

Akademia Wychowania Fizycznego w Krakowie

MIROSŁAW SZYNDERA

*Students' diet in the light of recommendations of institutions dealing with
nourishment process optimisation*

**Dieta studentów w świetle zaleceń instytucji zajmujących się optymalizacją
procesu żywienia**

Jeśli zalecenia żywnościowe mają uwzględniać zdrowie współczesnych i przyszłych pokoleń, powinny one odnieść się krytycznie do obecnie istniejących niebezpiecznych dla zdrowia tendencji i nawyków żywieniowych. W większości krajów Europy mamy do czynienia ze standaryzacją żywności, przy jednoczesnym współistnieniu silnego, medialnego nacisku producentów żywności i handlowców na potencjalnych nabywców. Standaryzacja żywności i żywienia powoduje, że człowiek traci w przemianie materii wewnętrzną żywotność, aktywność, ruchliwość, co bywa powodem poważnych zaburzeń w funkcjonowaniu zarówno ciała jak i umysłu.

Konsumentowi dostarcza się produktów żywnościowych przetworzonych, pozornie różnorodnych, które faktycznie, różnią się jedynie opakowaniem a nie składem. Nabywca żywności w tej sytuacji ulega pokusom – pułapkom zastawionym przez producentów. Często jest zdezorientowany i zagubiony w natłoku reklam. Wielu ludzi słucha porad tzw. żywieniowców, którzy w kolorowych czasopiśmiech lansują coraz to inne diety i sposoby żywienia, rozmiijające się z zasadami określonymi przez wysokokwalifikowanych specjalistów.

Niewłaściwy sposób odżywiania prowadzi do obciążeń organizmu i utraty zdrowia. Można zatem przyjąć, że właściwie skonstruowana dieta, dobrana do rzeczywistych i indywidualnych potrzeb wspiera zdrowie. Chodzi nie tylko o dobór właściwych składników, co do jakości i ilości, ale również poprawnej organizacji spożywania posiłków w skali dni, tygodni i lat.

Celem badań było sprawdzenie czy występuje zgodność między zaleceniami Komitetu Żywienia Człowieka PAN, Instytutu Żywienia i Żywności oraz Polskiego Towarzystwa Nauk Żywieniowych a deklarowanym i stosowanym przez studentów sposobem odżywiania się.

MATERIAŁ I METODA BADAŃ

Badania empiryczne zostały przeprowadzone w lutym 2005 roku wśród 266 studentów Podhalańskiej Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Nowym Targu. W próbie znaleźli się słuchacze pierwszego, drugiego i trzeciego roku dziennych studiów zawodowych dwóch kierunków: 164 z rekreacji fizycznej i 102 z filologii polskiej. Kobiet jest 174, a mężczyzn 92, wyraźna przewaga płci żeńskiej jest związana z wysokim stopniem sfeminizowania kierunku filologii polskiej.

Badani w większości wywodzą się z Podtatrze, mieszkają w domach rodzicielskich a swoją sytuację materialną oceniają jako dobrą (38% badanych) oraz przeciętną (50%).

Badania zostały przeprowadzone za pomocą ankiety audytoryjnej zawierającej metryczkę i 35 pytań dotyczących opinii studentów na temat sposobu odżywiania się, samopoczucia psychofizycznego oraz, aktywności fizycznej.

WYNIKI BADAŃ

Tabela 1. Liczba posiłków spożywanych w ciągu doby (%)

kategorie odpowiedzi	kierunki studiów		razem
	rekreacja n=164	polonistyka n=102	
jeden – dwa posiłki	8,5	8,7	8,6
trzy posiłki	38,4	42,2	39,9
cztery – pięć posiłków	48,2	47,1	47,7
więcej niż pięć	4,9	2,0	3,8
razem	100	100	100

Tabela 2. Regularność odżywiania (w %)

kategorie odpowiedzi	kierunki studiów		razem
	rekreacja n=164	polonistyka n=102	
regularnie	36,6	33,3	35,3
raczej nieregularnie	40,2	36,3	38,8
nieregularnie	23,2	30,4	25,9
razem	100	100	100

Tabela 3. „Podjadanie” między posiłkami (w %)

kategorie odpowiedzi	kierunki studiów		razem
	rekreacja n=164	polonistyka n=102	
„podjada” między posiłkami	45,1	46,1	45,5
czasem	51,8	52,9	52,3
nigdy	3,1	1,0	2,2
razem	100	100	100

Tabela 4. Czas ostatniego, w ciągu dnia, posiłku (%)

kategorie odpowiedzi	kierunki studiów		razem
	rekreacja n=164	polonistyka n=102	
godziny 17 - 18	14,0	24,5	18,0
godziny 19 - 20	35,4	47,1	39,9
godzina 21 i później	25,6	10,7	19,9
niesystematycznie, w różnych godzinach	25,0	17,7	22,2
razem	100	100	100

Deklaracje studentów obu kierunków, rekreacji fizycznej i filologii polskiej potwierdzają, że ilość posiłków w skali dnia jest właściwa. Czas spożywania ostatniego posiłku połowa studentów rekreacji jest późny, wykracza poza jedną z głównych zasad żywienia zakazujących jedzenia po godzinach 18-19. Bardziej racjonalnie postępują w tym względzie studentki polonistyki. „Podjadanie”, to stała praktyka wszystkich studentów. Co trzeci badany spożywa posiłki regularnie.

Tabela 5. Preferencje w zakresie artykułów żywnościowych (w %)

kategorie odpowiedzi	kierunki studiów		razem N=266
	rekreacja	polonistyka	
	n=164	n=102	
owoce	97,0	95,1	96,2
soki	92,1	93,1	92,5
warzywa	90,9	93,1	91,7
woda mineralna	91,5	73,5	84,6
ryby	87,2	76,5	83,1
jaja	88,4	74,5	83,1
herbata	79,9	79,4	79,7
mleko, sery chude	79,3	78,4	79,0
mięso białe, drób	66,5	72,5	68,8
wyroby cukiernicze	67,1	65,7	66,5
masło	76,8	50,0	66,5
mleko, sery tłuste	67,1	52,9	61,7
oleje roślinne	62,2	54,9	59,4
kasze	47,6	38,2	44,0
podroby	41,5	36,3	39,5
kawa	34,8	47,1	39,5
margaryna	34,8	37,3	35,7
słodkie napoje gazowane	31,7	23,5	28,6
tłuste, czerwone mięso	29,3	17,6	24,8
suma nie równa 100%			

Na pierwszych miejscach, w hierarchii najbardziej wartościowych, zdrowych artykułów znalazły się owoce, warzywa i pochodne od nich soki. Różnice między kierunkami studiów występują w preferencjach artykułów żywnościowych znajdujących się na dalszych miejscach. Ryby, jaja, woda, masło, mleko i sery tłuste oraz kasze zostały znacznie częściej wymieniane przez studentów rekreacji. Polonistów wyróżnia częste, bo przez 50% wskazanie kawy jako ważnego napoju. Na samym końcu sporej listy środków spożywczych wymieniane jest tłuste, czerwone mięso, co może poświadczać o dobrym zorientowaniu czego należy unikać w diecie.

Tabela 6. Spożywanie owoców i warzyw (w %)

kategorie odpowiedzi	kierunki studiów		razem N=266
	rekreacja	polonistyka	
	n=164	n=102	
spożywa kilka razy dziennie	26,8	36,3	30,4
jeden raz dziennie	50,6	49,0	50,0
rzadziej	22,0	14,7	19,2
nie spożywa owoców	0,6	0,0	0,4
razem	100	100	100

Tabela 7. Spożywanie ryb (w %)

kategorie odpowiedzi	kierunki studiów		razem N=266
	rekreacja	polonistyka	
	n=164	n=102	
spożywa 1-2 razy w tygodniu	46,4	42,1	44,7
rzadziej niż 1-2 w tygodniu	39,0	37,3	38,4
sporadycznie lub nigdy	14,6	20,6	16,9
razem	100	100	100

Tabela 8. Spożywanie wyrobów cukierniczych (w %)

kategorie odpowiedzi	kierunki studiów		razem
	rekreacja	polonistyka	

	n=164	n=102	N=266
spożywa codziennie	17,7	21,5	19,1
parę razy w tygodniu	43,3	44,1	43,6
sporadycznie	36,6	32,4	35,0
nie spożywa słodczy	2,4	2,0	2,3
razem	100	100	100

Tabela 9. Spożywanie żywności typu „fast food” (w %)

kategorie odpowiedzi	kierunki studiów		razem
	rekreacja n=164	polonistyka n=102	
spożywa „fast food’y”	14,6	14,7	14,7
czasami	74,4	72,6	73,7
nigdy	11,0	12,7	11,6
razem	100	100	100

Dla porównania preferencji studentów z rzeczywistymi ich wyborami w praktyce, zadano pytania częstotliwość spożywania niektórych produktów żywnościowych. Okazało się, że owoce i warzywa znajdujące się na czele skonstruowanej przez badanych listy rankingowej produktów, są przez około 80% spożywane codziennie w tym przez część kilka razy dziennie. Ryby, które na Podhalu nie należą do zwyczajowego składu diety są wymieniane wyjątkowo często, bowiem 45% deklaruje konsumpcję 1-2 razy w tygodniu. Można w tym miejscu zaryzykować twierdzenie o specyficznej formie dowartościowania stylu swojego jedzenia przez studentów, przekonanych o dobroczynnym wpływie fosforu na zdrowie.

Słodczyce są żelaznym składnikiem dwóch trzecich badanych, natomiast „fast food’y” jada codziennie 15%.

OMÓWIENIE I WNIOSKI

Celem niniejszych badań było skonfrontowanie zaleceń instytucji zajmujących się optymalizacją procesu żywienia ludzi z informacjami uzyskanymi za pomocą kwestionariusza ankiety rozdawanej studentom Podhalańskiej Wyższej Szkoły Zawodowej.

Okazało się, że z dziewięciu zaleceń żywnościowych (M.Górny, 1999, s 250-251) większość jest nie tylko respektowana, ale i realizowana przez badanych.

1. „Jedz regularnie co najmniej trzy posiłki dziennie, każdy dzień rozpoczynając od śniadania.” Trzy i więcej posiłków w ciągu dnia spożywa prawie 90 % badanych.
2. „Spożywaj codziennie produkty zbożowe oraz warzywa i owoce (...)”. Ponad 80 % studentów w codziennej diecie uwzględnia warzywa i owoce.
3. „Mięso i jego przetwory jedz w ilościach umiarkowanych dwa lub trzy razy w tygodniu. Wybieraj mięso chude. W twoim jadłospisie w pozostałe dni powinny znaleźć się dania z ryb i roślin strączkowych”. Z ostrożności badawczej przyjmujemy, że studenci co najmniej deklaratorywnie spełniają ten warunek, wskazując na najniższym miejscu mięso tłuste i na jednym z najwyższych ryby.
4. Zachowaj umiar w jedzeniu słodczy i cukru. W miarę możliwości zamiast słodczy jadaj więcej owoców i cukru”. W tym przypadku nie występuje zgodność z zaleceniami, ponieważ dwie trzecie studentów jada słodczy codziennie lub kilka razy w tygodniu. Stosunkowo wysokie spożycie owoców obok a nie zamiast słodczy stanowi dodatkowy dopływ cukru do organizmu badanych.
5. „Bądź aktywny ruchowo(...)”. Z całości przeprowadzonych badań wynika, że prawie wszyscy studenci rekreacji, zgodnie z wybranym kierunkiem studiów są aktywni ruchowo. Znacznie gorzej przedstawia się sytuacja wśród polonistów z których dwie trzecie nie jest zainteresowanych żadną formą rekreacji ruchowej..

PIŚMIENICTWO

1. Demel M., Sto lat promocji zdrowia w Polsce. „Wychowanie Fizyczne i Sport” 1997, nr 1-2
2. Górny M. Znaczenie produkcji i konsumpcji żywności ekologicznej w promocji zdrowia. W: Promocja zdrowia. Red. J.B.Karski., IGNIS, 1999.

3. Prawidłowe żywienie w profilaktyce chorób cywilizacyjnych , red, J. Rzepka AWF 1991
4. Raczyński G., Raczyńska B, Sport i żywienie. BT, 1996.

STRESZCZENIE

W większości krajów Europy mamy do czynienia ze standaryzacją żywności, przy jednoczesnym współistnieniu silnego, medialnego nacisku producentów żywności i handlowców na potencjalnych nabywców. Standaryzacja żywności i żywienia powoduje, że człowiek traci w przemianie materii wewnętrzną żywotność, aktywność, ruchliwość, co bywa powodem poważnych zaburzeń w funkcjonowaniu zarówno ciała jak i umysłu.

Celem badań było sprawdzenie czy występuje zgodność między zaleceniami Komitetu Żywienia Człowieka PAN, Instytutu Żywienia i Żywności oraz Polskiego Towarzystwa Nauk Żywnościowych a deklarowanym i stosowanym przez studentów Podhalańskiej Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Nowym Targu. Celem badań było sprawdzenie czy występuje zgodność między zaleceniami Komitetu Żywienia Człowieka PAN, Instytutu Żywienia i Żywności oraz Polskiego Towarzystwa Nauk Żywnościowych a deklarowanym i stosowanym przez studentów sposobem odżywiania się.

SUMMARY

In the majority of European countries we deal with food standardisation with the simultaneous strong media pressure of food manufacturers and trade people on potential buyers. Food standardisation and eating habits cause a man to lose in metabolism process the internal vitality, activity and briskness, which may lead to serious disorders in functioning of both body and mind.

The aim of this research was to test whether the recommendations of Committee for Nourishment of Man at the Polish Academy of Sciences, Institute of Food and Nourishment as well as Polish Society of Nourishment Sciences are in accordance with the declared eating habits of students at the State Vocational College of the Podhale Region in Nowy Targ.