

Μεταβολικό Σύνδρομο

Ορίζεται ως η συνύπαρξη τριών τουλάχιστον παραγόντων από τους ακόλουθους

- ⊙ Περιφέρεια μέσης ≥ 102 cm στους άνδρες και 88 cm στις γυναίκες
- ⊙ Συγκέντρωση τριγλυκερίδων ≥ 150 mg/dL (1.69 mmol/L)
- ⊙ **HDL-C** ≤ 40 mg/dL (1.04 mmol/L) στους άνδρες και ≤ 50 mg/dL (1.29 mmol/L) στις γυναίκες
- ⊙ Πίεση αίματος $\geq 130/85$ mm Hg
- ⊙ Γλυκόζη αίματος ≥ 110 mg/dL (6.1 mmol/L)

Παράγοντες που συνεισφέρουν στην σύγχρονη αύξηση σωματικού βάρους στις ΗΠΑ & άλλες ανεπτυγμένες χώρες



Πλεονεκτήματα στη χρήση τεχνολογίας σε όλη την αλυσίδα προμήθειας τροφίμων έχει μειώσει το κόστος σε τρόφιμα με πολλές θερμίδες αλλά φτωχά σε θρεπτικά στοιχεία

- Το χαμηλό κόστος των μεγάλων μερίδων αποτελεί σημαντικό σημείο κέρδους για τις μεγάλες αλυσίδες εστιατορίων και φαστ φούντ.
- Με 37 σεντς περισσότερα αγοράζεις το σούπερ μέγεθος Coke Classic αλλά και 450 περισσότερες θερμίδες (**150 έναντι 600 kcal**)
- Το popcorn στο σινεμά – από το μικρό στο μεγάλο μέγεθος αυξάνει το κόστος κατά 1 ευρώ αλλά και τις θερμίδες από **400 στις 1160**

Πλεονεκτήματα στη χρήση τεχνολογίας σε όλη την αλυσίδα προμήθειας τροφίμων έχει μειώσει το κόστος σε τρόφιμα με πολλές θερμίδες αλλά φτωχά σε θρεπτικά στοιχεία

- ⊙ **Υψηλής ενεργειακής αξίας τρόφιμα & ποτά αντικαθιστούν αυτά με λιγότερες θερμίδες**
- ⊙ **Ο "καφές" Starbucks Venti Coconut Crème Frappuccino = 870 Kcal**
- ⊙ **Τα "πακέτα" στα μενού των φαστ φουντ προσθέτουν "αξία" σε σχέση με την απλή παραγγελία**
- ⊙ **Burger King Whopper (\$2.24 & 680 kcal) to Whopper Meal - King (\$4.80 & 1,710 Kcal)**

Τρόφιμα με πολλές
θερμίδες
είναι πάντα διαθέσιμα
σε χαμηλό κόστος

ΘΕΡΜΙΔΕΣ

Double Cheese Burger = 690

Super Size Coke = 280

Biggie Fries = 570

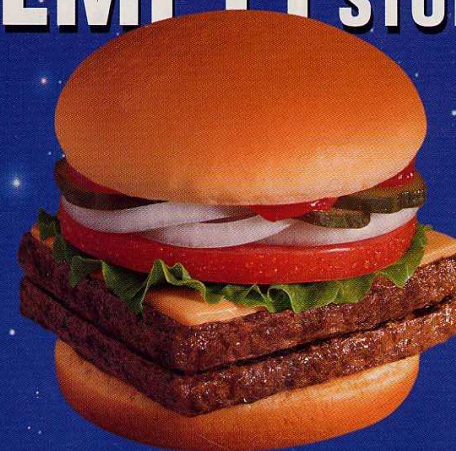
ΣΥΝΟΛΟ = 1,540

62 gr λίπους!

*Sports Illustrated 15/6/02



WHO CAN ENJOY A
FULL MOON
ON AN **EMPTY** STOMACH?



©2002 Oldemark LLC. All Rights Reserved. Wendy's, Wendy's logo and other trademarks and/or slogans used herein owned by Oldemark LLC.



WENDY'S LATE NIGHT
Classic Single, Classic Double, Classic Triple. Eat Great, Even Late.





Burger King®

Food Item

Burgers/
Sandwiches

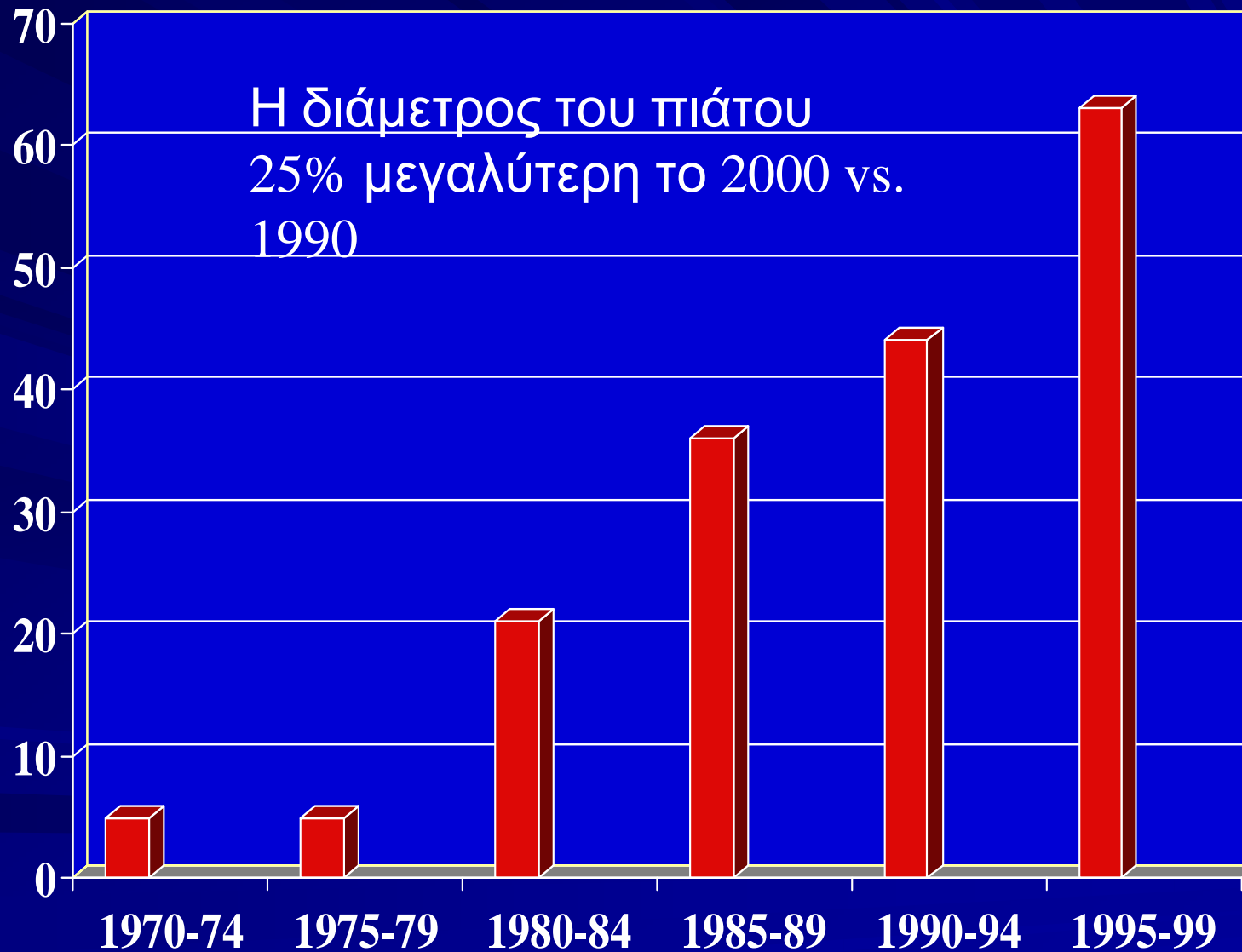
	<i>Calories</i>	<i>Carbohydrates(gm)</i>	<i>Protein(gm)</i>	<i>Total Fat(gm)</i>	<i>Sodium(mg)</i>	<i>Exchanges</i>
Whopper®	660	47	29	40	900	3 starch 3 medium fat meat 4 1/2 fat
Whopper® with Cheese	760	47	35	48	1380	3 starch 4 medium fat meat 5 fat
Double Whopper®	920	47	49	59	980	3 starch 6 medium fat meat 5 fat
Double Whopper® With Cheese	1010	47	55	67	1460	3 starch 7 medium fat meat 6 fat
Whopper® Jr.	400	28	19	24	530	2 starch 2 medium fat meat 2 fat
Whopper® Jr. with Cheese	450	28	22	28	770	2 starch 2 medium fat meat 3 fat
Big King® Sandwich	640	28	38	42	980	2 starch 5 medium fat meat 3 fat

Hamburger	320	27	19	15	520	2 starch 2 medium fat meat 1/2 fat
Cheeseburger	360	27	21	19	760	2 starch 2 medium fat meat 1 fat
Bacon Cheeseburger	400	27	24	22	940	2 starch 3 medium fat meat 1/2 fat
Double Cheeseburger	580	27	38	36	1060	2 starch 4 medium fat meat 3 fat
Bacon Double Cheeseburger	620	28	41	38	1230	2 starch 5 medium fat meat 2 fat
BK Big Fish Sandwich	720	59	23	43	1180	4 starch 2 lean meat 6 fat
BK Broiler Sandwich	530	45	29	26	1060	3 starch 3 medium fat meat 2 fat
Chicken Sandwich	710	54	26	43	1400	3 1/2 starch 2 medium fat meat 6 fat
Chick'N Crisp Sandwich	460	37	16	27	890	2 1/2 starch 1 medium fat meat 4 fat

Side Items

French Fries (small)	250	32	2	13	550	2 starch 2 fat
French Fries (medium)	400	50	3	21	820	3 starch 4 fat
Onion Rings (medium)	380	46	5	19	550	3 starch 3 fat
Dutch Apple Pie	300	39	3	15	230	2 1/2 starch 2 fat

Η εμφάνιση των μεγάλων θερμίδων στις USA



Young & Nestle. AJPH,92:246, 2002

Η παγκόσμια επίδραση των McDonalds'

- ❖ 28,000 εστιατόρια - 2,000 νέα/χρόνο
- ❖ Προσλαμβάνουν πάνω από 1 εκατομ. Ανθρώπους/χρόνο
- ❖ Ο μεγαλύτερος ιδιοκτήτης ακινήτων στον κόσμο
- ❖ Τα περισσότερα χρήματα για διαφήμιση
- ❖ 90% των παιδιών αναγνωρίζουν τα McDonalds – μόνο ο Αι Βασίλης έχει μεγαλύτερη αναγνωρισιμότητα
- ❖ Το σήμα των McDonald's είναι πιο αναγνωρίσιμο παγκόσμια σε σχέση με το Χριστιανικό σταυρό

FAST FOOD NATION - Eric Schlosser 2001

