

Mariola Seń, Edyta Laska, Beata Gibas, Małgorzata Kotyza, Magda Golik,
Radosław Adamski, Dorota Lizak¹

¹ Krakowska Akademia im. Andrzeja Frycza-Modrzewskiego, Wydział Zdrowia i Nauk Medycznych

Urozmaicone spożycie żywności przez studentów różnych uczelni w Polsce

The varied food intake by students from various universities in Poland Abstract

Introduction: Proper health behaviors and healthy eating are a significant factor that helps maintain health and reduce the risk of diseases. The varied food intake is a key element of proper nutrition every man. Proper diet also affects our productivity at work, at college, and on the development of social relationships and perform household duties.

Objective: The aim of this study was to evaluate the variety of food consumption among students of different universities in Polish.

Material and Methods: The study used a method of diagnostic survey using a standardized questionnaire variety of food consumption FIVEQ developed by Eve Niedźwiedzka and Lydia Wądołowska from the Department of Human Nutrition, University of Warmia and Mazury in Olsztyn. Questionnaire consists of 79 questions. The questions concerned the variety of food consumption, or consumption of various range of products from basic 8 food groups.

The study was conducted on a group of 282 people in the period from March to April 2013. They were students of computer science, University of Mining – Metallurgy in Krakow (63os.), nursing Krakow Academy of them. Andrew Frycz Modrzewski in Krakow (53os), the direction of chemical engineering Cracow University of Technology (24os), medical direction of the Pomeranian Medical University in Szczecin (69os.) and law students at the Jagiellonian University in Krakow (73os).

Results: The study revealed a diverse varied food intake for the courses of various universities. Among the students of the Academy of Science – Technology in Krakow – the direction of science were found in 59% of enough variety of food consumption, 21% adequate, 19% good and 1% excellent. Cracow University of Technology – Chemical Engineering course was observed in 54% enough variety of food consumption, 21% good, 17% inappropriate and 8% very good. Jagiellonian University in Krakow – the right direction: 48% very good variety of food consumption, 34% good, 14% adequate and 4% inadequate. Krakow Academy of them. Andrew Frycz Modrzewski in Krakow – the direction of nursing: 43% good variety of food consumption, 32% adequate, 17% very good and 8% inadequate, and at the Pomeranian Medical University in Szczecin – of Medicine found in 52% enough variety of food consumption, 29 % good, 17% and 2% inappropriate very good.

Conclusions: The study allowed us to formulate the following conclusions:

1. The best results in terms of food consumption were obtained varied among law students of the Jagiellonian University (48% achieved very good results and 34% good, and only 4% inappropri-

ate) and nursing students of the Krakow Academy of them. Andrew Frycz Modrzewski in Krakow, where 17% achieved very good results and 43% good results, and only 8% inadequate.

2. It is interesting, however, that the students of the medical well despite a good knowledge of topics related to health and proper nutrition received not the best results in terms of food intake varied: 17% inappropriate, 52% adequate, 29% good, and only 2% very good.

3. Students of technical universities: AGH – University of Cracow and obtained the worst results in terms of varied food intake. The conclusion is that the promotion of a healthy lifestyle and nutritional education especially of young people is still current and important task of public health.

Key words: nutrition, food intake varied students.

Wprowadzenie

Żywność, żywienie i zdrowie to trzy powiązane ze sobą obszary, w których w ostatnim czasie działo się szczególnie wiele nowego. Przejście do gospodarki rynkowej i wstąpienie Polski do Unii Europejskiej ogromnie rozszerzyły asortyment produktów spożywczych, dzięki którym można dziś zaspokajać potrzeby żywieniowe. Jednak sama obfitość różnorodnej i bezpiecznej żywności nie gwarantuje zdrowotnego dobrostanu społeczeństwa. Potrzebne jest prawidłowe przygotowanie pełnowartościowych posiłków i komponowanie z nich fizjologicznie adekwatnej racji pokarmowej, co wymaga elementarnej wiedzy o składzie różnych produktów spożywczych, o organizmie człowieka, jego możliwościach trawiennych i potrzebach odżywczych oraz o zasadach racjonalnego żywienia [4, 8].

Wadliwe żywienie się osób dorosłych przyczynia się do wielu różnych chorób, takich jak otyłość, miażdżyca, cukrzyca, próchnica zębów, niedokrwistość, nadciśnienie i nowotwory jelit [8, 12, 13]. Bardzo często o wyborze żywności i produktów żywnościowych decydują przede wszystkim względy smakowe. Kolejne miejsce zajmują przyzwyczajenia, a dopiero później względy zdrowotne [10, 12]. Tak jednak nie powinno być, ponieważ w przeciwieństwie do wielu zwierząt człowiek nie ma niezawodnego instynktu, który mówiłby mu, co jest niezbędne i dobre dla rozwoju i zdrowia. Organizm każdego człowieka wymaga dostarczenia z pożywieniem [3, 4, 5] odpowiedniej ilości energii niezbędnej do funkcjonowania narządów wewnętrznych, pracy mięśni i utrzymania stałej ciepłoty ciała, substancji budulcowych potrzebnych do budowy nowych i ustawicznej odbudowy zużytych komórek oraz biologicznie czynnych składników organizmu, a także substancji regulujących odpowiedzialnych za prawidłowy przebieg procesów przemiany materii i energii.

Racjonalne żywienie to nie tylko odpowiedni dobór produktów i regularne jadenie posiłków, dzięki czemu zapewnia się we właściwym czasie dostarczenie do organizmu wszystkich niezbędnych składników odżywczych, ale również spożywanie odpowiednich ilości pokarmów. Prawidłowe żywienie polega na takim zestawieniu całodziennych jadłospisów, aby uwzględniały one odpowiednie ilości rozmaitych pokarmów reprezentujących wszystkie grupy produktów spożywczych [3, 4].

Cel pracy

Celem pracy była próba oceny urozmaicenia spożycia żywności wśród studentów różnych uczelni na terenie Polski.

Materiał i metody

Badania zostały przeprowadzone w okresie od marca do kwietnia 2013 roku. Jako metodę badawczą zastosowano sondaż diagnostyczny z wykorzystaniem Kwestionariusza Urozmaicenia Spożycia Żywności FIVEQ autorstwa Ewy Niedźwiedzkiej i Lidii Wądołowskiej z Katedry Żywienia Człowieka Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie. Kwestionariusz składa się z 79 pytań. Pytania dotyczą urozmaicenia spożycia żywności, czyli spożywania różnego asortymentu produktów z podstawowych grup żywności. Zastosowany kwestionariusz posłużył do zebrania informacji o spożyciu (lub nie) 63 asortymentowych grup produktów, reprezentujących 8 głównych grup żywności: 1) napoje, 2) owoce, 3) produkty mięsne, ryby, jaja, 4) produkty mleczne, 5) produkty zbożowe i ziemniaki, 6) słodocze i przekąski, 7) tłuszcze, 8) warzywa. Interpretacja urozmaicenia spożycia żywności odbyła się na podstawie liczby asortymentowych grup produktów spożytych w ciągu tygodnia: urozmaicenie nieodpowiednie: < 20; wystarczające: 20–29; dobre: 30–39; bardzo dobre: ≥ 40.

Badaniami objęto 282 studentów. Byli to studenci informatyki Akademii Górniczo-Hutniczej w Krakowie (63 os.), pielęgniarstwa Krakowskiej Akademii im. Andrzeja Frycza-Modrzewskiego w Krakowie (53 os.), kierunku inżynierii chemicznej Politechniki Krakowskiej (24 os.), kierunku lekarskiego Pomorskiego Uniwersytetu Medycznego w Szczecinie (69 os.) oraz studentów prawa Uniwersytetu Jagiellońskiego (73 os.).

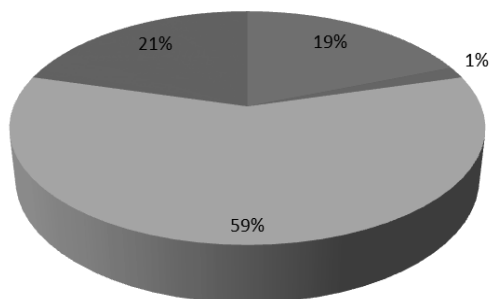
Wyniki

Przeprowadzone badania pozwoliły na ocenę spożycia żywności na poszczególnych kierunkach studiów różnych uczelni w Polsce. Studenci odpowiadali, czy i jak często spożywają wyszczególnione produkty z wymienionych wcześniej grup produktów.

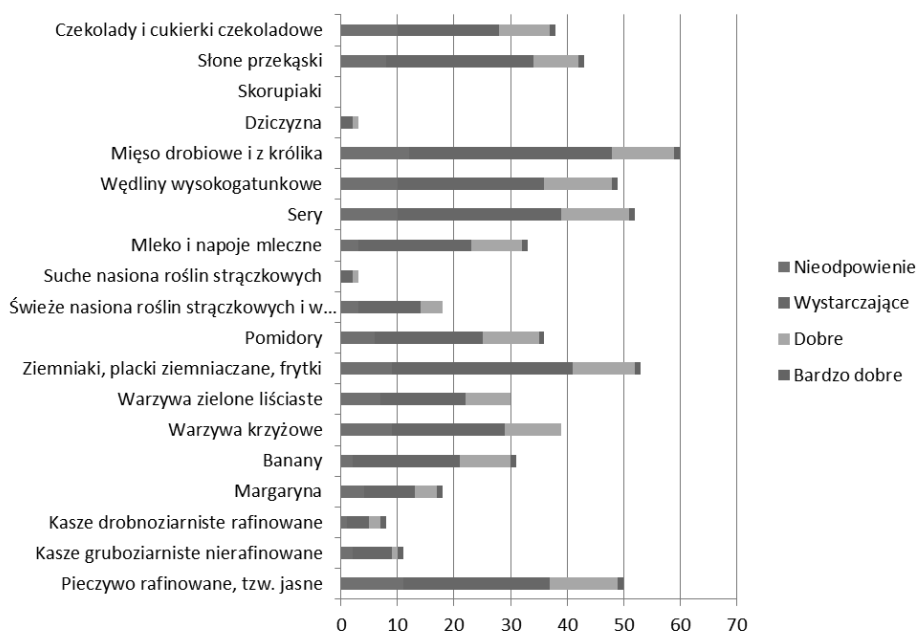
Wśród studentów informatyki Akademii Górniczo-Hutniczej w Krakowie stwierdzono, że 59% osób wykazuje wystarczające urozmaicenie spożycia żywności. Studenci znajdujący się w tej grupie jedli produkty zbożowe, mięsne, mleczne, owoce i warzywa oraz tłuszcze w ilościach zrównoważonych. 21% respondentów wykazało nieodpowiednie urozmaicenie, ponieważ spożywali w głównej mierze słone przekąski, pieczywo jasne, ziemniaki oraz czekolady i cukierki czekoladowe.

Pomimo niewłaściwego urozmaicenia, w diecie studentów nie zabrakło zdrowej żywności, tj. warzyw krzyżowych i zielonych, pomidorów, wędlin wysokogatunkowych oraz serów. 19% ankietowanych dobrze urozmaica dietę. Tylko 1% studentów wykazał się bardzo dobrym urozmaiceniem spożywanej żywności, jedząc prawie wszystkie produkty wymienione w ankiecie (z wyjątkiem m.in. oliwek, skorupiaków czy dziczyzny) (wykresy 1 i 2, tabela 1).

■ dobre ■ bardzo dobre ■ wystarczające ■ nieodpowiednie



Wykres 1. Urozmaicenie spożycia żywności studentów AGH, kierunek informatyka

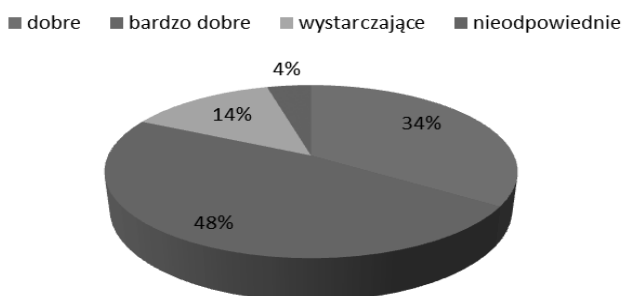


Wykres 2. Urozmaicenie spożycia poszczególnych produktów wśród studentów informatyki AGH

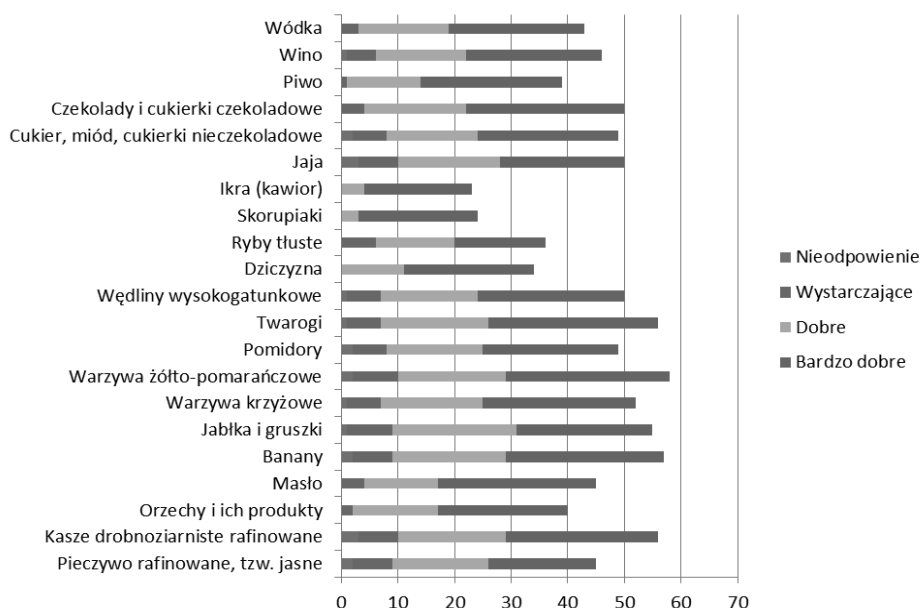
Tabela 1. Urozmaicenie spożycia wybranych produktów wśród studentów informatyki AGH

Urozmaicenie spożycia żywności	bardzo dobre		dobre		wystarczające		nieodpowiednie	
	Liczba osób (%), które odpowiedziały:							
	TAK	NIE	TAK	NIE	TAK	NIE	TAK	NIE
1. Pieczywo razowe lub z ziarnami (ciemne)	100	0	67	33	43	57	23	77
2. Pieczywo jasne	100	0	100	0	70	30	85	15
3. Kasze drobnoziarniste rafinowane	100	0	17	83	11	89	8	92
4. Olej	100	0	92	8	78	22	46	54
5. Masło	100	0	83	17	38	62	15	85
6. Margaryna	100	0	33	67	24	76	31	69
7. Śmietana, śmietanka	100	0	50	50	24	76	15	85
8. Majonez i dressingi (sosy sałatkowe)	100	0	50	50	49	51	8	92
9. Kiwi i cytrusy	100	0	75	25	59	41	8	92
10. Banany	100	0	75	25	51	49	15	85
11. Jabłka i gruszki	100	0	67	33	46	54	23	77
12. Słodkie przetwory owocowe	100	0	75	25	35	65	15	85
13. Warzywa krzyżowe	0	100	83	17	54	46	69	31
14. Warzywa żółto-pomarańczowe	0	100	92	8	51	49	54	46
15. Warzywa zielone liściaste	0	100	67	33	41	59	54	46
16. Ziemniaki, placki ziemniaczane, frytki	100	0	92	8	86	14	69	31
17. Pomidory	100	0	83	17	51	49	46	54
18. Świeże nasiona roślin strączkowych i w puszcze	0	100	33	67	30	70	23	77
19. Mleko i napoje mleczne	100	0	75	25	54	46	23	77
20. Sery	100	0	100	0	78	22	77	23
21. Kiełbasy	100	0	83	17	49	51	38	62
22. Mięso narządowe i wyroby wędliniarskie	100	0	33	67	27	73	15	85
23. Mięso czerwone	100	0	92	8	62	38	54	46
24. Mięso drobiowe i królicze	100	0	92	8	97	3	92	8
25. Ryby chude	100	0	33	67	19	81	23	77
26. Ryby tłuste	100	0	50	50	41	59	8	92
27. Jaja – więcej niż ok. 2 sztuki na tydzień	100	0	83	17	62	38	15	85
28. Kiszona kapusta, ogórki	0	100	58	48	32	68	15	85
29. Przekąski sólne więcej niż ok. 2 łyżki stołowe	100	0	67	33	70	30	62	38
30. Cukier, miód, cukierki	100	0	83	17	51	49	38	62
31. Herbatniki, i ciastka	100	0	83	17	65	35	23	77
32. Piwo	100	0	42	58	27	73	38	62
33. Wino	100	0	17	83	11	89	8	92
34. Wódka	100	0	25	75	16	84	15	85
35. Soki owocowe i nektary	100	0	67	33	57	43	23	77
36. Woda (więcej niż 7 szklanek)	100	0	92	8	70	30	85	15

Spośród ankietyowanych studentów kierunku prawa Uniwersytetu Jagiellońskiego, najlepsze (bardzo dobre) urozmaicenie spożycia żywności zaobserwowano u prawie co drugiego studenta (48%). Wynik ten świadczy o bardzo wysokiej higienie żywienia wśród badanej grupy. Ich dieta zawierała wszystkie produkty z każdej zamieszczonej kategorii żywnościowej. Tylko 4% posiadało nieodpowiednie urozmaicenie diety, w której dominowały jaja, cukier i czekolada, pieczywo jasne oraz kasze drobnoziarniste rafinowane. Warto zwrócić uwagę na fakt, że studenci prawa z Uniwersytetu Jagiellońskiego spożywali produkty niejadane przez inne grupy, np. dziczyznę, skorupiaki, kawior. Pomimo tak dobrej oceny sposobu żywienia, studenci prawa spożywają duże ilości alkoholu (wykresy 3 i 4, tabela 2).



Wykres 3. Urozmaicenie spożycia żywności studentów UJ, kierunek prawo

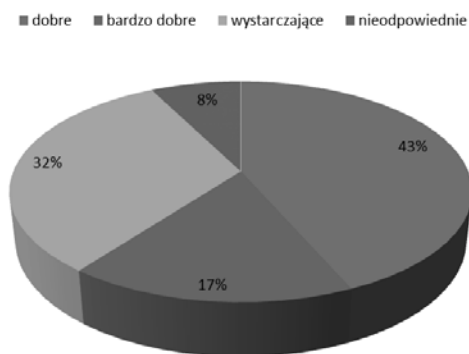


Wykres 4. Urozmaiczone spożycie poszczególnych produktów wśród studentów prawa UJ

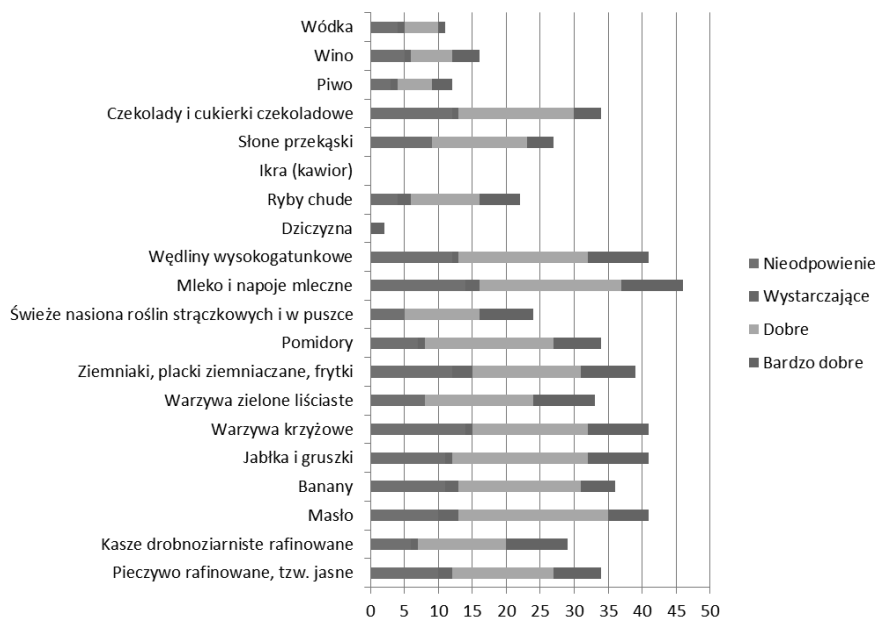
Tabela 2. Urozmaicone spożycie wybranych produktów wśród studentów prawa UJ

Urozmaicenie spożycia żywności	bardzo dobre		dobre		wystarczające		nieodpowiednie	
	liczba osób (%), które odpowiedziały:							
	TAK	NIE	TAK	NIE	TAK	NIE	TAK	NIE
1. Pieczywo razowe lub z ziarnami (ciemne)	63	37	68	32	40	60	33	67
2. Pieczywo jasne	54	46	68	32	70	30	67	33
3. Kasze drobnoziarniste rafinowane	77	23	76	24	70	30	100	0
4. Olej	71	29	68	32	70	30	33	67
5. Masło	80	20	52	48	40	60	0	100
6. Margaryna	77	23	68	32	10	90	0	100
7. Śmietana, śmietanka	69	31	72	28	40	60	67	33
8. Majonez i dressingi (sosy sałatkowe)	77	23	72	28	20	80	0	100
9. Kiwi i cytrusy	69	31	60	40	70	30	33	67
10. Banany	80	20	80	20	70	30	67	33
11. Jabłka i gruszki	69	31	88	12	80	20	33	67
12. Słodkie przetwory owocowe	74	26	52	48	40	60	33	67
13. Warzywa krzyżowe	77	23	72	28	60	40	33	67
14. Warzywa żółto-pomarańczowe	83	17	76	24	80	20	67	33
15. Warzywa zielone liściaste	80	20	76	24	50	50	67	33
16. Ziemniaki, placki ziemniaczane, frytki	83	17	76	24	70	30	33	67
17. Pomidory	69	31	68	32	60	40	67	33
18. Suche nasiona roślin strączkowych	77	23	44	56	0	100	33	67
19. Mleko i napoje mleczne	69	31	48	52	50	50	67	33
20. Sery	71	29	80	20	80	20	33	67
21. Kiełbasy	77	23	52	48	50	50	0	100
22. Mięso narządowe i wyroby wędliniarskie	74	26	52	48	30	70	0	100
23. Mięso czerwone	86	14	72	28	30	70	33	67
24. Mięso drobiowe i królicze	80	20	72	28	90	10	67	33
25. Ryby chude	66	34	32	68	0	100	0	100
26. Ryby tłuste	46	54	56	44	60	40	0	100
27. Jaja – więcej niż ok. 2 sztuki na tydzień	63	37	72	28	70	30	100	0
28. Kiszona kapusta i ogórki	83	17	64	36	50	50	0	100
29. Przekąski sólne więcej niż ok. 2 łyżki stołowe	66	34	68	32	50	50	67	33
30. Cukier, miód, cukierki	71	29	64	36	60	40	67	33
31. Herbatniki, i ciastka	80	20	72	28	60	40	33	67
32. Piwo	71	29	52	48	10	90	0	100
33. Wino	69	31	64	36	50	50	33	67
34. Wódka	69	31	64	34	30	70	0	100
35. Soki owocowe i nektary	74	26	56	44	40	60	33	67
36. Woda (więcej niż 7 szklanek)	71	29	84	16	70	30	33	67

W badaniu wśród studentów kierunków medycznych, lepszym urozmaiceniem żywienia wykazali się studenci pielęgniarstwa Krakowskiej Akademii, gdzie 43% osób wykazało się dobrym urozmaiceniem spożycia żywności. Osoby te spożywały wszystkie produkty z wymienionych kategorii żywieniowych z wykluczeniem dziczyzny, kawioru oraz tłuszczów zwierzęcych, tj. smalcu i słoniny; 32% badanych charakteryzowało się wystarczającym urozmaiceniem spożycia żywności, 17% bardzo dobrym, a tylko 8% nieodpowiednim. W ostatniej grupie przeważały produkty takie, jak: słone przekąski, cukierki, czekolada, ciasta, jasne pieczywo (wykresy 5 i 6, tabela 3).



Wykres 5. Urozmaicenie spożycia żywności przez studentów KA, kierunek pielęgniarstwo

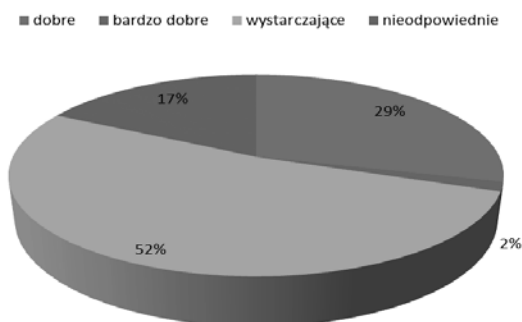


Wykres 6. Urozmaicenie spożycia poszczególnych produktów wśród studentów pielęgniarstwa Krakowskiej Akademii

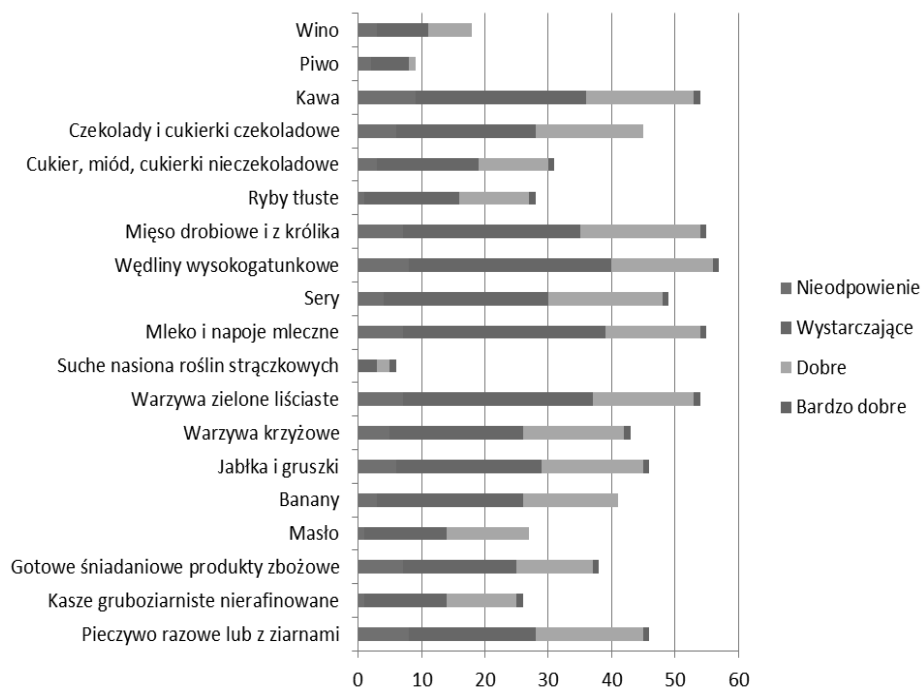
Tabela 3. Urozmaicenie spożycia żywności wybranych produktów przez studentów KA, kierunek pielęgniarstwo

Urozmaicenie spożycia żywności	bardzo dobre		dobre		wystarczające		nieodpowiednie	
	Liczba osób (%), które odpowiedziały:							
	TAK	NIE	TAK	NIE	TAK	NIE	TAK	NIE
1. Pieczywo razowe lub z ziarnami (ciemne)	100	0	65	35	53	47	25	75
2. Pieczywo jasne	78	22	65	35	59	41	50	50
3. Kasze drobnoziarniste rafinowane	100	0	57	43	65	35	25	75
4. Olej	100	0	78	22	47	53	50	50
5. Masło	67	33	96	4	59	41	75	25
6. Margaryna	78	22	48	52	41	59	0	100
7. Śmietana, śmietanka	67	33	57	43	29	71	0	100
8. Majonez i dressingi (sosy sałatkowe)	89	11	57	43	35	65	50	50
9. Kiwi i cytrusy	100	0	78	22	59	41	0	100
10. Banany	56	44	78	22	65	35	50	50
11. Jabłka i gruszki	100	0	87	13	65	35	25	75
12. Słodkie przetwory owocowe	56	44	65	35	41	59	50	50
13. Warzywa krzyżowe	100	0	74	26	82	18	25	75
14. Warzywa żółto-pomarańczowe	100	0	100	0	76	24	25	75
15. Warzywa zielone liściaste	100	0	70	30	47	53	0	100
16. Ziemniaki, placki ziemniaczane, frytki	89	11	70	30	71	29	75	25
17. Pomidory	78	22	83	17	41	59	25	75
18. Świeże nasiona roślin strączkowych i w puszcze	89	11	48	52	29	71	0	100
19. Mleko i napoje mleczne	100	0	91	9	82	18	50	50
20. Sery	100	0	78	22	82	18	0	100
21. Kiełbasy	100	0	57	43	41	59	25	75
22. Mięso narządowe i wyroby wędliniarskie	89	11	39	61	24	76	0	100
23. Mięso czerwone	78	22	52	48	35	65	25	75
24. Mięso drobiowe i królicze	100	0	96	4	53	47	0	100
25. Ryby chude	67	33	43	57	24	76	50	50
26. Ryby tłuste	89	11	43	57	29	71	0	100
27. Jaja – więcej niż ok. 2 sztuki na tydzień	67	33	74	26	71	29	75	25
28. Kiszona kapusta i ogórki	89	11	83	17	47	53	0	100
29. Przekąski sólne (więcej niż ok. 2 łyżki stołowe)	44	56	61	39	53	47	0	100
30. Cukier, miód, cukierki	89	11	65	35	53	47	0	100
31. Herbatniki, i ciastka	78	22	83	17	76	24	0	100
32. Piwo	33	67	22	78	18	82	25	75
33. Wino	44	56	26	74	29	71	25	75
34. Wódka	11	89	22	78	24	76	25	75
35. Soki owocowe i nektary owocowe	89	11	78	22	47	53	50	50
36. Woda (więcej niż 7 szklanek)	78	22	91	9	82	18	75	25

Z kolei na Pomorskim Uniwersytecie Medycznym w Szczecinie, aż 17% ankietowanych kierunku lekarskiego wykazało nieodpowiednie urozmaicenie spożywanej żywności. W ich diecie przeważały przetwory mleczne, kawa, cukier i czekolada oraz gotowe śniadaniowe produkty zbożowe. Stwierdzono także, że wystarczające oraz dobre urozmaicenie wynosiło, odpowiednio, 52% oraz 29%. Niestety, tylko 2% ankietowanych charakteryzowało się bardzo dobrym urozmaiceniem diety (wykresy 7 i 8, tabela 4).



Wykres 7. Urozmaicenie spożycia żywności przez studentów PUM w Szczecinie, kierunek lekarski



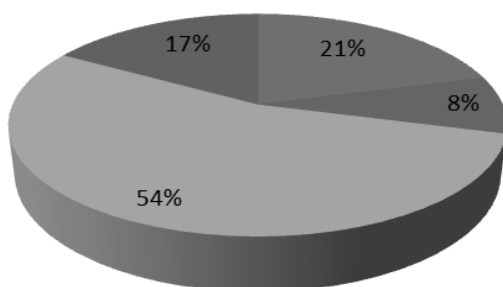
Wykres 8. Urozmaicenie spożycia poszczególnych produktów wśród studentów kierunku lekarskiego PUM w Szczecinie

Tabela 4. Urozmaicenie spożycia wybranych produktów wśród studentów kierunku lekarskiego PUM w Szczecinie

Urozmaicenie spożycia żywności	bardzo dobre		dobre		wystarczające		nieodpowiednie	
	liczba osób (%), które odpowiedziały na:							
	TAK	NIE	TAK	NIE	TAK	NIE	TAK	NIE
1. Pieczywo razowe lub z ziarnami (ciemne)	100	0	85	15	56	44	67	33
2. Pieczywo jasne	0	100	40	60	47	53	8	92
3. Kasze drobnoziarniste rafinowane	100	0	45	55	19	81	8	92
4. Olej	100	0	70	30	64	36	25	75
5. Masło	0	100	65	35	36	64	8	92
6. Margaryna	0	100	15	85	19	81	0	100
7. Śmietana, śmietanka	0	100	60	40	28	72	17	83
8. Majonez i dressingi (sosy sałatkowe)	0	100	30	70	31	69	0	100
9. Kiwi i cytrusy	100	0	90	10	58	42	25	75
10. Banany	0	100	75	25	64	36	25	75
11. Jabłka i gruszki	100	0	80	20	64	36	50	50
12. Słodkie przetwory owocowe	100	0	65	35	31	69	17	83
13. Warzywa krzyżowe	100	0	80	20	58	42	42	58
14. Warzywa żółto-pomarańczowe	100	0	85	15	81	19	42	58
15. Warzywa zielone liściaste	100	0	80	20	83	17	58	42
16. Ziemniaki, placki ziemniaczane, frytki	100	0	65	35	47	53	17	83
17. Pomidory	100	0	75	25	72	28	58	42
18. Suche nasiona roślin strączkowych	100	0	10	90	8	92	0	100
19. Mleko i napoje mleczne	100	0	75	25	89	11	58	42
20. Sery	100	0	90	10	72	28	33	67
21. Kiełbasy	100	0	45	55	44	56	8	92
22. Mięso narządowe i wyroby wędliniarskie	100	0	15	85	11	89	0	100
23. Mięso czerwone	100	0	65	35	33	67	0	100
24. Mięso drobiowe i królicze	100	0	95	5	78	22	58	42
25. Ryby chude	100	0	35	65	14	86	8	92
26. Ryby tłuste	100	0	55	45	42	58	8	92
27. Jaja – więcej niż ok. 2 sztuki na tydzień	0	100	90	10	64	36	8	92
28. Kiszona kapusta i ogórki	100	0	30	70	36	64	25	75
29. Przekąski sólne więcej niż ok. 2 łyżki stołowe	100	0	35	65	47	53	25	75
30. Cukier, miód, cukierki	100	0	55	45	44	56	25	75
31. Herbatniki, i ciastka	100	0	50	50	47	53	25	75
32. Piwo	0	100	5	95	17	83	17	83
33. Wino	0	100	35	65	22	78	25	75
34. Wódka	0	100	15	85	25	75	33	67
35. Soki owocowe i nektary	100	0	40	60	19	81	17	83
36. Woda (więcej niż 7 szklanek)	100	0	95	5	94	6	100	0

Na Politechnice Krakowskiej na kierunku inżynieria chemiczna, zaobserwowano, że ponad połowa (54%) ankietowanych wykazała się wystarczającym urozmaicheniem spożycia żywności, 21% osób dobrym, 17% nieodpowiednim. Niestety, tylko 8% respondentów wykazało bardzo dobre urozmaichenie spożywanej żywności (wykres 9).

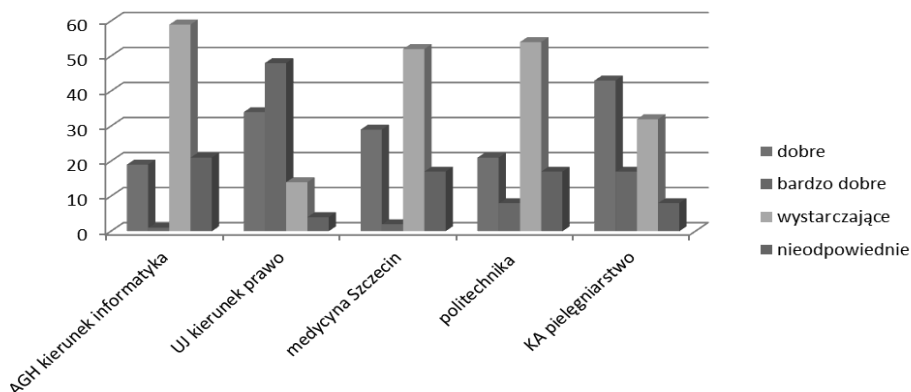
■ dobre ■ bardzo dobre ■ wystarczające ■ nieodpowiednie



Wykres 9. Urozmaichenie spożycia żywności przez studentów PK, kierunek inżynieria chemiczna

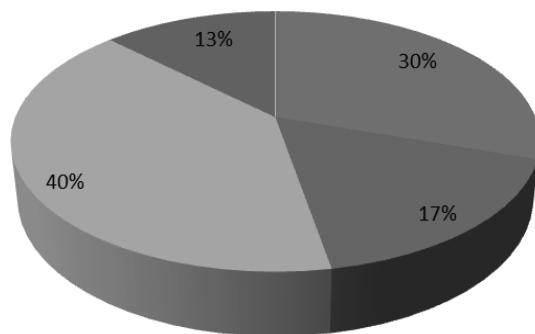
Wykres 10 zestawia urozmaichenia spożycia żywności przez studentów na poszczególnych uczelniach. Dane te wskazują, że studenci uczelni technicznych (Akademia Górniczo-Hutnicza oraz Politechnika Krakowska) uzyskali najgorsze wyniki odnośnie do urozmaiconego spożycia żywności. Z kolei najlepsze wyniki uzyskali studenci prawa Uniwersytetu Jagiellońskiego (48% oraz 34% wykazało odpowiednio bardzo dobre i dobre urozmaichenie, a tylko 4% nieodpowiednie) oraz studenci pielęgniarstwa Krakowskiej Akademii, gdzie 17% uzyskało wyniki bardzo dobre, 43% wyniki dobre, natomiast tylko 8% osób nieodpowiednie. Studenci PUM kierunku lekarskiego nie uzyskali najlepszych wyników, co plasuje ich pomiędzy uczelniami technicznymi oraz Uniwersytetem Jagiellońskim i Krakowską Akademią.

Porównując rodzaj urozmaichenia spożywanej żywności wśród wszystkich studentów przeważało wystarczające urozmaichenie (40%), dobrym i bardzo dobrym urozmaicheniem wykazało się, odpowiednio, 30% i 17% ankietowanych. Najmniejszy odsetek osób (13%) odżywia się nieracjonalnie i niewystarczająco dobrze (wykres 11).



Wykres 10. Porównanie urozmaicenia spożycia żywności przez studentów na poszczególnych uczelniach

■ dobre ■ bardzo dobre ■ wystarczające ■ nieodpowiednie



Wykres 11. Porównanie urozmaicenia spożycia żywności przez wszystkich badanych studentów

Dyskusja

Zdrowie jest jednym z podstawowych i najważniejszych dóbr człowieka. Prowadzenie zdrowego stylu życia, prawidłowe odżywianie się oraz regularny wysiłek fizyczny pozwalają cieszyć się zdrowiem przez długi czas. Urozmaicone i racjonalne odżywianie wpływa na rozwój człowieka i pozwala utrzymać dobry stan zdrowia.

Z przeprowadzonych badań wynika, że najlepsze wyniki odnośnie do urozmaiconego spożycia żywności uzyskano wśród studentów prawa Uniwersytetu Jagiel-

łońskiego oraz studentów pielęgniarstwa Krakowskiej Akademii. Z kolei studenci uczelni technicznych (Akademia Górniczo-Hutnicza, Politechnika Krakowska) uzyskali wyniki najgorsze.

Studenci pielęgniarstwa Krakowskiej Akademii wykazują w 43% dobre urozmaicenie żywienia, natomiast tylko 8% badanych odżywia się nieracjonalnie. Z kolei studenci z Pomorskiego Uniwersytetu Medycznego w Szczecinie wykazują tylko w 29% dobre urozmaicenie spożycia żywności; aż 17% badanych z tamtejszej uczelni posiada nieodpowiednie urozmaicenie spożycia żywności. Porównując powyższe wyniki można zaobserwować, że studenci pielęgniarstwa Krakowskiej Akademii odżywiają się znacznie lepiej niż studenci kierunku lekarskiego PUM w Szczecinie.

Pietryka-Michałowska i wsp. [9] w swoich badaniach oceniali zachowania zdrowotne studentów Akademii Medycznej w Lublinie. Z przeprowadzonych przez nich badań wynika, że większość ankietowanych – 219 osób (56,3%) uważa, że odżywia się nieracjonalnie i niezdrowo. Pozostali respondenci – 170 osób (43,7%) uważali swoje odżywianie za prawidłowe.

Podobne badania przeprowadziła Seń i wsp. [11] wśród studentów wybranych uczelni wrocławskich. Według nich, pozytywną ocenę odżywiania deklarowali głównie studenci Akademii Medycznej (53%) i Uniwersytetu Przyrodniczego (43%), a najrzadziej Politechniki Wrocławskiej (34%).

Kasze oraz rośliny strączkowe posiadają wysoką wartość odżywczą i są źródłem błonnika. Biorąc pod uwagę spożycie wybranych produktów żywnościowych stwierdzono, że studenci AGH w niewielkim stopniu spożywają kasze i rośliny strączkowe. Myszkowska i wsp. [7] prowadząc badania wśród studentek SGGW stwierdzili, że zbyt rzadko włączają one do swojego jadłospisu produkty bogate w węglowodany złożone (w tym błonnik): 60% kobiet wyeliminowała całkowicie z diety kaszę, a 43% rośliny strączkowe.

Spożycie pieczywa pełnoziarnistego wśród studentów jest zbyt rzadkie w stosunku do zaleceń dietetycznych WHO. Studenci WL PUM, podobnie jak studentki SGGW, częściej spożywają pełnoziarniste produkty zbożowe w porównaniu do studentek AWF z Warszawy [7]. Z kolei według badań Seń i wsp. [11], pieczywo ciemne jadał codziennie co czwarty student Politechniki Wrocławskiej oraz co trzeci kształcący się na UP. Warto podkreślić, że tylko 40% badanych z AM spożywało pełnoziarniste pieczywo.

Jednym z elementów stylu życia i odżywiania się studentów jest konsumpcja alkoholu. Studenci informatyki AGH najchętniej sięgali po piwo. Wśród osób studiujących na UJ, KA oraz PUM przeważało spożywanie wina. Grupą, która spożywa najwięcej alkoholu są studenci prawa UJ. Według Łaszek i wsp. [6], najczęściej spożywanym alkoholem przez studentów jest piwo, a następnie wino.

Jeśli chodzi o spożycie mięsa wśród studentów Politechniki Wrocławskiej i Uniwersytetu Przyrodniczego, najczęściej było to mięso drobiowe oraz wieprzowina

(Politechnika Wrocławska 67 i 44% oraz Uniwersytet Przyrodniczy 82 i 18%). Natomiast studenci Akademii Medycznej chętniej wybierali ryby (34%) oraz wieprzowinę (21%) [11]. Studenci Krakowskiej Akademii odżywiający się dobrze i bardzo dobrze oraz studenci Pomorskiego Uniwersytetu Medycznego z urozmaiceniem żywienia dobrym i wystarczającym, jedzą zarówno ryby chude, jak i tłuste. Warto podkreślić, że większe spożycie ryb zanotowano u studentów Wydziału Zdrowia i Nauk Medycznych Krakowskiej Akademii niż Wydziału Lekarskiego Pomorskiego Uniwersytetu Medycznego. Według badań przeprowadzonych przez Gajewską i Ostrowską [2] wśród studentów Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego wynika, że niemal 10% badanych nie spożywało w ogóle ryb morskich. Należy jednak podkreślić, że znacząco częściej spożywali je studenci Wydziału Nauk o Zdrowiu (14,6%) niż osoby kształcące się na Wydziale Lekarskim (7,1%).

Podsumowanie

Najlepsze wyniki w ocenie urozmaiconego spożycia żywności uzyskano wśród studentów prawa Uniwersytetu Jagiellońskiego (48% uzyskało wyniki bardzo dobre i 34% dobre, a tylko 4% nieodpowiednie) oraz studentów pielęgniarstwa Krakowskiej Akademii im. Andrzeja Frycza Modrzewskiego w Krakowie, gdzie 17% uzyskało wyniki bardzo dobre i 43% wyniki dobre, a tylko 8% nieodpowiednie.

Zastanawiające jest natomiast, że studenci kierunku lekarskiego, pomimo dobrej znajomości tematyki związanej ze zdrowiem i właściwym odżywianiem, uzyskali nienajlepsze wyniki odnośnie do urozmaiconego spożycia żywności: 17% nieodpowiednie, 52% wystarczające, 29% dobre, a tylko 2% bardzo dobre.

Studenci uczelni technicznych – Akademii Górniczo-Hutniczej i Politechniki Krakowskiej, uzyskali najgorsze wyniki. Nasuwa się więc wniosek, że promocja zdrowego stylu życia i edukacja żywieniowa szczególnie młodych ludzi jest wciąż aktualnym i istotnym zadaniem zdrowia publicznego.

Bibliografia

1. Całyniuk B, Grochowska-Niedworok E et al., Piramida żywienia – wczoraj i dziś, *Problemy Higieny i Epidemiologii* 2011, 92 (1), 20–24.
2. Gajewska M, Ostrowska A, Zróżnicowanie spożycia ryb morskich przez studentów dwóch wydziałów Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego, *Bromatologia i Chemia Toksykologiczna* XLII, 2009, 2, 131–136.
3. Gawęcki J, Mossor-Pietraszewska T, *Kompendium wiedzy o żywności, żywieniu i zdrowiu*, Wyd. PWN, Warszawa 2008.

4. Gawęcki J, Hryniewiecki L, Żywnienie człowieka, Podstawy nauki o żywieniu, Wyd. PWN, Warszawa 2000.
5. Jarosz M, Stoś K et al., Normy żywienia dla populacji polskiej – nowelizacja, Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2012, 86–122.
6. Łaszek M, Nowacka E, Szatko F, Negatywne wzorce zachowań studentów. Część 1: Konsumpcja alkoholu i stosowanie substancji psychoaktywnych, *Problemy Higieny i Epidemiologii* 2011, 92 (1), 114–119.
7. Myszkowska-Ryciak J, Kraśniewska A, Harton A, Gajewska D, Porównanie wybranych zachowań żywieniowych studentek Akademii Wychowania Fizycznego i Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie, *Problemy Higieny i Epidemiologii* 2011, 92 (4), 931–934.
8. Peckenpaugh NJ, Podstawy żywienia i dieto-terapia, Elsevier Urban & Partner, Wrocław 2011.
9. Pietryka-Michałowska E, Wdowiak L, Szymańska J, Zachowania zdrowotne studentów Akademii Medycznej, *Zdrowie Publiczne* 2005, 115 (1), 71–74.
10. Rychlik E, Jarosz M. et al., Jarosz M (red.), *Zasady prawidłowego żywienia dzieci i młodzieży raz wskazówki dotyczące zdrowego stylu życia*, Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2008.
11. Seń M, Zacharczuk A, Lintowska A, Zachowania żywieniowe studentów wybranych uczelni wrocławskich a wiedza na temat skutków zdrowotnych nieprawidłowego żywienia, *Pielęgniarstwo i Zdrowie Publiczne* 2012, 2, 2, 113–123.
12. Suliga E, Zachowania zdrowotne związane z żywieniem osób dorosłych i starszych, *Hygeia Public Health* 2010, 45 (1), 44–48.
13. Waśkiewicz A, Sygnowska E, Broda G, Ocena stanu zdrowia i odżywiania osób w wieku 75 lat w populacji polskiej, badanie Wobasz-Senior. *Bromatologia i Chemia Toksykologiczna XLV*, 2012, 3, 614–618.