

ΙΟΝΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΣΧΟΛΗ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΚΑΙ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ
ΤΡΟΦΙΜΩΝ



ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΜΕΛΕΤΗ

**ΘΕΜΑ: ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΣΛΑΜΒΑΝΟΜΕΝΗΣ ΠΟΣΟΤΗΤΑΣ
ΑΛΑΤΙΟΥ ΑΠΟ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΕΣ ΣΕ ΠΕΡΙΟΧΕΣ ΑΘΗΝΑΣ ΚΑΙ
ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ ΚΡΗΤΗΣ**

ΕΠΙΒΛΕΠΩΝ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ

Μπουχάγιερ Παύλος , Επίκουρος καθηγητής γεωπονίας, Δρ. Βιολογικής Γεωργίας.

ΔΗΛΑΒΕΡΑΚΗ ΚΑΤΕΡΙΝΑ , ΑΜ:18071

ΑΡΓΟΣΤΟΛΙ , ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ 2022



ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Θα ήθελα να ευχαριστήσω θερμά τον καθηγητή μου Κ. Παύλο Μπουχάγερ, επίκουρο καθηγητή γεωπονίας και Δρ. βιολογικής Γεωργίας, τόσο για την αμέριστη εμπιστοσύνη που μου έδειξε μιας και που βαδίσαμε σε δυσμενής και απαιτητικές συνθήκες σε μία περίοδο πανδημίας, αναθέτοντας μου την παρούσα πτυχιακή μελέτη, όσο και για την πλήρη υποστήριξη που πρόσφερε αφειδώς μέχρι την ολοκλήρωση της σε αυτό το συνοπτικό χρονικό διάστημα που προτίμησα να αναλάβω. Το κάθε ξεκίνημα ή η κάθε αρχή όπως λένε, ήταν αρκετά απαιτητική σε συνάρτηση με τον χρόνο, ο οποίος ήταν ελάχιστος, αρκετά γρήγορος και αποπνικτικός. Τα γεγονότα και οι καταστάσεις ήταν και εκείνες πειστικές και δύσκολες. Για την συγγραφή λοιπόν της μελέτης μου οι πληροφορίες, οι πηγές και τα μέσα που χρησιμοποίησα ήταν σε πρώτη βάση κυρίως από το διαδίκτυο και σε δεύτερη βάση από βιβλία και συγγράμματα όπου είχα δανειστεί από κάποιο βιβλιοπωλείο της γειτονιάς, παρόλο που ο όγκος των πληροφοριών και των στοιχείων δεν ήταν μεγάλος και βοηθητικός. Η πολύτιμη καθοδήγηση του έπαιξε σημαντικό ρόλο στη έρευνα, ανακαλύπτοντας πρωτοπόρες λύσεις πάντα με προτεραιότητα την διαφύλαξη της υγείας των συνανθρώπων μου και της δικής μου, με κανόνες και μέτρα προστασίας από τον Covid-19, όπως όριζε και η Κυβέρνηση.

Ευχαριστίες θα ήθελα να εκφράσω και στα άτομα εκείνα που με βοήθησαν με την εκπόνηση της πτυχιακής μου μελέτης αφού η αλληλεγγύη, η συνεισφορά που υπήρξε σε μεγάλο βαθμό απροσδόκητη και ωφέλιμη, καθώς και σε όλους εκείνους τους ανθρώπους που δέχτηκαν να συνεργαστούμε παράλληλα και σε αυτούς που δεν ήταν διατεθειμένο, για την απάντηση των προσωπικών συνεντεύξεων του ερωτηματολογίου.

Τελειώνοντας θα ήμουν αδικαιολόγητη αν δεν εκφράσω πρωτίστως, βαθύτατα και ειλικρινά τις ευχαριστίες μου στους γονείς και τους φίλους μου που με πολύ αγάπη, ανοχή και επιμονή στήριξαν την μέχρι τώρα προσπάθεια και πορεία μου και συνεχίζουν με θυσίες να με στηρίζουν ηθικά και οικονομικά φροντίζοντας πάντα για το καλύτερο και στη μόρφωση και στην επαγγελματική μου συνέχεια, έχοντας θέσει κύριο και καθοριστικό στόχο να τους κάνω υπερήφανους.

Κατερίνα Δηλαβεράκη

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Αναπόσπαστη ουσία και τρόφιμο στη διατροφή του ανθρώπινου οργανισμού μέχρι και σήμερα αποτελεί το αλάτι κοινώς ως χλωριούχο νάτριο ή άλας. Είναι μια φυσική ένωση που χρησιμοποιείται συνήθως για να νοστιμίσει το φαγητό. Βρίσκει εφαρμογές τόσο στην βιομηχανία τροφίμων, όσο και στην χημική βιομηχανία, παραδείγματος χάριν για τη θραύση πάγου ή για την αποσκλήρυνση του νερού. Ωστόσο, τις τελευταίες δεκαετίες, έχει αποκτήσει κακή φήμη και έχει συνδεθεί με συνθήκες όπως η υψηλή αρτηριακή πίεση, οι καρδιακές παθήσεις, ακόμη και ο καρκίνος του στομάχου λόγω της υπερβολικής κατανάλωσης σε αλάτι αποτελώντας την κύρια πηγή πρόσληψης του νατρίου. Ο μέσος άνθρωπος στις κοινωνίες δυτικού τύπου καταναλώνει 3.400mg νατρίου, ενώ οι επιστημονικές συστάσεις για τους υγιεινής ενήλικες προτείνουν 2.400mg και για τα άτομα με υψηλή αρτηριακή πίεση 1.500mg. Μελέτες αναφέρουν πως το 80% της συνολικής πρόσληψης νατρίου προέρχεται από επεξεργασμένα προϊόντα. Βέβαια, εκτεταμένες και εξειδικευμένες έρευνες αποδεικνύουν την αποτελεσματικότητα του χλωριούχου νατρίου έναντι της επιβίωσης ή ανάπτυξης των αλλοιωγόνων και παθογόνων μικροοργανισμών καθιστώντας το απαραίτητο πρόσθετο ή συντηρητικό στη βιομηχανία τροφίμων. Σκοπός της παρούσας πτυχιακής έρευνας είναι, η αξιολόγηση της προσλαμβανόμενης ποσότητας αλατιού που καταναλώνει ένα πλήθος καταναλωτών, με άμεσο στόχο την ενημέρωση για τα αποδεκτά όρια πρόσληψης του νατρίου για την ασφαλή και σωστή κατανάλωση του με κυρίαρχο σκοπό την προστασία της ανθρώπινης υγείας. Συμπερασματικά, το σύνολο των ερωτηθέντων που έβαλαν μέρος δεν διαθέτουν τις απαραίτητες γνώσεις για τα επιτρεπόμενα όρια αλατιού που πρέπει να καταναλώνουν αλλά και για τις κρυφές πηγές νατρίου στα επεξεργασμένα τρόφιμα.

Λέξεις κλειδιά : χλωριούχο νάτριο, ανώτατα όρια κατανάλωσης, αρνητικές επιδράσεις, κρυφές πηγές νατρίου

ABSTRACT

An integral substance and food in the diet of the human body to this day is salt commonly known as sodium chloride or salt. It is a natural compound commonly used to flavor food. It finds applications in both the food industry and the chemical industry, for example for breaking ice or softening water. In recent decades, however, it has gained a reputation for being associated with conditions such as high blood pressure, heart disease, and even stomach cancer due to excessive salt intake being the main source of sodium intake. The average person in western societies consumes 3,400mg of sodium, while scientific recommendations for hygienic adults suggest 2,400mg and for people with high blood pressure 1,500mg. Studies show that 80% of total sodium intake comes from processed products. Of course, extensive and specialized research proves the effectiveness of sodium chloride against the survival or growth of pathogenic and pathogenic microorganisms making it the necessary additive or preservative in the food industry. The purpose of this dissertation is to evaluate the amount of salt consumed by a large number of consumers, with the immediate aim of informing about the acceptable limits of sodium intake for its safe and proper consumption with the overriding purpose of protecting human health. In conclusion, all the respondents who took part do not have the necessary knowledge about the permissible salt limits they should consume but also about the hidden sources of sodium in processed foods.

Keywords: sodium chloride, consumption ceilings, negative effects, hidden sources of sodium.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

ΠΕΡΙΛΗΨΗ.....	3
ABSTRACT.....	4
ΕΙΣΑΩΓΗ.....	7
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1.....	7
1.1.Ιστορική αναδρομή αλατιού.....	7
1.2 Χαρακτηριστικά χλωριούχου νατρίου.....	10
1.3 Προέλευση και σύσταση NaCl.....	11
1.4 Θαλασσινό αλάτι.....	13
1.5 Χονδρό αλάτι.....	14
1.6 Κρυσταλλικό αλάτι.....	15
1.7 Επιτραπέζιο αλάτι.....	16
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2	16
2.1 Υποκατάστατα άλατος.....	16
2.2 Χρησιμότητα Χλωριούχου Νατρίου.....	18
2.3 Απορρόφηση θρεπτικών συστατικών.....	19
2.4 Ρύθμιση του όγκου και της πίεσης του αίματος.....	20
2.5 Επίδραση αλατιού στη υψηλότερη πίεση.....	21
2.6 Αλάτι και σαρκώδης διαβήτης.....	23
2.7 Περιεκτικότητα τροφίμων σε αλάτι.....	24
2.8 Χρήσεις Χλωριούχου νατρίου.....	27

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3	28
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ	28
3.1 Σκοπός της έρευνας	28
3.2 Ρόλος της έρευνας	30
3.3 Δείγμα έρευνας	31
3.3.1 Παρουσία ερωτηματολογίου της έρευνας	32
3.5 Εργαλεία έρευνας.....	35
 ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4.....	36
4.1 Στατιστικά και αποτελέσματα.....	36
4.1.1 Διαγράμματα Κρήτης.....	36
4.1.2 Διαγράμματα Αθήνας.....	82
4.2 ΣΥΖΗΤΗΣΗ	128
4.3 ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ.....	130
 <i>ΒΙΒΛΙΟΓΡΦΙΑ.....</i>	<i>132</i>

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

1.2 Ιστορική αναδρομή αλατιού

Το αλάτι είναι απαραίτητο συστατικό τροφίμων για τον άνθρωπο γι' αυτό ήταν γνωστό και χρησιμοποιείται από την αρχαία εποχή. Πιο συγκεκριμένα, ο ανθρώπινος πολιτισμός απαιτούσε την ανάγκη για αναζήτηση μεθόδων που θα έκαναν εφικτή την συντήρηση και θα διαφύλαξη των τροφίμων από αλλοιώσεις με σκοπό την διάρκεια της μακροζωίας τους, την ποιοτική αναβάθμιση και εξέλιξη τους, συγκαταλέγοντας μέσα σε αυτά το κρέας και τα ιχθυηρά. Από την παλαιολιθική εποχή οι χρήσεις του άλατος ήταν ποικίλες καθώς, δεν τοποθετείται μόνο ως καρύκευμα προσδίδοντας μια νόστιμη γεύση στα φαγητά, αλλά και ως μέσο έκφρασης του πολιτισμού. Εδώ και χιλιάδες χρόνια η κύρια μέθοδος διατήρησης των τροφίμων χρησιμοποιώντας το αλάτι ,είναι η αλιπάσωση που μπορεί να εφαρμοσθεί μόνη της ή και σε συνδυασμό με άλλες. Βασίζεται στην ιδιότητα του αλατιού να εμποδίζει την ανάπτυξη των μικροοργανισμών μειώνοντας το διαθέσιμο γι' αυτούς νερό. Εφαρμόζεται σε νωπά κρέατα και ψάρια και τα προϊόντα που παράγονται ονομάζονται αλίπαστα. (Zimmermann,2018)

Η ικανότητα διατήρησης των τροφίμων και η διατροφική χρήση του αλατιού από το παρελθόν μέχρι και σήμερα αποτέλεσε σημαντική πηγή φωτός για την επιβίωση των ανθρώπων όντων και την ευημερία του πολιτισμού. Τα τρόφιμα που ήταν εποχιακά ενεργά απαλειφθήκαν από την μεταφορά τους σε μακρινές αποστάσεις, χωρίς να υπάρχει κίνδυνος για απουσία πολύτιμων αγαθών. Εντούτοις, η παραγωγή και η

επεξεργασία του αλατιού ήταν δυσχερής πέρα από το γεγονός της χρήσης του σε μεγάλη κλίμακα προς τα τρόφιμα, με συνέπεια που το μετέβαλε σε ανταλλακτικό μέσο και σε μορφή νομίσματος για αρκετούς λαούς. Παρατίθεται το ζήτημα για την καθιέρωση δρόμων άλατος από την εποχή του χαλκού, όπως το *via salaria* στην γειτονική χώρα, την Ιταλία. (Zimmermann,2018.)

Πρωταρχικές παραπομπές εμφανίζονται στη βουδιστική γραφή για το αλάτι της θάλασσας. Το ξεκίνημα της μεθόδου παραγωγής βασίζεται στην εξάτμιση του νερού από το θαλάσσιο άλας. Η εκπλήρωση της εξάτμισης καθίσταται είτε με φυσικό τρόπο όπως με την χρήση της ηλιακής ενέργειας, είτε με την χρήση μηχανικών πηγών καυσίμων. Στις χώρες της Μεσογείου όπου το κλίμα είναι αρκετά ζεστό επιτυγχάνεται η ολοκληρωτική παραγωγή του θαλασσινού αλατιού.

Ο λαός των Ασσύριων έδωσε το πράσινο φως στους υπόλοιπους με την χρησιμοποίηση του άλατος σε στρατιωτική πρακτική αλάτισης της γης παρόλο που η αξία του στην αγορά ήταν αρκετά υψηλή. Η αυστηρή ζήτηση μεταφοράς του αλατιού αποτέλεσε την κατασκευή δρόμων για την κυκλοφορία του στην μητρόπολη, με πιο γνωστή την διαδρομή Sabine που οδηγούσε από την Ρώμη στην Αδριατική θάλασσα. Στην Ρωμαϊκή αυτοκρατορία διατίμηση του αλατιού υπήρξε αρκετά μεγάλη, χρησιμοποιώντας το αλάτι ως χρηματικό ποσό ή πληρωμή. Η αγγλική λέξη ‘salary’ που σημαίνει μισθός προέρχεται από τη λατινική λέξη ‘salarium’ που επεξηγεί την έννοια της πληρωμής με αλάτι έναντι χρημάτων. (Zimmermann,2018.)

Η διακίνηση του αλατιού επιτεύχθηκε μέσω των δρόμων αλατιού στο γερμανικό λαό κατά την εποχή της ρωμαϊκής εξουσίας και τους μεσαιωνικούς χρόνους. Η δημοπρασία των σκλάβων έναντι του αλατιού διεξάγονταν στις χερσαίες αγορές του Σαχέλ, με πιο δημοφιλής την αγορά του Timbuktu. (Zimmermann, 2018.)

Η εξόρυξη του άλατος από παλιά μέχρι και σήμερα γίνεται εφικτή από γεωλογικά κοιτάσματα. Στη βόρεια Ευρώπη η εξόρυξη αλατιού ανάγεται στη Νεολιθική περίοδο (2η χιλιετία π.Χ.) με αρχαιότερες μαρτυρίες από την περιοχή της Κρακοβίας. Νοτιότερα, στις Άλπεις, ευρήματα μέσα σε μια ξύλινη καλύβα πιθανολογείται ότι είναι του 1300 π.Χ. Η τεκμηριωμένη πανάρχαια δραστηριότητα της εξόρυξης αλατιού στην Ευρώπη έχει αφήσει ζωηρό το αποτύπωμά της στο όνομα πολλών περιοχών, όπως είναι η Saale και η Halle της Γερμανίας, όπου η παραγωγή αλατιού ανάγεται στην Εποχή του Χαλκού, η κοιλάδα Seille της Λωραίνης (Γαλλία) ή το Salzburg και στο Hallstatt στις ανατολικές Άλπεις με αλατωρυχεία χρονολογούμενα στην πρώιμη Εποχή του Σιδήρου. (Zimmermann, 2018.)

Σε άλλες περιοχές του πλανήτη, οι οποίες είτε βρίσκονται μακριά από θάλασσα είτε διακρίνονται για συχνές και μεγάλες βροχοπτώσεις, επινοήθηκαν άλλοι τρόποι για την παραγωγή αλατιού. Στο Bunyoro της Αφρικής, για παράδειγμα, όπου η παραγωγή αλατιού ήταν αποκλειστικά γυναικεία ενασχόληση, χώμα κορεσμένο σε αλάτι αναμειγνυόταν με νερό και στη συνέχεια διηθείτο παράγοντας άρμη, η οποία με βράσιμο εξατμιζόταν και έδινε μικρές ποσότητες αλατιού. Σε περιοχές πάλι με τροπικό κλίμα, όπως είναι η λεκάνη του Κονγκό (Δυτ. Αφρική) ή τα δάση του Δυτικού Αμαζονίου (Ν. Αμερική), οι φυλές Yoruba και Boro αντίστοιχα παράγουν αλάτι από τη στάχτη φυτών που αναπτύσσονται σε αλμυρά νερά. Διηθώντας τη στάχτη ανάμεικτη με νερό μέσα από πυκνοπλεγμένα καλάθια δημιουργούν άρμη, την οποία με βράσιμο εξατμίζουν παράγοντας αλάτι. (Zimmermann, 2018.)

1.2 Χαρακτηριστικά χλωριούχου νατρίου

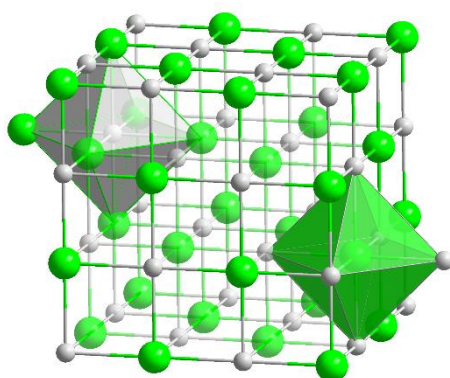
Σε χημική υπόσταση το αλάτι είναι ένα φυσικό προϊόν το οποίο παράγεται μέσω μια χημικής αντίδρασης, δηλαδή ανάμεσα σε ένα οξύ και μια βάση. Όταν τα δυο προϊόντα της αντίδρασης, το νάτριο με το χλώριο αντιδράσουν δίνουν σαν κύριο προϊόν το χλωριούχο νάτριο, κοινώς ως αλάτι. Έτσι λοιπόν, τα δυο αυτά δημοφιλή χημικά στοιχεία αποτελούν το 97 με 99,5% του άλατος πέρα από το γεγονός ότι το άλας απαρτίζεται από 84 χημικά στοιχεία. Όμως, σε μετέπειτα βάση το ποσοστό 3-0,5% συγκροτεί τα υπολειπόμενα 82 χημικά στοιχεία. Εξ' αιτίας της ανεπαρκούς χρησιμοποίησης αρμόδιων μεθόδων ποσοτικής και ποιοτικής ανάλυσης, δεν έχει καθοριστεί με ακρίβεια σε επιστημονική βάση ότι τα 84 χημικά στοιχεία συγκαταλέγονται στο αλάτι.

Πηγή αρκετών ενώσεων του νατρίου περιλαμβάνει το χλωριούχο νάτριο. Για την σύνθεση του υπεροξειδίου του νατρίου συμμετέχει ένα μεγάλο τμήμα του χλωριούχου νατρίου με την προσθήκη μάλιστα ανθρακικού νατρίου ή μαγνησίου, πυριτικού οξέος ή πυριτικού ασβεστίου που αριστοποιεί την ελεύθερη ροή του. Χημικά στοιχεία, όπως το ανθρακικό νάτριο, χρησιμοποιούνται με πολλαπλές τεχνικές, όπως η κατασκευή γυαλιού.

Το σιδηροκυανιούχο κάλιο όταν προστίθεται στο χλωριούχο νάτριο παρεμπορεύει τον σχηματισμό σε συσσωμάματα εξ' αιτίας της υγρασίας στο αλάτι και σχηματίζονται δενδρίτες με χαμηλό όγκο υπό την παρουσία του, πυκνότητα και μικρότερη έλξη για συσσωμάτωση. Παράλληλα, δεν πραγματοποιείται η συνένωση των κρυστάλλων αλατιού λόγω των ουσιών που σχηματίζονται καθώς και της υγρασίας. Η ελαφριά θολερότητα των υδατικών διαλυμάτων του επιτραπέζιου άλατος οφείλεται στα δυσδιάλυτα ή αδιάλυτα αντισυσσωματικά. (Boron, Walter F, 2003)

1.3 Προέλευση και σύσταση χλωριούχου νατρίου

Το αλάτι είναι πολύ διαδεδομένο στη φύση. Βρίσκεται διαλυμένο στο νερό της θάλασσας και στο νερό ορισμένων λιμνών. Επίσης, βρίσκεται σε στερεή κατάσταση μέσα στη γη, όπως π.χ. στην Πολωνία, στην Αυστρία, στη Γερμανία κλπ. (ορυκτό αλάτι ή αλίτης).



Εικόνα 1. Χλωριούχο νάτριο σε μορφή κρυστάλλου.

Το χλωριούχο νάτριο αφθονεί τόσο στη φύση, ώστε θεωρείται ως μια πρακτικώς ανεξάντλητη ουσία. Ακριβείς εκτιμήσεις για τις σημερινές διαθέσιμες ποσότητες χλωριούχου νατρίου, ακριβώς λόγω της αφθονίας του, δεν υπάρχουν. Το χλωριούχο νάτριο αποτελεί το βασικό συστατικό του θαλασσινού ύδατος με περιεκτικότητες από 2,7 έως 3,8% ανάλογα με τις περιβαλλοντικές συνθήκες που επικρατούν.

Μόνο στις ΗΠΑ έχουν εντοπισθεί (μέχρι στιγμής) διαθέσιμες ποσότητες που υπερβαίνουν τους 55 τρισεκατομμύρια τόνους. Οι ποσότητες αυτές θα επαρκούσαν για να καλύψουν την παγκόσμια ζήτηση για περισσότερα από 100 χιλιάδες χρόνια, ακόμη και για ζήτηση η οποία θα ξεπερνούσε τη σημερινή που υπερβαίνει τα 250 εκατομμύρια

τόνους τον χρόνο. Η παγκόσμια κατανάλωση αλατιού που κυμαίνεται στη τάξη των 70% ικανοποιείται από το ορυκτό αλάτι.

Σε κλειστές θάλασσες η περιεκτικότητα της αλατότητας του νερού αυξάνεται όπως στην Νεκρή Θάλασσα που βρίσκεται στα σύνορα του Ισραήλ με την Ιορδανία, με ποσοστό 12-18% χλωριούχου νατρίου και αριθμό αλάτων στα 340g/ L. Επιπλέον, η περιεκτικότητα του χλωριούχου νατρίου κυμαίνεται στο 3,8% στην θάλασσα της μεσογείου, ενώ αντίστοιχα η περιεκτικότητα σε χλωριούχο νάτριο βρίσκεται σε πιο ελάχιστα επίπεδα σε ποσοστό γύρω στο 3%, στη Βόρεια θάλασσα που είναι τμήμα του ατλαντικού ωκεανού. (Ε. Ζαμπούφλου, 2016)

Η παραγωγή του αλατιού διαχωρίζεται με τρεις μεθόδους που απαιτούνται για να δημιουργηθεί, με βάση τους υπεύθυνους παραγωγής. Η μηχανική εξάτμιση της άλμης απαρτίζει την αρχική μέθοδο παραγωγής αλατιού που εκχυλίζεται σε διάλυμα, όπως το εξατμισμένο κοκκοποιημένο αλάτι. Έπειτα, η υπόγεια εξόρυξη κοιτασμάτων αλατιού έρχεται σε δεύτερη βάση- μέθοδος παραγωγής χλωριούχου νατρίου ενώ σε τρίτη μέθοδο βιομηχανικής παραγωγής βρίσκεται η ηλιακή εξάτμιση θαλασσινού νερού, φυσικής άλμης ή άλμης που εξάγεται από διαλύματα όπως το ηλιακό αλάτι (solar salt). Μια τέταρτη κατηγορία έρχεται στο φως για την αλατοπαραγωγή, δηλαδή το αλάτι σε διάλυμα. Με άλλα λόγια, η άλμη που εκχυλίζεται από διαλύματα που χρησιμοποιούνται γενικά ως πρώτη ύλη για χημική ή βιομηχανική παραγωγή.

1.4. Θαλασσινό αλάτι

Η θάλασσα περιέχει αλάτι σε ποσοστό 2,7 - 3,8%. Σε περιοχές, όπου το κλίμα είναι θερμό, το ποσοστό αυτό αυξάνεται, ενώ μειώνεται σε θάλασσες, όπου εκβάλλουν πολλοί ποταμοί. Έτσι, στη Βόρεια θάλασσα βρίσκεται σε σχετικά μικρή περιεκτικότητα (3%), ενώ στη Μεσόγειο θάλασσα σε σχετικά υψηλή (3,84%).

Σε κλειστές θάλασσες η περιεκτικότητα είναι συνήθως πολύ μεγαλύτερη, έτσι στη Νεκρή θάλασσα, στα σύνορα Ισραήλ - Ιορδανίας, η περιεκτικότητά της σε άλατα φτάνει τα 340 g/L από τα οποία όμως μόνο το 12 έως 18% είναι NaCl. Στην Μεγάλη Αλμυρά Λίμνη (Great Salt Lake) της Πολιτείας Utah των ΗΠΑ η περιεκτικότητα σε άλατα κυμαίνεται ανάλογα με την περιοχή από 5 έως 27% παρόμοιας περίπου σύνθεσης με εκείνη της θάλασσας.

Με την εξάτμιση του θαλασσινού νερού παράγεται σε ολικό σύνολο το θαλασσινό αλάτι. Αυτό επιτυγχάνεται, είτε με φυσικό τρόπο με τη χρήση της φυσικής ηλιακής ενέργειας και του αέρα (solar salt), είτε με τη χρήση μηχανικών μεθόδων. Στις αλυκές (αχανείς εκτάσεις) γίνεται παραγωγή φυσικών κόκκων αλατιού που διακρίνονται σε χοντρούς ή λεπτούς κόκκους ή σε μορφή κρυστάλλων. Το κρυσταλλικό αλάτι αποτελεί τη δημοφιλέστερη επιλογή στο ευρύ ελληνικό κοινό για τη μαγειρική και όχι μόνο. Χάριν της μακροπρόθεσμης ηλιοφάνειας της ελληνικής γης και της γεωμορφολογίας της ευνοείται η παραγωγή κρυσταλλικού αλατιού. Οι φυσικοί κρύσταλλοι αλατιού είναι πλούσιοι σε πολύτιμα μέταλλα και ιχνοστοιχεία όπως το κάλιο, μαγνήσιο, κ.τ.λ. Υπάρχουν πολλά και διαφορετικά είδη αλατιού που χρησιμοποιούνται στη μαγειρική. Οι διαφορές έγκειται στην περιεκτικότητα των κόκκων σε προσμίξεις, την προέλευση και το μέγεθος των κρυστάλλων άλατος. Αρκετοί τύποι αλατιού φέρουν ονόματα περιοχών προέλευσης όπως το αλάτι

γαλλικών θαλασσών και το αλάτι Χαβάης. Επιπλέον, ορισμένα είδη αλατιού φέρουν ονόματα προϊόντων για τα οποία προορίζονται, όπως το αλάτι πούδρα για pop corn και αλάτι χονδρόκοκκο για pretzel. Το χονδρόκοκκο αλάτι καταλαμβάνει την πρωτιά στην μεσόγειο με μεγάλο όγκο παραγωγής και είναι καθαρό από προσμίξεις. Το κόκκινο ή το μαύρο αλάτι Χαβάης οφείλουν το χαρακτηριστικό χρώμα τόσο στην ύπαρξη της ηφαιστειογενούς γης όσο και στις μηδενικές διαδικασίες καθαρισμού. (Ε. Ζαμπούφλου, 2016)

1.5 Χονδρό αλάτι (Kosher salt)



Εικόνα 2: Χονδρό αλάτι χύμα.

Χονδρό αλάτι ονομάζεται το αλάτι που ο τρόπος αλέσματός τους είναι χοντροκομμένος. Είναι θαλασσινό αλάτι χωρίς επεξεργασία με χρώμα ανοιχτό γκριζό όπου οι χρήσεις του ποικίλουν. Η πιο αξιοσημείωτη βέβαια η χρήση του στην μαγειρική.

Όσο αφορά τη διατροφική του σύσταση περιέχονται διάφορα ίχνη και μεταλλικά άλατα. Είναι ένα χημικό και βελτιωτικό πρόσθετο ροής χωρίς να περιέχει ιώδιο. Προσδίδεται βέβαια εκτός από την κοινή του ονομασία και μια εναλλακτική, η ονομασία Kosher καθώς επιδίδεται για την παρασκευή κρεατικών kosher. Η ονομασία

συνεπάγεται στην κατάλληλη προετοιμασία των τροφίμων σύμφωνα με τον εβραϊκό νόμο διατροφής. Στο νόμο αυτό γίνεται αναφορά στη καλύτερη δυνατή απομάκρυνση του αίματος από το κρέας πριν τη θερμική επεξεργασία του, που καθίσταται εφικτή με την προσθήκη του kosher αλατιού, απορροφώντας τα περίσσεια υγρά. Το πάστωμα των κρεάτων απαρτίζει την βασική χρήση του αλατιού. (Goldstein, P., Leshem, M. (2014).

1.6 Κρυσταλλικό αλάτι



Εικόνα 3: Κρυσταλλικό αλάτι

Το όνομα του κρυσταλλικού αλατιού προέρχεται κυρίως από την χονδρή, σκνηρή και κρυσταλλική του υφή. Το κρυσταλλικό αλάτι είναι ένα κύριο συστατικό που προσδίδει την νόστιμη γεύση στα φαγητά υπό συνθήκες μαγειρέματος. Βέβαια, επόμενο είναι να έχει την ανάγκη της προσεκτικής μεταχείρισης λόγω της μορφής του που είναι εύχρηστη. Τα πιο σημαντικά εργαλεία κοκκοποίησης του άλατος είναι ο μύλος και το γουδί. (Williams, 2016).

1.7 Επιτραπέζιο κοινό αλάτι

Το επιτραπέζιο κοινό αλάτι είναι το χοντροκομμένο αλάτι που παρουσιάζεται από το γκρίζο χρώμα των κόκκων του. Η χρήση του δεν έγκειται στην μαγειρική αλλά κυρίως στη χρησιμοποίηση του στην βιομηχανία τροφίμων. Ακόμη, έγκειται και στην απομάκρυνση πάγου, παγοδρομίων, δρόμων, στην κτηνοτροφία, την παραγωγή ψύξης, την τυροκομία και την παρασκευή παγωτών. Η επίτευξη της ικανότητας του διαλύματος να απορροφά θερμότητα υποβαθμίζοντας την θερμοκρασία του μίγματος, υπόκεινται πολλαπλές χρήσεις και ιδιότητες του. Τέλος, θα λέγαμε ότι δεν χρησιμοποιείται στη μαγειρική για διαφορετικούς και ποικίλους λόγους. (Williams, 2016).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

2.1 Υποκατάστατα άλατος

Η χρήση υποκατάστατων αλατιού για αντικατάσταση του κανονικού αλατιού της διατροφής μπορεί να συζητηθεί τόσο για τις περιπτώσεις υγιών ατόμων που θέλουν να περιορίσουν τη διατροφική πρόσληψη νατρίου όσο και για άτομα με υπέρταση, καρδιακές ή νεφρικές παθήσεις. Οι αμετάβλητες αυτές παθήσεις, με κυριότερη ομάδα τις καρδιαγγειακές παθήσεις έχουν γίνει μία από τις σημαντικές λόγους που επιδρούν

με αρνητική συνέπεια στην υγεία του ανθρώπινου οργανισμού. Ως γνωστόν, ένας παράγοντας που οδηγεί στη καρδιαγγειακή ανεπάρκεια είναι η υπέρταση. Σύμφωνα με ένα ογκώδη και εξακριβωμένο αριθμών τεκμήριων ερευνών, η απειλή της αύξησης της υπέρτασης αναπτύσσεται μέσω της μη επιτρεπτής ποσότητας σε κατανάλωση χλωριούχου νατρίου.

Γίνεται λοιπόν αντιληπτό ότι, είναι αναγκαίο να μειωθεί η αλόγιστη κατανάλωση σε ποσότητα ιόντων νατρίου καθώς και να μην χρησιμοποιείται. Η γένεση των υποκατάστατων άλατος που έδινε τη ίδια γεύση και νοστιμιά στη μαγειρική σε ευρίες ποσότητες, προήλθε από την επιτακτική απαίτηση απαλοιφής της προσθήκης του άλατος στα τρόφιμα. Η διατροφή μειωμένη σε άλας είναι ένας όρος που υποκαταστάθηκε από την μειωμένη διατροφή σε νάτριο.

Ως υποκατάστατα νατρίου χαρακτηρίζονται τα άλατα καλίου, ασβεστίου και μαγνησίου των αδιπικού, γλουταμινικού, ανθρακικού, γαλακτικού, υδροχλωρικού, τρυγικού, σουκινικού και κιτρικού οξέος, τα οποία χρησιμοποιούνται σε μεγάλη κλίμακα. Ένας συγκεκριμένος αριθμός από εκείνα περιλαμβάνουν πρόσθετα χημικά ενισχυτικά και βελτιωτικά γεύσης είτε καρυκεύματα όπως ρίγανη , θυμάρι , βασιλικός, κρεμμύδι, σκόρδο κ.τ.λ. Σε σάλτσες ζυμαρικών, σούπες και ντρέσινγκ χρησιμοποιείται το αλάτι από σκόρδο. Υπάρχει ακόμη και το αλάτι από σέλινο το οποίο προσδίδει μια σχετικά χαμηλή πικρή γεύση αλλά τοποθετείται σε φαγητά όπως είναι σε σάλτσες, λαχανικά και σε ψητά. Μια ακόμη σημαντική πληροφορία είναι ότι σε παρασκευές αυγών και ψητών καθώς και σε σάλτσες χρησιμοποιείται και το αλάτι από κρεμμύδι. (Goldstein, P., Leshem M., 2014).

2.2 Χρησιμότητα χλωριούχου νατρίου

Το αλάτι αποτελεί ένα από τα πιο βασικά τρόφιμα και η ιστορία του είναι παράλληλη με αυτήν του ανθρώπου. Ιστορικά άλλοτε χρησιμοποιούνταν ως μέσο ανταλλαγής τροφίμων, ενώ από πολύ νωρίς διακρίθηκε ο ρόλος του στη μαγειρική και συντήρηση τροφίμων.

Θα λέγαμε λοιπόν, ότι είναι ένα αρκετά σημαντικό συστατικό καθώς, η χρησιμοποίησή του στο διατροφικό πλάνο του ανθρώπου είναι το λιγότερο αναγκαία για αρκετούς λόγους με σημαντικότερη συνιστάμενη βάση την ημερήσια κατανάλωση του που θα έπρεπε να ξεπερνάει 5 γραμμάρια. Εναλλακτικά, η αλόγιστη ποσότητα κατανάλωσης του μπορεί να αποβεί μοιραία για τον ανθρώπινο οργανισμό μέχρι και να οδηγήσει σε θάνατο. (Bazzano, 2018)

Επιπλέον, δηλώνει υπεύθυνο την σωστή διατήρηση της σταθερότητας των ηλεκτρολυτών και των υγρών στο ανθρώπινο σώμα το χλωριούχο νάτριο. Ακόμη, οι ηλεκτρολύτες λαμβάνουν χώρα στα μέταλλα που βρίσκονται στο σώμα μας και διαθέτουν ένα ηλεκτρικό φορτίο. Όλα αυτά απαντώνται στο αίμα, στα ούρα, στους ιστούς και σε άλλα σωματικά υγρά. Έχουν βέβαια την ευθύνη, για διάφορες δραστηριότητες του οργανισμού, όπως η εξισορρόπηση της ποσότητας του νερού στο σώμα, η διατήρηση της ισορροπίας του pH, η διακίνηση θρεπτικών συστατικών στα κύτταρα, η μεταφορά των κυτταρικών αποβλήτων και στη σωστή λειτουργία των νεύρων, των μυών, της καρδιάς και του εγκεφάλου. (Ε. Ζαμπούφλου, 2016)

Το 60% σχεδόν του ποσοστού του χλωριούχου νατρίου, το οποίο αναμφισβήτητα είναι αρκετά μεγάλο το δεχόμαστε μέσω της τροφής, ενώ παράλληλα, οι προλαμβανόμενες ποσότητες υπερβαίνουν την ημερήσια συνιστάμενη δόση που επισημαίνεται. Για αυτό το λόγο κρίνεται σκόπιμη η αποφυγή κατανάλωσης μεγάλης ποσότητας αλατιού, αντικαθιστώντας το χλωριούχο νάτριο με διάφορα μυρωδικά και μπαχαρικά. (Boron, Walter F, 2003).

2.3 Απορρόφηση θρεπτικών συστατικών

Το χλωριούχο νάτριο είναι ένα ζωτικής σημασίας στοιχείο για τον ανθρώπινο οργανισμό. Πιο συγκεκριμένα, τα ιόντα νατρίου αποτελούν το κυριότερο είδος καιόντων για το εξ κυτταρικό υγρό, καθώς και το κυριότερο είδος των καιόντων που συνεισφέρουν στην (ισορροπία) της ωσμωτικής πίεσης, αλλά και σημαντικό ποσοστό του όγκου του εξωκυτταρικού υγρού.

Κατά την διαδικασία της πέψης στο άνοιγμα του σωλήνα του λεπτού εντέρου εκχύνονται μεγάλες ποσότητες νερού. Η συνολική ποσότητα του νερού αυτού έχει την τάση να απορροφάται ξανά στο λεπτό έντερο. Δεν παίζει σημαντικό ρόλο αν το νερό εκχύνεται ή απορροφάται διότι απορρέει κατά μήκος του βλεννογόνου ως απάντηση στις ωσμωτικές διαβαθμίσεις. Η αφομοίωση του νερού υποστηρίζεται και από την αφομοίωση των διαλυμένων ουσιών, ιδίως του νατρίου. Το νάτριο αφομοιώνεται από το άνοιγμα του εντερικού σωλήνα με διάφορους μηχανισμούς, κυρίως με παράλληλη

διακίνηση της γλυκόζης και αμινοξέων και με ανταπόδοση κατιόντων νατρίου και υδρογόνου. (Zimmermann,2018)

Συμπερασματικά, εκτός από το νάτριο και το χλώριο απαρτίζει απαραίτητο συστατικό αφού περικλείεται στη μορφή υδροχλωρίου στο γαστρικό υγρό, υποστηρίζοντας τη πέψη και την αφομοίωση πολλών θρεπτικών συστατικών. (Zimmermann,2018)

2.4 Ρύθμιση του όγκου και της πίεσης του αίματος

Το νάτριο απαρτίζει το πιο σημαντικό και απαραίτητο χημικό συστατικό του ανθρώπινου οργανισμού. Ειδικότερα, καθίσταται απαραίτητο στο εξωκυττάριο υγρό και στο αίμα καθώς, ο όγκος του προαπαιτείται από την σταθερότητα ανάμεσα στην πρόσληψη και αποβολή νερού και χλωριούχου νατρίου.

Οι τροποποιήσεις που αναπτύσσονται στη συγκέντρωση του χλωριούχου νατρίου στο εξωκυττάριο υγρό έπονται σε αντίστοιχες τροποποιήσεις στη ποσότητα του νερού στο εξωκυττάριο υγρό, όταν οι μηχανισμοί της αντιδιουρητικής ορμόνης δραστηριοποιούνται σε φυσιολογικά επίπεδα, συντηρώντας την συγκέντρωση του χλωριούχου νατρίου ισορροπημένη.

Συν τοις άλλοις, στην ανθρώπινη φυσιολογία το νάτριο έχει καθολική υπόσταση που με βάση την οδό των κυττάρων μεταβιβάζονται τα μηνύματα στο νευρικό, το καρδιαγγειακό, το νεφρικό και σε άλλα συστήματα στο σώμα. Οι αλλαγές της πίεσης από τους νευρικούς αποδέκτες καθίσταται έντονες διαμέσου του κυκλοφορικού συστήματος, υποχρεώνοντας τους να διαβιβάσουν σήματα διέγερσης ή καταστολής στο νευρικό σύστημα ή και/ στο ενδοκρινικό με στόχο την διευθέτηση της ποσότητας του νατρίου στα νεφρά. Κατόπι, τα πιο βασικά συστήματα που επιδρούν στο όγκο και την πίεση του αίματος μέσω της διευθέτησης του νατρίου περιλαμβάνει το σύστημα ρετίνης/αγγειοτενσίνης καθώς και το σύστημα ADH ορμονών.

2.5 Επίδραση αλατιού στην υψηλή αρτηριακή πίεση

Όσο αυξάνεται η κατανάλωση άλατος (χλωριούχου νατρίου), σε ποσότητες μεγαλύτερες του φυσιολογικού, όπου ορίζεται στα 5 g άλατος ημερησίως αυξάνεται και η αρτηριακή πίεση. Σε μία πρόσφατη μετα-ανάλυση 28 τυχαιοποιημένων μελετών, φάνηκε ότι η μέτρια ελάττωση της πρόσληψης άλατος για διάστημα 4 ή περισσότερων εβδομάδων, επέφερε στατιστικά σημαντική μείωση της αρτηριακής πίεσης, τόσο στους υπερτασικούς, όσο και στους μη υπερτασικούς.

Σε επίσημες στατιστικές μελέτες του τομέα υγείας, η διατροφική απολαβή νατρίου έχει συσχετιστεί με την αρτηριακή πίεση. Όπως προσφέρθηκε, η αλόγιστη κατανάλωση ποσοτήτων αλατιού συνενώνεται εκτός από την υψηλή αρτηριακή πίεση και με απειλές εμφάνισης εγκεφαλικών και καρδιαγγειακών επεισοδίων, υπερτροφίας της αριστερής κοιλίας της καρδιάς και παθολογικής κατάστασης αύξησης των πρωτεϊνών στα ούρα. Συμπερασματικά, οι μη επιθυμητές επιδράσεις από την υπερκατανάλωση αλατιού είναι λιγιστές.

Οι παράγοντες που συμβάλλουν στην υψηλή αρτηριακή πίεση είναι αρκετοί, όπως οι γενετικοί, η αυξημένη καρδιακή παροχή λόγω αυξημένης ποσότητας υγρών ή καρδιακής υπερτροφίας, η αυξημένη ποσότητα νατρίου, η μη ικανότητα απέκκρισης του νατρίου, το σύστημα ρενίνης-αγγειοτενσίνης, το άγχος, η παχυσαρκία, η αντίσταση στην ινσουλίνη και άλλες ψυχοσωματικές καταστάσεις.

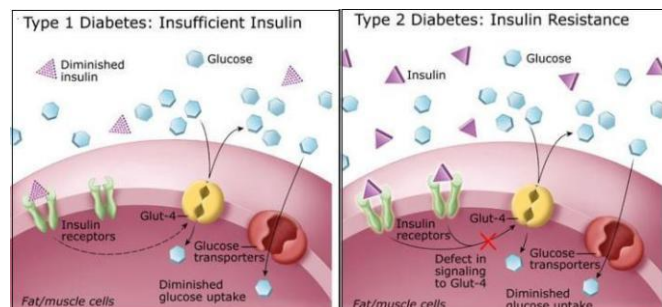
Συν τοις άλλοις, για τους εφήβους και τους ενηλίκους όλων των ηλικιών, έχουν προσδιοριστεί ως Ανώτερο Επιτρεπόμενο Όριο κατανάλωσης τα 3,8g χλωριούχου νατρίου ανά ημέρα. Όσο αφορά τα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας η ημερήσια πρόσληψη δεν πρέπει να υπερβαίνει τα 1,2 g συνολικά για την διατροφή. Σε ογκώδης ποσότητες η κατανάλωση φαίνεται να ακουμπά τριπλάσιες ποσότητες είτε με τα επεξεργασμένα τρόφιμα που περιλαμβάνονται στη διατροφή είτε με την παραπάνω προσθήκη αλατιού στο μαγείρεμα.

Οι συνέπειες της επίδρασης του άλατος στο ανθρώπινο οργανισμό κατηγοριοποιούνται σε δυο μέρη. Το πρώτο μέρος χωρίζεται στις άμεσες συνέπειες. Σε αυτήν την κατηγορία περιλαμβάνεται η υπέρταση και το οίδημα. Το δεύτερο μέρος,

χωρίζεται στις έμμεσες. Και σε αυτήν την κατηγορία περιλαμβάνεται ο καρκίνος του στομάχου, η νεφρική ανεπάρκεια καθώς και οστεοπόρωση λόγω εξαναγκασμένης αποβολής ασβεστίου. Τέλος, οι ελάχιστες ποσότητες νατρίου μπορεί να αποτελέσουν συνέπειες που σχετίζονται με διαταραχές της σταθερότητας των ηλεκτρολυτών, όπως οι μυϊκές κράμπες, οι ζαλάδες, οι πονοκέφαλοι, οι ίλιγγοι και στην έσχατη των περιπτώσεων σε θάνατο. (Habib, M. A,2021).

2.6 Αλάτι και σακχαρώδης διαβήτης

Ο προ διαβήτη και διαβήτης τύπου II και η υψηλή αρτηριακή πίεση κατατάσσονται στους επιβλαβείς παράγοντες που ζημιώνουν την ανθρώπινη υγεία. Το μεγαλύτερο ποσοστό του ανθρώπινου πληθυσμού καταναλώνει την ημέρα 6 με 12 g χλωριούχου νατρίου, περίπου δυο με τρία κουταλάκια του γλυκού αλάτι.



Εικόνα 4: Διαβήτης τύπου Β

Το ποσοστό των ατόμων που πάσχουν από διαβήτη έχουν επιτακτική ανάγκη να ελατώσουν την ποσότητα του νατρίου που λαμβάνουν, μια σημαντική κίνηση για την πρόληψη και τον έλεγχο της αρτηριακής πίεσης. Ο διαβήτης τύπου II είναι μία πάθηση που αναφέρεται στα υψηλά επίπεδα σακχάρου/γλυκόζης στο αίμα. Η βασική πηγή

ενέργειας του ανθρώπινου συστήματος είναι η γλυκόζη. Η ενέργεια που διαβιβάζεται στα κύτταρα χρησιμοποιεί την γλυκόζη με την υποστήριξη μιας ορμόνης που ονομάζεται ινσουλίνη. Πάσχοντας από διαβήτη ο ανθρώπινος οργανισμός δεν δημιουργεί αρκετό ποσοστό σε ινσουλίνη, με αποτέλεσμα να μην μεταβολίζεται με το σωστό τρόπο. Συνεπώς, η μη παραγωγή της ινσουλίνης στον ανθρώπινο οργανισμό δεν βοηθάει στη ενίσχυση τροφής στις δομές των κυττάρων με γλυκόζη.

2.7 Περιεκτικότητα τροφίμων σε αλάτι

Ένα μεγάλο τμήμα της ποσότητας του χλωριούχου νατρίου δέχεται από το άλας και οι φτωχές διατροφές σε νάτριο ενισχύονται στην κατανάλωση μη επεξεργασμένων τροφίμων, φρούτων, λαχανικών και οσπρίων. Ανάλογα με την γεωμορφολογία και την σύσταση του εδάφους σε πολύτιμα μέταλλα και ιχνοστοιχεία διαφοροποιείται στην περιεκτικότητα των μετάλλων στα φυτικά τρόφιμα. Από το έδαφος, η φύση διαβιβάζει πολλά άλατα του νατρίου στους καρπούς, τα φύλλα και γενικά σε όλη την έκταση των φυτικών οργανισμών. Άλατα νατρίου επίσης εξακολουθούν να βρίσκονται ως παραπροϊόντα των διαφόρων αξιοποιήσεων που υπόκεινται τα φυτικά προϊόντα κατά την πορεία τους από το χωράφι στο ράφι. (A. Hafler, 2013)

Το ψωμί, οι νιφάδες καλαμποκιού, τα αλλαντικά, αλμυρά αρτοσκευάσματα, πατατάκια, σούπες, έτοιμα ντρέσσινγκ και γλυκά σνακ συγκροτούν τις κυριότερες και βασικές πηγές σε χλωριούχο νάτριο. Από την μια, στη κατηγορία των υγιεινών τροφίμων όπως στο ψωμί ολική αλέσεως και στα επεξεργασμένα δημητριακά που καταναλώνονται σε μεγάλο βαθμό στην μεσογειακή διατροφή μπορεί να κατατεθεί το νάτριο. (Goldstein, P., Leshem, M. 2014)

Από την άλλη πλευρά, στην κατηγορία μη εμφανών πηγών αλατιού περιλαμβάνονται τα αλλαντικά, όπως το μπέικον και το ζαμπόν, τα καπνιστά λουκάνικα και τα καπνιστά ψάρια, αφού συγκροτούν υψηλές ποσότητες χλωριούχου νατρίου. Οι κύβοι μυρωδικών χρησιμοποιούνται με σκοπό την αντικατάσταση του αλατιού και γίνονται προσπάθειες βελτιστοποίησης των προϊόντων από την περίσσεια αλατιού.

Επιπροσθέτως, τα τυριά εμπεριέχουν μεγάλες ποσότητες αλατιού, με εξαίρεση μερικές κατηγορίες τυριών όπως το ανθότυρο και η ανάλατη μυζήθρα. Ειδικότερη προσοχή είναι αναγκαίο να δίνεται και στα κατεψυγμένα τρόφιμα και στα αλατισμένα βούτυρα, όπως το φιστικοβούτυρο, που μπορεί εύκολα να αντικατασταθεί από την επιλογή μιας μη αλατισμένης λιπαρής ύλης.

Αναμφισβήτητα, φανερό είναι η προτίμηση των καταναλωτών ιδίως των παιδιών και των εφήβων σνακ. Σε εκείνα εμπεριέχονται υψηλές ποσότητες αλατιού καθώς τίθεται επιτακτική ανάγκη για αλλαγή από πρωτότυπες επιλογές όπως φρούτα, φρέσκοι χυμοί και λαχανικά. Στα σνακ λαμβάνουν μέρος αλμυρές παρασκευές όπως πατατάκια, γαριδάκια, αρτοπαρασκευάσματα, γλυκίες παρασκευές όπως μπισκότα, σοκολάτες, παγωτά και άλλες αρκετές επιλογές. Τέλος, στα κονσερβοποιημένα τρόφιμα, στα επεξεργασμένα κρέατα, στα έτοιμα γεύματα, πίτσες, φαγητά των fastfood και σε τρόφιμα διατηρημένα σε άλμη (πίκλες, σαρδέλες, ελιές) εμπεριέχονται υψηλές συγκεντρώσεις σε χλωριούχο νάτριο.

Τρόφιμα (100γ)/Περιεκτικότητα νατρίου (mg): Γαλοπούλα ωμή: 66 Γαλοπούλα ψητή 130, Γλυκά του κουταλιού: 3,2, Δημητριακά με σοκολάτα: 600, Δημητριακά κόρν φλεις: 1005, Ζαμπόν: 1203 ,Ελιές:3288, κονσέρβα Ελιές: 2400, πράσινες Ελιές“ωμές: 813, Λουκάνικα χωριάτικα : 1048,Μακαρόνια άβραστα: 325, Μακαρόνια βρασμένα: 1, Μαρμελάδα: 14, Μανιτάρια κονσέρβα : 400, Μπέικον ωμό: 253, Μπισκότα απλά: 626 Μπισκότα γεμιστά : 1300 Μυζήθρα χωρίς κρέμα: 229 ,Μυζήθρα με κρέμα :290 Ντολμαδάκια: 282, Ντομάτα σάλτσα: 1338, Παγωτό 10 %:63, Πορτοκαλάδα: 1 Πίτσα με τυρί: 702, Σαρδέλες κονσέρβα: 510, Σοκολάτα με αμύδαλα: 80, Σπανακόπιτα: 218, Τόνος σε κονσέρβα: 800, Τυρί κασέρι:700, Τυρί παρμεζάνα:732, Τυρί με χαμηλά λιπαρά: 450, Τυρί για τoστ Γκουντά/ένταμ: 819/965, Τυρί κεφαλοτύρι: 864, Τυρί φέτα: 1116, Τυρόπιτα: 542, Φρυγανιά: 676, Φρυγανιά σίτου χωρίς αλάτι και ζάχαρη: 676 Φρυγανιά σίκαλης χωρίς αλάτι :11, Ψωμί για τόστ: 676, Ψωμί άσπρο φούρνου:507

ΠΙΝΑΚΑΣ 1: Περιεκτικότητες τροφίμων σε νάτριο

3.8 Χρήσεις χλωριούχου νατρίου στη βιομηχανία τροφίμων

Είναι ευρέως γνωστό ότι, το χλωριούχο νάτριο χρησιμοποιείται αρκετά στη βιομηχανία τροφίμων τόσο για λόγους διατήρησης όσο και για τη πρόοδο των οργανοληπτικών χαρακτηριστικών των προϊόντων. Σε πολύ συχνά επίπεδα

αξιολογούνται μεγάλες και επιζήμιες υπερβάσεις από τα αποδεκτά όρια. Κατόπιν, είναι φανερό ότι σε πολλά τρόφιμα στις συσκευασίες δεν αναγράφονται οι περιεκτικότητες σε άλας καθώς και τοποθετούνται διατροφικοί ισχυρισμοί και υπολογισμοί άκρως αποπλανητικοί προς τους καταναλωτές.

Ωστόσο, προστίθενται στα τρόφιμα άλατα νατρίου με τη μορφή συντηρητικών όπως το χλωριούχο νάτριο ή με τη μορφή βελτιωτικών όπως το ανθρακικό νάτριο ή με τη μορφή ενισχυτικών γεύσης όπως το MSG (γλουταμινικό μονονάτριο). Το όξινο ανθρακικό νάτριο (NaHCO_3) σόδα, χρησιμοποιείται στην ζαχαροπλαστική ως αντιόξινο και γενικά ως βελτιωτικό-διογκωτικό. Επίσης, το θειοθειικό νάτριο ($\text{Na}_2\text{S}_2\text{O}_3$) χρησιμοποιείται ως αντιοξειδωτικό και το μεταδιθειώδες νάτριο ($\text{Na}_2\text{S}_2\text{O}_5$) ως μέσο θείωσης στην οινοποιία για τον έλεγχο των ζυμώσεων και την συντήρηση των οίνων. (Goldstein, P., Leshem, M. (2014).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

3.1 Σκοπός της έρευνας

Ο κύριος σκοπός της έρευνας είναι η διενέργεια πορισμάτων όσον αφορά την εκτίμηση ποσοτήτων κατανάλωσης αλατιού των κατοίκων στις περιοχές Αθήνα και Κρήτης. Πιο συγκεκριμένα, η αξιολόγηση της προσλαμβανόμενης ποσότητας αλατιού (NaCl) στους συγκεκριμένους πληθυσμούς. Αρχικός σκοπός της έρευνας αποτελεί και η ενημέρωση του πληθυσμού για τις επιπτώσεις κατανάλωσης μεγάλης ποσότητας αλατιού που βρίσκονται στα περισσότερα εν μέρει τρόφιμα. Με βάση λοιπόν, τους ερωτηθέντες η κατανάλωση τους συνδέεται συχνά τόσο με διαταραχές της υγείας, όπως είναι η υπέρταση και το σάκχαρο. Για την εξέταση των ερωτημάτων ερευνήθηκε η ποσότητα των τροφίμων πλούσια σε αλάτι, καθώς και ο χρόνος κατανάλωσης τους σε ημερήσια, σε εβδομαδιαία και σε μηνιαία βάση. Σε δεύτερη βάση, εξετάστηκαν και οι διατροφικές συνήθειες των οικογενειών ή των εν μέρει μελών της οικογένειας των ερωτηθέντων, καθώς και ελέγχθηκε το ποσοστό οικογενειών που καταφεύγουν στην κατανάλωση έτοιμου προ μαγειρεμένου φαγητού και πρόχειρου γρήγορου φαγητού (junk food). Αναπόσπαστη πληροφορία, αποτελεί και η ενημέρωση των καταναλωτών για τις κρυφές πηγές αλατιού που βρίσκονται σε πολλά τρόφιμα που δεν γνωρίζαμε πως υπάρχουν, όπως για παράδειγμα στα επεξεργασμένα δημητριακά πρωινού με πρόσθετα αρώματα και χρωστικές και μεγάλη ποσότητα αλατιού. Θα λέγαμε ότι είναι ιδιότητες που τα καθιστούν τόσο ελκυστικά στο ράφι των καταστημάτων και στο μάτι των καταναλωτών. Η κατανάλωση όμως τροφίμων πλούσια σε αλάτι είναι αρκετά

επιβλαβείς για τον οργανισμό , καθώς συνδέεται με την αυξημένη αρτηριακή πίεση , η οποία αποτελεί κύρια αιτία νεφροπάθειας, εγκεφαλικών επεισοδίων , αναπηρίας και μπορεί να προκαλέσει ακόμη και τον θάνατο. Συμπερασματικά, , πέρα από τις αρνητικές επιδράσεις της κατανάλωσης αλατιού, μπορεί να αποτελέσει και συστατικό έντονου ενδιαφέροντος από τους χρήστες καθώς και αναπόσπαστο κομμάτι της διατροφικής καθημερινότητας.

3.2 Ρόλος της έρευνας

Ο ρόλος της έρευνα είναι πολύ σημαντικός αφού συντελεί στην μετρούμενη συχνότητα κατανάλωσης τροφίμων αφθονία σε αλάτι και στην πληροφόρηση των ατόμων για τις συνέπιες του αλατιού στην υγεία και τον ανθρώπινο οργανισμό.

Καθίσταται γνωστό ότι, η Ελλάδα είναι μια χώρα που από τα αρχαιότατα χρόνια ο πληθυσμός της αγαπούσε την πλούσια μεσογειακή κουζίνα με πληθώρα μυρωδικών, μπαχαρικών, οσπρίων, ψαριών, δημητριακών σίτου, γαλακτοκομικών, φρούτων, λαχανικών και κρέατος. Είναι λοιπόν, απίθανο να μην εξερευνήσουμε τις διατροφικές συνήθειες του λαού μας και τις επιπτώσεις επιλογής ενός μη υγιεινού διατροφικού πλάνου. Γι' αυτόν τον λόγο έχει διεθνώς σημειωθεί ότι, τα αυξημένα επίπεδα

κατανάλωσης του αλατιού προξενούν επιζήμια προβλήματα και αποτελέσματα στην δημόσια υγεία.

Συν τοις άλλοις, η μελέτη εξετάζει τη γνωστική βάση σχετικά με τις τροφές που έχουν υψηλά επίπεδα σε χλωριούχο νάτριο και τα καταναλωτικά πρότυπα για να μπορέσει να χρησιμοποιηθεί για επιμέρους συγκρίσεις σε μεταγενέστερες έρευνες που θα αναλύουν την γνωστική βάση κατανάλωσης αλατιού. Παράλληλα, εξαιτίας της καταγραφής ανεπιθύμητων και δυσμενών επιπτώσεων στην δημόσια υγεία, αποτελεί πληθώρα πηγών ενημέρωσης και είναι εφικτό να χρησιμοποιηθεί για τη παράθεση μεταγενέστερων μελετών που περιεργάζονται τις μη ωφέλιμες επιδράσεις από την υπερκατανάλωση χλωριούχου νατρίου.

3.3 Δείγμα έρευνας

Για την διεξαγωγή της έρευνας, χρησιμοποιήθηκε ποσοτική μέθοδος, όπου σχεδιάστηκε ερωτηματολόγιο, προκειμένου να συλλεχθούν πληροφορίες για τα επίπεδα ημερήσιας κατανάλωσης αλατιού. Βασικό ζήτημα τέθηκε η ανάγκη εξέτασης για των πρωτογενών και δευτερογενών δεδομένων έρευνας. Έτσι λοιπόν, στα πρωτογενή δεδομένα γίνεται αναφορά στο υλικό, το οποίο χρησιμοποιήθηκε από την σχετική βιβλιογραφία έντυπων και διαδικτυακών βιβλίων, επιστημονικών άρθρων και παραθεμάτων. Η κοινωνική μελέτη η οποία, ανήκει στα δευτερογενή δεδομένα αυτής της ερευνητικής μελέτης που μέσω της επιτυχίας του ερευνητικού στόχου ακολούθησε το αφηγηματικό μοντέλο έρευνας, κατά το οποίο περιγράφονται μεταβλητές και το πρότυπο των συνεντεύξεων. Η καταγραφή των ερωτηματολογίων πραγματοποιήθηκε στη περιοχή του Ηρακλείου Κρήτης σε κεντρικό σημείο (πλατεία) της περιοχής, αλλά

και σε διάφορα καταστήματα σε κεντρικό σημείο (πλατεία) των περιοχών Κάτω Πατησίων και Καλλιθέας της Αθήνας, κατά τις απογευματινές ώρες όπου οι κάτοικοι ήταν πιο δεκτικοί να βοηθήσουν και να απαντήσουν στις ερωτήσεις σε σύγκριση με τις πρωινές ώρες όπου δεν υπήρχε αρκετή συνεργασία. Η δειγματοληψία είναι τυχαία και ανώνυμη διαφυλάττοντας τα προσωπικά και ιδιωτικά δεδομένα των ερωτηθέντων. Ένα ευρύ φάσμα ατόμων που ερωτήθηκαν είναι φοιτητές της περιοχής Ηρακλείου Κρήτης, όμως το πιο μεγάλο σύνολο το αποτελούν άνθρωποι που είναι είτε κάτοικοι είτε τυχαίοι είτε επισκέπτες των συγκεκριμένων περιοχών, με καταγραφή συνολικού αριθμού απόκρισης απαντήσεων τις 47. Οι απαντήσεις που συγκεντρώθηκαν καταγράφηκαν χειρόγραφα σε φύλλο χαρτί συγκεκριμένα σε κόλλες Α4 όπου και έπειτα, έγινε και ο διαχωρισμός στοιχείων των ερωτηματολογίων.

3.3.1 Παρουσία ερωτηματολογίου της έρευνας

Οι δομές δεδομένων που πλαισιώνουν το ερωτηματολόγιο αξιολογούνται σε τρία μέρη :

1) Στο πρώτο μέρος γίνονται ερωτήσεις κοινωνικού ενδιαφέροντος που αφορούν:

- Το φύλο
- Την ηλικία
- Αριθμός ατόμων στην οικογένεια

Παράλληλα περιλαμβάνονται ερωτήσεις σχετικά με το είδος του φαγητού που καταναλώνεται:

- Ποιος μαγειρεύει το φαγητό που καταναλώνετε

2) Στο δεύτερο μέρος οι ερωτήσεις είναι πιο συγκεκριμένες για τους ερωτηθέντες όσον αφορά τις διατροφικές συνήθειες και διακρίνονται σε κατηγορίες τροφίμων:

- Εσείς στην οικογένεια καταναλώνετε ψωμί
- Εάν τρώτε ψωμί, αγοράζετε ψωμί φούρνου ή ψωμί σε συσκευασία
- Πόσα άτομα στην οικογένεια τρώνε ψωμί
- Εάν στην οικογένεια τρώνε και άλλοι ψωμί εσείς τι ποσότητα τρώτε
- Πόσο ψωμί αγοράζετε.
- Εσείς / στην οικογένεια καταναλώνετε τυρί
- Εάν τρώτε τυρί, τι τύπο τυριού προτιμάτε
- Πόσα άτομα τρώνε τυρί στην οικογένεια
- Πόσο τυρί αγοράζετε ανά εβδομάδα
- Σε περίπτωση που τρώνε και άλλοι τυρί στην οικογένεια σας , εσείς πόσο καταναλώνετε;

Ακολουθούνται μερικές ακόμη διατροφικές συνήθειες :

- Τρώτε πρωινό
- Εάν τρώτε πρωινό καταναλώνετε δημητριακά
- Εάν τρώτε δημητριακά, πόσες συσκευασίες αγοράζετε ανά εβδομάδα
- Εάν στην οικογένεια τρώνε και άλλοι δημητριακά εσείς πόσο καταναλώνετε
- Εάν στο πρωινό τρώτε μαγειρεμένο φαγητό (σαλάτα, φασόλια κτλ.), προσθέτετε αλάτι
- Τρώτε φρυγανιές
- Ένα τρώτε φρυγανιές τι φρυγανιές τρώτε
- Πόσοι άνθρωποι στην οικογένεια τρώνε φρυγανιές
- Πόσες φρυγανιές αγοράζετε ανά εβδομάδα
- Εάν τρώνε και άλλοι φρυγανιές, εσείς πόσο τρώτε
- Τρώτε μακαρόνια-ζυμαρικά
- Εάν τρώτε ζυμαρικά, πόσο συχνά καταναλώνετε
- Στα μακαρόνια-ζυμαρικά χρησιμοποιείτε έτοιμη σάλτσα ή ντομάτα πελτέ
- Τρώτε λουκάνικα
- Εάν τρώτε λουκάνικα πόσο συχνά τρώτε
- Όταν αγοράζετε λουκάνικα, τι ποσότητα αγοράζετε
- Πόσοι άνθρωποι τρώνε στην οικογένεια λουκάνικα

- Εάν στην οικογένεια τρώνε και άλλοι λουκάνικα , εσείς πόσο τρώτε
- Τρώτε αλλαντικά (σαλάμι, μπέικον)
- Εάν τρώτε αλλαντικά, πόσο συχνά αγοράζετε
- Όταν αγοράζετε αλλαντικά, πόση ποσότητα αγοράζετε
- Εάν στην οικογένεια τρώνε και άλλοι αλλαντικά, εσείς πόσο τρώτε
- Τρώτε πίτσες
- Εάν τρώτε πίτσες, πόσο συχνά
- Τρώτε ελιές
- Εάν τρώτε ελιές, πόσο συχνά καταναλώνετε
- Εάν τρώτε ελιές, τι ποσότητα αγοράζετε
- Εάν στην οικογένεια τρώνε και άλλοι ελιές , εσείς πόσες τρώτε
- Τρώτε φαγητά σε κονσέρβα (ντολμαδάκια, σαρδέλες, χταπόδι κτλ.)
- Εάν τρώτε φαγητά σε κονσέρβα, τι ποσότητα αγοράζετε
- Εάν στην οικογένεια τρώνε και άλλοι κονσέρβες, εσείς πόσο τρώτε
- Τρώτε πατατάκια, γαριδάκια, μπισκότα
- Εάν τρώτε πατατάκια, γαριδάκια, μπισκότα τι ποσότητες αγοράζετε
- Εάν στην οικογένεια τρώνε και άλλοι πατατάκια εσείς πόσο τρώτε
- Τρώτε μπουγάτσες/τυρόπιτες
- Εάν τρώτε μπουγάτσες/τυρόπιτες, πόσες τρώτε
- Τρώτε σοκολάτες
- Εάν τρώτε σοκολάτες, πόσες τρώτε
- Αναψυκτικά πίνετε
- Εάν πίνετε αναψυκτικά , πόσο πίνετε
- Μαρμελάδες ή γλυκά του κουταλιού τρώτε
- Εάν τρώτε μαρμελάδες ή γλυκά του κουταλιού πόσο συχνά τρώτε
- Τρώτε γλυκά ζαχαροπλαστείου
- Εάν τρώτε γλυκά ζαχαροπλαστείου, πόσο συχνά τρώτε
- Παγωτά τρώτε
- Εάν τρώτε (το καλοκαίρι) πόσο συχνά τρώτε

2) **Στο τρίτο μέρος** οι ερωτηθέντες καλούνται να απαντήσουν στις αρνητικές επιδράσεις κατανάλωσης τροφίμων πλούσια σε αλάτι :

- Κατά το μαγείρεμα προσθέτετε αλάτι
- Αντιμετωπίζετε πρόβλημα πίεσης (υπέρτασης)
- Εάν αντιμετωπίζετε πρόβλημα υπέρτασης λαμβάνετε θεραπεία
- Αντιμετωπίζετε πρόβλημα σακχάρου/διαβήτη
- Εάν αντιμετωπίζετε πρόβλημα σακχάρου/διαβήτη λαμβάνετε θεραπεία

3.4 Εργαλεία έρευνας

Συντάχθηκε και επεξεργάστηκε δομημένο με ακριβείς σαφήνεια ερωτηματολόγιο για την απάντηση των ερωτημάτων στο οποίο υπήρχε η δυνατότητα πολλαπλών επιλογών, όπου ο συμμετέχων καλείται να επιλέξει μία απάντηση. Σε πολλές από τις ερωτήσεις του ερωτηματολογίου δίνεται η δυνατότητα προαιρετικής απάντησης σε μορφή συμπλήρωσης κειμένου (αριθμού). Το ερωτηματολόγιο είναι ανώνυμο και αποσκοπεί στην προστασία των προσωπικών δεδομένων των ατόμων που ερωτώνται χωρίς να περιέχει κάποιο κερδοσκοπικό όφελος. Δια μέσω αυτού του τρόπου διασφαλίζεται η εγκυρότητα των αποτελεσμάτων σε ένα πλαίσιο ειλικρίνειας χωρίς να σημαδεύει σε προσωπικό και κοινωνικό επίπεδο τα ονόματα των ατόμων που συμμετάσχουν στην έρευνα. Το ερωτηματολόγιο χωρίζεται σε τρία βασικά τμήματα και απαρτίζεται από εξήντα πέντε ερωτήσεις. Πρόκειται, για ερωτήσεις απλής και πολλαπλής επιλογής. Η έρευνα έλαβε χώρο στην περιοχή Ηρακλείου Κρήτης και

Αθήνας (Κάτω Πατήσια και Καλλιθέας) μέσω φύλλων χαρτιών χειρόγραφα. Αξιοσημείωτο είναι το γεγονός πως πραγματοποιήθηκαν ζωντανές ερωτήσεις/συνεντεύξεις μέσω του ερωτηματολογίου, τυχαίων και ανώνυμων προσώπων οι οποίες διενεργήθηκαν με απόλυτη επιτυχία. Η μελέτη αρχίζει με την καταγραφή προσωπικών ερωτήσεων των ενδιαφερόμενων, όπως ηλικία, φύλο και αριθμός μελών της οικογενείας.

Κατόπιν, γίνεται αναφορά στις διατροφικές καθημερινές συνήθειες, όπως η κατανάλωση ψωμιού και τυριού. Στη συνέχεια, γίνεται καταγραφή απαντήσεων όσον αφορά τις μόνιμες διατροφικές συνήθειες, όπως η κατανάλωση πρωινού, ζαχαρωτών, γλυκών, κρεατοσκευασμάτων, έτοιμων σνακ, αναψυκτικών και ούτε καθεξής. Ακόμη, το ερωτηματολόγιο τελειώνει με ερωτήσεις που αφορούν την υγεία του ατόμου όπως για παράδειγμα την υπέρταση και το σάκχαρο/διαβήτη. Συμπερασματικά, γίνεται συλλογή δεδομένων σε ποσοστά, όπου μελετώνται στα υπολογιστικά φύλλα του Excel της Microsoft Office και αποδίδονται σε μορφή γραφημάτων. Για την έρευνα χρησιμοποιήθηκαν ένα ερωτηματολόγιο σε χειρόγραφη μορφή και ένα ερωτηματολόγιο σε ηλεκτρονική μορφή.

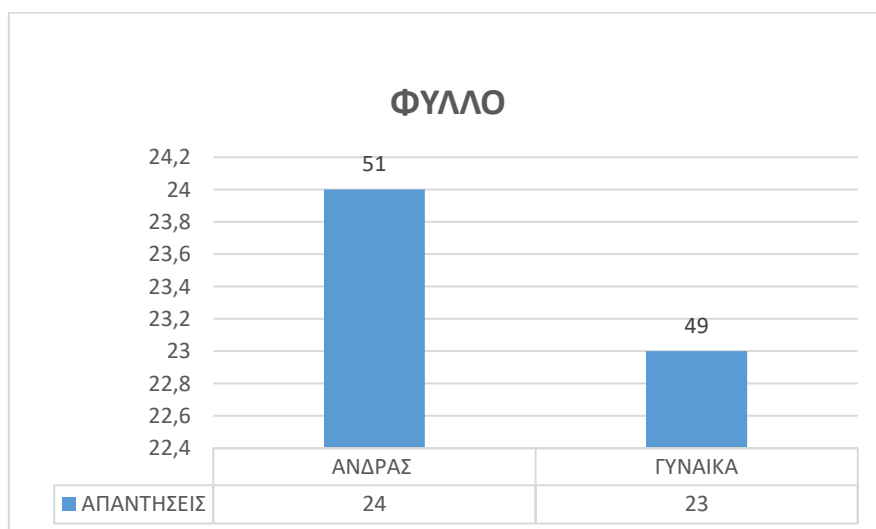
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

4.1 Στατιστικά αποτελέσματα έρευνας

4.1.1 Διαγράμματα εκτίμησης ποσότητας αλατιού από την περιοχή Κρήτης

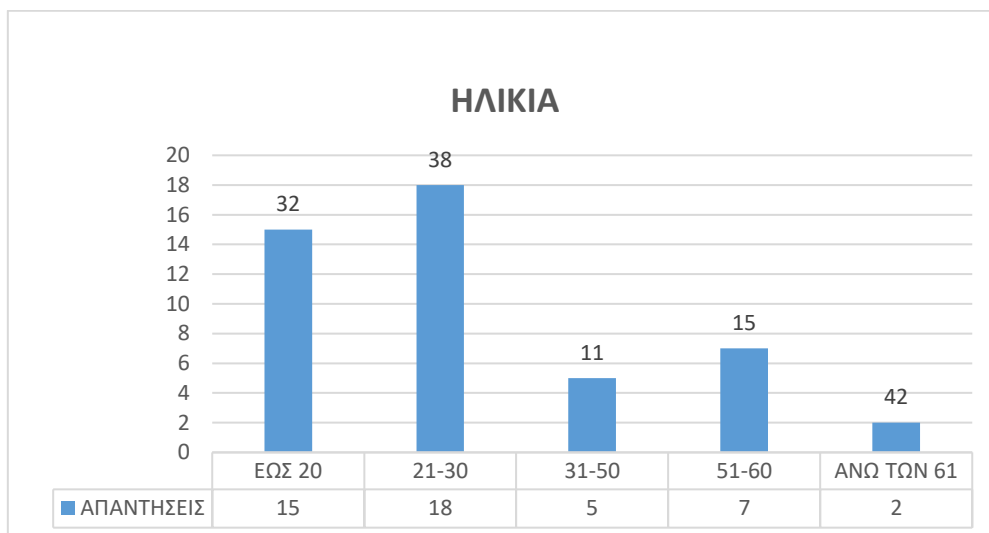
Σε αυτό το κεφάλαιο αυτό θα παρουσιαστούν , οι ερωτήσεις που επεξεργάστηκαν παραπάνω σε μορφή γραφημάτων του Excel. Κατόπιν, θα γίνει πλήρη ανάλυση με σαφήνεια κάτω από κάθε γράφημα καταγράφοντας με λεπτομέρεια τις απαντήσεις που δόθηκαν/εξήχθησαν από τους ερωτηθέντες.

Σε πρώτη βάση θα παρουσιαστούν τα γραφήματα από την περιοχή Ηρακλείου Κρήτης.



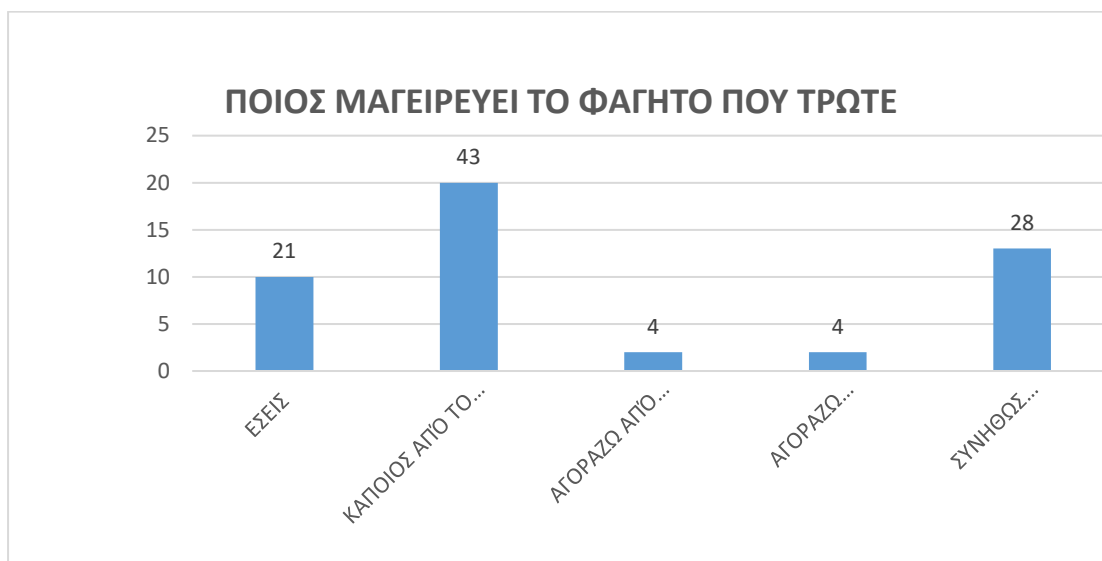
Διάγραμμα 1 Φύλο

Στο γράφημα 1 γίνεται αντιληπτό ότι από τις 47 απαντήσεις που δόθηκαν, το 49% του ποσοστού με συνολικές απαντήσεις 23 είναι γυναίκες, ενώ το υπόλοιπο 51% δήλωσαν ότι είναι άνδρες με συνολικές απαντήσεις 24.



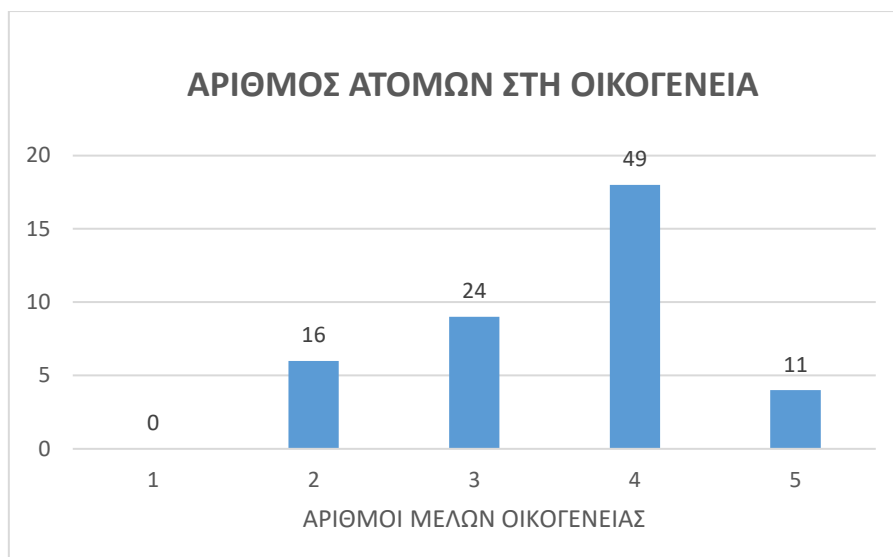
Διάγραμμα 2 Ηλικία

Στο διάγραμμα 2 παρουσιάζεται ο ηλικιακός πληθυσμός που δήλωσαν οι ερωτηθέντες. Όπως διαφαίνεται, από τις απαντήσεις το μεγαλύτερο ποσοστό ηλικιακής ομάδας καταλαμβάνουν οι ηλικίες 21 έως 30 με απαντήσεις 18 σε ποσοστό 38%, έπειτα σε δεύτερη γραμμή δηλώνεται η ομάδα ηλικίας 20 ετών με 15 απαντήσεις σε ποσοστό 32%. Έπειτα, σε τρίτη σειρά βρίσκεται η ηλικία 51 έως 60 με 7 απαντήσεις σε ποσοστό 15%. Σε τελευταία σειρά βρίσκονται οι ηλικιακές τάξεις των 31 έως 50 με ποσοστό 11% και συνολικό αριθμό απαντήσεων 5 σε σύγκριση με τους ερωτηθέντες ηλικίας άνω των 61 με ολικές απαντήσεις 2 και ποσοστό 42%.



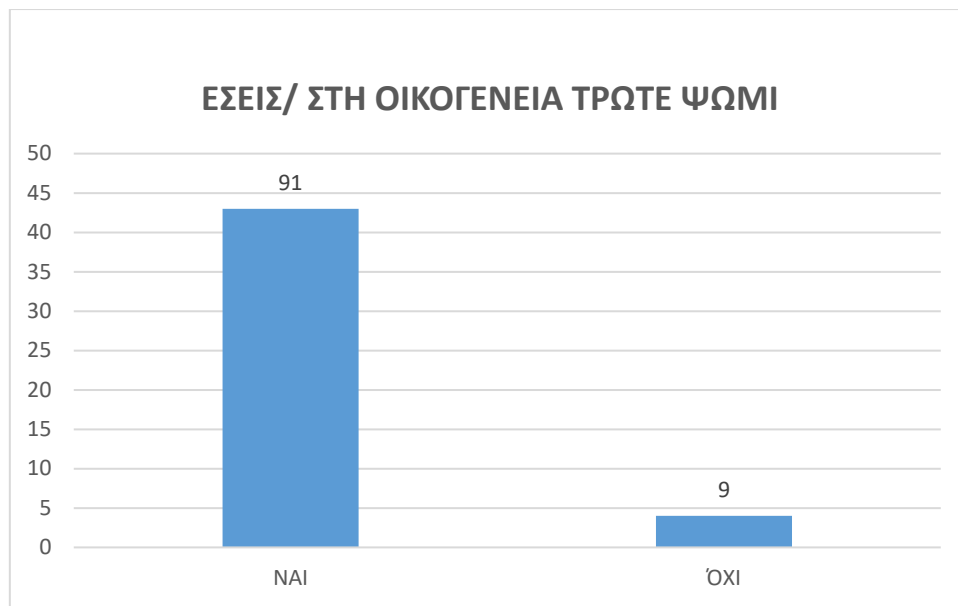
Διάγραμμα 3: Ποιος μαγειρεύει το φαγητό που τρώτε

Στο γράφημα 3 από τα 47 απαντήσεις των ατόμων, το 43% (23 απαντήσεις) δήλωσε ότι φαγητό το μαγειρεύει κάποιος από το οικογενειακό περιβάλλον ενώ το 21% (10 απαντήσεις) ότι το φαγητό το μαγειρεύουν οι ίδιοι. Έπειτα, 28% (συνολικές απαντήσεις 13) των ερωτηθέντων, δήλωσαν ότι συνήθως μαγειρεύουν στο σπίτι αλλά καμία φορά αγοράζουν απέξω ενώ μόνο το 4% (2 απαντήσεις) δήλωσε την αγορά προμαγειρεμένου φαγητού από Supermarket και την αγορά από εστιατόριο ψησταριά.



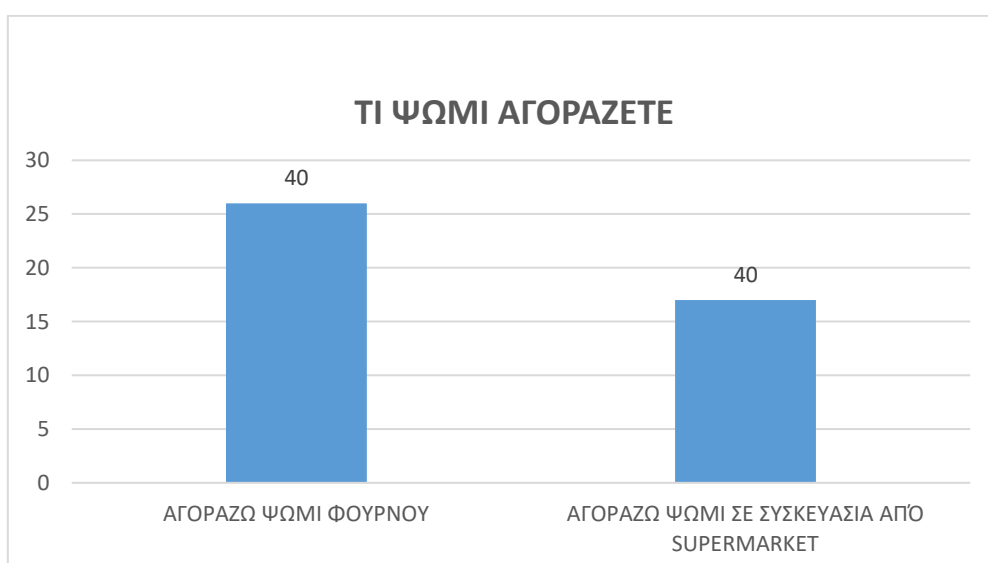
Διάγραμμα 4 Αριθμός ατόμων στην οικογένεια

Στο γράφημα 4 παρατηρείται ότι το 49% (συνολικές απαντήσεις 18) των ερωτηθέντων δήλωσαν ότι η οικογένεια τους είναι τετραμελής ενώ το 24% (συνολικές απαντήσεις 9) δήλωσε ότι αποτελούνται από οικογένειες 3 μελών. Επιπλέον, παρουσιάζεται το 16% (συνολικές απαντήσεις 6) των ατόμων η οικογένεια να απαρτίζεται από 2 μέλη και παράλληλα το 11% (4 συνολικές απαντήσεις) των ερωτηθέντων να αποτελούνται από οικογένειες 5 μέλη, Τέλος, δηλώθηκε το 0% για τα άτομα με 1 μέλος της οικογένειας.



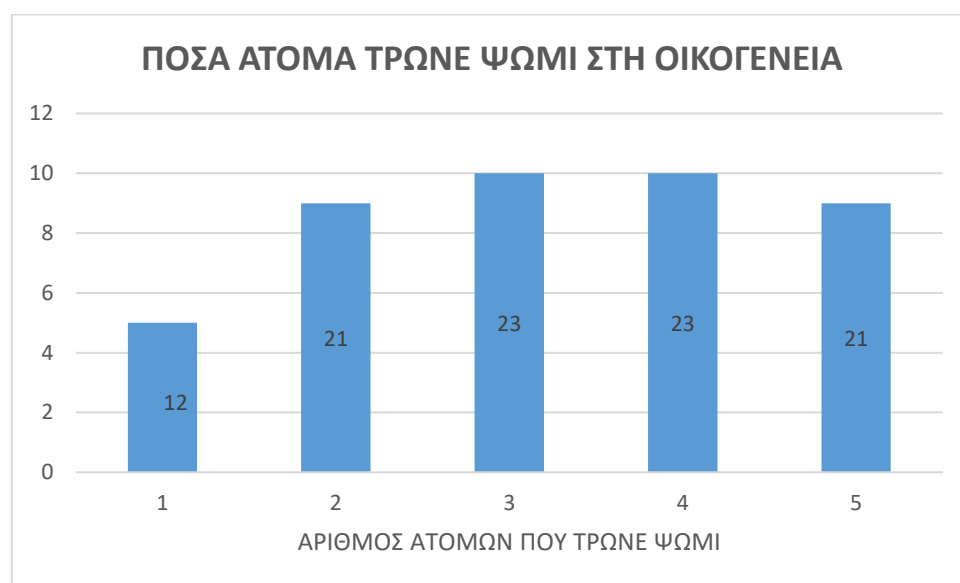
Διάγραμμα 5 Εσείς στην οικογένεια τρώτε ψωμί

Στο γράφημα 5 τονίζεται ότι από τις 47 απαντήσεις, το 91% με συνολικές απαντήσεις 43 απάντησε καταφατικά στη κατανάλωση ψωμιού, ενώ το 9% με συνολικές απαντήσεις δεν καταναλώνει ψωμί..



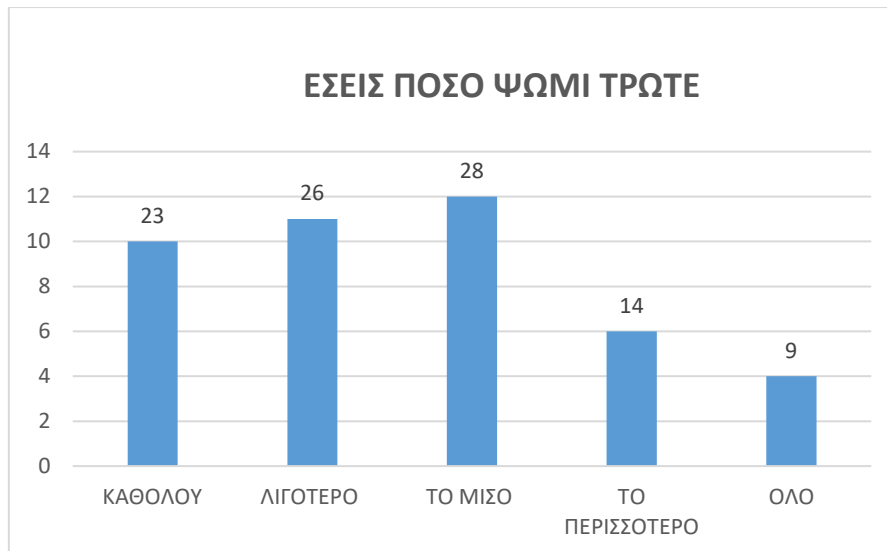
Διάγραμμα 6 Τι ψωμί αγοράζετε

Στο διάγραμμα 6 από τις 47 απαντήσεις των ερωτηθέντων το 60% με συνολικές απαντήσεις 26, δήλωσε ότι αγοράζει ψωμί φούρνου ενώ το 40% με συνολικές απαντήσεις 17 ότι αγοράζει ψωμί σε συσκευασία από Supermarket.



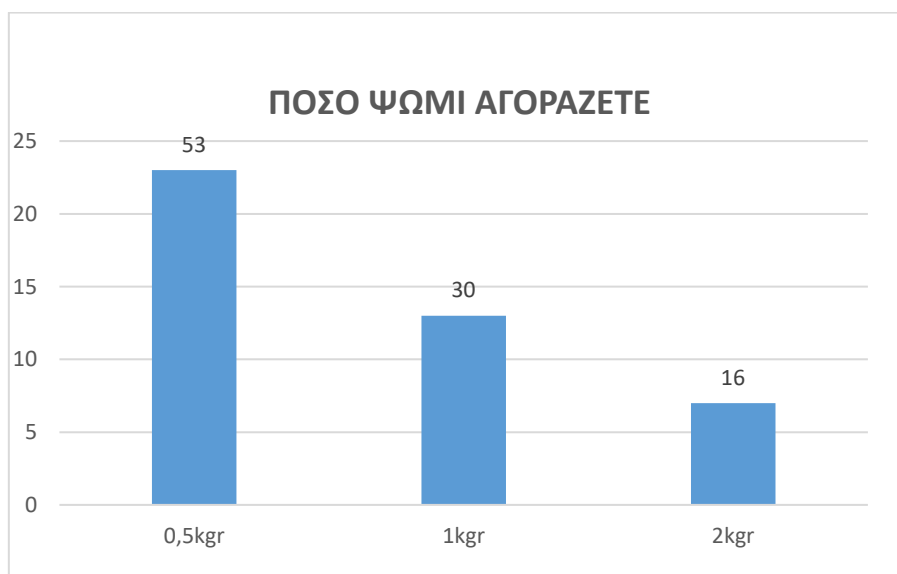
Διάγραμμα 7 Πόσα άτομα τρώνε ψωμί στη οικογένεια

Στο διάγραμμα 7 από τις 47 απαντήσεις, το 23% (10 απαντήσεις) των ερωτηθέντων αποκρίθηκαν πως τρία άτομα από την οικογένεια τους καταναλώνουν ψωμί καθώς και άλλο ένα 23% (10 απαντήσεις) δήλωσαν ότι 4 άτομα από την οικογένεια τους καταναλώνουν ψωμί. Κατόπιν, σε ποσοστό 21% (9 απαντήσεις) σημειώθηκε ότι 2 άτομα από την οικογένεια καταναλώνουν ψωμί και άλλο ένα ποσοστό 21% (9 απαντήσεις) απάντησαν πως 5 άτομα από την οικογένεια τρώνε ψωμί. Σε τελευταία βάση έρχεται το ποσοστό 12% (5 απαντήσεις) των ατόμων που 1 άτομο από την οικογένεια καταναλώνει ψωμί.



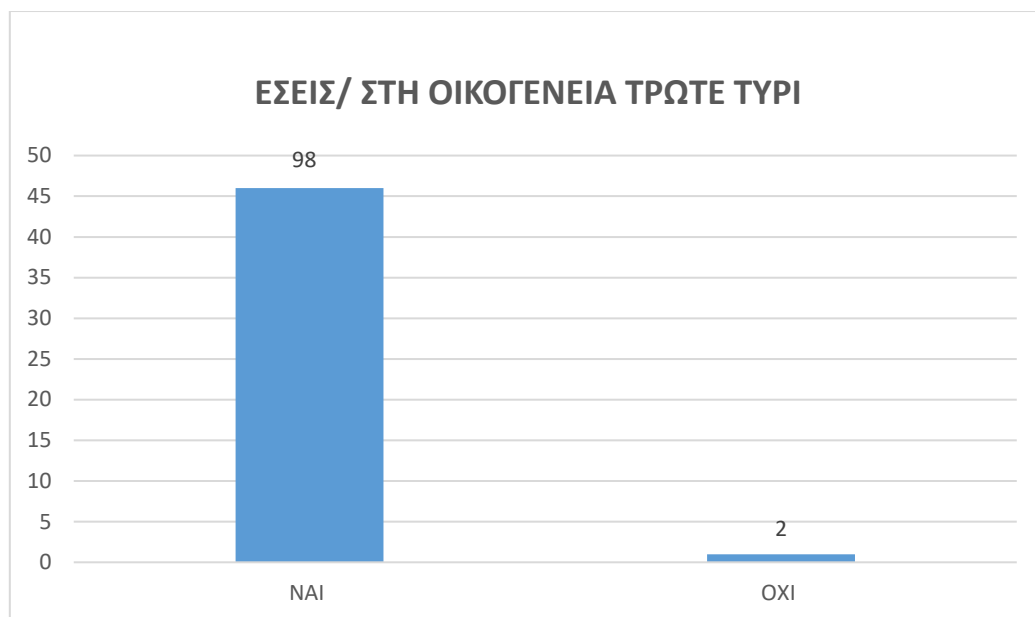
Διάγραμμα 8 Εσείς πόσο ψωμί τρώτε

Στο διάγραμμα 8 γίνεται εμφανές ότι από τις 47 απαντήσεις των ερωτηθέντων, το 28% δήλωσε ότι καταναλώνει το μισό ψωμί και το 26% (11 απαντήσεις) απάντησε πως καταναλώνει το λιγότερο. Το 23% (10 απαντήσεις) αντίστοιχα, αποκρίθηκε πως δεν καταναλώνει καθόλου ψωμί ενώ το 14% (6 απαντήσεις) των ατόμων καταναλώνει το περισσότερο. Τέλος, το 9% (4 απαντήσεις) των ερωτηθέντων απάντησε πως καταναλώνει όλο το ψωμί.



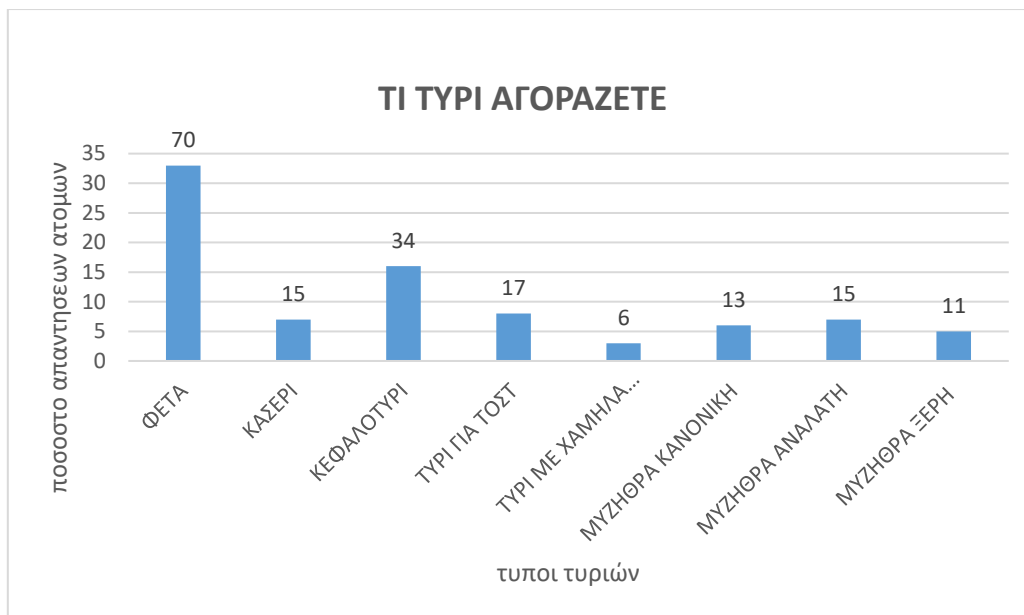
Διάγραμμα 9: Πόσο ψωμί αγοράζεται

Στο γράφημα 9 από τις 47 απαντήσεις που έδωσαν οι ερωτηθέντες, το 53% με συνολικές απαντήσεις 23 δήλωσε ότι αγοράζει 0,5 κιλό ψωμιού, ενώ το 30% ατόμων αγοράζει 1 κιλό αυτού με συνολικές απαντήσεις 13. Τέλος, το 16% με συνολικές απαντήσεις 7 των ερωτηθέντων απάντησε ότι αγοράζει 2 κιλά ψωμιού.



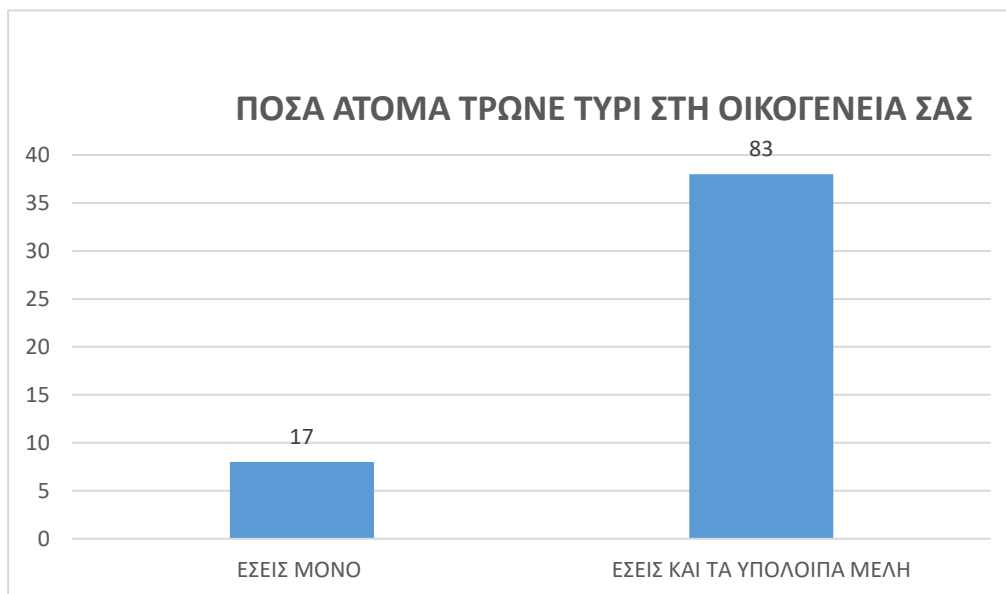
Διάγραμμα 10: Εσείς στην οικογένεια τρώτε τυρί

Στο διάγραμμα 10 από τις 47 απαντήσεις, το 98% των ερωτηθέντων με 46 απαντήσεις, απάντησε καταφατικά στη κατανάλωση τυριού, ενώ το 2% με συνολικές απαντήσεις 1 δήλωσε ότι δεν καταναλώνει τυρί.



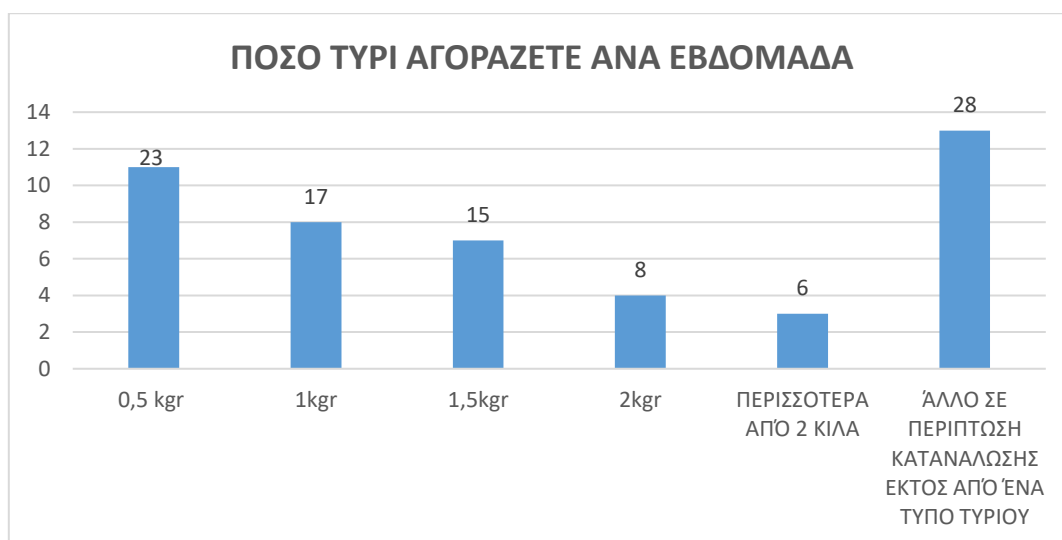
Διάγραμμα 11: Τι τυρί αγοράζετε

Στο διάγραμμα 11 το 70% (με απαντήσεις συνολικές 33) των ερωτηθέντων απάντησε πως αγοράζει τυρί φέτα και το 34% (με 16 απαντήσεις) κεφαλοτύρι. Το 17% (8 απαντήσεις) των ερωτηθέντων δήλωσε ότι αγοράζει τυρί για τοςτ ενώ το 15% (7 απαντήσεις) κασέρι. Επίσης, το 13% (6 απαντήσεις) αποκρίθηκε ότι αγοράζει μυζήθρα κανονική ενώ πάλι το 15% (7 απαντήσεις) μυζήθρα ανάλατη. Τέλος, το 11% (με 5 απαντήσεις) των ατόμων απάντησε ότι αγοράζει μυζήθρα ξερή και το 6% τυρί με χαμηλά λιπαρά με συνολικές απαντήσεις 3.



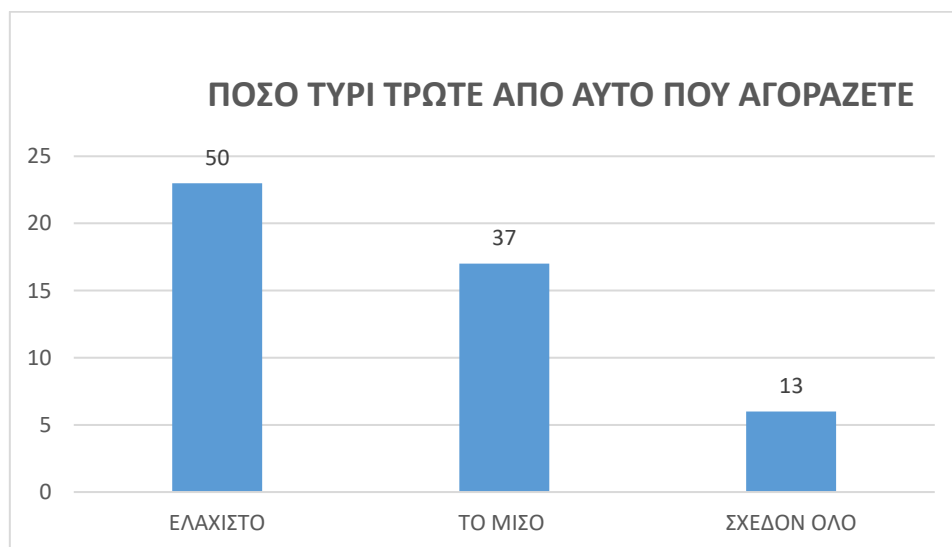
Διάγραμμα 12: Πόσα άτομα τρώνε τυρί στη οικογένεια

Στο διάγραμμα 12 από τις 47 απαντήσεις, το 83% (με συνολικές απαντήσεις 38) των ερωτηθέντων που δήλωσαν πως καταναλώνουν εκτός των ιδίων και άλλα άτομα μέσα στην οικογένεια τυρί. Το υπολειπόμενο 17% (8 συνολικές απαντήσεις) των ερωτηθέντων, δήλωσε πως η κατανάλωση τυριού πραγματοποιείται μόνο από του ίδιους.



Διάγραμμα 13: Πόσο τυρί αγοράζετε ανά εβδομάδα

Στο διάγραμμα 13, από τις 47 απαντήσεις των ατόμων εκτιμάται ότι το 28% (13 απαντήσεις) των ερωτηθέντων απάντησε ότι αγοράζει όχι μόνο έναν τύπο τυριού και το 23% (με συνολικές 11 απαντήσεις) αγοράζει μισό κιλό. Επίσης, το 17% (με 8 απαντήσεις) των ερωτηθέντων αγοράζει 1 κιλό τυριού ενώ το 15% (7 συνολικές απαντήσεις) αγοράζει 1,5 κιλό. Ακόμη, το 8% (4 συνολικές απαντήσεις) των ατόμων δήλωσε ότι αγοράζει 2 κιλά και τέλος το 6% (με συνολικές απαντήσεις 3) αγοράζει περισσότερο από 2 κιλά.



Διάγραμμα 14: Πόσο τυρί τρώτε από αυτό που αγοράζετε

Στο διάγραμμα 14, το 50% (συνολικές απαντήσεις 23) των ερωτηθέντων δήλωσε ότι η κατανάλωση τυριού από αυτό που αγοράζει είναι ελάχιστη ενώ το 37% (17 απαντήσεις) απάντησε πως καταναλώνει το μισό. Ακόμη, το 13% (συνολικές απαντήσεις 6) των ατόμων αποκρίθηκε ότι καταναλώνει σχεδόν όλο το τυρί από αυτό που αγοράζει.



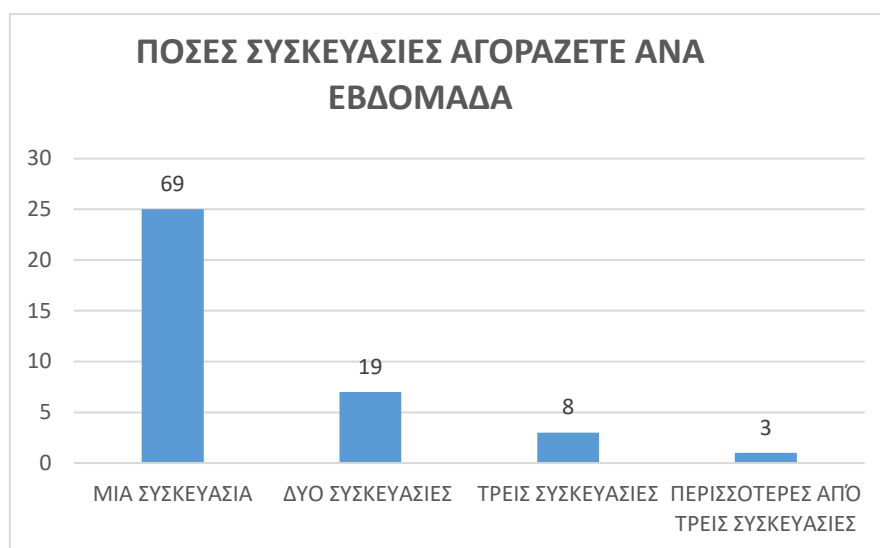
Διάγραμμα 15: Τρώτε πρωινό

Στο διάγραμμα 15 από τις 47 απαντήσεις που καταγράφηκαν, το 81% των ερωτηθέντων απάντησε καταφατικά στη κατανάλωση πρωινού γεύματος με συνολικές απαντήσεις 38 ενώ το 19% δήλωσε όχι με συνολικές απαντήσεις 9.



Διάγραμμα 16: Εάν τρώτε πρωινό καταναλώνετε δημητριακά

Στο διάγραμμα 16 το 77% (36 απαντήσεις) των ερωτηθέντων απάντησε στην κατανάλωση δημητριακών στο πρωινό ενώ το 23% δήλωσε όχι με 11 συνολικές απαντήσεις.



Διάγραμμα 17: Πόσες συσκευασίες δημητριακών αγοράζετε ανά εβδομάδα

Στο γράφημα 17 το 69% (25 απαντήσεις) των ερωτηθέντων απάντησαν ότι αγοράζουν μια συσκευασία δημητριακών ανά εβδομάδα και το 19% (7 απαντήσεις) δήλωσε ότι αγοράζει δυο συσκευασίες. Το 8% (3 απαντήσεις) των ατόμων αποκρίθηκαν ότι αγοράζει ανά εβδομάδα τρεις συσκευασίες ενώ το 3% (1 απάντηση) περισσότερες από 3 συσκευασίες δημητριακών.



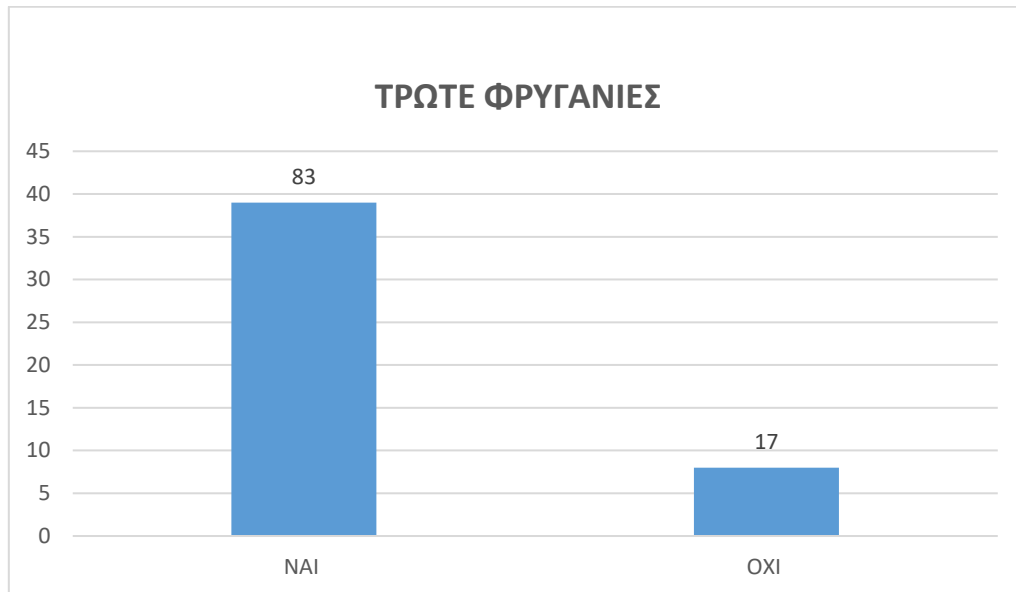
Διάγραμμα 18: Πόση ποσότητα δημητριακών καταναλώνετε;

Στο γράφημα 18 το 44% (16 απαντήσεις) των ερωτηθέντων απάντησαν ότι η ποσότητα δημητριακών που καταναλώνουν είναι λίγη ενώ το 33% (12 απαντήσεις) δήλωσε την μισή ποσότητα κατανάλωσης δημητριακών. Ακόμη, το 22% (8 απαντήσεις), απάντησε ότι καταναλώνει τη περισσότερη ποσότητα.



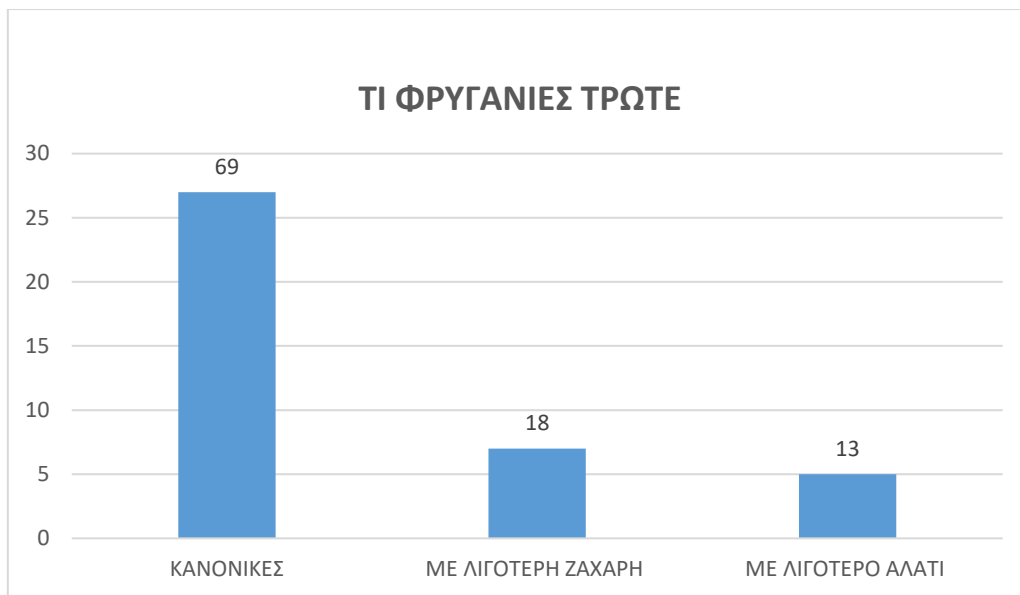
Διάγραμμα 19: Εάν στο πρωινό τρώτε μαγειρεμένο φαγητό προσθέτετε αλάτι;

Στο διάγραμμα 19 από τις 47 απαντήσεις, το 32% (15 απαντήσεις) των ερωτηθέντων απάντησε ναι στη προσθήκη αλατιού κατά την κατανάλωση μαγειρεμένου φαγητού στο πρωινό ενώ το 68% με συνολικές απαντήσεις 37 δήλωσε όχι στη προσθήκη αλατιού.



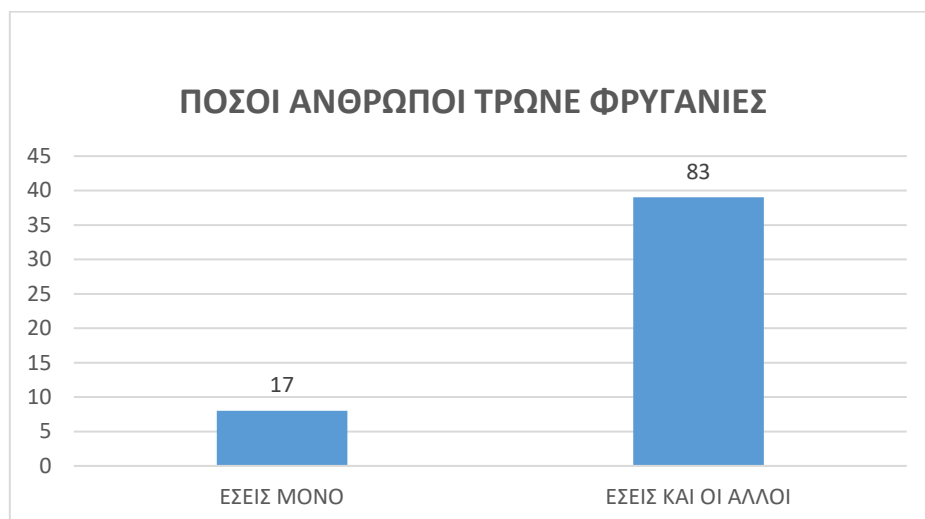
Διάγραμμα 20: Τρώτε φρυγανιές

Στο διάγραμμα 20 από τις 47 απαντήσεις, το 83% (39 συνολικές απαντήσεις) των ερωτηθέντων απάντησε καταφατικά, δηλαδή ότι καταναλώνει φρυγανιές, ενώ το 17% απάντησε όχι με συνολικές απαντήσεις 8.



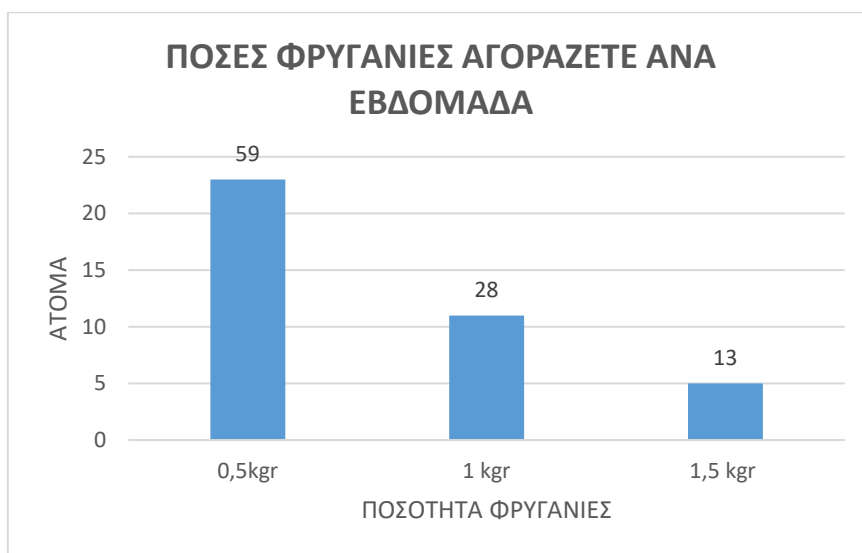
Διάγραμμα 21: Τι φρυγανιές τρώτε

Στο διάγραμμα 21 το 69% του ποσοστού των ερωτηθέντων με συνολικές απαντήσεις 27 απάντησαν πως καταναλώνουν κανονικές φρυγανιές και το 13% (5 απαντήσεις) δήλωσε ότι καταναλώνει τις φρυγανιές με το λιγότερο αλάτι. Όμως, το 18% (7 απαντήσεις) απάντησε ότι καταναλώνει τις φρυγανιές με τη λιγότερη ζάχαρη.



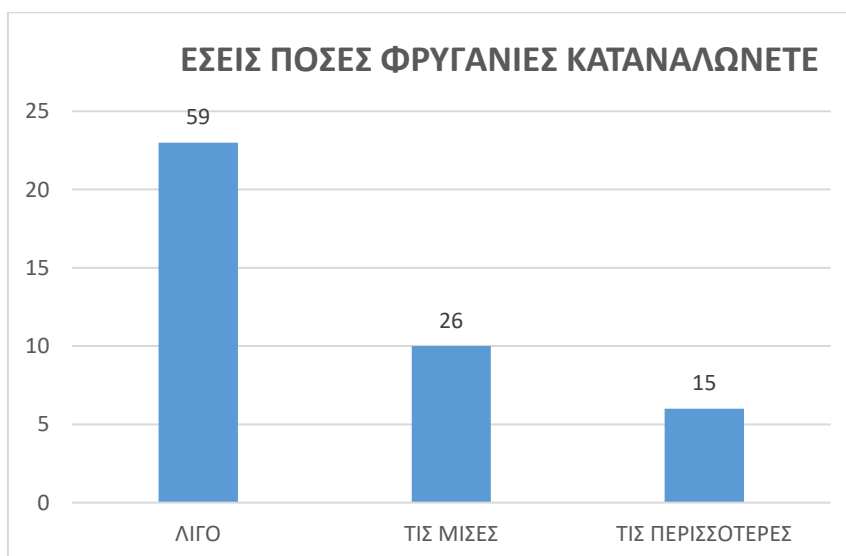
Διάγραμμα 22: Πόσοι άνθρωποι τρώνε φρυγανιές

Στο διάγραμμα 22, από τις 47 απαντήσεις των ερωτηθέντων, το 83% (39 απαντήσεις) δήλωσε ότι καταναλώνει φρυγανιές οι ίδιοι και τα υπόλοιπα μέλη ενώ το 17% (8 απαντήσεις) απάντησε ότι καταναλώνουν οι ίδιοι.



Διάγραμμα 23: Πόσες φρυγανιές αγοράζετε ανά εβδομάδα

Στο διάγραμμα 23, το 59% (23 συνολικές απαντήσεις) των ερωτηθέντων απάντησε ότι αγοράζει μισό κιλό ανά εβδομάδα φρυγανιές ενώ το 28% (11 απαντήσεις) από αυτών αγοράζει 1 κιλό ανά εβδομάδα. Το 13% με 5 συνολικές απαντήσεις δήλωσε ότι αγοράζει ενάμισι κιλό ανά εβδομάδα.



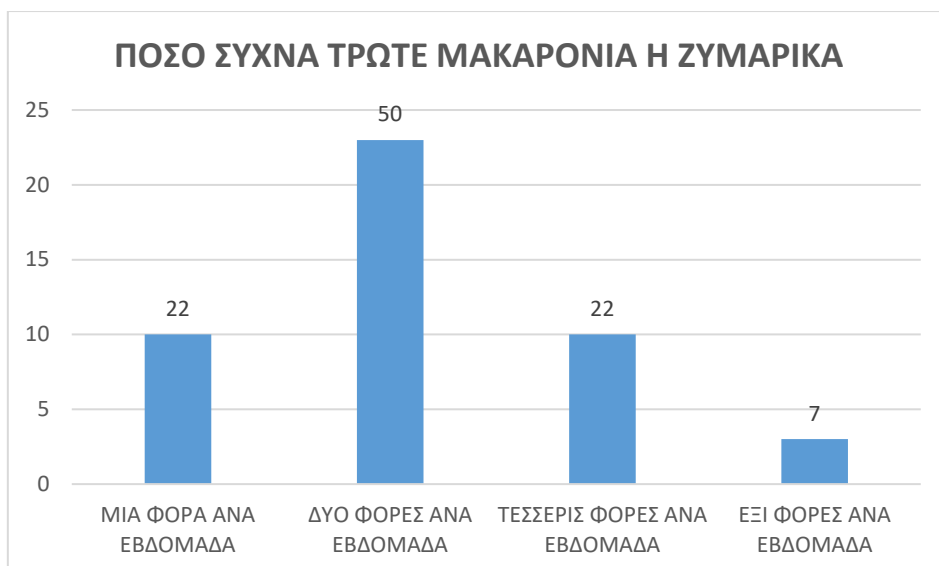
Διάγραμμα 24: Εσείς πόσες φρυγανιές καταναλώνετε

Στο διάγραμμα 24, το 59% των ερωτηθέντων με συνολικές απαντήσεις 23 απάντησε ότι καταναλώνει τις μισές φρυγανιές ενώ το 26% με συνολικές απαντήσεις 10 από αυτών καταναλώνει τις μισές. Επίσης, το 15% (συνολικές απαντήσεις 6) των ατόμων που ερωτήθηκαν δήλωσε ότι καταναλώνει τις περισσότερες.



Διάγραμμα 25: Τρώτε μακαρόνια ή ζυμαρικά.

Στο διάγραμμα 25 από τις 47 απαντήσεις που δόθηκαν, το ποσοστό 98% (46 συνολικές απαντήσεις) των ερωτηθέντων απάντησε θετικά στη κατανάλωση σε μακαρόνια ή ζυμαρικά ενώ το 2% (1 απάντηση) δήλωσε αρνητικά δηλαδή ότι δεν καταναλώνει.



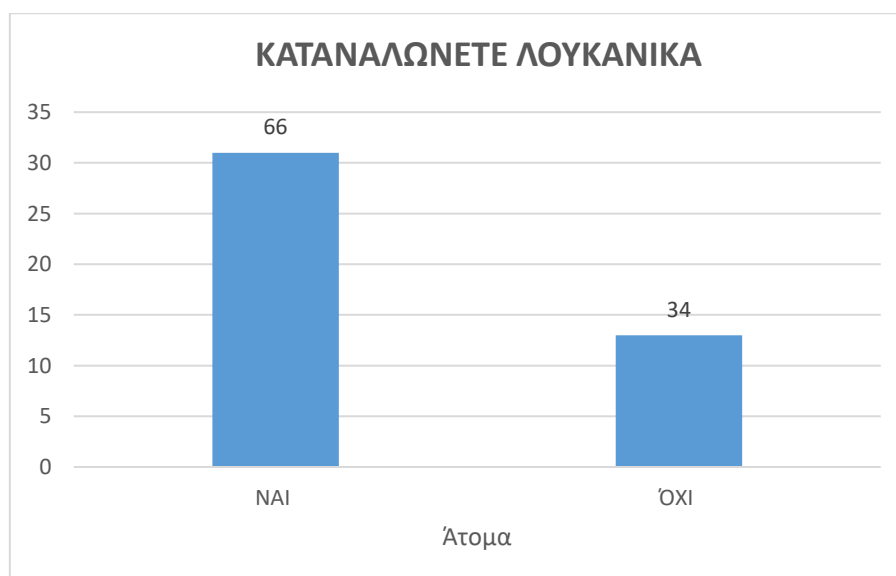
Διάγραμμα 26: Πόσο συχνά τρώτε μακαρόνια ή ζυμαρικά

Στο διάγραμμα 26, το 22% του ποσοστού των ερωτηθέντων (10 συνολικές απαντήσεις), δήλωσε ότι καταναλώνει μακαρόνια ή ζυμαρικά μια φορά ανά εβδομάδα και το 50% (23 συνολικές απαντήσεις) του ποσοστού απάντησε ότι τρώει δυο φορές ανά εβδομάδα. Σε σύγκριση με το ίδιο σε αντιστοιχία ποσοστό 22% (10 συνολικές απαντήσεις), η κατανάλωση που καταγράφηκε σε ζυμαρικά ή μακαρόνια ήταν τέσσερις φορές ανά εβδομάδα ενώ το 7% (3 συνολικές απαντήσεις) αποκρίθηκε ότι καταναλώνει 6 φορές ανά εβδομάδα μακαρόνια ή ζυμαρικά.



Διάγραμμα 27: Στα μακαρόνια η στα ζυμαρικά χρησιμοποιείται έτοιμη σάλτσα ή ντομάτα πελτέ.

Στο διάγραμμα 27 από τις 47 απαντήσεις που καταγράφηκαν, το 72% (34 απαντήσεις) του ποσοστού των ερωτηθέντων απάντησε θετικά στην χρησιμοποίηση έτοιμης σάλτσας ή ντομάτας πελτέ στα μακαρόνια ή στα ζυμαρικά. Το υπόλοιπο 28% (13 απαντήσεις) του ποσοστού των ατόμων δήλωσε αρνητικό στη χρησιμοποίηση έτοιμης σάλτσας ή ντομάτας πελτέ.



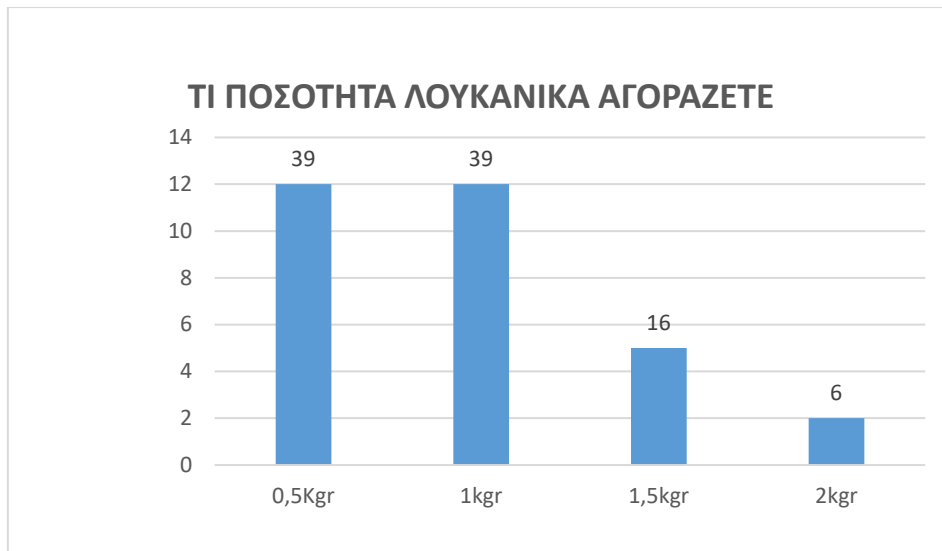
Διάγραμμα 28: Προτίμηση κατανάλωσης σε λουκάνικα

Στο διάγραμμα 28 από τις 47 απαντήσεις που καταγράφηκαν, το 66% του ποσοστού των ερωτηθέντων απάντησε καταφατικά με συνολικές απαντήσεις 31 στην κατανάλωση σε λουκάνικα ενώ το 34% (συνολικές απαντήσεις 13), δήλωσε όχι στη προτίμηση κατανάλωσης σε λουκάνικα.



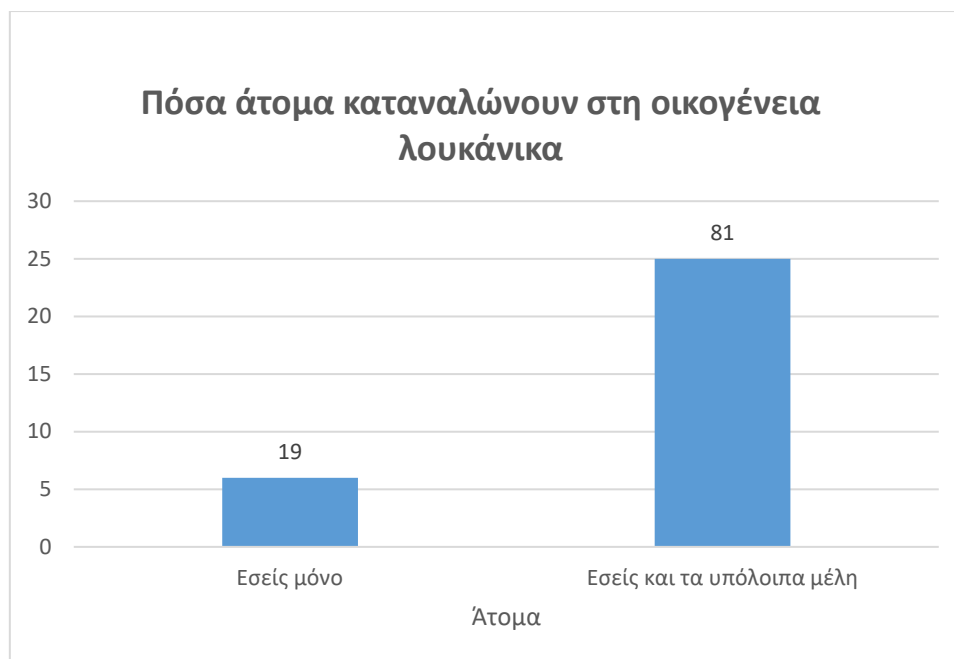
Διάγραμμα 29: Πόσο συχνά καταναλώνετε λουκάνικα

Στο διάγραμμα 29 το 58% (18 απαντήσεις) των ερωτηθέντων, δήλωσε πως η κατανάλωση λουκάνικων περιορίζεται έως μία φορά στο δίμηνο ή σπανίως. Το 16% (5 απαντήσεις) των απαντήσεων αφορούν την κατανάλωση λουκάνικων μια φορά μηνιαίως και το υπόλοιπο 16% (5 απαντήσεις) αφορά την κατανάλωση κάθε δυο εβδομάδες. Τέλος, το 10% του ποσοστού των ερωτηθέντων αποκρίθηκε στη κατανάλωση σε λουκάνικα κάθε εβδομάδα με συνολικές απαντήσεις 3.



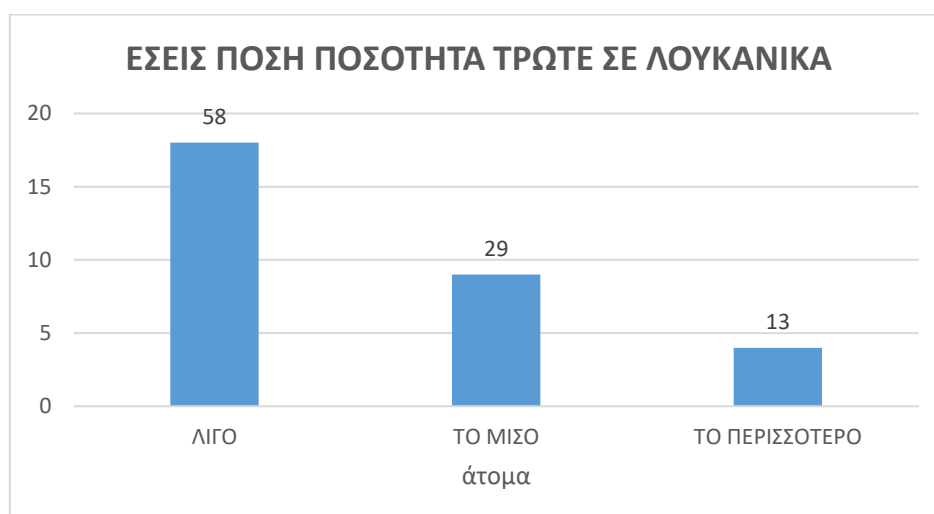
Διάγραμμα 30: Εκτίμηση της ποσότητας λουκάνικων που αγοράζεται

Στο διάγραμμα 30 το 39% (με συνολικές απαντήσεις 12) των συμμετεχόντων στην έρευνα αγοράζει μισό κιλό λουκάνικα και άλλο 39% πάλι με συνολικές απαντήσεις 12, αγοράζει ένα κιλό. Από την άλλη, το 16% με συνολικές απαντήσεις 5 των ερωτηθέντων, επιλέγει την αγορά ενάμισι κιλού λουκάνικων. Ένα μικρό ποσοστό της τάξεως του 6% επιλέγει την αγορά 2 κιλών λουκάνικων με συνολικές απαντήσεις 2.



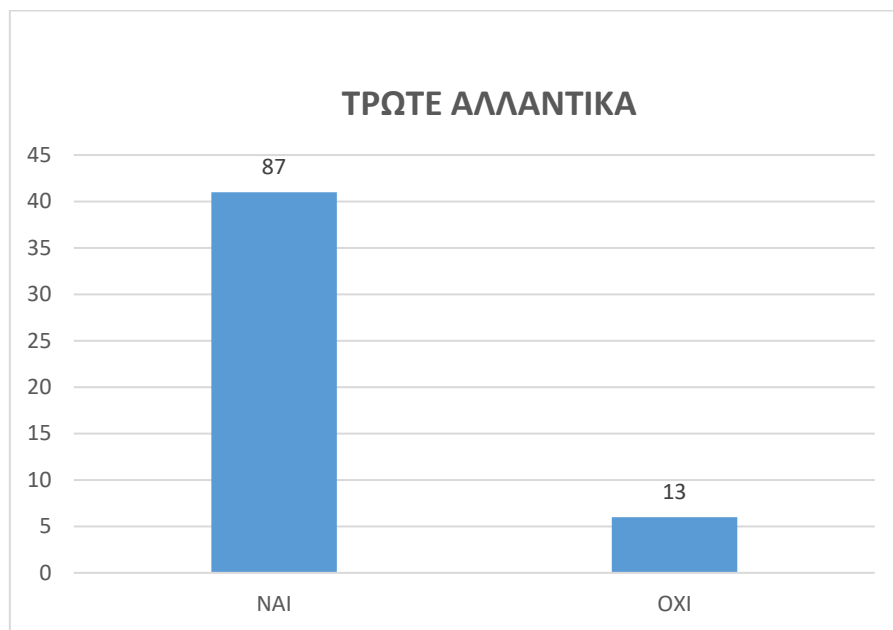
Διάγραμμα 31 : Ποσότητα κατανάλωσης σε λουκάνικα από άτομα στη οικογένεια.

Στο διάγραμμα 31 απεικονίζεται η κατανάλωση λουκάνικων σε οικογενειακό επίπεδο, με το 81% (25 συνολικές απαντήσεις) των ερωτηθέντων να δηλώνει πως η κατανάλωση δεν περιορίζεται σε προσωπικό επίπεδο αλλά και τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας τρώνε λουκάνικα. Από την άλλη, το 19% (6 απαντήσεις), δηλώνει πως τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας δεν καταναλώνουν και η κατανάλωση στηρίζεται αποκλειστικά στον ίδιο.



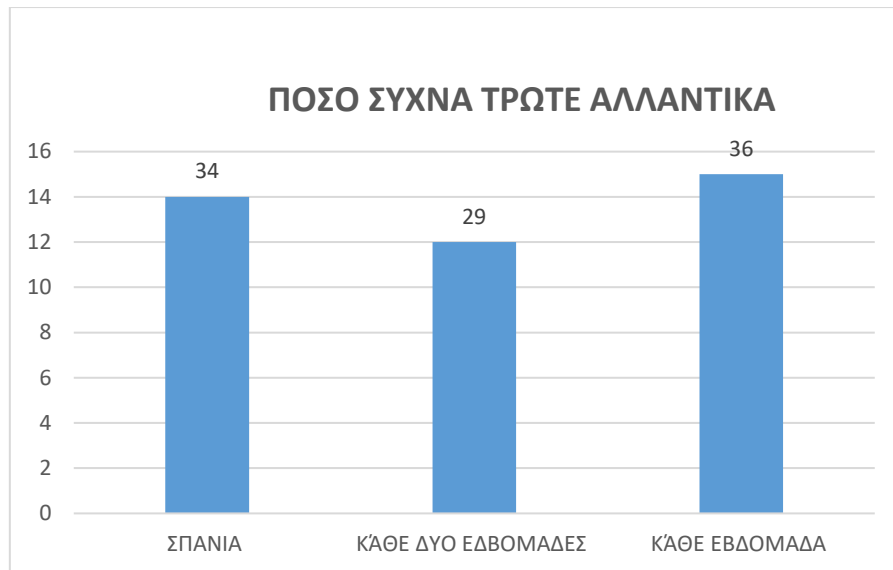
Διάγραμμα 32: Εκτίμηση ποσότητας κατανάλωσης σε λουκάνικα

Στο διάγραμμα 32 απεικονίζεται η εκτίμηση κατανάλωσης σε ποσότητα σε λουκάνικα με το 58% (18 απαντήσεις) των ερωτηθέντων να δηλώνει πως καταναλώνει λίγη. Από την άλλη, το 29% (9 απαντήσεις) του ποσοστού, δηλώνει πως καταναλώνει τη μισή ποσότητα, ενώ το 13% την περισσότερη με συνολικές απαντήσεις 4.



Διάγραμμα 33: Τρώτε αλλαντικά

Από τις 47 απαντήσεις, το 87% (41 απαντήσεις) του ποσοστού αναφέρονται στην προτίμηση κατανάλωσης αλλαντικών. Και το υπόλοιπο 13% των ερωτηθέντων δήλωσε πως δεν καταναλώνει αλλαντικά με συνολικές απαντήσεις 6.



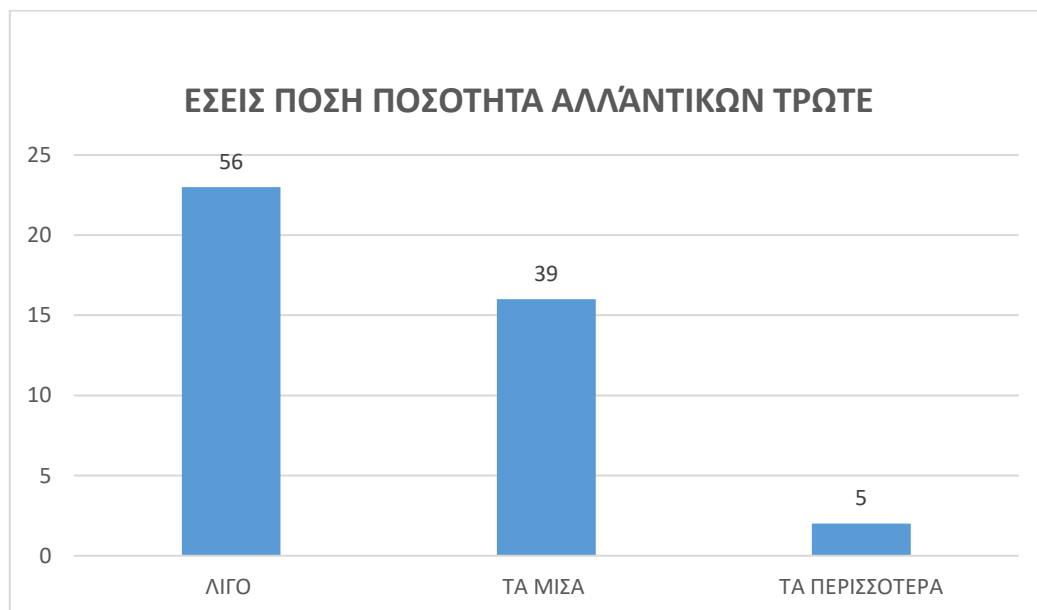
Διάγραμμα 34: Πόσο συχνά καταναλώνετε αλλαντικά

Από τους 47 ερωτηθέντες, το 29% (12 απαντήσεις) απάντησαν πως καταναλώνουν αλλαντικά κάθε δυο εβδομάδες . Ακόμα το 34% (14 απαντήσεις) δήλωσαν πως η κατανάλωση αλλαντικών περιορίζεται στη μία φορά μηνιαίως ή σπάνια. Και το 36% (15 απαντήσεις) των ατόμων δήλωσαν, πως καταναλώνουν αλλαντικά κάθε εβδομάδα.



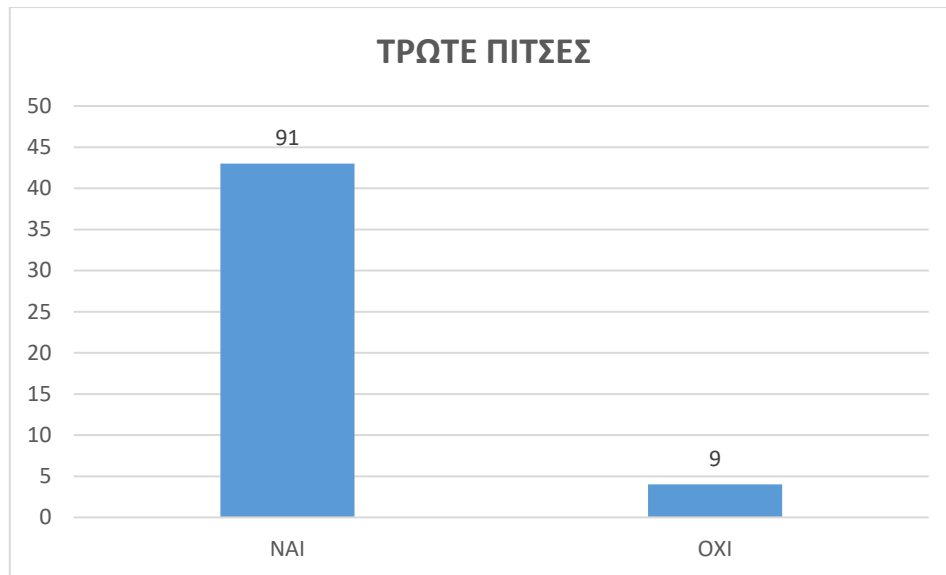
Διάγραμμα 35: Εκτίμηση ποσότητα αλλαντικών αγοράζετε

Από τις συνολικά 74 απαντήσεις, το 19% του ποσοστού έρχεται στη ίδια αντιστοιχία που τις προτιμήσεις αγορών σε 100 g αλλαντικών, 50 g αλλαντικών και 200g αλλαντικών. Με το ποσοστό 29% (12 συνολικές απαντήσεις) οι συμμετέχοντες στην έρευνα να προτιμούν την αγορά 150 g αλλαντικών. Το υπόλοιπο 12% (5 συνολικές απαντήσεις) του ποσοστού καταναλώνει περισσότερο από 200g.



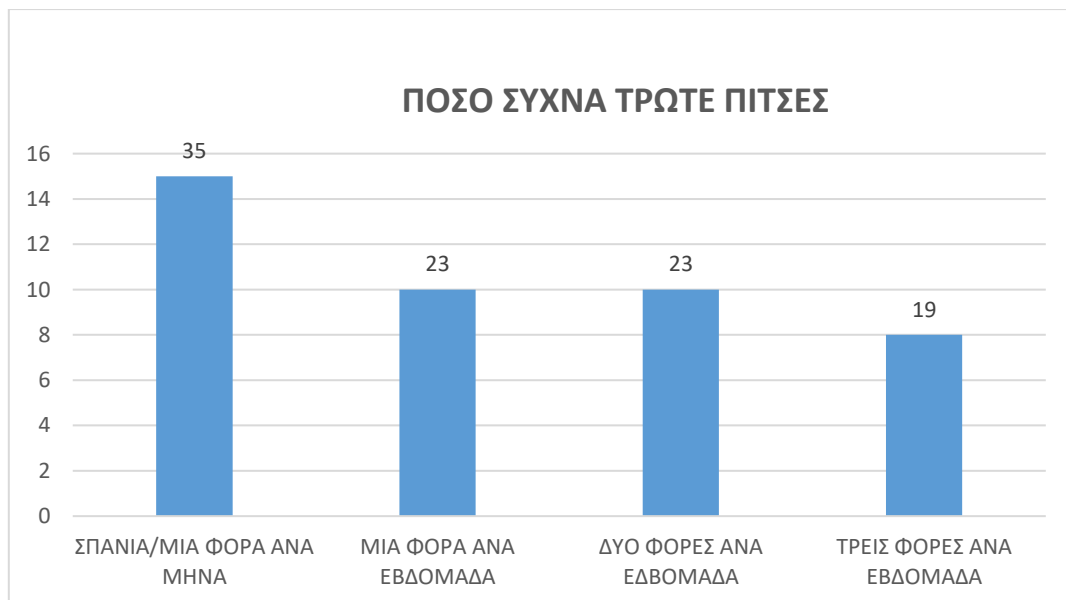
Διάγραμμα 36: Εσείς πόση ποσότητα αλλαντικών καταναλώνεται.

Από τους 47 ερωτηθέντες, 39% (16 απαντήσεις), δήλωσαν πως καταναλώνουν τη μισή ποσότητα αλλαντικών σε σχέση με τα άλλα μέλη της οικογένειας. Το 56% (23 απαντήσεις), δήλωσαν πως τρώνε λίγη ποσότητα αλλαντικών σε σχέση με τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας. Το 5% (2 απαντήσεις) απάντησαν πως τρώνε την περισσότερη ποσότητα αλλαντικών σε σχέση με τα άλλα μέλη της οικογένειας .



Διάγραμμα 37: Τρώτε πίτσες

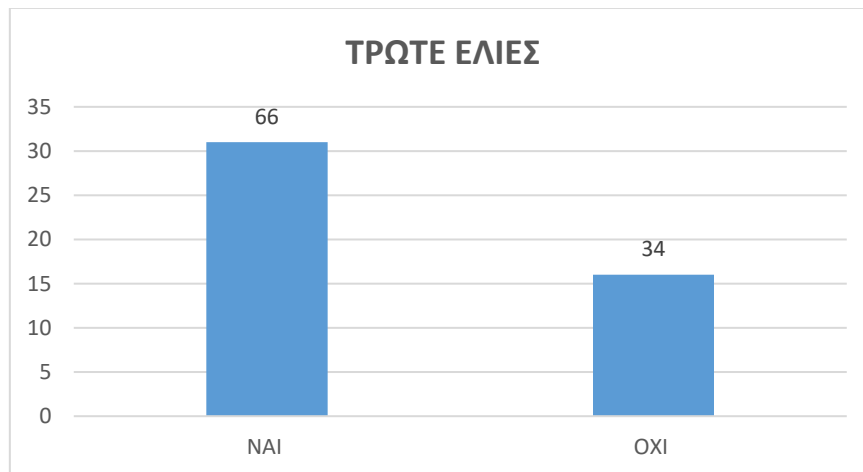
Το 91% (43 συνολικές απαντήσεις) των ερωτηθέντων, απάντησαν καταφατικά στην ερώτηση. Και φαίνεται πως μόνο ένα μικρό ποσοστό της τάξεως του 9% (συνολικές απαντήσεις 4) δεν τρώει πίτσα.



Διάγραμμα 38: Πόσο συχνά τρώτε πίτσες

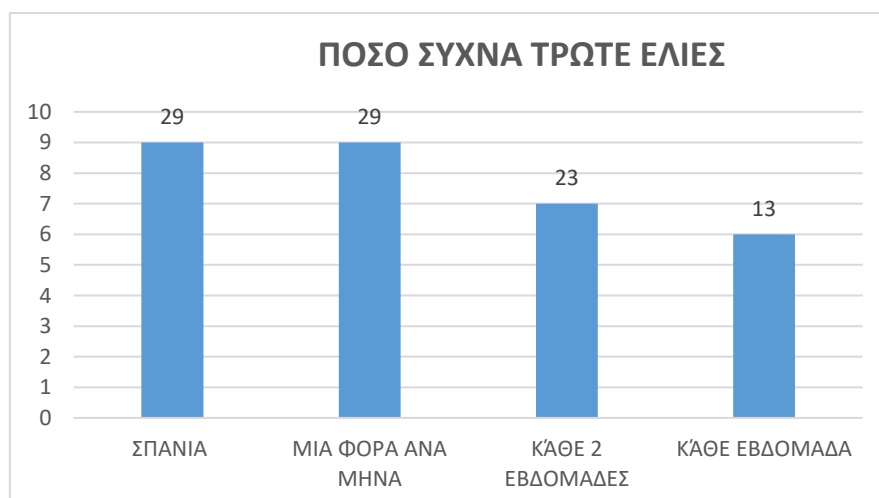
Το 35% (15 συνολικές απαντήσεις), δήλωσαν πως η κατανάλωση πίτσας περιορίζεται στη μία φορά τον μήνα ή σπανίως. Το υπόλοιπο 23% (10 συνολικές

απαντήσεις), απάντησαν πως τρώνε πίτσα μία φορά την εβδομάδα. Το άλλο 23% με συνολικές 10 απαντήσεις, δήλωσαν πως καταναλώνουν πίτσα δύο φορές την εβδομάδα. Και το 19% με συνολικές απαντήσεις 8, των ερωτηθέντων δήλωσαν ότι τρώνε πίτσα τρεις φορές την εβδομάδα.



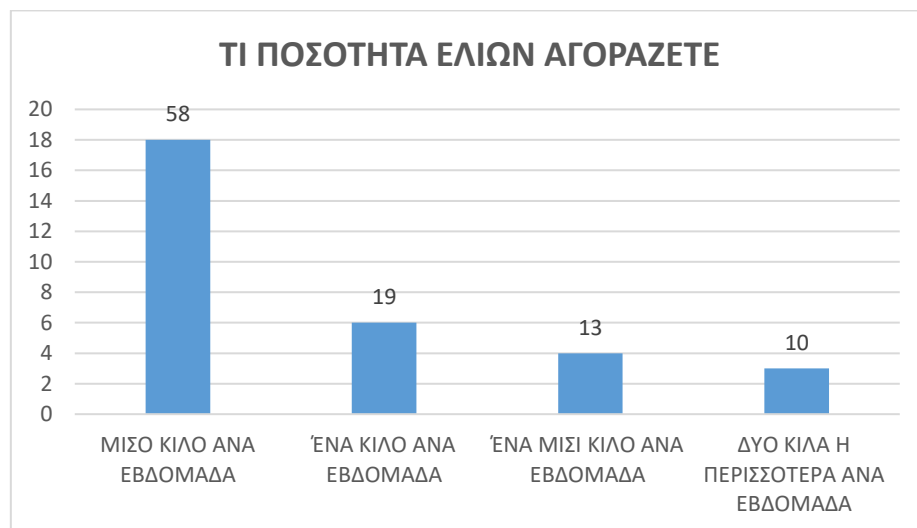
Διάγραμμα 39: Τρώτε ελιές

Από το διάγραμμα 39 που παρατίθεται παραπάνω γίνεται φανερό πως από τους 47 ερωτηθέντες, το 66% με συνολικές απαντήσεις 31, απάντησαν καταφατικά στην ερώτηση και μόνο το 34% με συνολικές απαντήσεις 16, απάντησαν αρνητικά στην προτίμηση κατανάλωσης ελιών.



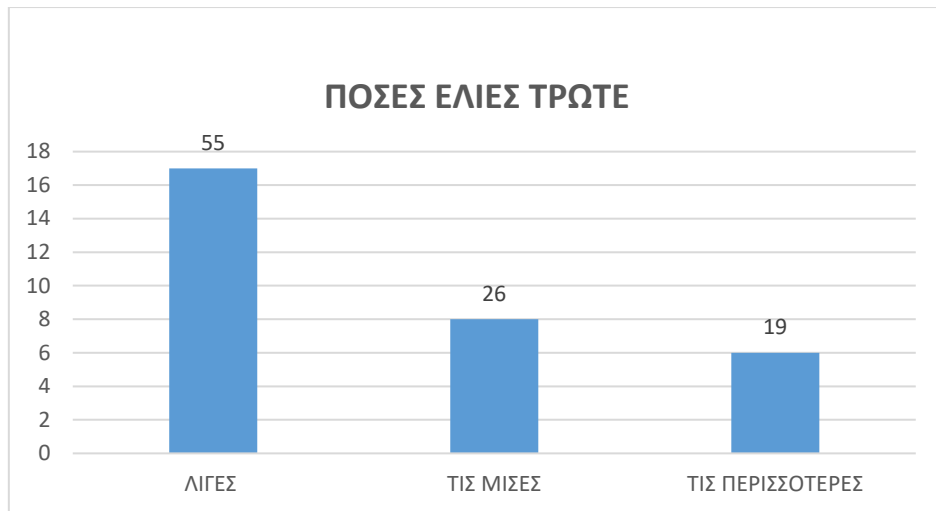
Διάγραμμα 40: Πόσο συχνά καταναλώνετε ελιές

Το 29% (9 απαντήσεις) των ερωτηθέντων, δήλωσαν πως καταναλώνουν ελιές σπάνια. Το άλλο 29% (9 συνολικές απαντήσεις), απάντησαν ότι περιορίζονται στην κατανάλωση ελιών μία φορά τον μήνα. Ακόμη, το 23% (7 απαντήσεις) του ποσοστού δήλωσαν πως τρώνε ελιές κάθε δυο εβδομάδες, ενώ το 13% (6 συνολικές απαντήσεις) δήλωσαν πως τρώνε ελιές κάθε εβδομάδα.



Διάγραμμα 41: Τι ποσότητα ελιών αγοράζετε

Το 58% των ερωτηθέντων (18 συνολικές απαντήσεις), δήλωσαν πως αγοράζουν μισό κιλό ελιές ανά εβδομάδα. Αντίστοιχα, το 19% ερωτηθέντες αγοράζουν ένα κιλό εβδομαδιαίως με συνολικές απαντήσεις 6 και το υπόλοιπο 13% με συνολικές απαντήσεις 4, δήλωσαν πως συνηθίζουν να αγοράζουν ένα μισή κιλό ελιές ανά εβδομάδα. Και μόνο το 10% (3 συνολικές απαντήσεις) από τα άτομα δήλωσαν ότι αγοράζουν πάνω από δύο κιλά ελιές ή και περισσότερες ανά εβδομάδα.



Διάγραμμα 42: Πόσες ελιές τρώτε

Στο γράφημα 42, το 55% (17 συνολικές απαντήσεις) του ποσοστού των ερωτηθέντων απάντησε ότι καταναλώνει λίγη ποσότητα ελιών ενώ το 26% (8 απαντήσεις) δηλώνει τις μισή ποσότητα ελιών. Το υπόλοιπο 19% (6 απαντήσεις) απάντησε τις περισσότερες σε κατανάλωση ποσότητες ελιών.



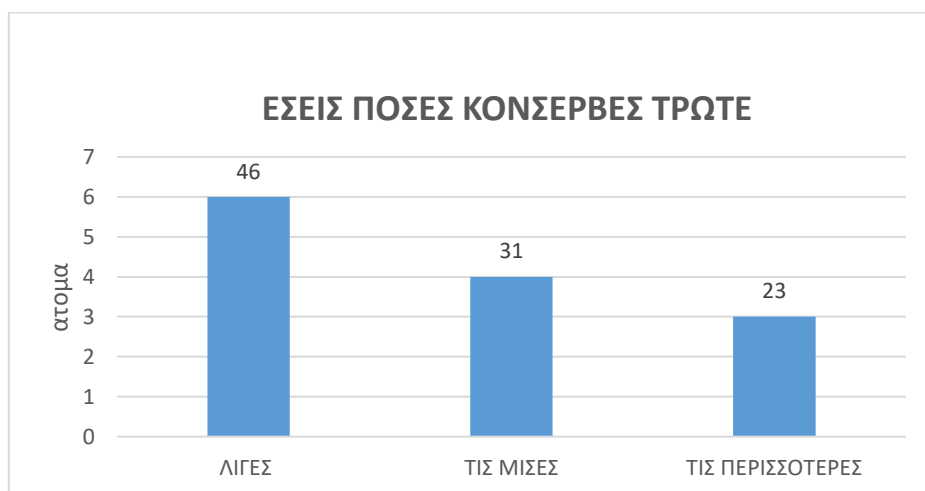
Διάγραμμα 43: Τρώτε φαγητά σε κονσέρβα

Στο διάγραμμα 43, το 72% (34 απαντήσεις) των ερωτηθέντων απάντησε ότι δεν καταναλώνει φαγητό σε κονσέρβα σε αντίθεση με το 28% (13 απαντήσεις) του ποσοστού να δηλώνει καταφατικά στην κατανάλωση φαγητού σε κονσέρβα.



Διάγραμμα 44: Εκτίμηση ποσότητας κατανάλωσης φαγητών σε κονσέρβα

Στο παραπάνω διάγραμμα απεικονίζονται οι ποσότητες φαγητών σε κονσέρβα που καταναλώνονται από τους 47 ερωτηθέντες. Εκ των οποίων το 54% (με συνολικές απαντήσεις 7), φαίνεται να επιλέγουν την κατανάλωση δυο κουτιά κονσέρβας την εβδομάδα. Επιπλέον, το 31% (4 απαντήσεις) αγοράζουν γύρω στα 4 τεμάχια κονσέρβα εβδομαδιαίως. Σε αντίθεση, με το 8% (1 απάντηση) που επιλέγει να αγοράζει 8 κουτιά κονσέρβας ανά εβδομάδα. Το ίδιο ποσοστό ατόμων 8% (1 απάντηση) επιδίδονται στην αγορά περισσότερων από 8 τεμαχίων κονσέρβας εβδομαδιαίως.



Διάγραμμα 45: Εσείς πόσες κονσέρβες τρώτε

Το 46% (με 6 συνολικές απαντήσεις) των ερωτηθέντων, απάντησαν πως καταναλώνουν λιγότερη ποσότητα φαγητού σε κονσέρβα σε σύγκριση με τα άλλα μέλη της οικογένειας. Την μισή ποσότητα φαγητού σε κονσέρβα καταναλώνουν οι υπόλοιποι δηλαδή το 31% των ατόμων με συνολικές απαντήσεις 4. Ταυτόχρονα, υπάρχει και ένας μικρό ποσοστό ατόμων 23% (με 3 απαντήσεις) που δήλωσε ότι τρώει τις περισσότερη ποσότητα κονσέρβας σε σύγκριση με τους υπόλοιπους.



Διάγραμμα 46: Καταναλώνεται πατατάκια ή γαριδάκια ή μπισκότα

Στο διάγραμμα 46 γίνεται αντιληπτό ότι, το 72 % των ερωτηθέντων με συνολικές απαντήσεις 34, δήλωσε καταφατικά στη κατανάλωση σε πατατάκια ή γαριδάκια ή μπισκότα. Το υπόλοιπο 28% με 13 συνολικές απαντήσεις, απάντησε ότι δεν καταναλώνει πατατάκια, γαριδάκια ή μπισκότα.



Διάγραμμα 47: Εκτίμηση ποσοτήτων αγοράς σε γαριδάκια, πατατάκι ή μπισκότα.

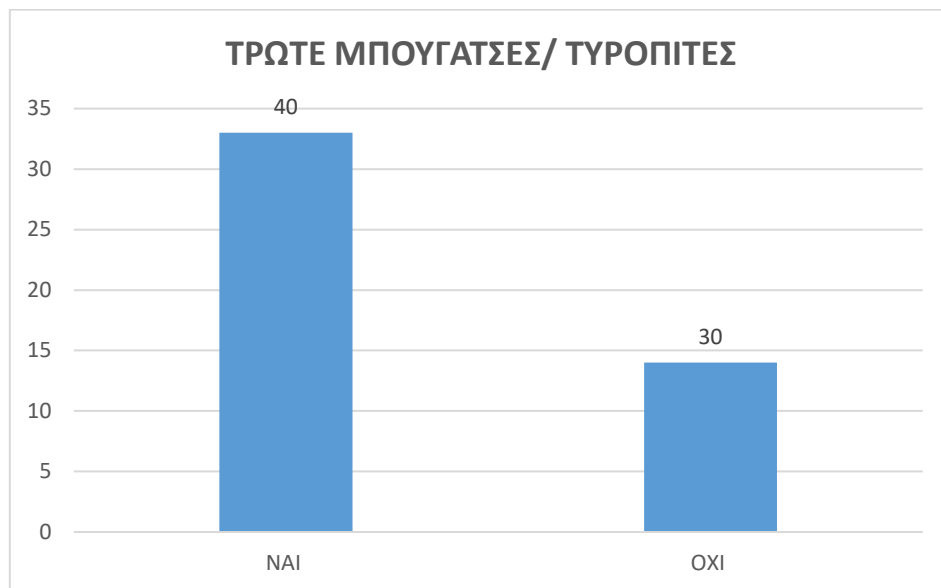
Το 47% των ερωτηθέντων απάντησε ότι αγοράζει σπάνια ή λιγότερη ανά εβδομάδα ποσότητα σε πατατάκια, γαριδάκια ή μπισκότα με συνολικές απαντήσεις 16. Το 35% (με 12 απαντήσεις) του ποσοστού από αυτούς, προτιμάει την αγορά δυο συσκευασιών ανά εβδομάδα, ενώ το 18% (6 συνολικές απαντήσεις), δήλωσε την αγορά τριών ή περισσότερων συσκευασιών ανά εβδομάδα.



Διάγραμμα 48: Πόσα πατατάκια γαριδάκια ή μπισκότα τρώτε

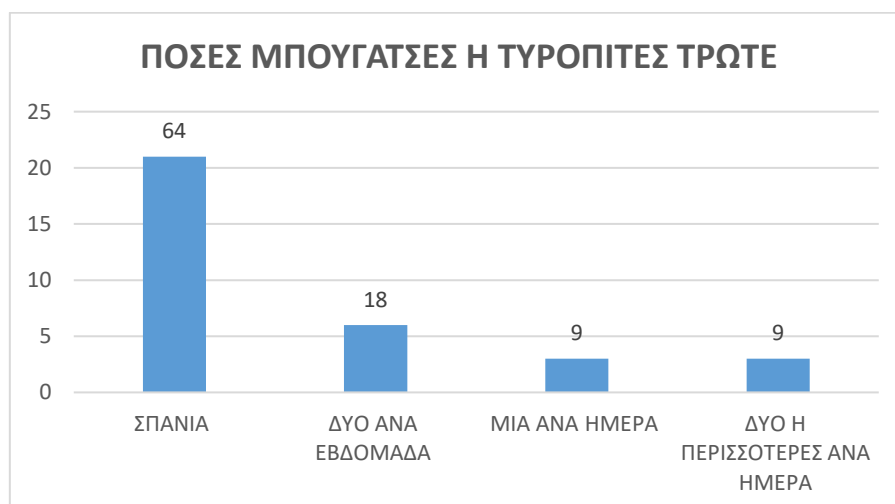
Στο παραπάνω διάγραμμα μεγαλύτερη ποσότητα κατανάλωσης σε πατατάκια, γαριδάκια ή μπισκότα δήλωσε το 24% του ποσοστού των ερωτηθέντων με συνολικές

απαντήσεις 8, ενώ στην ίδια αντιστοιχία έρχονται οι ποσότητες κατανάλωσης σε μισή ή περισσότερη σε ποσοστό 38% με συνολικές απαντήσεις 13.



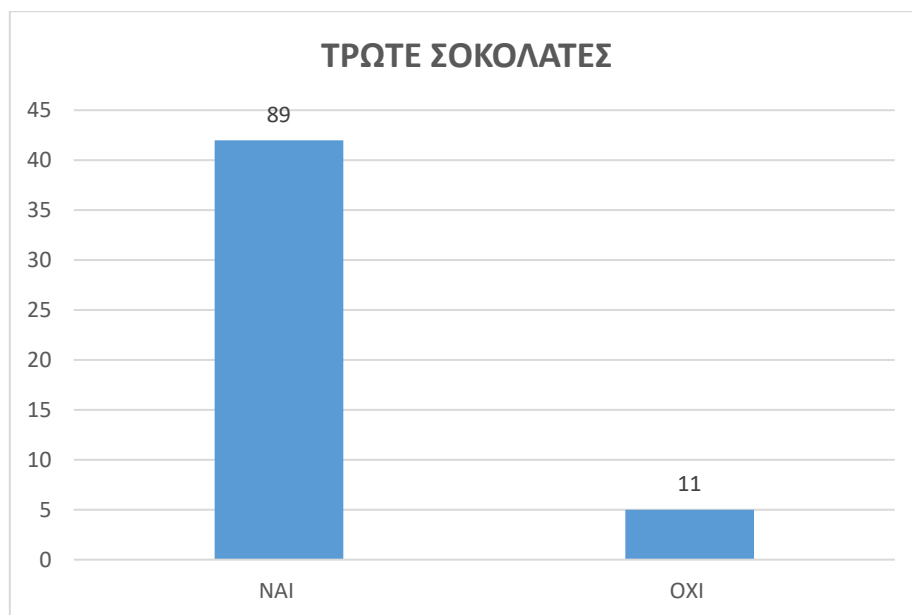
Διάγραμμα 49: Καταναλώνετε μπουγάτσες ή τυρόπιτες

Στο διάγραμμα 49 γίνεται φανερό ότι από τις 47 απαντήσεις των ερωτηθέντων, το 40% του ποσοστού αυτών απάντησε καταφατικά στην κατανάλωση μπουγάτσας ή τυρόπιτας με συνολικές απαντήσεις 33. Σε σύγκριση με το 30% των ερωτηθέντων το οποίο δήλωσε ότι δεν καταναλώνει, με συνολικές απαντήσεις 14.



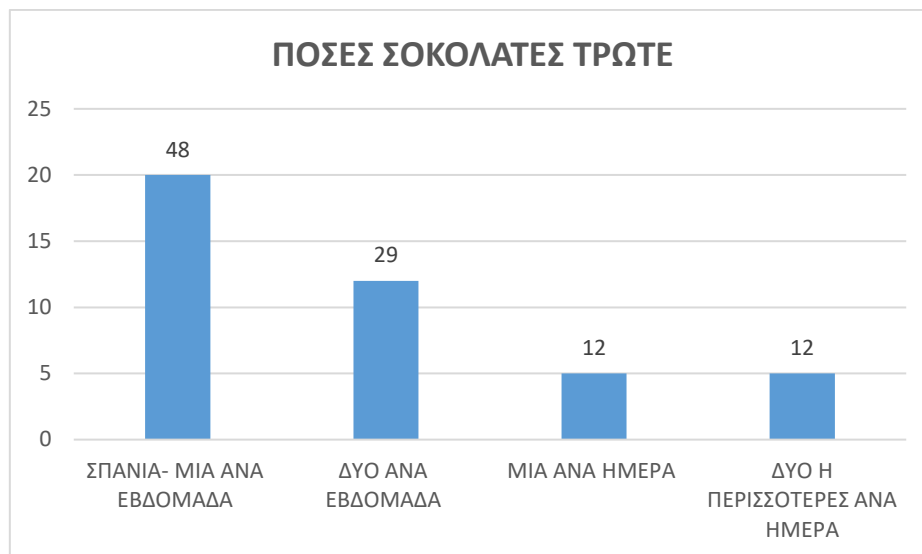
Διάγραμμα 50 : Πόσες μπουγάτσες ή τυρόπιτες καταναλώνετε

Από τις 47 απαντήσεις, το 64% (21 απαντήσεις) αφορά την κατανάλωση προϊόντων ζύμης, πιο συγκεκριμένα τυρόπιτσας/μπουγάτσας με συχνότητα μία φορά την εβδομάδα ή σπάνια. Το 18% (6 απαντήσεις) των ατόμων σχετίζονται με την κατανάλωση των παραπάνω δυο επιλογών με συχνότητα δυο φορές εβδομαδιαίως. Το 9% με συνολικές απαντήσεις 3 του ποσοστού των ατόμων, συνδέονται με την κατανάλωση μια ανά ημέρα και την κατανάλωση δυο ή περισσότερων τυροπιτοειδών την ημέρα.



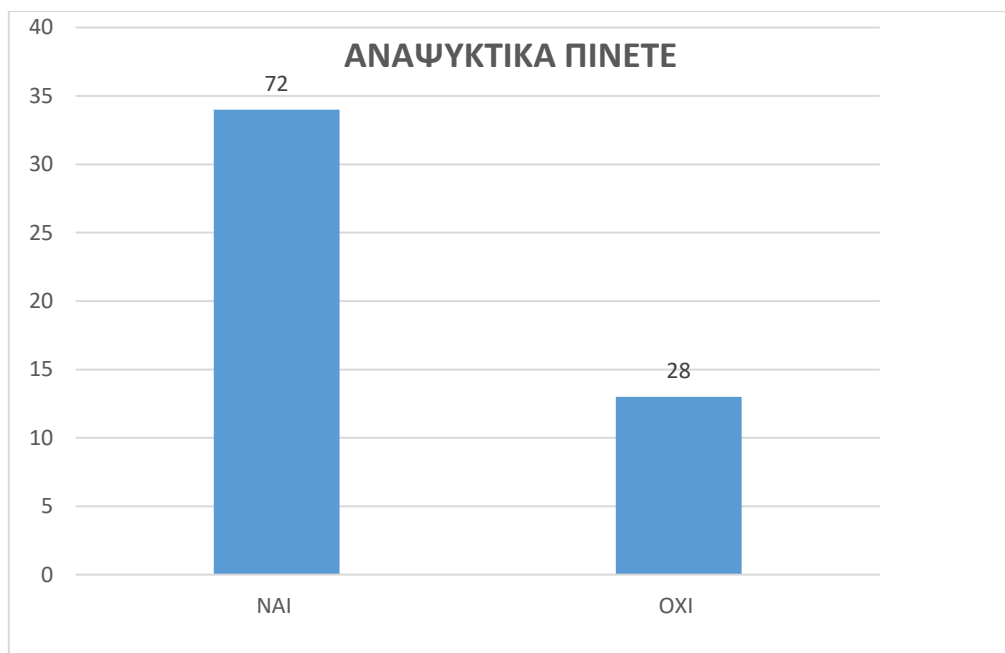
Διάγραμμα 51: Καταναλώνετε σοκολάτες

Από τις 47 απαντήσεις που δόθηκαν, το μεγαλύτερο ποσοστό που δηλώνει καταφατικά στη κατανάλωση σοκολάτας είναι το 89% με συνολικές απαντήσεις 42 των ερωτηθέντων και το υπόλοιπο ποσοστό που δεν καταναλώνει σοκολάτα καταγράφεται στο 11% με συνολικές απαντήσεις 5.



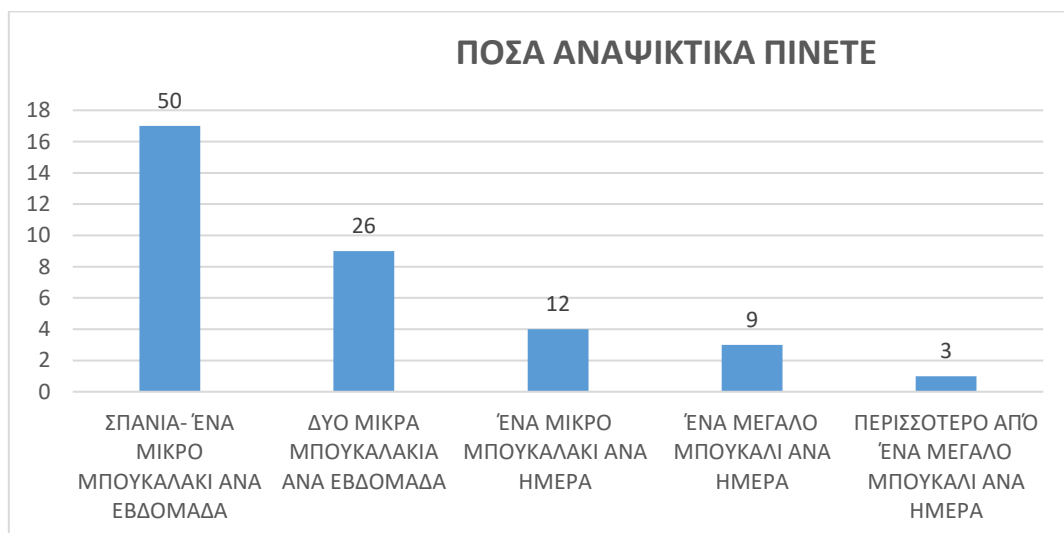
Διάγραμμα 52: Εκτίμηση κατανάλωσης ποσότητα σε σοκολάτα

Το μεγαλύτερο ποσοστό των ερωτηθέντων, δηλαδή το 29% (12 απαντήσεις) δήλωσε πως καταφεύγει στην κατανάλωση σοκολάτας δυο τεμαχίων την εβδομάδα. Από την άλλη πλευρά το 48% των ερωτηθέντων με συνολικές απαντήσεις 20, καταναλώνει σοκολάτες είτε σπάνια, είτε μία η λιγότερη ανά εβδομάδα. Το υπολειπόμενο 12% με συνολικές απαντήσεις 5 καταναλώνει ένα τεμάχιο σοκολάτας ανά ημέρα και δύο η περισσότερα τεμάχια ημερησίως.



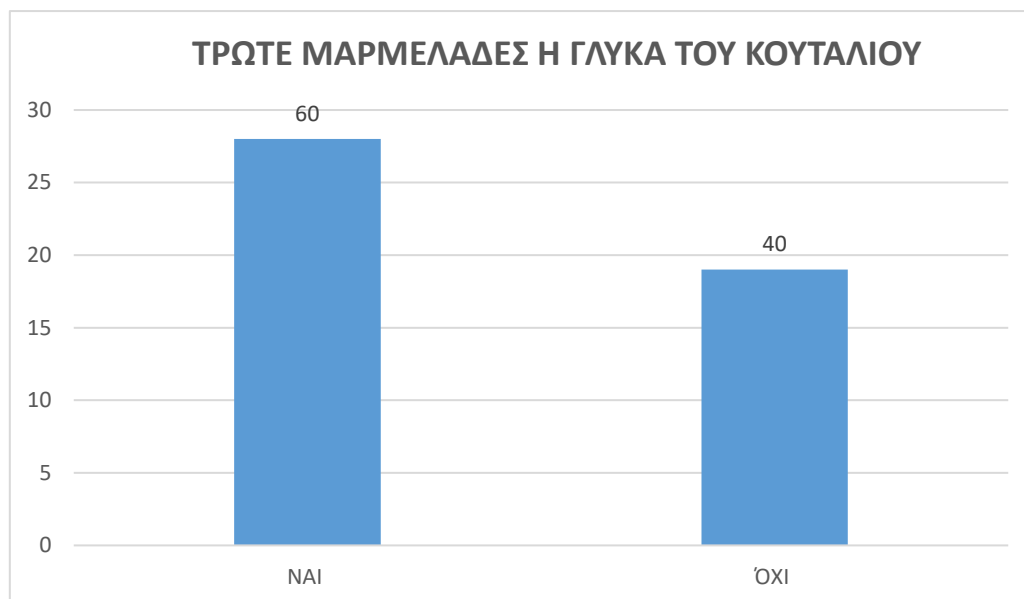
Διάγραμμα 53: Πίνετε αναψυκτικά

Η πλειοψηφία των ερωτηθέντων, το 72% (34 απαντήσεις) απάντησε καταφατικά στην κατανάλωση αναψυκτικών, εν αντιθέσει με το 28% (13 απαντήσεις) που δήλωσε πως δεν καταναλώνει αναψυκτικά.



Διάγραμμα 54: Πόσα αναψυκτικά πίνετε

Από τις 47 ληφθείς απαντήσεις, το 50% (17 συνολικές απαντήσεις) αφορούν την κατανάλωση ενός τεμαχίου αναψυκτικού ανά εβδομάδα η σπανίως. Το 12% (με συνολικές απαντήσεις 4) σχετίζονται με την κατανάλωση ενός μικρού μπουκαλιού αναψυκτικό ανά ημέρα. Ακόμα, το 26% (με συνολικές απαντήσεις 9) αναφέρονται στην κατανάλωση δυο τεμαχίων αναψυκτικών εβδομαδιαίως. Το 9% (με 3 συνολικές απαντήσεις) φαίνεται η κατανάλωση περισσότερων του ενός μεγάλου τεμαχίου αναψυκτικού ημερησίως ενώ το 3% (1 συνολική απάντηση) φαίνεται στη κατανάλωση περισσότερο από ενός μεγάλου μπουκάλι ανά ημέρα.



Διάγραμμα 55: Τρώτε μαρμελάδες ή γλυκά του κουταλιού.

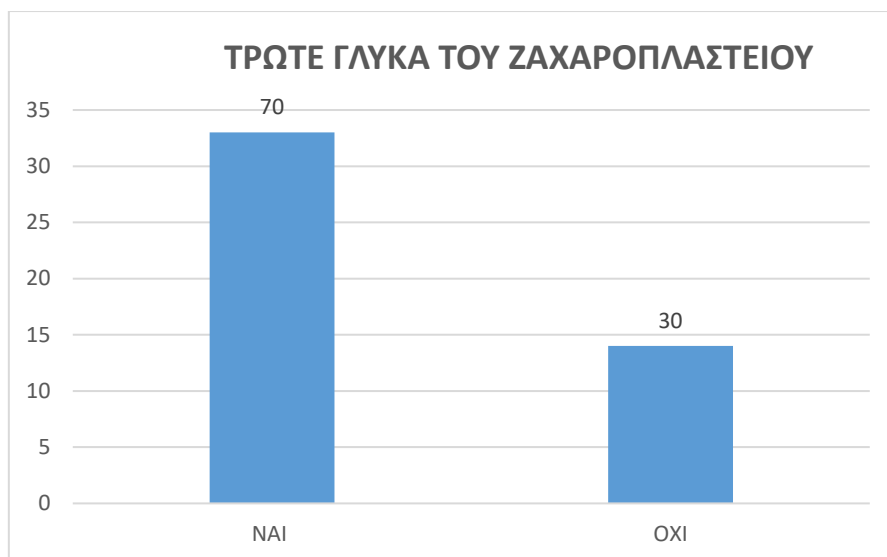
Από τις 47 απαντήσεις, το 60% των ερωτηθέντων με συνολικές απαντήσεις 28, αποφάνθηκε θετικά στην κατανάλωση γλυκών του κουταλιού και μαρμελάδας,

αντίθετα το 40% με συνολικές απαντήσεις 19, αποφάνθηκε αρνητικά στην κατανάλωση των παραπάνω διατροφικών επιλογών.



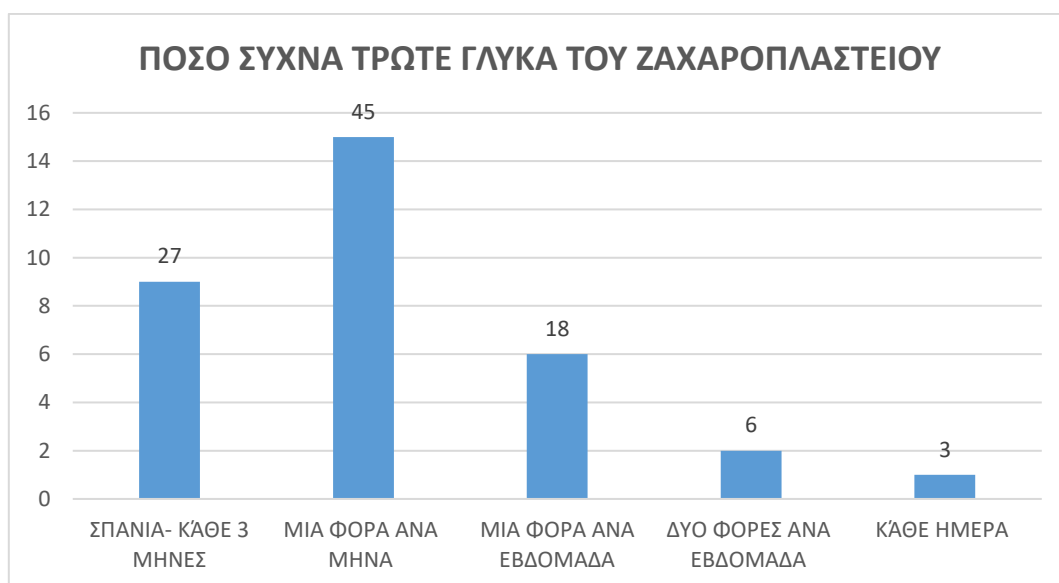
Διάγραμμα 56: Πόσο συχνά καταναλώνετε μαρμελάδες ή γλυκά του κουταλιού.

Το 36% των ερωτηθέντων με συνολικές απαντήσεις 10 δήλωσε, πως καταναλώνει γλυκά του κουταλιού/ μαρμελάδες είτε σπάνια, είτε κάθε τρεις μήνες. Αντίστοιχα το 21% με συνολικές απαντήσεις 6, αναφέρθηκε στην κατανάλωση γλυκών του κουταλιού μία φορά μηνιαίως. Το 25% με συνολικές απαντήσεις 7, δήλωσε πως τρώει γλυκά του κουταλιού /μαρμελάδες με συχνότητα μία φορά ανά εβδομάδα. Και το 11% με συνολικές απαντήσεις 3, καταναλώνει γλυκά κουταλιού/μαρμελάδες δυο φορές ανά εβδομάδα. Ένα υπολειπόμενο ποσοστό της τάξεως των 7% με συνολικές απαντήσεις 2, τρώει γλυκά κουταλιού ημερησίως.



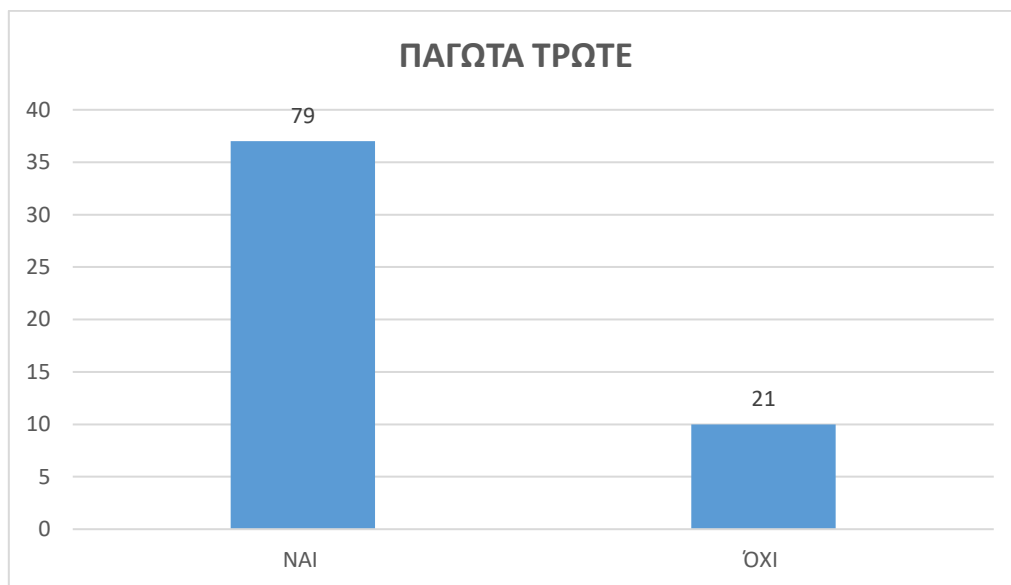
Διάγραμμα 57: Καταναλώνετε γλυκά του ζαχαροπλαστέιου

Από τους 47 ερωτηθέντες, το 70% (με 33 απαντήσεις) του ποσοστού αποκρίθηκαν θετικά στην κατανάλωση γλυκών ζαχαροπλαστέιου. Αντίθετα, το 30% (με 14 απαντήσεις) των ατόμων απάντησαν αρνητικά στην επιλογή κατανάλωσης γλυκών ζαχαροπλαστέιου.



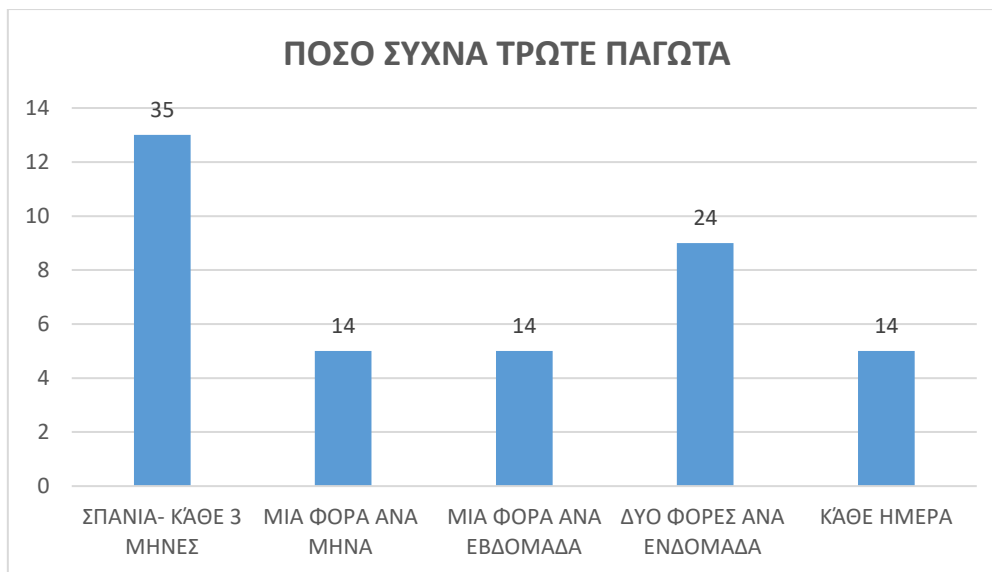
Διάγραμμα 58: Πόσο συχνά τρώτε γλυκά του ζαχαροπλαστείου

Στο διάγραμμα 58 παρουσιάζεται η συχνότητα κατανάλωσης σε γλυκά του ζαχαροπλαστείου. Από τις 47 απαντήσεις που καταγράφηκαν το 45% (με συνολικές απαντήσεις 15) των ερωτηθέντων αποκρίθηκε στη κατανάλωση συχνότητας σε γλυκά ζαχαροπλαστείου μια φορά ανά μήνα ενώ το 27% (9 απαντήσεις) του ποσοστού αυτών δήλωσε την σπάνια ή κάθε 3 μήνες συχνότητα κατανάλωσης. Από την άλλη, ανέρχεται το ποσοστό 18% (6 απαντήσεις) των ατόμων σε μια φορά ανά εβδομάδα και ταυτόχρονα το 6% (2 απαντήσεις) επιλέγει την συχνή κατανάλωση γλυκών δυο φορές ανά εβδομάδα. Το υπόλοιπο ποσοστό που κυμαίνεται στο 3% (1 απάντηση) απάντησε ότι καταναλώνει γλυκά ζαχαροπλαστείου κάθε μέρα.



Διάγραμμα 59: Παγωτά τρώτε

Στο διάγραμμα 59 από τις 47 απαντήσεις που δόθηκαν, το 79% του ποσοστού των ερωτηθέντων απάντησε καταφατικά στην κατανάλωση παγωτού με 37 απαντήσεις, ενώ το υπόλοιπο 21% με 10 απαντήσεις, δήλωσε ότι δεν καταναλώνει.



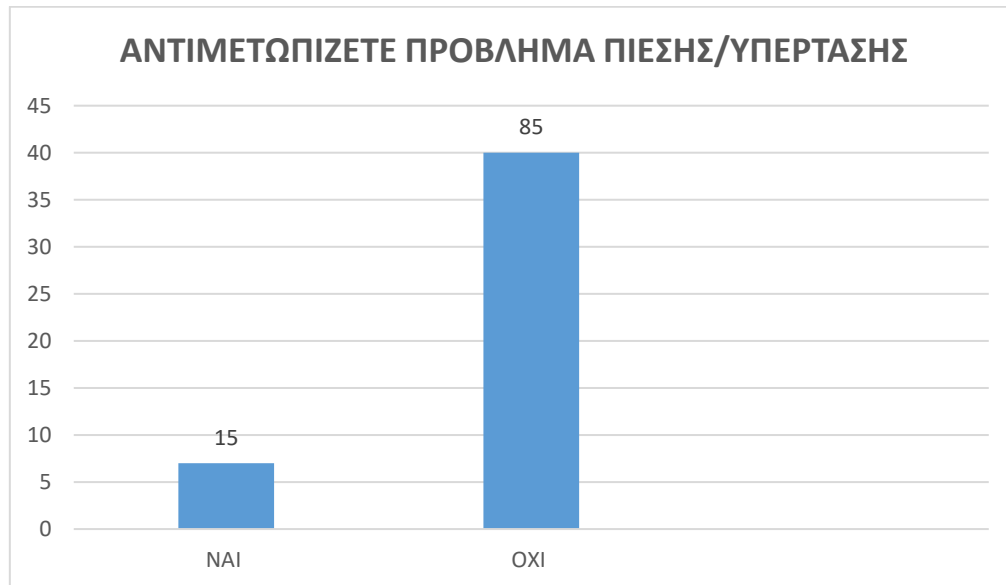
Διάγραμμα 60: Πόσο συχνά τρώτε παγωτά

Από τις 47 απαντήσεις, το 14% με συνολικές απαντήσεις 5, αναφέρονται στην κατανάλωση παγωτών μία φορά μηνιαίως, στη κατανάλωση μιας φορές ανά εβδομάδα και τέλος κάθε ημέρα. Το 24% με συνολικές απαντήσεις 9, δήλωσαν πως κατά τους θερινούς μήνες τρώνε παγωτό δύο φορές ανά εβδομάδα.



Διάγραμμα 61: Κατά το μαγείρεμα προσθέτετε αλάτι

Από τις 47 απαντήσεις που δόθηκαν, το 74% (με 35 απαντήσεις) των ερωτηθέντων αποφάνθηκε καταφατικά στην προσθήκη αλατιού κατά το μαγείρεμα, και το υπόλοιπο 26% (12 απαντήσεις), δήλωσαν πως δεν προσθέτουν αλάτι κατά το μαγείρεμα.



Διάγραμμα 62: Αντιμετωπίζετε πρόβλημα πίεσης ή υπέρτασης.

Στο διάγραμμα 62 από τις 47 απαντήσεις που καταγράφηκαν, οι ερωτηθέντες απάντησαν καταφατικά στη αντιμετώπιση προβλήματος πίεσης ή υπέρτασης σε ποσοστό που κυμαίνεται στο 15% (7 απαντήσεις). Το υπόλοιπο 85% (40 απαντήσεις) του ποσοστού των ατόμων απάντησε ότι δεν αντιμετωπίζει τέτοιους είδους προβλήματος.



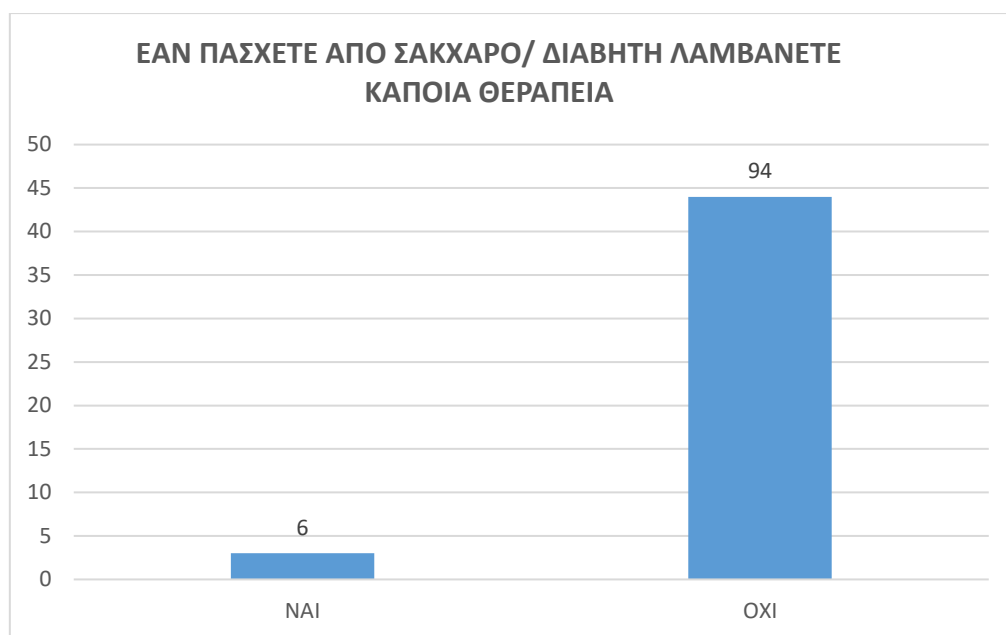
Διάγραμμα 63: Λαμβάνετε κάποια θεραπεία για την πίεση ή υπέρταση.

Από τις 47 απαντήσεις, το 87% (41 απαντήσεις) των ερωτηθέντων δεν λαμβάνουν φάρμακα για την θεραπεία της υψηλής αρτηριακής πίεσης, ενώ μόνο το 13% (6 απαντήσεις) λαμβάνει θεραπεία για την αντιμετώπιση της υπέρτασης.



Διάγραμμα 64: Αντιμετωπίζετε πρόβλημα σακχάρου ή διαβήτη.

Από τις 47 απαντήσεις, το 89% (με 42 απαντήσεις) των ερωτηθέντων δεν αντιμετωπίζει πρόβλημα σε σάκχαρο ή διαβήτη ενώ μόνο το 11% (5 απαντήσεις) απάντησε καταφατικά στη αντιμετώπιση προβλήματος υγείας σακχάρου/διαβήτη.

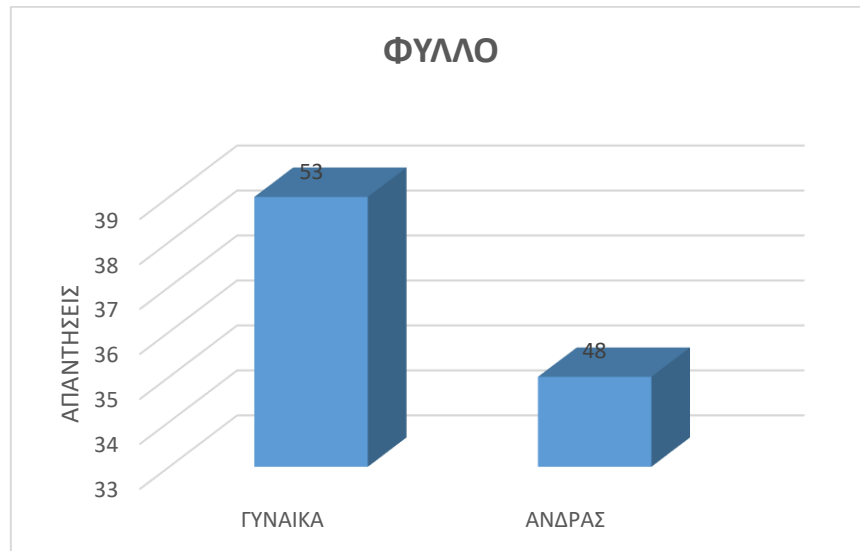


Διάγραμμα 65: Λαμβάνετε κάποια θεραπεία για το σάκχαρο ή διαβήτη.

Από τις 47 απαντήσεις που δόθηκαν το 94% (με 44 απαντήσεις) των ερωτηθέντων απάντησε πως δεν λαμβάνει κάποια θεραπεία για την ασθένεια σακχάρου ή διαβήτη ενώ το 6% (αριθμός απαντήσεων) με του ποσοστού απάντησε ότι λαμβάνει.

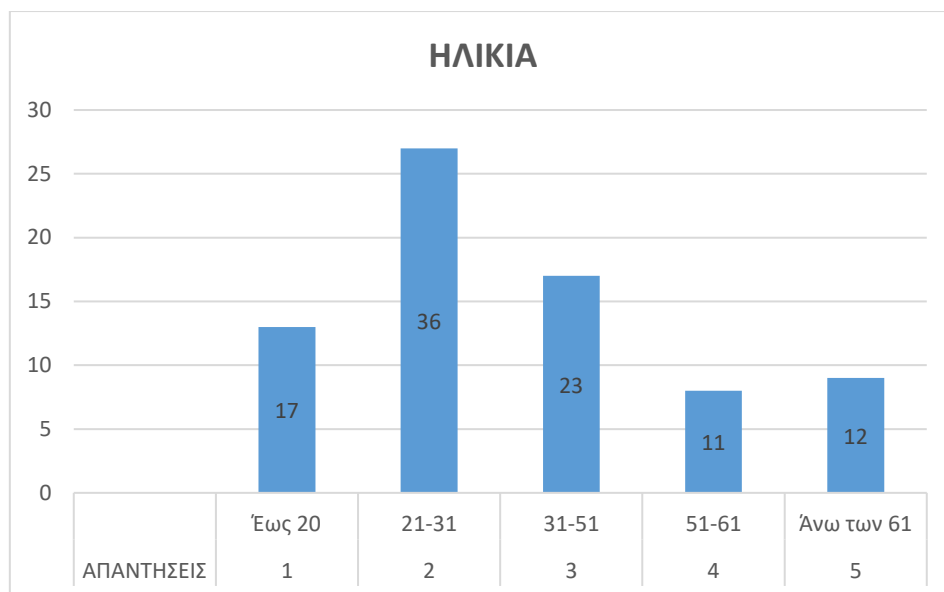
4.1.2 Διαγράμματα εκτίμησης ποσότητας αλατιού από την περιοχή Αθήνας.

Σε επόμενη βάση θα παρατεθούν και θα αναλυθούν τα διαγράμματα από την περιοχή της Αθηνάς και συγκεκριμένα από τις περιοχές Καλλιθέας και Κάτω Πατησίων.



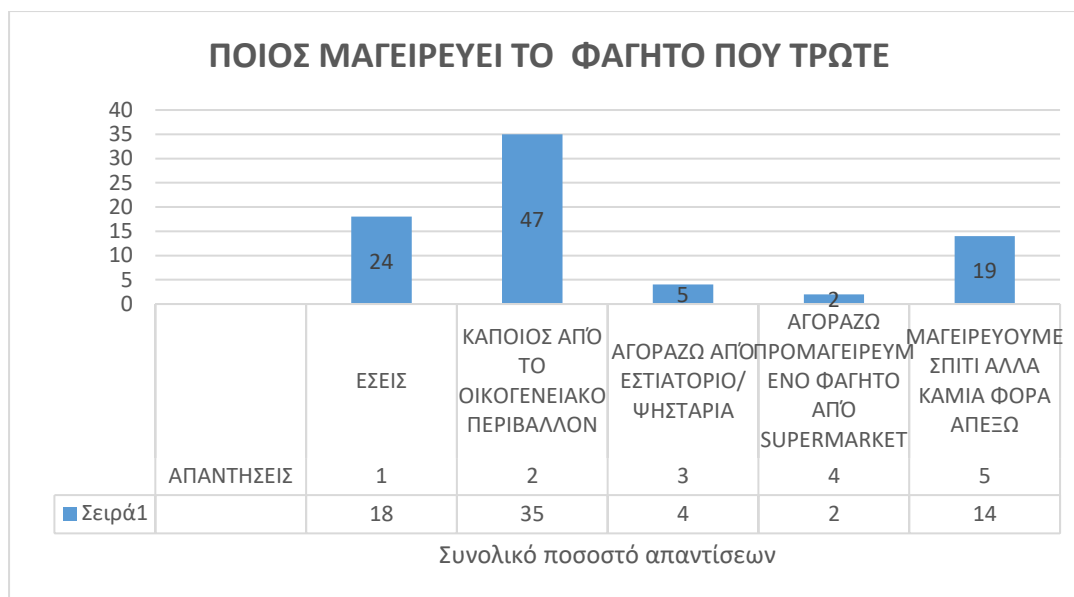
Διάγραμμα 1: Φύλλο

Στο διάγραμμα 1 από τις 74 απαντήσεις που καταγράφηκαν, το 53% του ποσοστού με 39 απαντήσεις δήλωσε ότι ανήκει στο γυναικείο φύλλο ενώ το 48% ανήκει στο ανδρικό με 35 απαντήσεις.



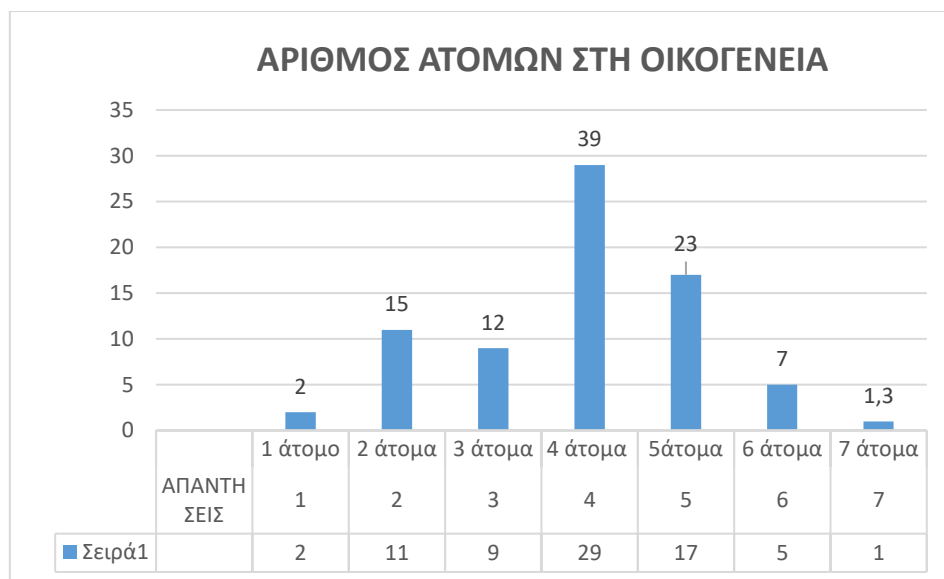
Διάγραμμα 2: Ηλικία

Στο διάγραμμα 2 γίνεται αντιληπτό ότι από τις 74 απαντήσεις που δόθηκαν το 36% (από τις 27 απαντήσεις) της ηλικιακής τάξης δήλωσε ότι ανήκει στη έτη 21-31 και το 17% του ποσοστού με 13 απαντήσεις, απάντησε ότι απαρτίζεται στη ηλικία των έως 20 ετών. Παράλληλα, το 23% των ερωτηθέντων με 17 απαντήσεις, καταγράφει πως ανήκει στη τάξη ηλικίας 31 έως 51, ενώ το 11% στις ηλικίες 51 έως 61 ετών με 8 συνολικές απαντήσεις. Τέλος, ένα ποσοστό 12% με 9 απαντήσεις, απάντησε ότι ανήκει την μεγαλύτερη ηλικιακή ομάδα των άνω των 61.



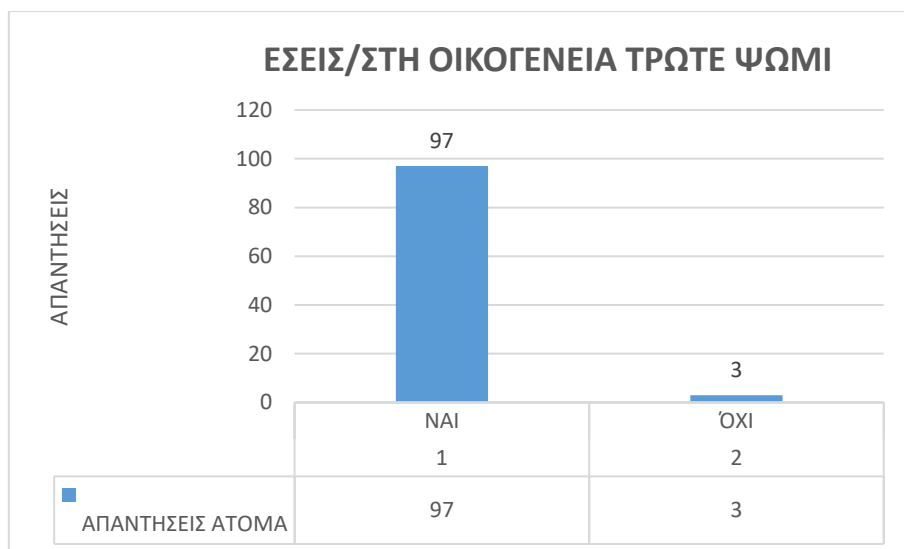
Διάγραμμα 3 : Ποιος μαγειρεύει το φαγητό που τρώτε

Το 47% των ερωτηθέντων (με 35 συνολικές απαντήσεις), απάντησαν ότι το φαγητό το μαγειρεύει κάποιος από το οικογενειακό περιβάλλον. Το 19% των ερωτηθέντων (με 14 συνολικές απαντήσεις), πώς συνήθως μαγειρεύουμε στο σπίτι αλλά καμιά φορά αγοράζουμε απέξω. Το υπόλοιπο 24% (με 18 απαντήσεις σύνολο), απάντησαν πώς μαγειρεύουν οι ίδιοι. Επιπλέον, το 5% (με 4 συνολικές απαντήσεις) των ερωτηθέντων, αγοράζουν φαγητό από ψησταριά/εστιατόριο και το 2% των ερωτηθέντων, με συνολικές απαντήσεις 2 αγοράζουν προ μαγειρεμένο φαγητό από το σούπερ μάρκετ.



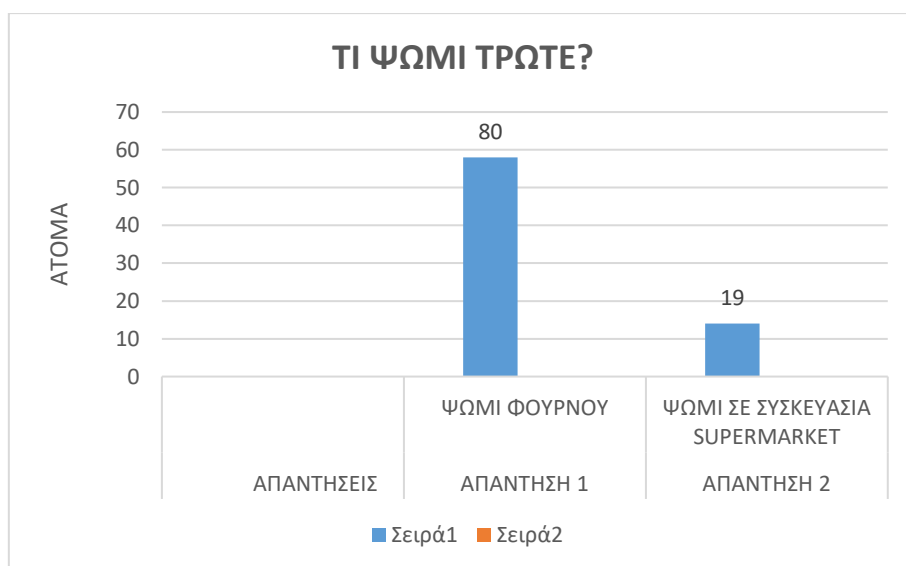
Διάγραμμα 4: Αριθμός ατόμων στη οικογένεια

Στο διάγραμμα 4 παρατηρείται ότι το 39% των ερωτηθέντων με 29 συνολικές απαντήσεις, η οικογένεια τους απαρτίζεται από 4 άτομα. Το 15% των ερωτηθέντων, αποτελούνται από οικογένειες των 2 μελών, με συνολικές απαντήσεις 11. Το 12% των ερωτηθέντων με συνολικές απαντήσεις 9, αποτελούνται από οικογένειες 3 μελών. Το 23% με συνολικές απαντήσεις 17, απαρτίζονται από οικογένειες μεγαλύτερες των 5 μελών. Και το 2% των ερωτηθέντων με απαντήσεις 2, αποτελούνται από οικογένειες ενός μέλους και 7% με απαντήσεις 5 αποτελούνται από 6 άτομα. Τέλος, το 1,3% με 1 απαντήσεις του ποσοστού απαρτίζεται από 7 μέλη.



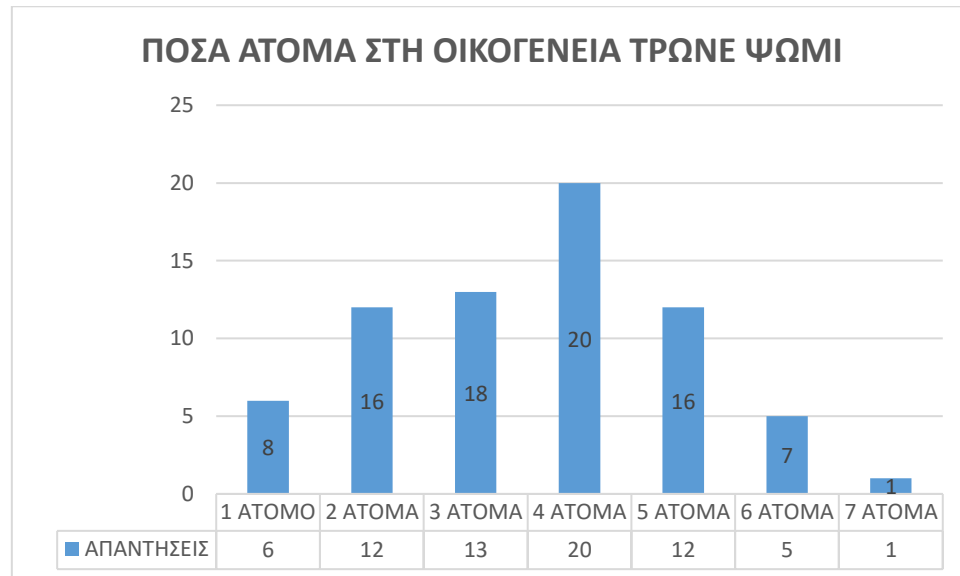
Διάγραμμα 5 : Εσείς στη οικογένεια καταναλώνεται ψωμί

Στην ερώτηση του ερωτηματολογίου αν εσείς στην οικογένεια καταναλώνετε ψωμί από τις 74 απαντήσεις, το 97% των ερωτηθέντων με 72 απαντήσεις, απάντησαν θετικά στην ερώτηση. Και το υπόλοιπο 3% με 2 συνολικές απαντήσεις, αποκρίθηκαν αρνητικά στην κατανάλωση ψωμιού.



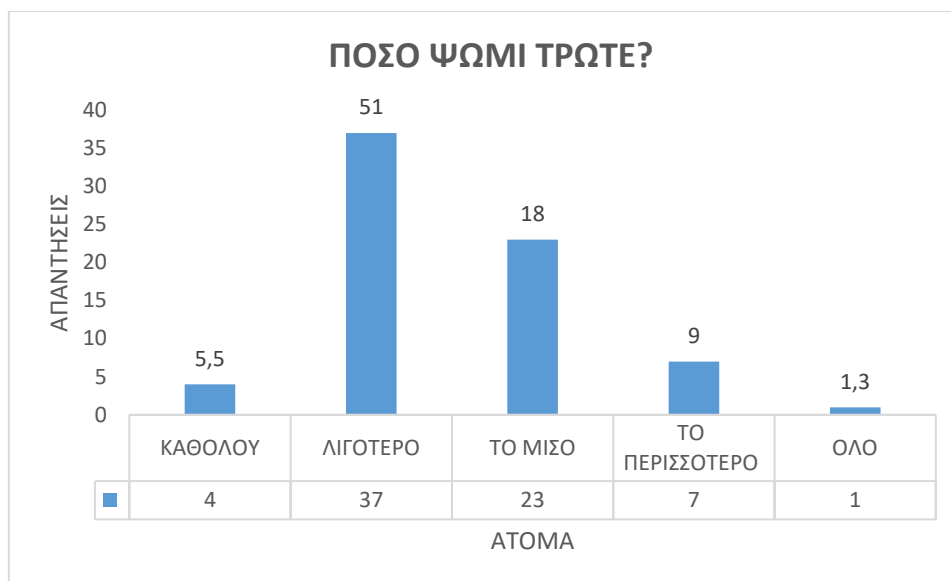
Διάγραμμα 6: Τι ψωμί καταναλώνετε

Από τις 74 απαντήσεις το 80% των ερωτηθέντων από τις 58 απαντήσεις, απάντησαν πως αγοράζουν ψωμί φούρνου, ενώ το υπόλοιπο 19% των ερωτηθέντων με 14 απαντήσεις σύνολο, πως αγοράζουν ψωμί του εμπορίου από σούπερ μάρκετ.



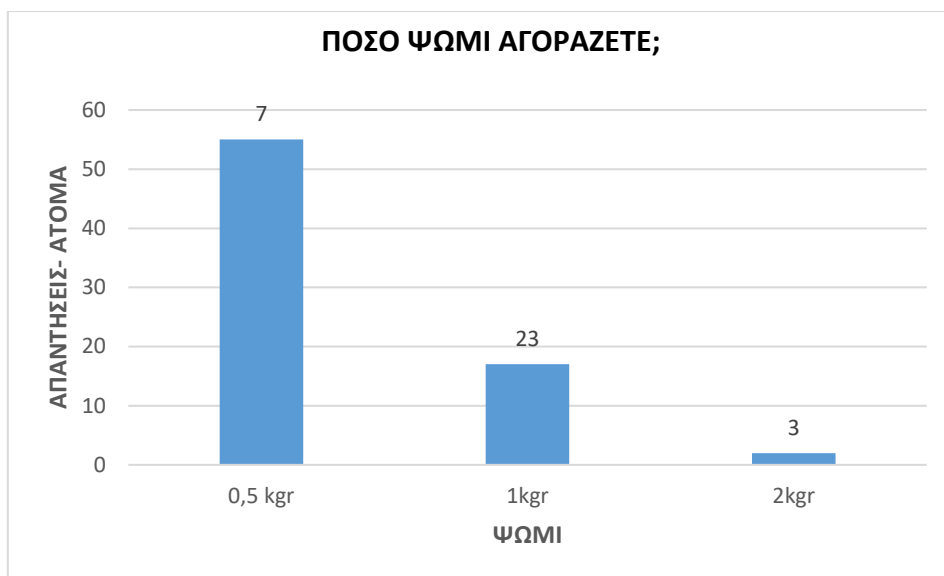
Διάγραμμα 7: Πόσα άτομα στη οικογένεια καταναλώνουν ψωμί

Από τις 74 απαντήσεις, το 27% (με 20 απαντήσεις) απάντησαν ότι 4 άτομα στη οικογένεια καταναλώνουν, ενώ το 16% με 12 απαντήσεις, απάντησε πως στην οικογένεια τους δύο άτομα καταναλώνουν ψωμί. Το 18% (με 13 απαντήσεις) δήλωσε ότι 3 άτομα στη οικογένεια καταναλώνουν ψωμί, σε σχέση με το με το 16% με 12 απαντήσεις, να δηλώνει ότι 5 άτομα τρώνε ψωμί. Ακόμη, το 8% του ποσοστού με 6 απαντήσεις, αποκρίθηκε ότι 1 μέλος στην οικογένεια καταναλώνει ψωμί, ενώ το 1% με 1 απάντηση, απάντησε πως στη οικογένεια τους 7 άτομα καταναλώνουν ψωμί.



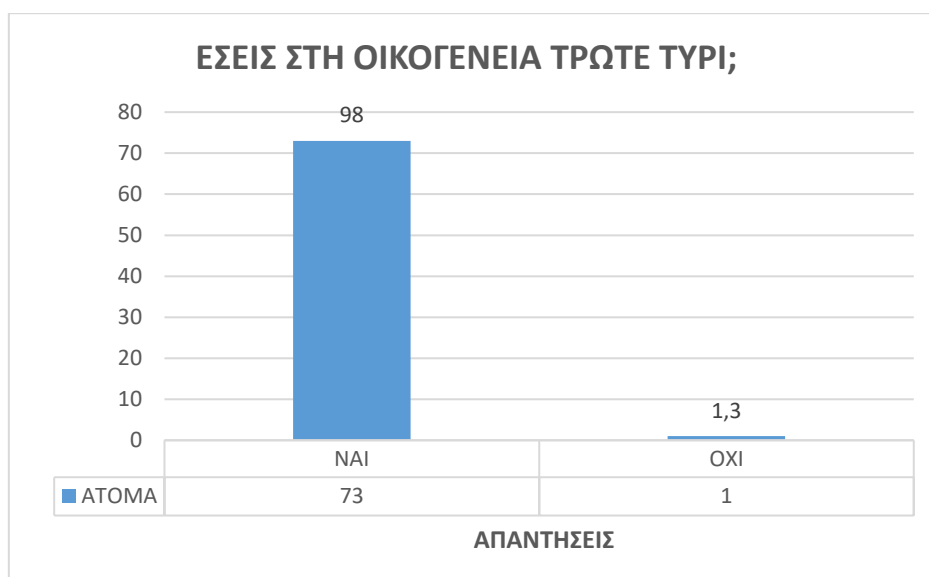
Διάγραμμα 8: Ποσότητα ψωμιού κατανάλωσης

Το 51% των ερωτηθέντων (με 37 συνολικές απαντήσεις), δήλωσε ότι καταναλώνει τη λιγότερη ποσότητα ψωμιού και το 18% (με 23 συνολικές απαντήσεις), τη μισή. Έπειτα, το 9% (με 7 συνολικές απαντήσεις) των ατόμων καταναλώνει τη περισσότερη ποσότητα σε σχέση με το 1,3% (με συνολικές απαντήσεις 1) που καταναλώνει ολόκληρη. Τέλος, το 5,5% (με 4 συνολικές απαντήσεις) των ερωτηθέντων απάντησε ότι δεν τρώει καθόλου ψωμί.



Διάγραμμα 9: Πόσο ψωμί αγοράζετε

Γίνεται λοιπό, εμφανές ότι το 23% (με συνολικές απαντήσεις 17) των ερωτηθέντων, αγοράζουν ένα καρβέλι ψωμί ημερησίως. Το υπόλοιπο 3% (με συνολικές απαντήσεις 2) των ερωτηθέντων, αγοράζουν δύο καρβέλια ψωμί ημερησίως, και ένα ποσοστό της τάξης των 7% (με συνολικές απαντήσεις 55), αγοράζουν μισό κιλό ψωμί.



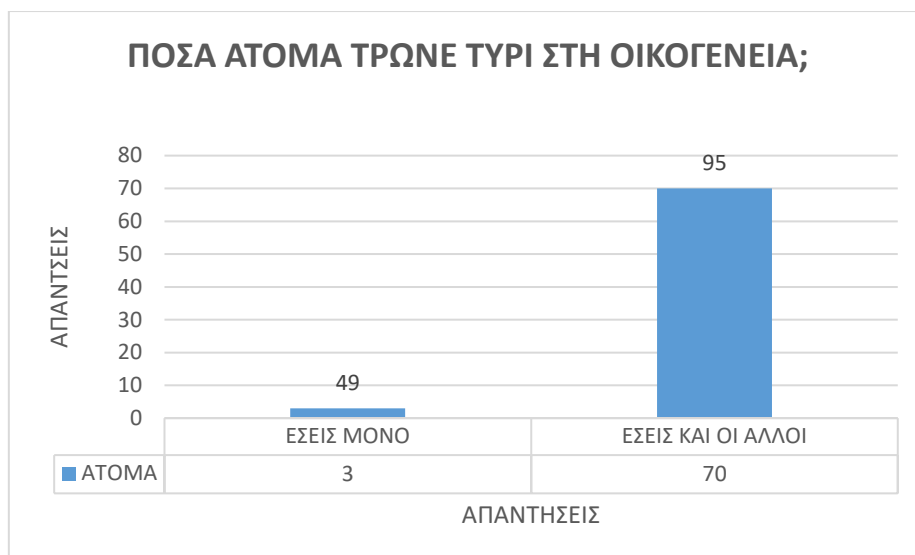
Διάγραμμα 10: Εσείς στην οικογένεια καταναλώνεται τυρί.

Από τις 74 απαντήσεις, το 98% (με 73 απαντήσεις) των ερωτηθέντων, δήλωσαν πως καταναλώνουν τυρί. Αντίθετα, το υπόλοιπο 1,3% (με συνολική 1 απάντηση) απάντησαν αρνητικά στην κατανάλωση τυριού.



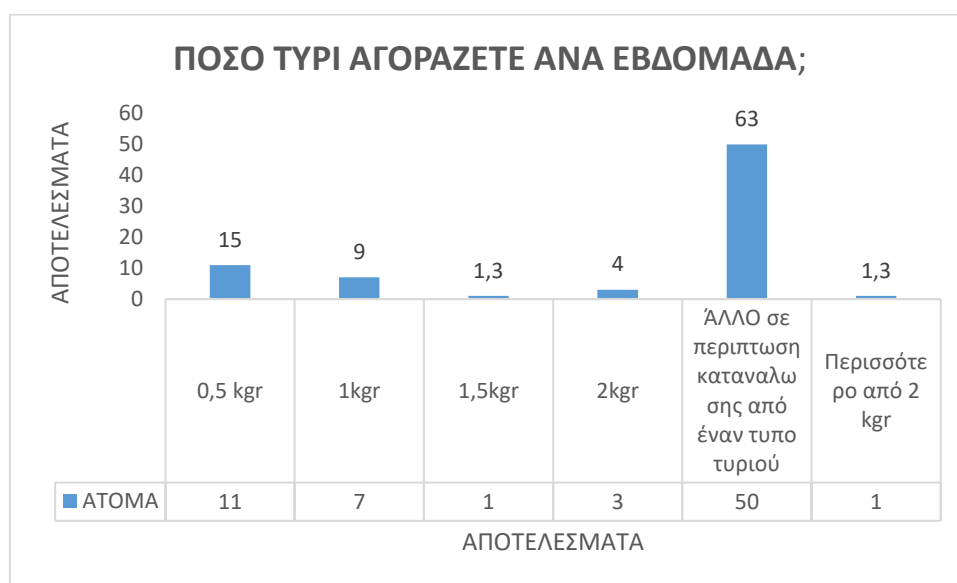
Διάγραμμα 11: Τι είδος τυριού καταναλώνεται.

Το 80% (με 59 απαντήσεις) των ερωτηθέντων που συμμετείχαν στην έρευνα, δήλωσαν πως επικροτούν την αγορά τυριού τύπου φέτα. Το 46% (με 34 απαντήσεις) δήλωσαν πως αγοράζουν τυρί για τост. Το 39% (με 29 απαντήσεις) των ερωτηθέντων, δήλωσαν πως αγοράζουν κεφαλοτύρι. Έπειτα, το 28% (21 συνολικές απαντήσεις) των ατόμων προτιμάει τυρί με χαμηλά λιπαρά και το 27% (με 20 συνολικές απαντήσεις) κασέρι. Και στις τελευταίες επιλογές των καταναλωτών βρίσκονται η μυζήθρα κανονική με ποσοστό 13% (με συνολικές απαντήσεις 10) και η μυζήθρα ανάλατη με ποσοστό 9% (με 7 απαντήσεις). Ένα μικρό ποσοστό 4% (με 3 απαντήσεις) επιλογής αγοράς τύπου τυριού είναι η μυζήθρα ξερή.



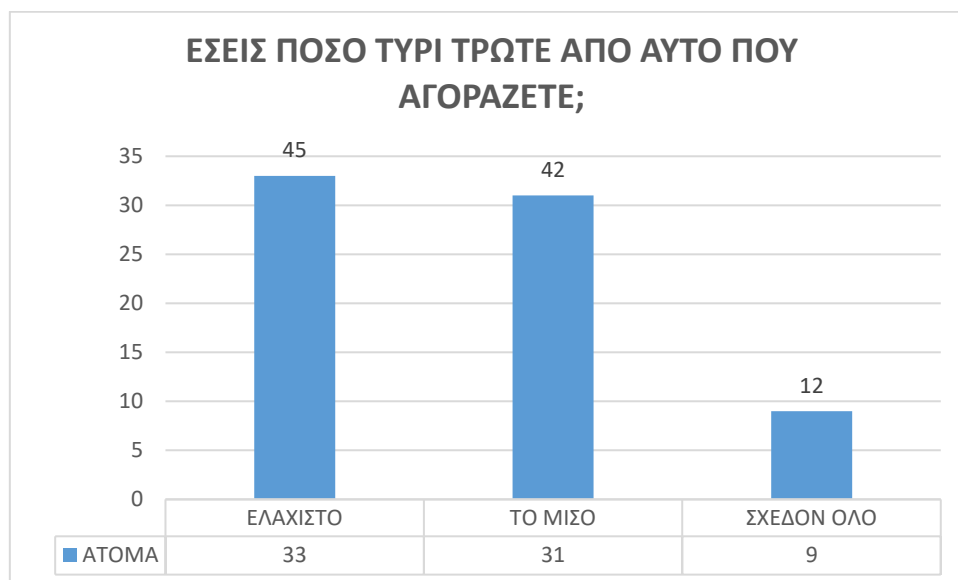
Διάγραμμα 12: Πόσα άτομα καταναλώνουν τυρί στη οικογένεια.

Το 95% (με 70 απαντήσεις) των ατόμων δήλωσε ότι δεν καταναλώνουν μόνοι οι ίδιοι τυρί αλλά και τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας. Το 49% (με 3 συνολικές απαντήσεις) των ερωτηθέντων είναι εκείνοι που καταναλώνουν μόνο οι ίδιοι το τυρί.



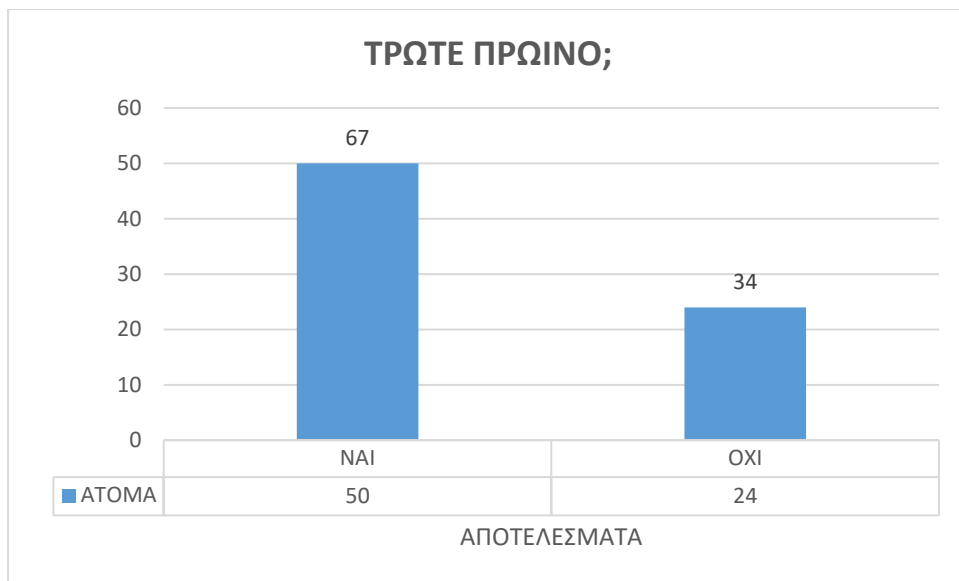
Διάγραμμα 13: Πόσο τυρί αγοράζετε ανά εβδομάδα

Το 63% (με 50 απαντήσεις) των ερωτηθέντων απάντησε ότι αγοράζει πολλούς τύπους τυριών και όχι ένα, σε σχέση με το 15% (με 11 απαντήσεις) των ατόμων που κάνουν αγορά μισού κιλού τυριού ανά εβδομάδα. Έπειτα, το 9% (με 7 απαντήσεις) δήλωσε ότι αγοράζει 1 κιλό τυρί ανά εβδομάδα και το 4% του ποσοστού (με 3 απαντήσεις) 2 κιλά. Ακόμη, το 1,3% (με 1 απάντηση) των ερωτηθέντων αγοράζει περισσότερο από 2 κιλά ανά εβδομάδα τυρί και το υπόλοιπο 1,3% (με 1 απάντηση) ενάμισι κιλό τυριού.



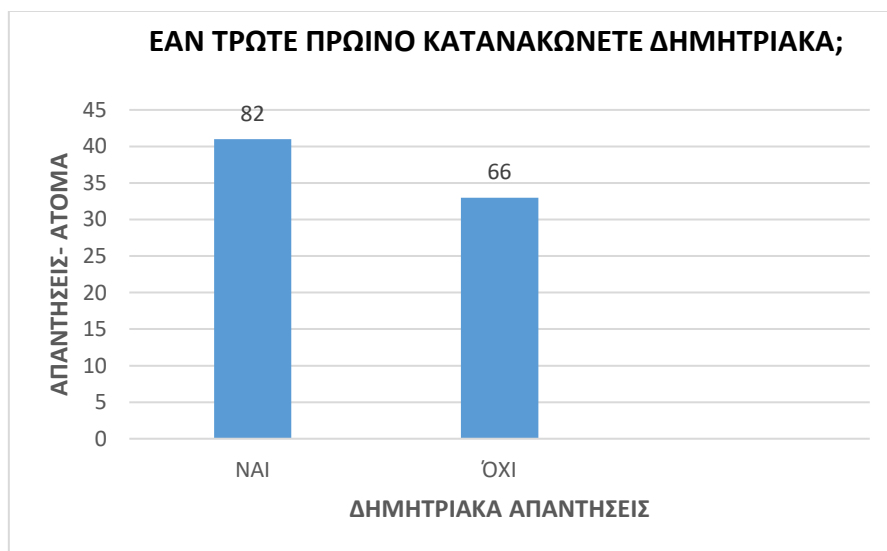
Διάγραμμα 14: Πόσο τυρί τρώτε από αυτό που αγοράζετε.

Το 45% (με 33 απαντήσεις) των ερωτηθέντων απάντησε στη κατανάλωση ελάχιστης ποσότητας σε τυρί και το 42% (με 31 απαντήσεις) στην κατανάλωση της μισής ποσότητας. Το 12% (με 9 απαντήσεις) δήλωσε ότι τρώει σχεδόν όλη την ποσότητα τυριού που αγοράζει.



Διάγραμμα 15: Τρώτε πρωινό.

Το 67% (με 50 απαντήσεις) του ποσοστού των ερωτηθέντων απάντησε ότι τρώει πρωινό ενώ το 32% (με 24 απαντήσεις) δήλωσε ότι δεν τρώει.



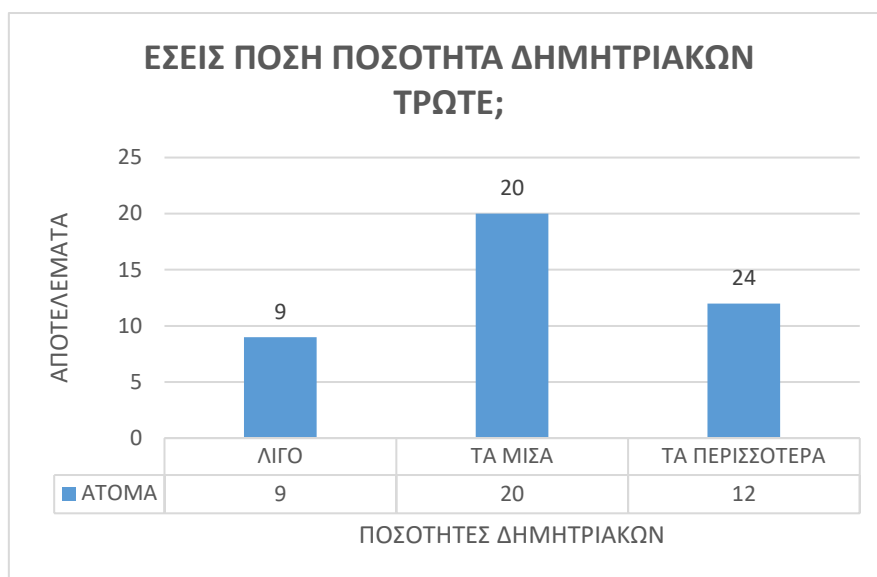
Διάγραμμα 16: Καταναλώνετε δημητριακά.

Το 82% (με 41 απαντήσεις) των ερωτηθέντων απάντησε καταφατικά στην κατανάλωση δημητριακών στο πρωινό, ενώ το 66% (με 33 απαντήσεις) του ποσοστού δήλωσε ότι δεν καταναλώνει.



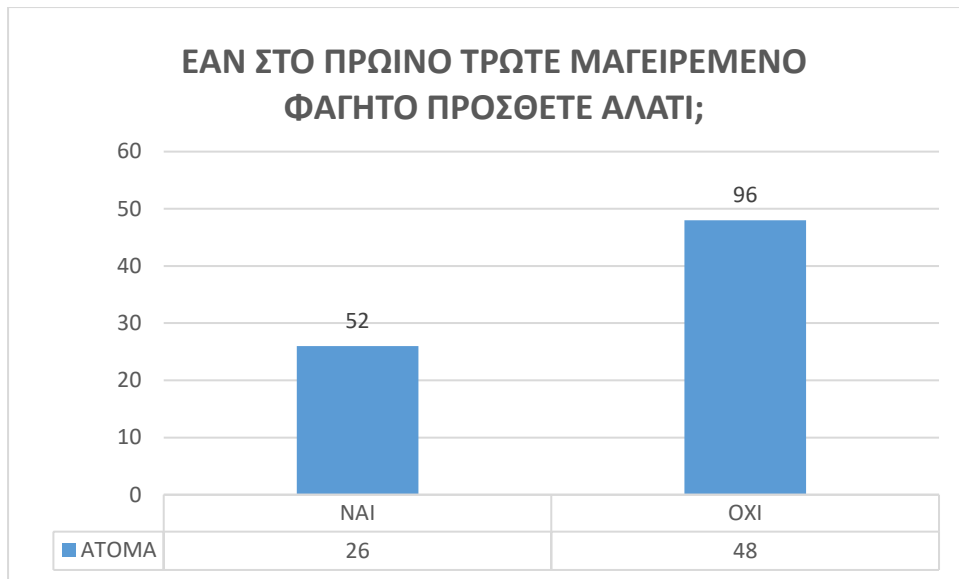
Διάγραμμα 17: Πόσες συσκευασίες δημητριακών αγοράζετε

Η πλειοψηφία των συμμετεχόντων στην έρευνα, δήλωσαν πως αγοράζουν μία συσκευασία δημητριακών πρωινού την εβδομάδα, με ποσοστό 43% (με συνολικές απαντήσεις 18). Το 41% (με 17 απαντήσεις) των ερωτηθέντων δήλωσε πως αγοράζει δύο συσκευασίες δημητριακών πρωινού εβδομαδιαίως. Το 7% (με 3 απαντήσεις), δήλωσε ότι αγοράζει τρεις συσκευασίες δημητριακών πρωινού εβδομαδιαίως και αντίστοιχα το ίδιο ποσοστό προτιμά την αγορά περισσότερων από 3 συσκευασίες ανά εβδομάδα.



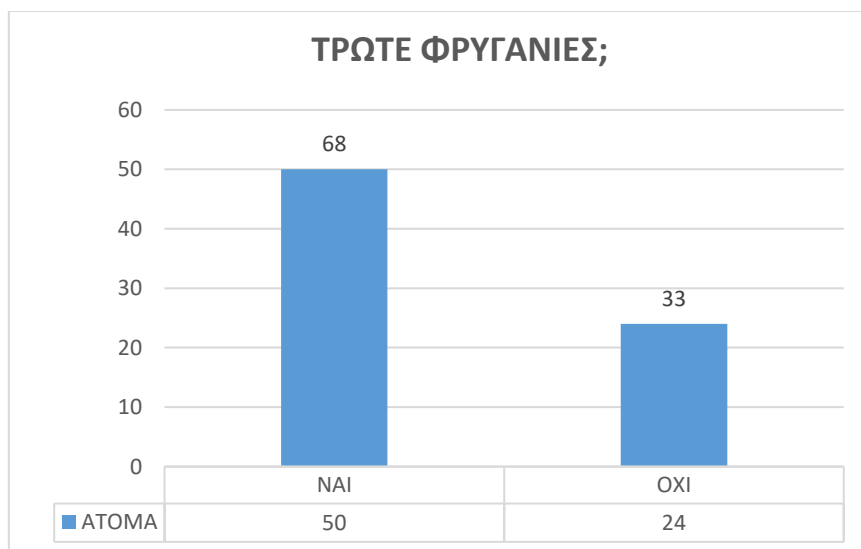
Διάγραμμα 18: Ποσότητα κατανάλωσης δημητριακών

Το 48% με 20 απαντήσεις, των ατόμων που ερωτήθηκαν δήλωσε ότι καταναλώνει την μισή ποσότητα δημητριακών και το 22% με 9 απαντήσεις, απάντησε την λιγότερη. Όμως, το 24% με 12 απαντήσεις, αποκρίθηκε ότι τρώει την περισσότερη δυνατή ποσότητα δημητριακών.



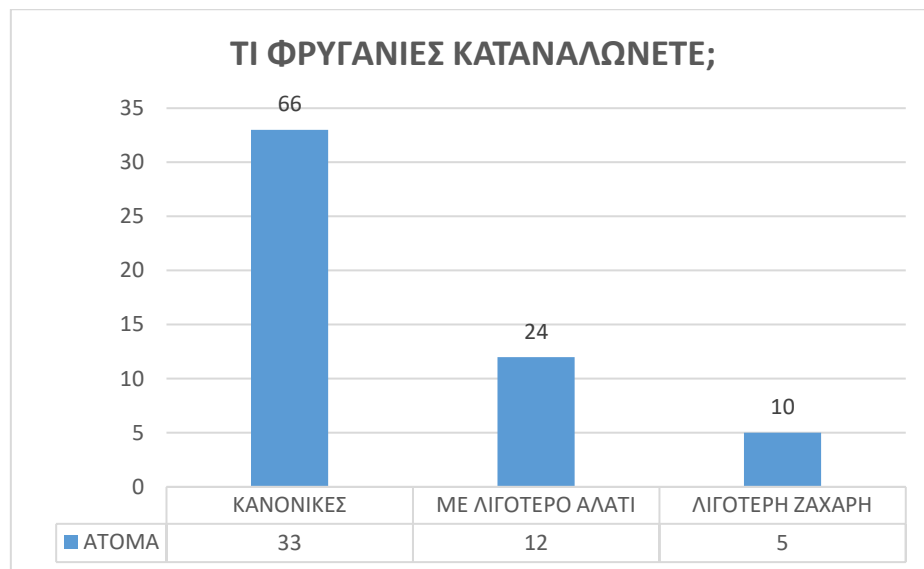
Διάγραμμα 19: Προσθέτετε αλάτι στο μαγειρεμένο φαγητό.

Το 96% (με 48 απαντήσεις) των ερωτηθέντων δήλωσε ότι δεν προσθέτει αλάτι στο μαγειρεμένο φαγητό ενώ το 52% (με 26 απαντήσεις) ότι προσθέτει αλάτι.



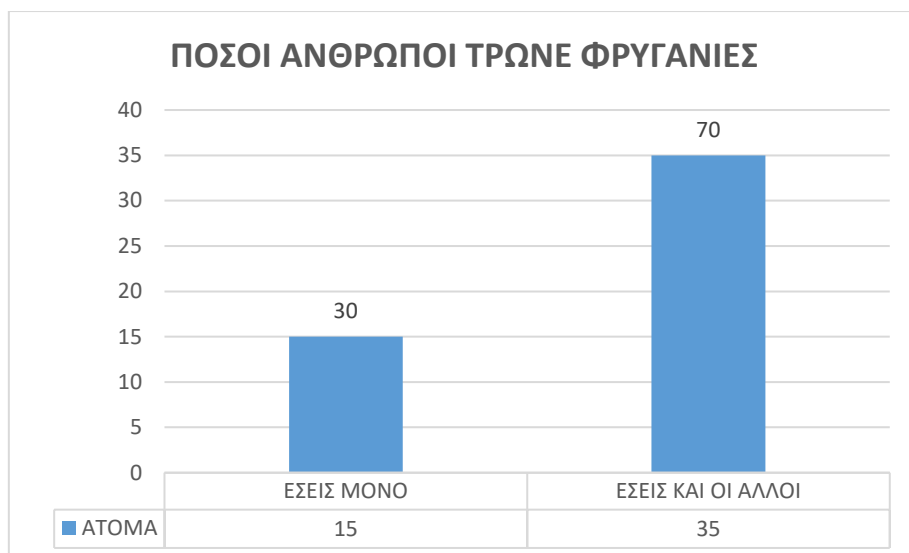
Διάγραμμα 20: Τρώτε φρυγανιές.

Στο διάγραμμα 20 από τις 74 απαντήσεις που δόθηκαν, το 68% (με 50 απαντήσεις) των συμμετεχόντων δήλωσε καταφατικά στην κατανάλωση σε φρυγανιές, ενώ το 33% (με 24 απαντήσεις) απάντησε στη μη κατανάλωση σε αυτές.



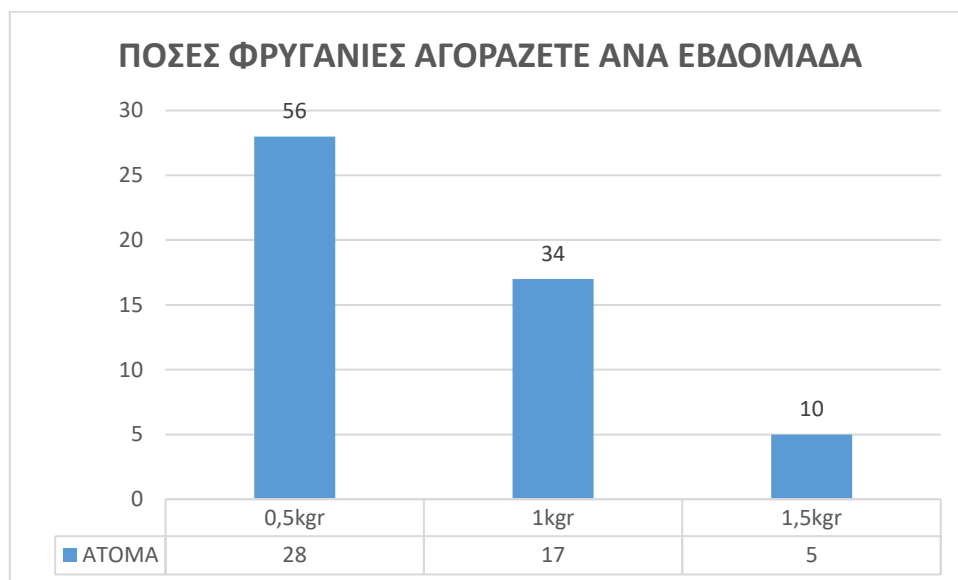
Διάγραμμα 21: Τι είδους φρυγανιές καταναλώνετε.

Στο διάγραμμα 21 γίνεται φανερό ότι το 66% (με 33 απαντήσεις) των ατόμων που συμμετείχαν στη έρευνα απάντησε ότι καταναλώνει κανονικές φρυγανιές, σε σχέση με το 24% (με 12 απαντήσεις) που καταναλώνει εκείνες με το λιγότερο αλάτι. Τέλος, το 10% (με 5 απαντήσεις) αυτών δηλώνει ότι προτιμάει την κατανάλωση σε φρυγανιές που έχουν την λιγότερη ζάχαρη.



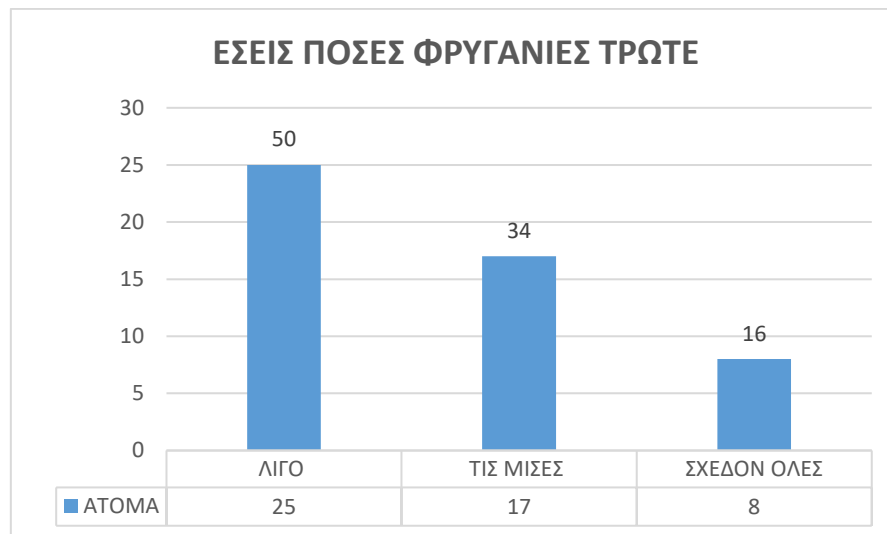
Διάγραμμα 22: Πόσοι άνθρωποι τρώνε φρυγανιές.

Από τις 74 απαντήσεις που καταγράφηκαν το 70% (με 35 απαντήσεις) δηλώνει ότι εκτός από τα ίδια άτομα τρώνε και οι υπόλοιποι φρυγανιές. Το υπόλοιπο 30% (με 15 απαντήσεις) των ατόμων απάντησε ότι καταναλώνουν μόνο οι ίδιοι φρυγανιές.



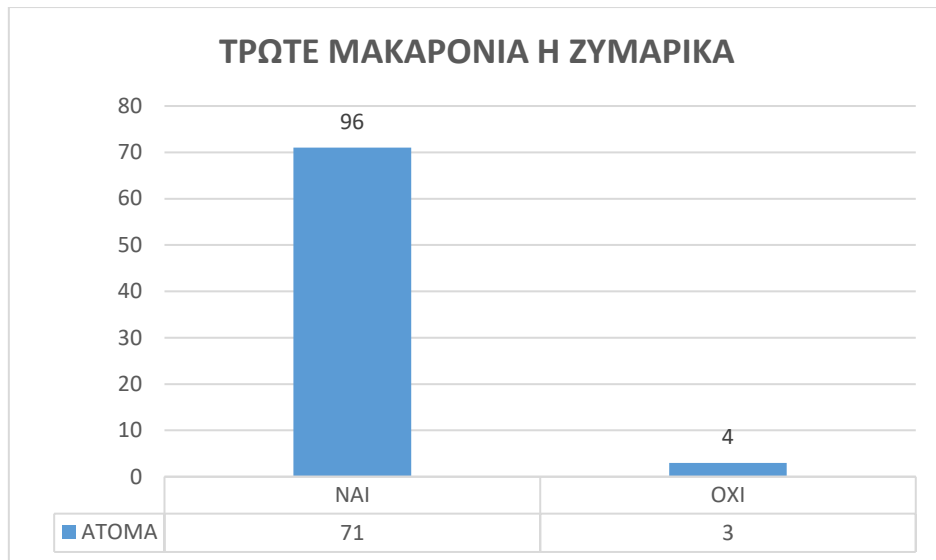
Διάγραμμα 23: Πόσες φρυγανιές αγοράζετε ανά εβδομάδα

Το 56% (με 28 απαντήσεις) των ερωτηθέντων δήλωσε ότι αγοράζει μισό κιλό φρυγανιές ανά εβδομάδα σε σχέση με το 34% (με 17 απαντήσεις) του ποσοστού των ατόμων σε αγορά ενός κιλού ανά εβδομάδα. Τέλος, το 10% (με 5 απαντήσεις) αποκρίθηκε ότι αγοράζει 1,5 κιλό φρυγανιές ανά εβδομάδα.



Διάγραμμα 24: Πόσες φρυγανιές τρώτε.

Το 50% (με 25 απαντήσεις) των ερωτηθέντων απάντησε ότι η ποσότητα κατανάλωσης σε φρυγανιές είναι λίγη, σε σχέση με το 34% (με 17 απαντήσεις) του ποσοστού να δηλώνει τις μισές σε κατανάλωση. Το υπόλοιπο 16% (με 6 απαντήσεις) των ερωτηθέντων απάντησε ότι καταναλώνει ολόκληρη σχεδόν ποσότητα σε αυτές.



Διάγραμμα 25: Καταναλώνετε μακαρόνια ή ζυμαρικά.

Από τις 74 απαντήσεις το 96% (με 71 απαντήσεις) δήλωσε καταφατικά στη κατανάλωση ζυμαρικών ή μακαρονιών, ενώ το 4% (με 3 απαντήσεις) ότι δεν τρώει.



Διάγραμμα 26: Τρώτε μακαρόνια/ ζυμαρικά πόσο συχνά καταναλώνετε.

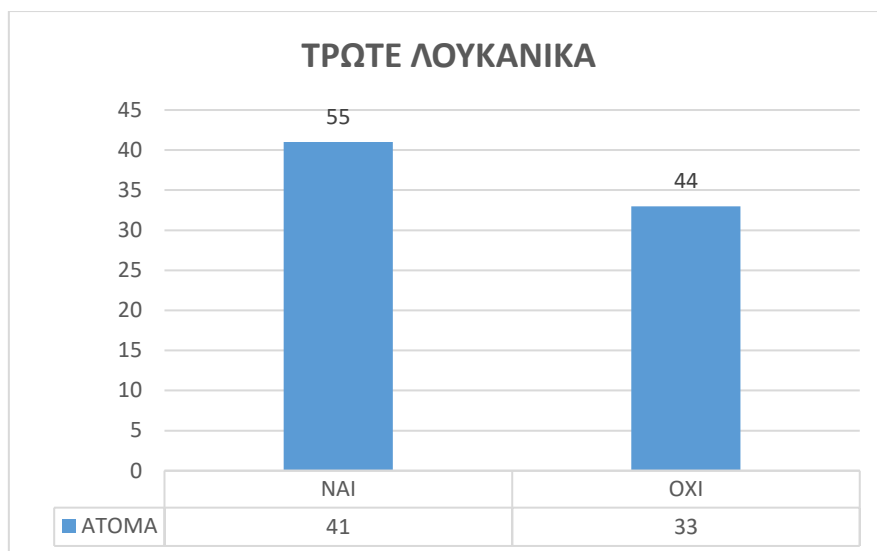
Το 44% (με απαντήσεις 31) των ερωτηθέντων απάντησε ότι καταναλώνει δυο φορές ανά εβδομάδα ζυμαρικά ή μακαρόνια και το 36% (με 26 απαντήσεις) μια φορά ανά

εβδομάδα. Από την άλλη, το 18% (με 13 απαντήσεις) δήλωσε ότι η κατανάλωση σε ζυμαρικά ή μακαρόνια είναι 4 φορές ανά εβδομάδα, ενώ ένα πολύ μικρό ποσοστό 1% (με 1 απαντήσεις) απάντησε ότι καταναλώνει 6 φορές ανά εβδομάδα.



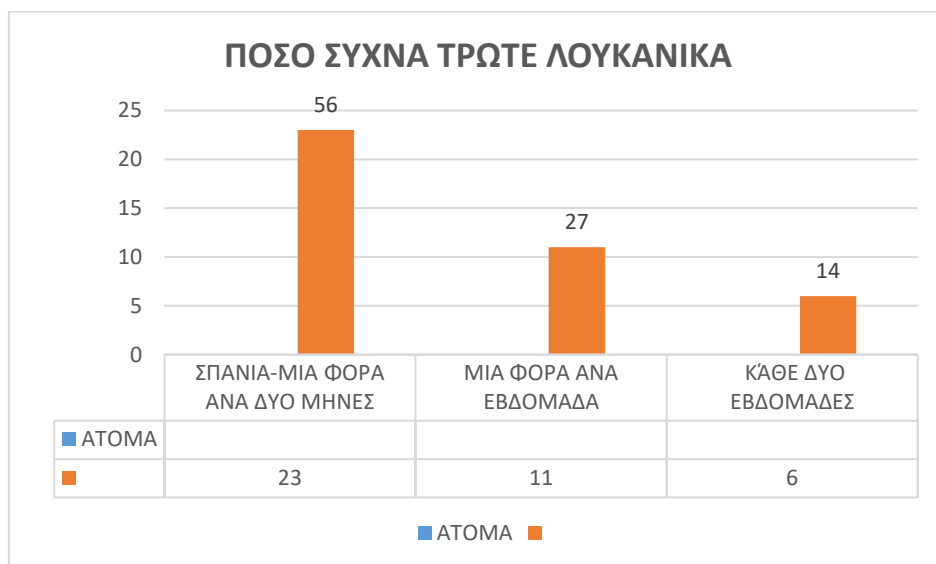
Διάγραμμα 27: Χρησιμοποιείται έτοιμη σάλτσα ή ντομάτα πελτέ στα μακαρόνια ή στα ζυμαρικά.

Από τις συνολικά 74 απαντήσεις, το ποσοστό 86% (με 61 απαντήσεις) απάντησε καταφατικά στη χρησιμοποίηση έτοιμης σάλτσας ή ντομάτας πελτέ, και το 19% (με 13 απαντήσεις) των ερωτηθέντων δήλωσε ότι δεν χρησιμοποιεί.



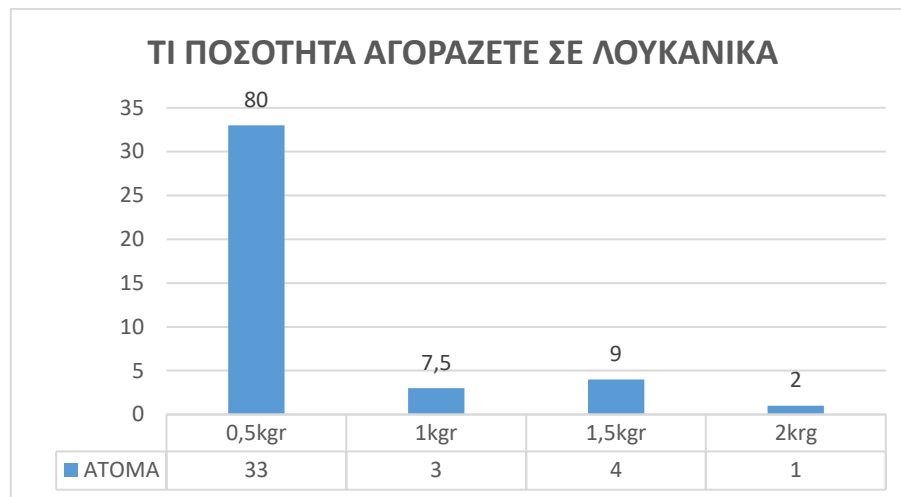
Διάγραμμα 28: Τρώτε λουκάνικα

Το 55% (με 41 απαντήσεις) των ερωτηθέντων δήλωσε καταφατικά στη κατανάλωση σε λουκάνικα ενώ το 44% (με 33 απαντήσεις) του ποσοστού απάντησε ότι δεν καταναλώνει.



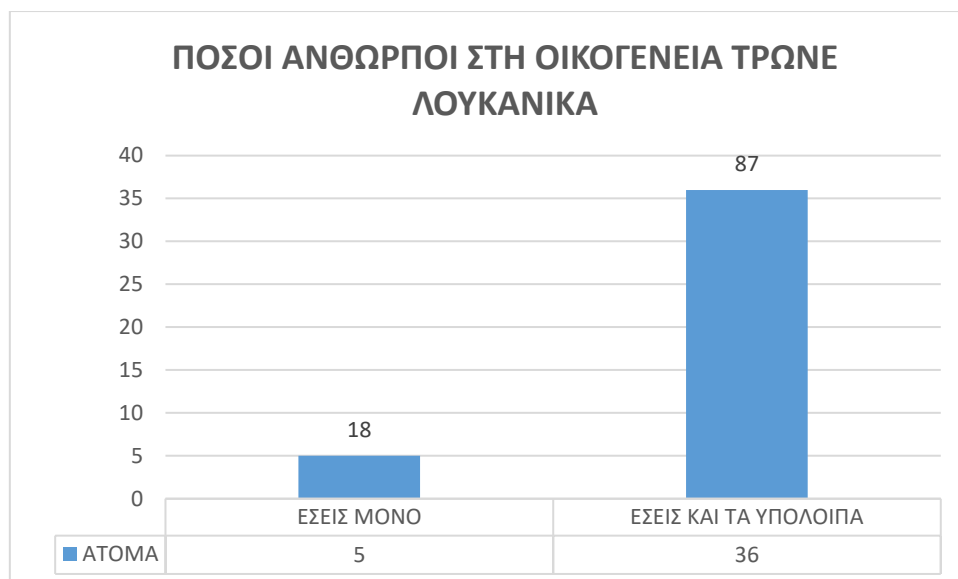
Διάγραμμα 29: Πόσο συχνά τρώτε λουκάνικα

Το 56% (με 23 απαντήσεις) των ερωτηθέντων καταναλώνει ποσότητα σε λουκάνικα σπάνια ή και μια φορά ανά δίμηνο, ενώ το 27% (με 11 απαντήσεις) μια φορά ανά εβδομάδα. Το υπόλοιπο 14% (με 6 απαντήσεις) δηλώνει προτίμηση κατανάλωσης σε λουκάνικα κάθε δυο εβδομάδες.



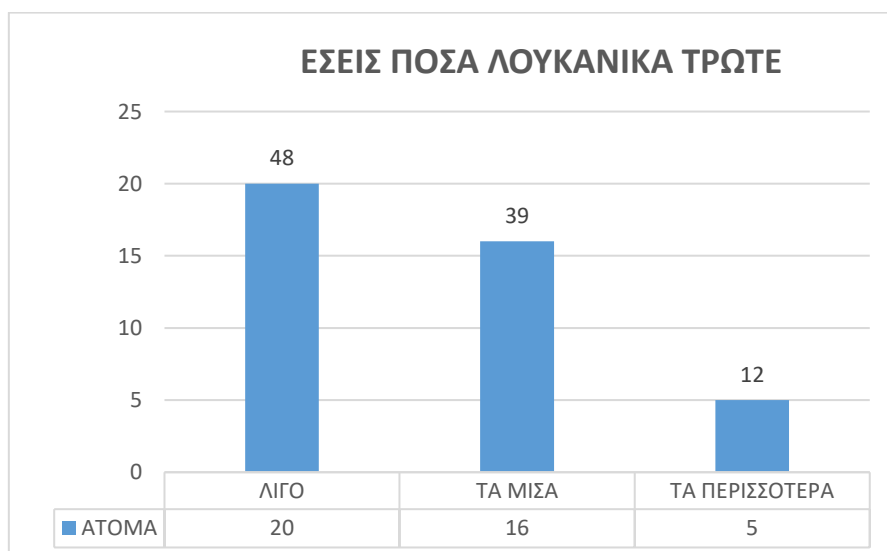
Διάγραμμα 30: Τι ποσότητα αγοράζετε σε λουκάνικα.

Το 80% (με 33 απαντήσεις) των ερωτηθέντων δήλωσε ότι προτιμάει την αγορά ποσότητας σε λουκάνικα μισό κιλό και το 9% (με 4 απαντήσεις) αγοράζει ενάμισι κιλό. Από την άλλη, το 7,5% (με συνολικές απαντήσεις) του ποσοστού ατόμων αγοράζει 1 κιλό σε ποσότητα και ένα μικρό ποσοστό 2% (με 1 απάντηση) εκτιμάει την αγορά 2 κιλών ποσότητας σε λουκάνικα.



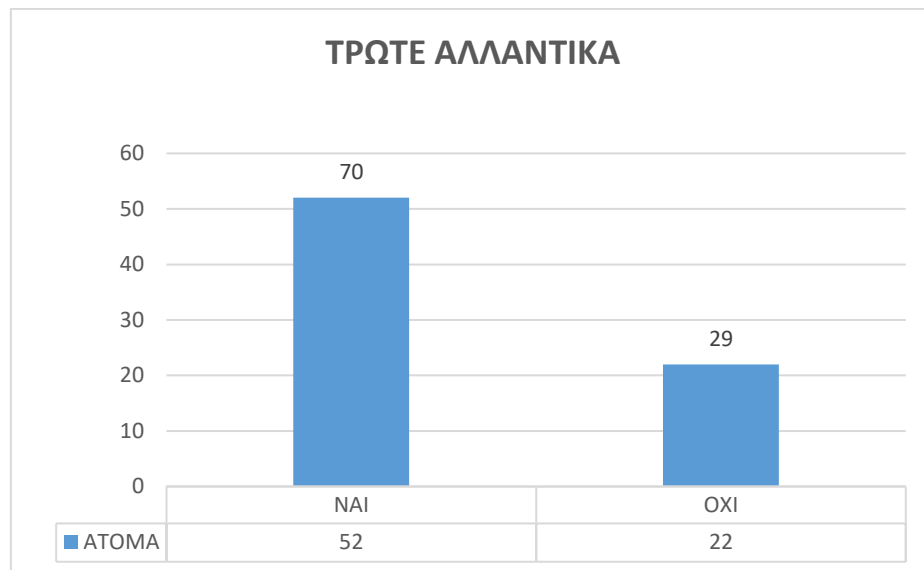
Διάγραμμα 31: Πόσοι άτομα στη οικογένεια τρώνε λουκάνικα.

Το 87% (με 36 απαντήσεις) του ποσοστού των ερωτηθέντων δήλωσε ότι καταναλώνουν οι ίδιοι και τα υπόλοιπα μέλη λουκάνικα ενώ το 18% (με 5 απαντήσεις) απάντησε ότι καταναλώνουν μόνον οι ίδιοι.



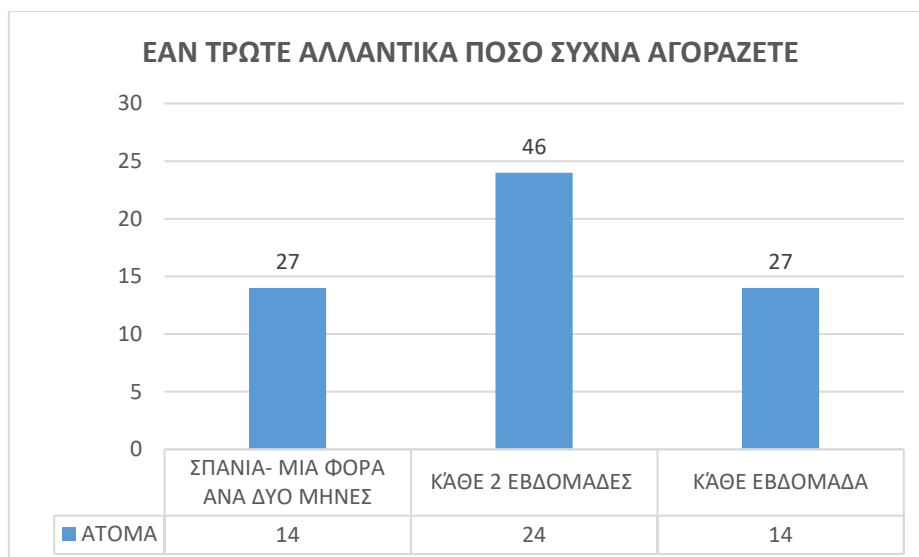
Διάγραμμα 32: Πόσα λουκάνικα τρώτε

Το 48% (με 20 απαντήσεις) των συμμετεχόντων στην έρευνα δήλωσε ότι καταναλώνει λίγη ποσότητα σε λουκάνικα σε σχέση με το 39% (με 16 απαντήσεις) αυτών που καταναλώνουν την μισή ποσότητα σε αυτά. Τέλος, το 12% (με 5 απαντήσεις) δήλωσε την περισσότερη κατανάλωση ποσότητας λουκάνικων.



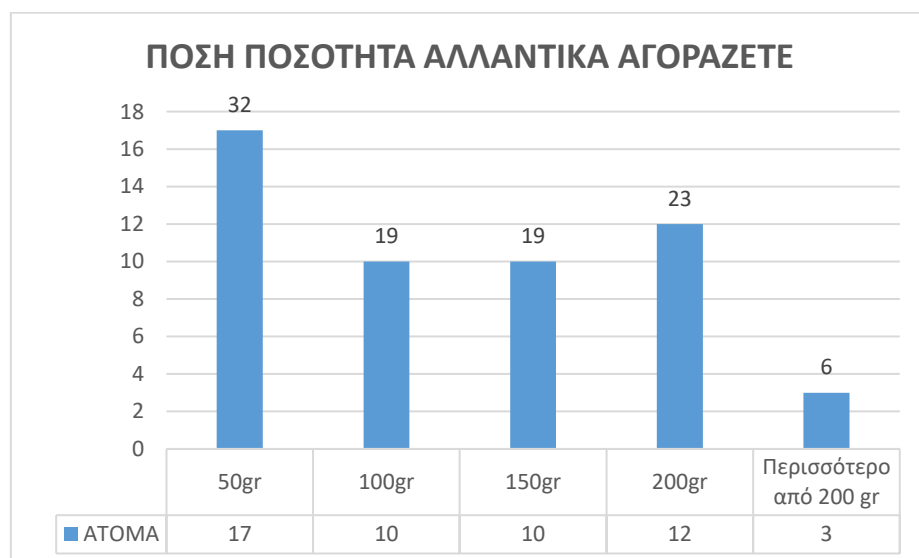
Διάγραμμα 33: Τρώτε αλλαντικά

Από τις 74 απαντήσεις που δόθηκαν, το 70% με απαντήσεις 52 των ερωτηθέντων, απάντησε καταφατικά στη κατανάλωση αλλαντικών ενώ το 29% με απαντήσεις 22, αυτών δήλωσε πως δεν καταναλώνει.



Διάγραμμα 34: Πόσο συχνά αγοράζετε αλλαντικά

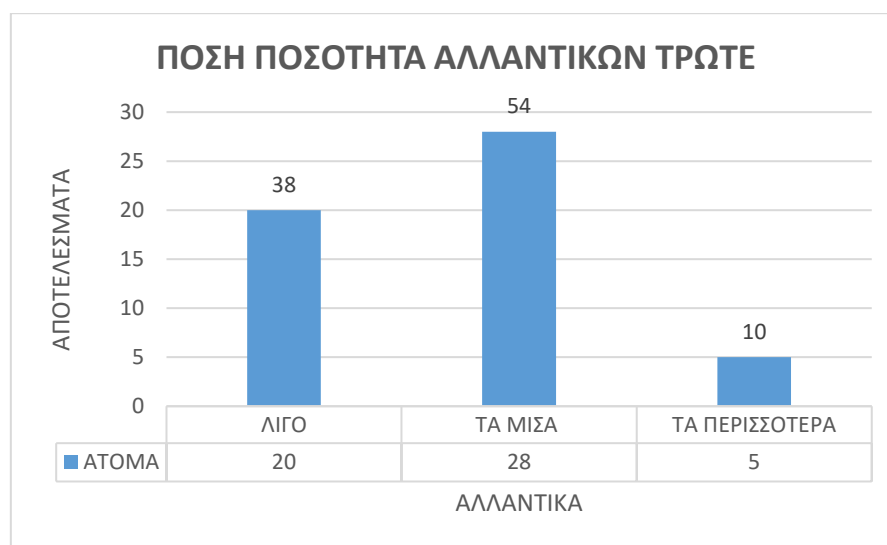
Το 46% (με 24 απαντήσεις) των ερωτηθέντων προτιμάει την αγορά σε αλλαντικά κάθε 2 εβδομάδες σε σχέση με το 27% (με 14 απαντήσεις) του ποσοστού που προτιμάει την αγορά αυτών σπάνια ή μια φορά ανά δίμηνο ή και κάθε.



Διάγραμμα 35: Εκτίμηση ποσότητας αγοράς σε αλλαντικά

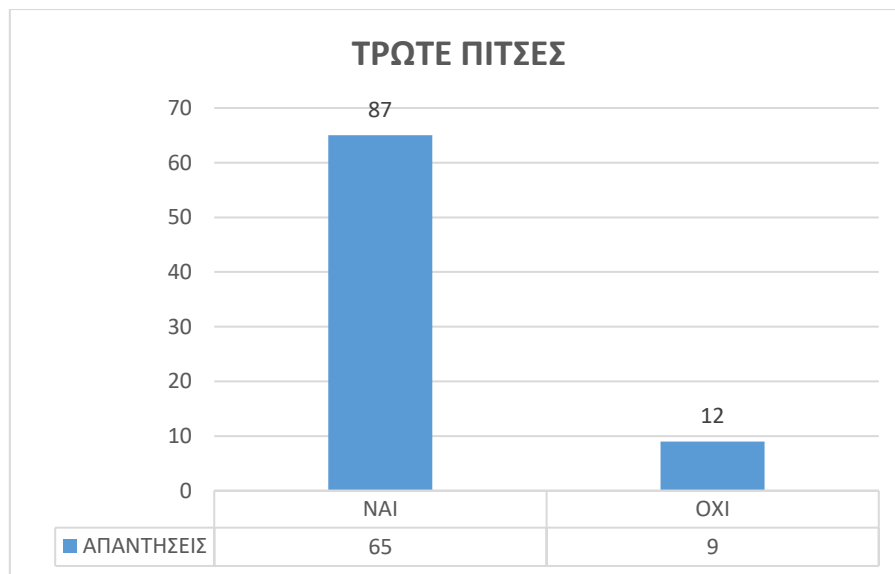
Το 32% (με 17 απαντήσεις) του ποσοστού των ερωτηθέντων απάντησε πως αγοράζει 50 γραμμάρια σε ποσότητα αλλαντικών, ενώ το 19% (με 10 απαντήσεις) προτιμάει την αγορά σε αλλαντικά των 100 γραμμαρίων αλλά και των 150 γραμμαρίων. Κατόπιν, το

23% με 12 συνολικές απαντήσεις, των ερωτηθέντων ψωνίζει 200 γραμμάρια σε ποσότητα αλλαντικά. Τέλος, ένα 6% του ποσοστού σε σύνολο απαντήσεων 3 προτιμάει να αγοράζει περισσότερο από 200 γραμμάρια αλλαντικών.



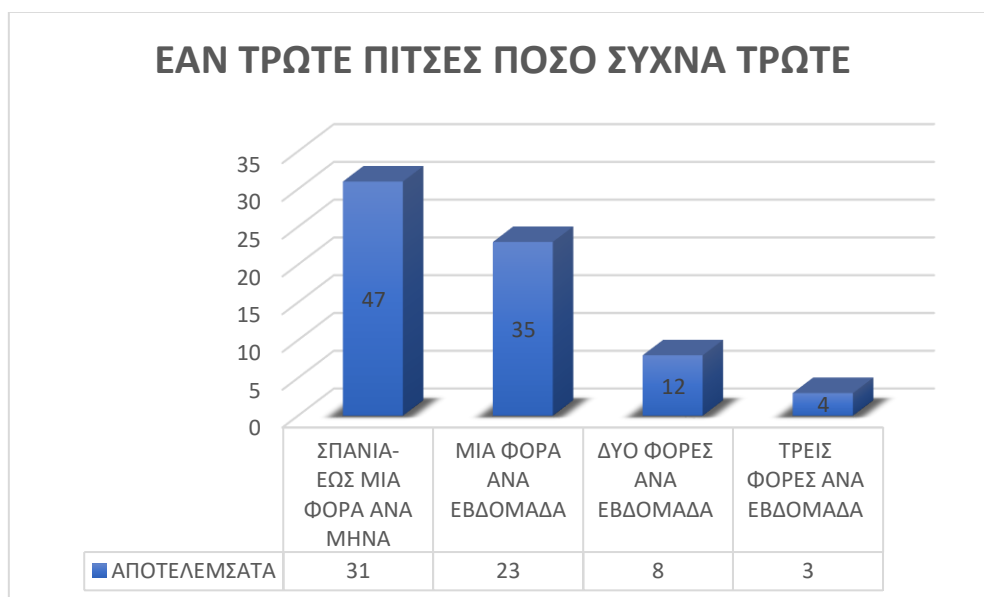
Διάγραμμα 36: Εκτίμηση κατανάλωσης ποσότητας αλλαντικών.

Στο παραπάνω διάγραμμα γίνεται εμφανές ότι το 54% (με 28 απαντήσεις) των ερωτηθέντων δήλωσε ότι καταναλώνει τη μισή ποσότητα σε αλλαντικά, ενώ το 10% (με 5 απαντήσεις) την περισσότερη δυνατή. Τέλος, το 38% (με 20 απαντήσεις) του ποσοστού των ατόμων αποκρίθηκε στην λιγότερη κατανάλωση ποσότητας αλλαντικών.



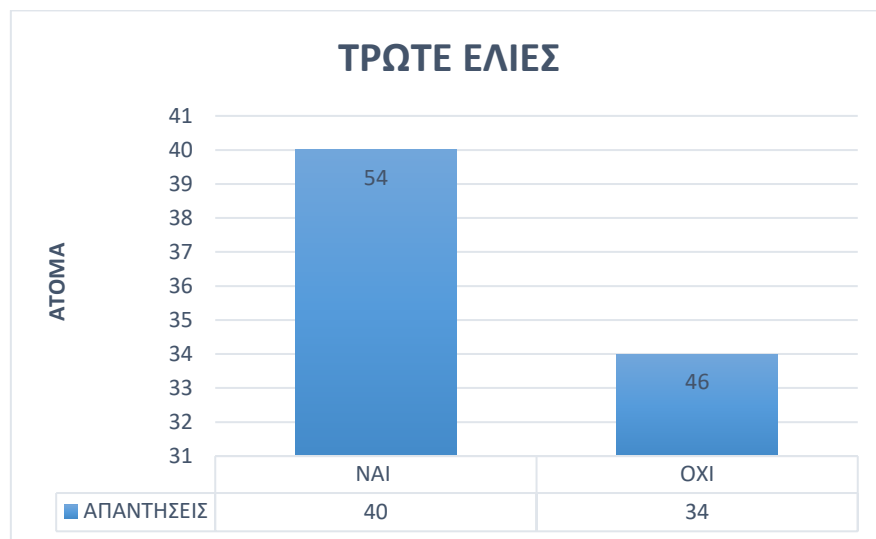
Διάγραμμα 37: Καταναλώνετε πίτσες.

Από τις 74 απαντήσεις, που δόθηκαν το 87% (με 65 απαντήσεις) των ερωτηθέντων απάντησε πως καταναλώνει πίτσες ενώ το 12% (με 9 απαντήσεις) πως δεν τρώει.



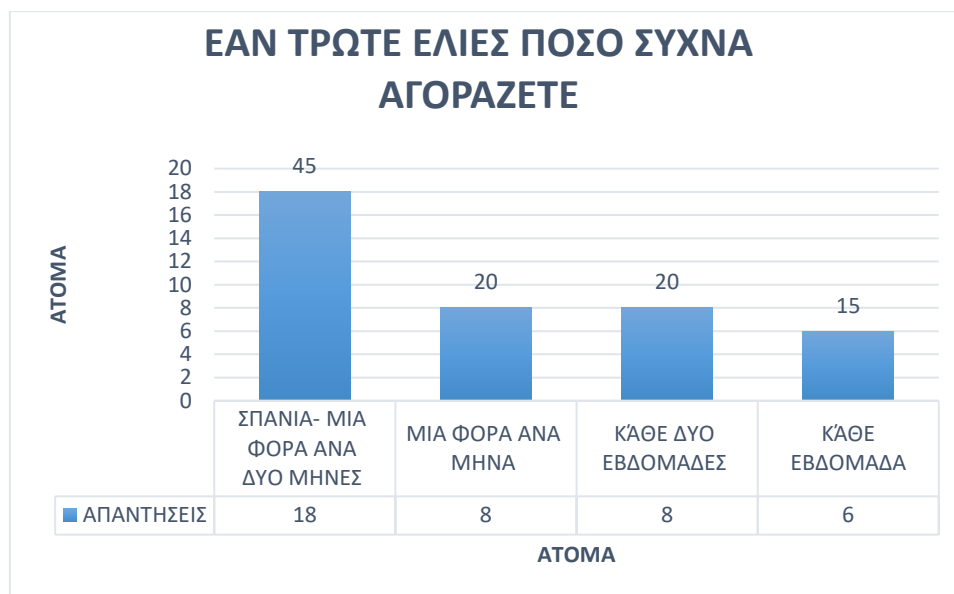
Διάγραμμα 38: Πόσο συχνά καταναλώνετε πίτσες.

Το 47% (με 31 απαντήσεις) του ποσοστού των ερωτηθέντων δήλωσαν πως η κατανάλωση πίτσας περιορίζεται στη μία φορά τον μήνα ή σπανίως. Οι υπόλοιποι σε ποσοστό 35% (με 23 απαντήσεις), απάντησαν πως τρώνε πίτσα μία φορά την εβδομάδα, ενώ το 12% (με 8 απαντήσεις) δήλωσε πως καταναλώνει πίτσα δύο φορές την εβδομάδα. Το 4% (με 3 απαντήσεις) δήλωσε ότι πίτσα τρεις φορές την εβδομάδα.



Διάγραμμα 39: Καταναλώνεται ελιές.

Από τις 74 απαντήσεις που δόθηκαν, το 54% (με 40 απαντήσεις) δήλωσε ότι καταναλώνει ελιές και το υπόλοιπο 46% (με 34 απαντήσεις) των ερωτηθέντων απάντησε πως δεν τρώει.



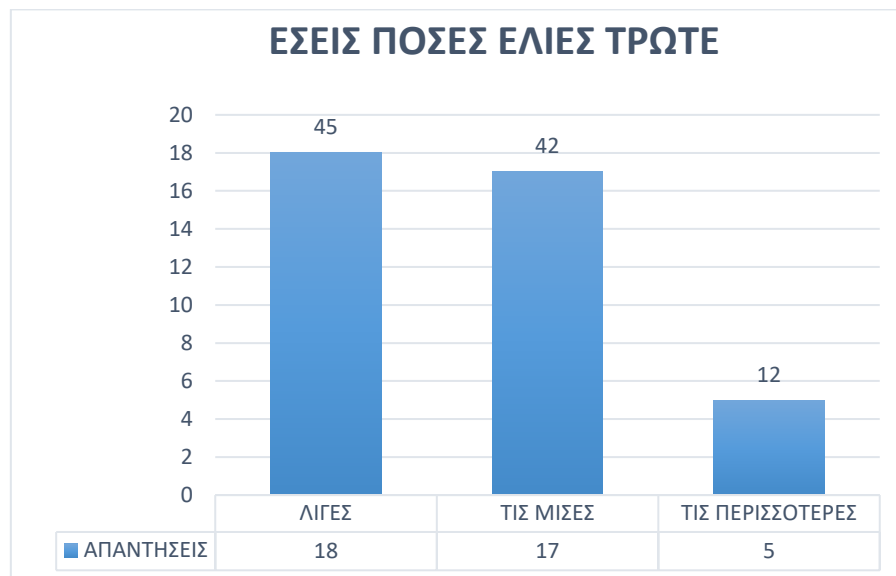
Διάγραμμα 40: Πόσο συχνά αγοράζετε ελιές

Το 45% (με 18 απαντήσεις) των ερωτηθέντων, δήλωσε πως καταναλώνει ελιές μία φορά ανά δίμηνο ή σπάνια. Το 20% με 8 απαντήσεις, απάντησαν ότι περιορίζονται στην κατανάλωση ελιών μία φορά τον μήνα . Ακόμη, το ίδιο ποσοστό 20% με 8 απαντήσεις, δήλωσε πως τρώει ελιές σε διάστημα ανά δυο εβδομάδων, ενώ το 15% (με 6 απαντήσεις) κάθε εβδομάδα.



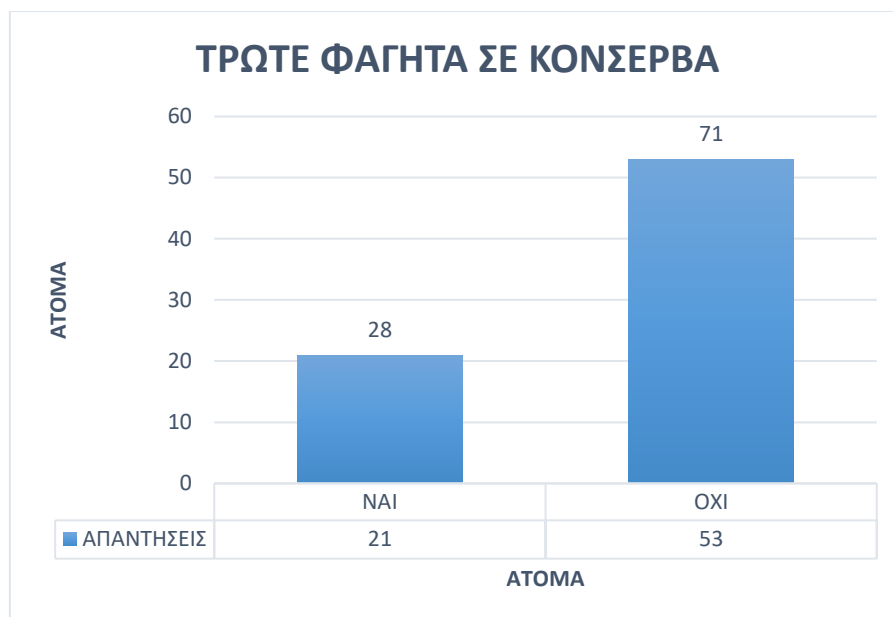
Διάγραμμα 41: Τι ποσότητα ελιών αγοράζετε

Το 72%, (με 29 απαντήσεις) δήλωσε πως αγοράζουν μισό κιλό ελιές ανά εβδομάδα. Αντίστοιχα, το 17% (με 7 απαντήσεις) αγοράζουν ένα κιλό εβδομαδιαίως και το 5% (με 2 απαντήσεις), δήλωσε πως συνηθίζει να αγοράζει ένα μισή κιλό ελιές ανά εβδομάδα. Και μόνο το υπόλοιπο 5% (με 2 απαντήσεις) δήλωσε ότι αγοράζει πάνω από δύο κιλά ελιές την εβδομάδα.



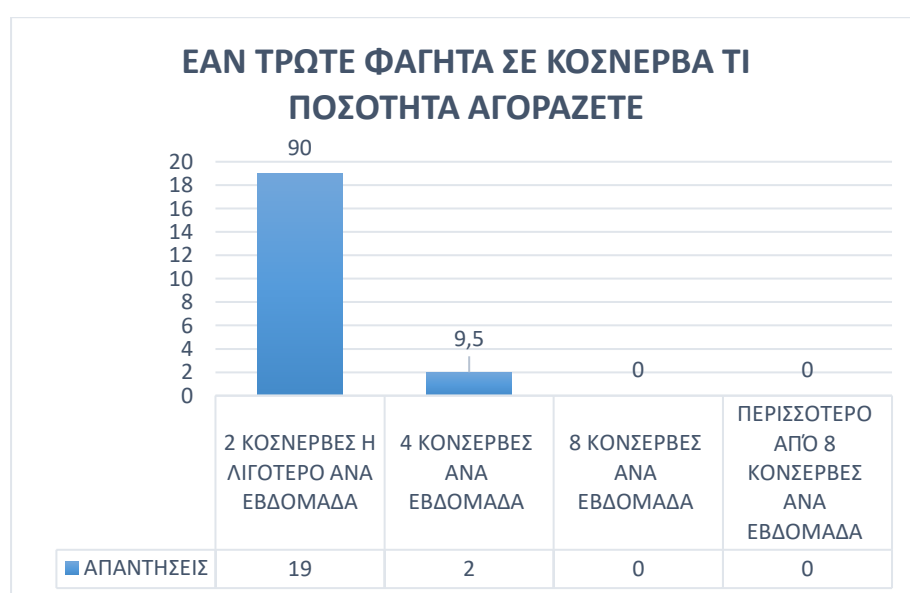
Διάγραμμα 42: Πόσες ελιές καταναλώνετε

Το 45% (με 18 απαντήσεις), των ερωτηθέντων καταναλώνουν λίγη ποσότητα ελιών σε σχέση με τα άλλα μέλη της οικογένειας. Οι υπόλοιποι δηλαδή το 42% (με 17 απαντήσεις) των ερωτηθέντων, τρώνε μισή ποσότητα ελιών σε σχέση με τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας. Ακόμα, το 12% (με 5 απαντήσεις) διαπιστώθηκε ότι τρώνε την μεγαλύτερη ποσότητα σε αντίθεση με τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας.



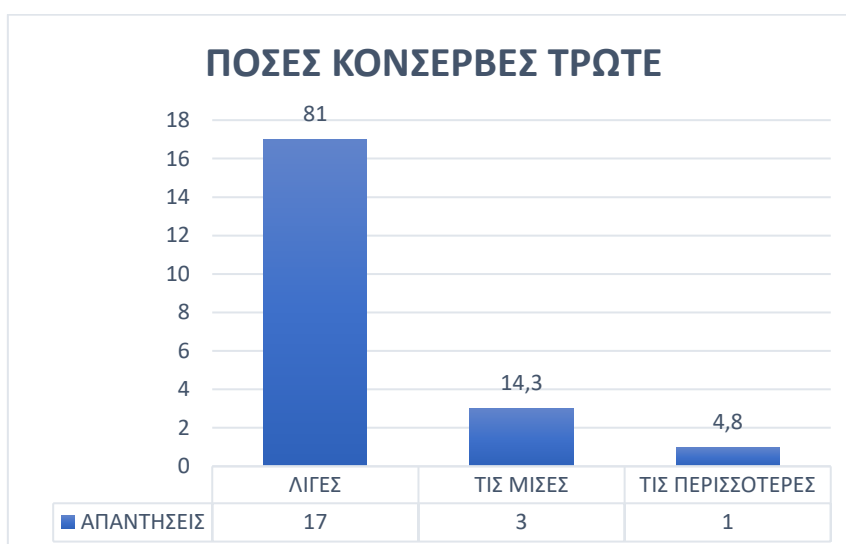
Διάγραμμα 43: Καταναλώνετε κονσέρβες

Από τους 74 απαντήσεις που δόθηκαν, το 28% (με συνολικές απαντήσεις 21) των ερωτηθέντων απάντησε καταφατικά στη κατανάλωση φαγητών σε κονσέρβα σε αντίθεση με το 71% (με 53 συνολικές απαντήσεις) των ερωτηθέντων που δήλωσε πως δεν καταναλώνει.



Διάγραμμα 44: Πόση ποσότητα σε κονσέρβα αγοράζετε.

Στο διάγραμμα 44, απεικονίζονται οι ποσότητες φαγητών σε κονσέρβα που καταναλώνονται από τους 74 ερωτηθέντες. Εκ των οποίων το 90% (με 19 απαντήσεις) φαίνεται να επιλέγουν την κατανάλωση δυο τεμαχίων κονσέρβας την εβδομάδα. Επιπλέον, το 9,5% (μ 2 συνολικές απαντήσεις) αγοράζουν γύρω στα 4 τεμάχια κονσέρβα εβδομαδιαίως. Σε αντίθεση έρχεται με το ίδιο ποσοστό σε αντιστοιχία 0% , η επιλογή αγοράς 8 τεμαχίων κονσέρβας ανά εβδομάδα. Και περισσότερων από 8 τεμαχίων κονσέρβας εβδομαδιαίως.



Διάγραμμα 45: Πόσες κονσέρβες καταναλώνετε.

Το 81% (με 17 συνολικές απαντήσεις) απάντησαν πως καταναλώνουν λιγότερη ποσότητα φαγητού σε κονσέρβα σε σύγκριση με τα άλλα μέλη της οικογένειας. Την μισή ποσότητα φαγητού σε κονσέρβα καταναλώνει το 14,3% (με 3 συνολικές απαντήσεις) του ποσοστού και υπάρχει και ένας μικρός αριθμός 4,8% (με 1 απάντηση) που δήλωσε ότι τρώει την μεγαλύτερη ποσότητα τεμαχίων κονσέρβας σε σύγκριση με τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας.



Διάγραμμα 46: Καταναλώνετε πατατάκια, γαριδάκια ή μπισκότα.

Το 70% (με 52 απαντήσεις) του ποσοστού των ερωτηθέντων απάντησε καταφατικά στη κατανάλωση σε πατατάκια, γαριδάκια κα μπισκότα. Το 29% (με 22 απαντήσεις) δήλωσε ότι δεν καταναλώνει τα παραπάνω τρόφιμα.



Διάγραμμα 47: Τι ποσότητες αγοράζετε σε πατατάκια, γαριδάκια και μπισκότα.

Το 44% (με 23 απαντήσεις) των ατόμων που ερωτήθηκαν απάντησε ότι αγοράζει σπάνια έως και μια συσκευασία ή λιγότερη σε πατατάκια, γαριδάκια ή μπισκότα. Το

36% (με 19 απαντήσεις) δήλωσε ότι κάνει αγορά σε δυο συσκευασίες των παραπάνω προϊόντων ενώ το 19% (με 10 απαντήσεις) σε τρεις ή περισσότερες συσκευασίες.



Διάγραμμα 48: Τι ποσότητες καταναλώνετε σε πατατάκια, γαριδάκια και μπισκότα.

Το 42% με συνολικές απαντήσεις 22, απάντησε πως καταναλώνει λίγη ποσότητα σε πατατάκια, γαριδάκια και μπισκότα σε σχέση με το 34% με συνολικές απαντήσεις 18, που καταναλώνει την μισή ποσότητα. Ακόμη, το 23% με 12 συνολικές απαντήσεις των ερωτηθέντων αποκρίθηκε στην κατανάλωση περισσότερων σε ποσότητα των συγκεκριμένων προϊόντων.



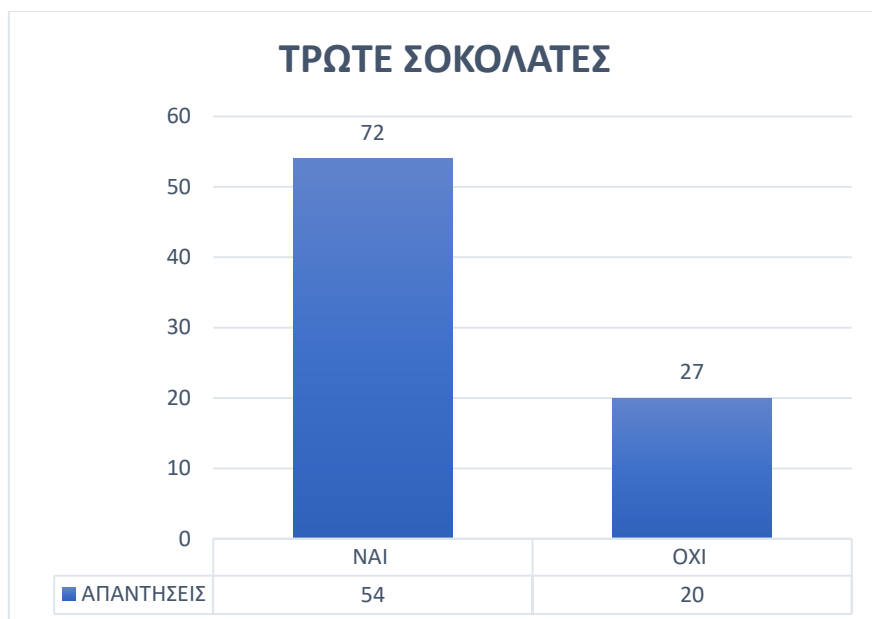
Διάγραμμα 49: Καταναλώνετε μπουγάτσες ή τυρόπιτες.

Από τις 74 απαντήσεις, το 63% (με 47 απαντήσεις) των ερωτηθέντων δήλωσε θετικό στη κατανάλωση προϊόντων ζύμης (μπουγάτσες, τυρόπιτες) ενώ το 36% (με 27 απαντήσεις) δεν καταναλώνει μπουγάτσες ή τυρόπιτες.



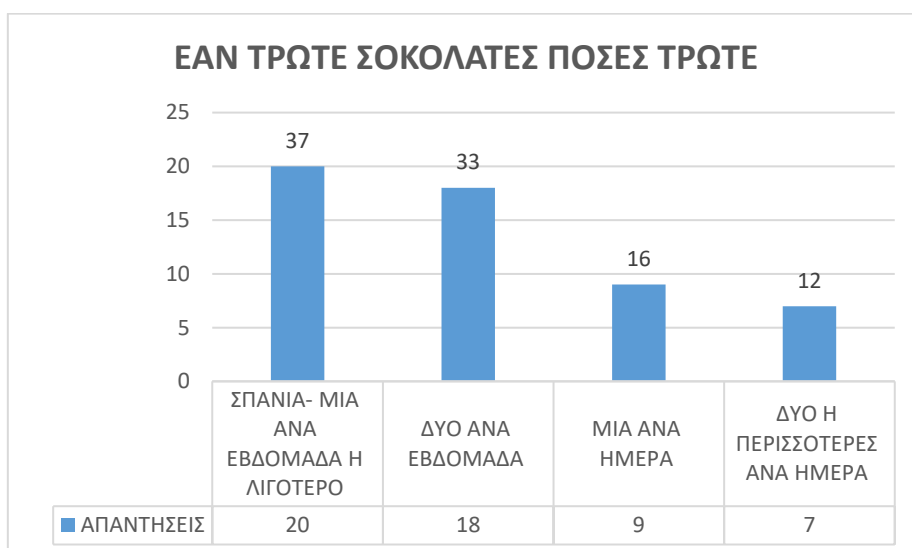
Διάγραμμα 50: Πόση ποσότητα καταναλώνετε σε μπουγάτσες ή τυρόπιτες.

Το 55% (με 26 απαντήσεις) των ατόμων αφορά την κατανάλωση προϊόντων ζύμης, πιο συγκεκριμένα τυρόπιτας/μπουγάτσας με συχνότητα μία φορά την εβδομάδα ή σπάνια. Το 38% (με 18 απαντήσεις), σχετίζεται με την κατανάλωση των παραπάνω δυο επιλογών με συχνότητα δυο φορές εβδομαδιαίως. Το 4% (με 2 απαντήσεις), συνδέονται με την κατανάλωση ποσότητας μια ανά ημέρα και ένας μικρό ποσοστό 2% (με 1 απαντήσεις) αφορά την κατανάλωση δυο η περισσότερων τυροπιτοειδών την ημέρα.



Διάγραμμα 51: Καταναλώνετε σοκολάτες.

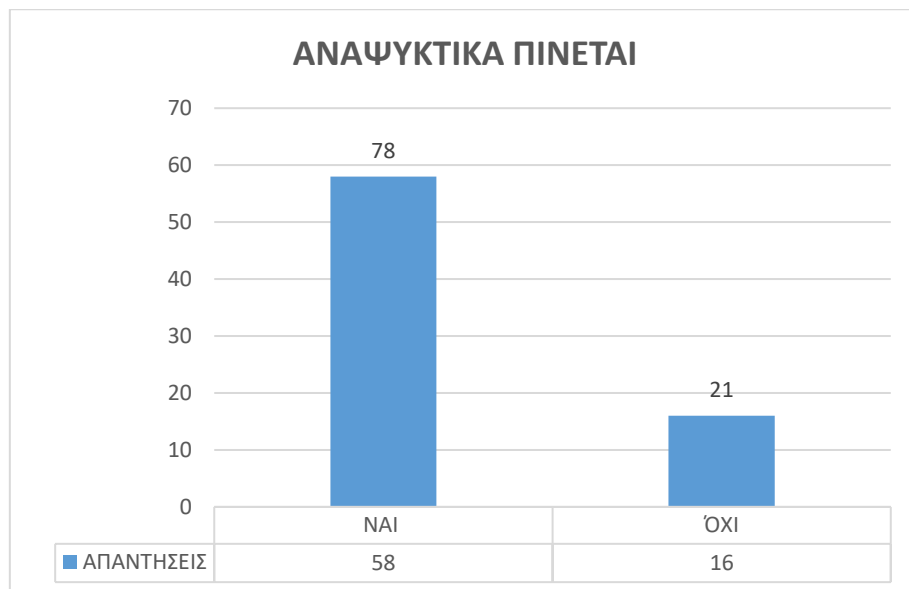
Το 72% (με 54 απαντήσεις) των ερωτηθέντων δήλωσε καταφατικά στην κατανάλωση σοκολάτας που έρχεται σε αντίφαση με το 27% (με 20 απαντήσεις) που καταναλώνει.



Διάγραμμα 52: Πόσες σοκολάτες καταναλώνετε.

Το 37% (με 20 απαντήσεις) των ατόμων δηλώνει πως η κατανάλωση σε σοκολάτα μπορεί να είναι μια ανά εβδομάδα ή λιγότερη ίσως και σπάνια. Το 33% (με 18

απαντήσεις) όμως τείνει στη κατανάλωση σοκολάτας δυο ανά εβδομάδα ενώ το 16% (με 9 απαντήσεις) σε μια ανά ημέρα. Το υπόλοιπο 12% (με 7 απαντήσεις) του ποσοστού δηλώνει πως καταναλώνει δυο ή και περισσότερες ανά ημέρα.



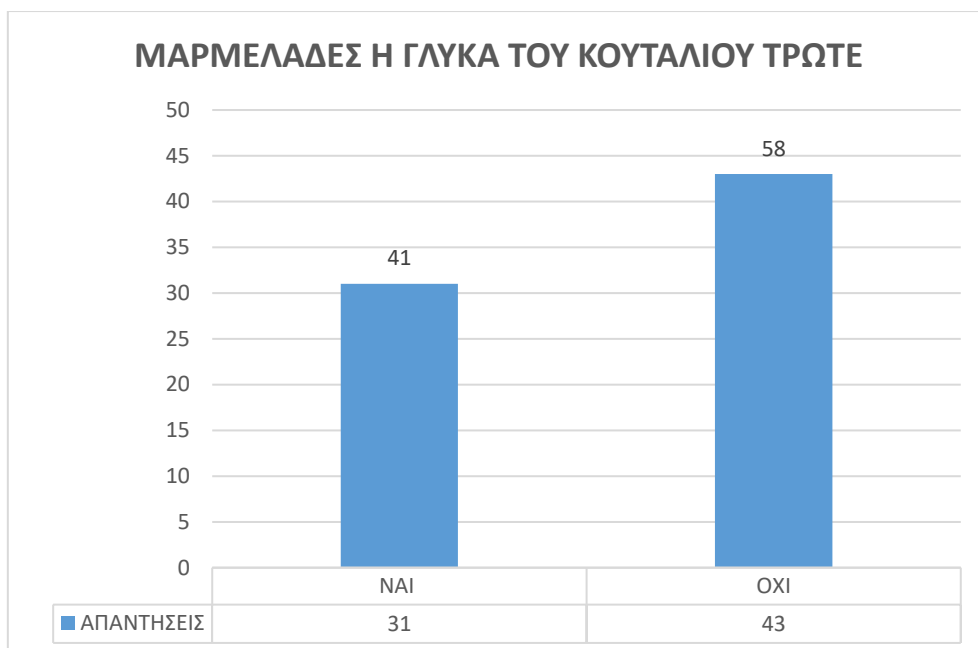
Διάγραμμα 53: Πίνετε αναψυκτικά.

Από τις 74 απαντήσεις που δόθηκαν, το 78% (με 58 απαντήσεις) των ερωτηθέντων απάντησε πως πίνει αναψυκτικά ενώ το 21% (με 16 απαντήσεις) αυτών δήλωσε ότι δεν πίνει.



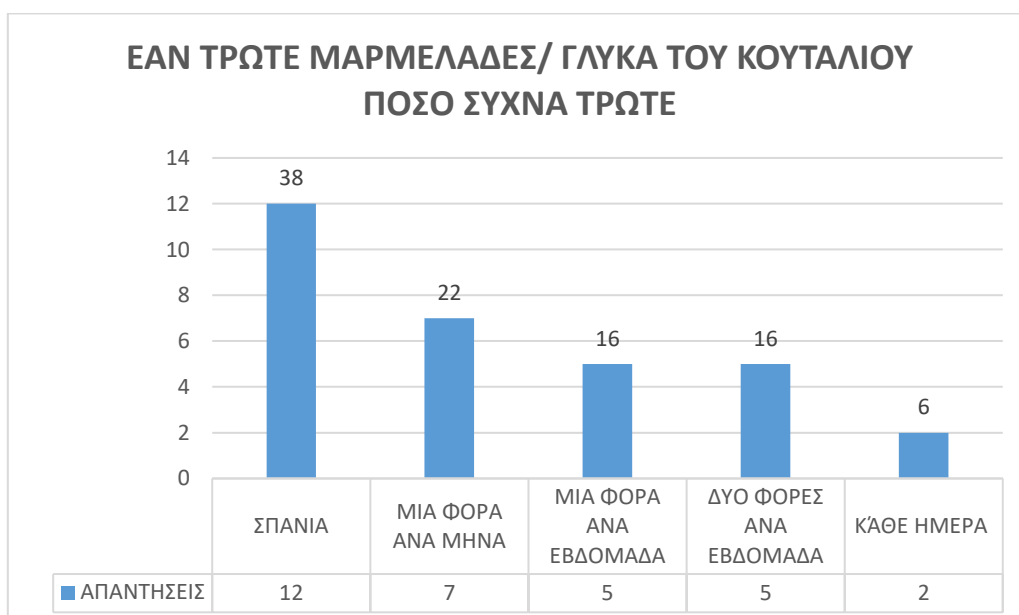
Διάγραμμα 54: Πόσα αναψυκτικά πίνετε.

Το 31% (με 18 απαντήσεις) του ποσοστού έρχεται σε ίσια αντιστοιχία με την την κατανάλωση ενός τεμαχίου αναψυκτικού ανά εβδομάδα η σπανίως και δυο μικρών τεμαχίων ανά εβδομάδα. Το 13% (με 8 απαντήσεις) σχετίζεται με την κατανάλωση ενός μικρού μπουκαλιού αναψυκτικό ανά ημέρα. Ακόμα το 27% (με 10 απαντήσεις) αναφέρεται στην κατανάλωση ενός τεμαχίου αναψυκτικών ανά ημέρα. Το 6% (με 4 απαντήσεις) φαίνεται να προτιμάει τη κατανάλωση περισσότερων του ενός μεγάλου τεμαχίου αναψυκτικού ημερησίως.



Διάγραμμα 55: Καταναλώνετε μαρμελάδες ή γλυκά του κουταλιού.

Η πλειοψηφία των ερωτηθέντων το 41% (με 31 απαντήσεις) δήλωσε πως καταναλώνει μαρμελάδες ή γλυκά του κουταλιού ενώ μια μεγάλη μειοψηφία 58% (με 43 απαντήσεις) δήλωσε ότι δεν τρώει.



Διάγραμμα 56: Πόσο συχνά καταναλώνετε μαρμελάδες ή γλυκά του κουταλιού.

Το 38% (με 12 απαντήσεις) των ερωτηθέντων δήλωσε πως καταναλώνει γλυκά του κουταλιού/ μαρμελάδες είτε σπάνια, είτε κάθε τρεις μήνες. Αντίστοιχα, το 22% (με 7 απαντήσεις), αναφέρθηκε στην κατανάλωση γλυκών του κουταλιού μία φορά μηνιαίως. Το 16% (με 5 απαντήσεις) δήλωσε πως τρώει γλυκά του κουταλιού /μαρμελάδες με συχνότητα μία φορά ανά εβδομάδα. Και το άλλο 16% (με 5 απαντήσεις), καταναλώνει γλυκά κουταλιού/μαρμελάδες δυο φορές ανά εβδομάδα. Ένα υπολειπόμενο ποσοστό της τάξεως των 6% (με 2 απαντήσεις) τρώει γλυκά κουταλιού ημερησίως.



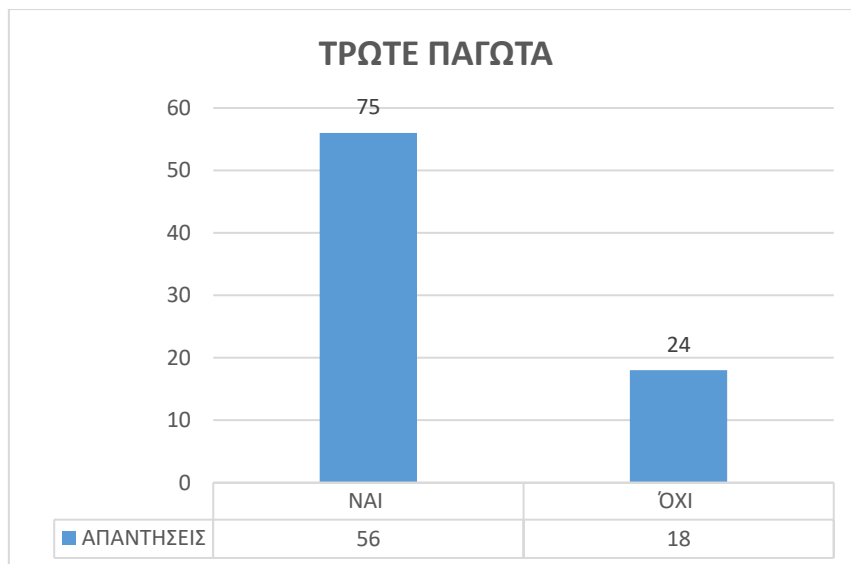
Διάγραμμα 57: Τρώτε γλυκά του ζαχαροπλαστέιου.

Από τις 74 απαντήσεις, το 71% (με 53 απαντήσεις) των ατόμων που ερωτήθηκαν δήλωσε ότι καταναλώνει γλυκά του ζαχαροπλαστέιου σε αντίθεση με το 18% (με 21 απαντήσεις) του ποσοστού το οποίο δεν προτιμάει να καταναλώνει.



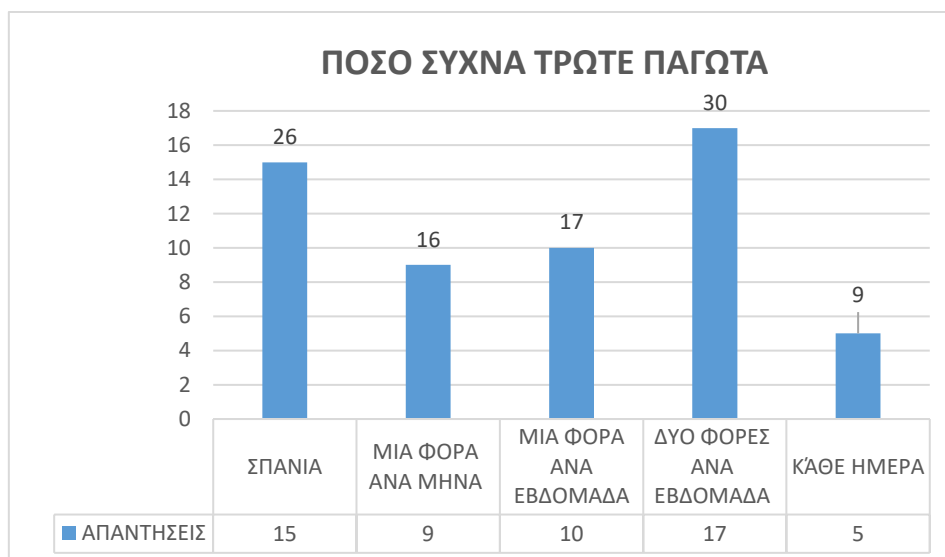
Διάγραμμα 58: Πόσο συχνά καταναλώνετε γλυκά του ζαχαροπλαστέιου.

Στο 58 διάγραμμα, διατυπώνεται η συχνότητα προτίμησης της κατανάλωσης γλυκών ζαχαροπλαστέιου από τους 74 ερωτηθέντες. Το 22% (με 12 απαντήσεις) επιλέγει την κατανάλωση γλυκών μία φορά μηνιαίως. Ακόμη, το 34% (με 18 απαντήσεις) δήλωσε πως τρώει γλυκά ζαχαροπλαστέιου είτε κάθε τρεις μήνες, είτε σπανίως. Άλλο ένα 22% (με 12 απαντήσεις) από τους ερωτηθέντες, τρώει μία φορά ανά εβδομάδα γλυκά. Το 15% (με 8 απαντήσεις) αυτών επιλέγουν να καταναλώνουν γλυκά ζαχαροπλαστέιου δυο φορές την εβδομάδα ενώ το 5% (με 3 απαντήσεις) κάθε ημέρα.



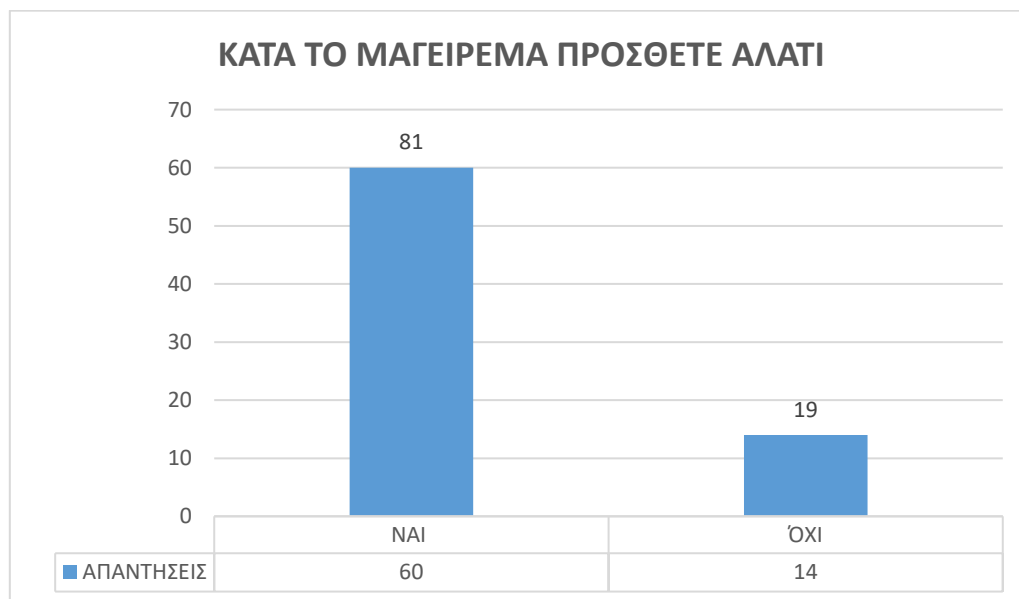
Διάγραμμα 59: Τρώτε παγωτά.

Το 75% (με 56 απαντήσεις) δήλωσε θετικό στη κατανάλωση παγωτών κατά τους θερινούς μήνες ενώ το 24% (με 18 απαντήσεις) δεν τρώει παγωτά.



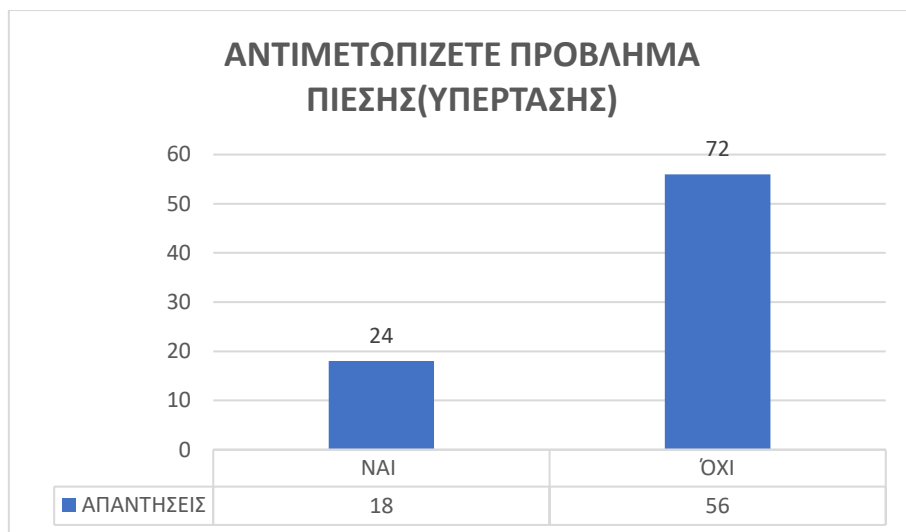
Διάγραμμα 60: Πόσο συχνά τρώτε παγωτά.

Το 16% (με 9 απαντήσεις) των ερωτηθέντων αναφέρεται στην κατανάλωση παγωτών μία φορά μηνιαίως. Το 30% (με 17 απαντήσεις) αυτών δήλωσαν πως κατά τους θερινούς μήνες τρώνε παγωτό δύο φορές ανά εβδομάδα. Επιπλέον, το 26% (με 15 απαντήσεις) από αυτούς, δήλωσαν πως καταναλώνουν παγωτό κάθε τρεις μήνες ή σπανίως. Το 17% (με 10 απαντήσεις), που κρίθηκε να επιλέξει, δήλωσε πως τρώει παγωτό μια φορά ανά εβδομάδα και το 9% (με 5 απαντήσεις), καταναλώνει παγωτό κάθε μέρα.



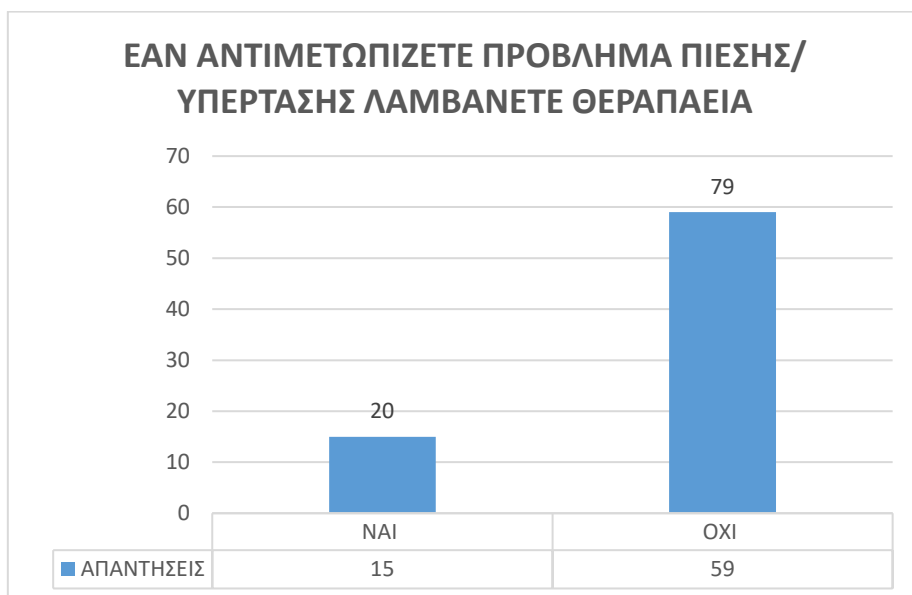
Διάγραμμα 61: Προσθέτετε αλάτι κατά το μαγείρεμα.

Το 80% (με 60 απαντήσεις) των ερωτηθέντων ψηφίζει ότι προσθέτει αλάτι κατά το μαγείρεμα ενώ το 19% (με 14 απαντήσεις) αυτών δηλώνει ότι δεν προσθέτει.



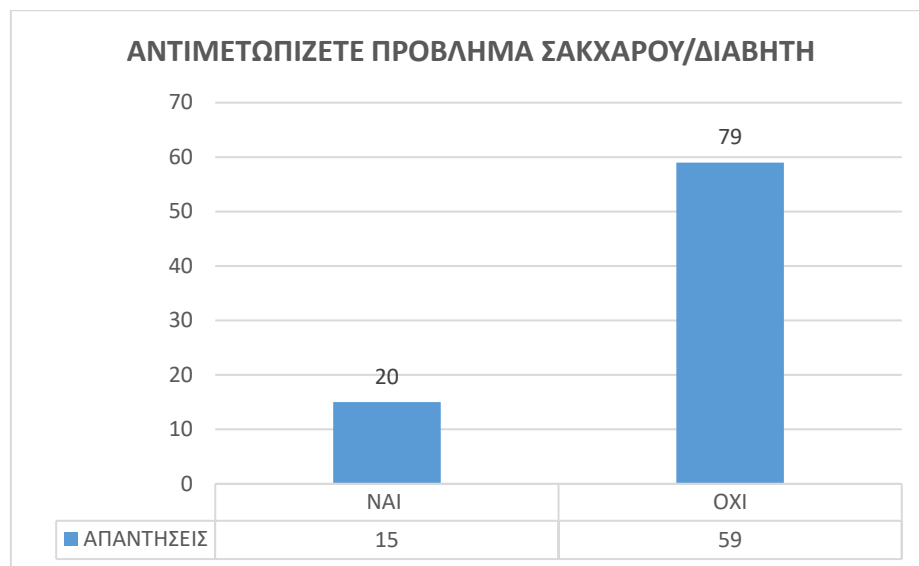
Διάγραμμα 62: Αντιμετωπίζετε πρόβλημα πίεσης ή υπέρτασης.

Από τις 74 απαντήσεις που δόθηκαν, το 24% (με 18 απαντήσεις) των ερωτηθέντων απάντησε πως πάσχει από πίεση ή υπέρταση ενώ το 72% (με 56 απαντήσεις) δήλωσε πως δεν αντιμετωπίζει το συγκεκριμένο πρόβλημα υγείας.



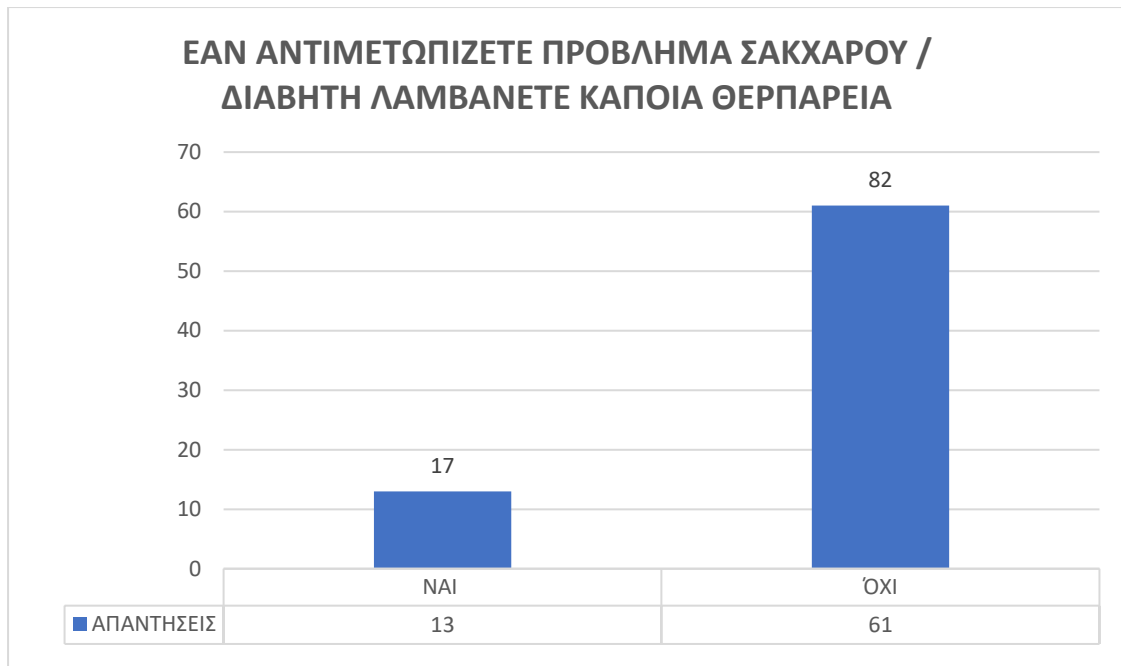
Διάγραμμα 63: Λαμβάνετε θεραπεία για την πίεση/υπέρταση.

Το 79% (με 59 απαντήσεις) των ερωτηθέντων δήλωσε ότι δεν λαμβάνει κάποια θεραπεία σχετικά με το πρόβλημα υγείας πίεσης/ υπέρτασης ενώ το 20% (με 15 απαντήσεις) αυτών απάντησε καταφατικά στη λήψη θεραπείας.



Διάγραμμα 64: Αντιμετωπίζετε σάκχαρο ή διαβήτη.

Από τις 74 απαντήσεις που καταγράφηκαν, το 20% (με 15 απαντήσεις) των ερωτηθέντων αποκρίθηκε θετικά στη αντιμετώπιση σακχάρου ή διαβήτη ενώ το 79% (με 59 απαντήσεις) αυτών δήλωσαν πως δεν αντιμετωπίζουν το συγκεκριμένο πρόβλημα αυτό υγείας.



Διάγραμμα 65: Λαμβάνετε θεραπεία για την αντιμετώπιση του σακχάρου ή διαβήτη.

Το 17% (με συνολικές απαντήσεις 13) των ατόμων που συμμετείχαν στη έρευνα απάντησε καταφατικά στη λήψη θεραπείας κατά του σακχάρου ή διαβήτη ενώ το 82% (με συνολικές απαντήσεις 61) αυτών δήλωσαν πως δεν έχουν λάβει κάποια θεραπεία για το πρόβλημα αυτό υγείας.

4.2 ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Γίνεται αντιληπτό ότι οι συμμετέχοντες της έρευνας του συγκεκριμένου ερωτηματολογίου που υπάγονται σε τάξεις ηλικίας που διαφέρουν μεταξύ τους, δεν έχουν εμβαθύνει και κατανοήσει την σημασία της ποσότητας του αλατιού που πρέπει να καταναλώνουν και να προσλαμβάνουν ώστε να βρίσκονται μέσα στα όρια μιας ισορροπημένης διατροφής και σωστού τρόπου ζωής. Η συνεχώς αυξανόμενη κατανάλωση ποσοτήτων αλατιού, η οποία υπερβαίνει τα επιθυμητά και φυσιολογικά επίπεδα πρόσληψης έχει ως αποτέλεσμα την πρόκληση παθήσεων στη ανθρώπινη υγεία, με κυριότερη συνέπεια την υψηλή αρτηριακή πίεση και έπειτα άλλων παθήσεων, όπως νευρολογικές και καρκινογόνες. Χρήζει λοιπόν, απαραίτητη η αντιμετώπιση του συγκεκριμένου προβλήματος, με λήψη κατάλληλης θεραπείας με τεκμήριο τις αναλύσεις της στατιστικής μεθόδου που είναι τοποθετημένα στα αποτελέσματα της έρευνας. Καθίσταται σαφές ότι, με γνώμονα τα διαγράμματα σε από την περιοχή του Ηρακλείου Κρήτης σε ποσοστό που κυμαίνεται στο 15% οι ερωτηθέντες αποκρίθηκαν πώς πάσχουν από προβλήματα υψηλής αρτηριακής πίεσης ή υπέρτασης, και το 13% αυτών λαμβάνει θεραπεία. Παράλληλα, από τις περιοχές Καλλιθέας και Κάτω Πατησίων της Αθήνας αξιολογήθηκε το ποσοστό 24% ατόμων που πάσχουν από πρόβλημα αρτηριακής πίεσης και το 20% αυτών λαμβάνει θεραπεία. Είναι προφανές ότι, η λήψη θεραπείας αφορά ένα μέρος του συνόλου, δηλαδή τα άτομα που πάσχουν από το παραπάνω πρόβλημα υγείας και όχι το ολικό σύνολο. Η αντιμετώπιση της πάθησης αυτής που επιφέρει σημαντικές συνέπειες στον ανθρώπινο οργανισμό υπάγεται σε ένα διατροφικό πλαίσιο που συνιστά δίαιτα χαμηλή σε νάτριο για την διατήρηση της πίεσης σε φυσιολογικά επίπεδα και την μείωση του σωματικού βάρους

σε υπέρβαρα άτομα. Συν τοις άλλοις, όταν αναφερόμαστε ως προς τις πηγές του αλατιού δεν εννοούμε μόνο τις εμφανής πηγές του όπως είναι, το επιτραπέζιο αλάτι και τα παράγωγα αλατιού, αλλά και αυτές που υποκρύπτονται και το ενοχοποιούν καθώς περιέχονται σε πολλά τρόφιμα, όπως στα επεξεργασμένα. Οι συμμετέχοντες φαίνεται να μην είναι πλήρως ενημερωμένοι για τις διατροφικές ιδιότητες του συστατικού στα τρόφιμα που επιλέγουν να καταναλώνουν. Πολλά από τα άτομα λόγω της απαιδευσίας τους συμβάλουν στην κατανάλωση προϊόντων με υψηλές ποσότητες σε νάτριο. Έτσι, μερικά παραδείγματα προϊόντων αυτών είναι εκείνα που προσδίδουν μια γλυκιά γεύση και ένα ελκυστικό άρωμα, όπως της σοκολάτας δίχως την γνώση και την σκέψη για τις μη φανερές πηγές αλατιού που μπορεί να περικλείουν ένα τρόφιμο. Άλλες δυο σημαντικές πηγές υψηλής πρόσληψης νατρίου και όπως προαναφέρθηκα μη φανερές, είναι η καθημερινή έως και συστηματική θα λέγαμε κατανάλωση σε ψωμί και τυρί. Ομοίως, από την έρευνα εξάγονται διάφορα συμπεράσματα και εκτιμήσεις, που επιδεικνύουν σε ποια κλίμακα ποσοστού αξιολογείται η προτίμηση κατανάλωσης των παραπάνω προϊόντων από τους καταναλωτές.

4.3 ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Το χλωριούχο νάτριο αφθονεί τόσο στη φύση, ώστε θεωρείται ως μια πρακτικώς ανεξάντλητη ουσία. Ακριβείς εκτιμήσεις για τις σημερινές διαθέσιμες ποσότητες χλωριούχου νατρίου, ακριβώς λόγω της αφθονίας του, φαίνεται να έχει την μεγαλύτερη προτίμηση κατανάλωσης από τα ανθρώπινα όντα. Οι επιζήμιες επιδράσεις που προκύπτουν από την κατανάλωση του έδωσαν την επιτακτική ανάγκη στα άτομα για την εξεύρεσή τρόπων ελάττωσης του νατρίου ή αναπλήρωσης του με υποκατάστατα. Ωστόσο, οι τεράστιες προσλήψεις νατρίου συσχετίζονται τόσο με τα υψηλά επίπεδα αρτηριακής πίεσης όσο και την εμφάνιση καρδιαγγειακών νοσημάτων και εγκεφαλικών επεισοδίων. Από την άλλη, το νάτριο κατατάσσεται στην κατηγορία των «αδικοημένων» χημικών στοιχείων καθώς γίνεται λόγος στα δυσμενή αποτελέσματα του στην ανθρώπινη υγεία. Μολαταύτα, η ανεπάρκεια νατρίου μπορεί να οδηγήσει σε μοιραίες συνέπειες για τον οργανισμό, καθώς είναι εφικτό να διαταράξει την σταθερότητα των ηλεκτρολυτών, διότι κατατάσσεται στις κατηγορίες που ελέγχουν τον όγκο και την πίεση του αίματος. Εκτός από αυτό, το νάτριο κρατάει το pH του σώματος σε ισορροπημένα επίπεδα σφραγίζοντας την ποσότητα του νερού στον οργανισμό. Ακόμη, βοηθάει στη διακίνηση των συστατικών και στην μεταφορά κυτταρικών αποβλήτων. Στη συνέχεια, επωμίζεται ένα ρόλο σημαντικό καθώς τίθεται αρμόδιο για την ορθή λειτουργία των νεύρων, των μυών, της καρδιάς και του εγκεφάλου. Από την παρούσα έρευνα, εξάγεται το συμπέρασμα ότι οι ερωτηθέντες δεν διαθέτουν τις απαραίτητες γνώσεις για την εμφάνιση του αλατιού σε πολλά προϊόντα τροφίμων που καταναλώνουν σε καθημερινή βάση. Η βαθμίδα της πληροφόρησης των

συμμετεχόντων για την ακριβή εφαρμογή του αλατιού είναι ελάχιστη και μόνο μια μικρή μερίδα του ποσοστού των ερωτηθέντων στην διατριβή είναι απόλυτα συνεπής για τις επιπτώσεις κατανάλωσης μεγάλων ποσοτήτων αλατιού και την εκτίμηση των φυσιολογικών ορίων και περιορίζεται στην μείωση του. Πέραν από αυτό, οι δυσχερές συνέπειες του υπόκεινται αριθμητικά είναι πολλές, με τις πιο ελαφριές σοβαρές περιπτώσεις να εμφανίζονται ως: την κατακράτηση υγρών, την πρωτεϊνουρία, την υπέρταση και την καρδιοπάθεια. Βέβαια, υπάρχουν τρόποι μείωσης του προβλήματος που λαμβάνει χώρα σε μεγάλο ποσοστό στην ανθρώπινη υγεία, ξεκινώντας αρχικά, από την υιοθέτηση ενός πλάνου διατροφής όπου θα εμπεριέχονται τρόφιμα με χαμηλά επίπεδα σε νάτριο, όπως είναι τα φρούτα και τα λαχανικά. Σε δεύτερη βάση, κατανοητή πρέπει να γίνει η πιο συστηματική παρατήρηση στις ετικέτες τροφίμων, ελέγχοντας για υποκρίπτουσες πηγές νατρίου. Η αποφυγή κατανάλωσης επεξεργασμένων και κονσερβοποιημένων τροφίμων, προμαγειρεμένου φαγητού. Συνίσταται ότι θα ήταν ωφέλιμο, να αποφεύγεται όσο το δυνατόν η υψηλή επανάληψη αλατίσματος περισσότερο από μια φορά και η αντικατάσταση του με φρέσκα μυρωδικά και καρυκεύματα, καθώς και η χρήση υποκατάστατων αλατιού. Εύκολα λοιπόν, οδηγούμαστε στο συμπέρασμα ότι, ότι ο κύριος λόγος για την συγγραφή της παραπάνω ερευνητικής διατριβής ήταν ο πληροφοριακός και ενημερωτικός χαρακτήρας, προσδίδοντας τις βάσεις για την εκπλήρωση μελλοντικών ερευνητικών μελετών που θα έχουν ως αντικείμενο τους την αξιολόγηση της προσλαμβανόμενης ποσότητας αλατιού σε ένα σύνολο ατόμων και τις επιπτώσεις που μπορούν να διατρέχουν από εκείνο.

Βιβλιογραφία

1. "Prewetting with Salt Brine for More Effective Roadway Deicing".
www.usroads.com. Archived from the original on 2015-01-07. Retrieved
2012-01-14.
2. Boron, Walter F. (2003). "Integration of Salt and Water Balance (pp. 866–7);
The Adrenal Gland (p. 1059)". Medical Physiology: A Cellular And Molecular
Approach. Elsevier/Saunders. ISBN 978-1-4160-2328-9.
3. Fountain, John H. (5 May 2019). "Physiology, Renin-Angiotensin System".
NCBI. NIH. Retrieved 9 May 2019. [Άρθρο].
4. Panagopoulos A, K Loizidou, Maria (November 2019). "Desalination brine
disposal methods and treatment technologies – A review". Science of the Total
Environment..
5. Paul M, P. Mehr A, Kreutz R (July 2006). "Physiology of local renin–
angiotensin systems". Physiol. Rev. 86 (3): 747–803.
6. Sarah N., Lydia A. Bazzano (2018). "Hyponatremia in Association With
Second-Generation Antipsychotics: A Systematic Review of Case Reports".
7. Swapnajeet S., S. Grover (2016). "Hyonatremia and psychotropics". Journal of
Geriatric Mental Health.
8. Williams, DM; Gallagher, M; Handley, J; Stephens, JW (July 2016). "The
clinical management of hyponatraemia". Postgraduate Medical Journal.
9. Η ιστορία του αλατιού “salt odyssey”. <https://www.saltodyssey.com/en>
10. Άρθρο: «Αλάτι και υπέρταση: Πώς θα εξουδετερώσετε την επίδρασή του».
(Μάρτιος, 2018).<https://www.onmed.gr/ygeia/story/364658/alati-kai-ypertasi-pos-tha-exoydeterosete-tin-epidراسi-toy>

11. S. Sooch M. G. Deo, M. G. Karmarkar, N. Kochupillai, K. Ramachandran, and V. Ramalinga swami Prevention of endemic goiter with iodized salt.
12. Άρθρο: «Τι συμβαίνει στον οργανισμό σου όταν υπερκατανάλωνεις αλάτι;»
<https://runnfun.gr/oi-9-vasikes-parenergeies-ston-organismo-apo-tin-ypervoliki-katanalosi-alatiou/>
13. Άρθρο: “Τρόφιμα πλούσια σε αλάτι”, 2012 Οκτώβριος, Μ. ΝΙΚΟΛΟΠΟΥΛΟΥ Διαιτολόγος.
<https://www.mednutrition.gr/portal/lifestyle/diatrofi/6599-trofima-ploysia-se-alati>
14. An Analysis of the Mineral Composition of Pink Salt Available in Australia
 F. Moore, C. Wibisono, P. Carr, E. Duve, P. Petocz, G. Lancaster, J. McMillan, S. Marshall, M. Blumfield.
15. Andersson, M., de Benoist, B., & Rogers, L. (2010). Epidemiology of iodine deficiency: Salt iodisation and iodine status. Best Practice & Research Clinical Endocrinology & Metabolism.
16. Antunes-Rodrigues, J; de Castro, M; Elias, LL; Valença, MM; McCann, SM (January 2004). "Neuroendocrine control of body fluid metabolism".
17. Apurbo Sarker Arittra Ghosh, Kinsuk Sarker, Debojyoti Basu and Prof. Dr. Dhruvo Jyoti Sen HALITE; THE ROCK SALT: ENORMOUS HEALTH BENEFITS // World Journal of Pharmaceutical Research. - Volume 5, Issue.
18. Bagepally, B. S., Gurav, Y. K., Anothaisintawee, T., Youngkong, S., Chaikledkaew, U., & Thakkestian, A. (2019). Cost Utility of Sodium-Glucose Cotransporter 2 Inhibitors in the Treatment of Metformin Monotherapy Failed Type 2 Diabetes Patients: A Systema .
19. Barauna, J. B. F. de O., Pereira, C. S., Gonçalves, I. A., Vitoriano, J. de O., &

Alves Junior, C. (2017). Sodium Chloride Crystallization by Electric Discharge in Brine. Materials Research.

20. Bertinato Jesse The Latest Research and Development of Minerals in Human Nutrition, 2017.

21. Thermoluminescence of Solids. McKeever, S.W.S., Cambridge University Press, (1985).

22. David Pearson, The Chemical Analysis of Foods, Sixth Edition, J. & A. Churchill, London, (2003).

23. Roskill. (2014). Salt: Global Industry Markets and Outlook Fourteenth Edition. United Kingdom: Roskill Information Services Ltd.

24. M. J. (2010). Implementation of the National Desalination and Water Purification Technology Roadmap: Structuring and Directing the Development of Water Supply Solutions. United States Department of Energy's National Nuclear.

25. Magriplis, E., Farajian, P., Pounis, G. D., Risvas, G., Panagiotakos, D. B., & Zampelas, A. (2011). High sodium intake of children through “hidden” food sources and its association with the Mediterranean diet.

26. Leung, A. M., Braverman, L. E., & Pearce, E. N. (2012, November). History of U.S. iodine fortification and supplementation.

27. D. Cox Tamara O, M. Moncrief, M. Conaway, A. McCall, Long-term follow-up of a randomized clinical trial comparing glycemic excursion minimization (GEM) to weight loss (WL) in the management of type 2 diabetes.

28. Denton D, Weisinger R, Mundy NI, Wickings EJ, Dixson A, Moisson P. The effect of increased salt intake on blood pressure of chimpanzees. (1995).

29. Έκδοση του Ενιαίου Φορέα Ελέγχου Τροφίμων. Κατανάλωση αλατιού, (2011). https://www.efet.gr/files/F5892_Alati_20_09_2011.pdf

30. Devlin J, Beckett NS, David TJ. Elevated sweat potassium, hyperaldosteronism and pseudo-Bartter's syndrome: a spectrum of disorders associated with cystic fibrosis. J Royal Soc Med. (1989).

31. Dietary guidelines for Americans 2015-2020: Eighth edition. (2015).
32. Άρθρο: “Αλάτι: Οι επιπτώσεις της υπερβολικής κατανάλωσης”,(Δεκέμβριος 2020). <https://www.onmed.gr/ygeia/story/388897/alati-oi-eiptoseis-tis-ypervoliki-katanalosis-eikones>
33. Egri, C.silla, P. Ruben. «Δυνατότητες δράσης: Δημιουργία και διάδοση». ELS, J. Wiley & Sons,16 Απριλίου 2012.
34. Ali Mitgutsch, Από τη θάλασσα στο αλάτι Αθήνα : Ερευνητές, [199-] Πολιτιστικό Τεχνολογικό Ιδρυμα ETBA Το ελληνικό αλάτι Αθήνα: 2001
35. Άρθρο: Η χημεία του άνθρακα: «Η ιστορία του αλατιού στην Ελλάδα». <http://molwave.chem.auth.gr/fabchem/?q=node/227>
36. Τα άλατα: «ΑΛΥΚΕΣ- ΜΑΓΕΡΙΚΟ ΑΛΑΤΙ», Χημεία Γ' Γυμνασίου, Φωτόδενρο, δια δραστικά σχολικά βιβλία. http://ebooks.edu.gr/ebooks/v/html/8547/2208/Chimeia_G-Gymnasiou_html-empl/index1_4.html
37. Gates PE, Tanaka H, Hiatt WR, Seals DR. Dietary sodium restriction rapidly improves large elastic artery compliance in older adults with systolic hypertension. Hypertension, (2004).
38. Goldstein, P., Leshem, M. (2014). Dietary sodium, added salt, and serum sodium associations with growth and depression in the U.S. general population.
39. H.-D. Belitz, W. Grosch, P. Schieberle, Χημεία Τροφίμων 3^η ΕΚΔΟΣΗ, Τζιόλα, Θεσσαλονίκη,2006.
40. Habib, M. A., Alam, M. R., Ghosh, S., Rahman, T., Reza, S., & Mamun, S. (2021). Impact of knowledge, attitude, and practice on iodized salt consumption at the household level in selected coastal regions of Bangladesh.
41. He J, Kearney PM, Whelton PK. Hypertension as an important public health challenge.In: Whelton PK, He J, Louis GT, editors. Lifestyle modification for the prevention and treatment of hypertension,2003.

42. Henry, DA (4 August 2015). "In The Clinic: Hyponatremia". Annals of Internal Medicine.
43. High-throughput mediation analysis of human proteome and metabolome identifies mediators of post-bariatric surgical diabetes control.
44. Hoorn, E. J., & Zietse, R. (2017). Diagnosis and Treatment of Hyponatremia: Compilation of the Guidelines. Journal of the American Society of Nephrology.
45. Stibich M: "Salt and High Blood Pressure" (About.com, Updated January 29, 2010.)
46. Tan, H.-L., Tan, T.-C., & Easa, A. M. (2020). Effects of Sodium Chloride or Salt Substitutes on Rheological Properties and Water-Holding Capacity of Dough and Hardness of Noodles.
47. Άρθρο: **Membrane Potentials** (Aug 16, 2020)
[hem.libretexts.org/Bookshelves/Analytical_Chemistry/Supplemental_Modules_\(Analytical_Chemistry\)/Electrochemistry/Exemplars/Membrane_Potentials](https://hem.libretexts.org/Bookshelves/Analytical_Chemistry/Supplemental_Modules_(Analytical_Chemistry)/Electrochemistry/Exemplars/Membrane_Potentials)
48. M.R. L'Abbé, in Encyclopedia of Food Sciences and Nutrition (Second Edition), 2003.
49. Kumar, Abbas, Fausto, Aster (2010). "11". Pathologic Basis of Disease (8th ed.). Saunders Elsevier.
50. https://en.wikipedia.org/wiki/Renin%E2%80%93angiotensin_system
51. Άρθρο: “ Πόσο κακό κάνει το αλάτι;”, Δημητρούλης Εμ., Κλινικός Διατροφολόγος, Φεβρουάριος ,2015. <https://www.iatronet.gr/diatrofi/trofima-rofimata/article/29985/poso-kako-kanei-to-alati.html>
52. Institute of Medicine. Strategies to reduce sodium intake in the United States. The National Academies (2010).
53. J.G. Hodge Jr, JD, Leila F. Barraza. (2017). Legal Regulation of Sodium Consumption to Reduce Chronic Conditions.
54. Jr. Chia-tsun Liu & W. T. Lindsay Thermodynamics of sodium chloride

solutions at high temperatures [Άρθρο]. - [s.l.] : Journal of Solution Chemistry

55. Kleinewietfeld, M., Manzel, A., Titze, J., Kvakan, H., Yosef, N., Linker, R.

A. Hafler, D. A. (2013, April 25). Sodium chloride drives autoimmune disease by the induction of pathogenic.

55. Ελπίδα Ζαμπούφλου (2016, Νοέμβριος), Πτυχιακή Εργασία: Η επίδραση του χλωριούχου νατρίου στην υγεία βρεφών και παιδιών.

56. Η.Αβραμόπουλος, Ε.Ανδρεάδης , Α.Αχείμαστος,Κ.Βέμμος,

Δ.Βλαχάκος, Μ.Ελισάφ, Ν.Καρατζάς, Θ.Μουντοκαλάκης, Δ.Ππαδογιάννης,

Κ.Σιαμόπουλος. “Ελληνική Εταιρεία Μελέτης της Υπέρτασης, Ερωτήσεις και απαντήσεις για την υπέρταση”, (2018).

57. Zimmermann, M. B. (2018). Efficacy and Safety of Iodine Fortification. Food Fortification in a Globalized World, 221–230.