

Iga Kukielka, Anna Ochnik

Studenckie Koło Naukowe „Zdrowie”
Państwowa Szkoła Wyższa w Białej Podlaskiej
- opiekun naukowy mgr Edyta Kierczuk

NAWYKI ŻYWIENIOWE STUDENTÓW PAŃSTWOWEJ SZKOŁY WYŻSZEJ W BIAŁEJ PODLASKIEJ Z UWZGLĘDNIENIEM NARODOWOŚCI POLSKIEJ, BIAŁORUSKIEJ I UKRAIŃSKIEJ

Streszczenie

Każdy człowiek jest odpowiedzialny za swoje zdrowie, powinien je chronić przed wpływem szkodliwych czynników środowiskowych i społecznych. Musi być świadomy tego, co przyczynia się do powstawania chorób, a tym samym szkodzi jego kondycji oraz sprawności.

Istotną rolę w prawidłowym funkcjonowaniu młodzieży akademickiej spełnia racjonalne odżywianie, którego przestrzeganie zapobiega wielu chorobom cywilizacyjnym takim jak: cukrzyca, otyłość czy nadciśnienie tętnicze.

Celem pracy była ocena nawyków żywieniowych studentów Państwowej Szkoły Wyższej im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej z uwzględnieniem narodowości polskiej, białoruskiej i ukraińskiej. Gromadzenie materiału badawczego trwało na przełomie stycznia i lutego 2014 roku. Ogółem badaniom poddano 100 osób płci męskiej i żeńskiej. Ankietowanymi byli studenci pochodzenia polskiego, ukraińskiego oraz białoruskiego. W badaniach zastosowano metodę sondażu diagnostycznego z wykorzystaniem kwestionariusza ankiety, który zawierał 20 pytań dotyczących głównie sposobu odżywiania się w tym również, rodzaju wypijanych napoi w ciągu dnia oraz subiektywnej oceny wpływu odżywiania na zdrowie.

Wyniki badań wskazują, że zdecydowana większość obcokrajowców spożywa od 1 do 3 posiłków dziennie, zaś ponad połowa studentów polskich konsumuje od 4 do 5 porcji żywieniowych w ciągu dnia. Ponad połowa wszystkich respondentów za najczęściej wypijany napój w ciągu dnia podaje wodę mineralną. Wbrew stereotypom, studenci bez względu na pochodzenie w większości gotują potrawy ze świeżych produktów. Jeżeli chodzi o kryteria wyboru i kupna produktów spożywczych, to w największym stopniu brane są pod uwagę: cena oraz walory smakowe. Prawie wszyscy badani są świadomi tego, iż prawidłowe odżywianie się jest jednym z elementów zdrowego stylu życia, który w znacznej mierze decyduje o zdrowiu jednostki.

Wstęp

Światowa Organizacja Zdrowia formułuje definicję zdrowia, jako stan pełnego dobrego samopoczucia fizycznego, psychicznego i społecznego, a nie wyłącznie brak choroby lub niedomagania.

Zdrowie jest jednym z fundamentalnych wartości cenionych w społeczeństwie oraz problemem o kluczowym znaczeniu dla każdego człowieka, a w szczególności dla młodych ludzi, którzy większość czasu przeznaczają na naukę (Wojnarowska 2007).

Czynnikami warunkującymi zdrowie są determinanty zdrowia. Na wiele z nich poszczególna jednostka nie ma bezpośredniego wpływu. Pełnią one zasadniczą rolę w życiu każdego człowieka, ponieważ nasz stan zdrowia zależy właśnie od tego czy je rozumiemy i czy potrafimy zastosować w codziennym życiu. Według Marca Lalonde'a wspomniane czynniki warunkujące zdrowie to:

1. Styl życia – 50-60%,
2. Środowisko fizyczne i społeczne – 20-25%,
3. Czynniki genetyczne – około 20%,
4. System organizacji opieki zdrowotnej – 10-15% (Zadworna-Cieślak, Ogińska-Bulik 2011).

Ze schematu pól zdrowia Lalonde'a wynika, że styl życia w ponad 50% kształtuje nasz potencjał zdrowotny. Opierając się na powyższym diagramie można stwierdzić, że najmniejszy wpływ na nasze zdrowie ma opieka medyczna (Kulik, Latański 2002).

W literaturze zazwyczaj podaje się kilka głównych komponentów wchodzących w skład zdrowego stylu życia. Można do nich zaliczyć: prawidłowy sposób odżywiania, aktywność ruchową, umiejętność radzenia sobie ze stresem, właściwe proporcje między czasem przeznaczonym na pracę i wypoczynek, obniżenie poziomu agresji, zachowanie optymizmu życiowego, życzliwość wobec siebie i innych.

Spośród wskazanych czynników wpływających na zdrowie jednostki za najbardziej istotne uważa się trzy pierwsze. Elementy te uznaje się za priorytetowe z kilku przyczyn. Po pierwsze, wpływają na życie wszystkich ludzi. Po drugie, wielu z nas może je zmieniać. Po trzecie, nawet niewielkie zmiany tych zachowań mogą znacząco poprawić stan zdrowia jednostki i społeczeństwa. Pozostałe elementy zdrowego stylu życia także są bardzo ważne, jednak ten artykuł dotyczy głównie nawyków żywieniowych wśród grupy młodzieży akademickiej (Kwilecka 2006).

Polska, Ukraina i Białoruś to kraje leżące w sąsiedztwie. Mają one wspólne, kulturowe korzenie. Można by sądzić, że studenci pochodzący z Ukrainy i Białorusi mają podobne nawyki żywieniowe. Niczym nie różnią się w swoich zachowaniach od rówieśników pochodzących z innych krajów europejskich, w tym Polaków.

Obecne czasy zmuszają młodych ludzi do ciągłego życia w pośpiechu, do robienia kariery zawodowej za wszelką cenę. W związku z tym młodzi Polacy, Ukraińcy i Białorusini nie odżywiają się zgodnie z zasadami racjonalnego żywienia. Takie postępowanie połączone z brakiem aktywności fizycznej może prowadzić do występowania wielu chorób cywilizacyjnych, np. otyłości, cukrzycy, miażdżycy czy nadciśnienia tętniczego (Biernat 2001).

Zdrowe, racjonalne odżywianie od pierwszych dni życia aż do późnej starości jest przykładem na to, jak wiele w zachowaniu zdrowia zależy od człowieka. Racjonalne odżywianie się to takie, które dostarcza organizmowi codziennej porcji węglowodanów, tłuszczów, witamin, soli mineralnych, błonnika i białek, a więc, warzyw i owoców, zbóż, mięsa oraz przetworów mlecznych (Fiedurek 2007). Zapotrzebowanie na składniki odżywcze zależy od wieku, płci i rodzaju wykonywanej pracy. Pojęcie racjonalnego odżywiania się obejmuje nie tylko charakterystykę diety pod względem jakościowym, ale również zalecenia dotyczące częstotliwości spożywania posiłków oraz procentowego udziału każdego z nich w dziennej racji pokarmowej (Januszewicz i wsp., 2009).

Zasady zdrowego odżywiania obrazuje „piramida zdrowego żywienia”, która po raz pierwszy została przedstawiona przez Amerykański Departament Rolnictwa Ministerstwa ds. Żywności i Leków w 1992 roku. Od tamtego czasu piramida stale ewoluowała i zmieniała się, uwzględniając najnowsze doniesienia naukowe dotyczące wpływu żywności na organizm i zdrowie. Piramida przedstawia graficzne zestawienie zaleceń żywieniowych, a jej poszczególne poziomy prezentują grupy produktów spożywczych, które powinny być konsumowane w codziennej, zrównoważonej diecie. Piramida zdrowego żywienia określa jednocześnie częstotliwość spożycia poszczególnych grup żywnościowych. Instytut Żywności i Żywienia (IŻŻ) w 2009 roku (ryc. 1) zaproponował piramidę żywieniową dla polskiego społeczeństwa, która obowiązuje obecnie. Została ona zmodyfikowana poprzez wprowadzenie nowego dodatkowego poziomu - aktywności fizycznej. Nieodłącznym elementem zdrowej diety jest ruch, dlatego znalazł się on u podstawy piramidy – czyli na pierwszym poziomie (Bujko 2008). Ruch wpływa korzystnie na funkcjonowanie oraz rozwój organizmu człowieka, ale również oddziałuje pozytywnie na jego psychikę i samopoczucie. Korzyści płynące z regularnej aktywności fizycznej:

- poprawia wydolność płuc i serca,
- obniża ciśnienie tętnicze krwi,
- chroni przed miażdżycą naczyń – osoby aktywne fizycznie mają niższy poziom trójglicerydów w surowicy krwi, wyższy poziom frakcji HDL i niższy poziom frakcji LDL,
- sprzyja spadkowi masy ciała, zapobiega otyłości,
- zmniejsza utratę tkanki kostnej, zapobiega osteoporozie,

- obniża stężenie glukozy we krwi i wzmacnia aktywność wymiataczy wolnych rodników,
- wzmacnia odporność immunologiczną organizmu,
- poprawia sprawność psychiczną, wytrzymałość na stres i zmęczenie,
- odgrywa ważną rolę w zapobieganiu patologii społecznej, szczególnie wśród młodzieży (Wojtczak 2009).

Na drugim poziomie piramidy żywieniowej znajdują się produkty zbożowe. Powinny one być spożywane w każdym posiłku w ciągu dnia. Istotnym jest, aby jeść urozmaicone ich rodzaje takich jak ciemne pieczywo, kasze, płatki zbożowe, musli, makarony. Produkty zbożowe są doskonałym źródłem węglowodanów złożonych, białka roślinnego, witamin z grupy B (głównie B1, B2, B6 i PP) a także błonnika, który reguluje pracę przewodu pokarmowego. Ta grupa produktów zawiera także duże ilości składników mineralnych, które są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Ponadto, dostarczają energii i dają uczucie sytości. Kolejną grupą produktów przedstawioną w piramidzie są warzywa i owoce. Powinny być one spożywane 3-4 razy dziennie. Są bogatym źródłem witamin (zwłaszcza witaminy C oraz beta-karotenu) soli mineralnych i błonnika. Witaminy i flawonoidy zawarte w warzywach i owocach mają działanie przeciwnowotworowe i przeciwmiażdżycowe. Poza tym potas występujący w dużej ilości w warzywach, obniża ciśnienie krwi.

Następny szczebel piramidy jest przeznaczony dla mleka oraz przetworów mlecznych, które są źródłem łatwo przyswajalnego wapnia, białka i witaminy B2, A i D. Zaleca się, aby młodzież, kobiety ciężarne i matki karmiące spożywały 3-4 porcje mleka i jego przetworów dziennie. Bardzo korzystne jest stosowanie sfermentowanych napojów spożywczych takich jak jogurty, kefiry, maślanki, sery twarogowe. Należy natomiast ograniczyć spożywanie serów żółtych, ponieważ zawierają duże ilości tłuszczu, cholesterolu i soli.

Powyżej produktów mlecznych znajdują się produkty mięsne i rybne (czerwone mięso, drób, wędliny, jaja, ryby). Powinny one wchodzić w skład, co najmniej jednego posiłku w ciągu dnia, ale nie więcej niż w 2-3 porcjach. Mięso jest bogate w łatwo przyswajalne żelazo, pełnowartościowe białko i witaminy z grupy B - głównie witaminę B6, B12 i PP. Instytut Żywności i Żywienia zaleca spożywanie chudych gatunków mięsa, takich jak kurczak, indyk. Ważne jest także, aby mieć umiar w konsumpcji czerwonego mięsa. Ryby, szczególnie morskie zawierają duże ilości nienasyconych kwasów tłuszczowych z grupy omega-3. Należy je spożywać, 2-3 razy w tygodniu zamiast mięsa. Takie postępowanie należy do zasad profilaktyki niedokrwiennej choroby serca. Zamiennikami produktów mięsnych są nasiona roślin strączkowych – fasola, groch, soczewica oraz soja, będące również dobrym źródłem białka (Biernat 2001).

W obowiązującej obecnie piramidzie uwzględniono także wodę, która jest niezbędnym składnikiem pożywienia. Reguluje temperaturę ciała, a także bierze udział w transporcie składników odżywczych oraz w reakcjach biochemicznych

organizmu. Wodę przyjmuje się w postaci różnych płynów (zalecana ilość to 2 litry na dobę) oraz razem z żywnością (średnio do 0,7 litra na dobę) - zawierają ją głównie owoce i warzywa (Syrek, Burzycka-Sitkiewicz 2009).



Piramida Zdrowego Żywienia



Ryc. 1. Piramida zdrowego żywienia

Optymalna ilość spożywania dziennych racji pokarmowych to 4-5 posiłków rozłożonych w równych odstępach czasu. Zapewnia to lepsze wykorzystanie składników odżywczych oraz prawidłową gospodarkę cukrową w organizmie. Posiłki powinny być tak rozplanowane, aby kolację można było zjeść, co najmniej dwie godziny przed snem. Bardzo ważne jest także spożywanie posiłków o stałych porach dnia, gdyż nasz organizm przyzwyczaja się do stałych godzin ich spożywania, o czym może świadczyć fakt tzw. „ssania w żołądku”. Oznacza to, że wydzielona została odpowiednia ilość soków trawiennych i przewód pokarmowy przygotowany jest do przyjęcia pokarmu i strawienia go. Jeśli natomiast będziemy jeść nieregularnie i dopuścimy do sytuacji, w której będziemy bardzo głodni, wydzielone soki trawienne nie mając, co strawić mogą znacznie uszkodzić błonę śluzową żołądka. Z czasem mogą rozpocząć się zaburzenia w wydzielaniu soków, a w konsekwencji poważne dolegliwości żołądkowe (Biernat 2001).

Jeśli chodzi o ilość energii dostarczanej podczas jedzenia to sytuacja wygląda następująco: „przy pięciu posiłkach dziennie pierwsze śniadanie powinno pokrywać 25-30% naszego dziennego zapotrzebowania na energię, drugie śniadanie i podwieczorek po 5-10%, obiad 30-35%, a kolacja 20-30%”. Reasumując najwięcej energii dostarczamy organizmowi podczas obiadu. Śniadanie powinno być bogatsze niż kolacja, natomiast podwieczorek i drugie śniadanie to posiłek bardzo skromny, lecz zapobiegający podjadaniu między innymi posiłkami (Bujko 2008).

Niestety należy przypuszczać, że studenci nie stosują się do zasad racjonalnego żywienia. Popołniają błędy żywieniowe, do których można zaliczyć m.in.: spożywanie dużej ilości cukrów prostych, nadmiar soli w pożywieniu, nadmierne spożycie produktów typu „fast-food”, niedostateczne spożycie owoców i warzyw, a także nadużywanie alkoholu (Kulik, Latański 2002).

Młodzi ludzie zdają sobie sprawę z prawidłowości zasad racjonalnego żywienia, jednak ze względu na obciążenie zajęciami w ciągu dnia, nie znajdują czasu na wykorzystanie w prawidłowy sposób swojej wiedzy w praktyce. Często spożywanie niewłaściwych, choć w pojęciu studentów dobrych produktów, jest potrzebą zmniejszenia wpływu stresu na ich organizm (Woynarowska 2007).

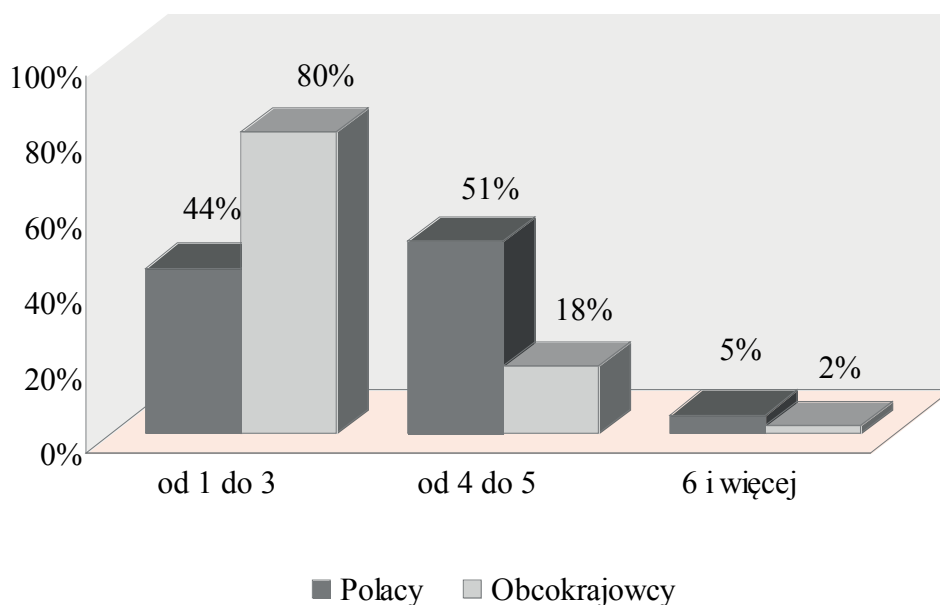
Analiza literatury przedmiotu oraz obserwacje własne młodzieży akademickiej skłoniły autorów do przeprowadzenia badań nawyków żywieniowych studentów Państwowej Szkoły Wyższej w Białej Podlaskiej z uwzględnieniem narodowości polskiej, białoruskiej i ukraińskiej.

Materiał i metoda

Celem pracy było poznanie nawyków żywieniowych studentów Państwowej Szkoły Wyższej w Białej Podlaskiej z uwzględnieniem narodowości polskiej, białoruskiej i ukraińskiej. Respondentami w 52% były kobiety, zaś w 48% mężczyźni. Ponad połowa badanych (68%) zamieszkuje na wsi, natomiast 32% w mieście. Gromadzenie materiału badawczego odbyło się na przełomie stycznia i lutego 2014 roku. Ogółem badaniom poddano 100 studentów: połowę ankietowanych stanowiła młodzież akademicka pochodzenia polskiego, 27% - pochodzenia ukraińskiego, 23% - pochodzenia białoruskiego. Analizowana populacja odpowiadała na pytania dotyczące częstotliwości i rodzajów spożywanych posiłków, sposobów przygotowania posiłków, preferencji przy kupnie produktów spożywczych oraz oceny wpływu odżywiania na zdrowie. W badaniach zastosowano metodę sondażu diagnostycznego a narzędziem badawczym był kwestionariusz ankiety.

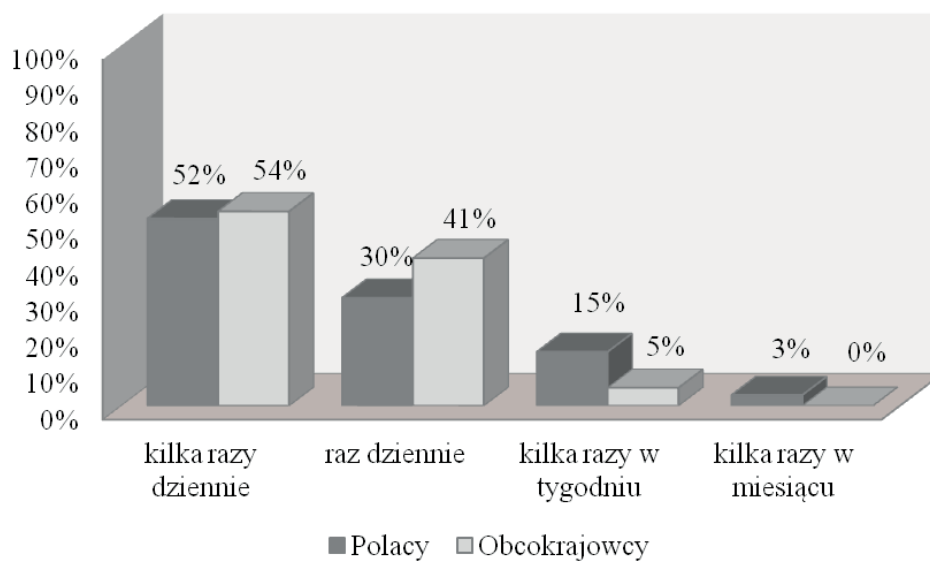
Wyniki

W pierwszej części ankietowani odpowiadali na pytania z zakresu częstości i rodzaju spożywanych posiłków.



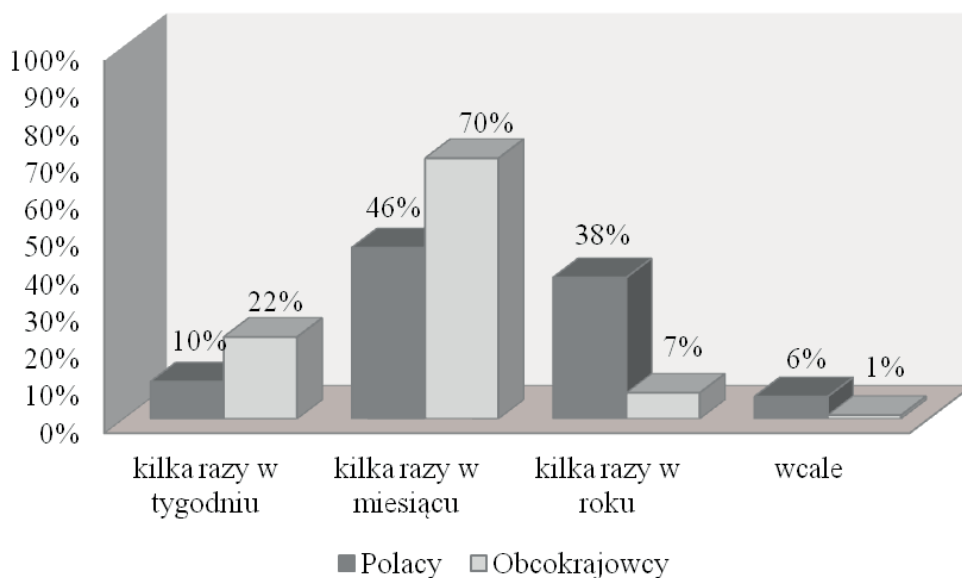
Ryc. 2. Ilość posiłków spożywanych w ciągu dnia

Ponad połowa studentów polskich spożywa od 4 do 5 posiłków dziennie, natomiast zdecydowana większość studentów pochodzenia białoruskiego i ukraińskiego konsumuje od 1 do 3 posiłków (ryc. 2).



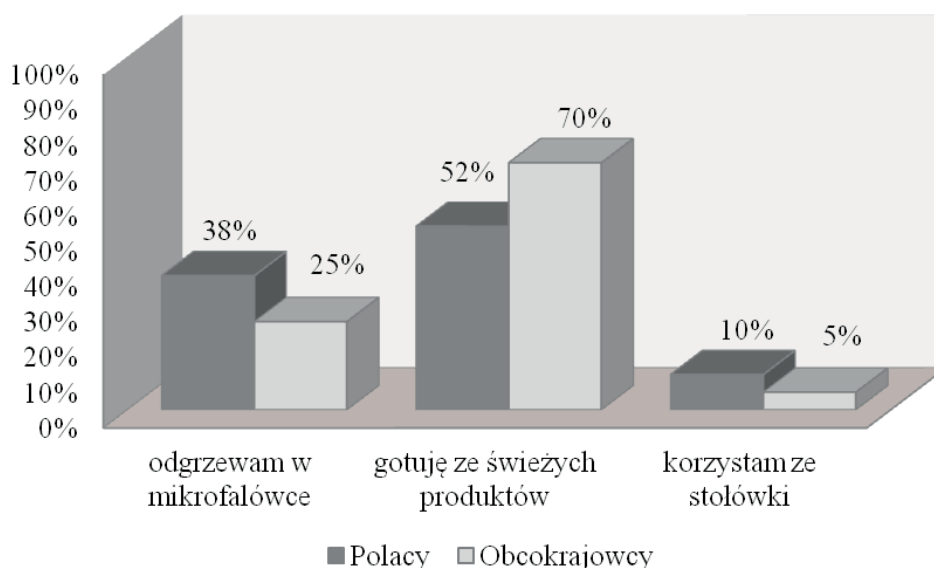
Ryc. 3. Częstość spożywania owoców i warzyw

Zarówno studenci pochodzenia polskiego jak i ich rówieśnicy pochodzący z Białorusi i Ukrainy wykazują podobieństwo w kwestii częstości spożywania owoców i warzyw. Ponad połowa wszystkich ankietowanych konsumuje tego typu pożywienie kilka razy w ciągu dnia (ryc. 3).



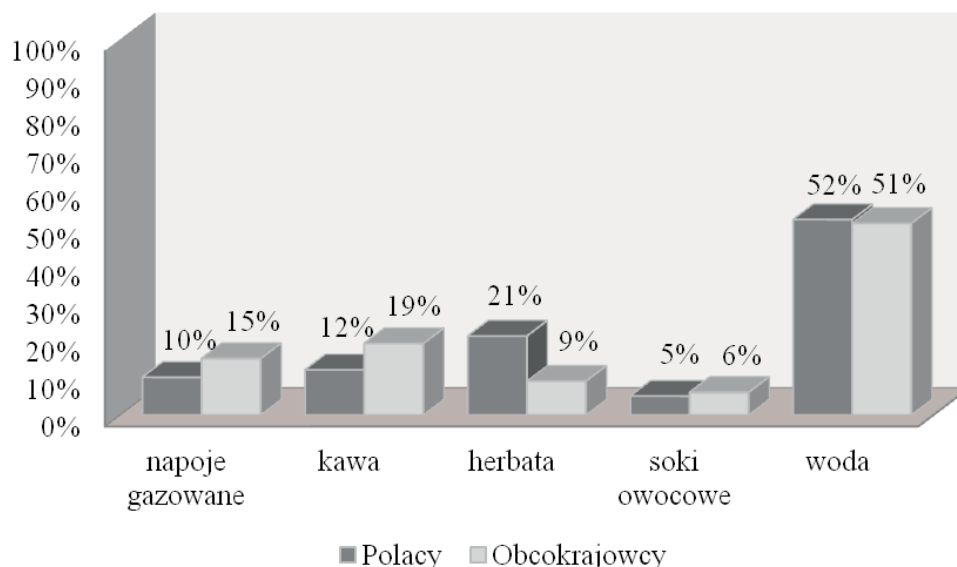
Ryc. 4. Częstość spożywania produktów typu „fast-food”

Dane na rycinie 4 wskazują, że 46% studentów polskich kilka razy w miesiącu konsumuje żywność typu „fast-food”. Z taką samą częstością spożywa tego rodzaju pożywienie 70% badanych obcokrajowców.



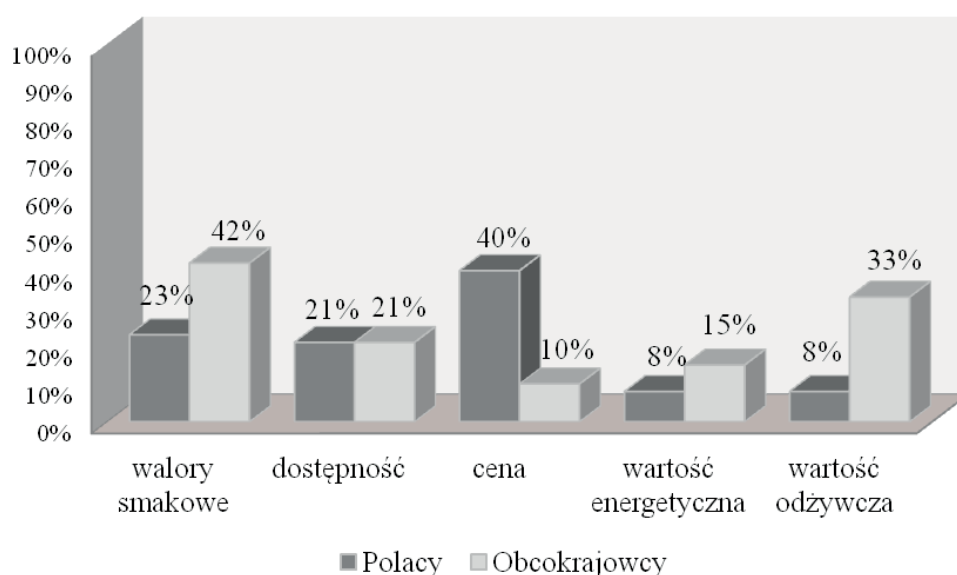
Ryc. 5. Sposoby przygotowywania posiłków

Obie grupy badanych w większości gotują sami posiłki ze świeżych produktów. Studenci polscy - 52%, studenci pochodzenia białoruskiego i ukraińskiego - 70%. Gotowe jedzenie w mikrofalówce odgrzewa 38% Polaków oraz 25% obcokrajowców. Konsumowanie jedzenia w stołówce zadeklarowało 10% studentów polskich i 5% studentów z Białorusi i Ukrainy (ryc. 5).



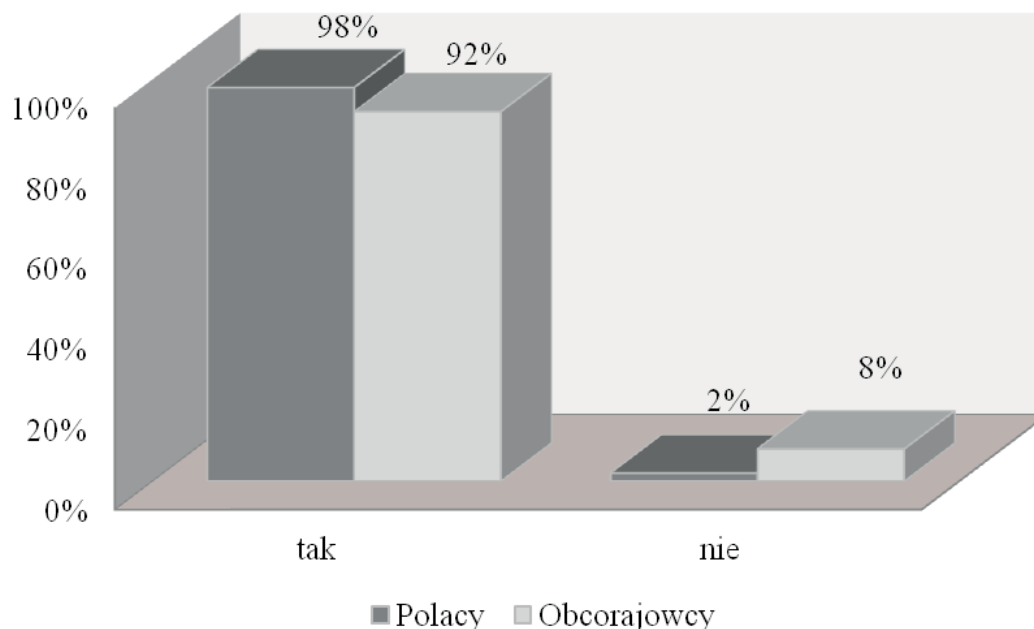
Ryc. 6. Najczęściej wypijane napoje w ciągu dnia

Najwięcej (52%) studentów polskich oraz 51% studentów z Białorusi i Ukrainy najczęściej pije wodę mineralną w ciągu dnia. Niepokojący jest fakt, że prawie, co piąty ankietowany pochodzenia białoruskiego i ukraińskiego najczęściej pije kawę w ciągu dnia. Wśród Polaków drugim, co do częstości wypijania w ciągu dnia napojem jest herbata (21%), (ryc. 6).



Ryc. 7. Wyznaczniki przy zakupie produktów spożywczych

Studenci polscy (40%) przy wyborze produktów spożywczych kierują się przede wszystkim ceną. Dla 42% obcokrajowców podstawowym wyznacznikiem przy wyborze produktów spożywczych są walory smakowe (ryc. 7).



Ryc. 8. Ocena wpływu odżywiania na stan zdrowia

Prawie wszyscy ankietowani uważają, że prawidłowe odżywianie się ma pozytywny wpływ na zdrowie. Zadowalający jest fakt, że tak duża grupa badanych studentów ma świadomość korelacji odżywiania i stanu zdrowia (ryc. 8).

Wnioski

1. Na podstawie przeprowadzonych badań stwierdzono, że ponad połowa studentów pochodzenia polskiego spożywa prawidłową ilość posiłków (od 4 do 5) w ciągu dnia, zalecaną przez Instytut Żywności i Żywienia. Studenci pochodzenia białoruskiego i ukraińskiego w zdecydowanej większości spożywają od 1 do 3 posiłków dziennie.
2. Ponad połowa badanej młodzieży akademickiej spożywa zalecane porcje owoców i warzyw w ciągu dnia. Dzięki czemu dostarczają witaminy, mikro- i makroelementy niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu.
3. Obcokrajowcy w znacznej większości zbyt często spożywają produkty typu „fast-food”. Takiego rodzaju posiłki bogate są w tłuszcze pochodzenia zwierzęcego, przyczyniają się do powstania wielu chorób w tym otyłości, cukrzycy oraz nadciśnienia tętniczego.

4. Zadowolający jest fakt, że ponad połowa studentów polskich i zdecydowana większość studentów pochodzenia białoruskiego i ukraińskiego przyrządza potrawy ze świeżych produktów. Taki rodzaj przygotowywania posiłku jest najlepszym sposobem dbania o zdrowie.
5. Ponad połowa ankietowanych w ciągu dnia najczęściej wypija wodę mineralną. Jest to słuszna decyzja, ponieważ zawiera ona wiele soli mineralnych, nawadnia organizm i oczyszcza go z zalegających toksyn.
6. Prawie wszyscy respondenci uważają, że prawidłowe odżywianie się ma wpływ na zdrowie. Fakt ten wskazuje na świadomość młodzieży akademickiej w zakresie racjonalnego odżywiania. Zadowolające byłoby, gdyby wszyscy studenci swoją wiedzę przełożyli na praktykę.

Piśmiennictwo

1. Biernat J. (2001), Żywnienie, żywność a zdrowie, Wydawnictwo ASTRUM, Wrocław.
2. Bujko J. (2008), Podstawy dietetyki, Wydawnictwo SGGW, Warszawa.
3. Fiedurek J. (2007), Rola żywności i żywienia w profilaktyce i terapii chorób człowieka, Wydawnictwo UMCS, Lublin.
4. Januszewicz P., Socha P., Mazur A. (2009), Żywnienie w zdrowiu publicznym, Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego, Rzeszów.
5. Kulik T. B., Latański M. (2002), Zdrowie publiczne. Podręcznik dla studentów i absolwentów pielęgniarstwa i nauk o zdrowiu akademii medycznych, Wydawnictwo Czelej, Lublin.
6. Kwilecka M. (2006), Bezpośrednie funkcje rekreacji, Wydawnictwo AL-MAMER, Warszawa.
7. Syrek E., Borzucka-Sitkiewicz K. (2009), Edukacja zdrowotna, Wydawnictwo Akademickie i Profesjonalne, Warszawa.
8. Wojtczak A. (2009), Zdrowie publiczne wyzwaniem dla systemów zdrowia XXI wieku, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa.
9. Woynarowska B. (2007), Edukacja zdrowotna. Podręcznik akademicki, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
10. Zadworna-Cieślak M., Ogińska-Bulik N. (2011), Zachowania zdrowotne młodzieży: uwarunkowania podmiotowe i rodzinne, Wydawnictwo Difin, Warszawa.

Liczba znaków ze spacjami: 18 780 + 7 396 grafika