

VILNIAUS UNIVERSITETO MEDICINOS FAKULTETO
VISUOMENĖS SVEIKATOS INSTITUTAS

Edgaras Acus

VILNIAUS UNIVERSITETO STUDENTŲ KOFEINO TURINČIŲ PRODUKTŲ
VARTOJIMO TYRIMAS

Caffeine Products Consumption Habits of Vilnius University Students

Magistro baigiamasis darbas

Leidžiama ginti _____

Visuomenės sveikatos
instituto direktorius
Prof. dr. (HP) R. Stukas

(parašas)

Studentas Edgaras Acus

(parašas)

Darbo vadovas Prof. dr. (HP) R. Stukas _____

(mokslinis laipsnis, vardas,
vardo pirmoji raidė ir pavardė)

(parašas)

Darbo įteikimo data _____

Registracijos Nr. _____

Vilnius - 2017

Turinys

SANTRUMPOS.....	3
SANTRAUKA	4
SUMMARY	5
1. ĮVADAS	6
2. LITERATŪROS APŽVALGA.....	8
2.1 Kofeinas.....	8
2.2 Kofeino produktų vartojimas.....	8
2.2.1 Kavos vartojimas.....	10
2.3.2 Arbatos vartojimas.....	11
2.3.3 Energinių gėrimų vartojimas.....	12
2.3.4 Kolos gėrimų vartojimas.....	14
2.3.5 Šokolado vartojimas.....	14
2.4 Kofeino produktų poveikis sveikatai.....	15
3. TYRIMO METODIKA.....	17
4. TYRIMO REZULTATAI.....	19
4.1 Respondentų charakteristika.....	19
4.2 Kofeino turinčių produktų vartojimo ypatumai.....	20
4.2.1 Kavos vartojimo ypatumai.....	20
4.2.2 Šokolado vartojimo ypatumai.....	35
4.2.3 Energinių gėrimų vartojimo ypatumai.....	47
4.2.4 Arbatos vartojimo ypatumai.....	58
4.2.5 Kolos gėrimų vartojimo ypatumai.....	71
4.2.6 Subjektyvus sveikatos vertinimas.....	81
4.3 Skirtingų veiksnių įtaka studentų kofeino produktų vartojimui.....	83
4.4 Kofeino kiekis per dieną, kurį gauna studentai vartodami kofeino produktus.....	88
5. REZULTATŲ APTARIMAS.....	91
6. IŠVADOS	95
7. PASIŪLYMAI IR REKOMENDACIJOS	96
8. LITERATŪROS SĄRAŠAS.....	97
1 Priedas.....	101

SANTRUMPOS

df – laisvės laipsnių skaičius

p – reikšmingumo lygmuo

χ^2 – Chi - kvadratas

PI – pasikliautinis intervalas

n – absoliutus skaičius

proc. – procentai

Min – minimali reikšmė

Max – maksimali reikšmė

EFSA - European Food Safety Authority

JAV – Jungtinės Amerikos Valstijos

BfR - Federalinis rizikos vertinimo institutas

COT - Committee on toxicity of chemicals in food, consumer products and the environment

\check{S}_P – Pakoreguotas šansų santykis

\check{S}_B – Bendras šansų santykis

VU – Vilniaus universitetas

MF – Medicinos fakultetas

SANTRAUKA

Nedidelis kofeino kiekis kofeino turinčiuose produktuose stimuliuoja darbinę veiklą, tačiau per didelis kofeino kiekis gali pakenkti sveikatai, todėl svarbu skirti didelį dėmesį į kofeino turinčių produktų vartojimą. Studentų psichiką veikiančių medžiagų vartojimas yra labai aktuali visuomenės sveikatos problema, nes studentų požiūris į priklausomybę sukeliančias medžiagas gali lemti jų elgesį šeimoje, darbo rinkoje ir visuomenėje bendrai. Nors ir kofeinas yra natūralus produktas, tačiau kofeino poveikis gali būti stiprus. Lietuvoje pastaraisiais metais nebuvo atlikta studentų kofeino turinčių produktų vartojimo tyrimų.

Darbo tikslas - įvertinti 1 – 4 kurso Vilniaus universiteto studentų kofeino turinčių produktų vartojimo įpročius.

Tyrimas atliktas 2016 metų vasario - gegužės mėnesiais. Kofeino turinčių produktų vartojimas tirtas anoniminės anketinės apklausos būdu. Apklausti 890 Vilniaus universiteto I – IV kurso studentai.

Tyrimo rezultatai parodė, kad 50,0 proc. studentų vartoja kavą. 57,5 proc. studentų vartoja šokoladą. 4,6 proc. studentų vartoja energinius gėrimus. 73,4 proc. studentų vartoja arbatą. 17,2 proc. studentų vartoja kolos gėrimus. Kavos vartojimas priklauso nuo mokslo srities, šokolado vartojimas nuo lyties, mokslo srities ir KMI (kūno masės indeksas), energinių gėrimų vartojimas nuo lyties ir kurso, arbatos vartojimas nuo lyties, mokslo srities, kurso, kolos gėrimų vartojimas nuo lyties, mokslo srities ir KMI. Studentai vartodami kofeino turinčius produktus per dieną gauna 235,52 mg kofeino, tik 0,56 proc. studentų nevirtuoja kofeino turinčių produktų, 21,3 proc. studentų vartoja kofeino turinčius produktus gaudami >400 mg kofeino kiekį per dieną.

Raktažodžiai: kofeinas, kava, energiniai gėrimai, arbata, šokoladas, studentai

SUMMARY

A small amount of caffeine in caffeine-containing products helps with stimulating labor activity, but an overdose of caffeine can cause a health hazard, so it is important to pay close attention to the use of caffeine-containing products. The use of psychoactive drugs is very important public health problem, because students attitude to addictive substances can influence their behavior in their family, the labor market and in society in general. Although caffeine is a natural product, but the effect of caffeine can be strong. In recent years, in Lithuania, no research has been conducted that addressed the use of caffeine-containing products in students.

The aim of the study was to explore the caffeine-containing product consumption habits of Vilnius University Students.

The study was carried out in February – May 2016. By handing out anonymous surveys to 890 students of various faculties of 1-4 courses from Vilnius university.

The results of this study have shown, that 50.0% of the questioned students consume coffee. 73.4% students consume tea. 57.5% students consume chocolate. 4.6% students consume energy drinks. 17.2% students consume cola drinks. Coffee consumption depends on the area of science, chocolate consumption depends on gender, area of science and BMI (the general body mass index value, BMI for short), energy drink consumption depends on gender and which study year the respondent is in, tea consumption depends on gender, area of science and which study year the respondent is in, cola drinks consumption depends on gender, area of science and BMI. Students consuming caffeine products receive 235.52 mg of caffeine per day, 0.56% students don't consume any caffeine products, 21.3% students consume caffeine products receiving >400 mg of caffeine per day.

Keywords: Caffeine, coffee, energy drinks, tea, chocolate, students

1. ĮVADAS

Tiriamoji problema ir jos aktualumas

Nedidelis kofeino kiekis kofeino turinčiuose produktuose stimuliuoja darbinę veiklą, tačiau per didelis kofeino kiekis gali pakenkti sveikatai, todėl svarbu skirti didelį dėmesį į kofeino turinčių produktų vartojimą. Studentų psichiką veikiančių medžiagų vartojimas yra labai aktuali visuomenės sveikatos problema, nes studentų požiūris į priklausomybę sukeliančias medžiagas gali lemti jų elgesį šeimoje, darbo rinkoje ir visuomenėje bendrai [1]. Nors ir kofeinas yra natūralus produktas, tačiau kofeino poveikis gali būti stiprus [2]. Tyrimui pasirinkti studentai, kadangi jų kofeino turinčių produktų vartojimo asortimentas yra platesnis nei jaunesnių vaikų ar paauglių.

Studentų kofeino turinčių produktų vartojimas pastaraisiais metais nebuvo tirtas visame pasaulyje. Studentai pradedami studijuoti palieka namus, nebegyvena su tėvais, todėl gali laisviau rinktis produktus, kuriuos vartoti. Iš užsienyje atliktų tyrimų šia tema galime pastebėti, kad kofeinas yra ypač aktuali sritis. Lietuvoje tyrimų apie kofeino turinčių produktų vartojimą tarp studentų pastaraisiais metais taip pat nebuvo, todėl labai svarbu nustatyti ir įvertinti kofeino turinčių produktų vartojimo situacija tarp studentų Lietuvoje.

Darbo tikslas ir uždaviniai

Tyrimo objektas: Vilniaus universiteto I-IV kurso studentai.

Darbo tikslas: įvertinti 1 – 4 kurso Vilniaus universiteto studentų kofeino turinčių produktų vartojimo įpročius.

Darbo uždaviniai:

1. Nustatyti Vilniaus universiteto studentų kofeino turinčių produktų vartojimo paplitimą.
2. Įvertinti Vilniaus universiteto studentų kofeino turinčių produktų vartojimui įtaką darančius veiksnius.
3. Nustatyti kofeino kiekį, kurį gauna Vilniaus universiteto studentai vartodami kofeino turinčius produktus.

2. LITERATŪROS APŽVALGA

2.1 Kofeinas

Kofeinas – tai labiausiai paplitusi psichoaktyvi medžiaga visame pasaulyje [3]. Kofeinas yra nuo seno žinoma tonizuojanti medžiaga [4]. Kofeinas stimuliuoja centrinę ir periferinę nervų sistemą tiek gyvūnams, tiek žmonėms. Vienas iš pirminių kofeino efektų yra padidintas susijaudinimas [5,6]. Kofeino randama įvairiuose maisto produktuose: šokolade, energiniuose gėrimuose, kolos gėrimuose, arbatoje ir kavoje [7]. Natūraliai randama kavos pupelėse, guaranos vaisiuose, kolamedžio riešutuose, arbatos lapuose [4]. Kava stimuliuoja, suteikia žvalumo, budrumo ir palaiko ištvermę [8]. Šias savybes kava suteikia psichoanaleptikas kofeinas (trimetilksantinas), kuris būdamas tiesioginiu adenozino receptorių antagonistu, slopina fosfodiesterazę ir ląstelės viduje didina ciklinio adozinmonofosfato bei kalcio kiekį. Kofeino perteklius didina epinefrino ir norepinefrino kiekį. Dėl to stimuliuojama centrinė nervų sistema, širdis išsiplečia kraujagyslės ir atsipalaiduoja lygieji raumenys [9].

2.2 Kofeino produktų vartojimas

Dėl savo savybės stimuliuoti centrinę nervų sistemą kofeinas yra plačiai naudojamas maisto pramonėje. Kofeino kiekiai maisto produktuose reguliuojami skirtingai įvairiose šalyse [10]. Lietuvoje Nacionalinis maisto ir veterinarijos rizikos vertinimo institutas yra nustatęs, kad žmogus vidutiniškai kasdien suvartoja 150-225 mg kofeino, kurio 75 proc. yra gaunama su kava. Puodelyje kavos yra 50-150 mg kofeino, puodelyje arbatos – per 50 mg, o kolos gėrime (0,5 l) – per 35 mg. Šiaurės Europos šalyse kofeino suvartojama daugiau: Danijoje, Suomijoje, Norvegijoje, Švedijoje kofeino suvartojama iki 400 mg per dieną [4]. Remiantis Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamento duomenimis suaugusiems pavojinga iš karto suvartoti daugiau nei 200-500 mg kofeino [11]. Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas yra apskaičiavęs vidutinius kofeino kiekius įvairiuose produktuose (1 pav.).

KOFEINO KIEKIS ĮVAIRIUOSE PRODUKTUOSE



1 pav. Kofeino kiekis įvairiuose produktuose

European Food Safety Authority (EFSA) nurodo pagrindinius kofeino turinčius produktus: kava, arbata, šokoladas ir gėrimai su kofeinu (Coca-cola, Pepsi, Pepsi-Cola, energiniai gėrimai). EFSA teigimu kofeino suvartojimas iki 400 mg per dieną nesukelia pavojaus suaugusių žmonių sveikatai, išskyrus nėščias moteris [12].

2011 metais atliktas Psichiką veikiančių medžiagų vartojimo paplitimo tarp Lietuvos aukštųjų mokyklų studentų tyrimas parodė, kad 0,6 proc. studentų vartojo kofeino tabletes [13].

2013 metais Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto (VU; MF) Visuomenės sveikatos instituto mokslininkų atlikto kofeino turinčių produktų vartojimo Lietuvoje tyrimo rezultatai parodė, kad didžiausią kofeino kiekį suaugusieji suvartojo su kava, antroje vietoje – arbata ir trečioje vietoje – energiniais gėrimais [14].

2016 metais Olandijoje atliktas kofeino turinčių produktų vartojimo tarp studentų tyrimas parodė, kad 87,7 proc. studentų kasdien vartojo kofeino turinčius produktus ir su kofeino produktais vidutiniškai gaudavo 144,2 mg kofeino kasdien [15].

2011 metais JAV atliktas kofeino turinčių produktų vartojimo tyrimas parodė, kad tik 5,3 proc. studentų nurodė, kad per paskutines dvi savaites nevartojo kofeino turinčių produktų, vidutiniškai per dieną studentai suvartojo 849,86 mg kofeino [16].

Iš atliktų tyrimų matome, jog užsienio šalyse kofeino turinčių produktų vartojimas tarp studentų yra plačiai paplitęs.

2.2.1 Kavos vartojimas

Šiandien visame pasaulyje daugelis dažnai geria kavą, net nesusimąstydamas apie jos žalą [17]. Kava yra labiausiai vartojamas kofeino gėrimas. Kofeinas kavoje yra bioaktyvus junginys, kuris stimuliuoja centrinę nervų sistemą ir teigiamai veikia ilgalaikę atmintį [18].

Tačiau tiriant jos sudėtinių komponentų poveikį organizmui, randama vis daugiau ir sveikatai žalojančių medžiagų. Nors diskusijos dėl pernelyg didelio kavos vartojimo ir jos poveikio organizmui vyksta seniai, tačiau pirmiausia reiktų prisiminti pasaulio literatūroje skelbiamus mokslinių tyrimų duomenis apie kavos daromą žalą:

Pirma, patvirtinta, kad, vartojant daug kavos, didėja miokardo infarkto rizika;

Antra, kava skatina vandens išskyrimą iš organizmo, o tai lemia skysčių trūkumą;

Trečia, vartojant daug kavos, skatinamas kalcio išskyrimas iš organizmo ir didinamas jo poreikis;

Ketvirta, kavos perteklius didina homocisteino koncentraciją kraujo plazmoje ir taip prisideda prie aterosklerozės vystymosi bei širdies ir kraujagyslių sistemos ligų gausėjimo.

Dėl minėtos žalos sveikatai kavos derėtų vartoti ne daugiau nei 300 ml per dieną, o per dažnas jos vartojimas nustatytas įvairiose pasaulio šalyse [17].

2011 metais atliktas Psichiką veikiančių medžiagų vartojimo paplitimo tarp Lietuvos aukštųjų mokyklų studentų tyrimas, kuriame buvo apklausti 795 studentai, parodė, kad 67,7 proc. studentų vartojo kavą [13].

2013 metais VU MF Visuomenės sveikatos instituto mokslininkų atlikto kofeino turinčių produktų vartojimo Lietuvoje tyrimo rezultatai parodė, kad 62 proc. suaugusiųjų gėrė užplikomą maltą kavą, apie 17 proc. suaugusiųjų vartojo latė ir kapučino kavą, o ekspreso kavą vartojo 8 proc. suaugusiųjų [14].

2014 metais Kinijos universiteto atliktas studentų tyrimas parodė, kad 83,3 proc. studentų kavą vartojo mažiau nei 3 kartus per savaitę, o 3 ir daugiau kartų per savaitę – 16,7 proc. studentų [19].

2012 metais Junginių Amerikos Valstijų mokslininkai atliko studentų mitybos įpročių tyrimą, kuris parodė, kad 16 proc. studentų kurių kūno masės indeksas (toliau – KMI) didesnis nei 25 vartojo kavą. 4,8 proc. studentų, kurių KMI mažesnis nei 25 vartojo kavą [20].

2017 metais atliktas tyrimas Indijoje parodė, kad 78,6 proc. studentų vartojo kavą ir arbatą [21].

Nors studentų kavos vartojimo įpročiai nėra labai plačiai ištirti pasaulyje, tačiau iš atliktų tyrimų matome, jog didžioji dalis studentų vartojo kavą, o labiausiai paplitusi - malta užplikoma kava.

2.2.2 Arbatos vartojimas

Arbata yra antroje vietoje tarp labiausiai vartojamų gėrimų pasaulyje po vandens. Prieš 500 metų arbata jau buvo išgaunama iš *Camellia sinensis* augalo lapų. *Camellia sinensis* yra kilęs iš Pietryčių Azijos ir dabar auginamas daugiau nei 30 šalių. Arbata pagal savo fermentacijos procesą yra skirstoma į tris rūšis: juodoji arbata, kurią daugiausiai vartoja vakarų Europos šalys, žalioji arbata, kurią daugiausiai vartoja Azijos šalys ir raudonoji (ulongo) arbata, kurią daugiausiai vartoja Pietų Kinija [22, 23, 24, 25] Arbatos sudėtyje yra kofeino ir teanino, kurie veikia smegenis ir skatina protinį budrumą. Sausuose arbatos lapuose kofeino yra daugiau, nei tokiam pačiame kiekyje sausų kavos pupelių [26].

2014 metais atliktas arbatos vartojimo įpročių tarp pirmo kurso universiteto studentų tyrimas parodė, kad 63,6 proc. vyrų ir 36,4 proc. moterų vartojo arbatą, dauguma studentų kasdien suvartojo po 2 puodelius arbatos [19].

2012 metais Junginių Amerikos Valstijų mokslininkai atliko studentų mitybos įpročių tyrimą, kuris parodė, kad 23,3 proc. studentų, kurių KMI didesnis nei 25 ir 13,5 proc. studentų, kurių KMI mažesnis nei 25, vartojo arbatą [20].

Pasaulyje nėra atlikta daug tyrimų tyrusių studentų arbatos vartojimo ypatumus, o iš esančių matome, jog arbatos vartojimas labai skiriasi kiekviename tyrime, todėl reikėtų atlikti daugiau tyrimų, kad būtų galima tinkamai įvertinti studentų arbatos vartojimo paplitimą.

2.2.3 Energinų gėrimų vartojimas

1962 m. T. Pharmaceutical (Japonija) sukūrė pirmąjį energinį gėrimą. Jis buvo pristatytas kaip medicininis tonizuojantis gėrimas. Tik pasirodžius, jis buvo pardavinėjamas tik vaistinėse ir pavadintas „Lipovitan-D“. Pirmoji pavadinimo dalis „Lipo“ kilusi iš žodžio „lipolizė“ ir pabrėžia jo savybę skatinti riebalų metabolizmą. Antroji dalis – „Vitan“ yra žodžio „vitaminas“ santrumpa, o raidė „D“ simbolizuoja jo skonį (angl. „delicious“). 1999 m. farmacijos reguliavimo panaikinimas leido šį gėrimą perkelti į parduotuvių lentynas, todėl jis tapo pasiekiamas kiekvienam. Lipovitan-D vis dar yra parduodamas ir jo galima įsigyti internetu. Šio produkto vartojimo indikacijose nurodoma, kad produktas gali sukelti nuovargį, anoreksiją ar kitą valgymo sutrikimą, karščiavimą ir išsekimą [27].

Per paskutiniuosius du dešimtmečius energinių gėrimų vartojimas smarkiai išaugo visoje populiacijoje [28]. Daugumą energinių gėrimų sudaro kofeinas, taurinas, B grupės vitaminai, sacharozė, gliukozė, dažikliai ir vanduo. Energiniai gėrimai – suteikia žmogaus organizmui energijos, kuri gaunama iš angliavandenių esančių energiniuose gėrimuose. Energinuose gėrimuose taip pat yra kitų veikliųjų medžiagų, vitaminų ir mineralų, kurių kiekiai skirtingi ir priklauso nuo gamintojo [29, 30]

Didžiausias energinių gėrimų suvartojimas tarp suaugusiųjų yra Airijoje (8 proc.), Nyderlanduose (4 proc.) ir Jungtinėje Karalystėje (4 proc.) [17].

2013 metais VU MF Visuomenės sveikatos instituto mokslininkų atlikto kofeino turinčių produktų vartojimo Lietuvoje tyrimo rezultatai parodė, kad 9,0 proc. suaugusiųjų vartojo energinius gėrimus [14].

2011 metais atliktas Psichiką veikiančių medžiagų vartojimo paplitimo tarp Lietuvos aukštųjų mokyklų studentų tyrimas, kuriame buvo apklausti 795 studentai, parodė, kad 46,9 proc. studentų vartojo energinius gėrimus, iš kurių daugiau vaikinų, nei merginų [13].

2008 metais atliktas energinių gėrimų vartojimo tarp fizinių mokslų studentų tyrimas parodė, kad 6 ir daugiau kartus per mėnesį energinius gėrimus vartojo 39,4 proc. studentų. 72,6 proc. studentų, kurie vartojo energinius gėrimus sportuodavo sporto salėje. 87,6 proc. studentų vartodami energinius gėrimus juos maišė su alkoholiu [31].

2014 metais atliktas energinių gėrimų vartojimo ir susijusių veiksnių tarp universiteto studentų tyrimas parodė, kad 16 proc. studentų energinius gėrimus vartojo 3 ir daugiau kartus per savaitę [32].

2015 metais JAV atliktas energinių gėrimų vartojimo tyrimas tarp koledžo studentų parodė, kad 17,5 proc. studentų daugiau nei kartą per savaitę vartojo energinius gėrimus, energinius gėrimus daugiau vartojo vyrų nei moterų, 77,3 proc. studentų energinius gėrimus vartojo 1-3 kartus per savaitę [33].

2011 metais atliktas streso, energinių gėrimų vartojimo ir akademinio tobulėjimo tyrimas tarp studentų parodė, kad 59,1 proc. studentų per paskutinę savaitę vartojo 1 ir daugiau kartą energinius gėrimus. Taip pat tyrimo metu nustatyta, kad didžiausias energinių gėrimų vartojimas tarp studentų buvo kuomet jie patyrė stresą [34].

2014 metais atliktas energinių gėrimų vartojimo tyrimas tarp universiteto studentų parodė, kad 50 proc. studentų energinius gėrimus vartojo dėl energijos stokos, 45 proc. studentų – dėl mieguistumo, 40 proc. studentų – pagerinti mokymąsi ir apie 23 proc. dėl sporto [35].

2014 metais atliktas energinių gėrimų vartojimo ir rizikos veiksnių tyrimas parodė, kad 53,5 proc. studentų niekada nevartojo energinių gėrimų, o 22,5 proc. studentų energinius gėrimus vartojo tik kartą. Taip pat nustatyta, jog energinius gėrimus vartojantys vyrai gyveno ne su tėvais, daug mokėsi naktimis, turėjo didelį KMI, dažnai vartojo alkoholį ir rūkė [36].

2008 metais Jungtinėse Amerikos Valstijose atliktas studentų energinių gėrimų vartojimo tyrimas parodė, kad 99,2 proc. studentų per paskutines 30 dienų vartojo energinius gėrimus, 61 proc. iš jų buvo moterys [37].

2016 metais JAV mokslininkų atliktas tyrimas parodė, kad 63,5 proc. studentų nevartojo energinius gėrimus [38].

2016 metais JAV atliktas kofeino turinčių produktų asociacijų tarp studentų tyrimas, parodė, kad 37,7 proc. studentų per paskutines 24 val. vartojo energinius gėrimus [39].

Energinių gėrimų vartojimas labai plačiai tirtas visame pasaulyje ypač Jungtinėse Amerikos valstijose. Iš tyrimų matome, jog daugiau kaip trečdalis studentų vartojo energinius gėrimus.

2.2.4 Kolos gėrimų vartojimas

Vienas iš labiausiai paplitusių saldintų gėrimų pasaulyje yra kolos gėrimas, kurio sudėtis šiek tiek skiriasi nuo kitų saldintų gėrimų, kadangi į jo sudėtį įeina kofeinas, kurio 330 ml gėrimo skardinėje yra maždaug 34 mg [40].

2013 metais VU MF Visuomenės sveikatos instituto mokslininkų atlikto kofeino turinčių produktų vartojimo Lietuvoje tyrimo rezultatai parodė, kad 25,0 proc. suaugusiųjų vartojo kolos gėrimus, suaugusieji per mėnesį suvartojo maždaug po 4 litrus kolos gėrimų [14].

Kolos gėrimų vartojimo ypatumai nėra plačiai ištirti, o iš Lietuvoje atlikto tyrimo rezultatų matome, jog kolos gėrimus vartojo ketvirtadalis suaugusiųjų.

2.2.5 Šokolado vartojimas

Šokoladas yra gaminamas iš kakavos masės, kakavos sviesto ir cukraus. Kakavos sviestas lydosi kambario temperatūroje, todėl šokoladui suteikiamas ištirpimo burnoje pojūtis. Juodasis šokoladas yra gaminamas iš ankščiau paminėtų produktų, o į pieninį šokoladą pridedama pieno produktų ir riebalų. Baltas šokoladas gaminamas panašiai kaip pieninis, tik į jį nededama kakavos masės [41]. Šokolade yra didelis kiekis flavonoidų. Flavonoidai iš šokolado, ypač katechinai gali gerinti sveikatą, atsižvelgiant į jų antioksidantinį, antihipertenzinį, antiaterogeninį, antitrombozinį ir antiuždegiminį poveikį [42].

2013 metais VU MF Visuomenės sveikatos instituto mokslininkų atlikto kofeino turinčių produktų vartojimo Lietuvoje tyrimo rezultatai parodė, kad 78 proc. suaugusiųjų vartojo šokoladą, suaugusieji per mėnesį suvartojo apie 800 gramų šokolado [14].

2006 metais ištyrus šokolado vartojimą buvo nustatyta, kad žmogus vidutiniškai per savaitę suvartojo 1,29 šeimyninio dydžio šokolado plytelių [43].

Šokolado vartojimo ypatumai tarp studentų pasaulyje ne tirti, o iš atlikto tyrimo Lietuvoje matome, kad didžioji dalis suaugusiųjų vartojo šokoladą.

2.3 Kofeino produktų poveikis sveikatai

Nedideli kiekiai kofeino žmogui gali padidinti budrumą, gebėjimą susikaupti, tačiau gali paveikti ir neigiamai – sukelti nemigą, galvos skausmus, dirglumą ir nervingumą.

Atlikti kofeino tyrimai parodė galimą neigiamą kofeino poveikį tokiose srityse kaip:

- Bendrosios toksiškumas (raumenų drebulys, pykinimas, dirglumas);
- Širdies ir kraujagyslių reiškiniai (širdies ritmas, cholesterolio, kraujo spaudimas);
- Poveikis kalcio balanso ir kaulų sveikatą (kaulų tankis, lūžių rizikos);
- Elgesio reiškiniai, tiek suaugusiems ir vaikams (nerimas, nuotaikos pokyčiai, dėmesingumas);
- Galimi ryšiai su vėžiu;
- Poveikis reprodukcijai (vyrų ir moterų vaisingumą, kūdikio gimimo svorio) [44].

Kanados sveikatos mokslininkai pateikė didžiausius kofeino kiekius per parą:

- 400-450 mg per parą kofeino suvartojimas nepadidina sveikatos sutrikimų rizikos suaugusiems žmonėms;
- Vaikai priklauso padidintos rizikos grupei, kuriai gali pasireikšti elgesio sutrikimai vartojant kofeiną turinčius produktus.
- Vaisingoms moterims reikėtų suvartoti ne daugiau 300 mg kofeino per dieną.

Bendrai žmonėms, neišskiriant rizikos grupių, reikėtų neviršyti 400-450 mg kofeino per parą [19].

Energiniai gėrimai pakeitė sveikus gėrimus, o tai prisidėjo prie energijos pertekliaus ir prie paauglių nutukimo [45].

2012 metais Junginių Amerikos Valstijų mokslininkai nustatė, kad viršsvoris ir nutukimas yra susijęs su kavos, arbatos, kolas gėrimų vartojimu [20].

2004 metais Šiaurės Darbo grupė dėl maisto toksikologijos ir rizikos vertinimo (NNT) nustatė galimą kofeino nepalankų poveikį sveikatai nėštumo metu nėščioms moterims [46].

EFSA apskaičiavo kofeino kiekį kurį suvartoja nėščios moterys Latvijoje - PI (109;206) mg per parą. Kofeinas lengvai prasiskverbia pro placenta į vaisių moterims, kurios vartoja kofeino turinčius produktus nėštumo metu, kofeino metabolizmo produktai išsilaiko ilgesnį laiką organizme [12].

2008 metais Federalinis rizikos vertinimo institutas (BfR) įvertino energinių gėrimų saugumą ir nustatė, kad energinių gėrimų vartojimas laikantis 50-200 mg kofeino paros normos nesukelia sveikatos sutrikimų [47].

2012 metais COT Jungtinėje Karalystėje kofeino turinčių produktų sąveikos su alkoholiu tyrime parodė, kad asmenys vartojantys alkoholį ar psichoaktyvias medžiagas suvartoja daugiau energinių gėrimų, nei žmonės kurie nevartoja alkoholio ar psichoaktyvių medžiagų [48].

2013 metais Kanados sveikatos mokslininkai atlikus sveikatos sutrikimų rizikos dėl energinių gėrimų vartojimo tyrimą, nustatė, kad suaugęs žmogus per parą gali suvartoti 710 ml energinių gėrimų ir sveikatos sutrikimų rizikos padidėjimo neatsiras, tačiau pabrėžė, kad vaikams, paaugliams ir nėščioms moterims reiktų suvartoti mažiau [49].

2009 metais Lietuvos sveikatos mokslininkai atliko kavos vartojimo ir 2 tipo cukrinio diabeto tyrimą, kuris parodė, kad įprastinis keturių ir daugiau puodelių kavos vartojimas per dieną gali būti susijęs su mažesne 2 tipo cukrinio diabeto rizika [50].

2008 metais atliktas teigiamo kavos poveikio sveikatai tyrimas parodė, kad kavos vartojimas 3-4 puodelius per parą yra saugus žmogaus sveikatai, kava gali būti net naudinga, kadangi joje yra nemažai antioksidantų [51].

2006 metais atliktas arbatos vartojimo ir jos rizikos veiksnių tyrimas parodė, kad suvartojus 1 ir daugiau puodelius žaliosios arbatos sumažėja dantų netekimo rizika [52].

2014 metais atliktas kavos ir kofeino produktų vartojimo ryšio su savižudybėmis tarp paauglių tyrimas parodė, kad didesnis kavos suvartojimas tarp paauglių sumažina savižudybių atsiradimo riziką [53].

2012 metais atliktas Tailando universiteto mokslininkų energinių gėrimų, kofeino turinčių produktų vartojimo ir miego kokybės tyrimas parodė, kad iš 63,9 proc. studentų, kurie teigė jog blogai išsimiegojo, 54,1 proc. - vartojo arbatą, 29,7 proc. - vartojo kavą [54].

Tyrimų apie kofeinų produktų poveikį sveikatai pasaulyje atlikta labai daug. Iš atliktų tyrimų matome, jog per didelis kofeino produktų vartojimas ypač veikia vaikus ir nėščias moteris, tačiau kofeino turintys produktai gali ir sumažinti 2 tipo cukrinio diabeto riziką, dantų netekimo riziką.

3. METODIKA

Vilniaus Universiteto studentų kofeino turinčių produktų vartojimo tyrimas atliktas 2016 metų vasario - gegužės mėnesiais. Tyrimo tikslui pasiekti duomenys buvo renkami vykdant anoniminę anketinę apklausą. Anketos buvo dalinamos humanitarinių, socialinių, biomedicinos ir fizinių mokslų sričių studentams. Tyrimo metu buvo išdalinta 1000 anketų (100,0 proc.), iš kurių grįžo tinkamai atsakytų ir tyrimui naudojamų 890 (89,0 proc.). Anketą studentai užpildė vietoje. Kofeino turinčių produktų vartojimas buvo vertinamas pagal kofeino turinčio produkto suvartojimo kiekį, vartojimo trukmę, produktą, kurį dažniausiai vartojo kartu su kofeino turinčiu produktu, įtaką miego ir mokslo kokybei ir simptomus, kuriuos studentams sukelia kofeino turinčių produktų vartojimas.

Kūno svoris buvo vertinamas pagal kūno masės indeksą. Jei kūno masės indeksas mažesnis nei 18,5 – kūno svoris per mažas, jei kūno masės indeksas nuo 18,5 iki 24,9 – kūno svoris normalus, jei kūno masės indeksas didesnis už 25 – svoris per didelis. Anketa pateikta 1 priede. Studentų kofeino turinčių produktų vartojimo paplitimui įvertinti buvo naudojama Stata 12.0 ir WinPepi 11.65 programos. Bendram ryšiui tarp kategorinių kintamųjų nustatyti skaičiuotas 95% pasikliautinis intervalas. Statistinis reikšmingumas vertintas skaičiuojant Pirsono chi – kvadratą (chi – square) , o kai tikėtinų dažnių skaičius mažesnis už 5 – Fišerio tikslusis testas. Duomenys, priklausantys rangų skalei, analizuoti Manno ir Whitney U (Mann–Whitney U) bei Kruskalio ir Walliso H (Kruskal Wallis) testais.

Vertinant veiksnius darančius įtaką kofeino produktų vartojimui panaudoti klausimai: „Ar vartojate kavą?“, „Ar vartojate šokoladą?“, „Ar vartojate energinius gėrimus?“, „Ar vartojate arbatą?“ ir „Ar vartojate kolos gėrimus?“ buvo analizuojami apjungiant atsakymus. „Taip“ ir „Kartais“ buvo apjungti į vieną atsakymą „Taip“, o atsakymas „Ne“ išliko nepakitęs. Kofeino turinčių produktų vartojimui įtaką darantys veiksniai buvo nustatomi lyginant atskirų kofeino produktų, produktą vartojančius ir nevartojančius studentus pagal lytį, mokslo sritį, kursą ir kūno masės indeksą.

Dvinarės logistinės regresijos modeliui sudaryti pasirinktas tiesioginis būdas – kintamuosius atrenka, šalina ir keičia pats tyrėjas. Kintamieji į modelį atrinkti ne tik statistiniu, bet ir pagal svarbą visuomenės sveikatai. Išvadų apie nepriklausomų kintamųjų ryšio su priklausomu kintamuoju vertinimui naudotas šansų santykis, jo pasikliautinis intervalas ir p reikšmė.

Modelio tinkamumas buvo vertinamas tikėtinumo santykio Chi^2 statistika, Hošmerio ir Lemešou testu, Cox & Snell determinacijos koeficientu, klasifikacine lentele, jautrumu, specifiškumu ir plotu po ROC kreive.

Ryšys laikytas statistiškai reikšmingu, kai $p < 0,05$. Nustačius, kad p reikšmė mažesnė už 0,001, statistinis reikšmingumas buvo pateikiamas $p < 0,001$.

Kofeino kiekis kofeino turinčiuose produktuose buvo apskaičiuojamas remiantis literatūroje pateiktais kofeino kiekiais produktuose, juos padauginus iš suvartotų kofeino turinčių produktų per dieną skaičiaus (kiekio arba tūrio). Kofeino produktams priskirti kofeino kiekiai: kavos puodelis (250 ml) – 81,25 mg, šokolado plytelė (100 g) – 17,4 mg, energinio gėrimo skardinė (330 ml) – 100 mg, arbatos puodelis (250 ml) – 25 mg, kolos gėrimo stiklinė (250 ml) – 30 mg kofeino. Kofeino kiekis per dieną buvo nustatomas susumavus visus vienos dienos suvartotus kofeino turinčius produktų kofeino kiekius. Kofeino kiekio palyginimui lyginant suvartotą kofeino kiekį per dieną pagal lytį buvo naudotas Mann–Whitney U, o palyginti kintamuosius, kurie turi daugiau nei po dvi kategorijas (kursą, KMI ir mokslo sritį) Kruskal Wallis H testas.

4. TYRIMO REZULTATAI

4.1 Respondentų charakteristika

Tyrimė dalyvavo 890 Vilniaus universiteto I-IV kurso studentų. (383 vaikinai – 43,03 proc. ir 507 merginos – 56,97 proc.). Pagal kursą studentai pasiskirstė panašiai, didelių skirtumų nėra (1 lentelė).

1 lentelė. Respondentų pasiskirstymas pagal kursą

Kursas	Charakteristika	
	n	proc.
1	259	29,1
2	220	24,7
3	201	22,6
4	210	23,6
Iš viso	890	100,0

Pagal mokslo sritį studentai pasiskirstė panašiai, didelių skirtumų nėra (2 lentelė).

2 lentelė. Respondentų pasiskirstymas pagal mokslo sritį

Mokslo sritis	Charakteristika	
	n	proc.
Socialiniai mokslai	195	21,9
Humanitariniai mokslai	217	24,4
Biomedicinos mokslai	264	29,7
Fiziniai mokslai	214	24,0
Iš viso	890	100,0

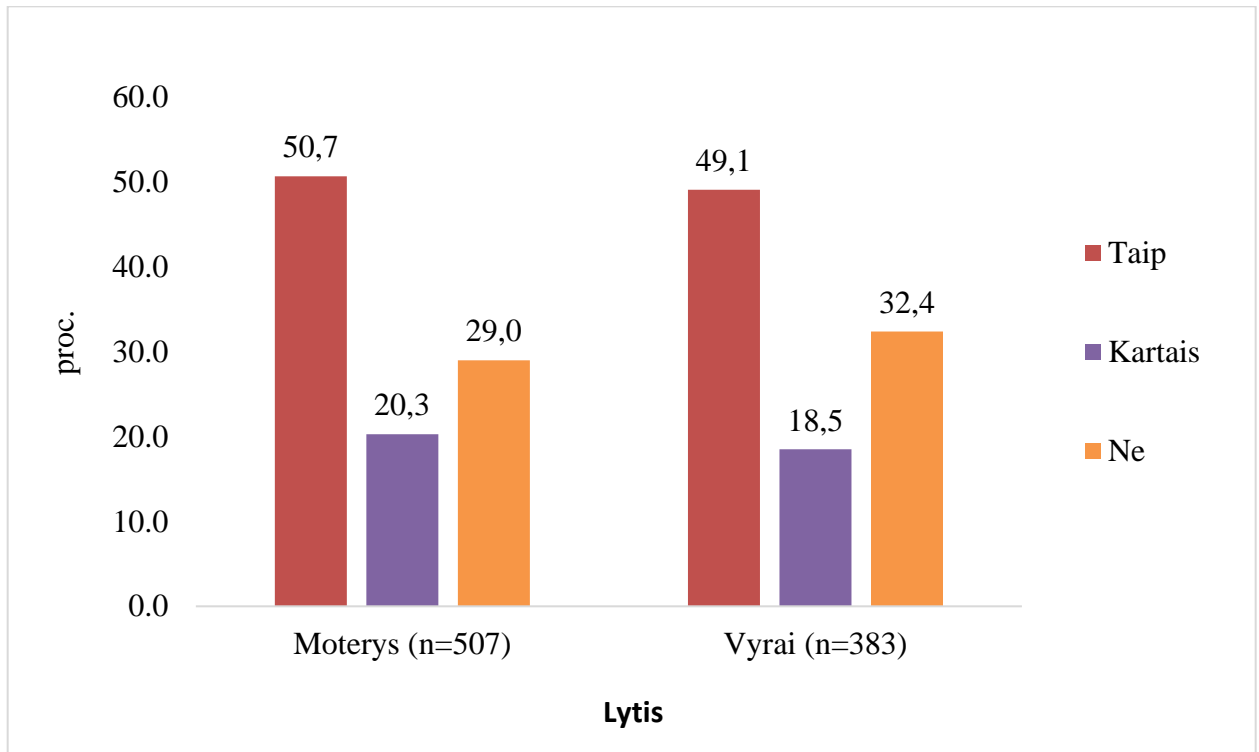
Daugumos studentų KMI buvo normalus (3 lentelė).

3 lentelė. Respondentų pasiskirstymas pagal KMI

KMI	Charakteristika	
	n	proc.
Per mažas	68	7,6
Normalus	754	84,7
Per didelis	68	7,6
Iš viso	890	100,0

4.2 Kofeino turinčių produktų vartojimo ypatumai

4.2.1 Kavos vartojimo ypatumai



2 pav. Kavos vartojimo pasiskirstymas pagal lytį ($p = 0,53$)

50,0 proc. (95% PI 46,7% - 53,2%) studentų vartoja kavą. Kavos iš viso nevartoja – 30,5 proc. (95% PI 27,5% – 33,5%) studentų, statistiškai reikšmingas skirtumas tarp vyrų ir moterų kavos vartojimo nenustatytas ($p = 0,69$) (2 pav.).

Daugiausiai kavos nevartoja fizinių mokslų srities studentų – 40,7 proc., o mažiausiai kavos nevartoja socialinių mokslų srities studentų – 22,6 proc., skirtumas statistiškai reikšmingas ($p = 0,004$) (4 lentelė).

4 lentelė. Kavos vartojimo pasiskirstymas pagal mokslo sritį ($p = 0,002$)

Mokslo sritis	Kavos vartojimo pasiskirstymas pagal mokslo sritį						
	Taip		Kartais		Ne		Iš viso
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n
Biomedicinos	141	53,4	54	20,5	69	26,1	264
Humanitariniai	107	49,3	39	18,0	71	32,7	217
Socialiniai	112	57,4	39	20,0	44	22,6	195
Fiziniai	85	39,7	42	19,6	87	40,7	214

Studentų kavos vartojimas pagal kursus yra labai panašus ir didelių skirtumų pagal kursą nenustatyta (5 lentelė).

5 lentelė. Kavos vartojimo pasiskirstymas pagal kursą ($p = 0,82$)

Kursas	Kavos vartojimo pasiskirstymas pagal kursą						
	Taip		Kartais		Ne		Iš viso
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n
1	122	47,1	58	22,4	79	30,5	259
2	111	50,5	39	17,7	70	31,8	220
3	104	51,7	40	19,9	57	28,4	201
4	108	51,4	37	17,6	65	31,0	210

Daugiausiai kavą vartoja per didelį KMI turinčių studentų – 69,1 proc., o mažiausiai normalų KMI turinčių studentų - 48,0 proc. studentų, tačiau statistiškai reikšmingas skirtumas nenustatytas ($p = 0,07$) (6 lentelė).

65,2 proc. (95% PI 61,4% - 68,9%) studentų per dieną suvartoja 1-2 puodelius kavos. 6,2 proc. (95% PI 4,5% - 8,3%) studentų suvartoja 5-6 puodelius kavos per dieną, daugiau vyrų nei moterų suvartoja 5-6 puodelius kavos per dieną, skirtumas statistiškai reikšmingas ($p < 0,001$) (7 lentelė).

6 lentelė. Kavos vartojimo pasiskirstymas pagal KMI ($p = 0,015$)

KMI	Kavos vartojimo pasiskirstymas pagal KMI						
	Taip		Kartais		Ne		Iš viso
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n
Per mažas	36	52,9	15	22,1	17	25,0	68
Normalus	362	48,0	152	20,2	240	31,8	754
Per didelis	47	69,1	7	10,3	14	20,6	68

7 lentelė. Kavos puodelių skaičiaus per dieną pasiskirstymas pagal lytį (Mann Whitney $U = 40570,0$; $p = 0,001$)

Lytis	Kavos puodelių skaičiaus per dieną pasiskirstymas pagal lytį								
	1 - 2		3 - 4		5 - 6		7 - 8		Iš viso
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n
Moterys	250	69,4	98	27,2	9	2,5	3	0,8	360
Vyrai	153	59,3	72	27,9	29	11,2	4	1,6	258

Daugiausiai 1-2 kavos puodelius per dieną išgeria fizinių mokslų srities studentų – 78,7 proc., o mažiausiai socialinių mokslų srities studentų – 51,0 proc., skirtumas statistiškai reikšmingas ($p < 0,001$) (8 lentelė).

8 lentelė. Kavos puodelių skaičiaus per dieną pasiskirstymas pagal mokslo sritį (Kruskal Wallis $\chi^2 = 9,97$; $df = 2$; $p = 0,007$)

Mokslo sritis	Kavos puodelių skaičiaus per dieną pasiskirstymas pagal mokslo sritį								
	1 - 2		3 - 4		5 - 6		7 - 8		Iš viso
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n
Biomedicinos	132	68,0	51	26,3	9	4,6	2	1,0	194
Humanitariniai	94	64,4	38	26,0	10	6,8	4	2,7	147
Socialiniai	77	51,0	61	40,4	12	7,9	1	0,7	150
Fiziniai	100	78,7	20	15,7	7	5,5	0	0,0	127

Daugiausiai 1-2 puodelius kavos išgeria 2 kurso studentų – 72,0 proc., o mažiausiai 4 kurso studentų – 53,5 proc., skirtumas statistiškai reikšmingas ($p = 0,001$) (9 lentelė).

9 lentelė. Kavos puodelių skaičiaus per dieną pasiskirstymas pagal kursą (Kruskal Wallis $\chi^2 = 14,54$; $df = 3$; $p = 0,002$)

Kursas	Kavos puodelių skaičiaus per dieną pasiskirstymas pagal kursą									
	1 - 2		3 - 4		5 - 6		7 - 8		Iš viso	
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	
1	119	66,1	44	24,4	14	7,8	3	1,7	180	
2	108	72,0	38	25,3	4	2,7	0	0,0	150	
3	99	68,8	38	26,4	5	3,5	2	1,4	144	
4	77	53,5	50	34,7	15	10,4	2	1,4	144	

Daugiausiai 1-2 puodelius kavos išgeria per mažą KMI turinčių studentų – 74,5 proc., o mažiausiai per didelį KMI turinčių studentų – 50,0 proc., skirtumas statistiškai reikšmingas ($p = 0,015$) (10 lentelė).

10 lentelė. Kavos puodelių skaičiaus per dieną pasiskirstymas pagal KMI (Kruskal Wallis $\chi^2 = 9,94$; $df = 2$; $p = 0,007$)

KMI	Kavos puodelių skaičiaus per dieną pasiskirstymas pagal KMI									
	1 - 2		3 - 4		5 - 6		7 - 8		Iš viso	
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	
Per mažas	38	74,5	11	21,6	2	3,9	0	0,0	51	
Normalus	338	65,9	142	27,7	29	5,7	4	0,8	513	
Per didelis	27	50,0	17	31,5	7	13,0	3	5,6	54	

47,4 proc. (95% PI 43,5% - 51,4%) studentų kavą vartoja 2-3 metus, daugiau moterų, nei vyrų kavą vartoja 2-3 metus, skirtumas statistiškai reikšmingas ($p < 0,001$) (11 lentelė).

Daugiausiai 2-3 metus kavą vartoja socialinių mokslų srities studentų – 53,6 proc., o mažiausiai humanitarinių mokslų srities studentų – 43,8 proc., tačiau statistiškai reikšmingas skirtumas nenumatytas ($p = 0,08$) (12 lentelė).

11 lentelė. Kavos vartojimo laiko pasiskirstymas pagal lytį (Mann Whitney U = 40902,0; $p = 0,007$)

Lytis	Kavos vartojimo laiko pasiskirstymas pagal lytį										
	Iki puses metų		Apie metus		2 – 3 metus		4 – 5 metus		6 ir daugiau metų		Iš viso
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n
Moterys	2	0,6	46	12,8	188	52,2	88	24,4	36	10,0	360
Vyrai	7	2,7	23	8,9	105	40,7	90	34,9	33	12,8	258

12 lentelė. Kavos vartojimo laiko pasiskirstymas pagal mokslo sritį (Kruskal Wallis $\chi^2 = 10,53$; $df = 2$; $p = 0,005$)

Mokslo sritis	Kavos vartojimo laiko pasiskirstymas pagal mokslo sritį										
	Iki puses metų		Apie metus		2 – 3 metus		4 – 5 metus		6 ir daugiau metų		Iš viso
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n
Biomedicinos	3	1,5	14	7,2	92	47,4	61	31,4	24	12,4	194
Humanitariniai	3	2,1	33	22,6	64	43,8	23	15,8	23	15,8	147
Socialiniai	0	0,0	6	4,0	81	53,6	56	37,1	8	5,3	150
Fiziniai	3	2,4	16	12,6	56	44,1	38	29,9	14	11,0	127

Daugiausiai 2-3 metus kavą vartoja 1 kurso studentų – 54,4 proc., o mažiausiai 4 kurso studentų – 34,0 proc., skirtumas statistiškai reikšmingas ($p < 0,001$) (13 lentelė).

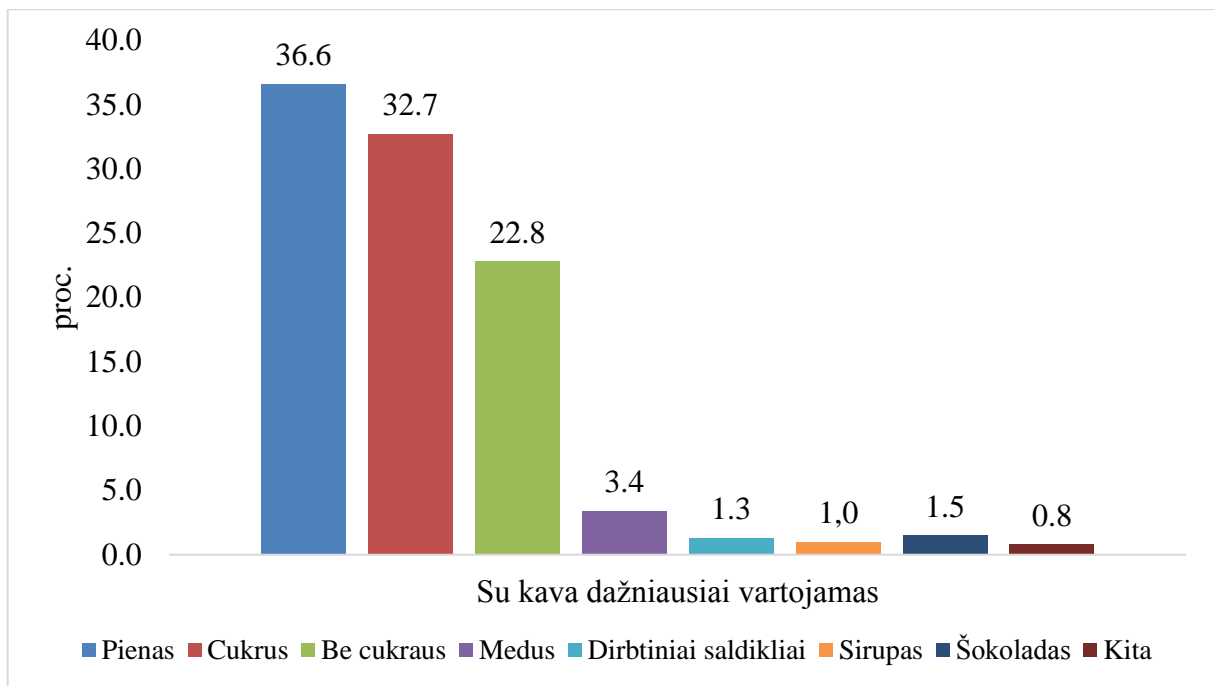
13 lentelė. Kavos vartojimo laiko pasiskirstymas pagal kursą (Kruskal Wallis $\chi^2 = 44,48$; $df = 3$; $p < 0,001$)

Kursas	Kavos vartojimo laiko pasiskirstymas pagal kursą										
	Iki puses metų		Apie metus		2 – 3 metus		4 – 5 metus		6 ir daugiau metų		Iš viso
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n
1	6	3,3	32	17,8	98	54,4	35	19,4	9	5,0	180
2	0	0,0	21	14,0	70	46,7	45	30,0	14	9,3	150
3	1	0,7	6	4,2	76	52,8	42	29,2	19	13,2	144
4	2	1,4	10	6,9	49	34,0	56	38,9	27	18,8	144

Daugiausiai 2-3 metus kavą vartoja per mažą KMI turinčių studentų – 51,0 proc., o mažiausiai per didelį KMI turinčių studentų – 46,3 proc., tačiau statistiškai reikšmingas skirtumas nenustatytas ($p = 0,70$) (14 lentelė).

14 lentelė. Kavos vartojimo laiko pasiskirstymas pagal KMI (Kruskal Wallis $\chi^2 = 3,93$; $df = 2$; $p = 0,140$)

KMI	Kavos vartojimo laiko pasiskirstymas pagal KMI										
	Iki puses metų		Apie metus		2 – 3 metus		4 – 5 metus		6 ir daugiau metų		Iš viso
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n
Per mažas	1	2,0	7	13,7	26	51,0	13	25,5	4	7,8	51
Normalus	8	1,6	59	11,5	242	47,2	147	28,7	57	11,1	513
Per didelis	0	0,0	7	13,7	25	46,3	18	33,3	8	14,8	54



3 pav. Į kavą dedamo priedo pasiskirstymas

36,6 proc. (95% PI 32,8% – 40,4%) studentų kavą vartoja su pienu. 22,8 proc. (95% PI 19,6% - 26,2%) studentų kavą vartoja be cukraus. Mažiau moterų (21,1 proc.) nei vyrų (48,8 proc.) kavą vartoja su cukrumi ($p < 0,001$). Daugiau moterų (44,2 proc.) nei vyrų (26,0 proc.) kavą vartoja su pienu ($p = 0,001$). Kavą su cukrumi daugiausiai vartoja fizinių mokslų srities studentų – 37,0 proc., o mažiausiai biomedicinos mokslų srities studentų – 26,3 proc., tačiau statistiškai reikšmingas skirtumas nenustatytas ($p = 0,16$). Kavą su pienu daugiausiai vartoja 1 kurso studentų – 40,6 proc., o mažiausiai 3 kurso studentų – 29,2 proc., tačiau statistiškai reikšmingas skirtumas nenustatytas ($p = 0,15$). Kavą su pienu daugiausiai vartoja per mažą KMI turinčių studentų – 43,1 proc., o mažiausiai per didelį KMI turinčių studentų – 20,4 proc., tačiau statistiškai reikšmingas skirtumas nenustatytas ($p = 0,08$) (3 pav.)

53,2 proc. (95% PI 49,3% – 57,2%) studentų vartoja latė kavą, daugiau moterų nei vyrų vartoja latė kavą, skirtumas statistiškai reikšmingas ($p < 0,001$) (15 lentelė).

15 lentelė. Kavos rūšies pasiskirstymas pagal lytį ($p < 0,001$)

	Kavos rūšies pasiskirstymas pagal lytį										
	Kita		Tirpi		Latė		Ekspreso		Kapučino		Iš viso
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n
Lytis											
Moterys	21	5,8	38	10,6	235	65,3	35	9,7	31	8,6	360
Vyrai	18	7,0	74	28,7	94	36,4	50	19,4	33	8,5	258

Daugiausiai latė kavą renkasi biomedicinos mokslų srities studentų – 61,9 proc., o mažiausiai humanitarinių mokslų srities studentų – 48,3 proc., skirtumas statistiškai reikšmingas ($p = 0,015$) (16 lentelė).

16 lentelė. Kavos rūšies pasiskirstymas pagal mokslo sritį ($p = 0,002$)

	Kavos rūšies pasiskirstymas pagal mokslo sritį										
	Kita		Tirpi		Latė		Ekspreso		Kapučino		Iš viso
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n
Mokslo sritis											
Biomedicinos	11	5,7	27	13,9	120	61,9	24	12,4	12	6,2	194
Humanitariniai	16	10,9	27	18,4	71	48,3	19	12,9	14	9,5	147
Socialiniai	1	0,7	34	22,7	73	48,7	30	20,0	12	8,0	150
Fiziniai	11	8,7	24	18,9	65	51,2	12	9,4	15	11,8	127

Daugiausiai latė kavą renkasi 2 kurso studentų – 61,3 proc., o mažiausiai 4 kurso studentų – 45,5 proc., skirtumas statistiškai reikšmingas ($p = 0,007$) (17 lentelė).

17 lentelė. Kavos rūšies pasiskirstymas pagal kursą ($p = 0,031$)

Kursas	Kavos rūšies pasiskirstymas pagal kursą										
	Kita		Tirpi		Latė		Ekspreso		Kapučino		Iš viso
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n
1	11	6,1	27	15,0	101	56,1	23	12,8	18	10,0	180
2	11	7,3	15	10,0	92	61,3	18	12,0	14	9,3	150
3	5	3,4	38	26,2	71	49,0	21	14,5	10	6,9	145
4	12	8,4	31	22,4	65	45,5	23	16,1	11	7,7	143

Daugiausiai latė kavą renkasi per mažą KMI turinčių studentų – 68,6 proc., o mažiausiai per didelį KMI turinčių studentų – 31,5 proc., skirtumas statistiškai reikšmingas ($p < 0,001$) (18 lentelė).

18 lentelė. Kavos rūšies pasiskirstymas pagal KMI ($p = 0,010$)

KMI	Kavos rūšies pasiskirstymas pagal KMI										
	Kita		Tirpi		Latė		Ekspreso		Kapučino		Iš viso
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n
Per mažas	3	5,9	5	9,8	35	68,6	5	9,8	3	5,9	51
Normalus	31	6,0	88	17,2	277	54,0	72	14,0	45	8,8	513
Per didelis	5	9,3	17	31,5	17	31,5	8	14,8	5	9,3	54

46,4 proc. (95% PI 42,5% - 50,4%) studentų kavą vartoja, nes jiems skanu, daugiau vyrų (48,8 proc.) nei moterų (44,7 proc.), tačiau statistiškai reikšmingas skirtumas nenustatytas ($p = 0,56$). Daugiausiai fizinių mokslų srities studentų kavą vartoja, nes jiems skanu – 53,5 proc., o mažiausiai biomedicinos mokslų srities studentų – 38,7 proc., tačiau statistiškai reikšmingas skirtumas nenustatytas ($p = 0,13$). Daugiausiai per mažą KMI turinčių studentų kavą vartoja, nes tai įprotis – 17,6 proc., o mažiausiai per didelį KMI turinčių studentų – 7,4 proc., tačiau statistiškai reikšmingas skirtumas nenustatytas ($p = 0,24$).

53,2 proc. (95% PI 49,3% – 57,2%) studentų kavą vartoja dedami į ją 2 šaukštelius kavos, daugiau moterų nei vyrų įsideda 2 šaukštelius kavos, skirtumas statistiškai reikšmingas ($p = 0,005$) (19 lentelė).

19 lentelė. Kavos stiprumo pasiskirstymas pagal lytį ($p < 0,001$)

Kavos stiprumo pasiskirstymas pagal lytį											
Lytis	1 šaukštelis		2 šaukšteliai		3 šaukšteliai		4 šaukšteliai		3 viename pakelis		Iš viso
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n
Moterys	68	18,9	209	58,1	42	11,7	4	1,1	37	10,3	360
Vyrai	27	10,5	120	46,5	32	12,4	10	3,9	69	26,7	258

Daugiausiai 2 šaukštelius kavos įsideda socialinių mokslų srities studentų – 60,0 proc., o mažiausiai fizinių mokslų srities studentų – 45,7 proc., skirtumas statistiškai reikšmingas ($p = 0,022$) (20 lentelė).

20 lentelė. Kavos stiprumo pasiskirstymas pagal mokslo sritį ($p = 0,006$)

Kavos stiprumo pasiskirstymas pagal mokslo sritį											
Mokslo sritis	1 šaukštelis		2 šaukšteliai		3 šaukšteliai		4 šaukšteliai		3 viename pakelis		Iš viso
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n
Biomedicinos	37	19,1	108	55,7	22	11,3	4	2,1	23	11,9	194
Humanitariniai	16	10,9	73	49,7	29	19,7	3	2,0	26	17,7	147
Socialiniai	16	10,7	90	60,0	12	8,0	3	2,0	29	19,3	150
Fiziniai	26	20,5	58	45,7	11	8,7	4	3,1	28	22,0	127

Daugiausiai 2 šaukštelius kavos įsideda 4 kurso studentų – 58,0 proc., o mažiausiai 3 kurso studentų – 49,7 proc., tačiau statistiškai reikšmingas skirtumas nenustatytas ($p = 0,16$) (21 lentelė).

Daugiausiai 2 šaukštelius kavos įsideda per mažą KMI turinčių studentų – 56,9 proc., o mažiausiai per didelį KMI turinčių studentų – 42,6 proc., skirtumas statistiškai reikšmingas ($p = 0,17$) (22 lentelė).

21 lentelė. Kavos stiprumo pasiskirstymas pagal kursą ($p = 0,014$)

Kursas	Kavos stiprumo pasiskirstymas pagal kursą										
	1 šaukštelis		2 šaukšteliai		3 šaukšteliai		4 šaukšteliai		3 viename pakelis		Iš viso
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n
1	24	13,3	94	52,2	26	14,4	5	2,8	31	17,2	180
2	38	25,3	80	53,3	15	10,0	2	1,3	15	10,0	150
3	19	13,1	72	49,7	17	11,7	5	3,4	32	22,1	145
4	14	9,8	83	58,0	16	11,2	2	1,4	28	19,6	143

22 lentelė. Kavos stiprumo pasiskirstymas pagal KMI ($p = 0,002$)

KMI	Kavos stiprumo pasiskirstymas pagal KMI										
	1 šaukštelis		2 šaukšteliai		3 šaukšteliai		4 šaukšteliai		3 viename pakelis		Iš viso
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n
Per mažas	13	25,5	29	56,9	5	9,8	0	0,0	4	7,8	51
Normalus	79	15,4	277	54,0	59	11,5	14	2,7	84	16,4	513
Per didelis	3	5,6	23	42,6	10	18,5	0	0,0	18	33,3	54

46,9 proc. (95% PI 43,0% - 50,9%) studentų išgėrus kavos mokosi šiek tiek lengviau, daugiau moterų nei vyrų išgėrus kavos mokosi šiek tiek lengviau, tačiau statistiškai reikšmingas skirtumas nenustatytas ($p = 0,51$) (23 lentelė).

23 lentelė. Mokslo kokybės išgėrus kavos pasiskirstymas pagal lytį (Mann–Whitney $U = 45930,5$; $p = 0,797$)

Lytis	Mokslo kokybės išgėrus kavos pasiskirstymas pagal lytį										
	Daug lengviau		Šiek tiek lengviau		Įtakos neturi		Šiek tiek sunkiau		Daug sunkiau		Iš viso
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n
Moterys	35	9,7	173	48,1	152	42,2	0	0,0	0	0,0	360
Vyrai	28	10,9	117	45,3	111	43,0	2	0,8	0	0,0	258

Daugiausiai mokosi šiek tiek lengviau išgėrus kavos socialinių mokslų srities studentų – 59,3 proc., o mažiausiai humanitarinių mokslų srities studentų – 32,0 proc., skirtumas statistiškai reikšmingas ($p < 0,001$) (24 lentelė).

24 lentelė. Mokslo kokybės išgėrus kavos pasiskirstymas pagal mokslo sritį (Kruskal Wallis $\chi^2 = 14,55$; $df = 2$; $p = 0,001$)

Mokslo sritis	Mokslo kokybės išgėrus kavos pasiskirstymas pagal mokslo sritį										
	Daug lengviau		Šiek tiek lengviau		Įtakos neturi		Šiek tiek sunkiau		Daug sunkiau		Iš viso
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n
Biomedicinos	19	9,8	101	52,1	74	38,1	0	0,0	0	0,0	194
Humanitariniai	19	12,9	47	32,0	80	54,4	1	0,7	0	0,0	147
Socialiniai	18	12,0	89	59,3	43	28,7	0	0,0	0	0,0	150
Fiziniai	7	5,5	53	41,7	66	52,0	1	0,8	0	0,0	127

Daugiausiai mokosi šiek tiek lengviau išgėrus kavos 1 kurso studentų – 50,6 proc., o mažiausiai 3 kurso studentų – 41,4 proc., tačiau statistiškai reikšmingas skirtumas nenumatytas ($p = 0,12$) (25 lentelė).

25 lentelė. Mokslo kokybės išgėrus kavos pasiskirstymas pagal kursą (Kruskal Wallis $\chi^2 = 6,1$; $df = 3$; $p = 0,11$)

Kursas	Mokslo kokybės išgėrus kavos pasiskirstymas pagal kursą										
	Daug lengviau		Šiek tiek lengviau		Įtakos neturi		Šiek tiek sunkiau		Daug sunkiau		Iš viso
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n
1	15	8,3	91	50,6	74	41,1	0	0,0	0	0,0	180
2	12	8,0	67	44,7	70	46,7	1	0,7	0	0,0	150
3	16	11,0	60	41,4	69	47,6	0	0,0	0	0,0	145
4	20	14,0	72	50,3	50	35,0	1	0,7	0	0,0	143

Daugiausiai mokosi šiek tiek lengviau išgėrus kavos normalų KMI turinčių studentų – 47,6 proc., o mažiausiai per mažą KMI turinčių studentų – 41,2 proc., tačiau statistiškai reikšmingas skirtumas nenustatytas ($p = 0,46$) (26 lentelė).

26 lentelė. Mokslo kokybės išgėrus kavos pasiskirstymas pagal KMI (Kruskal Wallis $\chi^2 = 7,93$; $df = 2$; $p = 0,019$)

KMI	Mokslo kokybės išgėrus kavos pasiskirstymas pagal KMI										
	Daug lengviau		Šiek tiek lengviau		Įtakos neturi		Šiek tiek sunkiau		Daug sunkiau		Iš viso
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n
Per mažas	1	2,0	21	41,2	29	56,9	0	0,0	0	0,0	51
Normalus	59	11,5	244	47,6	209	40,7	1	0,2	0	0,0	513
Per didelis	3	5,6	25	46,3	25	46,3	1	1,9	0	0,0	54

74,3 proc. (95% PI 70,7% – 77,6%) studentų miego kokybei kavos išgėrimas vakare įtakos neturi, tarp jų daugiau vyrų nei moterų, tačiau statistiškai reikšmingas skirtumas nenustatytas ($p = 0,85$) (27 lentelė).

27 lentelė. Miego kokybės išgėrus kavos pasiskirstymas pagal lytį (Mann–Whitney $U = 44494,00$; $p = 0,245$)

Lytis	Miego kokybės išgėrus kavos pasiskirstymas pagal lytį										
	Daug geriau		Šiek tiek geriau		Įtakos neturi		Šiek tiek blogiau		Daug blogiau		Iš viso
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n
Moterys	4	1,1	22	6,1	266	73,9	56	15,6	12	3,3	360
Vyrai	4	1,6	7	2,7	193	74,8	45	17,4	9	3,5	258

Daugiausiai įtakos miego kokybei neturi kavos išgėrimas humanitarinių mokslų srities studentų – 81,0 proc., o mažiausiai socialinių mokslų srities studentų – 64,7 proc., skirtumas statistiškai reikšmingas ($p = 0,002$) (28 lentelė).

28 lentelė. Miego kokybės išgėrus kavos pasiskirstymas pagal mokslo sritį (Kruskal Wallis $\chi^2 = 14,55$; $df = 2$; $p = 0,001$)

Mokslo sritis	Miego kokybės išgėrus kavos pasiskirstymas pagal mokslo sritį										
	Daug geriau		Šiek tiek geriau		Įtakos neturi		Šiek tiek blogiau		Daug blogiau		Iš viso n
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	
Biomedicinos	5	2,6	12	6,2	148	76,3	23	11,9	6	3,1	194
Humanitariniai	1	0,7	5	3,4	119	81,0	17	11,6	5	3,4	147
Socialiniai	1	0,7	7	4,7	97	64,7	38	25,3	7	4,7	150
Fiziniai	1	0,8	5	3,9	95	74,8	23	18,1	3	2,4	127

Daugiausiai įtakos miego kokybei neturi kavos išgėrimas 3 kurso studentų – 80,7 proc., o mažiausiai 4 kurso studentų – 71,3 proc., tačiau statistiškai reikšmingas skirtumas nenustatytas ($p = 0,073$) (29 lentelė).

29 lentelė. Miego kokybės išgėrus kavos pasiskirstymas pagal kursą (Kruskal Wallis $\chi^2 = 6,1$; $df = 3$; $p = 0,11$)

Kursas	Miego kokybės išgėrus kavos pasiskirstymas pagal kursą										
	Daug geriau		Šiek tiek geriau		Įtakos neturi		Šiek tiek blogiau		Daug blogiau		Iš viso n
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	
1	2	1,1	8	4,4	132	73,3	31	17,2	7	3,9	180
2	4	2,7	9	6,0	108	72,0	26	17,3	3	2,0	150
3	0	0,0	4	2,8	117	80,7	20	13,8	4	2,8	145
4	2	1,4	8	5,6	102	71,3	24	16,8	7	4,9	143

Daugiausiai įtakos miego kokybei neturi kavos išgėrimas per didelį KMI turinčių studentų – 87,0 proc., o mažiausiai normalų KMI turinčių studentų – 72,5 proc., skirtumas statistiškai reikšmingas ($p = 0,022$) (30 lentelė).

30 lentelė. Miego kokybės išgėrus kavos pasiskirstymas pagal KMI (Kruskal Wallis $\chi^2 = 7,93$; $df = 2$; $p = 0,019$)

KMI	Miego kokybės išgėrus kavos pasiskirstymas pagal KMI										
	Daug geriau		Šiek tiek geriau		Įtakos neturi		Šiek tiek blogiau		Daug blogiau		Iš viso
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n
Per mažas	1	2,0	1	2,0	40	78,4	6	11,8	3	5,9	51
Normalus	6	1,2	27	5,3	372	72,5	90	17,5	18	3,5	513
Per didelis	1	1,9	4	1,9	47	87,0	5	9,3	0	0,0	54

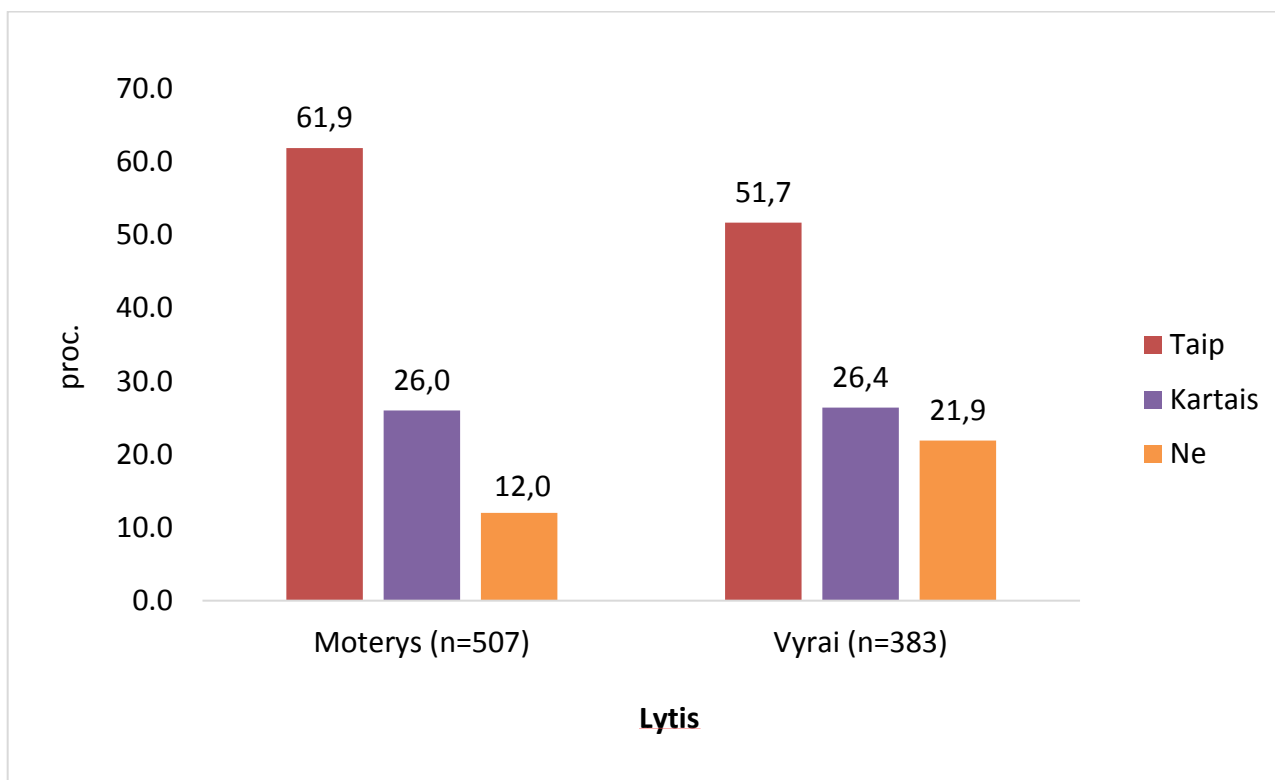
66,8 proc. (95% PI 63,0% - 70,5%) studentų išgėrus kavos jaučiasi gerai, daugiau moterų (68,9 proc.) nei vyrų (64,0 proc.) išgėrus kavos jaučiasi gerai, tačiau statistiškai reikšmingas skirtumas nenustatytas ($p = 0,23$). Daugiausiai jaučiasi gerai išgėrus kavos humanitarinių mokslų srities studentų – 76,9 proc., o mažiausiai socialinių mokslų srities studentų – 55,3 proc., skirtumas statistiškai reikšmingas ($p < 0,001$). Daugiausiai jaučiasi gerai išgėrus kavos 3 kurso studentų – 73,1 proc., o mažiausiai 4 kurso studentų – 57,3 proc., skirtumas statistiškai reikšmingas ($p = 0,006$). Daugiausiai jaučiasi gerai išgėrus kavos per mažą KMI turinčių studentų – 72,5 proc., o mažiausiai per didelę KMI turinčių studentų – 57,4 proc., tačiau statistiškai reikšmingas skirtumas nenustatytas ($p = 0,15$) (31 lentelė).

31 lentelė. Simptomų išgėrus kavos pasiskirstymas

Simptomai	Simptomų išgėrus kavos pasiskirstymas		
	n	proc.	95% PI
Jaučiuosi gerai	413	66,8	63,0 – 70,5
Bloga nuotaika	5	0,8	0,3 – 1,8
Galvos skausmai	1	0,2	0,001 – 0,8
Miego sutrikimai	51	8,3	6,3 – 10,6
Rankų ir kojų drebinimas	9	1,5	0,7 – 2,7
Širdies ritmo sutrikimai	29	4,7	3,2 – 6,6
Troškulys	44	7,1	5,3 – 9,4
Virškinimo sutrikimai	34	5,5	3,9 – 7,5
Kita	32	5,2	3,6 – 7,2
Iš viso	618	100,0	

Apibendrinant tyrimo rezultatus galima pasakyti, kad kas antras studentas vartoja kavą. Didžioji dalis studentų (65,2 proc.) per dieną suvartoja 1-2 puodelius kavos. 47,4 proc. studentų kavą vartoja 2-3 metus. 53,2 proc. studentų dažniausiai renkasi latė kavą. 53,2 proc. studentų į kavą įsideda 2 šaukštelių kavos. 46,9 proc. studentų išgėrus kavos mokosi šiek tiek lengviau. 74,3 proc. studentų kavos išgėrimas neturi įtakos miego kokybei. 66,8 proc. studentų jaučiasi gerai išgėrę kavos.

4.2.2 Šokolado vartojimo ypatumai



4 pav. Šokolado vartojimo pasiskirstymas pagal lytį ($p < 0,001$)

57,5 proc. (95% PI 54,3% - 60,8%) studentų vartoja šokoladą, daugiau moterų nei vyrų vartoja šokoladą, skirtumas statistiškai reikšmingas ($p = 0,003$) (4 pav.).

Daugiausiai šokoladą vartoja biomedicinos mokslo srities studentų – 64,4 proc., o mažiausiai fizinių mokslų srities studentų – 53,7 proc., skirtumas statistiškai reikšmingas ($p = 0,019$) (32 lentelė).

32 lentelė. Šokolado vartojimo pasiskirstymas pagal mokslo sritį ($p = 0,087$)

Mokslo sritis	Šokolado vartojimo pasiskirstymas pagal mokslo sritį						
	Taip		Kartais		Ne		Iš viso
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n
Biomedicinos	170	64,4	62	23,5	32	12,1	264
Humanitariniai	121	55,8	63	29,0	33	15,2	217
Socialiniai	106	54,4	54	27,7	35	17,9	195
Fiziniai	115	53,7	54	25,2	45	21,0	214

Daugiausiai šokoladą vartoja 2 kurso studentų – 68,2 proc., o mažiausiai 3 kurso studentų – 39,3 proc., skirtumas statistiškai reikšmingas ($p < 0,001$) (33 lentelė).

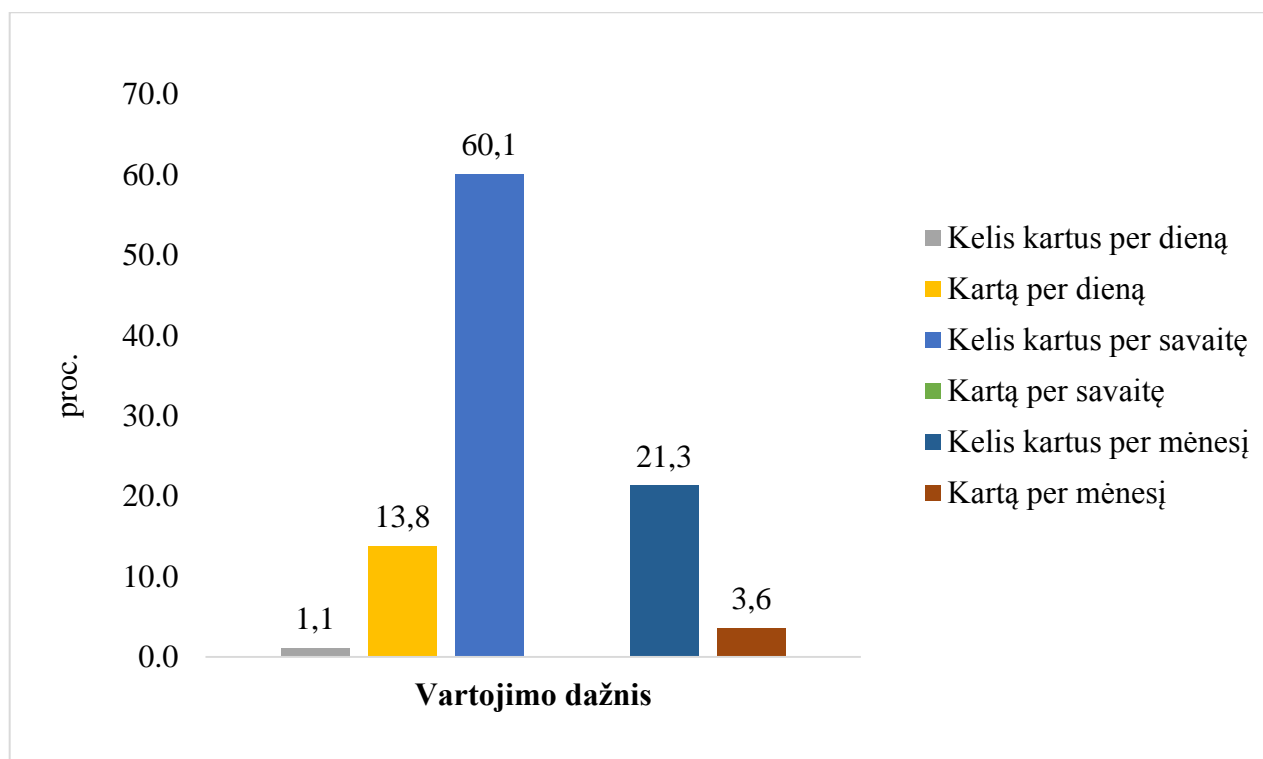
33 lentelė. Šokolado vartojimo pasiskirstymas pagal kursą ($p < 0,001$)

Kursas	Šokolado vartojimo pasiskirstymas pagal kursą						
	Taip		Kartais		Ne		Iš viso
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n
1	166	64,1	56	21,6	37	14,3	259
2	150	68,2	46	20,9	24	10,9	220
3	79	39,3	75	37,3	47	23,4	201
4	117	55,7	56	26,7	37	17,6	210

Daugiausiai šokoladą vartoja per mažą KMI turinčių studentų – 69,1 proc., o mažiausiai normalų KMI turinčių studentų – 56,2 proc., skirtumas statistiškai reikšmingas ($p = 0,041$) (34 lentelė).

34 lentelė. Šokolado vartojimo pasiskirstymas pagal KMI ($p = 0,110$)

Šokolado vartojimo pasiskirstymas pagal KMI							
KMI	Taip		Kartais		Ne		Iš viso
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n
Per mažas	47	69,1	12	17,6	9	13,2	68
Normalus	424	56,2	200	26,5	130	17,2	754
Per didelis	41	60,3	21	30,9	6	8,8	68



5 pav. Šokolado vartojimo dažnumo pasiskirstymas

60,1 proc. (95% PI 56,6% – 63,6%) studentų šokoladą vartoja kelis kartus per savaitę, daugiau vyrų (62,5 proc.) nei moterų (58,5 proc.) šokoladą vartoja kelis kartus per savaitę, tačiau statistiškai reikšmingas skirtumas nenustatytas ($p = 0,29$). Daugiausiai kelis kartus per savaitę šokoladą vartoja fizinių mokslų srities studentų – 70,4 proc., o mažiausiai humanitarinių mokslų srities studentų – 48,4 proc., skirtumas statistiškai reikšmingas ($p < 0,001$). Daugiausiai kelis kartus per savaitę šokoladą vartoja 2 kurso studentų – 63,3 proc., o mažiausiai 1 kurso studentų – 58,1 proc., tačiau statistiškai reikšmingas skirtumas nenustatytas ($p = 0,32$). Daugiausiai kelis kartus per

savaite šokoladą vartoja per mažą KMI turinčių studentų – 62,7 proc., o mažiausiai per didelį KMI turinčių studentų – 50,0 proc., tačiau statistiškai reikšmingas skirtumas nenustatytas ($p = 0,20$) (5 pav.).

45,0 proc. (95% PI 41,4% - 48,6%) studentų per savaitę suvartoja iki 100 gramų šokolado, daugiau vyrų nei moterų per savaitę suvartoja iki 100 gramų šokolado, tačiau statistiškai reikšmingas skirtumas nenustatytas ($p = 0,33$) (35 lentelė).

35 lentelė. Šokolado suvartojimo per savaitę pasiskirstymas pagal lytį (Mann Whitney $U = 15238,0$; $p < 0,001$)

Šokolado suvartojimo per savaitę pasiskirstymas pagal lytį											
Lytis	Iki 100 g		100-200 g		200-300 g		300-400 g		Daugiau nei 400 g		Iš viso
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n
Moterys	194	43,5	124	27,8	66	14,8	34	7,6	28	6,3	446
Vyrai	141	47,2	76	25,4	43	14,4	23	7,7	16	5,4	299

Daugiausiai iki 100 gramų per savaitę šokolado suvartoja fizinių mokslų srities studentų – 56,8 proc., o mažiausiai humanitarinių mokslų srities studentų – 33,7 proc., skirtumas statistiškai reikšmingas ($p < 0,001$) (36 lentelė).

36 lentelė. Šokolado suvartojimo per savaitę pasiskirstymas pagal mokslo sritį (Kruskal Wallis $\chi^2 = 4,98$; $df = 3$; $p = 0,174$)

Šokolado suvartojimo per savaitę pasiskirstymas pagal mokslo sritį											
Mokslo sritis	Iki 100 g		100-200 g		200-300 g		300-400 g		Daugiau nei 400 g		Iš viso
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n
Biomedicinos	110	47,4	60	25,9	31	13,4	15	6,5	16	6,9	232
Humanitariniai	62	33,7	50	27,2	30	16,3	25	13,6	17	9,2	184
Socialiniai	67	41,9	49	30,6	27	16,9	11	6,9	6	3,8	160
Fiziniai	96	56,8	41	24,3	21	12,4	6	3,6	5	3,0	169

Daugiausiai iki 100 gramų per savaitę šokolado suvartoja 1 kurso studentų– 50,5 proc., o mažiausiai 4 kurso studentų – 34,7 proc., skirtumas statistiškai reikšmingas ($p = 0,002$) (37 lentelė).

37 lentelė. Šokolado suvartojimo per savaitę pasiskirstymas pagal kursą (Kruskal Wallis $\chi^2 = 11,23$; $df = 3$; $p = 0,011$)

Kursas	Šokolado suvartojimo per savaitę pasiskirstymas pagal kursą										
	Iki 100 g		100-200 g		200-300 g		300-400 g		Daugiau nei 400 g		Iš viso
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n
1	112	50,5	54	24,3	30	13,5	15	6,8	11	5,0	222
2	93	47,4	52	26,5	32	16,3	12	6,1	7	3,6	196
3	70	45,5	36	23,4	24	15,6	14	9,1	10	6,5	154
4	60	34,7	58	33,5	23	13,3	16	9,2	16	9,2	173

Daugiausiai iki 100 gramų per savaitę šokolado suvartoja per didelį KMI turinčių studentų – 48,4 proc., o mažiausiai normalų KMI turinčių studentų – 44,6 proc., tačiau statistiškai reikšmingas skirtumas nenustatytas ($p = 0,59$) (38 lentelė).

38 lentelė. Šokolado suvartojimo per savaitę pasiskirstymas pagal KMI (Kruskal Wallis $\chi^2 = 1,25$; $df = 2$; $p = 0,537$)

KMI	Šokolado suvartojimo per savaitę pasiskirstymas pagal KMI										
	Iki 100 g		100-200 g		200-300 g		300-400 g		Daugiau nei 400 g		Iš viso
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n
Per mažas	27	45,8	16	27,1	8	13,6	5	8,5	3	5,1	59
Normalus	278	44,6	178	28,5	90	19,4	47	7,5	31	5,0	624
Per didelis	30	48,4	6	9,7	11	17,7	5	8,4	10	16,1	62

22,3 proc. (95% PI 19,4% – 25,4%) studentų vartoja pienošką šokoladą su priedais, daugiau moterų (28,0 proc.) nei vyrų (13,7 proc.) vartoja pienošką šokoladą su priedais, skirtumas statistiškai reikšmingas ($p < 0,001$). Daugiausiai pienošką su priedais šokoladą vartoja biomedicinos mokslų srities studentų – 28,4 proc., o mažiausiai socialinių mokslų srities studentų– 3,8 proc., skirtumas

statistiškai reikšmingas ($p < 0,001$). Daugiausiai juodą be priedų šokoladą vartoja 4 kurso studentų – 27,2 proc., o mažiausiai 1 kurso studentų – 18,0 proc., skirtumas statistiškai reikšmingas ($p = 0,037$). Daugiausiai juodą be priedų šokoladą vartoja per didelį KMI turinčių studentų – 30,6 proc., o mažiausiai per mažą KMI turinčių studentų – 11,9 proc., skirtumas statistiškai reikšmingas ($p = 0,015$) (39 lentelė).

39 lentelė. Šokolado rūšies pasiskirstymas

Šokolado rūšis	Šokolado rūšies pasiskirstymas		
	n	proc.	95% PI
Juodas be priedų	153	20,5	17,8 – 23,6
Juodas su priedais	129	17,3	14,7 – 20,2
Baltas be priedų	91	12,2	10,0 – 14,7
Baltas su priedais	94	12,6	10,4 – 15,2
Pieniškasis be priedų	112	15,0	12,6 – 17,7
Pieniškasis su priedais	166	22,3	19,4 – 25,4
Iš viso	745	100,0	

41,3 proc. (95% PI 37,9% - 44,9%) studentų suvalgius šokolado mokosi šiek tiek lengviau, daugiau moterų nei vyrų suvalgius šokolado mokosi šiek tiek lengviau, skirtumas statistiškai reikšmingas ($p = 0,048$) (40 lentelė).

40 lentelė. Mokslo kokybės suvalgius šokolado pasiskirstymas pagal lytį (Mann Whitney U = 62109,00; $p = 0,071$)

Lytis	Mokslo kokybės išgėrus kavos pasiskirstymas pagal lytį										
	Daug lengviau		Šiek tiek lengviau		Įtakos neturi		Šiek tiek sunkiau		Daug sunkiau		Iš viso
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n
Moterys	21	4,7	171	38,3	252	56,5	1	0,2	1	0,2	446
Vyrai	13	4,3	137	46,8	149	49,8	0	0,0	0	0,0	299

Daugiausiai mokosi šiek tiek lengviau suvalgius šokolado socialinių mokslų srities studentų – 58,1 proc., o mažiausiai humanitarinių mokslų srities studentų – 26,6 proc., skirtumas statistiškai reikšmingas ($p < 0,001$) (41 lentelė).

41 lentelė. Mokslo kokybės suvalgius šokolado pasiskirstymas pagal mokslo sritį (Kruskal Wallis $\chi^2 = 24,72$; $df = 3$; $p < 0,001$)

Mokslo sritis	Mokslo kokybės suvalgius šokolado pasiskirstymas pagal mokslo sritį										
	Daug lengviau		Šiek tiek lengviau		Įtakos neturi		Šiek tiek sunkiau		Daug sunkiau		Iš viso
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n
Biomedicinos	15	6,5	87	37,5	128	55,2	1	0,4	1	0,4	232
Humanitariniai	9	4,9	49	26,6	126	68,5	0	0,0	0	0,0	184
Socialiniai	4	2,5	93	58,1	63	39,4	0	0,0	0	0,0	160
Fiziniai	6	3,6	79	46,7	84	49,7	0	0,0	0	0,0	169

Daugiausiai mokosi šiek tiek lengviau suvalgius šokolado 4 kurso studentų – 52,6 proc., o mažiausiai 1 kurso studentų – 35,6 proc., skirtumas statistiškai reikšmingas ($p = 0,001$) (42 lentelė).

42 lentelė Mokslo kokybės suvalgius šokolado pasiskirstymas pagal kursą (Kruskal Wallis $\chi^2 = 14,1$; $df = 3$; $p = 0,003$)

Kursas	Mokslo kokybės suvalgius šokolado pasiskirstymas pagal kursą										
	Daug lengviau		Šiek tiek lengviau		Įtakos neturi		Šiek tiek sunkiau		Daug sunkiau		Iš viso
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n
1	8	3,6	79	35,6	133	59,9	1	0,5	1	0,5	222
2	13	6,6	74	37,8	109	55,6	0	0,0	0	0,0	196
3	4	2,6	64	41,6	86	55,8	0	0,0	0	0,0	154
4	9	5,2	91	52,6	73	42,2	0	0,0	0	0,0	173

Daugiausiai mokosi šiek tiek lengviau suvalgius šokolado normalų KMI turinčių studentų – 42,6 proc., o mažiausiai per didelį KMI turinčių studentų – 29,0 proc., skirtumas statistiškai reikšmingas ($p = 0,043$) (43 lentelė).

43 lentelė. Mokslo kokybės suvalgius šokolado pasiskirstymas pagal KMI (Kruskal Wallis $\chi^2 = 8,24$; $df = 2$; $p = 0,016$)

KMI	Mokslo kokybės suvalgius šokolado pasiskirstymas pagal KMI										
	Daug lengviau		Šiek tiek lengviau		Įtakos neturi		Šiek tiek sunkiau		Daug sunkiau		Iš viso n
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	
Per mažas	7	11,9	24	40,7	28	47,5	0	0,0	0	0,0	59
Normalus	26	4,2	266	42,6	330	52,9	1	0,2	1	0,2	624
Per didelis	1	1,6	18	29,0	43	69,4	0	0,0	0	0,0	62

91,2 proc. (95% PI 89,8% - 93,7%) studentų šokolado vartojimas miego kokybei įtakos neturi, iš jų daugiau moterų nei vyrų, tačiau statistiškai reikšmingas skirtumas nenustatytas ($p = 0,34$) (44 lentelė).

44 lentelė. Miego kokybės suvalgius šokolado pasiskirstymas pagal lytį (Mann Whitney $U = 65795,00$; $p = 0,516$)

Lytis	Miego kokybės išgėrus kavos pasiskirstymas pagal lytį										
	Daug geriau		Šiek tiek geriau		Įtakos neturi		Šiek tiek blogiau		Daug blogiau		Iš viso n
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	
Moterys	3	0,7	13	2,9	414	92,8	15	3,4	1	0,2	446
Vyrai	6	2,0	10	3,3	271	90,6	11	3,7	1	0,3	299

Daugiausiai miego kokybei įtakos neturi šokolado vartojimas humanitarinių mokslų srities studentų – 95,7 proc., o mažiausiai socialinių mokslų srities studentų – 90,0 proc., tačiau statistiškai reikšmingas skirtumas nenustatytas ($p = 0,055$) (45 lentelė).

Daugiausiai miego kokybei įtakos neturi šokolado vartojimas 3 kurso studentų – 95,5 proc., o mažiausiai 4 kurso studentų – 89,6 proc., statistiškai reikšmingas skirtumas nenustatytas ($p = 0,060$) (46 lentelė).

45 lentelė. Miego kokybės suvalgius šokolado pasiskirstymas pagal mokslo sritį (Kruskal Wallis $\chi^2 = 4,76$; $df = 3$; $p = 0,191$)

Miego kokybės išgėrus kavos pasiskirstymas pagal mokslo sritį											
Mokslo sritis	Daug geriau		Šiek tiek geriau		Įtakos neturi		Šiek tiek blogiau		Daug blogiau		Iš viso
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n
Biomedicinos	5	2,2	8	3,4	209	90,1	9	3,9	1	0,4	232
Humanitariniai	1	0,5	5	2,7	176	95,7	2	1,1	0	0,0	184
Socialiniai	1	0,6	4	2,5	144	90,0	10	6,3	1	0,6	160
Fiziniai	2	1,2	6	3,6	156	92,3	5	3,0	0	0,0	169

46 lentelė. Miego kokybės suvalgius šokolado pasiskirstymas pagal kursą (Kruskal Wallis $\chi^2 = 0,83$; $df = 3$; $p = 0,84$)

Miego kokybės išgėrus kavos pasiskirstymas pagal kursą											
Kursas	Daug geriau		Šiek tiek geriau		Įtakos neturi		Šiek tiek blogiau		Daug blogiau		Iš viso
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n
1	5	2,3	6	2,7	203	91,4	6	2,7	2	0,9	222
2	3	1,5	4	2,0	180	91,8	9	4,6	0	0,0	196
3	0	0,0	4	2,6	147	95,5	3	1,9	0	0,0	154
4	1	0,6	9	5,2	155	89,6	8	4,6	0	0,0	173

Daugiausiai miego kokybei įtakos neturi šokolado vartojimas per mažą KMI turinčių studentų – 98,3 proc., o mažiausiai per didelį KMI turinčių studentų – 90,3 proc., tačiau statistiškai reikšmingas skirtumas nenustatytas ($p = 0,12$) (47 lentelė).

47 lentelė. Miego kokybės suvalgius šokolado pasiskirstymas pagal KMI (Kruskal Wallis $\chi^2 = 7,11$; $df = 2$; $p = 0,029$)

KMI	Miego kokybės išgėrus kavos pasiskirstymas pagal KMI										
	Daug geriau		Šiek tiek geriau		Įtakos neturi		Šiek tiek blogiau		Daug blogiau		Iš viso n
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	
Per mažas	0	0,0	0	0,0	58	98,3	0	0,0	1	1,7	59
Normalus	8	1,3	18	2,9	571	91,5	26	4,2	1	0,2	624
Per didelis	0	0,0	5	8,1	56	90,3	0	0,0	0	0,0	62

70,9 proc. (95% PI 67,5% - 74,1%) studentų vartoja šokoladą, dėl skoninių savybių (48 lentelė).

48 lentelė. Šokolado pasirinkimo kriterijaus pasiskirstymas pagal lytį ($p = 0,42$)

Lytis	Šokolado pasirinkimo kriterijaus pasiskirstymas pagal lytį										
	Skanu		Suteikia energijos		Ramina		Padeda mokytis		Kita		Iš viso n
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	
Moterys	316	70,9	75	16,8	19	4,3	16	3,6	20	4,5	446
Vyrai	212	70,9	61	20,4	7	2,3	8	2,7	11	3,7	299

Daugiausiai šokoladą dėl skoninių savybių vartoja fizinių mokslų srities studentų – 78,1 proc., o mažiausiai biomedicinos mokslų srities studentų – 66,8 proc., skirtumas statistiškai reikšmingas ($p = 0,014$) (49 lentelė).

Daugiausiai šokoladą dėl skoninių savybių vartoja 2 kurso studentų – 74,5 proc., o mažiausiai 4 kurso studentų – 68,8 proc., tačiau statistiškai reikšmingas skirtumas nenustatytas ($p = 0,086$) (50 lentelė).

49 lentelė. Šokolado pasirinkimo kriterijaus pasiskirstymas pagal mokslo sritį ($p = 0,023$)

Šokolado pasirinkimo kriterijaus pasiskirstymas pagal mokslo sritį											
Mokslo sritis	Skanu		Suteikia energijos		Ramina		Padeda mokytis		Kita		Iš viso
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n
Biomedicinos	155	66,8	47	20,3	13	5,6	8	3,4	9	3,9	232
Humanitariniai	129	70,1	32	17,4	1	0,5	8	4,3	14	7,6	184
Socialiniai	112	70,0	35	21,9	5	3,1	3	1,9	5	3,1	160
Fiziniai	132	78,1	22	13,0	7	4,1	5	3,0	3	1,8	169

50 lentelė. Šokolado pasirinkimo kriterijaus pasiskirstymas pagal kursą ($p = 0,031$)

Šokolado pasirinkimo kriterijaus pasiskirstymas pagal kursą											
Kursas	Skanu		Suteikia energijos		Ramina		Padeda mokytis		Kita		Iš viso
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n
1	162	73,0	35	15,8	12	5,4	7	3,2	6	2,7	222
2	146	74,5	28	14,3	10	5,1	3	1,5	9	4,6	196
3	106	68,8	34	22,1	1	0,6	8	5,2	5	3,2	154
4	114	65,9	39	22,5	3	1,7	6	3,5	11	6,4	173

Daugiausiai šokoladą dėl skoninių savybių vartoja normalų KMI turinčių studentų – 71,2 proc., o mažiausiai per mažą KMI turinčių studentų – 67,8 proc., tačiau statistiškai reikšmingas skirtumas nenustatytas ($p = 0,65$) (51 lentelė).

51 lentelė. Šokolado pasirinkimo kriterijaus pasiskirstymas pagal KMI ($p = 0,22$)

Šokolado pasirinkimo kriterijaus pasiskirstymas pagal KMI											
KMI	Skanu		Suteikia energijos		Ramina		Padeda mokytis		Kita		Iš viso
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n
Per mažas	40	67,8	9	15,3	6	10,2	3	5,1	1	1,7	59
Normalus	444	71,2	115	18,4	19	3,0	19	3,0	27	4,3	624
Per didelis	44	71,0	12	19,4	1	1,6	2	3,2	3	4,8	62

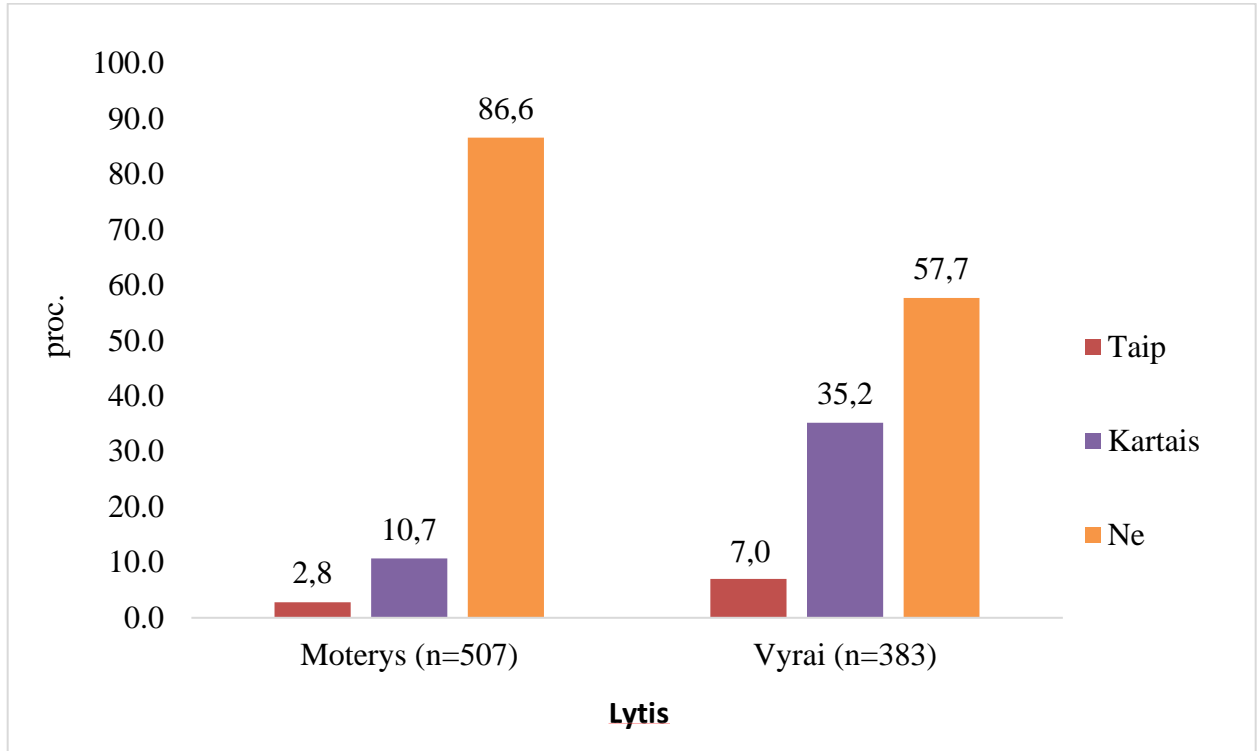
85,4 proc. (95% PI 82,7% - 87,8%) studentų suvalgę šokolado jaučiasi gerai, daugiau vyrų (87,3 proc.) nei moterų (84,1 proc.) suvalgę šokolado jaučiasi gerai, tačiau statistiškai reikšmingas skirtumas nenustatytas ($p = 0,25$). Daugiausiai jaučiasi gerai suvalgę šokolado humanitarinių mokslų srities studentų – 91,3 proc., o mažiausiai biomedicinos mokslų srities studentų – 79,3 proc., skirtumas statistiškai reikšmingas ($p = 0,001$). Daugiausiai jaučiasi gerai suvalgę šokolado 3 kurso studentų – 89,6 proc., o mažiausiai 4 kurso studentų – 80,3 proc., skirtumas statistiškai reikšmingas ($p = 0,021$). Daugiausiai jaučiasi gerai suvalgę šokolado per didelį KMI turinčių studentų – 87,1 proc., o mažiausiai per mažą KMI turinčių studentų – 78,0 proc., tačiau statistiškai reikšmingas skirtumas nenustatytas ($p = 0,23$) (52 lentelė).

52 lentelė. Simptomų suvalgius šokolado pasiskirstymas

Simptomai	Simptomų suvalgius šokolado pasiskirstymas		
	n	proc.	95% PI
Jaučiuosi gerai	636	85,4	82,7 – 87,7
Bloga nuotaika	3	0,4	0,1 – 1,1
Galvos skausmai	2	0,3	0,05 – 0,9
Miego sutrikimai	12	1,6	0,9 – 2,7
Rankų ir kojų drebinimas	0	0,0	0,0 – 0,4
Širdies ritmo sutrikimai	1	0,1	0,01 – 0,7
Troškulys	53	7,1	5,4 – 9,1
Virškinimo sutrikimai	17	2,3	1,4 – 3,6
Kita	21	2,8	1,8 – 4,2
Iš viso	745	100,0	

Apibendrinant tyrimo rezultatus galima pasakyti, kad 57,5 proc. studentų vartoja šokoladą. 60,1 proc. studentų šokoladą vartoja kelis kartus per savaitę. 45,0 proc. studentų per savaitę suvartoja iki 100 gramų šokolado. 22,3 proc. studentų vartoja pienišką šokoladą su priedais. 41,3 proc. studentų teigia, jog suvalgius šokolado mokosi šiek tiek lengviau. 91,2 proc. studentų šokolado vartojimas miego kokybei įtakos neturi. 70,9 proc. studentų teigia, jog šokoladą vartoja dėl skoninių savybių. 85,4 proc. studentų teigia, jog suvalgę šokolado jaučiasi gerai.

4.2.3 Energiniai gėrimai



6 pav. Energinųjų gėrimų vartojimo pasiskirstymas pagal lytį

74,2 proc. (95% PI 71,2% - 77,0%) studentų nevaratoja energinių gėrimų, daugiau moterų nei vyrų nevaratoja energinių gėrimų, skirtumas statistiškai reikšmingas ($p < 0,001$) (6 pav.).

Daugiausiai energinių gėrimų nevaratoja humanitarinių mokslų srities studentų – 78,3 proc., o mažiausiai fizinių mokslų srities studentų – 65,4 proc., skirtumas statistiškai reikšmingas ($p = 0,004$) (53 lentelė).

Daugiausiai energinių gėrimų nevaratoja 2 kurso studentų – 78,6 proc., o mažiausiai 3 kurso studentų – 69,2 proc., skirtumas statistiškai reikšmingas ($p = 0,034$) (54 lentelė).

53 lentelė. Energinių gėrimų vartojimo pasiskirstymas pagal mokslo sritį (p = 0,003)

Mokslo sritis	Energinių gėrimų vartojimo pasiskirstymas pagal mokslo sritį						
	Taip		Kartais		Ne		Iš viso
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n
Biomedicinos	17	6,4	46	17,4	201	76,1	264
Humanitariniai	6	2,8	41	18,9	170	78,3	217
Socialiniai	3	1,5	43	22,1	149	76,4	195
Fiziniai	15	7,0	59	27,6	140	65,4	214

54 lentelė. Energinių gėrimų vartojimo pasiskirstymas pagal kursą (p = 0,21)

Kursas	Energinių gėrimų vartojimo pasiskirstymas pagal kursą						
	Taip		Kartais		Ne		Iš viso
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n
1	9	3,5	52	20,1	198	76,4	259
2	11	5,0	36	16,4	173	78,6	220
3	9	4,5	53	26,4	139	69,2	201
4	12	5,7	48	22,9	150	71,4	210

Daugiausiai energinių gėrimų nevartoja per mažą KMI turinčių studentų – 82,4 proc., o mažiausiai per didelę KMI turinčių studentų – 54,4 proc., skirtumas statistiškai reikšmingas (p = 0,001) (55 lentelė).

55 lentelė. Energinių gėrimų vartojimo pasiskirstymas pagal KMI (p = 0,002)

KMI	Energinių gėrimų vartojimo pasiskirstymas pagal KMI						
	Taip		Kartais		Ne		Iš viso
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n
Per mažas	2	2,9	10	14,7	56	82,4	68
Normalus	32	4,2	155	20,6	567	75,2	754
Per didelis	7	10,3	24	35,3	37	54,4	68

32,2 proc. (95% PI 26,4% - 38,4%) studentų energinius gėrimus vartoja kartą per savaitę, daugiau vyrų (35,2 proc.) nei moterų (25,0 proc.) energinius gėrimus vartoja kartą per savaitę, tačiau statistiškai reikšmingas skirtumas nenustatytas ($p = 0,16$). Daugiausiai energinius gėrimus kartą per savaitę vartoja socialinių mokslų srities studentų – 54,3 proc., o mažiausiai biomedicinos mokslų srities studentų – 23,8 proc., skirtumas statistiškai reikšmingas ($p = 0,001$). Daugiausiai energinius gėrimus kartą per savaitę vartoja 4 kurso studentų – 41,7 proc., o mažiausiai 2 kurso studentų – 19,1 proc., skirtumas statistiškai reikšmingas ($p = 0,021$). Daugiausiai energinius gėrimus kartą per savaitę vartoja per didelį KMI turinčių studentų – 41,9 proc., o mažiausiai normalų KMI turinčių studentų – 30,5 proc., tačiau statistiškai reikšmingas skirtumas nenustatytas ($p = 0,22$) (56 lentelė).

56 lentelė. Energinių gėrimų dažnumo pasiskirstymas

Dažnumas	Energinių gėrimų dažnumo pasiskirstymas		
	n	proc.	95% PI
Kelis kartus per dieną	0	0,0	0,0 – 1,3
Kartą per dieną	1	0,4	0,02 – 2,1
Kelis kartus per savaitę	58	25,2	20,0 – 31,1
Kartą per savaitę	74	32,2	26,4 – 38,4
Kelis kartus per mėnesį	56	24,3	19,1 – 30,2
Kartą per mėnesį	41	17,8	13,3 – 23,2
Iš viso	230	100,0	

48,1 proc. (95% PI 41,7% - 54,5%) studentų per savaitę suvartoja iki 330 ml energinių gėrimų, daugiau moterų nei vyrų, skirtumas statistiškai reikšmingas ($p = 0,031$) (57 lentelė).

57 lentelė. Energinių gėrimų suvartojamo kiekio per savaitę pasiskirstymas pagal lytį (Mann–Whitney $U = 4535,0$; $p = 0,015$)

Lytis	Energinių gėrimų suvartojamo kiekio per savaitę pasiskirstymas pagal lytį										
	Iki 330 ml		330-660 ml		660-990 ml		990-1320 ml		Daugiau nei 1320 ml		Iš viso
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n
Moterys	41	59,4	15	21,7	11	15,9	2	2,9	0	0,0	69
Vyrai	70	43,2	44	27,2	30	18,5	13	8,0	5	3,1	162

Daugiausiai iki 330 ml energinių gėrimų per savaitę suvartoja socialinių mokslų srities studentų – 58,7 proc., o mažiausiai humanitarinių mokslų srities studentų – 31,9 proc., skirtumas statistiškai reikšmingas ($p = 0,013$) (58 lentelė).

58 lentelė. Energinių gėrimų suvartojamo kiekio per savaitę pasiskirstymas pagal mokslo sritį (Kruskal Wallis $\chi^2 = 7,76$; $df = 3$; $p = 0,051$)

Mokslo sritis	Energinių gėrimų suvartojamo kiekio per savaitę pasiskirstymas pagal mokslo sritį										
	Iki 330 ml		330-660 ml		660-990 ml		990-1320 ml		Daugiau nei 1320 ml		Iš viso
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n
Biomedicinos	33	51,6	18	28,1	9	14,1	2	3,1	2	3,1	64
Humanitariniai	15	31,9	14	29,8	14	29,8	3	6,4	1	2,1	47
Socialiniai	27	58,7	10	21,7	7	15,2	2	4,3	0	0,0	46
Fiziniai	36	48,6	17	23,0	11	14,9	8	10,8	2	2,7	74

Daugiausiai iki 330 ml energinių gėrimų per savaitę suvartoja 2 kurso studentų – 61,7 proc., o mažiausiai 3 kurso studentų – 38,7 proc., skirtumas statistiškai reikšmingas ($p = 0,021$) (59 lentelė).

59 lentelė. Energinių gėrimų suvartojamo kiekio per savaitę pasiskirstymas pagal kursą (Kruskal Wallis $\chi^2 = 11,06$; $df = 3$; $p = 0,011$)

Kursas	Energinių gėrimų suvartojamo kiekio per savaitę pasiskirstymas pagal kursą										
	Iki 330 ml		330-660 ml		660-990 ml		990-1320 ml		Daugiau nei 1320 ml		Iš viso
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n
1	34	55,7	16	26,2	5	8,2	4	6,6	2	3,3	61
2	29	61,7	10	21,3	8	17,0	0	0,0	0	0,0	47
3	24	38,7	19	30,6	14	22,6	4	6,5	1	1,6	62
4	24	39,3	14	23,0	14	23,0	7	11,5	2	3,3	61

Daugiausiai iki 330 ml energinių gėrimų per savaitę suvartoja per mažą KMI turinčių studentų – 58,3 proc., o mažiausiai per didelį KMI turinčių studentų – 32,3 proc., tačiau statistiškai reikšmingas skirtumas nenustatytas ($p = 0,17$) (60 lentelė).

60 lentelė. Energinų gėrimų suvartojamo kiekio per savaitę pasiskirstymas pagal KMI (Kruskal Wallis $\chi^2 = 5,0$; $df = 2$; $p = 0,082$)

KMI	Energinų gėrimų suvartojamo kiekio per savaitę pasiskirstymas pagal KMI										
	Iki 330 ml		330-660 ml		660-990 ml		990-1320 ml		Daugiau nei 1320 ml		Iš viso
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n
Per mažas	7	58,3	4	33,3	1	8,3	0	0,0	0	0,0	12
Normalus	94	50,0	46	24,5	32	17,0	12	6,4	4	2,1	188
Per didelis	10	32,3	9	29,0	8	25,8	3	9,7	1	3,2	31

24,7 proc. (95% PI 19,4% - 30,5%) studentų mokosi daug lengviau išgėrus energinių gėrimų, daugiau moterų nei vyrų išgėrus energinių gėrimų mokosi daug lengviau, tačiau statistiškai reikšmingas skirtumas nenustatytas ($p = 0,10$) (61 lentelė).

61 lentelė. Mokslo kokybės išgėrus energinių gėrimų pasiskirstymas pagal lytį (Mann–Whitney $U = 4811,50$; $p = 0,091$)

Lytis	Mokslo kokybės išgėrus energinių gėrimų pasiskirstymas pagal lytį										
	Daug lengviau		Šiek tiek lengviau		Įtakos neturi		Šiek tiek sunkiau		Daug sunkiau		Iš viso
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n
Moterys	22	32,4	36	52,9	8	11,8	1	1,5	1	1,5	68
Vyrai	35	21,6	94	58,0	30	18,5	3	1,9	0	0,0	162

Daugiausiai daug lengviau mokosi išgėrus energinių gėrimų humanitarinių mokslų srities studentų – 34,0 proc., o mažiausiai fizinių mokslų srities studentų – 12,2 proc., skirtumas statistiškai reikšmingas ($p = 0,005$) (62 lentelė).

62 lentelė. Mokslo kokybės išgėrus energinių gėrimų pasiskirstymas pagal mokslo sritį
(Kruskal Wallis $\chi^2 = 15,1$; $df = 3$; $p = 0,002$)

Mokslo sritis	Mokslo kokybės išgėrus energinių gėrimų pasiskirstymas pagal mokslo sritį										
	Daug lengviau		Šiek tiek lengviau		Įtakos neturi		Šiek tiek sunkiau		Daug sunkiau		Iš viso
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n
Biomedicinos	20	31,7	38	60,3	4	6,3	0	0,0	1	1,6	63
Humanitariniai	16	34,0	21	44,7	10	21,3	0	0,0	0	0,0	47
Socialiniai	12	26,1	28	60,9	5	10,9	1	2,2	0	0,0	46
Fiziniai	9	12,2	43	58,1	19	25,7	3	4,1	0	0,0	74

Daugiausiai daug lengviau mokosi išgėrus energinių gėrimų 4 kurso studentų – 26,7 proc., o mažiausiai 3 kurso studentų – 22,6 proc., tačiau statistiškai reikšmingas skirtumas nenustatytas ($p = 0,68$) (63 lentelė).

63 lentelė Mokslo kokybės išgėrus energinių gėrimų pasiskirstymas pagal kursą (Kruskal Wallis $\chi^2 = 5,47$; $df = 3$; $p = 0,14$)

Kursas	Mokslo kokybės išgėrus energinių gėrimų pasiskirstymas pagal kursą										
	Daug lengviau		Šiek tiek lengviau		Įtakos neturi		Šiek tiek sunkiau		Daug sunkiau		Iš viso
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n
1	16	26,2	27	44,3	14	23,0	3	4,9	1	1,6	61
2	11	23,4	22	46,8	14	29,8	0	0,0	0	0,0	47
3	14	22,6	41	66,1	7	11,3	0	0,0	0	0,0	62
4	16	26,7	40	66,7	3	5,0	1	1,7	0	0,0	60

Daugiausiai šiek tiek lengviau mokosi išgėrus energinių gėrimų per mažą KMI turinčių studentų – 66,7 proc., o mažiausiai per didelį KMI turinčių studentų – 51,6 proc., tačiau statistiškai reikšmingas skirtumas nenustatytas ($p = 0,50$) (64 lentelė).

64 lentelė. Mokslo kokybės išgėrus energinių gėrimų pasiskirstymas pagal KMI (Kruskal Wallis $\chi^2 = 0,512$; $df = 2$; $p = 0,77$)

Mokslo kokybės išgėrus energinių gėrimų pasiskirstymas pagal KMI											
KMI	Daug lengviau		Šiek tiek lengviau		Įtakos neturi		Šiek tiek sunkiau		Daug sunkiau		Iš viso n
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	
Per mažas	3	25,0	8	66,7	1	8,3	0	0,0	0	0,0	12
Normalus	45	24,1	106	56,7	31	16,6	4	2,1	1	0,5	187
Per didelis	9	29,0	16	51,6	6	19,4	0	0,0	0	0,0	31

40,4 proc. (95% PI 34,2% - 46,9%) studentų išgėrus energinių gėrimų miega daug blogiau, daugiau moterų nei vyrų išgėrus energinių gėrimų miega daug blogiau, skirtumas statistiškai reikšmingas ($p = 0,039$) (65 lentelė).

65 lentelė. Miego kokybės išgėrus energinių gėrimų pasiskirstymas pagal lytį (Mann–Whitney $U = 4908,0$; $p = 0,162$)

Miego kokybės išgėrus energinių gėrimų pasiskirstymas pagal lytį											
Lytis	Daug geriau		Šiek tiek geriau		Įtakos neturi		Šiek tiek blogiau		Daug blogiau		Iš viso n
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	
Moterys	0	0,0	0	0,0	16	23,5	17	25,0	35	51,5	68
Vyrai	0	0,0	1	0,6	33	20,4	70	43,2	58	35,8	162

Daugiausiai daug blogiau miega išgėrus energinių gėrimų socialiniu mokslų srities studentų – 54,3 proc., o mažiausiai fizinių mokslų srities studentų – 33,8 proc., skirtumas statistiškai reikšmingas ($p = 0,036$) (66 lentelė).

66 lentelė. Miego kokybės išgėrus energinių gėrimų pasiskirstymas pagal mokslo sritį (Kruskal Wallis $\chi^2 = 9,62$; $df = 3$; $p = 0,022$)

Mokslo sritis	Miego kokybės išgėrus energinių gėrimų pasiskirstymas pagal mokslo sritį										
	Daug geriau		Šiek tiek geriau		Įtakos neturi		Šiek tiek blogiau		Daug blogiau		Iš viso
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n
Biomedicinos	0	0,0	0	0,0	15	23,8	24	38,1	24	38,1	63
Humanitariniai	0	0,0	0	0,0	12	25,5	16	34,0	19	40,4	47
Socialiniai	0	0,0	0	0,0	2	4,3	19	41,3	25	54,3	46
Fiziniai	0	0,0	1	1,4	20	27,0	28	37,8	25	33,8	74

Daugiausiai daug blogiau miega išgėrus energinių gėrimų 4 kurso studentų – 48,3 proc., o mažiausiai 1 kurso studentų – 31,1 proc., tačiau statistiškai reikšmingas skirtumas nenustatytas ($p = 0,064$) (67 lentelė).

67 lentelė. Miego kokybės išgėrus energinių gėrimų pasiskirstymas pagal kursą (Kruskal Wallis $\chi^2 = 9,66$; $df = 3$; $p = 0,022$)

Kursas	Miego kokybės išgėrus energinių gėrimų pasiskirstymas pagal kursą										
	Daug geriau		Šiek tiek geriau		Įtakos neturi		Šiek tiek blogiau		Daug blogiau		Iš viso
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n
1	0	0,0	1	1,6	19	31,1	22	36,1	19	31,1	61
2	0	0,0	0	0,0	15	31,9	14	29,8	18	38,3	47
3	0	0,0	0	0,0	9	14,5	26	41,9	27	43,5	62
4	0	0,0	0	0,0	6	10,0	25	41,7	29	48,3	60

Daugiausiai šiek tiek blogiau miega išgėrus energinių gėrimų normalų KMI turinčių studentų – 40,1 proc., o mažiausiai per mažą KMI turinčių studentų – 25,0 proc., tačiau statistiškai reikšmingas skirtumas nenustatytas ($p = 0,37$) (68 lentelė).

68 lentelė. Miego kokybės išgėrus energinių gėrimų pasiskirstymas pagal KMI (Kruskal Wallis $\chi^2 = 0,286$; $df = 2$; $p = 0,87$)

KMI	Miego kokybės išgėrus energinių gėrimų pasiskirstymas pagal KMI										
	Daug geriau		Šiek tiek geriau		Įtakos neturi		Šiek tiek blogiau		Daug blogiau		Iš viso
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n
Per mažas	0	0,0	0	0,0	4	33,3	3	25,0	5	41,7	12
Normalus	0	0,0	1	0,5	36	19,3	75	40,1	75	40,1	187
Per didelis	0	0,0	0	0,0	9	29,0	9	29,0	13	41,9	31

13,9 proc. (95% PI 9,8% - 18,8%) studentų energinius gėrimus vartoja dėl skoninių savybių, daugiau vyrų nei moterų energinius gėrimus vartoja dėl skoninių savybių, tačiau statistiškai reikšmingas skirtumas nenustatytas ($p = 0,09$) (69 lentelė).

69 lentelė. Energinių gėrimų pasirinkimo kriterijaus pasiskirstymas pagal lytį ($p = 0,026$)

Lytis	Energinių gėrimų pasirinkimo kriterijaus pasiskirstymas pagal lytį										
	Skanu		Suteikia energijos		Ramina		Padeda mokytis		Kita		Iš viso
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n
Moterys	5	7,4	36	52,9	0	0,0	23	33,8	4	5,9	68
Vyrai	27	16,7	85	52,5	0	0,0	49	30,2	1	0,6	162

Daugiausiai dėl suteikiamos energijos energinius gėrimus vartoja biomedicinos mokslų srities studentų – 63,5 proc., o mažiausiai humanitarinių mokslų srities studentų – 34,0 proc., skirtumas statistiškai reikšmingas ($p = 0,004$) (70 lentelė).

Daugiausiai dėl suteikiamos energijos energinius gėrimus vartoja 2 kurso studentų – 63,8 proc., o mažiausiai 4 kurso studentų – 40,0 proc., skirtumas statistiškai reikšmingas ($p = 0,019$) (71 lentelė).

70 lentelė. Energinų gėrimų pasirinkimo kriterijaus pasiskirstymas pagal mokslo sritį ($p < 0,001$)

Mokslo sritis	Energinų gėrimų pasirinkimo kriterijaus pasiskirstymas pagal mokslo sritį										
	Skanu		Suteikia energijos		Ramina		Padeda mokytis		Kita		Iš viso
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n
Biomedicinos	4	6,3	40	63,5	0	0,0	16	25,4	3	4,8	63
Humanitariniai	3	6,4	16	34,0	0	0,0	27	57,4	1	2,1	47
Socialiniai	7	15,2	21	45,7	0	0,0	18	39,1	0	0,0	46
Fiziniai	18	24,3	44	59,5	0	0,0	11	14,9	1	1,4	74

71 lentelė. Energinų gėrimų pasirinkimo kriterijaus pasiskirstymas pagal kursą ($p = 0,003$)

Kursas	Energinų gėrimų pasirinkimo kriterijaus pasiskirstymas pagal kursą										
	Skanu		Suteikia energijos		Ramina		Padeda mokytis		Kita		Iš viso
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n
1	6	9,8	37	60,7	0	0,0	15	24,6	3	4,9	61
2	11	23,4	30	63,8	0	0,0	6	12,8	0	0,0	47
3	5	8,1	30	48,4	0	0,0	25	40,3	2	3,2	62
4	10	16,7	24	40,0	0	0,0	26	43,3	0	0,0	60

Daugiausiai dėl suteikiamos energijos energinius gėrimus vartoja per didelį KMI turinčių studentų – 61,3 proc., o mažiausiai normalų KMI turinčių studentų – 50,8 proc., tačiau statistiškai reikšmingas skirtumas nenustatytas ($p = 0,33$) (72 lentelė).

72 lentelė. Energinių gėrimų pasirinkimo kriterijaus pasiskirstymas pagal KMI ($p = 0,90$)

KMI	Energinių gėrimų pasirinkimo kriterijaus pasiskirstymas pagal KMI										
	Skanu		Suteikia energijos		Ramina		Padeda mokytis		Kita		Iš viso
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n
Per mažas	2	16,7	7	58,3	0	0,0	3	25,0	0	0,0	12
Normalus	26	13,9	95	50,8	0	0,0	62	33,2	4	2,1	187
Per didelis	4	12,9	19	61,3	0	0,0	7	22,6	1	3,2	31

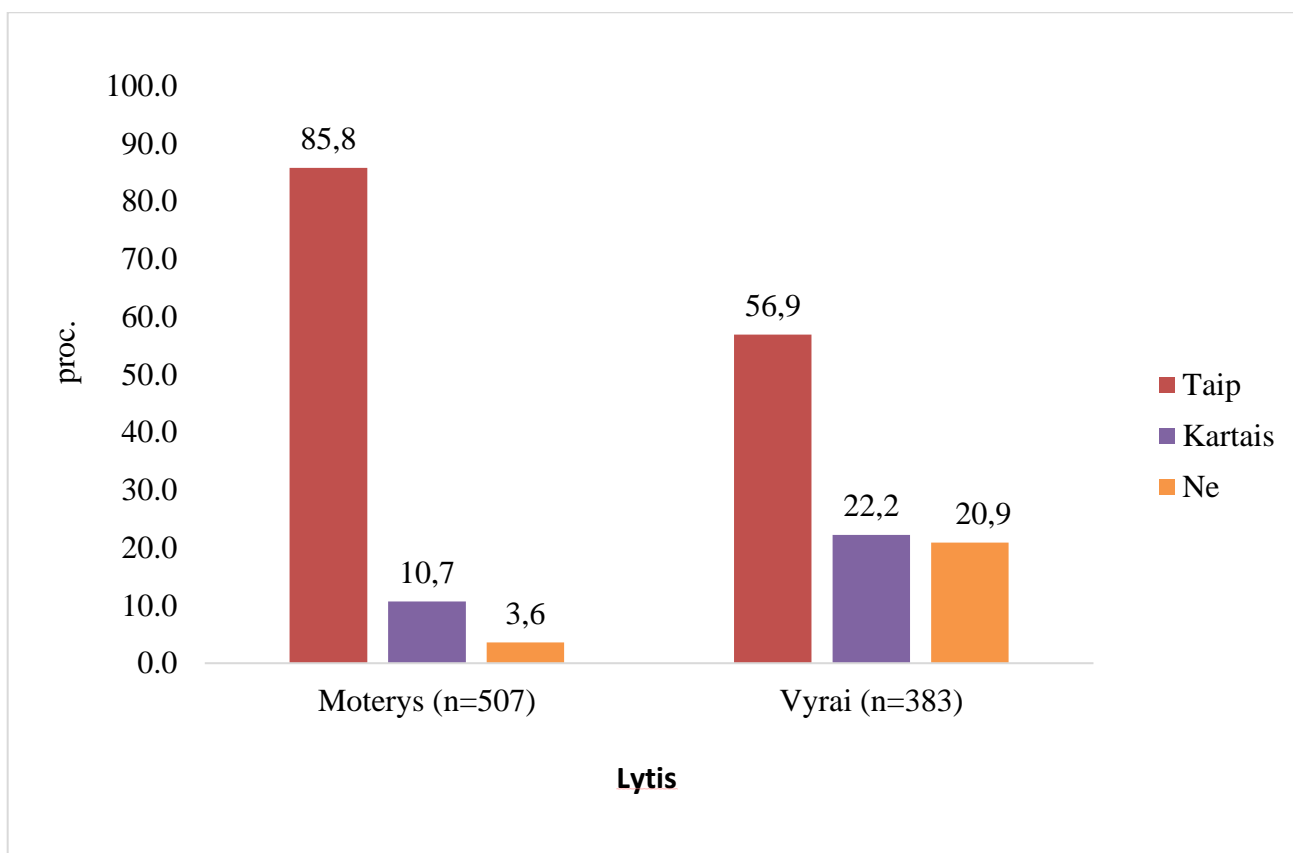
47,0 proc. (95% PI 40,6% - 53,4%) studentų išgėrus energinių gėrimų turi miego sutrikimų, iš jų daugiau vyrų (49,4 proc.) nei moterų (41,2 proc.), tačiau statistiškai reikšmingas skirtumas nenustatytas ($p = 0,31$). Daugiausiai miego sutrikimų išgėrus energinių gėrimų turi socialinių mokslų srities studentų – 89,1 proc., o mažiausiai biomedicinos mokslų srities studentų – 30,2 proc., skirtumas statistiškai reikšmingas ($p < 0,001$). Daugiausiai miego sutrikimų išgėrus energinių gėrimų turi 4 kurso studentų – 60,0 proc., o mažiausiai 2 kurso studentų – 31,9 proc., skirtumas statistiškai reikšmingas ($p = 0,006$). Daugiausiai miego sutrikimų išgėrus energinių gėrimų turi per didelį KMI turinčių studentų – 48,4 proc., o mažiausiai per mažą KMI turinčių studentų – 33,3 proc., tačiau statistiškai reikšmingas skirtumas nenustatytas ($p = 0,50$) (73 lentelė).

73 lentelė. Simptomų išgėrus energinių gėrimų pasiskirstymas

Simptomai	Simptomų išgėrus energinių gėrimų pasiskirstymas		
	n	proc.	95% PI
Jaučiuosi gerai	78	33,9	28,0 – 40,2
Bloga nuotaika	4	1,7	0,6 – 4,1
Galvos skausmai	4	1,7	0,6 – 4,1
Miego sutrikimai	108	47,0	40,6 – 53,4
Rankų ir kojų drebinimas	8	3,5	1,6 – 6,5
Širdies ritmo sutrikimai	15	6,5	3,8 – 10,3
Troškulys	2	0,9	0,02 – 2,8
Virškinimo sutrikimai	2	0,9	0,02 – 2,8
Kita	9	3,9	1,9 – 7,1
Iš viso	230	100,0	

Apibendrinant tyrimo rezultatus galima pasakyti, kad 74,2 proc. studentų nevartoja energinių gėrimų. Maždaug trečdalis studentų energinius gėrimus vartoja kartą per savaitę. 48,1 proc. studentų teigia, jog per savaitę suvartoja iki 330 ml energinių gėrimų. 24,7 proc. studentų teigia, jog išgėrus energinių gėrimų mokosi daug lengviau. 40,4 proc. studentų teigia, jog išgėrę energinių gėrimų miega daug blogiau. 13,9 proc. studentų teigia, jog energinius gėrimus vartoja dėl skoninių savybių. 47,0 proc. studentų teigia, jog išgėrus energinių gėrimų turi miego sutrikimų.

4.2.4 Arbata



7 pav. Arbatos vartojimo pasiskirstymas pagal lytį ($p < 0,001$)

73,4 proc. (95% PI 70,4% - 76,2%) studentų vartoja arbatą, daugiau moterų nei vyrų vartoja arbatą, skirtumas statistiškai reikšmingas ($p < 0,001$) (7 pav.).

Daugiausiai arbatą vartoja biomedicinos mokslų srities studentų – 78,8 proc., o mažiausiai humanitarinių mokslų srities studentų – 69,6 proc., skirtumas statistiškai reikšmingas ($p = 0,027$) (74 lentelė).

74 lentelė. Arbatos vartojimo pasiskirstymas pagal mokslo sritį ($p = 0,15$)

Mokslo sritis	Arbatos vartojimo pasiskirstymas pagal mokslo sritį						
	Taip		Kartais		Ne		Iš viso
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n
Biomedicinos	208	78,8	33	12,5	23	8,7	264
Humanitariniai	151	69,6	34	15,7	32	14,7	217
Socialiniai	137	70,3	38	19,5	20	10,3	195
Fiziniai	157	73,4	34	15,9	23	10,7	214

Daugiausiai arbatą vartoja 2 kurso studentų – 86,8 proc., o mažiausiai 3 kurso studentų – 61,2 proc., skirtumas statistiškai reikšmingas ($p < 0,001$) (75 lentelė).

75 lentelė. Arbatos vartojimo pasiskirstymas pagal kursą ($p < 0,001$)

Kursas	Arbatos vartojimo pasiskirstymas pagal kursą						
	Taip		Kartais		Ne		Iš viso
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n
1	200	77,2	36	13,9	23	8,9	259
2	191	86,8	16	7,3	13	5,9	220
3	123	61,2	40	19,9	38	18,9	201
4	139	66,2	47	22,4	24	11,4	210

Daugiausiai arbatą vartoja per mažą KMI turinčių studentų – 88,2 proc., o mažiausiai per didelį KMI turinčių studentų – 47,1 proc., skirtumas statistiškai reikšmingas ($p < 0,001$) (76 lentelė).

76 lentelė. Arbatos vartojimo pasiskirstymas pagal KMI ($p < 0,001$)

KMI	Arbatos vartojimo pasiskirstymas pagal KMI						
	Taip		Kartais		Ne		Iš viso
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n
Per mažas	60	88,2	7	10,3	1	1,5	68
Normalus	561	74,4	118	15,6	75	9,9	754
Per didelis	32	47,1	14	20,6	22	32,4	68

59,3 proc. (95% PI 55,9% - 62,7%) studentų per dieną išgeria 1-2 puodelius arbatos, iš jų daugiau vyrų nei moterų, skirtumas statistiškai reikšmingas ($p < 0,001$) (77 lentelė).

77 lentelė. Arbatos puodelių skaičiaus per dieną pasiskirstymas pagal lytį (Mann–Whitney $U = 57933,5$; $p < 0,001$)

Lytis	Arbatos puodelių skaičiaus per dieną pasiskirstymas pagal lytį										
	1 - 2		3 - 4		5 - 6		7 - 8		Daugiau nei 8		Iš viso
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n
Moterys	251	51,3	179	36,6	51	10,4	8	1,6	0	0,0	489
Vyrai	219	72,3	69	22,8	11	3,6	3	1,0	1	0,3	303

Daugiausiai 1-2 puodelius arbatos per dieną išgeria biomedicinos mokslų srities studentų – 63,5 proc., o mažiausiai humanitarinių mokslų srities studentų – 51,9 proc., skirtumas statistiškai reikšmingas ($p = 0,017$) (78 lentelė).

Daugiausiai 1-2 puodelius arbatos per dieną išgeria 3 kurso studentų – 63,2 proc., o mažiausiai 2 kurso studentų – 53,6 proc., tačiau statistiškai reikšmingas skirtumas nenustatytas ($p = 0,07$) (79 lentelė).

78 lentelė. Arbatos puodelių skaičiaus per dieną pasiskirstymas pagal mokslo sritį (Kruskal Wallis $\chi^2 = 9,13$; $df = 3$; $p = 0,028$)

Arbatos puodelių skaičiaus per dieną pasiskirstymas pagal mokslo sritį											
Mokslo sritis	1 - 2		3 - 4		5 - 6		7 - 8		Daugiau nei 8		Iš viso
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n
Biomedicinos	153	63,5	67	27,8	16	6,6	5	2,1	0	0	241
Humanitariniai	96	51,9	61	33,0	26	14,1	2	1,1	0	0,0	185
Socialiniai	100	57,1	62	35,4	13	7,4	0	0,0	0	0,0	175
Fiziniai	121	63,4	58	30,4	7	3,7	4	2,1	1	0,5	191

79 lentelė. Arbatos puodelių skaičiaus per dieną pasiskirstymas pagal kursą (Kruskal Wallis $\chi^2 = 4,28$; $df = 3$; $p = 0,233$)

Arbatos puodelių skaičiaus per dieną pasiskirstymas pagal kursą											
Kursas	1 - 2		3 - 4		5 - 6		7 - 8		Daugiau nei 8		Iš viso
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n
1	140	59,3	66	28,0	25	10,6	4	1,7	1	0,4	236
2	111	53,6	78	37,7	14	6,8	4	1,9	0	0,0	207
3	103	63,2	46	28,2	13	8,0	1	0,6	0	0,0	163
4	116	62,4	58	31,2	10	5,4	2	1,1	0	0,0	186

Daugiausiai 1-2 puodelius arbatos per dieną išgeria per didelį KMI turinčių studentų – 78,3 proc., o mažiausiai per mažą KMI turinčių studentų – 50,7 proc., skirtumas statistiškai reikšmingas ($p = 0,003$) (80 lentelė).

63,3 proc. (95% PI 59,9% - 66,6%) studentų renkasi plikomą arbatą, iš jų daugiau moterų nei vyrų, skirtumas statistiškai reikšmingas ($p < 0,001$) (81 lentelė).

80 lentelė. Arbatos puodelių skaičiaus per dieną pasiskirstymas pagal KMI (Kruskal Wallis $\chi^2 = 7,13$; $df = 2$; $p = 0,028$)

Arbatos puodelių skaičiaus per dieną pasiskirstymas pagal KMI											
KMI	1 - 2		3 - 4		5 - 6		7 - 8		Daugiau nei 8		Iš viso
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	
Per mažas	34	50,7	26	38,8	6	9,0	2	1,5	0	0,0	67
Normalus	400	58,9	216	31,8	54	8,0	9	1,3	0	0,0	679
Per didelis	36	78,3	6	13,0	3	5,3	1	2,2	1	2,2	46

81 lentelė. Arbatos tipo pasiskirstymas pagal lytį ($p < 0,001$)

Arbatos tipo pasiskirstymas pagal lytį										
Lytis	Plikoma		Tirpi		Iš pakelių		Kita		Iš viso	
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.
Moterys	336	68,9	15	3,1	127	26,0	10	2,0	488	
Vyrai	165	54,3	16	5,3	110	36,0	13	4,3	304	

Daugiausiai plikomą arbatą renkasi biomedicinos mokslų srities studentų – 69,6 proc., o mažiausiai fizinių mokslų srities studentų – 52,9 proc., skirtumas statistiškai reikšmingas ($p < 0,001$) (82 lentelė).

82 lentelė. Arbatos tipo pasiskirstymas pagal mokslo sritį ($p = 0,002$)

Arbatos tipo pasiskirstymas pagal mokslo sritį										
Mokslo sritis	Plikoma		Tirpi		Iš pakelių		Kita		Iš viso	
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.
Biomedicinos	167	69,6	5	2,1	65	27,1	3	1,3	240	
Humanitariniai	122	65,6	11	5,9	50	26,9	3	1,6	186	
Socialiniai	111	63,4	6	3,4	54	30,9	4	2,3	175	
Fiziniai	101	52,9	9	4,7	68	35,6	13	6,8	191	

Daugiausiai plikomą arbatą renkasi 3 kurso studentų – 68,7 proc., o mažiausiai 4 kurso studentų – 59,1 proc., tačiau statistiškai reikšmingas skirtumas nenustatytas ($p = 0,07$) (83 lentelė).

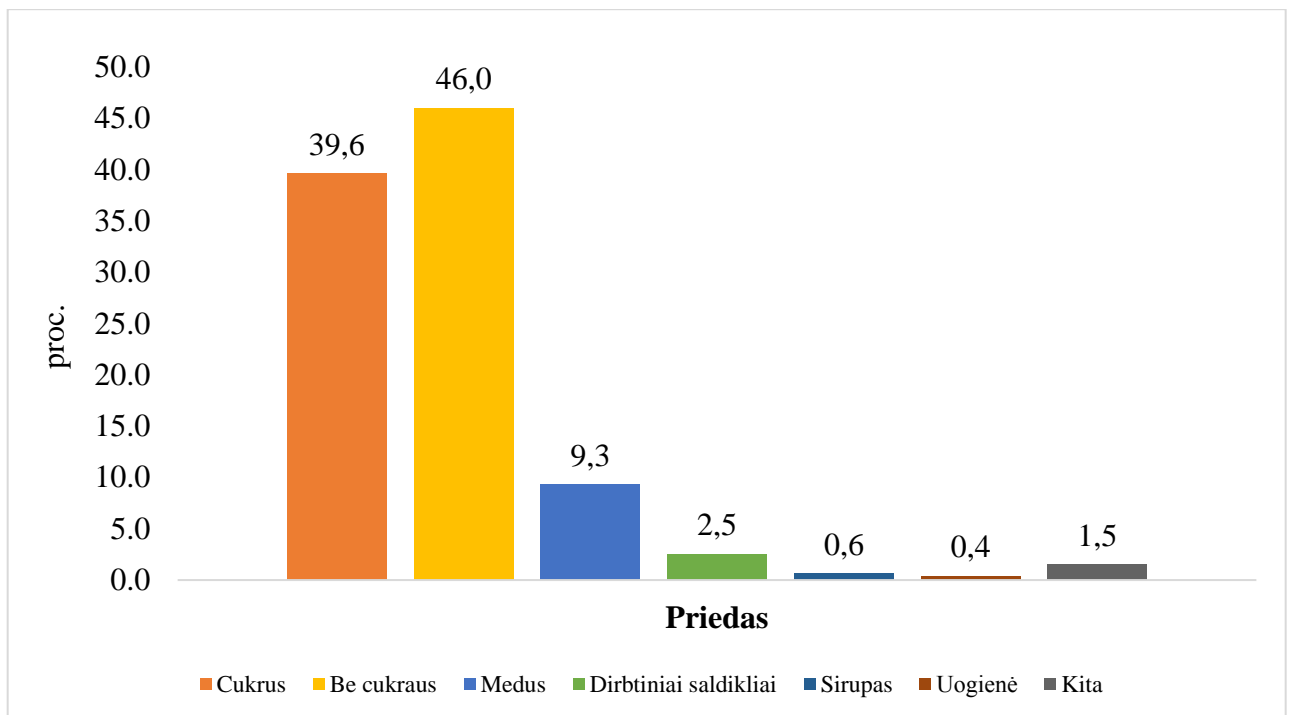
Daugiausiai plikomą arbatą renkasi per mažą KMI turinčių studentų – 74,6 proc., o mažiausiai per didelį KMI turinčių studentų – 50,0 proc., skirtumas statistiškai reikšmingas ($p = 0,009$) (84 lentelė).

83 lentelė. Arbatos tipo pasiskirstymas pagal kursą ($p = 0,002$)

Kursas	Arbatos tipo pasiskirstymas pagal kursą								
	Plikoma		Tirpi		Iš pakelių		Kita		Iš viso
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n
1	142	60,2	8	3,4	79	33,5	7	3,0	236
2	137	66,2	3	1,4	54	26,1	13	6,3	207
3	112	68,7	7	4,3	42	25,8	2	1,2	163
4	110	59,1	13	7,0	62	33,3	1	0,5	186

84 lentelė. Arbatos tipo pasiskirstymas pagal KMI ($p = 0,21$)

KMI	Arbatos tipo pasiskirstymas pagal KMI								
	Plikoma		Tirpi		Iš pakelių		Kita		Iš viso
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n
Per mažas	50	74,6	1	1,5	15	22,4	1	1,5	67
Normalus	428	63,0	27	4,0	203	29,9	21	3,1	679
Per didelis	23	50,0	3	6,5	19	41,3	1	2,2	46



8 pav. Į arbatą dedamo priedo pasiskirstymas

46,0 proc. (95% PI 42,5% - 49,4%) studentų arbatą vartoja be cukraus, daugiau moterų (54,9 proc.) nei vyrų (31,6 proc.) arbatą vartoja be cukraus, skirtumas statistiškai reikšmingas ($p < 0,001$). Daugiausiai be cukraus arbatą vartoja biomedicinos mokslų srities studentų – 58,5 proc., o mažiausiai socialinių mokslų srities studentų – 37,1 proc., skirtumas statistiškai reikšmingas ($p < 0,001$). Daugiausiai be cukraus arbatą vartoja 2 kurso studentų – 57,5 proc., o mažiausiai 3 kurso studentų – 36,8 proc., skirtumas statistiškai reikšmingas ($p < 0,001$). Daugiausiai be cukraus arbatą vartoja per mažą KMI turinčių studentų – 52,2 proc., o mažiausiai normalų KMI turinčių studentų – 45,2 proc., tačiau statistiškai reikšmingas skirtumas nenustatytas ($p = 0,31$) (8 pav.).

52,4 proc. (95% PI 48,9% - 55,9%) studentų vartoja žaliąją arbatą, iš jų daugiau moterų (61,3 proc.) nei vyrų (38,0 proc.) vartoja žaliąją arbatą, skirtumas statistiškai reikšmingas ($p < 0,001$). Daugiausiai žaliąją arbatą vartoja humanitarinių mokslų srities studentų – 58,9 proc., o mažiausiai socialinių mokslų srities studentų – 46,9 proc., skirtumas statistiškai reikšmingas ($p = 0,026$). Daugiausiai žaliąją arbatą vartoja 3 kurso studentų – 55,2 proc., o mažiausiai 1 kurso studentų – 49,6 proc., tačiau statistiškai reikšmingas skirtumas nenustatytas ($p = 0,31$). Daugiausiai žaliąją arbatą vartoja per mažą KMI turinčių studentų – 56,7 proc., o mažiausiai per didelį KMI

turinčių studentų – 43,5 proc., tačiau statistiškai reikšmingas skirtumas nenustatytas ($p = 0,19$) (85 lentelė).

85 lentelė. Arbatos rūšies pasiskirstymas

Rūšis	Arbatos rūšies pasiskirstymas		
	n	proc.	95% PI
Žalioji	415	52,4	48,9 – 55,9
Juodoji	227	28,7	25,6 – 31,9
Raudonoji	8	1,0	0,4 – 1,9
Baltoji	2	0,3	0,04 – 0,8
Jūsų pačių surinktų žolelių	45	5,7	4,2 – 7,5
Aromatizuota arbata	58	7,3	5,6 – 9,3
Kita	37	4,7	3,4 – 6,3
Iš viso	792	100,0	

55,9 proc. (95% PI 52,5% - 59,4%) studentų arbatos vartojimas mokslo kokybei įtakos neturi (86 lentelė).

86 lentelė. Mokslo kokybės išgėrus arbatos pasiskirstymas pagal lytį (Mann–Whitney $U = 69895,0$; $p = 0,119$)

Lytis	Mokslo kokybės išgėrus arbatos pasiskirstymas pagal lytį										
	Daug lengviau		Šiek tiek lengviau		Įtakos neturi		Šiek tiek sunkiau		Daug sunkiau		Iš viso
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n
Moterys	37	7,6	186	38,1	264	54,1	1	0,2	0	0,0	488
Vyrai	12	3,9	113	37,2	179	58,9	0	0,0	0	0,0	304

Daugiausiai šiek tiek lengviau mokosi išgėrus arbatos socialinių mokslų srities studentų – 52,0 proc., o mažiausiai humanitarinių mokslų srities studentų – 27,0 proc., skirtumas statistiškai reikšmingas ($p < 0,001$) (87 lentelė).

87 lentelė. Mokslo kokybės išgėrus arbatos pasiskirstymas pagal mokslo sritį (Kruskal Wallis $\chi^2 = 35,0$; $df = 3$; $p < 0,001$)

Mokslo sritis	Mokslo kokybės išgėrus arbatos pasiskirstymas pagal mokslo sritį										
	Daug lengviau		Šiek tiek lengviau		Įtakos neturi		Šiek tiek sunkiau		Daug sunkiau		Iš viso
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n
Biomedicinos	16	6,6	87	36,1	138	57,3	0	0,0	0	0,0	241
Humanitariniai	8	4,3	50	27,0	127	68,6	0	0,0	0	0,0	185
Socialiniai	17	9,7	91	52,0	67	38,3	0	0,0	0	0,0	175
Fiziniai	8	4,2	71	37,2	111	58,1	1	0,5	0	0,0	191

Daugiausiai šiek tiek lengviau mokosi išgėrus arbatos 4 kurso studentų – 52,9 proc., o mažiausiai 2 kurso studentų – 24,6 proc., skirtumas statistiškai reikšmingas ($p < 0,001$) (88 lentelė).

Daugiausiai šiek tiek lengviau mokosi išgėrus arbatos normalų KMI turinčių studentų – 39,0 proc., o mažiausiai per mažą KMI turinčių studentų – 28,4 proc., tačiau statistiškai reikšmingas skirtumas nenustatytas ($p = 0,09$) (89 lentelė).

88 lentelė Mokslo kokybės išgėrus arbatos pasiskirstymas pagal kursą (Kruskal Wallis $\chi^2 = 33,76$; $df = 3$; $p < 0,001$)

Kursas	Mokslo kokybės išgėrus arbatos pasiskirstymas pagal kursą										
	Daug lengviau		Šiek tiek lengviau		Įtakos neturi		Šiek tiek sunkiau		Daug sunkiau		Iš viso
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n
1	18	7,6	75	31,8	142	60,2	1	0,4	0	0,0	236
2	10	4,8	51	24,6	146	70,5	0	0,0	0	0,0	207
3	12	7,4	74	45,7	76	46,9	0	0,0	0	0,0	162
4	9	4,8	99	52,9	79	42,2	0	0,0	0	0,0	187

89 lentelė. Mokslo kokybės išgėrus arbatos pasiskirstymas pagal KMI (Kruskal Wallis $\chi^2 = 4,28$; df = 2; p = 0,118)

KMI	Mokslo kokybės išgėrus arbatos pasiskirstymas pagal KMI										
	Daug lengviau		Šiek tiek lengviau		Įtakos neturi		Šiek tiek sunkiau		Daug sunkiau		Iš viso
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n
Per mažas	6	9,0	19	28,4	42	62,7	0	0,0	0	0,0	67
Normalus	43	6,3	265	39,0	370	54,5	1	0,1	0	0,0	679
Per didelis	0	0,0	15	32,6	31	67,4	0	0,0	0	0,0	46

22,6 proc. (95% PI 19,8% - 25,6%) studentų išgėrę arbatos miega daug geriau, iš jų daugiau moterų nei vyrų, skirtumas statistiškai reikšmingas (p = 0,006) (90 lentelė).

90 lentelė. Miego kokybės išgėrus arbatos pasiskirstymas pagal lytį (Mann–Whitney U = 66722,0; p = 0,009)

Lytis	Miego kokybės išgėrus arbatos pasiskirstymas pagal lytį										
	Daug geriau		Šiek tiek geriau		Įtakos neturi		Šiek tiek blogiau		Daug blogiau		Iš viso
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n
Moterys	120	24,5	105	21,5	256	52,4	7	1,4	1	0,2	489
Vyrai	49	16,2	64	21,1	187	61,7	3	1,0	0	0,0	303

Daugiausiai išgėrus arbatos daug geriau miega socialinių mokslų srities studentų – 45,1 proc., o mažiausiai fizinių mokslų srities studentų – 8,4 proc., skirtumas statistiškai reikšmingas (p < 0,001) (91 lentelė).

91 lentelė. Miego kokybės išgėrus arbatos pasiskirstymas pagal mokslo sritį (Kruskal Wallis $\chi^2 = 132,27$; $df = 3$; $p < 0,001$)

Mokslo sritis	Miego kokybės išgėrus arbatos pasiskirstymas pagal mokslo sritį										
	Daug geriau		Šiek tiek geriau		Įtakos neturi		Šiek tiek blogiau		Daug blogiau		Iš viso n
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	
Biomedicinos	38	15,8	47	19,5	153	63,5	3	1,2	0	0,0	241
Humanitariniai	36	19,5	36	19,5	110	59,5	3	1,6	0	0,0	185
Socialiniai	79	45,1	57	32,6	39	22,3	0	0,0	0	0,0	175
Fiziniai	16	8,4	29	15,2	141	73,8	4	2,1	1	0,5	191

Daugiausiai išgėrus arbatos daug geriau miega 4 kurso studentų – 26,3 proc., o mažiausiai 2 kurso studentų – 18,4 proc., tačiau statistiškai reikšmingas skirtumas nenustatytas ($p = 0,07$) (92 lentelė).

92 lentelė. Miego kokybės išgėrus arbatos pasiskirstymas pagal kursą (Kruskal Wallis $\chi^2 = 4,43$; $df = 3$; $p = 0,219$)

Kursas	Miego kokybės išgėrus arbatos pasiskirstymas pagal kursą										
	Daug geriau		Šiek tiek geriau		Įtakos neturi		Šiek tiek blogiau		Daug blogiau		Iš viso n
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	
1	47	19,9	55	23,3	129	54,7	4	1,7	1	0,4	236
2	38	18,4	38	18,4	129	62,3	2	1,0	0	0,0	207
3	35	21,5	40	24,5	86	52,8	2	1,2	0	0,0	163
4	49	26,3	36	19,4	99	53,2	2	1,1	0	0,0	186

Daugiausiai išgėrus arbatos daug geriau miega normalų KMI turinčių studentų – 22,1 proc., o mažiausiai per mažą KMI turinčių studentų – 16,4 proc., tačiau statistiškai reikšmingas skirtumas nenustatytas ($p = 0,35$) (93 lentelė).

93 lentelė. Miego kokybės išgėrus arbatos pasiskirstymas pagal KMI (Kruskal Wallis $\chi^2 = 0,73$; $df = 2$; $p = 0,694$)

KMI	Miego kokybės išgėrus arbatos pasiskirstymas pagal KMI										
	Daug geriau		Šiek tiek geriau		Įtakos neturi		Šiek tiek blogiau		Daug blogiau		Iš viso
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n
Per mažas	11	16,4	15	22,4	40	59,7	1	1,5	0	0,0	67
Normalus	150	22,1	142	20,9	377	55,5	9	1,3	1	0,1	679
Per didelis	8	17,4	12	26,1	26	56,5	0	0,0	0	0,0	46

32,2 proc. (95% PI 29,0% - 35,5%) studentų arbatą vartoja dėl skoninių savybių, iš jų daugiau vyrų (39,6 proc.) nei moterų (27,6 proc.), skirtumas statistiškai reikšmingas ($p = 0,001$). Daugiausiai arbatą dėl skoninių savybių vartoja fizinių mokslų srities studentų – 47,1 proc., o mažiausiai socialinių mokslų srities studentų - 19,4 proc., skirtumas statistiškai reikšmingas ($p < 0,001$). Daugiausiai arbatą dėl skoninių savybių vartoja 2 kurso studentų – 37,7 proc., o mažiausiai 4 kurso studentų – 29,6 proc., tačiau statistiškai reikšmingas skirtumas nenustatytas ($p = 0,11$). Daugiausiai arbatą dėl skoninių savybių vartoja normalų KMI turinčių studentų – 32,7 proc., o mažiausiai per mažą KMI turinčių studentų – 28,4 proc., tačiau statistiškai reikšmingas skirtumas nenustatytas ($p = 0,50$) (94 lentelė).

94 lentelė. Arbatos vartojimo priežasties pasiskirstymas

Priežastys	Arbatos vartojimo priežasties pasiskirstymas		
	n	proc.	95% PI
Suteikia energijos	91	11,5	9,4 – 13,5
Ramina	228	28,8	25,7 – 32,0
Skanu	255	32,2	29,0 – 35,5
Nemėgstu kitų gėrimų	41	5,2	3,8 – 6,9
Dėl teigiamų arbatos savybių	148	18,7	16,1 – 21,5
Kita	29	3,7	2,5 – 5,2
Iš viso	792	100,0	

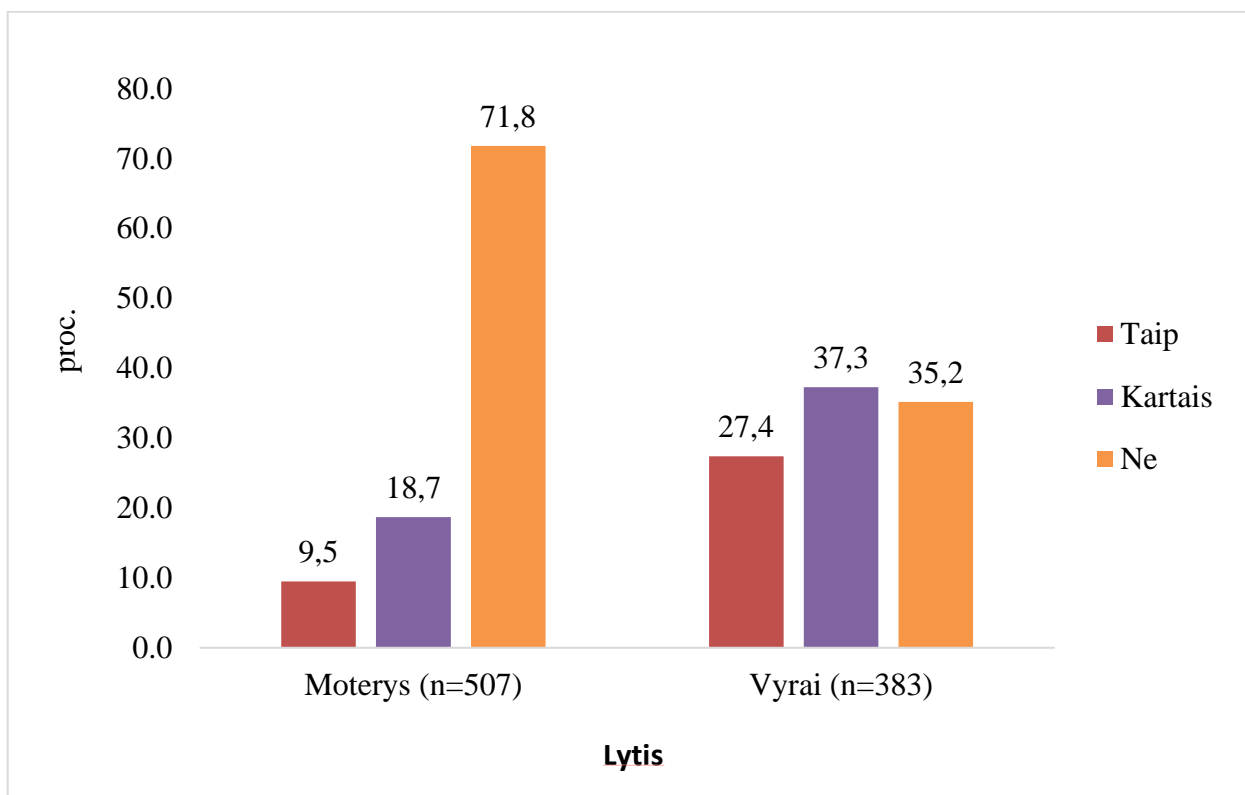
98,1 proc. (95% PI 97,0% - 98,9%) studentų jaučiasi gerai išgėrę arbatos. Daugiausiai išgėrę arbatos jaučiasi gerai socialinių mokslų srities studentų – 100,0 proc., o mažiausiai biomedicinos mokslų srities studentų - 96,7 proc., skirtumas statistiškai reikšmingas ($p = 0,023$). Daugiausiai išgėrę arbatos jaučiasi gerai 4 kurso studentų – 99,5 proc., o mažiausiai 1 kurso studentų – 96,6 proc., tačiau statistiškai reikšmingas skirtumas nenustatytas ($p = 0,08$). Daugiausiai išgėrę arbatos jaučiasi gerai normalų KMI turinčių studentų – 98,4 proc., o mažiausiai per mažą KMI turinčių studentų – 95,5 proc., tačiau statistiškai reikšmingas skirtumas nenustatytas ($p = 0,12$) (95 lentelė).

95 lentelė. Simptomų išgėrus arbatos pasiskirstymas

Simptomai	Simptomų išgėrus arbatos pasiskirstymas		
	n	proc.	95% PI
Jaučiuosi gerai	777	98,1	97,0 – 98,9
Bloga nuotaika	1	0,1	0,01 – 0,6
Galvos skausmai	0	0,0	0,0 – 0,4
Miego sutrikimai	3	0,4	0,1 – 1,0
Rankų ir kojų drebinimas	0	0,0	0,0 – 0,4
Širdies ritmo sutrikimai	0	0,0	0,0 – 0,4
Troškulys	0	0,0	0,0 – 0,4
Virškinimo sutrikimai	1	0,1	0,1 – 1,0
Kita	9	1,1	0,5 – 2,1
Iš viso	792	100,0	

Apibendrinant tyrimo rezultatus galima pasakyti, kad 73,4 proc. studentų vartoja arbatą. 59,3 proc. studentų per dieną išgeria 1-2 puodelius arbatos. 63,3 proc. studentų renkasi plikomą arbatą. 46,0 proc. studentų arbatą vartoja be cukraus. 52,4 proc. studentų vartoja žaliąją arbatą. 22,6 proc. studentų miega daug geriau išgėrę arbatos. 32,2 proc. studentų vartoja arbatą dėl skoninių savybių. 98,1 proc. studentų jaučiasi gerai išgėrę arbatos.

4.2.5 Kolos gėrimai



9 pav. Kolos gėrimų vartojimo pasiskirstymas pagal lytį ($p < 0,001$)

56,1 proc. (95% PI 52,8% - 59,3%) studentų nevartoja kolos gėrimų, iš jų daugiau moterų nei vyrų, skirtumas statistiškai reikšmingas ($p < 0,001$) (9 pav.).

Daugiausiai kolos gėrimus nevartoja socialinių mokslų srities studentų – 65,6 proc., o mažiausiai fizinių mokslų srities studentų – 40,2 proc., skirtumas statistiškai reikšmingas ($p < 0,001$) (96 lentelė).

Daugiausiai kolos gėrimų nevartoja 3 kurso studentų – 62,7 proc., o mažiausiai 1 kurso studentų – 51,7 proc., skirtumas statistiškai reikšmingas ($p = 0,023$) (97 lentelė).

96 lentelė. Kolos gėrimų vartojimo pasiskirstymas pagal mokslo sritį ($p < 0,001$)

Mokslo sritis	Kolos gėrimų vartojimo pasiskirstymas pagal mokslo sritį						
	Taip		Kartais		Ne		Iš viso
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n
Biomedicinos	41	15,5	77	29,2	146	55,3	264
Humanitariniai	30	13,8	48	22,1	139	64,1	217
Socialiniai	27	13,8	40	20,5	128	65,6	195
Fiziniai	55	25,7	73	34,1	86	40,2	214

97 lentelė. Kolos gėrimų vartojimo pasiskirstymas pagal kursą ($p = 0,23$)

Kursas	Kolos gėrimų vartojimo pasiskirstymas pagal kursą						
	Taip		Kartais		Ne		Iš viso
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n
1	45	17,4	80	30,9	134	51,7	259
2	45	20,5	55	25,0	120	54,5	220
3	27	13,4	48	23,9	126	62,7	201
4	36	17,1	55	26,2	119	56,7	210

Daugiausiai kolos gėrimų nevartoja per mažą KMI turinčių studentų – 70,6 proc., o mažiausiai per didelį KMI turinčių studentų – 22,1 proc., skirtumas statistiškai reikšmingas ($p < 0,001$) (98 lentelė).

98 lentelė. Kolos gėrimų vartojimo pasiskirstymas pagal KMI ($p < 0,001$)

KMI	Kolos gėrimų vartojimo pasiskirstymas pagal KMI						
	Taip		Kartais		Ne		Iš viso
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n
Per mažas	8	11,8	12	17,6	48	70,6	68
Normalus	118	15,6	200	26,5	436	57,8	754
Per didelis	27	39,7	26	38,2	15	22,1	68

48,1 proc. (95% PI 43,2% - 53,0%) studentų per savaitę suvartoja iki 500 ml kolos gėrimų, iš jų daugiau moterų (73,4 proc.) nei vyrų (33,5 proc.), skirtumas statistiškai reikšmingas ($p < 0,001$). Daugiausiai iki 500 ml per savaitę kolos gėrimų suvartoja biomedicinos mokslų srities studentų – 60,2 proc., o mažiausiai socialinių mokslų srities studentų – 28,4 proc., skirtumas statistiškai reikšmingas ($p < 0,001$). Daugiausiai iki 500 ml per savaitę kolos gėrimų suvartoja 2 kurso studentų – 68,0 proc., o mažiausiai 3 kurso studentų – 25,3 proc., skirtumas statistiškai reikšmingas ($p < 0,001$). Daugiausiai iki 500 ml per savaitę kolos gėrimų suvartoja per mažą KMI turinčių studentų – 65,0 proc., o mažiausiai per didelį KMI turinčių studentų – 39,6 proc., tačiau statistiškai reikšmingas skirtumas nenustatytas ($p = 0,07$) (99 lentelė).

99 lentelė. Išgeriamo kolos kiekio per savaitę pasiskirstymas

Kolos gėrimo kiekis	Išgeriamo kolos kiekio per savaitę pasiskirstymas		
	n	proc.	95% PI
Iki 500 ml	188	48,1	43,2 – 53,0
500-1000 ml	91	23,3	19,3 – 27,7
1000-2000 ml	54	13,8	10,7 – 17,5
2000-3000 ml	40	10,2	7,5 – 13,5
Daugiau nei 3000 ml	18	4,6	2,8 – 7,0
Iš viso	391	100,0	

30,7 proc. (95% PI 26,3% - 35,4%) studentų kolos gėrimus vartoja kelis kartus per savaitę, iš jų daugiau vyrų (35,1 proc.) nei moterų (23,1 proc.), skirtumas statistiškai reikšmingas ($p = 0,017$). Daugiausiai kelis kartus per savaitę kolos gėrimus vartoja humanitarinių mokslų srities studentų – 41,0 proc., o mažiausiai biomedicinos mokslų srities studentų – 25,4 proc., skirtumas statistiškai reikšmingas ($p = 0,028$). Daugiausiai kelis kartus per savaitę kolos gėrimus vartoja 3 kurso studentų – 41,3 proc., o mažiausiai 2 kurso studentų – 14,0 proc., skirtumas statistiškai reikšmingas ($p < 0,001$). Daugiausiai kelis kartus per savaitę kolos gėrimus vartoja per didelį KMI turinčių studentų – 35,8 proc., o mažiausiai per mažą KMI turinčių studentų – 25,0 proc., tačiau statistiškai reikšmingas skirtumas nenustatytas ($p = 0,42$) (100 lentelė).

100 lentelė. Kolos gėrimų vartojimo dažnumo pasiskirstymas

Dažnumas	Kolos gėrimų vartojimo dažnumo pasiskirstymas		
	n	proc.	95% PI
Kelis kartus per dieną	0	0,0	0,0 – 0,8
Kartą per dieną	16	4,1	2,4 – 6,4
Kelis kartus per savaitę	120	30,7	26,3 – 35,4
Kartą per savaitę	116	29,7	25,3 – 34,3
Kelis kartus per mėnesį	88	22,5	18,6 – 26,9
Kartą per mėnesį	51	13,0	10,0 – 16,7
Iš viso	391	100,0	

82,4 proc. (95% PI 78,3% - 85,9%) studentų kolos gėrimų vartojimas mokslo kokybei įtakos neturi, iš jų daugiau moterų nei vyrų, tačiau statistiškai reikšmingas skirtumas nenustatytas ($p = 0,10$) (101 lentelė).

101 lentelė. Mokslo kokybės išgėrus kolos gėrimų pasiskirstymas pagal lytį (Mann–Whitney $U = 16481,0$; $p = 0,079$)

Lytis	Mokslo kokybės išgėrus kolos gėrimų pasiskirstymas pagal lytį										
	Daug lengviau		Šiek tiek lengviau		Įtakos neturi		Šiek tiek sunkiau		Daug sunkiau		Iš viso
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n
Moterys	1	0,7	16	11,2	124	86,7	1	0,7	1	0,7	143
Vyrai	1	0,4	46	18,5	198	79,8	3	1,2	0	0,0	248

Daugiausiai mokslo kokybei įtakos neturi kolos gėrimų vartojimas socialinių mokslų srities studentų – 88,1 proc., o mažiausiai humanitarinių mokslų srities studentų – 73,1 proc., skirtumas statistiškai reikšmingas ($p = 0,036$) (102 lentelė).

102 lentelė. Mokslo kokybės išgėrus kolos gėrimų pasiskirstymas pagal mokslo sritį (Kruskal Wallis $\chi^2 = 9,94$; $df = 3$; $p = 0,019$)

Mokslo sritis	Mokslo kokybės išgėrus kolos gėrimų pasiskirstymas pagal mokslo sritį										
	Daug lengviau		Šiek tiek lengviau		Įtakos neturi		Šiek tiek sunkiau		Daug sunkiau		Iš viso n
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	
Biomedicinos	0	0,0	19	16,1	97	82,2	1	0,8	1	0,8	118
Humanitariniai	2	2,6	19	24,4	57	73,1	0	0,0	0	0,0	78
Socialiniai	0	0,0	8	11,9	59	88,1	0	0,0	0	0,0	67
Fiziniai	0	0,0	16	12,5	109	85,2	3	2,3	0	0,0	128

Daugiausiai mokslo kokybei įtakos neturi kolos gėrimų vartojimas 2 kurso studentų – 91,0 proc., o mažiausiai 4 kurso studentų – 74,7 proc., skirtumas statistiškai reikšmingas ($p = 0,003$) (103 lentelė).

103 lentelė Mokslo kokybės išgėrus kolos gėrimų pasiskirstymas pagal kursą (Kruskal Wallis $\chi^2 = 8,94$; $df = 3$; $p = 0,03$)

Kursas	Mokslo kokybės išgėrus kolos gėrimų pasiskirstymas pagal kursą										
	Daug lengviau		Šiek tiek lengviau		Įtakos neturi		Šiek tiek sunkiau		Daug sunkiau		Iš viso n
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	
1	0	0,0	18	14,4	103	82,4	3	2,4	1	0,8	125
2	0	0,0	9	9,0	91	91,0	0	0,0	0	0,0	100
3	0	0,0	15	20,0	60	80,0	0	0,0	0	0,0	75
4	2	2,2	20	22,0	68	74,7	1	1,1	0	0,0	91

Daugiausiai mokslo kokybei įtakos neturi kolos gėrimų vartojimas per mažą KMI turinčių studentų – 95,0 proc., o mažiausiai normalų KMI turinčių studentų – 81,1 proc., tačiau statistiškai reikšmingas skirtumas nenustatytas ($p = 0,14$) (104 lentelė).

104 lentelė. Mokslo kokybės išgėrus kolos gėrimų pasiskirstymas pagal KMI (Kruskal Wallis $\chi^2 = 1,52$; $df = 2$; $p = 0,47$)

KMI	Mokslo kokybės išgėrus kolos gėrimų pasiskirstymas pagal KMI										
	Daug lengviau		Šiek tiek lengviau		Įtakos neturi		Šiek tiek sunkiau		Daug sunkiau		Iš viso
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n
Per mažas	0	0,0	1	5,0	19	95,0	0	0,0	0	0,0	20
Normalus	2	0,6	53	16,7	258	81,1	4	1,3	1	0,3	318
Per didelis	0	0,0	8	15,1	45	84,9	0	0,0	0	0,0	53

86,2 proc. (95% PI 82,5% -89,4%) studentų kolos gėrimų vartojimas miego kokybei įtakos neturi (105 lentelė).

105 lentelė. Miego kokybės išgėrus kolos gėrimų pasiskirstymas pagal lytį (Mann–Whitney $U = 16891,0$; $p = 0,192$)

Lytis	Miego kokybės išgėrus kolos gėrimų pasiskirstymas pagal lytį										
	Daug geriau		Šiek tiek geriau		Įtakos neturi		Šiek tiek blogiau		Daug blogiau		Iš viso
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n
Moterys	0	0,0	0	0,0	123	86,0	19	13,3	1	0,7	143
Vyrai	1	0,4	5	2,0	214	86,3	26	10,5	2	0,8	248

Daugiausiai miego kokybei įtakos neturi kolos gėrimų vartojimas humanitarinių mokslų srities studentų – 91,0 proc., o mažiausiai socialinių mokslų srities studentų – 77,6 proc., skirtumas statistiškai reikšmingas ($p = 0,036$) (106 lentelė).

Daugiausiai miego kokybei įtakos neturi kolos gėrimų vartojimas 3 kurso studentų – 94,7 proc., o mažiausiai 4 kurso studentų – 79,1 proc., skirtumas statistiškai reikšmingas ($p = 0,006$) (107 lentelė).

106 lentelė. Miego kokybės išgėrus kolos gėrimų pasiskirstymas pagal mokslo sritį (Kruskal Wallis $\chi^2 = 2,57$; $df = 3$; $p = 0,46$)

Mokslo sritis	Miego kokybės išgėrus kolos gėrimų pasiskirstymas pagal mokslo sritį										
	Daug geriau		Šiek tiek geriau		Įtakos neturi		Šiek tiek blogiau		Daug blogiau		Iš viso
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n
Biomedicinos	0	0,0	2	1,7	101	85,6	15	12,7	0	0,0	118
Humanitariniai	0	0,0	0	0,0	71	91,0	6	7,7	1	1,3	78
Socialiniai	0	0,0	2	3,0	52	77,6	12	17,9	1	1,5	67
Fiziniai	1	0,8	1	0,8	113	88,3	12	9,4	1	0,8	128

107 lentelė. Miego kokybės išgėrus kolos gėrimų pasiskirstymas pagal kursą (Kruskal Wallis $\chi^2 = 11,51$; $df = 3$; $p = 0,009$)

Kursas	Miego kokybės išgėrus kolos gėrimų pasiskirstymas pagal kursą										
	Daug geriau		Šiek tiek geriau		Įtakos neturi		Šiek tiek blogiau		Daug blogiau		Iš viso
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n
1	1	0,8	2	1,6	111	88,8	11	8,8	0	0,0	125
2	0	0,0	3	3,0	83	83,0	14	14,0	0	0,0	100
3	0	0,0	0	0,0	71	94,7	4	5,0	0	0,0	75
4	0	0,0	0	0,0	72	79,1	16	17,6	3	3,3	91

Daugiausiai miego kokybei įtakos neturi kolos gėrimų vartojimas per didelį KMI turinčių studentų – 96,2 proc., o mažiausiai per mažą KMI turinčių studentų – 75,0 proc., skirtumas statistiškai reikšmingas ($p = 0,014$) (108 lentelė).

75,5 proc. (95% PI 71,0% - 79,5%) studentų vartoja kolos gėrimus dėl skoninių savybių, iš jų daugiau moterų nei vyrų, skirtumas statistiškai reikšmingas ($p = 0,007$) (109 lentelė).

108 lentelė. Miego kokybės išgėrus kolos gėrimų pasiskirstymas pagal KMI (Kruskal Wallis $\chi^2 = 8,27$; $df = 2$; $p = 0,016$)

Miego kokybės išgėrus kolos gėrimų pasiskirstymas pagal KMI												
KMI	Daug geriau		Šiek tiek geriau		Įtakos neturi		Šiek tiek blogiau		Daug blogiau		Iš viso	
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	
Per mažas	0	0,0	0	0,0	15	75,0	5	25,0	0	0,0	20	
Normalus	1	0,3	4	1,3	271	85,2	39	12,3	3	0,9	318	
Per didelis	0	0,0	1	1,9	51	96,2	1	1,9	0	0,0	53	

109 lentelė. Kolos gėrimų pasirinkimo kriterijaus pasiskirstymas pagal lytį ($p = 0,001$)

Kolos gėrimų pasirinkimo kriterijaus pasiskirstymas pagal lytį												
Lytis	Skanu		Suteikia energijos		Ramina		Padeda mokytis		Kita		Iš viso	
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	
Moterys	119	83,2	10	7,0	1	0,7	0	0,0	13	9,1	143	
Vyrai	176	71,0	56	22,6	4	1,6	1	0,4	11	4,4	248	

Daugiausiai kolos gėrimus dėl skoninių savybių vartoja biomedicinos mokslų srities studentų – 83,9 proc., o mažiausiai socialinių mokslų srities studentų – 64,2 proc., skirtumas statistiškai reikšmingas ($p = 0,003$) (110 lentelė).

Daugiausiai kolos gėrimus dėl skoninių savybių vartoja 2 kurso studentų – 87,0 proc., o mažiausiai 4 kurso studentų – 62,6 proc., skirtumas statistiškai reikšmingas ($p < 0,001$) (111 lentelė).

110 lentelė Kolos gėrimų pasirinkimo kriterijaus pasiskirstymas pagal mokslo sritį ($p = 0,010$)

Mokslo sritis	Kolos gėrimų pasirinkimo kriterijaus pasiskirstymas pagal mokslo sritį										
	Skanu		Suteikia energijos		Ramina		Padeda mokytis		Kita		Iš viso
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n
Biomedicinos	99	83,9	11	9,3	1	0,8	0	0,0	7	5,9	118
Humanitariniai	55	70,5	16	20,5	0	0,0	0	0,0	7	9,0	78
Socialiniai	43	64,2	22	32,8	1	1,5	0	0,0	1	1,5	67
Fiziniai	98	76,6	17	13,3	3	2,3	1	0,8	9	7,0	128

111 lentelė. Kolos gėrimų pasirinkimo kriterijaus pasiskirstymas pagal kursą ($p < 0,001$)

Kursas	Kolos gėrimų pasirinkimo kriterijaus pasiskirstymas pagal kursą										
	Skanu		Suteikia energijos		Ramina		Padeda mokytis		Kita		Iš viso
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n
1	101	80,8	13	10,4	4	3,2	0	0,0	7	5,6	125
2	87	87,0	5	5,0	0	0,0	0	0,0	8	8,0	100
3	50	66,7	22	29,3	0	0,0	1	1,3	2	2,7	75
4	57	62,6	26	28,6	1	1,1	0	0,0	7	7,7	91

Daugiausiai kolos gėrimus dėl skoninių savybių vartoja per mažą KMI turinčių studentų – 90,0 proc., o mažiausiai per didelį KMI turinčių studentų – 64,2 proc., skirtumas statistiškai reikšmingas ($p = 0,041$) (112 lentelė).

112 lentelė. Kolos gėrimų pasirinkimo kriterijaus pasiskirstymas pagal KMI ($p = 0,15$)

KMI	Kolos gėrimų pasirinkimo kriterijaus pasiskirstymas pagal KMI										
	Skanu		Suteikia energijos		Ramina		Padeda mokytis		Kita		Iš viso
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n
Per mažas	18	90,0	1	5,0	0	0,0	0	0,0	1	5,0	20
Normalus	243	76,4	55	17,3	4	1,3	1	0,3	15	4,7	318
Per didelis	34	64,2	10	18,9	1	1,9	0	0,0	8	15,1	53

78,0 proc. (95% PI 73,7% - 81,9%) studentų išgėrę kolos gėrimų jaučiasi gerai, iš jų daugiau vyrų (81,4 proc.) nei moterų (72,2 proc.), skirtumas statistiškai reikšmingas ($p = 0,043$). Daugiausiai išgėrę kolos gėrimų jaučiasi gerai socialinių mokslų srities studentų – 85,1 proc., o mažiausiai biomedicinos mokslų srities studentų – 72,3 proc., skirtumas statistiškai reikšmingas ($p = 0,049$). Daugiausiai išgėrę kolos gėrimų jaučiasi gerai 3 kurso studentų – 86,7 proc., o mažiausiai 4 kurso studentų – 67,4 proc., skirtumas statistiškai reikšmingas ($p = 0,004$). Daugiausiai išgėrę kolos gėrimų jaučiasi gerai per didelį KMI turinčių studentų – 86,8 proc., o mažiausiai per mažą KMI turinčių studentų – 65,0 proc., skirtumas statistiškai reikšmingas ($p = 0,048$) (113 lentelė).

113 lentelė. Simptomų išgėrus kolos gėrimų pasiskirstymas

Simptomai	Simptomų išgėrus kolos gėrimų pasiskirstymas		
	n	proc.	95% PI
Jaučiuosi gerai	305	78,0	73,7 – 81,9
Bloga nuotaika	1	0,3	0,01 – 1,3
Galvos skausmai	2	0,5	0,1 – 1,7
Miego sutrikimai	16	4,1	2,4 – 6,4
Rankų ir kojų drebinimas	2	0,5	0,1 – 1,7
Širdies ritmo sutrikimai	2	0,5	0,1 – 1,7
Troškulys	29	7,4	5,1 – 10,3
Virškinimo sutrikimai	20	5,1	3,2 – 7,6
Kita	14	3,6	2,1 – 5,8
Iš viso	391	100,0	

Apibendrinant tyrimo rezultatus galima pasakyti, kad 56,1 proc. studentų nevartoja kolos gėrimų. 48,1 proc. studentų per savaitę suvartoja iki 500 ml kolos gėrimų. 30,7 proc. studentų kolos gėrimus vartoja kelis kartus per savaitę. 82,4 proc. studentų kolos gėrimų vartojimas mokslo kokybei įtakos neturi. 86,2 proc. studentų kolos gėrimų vartojimas įtakos miego kokybei neturi. 75,5 proc. studentų kolos gėrimus vartoja dėl skoninių savybių. 78,0 proc. studentų išgėrę kolos gėrimų jaučiasi gerai.

4.2.6 Subjektyvus sveikatos vertinimas

64,9 proc. (95% PI 61,8% - 68,0%) studentų savo sveikatą vertina gerai, iš jų daugiau vyrų nei moterų, skirtumas statistiškai reikšmingas ($p = 0,001$) (114 lentelė).

114 lentelė. Subjektyvaus sveikatos vertinimo pasiskirstymas pagal lytį (Mann–Whitney $U = 92869,0$; $p = 0,189$)

	Subjektyvaus sveikatos vertinimo pasiskirstymas pagal lytį											
	Labai gerai		Gerai		Vidutiniškai		Blogai		Labai blogai		Iš viso	
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	
Lytis												
Moterys	79	15,6	305	60,2	118	23,3	5	1,0	0	0,0	507	
Vyrai	48	12,5	273	71,3	57	14,9	5	1,3	0	0,0	383	

Daugiausiai savo sveikata vertina gerai socialinių mokslų srities studentų – 81,5 proc., o mažiausiai humanitarinių mokslų srities studentų – 51,6 proc., skirtumas statistiškai reikšmingas ($p < 0,001$) (115 lentelė).

115 lentelė Subjektyvaus sveikatos vertinimo pasiskirstymas pagal mokslo sritį (Kruskal Wallis $\chi^2 = 26,04$; $df = 3$; $p < 0,001$)

Mokslo sritis	Subjektyvaus sveikatos vertinimo pasiskirstymas pagal mokslo sritį										
	Labai gerai		Gerai		Vidutiniškai		Blogai		Labai blogai		Iš viso
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n
Biomedicinos	52	19,7	166	62,9	46	17,4	0	0,0	0	0,0	264
Humanitariniai	29	13,4	112	51,6	69	31,8	7	3,2	0	0,0	217
Socialiniai	19	9,7	159	81,5	17	8,7	0	0,0	0	0,0	195
Fiziniai	27	12,6	141	65,9	43	20,1	3	1,4	0	0,0	214

Daugiausiai savo sveikata vertina gerai 4 kurso studentų – 70,5 proc., o mažiausiai 1 kurso studentų – 60,2 proc., skirtumas statistiškai reikšmingas ($p = 0,025$) (116 lentelė).

116 lentelė. Subjektyvaus sveikatos vertinimo pasiskirstymas pagal kursą (Kruskal Wallis $\chi^2 = 8,56$; $df = 3$; $p = 0,036$)

Kursas	Subjektyvaus sveikatos vertinimo pasiskirstymas pagal kursą										
	Labai gerai		Gerai		Vidutiniškai		Blogai		Labai blogai		Iš viso
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	
1	54	20,8	156	60,2	47	18,1	2	0,8	0	0,0	259
2	27	12,3	136	61,8	55	25,0	2	0,9	0	0,0	220
3	23	11,4	138	68,7	37	18,4	3	1,5	0	0,0	201
4	23	11,0	148	70,5	36	17,1	3	1,4	0	0,0	210

Daugiausiai savo sveikata vertina gerai per didelį KMI turinčių studentų – 67,6 proc., o mažiausiai per mažą KMI turinčių studentų – 52,9 proc., tačiau statistiškai reikšmingas skirtumas nenustatytas ($p = 0,11$) (117 lentelė).

117 lentelė. Subjektyvaus sveikatos vertinimo pasiskirstymas pagal KMI (Kruskal Wallis $\chi^2 = 0,768$; $df = 2$; $p = 0,68$)

KMI	Subjektyvaus sveikatos vertinimo pasiskirstymas pagal KMI										
	Labai gerai		Gerai		Vidutiniškai		Blogai		Labai blogai		Iš viso
	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	n	proc.	
Per mažas	14	20,6	36	52,9	15	22,1	3	4,4	0	0,0	68
Normalus	106	14,1	496	65,8	148	19,6	4	0,5	0	0,0	754
Per didelis	7	10,3	46	67,6	12	17,6	3	4,4	0	0,0	68

Apibendrinant tyrimo rezultatus galima pasakyti, kad daugiau nei pusė (64,9 proc.) studentų savo sveikatą vertina gerai, daugiau vyrų nei moterų, daugiau socialinių mokslų srities studentų nei humanitarinių mokslų srities studentų, daugiau 4 kurso nei 1 kurso studentų.

4.3 Skirtingų veiksnių įtaka studentų kofeino produktų vartojimui

Studijavimas biomedicinos mokslo srityje neturi įtakos kavos vartojimui ($N = 890$; $\check{S}S = 1,35$; 95% PI 0,98 – 1,86; $p = 0,07$).

Kavos vartojimas yra susijęs su mokslo sritimi. Studijavimas socialinių mokslų srityje 39% sumažina kavos vartojimo šansą lyginant su studijavimu humanitarinių mokslų srityje. Studijavimas fizinių mokslų srityje 59% sumažina kavos vartojimo šansą lyginant su studijavimu humanitarinių mokslų srityje. Lytis, kursas ir KMI neturi įtakos kavos vartojimui (118 lentelė).

118 lentelė. Kavos vartojimui įtaką darantys veiksniai

	Veiksniai	$\check{S}S_B$	$\check{S}S_P$	95% PI	p
Lytis	Vyras	1,0	1,0	-	-
	Moteris	1,01	0,85	0,57 – 1,26	0,41
Mokslo sritis	Humanitariniai mokslai	1,0	1,0	-	-
	Fiziniai mokslai	0,43	0,41	0,26 – 0,64	<0,001
	Socialiniai mokslai	0,60	0,61	0,39 – 0,95	0,03
Kursas	1 kursas	1,0	1,0	-	-
	2 kursas	1,11	1,13	0,70 – 1,82	0,62
	3 kursas	0,98	1,0	0,62 – 1,62	0,99
	4 kursas	1,16	1,16	0,72 – 1,89	0,54
KMI	Normalus	1,0	1,0	-	-
	Per didelis	1,61	1,60	0,78 – 3,30	0,20
	Per mažas	1,71	1,73	0,75 – 3,99	0,19

$N = 626$. Modelio tikėtimumo santykis Chi kvadratas = 20,4, $df = 8$, $p = 0,009$, Hošmerio ir Lemešou testas Chi kvadratas = 8,85, $df = 10$, $p = 0,35$, $R^2 = 0,025$ (Cox & Snell), modelį teisingai klasifikavo 67,7% imties respondentų, jautrumas 100,0 proc., specifiškumas 0,0 proc., plotas po ROC kreive – 0,611.

Studijavimas biomedicinos mokslų srityje 1,6 karto padidina šokolado vartojimo šansą lyginant su kitomis studijų sritimis ($N = 890$; $\check{S}S = 1,60$; 95% PI 1,05 – 2,43; $p = 0,03$).

Šokolado vartojimas yra susijęs su lytimi ir KMI. Moterų lytis 2,2 karto padidina šokolado vartojimo šansą lyginant su vyrų ($\check{S}S = 2,22$; 95 % PI 1,34 – 3,60; $p = 0,002$). Per didelis studentų KMI 4,5 kartų padidina šokolado vartojimo šansą lyginant su studentais, kurie turi normalų KMI

($\check{S}S = 4,54$; 95 % PI 1,35 – 15,25; $p = 0,014$). Mokslo sritis ir kursas neturi įtakos šokolado vartojimui (120 lentelė).

120 lentelė. Šokolado vartojimui įtaką darantys veiksniai

	Veiksniai	$\check{S}S_B$	$\check{S}S_P$	95% PI	p
Lytis	Vyras	1,0	1,0	-	-
	Moteris	2,0	2,22	1,34 – 3,60	0,002
Mokslo sritis	Humanitariniai mokslai	1,0	1,0	-	-
	Fiziniai mokslai	1,22	1,01	0,60 – 1,70	0,97
	Socialiniai mokslai	0,82	0,97	0,56 – 1,68	0,92
Kursas	1 kursas	1,0	1,0	-	-
	2 kursas	1,48	1,48	0,77 – 2,87	0,24
	3 kursas	0,57	0,59	0,33 – 1,04	0,068
	4 kursas	0,72	0,74	0,44 – 1,41	0,42
KMI	Normalus	1,0	1,0	-	-
	Per didelis	3,42	4,54	1,35 – 15,25	0,014
	Per mažas	1,43	0,89	0,32 – 2,44	0,82

N = 626. Modelio tikėtimumo santykis Chi kvadratas = 29,25, df = 8, $p = 0,0003$, Hošmerio ir Lemešou testas Chi kvadratas = 4,77, df = 10, $p = 0,78$, $R^2 = 0,049$ (Cox & Snell), modelį teisingai klasifikavo 81,9% imties respondentų, jautrumas 100,0 proc., specifiskumas 0,0 proc., plotas po ROC kreive – 0,652.

Studijavimas biomedicinos mokslo srityje neturi įtakos energinių gėrimų vartojimui (N = 890; $\check{S}S = 0,86$; 95% PI 0,62 – 1,20; $p = 0,38$).

Energinių gėrimų vartojimas yra susijęs su lytimi ir kursu. Moterų lytis 89 proc. sumažina energinių gėrimų vartojimo šansą lyginant su vyrų ($\check{S}S = 0,11$; 95 % PI 0,07 – 0,19; $p < 0,001$). Studijavimas 3 kurse 1,8 karto padidina energinių gėrimų vartojimo šansą lyginant su studijavimu 1 kurse. Mokslo sritis ir KMI neturi įtakos energinių gėrimų vartojimui (122 lentelė).

122 lentelė. Energinių gėrimų vartojimui įtaką darantys veiksniai

	Veiksniai	ŠS _B	ŠS _P	95% PI	p
Lytis	Vyras	1,0	1,0	-	-
	Moteris	0,13	0,11	0,07 – 0,19	<0,001
Mokslo sritis	Humanitariniai mokslai	1,0	1,0	-	-
	Fiziniai mokslai	1,71	1,07	0,66 – 1,72	0,79
	Socialiniai mokslai	0,90	1,59	0,92 – 2,74	0,09
Kursas	1 kursas	1,0	1,0	-	-
	2 kursas	0,81	0,92	0,51 – 1,66	0,76
	3 kursas	1,76	1,82	1,05 – 3,16	0,034
	4 kursas	1,72	1,70	0,98 – 2,96	0,058
KMI	Normalus	1,0	1,0	-	-
	Per didelis	2,65	1,54	0,77 – 3,01	0,21
	Per mažas	0,48	1,52	0,53 – 4,36	0,44

N = 626. Modelio tikėtimumo santykis Chi kvadratas = 119,8, df = 8, p = 0,0001, Hošmerio ir Lemešou testas Chi kvadratas = 14,18, df = 10, p = 0,07, R² = 0,165 (Cox & Snell), modelį teisingai klasifikavo 74,9% imties respondentų, jautrumas 17,37 proc., specifiškumas 95,86 proc., plotas po ROC kreive – 0,769.

Studijavimas biomedicinos mokslo srityje neturi įtakos arbatos vartojimui (N = 890; ŠS = 1,42; 95% PI 0,87 – 2,33; p = 0,16).

Arbatos vartojimas yra susijęs su lytimi, kursu ir mokslo sritimi. Moterų lytis 11,78 karto padidina arbatos vartojimo šansą lyginant su vyrų (ŠS = 11,78; 95 % PI 5,44 – 25,50; p < 0,001). Studijavimas socialinių mokslų srityje 66 proc. sumažina arbatos vartojimo šansą lyginant su studijavimu humanitarinių mokslų srityje (ŠS = 0,34; 95 % PI 0,17–0,68; p = 0,002). Studijavimas 3 kurse 61 proc. sumažina arbatos vartojimo šansą lyginant su studijavimu 1 kurse (ŠS = 0,39; 95 % PI 0,19 – 0,81; p = 0,012). KMI neturi įtakos arbatos vartojimui (124 lentelė).

124 lentelė. Arbatos vartojimui įtaką darantys veiksniai

	Veiksniai	ŠSb	ŠSp	95% PI	p
Lytis	Vyras	1,0	1,0	-	-
	Moteris	7,11	11,78	5,44 – 25,50	<0,001
Mokslo sritis	Humanitariniai mokslai	1,0	1,0	-	-
	Fiziniai mokslai	0,95	1,55	0,80 – 3,03	0,20
	Socialiniai mokslai	0,66	0,34	0,17 – 0,68	0,002
Kursas	1 kursas	1,0	1,0	-	-
	2 kursas	1,21	1,20	0,50 – 2,88	0,69
	3 kursas	0,37	0,39	0,19 – 0,81	0,012
	4 kursas	0,57	0,68	0,31 – 1,48	0,33
KMI	Normalus	1,0	1,0	-	-
	Per didelis	0,28	0,54	0,25 – 1,17	0,12
	Per mažas	4,21	1,38	0,17 – 11,06	0,76

N = 626. Modelio tikėtimumo santykis Chi kvadratas = 84,54, df = 8, p = 0,0001, Hošmerio ir Lemešou testas Chi kvadratas = 10,56, df = 10, p = 0,23, R² = 0,184 (Cox & Snell), modelį teisingai klasifikavo 89,1% imties respondentų, jautrumas 98,73 proc., specifiskumas 18,67 proc., plotas po ROC kreive – 0,802.

Studijavimas biomedicinos mokslo srityje neturi įtakos kolos gėrimų vartojimui (N = 890; ŠS = 1,05; 95% PI 0,78 – 1,40; p = 0,77).

Kolos gėrimų vartojimas yra susijęs su lytimi, mokslo sritimi ir KMI. Moterų lytis 85 proc. sumažina kolos gėrimų vartojimo šansą lyginant su vyrų (ŠS = 0,15; 95 % PI 0,01 – 0,23; p < 0,001). Studijavimas fizinių mokslų srityje 2 kartus padidina kolos gėrimų vartojimą lyginant su studijavimu humanitarinių mokslų srityje (ŠS = 1,97; 95 % PI 1,25 – 3,11; p = 0,004)., studijavimas socialinių mokslų srityje 1,9 karto padidina kolos gėrimų vartojimą lyginant su studijavimu humanitarinių mokslų srityje (ŠS = 1,88; 95 % PI 1,15 – 3,08; p = 0,012). Per didelis studentų KMI 6,1 kartų padidina kolos gėrimų vartojimo šansą lyginant su studentais, kurie turi normalų KMI (ŠS = 6,10; 95 % PI 2,41 – 15,38; p < 0,001). Kursas neturi įtakos kolos gėrimų vartojimui (126 lentelė).

126 lentelė. Kolos gėrimų vartojimui įtaką darantys veiksniai

	Veiksniai	ŠSB	ŠSP	95% PI	p
Lytis	Vyras	1,0	1,0	-	-
	Moteris	0,14	0,15	0,01 – 0,23	<0,001
Mokslo sritis	Humanitariniai mokslai	1,0	1,0	-	-
	Fiziniai mokslai	2,84	1,97	1,25 – 3,11	0,004
	Socialiniai mokslai	1,07	1,88	1,15 – 3,08	0,012
Kursas	1 kursas	1,0	1,0	-	-
	2 kursas	0,57	0,60	0,36 – 1,0	0,51
	3 kursas	0,70	0,60	0,36 – 1,01	0,056
	4 kursas	0,89	0,84	0,50 – 1,41	0,51
KMI	Normalus	1,0	1,0	-	-
	Per didelis	9,48	6,10	2,41 – 15,38	<0,001
	Per mažas	0,42	0,96	0,40 – 2,27	0,92

N = 626. Modelio tikėtinumo santykis Chi kvadratas = 173,2, df = 8, p = 0,0001, Hošmerio ir Lemešou testas Chi kvadratas = 17,44, df = 8, p = 0,025, R² = 0,202 (Cox & Snell), modelį teisingai klasifikavo 73,2% imties respondentų, jautrumas 69,6 proc., specifiškumas 73,16 proc., plotas po ROC kreive – 0,789.

Galima konstatuoti, kad kavos vartojimui įtakos turėjo – mokslo sritis: studijavimas socialinių mokslų srityje 39% ir studijavimas fizinių mokslų srityje 59% sumažina kavos vartojimo šansą lyginant su studijavimu humanitarinių mokslų srityje.

Šokolado vartojimui įtakos turėjo – lytis, KMI ir mokslo sritis: moterų lytis 2,2 karto padidina šokolado vartojimo šansą lyginant su vyrų, per didelis studentų KMI 4,5 kartų padidina šokolado vartojimo šansą lyginant su studentais, kurie turi normalų KMI, biomedicinos mokslų srities studentai turi 1,6 karto didesnę šokolado vartojimo šansą lyginant su kitomis mokslų sritimis.

Energinių gėrimų vartojimui įtakos turėjo – lytis ir kursas: moterų lytis 89 proc. sumažina energinių gėrimų vartojimo šansą lyginant su vyrų, studijavimas 3 kurse 1,8 karto padidina energinių gėrimų vartojimo šansą lyginant su studijavimu 1 kurse.

Arbatos vartojimui įtakos turėjo – lytis, mokslo sritis ir kursas: moterų lytis 11,78 karto padidina arbatos vartojimo šansą lyginant su vyrų, studijavimas socialinių mokslų srityje 66 proc. sumažina arbatos vartojimo šansą lyginant su studijavimu humanitarinių mokslų srityje, studijavimas 3 kurse 61 proc. sumažina arbatos vartojimo šansą lyginant su 1 kursu.

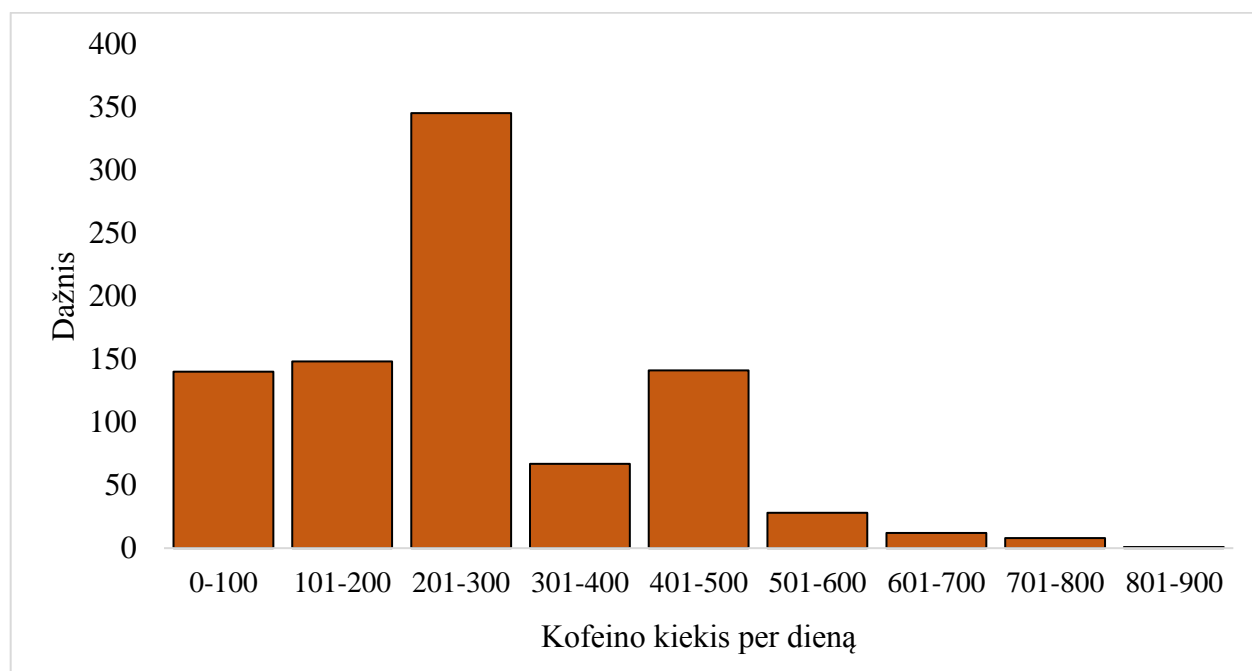
Kolos gėrimų vartojimui įtakos turėjo - lytis, mokslo sritis ir KMI: moterų lytis 85 proc. sumažina kolos gėrimų vartojimo šansą lyginant su vyrų, studijavimas fizinių mokslų srityje 2

kartus padidina kolos gėrimų vartojimą lyginant su studijavimu humanitarinių mokslų srityje, studijavimas socialinių mokslų srityje 1,9 karto padidina kolos gėrimų vartojimą lyginant su studijavimu humanitarinių mokslų srityje, per didelis studentų KMI 6,1 karto padidina kolos gėrimų vartojimo šansą lyginant su studentais, kurie turi normalų KMI.

4.4 Kofeino kiekis per dieną, kurį gauna studentai vartodami kofeino produktus

128 lentelė. Respondentų suvartojamo kofeino kiekio per dieną charakteristika

Kintamasis	N	min	max	median
Kofeino kiekis per dieną	890	0	808,3	235,52



10 pav. Kofeino kiekio per dieną pasiskirstymas

Kofeino kiekis pasiskirsto pagal nenormalųjį skirstinį (10 pav.)

0,56 proc. (95% PI 0,18% - 1,31%) studentų iš viso nevartoja kofeino turinčių produktų. 21,3 proc. (95% PI 18,8% - 24,1%) studentų vartoja didesnę nei 400 mg kofeino kiekį per dieną. Daugiau nei 400 mg kofeino per dieną daugiausiai suvartoja humanitarinių mokslų srities studentų –

34,4 proc., o mažiausiai fizinių mokslų srities studentų – 11,2 proc., skirtumas statistiškai reikšmingas ($p < 0,001$). Daugiau nei 400 mg kofeino per dieną daugiausiai suvartoja 4 kurso studentų – 28,1 proc., o mažiausiai 2 kurso studentų – 17,7 proc., skirtumas statistiškai reikšmingas ($p = 0,013$) (129 lentelė)

129 lentelė. Daugiau nei 400 mg suvartoto per dieną kofeino kiekio pasiskirstymas

Veiksniai	>400 mg kofeino kiekio vartojimo pasiskirstymas		
Lytis	n	proc.	p
Moteris (n = 507)	102	20,1	0,30
Vyras (n = 383)	88	23,0	
Mokslo sritis	n	proc.	p
Humanitariniai (n = 195)	67	34,4	
Fiziniai (n = 214)	24	11,2	<0,001
Biomedicinos (n = 264)	55	20,8	
Socialiniai (n = 217)	44	20,3	
Kursas	n	proc.	p
1(n = 259)	56	21,6	
2 (n = 220)	39	17,7	0,03
3 (n = 201)	36	17,9	
4 (n = 210)	59	28,1	
KMI	n	proc.	p
Per mažas (n = 68)	12	17,6	
Normalus (n = 754)	158	21,0	0,20
Per didelis (n = 68)	20	29,4	

Studentai vartodami kofeino turinčius produktus per diena gauna 235,52 mg kofeino. Humanitarinių mokslų srities studentai suvartoja per dieną 50 mg kofeino daugiau nei fizinių mokslų studentai, skirtumas statistiškai reikšmingas ($p < 0,001$) (130 lentelė).

130 lentelė. Suvartojamas kofeino kiekis per dieną

Veiksniai	Suvartojamas kofeino kiekis per dieną	
KMI	Mediana	p
Per mažas	256,29	0,063
Normalus	234,11	
Per didelis	259,12	
Lytis	Mediana	p
Vyras	235,07	0,53
Moteris	235,97	
Kursas	Mediana	p
1	235,07	0,35
2	235,97	
3	232,25	
4	244,01	
Mokslo sritis	Mediana	p
Biomedicinos	236,46	<0,001
Socialiniai	232,25	
Fiziniai	226,59	
Humanitariniai	276,59	

Apibendrinant galima teigti, jog studentai vartodami kofeino turinčius produktus gauna 235,52 mg kofeino per dieną. Tik 0,56 proc. studentų iš viso nevartoja kofeino turinčių produktų, o 21,3 proc. studentų vartoja kofeino turinčius produktus gaudami didesnę nei 400 mg kofeino kiekį per dieną. Daugiau nei 400 mg per dieną daugiausiai suvartoja humanitarinių mokslų srities studentų – 34,4 proc., o mažiausiai fizinių mokslų srities studentų – 11,2 proc. Daugiau nei 400 mg per dieną daugiausiai suvartoja 4 kurso studentų – 28,1 proc., o mažiausiai 2 kurso studentų – 17,7 proc.

5. TYRIMO REZULTATŲ APTARIMAS

Kofeinas – tai labiausiai paplitusi psichoaktyvi medžiaga visame pasaulyje. Jo randama įvairiuose maisto produktuose: šokolade, energiniuose, kolas gėrimuose, arbatoje ir kavoje. EFSA teigimu kofeino suvartojimas iki 400 mg per dieną nesukelia pavojaus suaugusių žmonių sveikatai. Atlikus Vilniaus universiteto studentų kofeino produktų vartojimo tyrimą, jo rezultatai parodė, kad net 99,4 proc. studentų vartoja kofeino turinčius produktus, o su kofeino produktais gauna 235,52 mg kofeino kasdien. Tik 0,56 proc. studentų visai nevartoja kofeino turinčių produktų. 21,3 proc. studentų vartoja kofeino turinčius produktus gaudami didesnę nei 400 mg kofeino kiekį per dieną. Daugiau nei 400 mg kofeino per dieną daugiausiai vartoja humanitarinės mokslų srities studentų – 34,4 proc., o mažiausiai fizinių mokslų srities studentų – 11,2 proc., taip pat daugiausiai 4 kurso studentų – 28,1 proc., o mažiausiai 2 kurso studentų – 17,7 proc.

2016 metais Olandijoje atliktas kofeino turinčių produktų vartojimo tarp studentų tyrimas parodė, kad 87,7 proc. studentų kasdien vartojo kofeino turinčius produktus ir su kofeino produktais vidutiniškai gaudavo $144,2 \pm 169,5$ mg kofeino kasdien [15]. Tuo tarpu 2011 metais JAV atliktas kofeino produktų vartojimo tyrimas parodė, kad su kofeino produktais studentai vidutiniškai gaudavo 849,86 mg kofeino kasdien [16]. Mūsų tyrimo rezultatai ne daug skiriasi nuo Olandijoje atlikto tyrimo, tačiau gana ženkliai skiriasi nuo JAV. JAV studentai jau senai žinomi, kaip pasižymintis dideliu energinių gėrimų vartojimu, todėl lyginant su Vilniaus universiteto studentais matomas toks didelis skirtumas.

Kava yra labiausiai vartojamas kofeino gėrimas. Mūsų tyrimu nustatyta, kad 50,0 proc. studentų vartoja kavą, tačiau 2011 metais atlikto Psichiką veikiančių medžiagų vartojimo paplitimo tarp Lietuvos aukštųjų mokyklų studentų tyrimo rezultatai parodė kiek didesnę - 67,7 proc. studentų kavos vartojimą [13]. Vertinant mūsų tyrime bendrą kavos vartojimo paplitimą matome, jog Vilniaus universiteto studentų kavos vartojimas yra mažesnis lyginant su Lietuvos aukštųjų mokyklų studentais. Rezultatų skirtumui greičiausiai turėjo studentų studijų programų skirtumai, kadangi mūsų tyrime buvo vertinti tik Vilniaus universiteto studentai, o kitame tyrime vertinti visų Lietuvos universitetų ir kolegijų studentai. Mūsų tyrime nustatyta, kad 69,1 proc. studentų turinčių per didelį KMI ir 52,9 proc. turinčių per mažą KMI vartoja kavą, tačiau 2012 metais JAV mokslininkų atlikto studentų mitybos įpročių tyrimo rezultatai parodė kiek kitokius rezultatus. 16 proc. studentų, kurių KMI didesnis nei 25 vartojo kavą ir 4,8 proc. studentų, kurių KMI mažesnis nei 25, vartojo kavą [20]. Apibendrinant galime pasakyti, kad skirtumai galėjo atsirasti, kadangi per didelį ir per mažą

KMI turinčių studentų dalis mūsų tyrime buvo mažesnė lyginant su JAV studentais, tarp kurių per didelis KMI yra daug plačiau paplitęs.

Arbata yra antroje vietoje tarp labiausiai vartojamų gėrimų pasaulyje po vandens. Mūsų tyrimo rezultatai rodo, kad 73,4 proc. studentų vartoja arbatą, iš kurių daugiau moterų (85,8 proc.) nei vyrų (56,9 proc.), tačiau 2014 metais atlikto arbatos vartojimo įpročių tarp pirmo kurso universiteto studentų tyrimo rezultatai parodė, kad daugiau vyrų (63,6 proc.) nei moterų (36,4 proc.) vartojo arbatą [19]. Mūsų tyrimo rezultatai patvirtina, jog arbata yra plačiai paplitęs gėrimas, tačiau skiriasi nuo arbatos vartojimo tarp pirmo kurso universiteto studentų tyrimo, nes skirtumai atsirado galimai dėl studentų populiacijos skirtumų, kadangi mūsų tyrime ištirti visų kursų studentai, o minėtame tyrime buvo ištirti tik pirmo kurso studentai.

Mūsų tyrime nustatyta, kad arbatą daugiausiai vartoja studentų, kurių KMI per mažas (88,2 proc.), o mažiausiai studentų, kurių KMI per didelis (47,1 proc.), tačiau 2012 metais JAV mokslininkai atliko studentų mitybos įpročių tyrimą, kurio rezultatai parodė, kad arbatą daugiau vartoja studentų, kurių KMI didesnis nei 25 (23,3 proc.) nei studentų, kurių KMI mažesnis nei 25 (13,5 proc.) [20]. Kaip matome, tarp Vilniaus universiteto ir JAV yra dideli arbatos vartojimo skirtumai, kurių atsiradimui įtakos galėjo turėti kultūriniai skirtumai, kadangi JAV arbatos vartojimas ir bendroje populiacijoje yra gana mažas.

1962 m. Japonijoje buvo sukurtas pirmasis energinis gėrimas. Mūsų tyrimo rezultatai parodė, kad 4,8 proc. studentų vartoja energinius gėrimus, daugiau vyrų nei moterų vartoja energinius gėrimus. 2011 metais atliktas Psichiką veikiančių medžiagų vartojimo paplitimo tarp Lietuvos aukštųjų mokyklų studentų tyrimas parodė kiek kitokius rezultatus: 46,9 proc. studentų vartojo energinius gėrimus, iš kurių daugiau vaikinų nei merginų [13]. Skirtumams tarp tyrimų galėjo turėti įtakos klausimų formuluotė, kadangi mūsų tyrimo metu vartojantys energinius gėrimus priskirti studentai, kurie atsakė – taip, vartoja energinius gėrimus ir nepateko atsakė – kartais vartojantys energinius gėrimus, kas galėjo lemti tokius didelius skirtumus tarp tyrimų.

Mūsų tyrimo rezultatai parodė, kad 74,2 proc. studentų nevalo energinių gėrimų, kelis kartus per savaitę energinius gėrimus vartoja 25,2 proc. studentų. 2008 metais atliktas energinių gėrimų vartojimo tarp fizinių mokslų studentų tyrimas parodė, kad kelis kartus per savaitę energinius gėrimus vartojo 39,4 proc. studentų [31]. 2014 metais atliktas energinių gėrimų vartojimo ir susijusių veiksnių tarp universiteto studentų tyrimas parodė, kad 16 proc. studentų energinius gėrimus vartojo 3 ir daugiau kartus per savaitę [32]. 2015 metais JAV atliktas energinių gėrimų vartojimo tyrimas tarp koledžo studentų parodė, kad 17,5 proc. studentų kelis kartus per savaitę

vartojo energinius gėrimus, energinius gėrimus daugiau vartojo vyrai nei moterys, 77,3 proc. studentų energinius gėrimus vartojo 1-3 kartus per savaitę [33]. 2011 metais atliktas streso, energinių gėrimų vartojimo ir akademinio tobulėjimo tyrimas tarp studentų parodė, jog 59,1 proc. studentų energinius gėrimus vartojo kelis kartus per savaitę [34]. 2014 metais atliktas energinių gėrimų vartojimo ir rizikos veiksnių tyrimas parodė, kad 53,5 proc. studentų niekada nevartojo energinių gėrimų [36]. 2016 metais JAV mokslininkų atliktas tyrimas parodė, kad 63,5 proc. studentų nevartoja energinių gėrimų [38]. Mūsų tyrimo rezultatai skyrėsi nuo kitų tyrimų, viename iš tyrimų energinių gėrimas buvo mažesnis, nei mūsų atlikto tyrimo, bet daugumoje kitų tyrimų energinių gėrimų vartojimas buvo didesnis nei mūsų tyrimo. Kaip ir buvo minėta visa JAV populiacija pasižymi gausiu energinių gėrimų vartojimu, todėl lyginant Lietuvos Vilniaus universiteto studentus su JAV studentais matomas toks didelis skirtumas.

Mūsų tyrimo rezultatai parodė, kad daugiausiai studentų energinius gėrimus vartoja dėl suteikiamos energijos (53 proc.), antroje vietoje dėl to, nes energiniai gėrimai padeda mokytis (32 proc.), trečioje vietoje, nes energinius gėrimus gerti skanu (14 proc.). 2014 metais atliktas energinių gėrimų vartojimo tyrimas tarp universiteto studentų parodė panašius rezultatus. Daugiausiai studentų energinius gėrimus vartoja dėl suteikiamos energijos (50 proc.), antroje vietoje – dėl mieguistumo (45 proc.), trečioje vietoje – pagerinti mokymąsi (40 proc.) [35]. Mūsų tyrimo rezultatai parodė panašų energinių gėrimų vartojimo priežasties pasiskirstymą – daugiausiai studentai vartoja energinius gėrimus dėl energijos, kas taip pat parodo studentų mitybos problemas, gaunant didelį energijos kiekį iš energinių gėrimų, o ne iš sveikų maisto produktų.

Šokoladas yra puikus energijos šaltinis, teikiantis greitos energijos smegenims. Apibendrinant mūsų tyrimo rezultatus galime teigti, jog maždaug pusė studentų vartoja šokoladą, taip pat maždaug pusė studentų vartoja iki 100 g per savaitę šokolado, 22,3 proc. studentų vartoja pienišką šokoladą, 41,3 proc. studentų mokosi šiek tiek lengviau suvalgę šokolado, 70,9 proc. studentų vartoja šokoladą dėl skoninių savybių, 85,4 proc. studentų suvalgę šokolado jaučiasi gerai. Šokolado vartojimas tarp studentų nebuvo tirtas visame pasaulyje, todėl mūsų gautų rezultatų negalime palyginti su kitų tyrimu rezultatais.

Kolos gėrimų vartojimas plačiai paplitęs visame pasaulyje. Apibendrinant mūsų tyrimo rezultatus galima teigti, kad maždaug pusė studentų nevartoja kolos gėrimus, 48,1 proc. studentų per savaitę suvartoja iki 500 ml kolos gėrimų, 30,7 proc. studentų kolos gėrimus vartoja kelis kartus per savaitę, 82,4 proc. studentų kolos gėrimų vartojimas mokslo kokybei įtakos neturi, 86,2 proc. studentų kolos gėrimų vartojimas įtakos miego kokybei neturi, 75,5 proc. studentų kolos gėrimus

vartoja dėl skoninių savybių, 78,0 proc. studentų išgėrę kolos gėrimų jaučiasi gerai. Kolos gėrimų vartojimas tarp studentų nebuvo tirtas visame pasaulyje, todėl mūsų gautų rezultatų negalime palyginti su kitų tyrimų rezultatais.

Įvertinus kofeino turinčių produktų vartojimui įtaką darančius veiksnius galime konstatuoti, kad kavos vartojimui įtakos turėjo – mokslo sritis: studijavimas socialinių ir fizinių mokslo srityje sumažina kavos vartojimo šansą lyginant su studijavimu humanitarinių mokslo srityje.

Šokolado vartojimui įtakos turėjo – lytis, KMI ir mokslo sritis: moterys turi didesnę šokolado vartojimo šansą lyginant su vyrais. Per didelis studentų KMI padidina šokolado vartojimo šansą lyginant su studentais, kurie turi normalų KMI. Biomedicinos mokslo srities studentai turi didesnę šokolado vartojimo šansą lyginant su kitomis mokslo sritimis.

Energinių gėrimų vartojimui įtakos turėjo – lytis ir kursas: moterų lytis sumažina energinių gėrimų vartojimo šansą lyginant su vyrų. Studijavimas 3 kurse turi didina energinių gėrimų vartojimo šansą lyginant su studijavimu 1 kurse.

Arbatos vartojimui įtakos turėjo – lytis, mokslo sritis ir kursas: moterys turi didesnę arbatos vartojimo šansą lyginant su vyrais. Studijavimas socialinių mokslų srityje sumažina arbatos vartojimo šansą lyginant su studijavimu humanitarinių mokslų srityje. Studijavimas 3 kurse sumažina arbatos vartojimo šansą lyginant su 1 kursu.

Kolos gėrimų vartojimui įtakos turėjo - lytis, mokslo sritis ir KMI: moterų lytis sumažina kolos gėrimų vartojimo šansą lyginant su vyrų. Studijavimas fizinių mokslų srityje padidina kolos gėrimų vartojimą lyginant su studijavimu humanitarinių mokslų srityje. Studijavimas socialinių mokslų srityje padidina kolos gėrimų vartojimą lyginant su studijavimu humanitarinių mokslų srityje. Per didelis studentų KMI padidina kolos gėrimų vartojimo šansą lyginant su studentais, kurie turi normalų KMI.

Mūsų atliktas tyrimas parodo, kad kofeino turinčių produktų vartojimas yra plačiai paplitęs tarp Vilniaus universiteto studentų. Palyginamųjų kofeino turinčių produktų vartojimo tyrimų trūkumas rodo, kad tiek Lietuvoje, tiek visame pasaulyje dar yra daug neatsakytų klausimų ir neišspręstų problemų. Lietuvoje toks tyrimas buvo atliktas pirmą kartą, todėl mūsų tyrimo rezultatai yra labai aktualūs. Tikėtina, kad mūsų atliktas tyrimas paskatins kitus tyrėjus plačiau nagrinėti šią aktualią visuomenės sveikatos problemą.

Mūsų atliktas tyrimas yra ribotas. Reikia nepamiršti įvertinti žmogiškųjų klaidų tikimybę, atliekant apklausą ir neatmesti atsiktinių klaidų tikimybės.

6. IŠVADOS

1. Dauguma studentų vartoja kofeino turinčius produktus: 50,0 proc. studentų vartoja kavą; 57,5 proc. studentų vartoja šokoladą; 4,6 proc. studentų vartoja energinius gėrimus; 73,4 proc. studentų vartoja arbatą; 17,2 proc. studentų vartoja kolos gėrimus.
2. Studentų kavos vartojimas priklauso nuo mokslo srities. Šokolado vartojimas priklauso nuo lyties, mokslo srities ir KMI. Energinių gėrimų vartojimas priklauso nuo lyties ir kurso. Arbatos vartojimas priklauso nuo lyties, mokslo srities, kurso. Kolos gėrimų vartojimas priklauso nuo lyties, mokslo srities ir KMI.
3. Sveikatos sutrikimus galintį sukelti didesnę nei 400 mg kofeino kiekį per dieną suvartoja 21,3 proc. studentų. 0,56 proc. studentų iš viso nevirtuoja kofeino turinčių produktų. Studentai vartodami kofeino turinčius produktus per dieną gauna 235,52 mg kofeino.

7. PASIŪLYMAI IR REKOMENDACIJOS

1. Rekomenduojame atlikti daugiau kofeino turinčių produktų tyrimų tarp studentų.
2. Rekomenduojame integruoti paskaitas apie kofeiną ir jo produktus į Vilniaus universiteto studijų programas.

8. LITERATŪROS ŠARAŠAS

1. Newbury-Birch D, Walshaw D, Kamali F. Drink and drugs: from medical students to doctors. *Drug Alcohol Depend.* 2001;64(3): 265-270.
2. Harnack L, Stang J, Story M. Soft drink consumption among US children and adolescents: nutritional consequences. *J. Am. Diet Assoc.* 1999(99): 436–441.
3. Nehlig A. Are we dependent upon coffee and caffeine? A review on human and animal data. *Neurosci. Biobehav. Rev.* 1999(23): 563–576.
4. Ar tik kavoje yra kofeino ir kaip jis veikia mūsų organizmą. 2012. Prieiga per internetą - <http://sena.nmvrvi.lt/lt/naujienos/411/> [žiūrėta 2017-03-20].
5. Barry R. J, Rushby J. A, Wallace M. J, Clarke A. R, Johnstone S. J, Zlojutro I. Caffeine effects on resting-state arousal. *Clin. Neurophysiol.* 2005(116): 2693–2700.
6. Flaten M. A, Blumenthal T. D. Caffeine-associated stimuli elicit conditioned responses: an experimental model of the placebo effect. *Psychopharmacology (Berl.)* 1999(145): 105–112.
7. McCusker RR, Fuehrlein B, Goldberger BA, Gold MS, Cone EJ. Caffeine content of decaffeinated coffee. *J Anal Toxicol.* 2006;30(8): 611-3.
8. Pendergrast M. *Uncommon grounds: the history of coffee and how it transformed our world.* New York: Basic BKS; 2000.
9. Keijzers GB, De Galan BE, Tack CJ, Smits P. Caffeine can decrease insulin sensitivity in humans. *Diabetes Care* 2002(25):364-369.
10. NCA (2012) *National Coffee Drinking Trends 2012*, National Coffee Association.
11. Kofeino poveikis sveikatai. Prieiga per internetą http://old.ntakd.lt/files/informacine_medzega/Kofeinas.pdf [žiūrėta 2017-03-20].
12. European food safety Authority. *Scientific Opinion on the safety of caffeine.* *EFSA Journal* 2015;13(5): 410-412.
13. Narkauskaitė L, Juozulynas A. Psichiką veikiančių medžiagų vartojimo paplitimas tarp Lietuvos aukštųjų mokyklų studentų. *Visuomenės sveikata.* 2011/1(52): 91-97.
14. Stukas R, Dobrovolskij V. Kofeino produktų vartojimas Lietuvoje. *Visuomenės sveikata.* 2014;(priedas nr.1): 40-45.
15. Markus M, Benson S. Consumption of caffeinated beverages and the awareness of their caffeine content among Dutch students. *Appetite.* 2016(103): 353-357.

16. McIlvain G. E, Noland M. P, Bickel R. Caffeine Consumption Patterns and Beliefs of College Freshmen. *American Journal of Health Education*. 2011(42): 235-244.
17. Mikalauskaitė D. Gausus kavos vartojimas veikia estrogenų apykaitą. Prieiga per internetą: <http://www.pasveik.lt/lt/naujausi-medicinos-straipsniai/kausus-kavos-vartojimas-veikia-estrogenu-apykaita/52645> [žiūrėta 2016-02-11].
18. De Mejjal E. G, Ramirez-Mares M. V. Impact of caffeine and coffee on our health. *Trends in Endocrinology and Metabolism*. 2014(25): 489-492.
19. Hsiu Chen Tseng, Chi-Jane Wang, Shu Hui Cheng, Zih-Jie Sun. Tea-drinking habit among new university students: Associated factors. *Kaohsiung Journal of Medical Sciences*. 2014(30): 98-103.
20. Gunes F. E, Bekiroglu N, Imeryuz N, Agirbasli M. Relation between Eating Habits and a High Body Mass Index among Freshman Students: A Cross-Sectional Study. *Journal of the American College of Nutrition*. 2012(31):167–174.
21. Gera M, Kalra S, Gupta P. Caffeine intake among adolescents in Delhi. *Indian J Community Med*. 2016(41) :151-153.
22. Mukhtar H, Ahmad N. Tea polyphenols: Prevention of cancer and optimizing health. *Am. J. Clin. Nutr*. 2000(71): 1698–1702.
23. Cabrera C, Artacho R, Giménez R. Beneficial effects of green tea - A review. *J. Am. College Nutr*. 2006(25): 79–99.
24. Khan, N, Mukhtar H. Tea polyphenols for health promotion. *Life Sci*. 2007(81): 519–533.
25. Butt S, Sultan M. Green tea: Nature's defense against malignancies. *Cri. Rev. Food Sci. Nutr*. 2009(49): 463–473.
26. Mair V. H., Hoh E. Tikroji arbatos istorija. 2011: 15 – 22.
27. "Lipovitan D" Reaches a 20-Billion Milestone in Total Shipments. Prieiga per internetą http://www.taisho.co.jp/en/company/release/2004/04_0614-e.htm [žiūrėta 2016.02.11]
28. Reissig CJ, Strain EC, Griffiths RR. Caffeinated energy drinks a growing problem. *Drug Alcohol Depend* 2009(99): 1–10.
29. Red bull energinio gėrimo sudedamoji dalis. Prieiga per internetą : <http://energydrink-lt.redbull.com/ingredient-overview-page-red-bull-energy-drink> [žiūrėta 2016-02-01].
30. Battery energinio gėrimo sudedamoji dalis. Prieiga per internetą : <http://www.batterydrink.com/2015/products/original/> [žiūrėta 2016-02-01].

31. Ballistreri M. C, Corradi-Webster C. M. Consumption of energy drinks among physical education students. *Latino-am Enfermagem*. 2008(16): 558-564.
32. Spierer D. K, Blanding N. Energy Drink Consumption and Associated Health Behaviors Among University Students in an Urban Setting. *J Community Health*. 2014(39): 132–138.
33. Poulos N. S, Pasch K. E. Energy drink consumption is associated with unhealthy dietary behaviours among college youth. *Perspectives in Public Health*. 2015(135): 316-321.
34. Pettit M, DeBarr A. Perceived stress, energy drink consumption, and academic performance among College students. *Journal of American college health*. 2011(59): 335-341.
35. Reid S. D, Ramsarran J. Energy drink usage among university students in a Caribbean country: Patterns of use and adverse effects. *Journal of Epidemiology and Global Health*. 2015(5): 103–116.
36. Bulut B, Beyhun N. E. Energy drink use in University students and associated factors. *J Community Health*. 2014(39): 1004–1011.
37. O'Brien M. C, McCoy T. P. Caffeinated Cocktails: Energy Drink Consumption, High-risk Drinking and Alcohol-related Consequences among College Students. *ACAD EMERG MED*. 2008(15): 453-459.
38. Gallucci A. R, Martin R. J, Morgan G. B. The Consumption of Energy Drinks Among a Sample of College Students and College Student Athletes. *J Community Health*. 2016(41): 109–118 .
39. Champlin S. E, Pasch K. E, Perry L. Is the Consumption of Energy Drinks Associated With Academic Achievement Among College Students? *J Primary Prevent*. 2016(37): 345–359 .
40. Coca-cola sudētis. Prieiga per internetu : <http://www.coca-colaproductfacts.com/en/coca-cola-products/coca-cola/> [žiūrēta 2016-02-28]
41. Parker G, Parker I, Brotchie H. Mood state effects of chocolate. *Journal of Affective Disorders*. 2006(92): 149–159.
42. Corti R, Flammer AJ, Hollenberg NK, Luscher TF. Cocoa and cardiovascular health. *Circulation* 2009(119): 1433–1441 .
43. Cartwright F, Stritzke W. G. K. A multidimensional ambivalence model of chocolate craving: Construct validity and associations with chocolate consumption and disordered eating. *Sciencedirect. Eating Behaviors* 9. 2008: 1–12.
44. Health Canada, 2006. It's your health. Caffeine. Available online: http://publications.gc.ca/collections/collection_2007/hc-sc/H13-7-2-2006E.pdf

45. Clauson K, Shields K, McQueen C, Persad N. Safety issues associated with commercially available energy drinks. *Journal of the American Pharmacists Association*, 2008(48): 55–67.
46. NNT (Nordic Working Group on Food Toxicology and Risk Evaluation). Intake of caffeine and other methylxanthines during pregnancy and risk for adverse effects in pregnant women and their foetuses. *TemaNord*, 2004: 565.
47. BfR (Bundesinstitut für Risikobewertung), New Human Data on the Assessment of Energy Drinks. *BfR Information*. 2008(16).
48. COT (Committee on toxicity of chemicals in food, consumer products and the environment), COT statement on the interaction of caffeine and alcohol and their combined effects on health and behaviour 2012.
49. Rotstein J, Barber J, Strowbridge C, Hayward S, Huang R, Godefroy SB. Energy Drinks: An Assessment of the Potential Health Risks in the Canadian Context. *International Food Risk Analysis Journal*, 2012(3).
50. Radzevičienė L, Ostrauskas R. Kavos vartojimas ir 2 tipo cukrinis diabetas. *Medicina (Kaunas)* 2009;45(1): 61-67.
51. George S. E, Ramalakshmi K. A perception on Health benefits of coffee. *Food Science and Nutrition*. 2008(48): 464–486.
52. Koyama Y. Association between green tea consumption and tooth loss: Cross-sectional results from the Ohsaki Cohort 2006 Study. *Preventive Medicine*. 2010(50): 173–179.
53. Lucas M. Coffee, caffeine, and risk of completed suicide: Results from three prospective cohorts of American adults. *The World Journal of Biological Psychiatry*. 2014(15): 377–386.
54. Lohsoonthorn V, Khidir H, Casillas G. Sleep quality and sleep patterns in relation to consumption of energy drinks, caffeinated beverages and other stimulants among Thai college students. *Sleep Breath*. 2013(17): 1017–1028.

1 PRIEDAS

Kofeino turinčių produktų apklausos anketa

Gerb. Respondente,

Esu Vilniaus Universiteto Medicinos fakulteto studentas. Atlieku tyrimą, kuriuo siekiu įvertinti Kofeino turinčių produktų vartojimo ypatumus tarp Vilniaus Universiteto studentų. Anketa yra anoniminė, o duomenys bus panaudoti tik tyrimo tikslais. Pažymėkite Jums labiausiai tinkamą atsakymą kryželiu X, o kur reikia, įrašykite savo atsakymo variantą.

Dėkoju už atsakymus!

1. Ar Jūs geriate kavą? (jei atsakėte „ne“ pereikite prie 11 klausimo)
 - Taip
 - Ne
 - Kartais
2. Kiek puodelių kavos išgeriate per dieną?
 - 1-2 puodelius
 - 3-4 puodelius
 - 5-6 puodelius
 - 7-8 puodelius
 - Daugiau nei 8 puodelius
3. Kiek laiko geriate kavą?
 - Iki pusės metų
 - Apie metus
 - 2-3 metus
 - 4-5 metus
 - 6 ir daugiau metų
4. Kavą dažniausiai geriate su (pasirinkite labiausiai tinkamą atsakymą):
 - Su cukrumi
 - Be cukraus
 - Su pienu
 - Su medumi
 - Su dirbtiniais saldikliai
 - Su sirupu
 - Su šokoladu
 - Kita
5. Kokios rūšies kava dažniausiai geriate?
 - Latte (kava su karštu pienu)
 - Airiška (su viskiu ir grietinėle)
 - Cappuccino (kava su pienu, grietinėle, kakava)
 - Espresso (stipri juoda kava)
 - Tirpi kava (tradicinės kavos pakaitalas)
 - Kita nei anksčiau išvardinta
6. Kavą dažniausiai geriate, nes (pasirinkite labiausiai tinkamą atsakymą):
 - Kava suteikia man energijos visai dienai
 - Tai tiesiog įprotis
 - Kava ramina
 - Stengiuosi prisitaikyti prie kitų – visi geria, tai ir aš geriu
 - Skanu
 - Padeda mokytis

- Dėl kitų priežasčių
7. Kokio stiprumo kavą geriate?
- 3in1,2in1 tirpios kavos pakelis
 - 1 arbatinis šaukštelis maltos/tirpios kavos
 - 2 arbatiniai šaukšteliai maltos/tirpios kavos
 - 3 arbatiniai šaukšteliai maltos/tirpios kavos
 - 4 arbatiniai šaukšteliai maltos/tirpios kavos
 - Daugiau nei 4 arbatiniai šaukšteliai maltos/tirpios kavos
8. Ar išgėrus kavos Jums lengviau mokytis?
- Daug lengviau
 - Šiek tiek lengviau
 - Įtakos neturi
 - Šiek tiek sunkiau
 - Daug sunkiau
9. Vakare išgėrus kavos miegate:
- Daug geriau
 - Šiek tiek geriau
 - Įtakos neturi
 - Šiek tiek blogiau
 - Daug blogiau
10. Kokie simptomai Jums dažniausiai pasireiškia išgėrus kavos? (pasirinkite labiausiai tinkamą atsakymą):
- Išgėrus kavos jaučiuosi gerai
 - Troškulys
 - Bloga nuotaika
 - Rankų ir kojų drebinimas
 - Galvos skausmai
 - Širdies ritmo sutrikimai
 - Miego sutrikimai
 - Virškinimo sutrikimai
 - Kiti simptomai
11. Ar Jūs valgote šokoladą? (jei atsakėte „ne“ pereikite prie 19 klausimo)
- Taip
 - Ne
 - Kartais
12. Kaip dažnai valgote šokoladą?
- Kelis kartus per dieną
 - Kartą per dieną
 - Kelis kartus per savaitę
 - Kartą per savaitę
 - Kelis kartus per mėnesį
 - Kartą per mėnesį
13. Pabandykite apskaičiuoti kiek vidutiniškai per savaitę suvalgote šokolado:
- Iki 50 gramų
 - 50-100 gramų
 - 150-200 gramų
 - 200-300 gramų
 - 300-400 gramų
 - 400-500 gramų
 - Daugiau nei 500 gramų
14. Kokį šokoladą dažniausiai renkatės? (pasirinkite labiausiai tinkamą atsakymą):
- Juodą be priedų
 - Juodą su priedais
 - Baltą be priedų

- Baltą su priedais
 - Pienišką be priedų
 - Pienišką su priedais
15. Ar suvalgius šokolado Jums lengviau mokytis?
- Daug lengviau
 - Šiek tiek lengviau
 - Įtakos neturi
 - Šiek tiek sunkiau
 - Daug sunkiau
16. Suvalgius šokolado miegate:
- Daug geriau
 - Šiek tiek geriau
 - Įtakos neturi
 - Šiek tiek blogiau
 - Daug blogiau
17. Šokoladą dažniausiai vartojate, nes (pasirinkite labiausiai tinkamą atsakymą):
- Skanu
 - Suteikia greitos energijos
 - Ramina
 - Padeda mokytis
 - Kita
18. Kokie simptomai Jums dažniausiai pasireiškia suvalgius šokolado? (pasirinkite labiausiai tinkamą atsakymą):
- Jaučiuosi gerai
 - Troškulys
 - Blogo nuotaika
 - Rankų ir kojų drebinimas
 - Galvos skausmai
 - Širdies ritmo sutrikimai
 - Miego sutrikimai
 - Virškinimo sutrikimai
 - Kiti simptomai
19. Ar Jūs geriate energinius gėrimus? (jei atsakėte „ne“ pereikite prie 26 klausimo)
- Taip
 - Ne
 - Kartais
20. Kaip dažnai vartojate energinius gėrimus?
- Kelis kartus per dieną
 - Kartą per dieną
 - Kelis kartus per savaitę
 - Kartą per savaitę
 - Kelis kartus per mėnesį
 - Kartą per mėnesį
21. Pabandykite apskaičiuoti kiek vidutiniškai išgeriate energinių gėrimų per savaitę:
- Iki 330 ml
 - 330-660 ml
 - 660-990 ml
 - 990-1320 ml
 - 1320-1650 ml
 - Daugiau nei 1650 ml
22. Ar išgėrus energinių gėrimų Jums lengviau mokytis?
- Daug lengviau
 - Šiek tiek lengviau

- Įtakos neturi
 - Šiek tiek sunkiau
 - Daug sunkiau
23. Išgėrus energinių gėrimų miegate:
- Daug geriau
 - Šiek tiek geriau
 - Įtakos neturi
 - Šiek tiek blogiau
 - Daug blogiau
24. Energinius gėrimus dažniausiai vartojate, nes (pasirinkite labiausiai tinkamą atsakymą):
- Skanu
 - Suteikia greitos energijos
 - Ramina
 - Padeda mokytis
 - Kita
25. Kokie simptomai Jums dažniausiai pasireiškia išgėrus energinių gėrimų? (pasirinkite labiausiai tinkamą atsakymą):
- Jaučiuosi gerai
 - Troškulys
 - Bloga nuotaika
 - Rankų ir kojų drebinimas
 - Galvos skausmai
 - Širdies ritmo sutrikimai
 - Miego sutrikimai
 - Virškinimo sutrikimai
 - Kiti simptomai
26. Ar Jūs geriate arbatą? (jei atsakėte „ne“ pereikite prie 35 klausimo)
- Taip
 - Ne
 - Kartais
27. Kiek puodelių arbatos išgeriate per dieną?
- 1-2 puodelius
 - 3-4 puodelius
 - 5-6 puodelius
 - 7-8 puodelius
 - Daugiau nei 8 puodelius
28. Kokią arbatą dažniausiai vartojate?
- Plikomą
 - Tirpią
 - Iš pakelių
 - Kitą
29. Arbatą dažniausiai geriate su (pasirinkite labiausiai tinkamą atsakymą):
- Su cukrumi
 - Be cukraus
 - Su medumi
 - Su dirbtiniais saldikliais
 - Su sirupu
 - Su uogienė
 - Kita
30. Kokios rūšies arbatą dažniausiai vartojate?
- Žaliąją
 - Juodąją
 - Raudonąją

- Baltą
 - Jūsų pačių surinktų žolelių
 - Aromatizuotą arbatą (arbatų mišiniai, kuriuose yra vaisių gabaliukų, prieskoninių augalų)
 - Kitą
31. Ar išgėrus arbatos Jums lengviau mokytis?
- Daug lengviau
 - Šiek tiek lengviau
 - Įtakos neturi
 - Šiek tiek sunkiau
 - Daug sunkiau
32. Vakare išgėrus arbatos miegate:
- Daug geriau
 - Šiek tiek geriau
 - Įtakos neturi
 - Šiek tiek blogiau
 - Daug blogiau
33. Arbatą dažniausiai vartojate, nes (pasirinkite labiausiai tinkamą atsakymą):
- Arbata man suteikia energijos
 - Arbata ramina
 - Nes skanu
 - Nes nemėgstu kitų gėrimų (kavos, gazuotų gėrimų)
 - Dėl teigiamų arbatos savybių sveikatai
 - Kita
34. Kokie simptomai Jums dažniausiai pasireiškia išgėrus arbatos? (pasirinkite labiausiai tinkamą atsakymą):
- Jaučiuosi gerai
 - Troškulys
 - Bloga nuotaika
 - Rankų ir kojų drebinimas
 - Galvos skausmai
 - Širdies ritmo sutrikimai
 - Miego sutrikimai
 - Virškinimo sutrikimai
 - Kiti simptomai
35. Ar geriate Coca-cola, Pepsi ir kitus kofeino turinčius gaiviuosius gėrimus? (jei atsakėte „ne“ pereikite prie 42 klausimo)
- Taip
 - Ne
 - Kartais
36. Pabandykite apskaičiuoti kiek vidutiniškai išgeriate Coca-cola, Pepsi per savaitę:
- Iki 500 ml
 - 500-1000 ml
 - 1000-2000 ml
 - 2000-3000 ml
 - 3000-4000 ml
 - 4000-5000 ml
 - Daugiau nei 5000 ml
37. Kaip dažnai vartojate Coca-cola, Pepsi?
- Kelis kartus per dieną
 - Kartą per dieną
 - Kelis kartus per savaitę
 - Kartą per savaitę
 - Kelis kartus per mėnesį.
 - Kartą per mėnesį

38. Ar išgėrus Coca-cola, Pepsi Jums lengviau mokytis?
- Daug lengviau
 - Šiek tiek lengviau
 - Įtakos neturi
 - Šiek tiek sunkiau
 - Daug sunkiau
39. Išgėrus Coca-cola, Pepsi miegate:
- Daug geriau
 - Šiek tiek geriau
 - Įtakos neturi
 - Šiek tiek blogiau
 - Daug blogiau
40. Coca-cola, pepsi dažniausiai vartojate, nes (pasirinkite labiausiai tinkamą atsakymą):
- Skanu
 - Suteikia greitos energijos
 - Ramina
 - Padeda mokytis
 - Kita
41. Kokie simptomai jums dažniausiai pasireiškia išgėrus Coca-cola, pepsi? (pasirinkite labiausiai tinkamą atsakymą):
- Jaučiuosi gerai
 - Troškulys
 - Bloga nuotaika
 - Rankų ir kojų drebinimas
 - Galvos skausmai
 - Širdies ritmo sutrikimai
 - Miego sutrikimai
 - Virškinimo sutrikimai
 - Kiti simptomai
42. Kaip Jūs subjektyviai vertinate savo sveikatą?
- Labai gerai
 - Gerai
 - Vidutiniškai
 - Blogai
 - Labai blogai

Lytis Vyras.....O Moteris..... O

Fakultetas

Kursas

Ūgis.....

Svoris.....

Ačiū už atsakymus