

EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁS VIZSGÁLATA A DEBRECENI EGYETEM HALLGATÓI KÖRÉBEN

EXAMINATION OF HEALTHY EATING AMONG STUDENTS OF UNIVERSITY OF DEBRECEN

Fenyves László

ÖSSZEFOGLALÁS

Az egészség a legfontosabb dolog életünkben, amelyre nagyon oda kell figyelniünk és törekedniünk az egészségtudatos életmódra. A megfelelő étkezés folytatása nagyon fontos szerepet játszik egészségünk megőrzésében. Kutatásom célja annak megvizsgálása, hogy az egyetemisták (18 és 30 év között) egészségesen táplálkoznak-e egészségük megőrzése érdekében. A kutatás során online kérdőíves felmérést végeztem, amelynek kérdéseit magam állítottam össze és összesen kétszázharmincnégy hallgató töltötte ki a Debreceni Egyetemről. A kérdőív kitöltői egészségük védelme érdekében a testmozgást fontosabbnak tartják, mint az egészséges táplálkozást. A táplálkozás esetében vannak olyan területek, ahol elmondható, hogy az emberek odafigyelnek az egészséges táplálkozásra, de az eredmények alapján többnyire az figyelhető meg, hogy nem táplálkoznak egészségesen, annak ellenére, hogy véleményük alapján ügyelnek az egészséges étrend fenntartására.

Kulcsszavak: egészség, táplálkozás, egészségmegőrzés, egészségéstáplálkozás

ABSTRACT

Health is the most important thing in our lives that we need to pay close attention to and strive for a health-conscious lifestyle. Continuing to eat properly plays a very important role in maintaining our health. The aim of my research is to examine how well university students (between the ages of 18 and 30) eat healthy in order to maintain their health. In the course of the research, I conducted an online questionnaire survey, the questions of which I compiled myself and filled in a total of two hundred and thirty-four students from the University of Debrecen. Completers of the questionnaire consider exercise to be more important than healthy eating in order to protect their health. In the case of nutrition, there are areas where it can be said that people pay attention to healthy eating, but for the most part, based on the results, the fillers do not eat healthily, despite the fact that, based on their opinion, care is taken to maintain a healthy diet.

Keywords: health, nutrition, health maintenance, healthy eating

BEVEZETÉS

Életünkben minden bizonnyal a legfontosabb dolog az egészségünk, amelyre nagyon vigyázniunk kell, hiszen a megromlása nagyon súlyos következményekhez vezethet. Az egészség fontossága megkérdőjelezhetetlen és ez mindenki számára ismert, de mégsem minden esetben tartjuk szem előtt ennek jelentőségét és igazából csak akkor kezdünk el ügyelni rá, ha már valami betegségünk kialakult. Abban az esetben, ha kellőképpen figyelünk az egészségünk megőrzésére, akkor rengeteg betegséget és káros következményt meg tudunk előzni.

Az egészség megfogalmazásával kapcsolatosan a szakirodalomban nagyon sokféle megközelítést találhatunk, a meghatározása folyamatosan alakul és formálódik. Egy definiálás szerint az egészség jelenthet egyfajta fizikai és mentális egyensúlyi állapotot, amelynek során az egyén optimális kapacitása birtokában a leghatékonyabban képes megvalósítani azokat a társadalmi szerepeket, melyeket környezete a munkahelyén, a családban elvár tőle (PARSONS, 1972). KISS et al. (2016) kutatási adatai alapján arra a következtetésre jutottak, hogy az egészségesség-

get mind a fiatal, mind az idősebb korosztály fontosnak ítéli meg. KONCZOS (2012) úgy utal az egészségre, hogy az ember egyik legnagyobb értéke, de a szerepe igazán csak a hiányakor értékelődik fel. Az egészség megőrzésére TOMPA (2003) is felhívja a figyelmet, az ő meghatározása így szól: az egészség nem csak a betegség hiányát jelenti, hanem azt a testi és lelki egyensúlyt is, amelyet a külső és a belső környezetünkkel is ki kell alakítani ahhoz, hogy egyaránt biztosítva legyen a fizikai, a szellemi és a társadalmi jólét. Ezt az állapotot csak egészségtudatos magatartással lehet fenntartani. Sajnos sok esetben tényleg csak akkor kezdjük el félteni az egészségünket, ha már az megromlik vagy károsodást szenved, ezért kiemeleten fontos az egészségtudatos magatartás folytatása, amelyet SZAKÁLY (2009) a következő módon fogalmaz meg: egészségmagatartásnak az egészséggel kapcsolatos magatartásformák összességét nevezzük, amelyek elemei az egészséges életmódban és azon viselkedésben nyilvánulnak meg, amelyek az egészségi indítékok és egészségi szükségletek következtében jönnek létre.

Az egészségünk hosszútávú megőrzésének egyik alappillére kétségtelenül az egészséges táplálkozás (FARKAS – KISS, 2020). Az egészséges táplálkozás nem feltétlenül csak azt jelenti, hogy egészséges ételeket fogyasztunk, hanem, hogy megfelelő mennyiségben és minőségben, a szervezet számára megfelelően étkezünk. Az egészséges táplálkozás változatos és kiegyensúlyozott. Az étrend főként gyümölcsből, zöldségből, friss és természetes ételekből, valamint ásványi anyagokat és vitaminokat tartalmazó élelmiszerekből áll (PFAU et al., 2018). Az egészséges táplálkozás a különféle ételek és italok megfelelő arányban és mennyiségben, kellő változatosággal történő rendszeres fogyasztása. Ezáltal a betegségek kockázatát minimálisra csökkenthetjük. Az egészséges étrendnek megfelelő mennyiségben kell tartalmaznia a szervezetünk számára fontos energiát adó tápanyagokat (fehérjéket, zsírokat, szénhidrátokat) és energiát nem adó tápanyagokat (vitaminokat, ásványi anyagokat és nyomelemeket (HIDVÉGI et al., 2015).

Az alábbi, 1. ábrán látható az Okostányér, ami egyfajta iránymutatást biztosít a helyes táplálkozás vonatkozásában:



1. ábra: Az Okostányér

Az Okostányér az alábbi tippeket adja az egészséges táplálkozáshoz:

- Együnk mindennap friss zöldséget és gyümölcsöt;
- A napi étel fele zöldség és gyümölcs legyen;
- Fogyasszunk rendszeresen teljes értékű gabonát (naponta);
- A fehérjeforrásokat változatosan fogyasszuk (sovány húsok, halak, csökkentett zsírtartalmú tejtermékek);
- Bőségesen fogyasszunk folyadékot, leginkább ivóvizet (kb. 2 liter);
- Lehetőleg kevesebb sót, cukrot és zsiradékot használjunk fel (11).

Ahogy ez előzőekben látható volt az egészség megővésének kiemelten fontos része az egészséges táplálkozás, ezért a kutatásom felmérése arra irányult, hogy a fiatal korosztály táplálkozási szokásaiban mennyire jellemző az egészség megőzésére való törekvés. Az egészségtelen, mozgásszegény életmód, a helytelen táplálkozási szokások kialakulása már kora gyermekkorban megkezdődik és káros hatásainak nyomai már óvodás és kisiskolás korban is kimutathatók (ÁBRAHÁM – CSATORDAI 2006). Azért céloztam meg a fiatal korosztályt, mert amint az ÁBRAHÁM és CSATORDAI (2006) meghatározásából is látható, az egészségtelen életmód hatásai már a gyermekkorban is láthatók és kíváncsi voltam, hogy a gondolkodásban érettebb és már önálló korcsoport képviselői milyen viselkedést mutatnak ezen a területen. A kutatásom során azt is vizsgálom, hogy nemek szerint van-e valamilyen eltérés a táplálkozási szokásokban, ugyanis DÖRNYEI és GYULAVÁRI (2016) megállapítása szerint az egészséggel kapcsolatos információkeresésben a nemek közötti különbségeket illetően elsősorban a férfiak és a nők eltérő egészségtudatossága játszik fő szerepet.

ANYAG ÉS MÓDSZER

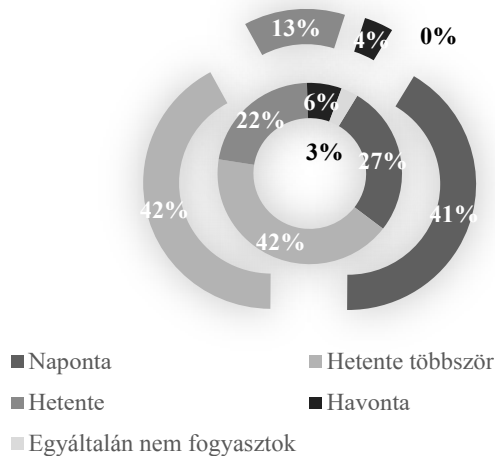
A kutatásom során arra kerestem a választ, hogy a Debreceni Egyetem hallgatói körében mennyire jellemző az egészséges táplálkozásra való törekvés és jelentkezik-e valamilyen szignifikáns eltérés a nemek között a kapott eredményekben. Az adatfelvételhez saját összeállítású kérdőívet használtam fel, amit debreceni egyetemisták körében tölttettem ki, az egyik közösségi média hallgatói csoportjában való megosztással. A kérdőívek kitöltése a koronavírus következtében kialakult rendkívüli oktatási rend miatt online történt meg. Az adatfelvételre 2020. május és június hónapban került sor. Az online kérdőívet kétszázharmincnyolc debreceni hallgató töltötte ki, amelyben a táplálkozási szokásaikat igyekeztem felmérni. A kérdések a zöldség-, illetve gyümölcsfogyasztás, a húsfogyasztás, a kenyérfogyasztás, a cukor illetve egyéb alapanyag felhasználás (olaj, zsiradék), valamint a folyadékfogyasztás témaköreit érintették. A kitöltők 62%-a nő és 38%-a férfi hallgató volt. A véleményfelmérés során figyeltem, hogy a 18 és 30 év közötti korosztály szerepeljen a mintában. Az adatgyűjtés során kapott eredményeket nem tekinthetők reprezentatívnak. A kitöltött kérdőívek elemzése alapján kapott eredményeket diagramok és ábrák segítségével fogom szemléltetni a következő fejezetben.

EREDMÉNYEK

Az egészségmegőréssel kapcsolatos vizsgálatomat debreceni egyetemisták körében végeztem el. Arra kerestem a választ, hogy mennyire étkezik egészségtudatosan az egyetemista korosztály, valamint megfigyelhető-e valamilyen jelentős eltérés a női és férfi hallgatók táplálkozása között. Mivel az egészségmegőrése több összetevőből is áll kíváncsi voltam arra, hogy vajon az egészséges táplálkozást tartják-e a legfontosabbnak az egészségük megőrése szempontjából a hallgatók. Először arra a kérdésre kellett választ adniuk, hogy mit tartanak fontosabbnak az egészségük megőrése érdekében, a helyes táplálkozást vagy az aktív testmozgást. A kérdőívet kitöltők jelentős része úgy válaszolt, hogy egy 1-től 5-ig terjedő skálán (1 nem fontos – 5 nagyon fontos) 4-es vagy 5-ös értékben ügyelnek arra, hogy egészséges életmódot folytassanak. A válaszok alapján megkérdezték a testmozgást fontosabbnak ítélik meg, mert az 5-ös érték

(nagyon fontos) 54,3% szavazatot kapott, míg az egészséges táplálkozás esetében ez csak 37,8%. A megfelelő táplálkozás és az aktív testmozgás is egyaránt fontos az egészséges életmódhoz, de a kérdőívet kitöltők a testmozgást hangsúlyosabbnak ítélik meg.

A következő ábrák a hallgatók étkezési szokásaiknak a fontosabb részeit mutatja be. A 2. ábra demonstrálja a válaszadók gyümölcs-, illetve zöldségfogyasztási szokásait. Köztudott, hogy mind a két „kategória” rendkívül fontos szerepet tölt be a helyes táplálkozásban. Rengeteg vitamint tartalmaznak, amelyre a szervezetnek nagy szüksége van. Az ábrán a „robbantott” kör-cikk diagram a zöldségfogyasztást, míg a belső egész kör-cikk diagramm a gyümölcsfogyasztást szemlélteti. Összességében az mondható el, hogy napi rendszerességgel többen fogyasztanak zöldséget, mint gyümölcsöt, de ugyanakkora arányban (42%) választották a hetente többszöri válaszlehetőséget. A nemek közötti eltérést tekintve, arányaiban a nők sokkal nagyobb mértékben választották a napisintű gyümölcs- illetve zöldség fogyasztást, mint a férfiak.

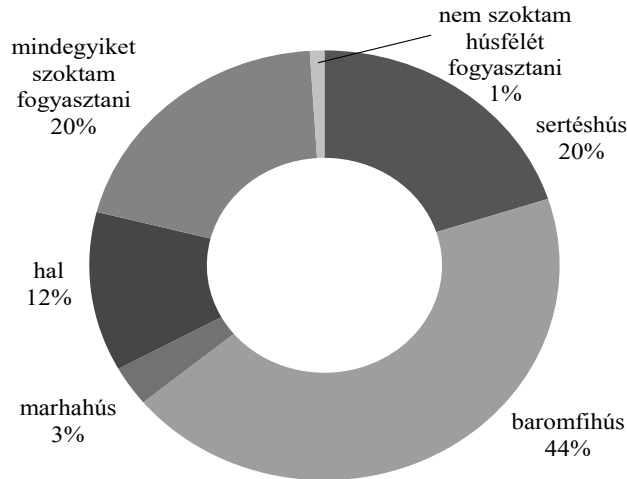


Megjegyzés: a „robbantott” kör-cikk diagram a zöldségfogyasztást, a belső egész kör-cikk diagramm a gyümölcsfogyasztást szemlélteti.

2. ábra: Gyümölcs- és zöldségfogyasztás gyakorisága (N=234)

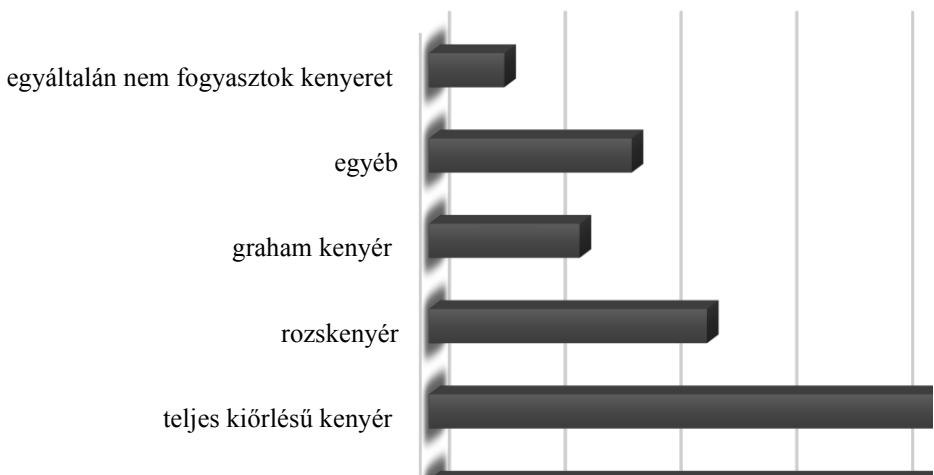
Forrás: Saját kutatás (2020)

A 3. ábrán a kérdőívet kitöltő egyetemisták válaszai láthatók, abban a vonatkozásban, hogy milyen húsféléket fogyasztanak a leginkább. A válaszadás során több lehetőséget is meg lehetett jelölni. Ahogy az ábrán látható, a legnagyobb mértékű a baromfihús fogyasztása, ami az egyik legegészségesebb húsféle, a válaszok majdnem felét begyűjtve. A második legtöbb jelölést a sertéshús kapta (20%), a halfogyasztás mértéke azonban igen csekély, mindössze 12%. A felmérésből az is világossá válik, hogy a kérdőívet kitöltők közül csak nagyon kevés ember fogyaszt marhahúst, valamint csupán 1%, aki úgy válaszolt, hogy egyáltalán nem fogyaszt húsféléket. Nemek közötti különbség a baromfihús fogyasztása esetén nem volt jelentős, de az adatokból az derült ki, hogy a nemek közötti arányt tekintve a halat a női hallgatók, sertéshúst, pedig a férfi hallgatók választották inkább.



3. ábra: A leginkább fogyasztott húsfélék (N=234)

Forrás: Saját kutatás (2020)



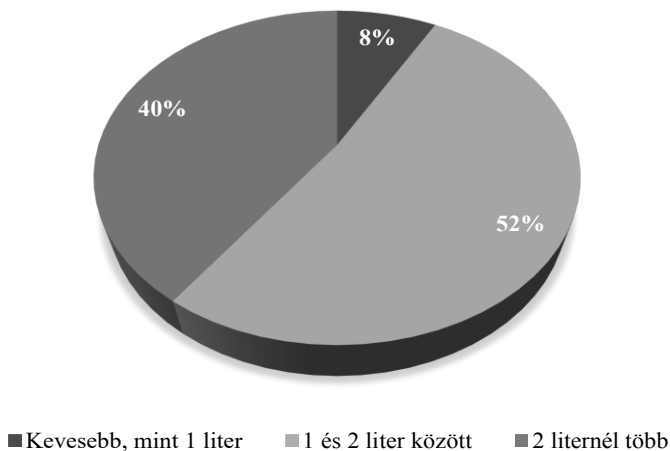
4. ábra: Kenyérfogyasztási szokások (db) (N=234)

Forrás: Saját kutatás (2020)

A 4. ábrán az egyetemisták kenyérfogyasztási szokásai láthatók. A kenyérfogyasztás az egészséges táplálkozás esetében szintén egy nagy jelentőséggel bíró terület. Ennél a kérdésnél is több válaszlehetőséget is meg lehetett jelölni. A kenyérfajták közül a teljes kiőrlésű vagy a graham kenyér kifejezetten egészségesnek mondható a hagyományos fehérkenyérrel szemben. A kérdőívet kitöltő hallgatók körében a leginkább fogyasztott kenyérfajta a teljes kiőrlésű kenyér, viszont a második legtöbb voksot a fehérkenyér kapta. A rozs-, illetve graham kenyér kisebb mértékű fogyasztása figyelhető meg. Ennél a kérdésnél is tapasztalható eltérés a nemek között, ugyanis a teljes kiőrlésű kenyeret a nők, míg fehérkenyeret inkább a férfiak fogyasztanak a nemek közötti megoszlás arányait tekintve a válaszaik alapján. Ugyan a graham kenyér és az egyáltalán nem fogyasztok kenyeret válaszlehetőségek viszonylag kevés jelölést kaptak, de a leadott válaszok jelentős része nőktől érkezett.

A következő kérdésekben az egyetemistákat a cukorfogyasztási, valamint olaj/zsíradék felhasználási szokásairól kérdeztem. A válaszok között a cukorfogyasztás esetében a napi, illetve a hetente többszöri fogyasztást választották a legtöbben. Összesen 63,4% naponta vagy hetente többször fogyaszt valamilyen formában cukrot és 23,8% a hetente történő fogyasztását jelölte meg. Mindössze 7,3% válaszolt úgy, hogy egyáltalán nem fogyaszt cukrot. A cukorfogyasztásnál az volt tapasztalható, hogy a cukor napi szintű fogyasztása többnyire a férfi hallgatók körében volt jellemző, míg az egyáltalán nem fogyasztók cukrot válaszlehetőséget csak női hallgatók adták le.

Az olaj/zsíradék felhasználás esetében megállapítható, hogy étolajat használnak leginkább, az állati zsíradék, olívaolaj vagy kókuszolaj felhasználása sokkal csekélyebb mértékben jelentkezik.



5. ábra: Folyadékfogyasztás mennyisége naponta (N=234)

Forrás: Saját kutatás (2020)

Az egészséges táplálkozásban a megfelelő mennyiségű folyadékpótlásnak is nagy szerepe van, hiszen a szervezet számára nélkülözhetetlen. Az eredmények alapján a válaszoló egyetemisták nagyrésze 1 és 2 liter közötti folyadék mennyiséget iszik napi szinten, de 40% úgy nyilatkozott, hogy naponta több mint 2 liter folyadékot is elfogyasztanak. Szerencsére nagyon elenyésző azok aránya, akik naponta kevesebb, mint 1 liter folyadékot isznak meg. A folyadékpótlás esetében az ásványvizet *preferálja a döntő többség és igyekeznek kerülni a cukros üdítőitalok fogyasztását a kérdőívet kitöltő hallgatók. A folyadékfogyasztás területén nem volt megfigyelhető szignifikáns különbség a női és férfi válaszadók között.*

KÖVETKEZTETÉSEK ÉS JAVASLATOK

A vizsgálatom legfőbb célja az volt, hogy választ kapjak arra, mennyire étkezik egészségesen az egyetemista korosztály az egészségük megóvása érdekében, valamint tapasztalható-e valamilyen fajta eltérés a női és férfi szokások között ebben a tekintetben. A kitöltött kérdőívek alapján, a hallgatók közel 80%-a ügyel arra, hogy egészséges ételeket fogyasszon, viszont az eredmények alapján ez nem minden területen tükröződik az 1. ábrán bemutatott Okostányér iránymutatásaihoz viszonyítva.

A zöldség- és gyümölcsfogyasztás az Okostányér által meghatározottak szerint napi szintű kellene, hogy legyen, de a kutatásban résztvevő hallgatók körében ez a zöldségfogyasztás esetében 41%-ban, míg a gyümölcsfogyasztás esetében 27%-ban volt jellemző, ami elég kevésnek mondható. A húsfogyasztás területén a válaszok alapján a baromfihús volt a legnépszerűbb, amit

a sertéshús követett. Az ajánlás szerint leginkább a sovány húsokat, halakat lenne a legkedvezőbb fogyasztani az egészséges táplálkozás tekintetében, ezért a válaszok alapján ideális, hogy a baromfihús a legnépszerűbb, ellenben a hallal, amit nagyon csekély mértékben esznek a hallgatók. Az Okostányér iránymutatása alapján szükséges naponta teljesértékű gabonát fogyasztani, ezért szintén nagyon kedvező az az eredmény, amely szerint a teljes kiőrlésű kenyeret fogyasztanak legnagyobb mértékben a megkérdezettek és a graham, valamint rozskenyér is kapott szavazatokat. Javasolt a lehető legkevesebb sót, cukrot és zsiradékot felhasználni az ételek elkészítéséhez. Ennek tekintetében azt lehet megállapítani, hogy a cukorfogyasztás nagyon jelentős mértékben van jelen, mert a válaszadók több mint 42%-a naponta fogyasztja ezt az alapanyagot. Az egészséges táplálkozás szintén fontos része a bőséges folyadékpótlás, amelyet az Okostányér iránymutatása kb. 2 literben határoz meg. A kapott válaszok ebben az esetben nagyjából kedvezőnek mondhatók, mert nagyon kevés azok száma, akik napi kevesebb mint 1 liter folyadékot isznak meg, viszont a 2 liternél többet fogyasztók aránya lehetne több.

A nemek közötti eltérést vizsgálva, egyértelműen megállapítható, hogy a nők jobban odafigyelnek az egészséges étkezésre, mint a férfi társaik, ez megfigyelhető a zöldség- és gyümölcsfogyasztás, a halfogyasztás, a teljes kiőrlésű kenyérfogyasztás és a cukorfelhasználás területén egyaránt. Ezt alátámasztja az a megállapítása is, amely szerint a nők számára a szocializációs folyamatok, az eltérő nemi identitás és a testtudatosság miatt fontosabb az egészséges táplálkozás, és étkezési szokásaikat is hamarabb megváltoztatják ennek érdekében (MALOTA et al., 2019).

Összességében az a következtetés vonható le, hogy habár a hallgatók ügyelnek arra, hogy egészségesen étkezzenek, a válaszok alapján ez nem minden területen igazolódik. Ennek egyrészt lehet az az oka, hogy nincsenek teljesen tisztában azzal, hogy az egészséges étkezésnek milyen szabályai vannak. Ezért a javaslatom az – mivel a felmérés egyetemi hallgatók körében készült –, hogy érdemes lenne az egyetemeken (vagy adott esetben a Debreceni Egyetemen) szabadon választható tárgy, vagy előadás keretében felvilágosítást adni az egyetemisták részére, az egészséges táplálkozás fontosságáról és szabályairól. Az előadást olyan módon meg lehetne valósítani, a hallgatók érdekeit szem előtt tartva, mint a tűzvédelmi oktatást. További javaslatom, hogy az egyetemi menzán és az Egyetemen működő büfékben érdemes lenne az Okostányér iránymutatásait előtérbe helyezni és olyan kínálatot összeállítani, ami elősegíti annak a lehetőségét, hogy a hallgatók egészségesen táplálkozhassanak, mivel idejük nagyrészt az Egyetemen töltik el.

FELHASZNÁLT IRODALOM

- (1) ÁBRAHÁM Á. – CSATORDAI S. (2006): Óvodások iskolások táplálkozási szokásai. *Védőnő* 16. évf. 6. sz. pp. 35-39.
- (2) DÖRNYEI K. R. – GYULAVÁRI T. (2016): Why do not you read the label? An integrated framework of consumer label information search. *International Journal of Consumer Studies*, 40 (1), pp. 92-100.
- (3) FARKAS N. D. – KISS M. (2020): Az egészséges táplálkozás fogyasztói megítélése – egy feltáró kutatás eredményei, *Táplálkozásmarketing*, VII évf., 1. sz., pp. 57-66.
- (4) HIDVÉGI P. – KÖPKÁNÉ PLACHY J. – MÜLLER A. (2015): Az egészséges életmód, Eszterházy Károly Főiskola Sporttudományi Intézet, 81 p.
- (5) KISS M. – SZAKÁLY Z. - SOÓS M. – KONTOR E. (2016): Az egészségtudatosság megjelenése a magyar lakosság szokásaiban korcsoportonként. *A Magyar Táplálkozástudományi Társaság XLI. Vándorgyűlése, Esztergom, 2016. október 6-8.*
- (6) KONCZOS CS. (2012): Az egészségtudatosság és az egészségdeterminánsok kölcsönhatásának vizsgálata, *Doktori értekezés, Semmelweis Egyetem, Sporttudományi Doktori Iskola*. 147 p.
- (7) MALOTA E. – GYULAVÁRI T. – BOGÁROMI E. (2019): „Az vagy, amit megeszel” A hazai fogyasztók egészséges táplálkozással kapcsolatos percepciói és attitűdjei. *Vezetéstudomány*, L évf., 1. sz., pp. 80-88.
- (8) PARSONS, T. (1972): Definitions of health and illness in the light of American values and social structure. In: *Jaco, E. – Gartley, E.: Patiens, Physicians and Illness: A Sourcebook in Behavioural Science and Health*, Collier-Macmillan, London, pp. 165-187.
- (9) PFAU C. – MÜLLER A. – BÁCS Z. – BÁCSNÉ BÁBA É. (2018): Az egészséges táplálkozás szerepe és jelentősége. *Táplálkozásmarketing*. 5. évf. 1. sz. pp. 49-63.
- (10) SZAKÁLY Z. (2009): *Egészségmag-*

tartás és funkcionális élelmiszerek: Hogyan vélekednek a hazai fogyasztók? Élelmiszer, táplálkozás és marketing, 6. évf. 1-2. sz. pp. 9-18. (11) TOMPA A. (2003): Egészségtudat és tudatos egészség In: Mindentudás Egyeteme. pp. 43-68. II: OKOSTÁNYÉR – Új magyar táplálkozási ajánlás <https://mdosz.hu/uj-taplalkozasi-ajanlasok-okos-tanyer/> (letöltve: 2020.11.07)

SZERZŐ:

Fenyves László

PhD hallgató

Debreceni Egyetem Gazdaságtudományi Kar

fenyves.laszlo@econ.unideb.hu

*A publikáció elkészítését az EFOP-3.6.1-16-2016-00022 számú,
Debrecen Venture Catapult Program című projekt támogatta. A projekt az Európai Unió
támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósult meg.*