

STUDENTŲ MITYBOS YPATUMAI

Valerij Dobrovolskij, Rimantas Stukas

Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto Visuomenės sveikatos institutas

Santrauka

Vienas pagrindinių sveikatą lemiančių gyvenimo veiksnių ir ligų riziką mažinančių elementų yra sveika mityba. Sveika mityba yra svarbi kiekviename žmogaus gyvenimo etape, tačiau ypač svarbu tinkamai maitintis jauniems žmonėms, kadangi šiuo periodu intensyviai vystosi organizmas, formuojasi ir įsitvirtina sveikos gyvenimo įpročiai.

Tyrimo tikslas – apžvelgti Lietuvos ir kitų šalių studentų mitybos ypatumus. Šiame apžvalginiame straipsnyje nagrinėjamas studentų mitybos režimas, kai kurių maisto produktų vartojimo ypatumai, analizuojamas kūno masės indeksas ir maisto papildų vartojimo ypatumai.

Reikšminiai žodžiai: mitybos ypatumai, studentai, maisto papildai, kūno masės indeksas.

ĮVADAS

Per pastaruosius tris dešimtmečius padaugėjo Europos Sąjungos gyventojų, turinčių antsvorio ir nutukimo problemų. Tai rodo gyventojų netinkamos mitybos ir nepakankamo fizinio aktyvumo tendenciją. Dėl netinkamų gyvenimo įpročių ateityje gali padaugėti lėtinių susirgimų, tokių kaip kraujagyslių sistemos ligos, padidėjęs kraujospūdis, antrojo tipo diabetas, insultas, kai kurių tipų vėžys, skeleto raumenų sistemos ir net įvairūs psichikos sveikatos sutrikimai [1].

Pasaulio sveikatos organizacijos duomenimis, žmogaus sveikata 40–60 proc. priklauso nuo gyvenimo, 30–40 proc. – nuo aplinkos, 10–15 proc. – nuo paveldėjimo ir tik 8–10 proc. – nuo sveikatos apsaugos [2]. Vienas pagrindinių sveikatą lemiančių gyvenimo veiksnių bei ligų riziką mažinančių elementų yra sveika mityba [3]. Mokslininkų duomenimis, mitybos įpročiai net 25–30 proc. turi įtakos sveikatai [4].

Vienas iš pagrindinių sveikatą saugančių gyvenimo veiksnių yra sveika mityba. Todėl aktualiausias uždavinys, tyrinėjant šalies gyventojų mitybą, yra įvertinti atskirų jų grupių mitybą. Sveika mityba yra svarbi kiekviename žmogaus gyvenimo etape, tačiau ypač svarbu tinkamai maitintis jauniems žmonėms, kadangi šiuo periodu intensyviai vystosi organizmas,

formuojasi ir įsitvirtina sveikos gyvenimo įpročiai [5].

Studijų laikotarpis – tai socialinė gyvenimo pakopa, susijusi su daugeliu naujų išmėginimų, naujų įspūdžių gausa, naujų įpročių bei gyvenimo pokyčių formavimusi. Todėl studentų mityba kelia mokslininkų susidomėjimą. Viena vertus, studijų laikotarpis siejamas su dideliu protiniu ir fiziniu aktyvumu, kuris turi būti kompensuojamas visaverte mityba, kita vertus, tai yra laikotarpis, kurio metu lengvai įgyjami netinkami gyvenimo įpročiai, kurie gali turėti neigiamų pasekmių ateityje [6]. Studijų pradžia yra susijusi su gyvenamosios aplinkos pasikeitimu, naujų gyvenimo įpročių atsiradimu [7, 8]. Studijų metais organizmo fiziologiniai poreikiai yra dideli, o dėl nuolatinės laiko stokos studentai dažnai nespėja laiku pavalgyti, sutrinka mitybos režimas, mityba tampa nevisaverte, gali atsirasti organizmui gyvybiškai svarbių maistinių medžiagų stygius [9].

Nors atliktų tyrimų studentų mitybos srityje netrūksta, tačiau tyrimų, kurie apimtų visos šalies aukštąsias mokyklas ir kurių metu būtų nagrinėjami studentų mitybos ypatumai, Lietuvoje iki šiol neatlikta. Dažniausiai analizuojama studentų mityba universiteto, fakulteto arba studijuojamos studijų programos lygmeniu.

Šio tyrimo tikslas – apžvelgti Lietuvos ir kitų šalių studentų mitybos ypatumus.

STUDENTŲ MITYBOS REŽIMAS

Mitybos režimas – tai valgyamų skaičius per parą ir kiekybinis maisto pasiskirstymas atskirų valgyamų metu. Racionaliausias toks režimas, kai per pusryčius ir pietus žmogus gauna daugiau nei du trečdalius

Adresas susirašinti: Valerij Dobrovolskij,
Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto
Visuomenės sveikatos institutas,
M. K. Čiurlionio g. 21/27, 03101 Vilnius.
El. p. valerij.dobrovolskij@mf.vu.lt

paros maisto davinio kalorijų, o vakarienei – mažiau nei trečdali. Suaugusiam žmogui reikėtų valgyti 3–4 kartus per dieną: pusryčius, priešpiečius arba pavakarius, pietus ir vakarienę. Virškinimui labai svarbios sąlyginės-refleksinės reakcijos, seilių išsiskyrimas, įprotis valgyti tuo pačiu laiku. Įpratus valgyti tuo pačiu metu, atėjus laikui valgyti, gausiau išsiskiria virškinamosios sultys, atsiranda apetitas. Pavalgius tokiu momentu maistas gerai suvirškinamas. Nereguliarus valgymas kartą ar du kartus per parą kenkia sveikatai. Tyrimais nustatyta, kad valgantieji vieną ar du kartus per dieną dažniau serga skrandžio ligomis, virškinimo sutrikimais negu valgantys reguliariai tris arba keturis kartus per dieną [10, 11, 12].

Studijų laikotarpiu dėl didelio užimtumo studentams dažnai nepavyksta laikytis mitybos režimo ir valgyti tuo pačiu metu. Tą parodo ir atlikti studentų mitybos bei gyvensenos tyrimai Lietuvoje ir užsienyje.

1998 m. Vilniaus universiteto (toliau – VU) Medicinos fakultete buvo atliktas tyrimas „Studentų darbo ir poilsio režimo ypatumai“. Šio tyrimo rezultatai parodė, kad 48,5 proc. apklaustų studentų valgo 3 kartus, 28,3 proc. studentų valgo 4 kartus, o 16,1 proc. mažiau nei 3 kartus per dieną. Tyrimo metu buvo nustatyta, kad studentai maitinasi nereguliariai, valgymų laikas varijuoja [13]. 2008 m. tiriant VU visuomenės sveikatos specialybės studentų mitybą buvo nustatyta, kad daugelio studentų mitybos režimas yra netinkamas, 67,7 proc. respondentų nesilaiko mitybos režimo. Mitybos režimo laikosi 37,5 proc. merginų ir tik 10,5 proc. vaikinių. Šio tyrimo rezultatai parodė, kad 34,3 proc. studentų valgo prieš miegą. Dažniau prieš miegą valgo merginos nei vaikinai [5].

2005 m. Kauno medicinos universitete (toliau – KMU) buvo atliktas tyrimas „Studentų medikų mitybos ypatybės“. Šio tyrimo rezultatai parodė, kad 40,0 proc. pirmojo kurso merginų ir 54,7 proc. vaikinių nesilaikė mitybos režimo. Nereguliariai valgė 29,5 proc. trečiojo kurso merginų ir 46,3 proc. vaikinių. Skyrėsi valgymų laikas bei valgymų skaičius. Kas trečias pirmojo kurso ir kas antras trečiojo kurso studentas valgė du kartus per dieną. Vieną kartą per dieną valgė tik 1,7 proc. pirmojo kurso, taip pat 1,8 proc. trečiojo kurso studentų. Tarp vaikinių taip valgusių nebuvo [3]. 2004–2005 m. atliktas KMU studentų mitybos ypatumų tyrimas parodė, kad tik 42,2 proc. merginų ir 45 proc. vaikinių maitinasi tris kartus per parą. Keturis kartus per parą maitinasi tik 24,3 proc. merginų ir 26 proc. vaikinių. Du kartus per parą valgė 20,6 proc. merginų ir 18,8 proc. vaikinių [14].

Apžvelgus užsienio mokslininkų publikuotus straipsnius galima pastebėti, kad netinkamas mitybos režimas – daugelio šalių studentų problema.

Vertinant Maskvos (Rusija) studentų odontologų mitybą buvo nustatyta, kad 72 proc. respondentų maitinasi 3–4 kartus per parą, 3,1 proc. nepusryčiaavo. 72,2 proc. studentų didžiąją dalį paros maisto davinio kalorijų (nuo 52 iki 78 proc.) gaudavo vakarieniaudami [15]. Ištyrus aukštųjų mokyklų studentų mitybos ypatumus Floridoje (JAV), mokslininkai nustatė, kad vidutiniškai per parą respondentai valgė 2,04 karto, o tai rodo, jog kai kurie iš jų praleidžia vieną iš trijų valgymų. Tik 43,7 proc. merginų ir 35 proc. vaikinių pusryčiaudavo [16]. Tyrinėjant Kroatijos universitetų studentų mitybą buvo nustatyta, kad nors daugumos respondentų dienos valgymų skaičius buvo pakankamas, tačiau didžioji dauguma studentų nepusryčiauja [17]. Pusryčių ypatumus tarp studentų analizavę Turkijos mokslininkai nustatė, kad 44,8 proc. respondentų pusryčiauja 2–3 kartus per savaitę, 44,1 proc. kasdien ir 11,1 proc. tik savaitgaliais [18]. Turkijos mokslininkai, vertinę universitetų studentų mitybos įpročius, gavo panašius rezultatus. Nustatyta, kad pusryčiai ir pietūs buvo dažniausiai praleidžiamas valgymas. 47,7 proc. šiame tyrime dalyvavusių studentų nepusryčiaavo ir 25,2 proc. nevalgė pietų. Kaip pagrindinį dienos valgymą dauguma tiriamųjų paminėjo vakarienę. Abiejų lyčių respondentai didžiąsą paros maisto davinio energinės vertės dalį gaudavo vakare [19].

Apžvelgus literatūrą, galima teigti, kad didžioji dauguma studentų maitinasi nereguliariai. Studentai dažniausiai valgo 3 kartus per dieną. Didžioji dalis studentų nepusryčiauja.

STUDENTŲ KŪNO MASĖS INDEKSAS

Vienas iš mitybos būklę ir sveikatą apibūdinančių rodiklių yra kūno masės indeksas (KMI). Kūno svoris vertinamas pagal KMI. Kai kūno svoris viršija normalų, iškyla aterosklerozės pavojus – padidėja cholesterolio kiekis kraujyje, o tai ankstyvos aterosklerozės, priešlaikinio infarkto ar insulto rizikos veiksnys. Padidėja rizika susirgti cukriniu diabetu, osteoartritu, tulžies pūslės akmenlige, moterims – dažnesnė nėštumo patologija ir komplikacijos gimdymo metu [11].

Remiantis Lietuvos mokslininkų atliktais tyrimais galima teigti, kad didžiosios dalies studentų KMI atitinka normą (18,5–24,99). Taip pat svarbu pabrėžti, kad per paskutiniuosius 15 metų studentų, kurių KMI normalus, skaičius mažėja. Daugėja antsvorį turinčių studentų skaičius.

1998 m. VU Medicinos fakulteto studentų maisto produktų vartojimo ypatumų tyrimo rezultatai parodė, kad vaikinių KMI vidurkis buvo 22,93, o merginų – 20,81 [20]. 1999 m. atlikto studentų medikų mitybos tyrimo metu buvo nustatyta, kad vidutinis studentų KMI yra 21,7, studentų – 23,37 [21]. 2004–2005 m. atliktas KMU studentų mitybos ypatumų tyrimas parodė: 81,4 proc. apklaustų studentų KMI normalus, tokį KMI turėjo 80,9 proc. merginų ir 83,5 proc. vaikinių. Per mažas KMI buvo 8,8 proc. studentų, 12,2 proc. vaikinių buvo nustatytas atsvaris [14]. 2005 m. KMU atlikto tyrimo „Studentų medikų mitybos ypatybės“ rezultatai parodė, kad 83,5 proc. merginų ir 64,9 proc. vaikinių turėjo normalų KMI. 4,3 proc. merginų ir 15,8 proc. vaikinių turėjo atsvarį [3]. 2007 m. tiriant maisto papildų vartojimą tarp studentų medikų buvo nustatyta, jog didžioji dauguma tirtų studentų (80,0 proc.) yra normalios kūno masės [4].

Tyrinėjant studentų medikų mitybos įpročius Lenkijoje buvo nustatyta, kad normalų KMI turėjo 74 proc. merginų ir 68 proc. vaikinių [22]. Įvertinus penkių Kroatijos universitetų studentų mitybos būklę buvo nustatyta, kad daugumos respondentų (80,7 proc.) KMI normalus. Tik 3,8 proc. merginų ir 21,9 proc. vaikinių turėjo atsvarį [23]. 2010 m. Graikijos mokslininkų paskelbto tyrimo rezultatai parodė, kad 32,1 proc. vaikinių ir 8,4 proc. merginų, studijuojančių mediciną, turi atsvarį, atsvarį turi atitinkamai 5,9 ir 1,5 proc. studentų [24]. 2002–2006 m. išanalizavus studentų mitybą Švedijoje, buvo išsiaiškinta, kad merginų KMI vidurkis buvo 21,8, vaikinių – 23,4. Atsvarį turėjo 10 proc. studentų ir 22 proc. studentų [25]. Panašūs rezultatai buvo gauti ir kitų mokslininkų, tyrusių Švedijos studentų mitybą: 30 proc. vaikinių ir 13 proc. merginų turėjo atsvarį ar buvo nutukę [26]. Apžvelgus Turkijos studentų mitybos tyrimų rezultatus, galima teigti, jog daugumos jų KMI yra normalus. 2011 m. publikuotame straipsnyje nurodoma, kad 80,8 proc. studentų KMI normalus, tik 7,6 proc. turi atsvarį, nutukusių nėra, tačiau 11,6 proc. turi per mažą KMI [27]. Panašius rezultatus gavo ir kiti Turkijos mokslininkai, tyrinėję studentų pusryčiavimo ypatumus. Buvo nustatyta, kad 82,7 proc. respondentų turi normalų KMI, 14,5 proc. per mažą ir tik 2,8 proc. turi neįvertintą atsvarį [18]. Tačiau kiti mokslininkai, tyrę penkių Turkijos universitetų studentų mitybos ypatumus, nustatė, kad normalų KMI turi 74,2 proc. tiriamųjų (69,5 proc. vaikinių ir 77,7 proc. merginų) [19]. Tuo tarpu Libane (Artimieji Rytai) mokslininkai, išanalizavę studentų mitybos

ypatumus ir nutukimo paplitimą, nustatė, kad normalų KMI turi tik 64,7 proc. studentų (49 proc. vaikinių ir 76,8 proc. merginų), taip pat rezultatai parodė, kad 37,5 proc. vaikinių turi atsvarį ir 12,5 proc. yra nutukę [28]. Vertinant Maskvos (Rusija) studentų odontologų mitybą buvo nustatyta, kad normalų KMI turi tik 46 proc. tiriamųjų, tuo tarpu 36,2 proc. studentų turi per mažą KMI [15].

Apibendrinus išanalizuotą literatūrą, galima teigti, kad apie 80 proc. studentų turi normalų KMI. Atsižvelgiant į šalį, vidutiniškai ketvirtadalis studentų turi atsvarį arba nepakankamą kūno svorį, kas, be abejo, galės turėti įtakos sveikatai.

KAI KURIŲ MAISTO PRODUKTŲ VARTOJIMO YPATUMAI

Maisto įvairumas labai svarbus žmogaus organizmui, nes su maistu būtina gauti apie 40 maisto medžiagų. Tačiau nė vienas maisto produktas neturi visų būtinų organizmui medžiagų. Tam, kad mityba būtų įvairi, turi būti didelis maisto produktų asortimentas. Reikia kasdien valgyti įvairių grupių maisto produktus. Labai svarbu valgyti kuo daugiau įvairių daržovių, vaisių, uogų ir grūdų produktų. Tik valgant kuo įvairesnį maistą bus mažesnė tikimybė, kad kai kurių medžiagų trūks organizmui ir dėl to atsiras sveikatos sutrikimų. Maisto įvairumas yra vienas iš sveikos mitybos principų [11].

1998 m. atlikus VU Medicinos fakulteto studentų maisto produktų vartojimo ypatumų tyrimą buvo nustatyta, kad daugiausia studentai vartojo pieną ir pieno produktus, daržoves, grūdinius produktus. Tačiau studentai pieno ir jo produktų vartojo mažiau nei kiti to paties amžiaus Lietuvos gyventojai, tuo tarpu ir vaikinai, ir merginos grūdinių produktų valgė gerokai daugiau. Studentai, palyginti su kitais to paties amžiaus Lietuvos gyventojais, daug mažiau vartojo cukraus, daržovių, mėsos, vaisių. Ypač mažai studentai valgė žuvų ir žuvų produktų. Jie dažniau vartojo aliejų negu taukus. Apie 30 proc. studentų vaisius valgė kasdien, merginos daugiau nei vaikinai. Vidutiniškai tik 26 proc. studentų ir studentų kasdien valgė daržovių. Tai gerokai mažiau nei kiti to amžiaus Lietuvos gyventojai. Apie pusę studentų 3–6 kartus per savaitę valgė konditerijos gaminių. Kasdien konditerijos gaminių valgė apie 20 proc. vaikinių ir merginų [20]. 2008 m. tiriant VU visuomenės sveikatos specialybės studentų mitybą buvo nustatyta, kad daržovių pakankamai vartojo tik 38,4 proc. studentų, o vaisių – 56,6 proc. Daugiau nei pusė visų studentų valgė daug saldumynų. Kas antras vaikinai ir kas trečia mergina

valgė sūriai [5]. 2005 m. KMU atlikto studentų mitybos ypatybių tyrimo rezultatai parodė, kad tik 20 proc. studentų kasdien suvalgo po 400 g vaisių ir daržovių. Tik pusė visų tyrime dalyvavusių studentų kasdien valgė duonos, bulvių, kruopų ir kitų maisto pasirinkimo piramidės pagrindą sudarančių produktų. 55,7 proc. pirmo kurso merginų ir 55,4 proc. pirmo kurso vaikinų valgė žuvį kartą per savaitę [3].

Maisto produktų vartojimas tarp studentų įvairiose šalyse skiriasi. Libane 30,5 proc. studentų kasdien valgo daržovių ir 27,3 proc. kasdien valgo vaisių [28]. Floridoje kasdien valgančių daržovių ir vaisių nustatyta atitinkamai 48,1 proc. ir 15,7 proc. studentų. Daugiausiai studentų (65,1 proc.) vaisių valgo kartą per savaitę. 38 proc. studentų kasdien geria pieną. [16]. Turkijoje didžioji dalis studentų (39,5 proc.) vaisių ir daržovių valgo 3–5 kartus per savaitę, ketvirtadalis valgo kasdien. 22,3 proc. studentų vartoja pieno produktų kasdien, 33,6 proc. 3–5 kartus per savaitę. 67,6 proc. tiriamųjų saldumynus valgo kasdien arba 3–5 kartus per savaitę [27].

Išstudijavus literatūrą galima pastebėti, kad studentai nepakankamai vartoja vaisių ir daržovių, tik apie 30 proc. jų valgo kasdien. Studentai per daug valgo saldumynų ir per mažai duonos, bulvių, kruopų bei kitų maisto pasirinkimo piramidės pagrindą sudarančių produktų. Lietuvoje studentai labai mažai valgo žuvies ir jos produktų.

MAISTO PAPILDŲ VARTOJIMAS TARP STUDENTŲ

Maisto papildai – vaisto formą turintys maisto produktai, kuriuose maistinės ar biologiškai aktyvios medžiagos yra koncentruotos ir dozuotos. Maisto papildai gali būti kapsulių, tablečių, miltelių, skysčių ar kitu pavidalu. Jie skirti paros maisto racionui papildyti maistinėmis medžiagomis, jei jų su maistu gaunama nepakankamai arba kai vartotojai mano, kad jiems būtinas toks mitybos papildymas [9, 29]. Papildomas maistinių medžiagų šaltinis gali būti maisto papildai. Juos galima vartoti, siekiant pagerinti mitybos būklę. Tai aktualu studentams, kadangi studijų metai – daug valios ir emocijų pastangų reikalaujantis gyvenimo tarpsnis, kai organizmo fiziologiniai poreikiai yra dideli, o dėl intensyvių ir ilgai trunkančių studijų, spartaus gyvenimo ritmo, nuolatinės laiko stokos studentų mityba nevisavertė, atsiranda organizmui gyvybiškai svarbių maistinių medžiagų stygius [4, 9].

Atliktų tyrimų rezultatai rodo, kad maisto papildus vartoja didžioji dalis studentų. 2005 m. ištyrus

Lietuvos aukštųjų mokyklų studentų maisto papildų vartojimą paaiškėjo, kad maisto papildus vartojo 78,3 proc. merginų ir 68,8 proc. vaikinų [9]. 2002 m. buvo įvertintas maisto papildų vartojimas tarp VU studentų. Tyrimo rezultatai parodė, kad maisto papildus vartoja 71,2 proc. apklaustųjų, taip pat buvo nustatyta, kad merginos dažniau vartoja maisto papildus [29]. 2007 m. ištyrus maisto papildų vartojimo ypatumus tarp VU ir Vilniaus kolegijos studentų išsiaiškinta, kad per pastaruosius vienus metus maisto papildus yra vartoję 74,3 proc. studentų medikų [4]. 2008 m. įvertinus VU visuomenės sveikatos studentų mitybą buvo pastebėta, kad iš visų apklaustų studentų maisto papildus vartoja 41,1 proc. [5]. 2011 m. atlikto fiziškai aktyvių VU studentų maisto papildų vartojimo ypatumų tyrimo rezultatai parodė, jog maisto papildus vartoja 41,1 proc. studentų [30].

Gdansko (Lenkija) mokslininkai, analizavę pirmojo kurso studentų mitybą ir gyvenimą, taip pat nustatė, kad merginos (46 proc.) dažniau vartoja maisto papildus negu vaikinai (37 proc.) [31]. Kiti Lenkijos mitybos specialistai, nagrinėję maisto papildų vartojimą tarp keturių aukštųjų mokyklų studentų, nustatė, kad 38,2 proc. respondentų vartojo maisto papildus. Taip pat buvo nustatyta, kad merginos dažniau vartojo maisto papildus negu vaikinai [32]. JAV atliktas maisto papildų vartojimo tyrimas, kuriame dalyvavo 2316 medicinos universitetų studentų, parodė, kad 50 proc. apklaustųjų vartoja sudėtinius vitaminų preparatus. Didesnis maisto papildų vartojimo dažnis buvo nustatytas tarp fiziškai aktyvių, mažesnės kūno masės, turinčių vaikų ir nedideliais kiekiais alkoholi vartojančių studentų [33]. Amano (Jordanija) universiteto mokslininkai, tyrę maisto papildų vartojimą tarp studentų, nustatė, kad 27,4 proc. visų apklaustųjų per paskutinius metus vartojo maisto papildus. Dažniau maisto papildus vartojo merginos, fiziškai aktyvūs, nerūkantys, vegetarai, turintys normalų KMI, geresnės finansinės padėties studentai [34]. Švedijoje ištyrus studentų medikų mitybos ypatumus buvo nustatyta, kad maisto papildus vartoja 22 proc. merginų ir 21 proc. vaikinų [25].

Apibendrinant galima teigti, kad maisto papildų vartojimas tarp studentų didesnis Lietuvoje negu kitose šalyse. Dažniau maisto papildus vartoja merginos bei fiziškai aktyvūs studentai.

APIBENDRINIMAS

Apžvelgus literatūrą galima teigti, kad didžioji dauguma studentų maitinasi nereguliariai. Studentai dažniausiai valgo 3 kartus per dieną. Didžioji dalis

studentų nepusryčiauja. Išanalizavus užsienio mokslininkų publikuotus straipsnius galima pastebėti, kad netinkamas mitybos režimas – daugelio šalių studentų problema. 80 proc. studentų KMI normalus. Vidutiniškai ketvirtadalis studentų turi atsvorį arba nepakankamą kūno svorį, kas, be abejo, galės turėti įtakos sveikatai. Studentai nepakankamai vartoja vaisių ir daržovių: tik apie 30 proc. jų valgo kasdien. Studentai per daug valgo saldumynų ir per mažai

duonos, bulvių, kruopų bei kitų maisto pasirinkimo piramidės pagrindą sudarančių produktų. Lietuvoje studentai labai mažai valgo žuvies ir jos produktų. Maisto papildų vartojimas tarp studentų didesnis Lietuvoje negu kitose šalyse. Merginos ir fiziškai aktyvūs studentai maisto papildus vartoja dažniau.

Straipsnis gautas 2012-03-23, priimtas 2012-06-15

Literatūra

1. Europos Bendrijų Komisija. Baltoji knyga dėl Europos strategijos su mityba, atsvoriu ir nutukimu susijusiomis problemomis spręsti. Briuselis, KOM (20017) 279.
2. Januškevičienė G, Sekmokienė D, Lukoševičius L. Sveika gyvensena ir funkcionalusis maistas. *Visuomenės sveikata*. 2009;4(47):51.
3. Škėmienė L, Ustinavičienė R, Piešinė L, Radišauskas R. Studentų medikų mitybos ypatybės. *Medicina (Kaunas)*. 2007;43(2):145-152.
4. Stukas R, Voicehovskaja I. Maisto papildų vartojimas tarp studentų medikų ir jų požiūris į maisto papildus. *Visuomenės sveikata*. 2010;1(48):67-74.
5. Stukas R, Dobrovolskij V. Visuomenės sveikatos studentų mitybos ypatumai. *Sveikatos mokslai*. 2009;1:2147-2153.
6. Skibniewska KA, Radzimska A, Jaworska MM, Babicz-Zielinska E. Studies on Dietary Habits of Polish and Belgian Students. *ŻYWNOSĆ. Nauka. Technologia. Jakość*. 2009;65:250-258.
7. John SA, Edwards and Herbert L Meiselman. Changes in dietary habits during the first year at university. *British Nutrition Foundation Nutritiona Bulletin*. 2003;28:21-34.
8. Papadaki A, Hondros GA, Scott J, Kapsokafalou M. Eating habits of university students living at, or away from home in Greece. *Appetite*. Jul 2007;49 Issue 1:169-176,8.
9. Stukas R, Bartkevičiūtė R, Barzda A, Šurkienė G, Karpenko E. Lietuvos aukštųjų mokyklų studentų gyvensena, maisto papildų vartojimas ir požiūris į maisto papildus. *Medicinos teorija ir praktika*. 2006;12(3):249-259.
10. Stukas R, Šurkienė G. Mityba ir jos vertinimas. 2009;46:104.
11. Stukas R. Sveika mityba. Vilnius. 1999:24-28,15-37.
12. Lukoševičius L. Svarbiausi mitybos principai. Kaunas: Šeimos medicinos pagrindai. 2003:410-420.
13. Šurkienė G, Stukas R, Pazdradytė R. Studentų darbo ir poilsio režimo ypatumai. *Sveikatos mokslai*. 1999;2:13-15.
14. Kondratas D, Kašauskas A, Lukoševičius L, Burneckienė J. Kai kurie Kauno medicinos universiteto studentų mitybos ypatumai. *Lietuvos bendrosios praktikos gydytojas*. 2007;XI(2):113-115.
15. Лакшин АМ, Кожевникова НГ. Питание как фактор формирования здоровья и работоспособности студентов. *Вопросы питания*. 2008;6:44-45.
16. Mitwe N, Musingo and Lihong Wang. Analysis of Eating Habits According to socio-Demographic Characteristics of College Students. *Pakistan Journal of Nutrition*. 2009;8(10):1575-1580.
17. Satalic Z, Baric IC, Keser I.; Diet quality in Croatian university students: energy, macronutrient and micronutrient intakes according to gender. *Int J Food Sci Nutr*. 2007 Aug;58(5):398-410.
18. Yahya Ozdogan, Ayse Ozfer Ozcelic and Metin Saip Surucuoglu. The Breakfast Habits of female University Students. *Pakistan Journal of Nutrition*. 2010;9(9):882-886.
19. Neslisah R, Emine AY. Energy and nutrient intake and food patterns among Turkish university students. *Nutr Res Pract*. 2011 Apr;5(2):117-23.
20. Šurkienė G, Stukas R, Pazdradytė R. Studentų medikų maisto produktų vartojimo ypatumai. *Visuomenės sveikata*. 2000;2(12):3-10.
21. Stukas R, Šurkienė G. Studentų medikų mitybos aspektai. Aktualūs medžiagų apykaitos klausimai. Šeštosios mokslinės konferencijos, įvykusios 1999 m. gegužės 25–27 d. Vilniaus pedagoginiame universitete, medžiaga. Vilnius. 1999:489-492.
22. Stefańska E, Ostrowska L, Sajewicz J. Assessment of dietary habits in students of the Medical University of Bialystok with differentiated nutritional status. *Rocz Panstw Zakl Hig*. 2011;62(2):187-92.
23. Satalic Z, Baric IC, Keser I. Diet quality in Croatian university students: energy, macronutrient and micronutrient intakes according to gender. *International Journal of Food Sciences and Nutrition August*. 2007;58(5):398-410.
24. Chourdakis Michael, Tzellos Thrasivoulos, Papazisis Georgios, Toulis Konstantinos, Kouvelas Dimitrios. Eating habits, health attitudes and obesity indices among medical students in northern Greece. *Appetite*. Dec 2010;55, Issue 3:722-725,4.
25. Tengvall M, Ellegard L. Dietary intake in Swedish medical students. *Scandinavian Journal of Food and Nutrition*. 2007;51(2):79-84.
26. Margareta IK von Bothmer and Bengt Fridlund. Gender differences in health habits and in motivation for a healthy lifestyle among Swedish university students. *Nursing and Health Sciences*. 2005;7:107-118.
27. Emine Akla Yildiz, Selahattin Demirduzen, Vasfiye Burcu Dogan, sercan Duman, Nur Turkmen, Ali Naci Yildiz. Evaluation of the dietary habits, body images and BMI of Turkish University students who live in dormitory. *Pak J Med Sci*. 2011;27(1).
28. Najat Yahia, Alice Achkar, Abbass Abdallah and Sandra Rizk. Eating habits and obesity among Lebanese university students. *Nutritional Journal*. 2008;7:32.
29. Stukas R, Bartkevičiūtė R, Grinkevičiūtė K. Maisto papildų vartojimo tarp Vilniaus universiteto studentų įvertinimas. *Sveikatos mokslai*. 2002;3(19):9-12.
30. Stukas R, Dobrovolskij V, Žilinskienė R, Lukoševičius I. Fiziškai aktyvių studentų maisto papildų vartojimo tyrimas. *Sveikatos mokslai*. 2012;22(2):61-66.
31. Lisicki T. Nutrition as indication of first year students' life styles. *Rocz Panstw Zakl Hig*. 2010;61(3):283-7.
32. Siglowa A, Bertrand B, Conder M, Bertrand Lisiecka A, Kubiak P, Urbanska A. Diet Supplementation among students. *Żywność. Nauka. Technologia. Jakość*. 2009;4(65):236-249.
33. Spencer EH, Bendich A, Frank E. Vitamin and mineral supplement use among US Medical students. A longitudinal study. *J Am Diet Assoc*. 2006;106(12):1975-83.
34. Suleiman AA, Alboqai OK, Yasein N, Al-Essa MK, El Masri K. Prevalence of vitamin/mineral supplement use among Jordan University students. *Saudi Med J*. 2008;29(9):1326-31.

Dietary habits among students

Valerij Dobrovolskij, Rimantas Stukas

Vilnius University, Faculty of Medicine, Institute of Public Health

Summary

One of the most important factors contributing to the life-style and disease prevention is healthy nutrition. Healthy nutrition is essential to everybody; however it is even more important for younger people engaged and exhausted in mental activities. The aim of review of the literature is to study dietary habits among students in Lithuania and in other countries. In this article we analyze eating meals, food consumption, body mass index and food supplements usage among student.

Keywords: dietary habits, students, food supplements, body mass index.

Correspondence to Valerij Dobrovolskij,
Vilnius University, Faculty of Medicine,
Public Health Institute,
M. K. Čiurlionio 21/27, LT-03101 Vilnius, Lithuania.
E-mail: valerij.dobrovolskij@mf.vu.lt

Received 23 March 2012, accepted 15 June 2012