

VILNIAUS UNIVERSITETO MEDICINOS FAKULTETO
SVEIKATOS MOKSLŲ INSTITUTO VISUOMENĖS SVEIKATOS KATEDRA

Izabelė Staškūnaitė

**LIETUVOS SUAUGUSIŲ GYVENTOJŲ ŽINIOS APIE KOFEINĄ IR KOFEINO
TURINČIŲ PRODUKTŲ VARTOJIMAS**

Knowledge of caffeine and consumption of caffeine-containing products of adults of Lithuania

MAGISTRO BAIGIAMASIS DARBAS

Leidžiama ginti _____

Visuomenės sveikatos (mokslinis laipsnis, vardas,
katedros vedėjas vardo pirmoji raidė ir pavardė)

(parašas)

Studentė Izabelė Staškūnaitė _____

(parašas)

Darbo vadovas dr. (HP) Rimantas Stukas _____

(parašas)

Darbo įteikimo data _____

Registracijos Nr. _____

Vilnius – 2022

izabele.staskunaite@mf.stud.vu.lt

Turinys

SANTRUMPOS.....	3
SANTRAUKA.....	4
SUMMARY.....	6
1. ĮVADAS.....	8
2. LITERATŪROS APŽVALGA.....	10
2.1 Kofeinas.....	10
2.2 Kofeino poveikis žmogaus organizmui.....	10
2.2.1 Kofeino teigiamas poveikis žmogaus organizmui.....	10
2.2.2 Kofeino neigiamas poveikis žmogaus organizmui.....	12
2.3 Kofeino suvartojimas.....	14
2.4 Kofeino turinčių produktų vartojimas.....	14
2.5 Kofeino turinčių produktų vartojimo priežastys.....	18
2.6 Žinios apie kofeiną.....	19
3. TYRIMO METODIKA.....	21
3.1 Tyrimo organizavimas.....	21
3.2 Tyrimo instrumentai.....	21
3.3 Tyrimo populiacija ir imtis.....	22
3.4 Statistinė duomenų analizė.....	22
4. TYRIMO REZULTATAI.....	23
4.1 Respondentų charakteristika.....	23
4.2 Lietuvos suaugusių gyventojų žinios apie kofeiną.....	25
4.3 Kofeino turinčių produktų vartojimas tarp Lietuvos suaugusių gyventojų.....	34
4.4 Kofeino turinčių produktų vartojimo priežastys tarp Lietuvos suaugusių gyventojų.....	50
5. REZULTATŲ APTARIMAS.....	58
6. IŠVADOS.....	66
7. REKOMENDACIJOS.....	67
LITERATŪROS ŠALTINIAI.....	68
PRIEDAI.....	75

SANTRUMPOS

PSO – Pasaulio Sveikatos organizacija

JAV – Jungtinės Amerikos Valstijos

df – laisvės laipsnių skaičius

p – reikšmingumo lygmuo

PI – pasikliautinis intervalas

χ^2 – Chi – kvadratas

n – absoliutus skaičius

proc. – procentai

SANTRAUKA

Kofeinas yra natūralus centrinės nervų sistemos stimuliantas, kurio gausu tokiuose maisto produktuose, kaip kava, arbata, šokoladas, energiniai bei kolos gėrimai. Saikingas tokių produktų vartojimas turi teigiamą poveikį žmogaus organizmui, tačiau per didelis kofeino kiekis organizme gali lemti nemalonius pojūčius ir sukelti rimtesnius sveikatos sutrikimus. Yra svarbu išsiaiškinti, kokie yra kofeino turinčių produktų vartojimo įpročiai tarp gyventojų, kadangi kofeinas turi didelės įtakos sveikatai ir tokių tyrimų Lietuvoje yra atlikta nedaug.

Tyrimo tikslas – įvertinti Lietuvos suaugusių gyventojų žinias apie kofeiną ir kofeino turinčių produktų vartojimo įpročius.

Tyrimo uždaviniai: 1) Įvertinti Lietuvos suaugusių gyventojų žinias apie kofeiną. 2) Nustatyti kofeino turinčių produktų vartojimo paplitimą tarp Lietuvos suaugusių gyventojų. 3) Įvertinti, kokių tikslu Lietuvos suaugę gyventojai vartoja kofeino turinčius produktus.

Tyrimo metodika: Buvo vykdoma anoniminė anketinė internetinė Lietuvos suaugusiųjų apklausa 2021 metų lapkričio – 2022 metų vasario mėnesiais. Tyrimo metu buvo apklausti 497 Lietuvos suaugę (19-64 metų amžiaus) gyventojai. Duomenų statistinė analizė atlikta naudojantis kompiuterine programa „Microsoft Office Excel 2016“ ir statistinės programinės įrangos rinkiniu „SPSS“ (26 versija). Skirtumui tarp grupių nustatyti buvo naudojamas Chi kvadrato (χ^2) kriterijus, o esant mažiau nei 5 tikėtiniems dažniams – Fišerio tikslusis testas. Rangų skalei priklausantys duomenys buvo analizuojami Manno ir Whitney U (Mann–Whitney U) bei Kruskalio ir Walliso H (Kruskal Wallis) testais. Gauti rezultatai buvo laikomi statistiškai reikšmingais, kai $p \leq 0,05$.

Rezultatai: 87,5 proc. Lietuvos suaugusių gyventojų žino, kad kofeinas didina arterinį kraujo spaudimą ir kad yra psichoaktyvioji bei fizinę ar psichologinę priklausomybę sukelianti medžiaga. Beveik pusė respondentų (47,3 proc.) žino didžiausią saugų kofeino suvartojimo kiekį per dieną suaugusiajam bei 46,7 proc. žino, kad kofeinas mažina kalcio absorbciją. Tik 16,7 proc. gyventojų teisingai nurodė, kad kofeino turinčių produktų vartojimas yra susijęs su mažesne antro tipo cukrinio diabeto ir 23,1 proc. žinojo, kad kofeinas mažina Alzheimerio bei Parkinsono ligų išsivystymo riziką. Didžioji dalis 19-64 metų amžiaus Lietuvos gyventojų kavą ir arbatą įprastai vartoja 1-2 kartus per dieną (atitinkamai 57,2 proc. ir 39,3 proc.), šokoladą – kelis kartus per savaitę (33,6 proc.), energinius bei Coca-Cola“/„Pepsi“ gėrimus – rečiau nei kartą per savaitę (atitinkamai 70,2 proc. ir 50,0 proc.). Kavą, arbatą, šokoladą bei Coca-Cola“/„Pepsi“ gėrimus dauguma Lietuvos suaugusių gyventojų dažniausiai vartoja, nes patinka jų skonis ir (ar) kvapas (atitinkamai 34,8 proc., 59,0 proc., 65,6 proc.

ir 76,0 proc.), o energinius gėrimus – nes jie suteikia energijos bei padidina fizinį pajėgumą (64,5 proc.).

Išvados: Dauguma Lietuvos suaugusių gyventojų gerai žino, kad kofeinas didina arterinį kraujo spaudimą ir yra psichoaktyvioji bei fizinę ar psichologinę priklausomybę sukianti medžiaga, tačiau gyventojams trūksta žinių apie rekomenduojamą didžiausią saugų kofeino suvartojimo kiekį per dieną bei apie daromą teigiamą kofeino poveikį žmogaus organizmui. Didžioji dalis 19-64 metų amžiaus Lietuvos gyventojų kavą ir arbatą įprastai vartoja 1-2 kartus per dieną, šokoladą – kelis kartus per savaitę, energinius bei Coca-Cola™/„Pepsi” gėrimus – rečiau nei kartą per savaitę. Kavą, arbatą, šokoladą bei Coca-Cola™/„Pepsi” gėrimus dauguma Lietuvos suaugusių gyventojų dažniausiai vartoja, nes patinka jų skonis ir (ar) kvapas, o energinius gėrimus – nes jie suteikia energijos bei padidina fizinį pajėgumą.

Raktiniai žodžiai: kofeinas, kofeino turintys produktai, vartojimas, žinios, Lietuvos suaugusieji.

SUMMARY

Caffeine is a natural stimulant of the central nervous system, abundant in foods such as coffee, tea, chocolate, energy, and cola drinks. Moderate consumption of such products positively affects the human body, but excessive amounts of caffeine can lead to discomfort and more severe health problems. It is important to find out the habits of consuming caffeinated products among the Lithuanian population, as caffeine has a significant impact on health, and there are only a few such studies in Lithuania.

The aim of the study is to evaluate the knowledge of caffeine and consumption of caffeine-containing products of adults in Lithuania.

The objectives of the research: 1) To evaluate the knowledge of the Lithuanian adult population about caffeine. 2) To determine the prevalence of caffeinated products among the Lithuanian adult population. 3) To assess the purpose of the Lithuanian adult population consuming caffeine products.

Research methodology: An anonymous online questionnaire survey of Lithuanian adults was conducted from November 2021 - to February 2022. 497 Lithuanian adults (aged 19-64) completed questionnaires during the study. Statistical analysis of the data was performed using the computer program Microsoft Office Excel 2016 and the statistical software set SPSS (version 26). The Chi square (χ^2) criterion was used to determine the difference between the groups, and Fisher's exact test was used for less than five probable frequencies. Data from the ranking scale were analyzed using the Mann – Whitney U and Kruskal Wallis tests. The results obtained were considered statistically significant when $p \leq 0.05$.

Results: 87.5 percent of the Lithuanian adult population knows that caffeine increases arterial blood pressure and that it is a psychoactive substance and a substance that causes physical or psychological dependence. Almost half of the respondents (47.3 %) know the highest safe caffeine intake per adult per day, and 46.7 % know that caffeine reduces calcium absorption. Only 16.7 percent of the population rightly indicated that the consumption of caffeinated products is associated with a lower incidence of type 2 diabetes and 23.1 % knew that caffeine reduced the risk of developing Alzheimer's and Parkinson's disease. The majority of the Lithuanian population aged 19-64 usually consume coffee and tea 1-2 times a day (respectively 57.2 % and 39.3 %), chocolate – several times a week (33.6 %), energy drinks and Coca-Cola/Pepsi – less than once a week (respectively 70.2 % and 50.0 %). Coffee, tea, chocolate, and Coca-Cola/Pepsi beverages are mostly consumed by the

majority of the Lithuanian adult population because they like their taste and (or) smell (respectively 34.8 %, 59.0 %, 65.6 % and 76.0 %) and energy drinks are mostly consumed because they provide energy and increase physical capacity (64.5 %).

Conclusions: The majority of the Lithuanian adult population is well aware that caffeine increases arterial blood pressure and is a psychoactive substance that causes physical or psychological dependence, but the population lacks knowledge about the recommended maximum safe caffeine intake per day and the positive effects of caffeine on the human body. The majority of Lithuanians aged 19-64 usually consume coffee and tea 1-2 times a day, chocolate several times a week, energy and Coca-Cola/Pepsi drinks less than once a week. Coffee, tea, chocolate, and Coca-Cola/Pepsi drinks are mostly consumed by the majority of the Lithuanian adult population because they like their taste and (or) smell, and energy drinks are mostly chosen for consumption because they provide energy and increase physical capacity.

Keywords: caffeine, caffeinated products, consumption, knowledge, Lithuanian adults.

1. ĮVADAS

Mityba yra neatsiejama žmogaus gyvenimo dalis, ji lemia 25–30 proc. gyventojų sveikatos [1]. Sveika ir visavertė mityba užtikrina normalią organizmo raidą ir augimą, aprūpina žmogų energija, taip pat apsaugo nuo įvairių neužkrečiamųjų ligų, tokių kaip širdies ir kraujagyslių sistemos ligos, cukrinis diabetas, nutukimas, piktybiniai navikai, išsivystymo bei stiprina imuninę sistemą, didina darbingumą [2–4].

Svarbu atkreipti dėmesį į tokių produktų, kaip kava, arbata, šokoladas, energiniai ar kolos gėrimai, vartojimą, kadangi jų sudėtyje gausu psichoaktyviosios medžiagos – kofeino [5]. Kofeinas yra natūralus centrinės nervų sistemos stimulantas [6]. Jo vartojimas saikingais kiekiais, tai yra iki 400 mg kofeino per dieną suaugusiajam, yra susijęs su teigiamu poveikiu žmogaus organizmui: vartojant kofeino turinčius produktus didėja fizinis pajėgumas, darbingumas, gerėja nuotaika, yra mažesnė savižudybės rizika, taip pat kofeinas gali būti, kaip prevencinis veiksnys nuo kai kurių onkologinių ligų, neurodegeneracinių sutrikimų, antro tipo cukrinio diabeto bei depresijos išsivystymo [7–13]. Ir nors kofeino turinčių produktų vartojimas turi nemažai privalumų žmogaus organizmui, tačiau nesaikingas jų vartojimas gali lemti dažniau atsirandančius nemalonius pojūčius: galvos skausmą, irzlumą, pykinimą, nerimą ar padažnėjusį kvėpavimą. Taip pat per didelis kofeino vartojimas gali pabloginti miego kokybę, padidinti arterinį kraujo spaudimą bei padidinti riziką savaiminiam persileidimui, sumažėjusiam vaisingumui, osteoporozės išsivystymui, šlapimo nelaikymui ar priklausomybės nuo kofeino išsivystymui [14–17].

Tyrimų, vertinančių žinias apie kofeiną ir kofeino turinčių produktų vartojimo įpročius tarp suaugusiųjų, Lietuvoje atlikta labai mažai. Kadangi kofeinas daro didelę įtaką žmogaus organizmui, yra svarbu įvertinti kofeino turinčių produktų vartojimo situaciją tarp Lietuvos suaugusiųjų.

Darbo tikslas: Įvertinti Lietuvos suaugusių gyventojų žinias apie kofeiną ir kofeino turinčių produktų vartojimo įpročius.

Darbo uždaviniai:

1. Įvertinti Lietuvos suaugusių gyventojų žinias apie kofeiną.
2. Nustatyti kofeino turinčių produktų vartojimo paplitimą tarp Lietuvos suaugusių gyventojų.
3. Įvertinti, kokių tikslų Lietuvos suaugę gyventojai vartoja kofeino turinčius produktus.

Autorės atlikti darbai: vykdyta mokslinės literatūros paieška ir padaryta jos apžvalga, sudarytas tyrimo klausimynas, vykdyta Lietuvos suaugusiųjų anoniminė anketinė apklausa internetu,

atliktas anoniminių anketų duomenų apdorojimas bei analizė, parengti gauti tyrimo rezultatai, jų aptarimas bei pagal gautus rezultatus pateiktos išvados ir rekomendacijos.

2. LITERATŪROS APŽVALGA

2.1 Kofeinas

Kofeinas yra labiausiai pasaulyje vartojamas natūralus centrinės nervų sistemos stimulantas, priklausantis metilksantinų klasei [6]. Kofeino yra daugiau nei šešiasdešimt skirtingų augalų rūšių [18]. Ši psichoaktyvioji medžiaga aptinkama augalų sėklose, vaisiuose ir lapuose: kavamedžio vaisių sėklose (kavos pupelėse), arbatmedžio lapuose, kolamedžio riešutuose, guaranos vaisiuose, kakavmedžio sėklose (kakavos pupelėse). Kofeinas taip pat gali būti sintetinamas ir pridodamas į vaistus, maisto produktus ar gėrimus, įskaitant gaiviuosius ir energinius gėrimus [19].

Kofeino kiekis maisto produktuose ir gėrimuose skiriasi priklausomai nuo porcijos dydžio, produkto rūšies ir paruošimo būdo. Įprastai 200 ml kavos puodelyje yra apie 65-120 mg kofeino, 200 ml arbatos puodelyje – apie 20-80 mg kofeino, 350 ml kolos skardinėje – apie 30-60 mg kofeino, 250 ml energinio gėrimo skardinėje – apie 50–160 mg kofeino, 100 g šokolado plytelėje – apie 20-45 mg kofeino [20]. Remiantis Europos maisto saugos tarnybos (angl. European Food Safety Authority) rekomendacijomis, saugus kofeino suvartojimo kiekis, paprastai nesusijęs su pavojingu, neigiamu poveikiu sveikatai, sveikam suaugusiajam, išskyrus nėščias moteris, yra iki 400 mg per dieną, o rekomenduojama vienkartinė kofeino dozė suaugusiajam – ne didesnė kaip 200 mg. Nėščiosioms kofeino dozė per dieną turėtų būti ne didesnė kaip 200 mg [21,22].

2.2 Kofeino poveikis žmogaus organizmui

2.2.1 Kofeino teigiamas poveikis žmogaus organizmui

Kofeinas yra dažniausiai vartojama bioaktyvi medžiaga visame pasaulyje, todėl yra atlikta nemažai mokslinių tyrimų, vertinančių jo poveikį žmogaus organizmui. Įprastai suaugusiojo suvartojamo kofeino kiekis per parą, kuris yra mažesnis arba lygus 400 mg, yra susijęs su teigiamu poveikiu žmogaus organizmui [23].

Patekus į žmogaus organizmą, per 30-45 min 20 proc. kofeino absorbuojasi į kraują skrandyje, o 80 proc. absorbuojasi plonojoje žarnoje [24,25]. Esantis organizme kofeinas stimuliuoja centrinę nervų sistemą: blokuoja adozino receptorių – dėl to žmogus jaučiasi žvaulesnis, dėmesingesnis, produktyvesnis, bei skatina dopamino ir glutamino gamybą – dėl to žmogus yra geresnės nuotaikos

[7,8]. Taip pat kofeinas didina fizinį pajėgumą ir ištvermę: Ispanijoje atlikto tyrimo, kuriame dalyvavo 20 patyrusių krepšininkų, gauti rezultatai rodo, kad žaidėjų, kurie 60 min prieš treniruotę suvartojo 3 mg/kg kofeino, šuoliai į aukštį buvo didesni, atkovotų kamuolių bei rezultatyvių perdavimų skaičius buvo didesnis, palyginus su tais žaidėjais, kurie prieš žaidimą išgėrė placebo efekto tablečių, savo sudėtyje neturinčių kofeino [26–28].

Kofeinas gali veikti kaip antioksidantas, užkertantis kelią kai kurių onkologinių ligų išsivystymui: antioksidantai yra medžiagos, padedančios sumažinti oksidacijos reakcijas ir taip apsaugoti ląsteles nuo pažeidimų [20]. Kinijoje atlikto tyrimo, kuriame dalyvavo 63257 suaugę žmonės, metu nustatyta, kad tiems, kurie gėrė 3 puodelius kavos per dieną, palyginti su tais, kurie gėrė kavą rečiau nei kartą per savaitę, buvo mažesnė bazinių ląstelių (RR= 0,54, 95 proc. PI: 0,31-0,93) bei plokščiųjų ląstelių (RR= 0,33, 95 proc. PI: 0,13-0,84) karcinomos rizika [9]. Remiantis Japonijoje atlikto tyrimo rezultatais, mažesnė burnos, ryklės ir stemplės vėžio rizika yra tiems, kurie geria daugiau kaip vieną puodelį per dieną kofeino turinčios kavos, palyginus su tais, kurie iš vis jos nevartoja (santykinė rizika– 0,51, 95 proc. PI: 0,33-0,77) [10]. Taip pat kofeino turinčių produktų vartojimas siejamas su mažesne storosios žarnos vėžio išsivystymo rizika dėl kofeino galimybių jautrinti kalcio kanalus, stimuliuoti antinksčių hormonus, reguliuoti ląstelių ciklą, žarnyno mikrobiotą [11].

Jungtinėse Amerikos Valstijose (toliau – JAV) atlikto tyrimo, kuriame dalyvavo 88259 suaugusios moterys, rezultatai parodė, kad kofeino turinti kava veikia, kaip prevencinis veiksnys 2 tipo cukrinio diabeto išsivystymui: santykinė 2 tipo cukrinio diabeto rizika išgeriant vieną kavos puodelį per dieną yra 0,87 (95 proc. PI: 0,73–1,03), išgeriant du ar tris kavos puodelius per dieną – 0,58 (95 proc. PI: 0,49–0,68), išgeriant keturis ir daugiau kavos puodelių per dieną – 0,53 (95 proc. PI: 0,41–0,68), palyginti su kavos negeriančiais asmenimis [12]. Taip pat kito JAV atlikto tyrimo metu buvo nustatyta, jog suaugę, kurie pakeitė kavos vartojimo įpročius ir pradėjo per dieną vartoti kavos vienu puodeliu daugiau nei įprastai, turėjo 11 proc. mažesnę riziką susirgti 2 tipo cukriniu diabetu, palyginus su tais, kurie išgeriamų kavos puodelių per dieną skaičiaus nepadidino [29].

Kofeinas yra susijęs su mažesne Alzheimerio ir Parkinsono ligų išsivystymo rizika: Portugalijoje atlikto atvejo-kontrolės tyrimo rezultatai rodo, kad Alzheimerio liga sergantys asmenys vidutiniškai suvartoja tik 73,9 mg kofeino per dieną, o asmenų, kurie neserga Alzheimerio liga, nustatytas vidutinis suvartojamo kofeino kiekis per dieną yra didesnis –198,7 mg [13]. 2012 m. atlikto kohortinio tyrimo metu buvo nustatyta, kad vyrai, kurie vidutiniškai suvartodavo 470 mg kofeino per

dieną, turėjo mažesnę riziką (RR=0,43; 95 proc. PI: 0,26-0,71) susirgti Parkinsono liga, palyginus su vyrais, kurie vidutiniškai per dieną suvartodavo tik 9,2 mg kofeino ($p=0,002$) [30].

Kofeinas gali veikti kaip antidepresantas, skatindamas smegenų neuromediatorių, įskaitant serotoniną, dopaminą ir noradrenaliną, gamybą, dėl šios priežasties, kofeino turinčių produktų vartojimas siejamas su sumažėjusia depresijos išsivystymo bei savižudybės rizika [31]. JAV buvo atliktas tyrimas, kuriame dalyvavo 50739 moterys, neturinčios depresijos simptomų, ir kurių sveikatos rodikliai buvo stebimi 10 metų, per kuriuos buvo nustatyti 2607 depresijos atvejai. Šio tyrimo rezultatai parodė, kad palyginti su moterimis, per savaitę suvartojančiomis ne daugiau kaip 1 puodelį kofeino turinčios kavos, santykinė depresijos rizika buvo 0,85 (95 proc. PI: 0,75–0,95) vartojančioms 2–3 puodelius kavos per dieną ir 0,80 (95 proc. PI: 0,64–0,99) vartojančioms 4 ar daugiau puodelių kavos per dieną ($p<0,001$) [32]. Remiantis kohortinio tyrimo gautais rezultatais, savižudybės santykinė rizika yra 0,55 (95 proc. PI: 0,38–0,78) vartojantiems 2–3 puodelius kavos per dieną, palyginti su tais, kurie suvartojo ≤ 1 puodelį per savaitę kofeino turinčios kavos ($p<0,001$) [33].

Taigi, rekomendacijas atitinkantis kofeino turinčių produktų vartojimas gali būti, kaip prevencinis veiksnys nuo kai kurių onkologinių ligų, neurodegeneracinių sutrikimų, 2 tipo cukrinio diabeto bei depresijos išsivystymo. Be to, vartojant kofeiną didėja fizinis pajėgumas, darbingumas, gerėja nuotaika bei yra mažesnė savižudybės rizika.

2.2.2 Kofeino neigiamas poveikis žmogaus organizmui

Nors kofeino turinčių produktų vartojimas turi nemažai privalumų žmogaus organizmui, tačiau nesaikingas jų vartojimas gali daryti neigiamą įtaką sveikatai. Vartojant kofeino kiekius, viršijančius rekomenduojamas saugias kofeino suvartojimo normas per dieną, žmogui gali pasireikšti tokie požymiai, kaip galvos skausmas, nerimas, pykinimas, viduriavimas, padidėjęs dirglumas, irzlumas, arterinis kraujo spaudimas, padažnėjęs kvėpavimas, suintensyvėjęs ar aritmiškas širdies susitraukimų dažnis [25].

Kofeinas gali daryti neigiamą įtaką miego kokybei ir kiekybei: 2016 m. Australijoje atlikto tyrimo gauti rezultatai rodo, kad respondentai, kurie vidutiniškai per dieną suvartoja apie 192,1 \pm 122,5 mg kofeino, pranešė apie prastą miego kokybę, o tie suaugusieji, kurie vidutiniškai per dieną suvartoja mažiau kofeino (125,2 \pm 62,6 mg), pranešė apie gerą miego kokybę ($p = 0,008$). Taip pat didesnis kofeino suvartojimas per dieną buvo susijęs su sumažėjusia miego trukme ($r = -0,229$, $p = 0,041$) [34].

Produktų, kuriuose yra kofeino, vartojimas daro neigiamą poveikį žmogaus reprodukciniai sistemai. Asmenimis, gausiai vartojantiems kofeino turinčius produktus, mažėja vaisingumas: moterys, vartojusios 168–233 mg kofeino per parą, turėjo 1,16 karto didesnę nevaisingumo riziką (95 proc. PI: 0,94–1,42) bei vartojusios daugiau kaip 233 mg kofeino per parą, turėjo 1,36 karto didesnę nevaisingumo riziką (95 proc. PI: 1,16–1,60), palyginus su moterimis, kurios per parą suvartodavo ne daugiau kaip 100 mg kofeino [14]. Remiantis Jungtinėje Karalystėje atlikto tyrimo rezultatais, nėščioms moterims, vartojančioms 200–299 mg kofeino per parą, persileidimo rizika yra didesnė 1,7 karto (95 proc. PI: 0,40–7,10), vartojančioms daugiau kaip 300 mg per parą, persileidimo rizika yra didesnė 5,10 karto (95 proc. PI: 1,60; 16,40), palyginti su tomis nėščiosiomis, kurios vartoja ne daugiau kaip 100 mg kofeino per parą ($p=0,004$) [35]. Taip pat, remiantis Norvegijoje atlikto tyrimo rezultatais, 200-300 mg kofeino suvartojimas per parą nėštumo metu buvo reikšmingai susijęs su mažesniu naujagimio svoriu ($p<0,001$) [36].

Kofeinas slopina kalcio ir vitamino D absorbciją, o tai gali sumažinti kaulų tankį- dėl šios priežasties didėja osteoporozės išsivystymo rizika [15]. Remiantis Švedijoje atliktu tyrimu, didesnis kavos suvartojimas (≥ 4 puodeliai per dieną), palyginti su mažesniu suvartojimu (<1 puodelis per dieną), buvo susijęs su 2–4 proc. mažesniu kaulų tankiu ($p < 0,001$), o osteoporozės tikimybės santykis buvo 1,28 (95 proc. PI: 0,88- 1,87) [37].

Taip pat, vartojant kofeino turinčius produktus, yra būdingas dažnesnis šlapinimasis ar šlapimo nelaikymas dėl šlapimo pūslės nestabilumo [38]. JAV atlikto tyrimo, kuriame dalyvavo 4309 suaugusios moterys, rezultatai rodo, kad daugiau kaip 204 mg kofeino suvartojimas per parą buvo reikšmingai susijęs su padidėjusiu šlapimo nelaikymu ($\text{ŠS}=1,47$, 95 proc. PI: 1,07-2,01) [16].

Kofeinas – tai psichoaktyvioji medžiaga, kuri gali sukelti asmenims priklausomybę [39]. Yra žmonių, kurie negali nutraukti kofeino vartojimo, nepaisydami turimų žinių apie sveikatos problemas, susijusias su nuolatiniu ir dideliu kofeino vartojimu. JAV atliktame tyrime dalyvavo 94 asmenys, kurie vidutiniškai suvartojo apie 548 mg kofeino per dieną ir kurie nurodė esą fiziškai ir (ar) psichologiškai priklausomi nuo kofeino. Net 88,0 proc. iš jų nurodė, kad jau yra anksčiau rimtai bandę nutraukti ar bent sumažinti kofeino suvartojimą, tačiau bandymai buvo nesėkmingi [17].

Apibendrinant, nesaikingas kofeino turinčių produktų vartojimas gali lemti dažniau atsirandančius nemalonius pojūčius: galvos skausmas, irzlumas, pykinimas, nerimas ar padažnėjęs kvėpavimas. Taip pat per didelis kofeino vartojimas gali pabloginti miego kokybę bei padidinti riziką savaiminiam persileidimui, sumažėjusiam vaisingumui, osteoporozės išsivystymui, šlapimo nelaikymui ar priklausomybės išsivystymui.

2.3 Kofeino suvartojimas

Saikingas kofeino vartojimas turi nemažai privalumų žmogaus organizmui, tačiau itin didelis šios medžiagos suvartojimas gali lemti sveikatos problemų atsiradimą. Pagal Europos maisto saugos tarnybos rekomendacijas, saugus kofeino suvartojimo kiekis sveikam suaugusiajam yra iki 400 mg per dieną (apie 3-4 puodeliai plikytos kavos), tuo tarpu nėščioms moterims ši dozė turėtų būti dvigubai mažesnė [21].

Pagal Europos maisto saugos tarnybos duomenis, didžiausia dalis suaugusių, kurie suvartoja daugiau kaip 400 mg kofeino per dieną, yra Danijoje (apie 32 proc.), Olandijoje (apie 18 proc.) ir Suomijoje (apie 12 proc.) [40]. 2016 m. JAV atlikto tyrimo rezultatai rodo, kad suaugusieji per dieną suvartoja nuo 121 mg iki 213 mg kofeino. Didžiausią kofeino kiekį gauna su kava (64 proc.), arbata (18 proc.) ir gaiviaisiais gėrimais (15 proc.) (41). Kito JAV atlikto tyrimo gauti rezultatai rodo, jog vidutiniškai suaugęs asmuo suvartoja apie 169 ± 4 mg kofeino per dieną [42]. Remiantis Šveicarijoje atlikto tyrimo rezultatais, vidutinis dienos kofeino suvartojimas vienam suaugusiam asmeniui buvo 191 mg (± 129). Nustatyta, kad 6,6 proc. tyrime dalyvavusių respondentų viršijo rekomenduojamas saugaus kofeino suvartojimo normas ir per dieną vartojo daugiau kaip 400 mg kofeino [43]. Vengrijoje atlikto tyrimo rezultatai rodo, jog vidutiniškai moterys per dieną suvartoja 180,16 mg kofeino, o vyrai – 223,52 mg kofeino [44]. 2018 m. duomenimis, Jungtiniuose Arabų Emyratuose nustatytas vidutinis bendras kofeino suvartojimas per dieną tarp suaugusiųjų buvo 316,7 mg [45]. Pagal Austrijoje atlikto tyrimo rezultatus, 18-25 metų amžiaus suaugusieji vidutiniškai per dieną suvartoja 332,6 mg kofeino per dieną, o 26-39 metų amžiaus asmenys vidutiniškai suvartoja 419 mg kofeino [46].

Taigi, nors didžiosios dalies tyrimų rezultatai rodo, kad suaugęs asmenys neviršija rekomenduojamų kofeino suvartojimo per parą normų ir įprastai kofeino suvartojimas tarp suaugusiųjų vyrauja nuo 100 mg iki 350 mg kofeino per parą, tačiau kai kuriose populiacijose yra fiksuojamas didesnis nei 400 mg kofeino per parą suvartojimas, kuris gali lemti sveikatos sutrikimus.

2.4 Kofeino turinčių produktų vartojimas

Kadangi daugiausiai kofeino aptinkama kavoje, arbatoje, energiniuose, gaiviuosiuose gėrimuose ir šokolade, yra svarbu įvertinti šių produktų vartojimo įpročius tarp gyventojų [47].

Remiantis 2013 m. Lietuvoje atlikto tyrimo, kurio tikslas buvo ištirti Lietuvos gyventojų kofeino turinčių produktų vartojimo struktūrą, rezultatais, didžiausią kofeino kiekį suaugusieji

suvartoja gerdami kavą, o dažniausiai vartojama kavos rūšis- užplikoma malta kava. Tyrimo rezultatai rodo, kad Lietuvos suaugę gyventojai vidutiniškai per mėnesį suvartoja 61 puodelį maltos užplikomos kavos [48]. Pagal 2016 m. Kaune atlikto tyrimo, kuriame dalyvavo 187 suaugusieji, gautus rezultatus, didelė dalis tiriamųjų (88,6 proc.) vartoja kofeino turinčius gėrimus. Statistiškai reikšmingai daugiau dirbančiųjų, nei kad studentų ir moksleivių, vartoja kofeino turinčius gėrimus ($p < 0,05$). Dažniausiai vartojami kofeino turintys gėrimai yra kava (85 proc.) ir arbata (75,4 proc.), mažesnė dalis respondentų, vartojančių kofeino turinčius gėrimus, vartoja gaiviuosius gėrimus (32,1 proc.) bei energinius gėrimus (20,3 proc.). Dažniausiai vartojama kavos rūšis – kava su pienu (ją vartoja 58,3 proc. respondentų) bei juoda malta kava, kurią vartoja 49,7 proc. tiriamųjų [49]. Pagal Austrijoje atlikto tyrimo rezultatus, daugiausiai kofeino suaugę asmenys pasisavina gerdami kavą (60,8 proc.) [46]. Olandijoje atlikto tyrimo rezultatai rodo, kad didžioji dalis vyrų (36,2 proc.) per dieną išgeria 5-7 puodelius kavos, o didžioji dalis moterų (46,4 proc.) – 3-4 puodelius. 14,3 proc. moterų ir 8,1 proc. vyrų teigė išvis nevartojantys kavos [50]. 2019 m. duomenimis, 26 proc. JAV suaugusiųjų per dieną išgeria ne daugiau kaip 1 puodelį kavos, 44 proc. 2-3 puodelius kavos, 16 proc. – 4-5 puodelius, 8 proc. – daugiau kaip 6 puodelius [51]. Pagal Australijoje atlikto tyrimo rezultatus, 19-30 metų amžiaus grupėje 34 proc. geria kavą, 31-50 amžiaus grupėje – 63 proc., o 51-70 amžiaus grupėje – 66,0 proc. [52]. Tyrimo, kuris buvo atliktas Lenkijoje, rezultatai rodo, jog didžioji dalis suaugusiųjų (41,9 proc.) per dieną išgeria 1-2 puodelius kavos, tuo tarpu 31,0 proc. respondentų per dieną išgeria mažiau kaip 1 puodelį kavos, o 27,1 proc. – daugiau nei du puodelius per dieną. Reikšmingai didesnė dalis moterų nei vyrų vartoja daugiau nei du puodelius kavos per dieną [53]. Remiantis kito Lenkijoje atlikto tyrimo duomenimis, 67,2 proc. 20-40 metų amžiaus suaugusiųjų vartojo kavą. Apie 49,3 proc. respondentų gėrė kavą vieną kartą per dieną, apie 23,0 proc. – du kartus per dieną, apie 21,0 proc. – tris kartus per dieną, apie 6,0 proc. – keturis kartus per dieną ir tik 1 proc. – 5 kartus per dieną [54].

Vertinant arbatos vartojimo įpročius, pagal 2013 m. tyrimą, suaugę Lietuvos gyventojai vidutiniškai kasdien išgeria po 2 puodelius arbatos [48]. Remiantis 2012 metų duomenimis, 64,0 proc. Europos suaugusių gyventojų nurodė, kad vartoja arbatą. Nustatytas didžiausias arbatos suvartojimas buvo Jungtinėje Karalystėje (3,8 puodelio per dieną), mažiausias Ispanijoje – 0 puodelių per dieną. Olandijoje suaugusieji vidutiniškai išgeria 2 puodelius arbatos per dieną, Vokietijoje – 1,2 puodelio per dieną, Danijoje – 0,7 puodelio per dieną, Prancūzijoje – 0,5 puodelio per dieną. Vidutinis bendras arbatos suvartojimas tarp respondentų buvo 1,2 puodelio per dieną [55]. Pakistane atlikto tyrimo rezultatai rodo, kad 17,0 proc. suaugusių vidutiniškai išgeria 1 puodelį arbatos per dieną, 49,0 proc. – 2-3 puodelius per dieną, 16,0 proc. – 4-5 puodelius per dieną, o 17,0 proc. respondentų nurodė iš viso

negeriantys arbatos. Taip pat tyrimo metu nustatyta, kad arbatą dažniau vartoja vyrai nei moterys [56]. Pagal Australijoje atlikto tyrimo rezultatus, 19-30 metų amžiaus grupėje 28,0 proc. geria arbatą, 31-50 metų amžiaus grupėje – 43,0 proc., 51-70 metų amžiaus grupėje – 58,0 proc. [52]. Tyrimo, kuris buvo atliktas Lenkijoje, rezultatai rodo, jog didžioji dalis suaugusiųjų (58,3 proc.) per dieną išgeria 1-2 puodelius arbatos, tuo tarpu 19,8 proc. respondentų per dieną išgeria mažiau kaip 1 puodelį arbatos, o 21,9 proc. – daugiau nei du puodelius per dieną. Reikšmingai didesnė dalis vyrų nei moterų vartoja daugiau nei du puodelius arbatos dieną per dieną [53]. Remiantis 2021 m. Lenkijoje atlikto tyrimo duomenimis, 70,6 proc. 20-40 metų amžiaus suaugusiųjų vartojo arbatą. Apie 31,0 proc. respondentų gėrė arbatą vieną kartą per dieną, apie 29 proc. – du kartus per dieną, apie 21,0 proc. – tris kartus per dieną, apie 13 proc. – keturis kartus per dieną, apie 5 proc. – 5 kartus per dieną ir apie 1 proc. – šešis kartus per dieną [54].

Vertinant energinių gėrimų vartojimo įpročius, nustatyta, kad tik 9,0 proc. suaugusiųjų Lietuvos gyventojų vartoja energinius gėrimus [48]. Kaune 2017 m. atlikto tyrimo gauti rezultatai rodo, kad dauguma tiriamųjų nurodė, kad energinius gėrimus vartoja keletą kartų per metus (37 proc.), kelis kartus per mėnesį energinius gėrimus vartoja 14,0 proc. tiriamųjų, o keletą kartų per savaitę – 12 proc. tiriamųjų [57]. Pagal Austrijos tyrimo gautus rezultatus, 11,9 proc. pasisavinamo kofeino kiekio per dieną yra gaunama vartojant energinius gėrimus [46]. Remiantis Saudo Arabijoje atlikto tyrimo rezultatais, kiekvieną dieną energinius gėrimus vartoja 18,2 proc., kelis kartus per savaitę – 18,9 proc., vieną kartą per savaitę – 12,2 proc., 1-3 kartus per mėnesį – 50,7 proc. gyventojų. Nustatyta, jog didėjant amžiui, energiniai gėrimai vartojami vis rečiau: 19-25 metų amžiaus grupėje vartojančių energinius gėrimus 1-3 kartus per savaitę dalis yra 50,5 proc., 26-40 metų amžiaus grupėje – 55,4 proc., ≥ 41 metų amžiaus grupėje – 68,2 proc., ir šis skirtumas yra statistiškai reikšmingas ($p < 0,001$) [58]. Tyrimo, kuris buvo atliktas Danijoje, rezultatai rodo, kad 4,3 proc. jaunų suaugusiųjų energinius gėrimus geria 3–4 kartus per savaitę ir dažniau, 11,5 proc. energinius gėrimus vartoja 1–2 kartus per savaitę, o 84,3 proc. šios gėrimus geria rečiau nei kartą per savaitę arba visai negeria. Iš viso, kiekvieną savaitę energinius gėrimus geria 15,8 proc. jaunų suaugusiųjų Danijoje. Taip pat nustatyta, kad šiuos gėrimus dažniau vartoja vyrai nei moterys [59]. Pagal Italijoje atliktą tyrimą, didžioji dalis suaugusiųjų (77,9 proc.) vartoja energinius gėrimus, iš jų 10,1 proc. šiuos gėrimus vartoja 3-5 kartus per savaitę, 39,0 proc. – 1-2 kartus per savaitę, 50,9 proc. – 2-4 kartus per mėnesį [60]. Tyrimo, kuriame dalyvavo apie 52000 gyventojų iš įvairių Europos valstybių, duomenimis, vidutiniškai 30 proc. apklaustų suaugusiųjų teigė vartojantys energinius gėrimus, o vartojimo paplitimas tarp suaugusiųjų įvairiose Europos šalyse svyravo nuo 14 proc. Kipre iki 50 proc. Austrijoje. Priklausomai

nuo amžiaus, didžioji dalis vartojančių energinius gėrimus suaugusių buvo 18-29 metų amžiaus grupėje (53 proc.), 30-49 metų amžiaus kategorijoje vartojimo paplitimas buvo 35 proc., o 50-65 metų amžiaus grupėje – 17 proc. [61].

„Coca-Cola“ ir „Pepsi“ yra gaivieji gėrimai, kurių sudėtyje taip pat yra kofeino ir 2013 m. tyrimo, atlikto Lietuvoje, duomenimis, 25 proc. suaugusių Lietuvos gyventojų geria kolos gėrimus, ir jų per mėnesį suaugusieji išgeria apie 4 litrus [48]. Pagal 2018 m. tarptautinio tyrimo rezultatus, didžioji dalis žmonių (40 proc.) per dieną išgeria ne daugiau kaip 0,5 litro „Coca-Cola“ gėrimo, 29 proc. – 0,5-1,0 litro per dieną, 17 proc. – 1-2 litrus per dieną ir 6 proc. – daugiau, kaip 2 litrus per dieną. Nustatyta, jog didėjant amžiui, „Coca-Cola“ gėrimų vartojimas mažėja [62]. Remiantis Austrijoje atlikto tyrimo gautais rezultatais, 9,5 proc. pasisavinamo kofeino kiekio per dieną yra gaunama vartojant kolos gėrimus (46). Pagal 2020 m. Nigerijoje atlikto tyrimo rezultatus, 5,8 proc. jaunų suaugusiųjų „Coca-Cola“ gėrimo iš viso nevartoja, 28,1 proc. – vartoja retai, 38,1 proc. – vartoja kartais ir 28,1 proc. – vartoja dažnai arba visada, o „Pepsi“ gėrimą didžioji dalis apklaustųjų (45,5 proc.) nurodė vartojantys retai [63].

Vertinant šokolado vartojimo įpročius, 2013 m. Lietuvos tyrimo rezultatai rodo, kad 78 proc. suaugusiųjų vartoja šokoladą [48]. Remiantis Slovakijoje atlikto tyrimo rezultatais, 86 proc. suaugusiųjų vartoja šokoladą. Kiekvieną dieną šokoladą valgo 12 proc. tiriamųjų, 1-3 kartus per savaitę – 35 proc., 1-3 kartus per mėnesį – 13 proc., retkarčiais – 40 proc. respondentų [64]. 2019 m. JAV atlikto tyrimo, kuriame dalyvavo 13,626 vyresni kaip 20 metų asmenys, rezultatai rodo, kad 11,1 proc. suaugusiųjų nurodė vartoję šokoladą per praėjusias 24 valandas ir iš jų 12,1 proc. nurodė vartoję juodoji šokoladą [65]. Pagal Jungtinėje Karalystėje atlikto tyrimo gautus rezultatus, 22 proc. vyresnių nei 16 metų amžiaus asmenų šokoladą valgo kiekvieną dieną, 44 proc. gyventojų – kelis kartus per savaitę, 21 proc. – kartą per savaitę, 10 proc. – kartą per mėnesį, o 3 proc. tyrimo dalyvių visai nevartoja šokolado [66]. Remiantis 2015 m. Pakistane atliktu tyrimu, 90 proc. dirbančiųjų suaugusiųjų šokoladą vartoja kasdien arba kelis kartus per savaitę, o 10 proc. tiriamųjų jo nevartoja iš viso [67].

Taigi, remiantis apžvelgtais tyrimų rezultatais, didžioji dalis suaugusiųjų kiekvieną dieną vartoja kofeino turinčius produktus ir dažniausiai vartojamas produktas yra kava. Nagrinėjant tyrimuose įvertintus kavos bei arbatos vartojimo ypatumus, dažniausiai suaugusių asmenų kavos bei arbatos suvartojimas vyrauja nuo 1 iki 4 puodelių per dieną, didesnis šių produktų suvartojimas puodeliais per dieną buvo nustatytas rečiau. Energiniai gėrimai, gaivieji gėrimai „Coca-Cola“,

„Pepsi“ bei šokoladas vartojami rečiau nei kava ar arbata, ir įprastai tokius produktus suaugusieji vartoja kelis kartus per savaitę ir rečiau.

2.5 Kofeino turinčių produktų vartojimo priežastys

Kofeinas yra labiausiai vartojama psichoaktyvioji medžiaga pasaulyje [6], todėl yra svarbu nustatyti, dėl kokių priežasčių asmenys renkasi vartoti kofeino turinčius produktus. Vengrijoje buvo atliktas tyrimas, kurio gauti rezultatai rodo, kad lyginant vartojimo veiksmų vidurkius, didžiausia kofeino turinčių produktų vartojimo reikšmė tarp suaugusiųjų nustatyta veiksmui „skonis“ ($M = 3,47$; $SD = 1,32$), po to seka „įprotis“ ($M = 2,67$; $SD = 1,35$), „budrumas“ ($M = 2,60$; $SD = 1,13$), „socialiniai motyvai“ ($M = 1,93$; $SD = 0,95$), „nuotaikos keitimo motyvai“ ($M = 1,81$; $SD = 1,01$) ir „simptomų valdymo motyvai“ ($M = 1,67$; $SD = 0,98$). Priklausomai nuo lyties, moterys dažniau nei vyrai vartoja kofeino turinčius produktus dėl įpročio, skonio, socialinių motyvų. Pagal amžių, jaunesnė asmenų grupė (18–24 metų) dažniau kofeino turinčius produktus vartoja dėl budrumą didinančio jų poveikio, o vyresnė grupė (25–68 metų) dažniau tokius produktus rinkosi vartoti dėl susiformavusio įpročio [44]. Remiantis 2019 m. JAV atliktu tyrimu, didžiausia dalis jaunų suaugusiųjų (78,5 proc.) vartoja produktus, turinčius kofeino, kad jaustųsi žvaliesni ir budresni, 67,7 proc. respondentų geria kavą dėl to, kad patinka kavos skonis, 39,1 proc. – dėl socialinių aspektų, 26,5 proc. – tam, kad padidėtų fizinis pajėgumas, 18,2 proc. – tam, kad pagerėtų nuotaika, 9,2 proc. – tam, kad sumažinti streso lygį [68]. Pagal 2017 m. JAV atlikto tyrimo rezultatus, 62 proc. suaugusiųjų geria kavą, nes patinka skonis, 58 proc. – kava padeda prabusti, 46 proc. – geria kavą dėl malonumo, 36 proc. – vartoja kavą, kad sušiltų, 33 proc. – geria kavą, nes ji pagerina nuotaiką, 29 proc. – dėl atsipalaidavimo, 28 proc. – dėl įpročio, 12 proc. – dėl socialinių aspektų [69]. Remiantis 2017 m. atlikto tyrimo, kuriame dalyvavo 890 Lietuvos studentų, rezultatais, didžioji dalis respondentų (32,2 proc.) geria arbatą, nes skanu, 28,8 proc. – nes arbata ramina, 18,7 proc. – dėl teigiamų arbatos savybių, 11,5 proc. – nes arbata suteikia energijos [70]. Pagal 2017 m. tyrimo, kuriame dalyvavo 2806 vyresni nei 18 metų amžiaus asmenys, duomenis, didžioji dalis respondentų JAV (53,0 proc.), Jungtinėje Karalystėje (57,0 proc.) bei Vokietijoje (46,0 proc.) geria arbatą, nes patinka jos skonis [71]. Naujojoje Zelandijoje atlikto tyrimo rezultatai rodo, kad 51,7 proc. vyresnių kaip 18 metų amžiaus asmenų vartoja energinius gėrimus, nes jie padeda neužmigti, 47,6 proc. respondentų vartoja šiuos gėrimus, nes patinka jų skonis, 36,4 proc. tiriamųjų nurodė, kad vartoja energinius gėrimus, kai reikia vairuoti didelius atstumus, 35,0 proc. – vartoja, kai yra vakarėlyje, 31,5 proc. – vartoja prieš fizines treniruotes, 13,3 proc. – geria, nes gauna

šiuos gėrimus nemokamai, o 1,4 proc. respondentų vartoja energinius gėrimus, nes yra nuo jų priklausomi [72].

Apibendrinant, kofeino turinčius produktus suaugusieji vartoja dėl įvairių priežasčių ir dažniausiai suaugusieji juos vartoja, nes patinka skonis ir vartoja tam, kad jaustųsi žvalesni, energingesni ir būtų geresnės nuotaikos. Rečiau kofeino turinčius produktus vartoja dėl įpročio, teigiamų produkto savybių organizmui, socialinių aspektų ar priklausomybės šiems produktams.

2.6 Žinios apie kofeiną

Žinios apie kofeiną ir jo turinčius produktus gali nulemti tokių produktų vartojimo įpročius tarp gyventojų. Asmeniui žinant saugias kofeino suvartojimo normas per dieną bei žinant, kokią poveikį ši medžiaga gali daryti organizmui, vartotojai gali pasirinkti suvartoti saugų kofeino kiekį per parą ir tokiu būdu ne tik apsaugoti savo sveikatą nuo nesaikingai vartojamo neigiamo kofeino poveikio, bet ir sustiprinti ją bei apsaugoti nuo tam tikrų ligų išsivystymo [73].

Remiantis Italijoje atlikto tyrimo rezultatais, 61 proc. tiriamųjų teisingai nurodė, kad saugus rekomenduojamas kofeino suvartojimo kiekis per parą suaugusiajam yra 300-400 g kofeino per dieną (3-4 puodeliai kavos per dieną). Vertinant žinias apie vartojamos kavos daromą neigiamą poveikį žmogaus organizmui, buvo nustatyta, kad didžioji dalis respondentų (80 proc.) žino, kad kava didina kraujospūdį, tačiau tik nedidelė dalis apklaustųjų (apie 19 proc.) žino, kad kava sumažina kalcio absorbciją, skatina kūno svorio mažėjimą (apie 16 proc.), didina riziką nėščiosioms susilaukti per mažo kūno svorio kūdikio (apie 9 proc.) ar susilaukti kūdikio, kuriam yra padidėjusi leukemijos rizika (apie 5 proc.). Taip pat tik labai maža dalis respondentų žino, kad kavos vartojimas nėščiosioms didina savaiminio persileidimo riziką (apie 4 proc.). Vertinant žinias apie vartojamos kavos daromą teigiamą poveikį sveikatai, buvo nustatyta, kad daugiau kaip pusė tiriamųjų (apie 52 proc.) žinojo, kad kavos vartojimas yra susijęs su sumažėjusia depresijos rizika, sumažėjusiu stresu ir nerimu (apie 38 proc.), mažesne širdies ir kraujagyslių sistemos ligų ir neurodegeneracinių ligų išsivystymo rizika (atitinkamai apie 26 proc. ir 11 proc.) bei mažesne kepenų ligų ir antro tipo cukrinio diabeto rizika (atitinkamai apie 6 proc. ir 5 proc.) [74]. Pagal 2018 m. Kanadoje atlikto tyrimo rezultatus, tik 5,1 proc. jaunų suaugusiųjų (n = 104) pranešė žinantys didžiausią rekomenduojamą kofeino paros suvartojimo normą, tačiau ne visi, kurie pranešė žinantys didžiausią paros normą, atsakė teisingai: tik 2,1 proc. (n = 42) iš 2036 respondentų teisingai nurodė maksimalią saugią kofeino paros normą. Taip pat respondentai turėjo pasirinkti gėrimą iš pateiktųjų ir nurodyti, kuriame yra didžiausias kofeino

kiekis: dauguma respondentų pasirinko energinius gėrimus (60,5 proc.) ir tik 17,5 proc. teisingai nustatė, kad kavoje yra daugiausia kofeino [75]. 2018 m. Jungtiniuose Arabų Emyratuose atlikto tyrimo rezultatai rodo, kad tyrime dalyvavusiems suaugusiems trūksta žinių apie kofeino daromą poveikį sveikatai. Nustatytas vidutinis žinių apie kofeiną lygis buvo mažesnis nei 33 proc. Jaunesni dalyviai ($p = 0,008$) ir tie, kurie dirba sveikatos priežiūros ir švietimo srityse ($p < 0,001$), turėjo daugiau žinių apie kofeiną, palyginti su vyresniais ir dirbančiais kituose ekonominiuose sektoriuose [45]. Remiantis kitu Jungtiniuose Arabų Emyratuose atliktu tyrimu, kuriame dalyvavo 298 17-25 metų amžiaus asmenys, tik labai maža dalis iš jų (apie 5 proc.) teisingai nurodė rekomenduojamas saugias kofeino suvartojimo normas suaugusiajam (76). Mokslinės informacijos instituto (angl. The Institute for Scientific Information) atlikto tyrimo, į kurį buvo įtraukti gyventojai iš 10 skirtingų Europos valstybių, duomenimis, tik trečdalis (29 proc.) respondentų žino, kad reguliarus 3-4 puodelių kavos suvartojimas per dieną gali sumažinti antro tipo cukrinio diabeto riziką, mažiau nei pusė (37 proc.) tiriamųjų žino, kad kavos vartojimas yra susijęs su sumažėjusia Alzheimerio ir Parkinsono ligų išsivystymo rizika, didžioji dalis (79 proc.) respondentų žinojo, kad saikingas kavos vartojimas gali padidinti budrumą ir dėmesio sutelkimą [77].

Taigi, vertinant suaugusiųjų žinias apie kofeiną, didžioji dalis jų neturi pakankamai žinių apie rekomenduojamas saugias kofeino suvartojimo normas per parą bei apie kofeino ir jo turinčių produktų daromą poveikį žmogaus organizmui, nes teisingai į teiginius atsakiusių žmonių skaičius nesiekė net 50 proc. ties daugeliu klausimų skirtinguose tyrimuose. Išimtinai suaugusieji gerai žinojo apie kofeino savybę padidinti žmonių budrumą ir pagerinti jų dėmesio sukonzentravimą.

3. TYRIMO METODIKA

3.1 Tyrimo organizavimas

Pasiruošimas tyrimui buvo pradėtas literatūros paieška bei analize. Literatūros paieškai naudoti įvairūs šaltiniai: mokomosios knygos, mokslo žurnalų straipsniai, duomenų bazės. Pagrindiniai naudoti raktažodžiai: kofeinas, kofeino turintys produktai, vartojimas, žinios, suaugusieji. Literatūros analizės metu išanalizuoti 79 literatūros šaltiniai. Atlikta Lietuvoje bei užsienyje atliktų tyrimų, vertinančių suaugusiųjų žinias apie kofeiną ir kofeino turinčių produktų vartojimo įpročius, apžvalga.

Tyrimo tikslui bei uždaviniams įgyvendinti buvo atliktas kiekybinis aprašomasis vienkartinis momentinis tyrimas. Siekiant įvertinti Lietuvos suaugusių gyventojų žinias apie kofeiną ir kofeino turinčių produktų vartojimą, buvo vykdoma anoniminė anketinė suaugusiųjų apklausa. Apklausa buvo vykdoma internetu, nuoroda su anketa buvo talpinama socialiniuose tinkluose bei siunčiama gyventojams elektroniniu paštu. Anoniminė anketinė gyventojų apklausa buvo atliekama 2021 metų lapkričio – 2022 metų vasario mėnesiais.

3.2 Tyrimo instrumentai

Anketinė apklausa atlikta parengiant klausimyną (1 priedas). Anketoje buvo pateikiami 28 uždaro tipo klausimai, kurie buvo suskirstyti į keturias grupes. Pirmoje anketos dalyje buvo pateikti klausimai susiję su bendra informacija apie gyventojus (amžius, lytis, tabako rūkymo statusas bei fizinio aktyvumo statusas), antroje klausimyno dalyje buvo užduodami klausimai, vertinantys suaugusiųjų žinias apie kofeiną (klausimai apie saugų kofeino suvartojimo kiekį per parą, apie kofeino bei kofeino turinčių produktų daromą poveikį sveikatai), trečioje – pateikiami klausimai, kurių tikslas įvertinti suaugusių kofeino turinčių produktų vartojimo įpročius (kavos, arbatos, energinių gėrimų, „Coca-Cola“/ „Pepsi“ gaiviųjų gėrimų, šokolado vartojimo įpročiai), ketvirtoje – užduodami klausimai, vertinantys kofeino turinčių produktų vartojimo priežastis (kavos, arbatos, energinių gėrimų, „Coca-Cola“/ „Pepsi“ gaiviųjų gėrimų, šokolado pagrindinės vartojimo priežastys).

3.3 Tyrimo populiacija ir imtis

Tikslinė populiacija – Lietuvos suaugę (19-64 metų amžiaus) gyventojai. Lietuvos suaugusiųjų skaičius gautas remiantis Lietuvos statistikos departamento 2021 m. duomenimis (78). Pagal 2021 m. duomenimis, Lietuvoje iš viso yra 1 723 641 19-64 metų amžiaus gyventojų. Tyrimo imčiai sudaryti buvo taikomas tikimybinės paprastosios atsitiktinės atrankos metodas. Reprezentatyvi tyrimo imtis buvo apskaičiuota remiantis statistine imties sudarymo skaičiuokle (taikant OpenEpi Version 3.01 programą), pritaikius 95 proc. patikimumo lygmenį ir 5 proc. paklaidą. Apskaičiuota planuojama tyrimo imtis – 385 Lietuvos 19-64 metų amžiaus gyventojai. Tyrimo metu iš viso buvo apklausti 497 Lietuvos suaugę (19-64 metų amžiaus) gyventojai.

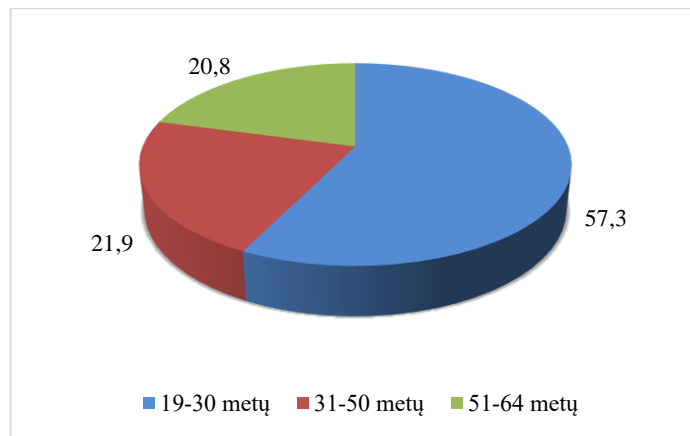
3.4 Statistinė duomenų analizė

Duomenų statistinė analizė atlikta naudojantis Microsoft Office programų paketo elektronine skaičiuokle „Microsoft Office Excel 2016” ir statistinės programinės įrangos rinkiniu „SPSS” (26 versija). Kokybinių duomenų dažnis buvo vertinamas absoliučiais skaičiais (n) ir procentais (proc.). Skirtumui tarp grupių nustatyti buvo naudojamas Chi kvadrato (χ^2) kriterijus, o esant mažiau nei 5 tikėtiniams dažniams – Fišerio tikslusis testas. Rangų skalei priklausantys duomenys buvo analizuojami Manno ir Whitney U (Mann–Whitney U) bei Kruskalio ir Walliso H (Kruskal Wallis) testais. Statistinio reikšmingumo lygmuo buvo pasirinktas $\alpha=0,05$, o gauti rezultatai buvo laikomi statistiškai reikšmingais, kai paklaidos tikimybės reikšmė $p \leq 0,05$.

4. TYRIMO REZULTATAI

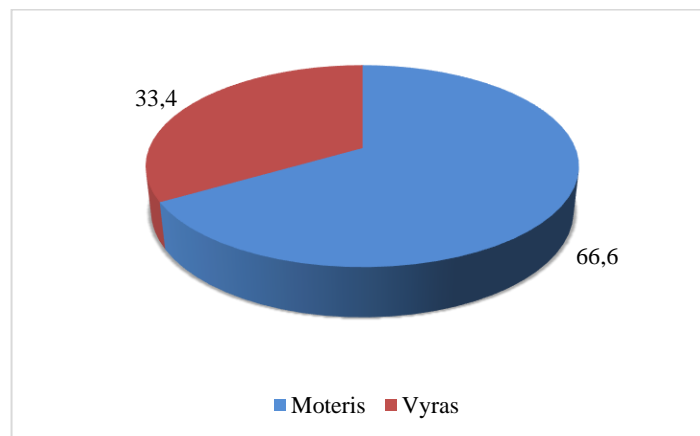
4.1 Respondentų charakteristika

Tyrimė dalyvavo 497 suaugę Lietuvos gyventojai. 57,3 proc. (N=285) visų tyrimė dalyvavusių respondentų buvo 19-30 metų amžiaus, 21,9 proc. (N=109) 31-50 metų amžiaus ir 20,8 proc. (N=103) 51-64 metų amžiaus asmenys (1 pav.)



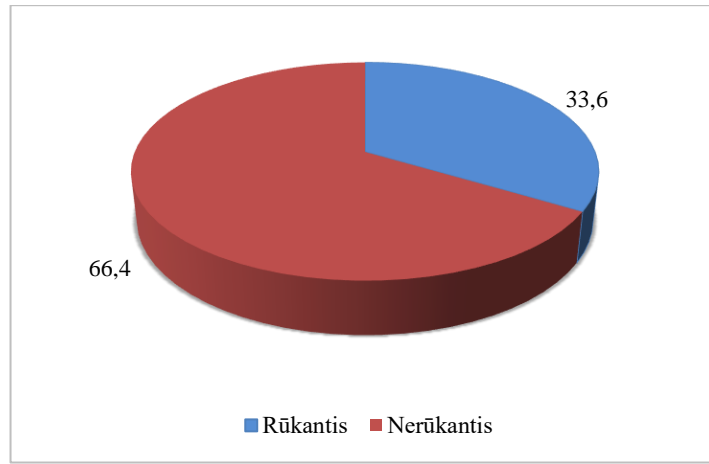
1 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal amžių

Daugiau kaip pusė tyrimė dalyvavusių suaugusiųjų (66,6 proc.) buvo moterys (N=331), o vyrų, dalyvavusių tyrimė, dalis buvo 33,4 proc. (N=166) (2 pav.).



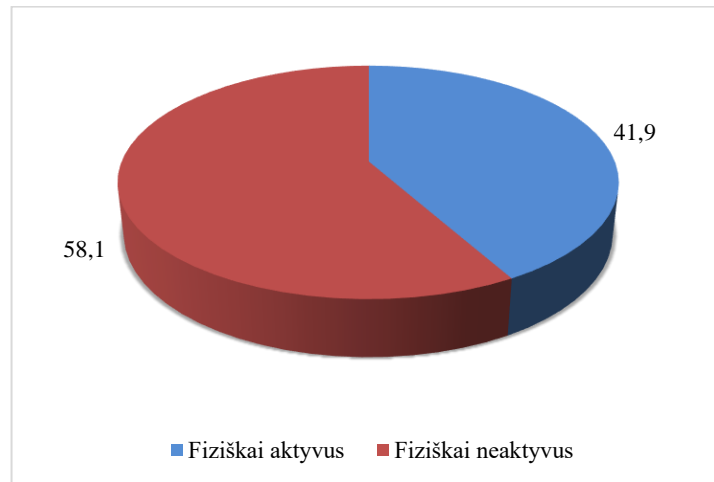
2 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal lytį

Didžioji dalis tiriamųjų (66,4 proc. (N=330)) buvo nerūkantys, o 33,6 proc. (N=167) – rūkantys (3 pav.).



3 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal tabako rūkymo statusą

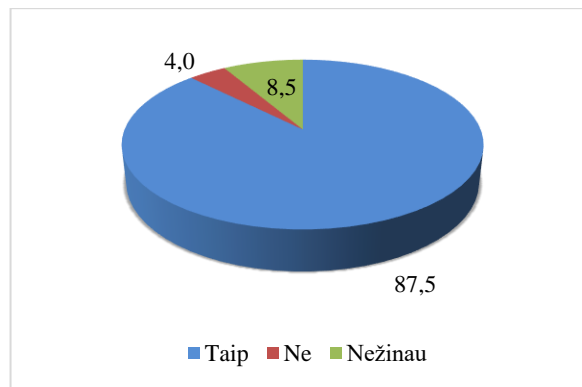
58,1 proc. (N=289) tyrime dalyvavusių Lietuvos suaugusių gyventojų nurodė, kad yra fiziškai neaktyvūs, o mažesnė dalis (41,9 proc. (N=208)) – fiziškai aktyvūs (4 pav.).



4 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal fizinio aktyvumo statusą

4.2 Lietuvos suaugusių gyventojų žinios apie kofeiną

Tyrimo metu Lietuvos suaugusių gyventojų buvo klausiama, ar tiesa, kad kofeinas yra psichoaktyvioji bei fizinę ar psichologinę priklausomybę sukianti medžiaga. Didžioji dalis tiriamųjų (87,5 proc. (N=435)) žinojo, kad kofeinas yra psichoaktyvioji bei fizinę ar psichologinę priklausomybę sukianti medžiaga, 4,0 proc. (N=20) respondentų galvojo, kad tai nėra tiesa, o 8,5 proc. (N=42) gyventojų buvo neapsisprendę (5 pav.).



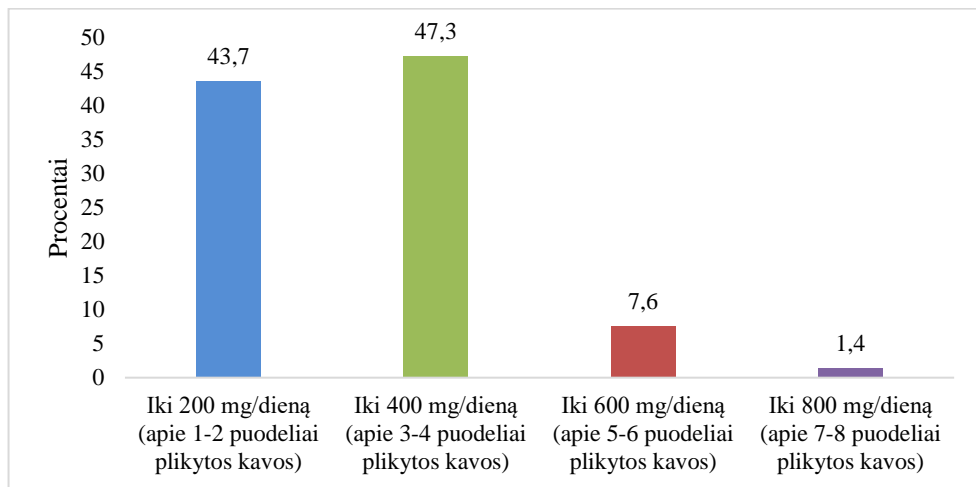
5 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal jų atsakymus į klausimą „Ar tiesa, kad kofeinas yra psichoaktyvioji bei fizinę ar psichologinę priklausomybę sukianti medžiaga?“

Atsakymai į šį klausimą buvo vertinami priklausomai nuo amžiaus: statistiškai reikšmingai daugiau 19-30 metų amžiaus (91,2 proc.) nei 31-50 metų amžiaus (85,3 proc.) ir 51-64 metų amžiaus (79,6 proc.) tiriamųjų žino, jog kofeinas gali sukelti fizinę ar psichologinę priklausomybę ir yra psichoaktyvioji medžiaga ($\chi^2=11,121$; $df=4$; $p=0,025$). Analizuojant respondentų atsakymus į šį klausimą priklausomai nuo lyties, nustatyta daugiau moterų (89,5 proc.) nei vyrų (83,8 proc.) žinojo, kad kofeinas yra psichoaktyvioji bei fizinę ar psichologinę priklausomybę sukianti medžiaga, tačiau šis skirtumas statistiškai nereikšmingas ($\chi^2=4,249$; $df=2$; $p=0,119$). Vertinant atsakymų į klausimą pasiskirstymą priklausomai nuo tabako rūkymo statuso, nustatyta, kad panaši dalis rūkančių (88,0 proc.) nei nerūkančių (87,3 proc.) suaugusiųjų žino, jog kofeinas yra psichoaktyvioji bei fizinę ar psichologinę priklausomybę sukianti medžiaga ($\chi^2=0,754$; $df=2$; $p=0,686$). Statistiškai reikšmingas skirtumas tarp fiziškai aktyvių ir fiziškai neaktyvių Lietuvos suaugusių gyventojų atsakymų į pateiktą klausimą nenustatytas ($\chi^2=1,834$; $df=2$; $p=0,400$) (1 lentelė).

1 lentelė. Respondentų pasiskirstymas pagal jų atsakymus į klausimą „Ar tiesa, kad kofeinas yra psichoaktyvioji bei fizinę ar psichologinę priklausomybę sukianti medžiaga?“ priklausomai nuo amžiaus, lyties, tabako rūkymo ir fizinio aktyvumo statuso.

Respondentų grupės pagal požymius		Ar tiesa, kad kofeinas yra psichoaktyvioji bei fizinę ar psichologinę priklausomybę sukianti medžiaga?			p
		Taip	Ne	Nežinau	
		n (Proc.)	n (Proc.)	n (Proc.)	
Amžius	19-30 m.	260 (91,2)	10 (3,5)	15 (5,3)	0,025
	31-50 m.	93 (85,3)	4 (3,7)	12 (11,0)	
	51-64 m.	82 (79,6)	6 (5,8)	15 (14,6)	
Lytis	Moteris	296 (89,5)	13 (3,9)	22 (6,6)	0,119
	Vyras	139 (83,8)	7 (4,2)	20 (12,0)	
Tabako rūkymas	Rūkantis	147 (88,0)	5 (3,0)	15 (9,0)	0,686
	Nerūkantis	288 (87,3)	15 (4,5)	27 (8,2)	
Fizinio aktyvumas	Fiziškai aktyvus	184 (88,5)	10 (4,8)	14 (6,7)	0,400
	Fiziškai neaktyvus	251 (86,9)	10 (3,5)	28 (9,6)	

Tyrimo metu buvo norima įvertinti, ar Lietuvos suaugusieji žino, koks, pagal Pasaulio sveikatos organizaciją (toliau – PSO), yra didžiausias saugus kofeino suvartojimo kiekis mg/per dieną (kiekis, paprastai nesusijęs su pavojingu, neigiamu poveikiu sveikatai). Beveik pusė respondentų (47,3 proc. (N=235)) teisingai nurodė, kad didžiausias saugus kofeino suvartojimo kiekis suaugusiajam yra iki 400 mg/per dieną (apie 3-4 puodeliai plikytos kavos), panaši dalis tiriamųjų (43,7 proc. (N=217)), kaip didžiausią saugų kofeino suvartojimo kiekį, nurodė iki 200 mg/per dieną (apie 1-2 puodeliai plikytos kavos), 7,6 proc. (N=38) respondentų – iki 600 mg/dieną (apie 5-6 puodeliai plikytos kavos), ir tik nedidelė dalis tyrimo dalyvių (1,4 proc. (N=7)) – iki 800 mg/dieną (apie 7-8 puodeliai plikytos kavos) (6 pav.).



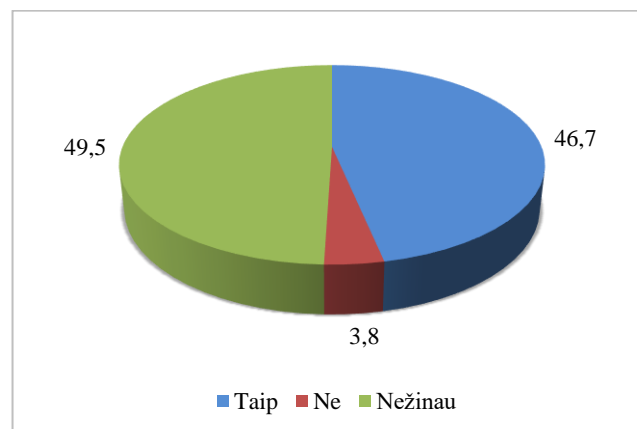
6 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal jų atsakymus į klausimą „Kaip manote, pagal PSO, koks yra didžiausias saugus kofeino suvartojimo kiekis mg/per dieną (kiekis, paprastai nesusijęs su pavojingu, neigiamu poveikiu sveikatai) suaugusiajam?“

Buvo vertinamas respondentų pasiskirstymas pagal jų žinias apie didžiausią saugų kofeino suvartojimo kiekį per dieną priklausomai nuo lyties bei amžiaus ir nustatyta, kad statistiškai reikšmingai daugiau vyrų (60,8 proc.) nei moterų (40,5 proc.) ir daugiau 51-64 metų amžiaus (64,2 proc.) nei 19-30 metų amžiaus (36,5 proc.) asmenų žino, kad didžiausias saugus kofeino suvartojimo kiekis yra iki 400 mg/dieną (apie 3-4 puodeliai plikytos kavos) (atitinkamai $\chi^2=38,666$; $df=3$; $p<0,001$ ir $\chi^2=73,841$; $df=6$; $p<0,001$). Analizuojant respondentų atsakymus į klausimą apie tai, koks yra didžiausias saugus kofeino suvartojimo kiekis per dieną, priklausomai nuo tabako rūkymo statuso, nustatyta, kad statistiškai nereikšmingai daugiau nerūkančių (49,4 proc.) nei rūkančių (43,1 proc.) Lietuvos suaugusiųjų teisingai nurodė, kad didžiausias saugus kofeino suvartojimo kiekis yra iki 400 mg/dieną ($\chi^2=3,311$; $df=3$; $p=0,346$). Statistiškai reikšmingas skirtumas tarp fiziškai aktyvių ir fiziškai neaktyvių Lietuvos suaugusių gyventojų atsakymų į pateiktą klausimą nenustatytas ($\chi^2=2,575$; $df=3$; $p=0,464$) (2 lentelė).

2 lentelė. Respondentų pasiskirstymas pagal jų atsakymus į klausimą „Kaip manote, pagal PSO, koks yra didžiausias saugus kofeino suvartojimo kiekis mg/per dieną suaugusiajam?“ priklausomai nuo amžiaus, lyties, tabako rūkymo ir fizinio aktyvumo statuso.

Respondentų grupės pagal požymius		Kaip manote, pagal PSO, koks yra didžiausias saugus kofeino suvartojimo kiekis mg/per dieną (kiekis, paprastai nesusijęs su pavojingu, neigiamu poveikiu sveikatai) suaugusiajam?				p
		Iki 200 mg/dieną	Iki 400 mg/dieną	Iki 600 mg/dieną	Iki 800 mg/dieną	
		n (Proc.)	n (Proc.)	n (Proc.)	n (Proc.)	
Amžius	19-30 m.	165 (57,9)	104 (36,5)	14 (4,9)	2 (0,7)	<0,001
	31-50 m.	36 (33,0)	65 (59,6)	5 (4,6)	3 (2,8)	
	51-64 m.	16 (15,5)	66 (64,2)	19 (18,4)	2 (1,9)	
Lytis	Moteris	176 (53,2)	134 (40,5)	17 (5,1)	4 (1,2)	<0,001
	Vyras	41 (24,7)	101 (60,8)	21 (12,7)	3 (1,8)	
Tabako rūkymas	Rūkantis	80 (47,9)	72 (43,1)	14 (8,4)	1 (0,6)	0,346
	Nerūkantis	137 (41,5)	163 (49,4)	24 (7,3)	6 (1,8)	
Fizinis aktyvumas	Fiziškai aktyvus	83 (39,9)	103 (49,5)	19 (9,1)	3 (1,5)	0,462
	Fiziškai neaktyvus	134 (46,4)	132 (45,6)	19 (6,6)	4 (1,4)	

Anketinėje apklausoje respondentams buvo užduoti klausimai, susiję su kofeino daromu poveikiu žmogaus organizmui, ir jų buvo klausama, ar tiesa, kad kofeinas mažina kalcio absorbciją. Didžioji dalis Lietuvos suaugusių gyventojų (49,5 proc. (N=246)) nežinojo, ar kofeinas mažina kalcio absorbciją, 46,7 proc. (N=232) tiriamųjų teigiamai atsakė į šį klausimą, o 3,8 proc. (N=19) manė, kad kofeinas nemažina kalcio absorbcijos (7 pav.).



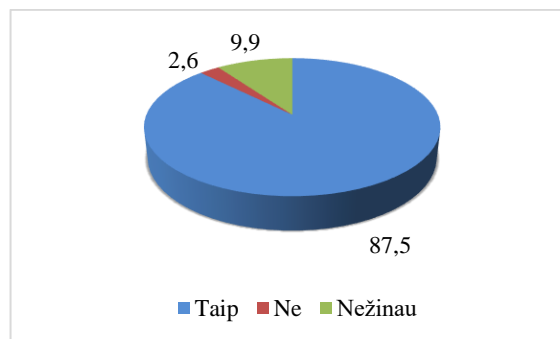
7 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal jų atsakymus į klausimą „Ar tiesa, kad kofeinas mažina kalcio absorbciją?“

Analizuojant tiriamųjų atsakymus į klausimą, ar tiesa, kad kofeinas mažina kalcio absorbciją, priklausomai nuo amžiaus, statistiškai reikšmingų skirtumų nenustatyta ($\chi^2=3,480$; $df=4$; $p=0,480$). Pagal gautus tyrimo rezultatus, statistiškai reikšmingai didesnė dalis moterų (55,6 proc.) nei vyrų (28,9 proc.) ir daugiau nerūkančių (51,6 proc.) nei rūkančių (37,1 proc.) teisingai nurodė, kad kofeinas mažina kalcio absorbciją (atitinkamai $\chi^2=32,206$; $df=2$; $p<0,001$ ir $\chi^2=9,818$; $df=2$; $p=0,007$). Statistiškai nereikšmingai didesnė dalis fiziškai aktyvių (50,5 proc.) nei fiziškai neaktyvių (43,9 proc.) asmenų žino, kad kofeinas gali mažinti kalcio absorbciją ($\chi^2=2,684$; $df=2$; $p=0,261$) (3 lentelė).

3 lentelė. Respondentų pasiskirstymas pagal jų atsakymus į klausimą „Ar tiesa, kad kofeinas mažina kalcio absorbciją?“ priklausomai nuo amžiaus, lyties, tabako rūkymo ir fizinio aktyvumo statuso.

Respondentų grupės pagal požymius		Ar tiesa, kad kofeinas mažina kalcio absorbciją?			p
		Taip	Ne	Nežinau	
		n (Proc.)	n (Proc.)	n (Proc.)	
Amžius	19-30 m.	135 (47,3)	9 (3,2)	141 (49,5)	0,480
	31-50 m.	49 (45,0)	3 (2,8)	57 (52,2)	
	51-64 m.	48 (46,6)	7 (6,8)	48 (46,6)	
Lytis	Moteris	184 (55,6)	9 (2,7)	138 (41,7)	<0,001
	Vyras	48 (28,9)	10 (6,0)	108 (65,1)	
Tabako rūkymas	Rūkantis	62 (37,1)	6 (3,6)	99 (59,3)	0,007
	Nerūkantis	170 (51,6)	13 (3,9)	147 (44,5)	
Fizinis aktyvumas	Fiziškai aktyvus	105 (50,5)	9 (4,3)	94 (45,2)	0,261
	Fiziškai neaktyvus	127 (43,9)	10 (3,5)	152 (52,6)	

Gauti tyrimo rezultatai rodo, jog didžioji dalis Lietuvos suaugusių (87,5 proc. (N=435)) žino, kad kofeinas didina arterinį kraujo spaudimą ir teigiamai atsakė į pateiktą klausimą. 9,9 proc. (N=49) tiriamųjų nebuvo apsisprendę, ar kofeinas didina arterinį kraujo spaudimą, o 2,6 proc. (N=13) – galvojo, kad kofeinas nedidina arterinio kraujo spaudimo (8 pav.).



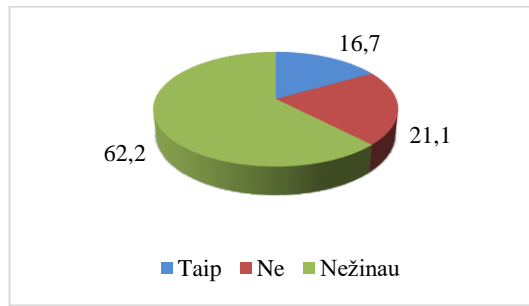
8 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal jų atsakymus į klausimą „Ar tiesa, kad kofeinas didina arterinį kraujo spaudimą?“

Įvertinus Lietuvos suaugusių gyventojų atsakymus į klausimą, ar tiesa, kad kofeinas didina arterinį kraujo spaudimą, priklausomai nuo amžiaus, nustatyta, kad panaši dalis 19-30 metų (89,8 proc.), 31-50 metų (89,0 proc.), 51-64 metų (79,6 proc.) amžiaus gyventojų žino, kad kofeinas didina arterinį kraujo spaudimą ($\chi^2=9,405$; $df=4$; $p=0,052$). Pagal gautus tyrimo rezultatus, statistiškai reikšmingai daugiau moterų (92,8 proc.) nei vyrų (77,1 proc.) teisingai nurodė, kad kofeinas didina arterinį kraujo spaudimą ($\chi^2=28,624$; $df=2$; $p<0,001$). Statistiškai reikšmingas skirtumas tarp rūkančių ir nerūkančių Lietuvos suaugusių gyventojų atsakymų į pateiktą klausimą nenustatytas ($\chi^2=2,630$; $df=2$; $p=0,268$). Fiziškai neaktyvūs respondentai geriau (84,4 proc.) nei fiziškai aktyvūs respondentai (91,8 proc.) žino, kad kofeinas didina arterinį kraujo spaudimą ($\chi^2=6,887$; $df=2$; $p=0,032$) (4 lentelė).

4 lentelė. Respondentų pasiskirstymas pagal jų atsakymus į klausimą „Ar tiesa, kad kofeinas didina arterinį kraujo spaudimą?“ priklausomai nuo amžiaus, lyties, tabako rūkymo ir fizinio aktyvumo statuso.

Respondentų grupės pagal požymius		Ar tiesa, kad kofeinas didina arterinį kraujo spaudimą?			p
		Taip	Ne	Nežinau	
		n (Proc.)	n (Proc.)	n (Proc.)	
Amžius	19-30 m.	256 (89,8)	6 (2,1)	23 (8,1)	0,052
	31-50 m.	97 (89,0)	4 (3,7)	8 (7,3)	
	51-64 m.	82 (79,6)	3 (2,9)	18 (17,5)	
Lytis	Moteris	307 (92,8)	8 (2,4)	16 (4,8)	<0,001
	Vyras	128 (77,1)	5 (3,0)	33 (19,9)	
Tabako rūkymas	Rūkantis	143 (85,6)	3 (1,8)	21 (12,6)	0,268
	Nerūkantis	292 (88,5)	10 (3,0)	28 (8,5)	
Fizinis aktyvumas	Fiziškai aktyvus	191 (91,8)	5 (2,4)	12 (5,8)	0,032
	Fiziškai neaktyvus	244 (84,4)	8 (2,8)	37 (12,8)	

Respondentų buvo klausama, ar tiesa, kad įprastinis trijų-keturių puodelių kavos vartojimas per dieną gali būti susijęs su mažesne antro tipo cukrinio diabeto išsivystymo rizika. Tik 16,7 proc. (N=83) Lietuvos suaugusių gyventojų žino, kad įprastinis trijų-keturių puodelių kavos vartojimas per dieną gali būti susijęs su mažesne antro tipo cukrinio diabeto išsivystymo rizika, daugiau kaip pusė tyrime dalyvavusių asmenų (62,2 proc. (N=309)) nežinojo, ar tai tiesa, o 21,1 proc. (N=105) respondentų nurodė, kad tai yra netiesa (9 pav.).



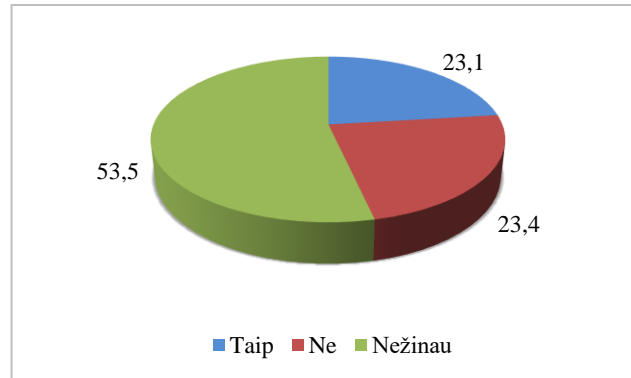
9 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal jų atsakymus į klausimą „Ar tiesa, kad įprastinis trijų-keturių puodelių kavos vartojimas per dieną gali būti susijęs su mažesne 2 tipo cukrinio diabeto išsivystymo rizika?“

Didžioji dalis 19-30 metų (61,4 proc.), 31-50 metų (64,2 proc.), 51-64 metų (62,2 proc.) amžiaus respondentų, dauguma moterų (59,2 proc.) ir vyrų (69,1 proc.) bei rūkančių (64,1 proc.) ir nerūkančių (61,2 proc.) asmenų buvo neapsisprendę, ar įprastinis trijų-keturių puodelių kavos vartojimas per dieną gali būti susijęs su mažesne antro tipo cukrinio diabeto išsivystymo rizika, statistiškai reikšmingų skirtumų nerasta (atitinkamai $\chi^2=3,973$; $df=4$; $p=0,410$, $\chi^2=4,809$; $df=2$; $p=0,090$ ir $\chi^2=1,563$; $df=2$; $p=0,458$). Nustatyta, kad reikšmingai daugiau fiziškai aktyvių (22,1 proc.) nei fiziškai neaktyvių (12,8 proc.) gyventojų žino, kad įprastinis trijų-keturių puodelių kavos vartojimas per dieną gali būti susijęs su mažesne antro tipo cukrinio diabeto išsivystymo rizika ($\chi^2=8,343$; $df=2$; $p=0,015$) (5 lentelė).

5 lentelė. Respondentų pasiskirstymas pagal jų atsakymus į klausimą „Ar tiesa, kad įprastinis trijų-keturių puodelių kavos vartojimas per dieną gali būti susijęs su mažesne antro tipo cukrinio diabeto išsivystymo rizika?“ priklausomai nuo amžiaus, lyties, tabako rūkymo ir fizinio aktyvumo statuso.

Respondentų grupės pagal požymius		Ar tiesa, kad įprastinis trijų-keturių puodelių kavos vartojimas per dieną gali būti susijęs su mažesne antro tipo cukrinio diabeto išsivystymo rizika?			p
		Taip	Ne	Nežinau	
		n (Proc.)	n (Proc.)	n (Proc.)	
Amžius	19-30 m.	51 (17,9)	59 (20,7)	175 (61,4)	0,410
	31-50 m.	12 (11,0)	27 (24,8)	70 (64,2)	
	51-64 m.	20 (19,4)	19 (18,4)	64 (62,2)	
Lytis	Moteris	63 (19,0)	72 (21,8)	196 (59,2)	0,090
	Vyras	20 (11,9)	33 (19,9)	113 (69,1)	
Tabako rūkymas	Rūkantis	23 (13,7)	37 (22,2)	107 (64,1)	0,458
	Nerūkantis	60 (18,2)	68 (20,6)	202 (61,2)	
Fizinis aktyvumas	Fiziškai aktyvus	46 (22,1)	45 (21,6)	117 (56,3)	0,015
	Fiziškai neaktyvus	37 (12,8)	60 (20,8)	192 (66,4)	

Anketinėje apklausoje suaugusiųjų buvo klausiama, ar tiesa, kad reguliariai vartojant kofeino turinčius produktus mažėja Alzheimerio ir Parkinsono ligų išsivystymo rizika. Tik ketvirtadalis respondentų (23,1 proc. (N=115)) žinojo, kad reguliarus kofeino turinčių produktų vartojimas gali sumažinti Alzheimerio ir Parkinsono ligų išsivystymo riziką, didžioji dalis tyrimo dalyvių (53,5 proc. N=266) nebuvo apsisprendę, o 23,5 proc. (N=116) galvojo, kad reguliarus kofeino turinčių produktų vartojimas negali sumažinti Alzheimerio ir Parkinsono ligų išsivystymo rizikos (10 pav.).



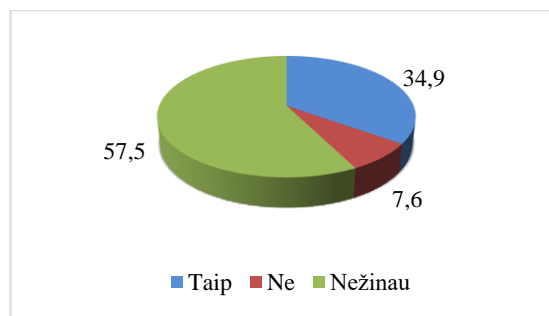
10 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal jų atsakymus į klausimą „Ar tiesa, kad reguliariai vartojant kofeino turinčius produktus mažėja Alzheimerio ir Parkinsono ligų išsivystymo rizika?“

Analizuojant Lietuvos suaugusiųjų atsakymų į klausimą „Ar tiesa, kad reguliariai vartojant kofeino turinčius produktus mažėja Alzheimerio ir Parkinsono ligų išsivystymo rizika?“ pasiskirstymą pagal amžių, lytį ir tabako rūkymo statusą – statistiškai reikšmingų skirtumų nenustatyta (atitinkamai $\chi^2=3,516$; $df=4$; $p=0,475$, $\chi^2=5,516$; $df=2$; $p=0,063$ ir $\chi^2=1,910$; $df=2$; $p=0,385$). Pagal gautus rezultatus, statistiškai reikšmingau didesnė dalis fiziškai aktyvių (29,3 proc.) nei fiziškai neaktyvių (18,7 proc.) tiriamųjų žino, kad reguliariai vartojant kofeino turinčius produktus mažėja Alzheimerio ir Parkinsono ligų išsivystymo rizika ($\chi^2=8,669$; $df=2$; $p=0,013$) (6 lentelė).

6 lentelė. Respondentų pasiskirstymas pagal jų atsakymus į klausimą „Ar tiesa, kad reguliariai vartojant kofeino turinčius produktus mažėja Alzheimerio ir Parkinsono ligų išsivystymo rizika?“ priklausomai nuo amžiaus, lyties, tabako rūkymo ir fizinio aktyvumo statuso.

Respondentų grupės pagal požymius		Ar tiesa, kad reguliariai vartojant kofeino turinčius produktus mažėja Alzheimerio ir Parkinsono ligų išsivystymo rizika?			p
		Taip	Ne	Nežinau	
		n (Proc.)	n (Proc.)	n (Proc.)	
Amžius	19-30 m.	69 (24,2)	73 (25,6)	143 (50,2)	0,475
	31-50 m.	22 (20,2)	23 (21,1)	64 (58,7)	
	51-64 m.	24 (23,3)	20 (19,4)	59 (57,3)	
Lytis	Moteris	84 (25,4)	82 (24,8)	165 (49,8)	0,063
	Vyras	31 (18,7)	34 (20,5)	101 (60,8)	
Tabako rūkymas	Rūkantis	24 (23,3)	20 (19,4)	59 (57,3)	0,385
	Nerūkantis	69 (24,2)	73 (25,6)	143 (50,2)	
Fizinis aktyvumas	Fiziškai aktyvus	61 (29,3)	49 (23,6)	98 (47,1)	0,013
	Fiziškai neaktyvus	54 (18,7)	67 (23,2)	168 (58,1)	

Tyrimo metu respondentų buvo klausama, ar tiesa, kad kofeinas gali padidinti spontaninio persileidimo riziką pirmąjį nėštumo trimestrą. Pagal gautus rezultatus, tik apie trečdalis Lietuvos suaugusių gyventojų (34,9 proc. (N=173)) žino, kad kofeinas gali padidinti spontaninio persileidimo riziką pirmąjį nėštumo trimestrą, 57,5 proc. (N=286) apklaustųjų nežinojo, ar tai tiesa, o 7,6 proc. (N=38) galvojo, kad kofeinas negali padidinti spontaninio persileidimo rizikos pirmąjį nėštumo trimestrą (11 pav.).



11 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal jų atsakymus į klausimą „Ar tiesa, kad kofeinas gali padidinti spontaninio persileidimo riziką pirmąjį nėštumo trimestrą?“

Įvertinus gautus rezultatus, nustatyta, kad apie trečdalis 19-30 metų (39,3 proc.), 31-50 metų (27,5 proc.), 51-64 metų (30,1 proc.) amžiaus Lietuvos suaugusių gyventojų žino, kad kofeinas gali padidinti spontaninio persileidimo riziką pirmąjį nėštumo trimestrą, statistiškai

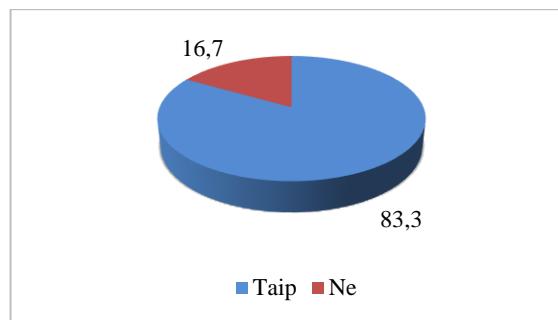
reikšmingas skirtumas nerastas ($\chi^2=9,322$; $df=4$; $p=0,054$). Beveik pusė tyrime dalyvavusių moterų (46,2 proc.) teisingai nurodė, jog kofeinas gali padidinti spontaninio persileidimo riziką pirmąjį nėštumo trimestrą ir ši dalis buvo statistiškai reikšmingai didesnė nei vyrų (12,0 proc.) ($\chi^2=70,637$; $df=2$; $p<0,001$).). Statistiškai reikšmingas skirtumas tarp rūkančių ir nerūkančių bei tarp fiziškai aktyvių ir fiziškai neaktyvių Lietuvos suaugusių gyventojų atsakymų į pateiktą klausimą nenustatytas (atitinkamai $\chi^2=5,606$; $df=2$; $p=0,061$ ir $\chi^2=4,492$; $df=2$; $p=0,106$) (7 lentelė).

7 lentelė. Respondentų pasiskirstymas pagal jų atsakymus į klausimą „Ar tiesa, kad kofeinas gali padidinti spontaninio persileidimo riziką pirmąjį nėštumo trimestrą?“ priklausomai nuo amžiaus, lyties, tabako rūkymo ir fizinio aktyvumo statuso.

Respondentų grupės pagal požymius		Ar tiesa, kad kofeinas gali padidinti spontaninio persileidimo riziką pirmąjį nėštumo trimestrą?			P
		Taip	Ne	Nežinau	
		n (Proc.)	n (Proc.)	n (Proc.)	
Amžius	19-30 m.	112 (39,3)	24 (8,4)	149 (52,3)	0,064
	31-50 m.	30 (27,5)	5 (4,6)	74 (67,9)	
	51-64 m.	31 (30,1)	9 (8,7)	63 (61,2)	
Lytis	Moteris	153 (46,2)	31 (9,4)	147 (44,4)	<0,001
	Vyras	20 (12,0)	7 (4,2)	139 (83,7)	
Tabako rūkymas	Rūkantis	50 (29,9)	9 (5,4)	108 (64,7)	0,061
	Nerūkantis	123 (37,3)	29 (8,8)	178 (53,9)	
Fizinis aktyvumas	Fiziškai aktyvus	79 (38,0)	20 (9,6)	109 (52,4)	0,106
	Fiziškai neaktyvus	94 (32,5)	18 (6,2)	177 (61,2)	

4.3 Kofeino turinčių produktų vartojimas tarp Lietuvos suaugusių gyventojų

Atlikto tyrimo metu nustatyta, kad didžioji dalis Lietuvos suaugusių gyventojų (83,3 proc. (N=414)) vartoja kavą ir tik 16,6 proc. (N=83) jos nevartoja (12 pav.).



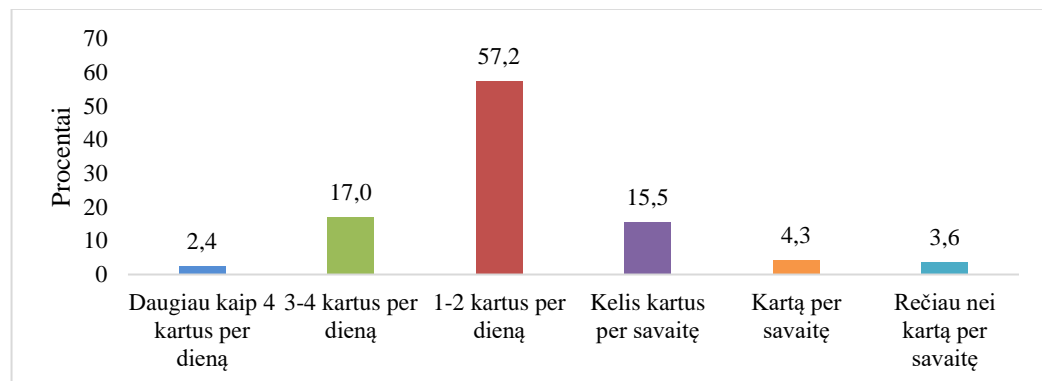
12 pav. Respondentų kavos vartojimo pasiskirstymas (proc.)

Išanalizavus kavos vartojimą pagal amžių, paaiškėjo, kad statistiškai reikšmingai daugiau 50-64 metų amžiaus (98,1 proc.) nei 19-30 metų (74,4 proc.) amžiaus asmenų vartoja kavą ($\chi^2=39,271$; $df=2$; $p<0,001$). Nustatyta, kad kavą vartoja panaši dalis moterų (82,8 proc.) ir vyrų (84,3 proc.) ($\chi^2=0,193$; $df=1$; $p=0,661$). Tiriant kavos vartojimą priklausomai nuo tabako rūkymo statuso, išsiaiškinta, kad reikšmingai didesnė dalis rūkančių (88,0 proc.) nei nerūkančių (80,9 proc.) vartoja kavą ($\chi^2=4,035$; $df=1$; $p=0,045$). Statistiškai reikšmingas skirtumas tarp fizinio aktyvumo statuso ir kavos vartojimo nenustatytas ($\chi^2=0,803$; $df=1$; $p=0,362$) (8 lentelė).

8 lentelė. Respondentų kavos vartojimo pasiskirstymas priklausomai nuo amžiaus, lyties, tabako rūkymo ir fizinio aktyvumo statuso.

Respondentų grupės pagal požymius		Kavos vartojimas		p
		Taip	Ne	
		n (Proc.)	n (Proc.)	
Amžius	19-30 m.	212 (74,4)	73 (25,6)	<0,001
	31-50 m.	101 (92,7)	8 (7,3)	
	51-64 m.	101 (98,1)	2 (1,9)	
Lytis	Moteris	274 (82,8)	57 (17,2)	0,661
	Vyras	140 (84,3)	26 (15,7)	
Tabako rūkymas	Rūkantis	147 (88,0)	20 (12,0)	0,045
	Nerūkantis	276 (80,9)	63 (19,1)	
Fizinis aktyvumas	Fiziškai aktyvus	177 (85,1)	31 (14,9)	0,362
	Fiziškai neaktyvus	237 (82,0)	52 (18,0)	

Vertinant kavos vartojimo dažnumą tarp Lietuvos suaugusiųjų, nustatyta, kad daugiau kaip pusė (57,2 proc.) respondentų kavą geria 1-2 kartus per dieną, 17,0 proc. tiriamųjų kavą geria 3-4 kartus per dieną, 15,5 proc. – kelis kartus per savaitę, 4,3 proc. – kartą per savaitę, 3,6 proc. – rečiau nei kartą per savaitę, ir tik nedidelė dalis (2,4 proc.) – daugiau kaip 4 kartus per dieną (13 pav.).



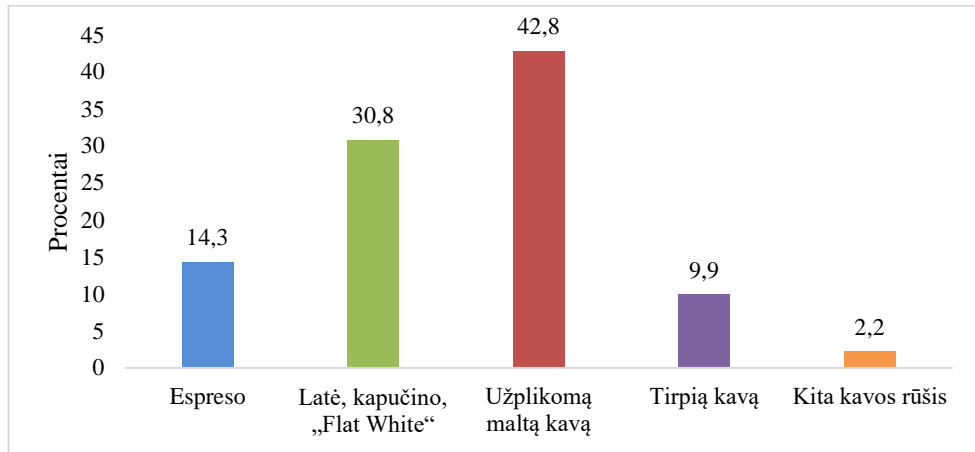
13 pav. Respondentų kavos vartojimo dažnumo pasiskirstymas (proc.)

Išanalizavus tiriamųjų kavos vartojimo dažnumą priklausomai nuo amžiaus, nustatyta, jog 51-64 metų amžiaus respondentai statistiškai reikšmingai dažniau geria kavą, lyginant su 19-30 metų ir 31-50 metų amžiaus asmenimis: 3-4 kartus per dieną kavą geria 36,6 proc. 51-64 metų amžiaus gyventojų, 21,8 proc. 31-50 metų amžiaus asmenų ir tik 5,2 proc. 19-30 metų amžiaus Lietuvos suaugusiųjų ($\chi^2=73,391$; $df=2$; $p<0,001$). Moterų ir vyrų nustatytas kavos vartojimo dažnumas yra panašus – didžioji dalis moterų (59,1 proc.) ir vyrų (53,6 proc.) kavą geria 1-2 kartus per dieną (Mann-Whitney $U=18835,000$; $p=0,738$). Analizuojant kavos vartojimo dažnumą priklausomai nuo tabako rūkymo statuso bei fizinio aktyvumo statuso nebuvo gauti statistiškai reikšmingi skirtumai (atitinkamai Mann-Whitney $U=19064,500$; $p=0,592$ ir Mann-Whitney $U=19132,500$; $p=0,088$) (9 lentelė).

9 lentelė. Respondentų kavos vartojimo dažnumo pasiskirstymas priklausomai nuo amžiaus, lyties, tabako rūkymo ir fizinio aktyvumo statuso.

Respondentų grupės pagal požymius		Kavos vartojimo dažnumas						p
		Daugiau kaip 4 kartus/d.	3-4 kartus/d.	1-2 kartus/d.	Kelis kartus/sa v.	Kartą/ sav.	Rečia u nei kartą/ sav.	
		n (Proc.)	n (Proc.)	n (Proc.)	n (Proc.)			
Amžius	19-30 m.	1 (0,5)	11 (5,2)	129 (60,8)	42 (19,8)	15 (7,1)	14 (6,6)	<0,001
	31-50 m.	1 (1,0)	22 (21,8)	58 (57,4)	19 (18,8)	1 (1,0)	0 (0,0)	
	51-64 m.	8 (7,9)	37 (36,6)	50 (49,5)	3 (3,0)	2 (2,0)	1 (1,0)	
Lytis	Moteris	8 (2,9)	44 (16,1)	162 (59,1)	35 (12,8)	11 (4,0)	14 (5,1)	0,738
	Vyras	2 (1,4)	26 (18,6)	75 (53,6)	29 (20,7)	7 (5,0)	1 (0,7)	
Tabako rūkymas	Rūkantis	1 (0,7)	24 (16,3)	94 (63,9)	21 (14,3)	3 (2,0)	4 (2,7)	0,592
	Nerūkantis	9 (3,4)	46 (17,2)	143 (53,6)	43 (16,1)	15 (5,6)	11 (4,1)	
Fizinis aktyvu- mas	Fiziškai aktyvus	6 (3,4)	32 (18,1)	104 (58,8)	26 (14,7)	3 (1,7)	6 (3,4)	0,088
	Fiziškai neaktyvus	4 (1,7)	38 (16,0)	133 (56,1)	38 (16,0)	15 (6,3)	9 (3,8)	

Respondentų buvo klausiama, kokią kavą jie dažniausiai geria. Rezultatai rodo, kad didžioji dalis Lietuvos suaugusiųjų (42,8 proc.) dažniausiai geria užplikomą maltą kavą, trečdalis respondentų (30,8 proc.) dažniausiai renkasi gerti latė, kapučino, „Flat White“ kavą, 14,3 proc. – espreso kavą, 9,9 proc. – tirpią kavą ir 2,2 proc. – kitą kavos rūšį (14 pav.).



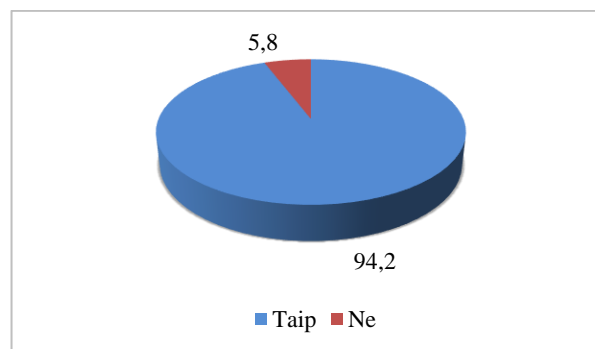
14 pav. Respondentų dažniausiai vartojamos kavos pasiskirstymas (proc.)

Vertinant dažniausiai geriamą kavą priklausomai nuo amžiaus, statistiškai reikšmingai daugiau 19-30 metų amžiaus asmenų (47,6 proc.) nei 31-50 metų (21,8 proc.) ir 51-64 metų (5,0 proc.) amžiaus gyventojų dažniausiai renkasi latė, kapučino ar „Flat White“ kavą, kai tuo tarpu didžioji dalis 31-50 metų (45,5 proc.) ir 51-64 metų (56,4 proc.) amžiaus respondentų dažniausiai geria užplikomą maltą kavą ($\chi^2=87,662$; $df=8$; $p<0,001$). Pagal gautus rezultatus, didžioji dalis moterų dažniausiai geria užplikomą maltą kavą (44,2 proc.) bei latė, kapučino, „Flat White“ (39,8 proc.), o vyrai dažniausiai renkasi vartoti užplikomą maltą kavą (40,0 proc.) ir espreso kavą (30,7 proc.), kai tuo tarpu moterų, kurios dažniausiai vartoja espreso kavą, yra tik 5,8 proc. ($\chi^2=73,003$; $df=4$; $p<0,001$). Panaši dalis rūkančių (40,1 proc.) ir nerūkančių (44,2 proc.) bei fiziškai aktyvių (48,0 proc.) ir fiziškai neaktyvių (38,8 proc.) tyrimo dalyvių dažniausiai geria užplikomą maltą kavą, statistiškai reikšmingų skirtumų nerasta (atitinkamai $\chi^2=4,038$; $df=4$; $p=0,401$ ir $\chi^2=6,626$; $df=4$; $p=0,157$) (10 lentelė).

10 lentelė. Respondentų dažniausiai vartojamos kavos pasiskirstymas priklausomai nuo amžiaus, lyties, tabako rūkymo ir fizinio aktyvumo statuso.

Respondentų grupės pagal požymius		Dažniausiai vartojama kava					p
		Espresso	Latė, kapučino, „Flat White“	Užplikoma malta kava	Tirpi kava	Kita kavos rūšis	
		n (Proc.)	n (Proc.)	n (Proc.)	n (Proc.)	n (Proc.)	
Amžius	19-30 m.	12 (5,7)	101 (47,6)	74 (34,9)	18 (8,5)	7 (3,3)	<0,001
	31-50 m.	27 (26,7)	22 (21,8)	46 (45,5)	5 (5,0)	1 (1,0)	
	51-64 m.	20 (19,8)	5 (5,0)	57 (56,4)	18 (17,8)	1 (1,0)	
Lytis	Moteris	16 (5,8)	109 (39,8)	121 (44,2)	19 (6,9)	9 (3,3)	<0,001
	Vyras	43 (30,7)	19 (13,6)	56 (40,0)	22 (15,7)	0 (0,0)	
Tabako rūkymas	Rūkantis	27 (18,4)	46 (31,3)	59 (40,1)	13 (8,8)	2 (1,4)	0,401
	Nerūkantis	32 (12,0)	82 (30,7)	118 (44,2)	28 (10,5)	7 (2,6)	
Fizinis aktyvumas	Fiziškai aktyvus	23 (13,0)	54 (30,5)	85 (48,0)	11 (6,2)	4 (2,3)	0,106
	Fiziškai neaktyvus	36 (15,2)	74 (31,2)	92 (38,8)	30 (12,7)	5 (2,1)	

Respondentų buvo klausama, ar jie geria arbatą, ir gauti rezultatai parodė, kad didžioji dalis (94,2 proc. (N=468)) Lietuvos suaugusių gyventojų vartoja arbatą, o 5,8 proc. (N=29) – nevartoja (15 pav.).



15 pav. Respondentų arbatos vartojimo pasiskirstymas (proc.)

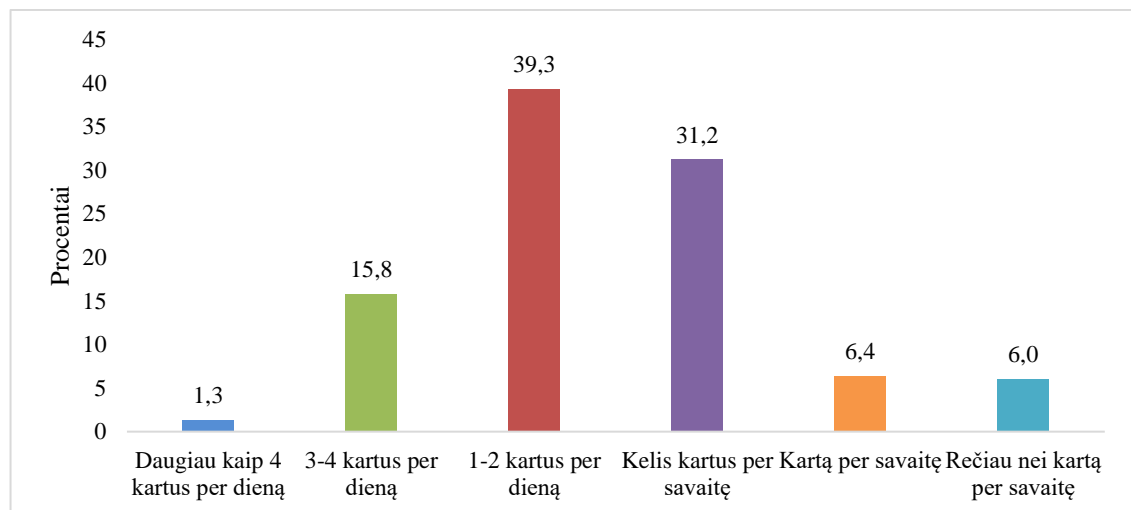
Remiantis gautais rezultatais, statistiškai reikšmingas skirtumas tarp arbatos vartojimo ir amžiaus nenustatytas ($\chi^2=2,773$; $df=2$; $p=0,250$). Arbatos vartojimo pasiskirstymas tarp moterų ir vyrų buvo panašus: 94,9 proc. moterų ir 92,8 proc. vyrų geria arbatą ($\chi^2=0,881$; $df=1$; $p=0,348$). Statistiškai reikšmingas skirtumas tarp tabako rūkymo statuso ir arbatos vartojimo nerastas ($\chi^2=1,740$; $df=1$;

$p=0,187$). Arbatą vartojančių dalis tarp fiziškai aktyvių ir neaktyvių respondentų taip pat buvo panaši (atitinkamai 94,1 proc. ir 94,2 proc.) ($\chi^2=0,003$; $df=1$; $p=0,958$) (11 lentelė).

11 lentelė. Respondentų arbatos vartojimo pasiskirstymas priklausomai nuo amžiaus, lyties, tabako rūkymo ir fizinio aktyvumo statuso.

Respondentų grupės pagal požymius		Arbatos vartojimas		p
		Taip	Ne	
		n (Proc.)	n (Proc.)	
Amžius	19-30 m.	268 (94,0)	17 (6,0)	0,250
	31-50 m.	100 (91,7)	9 (8,3)	
	51-64 m.	100 (97,1)	3 (2,9)	
Lytis	Moteris	314 (94,9)	17 (5,1)	0,348
	Vyras	154 (92,8)	12 (7,2)	
Tabako rūkymas	Rūkantis	154 (92,2)	13 (7,8)	0,187
	Nerūkantis	314 (95,2)	16 (4,8)	
Fizinis aktyvumas	Fiziškai aktyvus	196 (94,2)	12 (5,8)	0,958
	Fiziškai neaktyvus	272 (94,1)	17 (5,9)	

Išanalizavus arbatos vartojimo dažnumą tarp respondentų, nustatyta, kad didžioji dalis tiriamųjų (39,3 proc.) arbatą geria 1-2 kartus per dieną, apie trečdalis (31,2 proc.) – kelis kartus per savaitę, 15,8 proc. – 3-4 kartus per dieną, 12,4 proc. – kartą arba rečiau nei kartą per savaitę, ir tik 1,3 proc. Lietuvos suaugusiųjų arbatą geria daugiau kaip 4 kartus per dieną (16 pav.).



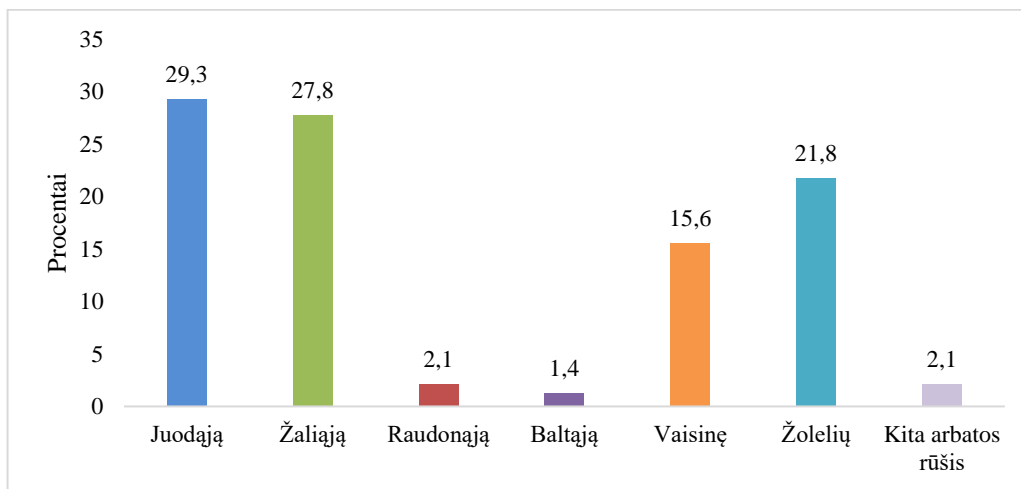
16 pav. Respondentų arbatos vartojimo dažnumo pasiskirstymas (proc.)

Arbatos vartojimo dažnumas buvo vertinamas priklausomai nuo amžiaus ir paaiškėjo, kad statistiškai reikšmingai didesnė dalis 51-64 metų amžiaus Lietuvos gyventojų (22,0 proc.) nei 31-50 metų amžiaus respondentų (4,0 proc.) arbatą geria 3-4 kartus per dieną ($\chi^2=19,018$; $df=2$; $p<0,001$). Statistiškai reikšmingo skirtumo tarp lyties ir arbatos vartojimo dažnumo nesurasta (Mann-Whitney $U=22681,000$; $p=0,252$). Tiek rūkančių, tiek nerūkančių respondentų arbatos vartojimo dažnumas panašus: didžioji dalis rūkančių (38,3 proc.) ir nerūkančių (39,8 proc.) asmenų arbatą geria 1-2 kartus per dieną. Statistiškai reikšmingas skirtumas nenustatytas (Mann-Whitney $U=22451,000$; $p=0,187$). Vertinant arbatos vartojimo dažnumą priklausomai nuo fizinio aktyvumo statuso, reikšmingų skirtumų nerasta (Mann-Whitney $U=25808,000$; $p=0,537$) (12 lentelė).

12 lentelė. Respondentų arbatos vartojimo dažnumo pasiskirstymas priklausomai nuo amžiaus, lyties, tabako rūkymo ir fizinio aktyvumo statuso.

Respondentų grupės pagal požymius		Arbatos vartojimo dažnumas						p
		Daugiau kaip 4 kartus/d.	3-4 kartus/d.	1-2 kartus/d.	Kelis kartus/sav.	Kartą/sav.	Rečiau nei kartą/sav.	
		n (Proc.)	n (Proc.)	n (Proc.)	n (Proc.)			
Amžius	19-30 m.	4 (1,5)	48 (17,9)	102 (38,1)	76 (28,4)	14 (5,2)	24 (9,0)	<0,001
	31-50 m.	0 (0,0)	4 (4,0)	38 (38,0)	43 (43,0)	12 (13,0)	3 (3,0)	
	51-64 m.	2 (2,0)	22 (22,0)	44 (44,0)	27 (27,0)	4 (4,0)	1 (1,0)	
Lytis	Moteris	3 (1,0)	49 (15,6)	120 (38,2)	100 (31,8)	19 (6,1)	23 (7,3)	0,252
	Vyras	3 (1,9)	25 (16,2)	64 (41,6)	46 (29,9)	11 (7,1)	5 (3,2)	
Tabako rūkymas	Rūkantis	1 (0,6)	22 (14,3)	59 (38,3)	48 (31,2)	14 (9,1)	10 (6,5)	0,187
	Nerūkantis	5 (1,6)	52 (16,6)	125 (39,8)	98 (31,2)	16 (5,1)	18 (5,7)	
Fizinis aktyvumas	Fiziškai aktyvus	2 (1,0)	29 (14,8)	78 (39,8)	60 (30,6)	15 (7,7)	12 (6,1)	0,537
	Fiziškai neaktyvus	4 (1,5)	45 (16,5)	106 (39,0)	86 (31,6)	15 (5,5)	16 (5,9)	

Anketinėje apklausoje Lietuvos suaugusių gyventojų buvo teiraujama, kokią arbatą jie dažniausiai geria. Pagal gautus rezultatus, apie trečdalis respondentų (29,3 proc.) nurodė, kad dažniausiai renkasi gerti juodąją arbatą, panaši dalis tiriamųjų (27,8 proc.) dažniausiai vartoja žaliąją arbatą, 21,8 proc. – žolelių, 15,6 proc. – vaisinę, 2,1 proc. – raudonąją, 1,4 proc. – baltąją, ir 2,1 proc. apklausos dalyvių – kitą arbatos rūšį (17 pav).



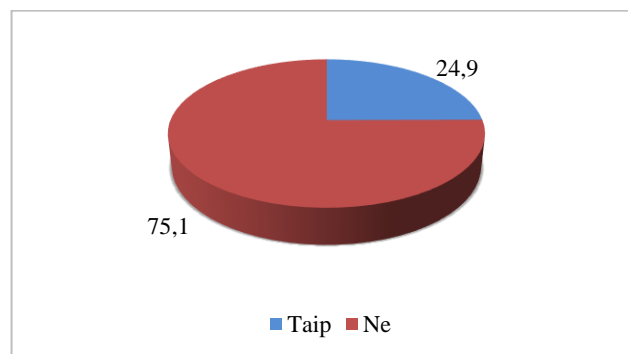
17 pav. Respondentų dažniausiai vartojamos arbatos pasiskirstymas (proc.)

Analizuojant tyrimo duomenis išaiškėjo, jog reikšmingai didesnė dalis 19-30 metų amžiaus asmenų (37,3 proc.) nei 31-50 metų amžiaus (16,0 proc.) ir 51-64 metų amžiaus (14,0 proc.) gyventojų dažniausiai renkasi gerti žaliąją arbatą ($\chi^2=40,981$; $df=12$; $p<0,001$). Priklausomai nuo lyties, moterys dažniausiai geria žaliąją (34,7 proc.) bei žolelių (27,7 proc.) arbatą, kai tuo tarpu didžioji dalis vyrų dažniausiai geria juodąją (46,1 proc.) bei vaisinę (29,2 proc.) arbatą, nustatytas skirtumas yra statistiškai reikšmingas ($\chi^2=89,343$; $df=6$; $p<0,001$). Gauti rezultatai rodo, kad didžioji dalis rūkančiųjų (34,4 proc.) dažniausiai geria juodąją arbatą, o didžioji dalis nerūkančių Lietuvos suaugusiųjų (29,3 proc.) dažniausiai vartoja žaliąją arbatą ($\chi^2=13,980$; $df=6$; $p=0,030$). Statistiškai reikšmingas skirtumas tarp dažniausiai vartojamos arbatos ir fizinio aktyvumo statuso nebuvo nustatytas ($\chi^2=8,615$; $df=6$; $p=0,196$) (13 lentelė).

13 lentelė. Respondentų dažniausiai vartojamos arbatos pasiskirstymas priklausomai nuo amžiaus, lyties, tabako rūkymo ir fizinio aktyvumo statuso.

Respondentų grupės pagal požymius		Dažniausiai vartojama arbata							p
		Juodo-ji	Žalioji	Raudonoji	Baltoji	Vaisinė	Žolelių	Kita	
		n (Proc.)	n (Proc.)	n (Proc.)	n (Proc.)	n (Proc.)	n (Proc.)	n (Proc.)	
Amžius	19-30 m.	69 (25,7)	100 (37,3)	8 (3,0)	2 (0,7)	28 (10,4)	55 (20,5)	6 (2,2)	<0,001
	31-50 m.	30 (30,0)	15 (16,0)	0 (0,0)	2 (2,0)	25 (25,0)	25 (25,0)	2 (2,0)	
	51-64 m.	38 (38,0)	14 (14,0)	2 (2,0)	2 (2,0)	20 (20,0)	22 (22,0)	2 (2,0)	
Lytis	Moteris	66 (21,0)	109 (34,7)	10 (3,2)	5 (1,6)	28 (8,9)	87 (27,7)	9 (2,9)	<0,001
	Vyras	71 (46,1)	21 (13,6)	0 (0,0)	1 (0,6)	45 (29,2)	15 (9,7)	1 (0,6)	
Tabako rūkymas	Rūkantis	53 (34,4)	38 (24,7)	2 (1,3)	0 (0,0)	30 (19,5)	31 (20,1)	0 (0,0)	0,030
	Nerūkantis	84 (26,8)	92 (29,3)	8 (2,5)	6 (1,9)	43 (13,7)	71 (22,6)	10 (3,2)	
Fizinis aktyvumas	Fiziškai aktyvus	52 (26,5)	66 (33,7)	5 (2,6)	2 (1,0)	24 (12,2)	44 (22,4)	3 (1,5)	0,196
	Fiziškai neaktyvus	85 (31,3)	64 (23,5)	5 (1,8)	4 (1,5)	49 (18,0)	58 (21,3)	7 (2,6)	

Tyrimo metu buvo norima išsiaiškinti, kokia dalis Lietuvos suaugusiųjų vartoja energinius gėrimus. Nustatyta, kad tik ketvirtadalis respondentų (24,9 proc. (N=124)) vartoja energinius gėrimus, o didžioji dalis (75,1 proc. (N=373)) – jų nevartoja (18 pav.).



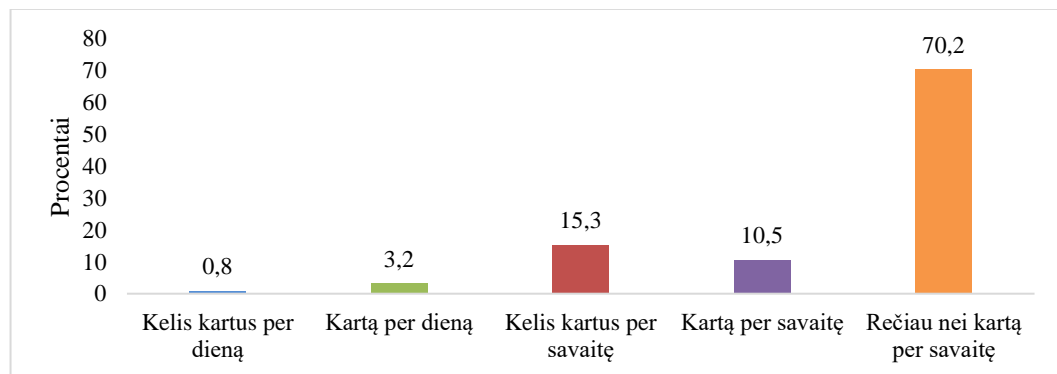
18 pav. Respondentų energinių gėrimų vartojimo pasiskirstymas (proc.)

Pagal gautus rezultatus, tik 7,8 proc. 51-64 metų amžiaus suaugusiųjų vartoja energinius gėrimus, o 19-30 metų ir 31-50 metų amžiaus asmenų, vartojančių energinius gėrimus, dalis statistiškai reikšmingai didesnė (atitinkamai 28,4 proc. ir 32,1 proc.) ($\chi^2=21,059$; $df=2$; $p<0,001$). Statistiškai reikšmingas skirtumas tarp energinių gėrimų vartojimo ir lyties nenustatytas ($\chi^2=0,008$; $df=1$; $p=0,927$). Išsiaiškinta, kad rūkančių dalis, vartojanti energinius gėrimus (38,3 proc.), yra reikšmingai didesnė nei nerūkančių (18,2 proc.) ($\chi^2=24,024$; $df=1$; $p<0,001$). Ketvirtadalis fiziškai aktyvių (24,5 proc.) ir fiziškai neaktyvių (25,3 proc.) suaugusiųjų vartoja energinius gėrimus ($\chi^2=0,035$; $df=1$; $p=0,851$) (14 lentelė).

14 lentelė. Respondentų energinių gėrimų vartojimo pasiskirstymas priklausomai nuo amžiaus, lyties, tabako rūkymo ir fizinio aktyvumo statuso.

Respondentų grupės pagal požymius		Energinių gėrimų vartojimas		p
		Taip	Ne	
		n (Proc.)	n (Proc.)	
Amžius	19-30 m.	81 (28,4)	204 (71,6)	<0,001
	31-50 m.	35 (32,1)	74 (67,9)	
	51-64 m.	8 (7,8)	95 (92,2)	
Lytis	Moteris	83 (25,1)	248 (74,9)	0,927
	Vyras	41 (24,7)	125 (75,3)	
Tabako rūkymas	Rūkantis	64 (38,3)	103 (61,7)	<0,001
	Nerūkantis	60 (18,2)	270 (81,8)	
Fizinis aktyvumas	Fiziškai aktyvus	51 (24,5)	157 (75,5)	0,851
	Fiziškai neaktyvus	73 (25,3)	216 (74,7)	

Atlikus tyrimą buvo nustatyta, jog daugiau kaip pusė energinius gėrimus vartojančių tiriamųjų (70,2 proc.) šiuos gėrimus vartoja rečiau nei kartą per savaitę, 15,3 proc. – kelis kartus per savaitę, 10,5 proc. – kartą per savaitę ir tik 4,0 proc. – kartą arba kelis kartus per dieną (19 pav.)



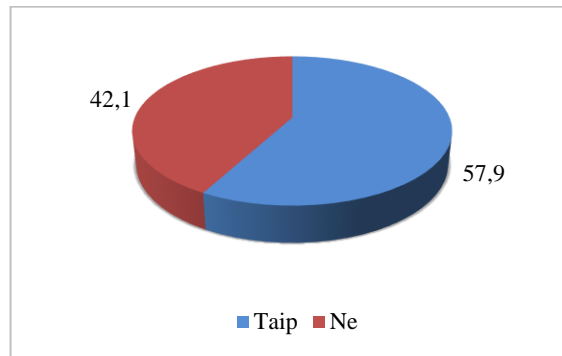
19 pav. Respondentų energinių gėrimų vartojimo dažnumo pasiskirstymas (proc.)

Remiantis gautais tyrimo rezultatais, didesnė dalis 51-64 metų amžiaus (75,0 proc.) nei 19-30 metų amžiaus (67,9 proc.) respondentų energinius gėrimus vartoja rečiau nei kartą per savaitę, tačiau toks skirtumas nėra statistiškai reikšmingas ($\chi^2=0,325$; $df=2$; $p=0,850$). Didžioji dalis moterų (81,9 proc.) ir vyrų (78 proc.) energinius gėrimus vartoja kartą ir rečiau nei kartą per savaitę (Mann-Whitney $U=1690,500$; $p=0,942$). Vertinant energinių gėrimų vartojimo dažnumą priklausomai nuo tabako rūkymo ir fizinio aktyvumo statuso, statistiškai reikšmingų skirtumų nenustatyta (atitinkamai Mann-Whitney $U=1919,500$; $p=0,998$ ir Mann-Whitney $U=1835,500$; $p=0,870$) (15 lentelė).

15 lentelė. Respondentų energinių gėrimų vartojimo dažnumo pasiskirstymas priklausomai nuo amžiaus, lyties, tabako rūkymo ir fizinio aktyvumo statuso.

Respondentų grupės pagal požymius		Energinių gėrimų vartojimo dažnumas					p
		Kelis kartus per dieną	Kartą per dieną	Kelis kartus per savaitę	Kartą per savaitę	Rečiau nei kartą per savaitę	
		n (Proc.)	n (Proc.)	n (Proc.)	n (Proc.)	n (Proc.)	
Amžius	19-30 m.	0 (0,0)	4 (4,9)	11 (13,6)	11 (13,6)	55 (67,9)	0,850
	31-50 m.	1 (2,9)	0 (0,0)	6 (17,1)	2 (5,7)	26 (74,3)	
	51-64 m.	0 (0,0)	0 (0,0)	2 (25,0)	0 (0,0)	6 (75,0)	
Lytis	Moteris	0 (0,0)	3 (3,6)	12 (14,5)	10 (12,0)	58 (69,9)	0,942
	Vyras	1 (2,4)	1 (2,4)	7 (17,1)	3 (7,3)	29 (70,7)	
Tabako rūkymas	Rūkantis	1 (1,6)	1 (1,6)	11 (17,2)	6 (9,4)	45 (70,3)	0,998
	Nerūkantis	0 (0,0)	3 (5,0)	8 (13,3)	7 (11,7)	42 (70,0)	
Fizinis aktyvumas	Fiziškai aktyvus	1 (2,0)	1 (2,0)	7 (13,7)	7 (13,7)	35 (68,6)	0,870
	Fiziškai neaktyvus	0 (0,0)	3 (4,1)	12 (16,4)	6 (8,2)	52 (71,2)	

Tyrimo metu Lietuvos suaugusiųjų buvo klausama, ar jie vartoja „Coca-Cola“/„Pepsi“ gaiviuosius gėrimus. Pagal gautus rezultatus, daugiau kaip pusė apklaustųjų (57,9 proc. (N=288)) vartoja šiuos gėrimus, o 42,1 proc. (N=209) – nevartoja (20 pav.)



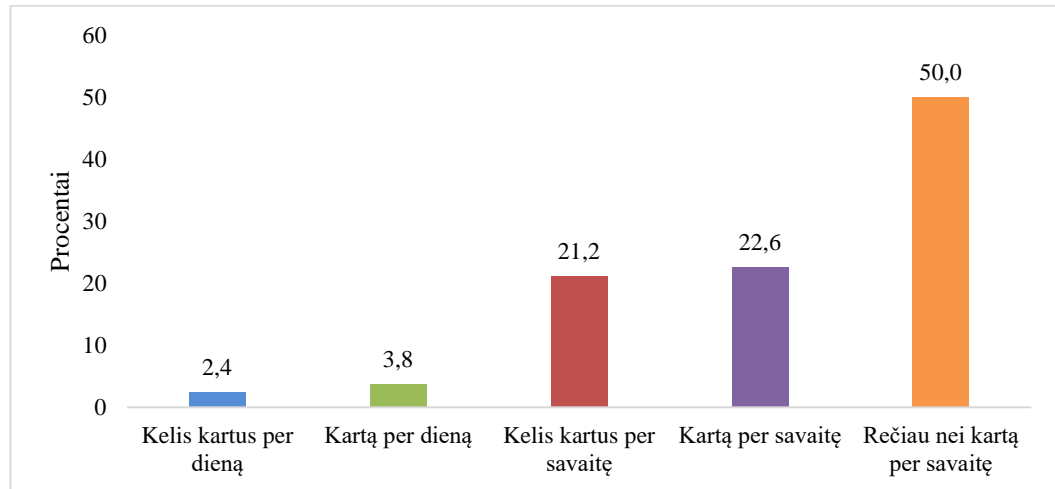
20 pav. Respondentų „Coca-Cola“/„Pepsi“ gaiviųjų gėrimų vartojimo pasiskirstymas (proc.)

Priklausomai nuo amžiaus, „Coca-Cola“/„Pepsi“ gaiviuosius gėrimus vartoja 65,6 proc. 19-30 metų amžiaus, 70,6 proc. 31-50 metų amžiaus ir tik 23,3 proc. 51-64 metų amžiaus respondentų, skirtumas yra statistiškai reikšmingas ($\chi^2=64,820$; $df=2$; $p<0,001$). Šių gėrimų vartojimo pasiskirstymas priklausomai nuo lyties nebuvo statistiškai reikšmingas: daugiau kaip pusė moterų (57,4 proc.) ir vyrų (59,0 proc.) geria „Coca-Cola“/„Pepsi“ gaiviuosius gėrimus ($\chi^2=0,121$; $df=1$; $p=0,728$). Analizuojant rezultatus, paaiškėjo, jog reikšmingai didesnė dalis rūkančių (70,1 proc.) nei nerūkančių (51,8 proc.) tiriamųjų vartoja nurodytus gaiviuosius gėrimus ($\chi^2=15,142$; $df=1$; $p<0,001$). Statistiškai reikšmingas skirtumas tarp fizinio aktyvumo statuso ir „Coca-Cola“/„Pepsi“ gaiviųjų gėrimų vartojimo nenustatytas ($\chi^2=0,073$; $df=1$; $p=0,787$) (16 lentelė).

16 lentelė. Respondentų „Coca-Cola“/„Pepsi“ gaiviųjų gėrimų vartojimo pasiskirstymas priklausomai nuo amžiaus, lyties, tabako rūkymo ir fizinio aktyvumo statuso.

Respondentų grupės pagal požymius		„Coca-Cola“/„Pepsi“ gaiviųjų gėrimų vartojimas		p
		Taip	Ne	
		n (Proc.)	n (Proc.)	
Amžius	19-30 m.	187 (65,6)	98 (34,4)	<0,001
	31-50 m.	77 (70,6)	32 (29,4)	
	51-64 m.	24 (23,3)	79 (76,7)	
Lytis	Moteris	190 (57,4)	141 (42,6)	0,728
	Vyras	98 (59,0)	68 (41,0)	
Tabako rūkymas	Rūkantis	117 (70,1)	50 (29,9)	<0,001
	Nerūkantis	171 (51,8)	159 (48,2)	
Fizinis aktyvumas	Fiziškai aktyvus	122 (58,7)	86 (41,3)	0,787
	Fiziškai neaktyvus	166 (57,4)	123 (42,6)	

Tyrimo metu buvo vertinamas „Coca-Cola“/„Pepsi“ gaiviųjų gėrimų vartojimo dažnumas ir nustatyta, kad pusė tyrimo dalyvių (50,0 proc.) šiuos gėrimus vartoja rečiau nei kartą per savaitę, 22,6 proc. – kartą per savaitę, 21,2 proc. – kelis kartus per savaitę, 6,2 proc. – kartą arba kelis kartus per dieną (21 pav.)



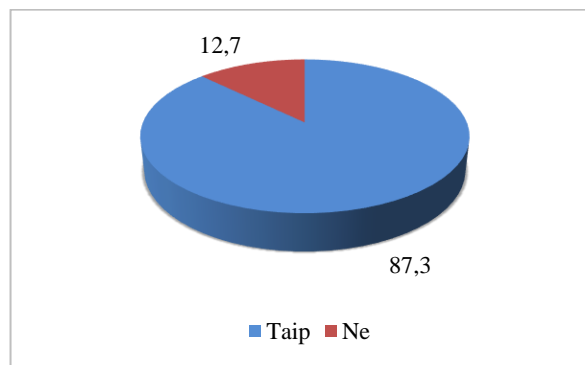
21 pav. Respondentų „Coca-Cola“/„Pepsi“ gaiviųjų gėrimų vartojimo dažnumo pasiskirstymas (proc.)

Įvertinus Coca-Cola“/„Pepsi“ gaiviųjų gėrimų vartojimo dažnumą priklausomai nuo amžiaus, nustatyta, kad kartą arba rečiau nei kartą per savaitę tokius gėrimus vartoja didesnė dalis 51-64 metų amžiaus (83,3 proc.) nei 31-50 metų amžiaus (57,2 proc.) asmenų ($\chi^2=15,160$; $df=2$; $p=0,001$). Paaiškėjo, kad reikšmingai didesnė dalis moterų (78,4 proc.) nei vyrų (61,3 proc.) „Coca-Cola“/„Pepsi“ gėrimus vartoja kartą arba rečiau nei kartą per savaitę (Mann-Whitney $U=6909,500$; $p<0,001$). Daugiau kaip pusė (59,1 proc.) nerūkančiųjų gaiviuosius gėrimus vartoja rečiau nei kartą per savaitę, o rūkančių, vartojančių tokius gėrimus rečiau nei kartą per savaitę, dalis yra statistiškai reikšmingai mažesnė (36,8 proc.) (Mann-Whitney $U=7445,500$; $p<0,001$). Taip pat buvo rastas statistiškai reikšmingas skirtumas tarp Coca-Cola“/„Pepsi“ gaiviųjų gėrimų vartojimo dažnumo ir fizinio aktyvumo: rečiau nei kartą per savaitę šiuos gėrimus vartoja daugiau fiziškai aktyvių (55,7 proc.) nei neaktyvių (45,8 proc.) tyrimo dalyvių (Mann-Whitney $U=8776,000$; $p=0,036$) (17 lentelė).

17 lentelė. Respondentų „Coca-Cola“/„Pepsi“ gaiviųjų gėrimų vartojimo dažnumo pasiskirstymas priklausomai nuo amžiaus, lyties, tabako rūkymo ir fizinio aktyvumo statuso.

Respondentų grupės pagal požymius		„Coca-Cola“/„Pepsi“ gaiviųjų gėrimų vartojimo dažnumas					p
		Kelis kartus per dieną	Kartą per dieną	Kelis kartus per savaitę	Kartą per savaitę	Rečiau nei kartą per savaitę	
		n (Proc.)	n (Proc.)	n (Proc.)	n (Proc.)	n (Proc.)	
Amžius	19-30 m.	5 (2,7)	3 (1,6)	34 (18,2)	38 (20,3)	107 (57,2)	0,001
	31-50 m.	2 (2,6)	5 (6,5)	26 (33,8)	19 (24,7)	25 (32,5)	
	51-64 m.	0 (0,0)	3 (12,5)	1 (4,2)	8 (33,3)	12 (50,0)	
Lytis	Moteris	5 (2,6)	6 (3,2)	30 (15,8)	38 (20,0)	111 (58,4)	<0,001
	Vyras	2 (2,0)	5 (5,1)	31 (31,6)	27 (27,6)	33 (33,7)	
Tabako rūkymas	Rūkantis	6 (5,1)	4 (3,4)	35 (29,9)	29 (24,8)	43 (36,8)	<0,001
	Nerūkantis	1 (0,6)	7 (4,1)	26 (15,2)	36 (21,1)	101 (59,1)	
Fizinis aktyvumas	Fiziškai aktyvus	1 (0,8)	3 (2,5)	22 (18,0)	28 (23,0)	58 (55,7)	0,036
	Fiziškai neaktyvus	6 (3,6)	8 (4,8)	39 (23,5)	37 (22,3)	76 (45,8)	

Anketinėje apklausoje respondentų buvo klausiama, ar jie vartoja šokoladą. Net 87,3 proc. (N=434) Lietuvos suaugusių gyventojų vartoja šokoladą, ir tik nedidelė dalis tyrimo dalyvių (12,7 proc. (N=63)) šokolado nevartoja (22 pav.).



22 pav. Respondentų šokolado vartojimo pasiskirstymas (proc.)

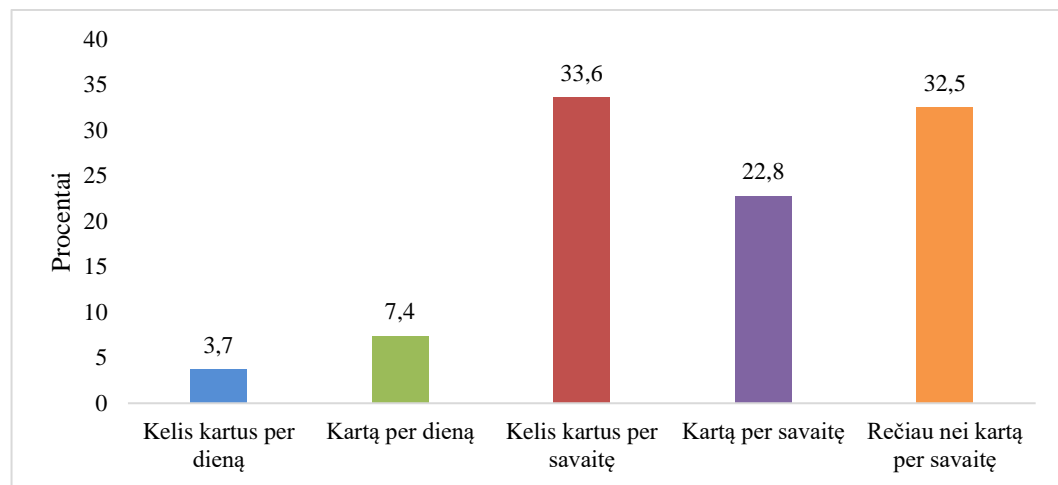
Pagal gautus tyrimo duomenis, 91,2 proc. 19-30 metų amžiaus, 88,1 proc. 31-50 metų amžiaus ir 75,7 proc. 51-64 metų amžiaus asmenys vartoja šokoladą ($\chi^2=16,492$; $df=2$; $p<0,001$). Daugiau moterų (90,9 proc.) nei vyrų (80,1 proc.) valgo šokoladą. Nustatytas skirtumas yra statistiškai reikšmingas ($\chi^2=11,684$; $df=1$; $p=0,001$). Statistiškai reikšmingas skirtumas tarp tabako rūkymo

statuso ir šokolado vartojimo nenustatytas ($\chi^2=3,802$; $df=1$; $p=0,051$). Remiantis tyrimo rezultatais, statistiškai reikšmingai daugiau fiziškai aktyvių (92,3 proc.) nei neaktyvių (83,7 proc.) suaugusiųjų vartoja šokoladą ($\chi^2=8,026$; $df=1$; $p=0,005$) (18 lentelė).

18 lentelė. Respondentų šokolado vartojimo pasiskirstymas priklausomai nuo amžiaus, lyties, tabako rūkymo ir fizinio aktyvumo statuso.

Respondentų grupės pagal požymius		Šokolado vartojimas		p
		Taip	Ne	
		n (Proc.)	n (Proc.)	
Amžius	19-30 m.	260 (91,2)	25 (8,8)	<0,001
	31-50 m.	96 (88,1)	13 (11,9)	
	51-64 m.	78 (75,7)	25 (24,3)	
Lytis	Moteris	301 (90,9)	30 (9,1)	0,001
	Vyras	133 (80,1)	33 (19,9)	
Tabako rūkymas	Rūkantis	139 (83,2)	28 (16,8)	0,051
	Nerūkantis	295 (89,4)	35 (10,6)	
Fizinis aktyvumas	Fiziškai aktyvus	192 (92,3)	16 (7,7)	0,005
	Fiziškai neaktyvus	242 (83,7)	47 (16,3)	

Įvertinus šokolado vartojimo dažnumą tarp Lietuvos suaugusių gyventojų, nustatyta, kad 33,6 proc. respondentų šokoladą valgo kelis kartus per savaitę, 32,5 proc. – rečiau nei kartą per savaitę, 22,8 proc. – kartą per savaitę, 11,1 proc. – kartą arba kelis kartus per dieną (23 pav.)



23 pav. Respondentų šokolado vartojimo dažnumo pasiskirstymas (proc.)

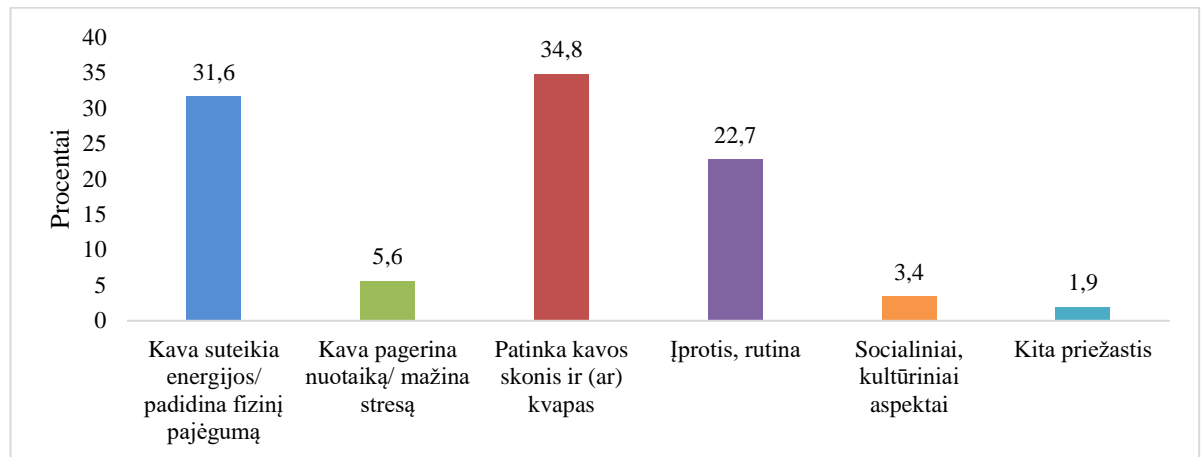
Pagal gautus rezultatus, didesnė dalis 51-64 metų amžiaus (47,4 proc.) nei 19-30 metų amžiaus (28,5 proc.) asmenų šokoladą vartoja rečiau nei kartą per savaitę, nustatytas skirtumas statistiškai reikšmingas ($\chi^2=13,038$; $df=2$; $p=0,001$). Vertinant šokolado vartojimo dažnumą priklausomai nuo lyties, nustatyta, kad daugiau moterų (13,9 proc.) nei vyrų (4,6 proc.) šokoladą valgo kartą arba kelis kartus per dieną (Mann-Whitney $U=14558,000$; $p<0,001$). Analizuojant šokolado vartojimo dažnumą priklausomai nuo tabako rūkymo bei nuo fizinio aktyvumo statuso, reikšmingų skirtumų nerasta (atitinkamai Mann-Whitney $U=18303,000$; $p=0,059$ ir Mann-Whitney $U=21406,000$; $p=0,141$) (19 lentelė).

19 lentelė. Respondentų šokolado vartojimo dažnumo pasiskirstymas priklausomai nuo amžiaus, lyties, tabako rūkymo ir fizinio aktyvumo statuso.

Respondentų grupės pagal požymius		Šokolado vartojimo dažnumas					p
		Kelis kartus per dieną	Kartą per dieną	Kelis kartus per savaitę	Kartą per savaitę	Rečiau nei kartą per savaitę	
		n (Proc.)	n (Proc.)	n (Proc.)	n (Proc.)	n (Proc.)	
Amžius	19-30 m.	12 (4,6)	22 (8,5)	96 (36,9)	56 (21,5)	74 (28,5)	0,001
	31-50 m.	2 (2,1)	7 (7,3)	33 (34,4)	24 (25,0)	30 (31,3)	
	51-64 m.	2 (2,6)	3 (3,8)	17 (21,8)	19 (24,4)	37 (47,4)	
Lytis	Moteris	13 (4,3)	29 (9,6)	112 (37,2)	68 (22,6)	79 (26,2)	<0,001
	Vyras	3 (2,3)	3 (2,3)	34 (25,6)	31 (23,3)	62 (46,6)	
Tabako rūkymas	Rūkantis	3 (2,2)	10 (7,2)	41 (29,5)	32 (23,0)	53 (38,1)	0,059
	Nerūkantis	13 (4,4)	22 (7,5)	105 (35,6)	67 (22,7)	88 (29,8)	
Fizinis aktyvumas	Fiziškai aktyvus	6 (3,1)	19 (9,9)	65 (33,9)	48 (25,0)	54 (28,1)	0,141
	Fiziškai neaktyvus	10 (4,1)	13 (5,4)	81 (33,5)	51 (21,1)	87 (36,0)	

4.4 Kofeino turinčių produktų vartojimo priežastys tarp Lietuvos suaugusių gyventojų

Tyrimo metu gyventojų buvo prašoma nurodyti pagrindinę priežastį, kodėl jie vartoja kavą. Nustatyta, kad didžioji dalis (34,8 proc.) apklausos dalyvių geria kavą, nes patinka jos skonis ir (ar) kvapas. Taip pat nemaža dalis (31,6 proc.) respondentų vartoja kavą, nes ji suteikia energijos/ padidina fizinį pajėgumą, 22,7 proc. – dėl įpročio, rutinos, 5,6 proc. – nes kava pagerina nuotaiką/mažina stresą, 3,4 proc. – dėl socialinių, kultūrinių aspektų ir 1,9 proc. – dėl kitų priežasčių (24 pav.)



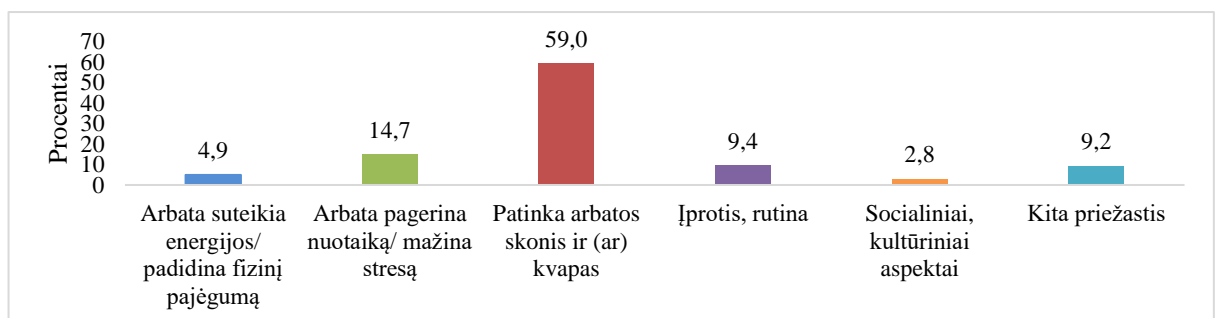
24 pav. Respondentų kavos vartojimo priežasčių pasiskirstymas (proc.)

Priklausomai nuo amžiaus, didžioji dalis 19-30 metų amžiaus asmenų (42,0 proc.) kavą geria, nes patinka jos skonis ir (ar) kvapas, 41,6 proc. 31-50 metų amžiaus respondentų vartoja šį gėrimą, nes jis suteikia energijos/padidina fizinį pajėgumą, o 42,6 proc. 51-64 metų amžiaus asmenų dažniausiai geria kavą dėl įpročio, rutinos. Nustatytas skirtumas statistiškai reikšmingas ($\chi^2=67,903$; $df=10$; $p<0,001$). Kavos vartojimo priežasčių pasiskirstymas tarp moterų ir vyrų taip pat išsiskyrė: dauguma moterų (42,0 proc.) geria kavą, nes patinka jos skonis ir (ar kvapas), kai didžioji dalis vyrų (46,4 proc.) vartoja kavą, nes ši suteikia energijos/padidina fizinį pajėgumą ($\chi^2=30,215$; $df=5$; $p<0,001$). Analizuojant kavos vartojimo priežasčių pasiskirstymą priklausomai nuo tabako rūkymo bei nuo fizinio aktyvumo statuso, reikšmingų skirtumų nerasta (atitinkamai $\chi^2=4,360$; $df=5$; $p=0,499$ ir $\chi^2=3,954$; $df=5$; $p=0,556$) (20 lentelė).

20 lentelė. Respondentų kavos vartojimo priežasčių pasiskirstymas priklausomai nuo amžiaus, lyties, tabako rūkymo ir fizinio aktyvumo statuso.

Respondentų grupės pagal požymius		Kavos vartojimo priežastys						p
		Suteikia energijos/ padidina fizinį pajėgumą	Pagerina nuotaiką/ mažina stresą	Patinka skonis ir (ar) kvapas	Įprotis, rutina	Socialiniai ir (ar) kultūriniai aspektai	Kita	
		n (Proc.)	n (Proc.)	n (Proc.)	n (Proc.)	n (Proc.)	n (Proc.)	
Amžius	19-30 m.	50 (23,6)	18 (8,5)	94 (44,3)	31 (14,6)	11 (5,2)	8 (3,8)	<0,001
	31-50 m.	42 (41,6)	3 (3,0)	34 (33,7)	20 (19,8)	2 (2,0)	0 (0,0)	
	51-64 m.	39 (38,6)	2 (2,0)	16 (15,8)	43 (42,6)	1 (1,0)	0 (0,0)	
Lytis	Moteris	66 (24,1)	19 (6,9)	115 (42,0)	59 (21,5)	9 (3,3)	6 (2,2)	<0,001
	Vyras	65 (46,4)	4 (2,9)	29 (20,7)	35 (25,0)	5 (3,6)	2 (1,4)	
Tabako rūkymas	Rūkantis	49 (33,3)	9 (6,1)	45 (30,6)	33 (22,4)	6 (4,1)	5 (3,4)	0,499
	Nerūkantis	82 (30,7)	14 (5,2)	99 (37,1)	61 (22,8)	4 (3,0)	5 (1,1)	
Fizinis aktyvumas	Fiziškai aktyvus	53 (29,9)	12 (6,8)	60 (33,9)	43 (24,3)	4 (2,3)	5 (2,8)	0,556
	Fiziškai neaktyvus	78 (32,9)	11 (4,6)	84 (35,4)	51 (21,5)	10 (4,2)	3 (1,3)	

Nustatyta, kad daugiau kaip pusė apklausos dalyvių (59,0 proc.) geria arbatą todėl, nes patinka jos skonis ir (ar kvapas), 14,7 proc. respondentų ją vartoja, nes pagerėja nuotaika, sumažėja stresas, 9,4 proc. – dėl įpročio, rutinos, 9,2 proc. – dėl kitos priežasties, 4,9 proc. – dėl to, kad arbata suteikia energijos/padidina fizinį pajėgumą ir tik 2,8 proc. – dėl socialinių, kultūrinių aspektų (25 pav.).



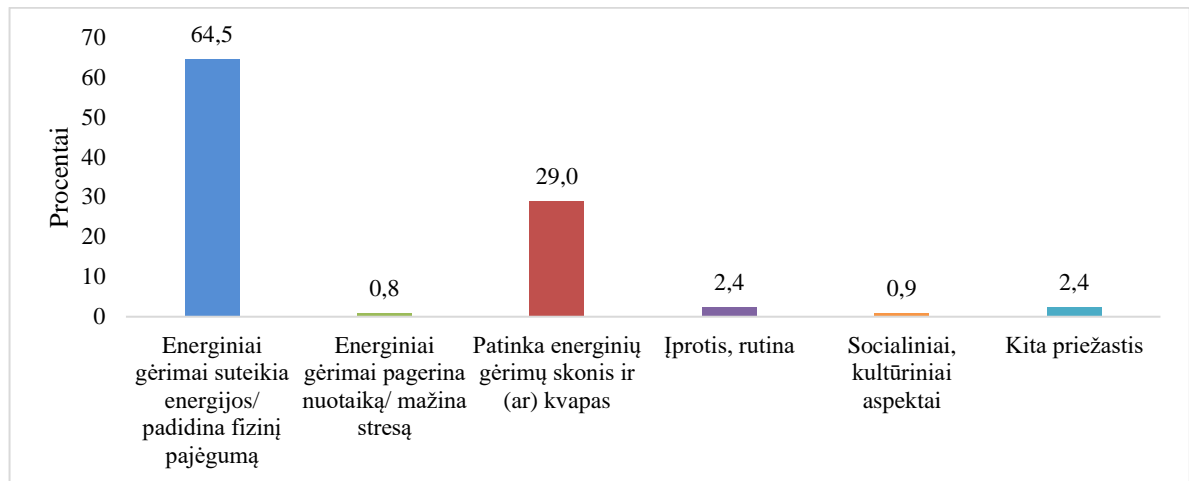
25 pav. Respondentų arbatos vartojimo priežasčių pasiskirstymas (proc.)

Pagal gautus tyrimo duomenis, statistiškai reikšmingai didesnė dalis 51-65 metų amžiaus (28,0 proc.) nei 19-30 metų amžiaus (10,1 proc.) respondentų arbatą geria, nes ji pagerina nuotaiką/ mažina stresą ($\chi^2=23,133$; $df=10$; $p=0,010$). Išanalizavus duomenis, išsiaiškinta, jog daugiau moterų (12,7 proc.) nei vyrų (1,9 proc.) arbatą vartoja dėl kitų, nei nurodyta apklausoje, priežasčių ($\chi^2=23,133$; $df=5$; $p<0,001$). Arbatos vartojimo priežasčių pasiskirstymas tarp rūkančių ir nerūkančių bei tarp fiziškai aktyvių ir neaktyvių respondentų išsidėstė panašiai, reikšmingų skirtumų nerasta (atitinkamai $\chi^2=9,608$; $df=5$; $p=0,087$ ir $\chi^2=4,429$; $df=5$; $p=0,489$) (21 lentelė).

21 lentelė. Respondentų arbatos vartojimo priežasčių pasiskirstymas priklausomai nuo amžiaus, lyties, tabako rūkymo ir fizinio aktyvumo statuso.

Respondentų grupės pagal požymius		Arbatos vartojimo priežastys						p
		Suteikia energijos/ padidina fizinį pajėgumą	Pagerina nuotaiką/ mažina stresą	Patinka skonis ir (ar) kvapas	Įprotis, rutina	Socialiniai ir (ar) kultūriniai aspektai	Kita	
		n (Proc.)	n (Proc.)	n (Proc.)	n (Proc.)	n (Proc.)	n (Proc.)	
Amžius	19-30 m.	11 (4,1)	27 (10,1)	170 (63,4)	27 (10,1)	7 (2,6)	26 (9,7)	0,010
	31-50 m.	6 (6,0)	14 (14,0)	56 (56,0)	10 (10,0)	5 (5,0)	9 (9,0)	
	51-64 m.	6 (6,0)	28 (28,0)	50 (50,0)	7 (7,0)	1 (1,0)	8 (8,0)	
Lytis	Moteris	10 (3,2)	40 (12,7)	183 (58,3)	32 (10,2)	9 (2,9)	40 (12,7)	<0,001
	Vyras	13 (8,4)	29 (18,8)	93 (60,4)	12 (7,8)	4 (2,6)	3 (1,9)	
Tabako rūkymas	Rūkantis	12 (7,8)	21 (13,6)	98 (63,6)	9 (5,8)	3 (1,9)	11 (7,1)	0,087
	Nerūkantis	11 (3,5)	48 (15,3)	178 (56,7)	35 (11,1)	10 (3,2)	32 (10,2)	
Fizinis aktyvumas	Fiziškai aktyvus	10 (5,1)	27 (13,8)	115 (58,7)	17 (8,7)	9 (4,6)	18 (9,2)	0,489
	Fiziškai neaktyvus	13 (4,8)	42 (15,4)	161 (59,2)	27 (9,9)	4 (1,5)	25 (9,2)	

Pagrindinė priežastis, kodėl gyventojai vartoja energinius gėrimus, yra ta, kad jie suteikia energijos/padidina fizinį pajėgumą (64,5 proc.). Apie trečdalis respondentų (29,0 proc.) geria energinius gėrimus, nes patinka jų skonis ir (ar) kvapas, 2,4 proc. – dėl įpročio, rutinos, 2,4 proc. – dėl kitų priežasčių ir 1,7 proc. vartoja šiuos gėrimus dėl to, kad jie pagerina nuotaiką/mažina stresą bei dėl socialinių, kultūrinių aspektų (26 pav.)



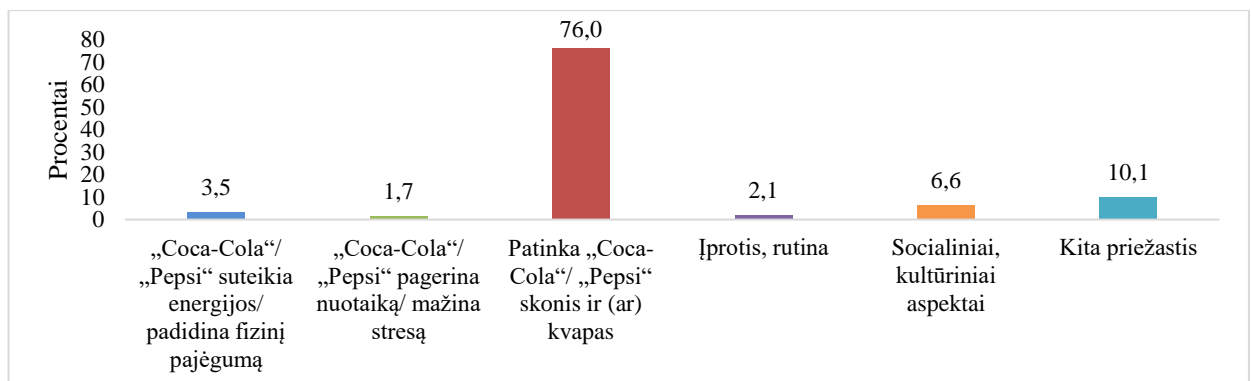
25 pav. Respondentų energinių gėrimų vartojimo priežasčių pasiskirstymas (proc.)

Vertinant energinių gėrimų vartojimo priežasčių pasiskirstymą pagal amžių, nustatyta, kad didesnė dalis 51-64 metų amžiaus (87,5 proc.) nei 31-50 metų amžiaus (60,0 proc.) gyventojų energinius gėrimus vartoja dėl to, kad jie suteikia energijos/padidina fizinę pajėgumą, tačiau nustatytas skirtumas nėra statistiškai reikšmingas ($\chi^2=15,432$; $df=10$; $p=0,117$). Remiantis gautais duomenimis, reikšmingai daugiau moterų (33,7 proc.) nei vyrų (19,5 proc.) geria energinius gėrimus, nes patinka jų skonis ir (ar) kvapas ($\chi^2=12,352$; $df=5$; $p=0,030$). Didžioji dalis rūkančių (64,1 proc.) ir nerūkančių (65,0 proc.) bei fiziškai aktyvių (68,6 proc.) ir neaktyvių (61,6 proc.) Lietuvos suaugusių gyventojų vartoja šiuos gėrimus, nes jie suteikia energijos/padidina fizinę pajėgumą, reikšmingų skirtumų nerasta (atitinkamai $\chi^2=2,702$; $df=5$; $p=0,746$ ir $\chi^2=8,389$; $df=5$; $p=0,136$) (22 lentelė).

22 lentelė. Respondentų energinių gėrimų vartojimo priežasčių pasiskirstymas priklausomai nuo amžiaus, lyties, tabako rūkymo ir fizinio aktyvumo statuso.

Respondentų grupės pagal požymius		Energinių gėrimų vartojimo priežastys						p
		Suteikia energijos/ padidina fizinį pajėgumą	Pagerina nuotaiką/ mažina stresą	Patinka skonis ir (ar) kvapas	Įprotis, rutina	Socialiniai ir (ar) kultūriniai aspektai	Kita	
		n (Proc.)	n (Proc.)	n (Proc.)	n (Proc.)	n (Proc.)	n (Proc.)	
Amžius	19-30 m.	52 (64,2)	0 (0,0)	27 (33,3)	0 (0,0)	0 (0,0)	2 (2,5)	0,010
	31-50 m.	21 (60,0)	1 (2,9)	8 (22,9)	3 (8,6)	1 (2,9)	1 (2,9)	
	51-64 m.	7 (87,5)	0 (0,0)	1 (12,5)	0 (0,0)	0 (0,0)	0 (0,0)	
Lytis	Moteris	51 (61,4)	1 (1,2)	28 (33,7)	0 (0,0)	0 (0,0)	3 (3,6)	0,030
	Vyras	29 (70,7)	0 (0,0)	8 (19,5)	3 (7,3)	1 (2,4)	0 (0,0)	
Tabako rūkymas	Rūkantis	41 (64,1)	1 (1,6)	19 (29,7)	1 (1,6)	1 (1,6)	1 (1,6)	0,746
	Nerūkantis	39 (65,0)	0 (0,0)	17 (28,3)	2 (3,3)	0 (0,0)	2 (3,3)	
Fizinis aktyvumas	Fiziškai aktyvus	35 (68,6)	0 (0,0)	11 (21,6)	1 (2,0)	1 (2,0)	3 (5,9)	0,136
	Fiziškai neaktyvus	45 (61,6)	1 (1,4)	25 (34,2)	2 (2,7)	0 (0,0)	0 (0,0)	

Išanalizavus tyrimo duomenis, nustatyta, kad didžioji dalis Lietuvos suaugusiųjų (76,0 proc.) vartoja „Coca-Cola“/„Pepsi“ gaiviuosius gėrimus, nes patinka jų skonis ir (ar) kvapas. 10,1 proc. tyrimo dalyvių geria šiuos gėrimus dėl kitos, nei nurodyta apklausoje, priežasties, 6,6 proc. – dėl socialinių, kultūrinių aspektų, 3,5 proc. – dėl to, kad „Coca-Cola“/„Pepsi“ suteikia energijos/ padidina fizinį pajėgumą, 2,1 proc. – dėl įpročio, rutinos, o 1,7 proc. vartoja šiuos gėrimus, nes jie pagerina nuotaiką/mažina stresą (26 pav.)



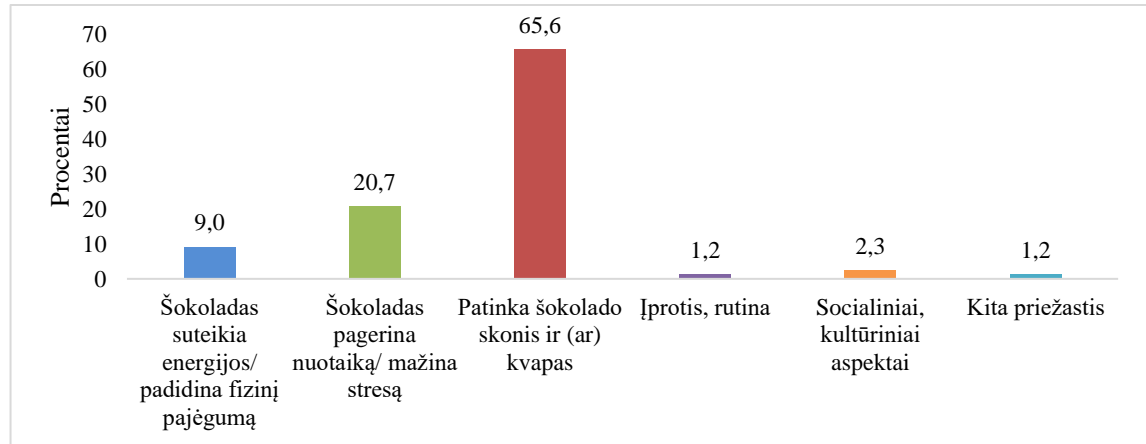
26 pav. Respondentų „Coca-Cola“/„Pepsi“ gėrimų vartojimo priežasčių pasiskirstymas (proc.)

Vertinant „Coca-Cola”/„Pepsi” gaiviųjų gėrimų vartojimo priežasčių pasiskirstymą priklausomai nuo amžiaus, statistiškai reikšmingai didesnė dalis 31-50 metų amžiaus (83,1 proc.) nei 51-64 metų amžiaus (62,5 proc.) gyventojų vartoja šiuos gėrimus, nes patinka jų skonis ir (ar) kvapas ($\chi^2=22,814$; $df=10$; $p=0,011$). Išaiškėjo, kad daugiau moterų (14,2 proc.) nei vyrų (2,0 proc.) geria „Coca-Cola”/„Pepsi” dėl kitos, nei nurodyta apklausoje, priežasties ($\chi^2=19,642$; $df=5$; $p=0,001$). Priklausomai nuo tabako rūkymo statuso, didesnė dalis rūkančių (85,5 proc.) nei nerūkančių (69,6 proc.) respondentų geria šiuos gaiviuosius gėrimus, nes patinka jų skonis ir (ar) kvapas. Nustatytas skirtumas statistiškai reikšmingas ($\chi^2=13,957$; $df=5$; $p=0,016$). „Coca-Cola”/„Pepsi” gaiviųjų gėrimų vartojimo priežasčių pasiskirstymas tarp fiziškai aktyvių ir neaktyvių respondentų išsidėstė panašiai, reikšmingų skirtumų nerasta ($\chi^2=4,684$; $df=5$; $p=0,456$) (23 lentelė).

23 lentelė. Respondentų „Coca-Cola”/„Pepsi” gaiviųjų gėrimų vartojimo priežasčių pasiskirstymas priklausomai nuo amžiaus, lyties, tabako rūkymo ir fizinio aktyvumo statuso.

Respondentų grupės pagal požymius		„Coca-Cola”/„Pepsi” gaiviųjų gėrimų vartojimo priežastys						p
		Suteikia energijos/ padidina fizinį pajėgumą	Pagerina nuotaiką/ mažina stresą	Patinka skonis ir (ar) kvapas	Įprotis, rutina	Socialiniai ir (ar) kultūriniai aspektai	Kita	
		n (Proc.)	n (Proc.)	n (Proc.)	n (Proc.)	n (Proc.)	n (Proc.)	
Amžius	19-30 m.	7 (3,7)	5 (2,7)	140 (74,9)	2 (1,1)	11 (5,9)	22 (11,8)	0,011
	31-50 m.	0 (0,0)	0 (0,0)	64 (83,1)	4 (5,2)	4 (5,2)	5 (6,5)	
	51-64 m.	3 (12,5)	0 (0,0)	15 (62,5)	0 (0,0)	4 (16,7)	2 (8,3)	
Lytis	Moteris	4 (2,1)	4 (2,1)	142 (74,7)	1 (0,5)	12 (6,3)	27 (14,2)	0,001
	Vyras	6 (6,1)	1 (1,0)	77 (78,6)	5 (5,1)	7 (7,1)	2 (2,0)	
Tabako rūkymas	Rūkantis	4 (3,4)	2 (1,7)	100 (85,5)	3 (2,6)	3 (2,6)	5 (4,3)	0,016
	Nerūkantis	6 (3,5)	3 (1,8)	119 (69,6)	3 (1,8)	16 (9,4)	24 (14,0)	
Fizinis aktyvumas	Fiziškai aktyvus	6 (4,9)	3 (2,5)	87 (71,3)	2 (1,6)	11 (9,0)	13 (10,7)	0,456
	Fiziškai neaktyvus	4 (2,4)	2 (1,2)	132 (79,5)	4 (2,4)	8 (4,8)	16 (9,6)	

Anketinėje apklausoje respondentų buvo prašoma nurodyti pagrindinę priežastį, kodėl jie vartoja šokoladą. Pagal gautus rezultatus, daugiau kaip pusė respondentų (65,6 proc.) valgo šokoladą, nes patinka jo skonis ir (ar) kvapas. 20,7 proc. apklaustųjų vartoja šokoladą, nes jis pagerina nuotaiką/mažina stresą, 9,0 proc. – dėl to, kad šokoladas suteikia energijos/padidina fizinį pajėgumą, 2,3 proc. – dėl socialinių kultūrinių aspektų, 1,2 proc. – dėl įpročio, rutinos, ir 1,2 proc. – dėl kitos priežasties (27 pav.)



27 pav. Respondentų šokolado vartojimo priežasčių pasiskirstymas (proc.)

Analizuojant šokolado vartojimo priežasčių pasiskirstymą pagal amžių ir lytį, nustatyta, kad reikšmingai didesnė dalis 19-30 metų amžiaus (77,3 proc.) nei 51-64 metų amžiaus (46,2 proc.) respondentų ir daugiau moterų (71,4 proc.) nei vyrų (52,6 proc.) vartoja šokoladą dėl to, kad patinka jo skonis ir (ar) kvapas (atitinkamai $\chi^2=47,795$; $df=10$; $p<0,001$ ir $\chi^2=46,237$; $df=5$; $p<0,001$). Šokolado vartojimo priežasčių pasiskirstymas tarp rūkančių ir nerūkančių bei tarp fiziškai aktyvių ir fiziškai neaktyvių asmenų buvo panašus, reikšmingų skirtumų nerasta (atitinkamai $\chi^2=9,827$; $df=5$; $p=0,080$ ir $\chi^2=3,366$; $df=5$; $p=0,644$) (24 lentelė).

24 lentelė. Respondentų šokolado vartojimo priežasčių pasiskirstymas priklausomai nuo amžiaus, lyties, tabako rūkymo ir fizinio aktyvumo statuso.

Respondentų grupės pagal požymius		Šokolado vartojimo priežastys						p
		Suteikia energijos/ padidina fizinį pajėgumą	Pagerina nuotaiką/ mažina stresą	Patinka skonis ir (ar) kvapas	Iprotis, rutina	Socialiniai ir (ar) kultūriniai aspektai	Kita	
		n (Proc.)	n (Proc.)	n (Proc.)	n (Proc.)	n (Proc.)	n (Proc.)	
Amžius	19-30 m.	11 (4,2)	43 (16,5)	201 (77,3)	2 (0,8)	2 (0,8)	1 (0,4)	<0,001
	31-50 m.	16 (16,7)	23 (24,0)	48 (50,0)	2 (2,1)	5 (5,2)	2 (2,1)	
	51-64 m.	12 (15,4)	24 (30,8)	36 (46,2)	1 (1,3)	3 (3,8)	2 (2,6)	
Lytis	Moteris	12 (4,0)	63 (20,9)	215 (71,4)	5 (1,7)	2 (0,7)	4 (1,3)	<0,001
	Vyras	27 (20,3)	27 (20,3)	70 (52,6)	0 (0,0)	8 (6,0)	1 (0,8)	
Tabako rūkymas	Rūkantis	12 (8,6)	22 (15,8)	100 (71,9)	0 (0,0)	5 (3,6)	0 (0,0)	0,080
	Nerūkantis	27 (9,2)	68 (23,1)	185 (62,7)	5 (1,7)	5 (1,7)	5 (1,7)	
Fizinis aktyvumas	Fiziškai aktyvus	19 (9,9)	33 (17,2)	131 (68,2)	3 (1,6)	4 (2,1)	2 (1,0)	0,644
	Fiziškai neaktyvus	20 (8,3)	57 (23,6)	154 (63,6)	2 (0,8)	6 (2,5)	3 (1,2)	

5. REZULTATŲ APTARIMAS

Tyrimo metu buvo vertinamos Lietuvos suaugusių gyventojų žinios apie kofeiną. Pagal gautus rezultatus, didžioji dalis tiriamųjų (87,5 proc.) žino, kad kofeinas yra psichoaktyvioji bei fizinę ar psichologinę priklausomybę sukianti medžiaga ir daugiau tą žinančių buvo tarp 19-30 metų amžiaus (91,2 proc.) nei tarp 51-64 metų amžiaus (79,6 proc.) asmenų ($p=0,025$). Panašus klausimas buvo nagrinėjamas Jungtiniuose Arabų Emyratuose atliktame tyrime, kurio metu buvo išsiaiškinta, jog taip pat didžioji dalis tyrimo dalyvių (63,0 proc.) mano, kad kofeinas gali sukelti priklausomybę ir tai yra sveikatos problema [76]. Remiantis Kanadoje atliktu tyrimu, taip pat nemaža dalis respondentų (66,4 proc.) pritarė teiginiui, kad kofeinas yra priklausomybę sukianti medžiaga [75].

Remiantis Europos maisto saugos tarnybos rekomendacijomis, saugus kofeino suvartojimo kiekis, paprastai nesusijęs su neigiamu poveikiu sveikatai, sveikam suaugusiajam, išskyrus nėščias moteris, yra iki 400 mg per dieną [22]. 2019 m. Italijoje atliktame tyrime nustatyta, kad daugiau kaip pusė (61,0 proc.) tiriamųjų teisingai nurodė didžiausią saugų rekomenduojamą kofeino suvartojimo kiekį per dieną [74]. Įvertinus Lietuvos suaugusiųjų žinias šiuo klausimu, nustatyta, jog dalis, žinanti, kad didžiausias saugus kofeino suvartojimo kiekis yra iki 400 mg per dieną, yra nežymiai mažesnė (47,3 proc.). Priklausomai nuo amžiaus ir lyties, statistiškai reikšmingai daugiau vyrų (60,8 proc.) nei moterų (40,5 proc.) ir daugiau 51-64 metų amžiaus (64,2 proc.) nei 19-30 metų amžiaus (36,5 proc.) asmenų žino, koks yra didžiausias saugus kofeino suvartojimo kiekis per dieną (atitinkamai $p<0,001$ ir $p<0,001$). Kitokie rezultatai buvo gauti 2018 m. Kanadoje atliktame tyrime: tik 5,1 proc. jaunų suaugusiųjų nurodė žinantys didžiausią rekomenduojamą kofeino paros suvartojimo normą ir tik 2,1 proc. respondentų teisingai nurodė maksimalią saugią kofeino paros normą [75].

Apie tai, kad nesaikingas kofeino turinčių produktų vartojimas yra susijęs su neigiamu poveikiu sveikatai yra aprašoma tiek užsienio, tiek Lietuvos literatūroje (14–17,25,34–39,48). Vertinant Lietuvos suaugusių žinias apie kofeino daromą neigiamą poveikį žmogaus organizmui, gauta, kad apie pusė (46,7 proc.) respondentų žino, jog kofeinas mažina kalcio absorbciją. Nustatyta, kad tai žino reikšmingai daugiau moterų (55,6 proc.) nei vyrų (28,9 proc.) ir daugiau nerūkančių (51,6) nei rūkančių (37,1 proc.) suaugusiųjų (atitinkamai $p<0,001$ ir $p=0,007$). Skirtingi rezultatai gauti užsienyje atlikto tyrimo metu: tik nedidelė dalis apklaustųjų (19,0 proc.) žino, kad kava mažina kalcio absorbciją [74].

Atlikus tyrimą, nustatyta, jog išimtinai Lietuvos suaugusieji gerai žino, kad kofeinas didina arterinį kraujo spaudimą (87,5 proc.). Panašūs rezultatai publikuoti Italijos tyrime: didžioji dalis respondentų (80,0 proc.) žino, kad kava didina kraujospūdį. Mūsų atlikto tyrimo metu taip pat

išaiškėjo, kad statistiškai reikšmingai daugiau moterų (92,8 proc.) nei vyrų (77,1 proc.) ($p < 0,001$) ir daugiau fiziškai aktyvių (91,8 proc.) nei neaktyvių (84,4 proc.) ($p = 0,032$) asmenų žino, kad kofeinas didina arterinį kraujo spaudimą.

Duomenų analizės rezultatai parodė, kad apie trečdalis (34,9 proc.) Lietuvos 19-64 metų amžiaus gyventojų žino, jog kofeinas gali padidinti spontaneo persileidimo riziką pirmąjį nėštumo trimestrą. Tą žinančių buvo daugiau tarp moterų (46,2 proc.) nei tarp vyrų (12,0 proc.) ($p < 0,001$). Skirtingi rezultatai buvo aprašyti Italijos tyrime: tik labai maža dalis respondentų (apie 4,0 proc.) žino, kad kavos vartojimas nėščiosioms didina savaiminio persileidimo riziką [74].

Užsienio literatūroje nurodoma, kad saikingas kofeino turinčių produktų vartojimas gali daryti teigiamą poveikį žmogaus organizmui [7–13,20,23,26,28–32]. Pagal 2019 m. užsienyje atlikto tyrimo duomenis, tik apie 5,0 proc. respondentų nurodė, kad kavos vartojimas yra susijęs su mažesne antro tipo cukrinio diabeto išsivystymo rizika [74]. Mokslinės informacijos instituto atlikto tyrimo, į kurį buvo įtraukti gyventojai iš 10 skirtingų Europos valstybių, duomenimis, tik trečdalis (29,0 proc.) tiriamųjų žino, kad reguliarius 3-4 puodelių kavos suvartojimas per dieną gali sumažinti antro tipo cukrinio diabeto riziką [77]. Panašūs rezultatai gauti įvertinus Lietuvos suaugusiųjų žinias, kadangi taip pat tik nedidelė dalis (16,7 proc.) apklausos dalyvių žinojo, kad įprastinis trijų-keturių puodelių kavos vartojimas per dieną gali būti susijęs su mažesne antro tipo cukrinio diabeto išsivystymo rizika. Taip pat tyrimo metu nustatyta, kad reikšmingai daugiau fiziškai aktyvių (22,1 proc.) nei fiziškai neaktyvių (12,8 proc.) gyventojų žino kavos prevencinį poveikį antro tipo cukrinio diabeto išsivystymui ($p = 0,015$), tačiau kitų Lietuvoje ar užsienyje atliktų tyrimų, lyginančių suaugusių gyventojų žinias šiuo klausimu pagal fizinio aktyvumo statusą nebuvo surasta.

Įvertinus Lietuvos suaugusiųjų atsakymus į klausimą „Ar tiesa, kad reguliariai vartojant kofeino turinčius produktus mažėja Alzheimerio ir Parkinsono ligų išsivystymo rizika?“, nustatyta, kad ketvirtadalis respondentų (23,1 proc.) teisingai nurodė, kad reguliariai vartojant kofeino turinčius produktus mažėja Alzheimerio ir Parkinsono ligų išsivystymo rizika. Didesnė dalis teisingai atsakiusių į šį klausimą buvo tarp fiziškai aktyvių (29,3 proc.) nei tarp fiziškai neaktyvių (18,7 proc.) suaugusiųjų ($p = 0,013$). Panašūs rezultatai gauti įvertinus įvairių Europos valstybių gyventojų žinias: tik apie trečdalis tiriamųjų (37,0 proc.) žinojo, kad kavos vartojimas yra susijęs su sumažėjusia Alzheimerio ir Parkinsono ligų išsivystymo rizika [77].

Pagal 2016 m. Kaune atlikto tyrimo rezultatus, 85,0 proc. suaugusiųjų vartoja kavą [49]. Remiantis 2021 m. Lenkijoje atlikto tyrimo duomenimis, kavą vartoja didžioji dalis (67,2 proc.) 20-40 metų amžiaus suaugusiųjų [54]. Įvertinus Lietuvos suaugusiųjų kavos vartojimą, buvo gauti

panašūs rezultatai: didžioji dalis (83,3 proc.) gyventojų nurodė vartojantys kavą. Taip pat atlikus tyrimą, išsiaiškinta, kad kavą vartoja daugiau rūkančių (88,0 proc.) nei nerūkančių (80,9 proc.) ($p=0,045$) ir daugiau 51-64 metų amžiaus (98,1 proc.) nei 19-30 metų amžiaus (74,4 proc.) ir 31-50 metų amžiaus (92,7 proc.) Lietuvos gyventojų ($p<0,001$). Pagal Australijoje atlikto tyrimo duomenis, kavos vartojimo pasiskirstymas priklausomai nuo amžiaus yra panašus į mūsų atlikto tyrimo rezultatus tuo, kad didėjant amžiui, didėja kavą vartojančių gyventojų dalis: kavą geria 34,0 proc. 19-30 metų amžiaus, 63,0 proc. 31-50 metų amžiaus ir 66,0 proc. 51-70 metų amžiaus respondentų [52].

Tyrimo metu buvo vertinamas Lietuvos gyventojų kavos vartojimo dažnumas ir nustatyta, kad daugiau kaip pusė respondentų (57,2 proc.) kavą geria 1-2 kartus per dieną. Panašūs rezultatai publikuoti 2015 m. Lenkijoje atliktame tyrime: didžioji dalis suaugusiųjų (41,9 proc.) per dieną išgeria 1-2 puodelius kavos [53]. Mūsų tyrimo rezultatai buvo panašūs taip pat ir į kito Lenkijoje atlikto tyrimo duomenis, kurio metu buvo išsiaiškinta, kad apie pusė tiriamųjų (49,3 proc.) gėrė kavą vieną kartą per dieną, o 23,0 proc. – du kartus per dieną [54]. Panašiai kavos vartojimo dažnumas pasiskirstė ir taip Jungtinių Amerikos Valstijų suaugusių gyventojų: 26,0 proc. asmenų per dieną išgeria ne daugiau kaip 1 puodelį kavos, 44,0 proc. 2-3 puodelius kavos [51]. Kito užsienio tyrimo, kuriame dalyvavo 1500 suaugusieji, rezultatai rodo, kad apie pusė respondentų (apie 50 proc.) kavą vartoja vieną ar du kartus per dieną [79]. Skirtingi rezultatai gauti Olandijoje atliktame tyrime, kurio rezultatai rodo, kad kavą asmenys vartoja dažniau nei Lietuvoje: didžioji dalis vyrų (36,2 proc.) per dieną išgeria 5-7 puodelius kavos, o didžioji dalis moterų (46,4 proc.) – 3-4 puodelius kavos (50). Atlikus mūsų tyrimą, taip pat išaiškėjo, kad 3-4 kartus per dieną kavą geria statistiškai reikšmingai daugiau 51-64 metų amžiaus gyventojų (36,6 proc.) nei 19-30 metų amžiaus Lietuvos suaugusiųjų (5,2 proc.) ($p<0,001$).

Tyrimo metu buvo išsiaiškinta, kad dažniausiai Lietuvos suaugusieji renkasi gerti užplikomą maltą kavą (42,8 proc.) bei latė, kapučino, „Flat White“ kavos (30,8 proc.). Remiantis 2013 m. Lietuvoje atlikto tyrimo, kurio tikslas buvo ištirti Lietuvos gyventojų kofeino turinčių produktų vartojimo struktūrą, rezultatais, dažniausiai vartojama kavos rūšis tarp suaugusiųjų taip pat yra užplikoma malta kava [48].

Įvertinus suaugusių Lietuvos gyventojų arbatos vartojimo paplitimą, išaiškėjo, kad net 94,2 proc. apklaustųjų geria arbatą. 2016 m. Lietuvoje atliktame tyrime nustatyta, jog arbatą vartoja taip pat didžioji dalis (75,4 proc.) respondentų [49]. Remiantis 2012 metų duomenimis, taip pat nemaža dalis (64,0 proc.) Europos suaugusių gyventojų nurodė, kad vartoja arbatą [55]. Panašūs rezultatai

publiuoti viename iš Lenkijos tyrimų, atliktų 2021 m. : didžioji dalis (70,6 proc.) 20-40 metų amžiaus suaugusiųjų vartojo arbatą [54].

Analizuojant arbatos vartojimo dažnumo pasiskirstymą tarp Lietuvos suaugusiųjų, buvo nustatyta, kad didžioji dalis tiriamųjų (39,3 proc.) arbatą geria 1-2 kartus per dieną. 2013 m. Lietuvoje atliktame tyrime buvo gauti panašūs rezultatai ir nurodyta, jog suaugę gyventojai vidutiniškai kasdien išgeria po 2 puodelius arbatos [48]. Mūsų gauti rezultatai taip pat sutapo ir su tyrimo, atlikto Lenkijoje, rezultatais, kurie rodo, kad didžioji dalis suaugusiųjų (58,3 proc.) per dieną išgeria 1-2 puodelius arbatos [53]. Remiantis 2021 m. kito Lenkijoje atlikto tyrimo duomenimis, taip pat didžioji dalis respondentų (59,0 proc.) arbatą geria vieną arba du kartus per dieną [54]. Mūsų tyrimo metu gauti rezultatai parodė, kad arbatos vartojimo dažnumas išsiskyrė priklausomai nuo amžiaus ir paaiškėjo, kad statistiškai reikšmingai didesnė dalis 51-64 metų amžiaus (22,0 proc.) nei 31-50 metų amžiaus (4,0 proc.) Lietuvos suaugusiųjų arbatą geria 3-4 kartus per dieną ($p < 0,001$). Analogiškų tyrimų, vertinančių arbatos vartojimo dažnį tarp suaugusiųjų surasta nebuvo.

Remiantis 2016 m. Lietuvoje atliktu tyrimu, dažniausiai vartojamos arbatos rūšys tarp respondentų yra žalioji, juodoji bei vaisinė [49]. Panašūs rezultatai buvo gauti atlikus mūsų tyrimą: apie trečdalis suaugusių Lietuvos gyventojų (29,3 proc.) nurodė, kad dažniausiai renkasi gerti juodąją arbatą, o 27,8 proc. – žaliąją arbatą. Taip pat tyrimo metu nustatyta, kad reikšmingai didesnė dalis 19-30 metų amžiaus asmenų (37,3 proc.) nei 31-50 metų amžiaus (16,0 proc.) ir 51-64 metų amžiaus (14,0 proc.) gyventojų dažniausiai renkasi gerti žaliąją arbatą ($p < 0,001$), o pagal lytį – moterys dažniausiai geria žaliąją (34,7 proc.) bei žolelių (27,7 proc.) arbatą, kai tuo tarpu didžioji dalis vyrų dažniausiai geria juodąją (46,1 proc.) bei vaisinę (29,2 proc.) arbatą ($p < 0,001$).

Pagal 2013 m. Lietuvoje atliktą tyrimą, tik 9,0 proc. suaugusių Lietuvos gyventojų vartoja energinius gėrimus [48]. Remiantis Italijoje atlikto tyrimo rezultatais, didžioji dalis suaugusiųjų (77,9 proc.) vartoja energinius gėrimus [60]. Tyrimo, kuriame dalyvavo apie 52000 gyventojų iš įvairių Europos valstybių, duomenimis, vidutiniškai 30 proc. apklaustų suaugusiųjų teigė vartojantys energinius gėrimus [61]. Įvertinus Lietuvos suaugusiųjų energinių gėrimų vartojimo įpročius nustatyta, kad apie ketvirtadalis (24,9 proc.) respondentų vartoja energinius gėrimus. Taip pat nustatyta, kad energinius gėrimus vartoja 32,1 proc. 19-30 metų amžiaus, 28,4 proc. 31-50 metų amžiaus, ir tik 7,8 proc. 51-64 metų amžiaus suaugusiųjų ($p < 0,001$). Užsienio literatūroje, didžioji dalis vartojančių energinius gėrimus suaugusiųjų buvo 18-29 metų amžiaus grupėje (53,0 proc.), 30-49 metų amžiaus kategorijoje vartojimo paplitimas buvo 35,0 proc., o 50-65 metų amžiaus grupėje – 17,0 proc. [61].

Vertinant Lietuvos suaugusiųjų energinių gėrimų vartojimo dažnumo pasiskirstymą, išsiaiškinta, kad didžioji dalis apklausos dalyvių (70,2 proc.) energinius gėrimus vartoja rečiau nei kartą per savaitę. Panašūs rezultatai publikuoti Danijos tyrime: 84,3 proc. respondentų energinius gėrimus geria rečiau nei kartą per savaitę arba visai negeria (59). Taip pat ir Saudo Arabijoje atlikto tyrimo rezultatai rodo, kad didžioji dalis respondentų (50,7 proc.) energinius gėrimus vartoja rečiau nei kartą per savaitę [58]. Pagal Italijoje atliktą tyrimą, 50,9 proc. asmenų, vartojančių energinius gėrimus, juos vartoja 2-4 kartus per mėnesį [60].

Remiantis 2013 m. Lietuvos tyrimu, 25,0 proc. suaugusių gyventojų vartoja kolos gėrimus [48]. Atlikus mūsų tyrimą buvo gauti kitokie rezultatai: daugiau kaip pusė 19-64 metų amžiaus Lietuvos gyventojų (57,9 proc.) vartoja „Coca-Cola“ ir „Pepsi“ gaiviuosius gėrimus. Šiuos gėrimus vartoja 65,6 proc. 19-30 metų amžiaus, 70,6 proc. 31-50 metų amžiaus ir tik 23,3 proc. 51-64 metų amžiaus respondentų ($p < 0,001$). Taip pat paaiškėjo, jog statistiškai reikšmingai didesnė dalis rūkančių (70,1 proc.) nei nerūkančių (51,8 proc.) tiriamųjų vartoja nurodytus gėrimus ($p < 0,001$).

Įvertinus Lietuvos suaugusiųjų „Coca-Cola“ ir „Pepsi“ gaiviųjų gėrimų vartojimo dažnumą, buvo išsiaiškinta, kad pusė respondentų (50,0) vartoja šiuos gėrimus rečiau nei kartą per savaitę, tik nedidelė dalis tiriamųjų (6,2 proc.) juos vartoja kasdien. Kartą arba rečiau nei kartą per savaitę tokius gėrimus vartoja statistiškai reikšmingai daugiau 51-64 metų amžiaus (83,3 proc.) nei 31-50 metų amžiaus (57,2 proc.) asmenų ($p = 0,001$) ir didesnė dalis moterų (78,4 proc.) nei vyrų (61,3 proc.) ($p < 0,001$). Rečiau nei kartą per savaitę šiuos gėrimus vartoja daugiau nerūkančių (59,1 proc.) nei rūkančių (36,9 proc.) ($p < 0,001$) ir daugiau fiziškai aktyvių (55,7 proc.) nei neaktyvių (45,8 proc.) tyrimo dalyvių ($p = 0,036$). Pagal 2020 m. Nigerijoje atlikto tyrimo rezultatus, 28,1 proc. jaunų suaugusiųjų „Coca-Cola“ gėrimą vartoja retai, 38,1 proc. – vartoja kartais ir 28,1 proc. – vartoja dažnai arba visada, o „Pepsi“ gėrimą didžioji dalis apklaustųjų (45,5 proc.) nurodė vartojantys retai [63].

Nagrinėjant šokolado vartojimo įpročius tarp 19-64 metų amžiaus Lietuvos gyventojų, nustatyta, kad šokoladą valgo didžioji dalis respondentų (87,3 proc.) bei daugiau jį vartoja 19-30 metų amžiaus (91,2 proc.) nei 51-64 metų amžiaus (75,7 proc.) asmenų ($p < 0,001$), daugiau moterų (90,9 proc.) nei vyrų (80,1 proc.) ($p = 0,001$) ir daugiau fiziškai aktyvių (92,3 proc.) nei neaktyvių (83,7 proc.) suaugusiųjų ($p = 0,005$). Panašūs rezultatai publikuoti 2013 m. tyrime, kur nurodyta, kad taip pat didžioji dalis suaugusiųjų (78 proc.) vartoja šokoladą (48). Mūsų tyrimo gauti rezultatai taip pat sutapo ir su Slovakijos tyrimo publikuotais rezultatais: 86,0 proc. suaugusiųjų Slovakijoje vartoja šokoladą [64].

Išsiaiškinta, kad dauguma (33,6 proc.) Lietuvos suaugusių gyventojų šokoladą valgo kelis kartus per savaitę, 22,8 proc. – kartą per savaitę, 32,5 proc. – rečiau nei kartą per savaitę, ir tik 11,1 proc. – kartą arba kelis kartus per dieną. Taip pat nustatyta, kad daugiau moterų (13,9 proc.) nei vyrų (4,6 proc.) šokoladą valgo kartą arba kelis kartus per dieną ($p < 0,001$). Panašūs rezultatai publikuoti Slovakijoje atliktame tyrime: kiekvieną dieną šokoladą valgo 12,0 proc. tiriamųjų, 1-3 kartus per savaitę – 35,0 proc., 1-3 kartus per mėnesį – 13,0 proc., retkarčiais – 40,0 proc. respondentų (64). Mūsų tyrimo rezultatai taip pat sutapo ir su Jungtinėje Karalystėje atlikto tyrimo gautais rezultatais, kadangi tyrime nurodyta, kad didžioji dalis respondentų (44,0 proc.) šokoladą valgo kelis kartus per savaitę [66].

Anketinėje apklausoje Lietuvos suaugusiųjų buvo teirujamasi, dėl kokios pagrindinės priežasties jie vartoja tam tikrus kofeino turinčius produktus. Išanalizavus duomenis, nustatyta, kad didžioji dalis (34,8 proc.) Lietuvos gyventojų geria kavą, nes patinka kavos skonis ir (ar) kvapas, 31,6 proc. – dėl to, kad kava suteikia energijos/ padidina fizinį pajėgumą, 22,7 proc. – dėl įpročio, rutinos. Panašūs rezultatai publikuoti 2019 m. JAV tyrime: 67,7 proc. jaunų suaugusiųjų geria kavą dėl to, kad patinka kavos skonis, 39,1 proc. – dėl socialinių aspektų, 26,5 proc. – tam, kad padidėtų fizinis pajėgumas, 18,2 proc. – tam, kad pagerėtų nuotaika, 9,2 proc. – tam, kad sumažinti streso lygį [68]. Taip pat ir 2017 m. JAV duomenys atskleidžia, kad kaip ir mūsų tyrime, didžioji dalis respondentų (62,0 proc.) geria kavą, nes patinka skonis, 58,0 proc. – nes, kava padeda prabusti [69]. Pagal mūsų tyrimo gautus rezultatus, dauguma moterų (42,0 proc.) geria kavą, nes patinka jos skonis ir (ar kvapas), o didžioji dalis vyrų (46,4 proc.) vartoja kavą, nes ši suteikia energijos/padidina fizinį pajėgumą ($p < 0,001$). Didžioji dalis 19-30 metų amžiaus Lietuvos suaugusiųjų (42,0 proc.) kavą geria, nes patinka jos skonis ir (ar) kvapas, dauguma 31-50 metų amžiaus respondentų (41,6 proc.) vartoja šį gėrimą, nes jis suteikia energijos/padidina fizinį pajėgumą, o 42,6 proc. 51-64 metų amžiaus asmenų dažniausiai geria kavą dėl įpročio, rutinos ($p < 0,001$). Kofeino turinčių produktų vartojimo priežastys taip pat buvo nagrinėjamos Vengrijoje atliktame tyrime, kurio metu nustatyta, kad jaunesnė asmenų grupė (18–24 metų) dažniau kofeino turinčius produktus vartoja dėl budrumą didinančio jų poveikio, o vyresnė grupė (25–68 metų), kaip ir mūsų tyrime, dažniau tokius produktus renkasi vartoti dėl susiformavusio įpročio [44].

Atlikus tyrimą išaiškėjo, kad daugiau kaip pusė apklausos dalyvių (59,0 proc.) geria arbatą todėl, nes patinka jos skonis ir (ar kvapas), 14,7 proc. respondentų ją vartoja, nes arbata pagerina nuotaiką, sumažina stresą. Statistiškai reikšmingai didesnė dalis 51-65 metų amžiaus (28,0 proc.) nei 19-30 metų amžiaus (10,1 proc.) Lietuvos suaugusių gyventojų arbatą geria, nes ji pagerina nuotaiką/

mažina stresą ($p=0,010$). Mūsų tyrimo gauti rezultatai sutapo su kito Lietuvoje atlikto tyrimo, kuriame dalyvavo 890 Lietuvos studentų, rezultatais: didžioji dalis respondentų (32,2 proc.) geria arbatą, nes skanu, 28,8 proc. – nes arbata ramina [70]. Taip pat panašūs rezultatai publikuojami užsienio literatūroje: didžioji dalis respondentų JAV (53,0 proc.), Jungtinėje Karalystėje (57,0 proc.) bei Vokietijoje (46,0 proc.) geria arbatą, nes patinka jos skonis, taip pat nemaža dalis suaugusių JAV (40,0 proc.), Jungtinėje Karalystėje (37,0 proc.) ir Vokietijoje (41,0 proc.) vartoja arbatą, dėl malonumo ir atsipalaidavimo [71].

Tyrimo metu buvo nagrinėjamos energinių gėrimų vartojimo priežastys ir išsiaiškinta, jog didžioji dalis Lietuvos suaugusių gyventojų (64,5 proc.) vartoja šiuos gėrimus, nes jie suteikia energijos/padidina fizinį pajėgumą, o apie trečdalis respondentų (29,0 proc.) juos geria, nes patinka skonis ir (ar) kvapas. Reikšmingai daugiau moterų (33,7 proc.) nei vyrų (19,5 proc.) geria energinius gėrimus dėl patinkančio skonio ir (ar) kvapo ($p=0,030$). Panašios energinių gėrimų vartojimo priežastys aprašytos ir Naujosios Zelandijos tyrime: 51,7 proc. vyresnių kaip 18 metų amžiaus asmenų vartoja energinius gėrimus, nes jie padeda neužmigti, 47,6 proc. respondentų vartoja šiuos gėrimus, nes patinka jų skonis [72]. Pagal 2013 m. užsienio literatūrą, didžioji dalis gyventojų (58,0 proc.), kaip ir Lietuvos suaugusieji, vartoja energinius gėrimus, kad būtų energingesni ir žvalesni, o 16,0 proc. šiuos gėrimus vartoja, kadangi patinka jų skonis [61].

Išanalizavus tyrimo duomenis, buvo nustatyta, kad didžioji dalis Lietuvos suaugusiųjų (76,0 proc.) vartoja „Coca-Cola“/„Pepsi“ gaiviuosius gėrimus, nes patinka jų skonis ir (ar) kvapas. Nebuvo surasta kitų Lietuvos ar užsienio tyrimų, kuriuose būtų analizuojamos šių gėrimų vartojimo priežastys, tačiau Vengrijoje buvo atliktas tyrimas, kuriame buvo analizuojamos bendrai kofeino turinčių produktų vartojimo priežastys ir nustatyta, kad didžiausia kofeino turinčių produktų vartojimo reikšmė tarp suaugusiųjų nustatyta veiksniai „skonis“ ($M = 3,47$; $SD = 1,32$) [44], todėl galime daryti prielaidą, kad ir „Coca-Cola“/„Pepsi“ gaiviuosius gėrimus asmenys dažniausiai vartoja, nes patinka jų skonis.

Kaip ir daugelį kitų kofeino turinčių produktų, šokoladą dauguma suaugusių Lietuvos gyventojų (65,6 proc.) valgo, nes patinka jo skonis ir (ar) kvapas, mažesnė dalis apklaustųjų (20,7 proc.) jį vartoja, nes jis pagerina nuotaiką/mažina stresą. Taip pat išaiškėjo, kad statistiškai reikšmingai didesnė dalis 19-30 metų amžiaus (77,3 proc.) nei 51-64 metų amžiaus (46,2 proc.) Lietuvos 19-64 metų amžiaus gyventojų ir daugiau moterų (71,4 proc.) nei vyrų (52,6 proc.) vartoja šokoladą dėl to, kad patinka jo skonis ir (ar) kvapas (atitinkamai $p<0,001$ ir $p<0,001$).

Apibendrinant, Lietuvos suaugę gyventojai geriau žino nei kitų šalių gyventojai, kad kava mažina kalcio absorbciją ir didina spontaninio persileidimo riziką pirmąjį nėštumo trimestrą, tačiau

kaip ir kitų valstybių gyventojams, Lietuvos suaugusiesiems trūksta žinių apie daromą teigiamą kofeino poveikį žmogaus organizmui: tik nedidelė dalis gyventojų žino, kad kofeino turinčių produktų vartojimas yra susijęs su mažesne antro tipo cukrinio diabeto ir Alzheimerio bei Parkinsono ligų išsivystymo rizika. Kavos, arbatos, šokolado, energinių bei Coca-Cola[®]„Pepsi“ gėrimų vartojimas tarp Lietuvos suaugusiųjų yra panašus į kitų Lietuvos ir užsienio gyventojų – tiek vieni, tiek kiti kavą ir arbatą įprastai vartoja 1-2 kartus per dieną, šokoladą – kelis kartus per savaitę, energinius bei Coca-Cola[®]„Pepsi“ gėrimus – rečiau nei kartą per savaitę. Išaiškėjo, kad kaip ir kitų tyrimų dalyviai, kavą, arbatą, šokoladą bei Coca-Cola[®]„Pepsi“ gėrimus Lietuvos suaugę gyventojai dažniausiai vartoja, nes patinka jų skonis ir (ar) kvapas, o energinius gėrimus – nes jie suteikia energijos bei padidina fizinį pajėgumą.

6. IŠVADOS

1. Dauguma Lietuvos suaugusių gyventojų gerai žino, kad kofeinas didina arterinį kraujo spaudimą ir yra psichoaktyvioji bei fizinę ar psichologinę priklausomybę sukianti medžiaga, tačiau gyventojams trūksta žinių apie rekomenduojamą didžiausią saugų kofeino suvartojimo kiekį per dieną bei apie daromą teigiamą kofeino poveikį žmogaus organizmui: tik nedidelė dalis gyventojų žino, kad kofeino turinčių produktų vartojimas yra susijęs su mažesne antro tipo cukrinio diabeto ir Alzheimerio bei Parkinsono ligų išsivystymo rizika.

2. Didelė dalis Lietuvos suaugusiųjų vartoja kofeino turinčius produktus: 83,3 proc. gyventojų vartoja kavą, 94,2 proc. – arbatą, 24,9 proc. – energinius gėrimus, 57,9 proc. – „Coca-Cola“/„Pepsi“ gaiviuosius gėrimus. Didžioji dalis 19-64 metų amžiaus Lietuvos gyventojų kavą ir arbatą įprastai vartoja 1-2 kartus per dieną, šokoladą – kelis kartus per savaitę, energinius bei Coca-Cola“/„Pepsi“ gėrimus – rečiau nei kartą per savaitę. Kavą vartoja daugiau 50-64 metų amžiaus nei 19-30 metų amžiaus asmenų ir daugiau rūkančiųjų nei nerūkančiųjų, arbatą dažniau vartoja 51-64 metų amžiaus nei 31-50 metų amžiaus Lietuvos gyventojai, energinius ir „Coca-Cola“/„Pepsi“ gėrimus vartoja daugiau jaunesnių (19-30 metų amžiaus) nei vyresnių (51-64 metų amžiaus) ir daugiau rūkančių nei nerūkančių suaugusiųjų, taip pat didesnė dalis moterų nei vyrų valgo šokoladą.

3. Kavą, arbatą, šokoladą bei Coca-Cola“/„Pepsi“ gėrimus dauguma Lietuvos suaugusių gyventojų dažniausiai vartoja, nes patinka jų skonis ir (ar) kvapas, o energinius gėrimus – nes jie suteikia energijos bei padidina fizinį pajėgumą. Vyresni (51-64 metų amžiaus) gyventojai dažniausiai geria kavą dėl įpročio, rutinos, kai tuo tarpu 19-30 metų ir 31-50 metų amžiaus asmenys dažniau ją geria, nes patinka jos skonis ir (ar) kvapas. Taip pat nustatyta, kad moterys dažniausiai renkasi gerti energinius gėrimus, nes patinka jų skonis ir (ar) kvapas, o vyrai dažniausiai juos vartoja dėl to, kad jie suteikia energijos, padidina fizinį pajėgumą.

7. REKOMENDACIJOS

1. Savivaldybių visuomenės sveikatos biurams rengti kontaktines ir (ar) nuotoline paskaitas tema „Kofeinas ir jo poveikis žmogaus organizmui“, siekiant pagerinti Lietuvos gyventojų žinias apie kofeiną ir taip paskatinti saugiai vartoti kofeino turinčius produktus, kad jų poveikis žmogaus organizmui nebūtų žalingas, o kaip tik palankus sveikatai.

2. Lietuvos Respublikos Sveikatos apsaugos ministerijai teikti rekomendaciją viešojo maitinimo įstaigoms, darbovietėms, degalinėms į automatinių kavos aparatų kavos asortimentą įtraukti kavą be kofeino, siekiant suteikti gyventojams galimybę pasirinkti ir taip kontroliuoti suvartojamo kofeino kiekį.

3. Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centrui parengti metodinę – informacinę medžiagą apie kofeiną ir kofeino turinčius produktus, pateikiant rekomenduojamas kofeino suvartojimo dozes bei paaiškinant kofeino vartojimo sukeltą poveikį žmogaus organizmui.

LITERATŪROS ŠALTINIAI

1. Dobrovolskij V, Stukas R. Lietuvos gyventojų mitybos įpročiai 2013 metais. Sveikatos mokslai. 2013;23(4):34–41.
2. Barzda A, Bartkevičiūtė R, Baltušytė I, Stukas R, Bartkevičiūtė S. Suaugusių ir pagyvenusių Lietuvos gyventojų faktinės mitybos ir mitybos įpročių tyrimas. Visuomenės sveikata. 2016;10(72):85-95.
3. Maggini S, Pierre A, Calder PC. Immune Function and Micronutrient Requirements Change over the Life Course. *Nutrients*. 2018;10(10):1531.
4. World Health Organisation. Benefits of a balanced diet. Geneva: [žiūrėta 2022 m. balandžio 20 d.]. Prieiga per internetą: <https://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/nutrition/a-healthy-lifestyle/benefits-of-a-balanced-diet>.
5. Samoggia A, Rezzaghi T. The Consumption of Caffeine-Containing Products to Enhance Sports Performance: An Application of an Extended Model of the Theory of Planned Behavior. *Nutrients*. 2021;13(2):344.
6. Evans J, Richards JR, Battisti AS. Caffeine. In: StatPearls. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2021 [žiūrėta 2021 m. spalio 18 d.]. Prieiga per internetą: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK519490/>.
7. Nall AH, Shakhmantsir I, Cichewicz K, Birman S, Hirsh J, Sehgal A. Caffeine promotes wakefulness via dopamine signaling in *Drosophila*. *Scientific Reports*. 2016;6(1):20938.
8. Glade MJ. Caffeine—Not just a stimulant. *Nutrition*. 2010;26(10):932–8.
9. Oh CC, Jin A, Yuan JM, Koh WP. Coffee, tea, caffeine, and risk of nonmelanoma skin cancer in a Chinese population: The Singapore Chinese Health Study. *Journal of the American Academy of Dermatology*. 2019;81(2):395–402.
10. Naganuma T, Kuriyama S, Kakizaki M, Sone T, Nakaya N, Ohmori-Matsuda K, et al. Coffee Consumption and the Risk of Oral, Pharyngeal, and Esophageal Cancers in Japan: The Miyagi Cohort Study. *American Journal of Epidemiology*. 2008;168(12):1425–32.
11. Wen-Qi Cui STW. Caffeine and its main targets of colorectal cancer. *World Journal of Gastrointestinal Oncology*. 2020;12(2):149–72.
12. van Dam RM, Willett WC, Manson JE, Hu FB. Coffee, caffeine, and risk of type 2 diabetes: a prospective cohort study in younger and middle-aged U.S. women. *Diabetes Care*. 2006 Feb;29(2):398–403.
13. Zhou X, Zhang L. The Neuroprotective Effects of Moderate and Regular Caffeine Consumption in Alzheimer’s Disease. *Oxidative Medicine and Cellular Longevity*. 2021;2021:e5568011.

14. Bu FL, Feng X, Yang XY, Ren J, Cao HJ. Relationship between caffeine intake and infertility: a systematic review of controlled clinical studies. *BMC Women's Health*. 2020;20(1):125.
15. Kumar V, Kaur J, Panghal A, Kaur S, Handa V. Caffeine: a boon or bane. *Nutrition & Food Science*. 2018;48(1):61–75.
16. Gleason JL, Richter HE, Redden DT, Goode PS, Burgio KL, Markland AD. Caffeine and urinary incontinence in US women. *International urogynecology journal*. 2013;24(2):295–302.
17. Juliano LM, Evatt DP, Richards BD, Griffiths RR. Characterization of individuals seeking treatment for caffeine dependence. *Psychology of Addictive Behaviors*. 2012;26(4):948–54.
18. Cappelletti S, Daria P, Sani G, Aromatario M. Caffeine: Cognitive and Physical Performance Enhancer or Psychoactive Drug? *Current Neuropharmacology*. 2015;13(1):71–88.
19. van Dam RM, Hu FB, Willett WC. Coffee, Caffeine, and Health. *New England Journal of Medicine*. 2020;383(4):369–78.
20. Wolde T. Effects of caffeine on health and nutrition: A Review. *Food Science and Quality Management*. 2014;8.
21. EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA). Scientific Opinion on the safety of caffeine. *EFSA Journal*. 2015;13(5):4102.
22. European Food Safety Authority. EFSA explains risk assessment: caffeine. LU: Publications Office; 2015 [žiūrėta 2021 m. spalio 22 d.]. Prieiga per internetą: <https://data.europa.eu/doi/10.2805/618813>
23. Mejia EG de, Ramirez-Mares MV. Impact of caffeine and coffee on our health. *Trends in Endocrinology & Metabolism*. 2014;25(10):489–92.
24. Thorn CF, Aklillu E, McDonagh EM, Klein TE, Altman RB. PharmGKB summary: caffeine pathway. *Pharmacogenetics and Genomics*. 2012;22(5):389–95.
25. dePaula J, Farah A. Caffeine Consumption through Coffee: Content in the Beverage, Metabolism, Health Benefits and Risks. *Beverages*. 2019;5(2):37.
26. Pickering C, Grgic J. Caffeine and Exercise: What Next? *Sports Medicine (Auckland, N.z.)*. 2019;49(7):1007–30.
27. Pickering C, Kiely J. What Should We Do About Habitual Caffeine Use in Athletes? *S Sports Medicine (Auckland, N.z.)*. 2019;49(6):833–42.
28. Puente C, Abián-Vicén J, Salinero JJ, Lara B, Areces F, Del Coso J. Caffeine Improves Basketball Performance in Experienced Basketball Players. *Nutrients*. 2017;9(9):1033.

29. Bhupathiraju SN, Pan A, Manson JE, Willett WC, van Dam RM, Hu FB. Changes in coffee intake and subsequent risk of type 2 diabetes: three large cohorts of US men and women. *Diabetologia*. 2014;57(7):1346–54.
30. Palacios N, Gao X, McCullough ML, Schwarzschild MA, Shah R, Gapstur S, et al. Caffeine and risk of Parkinson disease in a large cohort of men and women. *Movement disorders: official journal of the Movement Disorder Society*. 2012;27(10):1276–82.
31. Camargo MAF, Camargo CACM. Effects of Caffeine on the Organism—Literature Review. *OALib*. 2019;06(03):1–7.
32. Lucas M, Mirzaei F, Pan A, Okereke OI, Willett WC, O’Reilly ÉJ, et al. Coffee, Caffeine, and Risk of Depression Among Women. *Archives of Internal Medicine*. 2011;171(17):1571–8.
33. Lucas M, O’Reilly EJ, Pan A, Mirzaei F, Willett WC, Okereke OI, et al. Coffee, caffeine, and risk of completed suicide: Results from three prospective cohorts of American adults. *The World Journal of Biological Psychiatry*. 2014;15(5):377–86.
34. Watson EJ, Coates AM, Kohler M, Banks S. Caffeine Consumption and Sleep Quality in Australian Adults. *Nutrients*. 2016;8(8):479.
35. Greenwood DC, Alwan N, Boylan S, Cade JE, Charvill J, Chipps KC, et al. Caffeine intake during pregnancy, late miscarriage and stillbirth. *European Journal of Epidemiology*. 2010;25(4):275–80.
36. Sengpiel V, Elind E, Bacelis J, Nilsson S, Grove J, Myhre R, et al. Maternal caffeine intake during pregnancy is associated with birth weight but not with gestational length: results from a large prospective observational cohort study. *BMC Medicine*. 2013;11(1):42.
37. Hallström H, Byberg L, Glynn A, Lemming EW, Wolk A, Michaëlsson K. Long-term Coffee Consumption in Relation to Fracture Risk and Bone Mineral Density in Women. *American Journal of Epidemiology*. 2013;178(6):898–909.
38. Cho YS, Ko IG, Kim SE, Hwan L, Shin MS, Kim CJ, et al. Caffeine enhances micturition through neuronal activation in micturition centers. *Mol Med Rep*. 2014 Dec;10(6):2931–6.
39. Meredith SE, Juliano LM, Hughes JR, Griffiths RR. Caffeine Use Disorder: A Comprehensive Review and Research Agenda. *Journal of Caffeine Research*. 2013;3(3):114–30.
40. PhD TW. Caffeine – stimulating and aromatic: but safe! 2021. Prieiga per internetą: https://www.efsm.online/int_en/article-overview/101/2021/caffeine-stimulating-and-aromatic-but-safe.
41. Drewnowski A, Rehm CD. Sources of Caffeine in Diets of US Children and Adults: Trends by Beverage Type and Purchase Location. *Nutrients*. 2016;8(3):154.

42. Lieberman HR, Agarwal S, Fulgoni VL. Daily Patterns of Caffeine Intake and the Association of Intake with Multiple Sociodemographic and Lifestyle Factors in US Adults Based on the NHANES 2007–2012 Surveys. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*. 2019;119(1):106–14.
43. Rochat C, Eap CB, Bochud M, Chatelan A. Caffeine Consumption in Switzerland: Results from the First National Nutrition Survey MenuCH. *Nutrients*. 2020;12(1):28.
44. Ágoston C, Urbán R, Király O, Griffiths MD, Rogers PJ, Demetrovics Z. Why Do You Drink Caffeine? The Development of the Motives for Caffeine Consumption Questionnaire (MCCQ) and Its Relationship with Gender, Age and the Types of Caffeinated Beverages. *International Journal of Mental Health and Addiction*. 2018;16(4):981–99.
45. Alaa Hammami MB, Al Shaikh YG, Hashem AM, Mukhles Adi OM, Ahmed Aal Yaseen I, El Menawy ZM, et al. Caffeine Consumption Levels and Knowledge Among Adults in the United Arab Emirates: Insights from a Nationwide Survey. *Journal of Caffeine and Adenosine Research*. 2018;8(2):71–9.
46. Rudolph E, Faerbinger A, Koenig J. Caffeine intake from all sources in adolescents and young adults in Austria. *European Journal of Clinical Nutrition*. 2014;68(7):793–8.
47. Heckman MA, Weil J, De Mejia EG. Caffeine (1, 3, 7-trimethylxanthine) in Foods: A Comprehensive Review on Consumption, Functionality, Safety, and Regulatory Matters. *Journal of Food Science*. 2010;75(3):R77–87.
48. Stukas R, Dobrovolskij V. Kofeino turinčių produktų vartojimas Lietuvoje. *Visuomenės sveikata*. 2014;6.
49. Janušauskienė E. Vartotojų nuomonės tyrimas apie kofeino turinčių gėrimų vartojimą. Magistro baigiamasis darbas. Kaunas, 2016.
50. Snel J, Koppes L, Twisk J. Sensitivity to coffee and subjective health. *Acta Nerv Super Rediviva*. 2009 Jan 1;51:61–8.
51. Buchholz K. How Many Cups of Coffee Do Americans Drink Each Day? 2019 [žiūrėta 2021 m. spalio 23 d.]. Prieiga per internetą: <https://www.statista.com/chart/19524/cups-of-coffee-drunk-by-americans-per-day/>
52. Zheng M, Wu JHY, Louie JCY, Flood VM, Gill T, Thomas B, et al. Typical food portion sizes consumed by Australian adults: results from the 2011–12 Australian National Nutrition and Physical Activity Survey. *Scientific Reports*. 2016;6(1):19596.

53. Grosso G, Stepaniak U, Micek A, Topor-Mądry R, Pikhart H, Szafraniec K, et al. Association of daily coffee and tea consumption and metabolic syndrome: results from the Polish arm of the HAPIEE study. *European Journal of Nutrition*. 2015;54(7):1129–37.
54. Mikołajczyk-Stecyna J, Malinowska AM, Młodzik-Czyżewska M, Chmurzynska A. Coffee and tea choices and intake patterns in 20-to-40 year old adults. *Food Quality and Preference*. 2021 1;90:104115.
55. Consortium TI. Tea Consumption and Incidence of Type 2 Diabetes in Europe: The EPIC-InterAct Case-Cohort Study. *PLOS ONE*. 2012;7(5):e36910.
56. Naveed S, Hameed A. Consumption of Tea in Professionals and Non-professionals. *SOJ Pharmacy & Pharmaceutical Sciences*. 2014;1(3).
57. Jocaitė K. Energinių gėrimų vartojimo įpročiai ir jų įtaka kraujospūdžiui bei pulsui. Magistro baigiamasis darbas. Kaunas, 2017.
58. Subaiea GM, Altebainawi AF, Alshammari TM. Energy drinks and population health: consumption pattern and adverse effects among Saudi population. *BMC Public Health*. 2019;19(1):1539.
59. Friis K, Lyng JI, Lasgaard M, Larsen FB. Energy drink consumption and the relation to socio-demographic factors and health behaviour among young adults in Denmark. A population-based study. *European Journal of Public Health*. 2014;24(5):840–4.
60. Casuccio A, Immordino P, Falcone R, Pojero F, Palmeri S. Survey on Energy Drink Consumption Among the Adult Population in Sicily: Do New Drinking Habits Associate with the Risk of Alcoholism in the Crib of Mediterranean Diet? *International Journal of High Risk Behaviors and Addiction*. 2017;6(3).
61. Fioriti L, Zucconi S, Volpato C, Adinolfi F, Gandini E, Gentile E, et al. Gathering consumption data on specific consumer groups of energy drinks. 2013.
62. Coca Cola Market Penetration Case Study; PESTEL & SWOT Analysis. Peachy Essay. 2018 [žiūrėta 2021 m. spalio 26 d.]. Prieiga per internetą: <https://peachyessay.com/sample-essay/coca-cola-market-penetration-case-study/>.
63. Idumah F, Orumwense LA, Awe F, Irem JN, Abdullahi OA, Ogunlana SO, et al. Assessment of carbonated and healthy drinks consumption pattern among undergraduates in Obafemi Awolowo University, Ile- Ife, Osun State. *Journal of Agriculture and Food Sciences*. 2020;18:82–92.
64. Kozelová D, Matejková E, Fikselová M, Děkányová J. Analysis of consumer behavior at chocolate purchase. *Potravinárstvo*. 2014;8(1):62–6.

65. Jackson SE, Smith L, Firth J, Grabovac I, Soysal P, Koyanagi A, et al. Is there a relationship between chocolate consumption and symptoms of depression? A cross-sectional survey of 13,626 US adults. *Depression and Anxiety*. 2019;36(10):987–95.
66. Statista. Chocolate/sweets consumption frequency UK 2015. 2015 [žiūrėta 2021 m. spalio 27 d.]. Prieiga per internetą: <https://www.statista.com/statistics/533356/uk-consumption-of-chocolate-sweets-frequency/>
67. Naveed DrS, Hameed A, Sharif N, Ghafoor S, Qamar F. Chocolate Consumption in Children and Adults. *iMedPub Journals*. 2015;7.
68. Mahoney CR, Giles GE, Marriott BP, Judelson DA, Glickman EL, Geiselman PJ, et al. Intake of caffeine from all sources and reasons for use by college students. *Clinical Nutrition*. 2019;38(2):668–75.
69. Statista. U.S. consumers' reasons for drinking coffee 2017 [žiūrėta 2021 m. spalio 27 d.]. Prieiga per internetą: <https://www.statista.com/statistics/320363/us-consumers--reasons-for-drinking-coffee/>
70. Acus E, Stukas R. Vilniaus universiteto studentų kofeino turinčių produktų vartojimo paplitimas. *Visuomenės sveikata*. 2017/3(78):6.
71. Statista. Reasons for drinking tea by country 2017 [žiūrėta 2022 m. kovo 26 d.]. Prieiga per internetą: <https://www.statista.com/statistics/697045/reasons-for-drinking-tea-by-country/>.
72. Goodhew CA, Perry TL, Rehrer NJ. Factors Influencing Energy Drink Consumption in Participants and Viewers of Extreme Sports. *Journal of Nutrition and Metabolism*. 2020;2020:e9382521.
73. Ahmad M, Hinna RE, Tayyab A. Knowledge and trends of caffeine consumption Among medical and non medical students of Lahore Pakistan. *Pakistan journal of neurological sciences*. 2017;12:8.
74. Samoggia A, Riedel B. Consumers' Perceptions of Coffee Health Benefits and Motives for Coffee Consumption and Purchasing. *Nutrients*. 2019;11(3):653.
75. Brittany C, Jessica L. R, David H. At-a-glance - Perceptions of caffeinated drinks among youth and young adults in Canada. *Health Promotion and Chronic Disease Prevention in Canada: Research, Policy and Practice*. 2018;38(5):214–8.
76. Bhojaraja V, Janardhan H, Hameed N, R. F, Ali M. Knowledge, attitude and practices towards consumption of caffeine containing drinks among the student population of Ras al-Khaimah medical and health sciences university, UAE. *International Journal of Research in Medical Sciences*. 2016 Jan 1;3537–41.
77. The Institute for Scientific Information on Coffee. Can drinking coffee be healthy? Beliefs and behaviours across Europe. 2016. Prieiga per internetą: <https://assets-global.website->

files.com/61278f4a0fe77893a00f1f11/613de775b24c43a410887b90_Coffee-and-a-Healthy-Diet-European-Infographic-FINAL-1.pdf.

78. Lietuvos statistikos departamentas. Rodiklių duomenų bazė - Oficialiosios statistikos portalas. Nuolatinių gyventojų skaičius pagal lytį ir amžių metų pradžioje [žiūrėta 2022 m. balandžio 20 d.]. Prieiga per internetą: [https://osp.stat.gov.lt/statistiniu-rodikliu-analize?hash=a924b9a6-9877-4c14-9acd-e4b3ae7255ed#/.](https://osp.stat.gov.lt/statistiniu-rodikliu-analize?hash=a924b9a6-9877-4c14-9acd-e4b3ae7255ed#/)
79. Czarniecka-Skubina E, Pielak M, Sałek P, Korzeniowska-Ginter R, Owczarek T. Consumer Choices and Habits Related to Coffee Consumption by Poles. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021 Jan;18(8):3948.

PRIEDAI

Priedas Nr. 1: Lietuvos suaugusių gyventojų žinių apie kofeiną ir kofeino turinčių produktų vartojimo įpročių tyrimo anketa.

Gerb. respondente,

esu Izabelė Staškūnaitė, Vilniaus universiteto medicinos fakulteto magistrantūros antro kurso visuomenės sveikatos studijų programos studentė. Rašau baigiamąjį darbą tema „Lietuvos suaugusių gyventojų žinios apie kofeiną ir kofeino turinčių produktų vartojimas“. Mano tyrimo tikslas – įvertinti Lietuvos suaugusių gyventojų žinias apie kofeiną ir kofeino turinčių produktų vartojimo įpročius. Maloniai prašau Jūsų užpildyti šią anketą remiantis savo patirtimi, atsakant į žemiau pateiktus klausimus. Jums tinkantį atsakymo variantą pažymėkite kryželiu. Atsakymo variantas gali būti tik vienas. Apklausa yra anoniminė, duomenys bus naudojami tik moksliniams tikslams. Ačiū už Jūsų skirtą laiką!

1 dalis. Bendra informacija**1. Amžius:**

- 19-30 metų
- 31-50 metų
- 51-64 metų

2. Lytis:

- Vyras
- Moteris

3. Tabako rūkymo statusas:

- Rūkantis
- Nerūkantis

4. Fizinio aktyvumo statusas:

- Fiziškai aktyvus (ne mažiau kaip 150 min per savaitę užsiimu vidutinio intensyvumo aerobine fizine veikla/ ne mažiau kaip 75 min per savaitę užsiimu didelio intensyvumo fizine veikla).
- Fiziškai neaktyvus (mažiau kaip 150 min per savaitę užsiimu vidutinio intensyvumo aerobine fizine veikla/ mažiau kaip 75 min per savaitę užsiimu didelio intensyvumo fizine veikla).

2 dalis. Lietuvos suaugusių gyventojų žinios apie kofeiną

5. Ar tiesa, kad kofeinas yra psichoaktyvioji bei fizinę ar psichologinę priklausomybę sukelianti medžiaga

- Taip
- Ne
- Nežinau

6. Kaip manote, pagal Pasaulio sveikatos organizaciją, koks yra didžiausias saugus kofeino suvartojimo kiekis mg/per dieną (kiekis, paprastai nesusijęs su pavojingu, neigiamu poveikiu sveikatai) suaugusiajam?

- Iki 200 mg/dieną (apie 1-2 puodeliai plikytos kavos)
- Iki 400 mg/dieną (apie 3-4 puodeliai plikytos kavos)
- Iki 600 mg/dieną (apie 5-6 puodeliai plikytos kavos)
- Iki 800 mg/dieną (apie 7-8 puodeliai plikytos kavos)

7. Ar tiesa, kad kofeinas mažina kalcio absorbciją?

- Taip
- Ne
- Nežinau

8. Ar tiesa, kad kofeinas didina arterinį kraujo spaudimą?

- Taip
- Ne
- Nežinau

9. Ar tiesa, kad įprastinis trijų-keturių puodelių kavos vartojimas per dieną gali būti susijęs su mažesne 2 tipo cukrinio diabeto išsivystymo rizika?

- Taip
- Ne
- Nežinau

10. Ar tiesa, kad reguliariai vartojant kofeino turinčius produktus mažėja Alzheimerio ir Parkinsono ligų išsivystymo rizika?

- Taip
- Ne
- Nežinau

11. Ar tiesa, kad kofeinas gali padidinti spontaninio persileidimo riziką pirmąjį nėštumo trimestrą?

- Taip
- Ne
- Nežinau

3 dalis. Kofeino turinčių produktų vartojimo paplitimas tarp Lietuvos suaugusių gyventojų

12. Ar geriate kavą?

- Taip
- Ne

13. Kaip dažnai geriate kavą?

- Daugiau kaip 4 kartus per dieną
- 3-4 kartus per dieną
- 1-2 kartus per dieną
- Kelis kartus per savaitę
- Kartą per savaitę
- Rečiau nei kartą per savaitę

14. Kokią kavą dažniausiai geriate?

- Espresso
- Latė, kapučino, „Flat White“
- Užplikomą maltą kavą
- Tirpią kavą
- Kita kavos rūšis

15. Ar geriate arbatą?

- Taip
- Ne

16. Kaip dažnai geriate arbatą?

- Daugiau kaip 4 kartus per dieną
- 3-4 kartus per dieną
- 1-2 kartus per dieną
- Kelis kartus per savaitę

- Kartą per savaitę
- Rečiau nei kartą per savaitę

17. Kokią arbatą dažniausiai geriate?

- Juodąją
- Žaliąją
- Baltąją
- Raudonąją
- Vaisinę
- Žolelių
- Kita arbatos rūšis

18. Ar vartojate energinius gėrimus?

- Taip
- Ne

19. Kaip dažnai vartojate energinius gėrimus?

- Kelis kartus per dieną
- Kartą per dieną
- Kelis kartus per savaitę
- Kartą per savaitę
- Rečiau nei kartą per savaitę

20. Ar vartojate „Coca-Cola“/„Pepsi“ gaiviuosius gėrimus?

- Taip
- Ne

21. Kaip dažnai vartojate „Coca-Cola“/„Pepsi“ gaiviuosius gėrimus?

- Kelis kartus per dieną
- Kartą per dieną
- Kelis kartus per savaitę
- Kartą per savaitę
- Rečiau nei kartą per savaitę

22. Ar vartojate šokoladą?

- Taip
- Ne

23. Kaip dažnai vartojate šokoladą?

- Kelis kartus per dieną
- Kartą per dieną
- Kelis kartus per savaitę
- Kartą per savaitę
- Rečiau nei kartą per savaitę

3 dalis. Priežastys, kodėl Lietuvos suaugę gyventojai vartoja kofeino turinčius produktus**24. Nurodykite pagrindinę priežastį, kodėl vartojate kavą:**

- Kava suteikia energijos/ padidina fizinį pajėgumą
- Kava pagerina nuotaiką/ mažina stresą
- Patinka kavos skonis ir (ar) kvapas
- Įprotis, rutina
- Socialiniai, kultūriniai aspektai
- Kita priežastis

25. Nurodykite pagrindinę priežastį, kodėl vartojate arbatą:

- Arbata suteikia energijos/ padidina fizinį pajėgumą
- Arbata pagerina nuotaiką/ mažina stresą
- Patinka arbatos skonis ir (ar) kvapas
- Įprotis, rutina
- Socialiniai, kultūriniai aspektai
- Kita priežastis

26. Nurodykite pagrindinę priežastį, kodėl vartojate energinius gėrimus:

- Energiniai gėrimai suteikia energijos/ padidina fizinį pajėgumą
- Energiniai gėrimai pagerina nuotaiką/ mažina stresą
- Patinka energinių gėrimų skonis ir (ar) kvapas
- Įprotis, rutina
- Socialiniai, kultūriniai aspektai
- Kita priežastis

27. Nurodykite pagrindinę priežastį, kodėl vartojate „Coca-Cola“/ „Pepsi“ gaiviuosius gėrimus:

- „Coca-Cola“/ „Pepsi“ suteikia energijos/ padidina fizinį pajėgumą
- „Coca-Cola“/ „Pepsi“ pagerina nuotaiką/ mažina stresą
- Patinka „Coca-Cola“/ „Pepsi“ skonis ir (ar) kvapas
- Įprotis, rutina
- Socialiniai, kultūriniai aspektai
- Kita priežastis

28. Nurodykite pagrindinę priežastį, kodėl vartojate šokoladą:

- Šokoladas suteikia energijos/ padidina fizinį pajėgumą
- Šokoladas pagerina nuotaiką/ mažina stresą
- Patinka šokolado skonis ir (ar) kvapas
- Įprotis, rutina
- Socialiniai, kultūriniai aspektai
- Kita priežastis