



## Διατροφή και Βιολογία

**Παπαδοπούλου Δέσποινα, Πεκρίδης Νίκος, Πινακά Ιωάννα, Πούφλης Κλέων, Ραντοσάβλιεβιτς Γιέλενα, Σπυριδοπούλου Φανή.**

Γενικό Λύκειο Αριστοτελείου Κολλεγίου Θεσσαλονίκης

[lykeio@aristotelio.edu.gr](mailto:lykeio@aristotelio.edu.gr)

<sup>1</sup>**Δρ. Κοκκίνου Ελένη,**

<sup>1</sup> Φυσικός – Πληροφορικός, Αριστοτέλειο Κολλέγιο

[ekokkinou@gmail.com](mailto:ekokkinou@gmail.com)

### Περίληψη

*Καθημερινά ακούγονται συμβουλές για σωστή διατροφή από ειδικούς, όπως και από τον περίγυρο μας. Αυτό συμβαίνει διότι με τη σωστή διατροφή έχουμε σωστό μεταβολισμό, άρα και καλή υγεία. Η σωστή διατροφή δεν αφορά μόνο τους υγιείς ανθρώπους, αλλά και άτομα με διάφορες παθήσεις που πρέπει να προσέχουν. Για αυτό το λόγο εμπλουτίσαμε πρώτα τις γνώσεις μας για τις πέντε βασικές ομάδες των τροφών και μάθαμε για τους συνδυασμούς των τροφών που πρέπει να τρώνε όλοι σε καθημερινή βάση. Ειδικότερα ασχοληθήκαμε με τις παθήσεις ανθρώπων ανεξάρτητης ηλικίας και την διατροφή που πρέπει να ακολουθούν. Για να πετύχουμε τα επιθυμητά αποτελέσματα χρησιμοποιήσαμε κυρίως την διαδουκτιακή έρευνα, από την οποία συλλέξαμε πολύτιμες πληροφορίες. Η συνέντευξη που πήραμε από τον/την διατροφολόγο επιβεβαίωσε τις πληροφορίες της διαδουκτιακής έρευνας και παράλληλα μας έδωσε κάποιες παραπάνω. Συνεντεύξαμε επίσης και από άτομα με διαφορετικές παθήσεις από τις οποίες πήραμε μία γεύση της ζωής κοιτώντας από τη δική τους σκοπιά. Μέσα από τις πληροφορίες που συλλέξαμε αναρωτηθήκαμε κατά πόσο είναι τελικά ενημερωμένοι οι σύγχρονοι έφηβοι σχετικά με τη διατροφή και τις παθήσεις, γι' αυτό δημιουργήσαμε ερωτηματολόγια στα οποία απάντησαν έφηβοι των δεκατεσσάρων έως δεκαέξι ετών. Από τα ερωτηματολόγια υπολογίσαμε τον δείκτη μάζας-σώματος των ερωτηθέντων για να μπορέσουμε να καταλήξουμε σε περαιτέρω συμπεράσματα. Τέλος φτάσαμε ενημερωτικά φυλλάδια σχετικά με τη διατροφή και τις παθήσεις, τα οποία μοιράσαμε στους συμμαθητές μας έτσι ώστε να είναι σωστά ενημερωμένοι.*

**Λέξεις κλειδιά:** Διατροφή, Μεταβολισμός, Παθήσεις.

### Εισαγωγή

Στη σύγχρονη εποχή παρατηρείται μια κλίση προς τις ασθένειες που σχετίζονται με τη διατροφή. Για την ομάδα μας αυτό αποτέλεσε αφορμή να προβληματιστούμε και τελικά να ασχοληθούμε με το θέμα για να λύσουμε τις απορίες μας. Γι' αυτό η ομάδα μας ασχολήθηκε με το θέμα της διατροφής και της βιολογίας. Στην πορεία της ερευνάς μας θέσαμε κάποια βασικά και ειδικά ερευνητικά ερωτήματα που στη συνέχεια μας διευκόλυναν να συγκεκριμενοποιήσουμε την αναζήτησή μας και να εμβαθύνουμε με ακρίβεια. Πρώτα κατανοήσαμε τις βιολογικές λειτουργίες του σώματος μας μαθαίνοντας για τον μεταβολισμό και για τις ομάδες των τροφών, οι οποίες μας χρησίμευσαν στην κατανόηση των συνδυασμών των τροφών. Ενημερωθήκαμε ότι υπάρχουν ωφέλιμοι αλλά και επιβλαβείς συνδυασμοί τροφών και ότι συνδυάζονται όχι μόνο σε καθημερινή βάση, αλλά και στα άτομα με διάφορες παθήσεις, στο οποίο δώσαμε βαρύτητα, καθώς ήταν το ειδικό μας ερευνητικό ερώτημα. Το ενδιαφέρον μας κέντρισε ο δείκτης μάζας σώματος, ο οποίος, όπως ανακαλύψαμε, είναι ένας

αριθμός που δηλώνει εάν ένα άτομο είναι ανορεξικό, φυσιολογικό ή παχύσαρκο υπολογίζοντας το βάρος σε συνάρτηση με το ύψος. Πρέπει να επισημανθεί ότι η χώρα μας είναι πρώτη στον τομέα της παχυσαρκίας στην Ευρωπαϊκή Ένωση. Για την απάντηση των ερωτημάτων κυρίαρχο ερευνητικό εργαλείο ήταν η βιβλιογραφική έρευνα, η οποία απέδωσε καρποφόρα. Τα κενά που παρέμειναν συμπληρώθηκαν με συνεντεύξεις που πάρθηκαν από διατροφολόγο, η οποία μας βοήθησε ύστερα για τις συνεντεύξεις που πήραμε από άτομα με παθήσεις. Το ερωτηματολόγιο που δημιουργήσαμε αποσκοπούσε στο να μάθουμε κατά πόσο οι έφηβοι είναι ενημερωμένοι σχετικά με το θέμα μας και ζητώντας το ύψος και το βάρος τους υπολογίσαμε τον δ.μ.σ. του καθενός. Μετά από την ερευνά μας είμαστε πλήρως ευχαριστημένοι από τις γνώσεις που αποκομίσαμε και τα συμπεράσματα που βγάλαμε.

## **Μεθοδολογία**

Σε κάθε ερευνητική εργασία σημαντικό κομμάτι είναι τα ερευνητικά εργαλεία και οι μέθοδοι που θα ακολουθηθούν, έτσι ώστε να υπάρξουν απαντήσεις και συμπεράσματα σχετικά με το θέμα. Η ομάδα μας σε πρώτο στάδιο ασχολήθηκε με τη βιβλιογραφική έρευνα και ιδίως με το διαδύκτιο μέσω του οποίου πληροφορηθήκαμε για τα θέματα που μας απασχολούσαν. Η βιβλιογραφική έρευνα έδειχνε ελειπής αφού μας προξενούσε ερωτήματα που δεν μπορούσαμε να απαντήσουμε με αυτόν τον τρόπο. Για το λόγο αυτό απευθυνθήκαμε σε μία διατροφολόγο που μέσω της συνέντευξης που της πήραμε κάλυψε τις απορίες που είχαμε, ενώ ταυτόχρονα επιβεβαίωσε και πρόσθεσε πληροφορίες. Η ίδια μας βοήθησε να κατανοήσουμε την ζωή των παιδιών που πάσχουν από παθήσεις που ερευνήσαμε, όπως ο σακχαρώδης διαβήτης, η υπέρταση, η υπόταση, η παχυσαρκία, η ανορεξία, η χοληστερίνη και τα καρδιαγγειακά προβλήματα, μέσω συνεντεύξεων που πήραμε από μερικούς ασθενείς της. Σημαντικό ρόλο είχαν τα ερωτηματολόγια που συνθέσαμε, με βάση τις πληροφορίες που συλλέξαμε από την βιβλιογραφική έρευνα και τις συνεντεύξεις, και μοιράσαμε στους έφηβους συμμαθητές μας ηλικίας δεκατεσσάρων με δεκαέξι χρονών. Ανακαλύψαμε κατά πόσο οι έφηβοι ασχολούνται με τη διατροφή τους, όπως και αν γνωρίζουν για τη σωστή διατροφή σε καθημερινή βάση. Επίσης φάνηκαν οι γνώσεις τους σχετικά με τις διάφορες παθήσεις σε διάφορες ηλικιακές ομάδες σε συνδυασμό με τη διατροφή. Τέλος λάβαμε δράση και ενημερώσαμε τους συμμαθητές μας με φυλλάδια για τη σωστή διατροφή.

## **Αποτελέσματα**

### **Αποτελέσματα βιβλιογραφικής αναζήτησης**

Από τα ερευνητικά εργαλεία που χρησιμοποιήσαμε προέκυψαν αποτελέσματα. Αρχικά, μιας και η βιβλιογραφική έρευνα ήταν αυτή που χρησιμοποιήθηκε εκτενέστερα προέκυψαν πληροφορίες για τον μεταβολισμό, τις ομάδες των τροφών και στη συνέχεια για τους ωφέλιμους και επιβλαβείς συνδυασμούς αυτών για τον οργανισμό μας, τα οποία βοήθησαν στην κατανόηση του οργανισμού μας. Ακόμα, για το κυριότερο ερευνητικό μας ερώτημα, εξετάσαμε την κάθε πάθηση ξεχωριστά και βρήκαμε τη διατροφή που πρέπει να ακολουθούν τα άτομα που πάσχουν από αυτές.

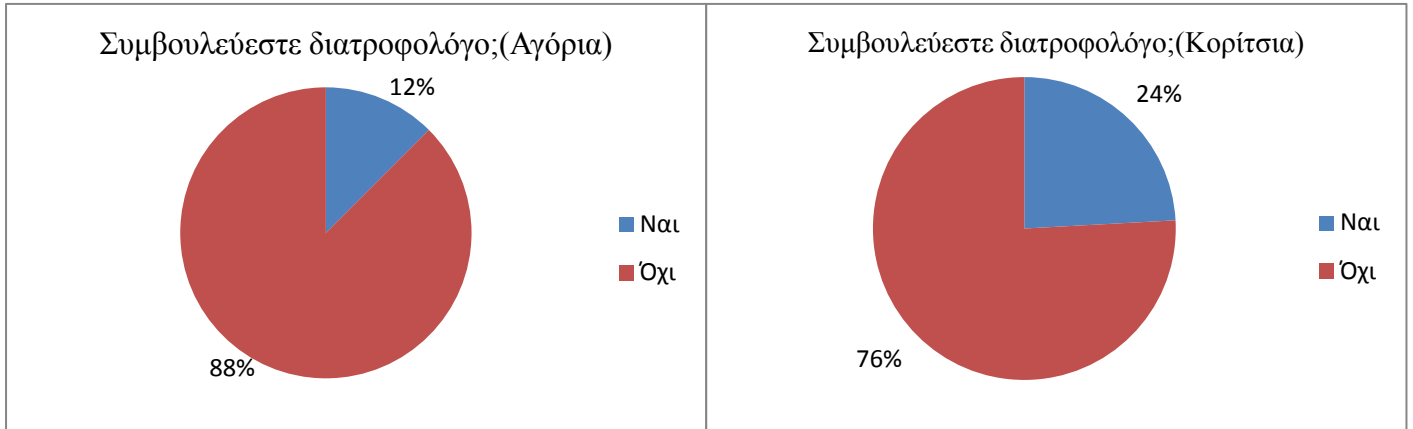
### **Αποτελέσματα συνέντευξης**

Η συνέντευξη της διατροφολόγου επιβεβαίωσε τις πληροφορίες που είχαμε αντλήσει από την βιβλιογραφική έρευνα, αλλά και μας παρείχε νέες πληροφορίες. Ειδικότερα αυτές αφορούν τις θρεπτικές ουσίες και την απορρόφησή του από τον οργανισμό με τους σωστούς συνδυασμούς. Ακόμα συμπεριλήφθηκε το θέμα της διατροφής σε άτομα με καρδιακή ανεπάρκεια και σακχαρώδη διαβήτη. Επίσης, πληροφορηθήκαμε για τα γεύματα σε καθημερινή βάση, την πρόσληψη φαγητού πριν και μετά τον ύπνο και όσον αφορά τις συνεντεύξεις από τα άτομα με παθήσεις το αποτέλεσμα ήταν φανερό, αφού κατανοήσαμε την ζωή αυτών και ουσιαστικά τους πλησιάσαμε.

### **Αποτελέσματα ερωτηματολογίων**

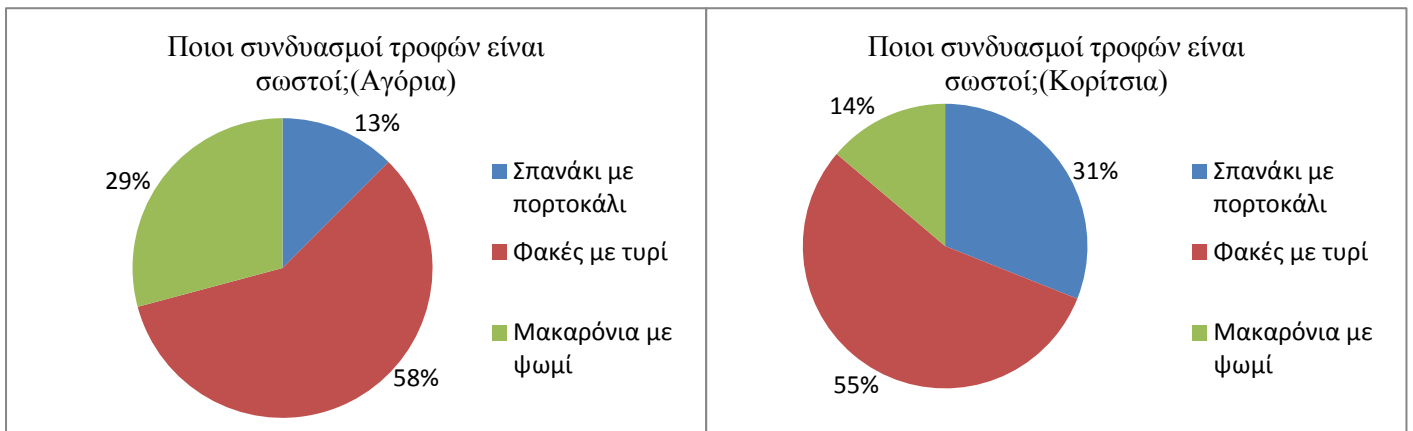
Τα ερωτηματολόγια απέφεραν καρποφόρα, καθώς παρατηρήσαμε για την ενημέρωση που λαμβάνουν οι έφηβοι, την προσοχή που δίνουν στην υγεία και το σώμα τους και την ευαισθητοποίηση που έχουν για τα άτομα που πάσχουν από τις παθήσεις. Πρώτα ζητήσαμε να μας γράψουν δύο ομάδες τροφών και ένα παράδειγμα, από τα οποία προέκυψε πλήθος απαντήσεων, από τα όσπρια μέχρι και τα λίπη.  
Ηλικία 12-14

2) Συμβουλευέστε διατροφολόγο;



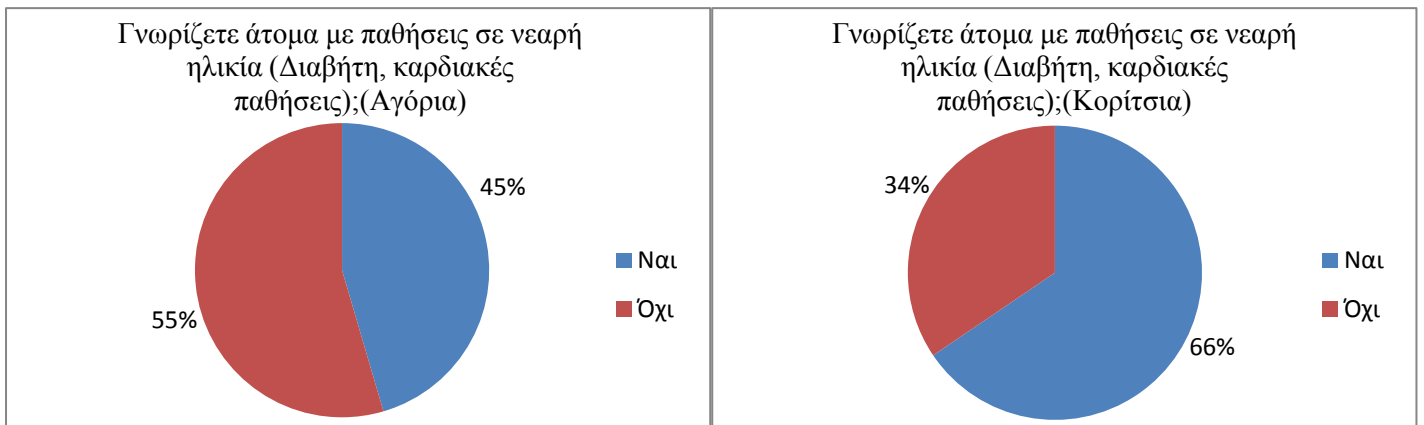
Παρατηρείται ότι το 12% των αγοριών και το 24% των κοριτσιών συμβουλευονται διατροφολόγο. Αντίθετα το 88% και το 76% αυτών αντίστοιχα όχι.

3) Ποιοι συνδυασμοί τροφών είναι σωστοί;



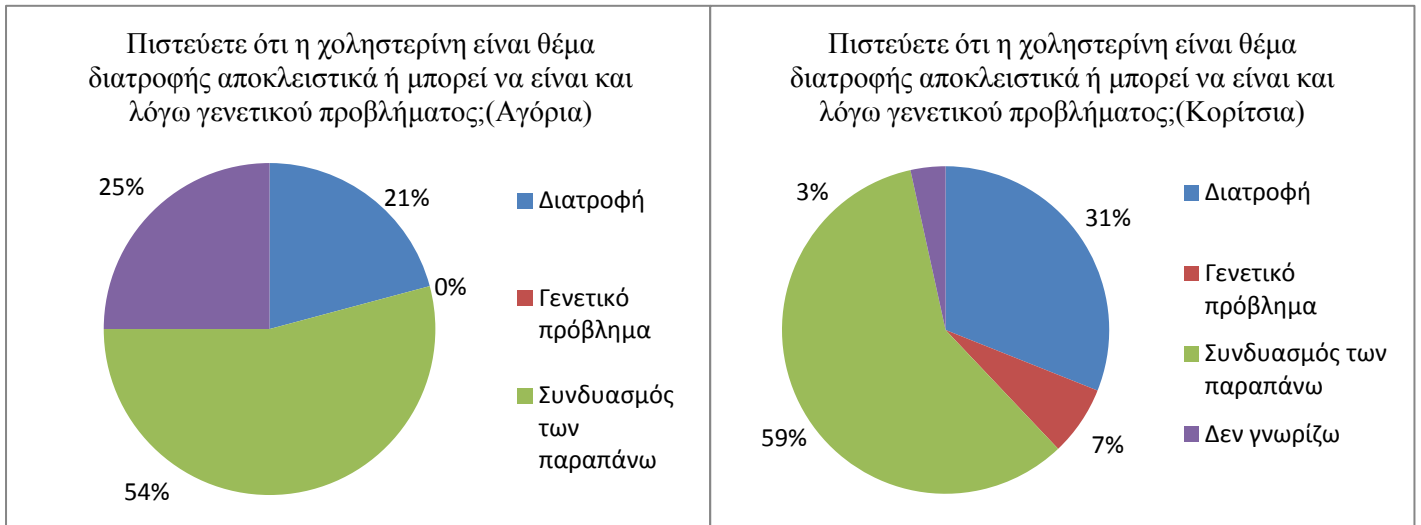
**Σχήμα 2:** Μόνο το 13% των αγοριών και το 31% των κοριτσιών γνωρίζει ότι ο σωστός συνδυασμός τροφών είναι σπανάκι με πορτοκάλι. Το 58% και το 55% αυτών αντίστοιχα απάντησε λάθος φακές με τυρί, όπως επίσης και το 29% και το 14%, οι οποίοι απάντησαν μακαρόνια με ψωμί.

4) Γνωρίζετε άτομα με παθήσεις σε νεαρή ηλικία (Διαβήτη, καρδιακές παθήσεις);



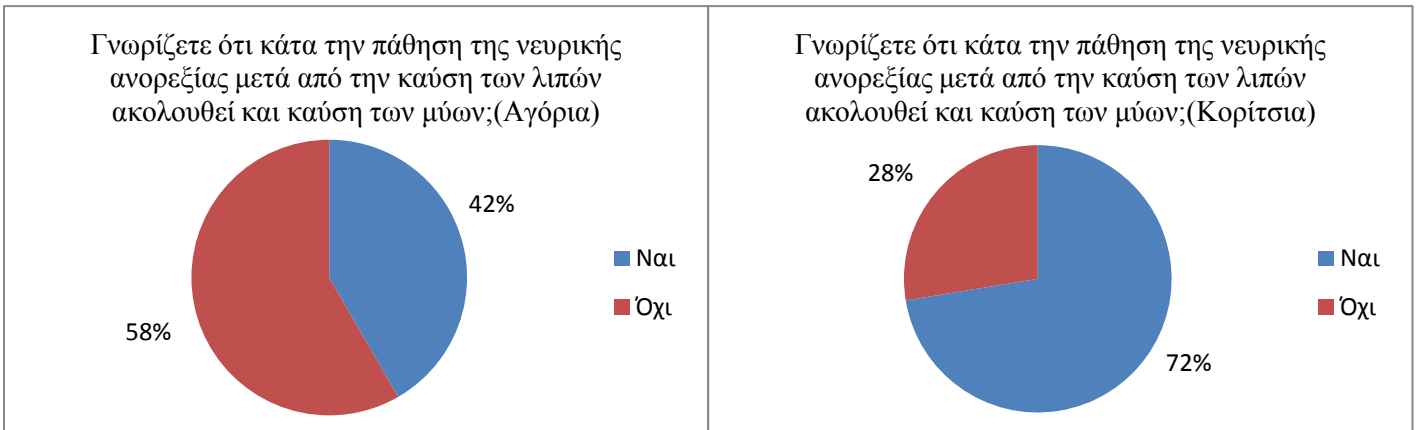
**Σχήμα 3:** Επισημαίνεται ότι το 45% των αγοριών έχουν γνωστούς με παθήσεις, όπως και το 66% των κοριτσιών, με το 55% των αγοριών και μόλις το 34% των κοριτσιών με αρνητική απάντηση.

5) Πιστεύετε ότι η χοληστερίνη είναι θέμα διατροφής αποκλειστικά ή μπορεί να είναι λόγω γενετικού προβλήματος;



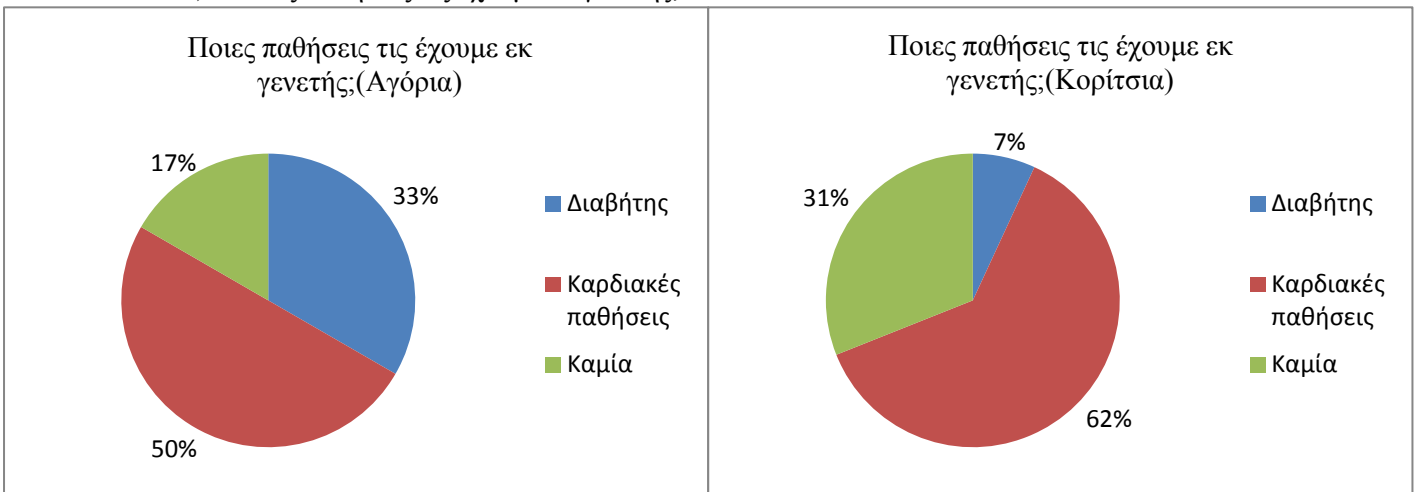
**Σχήμα 4:** Φαίνεται ότι το 21% των αγοριών και το 31% των κοριτσιών πιστεύουν ότι η χοληστερίνη είναι θέμα διατροφής, ενώ μόνο το 7% των κοριτσιών ότι είναι λόγω γενετικού προβλήματος. Το 54% των αγοριών και το 59% των κοριτσιών απάντησαν ότι οφείλεται σε συνδυασμό των παραπάνω και 25% και το 3% αυτών αντίστοιχα αποφάνθηκε ότι δεν γνωρίζει.

6) Γνωρίζετε ότι κατά την πάθηση της νευρικής ανορεξίας μετά την καύση των λιπών ακολουθεί και καύση των μυών;



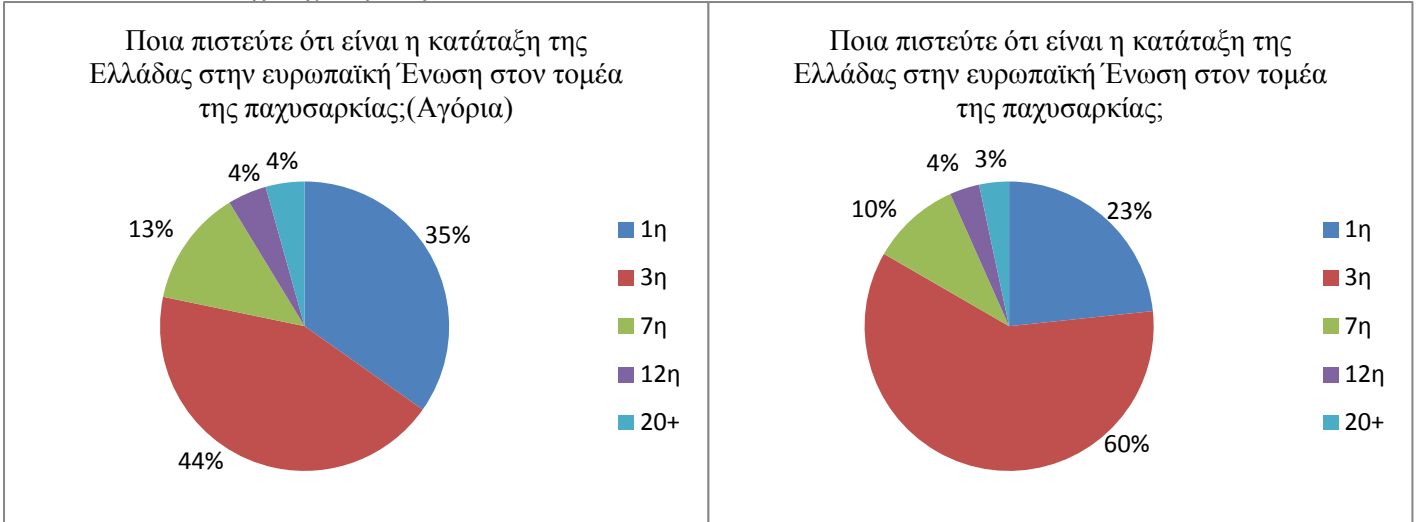
**Σχήμα 5:** Το γεγονός της καύσης των μυών κατά την νευρική ανορεξία στο 58% των αγοριών και μόλις στο 28% των κοριτσιών προκάλεσε έκπληξη, καθώς απάντησαν όχι. Ενημερωμένο ήταν μόλις το 42% των αγοριών και το 72% των κοριτσιών.

7) Ποιες παθήσεις τις έχουμε εκ γενετής;



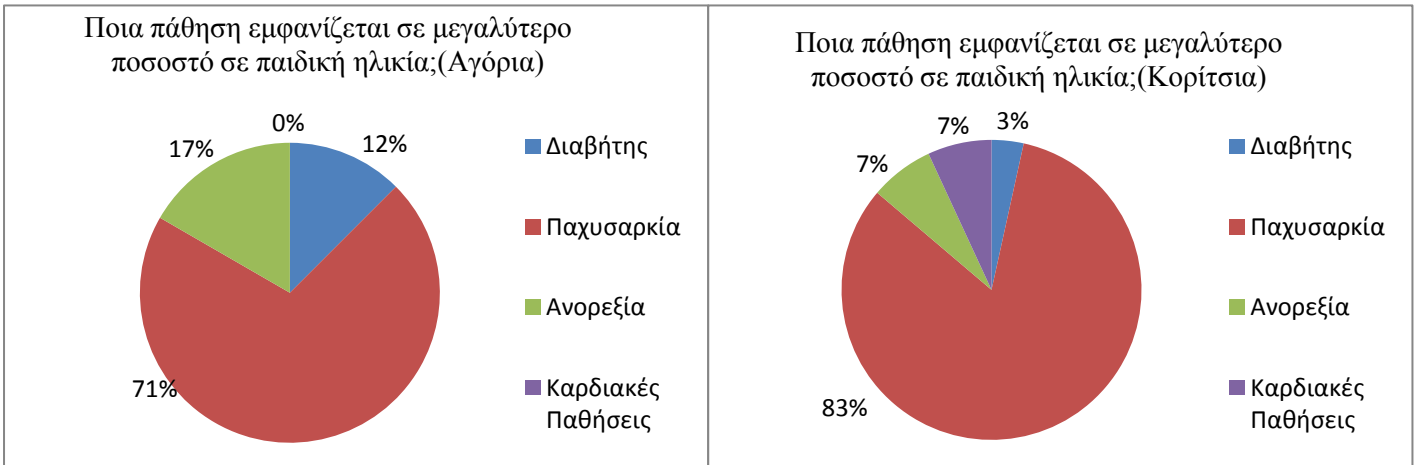
**Σχήμα 6:** Παρατηρείται ότι το 33% των αγοριών και το 7% των κοριτσιών απάντησε ως πάθηση εκ γενετής τον διαβήτη, ενώ το 50% και το 62% αυτών αντίστοιχα θεώρησε τις καρδιακές παθήσεις. Επίσης το 17% των αγοριών και το 31% των κοριτσιών δεν θεωρεί καμία πάθηση εκ γενετής.

8) Ποια πιστεύετε ότι είναι η κατάταξη της Ελλάδας στην Ευρωπαϊκή Ένωση στον τομέα της παχυσαρκίας;



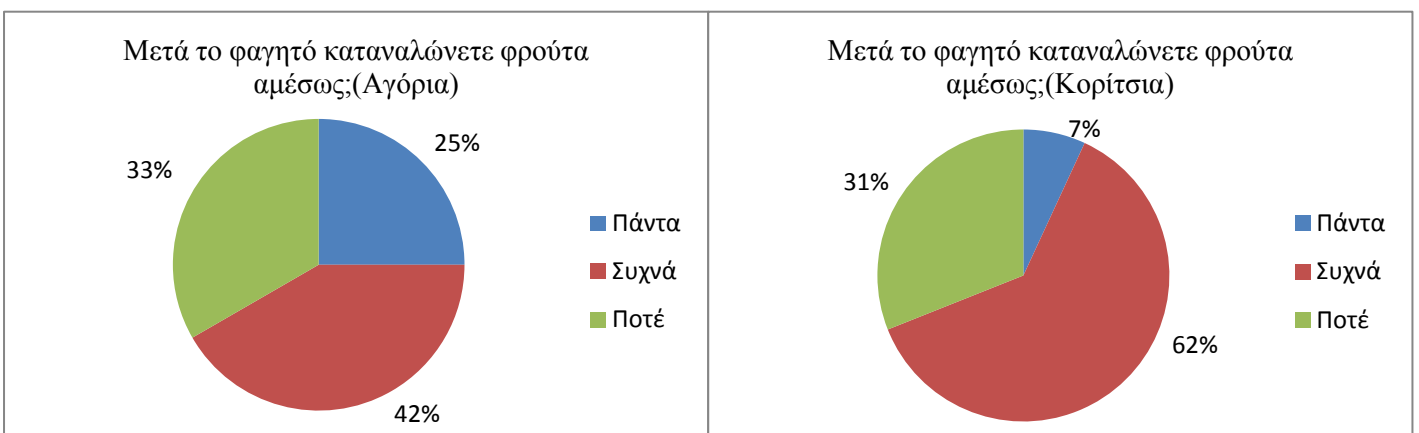
**Σχήμα 7:** Σε αυτήν την ερώτηση φαίνεται ότι μόνο το 35% των αγοριών και το 23% των κοριτσιών είναι ενημερωμένο για την παχυσαρκία. Αντίθετες απαντήσεις υπήρξαν για την 3<sup>η</sup>, 7<sup>η</sup>, 12<sup>η</sup> και 20+ θέση όπου απάντησε αντίστοιχα το 44%, το 13%, το 4% και το 4% των αγοριών και αντίστοιχα πάλι το 60%, το 10%, το 4% και το 3% των κοριτσιών.

9) Ποια πάθηση εμφανίζεται σε μεγαλύτερο ποσοστό σε παιδική ηλικία;



**Σχήμα 8:** Διαπιστώνεται ότι σωστά απάντησε το 71% των αγοριών και το 83% των κοριτσιών παχυσαρκία, ενώ λανθασμένες απαντήσεις ήταν ο διαβήτης, η ανορεξία και οι καρδιακές παθήσεις που αντίστοιχα επέλεξε το 12% και το 17% των αγοριών και το 3%, το 7% και το 7% των κοριτσιών.

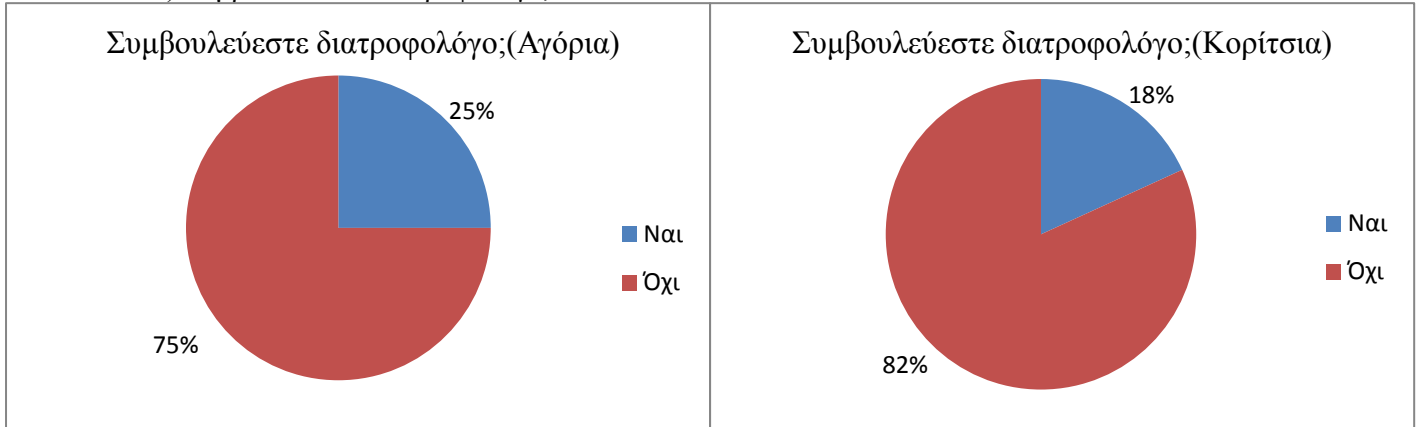
10) Μετά το φαγητό καταναλώνετε φρούτα αμέσως;



**Σχήμα 9:** Παρατηρείται ότι μόνο το 25% των αγοριών και το 7% των κοριτσιών καταναλώνουν πάντα φρούτα αμέσως μετά το φαγητό, ενώ το 42% των αγοριών και το 62% των κοριτσιών συχνά, καθώς το 33% των αγοριών και το 31% των κοριτσιών ποτέ.

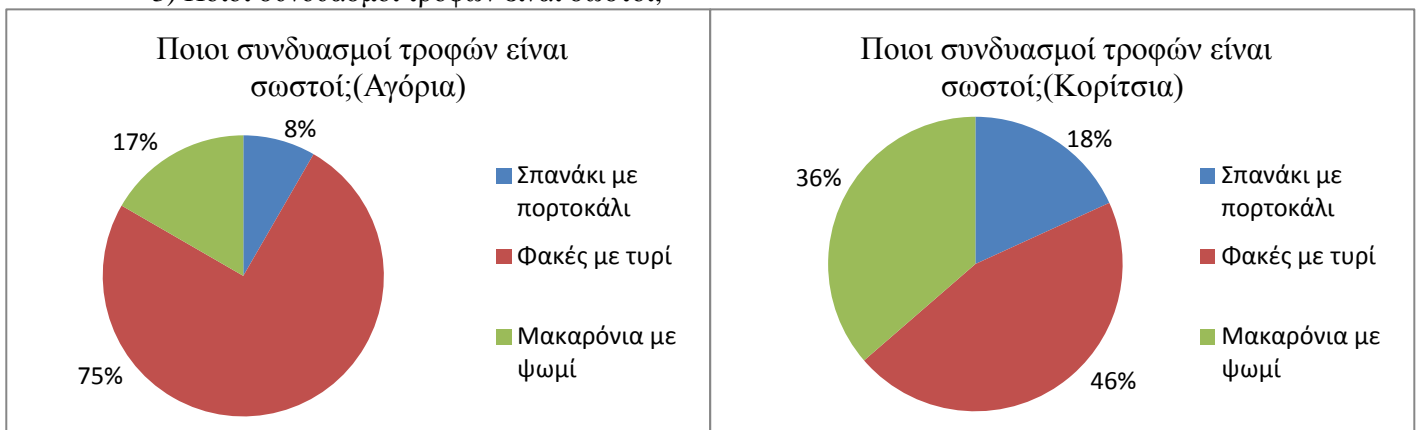
Ηλικία 15-16

2) Συμβουλευέστε διατροφολόγο;



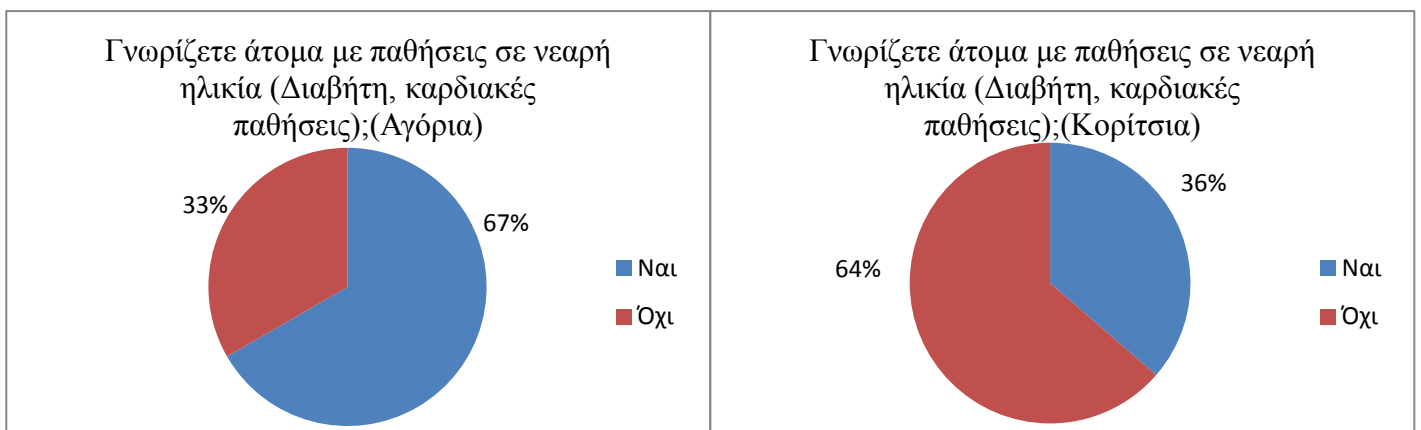
**Σχήμα 10:** Παρατηρείται ότι το 25% των αγοριών και το 18% των κοριτσιών συμβουλευόμαστε διατροφολόγο. Αντίθετα το 75% και το 82% αυτών αντίστοιχα όχι.

3) Ποιοι συνδυασμοί τροφών είναι σωστοί;



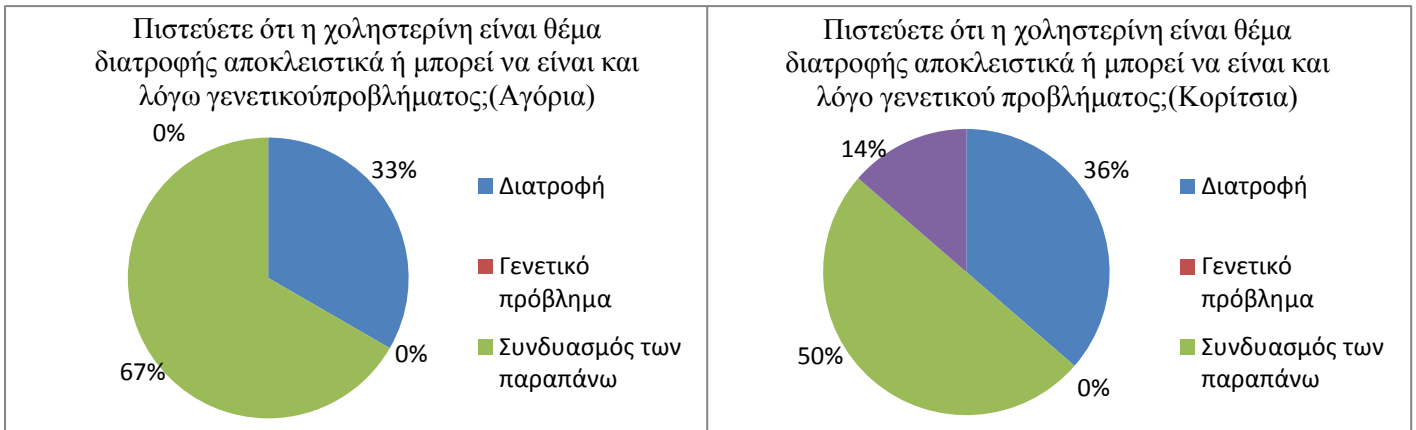
**Σχήμα 11:** Μόνο το 8% των αγοριών και το 18% των κοριτσιών γνωρίζει ότι ο σωστός συνδυασμός τροφών είναι σπανάκι με πορτοκάλι. Το 75% και το 46% αυτών αντίστοιχα απάντησε λάθος φακές με τυρί, όπως επίσης και το 17% και το 36%, οι οποίοι απάντησαν μακαρόνια με ψωμί.

4) Γνωρίζετε άτομα με παθήσεις σε νεαρή ηλικία (Διαβήτη, καρδιακές παθήσεις);



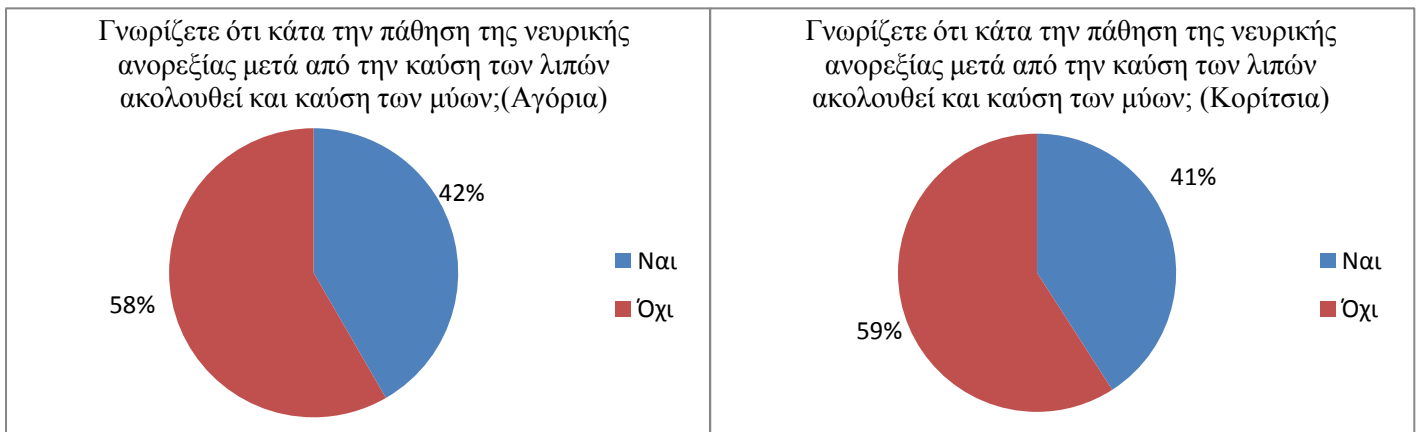
**Σχήμα 12:** Επισημαίνεται ότι το 67% των αγοριών έχουν γνωστούς με παθήσεις, όπως και το 36% των κοριτσιών, με μόλις το 33% των αγοριών και το 64% των κοριτσιών με αρνητική απάντηση.

5) Πιστεύετε ότι η χοληστερίνη είναι θέμα διατροφής αποκλειστικά ή μπορεί να είναι και λόγω γενετικού προβλήματος;



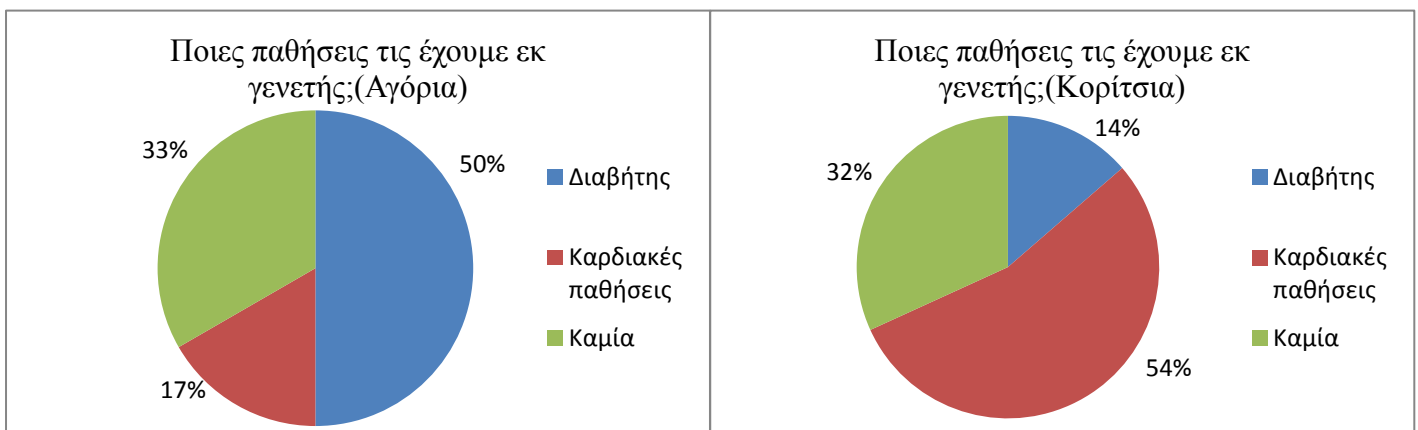
**Σχήμα 13:** Φαίνεται ότι το 33% των αγοριών και το 36% των κοριτσιών πιστεύουν ότι η χοληστερίνη είναι θέμα διατροφής, ενώ το 67% των αγοριών και το 50% των κοριτσιών απάντησαν ότι οφείλεται σε συνδυασμό των παραπάνω και το 14% των κοριτσιών αποφάνθηκε ότι δεν γνωρίζει.

6) Γνωρίζετε ότι κατά την πάθηση της νευρικής ανορεξίας μετά από την καύση των λιπών ακολουθεί και καύση των μυών;



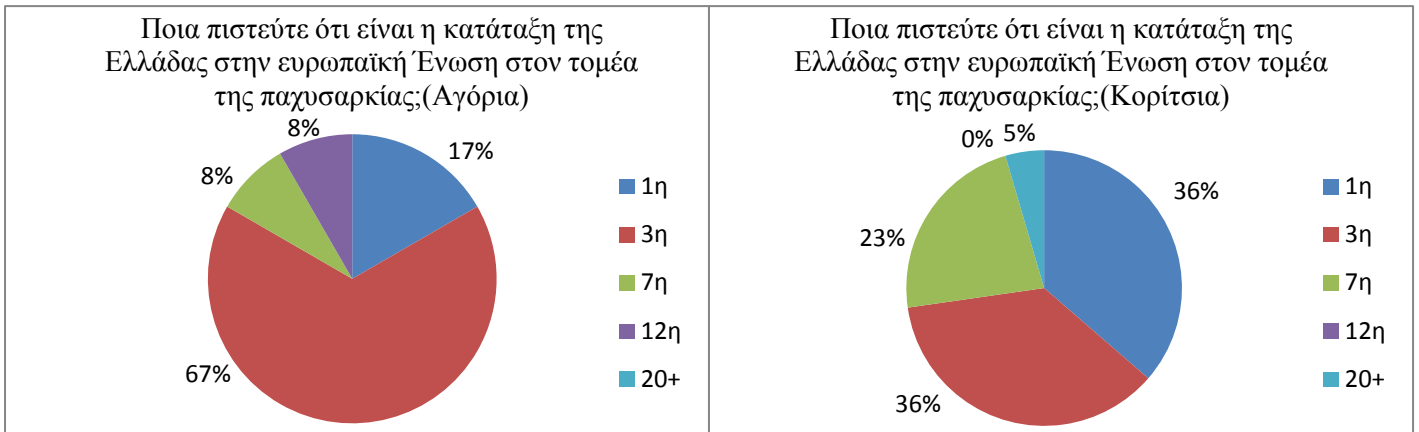
**Σχήμα 14:** Το γεγονός της καύσης των μυών κατά την νευρική ανορεξία στο 58% των αγοριών και στο 59% των κοριτσιών προκάλεσε έκπληξη, καθώς απάντησαν όχι. Ενημερωμένο ήταν μόλις το 42% των αγοριών και το 41% των κοριτσιών.

7) Ποιες παθήσεις τις έχουμε εκ γενετής;



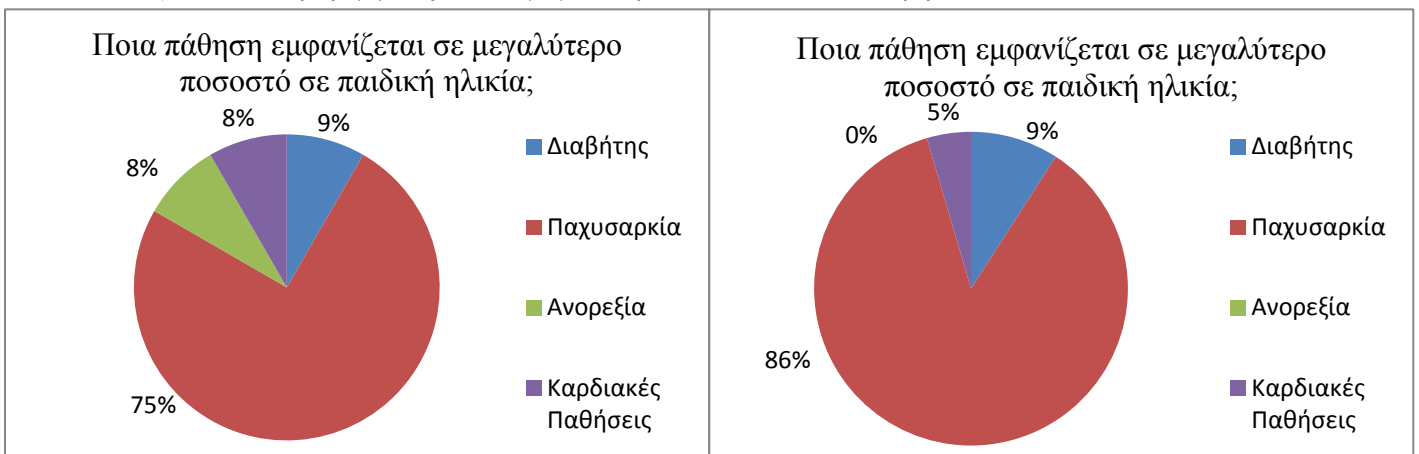
**Σχήμα 15:** Παρατηρείται ότι το 50% των αγοριών και το 14% των κοριτσιών απάντησε ως πάθηση εκ γενετής τον διαβήτη, ενώ το 17% και το 54% αυτών αντίστοιχα θεώρησε τις καρδιακές παθήσεις. Επίσης το 33% των αγοριών και το 32% των κοριτσιών δεν θεωρεί καμία πάθηση εκ γενετής.

8) Ποια πιστεύετε ότι είναι η κατάταξη της Ελλάδας στην Ευρωπαϊκή Ένωση στον τομέα της παχυσαρκίας;



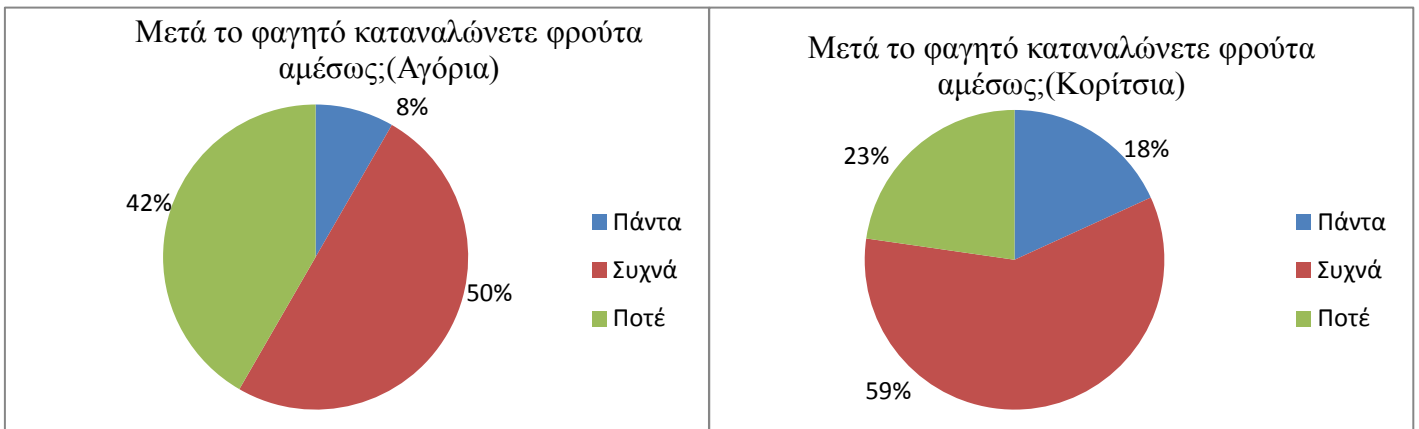
**Σχήμα 16:** Σε αυτήν την ερώτηση φαίνεται ότι μόνο το 17% των αγοριών και το 36% των κοριτσιών είναι ενημερωμένο για την παχυσαρκία. Αντίθετες απαντήσεις υπήρξαν για την 3<sup>η</sup>, 7<sup>η</sup>, 12<sup>η</sup> και 20+ θέση όπου απάντησε αντίστοιχα το 67%, το 8% και το 8% των αγοριών και αντίστοιχα πάλι το 36%, το 23%, το 0% και το 5% των κοριτσιών.

9) Ποια πάθηση εμφανίζεται σε μεγαλύτερο ποσοστό σε παιδική ηλικία;



**Σχήμα 17:** Διαπιστώνεται ότι σωστά απάντησε το 75% των αγοριών και το 86% των κοριτσιών παχυσαρκία, ενώ λανθασμένες απαντήσεις ήταν ο διαβήτης, η ανορεξία και οι καρδιακές παθήσεις που αντίστοιχα επέλεξε το 9%, το 8% και το 8% των αγοριών και το 9%, το 0% και το 5% των κοριτσιών.

10) Μετά το φαγητό καταναλώνετε φρούτα αμέσως;



**Σχήμα 9:** Παρατηρείται ότι μόνο το 8% των αγοριών και το 18% των κοριτσιών καταναλώνουν πάντα φρούτα αμέσως μετά το φαγητό, ενώ το 50% των αγοριών και το 59% των κοριτσιών συχνά, καθώς το 42% των αγοριών και το 23% των κοριτσιών ποτέ.



## Συμπεράσματα

Τα αποτελέσματα έφεραν στην έρευνά μας σημαντικά και χρήσιμα συμπεράσματα. Αρχικά αρκετοί είναι οι έφηβοι που ασχολούνται με τη διτροφή τους, καθώς συμβουλευονται διατροφολόγο, αλλά σε αντίθεση με αυτούς που δεν συμβουλευονται διατροφολόγο είναι πολύ λίγοι. Ειδικότερα υπολογίσαμε τον δείκτη μάζας σώματος από το ύψος και το βάρος τους που έδωσαν στα ερωτηματολόγια και συμπεράναμε ότι στο σχολείο μας από τις ηλικίες των 12 μέχρι 16 δεν υπάρχουν παχύσαρκοι έφηβοι. Σημαντικό είναι να επισημανθεί ότι η μειονότητα των εφήβων είναι ενημερωμένη σχετικά με τους συνδυασμούς τροφών που είναι ωφέλμοι ή και επιβλαβείς για τον οργανισμό μας, καθώς οι περισσότεροι έδωσαν λάθος απάντηση τις φακές με το τυρί, βασιζόμενοι στις συνήθειές τους. Περισσότερα είναι τα έφηβα κορίτσια που έχουν γνωστούς οι οποίοι πάσχουν από παθήσεις, κάτι το οποίο αναδύκνυει την ευαισθητοποίηση των κοριτσιών, σε αντίθεση με τα αγόρια που είναι λιγότερα. Περνώντας στις ερωτήσεις που σχετίζονται με παθήσεις παρατηρήσαμε πολλές θετικές απαντήσεις. Τα κορίτσια σε μικρότερη ηλικία και τα αγόρια έχουν δείξει άνοια σε θέματα παθήσεων, όπως η καύση των μυών μετά την καύση των λιπών κατά την πάθηση της νευρικής ανορεξίας και την κατάταξη της Ελλάδας στην Ευρωπαϊκή Ένωση στον τομέα της παχυσαρκίας. Ήξεραν όμως ότι η πάθηση που εμφανίζεται σε μεγαλύτερο ποσοστό στην παιδική ηλικία είναι η παχυσαρκία, το οποίο μας προβλημάτησε, αλλά καταλάβαμε ότι ουσιαστικά παρατηρούσαν τη γίνεται γύρω τους και όχι τι συμβαίνει στην Ελλάδα σε σχέση με την Ευρωπαϊκή Ένωση. Έτσι λόγω του μεγάλου ποσοστού παχυσαρκίας στην χώρα μας και με τη βοήθεια της βιβλιογραφικής έρευνας συμπεράναμε ότι οι κρίσιμες ηλικίες όπου τα παιδιά εμφανίζουν παχυσαρκία, η οποία αν δεν αντιμετωπιστεί τα οδηγεί σε παχύσαρκους ενήλικες, είναι τα 2-3 έτη, τα 5-7 έτη και η εφηβεία. Τα παχύσαρκα παιδιά διατρέχουν μεγάλο κίνδυνο να εμφανίσουν σημαντικές επιπλοκές στην υγεία τους, τόσο κατά την παιδική ηλικία όσο και αργότερα, καθώς συνήθως αυτά εξελίσσονται σε παχύσαρκους ενήλικες. Γι'αυτό απογοητευτικό είναι ότι το άσχημο γεγονός αυτό γνωρίζουν ελάχιστοι έφηβοι. Ακόμη φάνηκαν περισσότερο ενήμεροι στο θέμα των παθήσεων που έχουμε εκ γενετής, αφού οι περισσότερες απαντήσεις ήταν οι καρδιακές παθήσεις. Επιπλέον για τη χοληστερίνη οι περισσότεροι ήξεραν ότι στις περισσότερες περιπτώσεις οφείλεται σε συνδυασμό γενετικών προβλημάτων και διατροφής, ενώ αρκετοί είναι εκείνοι που υποστήριζαν ότι οφείλεται αποκλειστικά στη διατροφή. Τέλος φαίνεται ότι οι περισσότεροι έφηβοι καταναλώνουν φρούτα αμέσως μετά το φαγητό συχνά, ελάχιστοι πάντα και αρκετοί ποτέ, κάτι το οποίο είναι ανακουφιστικό καθώς όταν καταναλώνεις φρούτα αμέσως μετά το φαγητό ο οργανισμός δεν απορροφά σωστά τις θρεπτικές ουσίες που χρειάζεται.

## Ευχαριστίες

Θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε ιδιαίτερα τη διατροφολόγο και τα άτομα με παθήσεις που δέχτηκαν με τις απαντήσεις στις συνεντεύξεις να μας βοηθήσουν στην διεξαγωγή αυτής της ερευνητικής εργασίας. Επίσης ευχαριστούμε τις υπεύθυνες καθηγήτριες κυρία Κοκκίνου Ελένη και Παπαχρήστου Μαίρη για την βοήθεια και τις συμβουλές που μας παρείχαν, επίσης, κατά την διεξαγωγή της εργασίας, αλλά και στη σύνταξή της.

## Βιβλιογραφία

- <http://www.sintagespareas.gr/simboules/o-diaitologos-mas-enimeronei/265-oi-5-omades-trofimon#ixzz2KEprGoLp> Ανακτήθηκε στις 07/02/2013 με τελευταία ενημέρωση στις 27/05/2011
- <http://www.diet4all.gr/syndyasmoi-trofimwn.php> Ανακτήθηκε στις 07/02/2013 με τελευταία ενημέρωση.#####
- <http://el.wikipedia.org/wiki> Ανακτήθηκε στις 07/02/2013 με τελευταία ενημέρωση στις 20/11/2012
- <http://www.dietup.gr/gynaika/diatrofi/3866-7-syndyasmoi-trofimwn-gia-kalyterh-yegeia.html?start=1> Ανακτήθηκε στις 06/02/13 με τελευταία ενημέρωση 28/10/2011
- <http://www.emedi.gr/1666/oi-pio-dynatoi-syndyasmoi-trofimwn>

- Ανακτήθηκε στις 06/02/13 με τελευταία ενημέρωση στις 03/06/2012
- <http://www.vita.gr/html/ent/077/ent.14077.asp> Ανακτήθηκε στις 06/02/2013 με τελευταία ενημέρωση στις 04/2011
- <http://www.yyka.gov.gr/articles/news/1218-pagkosmia-hmera-kata-ths-ypertashs> Ανακτήθηκε στις 06/02/13 με τελευταία ενημέρωση στις 16/05/2012
- <http://www.vita.gr/html/ent/586/ent.6586.asp> Ανακτήθηκε στις 06/02/13 με τελευταία ενημέρωση στις 28/09/2002
- <http://www.womenonly.gr/article.asp?catid=13309&subid=2&pubid=1058320> Ανακτήθηκε στις 06/02/13 με τελευταία ενημέρωση στις 26/05/2008
- <http://www.vita.gr/html/ent/831/ent.8831.asp> Ανακτήθηκε στις 06/02/13 με τελευταία ενημέρωση στις 04/2009
- [http://www.greekmasa.gr/index.php?option=com\\_bridge&brid=106&Itemid=0&topic=1717.0](http://www.greekmasa.gr/index.php?option=com_bridge&brid=106&Itemid=0&topic=1717.0) Ανακτήθηκε στις 06/02/13 με τελευταία ενημέρωση στις 14/05/2008
- <http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A0%CE%B1%CF%87%CF%85%CF%83%CE%B1%CF%81%CE%BA%CE%AF%CE%B1> Ανακτήθηκε στις 07/02/2013 με τελευταία ενημέρωση στις 26/01/2013
- <http://www.iatropedia.gr/index/section/6> Ανακτήθηκε στις 07/02/2013 με τελευταία ενημέρωση #####
- <http://www.healthyliving.gr/2012/03/12/%CE%B6%CE%AC%CF%87%CE%B1%CF%81%CE%BF-%CE%B4%CE%B9%CE%AC%CE%B3%CE%BD%CF%89%CF%83%CE%B7-%CE%BA%CE%B1%CE%B9-%CE%B5%CE%BE%CE%B5%CF%84%CE%AC%CF%83%CE%B5%CE%B9%CF%82/> Ανακτήθηκε στις 07/02/2013 με τελευταία ενημέρωση στις 12/03/2012
- <http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9C%CE%B5%CF%84%CE%B1%CE%B2%CE%BF%CE%BB%CE%B9%CF%83%CE%BC%CF%8C%CF%82> Ανακτήθηκε στις 07/02/2013 με τελευταία ενημέρωση στις 05/02/2013
- [http://www.incardiology.gr/odigies/diatisi\\_kardia.htm](http://www.incardiology.gr/odigies/diatisi_kardia.htm) Ανακτήθηκε στις 08/02/13 με τελευταία ενημέρωση #####
- <http://www.shape.gr/ygeia/zise-ygieina/elenxe-sakxaro-zaxaro-trofes.html> Ανακτήθηκε στις 07/02/2013 με τελευταία ενημέρωση 30/04/2012
- <http://zouri1.wordpress.com/2010/01/12/%CF%84%CF%81%CE%BF%CF%86%CE%AD%CF%82-%CF%80%CE%BF%CF%85-%CE%B1%CE%BD%CE%B5%CE%B2%CE%AC%CE%B6%CE%BF%CF%85%CE%BD-%CF%84%CE%BF-%CE%B6%CE%AC%CF%87%CE%B1%CF%81%CE%BF/> Ανακτήθηκε στις 07/02/2013 με τελευταία ενημέρωση στις 12/01/2010
- [http://www.diabetes.org.cy/index.php?option=com\\_content&task=view&id=145&Itemid=33](http://www.diabetes.org.cy/index.php?option=com_content&task=view&id=145&Itemid=33) Ανακτήθηκε στις 07/02/2013 με τελευταία ενημέρωση #####
- <http://www.apn.gr/uncategorized/%CE%B7-%CE%B5%CE%BB%CE%BB%CE%AC%CE%B4%CE%B1-%CF%80%CF%81%CF%8E%CF%84%CE%B7-%CF%83%CF%84%CE%B7%CE%BD-%CE%B5%CF%85%CF%81%CF%8E%CF%80%CE%B7-%CF%83%CE%B5-%CF%80%CE%BF%CF%83%CE%BF%CF%83%CF%84%CE%AC-%CF%80/#> Ανακτήθηκε στις 07/02/2013 με τελευταία ενημέρωση #####