

Οι διατροφικές συνήθειες των Ελλήνων



ΓΡΑΦΕΙ Ο ΔΡ ΚΩΣΤΑΝΤΙΝΟΣ Γ. ΓΕΩΡΓΑΚΑΣ
Partner & Managing Director της Gecon ΕΠΕ -
Σύμβουλοι Επιχειρήσεων info@gecon.gr

Βγήκαν στον αέρα τρεις σημαντικές έρευνες γύρω από τις διατροφικές συνήθειες των Ελλήνων, τη διαίτα και τη σήμανση των τροφίμων, που θα σχολιάσουμε από τις φιλόξενες στήλες της «Μακεδονίας της Κυριακής».

Και οι τρεις έρευνες διεξήχθησαν από την ΟΕΚΕ, την Ομοσπονδία Ενώσεων Καταναλωτών Ελλάδος, σε δείγμα 790 καταναλωτών σε όλη την Ελλάδα. Οι Έλληνες, παρά τη συνεχιζόμενη αλλαγή του τρόπου ζωής και εργασίας, με το συνεχές ωράριο και τις περισσότερες ώρες εργασίας, θεωρούν το μεσημεριανό γεύμα το βασικό γεύμα της ημέρας και δεν το παραλείπουν. Ανεξαρτίτως εάν το μεσημεριανό το κα-

ταναλώνουν κατά τις 6 ή 7 το απόγευμα.

Το πρόβλημα που επισημαίνεται στην έρευνα είναι ότι οι Έλληνες απομακρύνονται από τη μεσογειακή διαίτα και διατροφή, που ακολουθούσαν παραδοσιακά τόσα χρόνια.

Καταναλώνουμε γλυκά πολλές φορές την εβδομάδα, ενώ κάτι τέτοιο δεν ισχύει στη μεσογειακή διατροφή, γαλακτοκομικά λίγες φορές, ενώ είναι μια κατηγορία προϊόντων που πρέπει να χρησιμοποιούμε καθημερινά. Τακτικά μέσα στην εβδομάδα καταναλώνουν οι Έλληνες πατάτες τηγανιτές και αναψυκτικά, που δεν εμφανίζονται καθόλου στο μοντέλο της μεσογειακής διατροφής. Από την άλλη πλευρά έχουμε τη συνήθεια της πολύ συχνής κατανάλωσης κρέατος (2-3 φορές την εβδομάδα), ενώ το μοντέλο της μεσογειακής διατροφής αναφέρει 2-3 φορές το μήνα.

Θα αναρωτηθείτε ίσως τι θα γίνει με όλα τα γυράδικα, τα ψητάδικα και τα εκατοντάδες delivery που μας βομβαρδίζουν καθημερινά με αμέτρητες προτάσεις συνήθως κρεατοφαγίας. Τίποτε δεν μπορεί να γίνει. Αρκεί εμείς οι συνειδητοποιημένοι καταναλωτές να φρο-

ντίσουμε να διατηρούμε μία ισορροπία στην καθημερινή μας διατροφική κουλτούρα.

Αντίστροφα εντελώς συμπεριφερόμαστε διατροφικά με το ψάρι: η μεσογειακή διαίτα επιτάσσει την κατανάλωσή του 2-3 φορές την εβδομάδα, ενώ σύμφωνα με την έρευνα καταναλώνουμε ψάρι 2-3 φορές το μήνα. Οι ίδιες αντίστροφες συνήθειες των Ελλήνων εμφανίζονται στην κατανάλωση των οσπρίων και των αυγών.

Ένα ακόμη σημαντικό εύρημα της έρευνας είναι ότι η πλειονότητα των ερωτηθέντων, 80%, θεωρεί πως δεν γίνεται επαρκής έλεγχος από τους κρατικούς φορείς, ένα 59% ότι δεν έχει εμπιστοσύνη στους ελέγχους των κρατικών φορέων και ένα 86% των ερωτηθέντων δεν έχει εμπιστοσύνη στους ελέγχους που ασκεί η ίδια η βιομηχανία τροφίμων.

Συμπερασματικά θα λέγαμε ότι από πλευράς ελέγχων το διατροφικό μας σύστημα δεν είναι επαρκώς θωρακισμένο και ότι οι καταναλωτές γνωρίζουν απόλυτα αυτές τις αδυναμίες, που πολλές φορές δημιουργούν προβλήματα στην καθημερινή διατροφή.