

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Από αρχαιότατων χρόνων, η διατροφή διαδραμάτιζε σημαντικό ρόλο στη ζωή όλων των ζωντανών οργανισμών. Αποτελεί τη διαδικασία κατά την οποία ένας ζωντανός οργανισμός καταναλώνει τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά που είναι αναγκαία για τον οργανισμό. Στόχοι της είναι η κάλυψη των αναγκών του οργανισμού σε ενέργεια και θρεπτικά συστατικά, η επίτευξη καλής σωματικής και πνευματικής υγείας, καθώς και η επάρκεια αλλά και η περίσσεια. Όμως παρόλα τα θετικά που παρέχει η σωστή διατροφή, με την κακή και πτωχή διατροφή είναι πολύ πιθανόν να οδηγηθούν οι άνθρωποι σε διάφορα χρόνια νοσήματα. Τα χρόνια νοσήματα προκαλούνται από ελλείψεις και περίσσειες θρεπτικών συστατικών, από υπερκατανάλωση αλκοόλ, ζάχαρης και νατρίου. Ωστόσο για τη μείωση των διάφορων νοσημάτων που εμφανίζονται, προτείνεται εδώ και αρκετά χρόνια, από τη δεκαετία του 1960, ένα διατροφικό πρότυπο, γνωστό ως Μεσογειακή Διατροφή. Αυτό το διατροφικό πρότυπο συναντάται στις ελαιοπαραγωγικές χώρες της Μεσογείου και χαρακτηρίζεται από μέτρο και ποικιλία. Μπορεί να προστατεύσει από μια ποικιλία χρόνιων νοσημάτων και είναι κάτι πολύ περισσότερο από μια δίαιτα χαμηλή σε κορεσμένα λιπαρά.

Για την υλοποίηση της παρούσας πτυχιακής διατριβής, χρησιμοποιήθηκαν στοιχεία από τη διεθνή βιβλιογραφία. Σκοπός της μελέτης αυτής ήταν η καταγραφή των διατροφικών συνηθειών ενηλίκων, ηλικίας άνω των 50 ετών. Επίσης λόγω του ότι δεν υπήρχαν επαρκή διαθέσιμα πρωτογενή στοιχεία, για την ολοκλήρωση της χρησιμοποιήθηκε ένα ειδικό ερωτηματολόγιο με διάφορες ερωτήσεις, ανοικτού και κλειστού τύπου. Συμπληρώθηκαν όλα τα ερωτηματολόγια από άτομα αυτού του ηλικιακού εύρους. Για πιο αξιόπιστα αποτελέσματα, η συμπλήρωση των ερωτηματολογίων έγινε με τη βοήθεια μιας ζυγαριάς και ενός οργάνου μέτρησης του ύψους. Η διαδικασία για τη συμπλήρωση τους πραγματοποιήθηκε κατά το χρονικό διάστημα Μαρτίου-Μαΐου του 2015 και στο τέλος συγκεντρώθηκαν 102 ερωτηματολόγια. Αυτά τα δείγματα που πάρθηκαν, καταγράφηκαν και πραγματοποιήθηκε σύγκριση τους με τη Μεσογειακή Διατροφή. Όσον αφορά τα αποτελέσματα της συγκεκριμένης έρευνας, προκύπτει ότι περισσότεροι άνδρες παραλείπουν το πρωινό τους σε σχέση με τις γυναίκες. Ακόμη περισσότεροι άνδρες καταναλώνουν προϊόντα αρτοποιείου στο πρωινό τους σε σύγκριση με τις γυναίκες. Επιπλέον άλλο σημαντικό αποτέλεσμα είναι ότι περισσότερες γυναίκες κατανάλωναν δημητριακά ή σιτηρά

στο πρωινό τους. Τα αποτελέσματα αυτά που προέκυψαν επηρεάζονταν από κάποιους παράγοντες οι οποίοι ήταν το επίπεδο εκπαίδευσης, η ηλικία και το φύλο. Εν κατακλείδι, αυτή η μελέτη είναι πολύ σημαντική και στο μέλλον θα πρέπει να υπάρξουν και άλλες που θα εξετάσουν σε πιο μεγάλο βάθος τις διατροφικές συνήθειες αυτής της ηλικιακής ομάδας.