

*Emilia Bartosiuk, Renata Markiewicz-Żukowska,
Anna Puścion¹, Katarzyna Mystkowska¹*

OCENA SPOŻYCIA ŻYWNOŚCI TYPU „FAST FOOD” ORAZ NAPOJÓW ENERGETYZUJĄCYCH I ALKOHOLU WŚRÓD GRUPY STUDENTEK UNIwersYTETU MEDYCZNEGO W BIAŁYMSTOKU

Zakład Bromatologii Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku

Kierownik: prof. zw. dr hab. *M. H. Borawska*

¹Studentckie Koło Naukowe przy Zakładzie Bromatologii

Uniwersytet Medyczny w Białymstoku

Przedmiotem badań była ocena spożycia żywności typu „fast food” oraz napojów energetyzujących i alkoholu przez grupę studentek Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku. Na podstawie przeprowadzonych badań ankietowych stwierdzono, że zachowania żywieniowe połowy grupy badanych studentek były nieprawidłowe.

Hasła kluczowe: „fast food”, napoje energetyzujące, alkohol, kawa, herbata

Key words: „fast food”, energy drinks, alcohol, coffee, tea

W ostatnich latach zarówno w Polsce jak i na świecie wzrósł odsetek osób korzystających z placówek gastronomicznych serwujących żywność typu „fast food” (1,2,3). Szacuje się, że ponad 130 mln klientów rocznie odwiedza restauracje *McDonald's* (3). Konsumpcja żywności typu „fast food” ze względu na wysoką energetyczność, dużą zawartość tłuszczów nasyconych oraz białka zwierzęcego czyni je produktami ciężkostrawnymi o niewłaściwie zbilansowanej wartości odżywczej, niekorzystnie wpływającymi na stan zdrowia.

Napoje energetyzujące zaliczane są do środków spożywczych specjalnego przeznaczenia żywieniowego, które przy wzmożonym wysiłku umysłowym i fizycznym dostarczają energii, poprawiają samopoczucie, zmniejszają uczucie senności oraz zwiększają koncentrację umysłową (5,6). Składnikami bioaktywnymi są kofeina (4), inozytol, glukuronolakton, tauryna, ekstrakt guarany, wyciąg z korzenia żeń-szenia, witaminy z grupy B: niacyna, kwas pantotenowy, witamina B₆ i B₁₂ (5,6).

Celem pracy była ocena spożycia żywności typu „fast food” oraz napojów energetyzujących, alkoholu oraz kawy i herbaty przez studentów Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku.

MATERIAŁ I METODY

Badaniami ankietowymi dotyczącymi zwyczajów żywieniowych objęto grupę 101 kobiet w wieku 19 – 25 lat (średnia $22,3 \pm 2,5$ lat), z wybranej losowo grupy studentów Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku (UMB) z Wydziału Farmaceutycznego z Oddziałem Medycyny Laboratoryjnej oraz Wydziału Nauk o Zdrowiu. Badania ankietowe obejmowały 3-dniowy 24 godzinny wywiad żywieniowy (2 dni pracujące i 1 dzień wolny od pracy) i zawierały pytania dotyczące częstości spożycia produktów typu „fast food”, napojów energetyzujących, alkoholu, kawy i herbaty. Do analizy nawyków żywieniowych badanych studentek wykorzystano test korelacji porządku rang *Spearmana*. Wyniki opracowano statystycznie za pomocą programu komputerowego Statistica v.9, przyjmując za istotne wyniki $p \leq 0,05$.

WYNIKI I ICH OMÓWIENIE

Analizując częstość spożycia omawianej żywności wykazano, że respondenci deklarowali najczęstsze spożycie 1-4 razy w tygodniu chipsów (31%), frytek (12%) i pizzy (9%) oraz 1 raz w miesiącu lub rzadziej pizzy (85%), frytek (61%), zapiekane (53%), kebabu (49%), chipsów (46%), hamburgerów (41%) i „hot-dog” (18%). Nie odnotowano jednak codziennego spożycia tych produktów w badanej grupie młodzieży akademickiej (tabela I). Badania *Szczerbińskiego* i współpr. (7) dotyczące wybranych zachowań zdrowotnych studentów WSWFiT wykazały, że produkty typu „fast food” codziennie spożywało 2,5% studentów z wychowania fizycznego, zaś wcale nie spożywało 20% studentek turystyki i rekreacji oraz 7,5% studentów i 11,11% studentek wychowania fizycznego. *Wierzbicka* i *Roszkowski* (2) zaobserwowali popularność spożywania żywności typu fast food wśród młodzieży w wieku 15-18 lat, bowiem 84,2% badanych korzystało z usług barów i restauracji typu fast food.

W badaniu własnym ankietowani deklarowali codzienne spożycie batoników lub czekolady (6%) oraz 1-4 razy w tygodniu czekolady (69%), batoników (61%), lodów (9%), gofrów (2%) i shaków (1%) (tabela I). W badaniach przeprowadzonych przez *Kosicką-Gębską* i współpr. (8) stwierdzono, że spożycie batonów i czekolady mlecznej bez dodatków 1-2 razy w tygodniu wynosiło 24% i 21%. Jednocześnie zaobserwowano, że konsumpcja słodczy związana jest ze spotkaniami towarzyskimi, w celu zaspokojenia odczuwanego głodu oraz w sytuacjach wywołujących stres.

Z przeprowadzonych badań własnych wynika, że 64% ankietowanych spożywało napoje energetyzujące typu coca-cola. W badaniu oceny popularności napojów energetyzujących wśród młodzieży regularnie uprawiających sport *Rój* i współpr. (5) wykazała, że 28% respondentów deklarowało codzienne ich spożycie a 61 % raz w tygodniu i więcej. Badania grupy studentek UMB wykazały także, że codziennie herbatę piło 65 %, a kawę - 25 %. W badanej społeczności studenckiej najczęściej spożywanym alkoholem było piwo a najrzadziej wódka. Konsumpcję piwa, wina oraz wódki 1-6 razy w tygodniu deklarowało odpowiednio 27%, 16% i 5% badanych; 1-2 razy w miesiącu 39%, 44%, 34% a rzadziej niż raz w miesiącu 34%, 40%, 61% (tabela II).

Tab e l a I . Częstość spożycia produktów typu „fast food” oraz wyrobów cukiernicznych (odsetek grupy)
 Tab l e I . The frequency of eating fast food and sweets (percent of group)

| Częstość spożycia | Rodzaj produktu | | | | | | |
|----------------------------|------------------------------|--------|------------|---------|--------|-------|--------|
| | A) produkty typu „fast food” | chipsy | hamburgery | hot-dog | frytki | kebab | piz-za |
| codziennie | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 1-4 razy w tygodniu | 31 | 1 | 0 | 12 | 3 | 9 | 3 |
| 1 raz w miesiącu/ rzadziej | 46 | 41 | 18 | 61 | 49 | 85 | 53 |
| wcale | 23 | 58 | 82 | 27 | 48 | 6 | 44 |

| B) wyroby cukierniczne | Rodzaj produktu | | | | |
|----------------------------|-----------------|-----------|-------|------|-------|
| | batoniki | czekolada | gofry | lody | shake |
| codziennie | 3 | 3 | 0 | 0 | 0 |
| 1-4 razy w tygodniu | 61 | 69 | 2 | 9 | 1 |
| 1 raz w miesiącu/ rzadziej | 29 | 22 | 57 | 71 | 35 |
| wcale | 7 | 6 | 41 | 20 | 64 |

Obserwacje własne częściowo zbieżne są z wynikami badań *Dudy* i współpr. (9) przeprowadzonych wśród poznańskiej młodzieży akademickiej Akademii Medycznej, Politechniki Poznańskiej i Uniwersytetu im. A. Mickiewicza. Mianowicie wskazano na wysoki odsetek studentów pijących alkohol (93-97%), gdzie okazjonalne spożywanie alkoholu deklarowało 2-17% badanych. Najczęściej preferowanym trunkiem wśród studentów było piwo (92%) i napoje wysokoprocentowe (69%) zaś wśród studentek piwo (79%) i alkohole niskoprocentowe (wino, drinki) (71%) (tabela II). W podobnych badaniach przeprowadzonych przez *Ostrowską* i *Szewczyńskiego* (10) wykazano, że najbardziej popularnym napojem alkoholowym było także piwo.

Z posiłków w barach szybkiej obsługi korzystało 51% ankietowanych. Przeprowadzony test korelacji porządku rang *Spearmana* wykazał, że osoby korzystające z barów szybkiej obsługi (*Mc Donald's*) jednocześnie piją często napoje energetyzujące typu coca-cola, pepsi oraz alkohole (piwo, wino).

Osoby często spożywające chipsy lub frytki często również piją piwo, a konsumujący batoniki i czekoladę - napoje typu coca-cola oraz jedzą chipsy. Ankietowani spożywający lody jednocześnie często piją alkohole (piwo, wino, wódka). Ankietowani pijący herbatę rzadko pili wódkę i konsumowali lody.

Tabela II . Częstość picia alkoholu, herbaty oraz kawy (odsetek grupy)

Table II. The frequency of drinking alcohol, tea and coffee (percent of group)

| Częstość spożycia | Rodzaj napoju | | | | |
|-------------------------------|---------------|------|-------|---------|------|
| | piwo | wino | wódka | herbata | kawa |
| codziennie | 0 | 0 | 0 | 65 | 25 |
| 1-6 razy w tygodniu | 27 | 16 | 5 | 33 | 36 |
| 1-2 razy w miesiącu | 39 | 44 | 34 | 1 | 11 |
| rzadziej niż 1 raz w miesiącu | 34 | 40 | 61 | 1 | 28 |

WNIOSKI

W toku przeprowadzonych badań ankietowych stwierdza się, że zachowania żywieniowe połowy grupy studentek Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku są nieprawidłowe.

E. Bartosiuk, R. Markiewicz-Żukowska,
A. Puścion, K. Mystkowska

THE STUDY OF FREQUENCY CONSUMPTION OF 'FAST FOOD', ENERGY DRINKS AND ALCOHOL AMONG GROUP OF STUDENTS FROM THE MEDICAL UNIVERSITY OF BIALYSTOK

Summary

The aim of this study was to estimate the frequency consumption of 'fast food', energy drinks and alcohol among students.

The study involved 101 students from the Medical University of Białystok. Respondents represented academic community of Faculty of Pharmacy with the Division of Laboratory Medicine and Faculty of Health Sciences. A method of 3-day-24-hour (two days of working and one day off) nutritional interview was applied in the study. Questionnaire included questions regarding the frequency consumption of 'fast food', energy drinks and alcohol. It was stated that 64% of the students were drinking energetic drinks like coca-cola, pepsi. The researched group stated that 65% of the students were drinking tea every day, while 25% were drinking coffee every day. On the basis of the obtained results, the most popular alcohol among the respondents was beer, while the least popular was vodka. It was stated that 51% of the questioned students were eating in fast-food restaurants.

PIŚMIENICTWO

1. *Radzimirska-Graczyk M., Chalcarz W.*: Ocena preferencji żywności typu fast food wśród uczniów gimnazjum sportowego. *Żyw. Człow. Metab.*, 2009; 2: 306-309. – 2. *Wierzbicka E., Roszkowski W.*: Ocena spożycia żywności z uwzględnieniem produktów typu „fast food” w wybranej grupie młodzieży. *Bromat. Chem. Toksykol.*, 2005; supl., 561-566. – 3. *Zwierzyk J.*: Żywność wygodna na przykładzie żywności spożywanej poza domem ze szczególnym uwzględnieniem sieci typu fast food. *Bromat. Chem. Toksykol.*, 2005; supl., 555-559. – 4. *Białas M., Łuczak H., Jeżewska M.*: Ocena zawartości kofeiny w wybranych napojach bezalkoholowych. *Bromat. Chem. Toksykol.*, 2011; 44 (3): 630-634. – 5. *Rój A., Stasiuk E., Dorsz B.*: Ocena popularności napojów energetyzujących wśród młodzieży regularnie uprawiających sport. *Bromat. Chem. Toksykol.*, 2011; 44 (3): 1019-1022. – 6. *Witkowska A., Zujko M. E., Mirończuk-Chodakowska I.*: Właściwości przeciwutleniające napojów energetyzujących. *Bromat. Chem. Toksykol.*, 2011; 44(3): 355-360. – 7. *Szczerbiński R., Karczewski J., Maksymowicz-Jaroszuk J.*: Wybrane zachowania zdrowotne studentów Wyższej Szkoły Wychowania Fizycznego i Turystyki – zachowania żywieniowe. *Bromat. Chem. Toksykol.*, 2011; 44(3): 409-414. – 8. *Kosicka-Gębska M., Jeznach M., Jeżewska-Zychowicz M.*: Spożycie słodyczy a poglądy konsumentów o ich wpływie na zdrowie i funkcjonowanie człowieka. *Bromat. Chem. Toksykol.*, 2011; 44(3): 999-1004. – 9. *Duda G., Przysławski J., Wróbel J., Goj M.*: Analiza spożycia napojów alkoholowych przez młodzież akademicką. *Żyw. Człow. Metab.* 2007; 3: 858-862. – 10. *Ostrowska A., Szewczyński J. A.*: Postawy zdrowotne studentów Wydziałów Lekarskich Akademii Medycznej w Warszawie. *Żyw. Człow. Metab.* 2005; 32, supl.1 cz.II, 781-785.

Adres: 15-089 Białystok, ul. Mickiewicz 2D.