



ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ

Σχολή Επιστημών Υγείας · Τμήμα Επιστημών Διατροφής & Διαιτολογίας

ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Έγκυρες επιστημονικές πληροφορίες διατροφής & επιστημονική βιβλιογραφία

Αξιολόγηση πηγών, αναζήτηση στο PubMed, πρόσβαση μέσω ΕΛΜΕΠΑ, βιβλιογραφικές αναφορές

Dr Αναστάσιος Βαμβάκης

Διαιτολόγος – Διατροφολόγος, RDN, PhD · Επίκουρος Καθηγητής Διατροφής & Διαιτολογίας, ΕΛΜΕΠΑ

Τι θα δούμε



1. Πληροφορία στο διαδίκτυο

Κριτήρια αξιοπιστίας, SIFT, social media, τεχνητή νοημοσύνη.



2. Αξιόπιστοι ιστότοποι

Επικαιροποιημένος κατάλογος με ενεργούς συνδέσμους.



3. Από την έρευνα στην τεκμηρίωση

Επιστημονική μέθοδος, ιεραρχία τεκμηρίωσης, περιοδικά.



4. Αναζήτηση στο PubMed

Στρατηγική, φίλτρα, πλήρες κείμενο, άλλες βάσεις.



5. Πρόσβαση μέσω ΕΛΜΕΠΑ

HEAL-Link, σύνδεση μέσω Ιδρύματος, VPN.



6. Άρθρο & βιβλιογραφία

Δομή άρθρου, στυλ παραπομπών, εργαλεία.

01

Αξιόπιστη πληροφορία στο διαδίκτυο

Πώς ξεχωρίζουμε την τεκμηριωμένη πληροφορία από τον θόρυβο



Έξι ερωτήσεις για κάθε ιστοσελίδα



Ποιος την υπογράφει;

Δημόσιος φορέας, πανεπιστήμιο, επιστημονική ένωση — ή άγνωστος;



Αναφέρει πηγές;

Υπάρχουν βιβλιογραφικές αναφορές για τους ισχυρισμούς;



Είναι αξιόπιστες οι πηγές;

Επιστημονικά περιοδικά και επίσημοι οργανισμοί — όχι άλλα blogs.



Ενημερώνεται;

Υπάρχει ημερομηνία τελευταίας ενημέρωσης;



Πουλάει κάτι;

Συμπληρώματα, προγράμματα, προϊόντα — σύγκρουση συμφερόντων.



Χρεώνει την πληροφορία;

Η έγκυρη πληροφορία δημόσιας υγείας είναι συνήθως δωρεάν.

Ένα παράδειγμα αναζήτησης στο Google



Αναζήτηση: «nutritional screening tools»



Ανοίγουμε το πρώτο αποτέλεσμα



Διαβάζουμε ένα σχετικό κείμενο



Ελέγχουμε τις πηγές του



Αποτέλεσμα: αρκετά αξιόπιστος ιστότοπος για ενημέρωση — αλλά άσχετος με το θέμα μας. Το πρώτο αποτέλεσμα δεν είναι απαραίτητα το καλύτερο.



Προσοχή: στην κορυφή του Google εμφανίζονται συχνά διαφημίσεις («Χορηγούμενο») και περιλήψεις από τεχνητή νοημοσύνη — δεν είναι πηγές.

Πλευρική ανάγνωση: η μέθοδος SIFT

S

Σταμάτα

Πριν πιστέψεις ή
κοινοποιήσεις. Ξέρεις
την πηγή;

I

Έλεγξε την πηγή

Ποιος είναι πίσω της; Τι
λένε άλλοι γι' αυτόν;

F

**Βρες καλύτερη
κάλυψη**

Τι λένε επίσημοι φορείς
ή άλλες έγκυρες πηγές;

T

**Ακολούθησε τον
ισχυρισμό**

Ως την αρχική μελέτη —
λέει πράγματι αυτό;

Αντί να κρίνουμε τον ιστότοπο από την εμφάνισή του, ανοίγουμε νέες καρτέλες και ελέγχουμε τι λένε άλλοι γι' αυτόν.

Τα 12 «καμπανάκια» της διατροφικής παραπληροφόρησης

Πολύ καλό για να είναι αληθινό

Απλές, «μαγικές» λύσεις σε σύνθετα προβλήματα.

Καχυποψία για τα τρόφιμα

Δυσπιστία προς την ιατρική και τα «κοινά» τρόφιμα — με «εναλλακτικές» προς πώληση.

Μαρτυρίες

«Έχασα 10 κιλά», «νιώθω νεότερη» αντί για δεδομένα.

Πλαστά διαπιστευτήρια

Τίτλοι «γιατρού» ή «πανεπιστημίου» αγορασμένοι ή ανύπαρκτοι.

Αδημοσίευτες μελέτες

Μελέτες που δεν έχουν δημοσιευτεί και δεν ελέγχονται.

Λογική χωρίς απόδειξη

Ακούγεται εύλογο, αλλά δεν έχει δοκιμαστεί.

«Μας κυνηγούν»

«Οι γιατροί θέλουν να μένετε άρρωστοι για να πληρώνετε».

Πηγές χωρίς παραπομπή

«Οι έρευνες δείχνουν...» — χωρίς να λένε ποιες.

Προσωπικό κέρδος

Ο ισχυρισμός αποφέρει κέρδος σε όποιον τον προβάλλει.

Διαφήμιση

Πληρωμένο περιεχόμενο που μοιάζει με ενημέρωση.

Αναξιόπιστη δημοσίευση

Ενημερωτικά δελτία ή περιοδικά που δημοσιεύουν παραπληροφόρηση.

Υπερβολική βεβαιότητα

«Αποδεδειγμένα», «100%», «θαυματουργό» — η επιστήμη σπάνια μιλά έτσι.

Όσο περισσότερα σημάδια εντοπίζουμε, τόσο λιγότερο πιθανό είναι η πληροφορία να είναι έγκυρη.

Social media και influencers



Τι ελέγχουμε

- **Ειδικότητα:** είναι διαιτολόγος με άδεια άσκησης ή γιατρός; Ή «coach»;
- **Χορηγία:** δηλώνεται συνεργασία (#διαφήμιση, «Χορηγούμενο»);
- **Πηγές:** παραπέμπει σε μελέτες ή σε προσωπική εμπειρία;
- **Πληρότητα:** αναφέρει όρια, κινδύνους, εξαιρέσεις;

vs



Συνηθισμένες παγίδες

- «Πριν / μετά» φωτογραφίες
- «Detox», «καύση λίπους», «θαυματουργό» τρόφιμο
- Δαιμονοποίηση μιας τροφής ή ομάδας τροφών
- Κωδικοί έκπτωσης σε συμπληρώματα
- Ο αλγόριθμος δείχνει ό,τι προκαλεί αντίδραση, όχι ό,τι είναι σωστό

Γενετική τεχνητή νοημοσύνη (ChatGPT κ.ά.)



Πού βοηθά

- Ιδέες για λέξεις-κλειδιά
- Απλοποίηση δύσκολων εννοιών
- Έλεγχος διατύπωσης



Κίνδυνοι

- Επινοημένες αναφορές που δεν υπάρχουν
- Παλιές ή λάθος πληροφορίες
- Ύφος σιγουριάς χωρίς τεκμηρίωση



Κανόνες

- Δεν παρατίθεται ως πηγή
- Κάθε αναφορά ελέγχεται (PubMed, DOI)
- Δήλωση χρήσης όπου ζητείται
- Ποτέ δεδομένα ασθενών

02

Αξιόπιστοι ιστότοποι

Επικαιροποιημένος κατάλογος — οι σύνδεσμοι ανοίγουν με κλικ



Διεθνείς και ευρωπαϊκοί οργανισμοί

Οργανισμός	Τι θα βρείτε	Σύνδεσμος
Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (WHO)	Συστάσεις, στατιστικά, δελτία	www.who.int
Οργανισμός Τροφίμων & Γεωργίας ΟΗΕ (FAO)	Επισιτιστική ασφάλεια, δίαιτες ανά χώρα	www.fao.org
Ευρωπαϊκή Αρχή για την Ασφάλεια των Τροφίμων (EFSA)	Γνωμοδοτήσεις, τιμές αναφοράς	www.efsa.europa.eu
European Food Information Council (EUFIC)	Εκλαϊκευμένη επιστημονική πληροφορία	www.eufic.org
ESPEN – Κλινική Διατροφή & Μεταβολισμός	Κατευθυντήριες οδηγίες κλινικής διατροφής	www.espen.org
EFAD – Ευρωπαϊκή Ομοσπονδία Διαιτολόγων	Επάγγελμα, εκπαίδευση, πρακτική	www.efad.org
EASO – Ευρωπαϊκή Εταιρεία για την Παχυσαρκία	Παχυσαρκία: έρευνα & πολιτική	easo.org

Δημόσιοι φορείς υγείας

Φορέας	Χώρα	Σύνδεσμος
National Health Service (NHS) – Eat well	ΗΒ	nhs.uk/live-well/eat-well
Centers for Disease Control & Prevention – Nutrition	ΗΠΑ	cdc.gov/nutrition
NIH – Office of Dietary Supplements	ΗΠΑ	ods.od.nih.gov
Food and Drug Administration (FDA)	ΗΠΑ	www.fda.gov
Dietary Guidelines for Americans · MyPlate	ΗΠΑ	dietaryguidelines.gov · myplate.gov
USDA – Food & Nutrition Information Center	ΗΠΑ	nal.usda.gov/programs/fnic
Nutrition.gov · FoodSafety.gov	ΗΠΑ	nutrition.gov · foodsafety.gov
Better Health Channel	Αυστραλία	www.betterhealth.vic.gov.au

Επαγγελματικές και επιστημονικές ενώσεις

Ένωση	Σύνδεσμος
Academy of Nutrition and Dietetics	www.eatright.org
British Dietetic Association (BDA)	www.bda.uk.com
Dietitians of Canada	www.dietitians.ca
British Nutrition Foundation	www.nutrition.org.uk
American Diabetes Association	diabetes.org
American Heart Association	www.heart.org

Ένωση	Σύνδεσμος
British Heart Foundation	www.bhf.org.uk
American Institute for Cancer Research	www.aicr.org
World Cancer Research Fund	www.wcrf.org
Stroke Association (HB)	www.stroke.org.uk
Blood Pressure UK	www.bloodpressureuk.org
Action on Salt (πρώην CASH)	www.actiononsalt.org.uk

Εκπαιδευτικές πηγές και ελληνικοί φορείς

Εκπαιδευτική πηγή	Σύνδεσμος
Mayo Clinic	www.mayoclinic.org
familydoctor.org (AAFP)	familydoctor.org
Harvard – The Nutrition Source	nutritionsource.hsph.harvard.edu
Oldways	oldwayspt.org
Have A Plant (πρώην PBH)	fruitsandveggies.org
Unlock Food (Dietitians of Canada)	www.unlockfood.ca

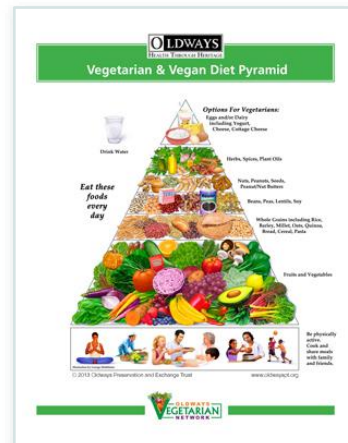
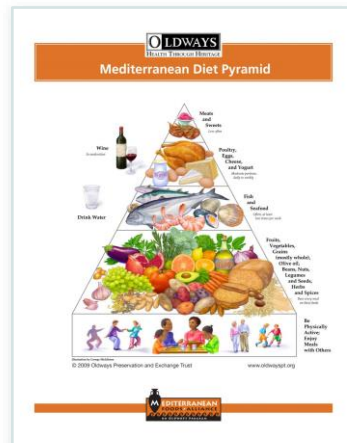
Ελληνικός φορέας	Σύνδεσμος
Εθνικοί Διατροφικοί Οδηγοί	diatrofikoiodigoi.gr
Υπουργείο Υγείας	www.moh.gov.gr
ΕΦΕΤ	www.efet.gr
ΕΟΔΥ	eody.gov.gr



Οι Εθνικοί Διατροφικοί Οδηγοί ανοίγουν μόνο με http: ο φυλλομετρητής μπορεί να δείξει «μη ασφαλής» — η σελίδα είναι η επίσημη.

Πότε χρησιμοποιούμε αυτούς τους ιστότοπους

- **Για ενημέρωση:** ναι — έγκυρη, ενημερωμένη πληροφορία.
- **Για βιβλιογραφία εργασίας:** σπάνια. Προτιμούμε άρθρα και βιβλία.
- **Εξαιρέσεις:** πρόσφατα στατιστικά (π.χ. WHO, WCRF), επίσημες συστάσεις και κατευθυντήριες οδηγίες, ειδικά γραφήματα.



Πυραμίδες διατροφικών προτύπων από το Oldways: μεσογειακή (αριστερά) και χορτοφαγική (δεξιά).



Όταν παραθέτουμε ιστοσελίδα, γράφουμε και την ημερομηνία πρόσβασης — το περιεχόμενο αλλάζει.

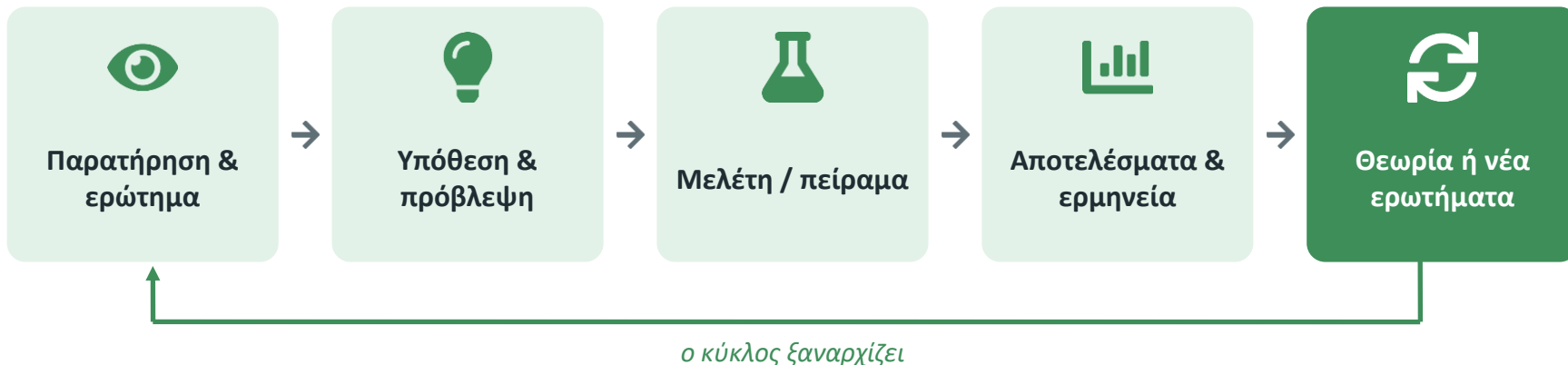
03

Από την έρευνα στην τεκμηρίωση

Πώς παράγεται η επιστημονική γνώση — και πόσο εμπιστευόμαστε κάθε είδος μελέτης



Η επιστημονική μέθοδος



Οι περισσότερες μελέτες δεν δίνουν οριστικές απαντήσεις αλλά νέα ερωτήματα. Γι' αυτό η διατροφική επιστήμη «αλλάζει γνώμη»: αυτός είναι ο μηχανισμός της, όχι αδυναμία της.

Ιεραρχία της τεκμηρίωσης

ισχυρότερη ↑

Συστηματικές ανασκοπήσεις & μετα-
αναλύσεις

Τυχαιοποιημένες ελεγχόμενες δοκιμές (RCT)

Μελέτες κοορτής

Μελέτες ασθενών-μαρτύρων

Συγχρονικές μελέτες · περιγραφές περιστατικών

Γνώμη ειδικών · εργαστηριακές & ζωικές μελέτες

ασθενέστερη ↓



Προσοχή

- Οδηγός, όχι κανόνας
- Μετράει και η ποιότητα
- Στη διατροφή οι κοορτές έχουν μεγάλο ρόλο
- GRADE: βαθμός βεβαιότητας

Πού δημοσιεύεται η επιστήμη



Με αξιολόγηση (peer review)

Ανεξάρτητοι ειδικοί ελέγχουν το άρθρο πριν δημοσιευτεί. Βασικό φίλτρο — όχι εγγύηση.



Προδημοσιεύσεις (preprints)

Διαθέσιμα πριν την αξιολόγηση (π.χ. medRxiv). Τα αποτελέσματα μπορεί να αλλάξουν.



Αρπακτικά περιοδικά

Δημοσίευση έναντι πληρωμής χωρίς ουσιαστική αξιολόγηση. Ελέγχουμε πάντα το περιοδικό.



Σημάδια αρπακτικού περιοδικού: επιθετικά e-mail, «δημοσίευση σε 7 ημέρες», ασαφής αξιολόγηση, ψεύτικοι δείκτες, απουσία από MEDLINE/Scopus/DOAJ.

04

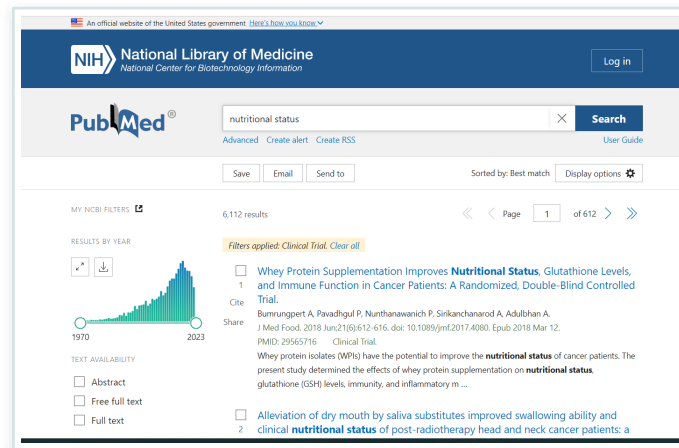
Αναζήτηση στο PubMed



Η βασική δωρεάν βάση βιοϊατρικής βιβλιογραφίας — και τι υπάρχει πέρα από αυτήν

Τι είναι το PubMed

- **Δωρεάν μηχανή αναζήτησης** της Εθνικής Βιβλιοθήκης Ιατρικής των ΗΠΑ (NLM).
- **Σωστή διεύθυνση:** pubmed.ncbi.nlm.nih.gov
- **MEDLINE:** άρθρα ευρετηριασμένα με θεματικούς όρους (MeSH).
- **PubMed Central (PMC):** [δωρεάν πλήρη κείμενα](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov)
- **Δίνει περιλήψεις** — το πλήρες κείμενο είναι στον εκδότη ή στο PMC.



Η σημερινή εμφάνιση του PubMed (από το 2020).



Όχι «pubmed.com»: χρησιμοποιούμε πάντα την επίσημη διεύθυνση.

Στρατηγική αναζήτησης

P

Πληθυσμός
νοσηλευόμενοι ενήλικες

I

Παρέμβαση / έκθεση
*εργαλείο διατροφικού
ελέγχου*

C

Σύγκριση
*πλήρης διατροφική
αξιολόγηση*

O

Έκβαση
εγκυρότητα

("nutrition screening" OR "malnutrition screening") AND hospital* AND validity

AND · OR · NOT

AND περιορίζει, OR διευρύνει με
συνώνυμα, NOT εξαιρεί.

"..." και *

Εισαγωγικά: ακριβής φράση.
hospital*: όλες οι καταλήξεις.

Όροι MeSH

Ελεγχόμενο λεξιλόγιο:
«undernutrition» → Malnutrition.

Η σελίδα αποτελεσμάτων

The screenshot shows the PubMed search results page for the query "nutritional status". The page header includes the NIH logo and the text "National Library of Medicine, National Center for Biotechnology Information". The search bar contains the query "nutritional status" and a "Search" button. Below the search bar, there are links for "Advanced", "Create alert", "Create RSS", and "User Guide". The results section shows 6,112 results, sorted by "Best match". A bar chart titled "RESULTS BY YEAR" shows the number of results from 1970 to 2023. The first result is titled "Whey Protein Supplementation Improves Nutritional Status, Glutathione Levels, and Immune Function in Cancer Patients: A Randomized, Double-Blind Controlled Trial." and is by Bumrungpert A, Pavadhgul P, Nunthanawanich P, Sirikanchanarod A, and Adulbhan A. The second result is titled "Alleviation of dry mouth by saliva substitutes improved swallowing ability and clinical nutritional status of post-radiotherapy head and neck cancer patients: a".

- **Πλαίσιο αναζήτησης** και «Advanced» για σύνθετες αναζητήσεις.
- **Ταξινόμηση:** Best match ή Most recent.
- **Results by year:** πόσο ενεργό είναι το πεδίο.
- **Φίλτρα** στα αριστερά (επόμενη διαφάνεια).
- **Κάθε αποτέλεσμα:** περιοδικό, έτος, DOI, PMID, «Cite».

Φίλτρα: περιορίζουμε τα αποτελέσματα

intensive mobile **nutritional** education for a year, whal ... Page 1

☐ Abstract
☐ Free full text
☐ Full text

ARTICLE ATTRIBUTE

☐ Associated data

ARTICLE TYPE

☐ Books and Documents
☒ Clinical Trial
☐ Meta-Analysis
☐ Randomized Controlled Trial
☐ Review
☐ Systematic Review

PUBLICATION DATE

☒ 1 year
☐ 5 years
☐ 10 years
☐ Custom Range

Additional filters

☐ Short-Term **Nutritional** Support Improves The Preoperative **Nutritional Status** of Infants With Non-Restrictive Ventricular Septal Defect: A Prospective Controlled Study.
 Xu LP, Lin SH, Zhang QL, Zheng Y, Lin G.
 Heart Surg Forum. 2022 Oct 31;25(5):E745-E749. doi: 10.1532/hel.5009.
 PMID: 36317897 Clinical Trial.
 OBJECTIVE: To investigate the effect of short-term **nutritional** support on improving preoperative **nutritional status** of infants with non-restrictive ventricular septal defect. METHODS: A prospective randomized controlled study was conducted from June 2021 to D ...

☐ Personalized nutrition intervention improves **nutritional status** and quality of life of colorectal cancer survivors in the community: A randomized controlled trial.
 Wang X, Zeng H, Li L, Fang Z, Xu L, Shi W, Li J, Qian J, Tan X, Li J, Qian Y, Xie L.
 Nutrition. 2022 Nov-Dec;103-104:111835. doi: 10.1016/j.nut.2022.111835. Epub 2022 Aug 28.
 PMID: 36183482 Clinical Trial.
 OBJECTIVES: This study aimed to evaluate the effects of personalized nutrition intervention combined with telephone-based education on the **nutritional status** of colorectal cancer survivors and their quality of life. ...Nutrition **status**, dietary intake, and qu ...

☐ Effect of swallowing training combined with **nutritional** intervention on the **nutritional status** and quality of life of laryngeal cancer patients with dysphagia after operation and radiotherapy.
 Zhu X, Liu D, Zong M, Wang J.
 J Oral Rehabil. 2022 Jul;49(7):729-733. doi: 10.1111/joor.13328. Epub 2022 Apr 18.
 PMID: 35352383 Clinical Trial.
 OBJECTIVES: To explore the effect of swallowing training administered in combination with **nutritional** intervention on the **nutritional status** and quality of life of laryngeal cancer patients with dysphagia

- **Text availability:** «Free full text» για δωρεάν πλήρη κείμενα.
- **Article type:** Clinical Trial, RCT, Meta-Analysis, Systematic Review...
- **Publication date:** 1, 5, 10 χρόνια ή δικό μας εύρος.
- **Additional filters:** γλώσσα, ηλικία, είδος.



Παράδειγμα: «Clinical Trial» + «1 year» → μόνο κλινικές δοκιμές του τελευταίου έτους.

Η σελίδα του άρθρου



- **Abstract:** ελέγχουμε πρώτα αν μας ενδιαφέρει.
- **Full text links:** εκδότης ή PMC (προτιμούμε «free»).
- **Cite:** έτοιμη αναφορά (AMA, APA, MLA, NLM).
- **Similar articles · Cited by:** συνεχίζουμε την αναζήτηση.
- **MeSH terms:** ιδέες για καλύτερους όρους.



Συνεχίζουμε την αναζήτηση μέσω «Similar articles» ή επιστρέφοντας στη λίστα αποτελεσμάτων.

Πώς φτάνουμε νόμιμα στο πλήρες κείμενο



- **Unpaywall:** [επέκταση φυλλομετρητή για νόμιμες ελεύθερες εκδοχές](#)
- **Οι συγγραφείς** συνήθως στέλνουν πρόθυμα το άρθρο τους με ένα ευγενικό e-mail.



Αποφεύγουμε ιστότοπους «πειρατικής» διάθεσης άρθρων: παραβιάζουν πνευματικά δικαιώματα και τους όρους πρόσβασης του Ιδρύματος.

Πέρα από το PubMed

Πηγή	Πότε τη χρησιμοποιούμε	Σύνδεσμος
Cochrane Library	Συστηματικές ανασκοπήσεις υψηλής ποιότητας	www.cochranelibrary.com
Scopus (μέσω ΕΛΜΕΠΑ)	Πολυθεματική βάση, παραπομπές, δείκτες	www.scopus.com
Google Scholar	Ευρεία αναζήτηση· ελεύθερες εκδοχές· «Cited by»	scholar.google.com
HEAL-Link Search	Ενιαία αναζήτηση σε περιοδικά & βιβλία	search.heal-link.gr
Ιδρυματικό Αποθετήριο ΕΛΜΕΠΑ	Πτυχιακές, διπλωματικές, δημοσιεύσεις	lib.hmu.gr → Αποθετήριο
Κάλλιπος	Ελεύθερα ελληνικά ακαδημαϊκά συγγράμματα	www.kallipos.gr
DOAJ	Αξιόπιστα περιοδικά ανοικτής πρόσβασης	doaj.org

05

Πρόσβαση μέσω ΕΛΜΕΠΑ

HEAL-Link, σύνδεση μέσω Ιδρύματος και VPN



Τρεις τρόποι πρόσβασης στα περιοδικά HEAL-Link



1. Στο Ίδρυμα / eduroam

Αυτόματη πρόσβαση με βάση τη διεύθυνση IP — δεν χρειάζεται τίποτα.



2. Σύνδεση μέσω Ιδρύματος

Από οπουδήποτε, με τα στοιχεία HMUId — χωρίς VPN. Για εκδότες με «Access through your institution».



3. VPN ΕΛΜΕΠΑ

Σαν να είστε μέσα στο Ίδρυμα.
Για πηγές που αναγνωρίζουν μόνο τη διεύθυνση IP.



Συνήθως η σύνδεση μέσω Ιδρύματος (2) είναι ο πιο γρήγορος δρόμος· το VPN (3) είναι η εναλλακτική.

Σύνδεση μέσω Ιδρύματος: βήματα 1-2

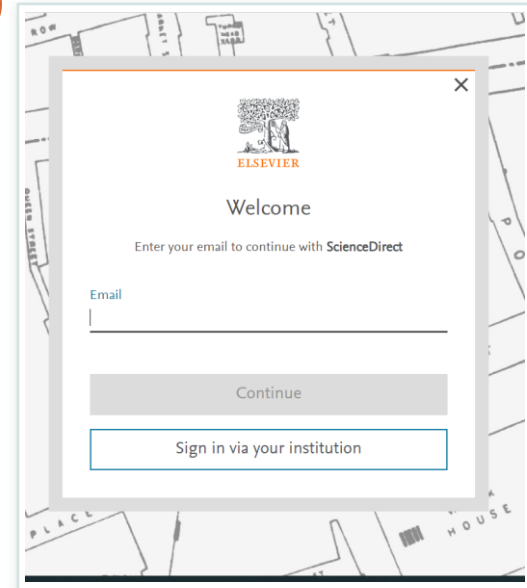
1

«Access through your institution»



Το άρθρο δεν είναι ελεύθερο («Purchase PDF»). Πατάμε το κουμπί σύνδεσης μέσω Ιδρύματος.

2

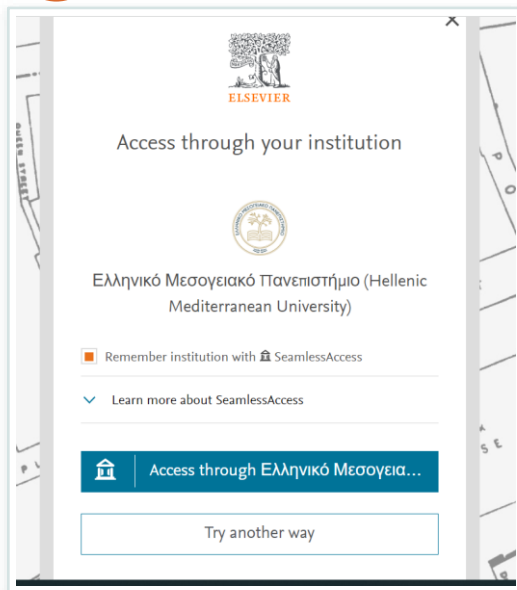


Εναλλακτικά: «Sign in» → «Sign in via your institution».

Σύνδεση μέσω Ιδρύματος: βήματα 3-5

3

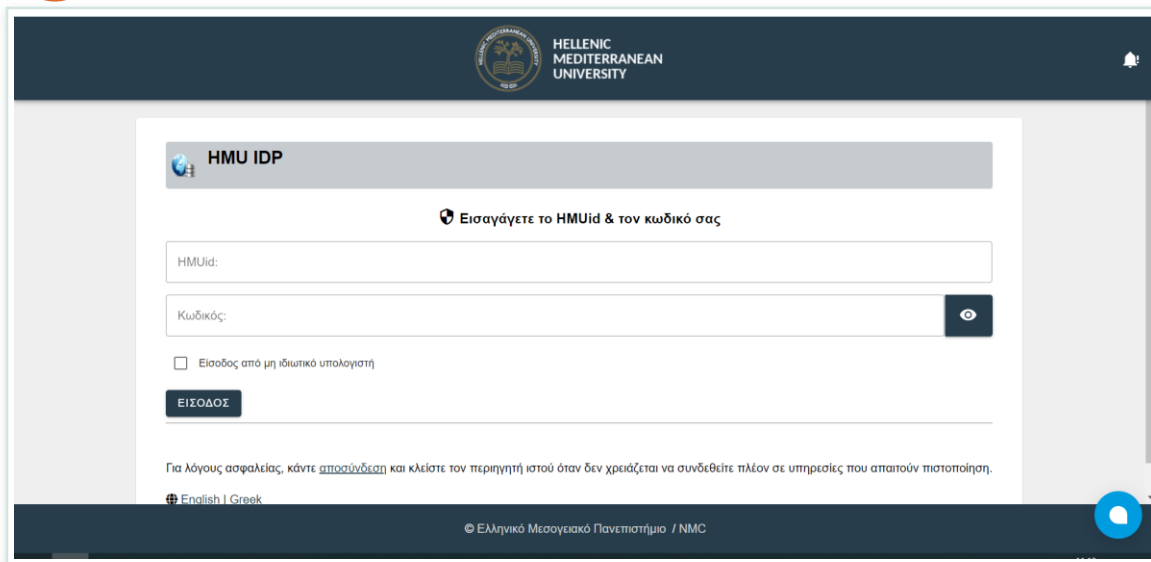
Επιλέγουμε το ΕΛΜΕΠΑ



Αναζήτηση: «HMU».

4

Συνδεόμαστε με HMUId & κωδικό



5

Αν ζητηθεί: «continue anonymously».

Πώς καταλαβαίνω ότι συνδέθηκα



«View PDF»

Αντί για «Purchase PDF».



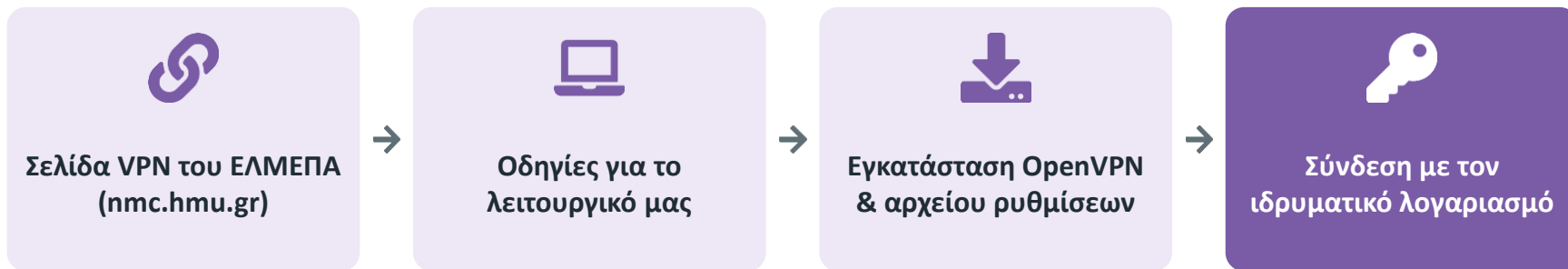
Λογότυπο HEAL-Link

Στην κεφαλίδα του εκδότη.



Αν δεν εμφανιστεί «View PDF», το περιοδικό ίσως δεν καλύπτεται — δοκιμάζουμε Unpaywall, τον συγγραφέα ή τη Βιβλιοθήκη.

VPN ΕΛΜΕΠΑ: η τρέχουσα διαδρομή



- **Σελίδα:** nmc.hmu.gr/el/service_vpn
- **Λειτουργικά:** Windows 10+, macOS, Linux, Android, iOS/iPadOS.
- **Ποιοι:** όλοι οι φοιτητές και τα μέλη με ενεργό ιδρυματικό λογαριασμό.



Οι παλιές οδηγίες για Windows 7 (icsd... / teicrete.gr) δεν ισχύουν. Κατεβάζουμε πάντα τα τρέχοντα αρχεία ρυθμίσεων.

Χρήσιμοι σύνδεσμοι ΕΛΜΕΠΑ

Υπηρεσία	Τι κάνω εκεί	Σύνδεσμος
Τμήμα Επιστημών Διατροφής & Διαιτολογίας	Ανακοινώσεις, οδηγός σπουδών	nds.hmu.gr
eClass	Υλικό μαθημάτων, οδηγός βιβλιογραφίας	eclass.hmu.gr
Βιβλιοθήκη ΕΛΜΕΠΑ	Βάσεις, περιοδικά, αποθετήριο	lib.hmu.gr
VPN ΕΛΜΕΠΑ	Πρόσβαση από το σπίτι	nmc.hmu.gr/el/service_vpn
HEAL-Link	Περιοδικά ανά τίτλο, εκδότη, θέμα	www.heal-link.gr
HEAL-Link Search	Ενιαία αναζήτηση	search.heal-link.gr
Webmail φοιτητών	Ιδρυματικό e-mail	webmail.edu.hmu.gr

06

Η δομή ενός επιστημονικού άρθρου



Τι βρίσκουμε σε κάθε ενότητα — και πώς το διαβάζουμε αποδοτικά

Τα στοιχεία ταυτότητας ενός άρθρου

Clinical Nutrition 33 (2014) 39–58

Contents lists available at SciVerse ScienceDirect

Clinical Nutrition

journal homepage: <http://www.elsevier.com/locate/clnu>

ELSEVIER

Meta-analyses

Nutrition screening tools: Does one size fit all? A systematic review of screening tools for the hospital setting[☆]

Marian A.E. van Bokhorst-de van der Schueren, PhD, RD^{a,*}, Patrícia Realino Guitoli, RD^{a,1}, Elise P. Jansma, MSc^{b,2}, Henrica C.W. de Vet, PhD^{c,3}

^a Dept. of Nutrition and Dietetics, Internal Medicine, VU University Medical Center, PO Box 7057, 1007 MB Amsterdam, The Netherlands
^b Medical Library, VU Amsterdam University Library, PO Box 7057, 1007 MB Amsterdam, The Netherlands
^c Department of Epidemiology and Biostatistics, EMGO Institute for Health and Care Research, VU University Medical Center, Van der Boechorststraat 7, 1081 BT Amsterdam, The Netherlands

ARTICLE INFO

Article history:
Received 21 December 2012
Accepted 6 April 2013

Keywords:
Screening
Assessment
Construct validity

SUMMARY

Background & aims: Numerous nutrition screening tools for the hospital setting have been developed. The aim of this systematic review is to study construct or criterion validity and predictive validity of nutrition screening tools for the general hospital setting.

Methods: A systematic review of English, French, German, Spanish, Portuguese and Dutch articles identified via MEDLINE, Cinahl and EMBASE (from inception to the 2nd of February 2012). Additional studies were identified by checking reference lists of identified manuscripts. Search terms included key words for malnutrition, screening or assessment instruments, and terms for hospital setting and adults.

1

Περιοδικό

2

Έτος · τόμος · σελίδες

3

Τίτλος

4

Συγγραφείς

5

Ιστορικό δημοσίευσης

6

Περίληψη (Abstract / Summary)

7

DOI · τεύχος (επιβεβαίωση στο PubMed)

Οι ενότητες ενός άρθρου (IMRaD)

Περίληψη

Η σύνοψη όλου του άρθρου.

Εισαγωγή

Τι ξέρουμε; Γιατί έγινε η μελέτη;

Μεθοδολογία

Πώς έγινε; Ποιοι, τι μετρήθηκε, πώς αναλύθηκε;

Αποτελέσματα

Τι βρέθηκε — χωρίς ερμηνεία.

Συζήτηση

Τι σημαίνει; Σύγκριση, περιορισμοί.

Συμπέρασμα

Το βασικό μήνυμα.

Βιβλιογραφία

Οι πηγές — δρόμος για νέα άρθρα.

Πώς διαβάζουμε ένα άρθρο αποδοτικά



Στη μεθοδολογία ρωτάμε: ποιος σχεδιασμός; πόσοι συμμετέχοντες; ταιριάζει ο πληθυσμός με τους δικούς μας ασθενείς;



Ελέγχουμε πάντα τη χρηματοδότηση και τις δηλώσεις σύγκρουσης συμφερόντων.

07

Βιβλιογραφικές αναφορές



Γιατί, πώς και με ποια εργαλεία παραθέτουμε τις πηγές μας

Στυλ βιβλιογραφικών αναφορών

Στυλ	Τύπος	Στο κείμενο	Πού το συναντάμε
Harvard	Συγγραφέας – έτος	(Wonoputri et al., 2014)	Πολλά πανεπιστήμια · οδηγός eClass
APA 7	Συγγραφέας – έτος	(Wonoputri et al., 2014)	Επιστήμες υγείας & κοινωνικές επιστήμες
Vancouver	Αριθμητικό	... εργαλεία [1].	Ιατρικά & διατροφικά περιοδικά



Ο κανόνας: ένα στυλ, με συνέπεια, σε όλη την εργασία — όπως ορίζει ο διδάσκων ή το περιοδικό. Στο μάθημα ακολουθούμε τον οδηγό του eClass.

Η ανατομία μιας αναφοράς (Harvard)

van Bokhorst-de van der Schueren M.A.E., Guaitoli P.R., Jansma E.P., de Vet H.C.W. (2014). Nutrition screening tools: Does one size fit all? A systematic review of screening tools for the hospital setting. *Clinical Nutrition*, 33(1), pp. 39–58. doi:10.1016/j.clnu.2013.04.008

● Συγγραφείς (επώνυμο πρώτα)

● (Έτος)

● Περιοδικό (πλάγια)

● Τόμος(Τεύχος)

● Σελίδες

● DOI



Το DOI οδηγεί πάντα στο άρθρο: <https://doi.org/10.1016/j.clnu.2013.04.008>

Τρία παραδείγματα αναφορών (Harvard)

1

van Bokhorst-de van der Schueren M.A.E., Guaitoli P.R., Jansma E.P., de Vet H.C.W. (2014). Nutrition screening tools: Does one size fit all? A systematic review of screening tools for the hospital setting. *Clinical Nutrition*, 33(1), pp. 39–58. doi:10.1016/j.clnu.2013.04.008

2

Wonoputri N., Djais J.T.B., Rosalina I. (2014). Validity of nutritional screening tools for hospitalized children. *Journal of Nutrition and Metabolism*, 2014, 143649. doi:10.1155/2014/143649

3

Young A.M., Kidston S., Banks M.D., Mudge A.M., Isenring E.A. (2013). Malnutrition screening tools: Comparison against two validated nutrition assessment methods in older medical inpatients. *Nutrition*, 29(1), pp. 101–106. doi:10.1016/j.nut.2012.04.007

Διορθώθηκε: «Isenring» (όχι «Isering») · προστέθηκαν DOI και τόμος στο 2ο παράδειγμα.

Το ίδιο άρθρο σε APA 7 και Vancouver

APA 7

van Bokhorst-de van der Schueren, M. A. E., Guaitoli, P. R., Jansma, E. P., & de Vet, H. C. W. (2014). Nutrition screening tools: Does one size fit all? A systematic review of screening tools for the hospital setting. *Clinical Nutrition*, 33(1), 39–58. <https://doi.org/10.1016/j.clnu.2013.04.008>

Vancouver

1. van Bokhorst-de van der Schueren MAE, Guaitoli PR, Jansma EP, de Vet HCW. Nutrition screening tools: does one size fit all? A systematic review of screening tools for the hospital setting. Clin Nutr. 2014;33(1):39-58.
doi:10.1016/j.clnu.2013.04.008



Στο κείμενο — APA: (van Bokhorst-de van der Schueren et al., 2014) · Vancouver: ... εργαλεία [1].

Εργαλεία που κάνουν τη δουλειά για εμάς



PubMed «Cite»

Έτοιμη αναφορά
(AMA, APA, MLA, NLM)
και αρχείο .nbib.



Zotero

Δωρεάν, ανοικτό·
αποθήκευση με ένα
κλικ και αυτόματη
βιβλιογραφία στο
Word.



Mendeley

Παρόμοιες
δυνατότητες (Elsevier).



doi.org

Από το DOI απευθείας
στο άρθρο.

- **Zotero:** [zotero.org](https://www.zotero.org)
- **Mendeley:** [mendeley.com](https://www.mendeley.com)



Πάντα ελέγχουμε το αποτέλεσμα: τα εργαλεία κάνουν λάθη σε κεφαλαία, ονόματα, ειδικούς χαρακτήρες.

Υλικό στο eClass



Άρθρα



Κεφάλαια
βιβλίων



Ιστοσελίδες



Δευτερογενείς
αναφορές



Παραπομπές
μέσα στο
κείμενο

- **eClass ΕΛΜΕΠΑ:** eclass.hmu.gr



Οι ιστοσελίδες παρατίθενται με URL και ημερομηνία πρόσβασης. Αποφεύγουμε τις δευτερογενείς αναφορές («όπως αναφέρεται στο...») — βρίσκουμε την αρχική πηγή.

Σύνοψη: η λίστα ελέγχου



Ελέγχω ποιος υπογράφει, πηγές, ενημέρωση, κέρδος



Διαβάζω πλευρικά (SIFT) πριν πιστέψω



Η ΤΝ βοηθά — αλλά δεν είναι πηγή



Ξέρω πού βρίσκεται μια μελέτη στην ιεραρχία



Αναζητώ με PICO, AND/OR, φίλτρα



Φτάνω νόμιμα στο πλήρες κείμενο (HEAL-Link, VPN)



Διαβάζω κριτικά τη μεθοδολογία



Παραθέτω με ένα στυλ, με DOI, με συνέπεια

Άσκηση

- Βρείτε μια ανάρτηση στα social media για ένα «θαυματουργό» τρόφιμο. Εφαρμόστε τη μέθοδο SIFT.
- Διατυπώστε ένα ερώτημα με PICO για τα εργαλεία διατροφικού ελέγχου σε νοσηλευόμενους ηλικιωμένους.
- Αναζητήστε στο PubMed συστηματικές ανασκοπήσεις των τελευταίων 5 ετών. Πόσα αποτελέσματα βρήκατε;
- Αποκτήστε νόμιμα το πλήρες κείμενο ενός άρθρου μέσω σύνδεσης ΕΛΜΕΠΑ.
- Γράψτε την αναφορά του σε Harvard με DOI — και ελέγξτε την με το «Cite» του PubMed.

Πηγές

- Whitney E., Rolfes S.R. Understanding Nutrition. Cengage Learning — σχήματα «Earmarks of nutrition quackery» και «The scientific method» (απόδοση στα ελληνικά).
- Caulfield M. SIFT (The Four Moves) — hapgood.us
- PubMed User Guide, National Library of Medicine — pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/help
- Think. Check. Submit. — thinkchecksubmit.org
- Κέντρο Διαχείρισης Δικτύων ΕΛΜΕΠΑ, υπηρεσία VPN — nmc.hmu.gr/el/service_vpn
- Βιβλιοθήκη ΕΛΜΕΠΑ · HEAL-Link — lib.hmu.gr
- Τα τρία άρθρα-παραδείγματα: βλ. διαφάνεια «Τρία παραδείγματα αναφορών».