

## ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

### 1. ΓΕΝΙΚΑ

<b>ΣΧΟΛΗ</b>	ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ		
<b>ΤΜΗΜΑ</b>	ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ		
<b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	ΠΡΟΠΤΥΧΙΑΚΟ		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΨΧ3503	<b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	5 <sup>ο</sup>
<b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	<b>ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ</b>		
<b>ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ</b> <i>σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων</i>	<b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	<b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ</b>	
Διαλέξεις PowerPoint· βίντεο·δια-δραστικές, βιωματικές δραστηριότητες· ομαδικές και ατομικές εργασίες αναστοχασμού εντός τάξης· δημιουργία τεστ πολλαπλής επιλογής εντός της τάξης.	3	4	
Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο 4.			
<b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b> <i>Υποβάθρου , Γενικών Γνώσεων, Επιστημονικής Περιοχής, Ανάπτυξης Δεξιοτήτων</i>	Επιστημονικής Περιοχής (επιλογής).		
<b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:</b>	Μεθοδολογία Έρευνας στις Κοινωνικές Επιστήμες Ι		
<b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>	Ελληνική		
<b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>	ΟΧΙ		
<b>ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)</b>			

### 2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

#### **Μαθησιακά Αποτελέσματα**

Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες κατάλληλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι φοιτητές μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.

Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α

- Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης
- Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 & 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης

και Παράρτημα Β

● **Περίληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων**

Κατά τη διάρκεια του εξαμήνου, και οπωσδήποτε στο τέλος του μαθήματος, οι φοιτητές θα πρέπει να είναι σε θέση να επιδεικνύουν:

- Γνώση των βασικών αρχών, ερευνητικών μεθόδων, εννοιών, και θεωριών που χρησιμοποιούνται στην κατανόηση της ψυχολογίας της διατροφικής συμπεριφοράς.
- Κατανόηση της έννοιας της μεταβολικής υγείας.
- Εξοικείωση και κριτική θεώρηση βασικών θεωριών, εννοιών, και ερευνητικών μεθόδων στον τομέα της διατροφής και της διατροφικής συμπεριφοράς.
- Κατανόηση και κριτικό αναστοχασμό των βιολογικών, γενετικών, κοινωνικών, και ψυχολογικών παραγόντων που διαμορφώνουν τη διατροφική συμπεριφορά.
- Κατανόηση και κριτικό αναστοχασμό των τρόπων με τους οποίους οι τροφές και τα θρεπτικά συστατικά επηρεάζουν τη σωματική, ψυχολογική και εγκεφαλική υγεία.
- Βαθιά, κριτική, κατανόηση του υλικού του μαθήματος.
- Ικανότητα μετάφρασης/εφαρμογής του περιεχομένου του μαθήματος στην πραγματική ζωή.
- Ικανότητα ανάγνωσης και κατανόησης διεθνών ερευνητικών άρθρων σχετικών με την ψυχολογία της διατροφικής συμπεριφοράς, και αντιπαράθεσής τους με άρθρα που εμφανίζονται σε ιστοσελίδες (π.χ., blogs).
- Γνώση των μεταβολικών διαταραχών και ασθενειών (π.χ., αντίσταση στην ινσουλίνη, μεταβολικό σύνδρομο, παχυσαρκία, διαβήτης) και σύνδεση αυτών με τη διατροφική συμπεριφορά.
- Βαθιά, κριτική, κατανόηση του πως διατροφικά μοντέλα και διατροφικές συμπεριφορές μπορούν να βελτιώσουν τη μεταβολική υγεία.

**Γενικές Ικανότητες**

*Λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές ικανότητες που πρέπει να έχει αποκτήσει ο πτυχιούχος (όπως αυτές αναγράφονται στο Παράρτημα Διπλώματος και παρατίθενται ακολούθως) σε ποια / ποιες από αυτές αποσκοπεί το μάθημα;*

<i>Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών</i>	<i>Σχεδιασμός και διαχείριση έργων</i>
<i>Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις</i>	<i>Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα</i>
<i>Λήψη αποφάσεων</i>	<i>Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον</i>
<i>Αυτόνομη εργασία</i>	<i>Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας και ευαισθησίας σε θέματα φύλου</i>
<i>Ομαδική εργασία</i>	<i>Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής</i>
<i>Εργασία σε διεθνές περιβάλλον</i>	<i>Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης</i>
<i>Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον</i>	
<i>Παραγωγή νέων ερευνητικών ιδεών</i>	

- Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών.
- Αυτόνομη εργασία.
- Ομαδική εργασία.
- Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις.
- Σεβασμός στη διαφορετικότητα και την πολυπολιτισμικότητα.
- Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας.
- Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής.
- Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης.

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Το περιεχόμενο του μαθήματος συνδέεται με τους 5 βασικούς άξονες του προγράμματος σπουδών:

*(Επιστημονικές βάσεις [1], Επιστημονική έρευνα και Κριτική Σκέψη [2], Ηθική και κοινωνική ευθύνη [3], Ικανότητα Επικοινωνίας [4], Βασική προετοιμασία για αποφάσεις καριέρας και επαγγελματικής αποκατάστασης [5])*

Το μάθημα παρουσιάζει το ανερχόμενο επιστημονικό πεδίο της ψυχολογίας της διατροφικής συμπεριφοράς. Μεταξύ άλλων, τα θέματα που θα μελετηθούν είναι:

- Η έννοια των διατροφικών συμπεριφορών.
- Κριτική εκτίμηση της μεθοδολογίας και ποιότητας της έρευνας της διατροφής.
- Είδη τροφίμων, θρεπτικά συστατικά, και διαμόρφωση διατροφικών επιλογών και συμπεριφορών.
- Σύνδεση σκέψης, αίσθησης, αντίληψης, και διατροφικής συμπεριφοράς.
- Άξονας εντέρου - εγκεφάλου και το εντερικό νευρικό σύστημα.
- Βιολογικές, ψυχολογικές, κοινωνικές και πολιτισμικές επιδράσεις στη διαμόρφωση της διατροφικής συμπεριφοράς.
- Κατηγορίες/τύποι (δια)τροφών.
- Σύνδεση (δια)τροφής και διάθεσης.
- Σύνδεση διατροφής και μεταβολικής υγείας.
- Διατροφή ως κομμάτι κοινωνικής ταυτότητας και κουλτούρας.

**Εβδομάδα 1η:** Εισαγωγή στη θεματολογία του μαθήματος, στις μεθόδους διδασκαλίας/μάθησης και αξιολόγησης/βαθμολόγησης, και στους κανόνες του μαθήματος. Γνωριμία συμμετεχόντων μαθήματος [1, 3, 5].

**Εβδομάδα 2η:** Αποσαφήνιση ευρύτερων εννοιών που θα χρησιμοποιηθούν κατά τη διάρκεια του εξαμήνου. Ορισμός/περιγραφή της διατροφικής συμπεριφοράς και των παραγόντων που τη διαμορφώνουν. Δραστηριότητες ενεργητικής-βιωματικής μάθησης και αναστοχασμού [1, 2, 4].

**Εβδομάδα 3η:** Προσέγγιση, κρίση, αξιολόγηση διατροφικών μηνυμάτων που λαμβάνουμε από τον έξω κόσμο ΚΑΙ προσέγγιση, κρίση, αξιολόγηση ερευνών διατροφής στις οποίες (υποτίθεται ότι) στηρίζονται αυτά τα μηνύματα. Δραστηριότητες ενεργητικής-βιωματικής μάθησης και αναστοχασμού [1, 2, 3, 4].

**Εβδομάδα 4η:** Κριτική θεώρηση της διατροφικής επιδημιολογίας. Εισαγωγή στα θρεπτικά συστατικά και διερεύνηση στάσεων συμμετεχόντων μαθήματος ως προς αυτά. Δραστηριότητες ενεργητικής-βιωματικής μάθησης και αναστοχασμού [1, 2, 3, 4].

**Εβδομάδα 5η:** Μακρο-θρεπτικά συστατικά. Πρωτεΐνη, λιπαρά, υδατάνθρακες και συμβολή αυτών στον ανθρώπινο οργανισμό. Έρευνα «7 χωρών» του Ancel Keys και επιπτώσεις αυτής στις κατευθυντήριες διατροφικές οδηγίες. Δραστηριότητες ενεργητικής-βιωματικής μάθησης και αναστοχασμού [1, 2, 3, 4].

**Εβδομάδα 6η:** Μικρο-θρεπτικά συστατικά. Βιοδιαθεσιμότητα θρεπτικών συστατικών. Ανάγνωση/κατανόηση ετικετών τροφίμων. Διατροφή και μεταβολική υγεία. Εντερικός και εγκεφαλικός φραγμός και διαπερατότητα αυτών. Δραστηριότητες ενεργητικής-βιωματικής μάθησης και αναστοχασμού [1, 2, 3, 4].

**Εβδομάδα 7η:** Ποια είναι η «υγιεινή διατροφή»; Μεταβολισμός και μεταβολικός ρυθμός. Η έννοια των θερμίδων και του θερμιδικού ελλείμματος. Γεύματα, σνακ, και μεγέθη μερίδων. Συμπεριφορές θερμιδικού ελλείμματος και επιπτώσεις στην υγεία. Δραστηριότητες ενεργητικής-βιωματικής μάθησης και αναστοχασμού [1, 2, 3, 4].

**Εβδομάδα 8η:** Πρόοδος (υποχρεωτική).

**Εβδομάδα 9η :** Αποσαφήνιση της έννοιας της κουλτούρας. Πως διαμορφώνει η κουλτούρα διατροφικές συμπεριφορές και διατροφικούς κανόνες; Δραστηριότητες ενεργητικής-βιωματικής μάθησης και αναστοχασμού [1, 2, 3, 4].

**Εβδομάδα 10η :** Η νοοτροπία-συμπεριφορά του «τρώω τα πάντα με μέτρο» ΚΑΙ επιχειρήσεις πρόχειρου φαγητού, βιομηχανίες τροφίμων, επιπολασμός παχυσαρκίας. Κεφαλική φάση (cephalic phase). Δραστηριότητες ενεργητικής-βιωματικής μάθησης και αναστοχασμού [1, 2, 3, 4].

**Εβδομάδα 11η:** Τοξίνες και συμπεριφορές αποτοξίνωσης. Δραστηριότητες ενεργητικής-βιωματικής μάθησης και αναστοχασμού [1, 2, 3, 4].

**Εβδομάδα 12η :** Σύνδεση διατροφής και διάθεσης. Διατροφή ΚΑΙ οξειδωτικό στρες, φλεγμονές, εντερικό μικροβίωμα. Άξονας εντέρου – εγκεφάλου. Δραστηριότητες ενεργητικής-βιωματικής μάθησης και αναστοχασμού [1, 2, 3, 4].

**Εβδομάδα 13η:** Βελτίωση διάθεσης μέσω διατροφής. Μεταβολική ψυχιατρική. Κλείσιμο μαθήματος. Δραστηριότητες ενεργητικής-βιωματικής μάθησης και αναστοχασμού [1, 2, 3, 4, 5].

### 3. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<p><b>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b> Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</p>	<p>Πρόσωπο με πρόσωπο. Σε κάθε συνάντηση οι φοιτητές θα δουλεύουν σε μικρές ομάδες. Τονίζεται ότι η φυσική παρουσία και συμμετοχή των φοιτητών στην τάξη είναι <b>απαραίτητη</b> για την επιτυχή επίτευξη των μαθησιακών στόχων του μαθήματος.</p>																										
<p><b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b> Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</p>	<p>Χρήση Τ.Π.Ε στη διδασκαλία. Υποστήριξη Μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας e-learn/ Moodle class.</p>																										
<p><b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b> Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.  Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης ώστε ο συνολικός φόρτος εργασίας σε επίπεδο εξαμήνου να αντιστοιχεί στα standards του ECTS</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="643 952 911 1048">Δραστηριότητες Μαθήματος</th> <th data-bbox="911 952 1158 1048">Φόρτος Εργασίας</th> <th data-bbox="1158 952 1353 1048">ECTS Μονάδες</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="643 1048 911 1252">Διαλέξεις, συζητήσεις, ατομικές και ομαδικές δραστηριότητες εντός τάξης.</td> <td data-bbox="911 1048 1158 1252">39 ώρες (13 διαλέξεις x 3 ώρες)</td> <td data-bbox="1158 1048 1353 1252">1,56</td> </tr> <tr> <td data-bbox="643 1252 911 1355">Μελέτη/ προετοιμασία συναντήσεων.</td> <td data-bbox="911 1252 1158 1355">12 ώρες</td> <td data-bbox="1158 1252 1353 1355">0,48</td> </tr> <tr> <td data-bbox="643 1355 911 1424">Μελέτη-διεξαγωγή προόδου.</td> <td data-bbox="911 1355 1158 1424">20 ώρες</td> <td data-bbox="1158 1355 1353 1424">0,80</td> </tr> <tr> <td data-bbox="643 1424 911 1494">Δραστηριότητες εκτός τάξης.</td> <td data-bbox="911 1424 1158 1494">4 ώρες</td> <td data-bbox="1158 1424 1353 1494">0,16</td> </tr> <tr> <td data-bbox="643 1494 911 1529">Συγγραφή εργασιών.</td> <td data-bbox="911 1494 1158 1529">8 ώρες</td> <td data-bbox="1158 1494 1353 1529">0,32</td> </tr> <tr> <td data-bbox="643 1529 911 1599">Μελέτη-διεξαγωγή τελικής εξέτασης.</td> <td data-bbox="911 1529 1158 1599">20 ώρες</td> <td data-bbox="1158 1529 1353 1599">0,80</td> </tr> <tr> <td data-bbox="643 1599 911 1628"><b>Σύνολο</b></td> <td data-bbox="911 1599 1158 1628"><b>103 ώρες</b></td> <td data-bbox="1158 1599 1353 1628"><b>4,12</b></td> </tr> </tbody> </table>			Δραστηριότητες Μαθήματος	Φόρτος Εργασίας	ECTS Μονάδες	Διαλέξεις, συζητήσεις, ατομικές και ομαδικές δραστηριότητες εντός τάξης.	39 ώρες (13 διαλέξεις x 3 ώρες)	1,56	Μελέτη/ προετοιμασία συναντήσεων.	12 ώρες	0,48	Μελέτη-διεξαγωγή προόδου.	20 ώρες	0,80	Δραστηριότητες εκτός τάξης.	4 ώρες	0,16	Συγγραφή εργασιών.	8 ώρες	0,32	Μελέτη-διεξαγωγή τελικής εξέτασης.	20 ώρες	0,80	<b>Σύνολο</b>	<b>103 ώρες</b>	<b>4,12</b>
Δραστηριότητες Μαθήματος	Φόρτος Εργασίας	ECTS Μονάδες																									
Διαλέξεις, συζητήσεις, ατομικές και ομαδικές δραστηριότητες εντός τάξης.	39 ώρες (13 διαλέξεις x 3 ώρες)	1,56																									
Μελέτη/ προετοιμασία συναντήσεων.	12 ώρες	0,48																									
Μελέτη-διεξαγωγή προόδου.	20 ώρες	0,80																									
Δραστηριότητες εκτός τάξης.	4 ώρες	0,16																									
Συγγραφή εργασιών.	8 ώρες	0,32																									
Μελέτη-διεξαγωγή τελικής εξέτασης.	20 ώρες	0,80																									
<b>Σύνολο</b>	<b>103 ώρες</b>	<b>4,12</b>																									

<p><b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b>  <b>Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης</b></p> <p>Γλώσσα Αξιολόγησης,  Μέθοδοι αξιολόγησης,  Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες</p> <p>Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Φυσική παρουσία/συμμετοχή στην τάξη = 10% του τελικού βαθμού.</li> <li>2. Ομαδική εργασία 1 = 20% του τελικού βαθμού.</li> <li>3. Ομαδική εργασία 2 = 20% του τελικού βαθμού.</li> <li>4. Πρόοδος (υποχρεωτική) = 25% του τελικού βαθμού.</li> <li>5. Τελική εξέταση (υποχρεωτική) = 25% του τελικού βαθμού.</li> </ol> <p>Θα δοθούν αναλυτικές οδηγίες και κριτήρια αξιολόγησης/βαθμολόγησης στην πρώτη συνάντηση και κατά τη διάρκεια του εξαμήνου.</p>
--	---

#### 4. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Η ύλη περιλαμβάνει: προσωπικές σημειώσεις της διδάσκουσας και των συμμετεχόντων ☺ άρθρα (δημοσιευμένα σε επιστημονικά περιοδικά αλλά και άρθρα διαδικτύου) ☺ βίντεο ☺ οτιδήποτε εμφανίζεται στις διαφάνειες του PowerPoint της εκάστοτε συνάντησης ☺ και οτιδήποτε συζητείται στην τάξη. Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να έρχονται στην τάξη **προετοιμασμένοι**, δηλαδή θα πρέπει να έχουν μελετήσει το υλικό της εβδομάδας, το οποίο θα είναι αναρτημένο στο Moodle class του μαθήματος. **Προσοχή:** σε κάθε συνάντηση θα λαμβάνουν χώρα ατομικές και ομαδικές δραστηριότητες, οι οποίες θα βασίζονται στην εβδομαδιαία ύλη **και θα βαθμολογούνται**, επομένως είναι η απαραίτητη η φυσική παρουσία και προετοιμασία των συμμετεχόντων πριν την έλευσή τους στην τάξη.

##### Ενδεικτικά άρθρα μαθήματος:

Berry, S. E., Valdes, A. M., Drew, D. A., Asnicar, F., Mazidi, M., Wolf, J., ... & Spector, T. D. (2020). Human postprandial responses to food and potential for precision nutrition. *Nature Medicine*, 26(6), 964-973. <https://doi.org/10.1038/s41591-020-0934-0>

Marijn Stok, F., Renner, B., Allan, J., Boeing, H., Ensenauer, R., Issanchou, S., ... & Hoffmann, S. (2018). Dietary behavior: An interdisciplinary conceptual analysis and taxonomy. *Frontiers in Psychology*, 9, 1689. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01689>

de Oliveira Otto, M. C., Padhye, N. S., Bertoni, A. G., Jacobs Jr, D. R., & Mozaffarian, D. (2015). Everything in moderation-dietary diversity and quality, central obesity and risk of diabetes. *PLoS One*, 10(10), e0141341. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0141341>

Murta, L., Seixas, D., Harada, L., Damiano, R. F., & Zanetti, M. (2023). Intermittent Fasting as a potential therapeutic instrument for major depression disorder: A systematic review of clinical and preclinical studies. *International Journal of Molecular Sciences*, 24(21), 15551. <https://doi.org/10.3390/ijms242115551>

Nousen, E. K., Franco, J. G., & Sullivan, E. L. (2014). Unraveling the mechanisms responsible for the comorbidity between metabolic syndrome and mental health disorders. *Neuroendocrinology*, *98*(4), 254-266. <https://doi.org/10.1159/000355632>

Vajdi, M., & Farhangi, M. A. (2020). A systematic review of the association between dietary patterns and health-related quality of life. *Health and Quality of Life Outcomes*, *18*, 1-15.

<https://doi.org/10.1186/s12955-020-01581-z>

Dobersek, U., Wy, G., Adkins, J., Altmeyer, S., Krout, K., Lavie, C. J., & Archer, E. (2021). Meat and mental health: A systematic review of meat abstinence and depression, anxiety, and related phenomena. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, *61*(4), 622-635.

<https://doi.org/10.1080/10408398.2020.1741505>

**Προτεινόμενα βιβλία:**

Διαμαντόγλου, Γ. (2022). *Λογική και διατροφή: Σωστή πληροφόρηση και λογική σκέψη, προϋποθέσεις της υγιεινής διατροφής*. Δίαιλος (υπάρχει στον Εύδοξο).

Palmer, C. M. (2022). *Brain Energy: A Revolutionary Breakthrough in Understanding Mental Health and Improving Treatment for Anxiety, Depression, OCD, PTSD, and More*. Blackstone Publishing (υπάρχει στην κεντρική βιβλιοθήκη του Πανεπιστημίου Κρήτης, Ρέθυμνο).