

ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΥΠΡΟΥ
ΓΕΩΤΕΧΝΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΚΑΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ
ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ



Πτυχιακή εργασία

ΟΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΤΩΝ ΑΤΟΜΩΝ
ΣΤΗΝ ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΟΜΑΔΑ 18-25 ΕΤΩΝ ΚΑΙ Η
ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΤΟΥΣ ΜΕ ΤΟ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΟ
ΠΡΟΤΥΠΟ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Νίκη Κλεάνθους

Λεμεσός 2016

ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΥΠΡΟΥ

ΓΕΩΤΕΧΝΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΚΑΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ

ΤΜΗΜΑ ΓΕΩΠΟΝΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΒΙΟΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ ΚΑΙ

ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Πτυχιακή εργασία

ΟΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΤΩΝ ΑΤΟΜΩΝ

ΣΤΗΝ ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΟΜΑΔΑ 18-25 ΕΤΩΝ ΚΑΙ Η

ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΤΟΥΣ ΜΕ ΤΟ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΟ

ΠΡΟΤΥΠΟ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Νίκη Κλεάνθους

Σύμβουλος καθηγητής
Δρ. Γεώργιος Μπότσαρης

Λεμεσός 2016

Πνευματικά δικαιώματα

Copyright © Νίκη Κλεάνθους, 2016

Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος. All rights reserved.

Διαβεβαιώνω ότι εγώ η Νίκη Κλεάνθους είμαι η συγγραφέας της συγκεκριμένης πτυχιακής εργασίας. Παράλληλα βεβαιώνω ότι όλες οι πληροφορίες, έρευνες, αποτελέσματα και διάφορα άλλα στοιχεία που χρησιμοποίησα για τη συγγραφή αυτής της εργασίας ήταν από αναγνωρίσιμες πηγές, οι οποίες αναφέρονται στο τέλος της πτυχιακής μου εργασίας. Τελειώνοντας βεβαιώνω ότι η εργασία αυτή προετοιμάστηκε από εμένα προσωπικά για τις ανάγκες του προγράμματος σπουδών του τμήματος μου, το οποίο είναι το Τμήμα Γεωπονικών Επιστημών, Βιοτεχνολογίας και Επιστήμης Τροφίμων του Τεχνολογικού Πανεπιστημίου Κύπρου.

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Είναι χρέος μου να ευχαριστήσω όλους όσους έχουν συμβάλει στην υλοποίηση αυτής της πτυχιακής εργασίας, οι οποίοι είναι ο σύμβουλος καθηγητής μου Γιώργος Μπότσαρης, η βοηθός του Έλενα Χατζημπεϊ και όλοι όσοι συμμετείχαν στη συμπλήρωση των ερωτηματολογίων των οποίων τους είχα δώσει. Όσον αφορά τον επιβλέποντα καθηγητή μου θα ήθελα να τον ευχαριστήσω ιδιαίτερα για τη συνεισφορά του για την εκπόνηση της παρούσας εργασίας, καθώς και για την καθοδήγηση του και τις χρήσιμες συμβουλές που μου έχει δώσει μέχρι τώρα. Όπως επίσης και για όλο αυτό το χρόνο που έχει αφιερώσει για να μου λύσει διάφορες απορίες όσον αφορά την εργασία αυτή και για την υπομονή του. Όσο αφορά τη βοηθό του κ. Έλενα Χατζημπεϊ, θα ήθελα να την ευχαριστήσω και αυτή ξεχωριστά για τον πολύτιμο χρόνο τον οποίο μου αφιέρωσε, παρά το βαρυφορτωμένο της πρόγραμμα, για την καθοδήγηση της όσον αφορά τα ερωτηματολόγια και το ανέβασμα τους στο πρόγραμμα SPSS 19.0, όπως επίσης και για το ότι οποιαδήποτε στιγμή τη χρειαζόμουν ήταν πρόθυμη να με βοηθήσει. Επίσης θέλω να την ευχαριστήσω για την εμπιστοσύνη που μου είχε δείξει με το γεγονός ότι μου δάνεισε την ζυγαριά της και το ειδικό όργανο για να μετράω το ύψος των ατόμων που συμπλήρωναν τα ερωτηματολόγια μου. Παράλληλα θέλω να ευχαριστήσω όλους αυτούς που με υπομονή μου συμπλήρωσαν τα ερωτηματολόγια, με βάση τα οποία έβγαλα όλα μου τα αποτελέσματα στην εργασία αυτή, όπως επίσης και για τον πολύτιμο χρόνο που μου αφιέρωσαν.

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Από παλαιότερα χρόνια η διατροφή διαδραμάτιζε καθοριστικό ρόλο στη ζωή των ανθρώπων, ότι δηλαδή ισχύει και για όλους τους υπόλοιπους ζωντανούς οργανισμούς. Η σωστή διατροφή έχει άμεση συσχέτιση με την υγεία και την πρόσληψη όλων των απαραίτητων θρεπτικών συστατικών που χρειάζεται το κάθε άτομο. Παρ' όλα αυτά και άλλα θετικά στοιχεία που συνδέονται με τη σωστή διατροφή, η κακή αλλά και παράλληλα ελλιπής διατροφή είναι πιθανόν να προκαλέσει στους ανθρώπους ποίκιλα χρόνια νοσήματα. Τα νοσήματα αυτά μπορούν να προκληθούν λόγω έλλειψης ή περίσσειας κάποιων θρεπτικών συστατικών, από τις κακές διατροφικές συνήθειες όπως είναι η υπερκατανάλωση αλκοόλ, ζάχαρης και νατρίου. Για την ελαχιστοποίηση των χρόνιων νοσημάτων λοιπόν, από τη δεκαετία του 1960, προτείνεται εδώ και πολλά χρόνια ένα διατροφικό πρότυπο, γνωστό και ως Μεσογειακή Διατροφή. Το πρότυπο αυτό χαρακτηρίζεται από μέτρο και ποικιλία και το συναντάμε κυρίως στις ελαιοπαραγωγικές χώρες της Μεσογείου. Έχει προστατευτική δράση έναντι στα χρόνια νοσήματα και μπορεί να αντικαταστήσει ακόμα και μια δίαιτα η οποία είναι χαμηλή σε κορεσμένα λιπαρά.

Για την ολοκλήρωση της παρούσας πτυχιακής εργασίας, πάρθηκαν στοιχεία από τη διεθνή βιβλιογραφία. Σκοπός της εργασίας αυτής ήταν η διερεύνηση των διατροφικών συνηθειών στην ηλικιακή ομάδα από 18 έως 25 ετών. Λόγο του ότι δεν υπήρχαν επαρκή διαθέσιμα πρωτογενή στοιχεία, για την υλοποίηση της και την εύρεση των στοιχείων, χρησιμοποιήθηκε ένα ειδικό ερωτηματολόγιο με ποικιλία ερωτήσεων, τόσο ανοικτού όσο και κλειστού τύπου. Συμπληρώθηκαν όλα τα ερωτηματολόγια από άτομα αυτού του ηλικιακού εύρους, και για τη συμπλήρωση κάποιων ερωτήσεων χρειάστηκε η βοήθεια μιας ζυγαριάς και ενός οργάνου για μέτρηση ύψους. Ο απαιτούμενος χρόνος για τη συμπλήρωση των ερωτηματολογίων αυτών δεν ξεπερνούσε τα 7-8 λεπτά. Η χρονική περίοδος που χρειάστηκε για τη συμπλήρωση των ερωτηματολογίων αυτών ήταν από αρχές Μαρτίου μέχρι τέλος Μαΐου το 2015. Ο τελικός αριθμός δειγμάτων που είχε συγκεντρωθεί στο τέλος με εξαίρεση αυτά που απορρίφθηκαν λόγω ελλιπών στοιχείων, ήταν 101 ερωτηματολόγια.

Όσον αφορά τα αποτελέσματα της συγκεκριμένης έρευνας, τα αποτελέσματα τα οποία είχαν σχετικά μεγάλες διαφορές ήταν όσον αφορά την κατανάλωση και δεύτερου φρούτου κάθε μέρα όπου το 76.76% του πληθυσμού είχε δώσει αρνητική απάντηση. Τα ίδια αποτελέσματα

και ακόμα πιο έντονα παρατηρήθηκαν στην ερώτηση αν καταναλώνουν ωμά ή μαγειρεμένα λαχανικά περισσότερο από μια φορά την ημέρα, όπως και στην ερώτηση για την κατανάλωση ψαριών όπου προέκυψαν τα ίδια αποτελέσματα. Και τέλος όσον αφορά την κατανάλωση ελαιολάδου στο σπίτι το 96.96% του πληθυσμού είχε απαντήσει θετικά.

Τελειώνοντας η μελέτη αυτή είναι πολύ σημαντική και καλό θα ήταν στο μέλλον να γίνει περαιτέρω διερεύνηση σε μεγαλύτερο βάθος όσον αφορά τις διατροφικές συνήθειες αυτής της ηλικιακής ομάδας.

ABSTRACT

Since old times the diet played a key role in people's lives, this that also applies to all other living creatures. Proper nutrition has a direct correlation with health and the intake of all essential nutrients that are needed by every person. Despite all these and other positive factors that are associated with proper nutrition, poor but also alongside incomplete diet is likely to cause humans a variety of chronic diseases. These diseases may be caused due to a lack or excess of certain nutrients, by poor eating habits such as overconsumption of alcohol, sugar and sodium. To minimize the chronic diseases therefore, since the decade of 1960's a dietary pattern is proposed for many years, which is known as the Mediterranean Diet. This model is characterized by moderation and variety and is primarily found in the oil producing countries of the Mediterranean. It has a protective action against the chronic diseases and any may even replace a diet that is low in saturated fat.

For the completion of this thesis, data was taken from international literature. The aim of this project was to investigate the dietary habits in the age groups of 18-25 year olds. Due to the fact that there were no adequate primary data, for the implementation and for finding data, a special questionnaire was used with a variety of questions, both an opened and a closed type. All questionnaires where completed by people of this age range, and for some questions to be completed a scale and an instrument of measuring height was required. The time required for completing these questionnaires was from early March until the end of May 2015. The final number of samples that was collected at the end with the exception of those that were rejected because of incomplete data, were 101 questionnaires.

Regarding the results of this study, the results which had relatively large defferences were in terms of consumption of a second fruit every day, where 76.76% of the population gave a negative answer. The same results and even stronger where observed in the question if they consume raw or cooked vegetables more than once a day, as in the question about eating fish where the same results were obtained. And finally, in terms of consuming oil at home, 96.96% of the population responded positively.

Finally, this study is very important and it would be good if in the future there was further investigation in greater depth as far as it concerns dietary habits in this age group.