



# ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ

ΤΜΗΜΑ ΟΙΚΙΑΚΗΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ ΚΑΙ ΟΙΚΟΛΟΓΙΑΣ  
ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΑΠΟΦΟΙΤΩΝ ΤΜΗΜΑΤΟΣ ΟΙΚΙΑΚΗΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ &  
ΟΙΚΟΛΟΓΙΑΣ ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ

## Πρακτικά

### 3ου Σεμιναρίου Οικιακής Οικονομίας και Οικολογίας

### “Διατροφή: Υγεία & Πολιτισμός”

Σάββατο 27 Σεπτεμβρίου 2008

Αμφιθέατρο Χαροκοπείου Πανεπιστημίου

Ελ. Βενζέλου 70, Καλλιθέα

ΧΟΡΗΓΟΙ



ΕΘΝΙΚΗ ΤΡΑΠΕΖΑ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΟΣ



ΕΠΙΤΡΟΠΗ  
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ &  
ΕΡΕΥΝΩΝ  
ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟΥ  
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ



ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΚΩΣΤΟΥΡΟΣ



## **Πληροφορίες:**

### **ΤΜΗΜΑ ΟΙΚΙΑΚΗΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ ΚΑΙ ΟΙΚΟΛΟΓΙΑΣ**

Τηλ.: 210 95 49 216

Fax: 210 95 77 050

E-mail: [hp20365@hua.gr](mailto:hp20365@hua.gr)

<http://www.hua.gr>

### **ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΑΠΟΦΟΙΤΩΝ**

### **ΤΜΗΜΑΤΟΣ ΟΙΚΙΑΚΗΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ & ΟΙΚΟΛΟΓΙΑΣ**

### **ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ**

Τηλ.: 697 25 75 595

Fax: 210 95 49 252

E-mail: [info@heef.gr](mailto:info@heef.gr)

<http://www.heef.gr>

#### **ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ:**

**Ευαγγελία Γεωργιτσογιάννη**, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια, Πρόεδρος Τμήματος Οικιακής Οικονομίας και Οικολογίας

**Νικόλαος Γιαννακούρης**, Επίκουρος Καθηγητής Τμήματος Οικιακής Οικονομίας και Οικολογίας

**Βασιλική Κωσταρέλλη**, Λέκτορας Τμήματος Οικιακής Οικονομίας και Οικολογίας

**Κωνσταντία Μπάρδα**, Msc, Υποψήφια Διδάκτωρ, Πρόεδρος του Συλλόγου Αποφοίτων του Τμήματος Οικιακής Οικονομίας και Οικολογίας

**Δέσποινα Σδράλη**, Λέκτορας Τμήματος Οικιακής Οικονομίας και Οικολογίας

**Αναστάσιος Τσίτουρας**, Λέκτορας Τμήματος Οικιακής Οικονομίας και Οικολογίας

#### **ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ:**

**Μαρία Καρυωτάκη**, Εκπαιδευτικός ΠΕ 15, Ειδική Γραμματέας του Συλλόγου Αποφοίτων του Τμήματος Οικιακής Οικονομίας και Οικολογίας

**Αθανάσιος Κουτρούμπας**, Διδάκτωρ, Εκπαιδευτικός ΠΕ 15, Αντιπρόεδρος του Συλλόγου Αποφοίτων του Τμήματος Οικιακής Οικονομίας και Οικολογίας

**Μαρία Μαλλίδου**, Msc, Ταμίας του Συλλόγου Αποφοίτων του Τμήματος Οικιακής Οικονομίας και Οικολογίας

**Σοφία Προβατάρη**, Msc, Υποψήφια Διδάκτωρ, Εκπαιδευτικός ΠΕ 15, Γενική Γραμματέας του Συλλόγου Αποφοίτων του Τμήματος Οικιακής Οικονομίας και Οικολογίας

#### **ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ:**

**Ελένη Λιάκου**, Msc, Εκπαιδευτικός, Φοιτήτρια του Τμήματος Οικιακής Οικονομίας και Οικολογίας

**Μελίνα Σολάκη**, Msc, Εκπαιδευτικός ΠΕ 15

## Η Αρχαία Ελληνική Διατροφή με βάση τους Αθηναίους κωμωδιογράφους

Ασπασία Μίχα-Λαμπάκη,  
Διδάκτωρ Φιλολογίας

Η διατροφή αποτελεί φαινόμενο που επιδέχεται κοινωνιολογική μελέτη, καθόσον δέχεται επιρροές και επιδρά με τη σειρά του στην κοινωνική ομάδα. Η μαγειρική και η ετοιμασία των φαγητών και των ποτών (που μπαίνουν στο σπίτι) αποτελούν σπουδαιότατο θέμα στη μελέτη της οικογενειακής ζωής και των αναγκών της<sup>1</sup>.

Η διατροφή των Ελλήνων κίνησε το ενδιαφέρον των διαιτολόγων λίγο πριν τον δεύτερο παγκόσμιο πόλεμο. Σήμερα στο χώρο της ανθρωπολογίας έχει δημιουργηθεί ξεχωριστός κλάδος, η *nutritional anthropology*, η οποία, θέλοντας να βοηθήσει τη βελτίωση της τροφής των υποανάπτυκτων λαών, έκρινε πως έπρεπε να μελετηθεί τις διατροφικές τους συνήθειες. Επίσης στη διεθνή βιβλιογραφία οι όροι *food – cooking – culinary art* συγκεντρώνουν αθρόα προσοχή ενδιαφέροντος και μελετών.

Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει και η μελέτη της διατροφής παλαιότερων εποχών. Εδώ θα προσπαθήσουμε να δώσουμε ψήγματα των διατροφικών συνηθειών των αρχαίων Ελλήνων στα χρόνια διαμόρφωσης της κωμωδίας.

Πρέπει να σημειώσουμε, πριν προχωρήσουμε, ότι πηγές για συνολική πραγμάτευση της διατροφής των αρχαίων Ελλήνων διακρίνουμε άμεσες (υπολείμματα τροφών ή αντικείμενα σχετιζόμενα με την παραγωγή, επεξεργασία και κατανάλωσή τους, ευρήματα όλα των αρχαιολογικών ανασκαφών) και έμμεσες (αναπαραστάσεις σε έργα τέχνης και ειδήσεις από κείμενα της αρχαίας ελληνικής γραμματείας).

Πλουσιότατο υλικό φθάνει σε μας κυρίως μέσω των κειμένων της “οψαρτυτικής” λογοτεχνίας, στα οποία συμπεριλαμβάνονται οι Δειπνοσοφισταί του Αθήναιου (γαστρονομική πραγματεία, Β΄ αι. μ.Χ.), το Περί Ιχθύων του Δωρίωνος (Α΄ αι. π.Χ.), το Αρτοκοπικόν ή Αρτοποιικόν του Χρυσίππου (Α΄ αι. μ.Χ.), όλα σε πεζό λόγο. Σε έμμετρο λόγο παραδίδονται το Δείπνον ή οψαρτυσία του Φιλοξένου, η Υδυπαθεία του Αρχεστράτου και το Δειπνον Αττικόν του Μάτρωνος (όλα του Δ΄ αι. π.Χ.)<sup>2</sup>.

Το υλικό που θα παρουσιαστεί εδώ προέρχεται από το έργο των αρχαίων κωμικών. Πρόκειται για τις αριστοφανικές κωμωδίες, καθώς και για τα αποσπάσματα της αρχαίας, της μέσης και της νέας κωμωδίας.

### Γεύματα και βρώματα

Ως γνωστόν, η διατροφή κάποιας κοινωνικής ομάδας εξαρτάται από παράγοντες οικονομικούς, τεχνικές δυνατότητες, ιστορικές διαδικασίες, και προσαρμόζεται στην τοπική παραγωγή, στο κλίμα, και τις πολύμορφες ανάγκες, αποτελώντας βασικό πολιτιστικό παράγοντα.

<sup>1</sup> Για τη σχέση παραγωγής και χρήσης αγαθών στον παραδοσιακό βίο βλ. Μ. Γ. Μερakλή, *Ελληνική Λαογραφία. Κοινωνική συγκρότηση*, Αθήνα 1984, σ. 106. Πβλ. Δ. Σ. Λουκάτου, *Εισαγωγή στην Ελληνική Λαογραφία*, Αθήνα 1978, σσ. 168-170.

<sup>2</sup> Αθήναιος, *Δειπνοσοφισταί*, έκδ. G. Kaibel, τόμ. 1-3, Leipzig 1887-1890.-Αρχεστράτος, *Υδυπαθείας τὰ σωζόμενα*, έκδ. O. Montanari, Bologna 1983.-Μάτρων ο Πιτανεύς, *Δείπνον Αττικόν*, έκδ. P. Brandt, *Corpusculum poesis epicae graecae*, Lipsiae 1888.

Λαμβάνοντας υπ' όψιν ότι η τροφή αποτελεί αναμφισβήτητα θεμελιώδη προϋπόθεση για τη φυσική ζωή του ανθρώπου, αλλά οι διατροφικές συνήθειες μιας κοινωνικής ομάδας συνδυάζονται με τις λοιπές συνήθειες του καθημερινού βίου, διαπιστώνουμε διαφορές κατά τόπους και χρονικές περιόδους τόσο ως προς τον αριθμό και τον χρόνο των γευμάτων, όσο και ως προς την κατανάλωση συγκεκριμένων ειδών διατροφής. Έτσι δικαιολογείται το λιτοδίαιτο των αρχαίων Ελλήνων και μάλιστα των Αθηναίων (φυλλοτρίγες, μικροτράπεζοι). Η άγωνα γη με την περιορισμένη παραγωγή, η δυσκολία επικοινωνίας, οι συχνοί πόλεμοι, τους έκαναν ολιγόφαγους, σε αντίθεση με τους Βοιωτούς, που κατοικούσαν σε ευφορότατα εδάφη, καθώς και τους Θεσσαλούς, που απολάμβαναν άφθονα και ποικίλα αγαθά. Και οι πλέον λιτοδίαιτοι όλων ήταν οι Σπαρτιάτες, το καλύτερο φαγητό των οποίων στα συσσίτιά τους (κοινά γεύματα) ήταν ο μέλας ζωμός, που παρασκευαζόταν από τεμάχια χοιρινού κρέατος, αίμα, ζύδι και αλάτι.

Στους προκλαστικούς χρόνους τα γεύματα ήταν τρία: το ἄριστον, κατά την ανατολή του ήλιου, το δεῖπνον κατά τις μεσημβρινές ώρες και το δόρπον κατά τις εσπερινές.

Στην κλασική Αθήνα το πρώτο γεύμα της ημέρας ήταν το ἄκράτισμα (ψωμί εμποτισμένο σε ἄκρατον οἶνον) ή εμπλουτισμένο με ελιές και σύκα. Προς το μεσημέρι έτρωγαν επίσης λιτά το ἄριστον και το βράδι απολάμβαναν το πιό πολυτελές γεύμα, το δεῖπνον. Ενίοτε ακολουθούσε και το έσπέρισμα<sup>3</sup>.

Τα φαγητά τους συναντώνται με τις ονομασίες: έδέσματα, βρώματα, έπιτραπεζώματα, τροφαί κ.ά. Όσον αφορά στη μαγειρική, αρχικά ήταν γυναικεία απασχόληση, αργότερα όμως λόγω ανατολικών επιδράσεων εμφανίζεται ο τύπος του μαγείρου, που διαγράφεται με σαφήνεια στο θέατρο<sup>4</sup>.

## Άρτος και όψον

Η ταξινόμηση των τροφών στηρίζεται στη βασική διαίρεση “ἄρτου” και “όψου” (όρος που δήλωνε αρχικά ο,τιδήποτε έτρωγαν μαζί με το ψωμί και στη συνέχεια κατέληξε να σημαίνει ειδικά ψάρι [από το υποκορ. οψάριον-ψάριν-ψάρι]).

Η αρτοποιία αρχικά ήταν έργο οικιακό. Από τον Ε΄ όμως αιώνα, με την εμφάνιση του κλάδου των αρτοποιών, οι περισσότερες οικογένειες προμηθεύονταν το ψωμί από το ἄρτοπτεῖον ή τούς ἄρτοπῶλες. Η κρίθινη μάζα, υποδεέστερη του σίτινου ἄρτου, κράτησε για πολύ καιρό κεντρική θέση στη διατροφή τόσο των αγροτών και των στρατιωτών στις εκστρατείες, όσο και των αστών<sup>5</sup>. Αργότερα, με την ευρεία καλλιέργεια του σίτου, κυκλοφορούσε ποικιλία ἄρτων, που διέφεραν ως προς τον τρόπο όπτησης, το σχήμα, τα υλικά. Συναντάμε μεταξύ άλλων, τον ἄποπυρία, τον σποδίτη, τον έγκρυφία (που τους έψηναν σε άνθρακες), τους έσχαρίτες (σέ εσχάρα), τον κριβανίτη (σε κρίβανο), τον βλωμιαῖο (τετράγωνο διηρημένο σε 8 μέρη), το ήμιάρτιον (σε ημικυκλικό

<sup>3</sup> Βλ. σχετικά Α. Μίχα-Λαμπάκη, *Η διατροφή των αρχαίων Ελλήνων κατά τους αρχαίους κωμωδιογράφους* (Διδακτορική Διατριβή), Αθήνα 1984, σσ. 20-21.

<sup>4</sup> Βλ. Α. Giannini, *La figura del cuoco nella commedia greca*, *Acme* 13 (1960) 135-216. Η Dohm, *Mageiros. Die Rolle des Kochs in der griechisch-römischen Komödie*, München 1964. G. Berthiaume, *Les rôles du mageiros. Etude sur la boucherie, la cuisine et le sacrifice dans la Grece ancienne*, Leiden 1982.

<sup>5</sup> Η διάκριση ἄρτου και μάζης είναι εμφανής στα επόμενα χωρία:

Πρ.: Πάντα γάρ ἔξουσιν ἅπαντες ἄρτους τεμάχη μάζας χλαίνας οἷον στεφάνους ἔρεβίνθους (Αριστοφ. *Εκκλησιαζούσαι* 605-606) Και ἐν πήρσ φέροις ἄρτους ἄν, ἀλλ' οὐ ζωμόν, ἤ διαφθερεῖ ἐκ σπυρίδα μάζας ἐμβαλεῖ, ἀλλ' οὐ φακῆν (Διφίλου, Παράσιτος, απ. 60-έκδ. Th. Kock, *Comicorum Atticorum Fragmenta*, τόμ. 2, Leipzig 1888, 560-561).

σχήμα), τους καθαρούς ἄρτους από αμιγές σίτινο αλεύρι, και τους ρυπαρούς, που περιείχαν μεγάλη ποσότητα πιτύρων και για τον λόγο αυτόν ήταν ευτελείς και προσιτοί στα οικονομικά αδύναμα κοινωνικά στρώματα, κ.ά. είδη. Ευρύτατα διαδεδομένοι ήταν και οι πλακοῦντες (γλυκίσματα με πολλά αρτύματα: μέλι, ξηρούς καρπούς, μυρωδικά), δημιουργήματα των πλακουντοποιών<sup>6</sup>.

## Όψον

Η χρήση του κρέατος ήταν περιορισμένη. Κατά τους κλασσικούς χρόνους καταναλωνόταν περισσότερο στις τάξεις των ευπόρων γαιοκτημόνων, οι οποίοι εξέτρεφαν πρόβατα, κασίκες και βοοειδή στις πεδιάδες της Θεσσαλίας και στις εσχατιές (ορεινά ακραία σημεία). Στην Αττική όμως, όπου η κτηνοτροφία δεν ευδοκίμοιζε, το κρέας (με εξαίρεση το χοιρινό) ήταν ακριβό. Συνήθιζαν να τρώγουν “κρεάδια ὀπά” ή ἔφθά (βραστά), πνικτά,<sup>7</sup> ακόμη και ἀλίπαστα ή ἀπεξηραμμένα. Εκτός από το κρέας των σφαγίων, έτρωγαν ἔγκεφαλον και μυελόν, τα ποδάρια και τα ἔντοσθια.

Παράλληλα με τα νωπά κρέατα, ήταν σε χρήση και τα αλίπαστα ή τα καπνιστά, που τα πουλούσαν οι έμποροι παστών. Μεταξύ των αρίστων εδεσμάτων συγκαταλέγονται και οι αλλάντες (κν. λουκάνικα), που τα πουλούσαν οι αλλαντοπόλες.

Από τα θηράματα ιδιαίτερα προσφιλή ήταν τα “λαγῶνα κρέα”, τα ελάφια, και από τα πτηνά ο ἄταγαῖς (λιβαδοπέρδικα), η κίχλη (τσίχλα), οι κόψιχοι (κοτσίφια), οι ὄρνυγες (ορτύκια), οι πέρδικες, οι περιστεροί, οι φασιανοί (πολυτελής και πολυδάπανο έδεσμα).

Τα ψάρια κατείχαν πρωταρχική θέση μεταξύ των εδεσμάτων της κλασσικής εποχής και των αμέσως μεταγενέστερων αιώνων. Ποικιλοτρόπως παρασκευασμένα-ίχθύες ὀπτοί (ψητοί)-ἔφθοι-καρυκευμένοι -παρετίθεντο τόσο στα επίσημα δείπνα και συμπόσια, όσο και στα απλά οικογενειακά δείπνα. Στην παραγορά έβρισκε ο αγοραστής γαλεούς, ρίνας (αγγελόψαρα), κύνας (σκυλάκια), ἀφύας (σαρδέλλες) από τον Φαληρικό ὄρμο-βασική τροφή-βελόνας (ζαργάνες), βῶκας (γόπες), γόγγρους (μουγγριά), κέφαλους, κωβιούς, λάβρακας της Μιλήτου κ. ά., αλλά και ψάρια του γλυκού νερού. Ονομαστό και νοστιμότατο έδεσμα των εκλεκτικών αποτελούσαν οι ἔγγέλεις της Κωπαΐδας. Ο Αριστοφάνης παρουσιάζει συχνά στις κωμωδίες του το χέλι ως σύμβολο ευδαιμονίας, και δεν διστάζει να του αποδώσει πλήθος επιθετικών προσδιορισμών για να εκφράσει τον θαυμασμό του γι’ αυτό<sup>8</sup>.

Ο πληθυσμός της Αττικής, ανεξάρτητα από τις οικονομικές δυνατότητες του καθενός, ήταν λάτρης των “ταριχηρῶν και ἄλιστῶν ἰχθύων” που έφθαναν στην αγορά από τα εξαγωγικά κέντρα του Ελλησπόντου, του Ευξείνου Πόντου, της Ισπανίας και της Σικελίας<sup>9</sup>. Άλλες ποικιλίες του θαλάσσιου στοιχείου πού απολάμβαναν ήταν τα οστρακόδερμα και τα μαλακόστρακα: ἔχινους, λεπάδας

<sup>6</sup> Για την πλακουντοποιία και τις ποικιλίες των πλακοῦντων βλ. Α. Μίχα- Λαμπάκη, ό. π., 42 κεξ.

<sup>7</sup> Ο Άλεξις, Λέβης, απ. 124 (Kock, ό. π., τ. II, 341) παρουσιάζει έναν μάγειρο που περιγράφει πός παρασκευάζεται το κρέας «πνικτό», δηλ. εμβαπτισμένο σε ὄξος: ἄξος λαβάν ἦν ἐξ λεκάνην τιν’ ἔχέας ψυχρόν, ζυνιεῖς; ἔπα θερμῆν τὴν χύτραν

ἐξ τοῦξος ἐνθῆ ἴς· διάπυρος γὰρ οὔσ’ ἔτι ἔλξει δι’ αὐτῆς νοτίδα καὶ ζυμουμένη ὡσπερ κίσηρις λήγεται διεξόδου συμφάς, δι’ ἃν τὴν ὕγρασιαν ἐκδέξεται...

<sup>8</sup> Βλ. π.χ. Αριστοφάνους *Λυσιστράτη*, στ. 700-703: ὡστε καθέξ θηκάτη ποιοῦσα παιγνίαν ἐγὼ τοῖσι παῖσι τὴν ἑαίραν ἔκάλεσ’ ἐκ τῶν γειτόνων, παῖδα χρηστήν κάγαπητήν ἐκ βοιωτῶν ἔρχεσθην

<sup>9</sup> Βλ. Μ. Besnier, Salsamentum, στο: Daremberg-Saglio, *Dictionnaire des antiquites grecques et romaines*, τ. IV.2, 1906, 1022-1025 και Α.С. Andrews, The sardinian fish of the greeks and Romans, *Classical Journal* 43, 1947-48, 229-308.

(πεταλίδες), μύς, πίννας, καρίδας, άστακούς, καρκίνους (καβούρια), πολύποδας (χαπαόδια), σηπίας κ.λ.π.

Στέρεη τροφή αποτελούσαν τα διάφορα χορταρικά. Τα αυτοφυή φυτικά προϊόντα των αγρών της Βοιωτίας και Μεγαρίδας ήταν δυσεύρετα και τα προμήθευαν στους Αθηναίους επαρχιώτες έμποροι σε υψηλή τιμή, με αποτέλεσμα τα άγρια χόρτα του βουνού να θεωρούνται πολυτελής τροφή για τους κατοίκους της πρωτεύουσας. Αντίθετα τα λάχανα, οι ρίζες και οι βολβοί των κήπων τους είχαν ευρεία διάδοση στα δείπνα όλων των κοινωνικών τάξεων -ιδιαιτέρα των φτωχών<sup>10</sup>. Αναφέρονται βλίτα, βράκανα, (άγρια λάχανα), θρίδακες (μαρούλια), κιχώρια (ραδίκια-πικραλίδες-αντίδια)-κράμβη, ράφανος, λάπαθα, κρόμμυα και σκόροδα. Τα τελευταία τα χρησιμοποιούσαν ως προσφάγι, ως άρτυμα, και αποτελούσαν κύριο συστατικό της σκοροδάλης (της σκορδαλιάς) και του μυττωτοϋ (εύχυλου παρασκευάσματος από τυρί, σκόροδα, αυγά, μέλι και λάδι), που παρασκευαζόταν στην θυείαν (γουδί).

Τα όσπρια τα έτρωγαν κατά κανόνα με τη μορφή χυλού, του έτνους, που το έβραζαν σε λάδι, προσθέτοντας διάφορα ηδύσματα, κρόκους αυγών, μέλι, γάρο, κρασί και ξύδι, και το πρόσφεραν συνήθως θερμό αμέσως μετά την έψησιν. Γίνεται μνεία έρεβίνθων κυάμων, λαθύρων πίσων(μπιζέλια)-φακής και φασήλων.

#### Τυρός-ηδύσματα-επιδόρπια-οίνος

Προσφιλέστατο ήταν και το τυρί (τυρός Κύθνιος, χερρονησίτικος, χλωρός, οζερίας [τυρός σικελικός]). Είναι γνωστό πως η Σικελία κατείχε τα πρωτεία στην παραγωγή τυριών και την ακολουθούσε η Βοιωτία.

Αναγκαίο συμπλήρωμα της διατροφής, που χρησιμοποιούσαν ευρύτατα οι μάγειροι της αρχαιότητας, αποτελούσαν τα διάφορα αρτύματα ή καταχυσμάτια, που απαιτούσαν οι βασικές τους τροφές-τα δημητριακά και τα κάθε είδους λαχανικά - για να γίνουν εύγευστα. Ευρέως χρησιμοποιούμενα αρτύματα ήταν το λάδι, το αλάτι, το πιπέρι<sup>11</sup> και το ξύδι. Εξάίρεται από τους κωμικούς ποιητές η ποιότητα του σαμιακού, του καρικού και του ελαίου των Θουριών<sup>12</sup>. Το αλάτι το εξασφάλιζαν οι αλυκές της Βραυρώνας, του Φαλήρου, της Αναβύσσου, των Μεγάρων. Ως φυτικά ηδύσματα καταγράφονται το άνηθον, τα σισύμβρια (αγριόβρουβα), ο ήδύσμος (δυόσμος), η θύμβρα (θρούμπι), ο θύμος (θυμάρι), η κάππαρις, το κορίαννον (κόλιαντρο), το κύμινο, το μάραθον, το ορίγανον, το σέλινο, το σίλφιο, το σίναπι κ.ά.<sup>13</sup>.

<sup>10</sup> Χαρακτηριστικότερο το απ. 98 του Φιλήμονος (Kock, ό. π., II, 509) *έγώ τόν άηρόν κίτρών έλελήθειν έχων τρέφει γάρ ούτος άσπερ άρροστο ύντά με, σιτάρια μικρά προσφέρων οΐνου θ΄ άσον άσμήν, λαχάνου τ΄ άεί τι καί νή τόν Δία τά πετραία τα ύτ΄ όμάρια, κάππαριν, θύμον, άσπάραγον, αύτά τα ύτα καί δέδοικα μή*

*λίαν άπισχναίνων με ποιήση νεκρόν*

<sup>11</sup> Βλ. σχετικά E. Pottier, Condimenta, στο Daremberg-Saglio, *Dictionnaire*, ό. π., τ. 1-2, 1887, 1437-1438 και J. Andre, *L'alimentation et la cuisine a Rome*, Paris 1961, σ. 201.

<sup>12</sup> Βλ. π.χ ούτοςί δέ σοι τοϋ λευκοτάτου πάντων έλαίου σαμιακοϋ έστι μετρητής (Αλέξιδος, απ. 342-Kock, ό. π., II, 408).- *έλαίω καρικώ άλείφεται* (Ωφελίων, απ. 5- Kock II, 294) και έν *Θουριούς τοϋ έλαιου, έν Γέλσ φακοί* (Αμφιδος, απ. 40- Kock II, 248)

<sup>13</sup> Γενική ιδέα των ηδυσμάτων μας προσφέρουν δύο αποσπάσματα: *σήσασμα...άσταφίδα κεκομμένην, μάραθρον, άνηθον, νάπι, καυλόν, σίλφιον, κορίαννον, αύον, ροϋν, κύμινον, κάππαριν, όρίγανον, γήτειον, άνισον, θύμον, σφάκον, σίραιον, σέσελι, πήγανον, πράσον...*(Αλέξιδος, Λέβης, απ. 127, Kock, ό. π., II, 343) και *άσταφίδος άών, σιραιού, σιλφίου, τυροϋ, θύμου, σησάμου, νίτρον, κυμίνον, ροϋ, μέλιτος, όρίγανον, βοτανίων, όζους, έλαιών, εκ αβυρτάκην χλόης,*

*καππαρίδος, ώών, ταρίχους, καρδάμων, θρίων...*(Αντιφάνους, Λευκάδιος, απ. 142- Kock ό. π., II, 69). σιλφιοτυρομελιτοκατακεχυμενο-κιχλεπικοσσυφοφαττοπεριστερα *λεκτρονοπτεκεφαλλιοκιγκλοπε- λειολαγωσοσριαοβαφητραγα-νοπερυγών, κρानιολειψανοδριμυποτριμματο- λοπαδοτεμαχοσελαχογαλεο-(Αριστοφάνη, Εκκλησιάζουσα, 1169-1175).*

Μετά το κύριο γεύμα “δεύτεραι αὔτε τράπεζαι ἐφωπλίζοντο γέμουσαι”, όπως χαρακτηριστικά γράφει ο Μάτρων, στις οποίες παρέθεταν καρπούς και γλυκίσματα, γνωστά ως τραγήματα, επιδορπίσματα, νωγαλεύματα.

Μεταξύ των συνήθων ξηρών καρπών συγκαταλέγονται οι ασταφίδες, τα αμύγδαλα, οι πεφρυγμένοι ερέβινθοι, τα κάστανα και τα κάρυα.

Τα οπωρικά που κατά κανόνα απολάμβαναν ήταν αι ἄπιοι (αχλάδια), οι ἄχράδες (καρποί της άγριας απιδιάς), τα βρεκόκια (βερούκοκα), οι βότρυνες (σταφύλια), τα κίτρα, τα κοκκύμηλα (κορόμηλα), τα μήλα, οι καρποί ροίας (ρόδι), τα σύκα.

Συνόδευαν το φαγητό τους με κρασί που παρασκεύαζαν κυρίως από σταφύλια και σπανιότερα από φοίνικες, μήλα, απίδια, κυδώνια, σύκα, ρόδια. Ονομαστά ήταν τα κρασιά της Λέσβου, Χίου, Θάσου, Κω, Ρόδου, Σμύρνης, Ικαρίας, Νάξου κ. ά. Οίνων υπήρχε μεγάλη ποικιλία, με κριτήρια το χρώμα, την ηλικία, τη γεύση: οινος λευκος, μέλας, κισρός, ερυθρός, παλαιός, νέος, γλυκός, αυστηρός, λεπτός, παχύς. Συνήθιζαν να πίνουν οἶνον κεκραμένον. Η κράση καθοριζόταν ανάλογα με τις προτιμήσεις των συμποσιαστών.

Πολύ εκφραστική εικόνα της αρχαιοελληνικής κουζίνας δίνουν οι στίχοι του Αριστοφάνη, με μια σύνθετη λέξη που δεν χρειάζεται σχολιασμό:

Προσπαθήσαμε να δώσουμε γενική εικόνα ενός τομέως της ιδιωτικής ζωής των αρχαίων Ελλήνων που δεν έχει ερευνηθεί πλήρως. Εξετάζεται είτε συνοπτικά σε γενικά έργα περί του ιδιωτικού βίου των χρόνων εκείνων είτε σε ειδικές μελέτες μεμονωμένων θεμάτων<sup>14</sup>. Ελλείπει συγκεντρωτική πραγματεία που να παρουσιάζει συνολική εικόνα των ειδών διατροφής και των τρόπων παρασκευής των εδεσμάτων.

Αντιλαμβάνεσθε ότι το corpus αυτό απαιτεί συνεργασία πολλών ειδικοτήτων π. χ. φιλολόγων-ιστορικών-αρχαιολόγων-κοινωνιολόγων-λαογράφων κ. α. και ιώβεια υπομονή για μελέτη τόσον των γραπτών μνημείων όσον και των αρχαιολογικών ευρημάτων. Καταλήγοντας, είναι σκόπιμο να θυμηθούμε όσα έγραφε σχετικά ο αείμνηστος δάσκαλος Δ. Σ. Λουκάτος<sup>15</sup>, ότι «η μελέτη της διατροφής προσφέρει υπηρεσία όχι μόνο για τη γνώση των εθίμων και των οικονομικών συνθηκών μιας εποχής, αλλά και για την αξιοποίηση μιας παράδοσης που μπορεί να ωφελήσει τη σύγχρονη διαιτητική και την κατανάλωση τοπικών προϊόντων»

<sup>14</sup> Από την παλαιότερη βιβλιογραφία βλ. ενδεικτικά: Θ. Βενιζέλος, *Περί του ιδιωτικού βίου των αρχαίων Ελλήνων*, Αθήνα 1873.- Ι. Ευαγγελίδης, *Πραγματεία περί σίτου και όψου, ήτοι περί τροφής παρά τοις αρχαίοις Ελλήσι*, Erlangen 1890.- D. and P. Brothwell, *Food in Antiquity. A Survey of the Diet of Early Peoples*, London 1969.-R.Flacelière, *La vie quotidienne en Grèce au siècle de Periclès*, Paris 1959 (=Ο δημόσιος και ιδιωτικός βίος των αρχαίων Ελλήνων, μετ. Γ. Δ. Βανδώρου, Αθήνα 1974) και από την πιο πρόσφατη: Α. Μίχα-Λαμπάκη, ό. π. -Α. Dalby, *Siren Feasts*, London 1995 (=Σειρήνια δείπνα, μετάφρ. Ε. Πατρικίου, Ηράκλειο 2000).- A. Dalby-Sally Grainger, *The classical cookbook*, Los Angeles 1996.

<sup>15</sup> Δ. Σ. Λουκάτου, *Εισαγωγή στην Ελληνική Λαογραφία*, ό. π., 169.



## Σχετικά με τους κώδικες της Γεύσης

**Εύη Βουτσινά**  
Μαγείρισσα -Συγγραφέας

Κομμάτι του πολιτισμού είναι και η μαγειρική και μάλιστα πολύ σημαντικό μια και εκφράζει, συμπυκνώνει και αντανακλά πολλά από τα άλλα κομμάτια του πολιτισμικού πακέτου: τη γεωγραφία, τις καλλιεργητικές μεθόδους και την παραγωγή προϊόντων, τα κοινωνικά ήθη, τα έθιμα, τους θρησκευτικούς κανόνες και τους κοινωνικούς κώδικες.

Τα λεξικά αναφέρουν ότι οι κώδικες είναι συστήματα αρχών και κανόνων που αναφέρονται σε ένα θέμα. Οι κώδικες της γεύσης λοιπόν δεν είναι παρά συστήματα αρχών και κανόνων μέσα από τα οποία ο άνθρωπος προσλαμβάνει, ερμηνεύει και αξιολογεί τη γεύση όχι μόνο ως βιολογικό αλλά και ως πολιτιστικό γεγονός-αγαθό. Επομένως οι αρχές και οι κανόνες που συγκροτούν αυτό το σύστημα-κώδικα είναι κομμάτι θεμελιώδεις μεν, χαρακτηριστικό δε κάθε ανθρώπινης ομάδας.

Τις τελευταίες 2-3 δεκαετίες κηρύχθηκε και στη χώρα μας ένα νέο είδος «πολέμου». Μια κατάσταση πρωτοφανής στην ανθρώπινη ιστορία που θα μπορούσα να την αποκαλέσω «διατροφή χωρίς ρίζες». Πρόκειται για την ολοκληρωτική αποκοπή του σύγχρονου ανθρώπου -των νέων κυρίως- από τον πολιτισμό της διατροφής του. Με το πρόσχημα της επικοινωνίας των πολιτισμών προτείνεται ένα μαζικό και κατασκευασμένο από το διεθνές εμπόριο, πρότυπο διατροφής που αλλοτριώνει τους γευστικούς κώδικες όλων των λαών προτείνοντας μια εκτός κωδίκων πολτώδη μάζα κάτι που υπονομεύει την αξία της επικοινωνίας με τον «άλλον» και την αναγνώριση του πολιτισμικού του σύμπαντος ως ισάξιου με το δικό μας.

### Η Διατροφή στην Τέχνη

**Ιωάννης Δήμου – Παναγιώτα Καραγιάννη -Χρήστος Κυριάκος – Χαράλαμπος Μερτσόπουλος – Πολίνα Παναγοπούλου**

Εκπαιδευτικοί Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης, Μεταπτυχιακοί Φοιτητές του ΠΜΣ «Εκπαίδευση και Πολιτισμός»- Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο

Επιβλέπουσα Καθηγήτρια: **Ευαγγελία Γεωργιτσογιάννη**, Αναπλ. Καθηγήτρια Τμήματος Οικιακής Οικονομίας και Οικολογίας Χαροκοπέιου Πανεπιστημίου

Στην παρούσα εργασία διαπραγματευτήκαμε το θέμα της διατροφής και πως αυτή απεικονίζεται και εκφράζεται μέσα από την Τέχνη. Τα τρόφιμα λοιπόν, μέρος της διατροφής μας και απαραίτητα για την επιβίωση μας, απέσπασαν την προσοχή

των Ευρωπαίων ζωγράφων συμπεριλαμβανομένων και των Ελλήνων. Αποτέλεσαν πηγή έμπνευσης και για αρκετά χρόνια βασική θεματολογία των καλλιτεχνών.

Με την έλευση του Χριστιανισμού η διατροφή στην Τέχνη αποκτά κι άλλη διάσταση, πιο συμβολική. Πλέον το μήλο, το ψωμί, το κρασί αλλά και το ψάρι αποδίδουν συγκεκριμένα νοήματα γνωστά στο κοινό. Παρατηρείται επίσης άμβλυση του αυστηρού ύφους ώστε να αποδοθεί μεγαλύτερη έμφαση στο συναίσθημα, ενώ οι χρωματικοί συνδυασμοί του κόκκινου με το χρυσοκίτρινο, του πράσινου με το δροσερό μπλε εντείνουν την επιβεβαίωση της χαράς της ανθρώπινης ζωής.

Ίσως το πιο ενδιαφέρον κομμάτι της εργασίας να αφορά σε ένα ξεχωριστό ύφος ζωγραφικής αυτό των «νεκρών φύσεων». Το still life αλλιώς, φανερά υποτιμημένο από την πλειοψηφία των κριτικών φαντάζει εντυπωσιακό αν αναλογιστούμε την κρυμμένη σημασία πίσω από κάθε πίνακα. Η τεχνική ήταν συγκεκριμένη και αποσκοπούσε σε συγκεκριμένα αποτελέσματα. Αφενός με την ακριβή απεικόνιση όλων των αντικειμένων προσεκτικά επιλεγμένων, αφετέρου με την ενίσχυση του φωτός, οι πίνακες νεκρών φύσεων αναδεικνύουν είτε την υπεραφθονία είτε τονίζουν την σύγκρουση ανάμεσα στο σωματικό και πνευματικό κορεσμό.

Η τελευταία θεματική μας ενότητα και εξίσου σημαντική έχει να κάνει με την ηθογραφία. Η τέχνη ενδιαφέρεται για την απεικόνιση συνηθειών της καθημερινότητας εντάσσοντας τις σε συγκεκριμένα χωροχρονικά πλαίσια. Τα τρόφιμα που παρουσιάζονται στοιβαγμένα άλλοτε πάνω σε ένα πάγκο οπωροπωλείου ή σκηνές αγορών, κουζίνας, τραπέζια και μπουφέδες με καλάθια γεμάτα φρούτα και λαχανικά καταδεικνύουν με τον πιο ρεαλιστικό τρόπο την καθημερινότητά μας.

Από την παρουσίαση μας δεν θα μπορούσαμε να παραλείψουμε την πρώτη τροφή του ανθρώπου, το μητρικό γάλα. Ο μικρός Ιησούς όπως κάθε βρέφος χαμογελά παραδομένο στην ασφάλεια και τη θαλπωρή που του προσφέρει η μητρική αγκαλιά. Χαρακτηριστικό το ευχάριστο μούδιασμα της ανθρώπινης φύσης Του, λόγω της προσδοκώμενης τροφής που ενισχύεται με την κλίση των πελμάτων και των παλαμών προς τα επάνω.

Το μήλο, σύμβολο της αμαρτίας, η οποία μετριάζεται και εν τέλει υποχωρεί στην παρουσία της Παναγίας και του ψωμιού που κρατά το θείο βρέφος.

Η διατροφή στην τέχνη εισχωρεί με αυτό τον τρόπο στη θρησκευτική θεματολογία. Πηγές έμπνευσης ο γάμος στην Κανά, ο Μυστικός Δείπνος, το δείπνο στους Εμμαούς.

Παρατηρούμε τον πίνακα του Buoninsegna «Ο Γάμος στη Κανά». Χαρακτηριστικό σε αυτό το θέμα είναι οι λίθινες υδρίες μέσα στις οποίες ο Ιησούς μετέτρεψε το νερό σε κρασί κάνοντας το πρώτο του θαύμα. Τα τρόφιμα περιορίζονται στα απολύτως απαραίτητα με κυρίαρχο το ψωμί και το κρασί σύμβολα του σώματος και αίματος του Χριστού.

Σε αντίθεση με τον Buoninsegna ο Γάμος στη Κανά του Veronese χαρακτηρίζεται από πομπώδεις χρωματισμούς αποδίδοντας τελετουργικό χαρακτήρα στο θέμα, πλούσιο διάκοσμο αλλά και πληθωρικό τραπέζι. Κάθε λογής αγαθό εμφανίζεται όπως αρμόζει σε ένα γάμο. Οι λίθινες υδρίες συνοδεύουν την σύνθεση διατηρώντας τον χαρακτήρα τελετουργικό.

Ο Μυστικός Δείπνος ένα από τα πιο αντιπροσωπευτικά θρησκευτικά θέματα. Στον Μυστικό Δείπνο του DaVinci κυρίαρχη φιγούρα είναι ο Ιησούς καθισμένος στο κέντρο του τραπέζιού το οποίο είναι λιτό ως προς το περιεχόμενο πληθωρικό όμως ως προς τους συμβολισμούς.

Στο ίδιο μοτίβο κι ο Μυστικός Δείπνος του Buoninsegna με τη μόνη διαφορά στη θέση του Χριστού, ο οποίος παρουσιάζεται άλλοτε καθισμένος στο κέντρο και άλλοτε σε πλάγια θέση θέλοντας να προσδώσει θρησκευτικότητα και πνευματικότητα.

Δείπνο στους Εμμαούς. Οι μορφές παρουσιάζονται χωρίς το φωτοστέφανο της αγιοσύνης αλλά με το πρόσωπο του απλού και συχνά περιθωριοποιημένου ατόμου. Η δύναμη των κινήσεων ενισχύουν αυτή την συμβατική εικόνα. Το τραπέζι αντίθετα παρουσιάζεται εν μέρει πληθωρικό, ένα καλάθι με φρούτα, ένα ολόκληρο κοτόπουλο, το ψωμί και η κανάτα με το κρασί.

Στο πίνακα αυτό το κεντρικό θέμα είναι τα ψάρια μέρος της μεσογειακής διαίτας. Ο καλλιτέχνης προσπαθεί να δημιουργήσει ελληνικό ύφος στη ζωγραφική του δανειζόμενος στοιχεία της βυζαντινής τεχνοτροπίας.

Το ίδιο καλάθι αποτελούμενο από σταφύλια, φύλλα αμπέλου, φύλλα συκής και μήλα που συναντήσαμε στο Δείπνο στους Εμμαούς του Caravaggio επισφραγίζει με τον πιο χαρακτηριστικό τρόπο την διατροφική αξία των φρούτων.

Ο πιο γνωστός πίνακας του Heda απεικονίζει τα απομεινάρια ενός πολυτελούς δείπνου με κρεατόπιτα, όστρακα. Στην αριστερή άκρη του πίνακα διακρίνουμε συμβολισμούς του πρόσκαιρου χαρακτήρα της ζωής, ένα καμένο κερί και ένα μισοξεφλουδισμένο λεμόνι.

Ο πίνακας αυτός αποτελεί παλέτα εδεσμάτων με την ζάχαρη να κάνει την εμφάνισή της στις συνθέσεις νεκρών φύσεων. Ο Beert τοποθετεί στο κέντρο του τραπεζιού ένα ασημένιο μπούλ γεμάτο ζαχαρώδη γλυκίσματα. Γύρω του στοιβαγμένα πιάτα με ελιές, στρείδια και ζύμες. Θα έλεγε κανείς πως πρόκειται για ένα ολοκληρωμένο γεύμα με ορεκτικό, κυρίως πιάτο και γλυκό.

Τα φρούτα εξακολουθούν να βρίσκονται ακόμα και στις αυστηρές γραμμές των συνθέσεων των κυβιστών.

Σε αυτό το έργο ο Γύζης απεικονίζει την κυριότερη τροφή των Ελλήνων, το ψωμί. Πολύ εύστοχα όμως χρησιμοποιεί αυτή την πρώτη ύλη σε συνδυασμό με τα γλυκίσματα, θέλοντας να τονίσει τις δυτικές επιρροές στη διατροφή όπως είναι το ντόνατ στα δεξιά του πίνακα.

Σε ένα σκόπιμα ακαθόριστο χώρο με τις δύο κολώνες και το μήλο στη μέση, ο Δεκουλάκος χειρίζεται τα χρώματα και τα σχήματα με σκοπό να αναδείξει την προσωπική σουρεαλιστική του γλώσσα προτρέποντας συνάμα τον παρατηρητή να δώσει την δική του ερμηνεία.

Πρόκειται για μια σύνθεση λιτή ως προς τις γραμμές και ζωντανή ως προς τα χρώματα. Ένα άσπρο τραπεζομάντιλο θέτει τα όρια μέσα στο λευκό φόντο πάνω στο οποίο ένα καλάθι με φρούτα ενισχύει την αντίθεση αυτή. Το έντομο караδοκεί πάνω από το τραπέζι προσδίδοντας μια ρεαλιστική και νατουραλιστική χροιά (ή υφή) στον πίνακα.

Την εμφάνιση τους κάνουν πίνακες με σκηνές κουζίνας. Κυρίαρχο θέμα τα συσσωρευμένα λαχανικά επάνω σε καλάθια, σε τραπέζια ή πάγκους και φρούτα όλων των ειδών συχνά σε υπερβολή. Μέσα από την ζωγραφική των κουζινών κυρίαρχη ιδέα είναι η ικανοποίηση των αναγκών της οικιακής οικονομίας σε ένα φεουδαρχικό μέσης τάξεως νοικοκυριό. Άλλωστε η παραγωγή και η προετοιμασία των τροφίμων ήταν από τα σημαντικότερα οικονομικά προβλήματα της τότε κοινωνίας.

Οι πατατοφάγοι του Van Gogh μέσα σε ένα φτωχικό δωμάτιο απολαμβάνουν το φαγητό τους. Τρώνε τις πατάτες τους με τα χέρια που οι ίδιοι έσκαψαν και έβγαλαν από τη γη. Έτσι το έργο γίνεται ένας ύμνος στη χειρονακτική εργασία και στο δύσκολο αλλά τίμιο τρόπο που κερδίζουν την καθημερινή τους τροφή.

Ο Ιακωβίδης με ρεαλιστικό τρόπο αποδίδει τα πρόσωπα αλλά και τα έντονα συναισθήματα που συνδέουν γιαγιά και εγγονή. Η μικρή παίζει με τα φρούτα μετατρέποντας την τροφή σε παιχνίδι.

Η Διατροφή στην Τέχνη συνδέεται και με την ηθογραφία όπου οι καλλιτέχνες αναπαριστούν συνήθειες της καθημερινής ζωής εντάσσοντάς τες σε συγκεκριμένα χωροχρονικά πλαίσια. Οι Έλληνες ζωγράφοι δεν θα μπορούσαν να είναι απόντες σε αντίστοιχες καλλιτεχνικές αναζητήσεις. Όπως κι αν έχει πάντως, η «Διατροφή» είτε ζωγραφισμένη σε αμφορείς είτε αποτυπωμένη σε πίνακες ζωγραφικής αποτελεί ανάγκη έκφρασης όλων των καλλιτεχνών και κοινό συστατικό όλων των πολιτισμών.

## **Διαιτητικοί κανόνες στις μεγάλες θρησκείες**

**Αντωνία -Λήδα Ματάλα**

Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Τμήματος Επιστήμης Διαιτολογίας-Διατροφής  
Χαροκοπείου Πανεπιστημίου

### **Εισαγωγή**

Το φάσμα των διαιτητικών προτύπων που έχουν επικρατήσει στις κοινωνίες περιλαμβάνει και κανόνες γύρω από το πώς καταναλώνεται το φαγητό, αλλά και διάφορους απαγορευτικούς κανόνες σχετικά με την αποχή από την κατανάλωση ορισμένων ζωικών, κυρίως, ειδών. Στις περισσότερες περιπτώσεις, οι θρησκείες είναι αυτές που επιβάλλουν τέτοιους κανόνες και απαγορεύσεις.

Οι περισσότεροι από τους κανόνες φαγητού έλκουν την καταγωγή τους στους αρχαίους χρόνους, έχουν τις ρίζες τους σε παλαιές θρησκευτικές επιταγές και έχουν επιβιώσει ως συνήθειες μέσα από μια μακριά πορεία αλλαγών και τροποποιήσεων. Αν και οι περισσότεροι από τους διαιτητικούς κανόνες που έχουν θεσπίσει οι διάφορες θρησκείες ακολουθούνται επειδή έχουν γραφεί σε ιερά κείμενα, η προέλευση τους πρέπει να εξετασθεί με γνώμονα τις πολιτιστικές, οικονομικές και οικολογικές συνθήκες που επικρατούσαν κατά την καθιέρωσή τους. Πολλές διαφορετικές υποθέσεις έχουν κατά καιρούς προταθεί από τους μελετητές για να ερμηνεύσουν τη προέλευση των διαιτητικών κανόνων. Οι υποθέσεις αυτές συνοψίζονται σε επτά βασικές κατευθύνσεις.

1. Αισθητική, ότι δηλαδή οι κανόνες είναι απόρροια αισθητικής επιλογής.
2. Συμπόνια, ότι δηλαδή οι κανόνες καταδεικνύουν τη αγάπη του ανθρώπου για τα άλλα όντα, που διαφορετικά, μπορεί να χρησιμοποιηθούν για τροφή.
3. Μαγική, ότι δηλαδή οι απαγορεύσεις έχουν να κάνουν με συγκεκριμένα χαρακτηριστικά συμπεριφοράς ή ανατομίας των ζώων που οι άνθρωποι επιθυμούν να αποφύγουν.
4. Αυταπάρνηση, ότι δηλαδή οι κανόνες παρέχουν έμπρακτη απόδειξη της θρησκευτικής αφοσίωσης και προωθούν την ηθική καλλιέργεια των πιστών μέσω της εκούσιας στέρησης. Η υπόθεση της αυταπάρνησης έχει προταθεί για να ερμηνευθούν οι νηστείες που έχουν καθιερωθεί σε αρκετές από τις μεγάλες θρησκείες.

5. Ταυτότητα, ότι δηλαδή οι κανόνες εξυπηρετούν ανάγκες συμβολισμού και λειτουργούν ως υπόμνηση σημαντικών ιστορικών γεγονότων. Έτσι, οι κανόνες συμβάλλουν στη διατήρηση της εθνικής ή πολιτισμικής ταυτότητας.

6. Οικολογία, ότι δηλαδή οι κανόνες εξυπηρετούν οικολογικές και οικονομικές σκοπιμότητες. Η θεωρία αυτή υποστηρίζει ότι η συνύπαρξη του άνθρωπου με τα ζώα και το ευρύτερο φυσικό περιβάλλον, τελικά ευνόησε την εκμετάλλευση ορισμένων μόνο ζωικών ειδών, ενώ απέκλεισε πολλά άλλα, ως μη αποδοτικά. Στα πλαίσια μιας τέτοιας οικολογικής θεώρησης ο M. Harris έχει ερμηνεύσει την απαγόρευση της κατανάλωσης χοιρινού κρέατος στον Ιουδαϊσμό και την καθιέρωση του ταμπού της θανάτωσης της αγελάδας στον Ινδουισμό.

7. Υγεία και υγιεινή: Οι κανόνες προωθούν τη δημόσια υγεία και προστατεύουν τους πιστούς από την εκδήλωση ασθενειών. Η υπόθεση αυτή χρησιμοποιείται για να εξηγηθεί το ταμπού της κατανάλωσης αίματος, αλλά και αυτά της κατανάλωσης ψοφισμών και χοιρινού κρέατος. Η υπόθεση περί υγιεινής σχετικά με την απαγόρευση του χοιρινού βασίστηκε στην άποψη ότι με αυτόν τον τρόπο οι αποφεύγονται τα κρούσματα της τριχινίασης, μιας ζωνόσου που μεταδίδεται στον άνθρωπο μέσω της κατανάλωσης χοιρινού που δεν έχει επαρκώς μαγειρευτεί. Η υπόθεση περί υγιεινής διατυπώθηκε πρώτα από τον 12<sup>ο</sup> ήδη αιώνα, από τον Μαϊμονίδη, περίφημο γιατρό και θεωρητικό του ιουδαϊσμού

Οι τρεις πρώτες υποθέσεις, για την ‘αισθητική’, τη ‘συμπόνια’ και τη ‘μαγική’ είναι δύσκολο να αξιολογηθούν, δεδομένου ότι διακρίνονται από υποκειμενισμό και συναισθηματική τοποθέτηση. Αντίθετα, οι υποθέσεις που βασίζονται στο οικολογικό έρεισμα, στην ενίσχυση της ταυτότητας και στην υγιεινή, έχουν υπάρξει αντικείμενο επιστημονικής αντιπαράθεσης. Η θεωρία για την απαγόρευση της κατανάλωσης του χοιρινού και τη σχέση της με τη δημόσια υγεία, για παράδειγμα, έχει αμφισβητηθεί από πολλούς ερευνητές που επικαλούνται το γεγονός ότι οι ιουδαίοι κι οι μουσουλμάνοι θα μπορούσαν να έχουν απαγορεύσει και την κατανάλωση άλλων ζώων πέραν του χοίρου, όπως των βοοειδών, των αιγοπροβάτων, των πουλερικών και των ψαριών, αφού και αυτά μπορεί να μεταφέρουν επικίνδυνες ασθένειες στον άνθρωπο. Ο Simoons από την άλλη μεριά, επιχειρηματολογεί και υπέρ της άποψης ότι η απαγόρευση του χοιρινού στον Ιουδαϊσμό εξυπηρέτησε την υπόθεση της εθνικής ταυτότητας των ιουδαίων που με αυτό τον τρόπο διαφοροποιήθηκαν από τους Αιγυπτίους που θεωρούσαν το χοίρο ως το ιερό ζώο του θεού Σεθ (του θεού που στην αιγυπτιακή κουλτούρα αντιπροσώπευε το αντίπαλο δέος του Όσιρις).

Στη συνέχεια συνοψίζονται οι κανόνες και οι απαγορεύσεις στις μεγάλες θρησκείες της Μεσογείου, τον ιουδαϊσμό, το χριστιανισμό και τον ισλαμισμό. Ας σημειωθεί ότι αρκετοί από τους θρησκευτικούς κανόνες προϋπήρχαν στις εθιμικές εκδηλώσεις των λαών, υιοθετήθηκαν όμως και από τις νέες θρησκείες, ερμηνεύτηκαν εκ νέου και εντάχθηκαν στις τρέχουσες παραδόσεις.

## **Τροφή και Ιουδαϊσμός**

Τα ιερά κείμενα του Ιουδαϊσμού είναι η *Τορά* και η *Ταλμούδ*. Γνωστή και ως Πεντάτευχος, η *Τορά*, γράφτηκε τον 6ο αιώνα π.Χ. και περιέχει τις πιο λεπτομερείς οδηγίες διαιτητικής συμπεριφοράς που έχουν ποτέ καταγραφεί σε θρησκευτικό κείμενο, ενώ η *Ταλμούδ* (στην εβραϊκή *Ταλμούδ* σημαίνει ‘διδασκαλία’) είναι μια συλλογή οδηγιών για την ηθική διαβίωση και υπόσταση του ιουδαίου που κωδικοποιεί αρχαίες προφορικές παραδόσεις του ιουδαϊσμού.

Ο Ιουδαϊσμός χρησιμοποιεί ειδική ορολογία για να περιγράψει τη θέση των διάφορων τροφίμων στο διαιτολόγιο του ορθόδοξου Ιουδαίου.

- *Κόσερ (Kosher)*, που σημαίνει την τροφή που είναι κατάλληλη για κατανάλωση.
- *Τρεφά (Terephah)*, που σημαίνει την απαγορευμένη, την ακατάλληλη τροφή. Ο καθορισμός των ακατάλληλων τροφίμων βασίζεται κυρίως στις περιγραφές των "ακάθαρτων" ζώων που δίδονται στο Λευιτικό και τη Δευτερονομία.
- *Φλάισιχ (Fleishig)*, που δηλώνει το κόσερ κρέας.
- *Μίλκιχ (Milchig)*, λέγονται τα γαλακτοκομικά προϊόντα που προέρχονται από 'καθαρά' ζώα.
- *Παρέβ (Parev)*, που σημαίνει ουδέτερο. Όλα τα παρέβ τρόφιμα είναι και κόσερ. Όταν καταναλωθούν με κόσερ κρέας (fleishig) ή με τρόφιμα milchig δίνουν συνδυασμούς που είναι επίσης κόσερ.

Οι διατητικοί κανόνες του Ιουδαϊσμού συνιστούν το σύστημα *κασρούτ*. Οι κανόνες του κασρούτ μπορούν να συνοψισθούν στους ακόλουθους:

1. Επιτρέπεται να καταναλωθούν μόνο εκείνα τα ζώα που διαιρούν την οπλή τους και μηρυκάζουν την τροφή (*Παν κτήνος διχηλούν οπλήν και ονυχιστήρας ονυχίζον δύο χηλών και ανάγον μυρिकाσμόν εν τοις κτήνεσι, ταύτα φάγεσθε* -- Λευιτικό 11:3). Εκείνα από τα ζώα που επιτρέπεται να καταναλωθούν, ορίζονται από την Τορά ως καθαρά. Στα επιτρεπόμενα θηλαστικά ζώα περιλαμβάνονται τα βοοειδή, τα αιγοπρόβατα και το ελάφι, ενώ αντίθετα, η καμήλα (επειδή δεν διαιρεί την οπλή) και ο χοίρος, το κουνέλι, ο σκύλος και το άλογο επειδή δεν μηρυκάζουν, είναι απαγορευμένα.

2. Δεν επιτρέπεται η κατανάλωση των πίσω μελών των ζώων, καθώς επίσης και η κατανάλωση του λίπους της κοιλιακής χώρας (αποκαλούμενου από τους Ιουδαίους *helev*) (Λευιτικό 3:3).

3. Επιτρέπεται να καταναλωθούν μόνο εκείνα από τα ψάρια και θαλασσινά που διαθέτουν λέπια και πτερύγια. Έτσι όλα τα μαλάκια και οστρακόδερμα είναι τρεφά, δηλαδή απαγορευμένα.

4. Απαγορεύεται η κατανάλωση αρπακτικών πτηνών, καθώς και όλων των εντόμων και ζουφίων, εκτός από συγκεκριμένα είδη ακρίδων.

5. Δεν μπορεί να συνυπάρχουν σε ένα γεύμα κρέας και γαλακτοκομικά προϊόντα. Σύμφωνα με ερμηνεία που βρίσκουμε στην Ταλμούδ, η απαγόρευση αυτή προέρχεται από την οδηγία 'να μην μαγειρευτεί το μικρό του προβάτου στο γάλα της μητέρας του' (*Ουχ εψήσεις άρνα εν γαλάκτι μητρός αυτού* -- Έξοδος 23:26 και Δευτερονόμιο 14:21).

6. Η κατανάλωση αίματος απαγορεύεται (Γένεσις 9:3-4 και Δευτερονόμιο 12:16).

7. Απαγορεύεται να καταναλωθεί τροφή που προηγουμένως έχει προσφερθεί σε είδωλα (για την περίπτωση των ζώων δηλαδή, απαγορεύεται η βρώση των 'ειδωλόθυτων'). Επεκτείνοντας την απαγόρευση αυτή οι ορθόδοξοι Ιουδαίοι αποφεύγουν να καταναλώνουν κρασί που έχει παρασκευασθεί από "άπιστους", δηλαδή από μη Ιουδαίους. (Το κρασί ήταν συνήθης προσφορά των ειδωλολατρών προς τους θεούς).

8. Απαγορεύεται η κατανάλωση ζώων που έχουν πεθάνει από φυσικό θάνατο ή έχουν θανατωθεί από άλλο ζώο (Έξοδος 22:31 και Λευιτικό 17:15-16).

Η απαγόρευση της κατανάλωσης αίματος στους Εβραίους οδήγησε σε μια ειδική μέθοδο σφαγής των ζώων, τη *Σσεχίτά* (σφαγή). Το πρόσωπο που εκτελεί την τελετουργία της σφαγής ονομάζεται *Σσοχέτ (Schochet)* και πρέπει να είναι εκπαιδευμένος ορθόδοξος Ιουδαίος. Ο Σσοχέτ είναι ο σύγχρονος αντικαταστάτης του ραβίνου που ήταν ο υπεύθυνος να επιθεωρεί τη σφαγή των ζώων στον ναό της Ιερουσαλήμ. Είναι ο αρμόδιος για να εξετάσει το ζώο και να κρίνει αν πράγματι είναι κόσερ, αν δηλαδή ανήκει δηλαδή στη λίστα των καθαρών ζώων και είναι εν ζωή. Η

σφαγή δεν επιτρέπεται να γίνει με άλλο τρόπο, παρά μόνο με τη χρήση μαχαιριού, κατά μήκος του λαιμού του ζώου με μια μόνο κίνηση. Μετά τη θανάτωση εφαρμόζονται ειδικές τεχνικές ώστε να γίνει η μέγιστη αφαίμαξη του σφαγίου. (Όταν η σφαγή γίνεται στο σπίτι, για την αφαίμαξη χρησιμοποιείται η παλιά τεχνική του αλατίσματος.) Στο σφάγιο τέλος τοποθετείται η ειδική σφραγίδα του Σσοχέτ, ενδεικτική της καταλληλότητάς του για κατανάλωση.

Στις σύγχρονες κοινωνίες, οι *ρεφορμιστές* ιουδαίοι δεν εναρμονίζουν τη συμπεριφορά τους, παρά μόνο με ορισμένες από τις παραδοσιακές διαιτητικές απαγορεύσεις, κυρίως αυτή της μη κατανάλωσης χοιρινού, ενώ άλλοι υιοθετούν ενδιάμεση στάση: καταναλώνουν μεν τρόφιμα κόσερ, αλλά δεν τηρούν τις πιο αυστηρές από τις διαιτητικές επιταγές του ορθόδοξου ιουδαϊσμού, όπως την απαγόρευση της ανάμιξης κρέατος και γαλακτοκομικών προϊόντων.

Οι ορθόδοξοι ιουδαίοι που ακολουθούν την απαγόρευση ανάμιξης γαλακτοκομικών και κρέατος δεν μπορούν να καταναλώσουν πολλά συνήθη φαγητά, όπως τα μακαρόνια με τυρί και κιμά, τα σάντουιτς και οι πίτσες με τυρί και αλλαντικά. Συχνά δε, διαθέτουν δύο χωριστές σειρές σκευών για την προετοιμασία και το σερβίρισμα των γευμάτων, ανάλογα με το αν αυτά είναι *milchig* ή *fleishig*. Ορισμένοι εύποροι ιουδαίοι μπορεί να διαθέτουν και δύο φούρνους, δύο ψυγεία, κ.λ.π. Στην πράξη, η απαγόρευση της ανάμιξης απαιτεί την πάροδο έξι ωρών μετά την κατανάλωση κρέατος και πριν την λήψη γαλακτοκομικών, και την πάροδο μιας ώρας μετά την κατανάλωση γαλακτοκομικών και πριν από τη λήψη κρέατος. Η εφαρμογή της συγκεκριμένης απαγόρευσης ωστόσο, διαφέρει από περιοχή σε περιοχή και εξαρτάται και από τις απόψεις του κάθε ραβίνου.

## Τροφή και Χριστιανισμός

Οι πρώτοι χριστιανοί αρχικά υιοθέτησαν τις συνήθειες του ιουδαϊσμού, στη συνέχεια όμως, με μια σειρά χωρίων που περιέχονται στην Καινή Διαθήκη, ο χριστιανισμός απέρριψε τις περισσότερες από τις διαιτητικές απαγορεύσεις του ιουδαϊσμού. Έτσι διευκολύνθηκε η διάδοσή της νέας θρησκείας ανάμεσα στους ειδωλολάτρες και άλλους μη ιουδαίους. Υιοθετώντας μια 'φιλελεύθερη' γραμμή, ο χριστιανισμός επέτρεπε επίσης στους προσηλυτισμένους να διατηρούν όποιους διαιτητικούς κανόνες αυτοί επιθυμούσαν. Από τις τρεις διαιτητικές απαγορεύσεις που δόθηκαν αρχικά στους χριστιανούς, της κατανάλωσης αίματος, των τροφίμων που έχουν προσφερθεί σε είδωλα και των ζώων που δεν έχουν θανατωθεί με σκοπό την κατανάλωση, τελικά διατηρήθηκε μόνο το ταμπού για την κατανάλωση ψοφισμένων.

Στους κόλπους του χριστιανισμού υπάρχουν τρία δόγματα και περίπου 1.800 αιρέσεις. Ανάλογα με το δόγμα ή την αίρεση, διαφέρουν και οι διαιτητικοί κανόνες. Στην περίπτωση των ορθόδοξων χριστιανών υπάρχουν αρκετοί διαιτητικοί κανόνες, ενώ αντίθετα για τους καθολικούς και προτεστάντες τέτοιοι κανόνες είναι σχεδόν ανύπαρκτοι. Η υπόθεση που έχει προταθεί για την ερμηνεία αυτής της διαφοράς ανάμεσα στα χριστιανικά δόγματα, προβάλλει τη γεωγραφική συνάφεια των Ορθόδοξων με οπαδούς άλλων θρησκειών, κυρίως με Ισλαμιστές. Σύμφωνα με την υπόθεση αυτή, η καλλιέργεια και διατήρηση ιδιαίτερης διαιτητικής συμπεριφοράς υπήρξε μεγάλης σημασίας για τη διατήρηση της εθνικής ταυτότητας. Οι ακόλουθοι κάποιων μεταγενέστερων χριστιανικών αιρέσεων έχουν επίσης επιβάλλει αυστηρούς διαιτητικούς κανόνες κατά την έννοια που αυτοί ισχύουν στον ιουδαϊσμό. Για παράδειγμα, οι Μορμόνοι ασπάζονται μια γενικότερη εγκράτεια και έχουν εισάγει αυστηρούς κανόνες απέχοντας από τον καφέ, το τσάι, τα αλκοολούχα ποτά και τον καπνό. Οι Αντβεντιστές της Έβδομης Μέρας απέχουν από την κατανάλωση κρέατος.

Όπως και οι Μορμόνοι, δεν χρησιμοποιούν και αυτοί καφέ, τσάι, αλκοολούχα ποτά και δεν καπνίζουν.

Η τήρηση των νηστειών είναι κεντρικής σημασίας στην ανατολική ορθόδοξη εκκλησία. Τρεις βασικές περίοδοι νηστείας ακολουθούνται από τους ορθόδοξους χριστιανούς, η Μεγάλη Σαρακοστή, η τριακονταήμερη νηστεία πριν από τα Χριστούγεννα και η δεκαπενθήμερη νηστεία πριν από την επέτειο της κοίμησης της Θεοτόκου. Οι ημέρες της Τετάρτης και της Παρασκευής είναι επίσης μέρες νηστείας που μνημονεύουν την προδοσία και το θάνατο του Χριστού (εξαιρέση αποτελούν μόνο δύο εβδομάδες μέσα στον Αύγουστο). Την περίοδο της νηστείας, οι χριστιανοί απέχουν από όλα τα τρόφιμα ζωικής προέλευσης, με εξαίρεση αυτά που 'δεν έχουν αίμα', δηλαδή τα θαλασσινά (μαλάκια, οστρακόδερμα) και τα αυγά των ψαριών.

Ως ένδειξη μέγιστης αφοσίωσης, οι χριστιανοί μερικές φορές κατά τη νηστεία, απέχουν και από το λάδι, εφαρμόζοντας τη γνωστή *ξηροφαγία*. Με τον τρόπο αυτό ο θεσμός της νηστείας συμβάλλει στον περιορισμό της χρήσης ελαιολάδου, ενώ παράλληλα ενθαρρύνει την κατανάλωση του αυτούσιου καρπού της ελιάς. Η παράδοση της αποχής από το ελαιόλαδο φαίνεται να είχε οικονομική σημασία, αφού ο καρπός και το μεταποιημένο προϊόν (ελαιόλαδο) διαφέρουν πολύ ως προς το κόστος παραγωγής τους -- η παραλαβή του ελαιολάδου έχει σημαντικό κόστος και περιλαμβάνει μια απαιτητική, χαμηλής απόδοσης επεξεργασία. Λόγω της αποχής από το ελαιόλαδο οι πιστοί αναγκάζονται να καταργήσουν πολλές από τις παραδοσιακές τεχνικές μαγειρικής και επεξεργασίας των τροφίμων. Έτσι η νηστεία στην ορθόδοξη εκκλησία, κυρίως μέσω του αποκλεισμού του ελαιολάδου, συμβολίζει και μια περιοδική άρνηση του κοινωνικού χαρακτήρα της τροφής. Μια άλλη ερμηνεία για την αποχή από το ελαιόλαδο κατά τη νηστεία παραπέμπει στο συμβολισμό, θυμίζοντας την παλιά συνήθεια να χρησιμοποιούνται ασκοί με επένδυση από στομάχι ζώων για τη αποθήκευση του ελαιολάδου, που σημαίνει τη 'μόλυνση' του περιεχομένου τους, δηλαδή του ελαιολάδου. Η απαγόρευση τέλος, έχει συσχετιστεί με τις αφροδισιακές ιδιότητες που αποδίδονται στο ελαιόλαδο, με την έννοια ότι η αποχή από το προϊόν κρίνεται απαραίτητη αφού οι μέρες της νηστείας είναι και μέρες σεξουαλικής αποχής.

Οι πιστοί της καθολικής εκκλησίας απείχαν παλιότερα από το κρέας την ημέρα της Παρασκευής. Ο κανόνας αυτός προωθήθηκε στην Δυτική Ευρώπη το 1548 με σκοπό να μνημονεύεται η θυσία του Χριστού τη Μεγάλη Παρασκευή. Οι μέρες αυτές, που οι καθολικοί συνήθιζαν να τρώνε ψάρι, αναφέρονται στη διεθνή βιβλιογραφία ως *lean days*. Η κατανάλωση ψαριού την Παρασκευή έχει σε τέτοιο βαθμό συσχετισθεί με τον καθολικισμό, ώστε σε πολλά μέρη του κόσμου οι μη καθολικοί να αποφεύγουν το ψάρι αυτή την ημέρα φοβούμενοι μήπως εκ παραδρομής θεωρηθούν ως ρωμαιοκαθολικοί. Το 1563 επιχειρήθηκε η εισαγωγή και δεύτερης ημέρας αποχής από το κρέας, της Τετάρτης. Η κίνηση αυτή πιθανόν να μην είχε τίποτε να κάνει με το θρησκευτικό συμβολισμό, αλλά σκοπό είχε να οδηγήσει στην κατασκευή νέων αλιευτικών σκαφών και να τονώσει την αλιεία. Το 1966 η ρωμαιοκαθολική εκκλησία προχώρησε στην επίσημη κατάργηση της αποχής της Παρασκευής, με εξαίρεση τις Παρασκευές που πέφτουν μέσα στη Σαρακοστή. Οι καθολικοί εξακολουθούν να απέχουν από το κρέας τις Παρασκευές αυτές.

## **Τροφή και Ισλάμ**

Σύμφωνα με τις αρχές του Ισλάμ, το φαγητό αποτελεί πρώτιστο ζήτημα λατρευτικής συμπεριφοράς. Οι μουσουλμάνοι καλούνται να τρώνε για να διατηρούν την υγεία τους, ενώ εκδηλώσεις κατάχρησης τροφής θεωρούνται ιδιαίτερα



ανεπιθύμητες. Στους πιστούς συστήνεται να τρώνε έως τα δύο τρίτα της χωρητικότητας του στομαχιού τους, και όχι παραπάνω. Στο Κοράνι επισημαίνεται επίσης ότι δεν θα πρέπει να γίνεται σπατάλη της τροφής που έχει προετοιμαστεί και να αφήνεται το πιάτο 'καθαρό'. Το Κοράνι υπαγορεύει ακόμη ότι οι πιστοί οφείλουν να μοιράζονται την τροφή τους με αυτούς που την στερούνται. Οι πιστοί καλούνται να πλένουν τα χέρια και το στόμα πριν από το φαγητό. Όταν δεν χρησιμοποιούνται μαχαιροπήρουνα, οι ισλαμιστές χρησιμοποιούν στο φαγητό μόνο το δεξί τους χέρι, αφού το αριστερό θεωρείται ακάθαρμο. Σε συνεστιάσεις Μουσουλμάνων πρώτος συνήθως σερβίρεται ο οικοδεσπότης, αντίθετα με τη συνήθεια των χριστιανών που δίνουν προβάδισμα στον καλεσμένο.

Το Κοράνι ορίζει ποια τρόφιμα είναι *χαράμ*, δηλαδή μη επιτρεπτά. Όλα τα άλλα τρόφιμα είναι *χαλάλ*, δηλαδή επιτρεπτά. Σύμφωνα με τις οδηγίες που υπάρχουν στο Κοράνι, απαγορεύεται σαφώς η κατανάλωση αίματος, ψοφίμων, τροφίμων που έχουν προσφερθεί σε είδωλα, χοιρινού και εθιστικών ποτών που παρασκευάζονται από το σταφύλι. Κατ' επέκταση, όλα τα αλκοολούχα ποτά είναι απαγορευμένα στους μουσουλμάνους και για τους παραβάτες προβλέπονται αυστηρές ποινές. (Ωστόσο, η έμφαση που το Κοράνι δίνει στην προέλευση του αλκοόλ από σταφύλι, χρησιμοποιείται μερικές φορές από τους ισλαμιστές ως δικαιολογία για να καταναλώνουν άλλα αλκοολούχα ποτά, που δεν παρασκευάζονται δηλαδή από το σταφύλι.) Η κατανάλωση κρέατος επιτρέπεται μόνο όταν το ζώο έχει σφαγιασθεί σύμφωνα με τον ενδεδειγμένο τρόπο, δηλαδή με μια τομή στο λαιμό του ζώου από μπροστά και ενώ μνημονεύεται το όνομα του Θεού. Ζώα που έχουν θανατωθεί από 'άθεους' -- δηλαδή άτομα που δεν είναι μουσουλμάνοι, χριστιανοί, ή ιουδαίοι -- θεωρούνται *χαράμ*. Οι μουσουλμάνοι, όπως και οι ιουδαίοι, καταναλώνουν το κρέας μόνο αφού υποστεί αφαίμαξη.

Πρωταρχική υποχρέωση όλων των πιστών του Ισλάμ είναι να τηρούν τη *νηστεία του Ραμαζανιού (Ράμανταν)*. Η υποχρέωση αυτή είναι ένας από τους πέντε πυλώνες της ισλαμικής πίστης. Ράμανταν ονομάζεται ο ένατος μήνας του σεληνιακού ημερολογίου που ακολουθούν οι Άραβες και περιλαμβάνει 30 μέρες. Λόγω της διαφοράς που υπάρχει ανάμεσα στο ηλιακό και το σεληνιακό ημερολόγιο, ο μήνας του Ράμανταν μετατοπίζεται κάθε χρόνο κατά ένδεκα ήμερες σε σχέση με το δυτικό-ηλιακό ημερολόγιο. Έτσι και η νηστεία του Ραμαζανιού, ανάλογα με τη χρονιά, παρατηρείται σε διαφορετικές εποχές του χρόνου.

Η νηστεία στο Ισλάμ προβλέπει πλήρη αποχή από την τροφή και το νερό κατά τη διάρκεια όλης της ημέρας, δηλαδή από την ώρα της ανατολής του Ήλιου μέχρι τη δύση του. Μετά τη δύση, οι πιστοί μπορούν να καταναλώνουν ελαφρά γεύματα. Οι πιστοί απέχουν και από τη χρήση καπνού και φαρμακευτικών σκευασμάτων, καθώς και από τη σεξουαλική επαφή. Τη νηστεία του Ραμαζανιού ακολουθούν οι γυναίκες ηλικίας από 12 ετών και πάνω και οι άνδρες από 15 ετών και πάνω. Από τη νηστεία εξαιρούνται τα ηλικιωμένα άτομα με προβληματική υγεία, οι γυναίκες που βρίσκονται σε εγκυμοσύνη, θηλασμό ή έμμηνο ρύση, οι ασθενείς, οι ταξιδιώτες καθώς και οι χειρώνακτες που εργάζονται σε βαριά εργασία. Κατά την Παρασκευή, που είναι ημέρα αφιερωμένη στο Θεό, απαγορεύεται αυστηρά η νηστεία, με μοναδική εξαίρεση κατά το μήνα του Ράμανταν.

Το Κοράνι υιοθετώντας την αρχή της *ανοχής*, επισημαίνει ωστόσο ότι οι πιστοί μπορούν να παρεκκλίνουν από τους διαιτητικούς κανόνες, όταν οι συνθήκες είναι τέτοιες που μπορεί να τεθεί σε κίνδυνο η υγεία και η ζωή τους.

## Συμβολικός ρόλος της τροφής στη θρησκεία

Ο συμβολισμός στην τροφή είναι παρών όποτε συντρέχουν εξαιρετικές περιστάσεις, γιορτές και εθιμοτυπικές εκδηλώσεις. Στα διάφορα μεταβατικά στάδια της ζωής, όπως η γέννηση, ο γάμος και ο θάνατος, καθώς και σε εναρκτήριες - διαβατήριες περιστάσεις του χρόνου (όπως για παράδειγμα είναι στην ορθοδοξία, τα Χριστούγεννα, η Πρωτοχρονιά και η Λαμπρή) παρασκευάζονται και καταναλώνονται ειδικά εδέσματα με συμβολικό χαρακτήρα, κυρίως αποτρεπτικό, φυλακτικό, εξευμενιστικό ή γονιμικό.

Υπάρχουν γιορτές και περίοδοι του λαϊκού εορτολογίου που το όνομά τους και μόνο προσδιορίζει τις διατροφικές συνήθειες για την αντίστοιχη ημέρα ή περίοδο: του Αϊ-Γιαννιού του νηστευτή, η Τσικνοπέμπτη, η Τυρινή Εβδομάδα.

Το χριστιανικό εθιμοτυπικό έχει και αυτό να επιδείξει πολλούς τροφικούς συμβολισμούς, τόσο κατά τον εποχικό κύκλο, όσο και στις επετείους και τα γεγονότα διάβασης τη ζωής. Οι γιορτές των Χριστουγέννων είναι μια αφορμή για προσφορά τροφής στους συνανθρώπους που ζουν σε καθεστώς ένδειας. Σύμφωνα με την ελληνική παράδοση, κατά τη διάρκεια του δωδεκαήμερου των Χριστουγέννων (δηλαδή του διαστήματος που μεσολαβεί μεταξύ των Χριστουγέννων και των Θεοφανείων) και στα πλαίσια της μνημόνευσης των νεκρών προγόνων, οι πιστοί συνήθιζαν να μοιράζουν είδη όπως κουλούρια και χριστόψωμα στα παιδιά ή σε άλλους συνανθρώπους που είχαν ανάγκη. Έτσι οι γιορτές λειτουργούσαν σαν μια σύντομη περίοδος 'εκδημοκρατισμού', κατά την οποία οι εύποροι μοιράζονταν τροφή με τους φτωχούς.

Το έθιμο της βασιλόπιτας θεωρείται ότι κρατάει τα ρίζες του στη ρωμαϊκή γιορτή των Σατουρναλίων που τελούνταν μέσα στο Δεκέμβρη. Στη γιορτή αυτοί οι ρωμαίοι συνήθιζαν να ανταλλάσουν δώρα. Το έθιμο αυτό διαδόθηκε αργότερα και στους Βυζαντινούς, οι οποίοι στη συνέχεια αντικατέστησαν τα δώρα με ένα χρυσό ή αργυρό νόμισμα τοποθετημένο μέσα στην εορταστική πίττα, που συμβόλιζε τον πλούτο και την ευτυχία.

Κατά τη διάρκεια των *αποκρεών* καταναλώνονται όλα τα ζωικά τρόφιμα που υπάρχουν στο σπίτι. Οι αποκρίες έχουν τις ρίζες τους στο ρωμαϊκό καρναβάλι χρόνια, και ο όρος καρναβάλι προέρχεται από τη λατινική λέξη *carnelevarium*, που σημαίνει ακριβώς ότι και ο ελληνικός *αποκρία*, την απομάκρυνση δηλαδή του κρέατος. Η συνήθεια αυτή διατηρήθηκε στο χριστιανικό εθιμικό και εντάχθηκε στη λογική της Σαρακοστής που ακολουθεί. Η ονομασία 'τσικνοπέμπτη' που χρησιμοποιείται για την προτελευταία Πέμπτη πριν τη Σαρακοστή υποδηλώνει αυτό το γεγονός, την κατανάλωση δηλαδή όλου του κράτος που υπάρχει διαθέσιμο. (Στη Γαλλία, για την τελευταία Τρίτη πριν από τη Σαρακοστή έχει καθιερωθεί μια αντίστοιχη ονομασία, 'Mardi gras', δηλαδή παχιά Τρίτη.)

Κατά τη διάρκεια της Σαρακοστής, οι Χριστιανοί συνήθιζαν παλιότερα να καταναλώνουν ψωμί που δεν είχε ζυμωθεί πλήρως, φτιαγμένο χωρίς αυγά, λίπη ή γάλα. Σήμερα οι ορθόδοξοι χριστιανοί καταναλώνουν ένα τέτοιο ψωμί, τη *λαζάνα*, την πρώτη ημέρα της Σαρακοστής. Στη Δυτική Ευρώπη, τη Σαρακοστή έφτιαχναν μικρά ψωμάκια χωρίς μαγιά ή προζύμι που τους έδιναν το σχήμα των χεριών των πρώτων χριστιανών κατά την προσευχή (σταυρωμένα πάνω στο στήθος) και τα ονόμαζαν *bracellea*. Στη Γερμανία, το ψωμάκι αυτό έγινε γνωστό ως *brezel*. Το όνομά του εκφυλίστηκε περαιτέρω σε *pretzel*, το γερμανικό αρτοσκεύασμα που καταναλώνεται στις μέρες μας.

Στην ανατολική μεσόγειο οι Χριστιανοί βάφουν *κόκκινα αυγά* τη Μεγάλη Πέμπτη, το κόκκινο χρώμα συμβολίζει το αίμα του Χριστού. Τη Μεγάλη Παρασκευή

συνηθίζεται η κατανάλωση σούπας από φακές που συμβολίζει τα δάκρυα της Θεοτόκου. Το ξύδι που προστίθεται στη σούπα συμβολίζει το μαρτύριο του Χριστού στο Σταυρό. Για τον εορτασμό του Πάσχα φαίνεται πως ο χριστιανισμός έχει διατηρήσει πολλούς από τους τροφικούς συμβολισμούς του Ιουδαϊσμού, όπως τη θέση του αυγού ως γονιμικού και αναγεννησιακού σύμβολου και του πασχαλινού αμνού, ως σύμβολου της θυσίας -- του θεανθρώπου -- για τη λύτρωση των πιστών. Το μεγάλο Σάββατο, οι πιστοί 'τσουγκρίζουν' τα κόκκινα αυγά. Το σπάσιμο των αυγών συμβολίζει το άνοιγμα του τάφου του Χριστού. Στο δείπνο του Μεγάλου Σαββάτου, μετά τον εορτασμό της Ανάστασης, τρώνε τη *μαγειρίτσα*, σούπα φτιαγμένη από εντόσθια αρνιού. Ο *πασχαλινός αμνός* σημαδεύει το τέλος της λιτότητας και του θρήνου που διακρίνει την περίοδο της Σαρακοστής. Το σούβλισμα του αρνιού ή κατσικιού την Κυριακή του Πάσχα συμπίπτει με την πάροδο 6-7 εβδομάδων από τη γέννηση των νεαρών ζώων.

Στη χριστιανική λατρεία, ο συμβολικός ρόλος των τροφίμων βρίσκει την πληρότητά του στη θεία λειτουργία. Το ψωμί που χρησιμοποιείται εδώ παρασκευάζεται -- από τις πιστές -- χωρίς την προσθήκη λίπους, ζάχαρης ή αυγών, έχει στρογγυλό σχήμα και στο κέντρο του φέρει τη σφραγίδα της Προσφοράς που αναπαριστά ένα Σταυρό και την επιγραφή 'Ιησούς Χριστός Νικά'. Σημειωτέον, ότι το ψωμί, ως επίκεντρο της παραδοσιακής διατροφής στην μεσόγειο, έχει συνδεθεί με πληθώρα συμβολισμών σε όλους τους μεσογειακούς λαούς. Έτσι, κατά τη λειτουργία της *θείας κοινωνίας*, το ψωμί μετατρέπεται με συμβολικό τρόπο σε σώμα του Χριστού. Το κρασί από την άλλη μεριά, συμβολίζει το αίμα του Χριστού.

Χαρακτηριστικές τροφές των Χριστουγέννων στην Ορθόδοξη εκκλησία είναι το χοιρινό, η σούπα με αυγολέμονο, τα μελομακάρωνα και η βασιλόπιττα. Ένα ρόδι σπάζεται έξω από τη θύρα του σπιτιού, ως σύμβολο της καλής τύχης και της γονιμότητας.

Ιδιαίτερα είναι και τα τρόφιμα που καταναλώνονται κατά τις ταφικές τελετές. Στην Ελλάδα, τα *κόλλυβα* (μίγμα βρασμένου σταριού, αμυγδάλων, σπόρων ροδιού και μπαχαρικών, πασπαλισμένο με άφθονη ζάχαρη) συμβολίζουν την αιώνια ζωή. Η ζάχαρη συμβολίζει την ευχή ότι ο νεκρός θα έχει γλυκιά ζωή στους ουρανούς. Τα κόλλυβα προσφέρονται στη μνήμη του νεκρού συγγενή τρεις, εννέα, σαράντα και ενενήντα μέρες μετά το θάνατο, καθώς και κατά την πρώτη και τρίτη επέτειο του θανάτου. Μετά την κηδεία οι Χριστιανοί συγκεντρώνονται για φαγητό, πράξη που θεωρείται ότι εξασφαλίζει εξάγνιση και εξορκίζει το θάνατο.

#### **BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΠΗΓΕΣ**

Encyclopaedia Judaica, Gale T. (ed.) (1982) Λήμμα: Food., New York.

Grivetti L.E. ( 2000) Food prejudices and taboos (Στο) *The Cambridge World history of Food*, Kipple K. and Ornelas K. (eds) London, University Cambridge Press.

Ματάλα Α-Λ. (2008) *Ανθρωπολογία της Διατροφής*, Παπαζήσης, Αθήνα, κεφ. 4.

## Η Μεσογειακή Διατροφή στο κατώφλι του 21<sup>ου</sup> αιώνα

Δημοσθένης Παναγιωτάκος,

Λέκτορας Τμήματος Επιστήμης Διαιτολογίας- Διατροφής Χαροκοπείου  
Πανεπιστημίου

Τα τελευταία χρόνια ολοένα και περισσότερα επιστημονικά δεδομένα αναδεικνύονται σχετικά με την προστατευτική δράση που έχει μια δίαιτα πλούσια σε φρούτα, λαχανικά, όσπρια και δημητριακά και η οποία περιλαμβάνει ψάρια, καρύδια και γαλακτοκομικά χαμηλά σε λιπαρά. Μια τέτοια διατροφή δε χρειάζεται να είναι ιδιαίτερα περιοριστική ως προς την ολική πρόσληψη λίπους εφόσον η ενεργειακή πρόσληψη δεν υπερτερεί έναντι της ενεργειακής κατανάλωσης και δίνει έμφαση στα φυτικά έλαια τα οποία είναι χαμηλά σε κορεσμένα λιπαρά και μερικώς υδρογονωμένα έλαια. Η παραδοσιακή Μεσογειακή διατροφή, της οποίας η κύρια πηγή διαιτητικών λιπών είναι το ελαιόλαδο, συμπεριλαμβάνει, σε μικρό ή μεγάλο βαθμό, όλα τα παραπάνω διαιτητικά χαρακτηριστικά. Κατά τη διάρκεια των τελευταίων δεκαετιών διάφορες επιδημιολογικές μελέτες, τόσο από την Ελλάδα όσο και από το διεθνή χώρο, συνέδεσαν την υιοθέτηση της Μεσογειακής διατροφής με την ολική θνησιμότητα, αλλά και με την επίπτωση της στεφανιαίας νόσου και με μερικούς τύπους καρκίνου. Παρόλα αυτά ο βαθμός υιοθέτησης της παραδοσιακής διατροφής φαίνεται να φθίνει, ιδιαίτερα σε άτομα μέσης και μικρότερης ηλικίας. Κατά τα έτη 2005-2007, υπό την αιγίδα του Ελληνικού Ιδρύματος Καρδιολογίας και την έγκριση του Χαροκοπείου Πανεπιστημίου, διεξήχθη η επιδημιολογική έρευνα MEDIS (Mediterranean Islands Study), η οποία συμπεριέλαβε 1190 ηλικιωμένα άτομα, άνω των 65 ετών, χωρίς καρδιαγγειακή νόσο ή καρκίνο στο ιατρικό ιστορικό τους, που διαμένουν μόνιμα σε νησιά του Αιγαίου, Ιονίου και την Κύπρο. Μεταξύ άλλων διερευνήθηκε ο βαθμός υιοθέτησης στην παραδοσιακή διατροφή των προγόνων μας. Η ανάλυση των στοιχείων έδειξε ότι τα ηλικιωμένα άτομα της μελέτης υιοθετούσαν ικανοποιητικά την Μεσογειακή διατροφή σε ποσοστό 61% (χωρίς ιδιαίτερες διαφορές μεταξύ ανδρών και γυναικών), ενώ ελαφρώς μεγαλύτερη προσκόλληση φαίνεται να έχουν άτομα που διαμένουν σε αγροτικές περιοχές έναντι των αστικών. Άλλες έρευνες σε Ευρωπαϊκό επίπεδο έδειξαν ότι υπάρχει σαφής τάση για απομάκρυνση από την παραδοσιακή Μεσογειακή διατροφή, ιδιαίτερα από τις περιοχές της Ανατολικής και Νότιας Ευρώπης. Το αισιόδοξο διατροφικό παράδειγμα των ηλικιωμένων νησιωτών της Ελλάδας και της Κύπρου, δεν φαίνεται να ακολουθούν άτομα από άλλες ηλικιακές ομάδες, τόσο στην Ελλάδα, όσο και στο εξωτερικό. Η πολιτεία, αλλά και άλλοι αρμόδιοι φορείς, οφείλουν να ευαισθητοποιηθούν άμεσα, πριν το πρόβλημα της ανθυγιεινής διατροφής δεν είναι αναστρέψιμο.

# Η αυθεντικότητα των προϊόντων ως κριτήριο διαμόρφωσης καταναλωτικών προτύπων

Δέσποινα Σδράλη

Λέκτορας Τμήματος Οικιακής Οικονομίας και Οικολογίας Χαροκοπέιου Πανεπιστημίου

## 1. Εισαγωγή

Η πρόοδος που σημειώθηκε στις απόψεις για την καταναλωτική συμπεριφορά οδήγησε στη διαπίστωση ότι απαιτείται η διατύπωση μιας πιο σύνθετης συνάρτησης κατανάλωσης από εκείνη που είχε προτείνει αρχικά η θεωρία της χρησιμότητας και αργότερα ο Keynes και οι άλλοι οικονομολόγοι (Modigliani, Duesenberry, Friedman, Mayer κ.ά.), τα υποδείγματα των οποίων έδιναν ιδιαίτερη έμφαση στο ρόλο του εισοδήματος και της τιμής στη διαμόρφωση των καταναλωτικών προτύπων. Προκειμένου λοιπόν να γίνουν τα καταναλωτικά υποδείγματα περισσότερο ρεαλιστικά, επιχειρήθηκε να ενταχθούν σε αυτά και μεταβλητές, οι οποίες αναφέρονται στα ποιοτικά χαρακτηριστικά των προϊόντων, μεταξύ των οποίων είναι και η αυθεντικότητα.

Υπάρχει ένα πλήθος ορισμών για την έννοια της αυθεντικότητας, έννοια η οποία συναντάται σε διάφορους επιστημονικούς χώρους, όπως στο χώρο του μάρκετινγκ (π.χ. Leigh et al., 2006), του τουρισμού (π.χ. MacCannel, 1973, Asplet and Cooper, 2000, Taylor, 2001, Chhabra et al., 2003), της εκπαίδευσης (π.χ. Cranton and Carusetta, 2004, Lin, 2006) κ.λπ. Σε όλους τους παραπάνω τομείς, κοινό σημείο αναφοράς για την επεξήγηση της έννοιας της αυθεντικότητας είναι η πρωτοτυπία (originality).

Στην παρούσα εισήγηση γίνεται μια συνοπτική αναφορά στην έννοια και στο περιεχόμενο του όρου «αυθεντικότητα» και διερευνάται η σημασία του στη διαμόρφωση των σύγχρονων καταναλωτικών προτύπων.

## 2. Αυθεντικότητα: έννοια, περιεχόμενο και διαστάσεις

Υπάρχει ένα πλήθος ορισμών για την έννοια της αυθεντικότητας, έννοια η οποία συναντάται σε διάφορα επιστημονικά πεδία, όπως στον τομέα του μάρκετινγκ, του τουρισμού, της εκπαίδευσης κ.λπ. Κοινό χαρακτηριστικό, ωστόσο, όλων των ορισμών που δίνονται είναι η πρωτοτυπία.

Για την επιστήμη του μάρκετινγκ, η αυθεντικότητα αποτελεί έναν από τους πλέον σημαντικούς παράγοντες που επεξηγεί την καταναλωτική συμπεριφορά των ατόμων και παίζει σημαντικό ρόλο στη λήψη των αγοραστικών τους αποφάσεων.

Σύμφωνα με τους Cova και Cova (2001, στο Lunardo and Guerinet, 2007), η αυθεντικότητα έχει τέσσερις διαστάσεις, οι οποίες είναι η ιστορία, ο χώρος, η κοινωνικοποίηση και η φυσικότητα.

Παρόμοιο περιεχόμενο στην έννοια δίνει και η Camus (2004, στο Lunardo and Guerinet, 2007), η οποία διερεύνησε τη σημασία της αυθεντικότητας στη γαλλική αγορά των τροφίμων, και καθόρισε τις τρεις διαστάσεις της έννοιας. Ειδικότερα, σύμφωνα με την Camus, αυθεντικό προϊόν είναι εκείνο που διακρίνεται για την πρωτοτυπία του (originality), τη μοναδικότητά του (uniqueness) και αποτελεί μέσο για την προβολή (projection) του καταναλωτή. Για την Camus, όπως και για τον Pratt (2007), ο καταναλωτής για να θεωρήσει ένα προϊόν αυθεντικό πρέπει να είναι γνώστης της ιστορίας του, του τρόπου παρασκευής του, καθώς και του προσώπου που το παρασκεύασε. Πέρα από τις τρεις διαστάσεις που πρότεινε η Camus, όρισε και

εννέα χαρακτηριστικά γνωρίσματα της αυθεντικότητας, όπως είναι η προσαρμογή στις ειδικές ανάγκες ή προτιμήσεις του πελάτη, η προέλευση (συμπεριλαμβανομένων του ονόματος του παραγωγού, του τόπου και του χρόνου παρασκευής του προϊόντος, καθώς και της χώρας προέλευσής του), η τιμή και η πιστοποίησή του. Αργότερα, ο Beverland (2006), εξετάζοντας τα χαρακτηριστικά γνωρίσματα της αυθεντικότητας προϊόντων κρασιού, σημείωσε έξι γνωρίσματα αυτής, παρουσιάζοντας κοινά στοιχεία με τα γνωρίσματα της Camus: την ιστορία προέλευσης, την ποιότητα, την αισθητική, το χώρο, τις μεθόδους παραγωγής και τις τεχνικές προώθησης.

Ιδιαίτερα, για τον Pratt (2007), η έννοια της αυθεντικότητας εμπεριέχει την έννοια της εντοπιότητας (locality), έννοια η οποία θεωρείται ιδιαίτερη σημαντική για τη βιωσιμότητα, και η οποία συνδέεται άμεσα με την ποιότητα. Ειδικότερα, η παραγωγή και η κατανάλωση τοπικών προϊόντων στον τόπο παραγωγής ωφελεί τους καλλιεργητές δημιουργώντας γι' αυτούς μία μεγάλη και σχετικά προσπελάσιμη αγορά για τα προϊόντα τους, γεγονός ιδιαίτερα σημαντικό εν όψει των οικονομικών προκλήσεων που αντιμετωπίζουν οι αγροτικές εκμεταλλεύσεις μικρής κλίμακας. Παράλληλα, μειώνεται το κόστος μεταφοράς και, κατά συνέπεια, η παραγωγή ενέργειας, με απώτερη επιδίωξη την προστασία του αγροτικού τοπίου και γενικότερα της Γης.

Από την άλλη πλευρά, προκύπτει όφελος για τους ταξιδιώτες, καθώς η αγορά και κατανάλωση αυθεντικών αγροτικών προϊόντων είναι μία ψυχαγωγική δραστηριότητα από την ίδια της τη φύση. Η απευθείας αγορά προϊόντων και υπηρεσιών από τον αγρότη ενισχύει την ταξιδιωτική εμπειρία, δίνοντάς της «τοπικό χρώμα», ενώ παράλληλα ικανοποιεί τα εκπαιδευτικά ενδιαφέροντα των ταξιδιωτών για τον αγροτικό τρόπο ζωής. Έτσι, η κατανάλωση των φιλοξενουμένων λειτουργεί ως μία «εσωτερική αγροτική εξαγωγή», με την έννοια ότι οι κάθε μορφής δαπάνες τους συμβάλλουν στο «κοινωνικό και οικονομικό εισόδημα» της περιοχής, υπό την προϋπόθεση ότι τα προϊόντα που παρέχονται στους τουρίστες προέρχονται από την ίδια την περιοχή.

Επιπλέον, διάφοροι ερευνητές (π.χ. Grasseni, 2003 στον Pratt, 2007), προσδίδουν στην έννοια και στο περιεχόμενο της αυθεντικότητας μια πιο ρομαντική διάσταση, συνδέοντάς την με ένα είδος «θυσίας» των παραγωγών αγροτικών προϊόντων να παραμείνουν στην ύπαιθρο, προκειμένου να εξασφαλίσουν στον πληθυσμό των αστικών περιοχών αγνά και γνήσια προϊόντα.

Σήμερα, ο νέος καταναλωτής επιθυμεί να εκφράσει την ατομικότητά του περισσότερο από οτιδήποτε άλλο. Αναζητά την αυθεντικότητα σε αγαθά και υπηρεσίες που είναι νεωτεριστικά, πρωτότυπα, διαφορετικά, αγαθά και υπηρεσίες που αναπτύσσουν και ενισχύουν την ανάγκη του ανήκειν και τη διαφοροποίησή του από τον κοινωνικό περίγυρο (Marianna, 1997).

### **3. Αυθεντικότητα και καταναλωτικά πρότυπα**

Η αυθεντικότητα αποτελεί χαρακτηριστικό της μεταμοντέρνας κατανάλωσης (Firat and Venkatesh, 1995), ενώ για τον Pratt (2007), η αυθεντικότητα βρίσκεται στην αντίπερα όχθη από την έννοια του μοντέρνου, της ποσότητας, της εξέλιξης και της προόδου. Σύμφωνα με τους Fine και Speer (1997), μια αυθεντική εμπειρία περιλαμβάνει τη συμμετοχή των επισκεπτών στα δρώμενα της περιοχής υποδοχής, όπου τους προσφέρεται η ευκαιρία να αναπτύξουν συναισθήματα αλληλεγγύης και να μοιραστούν κοινές εμπειρίες και ανησυχίες με τους κατοίκους της περιοχής.

Στη διεθνή βιβλιογραφία συχνός είναι ο όρος «authentic-seeking» για τους καταναλωτές εκείνους που αναζητούν την αυθεντικότητα σε μια σειρά από προϊόντα, υπηρεσίες και εμπειρίες, ή ακόμα και μέσα από τον εαυτό τους.

Σύμφωνα με τον Grayson (2002), οι καταναλωτές βλέπουν την αυθεντικότητα με ποικίλους τρόπους με βάση τις προσωπικές εκτιμήσεις τους και τις περιστάσεις κάτω από τις οποίες διαμορφώνονται. Στον τομέα του μάρκετινγκ οι Grayson και Martinec (2004) διατυπώνουν δύο τύπους αυθεντικότητας, εκείνη που χαρακτηρίζει ένα προϊόν όταν εκείνο συνδέεται με την ιστορία, και εκείνη που αποτελεί αναπαραγωγή ενός ήδη υπάρχοντος προϊόντος, χωρίς, ωστόσο, να διαθέτει τα ίδια φυσικά χαρακτηριστικά με την προηγούμενη εκδοχή (πλασματική).

Ιδιαίτερα, στον τομέα του τουρισμού, πρώτος ο MacCannell (1973) μίλησε για τη σημασία της αυθεντικότητας στον τομέα του τουρισμού, υποστηρίζοντας ότι ο εμπορευματοποιημένος (μαζικός) τουρισμός αλλοιώνει το τοπικό πολιτιστικό στοιχείο και δημιουργεί μια ανακατασκευασμένη αυθεντικότητα, τη λεγόμενη «staged authenticity». Στην επιθυμία τους για κάτι το διαφορετικό, οι τουρίστες/επισκέπτες επιζητούν αυθεντικά προϊόντα, αναζητώντας τη μοναδικότητα και την πρωτοτυπία, την ιστορική και πολιτιστική ταυτότητα, την αισθητική και τη χρησιμότητα, την αρτιότητα και τη δεξιοτεχνία στον τρόπο κατασκευής τους (Hugues, 1995).

Αργότερα ο Cohen (1988), σημείωσε το ρόλο της προσωπικής εμπειρίας στη διαμόρφωση της αντίληψης τι θεωρείται αυθεντικότητα, θέλοντας έτσι να τονίσει την κοινωνιολογική διάσταση της έννοιας, η οποία είναι ιδεολογικά καθορισμένη και καθοδηγούμενη. Μπορεί να είναι η αντανάκλαση των προσδοκιών, των επιθυμιών ή ακόμα και των εμπειριών του ατόμου (Bruner, 1994).

Ειδικότερα, στον τομέα των τροφίμων, η αυθεντικότητα παίζει και θα παίζει σημαντικό και καθοριστικό ρόλο στο μέλλον της αγοράς τροφίμων. Οι αλλαγές που σημειώθηκαν στον τρόπο ζωής αλλά και στον τρόπο παραγωγής αγροτικών προϊόντων έχουν μεταβάλει τα διατροφικά καταναλωτικά πρότυπα, τα οποία στρέφονται πλέον σε πιο υγιεινούς τρόπους διατροφής. Για τους καταναλωτές η αυθεντικότητα αποτελεί ένα σημαντικό κριτήριο ελαχιστοποίησης του κινδύνου αγοράς και εγγύηση της ποιότητας του προϊόντος. Σχετικές έρευνες (π.χ. Camus, 2003, Lunardo and Guerinnet, 2007) αναφέρουν ότι η αυθεντικότητα ενός προϊόντος βοηθά τον καταναλωτή να αναπτύξει θετική στάση απέναντι στο προϊόν και να πειστεί πιο εύκολα να το αγοράσει. Όσο υψηλότερος είναι ο βαθμός αυθεντικότητας ενός προϊόντος τόσο οι καταναλωτές αισθάνονται ασφαλείς να αγοράσουν το συγκεκριμένο προϊόν, παρά το γεγονός ότι τα προϊόντα αυτά χαρακτηρίζονται για την υψηλή τους τιμή.

Ωστόσο, ουσιώδη ρόλο στη διαμόρφωση καταναλωτικών προτύπων δεν παίζει μόνο η αυθεντικότητα των προϊόντων αλλά και η αυθεντικότητα του πωλητή, ενός ατόμου έμπιστου και με ήθος, που οδηγεί στη διαμόρφωση μιας υγιούς συναλλαγής και κοινωνικής συνύπαρξης. Η εμπιστοσύνη ήταν πάντοτε σημαντική στις συναλλαγές του καταναλωτή. Στις μέρες μας, όμως, η δυνατότητα αγοράς μεταξύ μιας πληθώρας προϊόντων αναδεικνύει την εμπιστοσύνη σε πρωταγωνιστικό στόχο κάθε καλού πωλητή.

#### 4. Συμπεράσματα

Η έννοια της αυθεντικότητας εμπεριέχει διαστάσεις, όπως είναι η ιστορική και η πολιτιστική ακεραιότητα, ο χώρος, η γνησιότητα, η μοναδικότητα, η αισθητική της συσκευασίας. Εν τέλει, κάθε αυθεντικό προϊόν είναι γνήσιο και μοναδικό και όχι εμπορευματοποιημένο.

Η αυθεντικότητα είναι μια έννοια με πολυδιάστατο περιεχόμενο, μια έννοια που συνδέει την παραγωγή με την κατανάλωση (ιδιαίτερα όταν γίνεται λόγος για αυθεντικότητα προϊόντων διατροφής). Η παραγωγή αυθεντικών προϊόντων οδηγεί σε μια κατανάλωση, που βασίζεται σε βιώσιμα καταναλωτικά πρότυπα και ακολουθεί το «Νέο Περιβαλλοντικό Παράδειγμα», το οποίο οδηγεί σε ένα αποτελεσματικό πρότυπο κατανάλωσης, με τη λιγότερη επιβάρυνση στο περιβάλλον και τη διατήρηση της οικονομικής και κοινωνικής ισορροπίας.

#### Βιβλιογραφία

- Asplet, M. and Cooper, M. (2000). Cultural design in New Zealand souvenir clothing: the question of authenticity. *Tourism Management*, 21(3), pp. 307-312.
- Beverland, M.B. (2006). The “Real Thing”: branding authenticity in the luxury wine trade. *Journal of Business Research*, 59 (February), pp. 251-258.
- Bruner, E. (1994). Abraham Lincoln as authentic reproduction: a critique of postmodernism. *American Anthropologist*, 96(2), pp. 397-415.
- Chhabra, D., Healy, R. and Sills, E. (2003). Staged authenticity and heritage tourism. *Annals of Tourism Research*, 30(3), pp. 702-719.
- Cohen, E. (1998). Authenticity and commoditization in tourism. *Annals of Tourism Research*, 15(3), pp. 371-386.
- Cranton, P. and Carusetta, E. (2004). Perspectives on authenticity in teaching. *Adult Education Quarterly*, 55(11), pp. 5-22.
- Fine, E. and Speer, J. (1997). Tour guide performances as sight sacralization. *Annals of Tourism Research*, 12, pp. 73-95.
- Firat, A.F. and Venkatesh, A. (1995). Liberatory postmodernism and the reenchantment of consumption. *Journal of Consumer Research*, 22, pp. 239-265.
- Grayson, K. and Martinec, R. (2004). Consumer perceptions of iconicity and indexicality and their influence on assessments of authentic market offerings. *Journal of Consumer Research*, 31 (September), pp. 296-312.
- Grayson, K. (2002). Telling the difference: consumer evaluations of authentic and inauthentic marketing offerings. *Advances in Consumer Research*, 29, pp. 44-45.
- Hugues, G. (1995). Authenticity in tourism. *Annals of Tourism Research*, 22 (4), pp. 781-803.
- Leigh, T.W., Peters, C. and Shelton, J. (2006). The consumer quest for authenticity: the multiplicity of meanings within the MG subculture of consumption. *Journal of the Academy of Marketing Science*, 34(4), pp. 481-493.
- Lin, L. (2006). Cultural dimensions of authenticity in teaching. *New directions for adult and continuing education*, 111, pp. 63-72.
- Lunardo, R and Guerinet, R. (2007). The influence of label on wine consumption: its effects on young consumers’ perception of authenticity and purchasing behavior. Contributed paper prepared for presentation at the 105th EAAE Seminar *International Marketing and International Trade of Quality Food Products*. Bologna, Italy, 8-10-2007, <http://ageconsearch.umn.edu/bitstream/7847/1/cp070005.pdf>.
- MacCannell, D. (1973). Staged authenticity: arrangements of social space in tourism settings. *American Journal of Sociology*, 79(3), pp. 589-603.



- Marianna, A. (1997). The label of authenticity: a certification trade mark for goods and services of indigenous origin. *Aboriginal Law Bulletin*, 3(90), pp. 4-15.
- Pratt, J. (2007). Food values: The local and the authentic. *Critique of Anthropology*, 27(3), pp. 285-300.
- Taylor, J. (2001). Authenticity and sincerity in tourism. *Annals of Tourism Research*, 28(1), pp. 7-26.

## **Διαχείριση Διατροφικών Κρίσεων από τις επιχειρήσεις και το κράτος**

**Ειρήνη Ονουφρίου**

Εκπαιδευτικός Π.Ε. Οικιακής Οικονομίας

Επιβλέπων Καθηγητής: **Αναστάσιος Τσίτουρας**, Λέκτορας Τμήματος Οικιακής Οικονομίας και Οικολογίας Χαροκοπέιου Πανεπιστημίου

Τα τελευταία χρόνια γινόμαστε μάρτυρες συνεχόμενων αποκαλύψεων για διατροφικές κρίσεις όχι μόνο στις αναπτυσσόμενες αλλά και στις ανεπτυγμένες χώρες γεγονός που δημιουργεί στον καταναλωτή μια συνεχή ανησυχία για την ποιότητα των τροφίμων. Η συνεχιζόμενη κρίση της αγελαδινής σπογγώδους εγκεφαλοπάθειας, οι διοξίνες στο κρέας, η γρίπη των πουλερικών, η παράνομη χρήση αυξητικών ορμονών, η εμφάνιση σαλμονέλας και λιστέριας σε τρόφιμα έχουν συμβάλει σημαντικά στην αύξηση του καταναλωτικού ενδιαφέροντος για την ασφάλεια και ποιότητα των τροφίμων. Η δεκαετία του 1990 χαρακτηριζόταν από ένα μεγάλο αριθμό σοβαρών κρίσεων στον κλάδο τροφίμων. Αποδείχθηκε ότι αυτές οι κρίσεις έχουν αλλάξει τις αντιλήψεις των καταναλωτών για την ασφάλεια των τροφίμων.

Το ενδιαφέρον του καταναλωτή για την ασφάλεια των τροφίμων άρχισε να αυξάνεται σταδιακά από το 1970, εντούτοις η μελέτη για την αντίληψη ρίσκου στα τρόφιμα έχει αρχίσει σχεδόν πρόσφατα. Αυτή η προσοχή μπορεί να δείξει αρκετά στοιχεία στο κράτος και στους χρηματοδοτικούς οργανισμούς όσον αφορά την αποδοχή των νέων τεχνολογιών από το κοινό. Σήμερα, οι καταναλωτές επιθυμούν όλο και περισσότερο να ενημερώνονται για τις μεθόδους παραγωγής των τροφίμων - «από το αγρόκτημα στο πιάτο» - και θέλουν να είναι σίγουροι ότι λαμβάνονται τα δέοντα μέτρα σε κάθε στάδιο της παραγωγής όσον αφορά την ασφάλεια και την ποιότητα.

Για να μειωθεί το ρίσκο από τα τρόφιμα ενισχύθηκαν νέα συστήματα για τον έλεγχο της ασφάλειας των τροφίμων κατά την παραγωγή και την επεξεργασία. Εντούτοις, η τελική προετοιμασία του τροφίμου πριν το σερβίρισμα είναι το μόνο αποτελεσματικό μέσο για την εξάλειψη πολλών ασθενειών που προκαλούνται από μικροοργανισμούς των τροφίμων. Γι' αυτό το λόγο, η αποτελεσματική επικοινωνία ρίσκου είναι αναγκαία όχι μόνο για να ενημερώσει τους καταναλωτές αλλά και τους παραγωγούς τροφίμων πάνω σε θέματα ασφάλειας τροφίμων, δηλαδή για τα στάδια που μπορούν να ληφθούν για τον έλεγχο αυτών των κινδύνων και ως εκ τούτου για την παρεμπόδιση τροφικών ασθενειών (Maunsell and Bolton, 2005).





Η βιβλιογραφία παραθέτει τρεις στόχους της επικοινωνίας ρίσκου και οι οποίοι αλληλοσχετίζονται. Ο πρώτος στόχος της επικοινωνίας ρίσκου είναι να εκπαιδεύσει το κοινό για τις σωστές πρακτικές χειρισμού των τροφίμων αλλά και για θέματα υγιεινής διατροφής. Για παράδειγμα εκτιμήθηκε ότι η κατανόηση των μικροβιολογικών κινδύνων και της διατροφής από τους καταναλωτές θα βελτιώσει τη

δημόσια υγεία. Ο δεύτερος στόχος της επικοινωνίας ρίσκου είναι να μειώσει τις άσκοπες και βιαστικές αντιδράσεις των καταναλωτών σε κρίσεις στον κλάδο τροφίμων όπως είναι η διακοπή της κατανάλωσης κάποιου προϊόντος, ή μερικών προϊόντων, ακόμη και αν οι κίνδυνοι είναι πολύ μικροί ή αβέβαιοι. Ο τρίτος στόχος είναι να ενθαρρύνει τα άτομα να αποδεχτούν τις τεχνολογικές αλλαγές, όπως είναι η εφαρμογή της γενετικής τροποποίησης στα τρόφιμα και στη γεωργία (Hansen et al, 2003).

Τα μέτρα για τη διαχείριση ρίσκου κατηγοριοποιούνται σε αληθινά μέτρα και σε βοηθητικά μέτρα. Τα αληθινά μέτρα εστιάζονται σε συστηματική αφαίρεση του κινδύνου και βασίζονται στο σύστημα HACCP (Hazard Analysis Critical Control Points) ή σε κάποιο άλλο εναλλακτικό σύστημα. Σε μερικές περιπτώσεις αυτό μπορεί να περιλαμβάνει την απομόνωση της αιτίας του προβλήματος. Σε άλλες περιπτώσεις μπορεί να περιλαμβάνει την εξάλειψη όλων των ύποπτων μολύνοντων υλικών. Επίσης τα αληθινά μέτρα διαχείρισης ρίσκου παρέχουν πληροφορίες στους καταναλωτές για ενδεχόμενους κινδύνους και τους εκπαιδεύουν να αναζητήσουν πηγές και τρόπους αντιμετώπισης τους. Τα βοηθητικά μέτρα δεν περιλαμβάνουν την αιτία του προβλήματος, αλλά προσπαθούν να εκτοπίσουν την αρνητική προσοχή.

Τα τρία στάδια της διαχείρισης κρίσεων είναι η **πρόληψη** και ο **έλεγχος**, η **προετοιμασία** και η αντιμετώπιση της ζημιάς. Η διαχείριση κρίσεων αποτελείται από το σχέδιο διοίκησης της κρίσης (Crisis Management Plan), την ομάδα διοίκησης της κρίσης (Crisis Management Team), την επικοινωνία κρίσης (Crisis communication), την αναθεώρηση και αξιολόγηση του σχεδίου διοίκησης (evaluation and revision of management plans). Μια ομάδα κρίσης αποτελείται από τον ηγέτη, τον διευθυντή χρηματοοικονομικών, το νομικό αντιπρόσωπο, τον διευθυντή ασφαλείας, τον διαχειριστή ρίσκου, τον ειδικό επικοινωνίας, τον αντιπρόσωπο ανθρώπινου δυναμικού, τον ειδικό ή σύμβουλο ασφαλείας (Συρίγου, 2006). Η επιτροπή διαχείρισης κρίσεων αποτελείται από τον γενικό διευθυντή, τον οικονομικό διευθυντή, τον υπεύθυνο του τμήματος μάρκετινγκ, τον υπεύθυνο του τμήματος πωλήσεων και τον υπεύθυνο του τμήματος τροφοδοσίας (Logistics).

Τα τέσσερα βασικά βήματα για την προετοιμασία της κρίσης είναι:

-  η απογραφή των αδύνατων και των δυνατών σημείων της εταιρείας,
-  η αντίδραση και η ετοιμότητα,
-  η εκπαίδευση με προσομοίωση της κρίσης και
-  η ανάπτυξη συστημάτων για τη δημιουργία σχέσεων.

Μια εταιρία όχι μόνο πρέπει να αναγνωρίζει αλλά και να λαμβάνει σοβαρά υπόψη τον κίνδυνο μιας διατροφικής κρίσης ακολουθώντας συγκεκριμένους τυποποιημένους κανόνες. Πρέπει να τηρεί σε μεγάλο βαθμό τα Στάδια του Crisis Management, να έχει Σχέδιο Διαχείρισης Κρίσεων (Crisis Manual) και Επιτροπή Διαχείρισης Κρίσεων, να στηρίζεται στη φήμη της, να έχει ανεπτυγμένες σχέσεις με τα ΜΜΕ και με καταναλωτικές και επιστημονικές ομάδες και να δίνει μεγαλύτερη έμφαση στο ρόλο και στη συμμετοχή του Υπεύθυνου Ανθρώπινου Δυναμικού κατά τη διαχείριση μιας κρίσης και στον τομέα εκπαίδευσης των στελεχών της.

Η ανάκληση προϊόντος που σχετίζεται με την ασφάλεια του έχει σκοπό την απόσυρση του από την αγορά λόγω ελαττωματικού σχεδιασμού, λόγω ατελούς παραγωγής, λόγω νέων επιστημονικών πληροφοριών για τους κινδύνους από ένα υλικό που πριν θεωρείτο ασφαλές, λόγω τυχαίας μόλυνσης, παραποίησης του προϊόντος, απροσδόκητης κακής χρήσης ή αποτυχίας στην εκπλήρωση των ασφαλών προτύπων.

## Περίπτωση διαχείρισης διατροφικής κρίσης

Η περίπτωση της εταιρείας παραγωγής χυμών, της Odwalla, αποτελεί ένα καλό παράδειγμα εταιρείας τροφίμων που αντιμετωπίζει κρίση. Η εταιρεία αναπτυσσόταν με υψηλούς ρυθμούς με ετήσιες πωλήσεις που αυξάνονταν 30% κάθε χρόνο, είχε μια πολύ καλή φήμη και οι καταναλωτές την εμπιστεύονταν σε μεγάλο βαθμό. Όμως στις 30 Οκτωβρίου του 1996 όλα άλλαξαν. Οι υπάλληλοι υγείας στην Ουάσιγκτον πληροφόρησαν την εταιρεία ότι είχαν ανακαλύψει μια σχέση μεταξύ του βακτηρίου E. coli 0157:H7 και του φρέσκου χυμού μήλου που παρήγαγε η εταιρεία. Πράγματι αυτή η σχέση επιβεβαιώθηκε λίγες μέρες μετά. Καθώς η κρίση εξελισσόταν, ένα παιδί πέθανε και περισσότερα από 60 άτομα στις Δυτικές Ηνωμένες Πολιτείες και στον Καναδά αρρώστησαν μετά την πόση του χυμού. Οι πωλήσεις της εταιρείας έπεσαν κατακόρυφα στο 90%.

Η εταιρεία έδρασε αμέσως. Αν και το σημείο όπου πρωτοαναγνωρίστηκε η σχέση ήταν αβέβαιο, ο πρόεδρος της εταιρείας διέταξε μια πλήρης ανάκληση όλων των προϊόντων που περιείχαν χυμό μήλο ή καρότο. Αυτή η ανάκληση κάλυψε περίπου 4600 αγορές λιανεμπορίου σε 7 πολιτείες και κόστισε περίπου 6,5 εκατομμύρια δολάρια μέσα σε 48 ώρες. Αυτό που δεν έκανε η εταιρεία ήταν να αποφύγει την υπευθυνότητα. Σε όλες τις συνεντεύξεις των μέσων, ο πρόεδρος εξέφρασε τη συμπάθεια σε όλους όσους επηρεάστηκαν και υποσχέθηκε αμέσως ότι η εταιρεία θα πλήρωνε όλα τα ιατρικά έξοδα των παθόντων. Ο πρόεδρος της εταιρείας διεξήγαγε διασκέψεις σε καθημερινή βάση και πληροφόρησε τους υπαλλήλους της εταιρείας. Αυτή η προσέγγιση αποδείχθηκε σωτήρια για την επιβίωση της εταιρείας. Οι εξωτερικές επικοινωνίες ήταν εξίσου σημαντικές. Μέσα σε 24 ώρες, η εταιρεία δημιούργησε μια επεξηγηματική ιστοσελίδα που διάβασαν 20,000 άτομα και γενικά έγιναν όλες οι πιθανές προσπάθειες για την παροχή έγκυρης πληροφόρησης.

Το επόμενο βήμα της εταιρείας Odwalla ήταν να ασχοληθεί με το πρόβλημα της μόλυνσης. Η εταιρεία εφήρμοσε μια μέθοδο που ονομάστηκε «απαστράπτουσα παστερίωση» που θα εγγυόταν ότι το E-coli είχε καταστραφεί ενώ θα άφηνε την καλύτερη δυνατή γεύση στο χυμό και τον Δεκέμβριο του 2005 ξαναέβαλε τον χυμό μήλο στα προϊόντα της.

*Η εταιρεία ανέκαμψε γρήγορα και επανέκτησε αρκετή από τη καλή της φήμη. Οι πωλήσεις επανήλθαν στα προηγούμενα επίπεδα σε σύντομο χρονικό διάστημα και σύντομα βελτιώθηκαν, αν και πλήρωσε ένα μεγάλο κόστος. Της επιβλήθηκε πρόστιμο 1,5 εκατομμυρίων δολαρίων από τον Οργανισμό Τροφίμων και Φαρμάκων των ΗΠΑ. Αν και υπάρχουν ακόμη κριτικές που αρνούνται να πιστώσουν την εταιρεία με οποιαδήποτε δικαιολογητικά για το συμβάν η Odwalla αποδείχθηκε ένα παράδειγμα καλύτερης πρακτικής που λίγα μπορούν να εντοπιστούν.*

### Το κράτος

Το κράτος έχει θέσει ως προτεραιότητα να παράσχει στους καταναλωτές αντικειμενικές πληροφορίες σχετικά με την ασφάλεια των τροφίμων. Σε κοινοτικό επίπεδο, έχουν εγκριθεί διάφορα σημαντικά νομοθετικά κείμενα σχετικά με τα τρόφιμα. Πρόκειται για κείμενα σχετικά με την επισήμανση, τα πρόσθετα, τα προϊόντα που προορίζονται για ειδική διατροφή, την επιθεώρηση και τον έλεγχο της υγιεινής, τα υλικά που έρχονται σε επαφή με τα τρόφιμα. Το ελληνικό κράτος δημιούργησε διάφορους φορείς, οργανισμούς, τμήματα υπουργείων, υπηρεσίες για να προασπίσει τον καταναλωτή όπως είναι:

- το Υπουργείο Ανάπτυξης,

- η Γενική Γραμματεία Καταναλωτή (ΓΓΚ),
- το Εθνικό Συμβούλιο καταναλωτών (ΕΣΚ),
- ο Ενιαίος Φορέας Ελέγχου Τροφίμων (ΕΦΕΤ),
- τα Εθνικά κλιμάκια ελέγχου Τροφίμων (Υπ.Γεωργίας),
- η Επιτροπή προστασίας των καταναλωτών δημόσιων επιχειρήσεων και οργανισμών,
- η Επιτροπή Φιλικού Διακανονισμού των Καταναλωτικών διαφορών,
- οργανώσεις προστασίας καταναλωτή, ΕΚ.ΠΟΙ.ΖΩ, ΙΝΚΑ, ΚΕ.Π.ΚΑ.

Η ολοκληρωμένη και συντονισμένη προσπάθεια επικοινωνίας από πολλαπλές πηγές επικοινωνίας είναι απαραίτητη για την αύξηση της αποδοχής του καταναλωτή της τεχνολογίας τροφίμων. Η κυβέρνηση, τα πανεπιστήμια και τα άλλα ερευνητικά ιδρύματα, η βιομηχανία και τα μέσα έχουν ένα διακριτό αλλά βασικό ρόλο να παίξουν στη διαχείριση της κρίσης. Η εμπιστοσύνη στις πληροφορίες για τους κινδύνους στα τρόφιμα είναι μια σημαντική παράμετρος των αντιδράσεων των καταναλωτών.

Έτσι εδώ και χρόνια, οι επιλογές των ευρωπαϊών καταναλωτών τείνουν να προσανατολίζονται προς τροφές περισσότερο υγιεινές, θρεπτικότερες, γευστικότερες και που παράγονται με μεθόδους που σέβονται περισσότερο το περιβάλλον. Κοινός παρονομαστής αυτής της εξέλιξης είναι η ποιότητα: μία βασική πρόκληση και μία σύνθετη έννοια. Η ασφάλεια των τροφίμων είναι βεβαίως η πρώτη προϋπόθεση της ποιότητας αποτελεί υποχρεωτικό στοιχείο. Το ίδιο ισχύει για την τήρηση των νόμιμων κανόνων στον τομέα του περιβάλλοντος και της καλής διαβίωσης των ζώων, εφόσον, πέρα από τα χαρακτηριστικά των προϊόντων, οι κανόνες αυτοί αφορούν την προστασία των φυσικών πόρων ή απαιτήσεις ηθικής τάξης.

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

### Α. Ξενογλώσση Βιβλιογραφία

- 1) Arienzo, F. and W.L. Pines (1999), “Crisis management: nine guiding principles for the foodservice industry”, *Foodservice Research International*, Vol.11, p.p 275-281.
- 2) Barrett, B. and D.G. Maxwell (2006), “Towards a global food aid compact”, *Food Policy*, Vol.31, pp.105-118.
- 3) Bocker, A. (2002), “Consumer Response to a food safety incident: exploring the role of supplier differentiation in an experimental study”, *European Review of Agricultural Economics*, Vol.29 (1), pp.29-50.
- 4) Bruhn, C. (1999), “Consumer reactions, popular fancies, and scientific facts related to the healthfulness of meat products”, *Working paper for American Society of Animal Science*.
- 5) Gerodimos, R. (2004), “The UK BSE crisis as a failure of government”, *Public Administration*, Vol. 82 No. 4, pp. 911–929.
- 6) Doeg, C. Chapman and Hall (1996), “Crisis Management in the Food and Drinks Industry: A practical Approach”, *Trends in Food Science & Technology*, Vol.71.
- 7) Green, J.M. Draper, A.K. Dowler, E.A. Fele, G. Hagenhoff, V. Rusanen, M. and T. Rusanen (2005), “Miscellaneous Public understanding of food risks in four

- European countries: a qualitative study”, *European Journal of Public Health*, Vol. 15, No. 5, pp.523–527.
- 8) Hooker, N.H. Teratanavat, R.P. and V. Salin (2005), “Crisis management effectiveness indicators for US meat and poultry recalls”, *Food Policy*, Vol.30, pp.63-80.
  - 9) Kavan, M.G. Guck, T.P. and E.J. Barone (2006), “A practical guide to Crisis Management”, *American Family Physician*, Vol.74, No.7, pp.1159-64.
  - 10) Kleef, E. Frewer, L.J, Chrysochoidis, G.M. Houghton, J.R, Bohr, S.K. Krystallis, T. Lassen, J. Pfenning, U. and G. Rowe (2006), “Perceptions of food risk management among key stakeholders : Results from a cross-European study”, *Appetite*, Vol.47, pp.46-63.
  - 11) Maunsell, B. and D.J. Bolton (2005), “Food Safety Risk Communication: The Message and Motivational Strategies”, an EU Concerted Action Project.
  - 12) McCarthy, M. and S. Henson (2005), “Perceived risk and risk reduction strategies in the choice of beef by Irish consumers”, *Food Quality and Preference*, Vol.16, pp.435-445.
  - 13) Ninno, C. and P.A. Dorosh (2001), “Averting a food crisis: private imports and public targeted distribution in Bangladesh after the 1998 flood”, *Agricultural Economics*, Vol.25, pp.337-346.
  - 14) Tenthani, R. (2005), “Malawi’s food crisis continues to worsen”, *The lancet*, Vol.366.
  - 15) Worth, A.B. and T. Keil, “Food risks, anxieties and scares”, TJ Press Ltd, 1997.
  - 16) Zurawicki, L. and N. Braidot (2005), “Consumers during crisis: responses from the middle class in Argentina”, *Journal of Business Research*, Vol. 58, pp.1100–1109.

## **B. Ελληνόγλωσση Βιβλιογραφία**

- 1) Τζιά, Κ., Τσιαπούρης, Α. (1996), *Ανάλυση Επικινδυνότητας στα Κρίσιμα Σημεία Ελέγχου (HACCP) στη Βιομηχανία Τροφίμων: HACCP*, Εκδόσεις Παπασωτηρίου, Αθήνα.
- 2) Παπανεοφύτου, Α. (1996), *Ποινική προστασία του καταναλωτή*, Εκδόσεις Νομική Βιβλιοθήκη, Αθήνα.
- 3) Συρίγου, Ε. (2006), *Το crisis management στις ελληνικές εταιρείες γαλακτοκομικών προϊόντων. Μελέτη περίπτωσης: Friesland*, Διπλωματική εργασία, Οικονομικό Πανεπιστήμιο Αθηνών.

### **Η επισήμανση των τροφίμων και αντίληψη καταναλωτών**

**Μπόσκου Γεώργιος**

Επίκουρος Καθηγητής Τμήματος Επιστήμης Διαιτολογίας-Διατροφής Χαροκοπέιου  
Πανεπιστημίου

**Αναστασιάδου Γεωργία**

Διαιτολόγος- Διατροφολόγος

Η επισήμανση των τροφίμων αποτελεί εκτός από ένα θεμελιώδες μέσο επικοινωνίας παραγωγού και καταναλωτή και ένα πολύτιμο εργαλείο για την εκπαίδευση του καταναλωτή, έτσι ώστε αυτός να προβαίνει σε πιο υγιεινές διατροφικές επιλογές. Στόχος της έρευνας αυτής ήταν να αξιολογήσει την ενημέρωση των καταναλωτών επάνω στην επισήμανση των τροφίμων και την επιρροή που ασκεί αυτή κατά τη διάρκεια της αγοράς. Στην έρευνα έλαβαν μέρος τριακόσιοι δεκαεννιά (319) καταναλωτές της αλυσίδας σούπερ-μάρκετ «ΑΒ Βασιλόπουλος», κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού του 2007. Η ενέργεια αυτή έγινε αμέσως μετά την κυκλοφορία κατά τον μήνα Ιούλιο ενός εγχειριδίου σχετικά με την σήμανση των τροφίμων, προϊόν συνεργασίας Χαροκοπείου Πανεπιστημίου και εταιρείας «ΑΒ Βασιλόπουλου». Οι ερωτώμενοι ήταν ηλικίας >15 χρόνων και κλήθηκαν να απαντήσουν σε ένα ερωτηματολόγιο σχετικά με τις καταναλωτικές τους συνήθειες και την ενημέρωσή τους σχετικά με την επισήμανση. Από τα αποτελέσματα φαίνεται ότι η πλειοψηφία ήταν γυναίκες (57% ), ενώ οι περισσότεροι ερωτηθέντες κυμαίνονταν από 35-44 ετών. Από τα άτομα που δήλωσαν υπεύθυνα για τα ψώνια στην οικογένεια (200 άτομα ), το 40% δηλώνει ότι επηρεάζεται αρκετά από τη συσκευασία του τροφίμου και το 55% ψωνίζει 1-2 φορές την εβδομάδα. Σε ερώτηση σχετικά με το αν διαβάζουν τις ετικέτες στα τρόφιμα, 288 καταναλωτές απάντησαν ότι τις διαβάζουν από που και που έως πάντα και η πλειοψηφία παρατηρεί περισσότερο την ημερομηνία λήξης και τη σύνθεση/τα συστατικά. Τέλος, το 71% των ατόμων πιστεύει ότι είναι από καθόλου έως λίγο ενημερωμένο και το 86% ενδιαφέρεται να ενημερωθεί επιπλέον από αρκετά έως πολύ κυρίως με ενημερωτικά φυλλάδια και μέσω ενημερωτικών εκπομπών. Το συμπέρασμα από την έρευνα αυτή είναι ότι πολλές φορές, η ελλιπής ενημέρωση αλλά και η πολύπλοκη φύση της επισήμανσης μπορεί να προκαλέσουν σύγχυση στον καταναλωτή.

## **Οι Διατροφικές Συνήθειες των Εφήβων**

### **Ειρήνη Μπαθρέλλου**

MSc, Διαιτολόγος-Διατροφολόγος

Τμήμα Επιστήμης Διαιτολογίας-Διατροφής, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο

Η εφηβεία αποτελεί το γεφύρωμα της ανάπτυξης του ατόμου μεταξύ παιδικής ηλικίας και ενήλικης ζωής. Βασικό χαρακτηριστικό των εφήβων αποτελεί η προσπάθεια για ελευθερία από τον γονικό έλεγχο και περισσότερη αυτονομία. Το γνώρισμα αυτό αποτυπώνεται και στις διατροφικές επιλογές των εφήβων, για παράδειγμα μέσω της συχνής κατανάλωσης γευμάτων εκτός σπιτιού, του τσιμπολογήματος, της παράλειψης του πρωινού και της ενασχόλησης με δίαιτες. Οι διατροφικές όμως συνήθειες στην ηλικιακή αυτή ομάδα είναι εξαιρετικά σημαντικές, διότι επηρεάζουν όχι μόνο την υγεία και την ανάπτυξη των εφήβων, αλλά σχετίζονται με τον κίνδυνο εμφάνισης χρόνιων νοσημάτων, όπως τα καρδιαγγειακά, την παχυσαρκία, τον σακχαρώδη διαβήτη και κάποιες μορφές καρκίνου.

Στη βιβλιογραφία εκφράζεται ο προβληματισμός ότι η διαίτα των εφήβων στις Δυτικού τύπου κοινωνίες απέχει από τις συστάσεις για ισορροπημένη διατροφή. Σε μια μεγάλη έρευνα με παιδιά και εφήβους, βρέθηκε ότι η μέση ημερήσια κατανάλωση για όλες σχεδόν τις ομάδες τροφίμων ήταν χαμηλότερη από τη συνιστώμενη (1). Το ποσοστό των ατόμων που δεν απαντούσε τις συστάσεις ήταν περίπου 70% για τα

φρούτα και το κρέας, 60% για τα δημητριακά και τα λαχανικά, και 50% για τα γαλακτοκομικά. Παρόμοια αποτελέσματα φαίνονται και από μικρότερες μελέτες, όπου από τη σύγκριση της διαιτητικής πρόσληψης στα παιδιά και τους εφήβους με τη συνιστώμενη κατανάλωση από την Αμερικάνικη Πυραμίδα, προέκυψε επιπλέον ότι σχεδόν η μισή διαίτα (46%) αποτελούνταν από τρόφιμα υψηλής περιεκτικότητας σε ζάχαρη και λίπος (2). Η κατανάλωση ποτών με πρόσθετη ζάχαρη έχει αυξηθεί δραματικά τα τελευταία χρόνια, καλύπτοντας περισσότερο από το 50% της συνολικής πρόσληψης υγρών και καθιστώντας τα κύρια πηγή ενέργειας για τα παιδιά και τους εφήβους (3). Παρόλο που η πρόσληψη λίπους ως ποσοστό συνολικής ενέργειας έχει βελτιωθεί τις τελευταίες δεκαετίες, ως απόλυτη τιμή (γραμμάρια) δεν έχει αλλάξει, αλλά έχει αυξηθεί και σε μερικές υποομάδες του εφηβικού πληθυσμού (4). Η πρόσληψη υδατανθράκων έχει μεν αυξηθεί, αλλά η αύξηση αυτή προέρχεται από επεξεργασμένους υδατάνθρακες και όχι από ολικής αλέσεως τρόφιμα, οδηγώντας σε χαμηλότερη από τη συνιστώμενη πρόσληψη σε διαιτητικές ίνες.

Ως προς την κατανομή των γευμάτων, οι έφηβοι παραλείπουν συνηθέστερα το πρωινό, ενώ τρώνε περισσότερο στα επόμενα γεύματα της ημέρας (5). Παρόλο που το μέγεθος των σνακ και η ενέργεια ανά μερίδα δεν φαίνεται να έχουν αλλάξει τις τελευταίες δεκαετίες, η συχνότητα του τσιμπολογήματος αυξήθηκε σε όλες τις ηλικίες 2-18 ετών, παρέχοντας τελικά το  $\frac{1}{4}$  με  $\frac{1}{3}$  της ενέργειας στη διαίτα τους (6). Ομοίως, έχει αυξηθεί και η ενεργειακή πρόσληψη από τα γεύματα εκτός σπιτιού: από 27% σε 40% συνολικά (7), ενώ η ενέργεια από τα γεύματα σε ταχυφαγεία αυξήθηκε από 2% σε 10% σε περίοδο 2 δεκαετιών (8). Άλλα προβληματικά χαρακτηριστικά της διαιτητικής συμπεριφοράς των εφήβων είναι η έντονη ενασχόληση με το βάρος και τις δίαιτες (9), η χειροτέρευση της ποιότητας της διαίτας με αύξηση των ωρών τηλεθέασης (10) και με αύξηση της συχνότητας των εξόδων (11).

Παρόμοια κατάσταση φαίνεται να περιγράφεται και στις χώρες της Κεντρικής και Ανατολικής Ευρώπης (12), όπου οι περισσότερες έχουν υποστεί ή υφίστανται τη λεγόμενη διατροφική μετάβαση, αλλά και σε αυτές της λεκάνης της Μεσογείου, στις οποίες παρατηρείται μια βαθμιαία εγκατάλειψη του Μεσογειακού προτύπου διατροφής (13, 14). Όπως καταγράφεται εκτενώς στη βιβλιογραφία, η μεγαλύτερη προσκόλληση στη Μεσογειακή Διατροφή, η οποία χαρακτηρίζεται από αφθονία φυτικών τροφίμων (φρούτα, λαχανικά, δημητριακά ολικής αλέσεως, όσπρια, ξηρούς καρπούς), από τη χρήση ελαιολάδου ως κύριας πηγής λίπους, από μέτριες ποσότητες γαλακτοκομικών προϊόντων, ψαριού, πουλερικών, και από χαμηλές ποσότητες κόκκινου κρέατος, συσχετίζεται με σημαντική μείωση σε πολλούς παράγοντες κινδύνου για χρόνια νοσήματα (15-17). Η απομάκρυνση από το παραδοσιακό αυτό πρότυπο αφορά και την Ελλάδα. Τα αποτελέσματα μιας πρόσφατης μελέτης με αντιπροσωπευτικό δείγμα δείχνουν ότι μόνο το 11% των παιδιών (3-12 ετών) και το 8% των εφήβων (13-18 ετών) έχουν ιδανικό διατροφικό σκορ που συνάδει με τις Μεσογειακές διαιτητικές συστάσεις (18). Στους εφήβους, καλύτερο διατροφικό σκορ αναμένονταν να έχουν οι νεότεροι σε ηλικία έφηβοι, τα κορίτσια, οι έφηβοι που αφιέρωναν μεγαλύτερο χρόνο σε σωματικές δραστηριότητες αναψυχής, λιγότερο χρόνο σε καθιστικές δραστηριότητες, και όσοι είχαν μεγαλύτερο αριθμό γευμάτων.

Παλαιότερη, επίσης, μελέτη με αντιπροσωπευτικό δείγμα για τους Έλληνες εφήβους διαπίστωσε την αλλαγή στις διατροφικές τους συνήθειες από μια πιο παραδοσιακή στη Δυτικού τύπου διαίτα (19). Το ποσοστό των εφήβων που ανέφεραν ότι καταναλώνουν καθημερινά φρούτα και λαχανικά ήταν υψηλότερο σε σχέση με άλλες χώρες της Ευρώπης, δηλώνοντας πως ακόμα διατηρούνται ίσως κάποια χαρακτηριστικά της Μεσογειακής Διατροφής. Από την άλλη, όμως, παρατηρήθηκε αυξημένη κατανάλωση τροφίμων πλούσιων σε λίπος και απλά σάκχαρα, ενώ η

κατανάλωση αναψυκτικών (περίπου οι μισοί έφηβοι ανέφεραν ότι τα καταναλώνουν σε καθημερινή βάση), γλυκισμάτων και καφέ αύξανε με την αύξηση της ηλικίας. Επίσης, η κατανάλωση μη υγιεινών διατροφικών επιλογών συσχετίστηκε με αύξηση της συχνότητας των εξόδων, αλλά και με αύξηση των ωρών τηλεθέασης. Μια παράμετρος που μπορεί να εξηγήσει το τελευταίο αυτό εύρημα είναι και οι διαφημίσεις τροφίμων, το μεγαλύτερο ποσοστό των οποίων αναφέρεται σε τρόφιμα υψηλής περιεκτικότητας σε λίπος και ζάχαρη (20). Σε γενικές γραμμές, τα κορίτσια σε σχέση με τα αγόρια και οι νεότεροι έφηβοι σε σχέση με τους μεγαλύτερους σε ηλικίας ήταν πιθανότερο να έχουν πιο υγιεινές διατροφικές συνήθειες. Η ενασχόληση, επίσης, με τις δίαιτες και η μη ικανοποιητική εικόνα σώματος προέκυψαν ως διαδεδομένα χαρακτηριστικά της διατροφικής συμπεριφοράς των εφήβων.

Και άλλες μελέτες στην Ελλάδα χωρίς αντιπροσωπευτικό, όμως, δείγμα έχουν δώσει στοιχεία για τη διατροφική πρόσληψη των εφήβων. Σε συμφωνία με τα παραπάνω, μια μελέτη σε μικρό δείγμα εφήβων στη Βόρεια Ελλάδα (Θεσσαλονίκη), έδειξε πως η δίαιτά τους χαρακτηριζόταν από υψηλή κατανάλωση προϊόντων κρέατος, τυριού, γλυκισμάτων, σνακ και αναψυκτικών, αλλά και από υψηλή κατανάλωση φρούτων, λαχανικών και ελαιολάδου (21). Το ποσοστό επί της συνολικής ενεργειακής πρόσληψης της ενέργειας που προερχόταν από λίπος ήταν υψηλότερο από τις συστάσεις (44%), αλλά σχεδόν το μισό προερχόταν από μονοακόρεστα λιπαρά οξέα, ενώ το ποσοστό των υδατανθράκων ήταν χαμηλότερο από τις συστάσεις (43%). Σε παρόμοια συμπεράσματα κατέληξε και άλλη μελέτη σε 3 νομούς (Εβρου, Αττικής, Ζακύνθου), όπου επιπλέον καταγράφηκε ικανοποιητική πρόσληψη ενέργειας, πρωτεΐνης, βιταμινών Α, C και ασβεστίου, και υψηλή πρόσληψη κορεσμένων λιπαρών οξέων και φωσφόρου (22).

Συμπερασματικά, παρόλο που η διατροφή στην εφηβική ηλικία είναι εξαιρετικής σημασίας τόσο για την παρούσα ζωή του ατόμου όσο και για την ενήλικη ζωή του, οι συνήθειες των εφήβων φαίνεται να απέχουν από τις συστάσεις για ισορροπημένη διατροφή. Στην Ελλάδα ίσως διατηρούνται ακόμα κάποια χαρακτηριστικά από το πρότυπο της Μεσογειακής Διατροφής, αλλά η απομάκρυνση από αυτό και η υιοθέτηση μιας δίαιτας Δυτικού τύπου είναι έκδηλη σε όλες τις μελέτες. Η κατανάλωση περισσότερων γευμάτων με την οικογένεια, η τακτική κατανάλωση πρωινού, ο περιορισμός γλυκισμάτων και συναφών σνακ σε ορισμένη συχνότητα και ο έλεγχος των ωρών τηλεθέασης είναι μερικές στρατηγικές που μπορεί να βοηθήσουν στη βελτίωση των διατροφικών συνηθειών των εφήβων. Το θέμα, όμως, δεν πρέπει να επαφίεται στη συνείδηση του ατόμου και της οικογένειας, αλλά απαιτεί συντονισμένες προσπάθειες όλων των φορέων της δημόσιας υγείας.

## Βιβλιογραφία

1. Munoz KA, Krebs-Smith SM, Ballard-Barbash R, Cleveland LE. Food intakes of US children and adolescents compared with recommendations. *Pediatrics*. 1997;100:323-329. Erratum in: *Pediatrics* 1998;101(5):952-3.
2. Brady LM, Lindquist CH, Herd SL, Goran MI. Comparison of children's dietary intake patterns with US dietary guidelines. *Br J Nutr*. 2000;84:361-367.
3. Briefel RR, Johnson CL. Secular trends in dietary intake in the United States. *Annu Rev Nutr*. 2004;24:401-431.
4. Johnson RK. Changing eating and physical activity patterns of US children. *Proc Nutr Soc*. 2000;59:295-301.



5. Spear BA, Barlow SE, Ervin C, Ludwig DS, Saelens BE, Schetzina KE, Taveras EM. Recommendations for treatment of child and adolescent overweight and obesity. *Pediatrics*. 2007;120 Suppl 4:S254-288.
6. Troiano RP, Briefel RR, Carroll MD, Bialostosky K. Energy and fat intakes of children and adolescents in the united states: data from the national health and nutrition examination surveys. *Am J Clin Nutr*. 2000;72:1343S-1353S.
7. Nielsen SJ, Siega-Riz AM, Popkin BM. Trends in energy intake in U.S. between 1977 and 1996: similar shifts seen across age groups. *Obes Res*. 2002;10:370-378.
8. Guthrie JF, Lin BH, Frazao E. Role of food prepared away from home in the American diet, 1977-78 versus 1994-96: changes and consequences. *J Nutr Educ Behav*. 2002;34:140-150.
9. Neumark-Sztainer D, Hannan PJ. Weight-related behaviors among adolescent girls and boys: results from a national survey. *Arch Pediatr Adolesc Med*. 2000;154:569-577.
10. Lowry R, Wechsler H, Galuska DA, Fulton JE, Kann L. Television viewing and its associations with overweight, sedentary lifestyle, and insufficient consumption of fruits and vegetables among US high school students: differences by race, ethnicity, and gender. *J Sch Health*. 2002;72:413-421.
11. Zoumas-Morse C, Rock CL, Sobo EJ, Neuhouser ML. Children's patterns of macronutrient intake and associations with restaurant and home eating. *J Am Diet Assoc*. 2001;101:923-925.
12. Parizkova J. Dietary habits and nutritional status in adolescents in Central and Eastern Europe. *Eur J Clin Nutr*. 2000;54 Suppl 1:S36-40.
13. Cruz JA. Dietary habits and nutritional status in adolescents over Europe--Southern Europe. *Eur J Clin Nutr*. 2000;54 Suppl 1:S29-35.
14. Serra-Majem L, Ribas L, Ngo J, Ortega RM, Garcia A, Perez-Rodrigo C, Aranceta J. Food, youth and the Mediterranean diet in Spain. Development of KIDMED, Mediterranean Diet Quality Index in children and adolescents. *Public Health Nutr*. 2004;7:931-935.
15. Psaltopoulou T, Naska A, Orfanos P, Trichopoulos D, Mountokalakis T, Trichopoulou A. Olive oil, the Mediterranean diet, and arterial blood pressure: the Greek European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC) study. *Am J Clin Nutr*. 2004;80:1012-1018.
16. Estruch R, Martinez-Gonzalez MA, Corella D, Salas-Salvado J, Ruiz-Gutierrez V, Covas MI, Fiol M, Gomez-Gracia E, Lopez-Sabater MC, Vinyoles E, Aros F, Conde M, Lahoz C, Lapetra J, Saez G, Ros E. Effects of a Mediterranean-style diet on cardiovascular risk factors: a randomized trial. *Ann Intern Med*. 2006;145:1-11.
17. Panagiotakos DB, Tzima N, Pitsavos C, Chrysohoou C, Zampelas A, Toussoulis D, Stefanadis C. The association between adherence to the Mediterranean diet and fasting indices of glucose homeostasis: the ATTICA Study. *J Am Coll Nutr*. 2007;26:32-38.
18. Kontogianni M, Vidra N, Farmaki A-E, Koinaki S, Belogianni K, Sofrona S, Magkanari F, Yannakoulia M. Adherence rates to the mediterranean diet are low in a representative sample of Greek children and adolescents. *Journal of Nutrition*. in press.
19. Yannakoulia M, Karayiannis D, Terzidou M, Kokkevi A, Sidossis LS. Nutrition-related habits of Greek adolescents. *Eur J Clin Nutr*. 2004;58:580-586.

20. Μπαθρέλλου Ε, Γιαννακούλια Μ, Βουτζουράκης Ν, Ζήσης Π, Ματάλα Α-Λ, Λ. Σ. Διαφημίσεις τροφίμων στην παιδική ζώνη: διατροφική αξία και τρόποι προσέλευσης. *Παιδιατρική*. 2006;69:127-133.
21. Hassapidou MN, Fotiadou E. Dietary intakes and food habits of adolescents in northern Greece. *Int J Food Sci Nutr*. 2001;52:109-116.
22. Roma-Giannikou E, Adamidis D, Gianniou M, Nikolara R, Matsaniotis N. Nutritional survey in Greek children: nutrient intake. *Eur J Clin Nutr*. 1997;51:273-285.

## **Διατροφή και ψυχική υγεία**

### **Αικατερίνη Μαριδάκη-Κασσωτάκη,**

Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Τμήματος Οικιακής Οικονομίας και Οικολογίας

Στο πλαίσιο της παρούσας εισήγησης, η οποία εστιάζεται στη σχέση ανάμεσα στη διατροφή και τη ψυχική υγεία, θα παρουσιαστούν τα αποτελέσματα έρευνας που αποσκοπούσε να εξετάσει τη σχέση ανάμεσα στη διαταραγμένη διατροφική συμπεριφορά, και σε χαρακτηριστικά της προσωπικότητας που προσδιορίζουν την ψυχική υγεία των ατόμων. Στην έρευνα συμμετείχαν 315 φοιτητές ηλικίας 18 έως 20 ετών, οι οποίοι κλήθηκαν να συμπληρώσουν: α) το ερωτηματολόγιο διατροφικής συμπεριφοράς EAT-26, και β) την ελληνική εκδοχή του ερωτηματολογίου συναισθηματικής νοημοσύνης του Bar-On. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι χαρακτηριστικά της προσωπικότητας, όπως, χαμηλή αυτο-εκτίμηση, χαμηλή αντοχή στο στρες, χαμηλός βαθμός αισιοδοξίας και καλής διάθεσης σχετίζονται με τη διαταραγμένη διατροφική συμπεριφορά. Από την έρευνα διαπιστώθηκε επίσης ότι η χαμηλή αυτο-εκτίμηση και η χαμηλή αντοχή στο στρες είναι δυνατόν να προβλέψουν την εμφάνιση της παραπάνω διατροφικής συμπεριφοράς.

Συγκεκριμένα, σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας, τα άτομα που αδυνατούν να αναγνωρίζουν και να κατανοούν τα συναισθήματά τους, να αντιλαμβάνονται τα όρια και τις δυνατότητές τους, να νιώθουν ευτυχημένα και ικανοποιημένα με τον εαυτό τους και τους άλλους καθώς και να απολαμβάνουν τη ζωή, έχουν μεγάλες πιθανότητες να παρουσιάσουν συμπτώματα διαταραγμένης διατροφικής συμπεριφοράς.

Ιδιαίτερη αναφορά θα γίνει στο ρόλο των προγραμμάτων παρέμβασης, τα οποία αποσκοπούν στην εξάλειψη ή μείωση των παραγόντων που προκαλούν διαταραχές στη ψυχική υγεία, στην αντιμετώπιση των συμπτωμάτων της διαταραγμένης διατροφικής συμπεριφοράς.

## **Παράγοντες που επηρεάζουν τις διατροφικές επιλογές και συμπεριφορές παιδιών και εφήβων**

### **Μαίρη Γιαννακούλια**

Λέκτορας Τμήματος Επιστήμης Διαιτολογίας – Διατροφής Χαροκοπείου Πανεπιστημίου

Οι διατροφικές προτιμήσεις και επιλογές των παιδιών, όπως και όλων των ανθρώπων, αποτελούν το τελικό αποτέλεσμα της αλληλεπίδρασης διαφόρων βιολογικών, ψυχολογικών, πολιτισμικών, οικονομικών και κοινωνικών παραμέτρων. Η επίδραση των γενετικών παραγόντων είναι πλέον αναμφισβήτητη. Για παράδειγμα, είναι πολύ γνωστά τα πειράματα που έχουν γίνει σε νεογνά και μελετούν τις εκφράσεις του προσώπου τους όταν εκτίθενται σε διάφορες γεύσεις, αναδεικνύοντας την «εκ γενετής» προτίμηση για τη γλυκιά γεύση. Πέρα, όμως, από τα γονίδια, το περιβάλλον παίζει καθοριστικό ρόλο στη διαμόρφωση των ιδιαίτερων διατροφικών επιλογών και συμπεριφορών, πρωτίστως μέσω της διαθεσιμότητας συγκεκριμένων τροφίμων και της πρόσβασης που έχουν τα παιδιά σε αυτά. Οι γονείς, σε αυτό το πλαίσιο, επηρεάζουν ποικιλοτρόπως τη διαιτητική πρόσληψη του παιδιού, αφού διαμορφώνουν το περιβάλλον στο οποίο αυτά ζουν και σιτίζονται. Τα παιδιά αγαπούν τρόφιμα στα οποία εκτίθενται συχνά, τα οποία είναι εύκολα διαθέσιμα και προσβάσιμα, αυτά που χρησιμοποιούνται στις περισσότερες κοινωνικές εκδηλώσεις ή/και δηλώνουν αγάπη και φροντίδα από τρίτους προς αυτά. Από την άλλη, εμφανίζουν σε μεγάλο βαθμό νεοφοβία, δηλαδή άρνηση να δοκιμάσουν ή, πολύ περισσότερο, να επιλέξουν ένα «νέο» τρόφιμο (πέρα από τα ήδη γνωστά και «ασφαλή»), γεγονός που συχνά περιορίζει τις διατροφικές τους συνήθειες. Οι γονείς και οι άλλοι «σημαντικοί» ενήλικες, στην προσπάθειά τους να διαμορφώσουν τη δίαιτα των παιδιών με βάση τα «υγιεινά» πρότυπα, χρησιμοποιούν συχνά πρακτικές που μπορεί να έχουν ακριβώς τα αντίθετα αποτελέσματα, όπως η επιβράβευση ή η τιμωρία μέσω τροφίμων, ο αυστηρός περιορισμός στη διαιτητική πρόσληψη ή η επιβολή διατροφικών συνηθειών. Τέλος, σημαντικές για τη διαμόρφωση των διατροφικών συμπεριφορών των παιδιών είναι και οι επιδράσεις από το εξωτερικό περιβάλλον, όπως οι διαφημίσεις τροφίμων καθώς και τα διατροφικά και σωματικά πρότυπα της εποχής.

## **Προγράμματα Αγωγής Υγείας στο χώρο του σχολείου**

**Γιάννης Μανιός**

Επίκουρος Καθηγητής

Τμήματος Επιστήμης Διαιτολογίας – Διατροφής Χαροκοπείου Πανεπιστημίου

Οι διατροφικές συνήθειες και τα πρότυπα σωματικής άσκησης που το άτομο υιοθετεί ήδη από την παιδική ηλικία, τείνουν να το ακολουθούν μέχρι την ενήλικη ζωή του. Είναι μάλιστα χαρακτηριστικό ότι το 50% των παιδιών που στην ηλικία των πέντε ετών ακολουθούν καθιστικό τρόπο ζωής, στην ηλικία των 10 ετών αφιερώνουν το μεγαλύτερο μέρος του ελεύθερου χρόνου τους σε καθιστικές δραστηριότητες. Αντίστοιχα, το 80% των εφήβων που κάνει καθιστική ζωή, διατηρεί αυτό τον τρόπο ζωής και κατά την ενηλικίωση. Στον αντίποδα, η συστηματική σωματική άσκηση και η ισορροπημένη διατροφή, ήδη από την παιδική ηλικία φαίνεται ότι έχουν σημαντική θετική επίδραση σε δείκτες υγείας που ακολουθούν το άτομο μέχρι την ενηλικίωση, μειώνοντας τον κίνδυνο εμφάνισης χρόνιων νοσημάτων.

Δεδομένου λοιπόν ότι, τόσο η παθογένεια όσο και η πρόληψη των χρόνιων νοσημάτων, έχουν τις ρίζες τους στην παιδική ηλικία, γίνεται εύκολα αντιληπτή η σημαντικότητα προγραμμάτων παρέμβασης για την υιοθέτηση επιθυμητών αλλαγών στον τρόπο ζωής. Υπό αυτό το πρίσμα, το σχολείο αποτελεί ιδανικό χώρο για την

ανάπτυξη και εφαρμογή προγραμμάτων αγωγής υγείας, αφού τα παιδιά περνούν μεγάλο μέρος του χρόνου τους στο χώρο αυτό. Κατ' αυτό τον τρόπο με μικρή προσπάθεια και κατ' επέκταση χαμηλό κόστος μπορούν να επιτευχθούν σημαντικές αλλαγές στις καθημερινές συμπεριφορές και δείκτες υγείας στο σύνολο του μαθητικού πληθυσμού.

Από το σύνολο των προγραμμάτων που έχουν εφαρμοστεί μέχρι σήμερα παγκοσμίως, μόνο αυτά που εστίασαν/συμπεριέλαβαν το κοινωνικό (γονείς, δασκάλους) και άμεσο φυσικό περιβάλλον των παιδιών (αθλητικές εγκαταστάσεις, χώροι αναψυχής και εστίασης μέσα και γύρω από το σχολείο) είχαν καλύτερα αποτελέσματα, τόσο στην υιοθέτηση των επιθυμητών συμπεριφορών όσο και στη μείωση των παραγόντων κινδύνου για χρόνια νοσήματα. Τέτοια προγράμματα είναι το “Know Your Body” και το “CATCH” στις ΗΠΑ και το “Πρόγραμμα Αγωγής Υγείας και Διατροφής” στα δημοτικά σχολεία της Κρήτης στην Ελλάδα. Οι θετικές αλλαγές που παρατηρήθηκαν κατά τη διάρκεια των παρεμβάσεων αυτών στις διαιτητικές προσλήψεις, τα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας, το λιπιδαιμικό προφίλ, την αρτηριακή πίεση και τα επίπεδα παχυσαρκίας αποδόθηκαν και στα υψηλά επίπεδα γονεϊκής συμμετοχής στο πρόγραμμα, καθώς και στις αλλαγές στη διάρθρωση των μαθημάτων της Φυσικής Αγωγής και στις αλλαγές στο κυλικείο/εστιατόριο των σχολείων.

Αν και πολλά από τα θετικά αποτελέσματα αυτών των παρεμβάσεων χάθηκαν μερικά χρόνια μετά την ολοκλήρωσή τους, η σημαντικότητά τους στην προαγωγή της υγείας δεν υποβαθμίζεται. Γι' αυτό το λόγο, η ενσωμάτωση τέτοιων δραστηριοτήτων στο αναλυτικό πρόγραμμα των σχολείων πολλών αναπτυγμένων χωρών γίνεται ολοένα και πιο συστηματική. Στο πλαίσιο μίας τέτοιας προσπάθειας και στην Ελλάδα, το Υπουργείο Παιδείας και το Εθνικό Ίδρυμα Νεότητας προκήρυξε ένα διαγωνισμό για τη δημιουργία του νέου υλικού «Διατροφή-Διατροφικές συνήθειες» και «Φυσική άσκηση και Υγεία» για τους εκπαιδευτικούς και τους μαθητές των Δημοτικών Σχολείων της Χώρας, το οποίο και υλοποιήθηκε από το Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο. Ελπίδα όλων είναι το νέο υλικό να αποτελέσει ένα χρήσιμο οδηγό για τους εκπαιδευτικούς, τους μαθητές και τις οικογένειές τους και μέσα από παιχνιώδεις δραστηριότητες και με τη χρήση συνεργατικών διαδικασιών να βοηθήσει στη διαμόρφωση ενός πιο υγιεινού τρόπου ζωής.

## **Αγωγή υγείας στο σχολείο. Πρόληψη καρκίνου**

### **Ευάγγελος Πολυχρονόπουλος**

Επίκουρος Καθηγητής Τμήματος Επιστήμης Διαιτολογίας-Διατροφής  
Χαροκοπέιου Πανεπιστημίου

Η πρόληψη νοσημάτων φθοράς Καρκίνος, Καρδιαγγειακά) στις ανεπτυγμένες χώρες αποτέλεσε προτεραιότητα και στόχο πολλαπλών προσπαθειών και δράσεων από Επιστημονικούς Φορείς στον ευρύτερο Ευρωπαϊκό χώρο, κατά τις δεκαετίες '80 και '90 .

Σύμφωνα με το Πρόγραμμα «Ευρώπη κατά του καρκίνου» οι οδηγίες πρόληψης καρκίνου της Ελληνικής Αντικαρκινικής Εταιρίας - δεκάλογος κατά του καρκίνου (1985, 1990, 1994, αναθεώρηση 2003), αναλύθηκαν και χρησιμοποιήθηκαν από τους Λειτουργούς Υγείας και τους Εκπαιδευτικούς σε

‘Συναντήσεις -ομάδες εργασίας’ (Sankelmark 1991, Λαγονήσι 1992, Spa 1994, Λουξεμβούργο, Wageningen, Θερινό Πανεπιστήμιο 1999, Κεφαλονιά 2001, Ελασσόνα 2004, Ρόδος 2008), και στην ‘καθημερινή διδακτική πράξη’.

Στον εικοστό πρώτο αιώνα, οι ειδικοί συμφωνούν, ότι επιβάλλεται η συνέχιση μεθοδολογίας ‘παιδοκεντρικής προσέγγισης’ με την συνεργασία Λειτουργών Υγείας, Εκπαιδευτικών, Οικογένειας.

Ο εντοπισμός και η αποφυγή παραγόντων κινδύνου (πρωταρχική και πρωτοβάθμια πρόληψη), (η δευτεροβάθμια πρόληψη-διαλογή-screening) και η παρηγορητική αγωγή (τριτοβάθμια πρόληψη), προϋποθέτουν Επιστημονική τεκμηρίωση και ευθύνη των λειτουργών υγείας, αλλά και διαρκή συνεργασία με τους Εκπαιδευτές Εκπαιδευτικών, μέχρις ότου φθάσει η γνώση σε όλους τους μαθητές και γονείς σε όλα τα επίπεδα εκπαίδευσης. Εκπαιδευτική προσέγγιση ‘spiral curriculum’.

Στις προτεραιότητες πρόληψης, εκτός από τους κλασσικούς παράγοντες κινδύνου(κάπνισμα, αιθανόλη) ιδιαίτερη σημασία αποδίδεται στους προσδιοριστικούς παράγοντες υγείας (Φυσική άσκηση, Μεσογειακή Διατροφή, Παραδοσιακή Διατροφή, Βιολογικά Τρόφιμα).

Οι διατροφικές συμμεταβλητές, οι διάφορες κατηγορίες τροφίμων, τα μακροστοιχεία ερευνώνται κατά πόσο σχετίζονται με την διατροφική αιτιολογία του ανθρώπινου καρκίνου ανάλογα με την εντόπιση της νόσου.

Τα Περιβαλλοντικά καρκινογόνα, Χημικά, Ρύπανση Περιβάλλοντος, Έκθεση στον ήλιο, Ακτινοβολία, αποτελούν επίσης αντικείμενο εκτεταμένων Πολυκεντρικών Μελετών.

Λαμβάνοντας υπόψη τις ιδιαίτερα απαιτητικές συνθήκες μεταξύ optimum και practicum, ένα συντονισμένο Πρόγραμμα Υγείας στο Σχολείο περιλαμβάνει ‘Αγωγή Υγείας’, ‘Φυσική Αγωγή’, ‘Υπηρεσίες Υγείας-Διατροφής’ (Συμβουλευτική, Κοινωνική Υπηρεσία Ψυχολογικής Υποστήριξης), Προγράμματα Προστασίας της Υγείας των Εκπαιδευτικών, Συνεργασία-Συμμετοχή Οικογένειας, φορέων της Κοινότητας .

Ο ρόλος των πτυχιούχων Οικιακής Οικονομίας του Χαροκοπείου Πανεπιστημίου είναι εξαιρετικά σημαντικός στο ‘Σχολείο που προάγει την Υγεία’ με απώτερο στόχο την ‘Παιδεία’ και καλή Υγεία των νέων και των Οικογενειών τους.

## **Διατροφή και Αγωγή Υγείας στα Σχολικά Βιβλία Οικιακής Οικονομίας**

**Ευαγγελία Κροκίδη**

Σχολική Σύμβουλος Οικιακής Οικονομίας

Σύνδεσμος για την Ελλάδα της Διεθνούς Ομοσπονδίας Οικιακής Οικονομίας

### **1.ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΟΙΚΙΑΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ**

Το γνωστικό αντικείμενο της διατροφής διδάσκεται μέσα από το μάθημα της Οικιακής Οικονομίας, στο Γυμνάσιο, στην Α και Β τάξη.

Σύμφωνα με το αναλυτικό πρόγραμμα σπουδών, σκοπός της διδασκαλίας της ενότητας με θέματα διατροφής, είναι η συνειδητοποίηση της σπουδαιότητας της διατροφής για επιβίωση, ανάπτυξη και υγεία και απόδοση στην εργασία. Επίσης, οι μαθητές της Α Γυμνασίου, μέσα από την διδασκαλία της θεματικής ενότητας της

διατροφής θα μάθουν τους λόγους για τους οποίους τρέφεται ο άνθρωπος, και θα αποκτήσουν τις απαραίτητες γνώσεις σχετικά με τα τρόφιμα, την ομαδοποίησή τους και τις σωστές επιλογές τροφίμων για την καθημερινή τους διατροφή.

Στην Β Γυμνασίου, όπου το μάθημα της Οικιακής Οικονομίας διδάσκεται σε δυο διδακτικές ώρες, σκοπός της διδασκαλίας της ενότητας της διατροφής είναι η απόκτηση συνηθειών που θα βοηθήσουν στην βελτίωση της υγείας τους, της ευημερίας τους και η ανάπτυξη της αντίληψης ότι με την πρόληψη σοβαρών προβλημάτων υγείας προλαμβάνονται σοβαρά προβλήματα νοσηρότητας αλλά και θνησιμότητας στον πληθυσμό.

Είναι φανερό, ότι ο γενικότερος στόχος της ενότητας που διδάσκεται η διατροφή μέσα από την Οικιακή Οικονομία δεν είναι άλλος από εκείνον που είναι και βασικός στόχος του μαθήματος της Οικιακής Οικονομίας, δηλαδή, η ευημερία του ατόμου, της οικογένειας και της κοινωνίας.

Το θέμα της διατροφής έχει εξελιχθεί σε βασική ενότητα της διδασκαλίας του μαθήματος της Οικιακής Οικονομίας, και έχει αποκτήσει μεγάλη σημασία για την καθημερινή ζωή των Ελλήνων μαθητών των Γυμνασίων όλης της χώρας.

Στη σύγχρονη ελληνική οικογένεια, αλλά και κοινωνία γενικότερα, έχει διαφανεί ένας σοβαρός επηρεασμός από τα ΜΜΕ, που εκτός από τις διαφημίσεις για τρόφιμα κάθε είδους και σίγουρα όχι αντιπρόσωπους της ελληνικής παραδοσιακής διατροφής, η εισαγωγή διαφόρων ειδών τρόπου ζωής, ή life styles, έχει δημιουργήσει ποικίλες αντιδράσεις και επεκτάσεις και στα θέματα διατροφής, σε συνδυασμό με την πολιτισμικότητα της κοινωνίας όπως και αυτή παρουσιάζεται ως φαινόμενο.

Έτσι, γίνονται μόδα ή θεωρούνται ως συμπεριφορές που επιβάλλονται, η κατανάλωση τροφίμων ή ποτών που καμιά σχέση δεν έχουν με το ελληνικό μοντέλο διατροφής, παρότι σε επιστημονικό επίπεδο έχει αυτό αναγνωρισθεί ως το σημαντικότερο για την υγεία του ανθρώπου.

Οι εκπαιδευτικοί Οικ. Οικ. και το ίδιο το μάθημα, έχει ένα ιδιαίτερα σημαντικό ρόλο να παίζει. Εκείνο, που θα προσπαθήσει να διαμορφώσει απόψεις, αξίες, στάσεις συμπεριφορές, προκειμένου να ενισχυθεί η προσωπικότητα των μαθητών, ώστε στην συνέχεια να είναι σε θέση να κάνουν οι ίδιοι τις σωστές επιλογές για την διατροφή τους, παραβλέποντας τα όποια μοντέλα προωθούνται, οδηγούμενοι σ' αυτές τις επιλογές με τις προσλαμβάνουσες από το μάθημα της Οικ.Οικ. γνώσεις.

Για να γίνει αυτό και για να υπάρξουν τα καλύτερα αποτελέσματα, οφείλει ο-η εκπαιδευτικός Οικιακής Οικονομίας να χρησιμοποιήσει στην διδασκαλία του ορισμένες μεθόδους που θα βοηθήσουν και το μάθημα να στηρίξει το ρόλο του στην σχολική κοινότητα.

Ως τέτοιες μέθοδοι αναφέρονται η ομαδοσυνεργατική μέθοδος, η δραματοποίηση, η χρήση ιδεοθύελλας, κ.α. Κοινό σημείο όλων αυτών των μεθόδων διδασκαλίας που ο-η εκπαιδευτικός Οικιακής Οικονομίας μπορεί να χρησιμοποιήσει για την επίτευξη των στόχων του είναι η βιωματική μέθοδος, ο συνδυασμός δηλαδή γνώσεων και εμπειρίας, προσωπικών βιωμάτων και εμπλοκής συναισθήματος. Έχει παρατηρηθεί ότι η χρήση αυτών των μεθόδων οδηγεί στους μαθητές στην απόκτηση των αξιών και νέων συνηθειών ύστερα από την προσωπική εμπλοκή τους στην εκπαιδευτική διαδικασία, που τους οδηγεί με αυτό τον τρόπο στην προσωπική τους ευθύνη και στην λήψη απόφασης για τις διατροφικές τους συνήθειες, που θα έχει οδηγηθεί ή κατευθυνθεί από την χρήση της σωστής μεθοδολογίας του καθηγητή-τριας Οικιακής Οικονομίας, αναθέτοντας αυτό τον ρόλο της επιλογής ή διατροφικής-καταναλωτικής στάσης στον έφηβο-η μελλοντικό ενήλικα.

Ταυτόχρονα, και μέσα από την διδασκαλία του γνωστικού αντικείμενου της διατροφής με τις διδακτικές μεθόδους που προαναφέρθηκαν, είναι εύκολο να

διαφανούν τα πολιτιστικά στοιχεία που αφορούν στα θέματα της ελληνικής παραδοσιακής διατροφής. Είναι σκόπιμο εδώ, να αναφερθεί ως βοηθητική μέθοδος η διαθεματικότητα και η λειτουργία της στην σχολική κοινότητα. Έτσι, η μουσική και η διατροφή μπορούν να εντοπιστούν στα πολιτιστικά στοιχεία κάθε τόπου, η λαογραφία συνδυάζεται συχνά με την διατροφή, η σωματική άσκηση και ειδικά οι παραδοσιακοί ελληνικοί χοροί έχουν στενή σχέση με την διατροφή όπου εμφανίζονται, και γενικά, οι παραδοσιακές μορφές λαϊκής τέχνης εμπεριέχουν πολλά από τα παραδοσιακά στοιχεία ελληνικής διατροφής αλλά και ελληνικών παραδοσιακών διατροφικών συνηθειών.

Οι μαθητές μπορούν με αυτούς τους τρόπους να συνειδητοποιήσουν την σημασία που έχει για την εξέλιξη του ελληνικού λαού, και μέσα από την ιστορία αλλά κυρίως μέσα από το βίωμα που οι ίδιοι μπορούν να εισπράξουν όταν βρεθούν σε λαϊκά παραδοσιακά πανηγύρια, όταν γευτούν μοναδικά εδέσματα φτιαγμένα από συγγενείς στο χωριό, όταν συμμετέχουν οι ίδιοι στην δημιουργία παραδοσιακών γλυκών και φαγητών σε γιορτές, επετείους, κλπ.

Γίνεται φανερό, ότι η συναισθηματική εμπλοκή των μαθητών μπορεί να δημιουργήσει μια ατμόσφαιρα θετική για την ανάπτυξη των διατροφικών γνώσεων όπως αυτές δίνονται μέσα από το μάθημα της Οικιακής Οικονομίας. Είναι επίσης εύκολο να συνειδητοποιηθεί ότι η διατροφή και οι διατροφικές συνήθειες στην Ελλάδα, αποτελούν βασικό στοιχείο της οικογενειακής ζωής, το κυριακάτικο τραπέζι είναι σημείο συνάντησης της ελληνικής οικογένειας ακόμη και στις σύγχρονες δύσκολες συνθήκες της ζωής, ιδιαίτερα στις μεγάλες πόλεις, και ότι ο ελληνικός πολιτισμός ήταν πάντα συνυφασμένος με την παραδοσιακή ελληνική διατροφή αλλά και τις σχετικές ενέργειες κατασκευής τροφίμων που πάντα την ακολουθούσαν.

Υπάρχουν πολλά παραδείγματα που θα μπορούσαν να αναφερθούν για να γίνει κατανοητός ο τρόπος με τον οποίο το γνωστικό αντικείμενο της Οικιακής Οικονομίας μπορεί να δράσει καταλυτικά στα θέματα διατροφής. Σε κάθε περίπτωση μπορούν να χρησιμοποιηθούν μέσα από το μάθημα της Οικιακής Οικονομίας και τα θέματα της διατροφής όπως παρουσιάζονται στο γνωστικό τους αντικείμενο αλλά και στην συνεργασία του-της εκπαιδευτικού Οικιακής Οικονομίας με την σχολική κοινότητα τους θεσμούς της και την διαθεματικότητα με όποιους τρόπους αυτή υλοποιείται στην εκπαιδευτική διαδικασία.

## **2.ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΟΙΚΙΑΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ**

Παράλληλα με το γνωστικό αντικείμενο της διατροφής, στους μαθητές προσφέρεται μέσα από το μάθημα της Οικιακής Οικονομίας, και η θεματική ενότητα της Αγωγής Υγείας, με αντίστοιχους σκοπούς.

Έτσι, σ' αυτή τη θεματική ενότητα οι μαθητές μαθαίνουν να φροντίζουν τον εαυτό τους, αποκτούν καθημερινές συνήθειες υγιεινής, γνώσεις σχετικές με τα φάρμακα και την χρησιμότητά τους, για τις ασθένειες και τους τρόπους μετάδοσής τους, αλλά και διαμορφώνουν θετικές στάσεις και συμπεριφορές προς τους πάσχοντες και τα άτομα με ειδικές ανάγκες. Παράλληλα αναπτύσσουν αυτοπεποίθηση και αυτοέλεγχο αλλά και ενισχύουν την προσωπικότητα τους ενάντια στις εξαρτήσεις. Ταυτόχρονα, μέσα από αυτή την θεματική ενότητα μπορούν να αρχίσουν να μελετούν τις διαφυλικές σχέσεις, να αναγνωρίζουν τα πρώτα σημάδια της εφηβείας, να παρατηρούν τις σωματικές αλλά και συναισθηματικές αλλαγές.

Το πιο βασικό όμως είναι, να συνειδητοποιήσουν την διαφορετικότητα των δυο φύλων, να ασκηθούν στην ισότητα, να πάρουν τις πρώτες γνώσεις σεξουαλικής διαπαιδαγώγησης στα πλαίσια των διαπροσωπικών σχέσεων που για πρώτη φορά

δημιουργούνται και αναπτύσσονται στην εποχή της εφηβείας. Και βέβαια να καταλάβουν ότι αυτές δεν είναι παρά τα πρώτα δείγματα της ενήλικης ζωής τους, και παράλληλα, συναισθήματα και προβλήματα που και άλλοι πριν από αυτούς έχουν βιώσει.

Η χρήση των εξαρτησιογόνων ουσιών παρουσιάζονται επίσης σε αυτή την θεματική ενότητα της Οικιακής Οικονομίας της Β΄ Γυμνασίου. Στόχος της ενότητας αυτής, που περιέχει το κάπνισμα, το αλκοόλ και τις ναρκωτικές ουσίες, είναι η ενίσχυση της προσωπικότητας των μαθητών, η αύξηση της αυτοεκτίμησης και αυτοπεποίθησής τους, η συνειδητοποίηση ύπαρξης εναλλακτικών λύσεων, όπως η ενασχόληση με τον αθλητισμό και την μουσική, στα προσωπικά προβλήματα που παρουσιάζονται, και η δυνατότητα που μπορεί να έχουν οι έφηβοι μαθητές στην άρνηση, έστω και δοκιμής τέτοιων ουσιών, που μπορεί η κατάχρησή τους να προκαλέσει εξάρτηση και προβλήματα.

Και σε αυτές τις περιπτώσεις βασική μέθοδος που οφείλουν οι εκπαιδευτικοί Οικιακής Οικονομίας να χρησιμοποιούν είναι η βιωματική μέθοδος, και όποιες άλλες μέθοδοι περιέχουν εμπειρικά στοιχεία και φυσικά εμπλοκή συναισθήματος.

Φυσικά, προτείνεται η αποφυγή περιγραφής και εξήγησης των εξαρτησιογόνων ουσιών, μια και αυτό μπορεί να αποτελέσει αρνητική διαφήμιση τους αλλά και προτροπή στην ανήσυχη και πολλές φορές αντιδραστική φύση των εφήβων. Αντίθετα, μια σειρά από ερωτήσεις που τίθενται στο βιβλίο του μαθητή, και η αντίστοιχη επεξήγηση και καθοδήγηση που υπάρχει στο βιβλίο του καθηγητή, μπορούν να οδηγήσουν σε βιωματικές τεχνικές αυτογνωσίας, σε ανακάλυψη καταγραφής των συναισθημάτων με ευρύτερο στόχο την προσπάθεια ενδυνάμωσης της αντίστασης των μαθητών-εφήβων στην χρήση όποιας εξάρτησης, αλλά και στην προσπάθεια αναγνώρισης των στοιχείων που μπορεί να δημιουργήσουν προσωπικά προβλήματα και στην πιθανή εξέρευσή τους ή στην επιλογή του μηχανισμού που θα οδηγήσει σ' αυτές.

Τέλος, είναι σκόπιμο να αναφερθούν οι πρώτες βοήθειες, που με την μορφή σκίτσων προσφέρονται στους μαθητές, για πρώτη φορά, μέσα από τα σχολικά βιβλία Οικιακής Οικονομίας. Επίσης, στη θεματική ενότητα της Αγωγής Υγείας, με τον τίτλο φυσικές καταστροφές, ο μαθητής μπορεί να συνειδητοποιήσει την επίπτωση που μπορεί να έχει μια φυσική καταστροφή στην ζωή του αλλά και ταυτόχρονα να ενισχυθεί η εμπλοκή ολόκληρης της οικογένειας με τα συνολικά οργανωμένα σχέδια που οφείλει να καταστρώσει ώστε να προστατεύσει τα μέλη της. Έτσι η έννοια της Αγωγής Υγείας, μέσα από τα σχολικά βιβλία Οικιακής Οικονομίας οδηγείται και στην οικογένεια βοηθώντας για άλλη μια φορά και με πρακτικό τρόπο την αναβάθμιση της ποιότητας ζωής του ατόμου και της κοινότητας στη οποία ζει και αναπτύσσεται.

### **3. ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΟΙΚΙΑΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ**

Επιπρόσθετα, θα πρέπει να γίνει αναφορά και στα Προγράμματα Αγωγής Υγείας που υλοποιούνται σε εθελοντική βάση στα σχολεία όλης της χώρας.

Στα προγράμματα αυτά, μπορούν να συμμετέχουν και οι καθηγητές-τριες Οικιακής Οικονομίας. Τα θέματα που συνήθως επιλέγονται, ύστερα από συζήτηση με τους μαθητές-τριες που συμμετέχουν στο πρόγραμμα, προέρχονται από τις γνωστικές ενότητες της Οικιακής Οικονομίας. Μπορεί να είναι θέματα διατροφής, πρόληψης, ασφάλειας. Είναι προφανές ότι ένα τέτοιο πρόγραμμα μπορεί να ενισχύσει την διδασκαλία του μαθήματος της Οικιακής Οικονομίας, αφού μπορεί να προσφέρει περισσότερο χρόνο στο μάθημα, να αλληλεπιδράσει θετικά με αυτό, αλλά και να δώσει την δυνατότητα στους-στις εκπαιδευτικούς που θα συνδυάσουν πρόγραμμα



Α.Υ. και το μάθημα της Οικιακής Οικονομίας , κάνοντας ευκολότερη την γνωριμία με τους μαθητές τους, να ενισχύσουν το γνωστικό αντικείμενο, προσβλέποντας στην επίτευξη ακόμη περισσότερων εκπαιδευτικών στόχων ή έστω την ευκολότερη επίτευξη των στόχων που βασικά είχαν τεθεί.

Παράλληλα, και μέσα από την επιμόρφωση που λαμβάνουν οι εκπαιδευτικοί που συμμετέχουν σε προγράμματα Αγωγής Υγείας , και τα οποία είναι βιοματικής μορφής, μπορούν να εμπλουτίσουν τις ικανότητες τους στην διδασκαλία του μαθήματος της Οικιακής Οικονομίας και να ενισχύσουν οι ίδιοι-ιες την προσωπικότητα τους στα πλαίσια της αυτογνωσίας, ώστε να βοηθηθούν περισσότερο στα θέματα Αγωγής Υγείας του μαθήματος όπως αυτά παρουσιάστηκαν παραπάνω.

Είναι χρήσιμο να παρατηρηθεί το γεγονός ότι τα εθελοντικά προγράμματα Α.Υ., περιέχοντας θέματα που άπτονται του αντικειμένου της Οικιακής Οικονομίας, οφείλουν να υλοποιούνται κατά κύριο λόγο από τους εκπαιδευτικούς Οικιακής Οικονομίας. Η επίδραση που έχει η υλοποίηση τέτοιων προγραμμάτων στους μαθητές, στις οικογένειες τους αλλά και στην σχολική κοινότητα γενικά, δρα καταλυτικά στην προώθηση του μαθήματος, στην αναγνώριση της αξίας του και φυσικά στην αναβάθμιση του, που άλλωστε είναι πάντα στόχος των εκπαιδευτικών Οικιακής Οικονομίας.

Το μάθημα της Οικιακής Οικονομίας μέσα από τα γνωστικά αντικείμενα της Διατροφής και της Αγωγής Υγείας μπορεί να προσφέρει όχι μόνο τις απαραίτητες γνώσεις αλλά και τις επιθυμητές αλλαγές στις συμπεριφορές, αξίες και στάσεις των μαθητών.

Έτσι θα μπορέσει να δράσει για άλλη μια φορά στην αναμόρφωση της κοινωνίας, στην αναβάθμιση της ποιότητας της καθημερινής ζωής του ατόμου, της οικογένειας, αλλά και στην ενίσχυση της προσωπικότητας των μαθητών-εφήβων, μελλοντικών ενηλίκων, που είναι πάντα ο βασικός σκοπός της διδασκαλίας του μαθήματος της Οικιακής Οικονομίας.

### **Βιβλιογραφία-Πηγές πληροφόρησης**

Παιδαγωγικό Ινστιτούτο. Προγράμματα Σπουδών Οικιακής Οικονομίας.  
[www.pi-schools.gr](http://www.pi-schools.gr)

Υπουργείο Παιδείας κα Θρησκευμάτων. [www.ypepth.gr](http://www.ypepth.gr)

Αρχές της Διαθεματικότητας: ΦΕΚ 303 & 304 - 13-3-03, ΦΕΚ 1196 . 26-8-03

Κροκίδη, Ε.,(2007). *Διδακτικές Προτάσεις Οικιακής Οικονομίας*. Ανάκτηση από: <http://dide.ach.sch.gr/oikiakioikonomia/>

Ιστοσελίδα: Η Οικιακή Οικονομία στην Εκπαίδευση:  
<http://dide.ach.sch.gr/oikiakioikonomia>

### **Παχυσαρκία και δίαιτες απώλειας σωματικού βάρους**

**Δρ. Βασιλική Κωσταρέλλη**

Λέκτορας Τμήματος Οικιακής Οικονομίας και Οικολογίας Χαροκοπείου  
Πανεπιστημίου

### **Εισαγωγή**

Τα ποσοστά παχυσαρκίας στην χώρα μας είναι από τα υψηλότερα στην Ευρώπη (Tzotzas & Krassas, 2004; Hyde, 2008). Η βασικότερη αιτία της παχυσαρκίας εξακολουθεί να είναι το θετικό θερμιδικό ισοζύγιο, ωστόσο ένας μεγάλος αριθμός πρόσφατων μελετών φαίνεται να αντιμετωπίζει το υπερβολικό σωματικό βάρος κυρίως ως μια διαταραχή λήξης τροφής η οποία σχετίζεται άμεσα με την λειτουργία του εγκεφάλου, τον τρόπο σκέψης, την ψυχολογία και την σχέση μας με το φαγητό (Volkow & O'Brien, 2007; Berthoud & Morrison, 2008; Goldschmidt *et al.*, 2008)

Ένα μεγάλο ποσοστό ατόμων στις αναπτυγμένες χώρες, κυρίως νεαρών γυναικών, η πλειονότητα των οποίων είναι κανονικού σωματικού βάρους ή λίγο υπέρβαρες, εμφανίζει μία νοσηρή ενασχόληση με διάφορες δίαιτες αδυνατίσματος, με αποτέλεσμα την αυξομείωση του σωματικού βάρους (Abraham, 2003). Πληθώρα διαιτών, πολλές από τις οποίες είναι ανορθόδοξες και στερητικές έχουν κυκλοφορήσει τα τελευταία χρόνια, οι οποίες υπόσχονται σημαντική απώλεια σωματικού βάρους. Ωστόσο, το μεγαλύτερο ποσοστό των διαιτών απώλειας σωματικού βάρους συνήθως αποτυγχάνει μακροπρόθεσμα (Wooley & Garner, 1991; Wooley & Garner, 1994; Field *et al.*, 2004). Πιο συγκεκριμένα, μελέτες έδειξαν ότι το ποσοστό επιτυχίας των διαφόρων προγραμμάτων αδυνατίσματος ανέρχεται μόλις στο 20% (Rossner *et al.*, 2008). Η διατήρηση της απώλειας του σωματικού βάρους είναι εξαιρετικά δύσκολο να επιτευχθεί (Elfhag & Rossner, 2005).

### **Αυξομείωση του σωματικού βάρους**

Είναι πολύ σημαντικό να υπογραμμιστεί ότι το φαινόμενο του *yo-yo* έχει ως συνέπεια μακροχρόνιες αρνητικές διαταραχές του ανοσοποιητικού συστήματος και της καρδιαγγειακής λειτουργίας (Ernsberger & Koletsky, 1993; Sea *et al.*, 2000). Μελέτες έδειξαν ότι τα άτομα που ακολουθούν συχνά δίαιτες αδυνατίσματος είναι πιο πιθανό να εκδηλώσουν παχυσαρκία κυρίως λόγω των κακών γενικότερων διατροφικών συνηθειών, της απορύθμισης της λειτουργίας του αισθήματος της πείνας και του κορεσμού και της μείωσης του βασικού μεταβολισμού μακροπρόθεσμα (2000). Βασικό ρόλο παίζει επίσης και το ότι ο αυστηρός διαιτητικός περιορισμός οδηγεί σε αδηφαγική διατροφική συμπεριφορά (Timmerman & Gregg, 2003; Amigo & Fernandez, 2007).

Τα αποτελέσματα μιας πρόσφατης μελέτης έδειξαν ότι οι έφηβοι που ακολουθούσαν δίαιτα αδυνατίσματος στην ηλικία των 16 ετών, ήταν πιο πιθανό να γίνουν παχύσαρκοι στην ηλικία των 30, απ' ό,τι άτομα ίδιας ηλικίας, τα οποία δεν είχαν ακολουθήσει κάποια δίαιτα αδυνατίσματος (Viner & Cole, 2006). Σε αντίστοιχο συμπέρασμα κατέληξε και η μελέτη της Neumark-Sztainer *et al.*, σύμφωνα με την οποία ότι οι έφηβοι που ακολουθούσαν κάποια δίαιτα κατά το ξεκίνημα της έρευνας ήταν 3 φορές πιο πιθανό να γίνουν παχύσαρκοι σε σχέση με συνομήλικούς τους που δεν έκαναν δίαιτα. Τα αποτελέσματα αφορούσαν για τα δύο φύλα (Neumark-Sztainer *et al.*, 2007).

Πολύ ενδιαφέρον παρουσιάζουν επίσης τα αποτελέσματα μιας πρόσφατης προοπτικής μελέτης 1,160 ανδρών ηλικίας 40-59 ετών, σύμφωνα με τα οποία οι αυξομειώσεις του σωματικού βάρους αποτελούν βασικό παράγοντα κινδύνου θνησιμότητας (all-cause) σε άνδρες μέσης ηλικίας (Rzehak *et al.*, 2007). Επιπρόσθετα, η ίδια μελέτη έδειξε ότι παχύσαρκοι άνδρες ηλικίας 55-74 ετών, με σταθερό σωματικό βάρος, δεν είχαν περισσότερο αυξημένα ποσοστά θνησιμότητας μακροπρόθεσμα. Αντίστοιχα αποτελέσματα έχουν βρεθεί και στην περίπτωση των γυναικών (Field *et al.*, 2004; Luo *et al.*, 2007; Wyshak, 2007). Τέλος, οι πολυάριθμες

αποτυχημένες προσπάθειες απώλειας σωματικού βάρους, κυρίως στην περίπτωση των γυναικών, φαίνεται να επηρεάζουν αρνητικά και την γενικότερη ψυχική υγεία του ατόμου (Wyshak, 2007), κάτι που συχνά παραβλέπεται από τους επαγγελματίες υγείας.

### **Μεταβολισμός και αύξομείωση του σωματικού βάρους**

Η απώλεια σωματικού βάρους μέσω της τροποποίησης της διατροφικής συμπεριφοράς απαιτεί πειθαρχία και προσπάθεια (Bentivegna, 1995) γεγονός που πολλές φορές οδηγεί στην αποτυχία. Πρέπει επίσης να υπογραμμιστεί ότι τόσο η απώλεια σωματικού βάρους όσο και η αύξηση του, δεν είναι εύκολο να επιτευχθούν και λόγω της τροποποίησης του μεταβολισμού. Πιο συγκεκριμένα όταν καταναλώνουμε λιγότερο φαγητό μειώνεται το ενεργειακό κόστος της πέψης, της απορρόφησης και της σύνθεσης αποθεμάτων λίπους και γλυκογόνου, ενώ μειώνεται και η πρωτεϊνοσύνθεση. Επιπλέον, ενώ μειώνεται το σωματικό βάρος, μειώνεται ο βασικός μεταβολισμός και το ενεργειακό κόστος της φυσική δραστηριότητας (van Gemert *et al.*, 2000). Ανάλογες αντίστροφες μεταβολικές διαδικασίες λαμβάνουν χώρα και κατά την προσπάθεια πρόσληψης σωματικού βάρους. Ο ρυθμός απώλειας σωματικού βάρους ποικίλει από άτομο σε άτομο λόγω διαφορετικών διατροφικών, ψυχολογικών, περιβαλλοντικών και γενετικών παραγόντων (Kinney, 1995).

### **Ο ιδανικός ρυθμός απώλειας σωματικού βάρους**

Στα πρώτα στάδια εφαρμογής μια δίαιτας που οδηγεί σε αρνητικό ενεργειακό ισοζύγιο, το βάρος χάνεται γρήγορα κυρίως λόγω του ότι η αρχική μείωση του οφείλεται σε απώλειες νερού και γλυκογόνου. Μερικές εβδομάδες μετά επιβραδύνεται ο ρυθμός απώλειας βάρους, γεγονός που συνήθως οδηγεί στην μείωση του αρχικού ενθουσιασμού των ατόμων που επιχειρούν να αδυνατίσουν. Με την απώλεια σωματικού βάρους μειώνεται επίσης και ο βασικός μεταβολισμός γεγονός που δυσχεραίνει την προσπάθεια. Ο ιδανικός ρυθμός απώλειας σωματικού βάρους φαίνεται ότι είναι 0.5-1kg/εβδομάδα, που μπορεί να επιτευχθεί με μείωση πρόσληψης θερμίδων κατά 500-1000kcal την ημέρα. Εάν η μείωση ξεπερνά τις 1000kcal/ημέρα ίσως να οδηγήσει σε απώλεια μυϊκής μάζας (Lukaski, 2000; Deibert *et al.*, 2004), κάτι που έχει δυσμενή μεταβολικά αποτελέσματα. Η στερητικές, παράδοξες δίαιτες που υπόσχονται ταχύτατη απώλεια βάρους έχουν περισσότερες πιθανότητες αποτυχίας (Moyad, 2005). Συνήθως συστήνουμε 800-1500 kcal/ημέρα.

### **Τα χαρακτηριστικά ενός ασφαλούς προγράμματος αδυνατίσματος**

Ένα ασφαλές και αποτελεσματικό διατροφικό πρόγραμμα αδυνατίσματος πρέπει να έχει τα εξής χαρακτηριστικά: πάνω από 800kcal / ημέρα, τρόφιμα από όλες τις κατηγορίες, περισσότερους υδατάνθρακες χαμηλού γλυκαιμικού δείκτη και λιγότερο λίπος, να οδηγεί σε απώλεια βάρους όχι μεγαλύτερη από 1kg/εβδομάδα, να περιλαμβάνει συστάσεις για αύξηση σωματικής δραστηριότητας και αλλαγές στην διατροφική και γενικότερη συμπεριφορά. Το διατροφικό πρόγραμμα πρέπει επίσης να προσαρμόζεται στην ζωή και το περιβάλλον του κάθε ατόμου, να μην περιλαμβάνει την χρήση χαπιών και φαρμάκων και να έχει λογικό κόστος (Elfhag & Rossner, 2005; 2007).

## Συμπέρασμα

Οι παράδοξες και στερητικές δίαιτες συνήθως αποτυγχάνουν, είναι επικίνδυνες για την υγεία και οδηγούν σε διαταραγμένη διατροφική συμπεριφορά. Η έμφαση θα πρέπει να δοθεί στην υιοθέτηση σωστών διαιτητικών συνηθειών και στην καλλιέργεια μιας υγιούς σχέσης με το φαγητό και όχι στις στερητικές δίαιτες αδυνατίσματος. Επιπρόσθετα, η διατήρηση σταθερού σωματικού βάρους κατά την ενήλικη ζωή, ακόμα και εάν αυτό είναι λίγο αυξημένο, είναι προτιμότερη από τις επαναλαμβανόμενες αποτυχημένες δίαιτες αδυνατίσματος, συμπεριφορά που εγκυμονεί σοβαρούς κινδύνους για την υγεία και μάλιστα μπορεί να οδηγήσει μακροπρόθεσμα σε μεγαλύτερα ποσοστά παχυσαρκίας αλλά και σε ανάπτυξη διαταραγμένης διατροφικής συμπεριφοράς.

## Βιβλιογραφία

- (2000) Dieting and the development of eating disorders in overweight and obese adults. *Arch Intern Med* **160**, 2581-2589.
- (2007) Which diet is healthiest for your heart. Forget about fad diets--the best eating plan is one you can stick with that cuts calories and limits fats and cholesterol. *Heart Advis* **10**, 4-5.
- Abraham SF (2003) Dieting, body weight, body image and self-esteem in young women: doctors' dilemmas. *Med J Aust* **178**, 607-611.
- Amigo I & Fernandez C (2007) Effects of diets and their role in weight control. *Psychol Health Med* **12**, 321-327.
- Bentivegna JF (1995) Weight loss requires discipline, not gimmicks. *Conn Med* **59**, 739.
- Berthoud HR & Morrison C (2008) The brain, appetite, and obesity. *Annu Rev Psychol* **59**, 55-92.
- Deibert P, Konig D, Schmidt-Trucksäss A, Zaenker KS, Frey I, Landmann U & Berg A (2004) Weight loss without losing muscle mass in pre-obese and obese subjects induced by a high-soy-protein diet. *Int J Obes Relat Metab Disord* **28**, 1349-1352.
- Elfhag K & Rossner S (2005) Who succeeds in maintaining weight loss? A conceptual review of factors associated with weight loss maintenance and weight regain. *Obes Rev* **6**, 67-85.
- Ernsberger P & Koletsky RJ (1993) Weight cycling and mortality: support from animal studies. *Jama* **269**, 1116.
- Field AE, Manson JE, Taylor CB, Willett WC & Colditz GA (2004) Association of weight change, weight control practices, and weight cycling among women in the Nurses' Health Study II. *Int J Obes Relat Metab Disord* **28**, 1134-1142.
- Goldschmidt AB, Aspen VP, Sinton MM, Tanofsky-Kraff M & Wilfley DE (2008) Disordered eating attitudes and behaviors in overweight youth. *Obesity (Silver Spring)* **16**, 257-264.
- Hyde R (2008) Europe battles with obesity. *Lancet* **371**, 2160-2161.
- Kinney JM (1995) Influence of altered body weight on energy expenditure. *Nutr Rev* **53**, 265-268.
- Lukaski HC (2000) Assessing regional muscle mass with segmental measurements of bioelectrical impedance in obese women during weight loss. *Ann N Y Acad Sci* **904**, 154-158.

- Luo J, Margolis KL, Adami HO, Lopez AM, Lessin L & Ye W (2007) Body size, weight cycling, and risk of renal cell carcinoma among postmenopausal women: the Women's Health Initiative (United States). *Am J Epidemiol* **166**, 752-759.
- Moyad MA (2005) Fad diets and obesity--Part IV: Low-carbohydrate vs. low-fat diets. *Urol Nurs* **25**, 67-70.
- Neumark-Sztainer DR, Wall MM, Haines JI, Story MT, Sherwood NE & van den Berg PA (2007) Shared risk and protective factors for overweight and disordered eating in adolescents. *Am J Prev Med* **33**, 359-369.
- Rossner S, Hammarstrand M, Hemmingsson E, Neovius M & Johansson K (2008) Long-term weight loss and weight-loss maintenance strategies. *Obes Rev*.
- Rzehak P, Meisinger C, Woelke G, Brasche S, Strube G & Heinrich J (2007) Weight change, weight cycling and mortality in the ERFORT Male Cohort Study. *Eur J Epidemiol* **22**, 665-673.
- Sea MM, Fong WP, Huang Y & Chen ZY (2000) Weight cycling-induced alteration in fatty acid metabolism. *Am J Physiol Regul Integr Comp Physiol* **279**, R1145-1155.
- Timmerman GM & Gregg EK (2003) Dieting, perceived deprivation, and preoccupation with food. *West J Nurs Res* **25**, 405-418.
- Tzotzas T & Krassas GE (2004) Prevalence and trends of obesity in children and adults of South Europe. *Pediatr Endocrinol Rev* **1 Suppl 3**, 448-454.
- van Gemert WG, Westerterp KR, van Acker BA, Wagenmakers AJ, Halliday D, Greve JM & Soeters PB (2000) Energy, substrate and protein metabolism in morbid obesity before, during and after massive weight loss. *Int J Obes Relat Metab Disord* **24**, 711-718.
- Viner RM & Cole TJ (2006) Who changes body mass between adolescence and adulthood? Factors predicting change in BMI between 16 year and 30 years in the 1970 British Birth Cohort. *Int J Obes (Lond)* **30**, 1368-1374.
- Volkow ND & O'Brien CP (2007) Issues for DSM-V: should obesity be included as a brain disorder? *Am J Psychiatry* **164**, 708-710.
- Wooley SC & Garner DM (1991) Obesity treatment: the high cost of false hope. *J Am Diet Assoc* **91**, 1248-1251.
- Wooley SC & Garner DM (1994) Dietary treatments for obesity are ineffective. *Bmj* **309**, 655-656.
- Wyshak G (2007) Weight change, obesity, mental health, and health perception: self-reports of college-educated women. *Prim Care Companion J Clin Psychiatry* **9**, 48-54.

**Διατροφογενετική και εξατομικευμένες διατροφικές συστάσεις: Μύθος ή πραγματικότητα;**

**Νίκος Γιαννακούρης**  
 Επικ. Καθηγητής Τμήματος Οικιακής Οικονομίας και Οικολογίας  
 Χαροκοπέιου Πανεπιστημίου

Τα χρόνια εκφυλιστικά νοσήματα, όπως τα καρδιαγγειακά, ο καρκίνος και ο διαβήτης, είναι πολυπαραγοντικής αιτιολογίας με πλήθος περιβαλλοντικών και γενετικών παραγόντων να συμβάλλουν στην έκφρασή τους. Από τους περιβαλλοντικούς παράγοντες, η διαίτα είναι ο σημαντικότερος, ίσως, παράγοντας καθώς είναι αυτός στον οποίο είμαστε εκτεθειμένοι από τη στιγμή της γέννησής μας και καθ' όλη της διάρκεια της ζωής μας.

Οι τρέχουσες διατροφικές συστάσεις για τη μείωση του κινδύνου για τα χρόνια εκφυλιστικά νοσήματα στοχεύουν στην αντιμετώπιση «κλασικών» παραγόντων κινδύνου (υπερλιπιδαιμία, υπεργλυκαιμία, υπέρταση κ.α.) και αφορούν στο γενικό πληθυσμό, σύμφωνα με τα δεδομένα που έχουν προκύψει από τις επιδημιολογικές μελέτες. Ωστόσο, σε μεγάλο βαθμό, οι συστάσεις αυτές φαίνεται να είναι αναποτελεσματικές στη μείωση του κινδύνου για τα χρόνια νοσήματα. Αυτό, εν μέρει, φαίνεται πως οφείλεται στο γεγονός ότι λόγω της γενετικής ποικιλομορφίας ο κάθε ένας από εμάς μπορεί να ανταποκρίνεται διαφορετικά σε μία διαιτητική παρέμβαση. Για το λόγο αυτό, μεγάλη έμφαση δίνεται τα τελευταία χρόνια στη διερεύνηση του ρόλου των γενετικών πολυμορφισμών και των αλληλεπιδράσεων τους με τη διαίτα. Η έρευνα στο πεδίο αυτό (γνωστό ως Nutritional Genomics) περιλαμβάνει δύο τομείς κατεύθυνσης: τον τομέα της *Διατροφογενωμικής* (Nutrigenomics), που κυρίως εστιάζει στη μελέτη των επιδράσεων των θρεπτικών συστατικών στην έκφραση των γονιδίων, και τον τομέα της *Διατροφογενετικής* (Nutrigenetics), που κυρίως ασχολείται με την ταυτοποίηση και τη μελέτη των επιδράσεων των γενετικών πολυμορφισμών που ευθύνονται για τη διαφορετική απόκριση στα θρεπτικά συστατικά, επηρεάζοντας έτσι τη σχέση μεταξύ των διατροφικών μας συνηθειών και του κινδύνου για τα διάφορα νοσήματα [1]. Τα αποτελέσματα της έρευνας στον τομέα αυτό αναμένεται ότι θα οδηγήσουν σύντομα σε εφαρμογή εξατομικευμένων διατροφικών συστάσεων βάσει της γενετικής μας ταυτότητας [2], δίνοντας απαντήσεις σε ερωτήματα όπως: πώς, και σε τι βαθμό, καθορίζει το γενετικό μας υπόβαθρο τη σχέση μεταξύ των διατροφικών μας συνηθειών και του κινδύνου για τα χρόνια νοσήματα; Είναι κατάλληλη μια γενική διατροφική οδηγία για μείωση π.χ. της διαιτητικής πρόσληψης ολικού λίπους και χοληστερόλης για όλα τα άτομα ενός πληθυσμού, ή για όλους τους πληθυσμούς;

Στην πραγματικότητα, η ιδέα των εξατομικευμένων διατροφικών συστάσεων δεν είναι καινούργια αλλά εφαρμόζεται με επιτυχία στην κλινική πράξη εδώ και δεκαετίες σε αρκετές περιπτώσεις μονογονιδιακών ασθενειών (π.χ. δίαιτες χαμηλές σε φαινυλαλανίνη σε άτομα με φαινυλκετονουρία). Πόσο εφικτή όμως είναι σήμερα η εφαρμογή ανάλογων πρακτικών για την αποτελεσματική πρόληψη και αντιμετώπιση των πιο σύνθετων, πολυγονιδιακών/πολυπαραγοντικών νοσημάτων; Ήδη, αρκετές ιδιωτικές εταιρείες παγκοσμίως παρέχουν υπηρεσίες γενετικής ανάλυσης, με την ταυτοποίηση ενός αριθμού καλά μελετημένων, αλλά περιορισμένων, γενετικών πολυμορφισμών, παρέχοντας ταυτόχρονα στους ενδιαφερόμενους και διατροφικές συμβουλές βάσει του γενετικού προφίλ που προσδιορίζεται. Παραδείγματα όπως αυτά που παρουσιάζονται στη συνέχεια δείχνουν τη σημασία των αλληλεπιδράσεων γονιδίων και διαίτας αλλά και την ανάγκη για περαιτέρω έρευνα στον τομέα της Διατροφογενετικής προτού οδηγηθούμε με ασφάλεια στο σημείο να παρέχουμε εξατομικευμένες διατροφικές συστάσεις.

**Γονίδιο της απολιποπρωτεΐνης E (APOE) και πρόσληψη οινόπνευματος: επίδραση στα επίπεδα LDL-χοληστερόλης πλάσματος**

Ένας μεγάλος αριθμός πρόσφατων μελετών δείχνουν ότι όλα τα άτομα ενός πληθυσμού δεν ανταποκρίνονται με τον ίδιο τρόπο όταν υιοθετούν μία συγκεκριμένη διατροφική οδηγία, καθώς και ότι ένα άτομο θα μπορούσε να ευεργετηθεί ή όχι ανάλογα με την οδηγία που θα του δοθεί. Για παράδειγμα, η στρατηγική του περιορισμού της διαιτητικής πρόσληψης ολικού λίπους και χοληστερόλης για τη μείωση των επιπέδων της ολικής και της «κακής» χοληστερόλης (LDL-χοληστερόλη) στο αίμα φαίνεται πως είναι περισσότερο αποτελεσματική σε άτομα που είναι φορείς του E4 αλληλόμορφου του γονιδίου της απολιποπρωτεΐνης E (*APOE*). Οι φορείς του αλληλόμορφου αυτού (20-25% των ατόμων ενός πληθυσμού) διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο για καρδιαγγειακά νοσήματα καθώς εκφράζουν, κατά κανόνα, ένα πιο αθηρογόνο λιπιδαιμικό προφίλ συγκριτικά με την πλειοψηφία των ατόμων που είναι ομόζυγα ως προς το κοινό E3 αλληλόμορφο, ή με φορείς του E2 αλληλόμορφου. Ωστόσο, η επίδραση του πολυμορφισμού αυτού στα λιπίδια αίματος φαίνεται πως εξαρτάται από τις διατροφικές συνήθειες των ατόμων, όπως για παράδειγμα είναι η πρόσληψη ή μη οιοπνεύματος. Συγκεκριμένα, σε μία πρόσφατη μελέτη βρέθηκε πως οι άντρες φορείς του *APOE4* αλληλόμορφου είχαν υψηλότερες συγκεντρώσεις LDL-χοληστερόλης στο αίμα μόνο όταν κατανάλωναν έστω και μέτριες ποσότητες οιοπνεύματος [3], και επομένως ειδικά στα άτομα αυτά θα πρέπει να συστήνεται να αποφεύγουν την κατανάλωση αλκοόλ. Αντιθέτως, σε φορείς του E2 αλληλόμορφου η μέτρια πρόσληψη οιοπνεύματος μπορεί να επιδρά ευεργετικά, τουλάχιστον αναφορικά με τη συγκέντρωση της LDL-χοληστερόλης στο αίμα τους.

#### **Γονίδιο της ηπατικής λιπάσης και (LIPC) και πρόσληψη λίπους στη δίαιτα: επίδραση στα επίπεδα HDL-χοληστερόλης πλάσματος**

Ένα ακόμη ενδιαφέρον παράδειγμα αναφορικά με το ρόλο των αλληλεπιδράσεων γενετικών παραγόντων και δίαιτας, συγκεκριμένα της πρόσληψης ολικού λίπους και ειδικά ζωικής προέλευσης, αφορά ένα γενετικό πολυμορφισμό (πολυμορφισμός -514C>T) στη ρυθμιστική περιοχή του γονιδίου που κωδικοποιεί την ηπατική λιπάση (*LIPC*), ενός ένζυμου με σπουδαίο ρόλο στο μεταβολισμό της χοληστερόλης. Ειδικότερα, στη μελέτη Framingham βρέθηκε πως τα άτομα που είχαν γονότυπο -514C/C (που είναι και ο πιο συχνός γονότυπος στους Καυκάσιους) και ακολουθούσαν δίαιτα υψηλή σε ποσοστό λίπους (>30% της προσλαμβανόμενης ενέργειας) είχαν υψηλότερες συγκεντρώσεις της «καλής» χοληστερόλης (HDL-χοληστερόλης) στο αίμα συγκριτικά με -514C/C άτομα που ακολουθούσαν δίαιτα με λιγότερα λιπαρά (<30%), και επομένως για άτομα με αυτό το γονότυπο μια σύσταση για περιορισμό της διαιτητικής πρόσληψης λίπους θα μπορούσε να μην είναι η πλέον κατάλληλη [4]. Αντιστρόφως, άτομα ομόζυγα ως προς το λιγότερο συχνό -514T αλληλόμορφο φαίνεται πως επιβαρύνονται όταν καταναλώνουν δίαιτες υψηλές σε λίπος, καθώς στα άτομα αυτά βρέθηκε πως μειώνονται οι συγκεντρώσεις HDL-χοληστερόλης στο πλάσμα όσο αυξάνεται το ποσοστό του λίπους στη δίαιτα [4].

Από τα παραπάνω γίνεται φανερό πως τουλάχιστον για ένα σημαντικό ποσοστό του πληθυσμού (άτομα με -514T/T γονότυπο) ο καρδιαγγειακός κίνδυνος αυξάνεται σημαντικά όταν αυξάνεται η διαιτητική πρόσληψη λίπους (λόγω της παρατηρούμενης μείωσης των συγκεντρώσεων της «καλής» χοληστερόλης στο αίμα), και επομένως, ειδικά στα άτομα αυτά θα πρέπει να συστήνεται δίαιτα χαμηλή σε λιπαρά.

## **Γονίδια APOA1 & PPARA και πρόσληψη πολυακόρεστων λιπαρών οξέων: επίδραση στις συγκεντρώσεις HDL-χοληστερόλης και τριγλυκεριδίων στο πλάσμα**

Μία από τις σύγχρονες διατροφικές συστάσεις αφορά στην αύξηση του ποσοστού των πολυακόρεστων λιπαρών οξέων (όπως είναι τα ω3 λιπαρά οξέα) στη διαίτα και στον περιορισμό της κατανάλωσης κορεσμένου λίπους ζωικής προέλευσης. Ωστόσο, μια αύξηση στη διαιτητική πρόσληψη πολυακόρεστων λιπαρών οξέων (PUFAs) συνοδεύεται συχνά και από μείωση των επιπέδων της HDL-χοληστερόλης, κάτι που δεν είναι φυσικά επιθυμητό. Πρόσφατα βρέθηκε ότι η μείωση ή μη των επιπέδων της HDL-χοληστερόλης μπορεί να καθορίζεται, ως ένα βαθμό, και από ένα κοινό πολυμορφισμό (-75G>A) στο γονίδιο της απολιποπρωτεΐνης A1 (*APOA1*). Συγκεκριμένα, βρέθηκε πως η αυξημένη πρόσληψη PUFAs συνοδευόταν και από μειωμένα επίπεδα HDL-χοληστερόλης στο πλάσμα μόνο σε γυναίκες που ήταν ομόζυγες ως προς το πιο συχνό -75G αλληλόμορφο του πολυμορφισμού αυτού. Αντιθέτως, γυναίκες φορείς του -75A αλληλόμορφου εμφάνιζαν υψηλότερες συγκεντρώσεις HDL-χοληστερόλης όταν το ποσοστό των PUFAs στη διαίτά τους ήταν υψηλό [5]. Η παρατήρηση αυτή θα μπορούσε να αποτελέσει τη βάση για μια ακόμη εξατομικευμένη διατροφική οδηγία. Δηλαδή, μια αύξηση του ποσοστού των PUFAs στη διαίτα θα πρέπει να συστήνεται σε φορείς του -75A αλληλόμορφου, καθώς, ειδικά τα άτομα αυτά, φαίνεται πως ευεργετούνται με αύξηση των συγκεντρώσεων της HDL-χοληστερόλης στο αίμα.

Ένας ακόμη γενετικός πολυμορφισμός που βρέθηκε ότι επηρεάζει τη σχέση μεταξύ της διαιτητικής πρόσληψης PUFAs και των επιπέδων των λιπιδίων στο πλάσμα αφορά στο γονίδιο που κωδικοποιεί τους PPAR- $\alpha$  (Peroxisome Proliferator-Activated Receptors alpha) υποδοχείς (πολυμορφισμός Leu162Val). Οι υποδοχείς αυτοί είναι μέλη μιας υπερικογενείας πυρηνικών υποδοχέων που αποτελούν ισχυρούς μεταγραφικούς ρυθμιστές της έκφρασης πολλών γονιδίων που εμπλέκονται στο μεταβολισμό των λιπιδίων. Αντίθετα με τους ομοζυγώτες ως προς το κοινό αλληλόμορφο 162Leu του πολυμορφισμού αυτού, οι φορείς του 162Val αλληλόμορφου βρέθηκε πως έχουν σημαντικά μειωμένες τιμές τριγλυκεριδίων νηστείας στο αίμα όταν το ποσοστό των PUFAs στη διαίτά τους είναι υψηλό [6] και, επομένως, ειδικά στα άτομα αυτά θα πρέπει να συστήνεται διαίτα πλούσια σε PUFAs.

### **Εξατομικευμένες διατροφικές συστάσεις βάση του γενετικού μας υπόβαθρου: Πόσο ρεφικτό είναι σήμερα;**

Τα δύο τελευταία παραδείγματα δείχνουν ότι υπάρχει αλληλεπίδραση μεταξύ της διαιτητικής πρόσληψης πολυακόρεστων λιπαρών οξέων (PUFAs) και τουλάχιστον δύο γενετικών πολυμορφισμών (*APOA1* -75G>A και *PPARA* Leu162Val) στον καθορισμό των συγκεντρώσεων της HDL-χοληστερόλης και των τριγλυκεριδίων στο πλάσμα, δύο ανεξάρτητων παραγόντων κινδύνου για καρδιαγγειακά νοσήματα [7]. Ωστόσο, μια πιο προσεκτική θεώρηση των δύο αυτών παραδειγμάτων γενετικών-διατροφικών αλληλεπιδράσεων αρκεί για να γίνει κατανοητό πόσο δύσκολο είναι να εξάγουμε ασφαλή συμπεράσματα προτού προχωρήσουμε σε εξατομικευμένες διατροφικές συστάσεις. Σύμφωνα με το παραπάνω μοντέλο, άτομα που είναι φορείς τόσο του *APOA1* -75A όσο και του *PPARA* 162Val αλληλόμορφου μπορούν να συμβουλευτούν να αυξήσουν το ποσοστό των PUFAs στη διαίτά τους καθώς θα ευεργετηθούν διπλά με αύξηση της HDL και



μείωση των τριγλυκεριδίων στο πλάσμα, ενώ οι ομοζυγώτες ως προς τα κοινά αλληλόμορφα των δύο πολυμορφισμών θα πρέπει να λάβουν την αντίθετη συμβουλή. Όμως, ποια διατροφική συμβουλή θα πρέπει να δοθεί σε άτομα με άλλους συνδυασμούς γονοτύπων, π.χ. σε φορείς του *PPARA* 162Val αλληλόμορφου αλλά με *APOA1* –75G/G γονότυπο; Να αυξήσουν ή να μειώσουν την πρόσληψη PUFAs;

Είναι φανερό ότι εάν το μοντέλο επεκταθεί ώστε να περιλαμβάνει περισσότερα από δύο γονίδια (π.χ. *APOA1*, *PPARA* και *APOE*) ενώ ακόμη εξετάζεται η επίδραση ενός μόνο διατροφικού παράγοντα (%PUFAs στη δίαιτα) σε δύο μόνο διαφορετικούς παράγοντες κινδύνου (HDL-χοληστερόλη και τριγλυκερίδια στο αίμα), καθίσταται πλέον αδύνατη η εξαγωγή ασφαλών συμπερασμάτων για κάτι που αποτελεί ακόμη μία πολύ απλή περίπτωση. Σύμφωνα με το πιο ρεαλιστικό σενάριο, η έκφραση του τελικού φαινοτύπου είναι αποτέλεσμα πολύπλοκων αλληλεπιδράσεων μεταξύ πολλών γονιδίων/γενετικών πολυμορφισμών και πλήθους διατροφικών ή/και άλλων περιβαλλοντικών παραγόντων.

Επομένως, απαιτείται ακόμη πολύ ερευνητική προσπάθεια και γνώση μέχρι τη χρονική στιγμή που θα μπορούμε με ασφάλεια να παρέχουμε εξατομικευμένες διατροφικές συστάσεις. Σε κάθε περίπτωση, θα πρέπει να λαμβάνεται υπόψη η επίδραση όχι μεμονωμένων γενετικών πολυμορφισμών αλλά η συνολική γενετική ταυτότητα του ατόμου, και οι διατροφικές συστάσεις θα πρέπει να θεωρούνται υπό το πρίσμα της γενικότερης διατροφής και υγείας. Η αλματώδης πρόοδος που παρατηρείται σήμερα στον τομέα της Διατροφογενετικής χάρη στην εφαρμογή σύγχρονων τεχνολογιών γενετικής ανάλυσης που παρέχουν τη δυνατότητα ταυτοποίησης μεγάλου μέρους του ανθρώπινου γονιδιώματος, δείχνει ότι η χρονική αυτή στιγμή μπορεί να μην είναι πολύ μακριά!

Συμπερασματικά, βρισκόμαστε πλέον αντιμέτωποι με την πρόκληση της ανάπτυξης και εφαρμογής πιο αποτελεσματικών στρατηγικών για τη μείωση του κινδύνου για τα χρόνια εκφυλιστικά νοσήματα και παραδείγματα όπως αυτά που παρουσιάστηκαν προηγουμένως καταδεικνύουν την ανάγκη για μια πιο συνολική θεώρηση των διατροφικών συστάσεων όπου θα λαμβάνεται υπόψη και ο ρόλος της γενετικής ποικιλομορφίας. Η αποσαφήνιση του ρόλου των γενετικών πολυμορφισμών και των αλληλεπιδράσεων γονιδίων και δίαιτας αναμένεται ότι θα οδηγήσει μελλοντικά στην εφαρμογή εξατομικευμένων διατροφικών συστάσεων βάσει του γενετικού υπόβαθρου του ατόμου. Ο δρόμος προς την κατεύθυνση αυτή έχει ήδη ανοίξει χάρη στα σύγχρονα επιτεύγματα στο τομέα της Διατροφογενετικής, ωστόσο είναι ακόμη μακρὺς και χρήζει ιδιαίτερης προσοχής για μια σειρά ηθικών διλλημάτων που θα προκύψουν, όπως το κόστος των παρερχομένων υπηρεσιών, η κοινωνική αποδοχή και ο τρόπος διαχείρισης των γενετικών πληροφοριών.

## **Βιβλιογραφία**

1. Ordovas JM, Corella D. Nutritional genomics. *Annu. Rev. Genomics Hum. Genet.* 2004; 5:71-118.
2. Lovegrove JA, Gitau R. Personalized nutrition for the prevention of cardiovascular disease: a future perspective, *J. Hum. Nutr. Diet.* 2008; 21:306-316.
3. Corella D, Tucker K, Lahoz C, Coltell O, Cupples LA, Wilson PW, Schaefer EJ, Ordovas JM. Alcohol drinking determines the effect of the APOE locus on LDL-

- cholesterol concentrations in men: the Framingham Offspring Study. *Am. J. Clin. Nutr.* 2001; 73(4):736-45.
4. Ordovas JM, Corella D, Demissie S, Cupples LA, Couture P, Coltell O, Wilson PW, Schaefer EJ, Tucker KL. Dietary fat intake determines the effect of a common polymorphism in the hepatic lipase gene promoter on high-density lipoprotein metabolism: evidence of a strong dose effect in this gene-nutrient interaction in the Framingham Study. *Circulation* 2002; 106(18):2315-21.
  5. Ordovas JM, Corella D, Cupples LA, Demissie S, Kelleher A, Coltell O, Wilson PW, Schaefer EJ, Tucker K. Polyunsaturated fatty acids modulate the effects of the APOA1 G-A polymorphism on HDL-cholesterol concentrations in a sex-specific manner: the Framingham Study. *Am. J. Clin. Nutr.* 2002; 75(1):38-46.
  6. Tai ES, Corella D, Demissie S, Cupples LA, Coltell O, Schaefer EJ, Tucker KL, Ordovas JM; Framingham heart study. Polyunsaturated fatty acids interact with the PPARA-L162V polymorphism to affect plasma triglyceride and apolipoprotein C-III concentrations in the Framingham Heart Study. *J. Nutr.* 2005; 135(3):397-403.
  7. Ordovas JM. Genetic interactions with diet influence the risk of cardiovascular disease. *Am. J. Clin. Nutr.* 2006; 83(2):443S-446S.