

Η παρούσα διπλωματική εργασία εκπονήθηκε στα πλαίσια των σπουδών για την απόκτηση του Μεταπτυχιακού Διπλώματος Ειδίκευσης στην

“ ΕΦΗΡΜΟΣΜΕΝΗ ΔΗΜΟΣΙΑ ΥΓΕΙΑ ”

που απονέμει η Εθνική Σχολή Δημόσιας Υγείας, σε σύμπραξη με το Τμήμα Δημόσιας Υγιεινής του ΤΕΙ Αθηνών.

Εγκρίθηκε την από την εξεταστική επιτροπή:

ΒΑΘΜΟΣ: **ΑΡΙΣΤΗ:**
 ΠΟΛΥ ΚΑΛΗ:
 ΚΑΛΗ:
 ΑΠΟΔΕΚΤΗ:

«ΒΕΒΑΙΩΝΩ ΟΤΙ Η ΠΑΡΟΥΣΑ ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ ΕΙΝΑΙ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ ΔΙΚΗΣ ΜΟΥ ΔΟΥΛΕΙΑΣ ΚΑΙ ΓΡΑΜΜΕΝΗ ΜΕ ΔΙΚΑ ΜΟΥ ΛΟΓΙΑ. ΣΤΙΣ ΔΗΜΟΣΙΕΥΜΕΝΕΣ Η΄ ΜΗ ΔΗΜΟΣΙΕΥΜΕΝΕΣ ΠΗΓΕΣ ΠΟΥ ΑΝΑΦΕΡΩ ΕΧΩ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΙ ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΑ ΟΠΟΥ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΚΑΙ ΕΧΩ ΠΑΡΑΘΕΣΕΙ ΤΙΣ ΠΗΓΕΣ ΤΟΥΣ ΣΤΟ ΤΜΗΜΑ ΤΗΣ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ»

ΒΕΒΑΙΩΝΩ ΟΤΙ Ο ΑΡΙΘΜΟΣ ΛΕΞΕΩΝ ΤΗΣ ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗΣ ΜΟΥ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΔΕΝ ΞΕΠΕΡΝΑ ΤΙΣ 50000 ΛΕΞΕΙΣ.

ΥΠΟΓΡΑΦΗ.....

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Η εργασία αυτή ξεκίνησε τον Μάρτιο του 2007 με την προσδοκία μετά την ολοκλήρωσή της να έχουν μελετηθεί οι διατροφικές συνήθειες εργαζομένων μίας βιομηχανίας τροφίμων. Τα στάδια που ακολούθησαν μέχρι την περάτωση της είχαν το καθένα το δικό τους ενδιαφέρον κι αποτελούσαν μία ξεχώριστη πρόκληση. Η βοήθεια των παρακάτω ατόμων ήταν ιδιαίτερα σημαντική για την επιλογή, τη συγγραφή και την ολοκλήρωση της μεταπτυχιακής εργασίας.

Ευχαριστώ θερμά:

- Την Επιβλέπουσα Καθηγήτριά μου, κυρία Αρετή Τσόγκα, για την πολύτιμη καθοδήγησή της σε όλη τη διάρκεια εκπόνησης της εργασίας, την συνεπή και συστηματική συνεργασία μας, τις συμβουλές και τις προτάσεις της.
- Τον Καθηγητή Εποπτείας, κύριο Χαρίλαο Κουτή, για τις συμβουλές αλλά και τη βοήθεια του στην επιλογή του θέματος.
- Τον Διευθυντή Ανθρωπίνων Πόρων και Διοικητικών Υπηρεσιών της βιομηχανίας τροφίμων Creta Farm, κύριο Χαράλαμπο Λιάπη, για την αποδοχή και προώθηση της αίτησής μου για ερευνητική δραστηριότητα στο συγκεκριμένο χώρο.
- Τους εργαζόμενους στη βιομηχανία τροφίμων που εθελοντικά συμμετείχαν στην έρευνα και δίχως αυτούς δε θα ήταν δυνατή η πραγματοποίησή της.
- Την Καθηγήτρια κυρία Αντωνία Τριχοπούλου, για τις πολύτιμες εμπειρίες που μου έδωσε τη δυνατότητα καθημερινά να αποκτώ, στη Μονάδα Διατροφής στη Δημόσια Υγεία, στο Εργαστήριο Υγιεινής κι Επιδημιολογίας, της Ιατρικής Σχολής του Εθνικού Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών, όπου εργάζομαι.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Περίληψη	σελ. 1
Περίληψη στην Αγγλική γλώσσα	σελ. 3
Συντμήσεις	σελ. 5
Κατάλογος Πινάκων	σελ. 6
Κατάλογος Γραφημάτων	σελ. 8
<u>Γενικό Μέρος</u>	
Κεφάλαιο 1 - Εισαγωγή	σελ. 13
1.1. Σύγχρονοι ρυθμοί ζωής	σελ. 13
1.2. Άγχος	σελ. 14
1.3. Εργασία και Διατροφή	σελ. 14
Κεφάλαιο 2 - Ισορροπημένη Διατροφή	σελ. 17
2.1. Εισαγωγή	σελ. 17
2.2. Μεσογειακή Διατροφή	σελ. 19
2.2.1. Διατροφικές οδηγίες για το γενικό πληθυσμό	σελ. 19
2.2.2. Ενεργειακή πρόσληψη και κατανάλωση	σελ. 20
2.2.3. Ομάδες τροφίμων και Μεσογειακή Πυραμίδα	σελ. 23
Κεφάλαιο 3 - Διατροφή και Νοσολογία	σελ. 40
3.1. Εισαγωγή	σελ. 40
3.2. Ομάδες τροφίμων και νοσολογία	σελ. 41
3.3. Καρκίνος και Διατροφή	σελ. 43

3.4. Καρδιαγγειακά και Διατροφή	σελ. 45
3.5. Σακχαρώδης διαβήτης και Διατροφή.....	σελ. 46
3.6. Παχυσαρκία και Διατροφή	σελ. 47
Κεφάλαιο 4 - Βιομηχανία Τροφίμων και Διατροφή	σελ. 51
4.1. Εισαγωγή	σελ. 51
4.2. Σύγχρονες τάσεις	σελ. 52
4.3. Η βιομηχανία «ακολουθεί» τις τάσεις	σελ. 55
4.3.1. Λειτουργικά τρόφιμα	σελ. 58
4.3.2. Τρόφιμα με υποκατάσταση λίπους και ζάχαρης	σελ. 59
4.4. Κατάρτιση εργαζόμενων σε θέματα υγιεινής κι ασφάλειας τροφίμων	σελ.61
4.5. Ευρωπαϊκή εκστρατεία για βελτίωση διατροφικής συμπεριφοράς εργαζόμενων.....	σελ. 63
4.6.1. Ευρωβαρόμετρο για την αντίληψη των διατροφικών κινδύνων	σελ. 67
4.6.2. Ο Έλληνας καταναλωτής	σελ. 69

Ειδικό Μέρος

Κεφάλαιο 5 - Μελέτη Διατροφικών Συνηθειών των

Εργαζομένων στη Βιομηχανία Τροφίμων Creta Farm	σελ. 71
5.1. Στοιχεία της έρευνας	σελ. 71
5.1.1. Σκοπός της έρευνας	σελ. 72
5.1.2. Υλικό και μεθοδολογία	σελ. 73
5.1.3. Στατιστική ανάλυση	σελ. 74

5.1.4. Δυσκολίες κατά τη διεξαγωγή της μελέτης	σελ. 75
Κεφάλαιο 6 - Αποτελέσματα της έρευνας	σελ. 77
6.1. Δημογραφικά στοιχεία	σελ. 77
6.1.1. Ηλικία-φύλο	σελ. 78
6.1.2. Μορφωτικό επίπεδο	σελ. 79
6.1.3. Οικογενειακή κατάσταση	σελ. 81
6.2. Σωματικό βάρος	σελ. 83
6.2.1. Δείκτης Μάζας Σώματος (Δ.Μ.Σ.)	σελ. 83
6.3. Έλεγχος σωματικού βάρους	σελ. 85
6.3.1. Αυτοαντίληψη του σωματικού βάρους	σελ. 85
6.3.2. Προσπάθειες ελέγχου του σωματικού βάρους	σελ. 87
6.4. Διατροφικές Συνήθειες	σελ. 89
6.4.1. Κατανάλωση φρούτων	σελ. 89
6.4.2. Κατανάλωση λαχανικών	σελ. 91
6.4.3. Κατανάλωση ζυμαρικών, ρυζιού, πατάτας	σελ. 91
6.4.5. Κατανάλωση οσπρίων	σελ. 92
6.4.6. Κατανάλωση γαλακτοκομικών	σελ. 94
6.4.7. Κατανάλωση κρέατος – ψαριών κι αυγών	σελ. 95
6.4.8. Κατανάλωση λιπαρών σωματών	σελ. 97
6.4.9. Κατανάλωση γλυκών	σελ. 99
6.4.10. Κατανάλωση ξηρών καρπών, πατατάκια	σελ. 99
6.4.11. Κατανάλωση οινοπνεύματος	σελ. 101
6.4.12. Κατανάλωση αναψυκτικών	σελ. 102
6.4.13. Κατανάλωση καφέ, αφεψημάτων	σελ. 104

6.4.14. Κατανάλωση αλλαντικών	σελ. 105
6.4.15. Κατανάλωση προϊόντων χαμηλής λιποπεριεκτικότητας	σελ. 106
6.4.16. Κατανάλωση βιολογικών προϊόντων	σελ. 107
6.4.17. Κατανάλωση έτοιμου – προμαγειρεμένου φαγητού	σελ. 109
6.4.18. Τήρηση νηστειών	σελ. 111
6.4.19. Χρήση συμπληρωμάτων διατροφής	σελ. 112
6.4.20. Λήψη γευμάτων μέσα στο 24ωρο (συχνότητες, είδος)	σελ. 114
6.4.21. Διατροφικές συνήθειες και βιομηχανία τροφίμων	σελ. 116
6.5. Φυσική δραστηριότητα	σελ. 117
6.5.1. Συχνότητα και είδος άσκησης	σελ. 117
6.5.2. Διάρκεια άσκησης	σελ. 119
6.5.3. Ενασχόληση με τα οικιακά	σελ. 119
6.5.4. Παρακολούθηση τηλεόρασης	σελ. 120
6.5.5. Οδήγηση	σελ. 120
6.5.6. Χρόνος ξεκούρασης	σελ. 121
6.5.7. Καθημερινές μετακινήσεις	σελ. 122
6.6. Συσχετίσεις επιλεγμένων μεταβλητών	σελ. 122
Κεφάλαιο 7 - Συζήτηση	σελ. 127
7.1. Εισαγωγή	σελ. 127
7.2. Συζήτηση και σύγκριση αποτελεσμάτων έρευνας	σελ. 128
7.3. Συμπεράσματα – Προτάσεις	σελ. 134
Βιβλιογραφία	σελ. 137
Παράρτημα	σελ. 146