

VILNIAUS UNIVERSITETO MEDICINOS FAKULTETO
SVEIKATOS MOKSLŲ INSTITUTO VISUOMENĖS SVEIKATOS KATEDRA

Augustė Narčytė

**VILNIAUS UNIVERSITETO IR VILNIAUS GEDIMINO TECHNIKOS UNIVERSITETO
STUDENTŲ SKAIDULOMIS TURTINGO MAISTO VARTOJIMAS IR ŽINIOS APIE
SKAIDULINIŲ MEDŽIAGŲ NAUDĄ**

Consumption of Fiber-Rich Food and Knowledge of the Benefits of Dietary Fiber Among Vilnius
University and Vilnius Gediminas Technical University students

BAKALAURO BAIGIAMASIS DARBAS

Leidžiama ginti

Sveikatos mokslų instituto

Visuomenės sveikatos katedros vedėjas

Prof. dr. (HP) RIMANTAS STUKAS

(parašas)

Studentas Augustė Narčytė _____

(parašas)

Darbo vadovas Prof. Dr. RIMANTAS STUKAS _____

(parašas)

Darbo įteikimo data

Registracijos Nr.

Vilnius – 2022

TURINYS

SANTRUMPOS	3
SANTRAUKA	4
SUMMARY	5
1. ĮVADAS	6
2. LITERATŪROS APŽVALGA.....	8
2.1. Skaidulinių medžiagų samprata ir rūšys.	8
2.2. Skaidulinių medžiagų vartojimo rekomendacijos	9
2.3. Skaidulinėmis medžiagomis praturtintas maistas.....	9
2.4. Skaidulinių medžiagų ir skaidulomis turtingo maisto vartojimo nauda sveikatai	10
2.4.1. Skaidulinių medžiagų vartojimas ir virškinimo veikla.	10
2.4.2. Skaidulinių medžiagų vartojimas ir širdies, kraujagyslių ligos.	11
2.4.3. Skaidulinių medžiagų vartojimas ir nutukimas bei antsvoris.....	12
2.4.4. Skaidulinių medžiagų vartojimas ir psichikos sveikata	12
2.4.5. Skaidulinių medžiagų vartojimas ir krūties vėžio išsivystymas	13
2.5. Skaidulomis turtingo maisto vartojimo statistika	14
2.6. Sveikesnės mitybos pasirinkimui įtaką darantys veiksniai	15
2.6.1. Simbolis RAKTO SKYLUTĖ – sveikatai palankesni maisto produktai	15
2.6.2. Kainos įtaka studentų mitybai	16
2.6.3. Švietimo įtaka sveikesnei mitybai	16
3. TYRIMO METODAI IR APIMTIS.....	17
4. TYRIMO REZULTATAI.....	20
4.1. Respondentų socialinės ir demografinės charakteristikos.....	20
4.2. Respondentų skaidulomis turtingo maisto vartojimo įpročiai.....	21
4.3 Respondentų žinios apie maistines skaidulines medžiagas	33
4.3. Skaidulinėmis medžiagomis produktų vartojimui įtaką darantys veiksniai	51
5 TYRIMO REZULTATŲ APTARIMAS	61
6 IŠVADOS IR REKOMENDACIJOS.....	64
Literatūros šaltiniai:	65
1 PRIEDAS	67

SANTRUMPOS

PSO – Pasaulinė Sveikatos organizacija

VU – Vilniaus universitetas

VILNIUS TECH – Vilniaus Gedimino technikos universitetas

SANTRAUKA

Tyrimo aktualumas: Skaidulinėmis medžiagomis praturtintų maisto produktų vartojimas yra nepakankamai užtikrintas mitybos racione. Lietuvos gyventojų mitybos racione dažnai vyrauja daug angliavandenių, sočiųjų riebalų, daug druskos, mažai skaidulinių medžiagų turintys maisto produktai. Mitybos rekomendacijų laikymosi svarba aktuali ir jauname amžiuje, ypač studijavimo etapu, kuomet jauni žmonės dažnai susiduria su stresu, padidėjusia įtampa, renkasi pigesnius, mažiau palankius sveikatai produktus, rečiau linkę maistą gaminti namuose. Temos aktualumą galima pagrįsti tuo, kad tinkamas mitybos įgūdžių formavimas jauname amžiuje - tai raktas į sveikesnį gyvenimą.

Tyrimo tikslas: nustatyti Vilniaus universiteto ir Vilniaus Gedimino technikos universiteto studentų skaidulomis turtingo maisto vartojimo įpročius ir žinias apie skaidulinių medžiagų naudą.

Tyrimo uždaviniai: Įvertinti Vilniaus universiteto ir Vilniaus Gedimino technikos universiteto studentų skaidulomis turtingo maisto vartojimo įpročius. Įvertinti Vilniaus universiteto ir Vilniaus Gedimino technikos studentų žinias apie maistines skaidulines medžiagas. Nustatyti Vilniaus universiteto ir Vilniaus Gedimino technikos universiteto studentų skaidulinių medžiagų vartojimui įtaką darančius veiksnius.

Metodika: Duomenys rinkti anoniminės elektroninės anketos būdu 2022 metais, apklausoje dalyvavo Vilniaus universiteto ir Vilniaus Gedimino technikos universiteto I ir II studijų pakopos studentai. Respondentų atsakymai buvo analizuojami pagal lytį, kuriame universitete respondentas studijuoja ir studijų pakopą. Surinktų duomenų apdorojimas ir analizė vykdyta Microsoft Excel 2019 ir SPSS 21.0 kompiuterinėmis programomis.

Rezultatai ir išvados: VU ir VILNIUS TECH studentų skaidulomis praturtintų maisto produktų suvartojimas yra progresyvus. Moterys suvartoja 2 kartus daugiau daržovių nei vyrai. Respondentai grūdinius ir ankštinius produktus renkasi rečiau.

Respondentai neturi pakankamai žinių apie daržovių, vaisių bei uogų rekomenduojamą paros normą. Apie viso ir išvalyto grūdo produktus žinių turi daugiausiai. Taip pat turi žinių apie skaidulinių medžiagų įtaką žmogaus organizmui, nors mažiausiai žino skaidulinių medžiagų suvartojimo normą per parą.

Didesnis kiekis apie skaidulinių medžiagų naudą, dažnesnis pasirinkimas maistą gaminti namuose paskatintų suvartoti daugiau skaidulinėmis medžiagomis praturtintų maisto produktų, laikas ir kaina turi įtakos skaidulinių medžiagų suvartojimui.

Raktažodžiai: maistinės skaidulinės medžiagos, studentai, vartojimas, nauda, mityba.

SUMMARY

Background: The consumption of food products enriched in fibre is insufficiently ensured in the diet. Lithuanian's diet often includes a lot of carbohydrates, fats, salt, and food products with low fibre. The importance of following the dietary recommendation is also relevant to the younger people, especially those who are studying. It is because young people encounter stress and feel more pressure, due to this, students tend to pick cheaper and less healthy food products, and do not have time to cook at home. The topicality of the research could be found that appropriate dietary formation at a young age is the key to a healthier life.

Purpose: The research aims to measure Vilnius University and Vilnius Gediminas Technical University students' food enriched in fibre consumption and the knowledge of fibre advantages.

Tasks: Evaluate Vilnius University and Vilnius Gediminas Technical University students' fibre enrich food consumption habits. Evaluate Vilnius University and Vilnius Gediminas Technical University students' knowledge about fibre. Measure the efficiency of fibre consumption of Vilnius university and Vilnius Gediminas Technical University students'.

Methods: The research was conducted by anonymous online survey in 2022. The sample of the survey included Vilnius University and Vilnius Gediminas Technical University students of the I and II study tier. The responses of participants' were analysed by the gender of the students, which university and tier students were attending. Collected data was analysed by Microsoft Excel 2019 and SPSS 21.0 software.

Results and conclusions: Vilnius University and Vilnius Gediminas Technical University students' food products enriched in fibre consumption are progressive. Females consume two times more vegetables than males. Participants tend to pick grain and pod foods less.

Participants do not have enough knowledge about the recommended norms of vegetables, fruits and berries. Participants have the most knowledge of full and cleaned grain foods. Moreover, participants have enough knowledge about fibre influence on the human body, even though participants have the least knowledge about fibre consumption norms a day.

A higher amount of fibre benefits and a more common option to cook food at home would encourage consuming foods enriched in fibre. Furthermore, time and price influence fibre consumption.

Keywords: fibre, students, consumption, benefits, advantages, diet.

1. ĮVADAS

Sveika gyvensena – pagrindinis geros sveikatos veiksnys, lemiantis net 40–60% asmens sveikatos. Vienas pagrindinių sveikos gyvensenos, geros savijautos ir ligas mažinantis veiksnys – sveika mityba, kuri lemia net 20–25% įtakos sveikatai (1). Tačiau su netinkamos mitybos problemomis susiduria vis dar didelė žmonių dalis: dažniau renkasi skanious, bet mažiau palankius, perdirbtus maisto produktus, kuriuose daug riebalų, cukraus, druskos, o grūdiniuose produktuose mažiau skaidulinių medžiagų, taip pat piknaudžiauja alkoholiu bei tabako gaminiais, rečiau atkreipia dėmesį į mitybos principus ir rekomendacijas bei į tam tikrų produktų naudą. Todėl nesubalansuotos mitybos pasekmės atsispindi sergamumo rodikliuose: didesnė lėtinių neinfekcinių ligų rizika, kraujotakos sistemos ligos (insultas, infarktas), vėžio susirgimo rizika bei antrojo tipo cukrinis diabetas (2). Norint sumažinti šiuos ligos rodiklius, svarbu nuo mažens ugdyti tinkamus įpročius sveikos gyvensenos tema. Palankios mitybos sveikatai rekomendacijų laikymasis be galo svarbus studijų metais, kuomet jauni žmonės pradeda gyventi savarankiškai, dažnai studijų metu pasikeičia mitybos įpročiai, vis dažniau patiriamas stresas ir įtampa – tai gali lemti piknaudžiavimą nepalankiais maisto produktais, alkoholiu ar tabako gaminiais. Taip pat yra rečiau renkamosi grūdinės kilmės produktai, ankštinės daržovės, vaisiai, sėlenos, riešutai, kuriuose taip gausu skaidulinių medžiagų. Skaidulinių medžiagų nauda organizmui yra plačiai atskleidžiama moksliniuose tyrimuose, PSO rekomendacijose. Mokliškai pagrįstomis žiniomis pateikiama, kad maistas praturtintas skaidulinėmis medžiagomis greitina žarnyno judesius, mažina cholesterolio koncentraciją, apsaugo nuo vidurių užkietėjimo, skatina biologiškai veiklių medžiagų – butiratų susidarymą, kurie slopina vėžinių ląstelių proliferaciją ir taip apsaugo nuo storosios žarnos vėžio, todėl rekomenduojama skaidulinių medžiagų per parą suvartoti 20–30 g, t.y. ne mažiau kaip 12 g ir ne daugiau 32 g (1).

Darbo uždaviniai:

1. Įvertinti Vilniaus universiteto ir Vilniaus Gedimino technikos universiteto studentų skaidulomis turtingo maisto vartojimo įpročius.
2. Įvertinti Vilniaus universiteto ir Vilniaus Gedimino technikos universiteto žinias apie maistines skaidulines medžiagas.
3. Nustatyti Vilniaus universiteto ir Vilniaus Gedimino technikos universiteto studentų skaidulinių medžiagų vartojimui įtaką darančius veiksnius.

Autorės atlikti darbai:

- Išrinkti moksliniai straipsniai ir tyrimai, kita literatūra, parašyta literatūros apžvalga;
- Paruošta ir pavišinta elektroninė anketa;
- Suvesti, apdoroti ir paruošti duomenys analizei;
- Atlikta duomenų analizė, aprašyti ir aptarti rezultatai;
- Pagal gautus rezultatus pateiktos išvados ir rekomendacijos.

2. LITERATŪROS APŽVALGA

2.1. Skaidulinių medžiagų samprata ir rūšys.

Maistinės skaidulinės medžiagos (kitaip ląsteliena) – tai angliavandeniai, kurių yra gausu augaliniuose produktuose ir kuriuos žmogaus virškinimo trakte skaldo storosios žarnos mikroflora, o ne virškinimo fermentai (2). „Skaidulinės medžiagos“ – terminas, pavartotas Hipsley 1953 metais, apibūdinant maiste esančias augalų ląstelių dalis (3).

Europos Parlamento ir Tarybos reglamente (ES) Nr. 1169/ skaidulinių medžiagų sąvoka pateikiama kaip angliavandenių polimerai su trimis ar daugiau monomero grandžių, kurių žmogaus plonoji žarna nevirškina ir neįsisavina bei kurie priskiriami šioms kategorijoms:

- Valgomiems angliavandenių polimerams, gautiems iš maisto žaliavos fiziniu, fermentavimo ar cheminiu būdu, ir turintiems naudingą fiziologinį poveikį, įrodytą pripažintais moksliniais tyrimais.
- Valgomiems angliavandenių polimerams, kurie vartojant susidaro maiste.
- Valgomiems sintetiniams angliavandenių polimerams, turintiems naudingą fiziologinį poveikį, įrodytą pripažintais moksliniais tyrimais (4).

Maistinės skaidulos yra skirstomos į tirpiąsias ir netirpiąsias. Tirpiosios skaidulos – tai tokios skaidulos, kurios sukelia sotumo jausmą, taip lėtindamos cukraus patekimą į kraują. Netirpios skaidulos žinomos kaip skatinančios žarnyno peristaltiką ir taip užtikrinančios reguliarių tuštinimąsi. Skaidulinės medžiagos yra skirstomos į:

- Nėkrakmolingus polisacharidus (t.y. celiuliozę, hemiceliuliozę, hidrokolooidus, pektinus, beta gliukanus)
- Atsparius oligosacharidus (pvz.: fruktooligosacharidus)
- Atsparius krakmolus (t.y. chemiškai arba fiziškai apdorotus krakmolus)
- Ligniną (4).

Skaidulinėmis medžiagomis turtingi maisto produktai: vaisiai, daržovės, avižos, pupelės, riešutai, visų grūdų dalių produktai (duonos gaminiai, makaronai), uogos, avižų, kviečių bei miežių sėlenos, dideliu kiekiu skaidulinių medžiagų pasižymi nemaltų grūdų ir rupaus malimo miltų gaminiai.

2.2. Skaidulinių medžiagų vartojimo rekomendacijos

Vartojant augalinės kilmės produktus gaunama nemažai įvairių skaidulinių maisto medžiagų, kurios priklauso angliavandeniams. Tokių maistinių medžiagų gausu nemaltų grūdų ir rupaus malimo miltų gaminiuose, ankštiniuose produktuose (ypatingai pupelėse), vaisiuose, daržovėse, riešutuose ir t.t. Tam, kad užtikrinti pakankamą skaidulinių medžiagų vartojimą, per parą jų žmogus turėtų gauti apie 25–30 g (5). Atsižvelgus į sveikos ir tvarios mitybos rekomendacijas rekomenduojama, kad kiekvieno valgio metu pravartu valgyti daržovių, vaisių ar uogų. Tai reiškia, kad kas dieną rekomenduojama suvartoti bent 400–500 g (arba 5 porcijas): iš kurių 150–200 g vaisių ir uogų, o apie 300 g daržovių (neskaitant bulvių) (6). Kasdien užkandžiams pasirinkti įvairios rūšies nesūdytų riešutų (apie 30 g), sėklų ir taip pat svarbu nepamiršti 2–3 kartus per savaitę vartoti ankštines daržoves (pupelės, lęšius, žirnius), kurios yra gausiai praturtintos skaidulinėmis medžiagomis ir vertingos žmogaus organizmui.

Skaidulinių medžiagų vartojimas priklauso ir nuo žmogaus amžiaus. Pavyzdžiui, suaugusiems rekomenduojama paros norma 25–30 g arba 12,5 g 1000 kcal energijos, o vaikams nuo vienerių metų amžiaus, rekomenduojama paros norma skiriasi: 8,0–12,5 g 1000 kcal, o paauglystės laikotarpiu pasiekti suaugusiems rekomenduojamą paros normą (7).

2.3. Skaidulinėmis medžiagomis praturtintas maistas

Kaip ir nurodyta 1.1 punkte, skaidulinėmis medžiagomis turtingi maisto produktai yra šie: daržovės, vaisiai, avižos, riešutai, pupelės, visų grūdo dalių produktai (duonos gaminiai, makaronai), uogos, avižų, kviečių bei miežių sėlenos. Verta paminėti, kad skaidulinių medžiagų kiekis maisto produktuose yra skirtingas: vieni produktai pasižymi dideliu skaidulinių medžiagų kiekiu, o kiti mažesniu. Koks yra skaidulinių maisto medžiagų kiekis kiekviename produkte, svarbu atkreipti dėmesį į produkto sudėtį.

Pavyzdžiui, Higienos instituto mitybos leidinyje „Netinkamos mitybos padariniai Lietuvos gyventojų sveikatai“ nurodoma, kad geriausi maistinių skaidulų šaltiniai yra šie produktai:

skaldyti virti žirniai (1 puodelis – 16,3 g), virti lęšiai (1 puodelis – 15,6 g), juodos pupelės (1 puodelis – 15 g), virtos pupelės (1 puodelis – 13,2 g), keptos pupelės (1 puodelis – 10,4 g), artišokai

(1 artišokas – 10,3 g), žalieji žirneliai (1 puodelis – 8,8 g), avietės (1 puodelis – 8 g), virti miežiai (1 puodelis – 6 g), kriaušė su odele (1 kriaušė – 5,5 g), sėlenų dribsniai (3/4 puodelio – 5,3 g) (2).

2.4. Skaidulinių medžiagų ir skaidulomis turtingo maisto vartojimo nauda sveikatai

Apie skaidulinių medžiagų naudą sveikatai gausu įvairiausių tyrimų bei mokslinių publikacijų. Skaidulinių medžiagų vartojimas pasižymi teigiamu poveikiu sveikatai. Moksliniai tyrimai rodo, kad kai maiste trūksta skaidulinių medžiagų, didėja širdies ir kraujagyslių ligų, antro tipo cukrinio diabeto, storosios žarnos vėžio atsiradimo rizika, todėl sveikos mitybos specialistai ragina gyventojus vartoti daugiau šių medžiagų turinčius maisto produktus.

2.4.1. Skaidulinių medžiagų vartojimas ir virškinimo veikla.

Pirmiausia, skaidulinių medžiagų vartojimas daro didelę įtaką virškinimo sistemai. Skaidulinėmis medžiagomis turtingi produktai apsaugo organizmą nuo vidurių užkietėjimo, padeda greitinti maisto judėjimą žarnyne, padeda išvengti dirgliosios žarnos sindromo. Apie skaidulinių medžiagų naudą virškinimo sistemai yra nemažai atliktų mokslinių tyrimų. Pavyzdžiui, atliktame tyrime apie guaro skaidulines medžiagas buvo analizuojama guaro skaidulinių medžiagų vartojimo nauda sveikatai ir pastebėta, kad per dieną vartojant 5–6 g guaro skaidulų yra veiksminga gydant daugumą su virškinimo ligomis susijusių ligų. Tyrimai parodė, kad guaro pluošto vartojimas sumažino vidurių užkietėjimą bei viduriavimą, palengvino dirgliosios žarnos sindromo simptomus, palaikė tinkamą virškinimo sistemos būklę (8). Apie skaidulinių medžiagų naudą virškinimo sistemai atskleista ir 2015 metų intervencinių tyrimų apžvalgoje, kurio tikslas buvo apžvelgti ir apibendrinti maistinių skaidulų poveikį žarnyno funkcijoms bei pateikti rezultatus. Šiame tyrime atlikta 65 publikacijų išsami literatūros apžvalga naudojant PubMed ir EMBASE. Publikacijų rezultatai parodė, kad skaidulos (ypatingai kviečių) skatina sveiką žarnyno veiklą, apsaugo nuo vidurių užkietėjimo bei viduriavimo, užtikrina žarnyno peristaltiką. Taigi, atlikus literatūrinę apžvalgą ir remiantis daugybe turimų įrodymų, galima teigti, kad skaidulinių medžiagų įtraukimas į racioną gali teigiamai paveikti žarnyno veiklą, pagreitinti maisto judėjimą, apsaugoti nuo vidurių užkietėjimo ar viduriavimo bei palengvinti dirgliosios žarnos sindromo simptomus (9).

2.4.2. Skaidulinių medžiagų vartojimas ir širdies, kraujagyslių ligos.

Kaip skaidulinių medžiagų ir skaidulinėmis medžiagomis praturtinto maisto vartojimas siejasi su širdies ir kraujagyslių ligų rizika, galima rasti įvairiausių publikacijų apžvalgų bei tyrimų. Širdies ir kraujagyslių ligų rizika plačiai paplitusi visame pasaulyje. Pagal Pasaulinės sveikatos organizacijos (PSO) duomenis kasmet dėl širdies kraujagyslių ligų pasaulyje miršta apie 17 milijonų žmonių (10). Tai reiškia, kad širdies kraujagyslių ligos yra pagrindinė mirtingumo priežastis visame pasaulyje, o tuo tarpu Lietuvoje 56,1% visų mirčių priežasčių sudaro kraujotakos sistemos ligos. Taigi, įvairiausių atliktų tyrimų rezultatai parodė, kad skaidulinių medžiagų vartojimas puiki prevencija padedanti sumažinti riziką susirgti širdies ir kraujagyslių ligomis. Skaidulinės medžiagos skatina cholesterolio šalinimą iš organizmo: vandenyje tirpios skaidulinės medžiagos žarnyne suriša tulžies rūgštį bei cholesterolį ir pašalina iš organizmo kartu su išmatomis. 2019 metais atliktoje apžvalgoje apie amerikiečių skaidulinių medžiagų vartojimą buvo tiriamas maistinių skaidulų vartojimas ir koronarinės širdies ligos bei širdies ir kraujagyslių ligos. Stebėjimo tyrimų rezultatai parodė, kad vartojant maistines skaidulines medžiagas sumažėjo bendrojo ir MTL cholesterolio kiekis bei pagerėjo širdies ir kraujagyslių sistemos veikla, taip pat sumažėjo širdies ligų rizikos ir aterosklerozės atsiradimas (11).

Reikia pabrėžti, kad dėl nepakankamo maistinių skaidulų vartojimo dažnai siejamos ir išeminės širdies ligos. 2017 metų higienos instituto mitybos leidinyje „Netinkamos mitybos padariniai Lietuvos gyventojų sveikatai“ pateikiama maistinių skaidulinių medžiagų vartojimui priskiriamos širdies ligos pagal lytį ir amžiaus grupes. Nepakankama maistinių skaidulų vartojimo rizika gali sukelti ne tik tiesiosios ir gaubtinės žarnos piktybinius navikus, bet ir išemines širdies ligas. Pasinaudojus IHME duomenimis, apskaičiuota, kad nepakankamas maistinių skaidulų vartojimas buvo pagrindine rizika numirti 975 asmenims dėl širdies išeminių ligų: 378 (34,49 mirtys/100 000 gyv.) vyrų ir 599 (39,29 mirtys/100 000 gyv.) moterų.

Mirtingumas dėl nepakankamam maistinių skaidulų vartojimui priskiriamų ligų pagal amžiaus grupes Lietuvoje 2017 m. lėmė didžiausia riziką numirti dėl išeminių širdies ligų 15–49 m. amžiaus Lietuvos gyventojams, 154 mirė vidutinio amžiaus kategorijai priklausantys gyventojai, o 70+ m. amžiaus mirčių skaičius buvo didžiausias – 782. Taip pat pastebėta, kad vyresnio amžiaus grupių mirtingumas didėjo ir didžiausias buvo 70+ m. amžiaus grupėje: 196,51 mirtys/100 000 gyv. (12).

Taigi, nepakankamas skaidulinių medžiagų užtikrinimas mitybos racione gali sukelti širdies ir kraujagyslių ligas, kurios glaudžiai susijusios su padidėjusiu gyventojų mirtingumu.

2.4.3. Skaidulinių medžiagų vartojimas ir nutukimas bei antsvoris.

Antsvoris ir nutukimas sudaro vieną iš rimčiausių XXI amžiaus iššūkių visuomenės sveikatai PSO Europos regione. Pagal Pasaulio sveikatos organizaciją (PSO), kas antras gyventojas turi antsvorį, o kas trečias yra nutukęs. Nutukimo paplitimas per pastaruosius dešimtmečius išaugo net tris kartus (13).

Nutukimo ir antsvorio prevencijai svarbu užtikrinti ne tik fizinį aktyvumą, tačiau ir palankią bei subalansuotą mitybą, kurioje gausu vitaminų ir mikroelementų, skaidulinių medžiagų. Kaip maistinių skaidulų vartojimo ryšys yra susijęs su svorio kontrole, yra daug įvairių atliktų mokslinių tyrimų ir apžvalgų. Pavyzdžiui, 2015 metais Masačusetso universiteto medicinos mokyklos atliktame tyrime, kurį publikavo ir Harvardo universiteto medicinos mokyklos internetinėje svetainėje, apie skaidulinių medžiagų įtaką svorio kontrolei rodo, kad kasdien suvartojimas produktų, kurie yra praturtinti maistinėmis skaidulomis ir jų gaunant apie 30 gramų, gali padėti numesti svorio, sumažinti kraujospūdį ir pagerinti organizmo reakciją į insuliną.

Šiame tyrime dalyvavo 240 savanorių, kurie buvo paskirstyti į dvi grupes su skirtingais tikslais ir rekomendacijomis, tačiau vidutiniškai suvartodavo po 19 gramų skaidulų per dieną. Gauti tyrimų rezultatai parodė, kad padidinus maisto racione suvartotų skaidulinių medžiagų kiekį (t.y. dažniau į pasirinkimą įtraukus grūdinės kilmės produktus, daržoves, vaisius) gali padėti svorio kontrolei, 2 tipo diabeto ir širdies ir kraujagyslių ligų prevencijai (14).

Taigi, atliktų įvairių tyrimų rezultatai ir analizės įrodo, kad didesnio skaidulinių medžiagų, ypač esančių grūdinėse kultūrose, suvartojimas padeda numesti svorio. Skaidulinių medžiagų turintis maistas įprastai turi mažiau kalorijų. Taip pat skaidulinių medžiagų turinčius maisto produktus reikia ilgiau kramtyti, o ilgiau kramtant maistą, greičiau pajuntamas sotumas, todėl mažiau suvalgoma. Be to, daugiau skaidulinių medžiagų turintis maistas yra ilgiau virškinamas.

2.4.4. Skaidulinių medžiagų vartojimas ir psichikos sveikata

Psichikos sveikata ir maistinių skaidulų vartojimo koreliacija tarpusavyje yra vienas iš mažiausiai žinomų veiksnių. Psichikos sveikata yra labai svarbi šiuolaikinėje visuomenėje, nes vienas iš penkių žmonių susiduria su šia problema, kuri dažniausiai žinoma kaip depresija. Depresija serga daugiau nei 300 milijonų žmonių visame pasaulyje (15).

Mokslinės studijos rodo, kad psichikos sveikatai didelę reikšmę turi tinkama ir subalansuota mityba, o kaip maistinių skaidulų vartojimas susijęs su depresija, atskleidžiama 2019 metais atliktoje mokslinėje apžvalgoje, kurios tikslas – apibendrinti esamą literatūrą apie maistinių skaidulų vartojimo įtaką depresijos atsiradimui bei organizmo uždegimams (14). Taip pat aprašyti stebėjimo tyrimai buvo vykdomi su sveikomis populiacijomis, kurios patvirtino ryšį tarp maistinių skaidulų ir depresijos. Maistinės skaidulos yra esminė sveikos mitybos sudedamoji dalis, kurios nauda sietina su žarnyno mikrobiotoje vykstančiais procesais. Nagrinėjant maistinių skaidulų poveikį psichikos sveikatai (šiuo atveju depresijos atsiradimo rizikai), rezultatai atskleidė, kad daug skaidulinių medžiagų praturtinta mityba gali sumažinti uždegimus, sureguliuoti rūgščių ir šarmų pusiausvyrą (pH) organizme taip sumažinant uždegiminių citokinų kiekį. Šis uždegiminių citokinų sumažėjimas gali sušvelninti depresijos simptomus padidindamas neurotransmiterių serotonino, dopamino ir oksitocino gamybą, kurie žinomi kaip laimės hormonai.

Taigi, šioje mokslinėje apžvalgoje įrodoma, kad maistinių skaidulinių medžiagų įtraukimas į mitybos racioną yra svarbus ne tik širdies ir kraujagyslių veiklai, diabeto ar nutukimo rizikai mažinti, bet ir asmens psichikos sveikatai, ypač depresijos simptomams lengvinti.

2.4.5. Skaidulinių medžiagų vartojimas ir krūties vėžio išsivystymas

Skaidulinių medžiagų praturtinto maisto vartojimas svarbus ne tik virškinimo sistemai, psichikos sveikatai, širdies ir kraujagyslių ligų atsiradimui, tačiau ir krūties vėžio sumažėjimo išsivystymo tikimybei.

Remiantis mokslinių tyrimų duomenimis, apie skaidulinių medžiagų vartojimą ir krūties vėžio atsiradimo tikimybę nėra daug įrodymų, tačiau galima rasti sąsajų tarp skaidulinių medžiagų vartojimo ir sumažėjusios krūties vėžio išsivystymo tikimybės. 2012 m. atliktame tyrime rezultatai parodė, kad renkantis mitybą, kuri praturtinta skaidulinėmis medžiagomis, gali turėti įtakos, susijusios su nedideliu krūties vėžio atsiradimu (14). Šio atlikto tyrimo tikslas buvo ištirti ryšį tarp pagrindinių maisto praturtinto skaidulomis šaltinių (daržovių, vaisių, grūdų ir ankštinių produktų) vartojimo ir krūties vėžio sumažėjimo tikimybės. Šis tyrimas atliktas naudojantis Europos perspektyvinio vėžio ir mitybos tyrimo duomenimis. Iš viso buvo nustatyti 11 576 krūties vėžio atvejai, dažniausiai 35–70 metų amžiaus moterims. Atliekant šį tyrmą maistinių skaidulų kiekis buvo įvertintas pagal konkrečios šalies mitybos klausimynus. Rezultatai parodė, kad maistinių skaidulų vartojimas turėjo įtaką (nors ir nedidelę) krūties vėžio sumažėjimui.

Taigi, apie maistinių skaidulų vartojimo įtaką krūties vėžio sumažėjimui yra nedaug įrodančių tyrimų, tačiau galima, teigti, kad maistinių skaidulų vartojimas atlieka teigiamą vaidmenį sergant krūties vėžiu. Skaidulinės medžiagos slopina chemiškai sukeltą pieno liaukų navikų susidarymą.

2.5. Skaidulomis turtingo maisto vartojimo statistika

Mitybos rekomendacijų laikymasis jauname amžiuje labai svarbus veiksnys norint turėti puikią savijautą. Visavertė mityba ypač svarbi studijų metais, kuomet jauni žmonės pradeda gyventi savarankiškai, dažnai studijų metu pasikeičia mitybos įpročiai, vis dažniau patiriamas stresas ir įtampa – tai gali lemti piknaudžiavimą nepalankiais maisto produktais, alkoholiu ar net tabako gaminiais. Laikantis mitybos rekomendacijų svarbu nepamiršti per parą su maistu gauti 25–30 g skaidulinių medžiagų, tačiau atliktų tyrimų rezultatai rodo, kad studentų maistinių skaidulinių medžiagų ar jomis papildytų produktų vartojimas nėra užtikrinamas, tai reiškia, kad studentai skaidulinių medžiagų su maistu gauna per mažai.

Lietuvoje atliktų gyventojų mitybos 2019/2020 metų tyrimų duomenimis, vaisius ir šviežias daržoves (išskyrus bulves) kasdien vartoja daugiau nei pusė Lietuvos gyventojų – 57,1%, o įvertinus pagal lyties kriterijų, matyti, kad moterys vartoja daugiau 64,1%, o vyrai 49,3%. O įvertinus respondentų žinias apie vaisius ir daržoves, daugiau nei pusė apklaustųjų (54,7%) mano, kad rekomenduojama valgyti 2-3 porcijas vaisių ir daržovių porcijų per dieną (16).

2020 metais atliktame ir publikuotame Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto Sveikatos mokslų instituto Visuomenės sveikatos katedros tyrime „Studentų žinios apie maistines skaidulines medžiagas ir jų turinčių ar jomis papildytų maisto produktų vartojimo įpročiai“ atskleidė, kad VU medicinos fakulteto studentai turi ganėtinai nemažai žinių apie maistines skaidulines medžiagas, tačiau šiomis medžiagomis praturtintų maisto produktų vartoja nepakankamai (17). Anoniminės anketinės apklausos metodu būdu buvo apklausti 159 VU Medicinos fakulteto visuomenės sveikatos, medicinos, kineziterapijos studijų programų 1–3 kurso studentai. Rezultatai atskleidė, kad šviežius vaisius pakankamai dažnai renkasi 22% studentų, šviežias daržoves – 21,3%, ankštinius produktus – 8,8%, o grūdinių kilmės produktus vartoja tik 9,4% kelis kartus per dieną.

Ankstesniame, 2013 metų tyrime „Studentų mitybos įpročiai“ atskleidžiama LSMU ir VU studentų (20–24 metų amžiaus) mitybos įpročiai ir juos įtakojantys veiksniai (18). Šiame tyrime analizuota ir maistinėmis skaidulinėmis medžiagomis praturtintų produktų, tokių kaip daržovių, grūdinių produktų vartojimas tarp Lietuvos sveikatos mokslų universiteto ir Vilniaus universiteto

studentų. Tyrimo duomenimis nustatyta, kad tik 14% respondentų valgė šviežias daržoves kasdien, o 43,5% tik 1–2 kartus per savaitę. 3,5% apklaustųjų šviežių daržovių visai nevartojo. Taip pat pastebėta, kad virtas ar troškintas daržoves merginos buvo linkusios vartoti daugiau nei vaikinai: 1–2 kartus per savaitę troškintas daržoves valgė 41,1% vaikinių ir 51,1% merginų. Pavyzdžiui, grūdinių produktų vartojimo rezultatai buvo geresni už šviežių daržovių suvartojimo rezultatus: dauguma studentų dažnai į mitybos racioną įtraukia grūdinius produktus, dauguma jų grūdų košes ar duoną vartoja kasdien ar rečiau, o visiškai grūdinių produktų nevartoja tik 1,7% respondentų.

Lyginant užsienio šalių rezultatus, 2016 metais Vengrijoje atliktas tyrimas parodė, kad grūdinės kilmės maisto produktus bent kartą per dieną vartoja 38,7% studentų, o visai jų nevartoja 24% studentų. Taip pat beveik trys ketvirtadaliai respondentų (apie 71%) nurodė suvartojantys mažiau nei dvi porcijas šviežių ir perdirbtų vaisių bei daržovių per dieną. Remiantis tyrimo duomenimis, pastebėtas pasisiskirstymas tarp lyčių: moterys valgė žymiai daugiau daržovių, vaisių, pilno grūdo produktų (19). Tuo tarpu grūdinių maisto produktų vartojimo tendencija Vokietijoje visai neatitiko mitybos rekomendacijų: net 89,7% studentų grūdinės kilmės produktų nevartoja visai (20). Taigi, per mažas grūdinės kilmės bei pilno grūdo maisto produktų vartojimas didina riziką susirgti lėtinėmis neinfekcinėmis ligomis, taip pat didina nutukimo riziką.

2012 m. Centriniam Mičigano universitete (JAV) tarp bakalauro studijų studentų atlikto tyrimo rezultatai parodė, kad 70% studentų bent kelis kartus per dieną vartoja šviežius vaisius ir daržoves, tai atitinka PSO rekomendacijas (21).

2.6. Sveikesnės mitybos pasirinkimui įtaką darantys veiksniai

2.6.1. Simbolis RAKTO SKYLUTĖ – sveikatai palankesni maisto produktai

Lietuvos rinkoje vis dar gausu daug sveikatai nepalankių maisto produktų ir gerokai mažiau palankių maisto produktų, pavyzdžiui.: maisto, turinčio mažesnę sočiųjų riebalų rūgščių, druskos, cukraus, transriebalų rūgščių kiekį, o didesnę kiekį skaidulinių medžiagų ir pan.

„Rakto skylutė“ simbolio tikslas – skatinti gyventojus rinktis palankesnius maisto produktus sveikatai, turinčius mažesnę druskos, cukraus, sočiųjų riebalų ir transriebalų rūgščių kiekį, o daugiau skaidulinių medžiagų, vartoti daugiau vaisių, daržovių, o gamintojus siekiama skatinti gaminti kuo daugiau sveikatai palankesnių maisto produktų (22). Šiuo ženklu Lietuvoje notifikuoti 1163 produktai, atitinkantys RAKTO SKYLUTĖS kriterijus. Taip pat Lietuvoje atlikus gyventojų faktinės mitybos tyrimus, pastebėta, kad daugelio gyventojų mityba yra nesubalansuota ir skurdi,

suvartojama daug angliavandenių, sočiųjų riebalų, druskos, per mažai daržovių, neužtikrinamos skaidulinių medžiagų vartojimo rekomendacijos, todėl tokia nesubalansuota mityba skatina širdies ir kraujagyslių ligas, 2-ojo tipo diabetą, nutukimą, vėžį, todėl dėl šios priežasties RAKTO SKYLYTĖS simbolio tikslas – kuo labiau mažinti šiuos ligų rodiklius bei gerinti gyventojų mitybą.

2.6.2. Kainos įtaka studentų mitybai

2016 metais atliktame tyrime tarp 1624 Kalifornijos bakalauro studijų programos studentų buvo vykdomas tyrimas kokie veiksniai daro įtaką studentų užkandžių pasirinkimui. Rezultatai atskleidė, jog studentai pirmenybę teikė pigiems ir greitiems užkandžiams (23).

2.6.3. Švietimo įtaka sveikesnei mitybai

2010 metais atliktas tyrimas rodo, kad studentų švietimas sveikos gyvensenos tema, gali turėti įtakos sveikesnės mitybos pasirinkimui. 5 dienų trukmės tyrimo rezultatai rodo, kad į studijų programą įtraukimas sveikos gyvensenos (šiuo atveju mitybos) veiklų/užsiėmimų turi įtakos studentų sveikesnės gyvensenos įpročiams (24).

3. TYRIMO METODAI IR APIMTIS

Literatūros paieška ir strategija:

Norint pasiekti šio tyrimo tikslą, pasirinkta naudotis literatūros paieška „Pubmed” duomenų baze, informacine paieškos sistema „Google Scholar”, taip pat statistiniai duomenys imti iš oficialaus statistikos departamento.

Naudoti pagrindiniai raktažodžiai ir jų deriniai: maistinės skaidulinės medžiagos, studentai, vartojimas, nauda, mityba.

Tyrimo tipas: Pjūvinis tyrimas.

Tyrimo populiacija ir imtis

Tikslinė populiacija – Vilniaus iniversiteto ir Vilniaus Gedimino technikos universiteto bakalauro ir magistrantūros studijų programų studentai.

Oficialioje Vilniaus universiteto (VU) svetainėje 2021 metų duomenimis iš viso studijuojančių – 24716 studentų. Tuo tarpu lietuvių kalba bakalauro ir magistrantūros studijų programose- 22047. Vilniaus Gedimino technikos universiteto (VILNIUS TECH) – 8300 studentų . Naudojant „Raosoft“ statistinio paketo epidemiologinę skaičiuoklę ir nustatčius 5% paklaidą reikšmingumo lygį ir paklaidos ribas, 50% tikėtina veiksmų paplitimą ir poveikio efektą – 1, buvo nustatyta, kad tyrimo imtį turėtų sudaryti 380 studentai.

Tyrimo populiacijai apibrėžti buvo naudojami šie pagrindiniai atrankos kriterijai:

1. Asmuo studijuojantis Vilniaus universitete (VU)
2. Asmuo studijuojantis Vilniaus Gedimino technikos universitete (Vilnius Tech).
3. Asmenys studijuojantys bakalauro ir magistrantūros studijų programose Vilniaus universitete ir Vilniaus Gedimino technikos universitete.

Atmetimo, t. y. neįtraukimo į anketinę apklausą, kriterijai yra šie:

1. Ne Vilniaus universiteto ir Vilniaus Gedimino technikos universiteto studentai.
2. Užsienio studentai studijuojantys Vilniaus Gedimino technikos ir Vilniaus universitete.
3. Doktorantūros studijų programos studentai.
4. Asmenys, nesutinkantys dalyvauti apklausoje.

Tyrimo instrumentas:

- Klausimyną sudaro 20 uždaro tipo klausimai ir 2 atviro tipo klausimai (1 priedas). Tyrimo klausimynas yra sudarytas iš trijų dalių atsižvelgiant į tyrimo uždavinius. Pirmaisiais 1-4 klausimais siekiama nustatyti respondentų sociodemografinius veiksnius (lytį, studijų pakopą, universitetą, kuriame studijuoja bei fakultetą). Šioje dalyje respondentai galėjo pasirinkti tinkamą atsakymą bei įrašyti fakulteto pavadinimą.

5-10 klausimai sudaryti pagal pirmąjį tyrimo uždavinį norint įvertinti studentų skaidulomis turtingo maisto vartojimo įpročius. Šioje dalyje atsakant apie išvardintų produktų vartojimo dažnį, tyriamieji galėjo pasirinkti jiems tinkamiausią atsakymą, atsižvelgiant į savo mitybos įpročius. Sekančioje dalyje, 11-17 klausimuose, siekiama įvertinti respondentų žinias apie maistines skaidulines medžiagas. Visuose klausimuose vyrauja atsakymai su pasirinkimais. Anketa sudarė originalūs klausimai.

1. Skaidulinėmis medžiagomis praturtintų maisto produktų pasirinkimo dažnis:

- Vaisių suvartojimas – 5 kl.
- Daržovių suvartojimas – 6 kl.
- Pilno grūdo košių bei makaronų suvartojimas – 7, 10 kl.
- Ruginės duonos suvartojimas – 8 kl.
- Ankštinių produktų pasirinkimas – 9 kl.

2. Studentų žinios apie maistines skaidulines medžiagas:

- Skaidulinių medžiagų samprata – 11 kl.
- Produktai, turintys daugiausia skaidulinių medžiagų – 12 kl.
- Skaidulinių medžiagų ir jomis praturtintų produktų rekomendacijos – 13, 15, 16 kl.
- Nauda sveikatai – 14kl.
- Žinios apie pilno grūdo produktus – 17 kl.

3. Skaidulinių medžiagų vartojimo įtakai darantys veiksniai:

- Edukacija ir švietimas sveikos gyvensenos ir mitybos temomis – 19 kl.
- Maisto produktų ženklavimas (kokybė) – 19 kl.

- Kainos įtaka pasirinkimui – 20 kl.
- Laiko įtaka pasirinkimui – 21 kl.
- Kiti veiksniai lemiantys skaidulinių medžiagų vartojimo pasirinkimą – 22 kl.

Tyrimo organizavimas:

Tyrimo duomenys renkami siunčiant elektroninį klausimyną. Klausimynas publikuojamas tarp Vilniaus universiteto ir Vilniaus Gedimino technikos universiteto bakalauro ir magistrantūros programos studentų įvairiose „Facebook“ Vilniaus universiteto ir Vilniaus Gedimino technikos universiteto grupėse. Dalinantis šia apklausa, prašoma studentų užpildyti anoniminę apklausą, o jei neatitinka apklausos kriterijų, prašoma pasidalinti apklausa draugų rate. Taip pat klausimynas publikuojamas Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto naujienlaiškyje, tinklapio skiltyje „apklausos“. Kadangi, apklausa nėra verčiama į kitas kalbas, pagal atrankos kriterijų apklausą galėjo pildyti lietuvių kalbą suprantantys studentai.

Apklausos rezultatai renkami nuo 2022m. vasario 1d. iki kovo 1d. elektroniniu būdu. Dėl epidemiologinės situacijos šalyje (Covid-19 pandemijos) studentų studijų procesas vykdomas tiek nuotoliniu, tiek mišriu ir kontaktiniu būdu.

Tyrimo etika: Pateikiant klausimyną Vilniaus universiteto ir Vilniaus Gedimino technikos universiteto studentams, taip pat publikuojant Vilniaus universiteto naujienlaiškyje informuojama, jog dalyvavimas apklausoje yra neprivalomas. Tiriamieji supažindinami su tyrimo tikslu, prašoma sąžiningumo atsakinėjant į klausimus. Taip pat užtikrinamas konfidencialumas.

Tyrimo etapų trukmė:

Literatūros apžvalga: ~ 1,5 mėn.

Duomenų rinkimas: ~ 4 sav.

Duomenų apdorojimas ir analizė: ~2 mėn.

Duomenų apibendrinimas: ~ 1 mėn.

4. TYRIMO REZULTATAI

4.1. Respondentų socialinės ir demografinės charakteristikos.

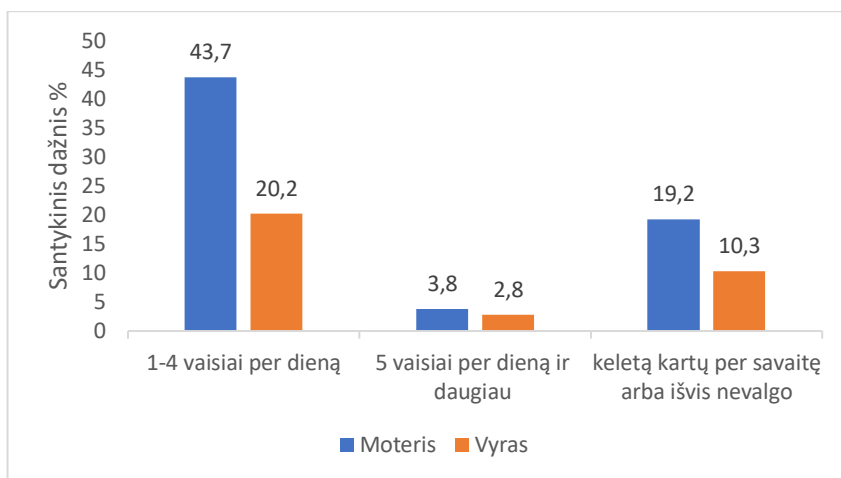
Tyrime dalyvavo 213 respondentai, studijuojantys Viniaus universitete (VU) ir Vilniaus Gedimino technikos universitete (VILNIUS TECH) bakalauro ar magistrantūros studijų pakopose. Tyrime dalyvavo 2 kartus mažiau vyrų (atitinkamai 33,5%; 66,5%). Respondentų besimokančių Vilniaus Gedimino technikos universitete (VILNIUS TECH) buvo beveik 2,5 karto mažiau nei studijuojančiųjų Vilniaus universitete (VU) (atitinkamai 28,6%; 71,4%). Lyginant bakalauro ir magistrantūros studijų pakopose studijuojančius respondentus tyrime dalyvavo magistrantūros studijų pakopos studentų 3,8 karto mažiau nei bakalauro studijų pakopos studentų (atitinkamai 20,7%; 79,3%).

1 lentelė. Respondentų pasiskirstymas pagal socialines ir demografines charakteristikas.

Požymis	Abs.	Proc.
Lytis (n=213)		
Moteris	142	66,5%
Vyras	71	33,5%
Universitetas (n=213)		
Vilniaus universitetas (VU)	152	71,4%
Vilniaus Gedimino technikos universitetas (VILNIUS TECH)	61	28,6%
Studijų pakopa (n=213)		
I pakopa - bakalauro studijų	169	79,3%
II pakopa - magistrantūros studijų	44	20,7%

4.2. Respondentų skaidulomis turtingo maisto vartojimo įpročiai

Daugiausia tyrime dalyvavusiųjų respondentų atsakė, kad 1-4 vaisius per dieną suvalgo 43,7% moterų ir 20,2% vyrų. 5 ir daugiau vaisių per dieną suvalgo 3,8% moterų ir 2,8% vyrų. 19,2% iš viso atsakiusiųjų moterų vartoja tik keletą kartų per savaitę, o vyrų – 10,3%.



1 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal lytį atsakant atsakant į klausimą, kaip dažnai valgote vaisius

Iš viso atsakiusių buvo 213 respondentų, iš kurių vyrų buvo 71, o moterų - 142. Lyginant kiek vyrai ir moterys suvalgo vaisių, matoma, kad apskritai vyrai vaisių suvalgo žymiai mažiau - tik 33,3%, o moterys - 66,7%. Žvelgiant detaliau, respondentams atsakant į klausimą buvo leidžiama pasirinkti: 1-4 vaisius per dieną, 5 ir daugiau, keletą kartų per savaitę arba išvis nevalgo. 1-4 vaisiai atsakymą pasirinko 136 respondentai, iš kurių vyrai buvo 43 ir tai sudaro 20,2% visos apklaustos grupės ir galimų atsakymų pasirinkimų, šį atsakymo variantą pasirinko 93 moterys ir tai sudarė 43,7%. Antrąjį atsakymo variantą, t.y. 5 ir daugiau vaisių pasirinko 14 respondentų, iš kurių 6 atsakė buvo vyrai ir sudarė 2,8% ir 8 moterys, kurios sudarė 3,8%. Trečiąjį klausimą t.y. keletą kartų arba išvis nevalgo pasirinko 63 respondentai, šį atsakymą pasirinko 22 vyrai ir sudarė 10,3% ir 41 moteris – 19,2%. Tad galima matyti, kad dominuojantys atsakymų variantai buvo, kad respondentai valgo 1-4 vaisius arba valgo keletą kartų per savaitę arba išvis nevalgo. Pritaikius SPSS statistikos chi-kvadrato kriterijų gauta $p=0,633$ ir tai yra daugiau nei reikšmingumo lygmuo 0,05 – atsakymas yra statistiškai nereikšmingas.

Respondentų pasiskirstymas pagal universitetą atsakant į klausimą, kiek per dieną suvalgote vaisių

Lyginant respondentų pasiskirstymą tarp Vilniaus universiteto (VU) ir Vilniaus Gedimino technikos universiteto (VILNIUS TECH) pagal vaisių suvartojimo dažnį atsakiusių VU studentų buvo 152, o VILNIUS TECH - 61. Žiūrint į tai, kiek VU studentai ir VILNIUS TECH studentai suvalgo vaisių, matyti, VILNIUS TECH vaisių suvalgo 28,6%, o VU studentai 71,4%. 1-4 vaisius atsakymą pasirinko 39 VILNIUS TECH studentų buvo ir tai sudaro 18,3% visos apklaustos grupės ir galimų atsakymų pasirinkimų, taip pat į šį atsakymo variantą pasirinko 97 VU studentai ir tai sudarė 45,5%. Antrąjį atsakymo variantą pasirinko 4 VILNIUS TECH studentai ir sudarė 1,9% ir 10 VU studentų, kurie sudarė 4,7%. Atsakant į trečiąjį klausimą pasirinko 18 VILNIUS TECH studentų ir tai sudarė 8,5% ir 45 VU studentai – 21,1%. Pritaikius SPSS statistikos chi-kvadrato kriterijų gauta $p=1,00$ ir tai yra daugiau nei reikšmingumo lygmuo 0,05 – atsakymai nesiskiria statistiškai reikšmingai.

Respondentų pasiskirstymas pagal studijų pakopas atsakant į klausimą, kiek per dieną suvalgote vaisių

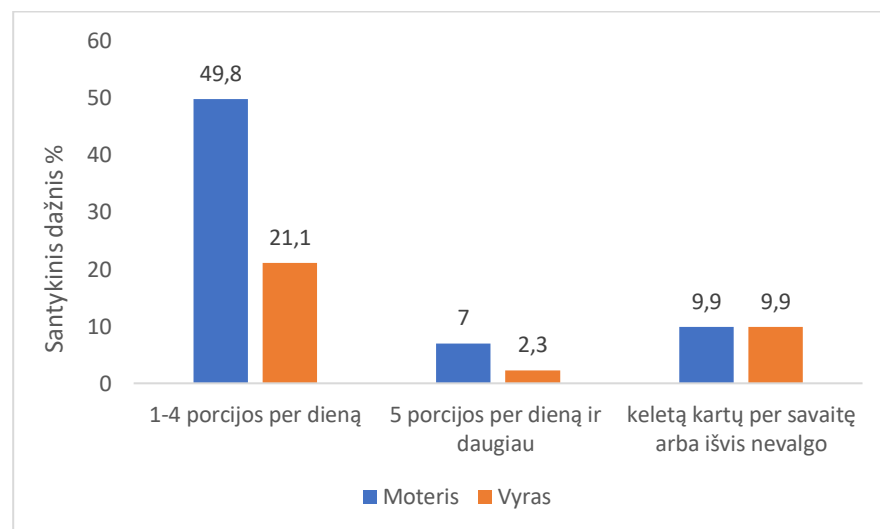
Lyginant respondentų pasiskirstymą tarp bakalauro ir magistrantūros studijų pakopų pagal vaisių suvartojimo dažnį: bakalauro studijų pakopos studentų buvo 169, o magistrantūros studijų – 44 respondentai. Magistrantūros studijų programos studentai vaisių suvartoja 20,7%, o bakalauro studijų pakopos studentai 79,3%. 1-4 vaisiai atsakymą pasirinko 30 magistrantūros studijų studentų ir tai sudaro 14,1% visos apklaustos grupės ir galimų atsakymų pasirinkimų, taip pat šį atsakymo variantą pasirinko 106 bakalauro studijuojantys studentai ir tai sudarė 49,8%. Antrąjį atsakymo variantą pasirinko 14 respondentų iš kurių 4 atsakę buvo magistrantūros programos studentai ir sudarė 1,9% ir 10 bakalauro studentų, kurie sudarė 4,7%. Trečiąjį klausimą pasirinko 10 magistrantūroje studijuojančių studentų ir tai sudarė 4,7% ir 53 bakalauro studijų pakopos studentų – 54,9%. Pritaikius SPSS statistikos chi-kvadrato kriterijų gauta $p=0,412$ ir tai yra daugiau nei reikšmingumo lygmuo 0,05 – atsakymai nesiskiria statistiškai reikšmingai.

2 lentelė. *Respondentų pasiskirstymas pagal socialines ir demografines charakteristikas atsakant į klausimą, kiek per dieną suvalgote vaisių*

Požymis	1 vaisiai per dieną	5 ir daugiau	keletą kartų per savaitę arba išvis nevalgo	Iš viso (proc.)
Lytis $p=0,633$				
Moteris (abs. proc)	93 (43,7%)	8 (3,8%)	41 (19,2%)	66,3%
Vyras (abs. prc)	43 (20,2%)	6 (2,8%)	22 (10,3%)	33,7%

Universitetas p=1				
VU	97 (45,5%)	10 (4,7%)	45 (21,1%)	71,4%
VILNIUS TECH	39 (18,3%)	4 (1,9%)	18 (8,5%)	28,6%
Studijų pakopa p=0,412				
Bakalauro	106 (49,8%)	10 (4,7%)	53 (54,9%)	79,3%
Magistrantūros	30 (14,1%)	4 (1,9%)	10 (4,7%)	20,7%

Daugiausia tyrime dalyvavusiųjų respondentų atsakė, kad 1-4 porcijas daržovių suvartoja per dieną 49,8% moterų ir 21,1% vyrų. 5 ir daugiau kartų per dieną suvalgo 7% moterų ir 5% vyrų. 21% iš viso atsakiusiųjų moterų ir 21% vyrų vartoja tik keletą kartų per savaitę arba išvis nevalo.



2 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal lytį atsakant į klausimą, kiek per dieną suvalgote daržovių (neskaitant bulvių)

Lyginant daržovių suvartojimą pagal lytį: iš viso atsakiusių buvo 213 respondentų, iš kurių vyrų buvo 71, o moterų - 142. Žvelgiant detaliau, respondentams atsakant į klausimą buvo leidžiama pasirinkti: 1-4 daržovių porcijas, 5 ir daugiau arba keletą kartų per savaitę arba išvis nevalgo. 1-4 daržovių porcijas atsakymą pasirinko 151 respondentai, iš kurių vyrai buvo 45, ir tai sudaro 21,1% visos apklaustos grupės ir galimų atsakymų pasirinkimų, šį atsakymo variantą pasirinko 106 moterys ir tai sudarė 49,8%. Antrąjį atsakymo variantą, t.y. 5 ir daugiau pasirinko 20 respondentų iš kurių 5 atsakė buvo vyrai ir sudarė tai 2,3% ir 15 moterų, kurios sudarė 7,0%. Trečiąjį klausimą t.y. keletą kartų arba išvis nevalgo pasirinko 42 respondentai, šį atsakymą pasirinko 21 vyras ir tai sudarė 9,9%

ir taip pat 21 moteris – 9,9%. Tad galima matyti, jog dominuojantys atsakymų variantai buvo, kad respondentai valgo 1-4 daržovių porcijų per dieną. Pritaikius SPSS statistikos chi-kvadrato kriterijų gauta $p=0,04$ ir tai yra mažiau nei reikšmingumo lygmuo 0,05 – atsakymai statistiškai reikšmingi.

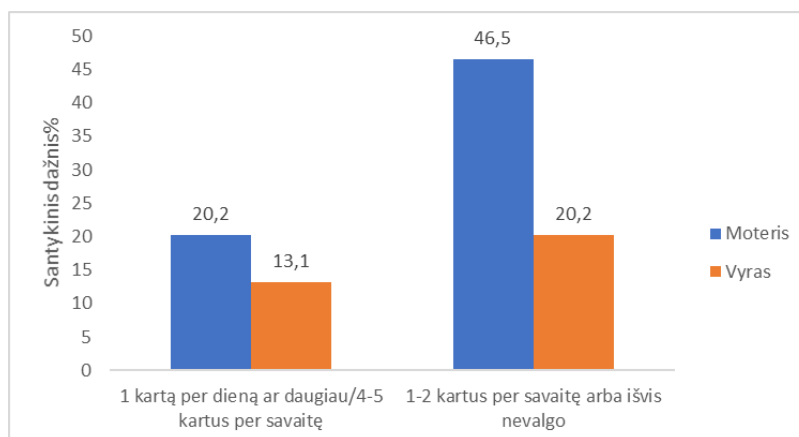
Respondentų pasiskirstymas pagal universitetą (VU, VILNIUS TECH) atsakant į klausimą, kaip dažnai valgote daržoves (neskaitant bulvių)

Lyginant respondentų pasiskirstymą tarp Vilniaus universiteto (VU) ir Vilniaus Gedimino technikos universiteto (VILNIUS TECH) pagal daržovių porcijų suvartojimo dažnį: atsakiusių buvo 213 respondentų, iš kurių VU studentų buvo 152, o VILNIUS TECH – 61. 1-4 daržovių porcijos atsakymą pasirinko 151 respondentas, iš kurių VILNIUS TECH studentų buvo 38 ir tai sudaro 17,8% visos apklaustos grupės ir galimų atsakymų pasirinkimų, taip pat į šį atsakymo variantą pasirinko 113 VU studentai ir tai sudarė 53,1%. Antrąjį atsakymo variantą pasirinko 20 respondentų, iš kurių 6 atsakę buvo VILNIUS TECH studentai ir sudarė tai 2,8% ir 14 VU studentų, kurie sudarė 6,6%. Trečiąjį klausimą pasirinko 42 respondentai, šį atsakymą pasirinko 17 VILNIUS TECH studentų ir tai sudarė 8,0% ir 25 VU studentai – 11,7%. Tad galima matyti, kad dominuojantis atsakymo variantas buvo tai, jog respondentai valgo 1-4 daržovių porcijas. Pritaikius SPSS statistikos chi-kvadrato kriterijų gauta $p=0,149$ ir tai yra daugiau nei reikšmingumo lygmuo 0,05 – atsakymai nesiskiria statistiškai reikšmingai.

3 lentelė. *Respondentų pasiskirstymas pagal socialines ir demografines charakteristikas atsakant į klausimą, kiek per dieną suvalgote daržovių (neskaitant bulvių)*

Požymis	1-4 daržovių porcijas per dieną	5 porcijas ir daugiau	keletą kartų per savaitę arba išvis nevalgo	Iš viso (proc.)
Lytis $p=0,04$				
Moteris (abs. proc)	106 (49,8%)	15(7%)	21 (9,9%)	66,3%
Vyras (abs. prc)	45 (21,1%)	5 (2,3%)	21 (9,9%)	33,7%
Universitetas $p=0,149$				
VU	113 (53,3%)	14 (6,6%)	25 (11,7%)	71,4%
VILNIUS TECH	39 (18,3%)	6 (2,8%)	17 (8%)	28,6%

Daugiausia tyrime dalyvavusiųjų respondentų atsakė, kad 1 kartą per dieną ar daugiau/4-5 kartus per savaitę ruginę duoną renkasi 20,2% moterų ir 13,1% vyrų. 46,5% moterų ir 20,2% vyrų vartoja tik 1-2 kartus per savaitę arba išvis nevartoja.



3 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal lytį atsakant, kaip dažnai renkatės ruginę duoną

Lyginant ruginės duonos suvartojimą pagal lytį, matoma, kad ruginės duonos daugiau vartoja moterys 66,7% negu vyrai 33,7%. Respondentams atsakant į klausimą, kaip dažnai renkasi ruginę duoną leidžiama pasirinkti: 1 kartą per dieną ar daugiau/ 4-5 kartus per savaitę, taip pat 1-2 kartus per savaitę arba išvis nevalgo. 1 kartą per dieną ar daugiau/ 4-5 kartus per savaitę atsakymą pasirinko 71 respondentas, iš kurių vyrai buvo 28 ir tai sudaro 13,1% visos apklaustos grupės ir galimų atsakymų pasirinkimų, į šį atsakymo variantą pasirinko 43 moterys ir tai sudarė 20,2%. Antrąjį atsakymo variantą, t.y. 1-2 kartus per savaitę arba išvis nevalgo 142 respondentai iš kurių 43 atsakė buvo vyrai ir sudarė tai 20,2% ir 99 moterys, kurios sudarė 46,5%. Pritaikius SPSS statistikos chi-kvadrato kriterijų gauta $p=0,218$ ir tai yra daugiau nei reikšmingumo lygmuo 0,05 – atsakymai nesiskiria statistiškai reikšmingai.

Respondentų pasiskirstymas pagal universitetą atsakant, kaip dažnai renkatės ruginę duoną

Respondentams atsakant į klausimą, kaip dažnai renkasi ruginę duoną leidžiama pasirinkti: 1 kartą per dieną ar daugiau/ 4-5 kartus per savaitę, taip pat 1-2 kartus per savaitę arba išvis nevalgo. 1 kartą per dieną ar daugiau/ 4-5 kartus per savaitę atsakymą pasirinko 71 respondentas, iš kurių VILNIUS TECH studentų buvo 21 ir tai sudaro 9,9% visos apklaustos grupės ir galimų atsakymų pasirinkimų, į šį atsakymo variantą pasirinko 50 VU studentų ir tai sudarė 23,5%. Antrąjį atsakymo variantą 142 respondentai, iš kurių 40 atsakė buvo VILNIUS TECH studentai ir sudarė tai 28,2% ir 102 VU studentai, kurie sudarė 47,9%. Pritaikius SPSS statistikos chi-kvadrato kriterijų gauta $p=0,873$ ir tai yra daugiau nei reikšmingumo lygmuo 0,05 – atsakymai nesiskiria statistiškai reikšmingai.

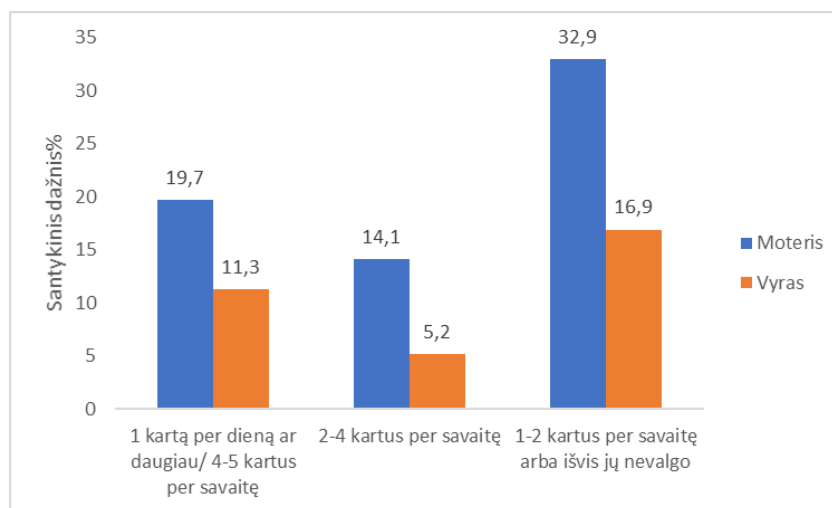
Respondentų pasiskirstymas pagal studijų pakopą atsakant, kaip dažnai renkatės ruginę duoną

Lyginant ruginės duonos suvartojimą pagal bakalauro ir magistrantūros studijų pakopas, matoma, kad ruginės duonos daugiau vartoja bakalauro pakopos studijų studentai 79,3% negu magistrantūros studijų pakopos studentai 20,7. 1 kartą per dieną ar daugiau/ 4-5 kartus per savaitę atsakymą pasirinko 71 respondentas iš kurių bakalauro pakopoje studijuojančių studentų buvo 52 ir tai sudaro 24,4 % visos apklaustos grupės ir galimų atsakymų pasirinkimų, į šį atsakymo variantą pasirinko 19 magistrantūros studijų programos studentų ir tai sudarė 8,9%. Antrąjį atsakymo variantą pasirinko 142 respondentai, iš kurių 117 atsakė buvo bakalauro studijų pakopos studentai ir sudarė 54,9% ir 25 magistrantūros pakopos studentai, kurie sudarė 11,7%. Pritaikius SPSS statistikos chi-kvadrato kriterijų gauta $p=0,151$ ir tai yra daugiau nei reikšmingumo lygmuo 0,05 – atsakymai nesiskiria statistiškai reikšmingai.

4 lentelė. *Respondentų pasiskirstymas pagal socialines ir demografines charakteristikas atsakant į klausimą, kaip dažnai renkatės ruginę duoną*

Požymis	1 kartą per dieną ar daugiau/4-5 kartus per savaitę	1-2 kartus per savaitę arba išvis nevalgo	Iš viso (proc.)
Lytis $p=0,218$			
Moteris (abs. proc)	43 (20,2%)	99 (46,5%)	66,3%
Vyras (abs. prc)	28 (13,1%)	43 (20,2%)	33,7%
Universitetas $p=0,873$			
VU	50 (23,5%)	102 (47,9%)	71,4%
VILNIUS TECH	21 (9,9%)	40 (28,2%)	28,6%
Studijų pakopa $p=0,151$			
Bakalauro	52 (24,4%)	117 (54,9%)	79,3%
Magistrantūros	19 (8,9%)	25 (11,7%)	20,7%

Daugiausia tyrime dalyvavusiųjų respondentų atsakė, kad 1-2 kartus per savaitę pilno grūdo košės renkasi 32,9% moterų ir 16,9% vyrų. 19,7% moterų ir 11,3% vyrų pažymėjo, kad vartoja 1 kartą per dieną arba 4-5 kartus per savaitę. Mažiausiai respondentų atsakė, kad vartoja 2-4 kartus per savaitę: 14,1% moterų ir 5,2% vyrų.



4 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal lytį atsakant į klausimą kaip dažnai valgo pilno grūdo košes

Iš viso atsakiusių buvo 213 respondentų, iš kurių vyrų buvo 71, o moterų - 142. Lyginant pilno grūdo košių suvartojimą pagal lytį, matoma, kad pilno grūdo košių daugiau vartoja moterys - 66,7%, o vyrai - 33,7%. Respondentams atsakant į klausimą, kaip dažnai renkasi pilno grūdo košes leidžiama pasirinkti: 1 kartą per dieną ar daugiau/ 4-5 kartus per savaitę, taip pat 2-4 kartus per savaitę arba 1-2 kartus per savaitę ir išvis nevalgo. 1 kartą per dieną ar daugiau/ 4-5 kartus per savaitę atsakymą pasirinko 66 respondentai iš kurių vyrai buvo 24 ir tai sudaro 11,3% visos apklaustos grupės ir galimų atsakymų pasirinkimų, į šį atsakymo variantą pasirinko 42 moterys ir tai sudarė 19,7%. Antrąjį atsakymo variantą, t.y. 2-4 kartus per savaitę pasirinko 41 respondentas, iš kurių 11 atsakiusių buvo vyrai ir sudarė tai 5,2 % ir 30 moterų, kurios sudarė 14,1%. Taip pat 106 respondentai atsakė, kad pilno grūdo košes renkasi 1-2 kartus per savaitę arba išvis jų nevalgo. 36 respondentai buvo vyrai, kurie sudarė 16,9% ir 70 moterų – 32,9%. Pritaikius SPSS statistikos chi-kvadrato kriterijų gauta $p=0,583$ ir tai yra daugiau nei reikšmingumo lygmuo 0,05 – atsakymai nesiskiria statistiškai reikšmingai.

Respondentų pasiskirstymas pagal universitetą atsakant į klausimą, kaip dažnai valgo pilno grūdo košes.

Iš viso atsakiusių buvo 213 respondentų, iš kurių VILNIUS TECH studentų buvo 61, o VU studentų - 152. 1 kartą per dieną ar daugiau/ 4-5 kartus per savaitę atsakymą pasirinko 66 respondentai, iš kurių VILNIUS TECH studentai buvo 20 ir tai sudaro 9,4% visos apklaustos grupės ir galimų atsakymų pasirinkimų, į šį atsakymo variantą pasirinko 46 VU studentai ir tai sudarė 21,6%. Antrąjį atsakymo variantą, pasirinko 41 respondentas, iš kurių 12 atsakiusių buvo VILNIUS

TECH studentai ir sudarė tai 5,6 % ir 29 VU studentų, kurie sudarė 13,6%. Taip pat 106 respondentai atsakė, kad pilno grūdo košės renkasi 1-2 kartus per savaitę arba išvis jų nevalgo. 29 respondentai buvo VILNIUS TECH studentai, kurie sudarė 13,6% ir 77 VU studentų – 36,2%. Pritaikius SPSS statistikos chi-kvadrato kriterijų gauta $p=0,920$ ir tai yra daugiau nei reikšmingumo lygmuo 0,05 – atsakymai nesiskiria statistiškai reikšmingai.

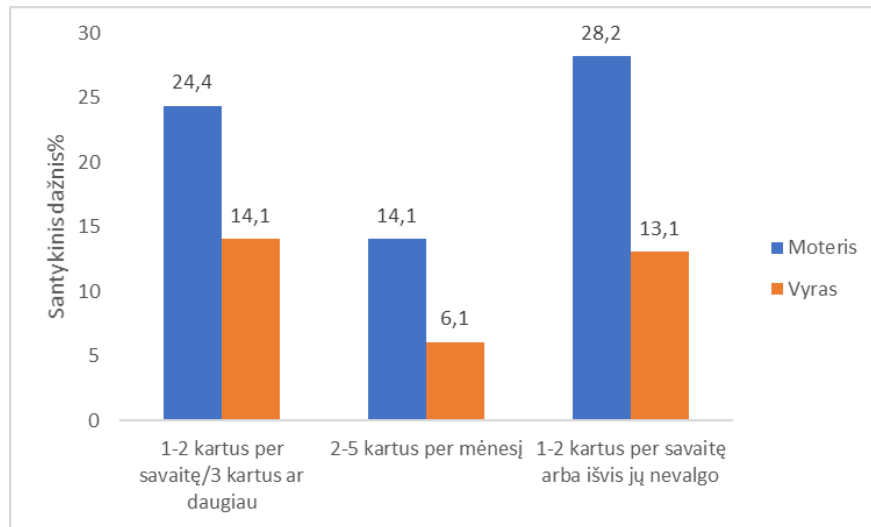
Respondentų pasiskirstymas pagal studijų pakopą atsakant į klausimą, kaip dažnai valgote pilno grūdo košes.

Iš viso atsakiusių buvo 213 respondentų, iš kurių bakalauro studijų pakopos studentų buvo 169, o magistrantūros studijų pakopos - 44. 1 kartą per dieną ar daugiau/ 4-5 kartus per savaitę atsakymą pasirinko 66 respondentai, iš kurių bakalauro studijų studentai buvo 52 ir tai sudaro 24,4% visos apklaustos grupės ir galimų atsakymų pasirinkimų, šį atsakymo variantą pasirinko 14 magistrantūros studijų studentai ir tai sudarė 6,6%. Antrąjį atsakymo variantą pasirinko 41 respondentas, iš kurių 30 atsakiusių buvo bakalauro studijų pakopos studentai ir sudarė tai 14,1 % ir 11 magistrantūros programos studentų, kurie sudarė 5,2%. Taip pat 106 respondentai atsakė, kad pilno grūdo košės renkasi 1-2 kartus per savaitę arba išvis jų nevalgo. 87 respondentai buvo bakalauro studijų studentai, kurie sudarė 40,8% ir 19 magistrantūros studentų – 8,9%. Pritaikius SPSS statistikos chi-kvadrato kriterijų gauta $p=0,468$ ir tai yra daugiau nei reikšmingumo lygmuo 0,05 – atsakymai nesiskiria statistiškai reikšmingai.

5 lentelė. Respondentų pasiskirstymas pagal socialines ir demografines charakteristikas atsakant į klausimą, kaip dažnai valgote pilno grūdo košes

Požymis	1 kartą per dieną ar daugiau / 4-5 kartus per savaitę	2-4 kartus per savaitę	1-2 kartus per savaitę arba išvis jų nevalgo	Iš viso (proc.)
Lytis $p=0,583$				
Moteris (abs. proc)	42 (19,7%)	30 (14,1%)	70 (32,9%)	66,3%
Vyras (abs. prc)	24 (11,3%)	11 (5,2%)	36 (16,9%)	33,7%
Universitetas $p=0,920$				
VU	46 (21,6%)	29 (13,6%)	77 (36,2%)	71,4%
VILNIUS TECH	20 (9,4%)	12 (5,6%)	29 (13,6%)	28,6%
Studijų pakopa $p=0,468$				
Bakalauro	52 (24,4%)	30 (14,1%)	87 (40,8%)	79,3%
Magistrantūros	14 (6,6%)	11 (5,2%)	19 (8,9%)	20,7%

Daugiausia tyrime dalyvavusiųjų respondentų atsakė, kad 1-2 kartus per savaitę arba išvis nevartoja ankštinių produktų 28,2% moterų, 13,1 vyrų. 1-2 arba 3 kartus per savaitę ir daugiau vartoja 24,4% moterų ir 14,1% vyrų. Mažiausiai respondentų atsakė, kad vartoja 2-5 kartus per mėnesį.



5 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal lytį atsakant į klausimą, kaip dažnai valgote ankštinius produktus

Iš viso atsakiusių buvo 213 respondentų, iš kurių vyrų buvo 71, o moterų - 142. Lyginant ankštinių produktų (pupelių, žirnių ir pan.) suvartojimą pagal lytį, matoma, kad ankštinius produktus daugiau vartoja moterys - 66,7%, o vyrai - 33,3%. Respondentams atsakant į klausimą, kaip dažnai vartoja juos, leidžiama pasirinkti: 1-2 kartus per savaitę/3 kartus ar daugiau, taip pat 2-5 kartus per mėnesį ir 1-2 kartus per mėnesį arba išvis nevalgo. 1-2 kartus per savaitę arba 3 kartus ir daugiau atsakymą pasirinko 82 respondentai, iš kurių vyrai buvo 30 ir tai sudaro 14,1% visos apklaustos grupės ir galimų atsakymų pasirinkimų, į šį atsakymo variantą pasirinko 52 moterys ir tai sudarė 24,4%. 2-5 kartus per mėnesį pasirinko 43 respondentai, iš kurių 13 atsakiusių buvo vyrai ir sudarė tai 6,1% ir 30 moterų, kurios sudarė 14,1%. Taip pat 88 respondentai atsakė, kad ankštinius produktus renkasi 1-2 kartus per mėnesį arba išvis jų nevalgo. 28 respondentai buvo vyrai, kurie sudarė 13,1% ir 60 moterų – 28,2%. Pritaikius SPSS statistikos chi-kvadrato kriterijų gauta $p=0,730$ ir tai yra daugiau nei reikšmingumo lygmuo 0,05 – atsakymai nesiskiria statistiškai reikšmingai.

Respondentų pasiskirstymas pagal studijų pakopą atsakant į klausimą, kaip dažnai valgo ankštinius produktus.

Iš viso atsakiusių buvo 213 respondentų, iš kurių bakalauro studijų pakopos studentų buvo 169, o magistrantūros – 44. 1-2 kartus per savaitę arba 3 kartus ir daugiau atsakymą pasirinko 82 respondentai iš kurių bakalauro studijų pakopos studentų buvo 61 ir tai sudaro 28,6% visos apklaustos grupės ir galimų atsakymų pasirinkimų, į šį atsakymo variantą pasirinko 21 magistrantūroje studijuojantis studentas ir tai sudarė 9,9%. Antrąjį atsakymo variantą pasirinko 43 respondentai, iš kurių 37 atsakė buvo bakalauro studijų pakopos studentai ir sudarė tai 17,4% ir 6 magistrantūros, kurios sudarė 2,8%. Taip pat 88 respondentai atsakė, kad ankštinius produktus renkasi 1-2 kartus per mėnesį arba išvis jų nevalgo. 71 respondentai buvo bakalauro studijų pakopos studentai, kurie sudarė 33,3% ir 17 magistrantūros – 8,0%. Pritaikius SPSS statistikos chi-kvadrato kriterijų gauta $p=0,304$ ir tai yra daugiau nei reikšmingumo lygmuo 0,05 – atsakymai nesiskiria statistiškai reikšmingai.

Respondentų pasiskirstymas pagal studijų pakopą atsakant į klausimą, kaip dažnai valgo ankštinius produktus.

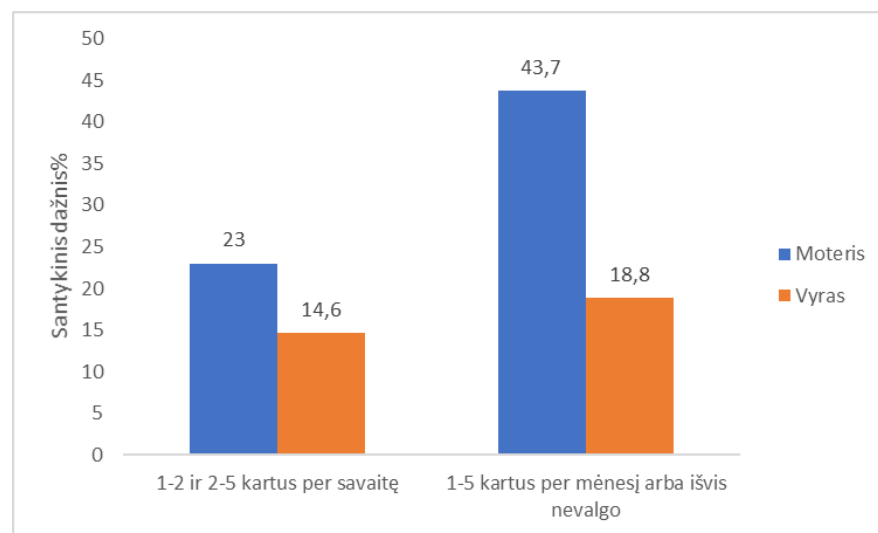
Iš viso atsakiusių buvo 213 respondentų, iš kurių VU studentų buvo 152, o VILNIUS TECH - 61. 1-2 kartus per savaitę arba 3 kartus ir daugiau atsakymą pasirinko 82 respondentai, iš kurių VU studentų buvo 59 ir tai sudaro 27,7% visos apklaustos grupės ir galimų atsakymų pasirinkimų, į šį atsakymo variantą pasirinko 23 VILNIUS TECH studentai ir tai sudarė 10,8%. 2-5 kartus per mėnesį pasirinko 43 respondentai, iš kurių 34 atsakiusių buvo VU studentai ir sudarė tai 16,0% ir 9 VILNIUS TECH, kurie sudarė 4,2%. Taip pat 88 respondentai atsakė, kad ankštinius produktus renkasi 1-2 kartus per mėnesį arba išvis jų nevalgo. 59 respondentai buvo VU studentai, kurie sudarė 27,7% ir 9 VILNIUS TECH – 4,2%. Pritaikius SPSS statistikos chi-kvadrato kriterijų gauta $p=0,372$ ir tai yra daugiau nei reikšmingumo lygmuo 0,05 – atsakymai nesiskiria statistiškai reikšmingai.

6 lentelė. *Respondentų pasiskirstymas pagal socialines ir demografines charakteristikas atsakant į klausimą, kaip dažnai valgo ankštinius produktus*

Požymis	1-2 kartus per savaitę/3 kartus ar daugiau	2-5 kartus per mėnesį	1-2 kartus per savaitę arba išvis jų nevalgo	Iš viso (proc.)
Lytis $p=0,730$				
Moteris (abs.	52 (24,4%)	30 (14,1%)	60 (28,2%)	66,3%

proc)				
Vyras (abs. prc)	30 (14,1%)	13 (6,1%)	28 (13,1%)	33,7%
Universitetas p=0,372				
VU	59 (27,7%)	34 (16%)	77 (36,2%)	71,4%
VILNIUS TECH	23 (10,8%)	9 (4,2%)	9 (4,2%)	28,6%
Studijų pakopa p=0,304				
Bakalauro	61 (28,6%)	37 (17,4%)	59 (27,7%)	79,3%
Magistrantūros	21 (9,9%)	6 (2,8%)	17 (8%)	20,7%

Daugiausia tyrime dalyvavusiųjų respondentų atsakė, kad 1-5 kartus per mėnesį arba išvis nevalgo viso grūdo makaronų 43,7% moterų, 18,8% vyrų. 1-2 ir 2-5 kartus per savaitę viso grūdo makaronus renkasi 23% moterų ir 14,6% vyrų.



6 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal lytį atsakant į klausimą, kaip dažnai valgo viso grūdo makaronus

Respondentams atsakant į klausimą kaip dažnai vartoja juos - leidžiama pasirinkti: 1-2 ir 2-5 kartus per savaitę, 1-5 kartus per mėnesį arba išvis nevalgo. 1-2 ir 2-5 kartus per savaitę atsakymą pasirinko 80 respondentų, iš kurių vyrai buvo 31 ir tai sudaro 14,6% visos apklaustos grupės ir galimų atsakymų pasirinkimų, į šį atsakymo variantą pasirinko 49 moterys ir tai sudarė 23,0%. Antrąjį atsakymo variantą, t.y. 1-5 kartus per mėnesį arba išvis nevalgo pasirinko 133 respondentai, iš kurių 40 atsakiusių buvo vyrai ir sudarė tai 18,8% ir 93 moterys, kurios sudarė 43,7%. Tad galima

matyti, kad dominuojantys atsakymų variantai buvo, jog respondentai pilno grūdo makaronus valgo tik 1-2 ir 2-5 kartus per mėnesį arba išvis nevalgo. Pritaikius SPSS statistikos chi-kvadrato kriterijų gauta $p=0,230$ ir tai yra daugiau nei reikšmingumo lygmuo $0,05$ – atsakymai nesiskiria statistiškai reikšmingai.

Respondentų pasiskirstymas pagal universitetą atsakant į klausimą, kaip dažnai valgote viso grūdo makaronus.

Iš viso atsakiusių buvo 213 respondentų, iš kurių VILNIUS TECH studentų buvo 61, o VU - 152. Lyginant viso grūdo makaronų suvartojimą pagal universiteto kriterijų, matoma, kad viso grūdo makaronus daugiau vartoja VU studentai -71,4%, o VILNIUS TECH – 28,6%. 1-2 ir 2-5 kartus per savaitę atsakymą pasirinko 80 respondentų, iš kurių VU studentai buvo 57 ir tai sudaro 71,3% visos apklaustos grupės ir galimų atsakymų pasirinkimų, į šį atsakymo variantą pasirinko 23 VILNIUS TECH ir tai sudarė 10,8%. Antrąjį atsakymo variantą, 1-5 kartus per mėnesį arba išvis nevalgo pasirinko 133 respondentai, iš kurių 95 atsakiusių buvo VU studentai ir sudarė tai 44,6% ir 38 VILNIUS TECH studentai, kurie sudarė 17,8%. Pritaikius SPSS statistikos chi-kvadrato kriterijų gauta, $p=1$ ir tai yra daugiau nei reikšmingumo lygmuo $0,05$ – atsakymai nesiskiria statistiškai reikšmingai.

Respondentų pasiskirstymas pagal studijų pakopą atsakant į klausimą, kaip dažnai valgote viso grūdo makaronus.

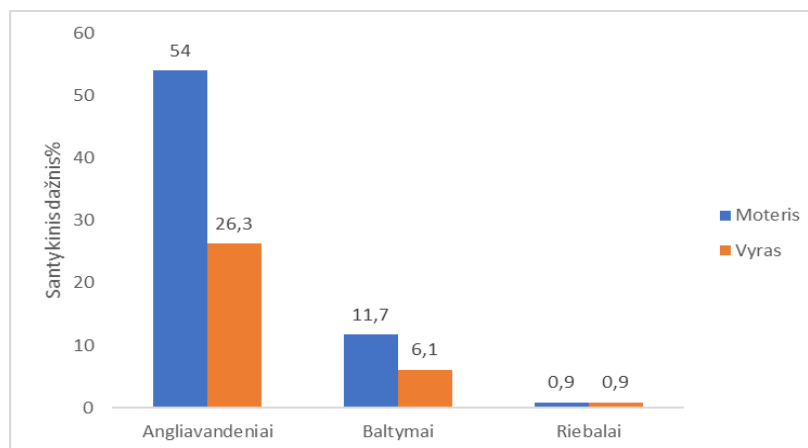
Iš viso atsakiusių buvo 213 respondentų, iš kurių bakalauro studijų pakopos studentų buvo 169, o magistrantūros - 44. Respondentams atsakant į klausimą, kaip dažnai vartoja juos - leidžiama pasirinkti: 1-2 ir 2-5 kartus per savaitę, 2-5 kartus per mėnesį, 1-2 kartus per mėnesį arba išvis nevalgo. Pirmąjį atsakymo variantą pasirinko 80 respondentų, iš kurių I pakopos studentai buvo 62 ir tai sudaro 29,1% visos apklaustos grupės ir galimų atsakymų pasirinkimų, į šį atsakymo variantą pasirinko 18 II pakopos ir tai sudarė 8,5%. Antrąjį atsakymo variantą pasirinko 133 respondentai, iš kurių 107 atsakiusių buvo bakalauro studijų pakopos studentai ir sudarė tai 50,2% ir 26 magistrantūros studentai, kurie sudarė 12,2%. Pritaikius SPSS statistikos chi-kvadrato kriterijų gauta $p=0,727$ ir tai yra daugiau nei reikšmingumo lygmuo $0,05$ – atsakymai nesiskiria statistiškai reikšmingai.

7 lentelė. Respondentų pasiskirstymas pagal socialines ir demografines charakteristikas atsakant į klausimą, kaip dažnai valgote viso grūdo makaronus

Požymis	1-2 ir 2-5 kartus per savaitę	1-5 kartus per mėnesį arba išvis nevalgo	Iš viso (proc.)
Lytis $p=0,230$			
Moteris (abs. proc)	49 (23%)	93 (43,7%)	66,3%
Vyras (abs. prc)	31 (14,6%)	40 (18,8%)	33,7%
Universitetas $p=1$			
VU	57 (71,3%)	95 (44,6%)	71,4%
VILNIUS TECH	23 (10,8%)	38 (17,8%)	28,6%
Studijų pakopa $p=0,727$			
Bakalauro	62 (29,1%)	107 (50,2%)	79,3%
Magistrantūros	18 (8,5%)	26 (12,2%)	20,7%

4.3 Respondentų žinios apie maistines skaidulines medžiagas

Daugiausia tyrime dalyvavusiųjų respondentų atsakė teisingai, kad skaidulinės medžiagos yra angliavandeniai - 54% moterų ir 26,3% vyrų. Mažiausiai - 0,9% vyrų ir moterų mano, kad tai riebalai. O tai, kad yra baltymai: 11,7% moterų ir 6,1% vyrų.



7 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal lytį atsakant į klausimą, kas yra skaidulinės medžiagos

Iš viso atsakiusių buvo 213 respondentų, iš kurių vyrų buvo 71, o moterų - 142. Respondentams atsakant į klausimą, kas yra skaidulinės medžiagos, leidžiama pasirinkti 3 variantus:

angliavandeniai, baltymai, riebalai. Teisingą atsakymą – angliavandeniai - pasirinko 171 respondentas: 56 vyrai, kurie sudarė 26,3% ir 115 moterų, kurios sudarė 54%. Kad tai yra baltymai šį variantą pasirinko 38 respondentai: 13 vyrų, kurie sudaro 6,1% , ir 25 moterys (11,7%). Atsakymą – riebalai pasirinko 4 respondentai: 2 moterys ir 2 vyrai (atitinkamai 0,9% ir 0,9%). Pritaikius SPSS statistikos chi-kvadrato kriterijų gauta $p=0,830$ ir tai yra daugiau nei reikšmingumo lygmuo 0,05 – atsakymai nesiskiria statistiškai reikšmingai.

Respondentų pasiskirstymas pagal universitetą atsakant į klausimą, kas yra skaidulinės medžiagos.

Iš viso atsakiusių buvo 213 respondentų, iš kurių VILNIUS TECH studentų buvo 61, o VU - 152. Teisingą atsakymą – angliavandeniai pasirinko 171 respondentas: 48 VILNIUS TECH studentai, kurie sudarė 22,5% ir 123 VU studentai, kurie sudarė 57,7%. Kad tai yra baltymai variantą pasirinko 38 respondentai: 11 VILNIUS TECH, kurie sudaro 5,2% ir 27 VU (12,7%). Atsakymą – riebalai pasirinko 4 respondentai: 2 VU ir 2 VILNIUS TECH studentai (atitinkamai 0,9%; 0,9%). Pritaikius SPSS statistikos chi-kvadrato kriterijų gauta $p=0,676$ ir tai yra daugiau nei reikšmingumo lygmuo 0,05 - atsakymai nesiskiria statistiškai reikšmingai.

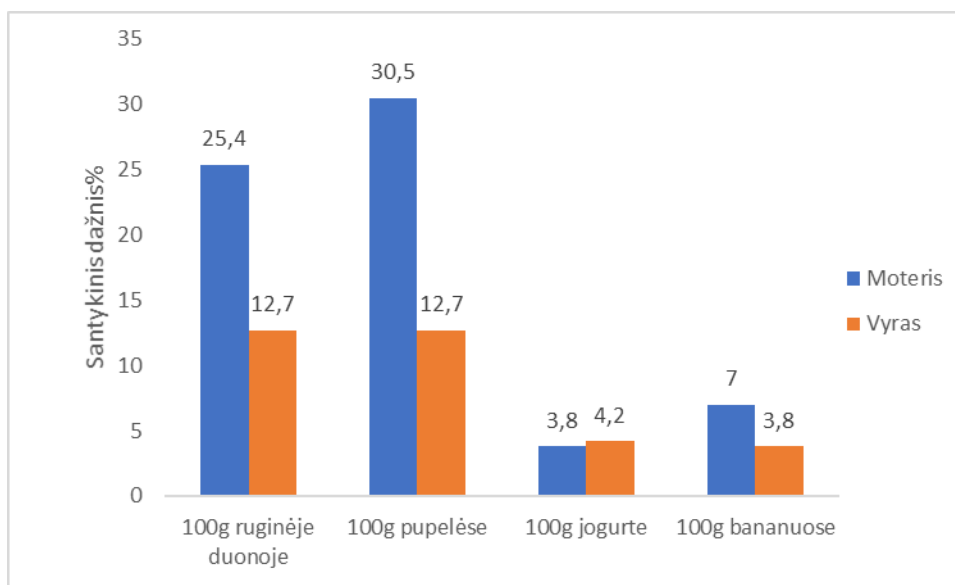
Respondentų pasiskirstymas pagal studijų pakopas atsakant į klausimą, kas yra skaidulinės medžiagos.

Lyginant skaidulinių medžiagų sampratą pagal studijų pakopą, matoma, kad bakalauro studijų pakopos studentai apie skaidulines medžiagas žino daugiau – 79,3%, o magistrantūros mažiau – 20,7%. Teisingą atsakymą – angliavandenius pasirinko 171 respondentas: 130 bakalauro studijų pakopos studentai, kurie sudarė 61% ir 41 magistrantūros studentai, kurie sudarė 19,2%. Kad tai yra baltymai variantą pasirinko 38 respondentai: 35 bakalauro studentai, kurie sudaro 16,4% ir 3 magistrantūros (1,4%). Atsakymą – riebalai pasirinko 4 respondentai: 4 bakalauro studentai (1,9 %). Pritaikius SPSS statistikos chi-kvadrato kriterijų gauta $p=0,56$ ir tai yra daugiau nei reikšmingumo lygmuo 0,05 - atsakymai nesiskiria statistiškai reikšmingai.

8 lentelė. *Respondentų pasiskirstymas pagal socialines ir demografines charakteristikas atsakant į klausimą, kas yra skaidulinės medžiagos*

Požymis	Angliavandeniai	Baltymai	Riebalai	Iš viso (proc.)
Lytis p=0,830				
Moteris (abs. proc)	115 (54%)	25 (11,7%)	2 (0,9%)	66,3%
Vyras (abs. prc)	56 (26,3%)	13 (6,1%)	2 (0,9%)	33,7%
Universitetas p=0,676				
VU	123 (57,7%)	27 (12,7%)	2 (0,9%)	71,4%
VILNIUS TECH	48 (22,5%)	11 (5,2%)	2 (0,9%)	28,6%
Studijų pakopa p=0,56				
Bakalauro	130 (61%)	35 (16,4%)	4 (1,9%)	79,3%
Magistrantūros	41 (19,2%)	3 (1,4%)	0 (0%)	20,7%

Daugiausia tyrime dalyvavusiųjų respondentų atsakė teisingai, kad skaidulinių medžiagų yra daugiausia 100g pupelėse. Šį atsakymą pasirinko 30,5% moterų ir 12,7% vyrų.



8 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal lytį atsakant į klausimą, kurie produktai turi daugiausiai skaidulinių medžiagų

Lyginant skaidulinių medžiagų žinias pagal lytį, matoma, kad moterys turi žinių daugiau: 25,4%, o vyrai mažiau – 12,7%. Respondentams atsakant į klausimą, kuriuose produktuose yra daugiausiai skaidulinių medžiagų, leidžiama pasirinkti 4 variantus: 100g ruginėje duonoje, 100g pupelėse, 100g jogurte ir 100g bananuose. Teisingą atsakymą – 100g pupelėse pasirinko 81

respondentas: 27 vyrai, kurie sudarė 12,7% ir 54 moterys, kurios sudarė 25,4% visų atsakymų. Daug respondentų atsakė, kad daugiausia yra ruginėje duonoje, net 92 respondentai, iš kurių 12,7% sudaro vyrai, o 30,5% moterų. 9 vyrai ir 8 moterys mano, kad daugiausia yra 100g jogurte (atitinkamai 4,2 ir 3,8%), o 8 vyrai ir 15 moterų mano, kad daugiausia skaidulinių medžiagų 100g banane (atitinkamai 3,8 ir 7%). Pritaikius SPSS statistikos chi-kvadrato kriterijų gauta $p=0,310$ ir tai yra daugiau nei reikšmingumo lygmuo 0,05 – atsakymai nesiskiria statistiškai reikšmingai.

Respondentų pasiskirstymas pagal universitetą atsakant į klausimą, kurie produktai turi daugiausiai skaidulinių medžiagų.

Lyginant skaidulinių medžiagų žinias pagal universitetą, matoma, kad VU studentai turi žinių daugiau – 27,2%, o VILNIUS TECH mažiau – 10,8%. Teisingą atsakymą – 100g pupelėse pasirinko 81 respondentas: 58 VU studentai, kurie sudarė 27,2% ir 23 VILNIUS TECH studentai, t.y. 10,8% visų atsakymų. Daug respondentų atsakė, kad daugiausia yra ruginėje duonoje, net 92 respondentai, iš kurių 31% sudaro VU, o 12,2% VILNIUS TECH studentai. 11 VU respondentų ir 6 VILNIUS TECH mano, kad daugiausia yra 100g jogurte (atitinkamai 5,2% ir 2,8%), o 17 VU ir 6 VILNIUS TECH mano, kad daugiausia skaidulinių medžiagų 100g banane (atitinkamai 8% ir 2,8%). Pritaikius SPSS statistikos chi-kvadrato kriterijų gauta, $p=0,934$ ir tai yra daugiau nei reikšmingumo lygmuo 0,05 – atsakymai nesiskiria statistiškai reikšmingai.

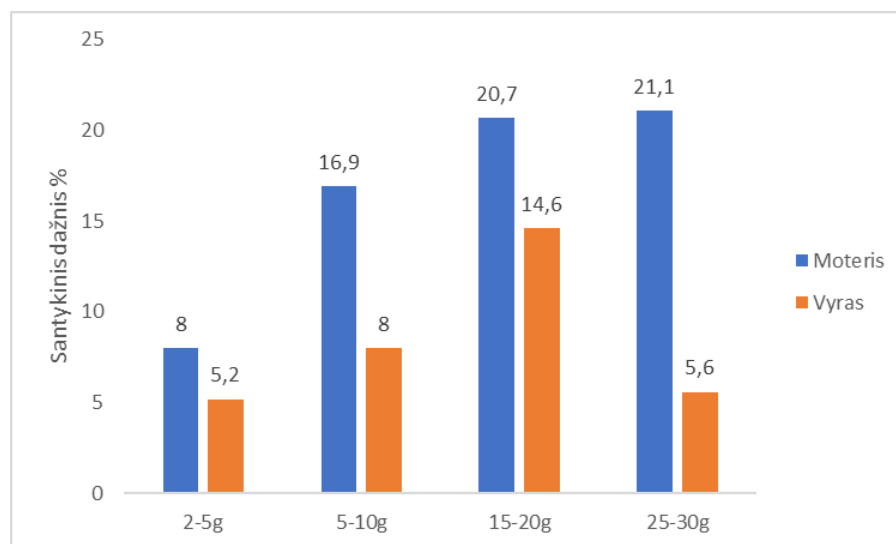
Respondentų pasiskirstymas pagal studijų pakopą atsakant į klausimą, kurie produktai turi daugiausiai skaidulinių medžiagų.

Teisingą atsakymą – 100g pupelėse pasirinko 81 respondentas: 70 bakalauro studentų, kurie sudarė 32,9% ir 11 magistrantūros, t.y. 5,2% visų atsakymų. Daug respondentų atsakė, kad daugiausia yra ruginėje duonoje, net 66 respondentai, iš kurių 31% sudaro bakalauro studijų programos, o 12,2% magistrantūros. 14 bakalauro ir 3 magistrantūros studijų respondentai mano, kad daugiausia yra 100g jogurte (atitinkamai 6,6% ir 1,4%), o 19 bakalauro ir 4 magistrantūros studentai mano, kad daugiausia skaidulinių medžiagų 100g banane (atitinkamai 8,9% ir 1,9%). Pritaikius SPSS statistikos chi-kvadrato kriterijų gauta $p=0,119$ ir tai yra daugiau nei reikšmingumo lygmuo 0,05 – atsakymai nesiskiria statistiškai reikšmingai.

9 lentelė. Respondentų pasiskirstymas pagal socialines ir demografines charakteristikas atsakant į klausimą, kurie produktai turi daugiausiai skaidulinių medžiagų

Požymis	100g ruginėje duonoje	100g pupelėse	100g jogurte	100g bananuose	Iš viso (proc.)
Lytis p=0,310					
Moteris abs. (proc)	54 (25,4%)	65 (30,5%)	8 (3,8%)	15 (7%)	66,3%
Vyras abs. (proc)	27 (12,7%)	27 (12,7%)	9 (4,2%)	8 (3,8%)	33,7%
Universitetas p=0,934					
VU abs. (proc)	69 (31%)	58 (27,2%)	11 (5,2%)	17 (8%)	71,4%
VILNIUS TECH abs. (proc)	23 (12,2%)	23 (10,8%)	6 (2,8%)	6 (2,8%)	28,6%
Studijų pakopa p=0,119					
Bakalauro abs. (proc)	66 (31%)	70 (32,9%)	14 (6,6%)	19 (8,9%)	79,3%
Magistrantūros abs. (proc)	26 (12,2%)	11 (5,2%)	3 (1,4%)	4 (1,9%)	20,7%

Tik 26,7% respondentų atsakė teisingai, kad skaidulinių medžiagų suvartojimo paros norma yra 25-30g. Daugiausiai atsakiusių respondentų mano, kad tai yra 15-20g.



9 pav. *Respondentų pasiskirstymas pagal lytį atsakant į klausimą, kokia skaidulinių medžiagų paros norma*

Iš viso atsakiusių buvo 213 respondentų, iš kurių vyrų buvo 71, o moterų - 142. Lyginant skaidulinių medžiagų žinias pagal lytį. Respondentams atsakant į klausimą, kokia skaidulinių medžiagų paros norma, leidžiama pasirinkti 4 variantus: 2-5g, 5-10g, 15-20g ir 25-30g. Teisingą atsakymą – 25-30g pasirinko 57 respondentai: 12 vyrų, kurie sudarė 5,6% ir 45 moterys, kurios sudarė 21,1% visų atsakymų. Daugiausia respondentų atsakė, kad paros norma yra 15-20g, net 75 respondentai, iš kurių 14,6% sudaro vyrai, o 20,7% moterų. 17 vyrų ir 36 moterys mano, kad paros norma yra 5-10g (atitinkamai 8% ir 16,9%). O 2-5g atsakymą pasirinko 11 vyrų ir 17 moterų (atitinkamai 5,2% ir 8%). Pritaikius SPSS statistikos chi-kvadrato kriterijų gauta, $p=0,082$ ir tai yra daugiau nei reikšmingumo lygmuo 0,05 – atsakymai nesiskiria statistiškai reikšmingai.

Respondentų pasiskirstymas pagal universitetą atsakant į klausimą, kokia skaidulinių medžiagų paros norma

Lyginant skaidulinių medžiagų žinias pagal universitetą, matoma, kad VU studentai turi žinių daugiau – 22,1%, o VILNIUS TECH 4,7%. Teisingą atsakymą – 25-30g pasirinko 57 respondentai: 10 VILNIUS TECH, kurie sudarė 4,7% ir 47 VU, kurie sudarė 22,1% visų atsakymų. Daugiausia respondentų atsakė, kad paros norma yra 15-20g, net 75 respondentai, iš kurių 12,7% sudaro VILNIUS TECH, o 22,5% VU. 2-5g atsakymą pasirinko 28 respondentai, kurie sudaro 13,1%, 5-10g 53 respondentai: 17,8% VU studentai ir 7% VILNIUS TECH. Pritaikius SPSS statistikos chi-kvadrato kriterijų gauta $p=0,123$ ir tai yra daugiau nei reikšmingumo lygmuo 0,05 – atsakymai nesiskiria statistiškai reikšmingai.

Respondentų pasiskirstymas pagal studijų pakopą atsakant į klausimą, kokia skaidulinių medžiagų paros norma

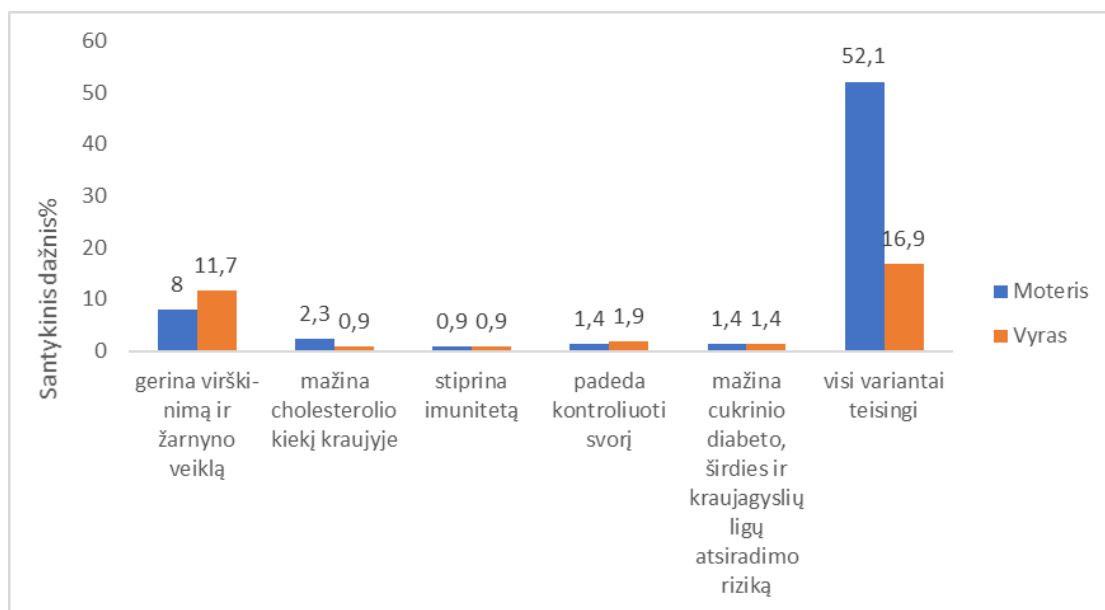
Lyginant skaidulinių medžiagų žinias pagal studijų pakopą, matoma, kad bakalauro studijų programos studentai turi žinių daugiau – 22,1%, o magistrantūros - 4,7%. Teisingą atsakymą – 25-30g pasirinko 57 respondentai: 47 bakalauro studentai, kurie sudarė 22,1% ir 10 magistrantūros,

kurie sudarė 4,7% visų atsakymų. Daugiausia respondentų atsakė, kad paros norma yra 15-20g, net 75 respondentai, iš kurių 30% sudaro bakalauro studijų programos, o 5,2% magistrantūros. 2-5g atsakymą pasirinko 28 respondentai, kurie sudaro 13,1% visų atsakymų, 5-10g 53 respondentai: 17,4% bakalauro studijų pakopos studentai ir 7,5% magistrantūros. Pritaikius SPSS statistikos chi-kvadrato kriterijų gauta $p=0,158$ ir tai yra daugiau nei reikšmingumo lygmuo 0,05 – atsakymai nesiskiria statistiškai reikšmingai.

10 lentelė. Respondentų pasiskirstymas pagal socialines ir demografines charakteristikas atsakant į klausimą, kokia yra skaidulinių medžiagų paros norma

Požymis	2-5g	5-10g	15-20g	25-30g	Iš viso (proc.)
Lytis $p=0,082$					
Moteris abs. (proc)	17 (8%)	36(16,9%)	44 (20,7%)	45 (21,1%)	66,3%
Vyras abs. (proc)	11 (5,2%)	17 (8%)	31 (14,6%)	12 (5,6%)	33,7%
Universitetas $p=0,123$					
VU abs. (proc)	19 (8,9%)	38 (17,8%)	48 (22,5%)	47 (22,1%)	71,4%
VILNIUS TECH abs. (proc)	9 (4,2%)	15 (7%)	27 (12,7%)	10 (4,7%)	28,6%
Studijų pakopa $p=0,158$					
Bakalauro abs. (proc)	21 (9,9%)	37 (17,4%)	64 (30%)	47 (22,1%)	79,3%
Magistrantūros abs. (proc)	7 (3,3%)	16 (7,5%)	11 (5,2%)	10 (4,7%)	20,7%

Atsakant į klausimą apie skaidulinių medžiagų naudą sveikatai, daugiausia respondentų pasirinko „visi atsakymai teisingi“ – 52,1% moterų ir 16,9% vyrų. Mažiausiai manančių respondentų (0,9% vyrų ir 0,9% moterų) mano, kad skaidulinės medžiagos tik stiprina imuninę sistemą.



10 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal lytį atsakant atsakant į klausimą apie skaidulinių medžiagų naudą sveikatai

Lyginant žinias apie skaidulines medžiagas pagal lytį, matyti, kad daugiau žinių turi moterys - 52,1%, o vyrai – 16,9%. Respondentams atsakant į klausimą, kokia skaidulinių medžiagų nauda sveikatai, leidžiama pasirinkti 6 variantus: gerina virškinimą ir žarnyno veiklą, mažina cholesterolio kiekį kraujyje, stiprina imunitetą, padeda kontroliuoti svorį, mažina cukrinio diabeto, širdies ir kraujagyslių ligų atsiradimo riziką arba visi variantai teisingi. Į teisingą atsakymą „visi variantai teisingi“ pasirinko 147 respondentai, iš kurių 36 vyrai ir 111 moterų, kurie sudarė (16,9% ir 52,1%). Iš visos apklaustos grupės ir galimų atsakymų pasirinkimų, į atsakymą „gerina virškinimą ir žarnyno veiklą“ pasirinko net 42 respondentai: 25 vyrai, kurie sudarė 11,7% ir 17 moterų (8%). „Mažina cholesterolio kiekį kraujyje“ pasirinko 7 studentai ir tai yra tik 3,3%, 1,9% studentų pasirinko atsakymą „stiprina imunitetą“, 3,3% atsakė padeda kontroliuoti svorį, o į atsakymą „mažina cukrinio diabeto, širdies ir kraujagyslių ligų atsiradimo riziką“ atsakė tik 6,6% studentų.

Pritaikius SPSS statistikos chi-kvadrato kriterijų gauta $p=0,01$ ir tai yra mažiau nei reikšmingumo lygmuo 0,05 – atsakymas yra statistiškai reikšmingas, todėl galima daryti išvadą, kad yra statistiškai reikšmingas skirtumas tarp lyties ir žinių apie skaidulines medžiagas.

Respondentų pasiskirstymas pagal universitetą atsakant atsakant į klausimą apie skaidulinių medžiagų naudą sveikatai

Lyginant žinias apie skaidulines medžiagas pagal universitetą, matoma daugiau žinių turi VU studentai -52,6%, o VILNIUS TECH – 16,4%. Į teisingą atsakymą „visi variantai teisingi“ pasirinko 147 respondentai, iš kurių 35 VILNIUS TECH ir 112 VU, tai sudaro (16,4% ir 52,6%). Iš visos apklaustos grupės ir galimų atsakymų pasirinkimų atsakymą „gerina virškinimą ir žarnyno veiklą“ pasirinko net 42 respondentai: 25 VU , kurie sudarė 11,7% ir 17 VILNIUS TECH (8%), „mažina cholesterolio kiekį kraujyje“ pasirinko 7 studentai ir tai yra tik 3,3%, 1,9% studentų pasirinko atsakymą „stiprina imunitetą“, 3,3% atsakė padeda kontroliuoti svorį, o atsakymą „mažina cukrinio diabeto, širdies ir kraujagyslių ligų atsiradimo riziką“ pažymėjo tik 6,6% studentų. Pritaikius SPSS statistikos chi-kvadrato kriterijų gauta $p=0,099$ ir tai yra daugiau nei reikšmingumo lygmuo 0,05 – atsakymas yra statistiškai nereikšmingas.

Respondentų pasiskirstymas pagal studijų pakopą atsakant atsakant į klausimą apie skaidulinių medžiagų naudą sveikatai

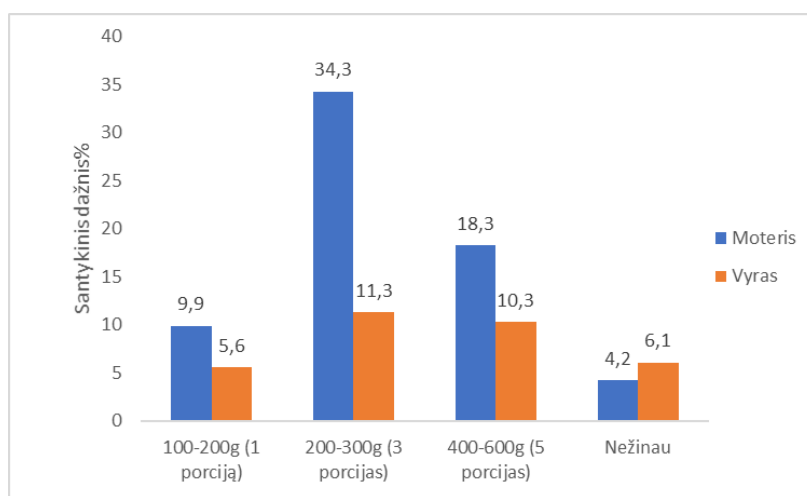
Į teisingą atsakymą „visi variantai teisingi“ pasirinko 147 respondentai, iš kurių 33 magistrantūros ir 114 bakalauro, tai sudaro 15,5% ir 53,5%. Iš visos apklaustos grupės ir galimų atsakymų pasirinkimų atsakymą „gerina virškinimą ir žarnyno veiklą“ pasirinko net 42 respondentai: 9 magistrantūros , kurie sudarė 4,2% ir 33 bakalauro (15,5%), „mažina cholesterolio kiekį kraujyje“ pasirinko 7 studentai ir tai yra tik 3,3%, 1,9% studentų pasirinko atsakymą „stiprina imunitetą“, 3,3% atsakė padeda kontroliuoti svorį, o atsakymą „mažina cukrinio diabeto, širdies ir kraujagyslių ligų atsiradimo riziką“ pažymėjo tik 6,6% studentų. Pritaikius SPSS statistikos chi-kvadrato kriterijų gauta $p=0,581$ ir tai yra daugiau nei reikšmingumo lygmuo 0,05 – atsakymas yra statistiškai nereikšmingas.

11 lentelė. Respondentų pasiskirstymas pagal socialines ir demografines charakteristikas atsakant į klausimą, kokia yra skaidulinių medžiagų nauda sveikatai

Požymis	gerina virškinimą ir žarnyno veiklą	mažina cholesterolio kiekį kraujyje	stiprina imunitetą	padeda kontroliuoti svorį	mažina cukrinio diabeto, širdies ir kraujagyslių ligų atsiradimo riziką	visi variantai teisingi	Iš viso (proc.)

Lytis p=0,01							
Moteris abs. (proc)	17 (8%)	5(2,3%)	2 (0,9%)	3 (1,4%)	3 (1,4%)	111 (52,1%)	66,7%
Vyras abs. (proc)	25 (11,7%)	2 (0,9%)	2 (0,9%)	4 (1,9%)	3 (1,4%)	36 (16,9%)	33,3%
Universitetas p=0,099							
VU abs. (proc)	25 (11,7%)	3 (1,4%)	2 (0,9%)	6 (2,8%)	4 (1,9%)	112 (52,6%)	71,4%
VILNIUS TECH abs. (proc)	17 (8%)	4 (1,9%)	2 (0,9%)	1 (0,5%)	2 (0,9%)	35 (16,4%)	28,6%
Studijų pakopa p=0,581							
Bakalauro abs. (proc)	33 (15,5%)	7 (3,3%)	4 (1,9%)	5 (2,3%)	6 (2,8%)	114 (52,5%)	79,3%
Magistrantūros abs. (proc)	9 (4,2%)	0 (0%)	0 (0%)	2 (0,9%)	0 (0%)	33 (15,5%)	20,7%

Iš visų pateiktų atsakymų daugiausia respondentų mano, kad per dieną rekomenduojama suvartoti daržovių, vaisių ar uogų 200-300g (3 porcijas). Šį atsakymą pasirinko 34,3% moterų ir 11,3% vyrų. Mažiausiai respondentų nežinojo: 4,2% moterų ir 6,1% vyrų. O teisingą atsakymą (400-600g) pasirinko tik 18,3% moterų ir 10,3% vyrų.



11 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal lytį atsakant į klausimą apie daržovių, vaisių ar uogų rekomedacijas

Lyginant skaidulinių medžiagų žinias pagal lytį matome, kad moterys turi žinių daugiau – 18,3%, o vyrai mažiau – 10,3%. Respondentams atsakant į klausimą, kiek per dieną rekomenduojama suvartoti daržovių, vaisių ar uogų, leidžiama pasirinkti 4 variantus: 100-200g (1

porciją), 200-300g (3 porcijas), 400-600g (5 porcijas) ir nežinau.. Teisingą atsakymą –400 -600g (5 porcijas) pasirinko 61 respondentas: 22 vyrai, kurie sudarė 10,3% ir 39 moterys, kurios sudarė 18,3% visų atsakymų. Daugiausia respondentų atsakė, kad rekomenduojama 200-300g, net 97 respondentai, iš kurių 11,3% sudaro vyrai, o 34,3% moterų. 12 vyrų ir 21 moteris mano, kad rekomenduojama paros norma 100-200g (atitinkamai 5,6 ir 9,9%), o į atsakymą nežinau pažymėjo 13 vyrų ir 9 moterys (atitinkamai 6,1% ir 4,2%). Pritaikius SPSS statistikos chi-kvadrato kriterijų gauta $p=0,019$ ir tai yra mažiau nei reikšmingumo lygmuo 0,05 – atsakymai yra statistiškai reikšmingi.

Respondentų pasiskirstymas pagal universitetą atsakant į klausimą apie daržovių, vaisių ar uogų rekomedacijas

Iš viso atsakiusių buvo 213 respondentų, iš kurių VILNIUS TECH buvo 61, o VU - 152. Lyginant skaidulinių medžiagų žinias pagal universitetą matyti, kad VU universiteto studentai turi žinių daugiau – 21,6%, o VILNIUS TECH mažiau – 7%. Teisingą atsakymą – 400-600g (5 porcijas) pasirinko 61 respondentas: 15 VILNIUS TECH, tai sudaro 7% ir 46 VU, kurie sudarė 21,6% visų atsakymų. Daugiausia respondentų atsakė, kad rekomenduojama 200-300g, net 97 respondentai, iš kurių 11,7% sudaro VILNIUS TECH, o 33,8% - VU. 8 VILNIUS TECH ir 25 VU mano, kad rekomenduojama paros norma 100-200g (atitinkamai 3,8 ir 11,7%), o į atsakymą nežinau pažymėjo 13 VILNIUS TECH ir 9 VU (atitinkamai 6,1% ir 4,2%). Pritaikius SPSS statistikos chi-kvadrato kriterijų gauta, $p=0,017$ ir tai yra mažiau nei reikšmingumo lygmuo 0,05 – atsakymai yra statistiškai reikšmingi.

Respondentų pasiskirstymas pagal studijų pakopą atsakant į klausimą apie daržovių, vaisių ar uogų rekomedacijas

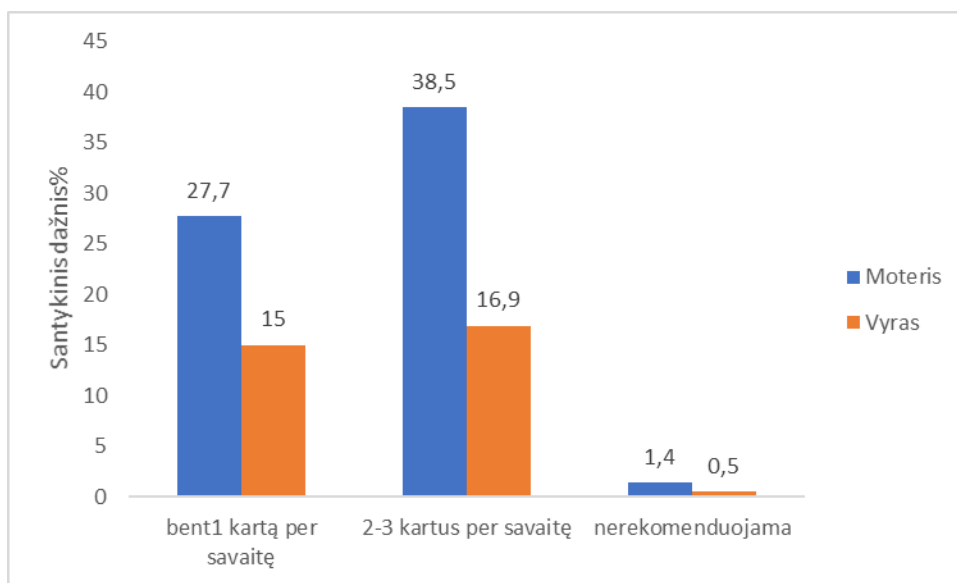
Teisingą atsakymą –400-600g (5 porcijas) pasirinko 61 respondentas: 15 bakalauro studijų studentai, kurie sudarė 7% ir 46 magistrantūros, 21,6% visų atsakymų. Daugiausia respondentų atsakė, kad rekomenduojama 200-300g, net 97 respondentai, iš kurių 10,8% sudaro magistrantūros studentai, o 34,7% bakalauro. 29 bakalauro ir 4 magistrantūros studijų studentai mano, kad rekomenduojama paros norma 100-200g (atitinkamai 13,6 ir 1,9%), o į atsakymą nežinau pažymėjo 20 bakalauro studijų studentai ir 2 magistrantūros (atitinkamai 9,4% ir 0,9%). Pritaikius SPSS

statistikos chi-kvadrato kriterijų gauta $p=0,227$ ir tai yra mažiau nei reikšmingumo lygmuo 0,05 – atsakymai yra statistiškai nereikšmingi.

12 lentelė. Respondentų pasiskirstymas pagal socialines ir demografines charakteristikas atsakant į klausimą, kiek per dieną rekomenduojama suvartoti daržovių, vaisių ar uogų

Požymis	100-200g (1 porciją)	200-300g (3 porcijas)	400- 600g (5 porcijas)	Nežinau	Iš viso (proc.)
Lytis $p=0,019$					
Moteris abs. (proc)	21 (9,9%)	73 (34,3%)	39 (18,3%)	9 (4,2%)	66,3%
Vyras abs. (proc)	12 (5,6%)	24 (11,3%)	22 (10,3%)	13 (6,1%)	33,7%
Universitetas $p=0,123$					
VU abs. (proc)	25 (11,7%)	72 (33,8%)	46 (21,6%)	9 (4,2%)	71,4%
VILNIUS TECH abs. (proc)	8 (3,8%)	25 (11,7%)	15 (24,6%)	13 (6,1%)	28,6%
Studijų pakopa $p=0,158$					
Bakalauro abs. (proc)	29 (13,6%)	74 (34,7%)	46 (21,6%)	20 (9,4%)	79,3%
Magistrantūros abs. (proc)	4 (1,9%)	23 (10,8%)	15 (7%)	2 (0,9%)	20,7%

Daugiausia respondentų pasirinko teisingą atsakymą - ankštinius produktus rekomenduojama vartoti 2-3 kartus per savaitę. Pasirinko 38,5% moterų ir 16,9% vyrų. Didelė dalis respondentų mano, kad bent 1 kartą per savaitę (27,7% moterų ir 15% vyrų). Mažiausiai pasirinko atsakymą „nerekomenduojama“ (1,4% moterų ir 0,5% vyrų).



12 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal lytį atsakant į klausimą apie ankštinių produktų rekomendacijas

Lyginant apie ankštinių produktų žinias pagal lytį, matoma, kad apie ankštinius produktus daugiau turi žinių moterys - 38,5%, o vyrai - 16,9%. Respondentams atsakant į klausimą, kiek sykių per savaitę rekomenduojama vartoti ankštines daržoves, leidžiama pasirinkti: bent vieną kartą per savaitę, bent 2-3 kartus per savaitę ir nerekomenduojama. Teisingą atsakymo variantą 2-3 kartus per savaitę pasirinko 118 respondentų iš kurių vyrai buvo 36 ir tai sudaro 16,9% visos apklaustos grupės ir galimų atsakymų pasirinkimų, į šį atsakymo variantą pasirinko 82 moterys ir tai sudarė 38,5%. Atsakymo variantą, bent 1 kartą per savaitę pasirinko 91 respondentas: 32 vyrai ir 59 moterys (atitinkamai 15% ir 27,7%). Atsakymą „nerekomenduojama“ pasirinko 3 vyrai (1,4%) ir 1 moteris (0,5%). Pritaikius SPSS statistikos chi-kvadrato kriterijų gauta, $p=0,162$ ir tai yra daugiau nei reikšmingumo lygmuo 0,05 – atsakymai nesiskiria statistiškai reikšmingai.

Respondentų pasiskirstymas pagal lytį atsakant į klausimą apie ankštinių produktų rekomendacijas

Iš viso atsakiusių buvo 213 respondentų, iš kurių VILNIUS TECH studentų buvo 61, o VU 152. Lyginant apie ankštinių produktų žinias pagal universitetą matyti, kad apie ankštinius produktus turi daugiau žinių VU studentai - 42,3%, o VILNIUS TECH – 13,1%. Teisingą atsakymo variantą 2-3 kartus per savaitę pasirinko 118 respondentų iš kurių VILNIUS TECH buvo 28 ir tai sudaro 13,1% visos apklaustos grupės ir galimų atsakymų pasirinkimų, šį atsakymo variantą pasirinko 90 VU ir tai sudarė 42,3%. Atsakymo variantą, bent 1 kartą per savaitę pasirinko 91

respondentas: 30 VILNIUS TECH studentai ir 61 VU (atitinkamai 14,1% ir 28,6%). Atsakymą „nerekomenduojama“ pasirinko 3 VILNIUS TECH (1,4%) ir 1 VU (0,5%).

Pritaikius SPSS statistikos chi-kvadrato kriterijų gauta $p=0,038$ ir tai yra mažiau nei reikšmingumo lygmuo 0,05 – atsakymai yra statistiškai reikšmingi.

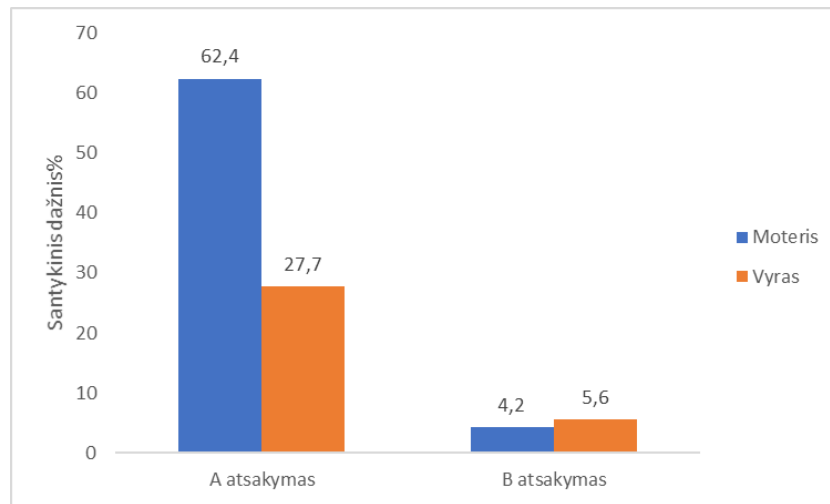
Respondentų pasiskirstymas pagal studijų pakopą atsakant į klausimą apie ankštinių produktų rekomendacijas

Lyginant apie ankštinių produktų žinias pagal studijų pakopas matyti, kad apie ankštinius produktus daugiau turi žinių bakalauro - 43,7%, o magistrantūros – 11,7, teisingą atsakymo variantą 2-3 kartus per savaitę pasirinko 118 respondentų, iš kurių bakalauro pakopos studentai buvo 93 ir tai sudaro 43,7% visos apklaustos grupės ir galimų atsakymų pasirinkimų, į šį atsakymo variantą pasirinko 25 magistrantūros ir tai sudarė 11,7%. Atsakymo variantą, bent 1 kartą per savaitę pasirinko 91 respondentas: 73 bakalauro studijų pakopos ir 18 magistrantūros (atitinkamai 34,3% ir 8,5%). Atsakymą „nerekomenduojama“ pasirinko 3 bakalauro studentai (1,4%) ir 1 magistrantūros (0,5%). Pritaikius SPSS statistikos chi-kvadrato kriterijų gauta, $p=0,943$ ir tai yra daugiau nei reikšmingumo lygmuo 0,05 – atsakymai nesiskiria statistiškai reikšmingai.

13 lentelė. Respondentų pasiskirstymas pagal socialines ir demografines charakteristikas atsakant į klausimą, kiek sykių per savaitę rekomenduojama vartoti ankštines daržoves

Požymis	Bent 1 kartą per savaitę	2-3 kartus per savaitę	nerekomenduojama	Iš viso (proc.)
Lytis $p=0,162$				
Moteris (abs. proc)	59 (27,7%)	82 (38,5%)	3 (1,4%)	66,3%
Vyras (abs. prc)	32 (15%)	36 (16,9%)	1 (0,5%)	33,7%
Universitetas $p=0,038$				
VU	61 (28,6%)	90 (42,3%)	1 (0,5%)	71,4%
VILNIUS TECH	30 (14,1%)	28 (13,1%)	3 (1,4%)	28,6%
Studijų pakopa $p=0,943$				
Bakalauro	73 (34,3%)	93 (43,7%)	3 (1,4%)	79,3%
Magistrantūros	18 (8,5%)	25 (11,7%)	1 (0,5%)	20,7%

Daugiausia respondentų pasirinko teisingą atsakymą A (62,4% moterų ir 27,7% vyrų). Atsakymą B pasirinko tik 4,2% moterų ir 5,6% vyrų.



13 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal lytį atsakant atsakant į klausimą apie viso/išvalyto grūdo produktus

Iš viso atsakiusių buvo 213 respondentų, iš kurių vyrų buvo 71, o moterų 142. Lyginant apie viso grūdo produktų žinias pagal lytį matyti, kad apie viso/išvalyto grūdo produktus daugiau turi žinių moterys 62,4%, o vyrai – 27,7%. Respondentams atsakant į klausimą, kas turi daugiau skaidulinių medžiagų, leidžiama pasirinkti 2 variantus: A) viso grūdo produktuose daugiau skaidulinių medžiagų nei išvalyto grūdo produktuose ir B) išvalyto grūdo produktuose daugiau skaidulinių medžiagų nei viso grūdo produktuose. Teisingą atsakymo A) pasirinko 192 respondentai, iš kurių vyrai buvo 59 ir tai sudaro 27,7% visos apklaustos grupės ir galimų atsakymų pasirinkimų, į šį atsakymo variantą pasirinko 133 moterys ir tai sudarė 62,4%. Atsakymo variantą B pasirinko 21 respondentas: 12 vyrų ir 9 moterys (atitinkamai 5,6% ir 4,2%). Pritaikius SPSS statistikos chi-kvadrato kriterijų gauta $p=0,026$ ir tai yra mažiau nei reikšmingumo lygmuo 0,05 – atsakymas yra statistiškai reikšmingas.

Respondentų pasiskirstymas pagal universitetą atsakant atsakant į klausimą apie viso/išvalyto grūdo produktus

Iš viso atsakiusių buvo 213 respondentų, iš kurių VILNIUS TECH studentų buvo 71, o VU142. Lyginant apie viso grūdo produktų žinias pagal universitetą matome, kad apie viso/išvalyto

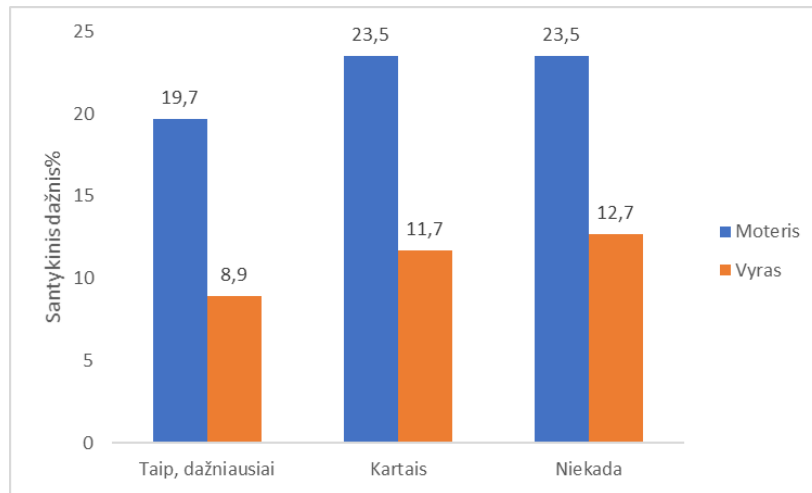
grūdo produktus daugiau turi žinių VU -65,3%, o VILNIUS TECH – 24,9%. Teisingą atsakymo A pasirinko 192 respondentai, iš kurių VILNIUS TECH buvo 53 ir tai sudaro 24,9% visos apklaustos grupės ir galimų atsakymų pasirinkimų, į šį atsakymo variantą pasirinko 139 VU ir tai sudarė 65,3%. Atsakymo variantą B pasirinko 21 respondentas: 13 VILNIUS TECH ir 8 VU studentai (atitinkamai 3,8% ir 6,1%). Pritaikius SPSS statistikos chi-kvadrato kriterijų gauta, $p=0,446$ ir tai yra daugiau nei reikšmingumo lygmuo 0,05 – atsakymas yra statistiškai nereikšmingas.

Respondentų pasiskirstymas pagal studijų pakopą atsakant atsakant į klausimą apie viso/išvalyto grūdo produktus

Iš viso atsakiusių buvo 213 respondentų, iš kurių bakalauro studijų pakopos studentų buvo 169, o magistrantūros 44. Lyginant apie viso grūdo produktų žinias pagal studijų pakopą matome, kad apie viso/išvalyto grūdo produktus daugiau turi žinių bakalauro studijų pakopos - 70%, o magistrantūros – 20,2%. Teisingą atsakymo A pasirinko 192 respondentai, iš kurių magistrantūros buvo 43 ir tai sudaro 20,2% visos apklaustos grupės ir galimų atsakymų pasirinkimų, šį atsakymo variantą pasirinko 149 bakalauro ir tai sudarė 70%. Atsakymo variantą B pasirinko 21 respondentas: 1 magistrantūros ir 8 bakalauro studentai (atitinkamai 0,5% ir 9,4%). Pritaikius SPSS statistikos chi-kvadrato kriterijų gauta $p=0,55$ ir tai yra daugiau nei reikšmingumo lygmuo 0,05 – atsakymas yra statistiškai nereikšmingas.

14 lentelė. *Respondentų pasiskirstymas pagal socialines ir demografines charakteristikas atsakant į klausimą, kas turi daugiau skaidulinių medžiagų*

Požymis	A atsakymas	B atsakymas	Iš viso (proc.)
Lytis $p=0,026$			
Moteris (abs. proc)	133 (62,4%)	9 (4,2%)	66,3%
Vyras (abs. prc)	59 (27,7%)	12 (5,6%)	33,7%
Universitetas $p=0,446$			
VU	139 (65,3%)	13 (6,1%)	71,4%
VILNIUS TECH	53 (24,9%)	8 (3,8%)	28,6%
Studijų pakopa $p=0,55$			
Bakalauro	149 (70,0%)	20 (9,4%)	79,3%
Magistrantūros	43 (20,2%)	1 (0,5%)	20,7%



14 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal lytį atsakant atsakant į klausimą apie papildomą skaidulinių medžiagų vartojimą

Iš viso atsakiusių buvo 213 respondentų, iš kurių vyrų buvo 71, o moterų 142. Lyginant apie papildomų skaidulinių medžiagų vartojimą pagal lytį matome, kad papildomai skaidulinėmis medžiagomis linkusios gardinti moterys - 66,7%, o vyrai - 33,3%. Respondentams atsakant į klausimą, ar papildomai gardinate patiekalus skaidulinėmis medžiagomis (chia sėklomis, balkšvojo gysločio sėklų luobelėmis, linų sėmenimis), leidžiama pasirinkti 3 variantus: taip, dažniausiai, kartais ir niekada. Atsakymą „taip“ pasirinko 61 respondentas: iš jų 19 vyrų ir 42 moterys, kurie sudarė atitinkamai 8,9% ir 19,7%. Iš visos apklaustos grupės ir galimų atsakymų pasirinkimų į atsakymą „kartais“ pasirinko net 75 respondentai: 25 vyrai, kurie sudarė 11,7% ir 50 moterų (23,5%). „Niekada“ pasirinko 77 studentai: 27 vyrai ir 50 moterų (atitinkamai 12,7%, 23,5%).

Pritaikius SPSS statistikos chi-kvadrato kriterijų gauta $p=0,901$ ir tai yra daugiau nei reikšmingumo lygmuo 0,05 – atsakymas yra statistiškai nereikšmingas.

Respondentų pasiskirstymas pagal universitetą atsakant atsakant į klausimą apie papildomą skaidulinių medžiagų vartojimą

Iš viso atsakiusių buvo 213 respondentų, iš kurių VILNIUS TECH studentų buvo 61, o VU 152. Lyginant apie papildomų skaidulinių medžiagų vartojimą pagal universitetą galima teigti, kad papildomai skaidulinėmis medžiagomis linkę gardinti VU studentai - 71,4%, o VILNIUS TECH–

26,6%. Atsakymą „taip“ pasirinko 61 respondentas, iš kurių 16 VILNIUS TECH ir 45 VU, kurie sudarė (atitinkamai 7,5% ir 21,1%). Iš visos apklaustos grupės ir galimų atsakymų pasirinkimų atsakymą „kartais“ pasirinko 75 respondentai: 18 VILNIUS TECH, kurie sudarė 8,5% ir 57 VU (26,8%). „Niekada“ pasirinko net 77 respondentai: 27 VILNIUS TECH ir 50 VU studentų (atitinkamai 12,7%, 23,5%). Pritaikius SPSS statistikos chi-kvadrato kriterijų gauta $p=0,280$ ir tai yra daugiau nei reikšmingumo lygmuo 0,05 – atsakymas yra statistiškai nereikšmingas.

Respondentų pasiskirstymas pagal universitetą atsakant atsakant į klausimą apie papildomą skaidulinių medžiagų vartojimą

Lyginant apie papildomų skaidulinių medžiagų vartojimą pagal studijų pakopas matyti, kad papildomai skaidulinėmis medžiagomis linkę gardinti bakalauro studijų pakopos studentai - 79,3%, o magistrantūros 20,7%. Atsakymą „taip“ pasirinko 61 respondentas, iš kurių 17 magistrantūros ir 44 bakalauro, tai sudaro atitinkamai 8% ir 20,7%. Iš visos apklaustos grupės ir galimų atsakymų pasirinkimų atsakymą „kartais“ pasirinko 75 respondentai: 10 magistrantūros, kurie sudarė 4,7% ir 65 bakalauro 30,5%. „Niekada“ pasirinko net 77 respondentai: 17, kurie sudarė 8% magistrantūros ir 60 bakalauro studentų (28,2).

Pritaikius SPSS statistikos chi-kvadrato kriterijų gauta $p=0,104$ ir tai yra daugiau nei reikšmingumo lygmuo 0,05 – atsakymas yra statistiškai nereikšmingas.

15 lentelė. *Respondentų pasiskirstymas pagal socialines ir demografines charakteristikas atsakant į klausimą, ar papildomai gardinate patiekalus skaidulinėmis medžiagomis*

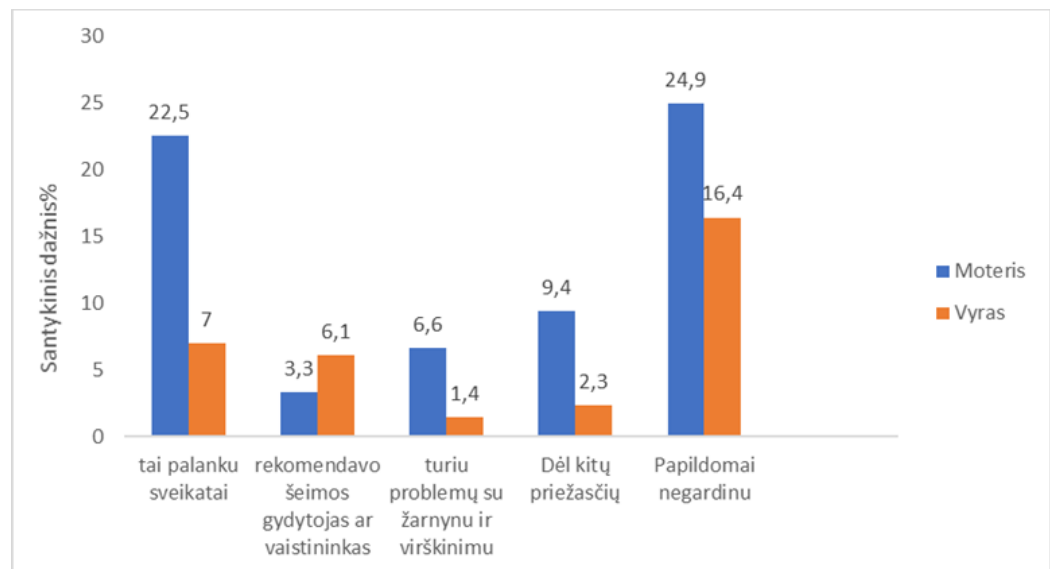
Požymis	Taip, dažniausiai	Kartais	Niekada	Iš viso (proc.)
Lytis $p=0,901$				
Moteris (abs. proc)	42 (19,7%)	50 (23,5%)	50 (23,5%)	66,3%
Vyras (abs. prc)	19 (8,9%)	25 (11,7%)	27 (12,7%)	33,7%
Universitetas $p=0,280$				
VU	45 (21,1%)	57 (26,8%)	50 (23,5%)	71,4%
VILNIUS TECH	16 (7,5%)	18 (8,5%)	27 (12,7%)	28,6%
Studijų pakopa				

p=0,104				
Bakalauro	44 (20,7%)	65 (30,5%)	60 (28,2%)	79,3%
Magistrantūros	17 (8,0%)	10 (4,7%)	17 (8,0%)	20,7%

4.3. Skaidulinėmis medžiagomis produktų vartojimui įtaką darantys veiksniai

Iš viso atsakiusių buvo 213 respondentų, iš kurių vyrų buvo 71, o moterų 142. Lyginant apie papildomų skaidulinių medžiagų vartojimą pagal lytį matome, kad papildomai skaidulinėmis medžiagomis linkusios gardinti moterys – 66,7%, o vyrai – 33,3%. Respondentams atsakant į klausimą, dėl kokių veiksnių patiekalus gardinate skaidulinėmis medžiagomis, leidžiama pasirinkti 5 variantus: nes tai palanku sveikatai, rekomendavo šeimos gydytojas ar vaistininkas, turiu problemų su žarnynu ir virškinimu, dėl kitų priežasčių ir išvis negardinu. Atsakymą „palanku sveikatai“ pasirinko 63 respondentai, iš kurių 15 vyrų ir 48 moterys, jie sudarė atitinkamai 7% ir 22,5%. Iš visos apklaustos grupės ir galimų atsakymų pasirinkimų atsakymą „rekomendavo šeimos gydytojas/vaistininkas“ pasirinko net 20 respondentų: 13 vyrų, kurie sudarė 6,1% ir 7 moterys (6,6%). 8% respondentų nurodė, kad gardina dėl problemų su virškinimu ir žarnynu: 1,4% vyrai, 6,6% ir moterų. Dėl kitų priežasčių 25 respondentai (11,7%), o išvis negardina 88 respondentai: 35 vyrai (16,4%) ir 53 moterys (24,9%)

Pritaikius SPSS statistikos chi-kvadrato kriterijų gauta $p=0,002$ ir tai yra mažiau nei reikšmingumo lygmuo 0,05 – atsakymas yra statistiškai reikšmingas.



15 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal lytį atsakant atsakant į klausimą apie papildomą skaidulinių medžiagų vartojimą

Respondentų pasiskirstymas pagal universitetą atsakant atsakant į klausimą apie papildomą skaidulinių medžiagų vartojimą

Lyginant apie papildomų skaidulinių medžiagų vartojimą pagal lytį matoma, kad papildomai skaidulinėmis medžiagomis linkę naudoti VU studentai - 71,4%, o VILNIUS TECH – 28,6%. Atsakymą „palanku sveikatai“ pasirinko 63 respondentai, iš kurių 12 VILNIUS TECH ir 51 VU, jie sudarė atitinkamai 5,6% ir 23,9%. Iš visos apklaustos grupės ir galimų atsakymų pasirinkimų atsakymą „rekomendavo šeimos gydytojas/vaistininkas“ pasirinko net 20 respondentų: 7 VILNIUS TECH, kurie sudarė 3,3% ir 13 VU (6,1%). 8% respondentų nurodė, kad gardina dėl problemų su virškinimu ir žarnynu: 1,4% VILNIUS TECH, 6,6% VU. Dėl kitų priežasčių 25 respondentai (11,7%), o išvis negardina 88 respondentai: 32 VILNIUS TECH (15%) ir 56 VU (26,3%). Pritaikius SPSS statistikos chi-kvadrato kriterijų gauta $p=0,146$ ir tai yra daugiau nei reikšmingumo lygmuo 0,05 – atsakymas yra statistiškai nereikšmingas.

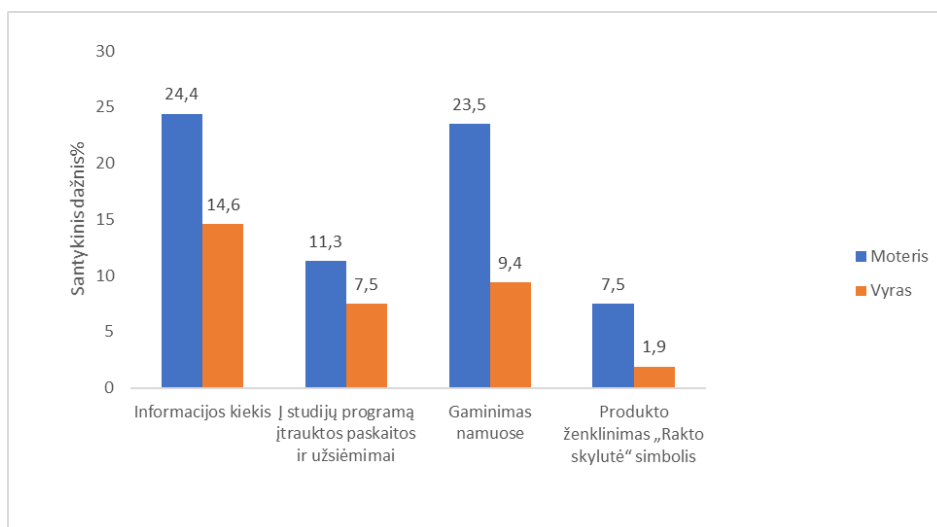
Respondentų pasiskirstymas pagal studijų pakopą atsakant atsakant į klausimą apie papildomą skaidulinių medžiagų vartojimą

Lyginant apie papildomų skaidulinių medžiagų vartojimą pagal studijų pakopą matoma, kad papildomai skaidulinėmis medžiagomis linkę naudoti bakalauro studentai - 79,3%, o magistrantūros – 20,7%. Atsakymą „palanku sveikatai“ pasirinko 63 respondentai, iš kurių 17 magistrantūros ir 46 bakalauro, tai sudarė atitinkamai 21,6% ir 8%. Iš visos apklaustos grupės ir galimų atsakymų pasirinkimų atsakymą „rekomendavo šeimos gydytojas/vaistininkas“ pasirinko net 20 respondentų: 2 magistrantūros studentai, kurie sudarė 0,9% ir 18 bakalauro (8,5%). 8% respondentų nurodė, kad gardina dėl problemų su virškinimu ir žarnynu: 2,3% magistrantūros, 5,6% ir bakalauro. Dėl kitų priežasčių 25 respondentai (11,7%), o išvis negardina 88 respondentai: 18 magistrantūros (8,5%) ir 70 bakalauro (32,9%). Pritaikius SPSS statistikos chi-kvadrato kriterijų gauta, $p=0,188$ ir tai yra daugiau nei reikšmingumo lygmuo 0,05 – atsakymas yra statistiškai nereikšmingas.

16 lentelė. Respondentų pasiskirstymas pagal socialines ir demografines charakteristikas atsakant į klausimą, dėl kokių veiksnių patiekalus gardinate skaidulinėmis medžiagomis

Požymis	tai palanku sveikatai	Rekomenda vo šeimos gydytojas ar vaistininkas	turiu problemų su žarnynu ir virškinim u	Dėl kitų priežasčių	Papildoma i negardinu	Iš viso (proc.)
Lytis p=0,002						
Moteris abs. (proc)	48 (22,5%)	7 (3,3%)	14 (6,6%)	20 (9,4%)	53 (24,9%)	66,7%
Vyras abs. (proc)	15 (7,0%)	13 (6,1%)	3 (1,4%)	5 (2,3%)	35 (16,4%)	33,3%
Universitetas p=0,0146						
VU abs. (proc)	51 (23,9%)	13 (6,1%)	14 (6,6%)	18 (8,5%)	56 (26,3%)	71,4%
VILNIUS TECH abs. (proc)	12 (5,6%)	7 (3,3%)	3 (1,4%)	7 (3,3%)	32 (15,0%)	28,6%
Studijų pakopa p=0,188						
Bakalauro abs. (proc)	46 (21,6%)	18 (8,5%)	12 (5,6%)	23 (10,8%)	70 (2,8%)	32,9%
Magistrantūros abs. (proc)	17 (8,0%)	2 (0,9%)	5 (2,3%)	2 (0,9%)	18 (8,5%)	20,7%

Didelė dalis vyrų ir moterų (atitinkamai 24,4% ir 14,6%) mano, kad daugiau skaidulinių medžiagų suvartoti paskatintų didesnis informacijos kiekis apie skaidulinių medžiagų naudą, taip pat 23,5% moterų ir 9,4% vyrų pasirinko atsakymą „gaminimas namuose“, į studijų programą įtrauktos paskaitos ir užsiėmimai paskatintų 23,5% moterų ir 9,4% vyrų.



16 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal lytį atsakant į klausimą, kurie veiksniai skatina vartoti daugiau skaidulinių medžiagų

Respondentams atsakant į klausimą „kurie veiksniai Jus skatina vartoti daugiau skaidulinių medžiagų“ leidžiama pasirinkti 4 variantus. Į pirmąjį atsakymo variantą - didesnis informacijos kiekis apie skaidulinių medžiagų naudą sveikatai - pasirinko 80 respondentų: 31 vyras, kurie sudaro 14,6% visų atsakymo variantų ir 52 moterys, kurios sudaro 24,4%. Dažnesnis pasirinkimas gaminti maistą namuose: 70 respondentų: 23,5% moterų ir 9,4% vyrų. 18,8% respondentų mano, kad paskatintų į studijų programą įtrauktos paskaitos/užsiėmimai sveikos gyvensenos ir mitybos temomis ir 9,4% atsakiusiųjų: produkto pakuotės ženklinime pateikta informacija apie skaidulinių medžiagų kiekį produkte (pvz.: „Rakto skylutė“ simbolis).

Pritaikius SPSS statistikos chi-kvadrato kriterijų gauta $p=0,304$ ir tai yra daugiau nei reikšmingumo lygmuo 0,05 – atsakymas yra statistiškai nereikšmingas.

Respondentų pasiskirstymas pagal universitetą atsakant į klausimą, kurie veiksniai skatina vartoti daugiau skaidulinių medžiagų

Iš viso atsakiusių buvo 213 respondentų, iš kurių VILNIUS TECH studentų buvo 61, o VU 152. Respondentams atsakant į klausimą „kurie veiksniai Jus skatina vartoti daugiau skaidulinių medžiagų“ leidžiama pasirinkti 4 variantus. Į pirmąjį atsakymo variantą - didesnis informacijos kiekis apie skaidulinių medžiagų naudą sveikatai - pasirinko 80 respondentų: 31 VILNIUS TECH, kurie sudaro 14,6% visų atsakymo variantų, ir 52 VU, kurios sudaro 24,4%. Dažnesnis pasirinkimas „gaminti maistą namuose“: 70 respondentų: 9,5% VILNIUS TECH ir 23% VU. 18,8% respondentų

mano, kad paskatintų į studijų programą įtrauktos paskaitos/užsiėmimai sveikos gyvensenos ir mitybos temomis ir 9,4% atsakiusiųjų: produkto pakuotės ženklime pateikta informacija apie skaidulinių medžiagų kiekį produkte (pvz.: „Rakto skylutė“ simbolis). Pritaikius SPSS statistikos chi-kvadrato kriterijų gauta $p=0,02$ ir tai yra mažiau nei reikšmingumo lygmuo 0,05 – atsakymas yra statistiškai reikšmingas.

Respondentų pasiskirstymas pagal studijų pakopą atsakant į klausimą, kurie veiksniai skatina vartoti daugiau skaidulinių medžiagų

Į pirmąjį atsakymo variantą – didesnis informacijos kiekis apie skaidulinių medžiagų naudą sveikatai – pasirinko 80 respondentų: 16 magistrantūros, kurie sudaro 7,5% visų atsakymo variantų ir 67 bakalauro, kurie sudaro 32,5%. Dažnesnis pasirinkimas gaminti maistą namuose – 70 respondentų: 8,5% magistrantūros ir 24,4% bakalauro. 18,8% respondentų mano, kad paskatintų į studijų programą įtrauktos paskaitos/užsiėmimai sveikos gyvensenos ir mitybos temomis ir 9,4% atsakiusiųjų: produkto pakuotės ženklime pateikta informacija apie skaidulinių medžiagų kiekį produkte (pvz.: „Rakto skylutė“ simbolis).

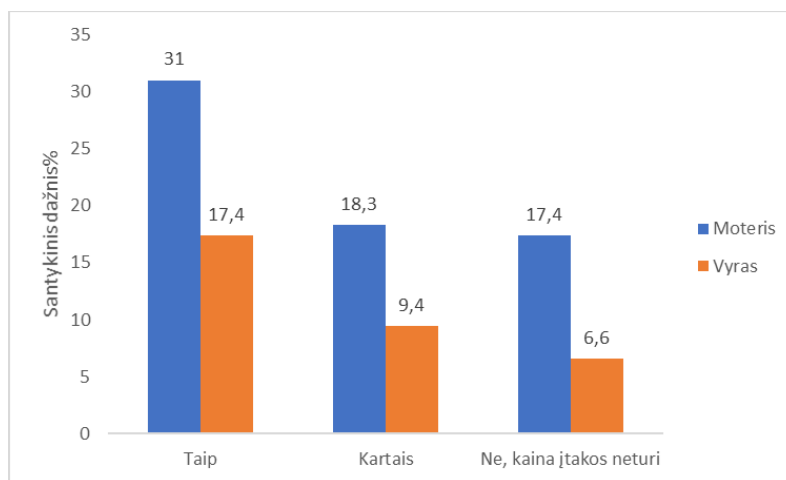
Pritaikius SPSS statistikos chi-kvadrato kriterijų gauta $p=0,620$ ir tai yra daugiau nei reikšmingumo lygmuo 0,05 – atsakymas yra statistiškai nereikšmingas.

17 lentelė. *Respondentų pasiskirstymas pagal socialines ir demografines charakteristikas atsakant į klausimą, kurie veiksniai skatina vartoti daugiau skaidulinių medžiagų*

Požymis	Informacijos kiekis	Į studijų programą įtrauktos paskaitos ir užsiėmimai	Gaminimas namuose	Produkto ženklinimas „Rakto skylutė“ simbolis	Iš viso (proc.)
Lytis $p=0,304$					
Moteris abs. (proc)	52 (24,4%)	24 (11,3%)	50 (23,5%)	16 (7,5%)	66,7%
Vyras abs. (proc)	31 (14,6%)	16 (7,5%)	20 (9,4%)	4 (1,9%)	33,3%
Universitetas $p=0,02$					
VU abs. (proc)	52 (24,4%)	33 (15,5%)	49 (23,0%)	18 (8,5%)	71,4%
VILNIUS TECH abs. (proc)	31 (14,6%)	7 (3,3%)	21 (9,9%)	2 (0,9%)	28,6%

Studijų pakopa p=0,620					
Bakalauro abs. (proc)	67 (31,5%)	33 (15,5%)	52 (24,4%)	17 (8,0%)	32,9%
Magistrantūros abs. (proc)	16 (7,5%)	7 (3,3%)	18 (8,5%)	3 (1,4%)	20,7%

Daugiausiai respondentų mano, kad kaina turi įtakos skaidulinėmis medžiagomis praturtintų maisto produktų vartojimui. 31% moterų ir 17,4% vyrų atsakė „taip“. Dalis respondentų pažymėjo, kad kaina įtakos pasirinkimui neturi (17,4% moterų ir 6,6% vyrų). O į atsakymą „kartais“ pasirinko 18,3% moterų ir 9,4% vyrų.



17 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal lytį atsakant į klausimą, ar kaina turi įtaką turtingų skaidulinėmis medžiagomis produktų vartojimui

Iš viso atsakiusių buvo 213 respondentų, iš kurių vyrų buvo 71, o moterų 142. Respondentams atsakant į klausimą ar maisto produktų, turtingų skaidulinėmis medžiagomis, vartojimui turi įtaką kaina? Ar daugiau suvartočiau daržovių/vaisių/pilno grūdo produktų, jeigu būtų mažesnė kaina? Leidžiama pasirinkti 3 variantus: taip, jei kaina būtų mažesnė – dažniau rinkčiausi šiuos produktus, kartais, mažesnė kaina galbūt paskatintų rinktis šiuos produktus ir ne, kaina įtakos pasirinkimui neturi. Atsakymą „taip“ pasirinko 103 respondentai, iš kurių 37 vyrai ir 66 moterys, tai sudaro atitinkamai 17,4% ir 31%. Iš visos apklaustos grupės ir galimų atsakymų pasirinkimų, į atsakymą „kartais“ pasirinko net 59 respondentai: 20 vyrų, kurie sudarė 9,4% ir 39 moterys (18,3%). „Ne“ pasirinko 51 studentas: 14 vyrų ir 37 moterys (atitinkamai 6,6%, 17,4%). Pritaikius SPSS

statistikos chi-kvadrato kriterijų gauta $p=0,584$ ir tai yra daugiau nei reikšmingumo lygmuo 0,05 – atsakymas yra statistiškai nereikšmingas, todėl galima daryti išvadą, kad yra statistiškai reikšmingo skirtumo tarp lyties ir kainos įtakos pasirinkimui. Lties kriterijus įtakos neturi.

Respondentų pasiskirstymas pagal universitetą atsakant atsakant į klausimą, ar kaina turi įtaką turtingų skaidulinėmis medžiagomis produktų vartojimui

Iš viso atsakiusių buvo 213 respondentų, iš kurių VILNIUS TECH buvo 61, o VU 152. Respondentai atsakė į klausimą, ar maisto produktų, turtingų skaidulinėmis medžiagomis, vartojimui turi įtaką kaina. Atsakymą „taip“ pasirinko 103 respondentai, iš kurių 30 VILNIUS TECH studentai ir 73 VU, kurie sudarė (atitinkamai 14,1% ir 34,3%). Iš visos apklaustos grupės ir galimų atsakymų pasirinkimų atsakymą „kartais“ pasirinko net 59 respondentai: 18 VILNIUS TECH, kurie sudarė 8,5% ir 41 VU (19,2%). „Ne“ pasirinko 51 studentas: 13 VILNIUS TECH ir 38 VU (atitinkamai 6,1%, 17,8%). Pritaikius SPSS statistikos chi-kvadrato kriterijų gauta $p=0,834$ ir tai yra daugiau nei reikšmingumo lygmuo 0,05 – atsakymas yra statistiškai nereikšmingas.

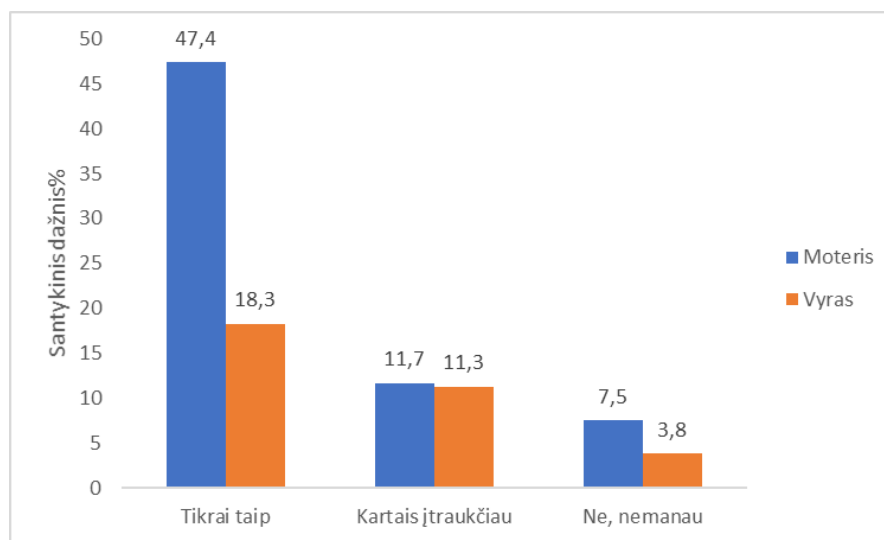
Respondentų pasiskirstymas pagal studijų pakopą atsakant atsakant į klausimą, ar kaina turi įtaką turtingų skaidulinėmis medžiagomis produktų vartojimui

Iš viso atsakiusių buvo 213 respondentų, iš kurių magistrantūros studijų studentų buvo 44, o bakalauro - 169. Atsakymą „taip“ pasirinko 103 respondentai, iš kurių 18 magistrantūros studentai ir 85 bakalauro, tai sudarytų atitinkamai 8,5% ir 39,9%. Iš visos apklaustos grupės ir galimų atsakymų pasirinkimų atsakymą „kartais“ pasirinko net 59 respondentai: 12 magistrantūros, kurie sudarė 5,6% ir 47 bakalauro (22,1%). „Ne“ pasirinko 51 studentas: 14 magistrantūros ir 37 bakalauro (atitinkamai 6,6%, 17,4%). Pritaikius SPSS statistikos chi-kvadrato kriterijų gauta $p=0,356$ ir tai yra daugiau nei reikšmingumo lygmuo 0,05 – atsakymas yra statistiškai nereikšmingas.

18 lentelė. *Respondentų pasiskirstymas pagal socialines ir demografines charakteristikas atsakant į klausimą, ar maisto produktų, turtingų skaidulinėmis medžiagomis, vartojimui turi įtaką kaina*

Požymis	Taip	Kartais	Ne, kaina įtakos neturi	Iš viso (proc.)
Lytis p=0,584				
Moteris (abs. proc)	66 (31,0%)	39 (18,3%)	37 (17,4%)	66,3%
Vyras (abs. proc)	37 (17,4%)	20 (9,4%)	14 (6,6%)	33,7%
Universitetas p=0,834				
VU	73 (34,3%)	41 (19,2%)	38 (17,8%)	71,4%
VILNIUS TECH	30 (14,1%)	18 (8,5%)	13 (6,1%)	28,6%
Studijų pakopa p=0,943				
Bakalauro	85 (39,9%)	47 (22,1%)	37 (17,4%)	79,3%
Magistrantūros	18 (8,5%)	12 (5,6%)	14 (6,6%)	20,7%

Daugiausia respondentų mano, kad, jei turėtų daugiau laiko, į mitybos racioną įtrauktų daugiau praturtintų skaidulinėmis medžiagomis produktų. „Tikrai taip“ atsakymą pasirinko 47,4% moterų ir 18,3% vyrų. Mažiausiai respondentų atsakė „Ne, nemanau“: 7,5% moterų ir 3,8% vyrų, o kartais įtrauktų 11,7% moterų ir 11,3% vyrų.



18 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal lytį atsakant į klausimą, ar laikas turi įtaką turtingų skaidulinėmis medžiagomis produktų vartojimui

Iš viso atsakiusių buvo 213 respondentų, iš kurių vyrų buvo 71, o moterų 142. Respondentams atsakant į klausimą „Jei turėtumėte daugiau laiko ar įtrauktumėte į racioną daugiau sveikesnių produktų (daržovių, pilno grūdo produktų ir pan.)“, leidžiama pasirinkti 3 variantus: tikrai taip, kartais įtraučiau ir ne, nemanau. Atsakymą „taip“ pasirinko 140 respondentai iš kurių 39 vyrai ir 101 moteris, kurie sudarė (atitinkamai 18,3% ir 47,4%). Iš visos apklaustos grupės ir galimų atsakymų pasirinkimų atsakymą „kartais įtraukčiau“ pasirinko net 49 respondentai: 24 vyrai, kurie sudarė 11,3% ir 25 moterys (11,7%). „Ne“ pasirinko 24 studentai: 8 vyrai ir 16 moterų (atitinkamai 3,8%, 24%). Pritaikius SPSS statistikos chi-kvadrato kriterijų gauta $p=0,027$ ir tai yra mažiau nei reikšmingumo lygmuo 0,05 – atsakymas yra statistiškai reikšmingas.

Respondentų pasiskirstymas pagal universitetą atsakant atsakant į klausimą, ar laikas turi įtaką turtingų skaidulinėmis medžiagomis produktų vartojimui

Iš viso atsakiusių buvo 213 respondentų, iš kurių VILNIUS TECH studentų buvo 61, o VU 152. Atsakymą „taip“ pasirinko 140 respondentų, iš kurių 35 VILNIUS TECH ir 105 VU, tai sudaro atitinkamai 16,4% ir 49,3%. Iš visos apklaustos grupės ir galimų atsakymų pasirinkimų atsakymą „kartais įtraukčiau“ pasirinko net 49 respondentai: 19 VILNIUS TECH, kurie sudarė 8,9% ir 30 VU studentai (14,1%). „Ne“ pasirinko 24 studentai: 19 VILNIUS TECH ir 17 VU (atitinkamai 3,3%, 8%).

Pritaikius SPSS statistikos chi-kvadrato kriterijų gauta $p=0,199$ ir tai yra daugiau nei reikšmingumo lygmuo 0,05 – atsakymas yra statistiškai nereikšmingas.

Respondentų pasiskirstymas pagal studijų pakopą atsakant atsakant į klausimą, ar laikas turi įtaką turtingų skaidulinėmis medžiagomis produktų vartojimui

Iš viso atsakiusių buvo 213 respondentų, iš kurių magistrantūros studentų buvo 44, o bakalauro 169. Atsakymą „taip“ pasirinko 140 respondentų, iš kurių 28 magistrantūros ir 112 bakalauro, tai sudarytų atitinkamai 13,1% ir 52,6%. Iš visos apklaustos grupės ir galimų atsakymų pasirinkimų atsakymą „kartais įtraukčiau“ pasirinko net 49 respondentai: 10 magistrantūros, kurie sudarė 4,7% ir 39 bakalauro studentai (18,3%). „Ne“ atsakymą pasirinko 24 studentai: 6 magistrantūros ir 18 bakalauro (atitinkamai 2,8%, 8,5%). Pritaikius SPSS statistikos chi-kvadrato

kriterijų gauta $p=0,814$ ir tai yra daugiau nei reikšmingumo lygmuo 0,05 – atsakymas yra statistiškai nereikšmingas.

19 lentelė. Respondentų pasiskirstymas pagal socialines ir demografines charakteristikas atsakant į klausimą, jei turėtumėte daugiau laiko ar įtrauktumėte į racioną daugiau sveikesnių produktų

Požymis	Tikrai taip	Kartais įtraukčiau	Ne, nemanau	Iš viso (proc.)
Lytis $p=0,027$				
Moteris (abs. proc)	101 (47,4%)	25 (11,7%)	16 (7,5%)	66,3%
Vyras (abs. prc)	39 (18,3%)	24 (11,3%)	8 (3,8%)	33,7%
Universitetas $p=0,199$				
VU	105 (49,3%)	30 (14,1%)	17 (8,0%)	71,4%
VILNIUS TECH	35 (16,4%)	19 (8,9%)	7 (3,3%)	28,6%
Studijų pakopa $p=0,814$				
Bakalauro	112 (52,6%)	39 (18,3%)	18 (8,5%)	79,3%
Magistrantūros	28 (13,1%)	10 (4,7%)	6 (2,8%)	20,7%

5 TYRIMO REZULTATŲ APTARIMAS

Lyginant vaisių ir daržovių suvartojimą, daržoves studentai valgo dažniau nei vaisius: net 80,2% atsakiusių respondentų per parą suvalgo 1-4 daržovių porcijų (neskaitant bulvių), o kartais 5 ir daugiau. Tyrimo rezultatai atskleidė, jog moterys 2 kartus daugiau daržovių yra linkusios valgyti nei vyrai ($p=0,04$). Lyginant vaisių suvartojimą, net 70,5% studentų atsakė, jog vaisius valgo 1-4 sykius per dieną, o kartais ir dažniau. 2019/2020 metų Lietuvos gyventojų tyrimų duomenimis, vaisius ir šviežias daržoves (išskyrus bulves) kasdien vartoja daugiau nei pusė Lietuvos gyventojų – 57,1%, o įvertinus pagal lyties kriterijų, matyti, kad moterys suvartoja daugiau (16).

Tačiau lyginant respondentų žinias, tik 28,6% respondentų žino, jog per parą rekomenduojama suvartoti 400-600 g (5 porcijas) daržovių, vaisių ar uogų. Net 45,6 respondentų mano, jog užtenka 200-300 g (t.y. 3 porcijų). Visgi matome, kad studentai žinių turi daugiau už 2019/2020 metais tyrime dalyvavusius Lietuvos gyventojus: tik 10,5 % atsakė teisingai, o 54,7 % manė, kad rekomenduojama tik 2-3 porcijų per dieną (16).

Atlikti tyrimai Lietuvoje ir užsienyje rodo, kad studentai nepakankamai vartoja grūdinių produktų (1,19,20). Pavyzdžiui 2016 metais Vokietijoje atliktas tyrimas atskleidė, kad grūdinės kilmės maisto produktų nepakankamai vartoja (bent pora kartų per dieną) 89,7% studentų (20). Tuo tarpu VILNIUS TECH ir VU studentai pilno grūdo košės valgo 1 kartą per dieną ar bent 4-5 kartus per savaitę ir tai tik 31 %, o viso grūdo makaronus vartoja 37,6%.

Ruginę duoną vartoja 1 kartą per dieną ar bent 4-5 kartus per savaitę – 33,3% atsakiusių respondentų, kiti (66,7%) nurodė, kad išvis ruginės duonos nevalgo arba tik 1-2 kartus per savaitę. Apie viso ir išvalyto grūdo produktų skaidulinių medžiagų kiekį studentai turi žinių daugiausiai – 90,1%. Lyginat žinias tarp lyčių VU ir VILNIUS TECH, merginos atsakant į šį klausimą žinojo geriau nei vaikinai ($p=0,026$). Taigi, grūdinių produktų suvartoja nepakankamai, tačiau apie viso ir išvalyto grūdo produktus žinių turi daugiausiai.

Ankštinės daržovės pasižymi didele gausa skaidulinių medžiagų, kurias pagal mitybos rekomendacijas rekomenduojama 2–3 kartus per savaitę įtraukti į savo mitybos racioną (7). Tyrimo rezultatai rodo, kad net 61,5% respondentų ankštinius produktus valgo tik 1 kartą per savaitę arba 2-5 kartus per mėnesį, arba išvis nevalgo. Mažesnioji dalis – 35 % atsakė, kad suvalgo normą (t. y. 2-3 kartus per savaitę ir dažniau).

Tačiau vertinant respondentų žinias apie ankštines daržoves, visgi daugiausia – 55,4% respondentų žino, kad ankštines daržoves vartoti reikia bent 2-3 kartus per savaitę. Tačiau VU studentai atsakant į šį klausimą žinių turėjo daugiau ($p=0,038$).

Renkant duomenis, ar papildomai studentai yra linkę praturtinti patiekalus/produktus skaidulinių medžiagų šaltiniais (chia sėklomis, balkšvojo gysločio luobelėmis, linų sėmenimis ir pan.), rezultatai parodė, jog tai pakankamai maža dalis studentų – 28,6 %, o pagrindinė įvardijama priežastis, „nes tai yra palanku sveikatai“.

Net 80,3% apklaustų respondentų žino, kad skaidulinės medžiagos yra angliavandeniai, tačiau kokia yra skaidulinių medžiagų paros norma turi žinių tik 26,7% studentų. Pagal mitybos rekomendacijas norint užtikrinti pakankamą skaidulinių medžiagų vartojimą per parą jų žmogus turėtų gauti apie 25–30 g (3).

Daugumos tyrimų atliktų Lietuvoje ir užsienyje rezultatai atskleidžia, kad skaidulinės medžiagos yra svarbios žmogaus sveikatai: gerina žarnyno veiklą (8,9), mažina cholesterolio kiekį kraujyje (11), stiprina imuninę sistemą, padeda kontroliuoti svorį (13,14), mažina cukrinio diabeto, širdies ir kraujagyslių ligų atsiradimo riziką (10–12,14). Net 69% tyrime dalyvavusių respondentų atsakė teisingai, jog skaidulinių medžiagų nauda yra daugiafunkcė žmogaus organizmui. Tyrime dalyvavusios merginos, atsakydamos į šį klausimą, žinių turėjo daugiau nei vaikinai ($p=0,01$).

Puikus skaidulinių medžiagų šaltinis – pupelės. 100 g pupelių yra net 15 g skaidulinių medžiagų (2) ir tai yra daugiau nei 100 g ruginės duonos, jogurto ar bananų. Mažiau nei pusė (43,2%) VU ir VILNIUS TECH studentų pasirinko teisingą atsakymą.

Tyrime dalyvavę respondentai mano, kad didesnę skaidulinių medžiagų vartojimą paskatintų/paskatina didesnis informacijos kiekis apie skaidulinių medžiagų naudą ir dažnesnis pasirinkimas maistą gaminti namuose (atitinkamai 39 % ir 32,9 %). Tačiau produkto ženklavimas „Rakto skylutė“ simboliu, kurio tikslas – kuo labiau mažinti sergamumo rodiklius bei gerinti gyventojų mitybą ir taip pat kuriuo Lietuvoje yra notifikuoti 1163 produktai, atitinkantys RAKTO SKYLUTĖS kriterijus (22). Tačiau tyrimas atskleidė, kad mažiausiai turi/turėtų įtakos studentų sveikesnės mitybos pasirinkimui (9,4%).

Apie kainos ir laiko įtaką sveikesniam pasirinkimui:

Kad kaina turi įtaką sveikesniam pasirinkimui, mano 48,4 % studentų, kiti mano, jog tik kartais arba įtakos kaina išvis neturi. Atsakant į klausimą ar laikas turi įtaką mitybos pasirinkimui ir ar studentai įtrauktų skaidulinių medžiagomis praturtintų produktų, tyrimo rezultatai atskleidė, kad didžioji dalis (t.y. 65,7 %) apklaustų respondentų būtų linkę įtraukti, taip pat moterys būtų linkusios įtraukti

daugiau nei vyrai. Kalifornijoje atliktame tyrime tarp bakalauro studijų programos studentų matyti, kad studentai yra linkę teikti pirmenybę pigesniems užkandžiams (23).

Tyrimo ribotumai

Pagal apskaičiuotą imties dydį į klausimyną turėjo atsakyti 380 respondentai (studentai), o atsakė 213 studentų. Galima daryti prielaidą, kad imties dydis nebuvo pasiektas dėl kelių galimų priežasčių:

1. COVID-19 pandemijos metu vasario ir kovo mėnesiais buvo atlaisvinti ribojimai: veikė aktyvios bei laisvalaikio veiklos, sporto klubai, nebuvo griežtų ribojimų laikytis socialinės distancijos, todėl galėjo įvykti dažnesni susitikimai žmonių grupėse, tarp draugų, bendrakursių viešose erdvėse, kas galėjo turėti įtakos respondentų atsakymams į pateiktą klausimyną.
2. Mišrūs arba kontaktiniai užsiėmimai universitetuose riboja studentų laiką prie kompiuterio, todėl galėjo turėti įtakos respondentų anketos užpildymo galimybėms.
3. Vasario mėnesį naujas studijų semestras ir įtemptesnis grafikas taip pat galėjo turėti įtakos studentų laiko pasisiskirstymui.
4. Dėl apribotos sklaidos galėjo anketos apklausa nepasiekti visų Vilniaus universiteto ir Vilniaus Gedimino technikos universiteto studentų.

6 IŠVADOS IR REKOMENDACIJOS

Išvados:

- 1.VU ir VILNIUS TECH studentų skaidulomis praturtintų maisto produktų suvartojimas yra pakankamai progresyvus. Kasdien daržoves (išskyrus bulves) vartoja net 80,2 % respondentų, o vaisius – 70,5 %. Rezultatai atskleidė, jog moterys 2 kartus daugiau daržovių yra linkusios valgyti nei vyrai. Respondentai grūdinius produktus valgo rečiau: pilno grūdo košes kasdien – 31 %, viso grūdo makaronus – 37,6 %, o ruginę duoną – 33,3 %. Ankštinių produktų suvartojimo normą pasiekia 35 % atsakiusių respondentų.
- 2.VU ir VILNIUS TECH studentai neturi pakankamai žinių apie daržovių, vaisių bei uogų rekomenduojamą paros normą. Statistika atskleidė, kad apie viso ir išvalyto grūdo produktus žinių turi daugiausiai. Taip pat didžioji dalis studentų žino, kas yra skaidulinės medžiagos, kokia skaidulinių medžiagų įtaka žmogaus organizmui, mažiau nei pusė taip pat žino, kokiuose produktuose jų yra daugiausiai, tačiau mažiausiai žino skaidulinių medžiagų suvartojimo normą per parą.
- 3.VU ir VILNIUS TECH studentai mano, kad didesnis kiekis apie skaidulinių medžiagų naudą, dažnesnis pasirinkimas maistą gaminti namuose paskatintų suvartoti daugiau skaidulinėmis medžiagomis praturtintų maisto produktų. Taip pat laikas ir kaina nurodomi kaip įtaką darantys veiksniai skaidulinių medžiagų suvartojimui.

Rekomendacijos:

1. Visuomenės sveikatos specialistams rekomenduojama kelti žmonių sveikatos raštingumo lygį sveikos mitybos temomis, skatinti kuo daugiau jaunų žmonių įsitraukti į organizuojamas veiklas, jose dalyvauti ugdant sveikatai palankius įgūdžius.
2. Studentų atstovybei dažniau organizuoti universitete trumpas paskaitas, veiklas sveikos gyvensenos, ypač mitybos temomis, dažniau pasikviesti visuomenės sveikatos specialistus į paskaitas ar vykstančius renginius. Atsižvelgiant į šio tyrimo rezultatus, dažniau akcentuoti skaidulinių medžiagų naudą žmogaus organizmui, jų šaltinius, taip pat parengti matomose vietose daugiau plakatų bei atmintinių.
3. Studentams patiems labiau rūpintis savo sveikata, suvokti sveikatos modelį, dažniau dalyvauti įvairiose organizuojamose veiklose ir užsiėmimuose sveikos mitybos tematika, dažniau rinktis namuose paruoštą maistą, produktus, kurie gausiau praturtinti skaidulinėmis medžiagomis.

Literatūros šaltiniai:

1. Valerij Dobravolskij, Rimantas Stukas. Studentų mitybos ypatumai. Visuomenės sveikata,. 2012 m.;14–20.
2. Robertas Skrobotovas, Indrė Petrauskaitė, Aušra želvienė. Netinkamos mitybos padariniai Lietuvos gyventojų sveikatai. 2017 m.;27–33.
3. J. W. DEVRIES, L. PROSKY, B. LI, AND S. CHO. A Historical Perspective on Defining Dietary Fiber. 1999 m.;1–2.
4. Europos Sąjungos oficialusis leidinys. Europos parlamento ir tarybos reglamentas (ES) Prieiga per internetą: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/LT/TXT/?uri=celex%3A32011R1169> [Žiūrėta 2022.05.12]
5. Jūratė Dobrovolskienė. Dietinis gydymas bendrojoje praktikoje. Vilnius; 2013. 41 p.
6. Roma Bartkevičiūtė, dr. Albertas Barzda, Gabija Bulotaitė ir kt. Sveikos ir tvarios mitybos rekomendacijos. 2020 m.;2-3.
7. Roma Bartkevičiūtė, dr. Albertas Barzda, Ramunė Miliauskė. Daržovių vartojimo skatinimo rekomendacijos. Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras. 2017 m.;3–5.
8. Rao TP, Quartarone G. Role of guar fiber in improving digestive health and function. Nutrition. 2019 m. kovo;59:158–69.
9. de Vries J. Effects of cereal fiber on bowel function: A systematic review of intervention trials. WJG. 2015 m.;21(29):8952.
10. Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras. sirdis_lankstinukas.indd. Prieiga per internetą: http://www.smlpc.lt/media/file/Skyriu_info/Neinfekciniu_ligu_profilaktika/Ligu_profilaktika/sirdis_lakstinukas.pdf. [Žiūrėta 2022.05.12]
11. Soliman GA. Dietary Fiber, Atherosclerosis, and Cardiovascular Disease. Nutrients. 2019 m. gegužės 23 d.;11(5):1155.
12. Robertas Skrobotovas, Indrė Petrauskaitė, Aušra želvienė. Netinkamos mitybos padariniai Lietuvos gyventojų sveikatai. 2017 m.;27–33.
13. Albertas Barzda, Roma Bartkevičiūtė. Suaugusių Lietuvos gyventojų antsvorio ir nutukimo paplitimas. :1–9.
14. Nancy Ferrari, Managing Director and Executive Editor. Making one change — getting more fiber — can help with weight loss. Harvard Health Publishing. Prieiga per internetą: <https://www.health.harvard.edu/blog/making-one-change-getting-fiber-can-help-weight-loss-201502177721>. [Žiūrėta 2022.05.12]
15. Swann OG, Kilpatrick M, Breslin M, Oddy WH. Dietary fiber and its associations with depression and inflammation. Nutrition Reviews. 2020 m. gegužės 1 d.;78(5):394–411. [

16. Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro Mitybos ir fizinio aktyvumo skyrius. Suaugusių ir pagyvenusių Lietuvos gyventojų faktinės mitybos, mitybos ir fizinio aktyvumo įpročių bei žinių apie mitybą ir fizinį aktyvumą tyrimas (2019/2020 m.). 2021 m. Vilnius;8–13.
17. Izabelė Staškūnaitė, Rimantas Stukas. Studentų žinios apie maistines skaidulines medžiagas ir jų turinčių ar jomis papildytų maisto produktų vartojimo įpročiai. Visuomenės sveikata. Visuomenės sveikata. 2020 m.;3–4.
18. . Laimutė Samsonienė, Vilija Zimnicka. Studentų mitybos įpročiai. Asociacija žurnalas „Sveikatos mokslai“. 2013 m.;(1, p. 109–113):1–5.
19. Roberto ORDOÑEZ ARAQUE¹, Carla CAICEDO JARAMILLO, Meybol GESSA GÁLVEZ. Examination of Hungarian college students' eating habits, physical activity and body composition. 2021 m.;41(2):80-85.
20. Hilger J, Loerbroks A, Diehl K. Eating behaviour of university students in Germany: Dietary intake, barriers to healthy eating and changes in eating behaviour since the time of matriculation. Appetite. 2017 m. vasario;109:100–7.
21. Yahia N, Wang D, Rapley M, Dey R. Assessment of weight status, dietary habits and beliefs, physical activity, and nutritional knowledge among university students. Perspect Public Health. 2016 m. liepos;136(4):231–44.
22. SMLPC (Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras). MAISTO PRODUKTŲ SUDĖTIES KEITIMO (PERFORMULAVIMO) BEI „RAKTO SKYLUTĖS“ SIMBOLIO NAUDOJIMO SKATINIMO REKOMENDACIJOS (2017). 2017 m.;1–20.
23. Rusmevichientong P, Jaynes J, Kazemi S. Which snack factors and nutritional ingredients influence college students' snack choices? Evidence from discrete choice experiments. Journal of American College Health. 2020 m. vasario 17 d.;68(2):192–9.
24. Abu-Moghli FA, Khalaf IA, Barghoti FF. The influence of a health education programme on healthy lifestyles and practices among university students. International Journal of Nursing Practice. 2010 m. vasario;16(1):35–42.

1 PRIEDAS

Sveiki,

esu Augustė Narčytė, Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto visuomenės sveikatos bakalauro IV kurso studentė ir atlieku tyrimą „Vilniaus universiteto ir Vilniaus Gedimino technikos universiteto studentų skaidulomis turtingo maisto vartojimas ir žinios apie skaidulinių medžiagų naudą.“

Ši anketa skirta nustatyti studentų skaidulomis turtingo maisto vartojimo įpročius ir žinias apie skaidulinių medžiagų naudą.

Maloniai prašau užpildyti šią anketa, kuri yra anoniminė - duomenys bus naudojami tik moksliniams tikslams.

Ačiū už Jūsų skirtą laiką!

1. Jūsų lytis:

- ☐ Moteris
- ☐ Vyras

2. Kuriame universitete studijuojate?

- ☐ Vilniaus universitete (VU)
- ☐ Vilniaus Gedimino technikos universitete (VILNIUS TECH)

3. Kurioje studijų pakopoje studijuojate?

- ☐ I pakopa - bakalauro studijų
- ☐ II pakopa - magistrantūros studijų

5. Kiek per dieną suvalgote vaisių?

- ☐ 1 vaisių
- ☐ 2-4 vaisius
- ☐ 5 vaisius +
- ☐ Vaisius valgau tik keletą kartų per savaitę arba išvis jų nevalgau

6. Kiek per dieną suvalgote daržovių porcijų (neskaitant bulvių)?

- ☐ 1 porciją
- ☐ 2-4 porcijas
- ☐ 5 porcijas ir daugiau
- ☐ Tik keletą kartų per savaitę
- ☐ Daržovių nevalgau išvis

7. Kaip dažnai valgote pilno grūdo košes (grikių, ryžių, avižų ir pan.)?

- ☐ Vieną kartą per dieną arba daugiau
- ☐ 4-5 kartus per savaitę
- ☐ 2-4 kartus per savaitę
- ☐ 1-2 kartus per savaitę
- ☐ Košių nevalgau

8. Kaip dažnai valgote ruginę duoną?

- ☐ Vieną kartą per dieną arba daugiau
- ☐ 4-5 kartus per savaitę
- ☐ 1-2 kartus per savaitę
- ☐ Ruginės duonos nevalgau

9. Kaip dažnai valgote ankštinius produktus (pupeles, žirnius ir pan.)?

- ☐ 2-3 kartus per savaitę ir daugiau
- ☐ 1-2 kartus per savaitę
- ☐ 2-5 kartus per mėnesį
- ☐ 1-2 kartus per mėnesį
- ☐ Ankštinių produktų nevalgau

10. Ar dažnai valgote viso grūdo makaronus?

- ☐ 2-5 kartus į savaitę
- ☐ 1-2 kartus per savaitę
- ☐ 2-5 kartus per mėnesį

- 1-2 kartus per mėnesį
- Viso grūdo makaronų nevalgau

11. Kas yra skaidulinės medžiagos?

- Angliavandeniai
- Baltymai
- Riebalai

12. Kuriuose išvardintuose produktuose yra daugiausia skaidulinių medžiagų?

- 100g ruginės duonos
- 100g pupelių
- 100g jogurto
- 100g banana

13. Kokia rekomenduojama skaidulinių medžiagų paros norma (gramais)?

- 2-5 g
- 5-10 g
- 15-20 g
- 25-30 g

14. Kokia skaidulinių medžiagų nauda sveikatai?

- Gerina virškinimą ir žarnyno veiką
- Mažina cholesterolio kiekį kraujyje
- Stiprina imunitetą
- Padeda kontroliuoti svorį
- Mažina cukrinio diabeto, širdies ir kraujagyslių ligų atsiradimo riziką
- Visi atsakymai teisingi

15. Kiek kas dieną rekomenduojama suvartoti daržovių, vaisių ar uogų?

- 100-200g (1 porciją)
- 200-300g (3 porcijas)
- 400-600g (5 porcijas)
- Nežinau

16. Kiek sykių į savaitę rekomenduojama vartoti ankštines daržoves (pupeles, žirnius, lęšius ir pan.)?

- Bent 1 kartą per savaitę
- Bent 2-3 kartus per savaitę
- Vartoti nerekomenduojama

17. Kuris teiginys yra teisingas?

A) Viso grūdo maisto produktuose yra daugiau skaidulinių medžiagų nei išvalyto grūdo produktuose.

B) Išvalyto grūdo produktuose yra daugiau skaidulinių medžiagų nei pilno grūdo produktuose.

18.1. Ar papildomai gardinate patiekalus skaidulinėmis medžiagomis (chia sėklomis, balkšvojo gysločio sėklų luobelėmis, linų sėmenimis)

- Taip, dažniausiai.
- Kartais
- Niekada

18.2 Dėl kokių priežasčių tai darote?

- Nes tai palanku sveikatai
- Rekomendavo šeimos gydytojas/vaistininkas
- Turiu problemų su žarnynu/virškinimu
- Dėl kitų priežasčių
- Papildomai negardinu.

19. Kurie veiksniai Jus skatina vartoti daugiau skaidulinių medžiagų?

- Didesnis informacijos kiekis apie skaidulinių medžiagų naudą sveikatai
- Į studijų programą įtrauktos paskaitos/užsiėmimai sveikos gyvensenos ir mitybos temomis
- Dažnesnis pasirinkimas gaminti maistą namuose
- Produkto pakuotės ženklavime pateikta informacija apie skaidulinių medžiagų kiekį produkte (pvz.: „Rakto skylutė" simbolis)

20. Ar maisto produktų, turtingų skaidulinėmis medžiagomis, vartojimui turi įtaką kaina? Ar daugiau suvartočiau daržovių/vaisių/pilno grūdo produktų, jeigu būtų mažesnė kaina?

- Taip, jei kaina būtų mažesnė – dažniau rinkčiausi šiuos produktus
- Kartais, mažesnė kaina galbūt paskatintų rinktis šiuos produktus
- Ne, kaina įtakos pasirinkimui neturi

21. Jei turėtumėte daugiau laiko ar įtrauktumėte į racioną daugiau sveikesnių produktų (daržovių, pilno grūdo produktų ir pan.)

- Tikrai taip
- Kartais įtraukčiau
- Ne, nemanau

22. Jūsų nuomone, kokie dar veiksniai lemia įtaką skaidulinių medžiagų vartojimui? (atsakymą įrašykite)

.....

Ačiū už Jūsų laiką!

