποτά

4. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ ΚΑΙ ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Σύμφωνα με την έρευνα που διεξήγαμε είχαμε θέσει όριο ηλικίας για το δείγμα μας τα 18 – 25 έτη και μετά την επεξεργασία των αποτελεσμάτων είδαμε ότι τη μεγαλύτερη συμμετοχή την είχαν οι ηλικίες 18 – 24 ετών. Σε 388 ερωτηματολογίων τα 204 απαντήθηκαν από γυναίκες και τα 182 από άνδρες, γεγονός που μας δίνει μια ίση εικόνα για τη σχέση που έχει με το αλκοόλ και τη διατροφή το κάθε φύλο.

Στο δείγμα μας είχαμε εκπροσώπηση από όλα τα εξάμηνα σπουδών και έτσι μπορούσαμε να έχουμε μια συνολική εικόνα για το πώς ο νέος αντιμετωπίζει τη διατροφή του σε σχέση με το αλκοόλ από τη στιγμή που μπαίνει σε ένα Ανώτατο Εκπαιδευτικό Ίδρυμα , χωρίς να έχει ακόμη πλήρως διαμορφωμένη κοινωνική ζωή, μέχρι τη στιγμή που αποφοιτά και έχει αποκτήσει κοινωνικές εμπειρίες και ένα πιο ολοκληρωμένο χαρακτήρα.

Προσπαθήσαμε να συγκεντρώσουμε ένα δείγμα με όσο το δυνατό περισσότερα άτομα από διαφορετικές σχολές , έτσι ώστε να είναι πιο αντιπροσωπευτικό και να έχουμε μια πιο ολοκληρωμένη εικόνα για το τι συμβαίνει γενικά στην Τριτοβάθμια Εκπαίδευση με το αλκοόλ και τη διατροφή. Από το σύνολο του δείγματος μας , μετά τη μέτρηση του Δείκτη Μάζας Σώματος (Δ.Μ.Σ), για κάθε φοιτητή παρατηρήσαμε ότι σχεδόν η πλειοψηφία του αποτελείται από φυσιολογικού βάρους άτομα για την ηλικία και το ύψος τους σε ποσοστό 76,5 %. Το 14,4 % του δείγματος μας ήταν υπέρβαροι, το 7 % σε κατάσταση υποθρεψιάς, το 1,8 % παχύσαρκοι 1^{ου} βαθμού και το 0,3 % παχύσαρκοι 2^{ου} βαθμού. Από τα παραπάνω ποσοστά οδηγούμαστε στο συμπέρασμα ότι το μεγαλύτερο μέρος του δείγματος μας διατηρεί φυσιολογικό βάρος ανεξάρτητα από το αν δεν ακολουθεί ένα σωστό διατροφικό μοντέλο ,όπως θα δούμε παρακάτω.

Η πλειοψηφία των φοιτητών δεν εργάζεται κάπου (80,3 %) και από αυτούς που εργάζονται (19,7 %) μόνο το 7,4 % εργάζεται σε καφέ – μπαρ και έρχεται σε άμεση και καθημερινή επαφή με αλκοόλ και μπορεί να επηρεαστεί από το περιβάλλον εργασίας του και να οδηγηθεί σε μεγάλη και συχνή κατανάλωση.

Όπως γνωρίζουμε και από παλαιότερες έρευνες υπάρχει μια στενή και αδιάρρηκτη μεταξύ της κατανάλωσης αλκοόλ και του καπνίσματος, όμως στην έρευνα μας παρατηρήσαμε ότι το μεγαλύτερο ποσοστό των φοιτητών (60,7 %) δεν καπνίζει και βλέπουμε να περιορίζεται αυτή η σχέση. Οι άνδρες τόσο αυτοί που καπνίζουν μικρότερο αριθμό τσιγάρων , όσο και αυτοί που καπνίζουν συστηματικά μεγάλο αριθμό τσιγάρων αποτελούν μεγαλύτερο ποσοστό από τις γυναίκες καπνίστριες.

Το μεγαλύτερο ποσοστό του δείγματος μας κοιμάται μεταμεσονύκτιες ώρες, γεγονός που πιθανώς ενισχύει περισσότερο τη επιθυμία τους να βγούνε έξω να πιούν ένα ποτό με την παρέα τους ή να πιούν σε κάποιο σπίτι όπου έχουν συγκεντρωθεί .

Η γυμναστική υπάρχει στη ζωή των ατόμων του δείγματος μας με διάφορες μορφές από 2 – 7 φορές την εβδομάδα και αυτός είναι ένας επιπλέον λόγος που ενισχύει το γεγονός ότι έχουν φυσιολογικό βάρος για την ηλικία και το ύψος τους το μεγαλύτερο μέρος των σπουδαστών . Επίσης μέσω της γυμναστικής τα άτομα υιοθετούν πιο υγιείς συμπεριφορές και με αυτό τον τρόπο αποφεύγουν την κατανάλωση αλκοόλ ή του καπνίσματος.

Το 72,8 % του δείγματος μας δεν τρώει την ίδια ώρα κάθε ημέρα και δεν ακολουθεί ένα μοντέλο ισορροπημένης διατροφής έχοντας 5 – 6 ισορροπημένα γεύματα κατά τη διάρκεια της ημέρας . Οι περισσότεροι φοιτητές έχουν 2 ή 3 γεύματα την ημέρα , έτσι προσλαμβάνουν άνισα κατανεμημένα την ενέργεια και τα θρεπτικά συστατικά που έχει ανάγκη ο οργανισμός τους, αλλάζοντας έτσι το μεταβολισμό τους δημιουργώντας προϋποθέσεις είτε να αποκτήσουν παραπανίσιο βάρος είτε να γίνουν παχύσαρκοι αποκτώντας όλα εκείνα τα μεταβολικά νοσήματα που συνεπάγεται η παχυσαρκία και που σαν ντόμινο προσβάλλουν τον οργανισμό , όπως ο σακχαρώδης διαβήτης τύπου 2 και η στεφανιαία νόσος.

Πρόγευμα παίρνουν σχεδόν οι μισοί φοιτητές του δείγματος μας, ενώ παραπάνω από τους μισούς δεν παίρνουν, γεγονός που σημαίνει ότι οι μισοί ξεκινούν σωστά την ημέρα τους και οι άλλοι μισοί όχι. Το πρόγευμα αποτελεί ένα από τα πιο σημαντικά γεύματα της ημέρας

και ίσως και το σημαντικότερο , αφού είναι αυτό το οποίο θα «φορτίσει τις μπαταρίες του οργανισμού» , θα δώσει όλη εκείνη την απαραίτητη ενέργεια και τα θρεπτικά συστατικά που απαιτούνται για να ξεκινήσουμε σωστά την ημέρα μας. Μικρογεύματα συμπεριλαμβάνει στη διατροφή του το 70,1 % του δείγματος. Οι περισσότεροι ερωτηθέντες (53,8 %) παίρνουν μικρογεύματα το απόγευμα , αλλά και τις υπόλοιπες ώρες τις ημέρας γεγονός που οδηγεί στην παραπάνω πρόσληψη ενέργειας, με όλα τη επακόλουθα που αυτή συνεπάγεται.

Ορισμένοι παράγοντες που ενισχύουν το συμπέρασμα μας ότι το μεγαλύτερο ποσοστό του δείγματος μας δεν κάνει μεγάλη και συστηματική κατανάλωση αλκοόλ είναι οι ακόλουθοι: Το 59 % των φοιτητών δεν έχουν ποτά σπίτι τους και όσοι έχουν δεν ξεπερνούν στην πλειοψηφία τους τις 1 – 2 φιάλες. Επίσης το 78 % του δείγματος πίνει με συντροφιά και το 61,7 % δεν πίνει πάντα το ίδιο ποτό. Το 32 % πίνει στο μπαρ και το 29 % στο σπίτι – τη ταβέρνα – το μπαρ, γεγονότα που μας δείχνουν ότι δεν κάνουν μεγάλη και συστηματική κατανάλωση αλκοόλ , αλλά όταν βγαίνουν έξω με παρέα ή στο σπίτι (με παρέα).

Ακόμα παρατηρούμε ότι η κατανάλωση αλκοόλ επηρεάζει την κατανάλωση τροφής γιατί σε ποσοστό 58,4 % όταν πίνουν οι φοιτητές τρώνε και οι περισσότεροι τρώνε πριν – με και μετά το ποτό , πράγμα αρνητικό τις περισσότερες φορές επειδή ο συνδυασμός αλκοόλ και φαγητού συνήθως οδηγεί σε υπερπρόσληψη θερμίδων και κορεσμένων λιπαρών. Επιπλέον περίπου το 68 % του δείγματος αραιώνει το ποτό του είτε με πάγο, είτε με αναψυκτικό , είτε με συνδυασμό αυτών των δύο και δεν το πίνει σκέτο.

Επιπρόσθετα οι περισσότεροι από τους μισούς δεν καπνίζουν όταν καταναλώνουν αλκοόλ και δίνουν διαφορετικές απαντήσεις στην ερώτηση ποια χαρακτηριστικά θεωρούν ότι καθορίζουν την ποιότητα ενός ποτού.

Επιπλέον η πλειοψηφία των ερωτηθέντων όταν πίνει αλκοόλ αποκτά μια καλύτερη διάθεση είτε χορεύοντας, είτε τραγουδώντας, είτε μιλώντας περισσότερο και δεν νιώθει ούτε άσχημα , ούτε έχει τάση για εμετό και λιποθυμίες.

Τέλος περίτρανη απόδειξη ότι οι φοιτητές του δείγματος μας δεν καταναλώνουν μεγάλες ποσότητες αλκοόλ αποτελεί το γεγονός ότι σχεδόν οι μισοί δεν έχουν φτάσει σε

κατάσταση μέθης τον τελευταίο χρόνο με εξαίρεση πολύ λίγους οι οποίοι έφτασαν σε κατάσταση μέθης 1 – 2 φορές μόνο.

Από τους πίνακες συχνότητας κατανάλωσης ποτών παρατηρούμε ότι τα ποτά τα οποία καταναλώνουν περισσότερο οι φοιτητές είναι με σειρά κατανάλωσης το κρασί, η μπύρα, η βότκα, το ουίσκι, η τεκίλα, το ούζο, τα κοκτέιλς και η ρακί. Το κρασί αποτελεί την πρώτη προτίμηση των φοιτητών και αυτό είναι θετικό γιατί όπως γνωρίζουμε οι μέτριοι πότες οινοπνεύματος ή οι πότες κρασιού έχουν υγιεινή διατροφή και συμπεριφορές έναντι άλλων πότων ή εγκρατών ατόμων.

Οι μέτριοι πότες (1 –9 g/d του οινοπνεύματος) έχουν έναν υψηλότερο δείκτη κατανάλωσης φυτικής ίνας, δημητριακών, πολυακόρεστων λιπών και χαμηλότερο ποσοστό τσιγάρου στους καπνιστές. Η κατανάλωση κρασιού έχει συνδεθεί με το μικρότερο ποσοστό των καπνιστών (ο αριθμός των τσιγάρων που καπνίστηκαν ήταν κατά μέσον όρο χαμηλότερος) και την περισσότερη σωματική δραστηριότητα. Επιπλέον, η κατανάλωση σε λαχανικά και φρούτα και ο ποιοτικός δείκτης διατροφής είναι υψηλότεροι. Είναι προφανές ότι υγιείς διαιτητικές συνήθειες και υγιείς συμπεριφορές συσχετίζονται με τη μέτρια κατανάλωση οινοπνεύματος και κατά προτίμηση κρασιού. Ο προστατευτικός ρόλος του κρασιού και ειδικά του κόκκινου κρασιού έχει άλλωστε διαπιστωθεί.

Πολλές μελέτες άλλωστε έχουν αποδείξει ότι μια μικρή κατανάλωση κρασιού, από ένα μέχρι τρία ποτηράκια την ημέρα, έχει ως αποτέλεσμα τη μείωση της θνησιμότητας, που οφείλεται σε παθήσεις της στεφανιαίας νόσου, κατά 20-60% σε σχέση με αυτήν που παρατηρείται σε άτομα που δεν πίνουν. Είναι τόσες πολλές οι ενώσεις που απαντούν σε αυτό το φυσικό προϊόν – μόνο στο κόκκινο κρασί απαντούν γύρω στις 1300 - που καλύπτουν βέβαια όλες τις βιολογικές ανάγκες των φυτών αλλά και κατ' επέκταση καλύπτουν ένα ευρύ φάσμα ανθρώπινων βιολογικών και φαρμακολογικών αναγκών. Πολλές επιδημιολογικές μελέτες σχετικά με πρόσληψη τροφών πλούσιων σε ειδικές βιταμίνες και φλαβονοειδή-ενώσεις που υπάρχουν άφθονες στα κόκκινα κρασιά-αναφέρουν την ύπαρξη αντίστροφης

σχέσης ανάμεσα στην πρόσληψη φυτικών φλαβονοειδών με τη διατροφή και των περιπτώσεων καρδιακών παθήσεων.

Από τους πίνακες συχνότητας κατανάλωσης τροφίμων παρατηρούμε ότι οι φοιτητές που αποτέλεσαν το δείγμα μας καταναλώνουν 1 ή 2 φορές την εβδομάδα τρόφιμα όπως: χοιρινό κρέας, βοδινό κρέας, κιμά, γαλοπούλα, κοτόπουλο, ψάρι, αυγά, τυριά, γιαούρτι, ζυμαρικά, ρύζι, πατάτες, ντομάτες ωμές, μπισκότα, σοκολάτες, παγωτά, αγγούρια, μαρούλια, φρέσκα φρούτα και φρουτοχυμούς. Σε καθημερινή βάση καταναλώνουν γάλα, ελαιόλαδο, ψωμί λευκό και ζάχαρη. Μία φορά το μήνα καταναλώνουν μουσακά , παστίτσιο, πίτσα, φασολάκια και φακές. Τέλος καταναλώνουν σπάνια ή δεν καταναλώνουν ποτέ μελιτζάνες, λάχανο ωμό, σπανάκι, μπάμιες, πράσα, χόρτα, μπιζέλια, καρότα ωμά – μαγειρευμένα, φασόλια ξερά, ρεβύθια, φάβα, χορτόπιτες, μαύρο ψωμί, κολοκυθάκια, πιπεριές ωμές – μαγειρευμένες και μπρόκολα.

Από τα παραπάνω στοιχεία εξάγουμε το συμπέρασμα ότι οι φοιτητές καταναλώνουν σε εβδομαδιαία ή σε καθημερινή βάση τρόφιμα πλούσια σε κορεσμένα λιπαρά, χοληστερόλη και παχυντικά, όπως το χοιρινό και το μοσχαρίσιο κρέας, τα τυροκομικά προϊόντα, τα μπισκότα, οι σοκολάτες, τα γλυκά, τα παγωτά και η ζάχαρη. Επίσης καταναλώνουν σε εβδομαδιαία ή καθημερινή βάση λίγα τρόφιμα τα οποία προάγουν την υγεία τους, όπως το ελαιόλαδο το οποίο αποτελεί πηγή ζωής χάρη στις πολλές αντιοξειδωτικές ουσίες, τις βιταμίνες και τα θρεπτικά συστατικά που περιέχει. Τέλος τρόφιμα πλούσια σε θρεπτικά συστατικά, βιταμίνες, φυτικές ίνες, μέταλλα, ιχνοστοιχεία και αντιοξειδωτικά τα έχουν βγάλει από τη διατροφή τους. Τέτοια τρόφιμα είναι οι μελιτζάνες, το ωμό λάχανο, το σπανάκι, οι μπάμιες, τα πράσα, τα χόρτα, τα μπιζέλια, τα καρότα ωμά – μαγειρευμένα, τα φασόλια ξερά, τα ρεβύθια, η φάβα, οι χορτόπιτες, το μαύρο ψωμί, τα κολοκυθάκια, οι πιπεριές ωμές – μαγειρευμένες, τα παντζάρια, οι ελιές, τα μανιτάρια, οι ξηροί καρποί και τα μπρόκολα.

Συμπερασματικά οι σημερινοί φοιτητές ακολουθούν μία όχι τόσο υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή η οποία δεν συνοδεύεται από 5 – 6 γεύματα ημερησίως τα οποία

αποτελούνται από όλες τις ομάδες τροφίμων και μέτρια κατανάλωση κόκκινου κρασιού , αλλά συνοδεύεται συνήθως από 2 – 3 γεύματα ημερησίως, πολλά μικρογεύματα και από μέτρια κατανάλωση αλκοόλ και τσιγάρων. Οι νεαροί σε ηλικία φοιτητές κάνουν τις πρώτες καταχρήσεις της ελευθερίας που απολαμβάνουν , όντας ανεξάρτητοι και μακριά από τους γονείς τους , εκφράζοντας την ανεξαρτησία τους καταναλώνοντας άλλες φορές αλκοόλ, άλλες τσιγάρα και άλλες και τα δύο μαζί , σε μέτριες ή μεγάλες ποσότητες.

Άνδρες και γυναίκες είναι από κοινού πρωτοπόροι στο λανθασμένο τρόπο ζωής και διατροφής , αφού καταναλώνουν περισσότερο αλκοόλ, τσιγάρα, τρόφιμα πλούσια σε κορεσμένα λιπαρά, έχουν περισσότερα μικρογεύματα, γεγονός που φαίνεται και από τους πίνακες που μας δείχνουν πόσοι κατά μέσο όρο απάντησαν στα ερωτηματολόγια συχνότητας κατανάλωσης αλκοόλ και τροφίμων αντίστοιχα και στο υπόλοιπο ερωτηματολόγιο.

Ενθαρρυντικό πάντως είναι το γεγονός ότι ασκούνται είτε με περπάτημα είτε με γυμναστήριο, είτε με κάποιο ομαδικό ή ατομικό άθλημα όπως το ποδόσφαιρο και ο στίβος αντίστοιχα , γιατί αποκτούν υγιεινές συνήθειες και αντιλαμβάνονται ότι η ποιοτική διατροφή είναι το κατάλληλο εργαλείο για να πετύχουν το επιθυμητό αποτέλεσμα ,δηλαδή ένα καλογυμνασμένο σώμα , αφού βελτιώνει σημαντικά την απόδοσή τους.

Το γεγονός ότι δεν κάνουν συστηματική κατανάλωση αλκοόλ, δεν επηρεάζει την οικονομική τους κατάσταση γιατί τα χρήματα που ξοδεύουν για τις ανάγκες που έχουν ανά μήνα κυμαίνονται σε λογικά πλαίσια , με ελάχιστες εξαιρέσεις.

Επίσης η κοινωνική τους ζωή, οι σχέσεις τους με τους συμφοιτητές, αλλά και τους καθηγητές τους δεν φαίνεται να επηρεάζονται από την χρήση αλκοόλ αφού αυτή είναι μικρή έως μέτρια και περιορισμένη μόνο στις εξόδους τους και τις κοινωνικές τους υποχρεώσεις και δεν φαίνεται ικανή να τους οδηγήσει σε αντικοινωνικές ακραίες συμπεριφορές. Ούτε η απόδοση των φοιτητών φαίνεται να επηρεάζεται από την μικρή έως μέτρια κατανάλωση αλκοόλ που κάνουν γιατί σύμφωνα με την ηλικία τους φοιτούν στο σωστό εξάμηνο σπουδών και δεν προκύπτει να έχουν χάσει κάποιο εξάμηνο.

Κλείνοντας το κεφάλαιο αλκοόλ και διατροφή σε σπουδαστές τριτοβάθμιας εκπαίδευσης με λύπη μας παρατηρούμε ότι αν και είμαστε Έλληνες, δηλαδή ανήκουμε στο λαό ο οποίος μεταλαμπάδευσε στην υπόλοιπη ανθρωπότητα το ιδανικό που ονομάζεται Μεσογειακή Διατροφή, εμείς οι ίδιοι δεν την ασπαζόμαστε πλέον. Οι φοιτητές και γενικότερα οι νέοι άνθρωποι ακολουθώντας τις επιταγές του σύγχρονου δυτικού τρόπου ζωής, ξεχνούν τις διατροφικές τους καταβολές και ενστερνίζονται διατροφικά μοντέλα γρήγορου φαγητού πλούσιου σε κορεσμένα λιπαρά, χοληστερόλη και όλους εκείνους τους επιβαρυντικούς για την υγεία παράγοντες. Καταναλώνουν όμως μέτριες ποσότητες αλκοόλ και κυρίως κρασί, το οποίο είναι βασικό συστατικό της Μεσογειακής Διατροφής και είναι πλούσιο σε αντιοξειδωτικές ουσίες. Ξεχνούν όμως ότι το μυστικό της καλής υγείας και της μακροζωίας κρύβεται όχι μόνο στη μέτρια κατανάλωση κόκκινου κρασιού αλλά και στη σωστή και ισορροπημένη διατροφή την οποία κληρονομήσαμε από τους παπούδες και τις γιαγιάδες μας, σε μία διατροφή η οποία θα πρέπει να περιλαμβάνει σε καθημερινή βάση: φυσική δραστηριότητα, αδρά επεξεργασμένα δημητριακά και προϊόντα τους, φρούτα, λαχανικά, ελαιόλαδο, γαλακτοκομικά προϊόντα, άφθονο νερό και κόκκινο κρασί με μέτρο, σε εβδομαδιαία βάση: ψάρια, πουλερικά, ελιές, όσπρια, ξηρούς καρπούς, πατάτες, αυγά και γλυκά και σε μηνιαία βάση: κόκκινο κρέας και να αποφεύγουν το αλάτι.

Όλα τα απαραίτητα θρεπτικά για τον οργανισμό συστατικά περικλείονται στο παραπάνω πρότυπο διατροφής σε σωστές ποσότητες και αναλογίες οι οποίες συνδυάζονται με γεύσεις μοναδικές, ξεχωριστές που σε σαγηνεύουν και σε οδηγούν σε ένα διαφορετικό γαστρονομικό ταξίδι με οδηγό την καλή υγεία και την μακροζωία.

Με γνώμονα τα παραπάνω οι φοιτητές και γενικότερα η νεολαία έχουν χρέος να σταματήσουν να ακολουθούν το δυτικό μοντέλο διατροφής, το οποίο τους οδηγεί στην παχυσαρκία, σε μεταβολικά νοσήματα, στο σακχαρώδη διαβήτη, τα καρδιαγγειακά, την υπέρταση αφού καταναλώνουν σε καθημερινή βάση κόκκινο κρέας κυρίως αλλά και άλλες τροφές πλούσιες σε κορεσμένα λιπαρά και φτωχές σε θρεπτικά συστατικά και να στραφούν στην πολύτιμη κληρονομιά τους, τη Μεσογειακή Διατροφή.

5.ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Jean-Bernard Ruidavetsa, Vincent Bataillea, Jean Dallongevilleb, Chantal Simonc, Annie Binghamd, Philippe Amouyel, Dominique Arveilerc, Pierre Ducimetiered, Jean Ferri_eres ; *Alcohol intake and diet in France, the prominent role of lifestyle; European Heart Journal*, 2004; 25:1153–1162.
2. William W. Dresslera, Rosane Pilot Ribeirob, Mauro Campos Balieiroc, Kathryn S. Othsa, Jos!e Ernesto Dos Santos; *Eating, drinking and being depressed: the social, cultural and psychological context of alcohol consumption and nutrition in a Brazilian communit; Social Science & Medicine*, 2004; 59:709–720.
3. Kürsad Erinç, Cem Barçin, Nesrin Özsoy, Emin Öztas, Nursel Gül, Cemal Sağ ,Tayfun Uzbay, Ata Kirilmaz, Cevat Ayvali, Ertan Demirtas; *Effects of chronic alcohol consumption on myocardial ischemia in rats; Pharmacological Research*, 2003; 47:175–180.
4. Alexander R. P. Walker, PhD, DSc, Betty F. Walker, DSci, and Fatima Adam; *Nutrition, Diet, Physical Activity, Smoking, and Longevity: From Primitive Hunter-Gatherer to Present Passive Consumer—How Far Can We Go?; Nutrition*, 2003; 19:169–173.
5. Shela Gorinsteina, Abraham Caspib, Imanuel Libmanb, Simon Trakhtenberg *Cardioprotective effect of alcohol consumption: contemporary concepts a Department of Medicinal Chemistry and Natural Products, School of Pharmacy, The Hebrew University-Hadassah Medical School, Jerusalem, Israel Institute of Cardiology, Kaplan University Medical Center, Rehovot, Isr; Nutrition Research*, 2002; 22:659–666l

6. Dena Davidson, Kent Hutchison, Connie Dagon, Robert Swift; *Assessing the stimulant effects of alcohol in humans Pharmacology; Biochemistry and Behavior*, 2002;72:151–156
7. Sekhar Bonu , Manju Rani , Prabhat Jha , David H. Peters , Son Nam Nguyen; *Household tobacco and alcohol use, and child health: an exploratory study from India*; *Health Policy*, 2004; 70:67–83
8. Kristiann C. Heescha, Mary M. Velasquezb, Kirk von Sternbergb; *Readiness for mental health treatment and for changing alcohol use in patients with comorbid psychiatric and alcohol disorders: Are they congruent?*; University of Oklahoma, Norman, United States, Department of Family Practice and Community Medicine, The University of Texas Health Science Center at Houston, Medical School, 6431 Fannin Street, JLL 324, Houston, TX 77030, United States D 2004 Published by Elsevier Ltd.
9. Jennifer E. Taylor, ph.d., Mark W. Conard, Kristin Koetting O’byrne, ph.d., C. Keith Haddock, ph.d, and W. S. Carlos Poston, ph.d., M.P.H.; *Saturation of Tobacco Smoking Models and Risk of Alcohol and Tobacco Use Among Adolescents*; *JOURNAL OF ADOLESCENT HEALTH*, 2004;35:190–196
10. S.J. Caton, M. Ball, A. Ahern, M.M. Hetherington; *Dose-dependent effects of alcohol on appetite and food intake*; *Physiology & Behavior*, 2004;81:51– 58
11. Tommi Sulander , M.Sc , Satu Helacorpi , M.Sc ,Ossi Rahkonen , Ph.D , Aulikki Nissinen , M.D , Ph.D and Antti Uutela Ph.D; *Smoking and alcohol consumption among the elderly: trends and associations*; 1985–2001 Marsha L. Eigenbrodt,1 Thomas H Department of Epidemiology and Health Promotion, National Public Health Institute, Helsinki, Finland

- Department of Social Policy, University of Helsinki, Helsinki, Finland. Preventive Medicine, 2004; 39:413–418
12. Mosley Jr., Richard G. Hutchinson, Robert L. Watson, Lloyd E. Chambless, and Moyses Szklo; Alcohol Consumption with Age: A Cross-sectional and Longitudinal Study of the Atherosclerosis Risk in Communities (ARIC) Study, 1987–1995; American Journal of Epidemiology, 2001;153(1):1102
13. Janet C. Greenblatt Office of Applied Studies Substance Abuse and Mental Health Services Administration 5600 Fishers Lane, Room 16C-06 Rockville, MD 20857
14. Kathleen H. McDonough; Antioxidant nutrients and alcohol; Department of Physiology, 2003; 189: 89- 97
15. Birthe M. Rasmussen, Lotte Ørskov, Ole Schmitz, and Kjeld Hermansen; Alcohol and Glucose Counterregulation During Acute Insulin-Induced Hypoglycemia in Type 2 Diabetic Subjects Copyright © 2001 by W.B. Saunders Company
16. Mary Hepburn Substance abuse in pregnancy Departments of Obstetrics and Gynaecology/Social Policy and Social Work, University of Glasgow, Princess Royal Maternity Hospital, Alexandra Parade, Glasgow G31 2ER, UK r 2004 Elsevier Ltd.
17. Karen B. Friend, Matthew S. Goodwin, and Lewis P. Lipsitt; Alcohol use and sudden infant death syndrome a Pacific Institute for Research and Evaluation, Decision Sciences Institute, Providence, RI 02906, USA b Department of Psychiatry and Human Behavior, Brown University, USA c Department of Psychology, University of Rhode Island, USA d Department of Psychology, Brown University, USA

18. Peter M. Miller, Raymond F. Anton Biochemical alcohol screening in primary health care Medical University of South Carolina, 67 President Street, P.O. Box 250861, Charleston, SC 29425, USA D 2004 Elsevier Ltd. All rights reserved.

19. Robert P. Murraya, Gordon E. Barnesb, Okechukwu Ekumaa. Does personality mediate the relation between alcohol consumption and cardiovascular disease morbidity and mortality? Department of Community Health Sciences, Alcohol and Tobacco Research Unit, Manitoba Centre for Health Policy, University of Manitoba, Room MS-740B, 820 Sherbrook Street, Winnipeg, Manitoba, Canada R3A 1R9 School of Child and Youth Care, University of Victoria, Victoria, British Columbia, Canada, D 2004 Elsevier Ltd. All rights reserved.

20. Volker Arndt, Md, Mph, Dietrich Rothenbacher, Md, Mph, reinhard Krauledat, Md, Ulrich Daniel, Md, and Hermann Brenner, Md, Mph, Age, Alcohol Consumption, and all-cause MortalityALL _ 2004 Elsevier

21. Jeffrey S. Simons, Michael S. Christopher, Ann E. Mclaury; Personal strivings, binge drinking, and alcohol-related problems Department of Psychology, The University of South Dakota, 414 E. Clark Street, Vermillion, SD 57069, USA D 2004 Elsevier Ltd. All rights reserved.

22. Timothy J. Key, Neomi E. Allen, Elizabeth A. Spencer, Ruth C. Travis; The effect of diet on risk of cancer; Lancet, 2002; 360: 861–68

23. Emmanuelle Kesse, Françoise Clavel-Chapelon, Nadia Slimani, Marti Van Liere, and the E3N group; Do eating habits differ according to alcohol consumption? Results of a study of

the French cohort of the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (E3N-EPIC)1–4; Am J Clin Nutr, 2001; 74:322–7

24. Jason T. Newsom, Bentson H. McFarland, Mark S. Kaplan, Nathalie Huguette, Brigid Zani; The health consciousness myth: implications of the near independence of major health behaviors in the North American population; Elsevier, 2004

25. Γιάννης Καραλιώτας Χημικός-Φαρμακοποιός, Σέβη Καραλιώτα Χημικός MSc; Η Μεσογειακή διαίτα, Το κόκκινο κρασί; Κρασί & υγεία, 2005

26. Marsha L. Eigenbrodt, Thomas H Department of Epidemiology and Health Promotion, Alcohol consumption with age : Across sectional and longitudinal study of the atherosclerosis risk in communities (ARIC) study 1987 – 1995; National Public Health Institute, Helsinki, Finland, Department of Social Policy, University of Helsinki, Helsinki, Finland; Preventive Medicine; 2004, 39: 413–418