



**STUDENTŲ
MOKSLINĖS VEIKLOS
LXXII
KONFERENCIJA**

**2020
VILNIUS**



LIETUVOS GYVENTOJŲ MITYBOS YPATUMAI IR GYVENIMO KOKYBĖ

Darbo autorės. Jekaterina BAGLAJEVA, Sofija EKKERT (III kursas).

Darbo vadovė. Doc. dr. Laura NEDZINSKIENĖ (VU MF BMI Anatomijos, histologijos ir antropologijos katedra).

Darbo tikslas. Nustatyti Lietuvos gyventojų mitybos ypatumus ir jų įtaką gyvenimo kokybei.

Darbo metodika. 2020 m. vykdyta anoniminė savanoriška apklausa, kurios metu apklausta 324 įvairaus amžiaus (18–73) Lietuvos gyventojų: 271 (83,6 proc.) moteris ir 52 (16,0 proc.) vyrai bei 1 asmuo, nepriskiriantys savęs nei vienai iš dviejų lyčių (0,3proc.). Apklausiai buvo naudojamas validuotas klausimynas, pagal kurį buvo vertinami mitybos įpročiai, fizinė būklė, požiūris į gyvenimą ir kai kurie psichinės sveikatos rodikliai. Duomenys apdoroti SPSS 23.00 Version programa. Rezultatų skirtumo tarp grupių statistinis reikšmingumas nustatytas naudojant (χ^2) testą, duomenų skirtumas laikytas statistiškai reikšmingu, kai $p < 0,05$.

Rezultatai. Tyrime dalyvavusių respondentų amžiaus vidurkis $23 \pm 12,71$ metai. Kas dvyliktas respondentas (8,3 proc.) nevalgo mėsos. 32,7 proc. respondentų dabar vartoja mažiau mėsos negu prieš 3 metus, 37,1 proc. vartoja tiek pat, 10,2 proc. vartoja daugiau. 6,2 proc. respondentų netoleruoja laktozės, 18,8 proc. turi alergiją bent vienam maisto produktui, 10,2 proc. serga anemija. 26,5 proc. respondentų mano, jog bent viena jų sveikatos problema yra susijusi su mityba. 9 proc. respondentų valgymas yra tarsi atlygis, o 32,4 proc. paskatina valgyti filmų, serialų ir televizoriaus žiūrėjimas, 38,0 proc. – nuobodulys. Statistiškai reikšmingai daugiau vyrų nei moterų vartoja mėsą kiekvieną dieną. Statistiškai reikšmingai daugiau nevartojančių mėsos (56,5 proc.) respondentų nevartoja žuvies. Statistiškai reikšmingai KMI mažesnis nei 25 yra tų respondentų, kurie nevartoja mėsos. Tarp tų, kurie pažymėjo, jog jų sveikata dabar žymiai blogesnė nei prieš vienerius metus, statistiškai reikšmingai daugiau tokių, kurie dabar vartoja mažiau mėsos negu prieš tris metus (75,0 proc.).

Išvados. Apie ketvirtadalį respondentų sieja bent vieną sveikatos problemą su mityba. Be alkio ir valgymo režimo vieną dažniausių valgymo motyvacijų yra nuobodulys. Respondentai, linkę nevartoti mėsos, dažniausiai nevartoja ir žuvies. Respondentai, per 3 metus sumažinę mėsos vartojimą, mano, jog jų sveikata žymiai blogesnė nei prieš vienerius metus. Moterys labiau linkusios nevartoti mėsos negu vyrai.

Raktažodžiai: KMI; mėsa; mitybos įpročiai; sveikata; žuvis.

UŽSIENYJE GYVENANČIŲ LIETUVOS PILIEČIŲ MITYBOS YPATUMAI

Darbo autorės. Sofija Ekkert, Jekaterina Baglajeva (III kursas).

Darbo vadovė. Doc. dr. Laura NEDZINSKIENĖ (VU MF BMI Anatomijos, histologijos ir antropologijos katedra).

Darbo tikslas. Nustatyti Lietuvos piliečių, gyvenančių užsienyje, mitybos ypatumus ir jų įtaką gyvenimo kokybei.

Darbo metodika. 2020 m. vykdyta anoniminė savanoriška apklausa. Apklausta 83 įvairaus amžiaus (19–63 m.) Lietuvos gyventojų: 62 (74,7 proc.) moterys ir 20 (24,1 proc.) vyrų bei 1 asmuo, nepriskiriantis savęs nei vienai iš dviejų lyčių (1,2 proc.). Apklausiai buvo naudojamas validuotas klausimynas, pagal kurį buvo vertinami mitybos įpročiai ir jos ypatumai užsienyje gyvenančių lietuvių, jų fizinė būklė bei požiūris į gyvenimą. Duomenys apdoroti SPSS 23.00 Version programa. Rezultatų skirtumo tarp grupių statistinis reikšmingumas nustatytas naudojant (χ^2) testą, duomenų skirtumas laikytas statistiškai reikšmingu, kai $p < 0,05$.

Rezultatai. Tyrimo dalyvių amžiaus vidurkis $32,57 \pm 14,99$ metai. 12 proc. respondentų teigė, kad nevalgo mėsos. Nėra nei vieno vyriškos lyties respondento, kuris nevirtotų mėsos. Statistiškai reikšmingai daugiau nevirtojančių mėsos (66,7 proc.) nevirtuoja ir žuvies. Pusė (50,0 proc.) respondentų, virtojančių mėsą kasdien, virtuoja žuvį rečiau nei kartą per savaitę. Tarp virtojančių mėsą 1–3 kartus per savaitę statistiškai reikšmingai daugiau buvo tų respondentų, kurie per paskutinį mėnesį visada jautėsi laimingais (52,2 proc.) ir visada turėjo daug energijos (68,8 proc.). Respondentai, kurie visada jautėsi ramūs ir taikūs per paskutinį mėnesį, taip pat dažniausiai mėsą valgo 1–3 kartus per savaitę. Visi respondentai, atsisakę mėsos išvykus (100,0 proc.), ir didesnė dalis, atsisakiusi prieš išvykus iš Lietuvos (80,0 proc.), mano, kad užsienyje lengviau laikytis pasirinktų mitybos principų. Respondentai, kuriems lengviau laikytis pasirinktų mitybos principų užsienyje, statistiškai reikšmingai dažniausiai (62,5 proc.) užsienyje jaučiasi laimingesni nei Lietuvoje.

Išvados. Respondentai linkę nevirtoti mėsos, linkę nevirtoti ir žuvies. Respondentai, kurie visada jautėsi per paskutinį mėnesį laimingi, ramūs, taikūs ir visada turėjo daug energijos, dažniausiai valgė mėsą 1–3 kartus per savaitę. Atsisakę mėsos respondentai dažniausiai teigia, kad užsienyje jiems lengviau laikytis pasirinktų mitybos įpročių. Lengvesnis mitybos principų laikymasis užsienyje siejamas su respondentų buvimu laimingesniais užsienyje negu Lietuvoje.

Raktažodžiai: Energija; mėsa; mitybos įpročiai; užsienio lietuviai; žuvis.

LIETUVOJE IR UŽSIENYJE GYVENANČIŲ LIETUVIŲ MITYBOS YPATUMAI IR JŲ ĮTAKA GYVENIMO KOKYBEI

Darbo autorės. Jekaterina BAGLAJEVA, Sofija EKKERT (III kursas).

Darbo vadovė. Doc. dr. Laura NEDZINSKIENĖ (VU MF BMI Anatomijos, histologijos ir antropologijos katedra).

Darbo tikslas. Nustatyti ir palyginti Lietuvoje bei užsienyje gyvenančių lietuvių mitybos ypatumus ir jų įtaką gyvenimo kokybei.

Darbo metodika. 2020 m. vykdyta anoniminė savanoriška apklausa, kurios metu apklausta 407 įvairaus amžiaus (18–73 m.). Lietuvos piliečių: 333 (81.8 proc.) moterys ir 72 (17.7 proc.) vyrai bei 2 asmenys, nepriskiriantys savęs nei vienai iš dviejų lyčių (0.5 proc.). Apklausiai buvo naudojamas validuotas klausimynas, pagal kurį buvo vertinami mitybos ypatumai Lietuvoje ir užsienyje, fizinė būklė ir požiūris į gyvenimą. Duomenys apdoroti SPSS 23.00 Version programa. Rezultatų skirtumo tarp grupių statistinis reikšmingumas nustatytas naudojant (χ^2) testą, duomenų skirtumas laikytas statistiškai reikšmingu, kai $p < 0,05$.

Rezultatai. Tyrimo dalyvių amžiaus vidurkis $30,39 \pm 13,24$ metai. 9,1 proc. respondentų teigė, kad nevalgo mėsos, 34,4 proc. respondentų dabar vartoja mažiau mėsos negu prieš 3 metus. Lietuvoje gyvenančių lietuvių, vartojančių ledus rečiau nei kartą per savaitę (51,2 proc.), yra statistiškai reikšmingai daugiau nei užsienio (30,1 proc.). Lietuvoje 2,8 proc. lietuvių valgo daugiau nei 5 kartus per dieną, užsienyje tokių respondentų nėra. Statistiškai reikšmingai daugiau Lietuvos respondentų (22,2 proc.) valgyti skatina nuovargis, jėgų neturėjimas, silpnumas. Statistiškai reikšmingai daugiau Lietuvos respondentų (25,3 proc.) mano, jog viešojo maitinimo pasiūla neatitinka jų poreikių. Statistiškai reikšmingai mažiau Lietuvos respondentų (0,9 proc.) nurodė turintys odos problemų (neįskaitant alergiją). Statistiškai reikšmingai mažiau Lietuvos respondentų (6,2 proc.) negauna žinių apie vegetarizmą. Statistiškai reikšmingai daugiau užsienio respondentų (19,3 proc.) per paskutinį mėnesį visada turėjo daug energijos. Didesnė Lietuvos respondentų dalis (4,3 proc.) nei užsienio (0,9 proc.) nežino, kas yra veganizmas (nėra statistiškai reikšminga).

Išvados. Daugiau Lietuvos gyventojų nei užsienio linkę ledus valgyti rečiau nei kartą per savaitę, taip pat jų didesnė dalis valgo dažniau bei didesnė dalis valgo dėl nuovargio. Daugiau užsienio lietuvių teigė, kad per paskutinį mėnesį visada turėjo daug energijos, bet jų mažesnė dalis gauna žinių apie vegetarizmą ar veganizmą, tačiau didesnė jų dalis žino apie veganizmą lyginant su Lietuvoje gyvenančiais.

Raktažodžiai. Gyvenimo kokybė; mityba; mitybos ypatumai; užsienio lietuviai.