SVEIKATOS MOKSLAI
ISSN 1392-6373
2013, 23 tomas, Nr.1, p. 109-113
doi:10.5200/sm-hs.2013.020

STUDENTŲ MITYBOS ĮPROČIAI

Laimutė Samsonienė, Vilija Zimnicka
Vilniaus universiteto Sveikatos ir sporto centras

Raktažodžiai: studentai, fizinis aktyvumas, mityba, ligos, sveikata.

Santrauka

Mityba yra svarbus veiksnys, įtakojantis asmens sveikatą ir gyvenimo kokybę. Mūsų darbo tikslas buvo nustatyti Vilniaus universiteto (VU) ir Lietuvos sveikatos mokslų universiteto (LSMU) studentų mitybos įpročius bei juos įtakojančius veiksnius. Anoniminės apklausos būdu, pagal specialiai parengtą anketą, 2011-2012 metais apklausti 863 studentai: 413 LSMU ir 450 VU (648 merginos ir 202 vaikinai. 13 lyties nenurodė). Respondentų amžius buvo 20-24 metai. Tyrėme studentų mitybos įpročius, nuostatas į mitybos įpročius bei žalingus įpročius. Duomenų analizę atlikome SPSS 17.0 paketu. Studentų mitybos įpročių vidutinės reikšmės analizuotos standartiniu algoritmu. Pasirinktas reikšmingumo lygmuo buvo 0,05. Hipotezės apie požymių nepriklausomumą tikrinome naudojant chi kvadrato (χ^2) kriterijų. Nustatėme: būdami dar jauno amžiaus, kai kurie studentai jau skundžiasi turintys sveikatos sutrikimų; dauguma studentų renkasi maistą atsižvelgiant į jo skonines savybes ir per mažai vartoja daržovių bei žuvies produktų, maistą persūdo; dauguma respondentų tarp pagrindinių valgymų linkę užkandžiauti; vaikinai žymiai daugiau suvartoja alkoholinių gėrimų, taip pat nemažas procentas VU studentų rūko. Viso tyrimo rezultatai parodė, kad LSMU studentų mitybos įpročiai yra daugiau sveikatai palankesni nei VU studentų.

Įvadas

Asmens gyvenimo kokybė tai ne vien tik numatomas ligų ar negalios nebuvimas, bet ir fizinė bei psichinė sveikata, kur proto, kūno ir socialiniai santykiai egzistuoja tame pačiame lygmenyje. PSO strateginiuose dokumentuose sveika gyvensena suprantama kaip gera sveikata, sveikatai palankūs įpročiai ir aktyvus fizinis judėjimas [1-3].

Vienas iš svarbiausių veiksnių, lemiančių žmonių sveikatą ir gyvenimo kokybę, yra tinkami mitybos įpročiai, o nesubalansuota mityba turi įtakos tam tikrų ligų atsiradimui, sergamumui lėtinėmis neinfekcinėmis ligomis (pvz., cukrinis diabetas, širdies ir kraujagyslių sistemų ligos ir kt.) bei didina mirtingumą. Amžiaus tarpsnių dinamikoje kinta baziniai metabolizmo procesai bei energijos sąnaudos. Mityba tampa labai svarbiu veiksniu, įtakojančių visus amžiaus tarpsnius. Vertinant daugelio ligų patogenezę kiekviename gyvenimo etape subalansuota mityba ir tinkami įpročiai žmogaus sveikatą veikia palankia linkme [4,6].

Kaip ir daugelio mūsų, jauno amžiaus žmonių mitybos pagrindą sudaro angliavandeniai, riebalai ir baltymai, neskaitant vitaminų, mineralinių medžiagų ar skaidulų, kurių taip pat gaunama kartu su maistu, todėl jiems rekomenduojama valgyti su saiku ir neriebiai, vartoti reikėtų maistą, turintį daugiau vitaminų, mineralinių medžiagų, skaidulų, biologiškai aktyvių medžiagų [5, 7].

Šio darbo tikslas - nustatyti VU ir LSMU studentų mitybos įpročius bei juos įtakojančius veiksnius.

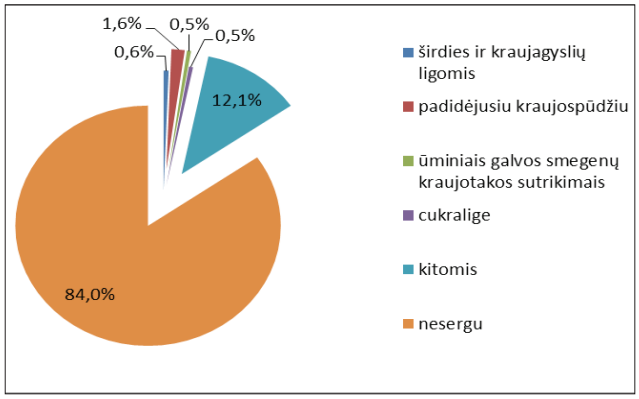
Kontingentas ir tyrimo metodai

Studentų mitybos tyrimas VU ir LSMU atliktas 2011-2012 m. Anoniminės apklausos būdu, pagal specialiai parengtą gyventojų mitybos apklausos anketą, buvo apklausta 413 LSMU ir 450 VU respondentų: 648 merginos ir 202 vaikinai (13 studentų lyties nenurodė). Apklausos duomenimis, respondentų amžius buvo 20-24 metai (94,3 proc.). Anketą sudarė 31 požymis: 1-9 - charakterizavo studentų imtį, 10-19 - respondentų mitybos įpročius, 20-22 - nuostatas į mitybos įpročius, 23-31 - nuostatas į žalingus įpročius. Gauti duomenys analizuoti SPSS 17.0 statistinės analizės paketu. Požymių vidutinės reikšmės vertintos standartiniu algoritmu. Lygintas rizikos veiksnių dažnumas (apskaičiuojamas procentais) tarp atvejo ir kontrolinės grupės. Rodiklių skirtumai laikyti statistiškai reikšmingi, kai $p < 0.05$. Hipotezės apie požymių nepriklausomumą tikrintos naudojant chi kvadrato (χ^2) kriterijų.

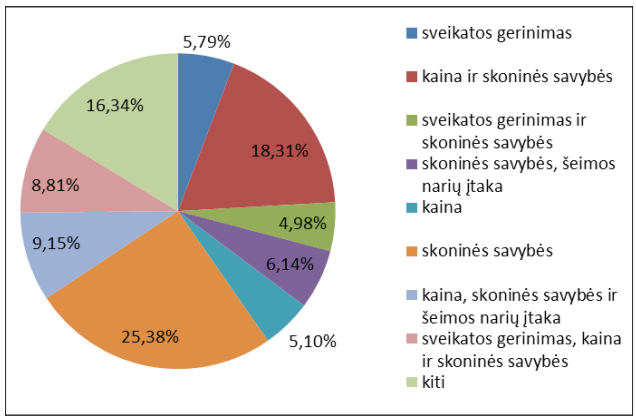
Rezultatai ir jų aptarimas

Pagrindinę mirties priežastį Lietuvoje sukelia širdies ir kraujagyslių sistemos ligos [8]. Tyrime dalyvavusio kontingento procentinis pasiskirstymas pagal sergamumą

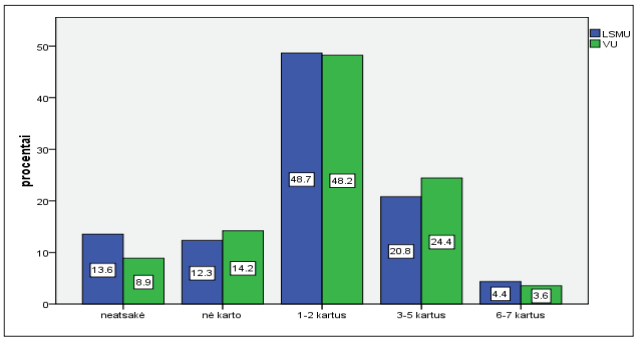
Adresas susirašinėti: Laimutė Samsonienė, el. p. laimute@samsonai.lt



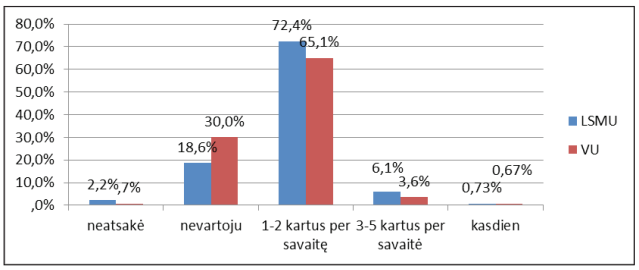
1 pav. Procentinis respondentų pasiskirstymas pagal sergamumą
p=0,031 lyginant padidėjusį kraujospūdį tarp mokslo įstaigų



2 pav. Procentinis respondentų pasiskirstymas pagal maisto produktų pasirinkimo kriterijus
p>0,05 lyginant skirtingų lyčių maisto pasirinkimą pagal skonines savybes;
p<0,026 lyginant skirtingų lyčių maisto pasirinkimą pagal sveikatos gerinimo kriterijų.



3 pav. Virtų ir troškintų daržovių vartojimo tarp VU ir LSMU studentų palyginimas
p>0,05 lyginant daržovių vartojimą pagal mokslo įstaigas
p<0,05 lyginant daržovių vartojimą pagal lytis



4 pav. Žuvies ir žuvies produktų vartojimas tarp studentų
p<0,05 lyginant žuvies ir žuvies produktų vartojimą pagal mokslo įstaigas

parodytas 1 paveiksle. Nustatyta, kad apklausos metu 84 proc. studentų nesirgo, buvo darbingi ir studijavo. Tarp aukštųjų mokyklų pastebėjome, kad VU studentai dažniau skundėsi padidėjusiu kraujospūdžiu nei LSMU (p=0,031). Nenustatėme patikimų skirtumų tarp lyties ir sergamumo (p>0,05). Mūsų gauti rezultatai patvirtina užsienio mokslininkų daromas išvadas, kad, nepaisant lyties, amžiaus ir genetinių faktorių [9], gyvenimo būdas ir įpročiai veikia asmens sveikatą.

Nors Lietuvoje vis daugiau dėmesio skiriama maisto produktų kokybei [10], vertinant pagrindinius kriterijus, pagal kuriuos respondentai rinkosi maisto produktus (2 pav.), nustatėme, kad dauguma respondentų (25,4 proc.) teikė pirmenybę skoninėms savybėms. Pastebėjome tendenciją, kad maisto produktų skoninės savybės merginoms labiau rūpėjo nei vaikinams (p>0,05). Apklausos duomenimis, skonines maisto produktų savybes rinkosi 26,5 % merginų ir tik 19,8% vaikinų. Nustatėme, kad tik 5,8% respondentų renkasi sveikatą gerinantį maistą. Vyriškos lyties tyrime dalyvavę studentai buvo labiau linkę rinktis maistą atsižvelgiant į sveikatos gerinimą (8,9 proc. vyrų ir 4,9 proc. moterų) (p=0,026). Mūsų gauti duomenys sutampa su kitų mokslininkų išvada, kad tokį gausų maisto pasirinkimą pagal skonines savybes nulemia naudojamas maisto priedas E 621 [11].

Daržovėse esančios medžiagos (vitaminai, flavonoidai, mineralinės medžiagos, maistinės skaidulos ir kt.) apsaugo nuo širdies ir kraujagyslių ligų, vėžio, cukrinio diabeto, nutukimo. Jeigu būtų vartojama pakankamai daržovių ir vaisių, širdies ir kraujagyslių ligų rizika sumažėtų trečdaliu. Daržovių ir vaisių rekomenduojama suvalgyti 400 g per dieną, valgant 5 kartus [13]. Tyrimo duomenimis, tik 14 proc. apklaustųjų valgė šviežias daržoves kas dieną, tačiau dauguma studentų valgo šviežias daržoves 1-2 k. per savaitę (43,5proc.). Šviežių daržovių visai nevartoja 3,5 proc. respondentų. Tarp tirtų aukštųjų mokyklų respondentų daržovių valgymo ypatumai nesiskyrė (p>0,05). Virtas ar troškintas daržoves merginos buvo linkusios vartoti labiau nei vaikinai, 1-2 kartus per savaitę troškintas daržoves valgė 41,1 proc. vaikinų ir 51,1 proc. merginų (p<0,05). Visų tyrime dalyvavusių respondentų virtų ar troškintų daržovių

visai nevartojo 15,8 proc. vaikinų ir 12,7 proc. merginų. LSMU ir VU universitetų studentų troškintų daržovių valgymo ypatumai statistiškai nereikšmingi (p>0,05) (3pav.).

Pastebėta, kad respondentai nepakankamai vartoja žuvies produktų. Net 24,6 proc. vaikinų ir merginų visai nevartoja žuvies ar jų produktų. 1-2 kartus per savaitę žuvį valgė 14,9 proc. vaikinų ir 52,6 proc. merginų. Apklausos duomenimis, VU studentai valgo mažiau žuvies produktų negu LSMU studentai (p<0,05). Net 30 proc. VU studentų visiškai nevartojo žuvies produktų, tuo tarpu tarp LSMU studentų šis skaičius siekė 18,6 proc. 1-2 kartus per savaitę žuvies produktus vartojo 72,4 proc. LSMU ir 65,1proc. VU studentų (p=0.001).

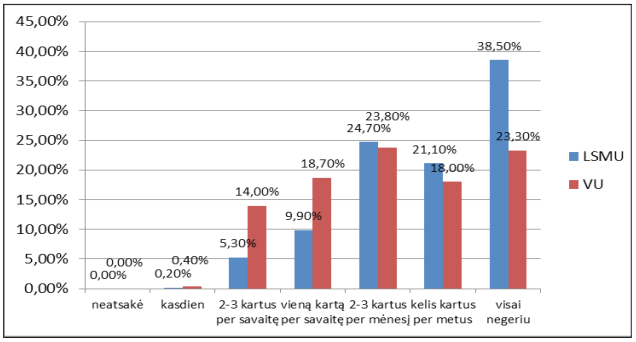
Žuvyje gausu baltymų, juos organizmas įsisavina greičiau nei gyvulių ar paukščio mėsos. Taip pat žuvyje gausu vitaminų B_{12}, A, E, D, mikroelementų - cinko, kalcio, vario, mangano, kobalto, nikelio. Žuvis turtinga vandenyje tirpių B grupės vitaminų, jodo, fosforo, seleno. Žuvyje yra omega -3 riebiųjų rūgščių. Šios rūgštys skatina protinį vystymąsi, slopina uždegimus, stiprina imunitetą. Per savaitę rekomenduojama suvalgyti du žuvies patiekalus, iš kurių vienas turėtų būti riebios žuvies [12].

Visi studentai mielai renkasi grūdinius produktus, dauguma jų duoną ar grūdų košes vartoja kasdien ir rečiau. Visiškai grūdinių produktų nevartojo 1,7 proc. respondentų. Pieno produktų vartojimas taip pat pakankamai paplitęs tarp studentų, dauguma jų vartoja pieno produktus du ir daugiau kartų per savaitę. Riebus pienas - svarbus sočiųjų riebalų rūgščių, didinančių išeminės širdies ligos riziką, šaltinis[13]. Dėl tos priežasties patariama vartoti liesą pieną. Jame organizmui naudingų medžiagų (pvz., baltymų, kalcio ir kt.) yra tiek pat, kiek ir riebiame, tačiau jis ne toks kaloringas, turi mažiau sočiųjų riebiųjų rūgščių bei cholesterolio [14].

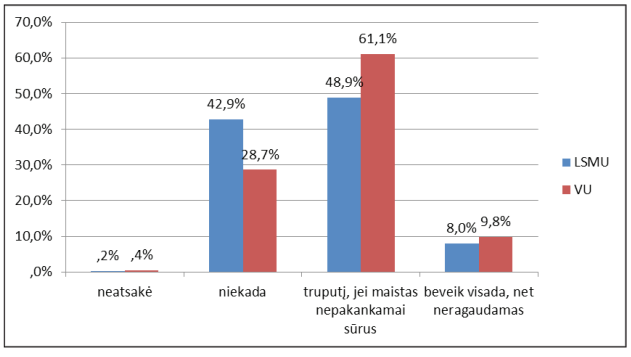
Mūsų duomenimis (5 pav.), 8,9 proc. visų apklaustųjų sūdo jau pagamintus patiekalus. Gautas statistiškai reikšmingas skirtumas, kad vaikinai labiau sūdo maistą nei merginos (p=0,023, x^2=14,651). Niekada maisto nesūdo 25,7 proc. vaikinų ir 38,4 proc. merginų. 55,3 procentai visų apklaustųjų maistą visada pasūdo, jei jis nepakankamai sūrus. Įprotis sūdyti jau pagamintus produktus tarp tirtų aukštųjų mokyklų studentų skiriasi. Niekada nesūdo maisto 42,9 proc. LSMU ir 28,7 proc. VU studentų (p=0.00, x^2=19,1). Neragaudami maistą sūdo 8 proc. LSMU ir 9,8 proc. VU studentų. Gausus druskos vartojimas skatina hipertenzijos atsiradimą, todėl PSO rekomenduoja kasdien suvartoti ne daugiau kaip 5 g druskos (2 g natrio). Kitų mokslininkų tyrimų duomenimis, 60–80 proc. druskos žmogus gauna iš maisto pramonės pagamintų produktų: sūrių, dešrų, konservų, duonos. Todėl jie siūlo maisto gamintojams mažiau dėti druskos į maisto gaminius, ypač tuos, kurie dažnai valgomi, pvz., duona.[15]

Mūsų tyrimo duomenimis, maistui gaminti studentai dažniausiai rinkosi augalinį aliejų. Aliejuose esančios polinesočiosios riebalų rūgštys mažina cholesterolio koncentraciją kraujyje, kartu ir išeminės širdies ligos riziką [13].

Mes analizavome studentų nuostatas į savo mitybos įpročius. Mūsų duomenimis, statistiškai reikšmingų skirtumų tarp respondentų neradome. Pastebėjome, kad studentai linkę papildomai užkandžiauti: dauguma studentų (62,9 proc.) užkandžiauja dažnai. Daugiau nei pusė studentų valgo tris kartus per dieną (56,3 proc.), 25,8 proc studentų valgo keturis kartus per dieną. Labai svarbu yra laikytis mitybos režimo. Dietologų duomenimis, racionaliausias toks režimas, kai per pusryčius ir pietus žmogus gauna daugiau nei du trečdalius paros raciono kalorijų, o vakarienei – mažiau nei trečdalį. Maitinimosi laikas gali būti įvairus, tačiau rekomenduojama, kad tarp pusryčių, pietų ir vakarienės būtų 5–6 valandos. Nereguliarus valgymas kartą ar du kartus per parą kenkia sveikatai. Tyrimais nustatyta, kad valgantys du ar tris kartus per dieną dažniau serga skrandžio



5 pav. LSMU ir VU studentų įpročiai sūdyti valgant jau pagamintus patiekalus
p=0,023 lyginant įpročius sūdyti maistą pagal lytį
p=0,00 lyginant įpročius sūdyti maistą pagal mokymosi įstaigas



6 pav. Alaus vartojimas tarp LSMU ir VU studentų
p>0,05 lyginant pagal mokslo įstaigas

1 lentelė. Rūkymo paplitimas tarp LSMU ir VU studentų

		kur mokotės		
		LSMU	VU	iš viso
Ar rūkote?			,2%	,1%
	neatsakė	2,7%	1,3%	2,0%
	taip, kiekvieną dieną	6,5%	12,0%	9,4%
	taip, kai kada	15,0%	17,6%	16,3%
	ne	75,8%	68,9%	72,2%

ligomis, virškinimo sutrikimais negu valgantys reguliariai tris arba keturis kartus per dieną.[15] Mūsų duomenimis, dauguma VU studentų (52,6 proc.) savo mitybą vertina kaip netinkamą. Vertinant respondentų nuostatas į asmeninę mitybą tarp aukštųjų mokyklų ($p=0,05$), pastebėjome, kad LSMU respondentai (33,9 proc.) vertino savo mitybą geriau nei VU (24,4 proc.). Lytis respondentų nuostatoms įtakos neturėjo ($p>0,05$).

Tiriant respondentų alkoholio vartojimo įpročius (6 pav.), pastebėjome, kad alus yra populiariausias tarp studentų vaikinų, kas dieną alų geria 1,5 proc. vaikinų. Merginos labiau linkusios vartoti nestiprius alkoholinius gėrimus (vyną). Stiprius alkoholinius gėrimus didesniais kiekiais ir dažniau vartoja kartu (ne po vieną) gyvenantys studentai ($p<0,05$). Nuolatinis ir gausus alkoholio vartojimas kenkia smegenims, kepenims ir kitiems gyvybiškai svarbiems organams. Alkoholis didina arterinį kraujospūdį, o jo skilimo produktai toksiškai veikia širdies raumenį, gali sutrikti širdies ritmas. Sistemingai vartojant alkoholinius gėrimus, didėja rizika susirgti ūmiu ar lėtiniu kasos uždegimu [15].

Mūsų duomenimis, kiekvieną dieną rūko 14,4 proc. vaikinų ir 7,7 proc. merginų ($p<0,05$). VU respondentų, rūkančiųjų kiekvieną dieną, buvo daugiau (12 proc.) nei LSMU (6,5 proc.) ($p=0,018$). Visai nerūkė daugiau nei pusė tyrime dalyvavusių respondentų (1 lentelė).

Užsienio ir Lietuvos mokslininkai pabrėžia, kad tabako rūkymas yra vienas svarbiausių širdies ir kraujagyslių, onkologinių ir lėtinių kvėpavimo sistemos ligų rizikos veiksnių [13].

Išvados

1. Dauguma studentų renkasi maistą atsižvelgiant į jo skonines, o ne sveikatinamąsias savybes, vaisių ir daržovių vartojimas tarp respondentų nėra populiarus. Nustatėme, kad mūsų tyrime dalyvavę studentai vartoja per mažai žuvies produktų ir dažnai persūdo jau paruoštą maistą.

2. Studentai maitinasi nereguliariai. Jaunimas dažnai užkandžiauja tarp pagrindinių valgymų.

3. Nustatėme, kad tarp vaikinų populiariausias yra alus, o tarp merginų – vynas. Kiekvieną dieną žymiai daugiau VU studentų (12 proc.) rūko, nei LSMU (6,5 proc.).

4. Mūsų tyrimo duomenimis, respondentų sveikatai palankesni mitybos įpročiai yra LSMU nei VU.

Literatūra

1. Europos Bendrijų Komisija. Baltoji knyga dėl Europos strategijos su mityba, antsvoriu ir nutukimu, susijusioms sveikatos problemoms spręsti. Briuselis, KOM, 2007; 279.
2. Global strategy on diet, physical activity and health. WHA 57.17, Geneva, World Health Organization; 2004.
3. Europos kovos su nutukimu chartija. Patvirtinta PSO regioninio biuro Stambule vykusioje PSO Europos konferencijoje „Mityba ir fizinis aktyvumas sveikatai“, 2006 m. lapkričio 16 d.
4. Pečiukonienė M., Stukas R., Kemerytė-Riaubienė E. Sportininkų mitybos, fizinio išsivystymo ir įmičio būklės tyrimas bei jų tarpusavio sąsajų vertinimas. *Sporto mokslas*. 2009;1 (35):42-49.
5. Sveikos mitybos rekomendacijos. Metodinės rekomendacijos. Vilnius, 2010; 10-13.
6. Skernevičius J., Raslanas A., Dadelienė R. Sporto mokslo tyrimų metodologija. Fizinio išsivystymo tyrimai. Antropometrija. 2004;51-58.
7. Kreider RB, Almada AL, Antonio J, Broeder C, Earnest C, Greenwood M, Incledon T, Kalman DS, Kleiner SM, Leutholtz B, Lowery LM, Mendel R, Stout JR, Willoughby DS, Ziegenfuss TN. ISSN Exercise and Sport Nutrition Review; Research and Recommendations. *Journal of the International Society of Sports Nutrition.* 2004;1(1):1-44.
8. Sveikatos apsaugos ministerija. Higienos instituto sveikatos informacijos centras. Lietuvos sveikatos statistika 2010. Vilnius, 2011.
9. Ołtarzewska AM, Sawicka-Powierza J, Rogowska-Szadkowska D,Chlabicz S, Marcinowicz L. Knowledge of patients from the rural environment on the risk factors and prevention of cardiovascular diseases. Medical University of Białystok, Poland, Department of Family Medicine and Community Nursing. 2009.
10. Deima Lukošiūnienė. Ekologiškų maisto produktų paklausa ir pasiūla. Šiauliai, 2010; 129.
11. Rosita Džiaugytė, Erika Juškevičiūtė, Tomas Brazauskas. Karštai rūkytų dešrų tyrimai. Kaunas, 2009.
12. Nesočiųjų riebalų rūgščių balanso svarba organizmui: lėtinių ligų profilaktika ir gydymas. *Gydymo menas*, 2006; 7-8 (130-131): 70.

13. Nacionalinis sveikatos tarybos metinis pranešimas 2008. Lietuvos žmonių sveikata ir lėtinių neinfekcinių ligų kontrolė. Vilnius, 2009; 23.
14. Viskas apie pieną: kuo jis naudingas ir kada žalingas mūsų sveikatai.
Prieiga per internetą: http://www.sveikaszmogus.lt/Maistas_ir_gerimai-1032 Viskas_apie_piena_kuo_jis_naudingas_ir_kada_zalingas_musu_s (Žiūrėta 2013-01-25).
15. Sveikos gyvensenos rekomendacijos. Metodinės rekomendacijos. Mokomoji knyga. Vilnius, 2011; 6-23.

RESEARCH ON THE PECULIARITIES OF STUDENTS' NUTRITION

L. Samsonienė, V. Zimnicka

Key words: students, physical activity, nutrition, diseases, health.

Summary

Abbreviations: LUHS – Lithuanian University of Health Sciences; VU – Vilnius University.

Nutrition is the one of the most important factors, determining the human health and life quality. As the young body matures, there are changes in physiological and biochemical processes, i.e. the basic metabolic and energy consumption processes, this nutrition becomes a very important factor directing the organism of a young person favorably as eating habits and nutrition are essential factors assessing the pathogenesis of many diseases in every stage of life. The aim - determine the VU and LUHS students eating habits.

In 2011-2012 we conducted anonymous questionnaire survey involving 863 students. 413 students were from LUHS and 450 from VU: 648 girls and 202 boys. (13 student's did not indicate their gender). Respondents were 20-24 years of age.

There were investigated students eating habits, attitudes towards eating habits and addictions.

The anonymous questionnaire was composed on the basis of Lithuanian and foreign research literature. It consisted of 31 questions aiming at investigating the peculiarities of students' nutrition. Research data were processed using SPSS 17.0 statistical package. The frequency of risk factors (in percent) was compared between the case and the control groups, the level of significance was chosen at 0.05. The differences in the indices were considered to be significant when p value did not exceed 0.05 ($p < 0.05$). Hypothesis about the independence of factors were checked calculating chi square (x^2) criterion.

Our study found that while people are young, some of them are already complaining about having health problems. Most students choose food according to their taste qualities, consume too few vegetables and fish products, consuming too much salt. Most students like to have a snack between main meals. Boys consumed significantly more alcohol, as well as a high percentage of VU students smoke. A review of all test results showed that students LUHS eating habits are more favorable to health than VU among students.

Correspondence to: laimute@samsonai.lt

Gauta 2013-01-25