

VILNIAUS UNIVERSITETO MEDICINOS FAKULTETO
SVEIKATOS MOKSLŲ INSTITUTO VISUOMENĖS SVEIKATOS KATEDRA

Aneta Šadrovič

SVEIKATOS PRIEŽIŪROS SPECIALISTŲ VAISIŲ IR DARŽOVIŲ VARTOJIMO
YPATUMUS LEMIANTYS VEIKSNIAI

FACTORS DETERMINING THE PECULIARITIES OF FRUIT AND VEGETABLE
CONSUMPTION BY HEALTHCARE PROFESSIONALS

MAGISTRO BAIGIAMASIS DARBAS

Leidžiama ginti

Visuomenės sveikatos katedros vedėjas

Prof. Dr. (HP) R. Stukas

(parašas)

Studentė Aneta Šadrovič

El. paštas: aneta.sadrovic@mf.stud.vu.lt

(parašas)

Darbo vadovas Dr. Valerij Dobrovolskij

(parašas)

Darbo įteikimo data

Registracijos Nr.

TURINYS

SANTRAUKA	4
SUMMARY	6
1. ĮVADAS	8
1.1. Tiriamoji problema	8
1.2. Darbo tikslas ir uždaviniai	9
1.3. Savarankiškai atlikti darbai	9
2. LITERATŪROS APŽVALGA	10
2.1. Vaisių ir daržovių vartojimo svarba sveikatai	10
2.2. Vaisių ir daržovių vartojimo įpročiai	15
2.3. Suaugusiųjų gyventojų sveikatos problemos susijusios su vaisių ir daržovių vartojimo stoka	19
2.4. Vaisių ir daržovių pasirinkimo kriterijai	21
2.5. Vaisių ir daržovių vartojimo ypatumus lemiantys veiksniai	22
3. TYRIMO METODAI	25
3.1. Tyrimo imtis	25
3.2. Duomenų analizės metodas	25
3.3. Tyrimo instrumentas	25
3.4. Vaisių ir daržovių vartojimo ypatumų rodiklių skaičiavimas	26
4. TYRIMO REZULTATAI	29
4.1. Tiriamųjų charakteristika	29
4.2. Sveikatos priežiūros specialistų vaisių ir daržovių vartojimo ypatumai	30
4.2.1. Šviežių daržovių (išskyrus bulvių) vartojimo dažnis	30
4.2.2. Virtų ar troškintų daržovių (išskyrus bulvių) vartojimo dažnis	33
4.2.3. Ankštinių daržovių vartojimo dažnis	36
4.2.4. Citrusinių vaisių vartojimo dažnis	39
4.2.5. Uogų vartojimo dažnis	41
4.2.6. Kaulavaisių ir kitų vaisių vartojimo dažnis	44
4.2.7. Vaisių ir daržovių vartojimo dažnis darbo vietoje	47
4.2.8. Vaisių ir daržovių vartojimo dažnis namuose	50
4.2.9. Vaisių ir daržovių derinimas su kitais maisto produktais	53
4.3. Sveikatos priežiūros specialistų vaisių ir daržovių vartojimo ypatumus lemiantys veiksniai	56
4.4. Vaisių ir daržovių pasirinkimo kriterijai	59
4.5. Sveikatos priežiūros specialistų subjektyvus savo vaisių ir daržovių mitybos vertinimas	62
5. REZULTATŲ APTARIMAS	66
6. IŠVADOS	72
7. REKOMENDACIJOS	73
8. LITERATŪROS ŠALTINIAI	74
PRIEDAS NR. 1	80

SANTRUMPŲ SĄRAŠAS

PSO	- Pasaulio sveikatos organizacija
ŠKL	- širdies ir kraujagyslių ligos
KMI	- kūno masės indeksas
IHME	- Institute for Health Metrics and Evaluation
SMLPC	- Sveikatos mokslų ir ligų prevencijos centras
df	- laisvės laipsnių skaičius
p	- statistinis reikšmingumas
χ^2	- chi kvadrato kriterijus
Q1	- pirmasis kvartilis
ŠS	- šansų santykis

SANTRAUKA

Pagrindimas. Pakankamas vaisių ir daržovių vartojimas – tai neabejotinas gerų sveikos mitybos įpročių pagrindas. Pastarųjų kelių dešimtmečių epidemiologiniai ir klinikiniai tyrimai dar kartą patvirtino, kad mažas daržovių ir vaisių vartojimas yra glaudžiai susijęs su daugybe lėtinių neinfekcinių ligų, tokių kaip kraujotakos ligos, hipertonija, hipercholesterolemija, osteoporozė, kai kurios vėžio formos, lėtinės obstrukcinės plaučių ligos, kvėpavimo sutrikimai ir kitos ligos, atsiradimu ir vystymusi. Daržovių ir vaisių teigiamas poveikis sveikatai susijęs su tuo, kad juose yra daug skaidulinių medžiagų, vitaminų, mineralinių bei fotocheminių medžiagų, antioksidatorių ir kitų biologiškai aktyvių medžiagų, kurių poveikis sveikatai įrodytas įvairiais moksliniais tyrimais. Sveikatos priežiūros specialistai yra svarbi žmonių grupė, kurių darbo rezultatų kokybė priklauso nuo jų pačių sveikatos ir savijautos.

Tikslas. Įvertinti sveikatos priežiūros įstaigose dirbančių sveikatos priežiūros specialistų vaisių ir daržovių vartojimo ypatumus bei juos lemiančius veiksnius.

Uždaviniai.

1. Įvertinti sveikatos priežiūros specialistų daržovių ir vaisių vartojimo ypatumus.
2. Nustatyti veiksnius, galinčius daryti įtaką sveikatos priežiūros specialistų daržovių ir vaisių vartojimui.
3. Nustatyti, kokiais kriterijais remiantis sveikatos priežiūros specialistai renkasi vaisius ir daržoves.
4. Nustatyti, kaip sveikatos priežiūros specialistai vertina savo vaisių ir daržovių racioną.

Metodai. 2022 metų vasario – balandžio mėnesiais anoniminės anketos apklausos būdu buvo apklausti sveikatos priežiūros įstaigose dirbantys 438 sveikatos priežiūros specialistai. Anketa sudarė 22 klausimai. Statistinei analizei atlikti naudota Microsoft Office Excel 2016 for Microsoft 365 MSO (Version 2204 Build 16.0.15128.20128) 32-bit programa, IBM SPSS statistics 28.0.1.1 version statistinis paketas, šansų santykis skaičiuotas per MedCalc statistical software programą. Gauti skirtumai buvo vertinami kaip statistiškai reikšmingi, kai p reikšmė buvo mažiau 0,05.

Rezultatai. 25,6% apklaustųjų valgo nepakankamai šviežių daržovių, 63,9% - nepakankamai virtų ar troškintų daržovių ir beveik visi (90,9%) – nepakankamai ankštinių daržovių. 69,9% sveikatos priežiūros specialistų valgo nepakankamai citrusinių vaisių, daugiau nei pusė (58%) – valgo nepakankamai uogų ir 63% – kaulavaisių. 32% sveikatos priežiūros specialistų valgo nepakankamai vaisių ir daržovių darbo vietoje ir tik 5% - namuose. 14,5% respondentų nederina vaisių ir daržovių su kitais maisto produktais. Nustatyta, kad tik 33,8% sveikatos

priežiūros specialistų mano, kad jų vaisių ir daržovių mityba yra tinkama ir jie pakankamai valgo vaisių ir daržovių.

Išvados. Didžioji dalis (84,5%) sveikatos priežiūros specialistų valgo nepakankamai vaisių ir daržovių. Trečdalis (25,6%) apklaustųjų valgo nepakankamai šviežių daržovių, du trečdaliai (63,9%) - nepakankamai virtų ar troškintų daržovių ir beveik visi (90,9%) – nepakankamai ankštinių daržovių. Du trečdaliai (69,9%) sveikatos priežiūros specialistų valgo nepakankamai citrusinių vaisių, daugiau nei pusė (58%) – valgo nepakankamai uogų ir du trečdaliai (63%) – kaulavaisių. Sveikatos priežiūros specialistų pakankamą vaisių ir daržovių mitybą lemiantys veiksniai yra vyriškoji lytis ir vaisių bei daržovių pirkimo vieta. Taip pat didelę įtaką daro alkoholio vartojimas ir fizinis aktyvumas. Didžioji dalis sveikatos priežiūros specialistų dažniausiai vaisius ir daržoves renkasi atsižvelgdami į kokybę (45,7%) ir skonio savybes 40,2%. Tik trečdalis (33,8%) sveikatos priežiūros specialistų mano, kad jų vaisių ir daržovių mityba yra tinkama ir jie pakankamai valgo vaisių ir daržovių.

Raktiniai žodžiai: sveikatos priežiūros specialistai, vaisiai, daržovės, vartojimas, ypatumai, lemiantys veiksniai.

SUMMARY

Background. Adequate consumption of fruits and vegetables is an unquestionable basis for good eating habits. Epidemiological and clinical studies over the last few decades have reaffirmed that low consumption of vegetables and fruits is closely linked to the onset and development of many chronic non-communicable diseases, such as circulatory diseases, hypertension, hypercholesterolaemia, osteoporosis, some forms of cancer, chronic respiratory disorders and other diseases. Vegetables and fruits have a positive effect on health, as they are rich in fiber, vitamins, minerals and photochemicals, antioxidants and other biologically active substances, the effects of which have been proven in various scientific studies. Healthcare professionals are an important group of people whose quality of work depends on their own health and well-being.

Aim. To evaluate the peculiarities of fruit and vegetable consumption of healthcare professionals and the factors determining them.

Objectives.

1. To evaluate the peculiarities of consumption of vegetables and fruits by healthcare professionals.
2. Identify factors that may influence the consumption of vegetables and fruits by healthcare professionals.
3. Determine the criteria by which health professionals select fruits and vegetables.
4. Determine how health professionals evaluate their own diet of fruits and vegetables.

Methods. In February-April 2022, a questionnaire survey of healthcare professionals has been conducted. Anonymous questionnaires were used to interview 438 healthcare professionals working in healthcare institutions. The questionnaire consisted of 22 questions. Statistical analysis was performed using Microsoft Office Excel 2016 for Microsoft 365 MSO (Version 2204 Build 16.0.15128.20128), IBM SPSS Statistics version 28.0.1.1 statistical package, odds ratio calculated using MedCalc statistical software. The differences obtained were considered statistically significant when the p value was less than 0.05.

Results. 25.6% of respondents do not eat enough fresh vegetables, 63.9% do not eat enough cooked or stewed vegetables and almost all (90.9%) do not eat enough legumes. 69.9% of health care professionals do not eat enough citrus fruits, more than half (58%) - do not eat enough berries and 63% - not enough stone fruit. 32% of health professionals do not eat enough fruit and vegetables at work and only 5% at home. 14.5% of respondents do not combine fruits and vegetables with other foods. It is found that only 33.8% of health professionals believe that their fruit and vegetable diet is adequate and that they eat enough fruit and vegetables.

Conclusions. The majority (84.5%) of health professionals eat insufficient fruit and vegetables. One third (25.6%) of the respondents do not eat enough fresh vegetables, two thirds (63.9%) do not eat enough cooked or stewed vegetables and almost all (90.9%) do not eat enough legumes. Two thirds (69.9%) of health professionals eat insufficient citrus fruits, more than half (58%) eat insufficient amount of berries and two thirds (63%) eat insufficient of stone fruit. The factors that determine the adequate nutrition of fruits and vegetables by health care professionals are the male gender and the place of purchase of fruits and vegetables. Alcohol consumption and physical activity also have a significant impact. The majority of health care professionals mostly choose fruits and vegetables based on quality (45.7%) and taste characteristics 40.2%. Only a third (33.8%) of health professionals believes that their fruit and vegetable diet is adequate and they eat enough fruit and vegetables.

Keywords: health care professionals, fruits, vegetables, consumption, peculiarities, determining factors.

1. ĮVADAS

1.1. Tiriamoji problema

Pasaulio sveikatos organizacija teigia, kad žmogaus sveikata 40–60 proc. priklauso nuo gyvenamosios, 30–40 proc. – nuo aplinkos, 10–15 proc. – nuo paveldėjimo ir tik 8–10 proc. – nuo sveikatos apsaugos. Vienas pagrindinių sveikatą lemiančių gyvenamosios veiksmų bei ligų riziką mažinančių elementų yra sveika mityba. Mokslininkų duomenimis, mitybos įpročiai turi net 25–30 proc. įtaką sveikatai [1]. Daržovės ir vaisiai yra svarbi sveikos mitybos dalis, o įvairovė yra tokia pat svarbi kaip ir kiekis [2].

Svarbu akcentuoti, kad vaisiuose ir daržovėse yra daug įvairių mineralinių medžiagų ir vitaminų, reikalingų sklandžiai organizmo veiklai, energijai, mąstymui bei imunitetui. Pakankamas vaisių ir daržovių vartojimas yra iš tiesų didelis iššūkis ir užduotis visuomenei, atsižvelgiant į tai, kad didžioji dalis populiacijos tunka arba turi viršsvorį. Moksliniais tyrimais nustatyta, kad pakankamas vaisių ir daržovių vartojimas padeda išvengti lėtinių ligų bei palaikyti normalų kūno svorį, todėl ypač svarbu nustatyti ir ištirti pagrindinius vaisių ir daržovių vartojimo ypatumus lemiančius veiksmus populiacijoje. Šiomis dienomis yra labai išaugęs mitybos stebėsenos poreikis, nes pasaulyje sparčiai siaučia nutukimo epidemija. Taip pat nustatytas su maistu susijusių lėtinių ligų, tokių kaip antro tipo cukrinio diabeto, hypercholesterolemijos ir hipertenzijos paplitimas. Įrodyta, jog mažas vaisių, daržovių ir pieno produktų bei didelis sočiųjų riebalų, saldumynų, gaiviųjų gėrimų ir per mažas foliatų bei kalcio vartojimas didina nutukimo tikimybę [3]. 2018 metais Ispanijoje buvo atliktas tyrimas, kurio metu nustatyta, kad suaugusiųjų ispanų tarpe, kurie 10 metų valgo keturias ar daugiau daržovių porcijų per dieną, 82% sumažėja rizika priaugti daugiau nei 3,4 kg. Šie įrodymai rodo, kad mityba, kuri atitinka rekomenduojamą dienos daržovių normą, gali sumažinti svorio padidėjimo riziką [4].

Maistas turi patenkinti didžiąją dalį organizmo poreikių. Dirbant skirtingą darbą, skirtingų maistinių medžiagų mūsų organizme sumažėja, todėl organizmas pradeda jų reikalauti, o mūsų pareiga tai suteikti. Dirbant fizinį darbą, svarbu gauti su maistu pakankamai maistinių biologiškai aktyvių medžiagų ir tinkamą kiekį energijos. Dirbant protinį darbą, ypač svarbi maisto biologinė vertė – vitaminų, mineralinių medžiagų, baltymus sudarančių aminorūgščių, riebaluose esančių riebalų rūgščių sudėtis. Svarbu atkreipti dėmesį, kad protinį darbą dirbančių žmonių suvartojama maisto energinė vertė neturėtų būti didesnė, nei organizmas reikalauja, nes mažiau aktyviai judant gali grėsti antsvoris, o vėliau nutukimas. Nepaisant skirtingo energijos poreikio dirbantiems protinį ar fizinį darbą, bendrosios sveikos mitybos ir vaisių bei daržovių vartojimo rekomendacijos taikomos visiems [5].

Savo darbe nagrinėju sveikatos priežiūros specialistų vaisių ir daržovių vartojimo ypatumus lemiančius veiksnius, nes suvartotas vaisių ir daržovių kiekis daro didelę įtaką sveikatos priežiūros specialistų mitybai ir savijautai, o jų atliekamas darbas yra neapsakomai reikšmingas visuomenei. Toks darbas reikalauja daug žinių, susikaupimo, atsakingumo ir sklandžios protinės veiklos. Gydytojų sveikata ir savijauta yra glaudžiai susijusi su jų darbo kokybe ir rezultatais. Taip yra todėl, kad sveika mityba ir pakankamas vaisių ir daržovių vartojimas teigiamai veikia ne tik mūsų energiją bei aktyvumą, bet ir psichologinę būseną, dėmesingumą, didina sveikatos priežiūros specialistų darbo produktyvumą ir motyvaciją darbui [6]. Todėl labai svarbu, kad sveikatos priežiūros specialistų mityba nebūtų ydinga bei būtų vartojama pakankamai vaisių ir daržovių, nes tai gali turėti įtakos jų priimamiems sprendimams, blaiviam mąstymui, emocinei ir fizinei būklei.

1.2. Darbo tikslas ir uždaviniai

Tyrimo tikslas. Įvertinti sveikatos priežiūros įstaigose dirbančių sveikatos priežiūros specialistų vaisių ir daržovių vartojimo ypatumus bei juos lemiančius veiksnius.

Uždaviniai.

1. Įvertinti sveikatos priežiūros specialistų daržovių ir vaisių vartojimo ypatumus.
2. Nustatyti veiksnius, galinčius daryti įtaką sveikatos priežiūros specialistų daržovių ir vaisių vartojimui.
3. Nustatyti, kokiais kriterijais remiantis sveikatos priežiūros specialistai renkasi vaisius ir daržoves.
4. Nustatyti, kaip sveikatos priežiūros specialistai vertina savo vaisių ir daržovių racioną.

1.3. Savarankiškai atlikti darbai

1. Literatūros, mokslinių straipsnių susijusių su nagrinėjama tema, paieška ir nagrinėjimas.
2. Anketos sudarymas, respondentų apklausa.
3. Apklausos būdu gautų duomenų apdorojimas, analizė bei apibendrinimas.
4. Darbo išvadų parengimas.

2. LITERATŪROS APŽVALGA

2.1. Vaisių ir daržovių vartojimo svarba sveikatai

Kiekvienais metais lapkričio 8-ąją minima Europos sveikos mitybos diena. Pasaulio sveikatos organizacijos (toliau - PSO) duomenimis mūsų sveikata didžiaja dalimi priklauso nuo gyvenamosios ir mitybos. Šią dieną Europos šalyse visuomenė skatinama sveikai maitintis, žmonės raginami atkreipti dėmesį į ypatingą tinkamo maitinimosi svarbą sveikatai. Visuomenės sveikatos specialistai primena apie sveikos mitybos reikšmę ir pagrindines sveikos mitybos taisykles [7].

Skatinti vartoti vaisius ir daržoves - vienas svarbiausių visuomenės sveikatos specialistų uždavinių [8]. Pastarųjų kelių dešimtmečių epidemiologiniai ir klinikiniai tyrimai dar kartą patvirtino, kad mažas daržovių ir vaisių vartojimas yra glaudžiai susijęs su eilės lėtinių neinfekcinių ligų, tokių kaip kraujotakos ligos, hipertonija, hipercholesterolemija, osteoporozė, kai kurios vėžio formos, lėtinės obstrukcinės plaučių ligos, kvėpavimo sutrikimai ir kitos ligos, atsiradimu ir vystymusi. Yra atlikta mokslinių tyrimų, rodančių, kad daržovių vartojimas gali turėti įtakos žmogaus psichinei sveikatai [9].

Daržovių ir vaisių nauda žmogaus organizmui yra labai didelė. Daržovės ir vaisiai yra vitaminų, maistinių skaidulų, mineralinių medžiagų, organinių rūgščių, angliavandenių šaltinis. Daržovės ir vaisiai pasižymi žarnyno mikroflorą normalizuojančiu poveikiu, aktyvina skrandžio ir žarnyno motorinę funkciją, taip pat padeda palaikyti organizmo rūgščių ir šarmų pusiausvyrą [10]. Daržovėse esančios fitocheminės medžiagos (karotenoidai, polifenoliai, fitoestrogenai, saponinai) veikia kaip antioksidatoriai, kurie naikina žalingą laisvųjų radikalų poveikį sveikatai. Įrodyta moksliniais tyrimais, kad antioksidatorių (vitaminai C ir E, karotenoidai), mažinančių žalingą laisvųjų radikalų poveikį sveikatai, trūkumas maiste yra vienas iš kraujotakos ligų ir piktybinių navikų atsiradimo rizikos veiksnių. Su augaliniais maisto produktais gaunami antioksidatoriai saugo mažo tankio lipoproteinus nuo oksidacijos ir stabdo aterosklerozės progresavimą [9]. Daržovės ir vaisiai yra puikus mineralinių medžiagų šaltinis. Mineralinių medžiagų sudėtyje gana daug kalio, kalcio, fosforo, taip pat magnio, sieros, geležies. Juose esančios mineralinės druskos pasižymi šarmine reakcija, palaikančios organizmo rūgščių ir šarmų pusiausvyrą. Daržovėse ir vaisiuose ypač gausu vitaminų. Tai vitaminai C, PP, A, K, B grupės vitaminai, inozito, cholino, folacino ir kt. Neabejojama, kad daržovėse ir vaisiuose esantys vitaminai bei mineralinės medžiagos yra labai svarbios normalioms organizmo funkcijoms bei normaliems fiziologiniams procesams organizme vykti, jos reikalingos įvairių fermentų, hormonų apykaitai, kraujo kūnelių gamybai, ląstelių medžiagų apykaitai ir kt. Tiek vitaminai, tiek mineralinės medžiagos svarbios nervų sistemos veiklai, kraujo krešėjimui, endokrininių liaukų, širdies ir kt. organų normaliai veiklai. Pakankamai gaunant vitaminų ir

mineralinių medžiagų, didėja organizmo atsparumas infekcinėms ligoms [10]. Taip pat nustatyta, kad daržovių ir vaisių skaidulinės medžiagos palaiko normalią žarnyno veiklą, greitina žarnyno judesius, apsaugo nuo vidurių užkietėjimo, mažina cholesterolio koncentraciją kraujyje [9].

Kai kurie literatūros šaltiniai teigia, kad yra pastebėtas reikšmingas ryšys tarp kūno masės indekso (toliau - KMI) ir daržovių suvartojimo. Didelė dalis nekrakmolingų daržovių ir kai kurie vaisiai yra mažo kaloringumo, juose yra daug vandens ir skaidulinių medžiagų, kurių gali būti suvartojama santykinai daug, dėl ko gali padidėti sotumas ir taip gali būti išlaikomas normalus svoris. Taip pat suvartojant daugiau daržovių, gali būti suvartojama mažiau didelio kaloringumo maisto produktų ir gaunama mažiau riebalų, ypač sočiųjų, cukraus, todėl taip galima sumažinti bendrą su maistu gaunamas energijos kiekį [9].

Vaisiai ir daržovės mūsų organizmui svarbūs dėl to, kad juose ypač gausu vitaminų, mineralų, žmogaus organizmui būtinos ląstelienos. Vaisiuose ir daržovėse yra daug vandens (74,5–89,0 g/100 g), mažai baltymų ir riebalų, daug angliavandenių, iš jų daugiausia cukrų, skaidulinių medžiagų. Cukrus (gliukozė, fruktozė, sacharozė ir kt.) yra svarbus energijos šaltinis žmogaus organizmui, o skaidulinės medžiagos mažina diabeto, širdies ligų, žarnyno ligų, vidurių užkietėjimo riziką. Vaisiai taip pat yra puikus vitaminų (A, C, B grupės, folio rūgštis ir kt.), mineralinių (kalio, kalcio, fosforo, magnio, geležies ir kt.) ir kitų žmogaus organizmui reikalingų medžiagų šaltinis [22]. Lietuvoje atliktas Lietuvoje auginamų daržovių mitybinės vertės tyrimas, kurio tikslas buvo įvertinti didžiuosiuose prekybos centruose parduodamų plataus vartojimo daržovių energinę ir maistinę vertę. Šio tyrimo rezultatai parodė, kad Lietuvos prekybos centruose realizuojamų šviežių daržovių kokybė nenusileidžia pasaulinėje rinkoje teikiams daržovėms. Vadinasi, mūsų vartojamos daržovės yra geras mitybos komponentas [23].

Pilnavertė mityba, kurios metu gaunama pakankamai vitaminų, makroelementų, mikroelementų ir kitų organizmui reikalingų medžiagų, suteikia ne tik stabilią emocinę ir fizinę būklę, bet ir žavią išvaizdą [24]. 2020 metais Lietuvoje buvo atliktas tyrimas, kurio tikslas buvo įvertinti tiriamųjų vidutiniškai per parą suvartojamų maistinių medžiagų kiekius ir emocinės sveikatos rodiklius. Atlikus emocinės sveikatos vertinimą, paaiškėjo, jog visavalgio streso, nerimo ir depresijos rodikliai buvo aukščiausi iš visų tiriamų dietos grupių, o tuo tarpu veganų – mažiausi. Be to, remiantis nuotaikų profilio skalės rezultatais veganų bendras nuotaikos sutrikimo rodiklis buvo taip pat mažiausias [25].

Kaip jau minėta anksčiau, vaisiuose ir daržovėse ypač daug C, PP, A, K ir B grupės vitaminų, kitų naudingų medžiagų, taip pat mineralinių medžiagų – kalio, kalcio, fosforo, magnio, geležies. Pavyzdžiui, vitamino C daugiausia yra petražolių lapuose, juoduosiuose

serbentuose, kopūstuose, vitamino PP – žirniuose, pupelėse, burokėliuose, vitamino A – špinatuose, morkose, moliūguose, vitamino K – pomidoruose, salotose, braškėse, vitaminas B – žirniuose, bulvėse, pupelėse, o mineralų daugiausia yra krapuose, špinatuose, petražolių šaknyse, moliūguose, kopūstuose, ankštiniuose augaluose, bananuose, apelsinuose, braškėse [10]. Pateikiami tarptautinio „Norbagreen“ tyrimo, kurio tikslas buvo įvertinti daržovių ir vaisių vartojimą Šiaurės Europos ir Baltijos valstybėse, duomenys. Lietuvoje buvo apklausti 15-74 m. atsitiktinai pasirinkti žmonės. Tyrimo rezultatai atskleidė, kad tarp vyrų ir moterų populiariausios buvo Lietuvoje užaugintos svogūninės daržovės, morkos, agurkai, pomidorai ir kopūstai. Nustatyta, kad moterų, bent penkis kartus per savaitę valgančių morkas, buvo daugiau negu vyrų. Taip pat, įrodyta, kad dažniausiai buvo valgomi obuoliai, citrusiniai vaisiai, braškės, bananai, serbentai bei agrastai. Taip pat moterys dažniau negu vyrai valgė obuolius, citrusinius vaisius bei serbentus ar agrastus. Visi vaisiai, išskyrus obuolius, valgomi gana retai [8].

Svarbu paminėti, kad daržovėse ir vaisiuose yra nemažai skaidulinių medžiagų ir beveik nėra riebalų. Moksliniais tyrimais nustatyta, kad daržovių ir vaisių skaidulinės medžiagos palaiko normalią žarnyno veiklą, greitina žarnyno judesius, apsaugo nuo vidurių užkietėjimo bei mažina cholesterolio koncentraciją kraujyje [9]. Mitybos specialistai atkreipia dėmesį, kad daržovėse ir vaisiuose taip pat yra fitocheminių medžiagų, kurios pasižymi antioksidacinėmis savybėmis ir padeda apsaugoti mūsų organizmo ląsteles nuo žalingo laisvųjų radikalų poveikio sveikatai. Be to, jos labai naudingos žarnynui, nes teigiamai veikia jo mikroflorą, mažina puvimo procesus, aktyvina skrandžio ir žarnyno motorinę funkciją bei padeda palaikyti organizmo rūgščių ir šarmų pusiausvyrą [26]. 2020 metais Lietuvoje atlikto vidutiniškai per parą suvartojamų maistinių medžiagų kiekių ir emocinės sveikatos rodiklių tyrimo duomenimis, norint palaikyti sveiką emocinę būklę vienas iš veiksmingiausių būdų yra laikytis augaliniu pagrindu pagrįstos mitybos. Atsižvelgiant į didelę vaisių ir daržovių naudos sveikatai įrodymų bazę, galima iš to sudaryti logišką teiginį, jog asmenys kurie suvartoja didesnę paros kalorijų kiekį iš daržovių ir vaisių yra dažniau linkę turėti geresnę emocinę sveikatą – kitais žodžiais tariant, mažiau įtampos, nerimo, depresijos, pykčio, priešiško ir nuovargio. Šį reiškinį gali paaiškinti didesnis antioksidantų, vitaminų ir mažesnis arachidono rūgšties suvartojimas [25].

2017 metais Lietuvoje buvo atliktas tyrimas, kurio tikslas buvo įvertinti mirtingumą dėl nepakankamo daržovių vartojimo. Su nepakankamu daržovių vartojimu buvo siejamos išeminė širdies liga ir insultas. 2017 m. Lietuvoje dėl išeminės širdies ligų mirė 14 496 asmenys, o dėl insulto – 3 267. Remiantis IHME (Institute for Health Metrics and Evaluation) duomenimis, nepakankamas daržovių vartojimas galėjo lemti 1 465 mirtis dėl išeminių širdies ligų ir 163 mirtis dėl insulto. Analizuojant duomenis pagal lytį, apskaičiuota, kad 2017 m. Lietuvoje dėl išeminių širdies ligų mirė 6 004 vyrai, o dėl insulto – 1 266. Apskaičiuota, kad atitinkamai 595

ir 72 vyrams pagrindinis rizikos veiksnys buvo nepakankamas daržovių vartojimas. Tuo tarpu 8 492 moterys mirė dėl išeminių širdies ligų ir 2 001 dėl insulto. Atitinkamai 870 ir 92 mirtys siejamos su per mažu daržovių suvartojimu [11]. Ši tema yra labai svarbi ir aktuali norint pagerinti visuomenės sveikatą. Kadangi sveikatos priežiūros specialistų darbas visuomenei yra labai reikalingas, reikšmingas ir turintis įtakos sveikatos gerovei, būtina analizuoti jų vaisių ir daržovių mitybos ypatumus.

Yra pateikti tarptautinio „Norbagreen“ tyrimo, kurio tikslas buvo įvertinti daržovių ir vaisių vartojimą Šiaurės Europos ir Baltijos valstybėse, duomenys. Lietuvoje buvo apklausti 1076 15-74 m. atsitiktinai pasirinkti žmonės. Tyrimas atliktas pagal vienodą, specialiai tam projektui parengtą klausimyną, kurio tinkamumas įvertintas Lietuvoje, Suomijoje ir Švedijoje. Tyrimo rezultatai atskleidė, kad Lietuvos gyventojai daržoves valgė vidutiniškai 32, vaisius – 22 kartus per mėnesį. Kasdien valgė daržoves 61,4 proc. vyrų ir 66,5 proc. moterų. Bent kartą per dieną vaisius valgė 39,7 proc. vyrų ir 44,5 proc. moterų. Dažniausiai daržoves valgė 25-34 m. vyrai ir 35-49 m. moterys. Nustatyta, kad apie 90 proc. Lietuvos gyventojų turėtų vartoti daugiau daržovių ir vaisių, kad jų mityba atitiktų tarptautines ir Lietuvos sveikos mitybos rekomendacijas [8].

Nors daugumos anksčiau atliktų tyrimų rezultatai atskleidė neigiamas vaisių ir daržovių tendencijas tarp Lietuvos gyventojų, 2019-2020 metais atliktas suaugusiųjų Lietuvos gyventojų mitybos įpročių ir jų pokyčių tendencijų tyrimas parodė, kad visgi situacija šiek tiek keičiasi į gerą. Tyrimo metu buvo ištirta 2 573 suaugusių ir pagyvenusių gyventojų, buvo nustatyta, kad tendencijos yra gerėjančios, nors poslinkis į priekį nėra labai didelis, nes visgi Lietuvos gyventojų daržovių ir vaisių valgymo įpročiai dar nesiekia 400 rekomenduojamų gramų. 2012-2013 metais Lietuvos gyventojai vaisių ir daržovių per dieną suvalgydavo apie 260 gramų, o pagal 2019-2020 metų tyrimo duomenis – 346 gramus [12].

Sveikos mitybos, o svarbiausia, pakankamo vaisių bei daržovių vartojimo reikšmingumu dauguma net nedrįstų abejoti, bet dažnas šių laikų žmogus, kurio gyvenimo tempas greitas ir dažnai paremtas skubėjimu, net nesusimąsto, kaip daug neigiamos įtakos tai turi jo sveikatai. Taip gali nutikti sveikatos priežiūros specialistams, dirbantiems naktinėse pamainose, daugiau nei vienoje darbo vietoje, taip pat dirbantiems viršvalandžius.

Sveikas ir subalansuotas vaisių ir daržovių vartojimas yra būtinas kiekvienam, tačiau intensyvią protinį darbą dirbančiam žmogui tai ypač aktualu [6]. Šiai žmonių grupei galima priskirti sveikatos priežiūros specialistus.

2.2. Vaisių ir daržovių vartojimo įpročiai

Labai svarbu pasiekti, kad būtų vartojama pakankamai daržovių ir vaisių, kurių PSO rekomenduoja vartoti ne mažiau kaip penkis kartus per dieną ir vienam asmeniui per dieną jų suvartoti bent 400 gramų. Lyginant su vaisiais, daržovių rekomenduojama per dieną suvartoti daugiau, t. y. apie 3–5 porcijas, o vaisių – 2–4 porcijas. Deja, daugelio Europos šalių gyventojų, tiek vaikų, tiek suaugusių daržovių ir vaisių suvartojimas nesiekia šių rekomendacijų, be to, vaisių bei daržovių suvartojimas ne tik nedidėja, bet daugelyje šalių net ir mažėja [13].

Sveikatos mokslų ir ligų prevencijos centras (toliau - SMLPC) 2014 - 2015 metais atliko Lietuvos suaugusiųjų mitybos įpročių ir faktinės mitybos tyrimą, kuris parodė, kad vartojama per mažai vaisių ir daržovių: šviežias daržoves (išskyrus bulves) kasdien vartoja tik kas trečias suaugęs ar pagyvenęs gyventojas, iš kurių tik 3,1 proc. jas vartoja kelis kartus per dieną, ir vidutiniškai per parą suaugusieji suvartoja tik 260 g daržovių ir vaisių (148 g vaisių ir 112 g daržovių (įskaitant riešutus ir ankštinius ir neįskaitant sriubų) [9]. 2007–2010 metais Jungtinėse Amerikos valstijose atliktas tyrimas parodė, kad net pusė visų JAV gyventojų suvartoja mažiau nei 130 gramų vaisių ir mažiau nei 195 gramus daržovių kasdien. Taip pat nustatyta, kad net 76% tyrime dalyvavusių JAV gyventojų neatitiko vaisių vartojimo rekomendacijų, o 87% – daržovių vartojimo rekomendacijų [14].

Daržovės, ypatingai šviežios, yra vienas iš svarbiausių vitaminų, mineralinių medžiagų, skaidulinių ir kitų biologiškai aktyvių medžiagų šaltinių, todėl įvairių vietinių šviežių daržovių vartojimas yra vienas iš naudingų ir paprastų būdų, kaip galime pagerinti savo sveikatą ir išvengti daugelio lėtinių neinfekcinių ligų [9]. 2019-2020 metais atliktas suaugusiųjų Lietuvos gyventojų mitybos įpročių ir jų pokyčių tendencijų tyrimas parodė, kad tautiečiai labiausia mėgsta valgyti tradicines, mūsų šalyje užaugintas daržoves: agurkus, pomidorus, kopūstus, o vaisių pasirinkimas pasiskirsto į dvi dalis: mėgiami obuoliai, slyvos, kriaušės, bet lygiai taip pat mėgstami ir atvežtiniai apelsinai, mandarinai, taip pat ir egzotiškesni vaisiai. Nustatyta, kad pasirinkimui įtaką daro pasiūla rinkoje [12]. Svarbu tai, kad žmonės valgytų kiek galima įvairesnes daržoves ir vaisius. Tyrimai rodo, kad dalis gyventojų kasdien valgo tuos pačius maisto produktus, tas pačias daržoves, tuos pačius vaisius, o tai jau nėra gerai [15].

Nors kasdien siūloma valgyti ne tik daržoves, bet ir vaisius, visgi vaisių reikėtų suvartoti mažesnę kiekį, nes daugumoje jų yra palyginti didelis cukraus kiekis. Jeigu daržoves ir vaisius valgome 5 kartus per dieną, tai rekomenduojama suvartoti 3 porcijas daržovių ir 2 – vaisių. Taip pat svarbu paminėti, kad daugiau rekomenduojama suvartoti pačių daržovių ir vaisių, negu jų sulčių, ypač vaisių sulčių, kuriose gali būti daug cukrų ir mažai skaidulinių medžiagų [9].

Daržoves reikėtų valgyti kasdien ir kiekvieno valgymo metu arba užkandžiaujant. Maistui gali būti naudojamos ne tik šviežios, bet ir šaldytos bei džiovintos daržovės, vaisiai,

uogos, tačiau pirmenybė turi būti teikiama šviežioms. Štai keletas patarimų, kaip per dieną suvartoti kuo daugiau ir kuo įvairesnių daržovių:

- ✓ Daržovės turi būti vartojamos kiekvieną dieną ir kiekvieno valgio metu arba užkandžiaujant.
- ✓ Kiekvieno valgio metu reikėtų užpildyti apie pusę maisto lėkštės daržovėmis.
- ✓ Daržovių įvairovė – kelias link sveikos mitybos, todėl nereikėtų bijoti eksperimentuoti kiekvieną kartą valgant vis įvairesnių daržovių, t. y. įvairių atspalvių – žalių, geltonų, oranžinių, raudonų; šviežių, virtų, šaldytų, troškintų ir pan.
- ✓ Daržoves rekomenduojama laikyti matomoje vietoje namuose tam, kad kiekvieną kartą pamačius, atsiminti, kad jų reikia valgyti kiekvieną dieną kelis kartus per dieną.
- ✓ Reikėtų stengtis daugiau valgyti sezoninių daržovių, kai jų galima daugiausiai užauginti ar nusipirkti, nes tokių daržovių kokybė ir skonis geriausi.
- ✓ Visuomet siūloma valgyti ekologiškai užaugintas daržoves [16].

Kaip ir buvo minėta anksčiau, maistui gali būti naudojamos ne tik **šviežios**, bet ir **šaldytos** bei **džiovintos** daržovės, vaisiai, uogos, deja, mažiausiai vertingi šie produktai yra tuomet, kai jie yra **konservuojami**. Žinoma, kad šviežių vaisių, uogų ir daržovių maistinė ir biologinė vertė didžiausia, tačiau jas, esant reikalui, galima valgyti ir užšaldytas [9]. Lietuvoje atlikto Lietuvos gyventojų daržovių ir vaisių vartojimo įpročių tyrimas atkleidė, kad dažniausiai gyventojai rinkosi šviežias daržoves. Kasdien jas valgė ketvirtadalis vyrų ir 29,4 proc. moterų. Virtas daržoves moterys vartojo dažniau negu vyrai. Taip pat nustatyta, kad tiek vyrai, tiek moterys dažniausiai vartojo šviežius arba šaldytus vaisius ar uogas. Bent kartą per dieną šviežius vaisius arba uogas valgė daugiau moterų negu vyrų [8].

Šaldymas – vienas iš geriausių ir tinkamiausių vaisių ir daržovių laikymo būdų, leidžiančių pakankamai ilgą laiką išsaugoti jų skonį, spalvą, kvapą, maistinę vertę, vitaminus ir fermentus. Vaisiai ir daržovės užšaldomi tam, kad jų atsargas būtų galima išsaugoti ilgą laiką ir ragauti visais metų sezonais. Žinoma, šaldytų vaisių ir daržovių šviežumo ir kokybės rodikliai tiesiogiai priklauso nuo produktų, kuriuos renkamės užšaldymui, šviežumo ir kokybės. Kokios kokybės žaliavą pasirinksi, tokios kokybės vaisius ir daržoves valgysime vėliau, todėl šaldymui patariama rinktis tik pačius šviežiausius ir sveikiausius, aukščiausios kokybės vaisius ir daržoves. Teisingai užšaldant vaisius ir daržoves, nuolat išlaikant jas minus 18 °C ir žemesnėje temperatūroje, yra išsaugomi jose esantys vitaminai, spalva, skonis, tekstūra (struktūra). Šaltis neutralizuoja vaisiuose ir daržovėse esančių fermentų veiklą, ją dar labiau stabdo vaisių ir uogų produktų rūgšti terpė. Užšaldytų vaisių sultys yra rūgščios, todėl šiek tiek gali sumažėti užšaldytų vaisių fermentų aktyvumas. Daugumos daržovių pH yra nedidelė (mažo rūgštingumo), jos greitai užšąla, todėl, kad būtų pristabdytas tolimesnis fermentų suardymas,

šviežios daržovės prieš užšaldymą gali būti trumpai papildomai apdorojamos šiluma – blanšiuojamos vandens garais arba apdorojamos mikrobangų krosnelėje, arba trumpai 1–2 min. apverdamos [17]. Moksliniai tyrimai rodo, kad per pastaruosius 30 metų šaldymas tapo vienas iš pagrindinių maisto konservavimo būdų. Jei labiausiai pageidaujama maisto kokybė yra šviežiai nuskintų vaisių ar daržovių, tai geriausias būdas tai pasiekti – šaldymas [18].

Vaisių ir daržovių džiovinimas yra vienas iš patikimiausių ir iš vienas paprasčiausių bei populiariausių laikymo būdų. Džiovinamame vaisiuje ar daržovėje vandens koncentracija mažėja palaipsniui iki ribos, kuriai esant susidaro nepalankios sąlygos mikroorganizmams augti, vystytis ar daugintis, todėl džiovinti vaisiai ir daržovės gali būti ilgiau išsaugomi, galima sukaupti jų atsargų ir tinkamai laikant išsaugoti iki kito sezono derliaus. Svarbiausia taisyklė – džiovinti tik sveikus ir kokybiškus, nepernokusius, nepasenusius, neperaugusius vaisius ir daržoves [19]. Džiovinimas nesunaikina džiovinamų vaisių ir daržovių maistinių medžiagų. Šio proceso metu yra išsaugomi vertingi sveikatai vitaminai, pvz. A vitaminas (beta-karotenas), mineralai, pvz. kalis, magnis, selenas, natriis, taip pat angliavandeniai ir ląsteliena. Visos šios medžiagos išlieka džiovintame vaisiuje ar daržovėje natūralioje, koncentruotoje formoje, tik sumažėja druskų ir riebalų kiekis [20]. 2013 metais Jungtinėse Amerikos valstijose buvo atliktas tyrimas, kurio rezultatai atskleidė, kad datulės turi didžiausią polifenolių koncentraciją tarp džiovintų vaisių, o figos ir džiovintos slyvos turi geriausią maistinių medžiagų kiekį. Tyrimo išvados teigė, kad džiovinti vaisiai ir ypač figos yra puikūs antioksidantas ir geras kai kurių maistinių medžiagų šaltinis, tačiau amerikietiškoje dietoje sudaro mažiau nei 1% visų suvartojamų vaisių. Remiantis tyrimo išvadomis, džiovinti vaisiai turėtų užimti didesnę dienos maisto raciono dalį, nes juose yra daug fenolio antioksidantų ir maistinių medžiagų, ypač skaidulų [21].

Labai svarbu, kad paros maisto racione būtų vartojama kuo įvairesnių vaisių ir daržovių, nes jų sudėtis labai skiriasi. Kiekvienas vaisius ir daržovė yra skirtingų skaidulinių medžiagų, vitaminų, mineralinių bei fotocheminių medžiagų, antioksidatorių ir kitų biologiškai aktyvių medžiagų šaltinis, kurių poveikis sveikatai įrodytas įvairiais moksliniais tyrimais [13]. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerijos duomenimis, geriausiai – šviežios, Lietuvoje išaugintos daržovės. Kai trūksta šviežių vaisių ir daržovių, galima drąsiai valgyti ir šaldytas ar džiovintas, taip pat ir konservuotas, jeigu jos nelabai sūrios [7].

2.3. Suaugusiųjų gyventojų sveikatos problemos susijusios su vaisių ir daržovių vartojimo stoka

PSO, Europoje ir Lietuvoje yra sukaupta nemažai mokslinių tyrimų ir duomenų, įrodančių, kad atsisakant ydingų gyvenimo įpročių, galima pagerinti žmonių sveikatą ir sumažinti riziką sirgti ir prailginti gyvenimo trukmę. Pasaulio sveikatos organizacija teigia, kad net 50 procentų gyventojų sveikatos priklauso nuo jų gyvenimo būdo, o vien sveikai maitinantis galima būtų išvengti net 90 procentų II tipo diabeto, širdies ir kraujagyslių ligų ir 30 procentų vėžinių susirgimų [27].

Moksliniai tyrimai leidžia teigti, kad nutukimas - viena aktualiausių XXI amžiaus viusomenės sveikatos specialistų, šeimos gydytojų, endokrinologų, gastroenterologų, dietologų ir chirurgų klinikinėje praktikoje pasitaikančių problemų. Stengiantis sveikai maitintis ir vartoti pakankamai vaisių bei daržovių gali sumažėti nutukimo, 2 tipo cukrinio diabeto, širdies veiklos sutrikimų, insulto ir kai kurių rūšių vėžio rizika. PSO duomenimis, 2014 m. pasaulyje buvo 1,9 milijardai antsvorio turinčių suaugusių žmonių, iš kurių apie 600 milijonų buvo nutukę. Per pastaruosius tris dešimtmečius šia liga sergančių žmonių skaičius išaugo 2 arba 3 kartus. Lietuvoje antsvorio turi apie 700 tūkst. žmonių, o nutukusių yra 300 tūkst. gyventojų [28]. JAV buvo atliktas 12 metų trukmės stebėjimo tyrimas, kurio metu buvo apklaustos 74 063 38–63 metų slaugytojos, kurios tyrimo pradžioje nesirgo širdies ir kraujagyslių ligomis, vėžiu ir diabetu. Tyrimo išvados rodo, kad didėjantis vaisių ir daržovių suvartojimas gali sumažinti ilgalaikę vidutinio amžiaus moterų nutukimo ir svorio padidėjimo riziką [29].

Nustatytas statistiškai reikšmingas ryšys tarp per mažo daržovių suvartojimo ir mirtingumo nuo **išeminių širdies ligų ir insulto**, kurios yra viena iš pagrindinių mirties priežasčių Europoje. Tyrimo duomenimis daugiau daržovių vartoja tie asmenys, kurie labiau laikosi sveikos mitybos ir gyvenimo [30]. Pastarųjų metų epidemiologiniai ir klinikiniai tyrimai patvirtino, kad per mažas daržovių vartojimas yra susijęs su **lėtinių neinfekcinių ligų** atsiradimu ir vystymusi. 2013 m. apskaičiuota, kad 5,2 milijono mirčių įvyko dėl per mažo vaisių ir daržovių vartojimo [31]. Pagal PSO per mažas daržovių (bei vaisių) vartojimas yra vienas iš 10 pagrindinių rizikos veiksnių, lemiančių gyventojų mirtingumą. Apskaičiuota, kad visame pasaulyje nepakankamas vaisių ir daržovių suvartojimas daro įtaką apie 14 proc. mirčių nuo **virškinimo trakto vėžio atvejų**, apie 11 proc. – mirčių nuo išeminės širdies ligų atvejų ir apie 9 proc. – mirčių nuo insulto atvejų [32].

Institute for Health Metrics and Evaluation (toliau – IHME) duomenimis, 2017 m. Lietuvoje dėl **kalcio stokos** mityboje, kuris yra randamas kopūstuose, petražolėse, brokoliuose, šviežiose daržovių sultyse, išsivystė **gaubtinės ir tiesiosios žarnos piktybiniai navikai**, dėl ko mirė 117 asmenų. Taip pat nustatyta, kad 2017 m. Lietuvoje dėl **išeminės širdies ligų** mirė

14496 asmenys, o dėl insulto – 3267. Remiantis IHME duomenimis, nepakankamas daržovių vartojimas galėjo lemti 1465 mirtis dėl išeminių širdies ligų ir 163 mirtis dėl insulto [5].

Maistinės skaidulos (kitai vadinamos ląsteliena) – tai angliavandeniai, kurių yra augaliniuose produktuose ir kuriuos žmogaus virškinimo trakte skaldo storosios žarnos mikroflora, o ne virškinimo fermentai. Atliktų tyrimų duomenys rodo, kad žmonės jų vartoja nepakankamai. Per parą jų žmogus turėtų gauti apie 25–30 g [33]. Skaidulos gali būti tirpios ir netirpios. Tirpios tirpsta vandenyje ir sukelia sotumo jausmą, lėtina cukraus patekimą į kraują. Tokiu būdu palaiko pastovų jo kiekį ir mažina riziką susirgti **cukriniu diabetu, širdies ir kraujagyslių ligomis**. Netirpios skaidulos tuo tarpu pataiko tiesiai į žarnyną, kur skatina peristaltiką ir užtikrina reguliarių tuštinimąsi [34]. Maistinės skaidulos mažina produktų glikemijos indeksą, reguliuoja virškinimą, teigiamai veikia gaubtinės žarnos veiklą, greitina nereikalingų medžiagų šalinimą iš organizmo, reguliuoja žarnyną bei **mažina vėžio riziką** [35]. Geriausi maistinių skaidulų šaltiniai yra: avietės, kriaušė su odele, virti žirniai, juodos pupelės, virtos, keptos pupelės, artišokai, žalieji žirneliai, virti brokoliai ir kt. [36]. 2017 metų mokslinių tyrimų duomenimis, dėl nepakankamo maistinių skaidulų vartojimo sukeltų išeminių širdies ligų Lietuvoje mirė 378 vyrai ir 599 moterys, o dėl nepakankamo maistinių skaidulų vartojimo sukeltų gaubtinės ir tiesiosios žarnos piktybinių navikų – 38 vyrai ir 52 moterys [11].

PSO rekomendacijose primenama, kad vaisius naudingiau vartoti šviežius, neapdorotus. Galima rinktis sezoninius vaisius, tačiau verta nepamiršti, jog svarbu vartoti kuo įvairesnius vaisius, kadangi skirtingos jų rūšys suteikia skirtingą kasdienį vitaminų kompleksą [37]. Remiantis IHME duomenimis, nepakankamas vaisių vartojimas kelia didžiausią riziką išsivystyti tokioms ligoms kaip **išeminės širdies ligos, trachėjos, bronchų ir plaučių, gerklų, stemplės, nosiaryklės, lūpų ir burnos piktybiniai navikai, cukrinis diabetas bei insultas**. Šios ligos pasižymi dideliu mirštamumu. Be minėtų diagnozių nepakankamas vaisių vartojimas taip pat kelia riziką išsivystyti ir nepatikslintiems ryklės piktybiams navikams. Šis rizikos veiksnys lemia 6,26 % visų mirčių dėl minėto tipo navikų. 2017 m. Lietuvoje tarp nepakankamam vaisių vartojimui priskiriamų ligų didžiausiu mirtingumu pasižymėjo išeminės širdies ligos, o mažiausiu – nosiaryklės piktybiniai navikai. Visgi, nepakankamas vaisių vartojimas kelia didžiausią riziką mirti dėl stemplės piktybinių navikų (19,56 %), insulto (13,99 %) ir trachėjos, bronchų ir plaučių piktybinių navikų (10,73 %) [11].

Ankštiniai augalai – tai lęšiai, pupos, žirniai bei kiti augalai, kurie auga ankštyje. Deja, dažnai nuvertinama ir daugelio net nežinoma, kokie maistingi jie yra. Ankštiniai augalai yra kupini skaidulinių medžiagų, baltymų, angliavandenių, vitamino B, magnio, geležies, cinko ir kitų naudingų medžiagų. Ankštiniai augalai turi mažai riebalų, o taip pat neturi cholesterolio [5]. PSO rekomenduojama ankštinių augalų paros norma yra penkios arba daugiau porcijų [28].

Literatūroje nurodoma, jog 20 g ankštinių augalų per dieną gali net 7–8 % pagerinti išgyvenamumo rodiklius suaugusiųjų žmonių imtyje [38]. Remiantis IHME duomenimis, nepakankamas ankštinių augalų vartojimas yra labiausiai susijęs su **išeminių širdies ligų rizika**. Duomenys rodo, jog bendrai nepakankamas ankštinių augalų vartojimas 2017 m. Lietuvoje nulėmė 7,38 % mirčių nuo išeminių širdies ligų [11].

2.4. Vaisių ir daržovių pasirinkimo kriterijai

Vaisių ir daržovių pasirinkimo kriterijai gali būti labai skirtingi – kokybė, kaina, skonio savybės, kilmės šalis, žinojimas, kaip produktas užaugintas ar sveikatos gerinimo tikslais. Taip pat svarbu pabrėžti, kad vaisių ir daržovių vartojimo ypatumus lemia daugybę veiksnių – amžius, lytis, išsilavinimas, žalingi įpročiai, fizinis aktyvumas, šeimos narių įtaka ir kita [29]. Anglijos Lidso universiteto mitybos epidemiologijos grupė atliko mokslinės literatūros analizę, kurioje pateikė dažniausius ir populiariausius maisto pasirinkimo kriterijus, susijusius su vaisių ir daržovių vartojimu. Šios apžvalgos turinys parodo, koks sudėtingas gali būti maisto pasirinkimo procesas. Literatūros analizė atskleidė, kad vaisių ir daržovių pasirinkimui įtakos turi juslinis patrauklumas, pažįstamumas ir įpročiai, socialinė sąveika, kaina, kokybė, kilmė, skonis, prieinamumas, žiniasklaida ir reklama, laiko stoka ir sveikatos gerinimas. Maisto pasirinkimo proceso ir kriterijų analizė, susijusi su vaisių ir daržovių vartojimu yra ypač svarbi bandant įgyvendinti nuoseklius ir praktiškus mitybos patarimus ir rekomendacijas visuomenei [39].

Lietuvių pirkinų krepšeliuose vaisiai ir daržovės užima svarbią dalį. Tik 1 iš 100 gyventojų vaisius ir daržoves vartoja rečiau nei kartą per savaitę, kas penktas valgo 4-5 kartus per savaitę. Didžioji dauguma vartoja juos kiekvieną dieną. Lietuvių mitybos racionas neįsivaizduojamas be įvairių vaisių ir daržovių. 2021 metų gegužės mėnesį „Lidl“ užsakymu buvo atliktas tyrimas, kuris atskleidė, kad didžioji dalis apklaustųjų (62,5 proc.) vaisius ir daržoves vartoja kiekvieną dieną ir išleidžia jiems apie 10 eurų per savaitę [40].

2013 metais atlikto Lietuvos gyventojų mitybos įpročių tyrimo rezultatai parodė, kad tik 21,3% Lietuvos suaugusiųjų pirkdami ir rinkdamiesi maistą galvoja apie sveikatos gerinimą ar ligų profilaktiką. Taip pat nustatyta, kad 36,8% labiausiai atkreipia dėmesį į produkto kainą, 27,9% labiausiai atsižvelgia į maisto produktų skonines savybes, 9,9% respondentų maisto pasirinkimui turi įtakos šeimos nariai ir 3,1% gyventojų renkasi maisto produktus pagal specialią dietą. Apibendrinant galima teigti, kad didelė dalis Lietuvos suaugusiųjų neįvertina mitybos, kaip sveikatai įtaką darančio veiksnio, svarbos [42].

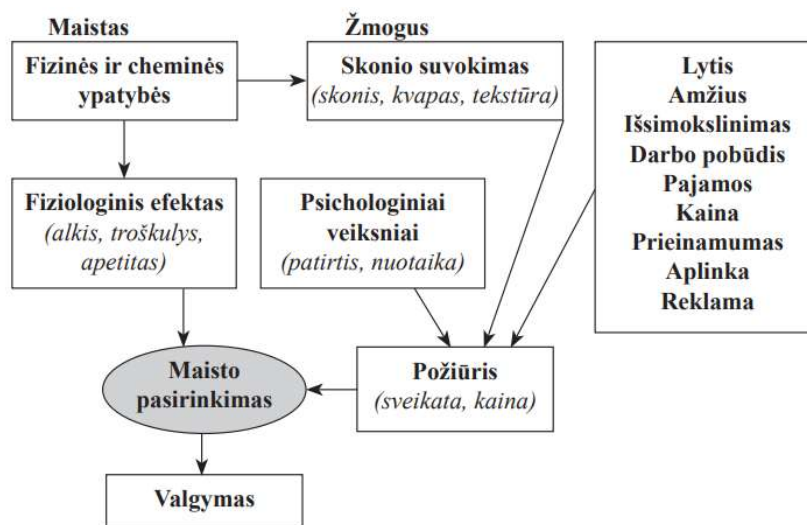
2016 metais Lietuvoje išanalizavus suaugusių ir pagyvenusius gyventojų mitybos įpročius nustatyta, kad pagrindiniai maisto produktų pasirinkimo kriterijai yra skonis (39,7 %)

ir kaina (31,9%). Tik 13,4% respondentų renkasi maistą sveikatos gerinimo (ligų profilaktikos) tikslu ir 12,4% – pagal šeimos narių įtaką. Statistiškai reikšmingai daugiau moterų negu vyrų renkasi maisto produktus sveikatos gerinimo tikslu, o vyrai statistiškai reikšmingai dažniau negu moterys atsižvelgia į šeimos narių įtaką. Taip pat nustatyta, kad didėjant respondentų amžiui, daugėja maisto produktus pagal kainą ir mažėja pagal skonį besirenkančių asmenų [43].

2019 metais Lietuvoje atliktas tyrimas atkleidė, kad suaugusių Lietuvos gyventojų pagrindiniai maisto produktų pasirinkimo kriterijai yra maisto skonio savybės ir nauda sveikatai arba ligų profilaktika. Tik kas septintas tiriamasis atsakė, kad renkasi maisto produktus pagal kainą arba šeimos narių įtaką. Nustatyta, kad statistiškai reikšmingai daugiau moterų nei vyrų maisto produktus renkasi atsižvelgdamos į naudą sveikatai, o daugiau vyrų nei moterų produktus renkasi pagal skonio savybes bei kainą. Didėjant respondentų amžiui atitinkamai daugėja asmenų, maisto produktus besirenkančių pagal naudą sveikatai ir kainą, ir mažėja respondentų, kurie produktus renkasi pagal skonio savybes. Į naudą sveikatai taip pat labiau atsižvelgia aukštąjį išsilavinimą įgiję respondentai, tarnautojai ir verslininkai [12,29].

2.5. Vaisių ir daržovių vartojimo ypatumus lemiantys veiksniai

Šiomis dienomis maisto prekybos vietose galime nusipirkti įvairiausių produktų ir jų pasiūla bei įvairovė didžiulė. Tačiau, visgi kyla klausimas, kaip išsirinkti sau tinkamiausią ir kokie veiksniai lemia mūsų pasirinkimą. Iš tiesų, pasirinkti nėra taip lengva, kaip gali pasirodyti iš pradžių. Maisto produkto pasirinkimą dažnai lemia mūsų įpročiai, šalies ir šeimos tradicijos, amžius, lytis, kaina, produkto išvaizda, kvapas, individualūs žmogaus įpročiai, priklausantys nuo socialinės padėties, pajamų, išsilavinimo, pažiūrų, įsitikinimų, nuotaikos. Aplinka taip pat diktuoja savo sąlygas. Visos šios aplinkybės kartu lemia, koks visgi bus asmens pasirinkimas [44].



1 pav. Populiarusis maisto pasirinkimo modelis (Šaltinis: Shepherd, 1999)

Pirmame paveiksle yra pavaizduotas populiarusis maisto pasirinkimo modelis. Iš paveikslo galime matyti, kad maisto pasirinkimą įtakojantys veiksniai skirstomi į tokius, kurie yra susiję su maistu, asmeniu, besirenkančiu asmeniu ir išorine ekonomine bei socialine aplinka, kurioje renkamas. Kai kurias chemines ir fizines maisto savybes žmogus suvoks jutiminėmis savybėmis, pvz. skonis, tekstūra ar išvaizda. Tačiau šių juslinių savybių suvokimas konkrečiame maiste nebūtinai reiškia, kad individas pasirinks ar nesirinks vartoti tą maistą. Veikiau lemiamas veiksnys bus individo pomėgis šiam konkrečiam maisto produktui. Kiti maisto produktuose esantys cheminiai komponentai, tokie kaip baltymų ar angliavandenių kiekis, turės įtakos asmeniui, pvz. sumažinti alkį, o mokymasis apie ryšį tarp jutiminių maisto savybių ir jo pasekmių yra pagrindinis mechanizmas, padedantis vystytis pirmenybėms. Psichologiniai ir išsilavinimo skirtumai tarp asmenų taip pat gali turėti įtakos maisto pasirinkimui [44].

Geografiniai, klimatiniai, ekonominiai, kultūriniai veiksniai. Nuo gyvenamosios vietos priklauso, ar galime maitintis vietinėmis šviežiomis daržovėmis ir vaisiais visus metus. Gyventojai, kurių gyvenamoji vieta yra geografinėje platumoje, kuriai būdinga metų laikų kaita, šaltuoju metų laiku rečiau nei šiltuoju vartoja daržoves ir vaisius. Svarbu paminėti, kad daržovių ir vaisių vartojimas priklauso ne tik nuo klimato, bet ir nuo šalies ekonominės padėties, miesto ir kaimo infrastruktūros, kultūrinių veiksnių, šviežių daržovių ir vaisių kainos, vykdomų sveikatinimo programų. Be abejo, kiekviena šalis turi joms būdingų mitybos įpročių [58]. Atsižvelgiant į gyvenamąją vietą, Lietuvos kaimo vyrai šviežių vaisių ir daržovių vartojo 7,1% mažiau, lyginant su didžiuosiuose miestuose gyvenančiais vyrais. Miesto gyventojai maitinasi sveikiau nei gyvenantys kaime. Gyvenimas kaime, nedarbas, bloga materialinė būklė sąlygojo žemesnę žmonių gyvenimo kokybę [45].

Lytis. Daugelyje kultūrų mėsos valgymas ir alkoholio vartojimas siejamas su „vyriškumu“, kuris simbolizuoja stiprumą, narsą, o vaisiai, daržovės ir saldumynai simbolizuoja „moterystę“. Daugelio mokslininkų duomenimis, moterys maitinasi sveikiau nei vyrai. Jos reguliariau valgo, daugiau laikosi sveikos mitybos rekomendacijų. Vyrai dažniau orientuojasi į tradicinę mitybą, o moterys labiau linkusios išbandyti naujus maisto produktus, labiau domisi nauja informacija apie maisto produktus ir jų ruošimo būdus, lengviau keičia savo mitybos įpročius. Tyrimais nustatyta, kad ruošdami maistą ir rinkdamiesi produktus, vyrai dažniausiai vadovaujasi skonio savybėmis, o moterys – sveikos mitybos rekomendacijomis. Atlikti tyrimai rodo, kad aukštesnės socialinės klasės vyrai palankiau vertina daržoves, fizinį aktyvumą ir labiau rūpinasi savo sveikata nei žemesnės socialinės klasės vyrai [44].

Amžius. Moksliniais tyrimais nustatyta, kad sveikiausiai maitinasi vidutinio amžiaus 35-64 metų žmonės. Jie užtektinai žino apie sveiką gyvenseną ir mitybą, daugiau dėmesio skiria sveikos mitybos rekomendacijoms nei kitos amžiaus grupės. Vyresnio amžiaus žmonės supranta mitybos svarbą sveikatai, tačiau pastebimi reikšmingi nesveikos mitybos įpročių pokyčiai. Jie vartoja per daug gyvulinių riebalų, geria riebų pieną, neturi saiko saldumynams. Jaunimas vis dažniau renkasi greitą maistą, dešreles, vis rečiau valgo daržoves namuose ir iš jų pagamintus patiekalus, kuriems paruošti reikia laiko ir pastangų [44]. Moksliniai tyrimai rodo, kad didžiausia pagyvenusių žmonių mitybos problema yra nepakankamas pagrindinių maisto medžiagų lygis, dažniausiai lydimas vitaminų, skaidulinių bei mineralinių medžiagų stygiaus, kuris siejamas su nepakankamu vaisių ir daržovių vartojimu [46].

Išsilavinimas. Tyrimai rodo, kad aukštesnio išsilavinimo žmonės dažniausiai renkasi naujus maisto produktus ir dažniau laikosi sveikos mitybos rekomendacijų. Žemesnio išsilavinimo žmonės dažniausiai pusryčiauja ir laikosi tradicinių mitybos įpročių. Aukštesnio išsilavinimo mamos dažniausiai riboja nesveikus maisto produktus savo vaikams, taip formuoja sveikus mitybos įpročius nuo vaikystės [44].

Gyvenimo būdas. Gyvenimo būdo veiksniai, įskaitant rūkymą, alkoholio vartojimą, fizinį aktyvumą ir kitus įpročius, gali turėti įtakos vaisių ir daržovių vartojimui [47]. Remiantis mokslinių tyrimų duomenimis, vaisių ir daržovių vartojimo dažnis yra santykinai mažesnis tarp: dažnai alkoholinius gėrimus vartojančių moterų ir vyrų, vyrų rūkalių ir moterų ir vyrų, kurių fizinis aktyvumas mažesnis [48].

3. TYRIMO METODAI

3.1. Tyrimo imtis

Tyrimas atliktas 2022 metų vasario – balandžio mėnesiais. Tyrimo imtį sudarė 438 sveikatos priežiūros specialistai, dirbantys Lietuvos sveikatos priežiūros įstaigose. Tarp respondentų buvo 1,4% šeimos gydytojų, 11% rezidentų, 41,6% bendrosios praktikos slaugytojų ir 46% gydytojų specialistų (ortopedų, chirurgų, ginekologų, gastroenterologų, neurologų, kardiologų, endokrinologų, anesteziologų, odontologų, psichiatrų ir kt.).

3.2. Duomenų analizės metodas

Statistinei analizei atlikti naudota Microsoft Office Excel 2019 programa ir statistinis duomenų analizės paketas IBM SPSS 28.0.1.1 (15) versija. Duomenys pateikiami absoliučiais skaičiais (n) ir procentine išraiška (%). Rezultatų skirtumų statistiniam reikšmingumui apskaičiuoti buvo pasirinktas χ^2 (chi kvadrato) kriterijus. Statistinio reikšmingumo lygmuo buvo pasirinktas $\alpha = 0,05$, o gauti rezultatai buvo laikomi statistiškai reikšmingais, kai paklaidos tikimybė yra $p \leq 0,05$.

3.3. Tyrimo instrumentas

Tyrimo įgyvendinimui buvo parengta anoniminė anketa, skirta įvertinti sveikatos priežiūros specialistų vaisių ir daržovių mitybos ypatumus lemiančius veiksnius. Anketa parengta remiantis Dr. Valerijaus Dobrovolskio daktaro disertacija „Lietuvos aukštųjų universitetinių mokyklų studentų mitybos ir gyvenamosios ypatumai, juos lemiantys veiksniai“ [49]. Tyrimo instrumentą iš viso sudarė 22 klausimai, suskirstyti į 5 dalis: I - demografiniai duomenys, II – vaisių ir daržovių vartojimo ypatumai, III - vaisių ir daržovių vartojimo ypatumus lemiantys veiksniai, IV - vaisių ir daržovių pasirinkimo kriterijai, V - subjektyvus savo vaisių ir daržovių mitybos vertinimas. I - ają dalį sudarė 4 demografiniai klausimai (1-4) apie paciento lytį, amžių, užimamas pareigas ir gyvenamąją vietą; II – ają dalį sudarė 6 klausimai (5-10) apie vaisių ir daržovių vartojimo ypatumus: įvairių vaisių (citrusinių vaisių, kaulavaisių, uogų ir kitų vaisių) vartojimo dažnius ir kiekius, įvairių daržovių, išskyrus bulvių, (šviežių, troškintų, virtų, ankštinių daržovių) vartojimo dažnius ir kiekius; III – ają dalį sudarė 8 klausimai (11-20), kuriais buvo siekiama išsiaiškinti respondentų vaisių ir daržovių vartojimo ypatumus lemiančius veiksnius; IV – ają dalį sudarė 1 klausimas (21), kurio tikslas išsiaiškinti pagrindinį kriterijų, pagal kurį dalyviai renkasi vaisius ir daržoves; ir V – ają dalį sudarė taip pat 1 klausimas (22), kuris padėjo išsiaiškinti, kaip sveikatos priežiūros specialistai patys vertina savo vaisių ir daržovių mitybą.

3.4. Vaisių ir daržovių vartojimo ypatumų rodiklių skaičiavimas

Kintamųjų (šviežių daržovių (išskyrus bulvių) valgymo dažnis per savaitę, virtų ar troškintų daržovių (išskyrus bulvių) valgymo dažnis per savaitę, ankštinių daržovių valgymo dažnis per savaitę, citrusinių vaisių valgymo dažnis per savaitę, uogų valgymo dažnis per savaitę, kaulavaisių valgymo dažnis per savaitę, vaisių ir daržovių valgymo dažnis darbo vietoje, vaisių ir daržovių valgymo dažnis namuose, vaisių ir daržovių derinimas su kitais maisto produktais), transformavimui į dvinarį kintamąjį buvo panaudotas balų vidurkis.

Respondentai, atsakydami į klausimus apie vaisių ir daržovių mitybos įpročius, galėjo surinkti 9 balus, jei pažymėjo atsakymų variantus, kurie atitinka sveikas vaisių ir daržovių mitybos rekomendacijas (1 lentelė). Priklausomai nuo surinkto balo, vaisių ir daržovių mityba buvo skirstoma į pakankamą ir nepakankamą. Vaisių ir daržovių mitybą priskyrėme pakankamai, jei respondentas surinko nuo 7 iki 9 balų, ir nepakankamai, – nuo 0 iki 6 balų.

Pagal gautus duomenis sveikatos priežiūros specialistai buvo suskirstyti į dvi grupes: pirmoji grupė – sveikatos priežiūros specialistai, kurių vaisių ir daržovių mityba yra pakankama; antroji grupė – sveikatos priežiūros specialistai, kurių vaisių ir daržovių mityba yra nepakankama.

Nepriklausomi kintamieji, su kuriais buvo tiriamas ryšys, – lytis, amžius, gyvenamoji vieta, rūkymas, alkoholio vartojimas, fizinis aktyvumas, vaisių ir daržovių pirkimo vieta, maisto gaminimas, vaisių ir daržovių auginimas.

Norint įvertinti alkoholio vartojimo įtaką vaisių ir daržovių vartojimui, kintamųjų (niekada, retai, dažnai ir kiekvieną dieną) transformavimui į dvinarį kintamąjį buvo panaudotas balų vidurkis. Respondentai, atsakydami į klausimą apie alkoholio vartojimo dažnį, galėjo surinkti 0 arba 1 balą (2 lentelė). Priklausomai nuo surinkto balo, respondentai pagal alkoholio vartojimą buvo skirstomi į alkoholi vartojančius ir alkoholio nevartojančius. Alkoholio nevartojančiais pavadino tuos, kurie surinko 1 balą, alkoholi vartojančiais - kurie surinko 0 balų.

Norint įvertinti fizinio aktyvumo įtaką vaisių ir daržovių vartojimui, kintamųjų (mažiau nei 30min per savaitę, nuo 30 min iki 1 valandos per savaitę, nuo 1 valandos iki 3 valandų per savaitę, daugiau kaip 3 valandos per savaitę) transformavimui į dvinarį kintamąjį buvo panaudotas balų vidurkis. Respondentai, atsakydami į klausimą apie savo fizinį aktyvumą, galėjo surinkti 0 arba 1 balą (3 lentelė). Priklausomai nuo surinkto balo, respondentai pagal fizinį aktyvumą buvo skirstomi į fiziškai aktyvius ir fiziškai neaktyvius. Fiziškai aktyviais pavadino tuos, kurie surinko 1 balą, fiziškai neaktyviais - kurie surinko 0 balų.

1 lentelė. Vaisių ir daržovių mitybos vertinimas.

Klausimas	Galimi atsakymai (galima buvo pasirinkti tik vieną atsakymą)	Balas
Kiek kartų per savaitę valgote šviežias daržoves (išskyrus bulves)?	<input type="checkbox"/> nė karto	0
	<input type="checkbox"/> 1–2 kartus	0
	<input type="checkbox"/> 3–5 kartus	1
	<input type="checkbox"/> 6–7 kartus	1
Kiek kartų per savaitę valgote virtas ar troškintas daržoves (išskyrus bulves)?	<input type="checkbox"/> nė karto	0
	<input type="checkbox"/> 1–2 kartus	0
	<input type="checkbox"/> 3–5 kartus	1
	<input type="checkbox"/> 6–7 kartus	1
Kiek kartų per savaitę valgote ankštines daržoves?	<input type="checkbox"/> nė karto	0
	<input type="checkbox"/> 1–2 kartus	0
	<input type="checkbox"/> 3–5 kartus	1
	<input type="checkbox"/> 6–7 kartus	1
Kiek kartų per savaitę valgote citrusinius vaisius?	<input type="checkbox"/> nė karto	0
	<input type="checkbox"/> 1–2 kartus	0
	<input type="checkbox"/> 3–5 kartus	1
	<input type="checkbox"/> 6–7 kartus	1
Kiek kartų per savaitę valgote uogas?	<input type="checkbox"/> nė karto	0
	<input type="checkbox"/> 1–2 kartus	0
	<input type="checkbox"/> 3–5 kartus	1
	<input type="checkbox"/> 6–7 kartus	1
Kiek kartų per savaitę valgote kaulavaisius ir kitus vaisius?	<input type="checkbox"/> nė karto	0
	<input type="checkbox"/> 1–2 kartus	0
	<input type="checkbox"/> 3–5 kartus	1
	<input type="checkbox"/> 6–7 kartus	1
Kaip dažnai vartojate vaisius ir daržoves darbo vietoje?	<input type="checkbox"/> nevalgau	0
	<input type="checkbox"/> vieną kartą per savaitę	0
	<input type="checkbox"/> kelis kartus per savaitę	1
	<input type="checkbox"/> kiekvieną dieną	1
Kaip dažnai vartojate vaisius ir daržoves namuose?	<input type="checkbox"/> nevalgau	0
	<input type="checkbox"/> vieną kartą per savaitę	0
	<input type="checkbox"/> kelis kartus per savaitę	1

	<input type="checkbox"/> kiekvieną dieną	1
Ar vaisius ir daržoves	<input type="checkbox"/> niekada	0
valgote su kitais	<input type="checkbox"/> retai	0
produktais (pvz.: mėsa, žuvis, kt.)?	<input type="checkbox"/> dažnai	1
	<input type="checkbox"/> visada	1

2 lentelė. Alkoholio vartojimo vertinimas.

Klausimas	Galimi atsakymai (galima buvo pasirinkti tik vieną atsakymą)	Balas
Ar vartojote	<input type="checkbox"/> kiekvieną dieną	0
alkoholinius gėrimus	<input type="checkbox"/> dažnai	0
(alų, sidrą, vyną,	<input type="checkbox"/> retai	0
alkoholinius	<input type="checkbox"/> niekada	1
kokteilius, stipriuosius		
gėrimus ir kt.)?		

3 lentelė. Fizinio aktyvumo vertinimas.

Klausimas	Galimi atsakymai (galima buvo pasirinkti tik vieną atsakymą)	Balas
Kaip įvertintumėte	<input type="checkbox"/> Mažiau nei 30min per savaitę	0
savo fizinio	<input type="checkbox"/> Nuo 30min iki 1 valandos per savaitę	0
aktyvumo trukmę	<input type="checkbox"/> Nuo 1 valandos iki 3 valandų per savaitę	1
laisvalaikiu?	<input type="checkbox"/> Daugiau kaip 3 valandos per savaitę	1

4. TYRIMO REZULTATAI

4.1. Tiriamųjų charakteristika

Tyrimė dalyvavo 438 sveikatos priežiūros specialistai dirbantys Lietuvos sveikatos priežiūros įstaigose: 1,4% šeimos gydytojų, 11% rezidentų, 41,6% bendrosios praktikos slaugytojų ir 46% gydytojų specialistų (ortopedų, chirurgų, ginekologų, gastroenterologų, neurologų, kardiologų, endokrinologų, anesteziologų, odontologų, psichiatrų ir kt.). Pagal lytį sveikatos priežiūros specialistai pasiskirstė labai nevienodai. Tyrimė dalyvavo tik 54 vyrai, kurie sudarė 12,3% visų respondentų ir 384 moterys, kurios sudarė 87,7%. Pagal gyvenamąją vietą respondentai pasiskirstė taip pat skirtingai. Tyrimė dalyvavo tik 42 kaime gyvenantys sveikatos priežiūros specialistai, kurie sudarė 9,6% visų respondentų ir 396 mieste gyvenantys, kurie sudarė 90,4%. Tyrimo rezultatai parodė, kad respondentų amžius labai įvairus ir svyruoja nuo 21 iki 68 metų. Sveikatos priežiūros specialistų amžiaus vidurkis – 39,5 metai. Naudojantis surinktais duomenimis apie amžių, apskaičiuotas pirmasis kvartilis (Q1) – 29. Juo remiantis respondentai buvo suskirstyti į dvi amžiaus grupes: jaunesnio amžiaus sveikatos priežiūros specialistai (21–29 m.) ir vyresnio amžiaus sveikatos priežiūros specialistai (30 – 68 m.). Apibendrinti sveikatos priežiūros specialistų demografiniai požymiai pagal lytį, amžių, pareigas ir gyvenamąją vietą yra pavaizduoti 4 lentelėje.

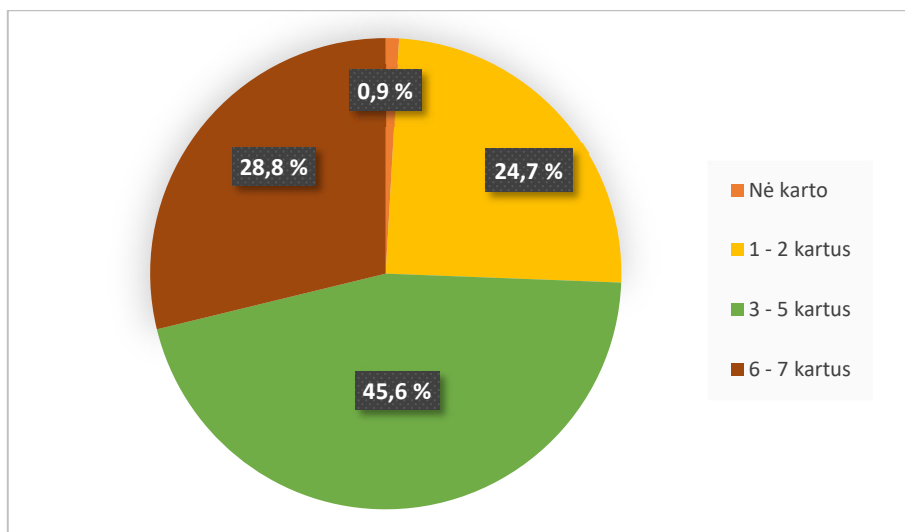
4 lentelė. Sveikatos priežiūros specialistų demografinės charakteristikos.

Požymiai	Grupės	Respondentų skaičius (n)	Procentai (%)
Lytis	Vyrai	54	12,3
	Moterys	384	87,7
Amžius	21 - 29 metai	118	26,9
	30 – 68 metai	320	73,1
Gyvenamoji vieta	Miestas	396	90,4
	Kaimas	42	9,6
Pareigos	Šeimos gydytojas	6	1,4
	Rezidentas	48	11
	Gydytojas specialistas	202	46
	Bendrosios praktikos slaugytojas	182	41,6
Iš viso respondentų skaičius		438	

4.2. Sveikatos priežiūros specialistų vaisių ir daržovių vartojimo ypatumai

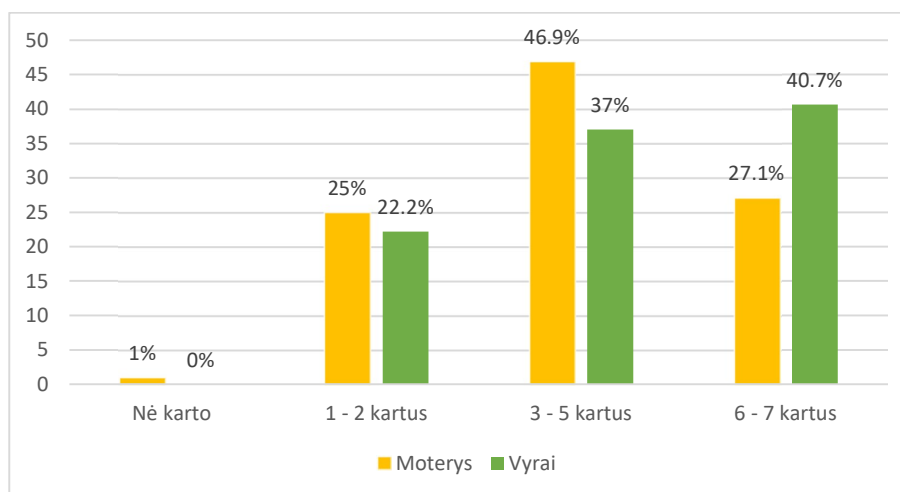
4.2.1. Šviežių daržovių (išskyrus bulvių) vartojimo dažnis

Analizuojant apklaustųjų sveikatos priežiūros specialistų vaisių ir daržovių vartojimo ypatumus, buvo siekiama įvertinti respondentų kai kurių vaisių ir daržovių vartojimo dažnį. Vertinant respondentų atsakymus į klausimą „Kiek kartų per savaitę valgote šviežias daržoves (išskyrus bulves)?“, nustatyta, kad 28,8% (126) sveikatos priežiūros specialistų valgo daržoves 6 - 7 kartus per savaitę, 45,6% (200) valgo 3 – 5 kartus per savaitę, 24,7% (108) valgo 1 – 2 kartus per savaitę ir 0,9% (4) nevalgo šviežių daržovių visai (2 pav.)



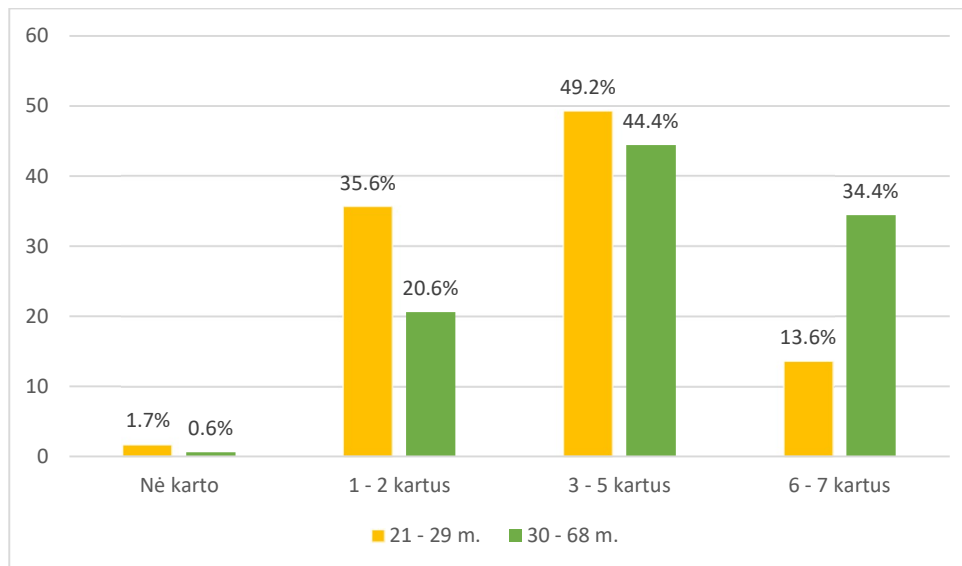
2 pav. Sveikatos priežiūros specialistų pasiskirstymas pagal šviežių daržovių valgymo dažnį.

Analizuojant sveikatos priežiūros specialistų šviežių daržovių valgymo dažnį per savaitę atsižvelgiant į lytį, nustatyta, kad statistiškai reikšmingų skirtumų tarp vyrų ir moterų nėra ($\chi^2 = 4,784$, $df = 3$, $p = 0,188$) (3 pav.)



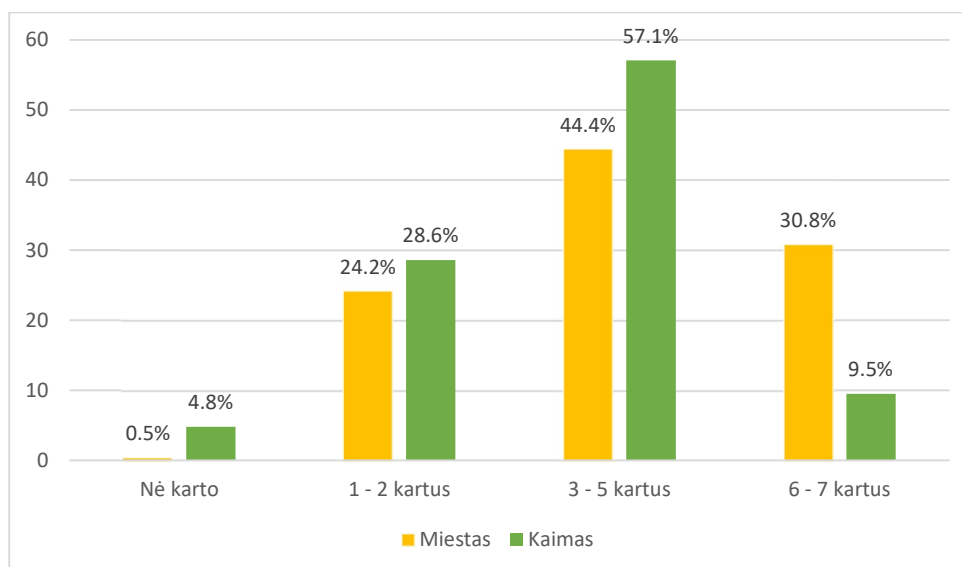
3 pav. Sveikatos priežiūros specialistų pasiskirstymas pagal šviežių daržovių valgymo dažnį, atsižvelgiant į lytį.

Analizuojant sveikatos priežiūros specialistų šviežių daržovių valgymo dažnį per savaitę, atsižvelgiant į amžių, nustatyta, kad 1 – 2 kartus per savaitę šviežias daržoves (išskyrus bulves) valgo daugiau jaunesnio amžiaus (35,6%) nei vyresnio amžiaus (20,6%) sveikatos priežiūros specialistai, 3 – 5 kartus per savaitę valgo daugiau jaunesnio amžiaus (49,2%) nei vyresnio amžiaus (44,4%) respondentai, 6 - 7 kartus per savaitę šviežias daržoves valgo daugiau vyresnio amžiaus (34,4%) nei jaunesnio amžiaus (13,6%) dalyviai. Skirtumas statistiškai reikšmingas ($\chi^2 = 22,330$; $df = 3$; $p \leq 0,05$) (4 pav.)



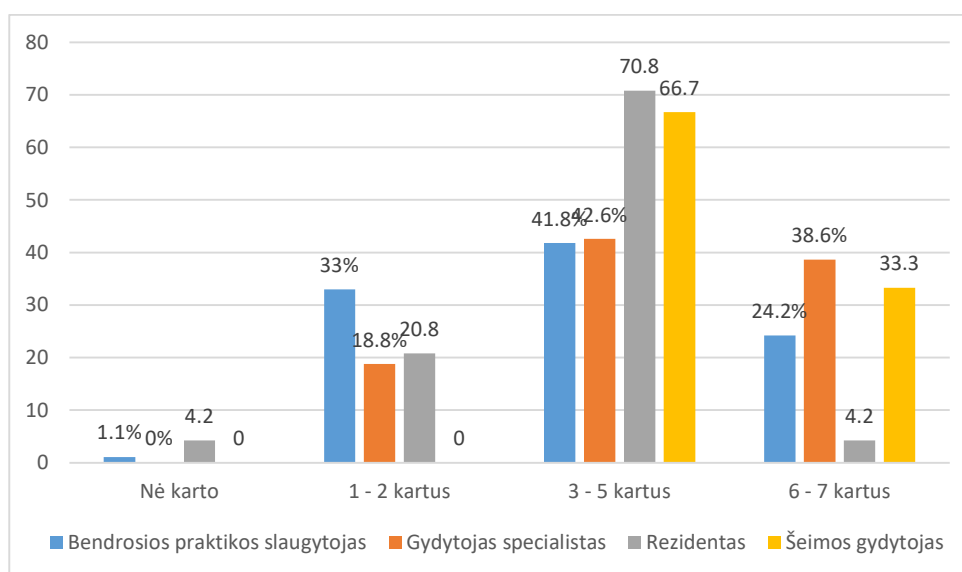
4 pav. Sveikatos priežiūros specialistų pasiskirstymas pagal šviežių daržovių valgymo dažnį, atsižvelgiant į amžių.

Analizuojant sveikatos priežiūros specialistų šviežių daržovių valgymo dažnį per savaitę, atsižvelgiant į gyvenamąją vietą, nustatyta, kad 1 – 2 kartus per savaitę šviežias daržoves (išskyrus bulves) valgo daugiau kaime gyvenantys (28,6%) nei mieste gyvenantys (24,2%) sveikatos priežiūros specialistai, 3 – 5 kartus per savaitę valgo daugiau kaime gyvenantys sveikatos priežiūros specialistai (57,1%) nei miestiečiai (44,4%), 6 - 7 kartus per savaitę šviežias daržoves valgo daugiau miestiečiai (30,8%) nei kaime gyvenantys (9,5%) dalyviai. Skirtumas statistiškai reikšmingas ($\chi^2 = 15,144$; $df = 3$; $p \leq 0,05$) (5 pav.)



5 pav. Sveikatos priežiūros specialistų pasiskirstymas pagal šviežių daržovių valgymo dažnį, atsižvelgiant į gyvenamąją vietą.

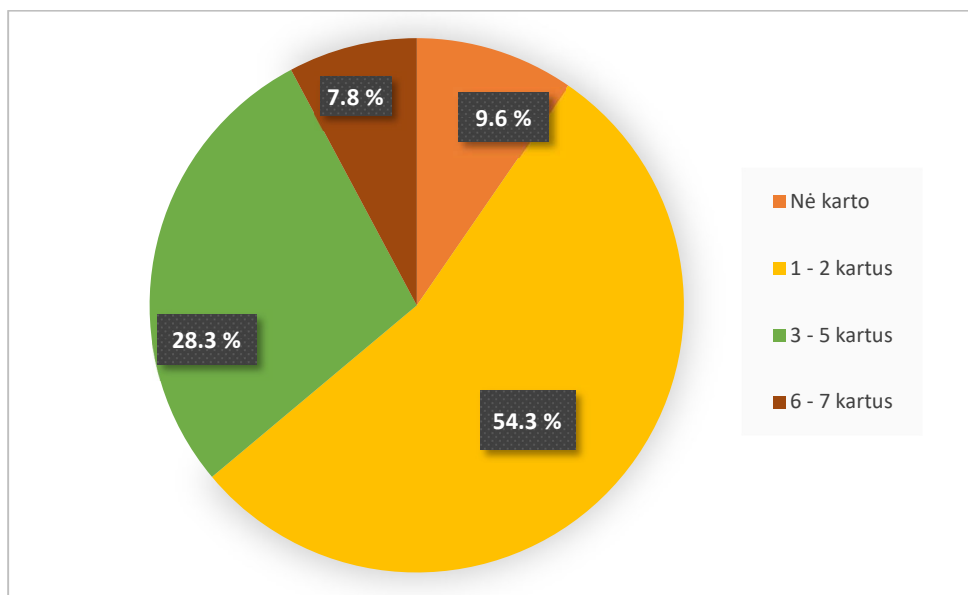
Analizuojant sveikatos priežiūros specialistų šviežių daržovių valgymo dažnį per savaitę, atsižvelgiant į pareigas, nustatyta, kad 1 – 2 kartus per savaitę šviežias daržoves (išskyrus bulves) valgo daugiau bendrosios praktikos slaugytojai (33%), 3 – 5 kartus per savaitę valgo daugiau rezidentai (70,8%) ir šeimos gydytojai (66,7%), 6 - 7 kartus per savaitę šviežias daržoves valgo daugiau gydytojai specialistai (38,6%) ir šeimos gydytojai (33,3%). Skirtumas statistiškai reikšmingas ($\chi^2 = 43,744$; $df = 9$; $p \leq 0,05$) (6 pav.)



6 pav. Sveikatos priežiūros specialistų pasiskirstymas pagal šviežių daržovių valgymo dažnį, atsižvelgiant į pareigas.

4.2.2. Virtų ar troškintų daržovių (išskyrus bulvių) vartojimo dažnis

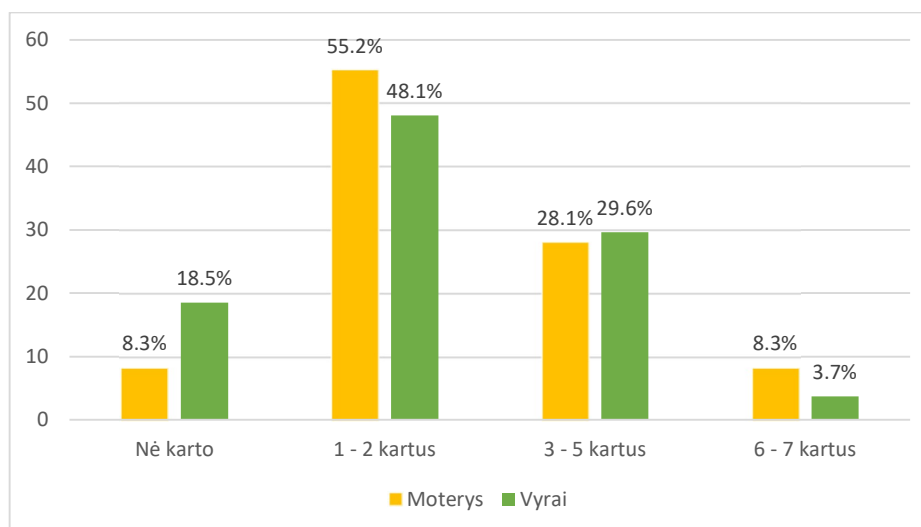
Vertinant respondentų atsakymus į klausimą „Kiek kartų per savaitę valgote virtas ar troškintas daržoves (išskyrus bulves)?“, nustatyta, kad 7,8% (34) sveikatos priežiūros specialistų valgo troškintas ar virtas daržoves 6 - 7 kartus per savaitę, 28,3% (124) valgo 3 – 5 kartus per savaitę, 54,3% (238) valgo 1 – 2 kartus per savaitę ir 9,6% (42) nevalgo troškintų ar virtų daržovių visai (7 pav.)



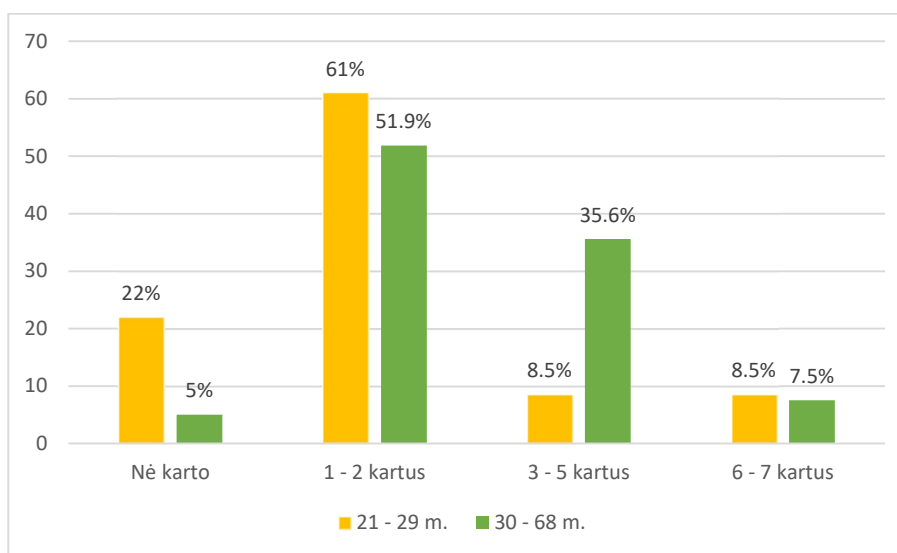
7 pav. Sveikatos priežiūros specialistų pasiskirstymas pagal troškintų ar virtų daržovių valgymo dažnį.

Analizuojant sveikatos priežiūros specialistų troškintų ar virtų daržovių (išskyrus bulvių) valgymo dažnį per savaitę, atsižvelgiant į lytį, nustatyta, kad statistiškai reikšmingų skirtumų tarp vyrų ir moterų nėra ($\chi^2 = 6,901$, $df = 3$, $p = 0,075$) (8 pav.)

Analizuojant sveikatos priežiūros specialistų troškintų ar virtų daržovių valgymo dažnį per savaitę, atsižvelgiant į amžių, nustatyta, kad 1 – 2 kartus per savaitę troškintas ar virtas daržoves (išskyrus bulves) valgo daugiau jaunesnio amžiaus (55,2%) nei vyresnio amžiaus (48,1%) sveikatos priežiūros specialistai, 3 – 5 kartus per savaitę valgo daugiau vyresnio amžiaus (29,6%) nei jaunesnio amžiaus (28,1%) respondentai, 6 - 7 kartus per savaitę troškintas ar virtas daržoves valgo daugiau jaunesnio amžiaus (8,3%) nei vyresnio amžiaus (3,7%) dalyviai. Nė karto per savaitę nevalgo virtų ar troškintų daržovių net 22% jaunesnio amžiaus respondentų. Skirtumas statistiškai reikšmingas ($\chi^2 = 49,965$, $df = 3$, $p \leq 0,05$) (9 pav.)



8 pav. Sveikatos priežiūros specialistų pasiskirstymas pagal troškintų ar virtų daržovių valgymo dažnį, atsižvelgiant į lytį.

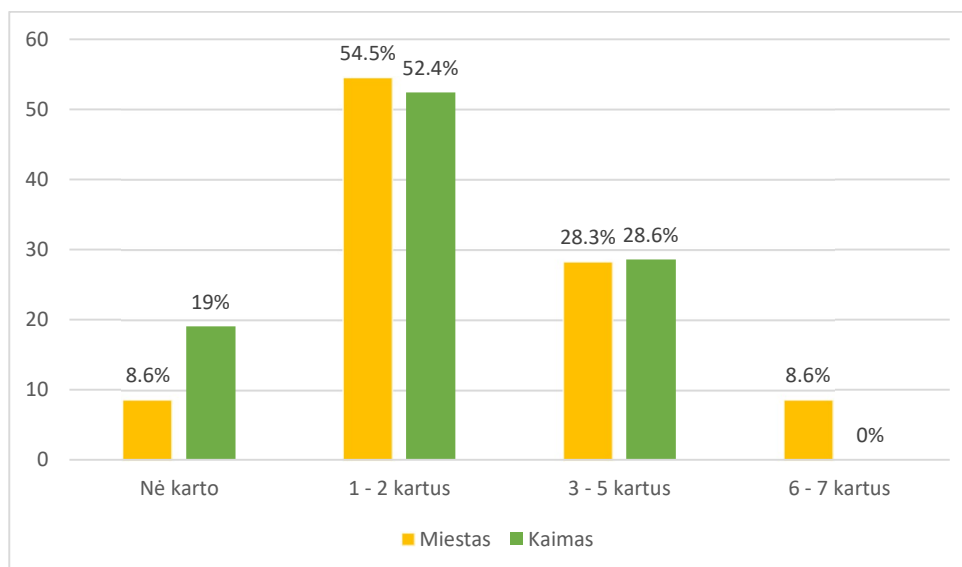


9 pav. Sveikatos priežiūros specialistų pasiskirstymas pagal troškintų ar virtų daržovių valgymo dažnį, atsižvelgiant į amžių.

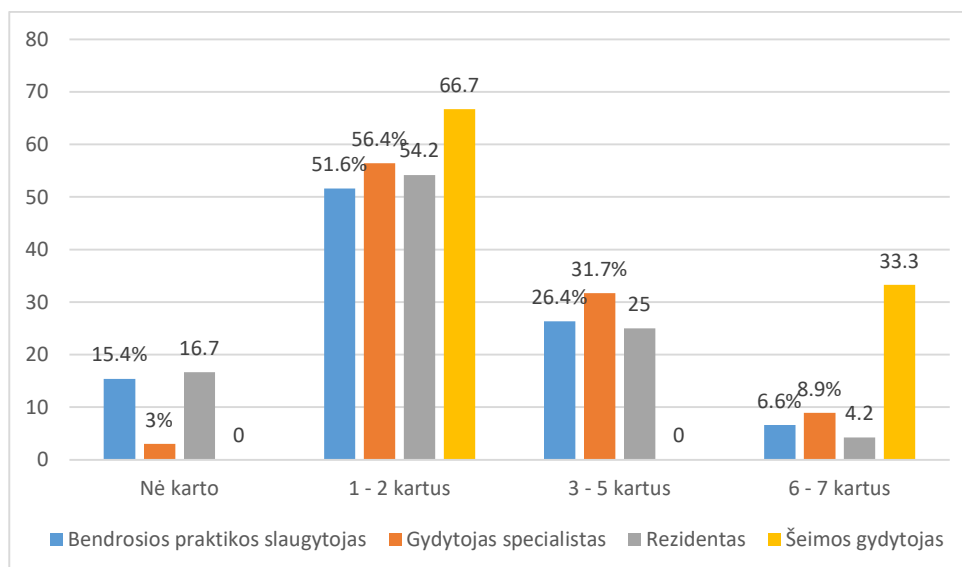
Analizuojant sveikatos priežiūros specialistų virtų ar troškintų daržovių valgymo dažnį per savaitę, atsižvelgiant į gyvenamąją vietą, nustatyta, kad statistiškai reikšmingų skirtumų tarp sveikatos priežiūros specialistų gyvenančių kaime ir mieste nėra ($\chi^2 = 7,974$; $df = 3$; $p = 0,047$) (10 pav.)

Analizuojant sveikatos priežiūros specialistų virtų ar troškintų daržovių valgymo dažnį per savaitę, atsižvelgiant į pareigas, nustatyta, kad 1 – 2 kartus per savaitę troškintas ar virtas

daržoves (išskyrus bulves) valgo daugiau šeimos gydytojai (66,7%), 3 – 5 kartus per savaitę valgo daugiau gydytojai specialistai (31,7%), 6 - 7 kartus per savaitę virtas ar troškintas daržoves valgo daugiausia šeimos gydytojai (33,3%), nė karto per savaitę nevalgo virtų ar troškintų daržovių net 16,7% rezidentų ir 15,4% bendrosios praktikos slaugytojų. Skirtumas statistiškai reikšmingas ($\chi^2 = 28,715$; $df = 9$; $p \leq 0,05$) (11 pav.)



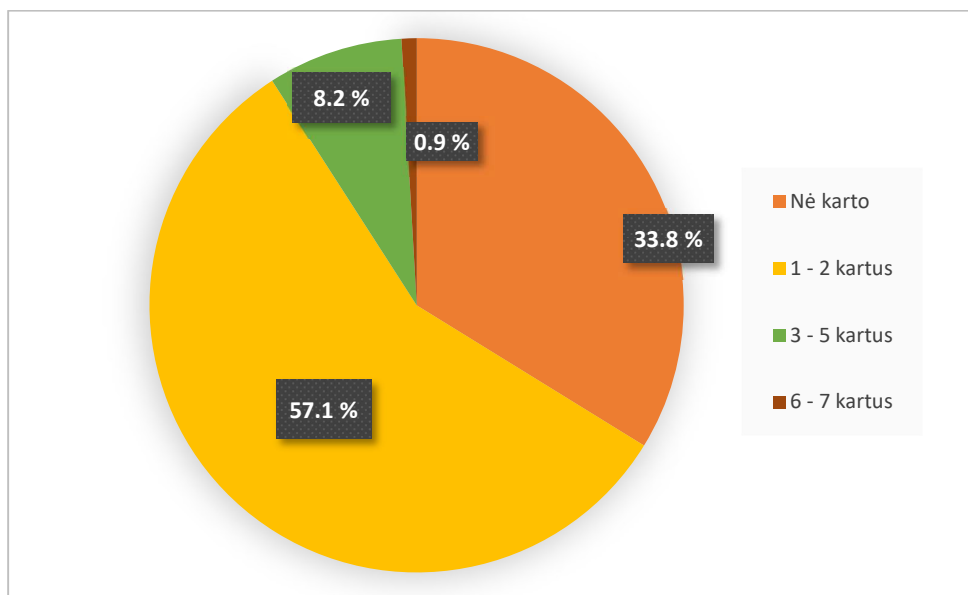
10 pav. Sveikatos priežiūros specialistų pasiskirstymas pagal virtų ar troškintų daržovių valgymo dažnį, atsižvelgiant į gyvenamąją vietą.



11 pav. Sveikatos priežiūros specialistų pasiskirstymas pagal virtų ar troškintų daržovių valgymo dažnį, atsižvelgiant į pareigas.

4.2.3. Ankštinių daržovių vartojimo dažnis

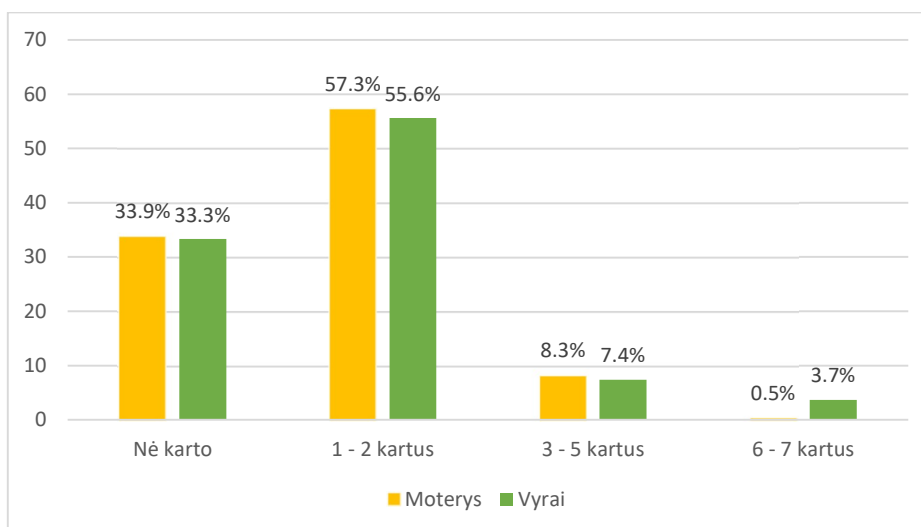
Vertinant respondentų atsakymus į klausimą „Kiek kartų per savaitę valgote ankštines daržoves (pupelės, pupos, žirniai, avinžirniai, lęšiai, sojos)?“, nustatyta, kad 0,9% (4) sveikatos priežiūros specialistų valgo ankštines daržoves 6 – 7 kartus per savaitę, 8,2% (36) valgo 3 – 5 kartus per savaitę, 57,1% (250) valgo 1 – 2 kartus per savaitę ir net 33,8% (148) nevalgo ankštinių daržovių visai. (12 pav.)



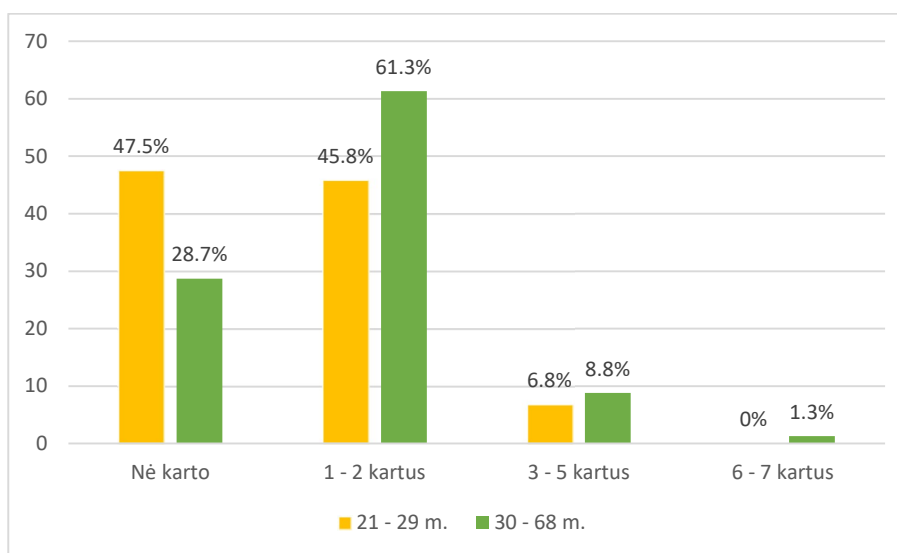
12 pav. Sveikatos priežiūros specialistų pasiskirstymas pagal ankštinių daržovių valgymo dažnį.

Analizuojant sveikatos priežiūros specialistų ankštinių daržovių valgymo dažnį per savaitę, atsižvelgiant į lytį, nustatyta, kad statistiškai reikšmingų skirtumų tarp vyrų ir moterų nėra ($\chi^2 = 5,330$, $df = 3$, $p = 0,149$) (13 pav.)

Analizuojant sveikatos priežiūros specialistų ankštinių daržovių valgymo dažnį per savaitę, atsižvelgiant į amžių, nustatyta, kad 1 – 2 kartus per savaitę ankštines daržoves valgo daugiau vyresnio amžiaus (61,3%) nei jaunesnio amžiaus (45,8%) sveikatos priežiūros specialistai, 3 – 5 kartus per savaitę valgo daugiau vyresnio amžiaus (8,8%) nei jaunesnio amžiaus (6,8%) respondentai, 6 - 7 kartus per savaitę ankštines daržoves valgo tik 1,3% vyresnio amžiaus dalyvių, o net 47,5% jaunesniųjų ir 28,7% vyresniųjų sveikatos priežiūros specialistu nevalgo ankštinių daržovių visai. Skirtumas statistiškai reikšmingas ($\chi^2 = 14,434$, $df = 3$, $p \leq 0,05$) (14 pav.)



13 pav. Sveikatos priežiūros specialistų pasiskirstymas pagal ankštinių daržovių valgymo dažnį, atsižvelgiant į lytį.

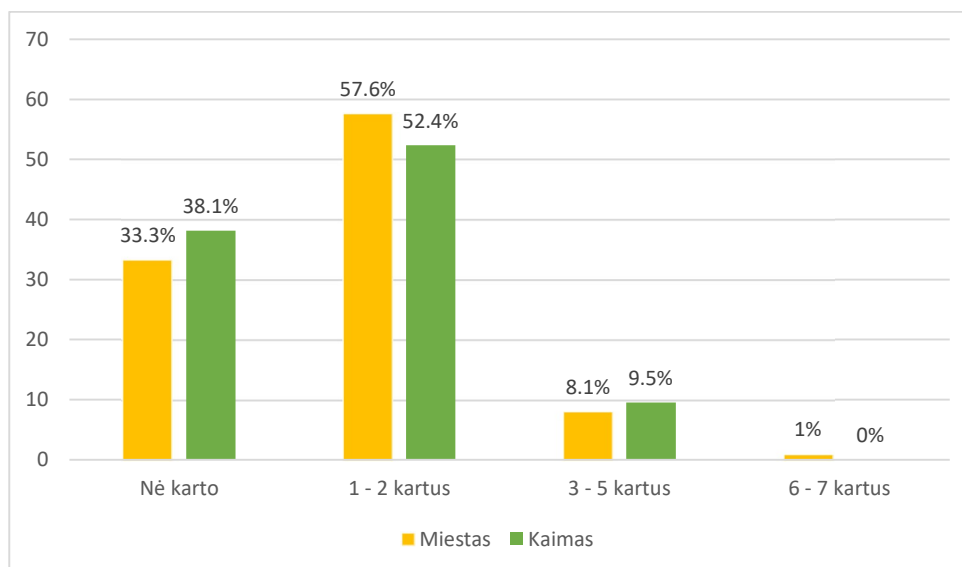


14 pav. Sveikatos priežiūros specialistų pasiskirstymas pagal ankštinių daržovių valgymo dažnį, atsižvelgiant į amžių.

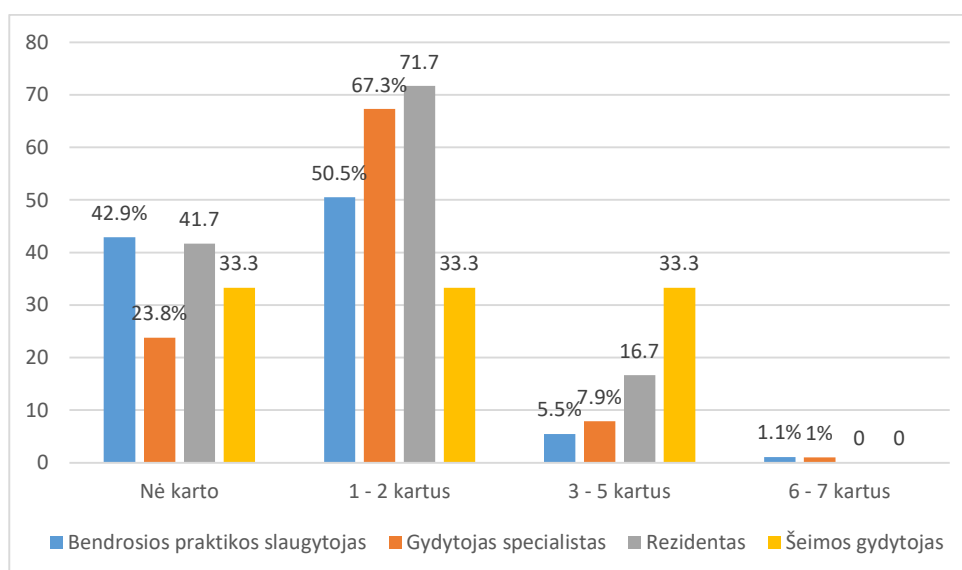
Analizuojant sveikatos priežiūros specialistų ankštinių daržovių valgymo dažnį per savaitę, atsižvelgiant į gyvenamąją vietą, nustatyta, kad statistiškai reikšmingų skirtumų tarp sveikatos priežiūros specialistų gyvenančių kaime ir mieste nėra ($\chi^2 = 0,955$; $df = 3$; $p = 0,812$) (15 pav.)

Analizuojant sveikatos priežiūros specialistų ankštinių daržovių valgymo dažnį per savaitę, atsižvelgiant į pareigas, nustatyta, kad 1 – 2 kartus per savaitę ankštines daržoves valgo

daugiau rezidentai (71,7%), 3 – 5 kartus per savaitę valgo daugiau šeimos gydytojai (33,3%), 6 - 7 kartus per savaitę ankštines daržoves valgo labai maža dalis sveikatos priežiūros specialistų – 1,1% bendrosios praktikos slaugytojų ir 1% gydytojų specialistų. Nė karto per savaitę nevalgo ankštinių daržovių daugiausia bendrosios praktikos slaugytojai (42,9%) ir gydytojai rezidentai (41,7%). Skirtumas statistiškai reikšmingas ($\chi^2 = 30,000$; $df = 9$; $p \leq 0,05$) (16 pav.)



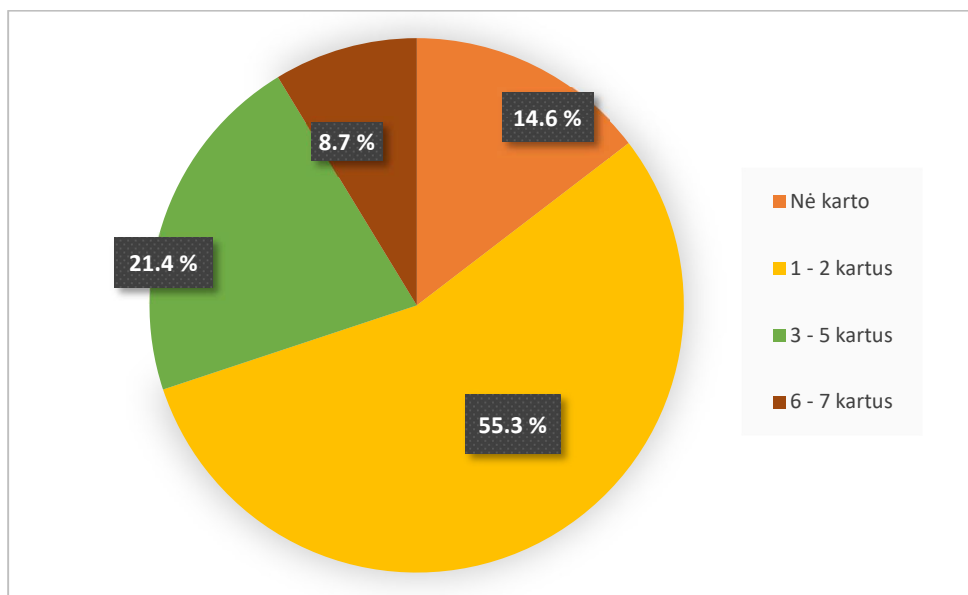
15 pav. Sveikatos priežiūros specialistų pasiskirstymas pagal ankštinių daržovių valgymo dažnį, atsižvelgiant į gyvenamąją vietą.



16 pav. Sveikatos priežiūros specialistų pasiskirstymas pagal ankštinių daržovių valgymo dažnį, atsižvelgiant į pareigas.

4.2.4. Citrusinių vaisių vartojimo dažnis

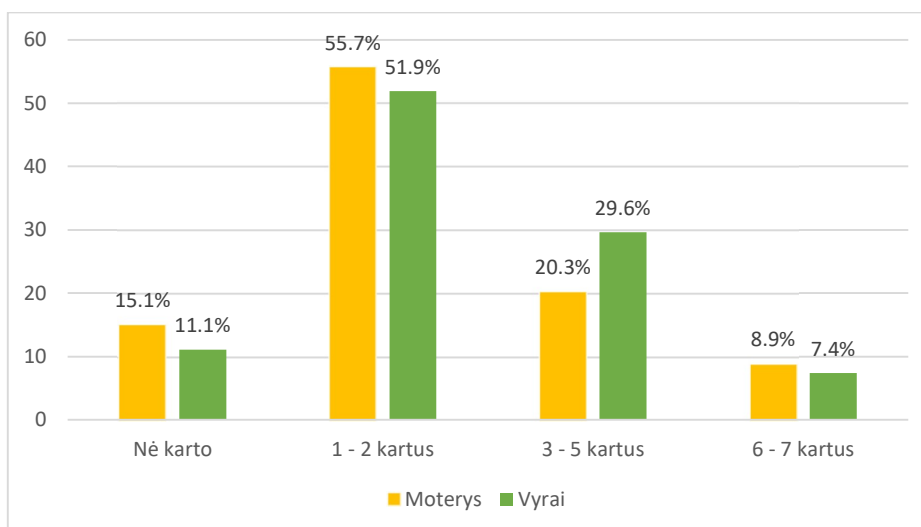
Vertinant respondentų atsakymus į klausimą „Kiek kartų per savaitę valgote citrusinius vaisius (apelsinai, citrinos, aitrieji apelsinai, žaliosios citrinos, greipfrutai, mandarinai)?“, nustatyta, kad 8,7% (38) sveikatos priežiūros specialistų valgo citrusinius vaisius 6 – 7 kartus per savaitę, 21,4% (94) valgo 3 – 5 kartus per savaitę, 55,3% (242) valgo 1 – 2 kartus per savaitę ir 14,6% (64) nevalgo citrusinių vaisių visai (17 pav.).



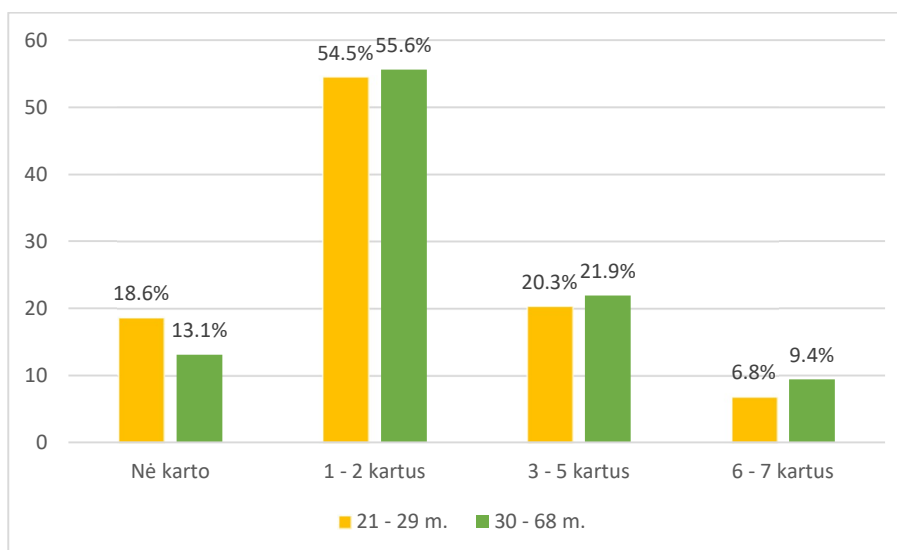
17 pav. Sveikatos priežiūros specialistų pasiskirstymas pagal citrusinių vaisių valgymo dažnį.

Analizuojant sveikatos priežiūros specialistų citrusinių vaisių valgymo dažnį per savaitę, atsižvelgiant į lytį, nustatyta, kad statistiškai reikšmingų skirtumų tarp vyrų ir moterų nėra ($\chi^2 = 2,675$, $df = 3$, $p = 0,445$). (18 pav.)

Analizuojant sveikatos priežiūros specialistų citrusinių vaisių valgymo dažnį per savaitę, atsižvelgiant į amžių, nustatyta, kad statistiškai reikšmingų skirtumų tarp jaunesnio amžiaus ir vyresnio amžiaus sveikatos priežiūros specialistų nėra. ($\chi^2 = 2,591$, $df = 3$, $p = 0,459$). (19 pav.)



18 pav. Sveikatos priežiūros specialistų pasiskirstymas pagal citrusinių vaisių valgymo dažnį, atsižvelgiant į lytį.

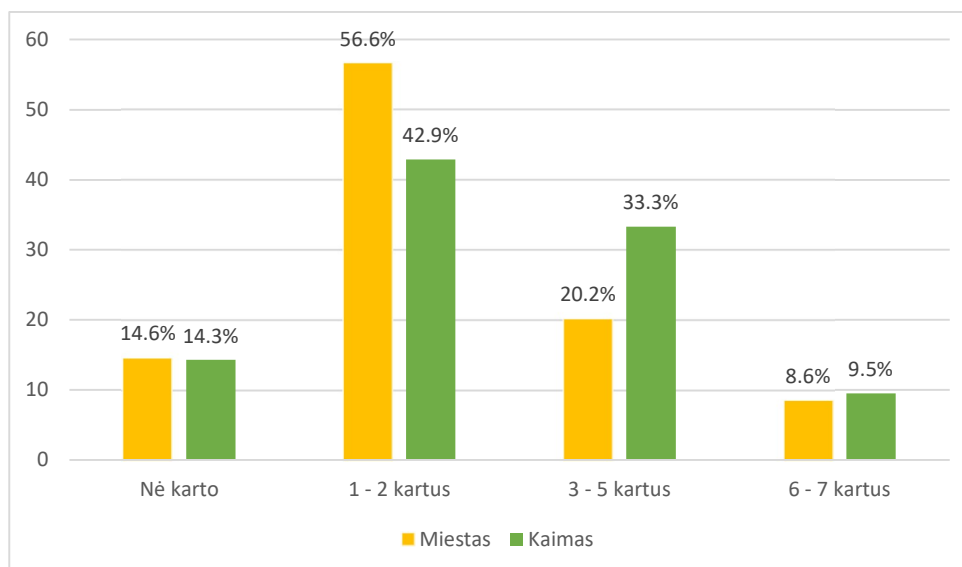


19 pav. Sveikatos priežiūros specialistų pasiskirstymas pagal citrusinių vaisių valgymo dažnį, atsižvelgiant į amžių.

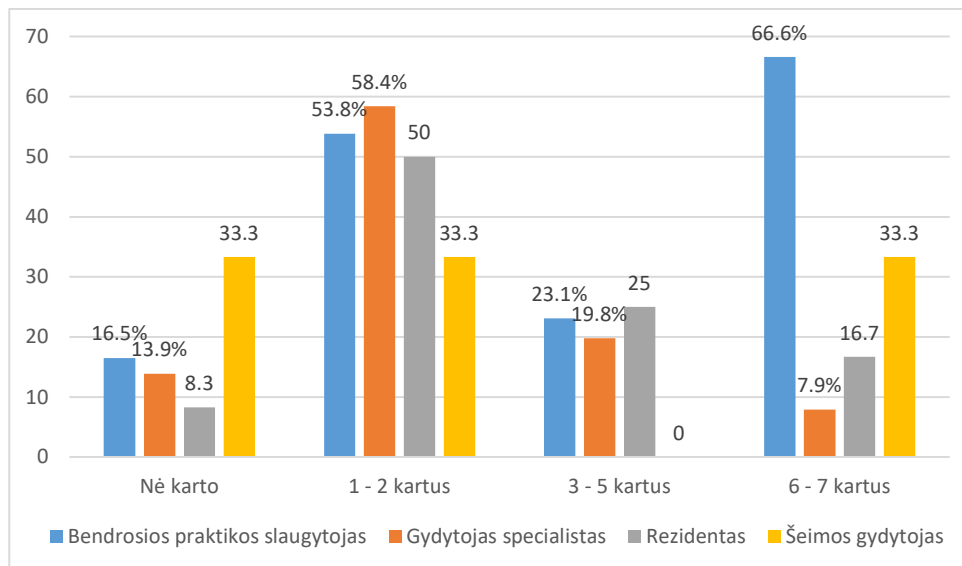
Analizuojant sveikatos priežiūros specialistų citrusinių vaisių valgymo dažnį per savaitę, atsižvelgiant į gyvenamąją vietą, nustatyta, kad statistiškai reikšmingų skirtumų tarp sveikatos priežiūros specialistų gyvenančių kaime ir mieste nėra ($\chi^2 = 4,384$; $df = 3$; $p = 0,223$) (20 pav.)

Analizuojant sveikatos priežiūros specialistų citrusinių vaisių valgymo dažnį per savaitę, atsižvelgiant į pareigas, nustatyta, kad statistiškai reikšmingų skirtumų tarp jaunesnio

amžiaus ir vyresnio amžiaus sveikatos priežiūros specialistų nėra. ($\chi^2 = 15,269$; $df = 9$ $p = 0,084$) (21 pav.)



20 pav. Sveikatos priežiūros specialistų pasiskirstymas pagal citrusinių vaisių valgymo dažnį, atsižvelgiant į gyvenamąją vietą.

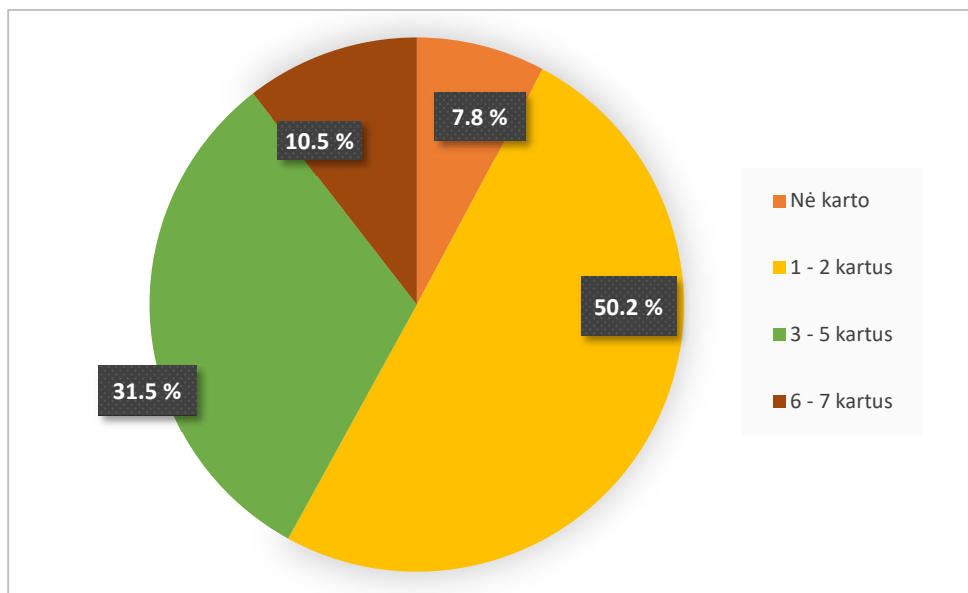


21 pav. Sveikatos priežiūros specialistų pasiskirstymas pagal citrusinių vaisių valgymo dažnį, atsižvelgiant į pareigas.

4.2.5. Uogų vartojimo dažnis

Vertinant respondentų atsakymus į klausimą „Kiek kartų per savaitę valgate uogas (bananai, vynuogės, šilauogės, mėlynės, braškės, bruknės, serbentai, agrastai)?“, nustatyta, kad

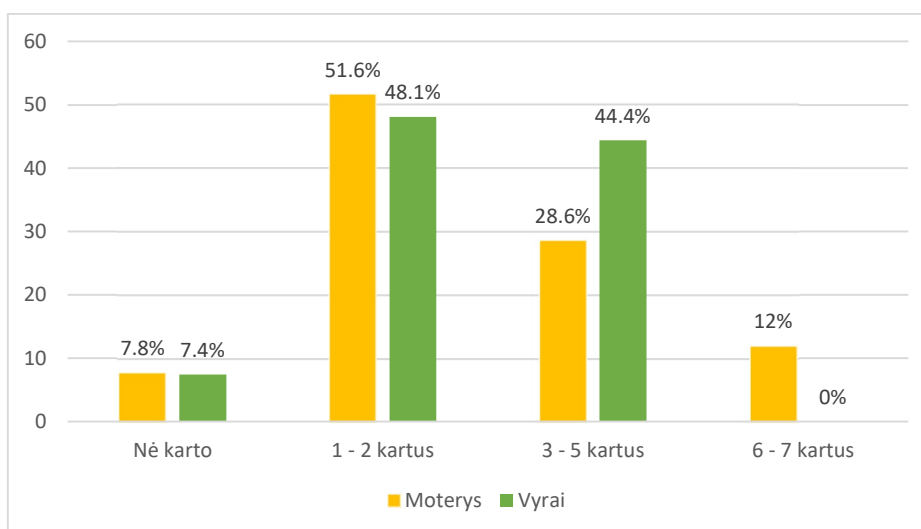
10,5% (46) sveikatos priežiūros specialistų valgo uogas 6 – 7 kartus per savaitę, 31,5% (138) valgo 3 – 5 kartus per savaitę, 50,2% (220) valgo 1 – 2 kartus per savaitę ir 7,8% (34) nevalgo uogų visai. (22 pav.)



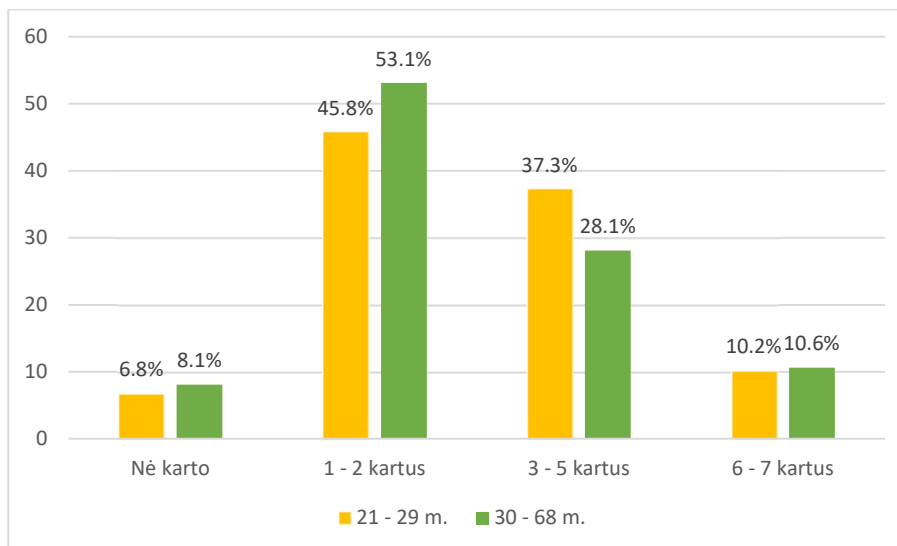
22 pav. Sveikatos priežiūros specialistų pasiskirstymas pagal uogų valgymo dažnį.

Analizuojant sveikatos priežiūros specialistų uogų valgymo dažnį per savaitę, atsižvelgiant į lytį, nustatyta, kad statistiškai reikšmingų skirtumų tarp vyrų ir moterų nėra ($\chi^2 = 10,449$, $df = 3$, $p = 0,015$) (23 pav.)

Analizuojant sveikatos priežiūros specialistų uogų valgymo dažnį per savaitę, atsižvelgiant į amžių, nustatyta, kad statistiškai reikšmingų skirtumų tarp jaunesnio amžiaus ir vyresnio amžiaus sveikatos priežiūros specialistų nėra ($\chi^2 = 3,498$, $df = 3$, $p = 0,321$) (24 pav.)



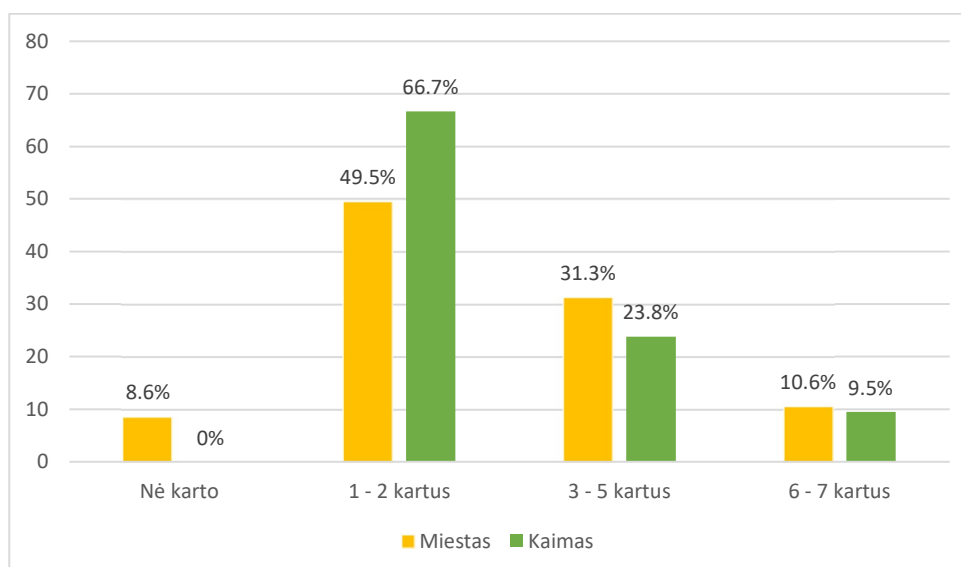
23 pav. Sveikatos priežiūros specialistų pasiskirstymas pagal uogų valgymo dažnį, atsižvelgiant į lytį.



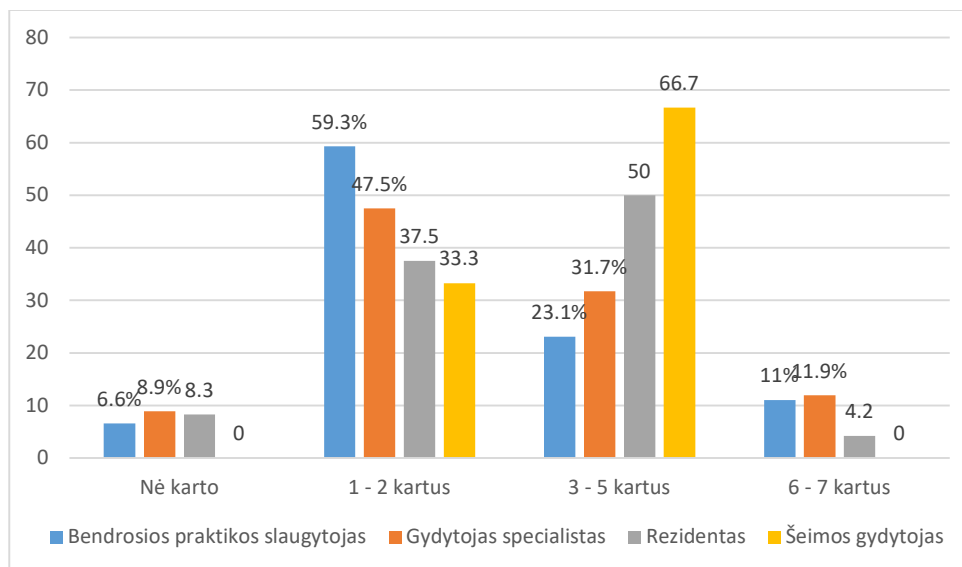
24 pav. Sveikatos priežiūros specialistų pasiskirstymas pagal uogų valgymo dažnį, atsižvelgiant į amžių.

Analizuojant sveikatos priežiūros specialistų uogų valgymo dažnį per savaitę, atsižvelgiant į gyvenamąją vietą, nustatyta, kad statistiškai reikšmingų skirtumų tarp sveikatos priežiūros specialistų gyvenančių kaime ir mieste nėra ($\chi^2 = 6,537$; $df = 3$; $p = 0,088$) (25 pav.)

Analizuojant sveikatos priežiūros specialistų uogų valgymo dažnį per savaitę, atsižvelgiant į pareigas, nustatyta, kad statistiškai reikšmingų skirtumų tarp jaunesnio amžiaus ir vyresnio amžiaus sveikatos priežiūros specialistų nėra. ($\chi^2 = 20,949$; $df = 9$ $p = 0,013$) (26 pav.)



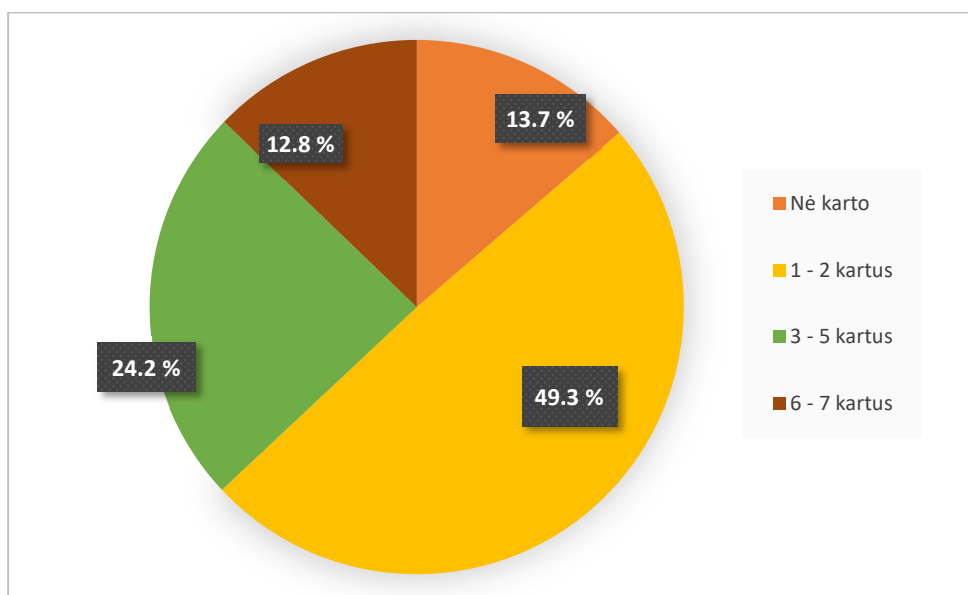
25 pav. Sveikatos priežiūros specialistų pasiskirstymas pagal uogų valgymo dažnį, atsižvelgiant į gyvenamąją vietą.



26 pav. Sveikatos priežiūros specialistų pasiskirstymas pagal uogų valgymo dažnį, atsižvelgiant į pareigas.

4.2.6. Kaulavaisių ir kitų vaisių vartojimo dažnis

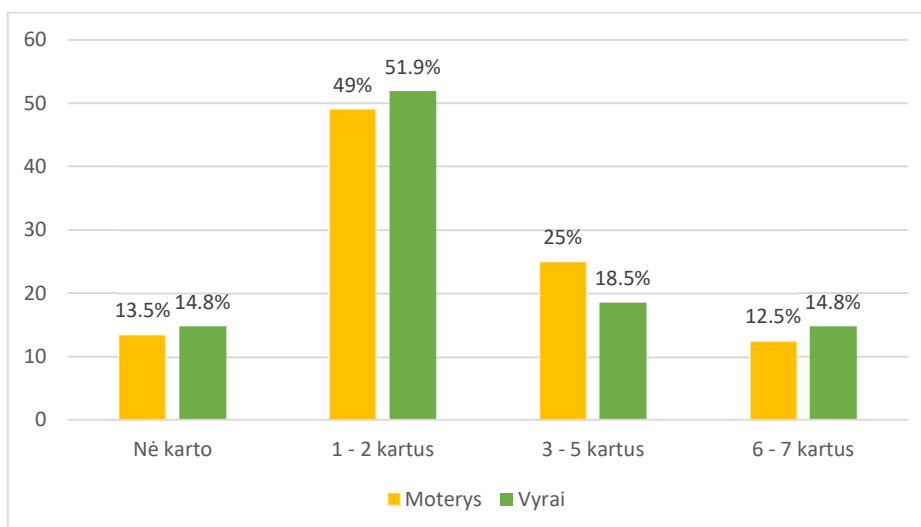
Vertinant respondentų atsakymus į klausimą „Kiek kartų per savaitę valgote kaulavaisius ir kt. vaisius? (abrikosai, slyvos, kriaušės, obuoliai)?“, nustatyta, kad 12,8% (56) sveikatos priežiūros specialistų valgo kaulavaisius 6 – 7 kartus per savaitę, 24,2% (106) valgo 3 – 5 kartus per savaitę, 49,3% (216) valgo 1 – 2 kartus per savaitę ir 13,7% (60) nevalgo kaulavaisių visai. (27 pav.)



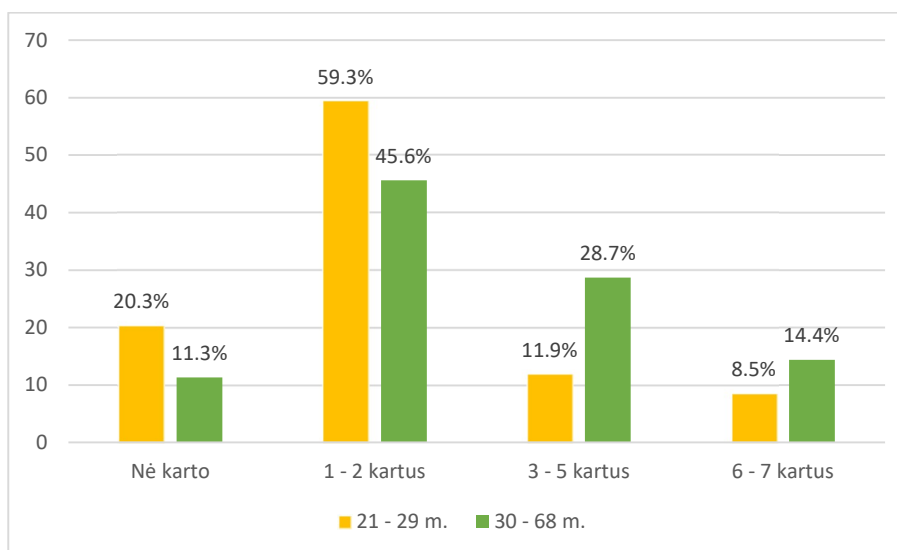
27 pav. Sveikatos priežiūros specialistų pasiskirstymas pagal kaulavaisių ir kitų vaisių valgymo dažnį.

Analizuojant sveikatos priežiūros specialistų kaulavaisių ir kitų vaisių valgymo dažnį per savaitę, atsižvelgiant į lytį, nustatyta, kad statistiškai reikšmingų skirtumų tarp vyrų ir moterų nėra ($\chi^2 = 1,157$, $df = 3$, $p = 0,763$) (28 pav.).

Analizuojant sveikatos priežiūros specialistų kaulavaisių ir kitų vaisių valgymo dažnį per savaitę, atsižvelgiant į amžių, nustatyta, kad 1 – 2 kartus per savaitę kaulavaisius ir kitus vaisius valgo daugiau jaunesnio amžiaus (59,3%) nei vyresnio amžiaus (45,6%) sveikatos priežiūros specialistai, 3 – 5 kartus per savaitę valgo daugiau vyresnio amžiaus (28,7%) nei jaunesnio amžiaus (11,9%) respondentai, 6 - 7 kartus per savaitę kaulavaisius ir kitus vaisius valgo tik 14,4% vyresnio amžiaus dalyvių ir 8,5% jaunesniųjų ir net 20,3% jaunesniųjų sveikatos priežiūros specialistų nevalgo kaulavaisių ir kitų vaisių visai. Skirtumas statistiškai reikšmingas ($\chi^2 = 20,983$, $df = 3$, $p \leq 0,05$) (29 pav.).



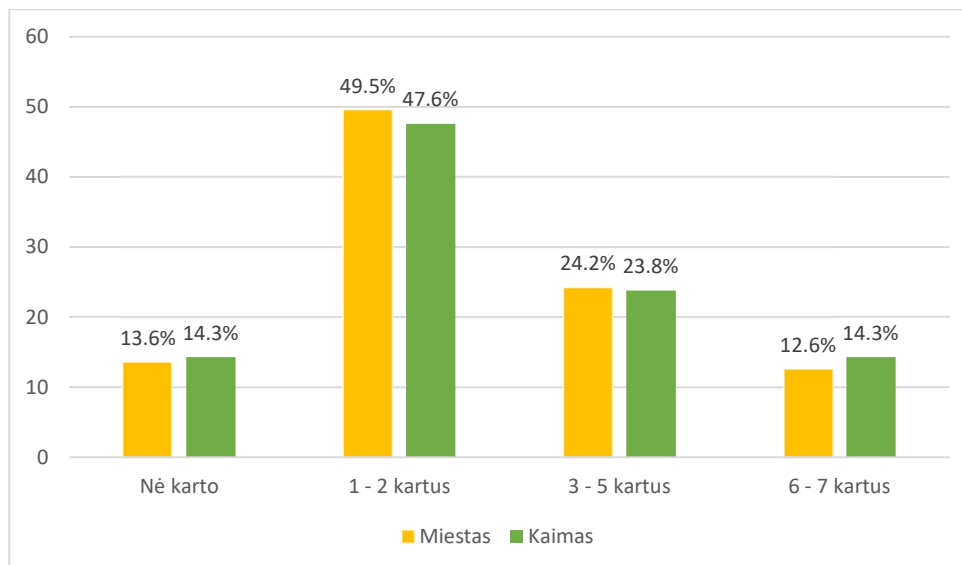
28 pav. Sveikatos priežiūros specialistų pasiskirstymas pagal kaulavaisių ir kitų vaisių valgymo dažnį, atsižvelgiant į lytį.



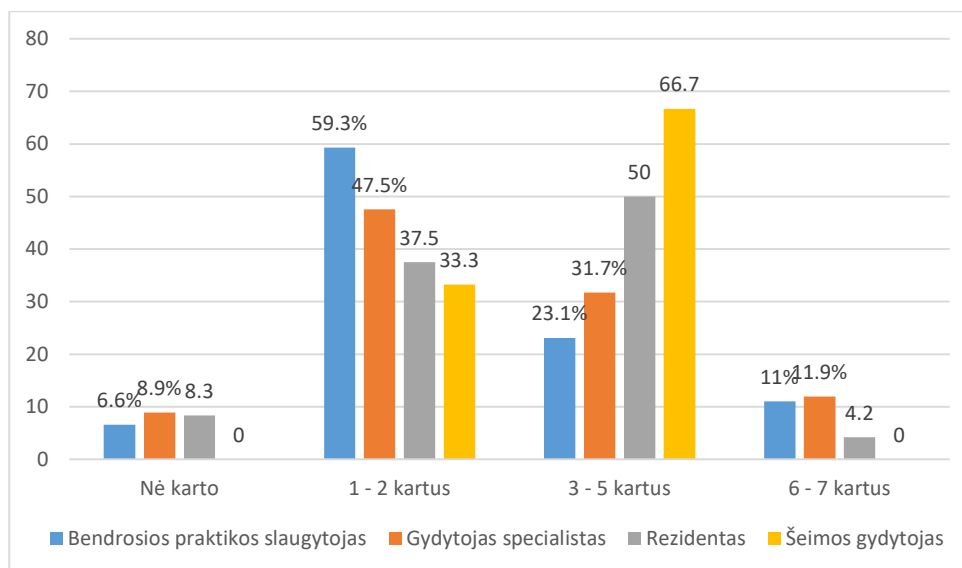
29 pav. Sveikatos priežiūros specialistų pasiskirstymas pagal kaulavaisių ir kitų vaisių valgymo dažnį, atsižvelgiant į amžių.

Analizuojant sveikatos priežiūros specialistų kaulavaisių ir kitų vaisių valgymo dažnį per savaitę, atsižvelgiant į gyvenamąją vietą, nustatyta, kad statistiškai reikšmingų skirtumų tarp sveikatos priežiūros specialistų gyvenančių kaime ir mieste nėra ($\chi^2 = 0,124$; $df = 3$; $p = 0,989$) (30 pav.).

Analizuojant sveikatos priežiūros specialistų kaulavaisių ir kitų vaisių valgymo dažnį per savaitę, atsižvelgiant į pareigas, nustatyta, kad statistiškai reikšmingų skirtumų tarp jaunesnio amžiaus ir vyresnio amžiaus sveikatos priežiūros specialistų nėra. ($\chi^2 = 15,358$; $df = 9$ $p = 0,082$) (31 pav.).



30 pav. Sveikatos priežiūros specialistų pasiskirstymas pagal kaulavaisių ir kitų vaisių valgymo dažnį, atsižvelgiant į gyvenamąją vietą.

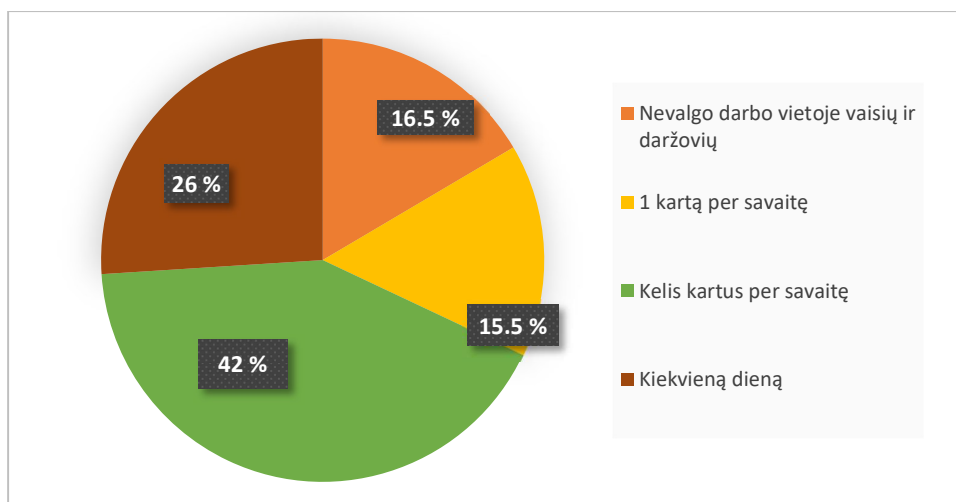


31 pav. Sveikatos priežiūros specialistų pasiskirstymas pagal kaulavaisių ir kitų vaisių valgymo dažnį, atsižvelgiant į pareigas.

4.2.7. Vaisių ir daržovių vartojimo dažnis darbo vietoje

Vertinant atsakymus į klausimą „Kaip dažnai vartojate vaisius ir daržoves darbo vietoje?“, nustatyta, kad net 16,5% (72) sveikatos priežiūros specialistų niekada nevalgo vaisių ir daržovių su darbo vietoje, 1 kartą per savaitę valgo 15,5% (68), kelis kartus per savaitę – 42%

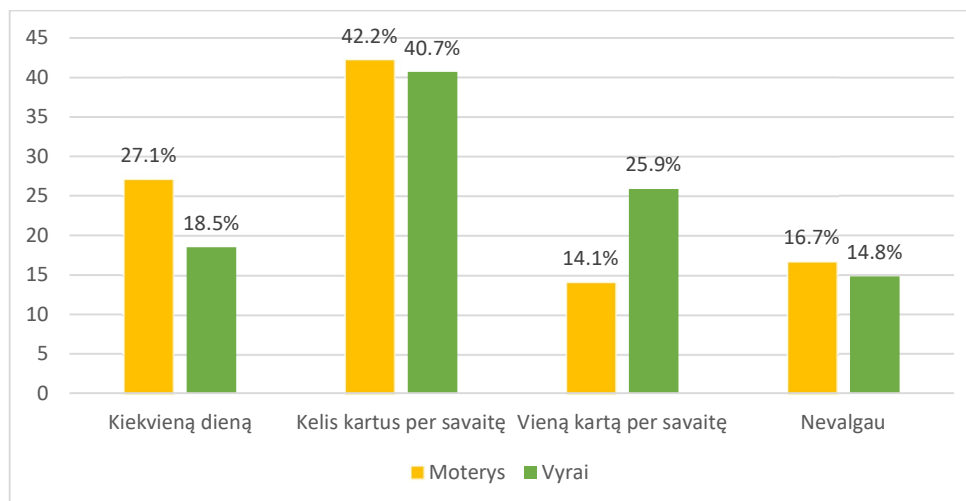
(184), o kiekvieną dieną valgo vaisius ir daržoves darbo vietoje – 26% (114) sveikatos priežiūros specialistų (32 pav.)



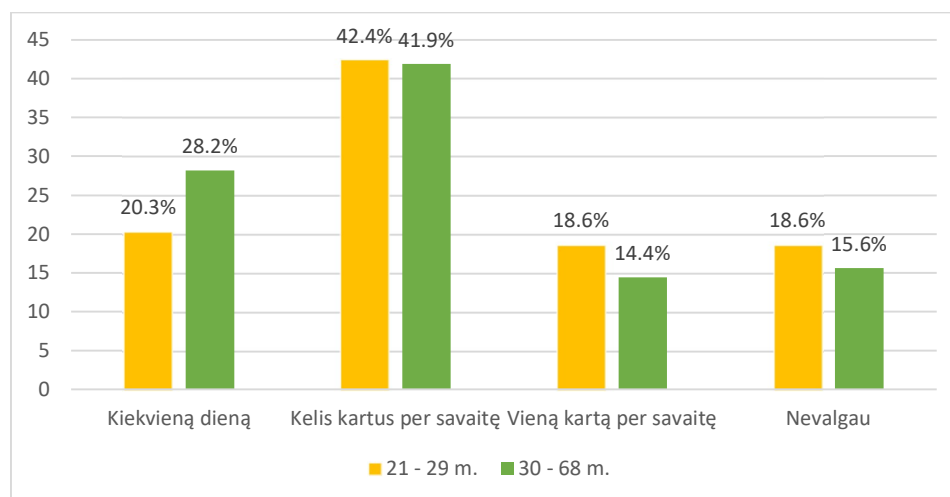
33 pav. Sveikatos priežiūros specialistų pasiskirstymas pagal vaisių ir daržovių vartojimo dažnį darbo vietoje.

Analizuojant sveikatos priežiūros specialistų vaisių ir daržovių valgymo dažnį per savaitę darbo vietoje, atsižvelgiant į lytį, nustatyta, kad statistiškai reikšmingų skirtumų tarp vyrų ir moterų nėra ($\chi^2 = 5,748$, $df = 3$, $p = 0,125$) (34 pav.)

Analizuojant sveikatos priežiūros specialistų vaisių ir daržovių valgymo dažnį per savaitę darbo vietoje, atsižvelgiant į amžių, nustatyta, kad statistiškai reikšmingų skirtumų tarp jaunesnio amžiaus ir vyresnio amžiaus sveikatos priežiūros specialistų nėra ($\chi^2 = 3,503$, $df = 3$, $p = 0,320$) (35 pav.)



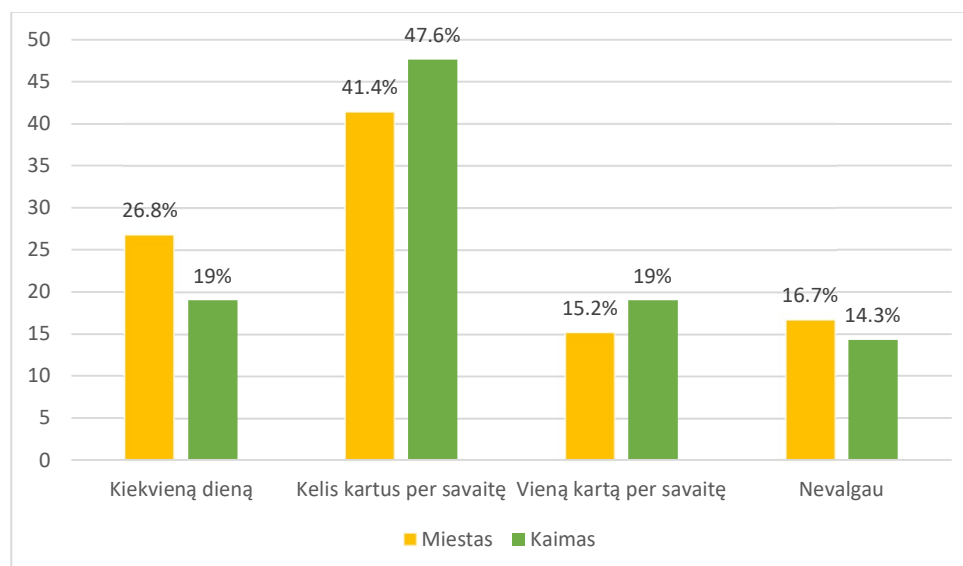
34 pav. Sveikatos priežiūros specialistų pasiskirstymas pagal vaisių ir daržovių vartojimo dažnį darbo vietoje, atsižvelgiant į lytį.



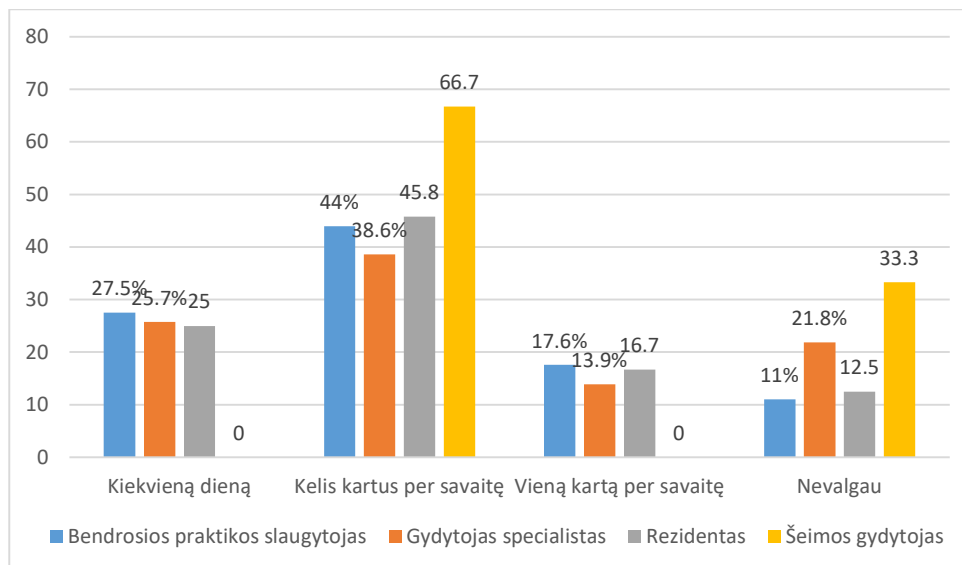
35 pav. Sveikatos priežiūros specialistų pasiskirstymas pagal vaisių ir daržovių vartojimo dažnį darbo vietoje, atsižvelgiant į amžių.

Analizuojant sveikatos priežiūros specialistų vaisių ir daržovių valgymo dažnį per savaitę darbo vietoje, atsižvelgiant į gyvenamąją vietą, nustatyta, kad statistiškai reikšmingų skirtumų tarp sveikatos priežiūros specialistų gyvenančių kaime ir mieste nėra ($\chi^2 = 1,720$; $df = 3$; $p = 0,633$) (36 pav.).

Analizuojant sveikatos priežiūros specialistų vaisių ir daržovių valgymo dažnį per savaitę darbo vietoje, atsižvelgiant į pareigas, nustatyta, kad statistiškai reikšmingų skirtumų tarp jaunesnio amžiaus ir vyresnio amžiaus sveikatos priežiūros specialistų nėra. ($\chi^2 = 13,607$; $df = 9$ $p = 0,137$) (37 pav.).



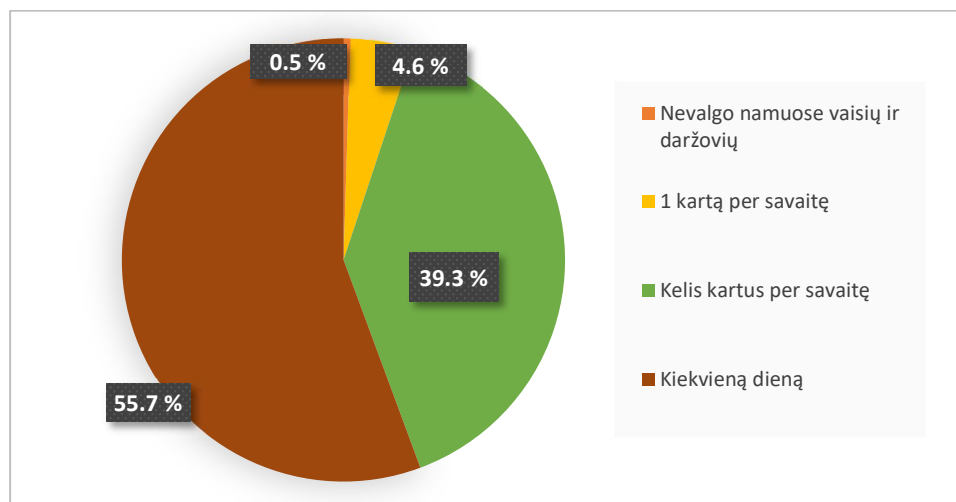
36 pav. Sveikatos priežiūros specialistų pasiskirstymas pagal vaisių ir daržovių vartojimo dažnį darbo vietoje, atsižvelgiant į gyvenamąją vietą.



37 pav. Sveikatos priežiūros specialistų pasiskirstymas pagal vaisių ir daržovių vartojimo dažnį darbo vietoje, atsižvelgiant į pareigas.

4.2.8. Vaisių ir daržovių vartojimo dažnis namuose

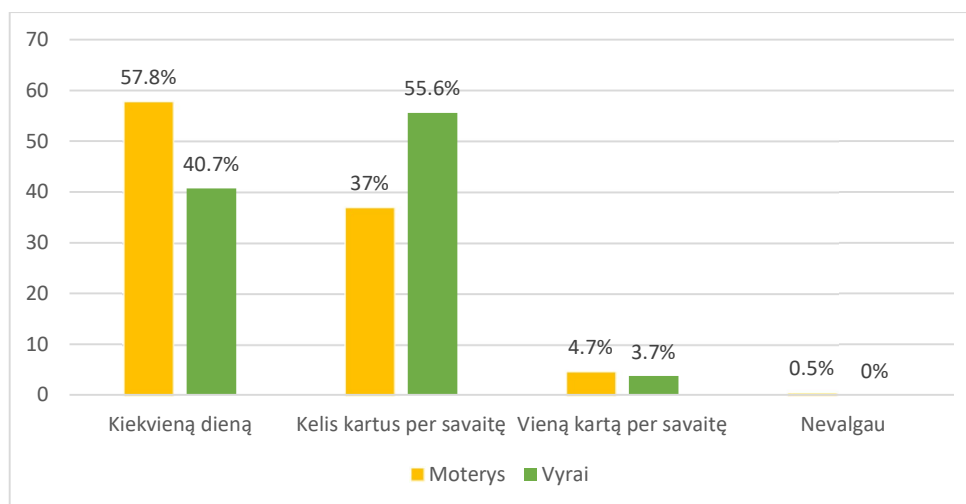
Vertinant atsakymus į klausimą „Kaip dažnai vartojate vaisius ir daržoves namuose?“, nustatyta, kad 0,5% (2) sveikatos priežiūros specialistų niekada nevalgo vaisių ir daržovių su namuose, 1 kartą per savaitę valgo 4,6% (20), kelis kartus per savaitę – 39,3% (172), o kiekvieną dieną valgo vaisius ir daržoves namuose – 55,7% (244) sveikatos priežiūros specialistų (38 pav.)



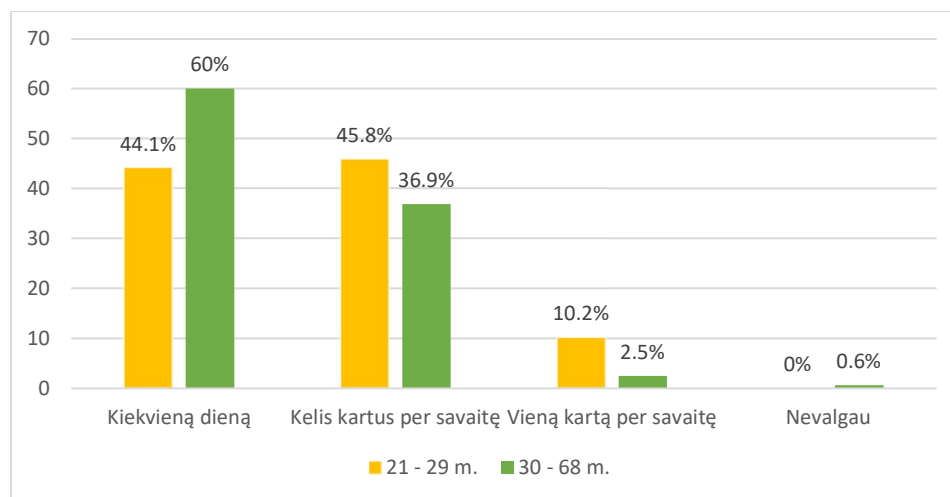
38 pav. Sveikatos priežiūros specialistų pasiskirstymas pagal vaisių ir daržovių vartojimo dažnį namuose.

Analizuojant sveikatos priežiūros specialistų vaisių ir daržovių valgymo dažnį per savaitę namuose, atsižvelgiant į lytį, nustatyta, kad statistiškai reikšmingų skirtumų tarp vyrų ir moterų nėra ($\chi^2 = 7,019$, $df = 3$, $p = 0,071$) (39 pav.)

Analizuojant sveikatos priežiūros specialistų vaisių ir daržovių valgymo dažnį per savaitę namuose, atsižvelgiant į amžių, nustatyta, kad vieną kartą per savaitę vaisius ir daržoves namuose valgo daugiau jaunesnio amžiaus (10,2%) nei vyresnio amžiaus (2,5%) sveikatos priežiūros specialistai, kelis kartus per savaitę valgo daugiau jaunesnio amžiaus (45,8%) nei vyresnio amžiaus (36,9%) respondentai, kiekvieną dieną namuose vaisius ir daržoves valgo daugiau vyresnio amžiaus dalyvių (60%), nei jaunesniųjų (44,1%). Skirtumas statistiškai reikšmingas ($\chi^2 = 17,505$, $df = 3$, $p \leq 0,05$) (40 pav.)



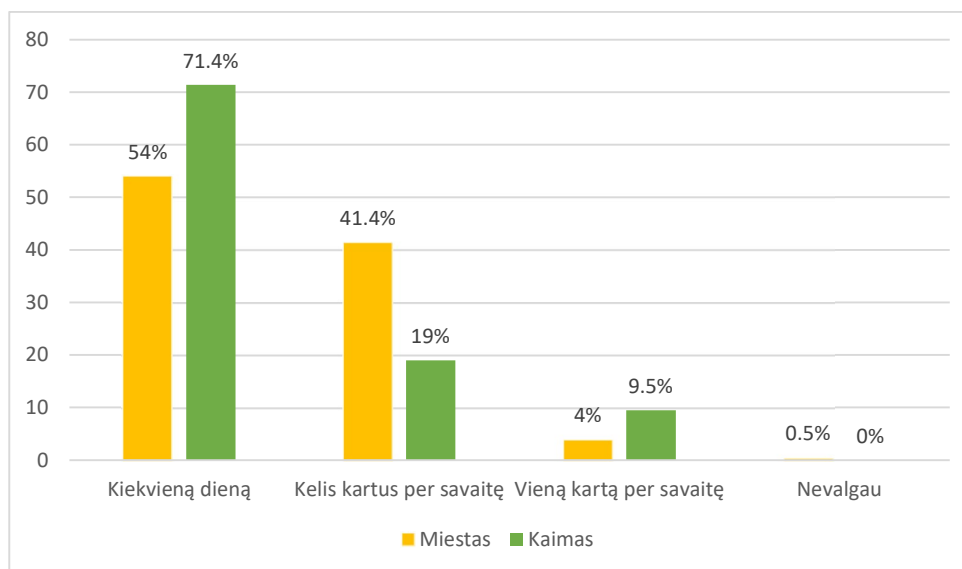
39 pav. Sveikatos priežiūros specialistų pasiskirstymas pagal vaisių ir daržovių vartojimo dažnį namuose, atsižvelgiant į lytį.



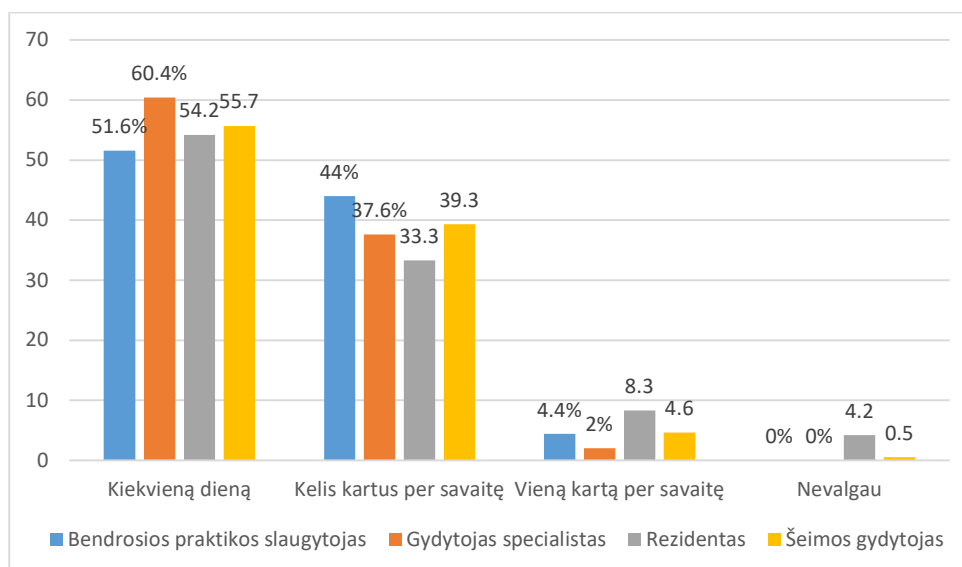
40 pav. Sveikatos priežiūros specialistų pasiskirstymas pagal vaisių ir daržovių vartojimo dažnį namuose, atsižvelgiant į amžių.

Analizuojant sveikatos priežiūros specialistų vaisių ir daržovių valgymo dažnį per savaitę namuose, atsižvelgiant į gyvenamąją vietą, nustatyta, kad statistiškai reikšmingų skirtumų tarp sveikatos priežiūros specialistų gyvenančių kaime ir mieste nėra ($\chi^2 = 9,611$; $df = 3$; $p = 0,022$) (41 pav.).

Analizuojant sveikatos priežiūros specialistų vaisių ir daržovių valgymo dažnį per savaitę namuose, atsižvelgiant į pareigas, nustatyta, kad vieną kartą per savaitę vaisius ir daržoves namuose valgo daugiau rezidentai (8,3%), kelis kartus per savaitę valgo daugiausia bendrosios praktikos slaugytojai (44%) ir šeimos gydytojai (39,3%), kiekvieną dieną vaisius ir daržoves namuose valgo daugiausia gydytojai specialistai – 60,4%. Skirtumas statistiškai reikšmingas ($\chi^2 = 77,225$; $df = 9$; $p \leq 0,05$) (42 pav.).



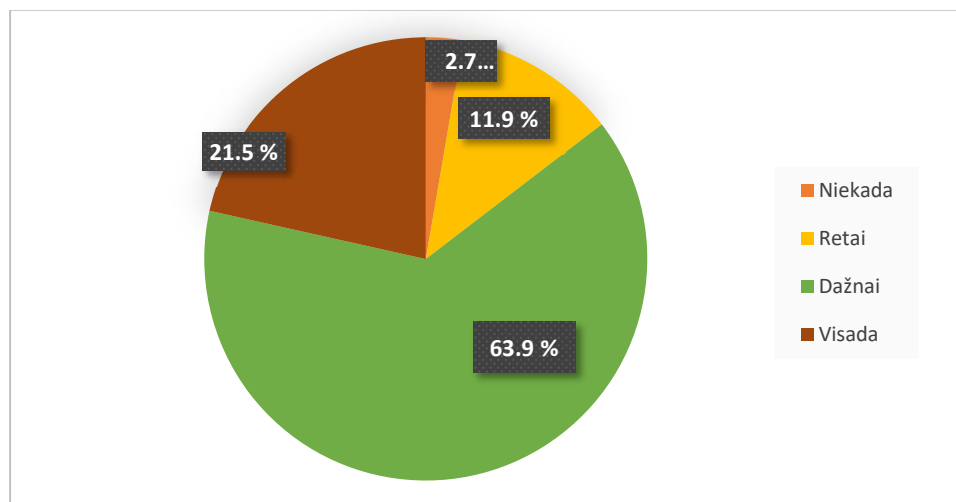
41 pav. Sveikatos priežiūros specialistų pasiskirstymas pagal vaisių ir daržovių vartojimo dažnį namuose, atsižvelgiant į gyvenamąją vietą.



42 pav. Sveikatos priežiūros specialistų pasiskirstymas pagal vaisių ir daržovių vartojimo dažnį namuose, atsižvelgiant į pareigas.

4.2.9. Vaisių ir daržovių derinimas su kitais maisto produktais

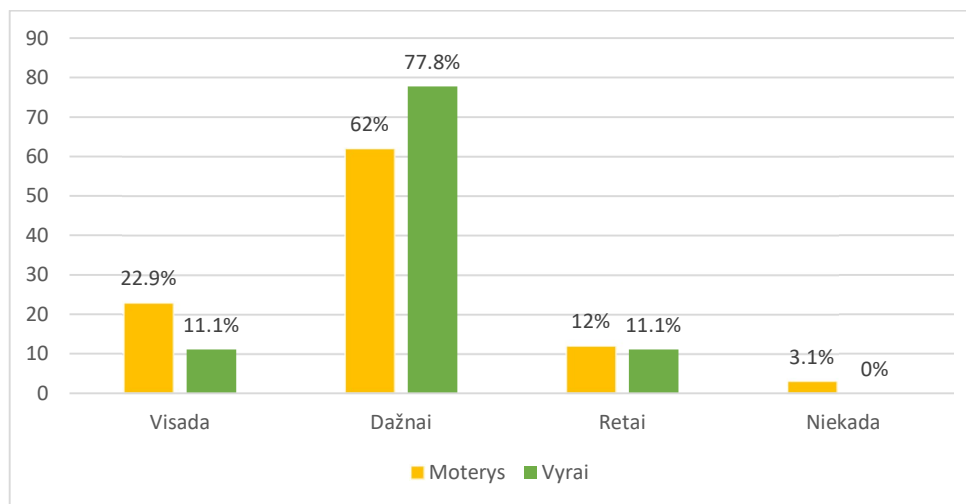
Vertinant atsakymus į klausimą „Ar vaisius ir daržoves valgote su kitais produktais (pvz.: mėsa, žuvis, kt.)?“, nustatyta, kad 2,7% (12) sveikatos priežiūros specialistų niekada nevalgo vaisių ir daržovių su kitais maisto produktais, retai valgo 11,9% (52), dažnai – net 63,9% (280), o visada valgo vaisius ir daržoves su kitais maisto produktais – 21,5% (94) sveikatos priežiūros specialistų (43 pav.)



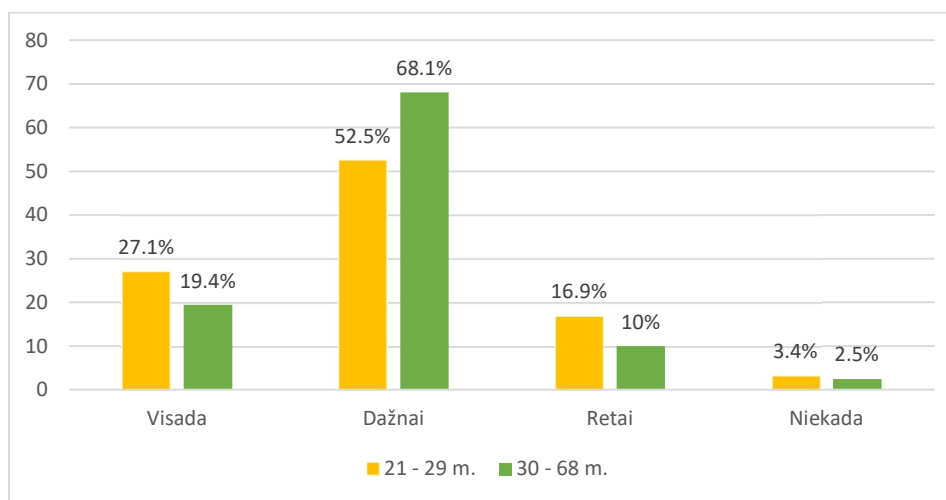
43 pav. Sveikatos priežiūros specialistų pasiskirstymas pagal vaisių ir daržovių derinimą su kitais maisto produktais.

Analizuojant sveikatos priežiūros specialistų vaisių ir daržovių derinimo dažnį su kitais maisto produktais, atsižvelgiant į lytį, nustatyta, kad statistiškai reikšmingų skirtumų tarp vyrų ir moterų nėra ($\chi^2 = 6,640$, $df = 3$, $p = 0,084$) (44 pav.)

Analizuojant sveikatos priežiūros specialistų vaisių ir daržovių derinimo dažnį su kitais maisto produktais, atsižvelgiant į amžių, nustatyta, kad statistiškai reikšmingų skirtumų tarp jaunesnio amžiaus ir vyresnio amžiaus sveikatos priežiūros specialistų nėra ($\chi^2 = 9,439$, $df = 3$, $p = 0,024$) (45 pav.)



44 pav. Sveikatos priežiūros specialistų pasiskirstymas pagal vaisių ir daržovių derinimą su kitais maisto produktais, atsižvelgiant į lytį.

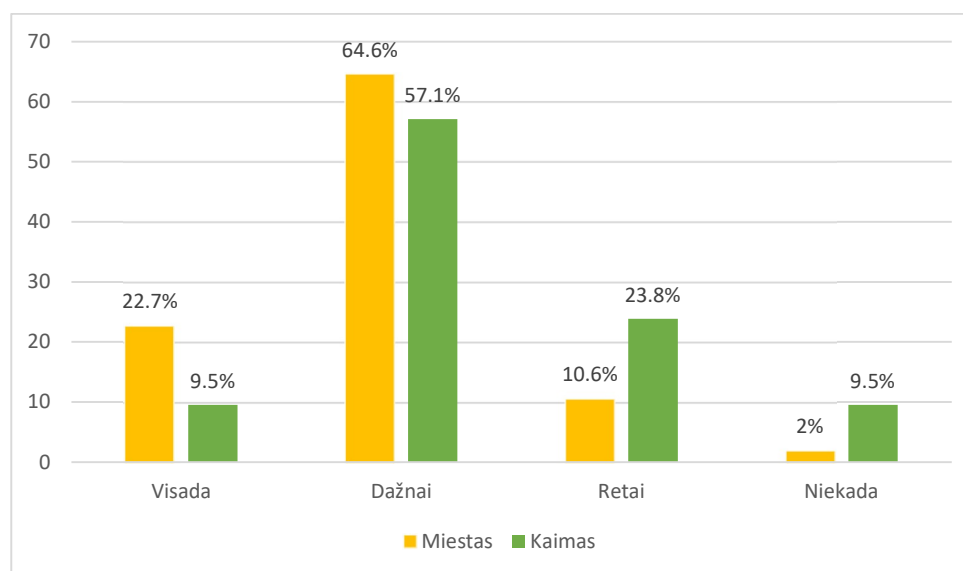


45 pav. Sveikatos priežiūros specialistų pasiskirstymas pagal vaisių ir daržovių derinimą su kitais maisto produktais, atsižvelgiant į amžių.

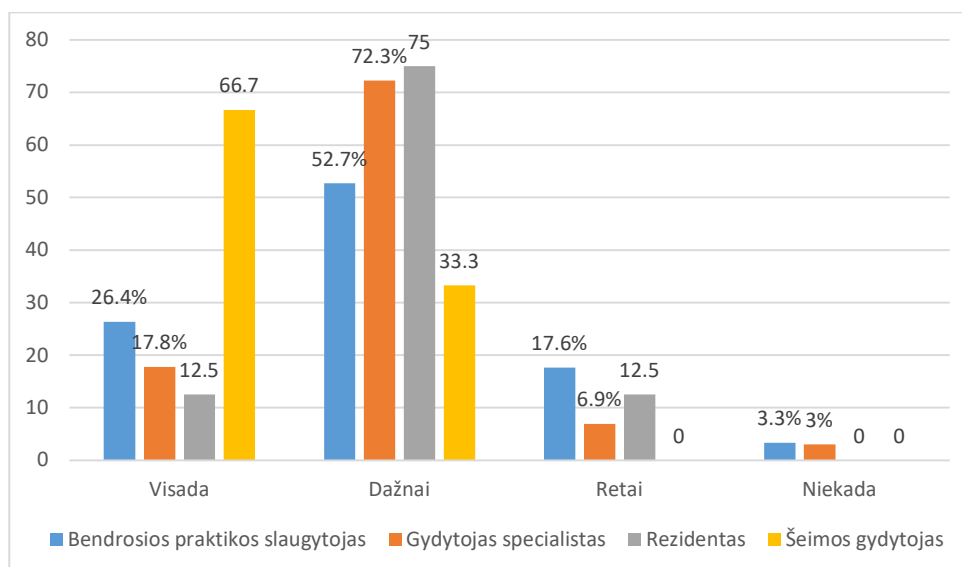
Analizuojant sveikatos priežiūros specialistų vaisių ir daržovių derinimo dažnį su kitais maisto produktais, atsižvelgiant į gyvenamąją vietą, nustatyta, kad retai vaisius ir daržoves

derina su kitais maisto produktais daugiau kaime gyvenantys (23,8%) nei mieste gyvenantys (10,6%) sveikatos priežiūros specialistai, dažnai derina daugiau mieste gyvenantys sveikatos priežiūros specialistai (64,6%) nei kaime (57,1%), na o visada vaisius ir daržoves derina su kitais maisto produktais reikšmingai daugiau miestiečių (22,7%) nei kaime gyvenančių (9,5%) dalyvių. Skirtumas statistiškai reikšmingas ($\chi^2 = 16,799$; $df = 3$; $p \leq 0,05$) (46 pav.).

Analizuojant sveikatos priežiūros specialistų vaisių ir daržovių derinimo dažnį su kitais maisto produktais, atsižvelgiant į pareigas, nustatyta, kad retai vaisius ir daržoves derina su kitais maisto produktais daugiau bendrosios praktikos slaugytojai (17,6%), dažnai derina daugiausia gydytojai rezidentai (75%) ir gydytojai specialistai (72,3%), na o visada vaisius ir daržoves derina su kitais maisto produktais reikšmingai daugiau šeimos gydytojų – 66,7%. Skirtumas statistiškai reikšmingas ($\chi^2 = 29,969$; $df = 9$; $p \leq 0,05$) (47 pav.).



46 pav. Sveikatos priežiūros specialistų pasiskirstymas pagal vaisių ir daržovių derinimą su kitais maisto produktais, atsižvelgiant į gyvenamąją vietą.



47 pav. Sveikatos priežiūros specialistų pasiskirstymas pagal vaisių ir daržovių derinimą su kitais maisto produktais, atsižvelgiant į pareigas.

4.3. Sveikatos priežiūros specialistų vaisių ir daržovių vartojimo ypatumus lemiantys veiksniai

Nustatyta, kad didžioji dalis – 370 sveikatos priežiūros specialistų (84,5 proc.) – vaisių ir daržovių mityba yra nepakankama ir 68 sveikatos priežiūros specialistų (15,5 proc.) vaisių ir daržovių mityba yra pakankama.

Siekiant įvertinti, ar sveikatos priežiūros specialistų vaisių ir daržovių mitybai daro įtaką tokie veiksniai kaip lytis, amžius, gyvenamoji vieta, rūkymas, alkoholio vartojimas, fizinis aktyvumas, vaisių ir daržovių pirkimo vieta, maisto gaminimas, vaisių ir daržovių auginimas, buvo paskaičiuotas šansų santykis (ŠS) (5 lentelė).

5 lentelė. Veiksmų įtaka nepakankamai vaisių ir daržovių vartojimo rizikai

Veiksniai	Pakankama vaisių ir daržovių mityba N (proc.)	Nepakankama vaisių ir daržovių mityba N (proc.)	ŠS	95 % PI	p
<u>Lytis</u>					
· moterys	52 (13,5)	332 (86,5)	2,69	1,4-5,17	p < 0,0001
· vyrai	16 (29,6)	38 (70,4)	0,37	0,19-0,71	p < 0,0001
<u>Amžius</u>					
· jaunesni (21-29m.)	14 (11,9)	104 (88,1)	1,5	0,80-2,83	p = 0,2012
· vyresni (30-68m.)	54 (16,9)	266 (83,1)	0,66	0,35-1,25	p = 0,2012
<u>Gyvenamoji vieta</u>					

· miestas	64 (16,16)	332 (83,83)	0,55	0,19-1,58	p = 0,2653
· kaimas	4 (9,52)	38 (90,48)	1,83	0,63-5,31	p = 0,2653
<u>Rūkymas</u>					
· rūko	12 (12,8)	82 (87,2)	1,33	0,68-2,59	p = 0,4058
· nerūko	56 (16,3)	288 (83,7)	0,75	0,39-1,47	p = 0,4058
<u>Alkoholio vartojimas</u>					
· nevartoja	10 (27,8)	26 (72,2)	0,46	0,21-0,99	p = 0,0483
· vartoja	60 (14,9)	342 (85,1)	2,19	1,01-4,78	p = 0,0483
<u>Fizinis aktyvumas</u>					
· fiziškai aktyvus	58 (18,2)	260 (81,8)	0,49	0,26-0,96	p = 0,0387
· fiziškai neaktyvus	12 (10)	108 (90)	2,01	1,04-3,89	p = 0,0387
<u>Vaisių ir daržovių pirkimo vieta</u>					
· prekybos centruose	48 (12,4)	338 (87,6)	4,4	2,33-8,31	p < 0,0001
· turgeliuose	20 (38,5)	32 (61,5)	0,2	0,12-0,43	p < 0,0001
<u>Maisto rūšis</u>					
· savo pagamintas	62 (16,2)	320 (83,8)	0,6	0,25-1,51	p = 0,2911
· kavinėse/valgyklose tiekiamas	6 (10,7)	50 (89,3)	1,6	0,66-3,93	p = 0,2911
<u>Vaisių ir daržovių auginimas namuose</u>					
· augina	22 (12,6)	152 (87,4)	1,5	0,84-2,52	p = 0,1781
· neaugina	46 (17,4)	218 (82,6)	0,6	0,39-1,19	p = 0,1781

Nustatytas tiesioginis ryšys tarp lyties (moteris) ir nepakankamos vaisių ir daržovių mitybos (ŠS = 2,69; 95 % PI 1,4-5,17; p < 0,001). Sveikatos priežiūros specialistės moterys turi daugiau nei 7 kartus didesnę nepakankamos vaisių ir daržovių mitybos šansą nei vyrai (5 lentelė).

Nustatytas tiesioginis ryšys tarp vaisių ir daržovių pirkimo vietos (prekybos centras) ir nepakankamos vaisių ir daržovių mitybos (ŠS = 4,4; 95 % PI 2,33-8,31; p < 0,001). Sveikatos priežiūros specialistai, kurie vaisius ir daržoves perka prekybos centruose, turi 22 kartais didesnę nepakankamos vaisių ir daržovių mitybos šansą, nei tie, kurie perka turgeliuose (5 lentelė).

Analizuojant alkoholį vartojančių ir alkoholio nevartojančių sveikatos priežiūros specialistų vaisių ir daržovių mitybą nustatyta, kad 27,8 proc. alkoholio nevartojančių ir 14,9 proc. alkoholį vartojančių vaisių ir daržovių mityba buvo pakankama. Tiesioginis ryšys siejo alkoholio nevartojimą ir pakankamą vaisių ir daržovių mitybą (ŠS = 2,19; 95 % PI 1,01-4,78; p = 0,0483). Alkoholio nevartojančių sveikatos priežiūros specialistų šansas pakankamai vaisių ir daržovių mitybai beveik 5 kartus didesnis nei alkoholį vartojančių (5 lentelė).

Daugiau sveikatos priežiūros specialistų, kurie buvo fiziškai aktyvūs (18,2 proc.), valgė pakankamai vaisių ir daržovių, nei tų, kurie buvo fiziškai neaktyvūs (10 proc.). Nustatytas statistiškai reikšmingas ryšys tarp fizinio aktyvumo ir pakankamos vaisių ir daržovių mitybos ($\check{S}S = 2,01$; 95 % PI 1,04-3,89; $p = 0,0387$) (5 lentelė). Sveikatos priežiūros specialistų, kurie buvo fiziškai aktyvūs, šansas pakankamai valgyti vaisių ir daržovių buvo 4 kartus didesnis nei fiziškai neaktyvių sveikatos priežiūros specialistų.

Vertinant vaisių ir daržovių mitybą pagal sveikatos priežiūros specialistų amžių paaiškėjo, kad 11,9 proc. jaunesnių ir 16,9 proc. vyresnių sveikatos priežiūros specialistų vaisių ir daržovių mityba yra pakankama, statistiškai reikšmingo ryšio tarp amžiaus ir pakankamos vaisių ir daržovių mitybos nerasta ($\check{S}S = 1,5$; 95 % PI 0,80-2,83; $p = 0,2012$) (5 lentelė).

Analizuojant vaisių ir daržovių mitybą pagal sveikatos priežiūros specialistų gyvenamąją vietą nustatyta, kad 16,16 proc. miestiečių ir 9,52 proc. gyvenančių kaime sveikatos priežiūros specialistų vaisių ir daržovių mityba yra pakankama, statistiškai reikšmingo ryšio tarp gyvenamosios vietos ir pakankamos vaisių ir daržovių mitybos nerasta ($\check{S}S = 1,8$; 95 % PI 0,63-5,31; $p = 0,2653$) (5 lentelė).

Vertinant vaisių ir daržovių mitybą pagal rūkymo paplitimą tarp sveikatos priežiūros specialistų paaiškėjo, kad 12,8 proc. rūkančių ir 16,3 proc. nerūkančių sveikatos priežiūros specialistų vaisių ir daržovių mityba yra pakankama, statistiškai reikšmingo ryšio tarp rūkymo ir nepakankamos vaisių ir daržovių mitybos nerasta ($\check{S}S = 1,33$; 95 % PI 0,68-2,59; $p = 0,4058$) (5 lentelė).

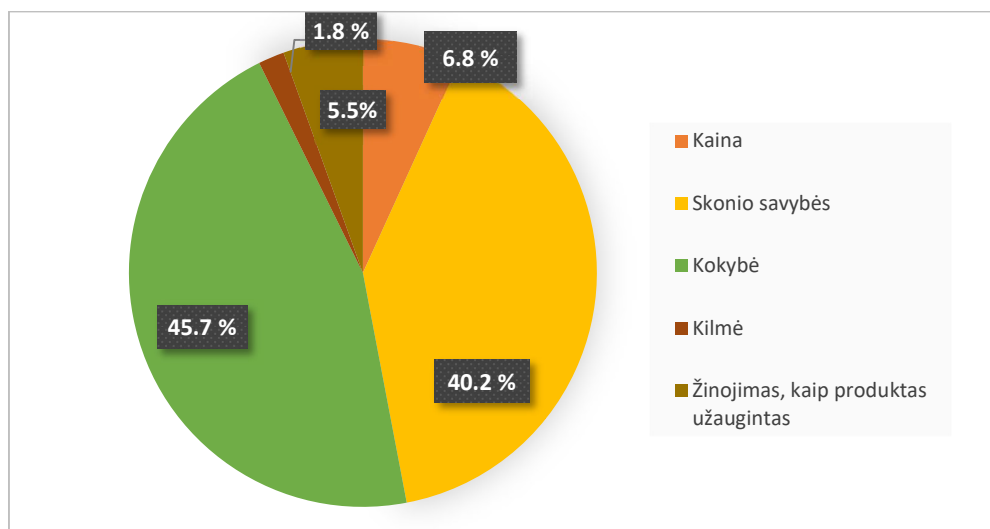
Analizuojant vaisių ir daržovių mitybą pagal valgomą maisto rūšį nustatyta, kad 16,2 proc. sveikatos priežiūros specialistų, kurie valgo savo pagamintą maistą ir 10,7 proc. sveikatos priežiūros specialistų, kurie valgo kavinėse/valgyklose tiekiamą maistą vaisių ir daržovių mityba yra pakankama, tačiau statistiškai reikšmingo ryšio tarp savo gaminamo maisto ir pakankamos vaisių ir daržovių mitybos taip pat nerasta ($\check{S}S = 0,6$; 95 % PI 0,25-1,51; $p = 0,2911$) (5 lentelė).

Statistiškai reikšmingo ryšio tarp sveikos vaisių bei daržovių mitybos ir vaisių bei daržovių auginimo namuose taip pat nenustatyta.

Galima konstatuoti, kad svarbiausi pakankamą vaisių ir daržovių mitybą leminatys veiksniai yra lytis ir vaisių bei daržovių pirkimo vieta. Taip pat didelę įtaką pakankamai vaisių ir daržovių mitybai daro alkoholio vartojimas ir fizinis aktyvumas.

4.4. Vaisių ir daržovių pasirinkimo kriterijai

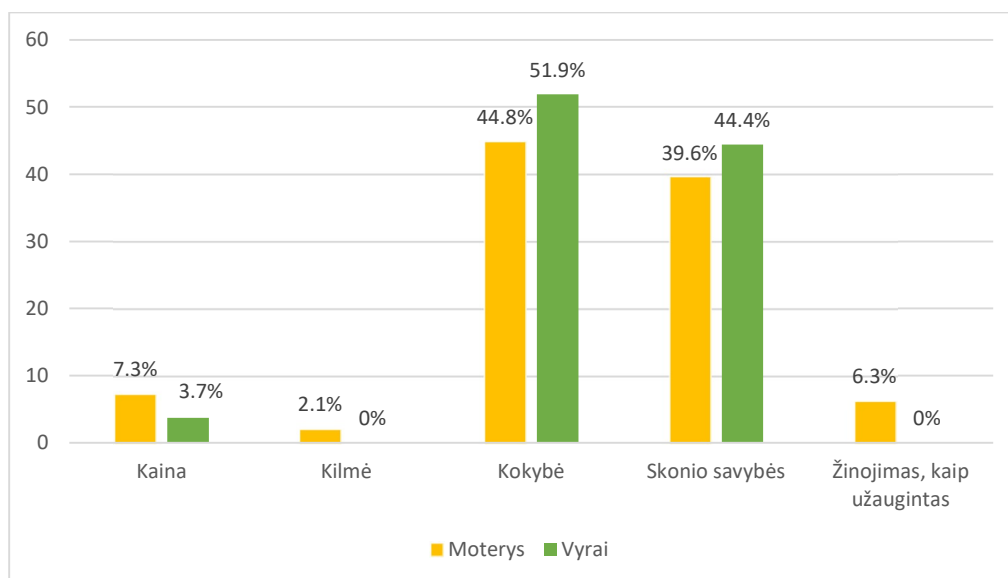
Norint įvertinti sveikatos priežiūros specialistų vaisių ir daržovių vartojimo ypatumus lemiančius veiksniai, svarbu išsiaiškinti, kokiais kriterijais remiantis jie rankasi vaisius ir daržoves. Vertinant respondentų atsakymus į klausimą: „Pagrindinis kriterijus, pagal kurį renkatės vaisius ir daržoves?“, nustatyta, kad net 40,2% (176) sveikatos priežiūros specialistų renkantis vaisius ir daržoves atsižvelgia į skonio savybes, į kainą atsižvelgia 6,8% (30) respondentų, 5,5% (24) renkasi vaisius ir daržoves pagal žinojimą, kaip produktas užaugintas, vaisius ir daržoves, atsižvelgdami į kokybę, renkasi didžioji dalis respondentų – 45,7% (200) respondentų (51 pav.)



51 pav. Sveikatos priežiūros specialistų pasiskirstymas, atsižvelgiant į tai, kuriuo kriterijumi remiantis, jie rankasi vaisius ir daržoves.

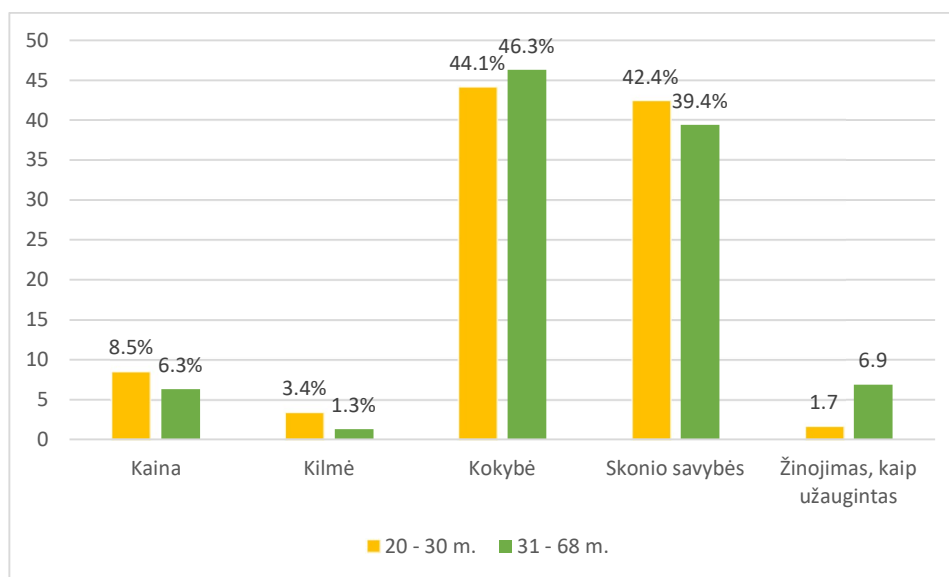
Analizuojant respondentų atsakymus į klausimą: „Pagrindinis kriterijus, pagal kurį renkatės vaisius ir daržoves?“ atsižvelgiant į lytį, buvo nustatyta, kad renkantis vaisius ir daržoves atsižvelgia į kainą statistiškai nereikšmingai daugiau moterų (7,3%) nei vyrų (3,7%).

Taip pat nustatyta, kad į skonio savybes atsižvelgia daugiau vyrų (44,4%) nei moterų (39,6%), vaisius ir daržoves renkasi atsižvelgiant į kokybę – 51,9% vyrų ir 44,8% moterų, renkasi vaisius ir daržoves atsižvelgiant į kilmę – 2,1% moterų ir nė vienas vyras. Statistiškai reikšmingų skirtumų nebuvo rasta ($\chi^2 = 6,185$, $df = 4$, $p = 0,186$). (52 pav.)



52 pav. Sveikatos priežiūros specialistų pasiskirstymas pagal lytį, atsižvelgiant į tai, kuriuo kriterijumi remiantis, jie rankasi vaisius ir daržoves.

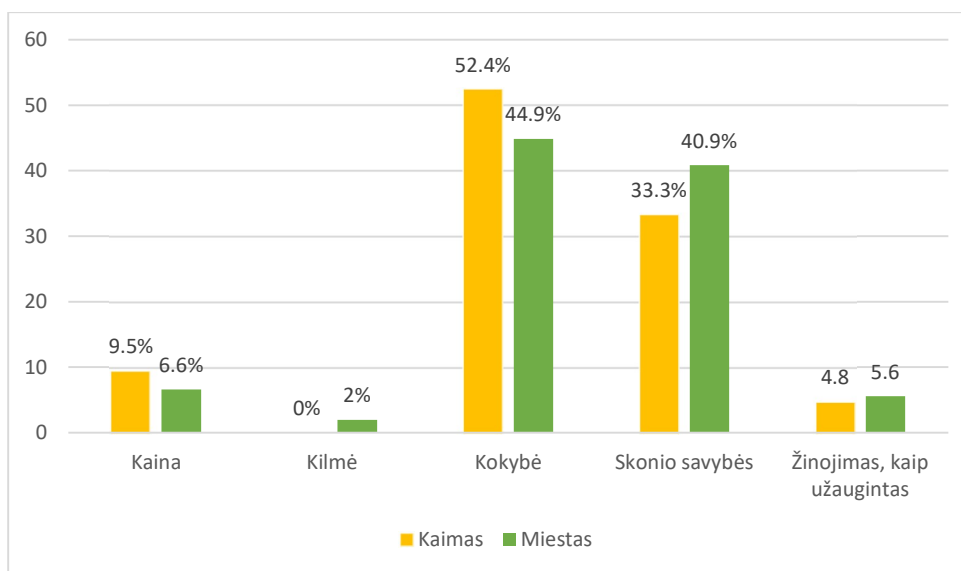
Analizuojant respondentų atsakymus į klausimą: „Pagrindinis kriterijus, pagal kurį renkatės vaisius ir daržoves?“ atsižvelgiant į amžių, buvo nustatyta, kad renkant vaisius ir daržoves atsižvelgia į kainą statistiškai nereikšmingai daugiau jaunesnio amžiaus (8,5%) nei vyresnio amžiaus (6,3%) respondentai, renkami produktus atsižvelgiant į kokybę – daugiau vyresnio amžiaus (46,3%) respondentai, nei jaunesnio amžiaus specialistai (44,1%). Vaisius ir daržoves pagal skonio savybes renkami daugiau jaunesnio amžiaus (42,4%) nei vyresnio amžiaus (39,4%) sveikatos priežiūros specialistai. Statistiškai reikšmingų skirtumų nebuvo rasta ($\chi^2 = 7,289$, $df = 4$, $p = 0,121$) (53 pav.)



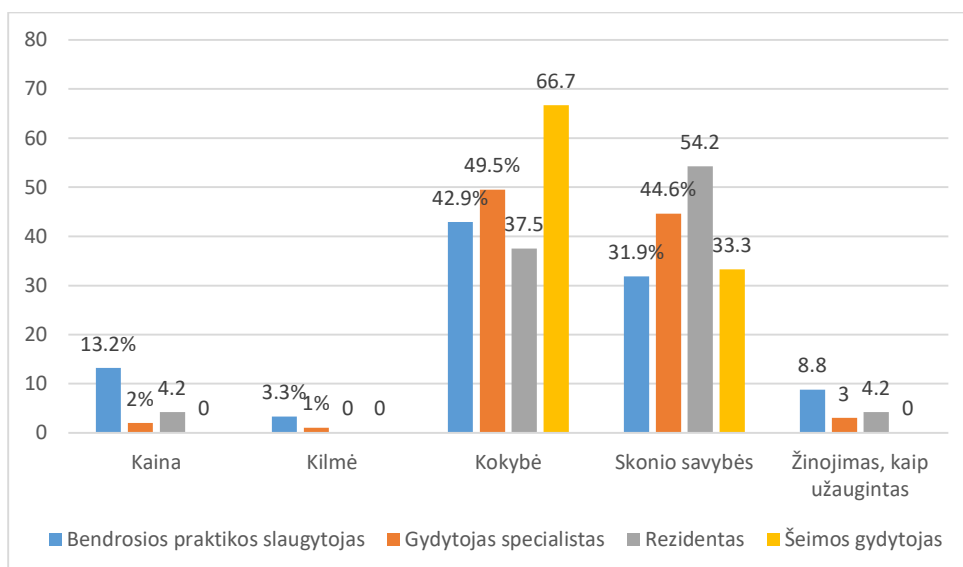
53 pav. Sveikatos priežiūros specialistų pasiskirstymas pagal amžių, atsižvelgiant į tai, kuriuo kriterijumi remiantis, jie rankasi vaisius ir daržoves.

Analizuojant respondentų atsakymus į klausimą: „Pagrindinis kriterijus, pagal kurį renkatės vaisius ir daržoves?“ atsižvelgiant į gyvenamąją vietą, nustatyta, kad renkantis vaisius ir daržoves atsižvelgia į kainą statistiškai nereikšmingai daugiau kaime gyvenančių (9,5%) nei mieste gyvenančių sveikatos priežiūros specialistų (6,6%). Vaisius ir daržoves renkasi atsižvelgiant į kokybę – statistiškai nereikšmingai daugiau kaime gyvenančių (52,4%) nei mieste gyvenančių respondentų (44,9%). Vaisius ir daržoves pagal skonio savybes renkasi daugiau mieste gyvenantys (40,9%) nei kaime gyvenantys sveikatos priežiūros specialistai (33,3%). Statistiškai reikšmingų skirtumų nebuvo rasta ($\chi^2 = 2,379$; $df = 4$; $p = 0,121$) (54 pav.).

Analizuojant respondentų atsakymus į klausimą: „Pagrindinis kriterijus, pagal kurį renkatės vaisius ir daržoves?“ atsižvelgiant į pareigas, nustatyta, kad renkantis vaisius ir daržoves atsižvelgia į kainą statistiškai reikšmingai daugiau bendrosios praktikos slaugytojai (13,2%), vaisius ir daržoves renkasi atsižvelgiant į kokybę – statistiškai reikšmingai daugiau šeimos gydytojų (66,7%) ir gydytojų specialistų (49,5%). Vaisius ir daržoves pagal skonio savybes renkasi statistiškai reikšmingai daugiau gydytojų rezidentų (54,2%) nei gydytojų specialistų (44,6%). Skirtumas statistiškai reikšmingas ($\chi^2 = 37,682$; $df = 12$; $p \leq 0,05$) (55 pav.).



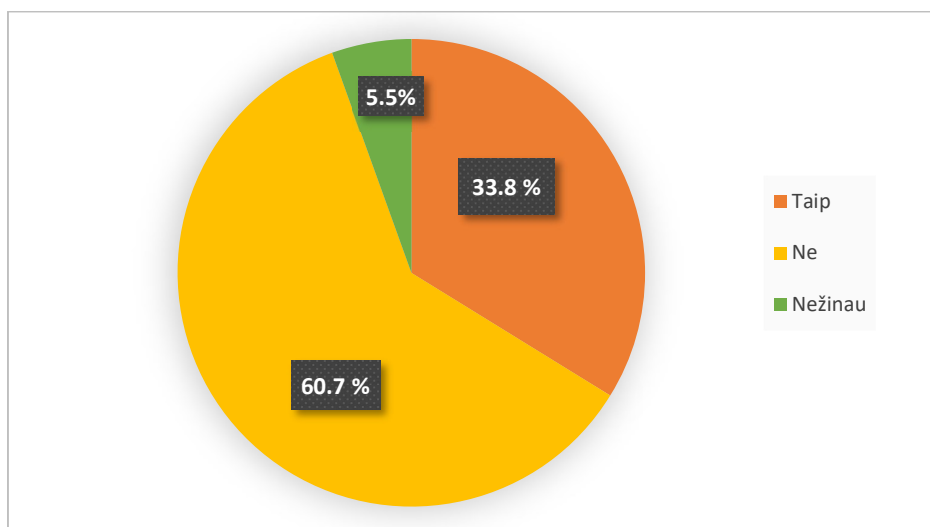
54 pav. Sveikatos priežiūros specialistų pasiskirstymas pagal gyvenamąją vietą, atsižvelgiant į tai, kuriuo kriterijumi remiantis, jie renkasi vaisius ir daržoves.



55 pav. Sveikatos priežiūros specialistų pasiskirstymas pagal pareigas, atsižvelgiant į tai, kuriuo kriterijumi remiantis, jie rankasi vaisius ir daržoves.

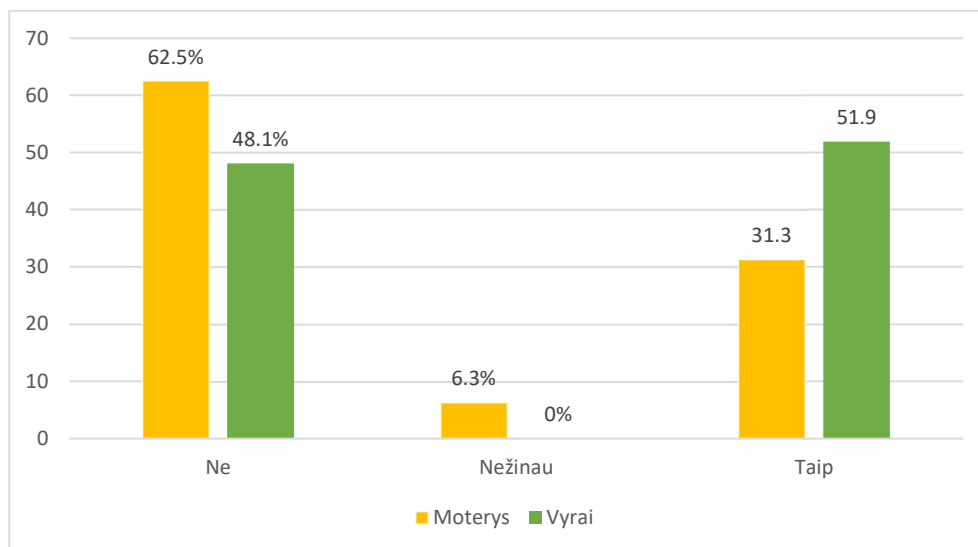
4.5. Sveikatos priežiūros specialistų subjektyvus savo vaisių ir daržovių mitybos vertinimas

Atliekant tyrimą, buvo įdomu sužinoti, kaip patys sveikatos priežiūros specialistai vertina savo vaisių ir daržovių mitybą. Respondentų buvo klausama: „Ar Jūs manote, kad pakankamai valgote vaisių ir daržovių savo paros maisto racione?“. Vertinant respondentų atsakymus, nustatyta, kad 33,8% (148) sveikatos priežiūros specialistų mano, kad jų vaisių ir daržovių mityba yra tinkama ir jie pakankamai valgo vaisių ir daržovių, atitinkamai net 60,7% (266) respondentų mano, kad jie nepakankamai valgo vaisių ir daržovių ir 5,5% (24) atsakė, kad nežino (56 pav.)



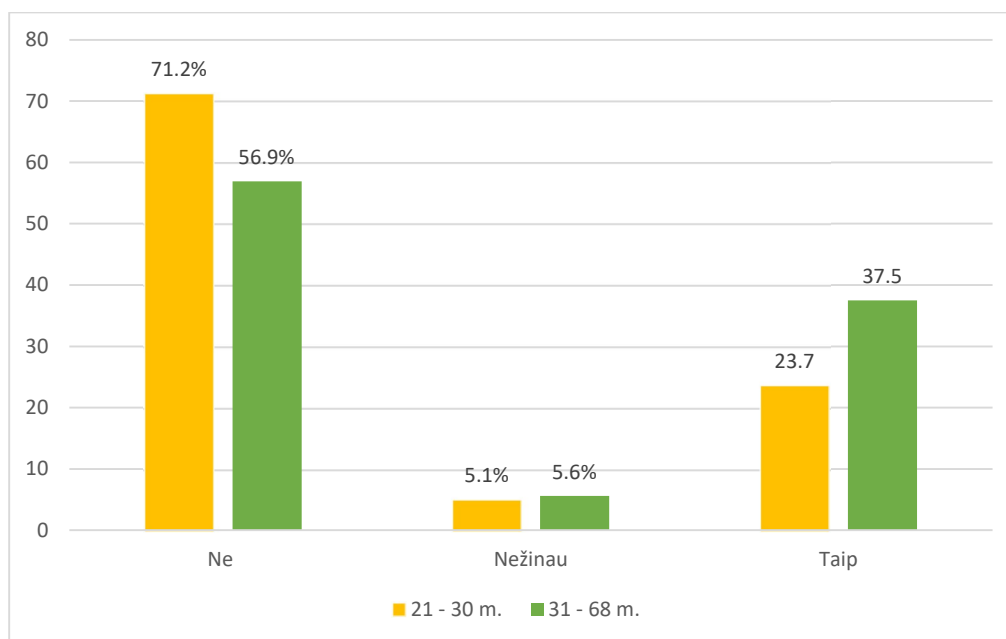
56 pav. Sveikatos priežiūros specialistų pasiskirstymas pagal subjektyvų savo vaisių ir daržovių mitybos vertinimą.

Analizuojant sveikatos priežiūros specialistų atsakymų rezultatus į klausimą „Ar Jūs manote, kad pakankamai valgote vaisių ir daržovių savo paros maisto racione?“, atsižvelgiant į respondentų lytį, buvo nustatyta, kad statistiškai reikšmingai daugiau vyrų (51,9%) nei moterų (31,3%) vertina savo vaisių ir daržovių mitybą kaip pakankamą, taip pat nustatyta, kad statistiškai reikšmingai daugiau moterų (6,3%) nei vyrų (0%) nežino, kaip vertinti savo vaisių ir daržovių mitybą. Skirtumas statistiškai reikšmingas ($\chi^2 = 10,927$, $df = 2$, $p \leq 0,05$) (57 pav.)



57 pav. Sveikatos priežiūros specialistų pasiskirstymas pagal subjektyvų savo vaisių ir daržovių mitybos vertinimą, atsižvelgiant į lytį.

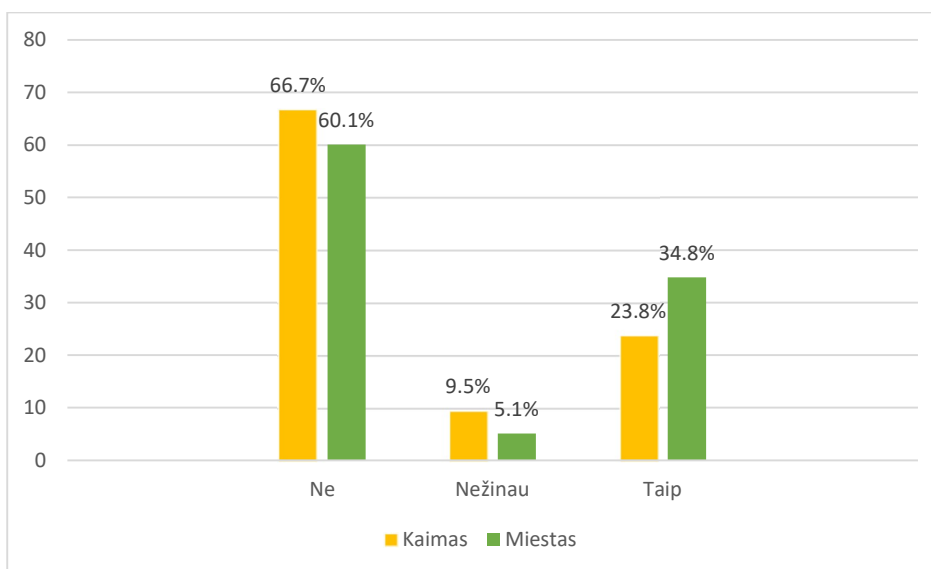
Vertinant sveikatos priežiūros specialistų atsakymų rezultatus į klausimą „Ar Jūs manote, kad pakankamai valgote vaisių ir daržovių savo paros maisto racione?“, atsižvelgiant į respondentų amžių, paaiškėjo, kad statistiškai reikšmingai daugiau jaunesnio amžiaus (71,2%) nei vyresnio amžiaus respondentų (56,9%) vertina savo vaisių ir daržovių mitybą kaip nepakankamą, taip pat nustatyta, statistiškai reikšmingai daugiau vyresnio amžiaus (37,5%) nei jaunesnio amžiaus (23,7%) sveikatos priežiūros specialistų savo vaisių ir daržovių mitybą vertina, kaip pakankamą. Skirtumas statistiškai reikšmingas ($\chi^2 = 7,792$, $df = 2$, $p \leq 0,05$) (58 pav.)



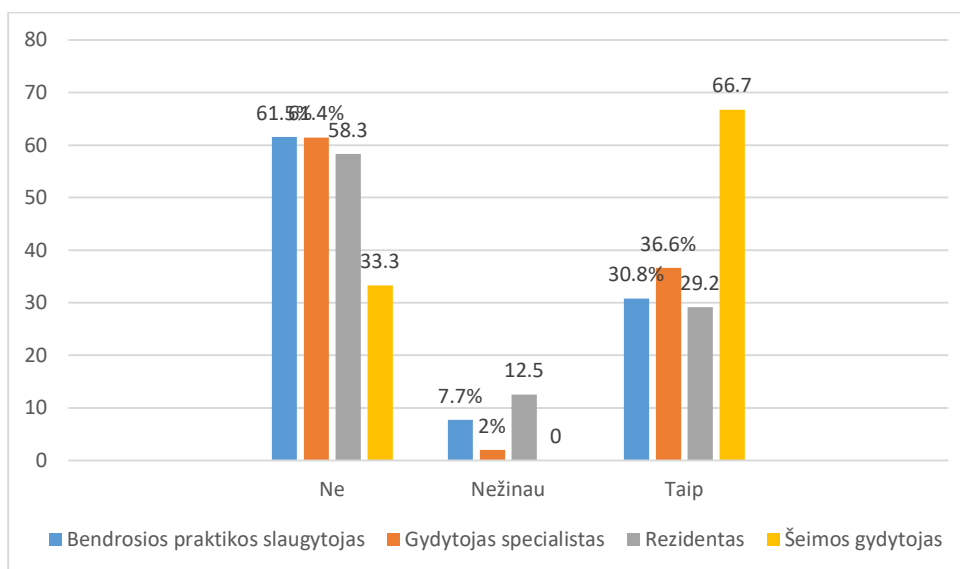
58 pav. Sveikatos priežiūros specialistų pasiskirstymas pagal subjektyvų savo vaisių ir daržovių mitybos vertinimą, atsižvelgiant į amžių.

Vertinant sveikatos priežiūros specialistų atsakymų rezultatus į klausimą „Ar Jūs manote, kad pakankamai valgote vaisių ir daržovių savo paros maisto racione?“, atsižvelgiant į gyvenamąją vietą, nustatyta, kad tiek miestiečiai, tiek kaime gyvenantys sveikatos priežiūros specialistai savo vaisių ir daržovių mitybą vertina panašiai ir statistiškai reikšmingų skirtumų, atsižvelgiant į respondentų gyvenamąją vietą, nerasta ($\chi^2 = 3,026$, $df = 2$, $p = 0,220$) (59 pav.).

Analizuojant respondentų atsakymus į klausimą: „Pagrindinis kriterijus, pagal kurį renkatės vaisius ir daržoves?“ atsižvelgiant į pareigas, nustatyta, kad statistiškai reikšmingai daugiau šeimos gydytojų (66,7%) nei kitas pareigas užimančių respondentų, savo vaisių ir daržovių mitybą vertina, kaip pakankamą. Skirtumas statistiškai reikšmingas ($\chi^2 = 14,806$; $df = 6$; $p \leq 0,05$) (60 pav.).



59 pav. Sveikatos priežiūros specialistų pasiskirstymas pagal subjektyvų savo vaisių ir daržovių mitybos vertinimą, atsižvelgiant į gyvenamąją vietą.



60 pav. Sveikatos priežiūros specialistų pasiskirstymas pagal subjektyvų savo vaisių ir daržovių mitybos vertinimą, atsižvelgiant į pareigas.

5. REZULTATŲ APTARIMAS

Sveikata daug priklauso nuo gyvenosenos, o vienas iš gyvenosenos komponentų yra mityba, kuri taip pat lemia sveikatą. Viena svarbiausių sveikos mitybos sąlygų yra pakankamas vaisių ir daržovių vartojimas, o jų įvairovė yra tokia pat svarbi kaip ir kiekis. Todėl labai svarbu pasiekti, kad būtų vartojama pakankamai daržovių ir vaisių, kurių PSO rekomenduoja vartoti ne mažiau kaip penkis kartus per dieną ir vienam asmeniui per dieną jų suvartoti bent 400 gramų. Lyginant su vaisiais, daržovių rekomenduojama per dieną suvartoti daugiau, t. y. apie 3–5 porcijas, o vaisių – 2–4 porcijas. Deja, daugelio Europos šalių gyventojų suaugusių daržovių ir vaisių suvartojimas nesiekia šių rekomendacijų [13]. Mūsų atlikto tyrimo rezultatai parodė, kad didžiosios dalies – 84,5 proc. sveikatos priežiūros specialistų vaisių ir daržovių mityba yra nepakankama ir tik 15,5 proc. - pakankama.

PSO rekomenduojama valgyti kuo daugiau įvairių daržovių [49]. Todėl analizuojant apklaustųjų sveikatos priežiūros specialistų vaisių ir daržovių vartojimo ypatumus, buvo siekiama įvertinti respondentų kai kurių vaisių ir daržovių vartojimo dažnį. Šviežias daržoves, išskyrus bulves, rekomenduojama valgyti kiekvieną dieną [49]. Mūsų tyrimo duomenimis remiantis nustatyta, kad tik 28,8% sveikatos priežiūros specialistų valgo šviežias daržoves (išskyrus bulves) 6 - 7 kartus per savaitę, 45,6% valgo 3 – 5 kartus per savaitę, 24,7% valgo 1 – 2 kartus per savaitę ir 0,9% nevalgo šviežių daržovių visai. Išanalizavus rezultatus, taip pat nustatyta, kad kiekvieną dieną šviežius vaisius ir daržoves dažniausiai valgo tie sveikatos priežiūros specialistai, kurie: yra vyresnio amžiaus, gyvena mieste, užima gydytojo specialisto arba šeimos gydytojo pareigas. Lietuvoje atliktų suaugusiųjų (SMLPC, 2013–2014) mitybos įpročių ir faktinės mitybos tyrimų duomenys parodė, kad vartojama nepakankamai vaisių ir daržovių: šviežias daržoves (išskyrus bulves) kasdien vartojo tik kas trečias suaugęs ar pagyvenęs gyventojas, iš kurių tik 3,1 proc. jas vartoja kelis kartus per dieną [9]. Mūsų tyrimo rezultatai mažai skiriasi nuo kitų tyrimų rezultatų, ir tuo pat metu parodo tą pačią problemą – didžioji dalis Lietuvos gyventojų valgo per mažai šviežių vaisių ir daržovių.

Troškintas arba virtas daržoves, išskyrus bulves, rekomenduojama valgyti taip pat kiekvieną dieną [49]. Remiantis mūsų tyrimo duomenimis, galima teigti, kad sveikatos priežiūros specialistai nepakankamai valgo virtų ar troškintų daržovių, išskyrus bulvių. Nustatyta, kad tik 7,8% sveikatos priežiūros specialistų valgo troškintas ar virtas daržoves 6 - 7 kartus per savaitę, 28,3% valgo 3 – 5 kartus per savaitę, dažniausiai (54,3%) valgo 1 – 2 kartus per savaitę ir 9,6% nevalgo troškintų ar virtų daržovių visai. Išanalizavus rezultatus, taip pat nustatyta, kad kiekvieną dieną virtas ar troškintas daržoves dažniausiai valgo jaunesnieji sveikatos priežiūros specialistai, o tarp moterų ir vyrų statistiškai reikšmingų skirtumų nebuvo rasta. Lietuvoje atliktų suaugusiųjų (SMLPC, 2013–2014) mitybos įpročių ir faktinės mitybos

tyrimų duomenys parodė, kad virtas ar troškintas daržoves moterys vartojo dažniau negu vyrai – atitinkamai 17,2 ir 14,3 karto per mėnesį [50].

PSO rekomenduojama ankštinių augalų (pupelių, pupų, žirnių, avinžirnių, lęšių, sojų) paros norma yra penkios arba daugiau porcijų [51]. Mūsų tyrimo rezultatai parodė, kad sveikatos priežiūros specialistai vaslgo labai mažai ankštinių daržovių. Paaiškėjo, kad tik 0,9% sveikatos priežiūros specialistų valgo ankštines daržoves 6 – 7 kartus per savaitę, 8,2% valgo 3 – 5 kartus per savaitę, 57,1% valgo 1 – 2 kartus per savaitę ir net 33,8% nevalgo ankštinių daržovių visai [51].

Apibendrinant tyrimo rezultatus apie respondentų daržovių vartojimo ypatumus, galima teigti, kad mūsų apklaustieji sveikatos priežiūros specialistai daugiausiai valgo šviežių daržovių, išskyrus bulvių, mažiausiai – ankštinių daržovių. 2019-2020 metais atliktas suaugusiųjų Lietuvos gyventojų mitybos įpročių ir jų pokyčių tendencijų tyrimas parodė, kad lietuviai labiausiai mėgsta valgyti tradicines, mūsų šalyje užaugintas daržoves: agurkus, pomidorus, kopūstus. Nustatyta, kad pasirinkimui įtaką daro pasiūla rinkoje [12].

PSO rekomendacijose primenama, kad verta nepamiršti, jog svarbu vartoti kuo įvairesnius vaisius – citrusinius vaisius, uogas, kaulavaisius ir kt., kadangi skirtingos jų rūšys suteikia skirtingą kasdienį vitaminų kompleksą [11]. Remiantis mūsų atlikto tyrimo duomenimis, nustatyta, kad tik 8,7% sveikatos priežiūros specialistų valgo citrusinius vaisius 6 – 7 kartus per savaitę, 21,4% valgo 3 – 5 kartus per savaitę, 55,3% valgo 1 – 2 kartus per savaitę ir 14,6% nevalgo citrusinių vaisių visai. CDC duomenimis, rekomenduojamus vaisių bei daržovių kiekius per dieną suvartoja vos 1 iš 10 suaugusių žmonių [52]. Remiantis IHME duomenimis, visgi, nepakankamas vaisių vartojimas kelia didžiausią riziką mirti dėl stemplės piktybinių navikų (19,56 %), insulto (13,99 %) ir trachėjos, bronchų ir plaučių piktybinių navikų (10,73 %). Atitinkamai nepakankamo vaisių vartojimo sukeltas mirtingumas dėl šių ligų 2017 m. Lietuvoje buvo 1,4/100 000 gyv. dėl stemplės piktybinių navikų, 16,16/100 000 gyv. dėl insulto bei 5,10/100 000 gyv. dėl trachėjos, bronchų ir plaučių piktybinių navikų [11].

Prisiminus maisto piramidę, uogos kartu su kitais vaisiais ir daržovėmis atsiduria piramidės apačioje. Tai reiškia, jog šių produktų vartojimas atitinkamai turėtų būti ir kiekvieno žmogaus kasdienės mitybos pagrindas. PSO rekomendacijose nurodoma, jog vaisių, kaip ir daržovių, turėtų būti suvartojama bent 400 g arba penkios porcijos per dieną [37]. Vertinant mūsų tyrimo gautus rezultatus, nustatyta, kad tik 10,5% sveikatos priežiūros specialistų valgo uogas 6 – 7 kartus per savaitę, 31,5% valgo 3 – 5 kartus per savaitę, 50,2% valgo 1 – 2 kartus per savaitę ir 7,8% nevalgo uogų visai. Lietuvoje atlikto suaugusiųjų vaisių ir daržovių mitybos įpročių tyrimo duomenys parodė, kad visų rūšių uogas bent kartą per dieną valgė 39,7 proc. vyrų ir 44,5 proc. moterų. Kas dešimtas apklaustasis atsakė, kad uogas vartoja retai. Vidutinis

vaisių ir uogų vartojimo dažnis per mėnesį buvo mažesnis negu daržovių. Lietuvoje trečią vietą pagal vartojimo dažnį užėmė braškės. Kitose valstybėse jos vartojamos daug rečiau. Lietuviai braškes dažniausiai valgo tik sezono metu, todėl tiksliai įvertinti šių uogų vartojimą per visus metus gana sudėtinga [8].

Kaulavaisius (abrikosus, slyvas, kriaušes, obuolius), kaip ir kitus vaisius, rekomenduojama valgyti kiekvieną dieną [9]. Remiantis mūsų atlikto tyrimo duomenimis, nustatyta, kad tik 12,8% sveikatos priežiūros specialistų valgo kaulavaisius 6 – 7 kartus per savaitę, 24,2% valgo 3 – 5 kartus per savaitę, 49,3% valgo 1 – 2 kartus per savaitę ir 13,7% nevalgo kaulavaisių visai. Remiantis Lietuvoje atliktais suaugusiųjų vaisių ir daržovių vartojimo įpročių tyrimais, nustatyta, kad lietuviai ir kitų Baltijos valstybių gyventojai vaisius valgė rečiau negu Šiaurės šalių. Nustatyta, kad lietuviai, kaip ir daugumos kitų valstybių gyventojai, dažniausiai valgė obuolius. Suomiai pirmenybę teikė citrusiniams vaisiams, Islandijos gyventojai – bananams. Obuolius Lietuvoje moterys valgė dažniau negu vyrai [8].

Apibendrinant tyrimo rezultatus apie respondentų vaisių vartojimo ypatumus, galima teigti, kad mūsų apklaustieji sveikatos priežiūros specialistai daugiausiai valgo kaulavaisių ir kitų vaisių, mažiausiai – citrusinių vaisių. 2019-2020 metais atliktas suaugusiųjų Lietuvos gyventojų mitybos įpročių ir jų pokyčių tendencijų tyrimas parodė, kad tautiečių vaisių pasirinkimas pasiskirsto į dvi dalis: mėgiami obuoliai, slyvos, kriaušės, bet lygiai taip pat mėgstami ir atvežtiniai apelsinai, mandarinai, taip pat ir egzotiškesni vaisiai. Nustatyta, kad pasirinkimui įtaką daro pasiūla rinkoje [12].

Atliekant tyrimą, buvo įdomu sužinoti, kokia yra sveikatos priežiūros specialistų vaisių ir daržovių mityba darbo vietoje ir namuose. Tyrimo rezultatai parodė, kad net 16,5% sveikatos priežiūros specialistų niekada nevalgo vaisių ir daržovių su darbo vietoje, 1 kartą per savaitę valgo 15,5%, kelis kartus per savaitę – 42%, o kiekvieną dieną valgo vaisius ir daržoves darbo vietoje – tik 26% sveikatos priežiūros specialistų. Taip pat tyrimo rezultatai parodė, kad 0,5% sveikatos priežiūros specialistų niekada nevalgo vaisių ir daržovių su namuose, 1 kartą per savaitę valgo 4,6%, kelis kartus per savaitę – 39,3%, o kiekvieną dieną valgo vaisius ir daržoves namuose – 55,7% sveikatos priežiūros specialistų. 2021 metais Lietuvoje buvo atliktas bendrosios praktikos slaugytojų tyrimas, kuriuo buvo siekiama išsiaiškinti su kokiomis mitybos problemomis susiduria bendrosios praktikos slaugytojai darbo vietoje. Paaiškėjo, kad dėl slaugytojų sudėtingų darbo sąlygų (naktinis darbo grafikas, didelis psichologinis ir, dažnai, fizinis krūvis, prastos sąlygos maitintis darbovietėje), sudėtinga maitintis darbovietėje subalansuotai. Taip pat nustatyta, kad slaugytojų mityba nereguliari, dažniausiai nesubalansuota ir yra valgoma per mažai vaisių ir daržovių dėl dinamiško darbo, laiko stokos. Tyrimo rezultatų duomenimis, slaugytojai dažniausiai susiduria su tokiais mitybos

problemomis darbo vietoje: apsaugos priemonių dėvėjimas (komplikuotas apsilvilkimas/nusilvilkimas, sutrumpėja maitinimosi laikas), didelis sunkios būklės pacientų srautas [53]. 2020 metų rugsėjį atliktas tyrimas parodė, kad pamainomis dirbantys vyrai ir žemesnės socialinės ir ekonominės padėties vyrai buvo daug rečiau linkę vartoti penkias ar daugiau kasdieninės vaisių ir daržovių porcijos [54].

Vaisius ir daržoves rekomenduojama valgyti ne tik vienus, o ir derinant su kitais maisto produktais – žuvimi ar mėsa [54]. Mūsų atlikto tyrimo duomenis, nustatyta, kad 2,7% sveikatos priežiūros specialistų niekada nevalgo vaisių ir daržovių su kitais maisto produktais, retai valgo 11,9%, dažnai – net 63,9%, o visada valgo vaisius ir daržoves su kitais maisto produktais – 21,5% sveikatos priežiūros specialistų. Dauguma žmonių pradėję kreipti daugiau dėmesio į maisto produktų derinimą, pasijunta geriau, suvalgo mažesnes porcijas maisto, kadangi skonio receptoriai neapgaušinėjami ir greičiau pajuntamas sotumo jausmas. Tai leidžia jaustis energingesnėms bei geriau įsimiegoti, kadangi nebekankina virškinimo sutrikimai [55].

Atliekant tyrimą, buvo įdomu sužinoti, kaip patys sveikatos priežiūros specialistai vertina savo vaisių ir daržovių mitybą. Tyrimo rezultatai parodė, dauguma sveikatos priežiūros specialistų mano, jog valgo nepakankamai vaisių ir daržovių. Nustatyta, kad 33,8% sveikatos priežiūros specialistų mano, kad jų vaisių ir daržovių mityba yra tinkama ir jie pakankamai valgo vaisių ir daržovių, atitinkamai net 60,7% respondentų mano, kad jie nepakankamai valgo vaisių ir daržovių ir 5,5% atsakė, kad nežino. 2015 m. kovo–balandžio mėnesiais „Millward Brown“ institutas atliko apklausą, kurioje dalyvavo 300 moterų. Apklausa taip pat parodė, kad didžioji dalis respondentų supranta vartojantys per mažai vaisių ir daržovių. Nepaisant to, savo pasirinkimą jie vertina pernelyg optimistiškai: trečdalis (29,6 proc.) kaimo vietovių gyventojų mano suvalgantys reikalingą kiekį vaisių ir beveik kas antras (40,7 proc.) – daržovių [57].

Norint įvertinti sveikatos priežiūros specialistų vaisių ir daržovių vartojimo ypatumus lemiančius veiksnius, svarbu buvo išsiaiškinti, kokiais kriterijais remiantis jie rankasi vaisius ir daržoves. Mūsų atlikto tyrimo duomenimis, nustatyta, kad sveikatos priežiūros specialistai dažniausiai vaisius ir daržoves renkasi atsižvelgdami į kokybę ir skonio savybes. Net 40,2% sveikatos priežiūros specialistų renkantis vaisius ir daržoves atsižvelgia į skonio savybes, į kainą atsižvelgia 6,8% respondentų, 5,5% renkasi vaisius ir daržoves pagal žinojimą, kaip produktas užaugintas, vaisius ir daržoves, atsižvelgdami į kokybę, renkasi didžioji dalis respondentų – 45,7% respondentų. Anglijos Lidso universiteto mitybos epidemiologijos grupė atliko mokslinės literatūros analizę, kurioje pateikė dažniausius ir populiariausius maisto pasirinkimo kriterijus, susijusius su vaisių ir daržovių vartojimu, kuri atskleidė, kad vaisių ir daržovių pasirinkimui įtakos turi juslinis patrauklumas, pažįstamumas ir įpročiai, socialinė

sąveika, kaina, kokybė, kilmė, skonis, prieinamumas, žiniasklaida ir reklama, laiko stoka ir sveikatos gerinimas [39].

Moksliniais tyrimais nustatyta, kad vaisių ir daržovių vartojimą gali lemti daugybė veiksnių – lytis, amžius, išsilavinimas, gyvenimo būdas, žalingi įpročiai, gyvenamoji vieta ir pan. [58]. Remiantis mūsų atlikto tyrimo duomenimis, svarbiausi pakankamą vaisių ir daržovių mitybą lemiantys veiksniai yra lytis ir vaisių bei daržovių pirkimo vieta. Taip pat didelę įtaką pakankamai vaisių ir daržovių mitybai daro alkoholio vartojimas ir fizinis aktyvumas.

Daugelis tyrimų rodo, kad moterys dažniau nei vyrai vartoja daugiau vaisių ir daržovių, tačiau mūsų tyrimo duomenimis remiantis, nustatyta, kad sveikatos priežiūros specialistės moterys turi daugiau nei 7 kartus didesnę nepakankamos vaisių ir daržovių mitybos šansą nei vyrai. 2013–2014 m. Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras kartu su savivaldybių visuomenės sveikatos biurais vykdė suaugusių (19–64 m.) ir pagyvenusių (65–75 m.) Lietuvos gyventojų faktinės mitybos ir mitybos įpročių tyrimą, kuris parodė, kad šviežių daržovių (išskyrus bulvių) kasdien dažniau valgo moterys ir vyresni gyventojai, o virtų, troškintų ar keptų daržovių (išskyrus bulvių) kasdien vartoja daugiau moterų ir pagyvenusių asmenų [59].

Vertinant sveikatos priežiūros specialistų vaisių ir daržovių vartojimo ypatumus lemiančius veiksnius, įdomu buvo sužinoti, kokią įtaką turi tai, kur respondantai renkasi pirkti vaisius ir daržoves – prekybos centruose ar turguje. Tyrimo rezultatai parodė, kad sveikatos priežiūros specialistai, kurie vaisius ir daržoves perka prekybos centruose, turi 22 kartais didesnę nepakankamos vaisių ir daržovių mitybos šansą, nei tie, kurie perka turguje. JAV atliktas tyrimas atskleidė, kad renkantis, kur pirkti vaisius ir daržoves, jų pasirinkimui įtakos turi: parduotuvės vieta, vidinė parduotuvės aplinka, produkto kokybė, produkto kaina, santykiai su parduotuvės personalu [60].

Gyvenimo būdo veiksniai, įskaitant rūkymą, alkoholio vartojimą, fizinį aktyvumą ir kitus įpročius, gali turėti įtakos vaisių ir daržovių vartojimui [47]. Mūsų tyrimo duomenimis nustatyta, kad alkoholio nevartojančių sveikatos priežiūros specialistų šansas pakankamai vaisių ir daržovių mitybai beveik 5 kartus didesnis nei alkoholį vartojančių. Remiantis mokslinių tyrimų duomenimis, vaisių ir daržovių vartojimo dažnis yra santykinai mažesnis tarp: dažnai alkoholinius gėrimus vartojančių moterų ir vyrų bei tarp vyrų rūkalių [48].

Mūsų tyrimo rezultatai taip pat parodė, kad daugiau sveikatos priežiūros specialistų, kurie buvo fiziškai aktyvūs (18,2 proc.), valgė pakankamai vaisių ir daržovių, nei tų, kurie buvo fiziškai neaktyvūs (10 proc.). Nustatyta, kad sveikatos priežiūros specialistų, kurie buvo fiziškai aktyvūs, šansas pakankamai valgyti vaisių ir daržovių buvo 4 kartus didesnis nei fiziškai neaktyvių sveikatos priežiūros specialistų. Remiantis mokslinių tyrimų duomenimis, vaisių ir

daržovių vartojimo dažnis yra santykinai mažesnis tarp moterų ir vyrų, kurių fizinis aktyvumas mažesnis [48].

Pagrindinis mūsų atlikto tyrimo tikslas buvo įvertinti Lietuvos sveikatos priežiūros specialistų vaisių ir daržovių vartojimo ypatumus bei juos lemiančius veiksnius. Sveikatos priežiūros specialistų vaisių ir daržovių vartojimo įpročiams tirti pasitelkėme patikimą ir Lietuvoje jau naudotą klausimyną, parengtą remiantis Dr. Valerijaus Dobrovolskio daktaro disertacija „Lietuvos aukštųjų universitetinių mokyklų studentų mitybos ir gyvenamosios ypatumai, juos lemiantys veiksniai“, papildant klausimais apie vaisius ir daržoves. Siekdami tikslo, įvertinome sveikatos priežiūros specialistų vaisių ir daržovių vartojimo ypatumus, alkoholio vartojimą, fizinį aktyvumą, kriterijus, kuriais remiantis tiriamieji renkasi vaisius ir daržoves bei įvertinome subjektyvią sveikatos priežiūros specialistų nuomonę, kaip jie vertina savo vaisių ir daržovių mitybą, o tai yra labai svarbu diegiant priemones, gerinančias tiek sveikatos priežiūros specialistų, tiek visų Lietuvos gyventojų sveikatą.

6. IŠVADOS

1. Didžioji dalis (84,5%) sveikatos priežiūros specialistų valgo nepakankamai vaisių ir daržovių. Trečdalis (25,6%) apklaustųjų valgo nepakankamai šviežių daržovių, du trečdaliai (63,9%) - nepakankamai virtų ar troškintų daržovių ir beveik visi (90,9%) – nepakankamai ankštinių daržovių. Du trečdaliai (69,9%) sveikatos priežiūros specialistų valgo nepakankamai citrusinių vaisių, daugiau nei pusė (58%) – valgo nepakankamai uogų ir du trečdaliai (63%) – kaulavaisių.
2. Sveikatos priežiūros specialistų pakankamą vaisių ir daržovių mitybą lemiantys veiksniai yra vyriškoji lytis ir vaisių bei daržovių pirkimo vieta. Taip pat didelę įtaką daro alkoholio vartojimas ir fizinis aktyvumas.
3. Didžioji dalis sveikatos priežiūros specialistų dažniausiai vaisius ir daržoves renkasi atsižvelgdami į kokybę (45,7%) ir skonio savybes 40,2%.
4. Tik trečdalis (33,8%) sveikatos priežiūros specialistų mano, kad jų vaisių ir daržovių mityba yra tinkama ir jie pakankamai valgo vaisių ir daržovių.

7. REKOMENDACIJOS

1. Rekomenduojame Visuomenės sveikatos biurams aktyviau šviesti visuomenės sveikatos specialistus apie šviežių daržovių bei šviežių vaisių naudą bei skatinti laikytis sveikos mitybos rekomendacijų ir šviežių daržovių, vaisių bei virtų daržovių suvartoti per dieną 5 porcijas arba 400 gramų.
2. Rekomenduojame sveikatos priežiūros įstaigoms organizuoti darbuotojų vaisių ir daržovių vartojimo skatinimo stiprinančias priemones, sudarant geresnes galimybes vaisių ir daržovių pasirinkimui ir tinkamoms pietų pertraukoms.
3. Rekomenduojame Visuomenės sveikatos biurams prisidėti prie sveikatos priežiūros įstaigų veiklos, kartu sudarant geresnes sąlygas ir galimybes sveikatos priežiūros specialistams vartoti daugiau vaisių ir daržovių.

8. LITERATŪROS ŠALTINIAI

1. Januškevičienė G, Sekmokienė D, Lukoševičius L. Sveika gyvensena ir funkcionalusis maistas. Visuomenės Sveikata. :10.
2. Bertolio ML, Mukamal KJ, Cahill LE, Hou T, Ludwig DS, Mozaffarian D, ir kt. Changes in Intake of Fruits and Vegetables and Weight Change in United States Men and Women Followed for Up to 24 Years: Analysis from Three Prospective Cohort Studies. PLoS Med. 2015 m. rugsėjis;12(9):e1001878.
3. Butkus G. Pradinių klasių mokinių daržovių ir vaisių vartojimo ypatumai. 2014 m. [žiūrėta 2022 m. vasario 24 d.]; Adresas: <https://epublications.vu.lt/object/elaba:2150054/>
4. Nour M, Lutze SA, Grech A, Allman-Farinelli M. The Relationship between Vegetable Intake and Weight Outcomes: A Systematic Review of Cohort Studies. Nutrients. 2018 m. lapkričio 2 d.;10(11):1626.
5. Higienos institutas, Skrobotovas R, Petrauskaitė I, Želviene A. Netinkamos mitybos padariniai Lietuvos gyventojų sveikatai. Mitybos Leidinys. 2018 m.;83.
6. Higienos institutas, Matevičiūtė T, Šidagytė R, Higienos instituto Profesinės sveikatos centro Inovacijų skyrius. Darbuotojų sveikos mitybos skatinimas Rekomendacijos. 2013 m.;12.
7. Lapkričio 8-oji – Europos sveikos mitybos diena. Kokia yra sveika mityba? [Prieiga per internetą]. [žiūrėta 2022 m. balandžio 24 d.]. Adresas: <http://sam.lrv.lt/lt/naujienos/lapkricio-8-oji-europos-sveikos-mitybos-diena-kokia-yra-sveika-mityba>
8. Petkevičienė J., Kriaučionienė V. Lietuvos gyventojų daržovių ir vaisių vartojimo įpročiai [Prieiga per internetą]. [žiūrėta 2022 m. kovo 8 d.]. Adresas: <https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:WZAeL8qqyp8J:https://vb.lam.mc.lt/object/elaba:6208279/6208279.pdf+&cd=8&hl=lt&ct=clnk&gl=lt>
9. Komkova N. Daržovių vartojimo skatinimo rekomendacijos. :15.
10. Daržovių ir vaisių nauda sveikatai [Prieiga per internetą]. Trakų visuomenės sveikatos biuras. 2018 [žiūrėta 2022 m. kovo 7 d.]. Adresas: <https://www.trakuvsb.lt/darzoviu-ir-vaisiu-nauda-sveikatai/>
11. Vaisiai ir daržovės | Valstybinė maisto ir veterinarijos tarnyba [Prieiga per internetą]. [žiūrėta 2022 m. kovo 22 d.]. Adresas: <https://vmvt.lt/maisto-sauga/maisto-produktai/negyvuninis-maistas/vaisiai-ir-darzoves>
12. Januškevičienė A. Lietuvoje auginamų daržovių mitybinė vertė;4.
13. Pavasaris – vitaminų badmetis [Prieiga per internetą]. [žiūrėta 2022 m. kovo 22 d.]. Adresas: <https://sam.lrv.lt/lt/naujienos/pavasaris-vitaminu-badmetis>

14. Girštautas V. Dietos įtaka emocinei sveikatai. The Influence of Diet on Emotional Health [Prieiga per internetą]. 2020 m. birželio 15 d. [žiūrėta 2022 m. kovo 23 d.]; Adresas: <http://dspace.kaunokolegija.lt/handle/123456789/2915>
15. Kodėl taip svarbu vartoti vaisius ir daržoves? – Anykščių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras [Prieiga per internetą]. [žiūrėta 2022 m. kovo 15 d.]. Adresas: <https://www.anyksciuvsb.lt/kodel-taip-svarbu-vartoti-vaisius-ir-darzoves/>
16. Higienos institutas. „Netinkamos mitybos padariniai Lietuvos gyventojų sveikatai“ (2018) [Prieiga per internetą]. Higienos institutas; 2018 [žiūrėta 2022 m. kovo 7 d.]. Adresas: https://hi.lt/uploads/pdf/leidiniai/Informaciniai/Mitybos_leidiny.pdf
17. Bartkevičiūtė R, Bulotaitė G, Stukas R, Butvila M, Drungilas V, Barzda A. Suaugusių Lietuvos gyventojų mitybos įpročiai ir jų pokyčių tendencijos. Visuomenės Sveikata. :9.
18. Peradze VL. Daržovių ir vaisių vartojimo nauda. :31.
19. Moore LV, Thompson FE. Adults Meeting Fruit and Vegetable Intake Recommendations — United States, 2013. Morb Mortal Wkly Rep. 2015 m. liepos 10 d.;64(26):709–13.
20. Rimantas Stukas. Sveikam gyvenimui būtina gaminti namuose [Prieiga per internetą]. Bernardinai.lt. 2013 [žiūrėta 2022 m. kovo 15 d.]. Adresas: <https://www.bernardinai.lt/2013-06-19-ri-man-tas-stu-kas-sveikam-gyvenimui-butina-gaminti-namuose/>
21. Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras - Mityba [Prieiga per internetą]. [žiūrėta 2022 m. kovo 15 d.]. Adresas: <http://www.smlpc.lt/index.php?sid=102&tid=5557>
22. Šaldymas ir maisto produktų sauga | Valstybinė maisto ir veterinarijos tarnyba [Prieiga per internetą]. [žiūrėta 2022 m. kovo 15 d.]. Adresas: <https://vmvt.lt/maisto-sauga/maisto-produktai/negyvuninis-maistas/konservuoti-saldyti-produktai/saldymas>
23. Brown MS. Frozen Fruits and Vegetables: Their Chemistry, Physics, and Cryobiology. Chichester CO, sudarytojas. Advances in Food Research [Prieiga per internetą]. Academic Press; 1979 [žiūrėta 2022 m. kovo 15 d.]. p. 181–235. Adresas: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0065262808602384>
24. Džiovinimas | Valstybinė maisto ir veterinarijos tarnyba [Prieiga per internetą]. [žiūrėta 2022 m. kovo 15 d.]. Adresas: <https://vmvt.lt/maisto-sauga/maisto-produktai/negyvuninis-maistas/konservuoti-saldyti-produktai/dziovinimas>
25. Džiovinti vaisiai, daržovės ir riešutai | Valstybinė maisto ir veterinarijos tarnyba [Prieiga per internetą]. [žiūrėta 2022 m. kovo 15 d.]. Adresas: <https://vmvt.lt/maisto-sauga/maisto-produktai/negyvuninis-maistas/dziovinti-vaisiai-ir-riesutai?language=lt>
26. Vinson JA, Zubik L, Bose P, Samman N, Proch J. Dried Fruits: Excellent in Vitro and in Vivo Antioxidants. J Am Coll Nutr. 2005 m. vasario 1 d.;24(1):44–50.

27. Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro, Urbonienė L. Sveikos gyvensenos pagrindai, arba ką mes žinome apie sveiką gyvenseną. 2018 m.;6.
28. Miller V, Mente A, Dehghan M, Rangarajan S, Zhang X, Swaminathan S, ir kt. Fruit, vegetable, and legume intake, and cardiovascular disease and deaths in 18 countries (PURE): a prospective cohort study. *Lancet Lond Engl.* 2017 m. lapkričio 4 d.;390(10107):2037–49.
29. Bartkevičiūtė R, Bulotaitė G, Stukas R, Butvila M, Drungilas V, Barzda A. Suaugusių Lietuvos gyventojų mitybos įpročiai ir jų pokyčių tendencijos. *Visuomenės Sveikata.* :9.
30. Eating more fruit and vegetables is linked to a lower risk of dying from ischemic heart disease [Prieiga per internetą]. *ScienceDaily.* [žiūrėta 2022 m. kovo 23 d.]. Adresas: <https://www.sciencedaily.com/releases/2011/01/110118200815.htm>
31. WHO. Fruit, vegetables and ncd disease prevention [Prieiga per internetą]. [žiūrėta 2022 m. kovo 23 d.]. Adresas: https://www.who.int/dietphysicalactivity/media/en/gsfsv_fv.pdf
32. Promoting fruit and vegetable consumption [Prieiga per internetą]. [žiūrėta 2022 m. kovo 23 d.]. Adresas: <https://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/nutrition/activities/technical-support-to-member-states/promoting-fruit-and-vegetable-consumption>
33. Aune D, Giovannucci E, Boffetta P, Fadnes LT, Keum N, Norat T, ir kt. Fruit and vegetable intake and the risk of cardiovascular disease, total cancer and all-cause mortality—a systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies. *Int J Epidemiol.* 2017 m. birželio 1 d.;46(3):1029–56.
34. Oguntibeju O. *Diabetes Mellitus: Insights and Perspectives.* BoD – Books on Demand; 2013. 350 p.
35. Maistinių skaidulų nauda [Prieiga per internetą]. [žiūrėta 2022 m. kovo 23 d.]. Adresas: <https://www.vlmedicina.lt/lt/maistiniu-skaidulu-nauda>
36. Ką būtina žinoti apie skaidulas? [Prieiga per internetą]. [žiūrėta 2022 m. kovo 23 d.]. Adresas: http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:HzIC-OI-fZsJ:dietos.lt/wordpress/wp-content/uploads/2015/11/22_Kunui-ir-sielai_Skaidulos.pdf+&cd=1&hl=lt&ct=clnk&gl=lt
37. Healthy diet [Prieiga per internetą]. [žiūrėta 2022 m. kovo 23 d.]. Adresas: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
38. Darmadi-Blackberry I, Wahlqvist ML, Kouris-Blazos A, Steen B, Lukito W, Horie Y, ir kt. Legumes: the most important dietary predictor of survival in older people of different ethnicities. *Asia Pac J Clin Nutr.*;13(2):217–20.

39. Pollard J, Kirk SFL, Cade JE. Factors affecting food choice in relation to fruit and vegetable intake: a review. *Nutr Res Rev.*;15(2):373–87.
40. Tyrimas: dauguma lietuvių vaisius ir daržoves vartoja kasdien – ką ir už kiek perka - Lidl Lietuva [Prieiga per internetą]. [žiūrėta 2022 m. kovo 24 d.]. Adresas: <https://imone.lidl.lt/media-centras/pranesimai-ziniasklaidai/2021/tyrimas-dauguma-lietuviu-vaisius-ir-darzoves-vartoja-kasdien-ka-ir-uz-kiek-perka>
41. Dobrovolskij V, Stukas R. Lietuvos gyventojų mitybos įpročiai 2013 metais. *Sveikatos Mokslai.* 2013 m. spalio 15 d.;23(4):34–41.
42. Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras, dr. Albertas Barzda, dr. Roma Bartkevičiūtė, Ignė Baltušytė. Suaugusių ir pagyvenusių Lietuvos gyventojų mitybos, kūno masės indekso ir maisto papildų vartojimų tyrimas (2014 m.). *Sveikatos Mokymo Ir Ligų Prevencijos Centras.* 2014 m.;34.
43. Visuomenės sveikata ir mityba [Prieiga per internetą]. [žiūrėta 2022 m. kovo 25 d.]. Adresas:http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:g3jPSQ2CgVYJ:www.esparama.lt/documents/10157/490675/2014_Metodinis_leidinys_Visuomen%25C4%259_sveikata_ir_mityba.pdf/9a30aada-5db6-4675-87ec-abac3c0b38f2+&cd=4&hl=lt&ct=clnk&gl=lt
44. Grabauskas V., Klumbienė J., Petkevičienė J., Šakytė E. [Prieiga per internetą]. [žiūrėta 2022 m. kovo 25 d.]. Adresas:https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:gLVhmNQmR6UJ:https://hi.lt/uploads/pdf/leidiniai/Statistikos/Suaugusiu_gyvensenos_tyrimas2014.pdf+&cd=1&hl=lt&ct=clnk&gl=lt
45. Spirgienė L, Varašinskienė O. Kaimo bendruomenės pagyvenusių žmonių mitybos būklės vertinimas. Evaluation of nutritional status among elderly in rural community [Prieiga per internetą]. 2013 m. [žiūrėta 2022 m. kovo 29 d.]; Adresas: <https://www.lsmuni.lt/cris/handle/20.500.12512/91670>
46. Firms S, Cruzat VF, Keane KN, Joesbury KA, Lee AH, Newsholme P, ir kt. The effect of cigarette smoking, alcohol consumption and fruit and vegetable consumption on IVF outcomes: a review and presentation of original data. *Reprod Biol Endocrinol.* 2015 m. gruodžio 16 d.;13(1):134.
47. Yu ZM, DeClercq V, Cui Y, Forbes C, Grandy S, Keats M, ir kt. Fruit and vegetable intake and body adiposity among populations in Eastern Canada: the Atlantic Partnership for Tomorrow's Health Study. *BMJ Open.* 2018 m. balandžio 1 d.;8(4):e018060.

48. Dobrovolskij V. Lietuvos aukštųjų universitetinių mokyklų studentų mitybos ir gyvensenos ypatumai, juos lemiantys veiksniai. 2015 m. [žiūrėta 2022 m. gegužės 18 d.]; Adresas: <https://epublications.vu.lt/object/elaba:2193558/>
49. World Health Organization. Regional Office for the Eastern Mediterranean, Houalla N, Al-Jawaldeh AE, Bagchi K, Hachem F, El Ati J, ir kt. Promoting a healthy diet for the WHO Eastern Mediterranean Region: user-friendly guide [Prieiga per internetą]. 2012 [žiūrėta 2022 m. gegužės 10 d.]. Adresas: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/119951>
50. Kuliešienė M. Lietuvos gyventojų daržovių ir vaisių vartojimo įpročiai ir jų sąsajos su socialiniais ir gyvensenos veiksniais. Consumption of fruits and vegetables in Lithuanian adult population and its association with social and behavioural factors [Prieiga per internetą]. [žiūrėta 2022 m. kovo 25 d.]; Adresas: <https://www.lsmuni.lt/cris/handle/20.500.12512/102615>
51. Mozaffarian D, Katan MB, Ascherio A, Stampfer MJ, Willett WC. Trans Fatty Acids and Cardiovascular Disease. *N Engl J Med.*;354(15):1601–13.
52. CDC Newsroom [Prieiga per internetą]. CDC. 2016 [žiūrėta 2022 m. gegužės 10 d.]. Adresas: <https://www.cdc.gov/media/releases/2017/p1116-fruit-vegetable-consumption.html>
53. Jankauskaitė A. Slaugytojų mitybos ypatumai COVID-19 pandemijos metu. Nutritional Peculiarities of Nurses during the COVID-19 Pandemic [Prieiga per internetą]. 2021 m. [žiūrėta 2022 m. gegužės 10 d.]; Adresas: <http://dspace.kaunokolegija.lt/handle/123456789/4337>
54. Kelly C, Nea FM, Pourshahidi LK, Kearney JM, O'Brien V, Livingstone MBE, ir kt. Adherence to dietary and physical activity guidelines among shift workers: associations with individual and work-related factors. *BMJ Nutr Prev Health.* 2020 m. rugsėjo 23 d.;3(2):229–38.
55. Maisto produktų derinimas - į ką atkreipti dėmesį. - Sveikatos-biuras.lt [Prieiga per internetą]. [žiūrėta 2022 m. gegužės 10 d.]. Adresas: <https://www.sveikatos-biuras.lt/naujiena/maisto-produktu-derinimas-i-ka-atkreipti-demesi-3038>
56. Kim D, Lim H. Association between combinations of nutritional status and quality of life and food purchasing motives among the elderly in South Korea. *Health Qual Life Outcomes.* 2020 m. birželio 16 d.;18:186.
57. Tyrimas: ar suvalgote pakankamai vaisių ir daržovių? [Prieiga per internetą]. *diena.lt.* [žiūrėta 2022 m. gegužės 10 d.]. Adresas: <http://www.diena.lt/naujienos/sveikata/sveikata/tyrimas-ar-suvalgote-pakankamai-vaisiu-ir-darzoviu-712727>

58. Eating habits, health attitudes and obesity indices among medical students in northern Greece - PubMed [Prieiga per internetą]. [žiūrėta 2022 m. gegužės 10 d.]. Adresas: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20801179/>
59. Suaugusių ir pagyvenusių Lietuvos gyventojų faktinės mitybos ir mitybos įpročių tyrimas [Prieiga per internetą]. [žiūrėta 2022 m. gegužės 10 d.]. Adresas: [https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:uGWIq1zw4sUJ:https://www.hi.lt/uploads/pdf/visuomenes%2520sveikata/2016.01.72/Vs%25202016%25201\(72\)%2520ORIG%2520Mitybos%2520iprociai.pdf+%&cd=1&hl=lt&ct=clnk&gl=lt](https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:uGWIq1zw4sUJ:https://www.hi.lt/uploads/pdf/visuomenes%2520sveikata/2016.01.72/Vs%25202016%25201(72)%2520ORIG%2520Mitybos%2520iprociai.pdf+%&cd=1&hl=lt&ct=clnk&gl=lt)

PRIEDAS NR. 1

ANKETA
VILNIAUS UNIVERSITETAS
MEDICINOS FAKULTETAS
VISUOMENĖS SVEIKATOS INSTITUTAS

**Sveikatos priežiūros specialistų vaisių ir daržovių vartojimo ypatumus lemiantys
veiksniai**

Apklauso data: metai _____ mėnuo _____ diena _____

Gerbiamieji,

Esu Aneta Šadrovič, Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto, visuomenės sveikatos magistro studijų programos II kurso studentė. Atlieku tyrimą, kurio tikslas yra išsiaiškinti sveikatos priežiūros specialistų vaisių ir daržovių vartojimo ypatumus lemiančius veiksniai. Anketa yra anoniminė, o surinkti duomenys turės reikšmės statistinių duomenų analizei ir bus panaudoti apibendrintai. Prašau Jūsų atidžiai perskaityti ir atsakyti į klausimus. Tikiuosi, kad Jūs palankiai įvertinsite šio tyrimo svarbą. Iš anksto dėkoju už bendradarbiavimą ir nuoširdumą.

Tikslas. Įvertinti sveikatos priežiūros įstaigose dirbančių sveikatos priežiūros specialistų vaisių ir daržovių vartojimo ypatumus bei juos lemiančius veiksniai.

Uždaviniai.

1. Įvertinti sveikatos priežiūros specialistų daržovių ir vaisių vartojimo ypatumus.
2. Nustatyti veiksniai, galinčius daryti įtaką sveikatos priežiūros specialistų daržovių ir vaisių vartojimui.
3. Nustatyti, kokiais kriterijais remiantis sveikatos priežiūros specialistai renkasi vaisius ir daržoves.
4. Nustatyti, kaip sveikatos priežiūros specialistai vertina savo vaisių ir daržovių racioną.

I. DEMOGRAFINIAI DUOMENYS

1. Jūsų lytis?

- Moteris
- Vyras

2. Jūsų amžius?

3. Jūsų pareigos:

- Bendrosios praktikos slaugytojas
- Šeimos gydytojas
- Gydytojas specialistas (ortopedas, ginekologas, neurologas, kardiologas, endokrinologas, anesteziologas ir pan.)
- Rezidentas

4. Jūsų gyvenamoji vieta:

- Kaimas
- Miestas

*II. VAISIŲ IR DARŽOVIŲ VAROJIMO YPATUMAI***5. Kiek kartų per savaitę valgote šviežias daržoves (išskyrus bulves)?**

- Nė karto
- 1-2 kartus
- 3-5 kartus
- 6-7 kartus

6. Kiek kartų per savaitę valgote virtas ar troškintas daržoves (išskyrus bulves)?

- Nė karto
- 1-2 kartus
- 3-5 kartus
- 6-7 kartus

7. Kiek kartų per savaitę valgote ankštines daržoves (pupelės, pupos, žirniai, avinžirniai, lęšiai, sojos)?

- Nė karto
- 1-2 kartus
- 3-5 kartus
- 6-7 kartus

8. Kiek kartų per savaitę valgote citrusinius vaisius (apelsinai, citrinos, aitrieji apelsinai, žaliosios citrinos, greipfrutai, mandarinai)?

- Nė karto

- 1-2 kartus
- 3-5 kartus
- 6-7 kartus

9. Kiek kartų per savaitę valgote uogas (bananai, vynuogės, šilauogės, mėlynės, braškės, bruknės, serbentai, agrastai)?

- Nė karto
- 1-2 kartus
- 3-5 kartus
- 6-7 kartus

10. Kiek kartų per savaitę valgote kaulavaisius ir kt. vaisius? (abrikosai, slyvos, kriaušės, obuoliai)?

- Nė karto
- 1-2 kartus
- 3-5 kartus
- 6-7 kartus

III. VAISIŲ IR DARŽOVIŲ VARTOJIMO YPATUMUS LEMIANTYS VEIKSNIAI

11. Kiek kartų per dieną Jūs valgote?

- Vieną
- Du
- Tris
- Keturis ir daugiau

12. Ar vaisius ir daržoves valgote su kitais produktais (pvz.: mėsa, žuvis, kt.)?

- Niekada
- Retai
- Dažnai
- Visada

13. Kaip dažnai vartojate vaisius ir daržoves darbo vietoje?

- kiekvieną dieną
- kelis kartus per savaitę
- vieną kartą per savaitę
- nevalgau darbo vietoje vaisių ir daržovių

14. Kaip dažnai vartojate vaisius ir daržoves namuose?

- kiekvieną dieną
- kelis kartus per savaitę
- vieną kartą per savaitę
- nevalgau namuose vaisių ir daržovių

15. Ar auginate savo vaisius ir daržoves?

- Taip
- Ne

16. Kokį maistą dažniausiai valgote?

- Savo pagamintą maistą
- Kavinėse/Valgyklose tiekiamą maistą

17. Kur dažniausiai perkate vaisius ir daržoves?

- Turgeliuose
- Prekybos centruose

18. Ar Jūs rūkote?

- Taip
- Ne

19. Ar vartojote alkoholinius gėrimus (alų, sidrą, vyną, alkoholinius kokteilius, stipriuosius gėrimus ir kt.)?

- Niekada
- Retai
- Dažnai
- Kiekvieną dieną

20. Kaip įvertintumėte savo fizinio aktyvumo trukmę laisvalaikiu?

- Mažiau nei 30min per savaitę
- Nuo 30min iki 1 valandos per savaitę
- Nuo 1 valandos iki 3 valandų per savaitę
- Daugiau kaip 3 valandos per savaitę

IV. VAISIŲ IR DARŽOVIŲ PASIRINKIMO KRITERIJAI

21. Pagrindinis kriterijus, pagal kurį renkatės vaisius ir daržoves (prašome pasirinkti tik vieną Jums tinkantį atsakymo variantą):

- Kokybė
- Kaina

- Skonio savybės
- Kilmės šalis
- Žinojimas, kaip produktas užaugintas

V. SUBJEKTYVUS SAVO VAISIŲ IR DARŽOVIŲ MITYBOS VERTINIMAS

22. Ar Jūs manote, kad pakankamai valgote vaisių ir daržovių savo paros maisto racione?

- Taip, manau
- Ne, nemanau
- Nežinau