



ΑΤΕΙ ΚΡΗΤΗΣ

Τμήμα Διατροφής & Διαιτολογίας

Τίτλος πτυχιακής εργασίας:

« Η παραδοσιακή μεσογειακή διατροφή στην Κρήτη σήμερα:
Διατροφικές συνήθειες υπερηλίκων σε δύο περιοχές της Κρήτης »



Υπεύθυνη καθηγήτρια: Ψαρουδάκη Αντωνία

Εισηγήτριες: Λερατάκη Κλειώ, Πανουργιά Παναγιώτα



TEI OF CRETE

Department of Human Nutrition & Dietetics

Diploma thesis title:

«The traditional Mediterranean diet in Crete today: Elderly eating habits in two regions of Crete»



Supervised by: Psaroudaki Antonia

Edited by: Lerataki Klio, Panourgia Panagiota

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε την επιβλέπουσα καθηγήτρια μας, κα. Ψαρουδάκη Αντωνία, για την βοήθειά της στην ολοκλήρωση της παρούσας πτυχιακής εργασίας.

Ευχαριστούμε επίσης τον κο. Θαλασσινό Νικόλαο, για την βοήθειά του με το πρόγραμμα στατιστικής ανάλυσης, IBM SPSS Statistics 21.

Ένα ευχαριστώ ακόμα σε όλους τους ανθρώπους που συμμετείχαν πρόθυμα στην υλοποίηση αυτής της μελέτης, καθώς και για την θερμή φιλοξενία τους.

Τέλος, θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε τους γονείς μας, για τη συνεχή στήριξή τους.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

1^ο Κεφάλαιο: Μεσογειακή Διατροφή

- 1.1 Μελέτη των επτά χωρών
- 1.2 Βασικά τρόφιμα της μεσογειακής διατροφής
- 1.3 Μεσογειακή πυραμίδα

2^ο Κεφάλαιο: Σύνδεση της μεσογειακής διατροφής με την υγεία του ανθρώπου

- 2.1 Εισαγωγή
- 2.2 Παχυσαρκία
- 2.3 Υπερβολικό βάρος και ΣΔ τύπου 2
- 2.4 Καρδιαγγειακά νοσήματα (υπέρταση, στεφανιαία νόσος) και διατροφή
- 2.5 Ελαιόλαδο: το βασικό συστατικό της μεσογειακής διατροφής και τα οφέλη του στην υγεία

3^ο Κεφάλαιο: Αναλυτική παρουσίαση των αποτελεσμάτων προηγούμενων μελετών

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

4^ο Κεφάλαιο: Επεξεργασία ερωτηματολογίων

- 4.1 Σκοπός
- 4.2 Μεθοδολογία της έρευνας
- 4.3 Παρουσίαση των αποτελεσμάτων (περιοχή Σητείας)
- 4.4 Παρουσίαση των αποτελεσμάτων (περιοχή Νύβριτος Ηρακλείου)
- 4.5 Τελική συζήτηση - Συμπεράσματα

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α

α) Πίνακας 1: Κατάταξη ΔΜΣ

β) Ερωτηματολόγιο συχνότητας κατανάλωσης τροφίμων, προσαρμοσμένο με ερωτήσεις σχετικές με το μεσογειακό Κρητικό πρότυπο διατροφής

γ) Παραδοσιακές συνταγές περιοχή Σητείας

δ) Παραδοσιακές συνταγές περιοχή Ηρακλείου

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Στην αρχή της διατροφικής πορείας του ανθρώπου, οι διατροφικές συνήθειες και επιλογές εξαρτιόνταν κατά κύριο λόγο από το κλίμα, την αυτοφυή χλωρίδα και την γηγενή πανίδα. Σε μεταγενέστερη φάση, με την ανάπτυξη των κοινωνιών, του εμπορίου κτλ, οι διατροφικές συνήθειες και επιλογές εμπλουτίστηκαν, φέρνοντας τους ανθρώπους σε επαφή με νέα είδη τροφίμων. Ωστόσο, ακόμα και στις μέρες μας είναι δυνατόν να παρατηρηθούν εθνικά διατροφικά πρότυπα. Η μεσογειακή διατροφή, έχει αναγνωρισθεί παγκοσμίως, ως το διατροφικό πρότυπο που προστατεύει και προάγει την υγεία του ανθρώπου. Όμως στις μέρες μας, η διατήρησή του αφορά περισσότερο τους ανθρώπους μεγαλύτερης ηλικίας, ενώ οι νεότεροι τείνουν προς το δυτικό πρότυπο διατροφής.

Πληθώρα παλιότερων μελετών έχουν δείξει ότι, στη πλειοψηφία τους οι υπερήλικες ακολουθούν το παραδοσιακό μεσογειακό πρότυπο διατροφής, μειώνοντας έτσι πολλούς δείκτες υγείας και παρατείνοντας το προσδόκιμο ζωής. Η παρούσα μελέτη θα διερευνήσει αν συνεχίζεται αυτό και στη δεύτερη δεκαετία του 21^{ου} αιώνα, συλλέγοντας και συγκρίνοντας στοιχεία πληθυσμιακών ομάδων (60 ετών και άνω) από δύο περιοχές της ανατολικής Κρήτης (Νύβριτος Ηρακλείου και Σητεία). Για τη συλλογή των στοιχείων διανεμήθηκαν ερωτηματολόγια συχνότητας κατανάλωσης τροφίμων, τα οποία εμπλουτίσαμε με ερωτήσεις, οι οποίες βοήθησαν στη διερεύνηση των διατροφικών συνηθειών, σχετικά με τα μεσογειακά πρότυπα στη σημερινή ανατολική Κρήτη. Επίσης, πραγματοποιήθηκε συλλογή παραδοσιακών συνταγών, ώστε να έχουμε και μια επιπλέον εικόνα των συνηθειών.

Τα αποτελέσματα αυτής της μελέτης έδειξαν ότι, οι σημερινοί υπερήλικες της ανατολικής Κρήτης τείνουν να ακολουθούν το παραδοσιακό μεσογειακό μοντέλο διατροφής, με σημαντικά όμως διαφορετικά σημεία. Παρατηρήθηκε επίσης ότι, σημαντικό ρόλο στη τήρηση του παραδοσιακού μεσογειακού μοντέλου διατροφής έπαιξε πιθανώς η γεωγραφική θέση της περιοχής, κοινωνικοί και οικονομικοί λόγοι, η ελλιπής επιστημονική ενημέρωση ή / και η παραπληροφόρηση για το παραδοσιακό μεσογειακό μοντέλο διατροφής κ.ά.

Λέξεις-κλειδιά: Μεσογειακή διατροφή, παραδοσιακό μοντέλο διατροφής, υγεία, υπερήλικες

SUMMARY

At the beginning of man's nutritional course, eating habits and choices depended largely on climate, native flora and native fauna. At a later stage, with the development of societies, commerce, etc., eating habits and choices were enriched, bringing people into contact with new types of food. However, even nowadays it is possible to observe national dietary standards. The Mediterranean diet has been recognized globally as a nutritional model that protects and promotes human health. But nowadays, its retention is more about older people, while younger tend to Western diet.

A number of older studies have shown that, for the most part, elderly people follow the traditional Mediterranean diet model, thus reducing many health indicators and prolonging life expectancy. This study will investigate whether this continues in the second decade of the 21st century, compiling and comparing elements of population groups (60 years old and over) from two regions of eastern Crete (Nyvritos in Heraklion and Sitia). Data collection questionnaires were distributed for the collection of data, which we enriched with questions that helped to investigate eating habits about Mediterranean standards in today's eastern Crete. Also, a collection of traditional recipes was held so that we could have an extra image of the habits.

The results of this study have shown that today's elderly people in eastern Crete tend to follow the traditional Mediterranean diet model, with important but different points. It was also noticed that an important role in maintaining the traditional Mediterranean diet model probably played the geographic location of the area, social and economic reasons, inadequate scientific information and / or disinformation of the traditional Mediterranean diet model, etc.

Key words: Mediterranean diet, traditional diet, health, elderly

ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

1^ο Κεφάλαιο: Μεσογειακή Διατροφή

1.1 Μελέτη των επτά χωρών

Επιδημιολογικά δεδομένα έχουν δώσει αποδεικτικά στοιχεία ότι κάτι ασυνήθιστο έχει ευνοϊκά αποτελέσματα στη κατάσταση της υγείας των μεσογειακών λαών. Μολονότι η ιδιωτική και κρατική υγειονομική περίθαλψη για πολλούς από αυτούς τους λαούς είναι κατώτερη σε σχέση με αυτή της Βόρειας Ευρώπης και της Βόρειας Αμερικής, και ο επιπολασμός του καπνίσματος είναι υψηλός, τα ποσοστά θνησιμότητας στην περιοχή της Μεσογείου είναι χαμηλότερα από εκείνα των άλλων χωρών. Οι μεσογειακοί λαοί, οι Έλληνες και οι Ιταλοί ιδιαίτερα, έχουν αναφερθεί να έχουν από τα υψηλότερα προσδόκιμα ζωής και τα χαμηλότερα ποσοστά θνησιμότητας από κάθε αιτία. (Dontas S. A. et al., 2007)

Στην κλασική μελέτη των επτά χωρών (Keys A. et al., 1960) διεξήχθη συγκριτική μελέτη διαφόρων πληθυσμών ώστε να τεκμηριωθεί η άποψη ερευνητών που είχαν παρατηρήσει από την δεκαετία ήδη του 1950, ότι διαφορές στον τρόπο ζωής και πιθανά και στο τρόπο διατροφής, μπορούσαν να διαδραματίσουν σημαντικό ρόλο στην εκδήλωση των καρδιοαγγειακών παθήσεων. Στην μελέτη συμπεριλήφθηκαν ομάδες ανδρών ηλικίας 40 ως 59 ετών από επτά χώρες (Φιλανδία, ΗΠΑ, Ολλανδία, Ιταλία, Γιουγκοσλαβία, Ιαπωνία, Ελλάδα). Οι διατροφικές συνήθειες και η επίδραση τους στα καρδιακά επεισόδια 12.763 συνολικά ανθρώπων παρακολούθηθηκε για πολλά χρόνια.

Από όλες τις ομάδες που παρακολούθηθηκαν, η ομάδα της Κρήτης παρουσίαζε τη χαμηλότερη θνησιμότητα από στεφανιαία νόσο. Ύστερα από μια δεκαετία παρακολούθησης έγινε εμφανές ότι οι μεσογειακές ομάδες παρουσίαζαν θνησιμότητα κατά πολύ χαμηλότερη από αυτή των ομάδων της Βόρειας Ευρώπης και των ΗΠΑ. Μετά από 15 έτη παρακολούθησης των πληθυσμών αποδείχθηκε ότι η Κρήτη είχε γενικά το χαμηλότερο ποσοστό θνησιμότητας ανεξάρτητα από την αιτία θανάτου.

Βιολογικές, κλινικές και επιδημιολογικές μελέτες κατά την διάρκεια των 15 τελευταίων χρόνων έχουν αποδείξει ότι η μεσογειακή διαίτα είναι κάτι πολύ περισσότερο από μια διαίτα

χαμηλή σε κορεσμένα λιπαρά. Θεωρείται πλέον ότι παρέχει πολλά πλεονεκτήματα στην υγεία εκτός από τον χαμηλό δείκτη καρδιακών επεισοδίων. Θα πρέπει να σημειωθεί ότι οι περισσότερες μελέτες που έχουν καταδείξει τα ωφέλιμα αποτελέσματα της μεσογειακής διατροφής, ήταν κατά κύριο λόγο βασισμένες στην Ελλάδα και επομένως η Ελληνική μεσογειακή διατροφή έχει μελετηθεί καλύτερα και αποτελεί την βάση για αυτό που ονομάζουμε σήμερα Μεσογειακή διατροφή. (Ψαρουδάκη Α., 2012)

1.2 Βασικά τρόφιμα της Μεσογειακής Διατροφής

Ακρογωνιαίος λίθος στην πολιτική για την υγεία, σε όλα τα ανεπτυγμένα κράτη στην εποχή μας, είναι η πρόληψη. Η προαγωγή της υγείας δε, έχει συνδεθεί την τελευταία 30ετία, ισχυρά με την διατροφή. Οι διατροφικές συνήθειες μπορούν να οριοθετήσουν διατροφικά πρότυπα τα οποία προσδιορίζονται εθνικά, κλιματολογικά-περιβαλλοντικά-γεωγραφικά, καθώς και ηλικιακά. Η μεσογειακή κρητική διατροφή, έχει αναγνωριστεί παγκόσμια, σαν το διατροφικό πρότυπο που προστατεύει και προάγει την υγεία του ανθρώπου. (Ψαρουδάκη Α., 2012)

Σημαντική θέση στη διατροφή των Μεσογειακών λαών έχουν τα φρέσκα εποχιακά, αλλά και τα αποξηραμένα εκτός εποχής, όπως σύκα και σταφίδες, φρούτα. Χυμοί φρούτων που περιέχουν ζάχαρη παρέχουν μόνο μερικά από τα διατροφικά οφέλη των ολόκληρων φρούτων και θα πρέπει να δίνεται προσοχή στον έλεγχο της μερίδας και των συνολικών θερμίδων. Τα φρουτοποτά δεν έχουν τα οφέλη των φρέσκων χυμών φρούτων. Κοινά φρούτα της παραδοσιακής μεσογειακής διατροφής είναι: μήλα, βερίκοκα, κεράσια, χουρμάδες, σύκα, γκρέιπφρουτ, σταφύλια, πεπόνια, νεκταρίνια, πορτοκάλια, ροδάκινα, αχλάδια, ρόδια, φράουλες, μανταρίνια. (oldways n.d) Τα φρούτα είναι πλούσια σε μικροθρεπτικά συστατικά καθώς περιέχουν υδατοδιαλυτές βιταμίνες του συμπλέγματος Β, βιταμίνη C και αντιοξειδωτικά. Τα σύκα για παράδειγμα είναι πλούσια σε λουτεΐνη, β-καροτένιο, α-καροτένιο, κρυπτοξανθίνη, λυκοπένιο, και α-τοκοφερόλες, ενώ το πορτοκάλι σε βιταμίνη C. (Su Q. et al., 2002) Βέβαια τα φρέσκα σε σχέση με τα αποξηραμένα φρούτα, ή τα φρούτα που έχουν υποστεί επεξεργασία όπως ψύξη ή κονσερβοποίηση, έχουν διαφορές ως προς τα θρεπτικά τους συστατικά. Κατά την ξήρανση τα φρούτα χάνουν αρκετές υδατοδιαλυτές βιταμίνες όπως η βιταμίνη C και οι βιταμίνες του συμπλέγματος Β, όμως διατηρούνται για περισσότερο χρονικό διάστημα. (Rickman J. et al., 2007)

Κοινά λαχανικά της παραδοσιακής μεσογειακής διατροφής είναι: αγκινάρες, ρόκα, παντζάρια, μπρόκολο, λάχανο, καρότα, σέλινο, ραδίκια, αγγούρια, χόρτα πικραλίδα, μελιτζάνες, μάραθο, πράσα, μαρούλια, μανιτάρια, χόρτα τσουκνίδες, μπάμιες, κρεμμύδια (κόκκινα, γλυκά, λευκά), αρακάς, πιπεριές, πατάτες, κολοκύθα, αντράκλα, ραπανάκια, σπανάκι, γλυκοπατάτες, γογγύλια, κολοκυθάκια. (oldways n.d) Η υψηλή κατανάλωση φυλλωδών λαχανικών παρέχει στον οργανισμό αρκετά αντιοξειδωτικά, βιταμίνες C και E, γλουταθειόνη, φυλλικό οξύ, ασβέστιο κι άλλα ανόργανα στοιχεία. Στη παραδοσιακή μεσογειακή διατροφή συνηθίζεται ακόμα να καταναλώνονται και άγρια χόρτα, τα οποία είναι πλούσιες πηγές ακόρεστων λιπαρών οξέων και αντιοξειδωτικών. (Simopoulos A. P., 2001) Ειδικά, η χλωρίδα της Κρήτης είναι πλούσια σε εδώδιμα είδη (π.χ. σταμναγκάθι, αγαλατσίδα, ασκόλυμπρος, καυκαλήθρα, λαπαθάκι, σταφυλίνακας, στρουμπούλι κτλ.). Τα ακόρεστα, και ειδικά τα μονοακόρεστα λιπαρά οξέα είναι πολύ σημαντικά στην προστασία του οργανισμού από ασθένειες όπως τα καρδιαγγειακά, καθώς έχουν αντιθρομβωτικές και αντιοξειδωτικές ιδιότητες. (Simopoulos A. P., 2002)

Τα δημητριακά που καταναλώνονται στην περιοχή της Μεσογείου είναι συνήθως ολικής αλέσεως. (mayoclinic, 2013) Τα δημητριακά ολικής άλεσης είναι πλούσια σε θρεπτικά συστατικά και πολλές φυτοχημικές ενώσεις, όπως φυτικές ίνες, ορισμένες φαιολικές ενώσεις, λιγνάνες, βιταμίνες και μέταλλα. (Gil A. et al., 2011) Ενδείκνυται να καταναλώνονται στην ελάχιστη επεξεργασμένη τους μορφή, διότι η επεξεργασία μπορεί να αφαιρέσει πολλά πολύτιμα θρεπτικά συστατικά, όπως βιταμίνες, μέταλλα και φυτικές ίνες. (oldways n.d) Ο σπόρος από τα δημητριακά έχει τρία συστατικά: το κέλυφος, το οποίο απαρτίζεται από φυτικές ίνες, το άμυλο που περιέχει υδατάνθρακες και το έμβρυο ή φύτρο που είναι πλούσιο σε βιταμίνες, ανόργανα στοιχεία και πρωτεΐνες. Το τελευταίο δεν περιέχεται στο λευκό αλεύρι ή ρύζι. (Hadassah-med n.d) Άτομα που καταναλώνουν τρεις ή περισσότερες μερίδες τη ημέρα δημητριακά ολικής άλεσης και προϊόντα τους έχουν 20-30% χαμηλότερο κίνδυνο εμφάνισης καρδιαγγειακής νόσου και διαβήτη τύπου II. Η τακτική κατανάλωση δημητριακών ολικής αλέσεως και προϊόντων τους έχει σχετιστεί επίσης με τη πρόληψη πολυπόδων και καρκίνων όπως του παχύ εντέρου, του παγκρέατος και γενικότερα του πεπτικού συστήματος. (Gil A. et al., 2011)

Η μεσογειακή διατροφή δε ενθαρρύνει τον περιορισμό της συνολικής κατανάλωσης λίπους, αλλά την επιλογή υγιέστερου τύπου λίπους. Το ελαιόλαδο είναι πηγή κυρίως

μονοακόρεστων λιπαρών - ένα είδος λίπους που μπορεί να βοηθήσει στη μείωση της χαμηλής πυκνότητας χοληστερόλης (LDL), όταν χρησιμοποιείται στη θέση των κορεσμένων ή trans λιπαρών. Το « έξτρα παρθένο » και το « παρθένο » ελαιόλαδο περιέχουν, επίσης, τα υψηλότερα επίπεδα ενώσεων του φυτού με αντιοξειδωτική δράση. (mayoclinic, 2013) Η περιεκτικότητα των τοκοφερολών στο ελαιόλαδο είναι περίπου 150-170 mg/kg και μαζί με τις πολυφαινόλες καθορίζουν την αντιοξειδωτική σταθερότητά του. Άλλες φυσικές αντιοξειδωτικές ουσίες που περιέχει είναι το σκουαλένιο και οι βιταμίνες A και E. Περιέχει μεγάλες ποσότητες β-στερόλης καθώς και άλλες φυτοστερόλες, οι οποίες εμποδίζουν την απορρόφηση της χοληστερόλης στο έντερο. Οι τερπενικές αλκοόλες απαντούν στο ελαιόλαδο, τόσο σε ελεύθερη μορφή όσο και σε εστεροποιημένη με τα λιπαρά οξέα και δύναται να εμφανίζουν βιοδραστητικότητα. Οι χρωστικές ουσίες που βρίσκονται στο ελαιόλαδο είναι υπό μορφή καροτενοειδών και κυρίως χλωροφύλλης. Οι αρωματικές ουσίες που εμφανίζονται με τη μορφή πολλών ενώσεων, στο σύνολό τους συνεισφέρουν στη διαμόρφωση των οργανοληπτικών χαρακτηριστικών και συμβάλλουν στη ποιοτική αναβάθμιση του ελαιολάδου. (Λαπιδάκης Ν., 2010) Έτσι είναι κατάλληλο για κατανάλωση από παχύσαρκα άτομα ή άτομα που έχουν υπερλιπιδαιμία, διαβήτη, καρκίνο, καρδιαγγειακά νοσήματα και άλλες ασθένειες. (Lopez-Miranda J. et al., 2010)



Οι ξηροί καρποί χρησιμοποιούνται από τους λαούς της Μεσογείου και αποτελούν κομμάτι της διατροφής τους. Παρέχουν ένα ευρύ φάσμα θρεπτικών συστατικών: μεγάλες ποσότητες

μονοακόρεστων και πολυακόρεστων λιπαρών (49-74% του συνολικού λίπους) και μέτριες ποσότητες πρωτεΐνης (9-20%) (εκτός από τα κάστανα που είναι χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά). Παρέχουν αρκετές βιταμίνες της ομάδας Β (συμπεριλαμβανομένης φυλλικό οξύ), βιταμίνη Ε, ασβέστιο, σίδηρο, ψευδάργυρο, κάλιο, μαγνήσιο, σελήνιο, μαγγάνιο, χαλκό, καθώς και φυτοχημικά, όπως αντιοξειδωτικές ουσίες (φλαβονοειδή και η ρεσβερατρόλη) και φυτικές στερόλες. Έχουν χαμηλή περιεκτικότητα σε νάτριο, ενώ περιέχουν υδατάνθρακες με τη μορφή φυσικών σακχάρων. (nutritionaustralia, 2014) Επειδή οι ξηροί καρποί είναι πλούσιοι σε θερμίδες, δεν θα πρέπει να καταναλώνονται σε μεγάλες ποσότητες - γενικά όχι περισσότερο από μια χούφτα την ημέρα. Για καλύτερη διατροφή, θα πρέπει να αποφεύγονται καραμελωμένοι ή ψημένοι με μέλι και βαριά αλατισμένοι. (mayoclinic, 2013)

Η κατανάλωση κρασιού στη Μεσόγειο, και συνηθέστερα του κόκκινου, ήταν απαραίτητη από την αρχαιότητα. Σε μέτριες ποσότητες, δηλαδή περίπου ένα ποτήρι την ημέρα, φαίνεται ότι μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιαγγειακών, υπερχοληστερολαιμίας καθώς και μεταβολικού συνδρόμου. (Karatzi K. et al., 2008) Το κόκκινο κρασί είναι πλούσιο σε αντιοξειδωτικά και φλαβονοειδή ενώ περιέχει ρεσβεραστρόλη και ανθοκυανίνες οι οποίες αυξάνουν την HDL χοληστερόλη και μειώνουν την LDL χοληστερόλη στο αίμα. Τα συστατικά αυτά βρίσκονται και στα σταφύλια και ιδιαίτερα στη φλούδα του καρπού. (Berry E. et al., 2011)

Το μέλι χρησιμοποιείται από τους λαούς της Μεσογείου από τα πανάρχαια χρόνια ως τροφή και φάρμακο. Αποτελεί την κύρια γλυκαντική ουσία στην Ελλάδα από τους αρχαίους χρόνους. Στην Κρήτη χρησιμοποιείται στα παραδοσιακά γλυκά. Τα καρύδια με το μέλι είναι ένα συνηθισμένο θρεπτικό και εύγευστο επιδόρπιο. (Ψαρουδάκη Α., 2012) Το μέλι έχει βρεθεί να έχει αντιβακτηριδιακές, αντιθρομβωτικές, αντιϊκές και αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες. Επίσης έχει προστατευτικό ρόλο στις αλλεργίες και αγγειοδιασταλτική δράση, ιδιότητες οι οποίες οφείλονται σε κάποιες φαινολικές ενώσεις τα φλαβονοειδή. Επίσης το μέλι περιέχει τα ένζυμα οξυδάση και καταλάση, ασκορβικό οξύ, καροτενοειδή, αμινοξέα και α-τοκοφερόλες. (Viuda-martos M. et al., 2008) Ωστόσο, το μέλι και άλλα μελισσοκομικά προϊόντα μπορεί να μολυνθούν από φυτοφάρμακα, βαρέα μέταλλα, βακτήρια και ραδιενεργά υλικά. Έτσι, θα πρέπει να υποβάλλονται σε αυστηρούς ελέγχους και να αποφεύγεται η κατανάλωσή τους από βρέφη. (Al-Waili N. et al., 2012)

Βότανα και μπαχαρικά χρησιμοποιούνταν από αρχαιοτάτων χρόνων στη παραδοσιακή μεσογειακή διατροφή. Προσθέτουν γεύση και άρωμα στα τρόφιμα, μειώνοντας την ανάγκη για προσθήκη αλατιού ή λιπαρών κατά το μαγείρεμα. Επίσης, είναι πλούσια σε ένα ευρύ φάσμα αντιοξειδωτικών που προάγουν την υγεία. Συμβάλλουν επιπλέον στην εθνική ταυτότητα των διαφόρων μεσογειακών κουζινών. Μερικά κοινά βότανα και μπαχαρικά της παραδοσιακής μεσογειακής διατροφής είναι: γλυκάνισος, βασιλικός, δάφνη, γαρίφαλο, κύμινο, μάραθο, σκόρδο, λεβάντα, μαντζουράνα, μέντα, ρίγανη, μαϊντανός, πιπέρι, δενδρολίβανο, φασκόμηλο, θρούμπι κ.ά. (oldways n.d)

1.3 Μεσογειακή πυραμίδα

Με το πέρασμα των χρόνων εκτός από τη Μεσογειακή διατροφή ως «διατροφικό πρότυπο», δημιουργήθηκε και η Μεσογειακή πυραμίδα ως απεικόνιση του «διατροφικού προτύπου». Το 1994 ο Οργανισμός Υγείας Oldways, ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας και το Harvard School of Public Health παρουσίασαν την Πυραμίδα της Μεσογειακής διατροφής, δίδοντας έτσι την επιστημονική έγκρισή τους σε ένα "πείραμα" χιλιάδων ετών. Η Μεσογειακή διατροφική πυραμίδα σχεδιάστηκε από τον Walter Willet και τους συναδέλφους του στο Πανεπιστήμιο του Harvard στο τμήμα δημόσιας υγείας και απεικόνιζε τροφές που καταναλώνονταν στην Ελλάδα την δεκαετία του '60 καθώς και την συχνότητα τους. (Ψαρουδάκη Α., 2012) Η νέα μεσογειακή πυραμίδα σχεδιάστηκε από το Ίδρυμα Μεσογειακής Διατροφής το 2010 προκειμένου να ανταποκρίνεται στις σύγχρονες ανάγκες των λαών που ζουν γύρω από τη Μεσόγειο, καθώς οι ανάγκες αυτές έχουν τροποποιηθεί σημαντικά λόγω του σύγχρονου τρόπου ζωής. Σκοπός του σχεδιασμού της είναι η υιοθέτηση και η συμμόρφωση των ανθρώπων σε ένα υγιεινό τρόπο διατροφής με βάση τη Μεσογειακή διατροφή. Απευθύνεται σε υγιή άτομα ηλικίας 18 έως 65 ετών, ενώ σε πληθυσμούς όπως οι έγκυες, τα παιδιά και τα άτομα με προβλήματα υγείας θα πρέπει να προσαρμόζεται σύμφωνα με τις ανάγκες τους. Περιλαμβάνει επτά βασικές ομάδες τροφίμων οι οποίες, ανάλογα με την περιεκτικότητά τους σε μακροθρεπτικά και μικροθρεπτικά συστατικά, προτείνεται να καταναλώνονται σε καθημερινή, εβδομαδιαία, ή μηνιαία βάση. Η ποσότητα των τροφίμων μετριέται με μικρομερίδες¹. Έτσι συστήνεται η κατανάλωση καθημερινά 2 έως 4

¹ Επεξήγηση μικρομερίδων: Μια μικρομερίδα ή αλλιώς διατροφικό ισοδύναμο είναι η μισή ποσότητα από τις μερίδες του εστιατορίου. Καθημερινά πρέπει να καταναλώνονται 22-23 μικρομερίδες σε 3 έως 4 γεύματα (Υπουργείο υγείας και πρόνοιας, ανώτατο ειδικό επιστημονικό συμβούλιο υγείας 1999).

μικρομερίδες φρούτων, περισσότερες από 4 μικρομερίδες λαχανικών σε ποικιλία χρωμάτων, 8 μικρομερίδες αδρά επεξεργασμένων δημητριακών και ελαιόλαδο με μέτρο σε κάθε κύριο γεύμα. Επίσης, καθημερινά πρέπει να καταναλώνονται γαλακτοκομικά προϊόντα (γάλα, γιαούρτι, τυρί) μέχρι 2 μικρομερίδες, καθώς και ελιές, ξηροί καρποί και σπόροι σε 1 έως 2 μικρομερίδες. Για περισσότερη γεύση στο φαγητό προσθέτονται διάφορα αρωματικά βότανα όπως ρίγανη, δυόσμος και καρυκεύματα-αρτύματα όπως πιπέρι, ενώ ιδιαίτερη προσοχή δίνεται στο αλάτι καθώς οι υπερβολικές ποσότητες είναι παράγοντας κινδύνου για πολλές ασθένειες. Εβδομαδιαία συμπεριλαμβάνονται τροφές όπως το λευκό ψωμί και τα ζυμαρικά όπου πρέπει να καταναλώνονται μέχρι 2 μικρομερίδες. Τα ψάρια, τα θαλασσινά, τα όσπρια, τα αυγά και το λευκό κρέας πρέπει να προσλαμβάνονται τουλάχιστον κατά 2 μικρομερίδες από κάθε κατηγορία την εβδομάδα. Το κόκκινο κρέας και τα γλυκά συστήνεται να καταναλώνονται σε μηνιαία βάση. Τέλος συστήνεται καθημερινή φυσική δραστηριότητα, επαρκής πρόσληψη νερού και αφεινημάτων και κατανάλωση φρούτων και λαχανικών εποχής. (Bach-Faig A. et al., 2011)

2^ο Κεφάλαιο: Σύνδεση της μεσογειακής διατροφής με την υγεία του ανθρώπου

2.1 Εισαγωγή

Η Υγεία είναι το πολυτιμότερο αγαθό του ανθρώπου. Ο τρόπος με τον οποίο οι πολίτες των ανεπτυγμένων κοινωνιών αντιμετωπίζουν τα θέματα που έχουν σχέση με την υγεία έχει βελτιωθεί αισθητά κατά τη διάρκεια του 20^{ου} αιώνα. Οι δύο βασικοί παράγοντες που επηρεάζουν την κατάσταση υγείας ενός ατόμου είναι οι γενετικές καταβολές και ο τρόπος ζωής. Οι περισσότερες ασθένειες έχουν μια γενετική βάση, αλλά το αν κάποιο άτομο θα παρουσιάσει κάποια συγκεκριμένη ασθένεια ή όχι εξαρτάται από τον τρόπο ζωής του. (Williams M., 2003) Ο ρόλος της διατροφής στη διατήρηση της υγείας ενός ατόμου είναι πολύ σημαντικός, ειδικά όταν ένα άτομο προσπαθεί να θεραπεύσει ασθένειες που σχετίζονται με την διατροφή όπως η υπέρταση, ο σακχαρώδης διαβήτης ή η παχυσαρκία. (Antonio M. G. et al., 1984) Η σωματική άσκηση σε συνδυασμό με τη σωστή διατροφή μπορούν να διατηρήσουν ή να βελτιώσουν σημαντικά την υγεία ενός ατόμου και να αποτρέψουν την ανάπτυξη χρόνιων ασθενειών. (Williams M., 2003)

Διάφορες μελέτες που έχουν πραγματοποιηθεί, αποδεικνύουν ότι η Μεσογειακή Διατροφή αποτελεί πρότυπο διατροφής λόγω των πολύ γνωστών και τεκμηριωμένων ευεργετικών επιδράσεων της στην υγεία του ανθρώπου. Πράγματι, από τις αρχές της δεκαετίας του 1970 πολλοί ερευνητές έχουν αναφέρει τον ευεργετικό ρόλο της μεσογειακής διατροφής, όπως είχε αναφέρει πρώτος ο Keys στην πρωτοποριακή μελέτη των επτά χωρών. (Keys A., 1980) Μια διατροφή πλούσια σε φρούτα, λαχανικά, όσπρια, δημητριακά, ελαιόλαδο ως κύρια πηγή λίπους, μέτρια κατανάλωση κόκκινου κρασιού ιδιαίτερα κατά τα γεύματα και χαμηλή κατανάλωση κόκκινου κρέατος, έχει αποδειχθεί ότι είναι ευεργετική στην καρδιαγγειακή θνησιμότητα, το μεταβολισμό των λιπιδίων, την αρτηριακή πίεση και σε πολλές διαφορετικές ασθένειες όπως ενδοθηλιακή δυσλειτουργία και το υπερβολικό βάρος. (Willett W.C., 2006) Επίσης, η υιοθέτηση του προτύπου της μεσογειακής διατροφής αποτελεί σημαντική και σταθερή προστασία σε σχέση με την εμφάνιση σοβαρών εκφυλιστικών ασθενειών. (Francesco S. et al., 2010) Η Μεσογειακή διατροφή είναι ένας τρόπος ζωής και κατάλληλη για την αντιμετώπιση όχι μόνο της προσωπικής υγείας, αλλά και με ευρύτερες

ανησυχίες στην κοινωνία σε σχέση με το περιβάλλον, τη δημόσια υγεία και την οικονομία. (Gerber M. & Hoffman R., 2015)

2.2 Παχυσαρκία

Με βάση τα στοιχεία που προκύπτουν από μελέτες και στατιστικά στοιχεία του WHO και της Ε.Ε., οι άνθρωποι του πλανήτη γίνονται ολοένα πιο παχύσαρκοι. Οι ευρύτερα χρησιμοποιούμενοι δείκτες εκτίμησης της παχυσαρκίας είναι η περίμετρος της μέσης, και ο δείκτης μάζας σώματος (BMI) = $\Sigma B \text{ (kg)} / \text{ύψος}^2 \text{ (m)}$, ο οποίος χρησιμοποιείται κυρίως για την ταξινόμηση των υπέρβαρων και παχύσαρκων ατόμων. Πρακτικά, κάποιος με BMI>25 θεωρείται υπέρβαρος και κάποιος με BMI > 30 θεωρείται παχύσαρκος. Η περίμετρος της μέσης και ο λόγος μέση/περιφέρεια είναι ο καλύτερος δείκτης εκτίμησης του καρδιαγγειακού κινδύνου. (Yusuf S. et al., 2004) Εξαιτίας των αλλαγών στις διατροφικές συνήθειες των ανθρώπων, της αφθονίας των αγαθών και της αλλαγής του καθημερινού τρόπου διαβίωσης, η ανθρωπότητα καλείται να αντιμετωπίσει μια από τις μεγαλύτερες προκλήσεις.

Η παχυσαρκία είναι ανεξάρτητος παράγοντας κινδύνου καρδιαγγειακών νοσημάτων, ενώ αποτελεί και μείζονα παράγοντα κινδύνου για:

- Σακχαρώδη διαβήτη
- Αρτηριακή υπέρταση
- Υπερλιπιδαιμία
- Μεταβολικό σύνδρομο

Με βάση στοιχεία του WHO, το 2002 εκτιμάται ότι η παχυσαρκία απορροφά περισσότερο από το 7% των δαπανών της υγειονομικής περίθαλψης. Με τα ίδια επίσης στοιχεία εκτιμάται ότι η παχυσαρκία ευθύνεται για το 30% των εμφραγμάτων και των αγγειακών εγκεφαλικών επεισοδίων, καθώς και για το 60% της υπέρτασικής νόσου. (WHO, 2002) Αξιοσημείωτο είναι ότι η παχυσαρκία δρα συνεργικά και με τους υπόλοιπους παράγοντες καρδιαγγειακών νοσημάτων. Συγκεκριμένα οι παχύσαρκοι καπνιστές ζουν κατά μέσο όρο 14 έτη λιγότερα σε σχέση με τους καπνιστές που έχουν φυσιολογικό βάρος. (Atlas of Heart Disease and Stroke, 2004) Στην Ελλάδα, ο επιπολασμός της παχυσαρκίας στο γενικό πληθυσμό βρίσκεται πλέον στα υψηλότερα επίπεδα μεταξύ των χωρών της Δυτικής Ευρώπης. Στους άνδρες άνω των 15 ετών φθάνει το 26%, που αποτελεί την υψηλότερη τιμή, ενώ στις γυναίκες το 18,2%, που

είναι η δεύτερη υψηλότερη μεταξύ των γυναικών. (WHO, European Health for All Database 2008)

Σύμφωνα με στοιχεία της Eurostat (2007), το ποσοστό των υπέρβαρων με BMI > 27 κατά ηλικία προκύπτουν τα εξής:

- Στις ηλικίες 15-24 ετών: Η Ελλάδα παρουσιάζει στους μεν άνδρες το δεύτερο υψηλότερο ποσοστό υπέρβαρων (30%) μετά τη Γερμανία, ενώ στις γυναίκες ένα ποσοστό 13% που βρίσκεται στα μέσα ευρωπαϊκά επίπεδα.
- Στις ηλικίες: 35-44 ετών: Η Ελλάδα παρουσιάζει στους μεν άνδρες το υψηλότερο ποσοστό υπέρβαρων (69,6%), ενώ στις γυναίκες το τρίτο υψηλότερο ποσοστό (41,9%).
- Στις ηλικίες 55-64 ετών: Στους μεν άνδρες το ποσοστό των υπέρβαρων φτάνει το 71,1% και είναι το τρίτο υψηλότερο μεταξύ των χωρών που μελετήθηκαν, ενώ στις γυναίκες το 68,9% και είναι το δεύτερο υψηλότερο.

Αξίζει να σημειωθεί, ότι ακόμη και μια μικρή αύξηση της μέσης τιμής του δείκτη μάζας σώματος σε πληθυσμιακό επίπεδο (π.χ. από ένα μέσο όρο 28 σε 29) μπορεί να οδηγήσει σε αύξηση της νοσηρότητας κατά 10%. Στη χώρα μας η παχυσαρκία λαμβάνει επιδημικές διαστάσεις. Εκτός αυτού συνδέεται άμεσα με σακχαρώδη διαβήτη, υπερλιπιδαιμία, αρτηριακή υπέρταση, καταστάσεις οι οποίες αποτελούν παράγοντες κινδύνου καρδιαγγειακής νόσου, γεγονός που την καθιστά πολύ πιο σημαντικό παράγοντα κινδύνου από ότι πιστεύαμε μέχρι σήμερα.

Στην Ελλάδα η παχυσαρκία ως μείζον παράγοντας κινδύνου νοσηρότητας και θνητότητας καρδιαγγειακής νόσου έχει υποτιμηθεί. Σε μελέτη της ελληνικής καρδιολογικής εταιρίας στην οποία συμμετείχαν 30.000 ερωτηθέντες, φάνηκε ότι μόνο το 8% των ερωτηθέντων ατόμων θεωρούν την παχυσαρκία ως μείζονα παράγοντα κινδύνου καρδιαγγειακής νόσου. Ακόμη από τους 30.000 ερωτηθέντες, το 19% ήταν παχύσαρκοι (BMI > 30), αλλά μόνο το 26% αυτών είχαν επίγνωση της κατάστασης. Το υπόλοιπο 74% από τους 12.400 υπέρβαρους θεωρούσε ότι είχε φυσιολογικό βάρος σώματος. (Fourth Joint Task Force of the European Society of Cardiology and Other Societies on Cardiovascular Disease Prevention in Clinical Practice, 2007)

Σύμφωνα με μελέτη που πραγματοποιήθηκε με θέμα τη σύγκριση τεσσάρων διατροφικών προτύπων (Μεσογειακή διατροφή, δίαιτα χαμηλή σε λίπος, δίαιτα χαμηλή σε υδατάνθρακες και της δίαιτας της Αμερικανικής διαβητολογικής εταιρείας) για την μακροπρόθεσμη απώλεια βάρους, η Μεσογειακή διατροφή είχε τα καλύτερα αποτελέσματα στην απώλεια βάρους. Επιπλέον, η μεσογειακή διατροφή εμφανίζει βελτίωση στα επίπεδα των παραγόντων κινδύνου για καρδιαγγειακά, συμπεριλαμβανομένης της αρτηριακής πίεσης και των επιπέδων των λιπιδίων. (Mancini J.G. et al., 2015)

2.3 Υπερβολικό βάρος και ΣΔ τύπου 2

Ο σακχαρώδης διαβήτης είναι ένας από τους παράγοντες κινδύνου για στεφανιαία νόσο και αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο, καθώς και το συχνότερο αίτιο ακρωτηριασμών μη τραυματικής αιτιολογίας. Πάνω από 70 εκατομμύρια ανθρώπων στον κόσμο πάσχουν από σακχαρώδη διαβήτη. Η αλλαγή του τρόπου ζωής και διατροφής, καθώς και η έλλειψη σωματικής άσκησης έχουν οδηγήσει σε αύξηση της επίπτωσης της νόσου ήδη από την παιδική ηλικία. Περίπου το 50% των ατόμων με σακχαρώδη διαβήτη δε γνωρίζουν ότι πάσχουν. Η επίπτωση της νόσου είναι μεγαλύτερη στις ανεπτυγμένες χώρες. Με την αλλαγή όμως του τρόπου ζωής, τη βιομηχανοποίηση και την αστικοποίηση, έχει αρχίσει να παίρνει μορφή επιδημίας και στον αναπτυσσόμενο κόσμο.

Ο σακχαρώδης διαβήτης όχι μόνο αποτελεί παράγοντα κινδύνου για καρδιαγγειακά νοσήματα, αλλά δρα συνεργικά και μεγεθύνει την επίδραση των υπολοίπων παραγόντων κινδύνου καρδιαγγειακών νοσημάτων όπως υπερλιπιδαιμία, αρτηριακή υπέρταση, κάπνισμα, παχυσαρκία. Πληθυσμιακές μελέτες έχουν δείξει ότι τα άτομα που πάσχουν από σακχαρώδη διαβήτη διατρέχουν τριπλάσιο κίνδυνο να προσβληθούν από ισχαιμική καρδιοπάθεια, σε σχέση με τους υγιείς. (Yusuf S. et al., 2001) Η επίπτωση του σακχαρώδη διαβήτη στην ευρωπαϊκή ήπειρο υπολογίζεται στο 7,8%. Συγκεκριμένα το 2003, 48 εκατομμύρια άτομα ηλικίας 20-79 ετών έπασχαν από σακχαρώδη διαβήτη. (IDF, 2003) Ο επιπολασμός του σακχαρώδη διαβήτη υπολογίζεται στην Ελλάδα σε 6,1%, ενώ μέχρι το 2025 εκτιμάται ότι θα φτάσει το 7,3%. Σε μελέτη που πραγματοποιήθηκε στην Αττική (Pitsavos C. et al., 2003), ο επιπολασμός του διαβήτη σε άτομα ηλικίας άνω των 18 ετών βρέθηκε 7,8% στους άνδρες και 6% στις γυναίκες. Τα ποσοστά ήταν υψηλά ήδη από την ηλικία 45-54 ετών. Παρουσίαζαν όμως ιδιαίτερα υψηλές τιμές, από την ηλικία άνω των 55 ετών, όπου

κυμαίνονται στους άνδρες μεταξύ 21,3% και 23,8%, ενώ στις γυναίκες από 13,6% μέχρι 40%.

Σε μελέτη που πραγματοποιήθηκε στη χώρα μας σχετικά με το οξύ έμφραγμα του μυοκαρδίου (Andrikopoulos S. et al., 2007), αναφέρεται ότι το 31% των ατόμων που έχουν προσβληθεί από οξύ έμφραγμα του μυοκαρδίου έπασχαν ήδη από σακχαρώδη διαβήτη. Η αναλογία αυτή είναι από τις μεγαλύτερες που αναφέρονται στον ευρωπαϊκό χώρο, γεγονός που καταδεικνύει το σακχαρώδη διαβήτη ως μείζονα παράγοντα κινδύνου καρδιαγγειακής νόσου.

Έχει βρεθεί σύμφωνα με μελέτες (Esposito K. et al., 2010) ότι η τήρηση του μεσογειακού προτύπου διατροφής σε σχέση με άλλες δίαιτες που χρησιμοποιούνται, μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη του σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2, με μείωση του κινδύνου για μελλοντικό διαβήτη κατά 19-23% (Esposito K. et al., 2015), αλλά και στην βελτίωση του γλυκαιμικού ελέγχου και καρδιαγγειακού κινδύνου σε άτομα που έχουν εμφανίσει ήδη σακχαρώδη διαβήτη.

2.4 Καρδιαγγειακά νοσήματα (υπέρταση, στεφανιαία νόσος) και διατροφή

Τα υψηλά επίπεδα χοληστερόλης, τριγλυκεριδίων και άλλων λιπιδίων στο αίμα είναι παράγοντες κινδύνου για καρδιαγγειακή νόσο και ευθύνονται για το 1/3 του συνόλου των καρδιαγγειακών νοσημάτων παγκοσμίως. (Atlas of Heart Disease and Stroke, 2004) Όπως διατυπώνεται σε πολλές επιδημιολογικές μελέτες, το πρόβλημα αφορά τόσο άνδρες όσο και γυναίκες, παρόλο που οι γυναίκες προεμμηνοπαυσιακά έχουν συνολικά μικρότερο κίνδυνο εμφάνισης καρδιαγγειακής νόσου, διότι προστατεύονται από τα οιστρογόνα τα οποία προκαλούν αύξηση της HDL. Η θετική συσχέτιση μεταξύ καρδιαγγειακού κινδύνου και υπερλιπιδαιμίας φαίνεται από το γεγονός ότι αύξηση κατά 10% της ολικής χοληστερόλης στον ορό του αίματος προκαλεί κατά 27% αύξηση στην επίπτωση της στεφανιαίας νόσου. (Law J. et al., 1994) Αντιθέτως, 10% μείωση της ολικής χοληστερόλης συνδέεται με 25% μείωση του κινδύνου εμφάνισης στεφανιαίας νόσου μετά από 5 έτη, ενώ η μείωση της LDL κατά 40mg/dl, συνοδεύεται από μείωση του κινδύνου εμφάνισης στεφανιαίας νόσου κατά 23%, εγκεφαλικού κατά 19% και συνολικά καρδιαγγειακής νόσου κατά 21%. (Baigent C. et al., 2005)

Η εμφάνιση υπερλιπιδαιμίας μπορεί να οφείλεται σε γενετικούς, φαρμακευτικούς και διατροφικούς παράγοντες. Κατά κύριο λόγο όμως συνδέεται με τη διατροφή. Ο οργανισμός μπορεί να συνθέσει χοληστερόλη ή μπορεί να την προσλάβει από τις τροφές κυρίως ζωικής προέλευσης, π.χ. κρέας, κοτόπουλο, ψάρι, αυγό. Η αυξημένη πρόσληψη κεκορεσμένων λιπών, ζωικής κυρίως προέλευσης, οδηγεί σε αύξηση της χοληστερόλης, ενώ τα πολυακόρεστα, τα οποία περιέχονται στα ψάρια και στις φυτικές τροφές, οδηγούν σε μείωση της χοληστερόλης. Τα μονοακόρεστα (κύρια πηγή των οποίων είναι το ελαιόλαδο), καθώς και τα ω-3 λιπαρά οξέα που υπάρχουν στα ψάρια, επιφέρουν μείωση του επιπέδου της ολικής χοληστερόλης, έχουν θετική επίπτωση στο επίπεδο της HDL και έχουν προστατευτική επίδραση έναντι των καρδιαγγειακών νοσημάτων. Τα φρούτα, τα λαχανικά και τα δημητριακά δεν περιέχουν χοληστερόλη. Αυτό είχε ως αποτέλεσμα την αύξηση μέσης τιμής ολικής χοληστερόλης όπως προκύπτει από τη μελέτη «ATTICA» (Pitsavos C. et al., 2003) στην οποία καταγράφεται το 46% των ανδρών και 40% των γυναικών να έχουν τιμές ολικής χοληστερόλης άνω του 200mg/dl.

Περίπου το 30% των ενηλίκων πάσχουν από αρτηριακή υπέρταση και το 50-60% θα είχαν πολύ καλύτερη σωματική υγεία αν μείωναν την αρτηριακή τους πίεση μόνο με άσκηση, υγιεινή διατροφή με φρούτα και λαχανικά και ικανοποιητικό έλεγχο του σωματικού τους βάρους. (WHO, 2005), (Lopez M.J. et al., 2006)

Η αρτηριακή υπέρταση αποτελεί μείζονα παράγοντα κινδύνου για αγγειακή εγκεφαλική νόσο, στεφανιαία νόσο, καρδιακή και νεφρική ανεπάρκεια και ευθύνεται για το 50% των καρδιαγγειακών νοσημάτων παγκοσμίως. Συγκεκριμένα, ο κίνδυνος καρδιαγγειακών νοσημάτων διπλασιάζεται για κάθε 10 βαθμούς αύξησης της διαστολικής πίεσης ή για κάθε 20 βαθμούς αύξησης της συστολικής. (Atlas of Heart Disease and Stroke, 2004) Η αρτηριακή υπέρταση συνήθως συνυπάρχει με άλλους παράγοντες κινδύνου καρδιαγγειακών νοσημάτων, όπως το κάπνισμα, η παχυσαρκία, δυσλιπιδαιμία και ο σακχαρώδης διαβήτης, γεγονός που συμβάλει στη μεγέθυνση του καρδιαγγειακού κινδύνου. Η αρτηριακή πίεση συνήθως αυξάνει με την ηλικία, εκτός από περιπτώσεις χαμηλής πρόσληψης αλάτος, συστηματικής σωματικής άσκησης και ικανοποιητικού ελέγχου του σωματικού βάρους.

Η πρόσληψη αλάτος είναι ένα από τα πιο σημαντικά αίτια αύξησης της αρτηριακής πίεσης. Τα περισσότερα φυσικά προϊόντα βέβαια περιέχουν αλάτι, αλλά τα επεξεργασμένα περιέχουν σε πολύ υψηλότερα ποσοστά και επιπλέον οι άνθρωποι το χρησιμοποιούν ως

ενισχυτικό γεύσης. Η διαιτητική πρόσληψη άλατος προκαλεί αύξηση της αρτηριακής πίεσης στους ήδη πάσχοντες από υπέρταση και σε ένα ποσοστό 25% στους μη πάσχοντες, κυρίως όσο αυξάνει η ηλικία. Επίσης αποτελεί ανεξάρτητο παράγοντα καρδιαγγειακού κινδύνου σε υπέρβαρα άτομα.

Η αντιμετώπισή της συνδέεται με μείωση κατά 35-40% του κινδύνου για αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο και κατά 16% μείωση του κινδύνου εμφράγματος του μυοκαρδίου. (Collins R., 1990) Υπάρχει πληθώρα μελετών, οι οποίες επιβεβαιώνουν ότι μείωση της συστολικής αρτηριακής πίεσης <160 και της διαστολικής <90, έχει ως αποτέλεσμα την ελάττωση του κινδύνου εμφράγματος του μυοκαρδίου κατά 15% και του αγγειακού εγκεφαλικού κατά 40%. (HOPE, 2000) Η αντιμετώπισή της αρτηριακής υπέρτασης επιβάλλει αλλαγές του τρόπου ζωής, όπως απώλεια βάρους και αύξηση της φυσικής δραστηριότητας, μείωση στην πρόσληψη άλατος και στην κατανάλωση οινοπνεύματος, καθώς και συμπληρωματική φαρμακευτική αγωγή. Άτομα που ακολούθησαν το μεσογειακό διατροφικό πρότυπο μείωσαν σημαντικά τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων. (Stefler D. et al., 2015) Σύμφωνα με τις διαχρονικές αναλύσεις της EPICOR (είναι η μεγαλύτερη, μακράς διάρκειας, ιταλική μελέτη για τη σχέση μεταξύ διατροφής και καρδιαγγειακών παθήσεων), οι διατροφικές συνήθειες βασιζόμενες στο μεσογειακό πρότυπο, είναι σε θέση να μειώσουν τους κινδύνους για στεφανιαία νόσο και εγκεφαλικά. (Mattiello A. et al., 2015) Επίσης, σύμφωνα με έρευνα που πραγματοποιήθηκε στην Ελλάδα το 2003 για την παραδοσιακή μεσογειακή διατροφή και τη θνησιμότητα, αποδείχθηκε ότι η μείωση του κινδύνου θνησιμότητας από στεφανιαία νόσο αλλά και συνολικής θνησιμότητας εξαρτάται άμεσα από μια σωστή διατροφή βασισμένη στο μεσογειακό διατροφικό πρότυπο. (Trichoroulou A. et al., 2003)

2.5 Ελαιόλαδο: το βασικό συστατικό της μεσογειακής διατροφής και τα οφέλη του στην υγεία

Το ελαιόλαδο είναι η κύρια πηγή λίπους στη μεσογειακή διατροφή. Αποτελείται από μονοακόρεστα λιπαρά οξέα, καθώς επίσης είναι πλούσιο σε αντιοξειδωτικές ουσίες. Όσον αφορά την καρδιά, έχει βρεθεί ότι μειώνει τα πλασματικά επίπεδα της LDL χοληστερόλης στο αίμα και αυξάνει εκείνα της HDL χοληστερόλης. Στο πλαίσιο αυτό, έχει προταθεί ότι η αυξημένη κατανάλωση μονοακόρεστων λιπαρών οξέων στη θέση των πολυακόρεστων

λιπαρών οξέων θα καταστήσει τις λιποπρωτεΐνες λιγότερο ευαίσθητες στην υπεροξειδωση και ως εκ τούτου μειώνει την ανάπτυξη της αθηροσκλήρωσης. Το ελαιόλαδο έχει αποδειχθεί επίσης ότι συμβάλει στον καλύτερο έλεγχο της υπερτριγλυκεριδαιμίας που σχετίζεται με το διαβήτη και επίσης μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο καρκίνου του μαστού και του παχέος εντέρου. Από την άλλη πλευρά, διάφορες έρευνες έχουν δείξει ότι το ελαιόλαδο μπορεί να είναι ευεργετικό σε φλεγμονώδεις και αυτοάνοσες ασθένειες, όπως η ρευματοειδής αρθρίτιδα. Όσο για το πεπτικό σύστημα, το ελαιόλαδο ενισχύει το άδειασμα της χοληδόχου κύστης και κατά συνέπεια μειώνει τον κίνδυνο χολολιθίασης, μειώνει την παγκρεατική εξωκρινή έκκριση και την γαστρική εκκριτική λειτουργία σε απόκριση με τα τρόφιμα. (La Lastra C. et al., 2001) Σύμφωνα με μελέτη του επιστημονικού περιοδικού JAMA Internal Medicine, η υιοθέτηση ενός μεσογειακού προτύπου διατροφής με έξτρα παρθένο ελαιόλαδο μπορεί να συμβάλλει στη μειωμένη εμφάνιση καρκίνου του μαστού. (Toledo E. et al., 2015)

3ο Κεφάλαιο: Αναλυτική παρουσίαση των αποτελεσμάτων προηγούμενων μελετών

Έρευνες πριν το 2000

Από πολλές μελέτες έχει φανεί ότι η παραδοσιακή Μεσογειακή διατροφή έχει ευεργετική δράση στην υγεία σαν σύνολο, με το συνδυασμό δηλαδή τροφίμων και θρεπτικών συστατικών και τη μεταξύ τους επίδραση και όχι μόνο λόγω της κατανάλωσης μεμονωμένων τροφίμων και θρεπτικών συστατικών. (Τριχοπούλου Α., 2010) Τα στοιχεία είναι ισχυρότερα για τη στεφανιαία νόσο, αλλά εφαρμόζονται επίσης σε ορισμένες μορφές καρκίνου. (Trichopoulou A. & Lagiou P., 1997) Η πρώτη παρατήρηση της ευεργετικής δράσης στην υγεία της μεσογειακής διατροφής καταγράφηκε στο νησί της Κρήτης το 1948, όταν το ίδρυμα Rockefeller των ΗΠΑ ήρθε στο νησί για να δει σε τι κατάσταση βρίσκονταν οι νησιώτες μετά τον πόλεμο. Την έρευνα, η οποία διεξήχθη και ολοκληρώθηκε με λεπτομερής επιστημονική μεθοδολογία και στατιστική ανάλυση, συντόνισε ο Αμερικανός επιδημιολόγος Leland Albaugh, ο οποίος μελέτησε τη διατροφή και τις συνθήκες διαβίωσης 765 κρητικών νοικοκυριών. Παραδόξως, σε μια «υπανάπτυκτη περιοχή » όπως αναφέρει, οι λιτές διατροφικές συνθήκες που επικρατούσαν, αποδείχθηκαν ευεργετικές για την υγεία, όσον αφορά την επίπτωση καρδιαγγειακής νόσου. Έτσι, μια διατροφή πλούσια σε ελαιόλαδο, δημητριακά ολικής αλέσεως, ξηρούς καρπούς, όσπρια και ψάρια συνδέθηκε με χαμηλά ποσοστά στεφανιαίας νόσου και καρδιακών προσβολών. Αυτή ήταν μια πρωτοποριακή μελέτη-ορόσημο που άνοιξε το δρόμο για την αναγνώριση της μεσογειακής διατροφής ως πρότυπο υγιεινής διατροφής. (Argvanitakis C., 2014) Ωστόσο, η ιατρική κοινότητα εκείνη την εποχή δε μπορούσε να προσδιορίσει αυτό το « Κρητικό παράδοξο » και προτίμησε αρχικά να αποδώσει την προστασία του πληθυσμού περισσότερο στον γενικότερο τρόπο διαβίωσης (έλλειψη στρες, μόλυνση περιβάλλοντος κλπ.) παρά στις διατροφικές συνήθειες. Αργότερα λοιπόν, έλαβε χώρα η ξακουστή μελέτη των επτά χωρών. (Ancel K. et al., 1960) Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι από όλες τις ομάδες που παρακολούθηθηκαν εκείνες της Ιταλίας και της Γιουγκοσλαβίας παρουσίασαν χαμηλότερη θνησιμότητα από καρδιαγγειακά νοσήματα σε σχέση με τις ομάδες της Β. Ευρώπης και των Η.Π.Α, αλλά εκείνο το οποίο εξέπληξε ήταν τα αποτελέσματα της ομάδας της Κρήτης, η οποία είχε το χαμηλότερο ποσοστό θνησιμότητας, ανεξάρτητα από την αιτία θανάτου. Για να επαληθεύσουν το

φαινόμενο αυτό, αργότερα, μετέφεραν τις διατροφικές συνήθειες σε άλλο πλαίσιο. Συγκεκριμένα στη Λυών ο Γάλλος γιατρός Σερζ Ρενώ πραγματοποίησε μια καρδιολογική έρευνα σταθμό στα έτη 1988-1993 με δύο ομάδες καρδιοπαθών ασθενών (605 ασθενείς) και δύο διαιτολόγια. Το ένα ήταν το διαιτολόγιο που συνιστούσε η Αμερικάνικη Καρδιολογική Εταιρεία και το άλλο, ένα διαιτολόγιο που είχε ως πρότυπο τη Κρητική μεσογειακή διατροφή. Μετά από μια περίοδο παρακολούθησης 27 μηνών, η ομάδα που ακολουθούσε διαιτολόγιο με πρότυπο τη Κρητική μεσογειακή διατροφή παρουσίασε 70% μείωση σε επαναλαμβανόμενο έμφραγμα του μυοκαρδίου, καρδιαγγειακά επεισόδια, αλλά και στη συνολική θνησιμότητα. Έτσι, φαίνεται ότι μια Κρητική μεσογειακή διατροφή δρα προστατευτικά στα καρδιαγγειακά νοσήματα, αλλά και στη γενική καλή εξέλιξη της υγείας. (Renaud S. et al., 1995)

Έπειτα, μία από τις μελέτες που ακολούθησαν, πραγματοποιήθηκε για να αποδείξει τη πεποίθηση ότι το πρότυπο της μεσογειακής διατροφής, εκτός από καρδιοπροστατευτικό, μειώνει και το κίνδυνο καρκίνων. Συγκρίθηκε η συνολική επιβίωση και ο ρυθμός των πρόσφατα διαγνωσμένων καρκίνων μεταξύ των 605 καρδιοπαθών ασθενών από τη Lyon Diet Heart Study, οι οποίοι ακολουθούσαν ή μια καρδιοπροστατευτική διατροφή μεσογειακού τύπου ή μια καρδιοπροστατευτική διατροφή σύμφωνα με τις συστάσεις της Αμερικάνικης καρδιολογικής εταιρείας. Κατά τη διάρκεια παρακολούθησης 4 ετών, υπήρχαν συνολικά 38 θάνατοι (24 από την ομάδα που ακολουθούσε διατροφή σύμφωνα με τις συστάσεις της Αμερικάνικης καρδιολογικής εταιρείας έναντι 14 από την ομάδα που ακολουθούσε διατροφή μεσογειακού τύπου), συμπεριλαμβανομένων 25 καρδιακών θανάτων (19 έναντι 6) και 7 θανάτων από καρκίνο (4 έναντι 3), και 24 περιστατικά καρκίνων (17 έναντι 7). Μετά τον αποκλεισμό των περιστατικών έγκαιρης διάγνωσης καρκίνου (εντός των πρώτων 24 μηνών από την έναρξη της μελέτης), τα περιστατικά των καρκίνων ήταν 14 (12 έναντι 2) τελικώς. Αφού ρυθμίστηκαν οι παράγοντες ηλικία, φύλο, κάπνισμα, αριθμός λευκοκυττάρων, επίπεδα χοληστερόλης, και η χρήση ασπιρίνης, η μείωση του κινδύνου στην ομάδα παρακολούθησης με μεσογειακού τύπου ήταν 56% για το σύνολο των θανάτων, 61% για καρκίνους, και 56% για τον συνδυασμό θανάτων και καρκίνων. Η ομάδα αυτή κατανάλωνε περισσότερα φρούτα, λαχανικά και δημητριακά, εξασφαλίζοντας φυτικές ίνες και φυσικά αντιοξειδωτικά. Επίσης, οι προσλήψεις της σε κορεσμένα και πολυακόρεστα λιπαρά οξέα ήταν χαμηλότερες, ενώ σε ελαϊκό οξύ και ωμέγα-3 ήταν υψηλότερες.

Συμπερασματικά, καταλήγουμε ότι οι ασθενείς που ακολουθούσαν μια καρδιοπροστατευτική μεσογειακή διατροφή είχαν παρατεταμένη επιβίωση και πιθανώς προστατεύονταν από μορφές καρκίνου. (De Lorgeril M. et al., 1998)

Ακόμα μία μελέτη έλαβε χώρα, ώστε να αξιολογήσει την υπόθεση ότι η παραδοσιακή μεσογειακή διατροφή, η οποία εξακολουθεί να ακολουθείται στις αγροτικές περιοχές της Ελλάδας, έχει ευεργετικά αποτελέσματα για την υγεία και την επιβίωση. Από τον Οκτώβριο του 1988 μέχρι τον Ιούνιο του 1990 καταγράφηκαν οι διατροφικές συνήθειες από 91 άνδρες και 91 γυναίκες άνω των 70 ετών που κατοικούσαν σε τρία ελληνικά χωριά με χρήση ερωτηματολογίου συχνότητας τροφίμων. Το δείγμα επίσης ορίστηκε αν ήταν ενεργοί καπνιστές (συμπεριλαμβανομένων κι εκείνους που είχαν σταματήσει το κάπνισμα εντός πέντε ετών) ή μη καπνιστές (συμπεριλαμβανομένων κι εκείνους που δεν είχαν καπνίσει για περισσότερο από πέντε έτη). Από τον Απρίλιο του 1993 μέχρι τον Ιανουάριο του 1994 που επανεξετάστηκαν τα τρία χωριά, διαπιστώθηκε ότι τα 53 άτομα είχαν αποβιώσει και τα 129 είχαν επιβιώσει. Παρά το γεγονός ότι όλα τα πιστοποιητικά θανάτου ήταν διαθέσιμα, τα αίτια του θανάτου δεν μελετήθηκαν ιδιαίτερα καθώς οι σχετικές πληροφορίες δεν ήταν πάντοτε επαρκώς τεκμηριωμένες. (Trichopoulou A. et al., 1995) Μία ακόμα μελέτη που σκοπό είχε να εξετάσει τη σχέση μεταξύ ενός μεσογειακού διατροφικού προτύπου και της θνησιμότητας, πραγματοποιήθηκε σε μια ομάδα ηλικιωμένων που ζούσαν στη Βόρεια Ευρώπη. Μελετήθηκαν οι διατροφικές συνήθειες 202 ηλικιωμένων ανδρών και γυναικών που ζούσαν σε μια περιοχή της Δανίας (Roskilde) το 1988 και παρακολουθούνταν για 6 χρόνια. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι εκείνοι που ακολουθούσαν ένα πρότυπο διατροφής κοντά στο μεσογειακό, επιβίωσαν. (Osler M. & Schroll M., 1997). Σε άλλη μελέτη που πραγματοποιήθηκε στη Μελβούρνη της Αυστραλίας είχε ως σκοπό να αξιολογήσει κατά πόσον η τήρηση των αρχών της παραδοσιακής μεσογειακής διατροφής επηρεάζει την επιβίωση των ηλικιωμένων στις αναπτυγμένες, μη μέλη της Μεσογείου χώρες. Συμμετείχαν 141 Αυστραλοί αγγλικής καταγωγής και 189 Αυστραλοί ελληνικής καταγωγής και των δύο φύλων ηλικίας 70 ετών και άνω. Η διατροφή τους αξιολογήθηκε χρησιμοποιώντας ένα εκτεταμένο επικυρωμένο ερωτηματολόγιο συχνότητας τροφίμων. Η αύξηση μιας μονάδας σε ένα διατροφικό σκορ, βασισμένο σε οκτώ βασικά χαρακτηριστικά της παραδοσιακής μεσογειακής διατροφής, συσχετίστηκε με μείωση 17% στη συνολική θνησιμότητα. Καταλήγουμε στο συμπέρασμα ότι μια διατροφή που τηρεί τις αρχές της παραδοσιακής

μεσογειακής διατροφής συνδέεται με μεγαλύτερη επιβίωση μεταξύ των Αυστραλών είτε είναι Ελληνικής είτε Αγγλικής καταγωγής. (Kouris-Blazos A. et al., 1999)

Παρόμοια μελέτη που πραγματοποιήθηκε σε άνδρες και γυναίκες άνω των 70 ετών έδειξε ότι όσο περισσότερο ακολουθείται η ελληνική παραδοσιακή διατροφή, τόσο επηρεάζεται θετικά το προσδόκιμο ζωής μεταξύ των ηλικιωμένων. (De Groot L.C. et al., 1996) Παρατηρούμε λοιπόν, ότι οι ηλικιωμένοι ακολουθούν τη παραδοσιακή Μεσογειακή διατροφή, συμπεριλαμβανομένων και χωρών που δεν είναι μέλη της Μεσογείου, όπως Δανία, Αυστραλία, επηρεάζοντας θετικά το προσδόκιμο ζωής τους.

Μελέτη πραγματοποιήθηκε για να συγκρίνει τις διατροφικές συνήθειες των ηλικιωμένων στην Ευρώπη. Συμμετείχαν δώδεκα παραδοσιακές ευρωπαϊκές χώρες με 647 άντρες και 710 γυναίκες ηλικίας 74-79 χρονών το 1993. Η διατροφική πρόσληψη αξιολογήθηκε χρησιμοποιώντας την τεχνική του διαιτητικού ιστορικού και η ανάλυση διασποράς για να ταξινομήσει το δείγμα σε ομάδες σύμφωνα με τις διατροφικές του ομοιότητες. Έτσι, αρχικά προέκυψε ένα « βόρειο » και ένα « νότιο » ευρωπαϊκό διατροφικό προφίλ. Έπειτα όμως, διαμορφώθηκαν τέσσερα ευρωπαϊκά διατροφικά προφίλ, διότι ο διαχωρισμός μεταξύ « βόρειου » και « νότιου » δεν ήταν απόλυτος: 1. « καταναλωτές φυτικών και άπαχων τροφών » (« Lean and green eaters »), στους οποίους παρατηρήθηκε υψηλή πρόσληψη υδατανθράκων και βιταμίνης C, 2. « καλοφαγάδες » (« gourmands »), στους οποίους παρατηρήθηκε υψηλή πρόσληψη ενέργειας και θρεπτικών συστατικών, 3. « καταναλωτές γάλακτος » (« milk drinkers »), στους οποίους παρατηρήθηκε υψηλή πρόσληψη ασβεστίου και βιταμίνης B2 και 4. « καταναλωτές μικρών ποσοτήτων τροφής » (« small eaters »), στους οποίους παρατηρήθηκε οριακή πρόσληψη ενέργειας και θρεπτικών συστατικών. Η οικογενειακή κατάσταση, η εκπαίδευση, το κάπνισμα, η κατάσταση της υγείας και το επίπεδο φυσικής δραστηριότητας διέφεραν μεταξύ των προφίλ. Εν κατακλείδι, προέκυψε ότι οι διατροφικές συνήθειες των νοτιότερων ευρωπαϊκών χωρών συμβάδιζαν πιο πολύ με τις κατευθυντήριες οδηγίες σωστής διατροφής. (Schroll K. et al., 1996) Αυτό θα μπορούσε να συνδέεται και με τη τήρηση των αρχών της μεσογειακής διατροφής από αυτές τις χώρες περισσότερο απ' ό,τι στις βορειότερες ευρωπαϊκές χώρες.

Παρόμοια μελέτη πραγματοποιήθηκε στη Βοστώνη για να αξιολογήσει τις διατροφικές συνήθειες των ηλικιωμένων της περιοχής. Συμμετείχαν 680 ηλικιωμένοι (447 γυναίκες και 233 άνδρες) και η διατροφική πρόσληψη εκτιμήθηκε με 3ήμερη καταγραφή τροφίμων. Τα

τέσσερα βασικά διατροφικά προφίλ που προέκυψαν αντιστοιχούν σε υψηλή κατανάλωση (α) αλκοόλ, (β) γάλακτος, δημητριακών και φρούτων, (γ) ψωμιού και πουλερικών, και (δ) κρέατος και πατατών. Εκείνοι με υψηλή κατανάλωση αλκοόλ είχαν χαμηλότερα επίπεδα στο αίμα ριβοφλαβίνης και βιταμίνης B12 και υψηλότερα επίπεδα HDL χοληστερόλης. Εκείνοι με υψηλή κατανάλωση γάλακτος, δημητριακών και φρούτων είχαν την υψηλότερη πρόσληψη μικροθρεπτικών συστατικών και το καλύτερο αιματολογικό προφίλ. Εκείνοι με υψηλή κατανάλωση ψωμιού και πουλερικών είχαν τη χαμηλότερη αναφερθείσα πρόσληψη ενέργειας, αλλά, παραδόξως, τον υψηλότερο δείκτη μάζας σώματος. Εκείνοι με υψηλή κατανάλωση κρέατος και πατατών είχαν τη χαμηλότερη πρόσληψη μικροθρεπτικών συστατικών και τα χαμηλότερα επίπεδα φυλλικού οξέος και βιταμίνης B6 στο πλάσμα. Το φύλο, η εκπαίδευση, το εισόδημα και το κάπνισμα διέφεραν σημαντικά μεταξύ των προφίλ. Τα ευρήματά μας υποδηλώνουν ότι η διατροφική κατάσταση των ηλικιωμένων της Βοστώνης μπορεί να βελτιωθεί με την προώθηση διατροφικών προτύπων πλούσιων σε γάλα, φρούτα και δημητριακά, περιορισμένη (μέση) κατανάλωση αλκοόλ και κρεάτων με υψηλή περιεκτικότητα κορεσμένων λιπαρών. (Tucker K.L. et al., 1992) Ένα διατροφικό πρότυπο που πληρεί τα παραπάνω είναι αυτό της μεσογειακής διατροφής.

Μια ακόμη μελέτη συσχέτισε τη διατροφική πρόσληψη με τη γνωστική απόδοση σε ηλικιωμένα άτομα. Εξετάστηκαν 260 άτομα ηλικίας 65-90 χρονών που δε παρουσίαζαν σημαντική γνωστική εξασθένηση. Η διατροφική πρόσληψη παρακολουθήθηκε με ζύγιση τροφίμων για 7 συνεχόμενες ημέρες, ενώ η γνωστική ικανότητα ελέγχθηκε με τη χρήση του Mini-Mental State Examination (MMSE) (Folstein et al) και Pfeiffer's Mental Status Questionnaire (PMSQ). Άτομα με ικανοποιητικά αποτελέσματα MMSE (> ή = 28 μονάδες) είχαν χαμηλότερη πρόσληψη μονοακόρεστων και κορεσμένων λιπαρών οξέων καθώς και χοληστερόλης, και υψηλότερη πρόσληψη φρούτων, υδατανθράκων, θειαμίνης, φυλλικού οξέος, βιταμίνης C, και γενικά μια ικανοποιητική συνολική διατροφή, σε σχέση με εκείνα με λιγότερο ικανοποιητικά αποτελέσματα MMSE. Άτομα που δεν έκαναν κανένα λάθος στο PMSQ είχαν υψηλότερη πρόσληψη λαχανικών, φρούτων, υδατανθράκων, ινών, φυλλικού οξέος, βιταμίνης C, β-καροτένιου, σιδήρου, ψευδαργύρου, και γενικά μια ικανοποιητική συνολική διατροφή και χαμηλότερη πρόσληψη κορεσμένων λιπαρών οξέων, σε σχέση με εκείνα που έκαναν κάποια λάθη στο PMSQ. Τα αποτελέσματά μας συμφωνούν με εκείνα άλλων συγγραφέων που δείχνουν ότι οι προσλήψεις διαφόρων θρεπτικών συστατικών ή

γενικά μιας ικανοποιητικής συνολικής διατροφής συνδέονται με καλύτερη γνωστική λειτουργία στους ηλικιωμένους. Ωστόσο, απαιτείται περισσότερη έρευνα για να προσδιοριστεί η ποσότητα ενός συγκεκριμένου θρεπτικού συστατικού ώστε να είναι βοηθητικό για τη γνωστική λειτουργία. Επίσης, κι άλλοι παράγοντες μπορούν να επηρεάσουν τόσο τη διατροφική πρόσληψη όσο και τον κίνδυνο γνωστικής εξασθένησης. Συμπερασματικά, θα μπορούσε να προταθεί μια διατροφή με λιγότερα κορεσμένα λιπαρά και χοληστερόλη, και περισσότερους υδατάνθρακες, φυτικές ίνες, βιταμίνες (ειδικά φυλλικό οξύ, βιταμίνη C και E, και β-καροτένιο), και μέταλλα (σίδηρος και ψευδάργυρος) για τη βελτίωση της γενικής υγείας των ηλικιωμένων, αλλά και για τη βελτίωση της γνωστικής τους λειτουργίας. (Ortega R.M. et al., 1997) Μια διατροφή με αυτά τα χαρακτηριστικά θα μπορούσε να είναι η παραδοσιακή μεσογειακή διατροφή.

Επίσης, στο πλαίσιο της ιταλικής διαχρονικής μελέτης για τη γήρανση (ILSA), πραγματοποιήθηκε έρευνα (1992 έως 1993) με σκοπό να μελετηθεί η σχέση μεταξύ της τυπικής μεσογειακής διατροφής, υψηλής σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα και των σχετιζόμενων με την ηλικία αλλαγών στις γνωστικές λειτουργίες. Το δείγμα με βάση τον πληθυσμό των 5632 ατόμων της ILSA, ηλικίας 65 έως 84 ετών, εντοπίστηκε από τους εκλογικούς καταλόγους οκτώ ιταλικών δήμων. Έτσι, πραγματοποιήθηκαν παγκόσμια τυποποιημένα τεστ αξιολόγησης γνωστικών λειτουργιών (Mini-Mental State Examination [MMSE]), επιλεκτικής προσοχής (Digit Cancellation Test [DCT]), και επεισοδιακής μνήμης (Babcock Story Recall Test), και ημι-ποσοτικό ερωτηματολόγιο συχνότητας κατανάλωσης τροφίμων σε 278 ηλικιωμένα άτομα χωρίς άνοια. Υπήρξε αντίστροφη σχέση μεταξύ της πρόσληψης μονοακόρεστων λιπαρών οξέων και γνωστικής εξασθένησης. Επιπλέον, παρατηρήθηκε μια σημαντική αντίστροφη σχέση μεταξύ της πρόσληψης μονοακόρεστων λιπαρών οξέων και βαθμολογίας DCT. Δεν βρέθηκε κάποια σχέση μεταξύ διατροφικών μεταβλητών και επεισοδιακής μνήμης. Συμπερασματικά, μια τυπική μεσογειακή διατροφή, υψηλή σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα, φαίνεται να είναι προστατευτική στις σχετιζόμενες με την ηλικία αλλαγές στις γνωστικές λειτουργίες. Ωστόσο, χρειάζεται περαιτέρω διερεύνηση. (Solfrizzi V. et al., 1999)

Έρευνες μετά το 2000

Η προσκόλληση στη μεσογειακή διατροφή μειώνει τον κίνδυνο θνησιμότητας από κάθε αιτία, καθώς και από καρδιαγγειακά νοσήματα αλλά και την επίπτωση των καρδιαγγειακών νοσημάτων. Ωστόσο, οι περισσότερες προγενέστερες μελέτες διεξήχθησαν σε άτομα υψηλού κινδύνου CV. Ο στόχος της έρευνας ήταν να αξιολογηθεί εάν η προσκόλληση στη μεσογειακή διατροφή, συνδέεται με τη θνησιμότητα απ' όλα τα αίτια που προαναφέρθηκαν

και με την επίπτωση των καρδιαγγειακών νοσημάτων, σε άτομα με χαμηλό κίνδυνο CV, μετά από μια 12-ετή παρακολούθηση. Μια ομάδα των 1658 ατόμων ολοκλήρωσε ένα επικυρωμένο ερωτηματολόγιο συχνότητας κατανάλωσης τροφίμων κατά την περίοδο 2001-2003. Η προσκόλληση στη μεσογειακή διατροφή αξιολογήθηκε με τη κλίμακα (0-9) MED. Ανθρωπομετρικές και εργαστηριακές αναλύσεις, καθώς και ο τρόπος ζωής εξετάστηκαν κατά την έναρξη και κατά τη διάρκεια του 2014. Ο κίνδυνος για καρδιαγγειακά εκτιμήθηκε από το σκορ κινδύνου Framingham. Οι συμμετέχοντες χωρίστηκαν σε δύο ομάδες: τα άτομα χαμηλού κινδύνου ($CV < 10$) και τα άτομα με κίνδυνο $CV \geq 10$. Βρέθηκαν τα εξής αποτελέσματα: κατά τη διάρκεια μιας 12-ετούς παρακολούθησης, είχαμε 220 θανάτους, 84 λόγω καρδιαγγειακών ασθενειών και 125 εκδηλώσεις καρδιαγγειακών επεισοδίων. Η προσκόλληση στη μεσογειακή διατροφή ήταν χαμηλή σε 768 (0-2), μεσαία σε 685 (σκορ 4-5) και υψηλή σε 205 (βαθμολογία >6) άτομα. Οι τιμές του ΔΜΣ, της περιμέτρου μέσης, της γλυκόζης νηστείας και της ινσουλίνης μειώθηκαν σημαντικά μόνο σε άτομα από χαμηλή σε υψηλή προσκόλληση στη μεσογειακή διατροφή, με κίνδυνο $CV \geq 10$. Σύμφωνα λοιπόν με τα αποτελέσματα, καταλήγουμε ότι μεγαλύτερη προσκόλληση στη μεσογειακή διατροφή συνδέθηκε με μειωμένα θανατηφόρα και μη θανατηφόρα καρδιαγγειακά επεισόδια, κυρίως σε άτομα χαμηλού κινδύνου για καρδιαγγειακά, υποδηλώνοντας έτσι τη χρησιμότητα της προώθησης αυτού του διατροφικού προτύπου ιδίως στα πιο υγιή άτομα. (Bo S. et al., 2016)

Σε πολλές μελέτες αναφέρεται πως ο τρόπος ζωής επηρεάζει την υγεία του ανθρώπου και πως οι συνολικές διατροφικές συνήθειες έχουν συσχετισθεί με την υγεία και τη μακροζωία. Στόχος αυτής της έρευνας ήταν να προσδιοριστούν οι διατροφικές συνήθειες, με τη χρήση κάποιου κύριου συστατικού (PC), 99.744 συμμετεχόντων ηλικίας 60 ετών και άνω, που ζουν σε εννέα ευρωπαϊκές χώρες και συμμετέχουν στην Ευρωπαϊκή Προοπτική Μελέτη για τον Καρκίνο και τη Διατροφή (EPIC-ομάδα ηλικιωμένων) και να εξεταστούν οι κοινωνικο-δημογραφικοί συσχετισμοί και αυτοί που αφορούν τον τρόπο ζωής τους. Δύο PC εντοπίστηκαν: PC1 αντιστοιχεί σε μια «με βάση τα λαχανικά» διατροφή με έμφαση στα τρόφιμα φυτικής προέλευσης, το ρύζι, τα ζυμαρικά και άλλα σιτηρά αντί για μαργαρίνη, πατάτες και μη αλκοολούχα ποτά. PC2 υποδεικνύει μία «με βάση τα γλυκά και το λίπος» διατροφή με μια προτίμηση για τα γλυκά, το προστιθέμενο λίπος και τα γαλακτοκομικά προϊόντα, αλλά όχι με βάση το κρέας, το αλκοόλ, το ψωμί και τα αυγά. Το PC1 σχετίστηκε με μικρότερη ηλικία, υψηλότερο επίπεδο εκπαίδευσης, σωματική δραστηριότητα, ένα

υψηλότερο ΔΜΣ, μια χαμηλότερη αναλογία μέσης-ισχίου και μη καπνιστές. Το PC2 σχετίστηκε με μεγαλύτερη ηλικία, χαμηλότερο επίπεδο εκπαίδευσης, χαμηλότερα επίπεδα σωματικής δραστηριότητας, ένα χαμηλότερο ΔΜΣ, χαμηλή αναλογία μέσης-ισχίου και μη καπνιστές. Ηλικιωμένα άτομα στη νότια Ευρώπη είχαν θετικά αποτελέσματα για PC1, (πιθανόν οι νότιες ευρωπαϊκές χώρες είναι πιο κοντά σε ένα Μεσογειακό διατροφικό πρότυπο), και περίπου 0 για PC2, ενώ οι ηλικιωμένοι στη βόρεια Ευρώπη σημείωσαν σημαντικά αρνητικά αποτελέσματα στην PC1 και μεταβλητά στην PC2. Τα αποτελέσματα της ανάλυσης διασποράς ήταν συμβατά με τις υποδεικνυόμενες διατροφικές συνήθειες. Δίαιτες με βάση «φυτικά προϊόντα» και «γλυκά και λίπος» είναι διαδεδομένες μεταξύ των ηλικιωμένων σε όλη την Ευρώπη, και υπάρχει μια κλίση Βορρά-Νότου όσον αφορά τις διατροφικές επιλογές τους. Η μελέτη μας συμβάλλει στον προσδιορισμό των ομάδων των ηλικιωμένων οι οποίοι είναι πιθανό να έχουν διαφορετικές προοπτικές για μακροπρόθεσμη συχνότητα εμφάνισης της νόσου και επιβίωση. (Bamia C. et al., 2005)

Σε άλλες μελέτες από την Ιταλία και την Ελλάδα, αποδείχθηκε ότι ένα πρότυπο Μεσογειακής Διατροφής μπορεί να επηρεάσει θετικά το προσδόκιμο ζωής στον πληθυσμό ηλικιωμένων. Αυτό το πρότυπο θεωρείται ότι μειώνει τον κίνδυνο καρκίνου πέραν του ότι είναι και καρδιοπροστατευτικό. Ο στόχος αυτής της μελέτης ήταν να αξιολογήσει τις διαδραστικές επιδράσεις της μεσογειακής διατροφής και της ηλικίας σε σχέση με την επιβίωση, μετά τον έλεγχο για διάφορες άλλες μεταβλητές που θα μπορούσαν να θεωρηθούν ως συγχυτικοί παράγοντες: ηλικία, φύλο, ΔΜΣ, συγκέντρωση της λευκοματίνης, σωματική δραστηριότητα και να κάνει δίαιτα για την αντιμετώπιση χρόνιων παθήσεων. Αυτή ήταν μια μελέτη με δείγμα 161 ηλικιωμένων ατόμων, μη καπνιστών (74 άτομα ηλικίας <80 ετών και 87 άτομα ηλικίας > ή = 80 ετών) που ζουν στην Ισπανία. Τα άτομα βρίσκονταν υπό παρακολούθηση για > ή = 9 έτη. Η δίαιτα αξιολογήθηκε με ημι-ποσοτικό ερωτηματολόγιο συχνότητας κατανάλωσης τροφίμων. Τα αποτελέσματα απέδειξαν ότι ένα διατροφικό σκορ με βάση 8 χαρακτηριστικά της παραδοσιακής μεσογειακής διατροφής συσχετίστηκε με σημαντική μείωση της συνολικής θνησιμότητας σε ηλικιωμένους ασθενείς ηλικίας <80 ετών αλλά όχι σε άτομα ηλικίας > ή = 80 ετών. Μια μονάδα αύξησης στο διατροφικό σκορ προβλέπει μείωση 31% της θνησιμότητας σε ασθενείς ηλικίας <80 ετών. Συμπερασματικά θα λέγαμε ότι, οι προσπάθειες για την προώθηση της τήρησης του μεσογειακού προτύπου διατροφής φαίνεται να αξίζουν τον κόπο σε άτομα ηλικίας <80 ετών, στους οποίους η δίαιτα προβλέπει

την επιβίωση, αλλά δεν έχουμε κανένα διαθέσιμο αποδεικτικό στοιχείο ότι μια τέτοια διατροφή ωφελεί σε άτομα ηλικίας ≥ 80 ετών. (Lasheras C. et al., 2000)

Πολυάριθμες μελέτες έχουν δείξει μια συσχέτιση μεταξύ της Μεσογειακής Διατροφής (MD) και την πρόληψη των καρδιαγγειακών παθήσεων, του καρκίνου και του διαβήτη και άλλων ασθενειών. Στόχος της μελέτης αυτής ήταν να χρησιμοποιήσει ένα νέο μέσο για τη μέτρηση της τήρησης της μεσογειακής διατροφής (MD) όπου βασίζεται στην κατανάλωση μερίδων τροφίμων και ομάδων τροφίμων και να εφαρμοστεί σε ένα γυναικείο πληθυσμό από τη νότια Ισπανία και για τον καθορισμό σημαντικών παραγόντων. Η μελέτη συμπεριέλαβε 1.155 γυναίκες ηλικίας 12-83 ετών, που ταξινομούνται ως έφηβοι, ενήλικες, και πάνω από 60 ετών. Όλα τα άτομα συμπλήρωσαν ένα ημι - ποσοτικό ερωτηματολόγιο συχνότητας κατανάλωσης τροφίμων (FFQ). Το σκορ της μεσογειακής διατροφικής μερίδας (MDSS) βασίζεται στην τελευταία ενημέρωση της πυραμίδας της μεσογειακής διατροφής, χρησιμοποιώντας τη συνιστώμενη συχνότητα κατανάλωσης των τροφίμων και των ομάδων τροφίμων. Το σκορ κυμαίνεται από το 0 έως το 24. Σύμφωνα με την ανάλυση των αποτελεσμάτων, το σκορ MDSS διαφέρει σημαντικά μεταξύ αυτών που ακολουθούν και αυτών που δεν ακολουθούν το πρότυπο μεσογειακής διατροφής. Το μέσο σκορ MDSS ήταν 12,45 και ήταν σημαντικά υψηλότερο σε άτομα μεγαλύτερης ηλικίας. Η ανάλυση έδειξε υψηλότερη προσήλωση στο μεσογειακό πρότυπο σε άτομα πάνω από 60 ετών με χαμηλό ΔΜΣ και καμία συνήθεια να τρώνε μεταξύ των γευμάτων. (Monteagudo C. et al., 2015)

Επίσης να αναφέρουμε ότι η ποιότητα της διατροφής επηρεάζει τον καρδιομεταβολικό κίνδυνο² και τον κίνδυνο για διαβήτη. Στόχος της έρευνας αυτής ήταν να εξετάσει τη σχέση μεταξύ της ποιότητας της διατροφής και της περιφερειακής παχυσαρκίας. Συμμετείχαν 5079 άτομα στη Multi-Ethnic Study of Atherosclerosis (MESA) που είχε ερωτηματολόγια συχνότητας κατανάλωσης τροφίμων και μέτρηση του περικαρδιακού λίπους και της

²Επεξήγηση καρδιομεταβολικού κινδύνου: Ο όρος "Καρδιομεταβολικός κίνδυνος" χρησιμοποιείται για να περιγράψει τον συνολικό κίνδυνο που διατρέχει κάποιος για να εμφανίσει καρδιαγγειακή νόσο. Ο συνολικός αυτός κίνδυνος εμφανίζεται όταν συνυπάρχουν τα χαρακτηριστικά του μεταβολικού συνδρόμου (κοιλιακή παχυσαρκία, αυξημένη χοληστερίνη, υψηλή αρτηριακή πίεση, αυξημένα τριγλυκερίδια, αντίσταση στην ινσουλίνη, χαμηλή HDL-καλή χοληστερίνη) σε συνδυασμό με τους γνωστούς προδιαθεσικούς παράγοντες που αυξάνουν τον κίνδυνο ανάπτυξης καρδιαγγειακής νόσου όπως πχ. το κάπνισμα, η υπέρταση κ.α.

ηπατικής εξασθένησης καθώς και την απεικόνιση του σπλαχνικού λίπους. Ένα διατροφικό σκορ ποιότητας (DietQuality) κατασκευάστηκε για να συμπεριλάβει συστατικά από ομάδες τροφίμων μεσογειακού τύπου διατροφής. Η μέση ηλικία ήταν 61 (\pm 10) ετών και περίπου οι μισοί από τους συμμετέχοντες (47%) ήταν άνδρες. Εκείνοι με ένα υψηλότερο σκορ ποιότητας (DietQuality) ήταν γενικά μεγαλύτερης ηλικίας και γυναίκες, με χαμηλότερο δείκτη μάζας σώματος. Μετά την εφαρμογή, μια υψηλότερη βαθμολογία (DietQuality) σχετίστηκε με χαμηλότερο σπλαχνικό λίπος, χαμηλότερο περικαρδιακό και μικρότερη ηπατική στεάτωση (από την ηπατική εξασθένηση). Μεγαλύτερη κατανάλωση από φρούτα, λαχανικά, δημητριακά ολικής άλεσης, σπόρους/ξηρούς καρπούς και πρόσληψη γιουρτιού συσχετίστηκαν με μειωμένη παχυσαρκία, ενώ τα κόκκινα/επεξεργασμένα κρέατα συσχετίστηκαν με μεγαλύτερη περιφερειακή παχυσαρκία. Συμπερασματικά θα λέγαμε ότι, ένα πρότυπο υψηλής διατροφικής ποιότητας συνδέεται με λιγότερη περιφερειακή παχυσαρκία, γεγονός που υποδηλώνει πιθανές ευεργετικές διατροφικές επιπτώσεις όσον αφορά τον κίνδυνο εμφάνισης διαβήτη, τον μεταβολικό και καρδιαγγειακό κίνδυνο. (Shah R.V. et al., 2016)

Στατιστικές θνησιμότητας από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (WHO) παρείχαν πρώιμες ενδείξεις ότι η διατροφή στις μεσογειακές χώρες επηρεάζει την υγεία των αντίστοιχων πληθυσμών και ιδίως την υγεία των στεφανιαίων αγγείων. Ο Keys υποστηρίζει ότι η παραδοσιακή μεσογειακή διατροφή έχει ευεργετικές επιδράσεις στην υγεία. Πρόσφατες μελέτες, συλλέγοντας τα στοιχεία που συσσωρεύτηκαν κατά τη διάρκεια των τριών τελευταίων δεκαετιών, έχουν τεκμηριώσει ότι η παραδοσιακή μεσογειακή διατροφή συναντά πολλά σημαντικά κριτήρια για μια υγιεινή διατροφή. Μελέτες μεταξύ των ηλικιωμένων στην Ελλάδα, τη Δανία, την Αυστραλία, την Ισπανία και την Κίνα έχουν δείξει ότι το συνολικό πρότυπο Μεσογειακής Διατροφής ήταν πιο σημαντικό για τη μακροζωία σε σχέση με τα μεμονωμένα θρεπτικά συστατικά. Τα ευρήματα αυτά υποδηλώνουν, ως εκ τούτου, ότι μια μεσογειακή διατροφή συνδέεται με μεγαλύτερη επιβίωση. Οι διατροφικές συνήθειες που επικρατούν στην περιοχή της Μεσογείου έχουν πολλά κοινά χαρακτηριστικά, τα περισσότερα εκ των οποίων προέρχονται από το γεγονός ότι το ελαιόλαδο παίζει σημαντικό ρόλο σε όλα αυτά. Έτσι, αν και διαφορετικές περιοχές της λεκάνης της Μεσογείου έχουν τη δική τους διατροφή, είναι θεμιτό να θεωρηθούν ως παραλλαγές μιας ενιαίας οντότητας της μεσογειακής διατροφής. Η μεσογειακή διατροφή μπορεί να περιγραφεί ως το διατροφικό

πρότυπο που βρέθηκε στις περιοχές της Μεσογείου όπου αναπτύσσεται η ελαιοκομία, στα τέλη της δεκαετίας του '50 και στις αρχές της δεκαετίας του '60, όταν ξεπεράστηκαν οι συνέπειες του Β' Παγκοσμίου Πολέμου. Το ελαιόλαδο είναι σημαντικό τόσο λόγω των πολλών ευεργετικών του ιδιοτήτων και επειδή επιτρέπει την κατανάλωση μεγάλων ποσοτήτων λαχανικών και οσπρίων με τη μορφή σαλάτας και των μαγειρεμένων τροφίμων. Άλλα βασικά συστατικά της μεσογειακής διατροφής είναι το σιτάρι, τα σταφύλια και τα παράγωγα προϊόντα τους. Η συνολική κατανάλωση λιπιδίων μπορεί να είναι υψηλή, περίπου το 40% της συνολικής ενεργειακής πρόσληψης, όπως στην Ελλάδα ή μέτρια, περίπου το 30% της συνολικής ενεργειακής πρόσληψης, όπως στην Ιταλία. Σε όλες τις περιπτώσεις ωστόσο, η αναλογία μονοακόρεστων προς κορεσμένα λίπη είναι πολύ υψηλότερη από ότι σε άλλα μέρη του κόσμου, συμπεριλαμβανομένης της Βόρειας Ευρώπης και της Βόρειας Αμερικής. (Trichopoulou A., 2001)

Η μεσογειακή διατροφή έχει αποδειχθεί και από τις παραπάνω μελέτες ότι σχετίζεται με τη μακροζωία. Αυτή η μελέτη είχε ως στόχο να προσδιοριστεί η σχέση μεταξύ της τήρησης της μεσογειακής δίαιτας και της φυσικής λειτουργίας των ηλικιωμένων στις Ηνωμένες Πολιτείες και το Ισραήλ. Χρησιμοποιήθηκαν στοιχεία από το Εθνικό Σύστημα Υγείας και Διατροφής της Αμερικής [US National Health and Nutrition Survey (NHANES)] από τα έτη 1999-2002 και από το ισραηλινό Εθνικό Σύστημα Υγείας και Διατροφής (MABAT ZAHAV) τα έτη 2005-2006. Η τήρηση της μεσογειακής δίαιτας εκτιμήθηκε από σκορ 9 μονάδων (MDS). Συμμετείχαν 2791 άτομα από Αμερική (NHANES) και 1786 άτομα από Ισραήλ (MABAT ZAHAV), με μέση ηλικία = 71.2 και 74.9 χρονών αντίστοιχα. Τα αποτελέσματα για Αμερική και Ισραήλ αντίστοιχα ήταν τα εξής: 20% και 27% είχαν χαμηλό σκορ (0-2), 66% και 62% είχαν μέσο σκορ (3-5), και 14% και 11% είχαν υψηλό σκορ (6-9). Υψηλότερα σκορ Μεσογειακής Διατροφής (MDS) συνδέθηκαν με την ανώτερη εκπαίδευση και την καλύτερη συμπεριφορά όσον αφορά τον τρόπο ζωής. Οι γνωστικές και σωματικές λειτουργίες ήταν σημαντικά καλύτερες στα άτομα NHANES και MABAT ZAHAV, μεταξύ των υψηλότερων σκορ MDS. Συμπερασματικά, προκύπτει ότι η τήρηση της μεσογειακής διατροφής σχετίζεται με καλύτερη γνωστική και σωματική λειτουργία σε ηλικιωμένα άτομα μεσογειακών και μη χωρών. (Zbeida M. et al., 2014)

Επίσης διάφορα στοιχεία δείχνουν ότι οι διατροφικές συνήθειες που έχουν σαν πρότυπο την παραδοσιακή μεσογειακή διατροφή μπορεί να προστατεύσουν από γνωστική εξασθένηση. Σε

αυτήν τη μελέτη σκοπός ήταν να αξιολογηθεί κατά πόσον η τήρηση της μεσογειακής διατροφής στην Ελλάδα σχετίζεται με γνωστική εξασθένηση στους ηλικιωμένους και αν κάποιο συγκεκριμένο συστατικό της μεσογειακής διατροφής μπορεί να διαδραματίσει καίριο ρόλο. Το δείγμα που ερευνήθηκε ήταν 401 άνδρες και γυναίκες ηλικίας 65 ετών και άνω που κατοικούν στην ευρύτερη περιοχή της Αθήνας. Η εξέταση του δείγματος πραγματοποιήθηκε σε δύο περιόδους. Η πρώτη εκτίμηση έγινε το 2004-2006 και η δεύτερη κατά το 2011-2012. Τα αποτελέσματα λοιπόν έδειξαν ότι μια δίαιτα που βασίζεται στην παραδοσιακή μεσογειακή διατροφή, πολύ πιθανό να προστατεύει από γνωστική εξασθένηση σε αυτόν τον πληθυσμό της Μεσογείου. Επίσης βρέθηκε ότι υψηλότερη κατανάλωση λαχανικών φαίνεται να παίζει καθοριστικό ρόλο, πιθανώς σε συνέργεια με πρόσθετα συστατικά της διατροφής. (Trichoroulou A. et al., 2015)

Να αναφέρουμε επίσης μία μελέτη όπου σκοπός της ήταν να εξετάσει τη σχέση μεταξύ διατροφικών συνηθειών, γνωστικής λειτουργίας και απόδοσης του εγκεφάλου σε άτομα μεγαλύτερης ηλικίας. Χρησιμοποιήθηκαν δεδομένα από 194 γνωστικά υγιή άτομα ηλικίας 70 ετών. Οι συμμετέχοντες διατηρούν ημερολόγια κατανάλωσης τροφίμων για μία εβδομάδα. Τα αρχεία αυτά χρησιμοποιούνται για τον υπολογισμό ενός σκορ μεσογειακής διατροφής (περιλαμβάνει διατροφικές συνήθειες που παραδοσιακά βρίσκονται σε χώρες της Μεσογείου, π.χ. υψηλή πρόσληψη φρούτων και χαμηλή πρόσληψη κρέατος), με υψηλότερες βαθμολογίες να δείχνουν πιο έντονες τις διατροφικές συνήθειες μεσογειακής διατροφής. Πέντε χρόνια αργότερα, οι γνωστικές ικανότητες των συμμετεχόντων εξετάστηκαν με τη μέθοδο 7 Minutes Screening (μία μέθοδος που χρησιμοποιείται από τους κλινικούς για την εξέταση της άνοιας), και ο εγκεφάλός τους μετρήθηκε με μαγνητική τομογραφία. Η ανάλυση αυτή έγινε για να εξεταστεί η σχέση μεταξύ του συνολικού σκορ Medi, της γνωστικής λειτουργίας και του όγκου του εγκεφάλου. Από τα οκτώ διαιτητικά χαρακτηριστικά που περιλαμβάνονται στο σκορ Medi, που σχετίζονται με χαμηλή κατανάλωση κρέατος και προϊόντων κρέατος, συνδέθηκε με καλύτερη επίδοση στο τεστ 7MS. Συνεπώς από τα αποτελέσματα της έρευνας προκύπτει ότι η διατήρηση μιας χαμηλής πρόσληψης κρέατος που βασίζεται σε ένα μεσογειακό διατροφικό πρότυπο, σχετίζεται με την υγιή γνωστική γήρανση αλλά και με την υγεία του εγκεφάλου σε ηλικιωμένους ανθρώπους. (Titova O.E. et al., 2013)

Σύμφωνα με την παρακάτω έρευνα που διήρκησε για πάνω από 9 χρόνια, εξετάστηκε εάν η προσκόλληση σε μια δίαιτα μεσογειακού τύπου έχει θετικά αποτελέσματα για την

κινητικότητα σε ηλικιωμένα άτομα. Η έρευνα αυτή αποτελεί μέρος της μελέτης InCHIANTI, που είναι βασισμένη στην μελέτη ενός πληθυσμού ατόμων μεγαλύτερης ηλικίας στην Τοσκάνη της Ιταλίας, απ' όπου και πάρθηκε ένα αντιπροσωπευτικό δείγμα. Το δείγμα για την ανάλυση αυτή περιελάμβανε 935 άνδρες και γυναίκες ηλικίας 65 ετών και άνω. Η λειτουργία των κάτω άκρων του δείγματος μετρήθηκε κατά την έναρξη της έρευνας, καθώς και στις επόμενες επισκέψεις παρακολούθησης των ατόμων κάθε 3, 6 και 9 έτη. Κατά την έναρξη, υψηλότερη προσκόλληση στη μεσογειακή διατροφή συσχετίστηκε με καλύτερη απόδοση κινητικότητας του σώματος. Οι συμμετέχοντες με την υψηλότερη προσκόλληση στη μεσογειακή διατροφή παρουσίασαν μικρότερη μείωση της κινητικότητας, σε σύγκριση με εκείνους που ακολουθούσαν ένα λιγότερο μεσογειακό διατροφικό πρότυπο. Μεταξύ των συμμετεχόντων που δεν είχαν παρουσιάσει κάποιο πρόβλημα κινητικότητας κατά την έναρξη, τα άτομα με υψηλότερη προσκόλληση στη μεσογειακή διατροφή είχαν μικρότερο κίνδυνο ανάπτυξης νέων κινητικών προβλημάτων. Παρατηρήθηκε λοιπόν ότι η υψηλή προσκόλληση σε μια μεσογειακού τύπου διατροφή, συνδέεται άμεσα με μια πιο αργή μείωση της κινητικότητας με την πάροδο του χρόνου σε ηλικιωμένα άτομα που κατοικούν στην πόλη της Τοσκάνης. Γεγονός που οφείλουμε να επισημάνουμε ότι είναι ιδιαίτερα σημαντικό για την γενικότερη προστασία της δημόσιας υγείας. (Milaneschi Y. et al., 2011)

Ακόμα μια μελέτη [TREVISO LONGEVA (TRELONG)] πραγματοποιήθηκε το 2010 στο Τρεβίζο της Ιταλίας για να προσδιοριστεί η σχέση μεταξύ ενός μεσογειακού διατροφικού προτύπου και της σωματικής απόδοσης. Το δείγμα ήταν 123 άνδρες και 181 γυναίκες, ηλικίας 77 χρόνων και άνω (μέση ηλικία $86,3 \pm 6,8$ έτη). Βρέθηκε σημαντική συσχέτιση μεταξύ της υψηλής τήρησης της μεσογειακής διατροφής και της υψηλότερης σωματικής απόδοσης. (Fougère B. et al., 2016)

Αναφορικά με την άμυνα του οργανισμού, ένας υγιεινός τρόπος ζωής έχει σχετιστεί με υψηλότερα λευκοκύτταρα (TL) στο αίμα, αλλά αν η μεσογειακή διατροφή (MeDiet) επηρεάζει το μήκος των (TL) δεν έχει ακόμη πλήρως διευκρινιστεί. Σε αυτήν την έρευνα, στόχος ήταν να αξιολογηθεί η σχέση μεταξύ μεσογειακής διατροφής και TL σε άτομα υψηλού καρδιαγγειακού κινδύνου. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε σε 520 συμμετέχοντες 55-80 ετών από τους οποίους το 55% ήταν γυναίκες. Τα λευκοκύτταρα TL μετρήθηκαν κατά την έναρξη και μετά από 5 χρόνια που ακολούθησαν ένα πρόγραμμα διατροφικής παρέμβασης, όπου τα υποκείμενα χωρίστηκαν τυχαία σε μια ελεγχόμενη διατροφή χαμηλή

σε λιπαρά ή σε δύο δίαιτες μεσογειακού τύπου, η μία εμπλουτισμένη με έξτρα παρθένο ελαιόλαδο (MeDietEVOO) και η άλλη με ξηρούς καρπούς (MeDiet-nuts). Χρησιμοποιήθηκε ένα επικυρωμένο ερωτηματολόγιο για να εκτιμήσει την προσήλωση των συμμετεχόντων στη μεσογειακή διατροφή. Καλύτερη προσήλωση στη μεσογειακή διατροφή συσχετίστηκε με υψηλότερα λευκοκύτταρα (TL) στις γυναίκες, ενώ το αντίθετο παρατηρήθηκε στους άνδρες. Καταλήγουμε λοιπόν στο συμπέρασμα ότι ένα μεσογειακό διατροφικό πρότυπο επιδρά θετικά σε σχέση με τα TL όσον αφορά τις γυναίκες. (García-Calzón S. et al., 2016)

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

4^ο Κεφάλαιο: Επεξεργασία ερωτηματολογίων

4.1 Σκοπός

Παρά το γεγονός ότι η Μεσογειακή διατροφή έχει προταθεί ως η πλέον πιο ιδανική, ισορροπημένη και υγιεινή διατροφή με τη μεγαλύτερη διάρκεια ζωής (μακροζωία), πολλές μελέτες διατροφικών συνηθειών που έχουν πραγματοποιηθεί στο παρελθόν έχουν δείξει ότι οι νέοι (ακόμα και οι νέοι των μεσογειακών λαών) την εγκαταλείπουν σιγά-σιγά μαζί με τον υγιεινό τρόπο ζωής και τείνουν να υιοθετούν στη θέση της ένα περισσότερο δυτικό τύπο διατροφής με ανθυγιεινή διατροφικά πρότυπα. Αντίθετα, οι μελέτες διατροφικών συνηθειών των δύο προηγούμενων δεκαετιών έχουν δείξει ότι οι άνθρωποι μεγαλύτερης ηλικίας ακολουθούν το μεσογειακό κρητικό διατροφικό πρότυπο. Η παρούσα μελέτη διερεύνησε αν συνεχίζεται αυτό και στην δεύτερη δεκαετία του 21^{ου} αιώνα. Αν δηλαδή οι σημερινοί ηλικίας 60 και άνω άνθρωποι συνεχίζουν να ακολουθούν το μεσογειακό διατροφικό πρότυπο και την παραδοσιακή κρητική διατροφή.

4.2 Μεθοδολογία της έρευνας

Για τη συλλογή των στοιχείων διανεμήθηκαν ερωτηματολόγια συχνότητας κατανάλωσης τροφίμων σε δύο περιοχές της Κρήτης (Ηράκλειο – Σητεία). Ερωτήθηκαν 120 άτομα άνω των 60 ετών, 60 στη περιοχή της Σητείας και 60 στη περιοχή Νύβριτος του Ηρακλείου. Συγκεκριμένα, το ερωτηματολόγιο συχνότητας κατανάλωσης τροφίμων ήταν ένα τυπικό ερωτηματολόγιο διατροφικών συνηθειών το οποίο εμπλουτίσαμε με ερωτήσεις, οι οποίες βοήθησαν στη διερεύνηση των διατροφικών συνηθειών, σχετικά με τα μεσογειακά πρότυπα στη σημερινή ανατολική Κρήτη. Επίσης, πραγματοποιήθηκε συλλογή παραδοσιακών συνταγών, ώστε να έχουμε και μια επιπλέον εικόνα των συνηθειών. Η αποδοχή των ατόμων που έλαβαν μέρος ήταν καλή, καθώς φάνηκε να μη βιάζονται να συμπληρώσουν τα ερωτηματολόγια και να επιθυμούν να μάθουν περισσότερα για τα αποτελέσματα της έρευνας. Η διάθεσή τους ήταν ιδιαίτερα φιλική, με μόνο μειονέκτημα την αδυναμία κάποιων να θυμηθούν παραδοσιακή συνταγή.

Τα αποτελέσματα της έρευνας των διατροφικών συνηθειών θα αναλυθούν στατιστικά με τη χρήση του IBM SPSS Statistics 21.

4.3 Παρουσίαση των αποτελεσμάτων (περιοχή Σητείας)

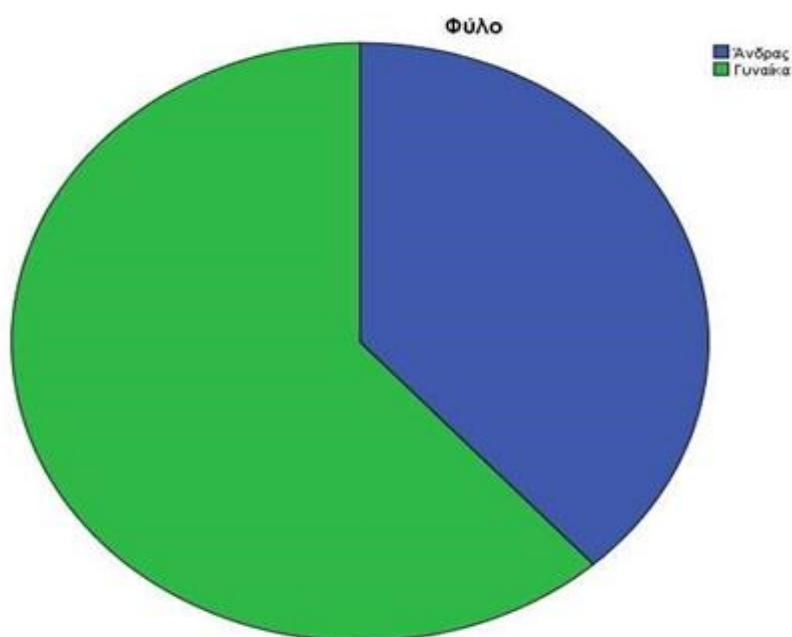
Αρχικά, είναι σημαντικό να διαπιστωθεί ότι οι κενές απαντήσεις δε ξεπερνάνε το 10-15% του συνόλου του δείγματος. Στη περίπτωση μας δεν υφίσταται τέτοιο θέμα, καθώς δεν υπάρχουν καθόλου κενές απαντήσεις.

A. Προφίλ συμμετεχόντων

Πίνακας A1: Φύλο συμμετεχόντων

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
Ανδρας	23	38,3
Γυναίκα	37	61,7
Total	60	100,0

Γράφημα A1:

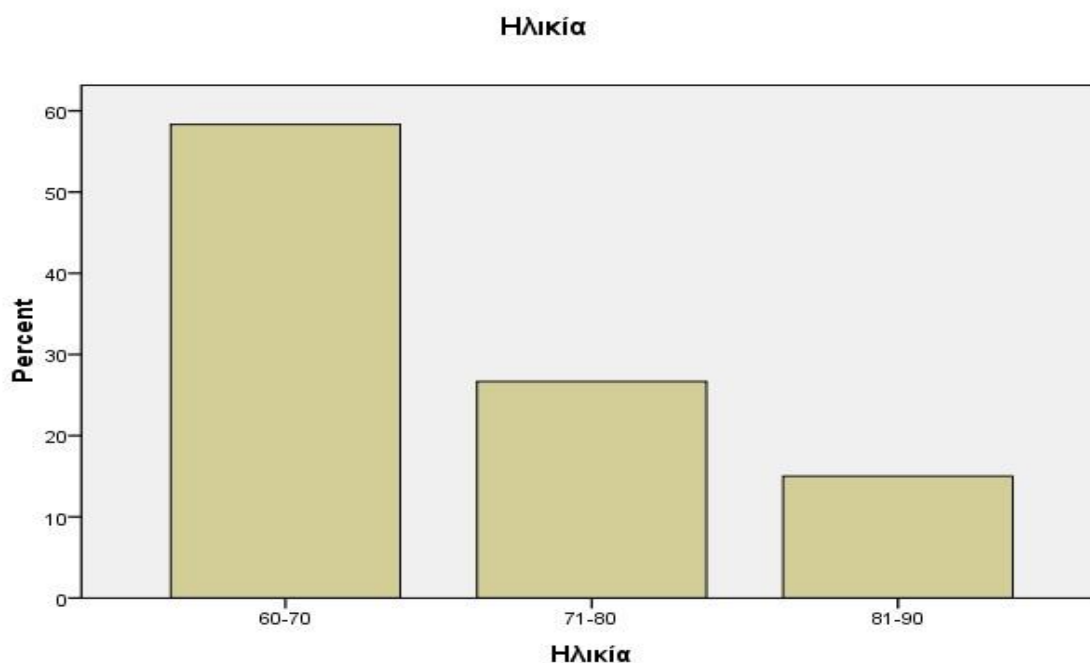


Σχολιασμός: Στη περιοχή της Σητείας πήραν μέρος 60 άτομα άνω των 60 ετών, από τα οποία 23 ήταν άνδρες (38,3 %) και 37 γυναίκες (61,7 %).

Πίνακας Α2: Ηλικία συμμετεχόντων

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
60-70	35	58,3
71-80	16	26,7
81-90	9	15,0
Total	60	100,0

Γράφημα Α2:

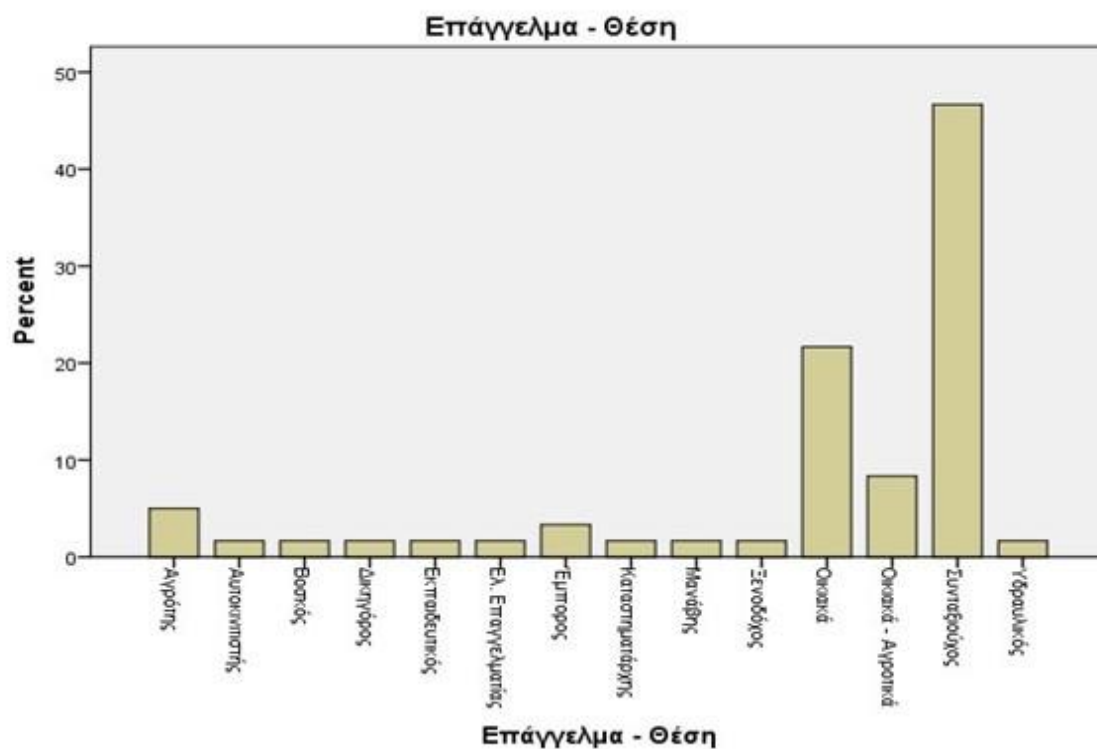


Σχολιασμός: Από το σύνολο των συμμετεχόντων στη περιοχή της Σητείας, το 58,3 % βρισκόταν στην ηλικιακή ομάδα 60-70 χρονών, το 26,7% στην 71-80 χρονών και το 15% στην 81-90 χρονών.

Πίνακας Α3: Επάγγελμα – Θέση συμμετεχόντων

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
Αγρότης	3	5,0
Αυτοκινιτιστής	1	1,7
Βοσκός	1	1,7
Δικηγόρος	1	1,7
Εκπαιδευτικός	1	1,7
Ελ. Επαγγελματίας	1	1,7
Έμπορος	2	3,3
Καταστηματούχος	1	1,7
Μανάβης	1	1,7
Ξενοδόχος	1	1,7
Οικιακά	13	21,7
Οικιακά - Αγροτικά	5	8,3
Συνταξιούχος	28	46,7
Υδραυλικός	1	1,7
Total	60	100,0

Γράφημα Α3:



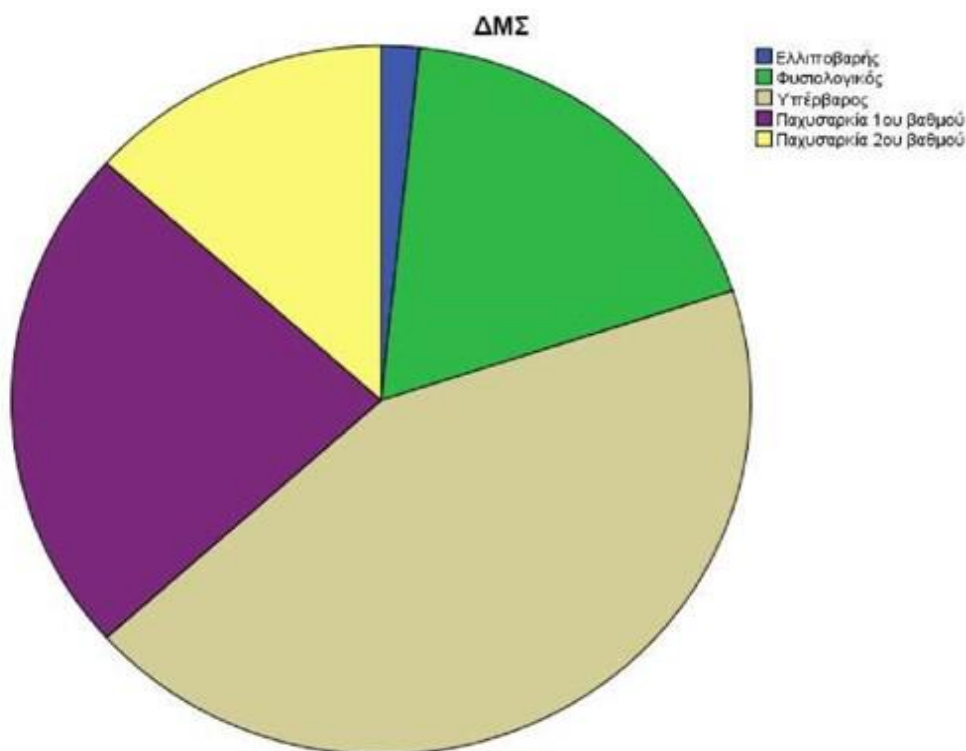
Ενεργ
Μεταβε
ενεργο

Σχολιασμός: Παρατηρούμε ότι από τα 60 άτομα που πήραν μέρος στη περιοχή της Σητείας, η πλειοψηφία είναι συνταξιούχοι (46,7 %), το 21,7 % ασχολείται με οικιακά, το 8,3 % με οικιακά – αγροτικά, το 5 % με αγροτικά, το 3,3 % είναι έμποροι και το 15,3 % μοιράζεται ανάμεσα σε αυτοκινητιστή, βοσκό, δικηγόρο, εκπαιδευτικό, ελεύθερο επαγγελματία, καταστηματάρχη, μανάβη, ξενοδόχο, υδραυλικό.

Πίνακας Α4: ΔΜΣ συμμετεχόντων

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
Ελλιποβαρής	1	1,7
Φυσιολογικός	11	18,3
Υπέρβαρος	26	43,3
Παχυσαρκία 1ου βαθμού	14	23,3
Παχυσαρκία 2ου βαθμού	8	13,3
Total	60	100,0

Γράφημα Α4:



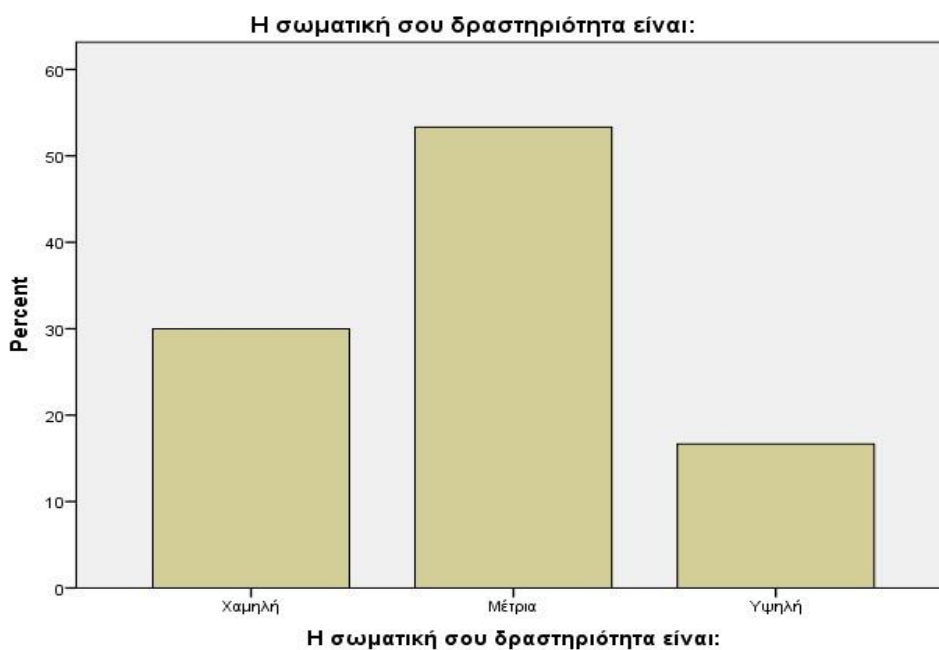
Σχολιασμός: Στη περιοχή της Σητείας παρατηρούμε ότι, το μεγαλύτερο ποσοστό του πληθυσμού που έλαβε μέρος, ανήκει στη κατηγορία «Υπέρβαρος». Ενώ ακολουθεί η κατηγορία «Παχυσαρκία 1^{ου} βαθμού».

Σημαντικό ποσοστό καταλαμβάνει και η κατηγορία «Φυσιολογικός» και «Παχυσαρκία 2^{ου} βαθμού».

Πίνακας Α5: Σωματική δραστηριότητα συμμετεχόντων

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
Χαμηλή	18	30,0
Μέτρια	32	53,3
Υψηλή	10	16,7
Total	60	100,0

Γράφημα Α5:

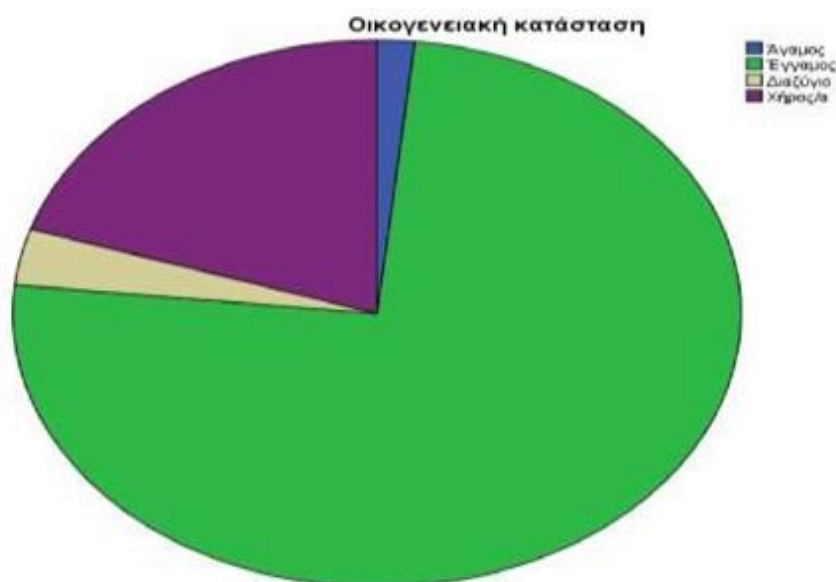


Σχολιασμός: Παρατηρούμε ότι το 53,3 % των συμμετεχόντων στη περιοχή της Σητείας έχει μέτρια φυσική δραστηριότητα, ενώ ακολουθεί το 30% με χαμηλή και το 16,7% με υψηλή.

Πίνακας Α6: Οικογενειακή κατάσταση συμμετεχόντων

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
Άγαμος	1	1,7
Έγγαμος	45	75,0
Διαζύγιο	2	3,3
Χήρος/α	12	20,0
Total	60	100,0

Γράφημα Α6:



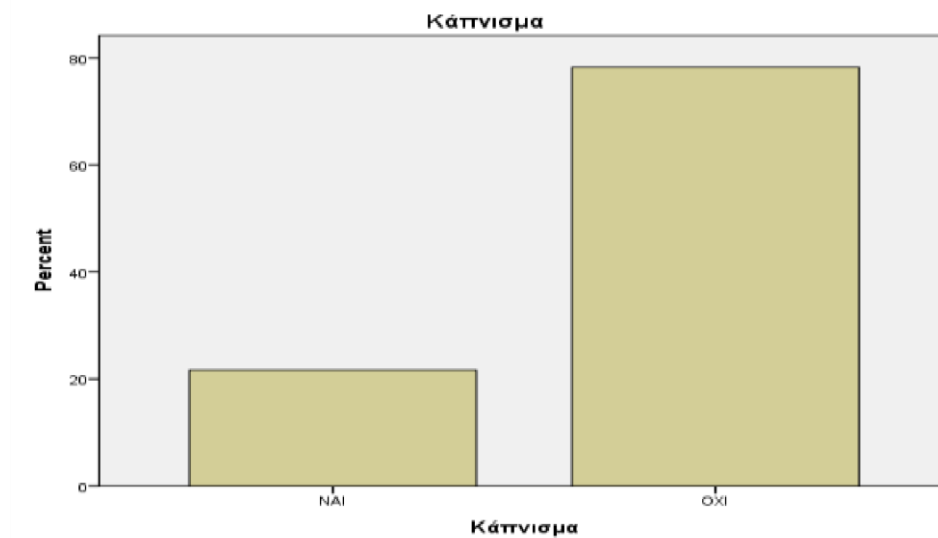
Σχολιασμός: Παρατηρούμε ότι το μεγαλύτερο ποσοστό του πληθυσμού που έλαβε μέρος στη περιοχή της Σητείας βρίσκεται σε έγγαμη οικογενειακή κατάσταση. Ακολουθεί η οικογενειακή κατάσταση « Χήρος/α» και σε πολύ μικρότερα ποσοστά « Άγαμος» και «Διαζύγιο».

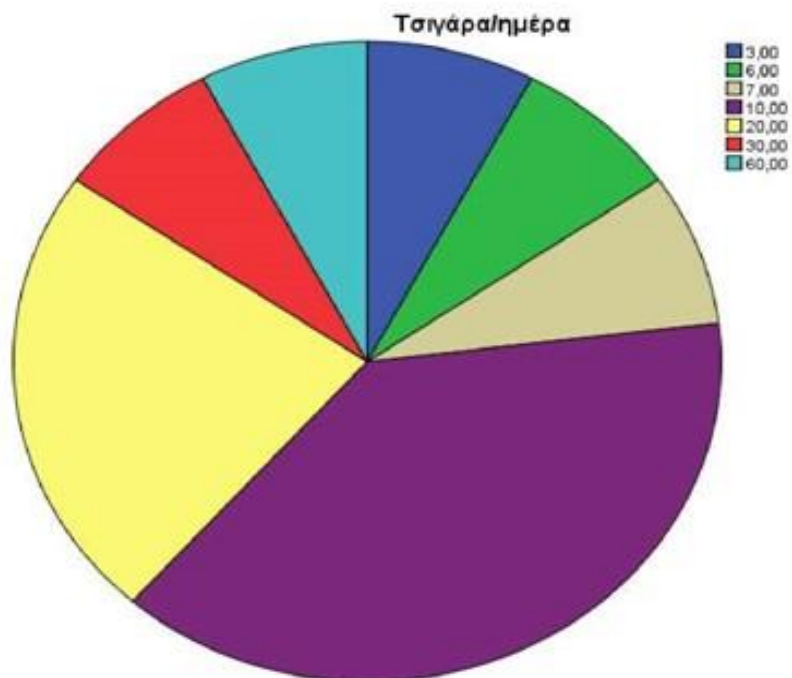
Πίνακας Α7: Κάπνισμα & τσιγάρα / ημέρα

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
ΝΑΙ	13	21,7
ΟΧΙ	47	78,3
<u>Total</u>	60	100,0

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
3,00	1	1,7
6,00	1	1,7
7,00	1	1,7
10,00	5	8,3
20,00	3	5,0
30,00	1	1,7
60,00	1	1,7
<u>Total</u>	13	21,7
<u>Missing System</u>	47	78,3
<u>Total</u>	60	100,0

Γράφημα A7:



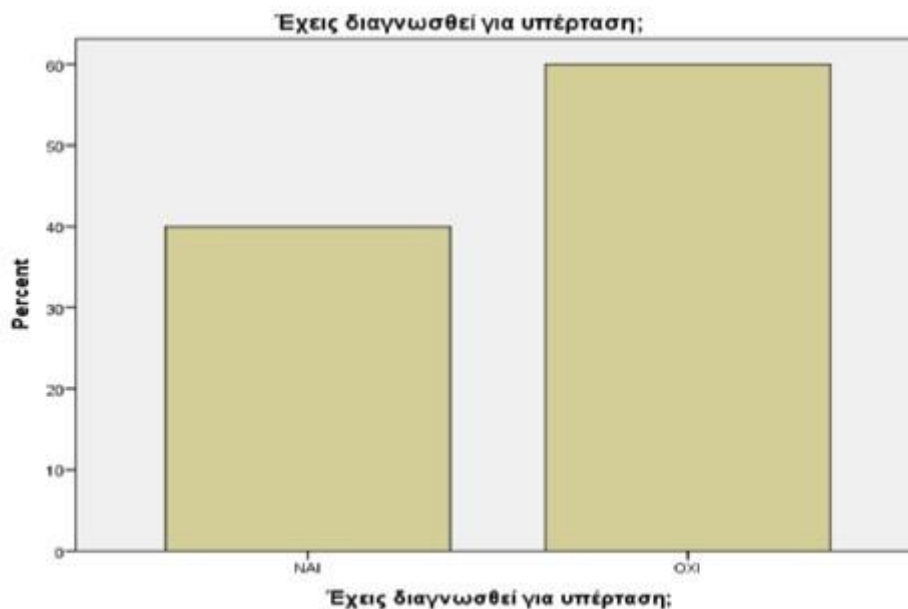


Σχολιασμός: Παρατηρούμε ότι το μεγαλύτερο ποσοστό του πληθυσμού που έλαβε μέρος στη περιοχή της Σητείας δε καπνίζει, ενώ εκείνο που καπνίζει κάνει από 10-20 τσιγάρα / ημέρα.

Πίνακας Α8: Υπέρταση

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
ΝΑΙ	24	40,0
ΟΧΙ	36	60,0
<u>Total</u>	60	100,0

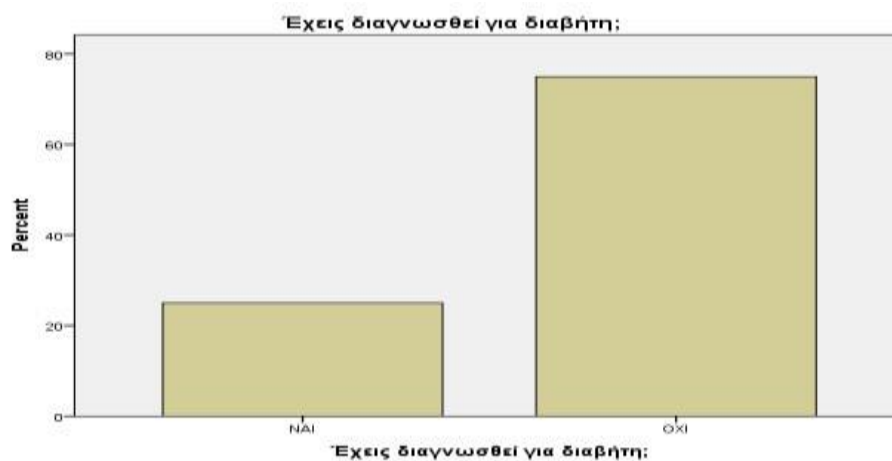
Γράφημα Α8:



Πίνακας Α9: Διαβήτης

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
ΝΑΙ	15	25,0
ΟΧΙ	45	75,0
Total	60	100,0

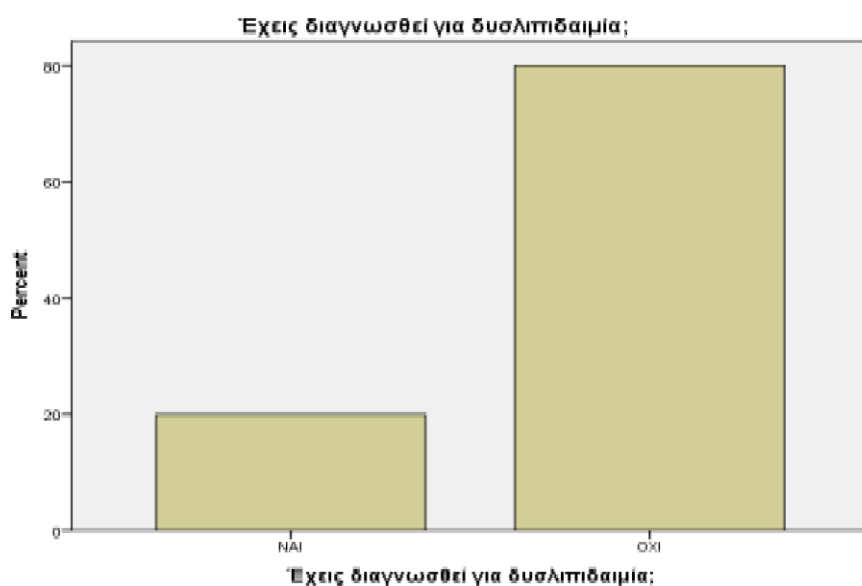
Γράφημα Α9:



Πίνακας Α10: Δυσλιπιδαιμία

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
ΝΑΙ	12	20,0
ΟΧΙ	48	80,0
Total	60	100,0

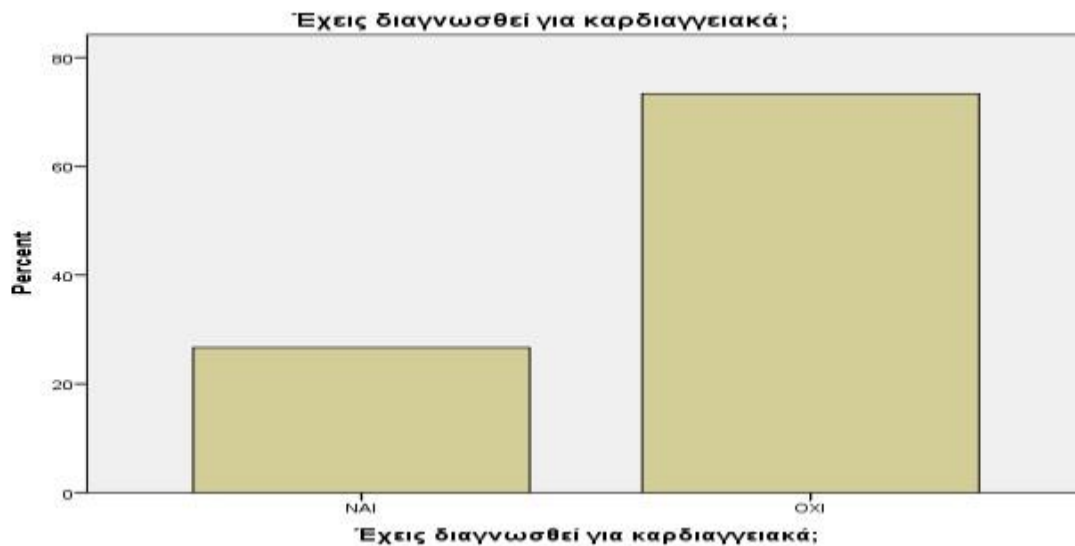
Γράφημα A10:



Πίνακας A11: Καρδιαγγειακά

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
ΝΑΙ	16	26,7
ΟΧΙ	44	73,3
Total	60	100,0

Γράφημα A11:



Πίνακας A12: Νεφρική ανεπάρκεια

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
ΟΧΙ	60	100,0

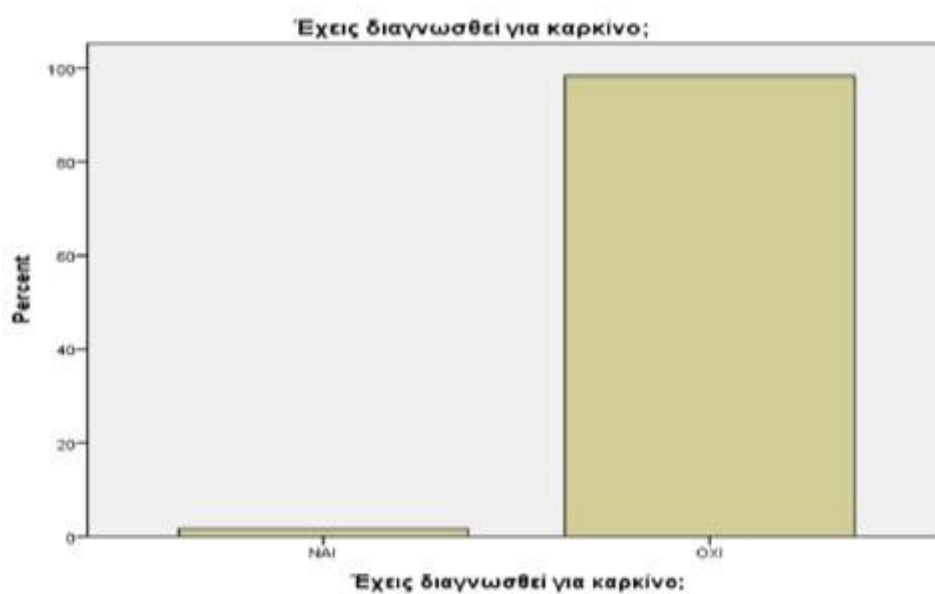
Γράφημα A12:



Πίνακας A13: Καρκίνος

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
ΝΑΙ	1	1,7
ΟΧΙ	59	98,3
Total	60	100,0

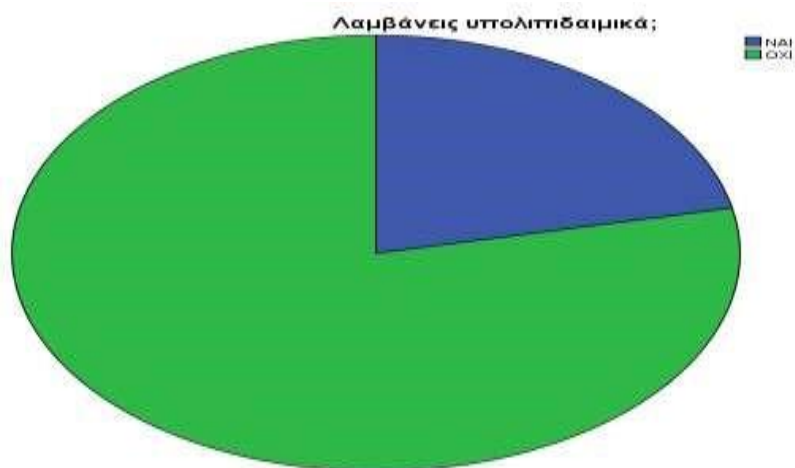
Γράφημα A13:



Πίνακας A14: Υπολιπιδαιμικά

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
ΝΑΙ	13	21,7
ΟΧΙ	47	78,3
Total	60	100,0

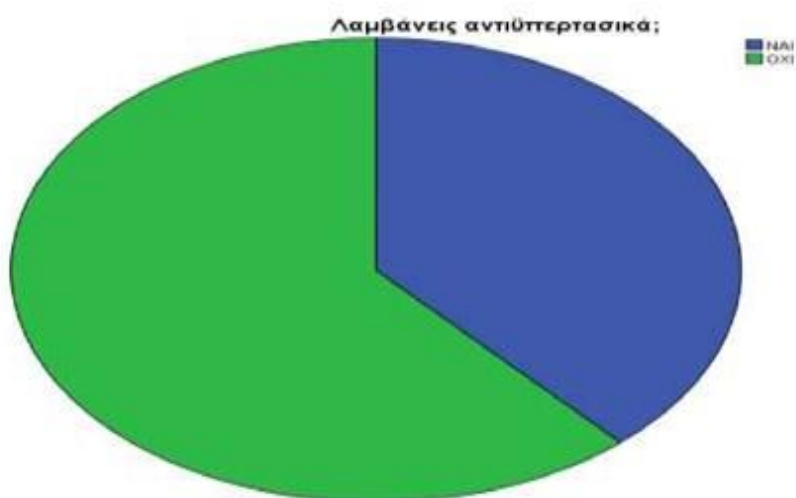
Γράφημα A14:



Πίνακας A15: Αντιϋπερτασικά

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
NAI	23	38,3
OXI	37	61,7
Total	60	100,0

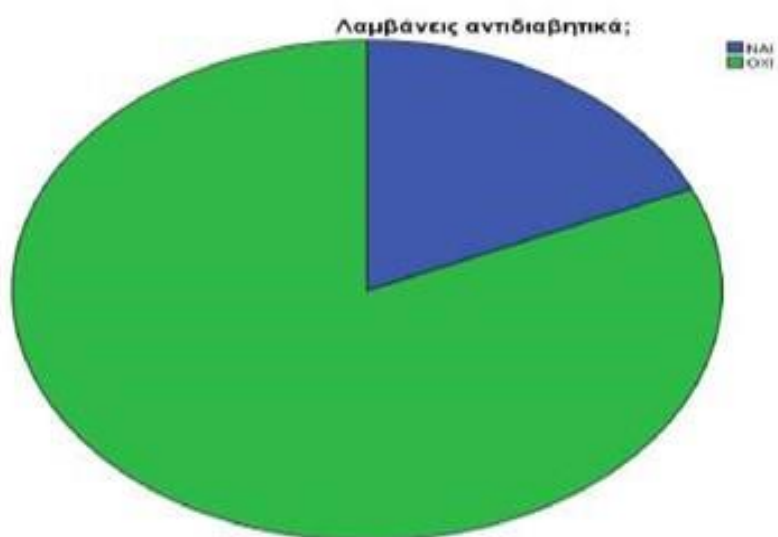
Γράφημα A15:



Πίνακας A16: Αντιδιαβητικά

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
ΝΑΙ	11	18,3
ΟΧΙ	49	81,7
Total	60	100,0

Γράφημα A16:



Πίνακας A17: Ινσουλίνη

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
ΝΑΙ	4	6,7
ΟΧΙ	56	93,3
Total	60	100,0

Γράφημα A17:



Συγολιασμός: Από τα παραπάνω παρατηρούμε ότι, λίγα άτομα έχουν διαγνωσθεί για κάποιες ασθένειες συνδεδεμένες και με τη διατροφή, όπως επίσης λίγα άτομα λαμβάνουν κάποιο φάρμακο.

ΣΧΟΛΙΑΣΜΟΣ ΤΟΥ ΠΡΟΦΙΛ ΤΩΝ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ

Οι υπερήλικες που συμμετείχαν στη συμπλήρωση των ερωτηματολογίων στη περιοχή της Σητείας ήταν συνολικά 60, το 61,7 % αυτών ήταν γυναίκες και το 38,3 % άνδρες.

Οι ηλικίες τους είναι μεταξύ 60-70 ετών.

Η πλειοψηφία αυτών είναι συνταξιούχοι (46,7 %), το 21,7 % ασχολείται με οικιακά, το 8,3 % με οικιακά – αγροτικά, το 5 % με αγροτικά, το 3,3 % είναι έμποροι, και το 15,3 % μοιράζεται ανάμεσα σε αυτοκινητιστή, βοσκό, δικηγόρο, εκπαιδευτικό, ελεύθερο επαγγελματία, καταστηματάρχη, μανάβη, ξενοδόχο, υδραυλικό.

Ο δείκτης μάζας σώματος (ΔΜΣ) που υπολογίστηκε έπειτα από τη συμπλήρωση του βάρους και του ύψους στα ερωτηματολόγια, το 43,3 % των συμμετεχόντων βρίσκεται στη κατηγορία « Υπέρβαρος», ενώ ακολουθεί το 23,3 % με τη κατηγορία « Παχυσαρκία 1^{ου} βαθμού». Έπειτα, το 18,3 % βρίσκεται στη κατηγορία «Φυσιολογικός» και το 13,3 % στη «Παχυσαρκία 2^{ου} βαθμού». Τέλος, ένα μικρό ποσοστό (1,7 %) βρίσκεται στη κατηγορία «Ελλιποβαρής». Παρ' όλα αυτά, ένας ΔΜΣ από 25 έως 27 σε ηλικίες από 65 ετών και άνω, δρα προστατευτικά ενάντια στον κίνδυνο εμφάνισης οστεοπόρωσης. (medline.org)

Το 53,3 % των υπερηλίκων δήλωσε ότι έχει μέτρια φυσική δραστηριότητα, το 30 % χαμηλή και το 16,7 % υψηλή.

Το μεγαλύτερο ποσοστό (75 %) αυτών βρίσκεται σε έγγαμη οικογενειακή κατάσταση, το 20 % είναι χήροι/ες, ενώ οι διαζευγμένοι/ες και οι άγαμοι/ες βρίσκονται σε μικρότερα ποσοστά (3,3 % για τους πρώτους και 1,7 % για τους δεύτερους).

Οι περισσότεροι (78,3 %) από αυτούς δε καπνίζουν, ενώ αυτοί που καπνίζουν (21,7 %) κάνουν από 10-20 τσιγάρα / ημέρα.

Σε διάγνωση ασθενειών που είναι συνδεδεμένες και με τη διατροφή, μικρά ποσοστά των συμμετεχόντων δήλωσαν θετικά. Αναλυτικά: σε διάγνωση υπέρτασης το 60 % δήλωσε αρνητικά και το 40 % θετικά, σε διαβήτη το 75 % αρνητικά και 25 % θετικά, σε δυσλιπιδαιμία το 80 % αρνητικά και το 20 % θετικά, σε καρδιαγγειακά το 73,3 % αρνητικά και το 26,7 % θετικά, σε νεφρική ανεπάρκεια 100 % αρνητικά και σε καρκίνο το 98,3 % αρνητικά και το 1,7 % θετικά.

Τέλος, και σε λήψη φαρμάκων, μικρά ποσοστά αυτών απάντησαν θετικά. Αναλυτικά: σε λήψη υπολιπιδαιμικών το 78,3 % απάντησε αρνητικά και το 21,7 % θετικά, σε αντιυπερτασικά το 61,7 % αρνητικά και το 38,3 % θετικά, σε αντιδιαβητικά το 81,7 % αρνητικά και το 18,3 % θετικά και σε ινσουλίνη το 93,3 % αρνητικά και το 6,7 % θετικά. Άρα, για τη περιοχή της Σητείας παρατηρούμε ότι ο πληθυσμός που πήρε μέρος στην έρευνα αποτελείται κυρίως από παντρεμένες γυναίκες, συνταξιούχους, που όμως ασχολούνται με άλλες δουλειές (οικιακές, αγροτικές κτλ). Γι' αυτό όταν ρωτήθηκαν για τη σωματική τους δραστηριότητα απάντησαν « μέτρια ». Ωστόσο, πέρα από αυτό δεν ανέφεραν κάτι ακόμα σε φυσική δραστηριότητα, πράγμα που μπορεί να δικαιολογεί το « υπέρβαρος », σύμφωνα με το ΔΜΣ. Επίσης, παρατηρούμε ότι δε καπνίζουν και ότι δεν έχουν διαγνωσθεί για ασθένειες που είναι συνδεδεμένες και με τη διατροφή. Κατ' επέκταση, δε λαμβάνουν και φάρμακα γι' αυτές.

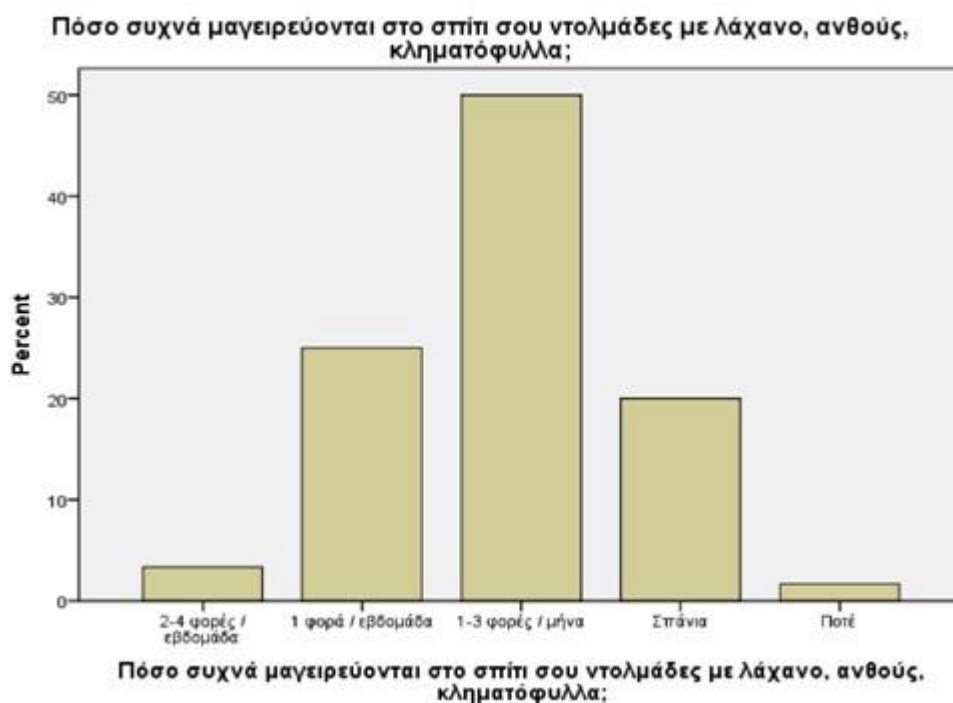
***B. Διατροφικές συνήθειες συμμετεχόντων - Κατανάλωση παραδοσιακών «
πιάτων »***

Πίνακας Β1: Πόσο συχνά μαγειρεύονται στο σπίτι σου ντολμάδες με λάχανο, ανθούς, κληματόφυλλα και ποιιά εποχή;

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
2-4 φορές / εβδομάδα	2	3,3
1 φορά / εβδομάδα	15	25,0
1-3 φορές / μήνα	30	50,0
Σπάνια	12	20,0
Ποτέ	1	1,7
Total	60	100,0

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
Χειμώνας	5	8,3
Καλοκαίρι	26	43,3
Χειμώνας και Καλοκαίρι	28	46,7
Total	59	98,3
Missing System	1	1,7
Total	60	100,0

Γράφημα Β1:



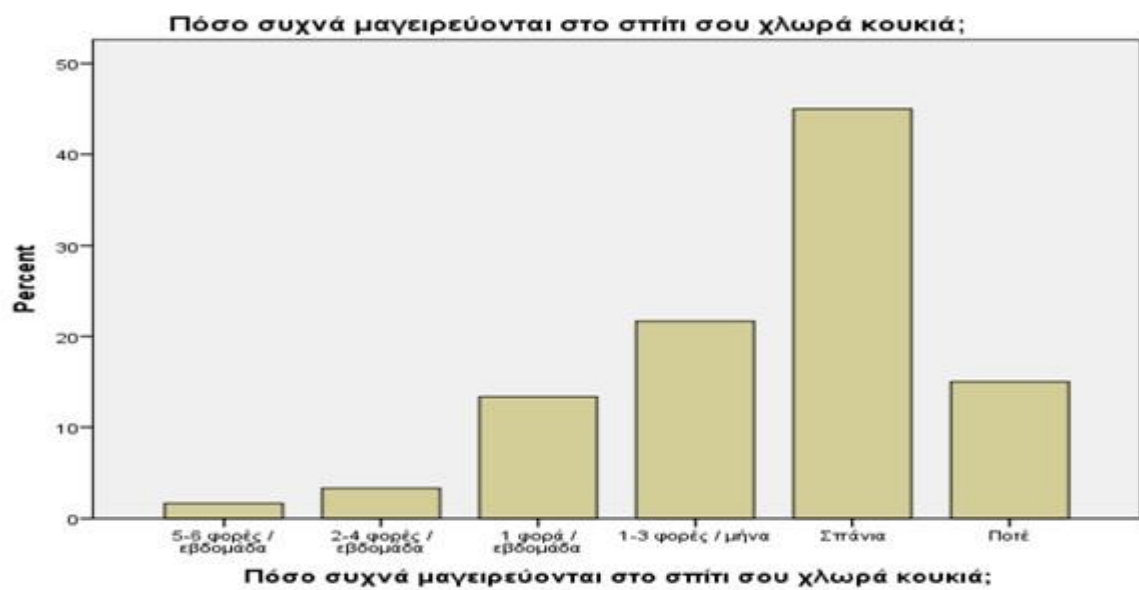
Σχολιασμός: Όπως φαίνεται από τα παραπάνω, το μεγαλύτερο ποσοστό των συμμετεχόντων δήλωσε πως μαγειρεύονται στο σπίτι ντολμάδες με λάχανο, ανθούς, κληματόφυλλα, 1-3 φορές / μήνα και το χειμώνα και το καλοκαίρι.

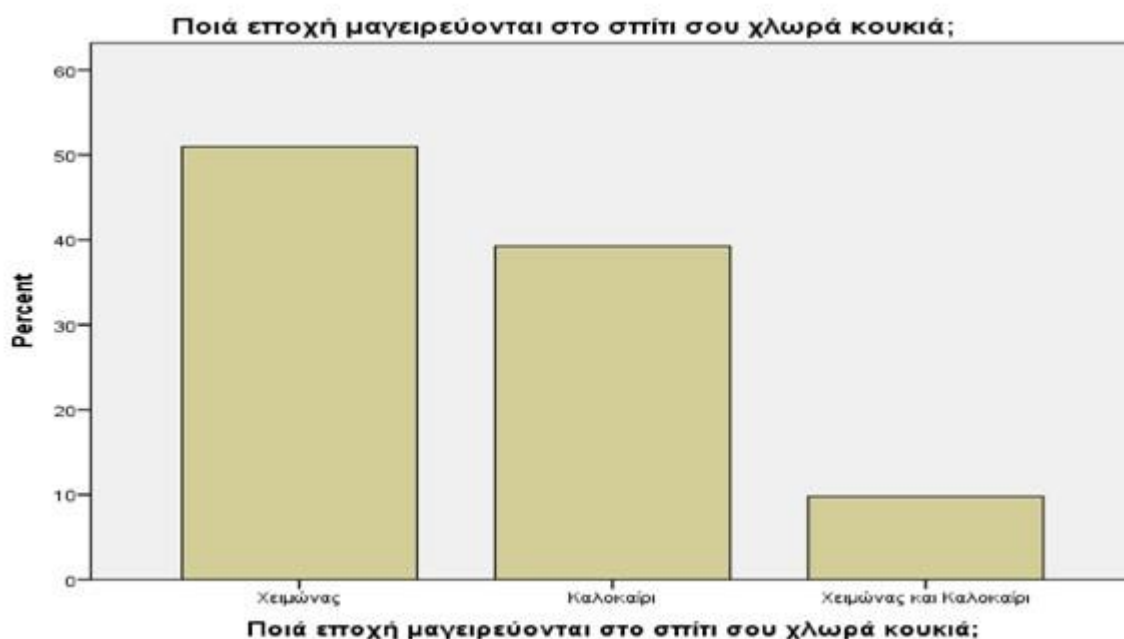
Πίνακας B2: Πόσο συχνά μαγειρεύονται στο σπίτι σου γλωρά κουκιά και ποιά εποχή;

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
5-6 φορές / εβδομάδα	1	1,7
2-4 φορές / εβδομάδα	2	3,3
1 φορά / εβδομάδα	8	13,3
1-3 φορές / μήνα	13	21,7
Σπάνια	27	45,0
Ποτέ	9	15,0
Total	60	100,0

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
Χειμώνας	26	43,3
Καλοκαίρι	20	33,3
Χειμώνας και Καλοκαίρι	5	8,3
Total	51	85,0
Missing System	9	15,0
Total	60	100,0

Γράφημα Β2:





Σχολιασμός: Από τα παραπάνω φαίνεται ότι, τα χλωρά κουκιά μαγειρεύονται στο σπίτι των συμμετεχόντων σπάνια, κυρίως τον χειμώνα.

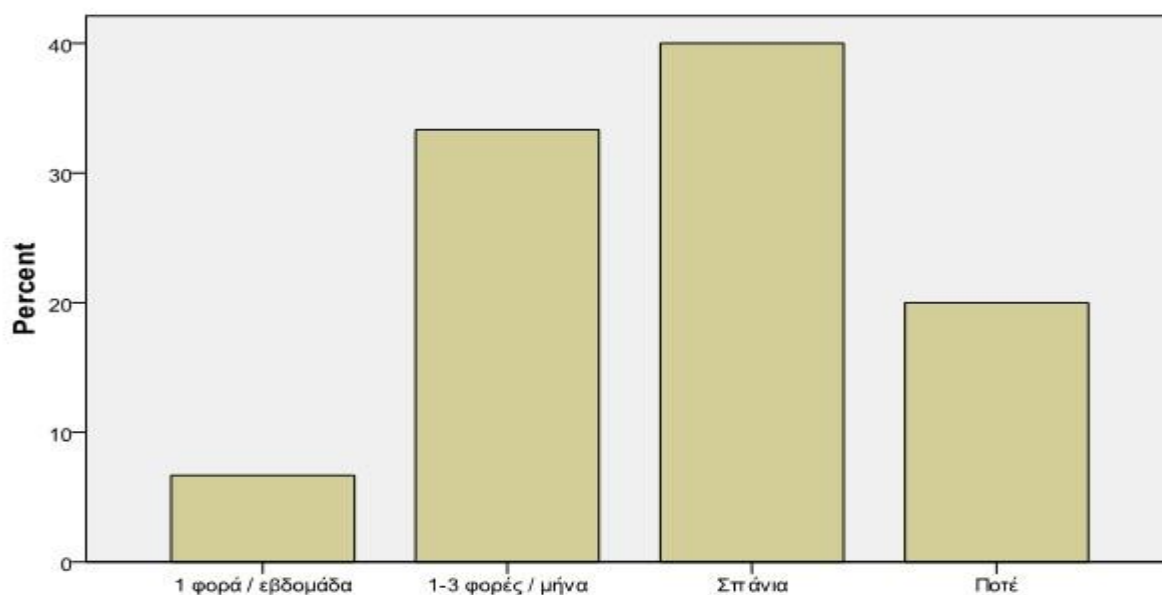
Πίνακας Β3: Πόσο συχνά μαγειρεύεται στο σπίτι σου γόντρος σαν συνοδευτικό (π.χ. γογλιό με γόντρο) και ποιά εποχή;

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
1 φορά / εβδομάδα	4	6,7
1-3 φορές / μήνα	20	33,3
Σπάνια	24	40,0
Ποτέ	12	20,0
Total	60	100,0

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
Χειμώνας	16	26,7
Καλοκαίρι	8	13,3
Χειμώνας και καλοκαίρι	24	40,0
Total	48	80,0
Missing System	12	20,0
Total	60	100,0

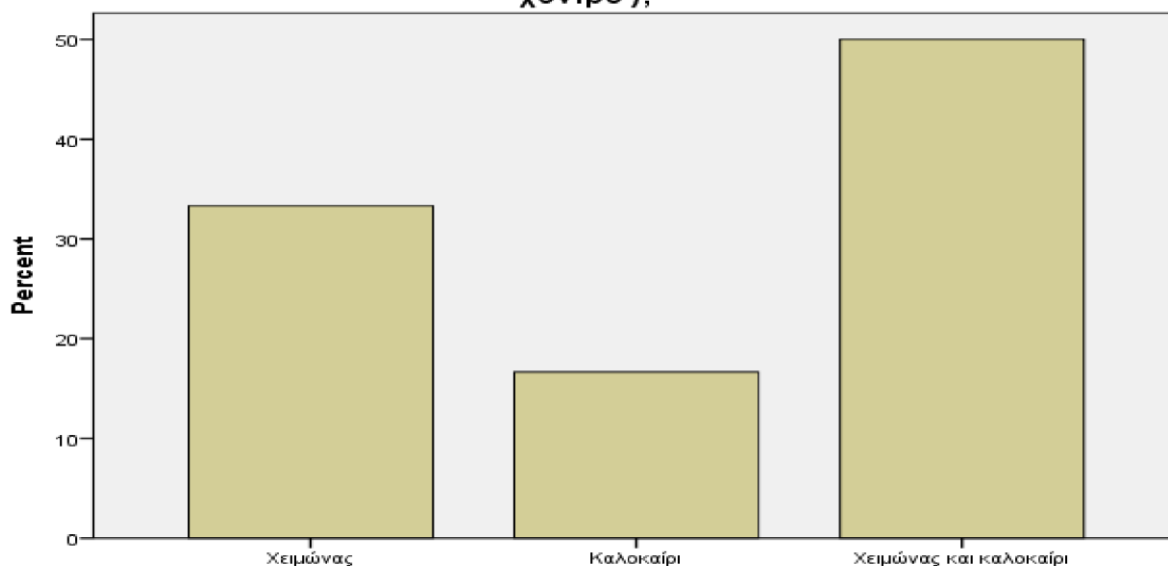
Γράφημα Β3:

Πόσο συχνά μαγειρεύεται στο σπίτι σου χόντρος σαν συνοδευτικό (π.χ. χοχλιοί με χόντρο);



Πόσο συχνά μαγειρεύεται στο σπίτι σου χόντρος σαν συνοδευτικό (π.χ. χοχλιοί με χόντρο);

Ποιά εποχή μαγειρεύεται στο σπίτι σου χόντρος σαν συνοδευτικό (π.χ. χοχλιοί με χόντρο);



Ποιά εποχή μαγειρεύεται στο σπίτι σου χόντρος σαν συνοδευτικό (π.χ. χοχλιοί με χόντρο);

Σχολιασμός: Σύμφωνα με τα παραπάνω, το μεγαλύτερο ποσοστό των συμμετεχόντων δήλωσε ότι μαγειρεύεται στο σπίτι χόντρος σαν συνοδευτικό (π.χ. χοχλιοί με χόντρο), σπάνια, χειμώνα και καλοκαίρι.

Πίνακας Β4: Πόσο συχνά μαγειρεύεται στο σπίτι σου τραχανάς και ποιά εποχή;

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
2-4 φορές / εβδομάδα	2	3,3
1 φορά / εβδομάδα	14	23,3
1-3 φορές / μήνα	27	45,0
Σπάνια	13	21,7
Ποτέ	4	6,7
<u>Total</u>	60	100,0

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
Χειμώνας	50	83,3
Καλοκαίρι	1	1,7
Χειμώνας και Καλοκαίρι	5	8,3
<u>Total</u>	56	93,3
<u>Missing System</u>	4	6,7
<u>Total</u>	60	100,0

Γράφημα Β4:





Σχολιασμός: Όπως φαίνεται από τα παραπάνω, στο σπίτι των συμμετεχόντων μαγειρεύεται τραχανάς, 1-3 φορές/μήνα, κυρίως τον χειμώνα.

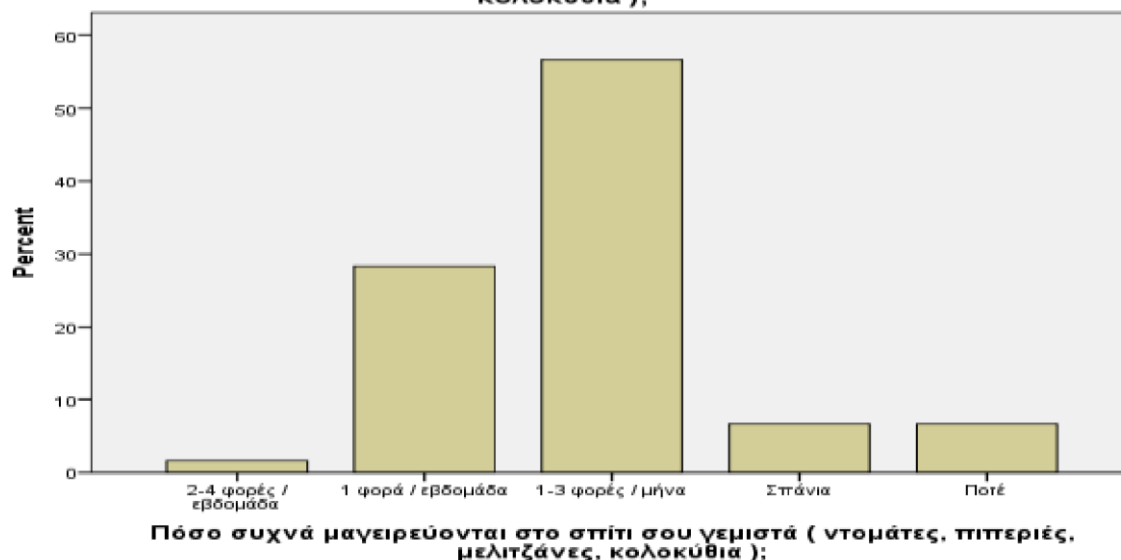
Πίνακας Β5: Πόσο συχνά μαγειρεύονται στο σπίτι σου γεμιστά (ντομάτες, πιπεριές, μελιτζάνες, κολοκύθια) και ποιά εποχή;

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
2-4 φορές / εβδομάδα	1	1,7
1 φορά / εβδομάδα	17	28,3
1-3 φορές / μήνα	34	56,7
Σπάνια	4	6,7
Ποτέ	4	6,7
Total	60	100,0

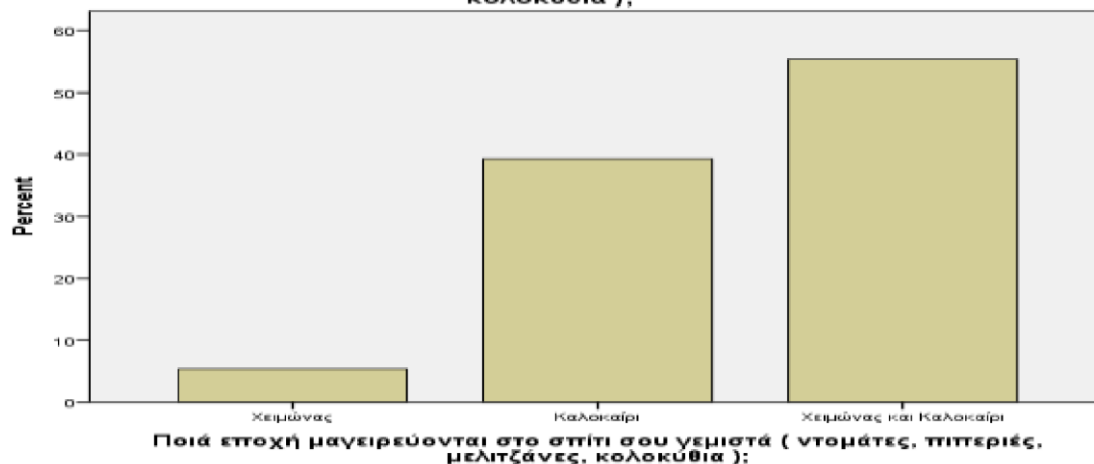
	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
Χειμώνας	3	5,0
Καλοκαίρι	22	36,7
Χειμώνας και Καλοκαίρι	31	51,7
Total	56	93,3
Missing System	4	6,7
Total	60	100,0

Γράφημα Β5:

Πόσο συχνά μαγειρεύονται στο σπίτι σου γεμιστά (ντομάτες, πιπεριές, μελιτζάνες, κολοκύθια);



Ποιά εποχή μαγειρεύονται στο σπίτι σου γεμιστά (ντομάτες, πιπεριές, μελιτζάνες, κολοκύθια);



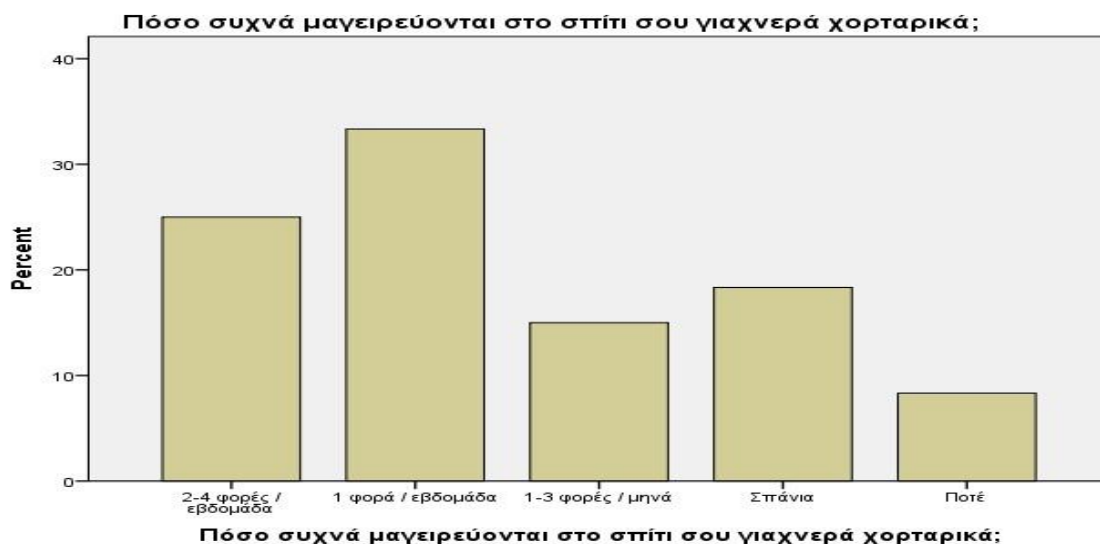
Σχολιασμός: Σύμφωνα με τα παραπάνω, φαίνεται ότι μαγειρεύονται στο σπίτι των συμμετεχόντων γεμιστά, 1-3 φορές/μήνα και χειμώνα και καλοκαίρι.

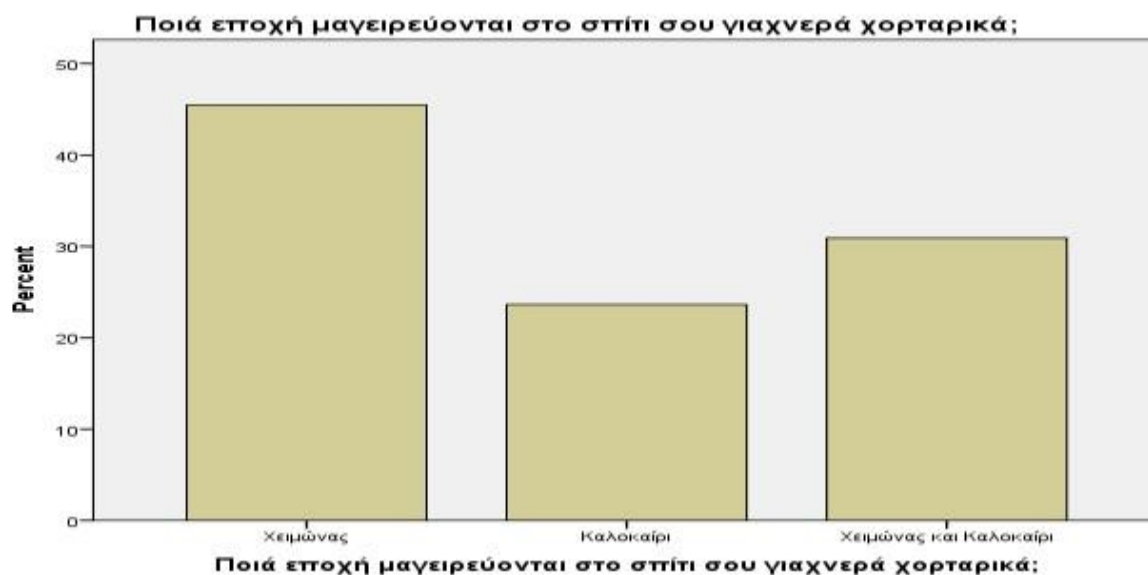
Πίνακας Β6: Πόσο συχνά μαγειρεύονται στο σπίτι σου γιαχνερά χορταρικά και ποιά εποχή;

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
2-4 φορές / εβδομάδα	15	25,0
1 φορά / εβδομάδα	20	33,3
1-3 φορές / μηνά	9	15,0
Σπάνια	11	18,3
Ποτέ	5	8,3
<u>Total</u>	60	100,0

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
Χειμώνας	25	41,7
Καλοκαίρι	13	21,7
Χειμώνας και Καλοκαίρι	17	28,3
<u>Total</u>	55	91,7
<u>Missing System</u>	5	8,3
<u>Total</u>	60	100,0

Γράφημα Β6:





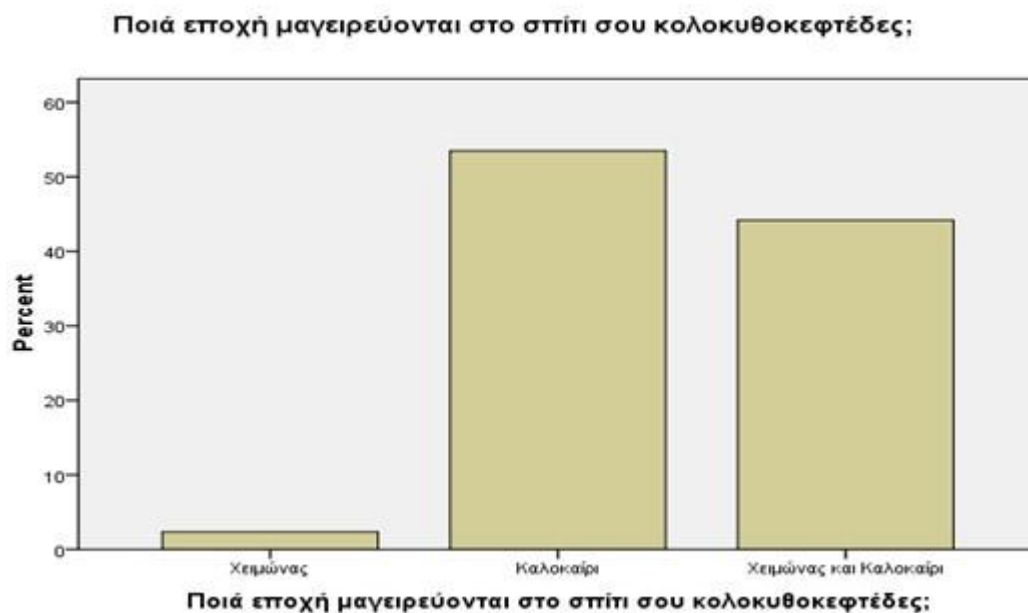
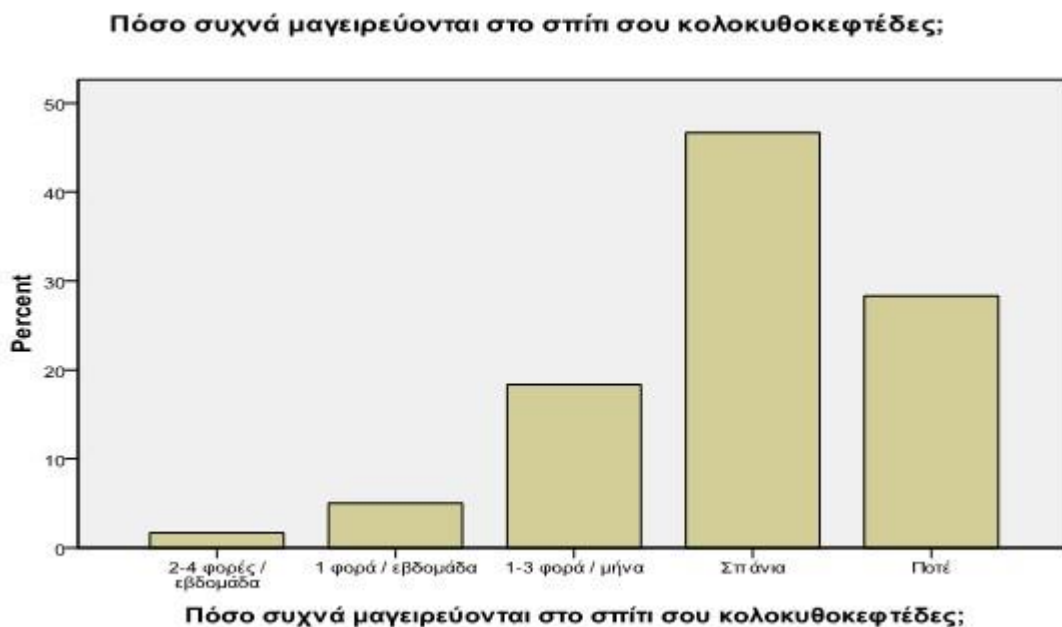
Συμπέρασμα: Τα γιαχνερά χορταρικά, καθώς φαίνεται από τα παραπάνω, μαγειρεύονται στο σπίτι των συμμετεχόντων 1 φορά/εβδομάδα, τον χειμώνα κυρίως.

Πίνακας Β7: Πόσο συχνά μαγειρεύονται στο σπίτι σου κολοκυθοκεφτέδες και ποιά εποχή;

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
2-4 φορές / εβδομάδα	1	1,7
1 φορά / εβδομάδα	3	5,0
1-3 φορές / μήνα	11	18,3
Σπάνια	28	46,7
Ποτέ	17	28,3
Total	60	100,0

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
Χειμώνας	1	1,7
Καλοκαίρι	23	38,3
Χειμώνας και Καλοκαίρι	19	31,7
Total	43	71,7
Missing System	17	28,3
Total	60	100,0

Γράφημα Β7:



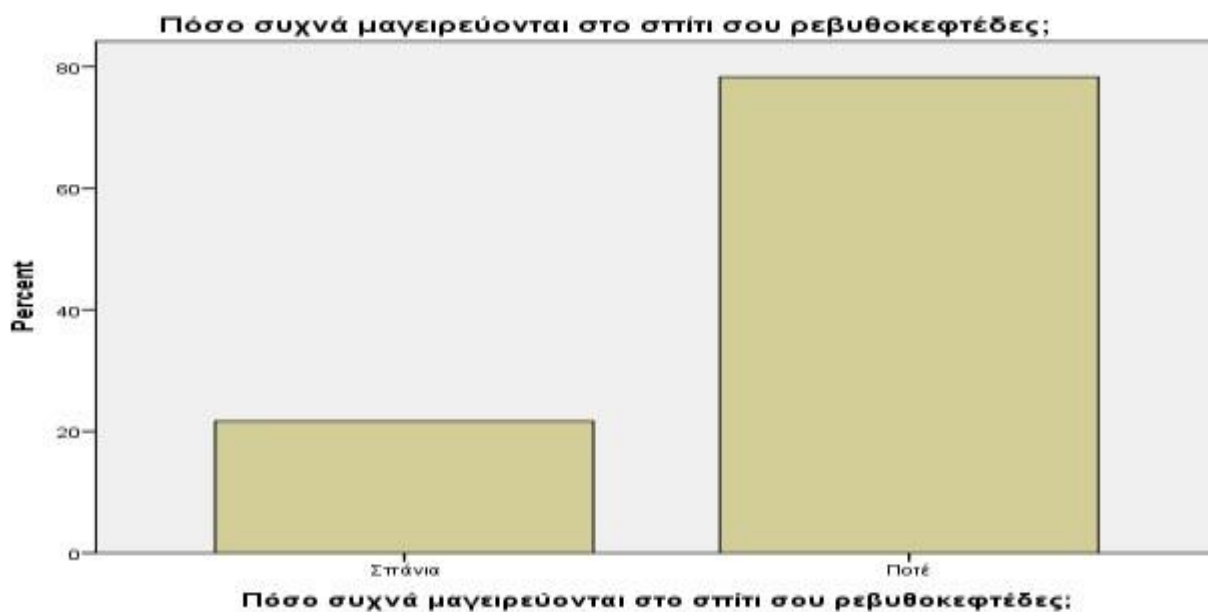
Σχολιασμός: Καθώς φαίνεται από τα παραπάνω, μαγειρεύονται κολοκυθοκεφτέδες στο σπίτι των συμμετεχόντων, σπάνια, κυρίως το καλοκαίρι.

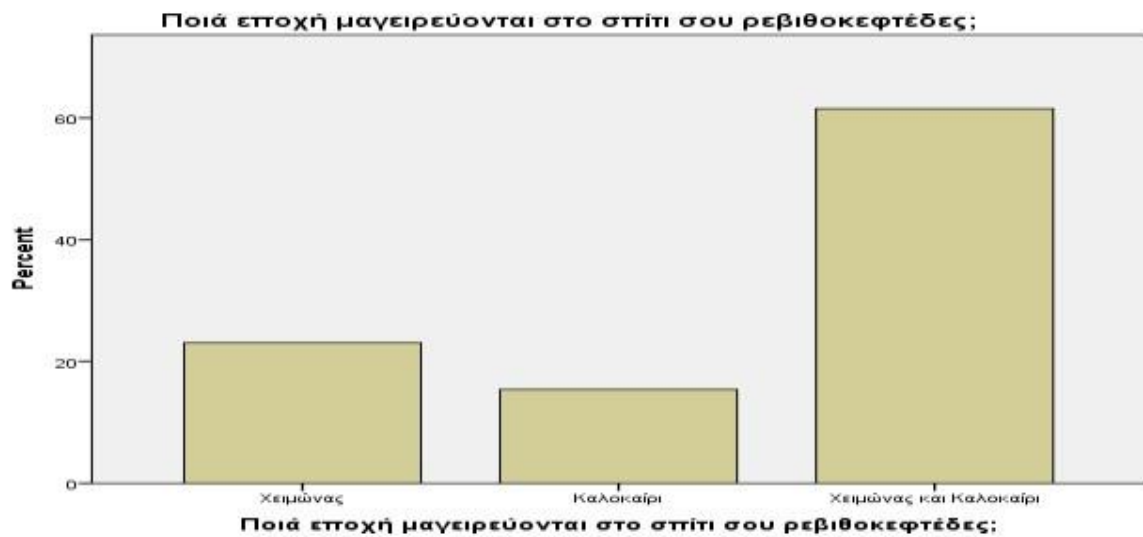
Πίνακας Β8: Πόσο συχνά μαγειρεύονται στο σπίτι σου ρεβυθοκεφτέδες και ποιά εποχή;

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
Σπάνια	13	21,7
Ποτέ	47	78,3
Total	60	100,0

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
Χειμώνας	3	5,0
Καλοκαίρι	2	3,3
Χειμώνας και Καλοκαίρι	8	13,3
Total	13	21,7
Missing System	47	78,3
Total	60	100,0

Γράφημα Β8:





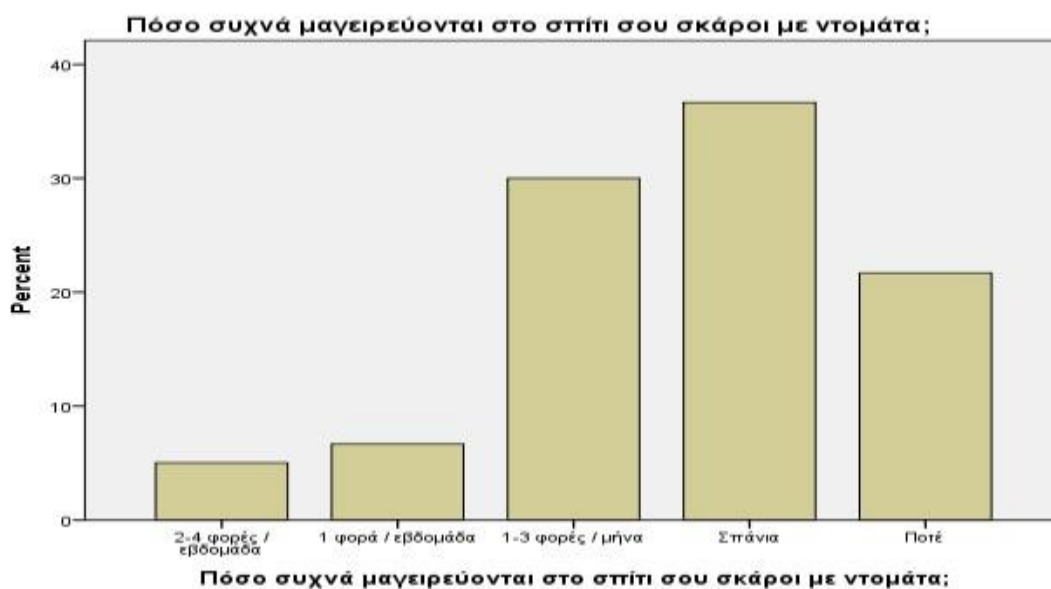
Συμπέρασμα: Από τα παραπάνω φαίνεται ότι, στο σπίτι των συμμετεχόντων μαγειρεύονται πολύ σπάνια ρεβιθοκεφτέδες, χειμώνα και καλοκαίρι.

Πίνακας Β9: Πόσο συχνά μαγειρεύονται στο σπίτι σου σκάροι με ντομάτα και ποιά εποχή;

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
2-4 φορές / εβδομάδα	3	5,0
1 φορά / εβδομάδα	4	6,7
1-3 φορές / μήνα	18	30,0
Σπάνια	22	36,7
Ποτέ	13	21,7
Total	60	100,0

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
Χειμώνας	2	3,3
Καλοκαίρι	31	51,7
Χειμώνας και Καλοκαίρι	14	23,3
Total	47	78,3
Missing System	13	21,7
Total	60	100,0

Γράφημα Β9:



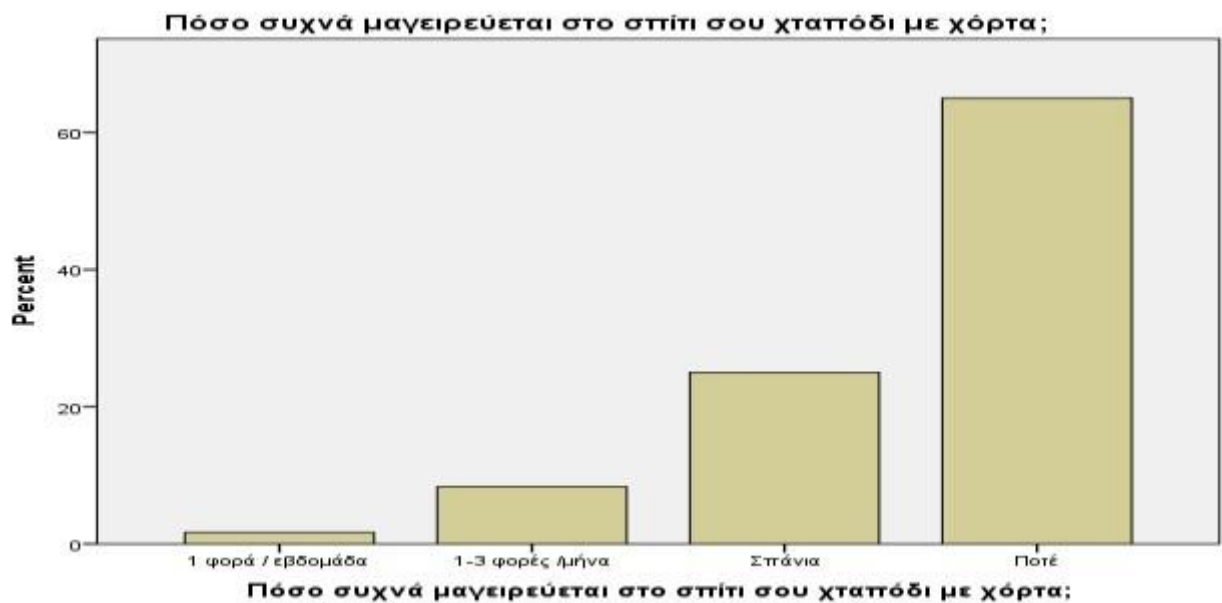
Σχολιασμός: Σύμφωνα με τα παραπάνω, παρατηρούμε ότι στο σπίτι των συμμετεχόντων μαγειρεύονται σκάρτοι με ντομάτα, σπάνια, κυρίως το καλοκαίρι.

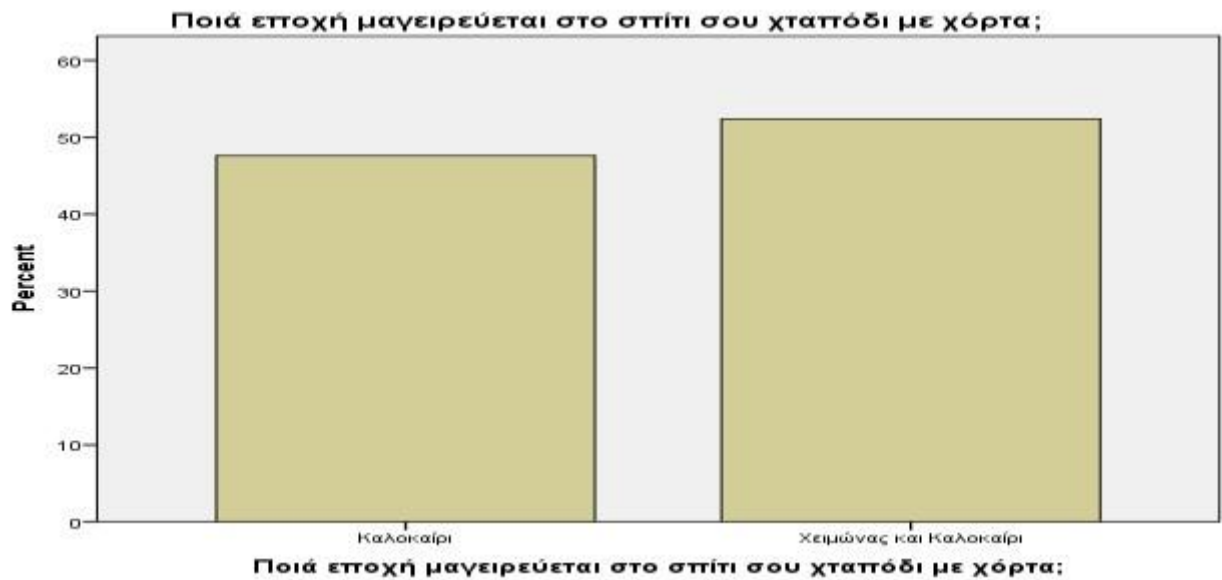
Πίνακας Β10: Πόσο συχνά μαγειρεύεται στο σπίτι σου χταπόδι με χόρτα και ποιά εποχή;

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
1 φορά / εβδομάδα	1	1,7
1-3 φορές /μήνα	5	8,3
Σπάνια	15	25,0
Ποτέ	39	65,0
<u>Total</u>	60	100,0

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
Καλοκαίρι	10	16,7
Χειμώνας και Καλοκαίρι	11	18,3
<u>Total</u>	21	35,0
<u>Missing System</u>	39	65,0
<u>Total</u>	60	100,0

Γράφημα Β10:





Σχολιασμός: Όπως βλέπουμε από τα παραπάνω, οι περισσότεροι από τους συμμετέχοντες δήλωσαν ότι δε μαγειρεύεται στο σπίτι τους χταπόδι με χόρτα. Ενώ όσοι δήλωσαν θετικά, δήλωσαν επίσης ότι μαγειρεύεται και τον χειμώνα και το καλοκαίρι.

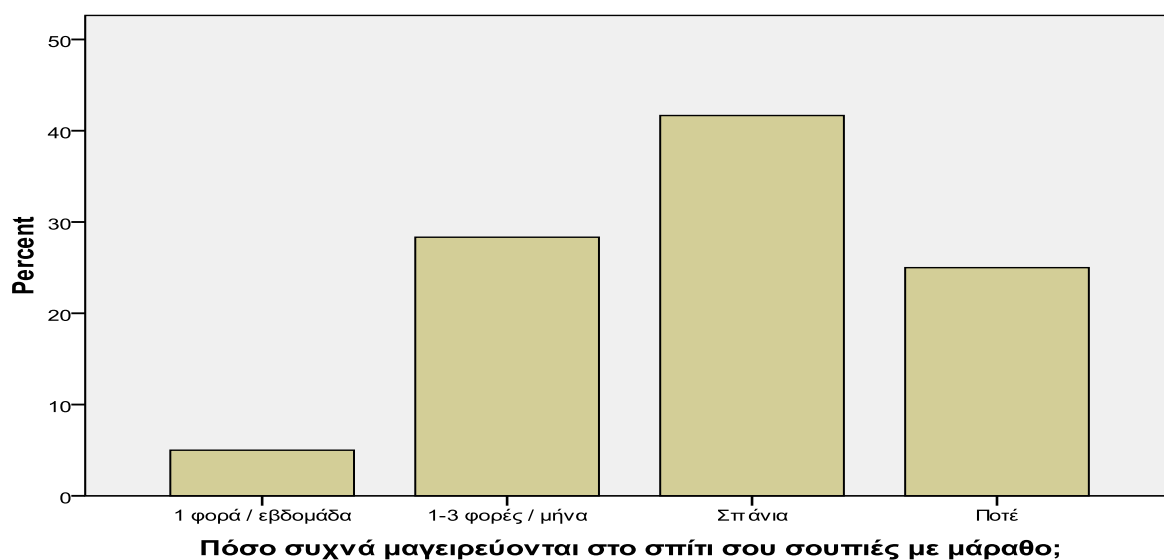
Πίνακας Β11: Πόσο συχνά μαγειρεύονται στο σπίτι σου σουπιές με μάραθο και ποιά εποχή;

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
1 φορά / εβδομάδα	3	5,0
1-3 φορές / μήνα	17	28,3
Σπάνια	25	41,7
Ποτέ	15	25,0
<u>Total</u>	60	100,0

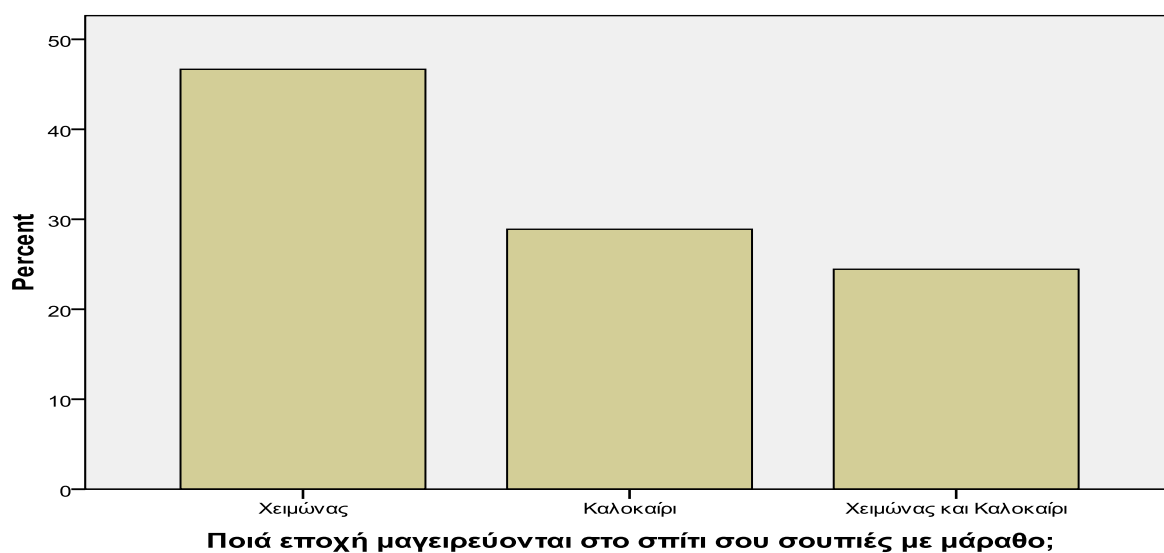
	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
Χειμώνας	21	35,0
Καλοκαίρι	13	21,7
Χειμώνας και Καλοκαίρι	11	18,3
<u>Total</u>	45	75,0
Missing System	15	25,0
<u>Total</u>	60	100,0

Γράφημα Β11:

Πόσο συχνά μαγειρεύονται στο σπίτι σου σουπιές με μάραθο;



Ποιά εποχή μαγειρεύονται στο σπίτι σου σουπιές με μάραθο;



Σχολιασμός: Οι σουπιές με μάραθο, όπως φαίνεται παραπάνω, μαγειρεύονται σπάνια στο σπίτι των συμμετεχόντων, κυρίως τον χειμώνα.

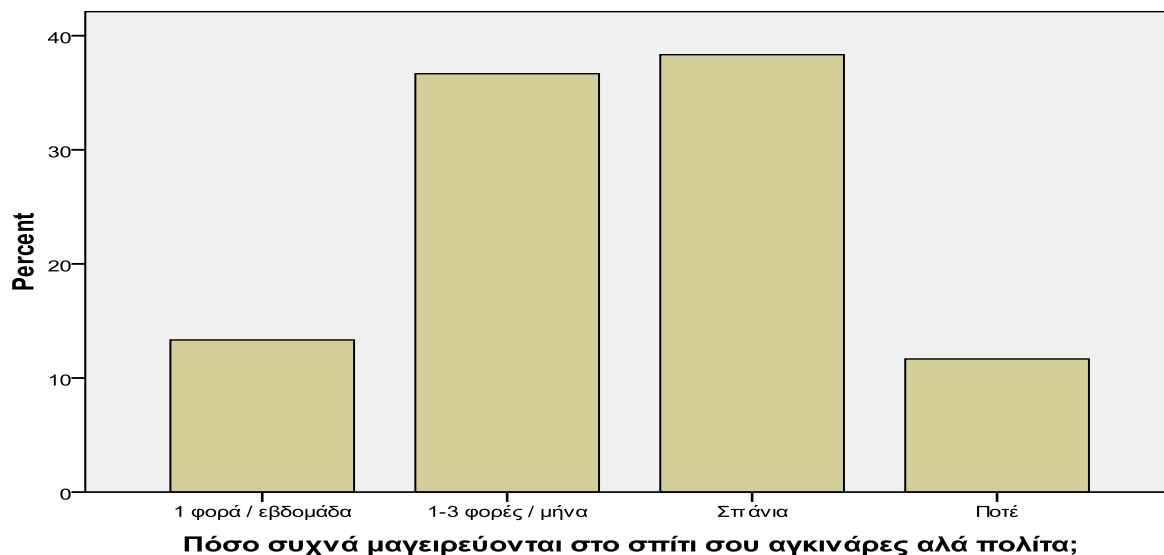
Πίνακας Β12: Πόσο συχνά μαγειρεύονται στο σπίτι σου αγκινάρες αλά πολιτά και ποιά εποχή;

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
1 φορά / εβδομάδα	8	13,3
1-3 φορές / μήνα	22	36,7
Σπάνια	23	38,3
Ποτέ	7	11,7
Total	60	100,0

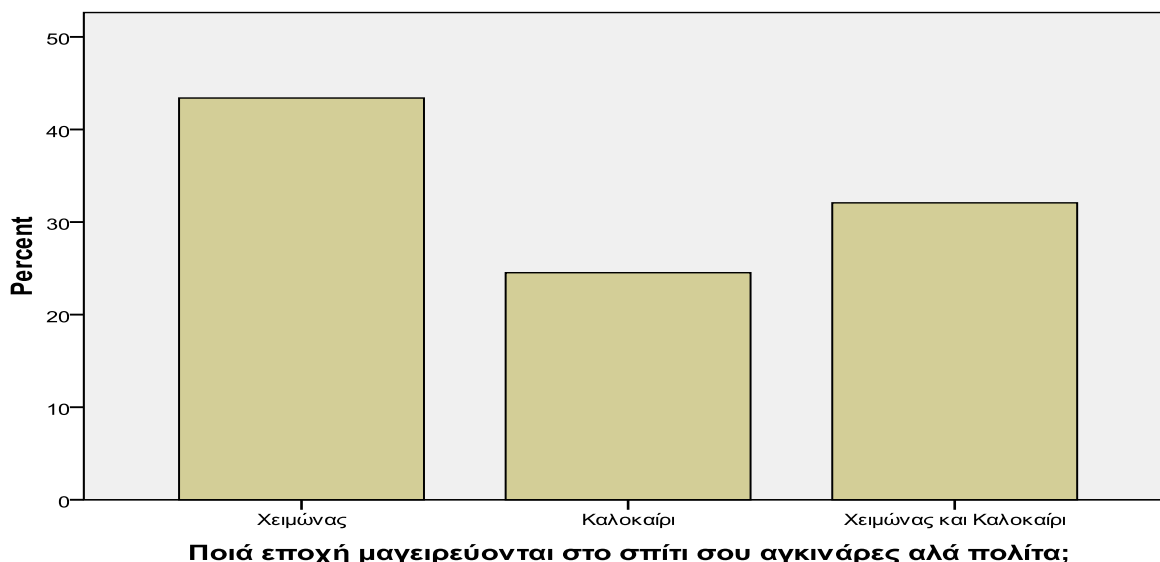
	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
Χειμώνας	23	38,3
Καλοκαίρι	13	21,7
Χειμώνας και Καλοκαίρι	17	28,3
Total	53	88,3
Missing System	7	11,7
Total	60	100,0

Γράφημα Β12:

Πόσο συχνά μαγειρεύονται στο σπίτι σου αγκινάρες αλά πολιτά;



Ποιά εποχή μαγειρεύονται στο σπίτι σου αγκινάρες αλά πολίτα;



Σχολιασμός: Το μεγαλύτερο ποσοστό των συμμετεχόντων, απάντησε ότι αγκινάρες αλά πολίτα μαγειρεύονται στο σπίτι σπάνια, κυρίως τον χειμώνα.

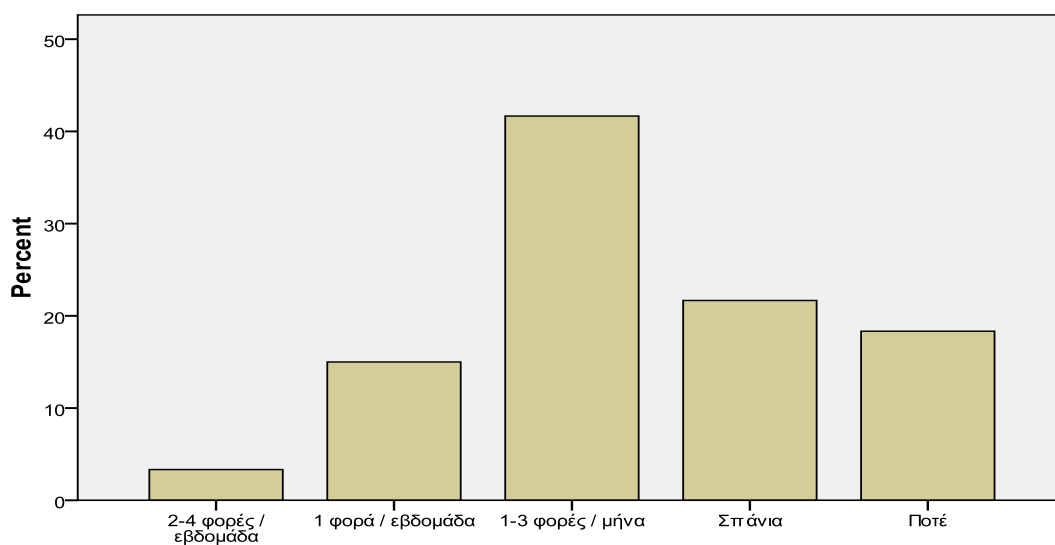
Πίνακας Β13: Πόσο συχνά μαγειρεύονται στο σπίτι σου τσιγαρολάχανα με κουκιά και ποια εποχή;

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
2-4 φορές / εβδομάδα	2	3,3
1 φορά / εβδομάδα	9	15,0
1-3 φορές / μήνα	25	41,7
Σπάνια	13	21,7
Ποτέ	11	18,3
Total	60	100,0

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
Χειμώνας	41	68,3
Καλοκαίρι	6	10,0
Χειμώνας και Καλοκαίρι	3	5,0
Total	50	83,3
Missing System	10	16,7
Total	60	100,0

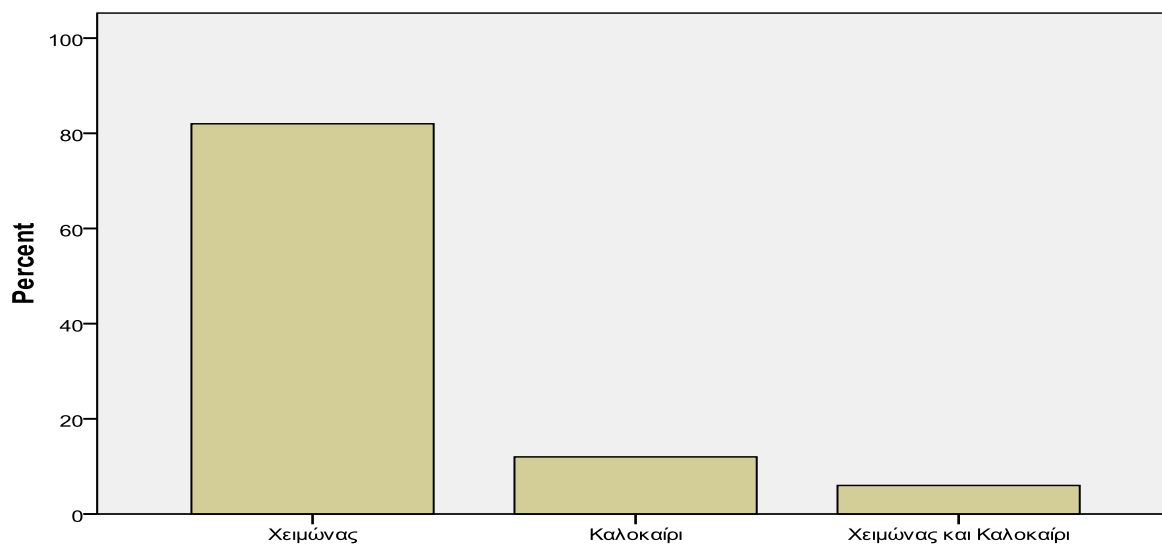
Γράφημα Β13:

Πόσο συχνά μαγειρεύονται στο σπίτι σου τσιγαρολάχανα με κουκιά;



Πόσο συχνά μαγειρεύονται στο σπίτι σου τσιγαρολάχανα με κουκιά;

Ποιά εποχή μαγειρεύονται στο σπίτι σου τσιγαρολάχανα με κουκιά;



Ποιά εποχή μαγειρεύονται στο σπίτι σου τσιγαρολάχανα με κουκιά;

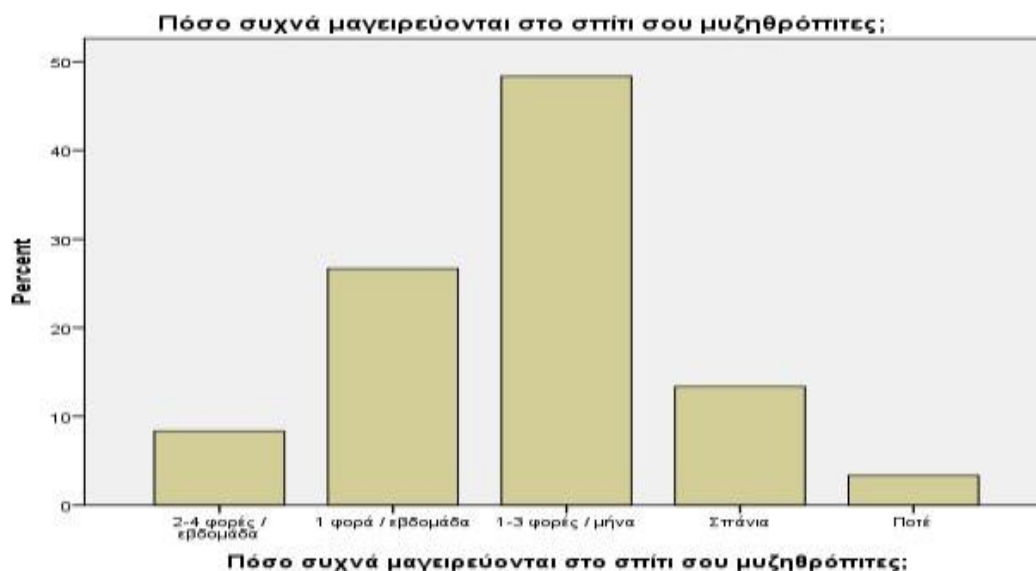
Σχολιασμός: Από τα παραπάνω παρατηρούμε ότι, τσιγαρολάχανα με κουκιά μαγειρεύονται στο σπίτι των συμμετεχόντων 1-3 φορές/μήνα, κυρίως τον χειμώνα.

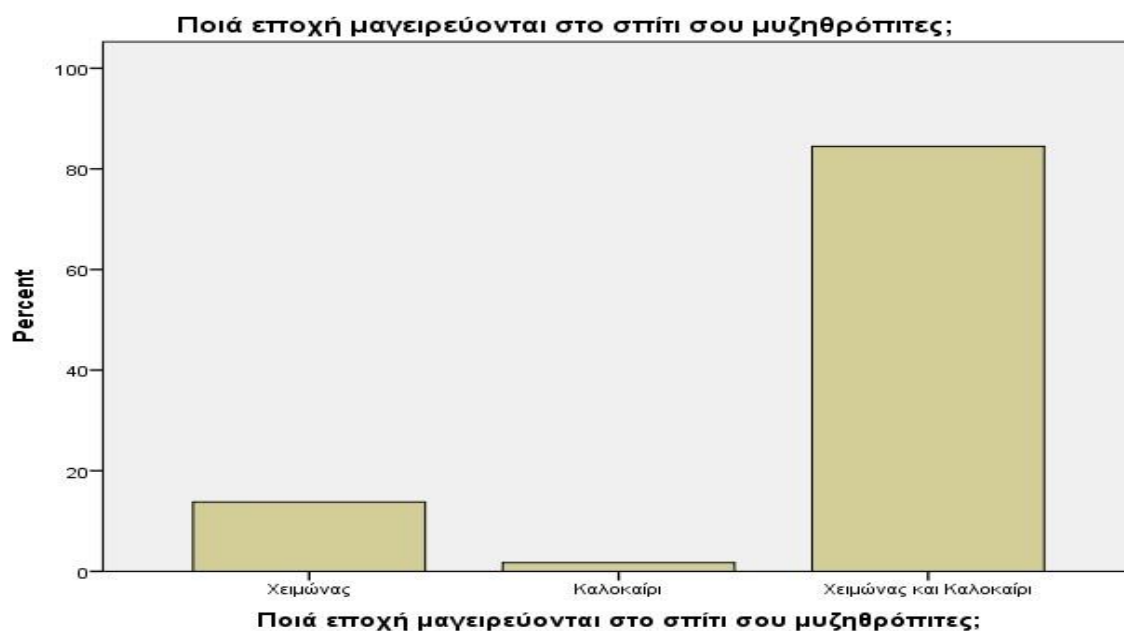
Πίνακας Β14: Πόσο συχνά μαγειρεύονται στο σπίτι σου μυζηθρόπιτες και ποιά εποχή;

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
2-4 φορές / εβδομάδα	5	8,3
1 φορά / εβδομάδα	16	26,7
1-3 φορές / μήνα	29	48,3
Σπάνια	8	13,3
Ποτέ	2	3,3
Total	60	100,0

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
Χειμώνας	8	13,3
Καλοκαίρι	1	1,7
Χειμώνας και Καλοκαίρι	49	81,7
Total	58	96,7
Missing System	2	3,3
Total	60	100,0

Γράφημα Β14:





Σχολιασμός: Παρατηρούμε από τα παραπάνω ότι, το μεγαλύτερο ποσοστό των συμμετεχόντων δήλωσε ότι μαγειρεύονται στο σπίτι μυζηθρόπιτες, 1-3 φορές/μήνα, και τον χειμώνα και το καλοκαίρι.

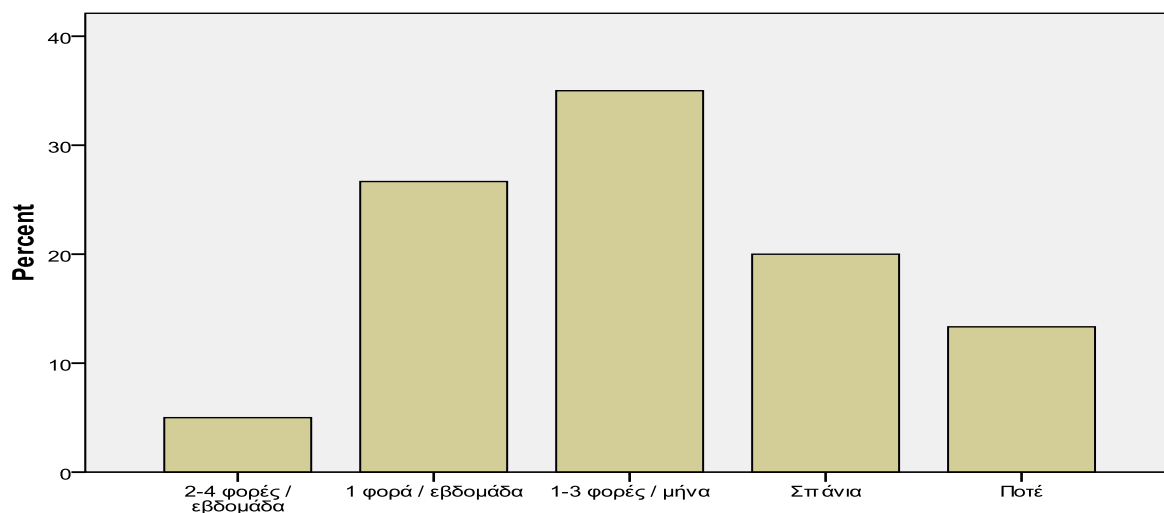
Πίνακας Β15: Πόσο συχνά μαγειρεύονται στο σπίτι σου λαγανοπίτια και ποια εποχή;

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
2-4 φορές / εβδομάδα	3	5,0
1 φορά / εβδομάδα	16	26,7
1-3 φορές / μήνα	21	35,0
Σπάνια	12	20,0
Ποτέ	8	13,3
Total	60	100,0

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
Χειμώνας	6	10,0
Καλοκαίρι	2	3,3
Χειμώνας και Καλοκαίρι	44	73,3
Total	52	86,7
Missing System	8	13,3
Total	60	100,0

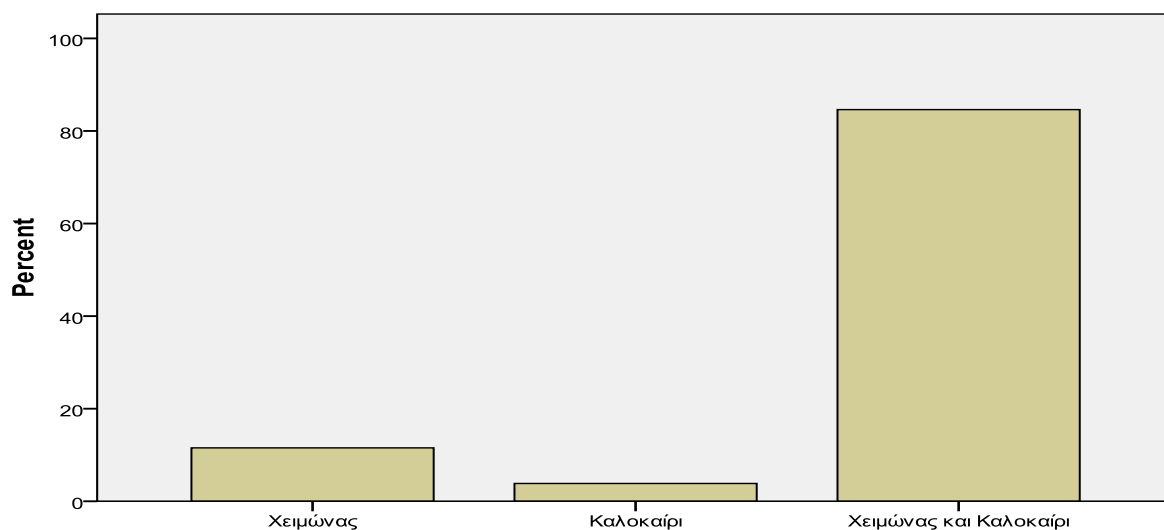
Γράφημα Β15:

Πόσο συχνά μαγειρεύονται στο σπίτι σου λαχανοπΐτια;



Πόσο συχνά μαγειρεύονται στο σπίτι σου λαχανοπΐτια;

Ποιά εποχή μαγειρεύονται στο σπίτι σου λαχανοπΐτια;



Ποιά εποχή μαγειρεύονται στο σπίτι σου λαχανοπΐτια;

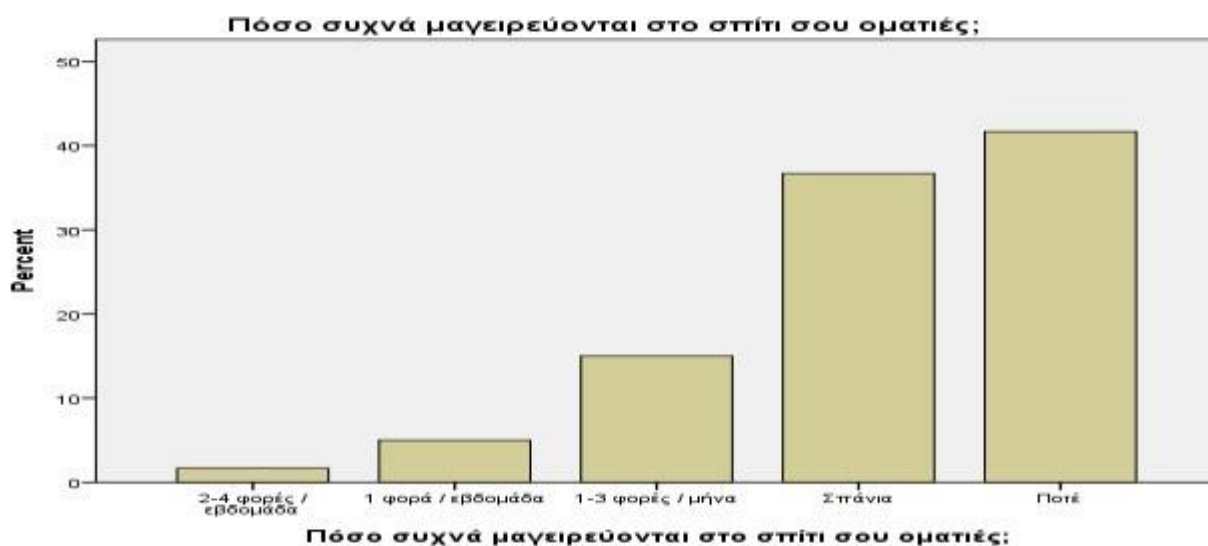
Σχολιασμός: Παρατηρούμε ότι, στο μεγαλύτερο ποσοστό συμμετεχόντων, μαγειρεύονται στο σπίτι λαχανοπΐτια 1-3 φορές/μήνα, και τον χειμώνα και το καλοκαίρι.

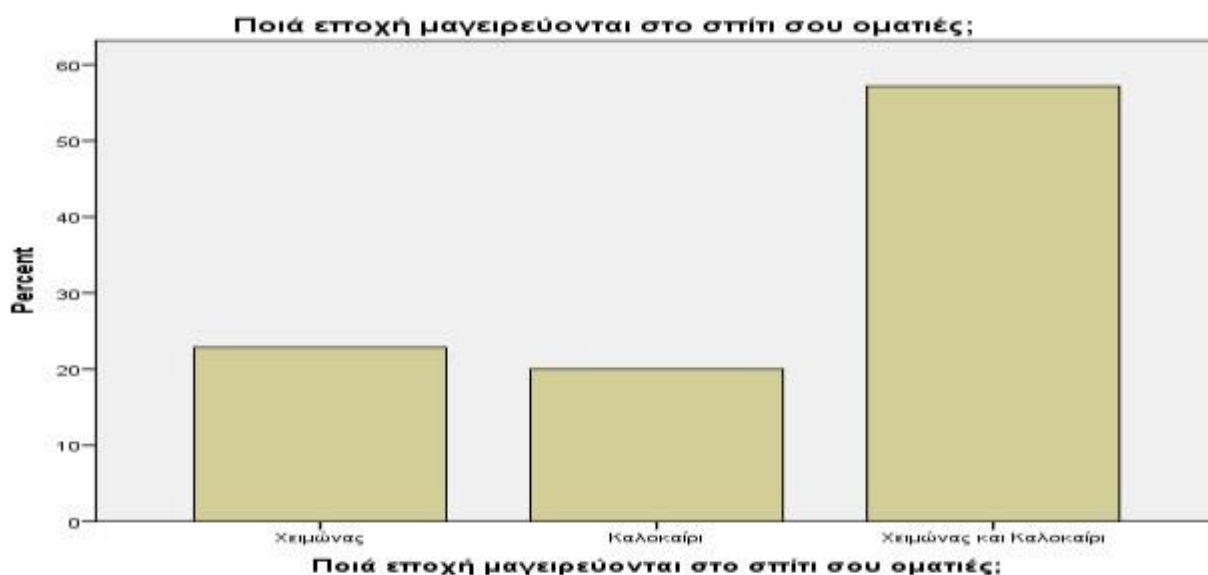
Πίνακας Β16: Πόσο συχνά μαγειρεύονται στο σπίτι σου οματιές και ποιά εποχή;

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
2-4 φορές / εβδομάδα	1	1,7
1 φορά / εβδομάδα	3	5,0
1-3 φορές / μήνα	9	15,0
Σπάνια	22	36,7
Ποτέ	25	41,7
Total	60	100,0

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
Χειμώνας	8	13,3
Καλοκαίρι	7	11,7
Χειμώνας και Καλοκαίρι	20	33,3
Total	35	58,3
Missing System	25	41,7
Total	60	100,0

Γράφημα Β16:





Συμπέρασμα: Όπως φαίνεται από τα παραπάνω, το μεγαλύτερο ποσοστό των συμμετεχόντων δήλωσε ότι στο σπίτι δε μαγειρεύονται οματιές. Το αμέσως επόμενο μεγαλύτερο ποσοστό δήλωσε ότι μαγειρεύονται σπάνια, χειμώνα και καλοκαίρι.

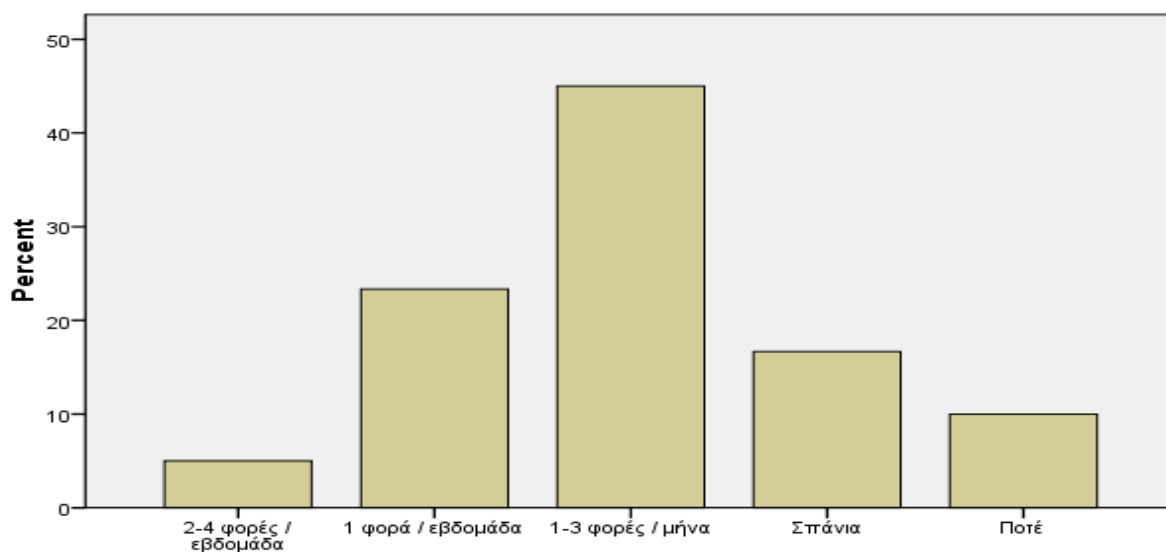
Πίνακας Β17: Πόσο συχνά μαγειρεύεται στο σπίτι σου ψάρι (γενικά) πλακί και ποια εποχή;

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
2-4 φορές / εβδομάδα	3	5,0
1 φορά / εβδομάδα	14	23,3
1-3 φορές / μήνα	27	45,0
Σπάνια	10	16,7
Ποτέ	6	10,0
Total	60	100,0

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
Χειμώνας	1	1,7
Καλοκαίρι	6	10,0
Χειμώνας και Καλοκαίρι	47	78,3
Total	54	90,0
Missing System	6	10,0
Total	60	100,0

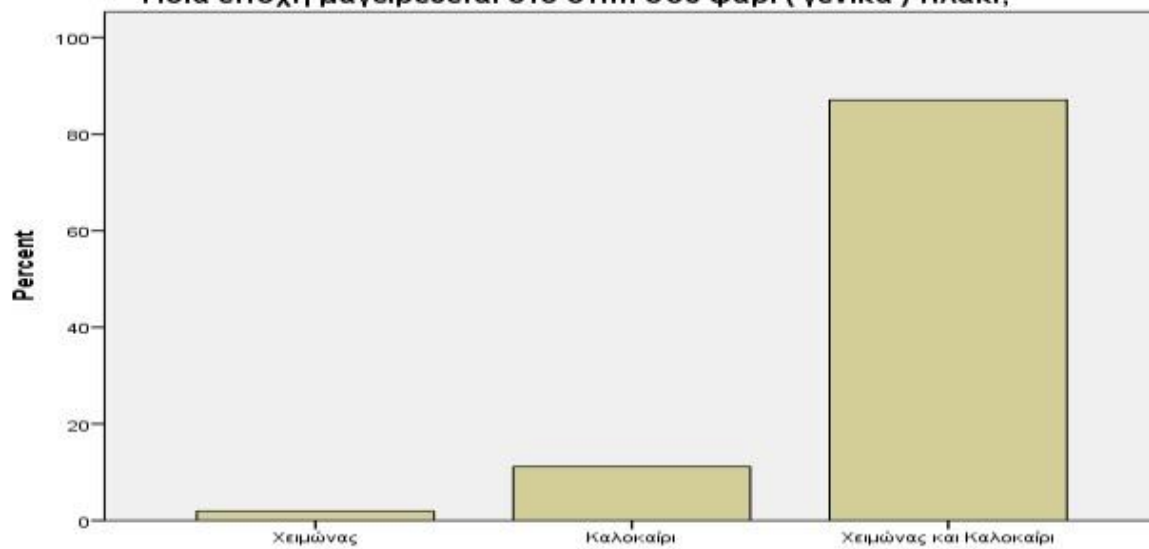
Γράφημα Β17:

Πόσο συχνά μαγειρεύεται στο σπίτι σου ψάρι (γενικά) πλακί;



Πόσο συχνά μαγειρεύεται στο σπίτι σου ψάρι (γενικά) πλακί;

Ποιά εποχή μαγειρεύεται στο σπίτι σου ψάρι (γενικά) πλακί;



Ποιά εποχή μαγειρεύεται στο σπίτι σου ψάρι (γενικά) πλακί;

Σχολιασμός: Σύμφωνα με τα παραπάνω παρατηρούμε ότι, το ψάρι (γενικά) πλακί μαγειρεύεται στο σπίτι των συμμετεχόντων, 1-3 φορές/μήνα, χειμώνα και καλοκαίρι.

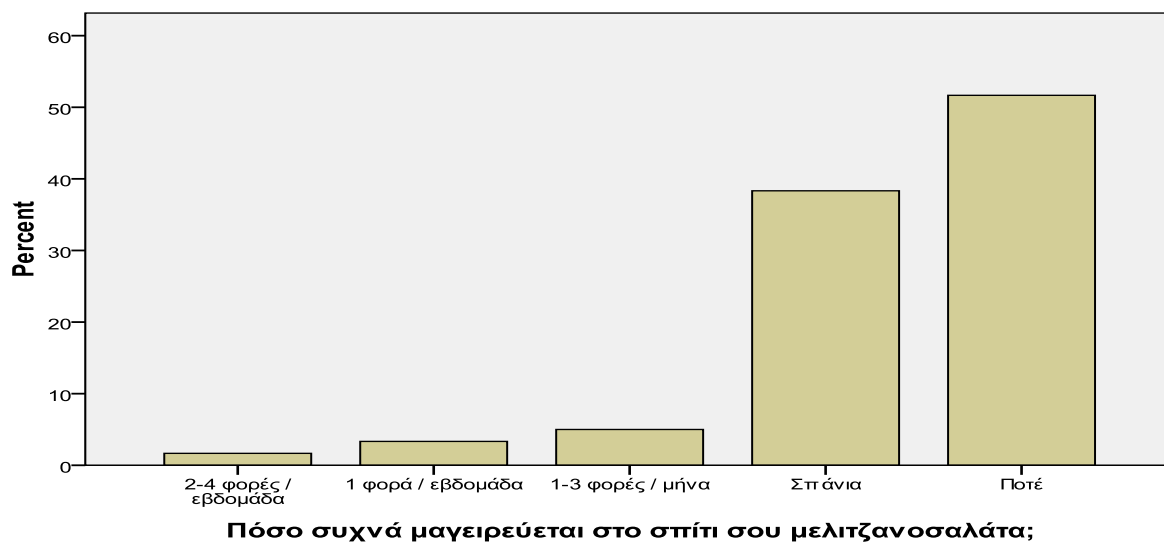
Πίνακας Β18: Πόσο συχνά μαγειρεύεται στο σπίτι σου μελιτζανοσαλάτα και ποιά εποχή;

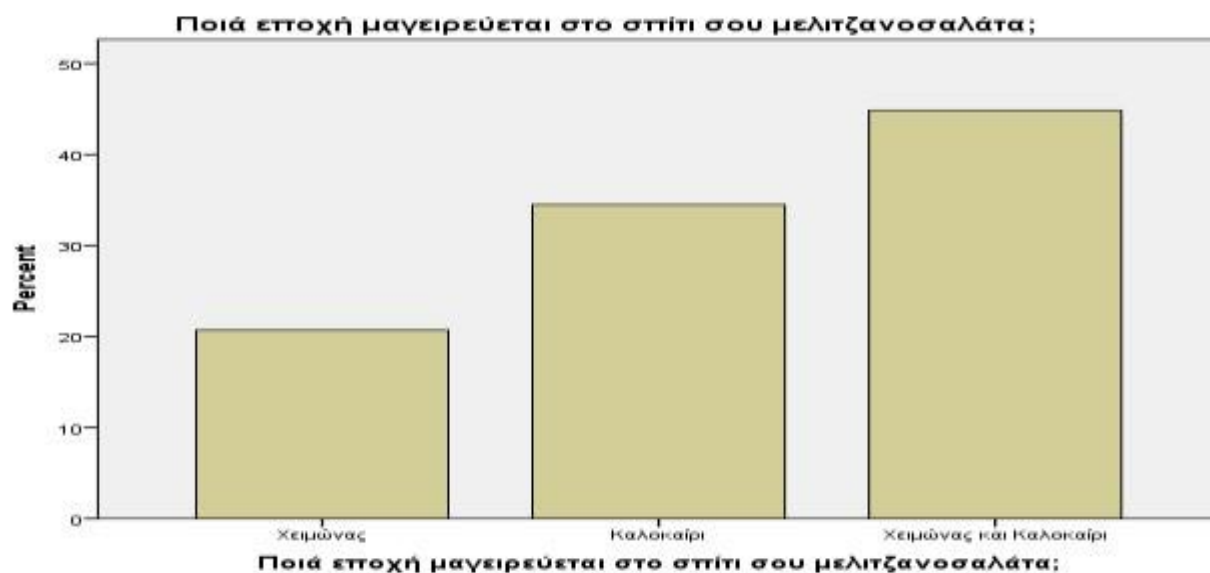
	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
2-4 φορές / εβδομάδα	1	1,7
1 φορά / εβδομάδα	2	3,3
1-3 φορές / μήνα	3	5,0
Σπάνια	23	38,3
Ποτέ	31	51,7
Total	60	100,0

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
Χειμώνας	6	10,0
Καλοκαίρι	10	16,7
Χειμώνας και Καλοκαίρι	13	21,7
Total	29	48,3
Missing System	31	51,7
Total	60	100,0

Γράφημα Β18:

Πόσο συχνά μαγειρεύεται στο σπίτι σου μελιτζανοσαλάτα;





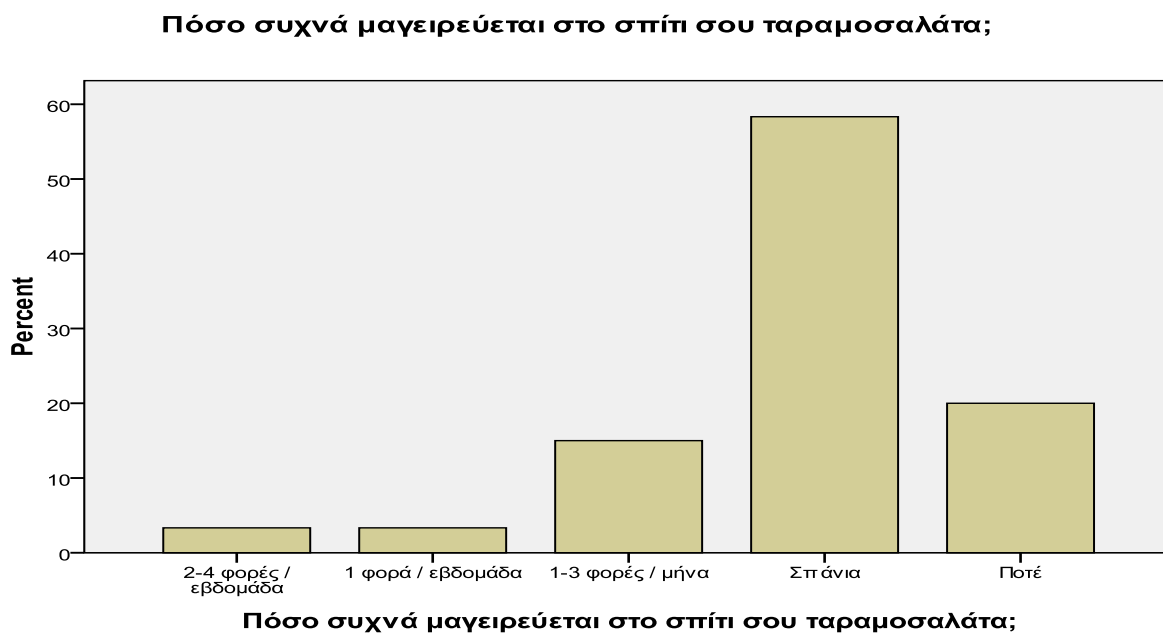
Σχολιασμός: Όπως φαίνεται από τα παραπάνω, το μεγαλύτερο ποσοστό των συμμετεχόντων δήλωσε ότι στο σπίτι δε μαγειρεύεται μελιτζανοσαλάτα. Το αμέσως επόμενο μεγαλύτερο ποσοστό δήλωσε ότι μαγειρεύεται σπάνια, χειμώνα και καλοκαίρι.

Πίνακας Β19: Πόσο συχνά μαγειρεύεται στο σπίτι σου ταραμοσαλάτα και ποιά εποχή;

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
2-4 φορές / εβδομάδα	2	3,3
1 φορά / εβδομάδα	2	3,3
1-3 φορές / μήνα	9	15,0
Σπάνια	35	58,3
Ποτέ	12	20,0
<u>Total</u>	60	100,0

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
Χειμώνας	41	68,3
Καλοκαίρι	4	6,7
Χειμώνας και Καλοκαίρι	3	5,0
<u>Total</u>	48	80,0
<u>Missing System</u>	12	20,0
<u>Total</u>	60	100,0

Γράφημα Β19:



Σχολιασμός: Σύμφωνα με τα παραπάνω παρατηρούμε ότι, ταραμοσαλάτα μαγειρεύεται σπάνια στο σπίτι των συμμετεχόντων, κυρίως τον χειμώνα.

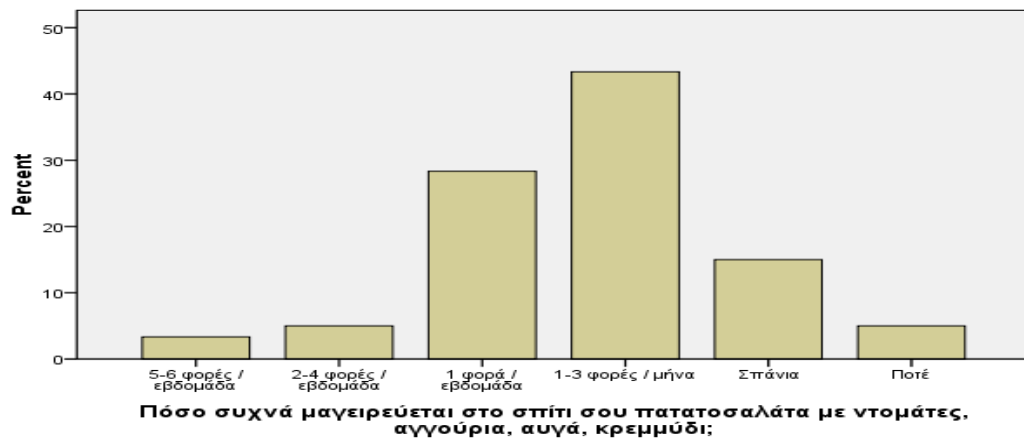
Πίνακας Β20: Πόσο συχνά μαγειρεύεται στο σπίτι σου πατατοσαλάτα με ντομάτες, αγγούρια, αυγά, κρεμμύδι και ποιά εποχή;

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
5-6 φορές / εβδομάδα	2	3,3
2-4 φορές / εβδομάδα	3	5,0
1 φορά / εβδομάδα	17	28,3
1-3 φορές / μήνα	26	43,3
Σπάνια	9	15,0
Ποτέ	3	5,0
<u>Total</u>	60	100,0

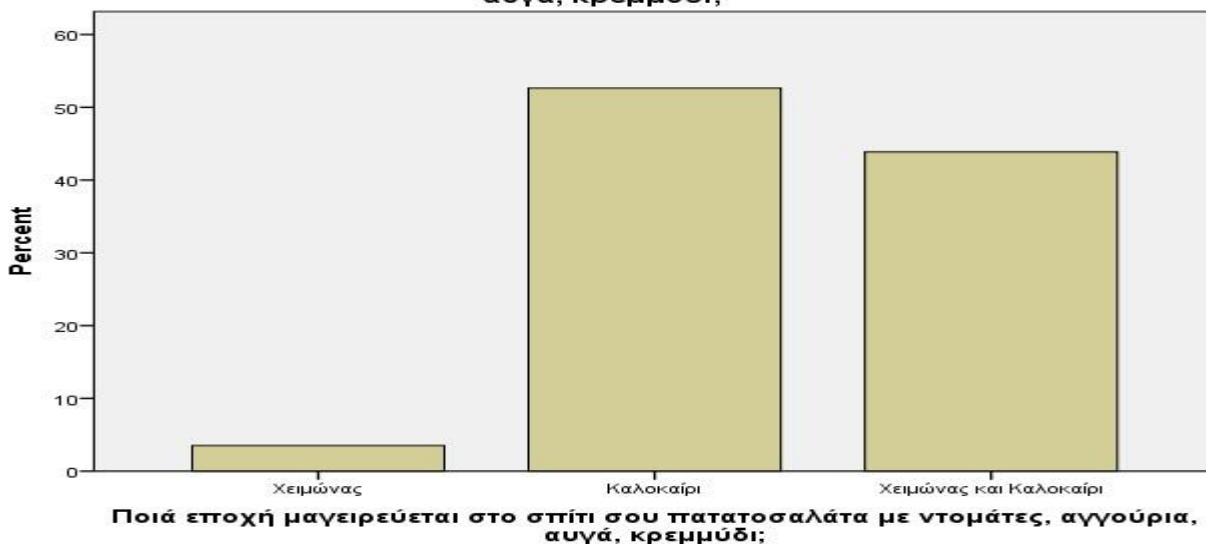
	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
Χειμώνας	2	3,3
Καλοκαίρι	30	50,0
Χειμώνας και Καλοκαίρι	25	41,7
<u>Total</u>	57	95,0
Missing System	3	5,0
<u>Total</u>	60	100,0

Γράφημα B20:

Πόσο συχνά μαγειρεύεται στο σπίτι σου πατατοσαλάτα με ντομάτες, αγγούρια, αυγά, κρεμμύδι;



Ποιά εποχή μαγειρεύεται στο σπίτι σου πατατοσαλάτα με ντομάτες, αγγούρια, αυγά, κρεμμύδι;



Συμπέρασμα: Όπως παρατηρούμε από τα παραπάνω, πατατοσαλάτα με ντομάτες, αγγούρια, αυγά και κρεμμύδι μαγειρεύεται στο σπίτι των συμμετεχόντων, 1-3 φορές/μήνα, κυρίως το καλοκαίρι.

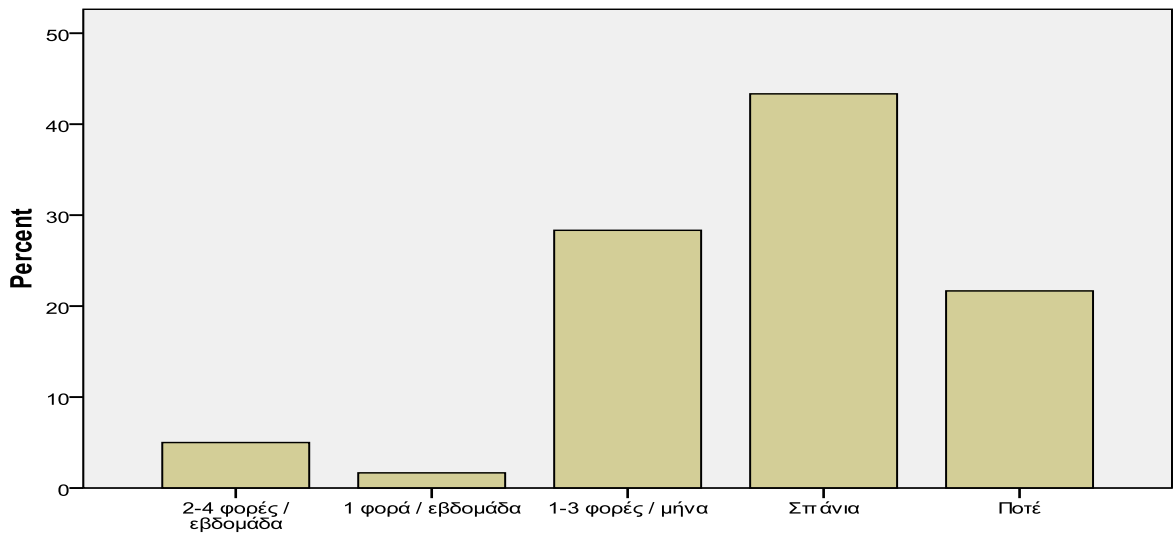
Πίνακας Β21: Πόσο συχνά μαγειρεύεται στο σπίτι σου σατζίκι και ποια εποχή;

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
2-4 φορές / εβδομάδα	3	5,0
1 φορά / εβδομάδα	1	1,7
1-3 φορές / μήνα	17	28,3
Σπάνια	26	43,3
Ποτέ	13	21,7
<u>Total</u>	60	100,0

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
Χειμώνας	4	6,7
Καλοκαίρι	2	3,3
Χειμώνας και Καλοκαίρι	41	68,3
<u>Total</u>	47	78,3
<u>Missing System</u>	13	21,7
<u>Total</u>	60	100,0

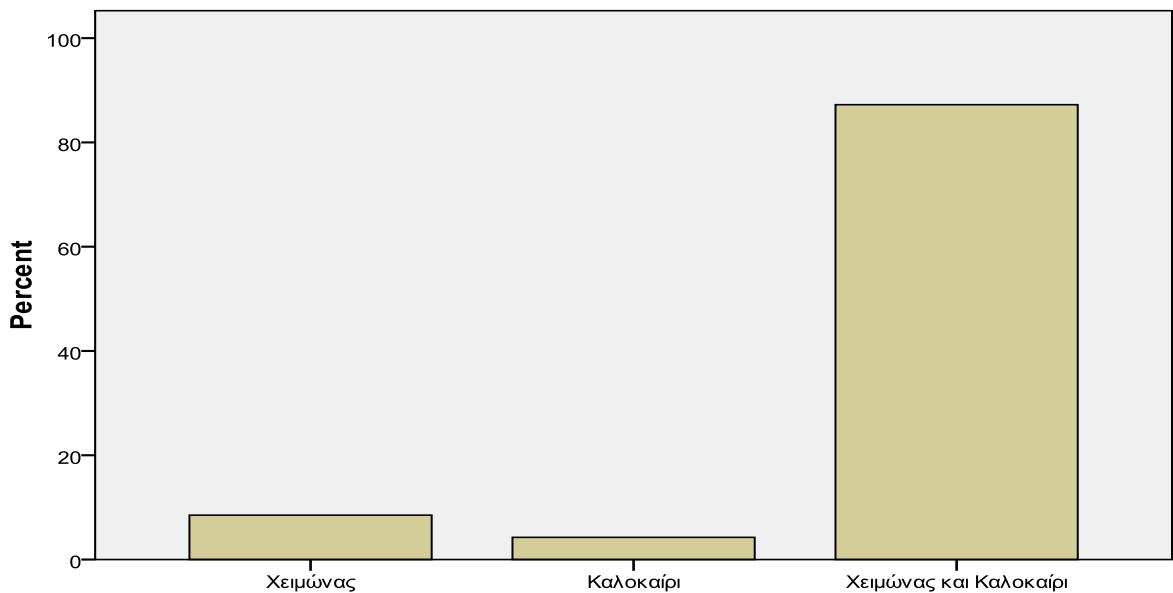
Γράφημα Β21:

Πόσο συχνά μαγειρεύεται στο σπίτι σου σατζίκι;



Πόσο συχνά μαγειρεύεται στο σπίτι σου σατζίκι;

Ποιά εποχή μαγειρεύεται στο σπίτι σου σατζίκι;



Ποιά εποχή μαγειρεύεται στο σπίτι σου σατζίκι;

Σχολιασμός: Παρατηρούμε ότι, σατζίκι στο σπίτι των συμμετεχόντων μαγειρεύεται σπάνια, και τον χειμώνα και το καλοκαίρι.

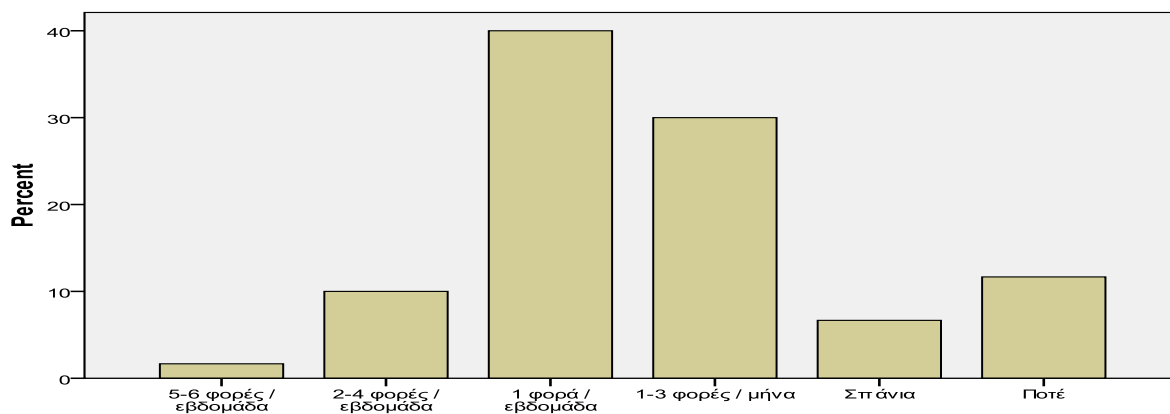
Πίνακας Β22: Πόσο συχνά μαγειρεύονται στο σπίτι σου γιαχνερά λαχανικά με βλήτα και στύφνο (πατάτες, κολοκύθια, μελιτζάνες, μπάμιες) και ποια εποχή;

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
5-6 φορές / εβδομάδα	1	1,7
2-4 φορές / εβδομάδα	6	10,0
1 φορά / εβδομάδα	24	40,0
1-3 φορές / μήνα	18	30,0
Σπάνια	4	6,7
Ποτέ	7	11,7
Total	60	100,0

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
Χειμώνας	6	10,0
Καλοκαίρι	34	56,7
Χειμώνας και Καλοκαίρι	13	21,7
Total	53	88,3
Missing System	7	11,7
Total	60	100,0

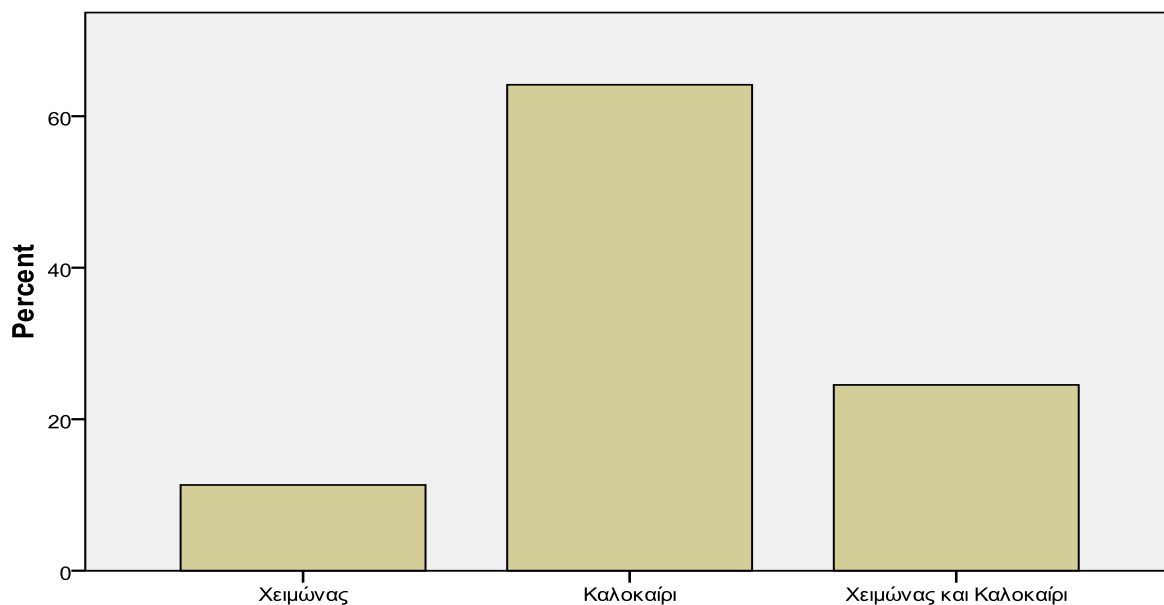
Γράφημα Β22:

Πόσο συχνά μαγειρεύονται στο σπίτι σου γιαχνερά λαχανικά με βλήτα και στύφνο (πατάτες, κολοκύθια, μελιτζάνες, μπάμιες);



Πόσο συχνά μαγειρεύονται στο σπίτι σου γιαχνερά λαχανικά με βλήτα και στύφνο (πατάτες, κολοκύθια, μελιτζάνες, μπάμιες);

Ποιά εποχή μαγειρεύονται στο σπίτι σου γιαχνερά λαχανικά με βλήτα και στύφνο (πατάτες, κολοκύθια, μελιτζάνες, μπάμιες);



Ποιά εποχή μαγειρεύονται στο σπίτι σου γιαχνερά λαχανικά με βλήτα και στύφνο (πατάτες, κολοκύθια, μελιτζάνες, μπάμιες);

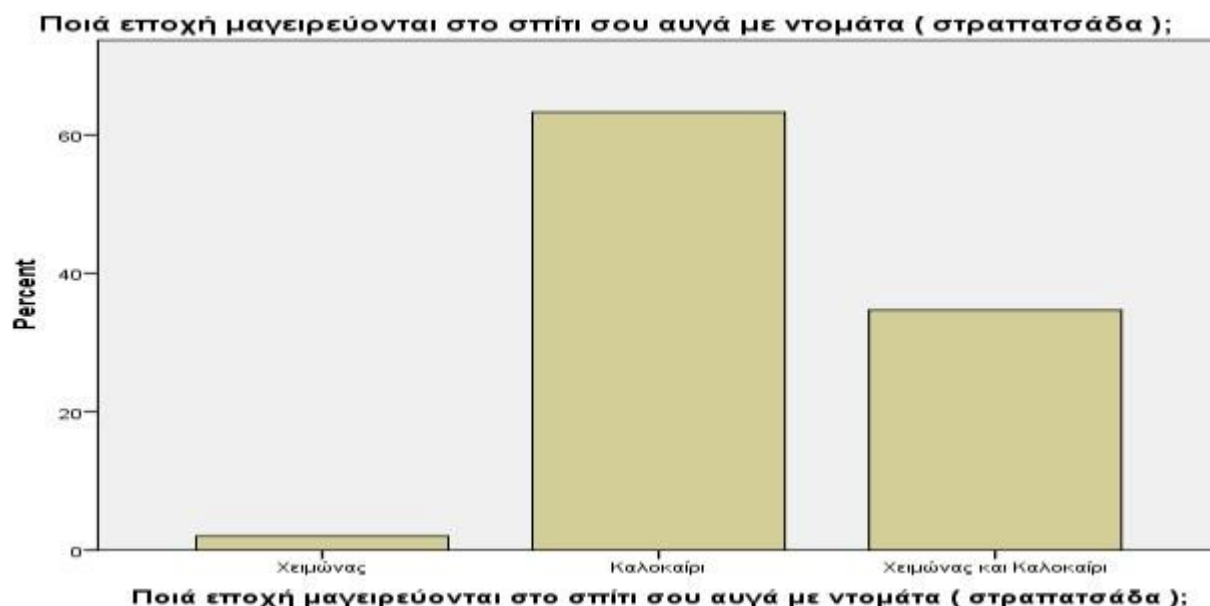
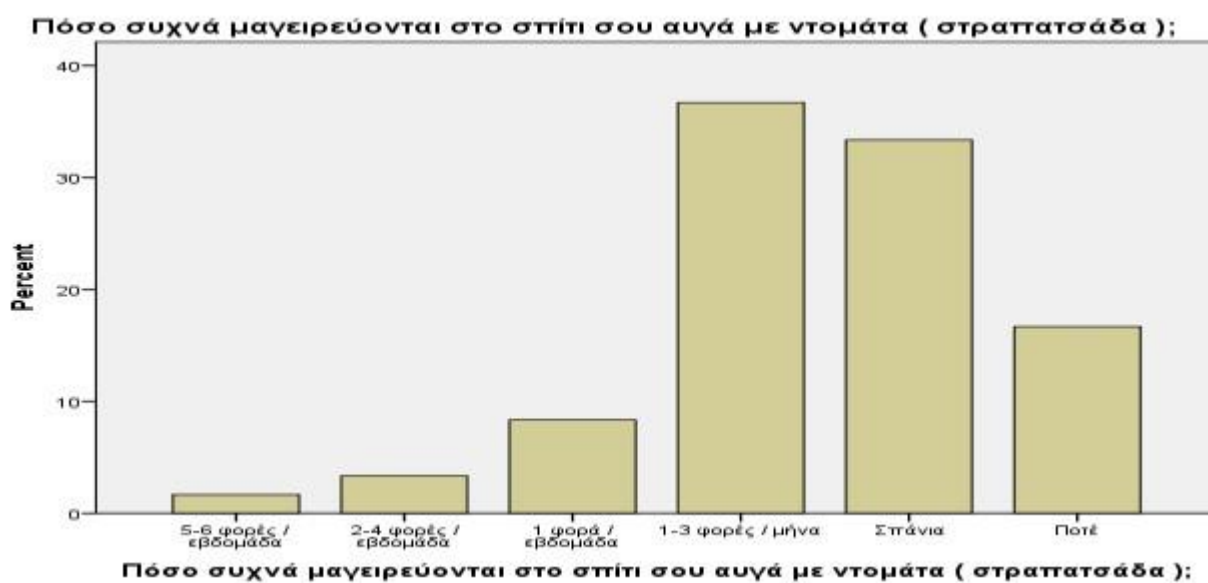
Συμπέρασμα: Όπως παρατηρούμε από τα παραπάνω, τα γιαχνερά λαχανικά με βλήτα και στύφνο (πατάτες, κολοκύθια, μελιτζάνες, μπάμιες) μαγειρεύονται στο σπίτι των συμμετεχόντων, 1 φορά/εβδομάδα, το καλοκαίρι κυρίως.

Πίνακας Β23: Πόσο συχνά μαγειρεύονται στο σπίτι σου αυγά με ντομάτα (στραπατσάδα) και ποιά εποχή;

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
5-6 φορές / εβδομάδα	1	1,7
2-4 φορές / εβδομάδα	2	3,3
1 φορά / εβδομάδα	5	8,3
1-3 φορές / μήνα	22	36,7
Σπάνια	20	33,3
Ποτέ	10	16,7
Total	60	100,0

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
Χειμώνας	1	1,7
Καλοκαίρι	31	51,7
Χειμώνας και Καλοκαίρι	17	28,3
Total	49	81,7
Missing System	11	18,3
Total	60	100,0

Γράφημα Β23:



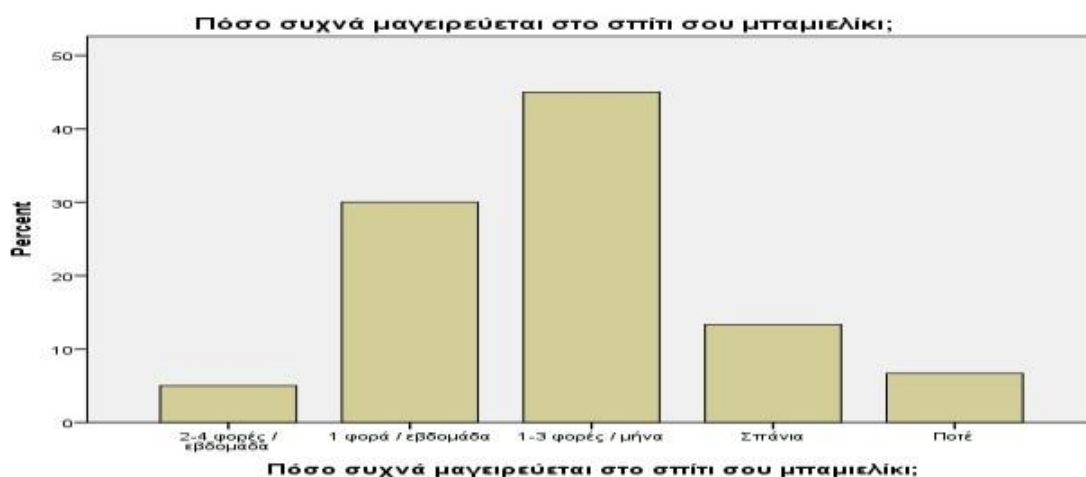
Σχολιασμός: Καθώς παρατηρούμε και από τα παραπάνω, αυγά με ντομάτα (στραπατσάδα) μαγειρεύονται στο σπίτι των συμμετεχόντων, 1-3 φορές/μήνα, κυρίως το καλοκαίρι.

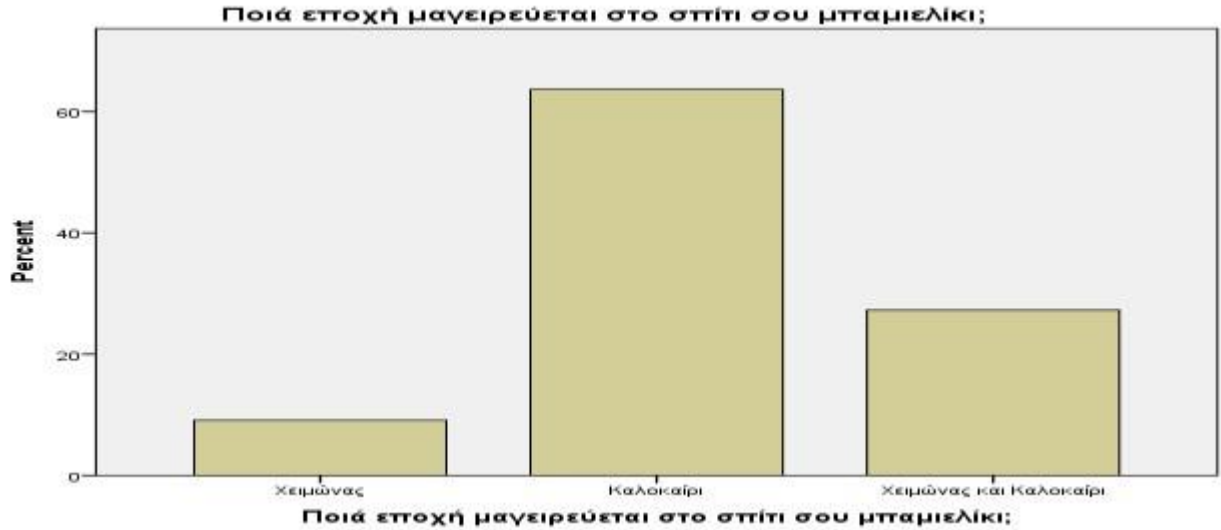
Πίνακας Β24: Πόσο συχνά μαγειρεύεται στο σπίτι σου μπαμιελίκι και ποιά εποχή;

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
2-4 φορές / εβδομάδα	3	5,0
1 φορά / εβδομάδα	18	30,0
1-3 φορές / μήνα	27	45,0
Σπάνια	8	13,3
Ποτέ	4	6,7
Total	60	100,0

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
Χειμώνας	5	8,3
Καλοκαίρι	35	58,3
Χειμώνας και Καλοκαίρι	15	25,0
Total	55	91,7
Missing System	5	8,3
Total	60	100,0

Γράφημα Β24:





Συγολιασμός: Παρατηρούμε ότι, μπαμιελίκι μαγειρεύεται στο σπίτι των συμμετεχόντων, 1-3 φορές/μήνα, κυρίως το καλοκαίρι.

ΣΥΖΗΤΗΣΗ: Παρατηρούμε ότι, για δύο παραδοσιακά « πιάτα » (γιαχνερά χορταρικά, γιαχνερά λαχανικά με βλήτα και στύφνο), το μεγαλύτερο ποσοστό των συμμετεχόντων στη περιοχή της Σητείας, δήλωσε ότι μαγειρεύονται στο σπίτι τους 1 φορά/εβδομάδα. Το πρώτο τον χειμώνα και το δεύτερο το καλοκαίρι. Για δέκα παραδοσιακά « πιάτα » δήλωσε 1-3 φορές / μήνα. Αυτά είναι αναλυτικά, ντολμάδες με λάχανο, ανθούς, κληματόφυλλα, οι οποίοι μαγειρεύονται και χειμώνα και καλοκαίρι, τραχανάς, ο οποίος μαγειρεύεται κυρίως τον χειμώνα, γεμιστά (ντομάτες, πιπεριές, μελιτζάνες, κολοκύθια), τα οποία μαγειρεύονται και χειμώνα και καλοκαίρι, τσιγαρολάχανα με κουκιά, τα οποία μαγειρεύονται κυρίως τον χειμώνα, μυζηθρόπιτες, οι οποίες μαγειρεύονται και τον χειμώνα και το καλοκαίρι, λαχανοπίτια, τα οποία μαγειρεύονται και τον χειμώνα και το καλοκαίρι, ψάρι (γενικά) πλακί, το οποίο μαγειρεύεται και τον χειμώνα και το καλοκαίρι, πατατοσαλάτα με ντομάτες, αγγούρια, αυγά, κρεμμύδι, η οποία μαγειρεύεται κυρίως το καλοκαίρι, αυγά με ντομάτα (στραπατσάδα), τα οποία μαγειρεύονται κυρίως το καλοκαίρι και μπαμιελίκι, το οποίο μαγειρεύεται κυρίως το καλοκαίρι. Για οκτώ παραδοσιακά « πιάτα » δήλωσε σπάνια, τα οποία είναι: χλωρά κουκιά (χειμώνα κυρίως), χόντρος σαν συνοδευτικό (χειμώνα και καλοκαίρι), κολοκυθοκεφτέδες (καλοκαίρι κυρίως), σκάρτοι με ντομάτα (καλοκαίρι κυρίως), σουπιές με μάραθο (χειμώνα κυρίως), αγκινάρες αλά πολίτα (χειμώνα κυρίως), ταραμοσαλάτα (χειμώνα κυρίως) και σατζίκι (χειμώνα και καλοκαίρι). Και τέλος, για

τέσσερα παραδοσιακά « πιάτα » δήλωσε ποτέ. Αυτά είναι αναλυτικά, ρεβιθοκεφτέδες, χταπόδι με χόρτα, οματιές και μελιτζανοσαλάτα.

Καταλήγουμε λοιπόν, ότι στη περιοχή της Σητείας μαγειρεύονται πιο συχνά στο σπίτι των συμμετεχόντων, γιαχνερά χορταρικά και λαχανικά εποχής. Αμέσως μετά σε συχνότητα, μαγειρεύονται κλασσικά παραδοσιακά « πιάτα » (γεμιστά, ντολμάδες, τραχανάς κτλ), τα περισσότερα και τον χειμώνα και το καλοκαίρι. Πιο σπάνια μαγειρεύονται « πιάτα » που καταναλώνονται συγκεκριμένες περιόδους του έτους (Σαρακοστή, πανηγύρια κτλ) και περισσότερο εκτός σπιτιού. Και καθόλου δε μαγειρεύονται τέσσερα « πιάτα »: οι ρεβιθοκεφτέδες, οι οποίοι θεωρούνται « μοντέρνοι » για τους συμμετέχοντες, όπως και η μελιτζανοσαλάτα. Το χταπόδι το μαγειρεύουν, αλλά όχι με χόρτα και τις οματιές δε τις προτιμούν, όπως μας ανέφεραν.

Γ. Διατροφικές συνήθειες των συμμετεχόντων συγκριτικά με το παραδοσιακό μεσογειακό μοντέλο

Παρακάτω παρουσιάζεται σύγκριση των τροφών που αποτελούν τα κύρια χαρακτηριστικά του Μεσογειακού προτύπου διατροφής, με την κατανάλωση που έχουν αυτά, από τους συμμετέχοντες που πήραν μέρος στην έρευνα, στη περιοχή της Σητείας. Γενικά, συστήνεται:

Καθημερινά: Τα 3 κύρια γεύματα θα πρέπει να περιλαμβάνουν τρεις βασικές ομάδες τροφίμων οι οποίες ωστόσο καλό θα ήταν να καταναλώνονται και κατά τη διάρκεια της υπόλοιπης ημέρας:

- Δημητριακά: Καταναλώστε 1-2 μερίδες δημητριακών ανά γεύμα (ψωμί, μακαρόνια, ρύζι, κούς-κούς κλπ.).
- Λαχανικά: Καταναλώστε τουλάχιστον 2 μερίδες λαχανικών ανά γεύμα.
- Φρούτα: Καταναλώστε 1-2 μερίδες φρούτων ανά γεύμα.

✓ Συστήνεται η πρόσληψη 1,5-2 λίτρων νερού (αντιστοιχούν σε 6-8 ποτήρια) ημερησίως.

✓ Γαλακτοκομικά προϊόντα: Συστήνεται η κατανάλωση 2 μερίδων γαλακτοκομικών με χαμηλά λιπαρά (γάλα, γιαούρτι, τυρί).

✓ Το ελαιόλαδο θα πρέπει να αποτελεί τη βασική πηγή διαιτητικού λίπους (ιδιαίτερα το έξτρα παρθένο ελαιόλαδο).

✓ Μπαχαρικά, βότανα, σκόρδο και κρεμμύδι αποτελούν μία πολύ καλή λύση προκειμένου να προσδώσετε γεύση και νοστιμιά στα πιάτα σας, μειώνοντας παράλληλα την προσθήκη αλατιού. Οι ελιές και οι ξηροί καρποί αποτελούν καλή πηγή διαιτητικών λιπιδίων, πρωτεΐνης, βιταμινών, ιχνοστοιχείων αλλά και φυτικών ινών. Θα μπορούσαν λοιπόν να αποτελέσουν μια υγιεινή επιλογή για snack εφόσον καταναλώνονται σε «λογική» ποσότητα.

✓ Λαμβάνοντας υπόψη τις παραδοσιακές και κοινωνικές πεποιθήσεις, συστήνεται η μέτρια κατανάλωση κρασιού και άλλων ποτών που έχουν υποστεί ζύμωση (1 ποτήρι/ημέρα για τις γυναίκες και 2 ποτήρια/ημέρα για τους άνδρες ως γενικός κανόνας).

Εβδομαδιαία: Συστήνεται η κατανάλωση ποικιλίας πρωτεϊνών φυτικής και ζωικής προέλευσης.

✓ Καταναλώστε ψάρι ή θαλασσινά (2 ή περισσότερες μερίδες εβδομαδιαία), λευκό κρέας (2 μερίδες εβδομαδιαία) αλλά και αυγά (2-4 μερίδες εβδομαδιαία).

✓ Συστήνεται η κατανάλωση κόκκινου (λιγότερο από 2 μερίδες εβδομαδιαία) και επεξεργασμένου κρέατος (λιγότερο από 1 μερίδα εβδομαδιαία) σε μικρότερες ποσότητες και με μειωμένη συχνότητα.

✓ Συστήνεται η συνδυασμένη κατανάλωση οσπρίων (περισσότερες από 2 μερίδες εβδομαδιαία) και δημητριακών. Οι πατάτες ανήκουν επιπλέον σε αυτή την κατηγορία καθώς αποτελούν συνοδευτικό σε πολλές παραδοσιακές συνταγές με κρέας και ψάρι (3 ή λιγότερες μερίδες εβδομαδιαία, προτιμήστε φρέσκες πατάτες).

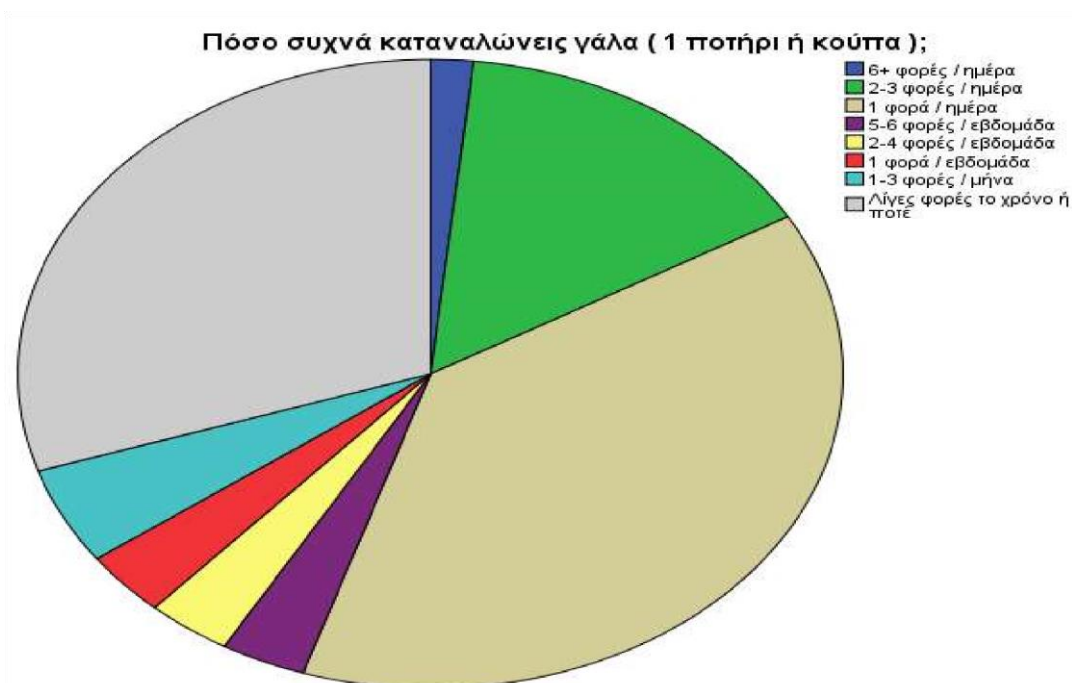
Περιστασιακά: Ζάχαρη, καραμέλες, γλυκά, αλλά και ποτά όπως φυσικοί χυμοί με προσθήκη ζάχαρης και αναψυκτικά, συστήνεται να καταναλώνονται σε μικρές ποσότητες και να προτιμώνται σε ειδικές περιστάσεις.

(http://mediterradiet.org/el/nutrition/mediterranean_diet_pyramid)

Πίνακας Γ1: Πόσο συχνά καταναλώνεις γάλα (1 ποτήρι ή κούπα);

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
6+ φορές / ημέρα	1	1,7
2-3 φορές / ημέρα	9	15,0
1 φορά / ημέρα	23	38,3
5-6 φορές / εβδομάδα	2	3,3
2-4 φορές / εβδομάδα	2	3,3
1 φορά / εβδομάδα	2	3,3
1-3 φορές / μήνα	3	5,0
Λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ	18	30,0
Total	60	100,0

Γράφημα Γ1:

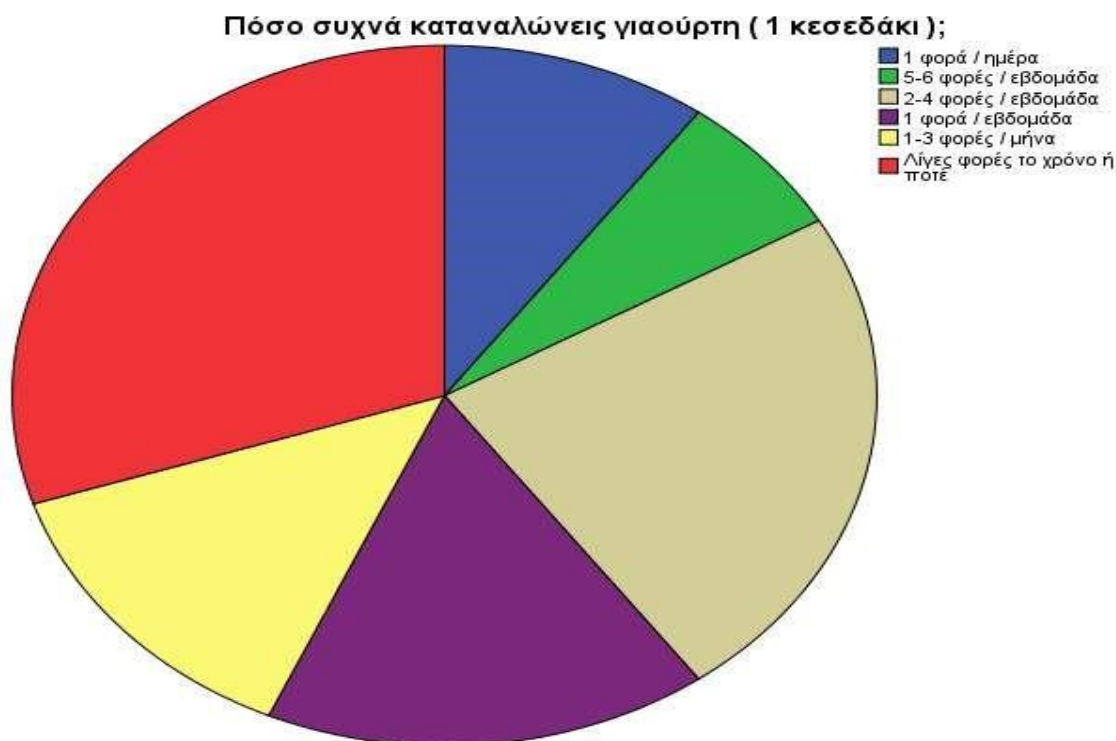


Συμπέρασμα: Παρατηρούμε ότι, το μεγαλύτερο ποσοστό (38,3 %) των συμμετεχόντων καταναλώνει γάλα (1 ποτήρι ή κούπα), 1 φορά / ημέρα. Αμέσως μετά, το 30 % καταναλώνει λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ, το 15 % 2-3 φορές / ημέρα, το 9,9 % μοιράζεται ανάμεσα σε 5-6 φορές / εβδομάδα, 2-4 φορές / εβδομάδα και 1 φορά / εβδομάδα, το 5 % 1-3 φορές / μήνα και το 1,7 % 6+ φορές / ημέρα.

Πίνακας Γ2: Πόσο συχνά καταναλώνεις γιαούρτη (1 κεσεδάκι);

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
1 φορά / ημέρα	6	10,0
5-6 φορές / εβδομάδα	4	6,7
2-4 φορές / εβδομάδα	14	23,3
1 φορά / εβδομάδα	10	16,7
1-3 φορές / μήνα	8	13,3
Λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ	18	30,0
Total	60	100,0

Γράφημα Γ2:

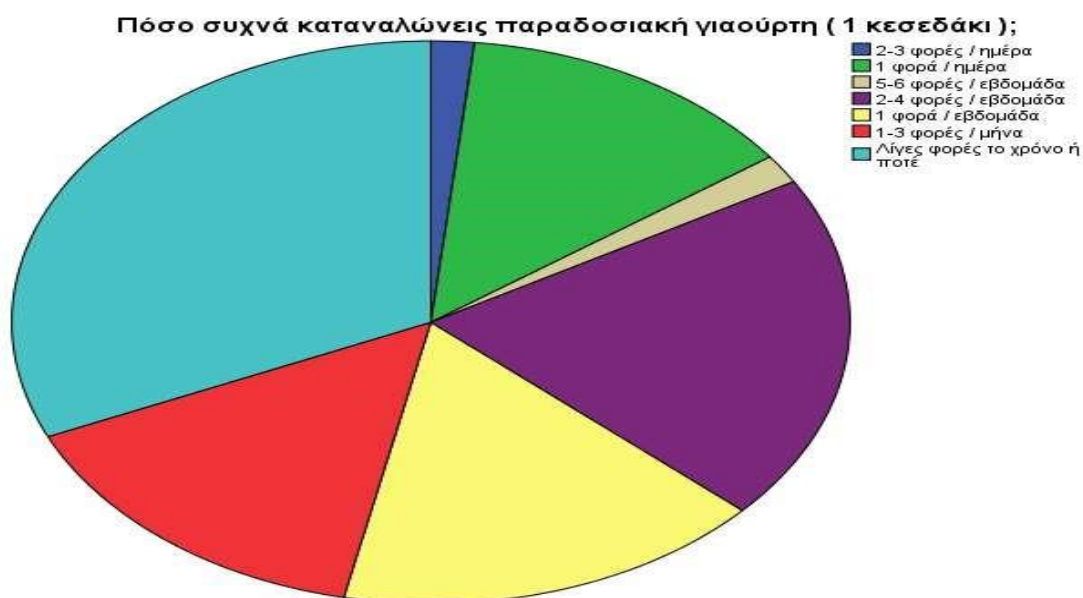


Σχολιασμός: Παρατηρούμε ότι, το 30 % των συμμετεχόντων δήλωσε ότι καταναλώνει γιαούρτη (1 κεσεδάκι), λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ. Αμέσως μετά, το 23,3 % καταναλώνει 2-4 φορές / εβδομάδα, το 16,7 % 1 φορά / εβδομάδα, το 13,3 % 1-3 φορές / μήνα, το 10% 1 φορά / ημέρα και το 6,7 % 5-6 φορές / εβδομάδα.

Πίνακας Γ3: Πόσο συχνά καταναλώνεις παραδοσιακή γιαούρτη (1 κεσεδάκι);

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
2-3 φορές / ημέρα	1	1,7
1 φορά / ημέρα	8	13,3
5-6 φορές / εβδομάδα	1	1,7
2-4 φορές / εβδομάδα	12	20,0
1 φορά / εβδομάδα	10	16,7
1-3 φορές / μήνα	9	15,0
Λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ	19	31,7
Total	60	100,0

Γράφημα Γ3:



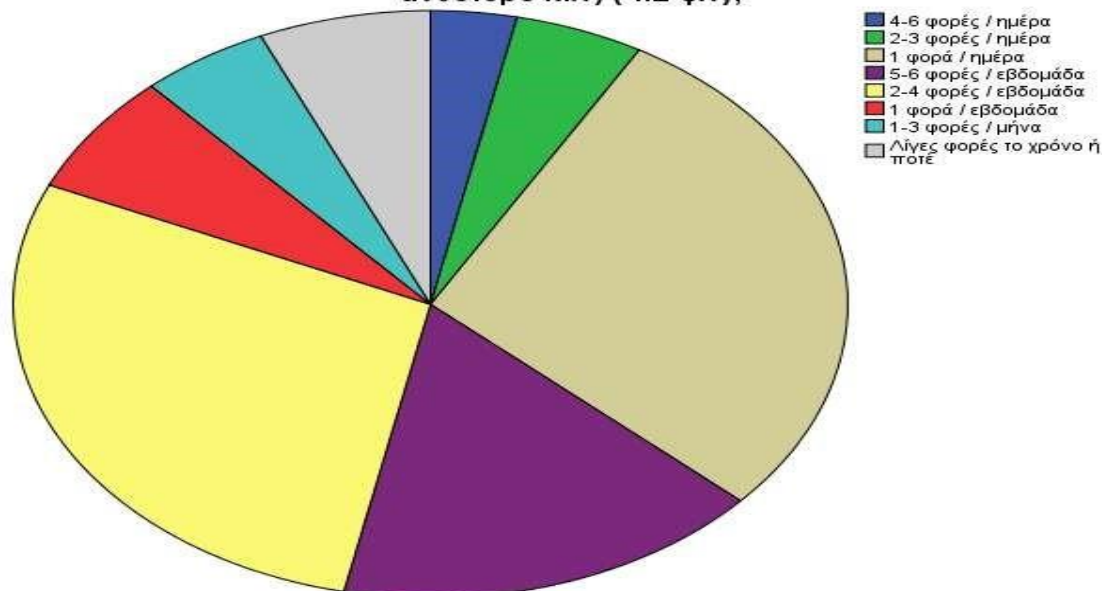
Σχολιασμός: Το μεγαλύτερο ποσοστό των συμμετεχόντων (31,7 %) δήλωσε ότι καταναλώνει παραδοσιακή γιαούρτη (1 κεσεδάκι), λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ. Το 20 % δήλωσε 2-4 φορές / εβδομάδα, το 16,7 % 1 φορά / εβδομάδα, το 15 % 1-3 φορές / μήνα, το 13, 3 % 1 φορά / ημέρα και το 3,4 % μοιράζεται ανάμεσα σε 2-3 φορές / ημέρα και 5-6 φορές / εβδομάδα.

Πίνακας Γ4: Πόσο συχνά καταναλώνεις ελληνικά τυριά (φέτα, γραβιέρα, κεφαλοτύρι, ξύγαλο, ανθότυρο κτλ) (1/2 φλ);

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
4-6 φορές / ημέρα	2	3,3
2-3 φορές / ημέρα	3	5,0
1 φορά / ημέρα	17	28,3
5-6 φορές / εβδομάδα	10	16,7
2-4 φορές / εβδομάδα	17	28,3
1 φορά / εβδομάδα	4	6,7
1-3 φορές / μήνα	3	5,0
Λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ	4	6,7
Total	60	100,0

Γράφημα Γ4:

Πόσο συχνά καταναλώνεις ελληνικά τυριά (φέτα, γραβιέρα, κεφαλοτύρι, ξύγαλο, ανθότυρο κτλ) (1/2 φλ);



Σχολιασμός: Σύμφωνα με τα παραπάνω, παρατηρούμε ότι το 56,6 % των συμμετεχόντων δήλωσε ότι καταναλώνει ελληνικά τυριά (φέτα, γραβιέρα, κεφαλοτύρι, ξύγαλο, ανθότυρο κτλ) (½ φλ), 1 φορά / ημέρα (28,3 %) και 2-4 φορές / εβδομάδα (28,3 %). Το 16,7 % δήλωσε

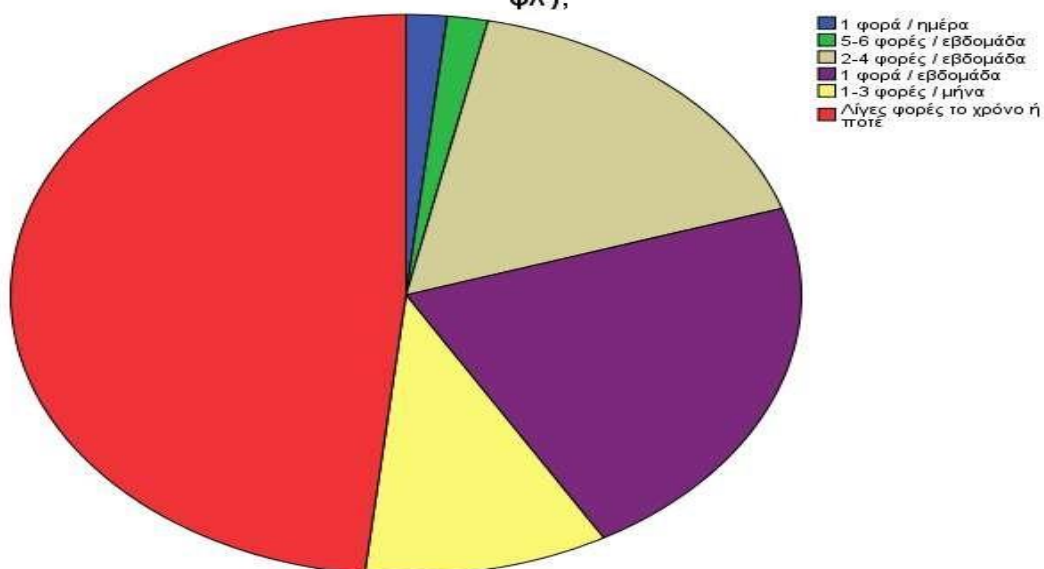
5-6 φορές / εβδομάδα, το 6,7 % μοιράζεται ανάμεσα σε 1 φορά / εβδομάδα και λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ, το 5 % μοιράζεται ανάμεσα σε 2-3 φορές / ημέρα και 1-3 φορές / μήνα και το 3,3 % 4-6 φορές / ημέρα.

Πίνακας Γ5: Πόσο συχνά καταναλώνεις τυριά εισαγωγής (ρεγκάτο, ένταμ, γκούντα κτλ) (1/2 φλ);

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
1 φορά / ημέρα	1	1,7
5-6 φορές / εβδομάδα	1	1,7
2-4 φορές / εβδομάδα	10	16,7
1 φορά / εβδομάδα	13	21,7
1-3 φορές / μήνα	6	10,0
Λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ	29	48,3
Total	60	100,0

Γράφημα Γ5:

Πόσο συχνά καταναλώνεις τυριά εισαγωγής (ρεγκάτο, ένταμ, γκούντα κτλ) (1/2 φλ);



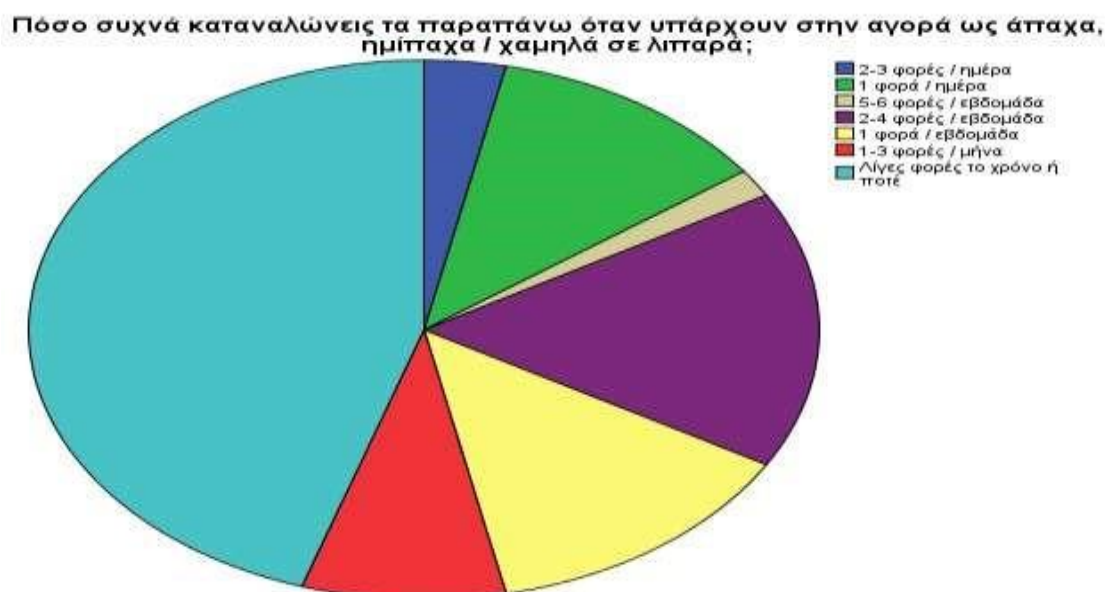
Σχολιασμός: Το μεγαλύτερο ποσοστό των συμμετεχόντων (48,3 %) δήλωσε ότι καταναλώνει τυριά εισαγωγής (ρεγκάτο, ένταμ, γκούντα κτλ) (1/2 φλ), λίγες φορές το χρόνο ή

ποτέ. Το 21,7 % δήλωσε 1 φορά / εβδομάδα, το 16,7 % 2-4 φορές / εβδομάδα, το 10 % 1-3 φορές / μήνα και το 3,4 % μοιράζεται ανάμεσα σε 5-6 φορές / εβδομάδα και 1 φορά / ημέρα.

Πίνακας Γ6: Πόσο συχνά καταναλώνεις τα παραπάνω όταν υπάρχουν στην αγορά ως άπαχα, ημίπαχα / χαμηλά σε λιπαρά;

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
2-3 φορές / ημέρα	2	3,3
1 φορά / ημέρα	7	11,7
5-6 φορές / εβδομάδα	1	1,7
2-4 φορές / εβδομάδα	10	16,7
1 φορά / εβδομάδα	8	13,3
1-3 φορές / μήνα	5	8,3
Λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ	27	45,0
Total	60	100,0

Γράφημα Γ6:



Σχολιασμός: Οι περισσότεροι συμμετέχοντες (45 %) δήλωσαν ότι καταναλώνουν γαλακτοκομικά άπαχα, ημίπαχα / χαμηλά σε λιπαρά, λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ. Το 16,7 %

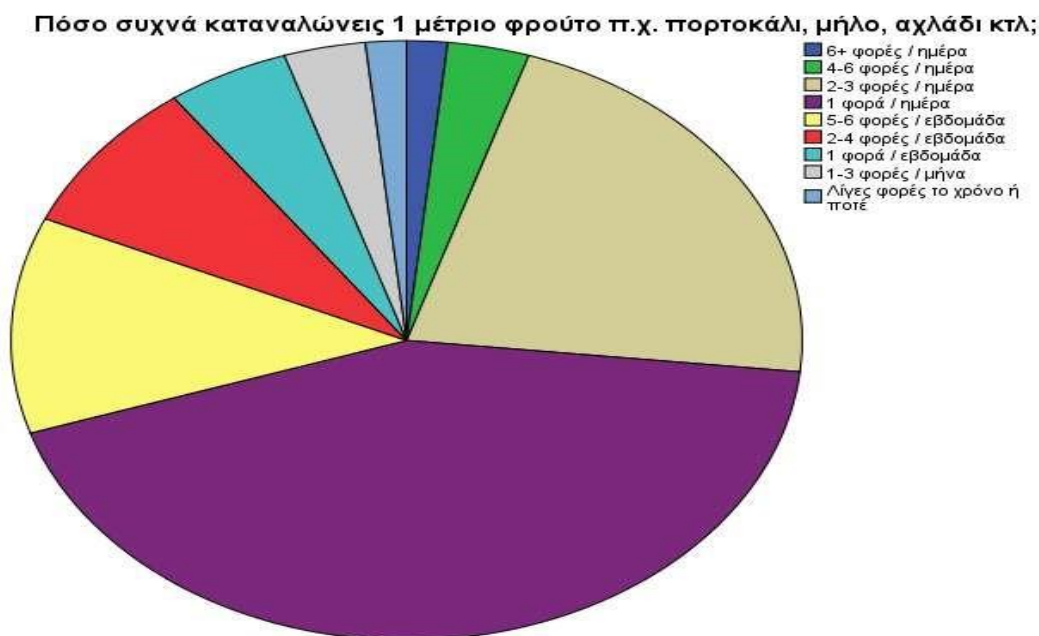
δήλωσε 2-4 φορές / εβδομάδα, το 13,3 % 1 φορά / εβδομάδα, το 11,7 % 1 φορά / ημέρα, το 8,3 % 1-3 φορές / μήνα, το 3,3 % 2-3 φορές / ημέρα και το 1,7 % 5-6 φορές / εβδομάδα.

ΣΥΖΗΤΗΣΗ: Όπως φαίνεται από τα παραπάνω, η κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων από τους συμμετέχοντες στη περιοχή της Σητείας είναι μέσα στα πλαίσια της παραδοσιακής μεσογειακής διατροφής, αφού καθημερινά καταναλώνονται γάλα (1 ποτήρι ή κούπα) και ελληνικά τυριά (φέτα, γραβιέρα, κεφαλοτύρι, ξύγαλο, ανθότυρο κτλ) (½ φλιτζάνι). Ωστόσο, τα παραπάνω γαλακτοκομικά προϊόντα καταναλώνονται πλήρη σε λιπαρά.

Πίνακας Γ7: Πόσο συχνά καταναλώνεις 1 μέτριο φρούτο π.χ. πορτοκάλι, μήλο, αχλάδι κτλ;

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
6+ φορές / ημέρα	1	1,7
4-6 φορές / ημέρα	2	3,3
2-3 φορές / ημέρα	13	21,7
1 φορά / ημέρα	26	43,3
5-6 φορές / εβδομάδα	7	11,7
2-4 φορές / εβδομάδα	5	8,3
1 φορά / εβδομάδα	3	5,0
1-3 φορές / μήνα	2	3,3
Λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ	1	1,7
<u>Total</u>	60	100,0

Γράφημα Γ7:

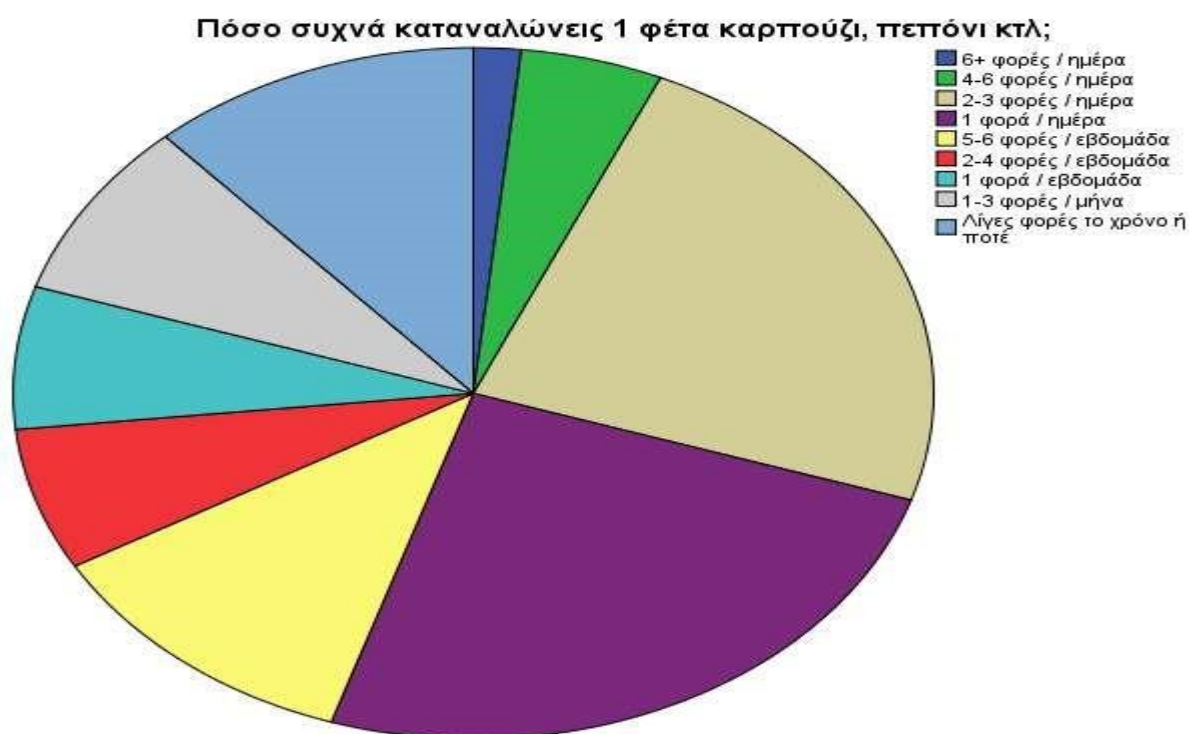


Σχολιασμός: Το μεγαλύτερο ποσοστό των συμμετεχόντων (43,3 %) δήλωσε ότι καταναλώνει 1 μέτριο φρούτο (π.χ. πορτοκάλι, μήλο, αχλάδι), 1 φορά / ημέρα. Αμέσως μετά, το 21,7 % δήλωσε 2-3 φορές / ημέρα, το 11,7 % 5-6 φορές / εβδομάδα, το 8,3 % 2-4 φορές / εβδομάδα, το 5 % 1 φορά / εβδομάδα, το 6,6 % μοιράζεται ανάμεσα σε 4-6 φορές / ημέρα και 1-3 φορές / μήνα και το 3,4 % μοιράζεται ανάμεσα σε 6+ φορές / ημέρα και λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ.

Πίνακας Γ8: Πόσο συχνά καταναλώνεις 1 φέτα καρπούζι, πεπόνι κτλ;

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
6+ φορές / ημέρα	1	1,7
4-6 φορές / ημέρα	3	5,0
2-3 φορές / ημέρα	14	23,3
1 φορά / ημέρα	15	25,0
5-6 φορές / εβδομάδα	7	11,7
2-4 φορές / εβδομάδα	4	6,7
1 φορά / εβδομάδα	4	6,7
1-3 φορές / μήνα	5	8,3
Λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ	7	11,7
Total	60	100,0

Γράφημα Γ8:

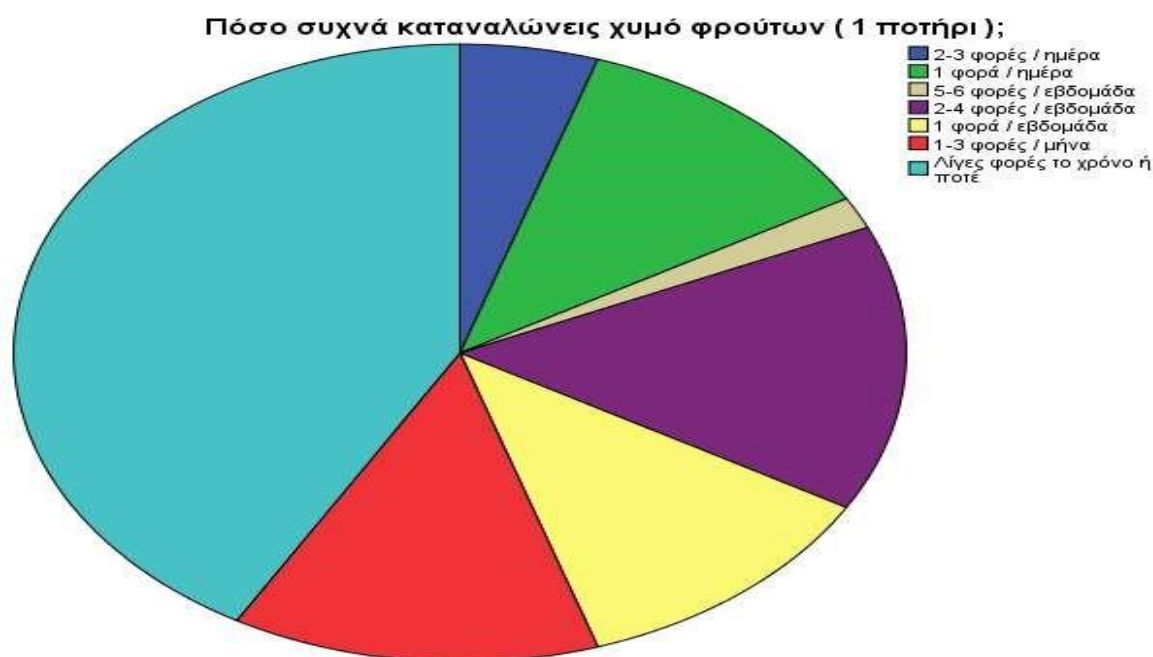


Σχολιασμός: Παρατηρούμε ότι, οι περισσότεροι συμμετέχοντες (25 %) δήλωσαν ότι καταναλώνουν 1 φέτα καρπούζι, πεπόνι κτλ, 1 φορά / ημέρα. Το 23,4 % μοιράζεται ανάμεσα σε 5-6 φορές / εβδομάδα και λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ, το 23,3 % δήλωσε 2-3 φορές / ημέρα, το 13,4 % μοιράζεται ανάμεσα σε 2-4 φορές / εβδομάδα και 1 φορά / εβδομάδα, το 8,3 % 1-3 φορές / μήνα, το 5 % 4-6 φορές / ημέρα και το 1,7 % 6+ φορές / ημέρα.

Πίνακας Γ9: Πόσο συχνά καταναλώνεις γυμό φρούτων (1 ποτήρι);

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
2-3 φορές / ημέρα	3	5,0
1 φορά / ημέρα	7	11,7
5-6 φορές / εβδομάδα	1	1,7
2-4 φορές / εβδομάδα	9	15,0
1 φορά / εβδομάδα	7	11,7
1-3 φορές / μήνα	8	13,3
Λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ	25	41,7
Total	60	100,0

Γράφημα Γ9:

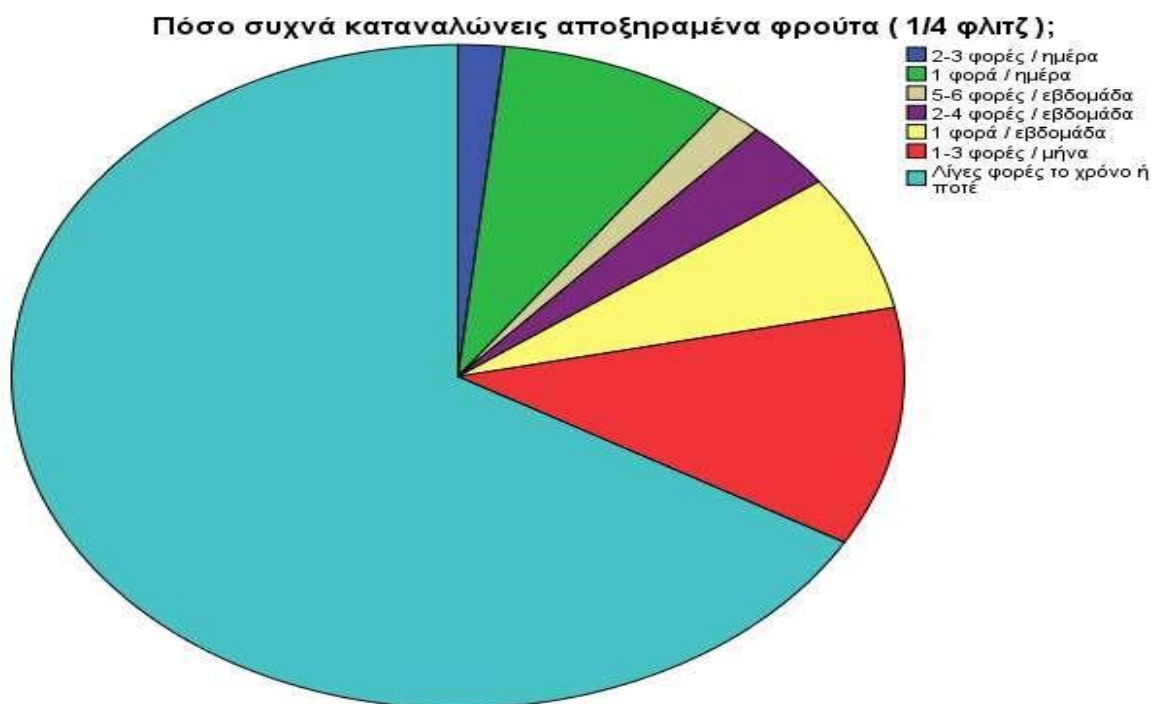


Συμπέρασμα: Το μεγαλύτερο ποσοστό των συμμετεχόντων (41,7 %) δήλωσε ότι καταναλώνει χυμό φρούτων (1 ποτήρι), λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ. Το 23,4 % μοιράζεται ανάμεσα σε 1 φορά / ημέρα και 1 φορά / εβδομάδα, το 15 % 2-4 φορές / εβδομάδα, το 13,3 % 1-3 φορές / μήνα, το 5 % 2-3 φορές / ημέρα και το 1,7 % 5-6 φορές / εβδομάδα.

Πίνακας Γ10: Πόσο συχνά καταναλώνεις αποξηραμένα φρούτα (1/4 φλιτζ);

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
2-3 φορές / ημέρα	1	1,7
1 φορά / ημέρα	5	8,3
5-6 φορές / εβδομάδα	1	1,7
2-4 φορές / εβδομάδα	2	3,3
1 φορά / εβδομάδα	4	6,7
1-3 φορές / μήνα	7	11,7
λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ	40	66,7
Total	60	100,0

Γράφημα Γ10:



Συμπέρασμα: Οι περισσότεροι από τους συμμετέχοντες (66,7 %) δήλωσαν ότι καταναλώνουν αποξηραμένα φρούτα (1/4 φλ), λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ. Το 11,7 % δήλωσε 1-3 φορές / μήνα, το 8,3 % 1 φορά / ημέρα, το 6,7 % 1 φορά / εβδομάδα, το 3,4 % μοιράζεται ανάμεσα σε 5-6 φορές / εβδομάδα και 2-3 φορές / ημέρα και το 3,3 % 2-4 φορές / εβδομάδα.

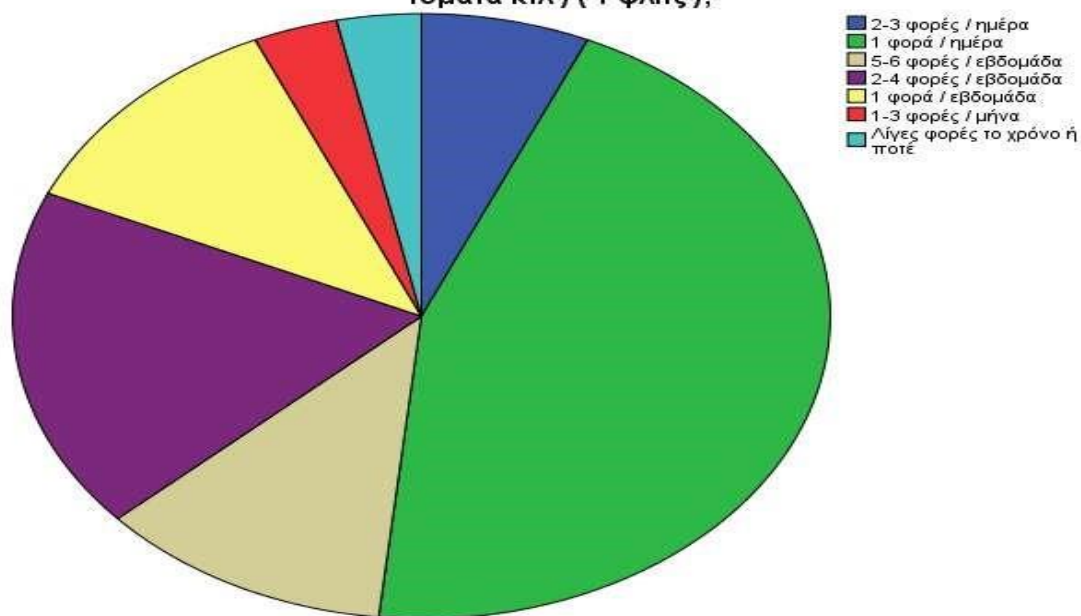
ΣΥΖΗΤΗΣΗ: Όπως φαίνεται από τα παραπάνω, η κατανάλωση φρούτων από τους συμμετέχοντες στη περιοχή της Σητείας είναι μικρή σύμφωνα με το παραδοσιακό μεσογειακό μοντέλο διατροφής. Το χειμώνα καταναλώνουν καθημερινά 1 μέτριο φρούτο (πορτοκάλι, μήλο, αχλάδι κτλ) και το καλοκαίρι καθημερινά 1 φέτα καρπούζι, πεπόνι κτλ, ενώ χυμούς και αποξηραμένα φρούτα τα καταναλώνουν λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ. Ωστόσο, παρατηρούμε ότι προτιμούν φρούτα εποχής.

Πίνακας Γ11: Πόσο συχνά καταναλώνεις ωμά λαχανικά (πράσινα φυλλώδη λαχανικά, αγγούρι, τομάτα κτλ) (1 φλιτζ);

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
2-3 φορές / ημέρα	4	6,7
1 φορά / ημέρα	27	45,0
5-6 φορές / εβδομάδα	7	11,7
2-4 φορές / εβδομάδα	11	18,3
1 φορά / εβδομάδα	7	11,7
1-3 φορές / μήνα	2	3,3
Λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ	2	3,3
<u>Total</u>	60	100,0

Γράφημα Γ11:

Πόσο συχνά καταναλώνεις ωμά λαχανικά (πράσινα φυλλώδη λαχανικά, αγγούρι, τομάτα κτλ) (1 φλιτζ);

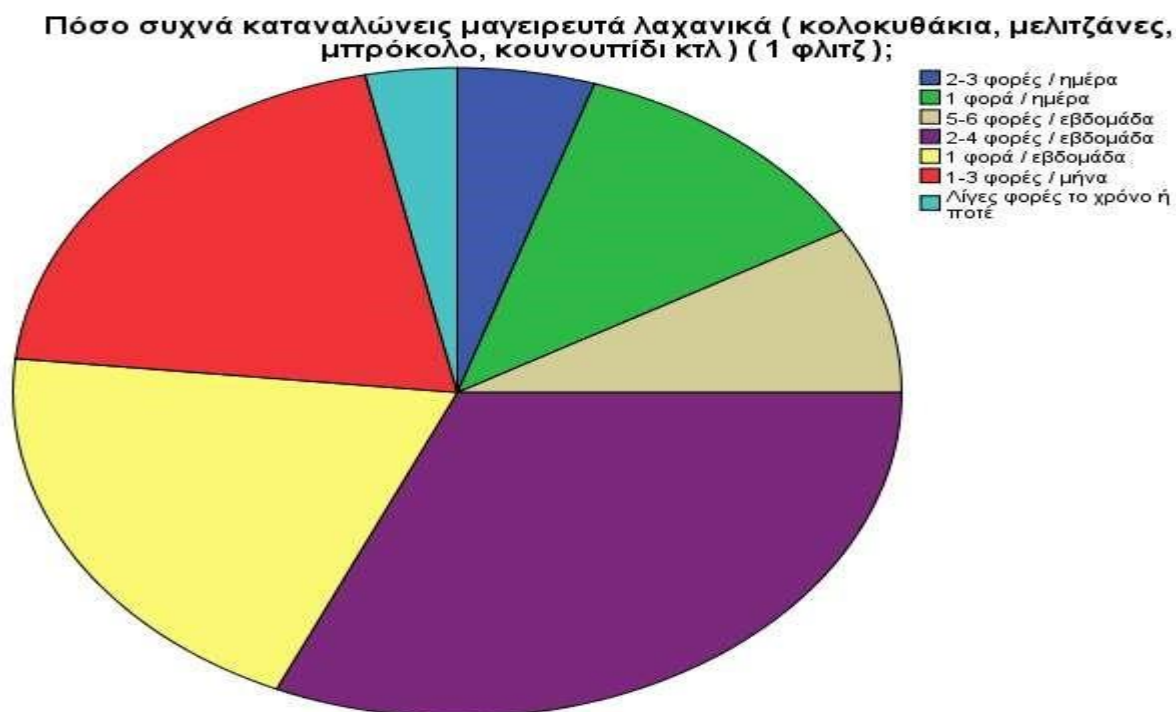


Σχολιασμός: Το μεγαλύτερο ποσοστό (45 %) των συμμετεχόντων δήλωσε ότι καταναλώνει ωμά λαχανικά (πράσινα φυλλώδη λαχανικά, αγγούρι, τομάτα κτλ) (1 φλ), 1 φορά / ημέρα. Το 23,4% μοιράζεται ανάμεσα σε 5-6 φορές / εβδομάδα και 1 φορά / εβδομάδα, το 18,3% δήλωσε 2-4 φορές / εβδομάδα, το 6,6 % μοιράζεται ανάμεσα σε 1-3 φορές / μήνα και λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ και το 6,7% 2-3 φορές / ημέρα.

Πίνακας Γ12: Πόσο συχνά καταναλώνεις μαγειρευτά λαχανικά (κολοκυθάκια, μελιτζάνες, μπρόκολο, κουνουπίδι κτλ) (1 φλιτζ);

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
2-3 φορές / ημέρα	3	5,0
1 φορά / ημέρα	7	11,7
5-6 φορές / εβδομάδα	5	8,3
2-4 φορές / εβδομάδα	19	31,7
1 φορά / εβδομάδα	12	20,0
1-3 φορές / μήνα	12	20,0
Λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ	2	3,3
Total	60	100,0

Γράφημα Γ12:



Σχολιασμός: Παρατηρούμε ότι, το 40 % των συμμετεχόντων δήλωσε ότι καταναλώνει μαγειρευτά λαχανικά (κολοκυθάκια, μελιτζάνες, μπρόκολο, κουνουπίδι κτλ) (1 φλ), 1 φορά / εβδομάδα (20% των συμμετεχόντων) και 1-3 φορές / μήνα (20% των συμμετεχόντων). Το

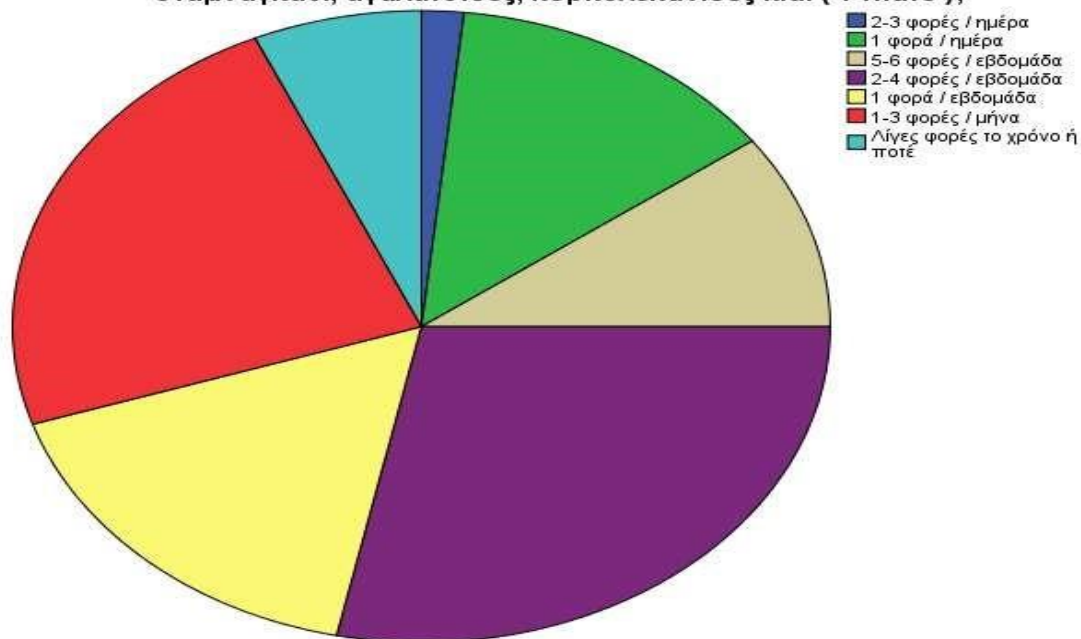
31,7 % δήλωσε 2-4 φορές / εβδομάδα, το 11,7 % 1 φορά / ημέρα, το 8,3 % 5-6 φορές / εβδομάδα, το 5 % 2-3 φορές / ημέρα και το 3,3 % λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ.

Πίνακας Γ13: Πόσο συχνά καταναλώνεις άγρια χόρτα (που έχεις συλλέξει ή αγοράσει) π.χ. σταμναγκάθι, αγαλατσίδες, κορκολεκανίδες κ.ά. (1 πιάτο);

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
2-3 φορές / ημέρα	1	1,7
1 φορά / ημέρα	8	13,3
5-6 φορές / εβδομάδα	6	10,0
2-4 φορές / εβδομάδα	17	28,3
1 φορά / εβδομάδα	10	16,7
1-3 φορές / μήνα	14	23,3
Λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ	4	6,7
<u>Total</u>	60	100,0

Γράφημα Γ13:

Πόσο συχνά καταναλώνεις άγρια χόρτα (που έχεις συλλέξει ή αγοράσει) π.χ. σταμναγκάθι, αγαλατσίδες, κορκολεκανίδες κ.ά. (1 πιάτο) ;



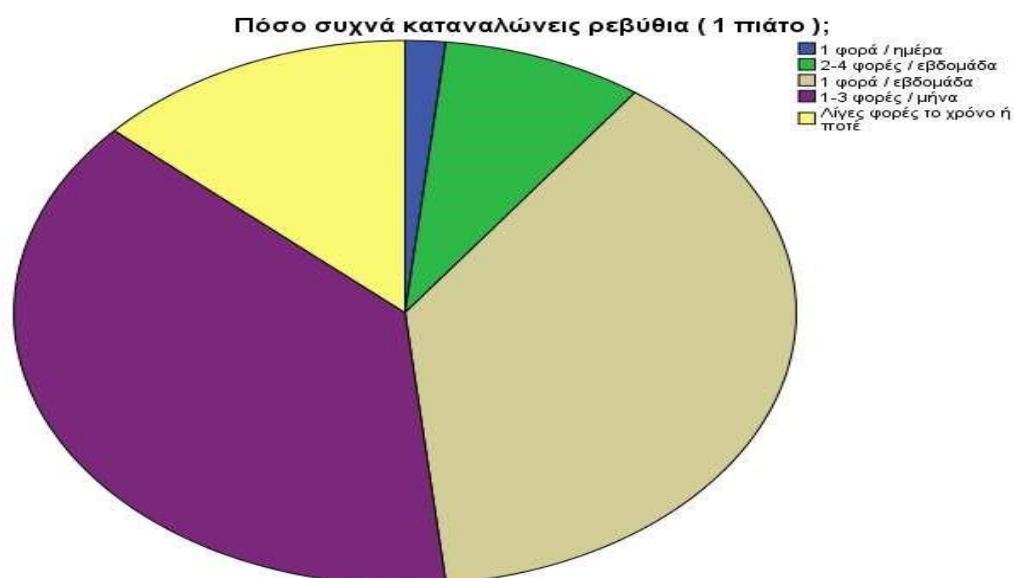
Συγολιασμός: Παρατηρούμε ότι, το μεγαλύτερο ποσοστό των συμμετεχόντων (28,3 %) δήλωσε ότι καταναλώνει άγρια χόρτα (που έχει συλλέξει ή αγοράσει) π.χ. σταμναγκάθι, αγαλατσίδες, κορκολεκανίδες κ.ά. (1 πιάτο), 2-4 φορές / εβδομάδα. Το 23,3 % δήλωσε 1-3 φορές / μήνα, το 16,7 % 1 φορά / εβδομάδα, το 13,3 % 1 φορά / ημέρα, το 10 % 5-6 φορές / εβδομάδα, το 6,7 % λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ και το 1,7 % 2-3 φορές / ημέρα.

ΣΥΖΗΤΗΣΗ: Όπως φαίνεται από τα παραπάνω, η κατανάλωση λαχανικών από τους συμμετέχοντες στη περιοχή της Σητείας είναι μικρή σύμφωνα με τη παραδοσιακό μεσογειακό μοντέλο διατροφής. Καταναλώνουν 1 φορά / ημέρα ωμά λαχανικά (πράσινα φυλλώδη λαχανικά, αγγούρι, τομάτα κτλ) (1 φλιτζάνι), ενώ μαγειρευτά λαχανικά (κολοκυθάκια, μελιτζάνες, μπρόκολο, κουνουπίδι κτλ) και άγρια χόρτα μερικές φορές την εβδομάδα. Ωστόσο, μας ανέφεραν ότι προτιμούν λαχανικά εποχής και χόρτα που τις περισσότερες φορές έχουν συλλέξει οι ίδιοι (άγρια χόρτα).

Πίνακας Γ14: Πόσο συχνά καταναλώνεις ρεβύθια (1 πιάτο);

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
1 φορά / ημέρα	1	1,7
2-4 φορές / εβδομάδα	5	8,3
1 φορά / εβδομάδα	23	38,3
1-3 φορές / μήνα	23	38,3
Λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ	8	13,3
Total	60	100,0

Γράφημα Γ14:

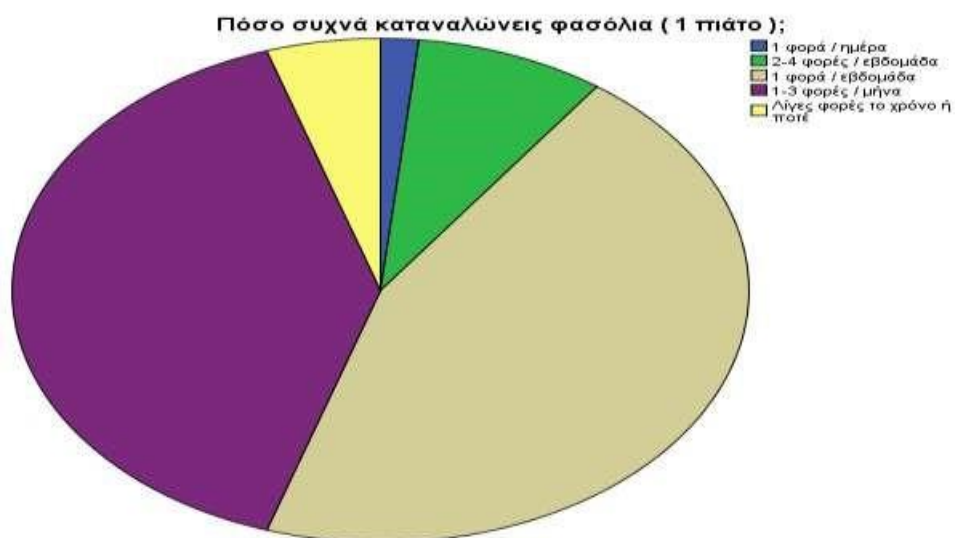


Σχολιασμός: Παρατηρούμε ότι, το 76,6 % των συμμετεχόντων δήλωσε ότι καταναλώνει ρεβύθια (1 πιάτο), 1 φορά / εβδομάδα (38,3 %) και 1-3 φορές / μήνα (38,3 %). Το 13,3 % δήλωσε λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ, το 8,3 % 2-4 φορές / εβδομάδα και το 1,7 % 1 φορά / ημέρα.

Πίνακας Γ15: Πόσο συχνά καταναλώνεις φασόλια (1 πιάτο);

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
1 φορά / ημέρα	1	1,7
2-4 φορές / εβδομάδα	5	8,3
1 φορά / εβδομάδα	27	45,0
1-3 φορές / μήνα	24	40,0
Λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ	3	5,0
Total	60	100,0

Γράφημα Γ15:

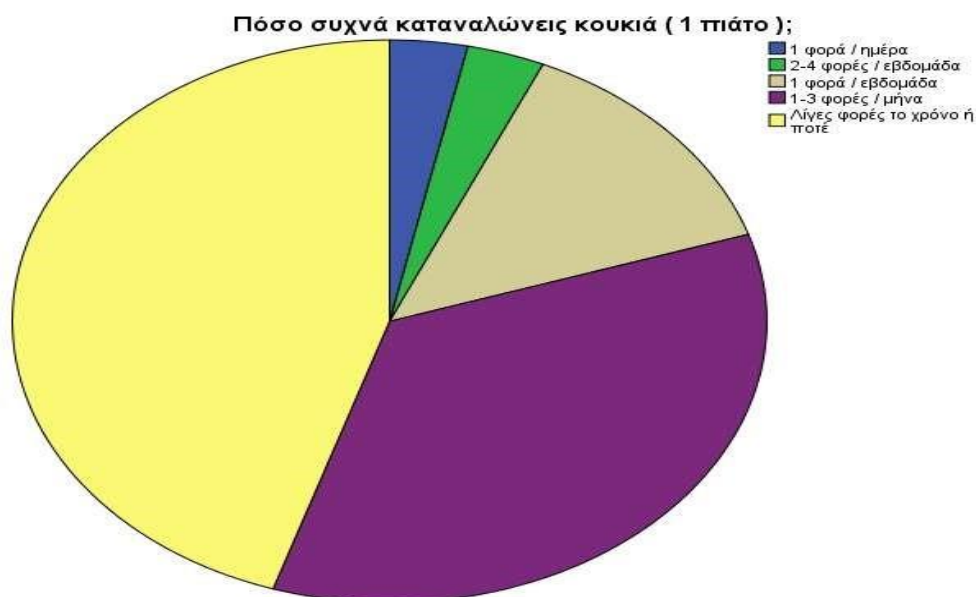


Σχολιασμός: Παρατηρούμε ότι, το μεγαλύτερο ποσοστό (45 %) των συμμετεχόντων δήλωσε ότι καταναλώνει φασόλια (1 πιάτο), 1 φορά / εβδομάδα. Το 40 % δήλωσε 1-3 φορές / μήνα, το 8,3 % 2-4 φορές / εβδομάδα, το 5 % λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ και το 1,7 % 1 φορά / ημέρα.

Πίνακας Γ16: Πόσο συχνά καταναλώνεις κουκιά (1 πιάτο);

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
1 φορά / ημέρα	2	3,3
2-4 φορές / εβδομάδα	2	3,3
1 φορά / εβδομάδα	8	13,3
1-3 φορές / μήνα	21	35,0
Λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ	27	45,0
Total	60	100,0

Γράφημα Γ16:

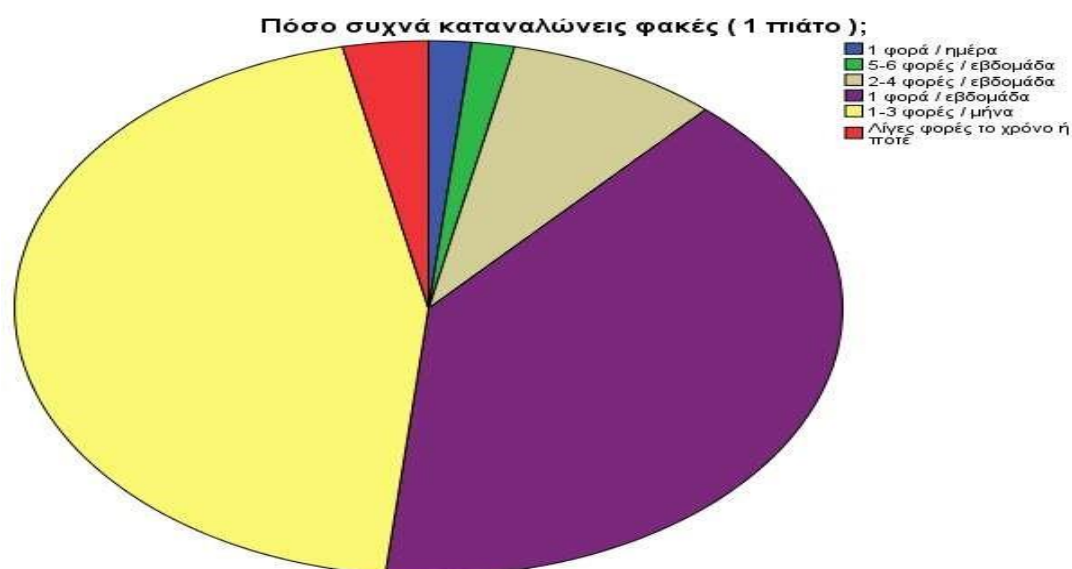


Συμπέρασμα: Καθώς φαίνεται από τα παραπάνω, το 45 % των συμμετεχόντων δήλωσε ότι καταναλώνει κουκιά (1 πιάτο), λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ. Το 35 % δήλωσε 1-3 φορές / μήνα, το 13,3 % 1 φορά / εβδομάδα και το 6,6 % μοιράζεται ανάμεσα σε 2-4 φορές / εβδομάδα και 1 φορά / ημέρα.

Πίνακας Γ17: Πόσο συχνά καταναλώνεις φακές (1 πιάτο);

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
1 φορά / ημέρα	1	1,7
5-6 φορές / εβδομάδα	1	1,7
2-4 φορές / εβδομάδα	5	8,3
1 φορά / εβδομάδα	24	40,0
1-3 φορές / μήνα	27	45,0
Λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ	2	3,3
<u>Total</u>	60	100,0

Γράφημα Γ17:

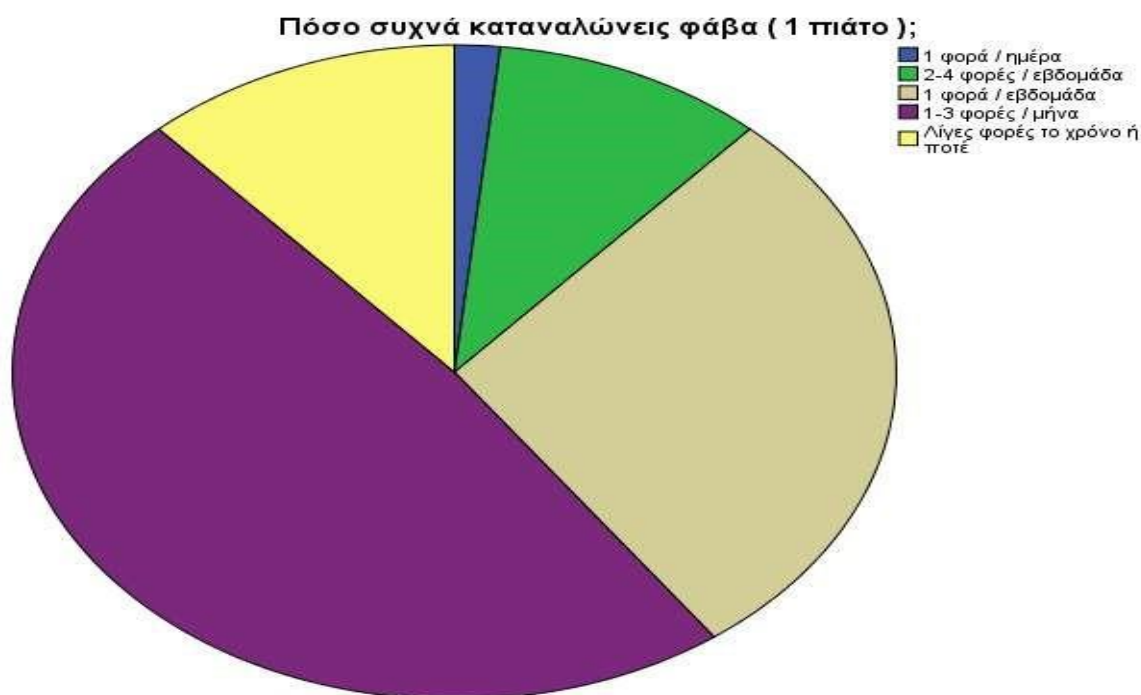


Σχολιασμός: Παρατηρούμε ότι, το 45 % των συμμετεχόντων δήλωσε ότι καταναλώνει φακές (1 πιάτο), 1-3 φορές / μήνα. Το 40 % δήλωσε 1 φορά / εβδομάδα, το 8,3 % 2-4 φορές / εβδομάδα, το 3,4 % μοιράζεται ανάμεσα σε 5-6 φορές / εβδομάδα και 1 φορά / ημέρα και το 3,3 % λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ.

Πίνακας Γ18: Πόσο συχνά καταναλώνεις φάβα (1 πιάτο);

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
1 φορά / ημέρα	1	1,7
5-6 φορές / εβδομάδα	1	1,7
2-4 φορές / εβδομάδα	5	8,3
1 φορά / εβδομάδα	24	40,0
1-3 φορές / μήνα	27	45,0
Λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ	2	3,3
Total	60	100,0

Γράφημα Γ18:



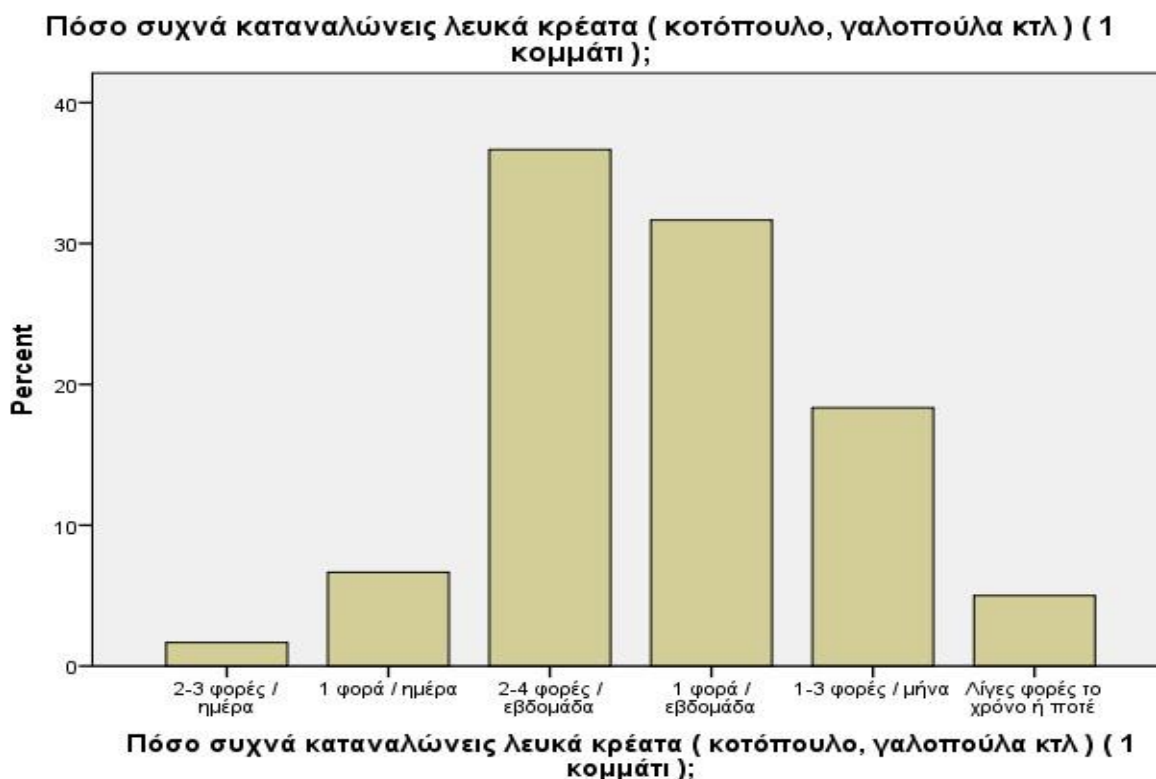
Συμπέρασμα: Παρατηρούμε ότι, το μεγαλύτερο ποσοστό των συμμετεχόντων (48,3 %) δήλωσε ότι καταναλώνει φάβα (1 πιάτο), 1-3 φορές / μήνα. Το 28,3 % δήλωσε 1 φορά / εβδομάδα, το 11,7 % λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ, το 10 % 2-4 φορές / εβδομάδα και το 1,7 % 1 φορά / ημέρα.

ΣΥΖΗΤΗΣΗ: Όπως φαίνεται από τα παραπάνω, η κατανάλωση οσπρίων από τους συμμετέχοντες στη περιοχή της Σητείας είναι οριακά μέσα στα πλαίσια του παραδοσιακού μεσογειακού μοντέλου διατροφής. Καταναλώνονται ρεβύθια και φασόλια (1 πιάτο) 1 φορά / εβδομάδα, ενώ φακές και φάβα (1 πιάτο) 1-3 φορές / μήνα και κουκιά (1 πιάτο) λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ.

Πίνακας Γ19: Πόσο συχνά καταναλώνεις λευκά κρέατα (κοτόπουλο, γαλοπούλα κτλ) (1 κομμάτι);

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
2-3 φορές / ημέρα	1	1,7
1 φορά / ημέρα	4	6,7
2-4 φορές / εβδομάδα	22	36,7
1 φορά / εβδομάδα	19	31,7
1-3 φορές / μήνα	11	18,3
Λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ	3	5,0
<u>Total</u>	60	100,0

Γράφημα Γ19:

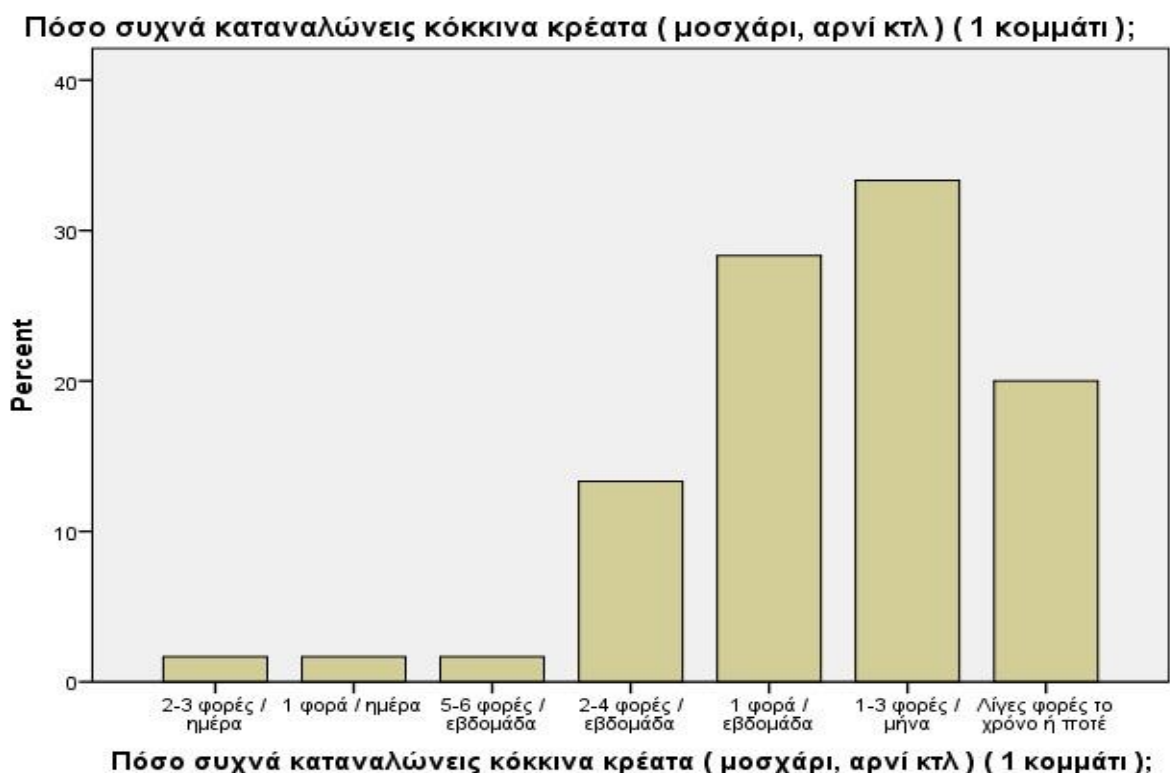


Σχολιασμός: Παρατηρούμε ότι, το 36,7 % των συμμετεχόντων δήλωσε ότι καταναλώνει λευκά κρέατα (κοτόπουλο, γαλοπούλα κτλ) (1 κομμάτι), 2-4 φορές / εβδομάδα. Το 31,7 % δήλωσε 1 φορά / εβδομάδα, το 18,3 % 1-3 φορές / μήνα, το 6,7 % 1 φορά / ημέρα, το 5 % λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ και το 1,7 % 2-3 φορές / ημέρα.

Πίνακας Γ20: Πόσο συχνά καταναλώνεις κόκκινα κρέατα (μοσχάρι, αρνί κτλ) (1 κομμάτι);

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
2-3 φορές / ημέρα	1	1,7
1 φορά / ημέρα	1	1,7
5-6 φορές / εβδομάδα	1	1,7
2-4 φορές / εβδομάδα	8	13,3
1 φορά / εβδομάδα	17	28,3
1-3 φορές / μήνα	20	33,3
Λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ	12	20,0
Total	60	100,0

Γράφημα Γ20:



Σχολιασμός: Παρατηρούμε ότι, το 33,3 % των συμμετεχόντων δήλωσε ότι καταναλώνει κόκκινα κρέατα (μοσχάρι, αρνί κτλ) (1 κομμάτι), 1-3 φορές / μήνα. Το 28,3 % δήλωσε 1

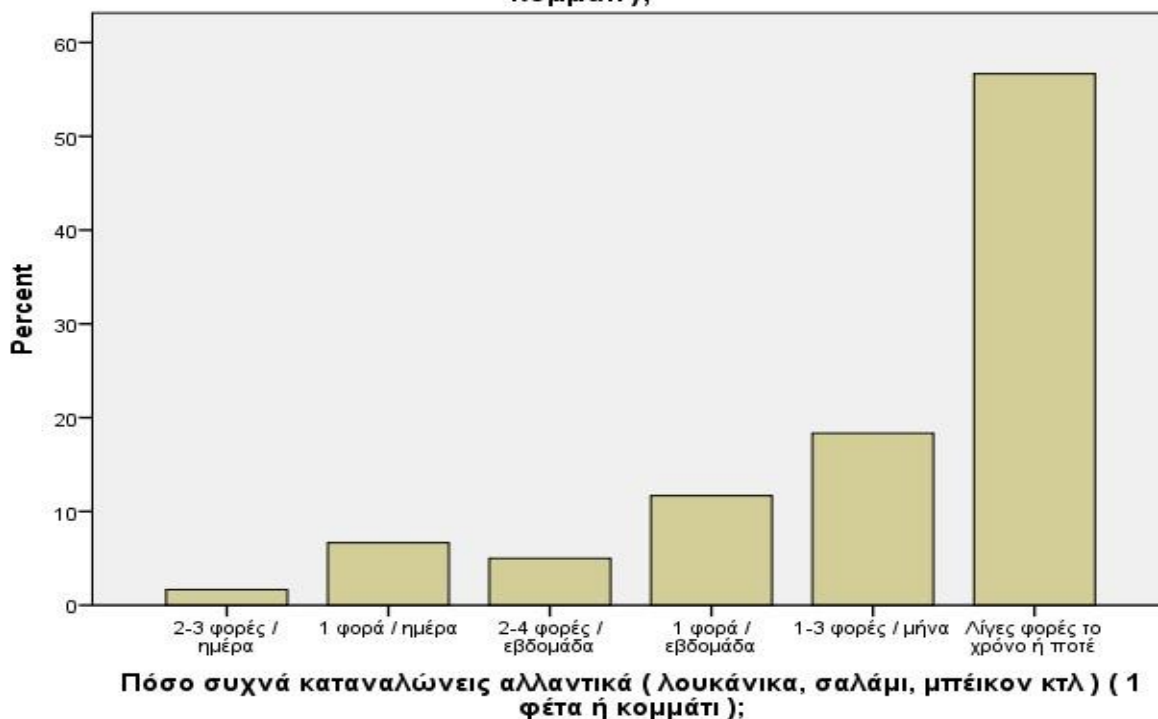
φορά / εβδομάδα, το 20 % λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ, το 13,3 % 2-4 φορές / εβδομάδα, το 5,1 % μοιράζεται ανάμεσα σε 5-6 φορές / εβδομάδα (1,7 %), 1 φορά / ημέρα (1,7 %) και 2-3 φορές / ημέρα (1,7 %).

Πίνακας Γ21: Πόσο συχνά καταναλώνεις αλλαντικά (λουκάνικα, σαλάμι, μπέικον κτλ) (1 φέτα ή κομμάτι);

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
2-3 φορές / ημέρα	1	1,7
1 φορά / ημέρα	4	6,7
2-4 φορές / εβδομάδα	3	5,0
1 φορά / εβδομάδα	7	11,7
1-3 φορές / μήνα	11	18,3
Λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ	34	56,7
<u>Total</u>	60	100,0

Γράφημα Γ21:

Πόσο συχνά καταναλώνεις αλλαντικά (λουκάνικα, σαλάμι, μπέικον κτλ) (1 φέτα ή κομμάτι);

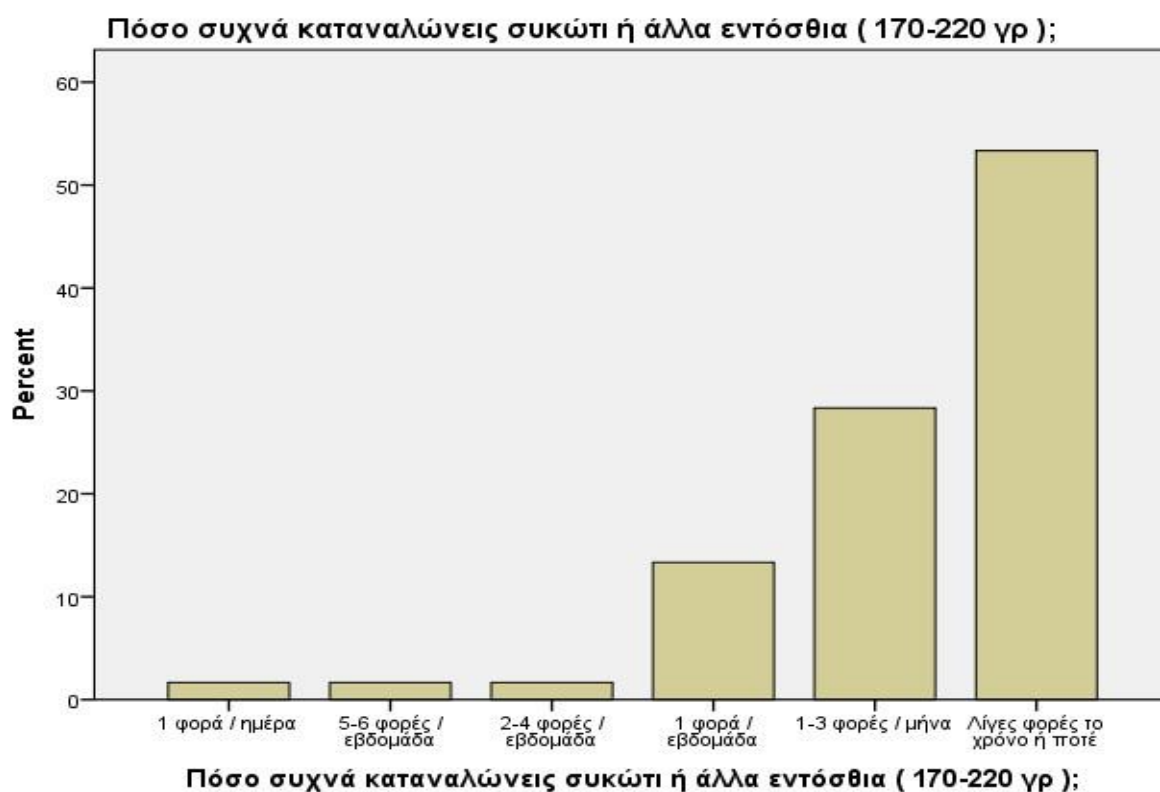


Σχολιασμός: Παρατηρούμε ότι, το 56,7 % των συμμετεχόντων δήλωσε ότι καταναλώνει αλλαντικά (λουκάνικα, σαλάμι, μπέικον κτλ) (1 φέτα ή κομμάτι), λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ. Το 18,3 % δήλωσε 1-3 φορές / μήνα, το 11,7 % 1 φορά / εβδομάδα, το 6,7 % 1 φορά / ημέρα, το 5 % 2-4 φορές / εβδομάδα και το 1,7 % 2-3 φορές / ημέρα.

Πίνακας Γ22: Πόσο συχνά καταναλώνεις συκώτι ή άλλα εντόσθια (170-220 γρ);

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
1 φορά / ημέρα	1	1,7
5-6 φορές / εβδομάδα	1	1,7
2-4 φορές / εβδομάδα	1	1,7
1 φορά / εβδομάδα	8	13,3
1-3 φορές / μήνα	17	28,3
Λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ	32	53,3
Total	60	100,0

Γράφημα Γ22:

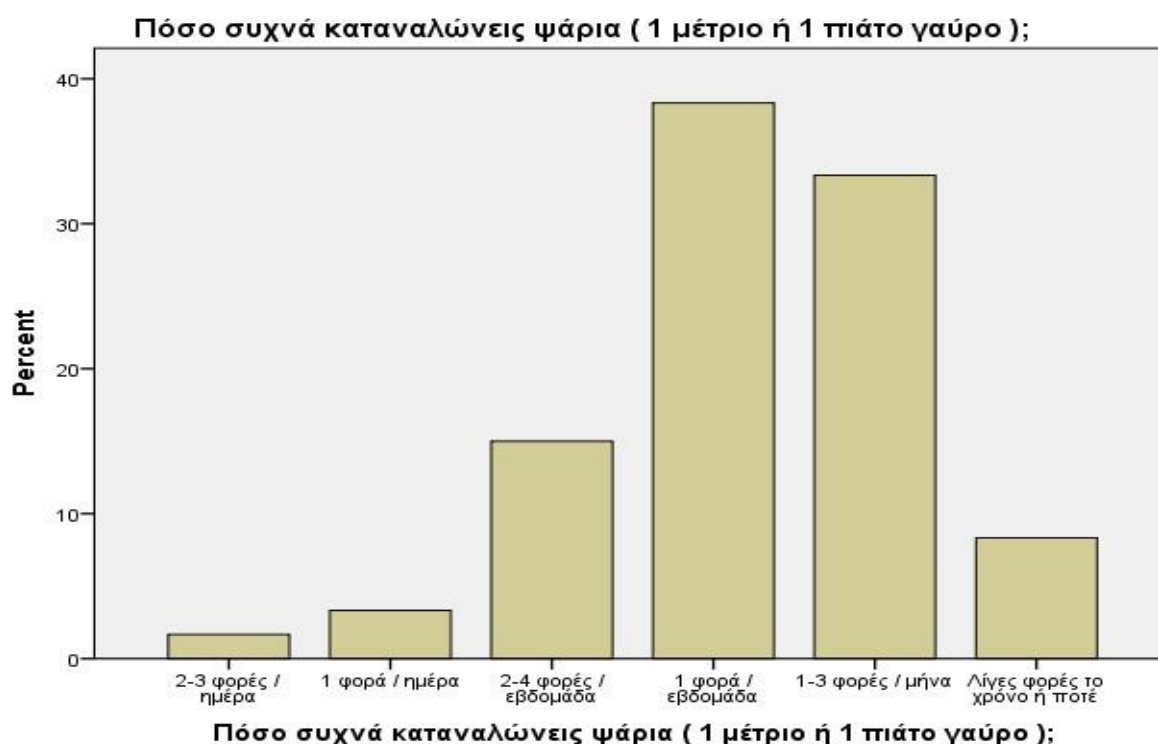


Συγολιασμός: Παρατηρούμε ότι, το μεγαλύτερο ποσοστό των συμμετεχόντων (53,3 %) δήλωσε ότι καταναλώνει συκώτι ή άλλα εντόσθια (170 – 220 γρ), λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ. Το 28,3 % δήλωσε 1-3 φορές / μήνα, το 13,3 % 1 φορά / εβδομάδα και το 5,1 % μοιράζεται ανάμεσα σε 2-4 φορές / εβδομάδα (1,7 %), 5-6 φορές / εβδομάδα (1,7 %) και 1 φορά / ημέρα (1,7 %).

Πίνακας Γ23: Πόσο συχνά καταναλώνεις ψάρια (1 μέτριο ή 1 πιάτο γαύρο);

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
2-3 φορές / ημέρα	1	1,7
1 φορά / ημέρα	2	3,3
2-4 φορές / εβδομάδα	9	15,0
1 φορά / εβδομάδα	23	38,3
1-3 φορές / μήνα	20	33,3
Λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ	5	8,3
Total	60	100,0

Γράφημα Γ23:



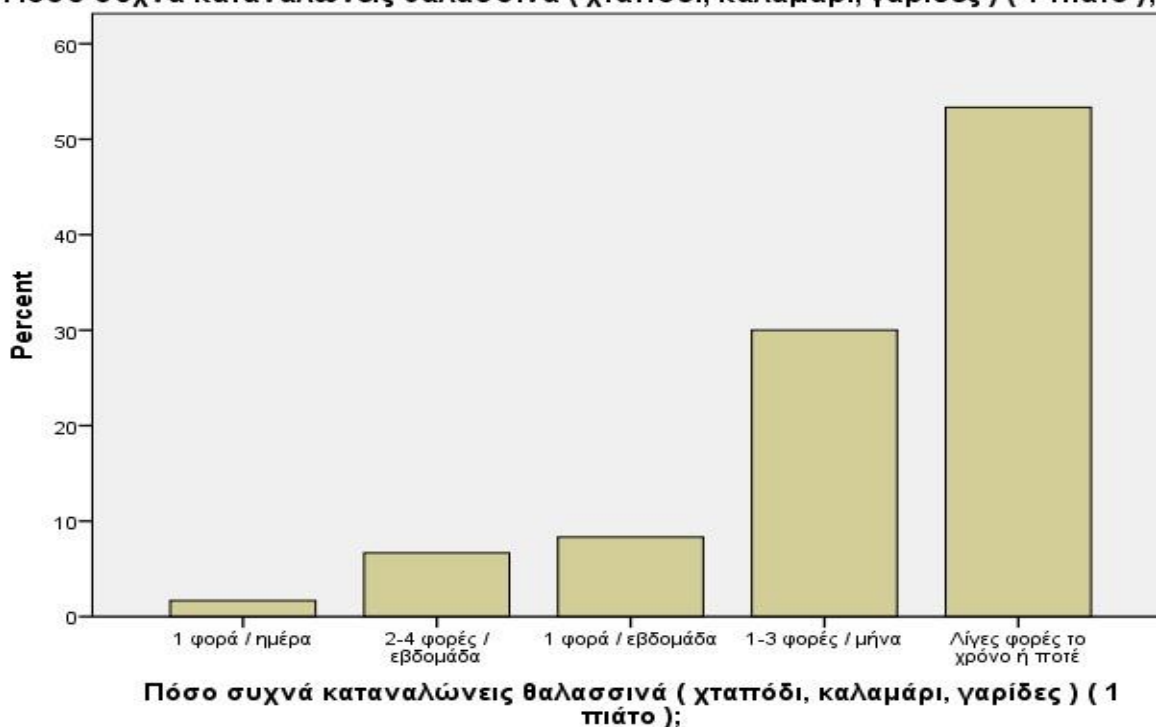
Σχολιασμός: Παρατηρούμε ότι, το 38,3 % των συμμετεχόντων δήλωσε ότι καταναλώνει ψάρια (1 μέτριο ή 1 πιάτο γαύρο), 1 φορά / εβδομάδα. Το 33,3 % δήλωσε 1-3 φορές / μήνα, το 15 % 2-4 φορές / εβδομάδα, το 8,3 % λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ, το 3,3 % 1 φορά / ημέρα και το 1,7 % 2-3 φορές / ημέρα.

Πίνακας Γ24: Πόσο συχνά καταναλώνεις θαλασσινά (χταπόδι, καλαμάρι, γαρίδες) (1 πιάτο);

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
1 φορά / ημέρα	1	1,7
2-4 φορές / εβδομάδα	4	6,7
1 φορά / εβδομάδα	5	8,3
1-3 φορές / μήνα	18	30,0
Λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ	32	53,3
Total	60	100,0

Γράφημα Γ24:

Πόσο συχνά καταναλώνεις θαλασσινά (χταπόδι, καλαμάρι, γαρίδες) (1 πιάτο);

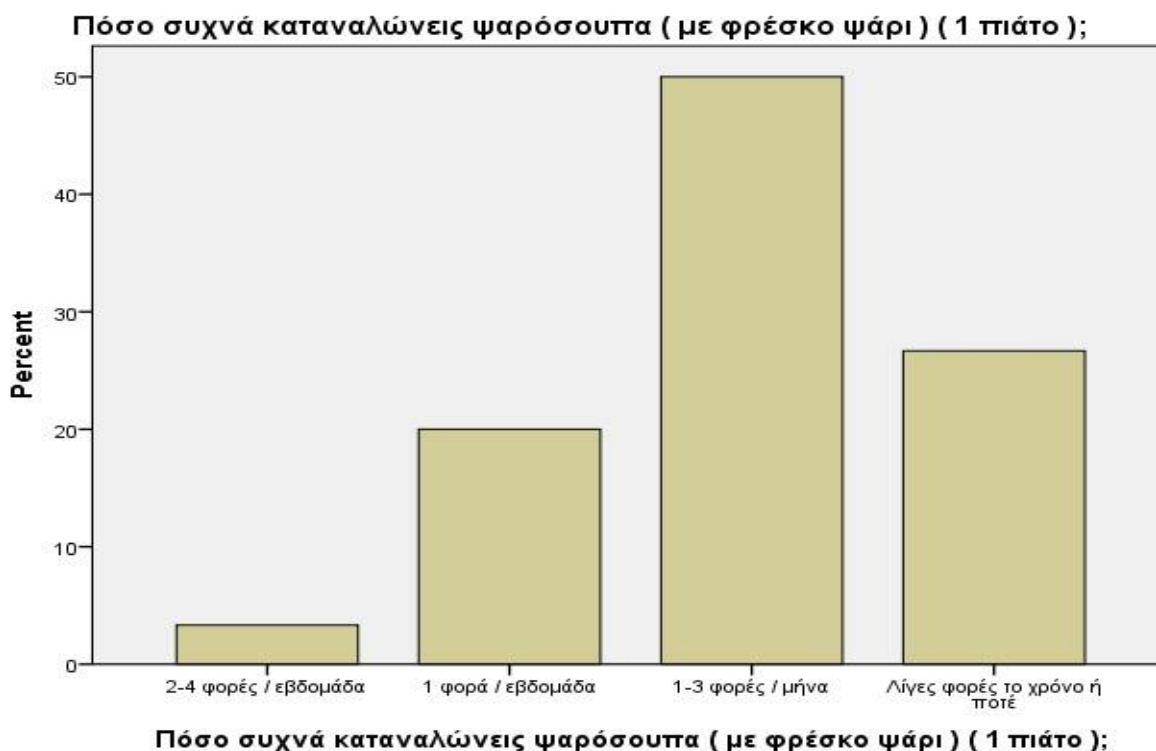


Συμπέρασμα: Παρατηρούμε ότι, το 53,3 % των συμμετεχόντων δήλωσε ότι καταναλώνει θαλασσινά (χταπόδι, καλαμάρι, γαρίδες) (1 πιάτο), λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ. Το 30 % δήλωσε 1-3 φορές / μήνα, το 8,3 % 1 φορά / εβδομάδα, το 6,7 % 2-4 φορές / εβδομάδα και το 1,7 % 1 φορά / ημέρα.

Πίνακας Γ25: Πόσο συχνά καταναλώνεις ψαρόσουπα (με φρέσκο ψάρι) (1 πιάτο);

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
2-4 φορές / εβδομάδα	2	3,3
1 φορά / εβδομάδα	12	20,0
1-3 φορές / μήνα	30	50,0
Λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ	16	26,7
Total	60	100,0

Γράφημα Γ25:

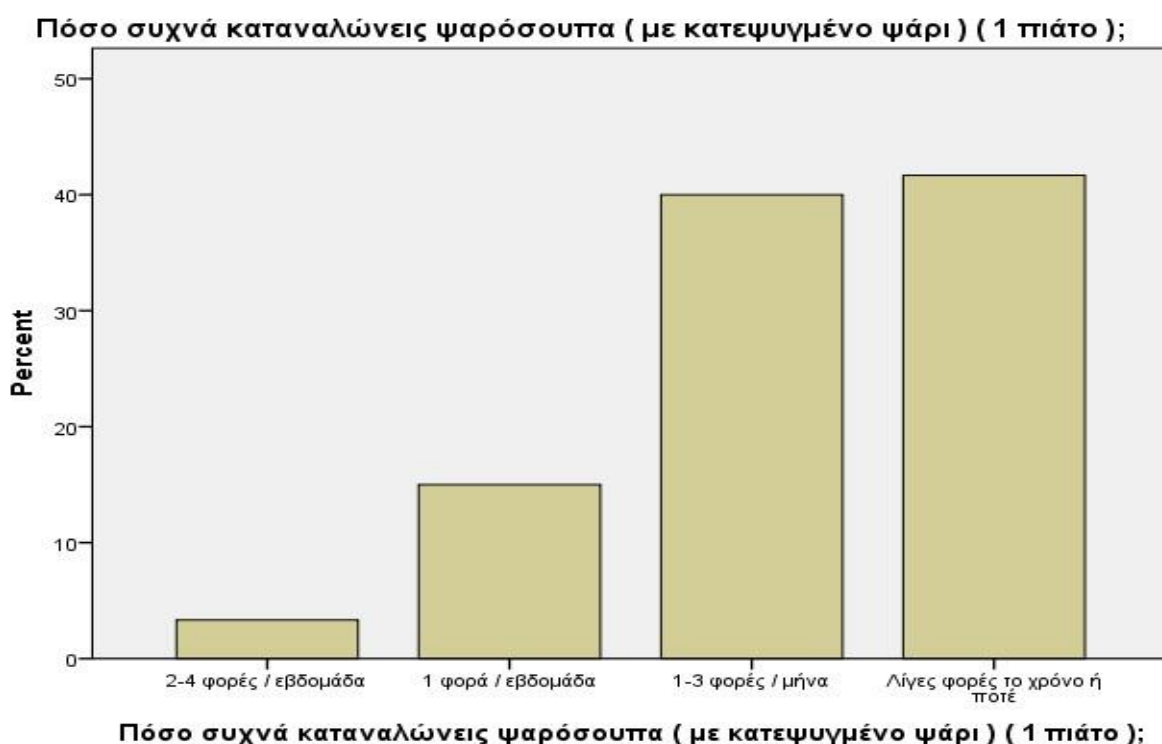


Συμπέρασμα: Παρατηρούμε ότι, το 50 % των συμμετεχόντων δήλωσε ότι καταναλώνει ψαρόσουπα (με φρέσκο ψάρι) (1 πιάτο), 1-3 φορές / μήνα. Το 26,7 % δήλωσε λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ, το 20 % 1 φορά / εβδομάδα και το 3,3 % 2-4 φορές / εβδομάδα.

Πίνακας Γ26: Πόσο συχνά καταναλώνεις ψαρόσουπα (με κατεψυγμένο ψάρι) (1 πιάτο);

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
2-4 φορές / εβδομάδα	2	3,3
1 φορά / εβδομάδα	9	15,0
1-3 φορές / μήνα	24	40,0
Λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ	25	41,7
Total	60	100,0

Γράφημα Γ26:

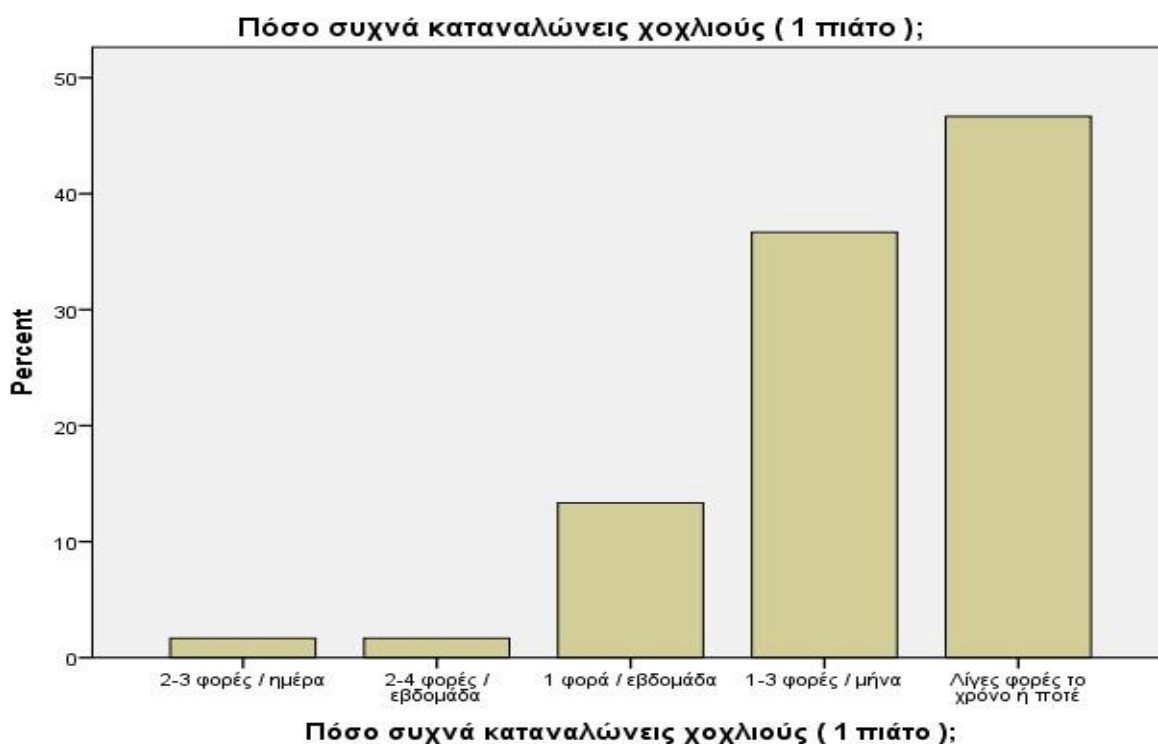


Συμπέρασμα: Όπως φαίνεται από τα παραπάνω, το μεγαλύτερο ποσοστό των συμμετεχόντων (41,7 %) δήλωσε ότι καταναλώνει ψαρόσουπα (με κατεψυγμένο ψάρι) (1 πιάτο), λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ. Το 40 % δήλωσε 1-3 φορές / μήνα, το 15 % 1 φορά / εβδομάδα και το 3,3 % 2-4 φορές / εβδομάδα.

Πίνακας Γ27: Πόσο συχνά καταναλώνεις γογλιούς (1 πιάτο);

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
2-3 φορές / ημέρα	1	1,7
2-4 φορές / εβδομάδα	1	1,7
1 φορά / εβδομάδα	8	13,3
1-3 φορές / μήνα	22	36,7
Λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ	28	46,7
<u>Total</u>	60	100,0

Γράφημα Γ27:



Συγολιασμός: Όπως φαίνεται από τα παραπάνω, το μεγαλύτερο ποσοστό των συμμετεχόντων (46,7 %) δήλωσε ότι καταναλώνει χοχλιούς (1 πιάτο), λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ. Το 36,7 % δήλωσε 1-3 φορές / μήνα, το 13,3 % 1 φορά / εβδομάδα και το 3,4 % μοιράζεται ανάμεσα σε 2-4 φορές / εβδομάδα και 2-3 φορές / ημέρα.

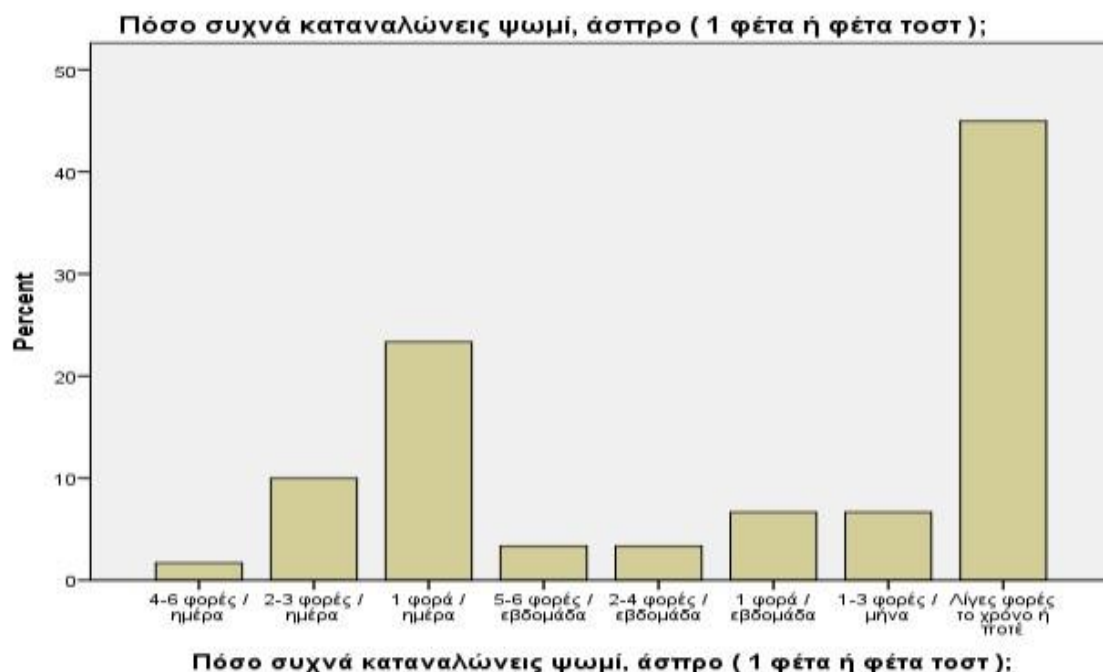
ΣΥΖΗΤΗΣΗ: Σύμφωνα με τα παραπάνω παρατηρούμε ότι, στη περιοχή της Σητείας η κατανάλωση κρεατικών είναι μέσα στα πλαίσια του παραδοσιακού μεσογειακού μοντέλου διατροφής, με εξαίρεση τα ψάρια που η κατανάλωση είναι μικρή. Συγκεκριμένα, οι

περισσότεροι συμμετέχοντες δήλωσαν ότι καταναλώνουν 2-4 φορές / εβδομάδα λευκά κρέατα (1 κομμάτι), 1 φορά / εβδομάδα ψάρια (1 μέτριο ή 1 πιάτο γαύρο), 1-3 φορές / μήνα κόκκινα κρέατα (1 κομμάτι) και ψαρόσουπα με φρέσκο ψάρι (1 πιάτο) και λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ αλλαντικά (1 φέτα ή κομμάτι), συκώτι ή άλλα εντόσθια (170-220 γρ), θαλασσινά (1 πιάτο), ψαρόσουπα με κατεψυγμένο ψάρι (1 πιάτο) και χοχλιούς (1 πιάτο).

Πίνακας Γ28: Πόσο συχνά καταναλώνεις ψωμί, άσπρο (1 φέτα ή φέτα τοστ):

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
4-6 φορές / ημέρα	1	1,7
2-3 φορές / ημέρα	6	10,0
1 φορά / ημέρα	14	23,3
5-6 φορές / εβδομάδα	2	3,3
2-4 φορές / εβδομάδα	2	3,3
1 φορά / εβδομάδα	4	6,7
1-3 φορές / μήνα	4	6,7
Λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ	27	45,0
<u>Total</u>	60	100,0

Γράφημα Γ28:



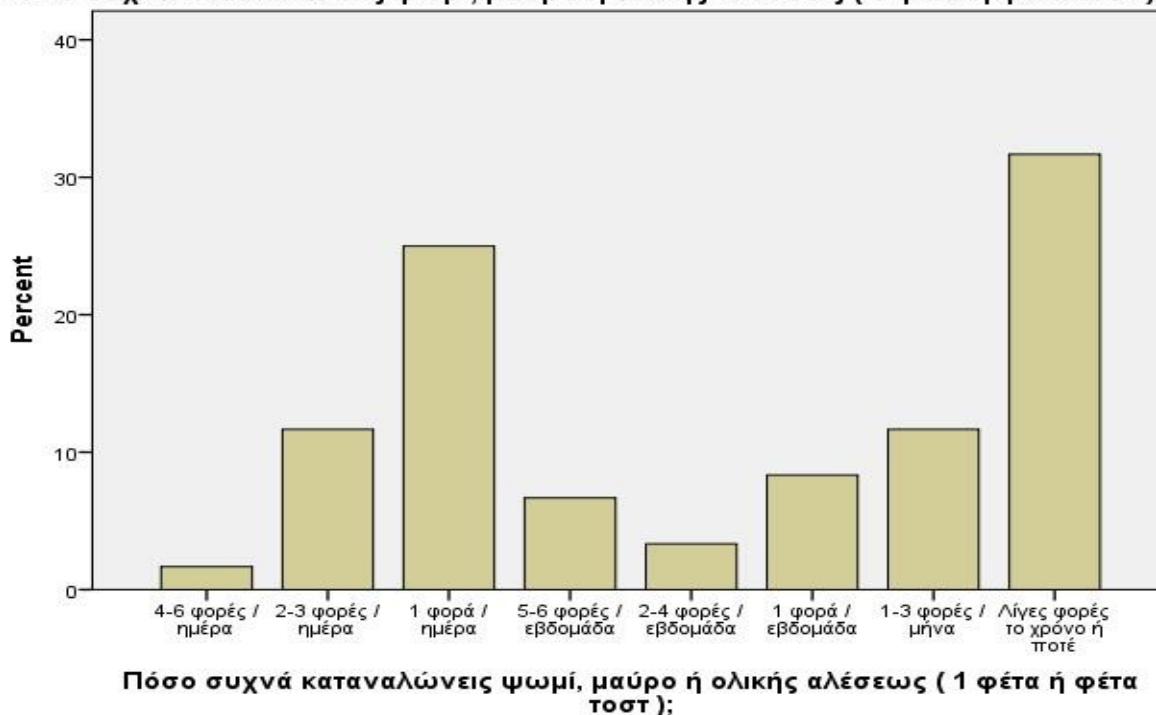
Σχολιασμός: Παρατηρούμε ότι, το 45 % των συμμετεχόντων δήλωσε ότι καταναλώνει άσπρο ψωμί (1 φέτα ή φέτα του τoστ), λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ. Το 23,3 % δήλωσε 1 φορά / ημέρα, το 13,4 % μοιράζεται ανάμεσα σε 1-3 φορές / μήνα (6,7 %) και 1 φορά / εβδομάδα (6,7 %), το 10 % 2-3 φορές / ημέρα, το 6,6 % μοιράζεται ανάμεσα σε 2-4 φορές / εβδομάδα (3,3 %) και 5-6 φορές / εβδομάδα (3,3 %) και το 1,7 % 4-6 φορές / ημέρα.

Πίνακας Γ29: Πόσο συχνά καταναλώνεις ψωμί, μαύρο ή ολικής αλέσεως (1 φέτα ή φέτα τoστ);

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
4-6 φορές / ημέρα	1	1,7
2-3 φορές / ημέρα	7	11,7
1 φορά / ημέρα	15	25,0
5-6 φορές / εβδομάδα	4	6,7
2-4 φορές / εβδομάδα	2	3,3
1 φορά / εβδομάδα	5	8,3
1-3 φορές / μήνα	7	11,7
Λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ	19	31,7
Total	60	100,0

Γράφημα Γ29:

Πόσο συχνά καταναλώνεις ψωμί, μαύρο ή ολικής αλέσεως (1 φέτα ή φέτα τοστ);

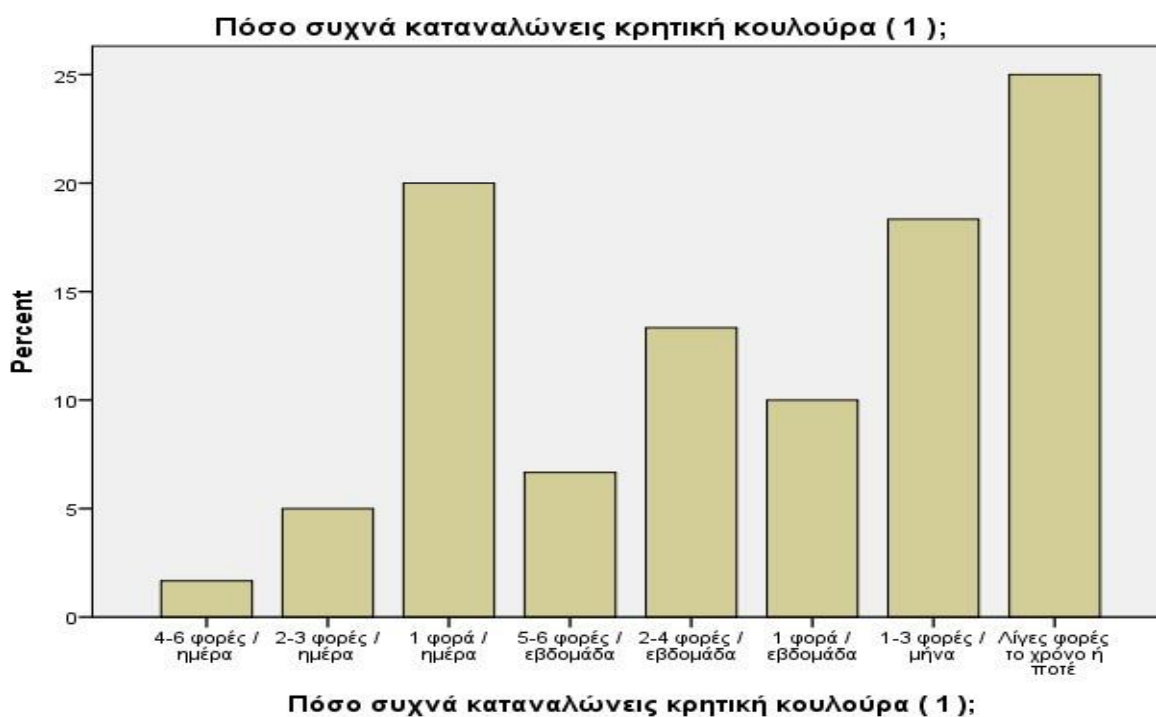


Σχολιασμός: Παρατηρούμε ότι, το 31,7 % των συμμετεχόντων δήλωσε ότι καταναλώνει μαύρο ή ολικής αλέσεως ψωμί (1 φέτα ή φέτα του τοστ), λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ. Το 25 % δήλωσε 1 φορά / ημέρα, το 23,4 % μοιράζεται ανάμεσα σε 1-3 φορές / μήνα (11,7 %) και 2-3 φορές / ημέρα (11,7 %), το 8,3 % 1 φορά / εβδομάδα, το 6,7 % 5-6 φορές / εβδομάδα, το 3,3 % 2-4 φορές / εβδομάδα και το 1,7 % 4-6 φορές / ημέρα.

Πίνακας Γ30: Πόσο συχνά καταναλώνεις κρητική κουλούρα (1);

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
4-6 φορές / ημέρα	1	1,7
2-3 φορές / ημέρα	3	5,0
1 φορά / ημέρα	12	20,0
5-6 φορές / εβδομάδα	4	6,7
2-4 φορές / εβδομάδα	8	13,3
1 φορά / εβδομάδα	6	10,0
1-3 φορές / μήνα	11	18,3
Λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ	15	25,0
Total	60	100,0

Γράφημα Γ30:



Σχολιασμός: Παρατηρούμε ότι, το 25 % των συμμετεχόντων δήλωσε ότι καταναλώνει κρητική κουλούρα (1), λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ. Το 20 % δήλωσε 1 φορά / ημέρα, το 18,3 % 1-3 φορές / μήνα, το 13,3 % 2-4 φορές / εβδομάδα, το 10 % 1 φορά / εβδομάδα, το 6,7 % 5-6 φορές / εβδομάδα, το 5 % 2-3 φορές / ημέρα και το 1,7 % 4-6 φορές / ημέρα.

Πίνακας Γ31: Πόσο συχνά καταναλώνεις δημητριακά πρωϊνού (1/2 φλιτζ):

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
4-6 φορές / ημέρα	1	1,7
2-3 φορές / ημέρα	2	3,3
1 φορά / ημέρα	7	11,7
5-6 φορές / εβδομάδα	2	3,3
2-4 φορές / εβδομάδα	4	6,7
1 φορά / εβδομάδα	4	6,7
1-3 φορές / μήνα	5	8,3
Λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ	35	58,3
Total	60	100,0

Γράφημα Γ31:

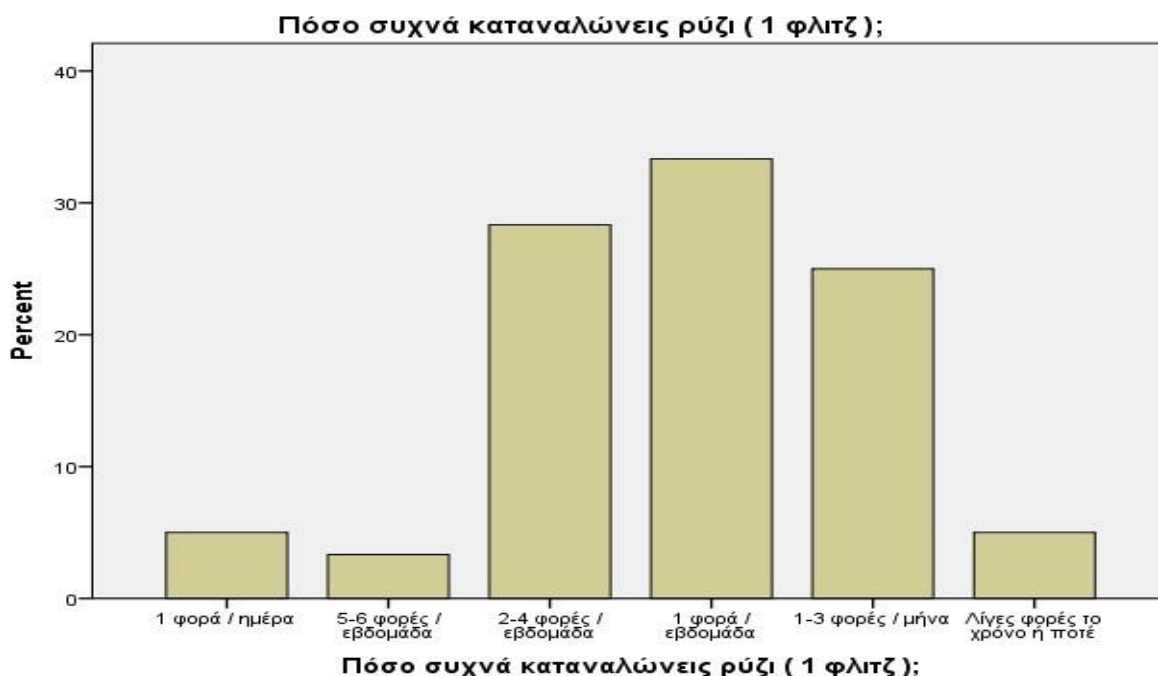


Σχολιασμός: Παρατηρούμε ότι, το 58,3 % των συμμετεχόντων δήλωσε ότι καταναλώνει δημητριακά πρωϊνού (½ φλιτζ), λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ. Το 13,4 % μοιράζεται ανάμεσα σε 2-4 φορές / εβδομάδα (6,7 %) και 1 φορά / εβδομάδα (6,7 %), το 11,7 % 1 φορά / ημέρα, το 8,3 % 1-3 φορές / μήνα, το 6,6 % μοιράζεται ανάμεσα σε 5-6 φορές / εβδομάδα (3,3 %) και 2-3 φορές / ημέρα (3,3 %) και το 1,7 % 4-6 φορές / ημέρα.

Πίνακας Γ32: Πόσο συχνά καταναλώνεις ρύζι (1 φλιτζ);

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
1 φορά / ημέρα	3	5,0
5-6 φορές / εβδομάδα	2	3,3
2-4 φορές / εβδομάδα	17	28,3
1 φορά / εβδομάδα	20	33,3
1-3 φορές / μήνα	15	25,0
Λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ	3	5,0
Total	60	100,0

Γράφημα Γ32:



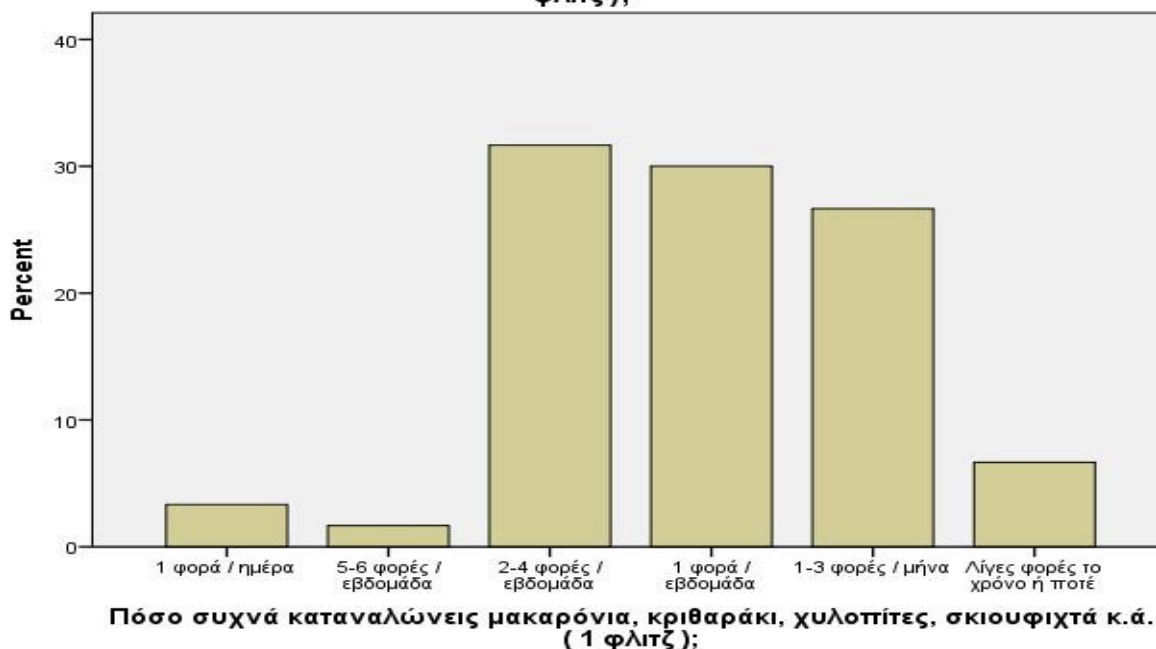
Σχολιασμός: Παρατηρούμε ότι, το 33,3 % των συμμετεχόντων δήλωσε ότι καταναλώνει ρύζι (1 φλιτζ), 1 φορά / εβδομάδα. Το 28,3 % δήλωσε 2-4 φορές / εβδομάδα, το 25 % 1-3 φορές / μήνα, το 10 % μοιράζεται ανάμεσα σε 1 φορά / ημέρα (5 %) και λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ (5 %) και το 3,3 % 5-6 φορές / εβδομάδα.

Πίνακας Γ33: Πόσο συχνά καταναλώνεις μακαρόνια, κριθαράκι, χυλοπίτες, σκιουφιχτά κ.ά. (1 φλιτζ);

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
1 φορά / ημέρα	2	3,3
5-6 φορές / εβδομάδα	1	1,7
2-4 φορές / εβδομάδα	19	31,7
1 φορά / εβδομάδα	18	30,0
1-3 φορές / μήνα	16	26,7
Λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ	4	6,7
<u>Total</u>	60	100,0

Γράφημα Γ33:

Πόσο συχνά καταναλώνεις μακαρόνια, κριθαράκι, χυλοπίτες, σκιουφιχτά κ.ά. (1 φλιτζ) ;

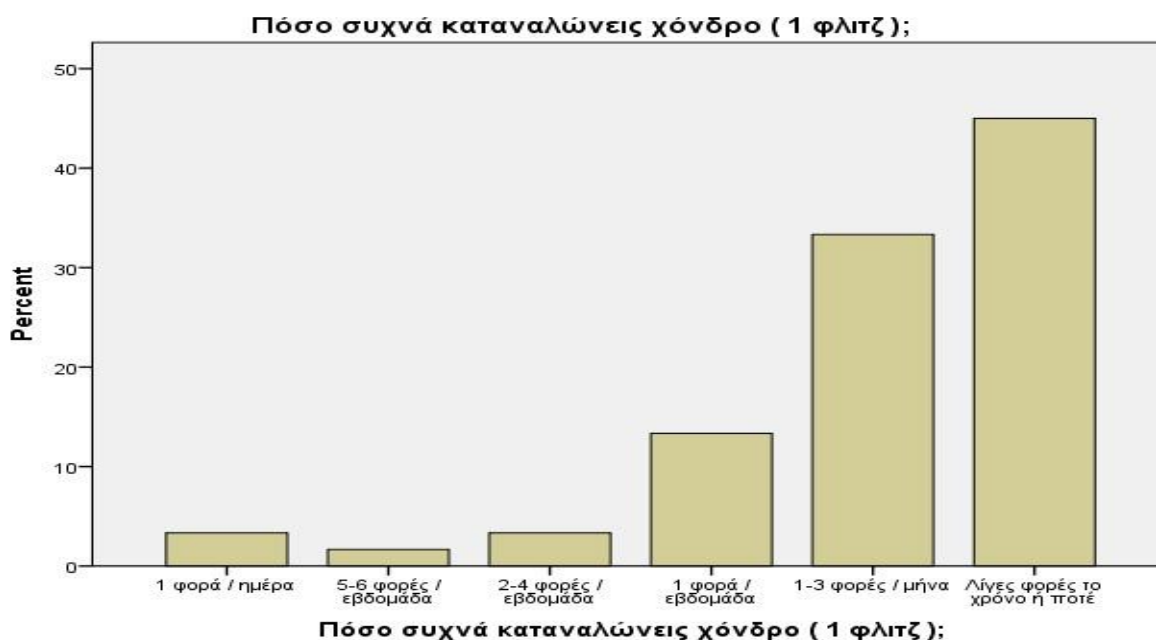


Σχολιασμός: Παρατηρούμε ότι, το 31,7 % των συμμετεχόντων δήλωσε ότι καταναλώνει μακαρόνια, κριθαράκι, χυλοπίτες, σκιουφιχτά κ.ά. (1 φλιτζ), 2-4 φορές / εβδομάδα. Το 30 % δήλωσε 1 φορά / εβδομάδα, το 26,7 % 1-3 φορές / μήνα, το 6,7 % λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ και το 3,3 % 1 φορά / ημέρα.

Πίνακας Γ34: Πόσο συχνά καταναλώνεις γόνδρο (1 φλιτζ);

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
1 φορά / ημέρα	2	3,3
5-6 φορές / εβδομάδα	1	1,7
2-4 φορές / εβδομάδα	2	3,3
1 φορά / εβδομάδα	8	13,3
1-3 φορές / μήνα	20	33,3
Λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ	27	45,0
<u>Total</u>	60	100,0

Γράφημα Γ34:



Συγολιασμός: Παρατηρούμε ότι, το 45 % των συμμετεχόντων δήλωσε ότι καταναλώνει χόνδρο (1 φλιτζ), λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ. Το 33,3 % δήλωσε 1-3 φορές / μήνα, το 13,3 % 1 φορά / εβδομάδα, το 6,6 % μοιράζεται ανάμεσα σε 2-4 φορές / εβδομάδα (3,3 %) και 1 φορά / ημέρα (3,3 %) και το 1,7 % 5-6 φορές / εβδομάδα.

ΣΥΖΗΤΗΣΗ: Σύμφωνα με τα παραπάνω παρατηρούμε ότι, στη περιοχή της Σητείας η κατανάλωση δημητριακών και προϊόντων αυτών είναι μικρή σε σχέση με το παραδοσιακό μεσογειακό μοντέλο διατροφής. Εβδομαδιαία καταναλώνονται 2-4 φορές μακαρόνια, κριθαράκι, χυλοπίτες, σκιουφιχτά κ.ά. (1 φλιτζάνι) και 1 φορά ρύζι (1 φλιτζάνι), ενώ ψωμί λευκό, ψωμί ολικής αλέσεως, κρητική κουλούρα, δημητριακά πρωϊνού και χόνδρος καταναλώνονται λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ.

Πίνακας Γ35: Πόσο συχνά καταναλώνεις καλτσούνια (1);

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
2-3 φορές / ημέρα	1	1,7
5-6 φορές / εβδομάδα	2	3,3
2-4 φορές / εβδομάδα	3	5,0
1 φορά / εβδομάδα	5	8,3
1-3 φορές / μήνα	10	16,7
Λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ	39	65,0
Total	60	100,0

Γράφημα Γ35:



Σχολιασμός: Παρατηρούμε ότι, το 65 % των συμμετεχόντων δήλωσε ότι καταναλώνει καλτσούνια (1), λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ. Το 16,7 % δήλωσε 1-3 φορές / μήνα, το 8,3 % 1 φορά / εβδομάδα, το 5 % 2-4 φορές / εβδομάδα, το 3,3 % 5-6 φορές / εβδομάδα και το 1,7 % 2-3 φορές / ημέρα.

Πίνακας Γ36: Πόσο συχνά καταναλώνεις σταφιδωτά (1);

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
2-3 φορές / ημέρα	1	1,7
5-6 φορές / εβδομάδα	1	1,7
2-4 φορές / εβδομάδα	3	5,0
1 φορά / εβδομάδα	6	10,0
1-3 φορές / μήνα	12	20,0
Λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ	37	61,7
Total	60	100,0

Γράφημα Γ36:



Σχολιασμός: Παρατηρούμε ότι, το 61,7 % των συμμετεχόντων δήλωσε ότι καταναλώνει σταφιδωτά (1), λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ. Το 20 % δήλωσε 1-3 φορές / μήνα, το 10 % 1 φορά / εβδομάδα, το 5 % 2-4 φορές / εβδομάδα και το 3,4 % μοιράζεται ανάμεσα σε 5-6 φορές / εβδομάδα και 2-3 φορές / ημέρα.

Πίνακας Γ37: Πόσο συχνά καταναλώνεις πατούδα (1);

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
2-4 φορές / εβδομάδα	2	3,3
1 φορά / εβδομάδα	3	5,0
1-3 φορές / μήνα	5	8,3
Λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ	50	83,3
Total	60	100,0

Γράφημα Γ37:

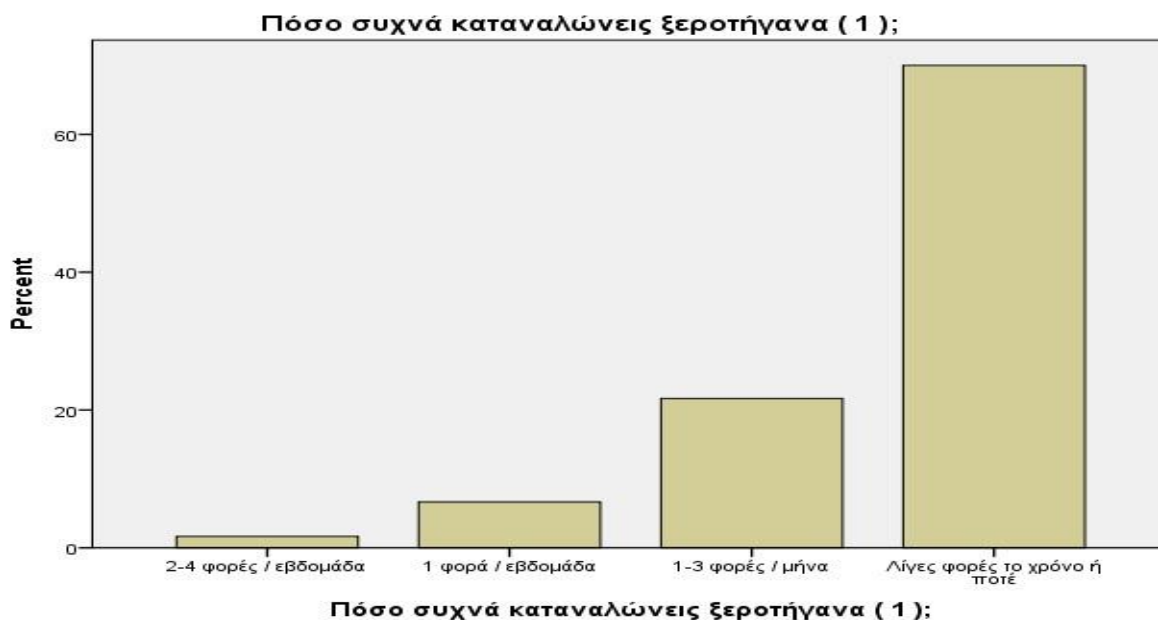


Σχολιασμός: Παρατηρούμε ότι, το 83,3 % των συμμετεχόντων δήλωσε ότι καταναλώνει πατούδα (1), λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ. Το 8,3 % δήλωσε 1-3 φορές / μήνα, το 5 % 1 φορά / εβδομάδα και το 3,3 % 2-4 φορές / εβδομάδα.

Πίνακας Γ38: Πόσο συχνά καταναλώνεις ξεροτήγανα (1);

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
2-4 φορές / εβδομάδα	1	1,7
1 φορά / εβδομάδα	4	6,7
1-3 φορές / μήνα	13	21,7
Λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ	42	70,0
<u>Total</u>	60	100,0

Γράφημα Γ38:

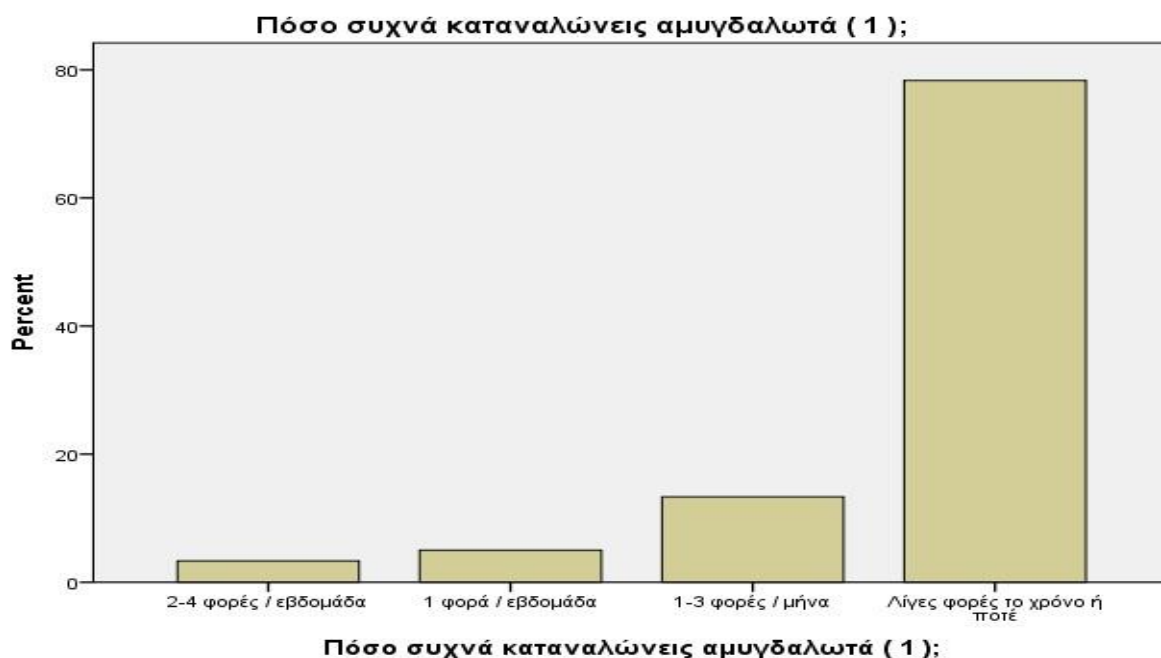


Σχολιασμός: Παρατηρούμε ότι, το 70 % των συμμετεχόντων δήλωσε ότι καταναλώνει ξεροτήγανα (1), λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ. Το 21,7 % δήλωσε 1-3 φορές / μήνα, το 6,7 % 1 φορά / εβδομάδα και το 1,7 % 2-4 φορές / εβδομάδα.

Πίνακας Γ39: Πόσο συχνά καταναλώνεις αμυγδαλωτά (1):

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
2-4 φορές / εβδομάδα	2	3,3
1 φορά / εβδομάδα	3	5,0
1-3 φορές / μήνα	8	13,3
Λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ	47	78,3
Total	60	100,0

Γράφημα Γ39:



Σχολιασμός: Παρατηρούμε ότι, το 78,3 % των συμμετεχόντων δήλωσε ότι καταναλώνει αμυγδαλωτά (1), λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ. Το 13,3 % δήλωσε 1-3 φορές / μήνα, το 5 % 1 φορά / εβδομάδα και το 3,3 % 2-4 φορές / εβδομάδα.

Πίνακας Γ40: Πόσο συχνά καταναλώνεις μουστοκούλουρα (1);

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
2-4 φορές / εβδομάδα	2	3,3
1 φορά / εβδομάδα	4	6,7
1-3 φορές / μήνα	5	8,3
Λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ	49	81,7
Total	60	100,0

Γράφημα Γ40:

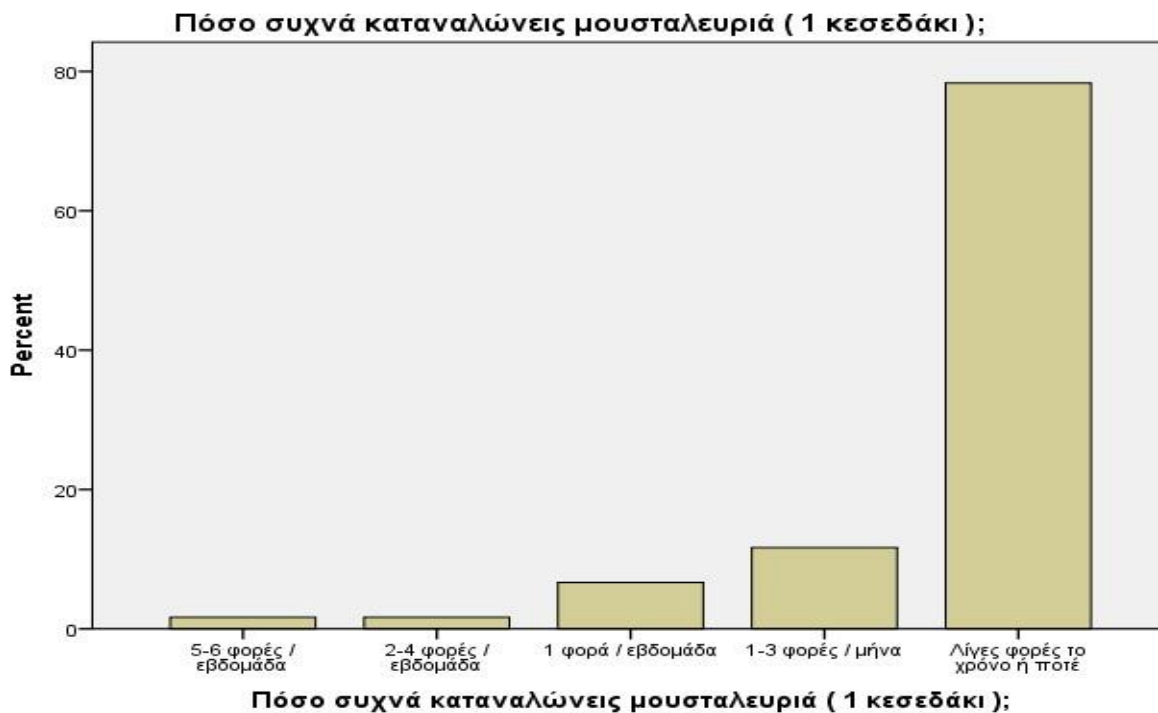


Σχολιασμός: Παρατηρούμε ότι, το 81,7 % των συμμετεχόντων δήλωσε ότι καταναλώνει μουστοκούλουρα (1), λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ. Το 8,3 % δήλωσε 1-3 φορές / μήνα, το 6,7 % 1 φορά / εβδομάδα και το 3,3 % 2-4 φορές / εβδομάδα.

Πίνακας Γ41: Πόσο συχνά καταναλώνεις μουσταλευριά (1 κεσεδάκι);

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
5-6 φορές / εβδομάδα	1	1,7
2-4 φορές / εβδομάδα	1	1,7
1 φορά / εβδομάδα	4	6,7
1-3 φορές / μήνα	7	11,7
Λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ	47	78,3
<u>Total</u>	60	100,0

Γράφημα Γ41:



Συγολιασμός: Παρατηρούμε ότι, το 78,3 % των συμμετεχόντων δήλωσε ότι καταναλώνει μουσταλευριά (1 κεσεδάκι), λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ. Το 11,7 % δήλωσε 1-3 φορές / μήνα, το 6,7 % 1 φορά / εβδομάδα και το 3,4 % μοιράζεται ανάμεσα σε 5-6 φορές / εβδομάδα και 2-4 φορές / εβδομάδα.

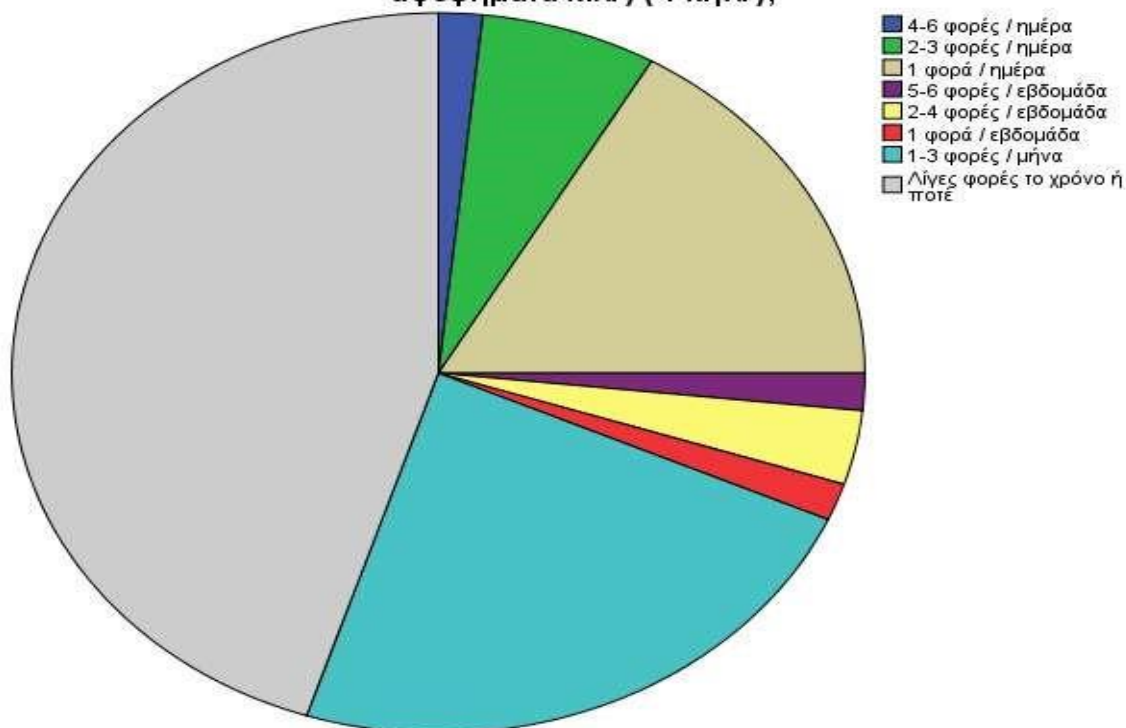
ΣΥΖΗΤΗΣΗ: Όπως παρατηρούμε από τα παραπάνω, η κατανάλωση γλυκών από τους συμμετέχοντες στη περιοχή της Σητείας είναι μέσα στα πλαίσια του παραδοσιακού μεσογειακού μοντέλου διατροφής. Καταναλώνονται λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ, σε ειδικές περιστάσεις (πανηγύρια, γάμοι κτλ) και σε συγκεκριμένες περιόδους του έτους (π.χ. Πάσχα), όπως μας ανέφεραν.

Πίνακας Γ42: Πόσο συχνά καταναλώνεις μαρμελάδα, ζάχαρη (π.χ. σε ψωμί, ροφήματα /αφεψήματα κτλ.) (1 κ.γλ.);

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
4-6 φορές / ημέρα	1	1,7
2-3 φορές / ημέρα	4	6,7
1 φορά / ημέρα	10	16,7
5-6 φορές / εβδομάδα	1	1,7
2-4 φορές / εβδομάδα	2	3,3
1 φορά / εβδομάδα	1	1,7
1-3 φορές / μήνα	14	23,3
Λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ	27	45,0
Total	60	100,0

Γράφημα Γ42:

Πόσο συχνά καταναλώνεις μαρμελάδα, ζάχαρη (π.χ. σε ψωμί, ροφήματα / αφεψήματα κτλ.) (1 κ.γλ.);



Σχολιασμός: Παρατηρούμε ότι, το 45 % των συμμετεχόντων δήλωσε ότι καταναλώνει μαρμελάδα, ζάχαρη (π.χ. σε ψωμί, ροφήματα / αφεψήματα κτλ.), λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ. Το 23,3 % δήλωσε 1-3 φορές / μήνα, το 16,7 % 1 φορά / ημέρα, το 6,7 % 2-3 φορές / ημέρα, το 5,1 % μοιράζεται ανάμεσα σε 4-6 φορές / ημέρα, 5-6 φορές / εβδομάδα και 1 φορά

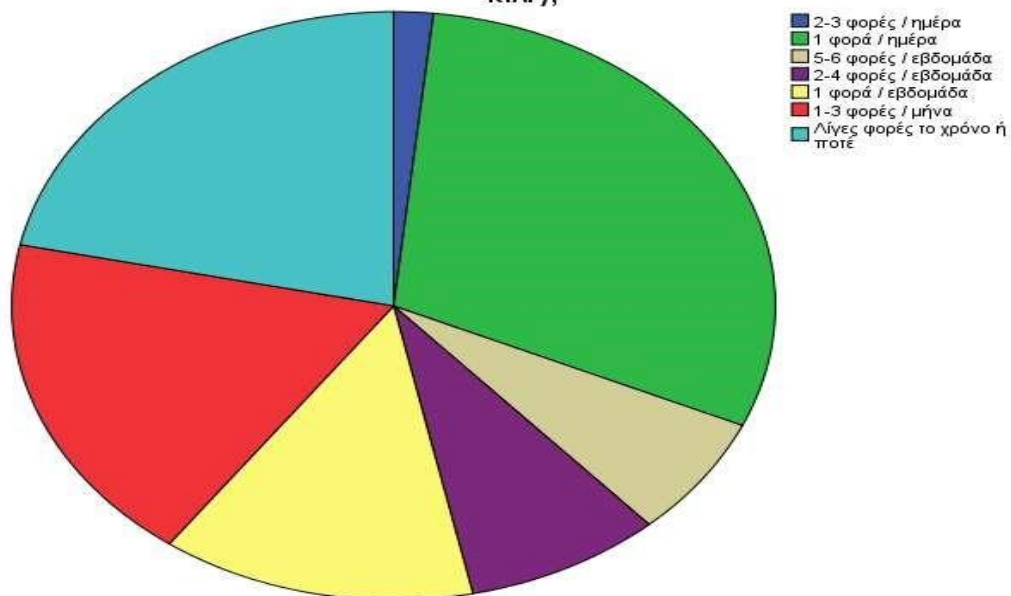
/ εβδομάδα και το 3,3 % 2-4 φορές / εβδομάδα.

Πίνακας Γ43: Πόσο συχνά καταναλώνεις μέλι (1 κ. γλ.) (π.χ. σε ψωμί, ροφήματα /αφεψήματα κτλ.);

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
2-3 φορές / ημέρα	1	1,7
1 φορά / ημέρα	18	30,0
5-6 φορές / εβδομάδα	4	6,7
2-4 φορές / εβδομάδα	5	8,3
1 φορά / εβδομάδα	8	13,3
1-3 φορές / μήνα	11	18,3
Λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ	13	21,7
Total	60	100,0

Γράφημα Γ43:

Πόσο συχνά καταναλώνεις μέλι (1 κ. γλ.) (π.χ. σε ψωμί, ροφήματα / αφεψήματα κτλ.);

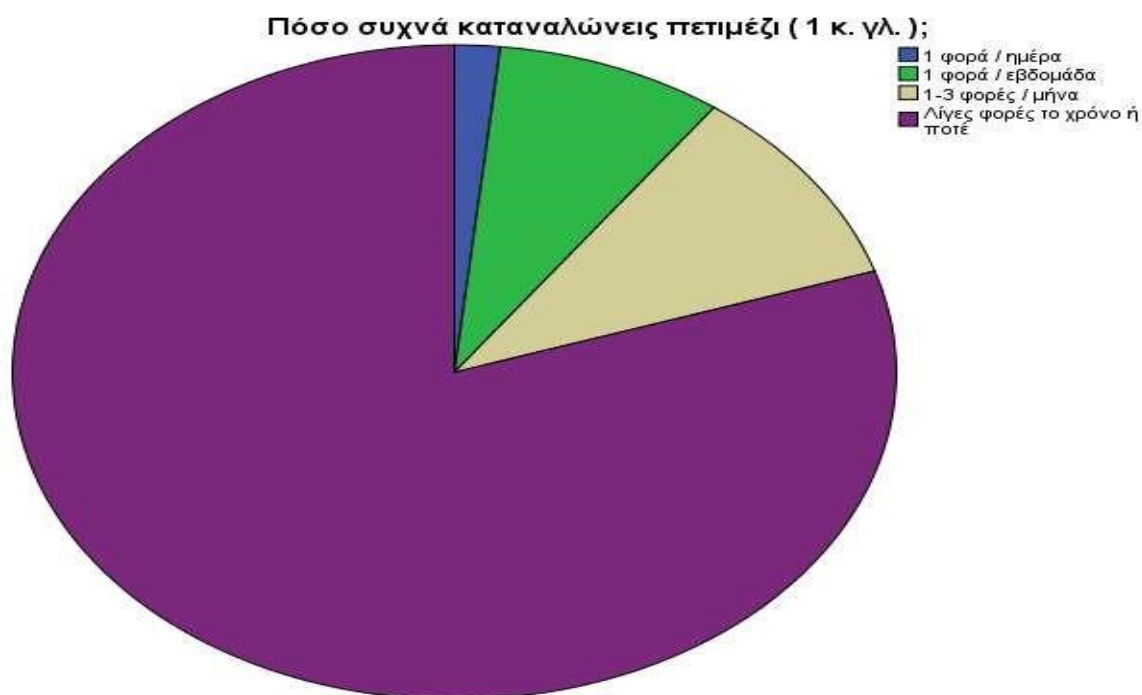


Σχολιασμός: Παρατηρούμε ότι, το 30 % των συμμετεχόντων δήλωσε ότι καταναλώνει μέλι (π.χ. σε ψωμί, ροφήματα . αφεψήματα κτλ) (1 κ. γλ.), 1 φορά / ημέρα. Το 21,7 % δήλωσε λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ, το 18,3 % 1-3 φορές / μήνα, το 13,3 % 1 φορά / εβδομάδα, το 8,3 % 2-4 φορές / εβδομάδα, το 6,7 % 5-6 φορές / εβδομάδα και το 1,7 % 2-3 φορές / ημέρα.

Πίνακας Γ44: Πόσο συχνά καταναλώνεις πετιμέζι (1 κ. γλ.);

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
1 φορά / ημέρα	1	1,7
1 φορά / εβδομάδα	5	8,3
1-3 φορές / μήνα	6	10,0
Λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ	48	80,0
<u>Total</u>	60	100,0

Γράφημα Γ44:

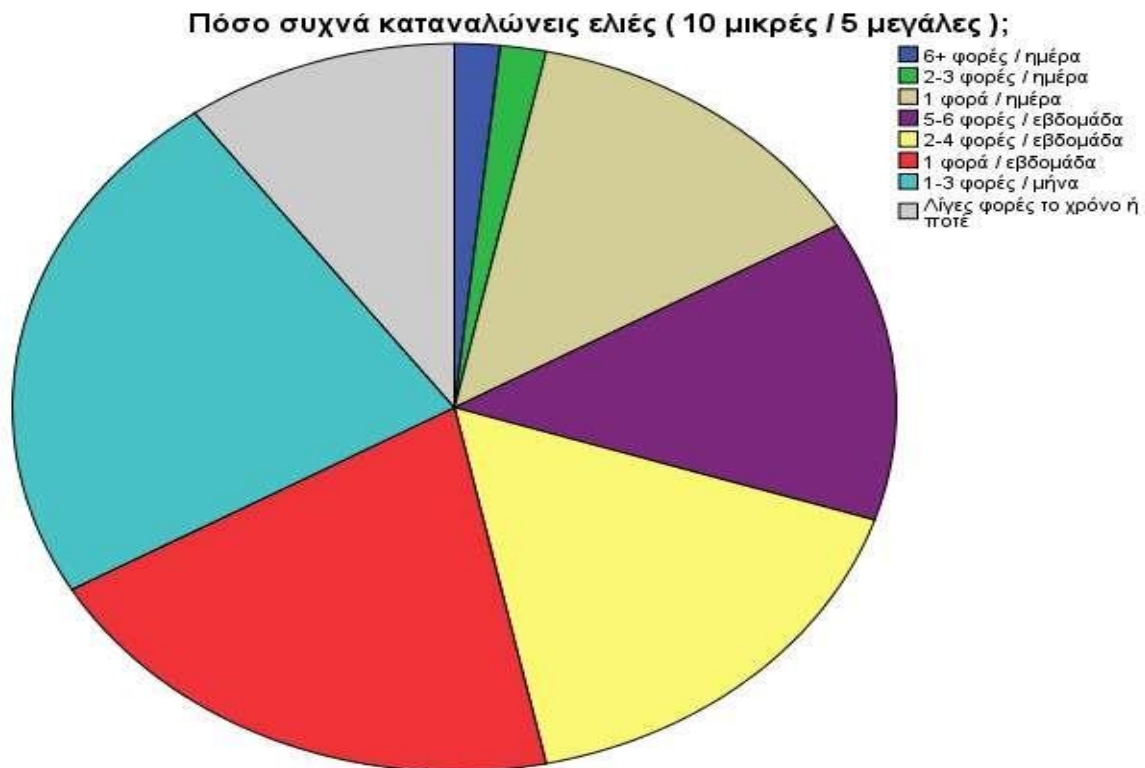


Σχολιασμός: Παρατηρούμε ότι, το 80 % των συμμετεχόντων δήλωσε ότι καταναλώνει πετιμέζι (1 κ.γλ.), λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ. Το 10 % δήλωσε 1-3 φορές / μήνα, το 8,3 % 1 φορά / εβδομάδα και το 1,7 % 1 φορά / ημέρα.

Πίνακας Γ45: Πόσο συχνά καταναλώνεις ελιές (10 μικρές / 5 μεγάλες);

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
6+ φορές / ημέρα	1	1,7
2-3 φορές / ημέρα	1	1,7
1 φορά / ημέρα	8	13,3
5-6 φορές / εβδομάδα	8	13,3
2-4 φορές / εβδομάδα	10	16,7
1 φορά / εβδομάδα	12	20,0
1-3 φορές / μήνα	14	23,3
Λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ	6	10,0
Total	60	100,0

Γράφημα Γ45:

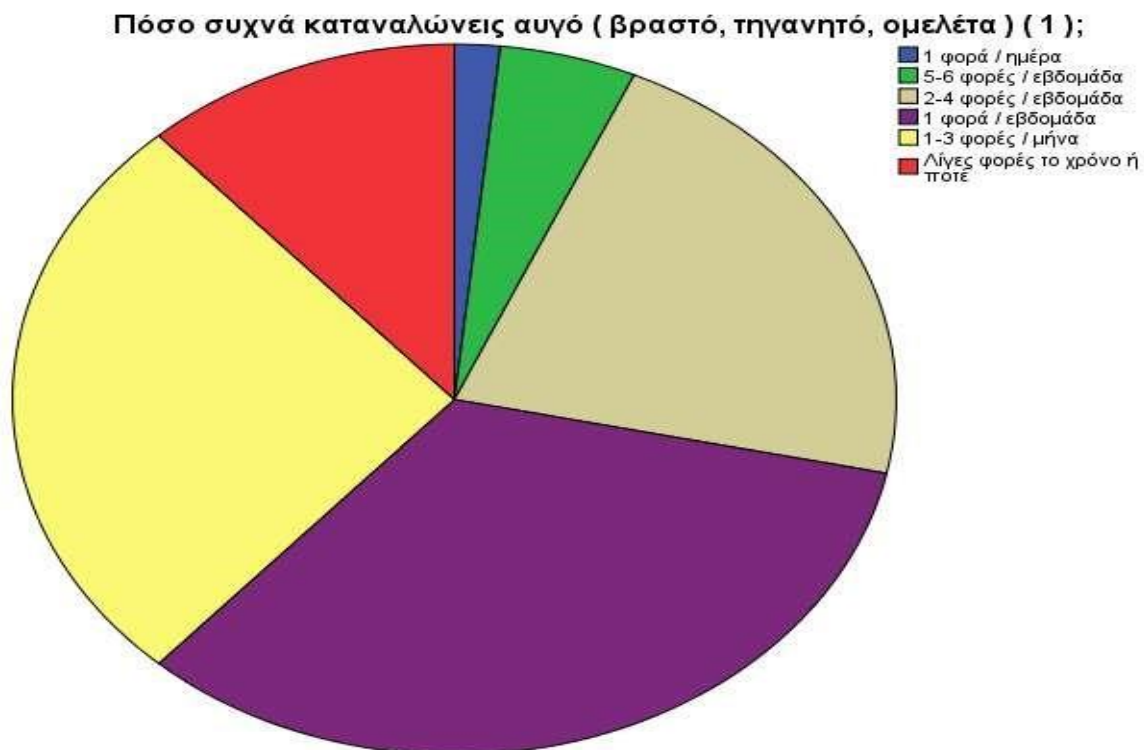


Σχολιασμός: Παρατηρούμε ότι, το 26,6 % των συμμετεχόντων δήλωσε ότι καταναλώνει ελιές (10 μικρές / 5 μεγάλες), 1 φορά / ημέρα (13,3 %) και 5-6 φορές / εβδομάδα (13,3 %). Το 23,3 % δήλωσε 1-3 φορές / μήνα, το 20 % 1 φορά / εβδομάδα, το 16,7 % 2-4 φορές / εβδομάδα και το 3,4 % μοιράζεται ανάμεσα σε 2-3 φορές / ημέρα (1,7 %) και 6+ φορές / ημέρα (1,7 %).

Πίνακας Γ46: Πόσο συχνά καταναλώνεις αυγό (βραστό, τηγανητό, ομελέτα) (1);

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
1 φορά / ημέρα	1	1,7
5-6 φορές / εβδομάδα	3	5,0
2-4 φορές / εβδομάδα	13	21,7
1 φορά / εβδομάδα	20	33,3
1-3 φορές / μήνα	16	26,7
Λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ	7	11,7
<u>Total</u>	60	100,0

Γράφημα Γ46:

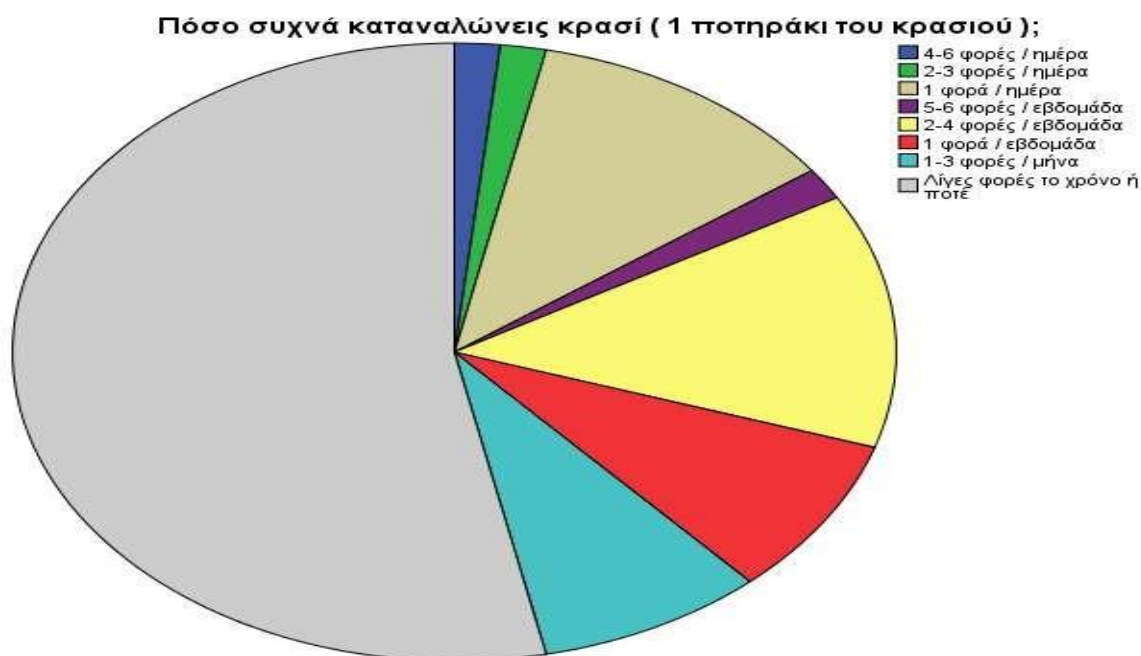


Σχολιασμός: Παρατηρούμε ότι, το 33,3 % των συμμετεχόντων δήλωσε ότι καταναλώνει αυγό (βραστό, τηγανητό, ομελέτα) (1), 1 φορά / εβδομάδα. Το 26,7 % δήλωσε 1-3 φορές / μήνα, το 21,7 % 2-4 φορές / εβδομάδα, το 11,7 % λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ, το 5 % 5-6 φορές / εβδομάδα και το 1,7 % 1 φορά / ημέρα.

Πίνακας Γ47: Πόσο συχνά καταναλώνεις κρασί (1 ποτηράκι του κρασιού);

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
4-6 φορές / ημέρα	1	1,7
2-3 φορές / ημέρα	1	1,7
1 φορά / ημέρα	7	11,7
5-6 φορές / εβδομάδα	1	1,7
2-4 φορές / εβδομάδα	8	13,3
1 φορά / εβδομάδα	5	8,3
1-3 φορές / μήνα	5	8,3
Λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ	32	53,3
Total	60	100,0

Γράφημα Γ47:

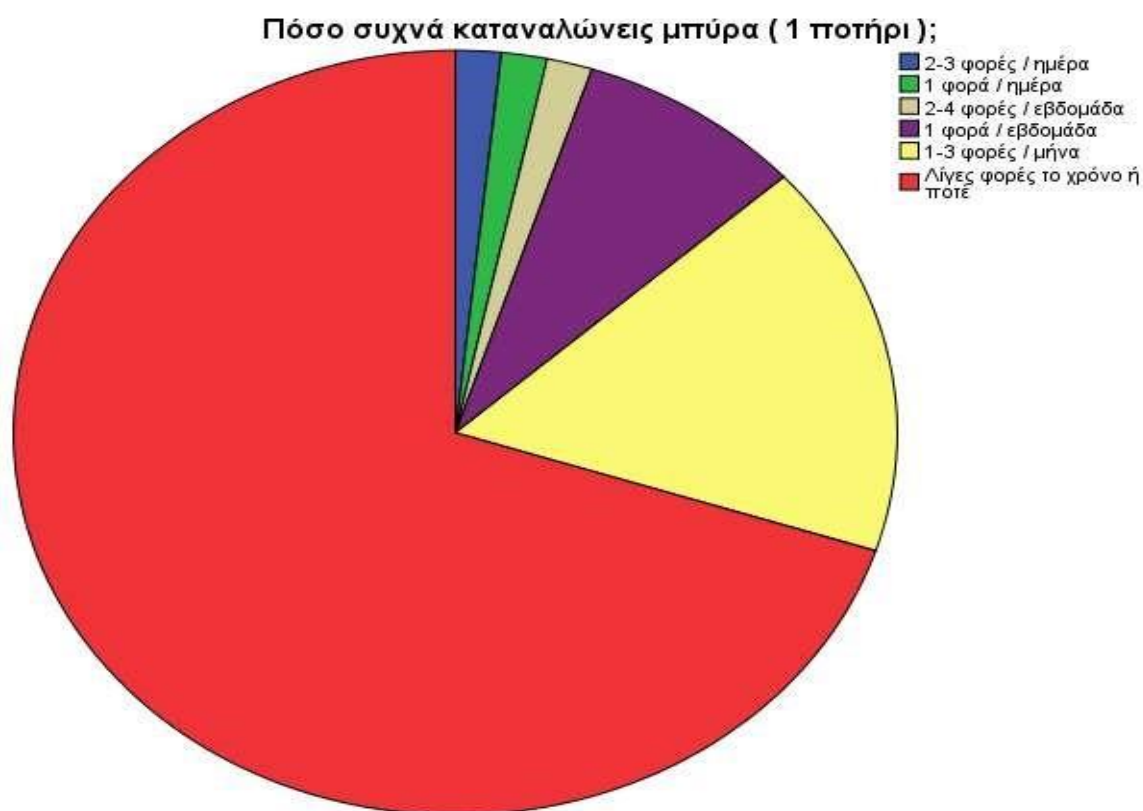


Σχολιασμός: Παρατηρούμε ότι, το 53,3 % των συμμετεχόντων δήλωσε ότι καταναλώνει κρασί (1 ποτηράκι του κρασιού), λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ. Το 16,6 % μοιράζεται ανάμεσα σε 1-3 φορές / μήνα (8,3 %) και 1 φορά / εβδομάδα (8,3 %), το 13,3 % 2-4 φορές / εβδομάδα, το 11,7 % 1 φορά / ημέρα και το 5,1 % μοιράζεται ανάμεσα σε 4-6 φορές / ημέρα (1,7 %), 2-3 φορές / ημέρα (1,7 %) και 5-6 φορές / εβδομάδα (1,7 %).

Πίνακας Γ48: Πόσο συχνά καταναλώνεις μπύρα (1 ποτήρι);

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
2-3 φορές / ημέρα	1	1,7
1 φορά / ημέρα	1	1,7
2-4 φορές / εβδομάδα	1	1,7
1 φορά / εβδομάδα	5	8,3
1-3 φορές / μήνα	10	16,7
Λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ	42	70,0
Total	60	100,0

Γράφημα Γ48:

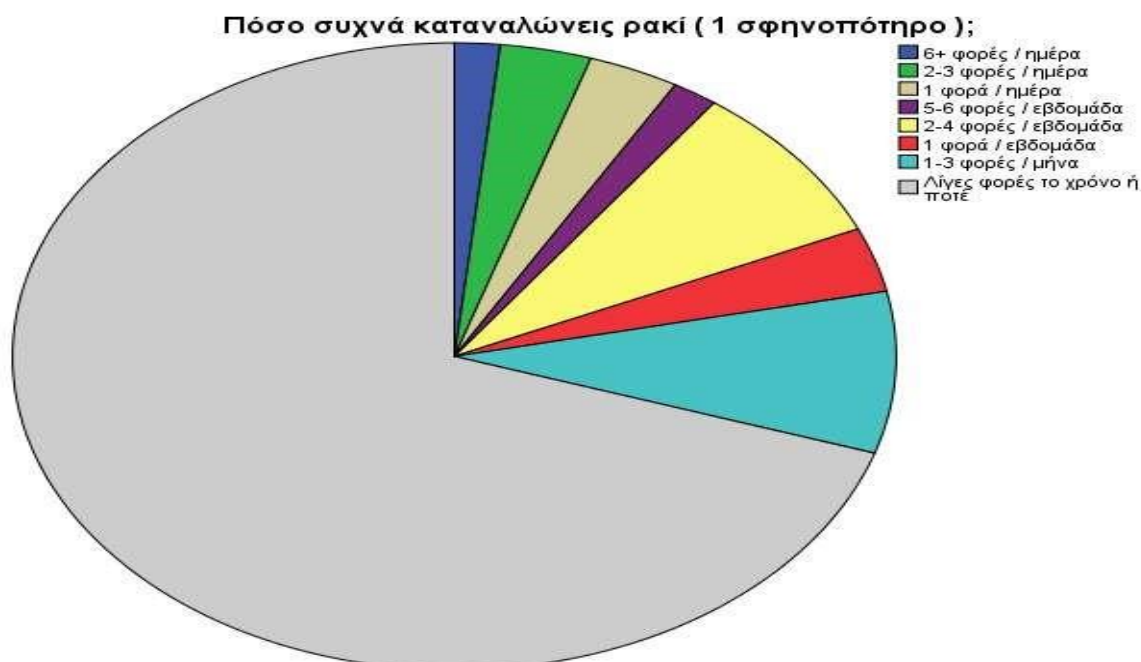


Σχολιασμός: Παρατηρούμε ότι, το 70 % των συμμετεχόντων δήλωσε ότι καταναλώνει μπύρα (1 ποτήρι), λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ. Το 16,7 % δήλωσε 1-3 φορές / μήνα, το 8,3 % 1 φορά / εβδομάδα και το 5,1 % μοιράζεται ανάμεσα σε 2-4 φορές / εβδομάδα (1,7 %), 1 φορά / ημέρα (1,7 %) και 2-3 φορές / ημέρα (1,7 %).

Πίνακας Γ49: Πόσο συχνά καταναλώνεις ρακί (1 σφηνοπότηρο);

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
6+ φορές / ημέρα	1	1,7
2-3 φορές / ημέρα	2	3,3
1 φορά / ημέρα	2	3,3
5-6 φορές / εβδομάδα	1	1,7
2-4 φορές / εβδομάδα	5	8,3
1 φορά / εβδομάδα	2	3,3
1-3 φορές / μήνα	5	8,3
Λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ	42	70,0
Total	60	100,0

Πίνακας Γ49:

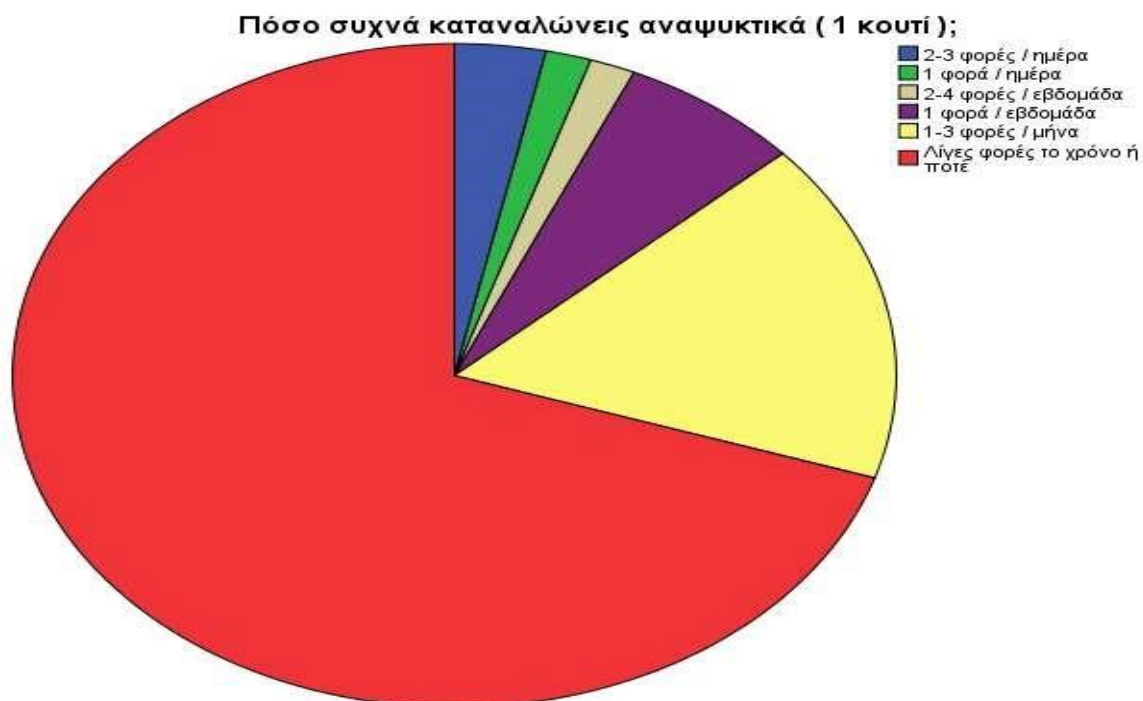


Σχολιασμός: Παρατηρούμε ότι, το 70 % των συμμετεχόντων δήλωσε ότι καταναλώνει ρακί (1 σφηνοπότηρο), λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ. Το 16,6 % μοιράζεται ανάμεσα σε 1-3 φορές / μήνα (8,3 %) και 2-4 φορές / εβδομάδα (8,3 %), το 9,9 % μοιράζεται ανάμεσα σε 1 φορά / εβδομάδα (3,3 %), 1 φορά / ημέρα (3,3 %) και 2-3 φορές / ημέρα (3,3 %) και το 3,4 % μοιράζεται ανάμεσα σε 5-6 φορές / εβδομάδα (1,7 %) και 6+ φορές / ημέρα (1,7 %).

Πίνακας Γ50: Πόσο συχνά καταναλώνεις αναψυκτικά (1 κουτί);

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
2-3 φορές / ημέρα	2	3,3
1 φορά / ημέρα	1	1,7
2-4 φορές / εβδομάδα	1	1,7
1 φορά / εβδομάδα	4	6,7
1-3 φορές / μήνα	10	16,7
Λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ	42	70,0
<u>Total</u>	60	100,0

Γράφημα Γ50:

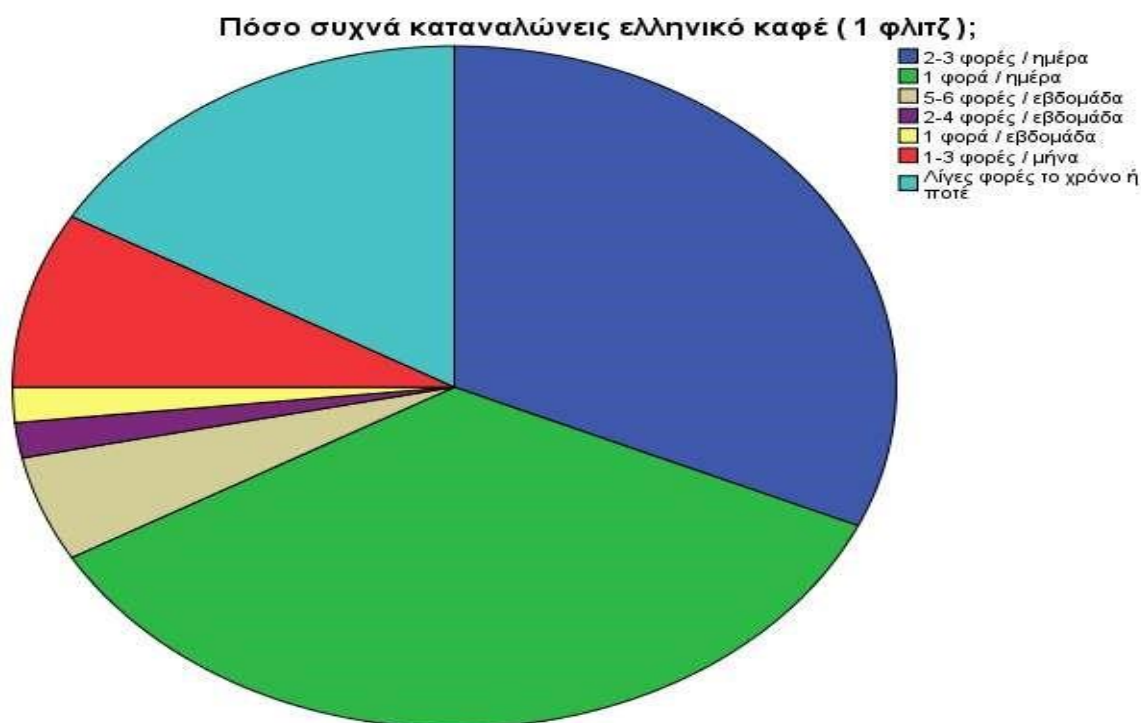


Σχολιασμός: Παρατηρούμε ότι, το 70 % των συμμετεχόντων δήλωσε ότι καταναλώνει αναψυκτικά (1 κουτί), λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ. Το 16,7 % δήλωσε 1-3 φορές / μήνα, το 6,7 % 1 φορά / εβδομάδα, το 3,4 % μοιράζεται ανάμεσα σε 2-4 φορές / εβδομάδα και 1 φορά / ημέρα και το 3,3 % 2-3 φορές / ημέρα.

Πίνακας Γ51: Πόσο συχνά καταναλώνεις ελληνικό καφέ (1 φλιτζ);

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
2-3 φορές / ημέρα	19	31,7
1 φορά / ημέρα	21	35,0
5-6 φορές / εβδομάδα	3	5,0
2-4 φορές / εβδομάδα	1	1,7
1 φορά / εβδομάδα	1	1,7
1-3 φορές / μήνα	5	8,3
Λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ	10	16,7
<u>Total</u>	60	100,0

Γράφημα Γ51:



Σχολιασμός: Παρατηρούμε ότι, το 35 % των συμμετεχόντων δήλωσε ότι καταναλώνει ελληνικό καφέ (1 φλιτζ), 1 φορά / ημέρα. Το 31,7 % δήλωσε 2-3 φορές / ημέρα, το 16,7 % λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ, το 8,3 % 1-3 φορές / μήνα, το 5 % 5-6 φορές / εβδομάδα και το 3,4 % μοιράζεται ανάμεσα σε 2-4 φορές / εβδομάδα (1,7 %) και 1 φορά / εβδομάδα (1,7 %).

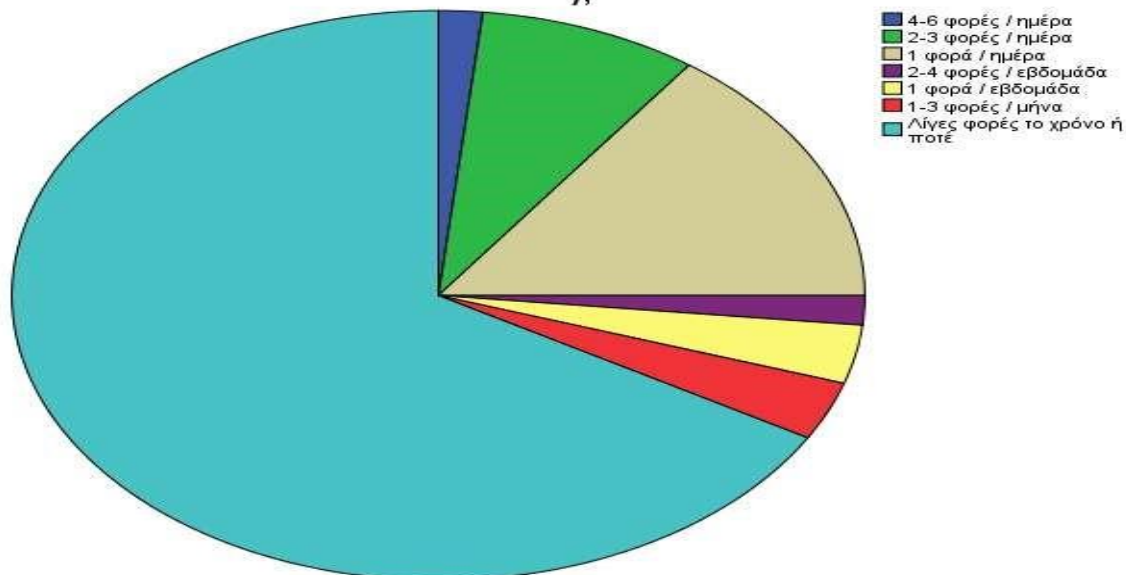
Πίνακας Γ52: Πόσο συχνά καταναλώνεις άλλο είδος καφέ (νεσ καφέ, καπουτσίνο κτλ)

(1φλιτζ);

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
4-6 φορές / ημέρα	1	1,7
2-3 φορές / ημέρα	5	8,3
1 φορά / ημέρα	9	15,0
2-4 φορές / εβδομάδα	1	1,7
1 φορά / εβδομάδα	2	3,3
1-3 φορές / μήνα	2	3,3
Λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ	40	66,7
Total	60	100,0

Γράφημα Γ52:

Πόσο συχνά καταναλώνεις άλλο είδος καφέ (νες καφέ, καπουτσίνο κτλ) (1 φλιτζ);



Σχολιασμός: Παρατηρούμε ότι, το 66,7 % των συμμετεχόντων δήλωσε ότι καταναλώνει άλλο είδος καφέ (νεσ καφέ, καπουτσίνο κτλ) (1 φλιτζ), λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ. Το 15 % δήλωσε 1 φορά / ημέρα, το 8,3 % 2-3 φορές / ημέρα, το 6,6 % μοιράζεται ανάμεσα σε 1 φορά / εβδομάδα (3,3 %) και 1-3 φορές / μήνα (3,3 %) και το 3,4 % μοιράζεται ανάμεσα σε 2-4 φορές / εβδομάδα (1,7 %) και 4-6 φορές / ημέρα (1,7 %).

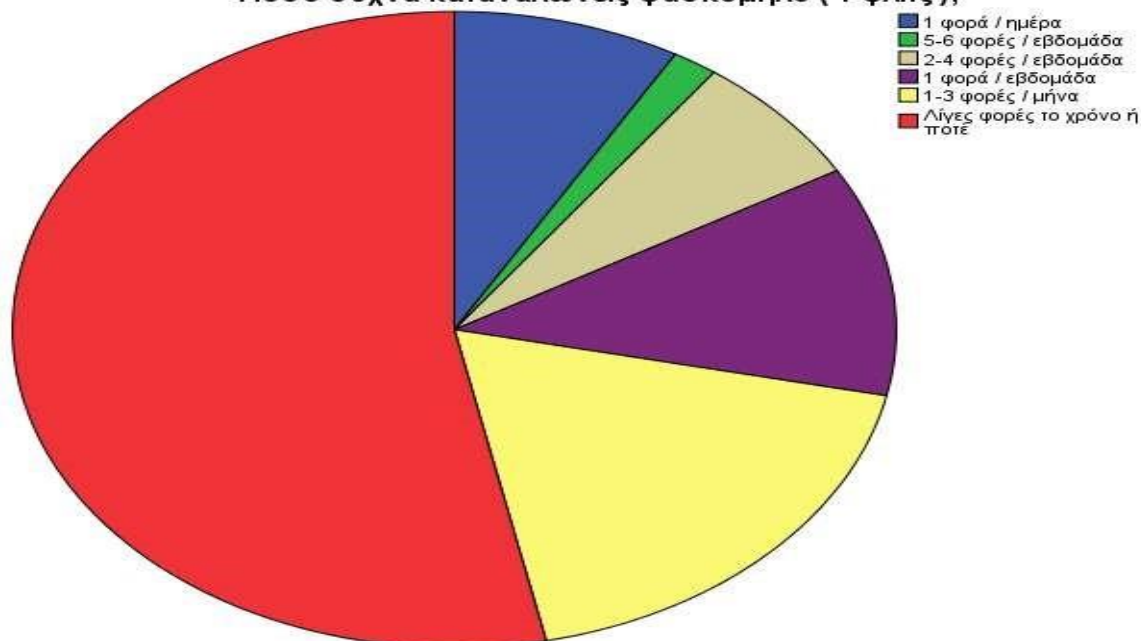
ΣΥΖΗΤΗΣΗ: Σύμφωνα με τα παραπάνω παρατηρούμε ότι, στη περιοχή της Σητείας χρησιμοποιείται από τους συμμετέχοντες μέλι (1 κ.γλ.), 1 φορά / ημέρα ως γλυκαντική ουσία, ενώ άλλες γλυκαντικές ουσίες (ζάχαρη, πετιμέζι κτλ) (1 κ.γλ.) καθώς και προϊόντα που περιέχουν μεγάλες ποσότητες ζάχαρης (μαρμελάδες, αναψυκτικά κτλ) (1 κ.γλ., 1 κουτί), χρησιμοποιούνται λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ. Ελιές (10 μικρές / 5 μεγάλες) καταναλώνονται συνήθως ημερησίως και 5-6 φορές / εβδομάδα, ως σνακ ή στη σαλάτα. Αυγά (βραστά, τηγανητά, ομελέτα) (1) 1 φορά / εβδομάδα, κρασί (1 ποτηράκι), μύρα (1 ποτήρι), ρακί (1 σφηνόπτηρο) λίγες φορές το χρόνο σύμφωνα με κοινωνικές εκδηλώσεις. Ελληνικός καφές (1 φλιτζ) καταναλώνεται 1 φορά / ημέρα, ενώ άλλα είδη καφέδων (νεσ καφέ, καπουτσίνο κτλ) λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ. Καταλήγουμε λοιπόν, ότι η κατανάλωση των παραπάνω είναι μέσα στα πλαίσια της παραδοσιακής μεσογειακής διατροφής, με εξαίρεση των αυγών που θα μπορούσε να χαρακτηριστεί μικρή. Επίσης, η κατανάλωση κρασιού και άλλων ποτών που έχουν υποστεί ζύμωση θα μπορούσε να χαρακτηριστεί μικρή, αφού η μέτρια κατανάλωση αυτών έχει αποδειχτεί ευεργετική για την υγεία.

Πίνακας Γ53: Πόσο συχνά καταναλώνεις φασκόμηλο (1 φλιτζ);

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
1 φορά / ημέρα	5	8,3
5-6 φορές / εβδομάδα	1	1,7
2-4 φορές / εβδομάδα	4	6,7
1 φορά / εβδομάδα	7	11,7
1-3 φορές / μήνα	11	18,3
Λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ	32	53,3
<u>Total</u>	60	100,0

Γράφημα Γ53:

Πόσο συχνά καταναλώνεις φασκόμηλο (1 φλιτζ);

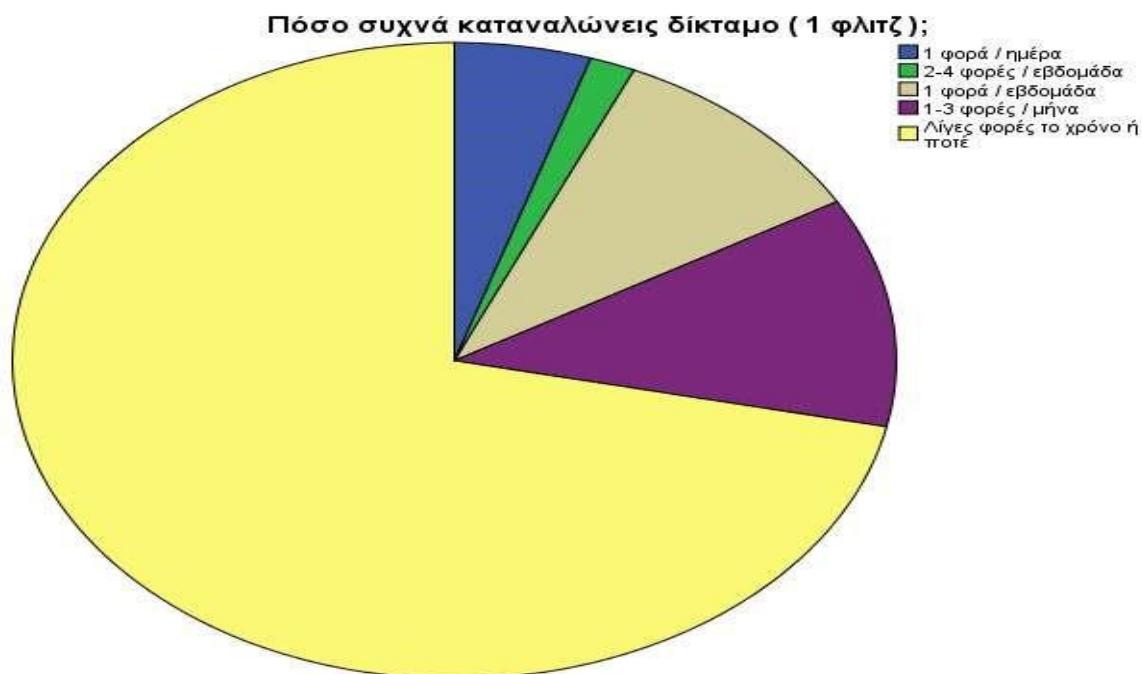


Συμπέρασμα: Παρατηρούμε ότι, το 53,3 % των συμμετεχόντων δήλωσε ότι καταναλώνει φασκόμηλο (1 φλιτζ), λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ. Το 18,3 % δήλωσε 1-3 φορές / μήνα, το 11,7 % 1 φορά / εβδομάδα, το 8,3 % 1 φορά / ημέρα, το 6,7 % 2-4 φορές / εβδομάδα και το 1,7 % 5-6 φορές / εβδομάδα.

Πίνακας Γ54: Πόσο συχνά καταναλώνεις δίκταμο (1 φλιτζ);

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
1 φορά / ημέρα	3	5,0
2-4 φορές / εβδομάδα	1	1,7
1 φορά / εβδομάδα	6	10,0
1-3 φορές / μήνα	7	11,7
Λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ	43	71,7
Total	60	100,0

Γράφημα Γ54:

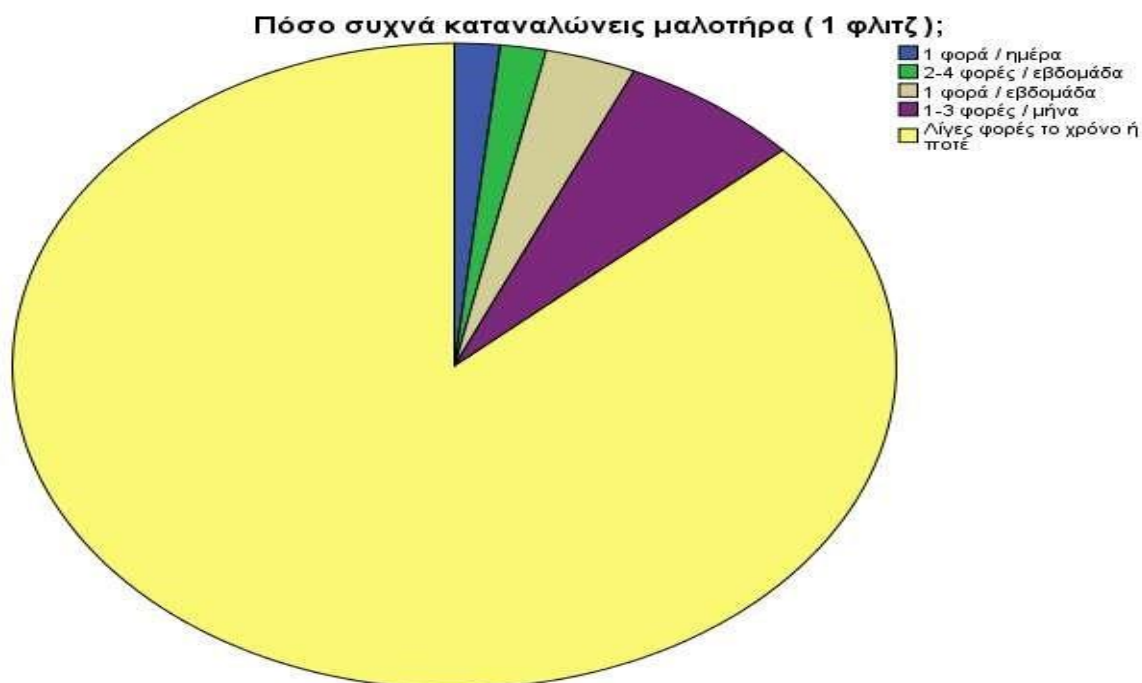


Συμπέρασμα: Παρατηρούμε ότι, το 71,7 % των συμμετεχόντων δήλωσε ότι καταναλώνει δίκταμο (1 φλιτζ), λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ. Το 11,7 % δήλωσε 1-3 φορές / μήνα, το 10 % 1 φορά / εβδομάδα, το 5 % 1 φορά / ημέρα και το 1,7 % 2-4 φορές / εβδομάδα.

Πίνακας Γ55: Πόσο συχνά καταναλώνεις μαλοτήρα (1 φλιτζ);

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
1 φορά / ημέρα	1	1,7
2-4 φορές / εβδομάδα	1	1,7
1 φορά / εβδομάδα	2	3,3
1-3 φορές / μήνα	4	6,7
Λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ	52	86,7
Total	60	100,0

Γράφημα Γ55:

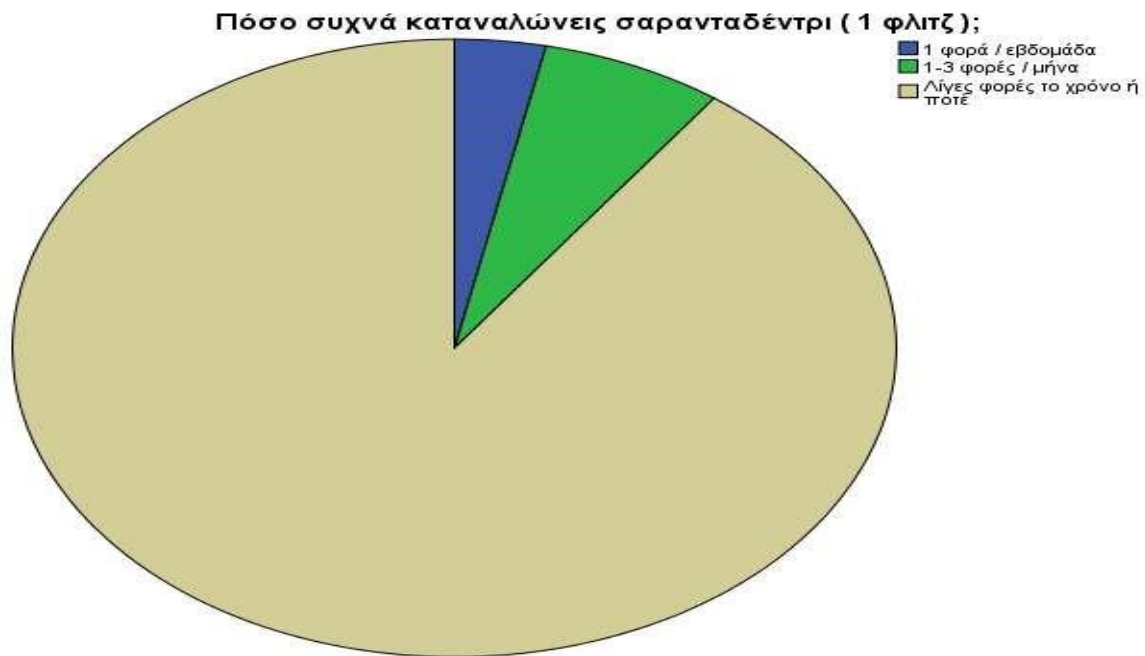


Σχολιασμός: Παρατηρούμε ότι, το 86,7 % των συμμετεχόντων δήλωσε ότι καταναλώνει μαλοτήρα (1 φλιτζ), λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ. Το 6,7 % δήλωσε 1-3 φορές / μήνα, το 3,4 % μοιράζεται ανάμεσα σε 2-4 φορές / εβδομάδα και 1 φορά / ημέρα και το 3,3 % 1 φορά / εβδομάδα.

Πίνακας Γ56: Πόσο συχνά καταναλώνεις σαρανταδέντρι (1 φλιτζ);

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
1 φορά / εβδομάδα	2	3,3
1-3 φορές / μήνα	4	6,7
Λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ	54	90,0
Total	60	100,0

Γράφημα Γ56:



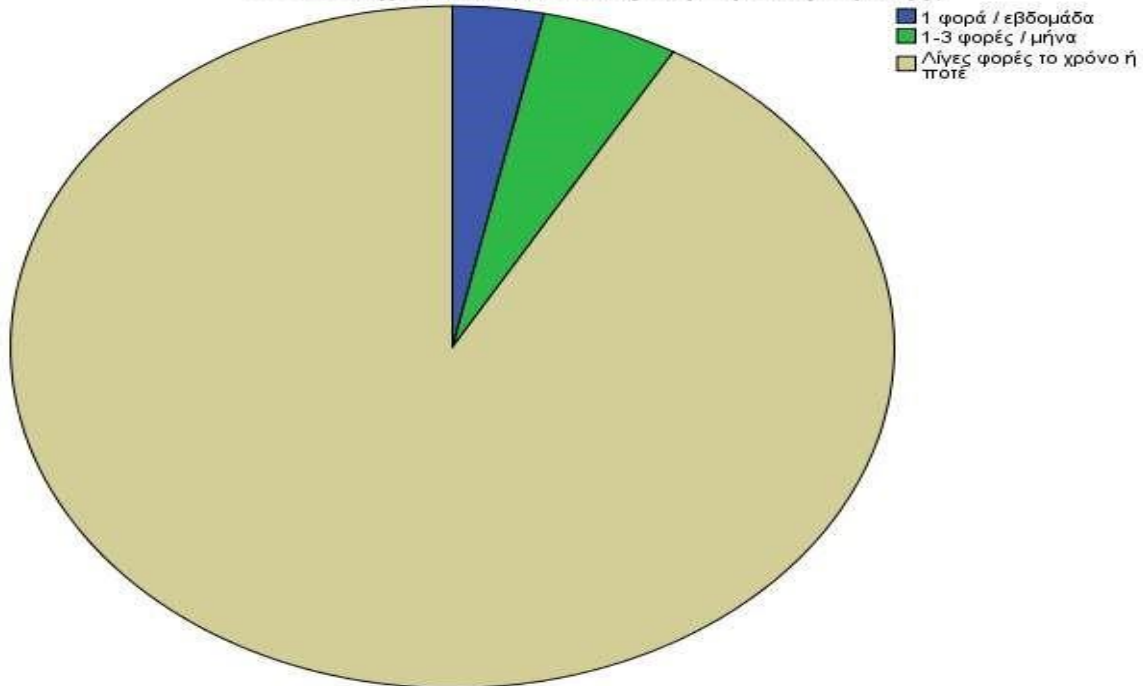
Σχολιασμός: Παρατηρούμε ότι, το 90 % των συμμετεχόντων δήλωσε ότι καταναλώνει σαρανταδέντρι (1 φλιτζ), λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ. Το 6,7 % δήλωσε 1-3 φορές / μήνα και το 3,3 % 1 φορά / εβδομάδα.

Πίνακας Γ57: Πόσο συχνά καταναλώνεις καρτεράκι (1 φλιτζ);

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
1 φορά / εβδομάδα	2	3,3
1-3 φορές / μήνα	3	5,0
Λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ	55	91,7
<u>Total</u>	60	100,0

Γράφημα Γ57:

Πόσο συχνά καταναλώνεις καρτεράκι (1 φλιτζ);

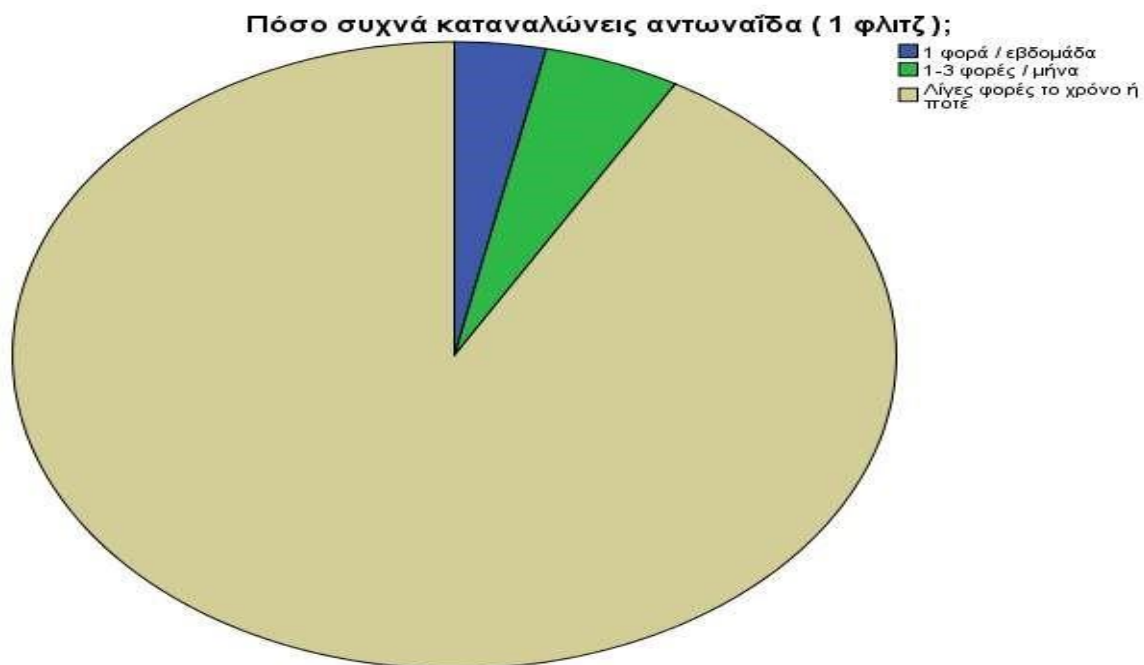


Σχολιασμός: Παρατηρούμε ότι, το 91,7 % των συμμετεχόντων δήλωσε ότι καταναλώνει καρτεράκι (1 φλιτζ), λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ. Το 5 % δήλωσε 1-3 φορές / μήνα και το 3,3 % 1 φορά / εβδομάδα.

Πίνακας Γ58: Πόσο συχνά καταναλώνεις αντωνάϊδα (1 φλιτζ);

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
1 φορά / εβδομάδα	2	3,3
1-3 φορές / μήνα	3	5,0
Λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ	55	91,7
Total	60	100,0

Γράφημα Γ58:

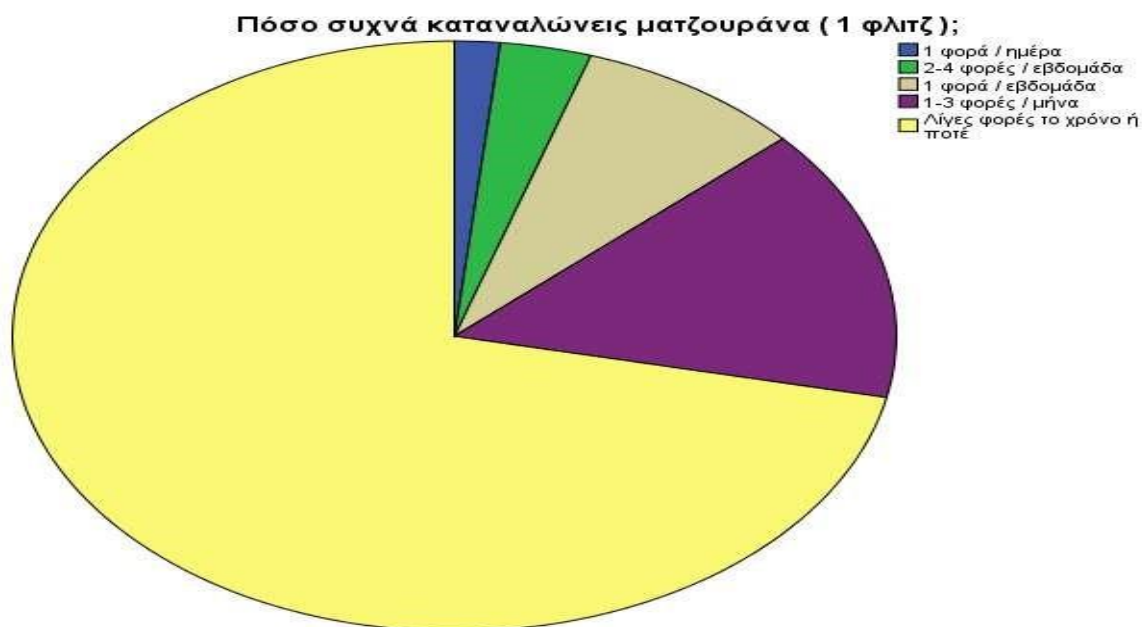


Σχολιασμός: Παρατηρούμε ότι, το 91,7 % των συμμετεχόντων δήλωσε ότι καταναλώνει αντωναΐδα (1 φλιτζ), λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ. Το 5 % δήλωσε 1-3 φορές / μήνα και το 3,3 % 1 φορά / εβδομάδα.

Πίνακας Γ59: Πόσο συχνά καταναλώνεις ματζουράνα (1 φλιτζ);

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
1 φορά / ημέρα	1	1,7
2-4 φορές / εβδομάδα	2	3,3
1 φορά / εβδομάδα	5	8,3
1-3 φορές / μήνα	9	15,0
Λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ	43	71,7
<u>Total</u>	60	100,0

Γράφημα Γ59:

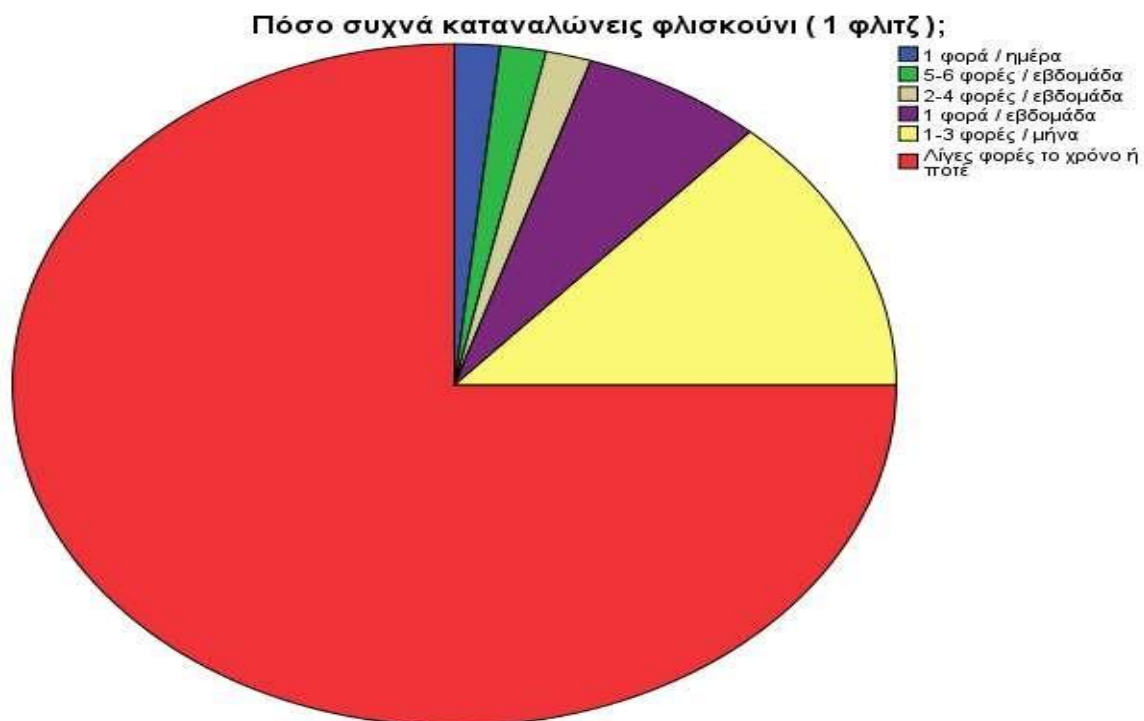


Σχολιασμός: Παρατηρούμε ότι, το 71,7 % των συμμετεχόντων δήλωσε ότι καταναλώνει ματζουράνα (1 φλιτζ), λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ. Το 15 % δήλωσε 1-3 φορές / μήνα, το 8,3 % 1 φορά / εβδομάδα, το 3,3 % 2-4 φορές / εβδομάδα και το 1,7 % 1 φορά / ημέρα.

Πίνακας Γ60: Πόσο συχνά καταναλώνεις φλισκούνη (1 φλιτζ);

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
1 φορά / ημέρα	1	1,7
5-6 φορές / εβδομάδα	1	1,7
2-4 φορές / εβδομάδα	1	1,7
1 φορά / εβδομάδα	4	6,7
1-3 φορές / μήνα	8	13,3
Λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ	45	75,0
<u>Total</u>	60	100,0

Γράφημα Γ60:



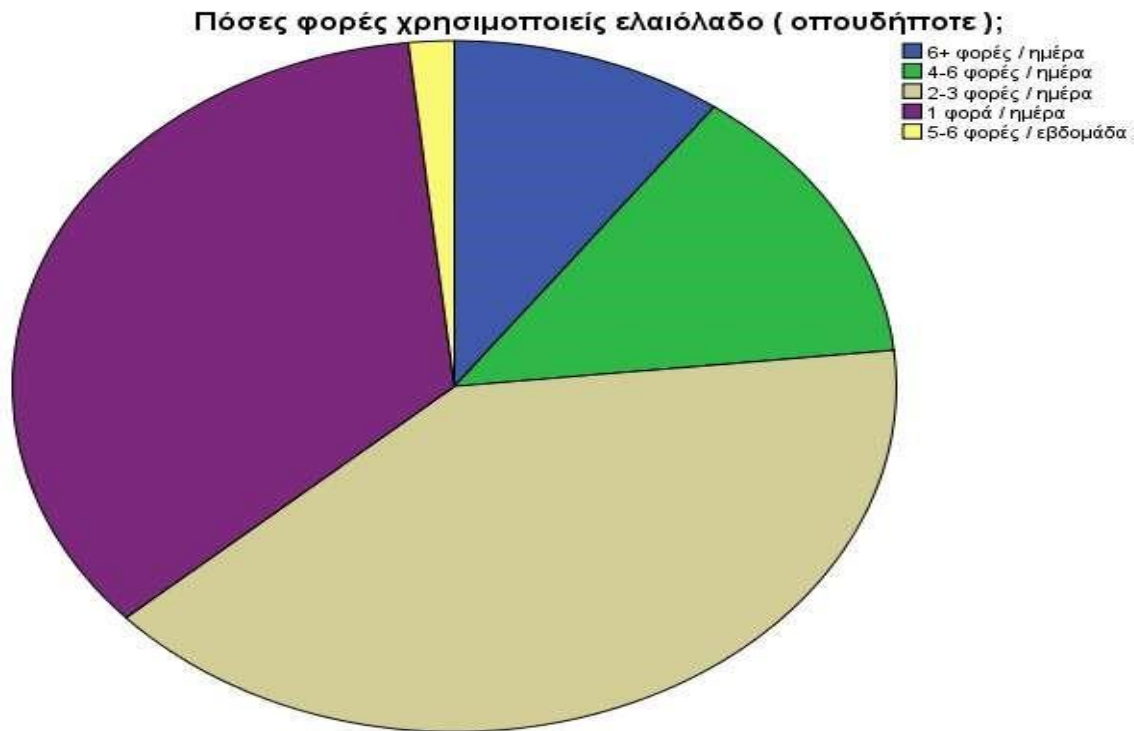
Συμπέρασμα: Παρατηρούμε ότι, το 75 % των συμμετεχόντων δήλωσε ότι καταναλώνει φλισκούνη (1 φλιτζ), λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ. Το 13,3 % δήλωσε 1-3 φορές / μήνα, το 6,7 % 1 φορά / εβδομάδα και το 5,1 % μοιράζεται ανάμεσα σε 2-4 φορές / εβδομάδα, 5-6 φορές / εβδομάδα και 1 φορά / ημέρα.

ΣΥΖΗΤΗΣΗ: Σύμφωνα με τα παραπάνω παρατηρούμε ότι, στη περιοχή της Σητείας δε καταναλώνονται ιδιαίτερα αφεινήματα από τους συμμετέχοντες, σε σχέση με το παραδοσιακό μεσογειακό μοντέλο διατροφής.

Πίνακας Γ61: Πόσες φορές χρησιμοποιείς ελαιόλαδο (οπουδήποτε);

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
6+ φορές / ημέρα	6	10,0
4-6 φορές / ημέρα	8	13,3
2-3 φορές / ημέρα	24	40,0
1 φορά / ημέρα	21	35,0
5-6 φορές / εβδομάδα	1	1,7
Total	60	100,0

Γράφημα Γ61:

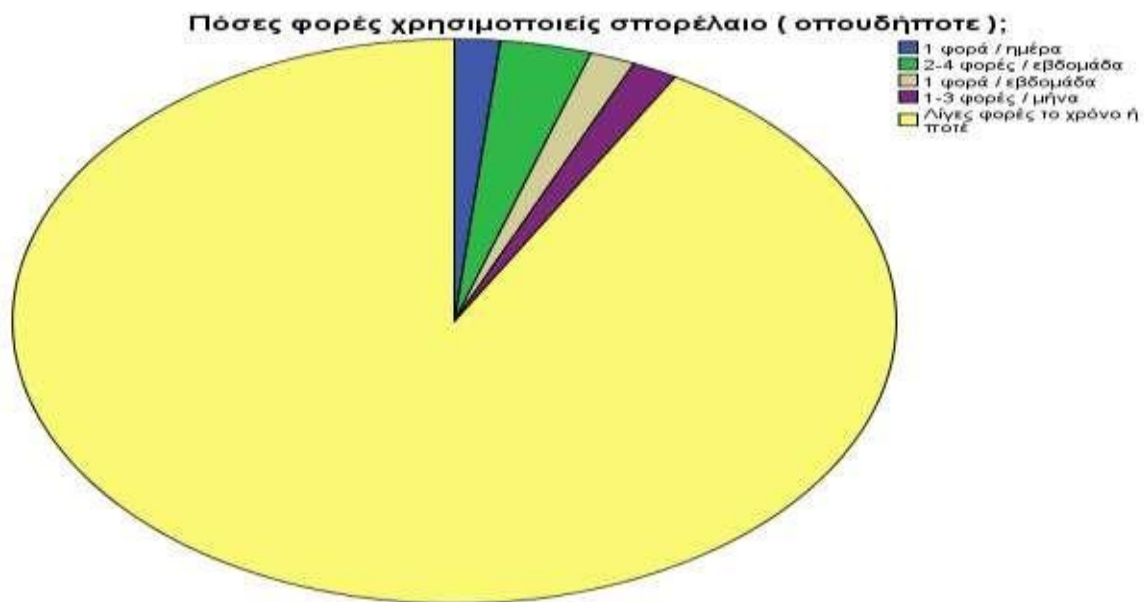


Σχολιασμός: Παρατηρούμε ότι, το 40 % των συμμετεχόντων δήλωσε ότι χρησιμοποιεί ελαιόλαδο (οπουδήποτε), 2-3 φορές / ημέρα. Το 35 % δήλωσε 1 φορά / ημέρα, το 13,3 % 4-6 φορές / ημέρα, το 10 % 6+ φορές / ημέρα και το 1,7 % 5-6 φορές / εβδομάδα.

Πίνακας Γ62: Πόσες φορές χρησιμοποιείτε σπορέλαιο (οπουδήποτε);

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
1 φορά / ημέρα	1	1,7
2-4 φορές / εβδομάδα	2	3,3
1 φορά / εβδομάδα	1	1,7
1-3 φορές / μήνα	1	1,7
Λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ	55	91,7
Total	60	100,0

Γράφημα Γ62:



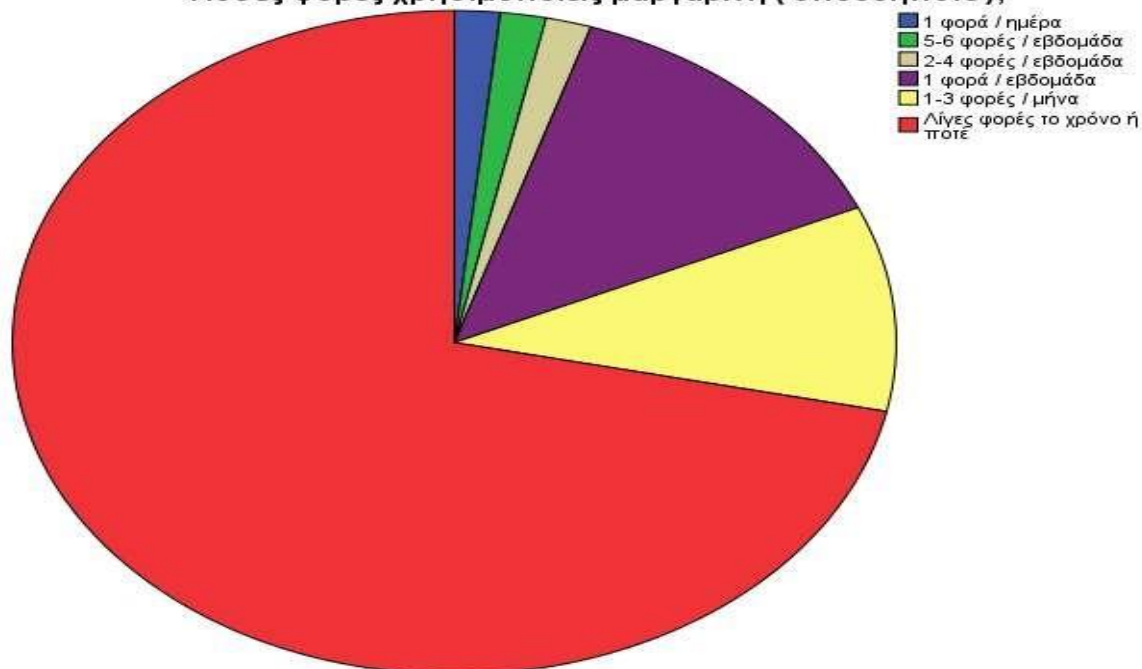
Συμπέρασμα: Παρατηρούμε ότι, το 91,7 % των συμμετεχόντων δήλωσε ότι χρησιμοποιεί σπορέλαιο (οπουδήποτε), λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ. Το 5,1 % μοιράζεται ανάμεσα σε 13 φορές / μήνα (1,7 %), 1 φορά / εβδομάδα (1,7 %) και 1 φορά / ημέρα (1,7 %) και το 3,3 % 2-4 φορές / εβδομάδα.

Πίνακας Γ63: Πόσες φορές χρησιμοποιείτε μαργαρίνη (οπουδήποτε);

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
1 φορά / ημέρα	1	1,7
5-6 φορές / εβδομάδα	1	1,7
2-4 φορές / εβδομάδα	1	1,7
1 φορά / εβδομάδα	8	13,3
1-3 φορές / μήνα	6	10,0
λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ	43	71,7
<u>Total</u>	60	100,0

Γράφημα Γ63:

Πόσες φορές χρησιμοποιείς μαργαρίνη (οπουδήποτε);

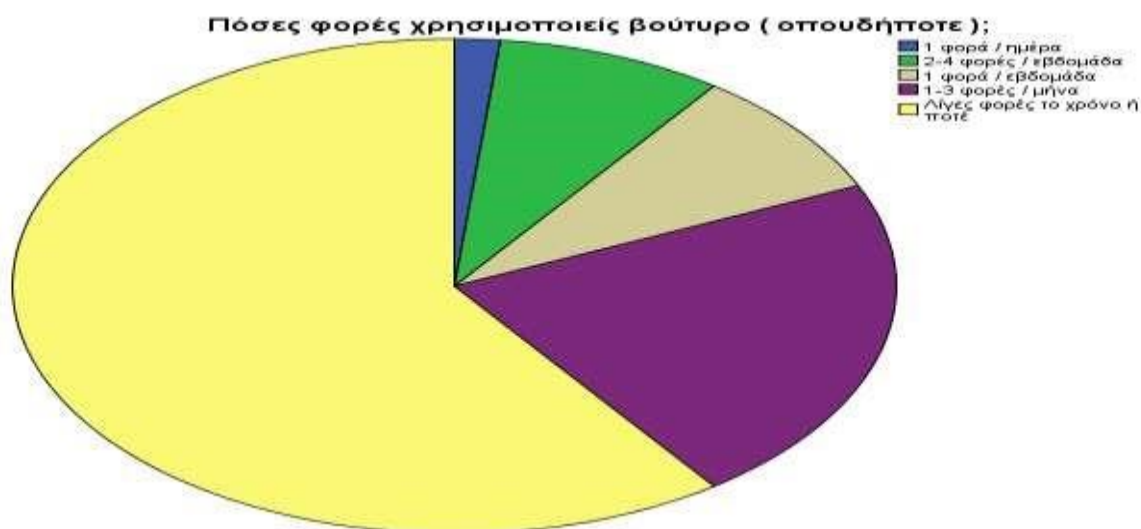


Σχολιασμός: Παρατηρούμε ότι, το 71,7 % των συμμετεχόντων δήλωσε ότι χρησιμοποιεί μαργαρίνη (οπουδήποτε), λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ. Το 13,3 % δήλωσε 1 φορά / εβδομάδα, το 10 % 1-3 φορές / μήνα και το 5,1 % μοιράζεται ανάμεσα σε 2-4 φορές / εβδομάδα (1,7 %), 5-6 φορές / εβδομάδα (1,7 %) και 1 φορά / ημέρα (1,7 %).

Πίνακας Γ64: Πόσες φορές χρησιμοποιείς βούτυρο (οπουδήποτε);

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
1 φορά / ημέρα	1	1,7
2-4 φορές / εβδομάδα	5	8,3
1 φορά / εβδομάδα	5	8,3
1-3 φορές / μήνα	13	21,7
Λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ	36	60,0
Total	60	100,0

Γράφημα Γ64:



Συγολιασμός: Παρατηρούμε ότι, το 60 % των συμμετεχόντων δήλωσε ότι χρησιμοποιεί βούτυρο (οπουδήποτε), λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ. Το 21,7 % δήλωσε 1-3 φορές / μήνα, το 16,6 % μοιράζεται ανάμεσα σε 1 φορά / εβδομάδα (8,3 %) και 2-4 φορές / εβδομάδα (8,3 %) και το 1,7 % 1 φορά / ημέρα.

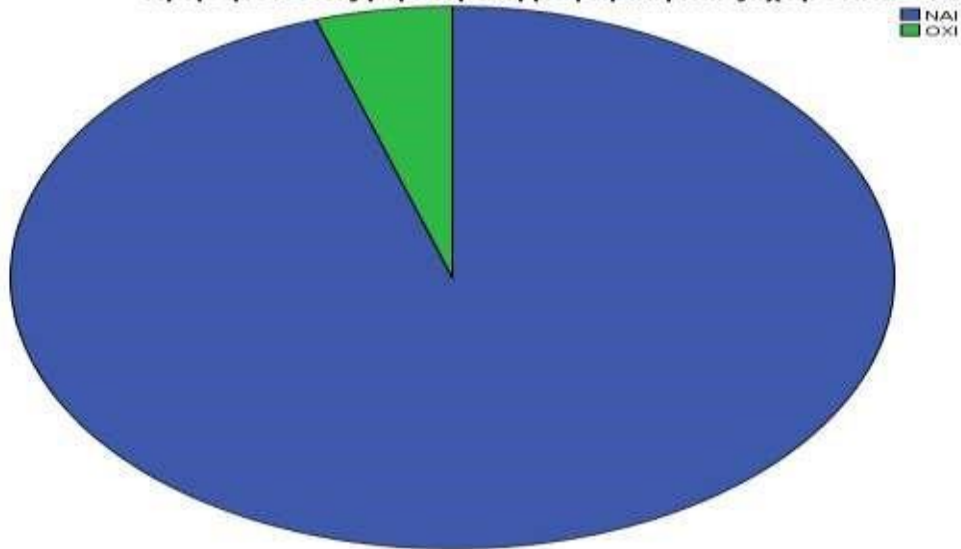
ΣΥΖΗΤΗΣΗ: Σύμφωνα με τα παραπάνω παρατηρούμε ότι, στη περιοχή της Σητείας χρησιμοποιείται κυρίως ελαιόλαδο (οπουδήποτε) από τους συμμετέχοντες. Σπορέλαια χρησιμοποιούνται λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ, καθώς και μαργαρίνη και βούτυρο. Έτσι, η κύρια λιπαρή ουσία είναι το ελαιόλαδο, όπως προτείνει και η παραδοσιακή μεσογειακή διατροφή.

Πίνακας Γ65: Χρησιμοποιείς ρίγανη στη μαγειρική και ζαχαροπλαστική σου;

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
ΝΑΙ	57	95,0
ΟΧΙ	3	5,0
Total	60	100,0

Γράφημα Γ65:

Χρησιμοποιείς ρίγανη στη μαγειρική και ζαχαροπλαστική σου;



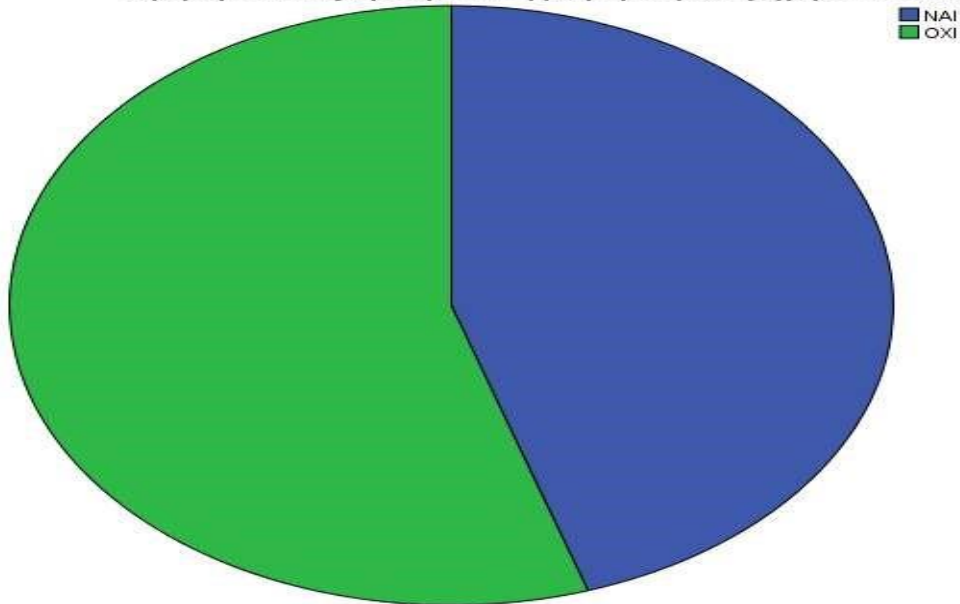
Σχολιασμός: Παρατηρούμε ότι, το 95 % των συμμετεχόντων δήλωσε ότι χρησιμοποιεί ρίγανη στη μαγειρική του, ενώ το 5 % δήλωσε όχι.

Πίνακας Γ66: Χρησιμοποιείς θρούμπι στη μαγειρική και ζαχαροπλαστική σου;

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
ΝΑΙ	27	45,0
ΟΧΙ	33	55,0
<u>Total</u>	60	100,0

Γράφημα Γ66:

Χρησιμοποιείς θρούμπι στη μαγειρική και ζαχαροπλαστική σου;

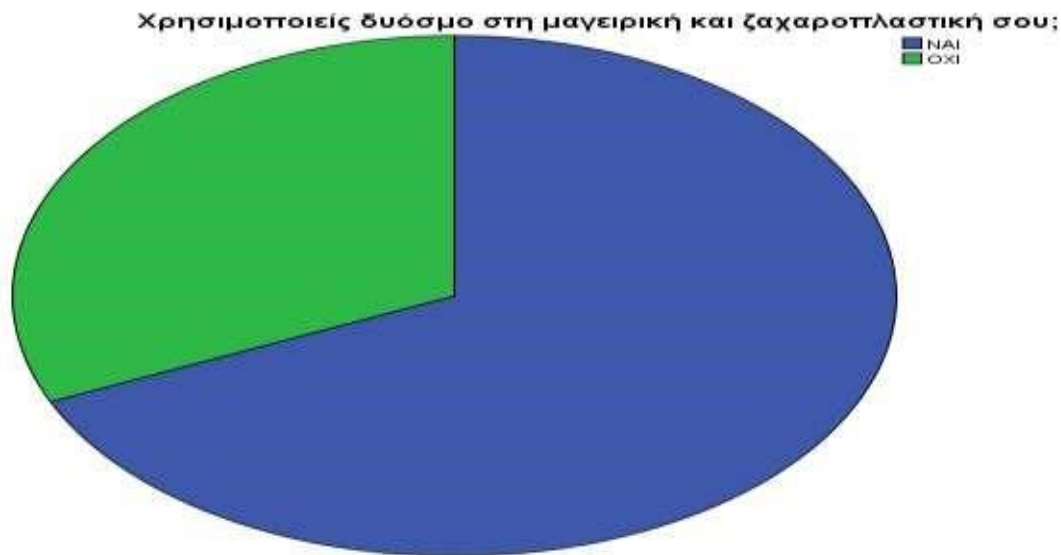


Σχολιασμός: Παρατηρούμε ότι, το 55 % των συμμετεχόντων δήλωσε ότι δε χρησιμοποιεί θρούμπι στη μαγειρική του, ενώ το 45 % δήλωσε ναι.

Πίνακας Γ67: Χρησιμοποιείς δρόσμο στη μαγειρική και ζαχαροπλαστική σου;

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
ΝΑΙ	41	68,3
ΟΧΙ	19	31,7
Total	60	100,0

Γράφημα Γ67:



Σχολιασμός: Παρατηρούμε ότι, το 68,3 % των συμμετεχόντων δήλωσε ότι χρησιμοποιεί δυόσμο στη μαγειρική του, ενώ το 31,7 % δήλωσε όχι.

Πίνακας Γ68: Χρησιμοποιείς λουίζα στη μαγειρική και ζαχαροπλαστική σου;

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
ΝΑΙ	1	1,7
ΟΧΙ	59	98,3
<u>Total</u>	60	100,0

Γράφημα Γ68:

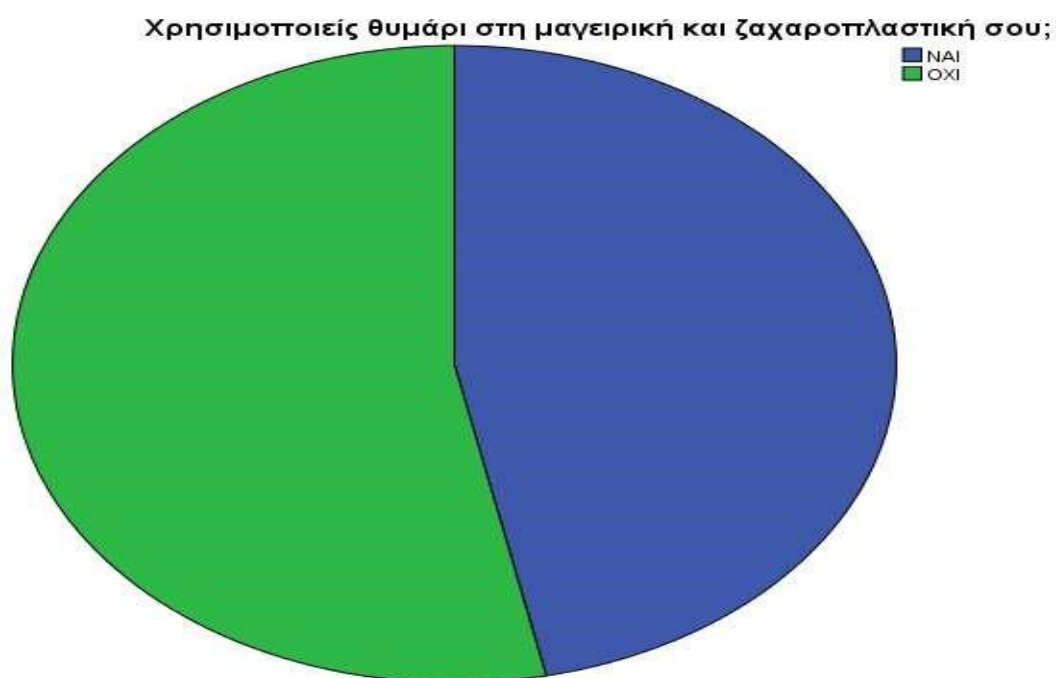


Σχολιασμός: Παρατηρούμε ότι, το 98,3 % των συμμετεχόντων δήλωσε ότι δε χρησιμοποιεί λουίζα στη μαγειρική του, ενώ το 1,7 % δήλωσε ναι.

Πίνακας Γ69: Χρησιμοποιείς θυμάρι στη μαγειρική και ζαχαροπλαστική σου;

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
ΝΑΙ	28	46,7
ΟΧΙ	32	53,3
Total	60	100,0

Γράφημα Γ69:

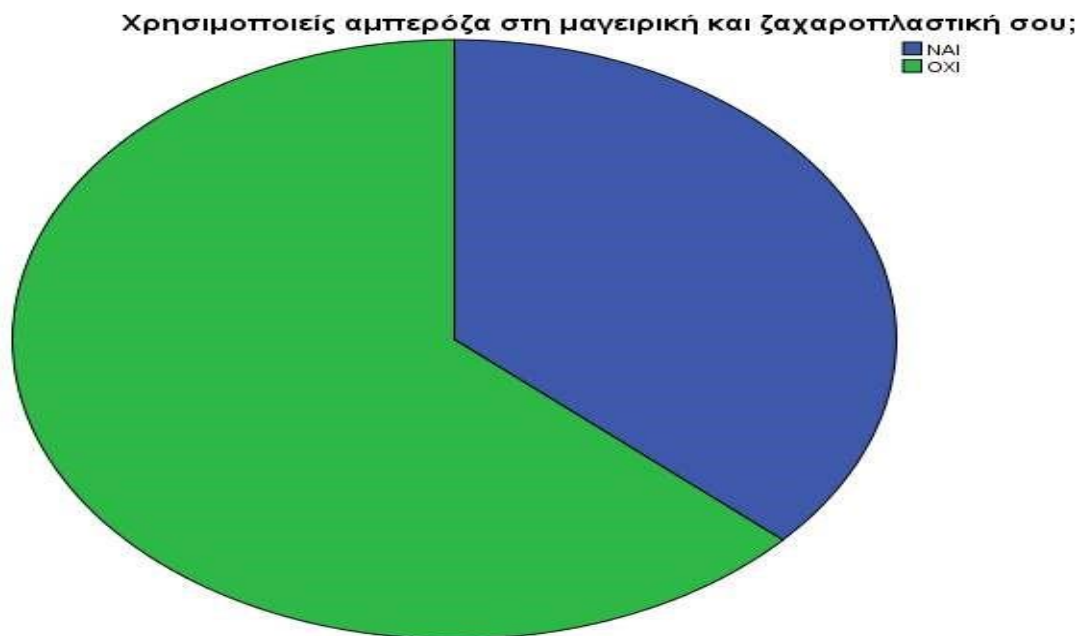


Σχολιασμός: Παρατηρούμε ότι, το 53,3 % των συμμετεχόντων δήλωσε ότι δε χρησιμοποιεί θυμάρι στη μαγειρική του, ενώ το 46,7 % δήλωσε ναι.

Πίνακας Γ70: Χρησιμοποιείς αμπερόζα στη μαγειρική και ζαχαροπλαστική σου;

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
ΝΑΙ	22	36,7
ΟΧΙ	38	63,3
Total	60	100,0

Γράφημα Γ70:

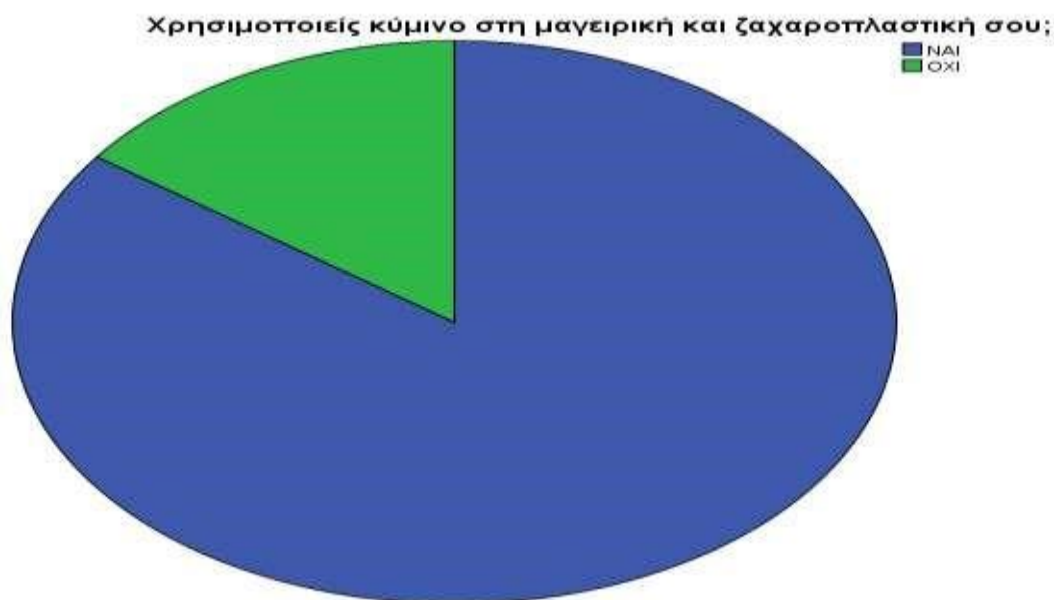


Σχολιασμός: Παρατηρούμε ότι, το 63,3 % των συμμετεχόντων δήλωσε ότι δε χρησιμοποιεί αμπερόζα στη μαγειρική του, ενώ το 36,7 % δήλωσε ναι.

Πίνακας Γ71: Χρησιμοποιείς κύμινο στη μαγειρική και ζαχαροπλαστική σου;

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
ΝΑΙ	51	85,0
ΟΧΙ	9	15,0
<u>Total</u>	60	100,0

Γράφημα Γ71:



Σχολιασμός: Παρατηρούμε ότι, το 85 % των συμμετεχόντων δήλωσε ότι χρησιμοποιεί κύμινο στη μαγειρική του, ενώ το 15 % δήλωσε όχι.

Πίνακας Γ72: Χρησιμοποιείς δαφνόφυλλα στη μαγειρική και ζαχαροπλαστική σου;

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
ΝΑΙ	57	95,0
ΟΧΙ	3	5,0
<u>Total</u>	60	100,0

Γράφημα Γ72:



Σχολιασμός: Παρατηρούμε ότι, το 95 % των συμμετεχόντων δήλωσε ότι χρησιμοποιεί δαφνόφυλλα στη μαγειρική του, ενώ το 5 % δήλωσε όχι.

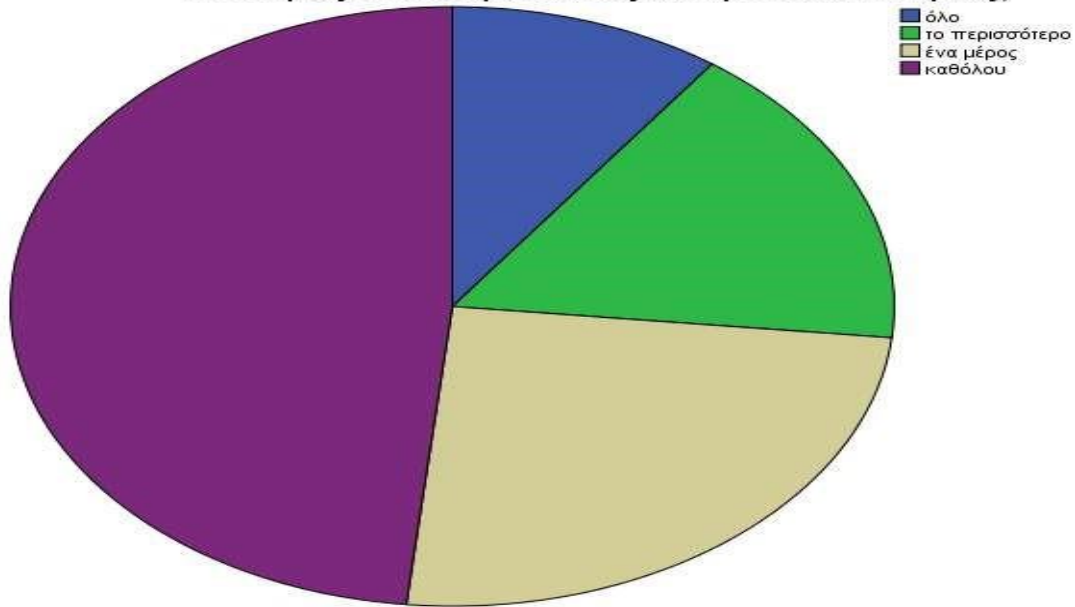
ΣΥΖΗΤΗΣΗ: Σύμφωνα με τα παραπάνω παρατηρούμε ότι, στη περιοχή της Σητείας οι συμμετέχοντες προτιμούν ρίγανη, δυόσμο, κύμινο και δαφνόφυλλα στη μαγειρική τους.

Πίνακας Γ73: Πόσο τρως από το ορατό λίπος και την πέτσα στο κρέας;

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
όλο	6	10,0
το περισσότερο	10	16,7
ένα μέρος	15	25,0
καθόλου	29	48,3
Total	60	100,0

Γράφημα Γ73:

Πόσο τρως από το ορατό λίπος και την πέτσα στο κρέας;

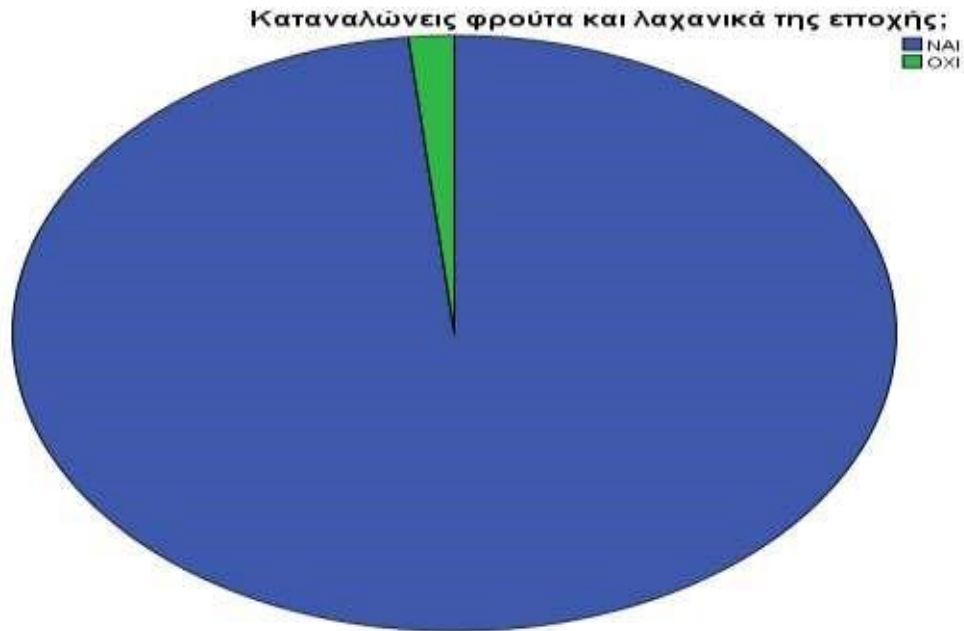


Συμπέρασμα: Παρατηρούμε ότι, το 48,3 % των συμμετεχόντων δήλωσε ότι δε τρώει το ορατό λίπος και την πέτσα από το κρέας. Το 25 % δήλωσε ένα μέρος, το 16,7 % το περισσότερο και το 10 % όλο.

Πίνακας Γ74: Καταναλώνεις φρούτα και λαχανικά της εποχής;

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
ΝΑΙ	59	98,3
ΟΧΙ	1	1,7
Total	60	100,0

Γράφημα Γ74:

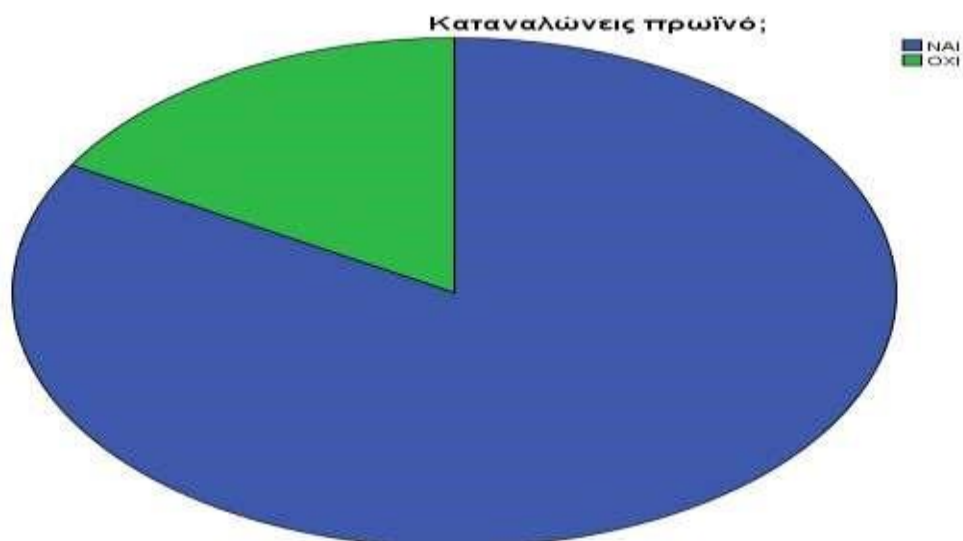


Σχολιασμός: Παρατηρούμε ότι, το 98,3 % των συμμετεχόντων δήλωσε ότι καταναλώνει φρούτα και λαχανικά εποχής, ενώ το 1,7 % δήλωσε αρνητικά.

Πίνακας Γ75: Καταναλώνεις προϊόν;

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
ΝΑΙ	50	83,3
ΟΧΙ	10	16,7
Total	60	100,0

Γράφημα Γ75:

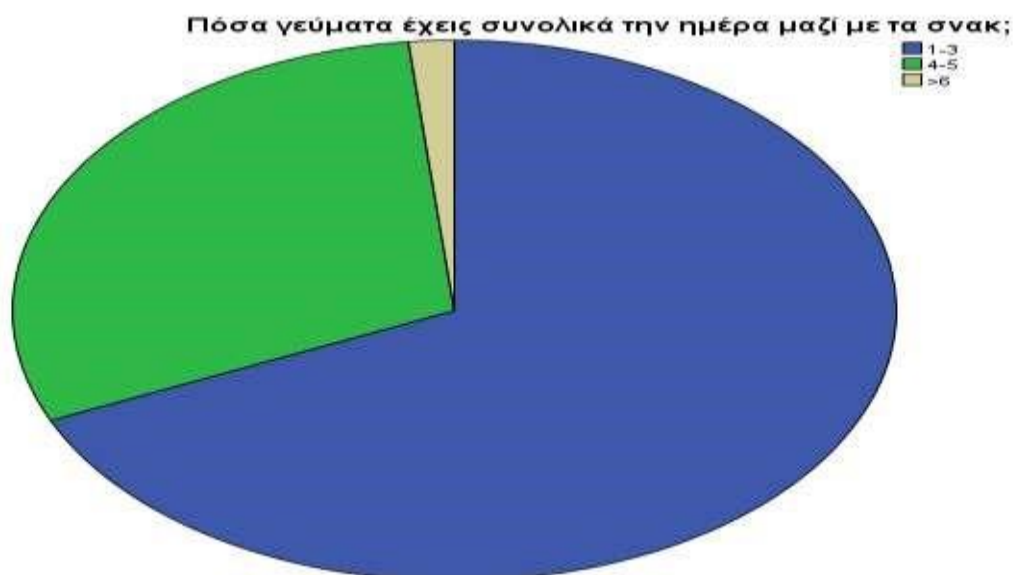


Σχολιασμός: Παρατηρούμε ότι, το 83,3 % των συμμετεχόντων δήλωσε ότι καταναλώνει πρωινό, ενώ το 16,7 % δήλωσε αρνητικά.

Πίνακας Γ76: Πόσα γεύματα έχεις συνολικά την ημέρα μαζί με τα σνακ;

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
1-3	41	68,3
4-5	18	30,0
>6	1	1,7
Total	60	100,0

Γράφημα Γ76:



Σχολιασμός: Παρατηρούμε ότι, το 68,3 % των συμμετεχόντων δήλωσε ότι έχει συνολικά 1-3 γεύματα την ημέρα μαζί με τα σνακ. Το 30 % δήλωσε 4-5 και το 1,7 % >6.

Πίνακας Γ77: Καταναλώνεις τοπικά προϊόντα;

	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
ΝΑΙ	59	98,3
ΟΧΙ	1	1,7
<u>Total</u>	60	100,0

Γράφημα Γ77:



Συγολιασμός: Παρατηρούμε ότι, το 98,3 % των συμμετεχόντων δήλωσε ότι καταναλώνει τοπικά προϊόντα, ενώ το 1,7 % δήλωσε αρνητικά.

ΣΥΖΗΤΗΣΗ: Σύμφωνα με τα παραπάνω συμπεραίνουμε ότι, στη περιοχή της Σητείας οι συμμετέχοντες ακολουθούν κάποιες « προτάσεις » του παραδοσιακού μεσογειακού μοντέλου διατροφής. Συγκεκριμένα, καταναλώνουν φρούτα και λαχανικά εποχής, καθώς και τοπικά προϊόντα. Επίσης, καταναλώνουν πρωινό. Ωστόσο, αποφεύγουν το ορατό λίπος και την πέτσα από το κρέας και τα γεύματά τους είναι λίγα (1-3) σε σχέση με το παραδοσιακό μεσογειακό μοντέλο διατροφής

ΣΧΟΛΙΑΣΜΟΣ ΤΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ ΤΩΝ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ ΣΥΓΚΡΙΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ

Παρατηρούμε ότι, οι διατροφικές συνήθειες των συμμετεχόντων στη περιοχή της Σητείας συγκριτικά με το παραδοσιακό μεσογειακό μοντέλο, παρουσιάζουν ελλείψεις. Αρχικά, να αναφέρουμε ότι καθημερινά καταναλώνονται λίγα γεύματα (1-3). Η κατανάλωση δημητριακών και προϊόντων αυτών, που αποτελούν τη βάση της πυραμίδας της παραδοσιακής μεσογειακής διατροφής, είναι μηδαμινή. Έπειτα, φρούτα και λαχανικά δε καταναλώνονται επαρκώς, παρόλο που προτιμούνται εποχής. Τα όσπρια βρίσκονται οριακά μέσα στα πλαίσια του παραδοσιακού μεσογειακού μοντέλου (μικρή συχνότητα κατανάλωσης), ενώ τα αυγά εκτός (1 φορά / εβδομάδα). Τέλος, το ορατό λίπος και η πέτσα από το κρέας αποφεύγονται και δε καταναλώνονται ιδιαίτερα αφεψήματα, κρασί, μπύρα και ρακί.

Παρόλα αυτά, παρατηρούμε και κάποιες διατροφικές συνήθειες μέσα στα πλαίσια του παραδοσιακού μεσογειακού μοντέλου: κατανάλωση πρωϊνού, επαρκής κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων (πλήρη σε λιπαρά όμως), επαρκής κατανάλωση κρεατικών με σημαντική εξαίρεση τα ψάρια και τα θαλασσινά, όπου η κατανάλωση είναι ανεπαρκής. Επίσης παρατηρούμε, επαρκής κατανάλωση γλυκών, με κύρια γλυκαντική ουσία στη καθημερινότητά τους το μέλι. Η λιπαρή ουσία που χρησιμοποιούν στη καθημερινότητά τους προέρχεται από τις ελιές και από το προϊόν τους, το ελαιόλαδο. Προτιμούν τα τοπικά προϊόντα, καθώς και τον ελληνικό καφέ (1 φορά / ημέρα). Τέλος, χρησιμοποιούν μυρωδικά στη μαγειρική τους, με προτίμηση σε ρίγανη, δυόσμο, κύμινο και δαφνόφυλλα και δε καταναλώνουν ιδιαίτερα αναψυκτικά.

Εν κατακλείδι, θα μπορούσαμε να πούμε ότι η διατροφή των υπερηλίκων του 21^{ου} αιώνα, στη περιοχή της Σητείας τείνει προς το παραδοσιακό μεσογειακό μοντέλο διατροφής, με σημαντικές όμως ελλείψεις σε ομάδες τροφίμων και σε θερμιδικό περιεχόμενο.

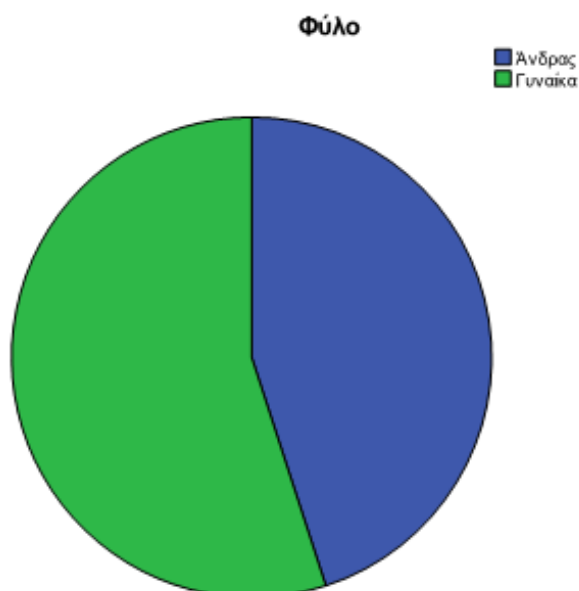
4.4 Παρουσίαση των αποτελεσμάτων (περιοχή Νόβριτος Ηρακλείου)

A. Προφίλ συμμετεχόντων

Πίνακας ΗΑ1: Φύλο

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Άνδρας	27	45,0	45,0	45,0
	Γυναίκα	33	55,0	55,0	100,0
	Total	60	100,0	100,0	

Γράφημα ΗΑ1:

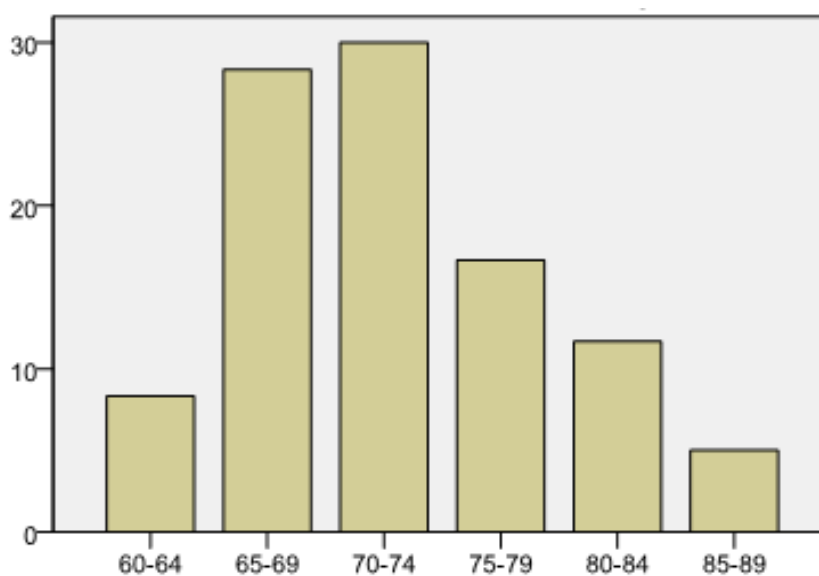


Σχολιασμός: Από το σύνολο του δείγματός μας που είναι 60 άτομα, τα 27 είναι άνδρες (45%) και τα 33 γυναίκες (55%).

Πίνακας ΗΑ2: Ηλικιακή ομάδα

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	60-64	5	8,3	8,3	8,3
	65-69	17	28,3	28,3	36,7
	70-74	18	30,0	30,0	66,7
	75-79	10	16,7	16,7	83,3
	80-84	7	11,7	11,7	95,0
	85-89	3	5,0	5,0	100,0
	Total	60	100,0	100,0	

Γράφημα ΗΑ2: Ηλικιακή ομάδα



Σχολιασμός: Το 30% του δείγματός μας, που είναι το μεγαλύτερο ποσοστό που σημειώθηκε στον πίνακά μας, είναι 70-74 ετών. Επίσης, το αμέσως επόμενο μεγαλύτερο ποσοστό που σημειώθηκε, ανήκει στην ηλικιακή ομάδα 65-69.

Πίνακας ΗΑ3: ΔΜΣ

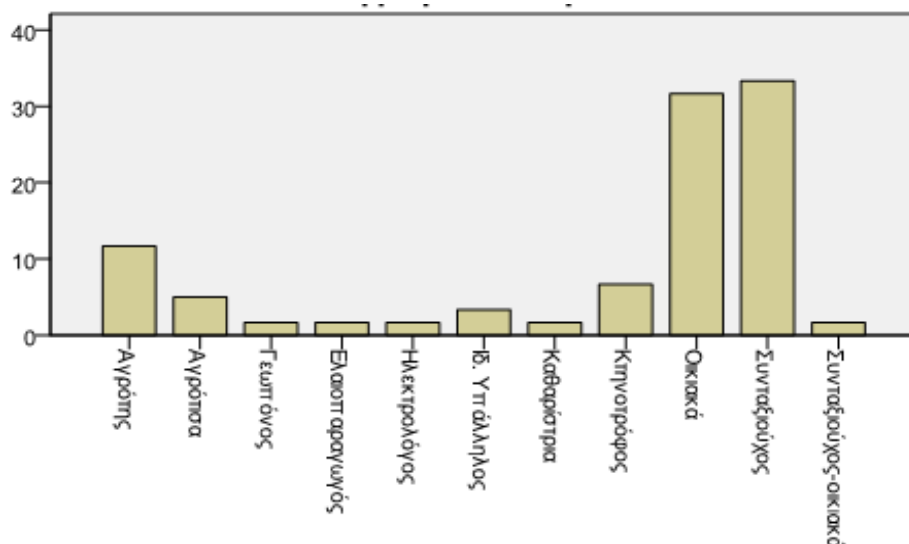
	N	Minimum	Maximum	Mean
Δείκτης Μάζας Σώματος	60	22,60	30,80	26,5673
Valid N (listwise)	60			

Συγολιασμός: Ο μικρότερος ΔΜΣ που σημειώθηκε είναι 22,6 και ο μεγαλύτερος 30,8. Ο μέσος ΔΜΣ που παρατηρήθηκε είναι 26,56 και ανήκει στην κατηγορία « υπέρβαρος » (παράρτημα, π.1).

Πίνακας ΗΑ4: Επάγγελμα – Θέση

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Αγρότης	7	11,7	11,7	11,7
Αγρότισσα	3	5,0	5,0	16,7
Γεωπόνος	1	1,7	1,7	18,3
Ελαιοπαραγωγός	1	1,7	1,7	20,0
Ηλεκτρολόγος	1	1,7	1,7	21,7
Ιδ. Υπάλληλος	2	3,3	3,3	25,0
Καθαρίστρια	1	1,7	1,7	26,7
Κτηνοτρόφος	4	6,7	6,7	33,3
Οικιακά	19	31,7	31,7	65,0
Συνταξιούχος	20	33,3	33,3	98,3
Συνταξιούχος-οικιακά	1	1,7	1,7	100,0
Total	60	100,0	100,0	

Γράφημα ΗΑ4: Επάγγελμα – Θέση

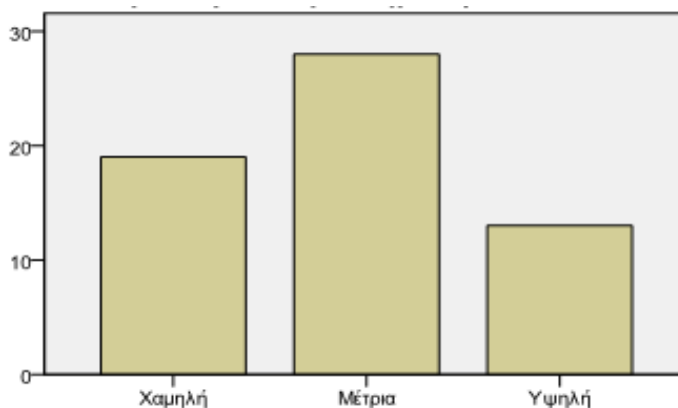


Σχολιασμός: Τα μεγαλύτερα ποσοστά που σημειώθηκαν είναι 33,3% που είναι συνταξιούχοι και 31,7% που ασχολούνται με τα οικιακά. Οι αμέσως επόμενοι που ακολουθούν, είναι οι αγρότες και οι κτηνοτρόφοι.

Πίνακας ΗΑ5: Η σωματική σου δραστηριότητα είναι:

		Frequency	Percent	Valid Percen
Valid	Χαμηλή	19	31,7	31,7
	Μέτρια	28	46,7	46,7
	Υψηλή	13	21,7	21,7
	Total	60	100,0	100,0

Γράφημα ΗΑ5: Η σωματική σου δραστηριότητα είναι:

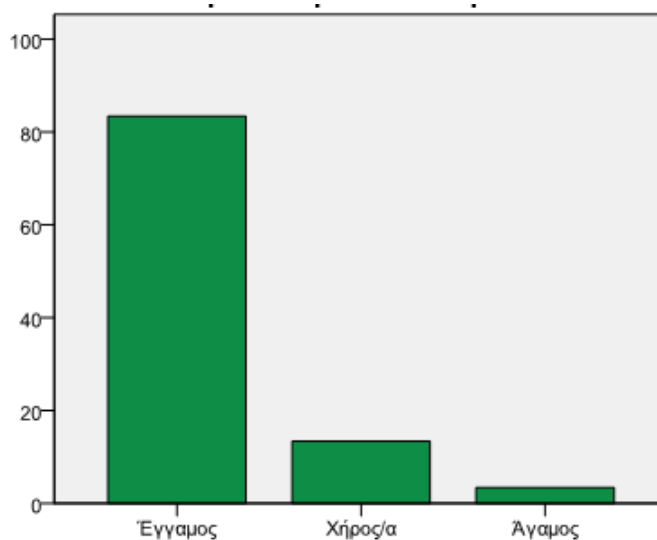


Σχολιασμός: Από το παραπάνω διάγραμμα παρατηρούμε ότι, το μεγαλύτερο ποσοστό του δείγματός μας που αντιστοιχεί σε 46,7%, έχει μέτρια σωματική δραστηριότητα, ενώ μόλις το 21,7% έχει υψηλή σωματική δραστηριότητα.

Πίνακας ΗΑ6: Οικογενειακή κατάσταση

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Έγγαμος	50	83,3	83,3	83,3
	Χήρος/α	8	13,3	13,3	96,7
	Άγαμος	2	3,3	3,3	100,0
	Total	60	100,0	100,0	

Γράφημα ΗΑ6: Οικογενειακή κατάσταση

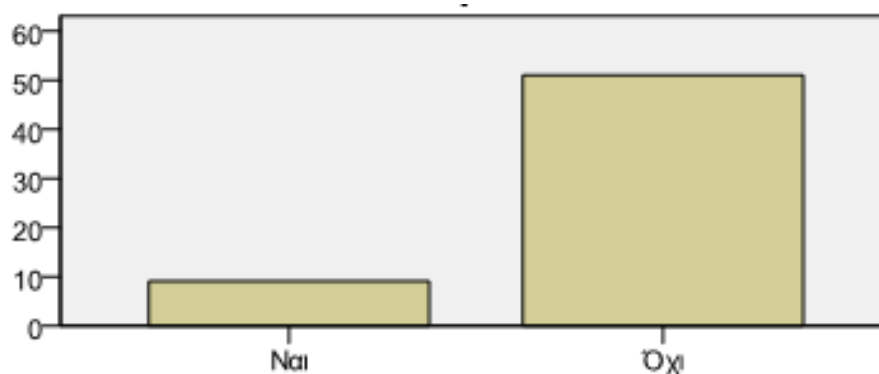


Σχολιασμός: Το 83,3% του δείγματός μας είναι έγγαμοι, το 13,3% είναι χήροι, ενώ μόλις 2 άτομα είναι άγαμοι.

Πίνακας ΗΑ7: Κάπνισμα

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ναι	9	15,0	15,0	15,0
	Όχι	51	85,0	85,0	100,0
	Total	60	100,0	100,0	

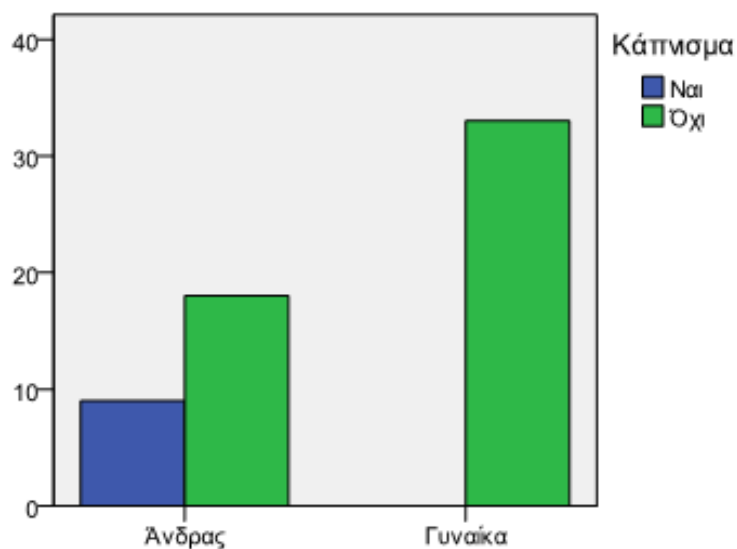
Γράφημα ΗΑ7: Κάπνισμα



Πίνακας ΗΑ8: Φύλο * Κάπνισμα

		Κάπνισμα		Total
		Ναι	Όχι	
Φύλο	Άνδρας	9	18	27
	Γυναίκα	0	33	33
	Total	9	51	60

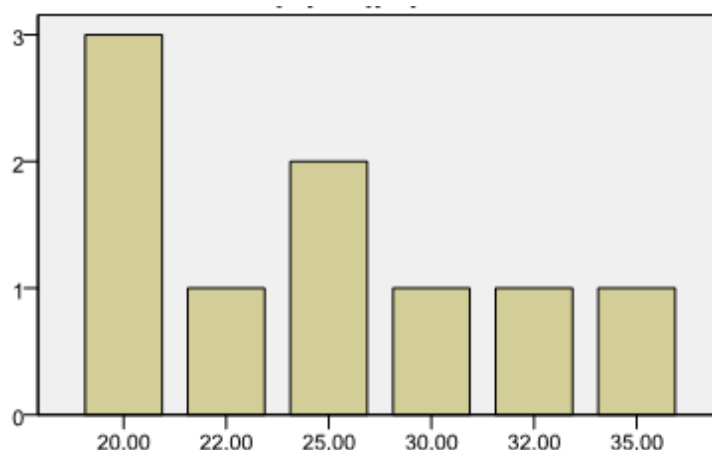
Γράφημα ΗΑ8: Φύλο * Κάπνισμα



Πίνακας ΗΑ9: Τσιγάρα / ημέρα

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	20,00	3	5,0	33,3	33,3
	22,00	1	1,7	11,1	44,4
	25,00	2	3,3	22,2	66,7
	30,00	1	1,7	11,1	77,8
	32,00	1	1,7	11,1	88,9
	35,00	1	1,7	11,1	100,0
	Total	9	15,0	100,0	
Missing	System	51	85,0		
Total		60	100,0		

Γράφημα ΗΑ9: Τσιγάρα / ημέρα

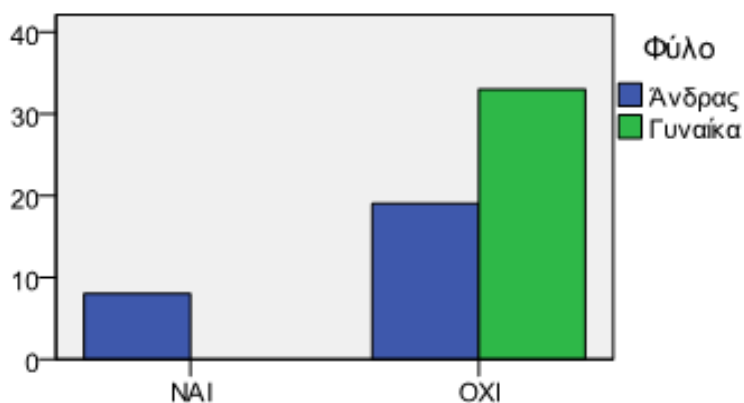


Σχολιασμός: Σύμφωνα με τους παραπάνω πίνακες, από το σύνολο του δείγματός μας, οι 9 είναι καπνιστές άνδρες, ενώ οι υπόλοιποι 51 είναι μη καπνιστές, άνδρες και γυναίκες. Από τους καπνιστές, το 44,4% καπνίζει από 22 έως 35 τσιγάρα / ημέρα, το 33,3% 20 τσιγάρα / ημέρα και το 22,2% 25 τσιγάρα / ημέρα

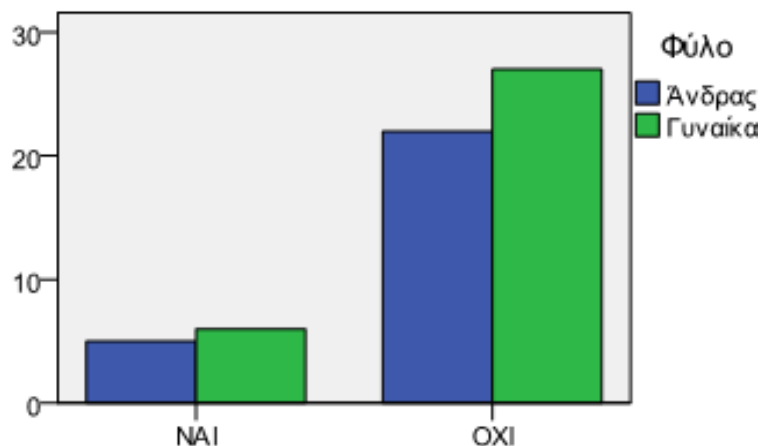
Πίνακας ΗΑ10: Λαμβάνεις υπολιπιδαιμικά; * Φύλο

		Φύλο		Total
		Άνδρας	Γυναίκα	
Λαμβάνεις υπολιπιδαιμικά;	ΝΑΙ	8	0	8
	ΟΧΙ	19	33	52
Total		27	33	60

Γράφημα ΗΑ10: Λαμβάνεις υπολιπιδαιμικά; * Φύλο



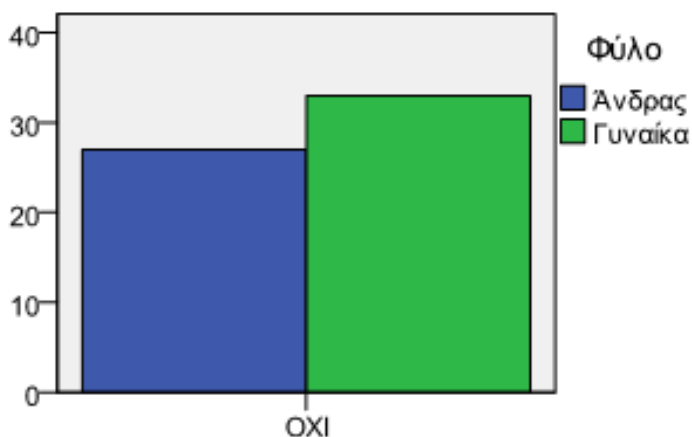
Γράφημα HA12: Λαμβάνεις αντιδιαβητικά; * Φύλο



Πίνακας HA13: Λαμβάνεις ινσουλίνη; * Φύλο

	Φύλο		Total
	Ανδρας	Γυναίκα	
Λαμβάνεις ινσουλίνη; ΟΧΙ	27	33	60
Total	27	33	60

Γράφημα HA13: Λαμβάνεις ινσουλίνη; * Φύλο



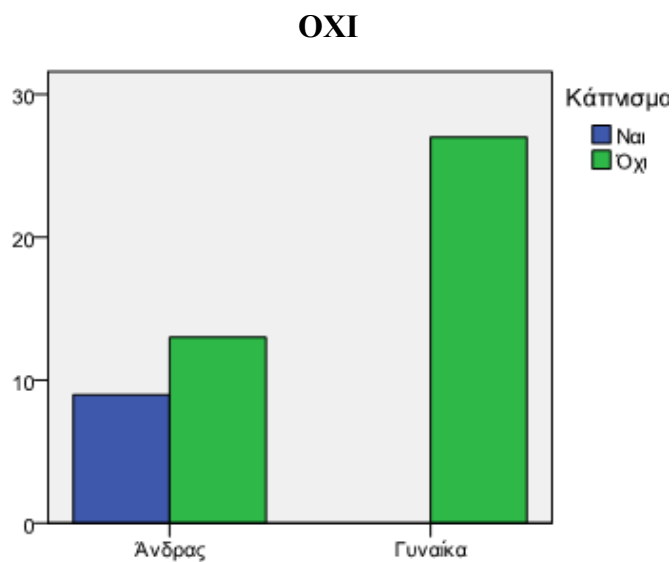
Σχολιασμός: Από τα 60 άτομα, μόνο 8 λαμβάνουν υπολιπιδαιμικά και είναι άνδρες. Αντιυπερτασικά φάρμακα λαμβάνουν 11 άτομα, εκ των οποίων 9 είναι άνδρες και 2 γυναίκες, 11

λαμβάνουν αντιδιαβητικά, 5 άνδρες και 6 γυναίκες. Κανένα από τα 60 άτομα δε λαμβάνει ινσουλίνη.

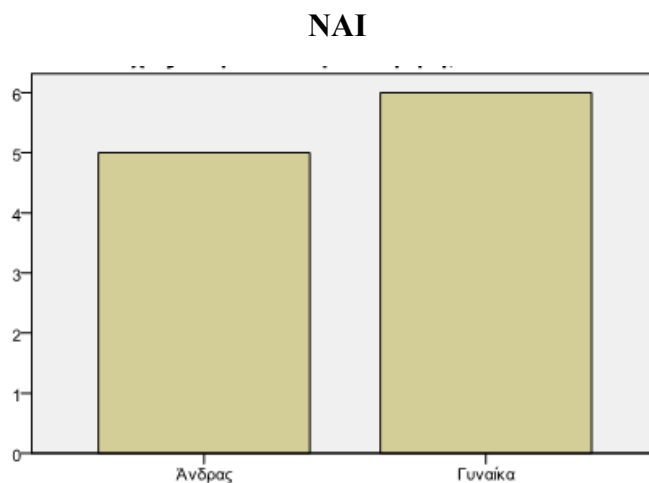
Πίνακας ΗΑ14: Φύλο * Κάπνισμα * Έχεις διαγνωσθεί για διαβήτη;

Έχεις διαγνωσθεί για διαβήτη;			Κάπνισμα		Total
			Ναι	Όχι	
ΝΑΙ	Φύλο	Άνδρας		5	5
		Γυναίκα		6	6
	Total		11	11	
ΟΧΙ	Φύλο	Άνδρας	9	13	22
		Γυναίκα	0	27	27
	Total		9	40	49

Γράφημα ΗΑ14: Φύλο * Κάπνισμα * Έχεις διαγνωσθεί για διαβήτη;



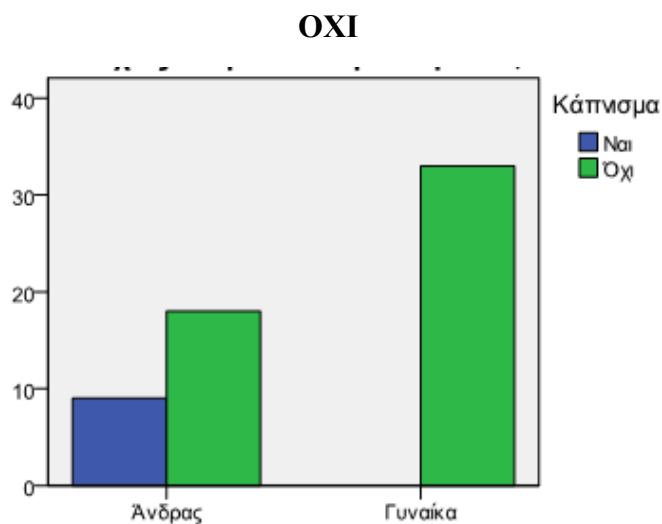
Γράφημα HA14.1: Φύλο * Κάπνισμα * Έχεις διαγνωσθεί για διαβήτη;



Πίνακας HA15: Φύλο * Κάπνισμα * Έχεις διαγνωσθεί για καρκίνο;

Έχεις διαγνωσθεί για καρκίνο;			Κάπνισμα		Total
			Ναι	Όχι	
ΟΧΙ	Φύλο	Ανδρας	9	18	27
		Γυναίκα	0	33	33
		Total	9	51	60

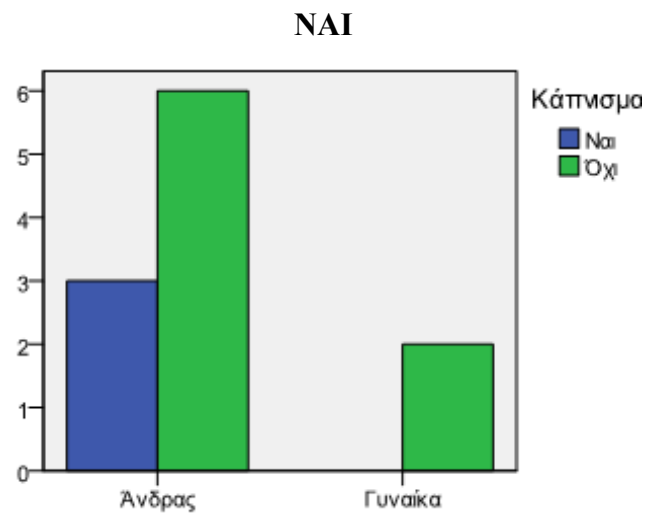
Γράφημα HA15: Φύλο * Κάπνισμα * Έχεις διαγνωσθεί για καρκίνο;



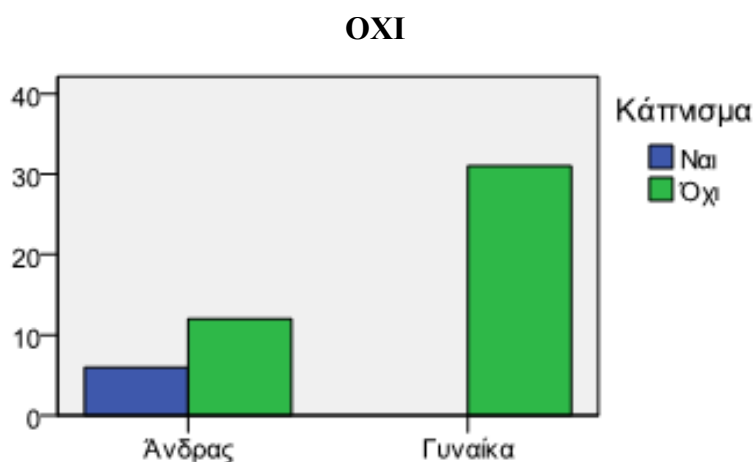
Πίνακας ΗΑ16: Φύλο * Κάπνισμα * Έχεις διαγνωσθεί για υπέρταση;

Έχεις διαγνωσθεί για υπέρταση;			Κάπνισμα		Total
			Ναι	Όχι	
ΝΑΙ	Φύλο	Άνδρας	3	6	9
		Γυναίκα	0	2	2
	Total	3	8	11	
ΟΧΙ	Φύλο	Άνδρας	6	12	18
		Γυναίκα	0	31	31
	Total	6	43	49	

Γράφημα ΗΑ16: Φύλο * Κάπνισμα * Έχεις διαγνωσθεί για υπέρταση;



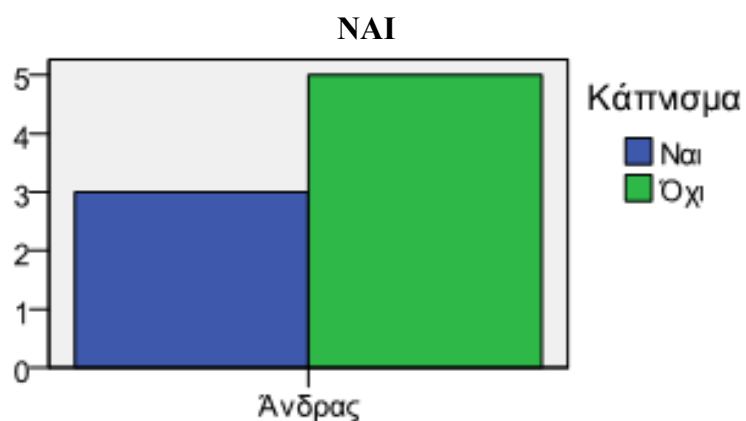
Γράφημα HA16.1: Φύλο * Κάπνισμα * Έχεις διαγνωσθεί για υπέρταση;



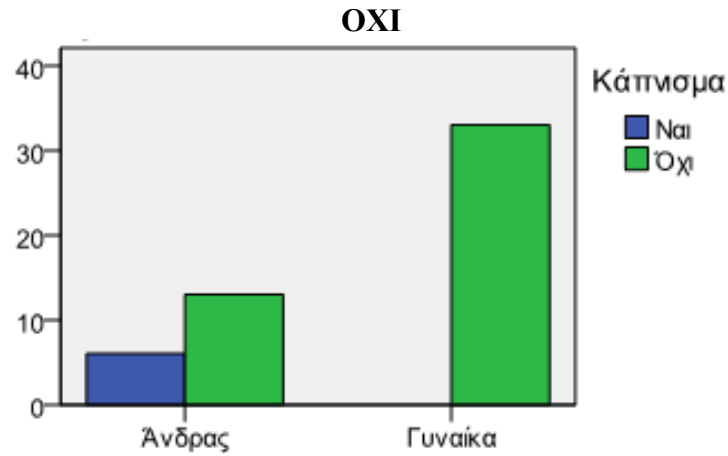
Πίνακας HA17: Φύλο * Κάπνισμα * Έχεις διαγνωσθεί για δυσλιπιδαιμία;

Έχεις διαγνωσθεί για δυσλιπιδαιμία;			Κάπνισμα		Total
			Ναι	Όχι	
ΝΑΙ	Φύλο	Ανδρας	3	5	8
	Total		3	5	8
ΟΧΙ	Φύλο	Ανδρας	6	13	19
		Γυναίκα	0	33	33
	Total		6	46	52

Γράφημα HA17: Φύλο * Κάπνισμα * Έχεις διαγνωσθεί για δυσλιπιδαιμία;



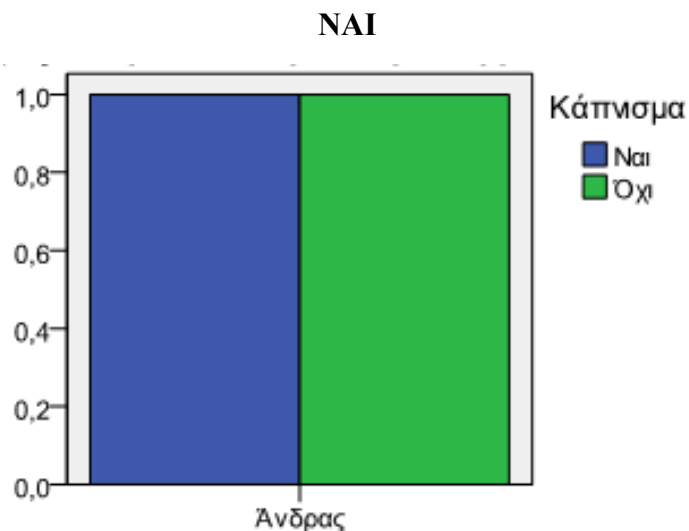
Γράφημα HA17.1: Φύλο * Κάπνισμα * Έχεις διαγνωσθεί για δυσλιπιδαιμία;



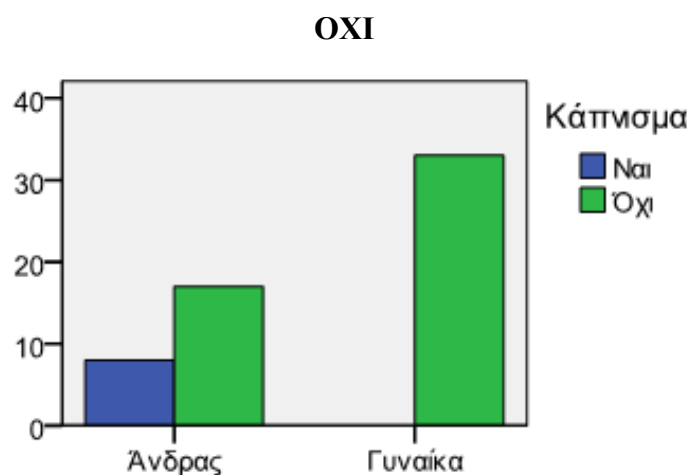
Πίνακας HA18: Φύλο * Κάπνισμα * Έχεις διαγνωσθεί για καρδιαγγειακά;

Έχεις διαγνωσθεί για καρδιαγγειακά;			Κάπνισμα		Total
			Ναι	Όχι	
NAI	Φύλο	Άνδρας	1	1	2
	Total		1	1	2
OXI	Φύλο	Άνδρας	8	17	25
		Γυναίκα	0	33	33
	Total		8	50	58

Γράφημα HA18: Φύλο * Κάπνισμα * Έχεις διαγνωσθεί για καρδιαγγειακά;



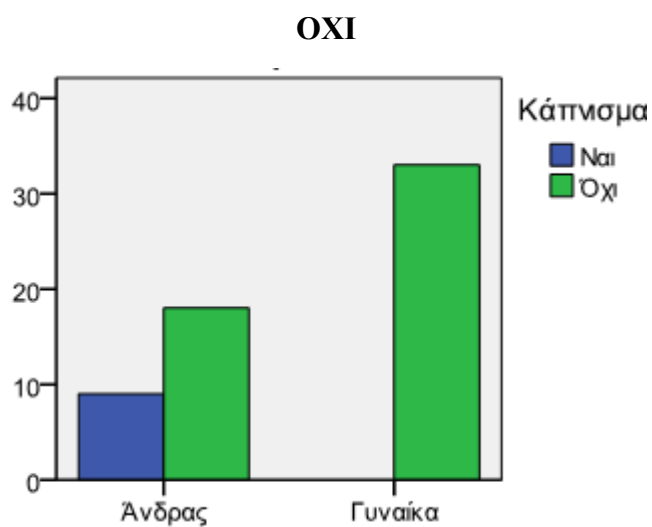
Γράφημα ΗΑ18.1: Φύλο * Κάπνισμα * Έχεις διαγνωσθεί για καρδιαγγειακά;



Πίνακας ΗΑ19: Φύλο * Κάπνισμα * Έχεις διαγνωσθεί για νεφρική ανεπάρκεια;

Έχεις διαγνωσθεί για νεφρική ανεπάρκεια;			Κάπνισμα		Total
			Ναι	Όχι	
ΟΧΙ	Φύλο	Ανδρας	9	18	27
		Γυναίκα	0	33	33
		Total	9	51	60

Γράφημα ΗΑ19: Φύλο * Κάπνισμα * Έχεις διαγνωσθεί για νεφρική ανεπάρκεια;



Συγολιασμός: Από τα 60 άτομα, οι 11 έχουν διαγνωσθεί για διαβήτη και είναι μη καπνιστές, ενώ από τους 49 που δεν έχουν διαβήτη οι 9 είναι καπνιστές. Έχουν διαγνωσθεί για υπέρταση, 9 άνδρες από τους οποίους οι 3 είναι καπνιστές και 3 γυναίκες, μη καπνίστριες. Ενώ, από τα 49 άτομα που δεν έχουν υπέρταση, τα 18 είναι άνδρες εκ των οποίων οι 6 καπνίζουν και τα 31 είναι γυναίκες, μη καπνίστριες. Κανένα άτομο από τα 60 δεν έχει διαγνωσθεί με καρκίνο, εκ των οποίων τα 9 είναι άνδρες που καπνίζουν. Επίσης, κανένα άτομο από τα 60 του δείγματος δεν έχει διαγνωσθεί με νεφρική ανεπάρκεια. Παρατηρούμε ακόμα ότι, 8 άνδρες μόνο από τα 60 άτομα έχουν διαγνωσθεί για δυσλιπιδαιμία, από τους οποίους οι 3 είναι καπνιστές. Ενώ, από τα 52 άτομα που δεν έχουν δυσλιπιδαιμία, τα 33 είναι γυναίκες που δεν καπνίζουν και τα 19 είναι άνδρες, εκ των οποίων οι 6 καπνίζουν. Ακόμα, έχουν διαγνωσθεί για καρδιαγγειακά 2 άνδρες, εκ των οποίων ο ένας είναι καπνιστής, ενώ καρδιαγγειακά δεν έχουν 33 γυναίκες (μη καπνίστριες) και 25 άνδρες, 8 από τους οποίους είναι καπνιστές.

ΣΧΟΛΙΑΣΜΟΣ ΤΟΥ ΠΡΟΦΙΛ ΤΩΝ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ

Το δείγμα των 60 συμμετεχόντων που κλήθηκαν να απαντήσουν στα ερωτηματολόγια στην περιοχή του Ηρακλείου αποτελείται από 33 γυναίκες και 27 άνδρες, εκ των οποίων το μεγαλύτερο ποσοστό (30%) ανήκει στην ηλικιακή ομάδα των 70-74 ετών. Οι περισσότεροι είναι συνταξιούχοι (33,3%) που πιθανόν ασχολούνται και με κάποιες αγροτικές εργασίες, επίσης ασχολούνται με τα οικιακά (31,7%) και με κτηνοτροφικές δουλειές. Το μεγαλύτερο ποσοστό απάντησε ότι είναι παντρεμένοι (83,3%), ενώ λίγοι είναι οι άγαμοι και οι χήροι / ες, καθώς επίσης κανένας δεν είναι διαζευγμένος. Παρατηρούμε ότι, η σωματική δραστηριότητα του δείγματός μας ανήκει σε ποσοστό 46,7% στην κατηγορία μέτρια ΣΔ. Σημαντικό ποσοστό, καθώς το δείγμα μας στην πλειοψηφία του είναι άνω των 70 ετών και οι περισσότεροι δεν ασχολούνται με πολλές δραστηριότητες. Ο μέσος ΔΜΣ που παρατηρήθηκε στο δείγμα κυμαίνεται στο 26,56 kg/m² και ανήκει στην κατηγορία του υπέρβαρου. Πιθανόν να υπάρχει λοιπόν μια εξαρτημένη σχέση ανάμεσα στη ΣΔ, στον ΔΜΣ αλλά και την ηλικία του δείγματος. Παρ' όλα αυτά, ένας ΔΜΣ από 25 έως 27 σε ηλικίες από 65 ετών και άνω, δρα προστατευτικά ενάντια στον κίνδυνο εμφάνισης οστεοπόρωσης (medline.org) Από τα άτομα αυτά, οι 51 δεν καπνίζουν και από αυτούς που καπνίζουν, το 33,3% καπνίζει 20 τσιγάρα / ημέρα, ενώ οι υπόλοιποι στο σύνολό τους καπνίζουν από 22 έως 35 τσιγάρα / ημέρα. Όσον αφορά στη λήψη φαρμάκων αλλά και στις ασθένειες που μπορεί να σχετίζονται με τη διατροφή, το δείγμα μας καταναλώνει υπολιπιδαιμικά, αντιυπερτασικά και αντιδιαβητικά φάρμακα σε μικρό ποσοστό, όχι όμως ινσουλίνη. Τέλος, κανένα άτομο δεν έχει διαγνωσθεί για καρκίνο ή νεφρική ανεπάρκεια, παρά

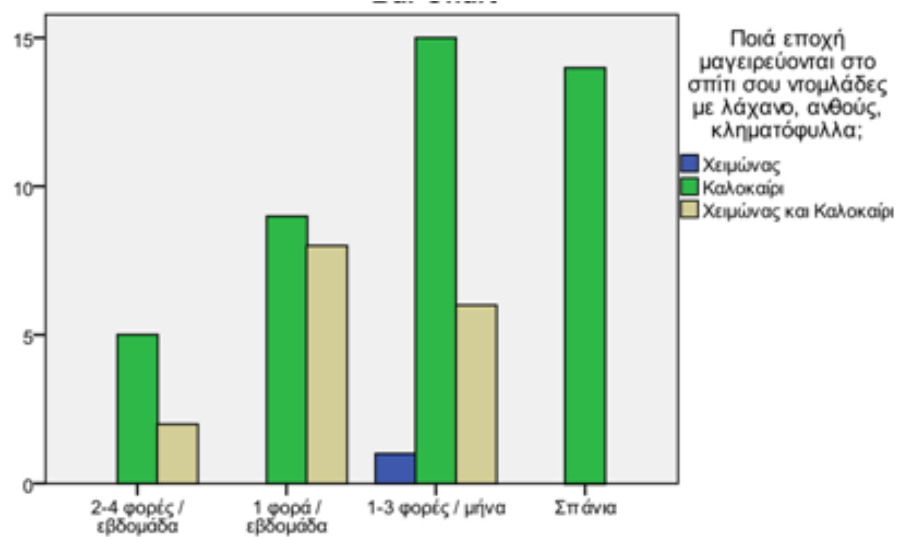
μόνο 9 άτομα έχουν υπέρταση, 11 άτομα έχουν διαβήτη, 8 έχουν δυσλιπιδαιμία και 2 έχουν καρδιαγγειακά.

B. Διατροφικές συνήθειες συμμετεχόντων - Κατανάλωση παραδοσιακών « πιάτων »

Πίνακας HB1: Πόσο συχνά μαγειρεύονται στο σπίτι σου ντολμάδες με λάχανο, ανθούς, κληματόφυλλα; * Ποια εποχή μαγειρεύονται στο σπίτι σου ντολμάδες με λάχανο, ανθούς, κληματόφυλλα;

	Ποια εποχή μαγειρεύονται στο σπίτι σου ντολμάδες με λάχανο, ανθούς, κληματόφυλλα;			<u>Total</u>
	Χειμώνας	Καλοκαίρι	Χειμώνας και Καλοκαίρι	
Πόσο συχνά μαγειρεύονται στο σπίτι σου ντολμάδες με λάχανο, ανθούς, κληματόφυλλα;				
2-4 φορές / εβδομάδα	0	5	2	7
1 φορά / εβδομάδα	0	9	8	17
1-3 φορές / μήνα	1	15	6	22
Σπάνια	0	14	0	14
<u>Total</u>	1	43	16	60

Γράφημα ΗΒ1: Πόσο συχνά μαγειρεύονται στο σπίτι σου ντολμάδες με λάχανο, ανθούς, κληματόφυλλα; * Ποια εποχή μαγειρεύονται στο σπίτι σου ντολμάδες με λάχανο, ανθούς, κληματόφυλλα;

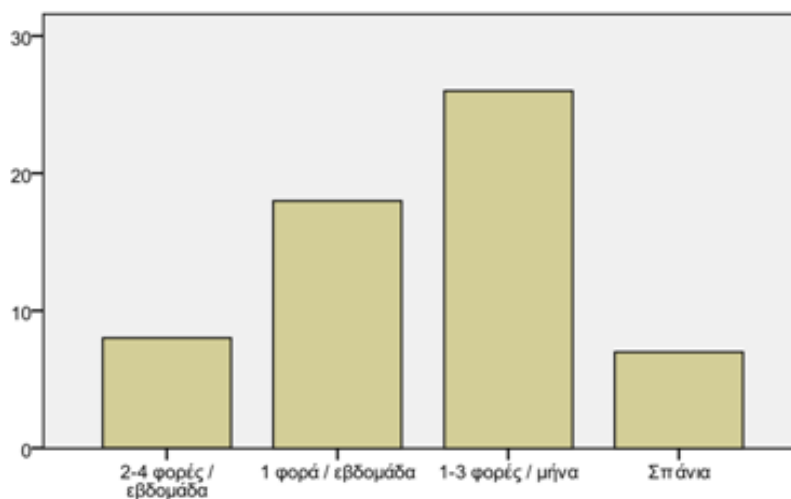


Σχολιασμός: Παρατηρούμε στο παραπάνω διάγραμμα ότι, οι περισσότεροι καταναλώνουν ντολμάδες κυρίως το καλοκαίρι, 1-3 φορές / μήνα, ενώ ο αμέσως επόμενος μεγαλύτερος αριθμός ερωτηθέντων απάντησε ότι καταναλώνει ντολμάδες 1 φορά / εβδομάδα, κυρίως το καλοκαίρι.

Πίνακας ΗΒ2: Πόσο συχνά μαγειρεύονται στο σπίτι σου γλωρά κουκιά; * Ποια εποχή μαγειρεύονται στο σπίτι σου γλωρά κουκιά;

		Ποιά εποχή μαγειρεύονται στο σπίτι σου χλωρά κουκιά;	
		Καλοκαίρι	Total
	2-4 φορές / εβδομάδα	8	8
	1 φορά / εβδομάδα	18	18
Πόσο συχνά μαγειρεύονται στο σπίτι σου χλωρά κουκιά; Total	1-3 φορές / μήνα	26	26
	Σπάνια	7	7
		59	59

Γράφημα HB2: Πόσο συχνά μαγειρεύονται στο σπίτι σου χλωρά κουκιά; * Ποια εποχή μαγειρεύονται στο σπίτι σου χλωρά κουκιά;

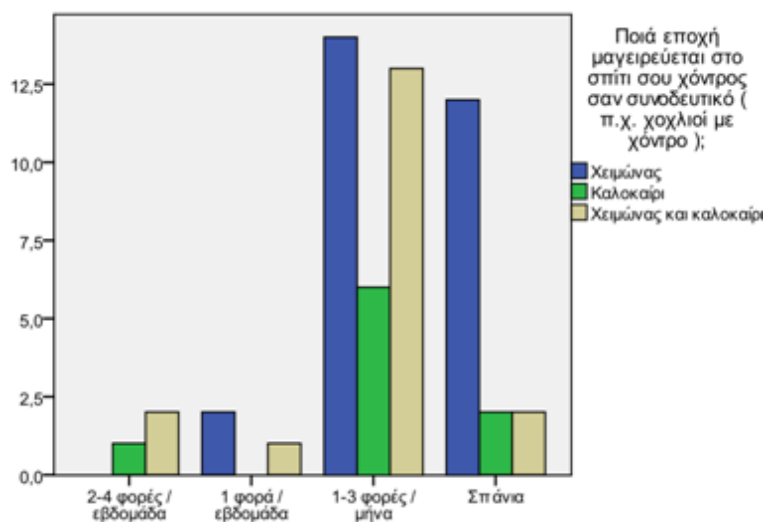


Σχολιασμός: Οι περισσότεροι ερωτηθέντες απάντησαν ότι, μαγειρεύονται χλωρά κουκιά 1-3 φορές / μήνα, με εποχή προτίμησης το καλοκαίρι και οι αμέσως επόμενοι απάντησαν 1 φορά / εβδομάδα, κυρίως το καλοκαίρι.

Πίνακας ΗΒ3: Πόσο συχνά μαγειρεύεται στο σπίτι σου χόντρος σαν συνοδευτικό (π.χ. χοχλιοί με χόντρο); * Ποιά εποχή μαγειρεύεται στο σπίτι σου χόντρος σαν συνοδευτικό (π.χ. χοχλιοί με χόντρο);

	Ποιά εποχή μαγειρεύεται στο σπίτι σου χόντρος σαν συνοδευτικό (π.χ. χοχλιοί με χόντρο);			Total
	Χειμώνας	Καλοκαίρι	Χειμώνας και καλοκαίρι	
Πόσο συχνά μαγειρεύεται στο σπίτι σου χόντρος σαν συνοδευτικό (π.χ. χοχλιοί με χόντρο);				
2-4 φορές / εβδομάδα	0	1	2	3
1 φορά / εβδομάδα	2	1	1	3
1-3 φορές / μήνα	14	6	13	33
Σπάνια	12	2	2	16
Total	28	9	18	55

Γράφημα ΗΒ3: Πόσο συχνά μαγειρεύεται στο σπίτι σου χόντρος σαν συνοδευτικό (π.χ. χοχλιοί με χόντρο); * Ποιά εποχή μαγειρεύεται στο σπίτι σου χόντρος σαν συνοδευτικό (π.χ. χοχλιοί με χόντρο);

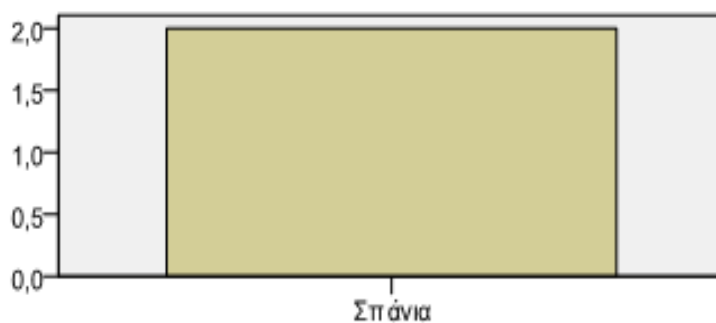


Σχολιασμός: 33 άτομα απάντησαν ότι μαγειρεύουν χόντρο σαν συνοδευτικό 1-3 φορές / μήνα, περισσότερο το χειμώνα, ενώ 16 άτομα απάντησαν σπάνια, κυρίως το χειμώνα.

Πίνακας ΗΒ4: Πόσο συχνά μαγειρεύεται στο σπίτι σου τραχανάς; * Ποιά εποχή μαγειρεύεται στο σπίτι σου τραχανάς;

	Ποιά εποχή μαγειρεύεται στο σπίτι σου τραχανάς;	Total
	Χειμώνας	
Σπάνια Πόσο συχνά μαγειρεύεται στο σπίτι σου τραχανάς;	2	2
Total	2	2

Γράφημα ΗΒ4: Πόσο συχνά μαγειρεύεται στο σπίτι σου τραχανάς; * Ποιά εποχή μαγειρεύεται στο σπίτι σου τραχανάς;

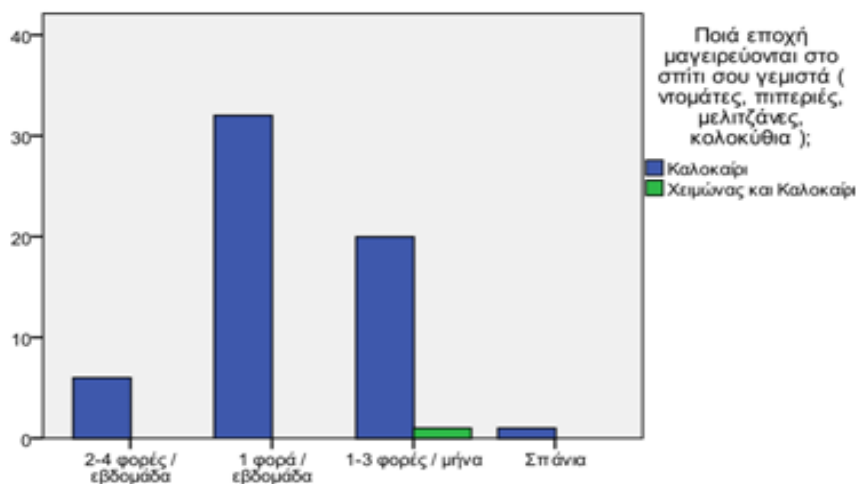


Σχολιασμός: Από τα 60 άτομα, 2 μόνο απάντησαν ότι μαγειρεύεται τραχανάς, σπάνια το χειμώνα.

Πίνακας ΗΒ5: Πόσο συχνά μαγειρεύονται στο σπίτι σου γεμιστά (ντομάτες, πιπεριές, μελιτζάνες, κολοκύθια); * Ποιά εποχή μαγειρεύονται στο σπίτι σου γεμιστά (ντομάτες, πιπεριές, μελιτζάνες, κολοκύθια);

	Ποιά εποχή μαγειρεύονται στο σπίτι σου γεμιστά (ντομάτες, πιπεριές, μελιτζάνες, κολοκύθια);		Total
	Καλοκαίρι	Χειμώνας και Καλοκαίρι	
2-4 φορές / εβδομάδα	6	0	6
Πόσο συχνά μαγειρεύονται στο σπίτι σου γεμιστά (ντομάτες, πιπεριές, μελιτζάνες, κολοκύθια); 1 φορά / εβδομάδα	32	0	32
1-3 φορές / μήνα	20	1	21
Σπάνια	1	0	1
Total	59	1	60

Γράφημα ΗΒ5: Πόσο συχνά μαγειρεύονται στο σπίτι σου γεμιστά (ντομάτες, πιπεριές, μελιτζάνες, κολοκύθια); * Ποιά εποχή μαγειρεύονται στο σπίτι σου γεμιστά (ντομάτες, πιπεριές, μελιτζάνες, κολοκύθια);

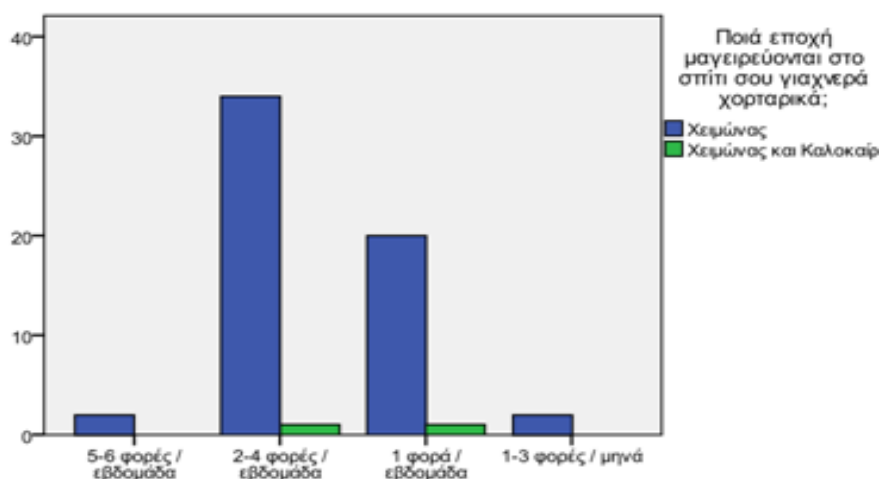


Σχολιασμός: Από τα 60 άτομα, τα 32 απάντησαν ότι μαγειρεύονται τα γεμιστά στο σπίτι τους 1 φορά / εβδομάδα το καλοκαίρι, με το αμέσως επόμενο ποσοστό να απαντάει 1-3 φορές / μήνα, το καλοκαίρι.

Πίνακας ΗΒ6: Πόσο συχνά μαγειρεύονται στο σπίτι σου γιαγνερά χορταρικά; * Ποιά εποχή μαγειρεύονται στο σπίτι σου γιαγνερά χορταρικά;

	Ποιά εποχή μαγειρεύονται στο σπίτι σου γιαγνερά χορταρικά;		Total
	Χειμώνας	Χειμώνας και Καλοκαίρι	
Πόσο συχνά μαγειρεύονται στο σπίτι σου γιαγνερά χορταρικά;			
5-6 φορές / εβδομάδα	2	0	2
2-4 φορές / εβδομάδα	34	1	35
1 φορά / εβδομάδα	20	1	21
1-3 φορές / μηνά	2	0	2
Total	58	2	60

Γράφημα ΗΒ6: Πόσο συχνά μαγειρεύονται στο σπίτι σου γιαγνερά χορταρικά; * Ποιά εποχή μαγειρεύονται στο σπίτι σου γιαγνερά χορταρικά;

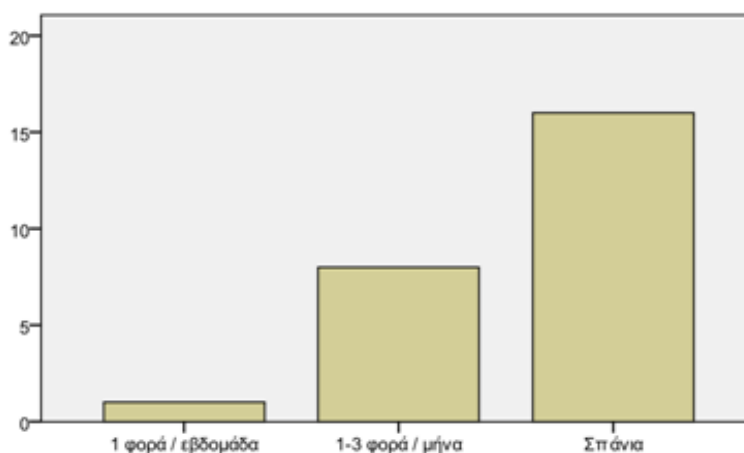


Σχολιασμός: Παρατηρούμε από τα παραπάνω ότι, 35 άτομα απάντησαν ότι μαγειρεύονται γιαχνερά λαχανικά 2-4 φορές / εβδομάδα, περισσότερο το χειμώνα, ενώ 21 άτομα απάντησαν 1 φορά / εβδομάδα, το χειμώνα.

Πίνακας ΗΒ7: Πόσο συχνά μαγειρεύονται στο σπίτι σου κολοκυθοκεφτέδες; * Ποιά εποχή μαγειρεύονται στο σπίτι σου κολοκυθοκεφτέδες;

		Ποιά εποχή μαγειρεύονται στο σπίτι σου κολοκυθοκεφτέδες;	Total
		Καλοκαίρι	
Πόσο συχνά μαγειρεύονται στο σπίτι σου κολοκυθοκεφτέδες;	1 φορά / εβδομάδα	1	1
	1-3 φορές / μήνα	8	8
	Σπάνια	16	16
Total		25	25

Γράφημα ΗΒ7: Πόσο συχνά μαγειρεύονται στο σπίτι σου κολοκυθοκεφτέδες; * Ποιά εποχή μαγειρεύονται στο σπίτι σου κολοκυθοκεφτέδες;

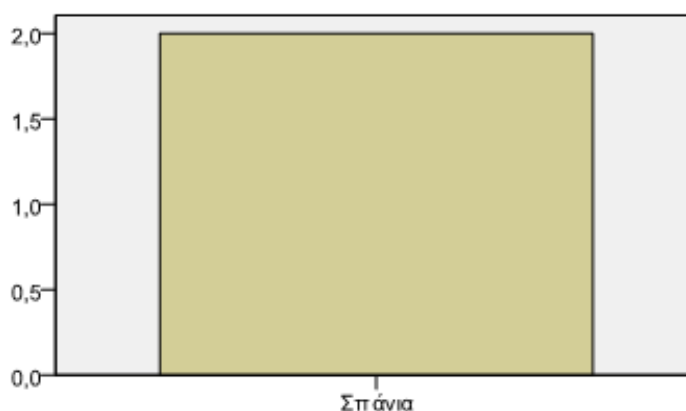


Σχολιασμός: 16 άτομα μόνο απάντησαν ότι μαγειρεύονται κολοκυθοκεφτέδες στο σπίτι τους, σπάνια το καλοκαίρι, 8 άτομα απάντησαν 1-3 φορές / μήνα προτιμώντας το καλοκαίρι, ενώ μόλις 1 άτομο απάντησε 1 φορά/εβδομάδα, το καλοκαίρι.

Πίνακας HB8: Πόσο συχνά μαγειρεύονται στο σπίτι σου ρεβυθοκεφτέδες; * Ποιά εποχή μαγειρεύονται στο σπίτι σου ρεβυθοκεφτέδες;

	Ποιά εποχή μαγειρεύονται στο σπίτι σου ρεβυθοκεφτέδες	
	Χειμώνας	Total
Σπάνια	2	2
Pόσο συχνά μαγειρεύονται στο σπίτι σου ρεβυθοκεφτέδες;		
Total	2	2

Γράφημα HB8: Πόσο συχνά μαγειρεύονται στο σπίτι σου ρεβυθοκεφτέδες; * Ποιά εποχή μαγειρεύονται στο σπίτι σου ρεβυθοκεφτέδες;

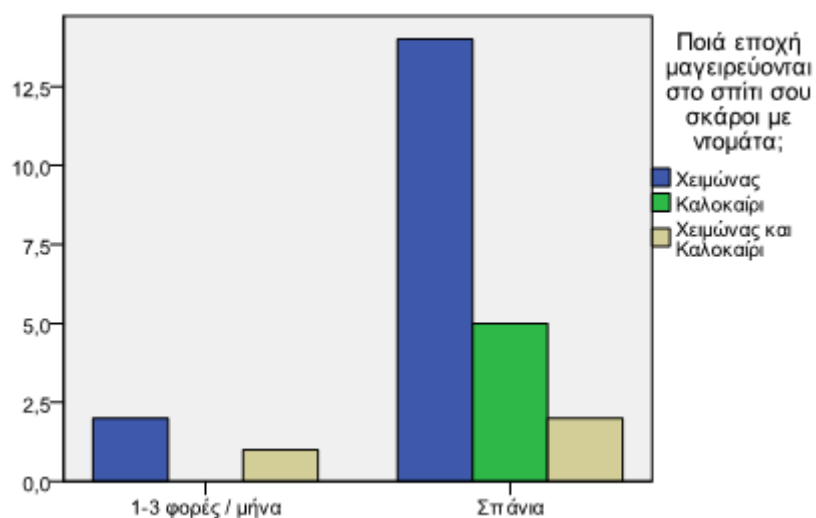


Σχολιασμός: Μόνο 2 άτομα απάντησαν ότι μαγειρεύονται σπάνια ρεβυθοκεφτέδες στο σπίτι τους, με εποχή προτίμησης το χειμώνα.

Πίνακας ΗΒ9: Πόσο συχνά μαγειρεύονται στο σπίτι σου σκάροι με ντομάτα; * Ποιά εποχή μαγειρεύονται στο σπίτι σου σκάροι με ντομάτα;

	Ποιά εποχή μαγειρεύονται στο σπίτι σου σκάροι με ντομάτα;			Total
	Χειμώνας	Καλοκαίρι	Χειμώνας και Καλοκαίρι	
1-3 φορές / μήνα	2	0	1	3
Πόσο συχνά μαγειρεύονται στο σπίτι σου σκάροι με ντομάτα; Σπάνια	14	5	2	21
Total	16	5	3	24

Γράφημα ΗΒ9: Πόσο συχνά μαγειρεύονται στο σπίτι σου σκάροι με ντομάτα; * Ποιά εποχή μαγειρεύονται στο σπίτι σου σκάροι με ντομάτα;

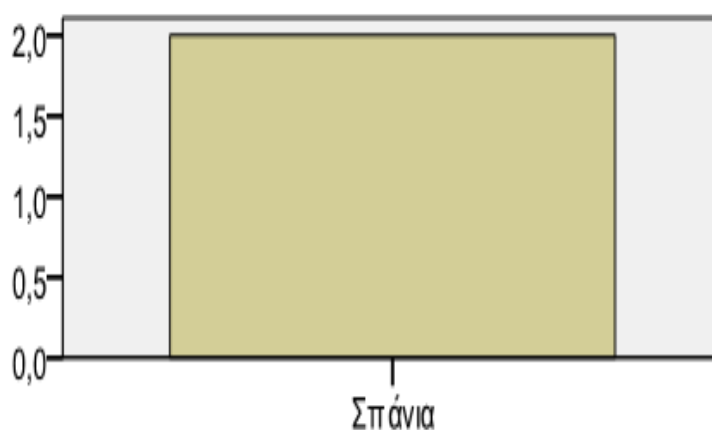


Σχολιασμός: 24 άτομα στο σύνολό τους απάντησαν ότι μαγειρεύονται στο σπίτι τους σκάροι με ντομάτα, από τα οποία τα 21 απάντησαν σπάνια με 14 από αυτούς να διαλέγουν το χειμώνα σαν εποχή μαγειρέματος. Τα υπόλοιπα 3 άτομα απάντησαν 1-3 φορές/μήνα, κυρίως το χειμώνα.

Πίνακας HB10: Πόσο συχνά μαγειρεύεται στο σπίτι σου χταπόδι με χόρτα; * Ποιά εποχή μαγειρεύεται στο σπίτι σου χταπόδι με χόρτα;

	Ποιά εποχή μαγειρεύεται στο σπίτι σου χταπόδι με χόρτα; Χειμώνας	
Σπάνια	2	<u>Total</u>
Πόσο συχνά μαγειρεύεται στο σπίτι σου χταπόδι με χόρτα;		2
<u>Total</u>	2	2

Γράφημα HB10: Πόσο συχνά μαγειρεύεται στο σπίτι σου χταπόδι με χόρτα; * Ποιά εποχή μαγειρεύεται στο σπίτι σου χταπόδι με χόρτα;

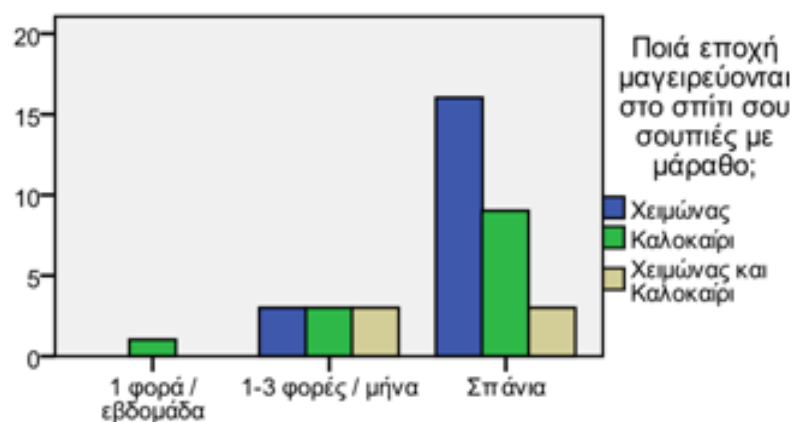


Σχολιασμός: Μόνο 2 απάντησαν ότι μαγειρεύεται σπάνια χταπόδι με χόρτα, το χειμώνα.

Πίνακας HB11: Πόσο συχνά μαγειρεύονται στο σπίτι σου σουπιές με μάραθο; * Ποιά εποχή μαγειρεύονται στο σπίτι σου σουπιές με μάραθο;

	Ποιά εποχή μαγειρεύονται στο σπίτι σου σουπιές με μάραθο;			Total
	Χειμώνας	Καλοκαίρι	Χειμώνας και Καλοκαίρι	
Πόσο συχνά μαγειρεύονται στο σπίτι σου σουπιές με μάραθο; 1 φορά / εβδομάδα	0	1	0	1
1-3 φορές / μήνα	3	3	3	9
Σπάνια	16	9	3	28
Total	19	13	6	38

Γράφημα HB11: Πόσο συχνά μαγειρεύονται στο σπίτι σου σουπιές με μάραθο; * Ποιά εποχή μαγειρεύονται στο σπίτι σου σουπιές με μάραθο;

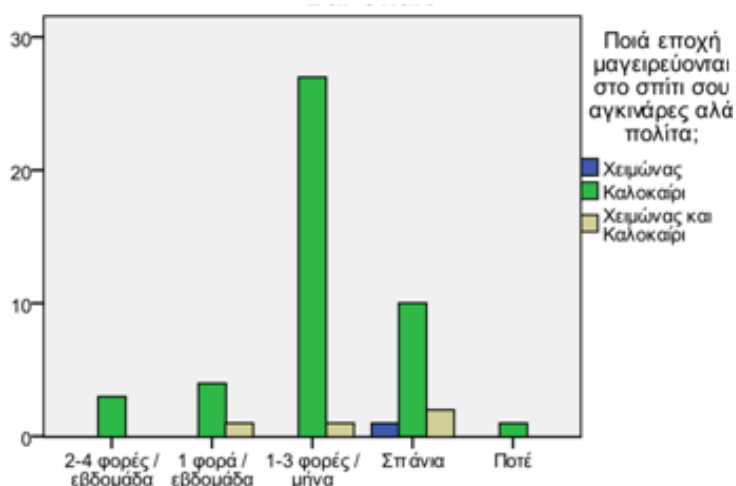


Σχολιασμός: Όπως φαίνεται και από το παραπάνω διάγραμμα, τα περισσότερα άτομα απάντησαν ότι σπάνια μαγειρεύονται σουπιές με μάραθο, περισσότερο το καλοκαίρι. Ένας μικρός αριθμός ατόμων απάντησε από 1 φορά / εβδομάδα έως 1-3 φορές / μήνα, προτιμώντας και τις δύο εποχές.

Πίνακας HB12: Πόσο συχνά μαγειρεύονται στο σπίτι σου αγκινάρες αλά πολίτα; * Ποιά εποχή μαγειρεύονται στο σπίτι σου αγκινάρες αλά πολίτα;

	Ποιά εποχή μαγειρεύονται στο σπίτι σου αγκινάρες αλά πολίτα;			Total
	Χειμώνας	Καλοκαίρι	Χειμώνας και Καλοκαίρι	
	0	3	0	3
Πόσο συχνά μαγειρεύονται 2-4 φορές / εβδομάδα στο σπίτι σου αγκινάρες αλά πολίτα;	0	4	1	5
1 φορά / εβδομάδα	0	27	1	28
1-3 φορές / μήνα				
Σπάνια	1	10	2	13
Ποτέ	0	1	0	1
Total	1	45	4	50

Γράφημα HB12: Πόσο συχνά μαγειρεύονται στο σπίτι σου αγκινάρες αλά πολιτά; *
Ποιά εποχή μαγειρεύονται στο σπίτι σου αγκινάρες αλά πολιτά;

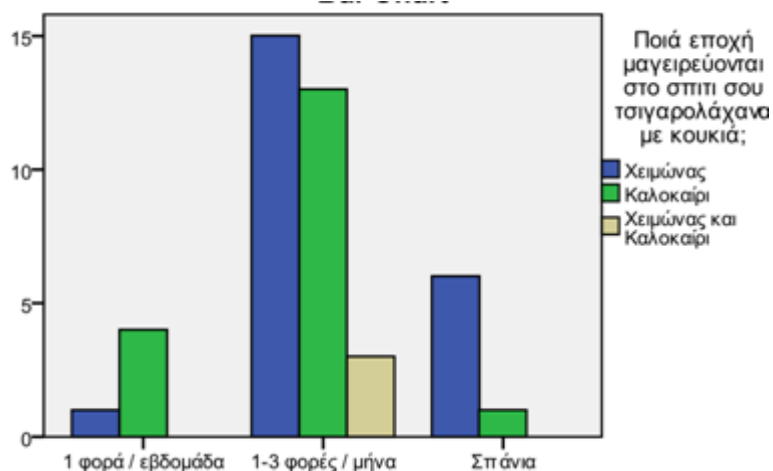


Σχολιασμός: 28 άτομα από τα 60 μαγειρεύουν αγκινάρες αλά πολιτά 1-3 φορές / μήνα, οι περισσότεροι το καλοκαίρι. Ο αμέσως επόμενος μεγαλύτερος αριθμός ερωτηθέντων απάντησε σπάνια, κυρίως το καλοκαίρι.

Πίνακας HB13: Πόσο συχνά μαγειρεύονται στο σπίτι σου τσιγαρολάχανα με κουκιά; *
Ποιά εποχή μαγειρεύονται στο σπίτι σου τσιγαρολάχανα με κουκιά;

	Ποιά εποχή μαγειρεύονται στο σπίτι σου τσιγαρολάχανα με κουκιά;			Total
	Χειμώνας	Καλοκαίρι	Χειμώνας και Καλοκαίρι	
Πόσο συχνά μαγειρεύονται στο σπίτι σου τσιγαρολάχανα με κουκιά; 1 φορά / εβδομάδα	1	4	0	5
1-3 φορές / μήνα	15	13	3	31
Σπάνια	6	1	0	7
Total	22	18	3	43

Γράφημα HB13: Πόσο συχνά μαγειρεύονται στο σπίτι σου τσιγαρολάχανα με κουκιά; * Ποιά εποχή μαγειρεύονται στο σπίτι σου τσιγαρολάχανα με κουκιά;

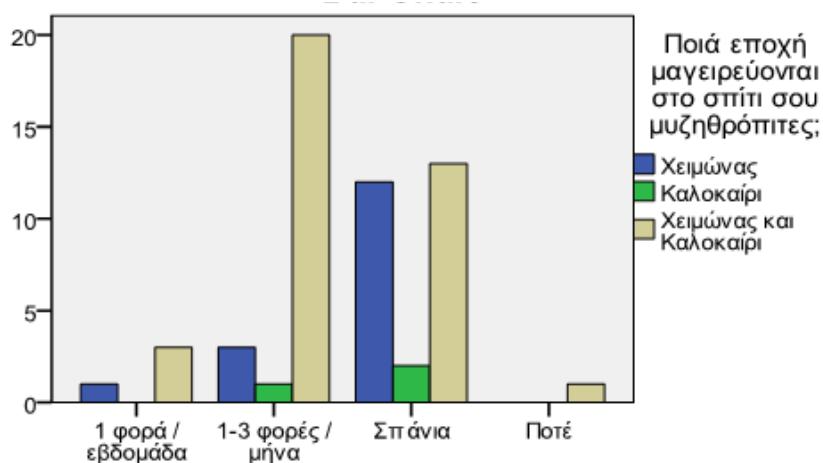


Σχολιασμός: Από τα 31 άτομα που απάντησαν ότι μαγειρεύονται τσιγαρολάχανα με κουκιά 1-3 φορές / μήνα, τα 15 επέλεξαν το χειμώνα. Οι αμέσως επόμενοι απάντησαν σπάνια, κυρίως το χειμώνα.

Πίνακας HB14: Πόσο συχνά μαγειρεύονται στο σπίτι σου μυζηθρόπιτες; * Ποιά εποχή μαγειρεύονται στο σπίτι σου μυζηθρόπιτες;

	Ποιά εποχή μαγειρεύονται στο σπίτι σου μυζηθρόπιτες;			Total
	Χειμώνας	Καλοκαίρι	Χειμώνας και Καλοκαίρι	
1 φορά / εβδομάδα	1	0	3	4
1-3 φορές / μήνα	3	1	20	24
Σπάνια Ποτέ	12	2	13	27
	0	0	1	1
Total	16	3	37	56

Γράφημα HB14: Πόσο συχνά μαγειρεύονται στο σπίτι σου μυζηθρόπιτες; * Ποιά εποχή μαγειρεύονται στο σπίτι σου μυζηθρόπιτες;

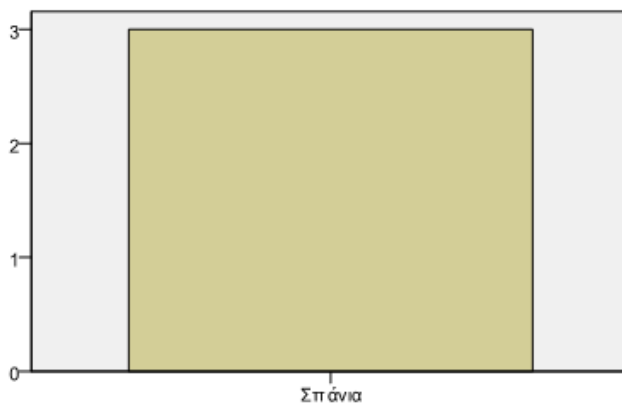


Σχολιασμός: Από το δείγμα μας 27 άτομα καταναλώνουν μυζηθρόπιτες σπάνια, είτε χειμώνα είτε καλοκαίρι και οι αμέσως επόμενοι (24 άτομα) απάντησαν 1-3 φορές / μήνα, χειμώνα και καλοκαίρι.

Πίνακας HB15: Πόσο συχνά μαγειρεύονται στο σπίτι σου λαχανοπίτια; * Ποιά εποχή μαγειρεύονται στο σπίτι σου λαχανοπίτια;

	Ποιά εποχή μαγειρεύονται στο σπίτι σου λαχανοπίτια;	Total
	Χειμώνας	
Πόσο συχνά μαγειρεύονται στο σπίτι σου λαχανοπίτια; Σπάνια	3	3
Total	3	3

Γράφημα HB15: Πόσο συχνά μαγειρεύονται στο σπίτι σου λαχανοπίττα; * Ποιά εποχή μαγειρεύονται στο σπίτι σου λαχανοπίττα;

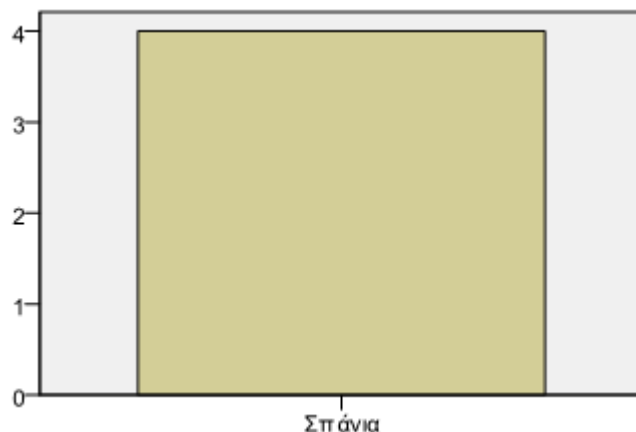


Σχολιασμός: Μόλις 3 άτομα από τα 60 απάντησαν ότι μαγειρεύονται σπάνια στο σπίτι τους λαχανοπίττα, κυρίως το χειμώνα.

Πίνακας HB16: Πόσο συχνά μαγειρεύονται στο σπίτι σου οματιές; * Ποιά εποχή μαγειρεύονται στο σπίτι σου οματιές;

	Ποιά εποχή μαγειρεύονται στο σπίτι σου <u>οματιές;</u>	
	Χειμώνας	<u>Total</u>
Σπάνια Πόσο συχνά μαγειρεύονται στο σπίτι σου <u>οματιές;</u>	4	4
<u>Total</u>	4	4

Γράφημα HB16: Πόσο συχνά μαγειρεύονται στο σπίτι σου οματιές; * Ποιά εποχή μαγειρεύονται στο σπίτι σου οματιές;

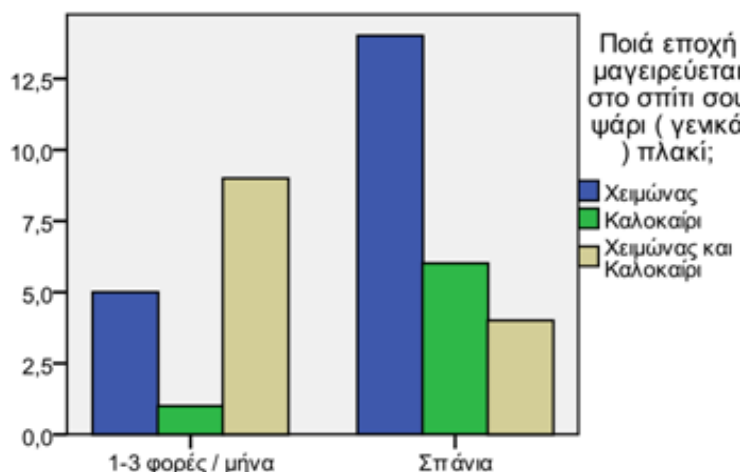


Σχολιασμός: Μόλις 4 άτομα απάντησαν ότι μαγειρεύονται οματιές σπάνια, κυρίως το χειμώνα.

Πίνακας HB17: Πόσο συχνά μαγειρεύεται στο σπίτι σου ψάρι (γενικά) πλακί; * Ποιά εποχή μαγειρεύεται στο σπίτι σου ψάρι (γενικά) πλακί;

	Ποιά εποχή μαγειρεύεται στο σπίτι σου ψάρι (γενικά) πλακί;			<u>Total</u>
	Χειμώνας	Καλοκαίρι	Χειμώνας και Καλοκαίρι	
Πόσο συχνά μαγειρεύεται 1-3 φορές / μήνα στο σπίτι σου ψάρι (γενικά) πλακί;	5	1	9	15
Σπάνια	14	6	4	24
<u>Total</u>	19	7	13	39

Γράφημα HB17: Πόσο συχνά μαγειρεύεται στο σπίτι σου ψάρι (γενικά) πλακί; * Ποιά εποχή μαγειρεύεται στο σπίτι σου ψάρι (γενικά) πλακί;

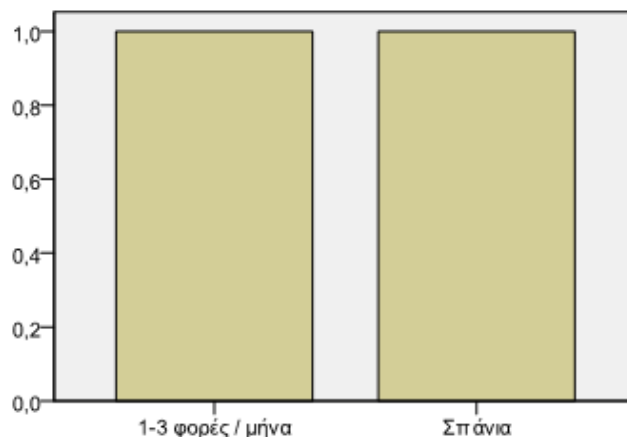


Σχολιασμός: 24 άτομα καταναλώνουν ψάρι πλακί σπάνια, με 14 από αυτούς να προτιμούν το χειμώνα και 15 άτομα απάντησαν 1-3 φορές / μήνα, προτιμώντας σαν εποχή χειμώνα και καλοκαίρι.

Πίνακας B18: Πόσο συχνά μαγειρεύεται στο σπίτι σου μελιτζανοσαλάτα; * Ποιά εποχή μαγειρεύεται στο σπίτι σου μελιτζανοσαλάτα;

		Ποιά εποχή μαγειρεύεται στο σπίτι σου μελιτζανοσαλάτα;	Total
		Καλοκαίρι	
Πόσο συχνά μαγειρεύεται στο σπίτι σου μελιτζανοσαλάτα:	1-3 φορές / μήνα	1	1
	Σπάνια	1	1
	Total	2	2

Γράφημα HB18: Πόσο συχνά μαγειρεύεται στο σπίτι σου μελιτζανοσαλάτα; * Ποιά εποχή μαγειρεύεται στο σπίτι σου μελιτζανοσαλάτα;

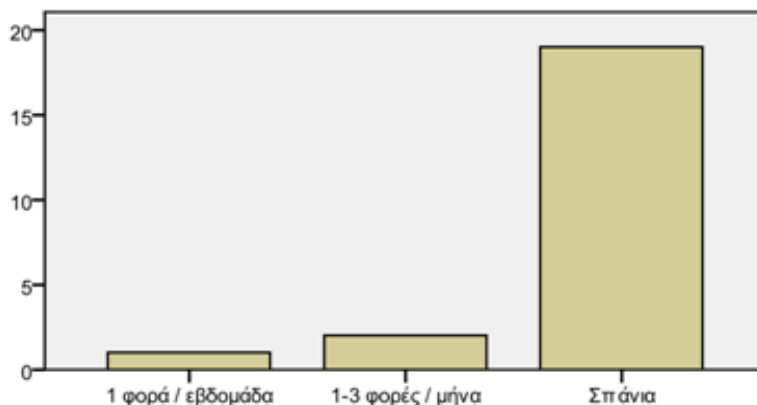


Σχολιασμός: Μόλις 2 άτομα καταναλώνουν μελιτζανοσαλάτα 1-3 φορές / μήνα και σπάνια, το καλοκαίρι.

Πίνακας HB19: Πόσο συχνά μαγειρεύεται στο σπίτι σου ταραμοσαλάτα; * Ποιά εποχή μαγειρεύεται στο σπίτι σου ταραμοσαλάτα;

		Ποιά εποχή μαγειρεύεται στο σπίτι σου ταραμοσαλάτα;	
		Χειμώνας	Total
Πόσο συχνά μαγειρεύεται στο σπίτι σου ταραμοσαλάτα;	1 φορά / εβδομάδα	1	1
	1-3 φορές / μήνα	2	2
Total	Σπάνια	19	19
		22	22

Γράφημα HB19: Πόσο συχνά μαγειρεύεται στο σπίτι σου ταραμοσαλάτα; * Ποιά εποχή μαγειρεύεται στο σπίτι σου ταραμοσαλάτα;

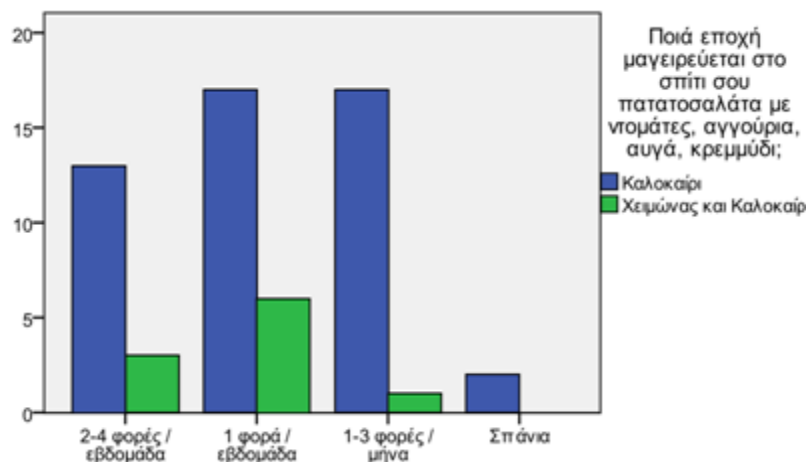


Σχολιασμός: 19 ήταν τα περισσότερα άτομα που απάντησαν ότι μαγειρεύεται ταραμοσαλάτα στο σπίτι τους σπάνια, κυρίως το χειμώνα.

Πίνακας HB20: Πόσο συχνά μαγειρεύεται στο σπίτι σου πατατοσαλάτα με ντομάτες, αγγούρια, αυγά, κρεμμύδι; * Ποιά εποχή μαγειρεύεται στο σπίτι σου πατατοσαλάτα με ντομάτες, αγγούρια, αυγά, κρεμμύδι;

	Ποιά εποχή μαγειρεύεται στο σπίτι σου πατατοσαλάτα με ντομάτες, αγγούρια, αυγά, κρεμμύδι;		Total
	Καλοκαίρι	Χειμώνας και Καλοκαίρι	
Πόσο συχνά μαγειρεύεται στο σπίτι σου πατατοσαλάτα με ντομάτες, αγγούρια, αυγά, κρεμμύδι;			
2-4 φορές / εβδομάδα	13	3	16
1 φορά / εβδομάδα	17	6	23
1-3 φορές / μήνα	17	1	18
Σπάνια	2	0	2
Total	49	10	59

Γράφημα HB20: Πόσο συχνά μαγειρεύεται στο σπίτι σου πατατοσαλάτα με ντομάτες, αγγούρια, αυγά, κρεμμύδι; * Ποιά εποχή μαγειρεύεται στο σπίτι σου πατατοσαλάτα με ντομάτες, αγγούρια, αυγά, κρεμμύδι;

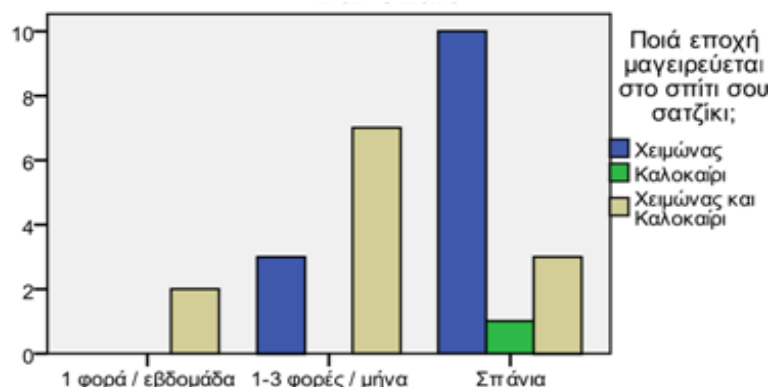


Σχολιασμός: Τα περισσότερα άτομα που απάντησαν ότι καταναλώνουν πατατοσαλάτα 1 φορά / εβδομάδα ήταν 23, με τους περισσότερους να απαντούν για την εποχή το καλοκαίρι και 18 απάντησαν 1-3 φορές / μήνα, κυρίως το καλοκαίρι. Επίσης 16 άτομα απάντησαν 2-4 φορές / εβδομάδα, κυρίως το καλοκαίρι.

Πίνακας HB21: Πόσο συχνά μαγειρεύεται στο σπίτι σου σατζίκι; * Ποιά εποχή μαγειρεύεται στο σπίτι σου σατζίκι;

	Ποιά εποχή μαγειρεύεται στο σπίτι σου σατζίκι;			Total
	Χειμώνας	Καλοκαίρι	Χειμώνας και Καλοκαίρι	
Πόσο συχνά μαγειρεύεται στο σπίτι σου σατζίκι;				
1 φορά / εβδομάδα	0	0	2	2
1-3 φορές / μήνα	3	0	7	10
Σπάνια	10	1	3	14
Total	13	1	12	26

Γράφημα HB21: Πόσο συχνά μαγειρεύεται στο σπίτι σου σατζίκι; * Ποιά εποχή μαγειρεύεται στο σπίτι σου σατζίκι;

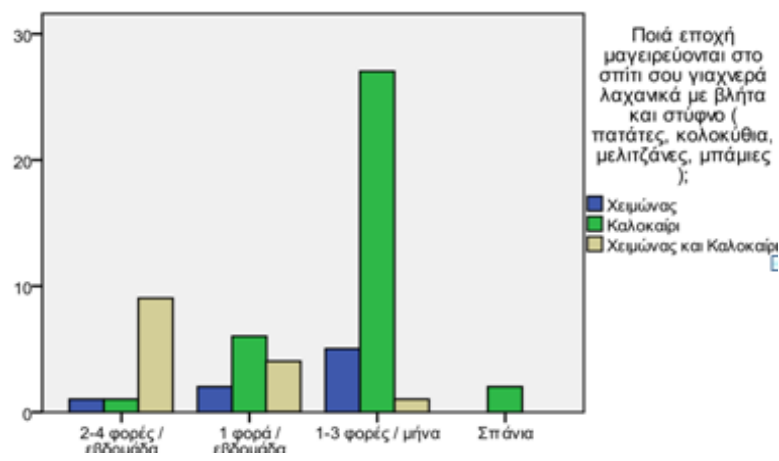


Σχολιασμός: Όπως φαίνεται και στο διάγραμμα, 26 άτομα απάντησαν ότι μαγειρεύεται στο σπίτι τους σατζίκι. 14 από αυτούς απάντησαν σπάνια, κυρίως το χειμώνα, 10 απάντησαν 1-3 φορές / εβδομάδα χειμώνα και καλοκαίρι, και μόλις 2 απάντησαν 1 φορά / εβδομάδα χειμώνα και καλοκαίρι.

Πίνακας HB22: Πόσο συχνά μαγειρεύονται στο σπίτι σου γιαχνερά λαχανικά με βλίτα και στύφνο (πατάτες, κολοκύθια, μελιτζάνες, μπάμιες); * Ποιά εποχή μαγειρεύονται στο σπίτι σου γιαχνερά λαχανικά με βλίτα και στύφνο (πατάτες, κολοκύθια, μελιτζάνες, μπάμιες);

	Ποιά εποχή μαγειρεύονται στο σπίτι σου γιαχνερά λαχανικά με βλίτα και στύφνο (πατάτες, κολοκύθια, μελιτζάνες, μπάμιες);			Total
	Χειμώνας	Καλοκαίρι	Χειμώνας και Καλοκαίρι	
Πόσο συχνά μαγειρεύονται στο σπίτι σου γιαχνερά λαχανικά με βλίτα και στύφνο (πατάτες, κολοκύθια, μελιτζάνες, μπάμιες);				
2-4 φορές / εβδομάδα	1	1	9	11
1 φορά / εβδομάδα	2	6	4	12
1-3 φορές / μήνα	5	27	1	33
Σπάνια	0	2	0	2
Total	8	36	14	58

Γράφημα HB22: Πόσο συχνά μαγειρεύονται στο σπίτι σου γιαχνερά λαχανικά με βλίτα και στύφνο (πατάτες, κολοκύθια, μελιτζάνες, μπάμιες); * Ποιά εποχή μαγειρεύονται στο σπίτι σου γιαχνερά λαχανικά με βλίτα και στύφνο (πατάτες, κολοκύθια, μελιτζάνες, μπάμιες);

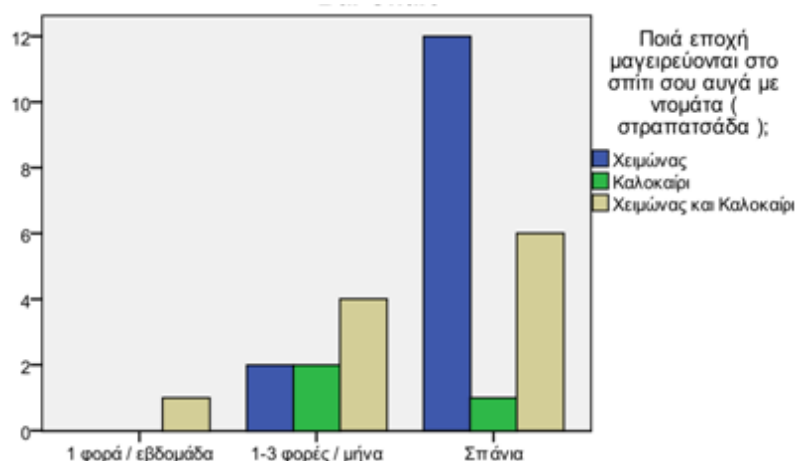


Σχολιασμός: Η πλειοψηφία των ατόμων απάντησε ότι μαγειρεύονται γιαχνερά λαχανικά με βλίτα και στύφνο 1-3 φορές / μήνα, κυρίως το καλοκαίρι.

Πίνακας HB23: Πόσο συχνά μαγειρεύονται στο σπίτι σου αυγά με ντομάτα (στραπατσάδα); * Ποιά εποχή μαγειρεύονται στο σπίτι σου αυγά με ντομάτα (στραπατσάδα);

	Ποιά εποχή μαγειρεύονται στο σπίτι σου αυγά με ντομάτα (στραπατσάδα);			Total
	Χειμώνας	Καλοκαίρι	Χειμώνας και Καλοκαίρι	
Πόσο συχνά μαγειρεύονται 1 φορά / εβδομάδα στο σπίτι σου αυγά με ντομάτα (στραπατσάδα);	0	0	1	1
1-3 φορές / μήνα	2	2	4	8
Σπάνια	12	1	6	19
Total	14	3	11	28

Γράφημα HB23: Πόσο συχνά μαγειρεύονται στο σπίτι σου αυγά με ντομάτα (στραπατσάδα); * Ποιά εποχή μαγειρεύονται στο σπίτι σου αυγά με ντομάτα (στραπατσάδα);

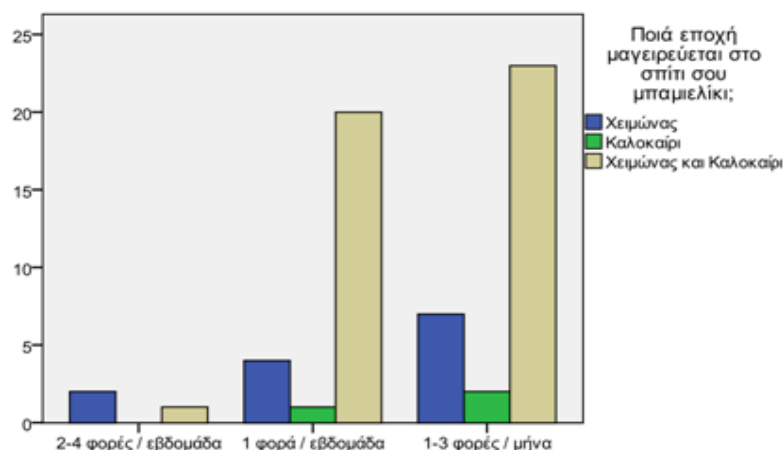


Σχολιασμός: Παρατηρούμε ότι, 19 άτομα απάντησαν ότι μαγειρεύεται στραπατσάδα σπάνια, κυρίως το χειμώνα. Οι αμέσως επόμενοι, απάντησαν 1-3 φορές / μήνα, χειμώνα και καλοκαίρι.

Πίνακας HB24: Πόσο συχνά μαγειρεύεται στο σπίτι σου μπαμιελίκι; * Ποιά εποχή μαγειρεύεται στο σπίτι σου μπαμιελίκι;

	Ποιά εποχή μαγειρεύεται στο σπίτι σου μπαμιελίκι;			Total
	Χειμώνας	Καλοκαίρι	Χειμώνας και Καλοκαίρι	
Πόσο συχνά μαγειρεύεται στο σπίτι σου μπαμιελίκι;				
2-4 φορές / εβδομάδα	2	0	1	3
1 φορά / εβδομάδα	4	1	20	25
1-3 φορές / μήνα	7	2	23	32
Total	13	3	44	60

Γράφημα HB24: Πόσο συχνά μαγειρεύεται στο σπίτι σου μπαμιελίκι; * Ποιά εποχή μαγειρεύεται στο σπίτι σου μπαμιελίκι;



Σχολιασμός: Εδώ όπως βλέπουμε, απάντησαν όλοι ότι μαγειρεύεται μπαμιελίκι στο σπίτι τους. 32 απάντησαν 1-3 φορές / μήνα, χειμώνα και καλοκαίρι, 25 απάντησαν 1 φορά / εβδομάδα χειμώνα και καλοκαίρι, και 3 απάντησαν 2-4 φορές / εβδομάδα, κυρίως το χειμώνα.

ΣΥΖΗΤΗΣΗ: Σύμφωνα με την παραπάνω ανάλυση δεδομένων για την κατανάλωση παραδοσιακών πιάτων στην περιοχή του Ηρακλείου παρατηρούμε τα εξής: οι περισσότεροι απάντησαν ότι καταναλώνουν κυρίως το χειμώνα, 2-4 φορές/εβδομάδα, γιαχνερά χορταρικά. Το αμέσως επόμενο συχνότερο σε προτίμηση πιάτο είναι, τα γεμιστά και η πατατοσαλάτα, όπου τα καταναλώνουν 1 φορά / εβδομάδα, το καλοκαίρι. Πιάτα όπως οι ντολμάδες με λάχανο, ανθούς και κληματόφυλλα, τα χλωρά κουκιά, οι αγκινάρες αλά πολιτά, η μελιτζανοσαλάτα, τα γιαχνερά λαχανικά με πατάτες και στύφνο, καταναλώνονται 1-3 φορές / μήνα, κυρίως το καλοκαίρι. Επίσης, 1-3 φορές / μήνα μαγειρεύονται, ο χόντρος σαν συνοδευτικό, τα τσιγαρολάχανα με κουκιά, κυρίως το χειμώνα και το μπαμιελίκι που προτιμάται χειμώνα και καλοκαίρι. Με εποχή προτίμησης το χειμώνα αλλά σπάνια μαγειρεύονται ο τραχανάς, οι ρεβυθοκεφτέδες, οι σκάροι με ντομάτα, το χταπόδι με χόρτα, οι σουπιές με μάραθο, τα λαχανοπίτια, οι οματιές, το ψάρι πλακί, η ταραμοσαλάτα, το σατζίκι και η στραπατσάδα. Σπάνια το καλοκαίρι μαγειρεύονται επίσης, οι κολοκυθοκεφτέδες αλλά και οι μυζηθρόπιτες που προτιμώνται και το χειμώνα. Παρατηρούμε λοιπόν, ότι συχνότερα μαγειρεύονται τα γιαχνερά χορταρικά, τα γεμιστά και η πατατοσαλάτα. Επίσης, κατά την καταγραφή των ερωτηματολογίων αναφέρθηκε ότι, πιάτα όπως σουπιές με μάραθο, γεμιστά, μπαμιελίκι και ταραμοσαλάτα καταναλώνονται συχνότερα σε περίοδο νηστείας.

Γ. Διατροφικές συνήθειες των συμμετεχόντων συγκριτικά με το παραδοσιακό μεσογειακό μοντέλο

Παρακάτω παρουσιάζεται σύγκριση των τροφών που αποτελούν τα κύρια χαρακτηριστικά του Μεσογειακού προτύπου διατροφής, με την κατανάλωση που έχουν αυτά, από τους συμμετέχοντες που πήραν μέρος στην έρευνα, στη περιοχή Νύβριτος Ηρακλείου. Γενικά, συστήνεται:

Καθημερινά: Τα 3 κύρια γεύματα θα πρέπει να περιλαμβάνουν τρεις βασικές ομάδες τροφίμων οι οποίες ωστόσο καλό θα ήταν να καταναλώνονται και κατά τη διάρκεια της υπόλοιπης ημέρας:

- Δημητριακά: Καταναλώστε 1-2 μερίδες δημητριακών ανά γεύμα (ψωμί, μακαρόνια, ρύζι, κούς-κούς κλπ.).
- Λαχανικά: Καταναλώστε τουλάχιστον 2 μερίδες λαχανικών ανά γεύμα.
- Φρούτα: Καταναλώστε 1-2 μερίδες φρούτων ανά γεύμα.

✓ Συστήνεται η πρόσληψη 1,5-2 λίτρων νερού (αντιστοιχούν σε 6-8 ποτήρια) ημερησίως.

✓ Γαλακτοκομικά προϊόντα: Συστήνεται η κατανάλωση 2 μερίδων γαλακτοκομικών με χαμηλά λιπαρά (γάλα, γιαούρτι, τυρί).

✓ Το ελαιόλαδο θα πρέπει να αποτελεί τη βασική πηγή διαιτητικού λίπους (ιδιαίτερα το έξτρα παρθένο ελαιόλαδο).

✓ Μπαχαρικά, βότανα, σκόρδο και κρεμμύδι αποτελούν μία πολύ καλή λύση προκειμένου να προσδώσετε γεύση και νοστιμιά στα πιάτα σας, μειώνοντας παράλληλα την προσθήκη αλατιού. Οι ελιές και οι ξηροί καρποί αποτελούν καλή πηγή διαιτητικών λιπιδίων, πρωτεΐνης, βιταμινών, ιχνοστοιχείων αλλά και φυτικών ινών. Θα μπορούσαν λοιπόν να αποτελέσουν μια υγιεινή επιλογή για snack εφόσον καταναλώνονται σε «λογική» ποσότητα.

✓ Λαμβάνοντας υπόψη τις παραδοσιακές και κοινωνικές πεποιθήσεις, συστήνεται η μέτρια κατανάλωση κρασιού και άλλων ποτών που έχουν υποστεί ζύμωση (1 ποτήρι/ημέρα για τις γυναίκες και 2 ποτήρια/ημέρα για τους άνδρες ως γενικός κανόνας).

Εβδομαδιαία: Συστήνεται η κατανάλωση ποικιλίας πρωτεϊνών φυτικής και ζωικής προέλευσης.

✓ Καταναλώστε ψάρι ή θαλασσινά (2 ή περισσότερες μερίδες εβδομαδιαία), λευκό κρέας (2 μερίδες εβδομαδιαία) αλλά και αυγά (2-4 μερίδες εβδομαδιαία).

✓ Συστήνεται η κατανάλωση κόκκινου (λιγότερο από 2 μερίδες εβδομαδιαία) και επεξεργασμένου κρέατος (λιγότερο από 1 μερίδα εβδομαδιαία) σε μικρότερες ποσότητες και με μειωμένη συχνότητα.

✓ Συστήνεται η συνδυασμένη κατανάλωση οσπρίων (περισσότερες από 2 μερίδες εβδομαδιαία) και δημητριακών. Οι πατάτες ανήκουν επιπλέον σε αυτή την κατηγορία καθώς αποτελούν συνοδευτικό σε πολλές παραδοσιακές συνταγές με κρέας και ψάρι (3 ή λιγότερες μερίδες εβδομαδιαία, προτιμήστε φρέσκες πατάτες).

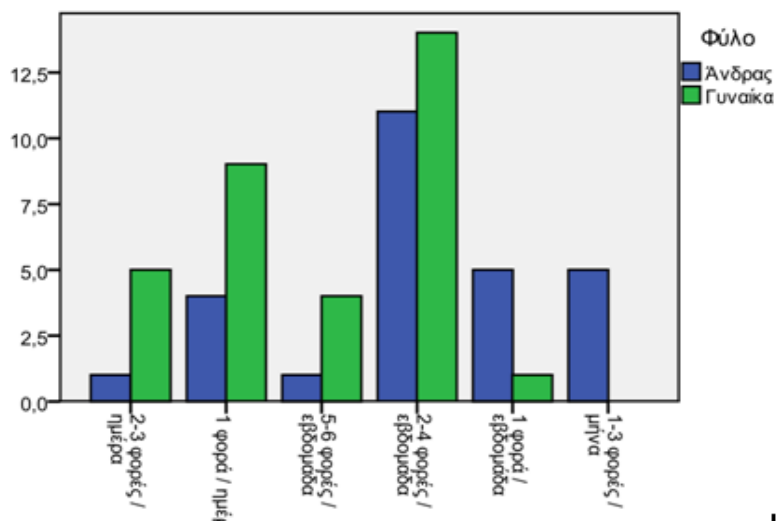
Περιστασιακά: Ζάχαρη, καραμέλες, γλυκά, αλλά και ποτά όπως φυσικοί χυμοί με προσθήκη ζάχαρης και αναψυκτικά, συστήνεται να καταναλώνονται σε μικρές ποσότητες και να προτιμώνται σε ειδικές περιστάσεις.

(http://mediterradiet.org/el/nutrition/mediterranean_diet_pyramid)

Πίνακας ΗΓ1: Πόσο συχνά καταναλώνεις γάλα (1 ποτήρι ή κούπα); * Φύλο

	Φύλο		Total
	Άνδρας	Γυναίκα	
Πόσο συχνά καταναλώνεις γάλα (1 ποτήρι ή κούπα); 2-3 φορές / ημέρα	1	5	6
1 φορά / ημέρα	4	9	13
5-6 φορές / εβδομάδα	1	4	5
2-4 φορές / εβδομάδα	11	14	25
1 φορά / εβδομάδα	5	1	6
1-3 φορές / μήνα	5	0	5
Total	27	33	60

Γράφημα ΗΓ1: Πόσο συχνά καταναλώνεις γάλα (1 ποτήρι ή κούπα); * Φύλο

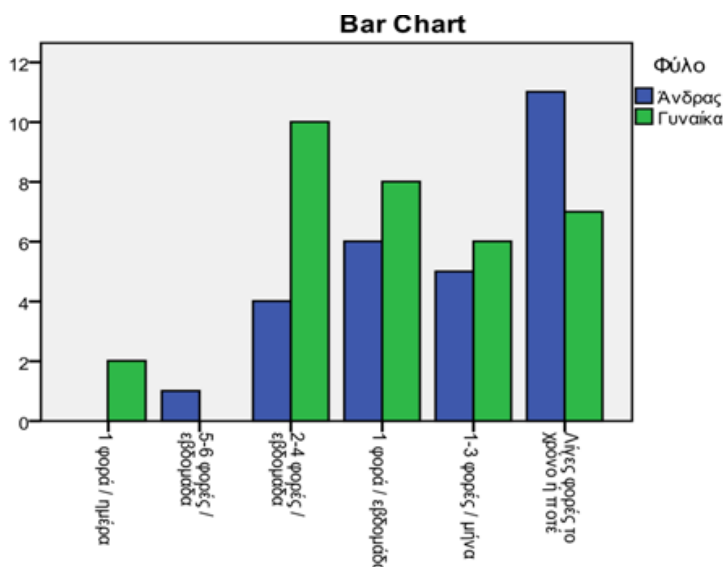


Σχολιασμός: Η πλειοψηφία των 25 ατόμων απάντησε ότι καταναλώνει γάλα 2-4 φορές / εβδομάδα. Επίσης, 13 άτομα απάντησαν 1 φορά/μέρα και μόλις 6 άτομα καταναλώνουν γάλα 2-3 φορές / ημέρα.

Πίνακας ΗΓ2: Πόσο συχνά καταναλώνεις γιαούρτη (1 κεσεδάκι); * Φύλο

		Φύλο		Total
		Άνδρας	Γυναίκα	
Πόσο συχνά καταναλώνεις γιαούρτη (1 κεσεδάκι);	1 φορά / ημέρα	0	2	2
	5-6 φορές / εβδομάδα	1	0	1
	2-4 φορές / εβδομάδα	4	10	14
	1 φορά / εβδομάδα	6	8	14
	1-3 φορές / μήνα	5	6	11
	Λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ	11	7	18
Total		27	33	60

Γράφημα ΗΓ2: Πόσο συχνά καταναλώνεις γιαούρτη (1 κεσεδάκι); * Φύλο

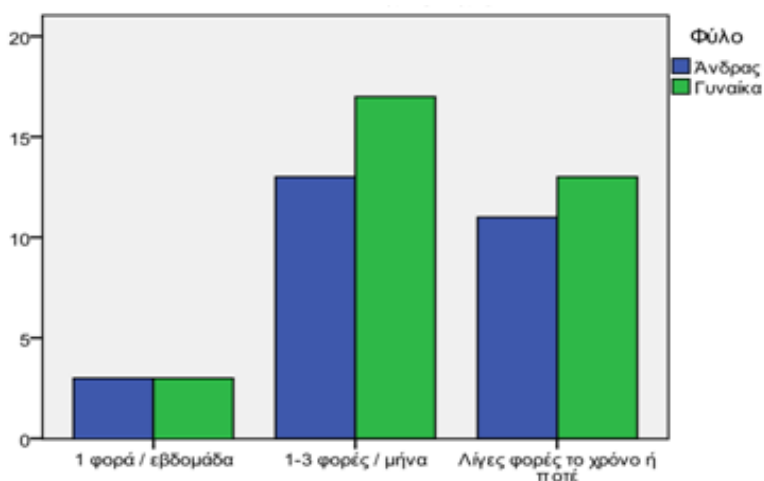


Σχολιασμός: Οι περισσότεροι καταναλώνουν 1 κεσεδάκι γιαούρτι λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ. Επίσης, 14 απάντησαν 2-4 φορές / εβδομάδα και 14 απάντησαν 1 φορά / εβδομάδα.

Πίνακας ΗΓ3: Πόσο συχνά καταναλώνεις παραδοσιακή γιαούρτη (1 κεσεδάκι); * Φύλο

		Φύλο		Total
		Ανδρας	Γυναίκα	
Πόσο συχνά καταναλώνεις παραδοσιακή γιαούρτη (1 κεσεδάκι);	1 φορά / εβδομάδα	3	3	6
	1-3 φορές / μήνα	13	17	30
	Λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ	11	13	24
Total		27	33	60

Γράφημα ΗΓ3: Πόσο συχνά καταναλώνεις παραδοσιακή γιαούρτη (1 κεσεδάκι); * Φύλο

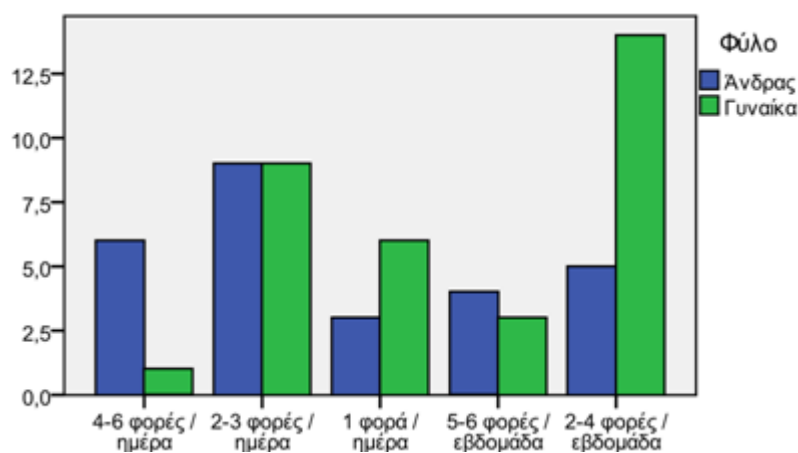


Σχολιασμός: Παραδοσιακή γιαούρτη καταναλώνουν 30 άτομα 1-3 φορές / μήνα, 24 άτομα λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ και μόλις 6 άτομα 1 φορά / εβδομάδα, απ' τα οποία τα περισσότερα είναι γυναίκες.

Πίνακας ΗΓ4: Πόσο συχνά καταναλώνεις ελληνικά τυριά (φέτα, γραβιέρα, κεφαλοτύρι, ξύγαλο, ανθότυρο κτλ) (1/2 φλ); * Φύλο

	Φύλο		Total
	Ανδρας	Γυναίκα	
Πόσο συχνά καταναλώνεις ελληνικά τυριά (φέτα, γραβιέρα, κεφαλοτύρι, ξύγαλο, ανθότυρο κτλ) (1/2 φλ);			
4-6 φορές / ημέρα	6	1	7
2-3 φορές / ημέρα	9	9	18
1 φορά / ημέρα	3	6	9
5-6 φορές / εβδομάδα	4	3	7
2-4 φορές / εβδομάδα	5	14	19
Total	27	33	60

Γράφημα ΗΓ4: Πόσο συχνά καταναλώνεις ελληνικά τυριά (φέτα, γραβιέρα, κεφαλοτύρι, ξύγαλο, ανθότυρο κτλ) (1/2 φλ); * Φύλο



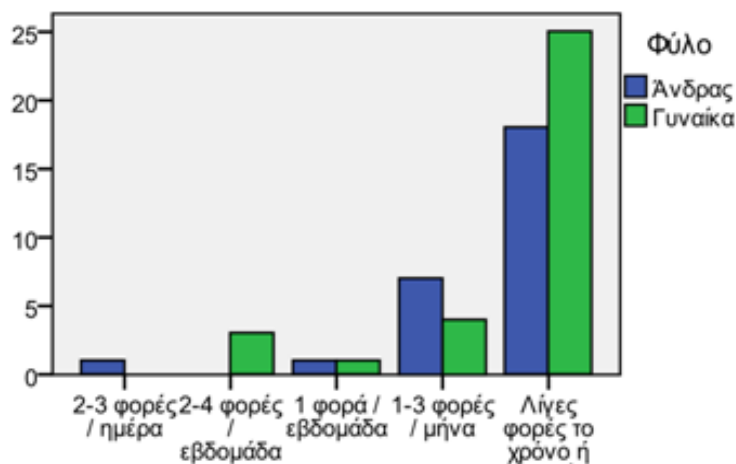
Σχολιασμός: Από τα 60 άτομα, 19 απάντησαν ότι καταναλώνουν ελληνικά τυριά 2-4 φορές / εβδομάδα και 18 άτομα απάντησαν 2-3 φορές / ημέρα.

Πίνακας ΗΓ5: Πόσο συχνά καταναλώνεις τυριά εισαγωγής (ρεγκάτο, ένταμ, γκούντα κτλ)

(1/2 φλ); * Φύλο

		Φύλο		Total
		Άνδρας	Γυναίκα	
Πόσο συχνά καταναλώνεις τυριά εισαγωγής (ρεγκάτο, ένταμ, γκούντα κτλ) (1/2 φλ);	2-3 φορές / ημέρα	1	0	1
	2-4 φορές / εβδομάδα	0	3	3
	1 φορά / εβδομάδα	1	1	2
	1-3 φορές / μήνα	7	4	11
	Λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ	18	25	43
<u>Total</u>		27	33	60

Γράφημα ΗΓ5: Πόσο συχνά καταναλώνεις τυριά εισαγωγής (ρεγκάτο, ένταμ, γκούντα κτλ) (1/2 φλ); * Φύλο

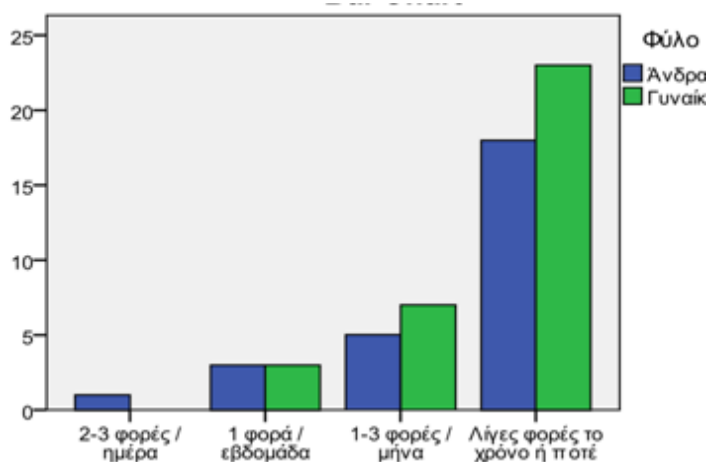


Σχολιασμός: Οι περισσότεροι καταναλώνουν τυριά εισαγωγής λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ, από τους οποίους 25 ήταν γυναίκες και 18 άνδρες.

Πίνακας ΗΓ6: Πόσο συχνά καταναλώνεις τα παραπάνω όταν υπάρχουν στην αγορά ως άπαχα, ημίπαχα / χαμηλά σε λιπαρά; * Φύλο

	Φύλο		Total
	Άνδρας	Γυναίκα	
Πόσο συχνά καταναλώνεις τα παραπάνω όταν υπάρχουν στην αγορά ως άπαχα, ημίπαχα / χαμηλά σε λιπαρά;			
2-3 φορές / ημέρα	1	0	1
1 φορά / εβδομάδα	3	3	6
1-3 φορές / μήνα	5	7	12
Λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ	18	23	41
<u>Total</u>	27	33	60

Γράφημα ΗΓ6: Πόσο συχνά καταναλώνεις τα παραπάνω όταν υπάρχουν στην αγορά ως άπαχα, ημίπαχα / χαμηλά σε λιπαρά; * Φύλο



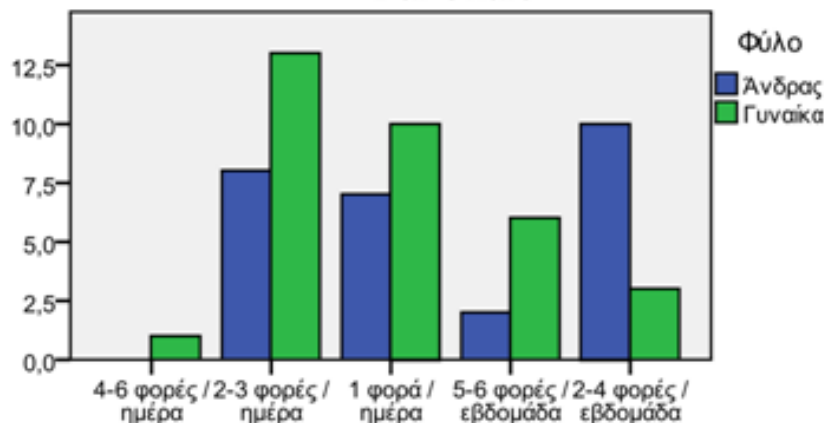
Σχολιασμός: Παρατηρούμε ότι 41 άτομα απάντησαν ότι, καταναλώνουν άπαχα, ημίπαχα / χαμηλά σε λιπαρά γαλακτοκομικά λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ. Από αυτά, 23 ήταν γυναίκες και 18 άνδρες.

ΣΥΖΗΤΗΣΗ: Από τα παραπάνω μπορούμε να διαπιστώσουμε ότι, στην περιοχή του Ηρακλείου καταναλώνονται γάλα, τυριά και γιαούρτη, λίγες φορές τη μέρα έως λίγες φορές την εβδομάδα και προτιμώνται τα ελληνικά τυριά από τα τυριά εισαγωγής. Επίσης, το μεγαλύτερο ποσοστό καταναλώνει προϊόντα πλήρη σε λιπαρά καθώς τα άπαχα, ημίπαχα / χαμηλά σε λιπαρά προτιμώνται λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ.

Πίνακας ΗΓ7: Πόσο συχνά καταναλώνεις 1 μέτριο φρούτο π.χ. πορτοκάλι, μήλο, αχλάδι κτλ; * Φύλο

	Φύλο		Total
	Άνδρας	Γυναίκα	
Πόσο συχνά καταναλώνεις 1 μέτριο φρούτο π.χ. πορτοκάλι, μήλο, αχλάδι κτλ;			
4-6 φορές / ημέρα	0	1	1
2-3 φορές / ημέρα	8	13	21
1 φορά / ημέρα			
5-6 φορές / εβδομάδα	7	10	17
2-4 φορές / εβδομάδα	2	6	8
	10	3	13
<u>Total</u>	27	33	60

Γράφημα ΗΓ7: Πόσο συχνά καταναλώνεις 1 μέτριο φρούτο π.γ. πορτοκάλι, μήλο, αγγούρι κτλ; * Φύλο

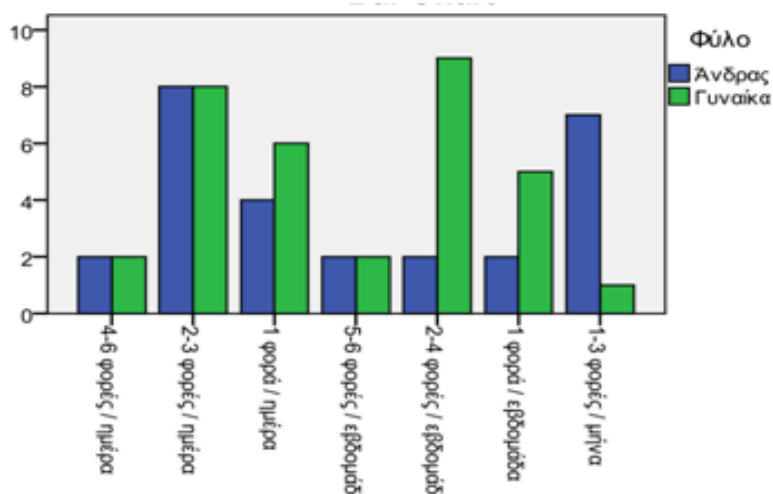


Σχολιασμός: Από τα 60 άτομα, 21 απάντησαν ότι καταναλώνουν 1 μέτριο φρούτο 2-3 φορές / ημέρα, 17 άτομα απάντησαν 1 φορά / ημέρα και μόλις 1 άτομο απάντησε 4-6 φορές/ημέρα.

Πίνακας ΗΓ8: Πόσο συχνά καταναλώνεις 1 φέτα καρπούζι, πεπόνι κτλ; * Φύλο

	Φύλο		Total
	Άνδρας	Γυναίκα	
Πόσο συχνά καταναλώνεις 1 φέτα καρπούζι, πεπόνι κτλ;			
4-6 φορές / ημέρα	2	2	4
2-3 φορές / ημέρα	8	8	16
1 φορά / ημέρα	4	6	10
5-6 φορές / εβδομάδα	2	2	4
2-4 φορές / εβδομάδα	2	9	11
1 φορά / εβδομάδα	2	5	7
1-3 φορές / μήνα	7	1	8
Total	27	33	60

Γράφημα ΗΓ8: Πόσο συχνά καταναλώνεις 1 φέτα καρπούζι, πεπόνι κτλ; * Φύλο

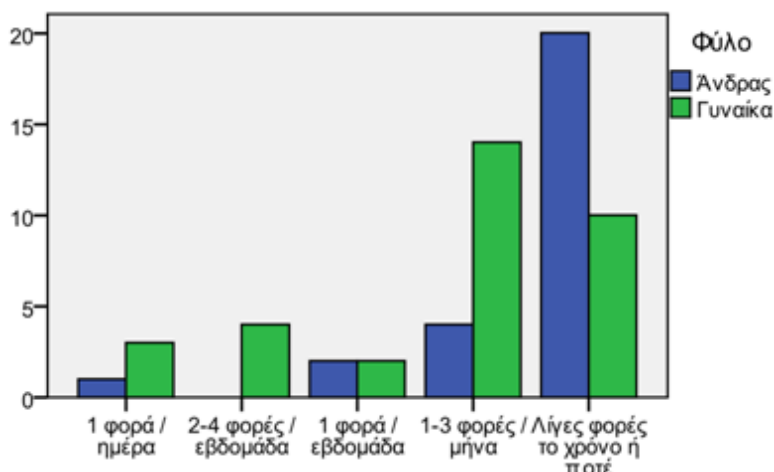


Σχολιασμός: Οι περισσότεροι καταναλώνουν 1 φέτα καρπούζι, πεπόνι κτλ, 2-3 φορές / ημέρα (16 άτομα) και οι αμέσως επόμενοι απάντησαν 2-4 φορές / εβδομάδα (11 άτομα).

Πίνακας ΗΓ9: Πόσο συχνά καταναλώνεις γυμό φρούτων (1 ποτήρι); * Φύλο

	Φύλο		Total
	Ανδρας	Γυναίκα	
Πόσο συχνά καταναλώνεις χυμό φρούτων (1 ποτήρι);	1	3	4
1 φορά / ημέρα	0	4	4
2-4 φορές / εβδομάδα	2	2	4
1 φορά / εβδομάδα	4	14	18
1-3 φορές / μήνα	20	10	30
Λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ	27	33	60
<u>Total</u>			

Γράφημα ΗΓ9: Πόσο συχνά καταναλώνεις χυμό φρούτων (1 ποτήρι); * Φύλο

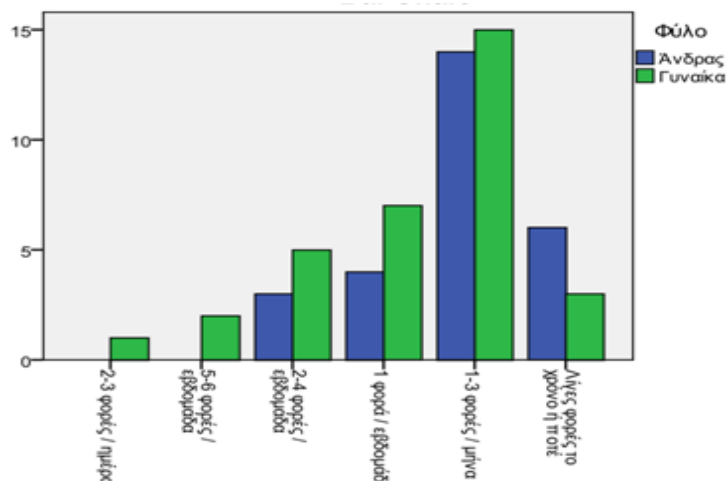


Σχολιασμός: Από τα 60 άτομα, τα μισά απάντησαν ότι καταναλώνουν 1 ποτήρι χυμό λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ, απ' τα οποία 20 ήταν άνδρες και 10 γυναίκες.

Πίνακας ΗΓ10: Πόσο συχνά καταναλώνεις αποξηραμένα φρούτα (1/4 φλιτζ); * Φύλο

	Φύλο		Total
	Ανδρας	Γυναίκα	
Πόσο συχνά καταναλώνεις αποξηραμένα φρούτα (1/4 φλιτζ);			
2-3 φορές / ημέρα	0	1	1
5-6 φορές / εβδομάδα	0	2	2
2-4 φορές / εβδομάδα	0	8	8
1 φορά / εβδομάδα	3	5	11
1-3 φορές / μήνα	4	7	29
Λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ	14	9	60
Total	27	33	

Γράφημα ΗΓ10: Πόσο συχνά καταναλώνεις αποξηραμένα φρούτα (1/4 φλιτζ); * Φύλο



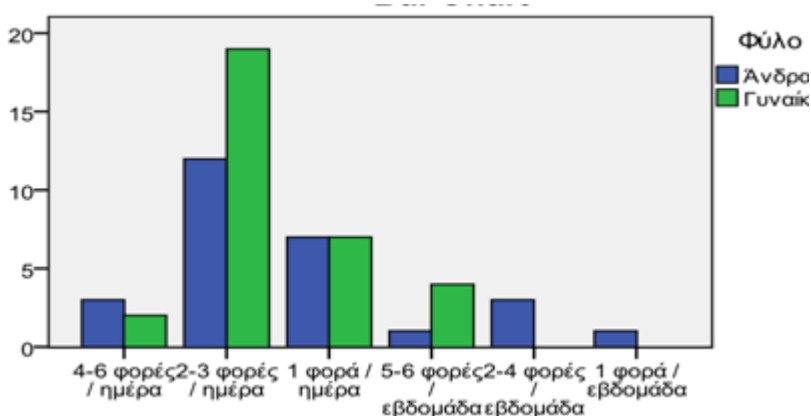
Σχολιασμός: Όπως δείχνει και το παραπάνω διάγραμμα, 29 άτομα καταναλώνουν αποξηραμένα φρούτα 1-3 φορές / μήνα. Οι αμέσως επόμενοι απάντησαν 1 φορά / εβδομάδα.

ΣΥΖΗΤΗΣΗ: Οι περισσότεροι συμμετέχοντες απάντησαν ότι, καταναλώνουν 1 μέτριο φρούτο, από 2 έως 3 φορές / μέρα, ενώ αποξηραμένα φρούτα καταναλώνουν 1-3 φορές / μήνα. Δεν καταναλώνουν συχνά χυμό φρούτων, καθώς πίνουν 1 ποτήρι χυμό λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ.

Πίνακας ΗΓ11: Πόσο συχνά καταναλώνεις ωμά λαχανικά (πράσινα φυλλώδη λαχανικά, αγγούρι, τομάτα κτλ) (1 φλιτζ); * Φύλο

	Φύλο		Total
	Ανδρας	Γυναίκα	
Πόσο συχνά καταναλώνεις ωμά λαχανικά (πράσινα φυλλώδη λαχανικά, αγγούρι, τομάτα κτλ) (1 φλιτζ);			
4-6 φορές / ημέρα	3	2	5
2-3 φορές / ημέρα	12	19	31
1 φορά / ημέρα	7	7	14
5-6 φορές / εβδομάδα	1	4	5
2-4 φορές / εβδομάδα	3	0	3
1 φορά / εβδομάδα	1	0	1
65	0	1	1
Total	27	33	60

Γράφημα ΗΓ11: Πόσο συχνά καταναλώνεις ωμά λαχανικά (πράσινα φυλλώδη λαχανικά, αγγούρι, τομάτα κτλ) (1 φλιτζ); * Φύλο

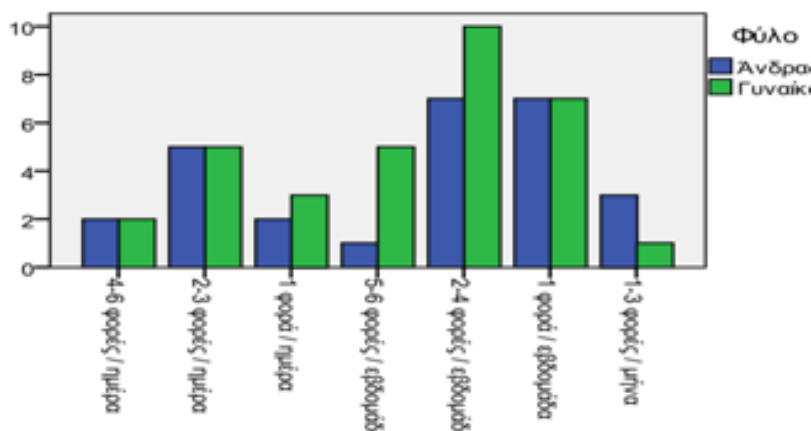


Σχολιασμός: 31 άτομα καταναλώνουν 1 φλ. ωμά λαχανικά, 2-3 φορές / μέρα, από τα οποία 19 ήταν γυναίκες και 12 ήταν άνδρες και 14 άτομα απάντησαν 1 φορά / ημέρα.

Πίνακας ΗΓ12: Πόσο συχνά καταναλώνεις μαγειρευτά λαχανικά (κολοκυθάκια, μελιτζάνες, μπρόκολο, κουνουπίδι κτλ) (1 φλιτζ); * Φύλο

	Φύλο		Total
	Άνδρας	Γυναίκα	
Πόσο συχνά καταναλώνεις μαγειρευτά λαχανικά (κολοκυθάκια, μελιτζάνες, μπρόκολο, κουνουπίδι κτλ) (1 φλιτζ):	4-6 φορές / ημέρα	2	4
	2-3 φορές / ημέρα	5	2
	1 φορά / ημέρα	2	5
			3
	5-6 φορές / εβδομάδα	1	5
	2-4 φορές / εβδομάδα	7	10
	1 φορά / εβδομάδα	7	1
	1-3 φορές / μήνα	3	33
Total	27		60

Γράφημα ΗΓ12: Πόσο συχνά καταναλώνεις μαγειρευτά λαχανικά (κολοκυθάκια, μελιτζάνες, μπρόκολο, κουνουπίδι κτλ) (1 φλιτζ); * Φύλο

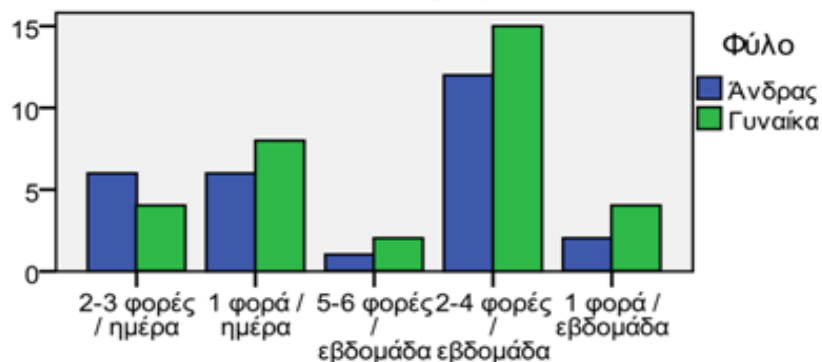


Συγολιασμός: Μαγειρευτά λαχανικά απάντησαν ότι καταναλώνουν 2-4 φορές / εβδομάδα, 17 άτομα. Οι αμέσως επόμενοι που δήλωσαν ότι τα καταναλώνουν 1 φορά / εβδομάδα, είναι 14 άτομα.

Πίνακας ΗΓ13: Πόσο συχνά καταναλώνεις άγρια χόρτα (που έχεις συλλέξει ή αγοράσει) π.χ. σταμναγκάθι, αγκαλατσίδες, κορκαλεκανίδες κ.ά. (1 πιάτο); * Φύλο

	Φύλο		Total
	Ανδρας	Γυναίκα	
Πόσο συχνά καταναλώνεις άγρια χόρτα (που έχεις συλλέξει ή αγοράσει) π.χ. σταμναγκάθι, αγκαλατσίδες, κορκαλεκανίδες κ.ά. (1 πιάτο);			
2-3 φορές / ημέρα	6	4	10
1 φορά / ημέρα	6	8	14
5-6 φορές / εβδομάδα	1	2	3
2-4 φορές / εβδομάδα	12	15	27
1 φορά / εβδομάδα	2	4	6
Total	27	33	60

Γράφημα ΗΓ13: Πόσο συχνά καταναλώνεις άγρια χόρτα (που έχεις συλλέξει ή αγοράσει) π.χ. σταμναγκάθι, αγαλατσίδες, κορκολεκανίδες κ.ά. (1 πιάτο); * Φύλο



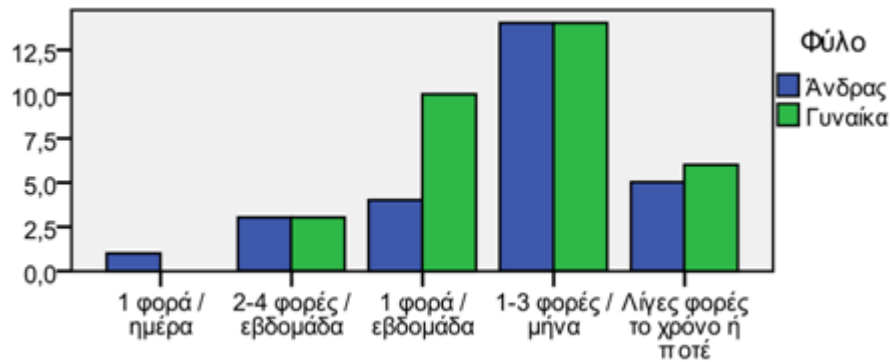
Σχολιασμός: 27 άτομα απάντησαν ότι καταναλώνουν άγρια χόρτα 2-4 φορές / εβδομάδα, 15 από τα οποία είναι γυναίκες. Οι αμέσως επόμενοι απάντησαν ότι, τα καταναλώνουν 1 φορά / ημέρα.

ΣΥΖΗΤΗΣΗ: Η κατανάλωση των λαχανικών στην περιοχή του Ηρακλείου παρουσιάζει μια μικρή έλλειψη, καθώς καταναλώνονται ωμά λαχανικά 2-3 φορές / ημέρα. Η κατανάλωση μαγειρευτών λαχανικών αλλά και άγριων χόρτων, δεν καλύπτει πλήρως τις καθημερινές ανάγκες του οργανισμού καθώς καταναλώνονται 2-4 φορές / εβδομάδα.

Πίνακας ΗΓ14: Πόσο συχνά καταναλώνεις ρεβίθια (1 πιάτο); * Φύλο

		Φύλο		Total
		Ανδρας	Γυναίκα	
Πόσο συχνά καταναλώνεις ρεβίθια (1 πιάτο);	1 φορά / ημέρα	1	0	1
	2-4 φορές / εβδομάδα	3	3	6
	1 φορά / εβδομάδα	4	10	14
	1-3 φορές / μήνα	14	14	28
	Λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ	5	6	11
Total		27	33	60

Γράφημα ΗΓ14: Πόσο συχνά καταναλώνεις ρεβίθια (1 πιάτο); * Φύλο

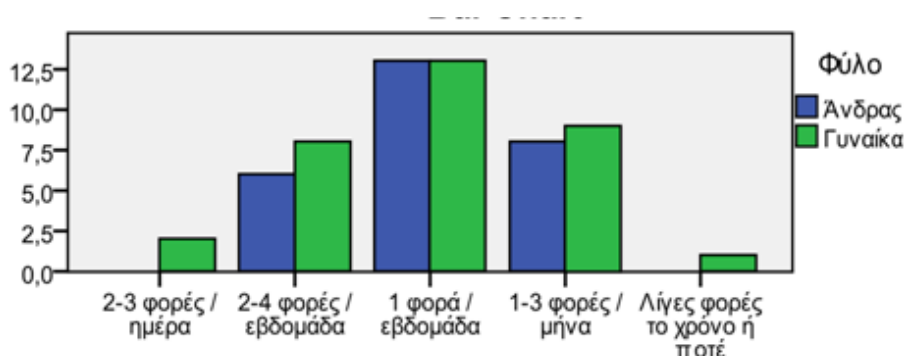


Σχολιασμός: 28 άτομα από τα 60, απάντησαν ότι καταναλώνουν ρεβίθια 1-3 φορές / μήνα. Αμέσως μετά, 14 άτομα επέλεξαν 1 φορά / εβδομάδα με 10 από αυτά να είναι γυναίκες και 4 άνδρες.

Πίνακας ΗΓ15: Πόσο συχνά καταναλώνεις φασόλια (1 πιάτο); * Φύλο

		Φύλο		Total
		Ανδρας	Γυναίκα	
Πόσο συχνά καταναλώνεις φασόλια (1 πιάτο);	2-3 φορές / ημέρα	0	2	2
	2-4 φορές / εβδομάδα	6	8	14
	1 φορά / εβδομάδα	13	13	26
	1-3 φορές / μήνα	8	9	17
	Λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ	0	1	1
Total		27	33	60

Γράφημα ΗΓ15: Πόσο συχνά καταναλώνεις φασόλια (1 πιάτο); * Φύλο

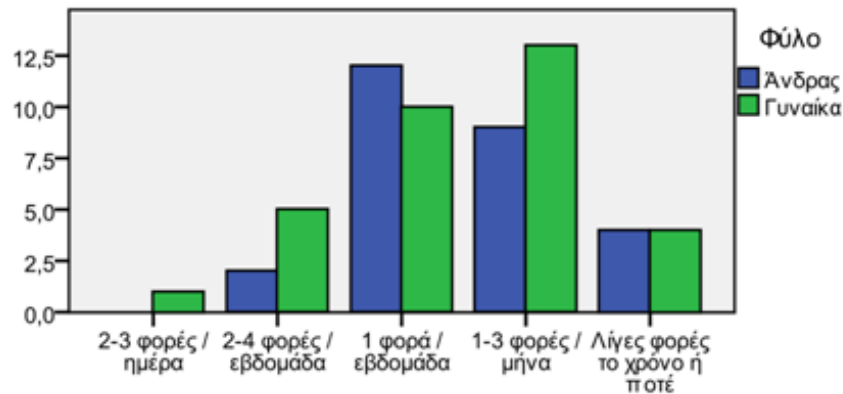


Σχολιασμός: Από τα 60 άτομα, 26 απάντησαν ότι καταναλώνουν φασόλια 1 φορά / εβδομάδα, ενώ 17 άτομα απάντησαν 1-3 φορές / μήνα. Ακόμα, 14 άτομα απάντησαν 2-4 φορές / εβδομάδα.

Πίνακας ΗΓ16: Πόσο συχνά καταναλώνεις κουκιά (1 πιάτο); * Φύλο

	Φύλο		Total
	Ανδρας	Γυναίκα	
Πόσο συχνά καταναλώνεις κουκιά (1 πιάτο);			
2-3 φορές / ημέρα	0	1	1
2-4 φορές / εβδομάδα	2	5	7
1 φορά / εβδομάδα	12	10	22
1-3 φορές / μήνα	9	13	22
Λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ	4	4	8
<u>Total</u>	27	33	60

Γράφημα ΗΓ16: Πόσο συχνά καταναλώνεις κουκιά (1 πιάτο); * Φύλο

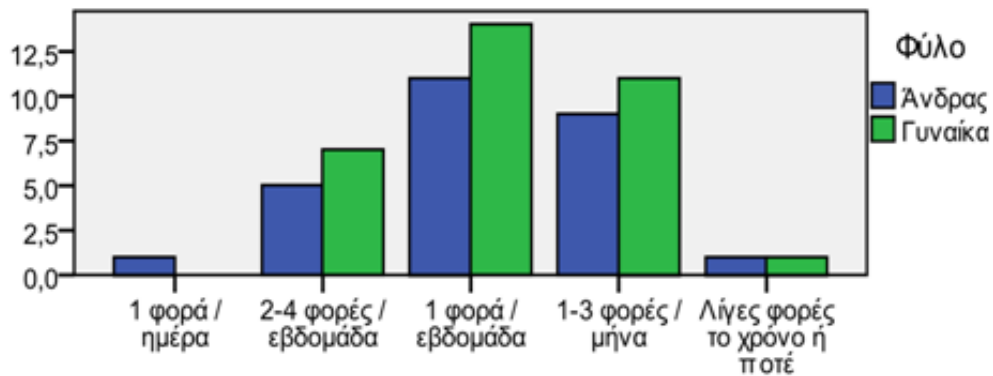


Σχολιασμός: Όπως φαίνεται και παραπάνω, έχουμε ισοψηφία καθώς 22 άτομα καταναλώνουν 1 φορά / εβδομάδα κουκιά και 22 άτομα τα καταναλώνουν 1-3 φορές / μήνα.

Πίνακας ΗΓ17: Πόσο συχνά καταναλώνεις φακές (1 πιάτο); * Φύλο

	Φύλο		Total
	Ανδρας	Γυναίκα	
Πόσο συχνά καταναλώνεις φακές (1 πιάτο);	1 φορά / ημέρα	0	1
	2-4 φορές / εβδομάδα	5	7
	1 φορά / εβδομάδα	14	12
	1-3 φορές / μήνα	11	11
	Λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ	1	19
	9	33	20
	1	1	2
<u>Total</u>	27	33	60

Γράφημα ΗΓ17: Πόσο συχνά καταναλώνεις φακές (1 πιάτο); * Φύλο

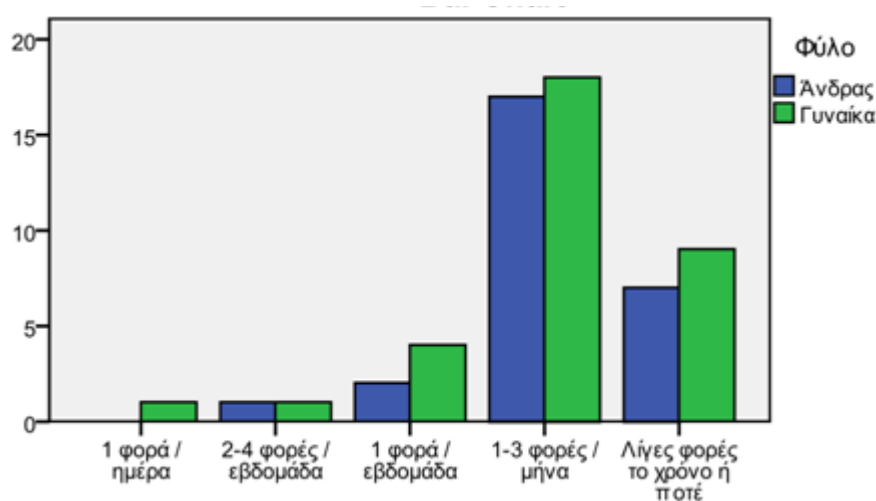


Σχολιασμός: Από τα 60 άτομα του δείγματός μας, τα περισσότερα που ήταν 25 απάντησαν ότι καταναλώνουν ένα πιάτο φακές 1 φορά / εβδομάδα. Από αυτά, τα 14 ήταν γυναίκες και τα 11 άνδρες.

Πίνακας ΗΓ18: Πόσο συχνά καταναλώνεις φάβα (1 πιάτο); * Φύλο

		Φύλο		Total
		Ανδρας	Γυναίκα	
Πόσο συχνά καταναλώνεις φάβα (1 πιάτο);	1 φορά / ημέρα	0	1	1
	2-4 φορές / εβδομάδα	1	1	2
	1 φορά / εβδομάδα	2	4	6
	1-3 φορές / μήνα	17	18	35
	Λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ	7	9	16
Total		27	33	60

Γράφημα ΗΓ18: Πόσο συχνά καταναλώνεις φάβα (1 πιάτο); * Φύλο



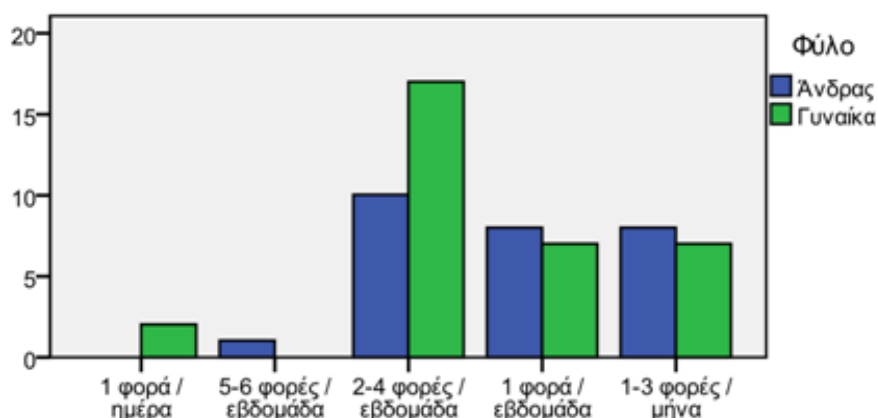
Σγολιασμός: Τα 35 άτομα από τα 60, απάντησαν ότι καταναλώνουν φάβα 1-3 φορές / μήνα.

ΣΥΖΗΤΗΣΗ: Όπως μπορούμε να διαπιστώσουμε παρατηρώντας τα παραπάνω, η κατανάλωση οσπρίων από τους συμμετέχοντες είναι στα πλαίσια των συνιστώμενων ποσοτήτων, καθώς καταναλώνονται από 1 φορά / εβδομάδα.

Πίνακας ΗΓ19: Πόσο συχνά καταναλώνεις λευκά κρέατα (κοτόπουλο, γαλοπούλα κτλ) (1 κομμάτι); * Φύλο

	Φύλο		Total	
	Ανδρας	Γυναίκα		
Πόσο συχνά καταναλώνεις λευκά κρέατα (κοτόπουλο, γαλοπούλα κτλ) (1 κομμάτι);	1 φορά / ημέρα	2	2	
	5-6 φορές / εβδομάδα	0	1	
	2-4 φορές / εβδομάδα	10	17	27
	1 φορά / εβδομάδα	8	7	15
	1-3 φορές / μήνα	8	7	15
Total	27	33	60	

Γράφημα ΗΓ19: Πόσο συχνά καταναλώνεις λευκά κρέατα (κοτόπουλο, γαλοπούλα κτλ) (1 κομμάτι); * Φύλο

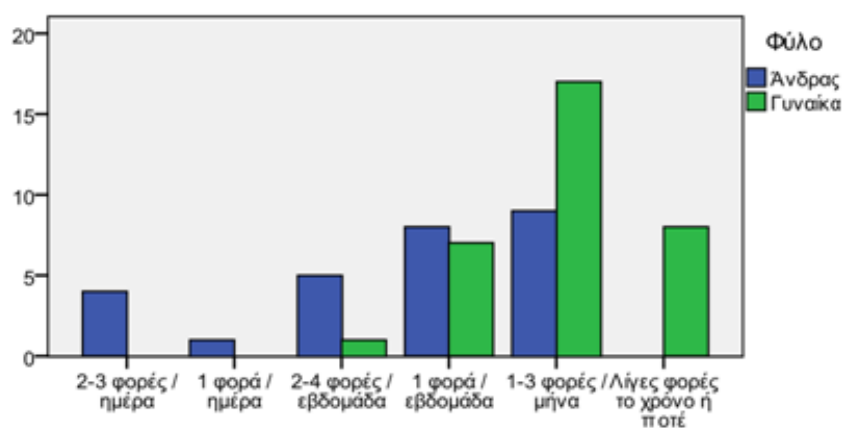


Σχολιασμός: Τα 27 άτομα απάντησαν ότι καταναλώνουν λευκό κρέας 2-4 φορές / εβδομάδα, με τις γυναίκες να είναι 17 και τους άνδρες 10. Επίσης, 15 άτομα απάντησαν 1 φορά / εβδομάδα και 15 άτομα απάντησαν 1-3 φορές / μήνα.

Πίνακας ΗΓ20: Πόσο συχνά καταναλώνεις κόκκινα κρέατα (μοσχάρι, αρνί κτλ) (1 κομμάτι); * Φύλο

	Φύλο		Total
	Ανδρας	Γυναίκα	
Πόσο συχνά καταναλώνεις κόκκινα κρέατα (μοσχάρι, αρνί κτλ) (1 κομμάτι);			
2-3 φορές / ημέρα	4	0	4
1 φορά / ημέρα	1	0	1
2-4 φορές / εβδομάδα	5	1	6
1 φορά / εβδομάδα	8	7	15
1-3 φορές / μήνα	9	17	26
Λίγες φορές στο χρόνο ή ποτέ	0	8	8
Total	27	33	60

Γράφημα ΗΓ20: Πόσο συχνά καταναλώνεις κόκκινα κρέατα (μοσγάρι, αρνί κτλ) (1 κομμάτι); * Φύλο

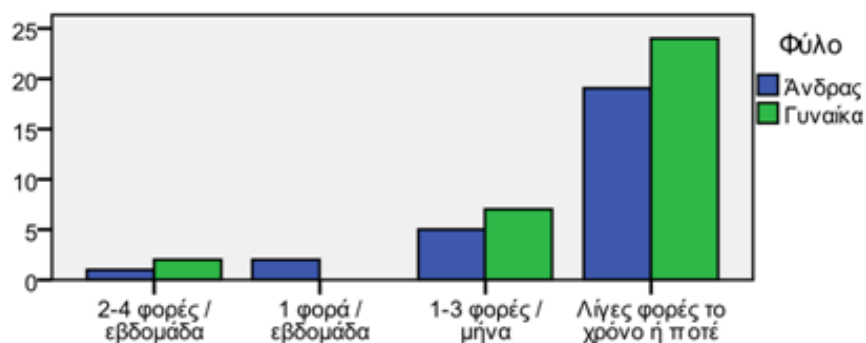


Συγολιασμός: Τα περισσότερα άτομα (26) καταναλώνουν κόκκινα κρέατα 1-3 φορές /μήνα, από τα οποία 17 ήταν γυναίκες και 9 άνδρες. Το αμέσως επόμενο μεγαλύτερο σύνολο (15 άτομα), απάντησε, 1 φορά / εβδομάδα.

Πίνακας ΗΓ21: Πόσο συχνά καταναλώνεις αλλαντικά (λουκάνικα, σαλάμι, μπέικον κτλ) (1 φέτα ή κομμάτι); * Φύλο

	Φύλο		Total	
	Άνδρας	Γυναίκα		
Πόσο συχνά καταναλώνεις αλλαντικά (λουκάνικα, σαλάμι, μπέικον κτλ) (1 φέτα ή κομμάτι);	2-4 φορές / εβδομάδα	1	2	3
	1 φορά / εβδομάδα	2	0	2
	1-3 φορές / μήνα	5	7	12
	Λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ	19	24	43
Total	27	33	60	

Γράφημα ΗΓ21: Πόσο συχνά καταναλώνεις αλλαντικά (λουκάνικα, σαλάμι, μπέικον κτλ) (1 φέτα ή κομμάτι); * Φύλο



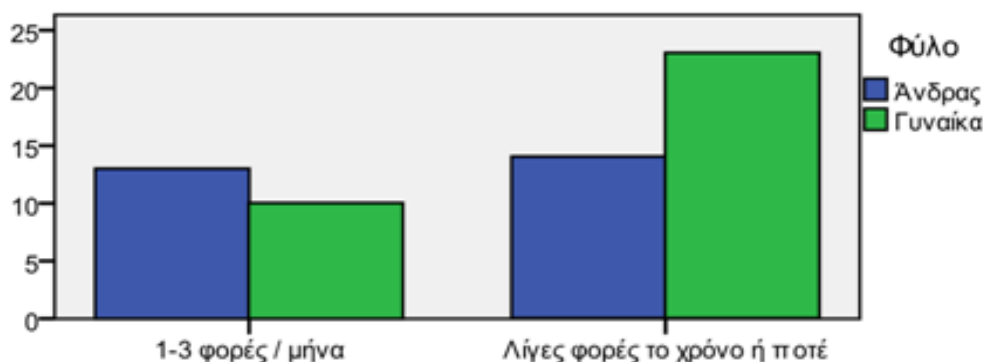
Σχολιασμός: Όπως φαίνεται παραπάνω στον πίνακά μας, 43 άτομα καταναλώνουν αλλαντικά λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ. 24 από αυτά είναι γυναίκες και 19 άνδρες.

Πίνακας ΗΓ22: Πόσο συχνά καταναλώνεις συκώτι ή άλλα εντόσθια (170-220 γρ);

*** Φύλο**

	Φύλο		Total
	Άνδρας	Γυναίκα	
Πόσο συχνά καταναλώνεις συκώτι ή άλλα εντόσθια (170-220 γρ);			
	1-3 φορές / μήνα	10	23
	Λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ	23	37
<u>Total</u>	27	33	60

Γράφημα ΗΓ22: Πόσο συχνά καταναλώνεις συκώτι ή άλλα εντόσθια (170-220 γρ); * Φύλο

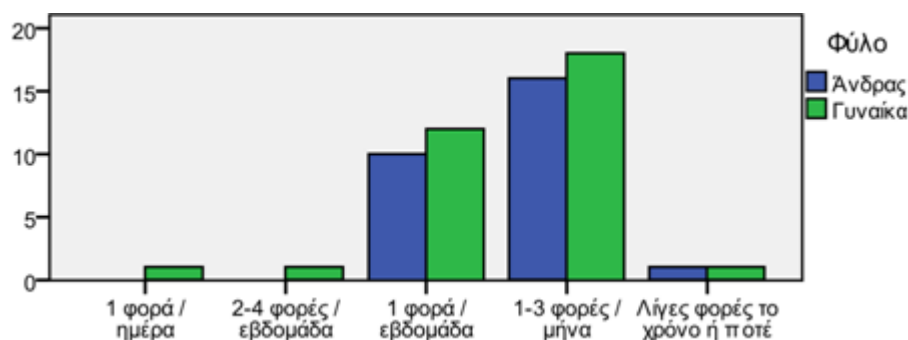


Σχολιασμός: Βλέπουμε ότι 37 άτομα καταναλώνουν συκώτι ή άλλα εντόσθια, λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ, απ' τα οποία 23 είναι γυναίκες και 14 άνδρες. Τα υπόλοιπα 23 απάντησαν 1-3 φορές / μήνα, απ' τα οποία 13 ήταν άνδρες και 10 γυναίκες.

Πίνακας ΗΓ23: Πόσο συχνά καταναλώνεις ψάρια (1 μέτριο ή 1 πιάτο γαύρο); * Φύλο

		Φύλο		Total
		Ανδρας	Γυναίκα	
Πόσο συχνά καταναλώνεις ψάρια (1 μέτριο ή 1 πιάτο γαύρο);	1 φορά / ημέρα	0	1	1
	2-4 φορές / εβδομάδα	0	1	1
	1 φορά / εβδομάδα	10	12	22
	1-3 φορές / μήνα	16	18	34
	Λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ	1	1	2
Total		27	33	60

Γράφημα ΗΓ23: Πόσο συχνά καταναλώνεις ψάρια (1 μέτριο ή 1 πιάτο γαύρο); * Φύλο

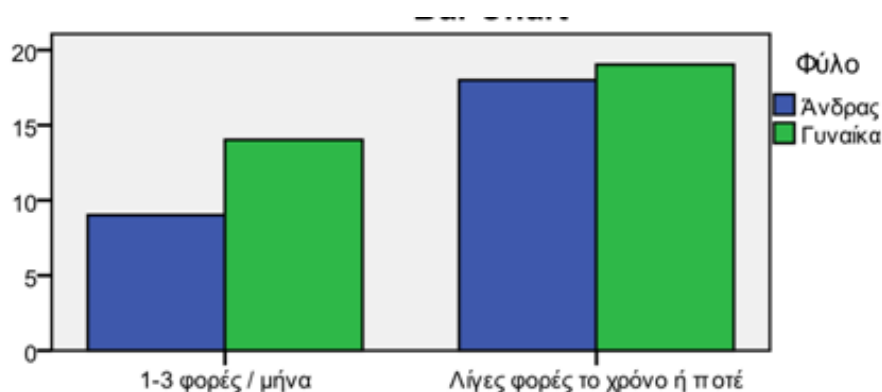


Σχολιασμός: Τα περισσότερα άτομα (32) απάντησαν ότι, καταναλώνουν ψάρια 1-3 φορές / μήνα με τις γυναίκες να υπερσχύουν και 22 απάντησαν 1 φορά / εβδομάδα.

Πίνακας ΗΓ24: Πόσο συχνά καταναλώνεις θαλασσινά (χταπόδι, καλαμάρι, γαρίδες) (1 πιάτο); * Φύλο

	Φύλο		Total
	Ανδρας	Γυναίκα	
Πόσο συχνά καταναλώνεις 1-3 φορές / μήνα	9	14	23
θαλασσινά (χταπόδι, καλαμάρι, γαρίδες) (1 πιάτο) ; Λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ	18	19	37
<u>Total</u>	27	33	60

Γράφημα ΗΓ24: Πόσο συχνά καταναλώνεις θαλασσινά (γαταπόδι, καλαμάρι, γαρίδες) (1 πιάτο); * Φύλο

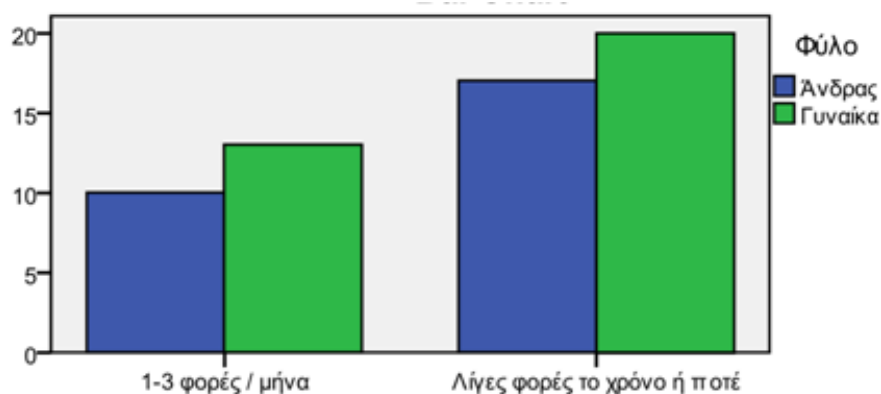


Σχολιασμός: Παρατηρούμε ότι 37 άτομα απάντησαν ότι καταναλώνουν θαλασσινά λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ και 23 άτομα απάντησαν 1-3 φορές / μήνα.

Πίνακας ΗΓ25: Πόσο συχνά καταναλώνεις ψαρόσουπα (με φρέσκο ψάρι) (1 πιάτο); * Φύλο

		Φύλο		Total
		Ανδρας	Γυναίκα	
Πόσο συχνά καταναλώνεις	1-3 φορές / μήνα	10	13	23
ψαρόσουπα (με φρέσκο ψάρι)	Λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ	17	20	37
(1 πιάτο);				
<u>Total</u>		27	33	60

Γράφημα ΗΓ25: Πόσο συχνά καταναλώνεις ψαρόσουπα (με φρέσκο ψάρι) (1 πιάτο); * Φύλο

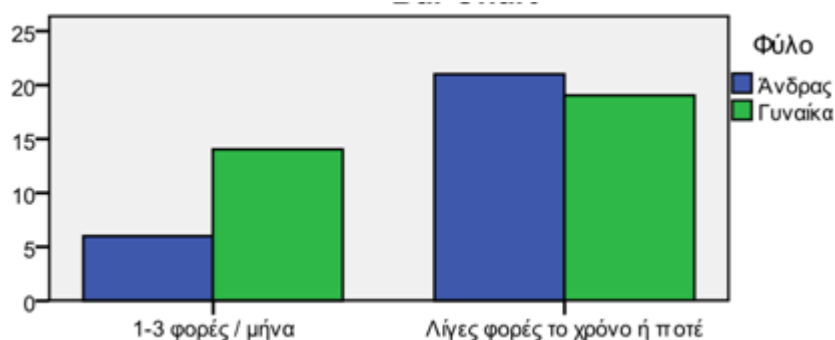


Σχολιασμός: Τα 37 άτομα καταναλώνουν ψαρόσουπα με φρέσκο ψάρι λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ και 23 άτομα απάντησαν 1-3 φορές / μήνα. Και στις δύο περιπτώσεις, οι γυναίκες ήταν περισσότερες.

Πίνακας ΗΓ26: Πόσο συχνά καταναλώνεις ψαρόσουπα (με κατεψυγμένο ψάρι) (1 πιάτο); * Φύλο

	Φύλο		Total	
	Ανδρας	Γυναίκα		
Πόσο συχνά καταναλώνεις ψαρόσουπα (με κατεψυγμένο ψάρι) (1 πιάτο);	1-3 φορές / μήνα	6	14	20
	Λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ	21	19	40
<u>Total</u>	27	33	60	

Γράφημα ΗΓ26: Πόσο συχνά καταναλώνεις ψαρόσουπα (με κατεψυγμένο ψάρι) (1 πιάτο); * Φύλο

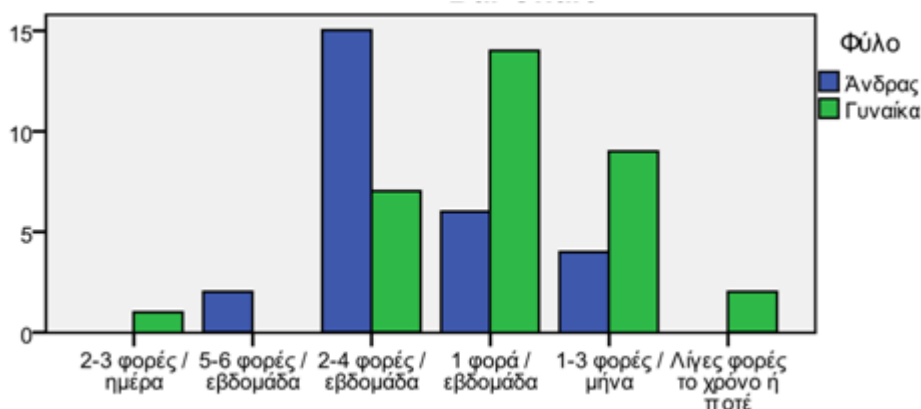


Σχολιασμός: Τα 40 άτομα απάντησαν ότι καταναλώνουν ψαρόσουπα με κατεψυγμένο ψάρι, λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ. Τα υπόλοιπα 20 άτομα απάντησαν 1-3 φορές / μήνα.

Πίνακας ΗΓ27: Πόσο συχνά καταναλώνεις γογγλιούς (1 πιάτο); * Φύλο

	Φύλο		Total	
	Ανδρας	Γυναίκα		
Πόσο συχνά καταναλώνεις χοχλιοούς (1 πιάτο);	2-3 φορές / ημέρα	0	1	
	5-6 φορές / εβδομάδα	2	1	2
	2-4 φορές / εβδομάδα	15	7	22
	1 φορά / εβδομάδα	6	14	20
	1-3 φορές / μήνα	4	9	13
	Λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ	0	2	2
	Total	27	33	60

Γράφημα ΗΓ27:Πόσο συχνά καταναλώνεις χοχλιούς (1 πιάτο); * Φύλο



Σχολιασμός: Εδώ βλέπουμε ότι, 22 άτομα καταναλώνουν 1 πιάτο χοχλιούς 2-4 φορές / εβδομάδα και 20 άτομα απάντησαν 1 φορά / εβδομάδα.

ΣΥΖΗΤΗΣΗ: Όπως παρατηρούμε από τους παραπάνω πίνακες, η κατανάλωση κρέατος στο χωριό Νύβριτος (περιοχή Ηρακλείου), είναι στα πλαίσια του παραδοσιακού μοντέλου διατροφής. Η κατανάλωση λευκού κρέατος γίνεται 2-4 φορές / εβδομάδα, ενώ κόκκινου 1-3 φορές / μήνα. Παρατηρούμε επίσης, ότι ψάρια και θαλασσινά σε οποιαδήποτε μορφή δεν καταναλώνονται πολύ συχνά, γεγονός που μπορεί να οφείλεται στο ότι το χωριό είναι ορεινό μέρος και η κατανάλωσή τους δεν αποτελεί σημαντικό κομμάτι στις διατροφικές συνήθειες των κατοίκων, ενώ 1 πιάτο χοχλιοί καταναλώνονται από τους περισσότερους 1 έως 4 φορές / εβδομάδα. Ακόμα, εντόστια και αλλαντικά καταναλώνονται λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ.

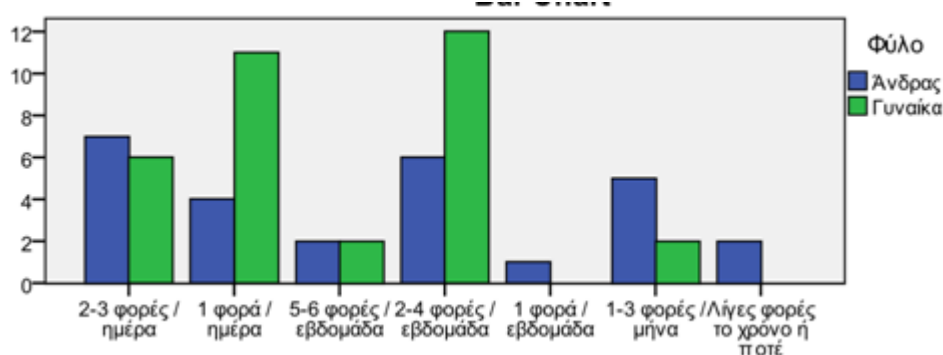
Πίνακας ΗΓ28: Πόσο συχνά καταναλώνεις ψωμί, άσπρο (1 φέτα ή φέτα τοστ); *

Φύλο

I	Φύλο		Total
	Άνδρας	Γυναίκα	
Πόσο συχνά καταναλώνεις ψωμί, άσπρο (1 φέτα ή φέτα τοστ);	7		13
2-3 φορές / ημέρα	4	6	15
1 φορά / ημέρα	2	11	4
5-6 φορές / εβδομάδα		2	
2-4 φορές / εβδομάδα	6	12	18
1 φορά /εβδομάδα		0	
1-3 φορές / μήνα	1	2	1
Λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ	5	0	7
		33	
	2		2
Total	27		60

Γράφημα ΗΓ28: Πόσο συχνά καταναλώνεις ψωμί, άσπρο (1 φέτα ή φέτα τοστ); *

Φύλο

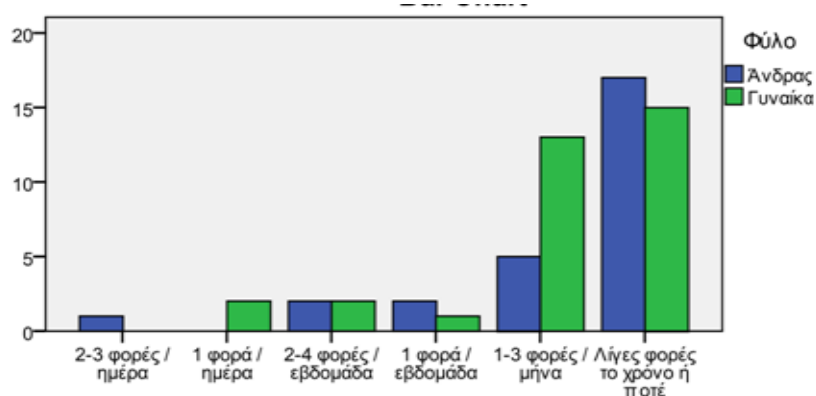


Σχολιασμός: 18 άτομα απάντησαν ότι καταναλώνουν ψωμί 2-4 φορές / εβδομάδα, απ' τα οποία 12 ήταν γυναίκες και 6 άνδρες. 15 άτομα απάντησαν 1 φορά / ημέρα. Από αυτά 11, ήταν γυναίκες και 4 άνδρες.

Πίνακας ΗΓ29: Πόσο συχνά καταναλώνεις ψωμί, μαύρο ή ολικής αλέσεως (1 φέτα ή φέτα τοστ); * Φύλο

	Φύλο		Total
	Ανδρας	Γυναίκα	
Πόσο συχνά καταναλώνεις ψωμί, μαύρο ή ολικής αλέσεως (1 φέτα ή φέτα τοστ);			
2-3 φορές / ημέρα	1		1
1 φορά / ημέρα	0	0	2
2-4 φορές / εβδομάδα	2	2	4
1 φορά / εβδομάδα	2	1	3
1-3 φορές / μήνα	5	13	18
Λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ	17	15	32
Total	27	33	60

Γράφημα ΗΓ29: Πόσο συχνά καταναλώνεις ψωμί, μαύρο ή ολικής αλέσεως (1 φέτα ή φέτα τοστ); * Φύλο

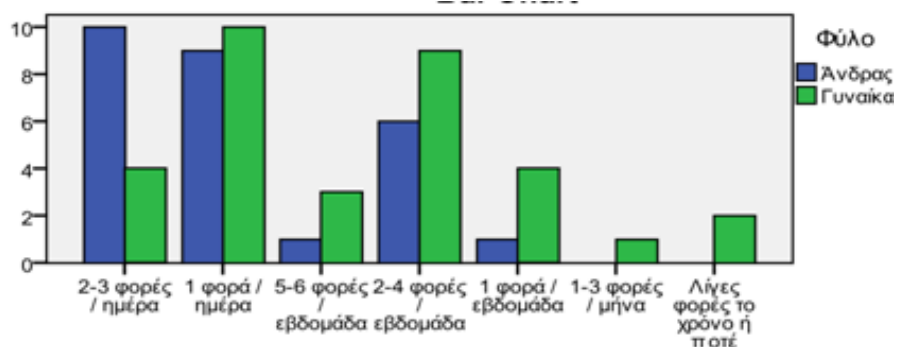


Σχολιασμός: Τα 32 από τα 60 άτομα απάντησαν ότι, καταναλώνουν μαύρο ή ολικής άλεσης ψωμί λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ. 17 ήταν άνδρες και 15 ήταν γυναίκες.

Πίνακας ΗΓ30: Πόσο συχνά καταναλώνεις κρητική κουλούρα (1); * Φύλο

		Φύλο		Total
		Ανδρας	Γυναίκα	
Πόσο συχνά καταναλώνεις κρητική κουλούρα (1);	2-3 φορές / ημέρα	10	4	14
	1 φορά / ημέρα	9	10	19
	5-6 φορές / εβδομάδα	1	3	4
	2-4 φορές / εβδομάδα	6	9	15
	1 φορά / εβδομάδα	1	4	5
	1-3 φορές / μήνα	0	1	1
	Λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ	0	2	2
Total		27	33	60

Γράφημα ΗΓ30: Πόσο συχνά καταναλώνεις κρητική κουλούρα (1); * Φύλο

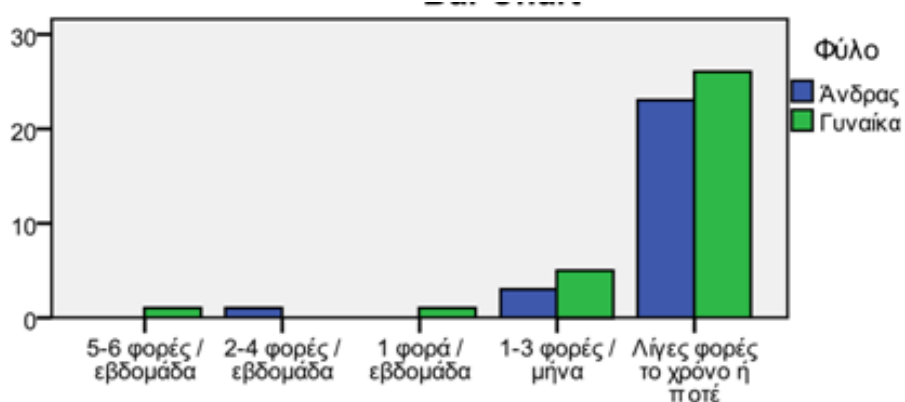


Σχολιασμός: Από το παραπάνω διάγραμμα φαίνεται ότι, οι περισσότεροι (19 άτομα) καταναλώνουν κρητική κουλούρα 1 φορά / ημέρα. Οι αμέσως επόμενοι, απάντησαν 2-4 φορές / εβδομάδα.

Πίνακας ΗΓ31: Πόσο συχνά καταναλώνεις δημητριακά πρωινού (1/2 φλιτζ); *
Φύλο

	Φύλο		Total	
	Άνδρας	Γυναίκα		
Πόσο συχνά καταναλώνεις δημητριακά πρωινού (1/2 φλιτζ);	5-6 φορές / εβδομάδα	0	1	1
	2-4 φορές / εβδομάδα	1	0	1
	1 φορά / εβδομάδα	0	1	1
	1-3 φορές / μήνα	3	5	8
	Λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ	23	26	49
<u>Total</u>	27	33	60	

Γράφημα ΗΓ31: Πόσο συχνά καταναλώνεις δημητριακά πρωινού (1/2 φλιτζ); * Φύλο

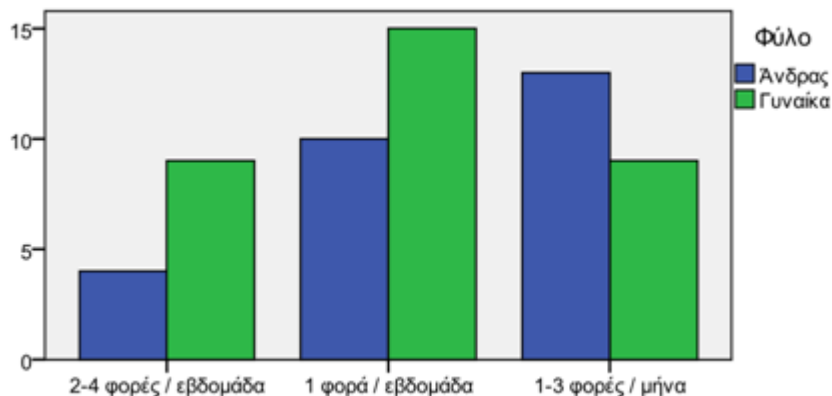


Σχολιασμός: Από τα 60 άτομα του δείγματός μας, τα 49 απάντησαν ότι καταναλώνουν δημητριακά πρωινού λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ. Από αυτά, τα 26 ήταν γυναίκες και τα 23 άνδρες.

Πίνακας ΗΓ32: Πόσο συχνά καταναλώνεις ρύζι (1 φλιτζ); * Φύλο

	Φύλο		Total
	Άνδρας	Γυναίκα	
Πόσο συχνά καταναλώνεις ρύζι (1 2-4 φορές / εβδομάδα φλιτζ);	4	9	13
1 φορά / εβδομάδα	10	15	25
1-3 φορές / μήνα	13	9	22
<u>Total</u>	27	33	60

Γράφημα ΗΓ32: Πόσο συχνά καταναλώνεις ρύζι (1 φλιτζ); * Φύλο

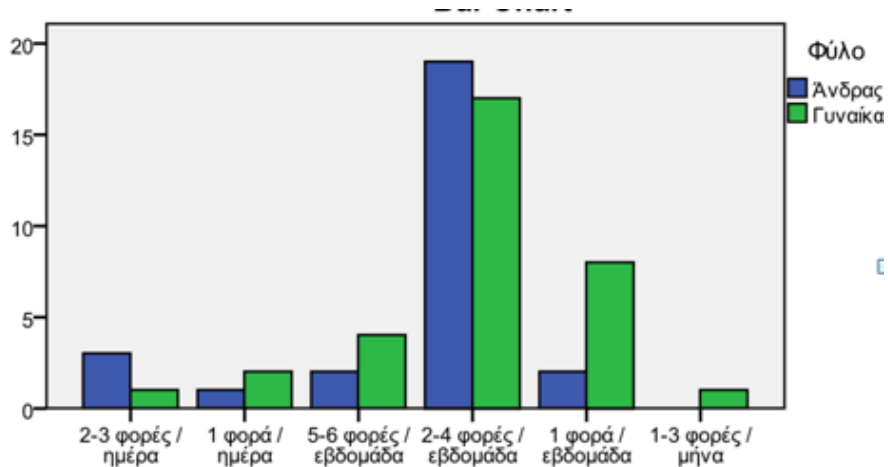


Σχολιασμός: Παρατηρούμε ότι, 25 άτομα καταναλώνουν ρύζι (1φλ.) 1 φορά / εβδομάδα. Επίσης, 22 άτομα απάντησαν 1-3 φορές / μήνα και 13 απάντησαν 2-4 φορές / εβδομάδα.

Πίνακας ΗΓ33: Πόσο συχνά καταναλώνεις μακαρόνια, κριθαράκι, χυλοπίτες, σκιουφιγτά κ.ά. (1 φλιτζ); * Φύλο

	Φύλο		Total	
	Άνδρας	Γυναίκα		
Πόσο συχνά καταναλώνεις μακαρόνια, κριθαράκι, χυλοπίτες, σκιουφιγτά κ.ά. (1 φλιτζ);	2-3 φορές / ημέρα	3	1	4
	1 φορά / ημέρα	1	2	3
	5-6 φορές / εβδομάδα	2	4	6
	2-4 φορές / εβδομάδα	19	17	36
	1 φορά / εβδομάδα	2	8	10
	1-3 φορές / μήνα	0	1	1
Total	27	33	60	

Γράφημα ΗΓ33: Πόσο συχνά καταναλώνεις μακαρόνια, κριθαράκι, γυλοπίτες, σκιουφιγτά κ.ά. (1 φλιτζ); * Φύλο

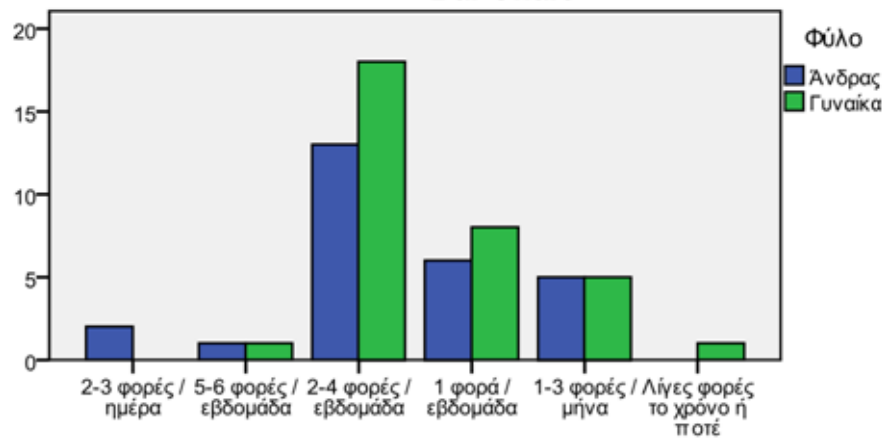


Σχολιασμός: Τα περισσότερα άτομα απάντησαν ότι καταναλώνουν ζυμαρικά (1 φλιτζ) 2-4 φορές / εβδομάδα.

Πίνακας ΗΓ34: Πόσο συχνά καταναλώνεις γόνδρο (1 φλιτζ); * Φύλο

	Φύλο		Total
	Ανδρας	Γυναίκα	
Πόσο συχνά καταναλώνεις γόνδρο (1 φλιτζ);	2-3 φορές / ημέρα	0	2
	5-6 φορές / εβδομάδα	1	2
	2-4 φορές / εβδομάδα	13	18
	1 φορά / εβδομάδα	6	8
	1-3 φορές / μήνα	5	5
	Λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ	0	1
Total	27	33	60

Γράφημα ΗΓ34: Πόσο συχνά καταναλώνεις χόνδρο (1 φλιτζ); * Φύλο



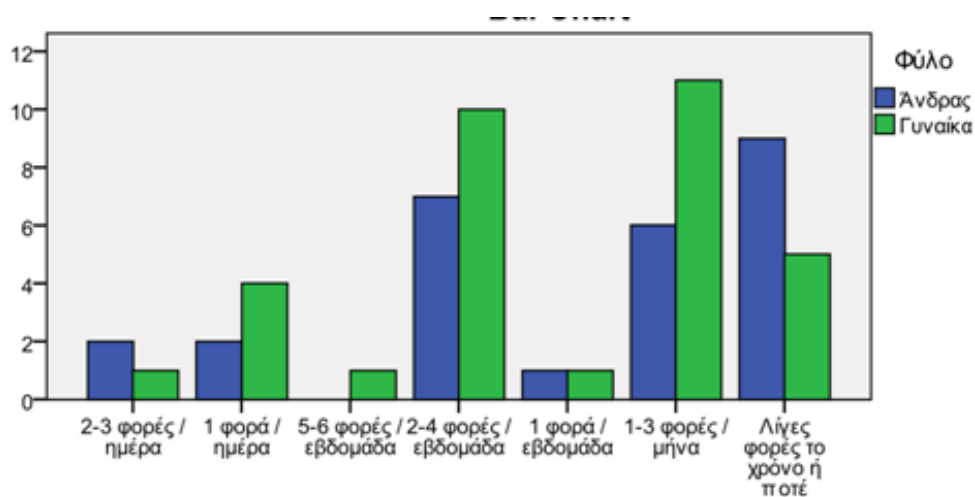
Σχολιασμός: Από τα 60 άτομα, τα περισσότερα που ήταν 31 καταναλώνουν χόνδρο 2-4 φορές / εβδομάδα.

ΣΥΖΗΤΗΣΗ: Η κατανάλωση δημητριακών στην περιοχή του Ηρακλείου είναι πολύ μικρή σε σχέση με το παραδοσιακό μεσογειακό πρότυπο, καθώς καταναλώνονται λίγες φορές / εβδομάδα ή λίγες φορές το χρόνο. Συγκεκριμένα, άσπρο ψωμί 1 φέτα και 1 φλιτζ. ζυμαρικά και χόνδρος καταναλώνονται 2-4 φορές / εβδομάδα, λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ καταναλώνουν δημητριακά πρωινού και μαύρο ψωμί, ενώ ρύζι οι περισσότεροι καταναλώνουν 1 φορά / εβδομάδα. Εξάιρεση αποτελεί η κρητική κουλούρα, που οι πιο πολλοί την καταναλώνουν και 1 φορά / ημέρα.

Πίνακας ΗΓ35: Πόσο συχνά καταναλώνεις καλιτσούνια (1); * Φύλο

		Φύλο		Total
		Ανδρας	Γυναίκα	
Πόσο συχνά καταναλώνεις καλιτσούνια (1);	2-3 φορές / ημέρα	2	1	3
	1 φορά / ημέρα	2	4	6
	5-6 φορές / εβδομάδα	0	1	1
	2-4 φορές / εβδομάδα	7	10	17
	1 φορά / εβδομάδα	1	1	2
	1-3 φορές / μήνα	6	11	17
	Λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ	9	5	14
Total	27	33	60	

Γράφημα ΗΓ35: Πόσο συχνά καταναλώνεις καλιτσούνια (1); * Φύλο

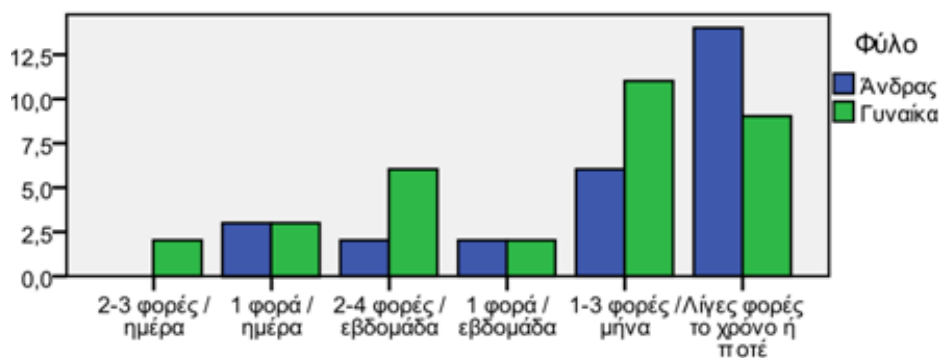


Σχολιασμός: Καλιτσούνια καταναλώνουν 17 άτομα, 2-4 φορές / εβδομάδα και 17 άτομα επίσης, τα καταναλώνουν 1-3 φορές / μήνα.

Πίνακας ΗΓ36: Πόσο συχνά καταναλώνεις σταφιδωτά (1); * Φύλο

		Φύλο		Total
		Ανδρας	Γυναίκα	
Πόσο συχνά καταναλώνεις σταφιδωτά (1);	2-3 φορές / ημέρα	0	2	2
	1 φορά / ημέρα	3	3	6
	2-4 φορές / εβδομάδα	2	6	8
	1 φορά / εβδομάδα	2	2	4
	1-3 φορές / μήνα	6	11	17
	Λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ	14	9	23
Total	27	33	60	

Γράφημα ΗΓ36: Πόσο συχνά καταναλώνεις σταφιδωτά (1); * Φύλο

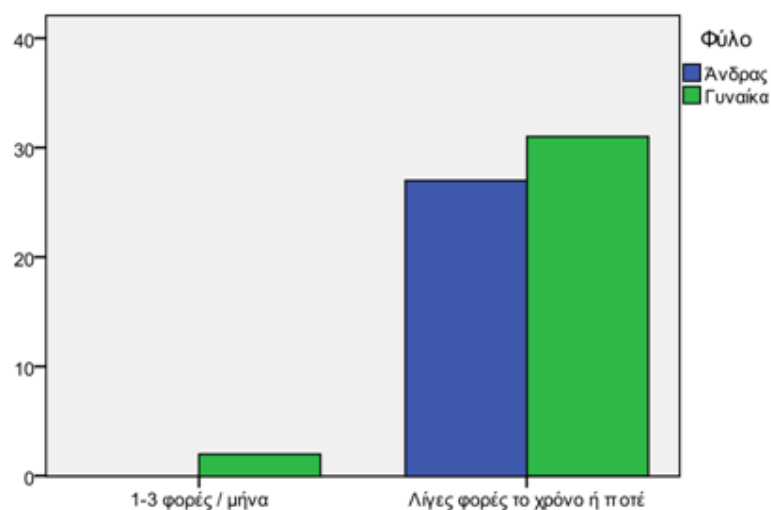


Σχολιασμός: Τα περισσότερα άτομα απάντησαν ότι καταναλώνουν σταφιδωτά λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ.

Πίνακας ΗΓ37: Πόσο συχνά καταναλώνεις πατούδα (1); * Φύλο

	Φύλο		Total
	Άνδρας	Γυναίκα	
Πόσο συχνά καταναλώνεις πατούδα (1);			
1-3 φορές / μήνα	0	2	2
Λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ	27	31	58
Total	27	33	60

Γράφημα ΗΓ37: Πόσο συχνά καταναλώνεις πατούδα (1); * Φύλο

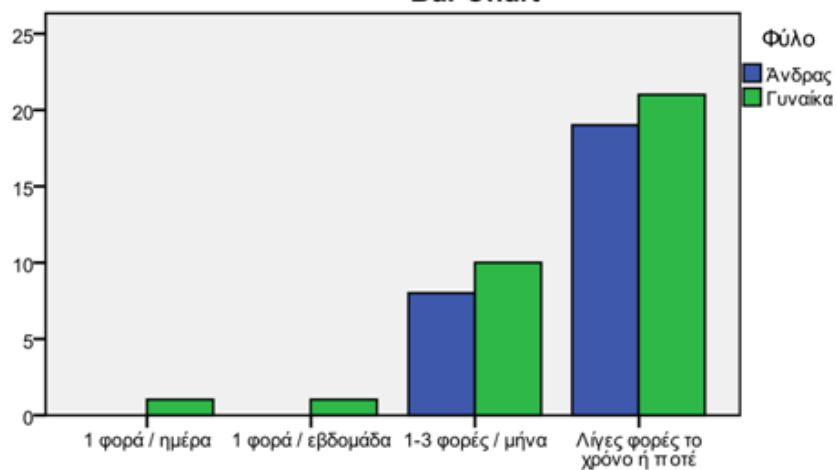


Σχολιασμός: Βλέπουμε από τα παραπάνω ότι, 58 άτομα καταναλώνουν πατούδα λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ και μόλις 2 απάντησαν 1-3 φορές / μήνα.

Πίνακας ΗΓ38: Πόσο συχνά καταναλώνεις ξεροτήγανα (1); * Φύλο

	Φύλο		Total
	Ανδρας	Γυναίκα	
Πόσο συχνά καταναλώνεις ξεροτήγανα (1);	1 φορά / ημέρα	0	1
	1 φορά / εβδομάδα	0	1
	1-3 φορές / μήνα	8	10
	Λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ	19	21
Total	27	33	60

Γράφημα ΗΓ38: Πόσο συχνά καταναλώνεις ξεροτήγανα (1); * Φύλο

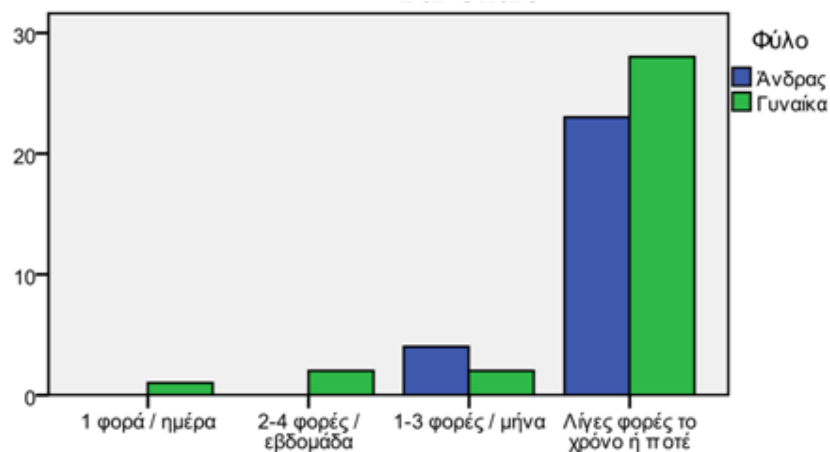


Σχολιασμός: Ξεροτήγανα καταναλώνουν λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ, 40 από τα 60 άτομα.

Πίνακας ΗΓ39: Πόσο συχνά καταναλώνεις αμυγδαλωτά (1); * Φύλο

		Φύλο		Total
		Ανδρας	Γυναίκα	
Πόσο συχνά καταναλώνεις αμυγδαλωτά (1);	1 φορά / ημέρα	0	1	1
	2-4 φορές / εβδομάδα	0	2	2
	1-3 φορές / μήνα	4	2	6
	Λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ	23	28	51
Total		27	33	60

Γράφημα ΗΓ39: Πόσο συχνά καταναλώνεις αμυγδαλωτά (1); * Φύλο

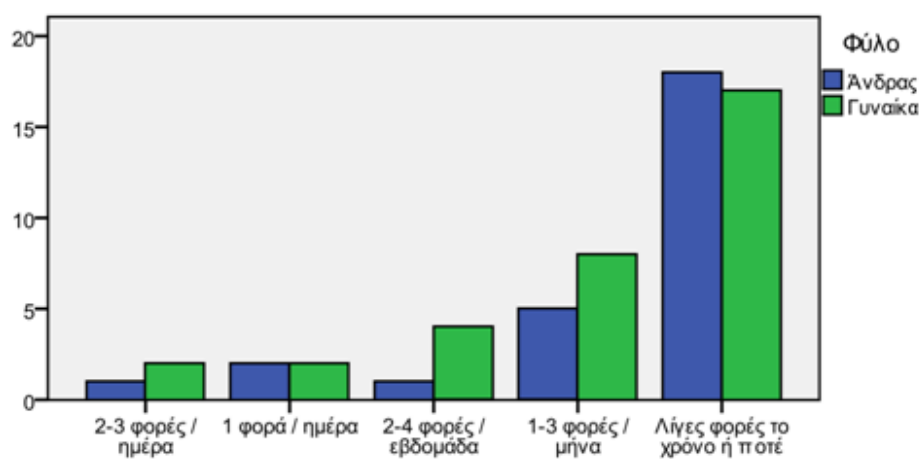


Σχολιασμός: Από τον παραπάνω πίνακα φαίνεται ότι, 51 άτομα καταναλώνουν αμυγδαλωτά λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ.

Πίνακας ΗΓ40: Πόσο συχνά καταναλώνεις μουστοκούλουρα (1); * Φύλο

	Φύλο		Total
	Ανδρας	Γυναίκα	
Πόσο συχνά καταναλώνεις μουστοκούλουρα (1);			
2-3 φορές / ημέρα	1		3
1 φορά / ημέρα	2	2	4
2-4 φορές / εβδομάδα	1	4	5
1-3 φορές / μήνα	5	8	13
Λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ	18	17	35
<u>Total</u>	27	33	60

Γράφημα ΗΓ40: Πόσο συχνά καταναλώνεις μουστοκούλουρα (1); * Φύλο

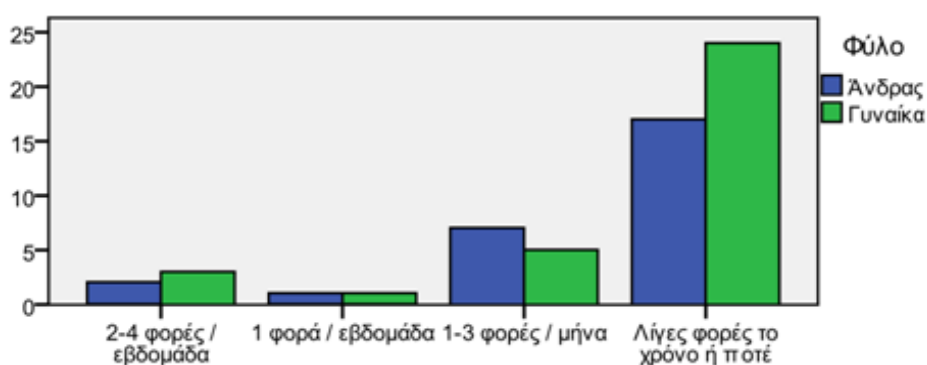


Σχολιασμός: 35 από τα 60 άτομα απάντησαν ότι καταναλώνουν μουσταλούρα λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ.

Πίνακας ΗΓ41: Πόσο συχνά καταναλώνεις μουσταλευριά (1 κεσεδάκι); * Φύλο

	Φύλο		Total
	Ανδρας	Γυναίκα	
Πόσο συχνά καταναλώνεις μουσταλευριά (1 κεσεδάκι);			
2-4 φορές / εβδομάδα	2		5
1 φορά / εβδομάδα	1	3	2
1-3 φορές / μήνα	7	5	12
Λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ	17	24	41
Total	27	33	60

Γράφημα ΗΓ41: Πόσο συχνά καταναλώνεις μουσταλευριά (1 κεσεδάκι); * Φύλο



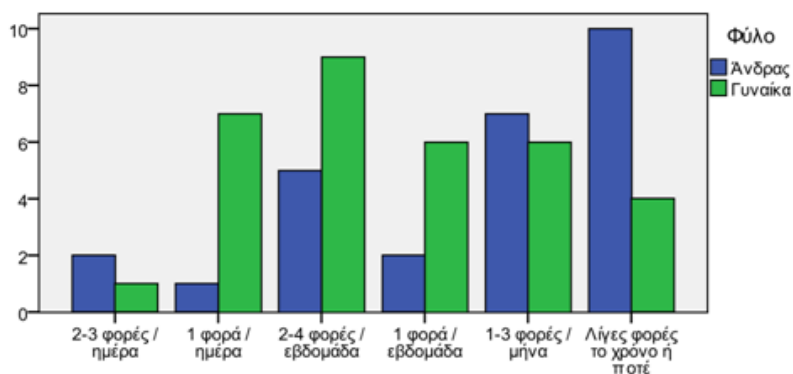
Σχολιασμός: Μουσταλευριά καταναλώνουν λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ, 41 άτομα από τα 60.

ΣΥΖΗΤΗΣΗ: Όπως παρατηρούμε και από τα παραπάνω, η κατανάλωση των παραδοσιακών γλυκών στην περιοχή του Ηρακλείου δεν ξεπερνάει τα συνιστώμενα διατροφικά όρια, καθώς καταναλώνονται λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ.

Πίνακας ΗΓ42: Πόσο συχνά καταναλώνεις μαρμελάδα, ζάχαρη (π.χ. σε ψωμί, ροφήματα / αφεψήματα κτλ.) (1 κ. γ.); * Φύλο

	Φύλο		Total	
	Ανδρας	Γυναίκα		
Πόσο συχνά καταναλώνεις μαρμελάδα, ζάχαρη (π.χ. σε ψωμί, ροφήματα / αφεψήματα κτλ.) (1 κ.γλ.);	2-3 φορές / ημέρα	2	1	3
	1 φορά / ημέρα	1	7	8
	2-4 φορές / εβδομάδα	5	9	14
	1 φορά / εβδομάδα	2	6	8
	1-3 φορές / μήνα	7	6	13
	Λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ	10	4	14
Total	27	33	60	

Γράφημα ΗΓ42: Πόσο συχνά καταναλώνεις μαρμελάδα, ζάχαρη (π.χ. σε ψωμί, ροφήματα / αφεψήματα κτλ.) (1 κ. γ.); * Φύλο

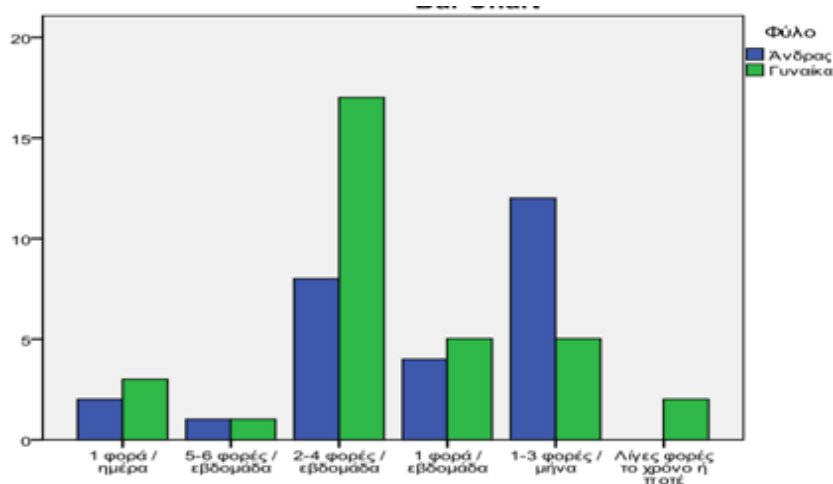


Σχολιασμός: Εδώ όπως παρατηρούμε, έχουμε μια ισοψηφία. 14 άτομα απάντησαν ότι καταναλώνουν μαρμελάδα, ζάχαρη 2-4 φορές / εβδομάδα και 14 άτομα απάντησαν λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ.

Πίνακας ΗΓ43: Πόσο συχνά καταναλώνεις μέλι (1 κ. γλ.) (π.χ. σε ψωμί, ροφήματα / αφεψήματα κτλ.); * Φύλο

	Φύλο		Total
	Ανδρας	Γυναίκα	
Πόσο συχνά καταναλώνεις μέλι (1 φορά / ημέρα 1 κ. γλ.) (π.χ. σε ψωμί, ροφήματα / αφεψήματα κτλ.);	2	3	5
5-6 φορές / εβδομάδα	1	1	2
2-4 φορές / εβδομάδα	8	17	25
1 φορά / εβδομάδα	4	5	9
1-3 φορές / μήνα	12	5	17
Λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ	0	2	2
<u>Total</u>	27	33	60

Γράφημα ΗΓ43: Πόσο συχνά καταναλώνεις μέλι (1 κ. γλ.) (π.χ. σε ψωμί, ροφήματα / αφηνήματα κτλ.); * Φύλο

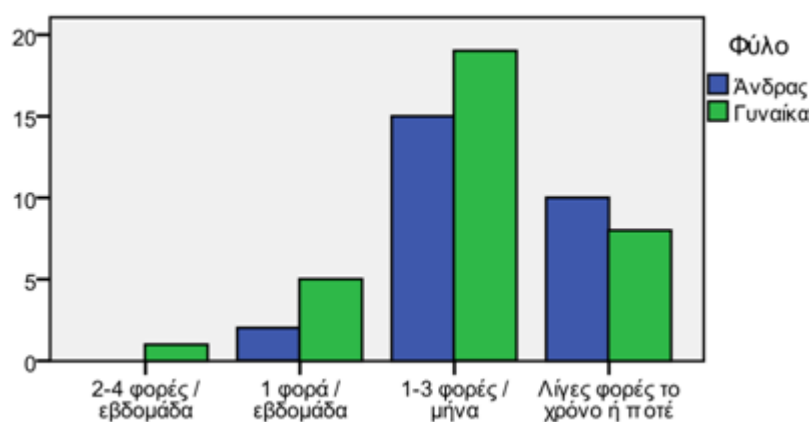


Σχολιασμός: 25 από τα 60 άτομα καταναλώνουν μέλι 2-4 φορές / εβδομάδα, με τα 17 άτομα να είναι γυναίκες και τα 8 να είναι άνδρες.

Πίνακας ΗΓ44: Πόσο συχνά καταναλώνεις πετιμέζι (1 κ. γλ.); * Φύλο

	Φύλο		Total
	Ανδρας	Γυναίκα	
Πόσο συχνά καταναλώνεις πετιμέζι (1 κ. γλ.);			
2-4 φορές / εβδομάδα	0		1
1 φορά / εβδομάδα	2	1	7
1-3 φορές / μήνα	15	5	34
Λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ	10	8	18
<u>Total</u>	27	33	60

Γράφημα ΗΓ44: Πόσο συχνά καταναλώνεις πετιμέζι (1 κ. γλ.); * Φύλο

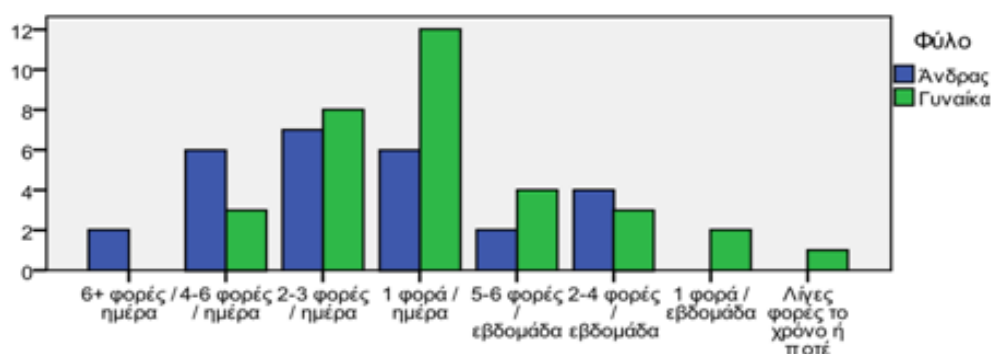


Σχολιασμός: 34 άτομα καταναλώνουν πετιμέζι 1-3 φορές / μήνα. Επίσης 18 άτομα απάντησαν λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ.

Πίνακας ΗΓ45: Πόσο συχνά καταναλώνεις ελιές (10 μικρές / 5 μεγάλες); * Φύλο

	Φύλο		Total
	Ανδρας	Γυναίκα	
Πόσο συχνά καταναλώνεις ελιές (6+ φορές / ημέρα 10 μικρές / 5 μεγάλες);	2	0	2
4-6 φορές / ημέρα	6	3	9
2-3 φορές / ημέρα	7	8	15
1 φορά / ημέρα	6	12	18
5-6 φορές / εβδομάδα	2	4	6
2-4 φορές / εβδομάδα	4	3	7
1 φορά / εβδομάδα	4	3	7
Λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ	0	2	2
	0	1	1
Total	27	33	60

Γράφημα ΗΓ45: Πόσο συχνά καταναλώνεις ελιές (10 μικρές / 5 μεγάλες); * Φύλο



Σχολιασμός: Βλέπουμε ότι, 18 άτομα ήταν οι περισσότεροι που απάντησαν ότι καταναλώνουν ελιές 1 φορά / ημέρα. Οι αμέσως επόμενοι 15, απάντησαν 2-3 φορές / ημέρα.

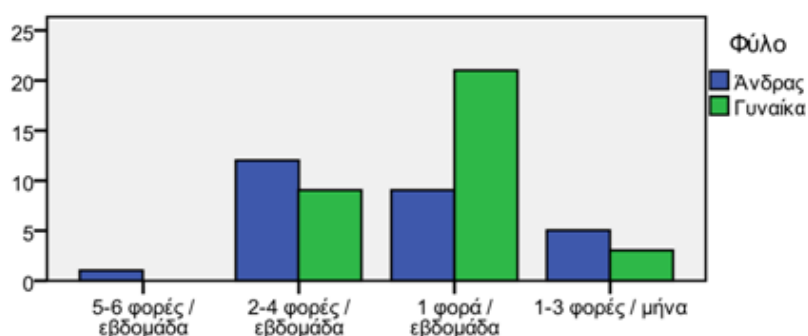
Πίνακας ΗΓ46: Πόσο συχνά καταναλώνεις αυγό (βραστό, τηγανητό, ομελέτα) (1);

*** Φύλο**

	Φύλο		Total
	Άνδρας	Γυναίκα	
Πόσο συχνά καταναλώνεις αυγό (βραστό, τηγανητό, ομελέτα) (1); 5-6 φορές / εβδομάδα	1	0	1
2-4 φορές / εβδομάδα	12	9	21
1 φορά / εβδομάδα	9	21	30
1-3 φορές / μήνα	5	3	8
Total	27	33	60

Γράφημα ΗΓ46: Πόσο συχνά καταναλώνεις αυγό (βραστό, τηγανητό, ομελέτα)

(1); * Φύλο



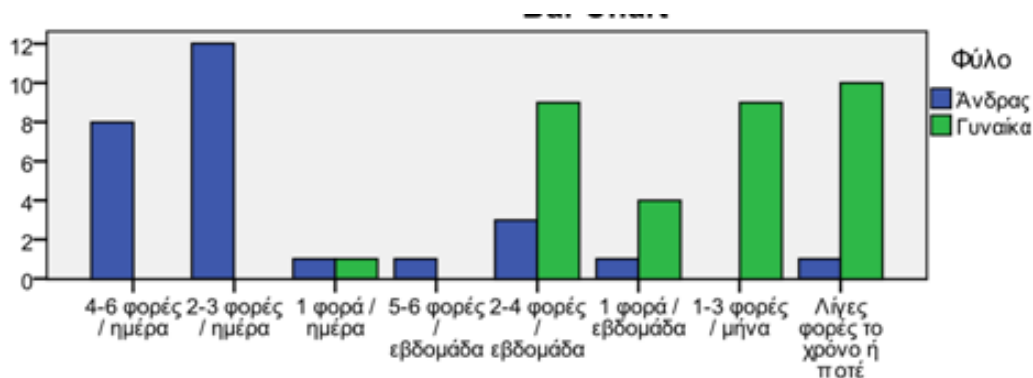
Σχολιασμός: 30 από τα 60 άτομα απάντησαν ότι καταναλώνουν αυγό 1 φορά / εβδομάδα, και 21 άτομα απάντησαν 2-4 φορές / εβδομάδα. Τα υπόλοιπα 8 άτομα απάντησαν 1-3 φορές / μήνα και 1 άτομο απάντησε 5-6 φορές / εβδομάδα.

Πίνακας ΗΓ47: Πόσο συχνά καταναλώνεις κρασί (1 ποτηράκι του κρασιού); * Φύλο

I	Φύλο		Total	
	Άνδρας	Γυναίκα		
Πόσο συχνά καταναλώνεις κρασί (1 ποτηράκι του κρασιού);	4-6 φορές / ημέρα	8	8	
	2-3 φορές / ημέρα	12	0	12
	1 φορά / ημέρα	1	0	2
	5-6 φορές / εβδομάδα	1	1	1
	2-4 φορές / εβδομάδα	3	9	12
	1 φορά / εβδομάδα	1	4	5
	1-3 φορές / μήνα	0	9	9
	Λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ	1	10	11
	Total	27	33	60

Γράφημα ΗΓ47: Πόσο συχνά καταναλώνεις κρασί (1 ποτηράκι του κρασιού); *

Φύλο

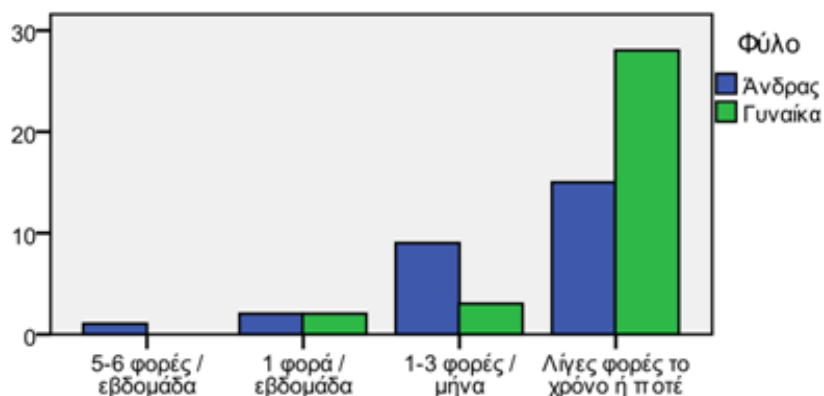


Σχολιασμός: 12 άτομα απάντησαν ότι καταναλώνουν 1 ποτηράκι κρασί 2-3 φορές / ημέρα και ήταν άνδρες και 12 άτομα απάντησαν 2-4 φορές / εβδομάδα, απ' τους οποίους 9 ήταν γυναίκες και 3 άνδρες.

Πίνακας ΗΓ48: Πόσο συχνά καταναλώνεις μύρα (1 ποτήρι); * Φύλο

	Φύλο		Total
	Άνδρας	Γυναίκα	
Πόσο συχνά καταναλώνεις μύρα (1 ποτήρι);	5-6 φορές / εβδομάδα	0	1
	1 φορά / εβδομάδα	2	2
	1-3 φορές / μήνα	9	3
	Λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ	15	28
Total	27	33	60

Γράφημα ΗΓ48: Πόσο συχνά καταναλώνεις μπύρα (1 ποτήρι); * Φύλο

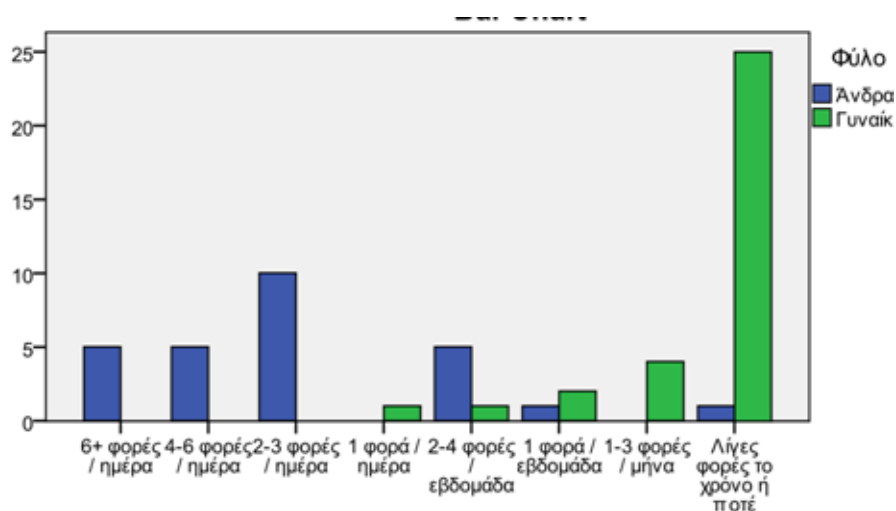


Σχολιασμός: Από τα 60 άτομα, 43 απάντησαν ότι καταναλώνουν μπύρα λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ.

Πίνακας ΓΗ49: Πόσο συχνά καταναλώνεις ρακή (1 σφηνοπότηρο); * Φύλο

	Φύλο		Total
	Ανδρας	Γυναίκα	
Πόσο συχνά καταναλώνεις ρακή (6+ φορές / ημέρα 1 σφηνοπότηρο);	5	0	5
4-6 φορές / ημέρα	5	0	5
2-3 φορές / ημέρα	10	0	10
1 φορά / ημέρα	0	1	1
2-4 φορές / εβδομάδα	5	1	6
1 φορά / εβδομάδα	1	2	3
1-3 φορές / μήνα	0	4	4
Λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ	1	25	26
Total	27	33	60

Γράφημα ΗΓ49: Πόσο συχνά καταναλώνεις ρακή (1 σφηνοπότηρο); * Φύλο

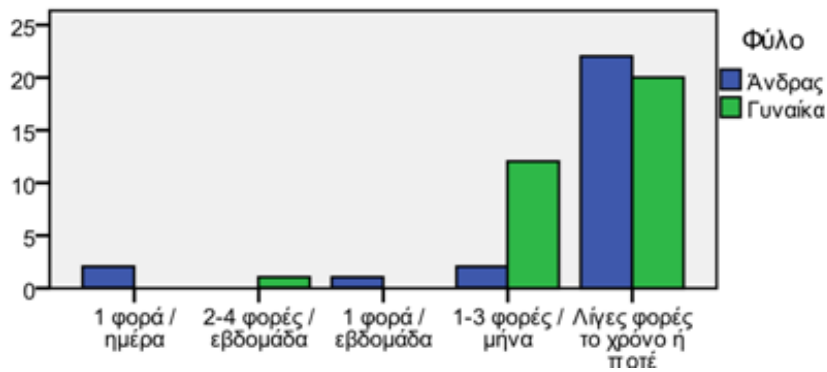


Σχολιασμός: Παρατηρούμε από τα παραπάνω ότι, 26 άτομα καταναλώνουν ρακή λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ, απ' τα οποία 25 είναι γυναίκες και 1 άνδρας. Και 10 άτομα απάντησαν 2-3 φορές / ημέρα και ήταν άνδρες.

Πίνακας ΗΓ50: Πόσο συχνά καταναλώνεις αναψυκτικά (1 κουτί); * Φύλο

	Φύλο		Total
	Ανδρας	Γυναίκα	
Πόσο συχνά καταναλώνεις αναψυκτικά (1 κουτί);			
1 φορά / ημέρα	2	0	2
2-4 φορές / εβδομάδα	0	1	1
1 φορά / εβδομάδα	1	0	1
1-3 φορές / μήνα	2	12	14
Λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ	22	20	42
<u>Total</u>	27	33	60

Γράφημα ΗΓ50: Πόσο συχνά καταναλώνεις αναψυκτικά (1 κουτί); * Φύλο

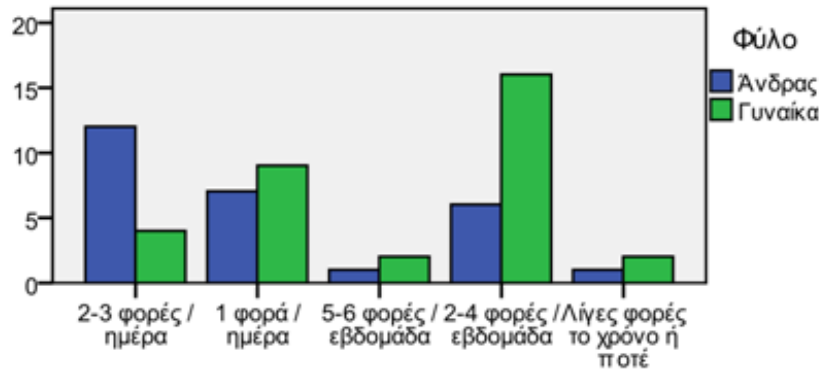


Σχολιασμός: Αναψυκτικά απάντησαν ότι καταναλώνουν λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ, 42 άτομα.

Πίνακας ΗΓ51: Πόσο συχνά καταναλώνεις ελληνικό καφέ (1 φλιτζ); * Φύλο

	Φύλο		Total
	Άνδρας	Γυναίκα	
Πόσο συχνά καταναλώνεις ελληνικό καφέ (1 φλιτζ); 2-3 φορές / ημέρα	12	4	16
1 φορά / ημέρα	7	9	16
5-6 φορές / εβδομάδα	1	2	3
2-4 φορές / εβδομάδα	6	16	22
Λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ	1	2	3
<u>Total</u>	27	33	60

Γράφημα ΗΓ51: Πόσο συχνά καταναλώνεις ελληνικό καφέ (1 φλιτζ); * Φύλο

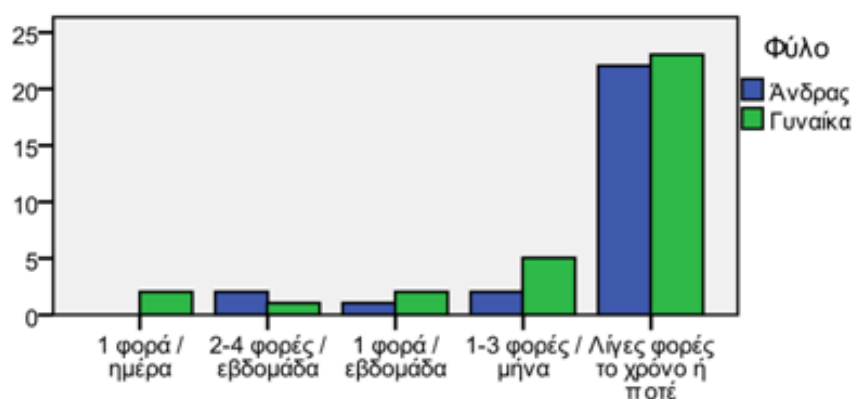


Σχολιασμός: Εδώ παρατηρούμε ότι, 22 άτομα καταναλώνουν ελληνικό καφέ 2-4 φορές / εβδομάδα. Επίσης, συνολικά 32 άτομα καταναλώνουν ελληνικό καφέ από 1 φορά έως 2-3 φορές / ημέρα.

Πίνακας ΗΓ52: Πόσο συχνά καταναλώνεις άλλο είδος καφέ (νεσ καφέ, καπουτσίνο κτλ) (1 φλιτζ); * Φύλο

	Φύλο		Total	
	Άνδρας	Γυναίκα		
Πόσο συχνά καταναλώνεις άλλο είδος καφέ (νεσ καφέ, καπουτσίνο κτλ) (1 φλιτζ);	1 φορά / ημέρα	0	2	
	2-4 φορές / εβδομάδα	2	1	3
	1 φορά / εβδομάδα	1	2	3
	1-3 φορές / μήνα	2	5	7
	Λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ	22	23	45
<u>Total</u>	27	33	60	

Γράφημα ΗΓ52: Πόσο συχνά καταναλώνεις άλλο είδος καφέ (νεσ καφέ, καπουτσίνο κτλ) (1 φλιτζ); * Φύλο



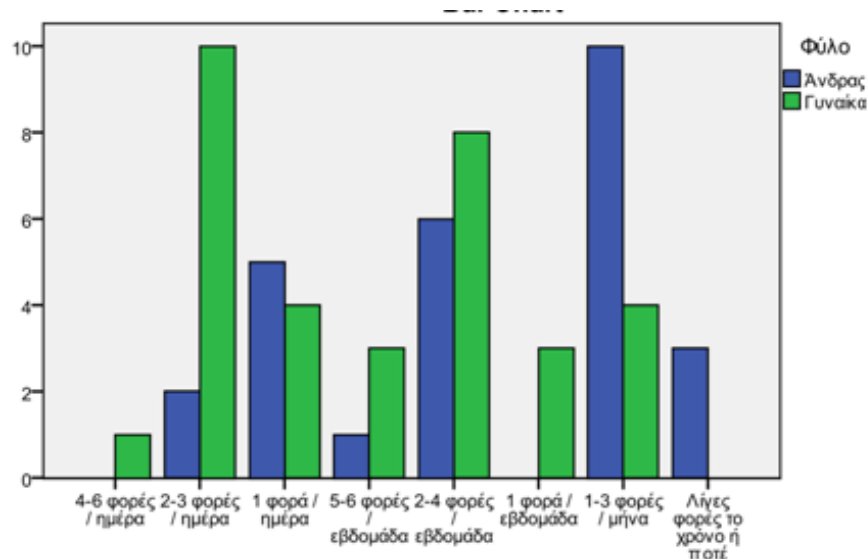
Σχολιασμός: Σύμφωνα με τα παραπάνω, 45 από τα 60 άτομα καταναλώνουν άλλο είδος καφέ, λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ.

ΣΥΖΗΤΗΣΗ: Προϊόντα όπως η ζάχαρη, το μέλι, το πετιμέζι και η μαρμελάδα (1 κ. γλ.) χρησιμοποιούνται από 2-4 φορές / εβδομάδα έως 1-3 φορές / μήνα. Βρίσκονται στα πλαίσια της συνιστώμενης κατανάλωσης. Ελιές καταναλώνονται καθημερινά και αυγό 1 φορά / εβδομάδα. Ποτά όπως το κρασί, καταναλώνονται από 2 φορές / ημέρα έως 2-4 φορές / εβδομάδα, ενώ η μπύρα, τα αναψυκτικά και η ρακή λίγες φορές το χρόνο. Ο ελληνικός καφές προτιμάται 2-4 φορές / εβδομάδα, ενώ άλλο είδος καφέ λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ. Από τα παραπάνω παρατηρούμε ότι, σε γενικές γραμμές ακολουθείται το μεσογειακό πρότυπο διατροφής.

Πίνακας ΗΓ53: Πόσο συχνά καταναλώνεις φασκόμηλο (1 φλιτζ); * Φύλο

		Φύλο		Total
		Άνδρας	Γυναίκα	
Πόσο συχνά καταναλώνεις φασκόμηλο (1 φλιτζ);	4-6 φορές / ημέρα	0	1	1
	2-3 φορές / ημέρα	2	10	12
	1 φορά / ημέρα	5	4	9
	5-6 φορές / εβδομάδα	1	3	4
	2-4 φορές / εβδομάδα	6	8	14
	1 φορά / εβδομάδα	0	3	3
	1-3 φορές / μήνα	10	4	14
	Λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ	3	0	3
Total		27	33	60

Γράφημα ΗΓ53: Πόσο συχνά καταναλώνεις φασκόμηλο (1 φλιτζ); * Φύλο

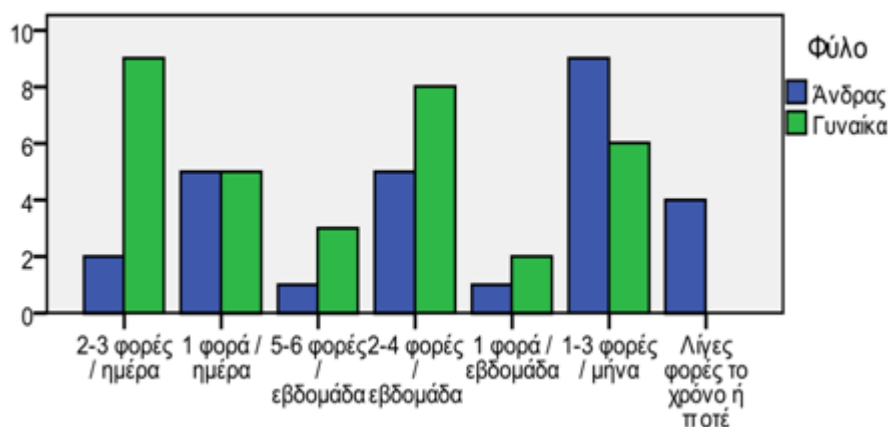


Σχολιασμός: Από το σύνολο, 14 άτομα καταναλώνουν φασκόμηλο (1 φλ.) 2-4 φορές / εβδομάδα, 14 απάντησαν 1-3 φορές / μήνα και 12 απάντησαν 2-3 φορές / ημέρα.

Πίνακας ΗΓ54: Πόσο συχνά καταναλώνεις δίκταμο (1 φλιτζ); * Φύλο

		Φύλο		Total
		Ανδρας	Γυναίκα	
Πόσο συχνά καταναλώνεις δίκταμο (1 φλιτζ);	2-3 φορές / ημέρα	2	9	11
	1 φορά / ημέρα	5	5	10
	5-6 φορές / εβδομάδα	1	3	4
	2-4 φορές / εβδομάδα	5	8	13
	1 φορά / εβδομάδα	1	2	3
	1-3 φορές / μήνα	9	6	15
	Λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ	4	0	4
	Total	27	33	60

Γράφημα ΗΓ54: Πόσο συχνά καταναλώνεις δίκταμο (1 φλιτζ); * Φύλο

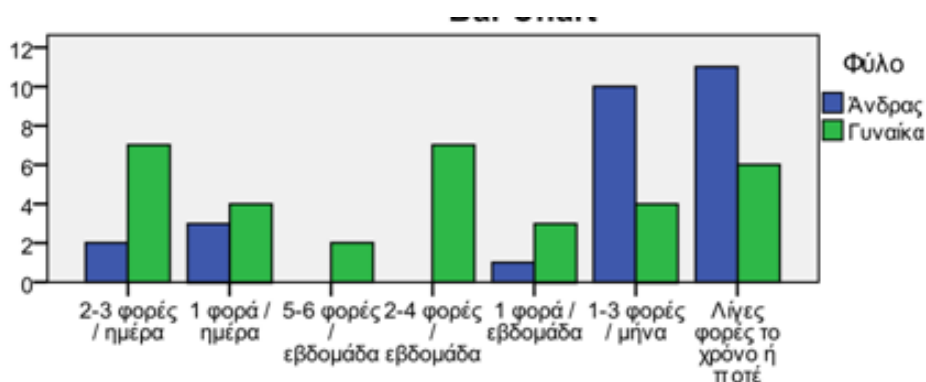


Σχολιασμός: Τα περισσότερα άτομα που ήταν 15, απάντησαν ότι καταναλώνουν δίκταμο 1-3 φορές / μήνα, εκ των οποίων 9 ήταν άνδρες και 6 γυναίκες. Αμέσως μετά, 13 άτομα απάντησαν 2-4 φορές / εβδομάδα και 11 άτομα απάντησαν 2-3 φορές / ημέρα.

Πίνακας ΗΓ55: Πόσο συχνά καταναλώνεις μαλοτήρα (1 φλιτζ); * Φύλο

		Φύλο		Total
		Ανδρας	Γυναίκα	
Πόσο συχνά καταναλώνεις μαλοτήρα (1 φλιτζ);	2-3 φορές / ημέρα	2	7	9
	1 φορά / ημέρα	3	4	7
	5-6 φορές / εβδομάδα	0	2	2
	2-4 φορές / εβδομάδα	0	7	7
	1 φορά / εβδομάδα	1	3	4
	1-3 φορές / μήνα	10	4	14
	Λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ	11	6	17
Total		27	33	60

Γράφημα ΗΓ55: Πόσο συχνά καταναλώνεις μαλοτήρα (1 φλιτζ); * Φύλο

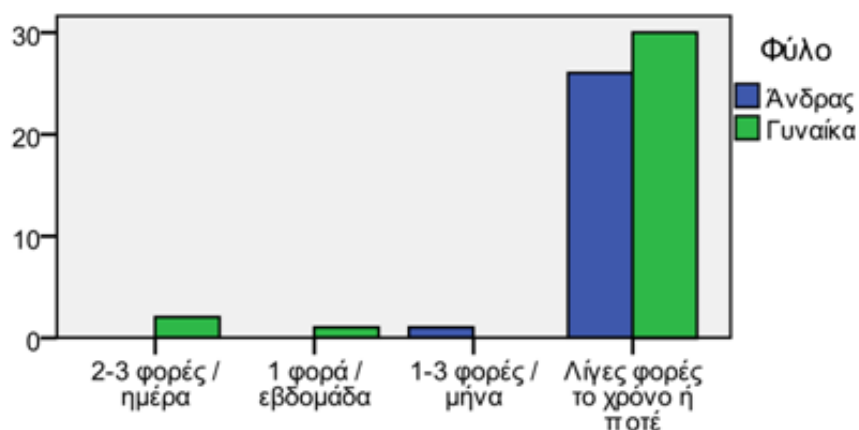


Σχολιασμός: 17 άτομα από τα 60 του δείγματός μας, καταναλώνουν μαλοτήρα λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ και 14 άτομα καταναλώνουν μαλοτήρα 1-3 φορές / μήνα.

Πίνακας ΗΓ56: Πόσο συχνά καταναλώνεις σαρανταδέντρι (1 φλιτζ); * Φύλο

		Φύλο		Total
		Ανδρας	Γυναίκα	
Πόσο συχνά καταναλώνεις σαρανταδέντρι (1 φλιτζ);	2-3 φορές / ημέρα	0	2	2
	1 φορά / εβδομάδα	0	1	1
	1-3 φορές / μήνα	1	0	1
	Λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ	26	30	56
<u>Total</u>		27	33	60

Γράφημα ΗΓ56: Πόσο συχνά καταναλώνεις σαρανταδέντρι (1 φλιτζ); * Φύλο

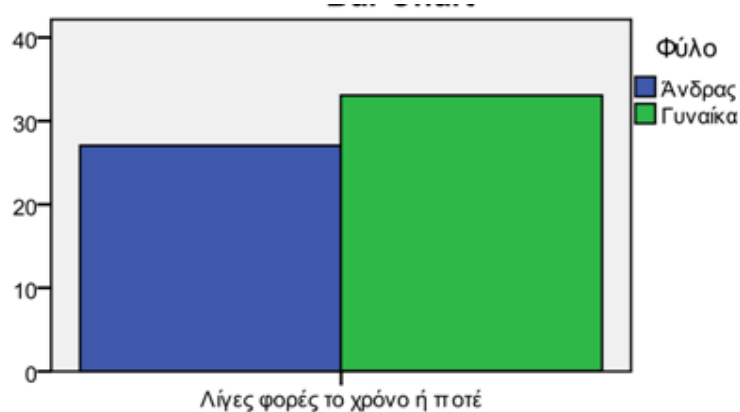


Σχολιασμός: Όπως φαίνεται και παραπάνω, 56 από τα 60 άτομα καταναλώνουν σαρανταδέντρι λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ. Τα 30 είναι γυναίκες και τα 26 άνδρες.

Πίνακας ΗΓ57: Πόσο συχνά καταναλώνεις καρτεράκι (1 φλιτζ); * Φύλο

	Φύλο		Total
	Άνδρας	Γυναίκα	
Πόσο συχνά καταναλώνεις καρτεράκι (1 φλιτζ); Λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ	27	33	60
Total	27	33	60

Γράφημα ΗΓ57: Πόσο συχνά καταναλώνεις καρτεράκι (1 φλιτζ); * Φύλο

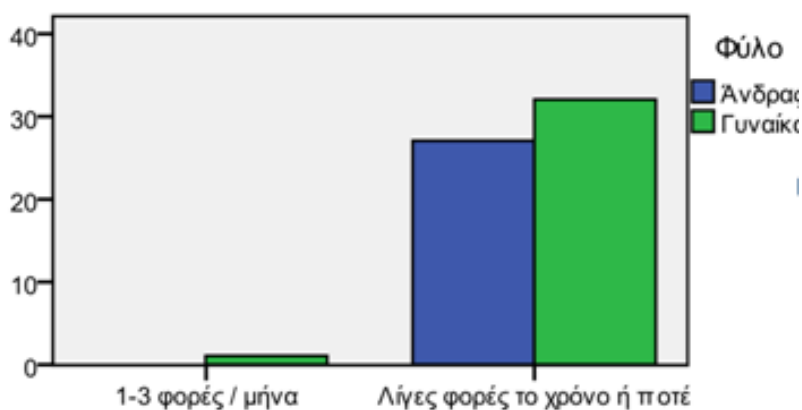


Σχολιασμός: Και τα 60 άτομα απάντησαν ότι καταναλώνουν καρτεράκι λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ.

Πίνακας ΗΓ58: Πόσο συχνά καταναλώνεις αντωναΐδα (1 φλιτζ); * Φύλο

	Φύλο		Total
	Άνδρας	Γυναίκα	
Πόσο συχνά καταναλώνεις αντωναΐδα (1 φλιτζ); 1-3 φορές / μήνα	0	1	1
Λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ	27	32	59
Total	27	33	60

Γράφημα ΗΓ58: Πόσο συχνά καταναλώνεις αντωναΐδα (1 φλιτζ); * Φύλο

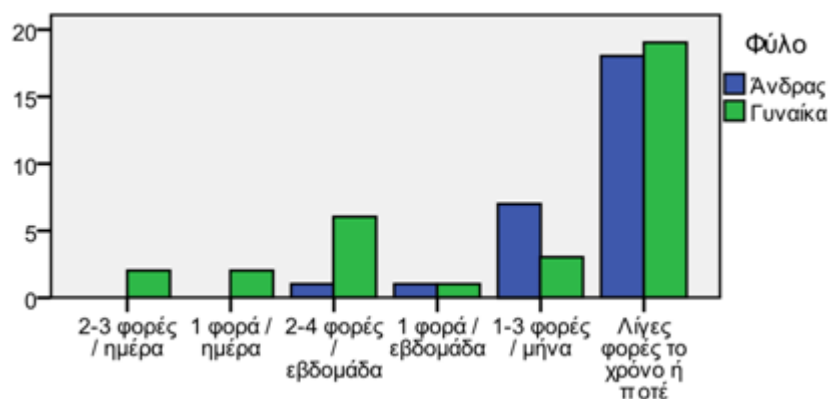


Σχολιασμός: 59 άτομα απάντησαν ότι καταναλώνουν αντωναΐδα λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ.

Πίνακας ΗΓ59: Πόσο συχνά καταναλώνεις ματζουράνα (1 φλιτζ); * Φύλο

	Φύλο		Total	
	Ανδρας	Γυναίκα		
Πόσο συχνά καταναλώνεις ματζουράνα (1 φλιτζ);	2-3 φορές / ημέρα	0	2	2
	1 φορά / ημέρα	0	2	2
	2-4 φορές / εβδομάδα	1	6	7
	1 φορά / εβδομάδα	1	1	2
	1-3 φορές / μήνα	7	3	10
	Λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ	18	19	37
<u>Total</u>	27	33	60	

Γράφημα ΗΓ59: Πόσο συχνά καταναλώνεις ματζουράνα (1 φλιτζ); * Φύλο

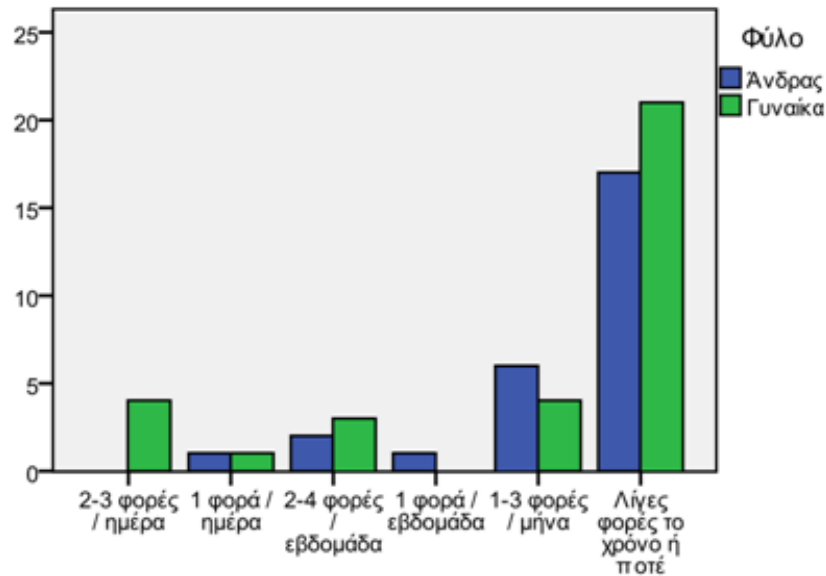


Σχολιασμός: Από τα 60 άτομα, 37 απάντησαν ότι καταναλώνουν ματζουράνα λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ.

Πίνακας ΗΓ60: Πόσο συχνά καταναλώνεις φλισκούνη (1 φλιτζ); * Φύλο

	Φύλο		Total
	Ανδρας	Γυναίκα	
Πόσο συχνά καταναλώνεις φλισκούνη (1 φλιτζ);	0	4	4
2-3 φορές / ημέρα	1	1	2
1 φορά / ημέρα			
2-4 φορές / εβδομάδα	2	3	5
1 φορά / εβδομάδα	1	0	1
1-3 φορές / μήνα			
Λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ	6	4	10
	17	21	38
Total	27	33	60

Γράφημα ΗΓ60: Πόσο συχνά καταναλώνεις φλισκούνη (1 φλιτζ); * Φύλο



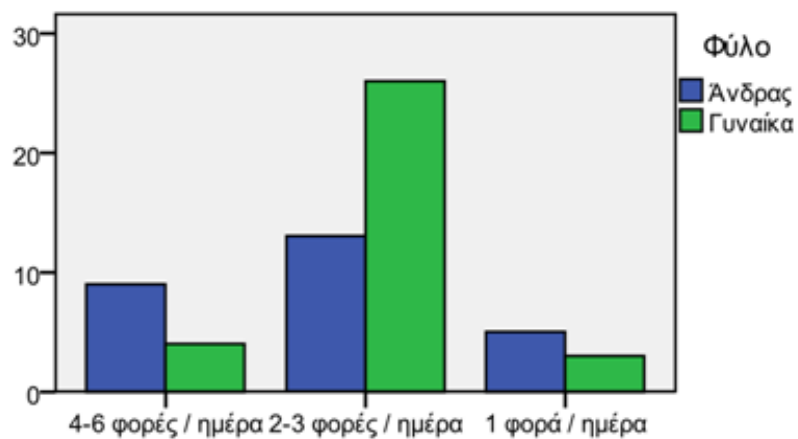
Συγολιασμός: Από το σύνολο, 38 άτομα καταναλώνουν φλισκούνη λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ. Τα 21 είναι γυναίκες και τα 17 άνδρες.

ΣΥΖΗΤΗΣΗ: Σύμφωνα με τα παραπάνω, δεν καταναλώνονται συχνά αφειγήματα στην περιοχή του Ηρακλείου. Πιο διαδεδομένα είναι το φασκόμηλο και το δίκταμο, πιθανόν και λόγω γεωγραφικής θέσης του χωριού, όπου καταναλώνονται από 2-4 φορές / εβδομάδα έως και 1-3 φορές / μήνα. Τα υπόλοιπα, μαλοτήρα, σαρανταδέντρι, καρτεράκι, αντωναΐδα, ματζουράνα, φλισκούνη, καταναλώνονται λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ.

Πίνακας ΗΓ61: Πόσες φορές χρησιμοποιείς ελαιόλαδο (οπουδήποτε); * Φύλο

	Φύλο		Total
	Ανδρας	Γυναίκα	
Πόσες φορές χρησιμοποιείς ελαιόλαδο (οπουδήποτε);			
4-6 φορές / ημέρα	9	4	13
2-3 φορές / ημέρα	13	26	39
1 φορά / ημέρα	5	3	8
Total	27	33	60

Γράφημα ΗΓ61: Πόσες φορές χρησιμοποιείς ελαιόλαδο (οπουδήποτε); * Φύλο

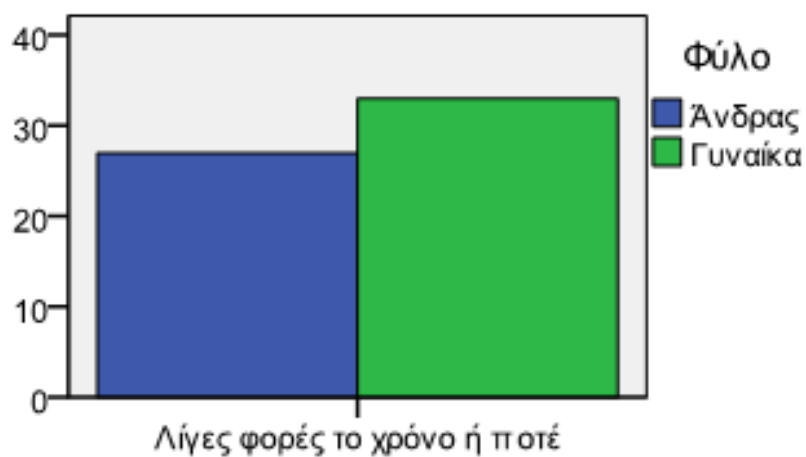


Σχολιασμός: Από τα 60 άτομα, 39 απάντησαν ότι χρησιμοποιούν ελαιόλαδο 2-3 φορές / ημέρα. Από αυτά 26 ήταν γυναίκες και 13 άνδρες.

Πίνακας ΗΓ62: Πόσες φορές χρησιμοποιείς σπορέλαιο (οπουδήποτε); * Φύλο

	Φύλο		Total
	Ανδρας	Γυναίκα	
Πόσες φορές χρησιμοποιείς σπορέλαιο (οπουδήποτε); Λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ	27	33	60
Total	27	33	60

Γράφημα ΗΓ62: Πόσες φορές χρησιμοποιείς σπορέλαιο (οπουδήποτε); * Φύλο

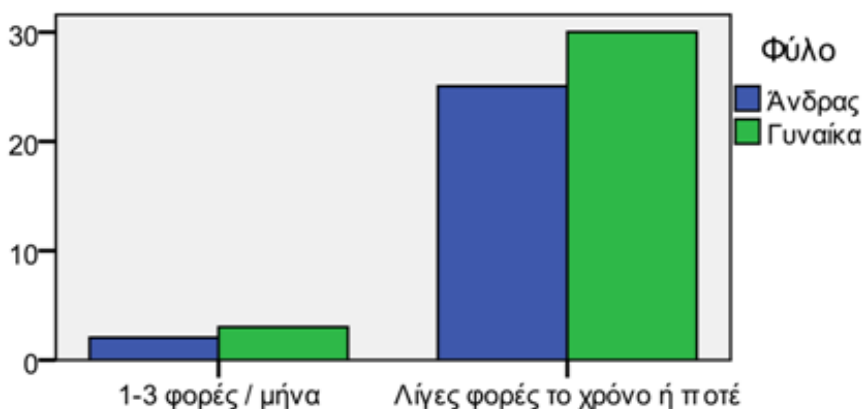


Σχολιασμός: Όπως βλέπουμε και τα 60 άτομα απάντησαν ότι χρησιμοποιούν σπορέλαιο λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ.

Πίνακας ΗΓ63: Πόσες φορές χρησιμοποιείς μαργαρίνη (οπουδήποτε); * Φύλο

	Φύλο		Total
	Ανδρας	Γυναίκα	
Πόσες φορές χρησιμοποιείς μαργαρίνη (οπουδήποτε);			
1-3 φορές / μήνα	2	3	5
Λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ	25	30	55
Total	27	33	60

Γράφημα ΗΓ63: Πόσες φορές χρησιμοποιείς μαργαρίνη (οπουδήποτε); * Φύλο

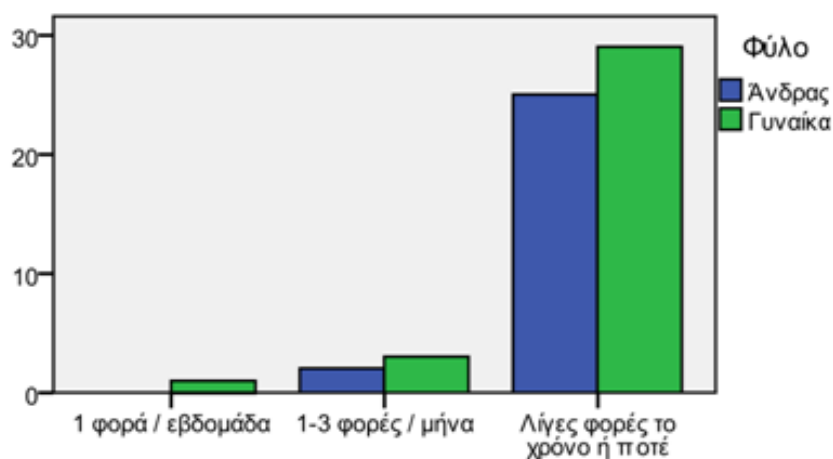


Σχολιασμός: Από το σύνολό μας, 55 άτομα απάντησαν ότι χρησιμοποιούν μαργαρίνη λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ, εκ των οποίων 30 ήταν γυναίκες και 25 άνδρες. Οι υπόλοιποι 5, απάντησαν 1-3 φορές / μήνα.

Πίνακας ΗΓ64: Πόσες φορές χρησιμοποιείς βούτυρο (οπουδήποτε); * Φύλο

	Φύλο		Total
	Ανδρας	Γυναίκα	
Πόσες φορές χρησιμοποιείς βούτυρο (οπουδήποτε);			
1 φορά / εβδομάδα	0	1	1
1-3 φορές / μήνα	2	3	5
Λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ	25	29	54
Total	27	33	60

Γράφημα ΗΓ64: Πόσες φορές χρησιμοποιείς βούτυρο (οπουδήποτε); * Φύλο



Συμπέρασμα: 54 άτομα χρησιμοποιούν βούτυρο λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ. Από αυτά, 29 είναι γυναίκες και 25 είναι άνδρες.

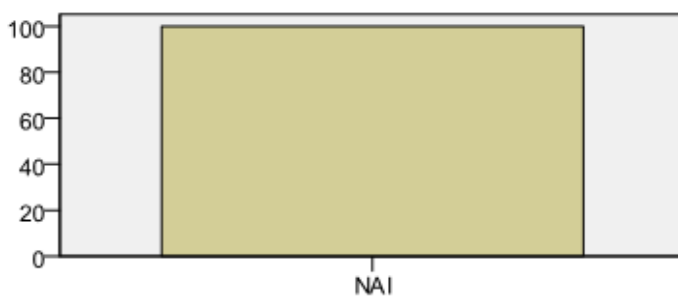
ΣΥΖΗΤΗΣΗ: Παρατηρούμε ότι, η κύρια πηγή λίπους των συμμετεχόντων είναι το ελαιόλαδο, όπως προτάζει και το παραδοσιακό μεσογειακό πρότυπο, ενώ το

βούτυρο, η μαργαρίνη και το σπορέλαιο χρησιμοποιούνται ελάχιστες φορές το χρόνο ή ποτέ.

Πίνακας ΗΓ65: Χρησιμοποιείς ρίγανη στη μαγειρική και ζαχαροπλαστική σου;

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	NAI	60	100,0	100,0	100,0

Γράφημα ΗΓ65: Χρησιμοποιείς ρίγανη στη μαγειρική και ζαχαροπλαστική σου;

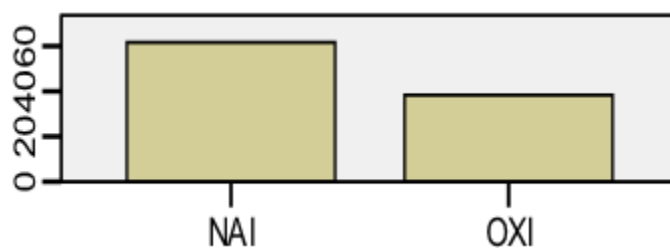


Σχολιασμός: Όλοι απάντησαν ότι χρησιμοποιούν ρίγανη στη μαγειρική και ζαχαροπλαστική.

Πίνακας ΗΓ66: Χρησιμοποιείς θρούμπι στη μαγειρική και ζαχαροπλαστική σου;

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	NAI	37	61,7	61,7	61,7
	OXI	23	38,3	38,3	100,0
Total		60	100,0	100,0	

Γράφημα ΗΓ66: Χρησιμοποιείς θρούμπι στη μαγειρική και ζαχαροπλαστική σου;

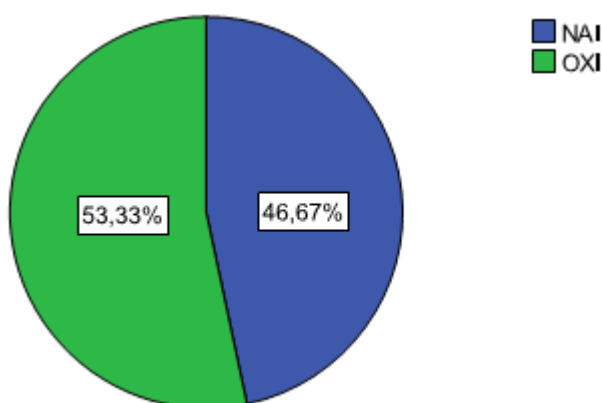


Σχολιασμός: Σύμφωνα με τον πίνακα, το 61,7% απάντησε ότι χρησιμοποιεί θρούμπι στη μαγειρική και ζαχαροπλαστική.

Πίνακας ΗΓ67: Χρησιμοποιείς δυόσμο στη μαγειρική και ζαχαροπλαστική σου;

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid NAI	28	46,7	46,7	46,7
OXI	32	53,3	53,3	100,0
Total	60	100,0	100,0	

Γράφημα ΗΓ67: Χρησιμοποιείς δυόσμο στη μαγειρική και ζαχαροπλαστική σου;

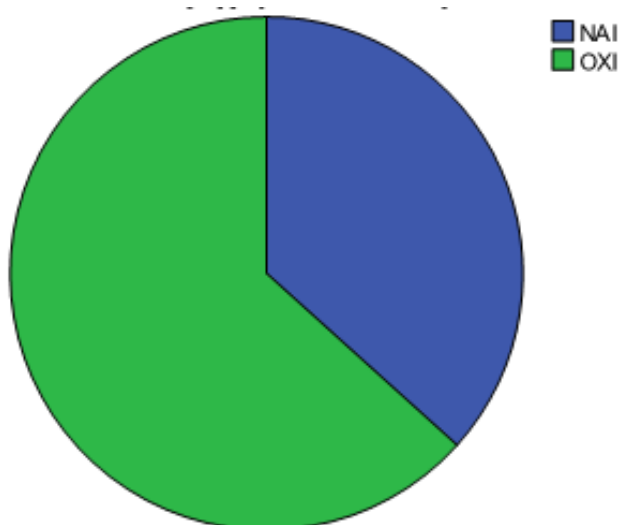


Σχολιασμός: Το 53,3% απάντησε ότι χρησιμοποιεί δυόσμο ενώ το 46,7% απάντησε ότι δεν χρησιμοποιεί.

Πίνακας ΗΓ68: Χρησιμοποιείς λουίτζα στη μαγειρική και ζαχαροπλαστική σου;

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid				36,7
NAI	22	36,7	36,7	100,0
OXI	38	63,3	63,3	
Total	60	100,0	100,0	

Γράφημα ΗΓ68: Χρησιμοποιείς λουίτζα στη μαγειρική και ζαχαροπλαστική σου;

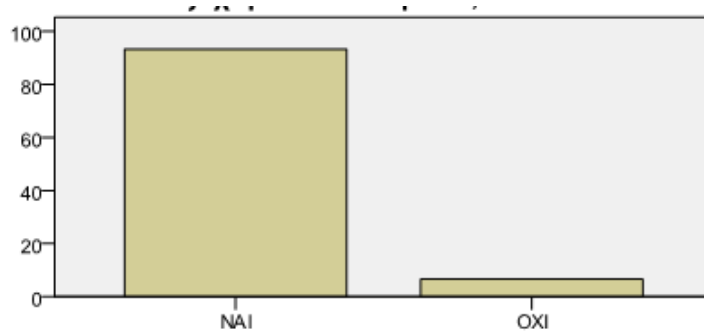


Σχολιασμός: Το 36,7% απάντησε ότι χρησιμοποιεί λουίτζα, ενώ το 63,3% απάντησε όχι.

Πίνακας ΗΓ69: Χρησιμοποιείς θυμάρι στη μαγειρική και ζαχαροπλαστική σου;

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	NAI	56	93,3	93,3	93,3
	OXI	4	6,7	6,7	100,0
	Total	60	100,0	100,0	

Γράφημα ΗΓ69: Χρησιμοποιείς θυμάρι στη μαγειρική και ζαχαροπλαστική σου;

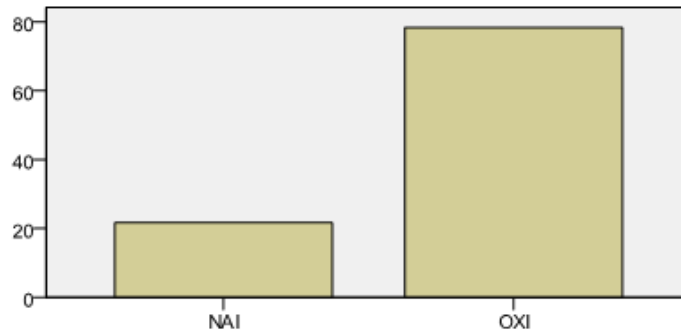


Σχολιασμός: Το 93,3% απάντησε ότι χρησιμοποιεί θυμάρι, ενώ το μόλις το 6,7% απάντησε όχι.

Πίνακας ΗΓ70: Χρησιμοποιείς αμπερόζα στη μαγειρική και ζαχαροπλαστική σου;

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	NAI	13	21,7	21,7	21,7
	OXI	47	78,3	78,3	100,0
	Total	60	100,0	100,0	

Γράφημα ΗΓ70: Χρησιμοποιείς αμπερόζα στη μαγειρική και ζαχαροπλαστική σου;

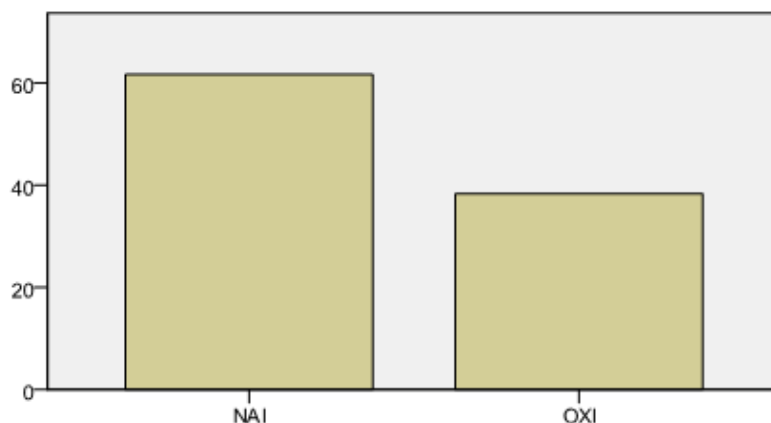


Σχολιασμός: Το 21,7% απάντησε ότι χρησιμοποιεί αμπερόζα και το 78,3% απάντησε όχι.

Πίνακας ΗΓ71: Χρησιμοποιείς κύμινο στη μαγειρική και ζαχαροπλαστική σου;

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid				
NAI	37	61,7	61,7	61,7
OXI	23	38,3	38,3	100,0
Total	60	100,0	100,0	

Γράφημα ΗΓ71: Χρησιμοποιείς κύμινο στη μαγειρική και ζαχαροπλαστική σου;

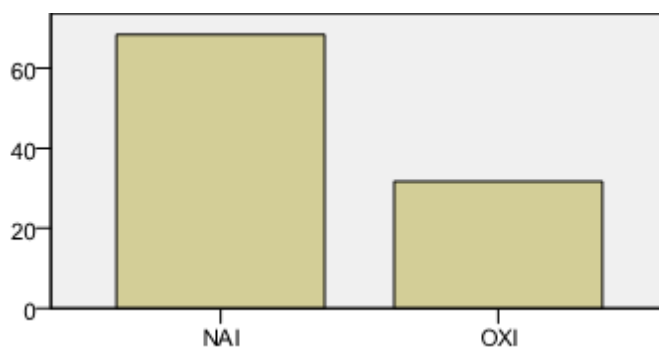


Σχολιασμός: Το 61,7% απάντησε ότι χρησιμοποιεί κύμινο, ενώ το 38,3% απάντησε όχι.

Πίνακας ΗΓ72: Χρησιμοποιείς δαφνόφυλλα στη μαγειρική και ζαχαροπλαστική σου;

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΝΑΙ	41	68,3	68,3	68,3
	ΟΧΙ	19	31,7	31,7	100,0
Total		60	100,0	100,0	

Γράφημα ΗΓ72: Χρησιμοποιείς δαφνόφυλλα στη μαγειρική και ζαχαροπλαστική σου;



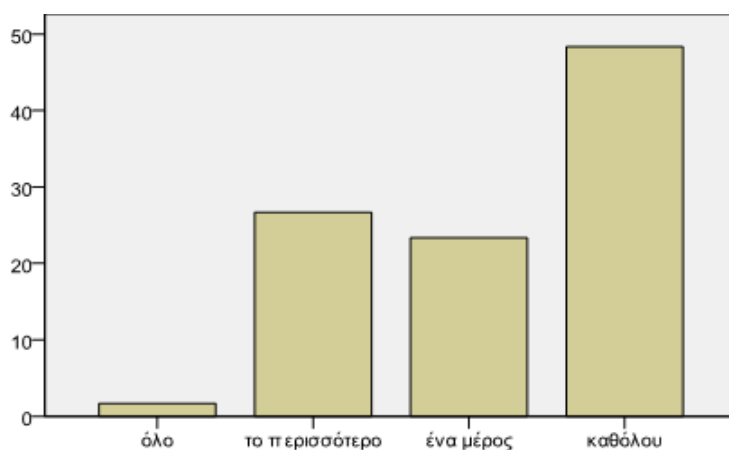
Σχολιασμός: Το 68,3% απάντησε ότι χρησιμοποιεί δαφνόφυλλα, ενώ το 31,7% απάντησε όχι.

ΣΥΖΗΤΗΣΗ: Όλα τα μυρωδικά αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι στην κουζίνα των κατοίκων της Νυβρίτου, καθώς προσδίδουν γεύση και άρωμα στην μαγειρική και ζαχαροπλαστική τους. Λιγότερο συχνά χρησιμοποιούνται ο δυόσμος, η λουίζα και η αμπερόζα χωρίς όμως να λείπουν εντελώς, ενώ το δημοφιλέστερο απ' όλα είναι η ρίγανη που χρησιμοποιείται από όλους, σχεδόν σε όλα τα φαγητά.

Πίνακας ΗΓ73: Πόσο τρως από το ορατό λίπος και την πέτσα στο κρέας;

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Όλο το	1	1,7	1,7	1,7
περισσότερο	16	26,7	26,7	28,3
ένα μέρος	14	23,3	23,3	51,7
Καθόλου	29	48,3	48,3	100,0
Total	60	100,0	100,0	

Γράφημα ΗΓ73: Πόσο τρως από το ορατό λίπος και την πέτσα στο κρέας;

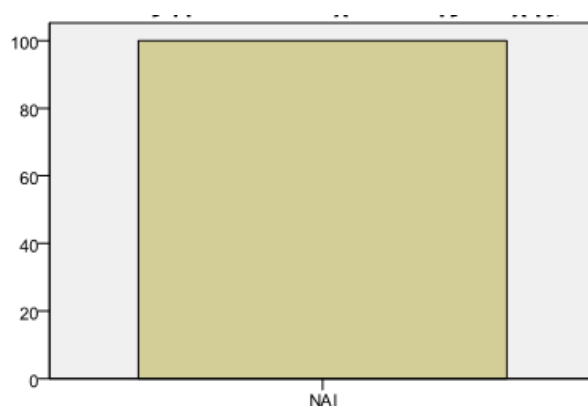


Σχολιασμός: Το μεγαλύτερο ποσοστό (48,3%) που σημειώθηκε απάντησε ότι δεν τρώει καθόλου το ορατό λίπος και την πέτσα.

Πίνακας ΗΓ74: Καταναλώνεις φρούτα και λαχανικά της εποχής;

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	NAI	60	100,0	100,0	100,0

Γράφημα ΗΓ74: Καταναλώνεις φρούτα και λαχανικά της εποχής;

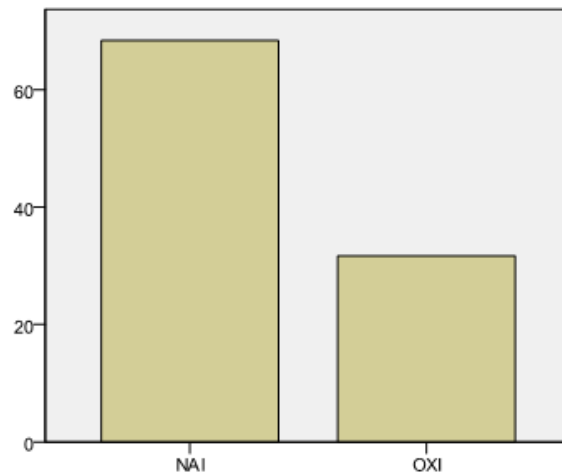


Σχολιασμός: Όλοι απάντησαν ναι στην κατανάλωση φρούτων και λαχανικών εποχής.

Πίνακας ΗΓ75: Καταναλώνεις πρωινό;

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	NAI	41	68,3	68,3	68,3
	OXI	19	31,7	31,7	100,0
	Total	60	100,0	100,0	

Γράφημα ΗΓ75:Καταναλώνεις πρωινό;

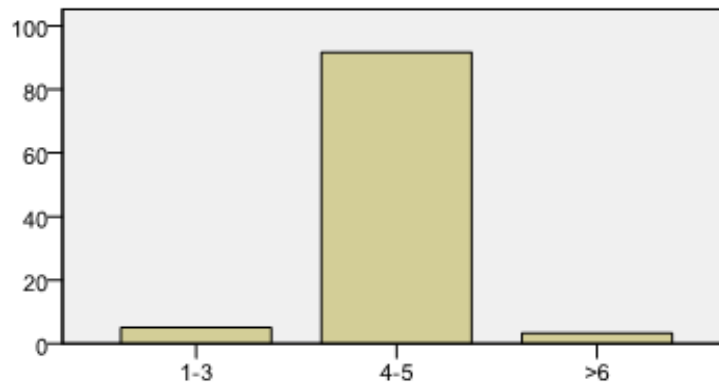


Σχολιασμός: 41 άτομα (68,3%) απάντησαν ότι καταναλώνουν πρωινό, ενώ 19 άτομα (31,7%) απάντησαν ότι δεν καταναλώνουν.

Πίνακας ΗΓ76: Πόσα γεύματα έχεις συνολικά την ημέρα μαζί με τα σνακ;

	<u>Frequency</u>	<u>Percent</u>	<u>Valid Percent</u>	<u>Cumulative Percent</u>
<u>Valid</u> 1-3	3	5,0	5,0	5,0
4-5	55	91,7	91,7	96,7
>6	2	3,3	3,3	100,0
<u>Total</u>	60	100,0	100,0	

Γράφημα ΗΓ76: Πόσα γεύματα έχεις συνολικά την ημέρα μαζί με τα σνακ;

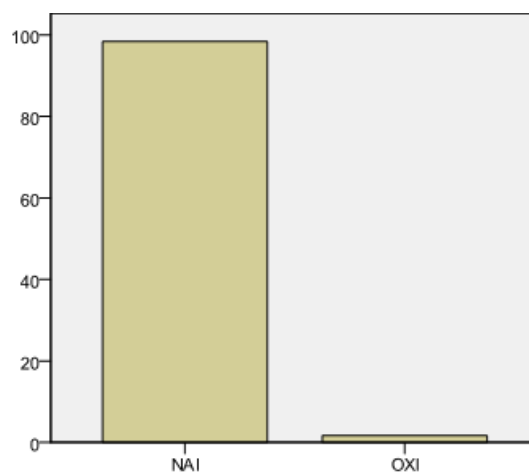


Σχολιασμός: Το μεγαλύτερο ποσοστό 91,7%, δηλαδή 55 άτομα, απάντησαν ότι καταναλώνουν 4-5 γεύματα.

Πίνακας ΗΓ77: Καταναλώνεις τοπικά προϊόντα;

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΝΑΙ	59	98,3	98,3	98,3
	ΟΧΙ	1	1,7	1,7	100,0
	Total	60	100,0	100,0	

Γράφημα ΗΓ77: Καταναλώνεις τοπικά προϊόντα;



Σχολιασμός: Μόνο ένα άτομο απάντησε ότι δεν καταναλώνει τοπικά προϊόντα.

ΣΥΖΗΤΗΣΗ: Σύμφωνα με τα παραπάνω διαπιστώνουμε ότι, καταναλώνουν όλοι φρούτα και λαχανικά εποχής, καταναλώνουν πρωινό σε ποσοστό 68,3% και σχεδόν όλοι (91,7%) καταναλώνουν 4-5 γεύματα / ημέρα. Μόνο ένας δήλωσε ότι δεν καταναλώνει τοπικά προϊόντα. Τέλος, το ορατό λίπος και η πέτσα στο κρέας δε καταναλώνονται καθόλου σε ποσοστό 48,3 %, « πρόταση » που είναι εκτός πλαισίου παραδοσιακού μεσογειακού μοντέλου διατροφής.

ΣΧΟΛΙΑΣΜΟΣ ΤΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ ΤΩΝ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ ΣΥΓΚΡΙΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ

Όπως μπορούμε να δούμε και από τα παραπάνω στοιχεία που έχουμε συλλέξει μέσω των ερωτηματολογίων συχνότητας κατανάλωσης τροφίμων, οι διατροφικές συνήθειες των ερωτηθέντων είναι κοντά στο παραδοσιακό μεσογειακό διατροφικό πρότυπο. Υπάρχει ποικιλία και ποιότητα στην κατανάλωση των τροφίμων, αλλά ίσως να διαφέρει λίγο η συχνότητα κατανάλωσης κάποιων τροφών σε σχέση με το πρότυπο παραδοσιακής μεσογειακής διατροφής. Σε εβδομαδιαία κατανάλωση έως μερικές φορές το μήνα μαγειρεύονται παραδοσιακά πιάτα όπως τα γεμιστά, τα γιαχνερά, τα χλωρά κουκιά, οι λαχανοντολμάδες, ο χόντρος, το μπαμιελίκι κ.α. Ακόμα, καταναλώνονται καθημερινά ή λίγες φορές / εβδομάδα πολλά γαλακτοκομικά προϊόντα όπως γάλα, γιαούρτη κ.τ.λ., άγρια χόρτα, φακές, φασόλια, κουκιά, χοχλιοί, λευκό κρέας, ρύζι, μακαρόνια, μέλι, αυγό, ψωμί. Λιγότερο συχνά ή καθόλου καταναλώνονται άπαχα γαλακτοκομικά, τυριά εισαγωγής, χυμός φρούτων, αποξηραμένα φρούτα, ρεβίθια, φάβα, ψάρια, θαλασσινά, κόκκινο κρέας, αλλαντικά κ.α. Επίσης, λίγες φορές τη μέρα έως λίγες φορές την εβδομάδα καταναλώνονται τα φρούτα, τα ωμά λαχανικά, η κρητική κουλούρα, οι ελιές, ο ελληνικός καφές, το κρασί. Από τα αφεψήματα τα πιο δημοφιλή που καταναλώνονται συχνότερα είναι ο δίκταμος και το φασκόμηλο. Στην καθημερινότητά τους για τα φαγητά, τα γλυκά και

τις σαλάτες τους χρησιμοποιούν ελαιόλαδο, ενώ το σπορέλαιο, τη μαργαρίνη και το βούτυρο τα χρησιμοποιούν λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ. Σπάνια ή και καθόλου χρησιμοποιούν στην μαγειρική και ζαχαροπλαστική τους τη λουίζα και την αμπερόζα, ενώ σχεδόν όλοι χρησιμοποιούν ρίγανη, θυμάρι, θρούμπι, κύμινο, δυόσμο και δαφνόφυλλα. Όλοι καταναλώνουν φρούτα και λαχανικά εποχής και το 91,7% καταναλώνουν 4-5 γεύματα / ημέρα. Σύμφωνα με τα παραπάνω, στις διατροφικές συνήθειες του δείγματός μας, σημαντικό ρόλο παίζει πιθανώς και η γεωγραφική θέση του τόπου όπου έγινε η έρευνα, καθώς είναι ένα ορεινό χωριό του Ηρακλείου και ο τρόπος ζωής παραμένει παραδοσιακός.

4.5 Τελική συζήτηση - Συμπεράσματα

Συμπερασματικά από τα αποτελέσματα της έρευνας, παρατηρούμε ότι οι διατροφικές συνήθειες των συμμετεχόντων στη περιοχή της Σητείας που βρίσκονται στα πλαίσια του παραδοσιακού μεσογειακού μοντέλου διατροφής, είναι: κατανάλωση πρωινού, επαρκής κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων (πλήρη σε λιπαρά όμως), επαρκής κατανάλωση κρεατικών με σημαντική εξαίρεση τα ψάρια και τα θαλασσινά, όπου η κατανάλωση είναι ανεπαρκής. Επίσης παρατηρούμε, επαρκής κατανάλωση γλυκών, με κύρια γλυκαντική ουσία στη καθημερινότητά τους το μέλι. Η λιπαρή ουσία που χρησιμοποιούν στη καθημερινότητά τους προέρχεται από τις ελιές και από το προϊόν τους, το ελαιόλαδο. Προτιμούν τα τοπικά προϊόντα, καθώς και τον ελληνικό καφέ (1 φορά / ημέρα), ενώ αναψυκτικά όχι ιδιαίτερα. Από μυρωδικά προτιμούν ρίγανη, δυόσμο, κύμινο και δαφνόφυλλα. Όσον αφορά τα παραδοσιακά « πιάτα », παρατηρούμε ότι μαγειρεύονται στο σπίτι των συμμετεχόντων αρκετά από αυτά (γιαχνερά χορταρικά και λαχανικά, γεμιστά, ντολμάδες, τραχανάς κτλ.), τα περισσότερα στην εποχή τους. Ωστόσο, ίσως να διαφέρουν σε σχέση με το παραδοσιακό μεσογειακό μοντέλο διατροφής, στη συχνότητα που μαγειρεύονται (μικρή συχνότητα). Επιπρόσθετα, να αναφέρουμε ότι καθημερινά καταναλώνονται λίγα γεύματα (1-3). Η κατανάλωση δημητριακών και προϊόντων αυτών, που αποτελούν τη βάση της πυραμίδας της παραδοσιακής μεσογειακής διατροφής, είναι μηδαμινή. Έπειτα, φρούτα και λαχανικά δε καταναλώνονται επαρκώς, παρόλο που προτιμούνται εποχής. Τα όσπρια βρίσκονται οριακά μέσα στα πλαίσια του

παραδοσιακού μεσογειακού μοντέλου (μικρή συχνότητα κατανάλωσης), ενώ τα αυγά εκτός (1 φορά / εβδομάδα). Τέλος, το ορατό λίπος και η πέτσα στο κρέας αποφεύγονται και δεν καταναλώνονται ιδιαίτερα αφεψήματα, κρασί, μύρα και ρακί. Από την άλλη, παρατηρούμε ότι οι διατροφικές συνήθειες των συμμετεχόντων στη περιοχή Νύβριτος Ηρακλείου που βρίσκονται στα πλαίσια του παραδοσιακού μεσογειακού μοντέλου διατροφής, είναι: κατανάλωση πρωινού και συχνών γευμάτων / ημέρα (4-5), μέτρια κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων (πλήρη σε λιπαρά όμως), επαρκής κατανάλωση κρεατικών με σημαντική εξαίρεση τα ψάρια και τα θαλασσινά, όπου η κατανάλωση τους είναι λίγες φορές το μήνα ή το χρόνο. Επίσης παρατηρούμε συνιστώμενη κατανάλωση ζάχαρης, μαρμελάδας, μελιού κτλ, καθώς προτιμώνται λίγες φορές την εβδομάδα. Η λιπαρή ουσία που χρησιμοποιούν στη καθημερινότητά τους προέρχεται από τις ελιές και από το προϊόν τους, το ελαιόλαδο. Προτιμούν τα τοπικά προϊόντα, τον ελληνικό καφέ (2-4 φορές / εβδομάδα) και το κρασί, του οποίου η κατανάλωση τείνει να υπερβεί τις συνιστώμενες ποσότητες / ημέρα για τους άνδρες, σύμφωνα με το παραδοσιακό μεσογειακό μοντέλο διατροφής. Από μυρωδικά προτιμούν ρίγανη, θυμάρι, θρούμπι, κύμινο και δαφνόφυλλα, λιγότερο συχνά χρησιμοποιούνται ο δυόσμος, η λουίζα και η αμπερόζα χωρίς όμως να λείπουν εντελώς, ενώ από αφεψήματα πιο διαδεδομένα είναι το φασκόμηλο και το δίκταμο (2-4 φορές / εβδομάδα και 1-3 φορές / μήνα). Τα αναψυκτικά δε τα προτιμούν ιδιαίτερα όπως επίσης, δεν καταναλώνονται ιδιαίτερα μύρα και ρακί. Όσον αφορά τα παραδοσιακά « πιάτα », παρατηρούμε ότι μαγειρεύονται στο σπίτι των συμμετεχόντων αρκετά από αυτά (γιαχνερά χορταρικά, πατατοσαλάτα, γεμιστά, ντολμάδες, χλωρά κουκιά κτλ.), τα περισσότερα στην εποχή τους. Ωστόσο, ίσως να διαφέρουν σε σχέση με το παραδοσιακό μεσογειακό μοντέλο διατροφής, στη συχνότητα που μαγειρεύονται (μικρή συχνότητα). Επιπρόσθετα, να αναφέρουμε ότι τα όσπρια καταναλώνονται σχεδόν 3 φορές / εβδομάδα και τα φρούτα και τα λαχανικά καταναλώνονται 2-3 φορές / ημέρα, αλλά προτιμώνται όταν είναι εποχής. Ακόμα τα δημητριακά και τα προϊόντα αυτών καταναλώνονται λιγότερο συχνά (λίγες φορές / εβδομάδα) από τη συνιστώμενη πρόσληψη, με εξαίρεση στη παραδοσιακή κρητική κουλούρα (κατανάλωση 1 φορά / ημέρα), όπως και τα αυγά (1 φορά / εβδομάδα). Τέλος, το ορατό λίπος και η πέτσα στο κρέας αποφεύγονται.

Όσον αφορά τις συνταγές (παράρτημα) που έχουμε συλλέξει από την περιοχή της Σητείας αλλά και του Ηρακλείου φαίνεται, ότι ακόμα οι κάτοικοι ακολουθούν κάποιες από τις παραδοσιακές συνταγές και τις μαγειρεύουν συχνά. Πολλές από αυτές παρατηρούμε ότι περιλαμβάνουν τους χοχλιούς, όπως φρέσκα κουκιά με αγκινάρες και χοχλιούς, χόντρος με χοχλιούς, χοχλιοί μπουμπουριστοί, χοχλιοί με μάραθα, χοχλιοί με πατάτες και κολοκυθάκια, χοχλιοί με διάφορα λαχανικά. Είναι ένα προϊόν που μπορούν να συλλέξουν εύκολα από την ύπαιθρο και που έχει μεγάλη διατροφική αξία. Ωστόσο, στη περιοχή της Σητείας, παρατηρούμε σημαντικό αριθμό συμμετεχόντων (25 άτομα από τα 60) που δήλωσαν ότι δε γνωρίζουν κάποια παραδοσιακή συνταγή.

Σύμφωνα με τα παραπάνω λοιπόν, θα μπορούσαμε να πούμε ότι οι διατροφικές συνήθειες των συμμετεχόντων - υπερηλικών των δύο περιοχών (Σητεία – Ηράκλειο) δεν παρουσιάζουν μεγάλες διαφορές. Και οι δύο περιοχές είναι κοντά στο παραδοσιακό μεσογειακό μοντέλο διατροφής, όσον αφορά το είδος των τροφίμων αλλά και των παραδοσιακών πιάτων που καταναλώνουν, αλλά κάποια από αυτά υστερούν στη συχνότητα κατανάλωσης. Σημαντικό ρόλο σε αυτό, πιθανώς να παίζει η γεωγραφική θέση της κάθε περιοχής, κοινωνικοί και οικονομικοί λόγοι, η ελλιπής επιστημονική ενημέρωση ή / και η παραπληροφόρηση για το παραδοσιακό μεσογειακό μοντέλο διατροφής κ.ά.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α

α) Πίνακας 1: Κατάταξη ΔΜΣ: Σε μεγαλύτερες ηλικίες, από 65 ετών και άνω, ένας ΔΜΣ από 25 έως 27, δρα προστατευτικά ενάντια στον κίνδυνο της οστεοπόρωσης

Κατάταξη υπερβάλλοντος βάρους και παχυσαρκίας ενηλίκων	
Κατηγορία	ΔΜΣ (kg/m ²)
Ελλιποβαρής	<18.5
Φυσιολογικός	18.5 - 24.9
Υπέρβαρος	25 - 29.9
Παχύσαρκος (I βαθμού)	30 - 34.9
Παχύσαρκος (II βαθμού)	35 - 39.9
Παχύσαρκος (III βαθμού)	40≤

Πηγή: Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας 1997

http://www.google.gr/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwjfi4bO5sbRAhVGWxoKHdITAGsQjRwIBw&url=http://www.kardiaggeiaki-ygeia.gr/35_ipologiste_dms.html&psig=AFQjCNF1FtjRsXTdc1KbLm3fynG7UsP4Q&ust=1484660759622997

β) Το ερωτηματολόγιο συχνότητας κατανάλωσης τροφίμων που δόθηκε για τη συλλογή δεδομένων, προσαρμοσμένο με ερωτήσεις σχετικές με το μεσογειακό Κρητικό πρότυπο διατροφής

Το ερωτηματολόγιο λαμβάνει χώρα στα πλαίσια πτυχιακής εργασίας. Όλα τα στοιχεία είναι ανώνυμα και δε πρόκειται να χρησιμοποιηθούν επιβαρυντικά.

Φύλο: Άνδρας Γυναίκα

Ηλικία:

Επάγγελμα - Θέση:

Βάρος (κιλά):

Ύψος (εκ.):

Η σωματική σου δραστηριότητα είναι: Χαμηλή , Μέτρια , Υψηλή

Οικογενειακή κατάσταση: Άγαμος/η, Έγγαμος/η, Διαζύγιο, Χήρος/α

Κάπνισμα: ΝΑΙ __ Τσιγάρα/ημέρα __ Έτη

ΟΧΙ

Έχεις διαγνωσθεί για: Υπέρταση ΝΑΙ ΟΧΙ , Δυσλιπιδαιμία ΝΑΙ ΟΧΙ ,

Διαβήτη ΝΑΙ ΟΧΙ , Καρδιαγγειακά ΝΑΙ ΟΧΙ , Νεφρική ανεπάρκεια ΝΑΙ

ΟΧΙ , Καρκίνο ΝΑΙ ΟΧΙ

Λαμβάνεις κάποιο φάρμακο από τις εξής κατηγορίες; Υπολιπιδαιμικά ,

Αντιυπερτασικά , Αντιδιαβητικά , Ινσουλίνη

Πόσο συχνά μαγειρεύονται στο σπίτι σας τα παρακάτω φαγητά και ποιά εποχή;

	5-6 φορές την εβδομ.	2-4 φορές την εβδομ.	1 φορά την εβδομ.	1-3 φορές το μήνα	Σπάνια	Ποτέ	Χειμώνα	Καλοκαίρι
Ντολμάδες με λάχανο, ανθούς, κληματόφυλλα								
Χλωρά κουκιά								
Χόντρος σαν συνοδευτικό (π.χ. χοχλιοί με χόντρο)								
Τραχανάς								
Γεμιστά (ντομάτες,								

πιπεριές, μελιτζάνες, κολοκύθια)								
Γιαχνερά χορταρικά								
Κολοκυθοκεφτέδες								
	5-6 φορές την εβδομ.	2-4 φορές την εβδομ.	1 φορά την εβδομ.	1-3 φορές το μήνα	Σπάνια	Ποτέ	Χειμώνα	Καλοκαί ρι
Ρεβιθοκεφτέδες								
Σκάροι με ντομάτα								
Χταπόδι με χόρτα								
Σουπιές με μάραθο								
Αγκινάρες αλά πολίτα								
Τσιαγαρολάχανα με κουκιά								
Μυζηθρόπιτες								
Λαχανόπιτα								
Οματιές								
Ψάρι (γενικά) πλακί								
Μελιτζανοσαλάτα								
Ταραμοσαλάτα								
Πατατοσαλάτα με ντομάτες, αγγούρια, αυγά, κρεμμύδι								
Σατζίκι								

Γιαχνερά λαχανικά με βλήτα και στύφνο (πατάτες, κολοκύθια, μελιτζάνες, μπάμιες)									
Αυγά με ντομάτα (στραπατσάδα)									
Μπαμελίκι									

Σημείωσε ΠΟΣΟ ΣΥΧΝΑ καταναλώνεις τα παρακάτω τρόφιμα:

ΠΡΟΣΟΧΗ: θα πρέπει να απαντήσεις ως μερίδα αναφοράς την ποσότητα που αναγράφεται στις παρενθέσεις.

	Κατά μέσον όρο κατανάλωση τα τελευταία 2 χρόνια									
ΤΡΟΦΙΜΑ ΚΑΙ ΠΟΣΟΤΗΤΕΣ	6+ φορές την ημέρα	4-6 φορές την ημέρα	2-3 φορές την ημέρα	1 φορά την ημέρα	5-6 φορές την εβδομ.	2-4 φορές την εβδομ.	1 φορά την εβδομ.	1-3 φορές το μήνα	Λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ	
ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ										
Γάλα (1 ποτήρι ή κούπα)										
	Κατά μέσον όρο κατανάλωση τα τελευταία 2 χρόνια									
ΤΡΟΦΙΜΑ ΚΑΙ ΠΟΣΟΤΗΤΕΣ	6+ φορές την ημέρα	4-6 φορές την ημέρα	2-3 φορές την ημέρα	1 φορά την ημέρα	5-6 φορές την εβδομ.	2-4 φορές την εβδομ.	1 φορά την εβδομ.	1-3 φορές το μήνα	Λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ	
Γιαούρτη (1 κεσεδάκι)										
Παραδοσιακή γιαούρτη (1 κεσεδάκι)										
Ελληνικά τυριά (φέτα, γραβιέρα, κεφαλοτύρι, ξύγαλο, ανθότυρο κτλ) (½ φλιτζ)										
Τυριά εισαγωγής (ρεγκάτο, ένταμ, γκούντα κτλ) (½ φλιτζ)										
Πόσο συχνά καταναλώνετε τα παραπάνω όταν υπάρχουν στην αγορά ως άπαχα, ημίπαχα / χαμηλά σε λιπαρά;										

ΦΡΟΥΤΑ									
1 μέτριο π.χ. πορτοκάλι, μήλο, αχλάδι κτλ.									
1 φέτα καρπούζι, πεπόνι κτλ.									
Χυμός φρούτων (1 ποτήρι)									
Αποξηραμένα φρούτα (¼ φλιτζ)									
ΛΑΧΑΝΙΚΑ									
Ωμά λαχανικά (πράσινα φυλλώδη λαχανικά, αγγούρι, τομάτα κτλ) (1 φλιτζ)									
Μαγειρευτά λαχανικά (κολοκυθάκια, μελιτζάνες, μπρόκολο, κουνουπίδι κτλ) (1 φλιτζ)									
Άγρια χόρτα (που έχετε συλλέξει ή αγοράσει) π.χ. σταμναγκάθι, αγκαλατσίδες, κορκολεκανίδες κά. (1 πιάτο)									
ΟΣΠΡΙΑ									
Ρεβύθια (1 πιάτο)									
Φασόλια (1 πιάτο)									
Κουκιά (1 πιάτο)									
Φακές (1 πιάτο)									
Φάβα (1 πιάτο)									
ΚΡΕΑΤΙΚΑ									
Λευκά κρέατα (κοτόπουλο, γαλοπούλα κτλ) (1 κομμάτι)									
	Κατά μέσον όρο κατανάλωση τα τελευταία 2 χρόνια								
ΤΡΟΦΙΜΑ ΚΑΙ ΠΟΣΟΤΗΤΕΣ	6+ φορές την ημέρα	4-6 φορές την ημέρα	2-3 φορές την ημέρα	1 φορά την ημέρα	5-6 φορές την εβδομ.	2-4 φορές την εβδομ.	1 φορά την εβδομ.	1-3 φορές το μήνα	Λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ
Κόκκινα κρέατα (μοσχάρι, αρνί κτλ) (1 κομμάτι)									
Αλλαντικά (λουκάνικα, σαλάμι, μπέικον κτλ) (1 φέτα ή κομμάτι)									
Συκώτι ή άλλα εντόσθια (170-220 γρ)									
Ψάρια (1 μέτριο ή 1 πιάτο γαύρο)									
Θαλασσινά (χταπόδι, καλαμάρι, γαρίδες)									

(1 πιάτο)									
Ψαρόσουπα (με φρέσκο ψάρι) (1 πιάτο)									
Ψαρόσουπα (με κατεψυγμένο ψάρι) (1 πιάτο)									
Χοχλιούς (1 πιάτο)									
ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ & ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ									
Ψωμί, άσπρο (1 φέτα ή φέτα τοστ)									
Ψωμί, μαύρο ή ολικής αλέσεως (1 φέτα ή φέτα τοστ)									
Κρητική κουλούρα (1)									
Δημητριακά πρωϊνού (½ φλιτζ)									
Ρύζι (1 φλιτζ)									
Μακαρόνια, κριθαράκι, χυλοπίτες, σκιουφιχτά κ.ά. (1 φλιτζ)									
Χόνδρος (1 φλιτζ)									
ΓΛΥΚΑ									
Καλτσούνια (1)									
Σταφιδωτά (1)									
Πατούδα (1)									
Ξεροτήγανα (1)									
Αμυγδαλωτά (1)									
Μουστοκούλουρα (1)									
Μουσταλευριά (1 κεσεδάκι)									
	Κατά μέσον όρο κατανάλωση τα τελευταία 2 χρόνια								
ΤΡΟΦΙΜΑ ΚΑΙ ΠΟΣΟΤΗΤΕΣ	6+ φορές την ημέρα	4-6 φορές την ημέρα	2-3 φορές την ημέρα	1 φορά την ημέρα	5-6 φορές την εβδομ.	2-4 φορές την εβδομ.	1 φορά την εβδομ.	1-3 φορές το μήνα	Λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ
ΔΙΑΦΟΡΑ									
Μαρμελάδα, ζάχαρη (π.χ. σε ψωμί, ροφήματα/αφεψήματα κτλ.) (1 κ. γλ.)									
Μέλι (1 κ. γλ.) (π.χ. σε ψωμί, ροφήματα/ αφεψήματα κτλ.)									

Πετιμέζι (1 κ. γλ.)									
Ελιές (10 μικρές / 5 μεγάλες)									
Αυγό (βραστό, τηγανιτό, ομελέτα) (1)									
Κρασί (1 ποτηράκι του κρασιού)									
Μπύρα (1 ποτήρι)									
Ρακί (1 σφηνοπότηρο)									
Αναψυκτικά (1 κουτί)									
Ελληνικός καφές (1 φλιτζ)									
Άλλο είδος καφέ (νες καφέ, καπουτσίνο κτλ) (1 φλιτζ)									
ΑΦΕΨΗΜΑΤΑ									
Φασκόμηλο									
Δίκταμο									
Μαλοτήρα									
Σαρανταδέντρι									
Καρτεράκι									
Αντωναΐδα									
Ματζουράνα									
Φλισκούνι									
Πόσες φορές χρησιμοποιείς ελαιόλαδο (οπουδήποτε);									
Πόσες φορές χρησιμοποιείς σπορέλαιο (οπουδήποτε);									
Κατά μέσον όρο κατανάλωση τα τελευταία 2 χρόνια									
ΤΡΟΦΙΜΑ ΚΑΙ ΠΟΣΟΤΗΤΕΣ	6+ φορές την ημέρα	4-6 φορές την ημέρα	2-3 φορές την ημέρα	1 φορά την ημέρα	5-6 φορές την εβδομ.	2-4 φορές την εβδομ.	1 φορά την εβδομ.	1-3 φορές το μήνα	Λίγες φορές το χρόνο ή ποτέ
Πόσες φορές χρησιμοποιείς μαργαρίνη (οπουδήποτε);									
Πόσες φορές χρησιμοποιείς βούτυρο (οπουδήποτε);									

Ποιά από τα παρακάτω μυρωδικά χρησιμοποιείτε στη μαγειρική και ζαχαροπλαστική σας;

- Ρίγανη
- Θρούμπι
- Δυόσμο
- Λουΐζα
- Θυμάρι
- Αμπερόζα
- Κύμινο
- Δαφνόφυλλα

Πόσο τρως από το ορατό λίπος και την πέτσα στο κρέας; όλο, το περισσότερο, ένα μέρος, καθόλου

Καταναλώνεις φρούτα και λαχανικά της εποχής; ΝΑΙ, ΟΧΙ

Καταναλώνεις πρωινό; ΝΑΙ, ΟΧΙ

Πόσα γεύματα έχεις συνολικά την ημέρα μαζί με τα σνακ; 1-3, 4-5, >6

Καταναλώνεις τοπικά προϊόντα; ΝΑΙ, ΟΧΙ

Ευχαριστούμε για τη συνεργασία σας!

γ) Παραδοσιακές συνταγές (Σητεία)

1) Αγκινάρες του βουνού με κατσικάκι

Υλικά: 1 κιλό αγκινάρες, 1 κιλό κατσικάκι γάλακτος, 100 γρ ελαιόλαδο, αλάτι, πιπέρι, ένα ματσάκι άνηθο, ένα ματσάκι κρεμμύδι φρέσκο, 2 αυγά, χυμός από 2 λεμόνια.

Εκτέλεση: Καθαρίζουμε τις αγκινάρες, τις βράζουμε και τις στραγγίζουμε (κρατάμε το ζουμί τους). Τσιγαρίζουμε το κρέας και αφού ψηθεί προσθέτουμε τις αγκινάρες, το

κρεμμύδι, τον άνηθο, αλάτι, πιπέρι και το ζουμί από τις αγκινάρες και ψήνουμε για λίγο ακόμη. Στο τέλος αυγοκόβουμε.

2) Λαχανικά γιαγί με χοχλιούς

Υλικά: 1 κιλό χοχλιούς, 6 μέτριες πατάτες, 5 κολοκυθάκια, 4 μελιτζάνες, 4 ώριμες ντομάτες, ½ ποτήρι ελαιόλαδο, 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο, αλάτι, πιπέρι.

Εκτέλεση: Καθαρίζουμε και πλένουμε καλά τους χοχλιούς. Σε μία κατσαρόλα που βράζει το νερό ρίχνουμε τους χοχλιούς με μπόλικο αλάτι και τους ξαφρίζουμε μέχρι να φύγουν τα σάλια τους. Κατόπιν τους σουρώνουμε και τους ξεπλένουμε. Ετοιμάζουμε τα λαχανικά (κολοκύθια – μελιτζάνες – πατάτες), τα κόβουμε σε κύβους. Τσιγαρίζουμε το κρεμμύδι και τα λαχανικά και προσθέτουμε αλάτι και πιπέρι. Σβήνουμε με ντομάτα και τ' αφήνουμε να ψηθούν για να μαλακώσουν. Κατόπιν, ρίχνουμε και τους χοχλιούς και τ' αφήνουμε όλα μαζί να ψηθούν και να μείνουν μόνο με τη σάλτσα τους.

3) Κουνέλι κρασάτο με πιλάφι

Υλικά: 1 μεσαίου μεγέθους κουνέλι (περίπου 1½ κιλό), κομμένο σε σερβιριζόμενα κομμάτια, ½ φλιτζάνι ελαιόλαδο.

Για τη μαρινάδα: 2 φλ. ξηρό κόκκινο κρασί, 2 φύλλα δάφνης, 6-10 καρποί από μπαχάρι, 1 ξυλάκι κανέλας.

Εκτέλεση: Κόβουμε το κουνέλι και το βάζουμε στη λεκάνη μαζί με το κρασί, τα φύλλα δάφνης, το μπαχάρι και τη κανέλα. Το σκεπάζουμε και το αφήνουμε όλο το βράδυ. Την άλλη μέρα το βάζουμε στη κατσαρόλα με λάδι και θα το αφήσουμε σε σιγανή φωτιά να ψηθεί. Ετοιμάζουμε και το πιλάφι (στο οποίο έχουμε προσθέσει ζωμό από το κουνέλι) και σερβίρουμε.

4) Κατσικάκι αυγολέμονο

Υλικά: 1 κιλό κατσικάκι γάλακτος, 100 γρ ελαιόλαδο, αλάτι, πιπέρι, 2 αυγά, χυμός από 2 λεμόνια.

Εκτέλεση: Τσιγαρίζουμε το κατσικάκι και το σιγοψήνουμε. Το αλατοπιπερώνουμε. Παίρνουμε λίγο από το ζουμί του και το ρίχνουμε στο αυγολέμονο που έχουμε χτυπήσει. Αφού ενωθεί το ζουμί με το αυγό το ρίχνουμε στο κατσικάκι.

5) Καρυδόπιτα

Υλικά: 1 ποτήρι ελαιόλαδο, 2 ποτήρια ζάχαρη, 1 ποτήρι γάλα, 3 ποτήρια αλεύρι, 7 αυγά, 2 baking powder, ½ ποτηράκι κονιάκ, 1 κ. γ. σόδα, 2 κ. γ. κανελογαρύφαλλο, 1 κ. γ. μοσχοκάρυδο, 1 ποτήρι καρύδια αλεσμένα.

Εκτέλεση: Χτυπάμε το ελαιόλαδο, τη ζάχαρη και τους κρόκους των αυγών μέχρι ν' ασπρίσουν και να γίνουν σα κρέμα. Προσθέτουμε το κονιάκ, τ' αλεύρι κοσκινισμένο μαζί με το baking και τη σόδα μαζί με το γάλα. Στο τέλος, βάζουμε τα μυρωδικά και τα καρύδια.

Χτυπάμε τ' ασπράδια σφικτή μαρέγκα και την προσθέτουμε στο μείγμα ανακατεύοντας απαλά με μια μαρίζ. Ψήνουμε το κέικ στους 180 °C, στον αέρα για περίπου μία ώρα.

6) Χόντρος με χοχλιούς

Υλικά: 30-40 χοχλιούς, 1 κρεμμύδι, 1 κούπα ελαιόλαδο, 2 κούπες χόντρο, 1-1,5 κούπα τριμμένη ντομάτα, αλάτι, πιπέρι.

Εκτέλεση: Νεροβράζουμε τους χοχλιούς να φύγουν τα πολλά κι ύστερα τους βάζουμε στο τσικάλι με λίγο λάδι και τσιγαρίζονται. Μετά κόβουμε ένα κρεμμύδι, βάζουμε τη τριμμένη ντομάτα, αλάτι και πιπέρι και ψήνονται όλα μαζί. Μόλις ψηθεί η ντομάτα με τους χοχλιούς βγάζουμε από το τσικάλι τους χοχλιούς και βάζουμε νερό. Μόλις κοχλάσει βάζουμε το χόντρο και τον ψήνουμε σε χαμηλή φωτιά ανακατεύοντας συνέχεια και προσθέτοντας νερό σιγά-σιγά μέχρι να ψηθεί. Όταν ο χόντρος είναι μισοψημένος προσθέτουμε και τους χοχλιούς για να ενωθούν. Αφού πιεί όλο το νερό ο χόντρος τον αφήνουμε και κρυώνει γιατί έτσι μαλακώνει και σερβίρουμε.

7) Χόντρος με χοχλιούς (2^η εκδοχή)

Υλικά: 500 γρ χοχλιούς, ½ φλιτζάνι έξτρα παρθένο ελαιόλαδο, φρέσκες ντομάτες, 1 φλιτζάνι χόντρος, 1 κρεμμύδι, 1 ποτήρι κρασί, λεμόνι, αλάτι, πιπέρι.

Εκτέλεση: Πλένουμε τους χοχλιούς. Ζεσταίνουμε το λάδι και τσιγαρίζουμε λίγο τους χοχλιούς και τους σβήνουμε με κρασί. Έπειτα προσθέτουμε το κρεμμύδι και στη συνέχεια τις ντομάτες. Αφού ψηθεί λίγο προσθέτουμε λίγο νερό (3 νερό – 1 χόντρο: αναλογία) και τον ανάλογο χόντρο. Ανακατεύουμε συνεχώς σε χαμηλή φωτιά και αφού ψηθεί (ο χόντρος) προσθέτουμε λεμόνι, αλάτι και πιπέρι. Κλείνουμε τη φωτιά, σκεπάζουμε τη κατσαρόλα με ένα πανί και σερβίρουμε σε μισή ώρα.

8) Λαχανοντολμάδες

Υλικά: 1 λάχανο, ½ κιλό ρύζι, ½ κιλό κιμάς, 2 φλιτζάνια ελαιόλαδο, 3 κρεμμύδια, δυόσμος, αλάτι, πιπέρι.

Εκτέλεση: Βράζουμε λίγο το λάχανο (να προτιμάτε τα μεγάλα και αφράτα λάχανα). Μέσα σε ένα μπολ βάζουμε το ρύζι, το δυόσμο, το κρεμμύδι τριμμένο, λάδι, αλάτι, πιπέρι και το κιμά, τον οποίο έχουμε τσιγαρίσει λίγο πρώτα. Τα ανακατεύουμε όλα μαζί και αρχίζουμε να τυλίγουμε τους ντολμάδες. Τους βάζουμε στο φούρνο ρίχνοντας λάδι από πάνω. Τους αφήνουμε να ψηθούν για 1,5 ώρα στους 200°C.

9) Αγκινάρες με γιαούρτι

Υλικά: 2 κιλά αγκινάρες δαφνάτες (αν είναι δυνατόν), 2 φρέσκα κρεμμύδια ψιλοκομμένα, 1 πράσο ψιλοκομμένο, 2 καρότα κομμένα ροδέλες, 3 μέτριες πατάτες κένεμπεκ (κομμένες μικρές), 1 ματσάκι άνηθος, αλάτι, πιπέρι, 1 κιλό γιαούρτι άπαχο ή όχι.

Εκτέλεση: Καθαρίζουμε τις αγκινάρες (μετά τις τρίβουμε με λεμόνι για να μη μαυρίσουν), βγάζουμε τα φύλλα και τα μαλλιά, κρατάμε τα κεφάλια και τα κόβουμε στα 4 ή 2 κομμάτια ανάλογα το μέγεθος. Αν είναι τα κοτσάνια δροσερά τα βάζουμε κι αυτά. Τσιγαρίζουμε το κρεμμύδι – πράσο στο λάδι. Προσθέτουμε τις αγκινάρες, τα καρότα, τις πατάτες, τον άνηθο και νερό μέχρι να τα σκεπάσει. Έπειτα, προσθέτουμε αλάτι και πιπέρι και αφήνουμε να ψηθούν περίπου 25 λεπτά. Στο τέλος περιχύνουμε τις αγκινάρες με το γιαούρτι και σβήνουμε τη φωτιά.

10) Γεμιστά

Υλικά: 5 ντομάτες, 2 πιπεριές, 3 μελιτζάνες, 2 πατάτες, 2 κολοκυθάκια. Για τη γέμιση: Η σάρκα από τα παραπάνω λαχανικά (εκτός βέβαια από τις πιπεριές), 2 μεγάλα ξερά κρεμμύδια, 1 μάτσο μαϊντανός, 3 κουταλιές ψιλοκομμένος δυόσμος, 1-1,5 κούπα ελαιόλαδο, 1 κούπα ρύζι για γεμιστά (νυχάκι για πιο σπυρωτό ή καρολίνα για πιο χυλωτό ή ανάμεικτο), αλάτι, πιπέρι (λίγο), κύμινο (λίγο).

Εκτέλεση: Ανακατεύουμε τη γέμιση, γεμίζουμε τα λαχανικά, τα βάζουμε στο ταψί με λίγο νερό και ψήνουμε στους 180-200°C για 1-1,5 ώρα.

11) Χαζηρομπουκιές = ντολμάδες με κληματόφυλλα

Υλικά: ½ κιλό κληματόφυλλα. Για τη γέμιση: 750 γρ ρύζι, 2 πατάτες, 2 κρεμμύδια, 2-3 κολοκυθάκια, 2 φλιτζάνια ελαιόλαδο, 1 λεμόνι, αλάτι, πιπέρι, δυόσμος, μαϊντανός, μάραθο.

Εκτέλεση: Σε βραστό νερό μαραίνουμε τα κληματόφυλλα. Στη συνέχεια τα στραγγίζουμε και είναι έτοιμα για τη γέμιση. Σε μία λεκάνη βάζουμε το ρύζι, τρίβουμε τα κολοκυθάκια, τις πατάτες, τα κρεμμύδια, προσθέτουμε τον δυόσμο ψιλοκομμένο και όλα τα μυρωδικά, το αλάτι, το πιπέρι, τέλος το λάδι και ανακατεύουμε καλά όλα τα υλικά μαζί. Τυλίγουμε το μείγμα στα κληματόφυλλα και ψήνουμε με λάδι και νερό για περίπου 1 ώρα.

12) Χυλοπίτες με κοτόπουλο

Υλικά: 1 κοτόπουλο κομμένο σε μερίδες, ½ κιλό χυλοπίτες, 2 μέτρια ξερά κρεμμύδια ψιλοκομμένα, 1 συσκευασία ντοματάκια κονκασέ, 1/2 συσκευασία ντοματοχυμός, ελαιόλαδο, αλάτι, πιπέρι.

Εκτέλεση: Βάζουμε το κοτόπουλο να ψηθεί στη κατσαρόλα με κρεμμύδι και ένα ποτηράκι του κρασιού λάδι. Επίσης, ρίχνουμε τα ντοματάκια, τον χυμό, αλάτι και πιπέρι. Μόλις δούμε ότι θέλει λίγο ακόμα για να το σβήσουμε ρίχνουμε τις χυλοπίτες να βράσουν μαζί με το κοτόπουλο για δέκα λεπτά και έπειτα κατεβάζουμε τη κατσαρόλα από τη φωτιά.

13) Τραχανάς

Υλικά: τραχανάς, ελαιόλαδο, αλάτι, πιπέρι, τριμμένη ντομάτα.

Εκτέλεση: Βάζουμε στη κατσαρόλα λίγο λάδι, περίπου μισό ποτηράκι του κρασιού. Τρίβουμε ντομάτα και τη ρίχνουμε στη κατσαρόλα και λίγο αλάτι και πιπέρι. Βάζουμε λίγο νεράκι στη κατσαρόλα και μόλις πάρει μια βράση ρίχνουμε τον τραχανά και τον αφήνουμε να βράσει με τη σάλτσα ντομάτας για περίπου ένα τέταρτο σε μέτρια φωτιά.

14) Ντολμάδες με κιμά

Υλικά: ½ κιλό κληματόφυλλα. Για τη γέμιση: 750 γρ ρύζι, ½ κιλό κιμάς, 2 πατάτες, 2 ντομάτες, 2 κρεμμύδια, 2 φλιτζάνια ελαιόλαδο, αλάτι, πιπέρι, δυόσμος, μαϊντανός, σκόρδο.

Εκτέλεση: Βράζουμε λίγο τα κληματόφυλλα. Σ' ένα μπολ βάζουμε το ρύζι, το κιμά (αφού πρώτα τον έχουμε τσιγαρίσει για λίγο), τα κρεμμύδια, τις ντομάτες και τις πατάτες τριμμένα, τον δυόσμο, τον μαϊντανό, το σκόρδο, λάδι, αλάτι και πιπέρι. Ανακατεύουμε το μείγμα και αρχίζουμε να τυλίγουμε τους ντολμάδες. Τους βάζουμε στη κατσαρόλα με λίγο νεράκι κι έπειτα τους σκεπάζουμε από πάνω με 1 πιάτο για να κρατηθούν ζουμεροί. Τους αφήνουμε να ψηθούν για 1,5 ώρα σε μέτρια φωτιά.

15) Σουτζουκάκια Σμουρνέϊκα

Υλικά: ½ κιλό κιμάς, 4 παξιμαδάκια τριμμένα ή φρυγανιές, λίγο σκόρδο, λίγο κύμινο, λίγο πιπέρι, 2 σκελίδες σκόρδο τριμμένο.

Εκτέλεση: Τα ζυμώνουμε με κρασάκι κόκκινο. Τηγανίζουμε σε ελαιόλαδο με ντομάτα, φρέσκο μοσχοκάρυδο και γαρύφαλλο και ψήνεται καλά η ντομάτα και μετά τοποθετούμε τα σουτζουκάκια.

16) Μελομακάρονα

Υλικά: Για τη ζύμη: 1 κιλό αλεύρι, 3 ποτήρια λάδι, 1 ποτήρι ζάχαρη, 1 baking powder, 1 κ. γ. σόδα, 1 κ. γ. κανελογαρύφαλλο, λίγο ξύσμα από πορτοκάλι, 1 ποτήρι χυμό από πορτοκάλι, 1 ποτηράκι κονιάκ. Για το σιρόπι: 400 γρ. ζάχαρη, 400 γρ. νερό, 400 γρ. μέλι θυμαρίσιο, φλούδες από πορτοκάλι, 1 ξυλάκι κανέλα.

Εκτέλεση: Τα ζυμώνουμε όλα μαζί μέχρι να γίνει η ζύμη μαλακή και τα πλάθουμε. Τα ψήνουμε στους 180 °C για 20-25 λεπτά.

17) Ξεροτήγανα

Υλικά: Για τη ζύμη: 1 κιλό αλεύρι σκληρό, 1 κρασοπότηρο ρακή, 1 κουταλιά λάδι, 1 κουταλιά αλάτι, νερό όσο πάρει (περίπου 2 φλ). Για το σιρόπι: 1 κιλό ζάχαρη, 1/2 κιλό νερό, 5-6 κουτ. σούπας κανέλλα, 1/2 κρασοπότηρο μέλι, λεμόνι, καρύδια, κανέλα και σουσάμι για το πασπάλισμα.

Εκτέλεση: Βάζουμε το αλεύρι σε μια λεκάνη, ανοίγουμε μια λακούβα στο κέντρο και ρίχνουμε μέσα τη ρακή, το λάδι, το αλάτι και το νερό. Τραβάμε λίγο-λίγο το αλεύρι από τα πλάγια και ζυμώνουμε μια σφιχτή ζύμη. Την αφήνουμε λίγο να ξεκουραστεί. Ανοίγουμε λεπτό φύλλο και κόβουμε σε λωρίδες. Βάζουμε λάδι σ' ένα τσικάλι. Όταν κάψει το λάδι, τυλίγουμε τη λωρίδα μια-μια χωριστά στα δάκτυλά μας μέχρι να τελειώσει. Κολλάμε την άκρη της και τη ρίχνουμε στο καυτό λάδι. Με δύο πιρούνια γυρίζουμε τους κολλημένους αυτούς κρίκους, προσπαθώντας να μην χάσουν το στρογγυλό τους σχήμα. Όταν ροδίσει το ξεροτήγανο το βγάζουμε και το βάζουμε πάνω σε απορροφητικό χαρτί, ενώ συνεχίζουμε με άλλο. Ψήνουμε τα υπόλοιπα ξεροτήγανα και μετά ετοιμάζουμε το σιρόπι: Βράζουμε 15 λεπτά τη ζάχαρη με το νερό και την κανέλλα και στο τέλος προσθέτουμε το μέλι και το λεμόνι. Βουτάμε ένα-ένα ξεροτήγανο στο καυτό σιρόπι να πάρει μια μικρή βράση και μετά το ανασύρουμε,

το τοποθετούμε σε πιατέλα και το πασπαλίζουμε με κανέλλα και κοπανισμένα καρύδια ή σησάμι ή και με τα δύο.

18) Χοχλιοί με αγκινάρες και κουκιά

Υλικά: 1 κιλό χοχλιοί, 5 αγκινάρες, 500 γρ σπανάκι, 500 γρ κουκιά, 1 ματσάκι μάραθο, 2 ματσάκια κρεμμύδια φρέσκα, 1 ποτήρι ελαιόλαδο, αλάτι, πιπέρι.

Εκτέλεση: Καθαρίζουμε τους χοχλιούς και τους σοτάρουμε με το λάδι. Μετά βάζουμε τα κρεμμύδια, το μάραθο και τα υπόλοιπα λαχανικά και τα αφήνουμε 20 λεπτά σε σιγανή φωτιά.

19) Σαλάτα με αυγό και πατάτα

Υλικά: πατάτα βραστή, αυγό βραστό, αγγούρι, ντομάτα, ελιές, πιπεριά πράσινη, ελαιόλαδο, λίγο αλάτι, αν θέλω προσθέτω και μαρούλι.

Εκτέλεση: Τα ανακατεύουμε όλα μαζί και τα κάνω σαλάτα.

20) Διάφορα τσιγαρολάχανα και σπανάκι

Τσιγαρίζουμε με πράσο και μάραθο και προσθέτουμε λάχανα και σέσκουλο. Τα μισά τα τρώμε έτσι, τ' άλλα στο τηγάνι με λάδι, αυγό και γάλα και τα κάνουμε ομελέτα. Άλλα μπορούμε να τα φτιάξουμε σε πίτα μέσα.

21) Χοντροχοχλιοί μπουμπουριστοί

Υλικά: ελαιόλαδο – αλάτι – χοντροχοχλιοί – ξύδι.

Εκτέλεση: Καθαρίζουμε και πλένουμε καλά τους χοχλιούς. Τους βάζουμε σε σουρωτήρι να στραγγίξουν τα νερά. Σ' ένα τηγάνι βάζουμε αλάτι και στρώνουμε τους χοχλιούς με το άνοιγμα του κελύφους προς τα κάτω, πάνω στο αλάτι. Τοποθετούμε το τηγάνι στη φωτιά και βάζουμε από πάνω λίγο λάδι. Αφήνουμε το φαγητό να ψηθεί και κουνάμε το τηγάνι για να μην κολλήσουν οι χοχλιοί, οι οποίοι αρχίζουν να « φωνάζουν ». Όταν σταματήσουν σε περίπου 15-20 λεπτά ρίχνουμε το ξύδι και τους ανακατεύουμε. Συνοδεύεται με ρακί ή κρασί.

22) Μπισκότα πορτοκαλιού

Υλικά: 3 ποτήρια ελαιόλαδο, 2 ποτήρια ζάχαρη, 1 ποτήρι χυμός πορτοκάλι, 1 ποτήρι κονιάκ, 1 φλιτζάνι καβουρδισμένο σουσάμι, 1 baking powder, 1 κ. γ. σόδα, περίπου 2

κιλά αλεύρι.

Εκτέλεση: Τα πλάθουμε όλα μαζί και κόβουμε σε φορμάκι. Τα ψήνουμε στους 180 °C για περίπου 30 λεπτά. Γίνονται τραγανά.

23) Αγριες αγκινάρες με ξηρά κουκιά (γιαχνί)

Υλικά: αγκινάρες, κουκιά, κρεμμύδι, ντομάτα, πιπέρι-αλάτι, κύμινο.

Εκτέλεση: Καθαρίζουμε τις αγκινάρες και βγάζουμε τα νεύρα. Τα κουκιά τα μουλιάζουμε και βγάζουμε το μαύρο ματάκι από μπροστά. Σοτάρουμε το κρεμμύδι με τη ντομάτα και προσθέτουμε τα κουκιά και τις αγκινάρες να πάρουν μια βράση μαζί. Αλατίζουμε, πιπερώνουμε και σκεπάζουμε το φαγητό μας με νερό που έχουμε βράσει και το ψήνουμε σε χαμηλή φωτιά μέχρι να δέσει. Δέκα λεπτά πριν ψηθεί το φαγητό, βάζουμε το κύμινο.

24) Σπανακόρυζο

Υλικά: ½ κιλό σπανάκι ψιλοκομμένο –πλυμένο, 4 φρέσκα κρεμμυδάκια, 1 μέτρια ντομάτα, λίγο αλάτι, 1 κρασοπότηρο ελαιόλαδο, λίγο πιπέρι, 2 κούπες ρύζι, 3 κούπες νερό.

Εκτέλεση: Βάζουμε το λάδι, ψιλοκόβουμε τα κρεμμυδάκια (δε θέλει τσιγάρισμα), βάζουμε και το σπανάκι. Τα τσιγαρίζουμε όλα μαζί και προσθέτουμε την ντομάτα σε δυνατή φωτιά για να μη λιώσουν και να πιουν τα υγρά τους. Προσθέτουμε το ρύζι, αφού το πλύνουμε. Προσθέτουμε λίγο – λίγο βραστό νερό, αλάτι, πιπέρι (λίγο κύμινο αν θέλουμε) και στο τέλος το σκεπάζουμε και το αφήνουμε να απορροφήσει τα υγρά του.

25) Μπάμιες λαδερές

Υλικά: 1 κιλό μπάμιες, 1 φλιτζάνι ελαιόλαδο, 2 κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα, 4 ώριμες ντομάτες, αλάτι, πιπέρι, ξύδι.

Εκτέλεση: Κόβουμε τις μπάμιες και τις ραντίζουμε με ξύδι και τις αφήνουμε για μια ώρα. Βάζουμε το λάδι στη κατσαρόλα με το κρεμμύδι, προσθέτουμε τις ντομάτες τριμμένες, αλάτι, πιπέρι και έπειτα τις μπάμιες. Βράζουμε σε μέτρια φωτιά για να μη ψηθούν οι μπάμιες. Δε πρέπει ν' ανακατεύονται διότι λιώνουν.

26) Καλιτσούνια μυζήθρενια με μέλι

Υλικά: Για τη ζύμη: 1 ποτήρι ελαιόλαδο, 1 ποτήρι γάλα, 1 ποτήρι ζάχαρη, 4-5 αυγά, 2 κ. γ. αμμωνία, λίγη βανίλια, 1 κιλό αλεύρι. Για τη γέμιση: ½ κιλό μυζήθρα, 2 αυγά, 1 φλιτζάνι μέλι, 1 κ. σ. κανέλα.

Εκτέλεση: Ετοιμάζουμε τη ζύμη και ανοίγουμε φύλλο σε πάχος 1,5 εκ. Το κόβουμε σε στρογγυλά κομμάτια με το άνοιγμα ενός μεγάλου ποτηριού. Απλώνουμε πάνω τη γέμιση με τη μυζήθρα, που έχουμε ήδη φτιάξει, και διπλώνουμε το φύλλο να πάρει σχήμα μισοφέγγαρου. Αλείφουμε με αυγό, πασπαλίζουμε με κανέλα και ψήνουμε στο φούρνο στους 180°C.

27) Κολοκυθοανθοί γεμιστοί

Υλικά: 40 κολοκυθοανθοί, 1 φλιτζάνι ρύζι, 1 κρεμμύδι τριμμένο, 1 ματσάκι μαϊντανός, ½ ματσάκι δυόσμος, 3 ντομάτες ώριμες τριμμένες, ελαιόλαδο, αλάτι-πιπέρι-κύμινο.

Εκτέλεση: Πλένουμε τους ανθούς και τους αφήνουμε να στραγγίξουν. Πλένουμε το ρύζι και το βάζουμε σε μια λεκάνη και προσθέτουμε κρεμμύδι, μαϊντανό, δυόσμο, αλάτι, πιπέρι, κύμινο. Ανακατεύουμε καλά το μείγμα και βάζουμε 1 κ. γ. σε κάθε ανθό. Κλείνουμε τον ανθό και τον βάζουμε στη κατσαρόλα. Προσθέτουμε αλάτι, λάδι και λίγο νερό και ψήνουμε σε χαμηλή φωτιά μέχρι να μαλακώσει το ρύζι.

28) Χοχλιοί με διάφορα λαχανικά

Υλικά: Χοχλιοί, πράσο, σέσκουλα, σπαράγγια, πατάτα, κουκιά δροσερά, μάραθο, αγγινάρες, αρκετό ελαιόλαδο, αλάτι, πιπέρι, ντομάτα κομμένη σε κυβάκια.

Εκτέλεση: Τσιγαρίζουμε τους χοχλιούς, τους ρίχνουμε λίγο κρασί. Έπειτα βάζουμε τα πράσα, τα κουκιά και το μάραθο, τ' αφήνουμε γύρω στα 15 λεπτά και μετά βάζουμε τα υπόλοιπα υλικά.

29) Φαβοκεφτέδες

Υλικά: 1 κούπα φάβα, 2-3 κρεμμύδια ψιλοκομμένα, 2-3 κουταλιές ψιλοκομμένο μαϊντανό και δυόσμο, 1 ντομάτα τριμμένη, 1 αυγό, λίγο τυρί τριμμένο, 3 κουταλιές ελαιόλαδο, αλάτι (αν χρειάζεται), πιπέρι.

Εκτέλεση: Ψήνουμε τη φάβα, τη λιώνουμε και μέσα σ' ένα μπολ βάζουμε 2 με 3 τριμμένα κρεμμύδια, μαϊντανό, δυόσμο, ντομάτα τριμμένη, αυγό, λάδι, λίγο τριμμένο τυρί, αλάτι και πιπέρι. Ανακατεύουμε όλα αυτά τα υλικά με τη φάβα και αρχίζουμε να πλάθουμε σε μικρά μπαλάκια. Τέλος, τηγανίζουμε σε μέτρια φωτιά.

30) Τραχανάς σπιτικός

Παίρνουμε το σιτάρι και το αλέθουμε (χοντροκομμένο). Φτιάχνουμε ζύγαλο δικό μας (από γάλα κατσίκας) και το αναμιγνύουμε με το χόντρο σε μια κατσαρόλα. Ζυμώνουμε μέχρι να γίνει ένα μείγμα μαλακό. Αυτό το μείγμα το αφήνουμε όλη την ημέρα και το βράδυ εκτός ψυγείου. Την άλλη μέρα το απλώνουμε πάνω σε καθαρό πανί και το αφήνουμε στον ήλιο να ξεραθεί. Το τρίβουμε και το κάνουμε όσο πιο ψιλό μπορούμε. Ο τραχανάς είναι έτοιμος. Σε μια κατσαρόλα βάζουμε νερό (1,5 λίτρο), λίγο λάδι και αλάτι. Αφού βράσει βάζουμε μέσα ½ κιλό τραχανά και βράζουμε για αρκετή ώρα μέχρι να χυλώσει. (Αν θέλουμε βάζουμε και προς το τέλος και λίγο κοφτό μακαρονάκι).

31) Αρνάκι οφτό σε θυμό

Υλικά: 1 κιλό αρνάκι, αλάτι χοντρό, θυμάρι.

Εκτέλεση: Παίρνουμε το αρνί μας (άκοπο), του βάζουμε αρκετό αλάτι χοντρό και θυμάρι. Σ' ένα ταψί, « αφού έχουμε ξεπλύνει το θυμό μας », τον βάζουμε μέσα και πάνω του το αρνί. Αφού έχουμε ανάψει τον ξυλόφουρνο, τοποθετούμε μέσα το ταψί μας για 2 ώρες περίπου σκεπασμένο. Μετά τις 2 ώρες το ανοίγουμε και το αφήνουμε να ροδίσει.

32) Γαλατόπιτα

Υλικά: 2/3 της κούπας σιμιγδάλι, 30 γρ κορν φλάουερ, 2/3 της κούπας ζάχαρη, 3 αυγά, 2 βανίλιες, 4 κούπες γάλα.

Εκτέλεση: Βράζουμε το γάλα και μόλις βράσει το κατεβάζουμε και ρίχνουμε μέσα το σιμιγδάλι (το οποίο έχουμε πριν διαλύσει σε λίγο γάλα), τη ζάχαρη, τις βανίλιες και τ' αυγά (αφού το γάλα έχει μείνει για δέκα λεπτά να κρυώσει). Έπειτα, ρίχνουμε το μίγμα σ' ένα ταψί και το αφήνουμε να ψηθεί στους 180°C μέχρι να ροδίσει από πάνω.

δ) Παραδοσιακές συνταγές (Ηράκλειο)

1) Κατσικάκι φρικασέ

Υλικά: 1 κιλό κατσίκι σε κομμάτια, 2-3 φρέσκα κρεμμυδάκια	1-2 μαρούλια
λίγο άνηθο	2 αυγά
1/2 ποτήρι ελαιόλαδο	χυμό από 2 λεμόνια
	αλάτι, πιπέρι

Εκτέλεση: Βάζουμε το λάδι στην κατσαρόλα και τσιγαρίζουμε λίγο το κρέας. Προσθέτουμε τα κρεμμύδια, το άνηθο, αλάτι, πιπέρι και 2 ποτήρια νερό. Όταν έχει σχεδόν ψηθεί το κρέας, ρίχνουμε τα μαρούλια χοντροκομμένα και τα αφήνουμε να βράσουν για 15 λεπτά. Το κατεβάζουμε από τη φωτιά και ετοιμάζουμε το αυγολέμονο. Για το αβγολέμονο χτυπάμε τα αυγά καλά και ρίχνουμε και το χυμό απ' τα λεμόνια. Προσθέτουμε μερικές κουταλιές από το ζουμί του φαγητού στο αυγολέμονο και στη συνέχεια αδειάζουμε το μίγμα στην κατσαρόλα και κουνάμε να πάει παντού.

2) Φακόρυζο

Υλικά

1 φλ. φακές	Αλάτι
4-5φλ. νερό μπορεί και λίγο ακόμα	Πιπέρι
1 σκελίδα σκόρδο	3 κ. σ. ελαιόλαδο
1/2 φλ. ρύζι	1 μεγάλο κρεμμύδι
2 φύλλα δάφνης	1 καρότο

Εκτέλεση: Βάζουμε τις φακές να βράσουν μαζί με το καρότο, το σκόρδο και το κρεμμύδι περίπου για 10'. Προσθέτουμε το ρύζι, τη δάφνη και αλατοπιπερώνουμε. Χαμηλώνουμε τη φωτιά και αφήνουμε μέχρι να αρχίσουν να απορροφώνται τα υγρά. Προσθέτουμε το λάδι και συνεχίζουμε το βράσιμο σε σιγανή φωτιά μέχρι να πήξει.

3) Φρέσκα κουκιά με αγκινάρες και γογλιούς

Υλικά

1 κιλό φρέσκα κουκιά
1/2 κιλό γογλιούς
5 αγκινάρες
1/2 ποτήρι ελαιόλαδο
1 ματσάκι ψιλοκομμένο μάραθο
3 κρεμμυδάκια φρέσκα ψιλοκομμένα

1 ξερό κρεμμύδι , αλάτι, πιπέρι

1 λεμόνι

Εκτέλεση: Καθαρίζουμε τις αγκινάρες, τις κόβουμε στα τέσσερα και τις βάζουμε σ' ένα δοχείο με νερό και λεμόνι για να μην μαυρίσουν. Καθαρίζουμε τα κουκιά και τα κόβουμε στα δύο εάν είναι μεγάλα. Βάζουμε τους χοχλιούς σε μία λεκάνη με νερό και τους αφήνουμε μέσα μέχρι να βγάλουν έξω τα κεφάλια τους. Πετάμε όσους δεν έχουν βγάλει το κεφάλι τους έξω. Βάζουμε σε μια κατσαρόλα νερό μέχρι τη μέση και μόλις βράσει τους ρίχνουμε μέσα και τους αφήνουμε για 10 λεπτά. Τσιγαρίζουμε το λάδι με το ξερό κρεμμύδι και τους χοχλιούς, βάζουμε 1 ποτήρι νερό και τους αφήνουμε να σιγοψηθούν περίπου 15 λεπτά. Ρίχνουμε τα κουκιά, τα φρέσκα κρεμμυδάκια, το μάραθο, αλάτι, πιπέρι και 2 ποτήρια ζεστό νερό και σιγοψήνουμε για 30 λεπτά περίπου. Προσθέτουμε και τις αγκινάρες με το χυμό λεμονιού. Όταν τις βάλουμε, προσθέτουμε λίγο ακόμα νερό αν χρειάζεται και το αφήνουμε περίπου 20-25 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν.

4) Λαχανοντολμάδες αυγολέμονο

Υλικά

1 ντομάτα, 1 κρεμμύδι

1 λάχανο

2-3 σκελίδες σκόρδο

περίπου 400γρ κιμά χοιρινό

1 φλιτζάνι λάδι, αλάτι, πιπέρι

1 φλιτζάνι ρύζι

2 αβγά, χυμός 2 λεμονιών

Εκτέλεση: Καθαρίζουμε το λάχανο από τα εξωτερικά φύλλα και κόβουμε το κοτσάνι κυκλικά και βαθιά. Το βάζουμε σε μια κατσαρόλα με νερό με την τρύπα προς τα κάτω και το αφήνουμε να βράσει μέχρι να μαραθεί. Το αποσύρουμε από τη φωτιά, το στραγγίζουμε και αφού κρυώσει ξεχωρίζουμε τα φύλλα. Αν είναι μεγάλα, τα κόβουμε στα δύο αφαιρώντας τα χοντρά μέρη. Για να φτιάξουμε τη γέμιση ψιλοκόβουμε το κρεμμύδι, τη ντομάτα, το σκόρδο και προσθέτουμε τον κιμά, το αλάτι, το πιπέρι, το ρύζι και το λάδι και ανακατεύουμε όλα τα υλικά. Απλώνουμε στην κατσαρόλα τα εξωτερικά φύλλα του λάχανου. Στη συνέχεια, βάζουμε σε κάθε φύλλο από μία κουταλιά γέμιση, το τυλίγουμε και τοποθετούμε τους λαχανοντολμάδες στην κατσαρόλα, πάνω από τα φύλλα. Προσθέτουμε ένα ποτήρι νερό και καλύπτουμε τους λαχανοντολμάδες με ένα πιάτο για να μην ανοίξουν. Βάζουμε την κατσαρόλα σε μέτρια φωτιά και μαγειρεύουμε για 45 λεπτά περίπου. Για το αυγολέμονο χτυπάμε τα αυγά και προσθέτουμε το χυμό λεμονιού και λίγο απ'

το ζωμό της κατσαρόλας. Σβήνουμε τη φωτιά και προσθέτουμε το αυγολέμονο στην κατσαρόλα ανακινώντας τη να πάει παντού.

5) Ξινόγοντρος

Υλικά

1,5 λίτρο γάλα πρόβειο

2 κούπες σιτάρι

Αλάτι

Εκτέλεση: Αφήνουμε το γάλα 2-3 μέρες εκτός ψυγείου να ξινίσει. Βράζουμε το γάλα και ρίχνουμε το αλάτι και το σιτάρι και ανακατεύουμε συχνά μέχρι να ψηθεί και να πήξει. Όταν είναι έτοιμο το αφήνουμε ένα βράδυ να κρυώσει καλά. Την επόμενη μέρα παίρνουμε κουταλιά-κουταλιά το μίγμα, το πλάθουμε και το πιέζουμε με τα δάχτυλα να γίνει στενόμακρο. Τα βάζουμε σε ταψί και τα βγάζουμε στον αέρα και τον ήλιο για να ξεραθούν. Όταν ξεραθεί τελείως είναι έτοιμος να τον αποθηκεύσουμε και να τον ψήσουμε.

6) Χορτόπιτες

Υλικά

½ κιλό αλεύρι

½ κούπα ρακή

1 κουταλάκι κοφτό αλάτι

3 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο

νερό όσο χρειαστεί

1 κιλό άγρια χόρτα διάφορα

1 φλυτζανάκι ελαιόλαδο

πιπέρι, αλάτι

ελαιόλαδο για το τηγάνισμα

Εκτέλεση: Αφού καθαρίσουμε και πλύνουμε τα χόρτα, τα κόβουμε και τα στραγγίζουμε. Ζεσταίνουμε στην κατσαρόλα το ελαιόλαδο και ρίχνουμε τα χόρτα. Αλατίζουμε και ανακατεύουμε με μια κουτάλα. Αφού μαραθούν καλά, προσθέτουμε το πιπέρι και τσιγαρίζουμε ώσπου να μην μείνουν υγρά. Ετοιμάζουμε τη ζύμη ανακατεύοντας όλα τα υλικά μαζί και την αφήνουμε να ξεκουραστεί για 15 λεπτά. Ανοίγουμε λεπτό φύλλο και κόβουμε με τη βοήθεια μιας κούπας μικρά στρογγυλά κομμάτια. Με ένα πιρουνάκι βάζουμε λίγα χόρτα στη ζύμη και την κλείνουμε σε σχήμα μισοφέγγαρου πιεζοντάς τη στην άκρη για να κολλήσει. Ζεσταίνουμε καλά το ελαιόλαδο σε βαθύ τηγάνι και ρίχνουμε τις πίτες μας να ψηθούν κι από τις 2 μεριές.

7) Γλυκό σταφύλι

Υλικά

1 κιλό σταφύλι σουλτανί

1 κιλό ζάχαρη

χυμό λεμονιού

Εκτέλεση: Αφαιρούμε τα κοτσάνια από τα σταφύλια, τα πλένουμε και τα τοποθετούμε στην κατσαρόλα σε στρώσεις εναλλάξ με τη ζάχαρη. Βράζουμε το γλυκό σε χαμηλή φωτιά μέχρι να λιώσει τελείως η ζάχαρη και να δέσει το σιρόπι. Μόλις δέσει το σιρόπι ρίχνουμε το χυμό λεμονιού και το κατεβάζουμε από τη φωτιά. Όταν κρυώσει το βάζουμε σε βάζο.

8) Καλιτσούνια

Υλικά	χυμός ενός λεμονιού, ξύσμα λεμονιού
1 ποτήρι γάλα	3 βανίλιες
6 αυγά	1 μυζήθρα φρέσκια περίπου 1 ½ κιλό
2 ½ ποτήρια νερού αλεύρι	1 ποτήρι ζάχαρη
1 ποτήρι νερού λάδι	2 αυγά
4 κ.γ. μπέικιν	λίγη κανέλα

Εκτέλεση: Ανακατεύουμε τα υλικά για τη ζύμη, πλάθουμε τη ζύμη και την αφήνουμε να ξεκουραστεί μέχρι να ετοιμάσουμε τη γέμιση. Ανακατεύουμε τη μυζήθρα με τη ζάχαρη, τα αυγά και την κανέλα. Ανοίγουμε φύλλο και κόβουμε μικρά στρογγυλά δισκάκια. Βάζουμε μέσα 1 κουταλιά από τη μυζήθρα και σηκώνουμε γύρω-γύρω τη ζύμη τσιμπώντας τη με τα δάχτυλά μας σχηματίζοντας λυχνάρια.

9) Κολοκυθόπιτα με κολοκύθια

Υλικά	½ ποτήρι ελαιόλαδο
15 κολοκύθια	2 ποτήρια περίπου αλεύρι
400 γρ. μυζήθρα	1κ. γ. μπέικιν
λίγο δυόσμο	Αλάτι,πιπέρι
3αυγά	

Εκτέλεση: Τρίβουμε τα κολοκύθια στον τρίφτη. Τους βάζουμε λίγο αλάτι και τα αφήνουμε να στραγγίξουν. Σε μία λεκάνη χτυπάμε τα αυγά, προσθέτουμε τη μυζήθρα, τον δυόσμο, τα κολοκύθια και το αλεύρι με το μπέικιν. Τα ανακατεύουμε όλα μαζί και τα βάζουμε σε ένα ταψί που έχουμε λαδώσει. Ρίχνουμε και λίγο σουσάμι στην επιφάνεια αν θέλουμε. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο 30-40 λεπτά.

10) Ομελέτα με χόρτα

Υλικά	5 αυγά
	1 μερίδα χόρτα βρασμένα

1 φλιτζανάκι λάδι	Πιπέρι
Αλάτι	Κύμινο

Εκτέλεση: Στραγγίζουμε τα χόρτα καλά να μην έχουν υγρά. Σ' ένα τηγάνι βάζουμε το λάδι με τα χόρτα, αλάτι, πιπέρι, κύμινο, τα ανακατεύουμε και τα αφήνουμε για 10 λεπτά. Εν τω μεταξύ χτυπάμε τα αυγά και τα ρίχνουμε στα χόρτα. Τα ανακατεύουμε λίγο να πάει παντού το αυγό και όταν ψηθεί απ' τη μια μεριά τη γυρίζουμε απ' την άλλη.

11) Μοσχάρι κοκκινιστό

Υλικά	1/2 κούπα λάδι
1 κιλό μοσχάρι	1 δαφνόφυλλο
2 κρεμμύδια	αλάτι
1 κιλό ώριμες ντομάτες	πιπέρι

Εκτέλεση: Κόβουμε το μοσχάρι σε κομμάτια μικρά και το βράζουμε. Όταν αρχίσει να βράζει το ξαφρίζουμε και το αφήνουμε να μισοψηθεί. Μόλις ψηθεί λίγο αδειάζουμε το νερό και προσθέτουμε το λάδι και το ψιλοκομμένο κρεμμύδι. Τσιγαρίζουμε λίγο το κρέας και προσθέτουμε και τις ντομάτες ψιλοκομμένες, το δαφνόφυλλο, αλάτι, πιπέρι και 1 ποτήρι από το ζωμό του κρέατος και αφήνουμε το φαγητό να σιγοβράζει μέχρι να μαλακώσει το κρέας. Αν χρειαστεί προσθέτουμε κι άλλο νερό.

12) Λουκάνικο ξυδάτο

Υλικά	πιπέρι
λεπτά έντερα χοίρου	κύμινο
2 κιλά χοιρινό κρέας	αλάτι
ξύδι	

Εκτέλεση: Κόβουμε το κρέας σε πολύ μικρά κομματάκια (να έχει και λίγο λίπος το κρέας), το βάζουμε σ' ένα μπολ, προσθέτουμε ξύδι μέχρι να σκεπάσει το κρέας, αλάτι, πιπέρι, κύμινο και σκεπάζουμε το μπολ. Το αφήνουμε για μια ημέρα για να το πιάσει το ξύδι. Μετά μπορούμε να το δοκιμάσουμε εάν έχει αρκετό αλάτι και ξύδι τηγανίζοντας 2-3 κομματάκια. Εάν χρειάζεται προσθέτουμε επιπλέον αλάτι και ξύδι και το αφήνουμε μερικές ώρες ακόμα. Πλένουμε τα έντερα μέσα κι έξω και τα τρίβουμε με λίγο αλάτι. Δένουμε κάθε έντερο από τη μια μεριά κόμπο και το γεμίζουμε με τα κομμάτια του κρέατος χωρίς να το φουσκώσουμε πολύ. Όταν γεμίσει το δένουμε και από την άλλη πλευρά με κόμπο. Στη συνέχεια κρεμάμε τα γεμισμένα

λουκάνικα στο τζάκι. Για την φωτιά μαζεύουμε αρωματικά χόρτα όπως θυμάρι, φασκομηλιά, ρίγανη. Πρέπει να δημιουργήσουμε καπνό και όχι φωτιά για να καπνιστούν. Όταν είναι έτοιμα τα ξεκρεμάμε και τα κρεμάμε πάλι σε δροσερό μέρος. Όταν θέλουμε να το ψήσουμε βάζουμε λίγο λάδι στο τηγάνι και το τηγανίζουμε σε χαμηλή φωτιά.

13) Κολοκύθια τηγανιτά

Υλικά

3 κολοκύθια

1 κούπα αλεύρι

1 κούπα ελαιόλαδο

αλάτι

Εκτέλεση: Πλένουμε καλά τα κολοκύθια, τα κόβουμε μακρόστενα λεπτά κομμάτια και τα αλατίζουμε. Τα αφήνουμε να στραγγίξουν και να κατεβάσουν λίγο τα υγρά τους και στη συνέχεια τα αλευρώνουμε και τα τηγανίζουμε μέχρι να ροδίσουν κι απ' τις 2 πλευρές.

14) Κολοκύθια σφουγγάτο

Υλικά

4-5 μεσαία κολοκύθια

4 ή 5 αυγά

αλάτι

πιπέρι

Εκτέλεση: Κόβουμε τα κολοκύθια σε ροδέλες και τα αλατοπιπερώνουμε. Βάζουμε σε ένα τηγάνι λίγο λάδι και τηγανίζουμε ελαφρώς τα κολοκύθια. Στη συνέχεια χτυπάμε τα αυγά και αφού έχουμε στρώσει λίγο τα κολοκύθια στον πάτο του τηγανιού, τα ρίχνουμε μέσα.

15) Ντολμαδάκια με φύλλα

Υλικά

1/2 κούπα ψιλοκομμένο μαϊντανό

50-60 αμπελόφυλλα

1/2 κούπα λάδι

1 φλ ρύζι νυχάκι

αλάτι, πιπέρι

1 μεγάλο κρεμμύδι

1 ντομάτα

Εκτέλεση: Ζεσταίνουμε νερό και ζεματάμε τα φύλλα και τα αφήνουμε να στραγγίσουν. Σε ένα μπόλ τρίβουμε το κρεμμύδι, τη ντομάτα, βάζουμε το μαϊντανό,

το ρύζι, το λάδι, αλάτι, πιπέρι και ανακατεύουμε καλά. Σε μια κατσαρόλα βάζουμε μια στρώση φύλλα στον πάτο. Γεμίζουμε κάθε φύλλο με ένα κουταλάκι γέμιση και το τυλίγουμε. Κατόπιν τα τοποθετούμε στην κατσαρόλα και προσθέτουμε μέσα ότι υγρά έχουν περισσέψει και συμπληρώνουμε με νερό. Σκεπάζουμε με ένα πιάτο τα ντολμαδάκια για να μην ανοίξουν. Ψήνουμε το φαγητό σε χαμηλή φωτιά για 1 ώρα περίπου.

16) Χοιρινό με πράσα

Υλικά	1 λεμόνι
5-6 πράσα	λίγο σέλινο ψιλοκομμένο
1 κιλό χοιρινό	αλάτι
1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο	πιπέρι
1/2 κούπα λάδι	

Εκτέλεση: Τσιγαρίζουμε το κρεμμύδι με το κρέας για λίγο. Προσθέτουμε κομμένο το πράσο με το σέλινο, αλάτι, πιπέρι και 2 ποτήρια νερό και το αφήνουμε να σιγοψηθεί περίπου για μια ώρα. Πριν το κατεβάσουμε από τη φωτιά προσθέτουμε το χυμό λεμονιού.

17) Κουνέλι στιφάδο

Υλικά	
1 κουνέλι κομμένο σε κομμάτια	2 σκελίδες σκόρδο
1 κιλό κρεμμύδια	2 δαφνόφυλλα
5 ώριμες ντομάτες ψιλοκομμένες	αλάτι
1 ποτήρι κόκκινο κρασί	πιπέρι
1/2 ποτήρι ελαιόλαδο	κύμινο

Εκτέλεση: Κόβουμε το κουνέλι σε κομμάτια και το τσιγαρίζουμε λίγο με το λάδι. Μετά βάζουμε τα κρεμμύδια χοντροκομμένα και το σκόρδο και συνεχίζουμε το τσιγάρισμα. Σβήνουμε με το κρασί και αφήνουμε να βράσει για 30 λεπτά περίπου. Στη συνέχεια προσθέτουμε την ντομάτα, τα δαφνόφυλλα, το αλάτι, το πιπέρι και το κύμινο και αν χρειαστεί και λίγο νερό και το αφήνουμε να ψηθεί

18) Κοτόπουλο με μπάμιες

Υλικά	1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
1 κοτόπουλο κομμένο	3 ντομάτες ψιλοκομμένες
1 κιλό μπάμιες	αλάτι
1/2 ποτήρι ελαιόλαδο	πιπέρι

Εκτέλεση: Βάζουμε το κοτόπουλο μαζί με το κρεμμύδι και το λάδι σε μια κατσαρόλα και το τσιγαρίζουμε. Προσθέτουμε τις ντομάτες, αλάτι, πιπέρι και λίγο νερό και το αφήνουμε να σιγοψηθεί μέχρι να μαλακώσει. Όταν ψηθεί λίγο προσθέτουμε τις μπάμιες και αφήνουμε το φαγητό να ψηθεί προσέχοντας να μην λιώσουν οι μπάμιες.

19) Αρακάς με πατάτες

Υλικά	
1 κιλό αρακά	1 ξερό κρεμμύδι ψιλοκομμένο
½ ποτήρι ελαιόλαδο	λίγο ψιλοκομμένο άνηθο
3 πατάτες	αλάτι
3 ντομάτες ψιλοκομμένες	πιπέρι

Εκτέλεση: Σε μια κατσαρόλα βάζουμε το λάδι και το κρεμμύδι και τα τσιγαρίζουμε λίγο. Κόβουμε τις πατάτες και τις ντομάτες και τις προσθέτουμε μαζί με τον αρακά. Βάζουμε και 2 ποτήρια νερό και το αφήνουμε να σιγοβράσει σε χαμηλή φωτιά. Όταν το φαγητό είναι σχεδόν έτοιμο προσθέτουμε τον άνηθο, αλάτι και πιπέρι.

20) Φασολάκια

Υλικά	
1 ποτήρι ελαιόλαδο	ψιλοκομμένες
2 κρεμμύδια ψιλοκομμένα	αλάτι
1 κιλό φασολάκια φρέσκα	πιπέρι
2 μεγάλες ώριμες ντομάτες	

Εκτέλεση: Βάζουμε σε μια κατσαρόλα το λάδι με τα κρεμμύδια και τα τσιγαρίζουμε λίγο. Προσθέτουμε τα φασολάκια, τις ντομάτες, αλάτι, πιπέρι και νερό και το αφήνουμε περίπου 40 λεπτά μέχρι να ψηθεί.

21) Ξεροτήγαννα

Υλικά	
Ζύμη	1 κουταλάκι αλάτι
3 φλιτζάνια τσαγιού νερό	1 κιλό αλεύρι σκληρό
1 φλιτζάνι ελαιόλαδο	Σιρόπι
1 ρακοπότηρο ρακή	1 ποτήρι νερό
2 λεμόνια	3 ποτήρια μέλι
	1 ξύλο κανέλας

Για το πασπάλισμα
καρύδια ψιλοκομμένα

σουσάμι
κανέλα

Εκτέλεση: Σε ένα μπολ βάζουμε όλα τα υλικά για τη ζύμη και τα ανακατεύουμε. Ζυμώνουμε και ανοίγουμε φύλλο πάχους περίπου 0,5 εκ. και κόβουμε τα φύλλα σε λωρίδες. Παίρνουμε ένα βαθύ τηγάνι και βάζουμε πολύ λάδι και το αφήνουμε να κάψει. Παίρνουμε μία λωρίδα και τυλίγουμε λίγο τη μια άκρη σε ένα πιρούνι και κρατάμε την άλλη άκρη με το άλλο μας χέρι. Βουτάμε το πιρούνι μέσα στο λάδι τυλίγοντας κυκλικά τη ζύμη σιγά σιγά μέχρι να ψηθεί. Συνεχίζουμε με όλη τη ζύμη και τοποθετούμε τα ξεροτήγανα σε χαρτί να απορροφηθεί το λάδι. Για το σιρόπι βράζουμε σε μια κατσαρόλα το νερό με το μέλι και την κανέλα για περίπου 10 λεπτά μέχρι να δέσει. Παίρνουμε ένα ένα τα ξεροτήγανα και τα βουτάμε μέσα στο σιρόπι. Στη συνέχεια ανακατεύουμε τα καρύδια με την κανέλα και το σουσάμι όλα μαζί και πασπαλίζουμε τα ξεροτήγανα.

22) Ρυζόγαλο

Υλικά
3 κούπες γάλα
½ ποτήρι ζάχαρη

1 κούπα ρύζι
κανέλα

Εκτέλεση: Βράζουμε το ρύζι με λίγο νερό ανακατεύοντας το για να μην κολλήσει. Μόλις μισοψηθεί το ρύζι προσθέτουμε το γάλα και την ζάχαρη. Τα ανακατεύουμε μέχρι να πήξει. Το σερβίρουμε και πασπαλίζουμε με κανέλα.

23) Χόντρος με χοχλιούς

Υλικά
Περίπου 40 χοχλιοί
1 μεγάλο κρεμμύδι
2 φλιτζάνια χόντρο

6 -7 φλιτζάνια νερό
Αλάτι
Πιπέρι

Εκτέλεση: Πλένουμε καλά τους χοχλιούς και τους καθαρίζουμε. Σε μια κατσαρόλα βάζουμε νερό με αλάτι να βράσει και προσθέτουμε τους χοχλιούς. Τους αφήνουμε να βράσουν για πέντε λεπτά. Σε μια άλλη κατσαρόλα τσιγαρίζουμε το λάδι με το κρεμμύδι, προσθέτουμε τους χοχλιούς και τους αφήνουμε να ψηθούν για 5 λεπτά. Τους βγάζουμε σε ένα πιάτο και στην ίδια κατσαρόλα βάζουμε το νερό και μόλις βράσει προσθέτουμε το χόντρο, αλάτι και πιπέρι. Τα μαγειρεύουμε 20 λεπτά περίπου κι αν χρειαστεί προσθέτουμε κι άλλο νερό. Μετά βάζουμε μέσα τους χοχλιούς και τους αφήνουμε να ψηθούν για 15 λεπτά περίπου.

24) Φασολάδα

Υλικά	1 φλ. λάδι
1/2 κιλό φασόλια μέτρια	2 μεγάλες ντομάτες ψιλοκομμένες
2 καρότα κομμένα σε ροδέλες	λίγο άνηθο ψιλοκομμένο
1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο	αλάτι, πιπέρι

Εκτέλεση: Βάζουμε τα φασόλια στο νερό από την προηγούμενη μέρα να φουσκώσουν. Βράζουμε νερό σε μια κατσαρόλα και βάζουμε τα φασόλια να βράσουν. Μόλις μισοψηθούν και πιουν λίγο το ζουμί, συνεχίζουμε τσιγαρίζοντας το κρεμμύδι με το λάδι, τα καρότα και τα φασόλια. Προσθέτουμε τη ντομάτα, αλάτι, πιπέρι και νερό και το αφήνουμε να ψηθεί. Λίγο πριν το κατεβάσουμε από τη φωτιά προσθέτουμε τον άνηθο.

25) Σπανακόρυζο

Υλικά	1 ξερό κρεμμύδι ψιλοκομμένο
1 κιλό σπανάκι	2 φρέσκα κρεμμύδια ψιλοκομμένα
1 φλ. ρύζι	1 ματσάκι άνηθο ψιλοκομμένο
1 φλ. ελαιόλαδο	αλάτι και πιπέρι

Εκτέλεση: Καθαρίζουμε το σπανάκι, το βάζουμε σε μια κατσαρόλα με νερό να βράσει για 5 λεπτά και το σουρώνουμε. Τσιγαρίζουμε το λάδι μαζί με τα κρεμμύδια και τον άνηθο και ρίχνουμε το σπανάκι, αλάτι, πιπέρι, το ρύζι και 3 φλιτζάνια νερό. Το αφήνουμε σε σιγανή φωτιά περίπου 15 λεπτά μέχρι να ψηθεί το ρύζι.

26) Τηγανίτες

Υλικά
1 κούπα αλεύρι και λίγο ακόμα αν χρειαστεί
1/2 κ.γ αλάτι
2 φλιτζάνια νερό χλιαρό
ελαιόλαδο για το τηγάνισμα
μέλι

Εκτέλεση: Ανακατεύουμε το αλάτι με το αλεύρι και το νερό να γίνει ένα πηχτός χυλός. Αν χρειαστεί προσθέτουμε νερό ή αλεύρι. Βάζουμε το λάδι στο τηγάνι και το αφήνουμε να κάψει. Ρίχνουμε μια κουταλιά της σούπας χυλό στο λάδι και ψήνουμε μέχρι να ροδίσει κι από τις δύο μεριές. Όταν είναι έτοιμες τις περιχύνουμε με μέλι.

27) Χοχλιοί μπουμπουριστοί

Υλικά	1 φλυτζανάκι ξύδι
40 χοχλιούς	2-3 κλωναράκια αρισμαρί
½ φλ. ελαιόλαδο	αλάτι

Εκτέλεση: Βάζουμε τους χοχλιούς σε μία λεκάνη με νερό και τους αφήνουμε μέσα μέχρι να βγάλουν έξω τα κεφάλια τους. Πετάμε όσους δεν έχουν βγάλει το κεφάλι τους έξω και τους καθαρίζουμε πολύ καλά. Βάζουμε σε μια κατσαρόλα νερό και μόλις βράσει τους ρίχνουμε μέσα και τους αφήνουμε για δέκα λεπτά. Βάζουμε το λάδι σ' ένα τηγάνι να ζεσταθεί και τους ρίχνουμε μέσα με λίγο αλάτι. Βάζουμε στο τέλος το ξύδι με το αρισμαρί και τους αφήνουμε να ψηθούν για λίγο ακόμα σε σιγανή φωτιά.

28) Πιλάφι

Υλικά
1 ½ κούπα ρύζι
4 κούπες ζωμό κρέατος
χυμό από 1 ½ λεμονιού
αλάτι

Εκτέλεση: Συνήθως βράζουμε κατσίκια για να πάρουμε το ζωμό. Βράζουμε το κρέας και με μια κουτάλα βγάζουμε το αφρό από το κρέας. Όταν είναι έτοιμο σουρώνουμε το ζωμό. Σε μια κατσαρόλα βάζουμε το ζωμό να βράσει και προσθέτουμε το ρύζι. Όταν ψηθεί το ρύζι βάζουμε το χυμό λεμονιού και το αλάτι. Το αφήνουμε να απορροφήσει λίγο τα υγρά αλλά όχι να στεγνώσει τελείως και είναι έτοιμο.

29) Κουλουράκια με χαρουπάλευρο

Υλικά	2 κουταλάκια μπέικιν πάουντερ
1 ½ κούπα ελαιόλαδο	1 κουταλάκι του γλυκού κανέλα
1 κούπα ζάχαρη	½ κ.γ. γαρύφαλλο
¾ κούπας κρασί	ξύσμα ενός πορτοκαλιού
½ κούπα χυμό πορτοκαλιού	1 κούπα χαρουπάλευρο
1 κουταλάκι σόδα	5 κούπες αλεύρι για όλες τις χρήσεις

Εκτέλεση: Βάζουμε το ελαιόλαδο, τη ζάχαρη, το κρασί και τα μπαχαρικά σε ένα μπολ και τα ανακατεύουμε. Στο χυμό πορτοκαλιού διαλύουμε τη σόδα και τη ρίχνουμε στο μίγμα. Σε μια κούπα αλεύρι ανακατεύουμε το μπέικιν και το προσθέτουμε κι αυτό. Κοσκινίζουμε το χαρουπάλευρο και το ρίχνουμε στο μίγμα.

Βάζουμε σιγά σιγά και το υπόλοιπο αλεύρι και ανακατεύουμε μέχρι να γίνει μια μαλακή ζύμη. Αφήνουμε να ξεκουραστεί ένα μισάωρο και πλάθουμε κουλουράκια. Τα ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180 βαθμούς για 25 λεπτά.

30) Κουλουράκια με πορτοκάλι

Υλικά	1 κ.γ. κανέλα
1 κούπα ελαιόλαδο	½ κ.γ. γαρύφαλλο
1 κούπα ζάχαρη	2 κ.γ. σόδα
1 μεγάλο πορτοκάλι	1 κιλό αλεύρι περίπου
1 λεμόνι	περίπου 1 κούπα σουσάμι
¼ κούπας ρακή	

Εκτέλεση: Βάζουμε σε μια λεκάνη το ελαιόλαδο, τη ζάχαρη, την κανέλα, το γαρύφαλλο, τη ρακή και το ξύσμα λεμονιού και πορτοκαλιού. Διαλύουμε τη σόδα στο χυμό λεμονιού και τον ανακατεύουμε με τα υπόλοιπα υλικά. Βάζουμε και το χυμό από το πορτοκάλι. Προσθέτουμε το αλεύρι λίγο λίγο μέχρι να έχουμε μια μαλακή ζύμη. Την αφήνουμε να ξεκουραστεί 1 1/2 ώρα τουλάχιστον. Πλάθουμε τα κουλουράκια και βάζουμε σουσάμι. Τα ψήνουμε στους 180 βαθμούς για 25-30 λεπτά.

31) Ασκορδουλάκοι

Υλικά
ασκορδουλάκοι
αλάτι
ξύδι
ελαιόλαδο

Εκτέλεση: Καθαρίζουμε τους ασκορδουλάκους και τους χαράζουμε σταυρωτά. Τους πλένουμε και τους βάζουμε να βράσουν σε νερό περίπου για 5 λεπτά. Στη συνέχεια αδειάζουμε το νερό και βάζουμε καθαρό και επαναλαμβάνουμε τη διαδικασία 2-3 φορές ακόμα, για να μην πικρίζουν. Την τελευταία φορά που θα βάλουμε νερό, προσθέτουμε αλάτι και τους βράζουμε μέχρι να μαλακώσουν. Όταν είναι έτοιμοι μπορούμε να τους καταναλώσουμε βάζοντάς τους ξύδι και λάδι ή μπορούμε να τους φυλάξουμε σε βάζο με ξύδι που θα αραιώσουμε με λίγο νερό και λίγο λάδι.

32) Μακαρόνια με ανθότυρο

Υλικά

1 πακέτο μακαρόνια

100γρ. ανθότυρο

Λίγο ελαιόλαδο

Εκτέλεση: Βράζουμε τα μακαρόνια, τα στραγγίζουμε και προσθέτουμε λίγο λάδι και το τυρί.

33) Κόκορας με χυλοπίτες

Υλικά

1 κόκορα σε κομμάτια

αλάτι

500 γρ. χυλοπίτες

πιπέρι

1 ποτήρι κόκκινο κρασί

κύμινο

2 κρεμμύδια ξερά ψιλοκομμένα

150 γρ. ελαιόλαδο

2 τομάτες ψιλοκομμένες

200 γρ. τριμμένο κεφαλοτύρι

Εκτέλεση: Σε μία κατσαρόλα τσιγαρίζουμε τον κόκορα με το λάδι. Όταν εξατμιστούν τα υγρά του, βάζουμε το ψιλοκομμένο κρεμμύδι και το σβήνουμε με το κρασί. Μόλις εξατμιστεί το κρασί, προσθέτουμε την ψιλοκομμένη τομάτα, τα μπαχαρικά και λίγα υγρά. Το ψήνουμε για 1 ώρα περίπου. Μόλις είναι έτοιμος ο κόκορας, τον βγάζουμε, τον τοποθετούμε σε μια πιατέλα και ψήνουμε στα υγρά του τις χυλοπίτες. Εάν τα υγρά δεν είναι αρκετά συμπληρώνουμε με νερό. Μόλις είναι έτοιμες οι χυλοπίτες τις σερβίρουμε μαζί με τον κόκορα και τριμμένο τυρί.

34) Κολοκυθοκεφτέδες

Υλικά

1 κιλό κολοκύθια μέτρια

Χυμό από δύο λεμόνια

1 μέτριο κρεμμύδι

½ ματσάκι μαϊντανός ψιλοκομμένος

200γρ. φέτα τριμμένη

½ ματσάκι μάραθο ψιλοκομμένο

λίγη φρυγανιά τριμμένη

Ελαιόλαδο για το τηγάνισμα

1 σκελίδα σκόρδο

Αλεύρι

100ml ελαιόλαδο

Αλάτι, πιπέρι

2 αυγά

Εκτέλεση: Αλατίζουμε τα τριμμένα κολοκύθια και τα αφήνουμε για μία ώρα να βγάλουν τα υγρά τους. Μετά σε ένα μπολ ανακατεύουμε τα κολοκύθια, το τριμμένο

κρεμμύδι, την τριμμένη φέτα, το ψιλοκομμένο σκόρδο, το ελαιόλαδο, τα 4 αυγά, τον χυμό λεμονιού, τον ψιλοκομμένο μαϊντανό και το μάραθο, το αλάτι και το πιπέρι. Μόλις ομογενοποιηθεί το μείγμα προσθέτουμε σιγά σιγά την φρυγανιά ώσπου το μείγμα να είναι έτοιμο για πλάσιμο. Πλάθουμε τους κολοκυθοκεφτέδες μας, αλευρώνουμε και τηγανίζουμε σε μέτρια φωτιά.

35) Μπακαλιάρος

Υλικά

1 κιλό μπακαλιάρος παστός

1 ποτήρι αλεύρι

ελαιόλαδο για το τηγάνισμα

Εκτέλεση: Από την προηγούμενη ημέρα βάζουμε τον μπακαλιάρo κομμένο σε κομμάτια σε ένα μπολ με νερό ώστε να ξαμυρίσει. Όταν είναι έτοιμος τον αφήνουμε να στραγγίξει καλά σε απορροφητικό χαρτί. Τον αλευρώνουμε και τον τηγανίζουμε.

36) Σαρικόπιτες με μέλι

Υλικά

250 γρ. αλεύρι

250 γρ. νερό

Λίγη ρακή

400 γρ. ξινή μυζήθρα

Λίγο λεμόνι

300 γρ. μέλι

αλάτι

λάδι για τηγάνισμα

Εκτέλεση: Σε ένα μπολ ανακατεύουμε το αλεύρι, το λεμόνι, το αλάτι, το νερό και τη ρακή και φτιάχνουμε το ζυμάρι. Με το ζυμάρι ανοίγουμε φύλλο βάζουμε τη μυζήθρα στη μέση, το κλείνουμε και το τυλίγουμε όπως το σαλιγκάρι, το τηγανίζουμε και το περιχύνουμε με μέλι.

37) Χοχλιοί με μάραθα

Υλικά

1 κιλό χοχλιούς

1 ντομάτα μέτρια

1 κιλό μάραθα

1 κουταλιά της σούπας πελτές

1 μάτσο χόρτα γιαχνερά

1 ποτήρι λευκό κρασί

1 φλιτζ. ελαιόλαδο

Αλάτι, πιπέρι

3 πατάτες

κύμινο

3 κρεμμύδια φρέσκα

1 ½ ποτήρι νερό

1 σκελίδα σκόρδο

Εκτέλεση: Σε μία κατσαρόλα με νερό που βράζει ζεματάμε τους χοχλιούς για λίγα λεπτά. Τους αφαιρούμε από την κατσαρόλα και τους καθαρίζουμε. Ψιλοκόβουμε τα κρεμμύδια και το σκόρδο. Πλένουμε και κόβουμε τα μάραθα και τα γιαχνερά. Πλένουμε και κόβουμε τις πατάτες. Τρίβουμε την τομάτα. Σε μία κατσαρόλα τσιγαρίζουμε τους χοχλιούς, το ψιλοκομμένο κρεμμύδι και το σκόρδο με όλο το ελαιόλαδο. Προσθέτουμε τον πελτέ και σβήνουμε με το λευκό κρασί. Προσθέτουμε τα χόρτα και τα μάραθα, την ντομάτα, τα μπαχαρικά και περίπου 1 ½ ποτήρι νερό. Μαγειρεύουμε σε χαμηλή φωτιά για περίπου μισή ώρα.

38) Γεμιστά

Υλικά

4 μεγάλες ντομάτες	1 κρεμμύδι
4 μέτριες πατάτες	μισό λεμόνι
4 πιπεριές	λίγο μάραθο, άνηθο, μαϊντανό, δυόσμο
1 κολοκυθάκι μεγάλο	αλάτι, πιπέρι, ρίγανη
1 ποτηράκι του κρασιού λάδι	1 1/2 ποτηράκι του κρασιού ρύζι

Εκτέλεση: Κόβουμε τα καπάκια από τις ντομάτες, τις πατάτες και τις πιπεριές και τα αδειάζουμε. Το κολοκυθάκι μας το κόβουμε στην μέση αν είναι μεγάλο. Λιώνουμε τη γέμιση από τα λαχανικά μαζί με το κρεμμύδι. Τα ρίχνουμε σε ένα μπολ. Προσθέτουμε το λάδι, το λεμόνι, τα μυρωδικά μας ψιλοκομμένα, αλάτι, πιπέρι, ρίγανη, το ρύζι μας και ανακατεύουμε καλά. Γεμίζουμε τα λαχανικά μας τα σκεπάζουμε με τα καπάκια τους και τα βάζουμε στην κατσαρόλα σε στρώσεις. Προσθέτουμε νεράκι, σκεπάζουμε με ένα πιάτο και με το καπάκι την κατσαρόλα μας. Ψήνουμε σε χαμηλή φωτιά για μίση ώρα περίπου.

39) Σούπα με λαχανικά

Υλικά

1 καρότο	1 κρεμμύδι
1 πατάτα	½ φλιτζ. Ελαιόλαδο
1 ντομάτα	Αλάτι, πιπέρι

Εκτέλεση: Βράζουμε σε μια κατσαρόλα νερό με το λάδι και προσθέτουμε τα λαχανικά σε κομματάκια, προσθέτουμε αλάτι και πιπέρι και τα αφήνουμε να ψηθούν.

40) Μπριάμ

Υλικά

2 μεγάλες πατάτες
3-4 μεγάλα κολοκύθια
1 μεγάλη ντομάτα τριμμένη
1 μέτριο κρεμμύδι ψιλοκομμένο
3/4 φλιτζ. τσαγιού ελαιόλαδο
αλάτι-πιπέρι

Εκτέλεση: Κόβουμε τις πατάτες και τα κολοκύθια σε κομμάτια και τα αλατίζουμε. Τα βάζουμε σε ταψί μαζί με το κρεμμύδι, το λάδι, την τομάτα, πιπεράκι και ένα φλιτζάνι νερό. Ανακατεύουμε καλά. Ψήνουμε 50 λεπτά στους 180 βαθμούς.

41) Σουπιές με σπανάκι

Υλικά

1 κιλό σουπιές	1 κρασοπότηρο λευκό κρασί
1 κιλό σπανάκι	λίγο άνηθο
1 ποτήρι λάδι	αλάτι, πιπέρι
2 κρεμμύδια	

Εκτέλεση: Καθαρίζουμε τις σουπιές, τσιγαρίζουμε τα κρεμμύδια με το λάδι και προσθέτουμε τον άνηθο και στη συνέχεια τις σουπιές σε μικρά κομμάτια. Όταν πάρουν μια βράση σβήνουμε με το κρασί, βάζουμε λίγο αλάτι και πιπέρι και 2 ποτήρια νερό και αφήνουμε το φαγητό να μισοψηθεί. Ρίχνουμε και το σπανάκι ψιλοκομμένο και σε 10 λεπτά τα φαγητό είναι έτοιμο.

42) Τσιλαδιά

Υλικά

8 ποτήρια ζωμό από το κεφάλι και τα ποδαράκια του χοίρου
1,5 ποτήρι χυμό λεμονιού
1 ποτήρι χυμό νεραντζιών
Αλάτι
Πιπέρι
Κύμινο

Εκτέλεση: Βράζουμε το κεφάλι και τα ποδαράκια σε αλατισμένο νερό. Όταν αρχίζουν να βράζουν αφαιρούμε τον αφρό σχολαστικά. Όταν τελειώσουμε

χαμηλώνουμε το μάτι και αφήνουμε να βράσουν μέχρι το κρέας να μη στέκει πάνω στα κόκαλα. Τα κόβουμε σε μέγεθος μπουκιάς. Αφήνουμε το ζουμί σε κρύο μέρος να παγώσει. Συνήθως ένα ολόκληρο βράδυ. Την επομένη, καθαρίζουμε το λίπος που έχει σχηματιστεί στην επιφάνεια με ένα κουτάλι και βάζουμε το ζουμί να ξαναβράσει. Προσθέτουμε στο ζουμί το λεμόνι και το νεράντζι και το αφήνουμε να σιγοβράσει μέχρι να συμπυκνωθεί σχεδόν στην ποσότητα που ήταν πριν προσθέσουμε τους χυμούς.

43) Γαρδούμια

Υλικά

1 κοιλιά αρνιού

λεπτά έντερα αρνιού

γλυκάδια

ελαιόλαδο

αλάτι

2 αυγά

1 λεμόνι

Εκτέλεση: Η κοιλιά πρέπει να είναι καθαρισμένη καλά και ζεματισμένη σε καυτό νερό για να μπορέσουμε να την ξύσουμε και να βγάλουμε το «χνούδι» της. Επίσης, τα έντερα πρέπει να είναι καλά πλυμένα από την εξωτερική και εσωτερική πλευρά.

Προσθέτουμε αλάτι και λεμόνι. Κόβουμε την κοιλιά σε μικρά κομμάτια, περίπου 15 εκατοστά. Στη συνέχεια τυλίγουμε και δένουμε καλά τα έντερα στα κομμάτια της κοιλιάς αφού την γεμίσουμε με τα γλυκάδια.

Βάζουμε νερό στην κατσαρόλα, βάζουμε λάδι και αλάτι, προσθέτουμε τα γαρδούμια και όταν βράσουν και μαλακώσουν σβήνουμε τη φωτιά και βάζουμε το αυγολέμονο που έχουμε ήδη ετοιμάσει

44) Μουσταλευριά

Υλικά

1 λίτρο μούστο

200 γρ. αλεύρι

σουσάμι

στάχτη (σε τουλουπάνι)

κανέλλα

Εκτέλεση: Βράζουμε το μούστο σε κατσαρόλα με ανάλογη στάχτη τυλιγμένη σε

τουλπάνι. Αφήνουμε να κατασταλάξει και σουρώνουμε. Κρατάμε ένα φλιτζάνι και διαλύουμε σε αυτό το αλεύρι. Το υπόλοιπο το βράζουμε και προσθέτουμε το διαλυμένο αλεύρι. Ανακατεύουμε ώσπου να πήξει. Σερβίρουμε προσθέτοντας επάνω κανέλλα και σουσάμι

45) Κοτόσουπα

Υλικά

1 κοτόπουλο

2 φλιτζάνια ρύζι

χυμό από 2 λεμόνια

2 αυγά

Εκτέλεση: Πλένουμε, κομματιάζουμε και βράζουμε σε νερό την κότα. Ξαφρίζουμε και το αφήνουμε να βράσει. Το αφαιρούμε με μια τρυπητή κουτάλα και σουρώνουμε το ζωμό. Το ξαναβάζουμε στη φωτιά και μόλις βράσει, ρίχνουμε το ρύζι. Όταν ψηθεί το ρύζι, το κατεβάζουμε από τη φωτιά, χτυπάμε το αυγό, ρίχνουμε λίγο-λίγο το λεμόνι και στη συνέχεια λίγο-λίγο το ζωμό χτυπώντας συνεχώς το μίγμα για να μην κόψει το αυγό και το ρίχνουμε στη κατσαρόλα. Ανακατεύουμε καλά και σερβίρουμε.

46) Ξινόχοντρος σούπα

Υλικά

½ φλιτζάνι ελαιόλαδο

1 φλιτζάνι ξινόχοντρος

5 φλιτζάνια νερό

αλάτι

πιπέρι

Εκτέλεση: Βάζουμε σε μία μικρή κατσαρόλα το νερό μαζί με το ελαιόλαδο και τα αφήνουμε να σιγοβράσουν για 4-5 λεπτά. Στη συνέχεια ρίχνουμε τον ξινόχοντρο, το αλάτι, το πιπέρι ανακατεύουμε καλά, σκεπάζουμε την κατσαρόλα και βράζουμε για ακόμα 35-40 λεπτά, αφού χαμηλώσουμε τη θερμοκρασία.

47) Ρεβίθια

Υλικά

½ κιλό ρεβίθια

1 λεμόνι

½ κ. γ. σόδα

1 κουταλιά αλεύρι
1 κρεμμύδι
Αλάτι, πιπέρι
1 φλιτζάνι ελαιόλαδο

Εκτέλεση: Βάζουμε τα ρεβίθια σε ένα μπολ με νερό και τα αφήνουμε να μουσκέψουν όλο το βράδυ. Την επόμενη μέρα αδειάζουμε το νερό, πασπαλίζουμε τα ρεβίθια με τη σόδα, ανακατεύουμε καλά και τα αφήνουμε μία ώρα περίπου. Στη συνέχεια τα ξεπλένουμε καλά με μπόλικο χλιαρό νερό και τα βάζουμε να βράσουν σε νερό μαζί με το λάδι, το κρεμμύδι ολόκληρο, το αλάτι και το πιπέρι. Τα αφήνουμε σε χαμηλή φωτιά μέχρι να μείνουν μόνο με το λάδι τους. Λίγο πριν τα κατεβάσουμε, προσθέτουμε το χυμό λεμονιού και το αλεύρι και τα αφήνουμε να πάρουν μερικές βράσεις.

48) Χογλιό με πατάτες και κολοκυθάκια

Υλικά

1 κιλό χογλιούς	1 μέτριο κρεμμύδι
6 μέτριες πατάτες	αλάτι, πιπέρι
6 κολοκυθάκια	1 ματσάκι μαϊντανό
3 μέτριες ντομάτες	2 σκελίδες σκόρδο
1 φλιτζάνι ελαιόλαδο	

Εκτέλεση: Μόλις κάψει το ελαιόλαδο, στην κατσαρόλα ρίχνουμε τους χογλιούς (αφού τους καθαρίσουμε), την ντομάτα τριμμένη, τον μαϊντανό, το σκόρδο, το κομμένο κρεμμύδι, το αλάτι, το πιπέρι και τα αφήνουμε να τσιγαριστούν για 2-3 λεπτά. Μετά προσθέτουμε κομμένες τις πατάτες και τα κολοκυθάκια ολόκληρα να βράσουν σε μέτρια φωτιά περίπου 20 λεπτά. Αν χρειαστεί προσθέτουμε και άλλο νερό κατά τη διάρκεια της βράσης.

49) Χοιρινό με μάραθο και πράσο

Υλικά

1 ½ κιλό χοιρινό μπούτι	4 κρεμμύδια ξερά ψιλοκομμένα
ξεκοκαλισμένο, κομμένο	1 κιλό πράσο χοντροκομμένο
1 κιλό πατάτες	700 γρ. τομάτα φρέσκια ψιλοκομμένη
½ κιλό μάραθο	300 γρ. λάδι
150 γρ. άνηθο	Αλάτι, πιπέρι
150 γρ. μαϊντανό	

Εκτέλεση: Ζεσταίνουμε το λάδι σε μια κατσαρόλα και ρίχνουμε τα κρεμμύδια. Ανακατεύουμε για λίγα λεπτά και ρίχνουμε το κρέας. Το γυρνάμε από όλες τις πλευρές μέχρι να πάρει χρώμα και στη συνέχεια ρίχνουμε την τομάτα. Μόλις πάρει μια βράση, ρίχνουμε τις πατάτες κομμένες στα 4, το μάραθο, τον άνηθο, τον μαϊντανό και το πράσο. Αλατοπιπερώνουμε, και αφήνουμε το φαγητό να μαγειρευτεί μέχρι να μαλακώσει το κρέας και να μελώσει η σάλτσα.

50) Γλυκό νεράντζι

Υλικά

1 κιλό φλούδες νεραντζιών

1 κιλό ζάχαρη

1 λεμόνι

Εκτέλεση: Αρχίζουμε πλένοντας τα νεράντζια με άφθονο νερό. Τα στεγνώνουμε και τα τρίβουμε στον τρίφτη για να αφαιρεθεί λίγη από την εξωτερική τους επιφάνεια. Τα χαράζουμε κάθετα και αφαιρούμε τα κομμάτια της φλούδας. Παίρνουμε μία-μία φλούδα, την τυλίγουμε ρολό με το λευκό μέρος προς τα μέσα και την περνάμε με χοντρή βελόνα σε κλωστή. Αφού περάσουμε όλα τα κομμάτια στην κλωστή και στερεώσουμε καλά τις άκρες, τα βράζουμε σε άφθονο νερό, μέχρι να μαλακώσουν. Στη συνέχεια τα βάζουμε σε κρύο νερό και για μία ολόκληρη μέρα το αλλάζουμε κάθε 3-4 ώρες, μέχρι τα νεράντζια να ξεπικρίσουν. Τα στραγγίζουμε καλά, τα απλώνουμε σε πετσέτα και αφαιρούμε την κλωστή. Έπειτα, τα τοποθετούμε σε κατσαρόλα, καλύπτοντάς τα με τη ζάχαρη και 1 φλιτζάνι νερό. Βράζουμε το γλυκό μέχρι να δέσει το σιρόπι. Λίγο πριν το κατεβάσουμε από τη φωτιά, προσθέτουμε το χυμό του λεμονιού. Αφήνουμε τα νεράντζια να κρυώσουν και το τοποθετούμε σε καθαρό και στεγνό βάζο.

51) Αγκιναρόφυλλα με πατάτες αυγολέμονο

Υλικά 30 γρ. χυμό λεμονιού

1 κιλό αγκιναρόφυλλα 2 αυγά

500 γρ. πατάτες αλάτι

100 γρ. ελαιόλαδο πιπέρι

100 γρ. μάραθα

Εκτέλεση: Σε μια κατσαρόλα, βάζουμε λάδι και τσιγαρίζουμε τα αγκιναρόφυλλα, τα οποία έχουμε καθαρίσει προηγουμένως. Προσθέτουμε λίγο νερό και αφού

μαγειρευτούν αρκετά, ρίχνουμε τις κομμένες πατάτες και προσθέτουμε νερό τόσο όσο να καλύπτεται το φαγητό. Όταν τελειώσει το μαγείρεμα, χτυπάμε τα αυγά με το λεμόνι και προσθέτουμε αργά-αργά λίγο ζωμό από την κατσαρόλα. Ρίχνουμε το μίγμα στο φαγητό αφού κλείσουμε τη φωτιά.

52) Φαβοκεφτέδες

Υλικά

500 γρ. φάβα

50 γρ. κρεμμύδι

150 γρ. φρυγανιά

50 γρ. μαϊντανό

100 γρ. τυρί τριμμένο

2 αυγά, πιπέρι, αλάτι, αλεύρι

Εκτέλεση: Τοποθετούμε σε μια λεκάνη το ξυσμένο κρεμμύδι το μαϊντανό ψιλοκομμένο, τριμμένη φρυγανιά, το τυρί, τα αυγά χτυπημένα, αλάτι και πιπέρι. Προσθέτουμε τη φάβα, την οποία έχουμε βράσει προηγουμένως, ανακατεύουμε και πλάθουμε στενόμακρους κεφτέδες. Τους βουτάμε στο αλεύρι και στη συνέχεια τους τηγανίζουμε

53) Χαρουπόμελο

Υλικά

2 κιλά χαρούπια

Νερό

Εκτέλεση: Πλένουμε τα χαρούπια και τα σπάμε σε κομματάκια 1-2 εκατοστών. Τα βάζουμε σε μεγάλη κατσαρόλα και προσθέτουμε νερό ώστε να τα σκεπάζει κατά δύο δάκτυλα περίπου. Βάζουμε την κατσαρόλα να βράσει και αφαιρούμε όσο μπορούμε από τον αφρό που δημιουργείται. Αφού βράσουν 5 λεπτά αποσύρουμε από τη φωτιά. Αφήνουμε το μείγμα 24 με 48 ώρες ώστε τα χαρούπια να αφήσουν όλο το μέλι τους στο νερό μας. Τελικά στραγγίζουμε το υγρό και το βάζουμε να βράσει σε μέτρια θερμοκρασία μέχρι να δέσει και να γίνει λίγο πιο ρευστό από το μέλι.

54) Λαδοκούλουρα

Υλικά

4 ½ κρασοπότηρα λάδι

1 λεμόνι

2 κρασοπότηρα ζάχαρη

1 ½ πακέτο αλεύρι

1 φακελάκι μπέικιν

Αλεύρι ή νερό όσο πάρει

1κρασοπότηρο νερό

Λίγο τριμμένο γαρύφαλλο

1 κουταλάκι σόδα

Εκτέλεση: Χτυπάμε το λάδι με τη ζάχαρη πολύ καλά. Προσθέτουμε το νερό. Ανακατεύουμε τη σόδα με το χυμό από λεμόνι. Στη συνέχεια βάζουμε το μπέικιν μέσα στο αλεύρι, το γαρύφαλλο και τα ρίχνουμε σιγά σιγά και ανακατεύουμε. Φτιάχνουμε τα κουλουράκια και τα ψήνουμε.

55) Μελιτζάνες και κολοκύθια τηγανιτά

Υλικά

2 μελιτζάνες, 2 κολοκύθια

1 ποτήρι αλεύρι

πιπέρι

αλάτι

Εκτέλεση: Καθαρίζουμε τις μελιτζάνες και τις κόβουμε ροδέλες, όχι πολύ χοντρές και τις βάζουμε σε ένα μπολ με νερό για 1/2 ώρα μαζί με αλάτι για να ξεπικρίσουν. Καθαρίζουμε και τα κολοκύθια και τα κόβουμε και αυτά σε ροδέλες ή μπαστούνια και τα αλατοπιπερώνουμε. Σουρώνουμε τις μελιτζάνες και τις αλατοπιπερώνουμε και αυτές. Τα αλευρώνουμε και τα τηγανίζουμε.

56) Κατσίκα κοκκινιστή με μακαρόνια

Υλικά

1 κιλό κατσίκα κομμένη

2 μεγάλες τομάτες τριμμένες

1 κ. γ. πελτέ τομάτας

1 μέτριο κρεμμύδι ψιλοκομμένο

1 φλιτζ. τσαγ. ελαιόλαδο

αλάτι

πιπέρι

1 πακέτο μακαρόνια (500γρ.)

τριμμένο ανθότυρο

Εκτέλεση: Σοτάρουμε το κρεμμύδι στο ελαιόλαδο για 1 - 2 λεπτά. Ρίχνουμε το κρέας και το ροδιζουμε από όλες τις πλευρές. Προσθέτουμε δυο φλ. τσαγ. νερό, σκεπάζουμε και σιγοψήνουμε για 20 - 30 λεπτά. Ρίχνουμε το αλάτι, το πιπέρι και την ντομάτα. Συνεχίζουμε το ψήσιμο για 20 - 30 λεπτά. Αφαιρούμε το κρέας και προσθέτουμε νερό, το αφήνουμε να βράσει και ρίχνουμε τα μακαρόνια.

57) Μπακαλιάρος με χόρτα

Υλικά

1κιλό μπακαλιάρo παστό

1 κιλό άγρια χόρτα

1/2 κιλό σπανάκι

2 μεγάλα κρεμμύδια

4 σκελίδες σκόρδο

1 ποτήρι λάδι

2-3 ώριμες τομάτες

αλάτι, πιπέρι

Εκτέλεση: Ξαρμυρίζουμε από το βράδυ τον μπακαλιάρο και τον κόβουμε σε κομμάτια. Πλένουμε και καθαρίζουμε καλά τα χόρτα και το σπανάκι. Τσιγαρίζουμε στο λάδι τα ψιλοκομμένα κρεμμύδια και τα σκόρδα μέχρι να ροδίσουν. Ρίχνουμε λίγο-λίγο τα χόρτα και το σπανάκι έως ότου μαραθούν. Μετά βάζουμε τις τριμμένες τομάτες με αλάτι και πιπέρι και τ' αφήνουμε να βράσουν όλα μαζί για 20 λεπτά, σε μέτρια φωτιά. Δέκα λεπτά πριν ψηθούν, τοποθετούμε τα κομμάτια του μπακαλιάρου.

58) Μυζηθοπιτάκια

Υλικά

3 φλυτζάνια αλεύρι	3/4 - 1 φλυτζάνι χλιαρό νερό
1κ.γ. μπέικιν πάουντερ	300 - 400 γρ. μυζήθρα
λίγο αλάτι	1 αυγό
4 κ.σ. ελαιόλαδο	1κ.γ. δυόσμο
2 κ.σ. ρακή	

Εκτέλεση: Ανακατεύουμε το αλεύρι με το μπέικιν και το αλάτι, κατόπιν την ρακή και το λάδι. Προσθέτουμε το νερό λίγο λίγο ώσπου να γίνει μια ωραία ζύμη και φτιάχνουμε μία μπάλα. Αλευρώνουμε ελαφρά το μπόλ, τοποθετούμε την μπάλα και σκεπάζουμε με μία πετσέτα για 30' σε θερμοκρασία δωματίου. Σε ένα μπόλ θρυμματίζουμε με πιρούνι τη μυζήθρα και προσθέτουμε τον δυόσμο, το αυγό και το αλάτι. Αλευρώνουμε ελαφρά το πάγκο μας, τοποθετούμε την ζύμη και με το πλάστη ανοίγουμε το φύλλο σχεδόν να γίνει μισό εκατοστό. Παίρνουμε ένα πιατάκι του καφέ και κόβουμε με μαχαίρι την ζύμη σε σχήμα κυκλικό. Σε κάθε μυζηθοπιτάκι βάζουμε απο 1 κ.γ. γέμιση. Βρέχουμε με το δάχτυλο μας την μισή μεριά και κλείνουμε σε μισοφέγγαρο. Τηγανίζουμε προσεκτικά σε μέτρια φωτιά για 2 - 3' απο κάθε μεριά.

59) Αρνί με σταμναγκάθι

Υλικά

1 1/2 κιλό αρνί μπούτι	Λάδι
1 κιλό σταμναγκάθι	1 αυγό
2 μεγάλα κρεμμύδια	λεμόνι, αλάτι, πιπέρι

Εκτέλεση: Καθαρίζουμε και πλένουμε το σταμναγκάθι. Στην συνέχεια το βράζουμε για πέντε λεπτά σε άφθονο αλατισμένο νερό και το στραγγίζουμε με ένα σουρωτήρι. Αλατίζουμε το κρέας. Σε μία κατσαρόλα ρίχνουμε το λάδι με το κρεμμύδι κομμένο σε κύβους και μετά ρίχνουμε το αρνί γυρνώντας μέχρι να ασπρίσει, πάντα σε χαμηλή φωτιά έτσι ώστε να βγάλει τα νερά του. Αφήνουμε το κρέας να ψηθεί καλά και τέλος ρίχνουμε το σταμναγκάθι στην

κατσαρόλα με λίγο πιπέρι και το βράζουμε για πέντε λεπτά. Στην συνέχεια κάνουμε το αυγολέμονο και το ρίχνουμε μέσα.

60) Χοιρινό ψητό λεμονάτο

Υλικά	2 λεμόνια(το χυμό)
1 κιλό χοιρινό κομμάτια	ρίγανη
1 κιλό πατάτες	αλάτι
3 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένο	πιπέρι
3/4 του ποτηριού ελαιόλαδο	

Εκτέλεση: Καθαρίζουμε τις πατάτες και τις κόβουμε σε χοντρά κομμάτια. Παίρνουμε ένα μεγάλο μπολ και βάζουμε μέσα όλα τα υλικά εκτός από το λεμόνι, τα ανακατεύουμε καλά, το σκεπάζουμε και το αφήνουμε έτσι για 1/2 ώρα. Κατόπιν παίρνουμε ένα ταψί, στρώνουμε τις πατάτες και από πάνω το κρέας. Περιχύνουμε με τα υγρά που έχουν μείνει και 1 ποτήρι νερό. Το ψήνουμε στον φούρνο για περίπου 50-60 λεπτά στους 160 °C ενώ γυρνάμε κάνα 2 φορές το κρέας. Λίγο πριν το κατεβάσουμε του ρίχνουμε το λεμόνι και αυξάνουμε την θερμοκρασία στους 200 °C για να ροδοκοκκινίσει το κρέας.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Ξένη βιβλιογραφία:

- ❖ Arvanitakis Constantine, «Food, Nutrition and Mediterranean Diet Historical, Health and Cultural Aspect», Emeritus Professor of Medicine and Gastroenterology Faculty of Medicine, Aristotle University of Thessaloniki, HAZİRAN 2014.
- ❖ Bach-Faig Anna et al, «Mediterranean diet pyramid today. Science and cultural updates», *Public Health Nutrition*: 14(12A): 2274–2284, September 2011.
- ❖ Bamia C. et al, «*Dietary patterns among older Europeans: the EPIC-Elderly study*. *British Journal of Nutrition*», 100-113, 2005.
- ❖ Berry E. et al, «The Middle Eastern and biblical origins of the Mediterranean diet», *Public Health Nutrition*: 14(12A): 2288–2295, December 2011.
- ❖ Bo S. et al, «*Predictive role of the Mediterranean diet on mortality in individuals at low cardiovascular risk: a 12-year follow-up population-based cohort study*», *Journal Transl Med*: 14(91), April 2016.
- ❖ De Groot L..C et al, «Survival beyond age 70 in relation to diet», *Nutr Rev*: 54(7): 211-2, July 1996.
- ❖ De Lorgeril M. et al, «Mediterranean Dietary Pattern in a Randomized Trial Prolonged Survival and Possible Reduced Cancer Rate», *Arch Intern Med*: 158(11): 1181-1187, June 1998.
- ❖ Dontas Anastasios S. et al, «Mediterranean diet and prevention of coronary heart disease in the elderly», *Clin Interv Aging*: 2(1): 109–115, March 2007.
- ❖ Esposito K. et al, «*Prevention and control of type 2 diabetes by Mediterranean diet: a systematic review*», *Diabetes Res Clin Pract*: 89(2): 97-102, August 2010.
- ❖ Esposito K. et al, «*A journey into a Mediterranean diet and type 2 diabetes: a systematic review with meta-analyses*», *BMJ Open*: 5(8), August 2015.

- ❖ Fougère B. et al, «*Association between the Mediterranean-style Dietary Pattern Score and Physical Performance: Results from TRELONG Study*», *J Nutr Health Aging*: 20(4): 415-9, April 2016.
- ❖ Francesco Sofi et al, «*Accruing evidence on benefits of adherence to the Mediterranean diet on health: an updated systematic review and meta-analysis*», *Am J Clin Nutr*: 92(5): 1189-1196, September 2010.
- ❖ García - Calzón S. et al, «*Mediterranean diet and telomere length in high cardiovascular risk subjects from the PREDIMED-NAVARRA study*», *Clin Nutr*: 35(6): 1399-1405, December 2016.
- ❖ Gerber M. & Hoffman R., «*The Mediterranean diet: health, science and society*», *Br J Nutr*: 113(2): S4-10, April 2015.
- ❖ Gotto M. Antonio et al, «*Diet and Health*», *Western Journal of Medicine*: 141(6): 872–877, 1984.
- ❖ Gil A. et al, «*Wholegrain cereals and bread: a duet of the Mediterranean diet for the prevention of chronic diseases*», *Public Health Nutr*: 14(12A): 2316-22, December 2011.
- ❖ Jankovic N. et al, «*Adherence to a healthy diet according to the World Health Organization guidelines and all-cause mortality in elderly adults from Europe and the United States*», *Am J Epidemiol*: 180(10): 978-88, November 2014.
- ❖ Karatzi K. et al, «*Postprandial Improvement of Endothelial Function by Red Wine and Olive Oil Antioxidants: A Synergistic Effect of Components of the Mediterranean Diet*», *Journal of the American College of Nutrition*: 27(4): 448–453, August 2008.
- ❖ Keys A., «*Seven countries: a multivariate analysis of death and coronary heart disease*», Harvard University Press, February 1980.
- ❖ Kouris - Blazos Antigone et al, «*Are the advantages of the Mediterranean diet transferable to other populations? A cohort study in Melbourne, Australia*», *British Journal of Nutrition*: 82(1): 57-61, July 1999.
- ❖ La Lastra C. et al, «*Mediterranean Diet and Health Biological Importance of Olive Oil*», *Curr Pharm Des*: 7(10): 933-50, July 2001.

- ❖ Lasheras C. et al, «*Mediterranean diet and age with respect to overall survival in institutionalized, nonsmoking elderly people*», Am J Clin Nutr: 71(4): 987-92, April 2000.
- ❖ Lopez - Miranda J. et al, « Olive oil and health: summary of the II international conference on olive oil and health consensus report, Jaén and Córdoba (Spain) 2008», Nutr Metab Cardiovasc Dis.: 20(4): 284-94, May 2010.
- ❖ Mancini J.G. et al, «*Systematic Review of the Mediterranean Diet for Long-Term Weight Loss*», Am J Med: 129(4): 407-415, April 2016.
- ❖ Mattiello A. et al, «*Dietary habits and cardiovascular disease: the experience of EPIC Italian collaboration*», Epidemiol Prev: 39(5-6): 339-44, Sep – Dec 2015.
- ❖ Milaneschi Y. et al, «*Mediterranean diet and mobility decline in older persons*», Exp Gerontol: 46(4): 303-8, April 2011.
- ❖ Monteagudo C. et al, «*Proposal of a Mediterranean Diet Serving Score*», PLoS One: 10(6): e0128594, June 2015.
- ❖ Noori Al - Waili et al, « Antibiotic, Pesticide, and Microbial Contaminants of Honey: Human Health Hazards», The Scientific World Journal, Article ID 930849, 9 pages, August 2012.
- ❖ Ortega R. M. et al, «Dietary intake and cognitive function in a group of elderly people», Am J Clin Nutr: 66 (4): 803-809, October 1997.
- ❖ Osler M. & Schroll M., «Diet and mortality in a cohort of elderly people in a north European community», Int. J. Epidemiol: 26 (1): 155-159, 1997.
- ❖ Pelucchi C. et al, «*Olive oil and cancer risk: an update of epidemiological findings through 2010*», Curr Pharm Des: 17(8): 805-12, 2011.
- ❖ Renaud S. et al, «Cretan Mediterranean diet for prevention of coronary heart disease», Am J Clin Nutr: 61 (6): 1360S-1367S, June 1995.
- ❖ Rickman J. et al, «Nutritional comparison of fresh, frozen and canned fruits and vegetables. Part 1. Vitamins C and B and phenolic compounds», Journal of the Science of Food and Agriculture: 87(6): 930–944, April 2007.

- ❖ Schroll K et al, «Food patterns of elderly Europeans », *Eur. J. Clin. Nutr*: 50(2): S86-S100, 1996.
- ❖ Shah RV et al, «*Diet and adipose tissue distributions: The Multi-Ethnic Study of Atherosclerosis*», *Nutr Metab Cardiovasc Dis*: 26(3): 185-93, March 2016.
- ❖ Simopoulos Artemis P., «The Mediterranean Diets: What is so special about the diet of Greece? The Scientific Evidence», *The Journal of Nutrition*: 131(11): 3065-3073, November 2001.
- ❖ Simopoulos A. P., «Omega-3 fatty acids in wild plants, nuts and seeds», *Asia Pacific J Clin Nutr*: 11(S6): S163–S173, October 2002.
- ❖ Solfrizzi V. et al, «High monounsaturated fatty acids intake protects against age-related cognitive decline», *Neurology*: 52 (8), 1563, May 1999.
- ❖ Stefler D. et al, «*Mediterranean diet score and total and cardiovascular mortality in Eastern Europe: the HAPIEE study*», *Eur J Nutr*: 56(1): 421-429, February 2017.
- ❖ Su Q. et al, «Identification and quantitation of major carotenoids in selected components of the Mediterranean diet: green leafy vegetables, figs and olive oil», *European Journal of Clinical Nutrition*: 56: 1149–1154, 2002.
- ❖ Titova O.E. et al, «*Mediterranean diet habits in older individuals: associations with cognitive functioning and brain volumes*», *Experimental Gerontology*: 48(12): 1443-8, 2013.
- ❖ Toledo Estefanía et al, «*Mediterranean Diet and Invasive Breast Cancer Risk Among Women at High Cardiovascular Risk in the PREDIMED Trial: A Randomized Clinical Trial*», *JAMA International Medicine*: 175(11): 1752-1760, 2015.
- ❖ Trichopoulou A. et al, «Diet and overall survival in elderly people», *BMJ*: 311: 1457, December 1995.
- ❖ Trichopoulou A. & Ligiou P, «Healthy Traditional Mediterranean Diet: an Expression of Culture, History, and Lifestyle», *Nutrition Reviews*: 55(11): 383-389, November 1997.
- ❖ Trichopoulou A., «*Mediterranean diet: the past and the present*», *Nutr Metab Cardiovasc Dis*: 11(4): 1-4, August 2001.

- ❖ Trichopoulou A. et al, *Adherence to a Mediterranean diet and survival in a Greek population*, N Engl J Med: 348(26): 2599-608, June 2003.
- ❖ Trichopoulou A. et al, «*Mediterranean diet and cognitive decline over time in an elderly Mediterranean population*», European journal of nutrition: 54(8): 1311-21, 2015.
- ❖ Tucker K.L. et al, «Dietary patterns of elderly Boston-area residents defined by cluster analysis», Journal of the American Dietetic Association: 92(12): 1487-1491, 1992.
- ❖ Viuda - martos M. et al, «Functional Properties of Honey, Propolis, and Royal Jelly», Journal of Food Science: 73(9): 117-24, November 2008.
- ❖ Willett W.C., «*The Mediterranean diet: science and practice*», Public Health Nutr: 9: 105-10, 2016.
- ❖ World Health Organisation, International Health Conference, New York, 1946.
- ❖ Zbeida M. et al, «*Mediterranean diet and functional indicators among older adults in non-Mediterranean and Mediterranean countries*», J Nutr Health Aging: 18(4): 411-8, April 2014.
- ❖ Zeghichi Sabrina et al, «Nutritional Composition of Molokhia (*Corchorus olitorius*) and Stamnagathi (*Cichorium spinosum*)», World Rev Nutr Diet: 91: 1-21, Basel, Karger, 2003.

Ελληνική βιβλιογραφία:

- ❖ Λαπιδάκης Νίκος, «Τεχνολογία και αρχές παρασκευής τροφίμων», Σητεία 2010.
- ❖ Τριχοπούλου Α., «Μεσογειακή διατροφή, παραδοσιακά μεσογειακά τρόφιμα και υγεία», Ελληνική επιθεώρηση Διαιτολογίας – Διατροφής: 1(1): 13–15, 2010.
- ❖ Ψαρουδάκη Αντωνία, «Διατροφικές συνήθειες, διατροφική αγωγή», Σητεία 2012.

Ιστοσελίδες:

<http://guncel.tgv.org.tr/journal/50/pdf/100193.pdf>

<http://www.hadassah-med.com/medical-care/departments/diet-and-nutrition/healthy-lifestyle-portal/womens-health/the-mediterranean-diet>

<http://www.mayoclinic.org/healthy-living/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/mediterranean-diet/art-20047801?pg=2>

http://mediterradiet.org/el/nutrition/mediterranean_diet_pyramid

<https://medlineplus.gov/ency/article/007196.htm>

<http://nutritionaustralia.org/national/frequently-asked-questions/general-nutrition/nuts-and-health>

<http://oldwayspt.org/resources/heritage-pyramids/mediterranean-diet-pyramid/traditional-med-diet>