

STUDENTŲ MITYBOS ĮPROČIŲ ANALIZĖ

Žibuoklė Senikienė^{1,2}, Augustas Lukoševičius¹, Vilma Jurkštienė²,
Genovaitė Šimonienė-Kazlauskienė¹, Milda Gintilienė¹

¹Kauno kolegija, ²Lietuvos sveikatos mokslų universiteto Fiziologijos ir farmakologijos institutas

Raktažodžiai: studentų mityba, mitybos įpročiai, mitybos režimas.

Santrauka

Visuomenė vis labiau domisi mityba, jos poveikiu sveikatai. Sveika mityba padeda saugoti ir stiprinti sveikatą, išvengti daugelio ligų. Vien sveikas maistas negarantuoja, kad sveikata bus gera, tačiau suteikia galimybę ją saugoti ir stiprinti. Sveikata, darbingumas, grožis labai priklauso nuo paties žmogaus pastangų. O sveika, visavertė mityba daro teigiamą poveikį žmogaus fiziniam ir protiniam vystymuisi, darbingumui bei ilgaamžiškumui. Sveika mityba yra sveikatos pagrindas. Žmogus turi maitintis atsižvelgiant į maisto racioną. Maisto racionas - tai baltymų, riebalų, angliavandenių, vitaminų, mineralinių medžiagų bei vandens kiekis, kurį žmogus turi gauti per parą. Nuo pat kūdikystės žmogus yra susijęs su mityba ir tai yra viena svarbiausių aplinkos sąlygų, veikiančių organizmą. Sveikos mitybos įpročiai formuojasi ankstyvame amžiuje, todėl aktualu analizuoti tiek mokinių, tiek studentų mitybos ypatumus.

Metodai. Tyrime dalyvavo 396 18-25 metų jaunuoliai, iš kurių 168 (42,42 proc.) buvo vyrai ir 228 (57,58 proc.) moterys. 114 (28,8 proc.) visų apklaustųjų mokosi Lietuvos sveikatos mokslų universitete (LSMU), 70 (17,7 proc.) Kauno technologijų universitete (KTU), 76 (19,2 proc.) Kauno kolegijoje (KK), 86 (21,7 proc.) Lietuvos sporto universitete (LSU), o likę 50 (12,6 proc.) jaunuolių dirba ir šiuo metu niekur nesimoko. Didžioji dalis apklaustųjų merginų (33,3 proc.) mokosi LSMU, jos sudaro 19,2 proc. visų respondentų. Daugiausia apklaustų vaikinių studijuoja LSU (25,0 proc.), jie sudaro 10,6 proc. visų respondentų. Vaikinių ir merginų pasiskirstymas tarp universitetų yra statistiškai reikšmingas ($p=0,005$). Statistinė analizė atlikta

naudojant SPSS (*Statistical Package for the Social Science*) programinį statistinės analizės paketą.

Rezultatai. Respondentai suskaičiavo savo racioną pagal 24 valandų apklausos metodiką, naudodami mitybos tyrimo atlasu, užrašant duomenis apie maisto produktus, suvartotus per praėjusią parą (baltymai, angliavandeniai, riebalai). Maisto racioną sudarė – baltymai - 14,22 proc., riebalai – 41,25 proc., angliavandeniai – 38,16 proc.; vaikinai vidutiniškai suvartojo 2914 kcal, merginos – 2100 kcal. Respondentų atsakymai rodo, kad dauguma merginų (56,2 proc.) daržoves valgo kiekvieną dieną, vaikinai pagal statistinį vidurkį mažiau - 43,38 proc. Kasdien saldumynus vartoja 75 proc. apklaustųjų, 2-3 kartus per savaitę – 17 proc. respondentų, išvis stengiasi nevirtoti 8 proc. studentų. Energetinius gėrimus vartoja 62,37 proc. 18 – 25 metų jaunuolių, o 10,6 proc. juos vartoja reguliariai. Tai rodo didelį šių gėrimų populiarumą, kadangi daugiau kaip pusė jauno amžiaus žmonių yra išbandę šių gėrimų poveikį.

Baltymų suvartojimas atitinka normą, riebalų suvartojama per daug, angliavandenių suvartojama per mažai. Suvartojamų kilokalorijų kiekis atitinka norminius reikalavimus.

Įvadas

Visuomenė vis labiau domisi mityba, jos poveikiu sveikatai. Beveik kiekviename laikraštyje ar žurnale galima rasti patarimų, kaip sveikai maitintis. Naujais tyrimais rodo, kad pastaraisiais metais Lietuvos gyventojų mitybos įpročiai kinta sveikatai palankia linkme, tačiau nesveiki įpročiai dar plačiai paplitę [3]. Siekiant paskatinti visuomenės narių suinteresuotumą sveikai gyventi, šalies strateginiuose dokumentuose – Lietuvos pažangos strategijoje „Lietuva 2030“ (2012) ir Lietuvos sveikata 2014-2025 metų prognoze (2014) – dėmesys skiriamas žmogaus sveikos gyvenimo senos ugdymui: būtina stiprinti sveikos gyvensenos įgū-

džių formavimą šeimoje, švietimo ir mokslo institucijose ir t.t. [1]. Sveika mityba padeda saugoti ir stiprinti sveikatą, išvengti daugelio ligų. Vien sveikas maistas negarantuoja, kad sveikata bus gera, tačiau suteikia galimybę ją saugoti ir stiprinti [5]. Sveikata, darbingumas, grožis labai priklauso nuo paties žmogaus pastangų. O sveika, visavertė mityba daro poveikį žmogaus fiziniam ir protiniam vystymuisi, darbingumui bei ilgaamžiškumui. Sveika mityba yra sveikatos pagrindas. Žmogus turi maitintis atsižvelgiant į maisto racioną. Maisto racionas - tai baltymų, riebalų, angliavandenių, vitaminų, mineralinių medžiagų bei vandens kiekis, kurį žmogus turi gauti per parą. Skiriant ar rekomenduojant maisto davinį, kurį sudaro maisto produktų kiekis (pvz.: mėsos, pieno, duonos), reikia įvertinti visą sąlygų kompleksą, susietą su fiziniu aktyvumu, kūno mase, ūgiu, lytimi, amžiumi, pačių maisto produktų savybėmis ir daugeliu kitų veiksnių [13]. Nuo pat kūdikystės žmogus yra susijęs su mityba ir tai yra viena svarbiausių aplinkos sąlygų, veikiančių organizmą. Sveikos mitybos įpročiai formuojasi ankstyvame amžiuje, todėl aktualu analizuoti tiek mokinių, tiek studentų mitybos ypatumus.

Studijų metas – vienas pažeidžiamiausių ir emociškai jautriausių žmogaus raidos tarpsnių, susijusių su mokymusi ir studijomis, todėl jaunam ir veikliam žmogui sveika mityba yra ypač svarbi. Studijų metai - tai naujų įpročių ir gyvenamosios pokyčių formavimasis. Todėl studentų mityba – aktuali mokslinio tyrinėjimo sritis. Studijos siejamos su dideliu protiniu ir fiziniu aktyvumu, tai yra laikotarpis, kai lengvai įgyjami netinkami gyvenamosios įpročiai, dažnai siejami su gyvenamosios aplinkos pasikeitimu. Deja, jauni žmonės dažnai nekreipia dėmesio į savo sveikatą, nespėja pavalgyti, nesilaiko mitybos režimo [2]. Daug mokslininkų savo straipsniuose nagrinėja studentų mitybos ypatumus – KMU studentų [16], LEU studentų mitybos ir fizinio aktyvumo sąsajas [1], KK studentų mitybos įpročius [4], vertina VU studentų mitybą [14], nagrinėja spaudos įtaka studentų mitybai [15]. Mitybos ypatumais domisi įvairių pasaulio šalių mokslininkai: Italijoje [8, 11, 12], Ispanijoje [11], Brazilijoje [12] ir kitose šalyse.

Dabar yra sukaupta pakankamai mokslinių tyrimų duomenų, pagrindžiančių mitybos ir sveikatos ryšį. Dėl nesveikos mitybos atsiranda išeminė širdies liga, arterinė hipertenzija, navikai, nuo insulino nepriklausomas cukrinis diabetas, nutukimas, osteoporozė, anemija, jodo trūkumo sukelti sveikatos sutrikimai ir kitos išsivysčiusių šalių visuomenę varginančios ligos. Laikoma, kad net 30% navikų atsiranda dėl neracionalios mitybos. Nutukimas didina gimdos gleivinės, taip pat krūties vėžio riziką pomenopauzės laikotarpiu. Nutukę žmonės dažniau susergera tulžies pūslės ir storosios žarnos vėžiu. Maistas, kuriame daug sočiųjų rie-

balų rūgščių, didina storosios ir tiesiosios žarnos, priešinės liaukos vėžio riziką. Sūdytas, rūkytas, konservuotas maistas yra skrandžio vėžio rizikos veiksnys. Daržovėse ir vaisiuose rasta daug medžiagų, apsaugančių nuo vėžio. Gausiai valgant daržovių ir vaisių galima išvengti daugiau nei dešimties lokalizacijų (burnos, stemplės, skrandžio, storosios ir tiesiosios žarnos, plaučių, gerklų, krūties ir kt.) vėžio [5].

Pakeisti mitybos įpročius nelengva. Įvairių šalių patirtis rodo, kad nuolat aiškinant žmonėms mitybos svarbą sveikatai ir mokant juos sveikai maitintis, visuomenės mityba keičiasi, sveikata gerėja. Reikia tikėtis, kad ir Lietuvos gyventojų mityba taps sveikesnė.

Tyrimo tikslas – įvertinti Kauno miesto studentų mitybos įpročius ir žinias apie jų sveikatą.

Tyrimo metodai ir organizavimas

Atliekant tyrimą taikyti teoriniai metodai, empirinis metodas (anoniminė anketinė apklausa), respondentai atliko savo raciono skaičiavimus pagal 24 valandų apklausos metodiką, naudojosi mitybos tyrimo atlasu, užrašė duomenis apie maisto produktus, suvartotus per praėjusią parą. Dauguma klausimų, pateiktų anketoje, yra uždari, nes respondentui lengviau pasirinkti atsakymą, tyrėjui nereikia klasifikuoti atsakymų, tai padeda išvengti subjektyvumo. Tyrimas buvo vykdomas nepažeidžiant tiriamųjų teisių bei laikantis tyrimo etikos principų.

Tyrimo dalyvavo 396 18-25 metų jaunuoliai, iš kurių 168 (42,42 proc.) vyrai ir 228 (57,58 proc.) moterys. 114 (28,8 proc.) visų apklaustųjų mokosi Lietuvos sveikatos mokslų universitete (LSMU), 70 (17,7 proc.) Kauno technologijų universitete (KTU), 76 (19,2 proc.) Kauno kolegijoje (KK), 86 (21,7 proc.) Lietuvos sporto universitete (LSU), o likę 50 (12,6 proc.) jaunuolių dirba ir šiuo metu niekur nesimoko. Didžioji dalis apklaustųjų merginų (33,3 proc.) mokosi LSMU, jos sudaro 19,2 proc. visų respondentų. Daugiausia apklaustų vaikinių studijuoja LSU (25,0 proc.), jie sudaro 10,6 proc. visų respondentų. Vaikinių ir merginų pasiskirstymas tarp universitetų yra statistiškai reikšmingas ($p=0,005$). Tyrimo dalyvavo 346 studentai (1 lentelė).

Tarp 396 respondentų jauniausias buvo 18 metų, vyriausias – 25 metų. Jų amžiaus vidurkis 21,25 metai (2 lentelė).

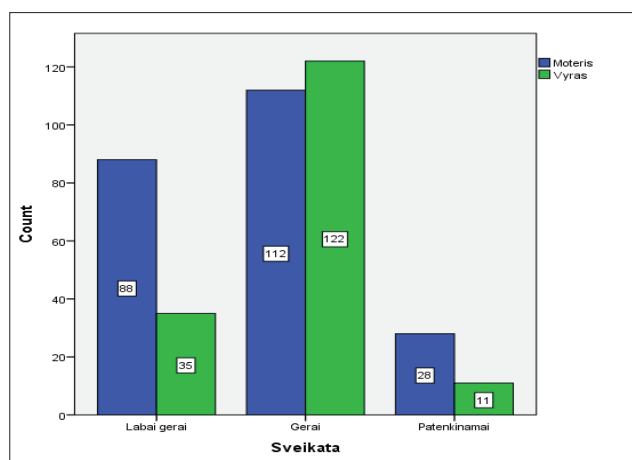
Statistinė analizė atlikta naudojant SPSS (*Statistical Package for the Social Science*) programinį statistinės analizės paketą. Šiame darbe buvo naudotas chi kvadrato testas (χ^2) ir koreliacijos koeficientas. Chi kvadratas naudojamas hipotezėms apie tiesinį ranginį kintamųjų nepriklausomumą patikrinti. Tai pagrindinis anketinių apklausų duomenų

1 lentelė. Respondentų pasiskirstymas pagal aukštąją mokyklą.

Universitetai		Lytis		Iš viso
		Moteris	Vyras	
LSMU	Atvejai (N)	76	38	114
	Skaičius procentais	66,7%	33,3%	100,0%
	Iš viso pagal lytį	33,3%	22,6%	28,8%
	Iš viso	19,2%	9,6%	28,8%
KTU	Atvejai (N)	30	40	70
	Skaičius procentais	42,9%	57,1%	100,0%
	Iš viso pagal lytį	13,2%	23,8%	17,7%
	Iš viso	7,6%	10,1%	17,7%
KK	Atvejai (N)	43	33	76
	Skaičius procentais	56,6%	43,4%	100,0%
	Iš viso pagal lytį	18,9%	19,6%	19,2%
	Iš viso	10,9%	8,3%	19,2%
LSU	Atvejai (N)	44	42	86
	Skaičius procentais	51,2%	48,8%	100,0%
	Iš viso pagal lytį	19,3%	25,0%	21,7%
	Iš viso	11,1%	10,6%	21,7%

2 lentelė. Respondentų pasiskirstymas pagal amžių

N	Minimum	Maximum	Vidurkis	Standart. nuokryp.
396	18	25	21,25	1,771

**1 pav.** Sveikatos vertinimo priklausomybė nuo lyties
($\chi^2 \approx 22,091$, $df = 4$, $p < 0,05$)

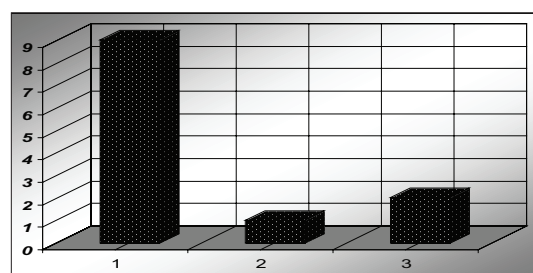
analizės įrankis. Skaičiuojamas pagal Pirsono (Pearson) formulę. Koreliacijos koeficientas yra tiesinės priklausomo-

3 lentelė. Studentų maisto raciono sudėtis ($p < 0,05$)

	Vyrai	Moterys
Baltymai %	14,74	13,3
Riebalai %	44,4	38,1
Angliavandeniai %	34,69	41,63
Energetinė vertė kcal	1133,57 - 3709,47	901,46 - 2673,21

4 lentelė. Daržovių vartojimas
($\chi^2 \approx 17,091$, $df = 2$, $p < 0,05$)

Aukštosios mokyklos		Lytis	
		Moteris	Vyras
LSMU	Valgo kiekvieną dieną	66,7%	42,9%
	Valgo 2-3 k. per savaitę	26,3%	43,3%
	Valgo retai	7%	13,8%
	Iš viso	76	38
KTU	Valgo kiekvieną dieną	42,9%	23,8%
	Valgo 2-3 k. per savaitę	40,9%	48,8%
	Valgo retai	16,2%	27,4%
	Iš viso	30	40
KK	Valgo kiekvieną dieną	57,1%	56,6%
	Valgo 2-3 k. per savaitę	32,4%	33,4%
	Valgo retai	10,5%	10,0%
	Iš viso	43	33
LSU	Valgo kiekvieną dieną	58,1%	50,2%
	Valgo 2-3 k. per savaitę	21,7%	20,1%
	Valgo retai	20,2%	29,7%
	Iš viso	44	42

**2 pav.** Saldumynų vartojimas. 1 – valgo kasdien, 2 – višškai nevalgo, 3 – 2-3 kartus per savaitę

mybės tarp kintamųjų kiekybinio įvertinimo kriterijus arba ryšio stiprumo matas. Taikomi matuojamų pagal rangų skalę kintamųjų ryšio stiprumui įvertinti.

Tyrimo rezultatai

Labai gerai savo sveikatą įvertino 123 (31,06 proc.) apklaustieji, gerai – 234 (59,09 proc.), patenkinamai – 39 (9,85 proc.). Nei vienas respondetas savo sveikatos ne-

įvertino kaip blogos ar labai blogos (1 pav.). Iš surinktų duomenų matyti, kad merginos savo sveikatą vertina geriau nei vaikinai (labai gerai savo sveikatą vertina 38,59 proc. merginų ir 20,83 proc. vaikinių). Sveikatos būklės įvertinimo priklausomybė nuo lyties yra statistiškai priklausoma ($p=0,000$).

Daugiau nei pusė apklaustųjų (58 proc.) mano, kad maitinasi sveikai, o 42 proc. mano, kad jų mityba nėra sveika. Net 80 proc. respondentų imtų sveikai maitintis, jei atsirastų sveikatos problemų, 20 proc. - jei palaikytų artimas draugas. Nei vieno respondento nemotyvuotų tai, jei pasikeistų šeimos valgymo įpročiai ar gautų informacijos apie nesveikos mitybos pasekmes.

Nustatyta, kad yra statistiškai reikšminga priklausomybė tarp sveikos mitybos ir subjektyvaus savo sveikatos vertinimo, t.y. kuo nesveikiau maitinasi, tuo blogiau vertina savo sveikatą ($p=0,001$).

Respondentai atliko savo raciono skaičiavimus pagal 24 valandų apklausos metodiką, naudojosi mitybos tyrimo atlasu, užrašė duomenis apie maisto produktus, suvartotus per praėjusią parą ir dienos raciono sudėtį (t.y. baltymai, angliavandeniai, riebalai) (3 lentelė).

Išanalizavus maistinių medžiagų teikiamos energetinės vertės dalis paros maisto davinyje nustatyta, kad daugumos studentų baltymų teikiamos energinės vertės dalis atitinka rekomendacijas (10-15 E% - maisto davinio energetinės vertės dalis procentais)[5], nors ir labai arti viršutinės ribos. Riebalų teikiamos energinės vertės dalis maisto davinyje viršija rekomenduojamą normą ir net vidutiniškai sudaro 41,25 proc. Visų tyrime dalyvavusių studentų angliavandenių teikiama energinės vertės dalis maisto davinyje nesiekia rekomenduojamos normos ir vidutiniškai sudaro 38,16 proc.

Respondentų atsakymai rodo, kad dauguma merginų (56,2 proc.) daržoves valgo kiekvieną dieną, vaikinių pagal statistinį vidurkį mažiau (43,38 proc.). Ir tik 13,48% merginų ir 12,81% vaikinių valgo daržoves retai (4 lentelė). Vartojamų daržovių kiekis skyrėsi apklausus vaikus ir merginas.

Žmogaus organizmui nenaudingų maisto medžiagų bei konservantų gausa aptinkama šokolade, sausainiuose, leduose ir kituose saldumynuose. Paprastai maisto produktai, kuriuose yra daug cukraus, transriebalų, turi labai mažai kitų vertingų maisto medžiagų, todėl jie viso labo yra tik trumpalaikės energijos šaltiniai. Kasdien saldumynus vartoja 75 proc. apklaustųjų, 2-3 kartus per savaitę – 17 proc. respondentų, išvis stengiasi nevartoti 8 proc. studentų (2 pav.). Dažnai jauni žmonės saldumynus renkasi kaip malonumą teikiantį ir greitai pasisavinamą energijos šaltinį, tačiau dažnai užmiršta, kad tai menkavertis maistas ir neretai

juo piktnaudžiauja.

Didesnį nerimą kelia energetinių gėrimų naudojimo augimas. Žmonės pradeda vartoti labai dideles kofeino dozes, dažnai vartoja kelis kofeino turinčius produktus, pvz.: kavą ir energetinius gėrimus, taip gaudami dar didesnes jo dozes. Energetinius gėrimus vartoja 62,37 proc. 18 – 25 metų jaunuolių, o 10,6 proc. juos vartoja reguliariai. Tai rodo didelį šių gėrimų populiarumą, kadangi daugiau kaip pusė jauno amžiaus žmonių yra išbandę šių gėrimų poveikį. Mažiausiai energetinių gėrimų vartoja Lietuvos sveikatos mokslų universiteto studentai (57,89 proc.), o daugiausia – Kauno kolegijos studentai (69,7proc). Taip pat šiuos gėrimus vartoja 68,57 proc. Kauno technologijos universiteto bei 68,60 proc. Lietuvos sporto universiteto studentų. Daugiausia apklaustų merginų (33,3 proc.), vartojančių energetinius gėrimus, mokosi LSMU, o didžioji dalis apklaustųjų vaikinių studijuoja LSU (25,0 proc.). Vaikinių ir merginų pasiskirstymas tarp universitetų yra statistiškai reikšmingas ($p=0,005$).

2013 m. Europos maisto saugos tarnybos duomenimis (EFSA), šiuos gėrimus reguliariai vartoja 30 proc. 18 – 65 metų ir 68 proc. 10 – 18 metų žmonių [17]. Vokietijoje 53 proc. jaunuolių yra vartoję šių gėrimų, o 23 proc. vartoja reguliariai [9]. Apklausus Italijos studentus nustatyta, kad energetinius gėrimus vartoja 56,9 proc. apklaustųjų [8].

Apklausių duomenys rodo, kad yra statistiškai reikšminga priklausomybė tarp energetinių gėrimų vartojimo trukmės ir jų vartojimo dažnumo ($p=0,000$). Kuo ilgesnį laiką tarpą žmogus vartoja energetinių gėrimų, tuo daugiau kartų per savaitę ar mėnesį jų geria.

38,5 proc. apklaustųjų energetinius gėrimus vartoja kelis kartus per mėnesį, 32,4 proc. 1-2 kartus per savaitę, 20,2 proc. kelis kartus per metus ir vos 8,9 proc. juos vartoja dažniau kaip 3 kartus per savaitę. Dažniau kaip 3 kartus per savaitę šių gėrimų vartoja 6,8 proc. merginų ir 10,9 proc. vaikinių, 1-2 kartus per savaitę – 31,4 proc. merginų ir 33,3 proc. vaikinių (5 lentelė). Kelis kartus per mėnesį energetinių gėrimų vartoja 39,0 proc. merginų ir 38,0 proc. vaikinių, o kelis kartus per metus – 22,9 proc. merginų ir 18,7 proc. vaikinių [10].

Nustatyta, kad yra statistiškai reikšminga priklausomybė tarp energetinių gėrimų vartojimo trukmės ir subjektyvaus savo sveikatos vertinimo, t.y. kuo ilgiau respondentas vartoja energetinių gėrimų, tuo blogiau vertina savo sveikatą ($p=0,001$). Tai rodo, jog energetinių gėrimų vartojimas lemia ilgalaikę žmogaus savijautą.

Klinikiniai tyrimai parodė, kad kartu išgėrus kofeino, kuris yra centrinės nervų sistemos stimulatorius, ir alkoholio, kuris veikia slopinančiai, mažėja alkoholio slopinančio poveikio suvokimas, t.y. mažiau jaučiamas apsvaigimas,

5 lentelė. Energetinių gėrimų vartojimo dažnio priklausomybė nuo lyties

Vartojimo dažnis		Lytis		Iš viso
		Moteris	Vyras	
Dažniau kaip 3 kartus per savaitę	Skaičius	8	14	22
	Skaičius procentais	36,4%	63,6%	100,0%
	Iš viso pagal lytį	6,8%	10,9%	8,9%
	Iš viso	3,2%	5,7%	
1-2 kartus per savaitę	Skaičius	37	43	80
	Skaičius procentais	46,2%	53,8%	100,0%
	Iš viso pagal lytį	31,4%	33,3%	32,4%
	Iš viso	15,0%	17,4%	
Kelis kartus per mėnesį	Skaičius	46	49	95
	Skaičius procentais	48,4%	51,6%	100,0%
	Iš viso pagal lytį	39,0%	38,0%	38,5%
	Iš viso	18,6%	19,8%	
Kelis kartus per metus	Skaičius	27	23	50
	Skaičius procentais	54,0%	46,0%	100,0%
	Iš viso pagal lytį	22,9%	17,8%	20,2%
	Iš viso	10,9%	9,3%	

lengviau perdozuoti alkoholio [17].

Remiantis laboratoriniais tyrimais, alkoholiniai energetiniai gėrimai sumažina nuovargio jausmą bei jaučiamą alkoholio intoksikaciją. Dėl to atsiranda didesnė tikimybė išsivystyti priklausomybei nuo alkoholio. Atliktų tyrimų rezultatai rodo, kad kartu su alkoholiu vartojant ir energetinius gėrimus gerokai padidėja išgeriamas alkoholio kiekis, dėl ko dažniau pasitaiko nelaimingi atsitikimai, užsiimama nesaugia bei rizikinga veikla. Taip pat su gyvūnais atlikti tyrimai rodo, kad kofeinas didina alkoholio suvartojimą [9, 17].

Didžioji dalis apklaustųjų (net 55,9 proc.) teigė, kad energetinius gėrimus vartoja mokymdamiesi, egzaminų metu, 40,5 proc. juos vartoja vakarėlių metu, 30,4 proc. jaučiant nuovargį, 30,0 proc. sportuodami. Rečiausiai jaunuoliai šių gėrimų vartoja vairuodami (15,8 proc.) ir valgio metu arba po valgio (12,1 proc.).

Mokymosi periodu reikia ypač daug energijos, susikauptimo, budrumo ir koncentracijos, dėl to didelė dalis apklaustųjų išbando energetinius gėrimus. Vakarelių metu šie

gėrimai vartojami vietoje kitų gaiviųjų gėrimų, kartais maišomi kartu su alkoholiu, kas ypač žalinga organizmui [10].

Nustatyta, kad kuo ilgesnį laiką apklaustieji jaučia energetinių gėrimų poveikį po jų suvartojimo, tuo dažniau jie piktnaudžiauja šiais gėrimais. Priklausomybė tarp poveikio laiko ir vartojimo dažnumo yra statistiškai reikšminga ($p=0,002<0,05$). Respondentai, kurie šį poveikį jaučia trumpiau, nėra suinteresuoti vartoti šių gėrimų dažnai, kadangi jų sukeltas efektas greitai baigiasi. Taip pat yra reikšminga priklausomybė tarp jaučiamo poveikio trukmės ir savijautos. Kuo trumpiau jaučiamas energetinių gėrimų sukeltas poveikis, tuo blogiau pasijunta juos vartojantis žmogus ($p=0,001$).

Senovės mąstytojai teigė, kad mityba – sveikatos, grožio, energijos ir žvalumo šaltinis. Mes privalome valgyti, kad galėtume egzistuoti kaip biologinis organizmas. Kartu valgymas – tai vienas iš gyvenimo malonumų. Tačiau, kaip ir kiti malonumai, jis gali tapti rizikingas sveikatai.

Jei žmogaus mityba atitiks organizmo fiziologinius poreikius, remsis sveikos mitybos principais ir pagrindinėmis taisyklėmis bei sveikos mitybos piramidės rekomendacijomis, jei bus laikomasi mitybos režimo - mityba padės ne tik išsaugoti sveikatą, bet ją įtvirtinti ir stiprinti. Pakeisti mitybos įpročius nelengva. Įvairių šalių patirtis rodo, kad nuolat aiškinant žmonėms mitybos svarbą sveikatai ir mokant juos sveikai maitintis, visuomenės mityba keičiasi, jos sveikata gerėja. Reikia tikėtis, kad ir Lietuvos studentų mityba taps sveikesnė.

Išvados

1. Tik 31,06 proc. studentų savo sveikatą įvertino labai gerai, gerai – 59,09 proc., patenkinamai – 9,85 proc. Nei vienas respondetas savo sveikatos neįvertino kaip blogos ar labai blogos. Iš surinktų duomenų matyti, kad merginos savo sveikatą vertina geriau nei vaikinai (labai gerai savo sveikatą vertina 38,59 proc. merginų ir 20,83 proc. vaikinų). Sveikatos būklės įvertinimo priklausomybė nuo lyties yra statistiškai priklausoma ($p=0,000$).

2. Išanalizavus maistinių medžiagų teikiamos energetinės vertės dalis paros maisto davinyje nustatyta, kad daugumos studentų baltymų teikiamos energinės vertės dalis atitinka rekomendacijas, nors ir labai arti viršutinės ribos. Riebalų teikiamos energinės vertės dalis maisto davinyje viršija rekomenduojamą normą ir net vidutiniškai sudaro 41,25 proc. Visų tyrime dalyvavusių studentų angliavandenių teikiama energinės vertės dalis maisto davinyje nesiekia rekomenduojamos normos ir vidutiniškai sudaro 38,16 proc.

3. Vaikinų ir merginų maitinimosi įpročiai skiriasi. Merginos linkusios maitintis šiek tiek sveikiau. Merginos varto-

ja daugiau daržovių. Respondentų atsakymai rodo, kad dauguma merginų (56,2 proc.) daržoves valgo kiekvieną dieną, vaikinių, pagal statistinį vidurkį mažiau (43,38 proc.). Ir tik 13,48% merginų ir 12,81% vaikinių valgo daržoves retai.

4. Nustatyta, kad daugiau kaip pusė (62,37 proc.) apklaustųjų vartoja arba yra vartoję energetinių gėrimų, o dešimtadalis (10,6 proc.) juos vartoja reguliariai. Mažiausiai šių gėrimų suvartoja LSMU studentai (57,89 proc.), o daugiausia KK studentai (69,7 proc.). Nors šio tyrimo duomenimis daugiau kaip pusė jaunuolių yra vartoję energetinių gėrimų, tačiau vos 10 proc. juos vartoja reguliariai. Likusieji šiuos gėrimus vartoja tik kartais, dažniausiai mokymosi ar vakarėlių metu. Džiugu tai, jog tik nedidelė dalis jaunuolių piktnaudžiauja energetiniais gėrimais.

Literatūra

1. Česnavičienė J., Proškuvinė R., Motiejūnaitė R. Lietuvos edukologijos universiteto studentų fizinio aktyvumo ir mitybos įpročių sąsajos. Sveikatos mokslai, 2015; 81(3): 37-45.
2. Dobrovolskij V., Stukas R. Studentų mitybos ypatumai. Visuomenės sveikata, 2012; priedas Vr.1: 14-19.
3. Grabauskas V., Klumbienė J., Petkevičienė J., Šakalytė E., Kriauciūnienė V., Vėryga A. Suaugusių Lietuvos žmonių gyvenimo tyrimas 2014, 2015. Kaunas.
4. Končaitė J. Žinių apie sveikatą ir sveiką mitybą sąsajos su mitybos įpročiais tarp Kauno kolegijos studentų. Magistro baigiamasis darbas. Kaunas, 2007.
5. Lažauskas R. Mityba ir sveikata. Kaunas: KMU leidykla, 2005; 132.
6. Lietuvos pažangos strategija „Lietuva 2030“ (2012). Lietuvos Respublikos Seimo 2012 m. gegužės 15 d. nutarimas Nr.XI-2015. Valstybės žinios, 2012-05-30, Nr.61-3050.
7. Lietuvos sveikatos 2014-2025 metų programa (2014). Lietuvos Respublikos Seimo 2014 m. birželio 26 d. nutarimas Nr.XII-964. Teisės aktų registras, 2014-07-01, NR.2014-09403.
8. Lupi S, Bagardo F, Stefanati A, Grassi T, Piccinni L, Bergamini M, De Donno A. Assessment of lifestyle and eating habits among undergraduate students in northern Italy. Ann Ist Super Sanita 2015; 51(2):153-160.
9. Marczyński C, Fillmore M, Henges A, Ramsey M, Youn, C. Mixing an energy drink with an alcoholic beverage increases motivation for more alcohol in college students. Alcohol Clin Exp Res 2012; 37(2):276-283.
<http://dx.doi.org/10.1111/j.1530-0277.2012.01868.x>
10. Pajaujytė S. Energetinių gėrimų sudėties lyginamoji analizė ir jaunimo žinios apie jų poveikį sveikatai. Magistro baigiamasis darbas. Kaunas, 2016.
11. Perez-Gallardo L, Gomez TM, Marzo IB, Pascual AF, Calle EM, Dominguez RR, Ferrer CN, Camara FN. (2015). Calidad de la dieta en estudiantes universitarios con distinto perfil académico (Diet quality in college students with different academic profile). Nutr Hosp., 2015; 31(5): 2230-2239.
12. Rezende ET, Godinho SE, Souza ACN, Fereira LG. Ingestao proteica e necessidades nutricionais de universitarios vegetarianos (Protein intake and nutritional needs of vegetarian college students). Rev.de Atencao a Saude, 2015; 44(13): 52-57.
13. Senikienė Ž., Gružienė A. Maisto racionas: mokomoji knyga. Kaunas: Kauno kolegijos leidybos centras, 2009; 65.
14. Stukas R., Šilobritienė I., Dobrovolskij V. (2011). Vilniaus universiteto studentų faktinės mitybos vertinimas. Sveikatos mokslai, 2011; 21(7): 91-96.
15. Stukas R., Šurkienė G., Grubytė S., Dobrovolskij V. (2012). Populiarios spaudos įtaka studentų mitybai. Sveikatos mokslai, 2012; 22(5): 57-63.
16. Škėmienė L., Ustinavičienė R., Piešienė L., Radišauskas R. (2007). Studentų medikų mitybos ypatybės. Medicina, 2007; 43(2): 145-152.
17. Thombs D, O'Mara R, Tsukamoto M, Rossheim M, Weiler R, Merves M, Goldberger B. Event-level analyses of energy drink consumption and alcohol intoxication in bar patrons. Addictive Behaviors 2010; 35(4): 325-330.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.addbeh.2009.11.004>

ANALYSIS OF STUDENTS ATTITUDE ABOUT HEALTHY NUTRITION

Ž. Senikienė, A. Lukoševičius, V. Jurkštienė, G. Šimonienė-Kazlauskienė, M. Gintilienė

Key words: student nutrition, nutrition habits, nutrition regiment.

Summary

Problem. Society is more interested in nutrition and it's effects on health. Healthy nutrition helps to save and strengthen health, prevents diseases. Healthy food not only guarantee good health but it gives an opportunity to protect and strengthen it. Health, efficiency, beauty depends on everyone's efforts. Healthy nutrition effects mental and physical development, ability to work, longevity. We have to eat according to food ration. Food ration is an amount of fats, proteins, carbohydrates, vitamins, minerals and water which we should take per day. Every individ is related to nutrition since childhood and it is one of the most important environmental condition affecting our organisms. Healthy eating habits are formed in the early days - therefore it is important to analyze eating habits of students.

Methods. Questionnaire survey method. Survey was carried out without violence of respondents rights. Survey included 396 students: 168 men (42,42 %) and 228 women (57,58 %); aged 18 – 25. 114 (28,8 %) respondents study at University of Lithuanian Health Sciences, 70 (17,7 %) at Kaunas University of Technology, 76 (19,2 %) at Kaunas University of Applied Sciences, 86 (21,7%) at Lithuanian Sports University and the rest 50 respondents (12,6%) work and do not study. Most of the girls (33,3%) study at University of Lithuanian Health Sciences, most of the boys (25%) study at Lithuanian Sports University. Distribution of men and women is statistically significant ($p = 0,05$) Statistical analysis has been done using Statistical Package for the Social Science statistical analysis software package.

Results. Respondents have counted the composition of daily food ration (proteins, fats, carbohydrates). Composition of food ration is: proteins 14,02 %, fats 41,25 % carbohydrates 38,16 %. Men approximately eat 2914 kcal, women - 2100 kcal. Respondents answers show that most of females eat vegetables every day (56,2%), male students - 43,38%. 75 % of respondents eat sweets every day. Only 8 % do not eat sweets; 17% eat sweets rarely. Energy drinks consume 62.37 percent. 18 - 25 year olds, and 10.6 percent. use them regularly. This shows the great popularity of these drinks, as more than half of the young age people have tried these drinks effect.

Conclusions. Consumption of proteins is normal, of fats - too high, of carbohydrates - too low. Amount of consumed calories

is up to standard. Respondents answers show that consumption of vegetables is normal however consumption of sweets is too high.

If nutrition matches to physiological needs of our organisms, relies on the principles of healthy eating and main rules and recommendations of the healthy eating pyramid, if we go on a healthy diet – nutrition will help us to preserve and strengthen our health.

Correspondence to: senikiene@gmail.com

Gauta 2016-09-06
