

SVEIKATAI NEPALANKIŲ MAISTO PRODUKTŲ IR GĖRIMŲ VARTOJIMO PAPLITIMAS TARP VILNIAUS UNIVERSITETO STUDENTŲ

Žymantas Žandaras, Rimantas Stukas

Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto Visuomenės sveikatos institutas

Santrauka

Tyrimo tikslas – nustatyti sveikatai nepalankių maisto produktų ir gėrimų vartojimo paplitimą tarp Vilniaus universiteto studentų.

Tyrimo medžiaga ir metodai. Anoniminės anketinės apklausos būdu 2014 m. vasario–kovo mėnesiais buvo apklausta 514 Vilniaus universiteto įvairių fakultetų 1–4 kurso studentų. Duomenų analizė vykdyta SPSS 22.0 ir WinPepi 11.39 programomis. Kokybinių duomenų analizei naudotas Pirsono chi kvadratas (χ^2), o kai buvo mažiau nei 5 tikėtini dažniai – Fišerio tikslusis testas. Duomenų skirtumas laikytas statistiškai reikšmingu, kai $p \leq 0,05$.

Rezultatai. Bulvių traškučių valgo 60,7 proc. respondentų, riebaluose virtų ir skrudintų gaminių – 72,6 proc., rūkytų produktų – 78 proc., žuvies ar mėsos konservų – 37 proc., konditerinių gaminių – 95,9 proc. studentų. Gazuotų gaiviųjų gėrimų geria 60,9 proc., energinių gėrimų – 26,3 proc. respondentų. Mažiau sportuojančių studentų valgo bulvių traškučių, skrudintų gaminių, rūkytų produktų ir konditerinių gaminių. Kartu su tėvais gyvenantys respondentai valgo daugiau konditerinių gaminių ir geria gazuotų gaiviųjų gėrimų.

Išvada. Sveikatai nepalankių maisto produktų vartoja didžioji dalis apklaustų studentų, tačiau fiziškai aktyvūs studentai jų vartoja mažiau.

Reikšminiai žodžiai: sveikatai nepalankus maistas, studentų mityba.

ĮVADAS

Žmogaus gyvensena ir elgsena lemia 50 proc. sveikatos. Sveikatai nepalanki mityba gali būti kai kurių lėtinių neinfekcinių ligų priežastis [1, 2]. Studijų metais žmogaus mityba gali keistis, šiuo laikotarpiu pradedamas savarankiškesnis gyvenimas, didėja užimtumas. Ilgas ir dažnas sveikatai nepalankių gėrimų ir maisto vartojimas gali būti žalingas sveikatai. Sveikatai nepalankūs maisto produktai priskiriami mažos biologinės vertės produktams, didžiąją šių produktų teikiamų kalorijų dalį sudaro riebalų (ypač sočiųjų) ir (ar) cukraus kalorijos, taip pat šių produktų sudėtyje didelis druskos kiekis. Dažniausiai tai sūrūs, riebiūs ar saldūs užkandžiai, gazuoti gėrimai, maistas, kurio paruošimas nereikalauja daug laiko ir apdorojimo šiluma. Ilgalaikis ir besaikis tokio maisto vartojimas gali skatinti 2-ojo tipo cukrinio diabeto, gastrito, vėžio, dantų ėduonies, širdies ir kraujagyslių

sistemos bei daugelio kitų lėtinių neinfekcinių ligų paplitimo riziką [3]. Pavyzdžiui, aukštoje temperatūroje (120 °C) kepant ar gruzdinant krakmolingus produktus (taip gaminami bulvių traškučiai, gruzdintos bulvytės) susidaro kancerogeninės medžiagos akrilamido, galinčio sukelti vėžį [4]. Taip pat bulvių traškučiuose, rūkytuose ir konservuotuose produktuose būna daug maisto priedų ir dideli druskos kiekiai. Konditeriniuose gaminiuose gali būti dideli cukraus kiekiai [5]. Lietuvoje nėra oficialiai skirstoma ar žymima, kas yra sveikatai nepalankus maistas. Tačiau atsižvelgiant į sveikatai nepalankaus maisto ir gėrimų kriterijus sveikatos apsaugos ministro įsakyму uždrausta tiekti į mokyklas mokiniams maitinti tam tikrų grupių maisto produktus. Šioms maisto grupėms priklauso: bulvių traškučiai, riebaluose virti, skrudinti ir įvairūs konditeriniai gaminiai, rūkyta žuvis, konservuoti žuvies ir mėsos gaminiai, gazuoti bei energiniai gėrimai [6, 7]. Šiuos produktus galima priskirti sveikatai nepalankių maisto produktų grupei, jų patartina vartoti retai ir mažais kiekiais.

Jaunų žmonių sergamumas lėtinėmis neinfekcinėmis ligomis didėja. Lietuvoje atlikta tik keletas tyrimų apie sveikatai nepalankių produktų vartojimo paplitimą

Adresas susirašinėti: Žymantas Žandaras
Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto
Visuomenės sveikatos institutas
M. K. Čiurlionio g. 21/27, 03101 Vilnius
El. p. zymantas.zandaras@mf.vu.lt

tarp studentų [8–10]. Tačiau platesnių ir išsamesnių tyrimų apie studentų sveikatai nepalankaus maisto vartojimą neatlikta. Duomenys apie jaunų žmonių sveikatai nepalankių produktų vartojimo paplitimą būtų naudingi lėtinių neinfekcinių ligų prevencijos specialistams. Tai paskatino atlikti išsamesnį studentų sveikatai nepalankaus maisto vartojimo tyrimą, kurio tikslas – nustatyti sveikatai nepalankių maisto produktų ir gėrimų vartojimo paplitimą tarp Vilniaus universiteto studentų.

TYRIMO MEDŽIAGA IR METODAI

Siekiant nustatyti, kiek Vilniaus universiteto studentai vartoja sveikatai nepalankių maisto produktų ir gėrimų, buvo sudaryta specialiai šiam tyrimui parengta anoniminės apklausos anketa. Prieš apklausą anketa buvo patikrinta atliekant bandomąjį tyrimą. Jo metu anketą pildė 10 studentų. Apklausa vyko 2014 m. vasario pabaigoje–kovo pradžioje. Šie mėnesiai pasirinkti atsižvelgiant į tai, kad studentų maisto pasirinkimui nedarytų įtakos jų užimtumas ir pagrindinė ar pakartotinė sesija ir tyrimo rezultatai nebūtų iškreipti dėl sisteminių klaidų. Respondentų buvo klausama, ar iš viso vartoja tam tikrų sveikatai nepalankių maisto produktų. Anketinė apklausa vykdyta visuose Vilniaus universiteto fakultetuose. Apklausti 1–4 kurso studentai. Išdalyta 600 anketų, grąžinta 543. Atsako dažnis 90,5 proc. Tolesnei analizei panaudota 514 anketų. Iš 514 respondentų 180 (35 proc.) buvo vyrai ir 334 (65 proc.) moterys.

Respondentai buvo grupuojami į:

- jaunesnius (1–2 kurso) ir vyresnius (3–4 kurso) studentus; atitinkamai 341 (66 proc.) ir 173 (34 proc.);
- maistui skiriančius iki 300 litų ir daugiau kaip 300 litų per mėnesį; atitinkamai 268 (52 proc.) ir 246 (48 proc.);
- fiziškai aktyvius (lanko sporto šakų treniruotes arba treniruoklių salę) ir fiziškai neaktyvius (sportuoja tik retkarčiais arba iš viso nesportuoja); atitinkamai 152 (70 proc.) ir 362 (30 proc.);
- studijų metu gyvenančius su tėvais ir atskirai nuo tėvų (bendrabutyje, su draugais, vieni); atitinkamai 215 (41,8 proc.) ir 299 (58,2 proc.).

Statistinei duomenų analizei naudota *SPSS Statistics 22.0* programa, diagramos sudarytos *Microsoft Excel 2010* programa. Kokybinių kintamųjų analizei taikytas Pirsono chi kvadratas (χ^2), kai buvo mažiau nei 5 tikėtini dažniai – Fišerio tikslusis testas. *WinPepi 11.39* programa apskaičiuoti paplitimo rodiklių 95 proc. pasikliautiniai intervalai (95 proc. PI). Duomenų skirtumas laikytas statistiškai reikšmingu, kai $p \leq 0,05$.

REZULTATAI

Įvairių sveikatai nepalankių maisto produktų grupių vartojimo paplitimas skiriasi. Net 493 (96 proc.) respondentai valgo konditerinių, taip pat daug studentų vartoja rūkytų ir aliejuje gruzdintų gaminių, atitinkamai 401 (78 proc.) ir 373 (72,6 proc.). Kiek daugiau nei trečdalis respondentų valgo mėsos ar žuvies konservų, daugiau nei pusė – bulvių traškučių (1 lentelė).

1 lentelė. Apklaustų studentų pasiskirstymas pagal sveikatai nepalankių maisto produktų vartojimą

Sveikatai nepalankūs maisto produktai	Vartoja		
	n	%	95 % PI
Bulvių traškučiai	312	60,7	56,2; 65,0
Riebaluose gruzdinti gaminiai	373	72,6	68,5; 76,3
Rūkyti produktai	401	78,0	74,3; 81,3
Konservuota mėsa ir žuvis	190	37,0	32,7; 41,1
Konditeriniai gaminiai	493	95,9	94,2; 97,5

Palyginus bulvių traškučių vartojimo paplitimą tarp skirtingų sociodemografinių grupių pastebėta, kad traškučių valgo tik pusė (50,7 proc.) sportuojančių studentų ir net 64,9 proc. fiziškai neaktyvių respondentų ($p = 0,003$). Taip pat 62,8 proc. jaunesniųjų studentų valgo bulvių traškučių, o vyresniųjų – 56,6 proc. ($p = 0,180$). Tarp kitų sociodemografinių grupių paplitimo skirtumai buvo maži (apie 2 proc.) ir statistiškai nereikšmingi ($p > 0,05$) (2 lentelė).

2 lentelė. Bulvių traškučių vartojimo paplitimas skirtingose sociodemografinėse studentų grupėse

Bulvių traškučių vartojimas		Vartoja	
		n	%
Lytis ($\chi^2 = 0,183$, l. l. = 1, $p = 0,669$)	Vyrai	107	59,4
	Moterys	205	61,4
Kursas ($\chi^2 = 1,796$, l. l. = 1, $p = 0,180$)	Jaunesnieji	214	62,8
	Vyresnieji	98	56,6
Gyvena ($\chi^2 = 0,183$, l. l. = 1, $p = 0,669$)	Su tėvais	128	59,5
	Atskirai	184	61,5
Pinigai maistui ($\chi^2 = 0,361$, l. l. = 1, $p = 0,548$)	< 300 Lt	166	61,9
	> 300 Lt	146	59,3
Fizinis aktyvumas ($\chi^2 = 9,129$, l. l. = 1, $p = 0,003$)	Fiziškai aktyvūs	77	50,7
	Fiziškai neaktyvūs	235	64,9

Lyginant skirtingo fizinio aktyvumo studentų, valgančių riebaluose virtų, skrudintų gaminių, atsakymus į anketos klausimus pastebėta, kad šių produktų vartoja 63,8 proc. sportuojančių ir 76,2 proc. nesportuojančių studentų ($p = 0,004$). Kitose sociodemografinėse grupėse skirtumai buvo nežymūs ir statistiškai nereikšmingi ($p > 0,05$) (3 lentelė).

3 lentelė. Riebaluose virtų, skrudintų gaminių vartojimo paplitimas skirtingose sociodemografinėse studentų grupėse

Riebaluose virtų gaminių vartojimas		Vartoja	
		n	%
Lytis ($\chi^2 = 0,295$, l. l. = 1, p = 0,587)	Vyrai	128	71,1
	Moterys	245	73,4
Kursas ($\chi^2 = 0,523$, l. l. = 1, p = 0,470)	Jaunesnieji	244	71,6
	Vyresnieji	129	74,6
Gyvena ($\chi^2 = 0,038$, l. l. = 1, p = 0,845)	Su tėvais	157	73
	Atskirai	216	72,2
Pinigai maistui ($\chi^2 = 0,248$, l. l. = 1, p = 0,618)	< 300 Lt	197	73,5
	> 300 Lt	176	71,5
Fizinis aktyvumas ($\chi^2 = 8,305$, l. l. = 1, p = 0,004)	Fiziškai aktyvūs	97	63,8
	Fiziškai neaktyvūs	276	76,2

Rūkytų mėsos gaminių valgo 83,8 proc. vyresniųjų ir 75,1 proc. jaunesniųjų studentų (p = 0,024), 72,4 proc. sportuojančių ir 80 proc. nesportuojančių respondentų (p = 0,045). Vyrų, valgančių rūkytų produktų, yra daugiau (81,7 proc.) nei moterų (76 proc.) (p = 0,142). Palyginus pagal tai, su kuo studentai gyvena (su tėvais ar vieni) ir kiek pinigų skiria maistui, skirtumas mažas ir statistiškai nereikšmingas (p > 0,05) (4 lentelė).

4 lentelė. Rūkytų maisto produktų vartojimo paplitimas skirtingose sociodemografinėse studentų grupėse

Rūkytų maisto produktų vartojimas		Vartoja	
		n	%
Lytis ($\chi^2 = 2,153$, l. l. = 1, p = 0,142)	Vyrai	147	81,7
	Moterys	254	76
Kursas ($\chi^2 = 5,114$, l. l. = 1, p = 0,024)	Jaunesnieji	256	75,1
	Vyresnieji	145	83,8
Gyvena ($\chi^2 = 0,348$, l. l. = 1, p = 0,555)	Su tėvais	165	76,7
	Atskirai	236	78,9
Pinigai maistui ($\chi^2 = 0,757$, l. l. = 1, p = 0,384)	< 300 Lt	205	76,5
	> 300 Lt	196	79,7
Fizinis aktyvumas ($\chi^2 = 4,013$, l. l. = 1, p = 0,045)	Fiziškai aktyvūs	110	72,4
	Fiziškai neaktyvūs	291	80,4

44,4 proc. vyrų ir tik trečdalis (33,9 proc.) moterų valgo konservuotos mėsos ir žuvies (p = 0,0001). Palyginus vartojimo paplitimą tarp kitų sociodemografinių grupių skirtumai buvo maži ir statistiškai nereikšmingi (5 lentelė).

Konditerinių gaminių vartoja 91,1 proc. vyrų ir 98,5 proc. moterų (p = 0,0001), 92,8 proc. sportuojančių ir 97,2 proc. nesportuojančių (p = 0,019), 98,1 proc. gyvenančių su tėvais ir 94,3 proc. gyvenančių atskirai nuo tėvų (p = 0,031) studentų. Tarp kitų sociodemografinių grupių nustatytas mažas (1 proc.) ir statistiškai nereikšmingas (p > 0,05) vartojimo paplitimo skirtumas (6 lentelė).

5 lentelė. Konservuotos mėsos ir žuvies vartojimo paplitimas skirtingose sociodemografinėse studentų grupėse

Konservuotos mėsos ir žuvies vartojimas		Vartoja	
		n	%
Lytis ($\chi^2 = 6,651$, l. l. = 1, p = 0,010)	Vyrai	80	44,4
	Moterys	110	32,9
Kursas ($\chi^2 = 1,369$, l. l. = 1, p = 0,242)	Jaunesnieji	120	35,2
	Vyresnieji	70	40,5
Gyvena ($\chi^2 = 1,028$, l. l. = 1, p = 0,311)	Su tėvais	74	34,4
	Atskirai	116	38,8
Pinigai maistui ($\chi^2 = 0,143$, l. l. = 1, p = 0,705)	< 300 Lt	97	36,2
	> 300 Lt	93	37,8
Fizinis aktyvumas ($\chi^2 = 0,192$, l. l. = 1, p = 0,661)	Fiziškai aktyvūs	54	35,5
	Fiziškai neaktyvūs	136	37,6

6 lentelė. Konditerinių gaminių vartojimo paplitimas skirtingose sociodemografinėse studentų grupėse

Konditerinių gaminių vartojimas		Vartoja	
		n	%
Lytis ($\chi^2 = 16,309$, l. l. = 1, p = 0,0001)	Vyrai	164	91,1
	Moterys	329	98,5
Kursas ($\chi^2 = 0,193$, l. l. = 1, p = 0,660)	Jaunesnieji	328	96,2
	Vyresnieji	165	95,4
Gyvena ($\chi^2 = 4,670$, l. l. = 1, p = 0,031)	Su tėvais	211	98,1
	Atskirai	282	94,3
Pinigai maistui ($\chi^2 = 0,837$, l. l. = 1, p = 0,360)	< 300 Lt	255	95,1
	> 300 Lt	238	96,7
Fizinis aktyvumas ($\chi^2 = 5,469$, l. l. = 1, p = 0,019)	Fiziškai aktyvūs	141	92,8
	Fiziškai neaktyvūs	352	97,2

Skirtingų sveikatai nepalankių gėrimų vartojimo paplitimas grupėse skiriasi. Gazuotų gaiviųjų gėrimų geria 313 (60,9 proc.) respondentų, energinių gėrimų – tik kiek daugiau nei ketvirtadalis respondentų – 135 (26,3 proc.) (7 lentelė).

7 lentelė. Apklaustų studentų pasiskirstymas pagal sveikatai nepalankių gėrimų vartojimą

Sveikatai nepalankūs gėrimai	Vartoja		
	n	%	95 % PI
Gazuoti gaivieji gėrimai	313	60,9	56,8; 65
Energiniai gėrimai	135	26,3	22,4; 30,3

Gazuotų gaiviųjų gėrimų vartoja daugiau studentų, gyvenančių su tėvais (68,4 proc.), nei gyvenančių atskirai nuo tėvų (55,5 proc.) (p = 0,003). Gazuotų gaiviųjų gėrimų geria iki 7 proc. daugiau vyrų, vyresnių, fiziškai neaktyvių studentų, skiriančių maistui daugiau pinigų, tačiau šie skirtumai statistiškai nereikšmingi (p > 0,05) (8 lentelė).

Visi energinių gėrimų vartojimo paplitimo skirtumai tarp skirtingų sociodemografinių grupių yra labai panašūs ir statistiškai nereikšmingi (9 lentelė).

8 lentelė. Gazuotų gaiviųjų gėrimų vartojimo paplitimas skirtingose sociodemografinėse studentų grupėse

Gazuotų gaiviųjų gėrimų vartojimas		Vartoja	
		n	%
Lytis ($\chi^2 = 2,527$, l. l. = 1, p = 0,112)	Vyrai	118	65,6
	Moterys	195	58,4
Kursas ($\chi^2 = 2,142$, l. l. = 1, p = 0,143)	Jaunesnieji	200	58,7
	Vyresnieji	113	65,3
Gyvena ($\chi^2 = 8,677$, l. l. = 1, p = 0,003)	Su tėvais	147	68,4
	Atskirai	166	55,5
Pinigai maistui ($\chi^2 = 1,258$, l. l. = 1, p = 0,262)	< 300 Lt	157	58,6
	> 300 Lt	156	63,4
Fizinis aktyvumas ($\chi^2 = 2,242$, l. l. = 1, p = 0,134)	Fiziškai aktyvūs	85	55,9
	Fiziškai neaktyvūs	228	63

9 lentelė. Energinių gėrimų vartojimo paplitimas skirtingose sociodemografinėse studentų grupėse

Energinių gėrimų vartojimas		Vartoja	
		n	%
Lytis ($\chi^2 = 0,328$, l. l. = 1, p = 0,567)	Vyrai	50	27,8
	Moterys	85	25,4
Kursas ($\chi^2 = 0,014$, l. l. = 1, p = 0,905)	Jaunesnieji	89	26,1
	Vyresnieji	46	26,6
Gyvena ($\chi^2 = 0,252$, l. l. = 1, p = 0,616)	Su tėvais	54	25,1
	Atskirai	81	27,1
Pinigai maistui ($\chi^2 = 0,462$, l. l. = 1, p = 0,497)	< 300 Lt	67	25
	> 300 Lt	68	27,6
Fizinis aktyvumas ($\chi^2 = 0,0001$, l. l. = 1, p = 0,986)	Fiziškai aktyvūs	40	26,3
	Fiziškai neaktyvūs	95	26,2

REZULTATŲ APTARIMAS

Mūsų tyrimo duomenimis, bulvių traškučių iš viso nevalgo 37,2 proc. jaunesnių kursų studentų, o 2013–2014 m. Lietuvos edukologijos universiteto studentų tyrimas parodė, kad per savaitę bulvių traškučių nevalgė 65,6 proc. pirmakursių. Statistiškai reikšmingai daugiau moterų nei vyrų nevalgė bulvių traškučių, atitinkamai 71,6 proc. ir 55,8 proc. Mūsų tyrimo duomenimis, vyrų ir moterų bulvių traškučių vartojimo skirtumas nežymus ir statistiškai nereikšmingas [10].

Vilniaus universitete 4,1 proc. studentų nevalgo konditerinių gaminių, 1,5 proc. moterų ir 8,9 proc. vyrų, skirtumas statistiškai reikšmingas. Klaipėdos universiteto tyrimo duomenimis, iš viso konditerinių gaminių nevalgo 4,3 proc. respondentų (saldumynų valgė statistiškai reikšmingai daugiau merginų nei vaikų) [9]. Lietuvos edukologijos universiteto tyrimo rezultatai parodė, kad sausainių, tortų, pyragaičių per savaitę iš viso nevalgė 18,5 proc. apklaustos dalyvių, o saldinių ar šokolado – 13,4 proc. respondentų [10].

Mūsų tyrimo rezultatai rodo, kad gazuotų gaiviųjų gėrimų negėrė 39,1 proc. Vilniaus universiteto studentų, 34,4 proc. vyrų ir 41,6 proc. moterų, skirtumas statistiškai nereikšmingas. Klaipėdos universiteto studentų gyvenamosios ypatumų tyrimo rezultatai parodė, kad 47,8 proc. studentų iš viso negeria gazuotų gaiviųjų gėrimų (daugiau negeriančių buvo merginų nei vaikų) [9], iš tirtų Lietuvos edukologijos universiteto pirmakursių per savaitę gazuotų gaiviųjų gėrimų nė karto negėrė 64 proc. apklaustų studentų (70,6 proc. merginų ir 53,3 proc. vaikų, skirtumas statistiškai reikšmingas) [10]. Taigi visų tyrimų rezultatai rodo, kad gazuotų gaiviųjų gėrimų geria daugiau vyrų nei moterų.

Energinių gėrimų negeria 73,7 proc. apklaustų Vilniaus universiteto studentų, 72,2 proc. vyrų ir 74,6 proc. moterų, skirtumas statistiškai nereikšmingas. Panašius rezultatus pateikia ir Lietuvos edukologijos universiteto tyrėjai. Per savaitę nė karto energinių gėrimų negėrė 85 proc. apklaustos dalyvių, 79,2 proc. vyrų ir 88,7 proc. moterų, skirtumas statistiškai nereikšmingas [10]. 2013 m. vykdyto Lietuvos gyventojų kofeino turinčių produktų vartojimo tyrimo duomenimis, tik 9 proc. suaugusiųjų (19–74 metų) ir 29 proc. paauglių (12–18 metų) geria energinių gėrimų [11].

Verta atkreipti dėmesį į tai, kad Lietuvos edukologijos universiteto pirmakursių tyrime buvo klausama, kiek kartų tam tikro sveikatai nepalankaus maisto produkto vartoja per savaitę, o mūsų tyrime buvo klausama, ar apskritai vartoja produkto. Dėl šios priežasties galėjo būti tokie skirtingi tyrimų rezultatai. Nepaisant šių skirtingų rezultatų, aiškiai matyti didelis studentų sveikatai nepalankių produktų vartojimas.

Svarbu skatinti studentus ir kitus jaunos žmones sveikai maitintis, didinti sveikatos raštingumą. Didžiulę įtaką turėtų ant sveikatai nepalankių produktų pakuočių pateikiami užrašai apie galimą žalą sveikatai dėl tam tikrų medžiagų, esančių produkte.

IŠVADOS

1. Sveikatai nepalankių maisto produktų vartoja didžioji dalis studentų (bulvių traškučių – 60,7 proc., riebaluose virtų gaminių – 72,6 proc., rūkytų produktų – 78 proc., konservuotos mėsos ir žuvies – 37 proc., konditerinių gaminių – 95,9 proc. respondentų). Dažniau tokių produktų vartoja fiziškai neaktyvūs bei vyresniųjų kursų studentai. Daugiau vyrų valgo konservuotų ir rūkytų produktų, moterų – konditerinių gaminių.

2. Gazuotų gaiviųjų gėrimų geria daugiau nei pusė studentų (60,9 proc.), dažniau gyvenantys su tėvais (68,4 proc.). Energinių gėrimų vartoja tik ketvirtadalis studentų (26,3 proc.). Energinių

gėrimų vartojimo paplitimas tarp skirtingų socio-demografinių grupių nesiskiria.

Straipsnis gautas 2015-04-14, priimtas 2015-05-15

Literatūra

1. Fizinis aktyvumas – būtinas sveikos gyvensenos veiksnys. Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras.
2. Javtokas Z. Sveikatos stiprinimo konspektas. 2009;6.
3. Ashakiran & Deepthi R. Junk Foods and their Impact on Health. Journal of Krishna Institute of Medical Sciences (JKIMSU). 2012;1(2):7-15.
4. Erkekoglu P, Baydar T. Toxicity of acrylamide and evaluation of its exposure in baby foods. Nutritional Neuroscience. 2014;17(2):49-57.
5. Mekonnen TA, Odden MC, Coxson PG et al. Health benefits of reducing sugar-sweetened beverage intake in high risk populations of California: results from the cardiovascular disease (CVD) policy model. PLoS ONE. 2013;8(12):1-9.
6. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro įsakymas „Dėl maitinimo organizavimo ikimokyklinio ugdymo, bendrojo ugdymo mokyklose ir vaikų socialinės globos įstaigose tvarkos aprašo patvirtinimo“. Valstybės žinios. 2011;140-6573.
7. Sveikos mitybos rekomendacijos. 2010;7, 14, 19, 20.
8. Voitonis E, Stukas R. Vilniaus universiteto studentų įpročio vartoti greitą maistą tyrimas. Visuomenės sveikata. 2012;4(59):96-102.
9. Strukčinskienė B, Griškoniš S, Strukčinskaitė V. Vakarų Lietuvos jaunimo gyvensenos ypatumai. Sveikatos mokslai. 2013;23(1):21-25. ISSN 1392-6373
10. Proškuvienė R, Česnavičienė J. Pedagogines studijas pasirinkusių jaunuolių mitybos ypatumai. Visuomenės sveikata. 2015;1(68):68-77.
11. Stukas R, Dobrovolskij V. Kofeino turinčių produktų vartojimas Lietuvoje. Visuomenės sveikata. 2014;priedas Nr. 1:40-45.

Unhealthy food and beverages consumption among students of Vilnius University

Žymantas Žandaras, Rimantas Stukas

Institute of Public Health, Faculty of Medicine, Vilnius University

Summary

The aim of the study was to explore the consumption of unhealthy food and beverages among students of Vilnius University.

Material and methods. By carrying out anonymous survey 514 students of 1-4 courses from Vilnius university's various fakulties questioned. SPSS 22.0 and WinPepi programs were used for data analysis. Chi-square test was applied to assess the level of significance of categorical variables and when it comes to less than 5 credible frequencies to one square, Fisher's exact test was used. Variable is considered statistically significant when p-value is less than 0,05.

Results. Chips are eaten by 60,7 % respondents; deep fried products are eaten by 72,6 %; smoked products – 78,0 %; canned fish or meat – 37,0 %; pastry products – 95,9 %. Fizzy drinks are chosen by 60,9 %; energetic drinks – 26,3 %. There are fewer students who consume

chips, roasted or smoked products and pastry products among sporty type. Those who live with their parents eat more pastry products and consume more fizzy drinks.

Conclusions. Junk food and drinks are consumed by major part of the questioned. But physically active students consumes less of junk food.

Keywords: unhealthy beverages, eating habits of students.

Correspondence to Žymantas Žandaras
Institute of Public Health, Faculty of Medicine,
Vilnius University
M. K. Čiurlionio str. 21/27, LT-03101 Vilnius, Lithuania
E-mail: zymantas.zandaras@mf.vu.lt

*Received 14 April 2015,
accepted 15 May 2015*