

**LIETUVOS SVEIKATOS MOKSLŲ UNIVERSITETAS
VETERINARIJOS AKADEMIJA**

Veterinarijos fakultetas

Amanda Meirytė

**Tauragės miesto jaunų žmonių vartojamo greito maisto
analizė ir ryšys su kai kuriais sveikatos rodikliais**

**The analysis of fast food used by young people in
Taurage city and the link to some health indicators**

Veterinarinės maisto saugos ištestinių studijų
MAGISTRO BAIGIAMASIS DARBAS

Darbo vadovas: doc. dr. Aistė Kabašinskiėnė

Maisto saugos ir kokybės katedra

KAUNAS, 2019

**DARBAS ATLIKTAS MAISTO SAUGOS IR KOKYBĖS KATEDROJE
PATVIRTINIMAS APIE ATLIKTO DARBO SAVARANKIŠKUMĄ**

Patvirtinu, kad įteikiamas magistro baigiamasis darbas „Tauragės miesto jaunų žmonių vartojamo greito maisto analizė ir ryšys su kai kuriais sveikatos rodikliais“.

1. Yra atliktas mano paties/pačios;
2. Nebuvo naudotas kitame universitete Lietuvoje ir užsienyje;
3. Nenaudojau šaltinių, kurie nėra nurodyti darbe, ir pateikiu visą panaudotos literatūros sąrašą.

Amanda Meirytė

(data)

(autorius vardas, pavardė)

(parašas)

**PATVIRTINIMAS APIE ATSAKOMYBĘ UŽ LIETUVIŲ KALBOS
TAISYKLINGUMĄ ATLIKTAME DARBE**

Patvirtinu lietuvių kalbos taisyklingumą atliktame darbe.

Amanda Meirytė

(data)

(autorius vardas, pavardė)

(parašas)

MAGISTRO BAIGIAMOJO DARBO VADOVO IŠVADOS DĖL DARBO GYNIMO

Aistė Kabašinskienė

(data)

(darbo vadovo vardas, pavardė)

(parašas)

MAGISTRO BAIGIAMASIS DARBAS APROBUOTAS KATEDROJE/KLINIKOJE

Mindaugas Malakauskas

(aprobacijos data)

(katedros/instituto vedėjo/jos vardas,
pavardė)

(parašas)

Magistro baigiamojo darbo recenzentai

1)

2)

(vardas, pavardė)

(parašai)

Magistro baigiamųjų darbų gynimo komisijos įvertinimas:

(data)

(gynimo komisijos sekretorės (-iaus) vardas, pavardė)

(parašas)

TURINYS

SANTRAUKA	4
SUMMARY	5
SANTRUMPOS	6
ĮVADAS	7
1. LITERATŪROS APŽVALGA	9
1.1. PSO rekomenduojami sveikos mitybos principai	9
1.2. Jaunų žmonių gyvenimo būdo ir mitybos įpročių svarba savijautai	11
1.3. Greito maisto charakteristikos ir sveikatos problemų ryšio analizė	13
2. TYRIMO METODAI IR MEDŽIAGA.....	18
2.1. Anketinio tyrimo vieta ir metodas	18
2.2. Anketinio tyrimo imtis	18
2.3. Anketinio tyrimo duomenų statistinės analizės metodai	19
2.4. Greito maisto pakuočių etikečių analizė	19
3. TYRIMO REZULTATAI	20
3.1. Anketinio tyrimo rezultatai	20
3.2. Greito maisto etikečių analizė.....	28
4. REZULTATŲ APTARIMAS	30
IŠVADOS	32
REKOMENDACIJOS	33
LITERATŪROS SĄRAŠAS	34
PRIEDAI	38

SANTRAUKA

Tauragės miesto jaunų žmonių vartojamo greito maisto analizė ir ryšys su kai kuriais sveikatos rodikliais

Amanda Meirytė

Magistro baigiamasis darbas

Moksliniai tyrimai įrodo, kad jaunų žmonių mityba nėra sveika, o nesveikos mitybos pagrindas yra greitas maistas. Greitas maistas gali sukelti trumpalaikius bei ilgalaikius sveikatos sutrikimus.

Lietuvos ir kitų Europos šalių gyventojų sergamumo bei mirtingumo rodikliai rodo, kad nemažai gyventojų nesirenka sveiko gyvenimo būdo, nesirūpina savo sveikata. Nors Lietuvoje ir atliekama nemažai tyrimų, vertinančių jaunų žmonių mitybos įpročius, fizinį aktyvumą, problema išlieka aktuali, nes situacija kai kuriose gyvensenos srityse keičiasi iš lėto, o kitose – išlieka nepakitusi.

Šio darbo tikslas išanalizuoti ir įvertinti Tauragės mieste gyvenančių jaunų žmonių vartojamo greito maisto analizę ir ryšį su kai kuriais sveikatos rodikliais.

Tyrimas buvo atliktas Tauragės mokyimo įstaigose, apklausti 253 moksleiviai. Siekiant nustatyti greito maisto produktų sudėtyje esančių organizmui nenaudingų medžiagų įvairovę, Lietuvos prekybos centruose („Maxima“, „Rimi“, „IKI“, „Šilas“) buvo surinktos ir išanalizuotos 122 maisto produktu etiketės.

Atlikus Tauragės miesto jaunų žmonių apklausą apie vartojamą greitą maistą ir jų sveikatos rodiklius, nustatyta, kad jaunų žmonių mityba nėra paremta sveikos mitybos principais. Trečdalis respondentų turi per didelį KMI, maistą renkasi pagal juslines ir skonines savybes, sutinka (44 proc.), kad jų mityba yra nesubalansuota, tačiau greitą maistą renkasi vakarienei, savo savijautą vertina (30 proc.) vidutiniškai, įvardija kraujotakos ir virškinimo sutrikimus bei nutukimą, kuris statistiškai reikšmingas su KMI ($p<0,05$), trečdalis nežino greito maisto sudedamųjų dalių. Galima daryti prielaidą, kad vyrai daugiau linkę vartoti nesveiką maistą. 39 proc. respondentų, ypač vaikinių ($p<0,003$, $r=0,25$) teigia, kad turi per didelį KMI. Pusė apklaustų jaunosios kartos atstovų tvirtino, kad greitą maistą renkasi vakarienei, ypač tai populiariu vaikinių tarpe ($p<0,002$, $r=0,25$). Įvertinus dažniausiai vartojamo greito maisto etiketes, nustatyta, kad visose analizuoto maisto grupėse yra organizmui nenaudingų medžiagų: riebalų, druskų, cukrų, skonio stipriklių, saldiklių. Daugiausia riebalų naudojama šaldytose picose, cukraus ir saldiklių – gėrimuose, druskos – riešutuose ir bulvių traškučiuose, skonio stipriklių – visuose greito maisto produktuose.

Raktiniai žodžiai: sveika mityba, jaunų žmonių mityba, greitas maistas.

SUMMARY

The analysis of fast food used by young people in Taurage city and the link to some health indicators

Amanda Meiryte

Master's thesis

Research shows that the diet of young people is not healthy and the basis of unhealthy nutrition is fast food. Fast food can cause short-term and long-term health problems.

Indices of morbidity and mortality in the population of Lithuania and other European countries show that many people do not choose healthy lifestyle, do not care about their health. Although there are a lot of researches in Lithuania that evaluate the nutritional habits and physical activity of young people, the problem remains relevant, as in some areas the situation of lifestyle changes slowly and in others - remains unchanged.

The aim of this work is to analyze and evaluate the analysis of fast food used by young people living in Taurage and their relation to some health indicators.

The survey has been conducted in Taurage educational institutions and 253 students have been interviewed. 122 food labels have been collected and analyzed in Lithuanian supermarkets ("Maxima", "Rimi", "IKI", "Šilas") in order to determine the variety of substances that are not useful for the fast food products.

The Taurage City Young People Survey on Fast Food and their Health Indicators has shown that young people's diet is not based on healthy eating principles. One third of the respondents have too high BMI, they choose food according to their organoleptic and taste qualities. In fact, these respondents agree (44%) that their diet is unbalanced, but they claim that fast food is usually chosen for dinner; actually, the well - being of the respondents (30%) has been evaluated on average, naming the obesity, blood circulation and digestive disorders, which is statistically significant for BMI ($p < 0.05$). It has been disclosed that one - third of the respondents does not know the ingredients of fast food. It can be assumed that men are more likely to consume unhealthy food. 39 percent of respondents, especially guys ($p < 0.003$, $r = 0.25$) say they have too high BMI. In addition, it has been researched that half of the young generation accepted the fast food as a good choice for their dinner, especially among the guys ($p < 0.002$, $r = 0.25$). After evaluating the most commonly used fast food labels, it was found that in all analyzed food groups there were substances that were not useful for the body: fat, salts, sugars, flavor enhancers, sweeteners. Most of the drink is used in frozen pizzas, sugars and sweeteners - drinks, salt nuts and potato chips, flavor enhancers - in all fast food products.

Keywords: healthy diet, nutrition of young people, fast food.

SANTRUMPOS

PSO – Pasaulinė sveikatos organizacija;

IŠL – išeminė širdies liga;

CD – cukrinis diabetas;

KMI – kūno masės indeksas;

SAM – Sveikatos apsaugos ministerija;

MTL – mažo tankio lipoproteinai;

DTL – didelio tankio lipoproteinai.

IVADAS

Tyrimais įrodyta, kad sveika mityba tai vienas svarbiausių sveikatą tausojančių gyvenimo veiksnių, turintis net 25-30 proc. įtakos pilnaverčiam žmogaus gyvenimui [1]. Pasaulinė sveikatos organizacija (PSO) numačiusi paros maistinių medžiagų ir energijos normų rekomendacijas, kuriomis vadovaujantis nepriaugama svorio, sumažinama lėtinių ligų tikimybė ir pagerinams bendra organizmo savijauta [2].

Yra atlikta nemažai mokslinių tyrimų, kurių rezultatai rodo, jog jaunų žmonių mityba nėra sveika, nors išugdyti sveikos mitybos įpročiai, tikėtina, kad išliks ir vyresniame amžiuje. Nesveikos mitybos pagrindas – greitas maistas. Šiuo metu greitas maistas yra ypatingai populiarus. Žmonės skuba, neturi laiko kada pasigaminti normalaus ir sveiko maisto. Greitas maistas gali sukelti trumpalaikius bei ilgalaikius sveikatos sutrikimus. Kad ir kiek žmogus bevalgytų šio maisto, jis vis tiek bus pavargęs ir neturės pakankamai energijos, kadangi greitas maistas beveik neturi jokių naudingų medžiagų [2].

A. Barzda ir kt. (2016) teigia, mokslinai tyrimai įrodė, kad netaisyklinga, nesubalansuota mityba lemia daugelį lėtinių ligų atvejų [3]. PSO duomenimis, nutukimas yra viena iš didžiausių visuomenės sveikatos problemų. Vienas iš trijų Europos regiono jaunų žmonių turi antsvorio arba yra nutukęs.

Mokslininkai įrodė, kad viršsvoris didina riziką susirgti cukriniu diabetu (CD), lėtinėmis neinfekcinėmis ligomis, vėžiu, širdies ir kraujagyslių ligomis [4]. Viršsvoris yra vienas iš rizikos veiksnių ortopedinėms problemoms, psichikos sutrikimams, taip pat jis mažina žmonių savivertę [5].

Labai svarbu tai, kad didėjant kūno svoriui, kartu didėja ir rizika susirgti viena iš anksčiau paminėtų ligų. Yra nustatytas ryšys tarp nutukimo ir diabeto, o pagrindinė (90 proc. atvejų) cukrinio diabeto atsiradimo priežastis yra nutukimas [6]. Diabetas dažniausia jaunų žmonių lėtinių ligų. Pasaulyje kasmet šia liga suserga apie 70 tūkst. jaunų žmonių.

Lietuvos ir kitų Europos šalių gyventojų sergamumo bei mirtingumo rodikliai rodo, kad nemažai gyventojų nesirenka sveiko gyvenimo būdo, nesirūpina savo sveikata. Dabartinėje visuomenėje vyrauja įtemptas gyvenimo ritmas. Dažnai žmonės valgo tik 1–2 kartus per dieną, užkandžiauja, nes daug laiko praleidžia prie kompiuterio ir neatsitraukia nuo darbų, dažnai persivalgo. Mitybos racione vyrauja greitas maistas. Dažnai skundžiamasi nuovargiu, emociniu nestabilumu, mažėjančiu darbingumu ir tingumu [8].

Greitas maistas yra prisotintas transriebalų, kurie didina cholesterolio kiekį. Teigiama, jog šie riebalai yra patys pavojingiausi ir riziką susirgti širdies bei kraujagyslių ligomis didina labiau už bet

kokį kitą maistą. Reguliarus greito maisto valgymas gali sukelti priklausomybę, širdies ligas ir hipertenziją. [9].

Mokslininkų teigimu, jauni žmonės, kurie yra sveiki, turi didesnius pasisekimus socialiniame gyvenime. Kuomet jaunas žmogus sveikas, jis gali sėkmingai puoselėti sveiką gyvenimo būdą, bei mokyti tai daryti ir savo vaikus, būti aktyvistai sveikos gyvensenos srityje. [10].

Sveikos visuomenės kūrimasis paremtas informacijos apie sveiką mitybą ir sveikų maisto produktų vartojimo sklaida. Nors Lietuvoje ir atliekama nemažai tyrimų, vertinančių jaunų žmonių mitybos įpročius, fizinį aktyvumą, problema išlieka aktuali, nes situacija kai kuriose gyvensenos srityse keičiasi iš lėto, o kitose – išlieka nepakitusi. Todėl, reikalinga nuolatinė stebėseną ir situacijos vertinimas, norint ugdyti sveikos gyvensenos įgūdžius.

Darbo tikslas: išanalizuoti ir įvertinti Tauragės mieste gyvenančių jaunų žmonių vartojamo greito maisto analizę ir ryšį su kai kuriais sveikatos rodikliais.

Darbo uždaviniai:

1. Atlikti jaunų žmonių apklausą apie vartojamą greitą maistą ir jų sveikatos rodiklius.
2. Išanalizuoti dažniausiai vartojamų greito maisto produktų sudėtį.
3. Pateikti rekomendacijas jaunų žmonių mitybai gerinti.

1. LITERATŪROS APŽVALGA

1.1. PSO rekomenduojami sveikos mitybos principai

Sveika mityba tai kasdieninis maisto produktų vartojimas atitinkamomis maistingų medžiagų proporcijomis, tokiu būdu palaikant gerą sveikatą, užtikrinant tinkamą organizmo vystymąsi, augimą ir nuolatinį ląstelių atsinaujinimą. Nuo mitybos priklauso žmogaus fizinė ir protinė raida, darbingumas, sveikata, gyvenimo trukmė. Žmogaus sveikatą veikia daugelis faktorių ir veiksnių: genetiniai faktoriai, aplinka, kasdienė veikla, įpročiai [11].

R. Bartkevičiūtė ir kt. (2011) teigia, kad gerėjančios gyvenimo sąlygos ir technologinė pažanga palengvino maisto ruošimo ir gamybos procesus, sudarė sąlygas žmogui greičiau ir paprasčiau maitintis. Tačiau pasikeitė suaugusių ir vaikų mityba: ji tapo nevisavertė, nepakankama arba per gausi. Išryškėjo netinkamos mitybos ir nepakankamo fizinio aktyvumo problemos, siejamos su nutukimu bei padidėjusiu sergamumu. Vienintelis būdas to išvengti - tinkamai pasirinkti ir suderinti maisto produktus [12].

Sveikos mitybos principai, kuriuos rekomenduoja PSO, remiasi maistinių medžiagų ir energijos suvartojimo per parą kiekiais, kurie užtikrina individo fiziologinius poreikius.

Nuosaikumas. Būtina laikytis nuosaikumo, kuris yra vienas iš sveikos mitybos principų. Labai svarbu nepamiršti, jog vartojant per daug net ir būtiniausių maisto medžiagų, tai gali turėti sveikatai neigiamą poveikį.

Įvairumas. Žmogaus organizmas kasdien turi gauti apie 40 skirtingų maistinių medžiagų: mineralinių medžiagų, riebalų, angliavandenių, baltymų, vitaminų ir kitų. Viso reikiamo maisto medžiagų kiekio neturi nė vienas maisto produktas. Reikia valgyti kuo įvairesnį maistą, tuomet tikėtina, jog organizmo poreikiai bus pilnai patenkinti.

Subalansuotumas. Teisingas riebalų, baltymų, vitaminų, angliavandenių, mineralinių medžiagų santykis bei optimalus energijos kiekis maisto paros davinyje. Priklausomai nuo lyties, amžiaus, fizinio aktyvumo, žmogus turi gauti optimalų riebalų, baltymų, vitaminų, mineralinių medžiagų kiekį ir santykį [13].

Žemiau pavaizduotoje (1 pav.) PSO sukurtoje maisto pasirinkimo piramidėje nurodyta, kokius maisto produktus ir kiek jų reikia vartoti per parą. Augalinės kilmės maisto produktų grupė, tai piramidės pagrindas, augalinės kilmės maisto produktai beveik nėra ribojami, pateikta tik rekomenduojami jų kiekiai. Žuvis, mėsa, pienas ir jų produktai yra gyvūninių baltymų tiekėjai, kurie yra pagrindinis nepakeičiamų amino rūgščių šaltinis, be viso ko yra labai svarbūs organizmo vystymuisi ir augimui. Pagrindinis baltymų ir kalcio šaltinis yra pienas ir jo produktai. Druska, rafinuotas cukrus, riebalai ir kiti saldumynai pavaizduoti piramidės viršuje. Šie produktai suteikia

daug energijos, tačiau būtinų maisto medžiagų juose beveik nėra. Tokius produktus reikėtų valgyti tik labai mažais kiekiais ir retai [14].



1 pav. Mitybos piramidė [14].

Moksliniais tyrimais nustatyta, kad taip maitinasi vos 3 proc. tirtų Lietuvos gyventojų, todėl dažnai žmonėms sunku išlaikyti normalų, rekomenduojamą kūno svorį. Nutukusių žmonių Lietuvoje daug. Kuomet gaunama su maistu daugiau energijos nei jos išsekvojama, tuomet žmogus nutunka. [15].

Jei norima išvengti kūno masės pokyčių, PSO rekomenduoja riebalų vartojimą sumažinti, t.y. vengti gyvūninės kilmės riebalų, kuriuose gausu sočiųjų riebalų rūgščių, juos reikėtų keisti augaliniais aliejais, ankštines daržoves, paukštieną, žuvį ir liesą mėsą vartoti vietoje riebios mėsos ir kitų mėsos produktų. Reikia stengtis vartoti nesūrius ir liesus pieno produktus, liesą pieną. Riboti alkoholio vartojimą, rinktis produktus, kurie turi mažai cukraus, rečiau vartoti rafinuotą cukrų, saldumynus, saldžius gėrimus [16].

J. Petkevičienė ir kt. (2014) teigia, mitybos režimas itin svarbus sveikai mitybai, kiekybinis maisto paskirstymas ir valgymų skaičius per parą. Su alkio jausmu glaudžiai susijęs ir jį kontroliuoja pagumburis. Pavalgius, tik po 10-15 min išnyksta alkio jausmas, kai pirmoji maisto porcija suvirškinama ir pasisavinama. Apetitą taip pat slopina dažnas užkandžiavimas nedidelėmis porcijomis. Racionaliausias režimas, kuomet per pusryčius ir pietus žmogus gauna daugiau nei du

trečdalius paros raciono kalorijų, o vakarienei – likusį trečdalį. Laikas, kuomet žmogus maitinasi, gali būti įvairus, tačiau tarp pusryčių, pietų ir vakarienės būtų 5-6 valandos. Jei valgoma nereguliariai kartą, du per parą, gali turėti neigiamos įtakos sveikatai. Iš atliktų tyrimu žinoma, jog tie kurie maitinasi du ar tris kartus per dieną, dažniau serga skrandžio ligomis, virškinimo sutrikimais, nei tie kurie valgo reguliariai tris ar keturis kartus per dieną [17].

Apibendrinant galima teigti, kad sveika mityba yra geros sveikatos pagrindas. Laikantis PSO rekomendacijų, būtina taikyti sveikos mitybos principus, kad kasdieninė mityba būtų pilnavertė. Saikingumas, įvairumas ir subalansuotumas yra pagrindiniai sveikos mitybos elementai. Taip pat itin svarbu maitintis mitybos piramidėje išdėstytais maisto produktais, vengti gyvūninių riebalų, cukraus, alkoholio.

1.2. Jaunų žmonių gyvenimo būdo ir mitybos įpročių svarba savijautai

Kiekvieno žmogaus sveikata ir gera savijauta priklauso nuo gyvensenos, paveldėjimo, emocinės sveikatos, mitybos įpročių. Sveika ir visavertė mityba daro poveikį fiziniam ir protiniam žmogaus vystymuisi, darbingumui bei ilgaamžiškumui. Pagal Stuką ir kt. (2009), tinkama mityba aprūpina žmogų energija ir gyvybinei organizmo veiklai reikalingomis maistinėmis medžiagomis, užtikrina normalią raidą, fizinę būklę, nuolatinį kūno ląstelių atsinaujinimą, teikia veikliųjų medžiagų [18].

V. Grabauskas ir kt. (2016) teigia, kad jauno žmogaus sveikata taip pat priklauso nuo aplinkos, gyvensenos, genetinių veiksnių. Šių dienų aktuali visuomenės sveikatos problema – lėtinių neinfekcinių ligų plitimas – ypač priklauso nuo gyvensenos ypatumų. Pagrindinės sveikos gyvensenos sudėtinės dalys yra: sveika mityba, fizinis aktyvumas, žalingų įpročių atsisakymas, saugi aplinka [19].

Europos šalių gyventojų mitybos tyrimai rodo blogėjančią mitybos būklę, kuri sąlygoja reikšmingą nutukimo, širdies ir kraujagyslių sistemos ligų, cukrinio diabeto (CD), onkologinių ligų paplitimo didėjimą ir sveikatos blogėjimą [20].

Netaisyklinga mityba dažnai minima kaip Lietuvos gyventojų sveikatos blogėjimo priežastimi. Remiantis mitybos tyrimų duomenimis, pastaruoju metu Lietuvoje pastebima nedidelė nutukimo mažėjimo tendencija, tačiau dar yra gana daug nutukusių žmonių – 11,3 proc. vyrų ir 15,2 proc. moterų. Vis dažniau šiuos skaičius papildo jauni žmonės [21].

Jauni žmonės daugiau nei pusę savo dienos laiko praleidžia studijų vietose ar darbuose. Dažnai valgo tik 2-3 kartus per dieną, užkandžiauja, nes daug laiko praleidžia prie kompiuterio ir neatsitraukia nuo darbų, dažnai persivalgo. Tokia neracionali mityba nulemia virškinimo sutrikimus, nutukimą, kraujagyslių ir onkologinių ligų vystymąsi. Dažnai jauni žmonės skundžiasi

nuovargiu, emociniu nestabilumu, mažėjančiu darbingumu ir tingumu. Taigi, be galo svarbu atkreipti dėmesį į jaunų žmonių mitybos įpročius bei sąlygas maitintis sveikai [22].

Greito maisto vartojimo padidėjimas Lietuvoje tarp jaunų žmonių jau ne naujiena, jie maitinasi nereguliariai ir yra mažai fiziškai aktyvūs, todėl susirgti įvairiais sveikatos sutrikimais (bulimija, anoreksija, persivalgymai ir kt.) rizika tik padidėja. Kaip rodo daugelis tyrimų, daugiau nei pusė jaunų žmonių žino apie greito maisto žalą ir neigiamą poveikį žmogaus organizmui, tačiau jų požiūris į greitą maistą yra teigiamas ir jie neketina pradėti maitintis sveikiau bei atsisakyti jo [21].

Viršsvoris ir nutukimas tampa vis didesne ir svarbesne visų šalių visuomenės sveikatos problema, nes ji nuolat plinta. Kuomet energijos gaunama daugiau nei jos išiekuojama, gresia nutukimas. Jei žmogus mažai fiziškai aktyvus, tuomet jo organizmas linkęs nutukti [23]. Žmonės kurie nutukę, turi didesnę tikimybę susirgti išemine širdies liga (IŠL), nes jiems didėja mažo tankio lipoproteinų (MTL) bei senka didelio tankio lipoproteinų (DTL) cholesterolio koncentracija, didėja trigliceridų koncentracija [24]. Nutukusiems žmonėms būdingas padidėjęs kraujospūdis, vystosi vėžys. Nutukimas yra pagrindinė susirgimo diabetu priežastis. Nutukus padidėja rezistentiškumas insulinui, mažėja insulino sekrecija.

Padidėjęs arterinis kraujo spaudimas nustatomas beveik pusei jaunų Lietuvos gyventojų. Nutukusiems žmonėms jis padidėja dažniau. Nutukusiems žmonėms jis pasireiškia dažniau, taip pat ir tiems, kurių maisto racione yra per mažai kalio ir per daug natrio. Atsiradę akmenys tulžies pūslėje dažniau pasitaiko nutukusiems žmonėms, skauda sąnarius, jie dažniau suseraga osteoartritu, artrozėmis, podagra. Žmonių, kurie turi viršsvorį psichinė savijauta taip pat blogesnė. Nutukimas didina moterų gimdos gleivinės, taip pat ir krūties vėžio riziką po menopauzės laikotarpiu [25].

Tyrimai, kuriuos atliko Suomijos, Italijos ir Olandijos mokslininkai parodė, kad jauni žmonės, kurie maitinasi sveikai ir jų įpročiai buvo sveikiausi, turėjo nutukimo riziką mažesnę nei 18 proc. Jų bendras nutukimo lygis buvo tik 15 proc. mažesnis nei jaunų žmonių su netinkamais mitybos įpročiais [26].

Daug sočiųjų riebalų turintis maistas didina storosios ir tiesiosios žarnos, prostatos vėžio riziką. Yra nustatyta, jog net 30 proc. piktybinių navikų atsiranda dėl nesveikos mitybos. Medžiagų, kurios apsaugo nuo vėžio galima daug rasti vaisiuose ir daržovėse. Jei žmogus gausiai vartoja vaisius ir daržoves, galima išvengti daugiau nei dešimt lokalizacijų (stemplės, burnos, storosios ir tiesiosios žarnos, skrandžio, gerklų, plaučių, krūtinės ir kt.) vėžio [27].

2006 m. Jungtinių Tautų Generalinė Asamblėja priėmė rezoliuciją, kurioje teigia ir pripažįsta, kad cukrinis diabetas (CD) yra sunki ir visuomenei brangiai kainuojanti liga, todėl valstybės turi aktyvinti CD profilaktiką, gerinti sergančiųjų gydymą ir priežiūrą. 2015 m. šia liga Europoje sirgo 56 mln. žmonių. Prognozuojama, kad 2035 m. šia liga sirgs beveik 69 mln. žmonių. Skaičiai

parodo, kad vis dažniau suserga jauni žmonės. Didėjantis CD paplitimas yra susijęs su nutukimo epidemija. Antsvoris ir nutukimas keletą kartų padidina CD riziką [30].

G. Kazanavičius ir I. Purtokaitė-Labutienė (2009) pripažįsta, jog norint sumažinti širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto dažnumą, reikia nutukusiems žmonėms sumažinti savo kūno svorį bent 5 kg. Nevaisingumas, tai vis didėjanti šiuolaikinė problema. O netinkama mityba, viena iš šios problemos atsiradimo priežasčių [28].

Dantų ėduonis tai lėtinė liga, kuri labiausiai išsikerojusi vaikų, paauglių ir suaugusių gyventojų tarpe. Yra nustatyta, jog net 90 proc. suaugusių žmonių dantys būna pažeisti ėduonies. Liga atsiranda, kuomet bakterijos esančios dantų apnašose, skaidydamos su maistu gautus angliavandenius, išskiria rūgštis, kurios išplauna kalcio jonus iš kietųjų danties audinių. Prasta burnos higiena ir tankus maisto, kuris turi daug cukraus, angliavandenių, vartojimas yra dantų ėduonies rizikos veiksniai [29].

Apibendrinant galima daryti išvadą, jog norint jaunam žmogui būti sveikam, vienas efektyviausių būdų yra sveikatos priežiūra. Sveikos gyvensenos ugdymas leidžia suformuoti teisingus praktinius įgūdžius, o tinkamos priemonės leidžia stiprinti sveikatą. Jei mes nuolat tinkamai rūpinamės savo sveikata, tai padeda išlaikyti organizmą stiprų net kritinėse situacijose. Šiais laikais, kur vyrauja greitas gyvenimo tempas, jaunam žmogui tampa tikru iššūkiu kaip sveikai maitintis ir išsaugoti sveikatą. Šiuolaikinėje visuomenėje vyrauja nutukimas, CD, kraujotakos sutrikimai. O žmonių, kurie serga šiomis ligomis, amžius vis jaunesnis.

1.3. Greito maisto charakteristikos ir sveikatos problemų ryšio analizė

Produktai, kuriuos galima pagaminti ir patiekti per trumpą laiką, vadinami greitu maistu. Tai perdirbta ar šaldyta produkcija, kuri nereikalauja daug laiko, norint ją paruošti. Ji būna įpakuota į pakuotes, kurios pritaikytos išsinešimui. Tai picos, mėsainiai, bulvytės fri, kebabai ir daugelis saldžių gazuotų gėrimų. Tokių ir panašų maistą parduoda restoranai, parduotuvės ir įvairūs kioskai. Tačiau svarbu paminėti, jog tokių patiekalų kokybė prastesnė nei paprasto maisto. Kuomet perdirbama maisto žaliava, maisto kokybė ir vertė mažėja priklausomai nuo perdirbimo būdo: dažniausiai pakinta pagrindinių maisto medžiagų – riebalų, baltymų, angliavandenių savybės, sumažėja vitaminų, fermentų, kartais jie visiškai sunaikinami. Kad ir kaip būtų gaila, bet greito maisto industrija plečiasi milžiniškais žingsniais – o to pasekoje, greito maisto vartojimas auga, o greito maisto įstaigų skaičius didėja [30].

Atsiradus greitam maistui, radikaliai pasikeitė žmonių gyvenimo būdas, požiūris į maitinimąsi ir jo ypatumus. E. Jarienė ir A. Ulinskaitė (2014) teigia, kad spartus ekonominis šalių vystymosi, įvairūs urbanizacijos ir globalizacijos procesai yra glaudžiai susieti su žmonių gyvensenos

pakitimais, kurie daro įtaką jų mitybai. Greitas maistas tapo neatsiejamu šiuolaikinio vartotojo dalimi [31].

Greito maisto pasiūla ir paklausa šiais laikais yra milžiniška. Tai tikrai yra didelė terpė visame viešojo maitinimo sektoriuje, kuri plečiasi nuolat ir visame pasaulyje kuriasi vis daugiau ir nauji greito maisto restoranai arba labiau didėja greito maisto restoranų tinklai. Paklausa didėja dėl vis intensyvėjančio žmonių gyvenimo tempo, taip pat dėl laiko ir pinigų stokos [32].

Nacionalinis maisto ir veterinarijos rizikos vertinimo institutas teigia, kad mokyklose padidėjo suvartojimas tokių produktų kaip: sausų, miltinių ir bulvinių (ypač bulvių traškučių) bei saldžiųjų gaiviųjų gėrimų. Didelę neigiamą įtaką daro tiesiog mokyklose pastatyti užkandžių automatai, kurie vilioja vaikus už stiklo esančiais šokoladais, traškučiais, įvairiais saldžiais ir gazuotais gėrimais [33].

Neretai greitojo maisto vartojimo priežastis yra ne vien tik nemokėjimas tinkamai maitintis ar patraukli greitojo maisto reklama, kurios gausu per radiją, televiziją ir net vaikams skirtose laidose, bet ir dėl specifinės greitojo maisto skonio savybės – ir šį maistą galima gretinti su narkotikais, o tai reiškia, kad dažnai vartojantis žmogus prie to pripranta ir tampa priklausomu. Greitas maistas yra labai kaloringas, praturtintas dideliu kiekiu riebalų, sintetinių priedų, druskos ir net cukraus [34].

Pasitenkinimo jausmą sukelia dažnai vartojami sotieji riebalai ir cukrus, o pripratęs prie jų, kiekį tenka nenorom didinti. Tuomet prasideda rimti sutrikimai (hormonų, fermentų apykaitos ir t.t.) ir žmogus pradeda neribodamas savęs didinti mėsainių, traškučių, gazuotų saldžių gėrimų kiekius. Tokia būseną labai sunkiai koreguojama. O ją sukelia cheminės medžiagos. Pavyzdžiui, mononatrio glutamatas, kuris sutinkamas beveik visuose pusgaminiuose, ne tik paslepia prastesnio maisto skonį, bet ir didina maisto suvartojimą ir pripratina prie produktų, kuriuose jo yra [35].

Gazuotuose gėrimuose esantis cukrus ir saldikliai skatina didesnę jų vartojimą ir tikrai nesugeba malšinti troškulio. Kuo prastesnis ir atitinkamai pigesnis pusfabrikatis ar greitojo maisto produktas, tuo jo ir skonio savybės prastesnės. O norint suteikti tokiame produktui panašią spalvą ir natūralią ir pagerinti jo skonį, reikia pridėti cheminių priedų [36].

Ankščiau minėtas greitas maistas yra priskiriamas prie žmogaus sveikatai nepalankių maisto produktų. Jei tokį produktą vartosime retai ir mažomis porcijomis, didesnių pokyčių organizme pavyks išvengti. Tačiau jei greitu maistu bus piktnaudžiaujama, anot mokslininkų, dėl kenksmingų jame esančių medžiagų, atsiras sveikatos sutrikimų [37].

Žmonės, nuolat vartojantys greitą maistą, neretai turi viršsvorio ar yra nutukę. Nutukęs žmogus greitai pavargsta net ir nuo menkausio fizinio krūvio, kankina dusulys, daug prakaituoja. Nutukimas gali atsirasti ir dėl kitų priežasčių, pavyzdžiui, genetinis polinkis ar kitos ligos, tačiau labai didelę įtaką tam turi ir greito maisto itin gausus vartojimas [38].

Jei žmogus nutukęs, jis tikrai susiduria su kvėpavimo problemų padidėjimu. Net jeigu ir nėra diagnozuotos kvėpavimo sistemos ligos, nutukimas sukelia tokius simptomus, kaip dusulį bei švokštimą esant net minimaliam fiziniam krūviui. Atliktų tyrimų dėka paaiškėjo, kad žmonėms, kurie valgo mažiausiai 3 kartus per savaitę greitą maistą, yra padidėjusi rizika susirgti astma [38].

2016 m. Jungtinėje Karalystėje, kur greitojo maisto ir pusfabrikačių suvartojama daugiausia iš Europos valstybių, atlikti tyrimai įrodė, kad nutukimo rodiklis tarp šešiamėčių siekia 8 - 10 proc., o tarp penkiolinkmečių – apie 15 proc. Tokio vartojimo pasekmės akivaizdžios – per 20 metų nutukusio jaunimo atsirado net tris kartus daugiau, suaugusiųjų padvigubėjo, o sunkaus nutukimo kamuojamų amerikiečių šiandien skaičius perlipo per 40 milijonų. Matant tokius skaičius kyla asociacijos su tabako vartojimu, kuomet žalos sveikatai supratimas yra aukštas, tačiau net ir žinantys apie galima žalą ir toliau rūko [39].

2013 m. Stokholmo universiteto mokslininkų atlikti tyrimai greitojo maisto restoranuose parodė, su kokiais pavojais gali susidurti vartotojai. Buvo nustatyta, kad termiškai apdorojant produktus, kuriuose yra daug angliavandenių (pvz. bulvės), išsiskiria didelis akrilamido kiekis. Akrilamidas yra kancerogenas, veikiantis genų lygmenyje. Kuomet patenka į organizmą, jis pažeidžia ląstelių genus, o jų mutacijos vėliau lemia piktybinių navikų atsiradimą. Akrilamidu užteršto maisto problema yra viena naujausių, tačiau jau ir dabar yra apie ką rimtai susimąstyti [40].

Ancer Epidemiology, Biomarkers and Prevention skelbia didelės apimties akrilamido kenksmingumo tyrimų, atliktų specialaus anketavimo būdu, rezultatus. Siekiant nustatyti ir išsiaiškinti, koks akrilamido kiekis galimai patekdavo į organizmą ir kaip tai galėjo paveikti sveikatą, buvo atliktas tyrimas ir apklausti daugiau nei 120 tūkst. respondentų. Nustatyta, kad kuo didesnis vartojamo akrilamido kiekis, tuo jis dvigubai padidina vėžinių susirgimų tikimybę. O kasdien suvalgytas pakelis traškučių, gruzdintų džiovintų arba dažnas apsilankymas greito maisto užėigose, jau yra skaitomas kaip padidintas vartojimas (1 lentelė) [41].

1 lentelė. **Akrilamido koncentracija maisto produktuose** [41]

Maisto produktas	Akrilamido kiekis maisto produktuose (µg/kg) ribos	
	Minimali	Maksimali
Vidurkis		
Bulvių traškučiai	1200	330-2300
Prancūziškos bulvytės	450	300-1100
Biskvitai ir sausainiai	410	30-650
Traški duona	140	30-1900
Pusryčių javų traškučiai	160	30-1400
Kukurūzų traškučiai	150	120-180
Minkšta duona	50	30-160
Kiti kepti produktai (pica, blynai, vafiliai, žuvies	40	30-60

Dar viena neigiama akrilamido savybė yra ta, kad ši nuodinga medžiaga kaupiasi organizme ir nuolatos gaunant net ir sąlyginai nedidelius kiekius, išlieka žalos sveikatai rizika.

Taip pat be akrilamido greito maisto sudėtyje galima rasti ir kitų kancerogeninių medžiagų, tokias kaip aromatiniai angliavandeniai, tačiau pastaruosius organizmas įsisavina prasčiau, todėl jie nėra tokie kenksmingi ir pavojingi. Maistas dažnu atveju kepamas tuose pačiuose riebaluose. Kaitinant aliejų keletą kartų, jame susidaro kenksmingų dalelių, kurios sukelia vėžinius susirgimus [42].

Greitas maistas yra prisotintas transriebalų, kurie didina blogojo cholesterolio kiekį kraujyje. Kuomet cholesterolis nusėda ant kraujagyslių sienelių, pradeda formuotis aterosklerotinės plokštelės, kurios ženkliai sumažina kraujagyslių pralaidumą. Tuomet sutrinka normali kraujotaka, kuri gali iššaukti insultą bei infarktą [43].

Kuomet vartojama per daug druskos su maistu, gresia hipertenzijos, širdies ir kraujagyslių ligos. Jei didėja kraujo spaudimas, viena iš priežasčių per didelis druskos kiekio naudojimas. Pagrindinis natrio šaltinis maiste yra natriis (NaCl) [44].

Atlikti tyrimai rodo, jog žmonės, kurie dažnai maitinasi greitu maistu yra net 51 proc. labiau linkę į depresiją nei žmonės, kurie maitinasi sveikai. Taip yra žinoma, kad greitas maistas turi įtakos ir smegenims. Vartojant tokį maistą silpnėja atmintis, žmogui darosi sunkiau įsiminti įvairius dalykus [45].

Cukrus yra produktas, kuris stimuliuoja nervų sistemą. Rafinuotam cukrui žmogaus organizmas poreikio nejaučia, tačiau organizmo energetiniams poreikiams patenkinti reikalingi angliavandeniai [46].

Saldikliai – tai tokios medžiagos, kurios neturi cukraus, tačiau maisto produktams jie suteikia saldų skonį. Saldikliai kelis šimtus kartų saldesni už cukrų, jie nekaloringi bei gerokai pigesni, tad jie ir paklausūs tarp gamintojų [46].

Nustatyta, kad saldikliai dėl kancerogeninio ir neurogeninio poveikio yra uždrausti kai kuriose šalyse, t.y. ciklamatas, aspartamas, sacharinas.

Nustatyta, jei kraujyje yra didesnis kiekis saldiklio aspartamo, tuomet slopinamas proteinis vystymasis, trikdoma smegenų veikla, ko pasekoje pradeda pykinti, skaudėti galvą, prasideda priepuoliai panašūs į epilepsiją [47].

Geriant „Coca-cola“, „Sprite“ ir panašius saldžiai rūgščius gėrimus, burnos ertmėje mažėja pH ir kiečiausia danties medžiaga – emalis po truputį ima tirpti. Daugiau nei 50 procentų keturiolikmečių būtent dėl šios priežasties atsiduria odontologo kėdėje [48].

Apibendrinant galima teigti, kad greitas maistas – tai sveikatai nepalankūs, greitai paruošiami, vartojimui maisto produktai, kurie dažniausiai pasižymi dideliu kalorijų, sočiųjų riebalų kiekiu, yra gausiai praturtinti cukrumi ir druska bei gali turėti kitų sveikatai kenksmingų medžiagų, tokių kaip akrilamidas, saldikliai ir kitas greitas maistas. Tokiame maiste esančios medžiagos sukelia įvairius sveikatos sutrikimus. Pagrindiniai galimi sveikatos sutrikimai: kūno svorio didėjimas, hipertenzija, širdies ir kraujagyslių ligos, vėžiniai susirgimai, antrojo tipo cukrinis diabetas, osteoporozė, insultas ir didesnė kitų lėtinių ligų išsivystymo rizika.

2. TYRIMO METODAI IR MEDŽIAGA

2.1. Anketinio tyrimo vieta ir metodas

Tyrimas buvo atliktas Tauragės mokymo įstaigose, gavus LSMU Bioetikos centro leidimą (1 priedas). Respondentų anketavimas buvo atliekamas 2018 m. lapkričio – gruodžio mėnesiais.

Duomenys buvo renkami panaudojant kiekybinį metodą – anketinę apklausą. Anketinės apklausos metodas pasirinktas atsižvelgiant į K. Kardelio (2016) metodologijos pasirinkimo rekomendacijas, kaip labiau tinkamas tikslinei auditorijai ir labiau tinkamas tirti pasirinktą objektą. Šio metodo dėka, sudaromos palankios sąlygos apklausti didesnę skaičių respondentų bei gauti išsamią informaciją.

Respondentams buvo pateikiamas darbo autorės sudarytas klausimynas (2 priedas). Anketa sudaryta iš 18 klausimų, kurie suskirstyti į pagrindines grupes: sociodemografiniai klausimai, klausimai susiję su jaunų žmonių mityba bei sveikata.

2.2. Anketinio tyrimo imtis

Anketinio tyrimo imtis sudaryta taip, kad jos savybės atspindėtų generalinės visumos savybes, t.y. ji turi būti reprezentatyvi. Socialiniams tyrimams rekomenduojama imties dydį nustatyti, atsižvelgiant į 5 proc. paklaidą (Kardelis, 2016). Imties dydis nustatytas pagal Paniotto formulę:

$$n = 1/(\Delta^2 + 1/N)$$

Kur: n – atvejų skaičius atrankinėje grupėje, N – generalinė aibė, Δ – paklaidos dydis.

Imtis sudaroma atsitiktiniu būdu, t.y. kiekvienas generalinės aibės elementas su vienoda tikimybe gali patekti į imtį. Vadovaujantis aukščiau minėta formule, apskaičiuotas tyrimo imties dydis – 253 respondentai.

Tyrimo objektu pasirinkti jauni žmonės, jų požiūris į greitą maistą, jo vartojimo ypatumus bei ryšį su kai kuriais sveikatos rodikliais. Pateikiant anketą respondentams suteikta visa išsami informacija apie šį tyrimą, nurodant tyrimo temą, autorių, tikslą, metodus. Respondentai buvo užtikrinti, jog bus išsaugotas jų anonimiškumas, konfidencialumas ir tyrimo duomenys bus pristatomi apibendrintai ir tik moksliniais tikslais.

Apklausoje dalyvavo 253 respondentai, iš jų 69 proc. moterys ir 31 proc. vyrai.

2.3. Anketinio tyrimo duomenų statistinės analizės metodai

Tyrimo metu gauti duomenys buvo apibendrinti ir grafiniam tyrimo rezultatų pavaizdavimui naudojant Microsoft Excel 2010 programą. Tyrimo rezultatai pateikiami paveiksluose.

Gautų duomenų analizė atlikta naudojant SPSS (Statistical Package for the Social Science) 21.0 versiją, statistiškai reikšmingi duomenys, kai $p < 0,05$. p – reikšmės mažėjimas tikslingai įrodo, kad stebėtas skirtumas arba ryšys atsirado atsitiktinai. Remiantis šia teorija darbe aptariami statistiškai reikšmingi ($p < 0,05$), esminiai ($p < 0,01$), labai reikšmingi ($p < 0,001$) skirtumai tarp požymių.

Remiantis A. Bitinu ir kt. (2010) ryšiams įvertinti naudoti Spearmano koreliacijos koeficientai (r), jei r :

- 0–0,20 – ryšio tarp požymių iš esmės nėra;
- 0,20–0,40 – ryšys tarp požymių yra silpnas;
- 0,40–0,60 – ryšys yra esminis;
- 0,60–0,80 – ryšys yra stiprus;
- $> 0,80$ – ryšys yra labai stiprus.

Atlikta apibendrinamoji rezultatų analizė, kuria buvo siekiama įvertinti atsakymų pasiskirstymų dažnį, atlikti duomenų palyginamąją analizę su kitų autorių publikuotais duomenimis.

2.4. Greito maisto pakuočių etikečių analizė

Siekiant nustatyti greito maisto produktų sudėtyje esančių organizmui nenaudingų medžiagų įvairovę, Lietuvos prekybos centruose („Maxima“, „Rimi“, „IKI“, „Šilas“) buvo surinktos ir išanalizuotos 122 maisto produktų pakuočių etiketės. Tiriant maisto produktų etiketes, buvo analizuojamos šios maisto produktų grupės: pagrindinis greitas maistas (šaldyti: mėsiniai, picos, užkepėlės; dešrainiai, submarinai, sumuštiniai), užkandžiai (traškučiai, prieskoniuoti riešutai), gėrimai („Coca-cola“, „Sprite“, energiniai gėrimai, limonadai).

Skirtingų maisto produktų grupių, etikečių skaičius pateiktas 2 lentelėje.

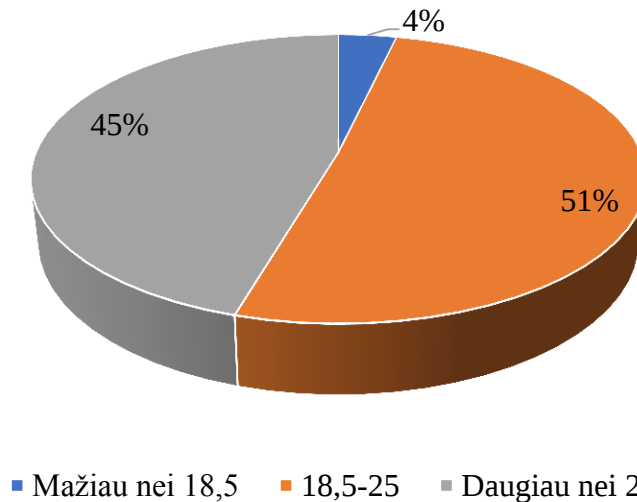
2 lentelė. Greito maisto produktų etikečių analizė

Nr.	Maisto produktų grupė	Etikečių skaičius
1	Pagrindinis greitas maistas	67
2	Užkandžiai	24
3	Gėrimai	31

3. TYRIMO REZULTATAI

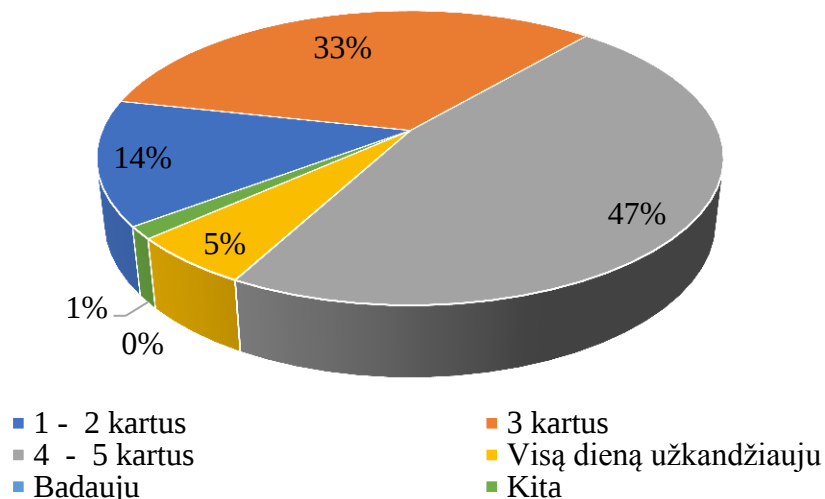
3.1. Anketinio tyrimo rezultatai

Sveika mityba užtikrina gerą sveikatą, organizmo vystymąsi, augimą ir nuolatinį ląstelių atsinaujinimą. Tyrimo rezultatų analizei objektyvumo suteikia respondentų KMI (2 pav.). 51 proc. respondentų teigia, kad jų KMI yra normalus, 4 proc. – per mažas, 45 proc. – per didelis. Tarp KMI ir vyriškos lyties nustatytas statistiškai reikšmingas silpnas ryšys ($p < 0,003$, $r = 0,25$).



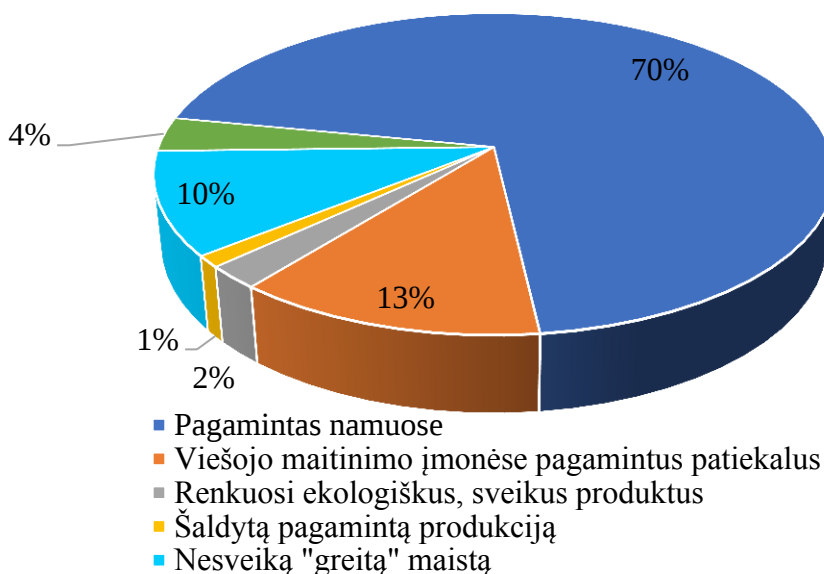
2 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal KMI (N=253)

Mitybos specialistai rekomenduoja valgyti 3–4 kartus per dieną: pusryčius, priešpiečius arba pavakarius, pietus ir vakarienę. Ypač tai svarbu jaunam organizmui. Tyrimo rezultatai parodė kaip maitinasi jaunieji respondentai: 14 proc. valgo 1–2 kartus per dieną, 33 proc. – 3 kartus per dieną, didžioji dalis jaunimo, kurie valgo 4-5 kartus per dieną (47 proc.) arba visą dieną užkandžiauja (4 proc.) (3 pav.).



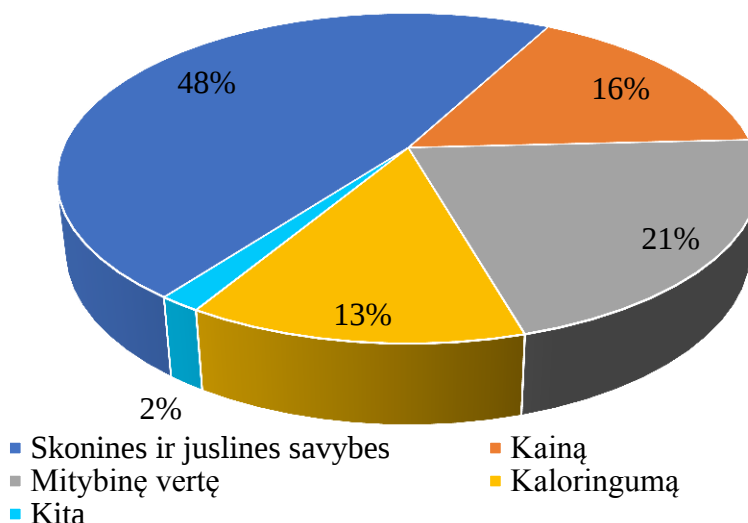
3 pav. Respondentų nuomonės pasiskirstymas (proc.) pagal tai, kiek kartų per dieną valgo (N=253)

Sveikai maitinantis itin svarbu maisto paruošimas. Dauguma apklaustų respondentų valgo namuose pagamintą maistą (70 proc.), nedidelė dalis (13 proc.) – viešojo maitinimo įstaigose. Pastebima, jog tik 2 proc. renkasi ekologiškus, sveikus produktus. 10 proc. vis tik renkasi nesveiką „greitą“ maistą. Kad maitinasi nesveikai, respondentai pripažįsta patys, ypač tie, kurie jaučiasi vidutiniškai ($p < 0,05$) (4, 13 pav.).



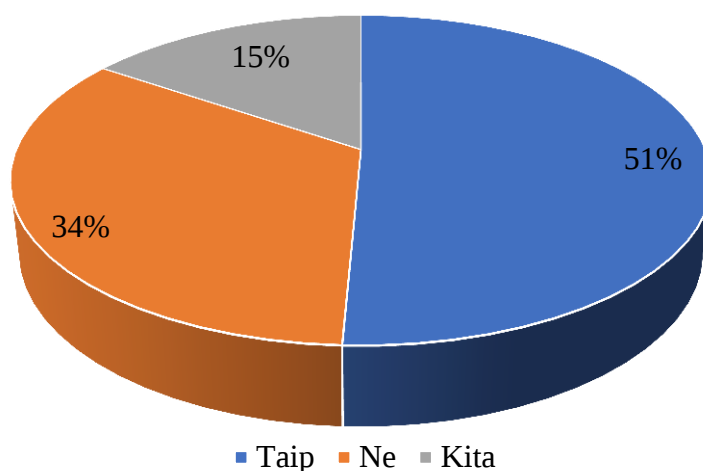
4 pav. Respondentų nuomonės pasiskirstymas (proc.) pagal tai, kokį maistą dažnai valgo (N=253)

Maisto įvairumas ir sveikumas yra vienas iš sveikos mitybos principų. Dauguma tyrimų įrodyta, jog jaunimas renkasi maistą, atsižvelgiant į jo skonines, o ne į sveikatinamąsias savybes. Šis tyrimas taip pat tai patvirtina. 48 proc. respondentų maistą renkasi pagal skonines ir jauslines savybes. Taip pat pagal mitybinę vertę (21 proc.) (5 pav.).



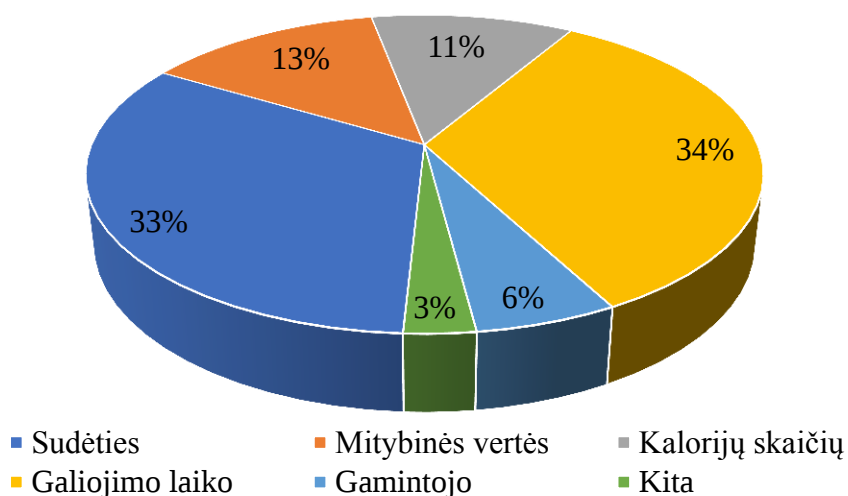
5 pav. Respondentų nuomonės pasiskirstymas (proc.) pagal tai, kokie kriterijai nulemia maisto pasirinkimą (N=253)

Didžioji dauguma (51 proc.) jaunuolių teigia, jog skaito maisto produktų etiketes, tačiau 34 proc. etikečių neskaito (6 pav.).



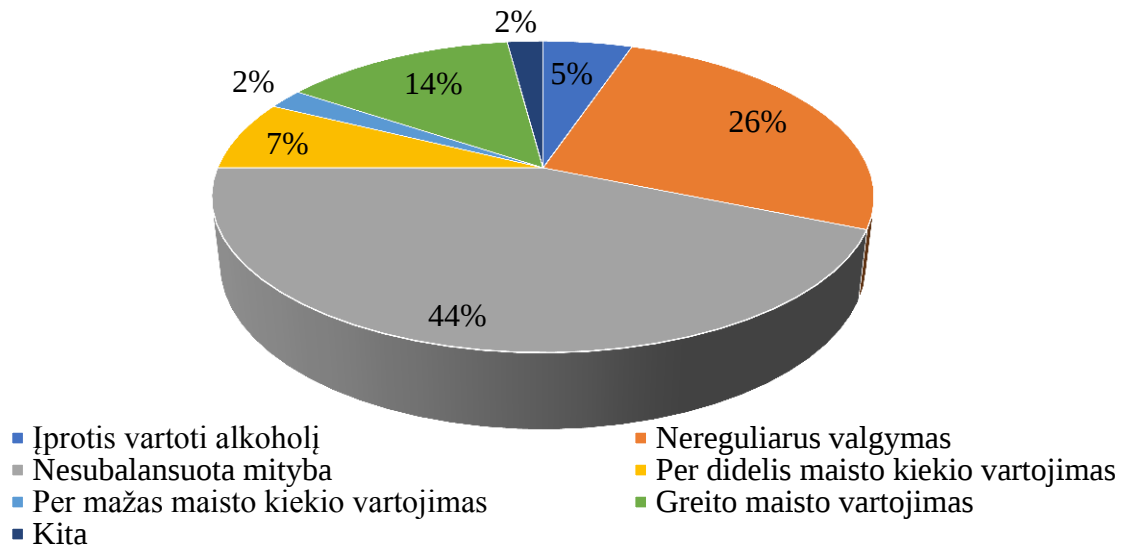
6 pav. Respondentų nuomonės pasiskirstymas (proc.) pagal tai ar skaito maisto produktų etiketes (N=253)

Maisto produktų etiketėse jaunieji respondentai ypač vaikinai ($p < 0,001$, $r = 0,35$) daugiausia ieško galiojimo laiko (34 proc.), taip pat sudėties – 33 proc., o ne vertingos informacijos apie gaminio mitybinę vertę (7 pav.).



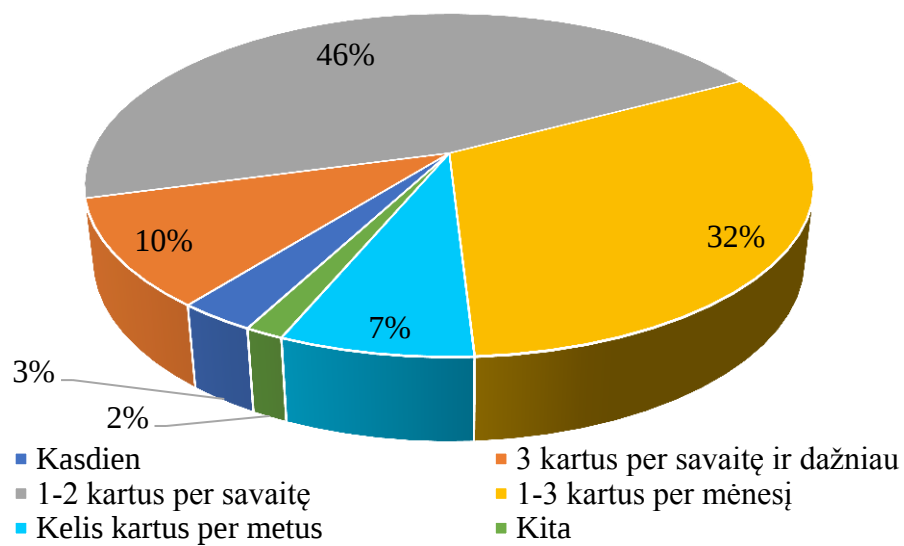
7 pav. Respondentų nuomonės pasiskirstymas (proc.) pagal tai kokios informacijos ieško maisto produktų etiketėse (N=253)

Didžioji dauguma apklausoje dalyvavusių respondentų pripažįsta, jog didžiausią neigiamą įtaką jų mityboje daro nesubalansuota mityba (44 proc.) ir nereguliarus valgymas (26 proc.). Taip pat greito maisto vartojimas (14 proc.), per didelis maisto kiekis (7 proc.) (8 pav.). Visi šie rodikliai įrodo, jog dažnai jaunimo mityba yra netinkama.



8 pav. Respondentų nuomonės pasiskirstymas (proc.) pagal tai, kas daro didžiausią neigiamą įtaką jų mitybai (N=253)

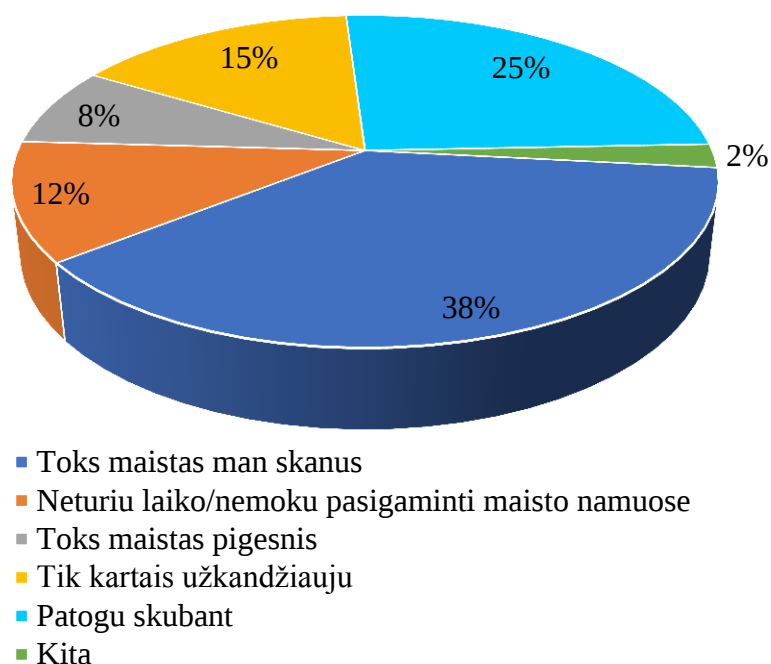
Respondentai pasidalino patirtimi, iš kurios matyti (9 pav.), kad nesveiką maistą vartoja 1–2 kartus per savaitę (46 proc.) ir 1–3 kartus per savaitę (32 proc.), ypač tie, kurių savijauta vidutinė ($p < 0,004$). Tai atspindi greito maisto populiarumą.



9 pav. Respondentų nuomonės pasiskirstymas (proc.) pagal tai, kaip dažnai vartoja greitą maistą (N=253)

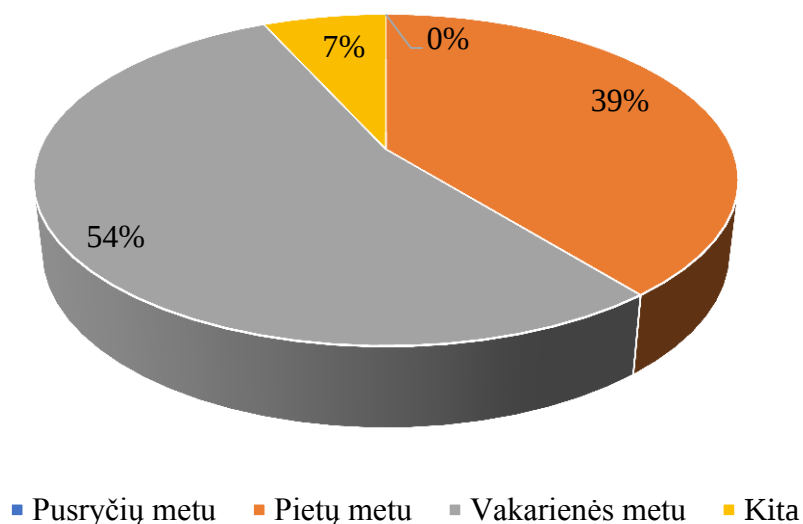
Iš apklausos rezultatų matyti, kad greitą maistą respondentai pradėjo vartoti jau nuo vaikystės (54 proc.), o net 45 proc. to nevengia nuo paauglystės.

„Toks maistas man skanus“ – buvo didžioji dalis atsakymų (38 proc.) į klausimą, kodėl valgo greitą maistą. „Patogu skubant“ – liko antroje vietoje (25 proc.) (10 pav.).



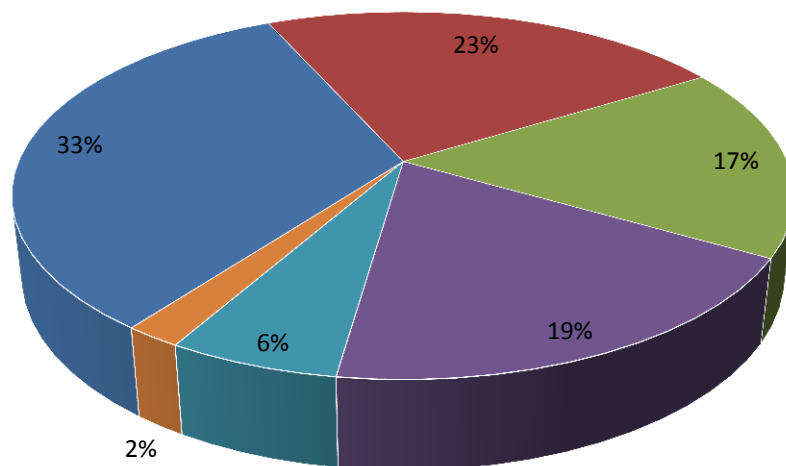
10 pav. Respondentų nuomonės pasiskirstymas (proc.) pagal tai, kodėl valgo greitą maistą (N=253)

Didžioji dauguma jaunosios kartos atstovų tvirtino, kad greitą maistą renkasi vakarienei (54 proc.), ypač vaikinai ($p < 0,002$, $r = 0,25$). Pietų metu greitą maistą valgo 39 proc. apklausoje dalyvavusių respondentų (11 pav.).



11 pav. Respondentų nuomonės pasiskirstymas (proc.) pagal tai, kada valgo greitą maistą (N=253)

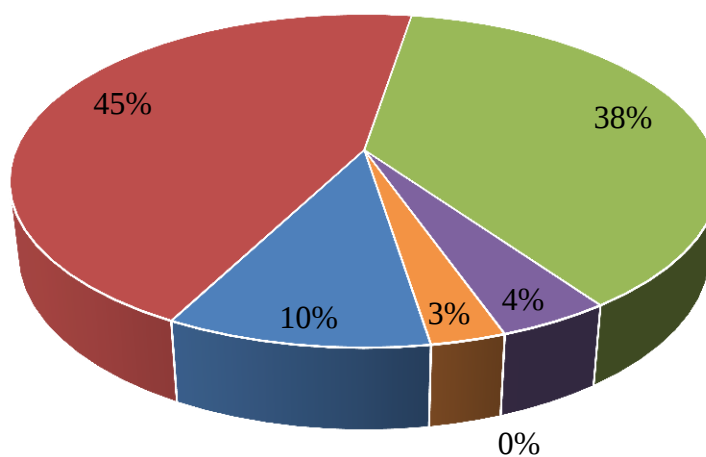
Tyrimo respondentai dažniausiai valgo mėsainius ir sūrainius (33 proc.), taip pat dažnai kebabus (23 proc.) (12 pav.).



■ Mėsainiai, sūrainiai ■ Kebabai ■ Picos ■ Bulvytės fri ■ Dešrainiai ■ Kita

12 pav. Respondentų nuomonės pasiskirstymas (proc.) pagal tai, kokio tipo greitą maistą dažniausiai valgo (N=253)

Dažnai greito maisto vartojimas turi neigiamos įtakos sveikatai ir gerai savijautai. 45 proc. respondentų į klausimą kaip jaučiasi taip maitindamiesi atsakė, kad gerai, 38 proc., kad vidutiniškai. Puikiai jaučiasi tik 10 proc. respondentų (13 pav.).

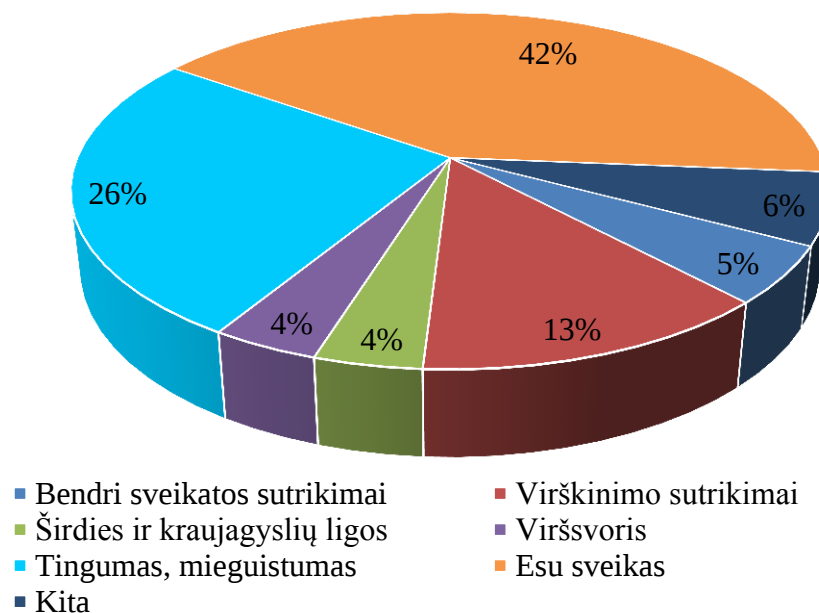


■ Puikiai ■ Gerai ■ Vidutiniškai ■ Blogai ■ Labai blogai ■ Kita

13 pav. Respondentų nuomonės pasiskirstymas (proc.) pagal tai, kaip jaučiasi taip maitindamiesi (N=253)

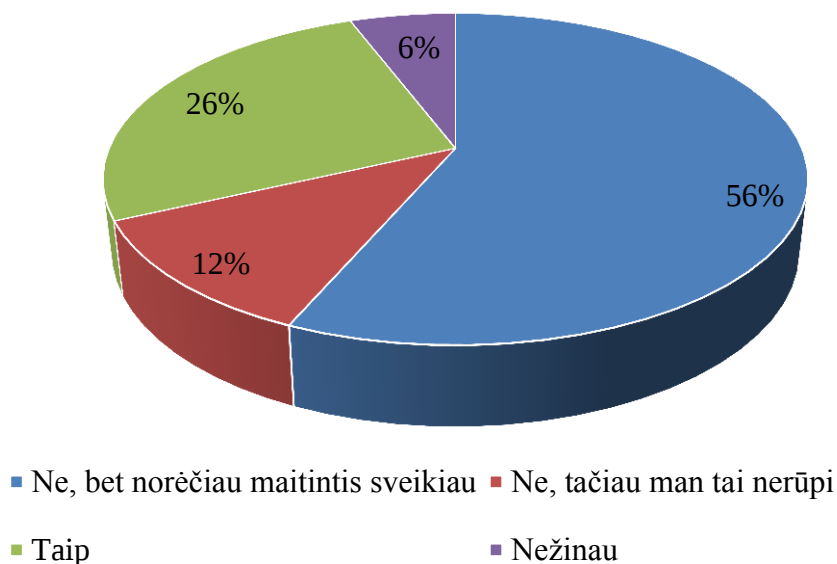
Didžioji dalis respondentų teigia, kad yra sveiki (42 proc.). Dažniausiai respondentai teigia, kad po greito maisto apima tingumas ir mieguistumas (26 proc.), taip pat sutrinka virškinimas (13

proc.). 4 proc. respondentų skundžiasi viršsvoriu ir širdies bei kraujagyslių ligomis (14 pav.), ypač turintys per didelį KMI ($p<0,05$).



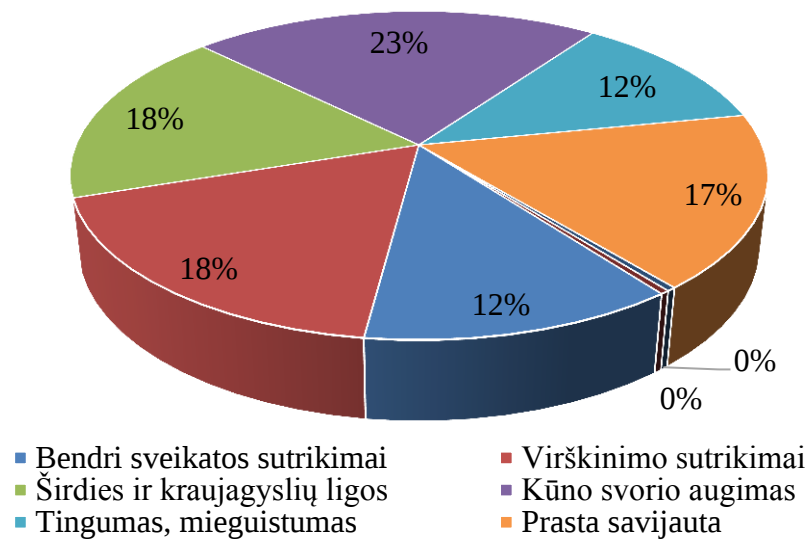
14 pav. Respondentų nuomonės pasiskirstymas (proc.) pagal tai, kokių turi sveikatos sutrikimų (N=253)

Daugiau nei pusė respondentų (56 proc.) pripažįsta, kad maitinasi nesveikai ir teigia, kad norėtų maitintis sveikiau, 26 proc. teigia, kad maitinasi sveikai, 12 proc., kad jiems tai nerūpi (15 pav.).



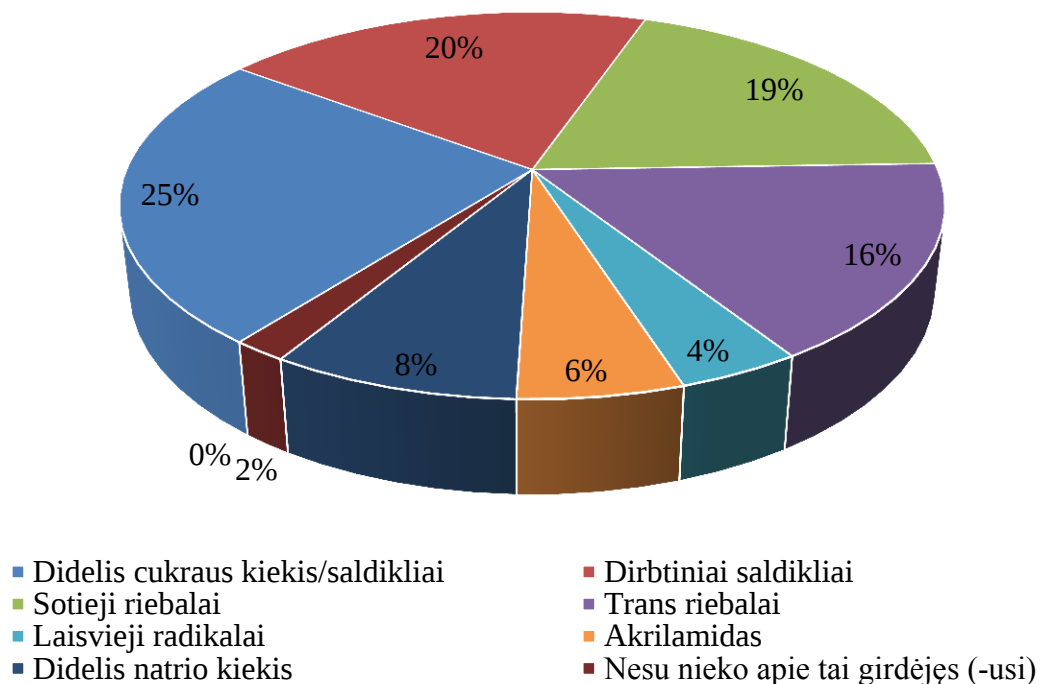
15 pav. Respondentų nuomonės pasiskirstymas (proc.) pagal tai, ar sveikai maitinasi (N=253)

Visi respondentai sutinka ir žino, kad greitas maistas neigiamai veikia sveikatą ir savijautą. Įvardija, kad tai sukelia kūno svorio augimą, virškinimo sutrikimus, tingumą, mieguistumą, prastą savijautą (16 pav.).



16 pav. Respondentų nuomonės pasiskirstymas (proc.) pagal tai, ar žino greito maisto pasekmes sveikatai (N=253)

Taip pat respondentai žino, kad greitame maiste yra nemažai organizmui žalingų medžiagų. Apklaustieji įvardija, kad greitame maiste yra daug riebalų, cukraus, saldiklių, tačiau mažiau žinių turi apie akrilamidą ir laisvuosius radikalus (17 pav.). Tai susiję su etikečių skaitymu ($p < 0,05$).



17 pav. Respondentų nuomonės pasiskirstymas (proc.) pagal tai, kokios kenksmingos medžiagos yra greito maisto sudėtyje (N=253)

3.2. Greito maisto etikečių analizė

Dauguma žmonių, vartodami greitą maistą, dažnai nesusimąsto kokia jo sudėtis. Atlikus maisto produktų etikečių analizę nustatyta, kad visame greito maisto racione yra vienokių ar kitokių organizmui nenaudingų medžiagų.

Atlikus populiariausio greito maisto 67 etikečių analizę, nustatyta:

- Riebalai nurodyti visose etiketėse. Daugiausia „Margiris Fresh walk“ picoje su kiaulienos kumpiu ir sūriu – 45 g./100g, „Mantinga“ studentiškoje picoje su rūkyta dešra ir šonine – 44,5 g./100g., „Margiris Fresh walk“ submarine su mėsos kukuliais, sūriu ir salotomis – 41,7 g./100g.
- Cukrų rasta 97 proc. etikečių. Daugiausia „Farm Frites“ šaldytose Mozzarella lazdelėse - 21,7 g. ‘ 100 g, „The frozen butcher“ Angus jautienos mėsainiuose – 17,3 g./100 g.
- Druskų kiekis nurodytas visose etiketėse. Daugiausia „Margiris Fresh walk“ submarine su mėsos kukuliais, sūriu ir salotomis – 3,2 g./100 g., „DR. OETKER (GUSEPPE) FELICIANA“ su dešra ir Chorizo – 2,7 g./100g., „Mantinga“ Itališkoje užkepėlėje su šonine ir bešamelio padažu – 2,5 g/100g.
- Mononatrio glutamatas įvardintas visose tirtose etiketėse. Tai maisto priedas naudojamas beveik visų gamintojų maisto kokybei pagerinti.
- Akrilamidas nurodytas visuose „Margiris Fresh walk“, „ITALPIZZA“ gamintojų greito maisto produktuose.
- Saldikliai randami visuose „Galileo Mini pica Margherita“, „Margiris Fresh walk“ gamintojų gaminiuose.

Atlikus 24 užkandžių etikečių analizę, nustatyta:

- Riebalai nurodyti visose etiketėse. Daugiausia UAB „Lithuanian Snacks“, Lay’s bulvių traškučiuose – 37,5 g./100 g., UAB „Estrella Baltics“ traškučiuose – 35 g./100 g.
- Druskų kiekis nurodytas visose etiketėse. Daugiausia UAB „Estrella Baltics“ riešutuose su medumi ir druska – 3,4 g./100g., UAB „Lithuanian Snacks“, Lay’s bulvių traškučiuose – 2,7 g./100 g., UAB „Estrella Baltics“ traškučiuose – 1,6 g./100 g.
- Cukraus kiekis nurodytas visose etiketėse. Daugiausia UAB „Estrella Baltics“ riešutuose su medumi ir druska – 22,4 g./100g., UAB „Estrella Baltics“ traškučiuose tik įvardintas cukrus, tačiau jo kiekis nenurodytas.
- Akrilamidas nurodytas visose etiketėse. Daugiausia UAB „Lithuanian Snacks“, Lay’s bulvių traškučiuose – 1500µg/kg.

Atlikus 31 gėrimų etiketės analizę, nustatyta:

- Cukraus kiekis nurodytas visose etiketėse. Daugiausiai cukraus dedama į „Sprite“ gazuotą gėrimą 33g/100g, „Tymbark“ – įvairių vaisių ir morkų gėrimą 28,80g/100g, „Schweppes“ – gazuotą vaisių skonio gaivųjį gėrimą 23,00g/100g.
- Druskų kiekis nurodytas visose etiketėse, tačiau yra minimalus ir neviršija rekomenduojamos paros normos.
- Saldikliai nurodyti visose etiketėse.
- Riebalų minimalus kiekis (0,2 – 0,5 g.) nurodytas visose etiketėse.

Apibendrinus etikečių analizę, galima teigti, kad visose greito maisto etiketėse nurodoma esant organizmui nenaudingų medžiagų. Vyrauja riebalai, druska, cukrus, saldikliai ir kitos cheminės medžiagos, turinčios abejotiną arba neigiamą poveikį vartotojų sveikatai.

4. REZULTATŲ APTARIMAS

Daugelis mokslininkų, sveikatos specialistų, gydytojų teigia, kad sveika mityba – viena pagrindinių ilgaamžiškumo, darbingumo, sveikatos ir žvalumo sąlygų. Ji turi būti subalansuota ir nuosaiki. Maistas turi būti įvairus, kad žmogaus organizmas galėtų gauti reikiamą kiekį maistinių medžiagų ir jas panaudotų gyvybinėms funkcijoms atlikti [3].

„Jaunystė – tai socialinė gyvenimo pakopa, susijusi su daugeliu naujų išmėginimų, naujų įspūdžių gausa, naujų įpročių bei gyvensenos pokyčių formavimusi. Todėl jaunų žmonių mityba kelia mokslininkų susidomėjimą. Viena vertus, jaunystė siejama su dideliu protiniu ir fiziniu aktyvumu, kuris turi būti kompensuojamas visaverte mityba, kita vertus, tai yra laikotarpis, kurio metu lengvai įgyjami netinkami gyvensenos įpročiai, kurie gali turėti neigiamų pasekmių ateityje“ [50].

Atlikus Tauragės miesto jaunų žmonių vartojamo maisto analizę, nustatyta, kad trečdalis respondentų turi per didelį KMI. Remiantis reikšmingumo koeficientu, per didelį KMI tikimybė jog turi jauni vyrai. Tai patvirtina A. Barzdos ir kt. (2010) nuomonę, kad nutukusių žmonių Lietuvoje daug. Kuomet gaunama su maistu daugiau energijos nei jos išekvojama, tuomet žmogus nutunka.

J. Petkevičienė ir kt. (2014) teigia, mitybos režimas itin svarbus sveikai mitybai, kiekybinis maisto paskirstymas ir valgymų skaičius per parą. Rekomenduojama 4-5 valgymų kartai per parą. Atliktas tyrimas parodė, kad jauni žmonės Tauragės mieste dažniausiai maitinasi tokiu režimu, tačiau trečdalis per dieną valgo rečiau.

Vienas iš sveikos mitybos principų yra maisto įvairumas. Remiantis atliktu tyrimu, galima teigti, kad jauni žmonės maistą renka pagal juslines ir skonines savybes ir retai analizuoja maisto produktų etiketes. Dažniausiai ieško galiojimo laiko, o ne maistinės vertės. Tai statistiškai dažniau renkasi vyrai.

V. Ožeraitienė (2014) teigia, kad greito maisto vartojimas yra dažnas Lietuvoje, todėl susirgti įvairiais sveikatos sutrikimais (bulimija, anoreksija, persivalgymai ir kt.) rizika tik padidėja. Kaip rodo daugelis tyrimų, daugiau nei pusė jaunų žmonių žino apie greito maisto žalą ir neigiamą poveikį žmogaus organizmui, tačiau jų požiūris į greitą maistą yra teigiamas ir jie neketina pradėti maitintis sveikiau bei atsisakyti jo [21]. Šio tyrimo rezultatai taip pat parodė, kad nemaža dalis respondentų greitą maistą vartoja itin dažnai. Taip pat greitą maistą pradėjo vartoti dar vaikystėje. Respondentams nėra naujiena, kad greitas maistas kenkia sveikatai, tačiau vis tiek jį vartoja. Greito maisto dažnas vartojimas statistiškai susijęs su vidutine savijauta.

Remiantis literatūra greito maisto pasiūla Lietuvoje yra labai didelė. Tai picos, mėsainiai, bulvytės fri, kebabai ir daugelis saldžių gazuotų gėrimų [32]. Atliktas tyrimas parodė, kad greito maisto įvairovė taip pat populiari jaunimo tarpe.

Daugelis autorių įvardija, kad greito maisto vartojimas neigiamai veikia sveikatą. Sukelia nutukimą, daugelį širdies ligų, virškinimo sutrikimus, hormonų sutrikimus, blogą savijautą ir t.t. [21], [23], [24], [27]. Tyrimo rezultatai parodė, kad didžioji dauguma respondentų taip maitindamiesi jaučiasi gerai arba vidutiniškai. Įvardija kraujotakos ir virškinimo sutrikimus, nutukimas statistiškai reikšmingas su KMI. Dauguma respondentų teigia, kad labiau norėtųsi maitintis sveikiau, tačiau nesveiką mitybą nulemia aplinkybės.

Maiste turi būti daug ir įvairių maisto medžiagų. Atliktų greito maisto etikečių analizė parodė, kad šiame maiste yra riebalų, druskos, cukraus, saldiklių, maisto kokybės gerintojų. Tai medžiagos, kurių dažnas vartojimas sukelia neigiamus pokyčius sveikatai. Įvairius šių medžiagų neigiamus poveikius sveikatai įvardija daugelis darbe nagrinėtų autorių [46], [47], [48].

IŠVADOS

1. Atlikus Tauragės miesto jaunų žmonių apklausą apie vartojamą greitą maistą ir jų sveikatos rodiklius, nustatyta, kad jaunų žmonių mityba nėra paremta sveikos mitybos principais:
 - 1.1. pusė respondentų maistą renkasi pagal juslines ir skonines savybes, sutinka (44 proc.), kad jų mityba yra nesubalansuota, savo savijautą vertina vidutiniškai (30 proc.), įvardija kraujotakos ir virškinimo sutrikimus bei nutukimą (4 proc.), kuris statistiškai reikšmingai koreliuoja su KMI ($p < 0,05$), trečdalis nežino greito maisto sudedamųjų dalių;
 - 1.2. vaikinai daugiau linkę vartoti nesveiką maistą: greitą maistą renkasi vakarienei ($p < 0,002$, $r = 0,25$), tačiau 39 proc. respondentų, ypač vaikinų ($p < 0,003$, $r = 0,25$) turi per didelį KMI.
2. Įvertinus dažniausiai vartojamo greito maisto sudėtį pagal etiketėse nurodytą informaciją, nustatyta, kad visose analizuotose maisto grupėse yra organizmui nenaudingų medžiagų: riebalų, druskų, cukrų, skonio stipriklių, saldiklių. Daugiausiai riebalų naudojama šaldytose picose, cukraus ir saldiklių – gėrimuose, druskos – riešutuose ir bulvių traškučiuose, skonio stipriklių – visuose greito maisto produktuose.

REKOMENDACIJOS MITYBOS GERINIMUI

- Valgyti maistingą, įvairų, šviežią, dažniau augalinį nei gyvulinės kilmės maistą.
- Kelis kartus per dieną valgyti viso grūdo grūdinių produktų, įvairių daržovių ir vaisių.
- Mažinti riebalų vartojimą. Gyvulinius riebalus, kuriuose yra daug sočiųjų riebalų rūgščių, keisti augaliniais aliejais.
- Rinktis maisto produktus ir gėrimus, turinčius mažai cukraus, nesūrų maistą.
- Riboti alkoholio vartojimą.
- Išlaikyti normalų kūno svorį.
- Riboti greito maisto vartojimą, labiau rinktis namuose pagamintą šviežią maistą.
- Užkandžiams rinktis ir alkį malšinti natūraliais becukriais dribsnių batonėliais, vaisiais.
- Vartoti daugiau sėklų.

LITERATŪROS SĄRAŠAS

1. Voitonis E., Stukas R. Vilniaus universiteto studentų įpročio vartoti greitą maistą tyrimas. Visuomenės sveikata; 2012. p. 96-102.
2. Second WHO European action plan for food and nutrition policy: tackling noncommunicable and acute diseases. Fact Sheet 05/07 Belgrade: Copenhagen. 2009; 46:252-7.
3. Barzda A., Bartkevičiūtė R., Stukas R., Šatkutė R., Abaravičius A. Lietuvos suaugusių gyventojų mitybos tendencijos per pastarąjį dešimtmetį. Sveikatos mokslai; 2016. p. 2831–2835.
4. World Health Organization. [elektroninis išteklius] [žiūrėta 2018 Rugpjūčio 07d]. Prieiga per internetą: <<http://www.euro.who.int/en/health-topics/noncommunicable-diseases/obesity/obesity>>.
5. World Health Organization. Data and statistics. The challenge of obesity – quick statistics [elektroninis išteklius] [žiūrėta 2018 Rugpjūčio 07d.]. Prieiga per internetą: <<http://www.euro.who.int/en/health-topics/noncommunicable-diseases/obesity/data-and-statistics>>.
6. Augustinienė V. Nutukimas ir diabetas. Vilnius; 2010. p. 76-82.
7. Bingham C, Jallinoja P, Lahti-Koski M, Absetz P, Paturi M, Pihlajama H, Sahi T ir Uutela A. Quality of diet and food choices of Finnish young men: a sociodemographic and health behaviour approach. Public Health Nutrition; 2014, 13(6A), 980–986.
8. Dubois L, Farmer A, Girard M, Burnier D, Porcherie M. Demographic and socio-economic factors related to food intake and adherence to nutritional recommendations. Canada. 2011; 58:62-10.
9. Garci'A-Va, Zquez J. Effects of the School for Health network on students' behaviour in Asturias (Spain). Health Promotion International; 2014. p.10.
10. Marmot MG. Fair society, healthy lives: the Marmot Review. London: Strategic Review of Health Inequalities in England post; 2017. 25:842-9.
11. Currie C, Hurrelmann K, Settertobulte W, Smith R, Todd J. Health and Health Behaviour among Young People. a WHO Cross – National Study (HBSC) International Report. Denmark; 2016. p. 83.
12. Bartkevičiūtė R, Gudanavičienė I, Baniienė A, Bugailiškienė E, Nemanienė J, Švelnienė D. Sveikos mitybos užtikrinimas ir teisingų mitybos įgūdžių mokymas mokykloje. Nacionalinės sveikatos tarybos metinis pranešimas. Vilnius; 2011. p. 51-55.

13. Sveikata visiems XXI a. Pagrindiniai PSO visuomenės sveikatos priežiūros principai Europos regione. European Health for All Series. LR SAM. 2012.
14. Sveika mityba [elektroninis išteklius] [žiūrėta 2018 Spalio 10 d.]. Prieiga per internetą: <http://www.vims.lt/sveikos-mitybos-piramide.htm>.
15. Barzda A., Bartkevičiūtė R., Stukas R., Šatkutė R., Abaravičius A. Lietuvos gyventojų kūno masės indekso pokyčiai 1997-2010 metais. Sveikatos mokslai, 2010; 3 (19): 2406–2410.
16. Second WHO European action plan for food and nutrition policy: tackling noncommunicable and acute diseases. Fact Sheet 05/07 Belgrade, Copenhagen, 17 September 2007.
17. Petkevičienė J, Kriaučionienė V, Petrauskienė A. Visuomenės sveikata ir mityba. Metodinis leidinys / mokomoji knyga; Kaunas. 2014.
18. Stukas R., Bartkevičiūtė R., Barzda A., Šurkienė G., Karpenko E. Lietuvos aukštųjų mokyklų studentų gyvensena, maisto papildų vartojimas ir požiūris į maisto papildus. Medicinos teorija ir praktika; 2009. p. 249-259.
19. Grabauskas V., Klumbienė J., Petkevičienė J., Šakytė E., Kriaučionienė V., Veryga A. Jaunų Lietuvos žmonių gyvensenos tyrimas; Kaunas. 2016.
20. Ožeraitienė V. Mitybinės būklės vertinimas. Vilnius; 2014. p. 5, 7, 10, 57.
21. Lietuvos Sveikatos Statistika 2016 m./Health Statistics of Lithuania 2016 [elektroninis išteklius] [žiūrėta 2018 m. spalio 20 d.]. Prieiga per internetą: <http://sic.hi.lt/html/lss.htm>.
22. Umbrasienė N., Varvuolienė R., Krupskienė A., Narkauskaitė L., Beržanskytė A., Kranauskas A. Studentų mitybos įpročiai. Visuomenės sveikata; 2014. p. 76-82.
23. Manson J., Willett W., Stamper M. Body weight and mortality among women. N Engl J Med; 2015. 333:677-685.
24. Sekmokienė D., Liutkevičius A., Malakauskas M. Funkcinis maistas ir jo veikliosios dalys, ISSN 1392-2130. Veterinarija ir Zootechnika; 2010. 37 (59).
25. Kriaučionienė V. Lietuvos gyventojų mitybos ir jos pokyčių vertinimas, atsižvelgiant į socialinius veiksnius, Kauno medicinos universitetas; 2011.
26. Huijbregts P., Feskens E., Rasanen L., et. Al. „Dietary pattern and 20 year mortality in elderly men in Finland, Italy, and the Netherlands: lonitudinal cohort study.“ BMJ, 2017; 315:13-17
27. Martikainen P., Brunner E., Marmot M. Socioeconomic differences in dietary patterns among middle-aged men and women. Soc Sci Med 2013;56:1397-410.
28. Kazanavičius G., Purtokaitė-Labutienė I. Nutukimo priežastys, paplitimas ir gydymas, Lietuvos bendrosios praktikos gydytojas 2009, Tomas XI, Nr. 2.

29. Astrauskienė A., Bartkevičiūtė R. Sveika mityba. Jodo trūkumas. Vilnius: Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija; 2009. p. 89.
30. Eriksson L. A Web project: Fall Term. English Department, Umea University , 2015.
31. Jarienė E., Ulinskaitė A. Lietuvos gyventojų požiūris į sveiką maistą ir jo vartojimą, 2014.
32. Datamonitor A. Fast Food: Global Industry Guide, 2016; 555:698-685
33. Nacionalinis maisto ir veterinarijos rizikos vertinimo institutas. Pasaulio sveikatos organizacija pataria valgyti mažiau trans riebalų. [elektroninis išteklius] [žiūrėta 2018 Spalio 27d.]. Prieiga per internetą: <http://www.nmvrvi.lt/lt/naujienos/423/>.
34. Brazauskienė D. M. Ar vartotojai pakankamai informuoti apie saugų maistą? Mokslas ir gyvenimas; 2015. Nr.11. p. 15.
35. Jafor A., Lokman H., Abdul M., Fauzia B. Assessment of bacteriological quality of fast foods and soft drinks in relation to safety and hygiene. Bangladesh J Microbiol. Vol.25(1). 2017. p. 73-75.
36. Cao X Pelletier L., Sparling M., Dabeka R. Occurrence of Toluene in Canadian Total Diet Foods and Its Significance to Overall Human Exposure, 2017. ISBN. 10.1080/19440049.
37. Mildažienė V., Naučienė Z. Nuodai ant šiuolaikinio maisto stalo. Lietuvos miškų institutas; 2012.
38. Cara B., Ebbeling Ph. D., Henry A., Feldman Ph. D., Virginia R., Chomitz Ph. D., Tracy A., Antonelli M., Steven L., Gortmaker Ph. D., Stavroula K., Osganian M., David S., Ludwig M. Randomized Trial of Sugar-Sweetened Beverages and Adolescent Body Weight N Engl J Med. 2016; 367:1407.
39. Robertson A., Tirado C., Lobstein T., Knai C., Jensen J., Ferro-Luzzi A., James W. Food and Health in Europe: A New Basis for Action (European Series No 96). WHO Regional Office for Europe, Copenhagen; 2017 [elektroninis išteklius] [žiūrėta 2018 m. spalio 26d.]. <http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0005/74417/E82161.pdf>.
40. Xu Y., Cui B., Ran R. Risk assessment, formation, and mitigation of dietary acrylamide: Current status and future prospects. Review. Food and Chemical Toxicology; 2014. Vol. 69. p. 1–12.
41. Schottenfeld F., Fraumeni Jr. Cancer Epidemiology and Prevention, 2017. 14.5201/19440459.
42. Torre L., Bray F., Siegel R., Ferlay J., Lortet-Tieulent J., Jemal A. Global cancer statistics, 2015. CA Cancer J Clin. 2015; 65(2):87-108.
43. Masquio, D. C. L., de Piano, A., Campos, R. M. S., Sanches, P. L., Carnier, J., Corgosinho, F. C., Netto, B. D. M., Carvalho-Ferreira, J. P., Oyama, L. M., Oller do Nascimento, C. M., Tock, L., de Mello, M. T., Tufik, S. and Dâmaso, A. R. Reduction in saturated fat intake

- improves cardiovascular risks in obese adolescents during interdisciplinary therapy. International Journal of Clinical Practice; 2014. Vol. 10.
44. World Health Organization. Salt reduction. 2014. [elektroninis išteklius] [žiūrėta 2018 m. spalio 26d.]. Prieiga per internetą: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs393/en/>.
45. Drulytė I. Druskos vartojimo mažinimo skatinimas. Nacionalinis maisto ir veterinarijos rizikos vertinimo institutas, Vilnius; 2012. p. 25.
46. Vaičiūtė R., Lissauskaitė G., Kornysova O., Maruška A. Saldiklių nustatymas vaisvandeniuose kapiliarine zonų elektroforeze. Maisto chemija ir technologija. 2011; T. 41 (1). p. 89-94.
47. El-Samragy Y. The safety assessment of food additives by reproductive and developmental toxicity studies, Food additive. InTech. 2012.
48. Stukas R., Kalibatienė D., Vingras A., Dobrovolskij V., Savickaja K. Vilniaus miesto pradinių klasių mokinių gyvensena ir sveikata. Medicinos teorija ir praktika. 2011; 17 (Nr. 4).
49. Bitinas, A., ir kt. Socialinių paslaugų administravimo tobulinimas Lietuvos savivaldybėse: Vilniaus ir Varėnos rajonų atvejo tyrimai. *Socialinių mokslų studijos*; 2010, 9 (1), p. 18 – 26.
50. Skibniewska KA, Radzyminska A, Jaworska MM, Babicz-Zielinska E. Studies on Dietary Habits of Polish and Belgian Students. *ŻYWNOSĆ. Nauka. Technologia. Jakość*. 2019; 65:250-258.

PRIEDAI



LIETUVOS SVEIKATOS MOKSLŲ UNIVERSITETAS

BIOETIKOS CENTRAS

Kodas 302536989, Tilžės g. 18, LT- 47181, Kaunas, tel.: (8 37) 327233, www.lsmuni.lt, el.p.: bioetika@lsmuni.lt

Veterinarijos akademijos (VA)

2018-11-05

Nr. *BEC-VHS(M)-01*

Antrosios pakopos studijų programa –

Veterinarinė maisto sauga (iššėstinės studijos)

III k. magistrantei Amandai Meirytei

Darbo vadovė doc. Aistė Kabašinskiėnė

LSMU (VA) Maisto saugos ir kokybės katedra

DĖL PRITARIMO TYRIMUI

LSMU Bioetikos centras, įvertinęs Amandos Meirytės pateiktus dokumentus, magistrantės tiriamajam darbui tema „Jaunų žmonių vartojamo greito maisto analizė ir ryšys su kai kuriais sveikatos rodikliais“ pritaria*.

dr. Eimantas Pečiūnas

* Pastaba: šis pritarimas neatleidžia tiriamąjį mokslinį darbą vykdančių asmenų nuo prievolės laikytis Bendrojo duomenų apsaugos reglamento nuostatų ir nuo atsakomybės gauti nacionalinio arba regioninio bioetikos komiteto leidimą, jei toks leidimas būtinas pagal LR Biomedicininį tyrimų etikos įstatyme numatytus reikalavimus.

Tyrimo „Tauragės jaunų žmonių vartojamo greito maisto analizė ir ryšys su kai kuriais sveikatos rodikliais“ anketa

Gerb. Respondente,

Esu Lietuvos sveikatos mokslų universiteto, Veterinarinės maisto saugos studijų programos studentė. Rašau Magistrantūros baigiamąjį darbą ir kviečiu Jus prisidėti prie vykdomo tyrimo, kurio tikslas yra įvertinti jaunų žmonių požiūrį į greitą maistą, jo vartojimo ypatumus bei ryšį su kai kuriais sveikatos rodikliais. Apklausa anoniminė, gauti duomenys bus analizuojami, tik apibendrinti ir panaudoti profesinio bakalauro baigiamajame darbe. Iš karto dėkoju už Nuoširdžius Jūsų atsakymus!

1. Jūsų lytis?

- ☐ Vyras
- ☐ Moteris

2. Jūsų KMI (svoris (kg)/ūgis (cm))?

- ☐ Mažiau nei 18,5
- ☐ 18,5-25
- ☐ Daugiau nei 25

3. Kiek kartų per dieną valgote?

- ☐ Dažnai užkandžiauju
- ☐ Vieną - du
- ☐ Tris
- ☐ Keturis- penkis
- ☐ Badauju
- ☐ Kita (įrašykite)_____

4. Kokį maistą dažniau valgote?

- ☐ Namuose gamintą
- ☐ Maitinimo įstogose gamintą maistą
- ☐ Valgau ekologiškus, sveikus produktus
- ☐ „Greitą maistą“
- ☐ Šaldytus gaminius
- ☐ Kita (įrašykite)_____

5. Pagal kokius kriterijus renkatės maisto produktus?

- ☐ Skonį ir kvapą
- ☐ Kainą
- ☐ Maistinę vertę
- ☐ Kalorijas
- ☐ Kita (įrašykite)_____

6. Ar analizuojate maisto produktų etiketes?

- ☐ Ne
- ☐ Taip
- ☐ Kita (įrašykite)_____

7. Maisto produktų etiketėse ieškote:

- ☐ Kaloringumo
- ☐ Sudėtinių dalių

- ☐ Galiojimo laiko
- ☐ Gamintojo
- ☐ Kita (įrašykite) _____

8. Didžiausią neigiamą įtaką Jūsų mityboje turi:?

- ☐ Alkoholio vartojimas
- ☐ Nereguliari mityba
- ☐ Išbalansuota mityba
- ☐ Didelis maisto kiekis
- ☐ Neprivalgymas
- ☐ Greitas maistas
- ☐ Kita (įrašykite) _____

9. Kaip dažnai valgote greitą maistą?

- ☐ Kiekvieną dieną
- ☐ 3 kartus per savaitę ir dažniau
- ☐ 1-2 kartus per savaitę
- ☐ 1-3 kartus per mėnesį
- ☐ Kelis kartus per metus
- ☐ Kita (įrašykite)

10. Greitą maistą pradėjote vartoti:?

- ☐ Vaikystėje
- ☐ Paauglystėje
- ☐ Studijuojant
- ☐ Kita (įrašykite)

11. Greitą maistą valgote? (Galimi keli atsakymų variantai)

- ☐ Dėl gero skonio
- ☐ Negaminu namuose
- ☐ Dėl pigesnės kainos
- ☐ Užkandžiams
- ☐ Dėl patogumo
- ☐ Kita (įrašykite)

12. Kada valgote greitą maistą?

- ☐ Pusryčiaujant
- ☐ Pietaujant
- ☐ Vakarieniaujant
- ☐ Kita (įrašykite)

13. Kokio tipo greito maisto patiekalus dažniausiai valgote? (Galimi keli atsakymų variantai)

- ☐ Mėsainiai, sūrainiai (McDonald's, Hesburger ir pan.)
- ☐ Bulvytės fri
- ☐ Kebabai
- ☐ Dešrainiai
- ☐ Picos
- ☐ Kita (įrašykite)

14. Kaip jaučiatės taip maitindamasi (-s)?

- ☐ Puikiai
- ☐ Gera
- ☐ Vidutiniškai
- ☐ Blogai
- ☐ Labai blogai
- ☐ Kita (įrašykite) _____

15. Kokių sveikatos sutrikimų turite? (Galimi keli atsakymų variantai)

- ☐ Bendrų negalavimų
- ☐ Virškinimo sistemos sutrikimai
- ☐ Kraujotakos sutrikimai
- ☐ Nutukimas
- ☐ Tingumas, mieguistumas
- ☐ Esu sveikas (-a)
- ☐ Kita (įrašykite)

16. Jūsų nuomone, ar sveikai maitinatės?

- ☐ Nesveikai ir man tai nerūpi
- ☐ Ne ir man tai labai nepatinka
- ☐ Taip
- ☐ Nežinau

17. Kokios, Jūsų nuomone, yra galimos pasekmės žmogaus sveikatai ilgą laiką vartojant greitą maistą? (Galimi keli atsakymų variantai)

- ☐ Bendrų negalavimų
- ☐ Virškinimo sistemos sutrikimai
- ☐ Kraujotakos sutrikimai
- ☐ Nutukimas
- ☐ Tingumas, mieguistumas
- ☐ Esu sveikas (-a)
- ☐ Kita (įrašykite)

18. Kokių, Jūsų nuomone, žalingų medžiagų yra greito maisto gaminiuose? (Galimi keli atsakymų variantai)

- ☐ Per didelis cukraus kiekis
- ☐ Sintetiniai saldikliai
- ☐ Sotieji riebalai
- ☐ Trans riebalai
- ☐ Laisvieji radikalai
- ☐ Akrilamidas
- ☐ Didelis natrio kiekis
- ☐ Nesu nieko apie tai girdėjęs (-usi)
- ☐ Kita (įrašykite)

NUOŠIRDŽIAI AČIŪ UŽ ATSAKYMUS IR SUGAIŠTĄ LAIKĄ !

