

VILNIAUS UNIVERSITETO MEDICINOS FAKULTETO
VISUOMENĖS SVEIKATOS INSTITUTAS

MAGISTRO DARBAS

VILNIAUS UNIVERSITETO STUDENTŲ
GYVENSENOS IR MITYBOS TYRIMAS

Leidžiama ginti

Visuomenės sveikatos instituto direktorius
Prof. Rimantas Stukas

Darbo vadovas Prof. R. Stukas
(parašas)

Magistrantė Irena Šilobritienė
(parašas)

Darbo įteikimo data

Registracijos numeris

SANTRAUKA

Pagrindinės sąvokos: sveika gyvensena, fizinis aktyvumas, mitybos režimas, žalingi įpročiai sveika mityba, faktinė mityba, maistinės medžiagos, maisto papildai.

Tyrimo tikslas: Įvertinti VU studentų gyvenseną ir mitybą

Tyrimo uždaviniai:

1. Įvertinti VU studentų dienos režimą ir fizinį aktyvumą.
2. Įvertinti VU studentų žalingus įpročius.
3. Įvertinti VU studentų mitybos režimą.
4. Įvertinti VU studentų maisto papildų vartojimo ypatumus.
5. Įvertinti VU studentų faktinę mitybą.

Tyrimo populiacija:

Biomedicinos, tikslųjų, socialinių ir humanitarinių studijų kryptių, Vilniaus universiteto studentai. Apklausti vienuolikos VU fakultetų atitinkančių aukščiau paminėtas studijų kryptis studentai. Tyrimo imtį sudarė 702 VU studentai, iš jų 400 merginų ir 302 vaikinių.

Tyrimo metodai:

- Teorinė apžvalga
- Anketinė apklausa
- Faktinės mitybos tyrimas

Anketinė apklausa buvo vykdoma 2010 metų, balandžio – gegužės mėnesį, panaudojant specialiai šiam tyrimui parengtą anketą, kurią sudarė dvi dalys. Pirmą apklausos anketos dalis buvo skirta respondentų gyvensenos ypatumams įvertinti. Antroje anketos dalyje buvo surinkti studentų faktinės mitybos duomenys.

Statistinė duomenų analizė buvo atlikta SPSS for Windows programos 17 versijos paketo pagalba ir Microsoft Office Excel 2007 programa.

Faktinė mityba buvo tiriama 24 valandų apklausos būdu fiksuojant valgymo laiką, suvartojamų produktų, patiekalų ir gėrimų asortimentą bei jų kieki. Maisto cheminės sudėties analizė atlikta naudojant maisto produktų cheminės sudėties lentelės, rezultatai lyginti su rekomenduojamomis paros maistinių medžiagų ir energijos normomis.

Tyrimo rezultatai:

Aktyviai fizinei veiklai per dieną vieną arba dvi valandas skiria 55,4 proc. studentų ir 55,0 proc. studentų. Fiziškai aktyvūs studentai, daugiau laiko praleidžia gryname ore ($p < 0,05$). Rūko 29,2 proc. respondentų. 30,5 proc. visų apklaustųjų, alkoholinius gėrimus vartoja vieną arba 2 kartus per savaitę. Mitybos režimo nesilaiko 83,8 proc. respondentų. Respondentų paros vidutinis energijos kiekis gaunamas su maistu sudarė 1471,61 kcal – merginų ir 1832,07 kcal- vaikinų. Pagrindinių maistinių medžiagų teikiama energinės vertės dalis sudarė: baltymų 16,42 proc. merginų ir 16,56 proc., riebalų - 34,56 proc. merginų ir 35,99 proc. vaikinų, angliavandenių - 49,70 proc. merginų ir 47,19 proc. vaikinų paros maisto davinyje. Mono ir disacharidų teikiama energinės vertės dalis sudaro 13,35 proc. merginų ir 10,6 proc. vaikinų paros maisto davinyje. Per daug suvartojama Na, P, K, vitamino B₆. Per mažai Ca, Mg, Fe, Zn, vitaminų A, C, D, B₁, B₂, B₁₂, PP, E, folio rūgštis. Maisto papildus vartoja 38,8 proc. respondentų. 40,0 proc. merginų ir 23,0 proc. vaikinų vartoja maisto papildus.

Tyrimo išvados:

Dauguma apklaustų VU studentų laikosi tinkamo dienos režimo ir yra pakankamai fiziškai aktyvūs, skirdami aktyviai fizinei veiklai nuo vienos iki dviejų valandų per dieną.

Didžioji dauguma respondentų nerūko. Alkoholiniai gėrimai respondentų dažniausiai yra vartojami vieną arba du kartus per savaitę.

Didesnes dalies apklaustų VU studentų mitybos režimas neatitinka sveikos mitybos rekomendacijų. Respondentų mityba yra nesubalansuota. Per daug yra suvartojama baltymų ir riebalų, per mažai angliavandenių, paros maisto davinio energinė vertė yra nepakankama. Paros maisto davinio, mono ir disacharidų teikiamos energinės vertės dalis yra didesnė nei rekomenduojama. Daugelio per parą suvartojamų mineralinių medžiagų ir vitaminų kiekiai neatitinka rekomenduojamų paros normų.

Didžioji dauguma respondentų nevartoja maisto papildų. Dažniau maisto papildai yra vartojami merginų.

SUMMARY

The keywords: healthy lifestyle, physical activity, dietary regimen, addictions, healthy diet, actual dietary habits, nutritional substances, food additives.

The goal of the survey: To assess the lifestyle and dietary habits of students of Vilnius University.

The tasks of the survey:

1. To assess the day regimen and physical activity of students of Vilnius University.
2. To assess addictions of students of Vilnius University.
3. To assess the dietary regimen of students of Vilnius University.
4. To assess the peculiarities of using food additives by students of Vilnius University.
5. To assess the actual dietary habits of students of Vilnius University.

The population of the survey:

Students of Vilnius University involved in study branches of Biomedicine, Exact Sciences, Social Sciences and Arts. Students of the said branches were interviewed at eleven faculties of Vilnius University. The sample under the survey included 702 students of Vilnius University - 400 females and 302 males.

The methods of the survey:

- Theoretical review
- Interviewing under a questionnaire
- Exploration of the actual dietary habits.

The interviewing under a questionnaire was carried out in April - May 2010 using the questionnaire developed for this purpose. The questionnaire included two parts. The first part was used for assessing the peculiarities of the lifestyle of the respondents. In the second part of the questionnaire, the data on actual dietary habits of students were collected.

The analysis of the statistical data was carried out using the version 17 of the software package SPSS for Windows and Microsoft Office Excel 2007.

The actual dietary habits were examined by 24-hour survey fixing the time of eating as well as the assortment and the quantity of products, dishes and beverages consumed. The analysis of the chemical composition of the food was carried out using the tables of chemical composition of food stuffs; the results were compared to the recommended daily norms of nutritional substances and energy.

The results of the survey:

55.4 percent of female students and 55.0 percent of male student are involved in stirring physical activities for one or two hours per day. Students being more active in physical aspect spend more time outdoors ($p < 0,05$). 29.2 percent of respondents smoke. 30.5 percent of respondents use strong drinks once or twice a week. 83.8 percent of respondents do not observe any dietary regimen. The average daily energy obtained by respondents with food was 1471.61 kcal for females and 1832.07 kcal for males. The share of energetic value of the key nutritional substances in the daily diet was following: proteins – 16.42 percent for females and 16.56 percent for males, fats – 34.56 percent for females and 35.99 percent for males, hydrocarbons – 49.70 for females and 47.19 percent for males. The share of energetic value provided by mono- and disaccharides in the daily diet was following: 13.35 percent for females and 10.6 percent for males. Excess consumption of Na, P, K, vitamin B₆ takes place. Insufficient consumption of Ca, Mg, Fe, Zn, vitamins A, C, D, B₁, B₂, B₁₂, PP, E, folic acid is observed. 38.8 percent of respondents use food additives, including 40.0 percent of females and 23.0 percent of males.

The conclusions from the survey:

A majority of the interviewed students of Vilnius University observe the day regimen and their physical activity is sufficient, they use for stirring physical activities from one to two hours per day. The vast majority of the respondents do not smoke. Strong drinks usually are used once or twice a week. The dietary regimen of the vast majority of the interviewed students of Vilnius University does not conform to the recommendations for the healthy lifestyle. Diet of the respondents is not balanced. Excess consumption of proteins and fats and insufficient consumption of hydrocarbons are observed; the energetic value of a daily diet is insufficient. The share of the energetic value provided by mono- and disaccharides in the daily diet exceeds the recommended level. Amounts of mineral substances and vitamins consumed by a majority of the respondents do not conform to the recommended daily norms. The vast majority of the respondents do not use food additives. Females more frequently use them.

SUTRUMPINIMAI

- YRBS - Youth Risk Behavior Surveillance, (Jaunimo rizikingos elgsenos centras)
HEPA - Health-enhancing physical activity, (Sveikatą stiprinantis fizinis aktyvumas)
PSO – Pasaulio Sveikatos Organizacija
JTVP – Jungtinių tautų vystymo programa
JTBA – Jaunimo tarptautinė bendradarbiavimo agentūra
LiJOT – Lietuvos jaunimo organizacijos taryba
AKS – Arterinis kraujo spaudimas
KMI – Kūno masės indeksas
Mg – miligramai
μg - mikrogramai
FA – fizinis aktyvumas
KMU – Kauno medicinos universitetas
VPU – Vilniaus pedagoginis universitetas
KTU – Kauno technologijų universitetas

TURINYS

Santrauka	2
Summary	4
Sutrumpinimai	6
Turinys	7
1. Įvadas	8
2. Literatūros apžvalga	10
2.1. Sveikos gyvensenos samprata ir reikšmė	10
2.2. Europos Sąjungos ir Lietuvos jaunimo sveikatos programos	12
2.3. Sveikatą stiprinančio fizinio aktyvumo svarba ir studentų fizinis aktyvumas	15
2.4. Žalingų įpročių paplitimas tarp studentų	17
2.5. Mitybos režimas ir jo svarba. Studentų mitybos režimas	19
2.6. Sveikos mitybos svarba	21
2.6.1. Pagrindinės maistinės medžiagos	22
2.6.2. Mineralinės medžiagos ir jų svarba	25
2.6.3. Vitaminai ir jų svarba	28
2.7. Maisto papildų vartojimas	32
3. Tyrimo metodai ir apimtis	35
4. Tyrimo rezultatai	37
4.1. Respondentų charakteristika	37
4.2. VU studentų dienos režimas ir fizinis aktyvumas	44
4.3. Studentų žalingi įpročiai	54
4.4. Studentų mitybos režimas ir įpročiai.....	60
4.5. Maisto papildų vartojimas	71
4.6. Žinių apie sveiką gyvenseną šaltiniai.....	73
5. VU studentų faktinės mitybos tyrimo rezultatai	75
5.1. Mineralinių medžiagų suvartojimas	83
5.2. Vitaminų suvartojimas	90
6. Rezultatų aptarimas	99
6.1. Faktinės mitybos tyrimo rezultatų aptarimas	105
7. Išvados	113
8. Literatūros sąrašas	114
9. Priedai	120

1. ĮVADAS

Sveikos gyvensenos tema yra aktuali ir sulaukia vis daugiau dėmesio tiek Lietuvoje tiek visame pasaulyje. Pastaruosius tris dešimtmečius visoje Europoje nutukusių bei viršsvorį turinčių žmonių problema tampa vis aktualesnė. Dėl netinkamų gyvensenos įpročių ateityje gali padaugėti lėtinių susirgimų, tokių kaip kraujagyslių sistemos ligos, padidėjęs kraujospūdis, antrojo tipo diabetas, insultas, kai kurių tipų vėžys, skeleto raumenų sistemos ir net įvairūs psichikos sveikatos sutrikimai. Ilgainiui tai gali neigiamai paveikti gyvenimo trukmę ES ir dėl to gali žymiai pablogėti daugelio žmonių gyvenimo kokybė [1]. Panašios tendencijos stebimos ir kitose pasaulio regionuose.

PSO duomenimis, žmogaus sveikata 40-60 proc. priklauso nuo gyvensenos, 30 - 40 proc. – nuo aplinkos, 10 -15 proc. – nuo paveldėjimo ir tik 8 -10 proc. – nuo sveikatos apsaugos [2] Visuomenės sveikata priklauso nuo sveikatos apsaugos, ekologijos, genetinio fondo, bet labiausiai – nuo sveikos gyvensenos. Visuomenės sveikatos rodikliai turi nacionalinę vertę ir stiprina pasitikėjimą valstybės valdymo sistemomis socialiniu, ekonominiu ir politiniu lygmeniu, tai būtina aukšto valstybės valdymo efektyvumo sąlyga [3].

Sveika gyvensena – individo ar socialinės grupės gyvenimo būdas, fizinį pajėgumą, sveikatą palaikančių, tausojančių ir stiprinančių kasdienių įpročių visuma: kasdienis fizinis aktyvumas, miego, mitybos, darbo ir poilsio režimo laikymasis, svaigiųjų gėrimų, narkotikų, rūkalų nevartojimas ir kt. [4]. Siekiant įvertinti kiek VU studentų gyvensena atitinka sveikos gyvensenos sąvoką, buvo apklausti keturių skirtingų VU studijų krypties studentai.

Vienas iš svarbiausių sveikos gyvensenos veiksnių yra tinkama mityba. Todėl vienas aktualiausių uždavinių tyrinėjant šalies gyventojų mitybą yra įvertinti atskirų jų grupių mitybą. Sveika mityba yra svarbi kiekviename žmogaus gyvenimo etape, tačiau ypatingai svarbu tinkamai maitintis jauniems žmonėms, kadangi šiuo periodu intensyviai vystosi organizmas formuojasi ir įsitvirtina sveikos gyvensenos įpročiai [5]. Studijų laikotarpis tai socialinė gyvenimo pakopa, susijusi su daugeliu naujų išmėginimų, naujų išpūdžių gausa, naujų įpročių, gyvensenos pokyčių formavimusi, todėl studentų mityba kelia daugelio mokslininkų susidomėjimą. Iš vienos pusės studijų laikotarpis siejamas su dideliu protiniu ir fiziniu aktyvumu, kuris turi būti kompensuojamas pilnaverte mityba ir kitos pusės tai yra laikotarpis kurio metu lengvai įgyjami netinkami gyvensenos įpročiai, kurie gali turėti neigiamų pasekmių ateityje [6].

Kaip parodė studentų sveikatos tyrimų rezultatai, studentų sveikata nėra pakankamai gera. Dažniausiai pasitaikančios problemos – nervų sistemos ligos, ėduonies pažeisti dantys, regėjimo sutrikimai, judėjimo ir atramos sistemos ir virškinamojo trakto susirgimai, nereta

mažakraujystė [3,7]. Šie sveikatos sutrikimai gali būti sąlygoti netinkamos studentų mitybos. Šios prielaidos patvirtinimu galėtų būti daugelio Lietuvoje ir užsienyje atliktų studentų mitybos tyrimų rezultatai, kurie parodo, kad studentų mityba nėra sveika [5;6;8].

Jau žinomi faktai susiję su studentų mityba rodo, kad svarbu tęsti mokslinius tyrimus šioje srityje, kadangi tai leis numatyti efektyvias priemones skatinant sveiką studentų gyvenimą. Nors atliktų tyrimų studentų mitybos srityje netrūksta, tačiau nėra išanalizuota kiek skiriasi skirtingų mokslo kryptių studentų mityba ir gyvenimas.

Tyrimo tikslas:

Įvertinti VU studentų gyvenimą ir mitybą

Tyrimo uždaviniai:

1. Įvertinti VU studentų dienos režimą ir fizinį aktyvumą.
2. Įvertinti VU studentų žalingus įpročius.
3. Įvertinti VU studentų mitybos režimą.
4. Įvertinti VU studentų maisto papildų vartojimo ypatumus.
5. Įvertinti VU studentų faktinę mitybą.

2. LITERATŪROS APŽVALGA

2.1. Sveikos gyvensenos samprata ir reikšmė

Pasaulyje, gyvensenos sąvoka labai išpopuliarėjo sveikatos priežiūros kontekste, kai XX amžiaus aštuntojo dešimtmečio vidurije kai vis dažniau pradėta ją minėti mokslinėse publikacijose ir oficialiuose PSO dokumentuose. Tikėtina, kad gyvensenos sąvokai, pasauliniu mastu, pradėta teikti vis daugiau reikšmės sprendžiant visuomenės sveikatos klausimus po M. Lalondo pranešimo 1978 metais. Jo teigimu išsivysčiusiose šalyse galima išskirti keturis svarbiausius veiksnius sudarančius žmogaus sveikatos potencialą, tai yra: genetiniai, išorinės aplinkos, gyvensenos ir sveikatos priežiūros paslaugų veiksniai. Savo pranešime jis taip pat pabandė apibūdinti kiekvieno šio veiksnio įtaką sveikatai. Daugelis vėliau atliktų mokslinių darbų įrodė, kad sveikos gyvensenos įpročių stoka veda prie civilizacijos ligų vystymosi [9].

Sveika gyvensena – kasdieninis gyvenimo būdas, kuris stiprina ir tobulina rezervines organizmo galimybes, padeda žmogui saugoti ir gerinti savo sveikatą. Sveikos gyvensenos veiksniai yra: racionali mityba, optimalus fizinis aktyvumas ir grūdinimasis, racionali darbo ir poilsio kaita, asmens higiena ir kūno priežiūra, psicho-emocinis stabilumas, saugios ir sveikos aplinkos kūrimas, žalingų įpročių atsisakymas ir kt. [10].

Pagrindiniai sveikos gyvensenos formavimąsi įtakojuojantys veiksniai yra šeima, ekonominės – socialinės sąlygos, kultūrinė aplinka, žmogaus elgsena ir visuomenės informavimo priemonės (žiniasklaida) [11].

Studijų pradžia yra susijusi su gyvenamosios aplinkos pasikeitimu, naujų gyvensenos įpročių atsiradimu. Universitetuose ir kitose aukštosiose mokyklose studijos pasižymi nepalaujamu informacinio srauto didėjimu ir mokymo proceso intensyvumu, mažu studentų fiziniu aktyvumu. Žinios apie sveiką gyvenimo būdą dažnai formalios, nėra tvirtų nuostatų sveikai gyventi [12].

Graikų mokslininkai įvertinę kaip keičiasi studentų mitybos įpročiai priklausomai nuo to, ar keičiasi gyvenamoji vieta pradėjus studijas, nustatė, kad pakeitę gyvenamąją vietą studentai įgijo daugiau nepalankių sveikatai mitybos įpročių, lyginant su studentais gyvenančiais savo šeimose. Pradėjus studijas, sumažėjo jų per savaitę suvartojami daržovių, žuvies, alyvuogių aliejaus ir kitų sveikatai palankių maisto produktų kiekiai. Daugiau pradėta vartoti cukraus, alkoholinių gėrimų, greito maisto įstaigų produkcijos [13].

Viena svarbiausių sveikatos stiprinimo priemonių yra sveikatos raštingumas, tai yra gebėjimas skaityti, suprasti ir veikti pasinaudojant sveikatos priežiūros informacija. Švietimas ir raštingumas yra svarbūs sveikatą lemiantys veiksniai. Sveikatos raštingumo ugdymo sistemos įgyvendinimo rezultatas – įgalinta visuomenė, kurioje individai ir organizacijos pritaiko ir panaudoja savo resursus ir įgūdžius gyvensenos problemoms spręsti. Todėl vienas iš aukštosios mokyklos uždavinių yra įgalinti studentus veikti būsimose situacijose, spręsti problemas, su kuriomis studentai susidurs ateityje [14]. Svarbus sveikos gyvensenos ugdymo uždavinys yra sveikatai palankaus elgesio ir vertybių formavimas. Vertybės yra visuomenėje priimtini ir pripažįstami tikslai, kurių verta siekti kiekvienam individui. Tačiau kiekvienoje visuomenėje vertybės yra skirtingos, kaip ir skiriasi tos pačios visuomenės narių individualiai išpažįstamos vertybės.

Žmonės skirtingai traktuoja vertybes, tačiau atlikti ankstesni sociologiniai tyrimų duomenys atskleidžia, kad sveikata yra viena labiausiai vertinamų vertybių. Jaunimo vertybinių orientacijų tyrimai pradėti vykdyti ne taip jau ir senai. Dažniausiai tokie tyrimai atliekami mokyklose, universitetuose. Vienas tokių tyrimų atliktas Kauno technologijų universitete. KTU studentų apklausos rezultatai buvo palyginti su Estijos, Suomijos ir Švedijos studentų analogiškos apklausos duomenimis. Šis tyrimas parodė, kad beveik visose šalyse studentai kaip aukščiausią vertybę iškelia sveikatą, laisvę, draugystę, tikslo turėjimą, savarankiškumą“[15].

Vadovaujant PSO buvo suformuluoti kriterijai ir strategijos, skirtos sveikatos stiprinimą integruoti į universiteto kultūrą bei politiką, iškelti tikslai sukurti sveiką studijų, darbo, gyvenamąją aplinką studentams ir dėstytojams, įtraukti sveikatos stiprinimo klausimus į studijų planus ir mokslo tyrimus, bendradarbiauti stiprinant bendruomenės sveikatą[16]. 2000 m. Kauno medicinos universitetui įsijungus į tarptautinį tyrimą, kurio tikslas įvertinti įvairių šalių studentų fizinę ir psichinę sveikatą, požiūrį į studijas, universiteto aplinką, gyvenimą, gyvenimo kokybę ir sveikatos stiprinimo programų poreikį, šie tyrimai buvo pradėti ir Lietuvoje. 2007 metais buvo atliktas KMU ir Kauno technologijos universiteto (KTU) studentų tyrimas. Šio tyrimo išvadose buvo teigiama, kad studentų sveikata patenkinama, fizinis aktyvumas nepakankamas, paplitę žalingi įpročiai. Šiuo tyrimu nustatyta, kad studentų gerai vertinančių savo sveikatą gyvenimą buvo sveikesnė, jie buvo fiziškai aktyvesni, geriau susidorodavo su stresinėmis situacijomis [16].

Daugelio atliktų tyrimų duomenimis Lietuvoje vyrauja sveikatą žalojanti gyvenimą ir socialinė aplinka, kurioje jauni žmonės auga, bręsta ir mokosi gyventi. Lietuvos jaunimo sveikata, palyginti su kitomis Europos šalimis, yra nepatenkinama. Daugiau nei 50 proc. jaunimo turi vadinamųjų lėtinių ligų rizikos veiksnių: padidėjęs kraujospūdis, antsvoris, nepakankamai fiziškai aktyvūs, rūko, vartoja alkoholį [16;17].

2007 metų KMU studentų mitybos tyrimas parodė, kad 4,3 proc. pirmojo kurso studentų,

ir 15,8 proc. studentų turėjo antsvorį, o trečiajame kurse, antsvorį turinčių buvo 9,0 proc. merginų ir 14,6 proc. vaikinų [8]. Tais pačiais metais atliktas kitų KMU mokslininkų grupės atliktas studentų gyvenimo tyrimas parodė, kad 8,8 proc. studentų ir 11,6 proc. studentų turėjo per mažą KMI [18].

Panašūs duomenys yra skelbiami ir daugelyje užsienio mokslinių publikacijų. JAV, Naujojo Hempšyro universiteto mokslininkų atliktas studentų sveikatos rizikos veiksnių, kurio metu buvo vertinami kai kurių sveikatos rodiklių sąsajos su tam tikrais gyvenimo veiksniais (mityba, fiziniu aktyvumu ir kt.), parodė, kad antsvorio turi 33 % respondentų. Padidėjęs sistolinis AKS buvo būdingas 47% respondentų, padidėjusio diastolinio AKS rodikliai buvo nustatyti 39% apklaustųjų [19].

2003 metų YRBS (angl. Youth Risk Behavior Surveillance, Jaunimo rizikingos elgsenos centras) apklausa parodė, kad 27,0 proc. aukštųjų mokyklų studentų turi antsvorį arba linkę į nutukimą [8]. Tai, kad didelės įtakos nutukimui atsirasti turi žinių apie sveiką mitybą stygius ir netinkami mitybos įpročiai nustatė Budapešto mokslininkai. Ištyrę 264 studentus, jie nustatė, kad antsvoris ir pilvinis nutukimas vyravo tarp vaikinų [8]. JAV atliktas koledžų studentų tyrimas parodė, jog 35 proc. studentų kūno masės indeksas buvo didesnis nei 25 [8].

Apibendrintai, galima teigti, kad formuojant sveikos gyvenimo įpročius, labai svarbu žmogaus noras gyventi sveikai ir sveikos gyvenimo svarbos suvokimas. Apžvelgus įvairių šalių mokslininkų atliktus jaunimo sveikatos ir gyvenimo tyrimus, galima pastebėti, kad dėl nesveikos gyvenimo, daugėja nutukimo, padidėjusio AKS, cukrinis diabeto ir kitų lėtinių neinfekcinių ligų atvejų. Šie sveikatos sutrikimai labai pablogina gyvenimo kokybę ir padidina išlaidas sveikatos priežiūrai.

Studijų laikotarpis yra palankus jaunų žmonių sveikos gyvenimo nuostatų formavimui. Gyvendami sveikai ir suprasdami, kad gali dalyvauti sveikatos politikos formavime, sveikos aplinkos kūrimo, ir skatindami sveiką gyvenimą savo aplinkoje studentai gali labai daug padaryti sveikatos stiprinimo procese šalies ir pasaulio mastu .

2. 2. Europos Sąjungos ir Lietuvos Respublikos jaunimo sveikatos programos

1998 m. gegužę 51 –ojoje Pasaulio sveikatos asamblėjoje buvo priimta Pasaulinė sveikatos deklaracija – *Sveikata visiems XXI a.* PSO valstybės narės dar kartą patvirtino, savo įsipareigojimus, kad siekis būti kuo geresnės sveikatos – viena iš pagrindinių kiekvieno žmogaus teisių. „*Sveikata visiems XXI a.*“ ypatingai didelį dėmesį skiria jaunų žmonių sveikatai.

Organizacijos tikslas iki 2020 m. jaunus žmones paruošti sveikam gyvenimui:

- Vaikai ir paaugliai turi įgyti geresnius gyvenimo įgūdžius ir galimybę reguliuoti savo sveikatą;
- Jaunų žmonių mirtingumas ir invalidumas, nulemtas smurto, nelaimingų atsitikimų, turi sumažėti mažiausiai 50 proc.
 - Turi būti sumažintas jaunų žmonių, vartojančių narkotikus, tabaką, alkoholį, skaičius.
 - Bent trečdaliu turi būti sumažintas nepilnamečių nėštumų skaičius.

Organizacija aiškiai apibrėžia jaunų žmonių sveikatos problemas, todėl ir siūlomos strategijos gali būti efektyviai įgyvendintos. Sveikatos tarnybos turi veikti kasdieniniame gyvenime: namuose, mokyklose ir kitose mokymosi įstaigose, laisvalaikio ir pramogų centruose [20].

2002 m. ES visuomenės sveikatos programoje 2003 – 2008 m. buvo numatyti trys strateginiai prioritetai: *sveikatos informacija, sveikatą lemiantys veiksniai ir atsakas į grėsmes*. ES sveikatos politikos siekis – užtikrinti gerą sveikatą visiems.

ES kasmet išleidžia apie 50 milijonų visuomenės sveikatos gerinimui. „Skatindamos jaunimo sveikatos stiprinimą, Europos Komisija, Pasaulio sveikatos organizacija ir Europos Taryba dirba kartu sukurtame tinkle „Europos sveikatą stiprinančių mokyklų tinklas“ (ENHPS). Tai konkretus informacinės kampanijos, kurią vykdo šios trys organizacijos, siekdamos bendrų sveikatos stiprinimo tikslų, pavyzdys“ [21].

Europos sąjunga (ES) yra susirūpinusi jaunimo sveikatai keliamomis grėsmėmis. Nors ir teigiama, kad 27 ES valstybių jaunimo sveikata apskritai geresnė nei kada nors anksčiau, tačiau susirūpinimą vis tebekelia didėjanti psichinė įtampa, piktnaudžiavimas alkoholiu, rūkymas, netinkama mityba, nepakankama fizinė veikla, nelaimės ir lytiniu būdu plintančios ligos. „ES aktyviai sprendžia pagrindines jaunuolių sveikatai įtakos turinčias problemas, susijusias su tabako, alkoholio ir narkotikų vartojimu. Ji glaudžiai bendradarbiauja su jaunimu ir įvairiomis organizacijomis – Europos jaunimo forumu, Europos sveikatą stiprinančių mokyklų tinklu ir daugeliu kitų. Jaunimo sveikata – pagrindinis ES sveikatos ir darbuotojų saugos politikos bei švietimo politikos klausimas“ [22]. Pagal ES Parlamento ir Tarybos sutarimą, jaunimui priskiriami žmonės nuo 15 iki 25 metų amžiaus. Taigi į šią amžiaus grupę patenka mokiniai ir studentai – pažeidžiamiausia ir labai svarbi visuomenės dalis [22].

Jaunimo sveikatos problemos yra aktualios ir **Lietuvos nacionaliniam UNICEF komitetui**. 1998 m. – 2005 m. UNICEF, viena po kitos vykdydamas keturias daugiašales programas, rėmė vaikus ir jaunimą Lietuvoje. Prioritetinės šios programos sritys buvo Vaiko teisių apsauga, Vaiko vystimasis ankstyvoje vaikystėje, Jaunimo sveikata ir vystimasis.

1998 m. Lietuvos Respublikos Seimas patvirtino sveikatos programą 1997 – 2010 m., kurios

svarbiausi tikslai:

- gyventojų mirtingumo mažinimas ir vidutinės gyvenimo trukmės ilginimas;
- sveikatos santykių teisumas;
- gyvenimo kokybės pagerinimas.

Lietuvos sveikatos programoje yra apibūdinama esama situacija, numatomi konkretūs tikslai, siektini rezultatai bei tikslų įgyvendinimo priemonės. Ypatingas dėmesys skiriamas gyvenimo kokybės gerinimui, nes tai svarbi visos sveikatos sistemos problema, reikalaujanti esminio prioritetų koregavimo ir sveikatos priežiūros išteklių perskirstymo, kad turimų lėšų negalima naudoti vien ligoms gydyti ar gyvenimui ilginti. Daug dėmesio skiriama nelaimingų atsitikimų ir traumų mažinimo būtinybei, užkrečiamų ligų profilaktikai, burnos sveikatos išsaugojimui, sveikos gyvensenos nuostatų formavimui bei aplinkos kokybės gerinimui [23].

Taip pat buvo vykdomas projektas, „Parama veiksmingam ir koordinuotam jaunų žmonių sveikatos ir raidos stiprinimui Lietuvoje“, kurį pasirašė 2005 m. organizacijos – Lietuvos sveikatos apsaugos ministerija ir Jungtinių Tautų vystymo programa (JTVP). Ši programa skirta bendraamžių švietimui, siekiant skatinti jaunų žmonių sveiką gyvenseną [24].

Vadovaudamasis Lietuvos Respublikos Vyriausybės 2010 m. gruodžio 1 d. nutarimo Nr. 1715 „Dėl Nacionalinės jaunimo politikos 2011–2019 metų plėtros programos patvirtinimo“ (Žin., 2010, Nr. 142-7299) 2.2 punktu, š. m. balandžio 12 d. įsakymu Nr. A1-193 Socialinės apsaugos ir darbo ministras patvirtino Nacionalinės jaunimo politikos 2011–2019 metų plėtros programos įgyvendinimo 2011–2013 metų priemonių planą. Vienas iš šiame plane numatytų uždavinių yra plėtoti jaunimo sveikatos apsaugos sistemą – gerinti jaunimo sveikatos stebėseną, skatinti sveikatingumą ir fizinį aktyvumą bei užtikrinti įvairių priklausomybės formų prevenciją [25]. Pasiūlymus priemonių planui intensyviai kūrė ir Lietuvos jaunimo organizacijų tarybos (LiJOT) narių atstovai, įvairių LiJOT renginių metu dalyvavę darbo grupėse ir kartu plėtoję idėjas, kaip pagerinti jaunimo situaciją Lietuvoje. Dauguma pasiūlymų buvo įtraukti į patvirtintą dokumentą [26].

Lietuvos jaunimo organizacijų taryba (LiJOT) – didžiausia nevyriausybinė jaunimo organizacija Lietuvoje, vienijanti nacionalines jaunimo organizacijas ir regionines jaunimo organizacijų sąjungas. Ji yra aktyvi didžiausios Europoje nevyriausybinės jaunimo organizacijos – Europos Jaunimo Forumo tikroji narė. Taip pat – Baltijos jaunimo forumo tikroji narė – steigėja ir Europos Sąjungos programą „Veiklus jaunimas“ koordinuojančios struktūros – Jaunimo tarptautinės bendradarbiavimo agentūros (JTBA) steigėja. Informacinės patariamosios tarnybos EURODESK Lietuva koordinatorė [26]. Šios organizacijos veiklos rezultatai parodo, kad norint kurti ir efektyviai vykdyti sveikatos politikos uždavinius, tuo pačiu gerinant jaunimo sveikatą,

būtinai aktyvus paties jaunimo dalyvavimas jos formavime ir tvirtos sveikos gyvenimo siekimo nuostatos.

2. 3. Sveikatą stiprinančio fizinio aktyvumo svarba ir studentų fizinis aktyvumas

Fizinis aktyvumas yra vienas svarbiausių sveikos gyvenimo veiksmų, kuris vaidina labai svarbų vaidmenį sveikatos skatinime [27]. Moksliniais tyrimais įrodyta, kad pakankamas fizinis aktyvumas sumažina riziką susirgti beveik visomis dažniausiai pasitaikančiomis ir dažniausiai mirtį bei negalią sukeliančiomis ligomis: širdies ir kraujagyslių, cukriniu diabetu, nutukimu, ateroskleroze, smegenų kraujotakos sutrikimais ir insultu, osteoporoze ir net daugeliu vėžio rūšių [28].

Fizinis aktyvumas gali reikštis penkiose žmogaus gyvenimo srityse: laisvalaikio, profesinėje (jaunimui - tai mokymo įstaiga), namų ruošos, mobilumo (transporto) ir sporto. Įvairių fizinio aktyvumo rūšių panaudojimas asmens gyvenime yra būtinas gerai sveikatai pasiekti ir palaikyti [29]. Svarbu suprasti, kuo skiriasi vidutinio intensyvumo fizinis krūvis, lyginant su kiekvieno žmogaus individualiu maksimaliu ar minimaliu fiziniu krūviu lygiais. Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) toks fizinio aktyvumo lygis apibūdinamas kaip sveikatą stiprinantis (palaikantis, gerinantis) fizinis aktyvumas (angl. *health-enhancing physical activity – HEPA*), pabrėžiant išskirtinę jo naudą asmens savijautai ir sveikatai [30].

Žmogaus kasdieninei ar profesinei veiklai yra būdingas tam tikras fizinio aktyvumo lygis. Atlikdamas su buitimi ar profesija susijusius veiksmus žmogus jaučia absoliučiai tokius pačius fiziologinius organizmo pokyčius ir su jais susietus subjektyvius pojūčius: pagilėjusį ir patankėjusį kvėpavimą, padidėjusį širdies susitraukimų dažnį lyginant su ramybės būkle, kūno odos temperatūros pakilimą, padidėjusį prakaitavimą, pakitusią veido ir kūno odos spalvą. Visi šie pokyčiai būdingi ir vidutinio intensyvumo fiziniam krūviui. Tačiau yra keli svarbūs (esminiai) skirtumai, dėl ko kasdienė veikla buitėje ar profesinė veikla ne visada tinkama asmens sveikatai stiprinti [30].

Pirma, profesinėje ar buitinėje veikloje dažniausiai gaunamas didesnis absoliutus fizinės veiklos intensyvumas, kuris ne visada rekomenduojamas asmens sveikatai stiprinti. Žinoma, poveikis priklauso nuo konkretaus darbo pobūdžio, jo intensyvumo, laiko, darbuotojo amžiaus, jo treniruotumo ir kitų faktorių. Antra, ši veikla (buitinė ar profesinė) yra orientuota į konkretų rezultatą, tai yra, nėra siekiama sistemingu, kryptingu ir dozuotu fiziniu krūviu palaikyti tinkamą organizmo būklę. Atliekami judesiai ar sudėtingi veiksmai gali būti neracionalūs ar nesaugūs,

netinkamos darbo sąlygos. Be to, ilgai trunkančios vienodos kūno padėtys ar dažnai bei ilgai besikartojantys vienodi judesiai veikia kaip veiksnys, galintis sukelti trumpalaikius ar ilgalaikius, praeinančius ar nuolatinius sveikatos sutrikimus. Vieni organizmo audiniai, organai ar jų sistemos (pvz., raumenys, sąnariai) gali būti apkraunamos per daug, o kiti – per mažai. Skirtumas tarp sveikatą stiprinančio (palaikančio, gerinančio) fizinio aktyvumo ir bet kokios fizinės veiklos yra akivaizdus. Sveikatą stiprinantis (gerinantis) fizinis aktyvumas (HEPA) turi būti suprantamas kaip bet kokia fizinės veiklos (FA) forma, kuri duoda naudos sveikatai ir lavina funkcinis gebėjimus, be išreikštos žalos ar pavojaus asmens sveikatai [30].

Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) Europos regiono būstinė duoda tokias sveikatą stiprinančio (gerinančio) fizinio aktyvumo rekomendacijas vaikams ir jaunimui: visas jaunimas turi dalyvauti vidutinio intensyvumo fizinėje veikloje ne mažiau 60 minučių kasdien. Šio krūvio minimumas – du kartai per savaitę – turi padėti padidinti ar palaikyti raumenų jėgą ir tonusą, stuburo ir sąnarių lankstumą ir tinkamą kaulų tankį. Dienos bėgyje visa fizinė veikla gali būti padalyta į trumpesnius nei 60 min. periodus, ir turėtų būti kuo visapusiškesnė, įvairesnė ir įkvepianti tolesnį norą mankštintis [30].

Pagal 2010 metų PSO rekomendacijas, skirtas 18 - 64 metų amžiaus grupei, suaugę žmonės turėtų užsiimti vidutinio intensyvumo fizine veikla ne mažiau kaip 150 minučių per savaitę. Siekiant papildomos naudos sveikatai suaugę turėtų didinti vidutinio intensyvumo fizinio aktyvumo laiką iki 300 minučių per savaitę [31].

Reguliarus fizinis krūvis yra siejamas su saugesniu, sveikesniu ir ilgesniu gyvenimu.

Gausūs mokslinių tyrimų duomenys rodo, kad visame pasaulyje dauguma suaugusiųjų ir jaunimo yra nepakankamai fiziškai aktyvūs (tiek ekonomiškai išsivysčiusiose, tiek ir besivystančiose šalyse) ir šis fizinio aktyvumo lygis toliau mažėja visose amžiaus grupėse [30]. Kaip parodė jau atlikti studentų gyvenimo tyrimai - Lietuvos studentai nėra pakankamai fiziškai aktyvūs. Tą patvirtina ir VU mokslininkų 2005 metais atliktas VU, VPU ir VGTU studentų gyvenimo tyrimas parodė, kad 27,2 proc. apklaustųjų visiškai nesportuoja. Retkarčiais sportuoja 38,8 proc. respondentų, o beveik kasdien sportuojančių buvo tik 11,4 proc. apklaustų studentų [32].

Kauno medicinos universiteto 30,1 proc. pirmojo ir trečiojo kurso merginų ir 35,7 proc. vaikų sportuoja dvi dienas per savaitę. Tris ar keturias dienas per savaitę sportuoja 21,2 proc. pirmojo ir trečiojo kurso merginų bei 22,4 proc. pirmojo ir trečiojo kurso vaikų. Vaikų ir merginų fizinis aktyvumas reikšmingai nesiskyrė [8]. Pastarajame literatūros šaltinyje, nėra nurodyta fizinės veiklos trukmė per dieną, todėl sunku įvertinti ar šio tyrimo respondentų aktyvios

fizinės veiklos laikas atitinka rekomendacijas. VPU mokslininkai, analizavę socialinių veiksnių įtaką studentų gyvenimui, nustatė, kad dažniau reguliariai mankštinaisi tie studentai, kurių pajamos yra mažesnės. Taip pat buvo nustatyta, kad rečiau mankštinaisi dirbantys ir beveik nevartojantys alkoholio studentai. Labiau savo sveikata rūpinasi reguliariai besimankštinantys studentai [33].

Lenkijos mokslininkai analizavę pirmo kurso kūno kultūros ir visuomenės sveikatos specialybių studentų fizinį aktyvumą, nustatė, kad didžioji dauguma apklaustųjų sportuoja kasdien arba kelis kartus per savaitę. Fizinei veiklai dažniausiai buvo skiriama po 2 val.. Populiariausia fizinio aktyvumo forma buvo bėgimas, ėjimas arba plaukimas. Rezultatus tyrėjai sieja su studijuojamomis specialybėmis [27].

2009 metais, Lenkijos mokslininkai analizavę ir lyginę tarpusavyje trijų aukštųjų mokyklų (Kūno kultūros universiteto, Gamtos mokslų universiteto ir Politechnikos instituto), studentų gyvenimo ypatumus, nustatė, kad kūno kultūros universiteto studentai yra labiau fiziškai aktyvūs ir motyvuoti fizinei veiklai. Iš jų net 58,2 proc. apklaustųjų atsakė, kad sportuoja labai daug. 2/3 Gamtos mokslų universiteto studentų savo fizinio aktyvumo lygį apibūdino, kaip žemą. Didžioji dauguma Politechnikos instituto studentų savo fizinį aktyvumą apibūdino kaip vidutinį, skirdami fizinei veiklai 3 valandas per savaitę [34]. Straipsnio autoriai sieja gautus rezultatus su studijuojamos specialybės pobūdžiu.

USA Naujojo Hempšyro universiteto studentų gyvenimo tyrimas parodė, kad 28 proc. visų apklaustųjų fizinei veiklai skiria mažiau nei 30 minučių per dieną [35].

Kitų JAV atliktų studentų fizinio aktyvumo tyrimų, duomenimis studentės labiau rūpinasi savo kūno svoriu ir jo korekcijai taiko fizinius pratimus [8].

Apžvelgus literatūros šaltinius susijusius su studentų fiziniu aktyvumu galima pastebėti, kad su kūno kultūra arba biomedicinos mokslais susijusių specialybių studentai yra fiziškai aktyvesni. Dauguma apžvelgtų tyrimų autorių daro prielaidą, kad aktyviai fizinei veiklai studentus motyvuoja pasirinkta specialybė ir žinios apie sveikos gyvenimo svarbą.

2. 4. Žalingų įpročių paplitimas tarp studentų

Žalingų įpročių paplitimas yra viena iš aktualiausių problemų pasaulyje. Žalingi įpročiai yra plačiai paplitę ir toliau plinta, juos turinčių asmenų amžius vis jaunėja. Kaip ir visame pasaulyje, Lietuvoje plačiai vartojami tabako gaminiai [34;36]. Šiuo metu yra pateikiama nemažai teorijų, aiškinančių žalingų priklausomybių atsiradimo priežastis.

Daugelis pasaulio mokslininkų, domisi žalingų įpročių paplitimu tarp studentų ir analizuoja ryšį tarp įvairių veiksnių įtaką jų paplitimui ir pripažįsta, kad piktnaudžiavimas psichoaktyviomis medžiagomis priklauso nuo keleto veiksnių – biologinių, psichologinių ir socialinių [34;36].

Lietuvos aukštųjų mokyklų (VU, VGTU, VPU) studentų gyvenimo tyrimo rezultatai parodė, kad alkoholinius gėrimus vartoja 81,8 proc. apklaustųjų, 38,8 proc. alkoholi vartoja retkarčiais ir 22,7 proc. dažnai, 18,2 proc. nevartoja alkoholio. Tarp lyties ir alkoholio vartojimo statistikai reikšmingo skirtumo nebuvo nustatyta [37].

KMU studentų mitybos tyrimo duomenimis, kartą per savaitę alkoholinius gėrimus vartoja 25,5 proc. vaikinių ir 22,5 proc. merginų. 2 – 3 kartus per savaitę alkoholi vartojo 3,0 proc. pirmojo ir trečiojo kurso merginų, taip pat 9,2 proc. vaikinių [8].

Panašius rezultatus gavo ir Lenkų mokslininkai 2009 metais ištyrę trijų Lenkijos aukštųjų mokyklų studentų gyvenimą. Jie nustatė, kad didžioji dauguma apklaustųjų alkoholinius gėrimus vartoja du arba tris kartus per savaitę. Daugiau kaip pusė šio tyrimo respondentų pripažino, kad per vieną kartą, suvartoja didelius alkoholio kiekius ir dažnai būna apsvaigę. Populiariausias alkoholinis gėrimas studentų tarpe buvo alus [34].

Kitas Lenkijos mokslininkų atliktas tyrimas, parodė, kad tik 9 proc. trijų pirmųjų kursų studentų universiteto studentų rūko ir net 62 proc. stengiasi gyventi sveikai ir diegia sveikos gyvenimo įpročius aplinkiniams. Šiuos rezultatus tyrėjai sieja su studijų kryptimi, kadangi apklausti studentai yra busimi gydytojai ir privalo būti pavyzdžiu aplinkiniams, siekiant sveikos gyvenimo [36]. 2006 metais, Ščecino (Lenkija) žemės ūkio universitete buvo atliktas tyrimas, kurio tikslas buvo nustatyti alkoholio, kavos, arbatos, narkotikų vartojimo bei rūkymo paplitimą tarp šio universiteto studentų. Buvo nustatyta, kad 53 – 73 proc. studentų vartoja alkoholi. Iš jų merginos dažniau gerdavo vyną. Rūkančių buvo 40 proc. vaikinių ir 27 proc. merginų. Respondentų dažniau buvo geriama kava negu arbata. Apie 11 proc. studentų epizodiškai vartojo narkotikus, dažniausiai marihuaną [34]. Žalingų įpročių paplitimu tarp studentų domėjosi Amsterdamo universiteto mokslininkai, kurie išanalizavo ir palygino rūkymo ir alkoholio vartojimo paplitimą tarp Olandijos ir Belgijos studentų, priklausomai nuo gyvenamosios vietos studijų metu. Šio tyrimo rezultatai parodė, studentai gyvenantys tarp bendraamžių, dažniau vartoja alkoholinius gėrimus ir rūko lyginant su šeimose gyvenančiais studentais. Reikšmingo skirtumo tarp Olandijos ir Belgijos studentų atsakymų nepastebėta [38].

Vykdamas prevencines žalingų įpročių paplitimo prevencines priemones, svarbu ugdyti jaunimo kritinį mąstymą, formuoti kritinį požiūrį į rūkymą ir psichoaktyvių medžiagų vartojimą, analizuoti informaciją ir patyrimą [34;36]. Formuojant moksleivių požiūrį į alkoholio ir kitų narkotikų vartojimą dažnai naudojamas modelis: ŽINIOS → NUOSTATA → ELGSENA.

Žinios – tai žinojimas, kaip saugoti sveikatą, kokie veiksniai daro žalą sveikatai. Nuostata – tai siekimas būti sveikam, teigiamas požiūris į fizinį aktyvumą, sveikos gyvensenos įpročius, neigiamas požiūris į žalingus įpročius. Elgsena – tai gyvenimas siekiant geros sveikatos, atsisakyti žalingų įpročių [34;36].

Apžvelgus šiuos tyrimus, galima padaryti prielaidą, kad žalingų įpročių paplitimui studentų tarpe turi įtakos žinios apie sveikatą ir jos išsaugojimo svarbą. Sveikatos mokslus studijuojančių studentų tarpe buvo mažiau rūkančių ir vartojančių psichoaktyvias medžiagas lyginant su kitų studijų krypties studentais.

2. 5. Mitybos režimas ir jo svarba. Studentų mitybos režimas

Mitybos režimas – tai valgymas tam tikrais laiko tarpais, taip pat kiekybinis ir kokybinis maisto davinio paskirstymas vienam valgymui [39].

Virškinimui labai svarbios sąlyginės - refleksinės reakcijos, seilių išsiskyrimas, įprotis valgyti tuo pačiu laiku. Įpratus valgyti tuo pačiu metu, atėjus laikui valgyti, gausiau išsiskiria virškinamosios sultys, atsiranda apetitas, tai yra, susidaro “refleksas į laiką”. Pavalgius tokiu momentu, maistas gerai suvirškinamas. Maitinimosi laikas gali būti įvairus, tačiau rekomenduojama, kad tarp pusryčių, pietų ir vakarienės būtų 5 - 6 valandų tarpas [39;40]. Nereguliariai valgant, dažniau susergama skrandžio ligomis, įvairiais virškinimo sutrikimais. Suaugusiam žmogui reikėtų valgyti 3 – 4 kartus per dieną: pusryčius, priešpiečius arba pavakarius, pietus ir vakarienę. Nereguliarus valgymas kartą ar du kartus per parą kenkia sveikatai. Moksliniais tyrimais nustatyta, kad valgantys vieną ar du kartus per dieną dažniau serga skrandžio ligomis, virškinimo sutrikimais, negu valgantys reguliariai tris arba keturis kartus per dieną. Kiekvieno valgymo metu gaunamas energijos kiekis taip pat turi skirtis. Racionaliausias toks režimas, kai per pusryčius ir pietus žmogus gauna daugiau nei du trečdalius paros raciono, o vakarienei - mažiau nei trečdalį. Vakarieniauti reikėtų likus maždaug dviem valandom iki miego [39;40].

Paros maisto raciono rekomenduojama energinės vertės dalis atskiriems valgymams, turėtų sudaryti: valgant 4 kartus:

Pusryčiai - 25% energinės vertės;

Pietūs - 35% energinės vertės;

Pavakariai (priespiečiai) – 15 % energinės vertės;

Vakarienė - 25% energinės vertės.

Valgant 3 kartus:

Pusryčiai - 30% energinės vertės;

Pietūs - 40 - 45% energinės vertės;

Vakarienė - 25-30% energinės vertės [45].

Studijų laikotarpiu, dėl didelio užimtumo studentams dažnai nepavyksta laikytis mitybos režimo ir valgyti tuo pačiu metu. Tą įrodo ir atlikti studentų mitybos ir gyvenamosios tyrimai Lietuvoje ir užsienyje.

Ištyrus KMU studentų mitybą nustatyta, kad net 34,6 proc. pirmojo ir trečiojo kurso merginų ir 51,1 proc. pirmojo ir trečiojo kurso vaikinų visiškai nesilaiko mitybos režimo. Šio tyrimo duomenimis, dauguma studentų medikų vakarieniauja nuo 20 iki 24 val. [8]. Rekomenduojama, vakarientauti maždaug prieš dvi valandas iki nakties miego, tai yra, maždaug iki 20 valandos [8].

Kitų autorių atliktas KMU studentų tyrimas parodė, kad tik 42,2 proc. merginų ir 45 proc. vaikinų maitinasi tris kartus per parą. Keturis kartus per parą maitinasi tik 24,3 proc. merginų ir 26 proc. vaikinų. Du kartus per parą valgė 20,6 proc. merginų ir 18,8 proc. vaikinų [18].

Tai kad daugelio studentų mitybos režimas yra netinkamas įrodo ir VU medicinos fakultete atliktas tyrimas, parodęs, kad 67,7 proc. respondentų nesilaiko mitybos režimo. Mitybos režimo laikosi 37,5 proc. merginų ir tik 10,5 proc. vaikinų. Šio tyrimo rezultatai parodė, kad 34,3 proc. studentų valgo prieš miegą. Dažniau prieš miegą valgo merginos nei vaikinai [5].

Jaunimo gyvenamosios tyrimas, kuriame dalyvavo, VU, VGTU, VPU studentai parodė, kad apklausti studentai maitinasi nereguliariai, nesilaiko mitybos režimo. Didžioji dalis - 48,5 proc. apklaustųjų valgo 3 kartus per dieną, 28,3 proc. valgo 4 kartus, o 16,1 proc. – mažiau nei 3 kartus per dieną [37].

Apžvelgus užsienio mokslininkų publikuotus straipsnius galima pastebėti, kad netinkamas mitybos režimas daugelio šalių studentų problema.

Vertinant Kroatijos universitetų studentų mitybą buvo nustatyta, kad nors daugumos respondentų dienos valgymų skaičius buvo pakankamas, tačiau didžioji dauguma studentų nepusryčiauja [47]. Panašius rezultatus gavo Turkijos mokslininkai vertinę universitetų studentų mitybos įpročius. Buvo nustatyta, kad pusryčiai ir pietūs buvo dažniausiai praleidžiamas valgymas. 47,7% šiame tyrime dalyvavusių studentų nepusryčiauja ir 25,2% nevalgo pietų. Kaip pagrindinis dienos valgymas dauguma respondentų paminėjo vakarienę. Abiejų lyčių respondentai didžiausią paros maisto davinio energinės vertės dalį gaudavo vakare [41].

Ryšį tarp studentų mitybos režimo ir gyvenamosios vietos studijų metu analizavę Lenkijos mokslininkai, nustatė, kad bendrabučiuose gyvenantys studentai dažniau nesilaiko mitybos režimo[49]. Palyginus lenkų ir belgų studentų mitybos ypatumus, nustatė, kad dauguma apklaustų lenkų studentų (86%) taip ir (79%) belgų studentų stengiasi maitintis sveikai. Statistikai reikšmingo ryšio tarp šių šalių studentų mitybos režimo nenustatyta [6].

Apžvelgus literatūrą, galima teigti, kad didžioji dauguma studentų maitinasi nereguliariai. Dažniausiai mitybos režimo nesilaiko bendrabučiuose gyvenantys studentai. Nemaža dalis studentų nepusryčiauja ir didesnę dalį kalorijų gauna vakare.

2. 6. Sveikos mitybos svarba

Vienas pagrindinių sveikatą saugančių gyvensenos veiksnių bei ligų profilaktikos elementų yra sveika mityba. Sveika ir visavertė mityba daro poveikį fiziniam ir protiniam žmogaus vystymuisi, darbingumui bei ilgaamžiškumui [8].

Mokslininkų darbai išspausdinti praeito šimtmečio pabaigoje įrodė, kad apie 50% žmonių mirčių tiesiogiai yra susiję su netaisyklinga mityba. Daugelį metų buvo naudojamas apibrėžimas racionali, vėliau subalansuota, mityba. Šiuo metu vis plačiau kalbama apie sveiką mitybą. Sveika mityba – tai tokia mityba, kuomet organizmas gauna visas jam reikalingas medžiagas ir energiją idealiam kūno svoriui palaikyti. Kadangi maistas yra svarbus ligų profilaktikai ir sveikatos stiprinimui, tai šiandien mitybos specialistai kalba apie sveikatinančią mitybą. Būtent toks mitybos apibūdinimas geriausiai atspindi jos reikšmę [44].

Sveika mityba – sveikatos pagrindas. Įvairių mokslininkų duomenimis, mitybos įpročiai turi įtakos mūsų sveikatai net 25–30 proc. . Ypač aktualu, kad tą tvirtai žinotų ir vertintų studentai, kadangi jauname amžiuje susiformavę mitybos įpročiai įtakoja vėlesnių gyvenimo tarpsnių mitybą. Tam tikrų maistinių medžiagų trūkumas arba perteklius maisto racione sąlygoja įvairių organizmo funkcijų sutrikimų atsiradimą, kas turi įtakos įvairių lėtinių ligų vystymuisi [8].

Pagrindiniai sveikos mitybos principai:

- Saikingumas. Net ir būtina maisto medžiaga, jeigu jos vartojama pert daug, yra kenksminga sveikatai.
- Įvairumas. Rekomenduojama valgyti kuo įvairesnį maistą, nes su maistu organizmas gauna apie 40 įvairių maistinių medžiagų.
- Subalansavimas. Mitybos subalansavimas – tai tinkamas baltymų, riebalų, angliavandenių, vitaminų, mineralinių medžiagų santykis [39]

Sveikos mitybos taisyklės:

- Valgyti kuo įvairesnį maistą.
- Išlaikyti normalų kūno svorį.
- Pasirinkti maistą, turintį mažai riebalų, ypač sočiųjų, ir cholesterolio.
- Kuo daugiau valgyti įvairių daržovių, vaisių, uogų ir grūdinių produktų.
- Kuo mažiau vartoti cukraus ir saldumynų.
- Kuo mažiau vartoti valgomosios druskos.
- Kuo mažiau vartoti alkoholio [40].

Sveikos mitybos rekomendacijas ypač gerai atspindi sveikos mitybos piramidė. Sveikos mitybos piramidė iliustruoja maisto įvairovę ir parodo, koks turėtų būti paros maisto davinio produktų grupių santykis, kad mityba būtų sveika [40].

2. 6. 1. Pagrindinės maistinės medžiagos

Su maistu žmogus gauna apie 40 įvairių maistinių medžiagų. Pagrindinės maisto sudedamosios dalys yra baltymai, riebalai, angliavandeniai, mineralinės medžiagos ir vitaminai [45].

Trečiasis sveikos mitybos principas – balansuotumas. Mitybos subalansavimas tai yra tinkamas baltymų, riebalų, angliavandenių, vitaminų, mineralinių medžiagų santykis bei optimalus energijos kiekis maisto produktuose. Angliavandenių baltymų ir riebalų santykis turėtų būti 4 : 1: 1. Maisto medžiagų poreikis priklauso nuo žmogaus amžiaus, lyties, atliekamo darbo sunkumo [39].

Moksliniais tyrimais nustatyta, dėl disbalanso tarp pagrindinių maistinių medžiagų paros maisto davinyje gali atsirasti medžiagų apykaitos sutrikimų, dėl kurių atsiranda mieguistumas, apatija, blogėja dėmesio koncentracija, kas yra labai nepageidautina besimokančių jaunų žmonių atveju [46]. Pagal rekomendacijas su maistu gaunamos energijos kiekis turėtų sudaryti 2625,0 kcal. vyrams ir 1950,0 kcal. moterims [39]. Daugelis Lietuvoje atliktų studentų mitybos tyrimų parodė, kad studentų paros maisto davinio energinė vertė yra mažesnė nei rekomenduojama.

VU medicinos fakulteto visuomenės sveikatos studentų ir studenčių paros maisto davinio energinė vertė buvo mažesnė už rekomenduojamą. Ši tendencija nesikeičia ilgus metus, kadangi ir prieš dešimtmetį atlikto tyrimo duomenimis, studentų ir studenčių paros maisto davinio energinė vertė taip pat buvo nepakankama [5; 50]. Tokie rezultatai buvo gauti ir tiriant Baltstogės medicinos universiteto studentų mitybą [43].

Kolumbijos mokslininkai, nustatė, kad daugiau kaip 60 proc. tirtų Bogotos universiteto studentų taip pat gauna per mažą kalorijų kiekį per dieną [47].

Suaugusių žmonių paros maisto davinyje maisto davinyje baltymų teikiamos energinės vertės dalis turi sudaryti 10 – 15 %, riebalų 28 – 30 %, angliavandenių 55 – 60% paros maisto davinio energinės vertės [39].

2008 metų VU visuomenės sveikatos studentų mitybos tyrimas parodė, kad abiejų lyčių respondentų, baltymų, riebalų ir angliavandenių teikiamos energijos vertės dalis maisto davinyje neatitinka rekomenduojamos, ypač riebalų ir angliavandenių [5].

Ištyrus Bogotos universiteto studentų mitybą nustatyta, kad 50 proc. apklaustųjų gauna per didelį kiekį baltymų. Šeši iš dešimties studentų suvartoja mažai riebalų ir septyni iš dešimties studentų su maistu gauna per mažą angliavandenių kiekį [47].

Tai, kad studentai suvartoja per mažai baltymų, savo publikacijose aprašė Lenkijos mokslininkai analizavę Krokuvos medicinos universiteto studentų mitybos ypatumus ir Rumunijos mokslininkai ištyrę Timišoaros medicinos mokyklos studentų mitybą [48;49].

Pusę rekomenduojamo baltymų kiekio reikėtų gauti su gyvūninės kilmės maistu, nes gyvūninės kilmės baltymai turi visas nepakeičiamąsias aminorūgštis [40].

2008 metų visuomenės sveikatos studentų mitybos tyrimo rezultatai parodė, kad gyvūninių baltymų daugiau vartoja vaikinai. Vaikinų paros maisto davinyje gyvūniniai baltymai sudaro 68,36 proc., merginų – 35,31 proc. [5].

Riebalai yra svarbus energijos šaltinis. Jų energinė vertė yra didžiausia, palyginti su kitomis maisto medžiagomis. Riebalai įeina į visų organizmo ląstelių sudėtį, todėl būtina jų gauti su maistu. Riebalai yra geras energijos šaltinis, dalyvauja termoreguliacijos procesuose, maistui suteikia geras juslines savybes (skonį, kvapą, spalvą), lėtina virškinimą, atitolina alkį. Su riebalais gaunama polinesočiųjų riebalų rūgščių, kurių organizmas pats negali pasigaminti, taip pat riebaluose tirpių vitaminų – A, D, E, K, pagerina jų pasisavinimą [39].

Studentų amžiuje, pagal jiems pritaikytą fizinio aktyvumo koeficientą bendras suvartojamų riebalų kiekis turėtų būti 82 g per dieną vyrams ir 61 g moterims, o jų teikiama energinės vertės dalis turi sudaryti ne daugiau 28 – 30 proc. paros maisto davinio energinės vertės [39]. Augalinės kilmės riebalai turėtų sudaryti vieną trečdalį, o gyvūninės – du trečdalius riebalinių produktų normos.

PSO rekomenduoja, kad polinesočiųjų ir sočiųjų riebalų rūgščių santykis maiste būtų nuo 0,5 iki 1 [40]. Riebalai turėtų sudaryti ne daugiau kaip 30 proc. paros maisto davinio energijos, o didesnę riebalų dalį turi sudaryti augaliniai riebalai [40].

Kaip parodė KMU mokslininkų atlikti tyrimai, apklausius medicinos ir farmacijos fakultetų apklaustų pirmo ir antro kurso studentus paaiškėjo, kad 11,3 proc. pirmojo kurso merginų ir 28,1 proc. vaikinų bei 18 proc. trečiojo kurso merginų ir 41,5 proc. vaikinų dažniau vartoja gyvūninės kilmės riebalus [8]. Per didelė riebalų teikiama energijos dalis buvo nustatyta visuomenės sveikatos studentų paros maisto davinyje 2008 metais, kaip ir 1998 metais VU medicinos fakulteto studentų maisto racione [5;50].

Panašius rezultatus yra gavę Graikijos mokslininkai ištyrę Kretos medicinos universiteto studentų maistinių medžiagų suvartojimo tendencijas. Taip pat Lenkijos ir Rumunijos studentų tyrimai parodė per didelį riebalų suvartojimą studentų tarpe [51; 52; 49].

USA, Naujojo Hampšyro universiteto jaunujų suaugusių sveikatos tyrimai, kurių metu buvo vertinami sveikatos rodikliai parodė, kad net 53 proc. tiriamųjų turėjo padidėjusią mažo tankio lipoproteinų koncentraciją kraujyje. Remiantis šių tyrimų išvadomis galima daryti prielaidą, kad jauni suaugę, kurių amžiaus grupei priskiriami ir studentai vartoja per didelius riebalų kiekius [35].

Angliavandeniai - pagrindinis energijos šaltinis. Jiems oksiduojantis išsiskirianti energija panaudojama adenozintrifosfato (ATP) sintezei, gyvybinėms funkcijoms garantuoti, šilumos gamybai. Angliavandeniai – struktūrinė ląstelių medžiaga. Susijungę su baltymais ar lipidais, jie labai svarbūs tarpląsteliniam kontaktui, ląstelės atpažinimo, receptijos procesams [39]. Taigi angliavandenių, išskyrus cukrų, rekomenduojama vartoti pakankamai daug. Angliavandeniai turi sudaryti 55-62 proc. paros raciono energijos. Rekomenduojama, kad iš angliavandenių monosacharidų ir disacharidų teikiamos energinės vertės dalis sudarytų ne daugiau kaip 10 proc. visos maisto davinio energinės vertės [40].

Lietuvos suaugusių žmonių faktinės mitybos tyrimas 2007 metais parodė, kad angliavandenių trūksta tiek vyrų tiek moterų paros maisto davinyje. Ši tendencija nesikeičia nuo 1998 metų, kuomet buvo atliktas toks pats tyrimas. Lietuvos suaugusių žmonių suvartojamas per parą angliavandenių teikiama energinės vertės dalis paros maisto davinyje nesiekia nei nacionalinių paros maistinių medžiagų ir energijos normų nei PSO rekomendacijų [53].

Apžvelgus Lietuvos ir užsienio mokslininkų paskelbtų studentų mitybos tyrimų rezultatus, pastebima, kad studentai suvartoja per mažai angliavandenių. VU visuomenės sveikatos studentų mitybos tyrimo rezultatai parodė, kad angliavandenių trūksta tiek studentų tiek studenčių paros maisto davinyje. Panašūs duomenys buvo gauti ir 1998 metų tyrimo metu vertinant šio fakulteto studentų mitybą [5; 50]. Įvertinus trijų Vilniaus aukštųjų mokyklų (VU, VGTU, VPU), 1 - 4 kurso studentų mitybą taip pat buvo nustatytas per mažas angliavandenių ir per didelis riebalų suvartojami kiekiai [37].

Kolumbijos mokslininkai įvertinę aukštųjų mokyklų studentų mitybos ypatumus 2001 - 2004 metais paskelbė, kad septyni iš dešimties apklaustųjų suvartoja nepakankamą angliavandenių kiekį [47].

Angliavandenių trūkumą savo respondentų paros maisto davinyje nustatė ir Lenkijos mokslininkai analizavę Baltstogės medicinos universiteto mitybą ir Rumunijos mokslininkai ištyrę Timišoaros medicinos mokyklos studentų paros maisto davinį [43;49].

Apie angliavandenių trūkumą, didžiosios dalies tiriamųjų maisto racione kalba savo skelbtuose straipsniuose ir Rusijos mokslininkai ištyrę Surguto pedagoginio universiteto studentų mitybą [54].

Mokslo įrodyta, kad yra kai kurios organizmo ląstelės energiją geriausiai gauna būtent iš angliavandenių (pvz., smegenų ląstelės, kraujo eritrocitai, kai kurios plaučių ląstelės ir daugelis kitų). Kai jų trūksta, organizmas praneša alkio protrūkiais, sotumo jausmo nebuvimu, dideliu saldumynų noru ir negalėjimu sustoti pradėjus jų valgyti. Todėl nepakankamas angliavandenių vartojimas ilgai gali prisidėti prie daugelio sveikatos problemų atsiradimo [55].

2. 6. 2. Mineralinės medžiagos ir jų svarba

Mineralinės medžiagos skirstomos į dvi grupes:

- *makroelementai* - natriis, kalis, kalcis, magnis, fosforas, chloras, siera, geležis.
- *mikroelementai* - alavas, cinkas, chromas, fluoras, jodas, kobaltas, manganas, molibdenas, nikelis, selenas, silicis, vanadis, varis.

Makroelementais laikomos tos mineralinės medžiagos, kurių kiekis organizme didesnis. Tos mineralinės medžiagos, kurių organizme randama mažais kiekiais, vadinamos mikroelementais [56]. Skirtingų rūšių maisto produktuose yra skirtingi makro ir mikroelementų kiekiai, todėl svarbu atsižvelgti į sveikos mitybos principus ir vartoti įvairių rūšių maisto produktus [56].

Mineralinės medžiagos tiesiogiai ir netiesiogiai dalyvauja visuose gyvybiniuose procesuose, todėl svarbu, kad paros maisto davinyje būtų pakankamas jų kiekis ir santykis [56].

Kalcis – vienas iš svarbiausių mineralų, jis atlieka plastinę funkciją, tai pagrindinis kaulų ir dantų struktūrinis komponentas, kraujo sudedamoji dalis, jis dalyvauja kraujo krešėjimo procese. Be to kalcis yra ląstelės struktūrinis komponentas. Jis būtinas nervų sistemos veiklai, visų organizmo liaukų sekrecinei veiklai. Kalcio pasisavinimą organizme gerina vitaminas D, kiti mineralai, pavyzdžiui, magnis ir fosforas. Per parą su maistu rekomenduojama gauti 1000 mg

kalcio. Kalcio ir fosforo santykis turi būti 1:1,3, tuo tarpu rekomenduojamas kalcio ir magnio santykis yra 1: 0,5

[40].

Fosforas – svarbus maisto medžiagų įsisavinimui ir apykaitai, dalyvauja baltymų sintezėje, energijos gamyboje ir apykaitoje, padeda perduoti genetinę informaciją, reikalingą smegenų, kepenų, inkstų biocheminiams procesams. Geriau pasisavinamas kartu su kalciumu. Fosforas ir kalcis yra pagrindinės kaulų ir dantų sudedamosios dalys [39].

Kalis – vienas svarbiausių kraujo spaudimą veikiančių mineralų. Kalio yra tiek augaliniuose, tiek gyvūniniuose maisto produktuose. Kalis skatina organizmo skysčių apykaitą, daugelį fermentinių procesų, aktyvina sekretinę endokrininių liaukų veiklą, mažina baltymų brinkimą ir didina ląstelių sienelių pralaidumą. Kalio jonai padeda plisti nerviniam impulsui raumenyse. Daugiausia kalio kaupiasi ląstelėse, jo atsargų yra raumenyse, smegenyse, odoje. Kalis pasižymi kraujospūdį mažinančiu poveikiu. Per parą rekomenduojama gauti 2500 mg kalio. Maiste kalio ir natrio santykis turėtų būti 0,8:0,6 [39;40].

Natris yra ypač svarbus organizmo vandens apykaitai, dalyvauja organizmo apykaitiniuose procesuose. Kalio poreikis priklauso nuo amžiaus, atliekamo fizinio darbo intensyvumo bei trukmės, prakaitavimo intensyvumo, iš organizmo pašalinamo natrio kiekio. Didžiausia natrio dalis yra užląsteliniuose skysčiuose. Natrio jonai veikia nervinį ir raumeninį jaudrumą, kartu su chloru dalyvauja susidarant druskos rūgščiai skrandžio liaukose, taip pat pernešant į ląsteles aminorūgštis, gliukozę ir kalį. Natrio rekomenduojama per parą suvartoti norma sudaro 1500 mg arba ne daugiau kaip 5 g [39].

Magnis yra labai svarbus medžiagų apykaitai. Neorganinių jonų pavidalu magnio yra kauluose. Kituose audiniuose magnio būna organinių junginių pavidalu. Magnis dalyvauja daugelio fermentų veikloje, angliavandenių, lipidų, energijos apykaitoje, termoreguliacijos procese, baltymų sintezėje, nervų sistemos veikloje. Magnio rekomenduojama suvartoti 300 mg per parą [39].

Geležis yra vienas svarbiausių elementų, būtinų kraujo gamybai. Dalyvauja susidarant raudoniesiems kraujo kūneliams (eritrocitams). Geležis įeina į daugelio fermentų sudėtį, svarbi neurologiniams procesams. Ji kaupiasi kaulų čiulpuose, blužnyje, kepenyse. Vyrai turėtų per parą gauti 15 mg, moterys – 10 mg geležies [39].

Cinkas yra labai svarbus imuninės sistemos veiklai. Jis būtinas augimui ir brendimui, normaliai lytinių liaukų veiklai. Taip pat cinkas padeda formuoti griaučius, atsinaujinti ląsteles. Paros per dieną rekomenduojama suvartoti cinko kiekį sudaro 12 mg. [39].

Jodas yra būtinas normaliai skydliaukės veiklai. Jis dalyvauja hormonų sintezėje ir įeina į jų sudėtį. Tiek jodo stoka, tiek ir perteklius neigiamai veikia skydliaukę. Stokojant jodo gali

padidėti skyd liaukė, sulėtėti medžiagų apykaita ir protinė veikla, oda ir plaukai tampa šiurkštūs, lūžinėjantys, didėja kūno masė dėl sumažėjusio energijos eikvojimo, fizinė energija silpsta, sutrinka reprodukcinė funkcija, gali atsirasti endeminis gūžys (storuma) Jodo stoką Lietuvos gyventojams lemia geologinės sąlygos ir nepakankamas jodo gausių jūros produktų vartojimas. Jodo perteklius veikia toksiškai. Rekomenduojamas jodo kiekis suaugusiojo maisto racione yra 150 mikrogramų. Joduotos druskos vartojimas yra paprasčiausias, efektyvus ir nebrangus jodo deficito sukeltų sveikatos sutrikimų profilaktikos būdas [39;40;56]

2008 metais atliktas visuomenės studentų faktinės mitybos tyrimas parodė, kad, per parą jodo tiek studentai, tiek studentės gautų nepakankamai, jei nevirtotų jodintos druskos.

Daugelis Lietuvoje atliktų faktinės mitybos tyrimų parodė, kad respondentų paros maisto davinyje trūksta daugelio svarbių mineralinių medžiagų. Kai kurių mineralinių medžiagų buvo nustatytas perteklius arba netinkamas jų santykis.

Visuomenės sveikatos studentų paros maisto davinyje kalio buvo daugiau, nei rekomenduojama, merginų maisto davinyje nepakankamai. Kalio suvartoja daugiau, nei rekomenduojama, tik vaikinai – $2863,49 \pm 175,70$ mg per parą, merginų suvartojamas kalio kiekis atitiko rekomendacijas. Maiste kalio ir natrio santykis turėtų būti $0,8 : 0,6$. Tyrimo rezultatai parodė, kad vaikinų paros maisto davinyje kalio ir natrio santykis atitiko rekomenduojamą – $0,88 : 0,6$, o merginų yra per didelis – $1,1 : 0,6$. Kalcio per parą vaikinai ir merginos valgydami gauna nepakankamai. Vaikinų paros maisto davinyje kalcio ir fosforo santykis buvo $1 : 1,49$, merginų – $1 : 1,67$. Kalcio ir magnio santykis buvo vaikinų - $1 : 0,35$, merginų – $1 : 0,45$. Fosforo tiek merginos, tiek vaikinai gauna daugiau, nei rekomenduojama, magnio ir vaikinai, ir merginos vartoja per mažai – 30 mg/parą. Geležies su maistu ir vaikinai, ir merginos gauna pusantro karto daugiau, nei rekomenduojama, o cinko – mažiau, nei rekomenduojama: vaikinai – $10,23 \pm 0,31$ mg, merginos – $7,32 \pm 0,51$ mg per parą [5].

Tokios pačios tendencijos buvo pastebimos ir 1998 metais atlikus VU medicinos fakulteto studentų faktinės mitybos tyrimą. Šis tyrimas parodė, kad fosforo, geležies, natrio, kalio studentai vartoja daugiau, tuo tarpu kalcio, cinko, jodo - mažiau nei rekomenduojama [50].

Užsienio mokslininkų atlikti studentų mitybos tyrimai taip pat parodo, kad mineralinių medžiagų suvartojimas studentų tarpe dažnai neatitinka sveikos mitybos rekomendacijų.

Kolumbijos mokslininkai analizavę Bogotos universiteto studentų mitybą nustatė, kad geležies ir kalcio nepakankamai suvartoja daugiau kaip 50% apklaustųjų [47].

Išanalizavus kelių skirtingų Lenkijos akademinių centrų studentų mitybą nustatyta, kad respondentai per mažai suvartoja kalcio, kalio ir magnio [44].

2007 metais Naujojo Hampšyro (JAV) universiteto mokslininkai tyrė jaunųjų suaugusių mitybos ir sveikatos rodiklių sąsajas ir apklausę 1701 mitybos mokslų studentus nustatė, kad 94% respondentų vyrų grupėje ir 73 % apklaustų moterų suvartoja per parą suvartoja didesnę negu rekomenduojamą natrio kiekį. Rekomenduojamų paros normų daugeliu atvejų neatitiko ir kitų mineralinių medžiagų kiekiai, pavyzdžiui geležies, kalcio, kalio [35].

Rumunijos mokslininkų atliktas Timišoaros miesto medicinos studentų faktinės mitybos tyrimas parodė, kad tiriamųjų paros maisto davinyje yra per daug kalio, geležies, per mažai kalcio ir kitų mikroelementų [49].

2005 metais Nigatos universitete (Japonija) buvo vertinamas kalcio, fosforo, baltymų ir kitų maistinių medžiagų turinčių įtakos kaulų sudėčiai kiekių suvartojamame maiste ir gyvenamosios veiklos įtaka kaulų būklei. Tyrimas, kurio kontingentą sudarė kolegijos studentės, buvo atliekamas analizuojant suvartojamo maisto mėginius trijų savaitių laikotarpyje. Informacija apie gyvenamosios ypatumus buvo renkama interviu būdu. Buvo nustatyta, kad kalcio ir kitų medžiagų išskyrus natrį suvartojamame maiste nesiekė rekomenduojamų normų. Šio tyrimo metu buvo nustatyta, kad kalcio suvartojimas yra statistikai reikšmingai susijęs su pieno vartojimo dažniu. Tyrėjai įvertino respondenčių mitybą kaip nepilnavertę, teigdami kad toks mitybos pobūdis gali turėti neigiamos įtakos kaulų metabolizmui [57].

Apžvelgus literatūrą galima pastebėti, kad Lietuvos ir užsienio studentų mitybos tyrimuose dažniausiai buvo nustatomas kalcio, jodo, cinko, magnio trūkumas. Per daug, studentų buvo suvartojama natrio, fosforo, kai kuriais atvejais geležies.

2. 6. 3 Vitaminai ir jų svarba

Vitaminai – nedidelės molekulinės masės biologiškai aktyvūs organiniai junginiai, būtini normaliai organizmo medžiagų apykaitai ir gyvybinei veiklai. Žmogaus organizmo ląstelėse jie nesintetinami. Kai kuriuos vitaminus – B grupės K – sintetina žarnyno bakterijos, tačiau jų organizmui nepakanka, todėl jie turi būti gaunami su maistu. Vitaminai pagal tirpumą skirstomi į dvi grupes: riebaluose tirpūs vitaminai (vitaminai A, D, E, K) ir vandenyje tirpūs vitaminai (vitaminai B₁, B₂, B₃, PP (B₅), B₆, folio rūgštis (B₉), B₁₂, H, C) [39].

Vitaminas A sustiprina akies tinklainę ir geriau skiriama šviesa, tamsa, spalvos. Jis palaiko normalią odos ir gleivinės būklę. Šis vitaminas būtinas normaliam kaulų ir dantų formavimuisi, normaliam augimui, jis pagreitina žaizdų gijimą. Per didelio vitamino A kiekio, kaip ir kitų riebaluose tirpių vitaminų organizmas nepašalina, todėl jo negalima perdozuoti. Vitamino A stokos požymiai yra šviesos baimė, pablogėjęs regėjimas prieblandoje (vištakumas), apetito stoka,

nuovargis, sutrikusi skrandžio ir kepenų veikla, akių ir vidaus organų gleivinės pažeidimai, susilpnėjęs regėjimas. Gali vystytis anemija, esant pakankamam geležies kiekiui organizme, kadangi sumažėja geležies mobilizacija iš kepenų, nes geležį nešančio baltymo transferino sintezei reikia vitamino A. Vitamino A gali pritrūkti dėl nevisavertės mitybos arba sutrikus žarnų rezorbcinei funkcijai. Vitamino A gali trūkti ne tik tada, kai jo stinga maiste, bet ir tada kai kartu nepakanka baltymų, yra sutrikęs riebalų įsisavinimas, nes vitaminas A tirpsta riebaluose. Vitamino A gaunama su gyvūniniais, o jo provitaminų karotinoidų – su augaliniais maisto produktais. Per parą rekomenduojama gauti 800 µg [39;40].

Vitamino D. pavadinimu vadinama grupė panašių medžiagų, kurių pirmtaką organizmas gamina iš cholesterolio. Jos tampa aktyvios tik saulės (ultravioletinėje) šviesoje. Žmogaus organizme susidaro cholekalciferolis (D₃), augaluose – ergokalciferolis (D₂). Abi medžiagos turi tokį pat vitaminui D būdingą poveikį. Vitaminas D svarbus mineralinių medžiagų – kalcio ir fosforo, tvirtinančių kaulus ir dantis, apykaitai. Vitaminas D veikia kalcio ir fosforo rezorbciją žarnose, padeda šioms mineralinėms medžiagoms išsilaikyti kauluose ir dantyse, neleidžia kalciumui inkstuose išsifiltruoti iš kraujo ir taip pašalinti iš organizmo. Šis vitaminas gerina kalcio ir magnio pasisavinimą, greičiau iš organizmo pašalina toksinus. Kasdien 10 minučių būnant saulėje vitaminu D organizmas visiškai apsirūpina. Per didelis suvartotas vitamino D, kaip ir visų riebaluose tirpių vitaminų, kiekis iš organizmo nepašalinama, taigi galima perdozuoti vartojant šio vitamino preparatus. Trūkstant vitamino D, organizmas labai blogai arba visai nepasisavina kalcio, nusilpsta raumenys ir sumažėja atsparumas infekcijoms. Vitamino D gali trūkti dėl nevisavertės mitybos, visai nevalgant gyvūninių maisto produktų, ilgai nebūnant saulėje. Rekomenduojama vitamino D paros norma yra 5 µg [39].

Vitaminas E saugo riebalus, kitus vitaminus (kartu su vitaminais A, C ir seleno), hormonus ir fermentus nuo žalingo laisvųjų radikalų poveikio. Vitaminas E (kaip ir vitaminas A, C bei selenas) yra antioksidantas. Be to, šis vitaminas labai reikalingas ląstelių membranų stabilumui palaikyti, jis saugo nuo aterosklerozės, skatina žaizdų gijimą. Svarbus angliavandenių, riebalų, baltymų, geležies ir kitų mineralinių druskų apykaitai. Stiprina organizmo imuninę sistemą, padeda viršutiniam odos sluoksniui išlaikyti drėgmę, saugo nuo kenksmingo ultravioletinių spindulių poveikio. Be to jis kaupiasi organizmo riebaliniame audinyje. Rekomenduojamą vitamino E paros normą sudaro 10 mg [39;40]

Vitaminas C yra tirpus vandenyje. Kaip ir vitaminas E jis yra svarbus medžiagų apykaitai; daugelį biologinių medžiagų – vitaminus A, E, B₁, B₂, folio rūgštį ir biotiną – saugo nuo ardomojo deguonies poveikio. Vitaminas C yra puikus antioksidantas. Šis vitaminas stiprina

organizmo atsparumą, kraujagysles, skatina žaizdų gijimą, padeda rezorbuoti geležį. Vitamino C per parą rekomenduojama suvartoti 60 mg [39;40].

Vitaminas B1 yra vandenyje tirpus vitaminas. Jis dalyvauja angliavandenių apykaitoje, taip pat perduodant raumenims nervinį impulsą, padeda atkurti nervų sistemą po didelio krūvio. Vitamino B₁ rekomenduojamą paros normą sudaro 1,7 mg vyrams ir 1,4 mg per parą moterims [39;40]

Vitaminas B2 yra vandenyje tirpus vitaminas, jį gamtoje sintetina bakterijos, mielės, augalai. Šis vitaminas būtinas aminorūgščių ir baltymų apykaitai ir gamybai, daro įtaką augimui, palaiko normalias odos ir gleivinių funkcijas, apsaugo tinklainę nuo nepageidaujamo ultravioletinių spindulių poveikio. Vitaminas B₂ teigiamai veikia riebalų įsisavinimą ir sintezę, kaulų čiulpų funkciją. Kai trūksta vitamino B₂, pirmiausiai pasireiškia regeneruojančių audinių – odos bei akių ir burnos gleivinės epitelinio audinio pakitimai. Taip pat vyksta pakitimai nerviniame audinyje – nugaros smegenų nervinių ląstelių atrofija, pažeidžiamas mieliniasis dangalas. Per parą rekomenduojama gauti 1,7 mg vyrams ir 1,4 moterims vitamino B₂ [39;40].

Vitaminas PP reikalingas ląstelių medžiagų apykaitos reakcijoms. Šio vitamino veikimu pasižymi nikotino rūgštis ir nikotinamidas. Nikotino rūgštis padeda funkcionuoti nervų sistemai, virškinimo traktui, veikia kraujo apytaką, praplėsdamas arteriolas ir odos kapiliarus. Rekomenduojama vitamino PP paros norma yra 19 mg vyrams ir 15 mg moterims [39].

Vitaminas B6 yra reikalingas baltymų ir aminorūgščių apykaitai, hormonų, raudonųjų kraujo kūnelių gamybai. Kaip ir vitaminas A bei nikotino rūgštis, vitaminas B₆ svarbus augimui, nes reguliuoja ląstelių dauginimąsi ir diferenciaciją, ypač reikšmingas baltymų apykaitai. Vitaminas B₆ būtinas imuninei sistemai. Šis vitaminas labai svarbus fermentiniams procesams, vykstantiems galvos smegenyse, skatina hemoglobino gamybą, svarbus riebalų, ypač polinesočiųjų riebalų rūgščių ir angliavandenių apykaitai. Rekomenduojama vitamino B₆ paros norma yra 1,1 mg vyrams ir 0,8 mg moterims [39].

Folio rūgštis tai yra bendras vienodą poveikį turinčių junginių pavadinimas. Ji yra svarbi baltymų apykaitai ir nukleorūgščių, kurios perduoda paveldimumo informaciją, sintezei. Taip folio rūgštis dalyvauja ląstelių dalijimosi ir atsinaujinimo procesuose. Veikdama baltymų ir nukleorūgščių sintezės greitį, folio rūgštis svarbi augimui ir vystimuisi. Kartu su vitaminu B₁₂ ji padeda išvengti anemijos, nes abu vitaminai reikalingi raudonųjų kraujo kūnelių brendimui kaulų čiulpuose. Rekomenduojama per parą gauti 300 µg folio rūgšties [39;40].

Vitaminas B12 dalyvauja daugybėje svarbių medžiagų apykaitos procesų. Vitaminui B₁₂ priklauso grupė chemiškai giminingų junginių, vadinamų kobalaminais, kurie dalyvauja formuojant genetinės medžiagos struktūrą, padeda susidaryti raudoniesiems kraujo kūneliams. Šio

vitamino apykaitai svarbus vitaminai C, B₂ ir B₆. Stokojant vitamino B₁₂, atsiranda mažakraujystė. Be to, kobalaminas yra svarbus kaip kofermentas dalijantis ląstelėms ir perduodant genetinę informaciją naujai ląstelei. Dėl šios funkcijos vitaminas B₁₂ yra laikomas augimo veiksnium. Vitaminas B₁₂ mažina cholesterolio koncentraciją kraujo plazmoje. Rekomenduojamą paros normą sudaro 3 µg vitamino B₁₂ [39].

Apžvelgus mokslinius straipsnius susijusius su studentų mitybos tyrimais akivaizdu, kad kaip ir mineralinių medžiagų taip ir vitaminų suvartojimas studentų tarpe neatitinka rekomenduojamų normų.

2008 metų visuomenės sveikatos studentų faktinės mitybos tyrimas parodė, kad vitamino C per parą suvartojamas kiekis viršija rekomenduojamą paros normą tiek merginų, tiek vaikų paros maisto davinyje. 1998 metų analogišku VU mokslininkų atliktu tyrimu buvo nustatytas vitamino C trūkumas abiejų lyčių respondentų paros maisto davinyje [5;50].

Vitamino A, D, B₁, PP, B₂, E, folio rūgšties trūkumas buvo būdingas tiek merginų, tiek vaikų mitybai. Tą patvirtino 2008 ir 1998 metų tyrimai. Beveik du kartus viršijo rekomenduojamą normą vitamino B₆ kiekis, tuo tarpu vitamino B₁₂ vaikų paros maisto davinyje buvo pakankamas kiekis, o merginų paros maisto davinyje buvo nustatytas šio vitamino trūkumas [5;50].

1998 metais VU studentų medikų mitybos tyrimas, parodė, kad vitaminų A, D, B₁, PP su maistu gaunama per mažai, o vitaminų C, E, B₆, B₁₂ suvartojama per daug [53]. Lietuvos suaugusių žmonių faktinės mitybos tyrimas parodė, kad respondenčių paros maisto davinyje taip pat trūksta vitamino D, B₁, PP, B₁₂, folatų. Apklaustieji vyrai mažiau negu rekomenduojama suvartoja vitamino B₁₂ [64]. Nors šio tyrimo dalyvių amžiaus ribos yra nuo 19 – 65 metų, tačiau jo rezultatai atspindi ir studentų netinkamos mitybos problemas mūsų Lietuvoje [58].

Vitamino D, folio rūgšties, vitamino C trūkumas buvo nustatytas Lenkijos mokslininkų, įvertinus Varšuvos technologijų universiteto skirtingų filialų studentų mitybą [44]. Kolumbijos mokslininkai nustatė, kad beveik 80 proc. Bogotos universiteto apklaustų studentų 80 proc. per parą suvartoja nepakankamą vitamino A kiekį [47].

Timišoaros (Rumunija) medicinos studentų per parą suvartojamas vitaminų A, D, C taip pat nesiekė rekomenduojamų normų [49]. Panašūs duomenis buvo gauti ir Rusijos mokslininkų vertinant Surguto Pedagoginio universiteto studentų mitybą. Šis tyrimas parodė, kad vitaminų A, E, C respondentai tai pat suvartoja nepakankamai [54].

Kroatijos universitetų studentų maistinių medžiagų suvartojimo tyrimas, kurio dalyviai sudarė 0,6 % visų Kroatijos studentų, parodė, kad, vitaminų A, E, C ir folio rūgšties trūksta abiejų lyčių respondentų paros maisto davinyje [41].

Apžvelgus Lietuvos ir užsienio studentų mitybos tyrimų rezultatus, galima pastebėti, kad dažniausiai studentų paros maisto davinyje trūksta riebaluose tirpių vitaminų (A, D, E), vitamino C ir folio rūgšties. Vitaminų B₆ ir B₁₂ neretai buvo nustatomas perteklius. Studentai nepakankamai gauna vitaminų su maistu, todėl, kad jų mityba yra nesubalansuota, nepakankamai vartojama daržovių ir vaisių. Vitaminų trūkumas gali būti pašalintas, jei bus maitinamasi pagal sveikos mitybos principus ir taisykles, arba vartojant maisto papildus.

2. 7. Maisto papildų vartojimas

Mokslinėje literatūroje daug diskutuojama dėl maisto papildų vartojimo, nes labai trūksta moksliskai pagrįstų duomenų apie teigiamą jų poveikį sveikatai. Nepaisant įrodymų stygiaus, pasaulio maisto papildų rinka sparčiai auga: plečiasi rinkoje pateikiamų maisto papildų asortimentas, didėja maisto papildų pardavimų apimtys [59].

Įvairių šalių tyrėjai nurodo, kad papildų vartojimas nuolat didėja. Papildų vartojimas tarp JAV vyrų 1988 – 1994 m. Padidėjo nuo 30 iki 42 proc.; tarp moterų – nuo 42 iki 55 proc. [66]. Vokietijoje 43 proc. gyventojų nurodo, kad vartoja papildus.

2005 m. tyrimo duomenimis, Lietuvoje maisto papildus vartojo 67 proc. suaugusių gyventojų [60]. Lietuvos suaugusių žmonių gyvenamosios tyrimo duomenimis, bent vieną mėnesį per metus maisto papildus vartojo beveik trys ketvirtadaliai Lietuvos gyventojų. Dažniau maisto papildus vartojo jaunesni nei 35 metų, turintys aukštesnį išsilavinimą vyrai ir moterys, bei mieste gyvenančios moterys [59].

Mokslinėje literatūroje pateikiama nemažai duomenų, rodančių, kad maisto papildų vartojimo įpročiams įtakos turi demografiniai (lytis, gyvenamoji vieta, šeiminė padėtis), socialiniai (išsilavinimas, profesija), ekonominiai (pajamos) ir kiti veiksniai [61;62].

Daugelio šalių moksliniai tyrimai rodo, kad visų amžiaus grupių moterys maisto papildus vartojo dažniau nei vyrai. Japonijoje maisto papildus vartojo 55 proc. vyrų ir 61 proc. moterų, Švedijoje 22,2 proc. vyrų ir 31,6 proc. moterų, Danijoje – 42 proc. vyrų ir 51 proc. moterų [59].

Ištyrus Lietuvos aukštųjų mokyklų studentų maisto papildų vartojimą, paaiškėjo, jog maisto papildus vartojo 78,3 proc. merginų ir 68,8 proc. vaikinų [63].

2002 metais, buvo įvertintas maisto papildų vartojimas tarp VU studentų. Jų tyrimo rezultatai parodė, kad maisto papildus vartoja 71,2proc. apklaustųjų. Merginos statistiškai patikimai dažniau vartojo maisto papildus. Dažniausios maisto papildų vartojimo priežastys – imuniteto stiprinimas, vitaminu ir mineralu trūkumas maiste, noras būti sveikam. Kasdien vartojo 32,7 proc. visų apklaustųjų, 3 - 4 mėn. per metus - 28,5 proc., 1-2 mėn. per metus 14 proc. [64].

Tai, kad maisto papildus dažniau vartoja merginos įrodė ir 2005 metais atliktas Lietuvos aukštųjų mokyklų (VU, VGTU, VPU) studentų gyvenimo ir maisto papildų vartojimo tyrimas, kurio metu buvo nustatyta, kad maisto papildus vartojo 78,3 proc. visų respondentų, iš jų iš jų - 78,3 % moterų ir 68,8% vyrų. Buvo nustatyta, kad moterys statistikai patikimai dažniau vartojo maisto papildus [32].

Palyginus maisto papildų vartojimą tarp VU medicinos fakulteto ir Vilniaus kolegijos sveikatos priežiūros fakulteto studentų. Statistikai reikšmingo skirtumo tarp šių dviejų tiriamų studentų grupių maisto papildų vartojimo nebuvo nustatyta. Dažniausiai (27,1 proc.) maisto papildus studentai vartoja 1-2 mėn. per metus, 24,7 proc. apklaustųjų - 3-4 mėn., o 21,9 proc. - beveik kasdien [65].

Panašūs rezultatai buvo gauti įvertinus VU visuomenės sveikatos studentų mitybą. Iš visų apklaustų studentų maisto papildus vartoja 41,1 proc. 45 proc. vartojusių maisto papildus sudarė merginos ir 26,3 proc. vaikinai [5].

Panašios maisto papildų vartojimo tendencijos tarp studentų stebimos ir užsienio mokslininkų publikuotuose straipsniuose [59;60].

Gdansko (Lenkija) Kūno kultūros akademijos mokslininkai analizavę, pirmojo kurso studentų mitybą ir gyvenimą taip pat nustatė, kad merginos dažniau vartoja maisto papildus negu vaikinai. 46 proc. merginų ir 37 proc. vaikinų vartojo maisto papildus [66].

Lenkijos mitybos specialistai nagrinėję maisto papildų vartojimą tarp keturių Varšuvos ir Tarnovo aukštųjų mokyklų studentų, nustatė, kad 38,2 proc. respondentų vartojo maisto papildus. 51,5 proc. vartojusių maisto papildus, juos vartojo kasdien. Merginos dažniau vartojo maisto papildus negu vaikinai [67].

JAV atlikti maisto papildų vartojimo tyrimai, kuriuose dalyvavo 2316 JAV medicinos universitetų studentų, parodė, kad 50 proc. apklaustųjų vartoja sudėtinius vitaminų preparatus. Kalcio preparatus vartojo 16 proc. respondentų. Bendras maisto papildų suvartojimas didesnis buvo merginų tarpe. Be to, didesnis maisto papildų vartojimo dažnis buvo nustatytas tarp fiziškai aktyvių, mažesnės kūno masės, turinčių vaikų ir nedideliais kiekiais alkoholi vartojančių studentų [68].

Ammano (Jordanija) universiteto mokslininkai ištyrė maisto papildų vartojimą tarp studentų, nustatė, kad 27,4 proc. visų apklaustųjų, per paskutinius metus vartojo maisto papildus, iš jų 30,2 proc. merginų ir 22 proc. vaikinų. Dažniau maisto papildus vartojo merginos, fiziškai aktyvūs, nerūkantys, vegetarai, turintys normalų KMI, geresnes finansinės padėties studentai [69].

Viename iš Turkijos universitetų buvo nustatyta, kad kitokius maisto papildus nei vitaminų ir mineralų preparatus vartojo 16,6 proc. vaikinų ir 16,5 proc. merginų. Kaip dažniausiai vartojami šių respondentų preparatai, buvo išvardijami rausvažiedės ežiuolės (*Echinacea purpurea*), kininio ženšenio (*Panax ginseng*) ir dviskiaučių ginkmedžių (*Ginkgo biloba*) preparatai. Šio tyrimo rezultatai parodė, kad merginos dažniau vartodavo maisto papildus grožiui palaikyti, tai yra, preparatus stiprinančius plaukus, nagus, gerinančius odos būklę [70].

Apibendrintai galima teigti, kad merginos, dažniau nei vaikinai vartoja maisto papildus. Galima pastebėti, kad dažniau maisto papildus vartojo fiziškai aktyvūs, labiau savo sveikata besirūpinantys studentai. Maisto papildų vartojimui turėjo įtakos materialinė situacija.

3. TYRIMO METODAI IR APIMTIS

Darbo tikslui ir uždaviniams įgyvendinti atliktas momentinis (paplitimo) tyrimas. Šis tyrimas buvo pasirinktas dėl jo nedidelės trukmės ir ekonomiškumo.

Tyrimo eiga:

Pasiruošimas tyrimui pradėtas literatūros analize nagrinėjama tema. Išanalizuoti 71 literatūros šaltiniai. Atlikta Lietuvoje ir užsienyje atliktų studentų gyvenimo ir mitybos tyrimų apžvalga. Literatūros šaltiniai – mokslinės publikacijos, mokslinių žurnalų straipsniai, vadovėliai, mokslinės literatūros duomenų bazės ir kt.

Apklausa buvo vykdoma 2010 metų balandžio – gegužės mėnesiais, prieš tai gavus vienuolikos VU fakultetų dekanų leidimą apklausti studentus. Fakultetų vadovai buvo supažindinti su tyrimo tikslu, uždaviniais ir eiga. Studentai buvo apklausiami paskaitų metu, pritarus dėstytojui, o taip pat pertraukų tarp paskaitų metu. Anketos buvo pildomos vietoje, studentams sutikus dalyvauti tyrime. Įtraukimo į tyrimą kriterijumi buvo VU studento studijuojamos mokslo krypties atitikimas vienai iš įtrauktų į tyrimą VU mokslo krypčių ir jo sutikimas dalyvauti tyrime. Iš 720 išdalintų anketų 702 buvo pripažintos tinkamomis analizei.

Statistinė duomenų analizė atlikta panaudojant SPSS (*Statistical Package for Social Sciences*) programinę įrangą (17.0 versija) ir ir Microsoft Office Excel 2007 kompiuterinę programą. Apskaičiuoti tolydūs dydžiai (ūgis, svoris, valgymų skaičius per dieną ir kt.) vidurkiai ir nominalių dydžių (lytis, studijų kryptis ir kt.) procentinis pasiskirstymas respondentų grupėje. Kiekybiniai dydžiai lyginti pritaikant t- testą, o kokybiniai χ^2 kriterijų. Skirtumas laikytas statistikai reikšmingu, kai $p \leq 0,05$. Analizuojamų grupių duomenų vidurkiai buvo lyginami panaudojant vienfaktorinės ANOVA analizės testą. Tolydžių duomenų skirstinio normalumo vertinimui buvo naudojamas Kolmogorovo - Smirnov testas. Statistinio ryšio stiprumas tarp kintamųjų, nesant normaliam tolydžių duomenų pasiskirstymui, buvo vertinamas

taikant Spearman koreliacinį testą. Ryšiu tarp dydžių buvo naudojamas Spearman koreliacijos koeficientas.

Faktinė mityba buvo tiriama 24 valandų apklausos būdu fiksuojant valgymo laiką, suvartojamų produktų, patiekalų ir gėrimų asortimentą bei jų kieki. Maisto cheminės sudėties analizė atlikta naudojant maisto produktų cheminės sudėties lentelės. Surinkti duomenys buvo koduojami ir analizuojami mitybos vertinimo kompiuterinė programa. Gauti rezultatai buvo lyginti su rekomenduojamomis paros maistinių medžiagų ir energijos normomis atitinkančiomis respondentų amžiaus ir svorio vidurki.

Tyrimo instrumentas:

Tyrimas atliktas anoniminės anketinės apklausos būdu. Specialiai šiam tyrimui buvo parengta 2 dalių anketa. Pirmoje anketos dalyje buvo pateikti klausimai susiję su studentų gyvenimo aspektais. Buvo vertinamas studentų fizinis aktyvumas, miego trukmė, darbo su kompiuteriu trukmė, buvimo gryname ore trukmė, mitybos režimas, alkoholio vartojimo ir rūkymo dažnis, maisto papildų vartojimas, maisto produktų pasirinkimo kriterijai ir kt.

Antra anketos dalis buvo skirta faktinės mitybos duomenims surinkti. Į specialią lentelę, respondantai surašydavo visus praeitos paros valgymus, nurodant maisto produktus, patiekalus, gėrimus, jų suvartotus kiekius ir valgymo laiką.

Tyrimo imtis:

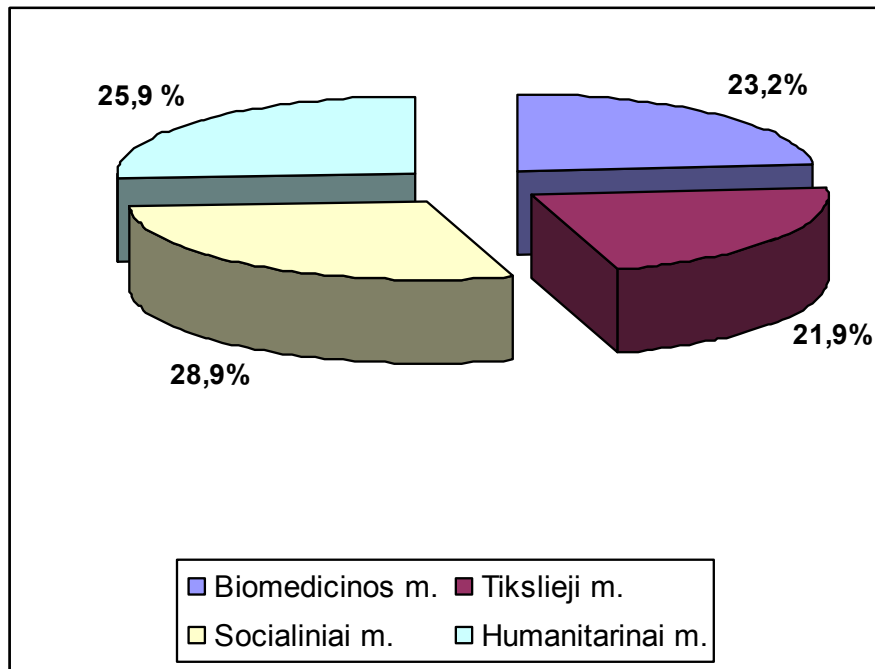
Tikslinę populiaciją sudarė VU, biomedicinos, tikslųjų, socialinių ir humanitarinių mokslų kryptių, abiejų lyčių studentai. Buvo apklausta 702 aukščiau paminėtų mokslų kryptių, bakalauro ir vientisųjų dieninių studijų studentai. Iš jų buvo 402 studentės ir 300 studentai.

Tyrimo imtis suformuota tikimybinės sluoksninės atrankos būdu. Remiantis statistine imties sudarymo lentele, pritaikius 95 proc. pasiklovimo lygmenį, bei esant pasiklovimo intervalo 4 lygiui buvo nustatyta, kad reprezentatyvią tyrimo imtį turėtų sudaryti 584 studentai. Tyrimo imtis buvo padidinta iki 720. Įtraukimo į imtį kriterijumi buvo VU studento studijuojamos mokslo krypties atitikimas vienai iš įtrauktų į tyrimą VU mokslo kryptių ir jo sutikimas dalyvauti tyrime.

4. TYRIMO REZULTATAI

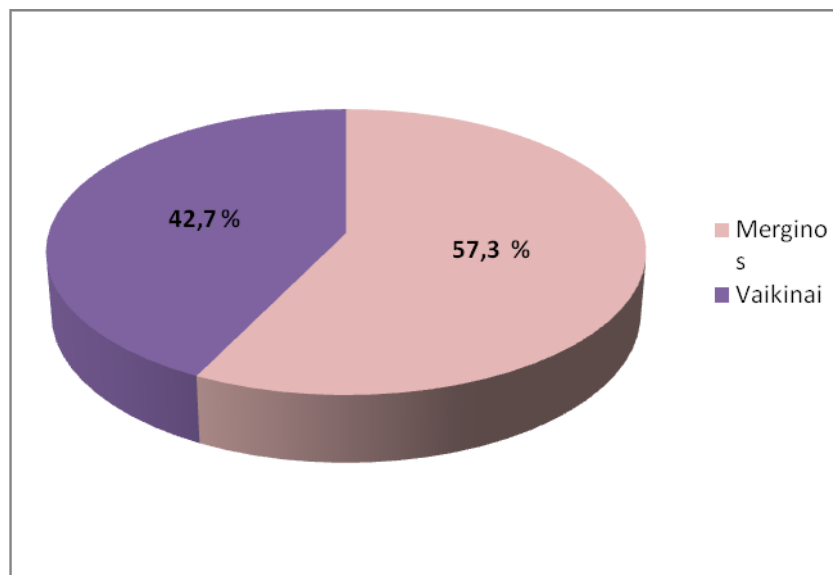
4.1. Respondentų charakteristika

Tyrime dalyvavo 702 Vilniaus universiteto keturių studijų kryptių studentai. Respondentai sudarė 3,18 proc. visų Vilniaus universiteto studentų. Buvo apklausti chemijos, gamtos mokslų, ekonomikos, filologijos, filosofijos, fizikos, istorijos, matematikos informatikos, medicinos, komunikacijos, teisės fakultetų studentai. Iš visų apklaustų studentų 23,2 proc. sudarė biomedicinos studijų krypties studentai, 28,9 proc. socialinių mokslų studentai, 25,9 proc. humanitarinių fakultetų studentai ir 21,9 proc. tikslųjų mokslų studentai (1 pav.).



1 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal studijų kryptis

Vykdam tyrimą apklausta 402 (57,3 proc.) merginų ir 300 (42,7 proc.) vaikinių (2 pav.).



2 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal lytį

Tyrimo dalyvių amžiaus vidurkis - 20,8 metai. Jauniausias apklaustasis studentas buvo 18 - os metų, vyriausias apklausoje dalyvavęs studentas buvo 29 - erių metų.

1 lentelė. Respondentų amžiaus charakteristika

Lytis	Amžiaus vidurkis	N	Min.	Max.	Standartinis nuokrypis
Merginos	20,82	402	18	27	1,503
Vaikinai	20,83	300	18	29	1,757
Iš viso	20,83	702	18	29	1,615

Apklaustųjų studentų ūgio vidurkis sudarė $169,7 \pm 5,742$ cm., svorio vidurkis sudarė $59,4 \pm 6,899$ kg., KMI – $20,5 \pm 2,247$ (2 lent.). Vaikinų ūgio vidurkis $182,0 \pm 6,899$ cm. ir svorio vidurkis $75,7 \pm 8,786$ kg., KMI sudaro $22,5 \pm 2,77$ (2 lent.).

2 lentelė. Respondentų ūgio ir svorio charakteristika

Pagal respondentų nurodytus ūgį ir svorį buvo apskaičiuotas kūno masės indeksas.

Ūgio charakteristika					
Lytis	N	Ūgio vidurkis	Min.	Max.	Standartinis nuokrypis
Merginos	402	169,7	154	190	5,742
Vaikinai	300	181,2	161	205	8,492
Iš viso	702	175,5	154	205	9,035
Svorio charakteristika					
Lytis	N	Svorio vidurkis	Min.	Max.	Standartinis nuokrypis
Merginos	402	59,2	42	90	7,204
Vaikinai	300	74,2	54	105	10,371
Iš viso	702	66,7	42	105	11,422

Studentų kūno masės indeksas vertintas atsižvelgiant į Pasaulio sveikatos organizacijos rekomen-

dacijas.

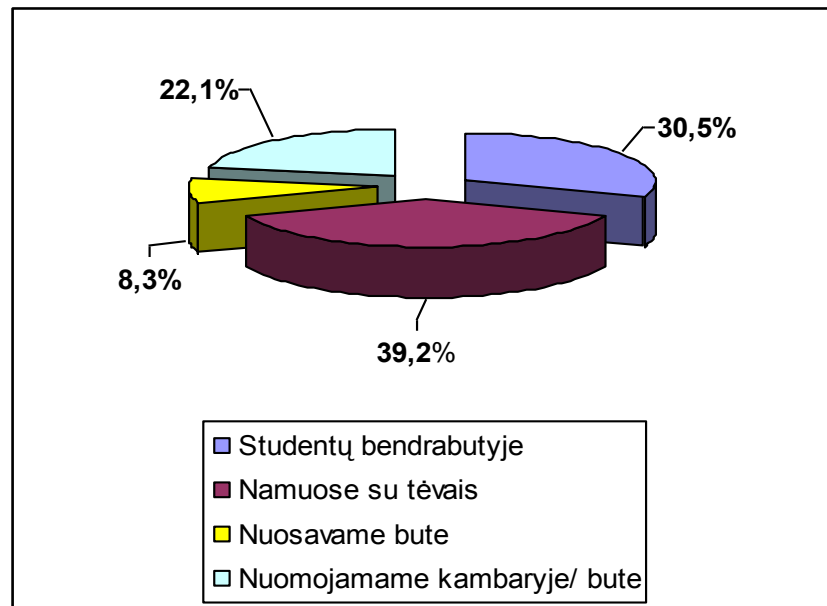
Vidutinis nustatytas visų apklaustųjų KMI buvo 21,4. Tiek merginų ($20,5 \pm 2,289$) tiek vaikinių ($22,5 \pm 2,944$) vidutinis KMI rodiklis atitinka normalaus KMI reikšmę, kuri yra 18,5 – 24,9 (3 lent.).

3 lentelė Respondentų KMI reikšmės

Lytis	N	KMI vidurkis	Min.	Max.	Standartinis nuokrypis
Merginos	402	20,5	15,9	34,7	2,287
Vaikinai	300	22,5	17,5	48,4	2,944
Iš viso	702	21,4	15,9	48,4	2,778

Studijų pradžia dažnai sąlygoja gyvenamosios vietos pasikeitimą, o tai lemia ir gyvenamosios pokyčius. Daugiausiai, tai yra 39,2 proc. tyrime dalyvavusių VU studentų gyvena su tėvais, tačiau nemaža tyrimo dalyvių dalis, tai yra 30,5 proc. gyvena studentų bendrabutyje ir 8,3 proc. respondentų gyvena nuosavame bute (3 pav.).

Vertinant respondentų pasiskirstymą pagal gyvenamąją vietą priklausomai nuo studijuojamos krypties arba lyties nebuvo nustatyta statistikai reikšmingų skirtumų ($p > 0,05$).

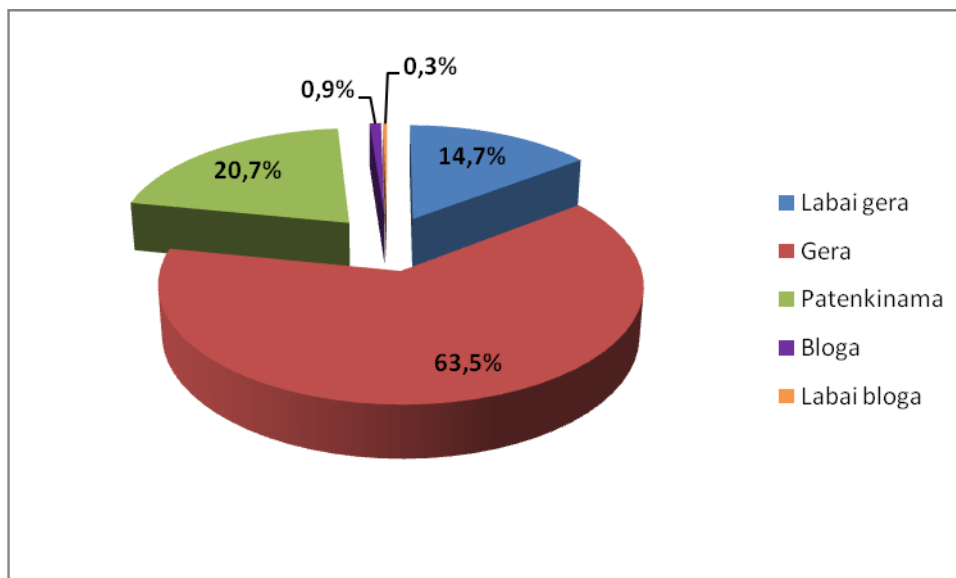


3 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal gyvenamąją vietą

Kadangi tyrimo metu buvo vertinama studentų gyvensena ir jų požiūris į ją, todėl buvo įdomu koks yra studentų subjektyvus savo sveikatos vertinimas.

Duomenų analizė parodė, kad daugiau negu pusė respondentų, tai yra, 63,5 proc. apklaustųjų, savo sveikatą vertina gerai ir 14,7 proc. apklaustųjų savo sveikatą įvertino labai gerai.

20,7 proc. apklaustųjų VU studentų savo sveikatą apibūdina kaip patenkinamą. Blogai arba labai blogai savo sveikatą vertinančių respondentų dalis nesiekia net vieno procentų apklaustųjų (4pav.).



4 pav. VU studentų savo sveikatos vertinimas

Taip pat buvo įdomu sužinoti kaip savo sveikatą vertina VU studentai priklausomai nuo studijų krypties. Buvo nustatyta, kad socialinių mokslų studentai dažniau savo sveikatą vertina gerai ir labai gerai negu kitų studijų krypčių studentai. Tuo tarpu, biomedicinos ir humanitarinių studijų krypčių studentai dažniau vertino savo sveikatą patenkinamai. Nustatytas skirtumas yra statistikai reikšmingas ($\chi^2 = 32,4$; $df = 12$; $p = 0,001$), (3 lent.). Tyrimo duomenys parodė, kad yra labai silpnas neigiamas koreliacinis ryšys tarp subjektyvaus savo sveikatos vertinimo ir valgymų dažnio per parą ($r = -0,078$; $p = 0,001$). Studentų, geriau vertinusių savo sveikatą, valgymų skaičius per parą buvo mažesnis.

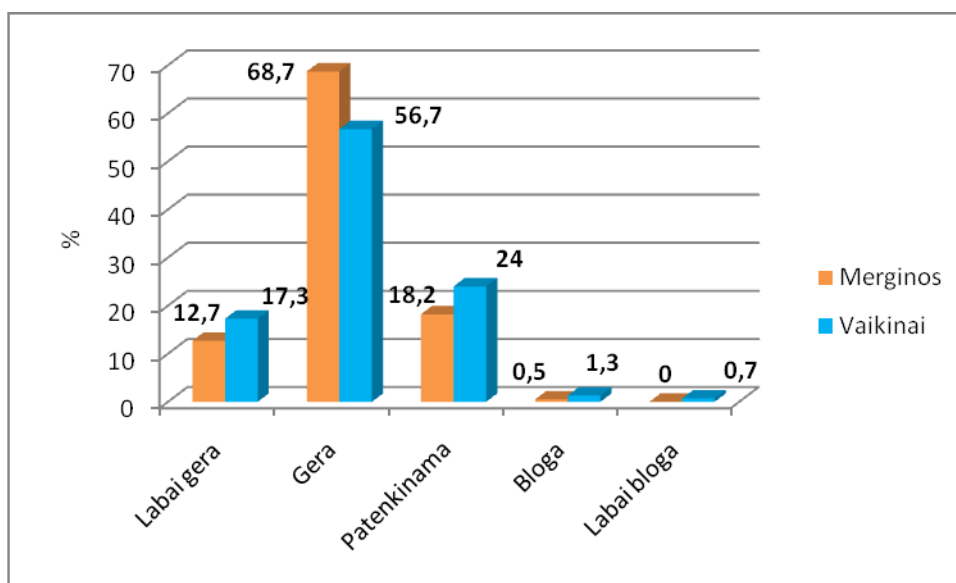
3 lentelė. Sveikatos vertinimas priklausomai nuo studijų krypties

Sveikatos vertinimas	Biomedicinos		Tikslieji		Socialiniai		Humanitariniai		Iš viso	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Labai gera	16	9,8	34	22,1	33	16,3	20	11,0	103	14,7
Gera	105	64,4	87	56,5	141	69,5	113	62,1	446	63,5
Patenkinama	41	25,2	28	18,2	29	14,3	47	25,8	145	20,7
Bloga	1	0,6	3	1,9	-	-	2	1,1	6	0,9
Labai bloga	-	-	2	1,3	-	-	-	-	2	0,3
Iš viso	163	100,0	154	100,0	203	100,0	182	100,0	702	100,0

($\chi^2=32,4$; $df=12$; $p=0,001$)

Nors dauguma respondentų savo sveikatą vertina gerai, buvo pastebėta, kad merginos ją vertina geriau nei vaikinai. Nustatytas skirtumas yra statistikai reikšmingas ($\chi^2=13,3$; $df=4$; $p=0,01$). 68,7 proc. apklaustų merginų įvertino savo sveikatą gerai, tuo tarpu vaikinių gerai įvertinusių savo sveikatą buvo kiek mažiau 56,7 proc. (5 pav.).

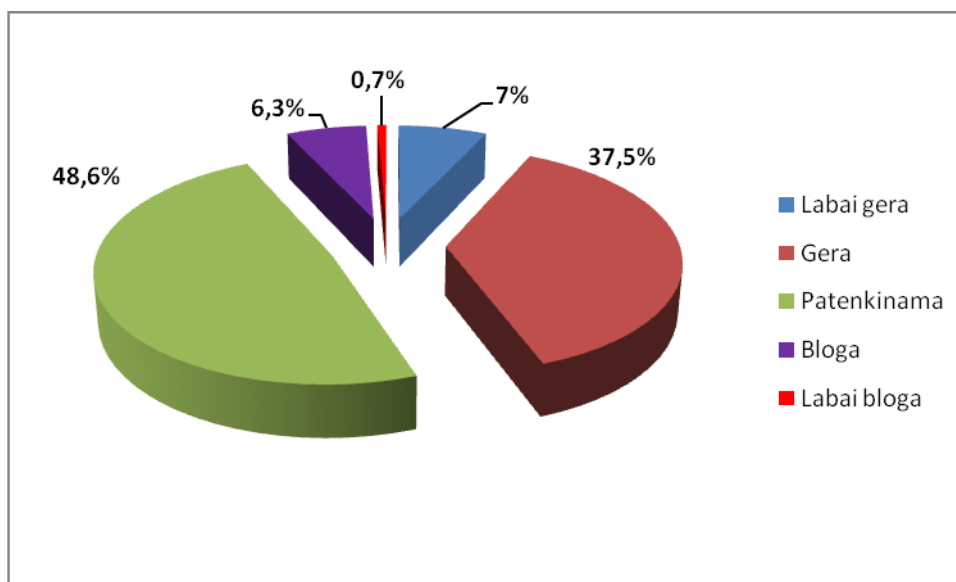
Analizuojant koreliacinius ryšius, nustatytas labai silpnas neigiamas koreliacinis ryšys tarp subjektyvaus savo sveikatos vertinimo ir miego trukmės darbo dienomis ($r=-0,188$, $p=0,001$). Tai reiškia, kad, studentai, kurių nakties miego trukmė yra trumpesnė, savo sveikatą vertino geriau.



($\chi^2=13,3$; $df=4$; $p=0,01$)

6 pav. Subjektyvus sveikatos vertinimas priklausomai nuo lyties

Atliekant apklausą taip pat pasidomėjome kaip VU studentai vertina savo mitybą. Beveik pusė, tai yra 48,6 proc. visų tyrime dalyvavusių, skirtingų studijų kryptių studentų savo mitybą įvertino kaip patenkinamą. Gerai savo mitybą įvertino 37,5 proc. apklaustųjų. Labai gerai savo mitybą vertina tik 7 proc. respondentų.



7 pav. Respondentų subjektyvus savo mitybos vertinimas

Nagrinėjant kaip savo mitybą vertina studentai priklausomai nuo studijuojamos mokslo krypties, pastebėta, kad tikslųjų (14,3 proc.) ir socialinių mokslų studentai (5,9 proc.) kiek dažniau vertina savo mitybą labai gerai lyginant su kitų mokslo kryptių studentais (4 lent.).

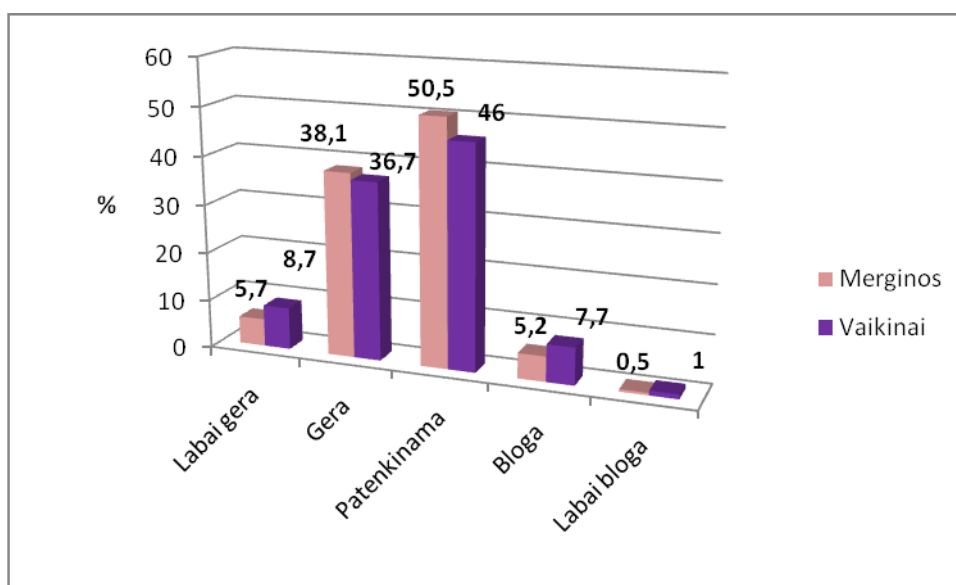
4 lentelė. VU studentų mitybos vertinimas

Mitybos vertinimas	Biomedicinos		Tikslieji		Socialiniai		Humanitariniai		Iš viso	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Labai gera	6	3,7	22	14,3	12	5,9	9	4,9	49	7,0
Gera	58	35,6	53	34,4	82	40,4	70	38,5	263	37,5
Patenkinama	84	51,5	67	43,5	98	48,3	92	50,5	341	48,6
Bloga	12	7,4	11	7,1	10	4,9	11	6,0	44	6,3
Labai bloga	3	1,8	1	0,6	1	0,5	-	-	5	0,7
Iš viso	163	100,0	154	100,0	203	100,0	182	100,0	702	100,0

($\chi^2 = 23,5$; $df = 12$; $p = 0,024$)

Savo mitybą, kaip blogą arba labai blogą kiek dažniau nei kitų studijų kryptių studentai apibūdino biomedicinos mokslo krypties studentai. 7,4 proc. biomedicinos mokslų krypties studentų savo mitybą laiko bloga ir 1,8 proc. ją laiko labai bloga. (4 lent.).

Analizuojant, ar skiriasi savo mitybos vertinimas priklausomai nuo lyties nustatyta, kad merginos kiek dažniau nei vaikinai savo mitybą apibūdino kaip labai gerą arba patenkinamą, tuo tarpu studentai kiek dažniau atsakė laikantys savo mitybą bloga (7,7 proc.). Skirtumas nėra statistikai reikšmingas ($\chi^2 = 5,18$; $df = 4$; $p = 0,269$) (8 pav.).



($\chi^2 = 5,18$; $df = 4$; $p = 0,269$)

8 pav. Subjektyvus savo mitybos vertinimas priklausomai nuo lyties

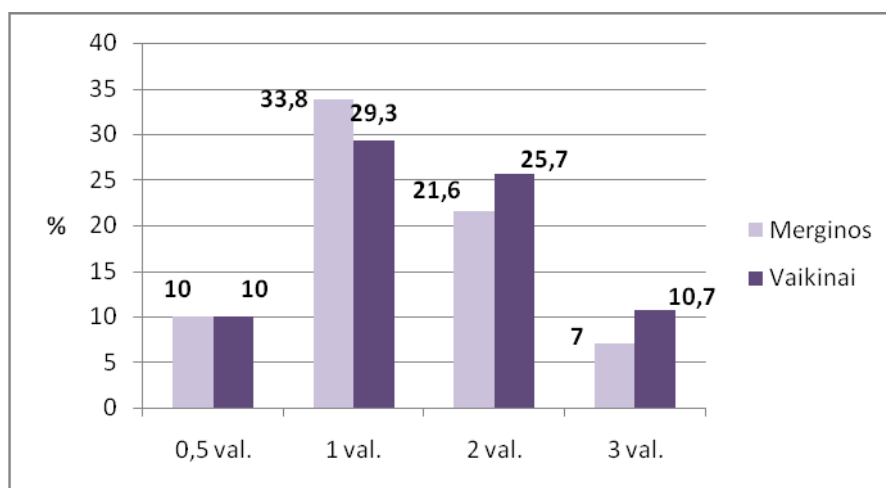
Tyrimo duomenų analizė parodė, kad yra labai silpnas neigiamas koreliacinis ryšys tarp subjektyvaus savo mitybos vertinimo ir valgymų skaičiaus per parą ($r = -0,165$; $p = 0,001$). Studentų geriau įvertinusių savo mitybą, valgymų skaičius per parą buvo mažesnis.

4. 2. VU studentų dienos režimas ir fizinis aktyvumas

Fizinis aktyvumas yra svarbus sveikos gyvensenos veiksnys. Pasaulio sveikatos organizacija suaugusiems žmonėms rekomenduoja ne mažiau 30 min. vidutinio intensyvumo fizinio krūvio 5 kartus per savaitę arba ne mažiau 20 min. didelio intensyvumo fizinio krūvio 3 kartus per savaitę.

Siekdami įvertinti VU studentų gyvensenos ypatumus, pasidomėjome, kiek laiko per dieną vidutiniškai studentai skiria fizinei veiklai. Gauti statistinės analizės duomenys parodė, kad apklaustieji VU studentai per dieną fizinei veiklai dažniausiai skiria vidutiniškai 1 valandą per

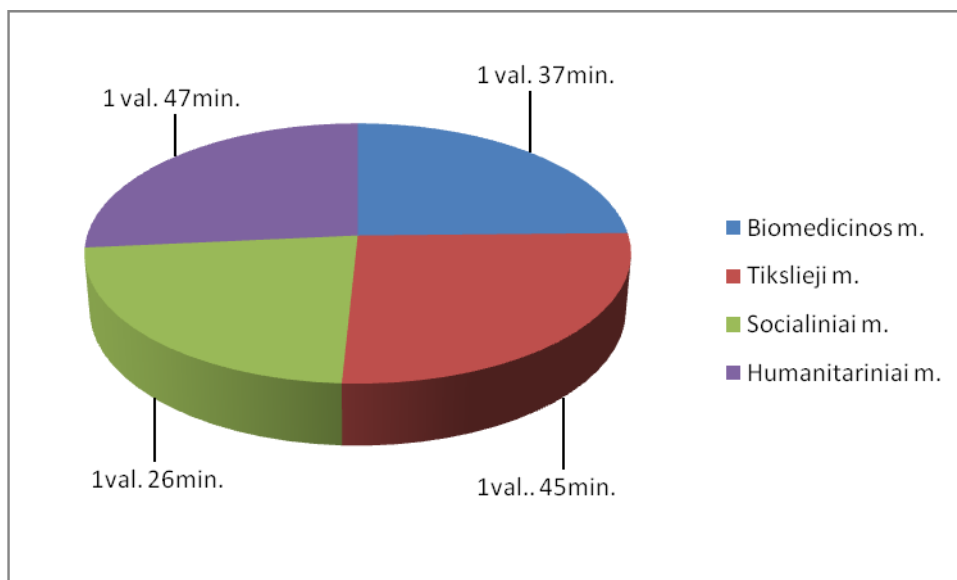
dieną. Taip atsakė 33,8 proc. merginų ir 29,3 proc. vaikinių. Vidutiniškai 2 valandas per dieną skiria fizinei veiklai 21,6 proc. apklaustų studentų ir 25,7 proc. studentų. Nenustatyta statistikai reikšmingo skirtumo tarp vaikinių ir merginų skiriamo laiko fizinei veiklai ($\chi^2 = 22,762$; $df = 21$; $p = 0,357$), (9 pav.).



($\chi^2 = 22,762$; $df = 21$; $p = 0,357$)

9 pav. Laikas skiriamas fizinei veiklai per dieną

Vertinant kiek laiko fizinei veiklai skiria VU studentai priklausomai nuo studijuojamos mokslo krypties, nustatyta, kad daugiausiai laiko fizinei veiklai skiria humanitarinių mokslų studentai. Jie fizine veikla užsiima vidutiniškai 1 val. 47 min. per dieną. Mažiausiai laiko per dieną fizinei veiklai skiria socialinių mokslų studentai. Jų vidutiniškai fizinei veiklai skiriamas laikas yra 1 val. 26 min. Nustatyti skirtumai yra statistiškai reikšmingi ($\chi^2 = 82,886$; $df = 63$; $p = 0,047$), (10 pav.).



($\chi^2 = 82,886$; $df = 63$; $p = 0,047$)

10 pav. Laikas vidutiniškai skiriamas fizinei veiklai per dieną

Analizuojant tyrimo duomenis, nustatytas vidutinis koreliacinis ryšys ($r = 0,426$; $p = 0,001$), tarp laiko skiriamo fizinei veiklai per dieną ir laiko praleisto gryname ore per dieną. Galima daryti prielaidą, kad šios grupės studentai labiau rūpinasi savo sveikata ir daugiau sportuoja lauke.

Taip pat buvo rastas labai silpnas neigiamas koreliacinis ryšys ($r = - 0,093$; $p = 0,001$), tarp laiko skiriamo fizinei veiklai per dieną ir laiko praleidžiamo prie kompiuterio per parą. Labiau fiziškai aktyvūs studentai, mažiau laiko praleisdavo prie kompiuterio ekrano.

Tarp lyties ir laiko skiriamo fizinei veiklai per dieną, statistikai reikšmingų skirtumų nenustatyta.

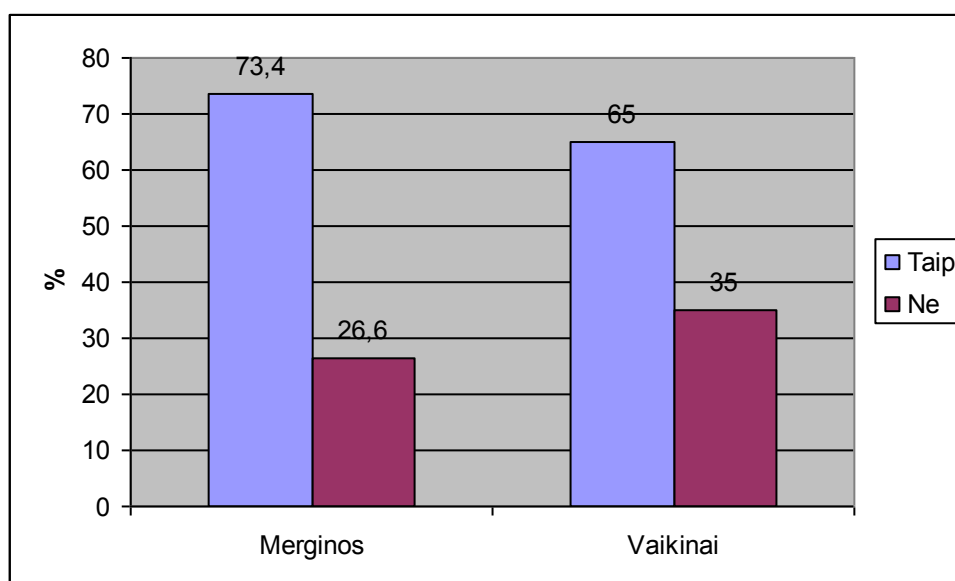
Taip pat norėjome išsiaiškinti, ar tarp VU studentų yra populiaru lankyti tam tikras sporto sekcijas arba klubus. Atliktos apklausos duomenimis, dauguma VU studentų nelanko jokios sporto sekcijos. Nelankantys sporto klubų arba sekcijų yra 69,8 proc. visų respondentų. Lankantys sporto sekciją atsakė 30,2 proc. apklaustųjų. Lyginant atsakymus į šį klausimą tarp skirtingų studijų kryptų studentų, galima būtų teigti, kad daugiausiai lankančių sporto sekcijas yra tarp socialinių mokslų studentų. Skirtumas yra statistikai reikšmingas. ($\chi^2 = 21,8$; $df = 3$; $p = 0,002$), (5 lent.).

5 lentelė. Sporto sekcijų lankymo dažnis priklausomai nuo studijų krypties

Sporto sekcijos lankymas	Biomedicinos		Tikslieji		Socialiniai		Humanitariniai		Iš viso	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Taip	42	25,8	57	37,0	78	38,4	35	19,2	212	30,2
Ne	121	74,2	97	63,0	125	61,6	147	80,8	490	69,8
Iš viso	163	100,0	154	100,0	203	100,0	182	100,0	702	100,0

($\chi^2 = 21,8$; $df = 3$; $p = 0,002$)

Analizuojant apklausos duomenis, buvo įdomu sužinoti ar yra skiriasi merginų ir vaikinių sporto sekcijų lankymo dažnis. Apklausos duomenis parodė, kad 26,6 proc. merginų nelanko sporto sekcijos ir 35,0 proc. vaikinių taip pat atsakė nesportuojantys. Skirtumas statistikai reikšmingas ($\chi^2 = 5,72$; $df = 1$; $p = 0,017$), (11 pav.).



($\chi^2 = 5,72$; $df = 1$; $p = 0,017$)

11 pav. Sporto sekcijos lankymas priklausomai nuo lyties

Studentų gyvenimui yra būdingas intensyvus gyvenimo tempas ir nemažas protinio darbo krūvis. Didžiąją dienos dalį studentams tenka praleisti patalpose, todėl siekiant išsaugoti ir stiprinti sveikatą jie turėtų stengtis kuo daugiau laiko praleisti gryname ore. Mokslininkų įrodyta, kad buvimas gryname ore ne tik mažina psichologinę įtampą, stiprina imuninę sistemą, gerina savijautą bet ir padeda papildyti organizmo vitamino D atsargas, kurio kaip parodė mūsų atliktas

faktinės mitybos tyrimas respondentų paros maisto davinyje trūksta. Atlikdami apklausą paklausėme studentų kiek laiko vidutiniškai per dieną jie praleidžia gryname ore.

Išanalizavus respondentų atsakymus, paaiškėjo, kad dauguma visų tyrime dalyvavusių studentų gryname ore praleidžia vieną valandą per dieną, taip atsakė 27,8 proc. respondentų arba dvi valandas, taip atsakė 27,4 proc. visų apklaustųjų. Nustatytas statistiškai reikšmingas ryšys tarp laiko praleidžiamo gryname ore ir studijų krypties ($p = 0,001$), ($df = 3$).

Daugiausiai laiko gryname ore praleidžia tikslųjų ir humanitarinių mokslų studentai. Humanitarinių mokslų studentai gryname ore per dieną vidutiniškai praleidžia po 2 val. 15 min., tuo tarpu tikslųjų mokslų studentai per dieną gryname ore praleidžia 2 val. 10 min. Mažiausiai laiko gryname ore praleidžia biomedicinos ir socialinių mokslų studijų krypties studentai. Jie kasdien gryname ore praleidžia mažiau negu 2 val. Atitinkamai 1 val. 50 min. ir 1 val. 45 min. ($\chi^2 = 70,239$; $df = 57$; $p = 0,112$), (6 lent.).

6 lentelė. Laikas praleidžiamas gryname ore per dieną priklausomai nuo studijų krypties

Studijų kryptis	N	Vidurkis/val.	Standartinis nuokrypis
Biomedicinos	163	1,50	72,22
Tikslieji	154	2,10	85,36
Socialiniai	203	1,45	67,22
Humanitariniai	182	2,15	81,00
Iš viso:	702	1,55	77,02

($\chi^2 = 70,239$; $df = 57$; $p = 0,112$)

Išanalizavus, kiek laiko gryname ore praleidžia VU studentai priklausomai nuo lyties, nebuvo nustatyta statistikai reikšmingo ryšio tarp šių kintamųjų. Studentės vidutiniškai praleidžia 15 min. daugiau gryname ore negu vaikinai.

Nagrinęjant koreliacinius ryšius, buvo nustatytas labai silpnas neigiamas koreliacinis ryšys ($r = - 0,125$; $p = 0,001$), tarp per parą gryname ore praleidžiamo laiko ir alkoholinių gėrimų vartojimo dažnio. Ši koreliacija parodo, kad studentai praleidžiantys daugiau laiko gryname ore, alkoholinius gėrimus vartoja rečiau.

Kadangi dabartinės studijos yra neįsivaizduojamos be informacinių technologijų, todėl buvo įdomu sužinoti kiek laiko per dieną vidutiniškai studentai praleidžia prie kompiuterio

ekrano. Apklausos duomenys parodė, kad daugiausiai laiko prie kompiuterio praleidžia tikslųjų ir socialinių mokslų studentai, atitinkamai 4 val. 30 min. ir 4 val.20 min.. Mažiausiai prie kompiuterio ekrano praleidžia biomedicinos studijų krypties studentai. Jų vidutiniškai per dieną prie kompiuterio praleidžiamas laikas yra 3 val. 20 min. Nustatytas skirtumas yra statistikai reikšmingas ($p = 0,001$, $df = 3$), (7 lent.).

7 lentelė. Laikas praleidžiamas prie kompiuterio priklausomai nuo studijų krypties

Studijų kryptis	N	Vidurkis/val.	Standartinis nuokrypis
Biomedicinos	163	3 val. 20 min.	122,635
Tikslieji	154	4 val. 30 min.	133,399
Socialiniai	203	4 val. 20 min.	129,462
Humanitariniai	182	3 val. 50 min.	120,521
Iš viso:	702	4 val.00 min.	129,146

($p = 0,001$, $df = 3$)

Gautus rezultatus galima būtų paaiškinti studijų pobūdžio skirtumais, kadangi tikslųjų ir socialinių mokslo krypčių studentų studijos yra daugiau susijusios su informacinėmis technologijomis.

Vertinant kiek laiko prie kompiuterio ekrano praleidžia VU studentai priklausomai nuo lyties, buvo nustatytas statistikai reikšmingas skirtumas tarp merginų ir vaikinių praleidžiamo laiko prie kompiuterio ($p = 0,014$; $df = 1$), (8 lent.).

8 lentelė. Laikas praleidžiamas prie kompiuterio priklausomai nuo lyties

Lytis	N	Val./d	Standartinis nuokrypis
Merginos	402	3,50	127,914
Vaikinai	300	4,20	129,698
Iš viso	702	702	129,146

($p = 0,014$; $df = 1$)

Tokiam rezultatui galėjo turėti įtakos tai, kad, tiksliausių ir socialinių mokslo kryptių specialybėse studijuoja daugiau vaikinių.

Analizuojant duomenis, buvo nustatytas labai silpnas koreliacinis ryšys ($r = 0,083$; $p = 0,028$) tarp vidutiniškai per parą praleisto laiko prie kompiuterio ir KMI. Tai reiškia, kad studentai daugiau laiko praleidžiantys prie kompiuterio, turėjo didesnę KMI rodiklį.

Studijų universitete metu studentams tenka prisitaikyti prie intensyvaus mokymosi proceso, todėl svarbu tinkamai organizuoti savo veiklą ir poilsį. Trūkstant miego sumažėja darbingumas, blogėja atmintis, bendra savijauta, dėmesio koncentracija.

Apklaudami studentus pasidomėjome, kiek vidutiniškai studentai skiria miegui darbo dienomis. Apklauskos rezultatai parodė, kad darbo dienomis studentai vidutiniškai miega 6 val. 57 min. Vertinant miego trukmę darbo dienomis tarp skirtingų VU studijų kryptių studentų paaiškėjo, kad daugiausiai laiko miegui darbo dienomis skiria socialinių mokslų studentai. Jie miega 7 val. 20 min.. Nustatyti skirtumai yra statistikai reikšmingi ($p = 0,001$; $df = 3$), (9 lent.).

9 lentelė. Skirtingų VU mokslo kryptių studentų miego trukmė darbo dienomis.

Studijų kryptis	N	Vidurkis/val.	Standartinis nuokrypis
Biomedicinos	163	6val. 40 min.	70,448
Tikslieji	154	7val. 00min.	82,738
Socialiniai	203	7val. 20min.	65,268
Humanitariniai	182	6val. 45min.	64,683
Iš viso:	702	7val. 20min.	72,435

($p = 0,001$; $df = 3$)

Vertinant miego trukmę darbo dienomis pagal lytį nebuvo esminio skirtumo tarp vaikinių ir merginų miego trukmės (10 lent.).

10 lentelė. Miego trukmė darbo dienomis

Lytis	N	Val./d	Standartinis nuokrypis
Merginos	402	6val. 58min.	68,641
Vaikinai	300	6 val.57min.	77,336
Iš viso	702	6val.57 min.	72,435

(p = 0,768; df = 1)

Duomenų analizė parodė, kad yra labai silpnas neigiamas koreliacinis ryšys ($r = -0,095$; $p = 0,013$), tarp miego trukmės darbo dienomis ir laiko skiriamo fizinei veiklai per dieną. Šis koreliacinis ryšys parodo, kad studentų, skiriančių mažiau laiko aktyviai fizinei veiklai per dieną, nakties miego trukmė darbo dienomis yra ilgesnė.

Pasidomėjus kiek laiko miegui skiria VU studentai poilsio dienomis, paaiškėjo, kad ilgiausiai poilsio dienomis miega taip pat socialinių mokslų studentai. Jų miego trukmė poilsio dienomis yra 9 val. 30 min. Trumpiausiai poilsio dienomis miega humanitarinių mokslų studentai. Jie vidutiniškai miega 9 val. per parą poilsio dienomis (11 lent.).

11 lentelė. Miegas poilsio dienomis

Studijų kryptis	N	Vidurkis/val.	Standartinis nuokrypis
Biomedicinos	163	9val.20 min.	80,801
Tikslieji	154	9val. 27 min.	129,035
Socialiniai	203	9val. 30 min.	80,554
Humanitariniai	182	9val.00 min.	82,388
Iš viso:	702	9val.19 min.	94,389

(p = 0,010 ; df = 3)

Apklausoje dalyvavusių merginų ir vaikinų miego trukmės skirtumą sudaro 10 minučių (12 lent.).

12 lentelė. Laikas skirtas miegui poilsio dienomis priklausomai nuo lyties

Lytis	N	Val. min.	Standartinis nuokrypis
Merginos	400	9 val. 15min.	87,724
Vaikinai	300	9 val. 25min.	102,542
Iš viso	702	9 val. 19 min.	94,389

($p = 0,001$; $df = 63$)

Vertindami įvairius VU studentų gyvenimo aspektus pasidomėjome ar pabudę ryte studentai jaučiasi pailsėję. 53,6 proc. apklaustųjų atsakė, kad nesijaučia išsimiegoję ryte ir 46,4 proc. respondentų atsakė jaučiasi pailsėję.

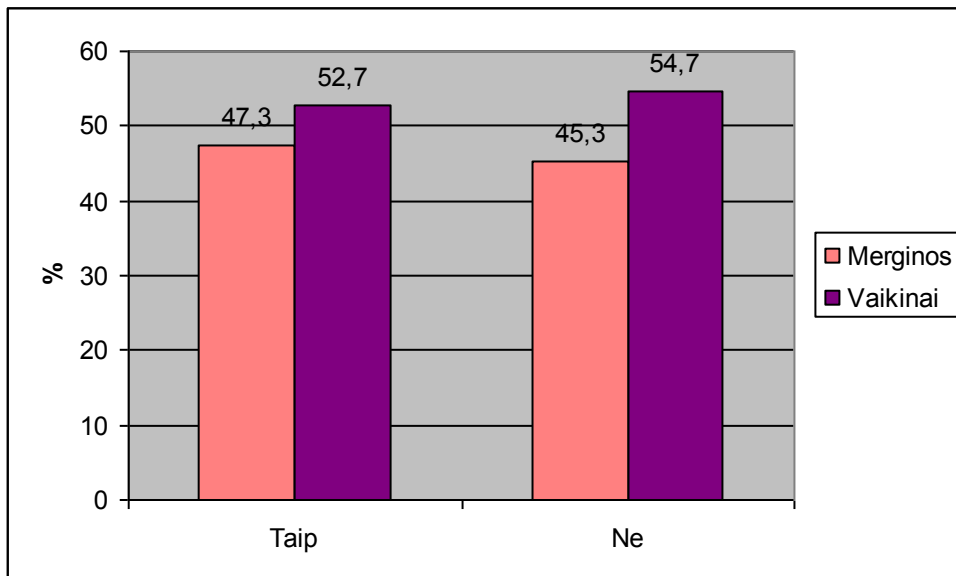
Analizuodami, kaip į šį klausimą atsakė skirtingų studijų krypčių studentai nustatyta, kad dauguma VU studentų nesijaučia išsimiegoję ryte. Taip atsakė 58,3 proc. biomedicinos, 53,2 proc. tikslųjų ir 56,0 humanitarinių mokslų studentų. Tik kiek mažiau nei pusė, tai yra 47,8 proc. socialinių mokslų studentų atsakė jaučiasi neišsimiegoję ryte (13 lent.).

13 lentelė. Atsakymų į klausimą „Ar jaučiatės išsimiegoję ryte?“ skirstinys pagal studijų kryptį

Ar ryte jaučiasi išsimiegoję	Biomedicinos		Tikslieji		Socialiniai		Humanitariniai		Iš viso	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Taip	68	41,7	72	46,8	106	52,2	80	44,0	326	46,4
Ne	95	58,3	82	53,2	97	47,8	102	56,0	376	53,6
Iš viso	163	100,0	154	100,0	203	100,0	182	100,0	702	100,0

($\chi^2 = 4,64$; $df = 3$; $p = 0,212$)

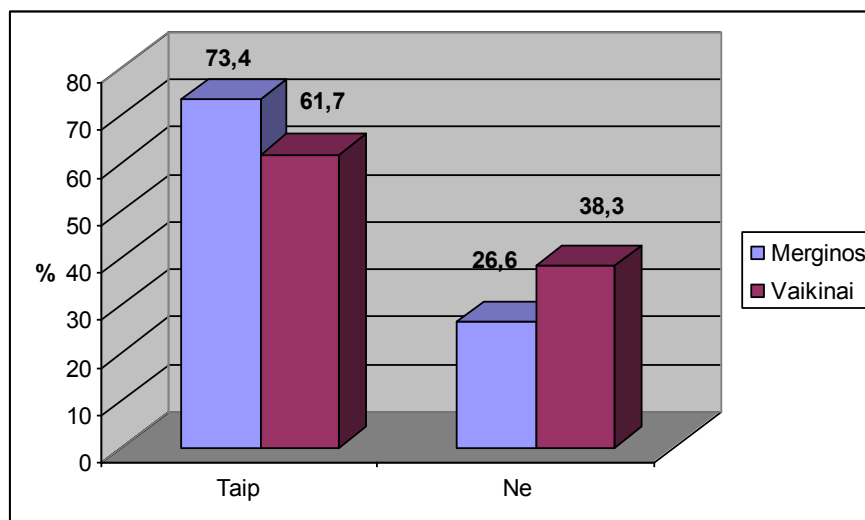
Palyginus kaip jaučiasi ryte merginos ir vaikinai statistikai reikšmingo skirtumo nebuvo nustatyta. Daugiau nei pusė tiek merginų (52,7 proc.) tiek ir vaikinų (54,7 proc.) atsakė nesijaučia išsimiegoję ryte. Ryte pailsėję jaučiasi 47,3 proc. merginų ir 45,3 proc. vaikinų ($\chi^2 = 0,257$; $df = 1$; $p = 0,20$), (11 pav.).



($\chi^2 = 0,257$; $df=1$; $p = 0, 20$)

11 pav. Atsakymų į klausimą „Ar jaučiatės išsimiegoję ryte?“ skirstinys pagal lytį

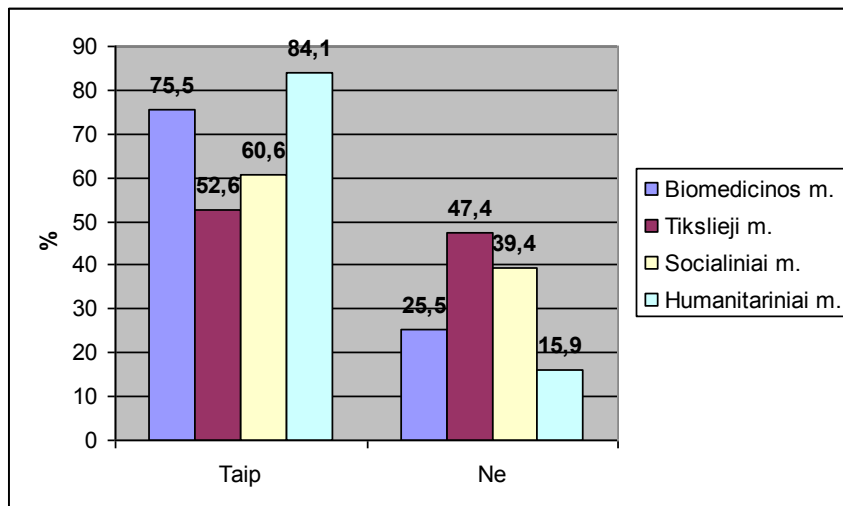
Apklaudami VU studentus pasidomėjome ar vakare jie jaučiasi pavargę. Paaikškėjo, kad didžioji dauguma apklaustų VU studentų jaučia nuovargį vakare. Taip atsakė 73,4 proc. merginų ir 61,7 proc. vaikinių. Vakare nesijaučia pavargę tik 26,6 proc. merginų ir 38,3 proc. vaikinių. Tyrimo rezultatai parodė, kad merginos statistikai reikšmingai dažniau jaučia nuovargį vakare lyginant su vaikiniais. Skirtumas statistikai reikšmingas ($\chi^2 = 10,906$; $df = 1$; $p = 0,001$), (12 pav.).



($\chi^2 = 10,906$; $df = 1$; $p = 0,001$)

12 pav. Atsakymų į klausimą „Ar jaučiate nuovargį vakare?“ skirstinys pagal lytį

Taip pat pasidomėjome, ar yra skirtumas tarp skirtingų studijų kryptių studentų savijautos vakare. Statistinės analizės duomenys parodė, kad daugiausiai vakare jaučiančių nuovargį yra tarp humanitarinių mokslų studentų (84,1 proc.) ir biomedicinos mokslų studentų (75,5 proc.). Mažiausiai vakare jaučia nuovargį tikslųjų mokslų studentai. 47,4 proc. tikslųjų mokslų studentų atsakė nejaučiantys nuovargio vakare. Skirtumas statistiškai reikšmingas (13 pav.).



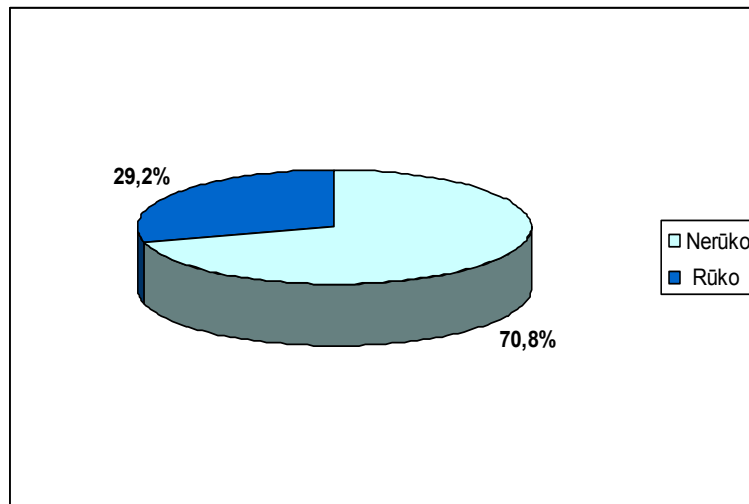
($\chi^2 = 47,9$; $df = 3$; $p = 0,001$)

13 pav. Atsakymų į klausimą “Ar jaučiate nuovargį vakare?” skirstinys pagal studijų kryptį

4.3. Studentų žalingi įpročiai

Kadangi atlikdami šį tyrimą, norėjome ištirti įvairius VU studentų gyvenimo aspektus, klausimyne pateikėme kelis klausimus apie žalingus įpročius, tokius kaip rūkymą ir alkoholio vartojimą.

Tyrimas parodė, kad nerūko 70,8 proc. visų respondentų ir beveik trečdalis, tai yra 29,2 proc. apklaustųjų rūko. Gauti rezultatai džiugina, kadangi leidžia manyti, kad rūkymas nėra labai paplitęs tarp VU studentų ir didžioji dauguma VU studentų nerūko (14 pav.).



14 pav. Rūkymo paplitimas tarp VU studentų

Lygindami rūkymo paplitimą tarp skirtingų studijų kryptių studentų, nustatėme, kad daugiausiai rūkančių yra tarp humanitarinių mokslų studentų. Iš jų rūko net 41,2 proc. studijuojančių.

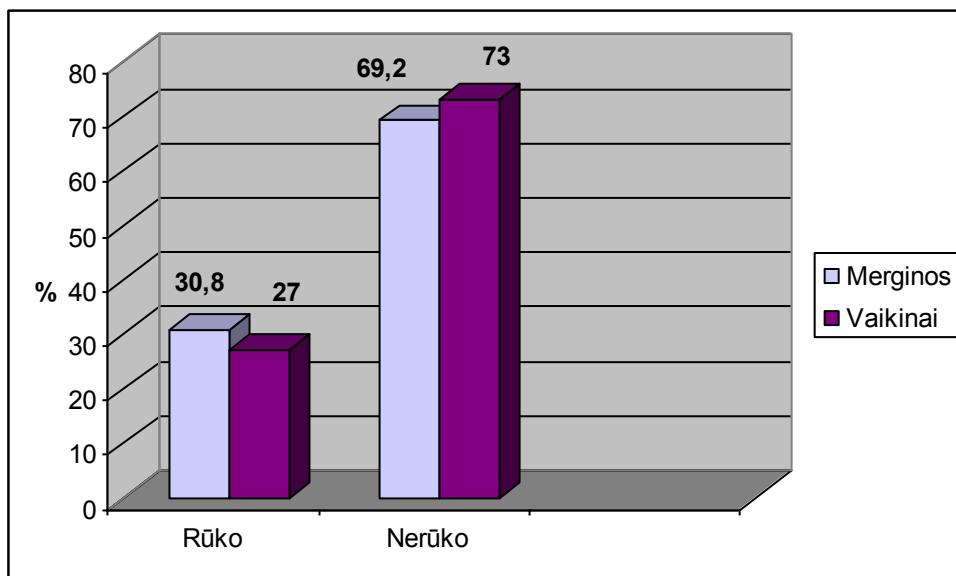
Mažiausiai, tai yra 17,5 proc. rūkančių yra tarp tikslųjų mokslų studentų. Tarp biomedicinos ir socialinius mokslus studijuojančių studentų atitinkamai yra 26,4 proc. ir 29,5 rūkančių. Nustatyti skirtumai yra statistikai reikšmingi ($\chi^2 = 23,47$; $df = 3$; $p = 0,001$), (14 lent.).

14 lentelė. Rūkymo paplitimas pagal studijų kryptis

Ar rūkote	Studijų kryptys									
	Biomedicinos		Tikslieji		Socialiniai		Humanitariniai		Iš viso	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Taip	43	26,4	27	17,5	60	29,6	75	41,2	205	49,7
Ne	120	73,6	127	82,5	143	70,4	107	58,8	29,2	70,8
Iš viso	163	100,0	154	100,0	203	100,0	182	100,0	702	100,0

($\chi^2 = 23,47$; $df = 3$; $p = 0,001$;))

Vertinant rūkymo paplitimą tarp apklaustų VU studentų pagal lytį nebuvo nustatyta statistikai reikšmingo skirtumo ($\chi^2 = 1,229$; $df = 1$; $p = 0,268$). Rūkančių merginų buvo nežymiai daugiau negu vaikinių, atitinkamai 30,8 proc. ir 27,0 proc. (15 pav.).



($\chi^2 = 1,229$; $df = 1$; $p = 0,268$)

15 paveikslas Rūkymo paplitimas tarp VU studentų pagal lytį

Išnagrinėję rūkymo paplitimą tarp respondentų pasidomėjome kiek vidutiniškai per dieną yra surūkoma cigarečių. Išsiaiškinome, kad daugiausiai yra 1 – 2, arba 5 – 10 cigarečių surūkančių studentų, atitinkamai 26,9 proc. ir 39,9 proc.. Per dieną pakelį, tai yra 20 cigarečių surūko 11,7 proc. visų rūkančių studentų. Kadangi mūsų tyrimo duomenimis didžiausias procentas rūkančių buvo tarp humanitarinių mokslų studentų, išsiaiškinome, kad daugiau negu pusė (51,9 proc.) šios krypties studentų per dieną surūko 5 arba 10 cigarečių. Tarp tikslųjų mokslų studentų buvo mažiausias procentas rūkančių, tačiau iš jų net 19,4 proc. per dieną surūko pakelį cigarečių. Palyginus skirtingų studijų kryptių studentų surūkomų cigarečių kiekį buvo pastebėta, kad 3 – 4 cigaretės per dieną dažniau surūko biomedicinos mokslų studentai. Nustatyti skirtumai yra statistikai reikšmingi ($\chi^2 = 18,5$; $df = 9$; $p = 0,03$), (15 lent.).

15 lentelė. Per dieną vidutiniškai surūkomų cigarečių kiekis

Per dieną surūkomų cigarečių kiekis	Studijų kryptys									
	Biomedicinos		Tikslieji		Socialiniai		Humanitariniai		Iš viso	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
1-2	15	32,6	11	35,5	22	33,8	12	14,8	60	26,9
3-4	12	26,1	5	16,1	16	24,6	15	18,5	48	21,5
5-10	14	30,4	9	29,0	24	36,9	42	51,9	89	39,9
20 (pakelį)	5	10,9	6	19,4	3	4,6	12	14,8	26	11,7
Iš viso	46	100	31	100,0	65	100,0	81	100,0	223	100,0

($\chi^2 = 18,5$; $df = 9$; $p = 0,03$)

Lyginant apklaustųjų rūkančių merginų ir vaikinų vidutiniškai surūkomų per dieną cigarečių kiekį, pastebėjome, kad tiek merginos tiek vaikinai dažniausiai surūko 5 – 10 cigarečių per dieną, atitinkamai 41,4 proc. ir 37,8 proc. Rūkančių vaikinų tarpe buvo nustatyta daugiau (20,0 proc.) surūkančių 20 cigarečių, arba pakelį per dieną. Merginų surūkančių 20 cigarečių per dieną buvo tik 6,0 proc.. Nustatyti skirtumai statistikai reikšmingi ($\chi^2 = 10,5$; $df = 3$; $p = 0,015$), (16 lent.).

16 lentelė. Vidutiniškai surūkomų per dieną cigarečių kiekis priklausomai nuo lyties

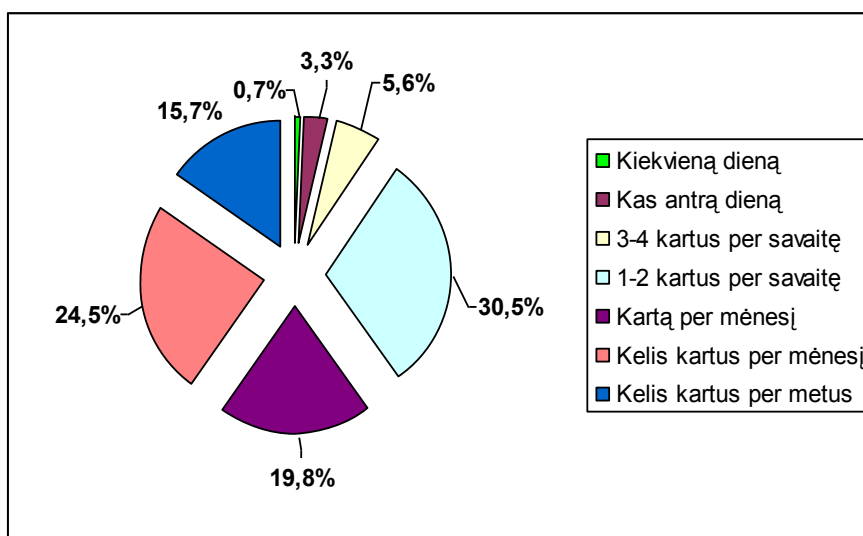
Per dieną surūkomų cigarečių kiekis	Merginos		Vaikinai		Iš viso	
	n	%	n	%	n	%
1-2	38	28,6	22	24,4	60	29,9
3-4	32	24,1	16	17,8	48	21,5
5-10	55	41,4	34	37,8	89	39,9
20 (pakelį)	8	6,0	18	20,0	26	11,7
Iš viso	133	100,0	90	100,0	223	100,0

($\chi^2 = 10,5$; $df = 3$; $p = 0,015$)

Vertinant tyrimo duomenis buvo nustatytas labai silpnas neigiamas koreliacinis ryšys ($r = -0,082$; $p = 0,030$), tarp surūkomų cigarečių kiekio ir vidutiniškai per parą prie kompiuterio praleidžiamo laiko. Tai rodo, kad daugiau rūkantys studentai, per dieną, mažiau laiko skiria darbui prie kompiuterio.

Analizuojant koreliacinius ryšius tarp alkoholinių gėrimų vartojimo dažnio ir per dieną surūkomų cigarečių kiekio, nustatytas labai silpnas neigiamas koreliacinis ryšys ($r = -0,161$; $p = 0,030$), reiškiantis, kad dažniau alkoholinius gėrimus vartojančių studentų vidutiniškai surūkomų cigarečių kiekis yra mažesnis.

Į apklausos anketą buvo įtrauktas klausimas apie alkoholio vartojimo dažnį. Išanalizavę respondentų atsakymus į šį klausimą nustatėme, kad trečdalis (30,5 proc.) visų respondentų alkoholinius gėrimus vartoja vieną arba du kartus per savaitę. 24,5 proc. respondentų alkoholi vartoja kelis kartus per mėnesį. Kartą per mėnesį alkoholi vartojantys studentai sudarė 19,8 proc. visų apklaustųjų. Kelis kartus per metus alkoholinius gėrimus vartojančių buvo 15,7 proc. apklaustųjų. Kiekvieną dieną vartojančių alkoholi buvo 0,7 proc. respondentų (16 pav.).



16 pav. Alkoholio vartojimo dažnis

Vertinant alkoholio vartojimo dažnį tarp skirtingų VU studijų kryptių studentų buvo nustatyta, kad tarp biomedicinos studijų krypties studentų daugiau nei tarp kitų mokslo kryptių studentų buvo tik kelis kartus per metus vartojančių alkoholi. 19,0 proc. biomedicinos mokslų studentų atsakė vartojantys alkoholinius gėrimus kelis kartus per metus. Kelis kartus per mėnesį vartojančių alkoholi daugiausiai buvo tarp socialinių mokslų studentų (32,5 proc.). 33,8 proc.

tikslųjų mokslų studentų atsakė vartojantys alkoholį vieną arba du kartus per savaitę. Tai buvo didžiausias procentas pasirinkusių šį atsakymo variantą lyginant su kitų studijų kryptių studentais. Nors kas antrą dieną alkoholį vartojančių studentų nebuvo daug, daugiausiai šį atsakymo variantą pasirinkusių buvo tarp humanitarinių mokslų studentų. Kas antrą dieną vartojančių alkoholį buvo 6,0 proc. humanitarinių mokslų studentų. Tyrimo duomenų analizė parodė, kad kiekvieną dieną vartojančių alkoholį buvo 2,6 proc. tikslųjų mokslų ir 0,6 proc. biomedicinos mokslų studentų. Nustatyti skirtumai yra statistikai reikšmingi ($\chi^2 = 57,120$; $df = 18$; $p < 0,005$), (17 lent.).

17 lentelė. Alkoholio vartojimo dažnis priklausomai nuo studijų krypties

Kaip dažnai vartoja alkoholinius gėrimus	Studijų kryptys									
	Biomedicinos		Tikslieji		Socialiniai		Humanitariniai		Iš viso	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Kiekvieną dieną	1	0,6	4	2,6	-	-	-	-	5	0,7
Kas antrą dieną	1	0,6	4	2,6	7	3,4	11	6,0	23	3,3
3-4 kartus per savaitę	2	1,2	12	7,8	8	3,9	17	9,3	39	5,6
1-2 kartus per savaitę	41	25,2	52	33,8	66	32,5	55	30,2	214	30,5
Kartą per mėnesį	42	25,8	27	17,5	28	13,8	42	23,1	139	19,8
Kelis kartus per mėnesį	45	27,6	26	16,9	66	32,5	35	19,2	172	24,5
Kelis kartus per metus	31	19,0	29	18,8	28	13,8	22	12,1	110	15,7
Iš viso	163	100,0	154	100,0	203	100,0	182	100,0	702	100,0

($\chi^2 = 57,120$; $df = 18$; $p < 0,005$)

Vertinant respondentų alkoholio vartojimo dažnį pagal lytį, buvo nustatyta, kad daugiausiai merginų alkoholį vartoja kelis kartus per mėnesį (28,6 proc.), tuo tarpu daugiausiai apklaustų vaikinių (34,4 proc.) alkoholį vartoja 1 – 2 kartus per savaitę. Kelis kartus per metus alkoholį vartoja 15,4 proc. merginų ir 16,0 proc. vaikinių. Merginos kiek dažniau nei vaikinai vartoja alkoholinius gėrimus kelis kartus per mėnesį, atitinkamai 28,6 proc. ir 19,0 proc. Kartą per mėnesį alkoholį taip pat dažniau vartoja merginos (23,4 proc.) lyginant su vaikiniais (15,0 proc.). Kaip jau buvo minėta, vieną arba du kartus per savaitę dažniau alkoholį vartoja vaikinai nei merginos, atitinkamai 27,6 proc. ir 34,4 proc.. Tris arba keturis kartus per savaitę alkoholį dažniau taip pat vartoja vaikinai nei merginos, atitinkamai 8,7 proc. ir 3,2 proc.. 5,7 proc. apklaustų vaikinių atsakė vartojantys alkoholinius gėrimus kas antrą dieną, tuo tarpu merginų vartojančių alkoholį kas

antrą dieną buvo 1,5 proc. Kiekvieną dieną vartojančių alkoholi merginų ir vaikinių buvo atitinkamai 0,2 proc. ir 1,3 proc. Nustatyti skirtumai yra statistikai reikšmingi ($\chi^2 = 36,2$; $df = 6$; $p = 0,001$), (18 lent.).

Atlikus tyrimo duomenų analizę, buvo nustatytas labai silpnas neigiamas koreliacinis ryšys ($r = -0,144$; $p = 0,001$) tarp alkoholinių gėrimų vartojimo dažnio ir KMI reikšmės. Studentų dažniau vartojančių alkoholinius gėrimus KMI buvo didesnis. Tai galima būtų paaiškinti apetitą didinančio alkoholio poveikiu.

18 lentelė. Alkoholio vartojimo dažnis priklausomai nuo lyties

Kaip dažnai vartoja alkoholinius gėrimus	Merginos		Vaikinai		Iš viso	
	n	%	n	%	n	%
Kiekvieną dieną	1	0,2	4	1,3	5	0,7
Kas antrą dieną	6	1,5	17	5,7	23	3,3
3-4 kartus per savaitę	13	3,2	26	8,7	39	5,6
1-2 kartus per savaitę	111	27,6	103	34,4	214	30,5
Kartą per mėnesį	94	23,4	45	15,0	139	19,8
Kelis kartus per mėnesį	115	28,6	57	19,0	172	24,5
Kelis kartus per metus	62	15,4	48	16,0	110	15,7
Iš viso	402	100,0	300	100,0	702	100,0

($\chi^2 = 36,2$; $df = 6$; $p = 0,001$)

4. 4. VU studentų mitybos režimas ir įpročiai

Sveikai gyvensenai ir gerai savijautai labai svarbu yra laikytis mitybos režimo, todėl, norėjome išsiaiškinti ar VU studentai paiso sveikos mitybos taisyklių ir valgo reguliariai.

Tyrimo duomenų analizė parodė, kad 48,8 proc. tyrime dalyvavusių studentų dažniausiai valgo 3 kartus per dieną. Keturis kartus per dieną valgo 23,5 proc. respondentų.

Vertinant VU studentų mitybos režimą pagal skirtingas studijų kryptis buvo nustatyta, kad humanitarinių mokslų studentai dažniau valgo 2 kartus arba 3 kartus per dieną lyginant su kitų krypties studentais. Du kartus per dieną valgo 24,7 proc., o 3 kartus per dieną valgo 53,3 proc. humanitarinių mokslų studentų. Kaip ir rekomenduojama, 4 kartus per parą valgo daugiausiai socialinių mokslų studentų 29,6 proc. ir 24,7 proc. tikslųjų mokslų studentų. Penkis kartus per parą

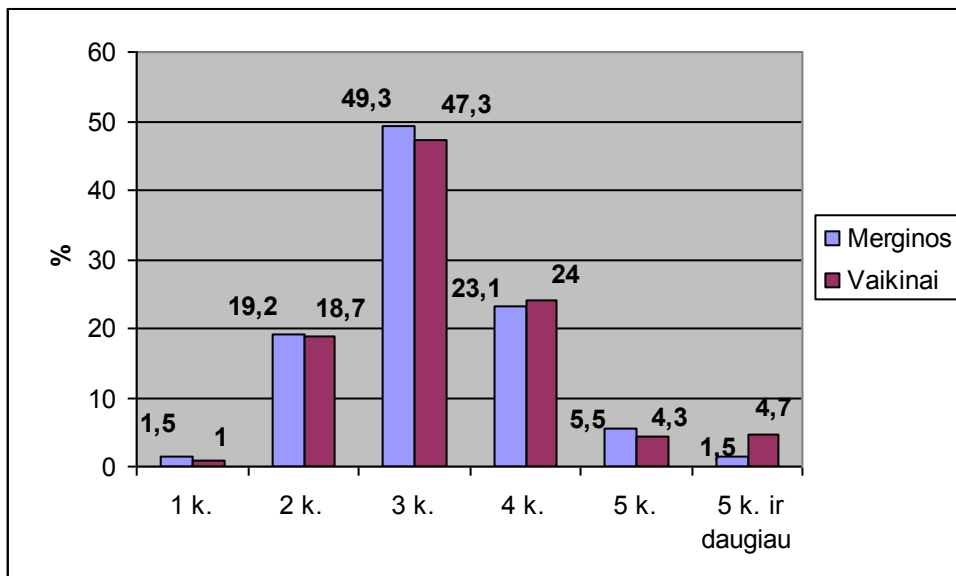
valgančių taip pat daugiausiai buvo tarp socialinių mokslų studentų (7,9 proc.) . Nustatytas skirtumas yra statistikai reikšmingas ($\chi^2 = 29,6$; $df = 15$; $p = 0,013$), (19 lentelė).

19 lentelė. Valgymų skaičius per dieną priklausomai nuo studijų krypties

Kiek kartų per dieną valgo	Biomedicinos		Tikslieji		Socialiniai		Humanitariniai		Iš viso	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
1 kartą	1	0,6	4	2,6	3	1,5	1	0,5	9	1,3
2 kartus	33	20,2	27	17,5	28	13,8	45	24,7	133	18,9
3 kartus	80	49,1	76	49,4	87	42,9	97	53,3	340	48,4
4 kartus	36	22,1	38	24,7	60	29,6	31	17,0	165	23,5
5 kartus	8	4,9	4	2,6	16	7,9	7	3,8	35	5,0
5 kartus ir daugiau	5	3,1	5	3,2	9	4,4	1	0,5	20	2,8
Iš viso	163	100,0	154	100,0	203	100,0	182	100,0	702	100,0

($\chi^2 = 29,6$; $df = 15$; $p = 0,013$)

Tarp merginų ir vaikinių valgymų per dieną skaičiaus statistikai reikšmingo skirtumo nebuvo nustatyta. Tiek VU studijuojančios merginos tiek ir vaikinai dažniausiai valgo 3 kartus per dieną. Tokių valgymų skaičių per parą nurodė beveik pusė, tai yra 49,3 proc. merginų ir 47,3 vaikinių. Keturis kartus per parą valgo 23,1 proc. merginų ir 24 proc. vaikinių. Du kartus valgantys yra 19,2 proc. merginų ir 18,7 proc. vaikinių. Vieną kartą per parą valgančių merginų ir vaikinių skaičius nesiekia 2 proc. (17 pav.)

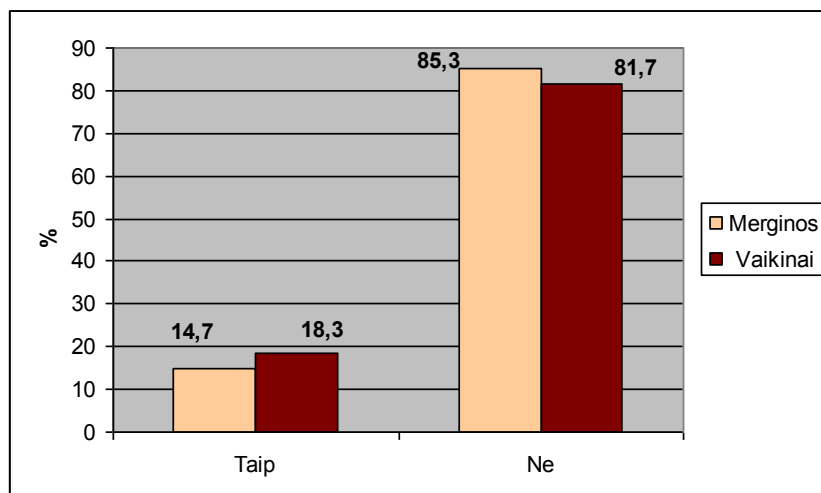


($\chi^2 = 7,055$; $df = 5$; $p = 0,217$)

17 pav. Valgymų skaičius per parą priklausomai nuo lyties

Vertindami mitybos režimą, taip pat pasidomėjome ar VU studentai valgo reguliariai tuo pačiu dienos metu. Atlikus statistinę duomenų analizę paaiškėjo, kad net 83,8 proc. apklaustųjų nesilaiko mitybos režimo ir valgo skirtingu dienos metu. Tuo pačiu paros metu valgo tik 16,2 proc. apklausos dalyvių.

Vertinant kaip VU studentai laikosi mitybos režimo priklausomai nuo lyties, buvo nustatyta, kad vaikinai kiek dažniau nei merginos valgo tuo pačiu dienos metu, tačiau šis skirtumas nėra statistikai reikšmingas ($\chi^2 = 1,69$; $df = 1$; $p = 0,194$). Mitybos režimo laikosi tik 14,7 proc. studentų ir 18,3 studentų (18 pav.).



($\chi^2 = 1,69$; $df = 1$; $p = 0,194$)

18 pav. Atsakymų į klausimą "Ar valgote tuo pačiu paros metu?" skirstinys pagal lytį

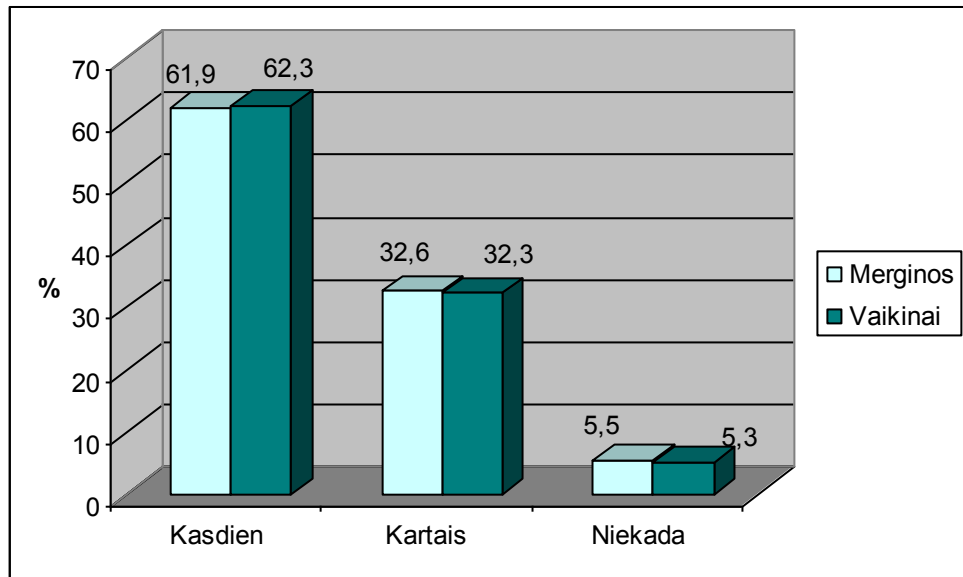
Skirtingų VU studijų kryptių studentų mitybos režimo vertinimas parodė, kad tarp tikslųjų mokslų studentų yra daugiau besilaikančių mitybos režimo ir valgančių tuo pačiu dienos metu. Tuo pačiu dienos metu valgo 26,0 proc. tikslųjų mokslų studentų. Mažiausiai mitybos režimo besilaikančių buvo biomedicinos mokslų studentų tarpe. Tik 12,1 proc. biomedicinos mokslų studentų laikosi mitybos režimo. Nustatytas skirtumas yra statistikai reikšmingas ($\chi^2 = 17,2$; $df = 3$; $p = 0,001$), (20 lent.).

20 lentelė. Atsakymų į klausimą „Ar valgote tuo pačiu paros metu?“ skirstinys pagal studijų kryptis

Ar laikosi mitybos režimo	Studijų kryptys									
	Biomedicinos		Tikslieji		Socialiniai		Humanitariniai		Iš viso	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Taip	17	10,4	40	26,0	35	17,2	22	12,1	114	16,2
Ne	146	89,9	114	74,0	168	82,8	160	87,9	588	83,8
Iš viso	163	100,0	154	100,0	203	100,0	182	100,0	702	100,0

($\chi^2 = 17,2$; $df = 3$; $p = 0,001$)

Pusryčiai yra labai svarbus valgymas, kuris turėtų teikti nemažą dalį energinės vertės paros maisto racione. Atlikdami apklausą, pasidomėjome ar VU studentai pusryčiauja. Išsiaiškinome, kad 62,1 proc. pusryčiauja kasdien, 32,5 proc. visų respondentų pusryčiauja tik kartais ir 5,4 proc. niekada nepusryčiauja. Lyginant vaikinų ir merginų įprotį pusryčiauti nebuvo nustatyta statistikai reikšmingo skirtumo ($p = 0,993$). Daugiau negu pusė merginų (61,3 proc.) ir beveik tiek pat vaikinų (62,3 proc.) atsakė pusryčiaujantys kasdien. Kartais pusryčiauja trečdalis tyrime dalyvavusių merginų ir vaikinų, atitinkamai 32,6 proc. ir 32,3 proc.. Džiugina tai, kad niekada nepusryčiaujančių buvo tik 5,5 proc. apklaustų VU studentų ir 5,3 proc. studentų (18 pav.).



($\chi^2 = 0,014$; $df = 2$; $p = 0,993$)

18 Pav. Atsakymų į klausimą "Ar pusryčiaujate?" skirstinys pagal lytį

Vertindami ar įpratę VU studentai pusryčiauti priklausomai nuo studijų krypties išsiaiškinome, kad dažniausiai kasdien pusryčiauja socialinių mokslų studentai (68,5 proc.). Mažiausiai kasdien pusryčiaujančių studentų yra humanitarinių mokslų studentų tarpe (54,9 proc.). Tik kartais pusryčiauja 42,3 proc. humanitarinių mokslų ir trečdalis (32,5 proc.) biomedicinos mokslų studentų. Daugiausiai nepusryčiaujančių niekada buvo tarp socialinių mokslų studentų ir tik 2,7 proc. humanitarinių mokslų studentų atsakė niekada nepusryčiaujantys. Nustatytas skirtumas yra statistikai reikšmingas ($\chi^2 = 16,7$; $df = 6$; $p = 0,011$), (21 lent.).

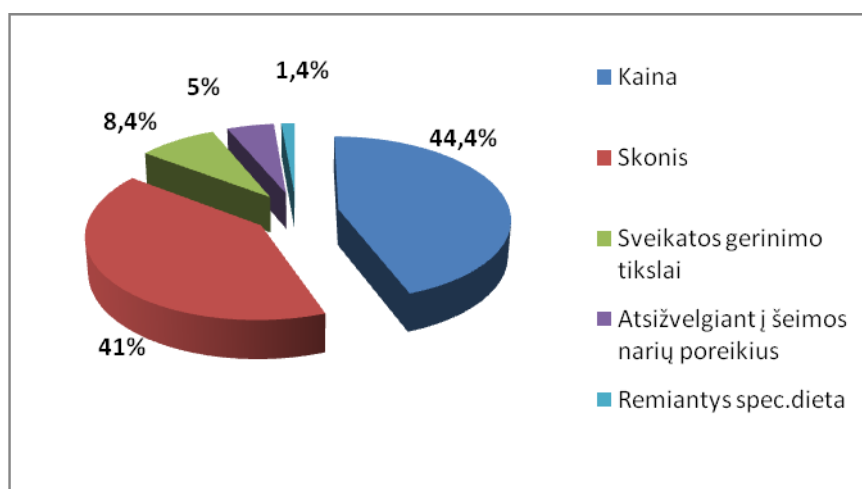
21 lentelė. Atsakymų į klausimą "Ar pusryčiaujate?" skirstinys pagal studijų kryptis

Ar pusryčiaujate	Studijų kryptys									
	Biomedicinos		Tikslieji		Socialiniai		Humanitariniai		Iš viso	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Kasdien	100	61,3	97	63,0	139	68,5	100	54,9	436	62,1
Kartais	53	32,5	49	31,8	49	24,1	77	42,3	228	32,5
Niekada	10	6,1	8	5,2	15	7,4	5	2,7	38	5,4
Iš viso	163	100,0	154	100,0	203	100,0	182	100,0	702	100,0

($\chi^2 = 16,7$; $df = 6$; $p = 0,011$)

Norėdami įvertinti studentų požiūrį į savo mitybą, pasidomėjome kokiais kriterijais remiantys jie renkasi maisto produktus. Iš duomenų analizės išaiškėjo, kad 44,4 proc. visų apklaustųjų renkasi maisto produktus pagal kainą ir 41,0 proc. visų respondentų renkasi maisto produktus pagal skonį.

Tik 8,4 proc. studentų renkasi maisto produktus sveikatos gerinimo tikslais ir 5,0 proc. renkasi maisto produktus atsižvelgiant į šeimos narių poreikius. Atsižvelgiant į specialias dietas maisto produktus pasirenka 1,4 proc. respondentų (19 pav.).



19 Pav. Maisto produktų pasirinkimo kriterijai

Atsakydami į klausimą, kokiais kriterijais remiantis renkasi maisto produktus respondentai turėjo galimybę pasirinkti po kelis atsakymo variantus. Tokiu būdu nustatyta, kad didžioji dauguma visų studijų kryptių studentų renkasi maisto produktus pagal skonį. Dažniausiai šį atsakymo variantą pažymėdavo biomedicinos mokslų studentai (79,1 proc.) ir humanitarinių mokslų studentai (76,4 proc.). Sveikatos gerinimo tikslais maisto produktus dažniau nei kitų kryptių studentai pasirenka socialinių (26,6 proc.) ir biomedicinos mokslų studentai (24,5 proc.). Pasirenkant maisto produktus mažiausiai apie sveikatos gerinimą galvojančių buvo tarp tiksluosius mokslus studijuojančių studentų. Iš jų tik 18,2 proc. galvoja apie sveikatos gerinimą renkantis maisto produktus.

Kainą kaip svarbų kriterijų nulemiantį maisto produkto pasirinkimą įvardijo daugiau nei pusė(50,9 proc.) biomedicinos mokslų studentų, o mažiausiai kreipiantys dėmesį į kainą buvo tarp socialinių mokslų studentų, tačiau šis skirtumas nėra statistikai reikšmingas ($\chi^2 = 19,2$; $df = 15$; $p = 0,20$), (22 lent.).

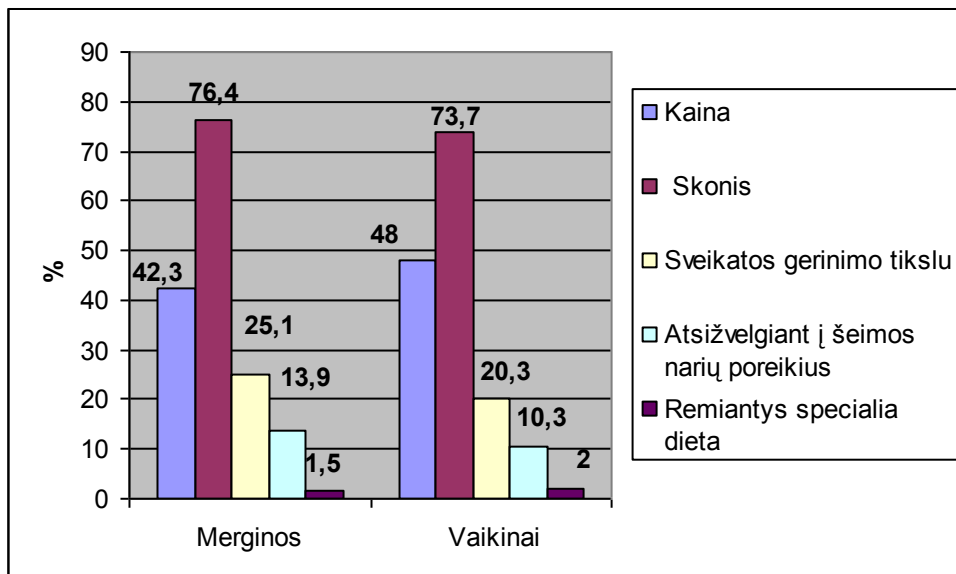
22 lentelė. Maisto produktų pasirinkimo kriterijai priklausomai nuo studijų krypties

Maisto produktų pasirinkimo kriterijai	Studijų kryptys							
	Biomedicinos		Tikslieji		Socialiniai		Humanitariniai	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Kaina	83	50,9	66	42,9	78	38,4	87	47,8
Skonis	129	79,1	106	68,8	154	75,9	139	76,4
Sveikatos gerinimo tikslu	40	24,5	28	18,2	54	26,6	40	22,0
Atsižvelgiantį šeimos narių poreikius	20	12,3	20	13,0	23	11,3	24	13,2
Remiantys specialia dieta	1	0,6	5	3,2	3	1,5	3	1,6

($\chi^2 = 19,2$; $df = 15$; $p = 0,20$)

Nagrinėjant kaip VU studentai renkasi maisto produktus priklausomai nuo lyties, nebuvo nustatyta statistikai reikšmingo skirtumo. Tiek merginos, tiek vaikinai maisto produktus dažniausiai renkasi pagal skonį ir kainą ($\chi^2 = 7,47$; $df = 5$; $p = 0,18$). 76,4 proc. į anketos klausimus atsakusių merginų ir 73,7 proc. vaikinų skonį nurodė kaip svarbiausią kriterijų renkantis maisto produktus. 48,0 proc. apklaustų vaikinų ir 42,3 proc. merginų atsakė, kad kaina taip pat dažnai lemia maisto produktų pasirinkimą. Merginos šiek tiek dažniau nei vaikinai renkasi maisto produktus sveikatos gerinimo tikslais. Šį atsakymo variantą pasirinko 25,1 proc. merginų ir 20,3 proc. vaikinų, tačiau tai nėra statistikai reikšmingas skirtumas. Į šeimos narių poreikius rinkdamiesi maisto produktus taip pat kiek dažniau atsižvelgia merginos. Šį atsakymo variantą pasirinko 13,9 proc. merginų ir 10,3 proc. vaikinų. Speciali dieta turi įtakos tik 1,5 proc. merginų ir 2,0 proc. vaikinų maisto produktų pasirinkimui (20 pav.).

2008 metais atliktas sveikos gyvensenos tarp jaunimo tyrimas, kurio metu buvo apklausta kelių Lietuvos aukštųjų mokyklų studentai, didžioji dauguma (67,1 proc. merginų ir 66,4 proc. vaikinų) respondentų kaip pagrindinį kriterijų renkantis maisto produktus nurodė kainą.



($\chi^2 = 7,47$; $df = 5$; $p = 0,188$)

20 pav. Maisto produktų pasirinkimo kriterijai priklausomai nuo lyties

Kadangi atlikdami šį tyrimą turėjome tikslą įvertinti VU studentų mitybos įpročius, į klausimyną buvo įtraukti klausimai apie vartojamo maisto papildomą sudymą ir saldumą.

Į klausimą, ar sūdo vartojamą maistą papildomai 61,3 proc. visų apklaustųjų atsakė neigiamai ir 38,6 proc. atsakė sūdantys maistą papildomai. Mūsų atliktas VU studentų faktinės mitybos tyrimas parodė, kad beveik visų respondentų paros maisto davinyje yra per didelis natrio kiekis ir tik humanitarinių mokslų studentės suvartoja normą atitinkantį natrio kiekį. Todėl džiugina tai, kad didesne dalis respondentų nėra įpratę papildomai sūdyti vartojamo maisto, kadangi ir be to per parą suvartojamame maiste natrio kiekis viršija rekomenduojamą paros normą.

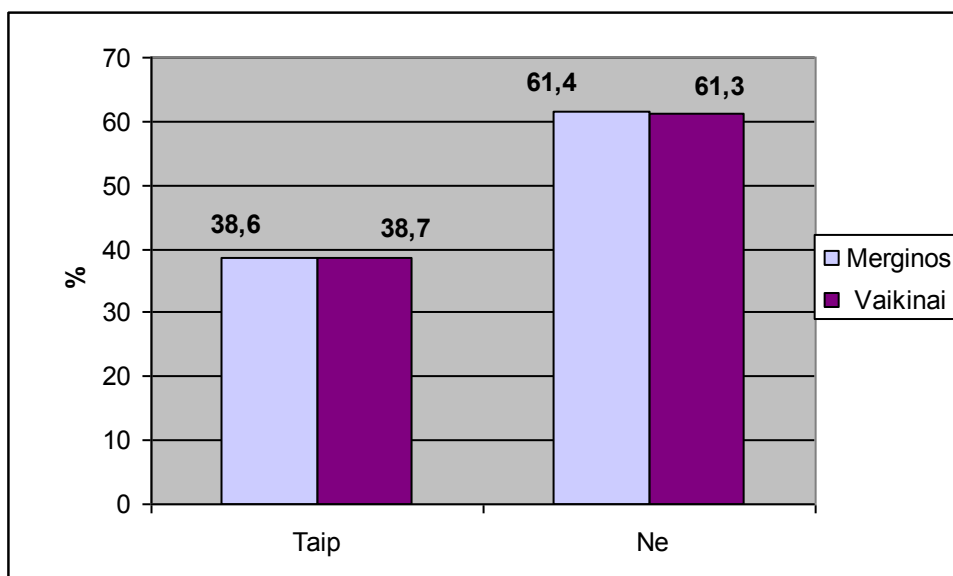
Vertindami įpročio papildomai sūdyti vartojamą maistą paplitimą priklausomai nuo studijuojamos mokslo krypties nustatėme, kad daugiausiai papildomai sūdančių maistą studentų yra būtent humanitarinių mokslų studentų tarpe. Net 44,5 proc. humanitarinių mokslų studentų sūdo papildomai vartojamą maistą. Tokie gauti rezultatai leidžia manyti, kad humanitarinius mokslus studijuojantys vaikinai dažniau sūdo maistą papildomai nei merginos. Mažiausiai sūdančių papildomai vartojamą maistą buvo tarp tikslųjų mokslų studentų (29,9 proc.). Beveik vienodai pasiskirstė atsakymai į šį klausimą biomedicinos ir socialinių mokslų studentų tarpe, iš jų atitinkamai 39,3 proc. ir 33,4 proc. sūdo maistą papildomai ($\chi^2 = 7,716$; $df = 3$; $p = 0,052$), (23 lent.).

23 lentelė. Atsakymų į klausimą „Ar sūdate maistą papildomai?“ skirstinys pagal studijų kryptis

Ar sūdo maistą papildomai	Studijų kryptys									
	Biomedicinos		Tikslieji		Socialiniai		Humanitariniai		Iš viso	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Taip	64	39,3	46	29,9	80	39,4	81	44,5	271	38,6
Ne	99	60,7	108	70,1	123	60,6	101	55,5	431	61,4
Iš viso	163	100,0	154	100,0	203	100,0	182	100,0	702	100,0

($\chi^2 = 7,716$; $df = 3$; $p = 0,052$)

Vertinant ar skiriasi apklaustųjų merginų ir vaikinių įpročiai papildomai sūdyti vartojamą maistą, nebuvo nustatyta statistikai reikšmingo skirtumo ($p = 0,510$). 61,4 proc. studentų ir beveik tiek pat, tai yra 61,3 studentų nesūdo maisto papildomai. Vartojamą maistą papildomai įpratę sūdyti papildomai 38,6 proc. apklaustųjų merginų ir 38,7 proc. (21 pav.).

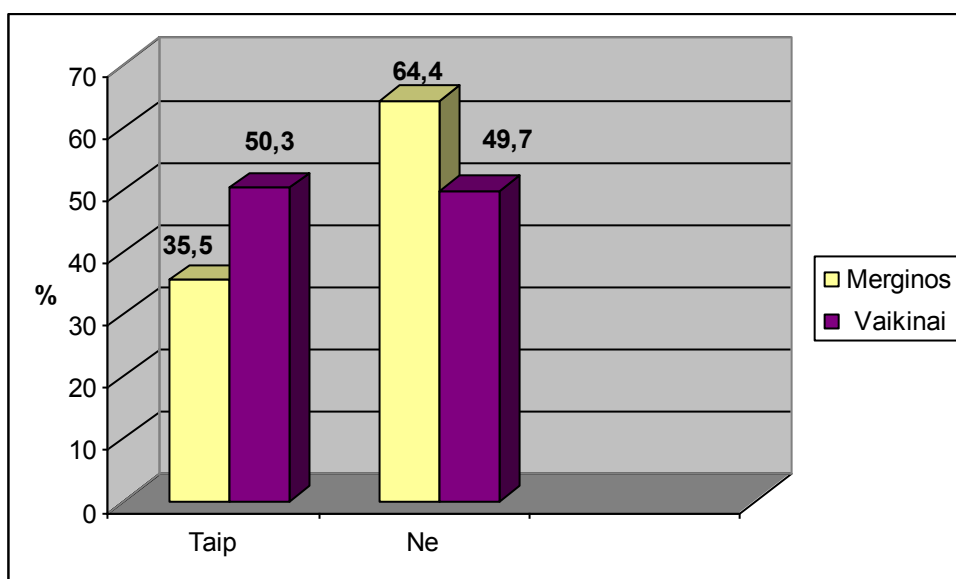


($\chi^2 = 1,36$; $df = 2$; $p = 0,510$)

21 pav. Atsakymų į klausimą „Ar sūdate maistą papildomai?“ skirstinys pagal lytį.

Analizuodami ar VU studentai yra linkę papildomai saldinti maistą išsiaiškinome, kad daugiau kaip pusė (58,2 proc.) visų apklaustųjų nesaldina maisto papildomai ir 41,8 proc. saldina valgomus patiekalus ir gėrimus.

Vertindami polinkį papildomai saldinti vartojamą maistą priklausomai nuo lyties, išsiaiškinome, kad vaikinai dažniau nei merginos saldina maistą papildomai. 50,3 proc. apklaustų vaikinių atsakė papildomai saldinantys maistą, tuo tarpu papildomai saldinančių maistą merginų buvo 35,5 proc.. Šis skirtumas yra statistikai reikšmingas ($\chi^2 = 16,46$; $df = 2$; $p = 0,001$), (22 pav.).



($\chi^2 = 16,46$; $df = 2$; $p = 0,001$)

22 pav. Atsakymų į klausimą“ Ar saldinate maistą papildomai ?“ skirstinys pagal lytį

Analizuojant skirtingų VU studijų kryptių mitybos įpročius, išsiaiškinome, kad papildomai saldinti vartojamą maistą yra linkę humanitarinių mokslų studentai. Lygiai pusė (50,0 proc.) šios krypties studentų nurodė saldinantys maistą papildomai. Mažiausiai saldinančių savo patiekalus ir gėrimus studentų buvo tarp socialinių mokslų studentų. 60,6 proc. socialinių mokslų studentų nesaldina maisto papildomai, tačiau šie skirtumai nėra statistikai reikšmingi ($\chi^2 = 9,356$; $df = 6$; $p = 0,155$), (24 lentelė).

24 lentelė. Atsakymų į klausimą „Ar saldinate maistą papildomai?“ skirstinys pagal studijų kryptis

Ar saldina maistą papildomai	Studijų kryptys									
	Biomedicinos		Tikslieji		Socialiniai		Humanitariniai		Iš viso	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Taip	64	39,3	61	39,6	77	37,9	91	50,0	271	38,6
Ne	99	60,7	93	60,4	125	61,6	91	50,0	431	61,4
Iš viso	163	100,0	154	100,0	203	100,0	182	100,0	702	100,0

($\chi^2 = 9,356$; $df = 6$; $p = 0,155$)

Vertindami respondentų mitybos ir gyvenamosios įpročius pasidomėjome kiek vidutiniškai per parą VU studentai suvartoja skysčių. Tyrimo duomenimis vaikinai suvartoja kiek daugiau skysčių negu merginos. Jie vidutiniškai per parą suvartoja 1,9 litro skysčių, tuo tarpu merginų vidutiniškai per parą suvartojamą skysčių kiekį sudaro 1,6 litro. Šis nustatytas skirtumas yra statistikai reikšmingas ($p = 0,001$; $df = 1$), (25 lent.).

25 lentelė. Vidutinis skysčių suvartojimas priklausomai nuo lyties

Lytis	N	Vidutiniškai suvartojamas skysčių kiekis/litrais	Standartinis nuokrypis
Merginos	402	1,6	0,580
Vaikinas	300	1,9	0,759

($p = 0,001$; $df = 1$)

Lyginant per parą vidutiniškai suvartojamą skysčių kiekį tarp skirtingų VU mokslo krypčių studentų buvo nustatyta, kad daugiausiai skysčių per parą suvartoja tikslųjų mokslų studentai. Jie vidutiniškai per parą suvartoja 1,9 litro skysčių. Biomedicinos mokslų studentai per parą suvartoja 1,7 litro skysčių. Mažiausią skysčių kiekį per parą suvartoja socialinių ir humanitarinių mokslų studentai. Jie vidutiniškai suvartoja 1,6 litro skysčių. Nustatytas skirtumas yra statistiškai reikšmingas ($p = 0,001$; $df = 3$), (26 lentelė).

26 lentelė. Vidutiniškai per parą suvartojamas skysčių kiekis priklausomai nuo studijų krypties

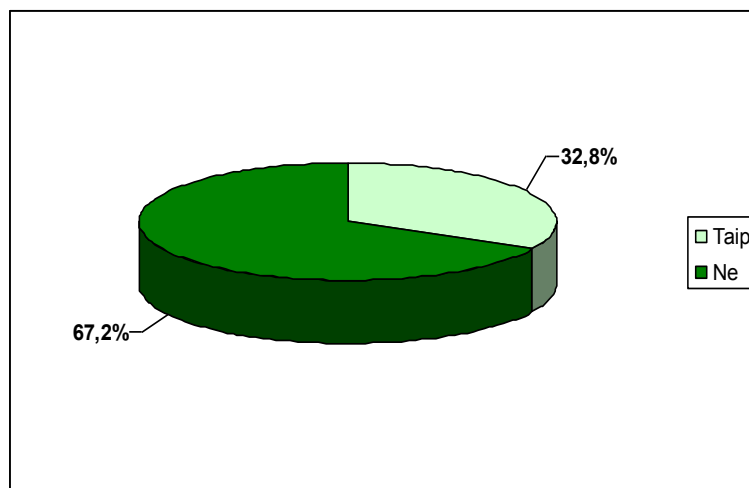
Studijų kryptis	N	Vidutiniškai suvartojamas skysčių kiekis/litrais	Standartinis nuokrypis
Biomedicinos m.	163	1,7	0,644
Tikslieji m.	154	1,9	0,781
Socialiniai m.	203	1,6	0,732
Humanitariniai m.	182	1,6	0,524
Bendras vidurkis	702	1,7	0,685

($p=0,001$; $df=3$).

Analizuojant duomenis, buvo nustatyta, kad studentai, kurių paros valgymų skaičius buvo didesnis, atitinkamai, per parą suvartoja didesnę skysčių kiekį. Tą įrodo, labai silpnas koreliacinis ryšys ($r=0,104$; $p=0,006$) tarp valgymų skaičiaus ir per parą suvartojamų skysčių kiekio. Taip pat, nustatytas labai silpnas koreliacinis ryšys ($r=-0,110$; $p=0,004$) tarp laiko vidutiniškai skiriamo aktyviai fizinei veiklai per dieną ir suvartojamo skysčių kiekio per parą. Toks rezultatas rodo, kad studentai skiriantys daugiau laiko fizinei veiklai per dieną, suvartoja daugiau skysčių.

4. 5. Maisto papildų vartojimas

Vertindami VU studentų mitybos ypatumus pasidomėjome ar plačiai tarp studentų yra vartojami maisto papildai. Tyrimo duomenų analizė parodė, kad tik trečdalis (32,8 proc.) respondentų vartoja maisto papildus. Maisto papildų nevartoja 67,2 proc. apklaustųjų (22 pav.).



22 pav. Maisto papildų vartojimas

Lyginant su kitais atliktais tyrimais, kur buvo vertinamas maisto papildų vartojimas tarp studentų, žymiai mažiau VU studentų vartoja maisto papildus.

Pavyzdžiui 2008 metais atliktame sveikos gyvensenos tarp jaunimo tyrime, kur buvo analizuojama kelių Lietuvos aukštųjų mokyklų studentų gyvensena buvo nustatyta, kad maisto papildus vartoja 73,7 proc. studentų. Taip pat 2008 metų visuomenės sveikatos studentų tyrimas parodė, kad 41,1 proc. apklaustų studentų vartoja maisto papildus.

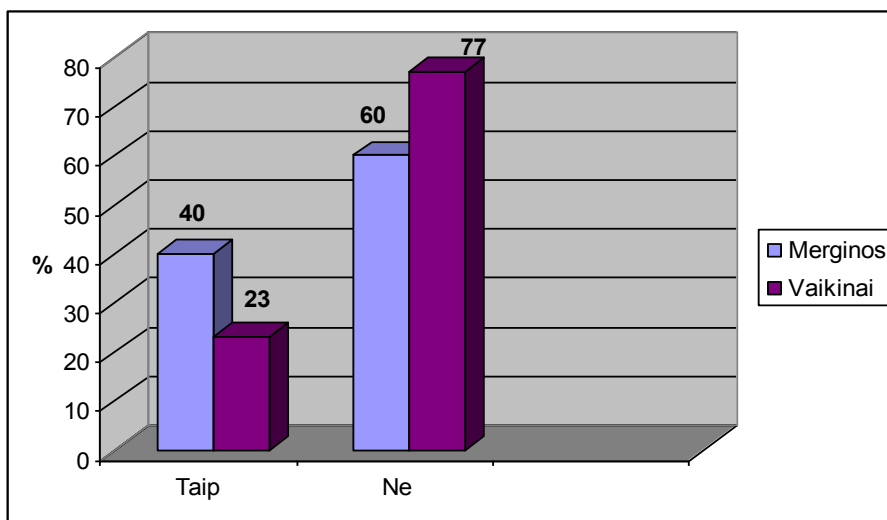
Analizuodami ar priklauso papildų vartojimo dažnis nuo studentų studijuojamos mokslo krypties nustatėme, kad tarp biomedicinos ir socialinių mokslų studentų yra daugiau vartojančių maisto papildus, atitinkamai 35,0 proc. ir 36,5 proc. lyginant su kitų mokslo krypčių studentais. Mažiausiai vartojančių maisto papildus buvo tikslųjų mokslų studentų tarpe (25,3 proc.). Maisto papildų nevartoja daugiau negu pusė visų VU mokslo krypčių studentų. Nustatyti skirtumai nėra statistikai reikšmingi ($\chi^2 = 5,4$; $df = 3$; $p = 0,139$), (27 lent.).

27 lentelė. Maisto papildų vartojimo dažnis priklausomai nuo studijų krypties

Ar vartoja maisto papildus	Studijų kryptys									
	Biomedicinos		Tikslieji		Socialiniai		Humanitariniai		Iš viso	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Taip	57	35,0	39	25,3	74	36,5	60	33,0	230	32,8
Ne	106	65,0	115	74,7	129	63,5	122	67,0	472	67,2
Iš viso	163	100,0	154	100,0	203	100,0	182	100,0	702	100,0

($\chi^2 = 5,4$; $df = 3$; $p = 0,139$)

Vertinant VU studentų maisto papildų vartojimo skirtumus priklausomai nuo lyties buvo nustatyta, kad merginos beveik dukart dažniau vartoja maisto papildus negu vaikinai. 40,0 proc. apklaustų merginų ir 23,0 proc. vaikinų vartoja maisto papildus. Šis nustatytas skirtumas yra statistikai reikšmingas ($\chi^2 = 22,7$; $df = 1$; $p = 0,001$), (23 pav.).



($\chi^2 = 22,7$; $df = 1$; $p = 0,001$)

23 Pav. Maisto papildų vartojimo dažnis pagal lytį

4.6. Žinių apie sveiką gyvenseną šaltiniai

Yra žinoma, kad turimos žinios apie sveikos mitybos ir gyvensenos svarbą daro labai didelę įtaką formuojant žmogaus sveikos gyvensenos įpročius.

Atlikdami apklausą pasidomėjome kokie yra pagrindiniai informacijos šaltiniai iš kurių tyrime dalyvavę VU studentai semiasi žinių apie sveiką mitybą ir gyvenseną.

Atsakydami į šį klausimą respondentai turėjo galimybę pasirinkti kelis atsakymo variantus. Tokiu būdu nustatyta, kad didžioji dauguma visų respondentų (72,3 proc.) apie sveikos gyvensenos svarbą sužino iš masinės informacijos priemonių. Masinės informacijos priemonės kaip pagrindinį žinių apie sveiką mitybą ir gyvenseną šaltinį nurodė 80,1 proc. socialinių mokslų studentų. Palyginus mažiausia dalis tikslųjų mokslų studentų (58,2 proc.) nurodė masinės informacijos priemonės kaip pagrindinį sveikos gyvensenos žinių šaltinį. Iš mokslinės literatūros apie sveiką mitybą ir gyvenseną semiasi žinių 6,8 proc. biomedicinos mokslų studentų, tai yra didžiausias procentas studentų nurodęs šį šaltinį kaip vieną pagrindinių. Tik 3,5 proc. socialinių mokslų studentų pasisakė skaitantys mokslinę literatūrą sveikos mitybos ir gyvensenos temomis.

Skaitydami populiarią literatūrą apie sveikos gyvensenos svarbą sužino 6,0 proc. respondentų. Daugiausiai šį šaltinį nurodžiusių buvo tarp biomedicinos mokslų studentų (7,5 proc.). Kaip ir galima būtų tikėtis, paskaitas kaip informacijos apie sveikos mitybos ir gyvensenos svarbą šaltinį nurodė daugiausiai biomedicinos mokslų studentų (6,2 proc.).

Biomedicinos mokslų studentai savo studijų metu žymiai daugiau lyginant su kitų mokslų kryptių studentais mokosi apie sveikatą ir jos išsaugojimo būdus, todėl kiek stebina toks nedidelis procentas nurodžiusių paskaitas kaip žinių apie sveiką gyvenseną šaltinį.

Iš tėvų apie sveiką mitybą ir gyvenseną daugiausiai, lyginant su kitų mokslo kryptių studentais, sužino tikslųjų mokslų studentai. Ši šaltinį nurodė 8,5 proc. šios krypties studentų. Visiškai nesidomi sveika mityba ir gyvensena 18,3 proc. tikslųjų mokslų studentų. Mažiausiai šį atsakymą pasirinkusių buvo biomedicinos mokslų studentų tarpe (1,7 proc.). Nustatyti skirtumai yra statistikai reikšmingi ($\chi^2 = 70,5$; $df = 18$; $p = 0,001$), (28 lent.).

28 lentelė. Žinių apie sveiką mitybą šaltiniai

Žinių apie sveikos mitybos ir gyvensenos svarbą šaltinis	Studijų kryptys									
	Biomedicinos		Tikslieji		Socialiniai		Humanitariniai		Iš viso	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Masinės informacijos priemonės	18	73,3	89	58,2	161	80,1	135	74,6	503	72,3
Mokslinė literatūra	11	6,8	10	6,5	7	3,5	7	3,9	35	5,0
Populiari literatūra	12	7,5	5	3,3	12	6,0	13	7,2	42	6,0
Paskaitos	10	6,2	3	1,7	2	1,2	3	1,7	15	2,2
Tėvai	2	1,2	13	8,5	-	-	9	5,0	29	4,2
Nesidomiu	7	4,3	28	18,3	11	5,5	12	6,6	58	8,3
Kiti šaltiniai	3	1,7	6	3,9	5	2,5	4	2,6	14	2,0
Iš viso	163	100,0	154	100,0	203	100,0	182	100,0	702	100,0

($\chi^2 = 70,5$; $df = 18$; $p = 0,001$)

Analizuojant kokius žinių apie sveiką mitybą ir gyvenseną šaltinius VU studentai nurodo kaip pagrindinius priklausomai nuo lyties nustatėme, kad merginos dažniau nei vaikinai nurodo masinės informacijos priemonės kaip aukščiau paminėtos informacijos šaltinį, atitinkamai 78,8 proc. ir 63,5 proc..

Populiarią literatūrą sveikos mitybos ir gyvenenos temomis taip pat skaito daugiau apklaustųjų merginų (7,3 proc.) nei vaikinų (4,3 proc.). Iš mokslinės literatūros gaunančių informacijos sveikos gyvenenos temomis taip pat daugiau buvo merginų tarpe (5,3 proc.) negu vaikinų (4,7 proc.).

Paskaitas kaip informacijos apie sveiką mitybą ir gyveneną šaltinį nurodė tik labai nedidelė dalis merginų (1,8 proc.) ir 2,7 proc. vaikinų.

Iš tėvų dažniau semiasi žinių apie sveiką mitybą vaikinai (7,4 proc.) nei merginos (1,8 proc.).

Nedžiugina tai, kad net 13,0 proc. vaikinų visiškai nesidomi sveika mityba ir gyvenena. Merginų tarpe nesidominančių sveika mityba ir gyvenena buvo tik 4,8 proc.. Nustatyti skirtumai yra statistikai reikšmingi ($\chi^2 = 49,8$; $df = 6$; $p < 0,05$), (29 lent.).

29 lentelė. Žinių apie sveiką gyveneną šaltiniai pagal lytį

Žinių apie sveiką mitybą ir gyveneną šaltinis	Merginos		Vaikinai		Iš viso	
	N	%	N	%	N	%
Masinės informacijos priemonės	313	78,8	190	63,5	503	72,3
Mokslinė literatūra	21	5,3	14	4,7	35	5,0
Populiari literatūra	29	7,3	13	4,3	42	6,0
Paskaitos	7	1,8	8	2,7	15	2,2
Tėvai	7	1,8	22	7,4	29	4,2
Nesidomiu	19	4,8	39	13,0	58	8,3
Kiti šaltiniai	4	1,5	13	4,3	14	2,0
Iš viso	397	100,0	299	100,0	696	100,0

($\chi^2 = 49,8$; $df = 6$; $p < 0,05$)

5. VU STUDENTŲ FAKTINĖS MITYBOS TYRIMO REZULTATAI

Remiantis faktinės mitybos tyrimo duomenimis, nustatyta respondentų vidutiniškai per dieną suvartoto maisto cheminė sudėtis. Analizuojant VU studentų paros maisto davinio energinę vertę nustatyta, kad vidutinis energijos kiekis gautas su maistu merginoms ir vaikinams sudarė

atitinkamai 1471,61kcal. ir 1832,07 kcal (30 lentelė). Toks kilokalorijų kiekis nesiekia rekomenduojamos normos.

30 lentelė VU studentų paros maisto davinio vidutiniai maistinių medžiagų kiekiai ir energetinė vertė

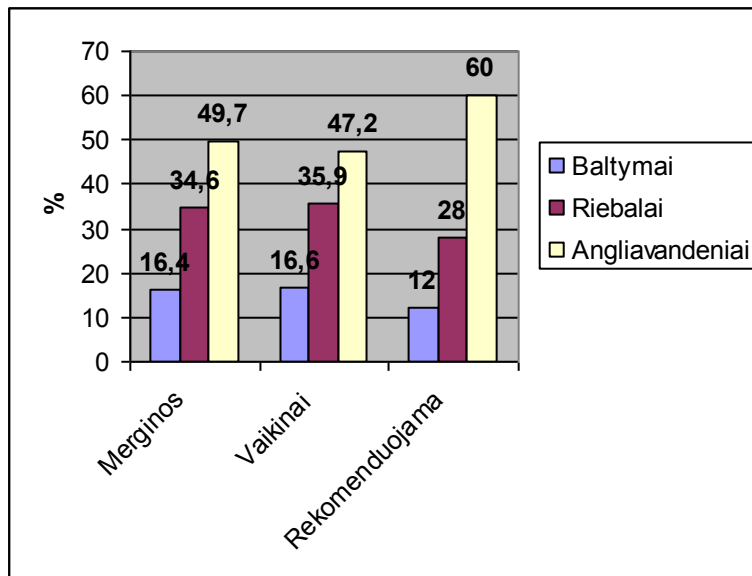
Maistinės medžiagos ir energetinė vertė	Min - max	M ± m	Norma
Merginos			
Baltymai, g	33,87 - 134,88	60,41 – 3,20	49,0
Riebalai, g	27,96 – 124,48	56,51 – 2,92	61,0
Angliavandeniai, g	27,96 – 124,48	182,85 – 2,92	302,0
Energetinė vertė, kcal	1007,81 – 2995,58	1471,61 – 63,77	1950,0
Vaikinai			
Baltymai, g	52,25 – 126,11	75,56 – 3,54	66,0
Riebalai, g	44,08 – 109,69	73,08 – 3,31	82,0
Angliavandeniai, g	145,90 – 322,93	215,72 – 9,38	407,0
Energetinė vertė, kcal	1240,80 - 2589,98	1832,07 – 73,52	2625,0

Lyginant paros maisto davinio energinę vertę tarp skirtingų VU mokslo krypčių studentų, nustatyta, kad socialinių mokslų krypties studentų, tiek merginų tiek vaikinų dienos maisto davinio energinė vertė buvo didžiausia, tuo tarpu biomedicinos krypties studentų ir studenčių – mažiausia (30 ir 31 lentelė).

Subalansuota mityba – tai tam tikras maistinių medžiagų santykis paros maisto davinyje.

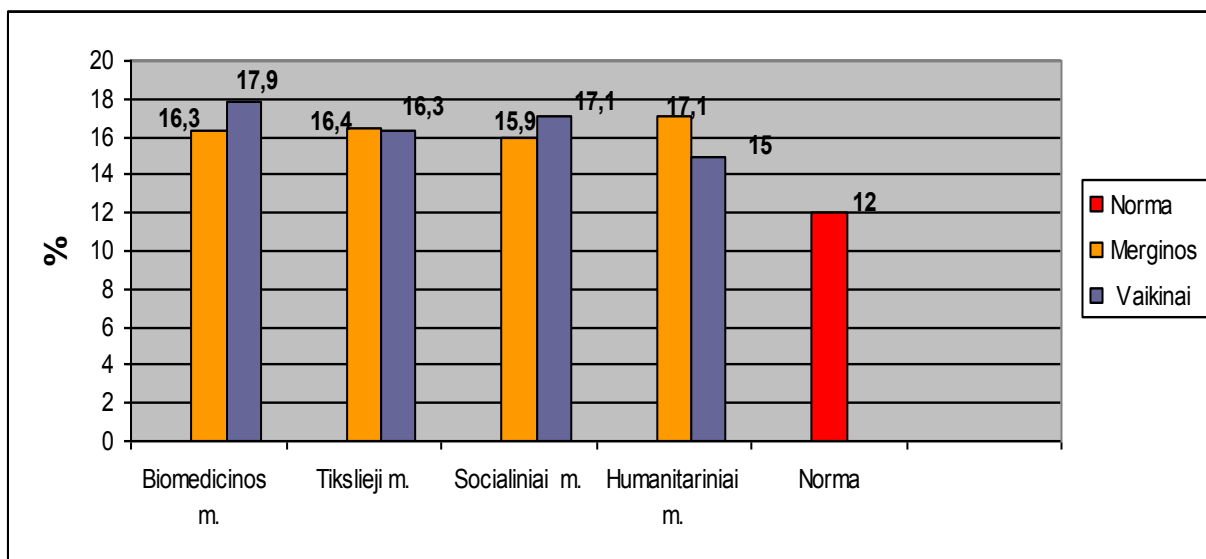
Suaugusiųjų maisto davinyje baltymų teikiamos energinės vertės dalis turi sudaryti 10 – 15 proc., riebalų – 28 – 30 proc., angliavandenių – 55 - 62 proc. paros maisto davinio energinės vertės.

Analizuojant pagrindinių maistinių medžiagų teikiamas energinės vertės dalis paros maisto davinyje nustatyta, kad daugumos studentų ir studenčių baltymų teikiamos energinės vertės dalis paros maisto davinyje neatitinka rekomendacijų. Beveik visų apklaustų merginų vidutiniame paros maisto davinyje ji viršijo rekomenduojamą normą ir sudarė 16,42 proc., vaikinų – 16,56 (24 pav.).



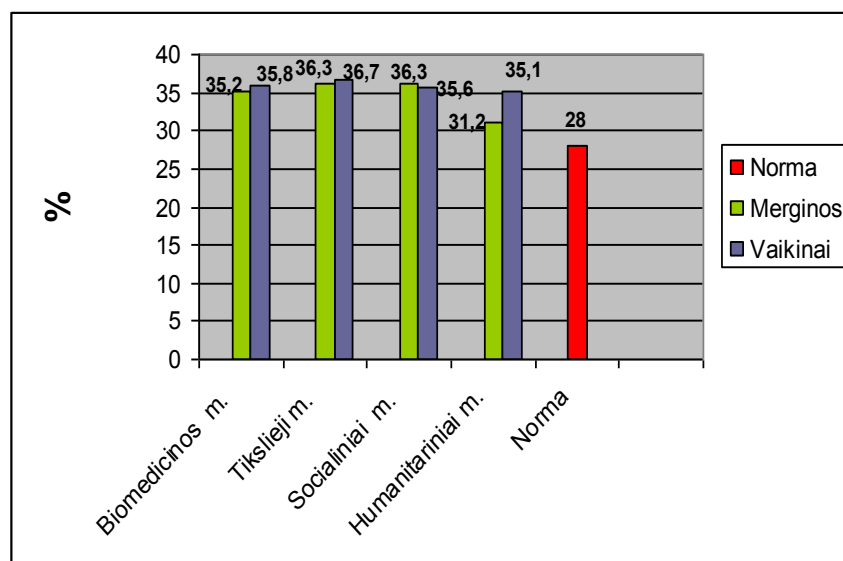
24 pav. Baltymų, riebalų ir angliavandenių teikiamos energinės vertės dalis respondentų paros maisto davinyje

Vertinant kokia yra baltymų teikiama energinės vertės dalis VU studentų paros maisto davinyje atsižvelgiant į studijuojamą mokslo kryptį nustatyta, kad tik socialinių mokslų studentėlių vidutiniame paros maisto davinyje ji tik nežymiai viršijo rekomenduojamą normą ir sudarė 15,94 proc. ir humanitarinių mokslų studentų maisto davinyje ji siekė viršutinę rekomenduojamos normos ribą ir sudarė 15,00 proc. (25 pav.)



25 pav. Baltymų teikiamos energinės vertės dalis VU studentų paros maisto davinyje

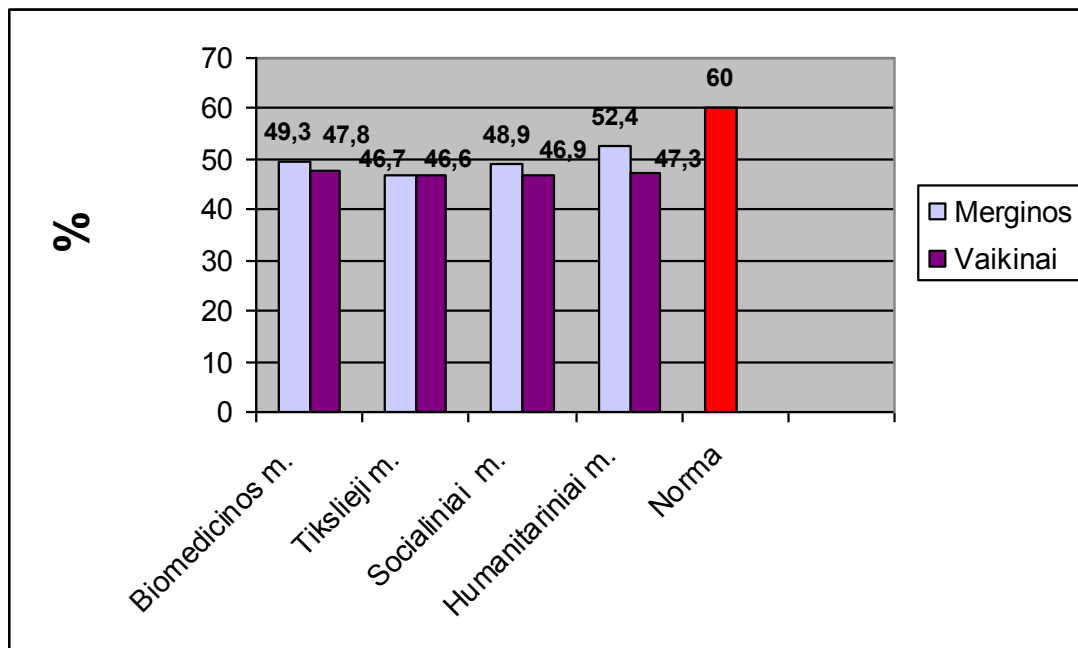
Analizuojant riebalų teikiamos energinės vertės dalį paros maisto davinyje nustatyta, kad visų tyrime dalyvavusių studentų ir studenčių maisto davinyje ji viršija rekomenduojamą normą ir vidutiniškai sudaro 35,99 proc. vaikinų ir atitinkamai 34,56 merginų (24 pav.). Didžiausia riebalų teikiama energinės vertės dalis nustatyta tikslųjų mokslų vaikinų paros maisto davinyje (36,66 proc.), mažiausia – humanitarinių mokslų krypties studenčių maisto davinyje (31,24 proc.) (26 pav.).



26 pav. Riebalų teikiamos energinės vertės dalis VU studentų paros maisto davinyje priklausomai nuo studijų krypties

Visų tyrime dalyvavusių studentų ir studenčių angliavandenių teikiama energinės vertės dalis nesiekė rekomenduojamos normos. Vidutiniškai ji sudarė 49,70 proc. merginų ir 47,19 proc. vaikinų (24 pav.).

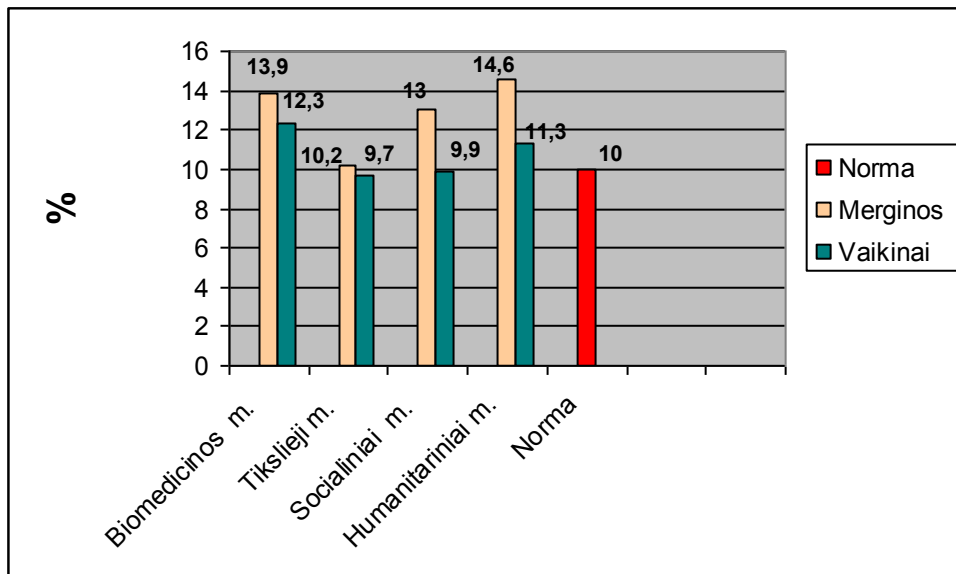
Humanitarinių mokslų studenčių angliavandenių teikiama energinės vertės dalis buvo arčiausiai rekomenduojamos normos, ji sudarė 52,38 proc. Labiausiai nutolusi nuo rekomenduojamos normos yra tikslųjų mokslų studentų angliavandenių teikiama energinės vertės dalis, ji siekė tik 46,66 proc. (27 pav.).



27 pav. Angliavandenių teikiamos energinės vertės dalis VU studentų paros maisto davinyje priklausomai nuo studijų krypties

Rekomenduojama, kad iš angliavandenių monosacharidų ir disacharidų teikiamos energinės vertės dalis sudarytų ne daugiau kaip 10 proc. visos maisto davinio energinės vertės[39]. Vertinant angliavandenių suvartojimą nustatyta, kad apklaustųjų studentų paros maisto davinyje monosacharidų ir disacharidų teikiamos energinės vertės dalis vidutiniškai sudaro 10,6 proc. ir nežymiai viršija nustatytą rekomenduojamą normą. Studentų paros maisto davinyje monosacharidų ir disacharidų teikiamos energinės vertės dalis viršija rekomenduojamą 10 proc. normą ir vidutiniškai sudaro 13,35 proc..

Lyginant monosacharidų ir disacharidų teikiamą energinės vertės dalį paros maisto davinyje tarp skirtingų VU mokslo krypčių studentų nustatyta, kad apklaustųjų merginų tarpe labiausiai viršija rekomenduojamą normą humanitarinių ir biomedicinos mokslų studentės, jos sudarė atitinkamai 14,6 proc. ir 13,9 proc. . Vaikinų tarpe didžiausią monosacharidų ir disacharidų teikiama energinės vertės dalis nusatatyta taip pat biomedicinos ir humanitarinių mokslų krypčių studentų paros maisto davinyje (28 pav.).



28 pav. Mono ir disacharidų teikiama energinė vertės dalis respondentų paros maisto davinyje

Dauguma apklaustųjų studenčių ir studentų vartoja per daug baltymų. Daugiausiai baltymų suvartoja socialinių mokslų studentai ir studentės. Tik humanitarinių mokslų studentų vidutiniškai suvartojamų per parą baltymų kiekis nesiekia rekomenduojamos normos (31 lent.). Rekomenduojama, kad pusę viso suvartoto baltymų kiekio sudarytų gyvūninės kilmės baltymai, kadangi su jais organizmas gauna nepakeičiamas aminorūgštis. Tyrimo duomenis parodė, kad gyvūninių baltymų didesnį kiekį suvartoja vaikinai. Vaikinų suvartojamas gyvūninių baltymų kiekis sudaro 56,5 proc. suvartojamų baltymų, merginos suvartoja 51,3 proc. gyvūninės kilmės baltymų. Tyrimo rezultatai parodė, kad nors apklausoje dalyvavusių studentų ir studenčių vidutiniškai suvartojamas riebalų kiekis neviršija rekomenduojamos normos, tačiau per didelė riebalų teikiama energinė vertės dalis paros maisto davinyje rodo, kad riebalų studentai turėtų vartoti mažiau (31 lent.).

31 lentelė VU Skirtingų studijų kryptių studentų (vaikinių) paros maisto davinio vidutiniai maistinių medžiagų kiekiai ir energetinė vertė.

Maistinės medžiagos ir energetinė vertė	Min - max	M ± m	Norma
Biomedicinos studijų kryptis			
Baltymai, g	62,89-126,11	78,02-13,19	66,0
Riebalai, g	56,45-100,96	69,51-11,48	82,0
Angliavandeniai, g	187,91-322,93	208,98-34,12	407,0
Energetinė vertė, kcal	1444,37-2537,32	1746,69-275,82	2625,0
Tikslųjų mokslų kryptis			
Baltymai, g	56,27-117,12	76,02-0,503	66,0
Riebalai, g	54,43-109,69	75,97-5,51	82,0
Angliavandeniai, g	145,90-285,78	217,58-12,32	407,0
Energetinė vertė, kcal	1462,69- 2589,98	1865,17-109,52	2625,0
Socialinių mokslų kryptis			
Baltymai, g	66,81-107,05	83,14-4,58	66,0
Riebalai, g	51,89-99,98	77,05-4,80	82,0
Angliavandeniai, g	150,85-298,99	228,19-16,32	407,0
Energetinė vertė, kcal	1634,43-2296,99	1947,28-83,13	2625,0
Humanitarinių mokslų kryptis			
Baltymai, g	52,25-92,88	65,94-4,457	66,0
Riebalai, g	44,076-89,30	68,54-4,626	82,0
Angliavandeniai, g	146,55-307,99	207,95-15,75	407,0
Energetinė vertė, kcal	1240.80-2333,01	1757.82-108,86	2625,0

30 proc. suvartojamų riebalų kiekio turėtų sudaryti augalinės kilmės riebalai - aliejai. Apklaustosios studentės suvartoja vidutiniškai 13,57g. augalinių riebalų, kas sudaro 24 proc. vidutiniškai per parą suvartojamų riebalų kiekio. Studentų suvartojamų augalinių riebalų kiekis sudaro 12,61 g., kas yra 17,2 proc. visų vidutiniškai per parą suvartojamų riebalų kiekio. Pagal rekomendacijas, polinesočiųjų ir sočiųjų riebalų rūgščių santykis suvartojamame maiste turėtų būti nuo 0,5 iki 1 [39].

Mitybos tyrimo rezultatai parodė, kad studentų vidutiniame dienos maisto davinyje yra didelis angliavandenių trūkumas. Angliavandenių trūkumas buvo nustatomas ir prieš tai atliktuose studentų faktinės mitybos tyrimuose 1998 ir 2008 metais.

Merginų vidutiniškai per dieną suvartojamas angliavandenių kiekis sudarė 182,85g., vaikinių - 215,72 g. kai normą sudaro 302 g merginoms ir 407 g vaikiniams (30 lent.).

Nors visų VU studijų kryptių studentų ir studentėlių angliavandenių trūkumas yra panašus, mažiausias nustatytas per dieną suvartojamų angliavandenių kiekis buvo biomedicinos studijų krypties studentėlių paros maisto davinyje ir humanitarinių mokslų studentų dienos maisto davinyje (31 ir 32 lent.).

32 lentelė VU Skirtingų studijų kryptių studentėlių paros maisto davinio vidutiniai maistinių medžiagų kiekiai ir energetinė vertė.

Maistinės medžiagos ir energetinė vertė	Min - max	M ± m	Norma
Biomedicinos studijų kryptis			
Baltymai, g	44,34 – 134,89	54,926 – 10,14	49,0
Riebalai, g	27,96 – 124,56	52,61 – 9,89	61,0
Angliavandeniai, g	132,40 -327,32	166,32 – 26,85	302,0
Energetinė vertė, kcal	1210,62 – 2995,61	1349,83 – 228,45	1950,0
Tikslųjų mokslų kryptis			
Baltymai, g	33,87 – 92,36	61,25 – 7,52	49,0
Riebalai, g	31,45 – 100,90	59,95 – 8,00	61,0
Angliavandeniai, g	125,56 – 243,02	173,82 – 14,42	302,0
Energetinė vertė, kcal	1007,81 – 2015,45	1487,58 – 123,04	1950,0
Socialinių mokslų kryptis			
Baltymai, g	45,70 – 102,01	63,10 – 3,56	49,0
Riebalai, g	41,12 – 84,21	63,65 – 2,72	61,0
Angliavandeniai, g	129,93 – 280,89	193,74 – 8,71	302,0
Energetinė vertė, kcal	1222,66 – 2178,24	1583,12 – 60,24	1950,0
Humanitarinių mokslų kryptis			
Baltymai, g	45,78 – 130,94	61,78 – 4,86	49,0
Riebalai, g	37,03 – 68,40	49,93 – 2,36	61,0
Angliavandeniai, g	133,59 – 245,24	188,46 – 8,70	302,0
Energetinė vertė, kcal	1128,75 – 1852,17	1438,77 – 53,57	1950,0

Per parą, su maistu suaugusiam žmogui reikėtų gauti 20 – 30 g maistinių skaidulų, vidutiniškai 25 g [40] . Įrodyta, kad skaidulinės medžiagos padeda iš organizmo šalinti sunkiųjų metalų druskas, didindamos maisto tūrį sukelia sotumo pojūtį, veikia medžiagų absorbciją, spartindamos žarnyno turinio judėjimą mažina žarnyno vėžio riziką ir kt. [39.]

Todėl svarbu, kad su maistu būtų gaunamas pakankamas skaidulinių medžiagų kiekis.

Apklaustųjų studentų dienos maisto davinyje vidutinis maistinių skaidulų kiekis sudaro 23,61 g., kas atitinka rekomenduojamą normą, studentų – 19,70 g ir beveik siekia apatinę normos ribą.

Tam, kad mityba būtų pilnavertė svarbu su maistu gauti pakankamą mineralinių medžiagų kiekį.

5. 1. Mineralinių medžiagų suvartojimas

Tyrimo duomenimis tiek apklaustųjų studentų tiek studentų paros maisto davinyje trūksta daugelio sveikatai labai svarbių mineralinių medžiagų. Gauti mitybos tyrimo rezultatai buvo lyginami su per parą rekomenduojamomis suvartoti mineralinių medžiagų normomis.

33 lentelė Mineralinių medžiagų kiekiai respondentų paros maisto davinyje

Mineralinė medžiaga	Merginos	Vaikinai	Norma
	M ± m	M ± m	
Ca, mg	467,57 – 29,83	503,11 – 27,8	1000
P, mg	855,32 – 39,69	1033,62 – 42,66	900
Mg, mg	224,95 – 10,66	239,12 – 10,72	300
Fe, mg	11,99 -0,65	13,6 – 0,65	15 – merginoms 10 - vaikinams
Zn, mg	7,71 -334,91	9,41 – 375,96	12
I, µg	44,72 – 2,94	52,44 – 2,61	150
Na, mg	1700,37 – 133,74	2143,28 – 115,82	1500
K, mg	1791,55 – 84,03	1886,58 – 72,1	2500

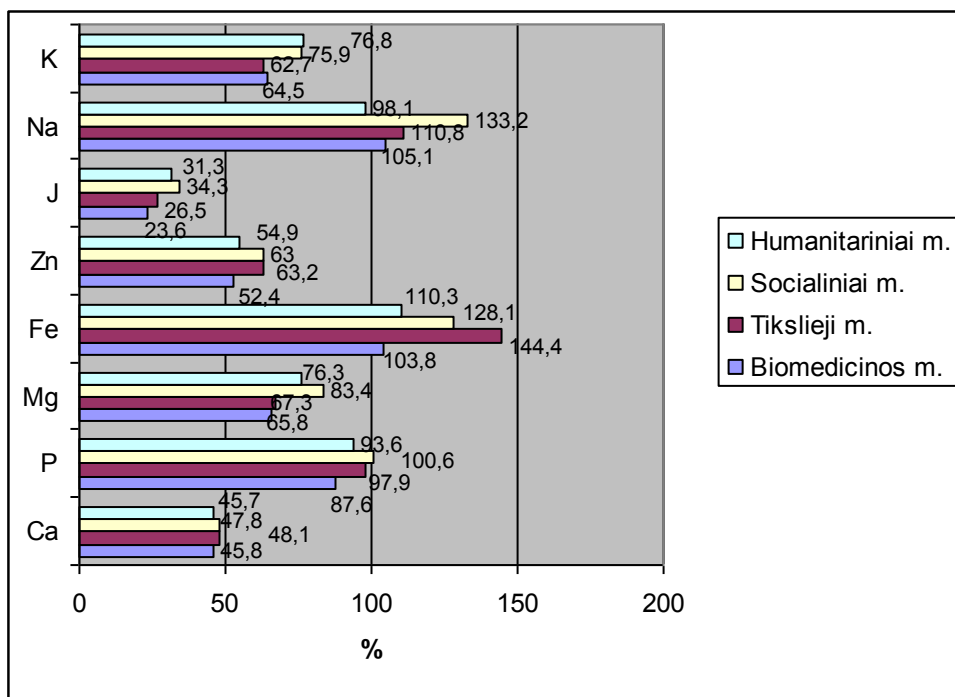
Studentiškai gyvenimui yra būdingas intensyvus gyvenimo tempas ir didelis protinio darbo krūvis todėl svarbu, kad studentų paros maisto davinyje nebūtų svarbiausių mineralinių medžiagų trūkumo.

Tyrimo rezultatai parodė, kad abiejų lyčių respondentai per mažai suvartoja kalcio. Merginos vidutiniškai suvartoja 467,57 ± 29,83 mg, vaikinai 503,11 ± 27,78 mg kalcio

(rekomenduojama 1000 mg kalcio per parą) (33 lent.).

Nors visi respondentai kalcio suvartoja per mažai, visgi daugiausiai merginų tarpe kalcio suvartoja tikslųjų mokslų studentės ($481,43 \pm 87,95$ mg per parą / rekomenduojama 1000 mg per parą) (34 lent.). Šis kalcio kiekis sudaro tik 48,1 proc., tai yra mažiau negu pusę rekomenduojamo per parą suvartoti kalcio kiekio (29 pav.).

Mažiausią kiekį kalcio per parą su maistu gauna humanitarinių mokslų studentės ($457,43 \pm 19,54$ mg per parą, kai rekomenduojama 1000 mg kalcio per parą) ir biomedicinos studijų krypties studentės, kurių suvartojamo kalcio kiekis beveik nesiskiria (34 lent.). Jų suvartojamo kalcio kiekis atitinka 45,7 proc. rekomenduojamo kalcio kiekio (29 pav.).



29 pav. Mineralinių medžiagų kiekiai VU studentų paros maisto davinyje (išraiška procentais)

Vaikinių per dieną suvartojamas kalcio kiekis taip pat nėra pakankamas. Mažiausią kiekį kalcio suvartoja biomedicinos mokslų studentai, kurie suvartoja $480,51 \pm 77,47$ mg kalcio per parą (rekomenduojama – 1000 mg per parą). Toks kiekis atitinka 48,0 proc. rekomenduojamo kiekio (30 pav.). Tuo tarpu didžiausią kalcio kiekį iš apklaustųjų vaikinių suvartoja tikslųjų mokslų studentai ($514,89 \pm 42,244$ mg per parą / rekomenduojama 1000 mg) (34 lent.), nors ir jų suvartojamas kalcio kiekis sudaro tik kiek daugiau negu pusę, tai yra 51,5 proc. rekomenduojamos normos (30 pav.).

VU studentų faktinės mitybos tyrimas parodė, kad su maistu gaunamas fosforo kiekis vaikinų paros maisto davinyje viršija rekomenduojamą normą ir sudaro $1033,62 \pm 42,66$ mg, merginų maisto davinyje fosforo kiekis sudaro vidutiniškai $855,32 \pm 39,69$ mg ir nesiekia rekomenduojamos normos (rekomenduojama – 900 mg per parą).

Kalcio pasisavinimą organizme gerina vitaminas D, kiti mineralai, pavyzdžiui, fosforas ir magnis [40]. Kalcio ir fosforo santykis paros maisto davinyje turėtų būti 1 : 1,3, o kalcio ir magnio santykis 1 : 0,5. Mūsų atlikto tyrimo rezultatai parodė, kad vaikinų paros maisto davinyje kalcio ir fosforo santykis yra 1 : 2,05, merginų – 1 : 1,8. Toks santykis viršija rekomenduojamą kalcio ir fosforo santykį suvartojamame maiste. Kalcio ir magnio santykis studentų paros maisto racione buvo 1 : 0,47, studentų – 1 : 0,48. Šių mineralinių medžiagų santykis yra nežymiai mažesnis už rekomenduojamą.

Lyginant fosforo suvartojimą pagal studijų kryptis pastebėta, kad visų studijų kryptų studentų yra suvartojamas per didelis fosforo kiekis. Biomedicinos mokslus studijuojančių vaikinų paros maisto davinyje šis perteklius buvo mažiausias $971,58 \pm 151,74$ mg (rekomenduojama- 900 mg) (34 lent.). Toks suvartojamas fosforo kiekis per parą atitinka 107,9 proc. rekomenduojamo kiekio (30 pav.).

Daugiausiai fosforo per parą gauna socialinius mokslus studijuojantys vaikinai ($1091,62 \pm 73,84$ mg per parą / rekomenduojama 900 mg per parą) (34 lent.). Tai sudaro 121,3 proc. rekomenduojamos per parą suvartoti fosforo normos (30 pav.).

Socialinių mokslų studentų suvartojamas fosforo kiekis tik labai nežymiai viršija rekomenduojamą normą ($905,94 \pm 33,46$ mg per parą / rekomenduojama 900 mg per parą) (34 lent.). Šis fosforo kiekis sudaro 100,6 proc. rekomenduojamo per dieną suvartoti fosforo kiekio (29 pav.). Tuo tarpu kitų mokslo kryptų studentės suvartoja šiek tiek per mažai fosforo. Merginų tarpe mažiausiai suvartojančios fosforo yra biomedicinos mokslų studentės, kurios suvartoja $788,65 \pm 145,27$ mg fosforo per parą (rekomenduojama 900 mg per parą) (34 lent.). Šis kiekis sudaro 87,6 proc. rekomenduojamos normos (29 pav.).

Suvartojamas magnio kiekis abiejų lyčių respondentų maiste yra nepakankamas. Tyrime dalyvavusios merginos vidutiniškai per parą su maistu gauna $224,95 \pm 10,66$ mg magnio, kai rekomenduojama per parą gauti 300 mg magnio . Vaikinų vidutiniškai per dieną suvartojamas magnio kiekis yra $239,12 \pm 10,72$ mg per parą / rekomenduojama 300 mg per parą (33 lent.).

Mažiausiai magnio suvartoja biomedicinos studijų krypties studentės - $197,51 \pm 32,96$ mg per parą (rekomenduojama 300 mg per parą) (34 lent.). Toks magnio kiekis atitinka 65,8 proc. rekomenduojamo per dieną suvartoti magnio kiekio (29 pav.).

Daugiausiai magnio per parą su maistu gauna socialinių mokslų studentės ($250,30 \pm 12,58$ mg per parą / rekomenduojama 300 mg per parą) (34 lent.). Tai atitinka 83,4 proc. rekomenduojamo kiekio (29 pav.).

34 lentelė Mineralinių medžiagų kiekiai VU studentų paros maisto davinyje

Min. Medž.	Studijų kryptis								Norm
	Biomedicinos m.		Tikslieji m.		Socialiniai m.		Humanitariniai m.		
	Merginos	Vaikinai	Merginos	Vaikinai	Merginos	Vaikinai	Merginos	Vaikinai	
	M ± m	M ± m	M ± m	M ± m	M ± m	M ± m	M ± m	M ± m	
Ca, mg	457,69-103,13	480,51-77,47	481,43-87,95	514,89-42,244	478,28-33,42	508,60-48,89	457,43-19,54	501,22-67,74	1000
P,mg	788,65 – 145,27	971,58-151,74	881,52-90,46	1055,17-54,92	905,94-33,46	1091,62-73,84	842,08-26,32	1006,07-76,63	900
Mg,mg	197,51-32,96	251,14-41,65	201,80-20,35	235,97-10,70	250,30-12,58	230,58-17,06	228,97-14,95	240,35-19,81	300
Fe,mg	10,38 – 1,83	14,56-2,74	14,44-3,23	12,95-0,54	12,81-0,51	13,88-0,74	11,03-0,54	13,44-1,10	15-M 10-V
Zn, mg	6,29 - 1203,138	8,56 -1327,37	7,59-753,05	9,47-442,62	7,56-279,67	10,33-670,47	6,59-237,75	9,04-663,53	12
I, µg	35,45- 7,53	53,64-8,69	39,77-5,62	49,61-3,89	51,42-4,21	60,86-4,73	46,97-5,21	47,78-3,42	150
Na, mg	1577,35 – 307,9	2214,93-395,74	1662,44-166,29	1966,55-146,76	1998,36-303,44	2262,83-158,65	1470,41-100,55	2228,60-254,99	1500
K, mg	1613,67 – 281,4	1901,03-286,97	1568,21-174,52	1799,79-75,96	1897,36-102,73	1958,25-112,65	1919,25-70,27	1935-04-113,18	2500

Vaikinių tarpe daugiausiai magnio suvartoja biomedicinos mokslų studentai ($251,14 \pm 41,65$ mg per parą / rekomenduojama 300 mg per parą) (34 lent.). Toks magnio kiekis atitinka 83 ,7 proc. rekomenduojamo per parą suvartoti magnio kiekio (30 pav.).

Mažiausias nustatytas magnio kiekis apklaustųjų vaikinių paros maisto davinyje buvo tarp socialinių mokslų studentų. Jie suvartoja $230,58 \pm 17,06$ mg magnio per parą, kai rekomenduojama 300 mg per parą. Tai atitinka 76,9 proc. rekomenduojamo per dieną suvartoti magnio kiekio (30 pav.).

Geležis yra vienas svarbiausių elementų, būtinų kraujo gamybai. Ji dalyvauja susidarant eritrocitams, įeina į daugelio fermentų sudėtį ir yra labai svarbi neurologiniams procesams [40]. Trūkstant geležies silpnėja atmintis, blogėja dėmesio koncentracija o tai labai apsunkina mokymosi procesą, kuris yra pagrindinė studentų veikla.

Analizuojant geležies suvartojimą buvo nustatyta, kad tyrime dalyvavusios merginos vidutiniškai per dieną suvartoja šiek tiek per daug geležies $11,99 \pm 0,65$ mg geležies (rekomenduojama 15,0 mg geležies per parą). Vaikinų vidutiniškai per parą suvartojamas geležies kiekis nesiekia rekomenduojamos normos. Vaikinai vidutiniškai per parą su maistu gauna $13,6 \pm 0,65$ mg geležies (rekomenduojama – 10 mg geležies per parą (33 lent.)).

Vertinant merginų geležies suvartojimą priklausomai nuo studijų krypties, paaiškėjo, kad daugiausiai geležies suvartoja tiksliųjų mokslų studentės ($14,44 \pm 3,23$ mg per parą / rekomenduojama 10 mg per parą). Toks suvartojamas geležies kiekis per parą sudaro net 144,4 proc. rekomenduojamo kiekio (29 pav.). Mažiausiai geležies suvartoja biomedicinos mokslų studentės, kurių geležies suvartojamas kiekis tik nežymiai viršija rekomenduojamą normą ($10,38 \pm 1,83$ mg per parą / rekomenduojama 10,0 mg per parą). Toks kiekis sudaro 103,8 proc. rekomenduojamo per parą suvartoti kiekio geležies (29 pav.).

Didžiausias geležies suvartojamas kiekis, vertinant vaikinų mitybą buvo pastebėtas biomedicinos studentų paros maisto davinyje. Jie per parą suvartoja $14,56 \pm 2,74$ mg geležies, kas sudaro 97,1 proc. rekomenduojamo per parą gauti geležies kiekio (29 pav.).

Mažiausiai geležies suvartoja tiksliųjų mokslų studentai, $12,95 \pm 0,54$ (rekomenduojama 15 mg per parą) (34 lent.), jų suvartojamas geležies kiekis sudaro 86,3 proc. rekomenduojamos normos (29 pav.).

Jodo stoką Lietuvos gyventojams lemia geologinės sąlygos ir nepakankamas jodo gausių jūros produktų vartojimas [40]. Nepakankamas jodo kiekis suvartojamame maiste buvo nustatomas daugelyje atliktų mitybos tyrimų, tačiau jodo trūkumas yra kompensuojamas vartojant jodintą druską [5;50;53].

Mūsų atlikto tyrimo rezultatai taip pat parodė, kad VU studentų ir studenčių per parą gaunamas su maistu jodo kiekis nėra pakankamas. Merginos vidutiniškai suvartoja $44,72 \pm 2,94$ µg jodo per parą, vaikinai $52,44 \pm 2,61$ µg jodo per parą (rekomenduojamas kiekis - 150 µg jodo per parą) (33 lent.).

Didžiausias jodo trūkumas nustatytas biomedicinos ir tiksliųjų mokslų studenčių suvartojamame paros maisto davinyje, atitinkamai $35,45 \pm 7,53$ µg ir $39,77 \pm 5,62$ µg per parą (rekomenduojamas kiekis - 150 µg jodo per parą) (34 lent.). Jų su maistu per parą suvartojamas jodo kiekis atitiko 23,6 proc. ir 26,5 proc. rekomenduojamo per parą gauti jodo kiekio (29 pav.). Didžiausią jodo kiekį per parą suvartoja socialinių mokslų studentės ($51,42 \pm 4,21$ µg per parą, rekomenduojama - 150 µg jodo per parą) (34 lent.). Tačiau šis jodo kiekis sudaro tik 34,3 proc. rekomenduojamos normos (29 pav.).

Vaikinių tarpe, didžiausią jodo kiekį su maistu per parą gauna taip pat socialinių mokslų studentai ($60,86 \pm 4,73 \mu\text{g}$ per parą / rekomenduotina $150 \mu\text{g}$ per parą), kurių suvartojamas jodo kiekis nesiekia net pusės, tai yra 40,6 proc. rekomenduojamos paros normos (30 pav.). Mažiausią jodo kiekį suvartoja humanitarinius mokslus studijuojantys vaikinai. Jų per parą suvartojamas jodo kiekis sudaro $47,78 \pm 3,42 \mu\text{g}$ per parą, kas atitinka 31,8 proc. per parą gauti rekomenduojamo jodo kiekio (30 pav.).

Mūsų atliktas tyrimas parodė, kad natrio suvartojamas kiekis gerokai viršija rekomenduojamą normą beveik visų respondentų paros maisto davinyje. Merginų vidutiniškai suvartojamas natrio kiekis buvo $1700,37 \pm 133,74 \text{ mg}$ per parą, kai rekomenduojamą normą sudaro 1500 mg per parą.

Vaikinai vidutiniškai suvartoja $2143,28 \pm 115,82 \text{ mg}$ natrio per parą / rekomenduojama 1500 mg natrio per parą (33 lent.).

Analizuojant vaikinių natrio suvartojimą priklausomai nuo studijų krypties, paaiškėjo, kad daugiausiai natrio per parą suvartoja socialinių mokslų studentai ($2262,83 \pm 158,65 \text{ mg}$ per parą / rekomenduojama 1500 mg natrio per parą) (34 lent.). Šis natrio kiekis atitinka 150,8 proc. rekomenduojamo suvartoti per parą kiekio (30 pav.).

Nors visų vaikinių paros maisto davinyje natrio kiekis yra per didelis, visgi mažiausią jo kiekį per parą suvartoja tikslųjų mokslų studentai ($1966,55 \pm 146,76 \text{ mg}$ natrio per parą), tai sudaro 131,1 proc. rekomenduojamo per parą suvartoti natrio kiekio (30 pav.).

Apklaustųjų merginų tarpe, rekomenduojamo per parą suvartoti natrio kiekio neviršijo tik humanitarinių mokslų studentės. Jų per parą suvartojamas natrio kiekis siekė $1470,41 \pm 100,55 \text{ mg}$ per parą, kas sudaro 98,1 proc. rekomenduojamos paros normos ir labai nežymiai viršija rekomenduojamą normą biomedicinos mokslų studentės. Jos suvartoja $1577,35 \pm 307,9 \text{ mg}$ natrio per parą. Tai atitinka 105,1 proc. rekomenduojamos paros natrio normos (29 pav.).

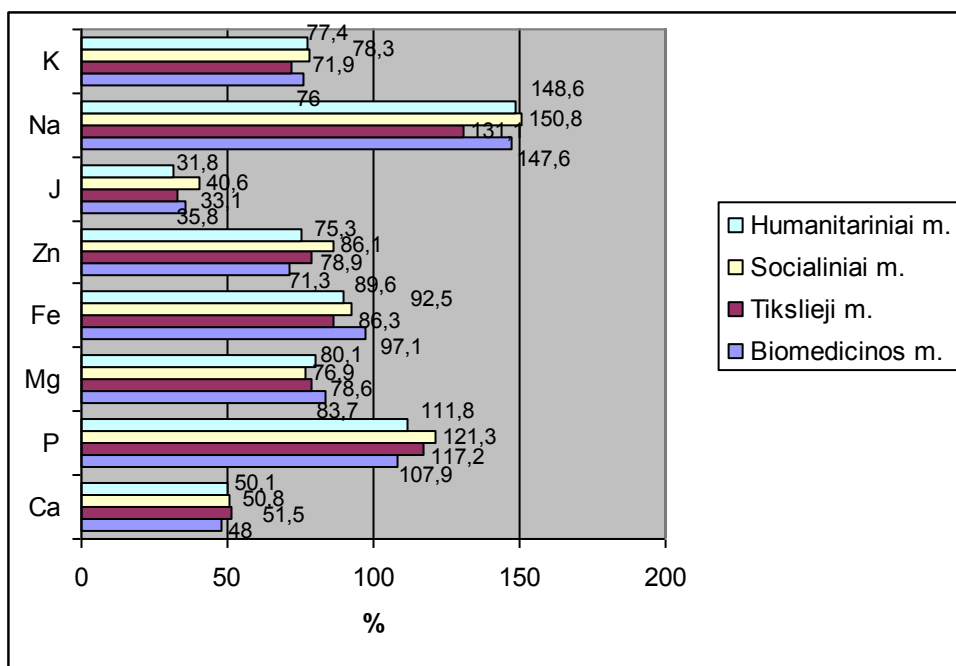
Daugiausiai natrio suvartoja socialinių mokslų studentės ($1998,36 \pm 303,44 \text{ mg}$ per parą / rekomenduojama 1500 mg natrio per parą). Jų suvartojamas natrio kiekis atitinka 133,2 proc. rekomenduojamos normos (29 pav.).

Cinko trūkumas buvo nustatytas visų respondentų paros maisto davinyje. Studentės vidutiniškai per parą su maistu gauna $7,71 \pm 334,4,91 \text{ mg}$ cinko, studentai vidutiniškai suvartoja $9,41 \pm 375,96 \text{ mg}$, rekomenduojama cinko paros norma yra 12 mg (33 lent.).

Daugiausiai cinko su maistu suvartoja socialinių mokslų studentai (vaikinai). Jie suvartoja $10,33 \pm 670,47 \text{ mg}$ cinko per parą, tai yra 86,1 proc. rekomenduojamo kiekio (30 pav.). Mažiausią kiekį cinko su maistu gauna biomedicinos mokslų studentai ($8,56 \pm 1327,37 \text{ mg}$ cinko

per parą / rekomenduojama 12 mg per parą). Jie suvartoja 71,3 proc. cinko rekomenduojamos paros normos (30 pav.).

Merginų mažiausias suvartojamas cinko kiekis buvo nustatytas biomedicinos mokslų studentų per parą suvartojamame maiste. Jos per parą gauna $6,29 \pm 1203,138$ mg cinko, kas sudaro 52,4 proc. rekomenduojamo per parą suvartoti cinko kiekio. Daugiausiai cinko suvartoja humanitarinių mokslų studentės ($6,59 \pm 237,75$ mg per parą / rekomenduojama 12 mg per parą) (34 lent.) , nors jų suvartojamas cinko kiekis per parą sudaro tik 63,2 proc. rekomenduojamo kiekio (29 pav.).



30 pav. Vidutiniai mineralinių medžiagų kiekiai VU studentų (vaikinų) paros maisto davinyje (išraiška procentais)

Tyrimo duomenimis abiejų lyčių studentų per dieną suvartojamas maistas netenkina organizmo kalio poreikio. Studentės vidutiniškai su maistu gauna $1791,55 \pm 84,03$ mg kalio per parą, studentai vidutiniškai – $1886,58 \pm 72,1$ mg kalio per parą (rekomenduojamas kiekis – 2500 mg per parą).

Maiste kalio ir natrio santykis turėtų būti 0,8 : 0,6. Tyrime dalyvavusių vaikinų paros maisto davinyje kalio ir natrio santykis yra 0,95 : 0,6, merginų 1,14 : 0,6 . Taigi, tiek vaikinų tiek merginų šis santykis yra didesnis už rekomenduojamą.

Mažiausiai su maistu kalio suvartoja tikslųjų ir biomedicinos mokslų studentės, atitinkamai ir $1568,21 \pm 174,52$ mg ir $1613,67 \pm 281,4$ mg per parą (rekomenduojamas kiekis – 2500 mg per parą) (34 lent.). Toks kalio kiekis atitinka 62,7 proc. ir 64,5 proc. rekomenduojamo kalio kiekio (29 pav.). Daugiausiai kalio nustatyta humanitarinių mokslų studentėlių paros maisto davinyje ($1919,25 \pm 70,27$ mg kalio per parą / rekomenduojama 2500 mg per parą) (34 lent.). Tačiau šis kalio kiekis sudaro tik 76,8 proc. rekomenduojamos normos (29 pav.).

Analizuojant apklaustųjų vaikinų kalio suvartojimą buvo nustatyta, kad daugiausiai kalio suvartoja socialinių mokslų studentai, $1958,25 \pm 112,65$ mg per parą, bet ir jų suvartojamas kalio kiekis nėra pakankamas (34 lent.). Šis suvartojamas kalio kiekis sudaro tik 78,3 proc. rekomenduojamos paros normos (30 pav.). Mažiausiai kalio per parą suvartoja tiksluosius mokslus studijuojantys vaikinai. Jie per parą su maistu gauna $1799,79 \pm 75,96$ mg kalio, kai rekomenduojama per parą suvartoti 2500 mg kalio. Toks kalio kiekis atitinka 71,9 proc. rekomenduojamos kalio paros normos (30 pav.).

5. 2. Vitaminų suvartojimas

Vertinant vitaminų suvartojimą, galima būtų teigti, kad daugumos vitaminų kiekiai respondentų paros maisto davinyje neatitinka rekomenduojamų paros maisto medžiagų ir energijos normų.

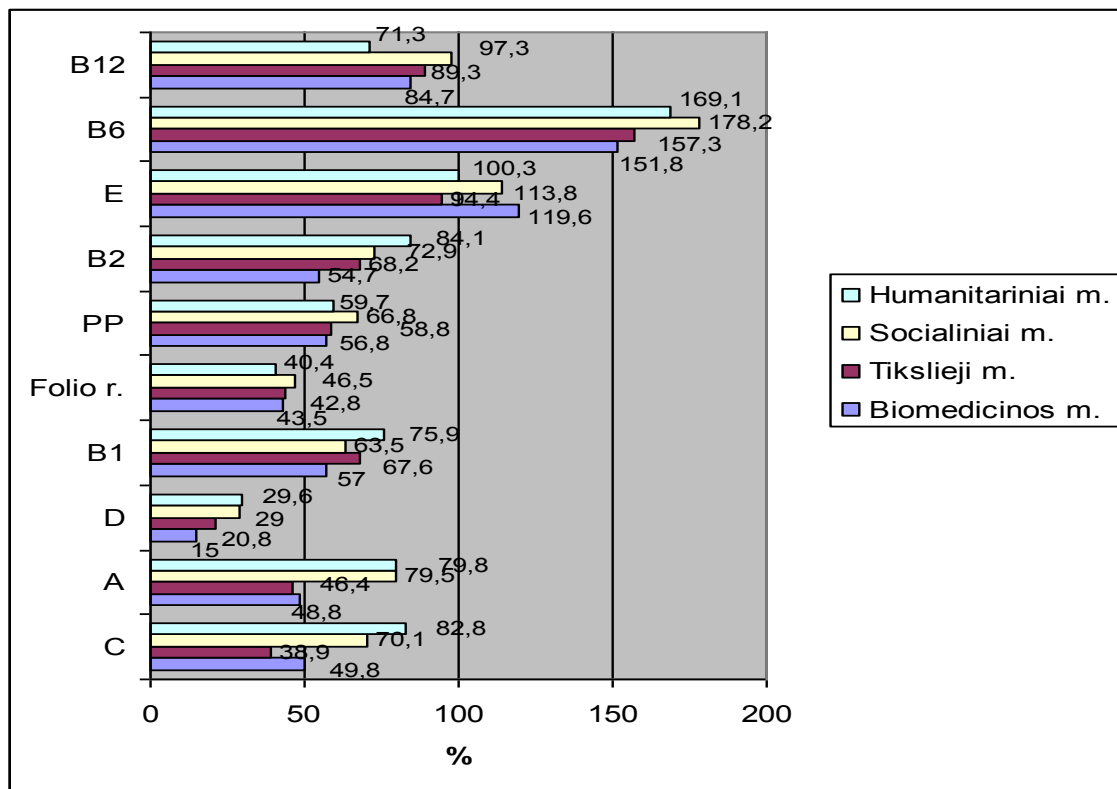
Pakankamas vitamino C suvartojimas turi įtakos kitų svarbių medžiagų pasisavinimui organizme. Jis yra puikus antioksidantas, daugelį biologinių medžiagų – vitaminus A, E, B1, B2 folio rūgštį ir biotiną – saugo nuo ardomojo deguonies poveikio [39].

Vitaminas C yra labai svarbus medžiagų apykaitai, stiprina organizmo atsparumą, kraujagysles, padeda rezorbuoti geležį, todėl studentų mityboje jis yra ypatingai svarbus.

Nepaisant to, kaip parodė tyrimo rezultatai vitamino C per mažą kiekį suvartoja abiejų lyčių respondentai. Vaikinų maisto racione vitamino C trūkumas yra didesnis negu merginų, jie suvartoja $34,92 \pm 3,24$ mg vitamino C per parą. Merginų suvartojamas vitamino C kiekis sudaro $46,36 \pm 3,44$ mg per parą (rekomenduojamas vitamino C kiekis – 60 mg per parą) (35 lentelė).

Lyginant vitaminų suvartojimą tarp skirtingų VU studijų krypties studentų (vaikinų) nustatyta, kad vitamino C didžiausias trūkumas yra tikslųjų mokslų studentų paros maisto davinyje. Tiksluosius mokslus studijuojantys vaikinai nesuvartoja nei pusės rekomenduojamo suvartoti per dieną vitamino C kiekio 38,9 proc. rekomenduojamos normos (31 pav.).

Arčiausiai rekomenduojamos normos yra humanitarinių mokslų studentų su maistu per parą suvartojamas vitamino C kiekis (2,8 proc. rekomenduojamo kiekio) (31 pav.).



31 pav. Vaikinių vidutiniškai per parą suvartojamų vitaminų kiekiai (išraiška procentais)

Apklaustųjų merginų tarpe didžiausią vitamino C kiekį per parą suvartoja socialinių mokslų studentės (88,8 proc. rekomenduojamo kiekio), o mažiausią šio vitamino kiekį suvartoja tikslųjų mokslų studentės (46,7 proc.) (32 pav.).

Vidutiniškai suvartojamo vitamino A kiekis yra taip per mažas tiek studentų ($493,6 \pm 0,18 \mu\text{g}$) tiek ir studenčių ($560,3 \pm 0,27 \mu\text{g}$) paros maisto davinyje (rekomenduojama - 800 μg per parą). Nors vitamino A trūkumas pastebėtas visų studijų krypties studentų ir studenčių paros maisto davinyje, bet mažiausias jis buvo socialinių mokslų studenčių maisto davinyje (94,2 proc. rekomenduojamo per parą suvartoti kiekio). Apklaustųjų merginų tarpe mažiausiai vitamino A su maistu per parą gauna tikslųjų mokslų studentės (53,3 proc. rekomenduojamo kiekio) (32 pav.).

Biomedicinos ir tikslųjų mokslų studentai nesuvartoja net pusės rekomenduojamos vitamino A normos (35 lent.)

35 lentelė. Respondentų per parą suvartojamų vitaminų vidutiniai kiekiai

Vitaminai	Merginos	Vaikinai	Norma
	M ± m	M ± m	
C, mg	46,36 – 3,44	34,92 – 3,24	60
A, µg	560,3 – 0,27	493,6 – 0,18	800
D, µg	0,932 – 0,14	1,17 – 0,10	5,0
B1, mg	0,97 – 0,069	1,13 – 0,062	1,7 - vaikinams 1,4 - merginoms
Folio rūgtis, µg	131,76 – 12,65	129,87 – 5,22	300
PP, mg	9,06 – 0,631	11,51 – 0,48	19 – vaikinams 15 - merginoms
B2, mg	0,98 – 0,065	1,21 – 0,06	1,7 - vaikinams 1,4 - merginoms
E, mg	9,61 – 0,544	10,52 – 0,50	10,0
B6, mg	1,53 – 0,096	1,80 – 0,07	1,1 – vaikinams 0,8 - merginoms
B12, µg	2,62 – 0,465	2,68 – 0,16	3,0

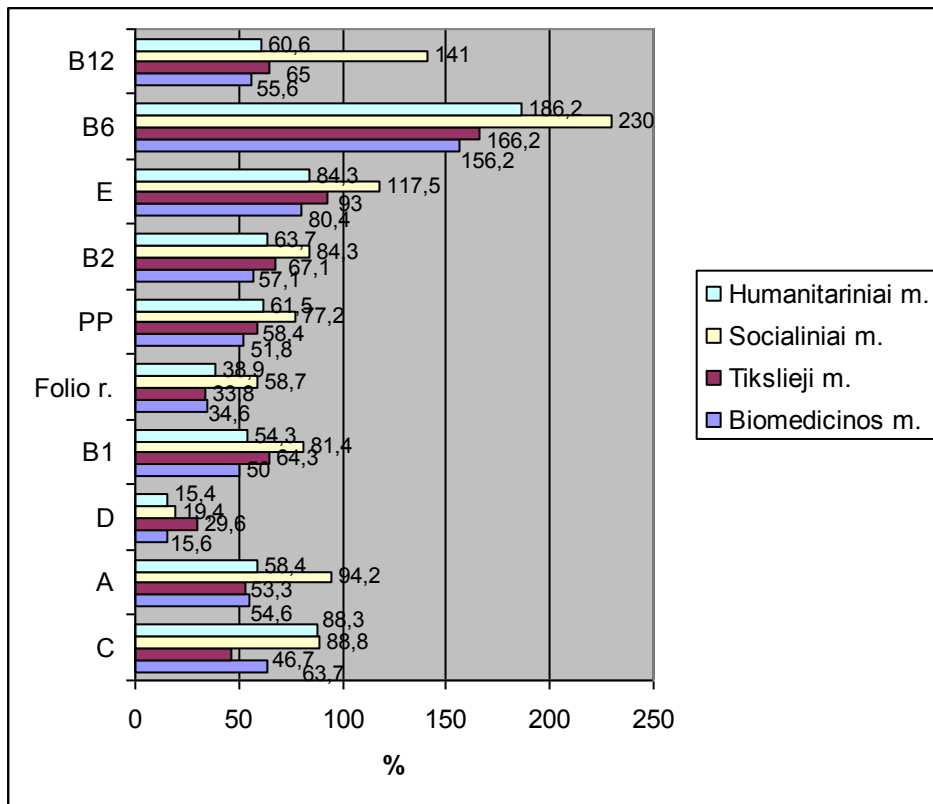
Tyrime dalyvavusių vaikinų tarpe daugiausiai vitamino A su maistu gauna humanitarinių mokslų studentai (79,8 proc. rekomenduojamo kiekio), kaip ir beveik tokį patį vitamino A kiekį gaunantys socialinių mokslų studentai (79,5 proc. rekomenduojamo kiekio) (31 pav.).

Prieš tai atliktų studentų mitybos tyrimų rezultatai, taip pat parodė vitamino A trūkumą tirtų studentų mityboje.

Vitaminas D yra svarbus mineralinių medžiagų – kalcio, fosforo, magnio apykaitai. Jis gerina kalcio, magnio pasisavinimą, veikia kalcio ir fosforo rezorbciją žarnyne, padeda šioms medžiagoms išsilaikyti kauluose, neleidžia kalciumui inkstuose išsifiltruoti iš kraujo ir taip pasišalinti iš organizmo. Vitaminas D dalyvauja pašalinant iš organizmo toksines medžiagas, pavyzdžiui, šviną [40]. Dalis vitamino D gaunama su maistu, kita dalis pasigamina organizme veikiant UV spinduliams[40].

Analizuojant su maistu gaunamą vitamino D kiekį, jo trūkumas buvo nustatytas tiek apklaustų merginų tiek vaikinų per parą suvartojamame maiste (35 lent.). Mažiausiai vitamino D suvartoja humanitarinių mokslų studentės $0,77 \pm 0,09$ µg per parą, kai rekomenduojama 5,0 µg per parą. Toks suvartojamas šio vitamino kiekis sudaro 15,4 proc. rekomenduojamo kiekio (32 pav.). Beveik tokį patį kiekį vitamino D per parą gauna ir biomedicinos studijų krypties studentės. Jos suvartoja $0,78 \pm 0,20$ µg vitamino D per parą (36 lent.). Tai sudaro 15,6 proc. rekomenduojamo kiekio (32 pav.). Daugiausiai vitamino D per parą suvartoja tikslųjų mokslų studentės $1,48 \pm 0,35$

µg (rekomenduojama 5,0 µg per parą). Toks kiekis sudaro 29,6 proc. rekomenduojamo kiekio (32 pav.).



32 pav. Vidutiniai vitaminų kiekiai studentų paros maisto davinyje (išraiška procentais)

Vaikinų suvartojamas vitamino D kiekis taip pat yra nepakankamas. Lyginant vitamino D suvartojimą tarp vaikinių pagal studijų kryptis, nustatyta, kad mažiausiai šio vitamino per parą suvartoja biomedicinos mokslų studentai. Jų per dieną suvartojamas vitamino D kiekis yra $0,75 \pm 0,21$ µg per parą (rekomenduojama 5,0 µg per parą) (36 lent.). Toks kiekis sudaro 15,0 proc. rekomenduojamo kiekio (31 pav.). Daugiausiai vitamino D per parą gauna humanitarinių mokslų studentai - $1,48 \pm 0,28$ µg per parą (rekomenduojama 5,0 µg per parą) (36 lent.), tai sudaro 29,6 proc. rekomenduojamos normos (31 pav.).

Siekiant kompensuoti su maistu per parą gaunamo vitamino D trūkumą, studentai turėtų praleisti daugiau laiko gryname ore.

Vitamino B₆ per didelis kiekis buvo nustatytas visų studijų krypčių studentų paros maisto davinyje. Tyrimas parodė, kad tyrime dalyvavusių merginų paros maisto davinyje vitamino B₆ kiekis vidutiniškai sudaro $1,53 \pm 0,096$ mg per parą, vaikinių - $1,80 \pm 0,07$ mg per parą (35 lent.).

Labiausiai rekomenduojamą normą viršijo socialinių mokslų studentės. Jos per parą su maistu gauna $1,84 \pm 0,21$ mg vitamino B₆ (rekomenduojama 0,8 mg per parą) (36 lent.). Toks šio vitamino kiekis sudaro net 230,0 proc. rekomenduojamo kiekio, tai yra viršija normą daugiau negu du kartus (32 pav.).

Kitų VU studijų krypties studentės taip pat vitamino B₆ suvartoja gerokai daugiau negu rekomenduojama, bet mažiausią šio vitamino kiekį suvartoja biomedicinos studijų krypties studentės. Jos per parą gauna $1,25 \pm 0,22$ mg vitamino B₆. Šis kiekis sudaro 156,2 proc. rekomenduojamo kiekio (32 pav.).

Vaikinų paros maisto davinyje vitamino B₆ kiekis taip pat yra per didelis. Didžiausią šio vitamino kiekį per parą gauna socialinių mokslų studentai. Jie suvartoja $1,96 \pm 0,12$ mg vitamino B₆, kai rekomenduojama 1,1 mg per parą (36 lent.). Jų suvartojamas vitamino kiekis sudaro 178,2 proc. rekomenduojamo per parą suvartoti kiekio (31 pav.).

Mažiausiai iš visų apklaustųjų vaikinių, panašiai kaip ir studenčių atveju vitamino B₆ suvartoja biomedicinos studijų krypties studentai. Jų suvartojamas vitamino B₆ kiekis sudaro $1,67 \pm 0,25$ mg per parą (rekomenduojama 1,1 mg per parą) (36 lent.). Jų suvartojamas kiekis atitinka 151,8 proc. rekomenduojamo kiekio (31 pav.).

Vitamino B₁₂ visų mokslo krypties studentai suvartoja kiek mažiau negu rekomenduojama. Vidutiniškai per parą vitamino B₁₂ suvartojamas kiekis merginų paros maisto davinyje sudaro $2,62 \pm 0,465$ µg per parą, vaikinių - $2,68 \pm 0,16$ µg per parą (rekomenduojama 3,0 µg per parą) (35 lent.).

Visų tyrime dalyvavusių merginų, išskyrus socialinių mokslų studentės, per parą suvartojamas vitamino B₁₂ kiekis nesiekia rekomenduojamos normos. Tik socialinių mokslų studentės suvartoja per didelį kiekį vitamino B₁₂ ($4,23 \pm 1,28$ µg per parą; rekomenduojama 3,0 µg per parą) (36 lent.). Jų suvartojamas vitamino B₁₂ kiekis sudaro 141 proc. rekomenduojamos per parą suvartoti normos (31 pav.).

Mažiausiai vitamino B₁₂ per parą gauna biomedicinos studijų krypties studentės. Jos per parą su maistu gauna $1,67 \pm 0,35$ µg per parą (rekomenduojama 3,0 µg per parą) (36 lent.). Šis kiekis sudaro 55,6 proc. rekomenduojamos normos (31 pav.).

36 lentelė. Skirtingų VU studijų krypčių suvartojamų vitaminų kiekiai per parą

Vitamai	Studijų kryptis								Norma
	Biomedicinos m.		Tikslieji m.		Socialiniai m.		Humanitariniai m.		
	Merginos	Vaikinai	Merginos	Vaikinai	Merginos	Vaikinai	Merginos	Vaikinai	
	M ± m	M ± m	M ± m	M ± m	M ± m	M ± m	M ± m	M ± m	
C, mg	38,23-7,84	29,86-7,88	28,04-5,69	23,39-2,59	53,27-5,60	42,08-5,86	53,01-5,51	49,71-6,87	60
A, µg	437,3-0,536	390,2-0,49	426,3-0,39	371,3-0,17	753,3-0,09	636,3-0,05	467,3-0,09	638,2-0,16	800
D, µg	0,78-0,20	0,75-0,21	1,48-0,35	1,04-0,11	0,97-0,11	1,45-0,21	0,77-0,09	1,48-0,28	5,0
B1, mg	0,70-0,12	0,97-0,15	0,90-0,11	1,15-0,04	1,14-0,16	1,08-0,08	0,76-0,04	1,29-0,20	1,4-M 1,7-V
Folio r., µg	103,77-18,36	128,32-20,55	101,54-8,19	130,63-6,33	176,06-32,51	139,57-8,41	116,85-6,03	121,21-6,41	300
PP, mg	7,77-1,35	10,80-1,72	8,76-0,80	11,18-0,62	11,58-1,43	12,70-0,79	9,22-0,37	11,34-0,85	15-M 19-V
B2, mg	0,80-0,14	0,93-0,15	0,94-0,113	1,16-0,07	1,18-0,15	1,24-0,07	0,89-0,03	1,43-0,18	1,4-M 1,7-V
E, mg	8,04-1,43	11,96-2,155	9,30-1,08	9,44-0,47	11,75-0,87	11,38-0,45	8,43-0,59	10,03-0,43	10,0
B6, mg	1,25-0,22	1,67-0,25	1,33-0,09	1,73-0,07	1,84-0,21	1,96-0,12	1,49-0,05	1,86-0,17	0,8-M 1,1-V
B12, µg	1,67-0,35	2,54-0,58	1,95-0,22	2,68-0,21	4,23-1,28	2,92-0,34	1,82-0,13	2,14-0,19	3,0

Tyrimo rezultatų duomenimis, visi respondentai suvartoja per mažai folio rūgšties. Merginos vidutiniškai suvartoja $131,76 \pm 12,65$ µg per parą, vaikinai – $129,87 \pm 5,22$ µg per parą (rekomenduojama - 300 µg per parą) (35 lentelė).

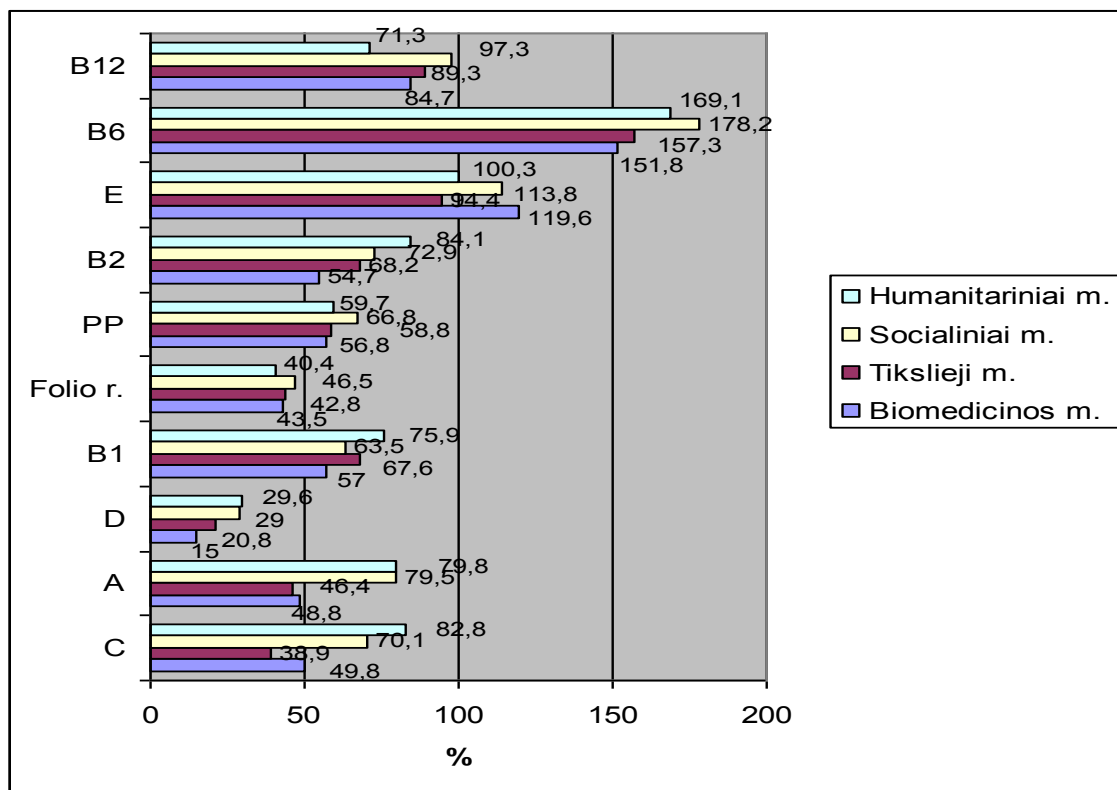
Mažiausią folio rūgšties kiekį suvartoja tikslųjų mokslų studentės. Jų suvartojamas per parą folio rūgšties kiekis nesiekia net pusės rekomenduojamo per parą suvartoti kiekio. Jos gauna $101,54 \pm 8,19$ µg folio rūgšties per parą (rekomenduojama - 300 µg per parą) (36 lent.). Šis kiekis sudaro tik 33,8 proc. rekomenduojamos normos (31 pav.).

Didžiausią folio rūgšties kiekį per parą suvartoja socialinių mokslų studentės ($176,06 \pm 2,51$ µg per parą, nors rekomenduojama - 300 µg per parą) (36 lent.). Šis kiekis siekia tik 58,7 proc. rekomenduojamo (31 pav.).

Apklaustieji vaikinai taip pat su maistu negauna netgi pusės per parą rekomenduojamo suvartoti folio rūgšties kiekio.

Mažiausiai folio rūgšties suvartoja humanitarinių mokslų studentai ($121,21 \pm 6,41$ µg, nors rekomenduojama - 300 µg per parą) (36 lent.). Tai yra 40,4 proc. rekomenduojamo per parą suvartoti kiekio (32 pav.).

Daugiausiai folio rūgšties vaikinų tarpe suvartoja socialinių mokslų studentai ($139,57 \pm 8,41 \mu\text{g}$ per parą, kai rekomenduojama - $300 \mu\text{g}$ per parą) (36 lent.). Šis folio rūgšties kiekis nepatenkina kasdienio organizmo poreikio ir sudaro tik 46,5 proc. rekomenduojamo kiekio (32 pav.)



32 pav. Vidutiniai vaikinų suvartojami vitaminų kiekiai per parą (išraiška procentais)

Vitamino B₁ per mažai suvartoja abiejų lyčių respondentai. Merginos vidutiniškai per parą suvartoja $0,97 \pm 0,069$ mg vitamino B₁, vaikinai $1,13 \pm 0,062$ mg per parą (rekomenduojama $1,4$ mg per parą – merginoms ir $1,7$ mg per parą - vaikinams) (35 lent.).

Mažiausiai vitamino B₁ suvartoja biomedicinos studijų krypties studentės ($0,70 \pm 0,12$ mg per parą; rekomenduojamas kiekis $1,4$ mg per parą) (36 lent.). šis kiekis sudaro lygiai 50,0 proc. rekomenduojamos normos (31 pav.). Nors nevienos VU studijų krypties respondenčių suvartojamas vitamino B₁ kiekis nėra pakankamas, visgi daugiausiai su maistu per parą jo gauna socialinių mokslų studentės ($1,14 \pm 0,16$ mg per parą / rekomenduojama - $1,4$ mg per parą) (36 lent.). Šis kiekis atitinka 81,4 proc. rekomenduojamo per parą suvartoti kiekio (31 pav.).

Labai panašūs rezultatai buvo gauti tiriant vitamino B₁ suvartojimą tarp vaikinų. Mažiausiai vitamino B₁ suvartoja biomedicinos mokslų studentai ($0,97 \pm 0,15$ mg per parą, kai rekomenduojama $1,7$ mg per parą) (36 lent.). Tai sudaro 57,0 proc. rekomenduojamo kiekio (32 pav.).

Didžiausią kiekį šio vitamino suvartoja humanitarinių mokslų studentai ($1,29 \pm 0,20$ mg per parą, rekomenduojama $1,7$ mg per parą) (36 lent.). Humanitarinių mokslų studentai suvartoja 75,9 proc. rekomenduojamo kiekio vitamino B₁ (32 pav.).

Kaip ir daugelio vitaminų, vitamino B₂ VU studentai taip pat suvartoja nepakankamai. Merginos vidutiniškai suvartoja $0,98 \pm 0,065$ mg per parą vitamino B₂, vaikinai $1,21 \pm 0,06$ mg per parą (rekomenduojamas per parą suvartoti kiekis $1,4$ – merginoms ir $1,7$ vaikinams) (35 lent.). Analizuojant vitamino B₂ suvartojimą tarp merginų, paaiškėjo, kad mažiausią šio vitamino kiekį su maistu per parą gauna biomedicinos studijų krypties studentės. Jos suvartoja $0,80 \pm 0,14$ mg per parą vitamino B₂ (rekomenduojama $1,4$ mg per parą) (36 lent.). Jų suvartojamas vitamino B₂ kiekis sudaro kiek daugiau nei pusę, tai yra, 57,1 proc. rekomenduojamo kiekio (31 pav.).

Daugiausiai vitamino B₂ suvartoja socialinių mokslų studentės ($1,18 \pm 0,15$ mg per parą /rekomenduojama $1,4$ mg per parą) (36 lent.). Tačiau jos suvartoja tik 84,3 proc. rekomenduojamo per parą gauti šio vitamino kiekio), (31 pav.).

Tarp apklaustųjų vaikinų didžiausias vitamino B₂ suvartojamas kiekis buvo nustatytas humanitarinių mokslų studentų paros maisto davinyje ($1,43 \pm 0,18$ mg per parą / rekomenduojama $1,7$ mg per parą) (36 lent.). Šis suvartojamas vitamino kiekis nesiekia rekomenduojamos normos sudarydamas jo 84,1 proc. (32 pav.).

Tik kiek daugiau nei pusę vitamino B₂ rekomenduojamo kiekio ($0,93 \pm 0,15$ mg per parą / rekomenduojama $1,7$ mg per parą) gauna biomedicinos studijų krypties studentai (36 lent.). Jie suvartoja 54,7 proc. rekomenduojamo per parą gauti vitamino B₂ kiekio (32 pav.).

PP vitamino trūksta visų respondentų per parą suvartojamame maiste. Merginos vidutiniškai per parą su maistu gauna $9,06 \pm 0,631$ mg per parą (rekomenduojama – 15 mg per parą). Vaikinai vidutiniškai suvartoja $11,51 \pm 0,48$ mg per parą (rekomenduojama 19 mg per parą) (35 lent.).

Tyrime dalyvavusių merginų tarpe daugiausiai PP vitamino suvartoja socialinių mokslų studentės. Jų paros maisto davinyje nustatytas vitamino PP kiekis buvo $11,58 \pm 1,43$ mg per parą (rekomenduojama – 15 mg per parą) (36 lent.). Tai sudaro 77,2 proc. rekomenduojamos normos (31 pav.). Mažiausiai vitamino PP suvartoja biomedicinos mokslų studentės, kurių paros maisto davinyje nustatytas vitamino PP kiekis buvo kiek didesnis nei pusė rekomenduojamo per parą gauti kiekio ($7,77 \pm 1,35$ mg per parą / rekomenduojama 15 mg per parą) (36 lent.). Jos suvartoja tik 51,8 proc. rekomenduojamo kiekio vitamino PP (31 pav.).

Taip pat kaip ir merginų atveju apklaustų vaikinų tarpe didžiausią kiekį vitamino PP suvartoja socialinių mokslų studentai ($12,70 \pm 0,79$ mg per parą / rekomenduojama – 19 mg per parą) (36 lent.). Tai sudaro 66,8 proc. rekomenduojamo kiekio (32 pav.). Mažiausią šio vitamino

kiekį taip pat suvartoja biomedicinos mokslų studentai ($10,80 \pm 1,72$ mg per parą / rekomenduojama 19 mg per parą) (36 lent.). Jų suvartojamas vitamino PP kiekis sudaro tik 56,8 proc. rekomenduojamo (32 pav.).

Vitaminas E yra svarbus antioksidantas, kuris saugo hormonus, fermentus ir kitus vitaminus nuo žalingo laisvųjų radikalų poveikio. Be to, šis vitaminas labai reikalingas ląstelių membranų stabilumui palaikyti ir yra labai svarbus angliavandenių, riebalų, baltymų, geležies ir kitų mineralinių druskų apykaitai, stiprina imuninę sistemą [40]. Tinkamas šio vitamino kiekis yra svarbus daugeliui gyvybinių organizmo funkcijų užtikrinimui.

Mūsų atlikto tyrimo rezultatai parodė, kad vitamino E VU studentės per parą vidutiniškai suvartoja $9,61 \pm 0,544$ mg per parą, studentai $10,52 \pm 0,50$ mg per parą (rekomenduojamas kiekis 10,0 mg per parą). Daugumos apklaustųjų merginų paros maisto davinyje nustatytas vitamino E trūkumas. Tik socialinių mokslų studentės šio vitamino suvartoja per daug ($11,75 \pm 0,87$ mg per parą / rekomenduojama 10,0 mg per parą) (36 lent.). Jų suvartojamas vitamino E kiekis atitinka 117,5 proc. rekomenduojamo per parą suvartoti kiekio (31 pav.).

Analizuojant vitamino E suvartojimą tarp merginų, paaiškėjo, kad mažiausią kiekį vitamino E su maistu gauna biomedicinos mokslų studentės. Jos suvartoja tik $8,04 \pm 1,43$ mg vitamino E per parą, kai rekomenduojama 10,0 mg per parą (36 lent.). Toks kiekis sudaro 80,4 proc. rekomenduojamo kiekio (31 pav.).

Analizuojant šio vitamino suvartojimą vaikinų mityboje, nustatyta, kad tik tikslųjų mokslų studentai nesuvartoja rekomenduojamo vitamino E kiekio. Jie suvartoja $9,30 \pm 1,08$ mg per parą vitamino E (rekomenduojama 10,0 mg per parą) (36 lent.). Tačiau šis trūkumas nėra didelis, kadangi jų suvartojamas vitamino kiekis sudaro net 94,4 proc. rekomenduojamo kiekio.

Didžiausias vitamino E kiekis buvo nustatytas biomedicinos mokslų studentų paros maisto davinyje ($11,96 \pm 2,155$ mg per parą / rekomenduojama 10,0 mg per parą). Jų suvartojamas kiekis atitinka 119,6 proc. rekomenduojamo per parą suvartoti vitamino E kiekio (32 pav.).

Kai kurie vitaminų ir mineralinių medžiagų trūkumai suvartojamame maiste gali būti laikantis sveikos mitybos principų ir rekomendacijų arba vartojant maisto papildus.

6. REZULTATŲ APTARIMAS

PSO iniciatyva buvo suformuluoti kriterijai ir strategija, sveikatos stiprinimo požiūrį integruoti į universiteto kultūrą ir politiką. Iškelti tikslai - sukurti sveiką studijų, darbo bei gyvenamąją aplinką studentams ir dėstytojams, įtraukti sveikatos stiprinimo klausimus į studijų programas ir mokslo tyrimus. Šių priemonių reikšmingumą, įrodo jau atlikti Lietuvos aukštųjų mokyklų studentų sveikatos, gyvensenos ir gyvenimo kokybės tyrimai, kurie patvirtina, kad pakankamai didelė dalis studentų turi sveikatos problemų, nepakankamai fiziškai aktyvūs, o jų mityba yra nesveika. Daugelį šių faktų patvirtina ir šis VU studentų gyvensenos ir mitybos tyrimas. 2007 m. KMU atliktas studentų gyvensenos tyrimas parodė, kad gerai vertinusių savo sveikatą studentų gyvenama buvo sveikesnė, jie buvo fiziškai aktyvesni, geriau susidorodavo su stresinėmis situacijomis [16].

Mūsų tyrimo duomenimis, didžioji dalis (63,5 proc.), respondentų savo sveikatą vertina gerai. Todėl galima teigti, kad šios grupės studentų gyvenama yra sveikesnė. Merginos dažniau savo sveikatą vertino gerai arba labai gerai, kai tuo tarpu 2006 metais tiriant trijų Vilniaus aukštųjų mokyklų studentų gyvenamąją, buvo gauti priešingi rezultatai, kurie parodė, kad labai arba labai gerai savo sveikatą dažniau vertino vaikinai [32].

Socialinių mokslų studentai dažniau vertino savo sveikatą gerai ir labai gerai, lyginant su kitų mokslų krypties studentais, tuo tarpu biomedicinos ir humanitarinių mokslų studentai dažniau vertino savo sveikatą patenkinamai ($p < 0,05$). Apžvelgiant literatūrą, nebuvo rasta studijų, lyginančių studentų gyvenamąją pagal studijų kryptis, todėl nebuvo galima savo tyrimo rezultatų palyginti su kitais analogiškais tyrimais.

Savo mitybą, 48,6 proc. visų respondentų įvertino patenkinamai. Panašūs duomenys buvo gauti 2007 metais vertinant KTU studentų mitybą, kurie parodė, kad 27,7 proc. apklaustųjų savo mitybą apibūdino kaip nesveiką. 35,5 proc. respondentų atsakė, kad jų mityba yra sveika, tačiau sveikos mitybos principų jie laikosi ne visada. Tik 2,58 proc. respondentų savo mitybą įvertino kaip sveiką. KTU studentų savo mitybos subjektyvų vertinimą palyginus su KMU studentų savo mitybos tyrimo duomenimis, galima daryti išvadą, kad šių aukštųjų mokyklų studentai savo mitybą vertina beveik vienodai [8]. Dauguma KTU studentų, skubėjimą ir laiko stoką nurodė, kaip pagrindinius veiksnius trukdančius sveikai maitintis ir tik 10,1 proc. nesveikos mitybos priežastimi įvardijo žinių apie sveiką mitybą stoką [8].

Vertinant respondentų fizinį aktyvumą, nustatyta, kad daugumos respondentų vidutiniškai fizinei veiklai skiriamas laikas sudaro nuo vienos iki dviejų valandų. Toks aktyviai fizinei veiklai skiriamas laikas yra nemažas palyginus su Naujojo Hampšyro (USA) universiteto studentų

gyvensenos tyrimo duomenimis, kurie parodė, kad 28 proc. visų apklaustųjų fizinei veiklai skiria mažiau nei 30 minučių per dieną [35].

Analizuojant, kiek skiriasi aktyviai fizinei veiklai per dieną skiriamas laikas, priklausomai nuo studijų krypties, nustatyta, kad daugiausiai laiko fizinei veiklai per dieną skiria humanitarinių mokslų studentai. Jie užsiima fizine veikla vidutiniškai 1 val. 47 min. per dieną. Mažiausiai laiko fizinei veiklai skiria socialinių mokslų studentai. Jų aktyviai fizinei veiklai skiriamas laikas sudaro 1 val. 26 min.

($p < 0,05$). Skirtumą tarp skirtingų studijų krypčių studentų fizinio aktyvumo išvelgė ir Lenkijos mokslininkai, nustatę, kad su kūno kultūra susijusių specialybių studentai yra fiziškai aktyvesni nei techninius ir gamtos mokslus studijuojantys studentai. Kūno kultūros universiteto studentų motyvacija aktyviai fizinei veiklai siejama su jų pasirinkta specialybe [34]. Šiame tyrime, skirtingai nuo mūsų, buvo lyginamas kitokių mokslo krypčių studentų fizinis aktyvumas.

Duomenų analizės rezultatai parodė, kad daugiau laiko fizinei veiklai skiriantys studentai praleidžia daugiau laiko gryname ore. Tai leidžia manyti, kad tokia fizinė veikla gryname ore, kaip bėgimas, važinėjimas dviračiu ir kt., yra populiari studentų tarpe. Taip pat tyrimo duomenys rodo, kad labiau fiziškai aktyvūs studentai, mažiau laiko skirdavo pasyviai veiklai prie kompiuterio.

Mūsų tyrimo duomenimis, dauguma apklaustųjų VU studentų (69,8 proc.), nelanko jokios sporto sekcijos arba klubo. Tik 30,2 proc. apklaustųjų lanko sporto klubus arba įvairias sporto sekcijas. Lyginant atsakymus į šį klausimą tarp skirtingų studijų krypčių studentų, galima būtų teigti, kad daugiausiai lankančių sporto sekcijas yra tarp socialinių mokslų studentų. Skirtumas yra statistikai reikšmingas ($p < 0,05$). Vaikinai kiek dažniau atsakė lankantys sporto klubus nei merginos ($p < 0,05$). Mokslininkai analizavę socialinių veiksmų įtaką studentų gyvenimui, nustatė, kad dažniau reguliariai mankštinasi tie studentai, kurių pajamos yra mažesnes. Taip pat buvo nustatyta, kad rečiau mankštinasi dirbantys ir beveik nevartojantys alkoholio studentai. Labiau savo sveikata rūpinosi reguliariai besimankštinantys studentai [33].

Analizuojant įvairius studentų gyvenimosi aspektus, buvo nustatyta, kad gryname ore vidutiniškai respondentai praleidžia vieną valandą per dieną, taip atsakė 27,8 proc. respondentų arba dvi valandas, taip atsakė 27,4 proc. visų apklaustųjų. Nustatytas statistiškai reikšmingas ryšys tarp laiko praleidžiamo gryname ore ir studijų krypties ($p < 0,05$). Daugiausiai laiko gryname ore praleidžia tikslųjų ir humanitarinių mokslų studentai. Humanitarinių mokslų studentai gryname ore per dieną vidutiniškai praleidžia po 2 val. 15 min.. Humanitarinių mokslų studentai, daugiau nei kitų mokslų krypčių studentai per dieną skiria aktyviai fizinei veiklai, atitinkamai šios krypties studentai daugiau laiko būna gryname ore. Tai atitinka nustatytą koreliacinį ryšį tarp

aktyvios fizinės veiklos laiko ir buvimo gryname ore laiko per dieną. Mažiausiai laiko gryname ore praleidžia biomedicinos ir socialinių mokslų studijų krypties studentai. Jie gryname ore praleidžia mažiau nei dvi valandas. Tai galima būtų sieti su sudėtingomis studijomis ir didesniu užimtumu.

Tyrimo duomenys parodė, kad studentai praleidžiantys daugiau laiko gryname ore, rečiau vartoja alkoholinius gėrimus. Tai leidžia manyti, kad studentai daugiau laiko praleidžiantys gryname ore yra fiziškai aktyvesni ir labiau rūpinasi savo sveikata, vengdami žalingų įpročių.

Kadangi šiais laikais, informacinės technologijos yra ne tik neatsiejama mokymosi proceso dalis, bet ir bendravimo priemonė, todėl ypatingai jauni žmonės prie kompiuterio praleidžia vis daugiau laiko. Hipodinamija ir dėl jos atsirandantis viršsvoris skatina įvairių sveikatos sutrikimų atsiradimą [30]. Apklausos duomenys parodė, kad daugiausiai laiko prie kompiuterio praleidžia tikslųjų mokslų studentai. Jų vidutiniškai per dieną prie kompiuterio praleidžiamas laikas sudaro 4 val. 30 min. Mažiausiai prie kompiuterio ekrano praleidžia biomedicinos studijų krypties studentai. Tai gali būti siejama su studijuojamų specialybių pobūdžiu, kadangi tikslieji mokslai yra labiau susiję su informacinėmis technologijomis. Tyrimo duomenimis, daugiau laiko prie kompiuterio praleidžia vaikinai. Vaikinai prie kompiuterio vidutiniškai per dieną praleidžia 4 val. 20 min., tuo tarpu merginos 3 val. 50 min. ($p < 0,05$). Tą galima būtų paaiškinti tuo, kad tikslųjų mokslų studentų didesnę dalį sudaro vaikinai.

Tinkamas darbo ir poilsio organizavimas padeda pasiekti gerų mokymosi rezultatų. Vienas svarbiausių dienos režimo elementų – nakties miegas. V. Obelenio ir kitų duomenimis, abiturientams kaip vienas reikšmingų stresorių yra miegas mažiau kaip 8 val. [71].

Kaip ir bet kuriame amžiaus tarpsnyje taip ir studijų laikotarpyje, miego trukmė yra labai svarbi.

Tyrimo duomenimis apklaustieji VU studentai, darbo dienomis vidutiniškai miega 6 val. 57 min. Palyginus miego trukmę darbo dienomis tarp skirtingų mokslų krypties studentų, paaiškėjo, kad ilgiausiai darbo ir poilsio dienomis miega socialinių mokslų studentai. Jų vidutinė miego trukmė darbo dienomis sudaro 7 val. 20 min., poilsio dienomis – 9 val. 30 min. Trumpiausiai darbo dienomis miega biomedicinos mokslų studentai. Jų miego trukmė darbo dienomis yra 6 val. 40 min. ($p < 0,05$). Tam gali turėti įtakos sudėtingos studijos ir didėi mokymosi krūviai, būdingi biomedicinos mokslams. Panašūs rezultatai buvo gauti įvertinus Kūno kultūros, Gamtos mokslų universiteto ir Politechnikos instituto studentų miego trukmę Lenkijoje. Vidutinė miego trukmė šių aukštųjų mokyklų studentų buvo nuo 6 iki 8 valandų, tačiau tik nedidelė jų dalis eina miegoti tuo pačiu metu. Gamtos ir techninius mokslus studijuojantys studentai nurodė, kad didelis mokymosi krūviai ir užduočių gausa dažniausiai neleidžia ilsėtis ilgiau ir eiti miegoti tuo pačiu metu. Kūno kultūros universiteto studentai, dažniau nurodė neinantys miegoti tuo pačiu metu, dėl kitų priežasčių [34].

Dėl netinkamai organizuotos dienos tvarkės ir per mažos miego trukmės, atsiranda nuovargis, kuris trukdo sukaupti dėmesį, kas labai apsunkina mokymosi procesą, o tai ypač aktualu studentams. Tyrimo duomenimis 53,6 proc. apklaustųjų atsakė, kad nesijaučia išsimiegoję ryte ir 46,4 proc. respondentų atsakė jaučiasi pailsėję. Didžioji dauguma apklaustųjų VU studentų jaučia nuovargį vakare. Taip atsakė 73,4 proc. merginų ir 61,7 proc. vaikinių. Vakare nesijaučia pavargę tik 26,6 proc. merginų ir 38,3 proc. vaikinių ($p < 0,05$). Humanitarinių (84,1 proc.) ir biomedicinos mokslų studentai (75,5 proc.), dažniau nei kitų studijų krypties studentai, jautėsi pavargę vakare. Mažiausiai pavargę vakarais buvo tikslųjų mokslų studentai (47,4 proc.), ($p < 0,05$). Be to pastebima, kad merginos statistiškai reikšmingai dažniau jaučia nuovargį vakare.

Vertinant mitybos režimą, nustatyta, kad 48,8 proc. tyrime dalyvavusių studentų dažniausiai valgo 3 kartus per dieną. Keturis kartus per dieną valgo 23,5 proc. respondentų. Mitybos režimą vertinant pagal skirtingas studijų kryptis buvo nustatyta, kad humanitarinių mokslų studentai dažniau valgo 2 kartus arba 3 kartus per dieną lyginant su kitų krypties studentais. Pagal rekomendacijas, t.y. 4 kartus per parą dažniausiai valgo socialinių mokslų studentai ($p < 0,05$). Panašūs duomenys buvo gauti ir atlikus jaunimo gyvenimo tyrimą, kuriame dalyvavo VU, VGTU, VPU studentai. Šis tyrimas parodė, kad apklausti studentai maitinasi nereguliariai, nesilaiko mitybos režimo. Didžioji dalis - 48,5 proc. apklaustųjų valgo 3 kartus per dieną, 28,3 proc. valgo 4 kartus, o 16,1 proc. – mažiau nei 3 kartus per dieną [37].

Mūsų tyrimo duomenimis, mitybos režimo nesilaiko 83,8 proc. respondentų. Dažniausiai tuo pačiu metu valgo tikslųjų mokslų studentai (26,0 proc.). Mažiausiai mitybos režimo besilaikančių buvo biomedicinos mokslų studentų tarpe (12,1 proc.), ($p < 0,05$). 2008 metų VU visuomenės sveikatos studentų mitybos tyrimas taip pat parodė, kad 67,7 proc. respondentų nesilaikė mitybos režimo [5]. Šio tyrimo respondentai taip pat priskiriami biomedicinos mokslų studentų grupei. Šių tyrimų rezultatai parodė, kad biomedicinos mokslų studentų netinkami mitybos įpročiai nesikeičia dešimtmetį.

Vieno svarbiausio paros valgymo – pusryčių, nepraleidžia 62,1 proc. apklaustų VU studentų ir tik 5,4 proc. niekada nepusryčiauja. Dažniausiai kasdien pusryčiauja socialinių mokslų studentai (68,5 proc.). Mažiausiai kasdien pusryčiaujančių studentų yra humanitarinių mokslų studentų tarpe (54,9 proc.), ($p < 0,05$).

Kitokie maitinimosi įpročiai buvo nustatyti 2010 metais, analizuojant penkerių Turkijos universitetų studentų mitybos įpročius. Pusryčiai ir pietūs buvo dažniausiai tyrime dalyvavusių aukštųjų mokyklų studentų praleidžiamas valgymas. 47,7% šiame tyrime dalyvavusių studentų nepusryčiauja ir 25,2% nevalgo pietų. Abiejų lyčių respondentai didžiausią paros maisto davinio energinės vertės dalį gaudavo vakare [42].

Pasidomėjus, kokiais kriterijais vadovaujantys tyrimo dalyviai renkasi maisto produktus, paaiškėjo, daugiausiai maisto produktus renkama pagal skonį ir pagal kainą, atitinkamai 41,0 proc. ir 44,4 proc.. Tam galėtų turėti įtakos sveikos mitybos įpročių, žinių apie mitybą sveiką mitybą stoka, riboti materialiniai ištekliai ir kiti veiksniai [44].

2007 metais Valstybinis aplinkos sveikatos centras taip pat nustatė, kad suaugę Lietuvos gyventojai dažniausiai renkasi maisto produktus pagal skonį (33,6 proc.) ir pagal kainą (32,6 proc.). Aplinkos sveikatos centras palygino šiuos duomenis su 1997 m. analogiško faktiškos mitybos tyrimo duomenimis ir nustatė, kad beveik du kartus daugiau gyventojų maisto produktus jau renkasi sveikatos gerinimo tikslu. Moterys dažniau nei vyrai rinkosi maisto produktus sveikatos gerinimo tikslais [58]. Mūsų tyrimo respondentės, taip pat dažniau renkasi maistą sveikatos gerinimo tikslais.

Vertindami studentų mitybos įpročius nustatėme, kad maistą ir gėrimus papildomai dažniau saldina vaikinai. Net 50,3 proc. vaikinų saldina maistą ir gėrimus papildomai. Merginų tarpe papildomai saldinančių maistą buvo 35,5 proc. ($p < 0,05$). Tokią pat tendenciją parodė ir 2008 metų VU visuomenės sveikatos studentų mitybos tyrimas [5].

Pakankamas skysčių vartojimas yra vienas iš svarbiausių sveikos gyvensenos veiksnių, svarbių virškinimui ir medžiagų apykaitai [36]. Vertindami gyvensenos ir mitybos ypatumus, nustatėme, kad vaikinai vidutiniškai per parą suvartoja didesnę skysčių kiekį negu merginos. Jų suvartojamas skysčių kiekis sudaro 1,9 l. Merginos vidutiniškai suvartoja 1,6 l. ($p < 0,05$). Nustatyta, kad daugiau kartų per dieną valgantys studentai suvartoja didesnę skysčių kiekį. Vertinant studentų paros vidutinį skysčių suvartojimą, priklausomai nuo studijų krypties, nustatyta, kad daugiausiai skysčių suvartoja tikslųjų mokslų studentai, o mažiausiai humanitarinių mokslų studentai, atitinkamai 1,9 l. ir 1,6 l. ($p < 0,05$).

Mūsų tyrimo duomenimis rūkymas nėra labai paplitęs tarp VU studentų, kadangi 70,8 proc. visų respondentų nerūko. Daugiausiai rūkančių yra tarp humanitarinių mokslų studentų. Iš jų rūko net 41,2 proc. studijuojančių. Mažiausiai, tai yra 17,5 proc. rūkančių yra tarp tikslųjų mokslų studentų ($p < 0,05$).

2005 metais VU, VPU, VGTU studentų gyvensenos tyrimas parodė, kad reguliariai rūko 26,6 proc. apklaustųjų, iš jų 25,4 proc. merginų ir 27,9 proc. vaikinų [50]. Mūsų tyrimas parodė, kad merginos rūko kiek dažniau nei vaikinai, atitinkamai 30,8 proc. ir 27, 0 proc.

Vertinant surūkomų cigarečių kiekį, nustatėme, kad daugiausiai yra 1 – 2, arba 5 – 10 cigarečių surūkančių studentų. Per dieną pakelį, tai yra 20 cigarečių surūko 11,7 proc. visų rūkančių studentų. Kadangi mūsų tyrimo duomenimis didžiausias procentas rūkančių buvo tarp humanitarinių mokslų studentų, išsiaiškinome, kad daugiau negu pusė (51,9 proc.) šios krypties studentų per

dieną surūko 5 arba 10 cigarečių. Tarp tikslųjų mokslų studentų buvo mažiausias procentas rūkančių, tačiau iš jų net 19,4 proc. per dieną surūko pakelį cigarečių ($p < 0,05$). Vaikinai dažniau nei merginos surūko po 20 cigarečių per parą ($p < 0,05$).

Tyrimo rezultatai rodo, kad per dieną daugiau cigarečių surūkantys studentai praleidžia mažiau laiko prie kompiuterio. Tai leidžia manyti, kad rūkantys studentai, mažiau laiko skiria mokymuisi, tačiau šios prielaidos patvirtinančių duomenų literatūros šaltiniuose nebuvo rasta. Analizuojant koreliacinius ryšius tarp alkoholinių gėrimų vartojimo dažnio ir per dieną surūkomų cigarečių kiekio, nustatyta, kad dažniau alkoholinius gėrimus vartojančių studentų vidutiniškai surūkomų cigarečių kiekis yra mažesnis.

Išanalizavę respondentų atsakymus į šį klausimą apie alkoholinių gėrimų vartojimo dažnį nustatėme, kad trečdalis (30,5 proc.) visų respondentų alkoholinius gėrimus vartoja vieną arba du kartus per savaitę. Labai panašų rezultatą gavo ir lenkų mokslininkai, 2009 metais ištyrę trijų Lenkijos aukštųjų mokyklų studentų gyvenimą ir nustatę, kad didžioji dauguma apklaustųjų alkoholinius gėrimus vartoja du arba tris kartus per savaitę. Populiariausias alkoholinis gėrimas studentų tarpe buvo alus [34].

Vertinant alkoholio vartojimo dažnį tarp skirtingų VU studijų krypties studentų buvo nustatyta, kad tarp biomedicinos mokslų studentų buvo daugiausiai (19,0 proc.), retai, t. y., kelis kartu per metus alkoholinius gėrimus vartojančių studentų ($p < 0,05$). Apklausti vaikinai dažniau vartojo alkoholinius gėrimus kartą per savaitę, tuo tarpu merginos dažniau vartojo alkoholį kartą per mėnesį ($p < 0,05$). Tyrimo duomenimis, studentų dažniau vartojančių alkoholinius gėrimus KMI reikšmė buvo didesnė. Tokiam rezultatui galėjo turėti įtakos alkoholio savybė didinti apetitą.

Vertinant maisto papildų vartojimą, nustatyta, kad tik trečdalis (32,8 proc.) respondentų vartoja maisto papildus. Merginos beveik dukart dažniau nei vaikinai vartoja maisto papildus ($p < 0,05$).

Tai, kad maisto papildus dažniau vartoja merginos įrodė ir 2005 metais atliktas Lietuvos aukštųjų mokyklų (VU, VGTU, VPU) studentų gyvenimo ir maisto papildų vartojimo tyrimas, kurio metu buvo nustatyta, kad maisto papildus vartojo 73,7 proc. visų respondentų, iš jų iš jų - 78,3 % moterų ir 68,8% vyrų [32]. Palyginus su šio tyrimo duomenimis galima pastebėti, kad labai sumažėjo maisto papildus vartojančių studentų. Tas pačias tendencijas patvirtina ir kiti Lietuvoje ir užsienyje atlikti tyrimai [5; 63; 64; 59; 67; 68].

Jordanijos mokslininkai ištyrė maisto papildų vartojimą tarp studentų, nustatė, kad 27,4 proc. visų apklaustųjų, per paskutinius metus vartojo maisto papildus. Dažniau maisto papildus vartojo merginos, fiziškai aktyvūs, nerūkantys, vegetarai, turintys normalų KMI, geresnes finansines padėties studentai [69].

Biomedicinos ir socialinių mokslų studentų yra dažniau vartojančių maisto papildus, atitinkamai 35,0 proc. ir 36,5 proc. lyginant su kitų mokslo krypčių studentais. Biomedicinos mokslų studentų dažnesnį maisto papildų vartojimą galėjo lemti žinios apie sveikos mitybos svarbą.

Didžioji dauguma visų respondentų (72,3 proc.) apie sveikos gyvensenos svarbą sužino iš masinės informacijos priemonių. Kiek netikėta buvo tai, kad tik 6,2 proc. biomedicinos mokslų krypties studentų paskaitas nurodė kaip pagrindinį žinių šaltinį apie sveiką gyvenseną ir mitybą. Daugiausiai (18,3 proc.) visiškai nesidominčių sveika gyvensena ir mityba buvo tarp tikslųjų mokslų studentų ($p < 0,05$).

6. 1. Faktinės mitybos tyrimo rezultatų aptarimas

Įvertinus respondentų paros maisto davinio energinę vertę nustatyta, kad vidutinis energijos kiekis gautas su maistu, merginoms ir vaikinams sudarė atitinkamai 1471,61kcal. ir 1832,07 kcal. Toks kilokalorijų kiekis nesiekia rekomenduojamos normos. Tokią tendenciją studentų mityboje patvirtina ir 1998 metų studentų medikų tyrimas, 2008 VU visuomenės sveikatos studentų tyrimas, o taip pat ir kiti suaugusių Lietuvos gyventojų tyrimai [5; 50; 53].

Socialinių mokslų krypties studentų, tiek merginų tiek vaikinių dienos maisto davinio energinė vertė buvo didžiausia, tuo tarpu biomedicinos krypties studentų ir studenčių – mažiausia. Literatūroje nebuvo rasta šaltinių, kuriuose buvo palyginti faktinės mitybos duomenys pagal studentų studijų kryptį, todėl nėra galimybės palyginti šių tyrimo duomenų su kitų autorių duomenimis.

Suaugusių žmonių paros maisto davinyje baltymų teikiamos energinės vertės dalis turi sudaryti 10 – 15 proc., riebalų – 28 – 30 proc., angliavandenių – 55 - 62 proc. paros maisto davinio energinės vertės. Daugumos tyrime dalyvavusių studentų ir studenčių paros maisto davinyje baltymų teikiamos energinės vertės dalis viršijo rekomenduojamą normą ir sudarė merginų - 16,42 proc., o vaikinių – 16,56 proc. vaikinių. Vertinant kokia yra baltymų teikiama energinės vertės dalis studentų paros maisto davinyje priklausomai nuo studijų krypties, nustatyta, kad socialinių mokslų studenčių vidutiniame paros maisto davinyje ji tik nežymiai viršijo rekomenduojamą normą ir sudarė 15,94 proc. ir humanitarinių mokslų studentų maisto davinyje ji siekė viršutinę rekomenduojamos normos ribą ir sudarė 15,00 proc..

Lyginant mūsų gautus tyrimo duomenis su ankstesniais metais atliktų tyrimų rezultatais, stebima per kelis dešimtmečius nesikeičianti per didelio baltymų suvartojimo tarp studentų tendencija [5; 50].

Baltymų suvartojamas kiekis gramais viršijo rekomenduojamą normą visų studijų kryptų studentų ir studentėlių paros maisto davinyje ir tik humanitarinių mokslų studentų suvartojamas per dieną baltymų kiekis nesiekė rekomenduojamos normos. Gyvūninių baltymų didesnis kiekis buvo nustatytas vaikinų paros maisto davinyje. Labai panašus rezultatas buvo gautas ir tiriant VU visuomenės sveikatos mitybą 2008 metais [5].

Nors tyrimo rezultatai parodė, kad studentų suvartojamas riebalų kiekis gramais neviršijo rekomenduojamos normos, visgi nustatyta riebalų teikiamos energinės vertės dalis paros maisto davinyje buvo per didelė ir vidutiniškai sudarė 35,99 proc. vaikinų ir 34,56 proc. merginų. Analizuojant riebalų teikiamą energinę vertę paros maisto davinyje, didžiausia ji buvo tikslųjų mokslų studentų (36,66 proc.), o mažiausia - humanitarinių mokslų studentėlių maisto davinyje. Per didelė riebalų teikiama energinės vertės dalis buvo nustatoma ir 2008 metų VU visuomenės sveikatos studentų paros maisto davinyje, o taip pat ir 1998 metais VU medicinos fakulteto studentų mitybos tyrimo metu [5;50]. Nors augalinių riebalų nepakankamai suvartoja abiejų lyčių respondentai, vaikinų suvartojamas aliejų kiekis yra mažesnis nei merginų. Panaši tendencija buvo nustatyta ir VU visuomenės sveikatos studentų mityboje 2008 metais [5]. KMU studijuojantys vaikinai taip pat žymiai dažniau nei merginos vartoja gyvūninius riebalus [8].

Pagal rekomendacijas, polinesočiųjų ir sočiųjų riebalų rūgščių santykis suvartojamame maiste turėtų būti nuo 0,5 iki 1 [39]. Lyginant apklaustų merginų ir vaikinų suvartojamo maisto riebalų rūgščių santykį nustatyta, kad merginų jis yra 0,04 o vaikinų – 0,37. Šis nustatytas santykis yra mažesnis už nustatytą tiriant visuomenės sveikatos studentų mitybą 2008 metais [5]. Aukščiau paminėtų tyrimų rezultatai parodė, kad studentų paros maisto davinyje trūksta angliavandenių [5; 50]. Tą patį patvirtina ir mūsų atlikto tyrimo duomenys. Visų tyrime dalyvavusių studentų ir studentėlių angliavandenių teikiama energinės vertės dalis nesiekė rekomenduojamos normos. Vidutiniškai ji sudarė 49,70 proc. merginų ir 47,19 proc. vaikinų. Humanitarinių mokslų studentėlių angliavandenių teikiama energinės vertės dalis buvo arčiausiai rekomenduojamos normos, ji sudarė 52,38 proc. Labiausiai nutolusi nuo rekomenduojamos normos yra tikslųjų mokslų studentų angliavandenių teikiama energinės vertės dalis, ji siekė tik 46,66 proc.

Lietuvos aukštųjų mokyklų (VU, VGTU, VPU) studentų gyvenamosios tyrimo rezultatai, taip pat parodė per mažą angliavandenių ir per didelius riebalų suvartojimo tendencijas [37].

Vertinant angliavandenių suvartojimą nustatyta, kad abiejų lyčių paros maisto davinyje monosacharidų ir disacharidų teikiamos energinės vertės dalis viršija nustatytą rekomenduojamą normą. Studentų paros maisto davinyje ji yra didesnė nei vaikinių. Per didelis suvartojamas cukraus kiekis buvo nustatytas ir tiriant suaugusių Lietuvos gyventojų faktinę mitybą [53].

Angliavandenių suvartojamas kiekis gramais buvo per mažas visų studijų kryptių studentų paros maisto davinyje. Per mažas angliavandenių kiekis studentų paros maisto davinyje buvo nustatytas beveik visuose, Lietuvoje atliktuose studentų mitybos tyrimuose [5; 8; 50; 37]. Angliavandenių trūkumą studentų maisto racione patvirtina ir užsienyje atlikti tyrimai [40;43; 49].

Kolumbijos mokslininkai analizavę Bogotos universiteto studentų mitybą nustatė, kad septyni iš dešimties studentų su maistu gauna per mažą angliavandenių kiekį [47].

Apklaustųjų studentų dienos maisto davinyje vidutinis maistinių skaidulų kiekis sudaro 23,61 g., kas atitinka rekomenduojamą normą, studentų – 19,70 g ir beveik siekia apatinę normos ribą. Mūsų gautas rezultatas skiriasi nuo VU visuomenės sveikatos studentų ir 1998 metų studentų medikų tyrimo duomenų, kuomet buvo nustatytas žymiai mažesnis vidutiniškai suvartojamų maistinių skaidulų kiekis per parą [5; 50].

Apibendrinus baltymų, riebalų ir angliavandenių paros suvartojimo tyrimų duomenis akivaizdu, studentai turėtų koreguoti savo mitybą. Racionalu pagrindinį energijos šaltinį (riebalus) pakeisti angliavandeniais, ypač sudėtiniais angliavandeniais, kurių pagrindiniai šaltiniai yra vaisiai ir daržovės. Gyvūninių riebalų suvartojimą sumažinti, pakeičiant juos augaliniais riebalais.

Aptariant mineralų suvartojimą nustatyta, kad abiejų lyčių respondentų, mineralinių medžiagų suvartojami kiekiai neatitinka rekomenduojamų normų.

Kalcio trūko tiek merginų tiek vaikinių paros maisto davinyje. Nors visi respondentai kalcio suvartoja per mažai, visgi daugiausiai merginų tarpe kalcio suvartoja tikslųjų mokslų studentės, kurių suvartojamas kalcio kiekis sudarė tik 48,1 proc., rekomenduojamo per parą suvartoti kalcio kiekio. Kalcio ir trūkumas buvo nustatytas ir tiriant VU medicinos fakultetų studentų faktinę mitybą 1998 ir 2008 metais [5;50]. Nepakankamą kalcio suvartojimą akcentuoja ir dauguma užsienio studentų mitybos tyrėjų [44; 47; 57].

Fosforo kiekis viršija rekomenduojamą normą vaikinių paros maisto davinyje ir yra per mažas merginų paros maisto davinyje. 2008 metų VU visuomenės sveikatos studentų tyrimas parodė, kad fosforo per daug suvartoja abiejų lyčių studentai. Lyginant fosforo suvartojimą pagal studijų kryptis pastebėta, kad visų studijų kryptių studentų yra suvartojamas per didelis fosforo kiekis. Biomedicinos mokslus studijuojančių vaikinių paros maisto davinyje šis perteklius buvo mažiausias. Šis kiekis atitinka 107,9 proc. rekomenduojamo fosforo kiekio. Daugiausiai fosforo

per parą gauna socialinius mokslus studijuojantys vaikinai. Tai sudaro 121,3 proc. rekomenduojamos per parą suvartoti fosforo normos. Merginų tarpe mažiausiai suvartojančios fosforo yra biomedicinos mokslų studentės, kurios suvartoja 87,6 proc. rekomenduojamos fosforo normos.

Kalcio ir fosforo santykis respondentų paros maisto davinyje buvo nežymiai mažesnis už rekomenduojamą. Kitokie rezultatai, analizuojant šių mineralų santykį gauti tiriant VU visuomenės sveikatos studentų mitybą, kuomet respondentų paros maisto davinyje jis buvo didesnis už rekomenduojamą [5].

Suvartojamas magnio kiekis abiejų lyčių respondentų maiste yra nepakankamas. Ankstesni studentų mitybos tyrimai taip pat rodė, kad magnio studentai suvartoja nepakankamai [5; 50]. Merginų tarpe mažiausiai magnio suvartoja biomedicinos studijų krypties studentės, 65,8 proc. rekomenduojamo per dieną suvartoti magnio kiekio. Daugiausiai magnio per parą su maistu gauna socialinių mokslų studentės - 83,4 proc. rekomenduojamo kiekio. Vaikinų tarpe daugiausiai magnio suvartoja taip pat biomedicinos mokslų studentai, jų suvartojamas magnio kiekis atitinka 83,7 proc. rekomenduojamo kiekio. Mažiausias nustatytas magnio kiekis apklaustųjų vaikinų paros maisto davinyje buvo tarp socialinių mokslų studentų. Jie suvartoja 76,9 proc. rekomenduojamos paros normos. Lietuvos suaugusių gyventojų faktinės mitybos tyrimas parodė, kad magnio trūksta tik moterų paros maisto davinyje [58].

Analizuojant geležies suvartojimą buvo nustatyta, kad tyrime dalyvavusios merginos vidutiniškai per dieną suvartoja šiek tiek per daug geležies. Vaikinų vidutiniškai per parą suvartojamas geležies kiekis nesiekia rekomenduojamos normos. Labai panašūs rezultatai buvo gauti ir tiriant VU visuomenės sveikatos studentų geležies suvartojimą [5].

Kitokie duomenys buvo gauti tiriant Lietuvos suaugusių gyventojų mitybą, kuomet nustatyta, kad per daug geležies suvartoja būtent vyrai, o moterų paros maisto davinyje geležies trūksta [58]. Daugiausiai geležies suvartoja tikslųjų mokslų studentės. Toks suvartojamas geležies kiekis per parą sudaro net 144,4 proc. rekomenduojamo kiekio. Mažiausiai geležies suvartoja biomedicinos mokslų studentės, kurių geležies suvartojamas kiekis tik nežymiai viršija rekomenduojamą normą ir sudaro 103,8 proc. rekomenduojamo per parą suvartoti kiekio geležies. Didžiausias geležies suvartojamas kiekis, vertinant vaikinų mitybą buvo pastebėtas biomedicinos studentų paros maisto davinyje. Jie per parą suvartoja 97,1 proc. rekomenduojamo per parą gauti geležies kiekio. Mažiausiai geležies suvartoja tikslųjų mokslų studentai, jų suvartojamas geležies kiekis sudaro 86,3 proc. rekomenduojamos normos.

Mūsų tyrimo duomenimis respondentų su maistu suvartojamas jodo kiekis būtų nepakankamas jei Lietuvoje nebūtų visuotinai maistui naudojama juodintoji druska.

Natrio suvartojamas kiekis gerokai viršija rekomenduojamą normą beveik visų respondentų paros maisto davinyje. Tą patį patvirtina ir Lietuvos suaugusių gyventojų faktinės mitybos tyrimas [58], VU medicinos fakulteto studentų tyrimai [5; 50].

Beveik visi, Lietuvoje atlikti studentų mitybos tyrimai parodė, kad natrio suvartojama per daug [5; 8; 18; 50]. Visi šie tyrimai rodo, kad natrio daugiau suvartoja vaikinai nei merginos. Tą patvirtina ir mūsų tyrimo rezultatai. Analizuojant vaikinų natrio suvartojimą priklausomai nuo studijų krypties, paaiškėjo, kad daugiausiai natrio per parą su maistu gauna socialinių mokslų studentai, kurių suvartojamas natrio kiekis sudaro 150,8 proc. rekomenduojamo suvartoti per parą kiekio. Mažiausią natrio kiekį per parą suvartoja tikslųjų mokslų studentai, jį sudaro 131,1 proc. rekomenduojamo per parą suvartoti natrio kiekio. Apklaustųjų merginų tarpe, rekomenduojamo per parą suvartoti natrio kiekį neviršijo tik humanitarinių mokslų studentės. Jų per parą suvartojamas natrio kiekis sudarė 98,1 proc. rekomenduojamos paros normos ir labai nežymiai viršija rekomenduojamą normą biomedicinos mokslų studentės. Daugiausiai natrio suvartoja socialinių mokslų studentės. Jų suvartojamas natrio kiekis atitinka 133,2 proc. rekomenduojamos normos. JAV mokslininkai, analizavę jaunųjų suaugusių mitybą, taip pat nustatė, kad per daug natrio suvartoja beveik visi respondentai [35].

Cinko trūkumas buvo nustatytas visų respondentų paros maisto davinyje. Tokie rezultatai buvo gauti ir atlikus VU medicinos fakulteto studentų mitybos tyrimą 1998 metais ir po dešimtmečio [5; 50]. Daugiausiai cinko su maistu suvartoja socialinių mokslų studentai (vaikinai). Jie suvartoja 86,1 proc. rekomenduojamo kiekio. Mažiausią kiekį cinko su maistu gauna biomedicinos mokslų studentai - 71,3 proc. cinko rekomenduojamos paros normos. Merginų mažiausias suvartojamas cinko kiekis buvo nustatytas biomedicinos mokslų studentėms per parą suvartojamame maiste. Jos per parą gauna 52,4 proc. rekomenduojamo per parą suvartoti cinko kiekio. Daugiausiai cinko suvartoja humanitarinių mokslų studentės, nors jų suvartojamas cinko kiekis per parą sudaro tik 63,2 proc. rekomenduojamo kiekio.

Literatūroje nebuvo rasta tyrimų vertinančių studentų mineralinių medžiagų suvartojimą priklausomai nuo studijų krypties, todėl negalime palyginti savo gautų rezultatų su analogiškais tyrimais atliktais kitų autorių.

Tyrimo duomenimis abiejų lyčių studentų per dieną suvartojamas maistas netenkina organizmo kalio poreikio. Kalio ir natrio santykis tiek vaikinų tiek merginų paros maisto davinyje yra didesnis už rekomenduojamą., tuo tarpu 2008 metų VU visuomenės sveikatos studentų tyrimas parodė, kad vaikinų grupėje šis santykis atitinka rekomenduojamą, o merginų yra per didelis [5].

Mažiausiai su maistu kalio suvartoja tikslųjų ir biomedicinos mokslų studentės. Vaikinių tarpe mažiausiai kalio su maistu gauna tiksluosius mokslus studijuojantys vaikinai. Jie per parą su maistu gauna 71,9 proc. rekomenduojamos kalio paros normos.

Skirtingai nei mūsų tyrimo, prieš tai atliktų tyrimų rezultatai parodė, kad kalio su maistu studentai gauna per daug [5; 50].

Vertinant vitaminų suvartojimą, nustatyta, kad daugelio vitaminų kiekiai respondentų paros maisto davinyje neatitinka rekomenduojamų paros maisto medžiagų ir energijos normų.

Vitamino C per mažą kiekį suvartoja abiejų lyčių respondentai. Vaikinių maisto racione vitamino C trūkumas yra didesnis negu merginų.

Lyginant pagal studijų kryptis, vaikinių tarpe didžiausias vitamino C trūkumas buvo nustatytas tikslųjų mokslų studentų paros maisto davinyje. Jie suvartoja 38,9 proc. rekomenduojamos paros normos. Apklaustųjų merginų tarpe didžiausią vitamino C kiekį per parą suvartoja socialinių mokslų studentės (88,8 proc. rekomenduojamo kiekio), o mažiausią šio vitamino kiekį suvartoja tikslųjų mokslų studentės (46,7 proc.). 1998 metais atliktame studentų medikų mitybos tyrime taip pat buvo nustatytas vitamino C trūkumas, tuo tarpu, 2008 metų visuomenės sveikatos studentų tyrimas parodė esant šio vitamino pertekliū [5; 50].

Vitamino A per mažai suvartoja abiejų lyčių respondentai. Mažiausias vitamino A trūkumas buvo socialinių mokslų studentėlių maisto davinyje (94,2 proc.). Mažiausiai vitamino A su maistu per parą gauna tikslųjų mokslų studentės (53,3 proc. rekomenduojamo kiekio).

Biomedicinos ir tikslųjų mokslų studentai nesuvartoja net pusės rekomenduojamos vitamino A normos. Prieš tai Lietuvoje atliktų studentų mitybos tyrimų rezultatai, taip pat parodė vitamino A trūkumą tirtų studentų mityboje [5; 50]. Labai didelis vitamino A trūkumas buvo nustatytas, tiriant Kolumbijos studentų mitybą, kuomet nustatyta, kad beveik 80 proc. apklaustųjų per parą suvartoja nepakankamą vitamino A kiekį [47].

Prielaidą, kad vitamino A trūkumas būdingas būtent studentų amžiaus grupei leidžia daryti Lietuvos suaugusių mitybos tyrimas, kurio metu šio vitamino trūkumo nebuvo nustatyta [58].

Vitamino D trūkumas buvo nustatytas tiek apklaustų merginų tiek vaikinių per parą suvartojamame maiste. Mažiausiai vitamino D suvartoja humanitarinių mokslų studentės. Jų suvartojamas šio vitamino kiekis sudaro 15,4 proc. rekomenduojamo kiekio. Lyginant vitamino D suvartojimą tarp vaikinių pagal studijų kryptis, nustatyta, kad mažiausiai šio vitamino per parą suvartoja biomedicinos mokslų studentai (15,0 proc. rekomenduojamo kiekio). Nors su maistu šio studentai gauna nepakankamai, jo trūkumą jie gali kompensuoti praleisdami daugiau laiko gryname ore. Ankstesniais studentų mitybos tyrimais taip pat buvo nustatytas vitamino D trūkumas [5; 50].

Vitamino B₆ per didelis kiekis buvo nustatytas visų studijų kryptių studentų paros maisto davinyje. Panašų rezultatą tiriant vitamino B₆ suvartojimą parodė 1998 ir 2008 metais atlikti VU medicinos fakulteto studentų mitybos tyrimai [5; 50].

Labiausiai rekomenduojamą normą viršijo socialinių mokslų studentės, suvartodamos net 230, 0 proc. rekomenduojamo kiekio. Vaikinų tarpe didžiausią šio vitamino kiekį per parą gauna taip pat socialinių mokslų studentai (178,2 proc. rekomenduojamo kiekio).

Vitamino B₁₂ beveik visų mokslo kryptių studentai suvartoja kiek mažiau negu rekomenduojama. VU medicinos fakultetų studentų mitybos tyrimais, kaip 1998 taip ir 2008 metais buvo nustatytas šio vitamino perteklius studentų paros maisto davinyje [5; 50]. Visų tyrime dalyvavusių merginų, išskyrus socialinių mokslų studentes, per parą suvartojamas vitamino B₁₂ kiekis nesiekia rekomenduojamos normos. Socialinių mokslų studentės suvartoja per didelį kiekį vitamino B₁₂ kiekį (141 proc. rekomenduojamos paros normos). Vitamino B₁₂ trūkumas vyrų paros maisto davinyje buvo nustatytas ir tiriant Lietuvos suaugusių žmonių mitybą 2007 metais [58].

Visi respondentai suvartoja per mažai folio rūgšties. Mažiausią folio rūgšties kiekį suvartoja tikslųjų mokslų studentės (33,8 proc. rekomenduojamos normos). Iš visų apklaustų merginų didžiausią folio rūgšties kiekį suvartoja socialinių mokslų studentės, tačiau ir jos suvartoja tik 58,7 proc. rekomenduojamo kiekio. Daugiausiai folio rūgšties vaikinų tarpe suvartoja socialinių mokslų studentai (46,5 proc. rekomenduojamo kiekio). Vaikiniai su maistu negauna netgi pusės rekomenduojamo per parą suvartoti folio rūgšties kiekio. Šią tendenciją patvirtina ir ankščiau atlikti studentų mitybos tyrimai [5; 50].

Vitamino B₁, B₂, PP per mažai suvartoja abiejų lyčių ir visų studijų kryptių respondentai. Panašūs duomenis buvo gauti atlikus 2008 ir 1998 metų studentų mitybos tyrimus. Vitamino B₁ ir PP trūkumas buvo nustatytas ir suaugusių Lietuvos gyventojų paros maisto davinyje [58].

Daugumos apklaustųjų merginų paros maisto davinyje nustatytas vitamino E trūkumas. Tik socialinių mokslų studentės šio vitamino suvartoja per daug. Jų suvartojamas vitamino E kiekis atitinka 117,5 proc. rekomenduojamo per parą suvartoti kiekio. Mažiausiai vitamino E suvartoja biomedicinos mokslų studentės (80,4 proc. rekomenduojamos paros normos). Vaikinų tarpe tik tikslųjų mokslų studentai nesuvartoja rekomenduojamo vitamino E kiekio, tačiau šis trūkumas nėra didelis, kadangi jų suvartojamas vitamino E kiekis sudaro net 94,4 proc. rekomenduojamo. Vitamino E trūkumas taip pat buvo nustatytas analizuojant VU visuomenės sveikatos studentų mitybą, tiek vaikinų tiek merginų paros maisto davinyje [5], tuo tarpu, 1998 metais, studentų medikų paros maisto davinyje buvo nustatytas vitamino E perteklius [44].

Nepakankamą vitamino E kiekį, abiejų lyčių respondentų paros maisto davinyje konstatavo ir Kroatijos mokslininkai, analizavę studentų mitybos ypatumus [41].

7.IŠVADOS

1. Dauguma apklaustų VU studentų laikosi tinkamo dienos režimo ir yra pakankamai fiziškai aktyvūs, skirdami aktyviai fizinei veiklai nuo vienos iki dviejų valandų per dieną.
2. Didžioji dauguma respondentų nerūko. Alkoholiniai gėrimai respondentų dažniausiai yra vartojami vieną arba du kartus per savaitę.
3. Daugumos apklaustų VU studentų mitybos režimas neatitinka sveikos mitybos rekomendacijų.
4. Didžioji dauguma respondentų nevartoja maisto papildų. Dažniau maisto papildai yra vartojami merginų.
5. Respondentų mityba yra nesubalansuota. Per daug yra suvartojama baltymų ir riebalų, per mažai angliavandenių, paros maisto davinio energinė vertė yra nepakankama. Paros maisto davinio, mono ir disacharidų teikiamos energinės vertės dalis yra didesnė nei rekomenduojama. Daugelio per parą suvartojamų mineralinių medžiagų ir vitaminų kiekiai neatitinka rekomenduojamų paros normų. Per daug suvartojama Na, P, K, vitamino B₆. Per mažai Ca, Mg, Fe, Zn, vitaminų A, C, D, B₁, B₂, B₁₂, PP, E, folio rūgštis.

8. LITERATŪROS SĄRAŠAS

1. Europos bendrijų komisija, 2007. Baltoji knyga dėl Europos strategijos su mityba, atsvariu ir nutukimu susijusiomis problemomis spręsti. Prieiga per internetą:
http://ec.europa.eu/health/ph_determinants/life_style/nutrition/documents/nutrition_wp_lt.pdf
(žiūrėta 2011.04.07).
2. G. Januškevičienė; D. Sekmokienė; L. Lukoševičius Visuomenės sveikata, 2009 Nr.4/47; p-51.
3. S. Dadelo; P. Tamošauskas; V. Podlužnas; Visuomenės sveikata, 2009 Nr. 1/44; p-79.
4. Gudžinskienė V. (2007). Mokymas sveikai gyventi: teoriniai ir praktiniai aspektai. Mokymo metodinė priemonė. Vilnius: VPU leidykla. P. 118.
5. Stukas R.; Dobrovolskij V. Sveikatos mokslai 2009 Nr.1 /2147/
6. Skibniewska K. A.; Radzimska A.; Jaworska M..M.; Babicz – Zielinska E.; Studies on Dietary Habits of Polish and Belgian Students; ŻYWNOSĆ. Nauka. Technologia. Jakość, 2009, 4 (65), 250 – 258.
7. Proškuvienė R., Zlatkuvienė V., Katilienė G. VPU studentų sergamumo dinamika per ketverius mokslo metus// Švietimo reforma ir mokytojų rengimas. Vilnius, 1995, 194 – 195.
8. Škėmienė L., Ustinavičienė R., Piešinė L.; Radišauskas R.; Studentų medikų mitybos ypatybės; Medicina (Kaunas) 2007; 43(2); p -145.
9. Anna Romanowska-Tołłoczko; University students' lifestyles in the context of their health behaviors; Hygeia Public Health 2011, 46(1): 89-93; www.h-ph.pl (žiūrėta 2011. 05.01)
10. Dučinskienė D. Lietuvos aukštųjų mokyklų studentų gyvenimo kokybė ir jai įtakos turintys veiksniai. Daktaro disertacija. Kaunas, 2004.
11. Gudžinskienė V. Mokymas sveikai gyventi: teoriniai ir praktiniai aspektai. V., 2007, p. 20.
12. Petkevičienė J, Kardelis K, Misevičienė I, Petrauskas D. Kauno aukštųjų mokyklų studentų fizinio aktyvumo, žalingų įpročių ir studijų krypties sąsaja. Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas 2002; 4(45):77-83.
13. [Papadaki A](#), [Hondros G](#), [A Scott J](#), [Kapsokfalou M](#); Eating habits of university students living at, or away from home in Greece; 2007 Jul;49(1):169-76. Epub 2007 Feb 11; PMID: 17368642 [PubMed - indexed for MEDLINE]
14. Šveikauskas V.; Sveikatos raštingumo ugdymo sistemos ypatybės. Medicina 2005; 41(12):1061- 1066.

15. Ekonominės ir socialinės politikos studijos. Akademiniis jaunimas permainų metais: Mokslinių straipsnių rinkinys (I). Vilnius, 2005, p. 24.
16. Kriaučionienė V. Lietuvos gyventojų mitybos ir jos pokyčių vertinimas atsižvelgiant į socialinius veiksnius. Daktaro disertacija. Kaunas, 2005.
17. Lietuvos sveikatos programos įgyvendinimas pusiaukelėje: vaikų ir jaunimo sveikata. IV nacionalinė sveikatos politikos konferencija, 2004; p.91.
18. Kondratas D., Kašauskas A., Lukoševičius L., Burneckienė J.; Kai kurie KMU studentų mitybos ypatumai; Lietuvos bendrosios praktikos gydytojas 2007, tomas XI, Nr. 2.
19. [Burke JD](#), [Reilly RA](#), [Morrell JS](#), [Lofgren IE](#), The University of New Hampshire's Young Adult Health Risk Screening Initiative; 2009 Oct;109(10):1751-8;
20. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija. Sveikata 21: Pagrindiniai PSO visuomenės sveikatos priežiūros principai Europos regione. Vilnius, 2000, p. 5.
21. Bajorinienė A. Jaunimo sveikata, raida ir dalyvavimas bei ŽIV/AIDS prevencija: Tarptautinis aspektas, [žiūrėta 2011-03-07]. Prieiga per internetą: <www.vpu.lt/socpedagogika/pranesimai/JaunimasirZIVVPUpranesimas.ppt>.
22. Sveikata – ES, Europos Sąjungos portalas apie sveikatos apsaugą, [žiūrėta 2011-03-07]. Prieiga per internetą: <http://ec.europa.eu/health-eu/my_health/young_people/index_lt.htm>.
23. Lietuvos sveikatos programa; www.sam.lt/go [žiūrėta 2011.02.07]
24. Sveikatos apsaugos ministerija. Bendraamžių švietimas – geriausias būdas skatinti sveiką jaunų žmonių gyvenimą, [žiūrėta 2011-02-07]. Prieiga per internetą: <http://www.sam.lt/lt/main/news/pranesimai_spaudai?id=3278>.
25. LR nutarimas dėl nacionalinės jaunimo politikos 2011 -2019 metų plėtros programos patvirtinimo www.lrv.lt/Posed_medz/2010/101124/07.pdf
26. Lijot žinios; www.lijot.lt/NewsList.aspx?CategoryID=1...4179 [žiūrėta 2011.05.02].
27. B. Duda; Physical activity of students from the Academy of Physical Education and Sport as an example of a healthy life style; www.neurocentrum.pl/biblioteka/promocja_zdrowia/.../duda_b2.pdf; [žiūrėta 2011.03,07].
28. D. Stasiulek, A. Jegier; Physical activity in medical students; Nowiny Lekarskie 2003, 72, 2, 140-142.
29. Andersen L. B., Harro M., Sardinha L. B., Froberg K., Brage S., Anderssen S. A.; Physical activity and clustered cardiovascular risk in children: a cross-sectional study (The European Youth Heart Study). *Lancet* 2006, 368, p. 299–304.
30. Sveikatą stiprinantis (palaikantis) fizinis aktyvumas ; www.smlpc.lt/...fizinis_aktyvumas/fizinis_aktyvumas/; [žiūrėta 2011.05.01].

31. World Health Organization 2010; Global Recommendations on Physical Activity for Health; [žiūrėta 2011. 04.30].
32. Stukas R., Bartkevičiūtė R, Barzda A., Šurkienė G., Karpenko E.; Lietuvos aukštųjų mokyklų studentų gyvenimo, maisto papildų vartojimas ir požiūris į maisto papildus; Medicinos teorija ir praktika 2006;12(3):249–59.
33. S. Poteliūnienė, L. Viraliūnienė; Socialinių veiksnių įtaka studentų gyvenimui; www.biblioteka.vpu.lt/pedagogika/PDF/2006/.../poteliunieneviraliunaite.pdf;[žiūrėta 2011.04.30].
34. Seidler T, Szczuko M.; Nutrition mode evaluation among University of Agriculture students in Szczecin in 2006. Part III. Coffee, tea, alcohol, smoking; Rocznik Hig. 2009; 60 (3) : 241-5.
35. [Burke JD](#), [Reilly RA](#), [Morrell JS](#), [Lofgren IE](#), The University of New Hampshire's Young Adult Health Risk Screening Initiative; 2009 Oct;109(10):1751-8.
36. L. Krzych; An attempt at evaluation of medical students' lifestyle; Zdrowie publiczne 2004; 114 (1) : 67-70.
37. Stukas R. ; Dobrovolskis V. ; Sveikos gyvenimo tarp jaunimo tyrimas, 2008 ; www.nkd.lt [žiūrėta 2011.04.30].
38. Boot CR, Rossiers J.F., Meijman F.J., Van Hal GF; Consumption of tobacco and recreational drugs in university students in Belgium and the Netherlands: the role of living situation; Int J Adolesc Med Health. 2010 Oct- Dec; 22(4):527 – 34.
39. Stukas R.; Šurkienė G. Mityba ir jos vertinimas; 2009, p – 46; 104;
40. Stukas R. Sveika mityba. Vilnius, 1999; 24-28; 15 -37.
41. [Satalic Z](#), [Baric IC](#), [Keser I.](#); Diet quality in Croatian university students: energy, macronutrient and micronutrient intakes according to gender; [Int J Food Sci Nutr](#). 2007 Aug;58(5):398-410;
42. [Neslisah R](#), [Emine AY](#); Energy and nutrient intake and food patterns among Turkish university students; [Nutr Res Pract](#). 2011 Apr;5(2):117-23. Epub 2011 Apr 23 ; www.pubmed.gov [žiūrėta 2011.04.30].
43. Ewa Stefańska, Lucyna Ostrowska, Iwona Radziejewska, Małgorzata Kardasz; Mode of nutrition in students of the Medical University of Białystok according to their place of residence during the study period; Probl Hig Epidemiol 2010, 91(4): 585-590.
44. Role of FOSHU (food for specified health uses) for healthier life. Saito M. Incorporated Administrative Agency, National Institute of Health and Nutrition, Tokyo, Japan. msaito@nih.go.jp PMID: 17329926 [žiūrėta 2011.04.02].

45. Lukoševičius L. Svarbiausi mitybos principai. (The main principles of nutrition.) Kaunas: Šeimos medicinos pagrindai; 2003, p. 410-420.
46. Piotrowska E, Żechałko-Czykowska A, Biernat J; Evaluation of selected features of the lifestyle being conducive to the State of Health of 16 – 18 year Old Girls Part II. Nutritional Habits PZH 2009, 60(2): 151-157; www.pzh.gov.pl; [žiūrėta 2011.04.01].
47. Vargas-Zárate M, Becerra-Bulla F, Prieto-Suárez E; Evaluating university students dietary intake in Bogotá, Colombia; 2010 Feb;12(1):116-25; PMID: 20628705 [PubMed - indexed for MEDLINE]; [žiūrėta 2011.05.03].
48. [Kolarzyk E](#), [Ostachowska-Gasior A](#), [Skop A](#); The protein participation in daily diet and nutritional status of medical students in Kraków; 2005;50 Suppl 1:39-41; PMID:16119623 [PubMed - indexed for MEDLINE]; [žiūrėta 2011.03.01].
49. [Petrescu C](#), [Buleandră CF](#), [Doroftei S](#), [Vlaicu B](#).; Nutrients in food intake of medical students, Timișoara; 2004 Apr-Jun;108(2):338-42.
50. Stukas R, Šurkienė G, Pazdrazdytė R.; Studentų medikų mitybos ypatumai. Visuomenės Sveikata 2000; 1(11):56-63.
51. [Mammas I](#), [Bertsias G](#), [Linardakis M](#), [Moschandreas J](#), [Kafatos A](#).; Nutrient intake and food consumption among medical students in Greece assessed during a Clinical Nutrition course; 2004 Feb;55(1):17-26.
52. Szczuko M, Seidler T.; Nutrition mode and nourishment status of WUT students in Szczecin as compared to different academical centres in Poland; www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21365867; [žiūrėta 2011,04,15].
53. Barzda A.; Bartkevičiūtė R.; Abaravičius J. A.; Stukas R.; Suaugusių Lietuvos žmonių faktinės mitybos tyrimas ir vertinimas ; Medicinos teorija ir praktika 2009 – T. 15 (Nr. 1); p - 53 -58.
54. [Sorokun I.V](#), [Korchina T.Ia](#); Estimation of the students nutritional status in Surgut Pedagogical University; [Vopr Pitan](#). 2008;77(5):59-61; PMID:19048891;[PubMed - indexed for MEDLINE]; [žiūrėta 2011.03.17].
55. Gavelinė E.; Dietos ir sveikata, 2006; www.medicine.lt; [žiūrėta 2011.04.01].
56. Z. M a r z e c, W. K o c h, A. M a r z e c; The Influence of Supplementation with Vitamin/Mineral Preparations on the Total Intake of Calcium and Magnesium among Students of Universities in Lublin; BROMAT. CHEM. TOKSYKOL. – XLIII, 2010, 3, p. 287 – 292; www.ptfarm.pl; [žiūrėta 2011.03.03].
57. [Ueno K](#), [Nakamura K](#), [Nishiwaki T](#), [Saito T](#), [Okuda Y](#), [Yamamoto M](#). ; Intakes of calcium

- and other nutrients related to bone health in Japanese female college students: a study using the duplicate portion sampling method; *Tohoku J Exp Med.* 2005 Aug;206(4):319-26;
58. Barzda A.; Bartkevičiūtė R.; Suaugusių Lietuvos gyventojų faktiškos mitybos bei mitybos ir gyvenamosios įpročių tyrimas (2007); www.smlpc.lt; [žiūrėta 2011.04.07].
59. . Lietuvos bendrosios praktikos gydytojas 2007, tomas XI, Nr. 12 ; P – 814.60. Ervin RB, Wright JD, Kennedy–Stephenson J. Use of dietary supplements in the United States,1988–94; *Vital Health Stat* 11 1999; (244); 1–14.
61. Messerer M, Johansson SE, Wolk A. Sociodemographic and health behaviour factors among dietary supplement and natural remedy users. *Eur J Clin Nutr* 2001;55(12):1104 –10.62. Ishihara J, Sobue T, Yamamoto S, Sasaki S, Tsugane S, JPHC Study Group. Demographics, lifestyles, health characteristics, and dietary intake among dietary supplement users in Japan. *Int J Epidemiology* 2003;32(4):546–53.
63. Stukas R, Bartkevičiūtė R, Barzda A, Šurkienė G, Karpenko E. Lietuvos aukštųjų mokyklų studentų gyvenama, maisto papildų vartojimas ir požiūris į maisto papildus. *Medicinos teorija ir praktika* 2006;12(3):249–59.
64. Stukas R., Bartkevičiūtė R, Grinkevičiūtė; Maisto papildų vartojimo tarp Vilniaus universiteto studentų įvertinimas; *Sveikatos mokslai*, 2002 Nr. 3; P – 9.
65. Stukas R. , Voicechovskaja I.; Maisto papildų vartojimas tarp studentų medikų ir jų požiūris į maisto papildus; *Visuomenės sveikata* 2010,1(48) 67.
66. T. Lisicki; Nutrition as indication of first year students' life styles; [Rocz Panstw Zakl Hig.2010;61\(3\):283-7](http://RoczPanstwZakl Hig.2010;61(3):283-7); PMID:21365865 [PubMed - indexed for MEDLINE]; [žiūrėta 2011.04.07].
67. Siglowa, B.Bertrandt. M. Conder; Diet Supplementation among students; *Żywność. Nauka.Technologia. Jakość*, 2009, 4 (65), 236 – 249.
68. Spencer E.H., Bendich A., Frank E.: Vitamin and mineral supplement use among US Medical students. A longitudinal study. *J. Am. Diet. Assoc.* 2006; 106(12):1975-83.
69. Suleiman A.A., Alboqai O.K., Yasein N., Al-Essa M.K., El Masri K.: Prevalence of vitamin/mineral supplement use among Jordan University students. *Saudi Med. J.* 2008, 29(9):1326-31.
70. Ayranci U., Son N., Son O.: Prevalence of nonvitamin, nonmineral supplement usage among students in a Turkish University. *BMC Public Health.* 2005 May 16;5:47.

71. Obelenis V, Bujevičiūtė R, Malinauskienė V. Miesto ir rajono vidurinių mokyklų XI–XII klasių moksleivių psichoemocinis stresas, jo ryšys su gyvenimu ir sveikata. Sveikatos mokslai 2006;4:354-8.

PRIEDAI

Priedas Nr. 1

VU STUDENTŲ MITYBOS IR GYVENSENOS VERTINIMO ANKETA

Gerbiamas Studente,

Šios apklausos tikslas – įvertinti VU studentų mitybą ir gyvensenos ypatumus. Iš apklausos duomenų bus siekiama išsiaiškinti ar VU studentų mityba atitinka sveikos mitybos ir gyvensenos principus, kokios yra pagrindinės su mityba susijusios problemos.

Apklausos anketa yra anoniminė, todėl vardo, pavardės bei kitų asmeninių duomenų nurodyti nereikia. Atsakant į anketos klausimus prašome pažymėti tinkantį atsakymą arba įrašyti atsakymą tam skirtoje vietoje.

Tyrimą atlieka VU MF Visuomenės sveikatos magistrantė Irena Šilobritienė.

Su tyrimo duomenimis galima bus susipažinti VU MF Visuomenės sveikatos institute.

Dėkojame už dalyvavimą apklausoje.

1. Amžius.....

2. Lytis

3. Ūgis

4. Svoris

5. Fakultetas

6. Gyvenate:

1.	studentų bendrabutyje	<input type="checkbox"/>
2.	namuose su tėvais	<input type="checkbox"/>
3.	nuosavame bute	<input type="checkbox"/>
4.	nuomojatės kambarį, butą	<input type="checkbox"/>

7. Kaip Jūs vertinate savo sveikatą?

1.	labai gera	<input type="checkbox"/>
2.	gera	<input type="checkbox"/>
3.	patenkinama	<input type="checkbox"/>
4.	bloga	<input type="checkbox"/>
5.	labai bloga	<input type="checkbox"/>

8. Kaip Jūs vertinate savo mitybą?

1.	labai gera	<input type="checkbox"/>
2.	gera	<input type="checkbox"/>
3.	patenkinama	<input type="checkbox"/>
4.	bloga	<input type="checkbox"/>
5.	labai bloga	<input type="checkbox"/>

9. Kiek laiko per dieną užsiimate aktyvia fizine veikla (vaikščiojate, bėgiojate, važinėjate dviračiu)?

.....

10. Ar lankote kokią nors sporto sekciją?

Taip Ne

11. Kiek laiko vidutiniškai per dieną būnate gryname ore?

.....
12. Kiek laiko vidutiniškai per dieną praleidžiate prie TV arba kompiuterio ekrano?
.....

13. Kiek vidutiniškai val. per parą miegate?
darbo dienomis
poilsio dienomis

14. Ar ryte jaučiatės išsimiegoję, pailsėję?
 Taip Ne

15. Ar vakarais jaučiate nuovargį?
 Taip Ne

16. Kiek kartų per dieną valgote?

1.	1 kartą	<input type="checkbox"/>
2.	2 kartus	<input type="checkbox"/>
3.	3 kartus	<input type="checkbox"/>
4.	4 kartus	<input type="checkbox"/>
5.	5 kartus	<input type="checkbox"/>
6.	5 kartus ir daugiau	<input type="checkbox"/>

18. Ar valgote kasdien tuo pat metu?
 Taip Ne

19. Pusryčiaujate:
 Kasdien Kartais Niekada

20. Ar papildomai sūdote maistą?
 Taip Ne

21. Ar saldinate papildomai maistą ir gėrimus?
 Taip Ne

22. Kiek vidutiniškai per parą suvartojate skysčių?
.....

23. Ar rūkote?
 Taip Ne

24. Kiek cigarečių vidutiniškai surūkote per dieną?
 1 - 2
 3 - 4
 5 - 10
 Pakelį

17. Kokiais kriterijais remiantis dažniausiai renkatės maisto produktus?

1.	kaina	<input type="checkbox"/>
2.	skoniu	<input type="checkbox"/>
3.	sveikatos gerinimo tikslu	<input type="checkbox"/>
4.	atsižvelgiant į šeimos narių poreikius	<input type="checkbox"/>
5.	remiantis specialia dieta	<input type="checkbox"/>

25. Iš kokių šaltinių Jūs gaunate žinių apie sveiką mitybą, apie atskirų maisto produktų reikšmę sveikatai?

1.	iš masinės informacijos priemonių	<input type="checkbox"/>
2.	skaitau mokslinę literatūrą mitybos ir maisto klausimais	<input type="checkbox"/>
3.	skaitau populiarią literatūrą mitybos ir maisto klausimais	<input type="checkbox"/>
4.	tik iš paskaitų ir pratybų	<input type="checkbox"/>
5.	iš tėvų	<input type="checkbox"/>
6.	iš viso nesidomiu	<input type="checkbox"/>
7.	iš kitų šaltinių(parašykite kokių)	<input type="checkbox"/>

26. Ar vartojate maisto papildus?

- Taip Ne

27. Kaip dažnai vartojate alkoholinius gėrimus?

- Kiekvieną dieną Kartą per mėnesį
 Kas antrą dieną Kelis kartus per mėnesį
 3 – 4 kartus per savaitę Kelis kartus per metus
 1 - 2 kartus per savaitę

Atliekant šį tyrimą yra siekiama įvertinti vidutinį Jūsų maisto paros racioną. Todėl prašome surašyti į atitinkamas lentelės skiltis kiekvieno valgymo metu suvalgytus produktus, jų kiekius ir valgymo laiką. Jei vartojate maisto papildus prašome juos nurodyti. Jei gėrėte alkoholinius gėrimus, įskaitant alų, taip pat prašome nurodyti jų rūšį ir išgertą kiekį.

Ypač svarbu kiek galima tiksliau nurodyti suvartotų maisto produktų kiekį, pageidautina gramais. Jei tiksliai nežinote, kiek koks produktas gali sverti, prašome tiksliai nurodyti jo tūrį, pvz. "Bočių" duona – dvi 0,5 riekės nuo duonos ketvirčio; "Palangos" duona – viena 0,7 riekė per visą duonos pjūvį; 1 vidutinio dydžio kiaušinis; 2 labai dideli obuoliai ir pan.

Jei produktas vienetinis (kiaušinis, obuolys, pomidoras, bulvė ir pan.), nežinant jo svorio galima nurodyti dydį, naudojant skalę: labai didelis; didelis; vidutinis; mažas; labai mažas.

Jei valgėte sriubas ar mišraines, prašome nurodyti jų sudėtinės dalis ir kiek galima tiksliau jų kiekius. Sriubos kiekį, jei nežinote gramais, galima nurodyti, kad suvalgėte sriubos: labai didelę lėkštę; didelę lėkštę; vidutinę lėkštę; mažą lėkštę; labai mažą lėkštę.

Taip pat parašykite, ar sriuba skysta, ar tiršta pagal analogišką skalę. Panašiai galite apibūdinti ir kitų suvalgytų maisto produktų kiekius.

Atskirai nurodykite per pusryčius, priešpiečius, pietus, pavakarius, vakarienę suvalgytus maisto produktus, o taip pat tarp pagrindinių valgymų suvalgytus produktus, pvz. saldainis, ledai, sultys ir pan., bei jų kiekius.

Svarbu tiksliai nurodyti maisto kilmę – saldainis – šokoladinis, karamelė; mėsa – jautiena, kiauliena, veršiena, vištiena; mėsa – kepta, virta, rūkyta. Tiksliausi rezultatai bus, jei nurodysite suvartotų maisto produktų kiekius gramais (g.), arba mililitrais (ml.).

Dienos maisto racionas

Valgymai	Laikas	Suvalgoti maisto produktai	Kiekis
pusryčiai			
pietūs			
pavakariai			
vakarienė			

Jūsų surašyti mitybos duomenys bus koduojami, įvedami į kompiuterinę duomenų bazę ir apdorojami originalia mitybos vertinimo programa.

Dėkojame už dalyvavimą studentų mitybos ir gyvenamosios tyrimo.