MARTA MISIARZ^{A-D, F}, ELŻBIETA GROCHOWSKA-NIEDWOROK^{A, C},
BEATA CAŁYNIUK^{E, F}, EWA MALCZYK^{E, F}, MARZENA ZOŁOTEŃKA-SYNOWIEC^{E, F}

Częstość spożycia wybranej żywności przez studentów PWSZ w Nysie w aspekcie realizacji zaleceń racjonalnego żywienia*

The Frequency of Consumption of Selected Foods Among the Students of the University of Applied Science in Nysa Regarding the Implementation of Rational Nutrition Recommendations

Instytut Dietetyki, Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie, Nysa

A – koncepcja i projekt badania; B – gromadzenie i/lub zestawianie danych; C – analiza i interpretacja danych;
D – napisanie artykułu; E – krytyczne zrecenzowanie artykułu; F – zatwierdzenie ostatecznej wersji artykułu

Streszczenie

Wprowadzenie. Niewłaściwy sposób żywienia wpływa zarówno na obecny stan zdrowia studentów, jak i determinuje stan ich zdrowia w przyszłości. Znaczącą rolę w zachowaniu zdrowia odgrywa styl życia, a zwłaszcza sposób odżywiania. Podejmowanie badań nad zachowaniami żywieniowymi młodzieży akademickiej może być pomocne w podjęciu odpowiednich działań profilaktycznych zmierzających do wskazania prawidłowych zasad racjonalnego żywienia w tej grupie społecznej.

Cel pracy. Ocena częstości spożywania wybranych produktów żywieniowych przez studentów Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej (PWSZ) w Nysie z punktu widzenia realizacji zaleceń racjonalnego żywienia.

Materiał i metody. Badaniem objęto 1945 studentów PWSZ w Nysie. Przeprowadzono je, posługując się autorską ankietą zawierającą pytania dotyczące częstości spożywania wybranych produktów spożywczych. Na podstawie uzyskanych danych dokonano oceny struktury spożycia poszczególnych grup żywności. Częstość spożywania żywności porównano z zaleceniami dotyczącymi racjonalnego żywienia opracowanymi przez Instytut Żywności i Żywienia. Do oceny statystycznej wyników zastosowano test χ^2 przy poziomie istotności $p \leq 0,05$ (STATISTICA 10.0), za pomocą którego stwierdzono, czy istnieje istotna zależność między kierunkiem studiów a częstotliwością spożywania wybranych grup produktów spożywczych.

Wyniki. Stwierdzono występowanie licznych nieprawidłowości w częstości spożywania wybranych produktów spożywczych w grupie studentów PWSZ w Nysie. W badanej populacji wykazano niedoborowe, w porównaniu z zaleceniami, spożycie grubych kasz, mleka i fermentowanych napojów mlecznych, zup, owoców. Znaczące było także odstępstwo od modelu zdrowego żywienia w spożywaniu słodzonych napojów gazowanych, dań typu fast food, dań gotowych oraz słodczy. W grupie studentów kierunków medycznych zaobserwowano ponadto błędy dotyczące spożywania jaj, a w grupie studentów kierunków niemedycznych dodatkowo nieprawidłowości w częstości spożywania ciemnego pieczywa, warzyw i cukru.

Wnioski. Wykazano, że większość studentów PWSZ w Nysie nie realizowała zaleceń dotyczących racjonalnego żywienia. Studenci kierunków medycznych popełniali mniej błędów żywieniowych niż studenci kształcący się na kierunkach niemedycznych (Piel. Zdr. Publ. 2015, 5, 4, 357–363).

Słowa kluczowe: studenci, częstość spożywania wybranych produktów żywnościowych, racjonalne żywienie.

Abstract

Background. Improper diet not only affects the current state of students' health, but it also determines their health in the future. Our lifestyle, but diet particularly, play a significant role in maintaining health. Researching students,

* Artykuł przygotowany na podstawie rozprawy doktorskiej.

eating behaviours may be helpful in deciding about appropriate preventive actions aiming at identifying correct principles of rational nutrition for this particular social group.

Objectives. The study was aimed at assessing the frequency of food consumption by the students of the University of Applied Science in Nysa in terms of implementing the recommendations of rational nutrition.

Material and Methods. The study included 1945 students of the University of Applied Science in Nysa and was carried out using a proprietary questionnaire containing questions about the frequency of consumption of the selected foods. On the basis of the gathered data the structure of the consumption of various food groups was determined. The frequency of food consumption was compared with the recommendations on the rational nutrition developed by the Institute of Food and Nutrition.

Results. The occurrence of irregularities in the frequency of consumption of the selected food products in the group of the students of the University of Applied Science in Nysa was observed. In the studied population the authors reported deficient consumption of coarse grits, milk and fermented milk drinks, soups, and fruit in comparison to the recommendations. The deviation from the healthy eating model in the consumption of sweetened soft drinks, fast food meals, ready meals and sweets was also significant. Additionally, a group of medical students demonstrated errors in the consumption of eggs, while in the group of non-medical students there were proved irregularities in the frequency of consumption of dark bread, vegetables and sugar.

Conclusions. It was found that most students of the University of Applied Science in Nysa did not implement the recommendations on rational nutrition. The students of medical faculties made fewer errors than the students from the non-medical group (*Piel. Zdr. Publ.* 2015, 5, 4, 357–363).

Key words: frequency of food consumption, rational nutrition, students.

Wzrost i rozwój człowieka oraz jego stan zdrowia, samopoczucie, sprawność fizyczna i intelektualna w dużym stopniu zależą od sposobu żywienia oraz stanu odżywienia organizmu. Niedostateczne spożycie składników pokarmowych przyczynia się do występowania wielu różnych zaburzeń metabolicznych i rozwoju chorób powstających na skutek niedoboru określonych składników odżywczych, a nadmierne spożywanie makroskładników pokarmowych, szczególnie tłuszczu i węglowodanów prostych, jest przyczyną przyrostu masy ciała, a w rezultacie chorób żywieniowo zależnych [1]. Zwyczaje żywieniowe młodych Polaków, głównie studentów, często odbiegają od ideału i światowych zaleceń prawidłowego żywienia. Błędy żywieniowe są powszechnie znane i lekceważone [2]. Wynika to z sytuacji ekonomicznej oraz z niezbyt dobrej znajomości zasad prawidłowego żywienia [3].

W składzie produktów spożywczych są niezbędne składniki odżywcze zawarte w różnych ilościach i proporcjach [4]. „Nie ma produktu żywnościowego, który dostarczałby wszystkich składników pokarmowych w odpowiednich ilościach. Aby nie dopuścić do powstania niedoborów, należy w codziennym jadłospisie uwzględnić produkty ze wszystkich grup: produkty zbożowe, warzywa i owoce, mleko i jego przetwory, produkty dostarczające pełnowartościowego białka. Zasada urozmaicenia powinna dotyczyć wszystkich posiłków” [4].

Znaczącą rolę w zachowaniu zdrowia odgrywa styl życia, a zwłaszcza sposób odżywiania. Podejmowanie badań nad zachowaniami żywieniowymi młodzieży akademickiej może być pomocne w podjęciu odpowiednich działań profilaktycznych zmierzających do wskazania prawidłowych zasad racjonalnego żywienia w tej grupie społecznej [5].

Celem pracy była ocena częstości spożywania wybranej żywności przez studentów Państwo-

wej Wyższej Szkoły Zawodowej (PWSZ) w Nysie z punktu widzenia realizacji zaleceń racjonalnego żywienia.

Material i metody

Badaniem objęto 1945 studentów PWSZ w Nysie w wieku 19–28 lat, reprezentujących różne kierunki studiów. Dobór osób do badań był celowy. Respondentów podzielono na dwie grupy (według kierunku studiów). Pierwszą grupę, zwaną dalej „medyczną”, stanowili studenci Collegium Medicum PWSZ w Nysie. Cechą charakterystyczną tej grupy była zakładana wiedza na temat żywienia nabyta w czasie studiów. Drugą grupę, zwaną dalej „niemedyczną”, stanowili studenci PWSZ w Nysie, którzy w toku studiów nie byli kształceni z zakresu dietetyki, bromatologii lub żywienia człowieka. Grupy respondentów stanowiły próbę reprezentatywną w ujęciu epidemiologicznym całej populacji studentów PWSZ w Nysie. Badanie przeprowadzono w pierwszej połowie 2011 r., posługując się walidowaną pod względem trafności i rzetelności autorską ankietą zawierającą pytania dotyczące częstości spożywania wybranych produktów spożywczych. Na podstawie uzyskanych danych dokonano oceny struktury spożywania poszczególnych grup żywności. Częstość spożywania żywności porównano z zaleceniami dotyczącymi racjonalnego żywienia opracowanymi przez Instytut Żywności i Żywienia [4]. Do oceny statystycznej wyników zastosowano test niezależności χ^2 przy poziomie istotności $p \leq 0,05$ (STATISTICA 10.0), za pomocą którego stwierdzono, czy istnieje istotna zależność między kierunkiem studiów a częstotliwością spożywania wybranych grup produktów spożywczych.

Wyniki

W obu badanych grupach wykazano nieprawidłowości w częstości spożywania grubych kasz, mleka i fermentowanych napojów mlecznych, zup, owoców, które było niewystarczające (tab. 1). Wśród respondentów zaobserwowano nadmierne spożywanie słodzonych napojów gazowanych, dań typu fast food, dań gotowych oraz słodczy. W grupie studentów kierunków medycznych wykazano ponadto niewystarczające spożycie jaj. Studenci kierunków niemedycznych natomiast dodatkowo wykazali nieprawidłowości w częstości spożywania ciemnego pieczywa, warzyw (niedoborowe spożycie) i cukru (nadmierne spożycie).

Omówienie

Racjonalnie skomponowany jadłospis to nie tylko codzienne uwzględnianie w menu odpowiedniej liczby porcji warzyw i owoców oraz ograniczanie lub wykluczanie z niej słodczy. Ważne znaczenie ma także spożywanie odpowiednich ilości żywności [6].

Zwiększenie spożywania ciemnego pieczywa jako źródła węglowodanów złożonych, błonnika pokarmowego oraz makro- i mikroelementów jest zalecane szczególnie osobom mającym nadwagę i otyłość [7]. Gruboziarniste produkty zbożowe charakteryzują się ponadto niższym indeksem glikemicznym, dlatego są zalecane nie tylko osobom otyłym, ale również chorującym na cukrzycę typu 2. Dzienny, właściwie zbilansowany jadłospis, powinien zawierać co najmniej 5 produktów zbożowych [4]. W badaniach przeprowadzonych wśród studentów PWSZ w Nysie wykazano, że ciemne pieczywo jest spożywane zbyt rzadko w stosunku do zaleceń dietetycznych [4]. Codziennie porcję ciemnego pieczywa istotnie częściej spożywają studenci kierunków medycznych – 30,88% i tylko 14,85% studentów pozostałych kierunków. Podobnie częstość spożywania grubych kasz w badanej grupie studentów PWSZ w Nysie była niewystarczająca. Bardzo małe okazało się codzienne spożywanie tych produktów. Niespełna 4% badanych studentów w grupie medycznej i nieco ponad 2% studentów w grupie niemedycznej potwierdziło, że jadło kasze codziennie. Podobne wyniki uzyskali Szczepańska

Tabela 1. Odsetek osób spożywających odpowiednio często (zgodnie z zaleceniami) wybrane produkty spożywcze z uwzględnieniem kierunku studiów (medyczny, niemedyczny)

Table 1. The percentage of people carrying out the recommended frequency of consumption of the selected food products taking into account the field of studies (medical, non-medical)

Zalecana częstość spożywania wybranych produktów spożywczych	% osób spożywających odpowiednio często (zgodnie z zaleceniami) wybrane produkty spożywcze			p
	ogółem grupa badana	studenci kierunków medycznych	studenci kierunków niemedycznych	
1 porcja ciemnego pieczywa codziennie	19,33	30,88	14,85	0,0000
1 porcja kasz codziennie	2,88	3,68	2,57	0,1901
2 szklanki mleka codziennie	9,97	12,13	9,14	0,0006
3–4 jaja na tydzień	28,38	23,90	30,12	0,0063
1 kubek napojów mlecznych fermentowanych codziennie	15,42	21,69	12,99	0,0000
3–4 porcje mięsa w tygodniu	31,05	30,33	31,33	0,6676
1–2 porcje ryb w tygodniu	34,40	40,81	31,91	0,0002
Spożywanie zup codziennie	10,39	10,48	10,35	0,9337
3–4 porcje warzyw dziennie	24,47	31,25	21,84	0,0000
1–2 porcje owoców dziennie	12,34	15,44	11,13	0,0096
Niesłodzenie ciepłych napojów	27,20	35,85	23,84	0,0000
Niespożywanie słodzonych napojów gazowanych	13,42	23,35	9,56	0,0000
Wypijanie (nie wliczając mleka) 5 szklanek płynów na dzień	48,84	53,31	47,11	0,0065
Niespożywanie dań typu fast food	6,84	10,85	5,28	0,0000
Niespożywanie dań gotowych do odgrzania w domu	13,62	18,57	11,71	0,0001
Niespożywanie słodczy	2,21	2,76	2,00	0,3070

p – poziom istotności statystycznej dla $p \leq 0,05$.

et al. [7, 8], którzy badając studentki Wydziału Nauk o Żywności Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego, wykazali niewystarczające spożywanie produktów zbożowych. Jak wynika z badań innych autorów, spożywanie pełnoziarnistych produktów zbożowych w zalecanych ilościach wykazano wśród tureckich studentów [9].

Spożywanie mleka i jego przetworów, w tym mlecznych napojów fermentowanych przez młodzież akademicką PWSZ w Nysie było niewystarczające w stosunku do zaleceń. Mleko i przetwory mleczne są zaliczane do najbardziej wartościowych produktów spożywczych w żywieniu człowieka, gdyż zawierają dobrze przyswajalne białko o wysokiej wartości odżywczej, witaminy D i B₂ oraz łatwo strawny tłuszcz [4]. W badaniu własnym wykazano znacząco mniejsze od zalecanego spożycie mleka. Zalecaną ilość 2 szklanek mleka dziennie wypijało około 10% badanych (12,13% studentów studiów medycznych i tylko 9,14% osób studiujących na kierunkach niemedycznych). Mleko częściej pili studenci z grupy medycznej. Agüero et al. [10], porównywalnie do badań własnych, wykazali większą częstość spożycia nabiału przez studentów kierunków medycznych.

Mleczne napoje fermentowane są niskokaloryczne, a zawarte w nich bakterie kwasu mlekowego wykazują korzystne działanie na pracę przewodu pokarmowego [4]. W badaniu własnym zalecane spożycie 1 porcji dziennie realizowało 15% ogółu badanych, w tym 21,69% studentów studiów medycznych i 12,99% studentów studiów niemedycznych. Mojka i Biel [11] wykazały, że 100% populacji studentów ze Szczecina zadeklarowało konsumpcję mlecznych napojów fermentowanych kilka razy w tygodniu. Autorki wskazują, że kierunek studiów w znacznym stopniu wpływał na poziom wiedzy o mlecznych napojach fermentowanych, a preferencje były podobne, niezależnie od kierunku [11].

Jaja, mięso i ryby są źródłem pełnowartościowego białka, cynku, żelaza i witamin z grupy B (B₁₂, B₆ i PP) [4]. Wskazane ilości spożywanych jaj zależały od studiowanego kierunku. Zalecane spożywanie 3–4 jaj w tygodniu wskazywało 28% ogółu badanych (30,12% studentów studiów medycznych i 23,9% studentów studiów niemedycznych).

Mięso dostarcza nie tylko białka o wysokiej wartości biologicznej, ale również tłuszcze. Zgodnie z zaleceniami dietetycznymi należy wybierać chude gatunki mięsa i spożywać je z umiarem, zastępować rybami morskimi i suchymi nasionami roślin strączkowych [4]. W badaniu własnym nie stwierdzono statystycznie istotnych różnic w częstości spożywania mięsa w grupie studentów kierunków medycznych i niemedycznych. Częstość

spożycia mięsa przez obie badane grupy kształtowała się na podobnym poziomie. Co trzeci badany student z każdej grupy spożywał 3–4 porcje mięsa w tygodniu (30,33% studentów studiów medycznych i 31,33% studentów studiów niemedycznych). Podobne wyniki odnotowano w grupie chińskich studentów, w której większe ilości mięsa były spożywane przez studentów kierunków medycznych [12]. Także tureccy studenci spożywali mięso w większej ilości [9].

Ryby są dobrym źródłem białka i wielonienasyconych kwasów tłuszczowych (omega-3). Ich spożywanie przez ankietowanych studentów należy uznać za niewystarczające. Zgodnie z zasadami racjonalnego żywienia ryby należy jeść 1–2 razy w tygodniu [4]. Taką ilość w badaniu własnym deklarowało tylko 34% studentów, z czego istotnie częściej były to osoby z grupy medycznej (40,81%) niż niemedycznej (31,91%). W badaniu Gajewskiej i Ostrowskiej [13] ryb nie spożywało 10% studentów Wydziału Lekarskiego i Wydziału Nauk o Zdrowiu Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego. Co najmniej 2 razy w tygodniu spożywanie ryb deklarowało 19,6% badanych studentów. Badanie przeprowadzone w Chinach potwierdza wyniki badań własnych – ryby często spożywali studenci kierunków medycznych [12]. W jadłospisach studentów, zwłaszcza mieszkających poza domem rodzinnym, spożywanie ryb morskich nie jest powszechne ze względu na dość wysoką cenę i trudności w ich przygotowaniu do spożycia [14]. Mała częstość spożywania ryb odnotowana w badaniu własnym może skutkować niedoborem niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych (NNKT), które są ważnym składnikiem pożywienia młodzieży. Poprawiają one pracę mózgu, zwiększają koncentrację oraz ogólną odporność organizmu, zapobiegają występowaniu przewlekłych, niezakaźnych chorób metabolicznych [15].

Jednym z najczęściej popełnianych błędów żywieniowych przez studentów było zbyt małe spożywanie owoców i warzyw, które powoduje niedobory witamin i składników mineralnych, a także błonnika [16]. Błonnik zawarty w tych produktach nie tylko reguluje pracę jelit, ale hamuje również uczucie głodu, co nie jest bez znaczenia w przypadku zwiększającej się liczby osób otyłych. Wpływa też na stężenie glukozy, co z kolei stanowi ważny czynnik zapobiegania wystąpieniu cukrzycy typu 2 [7]. Codziennie powinno się spożywać 3–4 porcje warzyw i 2–3 porcje owoców [4]. Tę zasadę przestrzega niewielu studentów PWSZ w Nysie. Warzywa w zalecanej ilości spożywało niespełna 25% respondentów (31,25% studentów studiów medycznych i 21,84% studentów studiów niemedycznych), a owoce konsumowało nieco po-

nad 12% badanych (15,44% studentów studiów medycznych i 11,13% studentów studiów niemedycznych). Na tym tle lepiej prezentują się studenci kierunków medycznych, w przypadku których spożywanie analizowanych produktów było większe niż studentów pozostałych kierunków. Badania Hamułka et al. [17] potwierdzają prozdrowotny wpływ spożywania warzyw i owoców. Autorzy wykazali, że zbyt małe spożywanie włókna pokarmowego (< 20 g/dzień) u ponad połowy badanych kobiet wynikało z niewystarczającego konsumowania warzyw i owoców. Z kolei w badaniu Agüero et al. [10] odnotowano niewystarczające spożywanie warzyw i owoców zarówno w grupie medycznej, jak i niemedycznej, podobnie jak w badaniu własnym.

Spożywanie zup powoduje uczucie sytości przy dostarczeniu mniejszej ilości energii. Zupa razem z jej składnikami zawiera dużo wody, co powoduje wypełnienie żołądka i mniejsze uczucie głodu. Niewątpliwą zaletą większości zup jest to, że zawierają w sobie sporą ilość warzyw, które są bogate w błonnik, dlatego powinny być spożywane codziennie [4]. Zalecane spożywanie zup odnotowano w przypadku 10% badanych studentów PWSZ w Nysie. Nie wykazano różnic wynikających z rodzaju studiowanego kierunku. Niewystarczające spożywanie warzyw i owoców przez studentów było powszechne i udokumentowane przez wielu autorów [7–9, 18].

Ważnym problemem, na który zwracają uwagę eksperci od żywienia jest dodawanie cukru do produktów i potraw. Stwierdzono, że jest to przyczyna otyłości i cukrzycy. Cukier zmniejsza jakość zdrowotną pożywienia, co niekorzystnie wpływa na stan zdrowia [19]. Badając studentów nyskiej uczelni, wykazano, że 27% ankietowanych zadeklarowało, że nie sładzi ciepłych napojów. Wykazano zależność między ilością spożywanego cukru a kierunkiem i rokiem studiów. Studenci kierunków medycznych (35,85%) istotnie częściej niż studenci kierunków niemedycznych (23,84%) nie sładzą napojów cukrem. W analizie Gawęckiego et al. [20] 50% respondentów nie sładziło kawy i herbaty. Wskaźnik ten zależał od płci, 70% kobiet nie dodawało cukru do gorących płynów, a te które to robiły, sładziły mniejszą ilością cukru niż mężczyźni (1,5 łyżeczki). Mężczyźni natomiast najczęściej sładzili napoje 2 łyżeczkami cukru [20].

Napoje gazowane charakteryzują się dużą wartością cukru dodanego, dlatego, podobnie jak cukier spożywczy, powinny być ograniczane [21]. W badaniu własnym przeanalizowano odpowiedzi dotyczące częstości spożywania słodzonych napojów gazowanych i wykazano zależność między ich spożywaniem a kierunkiem studiów bada-

nej grupy studentów. Studenci grupy medycznej istotnie rzadziej niż grupy niemedycznej spożywali napoje gazowane. Napojów gazowanych nie piło 23,35% studentów kierunków medycznych i 9,56% studentów kierunków niemedycznych. Podobnie jak w badaniu własnym, spożywanie napojów energetycznych było powszechne wśród tureckich studentów [22]. W innym badaniu dowiedziono, że spożywanie słodzonych napojów gazowanych było mniejsze wśród studentów kierunków medycznych, co koreluje z wynikami pracy własnej [10].

Słodycze to „produkty, których charakterystyczną cechą jest znaczny stopień przetworzenia surowców wyjściowych. Obok cukru zawierają także inne składniki energetyczne i odżywcze, np.: tłuszcze, mąkę oraz dodatki wzbogacające, a często także niepożądane substancje dodatkowe, takie jak syntetyczne aromaty oraz barwniki” [21]. „Słodycze są produktami, których konsumpcja dla większości badanych kojarzy się z pozytywnymi emocjami. Konsumenci sięgają po nie, odczuwając głód, w sytuacjach stresu, czy podczas spotkań towarzyskich”. Prawie 40% osób badanych przez Kosicką-Gębską et al. [23] było świadomych, że nadmierne spożywanie słodczy może mieć negatywny wpływ na ich zdrowie. Mimo to nie planowali zmiany własnych zwyczajów żywieniowych zmierzających do ograniczenia ich spożywania w przyszłości. Ten niebezpieczny dla zdrowia nawyk był również obserwowany w badanej grupie studentów nyskiej uczelni. Tylko nieco ponad 2% badanych deklaroowało niespożywanie słodczy, w tym częściej taką deklarację składali studenci kierunków medycznych (2,76%). Wykazane częste spożywanie słodczy może wynikać z nieregularnego rozkładu dnia, co koreluje z nieodpowiednią liczbą i porą spożywania posiłków. Ponadto, jak wykazały inne badania, stres i sytuacje stresujące miały znaczący wpływ na wybór żywności. Wśród studentów amerykańskich uczelni zbadano kobiety pod względem wyboru żywności w sytuacjach stresowych. Tylko 33% badanych dokonywało wyborów mających pozytywny wpływ na zdrowie. W sytuacjach stresowych badane kobiety, które odczuwały większy głód najczęściej wybierały słodycze [24].

Jednym z istotnych elementów sposobu żywienia jest nie tylko rodzaj, ale także ilość wypijanych w ciągu dnia napojów. Zaleca się codzienne spożywanie płynów w ilości 1,5–2 l [4]. W badaniu własnym większość respondentów (ok. 50%) piła 5 szklanek płynów dziennie. Studenci kierunków medycznych istotnie częściej (53,31%) deklarowali taką ilość płynów, nie wliczając mleka, w porównaniu ze studentami kierunków niemedycznych (47,11%). Potwierdzenie niniejszych wyników znajduje się

w pracy Ganasegeran et al. [18], którzy wykazali, że 59,8% studentów kierunków medycznych wypija dziennie mniej niż 2 l wody.

Produkty typu fast food zawierają duże ilości tłuszczów oraz soli. Zbyt częste spożywanie tego typu potraw może prowadzić do otyłości oraz niedoborów witaminowych i mineralnych, a także błonnika w organizmie [25]. W badaniu własnym wykazano, że blisko 7% studentów PWSZ w Nysie nie uwzględnia w swoim pożywieniu dań typu fast food, przy czym istotnie częściej robili to studenci kierunków medycznych (10,85%) niż studenci kierunków niemedycznych (5,28%). Podobne wyniki uzyskali Wołos et al. [25], którzy wykazali bardzo duże spożywanie produktów typu fast food u 36% studentów lubelskich uczelni oraz Bertrandt et al. [26] badający studentów warszawskich. Może to wynikać z relatywnie niskiej ceny, łatwości dostępu oraz szybkiego ich przygotowania [27].

Zastosowanie w codziennym żywieniu wygodnej żywności pozwala zaoszczędzić czas i uzyskać określone oraz przewidywane walory smakowe. Taka żywność charakteryzuje się jednak dużym stopniem przetworzenia, co przekłada się na obniżoną wartość odżywczą [28]. Badając częstość spożywania dań gotowych do odgrzania w domu przez studentów nyskiej uczelni, wykazano zależność między konsumpcją wyżej wymienionych produktów a studiowanym kierunkiem. Niespełna 14% studentów nie uwzględnia gotowych dań w swoim jadłospisie, przy czym istotnie częściej byli to studenci kierunków medycznych (18,57% studentów kierunków medycznych i 11,71% studentów kierunków niemedycznych). Wyniki badań Mojki [29] wykazały, że po gotowe dania do odgrzania w domu chętnie sięgali studenci Zachodniopomorskiego Uniwersytetu Technologicznego w Szczecinie. Więcej studentów niż studentek kupowało półprodukty i gotowe dania (37% – mężczyźni, 27% – kobiety) [30].

Wnioski

Analiza badań własnych dotycząca częstości spożywania wybranych produktów spożywczych przez studentów PWSZ w Nysie wykazała, że większość z nich nie realizowała zaleceń dotyczących racjonalnego żywienia. Jadłospis studentów był ubogi w warzywa (24,47% spożywało 3–4 porcje warzyw dziennie), owoce (12,34% jadło 1–2 porcje dziennie), mleko i napoje mleczne fermentowane (87,29% piło je < 2 razy dziennie), a ponad 65% spożywało ryby rzadziej niż 2 razy w tygodniu. Zupy, choć są to potrawy niedrogie i bardzo odżywcze, również nie znalazły stałego miejsca w jadłospisie studentów. Tylko 10,39% jadło je codziennie. Również spożywanie produktów zbożowych z pełnego ziarna było niedoborowe w pożywieniu studentów, tylko co piąty student (19,33%) jadł codziennie ciemne pieczywo, a codzienne spożycie kasz deklarowało niespełna 3% badanych studentów. Znaczące było także odstępstwo od modelu zdrowego żywienia dotyczące spożywania słodczy, tylko nieco ponad 2% badanych nie konsumowało słodczy. Choć napoje słodzone nie znajdują się w codziennym menu większości studentów, wciąż tylko co dziesiąty badany (13,42%) nie sięgał po nie wcale. Jednocześnie 72,8% dosładzało cukrem ciepłe napoje. Większość badanych deklarowała okazjonalne spożywanie dań typu fast food, a niespełna 7% badanych studentów wcale nie spożywało tego typu produktów (6,84%). Podobnie dania gotowe do odgrzania w domu były spożywane z różną częstotliwością przez blisko 90% studentów. Przyczyn takiego stanu rzeczy nie należy doszukiwać się tylko w lekceważącym podejściu studentów do zasad racjonalnego żywienia. Duże znaczenie odgrywają również warunki zewnętrzne. Organizacja roku akademickiego nie sprzyja zdrowemu odżywianiu. Zajęcia odbywają się w różnych częściach miasta, wielokrotnie do godzin wieczornych, a ich natężenie zmienia się w kolejnych tygodniach dydaktycznych.

Piśmiennictwo

- [1] Ebel B., Gyamfi J., Kresh R.: Child and adolescent fast food choice and the influence of calorie labeling: a natural experiment. *Int. J. Obes.* 2011, 35, 493–500.
- [2] Ponczek D., Olszowy I.: Styl życia młodzieży i jego wpływ na zdrowie. *Probl. Hig. Epidemiol.* 2012, 93, 260–268.
- [3] Goryńska-Goldmann E., Ratajczak P.: Świadomość żywieniowa a zachowania żywieniowe konsumentów. *J. Agribus. Rural Dev.* 2010, 4, 41–48.
- [4] Jarosz M.: Normy żywienia dla populacji polskiej – nowelizacja. IŻŻ Warszawa, Wydawnictwo Pol-Health, Warszawa 2012.
- [5] Szponar B., Krzyszycha R.: Ocena odżywiania studentów UM w Lublinie w roku akademickim 2007–2008. *Bromat. Chem. Toksykol.* 2009, 42, 111–116.
- [6] Badania CBOS. Zachowania i nawyki żywieniowe Polaków. Warszawa, listopad 2010 BS/150/2010.
- [7] Szczepańska J., Wądołowska L., Słowińska A.M., Niedźwiedzka E., Biegańska J.: Ocena częstości spożycia wybranych źródeł błonnika pokarmowego oraz ich związku z masą ciała studentów. *Bromat. Chem. Toksykol.* 2010, 43, 382–390.
- [8] Szczepańska J., Wądołowska L., Słowińska A.M., Niedźwiedzka E., Biegańska J.: Badanie wpływu częstości spożycia wybranych źródeł błonnika na skład ciał studentek. *Probl. Hig. Epidemiol.* 2011, 92, 103–109.

- [9] Neslişah R., Emine A.Y.: Energy and nutrient intake and food patterns among Turkish university students. *Nutr. Res. Pract.* 2011, 5, 117–123.
- [10] Durán Agüero S., Bazaez Díaz G., Figueroa Velásquez K., Berlanga Zúñiga M. del R., Encina Vega C., Rodríguez Noel M. del P.: Comparación en calidad de vida y estado nutricional entre alumnos de nutrición y dietética y de otras carreras universitarias de la universidad Santo Tomás de Chile. *Nutr. Hosp.* 2012, 27, 739–746.
- [11] Mojka K., Biel W.: Czynniki wpływające na wybór mlecznych napojów fermentowanych przez młodzież akademicką – doniesienie wstępne. *Hygeia Publ. Health* 2012, 47, 371–377.
- [12] Bian J., Yi H., Liu Z., Li G., Ba T., Zhang Q., Sun J.: Prevalence of and factors associated with various level of body weight among Inner Mongolia medical students in China. *Open J. Prev. Med.* 2012, 2, 123–130.
- [13] Gajewska M., Ostrowska A.: Zróżnicowanie spożycia ryb morskich przez studentów dwóch wydziałów Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego. *Bromat. Chem. Toksykol.* 2009, 42, 131–136.
- [14] Ustymowicz-Farbiszewska J., Smorczevska-Czupryńska B., Broż K., Wierzbicka J., Karczewski J.: Analiza zawartości witamin rozpuszczalnych w tłuszczach w całodziennych racjach pokarmowych (CRP) studentek wydziału nauk o zdrowiu UMB. *Bromat. Chem. Toksykol.* 2011, 44, 453–458.
- [15] Zagrodzki P.: Kwasy tłuszczowe n-3 i n-6 a parametry kognitywne i behawioralne u dzieci – przegląd literatury. *Bromat. Chem. Toksykol.* 2009, 42, 950–953.
- [16] Harton A., Myszkowska-Rygiak J.: Ocena sposobu żywienia studentek Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie. *Bromat. Chem. Toksykol.* 2009, 42, 610–614.
- [17] Hamułka J., Wawrzyniak A.: Analiza spożycia głównych źródeł włókna pokarmowego ogółem oraz jego frakcji w wybranej grupie młodych kobiet. *Probl. Hig. Epidemiol.* 2011, 92, 813–815.
- [18] Ganasegeran K., Al-Dubai S.A.R., Qureshi A.M., Al-Abad A.A., Rizal A.M., Aljunid S.M.: Social and psychological factors affecting eating habits among university students in a Malaysian medical school: a cross-sectional study. *Nutr. J.* 2012. URL: <http://www.nutritionj.com/content/11/1/48> (data dostępu: 18.07.2012).
- [19] Palou A., Bonet M.L., Pico C.: On the role and fate of sugars in human nutrition and health. *Introduction Obes. Rev.* 2009, 10, 1–8.
- [20] Gawęcki J., Twardowska M., Łoboda D.: Zwyczaje młodzieży akademickiej dotyczące spożywania napojów – badania wstępne. *Żywność Nauka Technologia Jakość* 2009, 4, 204–210.
- [21] Kavey R.E.W.: How sweet it is: sugar-sweetened beverage consumption, obesity, and cardiovascular risk in childhood. *J. Am. Diet. Assoc.* 2010, 110, 1456–1460.
- [22] Attila S., Çakir B.: Energy-drink consumption in college students and associated factors. *Nutrition* 2011, 27, 316–322.
- [23] Kosicka-Gębska M., Jeznach M., Jeżewska-Zychowicz M.: Spożycie słodczy a poglądy konsumentów o ich wpływie na zdrowie i funkcjonowanie człowieka. *Bromat. Chem. Toksykol.* 2011, 44, 999–1004.
- [24] Piernas C., Popkin B.M.: Snacking increased among U.S. adults between 1977 and 2006. *J. Nutr.* 2010, 140, 325–332.
- [25] Wołos J., Tarach J.S., Klatka M.: Występowanie otyłości i środowiskowych czynników ryzyka miażdżycy w grupie studentów uczelni wyższych w Lublinie. *Endor. Otyłość Zab. Przem. Mat.* 2009, 5, 66–72.
- [26] Bertrand J., Kłos A., Szymańska W., Walecka I.: Wpływ specyfiki studiów na stan odżywienia białkowo-energetycznego i mineralnego studentów I roku Szkoły Głównej Służby Pożarniczej (SGSP). *Pol. Przegl. Med. Psychol. Lot.* 2011, 17, 33–42.
- [27] World Health Organization. Nutrition in adolescence – Issues and Challenges for the Health Sector. *Issues in Adolescent Health and Development*. 2005. URL: http://whqlibdoc.who.int/publications/2005/9241593660_eng.pdf (dostęp do strony: 1.09.2011).
- [28] Adamczyk G.: Popularność „żywności wygodnej”. *J. Agribus. Rural. Dev.* 2010, 4, 5–13.
- [29] Mojka K.: Wybrane produkty żywności wygodnej – ocena preferencji i częstotliwości ich spożycia wśród studentów. *Probl. Hig. Epidemiol.* 2012, 93, 828–833.
- [30] Rasińska R.: Nawyki żywieniowe studentów w zależności od płci. *Now. Lek.* 2012, 81, 354–359.

Adres do korespondencji:

Marta Misiarz
ul. Wasylewskiego 4/6
48-304 Nysa
e-mail: misiarzmarta@interia.pl

Konflikt interesów: nie występuje

Praca wpłynęła do Redakcji: 24.09.2015 r.

Po recenzji: 29.10.2015 r.

Zaakceptowano do druku: 7.12.2015 r.

Received: 24.09.2015

Revised: 29.10.2015

Accepted: 7.12.2015