Aneta Stanisławek, Agata Słupska

Wydział Nauk o Zdrowiu i Nauk Społecznych, Katedra Zdrowia, Zakład Zdrowia Publicznego
Państwowej Szkoły Wyższej im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej

Prawidłowe nawyki żywieniowe jako element prozdrowotnego stylu życia w opinii studentów PSW w Białej Podlaskiej

Streszczenie

Nawyki żywieniowe czyli sposób odżywiania się, mogą być prawidłowe i nieprawidłowe. Odzwierciedlają nasze przyzwyczajenia i preferencje smakowe związane z żywieniem. W pracy zostały przedstawione zagadnienia związane ze zdrowiem i właściwym odżywianiem się człowieka, a zwłaszcza studentów. Na zdrowie człowieka istotny wpływ ma prawidłowe odżywianie. Polega ono na dostarczeniu dla organizmu właściwych składników odżywczych niezbędnych do prawidłowego jego funkcjonowania. Opis tych zagadnień został zawarty w pracy. Celem pracy była ocena wiedzy studentów na temat zdrowego odżywiania. Przy zebraniu informacji na temat odżywiania się studentów posłużono się kwestionariuszem ankiety. Zawierał on zestaw pytań dotyczących zagadnień będących przedmiotem badań. Badania zostały przeprowadzone wśród studentów Państwowej Szkoły Wyższej im. Jana Pawła II w Białej Podlaskiej.

Słowa kluczowe: zdrowie, żywienie, nawyki żywieniowe, błędy żywieniowe

Wstęp

Współcześnie nauka wypracowała bardzo dużo pojęć związanych ze zdrowiem i właściwym odżywianiem. Każdy człowiek rozumie je inaczej i dla każdego oznacza co innego. Jednak trzeba zaznaczyć, że każdy człowiek ma inny potencjał zdrowia, który należy chronić i cenić. Zdrowie człowieka zależy od wielu wzajemnie powiązanych ze sobą czynników, do których zaliczamy m. in. styl życia. Wśród zachowań, które składają się na styl życia człowieka można wyróżnić zachowania zdrowotne, czyli takie działania człowieka, które wpływają na jego zdrowie oraz samopoczucie. Zachowania te to między innymi aktywność ruchowa, prawidłowe odżywianie, czy umiejętność radzenia sobie ze stresem. Właściwe żywienie stanowi jeden z ważniejszych czynników fizycznych, ale i psychicznych rozwoju człowieka. Jest jednym z czynników decydujących o prawidłowym rozwoju i funkcjonowaniu organizmu ludzkiego. Spożywanie pokarmu jest podstawową i biologiczną potrzebą człowieka. Racjonalny sposób żywienia (odżywiania) to żywienie zgodne z zaleceniami nauki o żywieniu i uwzględniające uwarunkowania genetyczne, społeczne i kulturowe (Stopnicka i in. 1999). Prawidłowy sposób odżywiania zaspokaja biologiczne, psychiczne i społeczne potrzeby człowieka oraz umożliwia osiągnięcie pełnego, zaprogramowanego genetycznie, rozwoju fizycz-

nego i psychicznego, utrzymanie odporności organizmu na choroby i zachowanie jego sprawności do późnego wieku (Suliga i in. 2004). Współcześnie coraz więcej ludzi zdaje sobie sprawę z tego, jak ważne jest w ich życiu prawidłowe odżywianie. Aby nasz organizm funkcjonował prawidłowo należy dostarczać mu niezbędnych składników. Właściwe odżywianie, oznacza przyjmowanie składników odżywczych które: zapewniają dobrą sprawność umysłową, równowagę emocjonalną, wpływają na dobrą kondycję człowieka oraz zmniejszają ryzyko chorób tj.: otyłości, nadciśnienia, miażdżycy, wielu chorób serca, jak też uwzględniają maksymalną długość zdrowego życia. Zdrowe, racjonalne odżywianie od pierwszych dni życia, aż do późnej starości jest przykładem na to, jak wiele w zachowaniu zdrowia zależy indywidualnie od człowieka. Racjonalne odżywianie to takie, które uwzględnia zapotrzebowanie organizmu na wszystkie ważne dla zdrowia składniki odżywcze i energię w zależności od wieku, płci i wykonywanej pracy (Niedźwicka-Kącik 2003).

Błędy żywieniowe wiążą się z niedoborami pokarmowymi albo z nadmiernym spożywaniem pokarmu. Związane mogą też być z niewłaściwym stylem życia, czyli małą aktywnością fizyczną, paleniem tytoniu, spożywaniem alkoholu czy też z narkomanią. Błędy, które człowiek popełnia w swoim odżywianiu są konsekwencją jego przyzwyczajeń, dlatego też trudno z nimi walczyć (Chojnacka 2005).

Materiał i metody

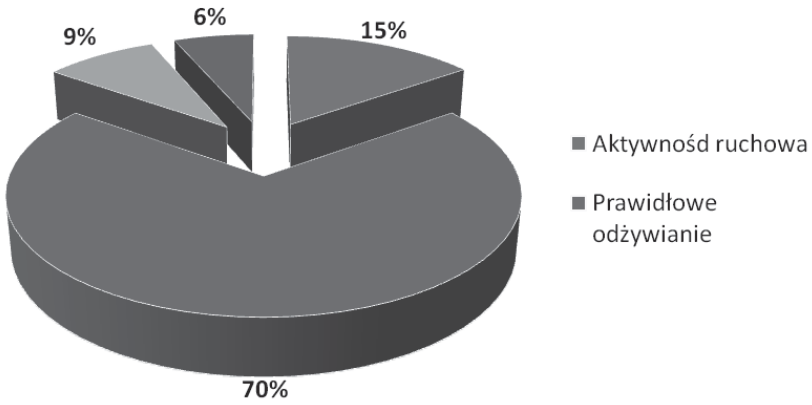
Celem pracy była ocena wiedzy studentów na temat prawidłowych nawyków żywieniowych jako elementu prozdrowotnego stylu życia.

W niniejszej pracy zastosowano metodę sondażu diagnostycznego. Techniką badawczą w tej pracy jest ankieta. Do realizacji wybranej techniki badawczej posłużono się narzędziem badawczym jakim był kwestionariusz ankiety opracowany celem uzyskania informacji na temat sposobu odżywiania się studentów i ich wiedzy na temat zdrowego żywienia. Zawierał zestaw pytań dotyczących zagadnień będących przedmiotem badań. W kwestionariuszu zastosowane były pytania zamknięte z kilkoma możliwymi odpowiedziami na pytanie, a zadaniem respondentów był wybór tylko jednej odpowiedzi. Kwestionariusz ankiety zawierał 26 pytań które dotyczyły sposobu odżywiania się studentów.

Badania zostały przeprowadzone w Państwowej Szkole Wyższej im. Jana Pawła II w Białej Podlaskiej. Studenci biorący udział w badaniu kształcą się na różnych kierunkach studiów m. in. zdrowie publiczne, zarządzanie, pedagogika, informatyka.

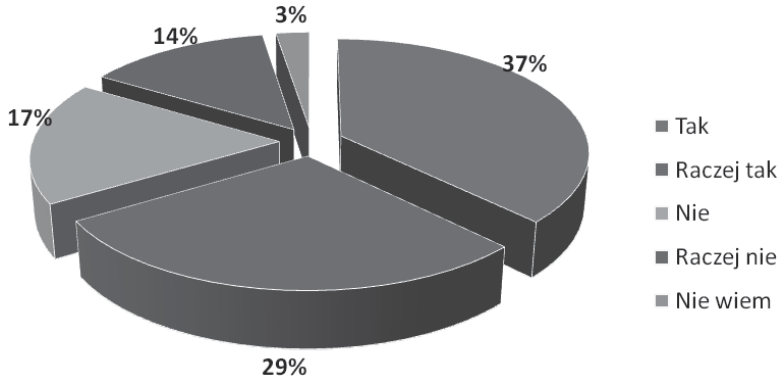
Wyniki badań

Zdecydowana większość (70%) studentów poddanych badaniu za najważniejszy element prozdrowotnego stylu życia uważa prawidłowe odżywianie, natomiast 15% wymieniło aktywność fizyczna.



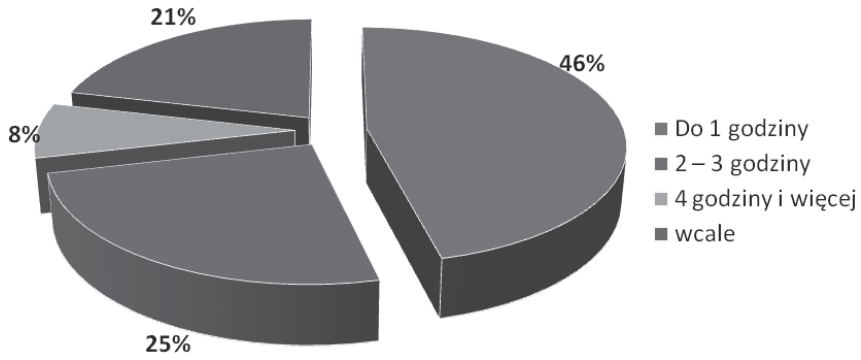
Rycina 1. Ocena studentów dot. elementów prozdrowotnego stylu życia

Zdrowy tryb życia prowadzi 37% ankietowanych, aż 17% badanych nie prowadzą zdrowego trybu życia.



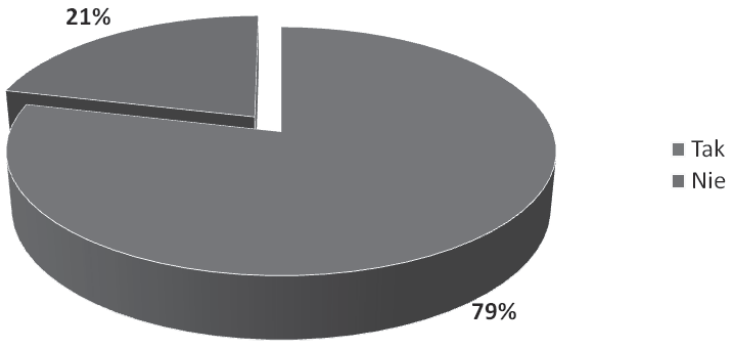
Rycina 2. Ocena studentów dot. zdrowego stylu życia.

Prawie połowa tj. 46% osób na aktywność ruchową poświęca godzinę czasu, natomiast 25% ankietowanych odpowiedziało, że na aktywność fizyczną poświęcają od 2 do 3 godzin, z kolei tylko 8%, deklaruje 4 godzinny i dłuższy czas aktywności.



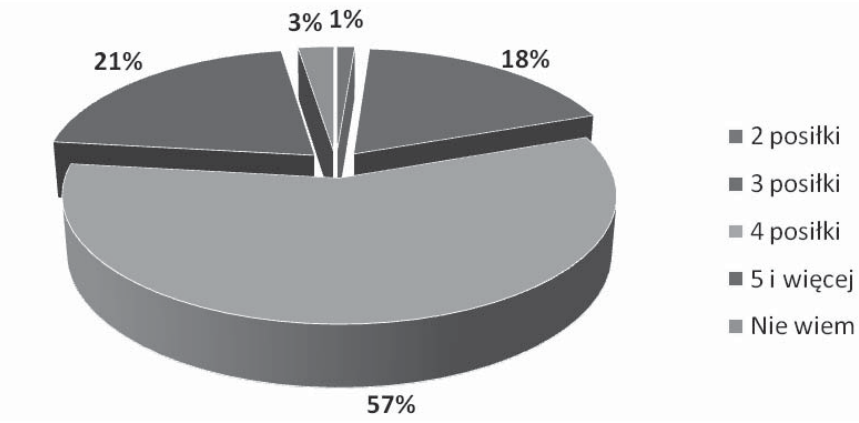
Rycina 3. Ocena studentów dot. aktywności ruchowej

Ponad 79% ankietowanych uprawia sport wśród odpowiedzi znalazło się bieganie, jazda rowerem, piłka nożna, ćwiczenia na siłowni, piłka ręczna, pływanie, taniec nowoczesny, fitness. Około jednej piątej - 21% osób nie uprawia żadnego sportu.



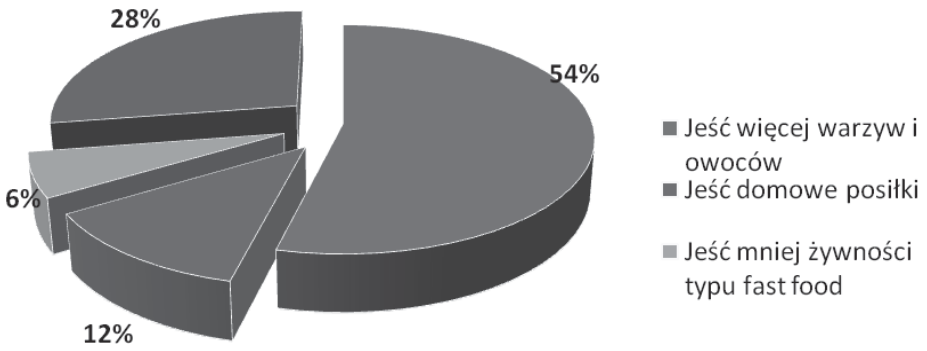
Rycina 4. Ocena studentów dot. uprawianego sportu

Ponad połowa 59% ankietowanych twierdzi, że spożywa 4 posiłki dziennie, 21% spożywa 5 i więcej posiłków, a nieco mniej 19% - 3 posiłki dziennie.



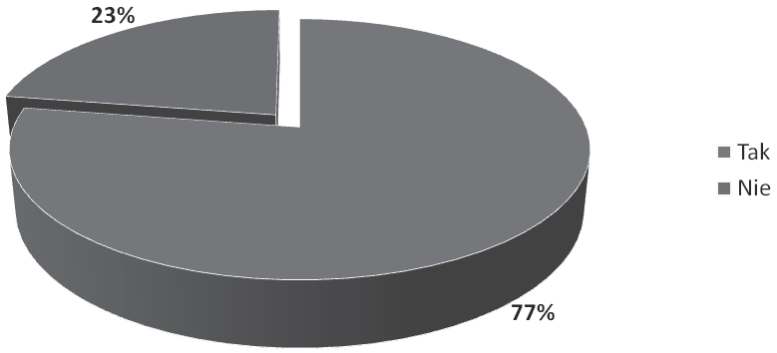
Rycina 5 . Ocena studentów dot. ilości spożywanych posiłków

Ponad połowa ankietowanych 54% odpowiedziało, że zwiększyłoby spożycie warzyw i owoców, 28% nie wniosłoby zmian w swojej diecie. Z kolei 13% chciałoby spożywać więcej posiłków domowych, a 6% chciałoby ograniczyć żywności typu fast- food.



Rycina 6 . Ocena studentów dot. spożywanych posiłków

Zdecydowana większość 77% studentów poddanych badaniu odżywia sie zdrowo, aż 23% swoje dietę ocenia negatywnie.



Rycina 7 . Ocena studentów dot. własnej diety

Wnioski

1. Najważniejszym elementem prozdrowotnego stylu życia w ocenie studentów PSW jest przestrzeganie prawidłowych nawyków żywieniowych.
2. W większości studenci oceniają swoją dietę jako prawidłową ze względu na regularność spożywanych posiłków, ich domowy charakter i urozmaicenie poprzez spożywanie warzyw i owoców.
3. Studenci deklarowali 7-8 godzinny odpoczynek nocny i aktywność fizyczną jako modyfikatory zdrowego stylu życia.

Dyskusja

Na podstawie przeprowadzonych badań można stwierdzić, że studenci, którzy brali udział w badaniach wiedzą jak prawidłowo się odżywiać, a także mają świadomość tego, co jest ważne dla zdrowia. Na pierwszym miejscu jako najważniejsze dla zdrowia zdecydowana większość studentów (70%) wymieniła prawidłowe odżywianie, a 15% aktywność fizyczną. W swojej diecie uwzględniają podstawowe posiłki. Ich dieta jest urozmaicona w warzywa i owoce. Większość osób badanej grupy 79% uprawia różnego rodzaju sporty takie jak: bieganie, piłka nożna, jazda rowerem, siatkówka, fitness. Prawidłowe żywienie jest jednym z ważniejszych czynników wpływających na rozwój człowieka i utrzymanie przez niego dobrego stanu zdrowia. Racjonalne odżywianie uwzględnia zapotrzebowanie organizmu na wszystkie składniki odżywcze i energię w zależności od wieku, płci i wykonywanej pracy. Określenie racjonalnego żywienia obejmuje nie tylko charakter diety pod względem jakościowym, ale też zalecenia dotyczące częstości spożywania posiłków. Za szczególnie istotne uważa się regularne spożywanie pierwszego śniadania, jako podstawowego posiłku w ciągu dnia. A także ograniczenie spożywania między posiłkami przekąsek. Badania własne wykazały, iż studenci z bialskiej uczelni spożywają 3-4 posiłki dziennie. Podobne wyniki w tym zakresie uzyskali polscy autorzy w badaniu studentów z Uniwersytetu Rzeszowskiego

(Suliga i in. 2004). Studenci z Białej Podlaskiej w większości starali się, aby śniadanie stanowiło ich podstawowy posiłek w ciągu dnia, tylko 4% studentów nie jada śniadania.

Podjadanie między podstawowymi posiłkami, sięganie po różne przekąski np. słodycze, chipsy zaliczane jest do niewłaściwych zachowań żywieniowych. Tego typu nawyki występują u ponad połowy studentów bialskiej i rzeszowskiej uczelni (Suliga i in. 2004). Na podstawie wyników własnych można powiedzieć, iż niewiele osób (34%) z bialskich studentów korzysta z gotowych potraw typu fast food. Badania te pokrywają się z badaniami studentów z uczelni rzeszowskiej, gdyż ponad połowa tych studentów sporadycznie korzystała z produktów tego typu, a co czwarty nie jadł ich wcale. Na tle innych obserwacji przedstawionych w literaturze badani studenci wypadli znacznie korzystniej(Nazarewicz i in. 2000). Inne badania również wykazały znacznie częstsze spożycie tego rodzaju produktów wśród mężczyzn niż wśród kobiet (Niedźwiecka-Kącik 2003). Warzywa i owoce w diecie stanowią nieocenione źródło witamin, składników mineralnych i błonnika (Rudnicka 2000). Ponad połowa badanych studentów spożywała je codziennie, a co czwarty jadł owoce i warzywa czasami. Porównując to z badaniami prowadzonymi wśród studentów Akademii Pedagogiki Specjalnej w Warszawie owoców nie spożywało codziennie 45%, a warzyw 74% (Mięsowicz, Pakus 2002). Pokazuje to, iż ci studenci nie uwzględniają ich w swojej diecie tak, jak to robią studenci bialskiej uczelni. Na prawidłowe odżywianie ogromny wpływ ma również aktywność ruchowa. Studenci bialskiej i rzeszowskiej uczelni dużo czasu poświęcają na aktywność ruchową, pokazują to badania własne i badania innych autorów (Woynarowska 2007). Zgromadzona wiedza na temat prawidłowego żywienia może pozwolić na podjęcie działań zmierzających do kształtowania prozdrowotnego stylu życia, a co za tym idzie może wpłynąć korzystnie na poprawę stanu zdrowia studentów w Polsce (Suliga 2004).

Piśmiennictwo

1. Gawęcki J., Hryniewiecki L. (red.) (2000) Żywienie człowieka, Podstawy nauki o żywieniu, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
2. Mięsowicz J., Pakus D. (2002) Postrzeganie własnego zdrowia i wyglądu przez studentów Akademii Pedagogiki Specjalnej w Warszawie, W: Ontogeneza i promocja zdrowia w aspekcie medycyny, antropologii i wychowania fizycznego, red. A. Malinowski i in., Uniwersytet Zielonogórski, Zielona Góra, s. 195.
3. Nazarewicz R., Babicz- Zielioska E., Zabrocki R. (2000) Ocena spożycia żywności typu fast food wśród młodzieży szkół średnich i wyższych W: Konsument i jego zachowania ryzykowne. Materiały konferencyjne SGGW, Warszawa, s.399.
4. Niedźwiecka-Kącik D. (2003) Preferencje żywieniowe studentów Warszawskiej Akademii Wychowania Fizycznego i związane z nimi zagrożenia zdrowotne W: Biokulturowe uwarunkowania rozwoju sprawności i zdrowia, red. J. Rodziewicz-Gruhn, Wydawnictwo Wyższej Szkoły Pedagogicznej, Częstochowa, s. 519.
5. Rudnicka A. (2000) Normy żywienia i wyżywienia w:Dietetyka. Żywienie zdrowego i chorego człowieka, red. H. Ciborowska, A. Rudnicka, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2000, s. 183.
6. Stopnicka B., Szamrej I.K., Jerulak I. (1999) Ocena indywidualnego sposobu żywienia młodzieży studiującej na wyższych uczelniach miasta Białegostoku, Żywność, Żywienie a zdrowie, s. 387-397.

7. Suliga E. (red.) (2004) Zachowania zdrowotne studentów kieleckich i uczniów szkół ponadgimnazjalnych w południowej i środkowo- wschodniej Polsce, Wydawnictwo Akademii Świętokrzyskiej im. Jana Kochanowskiego, Kielce.
8. Szustakowska-Chojnacka M. (2005) Nasze zdrowie a składniki odżywcze, Wydawnictwo MADO, Toruń, s. 12.
9. Woynarowska B. (2007) Edukacja zdrowotna podręcznik akademicki, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa, s. 297.

Liczba znaków ze spacjami: 25 010 w tym 12 650 grafika