



VILNIAUS UNIVERSITETAS
MEDICINOS FAKULTETAS

Visuomenės sveikata

Visuomenės sveikatos katedra, Sveikatos mokslų institutas

Inga Petronytė, II kursas, I grupė

MAGISTRO BAIGIAMASIS DARBAS

Sveikatai nepalankaus maisto vartojimo paplitimas tarp VU studentų

Prevalance of Unheathy Food Consumption Amoung VU Students

Darbo vadovas

asist. Dr. Rokas Arlauskas

Katedros ar klinikos vadovas

Prof. dr. Rimantas Stukas

Vilnius, 2026

Studento elektroninio pašto adresas: inga.petryte@mf.stud.vu.lt

TURINYS	
SANTRUMPOS	4
SANTRAUKA	5
SUMMARY	7
IVADAS.....	9
1. LITERATŪROS APŽVALGA.....	11
1.1. Sveikatai nepalankios mitybos samprata ir jos rūšys	11
1.2. Sveikatai nepalankios mitybos paplitimas pasaulyje ir Lietuvoje	12
1.3. Sveikatai nepalankią mitybą lemiantys veiksniai	13
1.3.1. Psichologinių veiksnių reikšmė renkantis sveikatai nepalankų maistą	15
1.3.2. Asmeninio gyvenimo poveikis	16
1.3.3. Aplinkos įtaka sveikatai nepalankiai mitybai.....	18
1.4. Kriterijai, lemiantys studentų sveikatai nepalankių maisto produktų pasirinkimą.....	20
1.4.1. Kainos svarba pasirenkant maisto produktus	20
1.4.2. Socialinių medijų poveikis	21
1.5. Studentų sveikatai nepalankių maisto produktų asortimentas	23
1.5.1. Dažniausiai vartojami greitojo maisto produktai.....	23
1.5.2. Užkandžių ir pusgaminių vartojimo ypatumai	24
1.6. Sveikatai nepalankių maisto produktų vartojimo poveikis sveikatai	25
1.6.1. Fiziniai pojūčiai po sveikatai nepalankaus maisto vartojimo.....	25
1.6.2. Emociniai ir psichologiniai pojūčiai.....	27
1.6.3. Ilgalaikis poveikis sveikatai.....	29
2. METODAI.....	31
2.1. Mokslinės literatūros paieška	31
2.2. Tyrimo organizavimas/eiga	31
2.3. Tyrimo imtis	31
2.4. Tyrimo instrumentas	32
2.5. Duomenų analizės metodai.....	33
3. TYRIMO REZULTATAI IR JŲ APTARIMAS	34
3.1. Tyrimo dalyvių charakteristika.....	34
3.2. Studentų sveikatai nepalankaus maisto pasirinkimą lemiantys veiksniai.....	38
3.3. Kriterijai, kuriais vadovaujasi studentai rinkdamiesi sveikatai nepalankų maistą	43
3.4. Dažniausiai studentų vartojamų sveikatai nepalankaus maisto produktų asortimentas	50
3.5. Sveikatai nepalankaus maisto vartojimo poveikis studentų savijautai	61
TYRIMO REZULTATŲ APTARIMAS	65

IŠVADOS	70
REKOMENDACIJOS	71
LITERATŪROS SĄRAŠAS.....	72
PRIEDAS.....	83

SANTRUMPOS

VU - Vilniaus universitetas

KMI- Kūno masės indeksas

PSO - Pasaulio sveikatos organizacija

NL - Neinfekcinės ligos

EBPO - Ekonominio bendradarbiavimo ir plėtros organizacija

ES - Europos sąjunga

FAO - Jungtinių Tautų Maisto ir žemės ūkio organizacija

SMA - Sveikų užkandžių aparatas

LR - Lietuvos respublika

PVM - pridėtinės vertės mokestis

BD – baigiamasis darbas

SANTRAUKA

Pagrindimas. Šiuolaikinėje visuomenėje dėl didelio maisto produktų prieinamumo, atsirinkti sveikatai palankius produktus, kurie leistų maitintis sveikai ir išvengti sveikatos sutrikimų, tampa vis didesniu iššūkiu. Sveikatai nepalankių maisto produktų prieinamumą paskatino sparti urbanizacija ir besikeičiantis gyvenimo būdas. Studijų laikotarpiu studentai nesilaiko reguliaraus valgymo režimo, dažnai praleidžia pusryčius, nesuvartoja pakankamai vaisių ir daržovių, bei dažniau renkasi greito maisto produktus ar patiekalus. Todėl svarbu ištirti, kokie sveikatai nepalankių maisto produktų pasirinkimai bei juos lemiantys veiksniai būdingi šiai studentų grupei.

Darbo tikslas – įvertinti Vilniaus universiteto studentų sveikatai nepalankaus maisto vartojimo paplitimą.

Darbo uždaviniai: Nustatyti studentų sveikatai nepalankaus maisto pasirinkimą lemiančius veiksnius; Nustatyti kriterijus, kuriais vadovaujasi studentai rinkdamiesi sveikatai nepalankų maistą; Nustatyti dažniausiai studentų vartojamų nepalankaus sveikatai maisto produktų asortimentą; Nustatyti sveikatai nepalankaus maisto vartojimo poveikį studentų savijautai

Darbo metodai: taikytas mokslinės literatūros analizės metodas (jo pagalba buvo analizuojamos mokslininkų pozicijos, pateiktas jų apibendrinimas) bei empirinis metodas (jo pagalba buvo siekiama išsiaiškinti pagrindinius studentų sveikatai nepalankios mitybos faktorius ir veiksnius, priežastis bei pasekmes).

Rezultatai. Tyrimo duomenimis studentų mitybai dažniausiai įtakos turi buvimas su draugais 68,7 proc., nenoras gaminti 50,5 proc. ir laiko trūkumas 46,9 proc. Svarbiausi kriterijai sveikatai nepalankaus maisto pasirinkimui yra skonis – jį labai svarbiu nurodė 85,2 proc., sotumas 75,9 proc. ir šviežumas 74,1 proc. Studentų dažniausiai vartojami sveikatai nepalankūs maisto produktai: šaldyti pusfabrikačiai 58,8 proc., pica 36 proc., bei mikrobangų krosnelėje šildomi patiekalai 40,2 proc. Saldūs maisto produktai yra dedamas cukrus į arbatą ar kavą – 41,7 proc., šokoladiniai batonėliai 35,5 proc., šokoladas 36,8 proc., bei bandelės 34,4 proc. Pažymėti kaip dažniausiai vartojami užkandžiai yra rūkyta ar vytinta mėsa 46,9 proc. ir bulvių traškučiai 38,4 proc. Dažniausi simptomai po vartojimo sveikatai nepalankų maistą įvardyti kaip troškulys 45,3 proc., pilnumo ar persivalgymo jausmas 31,9 proc. ir laikinas pasitenkinimo ar malonumo jausmas 32,9 proc.

Išvados. 1. Atliktas tyrimas parodė, kad studentai dažniausiai renkasi sveikatai nepalankų maistą dėl šių priežasčių: buvimo su draugais, nenoro gaminti ir laiko trūkumo maisto gaminimui. 2. Studentai rinkdamiesi sveikatai nepalankų maistą dažniausiai pirmenybę teikia skonui, sotumo jausmui, produktų šviežumui, kvapui, maloniai tekstūrai, patogiam supakavimui, estetiniam patrauklumui, patogumui vartoti kelyje ir greitam pasiekiamumui. 3. Studentų dažniausiai vartojami greito maisto produktai yra šaldyti pusfabrikačiai, mikrobangų krosnelėje šildomi patiekalai, pica,

sumuštiniai/submarinai; dažniausiai vartojami saldumynai – cukrus į arbatą ar kavą, šokoladiniai batonėliai, šokoladas bei bandelės. 4. Kuo dažniau studentai vartoja sveikatai nepalankų maistą, tuo blogiau jie vertina savo dabartinę sveikatą.

Raktažodžiai. Sveikatai nepalanki mityba, greitas maistas, studentų mityba, perdirbti maisto produktai, sveikatai nepalankus maistas.

SUMMARY

Background. In modern society, due to the wide availability of food products, choosing health-friendly options that support a balanced diet and prevent health problems is becoming a significant challenge. The increased availability of unhealthy food has been driven by rapid urbanization and changing lifestyles. During their studies, students usually do not follow a regular eating schedule, often skip breakfast, consume insufficient amounts of fruits and vegetables, and more frequently choose fast food or ready-to-eat meals. Therefore, it is important to research which unhealthy food choices and determining factors are typical for this target group.

The aim of this study is to investigate the prevalence of unhealthy food consumption among Vilniaus University students.

The objectives: To identify the factors influencing student's choice of unhealthy foods; To evaluate the criteria students use when choosing unhealthy food; To investigate the most frequently consumed unhealthy food products among students; To determine the impact of unhealthy food consumption on students' well-being

Research methods. The study applied the method of scientific literature analysis to evaluate researchers' insights and summarize their findings, alongside an empirical method to identify the main factors and causes of unhealthy eating among students.

Results. According to the survey data, the main factors determining students' dietary choices are spending time with friends 68,7 %, an unwillingness to cook 50,5 %, and lack of time 46,9 %. The most important criteria for choosing unhealthy food are taste 85,2 %, satiety 75,9 %, and food freshness 74,1 %. The most frequently consumed unhealthy foods among students are frozen ready-to-eat meals 58,8 %, pizza 36 %, and microwaveable dishes 40,2 % and pizza 36 %. The most commonly consumed sweets are sugar added to tea or coffee 41,7 %, chocolate 36,8 %, chocolate bars 35,5 %, and pastries 34,4 %. Furthermore, the most frequently consumed snacks include smoked and dried meat 46,9%, and potato chips 38,4 %. The most common symptoms reported after consuming unhealthy food are thirst 45,3 %, a temporary feeling of satisfaction or pleasure 32,9 %, and a feeling of fullness or overeating 31,9 %,

Conclusions. 1. The study demonstrates that students most often choose unhealthy food for following reasons: being with friends, unwillingness to cook, and lack of time. 2. When choosing unhealthy foods, students usually prioritize taste, feeling of fullness, freshness of products, smell, pleasant texture, convenient packaging, aesthetic appeal, convenience for consumption on the go, and quick availability. 3. The most commonly consumed unhealthy food products among students are frozen ready-to-eat meals, microwaveable dishes, pizza, and sandwiches or submarines. Regarding confectionery, the most frequent choices are sugar added to tea or coffee, chocolate bars, chocolate

and pastries. 4. The more frequently students consume unhealthy food, the more negatively they perceive their current health status.

Keywords: unhealthy diet, fast food, student diet, processed foods, unhealthy food.

IVADAS

Sveikatai nepalanki mityba paprastai gali būti vertinama kaip pasekmė to, jog žmogus maitinasi netinkamais (sveikatai nepalankiais) maisto produktais. Tokia mityba siejama su tuo, kad žmogus šiuos maisto produktus vartoja nuolat, jo kasdienė mityba pasižymi būtent nepalankiais sveikatai maisto produktais [1].

Sveikatai palanki ir subalansuota mityba yra esminis veiksnys siekiant geros savijautos. Mityba yra itin svarbi geros sveikatos ir vystymosi dalis. Sveikatai palanki mityba siejama su geresne kūdikių, vaikų ir motinų sveikata, stipresne imunine sistema, mažesne rizika susirgti lėtinėmis neinfekcinėmis ligomis bei ilgesne gyvenimo trukme [1, 2]. Tačiau nesubalansuota ir nereguliari mityba dažniausiai lemia kūno svorio didėjimą, kuris, nekeičiant gyvensenos, ilgainiui gali peraugti į nutukimą ir kardiometabolinius sutrikimus, tokius kaip insulino atsparumas, dislipidemija, padidėjęs gliukozės kiekis kraujyje ir kt. O šie sutrikimai siejami su didesne 2 tipo cukrinio diabeto išsivystymo rizika [3, 4]. Be to, sveikatai nepalankūs maisto produktai neigiamai veikia širdies ir kraujagyslių bei medžiagų apykaitos sistemą. Manoma, kad šis poveikis pasireiškia per padidėjusį energijos suvartojimą, žarnyno mikrobiotos pokyčius, žarnyno ir smegenų sotumo signalų sutrikimus bei hormoninius pokyčius ir kt. [5]. 2021 m. pasaulyje nuo neinfekcinių ligų (NL) mirė daugiau nei 43 mln. žmonių, o pagrindiniai veiksniai, didinantys NL rizikos paplitimą, tapo sveikatai nepalanki mityba, tabako ir alkoholio vartojimas bei nepakankamas fizinis aktyvumas [6]. PSO pažymi, kad antsvoris ir nutukimas yra ketvirtas dažniausias NL rizikos veiksnys [7]. Valstybės duomenų agentūros bazės duomenimis, Lietuvoje 2024 m. apie 19 tūkst. žmonių mirė dėl kraujotakos sistemos ligų, dėl cukrinio diabeto – 614, o dėl piktybinių navikų – apie 8 tūkst. [8].

Sveikatai palankios mitybos pagrindą sudaro pakankamas vaisių ir daržovių, pilno grūdo, žuvies, liesų pieno produktų, ankštinių augalų, baltymų ir vandens vartojimas [9]. Kita vertus, sveikatai nepalanki mityba pasižymi dideliu sočiųjų riebalų, cukraus ir druskos kiekiu bei nepakankamu maistinių medžiagų turinčių produktų vartojimu. Šiuolaikinėje visuomenėje dėl didelio maisto produktų prieinamumo, atsirinkti sveikatai palankius produktus, kurie leistų maitintis sveikai ir išvengti sveikatos sutrikimų, tampa vis didesniu iššūkiu [10]. Sveikatai nepalankių maisto produktų prieinamumą paskatino sparti urbanizacija ir besikeičiantis gyvenimo būdas [11]. Patogumas, greitis ir pigumas suteikė galimybes greito maisto produktams tapti pagrindine kasdienės jaunų žmonių mitybos dalimi [12]. Jauni žmonės, pradėję savarankišką gyvenimą, stodami į aukštąsias mokyklas, įsidarbindami, tapdami tėvais, pereinantys iš paauglystės į pilnametystę, susiduria su pokyčiais, kurie daro įtaką jų kasdieniam maisto produktų pasirinkimui [13].

Studijų laikotarpiu jaunų žmonių gyvenime vyksta permainos – didėja užimtumas, pradedamas savarankiškas gyvenimas, keičiasi gyvenimo būdas. Būtent šiuo laikotarpiu studentai

nesilaiko reguliaraus valgymo režimo, dažnai praleidžia pusryčius, nesuvalgo pakankamai vaisių ir daržovių, bei dažniau renkasi greito maisto produktus ar patiekalus [10, 14]. Tokie mitybos įpročiai neigiamai paveikia studentų savijautą, miego kokybę, darbingumą ir bendrą sveikatą. Kadangi nepavyko rasti konkrečių tyrimų, susijusių su sveikatai nepalankia mityba tarp Vilniaus universiteto (VU) studentų, svarbu ištirti, kokie sveikatai nepalankių maisto produktų pasirinkimai bei juos lemiantys veiksniai būdingi šiai studentų grupei.

Tikslas: įvertinti Vilniaus universiteto (VU) studentų sveikatai nepalankaus maisto vartojimo paplitimą.

Darbo uždaviniai:

1. Nustatyti studentų sveikatai nepalankaus maisto pasirinkimą lemiančius veiksnius.
2. Nustatyti kriterijus, kuriais vadovaujasi studentai rinkdamiesi sveikatai nepalankų maistą.
3. Nustatyti dažniausiai studentų vartojamų nepalankaus sveikatai maisto produktų asortimentą.
4. Nustatyti sveikatai nepalankaus maisto vartojimo poveikį studentų savijautai

Atlikti darbai :

Mokslinės literatūros paieška sudarė pagrindą literatūros šaltinių parengimui. Baigiamojo darbo autorės sukurtas tyrimo instrumentas – anketa, taip pat apskaičiuotas imties dydis. Studentų apklausa vykdyta internetu. Surinkti duomenys buvo apdorojami ir analizuojami, apibendrinus rezultatus, suformuotos išvados ir rekomendacijos.

1. LITERATŪROS APŽVALGA

1.1. Sveikatai nepalankios mitybos samprata ir jos rūšys

Nesveiko maisto grupei priklauso sūrūs, riebi ir saldūs patiekalai bei užkandžiai, dažniausiai greitas maistas, saldumynai ir kt. Tokiuose produktuose paprastai yra labai mažai arba visai nėra vitaminų, mineralų, baltymų ir maistinių skaidulų. Didžioji jų energetinės vertės dalis gaunama iš riebalų ir cukraus, be to, juose dažnai yra per daug druskos [15].

Mokslinėje literatūroje pažymima, kad dėl prastos sudėties reguliarius šių maisto produktų vartojimas gali turėti neigiamos įtakos sveikatai [16]. Perdirbti ir itin perdirbti maisto produktai, tokie kaip gazuoti gėrimai, fasuoti užkandžiai, saldainiai, šokoladas, sausainiai, pyragaičiai, perdirbta mėsa ir šaldyti arba greitai gendantys supakuoti maisto produktai, kelia ypatingą pavojų sveikatai. Siekiant pailginti maisto produktų galiojimo laiką ir pagerinti jų tekstūrą bei skonį, labai perdirbtuose maisto produktuose yra ne tik druskos, cukraus ir riebalų perteklius, bet ir daug dirbtinių dažiklių bei kvapiųjų medžiagų, konservantų, tirštiklių, emulsiklių ir dirbtinių saldiklių [17]. Tokie produktai dėl pagerinto skonio tampa dominuojančiais ir patrauklesniais pasaulinėse maisto tiekimo sistemose, todėl yra dažniau pasirenkami, todėl padidėja lėtinių ligų, tokių kaip širdies ir kraujagyslių ligos, diabetas ir nutukimas, išsivystymo rizika dėl nesveiko maisto vartojimo [18, 19].

Remiantis PSO duomenimis, pasaulyje vienam gyventojui tenkantis cukraus kiekis maisto produktuose yra maždaug 60–65 g. per dieną, o tai gerokai viršija PSO rekomenduojamą laisvojo cukraus suvartojimo ribą, kuri neturėtų viršyti 10 proc., o idealiau atveju – 5 proc., dienos energijos [20]. Pridėtinio cukraus yra įvairiuose maisto produktuose, net ir tuose, kuriuose vartotojai jo nesitiki, pavyzdžiui, padažuose, tokiuose kaip kečupas. Tai patvirtina ir Slovėnijoje atliktas maisto tiekimo tyrimas, kurio rezultatai parodė, kad 55 proc. padažų buvo labai perdirbti, jų cukraus kiekis siekė 7 g/100 g, palyginti su mažiau perdirbtomis padažų produktais, kurių cukraus kiekis siekė 4,3 g/100 g. [21]. Cukraus suvartojimas visame pasaulyje nuolat didėja dėl perdirbtų ir itin perdirbtų maisto produktų pasiūlos ir prieinamumo.

Nedidelis druskos kiekis yra būtinas žmogaus organizmui nerviniams impulsams perduoti, raumenims susitraukti ir atpalaiduoti bei vandens ir mineralų pusiausvyrai palaikyti [22]. Tačiau, nepaisant naudingų druskos savybių, per didelis jos vartojimas yra pagrindinė hipertenzijos ir širdies ir kraujagyslių ligų rizikos priežastis. Remiantis PSO duomenimis, kasmet pasaulyje maždaug 1,7 mln. mirčių priskiriama per dideliu druskos vartojimui [22, 23].

Didelė dalis druskos žmonių mityboje gaunama ne tik iš pramoniniu būdu pagamintų maisto produktų, tokių kaip duona, perdirbta mėsa, užkandžiai ar įvairūs padažai, bet ir iš natūralių šaltinių, tokių kaip pienas, mėsa ar vėžiagyviai [24]. Dažnai ne visi maisto produktai, kuriuose yra daug

druskos, yra pastebimai sūrūs, pavyzdžiui, sojų produktai, marinuoti agurkai. Nors sojų produktai akivaizdžiai sūrūs, tokiuose produktuose kaip pusryčių dribsniai, pyragaičiai ar duona taip pat gali būti daug pridėtinės druskos, tačiau skonis gali būti nejaučiamas, nes sūrumo suvokimui įtakos turi maisto matrica ir druskos pasiskirstymas produkte [25, 26].

Bhat ir kt. sisteminėje apžvalgoje nustatyta, kad daugelyje Europos šalių ir Jungtinėse Amerikos Valstijose duona ir kepiniai sudaro maždaug 25–40 proc. paros druskos normos. Kinijoje ir Brazilijoje iki 24 proc. paros druskos normos gaunama iš grūdų, o Jungtinėse Amerikos Valstijose iki 31 proc. gaunama iš mėsos produktų. Pieno produktai sudarė iki 15 proc. paros druskos normos Argentinoje ir Naujojoje Zelandijoje. Japonijoje vartojamuose padažuose ir užpiluose nustatytas didelis druskos kiekis – iki 44 proc. viso suvartojamos druskos kiekio [26]. Tai gali netyčia padidinti žmonių bendrą paros druskos suvartojimą. Ahmed ir kt. atliktas tyrimas parodė, kad daugiau nei 50 proc. amerikiečių suvartojamo natrio gaunama iš kasdienio maisto, pavyzdžiui, perdirbtos mėsos sumuštinių, picos, takų, greitai paruošiamų sriubų, makaronų patiekalų, mėsainių ir kiaušinių patiekalų [27].

1.2. Sveikatai nepalankios mitybos paplitimas pasaulyje ir Lietuvoje

Pasak PSO, suaugusiųjų nutukimo paplitimas visame pasaulyje nuo 1990 m. išaugo daugiau nei dvigubai dėl padidėjusio aprūpinimo maistu saugumo, socialinės ir ekonominės plėtros, mitybos, fizinio aktyvumo ir visuomenės elgesio pokyčių [28]. Nutukimas pasiekė epidemijos mastą ir prognozuojama, kad iki 2030 m. daugiau nei milijardas suaugusiųjų visame pasaulyje bus nutukę. Pasaulio nutukimo federacijos „Pasauliniame nutukimo atlase“ (2025 m.) prognozuoja, kad iki 2030 m. 50 proc. suaugusių vyrų ir moterų gyvens su per dideliu KMI, o nutukimo paplitimas turėtų pasiekti 17 proc. vyrų ir 22 proc. moterų. Žvelgiant dar toliau, iki 2050 m. maždaug 3,8 milijardo suaugusiųjų, t. y. daugiau nei pusė prognozuojamos pasaulio suaugusiųjų populiacijos, turės antsvorio arba bus nutukę. Didėjantis nutukimo lygis lems lėtinių neinfekcinių ligų, kurios kasmet sukelia daugiau nei 5 milijonus mirčių, paplitimą [29].

Nutukimas ir antsvoris yra susiję su nesveika mityba, kurioje, kaip minėta, yra per daug riebalų, druskos ir cukraus. PSO pažymi, kad kasmet visame pasaulyje daugiau nei 278 tūkst. mirčių gali būti siejama su pramoniniu būdu pagamintų transriebalų vartojimu. Jų vartojimas padidina mirties nuo bet kokios priežasties riziką 34 proc., mirties nuo koronarinės širdies ligos – 28 proc., o nuo koronarinės širdies ligos – 21 proc. [30]. Mokslinėje literatūroje pabrėžiama, kad padidėjęs druskos vartojimas veikia kraujospūdį ir tiesiogiai veikia širdies ir kraujagyslių sistemą, sukeldamas tokias ligas kaip kairiojo skilvelio hipertrofija ir endotelio disfunkcija. [31] Pasaulio nutukimo federacija (2025 m.) savo „Pasauliniame nutukimo atlase“ pabrėžia, kad sumažinus druskos vartojimą

iki 2030 m. visame pasaulyje būtų galima išvengti beveik 7 milijonų mirčių nuo širdies ir kraujagyslių ligų [29]. Shi, Z. ir kt. 2024 m. atlikto tyrimo rezultatai parodė, kad tiriamiesiems, kurie vartojo daugiausia pridėtinio cukraus, buvo maždaug 21 proc. didesnė visų priežasčių mirties rizika, 3 proc. didesnė hipertenzijos rizika, 15 proc. didesnė išeminės širdies ligos rizika ir 14 proc. didesnė smegenų kraujagyslių ligos rizika [32].

Sveika mityba neapsiriboja vien cukraus, druskos ir riebalų suvartojimo mažinimu; svarbu įtraukti sveiką maistą, pavyzdžiui, vaisius ir daržoves, kurių visame pasaulyje vartojama nepakankamai. Vaisių ir daržovių vartojimas pripažįstamas pagrindiniu, tačiau išvengiamu, sergamumo ir mirtingumo rizikos veiksniais visame pasaulyje. Mokslinėje literatūroje pabrėžiama, kad padidinus vaisių ir daržovių vartojimą 200 g per dieną, galima sumažinti koronarinės širdies ligos riziką 8 proc., insulto – 16 proc., širdies ir kraujagyslių ligų – 8 proc., vėžio – 3 proc., o mirtingumo nuo visų priežasčių – 10 proc. Padidinus vaisių ir daržovių suvartojimą iki 500 g per dieną, šie rodikliai sumažėjo atitinkamai 16 proc., 28 proc., 22 proc., 13 proc. ir 27 proc. [33].

Lietuvoje, kaip ir daugelyje kitų pasaulio šalių, plačiai paplitusi nesubalansuota ir nesveika mityba. Mitybai būdingas kalorijų perteklius iš riebalų, kurie sudaro 42,9 proc. viso paros energijos suvartojimo, palyginti su rekomenduojamais 25–35 proc. Taip pat yra nedidelis, bet nuolatinis paprastųjų angliavandenių (cukrų) perteklius, kuris sudaro maždaug 10,7 proc. paros energijos suvartojimo. Nesubalansuota ar nesveika mityba lemia mikroelementų ir vitaminų trūkumą [34]. Remiantis EBPO, Europos sveikatos sistemų ir politikos observatorijos ir Europos Komisijos duomenimis, 2022 m. Lietuvoje tik 37 proc. suaugusiųjų kasdien vartojo vaisių ir 43 proc. daržovių, o ES vidurkis abiem atvejais buvo apie 60 proc. [35]. Nesveika mityba ir per didelis tam tikrų maistinių medžiagų vartojimas lemia lėtinių ligų, tokių kaip nutukimas, vystymąsi. Lietuvoje maždaug 52 proc. gyventojų turi per didelį kūno masės indeksą (KMI) ($KMI > 25$). Nuo 2017 m. iki 2022 m. nutukimo lygis išaugo nuo 17 proc. iki 20 proc. ir viršijo 15 proc. ES vidurkį [34].

Remiantis Pasauline mitybos ataskaita, didžiausią įtaką su mityba susijusiam mirtingumui Lietuvoje daro nepakankamas vaisių ir daržovių, daržovių ir neskaldytų grūdų vartojimas. Mažas vaisių ir daržovių vartojimas siejamas su maždaug 3 tūkst. mirčių per metus, o nepakankamas neskaldytų grūdų vartojimas – su maždaug 4–5 tūkst. mirčių per metus [36]. Mirtingumui ir sergamumui Lietuvos gyventojų tarpe didelę įtaką daro suvartojamos druskos kiekis, kuris vidutiniškai svyruoja nuo 11,7 g tarp vyrų ir 8,4 g tarp moterų [37].

1.3. Sveikatai nepalankią mitybą lemiantys veiksniai

Maisto pasirinkimas yra veikla, susijusi su kultūra ir maisto prieinamumu. Dėl kultūros įtakos žmonės vartoja tam tikrą maistą ir laikosi tradicinių maisto ruošimo būdų, kurie gali būti vadinami

maisto pasirinkimais. Maisto pasirinkimas yra sudėtingas reiškinys, priklausantis nuo daugelio veiksnių [38].

Remiantis ankstesnių maisto pasirinkimo tyrimų rezultatais, produkto priėmimas arba atmetimas priklauso nuo asmeninės reikšmės (psichologinių veiksnių). Dėl pačių įvairiausių (socialinių, ekonominių, psichologinių) veiksnių įtakos atsiranda pageidavimai, prioritetai ir maisto pasirinkimas.

Šiandien kasdienė rinka yra pilna maisto produktų, ir dėl šio prieinamumo maisto pasirinkimas nepriklauso tik nuo žmogaus kūno poreikių. Maisto pasirinkimas grindžiamas prieinamumu ir paprastumu, dėl kurio vystosi netinkamas mitybos modelis ir nesveikas valgymo elgesys [39]. Neteisingas požiūris į maistą ir valgymą ugdo nepažįstamumą su naujais maisto produktais, o tai yra didžiausias trūkumas, lemiantis neigiamo požiūrio į maistą formavimąsi.

Sveikatai nepalanki mityba yra didelė visuomenės sveikatos problema dėl ryšio su daugybe neigiamų psichinės ir fizinės sveikatos padarinių, įskaitant nutukimą ir su juo susijusias gretutines ligas [40, 41]. Pavyzdžiui, daugybė įrodymų rodo, kad riebalų atsargos didėja esant ribotai ir nenusipėjusiai prieigai prie maisto arba esant netinkamai, nepalankiai mitybai.

Anot mokslininkų, šis didesnis riebalų kaupimas yra adaptyvi strategija, nes jis apsaugo organizmą. Tačiau vakarietiškoje „obesogeninėje“ aplinkoje, kur (i) energetiškai turtingas, maistinių medžiagų neturintis maistas yra labiau prieinamas, įperkamas ir intensyviai reklamuojamas nei sveikesni variantai ir (ii) fizinį aktyvumą riboja automobilių infrastruktūra, sėdimas darbas ir laiko apribojimai, tai padidina nutukimo išsivystymo riziką [42].

Yra gerai žinomas ryšys tarp nepalankios mitybos ir nutukimo, tačiau konkretūs biologiniai ir elgesio mechanizmai, kurie jį lemia, nėra gerai suprantami. Tai gali apimti mitybos sudėties pokyčius įvairiomis sąlygomis. Iš tiesų, mažas pajamas gaunantys asmenys linkę brangesnį, sveikesnį maistą (t. y. maistinėmis medžiagomis turtingą maistą, pavyzdžiui, vaisius, daržoves, žuvį) pakeisti pigesniu, nesveiku maistu (t. y. energetiškai turtingu, bet maistinių medžiagų neturinčiu maistu).

Neigiamas poveikis taip pat gali atlikti tarpininkaujantį vaidmenį maisto trūkumo, maisto pasirinkimo motyvų ir mitybos santykyje. Pavyzdžiui, netinkamo maisto pasirinkimas yra susijęs su bendru psichologiniu stresu (stresu, nerimu, depresija), o stresas savo ruožtu yra susijęs su valgymu kaip įveikos mechanizmu ir didesniu kūno masės indeksu [43].

Suvokiamas stresas taip pat gali paskatinti žmones rinktis pigų ir patogų maistą kaip streso mažinimo strategiją; pavyzdžiui, kai žmonės patiria stresą, jiems gali trūkti psichologinių išteklių, reikalingų maistui paruošti ir gaminti nuo nulio. Stresas yra susijęs su svorio augimu ir taip pat padidina apetitą kalingam, maistingam maistui [44, 45].

Sisteminėje sveikų suaugusiųjų tyrimų apžvalgoje ir metaanalizėje stresas buvo susijęs su padidėjusiu nesveiko maisto vartojimu ir sumažėjusiu sveiko maisto vartojimu [46]. Taip gali būti

dėl to, kad stresas skatina rinktis mažiau sveiką maistą ir vengti sveiko, svorio kontrolei naudingo ir galbūt etiškai pagaminto maisto, todėl bendra mitybos kokybė prastėja.

Apibendrinant matyti, kad mažas pajamas gaunantys asmenys linkę brangesnį, sveikesnį maistą pakeisti pigesniu, nesveiku maistu. Netinkamo maisto pasirinkimas yra susijęs su bendru psichologiniu stresu (stresu, nerimu, depresija), o stresas savo ruožtu yra susijęs su valgymu kaip įveikos mechanizmu ir didesniu kūno masės indeksu.

1.3.1. Psichologinių veiksmų reikšmė renkantis sveikatai nepalankų maistą

Netinkama mityba nulemia atitinkamus fizinius pokyčius. Pavyzdžiui, pilvo nutukimas, centrinis riebalinio audinio pasiskirstymas, yra gerai žinomas kardiometabolinių ligų rizikos veiksnys. Jo paplitimas nuolat didėja, o dabar daugiau nei 50 proc. suaugusiųjų serga pilvo nutukimu [47]. Tačiau įtakos tam turi ne vien tik pati mityba, bet ir kai kurie psichologiniai veiksniai, kurie turi įtakos renkantis sveikatai nepalankų maistą.

Psichologinis stresas kartu su padidėjusiu mitybos energijos tankiu gali prisidėti prie pilvo nutukimo. Mityba sulaukia vis daugiau dėmesio ir užima svarbią vietą individualios sveikatos ir, plačiau, socialinio bei aplinkos tvarumo klausimais. Viena vertus, gerai pripažįstama, kad sveikos mitybos įpročių ir įvairaus mitybos režimo taikymas yra labai svarbus siekiant palaikyti gerą sveikatą.

Konceptualus modelis yra Coheno, Kesslerio ir Gordono pasiūlyto streso ir įveikos modelio adaptacija, kuriame teigiama, kad demografiniai veiksniai ir aplinkos reikalavimai gali pradisponuoti asmenį psichologiniam stresui [48]. Priklausomai nuo individo įveikos elgesio ir turimų išteklių, šie veiksniai gali prisidėti prie psichologinio streso.

Psichologinis stresas, apibrėžiamas kaip suvokiamo streso ir depresijos simptomų kartu atsiradimas, gali būti susijęs su padidėjusia kardiometabolinių ligų rizika dėl didelio energijos kiekio ir tankių dietų vartojimo. Suaugusieji labiau linkę jausti stresą, kai aplinkos reikalavimus suvokia kaip varginančius ir mano, kad jiems trūksta išteklių šiems reikalavimams įveikti [49,50].

Stresas gali sukelti arba paaštrinti depresijos simptomus ir sustiprinti nesveikus mitybos įpročius, dėl kurių padidėja psichologinis stresas ir gali atsirasti lėtinių ligų. Psichologinio streso ryšys gali būti dvikryptis; nutukimas gali prisidėti prie depresijos dėl neigiamo kūno įvaizdžio ir socialinės stigmos [51]. Atsvario turintys asmenys nurodo stresą ir depresijos simptomus kaip psichologinius veiksnius, turinčius įtakos valgymo elgesiui ir maisto pasirinkimui.

Neigiamos emocijos, tokios kaip pyktis, baimė ir liūdesys, yra susijusios su netaisyklingais mitybos modeliais ir valgymu kaip blaškymu, norint atsipalaiduoti ar pasijusti geriau. Stresas yra susijęs su potraukiu riebiam ir angliavandenių turinčiam maistui, ypač tarp moterų. Su stresu susijęs valgymas dažniau pasitaiko moterims nei vyrams.

Depresijos simptomai siejami su padidėjusiu apetitu, per dideliu maisto kiekiu, polinkiu į riebų ir angliavandenių turintį maistą, per didelį alkoholio vartojimą ir didesniu kūno masės indeksu moterims [52]. Be to, sunkiai depresija sergantiems asmenims gali būti sunkiau laikytis mitybos rekomendacijų.

Nors stresas ir depresijos simptomai gali prisidėti prie svorio augimo kai kuriems asmenims, psichologinis stresas gali turėti priešingą poveikį kitiems. Ankstesni tyrimai paprastai buvo skirti psichologiniams veiksniams ir maisto suvartojimui jaunesnėse moterų populiacijose; todėl mažai žinoma apie psichologinio streso ir maisto bei gėrimų vartojimo ryšį tarp įvairios antsvorio turinčių, dirbančių suaugusiųjų populiacijos [53].

Apibendrinant matyti, kad psichologinis stresas kartu su padidėjusiu mitybos energijos tankiu gali prisidėti prie pilvo nutukimo. Psichologinis stresas gali būti susijęs su padidėjusia kardiometabolinių ligų rizika dėl didelio energijos kiekio ir tankių dietų vartojimo. Sunkiai depresija sergantiems asmenims gali būti sunkiau laikytis mitybos rekomendacijų.

1.3.2. Asmeninio gyvenimo poveikis

Asmeniniai įgūdžiai turi ypatingai didelį poveikį nepalankios mitybos įpročiams ir tokių įpročių sukeliamoms pasekmėms. Dieta yra terminas, kurį dažnai girdi beveik visi, reiškia kontroliuojamą ir reguliuojamą maisto vartojimą siekiant sumažinti arba išlaikyti kūno svorį arba sumažinti kūno riebalų perteklių.

Pakeitus maisto vartojimo modelį į sveikesnį arba apribojus tų specifinių makromolekulių (angliavandenių, riebalų ir baltymų), kurios sudaro didžiąją mitybos dalį, suvartojimą, galima pasiekti pagrindinį tikslą, aplink kurį sukasi dietos koncepcija, t. y. mažai kalorijų turinčio maisto vartojimą, kuris galiausiai lemia svorio kritimą [54].

Viduržemio jūros dieta, DASH dieta, vegetariška dieta, fleksitarinė dieta ir daugelis kitų dietų planų padeda žmonėms pasiekti norimus tikslus, susijusius su jų kūno sveikatos būkle ir svoriu. Dažniausiai žmonės laikosi mažai kalorijų turinčios dietos, po jos seka diabeto valdymo dieta [55]. Po to neatsiejamą vietą užima mažai angliavandenių turinti dieta ir mažai cholesterolio turinti ar panašaus pobūdžio dieta.

Žmogus gali laikytis dietos dėl kelių priežasčių, įskaitant svorio valdymą tarp žmonių, turinčių nesveiką svorį, ir riziką susirgti sunkiomis gretutinėmis ligomis, tokiomis kaip hipertenzija, 2 tipo cukrinis diabetas, koronarinė širdies liga, nutukimas, dislipidemija ir kt. Dietos gali užkirsti kelią visų šių rizikos veiksnių atsiradimui.

Kita priežastis, kuri tapo vis labiau populiarėjančia tarp jaunimo, yra noras išlaikyti tobulą ir sveiką figūrą, siekiant pagerinti savo fizinės išvaizdos grožį. Dietos gali pasiūlyti aktyvesnį gyvenimo

būdą, daugiau dėmesio skiriant geresniems ir sveikesniems įpročiams [56]. Nors dietos teikia gydomųjų ir naudingų privalumų, jos taip pat gali turėti tam tikrų varginančių ir nepriimtinių pasekmių, tokių kaip rimti negalavimai ir nepageidaujamas poveikis kūnui ir protui.

Nesveika mityba siejama su didesne lėtinių ligų ir mirtingumo rizika. Iki 4 proc. pasaulinės ligų naštos yra susijusi su nesveika mityba, todėl mityba yra vienas iš svarbių keičiamų gyvenimo būdo veiksnių. Kiti su gyvenimo būdu susiję veiksniai, susiję su padidėjusia lėtinių ligų rizika, yra rūkymas, kūno masės indeksas ir fizinio aktyvumo lygis.

Į sveikatos stiprinimo strategijas įtraukiant šiuos modifikuojamus gyvenimo būdo veiksnius, galima pasiekti didelės naudos sveikatai. Pastaraisiais metais pastebimai padaugėjo su gyvenimo būdu susijusių sveikatos sutrikimų, tokių kaip diabetas, širdies ir kraujagyslių ligos ir nutukimas, dažnai susijusių su sėsliu gyvenimo būdu, nesveika mityba ir didėjančiu streso lygiu [57, 58].

Nepaisant medicinos mokslo pažangos, gerinančios valdymą, šių ligų mastas tebėra nerimą keliantis. Gyvenimo būdo ligos, dar vadinamos neinfekcinėmis ligomis, kelia didelę pasaulinę sveikatos problemą. Šios ligos labai prisideda prie sergamumo, mirtingumo ir ekonominės įtampos visame pasaulyje.

Daugybė tyrimų susiejo (ne)sveiką mitybą su socialiniais demografiniais arba gyvenimo būdo veiksniais [59]. Žemas išsilavinimo lygis, mažos pajamos arba žema profesinė padėtis buvo siejami su nesveika mityba, o aukštesnis išsilavinimo lygis arba profesinė padėtis – su sveika mityba.

Be to, fizinis neaktyvumas, rūkymas ir jaunas amžius buvo susiję su nesveika mityba. Nesveikas elgesys paprastai egzistuoja kartu, ypač asmenims, turintiems žemą socialinį ir ekonominį statusą [60]. Tačiau panašūs gyvenimo būdo elgesio klasteriai buvo pastebėti tarp žemo, vidutinio ir aukšto išsilavinimo asmenų.

Ar individualaus nesveiko elgesio ryšiai yra panašios krypties ir dydžio tarp žemo ir aukšto išsilavinimo žmonių, iki šiol nebuvo tirta. Maisto papildų vartojimas yra susijęs su sveikesne mityba, o pusryčių praleidimas yra susijęs su mažesne tikimybe pasiekti rekomenduojamą maistinių medžiagų kiekį, nesveikesniais mitybos įpročiais ir susijusiomis lėtinėmis ligomis [61].

Psichikos sveikatos sutrikimai, įskaitant depresiją ir nerimą, taip pat kamuoja milijonus žmonių, o tai padidina gyvenimo būdo ligų ekonominę naštą sveikatos priežiūros sistemoms ir produktyvumui. Norint spręsti šiuos daugialypius iššūkius, reikalingos visapusiškos strategijos, apimančios prevenciją, ankstyvą nustatymą ir veiksmingą valdymą visuose visuomenės sektoriuose [62, 63].

Nepaisant sudėtingumo, vis labiau pripažįstama, kad vyriausybės, sveikatos priežiūros paslaugų teikėjai ir pilietinė visuomenė turi imtis koordinuotų veiksmų, siekdamas skatinti sveikesnį gyvenimo būdą, plėsti sveikatos priežiūros paslaugų prieinamumą ir didinti informuotumą apie gyvenimo būdo ligų riziką.

Gyvenimo būdo ligos yra kritinė pasaulinė sveikatos problema dėl didėjančio jų paplitimo ir poveikio. Šias būkles daugiausia lemia nesveikas gyvenimo būdas, pavyzdžiui, netinkama mityba, fizinis neveiklumas, tabako vartojimas ir per didelis alkoholio vartojimas [63]. Šių ligų sprendimui reikalingos holistinės strategijos individualiu, visuomenės ir politikos lygmenimis, siekiant sumažinti jų naštą sveikatos priežiūros sistemoms ir pagerinti visuomenės sveikatos rezultatus visame pasaulyje.

Svarbu kritiškai vertinti įvairius socialinėje žiniasklaidoje ir kitose internetinėse platformose siūlomus mitybos režimus, atsižvelgiant į jų veiksmingumą ir galimą poveikį sveikatai [64]. Nėra vieno universalaus dietos metodo, nepaisant kai kurių žmonių teiginių, kad yra „stebuklingas“ svorio metimo vaistas.

Kas tinka vienam žmogui, nebūtinai tiks kitam, o kai kurios dietos gali būti netgi kenksmingos kai kurių žmonių sveikatai. Nors tam tikros dietos gali būti sėkmingos trumpuoju laikotarpiu, jos gali būti ne ilgalaikės ar sveikos. Pavyzdžiui, nors daug riebalų ir mažai angliavandenių turinti ketogeninė dieta parodė trumpalaikę naudą metant svorį, ji taip pat gali padidinti cholesterolio kiekį ir širdies ligų riziką.

Prieš pradėdant bet kokią naują dietą ar svorio metimo programą, labai svarbu pasikalbėti su sveikatos priežiūros specialistu [65]. Jis gali įvertinti konkrečius mitybos poreikius ir pasiūlyti individualizuotą strategiją, kuri atitiktų numatytus tikslus nekeliant pavojaus žmogaus sveikatai.

Apibendrinant matyti, kad asmeniniai įgūdžiai turi ypatingai didelį poveikį nepalankios mitybos įpročiams ir tokių įpročių sukeliamoms pasekmėms. Pakeitus maisto vartojimo modelį į sveikesnį arba apribojus tų specifinių makromolekulių, kurios sudaro didžiąją mitybos dalį, suvartojimą, galima pasiekti pagrindinį tikslą, aplink kurį sukasi dietos koncepcija. Gyvenimo būdo ligos yra kritinė pasaulinė sveikatos problema dėl didėjančio jų paplitimo ir poveikio. Tinkamiems sprendimams reikalingos holistinės strategijos individualiu, visuomenės ir politikos lygmenimis, siekiant sumažinti jų naštą sveikatos priežiūros sistemoms ir pagerinti visuomenės sveikatos rezultatus visame pasaulyje.

1.3.3. Aplinkos įtaka sveikatai nepalankiai mitybai

Per pastaruosius dvidešimt metų, didėjant antsvorio paplitimui, keitėsi ir kasdienio gyvenimo tempas. Šeimos struktūros pokyčiai, įskaitant didesnę dirbančių moterų ir vienišų tėvų šeimų skaičių, turi įtakos finansiniams ištekliams ir laiko apribojimams [66]. Dėl laiko apribojimų yra mažiau galimybių fiziniam aktyvumui ir mažiau laiko apsipirkti bei ruošti tradicinius patiekalus, todėl didėja fasuotų ir greito maisto paklausa.

Maisto porcijų dydžiai labai padidėjo, o tai savo ruožtu prisidėjo prie per didelio kalorijų suvartojimo. Be to, gerokai išaugo ir gazuotų gaiviųjų gėrimų bei vaisių gėrimų suvartojimas. Kaina ir prieinamumas kelia susirūpinimą, ypač mažas pajamas gaunantiems asmenims. Mažai energijos turinčios dietos, kuriose gausu vaisių ir daržovių, yra brangesnės nei daug energijos turinčios dietos [67]. Be to, mažas pajamas gaunančiuose rajonuose yra ribota prieiga prie didelių prekybos centrų su gerai aprūpintais vaisių ir daržovių skyriais.

Atsižvelgiant į tai, vis labiau reikia analizuoti valgymo elgseną ne tik individualiu lygmeniu, bet ir įtraukiant jos ryšį su išoriniais ir kontekstiniais veiksniais (ekonominiais, socialiniais ir kultūriniais). Tačiau iki šiol mažai dėmesio skirta tvaraus maisto pasirinkimo ir psichologinių veiksnių bei aplinkos faktorių sąsajoms [68].

Sveika mityba gali būti naudinga imuninei sistemai, pastebimai sumažindama pažeidžiamumą. Kita vertus, mityba gali tapti ir pagrindine tvarių įpročių ir elgesio tema. Vis labiau suvokiama, kad palaikyti sveiką ir tvarią mitybą bus vis sunkiau. Taip yra todėl, kad šiais laikais maisto ekonomika grindžiama gamybos ir vartojimo modeliu, kuris, ypač pandemijos metu, pasirodė esąs netvarus.

Ši paradigma apima pasaulinę maisto prekybą, glaudžiai susijusią su pramoniniu žemės ūkio ir urbanizacijos plėtros modeliu, kuris kelia grėsmę pasaulinei ekologinei ir kultūrinei biologinei įvairovei [69]. Todėl šiandien labiau nei bet kada anksčiau dabartinės paradigmos reformavimas, pradedant nuo mitybos modelių tvarumo, tapo neatidėliotinu iššūkiu.

2019 m. Jungtinių Tautų Maisto ir žemės ūkio organizacija (FAO) pripažino, kad tvari mityba yra labai svarbi skatinant visus individualios sveikatos ir gerovės aspektus. Tai leidžia optimizuoti maisto gamybos ir vartojimo aplinkosaugos sąnaudas bei prisitaikyti prie vietos socialinio, kultūrinio ir ekonominio konteksto. Tokių pagrindinių principų, kuriais grindžiamas holistinis požiūris į mitybą, priėmimas ne tik įkūnija vertingą sprendimą, bet ir yra vertingas indėlis siekiant gerai žinomų darnaus vystymosi tikslų [70].

Kalbant konkrečiai apie mitybos elgsenos pokyčius, naujausi tyrimai parodė, kad, pavyzdžiui, dėl karantino nustatyti apribojimai likti namuose, įskaitant nuotolinį darbą ir socialinę izoliaciją, kai kuriais atvejais sukėlė stresą, nerimą ir nuotaikos sutrikimus visoje populiacijoje, galiausiai paveikdami maisto pasirinkimą [71, 72].

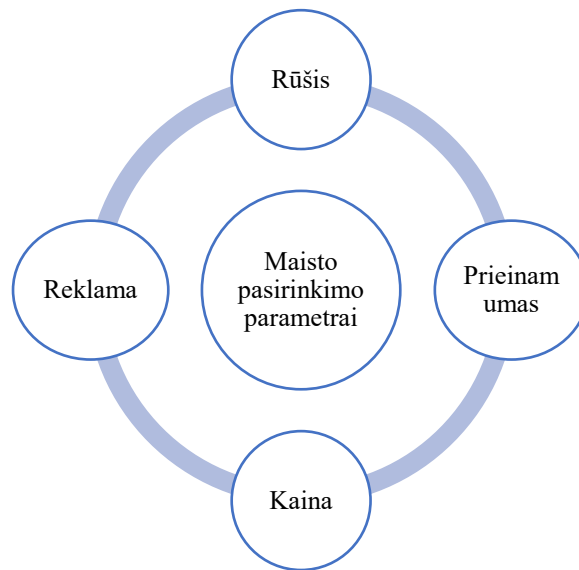
Apibendrinant matyti, kad sveika mityba gali būti naudinga imuninei sistemai, pastebimai sumažindama pažeidžiamumą. Atsižvelgiant į tai, vis labiau reikia analizuoti valgymo elgseną ne tik individualiu lygmeniu, bet ir įtraukiant jos ryšį su išoriniais ir kontekstiniais veiksniais.

Šiandien labiau nei bet kada anksčiau dabartinės paradigmos reformavimas, pradedant nuo mitybos modelių tvarumo, tapo neatidėliotinu iššūkiu.

1.4. Kriterijai, lemiantys studentų sveikatai nepalankių maisto produktų pasirinkimą

1.4.1. Kainos svarba pasirenkant maisto produktus

Pastaraisiais metais vis daugiau dėmesio skiriama kaloringų, mažai maistinių medžiagų turinčių maisto produktų ir gėrimų rinkodaros vaidmeniui nutukimo, ypač vaikų nutukimo, vystymesi [73]. Rinkodara bei kainodara yra daugialypė, įskaitant prieinamų produktų rūšis, kur jie prieinami, kur ir kaip jie reklamuojami ir kiek jie kainuoja („rinkodaros derinys“) (žr. 1 pav.).



1 pav. Maisto pasirinkimą lemiantys parametrai

Maisto rinkodaros bei kainodaros kintamieji formuoja aplinką, kurioje formuojasi maisto pasirinkimai ir kurioje vartotojai priima pirkimo sprendimus. Šiuos kintamuosius reikia suprasti, kad būtų galima kurti politiką ir programas, skirtas skatinti kaloringai ir mitybai tinkamus valgymo modelius [51].

Individualų mitybos pasirinkimą pirmiausia lemia tokie aspektai kaip maisto produktų skonis, kaina, patogumas ir maistinė vertė. Dabartinė nutukimo epidemija siejama su per dideliu pridėtinio cukraus ir riebalų vartojimu, taip pat su sėsliu gyvenimo būdu. Riebalai ir cukrus suteikia maistinės energijos už labai mažą kainą.

Todėl maisto kainodara ir rinkodaros praktika yra esminė valgymo aplinkos sudedamoji dalis [55]. Naujausi tyrimai pritaikė ekonomines teorijas mitybos elgsenos pokyčiams. Kainų mažinimo strategijos skatina tikslinių maisto produktų pasirinkimą, mažindamos jų kainą, palyginti su alternatyviais maisto pasirinkimais.

Moksliniuose tyimuose kainų mažinimas buvo naudojamas siekiant paskatinti didesnę tikslinių maisto produktų pirkimą. Buvo nagrinėjama mažesnių kainų ir pardavimo vietose taikomų

reklaminių akcijų įtaka neriebių užkandžių pardavimams. Neriebių užkandžių kainų sumažinimas lėmė atitinkamai pardavimų padidėjimą, palyginti su įprastomis kainų sąlygomis.

Kartu buvo nagrinėjamas kainų sumažinimo poveikis šviežiams vaisiams ir mažoms morkytėms. Palyginti su įprastomis kainų sąlygomis, kainų sumažinimas lėmė keturis kartus padidėjusį šviežių vaisių pardavimą ir dvigubai padidėjusį mažų morkyčių pardavimą [65]. Taigi, moksliniai tyrimai rodo, kad kainų sumažinimas yra veiksminga strategija, siekiant padidinti sveikesnių maisto produktų pirkimą bendruomeninėse įstaigose, tokiose kaip darbovietės ir mokyklos.

Sveikų maisto produktų kainų mažinimas yra visuomenės sveikatos strategija, kuri turėtų būti įgyvendinama vykdant politikos iniciatyvas ir bendradarbiaujant su pramonės atstovais. Rinkodaros tyrimai patvirtina suvokiamos vertės sąvoką, kai vertė grindžiama vartotojų „suvokimu apie tai, kas gaunama ir kas duodama“, ir kai konkretus vertės aspektas gali būti iki galo suprastas tik atsižvelgiant į kitus aspektus [61].

Taigi mokslininkai išreiškė kompleksinę „kainos“ požiūrį, kuriame piniginė kaina buvo filtruojama remiantis šiais kitais vertės aspektais. „Kainos“ vertinimas, apimantis platesnį suvokiamos vertės aspektų spektrą, gali būti pranašesnė konceptuali priemonė, leidžianti nustatyti kainos įtaką vartotojo pasirinkimui [63].

Svarbūs suvokiamos vertės aspektai apima patogumą – tiek prieinamumo lengvumą, tiek laiko ar darbo taupymo elementus, – taip pat kokybę, sveikatingumą ir atitikimą šeimos pageidavimams. Galima daryti išvadą, kad kaina turi įtakos tam, kur žmonės apsipirkinėja ir ar jie turi pasirinkimo galimybių, o pirkimo vieta turi įtakos tam, kiek jie yra pasirengę mokėti arba ką laiko gera kaina [74].

Aukštos kainos laikomos nesąžiningomis kainos ir kokybės santykio požiūriu ir nekonkuruoja su mažomis kainomis. Paprastai mažos kainos mokamos iš būtinybės, kai piniginės išlaidos nustelbia kitus suvokiamos vertės aspektus (t. y. būtent kaina daugeliu atvejų yra esminis pasirinkimo kriterijus).

Apibendrinant matyti, kad maisto kainodara ir rinkodaros praktika yra esminė valgymo aplinkos sudedamoji dalis. Kainų mažinimo strategijos skatina tikslinių maisto produktų pasirinkimą, mažindamos jų kainą, palyginti su alternatyviais maisto pasirinkimais. Paprastai mažos kainos mokamos iš būtinybės, kai piniginės išlaidos nustelbia kitus suvokiamos vertės aspektus.

1.4.2. Socialinių medijų poveikis

Socialinės žiniasklaidos platformos pakeitė asmenų bendravimo ir informacijos mainų būdą. Tai apibrėžiama kaip internetinė platforma, kurioje žmonės kuria socialinius tinklus arba užmezga

ryšius su kitais panašius interesus turinčiais žmonėmis, leisdami bendrauti įvairiomis formomis, tokiomis kaip tinklaraščiai, mikrotinklaraščiai ir socialinių tinklų svetainės [60].

Tokios populiarios platformos kaip „Facebook“, „Twitter“, „YouTube“, „Instagram“ ir „TikTok“ siūlo unikalias funkcijas ir didžiulę vartotojų bazę, formuodamos socialinį ir kultūrinį kraštovaizdį. Pavyzdžiui, nustatyta, kad vien 2021 m. visame pasaulyje beveik 4 milijardai žmonių naudojami socialine žiniasklaida.

Universitetų studentai šias platformas daugiausia naudoja socialinei sąveikai, informacijos rinkimui ir saviraiškai, o tai daro didelę įtaką jų elgesiui ir gyvenimo būdo pasirinkimams [64]. Vienas iš socialinės žiniasklaidos naudojimo padarinių yra mityba. Ji gali paveikti savo vartotojų mitybos būklę, nes gali pakeisti valgymo įpročius ir fizinį aktyvumą, formuoti šios srities įpročius.

Mitybos įpročių tyrimas apima individų mitybos būklės ir jų mitybos elgesį formuojančių veiksnių supratimą, o tai yra labai svarbu vertinant sveikatos riziką. Universitetų studentai visame pasaulyje pasižymi prastais mitybos įpročiais, vartoja daug cukraus, riebalų ir natrio bei nepakankamai vaisių, daržovių ir pieno produktų [62].

Mokslininkų atlikti tyrimai rodo, kad nedidelė dalis laikosi mitybos gairių, daugelis praleidžia valgius, ypač pusryčius, ir pasikliauja nesveikais užkandžiais. Mitybos įpročių ir socialinės žiniasklaidos ryšys daro įtaką visuomenės sveikatai, darydamas įtaką mitybos būklei, maisto pasirinkimui ir bendrai savijautai.

Socialinės žiniasklaidos platformos, tokios kaip „Instagram“ ir „Facebook“, formuoja mitybos įpročius per įvairų turinį – nuo maistingų receptų iki greito maisto reklamų [65]. Nors sveikatos įtakotajai skatina sveiką mitybą ir gerą miegą, nesveiko maisto rinkodara gali lemti prastą mitybos pasirinkimą. Šios dinamikos supratimas yra labai svarbus kuriant veiksmingas sveikatos stiprinimo strategijas ir visuomenės sveikatos politiką.

Nustatyta, kad socialinė žiniasklaida yra pageidaujamas mitybos informacijos šaltinis, o „Instagram“, „YouTube“ ir „Facebook“ yra dažniausiai naudojamos platformos. Dietologų profesionalios socialinės žiniasklaidos paskyros laikytinos patikimiausiu šaltiniu [61]. Apskritai, atrodo, kad vartotojų mitybos pasirinkimams socialinė žiniasklaida turi vidutinę įtaką.

Mokslininkai nustatė, jog kalbėdami apie savo jausmus apie maisto vartojimą, dalyviai teigė, kad įrašai apie sveiką mitybą ir naujus receptus juos įkvepia, ir nors skanaus, bet mažiau maistingo maisto vaizdai, regis, sukelia dalyvių poreikį vartoti tokį maistą, dalis jų teigia, kad galiausiai to nepadarė.

Kartu pabrėžtina, jog mokslininkų atliktuose tyrimuose pastebėtas vidutinis emocinis spaudimas iš socialinės žiniasklaidos dėl kūno įvaizdžio, o jų stresas, regis, daugiausia yra susijęs su stangresnio kūno siekimu bei „tobulu kūnu“, o mažesniu mastu tyrimo dalyviai domėjosi svorio metimu [62].

Socialinė žiniasklaida gali būti naudinga priemonė mitybos specialistams, siekiantiems šviesti jaunimą apie sveiką mitybą. Mokslininkų atlikti tyrimai taip pat rodo, kad socialinė žiniasklaida, kaip ir anksčiau kitos žiniasklaidos rūšys, gali paveikti ne tik jų kūno įvaizdį, bet ir jų emocijas bei valgymo elgesį, todėl reikalingi tolesni tyrimai, siekiant patvirtinti ir suprasti šį ryšį, nustatyti esminius faktorius [72].

Apibendrinant matyti, kad socialinės žiniasklaidos platformos pakeitė asmenų bendravimo ir informacijos mainų būdą. Socialinės žiniasklaidos platformos, tokios kaip „Instagram“ ir „Facebook“, formuoja mitybos įpročius per įvairų turinį – nuo maistingų receptų iki greito maisto reklamų. Socialinė žiniasklaida gali būti naudinga priemonė mitybos specialistams, siekiantiems šviesti jaunimą apie sveiką mitybą.

1.5. Studentų sveikatai nepalankių maisto produktų asortimentas

1.5.1. Dažniausiai vartojami greitojo maisto produktai

Greitas maistas paprastai reiškia maistą, kuris greitai paruošiamas per trumpą laiką. Greito maisto vartojimas paskutiniu metu smarkiai išaugo. Žmonės, ypač paaugliai, mėgsta keptą ir orkaitėje keptą maistą [61]. Daugybė tyrimų parodė, kad žmonės renkasi greitą maistą dėl patogumo, skonio, taip pat dėl socialinės sąveikos ir malonumo.

Nepaisant didžiulės greito maisto paklausos iš didesnės visuomenės dalies, per didelis greito maisto vartojimas gali sukelti širdies ligas ar nutukimą. Reikalinga griežta greito maisto įmonių priežiūra. Greito maisto vartojimas tapo reikšmingu universitetų studentų gyvenimo būdo aspektu, dažnai siejamu su impulsyviu pirkimo elgesiu [42].

Tačiau jo konkreti įtaka pirkimo modeliams vis dar nepakankamai ištirta. Mokslininkų atliktų tyrimų išvados rodo, kad skonis, patogumas ir pasitenkinimas daro didelę įtaką greito maisto vartojimui tarp universiteto studentų, o skonis gauna aukščiausią vidutinį įvertinimą. Panašiai impulsyvus pirkimas, greito maisto tinklai ir reklaminiai ženklai daro didelę įtaką pirkimo elgsenai, o tarp greito maisto vartojimo ir impulsyvumo pastebėta vidutinė teigiama koreliacija [50].

Šie rezultatai pabrėžia greito maisto veiksnių vaidmenį formuojant vartotojų įpročius, sutampa su ankstesniais atliktais tyrimais, kuriuose pabrėžiamas skonis, prieinamumas ir rinkodaros strategijos [52,67]. Kartu mokslininkų atlikti tyrimai atskleidžia, kad skonis, patogumas ir pasitenkinimas skatina greito maisto vartojimą, o tai daro didelę įtaką impulsyviu pirkimo elgesiui tarp universitetų studentų.

Pabrėžiama finansinio sąmoningumo ir savikontrolės ugdymo svarba siekiant sumažinti impulsyvų išlaidavimą, ir siūloma ištirti platesnius demografinius veiksnius, siekiant geriau suprasti

studentų pirkimo sprendimus. Pastaraisiais metais greito maisto vartojimo tendencija tarp masių sparčiai auga [41].

Atliktų tyrimų rezultatai rodo, kad greito maisto vartojimo elgsena nepriklauso nuo žmonių amžiaus ar lyties, o labai priklauso nuo jo skonio ir vartotojo kišenpinigių. Nors greito maisto vartojimas ilginiui neigiamai veikia žmonių sveikatą, pastebėta, kad jo vartojimas sparčiai auga [25]. Reikėtų imtis sąmoningumo didinimo programų ir tinkamų politikos priemonių, kad ateinančiais metais greito maisto vartojimas būtų kuo mažesnis.

Apibendrinant matyti, kad greitas maistas paprastai reiškia maistą, kuris greitai paruošiamas per trumpą laiką. Daugybė tyrimų parodė, kad žmonės renkasi greitą maistą dėl patogumo, skonio, taip pat dėl socialinės sąveikos ir malonumo. Nepaisant didžiulės greito maisto paklausos iš didesnės visuomenės dalies, per didelis greito maisto vartojimas gali sukelti širdies ligas ar nutukimą. Reikėtų imtis sąmoningumo didinimo programų ir tinkamų politikos priemonių, kad ateinančiais metais greito maisto vartojimas būtų kuo mažesnis.

1.5.2. Užkandžių ir pusgaminių vartojimo ypatumai

Maistas ir užkandžiavimas kelyje vis labiau populiarėja, ir įrodyta, kad užkandžiavimas sudaro didelę dalį žmonių dienos energijos suvartojimo. Pavyzdžiui, nustatyta, kad užkandžiauja vidutiniškai apie 25 proc. vaikų ir 22 proc. suaugusiųjų. Prekybos automatai yra įprastos paslaugos, siūlančios užkandžius valgymui kelyje [60, 69].

Tačiau prekybos automatuose esančių maisto produktų maistinė vertė paprastai nėra optimali sveikai mitybai palaikyti. Vietoj to, užkandžiai dažnai būna iš anksto supakuoti, energingi ir mažai maistingųjų medžiagų turintys. Tėvai atlieka svarbų vaidmenį formuojant savo vaikų mitybos įpročius: tinkamai pasirinkdami maisto produktus, užkandžiaudami tarp valgymų ir tinkamai susipažindami su informacija iš televizijos reklamų, spaudos ar interneto [47].

Todėl tėvų žinių lygis apie tinkamą mitybą ir į maistą dedamas medžiagas yra labai svarbus skatinant tinkamą vaikų ir paauglių mitybos pasirinkimą, siekiant užkirsti kelią su mityba susijusioms ligoms [71]. Mokslininkų atlikti tyrimai įvardijo saldumynus, konditerijos gaminius ir saldintus gėrimus bei daržoves ar vaisius kaip dažniausius užkandžius.

Mokslininkų atlikti tyrimai parodė, kad būtent tėvai turi šviesti apie maisto priedus ir skirti daugiau dėmesio maisto produktų etikečių skaitymui, kad galėtų patikimai paruošti savo vaikus (vėliau tapsiančius universitetų studentams) teisingiems maisto pasirinkimams ilgalaikėje perspektyvoje.

Todėl rekomenduojama įgyvendinti priemones vaikų ir paauglių, vėliau tapsiančių universitetų studentais, valgymo įpročiams gerinti. Pabrėžtina, jog naujausi tyrimai rodo didelį

vartotojų susidomėjimą sveikesniais užkandžiais, o tai suteikia galimybę kurti naujus sprendimus, kaip padidinti sveikesnio maisto pasirinkimą užkandžių kategorijoje [63].

Mokslininkai nagrinėjo ir sveikų užkandžių bei valgymo išsinešti koncepciją – „Sveikų užkandžių aparatą“ (SMA), kuris gamina šviežiai pagamintą maistą ir leidžia pritaikyti produktą pagal savo poreikius pirkimo ir vartojimo vietoje. Mokslininkai nustatė, jog vartotojus traukė nauja užkandžių koncepcija, kuri padėtų jiems vartoti sveikesnį maistą ir leistų pritaikyti produktą pagal savo poreikius [60].

Paros laikas ir asmeninės preferencijos taip pat turi įtakos SMA maisto pasirinkimui ir produkto pritaikymui, o vartotojai pirmenybę teikia sotiems produktams, kurie yra patogūs valgyti išsinešti. Todėl siekiant nustatyti, kokie yra esminiai palankios mitybos įpročių formavimo elementai, būtina atsižvelgti į šiuos kriterijus ir jų poveikį ilgalaikėje perspektyvoje.

Apibendrinant matyti, kad maistas ir užkandžiavimas kelyje vis labiau populiarėja, ir įrodyta, kad užkandžiavimas sudaro didelę dalį žmonių dienos energijos suvartojimo. Būtent tėvai turi šviesti apie maisto priedus ir skirti daugiau dėmesio maisto produktų etikečių skaitymui, kad galėtų patikimai paruošti savo vaikus (vėliau tapsiančius universitetų studentams) teisingiems maisto pasirinkimams ilgalaikėje perspektyvoje.

1.6. Sveikatai nepalankių maisto produktų vartojimo poveikis sveikatai

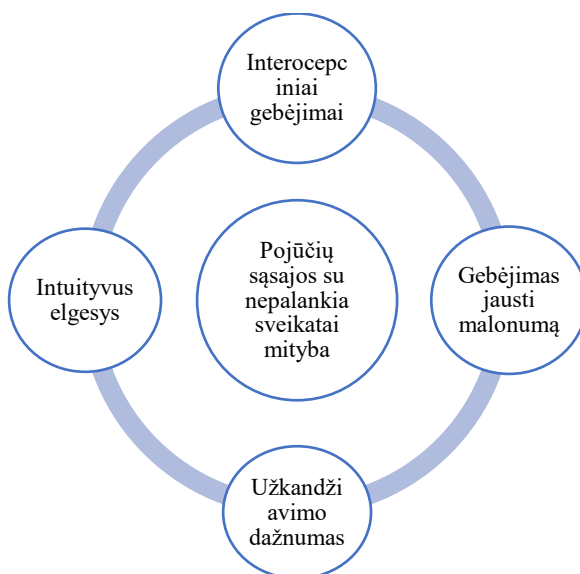
1.6.1. Fiziniai pojūčiai po sveikatai nepalankaus maisto vartojimo

Žmogaus valgymo elgesį lemia poreikis patenkinti energijos poreikius ir malonumo troškimas. Šį elgesį valdo kūno signalai, remdamiesi gebėjimu jausti vidinius pojūčius. Sutrikusi interocepcija siejama su nesveikais valgymo įpročiais. Tačiau anhedonijos (sumažėjusio gebėjimo patirti malonumą) poveikis interocepčiai ir valgymo elgesiui dar nebuvo ištirtas ir galėtų pagerinti mūsų supratimą apie valgymo elgesį [63].

Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) ne kartą pabrėžė būtinybę nedelsiant imtis veiksmų dėl didėjančio antsvorio ir nutukimo paplitimo visame pasaulyje. Remiantis ilgalaikių strategijų, palaikančių mitybos elgesio pokyčius, poreikiu, buvo pasiūlyta „interocepcijos“ (t. y. kūno vidinės būsenos jutimo) koncepcija, kaip perspektyvi siekiant suprasti ir kontroliuoti maisto vartojimo elgesį [45].

Kadangi valgymo elgesį motyvuoja energijos poreikio užtikrinimo poreikis ir malonumo troškimas, su maisto vartojimu susijusių kūno pojūčių tyrimas gali padėti suprasti žmonių maistą ir valgymo elgesį. Aptariamam atveju turi būti vertinami vartotojų interocepciniai gebėjimai ir gebėjimas jausti malonumą, intuityvus valgymo elgesys, užkandžių vartojimo dažnumas, užkandžių vartojimo

veiksniai, su maistu susijęs malonumas ir su užkandžių vartojimu susiję pojūčiai po valgymo [18, 60, 65]. Šie aspektai pavaizduoti žemiau pateiktoje grafinėje medžiagoje (žr. 2 pav.):



2 pav. Pojūčių sąsajos su nepalankia sveikatai mityba

Mokslininkų tyrimai parodė normalius interocepinius gebėjimus ir gebėjimą jausti malonumą, o tarp kūno masės indekso grupių skirtumų nebuvo. Kalbant apie intuityvų valgymą, mokslininkų tyrimuose nustatyta, kad intuityvus valgymas yra labiau paplitęs tarp grupės, turinčios normalų kūno masės indeksą [67].

Atitinkamai užkandžių vartojimo dažnumo atžvilgiu reikšmingų skirtumų tarp kūno masės indekso grupių nerasta. Tačiau kartu nustatyta, jog tarp kūno masės indekso grupių rasti skirtumai gali būti nustatyti įvertinant užkandžių vartojimo veiksnius, aspektus, teikiančius su maistu susijusį malonumą užkandžiaujant, ir pojūčius po užkandžiavimo [72].

Būtina praplėsti supratimą ir žinias apie anhedoniją (t. y. gebėjimą patirti malonumą) atsižvelgiant į interocepinius pojūčius ir užkandžiavimo elgseną. Šiuo atveju anhedoniją ir interocepinius pojūčius būtina vertinti atsižvelgiant į malonumo suvokimą, susijusį su užkandžiavimo patirtimi, vidinių kūno pojūčių, susijusių su užkandžiavimu, suvokimą ir užkandžių vartojimą [50, 53].

Mokslininkai nustatė, kad grupė, turinti aukštą anhedoninių bruožų lygį, nurodė mažesnę interocepinę sąmoningumą ir intuityvų valgymą, palyginti su kontroline grupe. Be to, grupė, kuriai būdingas didelis anhedoninių savybių lygis, nurodė mažesnę su maistu susijusį malonumą dėl kelių vartojimo aspektų, mažesnę sveikų užkandžių valgymo dažnumą ir mažesnę pojūčių po valgymo intensyvumą po sveikų užkandžių suvartojimo, palyginti su grupe, kuriai būdingas mažas anhedoninių savybių lygis [55].

Tačiau svarbu tai, jog egzistuoja tam tikri skirtumai tarp vartojimo dažnumo, su maistu susijusio malonumo ir pojūčių po valgymo intensyvumo, kurie buvo pastebėti tik po sveikų užkandžių. Vartotojai, kuriems būdingas didelis anhedoninių savybių lygis, gali netiesiogiai rinktis nesveiką maistą dėl jo teikiamo malonumo labiau nei vartotojai, kuriems būdingas mažas anhedoninių savybių lygis, kaip ir buvo iškelta iš pradžių manyta.

Vartotojai, kuriems būdingas didelis ir mažas anhedoninių savybių lygis, nurodo užkandžiavimo patirties skirtumus, susijusius su veiksniais, lemiančiais jų užkandžiavimą, malonią vartojimo patirtį ir patirtį po valgymo, o tai gali padėti suprasti, kodėl anhedonija sergančių grupių grupėje nurodomas didesnis nesveikų užkandžių vartojimas [52, 63].

Apibendrinant matyti, kad žmogaus valgymo elgesį lemia poreikis patenkinti energijos poreikius ir malonumo troškimas. Anhedonijos (sumažėjusio gebėjimo patirti malonumą) poveikis interocepčiai ir valgymo elgesiui dar nebuvo ištirtas ir galėtų pagerinti mūsų supratimą apie valgymo elgesį. Svarbu ir tai, jog anhedoniją ir interocepinius pojūčius būtina vertinti atsižvelgiant į malonumo suvokimą, susijusį su užkandžiavimo patirtimi, vidinių kūno pojūčių, susijusių su užkandžiavimu, suvokimą ir užkandžių vartojimą.

1.6.2. Emociniai ir psichologiniai pojūčiai

Psichologinės būklės, tokios kaip bipolinis afektinis sutrikimas, valgymo sutrikimai, nerimo sutrikimai ir depresiniai sutrikimai, kelia didelę naštą tarptautinei bendruomenei ir neigiamai veikia gyvenimo kokybę. Psichologinės problemos, įskaitant depresiją, stresą ir nerimą, taip pat kyla dėl kai kurių neinfekcinių ligų, įskaitant širdies ir kraujagyslių ligas, insultą ir vėžį [51, 67].

Visos šios psichikos sveikatos problemos neigiamai veikia sveikatos būklę, gyvenimo kokybę ir gebėjimą dirbti. Tyrimai parodė, kad ši patirtis taip pat skatina persivalgymą ir laikui bėgant gali sutrikdyti smegenų maisto suvartojimo mechanizmą, kontroliuojantį, kiek maisto žmogus suvalgo.

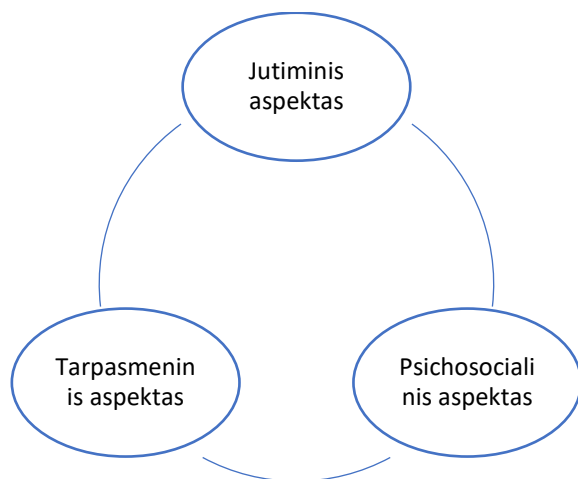
Visa tai veda prie nutukimo. Greitas maistas, ypač itin perdirbtas, taip pat dažnai turi priedų, kurių daugelis dedami tam, kad maistas būtų dar skanesnis ir sukeltų panašų poveikį, kaip ir priklausomybės atveju [18]. Daugybė tyrimų susiejo reguliarių greito maisto ar jo pagrindinių komponentų, tokių kaip rafinuotas cukrus, vartojimą su padidėjusia įvairių nepageidaujamų sveikatos sutrikimų rizika.

Mokslininkų atliktų tyrimų rezultatai parodė, kad visuose tyrimuose buvo nustatytas bent tam tikras ryšys tarp psichikos sveikatos simptomų ir greito maisto vartojimo. Tačiau kartais pasitaikydavo, kad vienas tyrimas nustatė konkrečią psichikos sveikatos problemą, susijusią su greito maisto vartojimu, o kitas – ne [70, 72].

Apskritai tyrimai parodė, kad asmenys, vartojantys greitą maistą, turi didesnę tikimybę patirti padidėjusius streso ir depresijos simptomus. Mokslininkų atlikti tyrimai parodė, kad asmenys, vartojantys greitą maistą, turi didesnę riziką patirti padidėjusius streso simptomus, palyginti su tais, kurie nevartoja greito maisto arba valgo jo mažiau.

Mokslininkai taip pat atskleidė, kad asmenys, reguliariai vartojantys nesveiką maistą, turi gerokai didesnę tikimybę susirgti psichikos sveikatos sutrikimais, palyginti su tais, kurie nevalgo nesveiko maisto arba valgo jo mažiau. Dažnai nesveiką maistą vartojantys asmenys dažniau susirgo depresija nei asmenys, kurie jį vartoja rečiau arba visai jo nevartoja [52, 66].

Šiuo atveju reikia atsižvelgti į tai, kad maisto malonumo sąvoka apima laipsnį, kuriuo maistas yra susijęs su jutiminiu ir socialiniu malonumu, ir yra laikomas reikšmingu gyvenime. Valgymo malonumas įgyjamas dar vaikystėje ir apima tris aspektus: jutiminį aspektą (malonumą, kylantį iš jutiminių patirčių maisto vartojimo metu), tarpasmeninį aspektą (malonumą, kylantį iš socialinių maisto vartojimo aspektų) ir psichosocialinį aspektą (malonumą, kylantį iš kognityvinio maisto suvokimo) [50, 57, 66]. Šie aspektai nurodyti ir žemiau pateiktoje grafinėje medžiagoje (žr. 3 pav.).



3 pav. Emociniai / psichologiniai pojūčiai po sveikatai nepalankios mitybos

Paprastai valgymo malonumas apibrėžiamas maisto savybėmis, susijusiomis su jutiminėmis savybėmis (pvz., skoniu, išvaizda ir aromatu) ir psichosocialiniais kontekstais (pvz., maisto gaminimu, valgymu kartu ir atsipalaidavimu). Kita vertus, sveiką mitybą daugiausia apibrėžia maisto savybės, susijusios su maistine kokybe (pvz., subalansuotumas ir įvairovė) bei įvardytos (nustatytos) valgymo elgesio reguliavimo strategijos (pvz., saikingumas ir dėmesingumas alkio bei sotumo signalams) [67].

Nors malonumo siekis yra galingas motyvatorius, skatinantis maisto pasirinkimą, nesveiki mitybos įpročiai kelia susirūpinimą dėl stipraus ryšio su padidėjusia nutukimo ir širdies bei

kraujagyslių ligų rizika [51]. Visa tai svarbu išanalizuoti ir įvertinti, siekiant nustatyti, koks yra psichologinis poveikis po sveikatai nepalankios mitybos.

Apibendrinant matyti, kad psichologinės būklės, tokios kaip bipolinis afektinis sutrikimas, valgymo sutrikimai, nerimo sutrikimai ir depresiniai sutrikimai, kelia didelę naštą tarptautinei bendruomenei ir neigiamai veikia gyvenimo kokybę. Tyrimai parodė, kad ši patirtis taip pat skatina persivalgymą ir laikui bėgant gali sutrikdyti smegenų maisto suvartojimo mechanizmą, kontroliuojantį, kiek maisto žmogus suvalgo. Visa tai svarbu išanalizuoti ir įvertinti, siekiant nustatyti, koks yra psichologinis poveikis po sveikatai nepalankios mitybos.

1.6.3. Ilgalaikis poveikis sveikatai

Ultra-perdirbti maisto produktai – tai paruošti valgyti arba pašildyti pramoniniai produktai, pagaminti daugiausia arba vien tik iš maisto išgautų medžiagų, dažnai chemiškai modifikuotų, su priedais ir su nedidele viso maisto dalimi [52]. Todėl minėtas terminas apima gaiviuosius gėrimus, supakuotus užkandžius, cukruotus pusryčių dribsnius, sausainius, perdirbtą mėsą ir supakuotus šaldytus arba ilgai laikomus patiekalus, taip pat aromatizuotus jogurtus, mažai kalorijų turinčius arba neriebius produktus, pusryčių dribsnius ir produktus, „praturtintus“ naudingomis maistinėmis medžiagomis [63].

Mitybos ilgalaikis poveikis sveikatai (ypač tuo atveju, jei naudojami ultra-perdirbti maisto produktai) yra itin svarbus elementas. Mityba yra ypač svarbi norint išlaikyti gerą sveikatą, teisingą ir harmoningą kūno vystymąsi bei tam tikrų negalavimų prevenciją, o mitybos terapija atlieka papildomą vaidmenį gydant įvairius negalavimus [51].

Sveika mityba – tai tokia, kai makroelementai vartojami tokiomis proporcijomis, kurios yra pakankamos energijos ir fiziologiniams poreikiams patenkinti, be per didelio suvartojimo, kartu užtikrinant pakankamai mikroelementų ir hidratacijos, kad būtų patenkinti organizmo fiziologiniai poreikiai [45, 66].

Makroelementai (angliavandeniai, baltymai ir lipidai) suteikia energijos, reikalingos ląstelių procesams, reikalingiems kasdieniam funkcionavimui. Mikroelementai (vitaminai ir mineralai) reikalingi santykinai nedideliais kiekiais organizmo augimui, vystymuisi, medžiagų apykaitai ir normaliam fiziologiniam funkcionavimui [57].

Perėjimas nuo neperdirbtų ir minimaliai perdirbtų maisto produktų prie itin perdirbtų maisto produktų ir vėlesnis jų indėlis į pasaulinius mitybos modelius pastaraisiais metais buvo siejamas su pagrindiniais veiksniais, įskaitant elgesio mechanizmus, maisto aplinką ir komercinę įtaką maisto pasirinkimui [61].

Šie veiksniai kartu su specifinėmis itin perdirbtų maisto produktų savybėmis kelia susirūpinimą dėl bendros mitybos kokybės ir apskritai gyventojų sveikatos. Pavyzdžiui, kai kurios itin perdirbtų maisto produktų savybės apima maisto matricų ir tekstūrų pokyčius, galimus teršalus iš pakavimo medžiagų ir perdirbimo, maisto priedų ir kitų pramoninių ingredientų buvimą, taip pat maistinių medžiagų trūkumą (pavyzdžiui, daugiau energijos, druskos, cukraus ir sočiųjų riebalų, mažiau maistinių skaidulų, mikroelementų ir vitaminų) [18, 42].

Tokios savybės gali turėti sinergetinių arba sudėtinių pasekmių lėtinėms uždegiminėms ligoms ir gali veikti per žinomus arba tikėtinus fiziologinius mechanizmus, įskaitant žarnyno mikrobiomo pokyčius ir padidėjusį uždegimą [43]. Tyrėjai, visuomenės sveikatos ekspertai ir plačioji visuomenė parodė didelį susidomėjimą itin perdirbtais mitybos modeliais, maisto produktais ir jų sudedamosiomis dalimis, atsižvelgiant į jų galimą vaidmenį kaip modifikuojamų lėtinių ligų ir mirtingumo rizikos veiksnių [40].

Mokslininkai nustatė ryšį tarp didesnio itin perdirbto maisto vartojimo ir didesnės mirtingumo nuo visų priežasčių, su širdies ir kraujagyslių ligomis susijusio mirtingumo, dažnų psichikos sutrikimų, antsvorio ir nutukimo bei 2 tipo diabeto rizikos (t. y. ilgalaikio poveikio sveikatai atžvilgiu) [52].

Įrodymų apie itin perdirbto maisto vartojimo sąsajas su astma, virškinimo trakto sveikata, kai kuriais vėžio tipais ir tarpiniais kardiometaboliniais rizikos veiksniais vis dar trūksta [42, 64]. Kartu su esamomis populiacijos pagrindu sukurtomis strategijomis būtina atlikti mechanistinius tyrimus ir parengti bei įvertinti išsamias populiacijos pagrindu sukurtas ir visuomenės sveikatos strategijas, įskaitant vyriausybės vadovaujamas politikos sistemas ir mitybos gaires, skirtas tikslingai mažinti itin perdirbto maisto vartojimą mityboje, siekiant pagerinti žmonių sveikatą [51].

Apibendrinant matyti, kad perėjimas nuo neperdirbtų ir minimaliai perdirbtų maisto produktų prie itin perdirbtų maisto produktų ir vėlesnis jų indėlis į pasaulinius mitybos modelius pastaraisiais metais buvo siejamas su pagrindiniais veiksniais. Mokslininkai nustatė ryšį tarp didesnio itin perdirbto maisto vartojimo ir didesnės mirtingumo nuo visų priežasčių, su širdies ir kraujagyslių ligomis susijusio mirtingumo, dažnų psichikos sutrikimų, antsvorio ir nutukimo bei 2 tipo diabeto rizikos.

2. METODAI

2.1. Mokslinės literatūros paieška

Atliekant mokslinės literatūros paiešką, didžioji dalis naudotų šaltinių buvo ne senesni nei 5 metų t. y. publikuoti nuo 2021 m., tačiau, pritrūkus naujausių tyrimų, buvo remtasi ir senesne literatūra.

Mokslinės literatūros paieška buvo atlikta paieškos sistemose „PubMed“ ir „Google Scholar“. Ieškant mokslinės literatūros, buvo naudoti šie raktažodžiai (sveikatai nepalanki mityba (*unhealthy diet*), greitas maistas (*fast food*), studentų mityba (*student diet*), perdirbti maisto produktai (*processed foods*), sveikatai nepalankus maistas (*unhealthy food*) ir pan. Taip pat buvo remtasi Pasaulio sveikatos organizacijos šaltiniais, Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerijos internetinėje svetainėje pateikiama informacija, Valstybės duomenų agentūros ir Higienos instituto duomenimis bei jų interneto svetainėse pateikiama informacija. Darbe panaudoti 86 šaltiniai.

2.2. Tyrimo organizavimas/eiga

Magistro baigiamojo darbo duomenų rinkimui buvo pasirinktas kiekybinis tyrimo metodas, taikant uždaro tipo klausimus. Tyrime taikyta netikimybinė patogioji respondentų atranka. Siekiant ištirti sveikatai nepalankaus maisto vartojimo paplitimą tarp Vilniaus universiteto studentų, internetinė apklausa buvo sukurta pačios BD autorės „Apklausa.lt“ platformoje. Anketa buvo viešinama socialiniuose tinkluose, tokiuose kaip „Facebook“, bei šio tinklo grupėse „Apklaustos“ ir „Lietuvos studentų grupė“, gavus grupių administratorių leidimą. Apklausa vykdyta 2025 m. lapkričio - 2026 m. kovo mėn. Respondentai apklausoje dalyvavo savanoriškai ir buvo apklausiami pasyviuoju būdu - anketas pildė savarankiškai. Tiriamųjų anonimiškumas buvo užtikrintas, kadangi apklausoje nebuvo prašoma nurodyti asmeninių duomenų. Tyrimo dalyviai buvo supažindinti su tyrimo tikslu ir eiga, o jų pateikti atsakymai buvo laikomi sutikimu dalyvauti tyrime.

2.3. Tyrimo imtis

Tyrime dalyvavo 386 Vilniaus universiteto studentai, iš kurių 277 buvo moterys, o 109 – vyrai. Remiantis Vilniaus universiteto tinklalapyje pateiktais duomenimis, 2025 m. universitete studijavo 26 553 tūkst. studentų. Reprezentatyvus tyrimo imties dydis buvo apskaičiuotas taikant 5 proc. paklaidą ir 95 proc. patikimumo lygmenį. Tyrimo imčiai apskaičiuoti buvo panaudota imties sudarymo skaičiuoklė „OpenEpi Version 3.01“ programa. Apskaičiuotas minimalus tyrimo imties

dydis – 379 respondentai. Tyrime dalyvauti buvo kviečiami tik Vilniaus universiteto studentai iš įvairių studijų kryptių. Respondentai į visus pateiktus klausimus atsakė korektiškai, todėl galutinė respondentų analizuojama imtis – 386 [75].

2.4. Tyrimo instrumentas

Siekiant išsiaiškinti Vilniaus universiteto studentų sveikatai nepalankaus maisto vartojimo paplitimą, buvo parengta anketa (1 priedas). Anketa sudaryta remiantis maisto vartojimo dažnumo klausimynu (FFQ – Food Frequency Questionnaire), siekiant įvertinti, kaip dažnai per pastarąjį mėnesį studentai vartojo sveikatai nepalankų maistą. Tyrime naudotas maisto vartojimo dažnumo klausimynas (FFQ) buvo adaptuotas pagal tyrimo tikslus: supaprastintos dažnumo kategorijos ir pakoreguotas maisto produktų sąrašas, siekiant geriau atspindėti tiriamos populiacijos mitybos įpročius bei pagerinti respondentų suprantamumą. Klausimyną sudarė 18 klausimų apie studentų sveikatai nepalankaus maisto pasirinkimo kriterijus, tokius pasirinkimus lemiančius veiksnius, vartojamo sveikatai nepalankaus maisto asortimentą ir jo poveikį sveikatai. Tyrimo anketa buvo sudaryta iš 6 dalių.

1 lentelė. Tyrimo instrumento pasiskirstymas dalimis

Klausimyno dalies pavadinimas	Tyrimo aprašas	Klausimų numeriai ir teiginių kiekis
Socialiniai ir demografiniai duomenys	Siekiant įvertinti respondentų gyvenimo ypatumus, buvo parengti klausimai.	1,2,3,4,5,6
Su sveikata ir mitybos įpročiais susiję duomenys	Šia klausimyno dalimi siekta įvertinti respondentų subjektyvų mitybos vertinimą, domėjimąsi mitybos informacija, sotumo pojūtį bei išlaidas sveikatai nepalankiam maistui.	7,8,9,12,13
Sveikatai nepalankaus maisto pasirinkimo veiksniai	Klausimas suformuluotas siekiant ištirti veiksnius, lemiančius sveikatai nepalankaus maisto produktų pasirinkimą.	11 (13 teiginių)
Sveikatai nepalankaus maisto pasirinkimo kriterijai	Šia klausimyno dalimi siekta nustatyti, kokie kriterijai respondentams yra svarbūs renkantis sveikatai nepalankų maistą.	12 (17 teiginių)
Sveikatai nepalankaus maisto asortimentas	Šia klausimyno dalimi siekta nustatyti, kokius sveikatai nepalankaus maisto produktus renkasi Vilniaus universiteto studentai.	14 (10 teiginių) 15 (11 teiginių) 16 (6 teiginiai)
Sveikatai nepalankaus maisto poveikis sveikatai	Šia klausimyno dalimi siekta įvertinti respondentų savijautą po sveikatai nepalankaus maisto vartojimo	17 18 (12 teiginių)

2.5. Duomenų analizės metodai

Statistinei duomenų analizei atlikti buvo naudojamos „IBM SPSS Statistics 29.0“ (Statistical Package for the Social Sciences) ir „Microsoft Excel 365“ programos. Tyrimo duomenys analizuoti taikant aprašomosios ir tiriamosios statistikos metodus. Apibūdinant kintamuosius ir pateikiant juos grafiškai, taikyti tiek absoliutūs (n), tiek procentiniai (proc.) dydžiai. Duomenų apdorojimui naudotos nominalinė ir ranginė matavimo skalės. Dviejų tiriamųjų grupių vertinimų, išreikštų Likerto skalėje, palyginimui, taikytas Mann-Whitney rangų sumų kriterijus; tuo atveju, jei lyginamų grupių daugiau nei dvi, taikytas Kruskal-Wallis kriterijus. Ranginės skalės kintamųjų priklausomybės ryšių nustatymui taikyta Spearmano koreliacija.

Statistinio reikšmingumo lygmuo pasirinktas $\alpha = 0,05$. Skirtumai tarp grupių buvo vertinti kaip statistiškai reikšmingi, kai $p \leq 0,05$.

3. TYRIMO REZULTATAI IR JŲ APTARIMAS

3.1. Tyrimo dalyvių charakteristika

Tyrimė dalyvavo 386 respondentai, iš jų 71,8 proc. moterys ir 28,2 proc. vyrai. Didžiąją dalį 79,3proc. respondentų sudarė 19-25 m. amžiaus studentai, studijuojantys I-IV bakalauro ar vientisųjų studijų kursuose. Tyrimė dalyvavusių studentų klausta, kokią studijų kryptį jie yra pasirinkę. Didžiausią dalį respondentų sudarė sveikatos mokslų studentai 30,1 proc., reikšmingą dalį sudarė ir socialinių mokslų 16,3 proc. bei verslo ir viešosios vadybos 11,4 proc. krypties studentai. Mažiausiai tyrimė dalyvavo fizinių mokslų studentai 1,3 proc., o kitų studijų kryptčių studentai sudarė nuo 3,9 proc. iki 7,3 proc.. Iš visų apklaustųjų 38,6 proc. nurodė gyvenantys nuomojamame būste, 25,9 proc. – bendrabutyje, o likusieji 15,5 proc. nurodė kitą gyvenamąją vietą. Tyrimė klausiant apie užimtumą daugiau nei pusė 54,7 proc. studentų atsakė, kad dirba pilnu arba pusės etato krūviu, tuo tarpu 45,3 proc. atsakė, kad yra nedirbantys (2 lentelė).

Dėl mažo respondentų skaičiaus 46-55 m. ir ≥ 56 m. amžiaus grupės nebuvo įtrauktos į galutinę statistinę analizę, nes tokios mažos imtys neleidžia patikimai vertinti grupių skirtumų. Amžiaus grupių palyginimuose analizuotos 19-25 m., 26-35 m., ir 36-45 m. amžiaus grupės. Tyrimo palyginamojoje statistinėje analizėje taip pat nebuvo naudojami studijų krypties ir kurso kintamieji dėl per mažos imties.

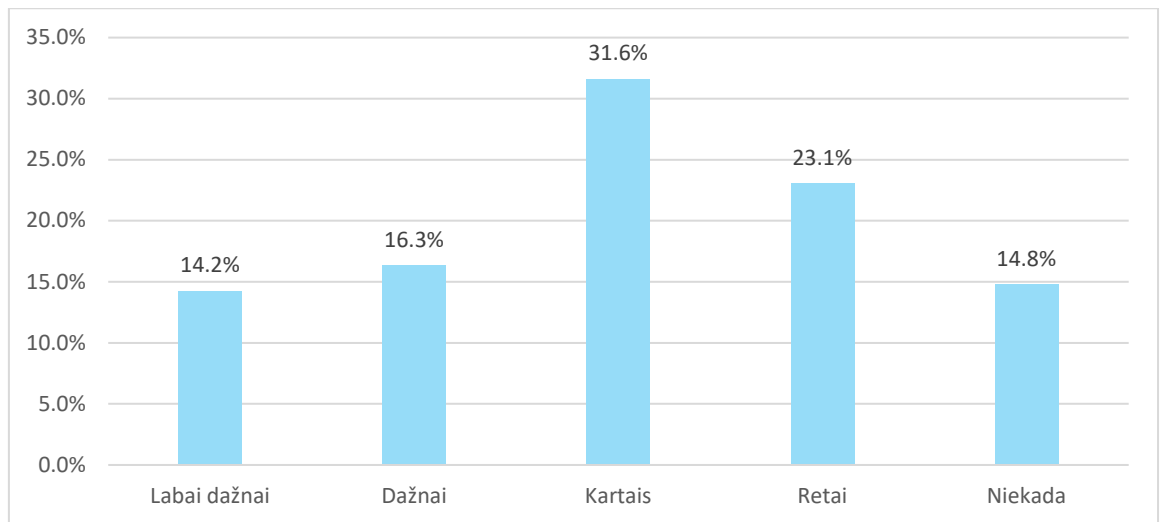
2 lentelė. Respondentų pasiskirstymas pagal lytį, amžių, studijų kursą, studijų kryptį, gyvenamąją vietą ir užimtumą

Charakteristika	N	Proc.
Lytis		
Moteris	277	71,8
Vyras	109	28,2
Amžius		
19-25 m.	306	79,3
26-35 m.	66	17,1
36-45 m.	10	2,6
46-55 m.	1	0,3
≥ 56 m.	3	0,7
Studijų kursas		
I kursas bakalauro ir vientisosios studijos	78	20,2
I kursas magistras	24	6,2
II kursas bakalauro ir vientisosios studijos	77	19,9
II kursas magistras	58	15,0

2 lentelės tęsinys.

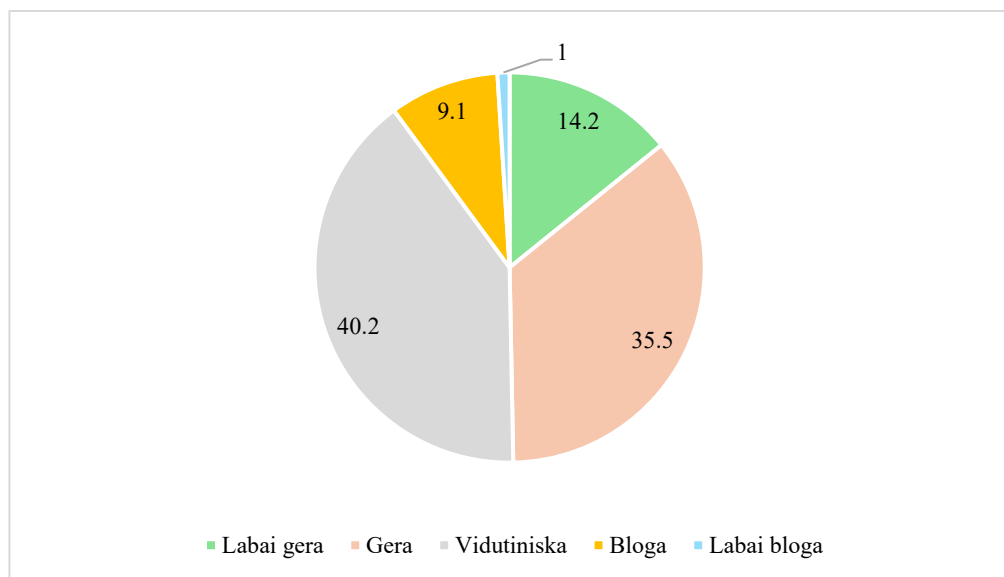
Charakteristika	N	Proc.
III kursas bakalauro ir vientisosios studijos	54	14,0
IV kursas bakalauro ir vientisosios studijos	78	20,2
V kursas vientisosios studijos	9	2,3
VI kursas vientisosios studijos	8	2,1
Studijų kryptis		
Fiziniai mokslai	5	1,3
Gyvybės mokslai	16	4,1
Humanitariniai mokslai	23	6,0
Informacijos mokslai	20	5,2
Inžinerijos mokslai	21	5,4
Matematikos mokslai	28	7,3
Sveikatos mokslai	116	30,1
Socialiniai mokslai	63	16,3
Technologijos mokslai	15	3,9
Teisė	18	4,7
Ugdymo mokslai	17	4,4
Verslo ir viešojo vadyba	44	11,4
Gyvenamoji vieta		
Bendrabutis	100	25,9
Su tėvais	77	19,9
Nuomojamas būstas	149	38,6
Kita	60	15,5
Užimtumas		
Dirba pilnu etatu	123	31,9
Dirba puse etato	88	22,8
Nedirba	175	45,3

Analizuojant studentų sveikatai nepalankios mitybos paplitimą, klausta ar studentai skiria laiko/dėmesio mitybos informacijos ieškojimui (etikečių skaitymas, mitybos planavimas ir pan.). Didžiausia dalis respondentų 31,6 proc. atsakė, kad kartais skiria laiko mitybos informacijos ieškojimui, mažiausia dalis 14,2 proc. atsakė, kad labai dažnai tam skiria dėmesio. (pav.4)



4 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal tai, kaip dažnai jie skiria laiko/dėmesio mitybos informacijos ieškojimui

Analizuojant studentų sveikatai nepalankaus maisto pasirinkimus nustatyta, kad didžiausia dalis respondentų savo mitybą vertino kaip vidutinišką 40,2 proc.. Kiek mažiau nei trečdalis nurodė, kad jų mityba yra gera 35,5 proc.. Tuo tarpu tik 14,2 proc. respondentų ją vertino labai gerai. Labai blogai ir blogai savo mitybą įvertino 10,1 proc. apklaustųjų (2 pav.).



5 pav. Respondentų mitybos vertinimas

Palyginus respondentų vyrų ir moterų vertinimus statistiškai reikšmingų skirtumų nenustatyta ($p > 0,05$) (3 lentelė).

3 lentelė. Studentų mitybos vertinimų statistinis palyginimas pagal lytį.

Požymis	Lytis	N	Mann-Whitney vidutiniai rangai	p reikšmė
Kaip vertina savo mitybą	Moteris	277	197,95	0,185
	Vyras	109	182,19	

Siekiant nustatyti, ar studentų mitybos kokybė skiriasi priklausomai nuo jų amžiaus, palyginti 19-25 m., 26-35 m. ir 36-45 m. studentų atsakymai. Kaip parodoma 4 lentelėje, reikšmingų skirtumų tarp tiriamųjų grupių nenustatyta ($p>0,05$) (4 lentelė).

4 lentelė. Studentų mitybos vertinimų statistinis palyginimas pagal amžių

Požymis	Amžius	N	Kruskal-Wallis vidutiniai rangai	p reikšmė
Kaip vertina savo mitybą	19-25 m.	306	195,53	0,314
	26-35 m.	66	175,83	
	36-45 m.	10	171,75	

Nustatyta, kad studentai, gyvenantys su tėvais, savo mitybą vertina geriausiai, t. y. reikšmingai geriau negu gyvenantys bendrabutyje ($p<0,01$), nuomojamame būste ($p<0,001$) ar kitur ($p=0,001$) (5 lentelė).

5 lentelė. Studentų mitybos vertinimų statistinis palyginimas pagal gyvenamąją vietą.

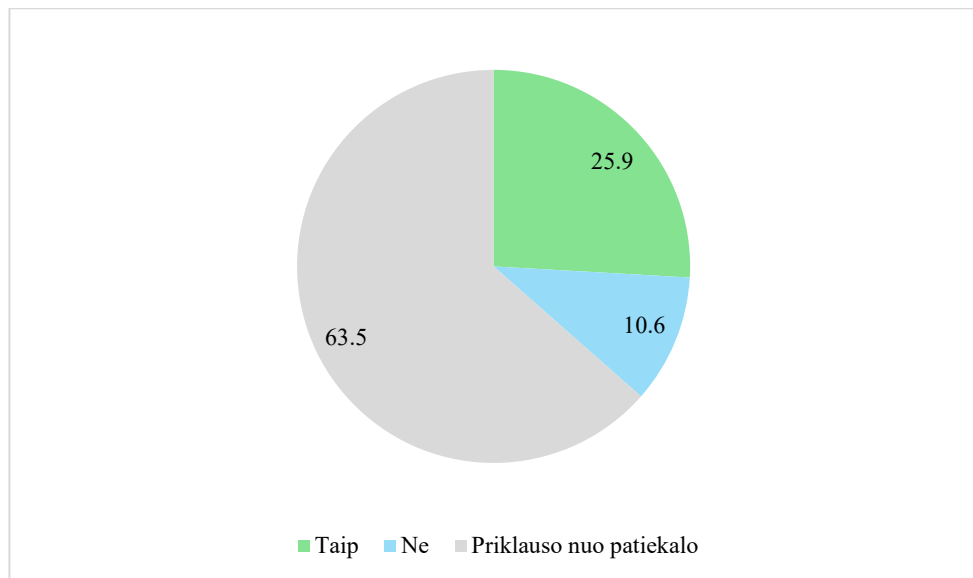
Požymis	Kur gyvena	N	Kruskal-Wallis vidutiniai rangai	p reikšmė	Statistiškai reikšmingai skiriasi grupės
Kaip vertina savo mitybą	Bendrabutyje	100	191,49	<0,001	Nuomojamame būste – su tėvais ($p<0,001$); Kita – su tėvais ($p=0,001$); Bendrabutyje – su tėvais ($p=0,007$)
	Su tėvais	77	243,10		
	Nuomojamame būste	149	175,98		
	Kita	60	176,70		

Statistinio palyginimo rezultatai atskleidė, kad nedirbantys studentai savo mitybą vertina daug geriau negu dirbantys puse etato ($p<0,01$) ar dirbantys pilnu etatu ($p<0,05$) (6 lentelė).

6 lentelė. Studentų mitybos vertinimų statistinis palyginimas pagal užimtumą.

Požymis	Ar dirba	N	Kruskal-Wallis vidutiniai rangai	p reikšmė	Statistiškai reikšmingai skiriasi grupės
Kaip vertina savo mitybą	Taip, pilnu etatu	23	180,59	0,003	Taip, puse etato – ne, nedirba ($p=0,009$); Taip, pilnu etatu – ne, nedirba ($p=0,025$)
	Taip, puse etato	8	172,40		
	Ne, nedirba	75	213,19		

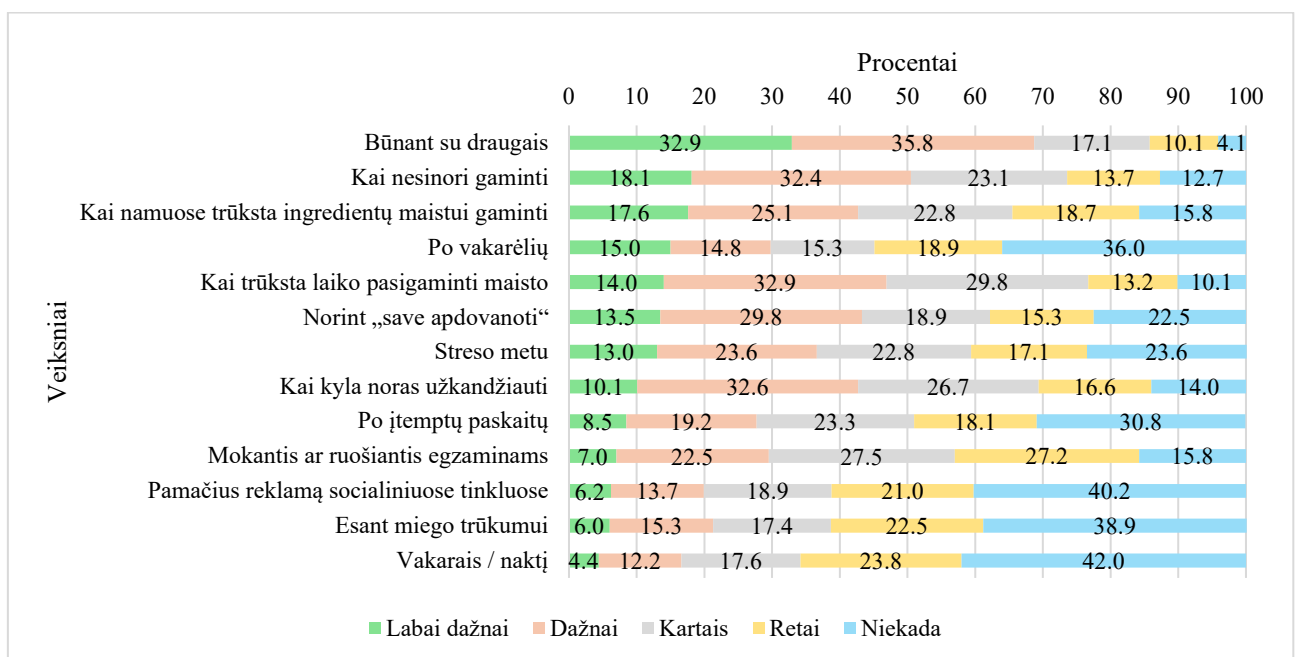
Vertinant, ar po suvalgyto sveikatai nepalankaus maisto respondentai jaučiasi sotūs, nustatyta, kad dauguma respondentų nurodė, kad sotumas priklauso nuo patiekalo 63,5 proc.. Kiek daugiau nei ketvirtadalis respondentų teigė, kad jaučiasi sotūs 25,9 proc., o 10,6 proc. nurodė, kad sotumo nejaučia (6 pav.).



6 pav. Respondentų sotumo pojūtis po sveikatai nepalankaus maisto vartojimo

3.2. Studentų sveikatai nepalankaus maisto pasirinkimą lemiantys veiksniai

Tyrimo duomenimis 68,7 proc. respondentų nurodė, kad labai dažnas arba dažnas veiksnys, darantis įtaką jų sveikatai nepalankaus maisto pasirinkimui yra buvimas su draugais. Taip pat, nenoras gaminti ir laiko trūkumas nurodyti kaip svarbūs veiksniai, lemiantys sveikatai nepalankaus maisto pasirinkimą, atitinkamai 50,5 proc. ir 46,9 proc.. Tuo tarpu mažiausią įtaką 16,6 proc. turi vėlyvasis paros metas, 19,9 proc. reklamos, viešinamos socialiniuose tinkluose, ir 21,3 proc. miego trūkumas (7 pav.).



7 pav. Studentų sveikatai nepalankaus maisto vartojimą lemiantys veiksniai

Statistinio palyginimo rezultatai parodė, kad studentai vyrai reikšmingai dažniau negu moterys vartoja sveikatai nepalankų maistą po įtemptų paskaitų ($p<0,001$), esant miego trūkumui ($p<0,05$), kai kyla noras užkandžiauti ($p<0,05$), kai namuose trūksta ingredientų maistui gaminti ($p<0,01$), būnant su draugais ($p<0,001$), po vakarėlių ($p<0,001$), pamačius reklamą socialiniuose tinkluose ($p=0,001$) ir vakarais / naktį ($p<0,001$) (7 lentelė).

7 lentelė. Studentų sveikatai nepalankaus maisto vartojimo situacijų dažnumo statistinis palyginimas pagal lytį

Sveikatai nepalankaus maisto vartojimo situacijos	Lytis	N	Mann-Whitney vidutiniai rangai	p reikšmė
Mokantis ar ruošiantis egzaminams	Moteris	277	191,11	0,489
	Vyras	109	199,58	
Kai trūksta laiko pasigaminti maisto	Moteris	277	188,65	0,158
	Vyras	109	205,83	
Po įtemptų paskaitų	Moteris	277	181,91	<0,001
	Vyras	109	222,96	
Streso metu	Moteris	277	190,69	0,420
	Vyras	109	200,63	
Esant miego trūkumui	Moteris	277	186,04	0,029
	Vyras	109	212,45	
Kai kyla noras užkandžiauti	Moteris	277	185,66	0,023
	Vyras	109	213,41	
Norint „sąsveikinti“	Moteris	277	188,07	0,118
	Vyras	109	207,30	
Kai nesinori gaminti	Moteris	277	188,77	0,171
	Vyras	109	205,53	
Kai namuose trūksta ingredientų maistui gaminti	Moteris	277	183,53	0,004
	Vyras	109	218,83	
Būnant su draugais	Moteris	277	178,75	<0,001
	Vyras	109	230,99	
Po vakarėlių	Moteris	277	179,64	<0,001
	Vyras	109	228,71	
Pamačius reklamą socialiniuose tinkluose	Moteris	277	182,41	0,001
	Vyras	109	221,69	
Vakarais / naktį	Moteris	277	181,66	<0,001
	Vyras	109	223,59	

Siekiant nustatyti, ar studentų sveikatai nepalankaus maisto vartojimo situacijų dažnumas skiriasi priklausomai nuo jų amžiaus, palyginti 19-25 m., 26-35 m. ir 36-45 m. studentų atsakymai. Kaip matyti 8 lentelėje, reikšmingų skirtumų tarp tiriamųjų grupių nenustatyta ($p>0,05$) (8 lentelė).

8 lentelė. Studentų sveikatai nepalankaus maisto vartojimo situacijų dažnumo statistinis palyginimas pagal amžių.

Sveikatai nepalankaus maisto vartojimo situacijos	Amžius	N	Kruskal-Wallis vidutiniai rangai	p reikšmė
Mokantis ar ruošiantis egzaminams	19-25 m.	306	198,12	0,053
	26-35 m.	66	164,59	
	36-45 m.	10	166,60	
Kai trūksta laiko pasigaminti maisto	19-25 m.	306	193,42	0,693
	26-35 m.	66	181,47	
	36-45 m.	10	199,05	

8 lentelės tęsinys

Sveikatai nepalankaus maisto vartojimo situacijos	Amžius	N	Kruskal-Wallis vidutiniai rangai	p reikšmė
Po įtemptų paskaitų	19-25 m.	306	188,78	0,605
	26-35 m.	66	201,79	
	36-45 m.	10	206,70	
Streso metu	19-25 m.	306	190,78	0,927
	26-35 m.	66	193,02	
	36-45 m.	10	203,55	
Esant miego trūkumui	19-25 m.	306	192,07	0,886
	26-35 m.	66	187,12	
	36-45 m.	10	203,10	
Kai kyla noras užkandžiauti	19-25 m.	306	195,36	0,366
	26-35 m.	66	176,38	
	36-45 m.	10	173,20	
Norint „save apdovanoti“	19-25 m.	306	190,75	0,637
	26-35 m.	66	198,89	
	36-45 m.	10	165,65	
Kai nesinori gaminti	19-25 m.	306	196,43	0,197
	26-35 m.	66	171,36	
	36-45 m.	10	173,65	
Kai namuose trūksta ingredientų maistui gaminti	19-25 m.	306	194,38	0,557
	26-35 m.	66	181,29	
	36-45 m.	10	170,90	
Būnant su draugais	19-25 m.	306	191,88	0,785
	26-35 m.	66	193,17	
	36-45 m.	10	168,80	
Po vakarėlių	19-25 m.	306	196,83	0,143
	26-35 m.	66	168,86	
	36-45 m.	10	177,80	
Pamačius reklamą socialiniuose tinkluose	19-25 m.	306	192,03	0,240
	26-35 m.	66	181,45	
	36-45 m.	10	241,65	
Vakaraais / naktį	19-25 m.	306	195,30	0,360
	26-35 m.	66	175,35	
	36-45 m.	10	181,90	

Taip pat palyginti studentų, gyvenančių bendrabutyje, su tėvais, nuomojamame būste ir gyvenančių kitur atsakymai. Nustatyta, kad gyvenantys su tėvais daug rečiau negu gyvenantys bendrabutyje vartoja sveikatai nepalankų maistą mokantis ar ruošiantis egzaminams ($p < 0,05$), kai trūksta laiko pasigaminti maisto ($p < 0,001$), kai nesinori gaminti ($p < 0,001$) ar kai namuose trūksta ingredientų maistui gaminti ($p < 0,001$). Gyvenantys su tėvais taip pat daug rečiau negu gyvenantys nuomojamame būste vartoja sveikatai nepalankų maistą, kai trūksta laiko pasigaminti ($p < 0,05$), streso metu ($p < 0,01$), esant miego trūkumui ($p < 0,05$), kai namuose trūksta ingredientų maistui gaminti ($p < 0,05$). Gyvenantys bendrabutyje (lyginant su gyvenančiais nuomojamame būste ar kitur) daug rečiau vartoja sveikatai nepalankų maistą po įtemptų paskaitų ($p < 0,01$; $p < 0,01$), esant miego trūkumui ($p < 0,001$; $p < 0,001$), norint „save apdovanoti“ ($p < 0,01$; $p < 0,05$), tačiau daug dažniau – kai nesinori gaminti ($p < 0,05$; $p < 0,05$) ar kai namuose trūksta ingredientų maistui gaminti ($p < 0,01$; $p < 0,05$) (9 lentelė).

9 lentelė. Studentų sveikatai nepalankaus maisto vartojimo situacijų dažnumo statistinis palyginimas pagal gyvenamąją vietą.

Sveikatai nepalankaus maisto vartojimo situacijos	Kur gyvena	N	Kruskal-Wallis vidutiniai rangai	p reikšmė	Statistiškai skiriasi grupės reikšmingai
Mokantis ar ruošiantis egzaminams	Bendrabutyje	100	207,37	0,044	Su tėvais – bendrabutyje (p=0,041)
	Su tėvais	77	162,99		
	Nuomojamame būste	149	198,34		
	Kita	60	197,54		
Kai trūksta laiko pasigaminti maisto	Bendrabutyje	100	224,52	<0,001	Su tėvais – bendrabutyje (p<0,001);
	Su tėvais	77	153,05		
	Nuomojamame būste	149	193,56		
	Kita	60	193,58		
Po įtemptų paskaitų	Bendrabutyje	100	165,11	<0,001	Su tėvais – nuomojamame būste (p=0,044)
	Su tėvais	77	171,18		
	Nuomojamame būste	149	211,17		
	Kita	60	225,58		
Streso metu	Bendrabutyje	100	182,36	0,001	Bendrabutyje – nuomojamame būste (p=0,006);
	Su tėvais	77	155,58		
	Nuomojamame būste	149	209,79		
	Kita	60	220,29		
Esant miego trūkumui	Bendrabutyje	100	157,69	<0,001	Bendrabutyje – kita (p=0,004);
	Su tėvais	77	167,67		
	Nuomojamame būste	149	213,58		
	Kita	60	236,47		
Kai kyla noras užkandžiauti	Bendrabutyje	100	212,48	0,095	Su tėvais – kita (p=0,021)
	Su tėvais	77	171,24		
	Nuomojamame būste	149	192,71		
	Kita	60	192,40		
Norint „save apdovanoti“	Bendrabutyje	100	164,20	0,003	Su tėvais – nuomojamame būste (p=0,002);
	Su tėvais	77	181,97		
	Nuomojamame būste	149	212,02		
	Kita	60	211,14		
Kai nesinori gaminti	Bendrabutyje	100	233,53	<0,001	Bendrabutyje – kita (p=0,049)
	Su tėvais	77	152,10		
	Nuomojamame būste	149	191,40		
	Kita	60	185,13		
					Bendrabutyje – nuomojamame būste (p=0,016)

9 lentelės tęsinys

Sveikatai nepalankaus maisto vartojimo situacijos	Kur gyvena	N	Kruskal-Wallis vidutiniai rangai	p reikšmė	Statistiškai reikšmingai skiriasi grupės
Kai namuose trūksta ingredientų maistui gaminti	Bendrabutyje	100	238,33	<0,001	Bendrabutyje – nuomojamame būste (p=0,006); Bendrabutyje – kita (p=0,019); Su tėvais – nuomojamame būste (p=0,011); Su tėvais – bendrabutyje (p<0,001)
	Su tėvais	77	144,36		
	Nuomojamame būste	149	191,89		
	Kita	60	185,86		
Būnant su draugais	Bendrabutyje	100	206,13	0,400	-
	Su tėvais	77	179,61		
	Nuomojamame būste	149	190,37		
	Kita	60	198,04		
Po vakarėlių	Bendrabutyje	100	193,24	0,327	-
	Su tėvais	77	174,06		
	Nuomojamame būste	149	200,60		
	Kita	60	201,23		
Pamačius reklamą socialiniuose tinkluose	Bendrabutyje	100	189,45	0,030	Su tėvais – kita (p=0,020)
	Su tėvais	77	173,31		
	Nuomojamame būste	149	193,03		
	Kita	60	227,35		
Vakaraais naktį	Bendrabutyje	100	194,79	0,073	-
	Su tėvais	77	168,32		
	Nuomojamame būste	149	196,99		
	Kita	60	214,99		

Nustatyta, kad studentai, dirbantys puse etato (lyginant su dirbančiais pilnu etatu), yra daug labiau linkę nesveikai maitintis, kai trūksta laiko pasigaminti maistą ($p<0,05$), taip pat jie daug dažniau negu nedirbantys nesveikai maitinasi esant miego trūkumui ($p<0,05$) ir daug dažniau negu nedirbantys arba dirbantys pilnu etatu – po vakarėlių ($p<0,05$; $p<0,01$) (10 lentelė).

10 lentelė. Studentų sveikatai nepalankaus maisto vartojimo situacijų dažnumo statistinis palyginimas pagal užimtumą.

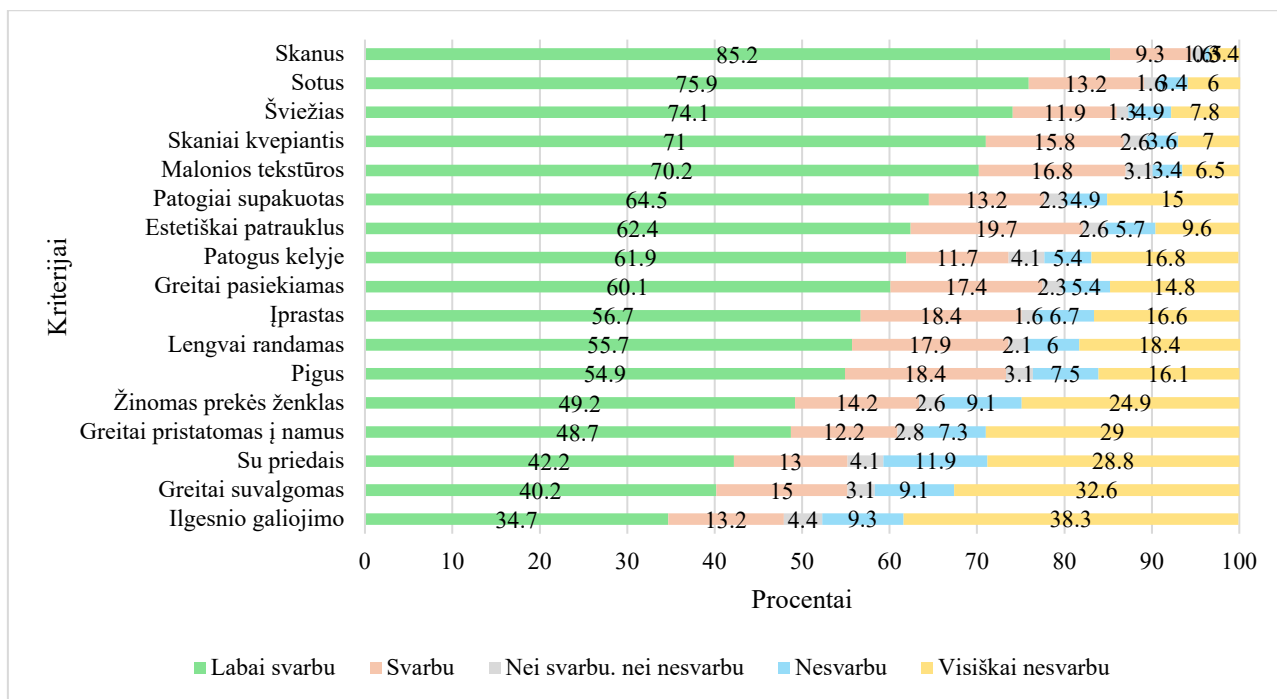
Sveikatai nepalankaus maisto vartojimo situacijos	Ar dirba	N	Kruskal-Wallis vidutiniai rangai	p reikšmė	Statistiškai reikšmingai skiriasi grupės
Mokantis ar ruošiantis egzaminams	Taip, pilnu etatu	123	182,44	0,262	-
	Taip, puse etato	88	207,09		
	Ne, nedirba	175	194,44		
Kai trūksta laiko pasigaminti maisto	Taip, pilnu etatu	123	176,60	0,023	Taip, pilnu etatu – taip, puse etato (p=0,018)
	Taip, puse etato	88	217,96		
	Ne, nedirba	175	193,08		
Po įtemptų paskaitų	Taip, pilnu etatu	123	205,76	0,036	-
	Taip, puse etato	88	207,44		
	Ne, nedirba	175	177,87		
Streso metu	Taip, pilnu etatu	123	200,46	0,131	-
	Taip, puse etato	88	207,54		
	Ne, nedirba	175	181,55		

10 lentelės tęsinys

Sveikatai nepalankaus maisto vartojimo situacijos	Ar dirba	N	Kruskal-Wallis vidutiniai rangai	p reikšmė	Statistiškai reikšmingai skiriasi grupės
Esant miego trūkumui	Taip, pilnu etatu	123	199,74	0,013	Ne, nedirba – taip, puse etato (p=0,014)
	Taip, puse etato	88	216,97		
	Ne, nedirba	175	177,31		
Kai kyla noras užkandžiauti	Taip, pilnu etatu	123	178,87	0,121	-
	Taip, puse etato	88	209,36		
	Ne, nedirba	175	195,81		
Norint „save apdovanoti“	Taip, pilnu etatu	123	194,85	0,638	-
	Taip, puse etato	88	201,70		
	Ne, nedirba	175	188,43		
Kai nesisori gaminti.	Taip, pilnu etatu	123	175,77	0,057	-
	Taip, puse etato	88	210,78		
	Ne, nedirba	175	197,27		
Kai namuose trūksta ingredientų maistui gaminti	Taip, pilnu etatu	123	183,00	0,129	-
	Taip, puse etato	88	213,20		
	Ne, nedirba	175	190,97		
Būnant su draugais	Taip, pilnu etatu	123	194,37	0,940	-
	Taip, puse etato	88	196,18		
	Ne, nedirba	175	191,54		
Po vakarėlių	Taip, pilnu etatu	123	179,11	0,004	Taip, pilnu etatu – taip, puse etato (p=0,005); Ne, nedirba – taip, puse etato (p=0,017)
	Taip, puse etato	88	226,13		
	Ne, nedirba	175	187,21		
Pamačius reklamą socialiniuose tinkluose	Taip, pilnu etatu	123	196,09	0,236	-
	Taip, puse etato	88	207,77		
	Ne, nedirba	175	184,50		
Vakara / naktį	Taip, pilnu etatu	123	182,87	0,122	-
	Taip, puse etato	88	212,75		
	Ne, nedirba	175	191,29		

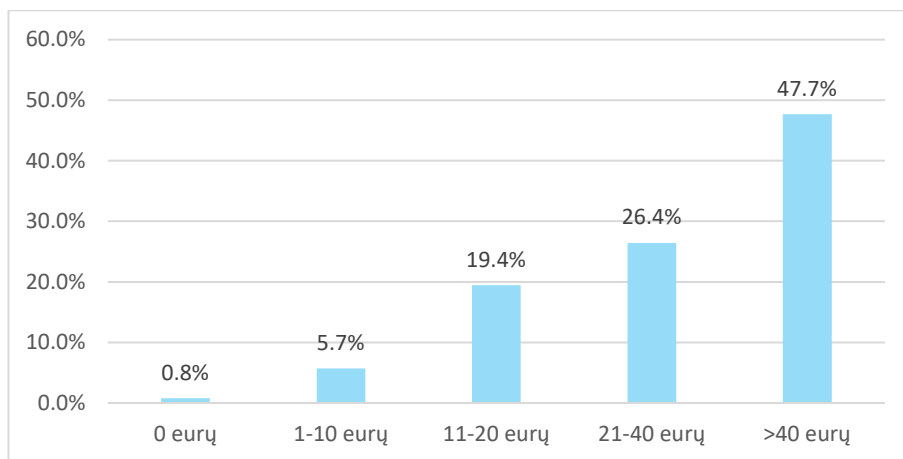
3.3. Kriterijai, kuriais vadovaujasi studentai rinkdamiesi sveikatai nepalankų maistą

Diagramoje pateikiami kriterijai, kuriais vadovaujasi studentai rinkdamiesi sveikatai nepalankų maistą. Matyti, kad svarbiausi kriterijai yra skonis – jį labai svarbiu nurodė net 85,2 proc. respondentų, taip pat sotumas 75,9 proc. ir šviežumas 74,1 proc.. Reikšmingą įtaką turi ir skaniai kvepiantis maistas 71,0 proc., maloni tekstūra 70,2 proc. bei patogus supakavimas 64,5 proc.. Tuo tarpu mažesnę reikšmę turi tokie kriterijai kaip žinomas prekės ženklas 49,2 proc., greitas pristatymas į namus 48,7 proc. ar produktai su priedais (padažai, prieskoniai) 42,7 proc.. Kaip mažiausiai svarbius kriterijus respondentai įvardijo ilgesnį galiojimo laiką 34,7 proc. bei greitą suvalgymą 40,2 proc.. Pagal gautus duomenis galima teigti, kad studentai, rinkdamiesi sveikatai nepalankų maistą, daugiausia dėmesio skiria produkto juslinėms savybėms ir patogumui (8 pav.).



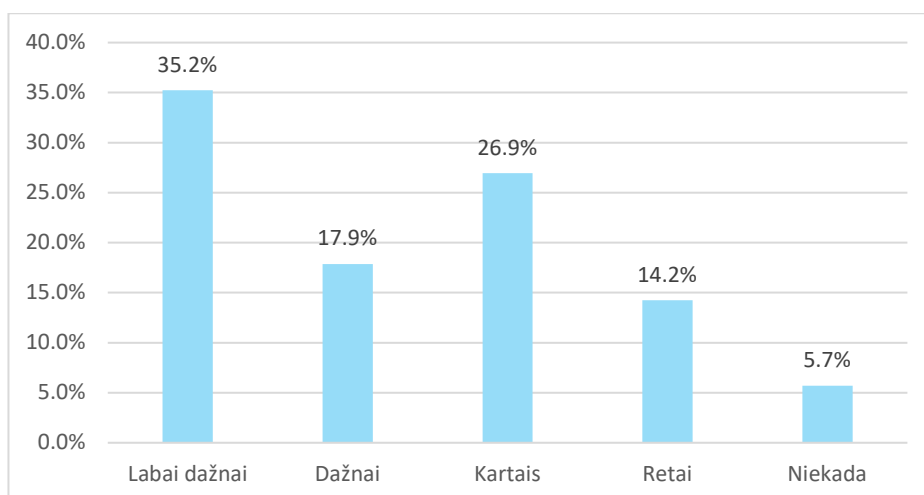
8 pav. Kriterijai, kuriais vadovaujasi studentai rinkdamiesi sveikatai nepalankų maistą

Pagal tyrimo duomenis 47,7 proc. studentų sveikatai nepalankiam maistui per mėnesį išleidžia daugiau nei 40 eurų. Visiškai pinigų sveikatai nepalankiam maistui per einamąjį neišleidžia 0,8 proc. respondentų (9 pav.).



9 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal tai, kiek vidutiniškai jie per mėnesį išleidžia sveikatai nepalankiam maistui

Vartojant sveikatai nepalankų maistą respondentai labai dažnai 35,2 proc. pasirenka didesnes porcijas jeigu kainų skirtumas nėra didelis. Mažuma apklaustųjų 5,7 proc. to nedaro niekada (10 pav.).



10 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal tai, kaip dažnai jie renkasi didesnes porcijas, jei kainų skirtumas nedidelis

Statistinio palyginimo rezultatai parodė, kad moterys reikšmingai dažniau negu vyrai renkasi sveikatai nepalankų maistą pagal šiuos kriterijus: greitai suvalgomas ($p < 0,001$), sotus ($p < 0,01$), su priedais ($p < 0,001$), greitai ir lengvai pasiekiamas ($p < 0,01$), greitai pristatomas į namus ($p < 0,05$), lengvai randamas parduotuvėse ar užkandinėse ($p < 0,05$), įprastas, pažįstamas ($p < 0,001$), žinomo prekės ženklo ($p < 0,01$), patogiai valgomas kelyje ($p < 0,001$), patogiai supakuotas ($p < 0,05$) (11 lentelė).

11 lentelė. Studentų sveikatai nepalankaus maisto kriterijų pasirinkimą lemiančių veiksnių statistinis palyginimas pagal lytį.

Sveikatai nepalankaus maisto pasirinkimo kriterijai	Lytis	N	Mann-Whitney vidutiniai rangai	p reikšmė
Skanus	Moteris	277	194,06	0,800
	Vyras	109	192,09	
Greitai suvalgomas	Moteris	277	209,25	<0,001
	Vyras	109	153,48	
Maloniai kvepiantis	Moteris	277	195,10	0,573
	Vyras	109	189,43	
Estetiškai patrauklus	Moteris	277	191,37	0,490
	Vyras	109	198,91	
Sotus	Moteris	277	201,43	0,003
	Vyras	109	173,35	
Šviežias (pagamintas per 15-60 min laikotarpį)	Moteris	277	195,72	0,417
	Vyras	109	187,85	
Malonios tekstūros	Moteris	277	191,48	0,482
	Vyras	109	198,62	
Su priedais	Moteris	277	210,34	<0,001
	Vyras	109	150,71	
Pigus	Moteris	277	199,75	0,053
	Vyras	109	177,62	
Greitai ir lengvai pasiekiamas	Moteris	277	203,06	0,002
	Vyras	109	169,22	
Greitai pristatomas į namus	Moteris	277	200,61	0,031
	Vyras	109	175,43	

11 lentelės tęsinys

Sveikatai nepalankaus maisto pasirinkimo kriterijai	Lytis	N	Mann-Whitney vidutiniai rangai	p reikšmė
Lengvai randamas parduotuvėse ar užkandinėse	Moteris	277	201,18	0,017
	Vyras	109	174,00	
Įprastas, pažįstamas	Moteris	277	204,83	<0,001
	Vyras	109	164,70	
Žinomas prekės ženklas	Moteris	277	203,11	0,004
	Vyras	109	169,07	
Ilgesnio galiojimo laiko	Moteris	277	199,46	0,077
	Vyras	109	178,34	
Patogiai valgomas kelyje	Moteris	277	204,89	<0,001
	Vyras	109	164,56	
Patogiai supakuotas	Moteris	277	201,21	0,011

Nustatyta, kad 19-25 metų studentams (lyginant su 26-35 metų studentais) yra daug svarbiau, ar sveikatai nepalankus maistas yra greitai suvalgomas ($p < 0,001$) ir ar jis yra žinomo prekės ženklo ($p < 0,05$) (12 lentelė).

12 lentelė. Studentų sveikatai nepalankaus maisto kriterijų pasirinkimą lemiančių veiksnių statistinis palyginimas pagal amžių.

Sveikatai nepalankaus maisto pasirinkimo kriterijai	Amžius	N	Kruskal-Wallis vidutiniai rangai	p reikšmė	Statistiškai reikšmingai skiriasi grupės
Skanus	19-25 m.	306	191,56	0,779	-
	26-35 m.	66	189,15		
	36-45 m.	10	205,30		
Greitai suvalgomas	19-25 m.	306	203,64	<0,001	19-25 m. ir 26-35 m. ($p < 0,001$)
	26-35 m.	66	143,25		
	36-45 m.	10	138,35		
Maloniai kvepiantis	19-25 m.	306	193,22	0,727	-
	26-35 m.	66	183,73		
	36-45 m.	10	190,05		
Estetiškai patrauklus	19-25 m.	306	194,03	0,388	-
	26-35 m.	66	185,16		
	36-45 m.	10	156,05		
Sotus	19-25 m.	306	191,85	0,969	-
	26-35 m.	66	190,77		
	36-45 m.	10	185,50		
Šviežias (pagamintas per 15-60 min laikotarpį)	19-25 m.	306	189,83	0,214	-
	26-35 m.	66	204,18		
	36-45 m.	10	158,95		
Malonios tekstūros	19-25 m.	306	190,55	0,804	-
	26-35 m.	66	197,36		
	36-45 m.	10	182,00		
Su priedais	19-25 m.	306	195,27	0,364	-
	26-35 m.	66	176,98		
	36-45 m.	10	171,85		
Pigus	19-25 m.	306	189,42	0,369	-
	26-35 m.	66	205,03		
	36-45 m.	10	165,85		
Greitai ir lengvai pasiekiamas	19-25 m.	306	194,29	0,267	-
	26-35 m.	66	175,21		
	36-45 m.	10	213,50		
Greitai pristatomas į namus	19-25 m.	306	196,26	0,164	-
	26-35 m.	66	174,67		
	36-45 m.	10	156,80		

12 lentelės tęsinys

Sveikatai nepalankaus maisto pasirinkimo kriterijai	Amžius	N	Kruskal-Wallis vidutiniai rangai	p reikšmė	Statistiškai reikšmingai skiriasi grupės
Lengvai randamas parduotuvėse ar užkandinėse	19-25 m.	306	194,42	0,506	-
	26-35 m.	66	180,64		
	36-45 m.	10	173,80		
Įprastas, pažįstamas	19-25 m.	306	192,10	0,899	-
	26-35 m.	66	187,33		
	36-45 m.	10	200,70		
Žinomas prekės ženklas	19-25 m.	306	199,26	0,010	19-25 m. ir 26-35 m. (p=0,028)
	26-35 m.	66	163,08		
	36-45 m.	10	141,60		
Ilgesnio galiojimo laiko	19-25 m.	306	192,78	0,095	-
	26-35 m.	66	196,21		
	36-45 m.	10	121,15		
Patogiai valgomas kelyje	19-25 m.	306	192,97	0,685	-
	26-35 m.	66	182,91		
	36-45 m.	10	203,20		
Patogiai supakuotas	19-25 m.	306	195,63	0,169	-
	26-35 m.	66	171,75		
	36-45 m.	10	195,45		

Nustatyta, kad studentams, gyvenantiems bendrabutyje (lyginant su gyvenančiais su tėvais, nuomojamame būste ar kitur), yra daug mažiau svarbu, ar maisto produktas yra pigus ($p < 0,01$; $p < 0,05$; $p < 0,05$). Tačiau jiems daug svarbiau negu gyvenantiems nuomojamame būste ar kitur – kad jis būtų greitai suvalgomas ($p = 0,001$; $p < 0,01$). Studentams, gyvenantiems su tėvais (lyginant su gyvenančiais bendrabutyje ar nuomojamame būste), yra daug svarbiau, ar maisto produktas yra patogiai valgomas kelyje ($p < 0,05$; $p < 0,05$) (13 lentelė).

13 lentelė. Studentų sveikatai nepalankaus maisto kriterijų pasirinkimą lemiančių veiksnių statistinis palyginimas pagal gyvenamąją vietą

Sveikatai nepalankaus maisto pasirinkimo kriterijai	Kur gyvena	N	Kruskal-Wallis vidutiniai rangai	p reikšmė	Statistiškai reikšmingai skiriasi grupės
Skanus	Bendrabutyje	100	180,25	0,065	-
	Su tėvais	77	197,95		
	Nuomojamame būste	149	193,70		
	Kita	60	209,37		
Greitai suvalgomas	Bendrabutyje	100	226,41	<0,001	Bendrabutyje – nuomojamame būste ($p = 0,001$); Bendrabutyje – kita ($p = 0,002$)
	Su tėvais	77	207,20		
	Nuomojamame būste	149	176,04		
	Kita	60	164,44		
Maloniai kvepiantis	Bendrabutyje	100	180,46	0,082	-
	Su tėvais	77	204,96		
	Nuomojamame būste	149	188,53		
	Kita	60	212,87		
Estetiškai patrauklus	Bendrabutyje	100	191,84	0,589	-
	Su tėvais	77	203,69		
	Nuomojamame būste	149	186,67		
	Kita	60	200,15		

13 lentelės tęsinys

Sveikatai nepalankaus maisto pasirinkimo kriterijai	Kur gyvena	N	Kruskal-Wallis vidutiniai rangai	p reikšmė	Statistiškai reikšmingai skiriasi grupės
Sotus	Bendrabytyje	100	184,10	0,198	-
	Su tėvais	77	210,70		
	Nuomojamame būste	149	192,32		
	Kita	60	190,04		
Šviežias (pagamintas per 15-60 min laikotarpį)	Bendrabytyje	100	175,53	0,094	-
	Su tėvais	77	199,88		
	Nuomojamame būste	149	197,1		
	Kita	60	206,12		
Malonios tekstūros	Bendrabytyje	100	167,47	0,007	Bendrabytyje – nuomojamame būste (p=0,005)
	Su tėvais	77	195,86		
	Nuomojamame būste	149	206,36		
	Kita	60	201,92		
Su priedais	Bendrabytyje	100	186,78	0,111	-
	Su tėvais	77	214,96		
	Nuomojamame būste	149	195,4		
	Kita	60	172,46		
Pigus	Bendrabytyje	100	159,77	0,001	Bendrabytyje – nuomojamame būste (p=0,016); Bendrabytyje – kita (p=0,015); Bendrabytyje – su tėvais (p=0,003)
	Su tėvais	77	213,66		
	Nuomojamame būste	149	199,17		
	Kita	60	209,76		
Greitai ir lengvai pasiekiamas	Bendrabytyje	100	189,43	0,311	-
	Su tėvais	77	210,62		
	Nuomojamame būste	149	185,67		
	Kita	60	197,78		
Greitai pristatomas į namus	Bendrabytyje	100	194,24	0,061	-
	Su tėvais	77	219,75		
	Nuomojamame būste	149	186,39		
	Kita	60	176,25		
Lengvai randamas parduotuvėse ar užkandinėse	Bendrabytyje	100	184,77	0,174	-
	Su tėvais	77	212,85		
	Nuomojamame būste	149	185,71		
	Kita	60	202,56		
Įprastas, pažįstamas	Bendrabytyje	100	204,55	0,460	-
	Su tėvais	77	186,89		
	Nuomojamame būste	149	186,56		
	Kita	60	200,80		
Žinomas prekės ženklas	Bendrabytyje	100	203,59	0,240	-
	Su tėvais	77	207,10		
	Nuomojamame būste	149	182,65		
	Kita	60	186,18		
Ilgesnio galiojimo laikas	Bendrabytyje	100	209,72	0,084	-
	Su tėvais	77	203,13		
	Nuomojamame būste	149	187,45		
	Kita	60	169,13		
Patogiai valgomas kelyje	Bendrabytyje	100	181,80	0,024	Nuomojamame būste – su tėvais (p=0,042) Bendrabytyje – su tėvais (p=0,030)
	Su tėvais	77	223,08		
	Nuomojamame būste	149	186,33		
	Kita	60	192,84		

13 lentelės tęsinys

Sveikatai nepalankaus maisto pasirinkimo kriterijai	Kur gyvena	N	Kruskal-Wallis vidutiniai rangai	p reikšmė	Statistiškai reikšmingai skiriasi grupės
Patogiai supakuotas	Bendrabutyje	100	185,18	0,131	-
	Su tėvais	77	215,96		
	Nuomojamame būste	149	187,61		
	Kita	60	193,17		

Kaip parodoma 14 lentelėje, studentai, dirbantys pilnu etatu, daug rečiau negu nedirbantys renkasi sveikatai nepalankų maistą pagal šiuos kriterijus: su priedais ($p<0,01$), žinomo prekės ženklo ($p<0,001$), patogiai valgomas kelyje ($p<0,05$), patogiai supakuotas ($p<0,05$), ir jiems daug mažiau negu nedirbantiems ar dirbantiems puse etato yra svarbu, ar maisto produktas greitai suvalgomas ($p<0,001$; $p<0,01$) (14 lentelė).

14 lentelė. Studentų sveikatai nepalankaus maisto kriterijų pasirinkimą lemiančių veiksnių statistinis palyginimas pagal užimtumą.

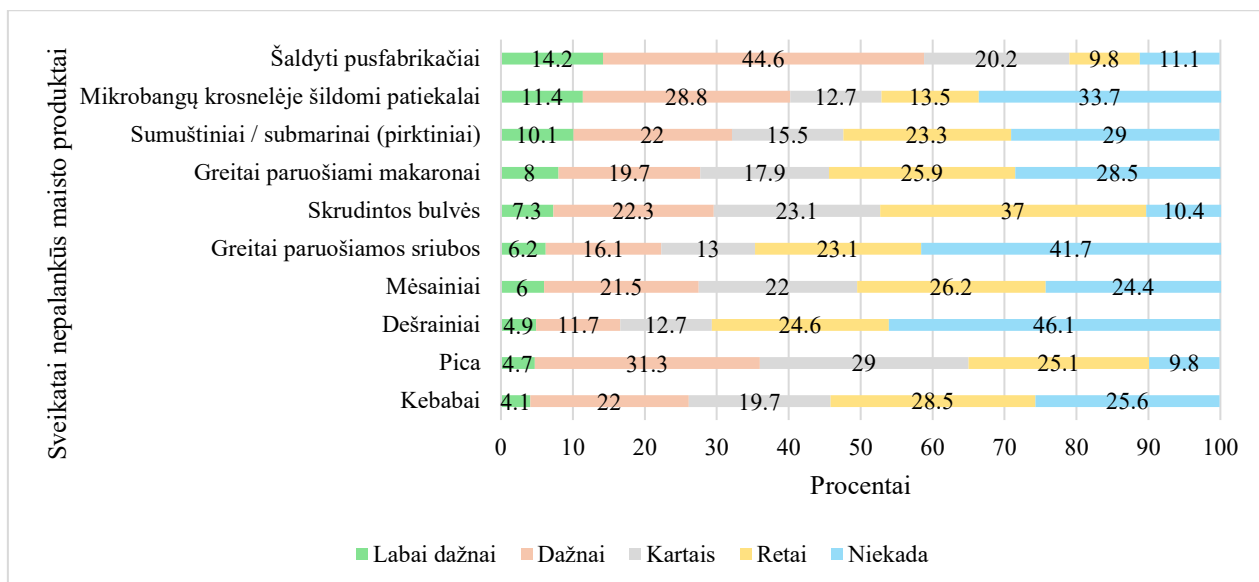
Sveikatai nepalankaus maisto pasirinkimo kriterijai	Ar dirba	N	Kruskal-Wallis vidutiniai rangai	p reikšmė	Statistiškai reikšmingai skiriasi grupės
Skanus	Taip, pilnu etatu	123	191,19	0,896	-
	Taip, puse etato	88	193,83		
	Ne, nedirba	175	194,96		
Greitai suvalgomas	Taip, pilnu etatu	123	149,81	<0,001	Taip, pilnu etatu – taip, puse etato ($p=0,007$); Taip, pilnu etatu – ne, nedirba ($p<0,001$)
	Taip, puse etato	88	194,89		
	Ne, nedirba	175	223,51		
Maloniai kvėpiantis	Taip, pilnu etatu	123	178,58	0,051	-
	Taip, puse etato	88	207,86		
	Ne, nedirba	175	196,77		
Estetiškai patrauklus	Taip, pilnu etatu	123	181,25	0,205	-
	Taip, puse etato	88	194,95		
	Ne, nedirba	175	201,38		
Sotus	Taip, pilnu etatu	123	182,27	0,140	-
	Taip, puse etato	88	192,85		
	Ne, nedirba	175	201,72		
Šviežias (pagamintas per 15-60 min laikotarpį)	Taip, pilnu etatu	123	189,71	0,397	-
	Taip, puse etato	88	204,39		
	Ne, nedirba	175	190,69		
Malonios tekstūros	Taip, pilnu etatu	123	188,48	0,622	-
	Taip, puse etato	88	190,99		
	Ne, nedirba	175	198,29		
Su priedais	Taip, pilnu etatu	123	172,93	0,009	Taip, pilnu etatu – ne, nedirba ($p=0,007$)
	Taip, puse etato	88	188,23		
	Ne, nedirba	175	210,61		
Pigus	Taip, pilnu etatu	123	198,15	0,792	-
	Taip, puse etato	88	193,88		
	Ne, nedirba	175	190,04		
Greitai ir lengvai pasiekiamas	Taip, pilnu etatu	123	184,02	0,421	-
	Taip, puse etato	88	196,09		
	Ne, nedirba	175	198,87		

14 lentelės tęsinys

Sveikatai nepalankaus maisto pasirinkimo kriterijai	Ar dirba	N	Kruskal-Wallis vidutiniai rangai	p reikšmė	Statistiškai reikšmingai skiriasi grupės
Greitai pristatomas į namus	Taip, pilnu etatu	123	177,25	0,073	-
	Taip, puse etato	88	193,21		
	Ne, nedirba	175	205,07		
Lengvai randamas parduotuvėse ar užkandinėse	Taip, pilnu etatu	123	179,15	0,092	-
	Taip, puse etato	88	191,03		
	Ne, nedirba	175	204,83		
Įprastas, pažįstamas	Taip, pilnu etatu	123	186,55	0,377	-
	Taip, puse etato	88	187,70		
	Ne, nedirba	175	201,30		
Žinomas prekės ženklas	Taip, pilnu etatu	123	165,60	<0,001	Taip, pilnu etatu – ne, nedirba (p<0,001)
	Taip, puse etato	88	192,02		
	Ne, nedirba	175	213,85		
Ilgesnio galiojimo laiko	Taip, pilnu etatu	123	184,11	0,112	-
	Taip, puse etato	88	182,10		
	Ne, nedirba	175	205,83		
Patogiai valgomas kelyje	Taip, pilnu etatu	123	174,87	0,022	Taip, pilnu etatu – ne, nedirba (p=0,017)
	Taip, puse etato	88	193,88		
	Ne, nedirba	175	206,40		
Patogiai supakuotas	Taip, pilnu etatu	123	171,55	0,003	Taip, pilnu etatu – ne, nedirba (p=0,022)
	Taip, puse etato	88	191,56		
	Ne, nedirba	175	209,90		

3.4. Dažniausiai studentų vartojamų sveikatai nepalankaus maisto produktų asortimentas

Diagramoje pateikiamas sveikatai nepalankių maisto produktų vartojimo dažnis tarp studentų. Apjungus „labai dažnai“ ir „dažnai“ kategorijas matyti, kad dažniausiai vartojami produktai yra šaldyti pusfabrikačiai – juos dažnai ar labai dažnai renkami apie 58,8 proc. respondentų. Taip pat gana dažnai vartojama pica apie 36 proc., sumuštiniai apie 32,1 proc. bei mikrobangų krosnelėje šildomi patiekalai apie 40,2 proc.. Vidutinio vartojimo produktams galima priskirti kebabus ir mėsainius – juos dažnai ar labai dažnai renkami atitinkamai apie 26,1 proc. ir 25,6 proc. studentų. Tuo tarpu greitai paruošiami makaronai bei sriubos dažniau vartojami rečiau – nors dalis studentų juos renkami dažnai, tačiau didelė dalis nurodo juos vartojantys tik kartais arba retai. Rečiausiai vartojami dešrainiai net 46,1proc. nurodė jų niekada nevartojantys. Panaši tendencija stebima ir greitai paruošiamų sriubų atveju, kurių didelė dalis studentų taip pat nevartoja (11 pav.).



11 pav. Sveikatai nepalankių maisto produktų vartojimo dažnis tarp studentų

Statistinio palyginimo rezultatai parodė, kad vyrai reikšmingai dažniau negu moterys vartoja šiuos greito maisto produktus: picą ($p < 0,001$), kebabus ($p < 0,001$), mėsainius ($p < 0,001$), greitai paruošiamas sriubas ($p < 0,001$), greitai paruošiamus makaronus ($p < 0,05$), mikrobangų krosnelėje šildomus patiekalus ($p < 0,001$), šaldytus pusfabrikačius ($p < 0,001$), skrudintas bulves ($p < 0,001$), sumuštinis/ submarinus ($p < 0,001$), dešrainius ($p < 0,001$) (15 lentelė).

15 lentelė. Studentų greito maisto vartojimo dažnumo statistinis palyginimas pagal lytį.

Greito maisto vartojimo dažnumas	Lytis	N	Mann-Whitney rangai	vidutiniai	p reikšmė
Pica	Moteris	277	173,88		<0,001
	Vyras	109	243,37		
Kebabai	Moteris	277	164,47		<0,001
	Vyras	109	267,28		
Mėsainiai	Moteris	277	166,82		<0,001
	Vyras	109	261,30		
Greitai paruošiamos sriubos	Moteris	277	177,28		<0,001
	Vyras	109	234,73		
Greitai paruošiami makaronai	Moteris	277	185,57		0,022
	Vyras	109	213,65		
Mikrobangų krosnelėje šildomi patiekalai	Moteris	277	173,38		<0,001
	Vyras	109	244,62		
Šaldyti pusfabrikačiai	Moteris	277	180,05		<0,001
	Vyras	109	227,67		
Skrudintos bulvės	Moteris	277	178,01		<0,001
	Vyras	109	232,88		
Sumuštiniai/ submarinai	Moteris	277	169,83		<0,001
	Vyras	109	253,66		
Dešrainiai	Moteris	277	164,98		<0,001
	Vyras	109	265,98		

Nustatyta, kad 26-35 metų studentai daug dažniau negu 19-25 metų studentai vartoja mikrobangų krosnelėje šildomus patiekalus ($p < 0,05$) (16 lentelė).

16 lentelė. Studentų greito maisto vartojimo dažnumo statistinis palyginimas pagal amžių.

Greito maisto vartojimo dažnumas	Amžius	N	Kruskal-Wallis vidutiniai rangai	p reikšmė	Statistiškai reikšmingai skiriasi grupės
Pica	19-25 m.	306	186,92	0,168	-
	26-35 m.	66	213,96		
	36-45 m.	10	183,55		
Kebabai	19-25 m.	306	191,66	0,998	-
	26-35 m.	66	190,88		
	36-45 m.	10	190,70		
Mėsainiai	19-25 m.	306	193,28	0,793	-
	26-35 m.	66	183,35		
	36-45 m.	10	190,75		
Greitai paruošiamos sriubos	19-25 m.	306	187,78	0,381	-
	26-35 m.	66	206,10		
	36-45 m.	10	208,95		
Greitai paruošiami makaronai	19-25 m.	306	193,64	0,570	-
	26-35 m.	66	179,45		
	36-45 m.	10	205,60		
Mikrobangų krosnelėje šildomi patiekalai	19-25 m.	306	185,33	0,013	19-25 m. ir 26-35 m. (p=0,017)
	26-35 m.	66	225,39		
	36-45 m.	10	156,80		
Šaldyti pusfabrikačiai	19-25 m.	306	191,45	0,721	-
	26-35 m.	66	195,46		
	36-45 m.	10	166,75		
Skrudintos bulvės	19-25 m.	306	193,31	0,787	-
	26-35 m.	66	183,36		
	36-45 m.	10	189,95		
Sumuštiniai/ submarinai	19-25 m.	306	198,65	0,023	-
	26-35 m.	66	166,94		
	36-45 m.	10	134,80		
Dešrainiai	19-25 m.	306	192,84	0,435	-
	26-35 m.	66	191,59		
	36-45 m.	10	149,85		

Nustatyta, kad studentai, gyvenantys bendrabutyje (lyginant su gyvenančiais nuomojamame būste ar kitur), daug rečiau renkasi picą ($p=0,001$; $p<0,05$), mikrobangų krosnelėje šildomus patiekalus ($p<0,05$; $p<0,05$), dešrainius ($p<0,05$; $p<0,05$), tačiau daug dažniau negu gyvenantys su tėvais arba nuomojamame būste, jie renkasi sumuštinus/submarinus ($p=0,001$; $p<0,05$). Studentai, gyvenantys su tėvais (lyginant su gyvenančiais nuomojamame būste), daug rečiau renkasi greitai paruošiamas sriubas ($p<0,05$), šaldytus pusfabrikačius ($p<0,01$) ir, lyginant su gyvenančiais bendrabutyje, daug rečiau renkasi greitai paruošiamus makaronus ($p<0,05$) (17 lentelė).

17 lentelė. Studentų greito maisto vartojimo dažnumo statistinis palyginimas pagal gyvenamąją vietą.

Greito maisto vartojimo dažnumas	Kur gyvena	N	Kruskal-Wallis vidutiniai rangai	p reikšmė	Statistiškai reikšmingai skiriasi grupės
Pica	Bendrabutyje	100	160,10	0,001	Bendrabutyje nuomojamame būste ($p=0,001$)
	Su tėvais	77	188,60		
	Nuomojamame būste	149	211,61		
	Kita	60	210,50		Bendrabutyje - kita ($p=0,024$)

17 lentelės tęsinys

Greito maisto vartojimo dažnumas	Kur gyvena	N	Kruskal-Wallis vidutiniai rangai	p reikšmė	Statistiškai reikšmingai skiriasi grupės
Kebabai	Bendrabytyje	100	193,01	0,236	-
	Su tėvais	77	172,32		
	Nuomojamame būste	149	199,76		
	Kita	60	205,97		
Mėsainiai	Bendrabytyje	100	190,50	0,196	-
	Su tėvais	77	174,45		
	Nuomojamame būste	149	197,24		
	Kita	60	213,66		
Greitai paruošiamos sriubos	Bendrabytyje	100	180,25	0,002	Su tėvais –nuomojamame būste (p=0,013)
	Su tėvais	77	162,43		
	Nuomojamame būste	149	208,08		
	Kita	60	219,25		
Greitai paruošiami makaronai	Bendrabytyje	100	210,73	0,017	Su tėvais – bendrabytyje (p=0,012)
	Su tėvais	77	160,07		
	Nuomojamame būste	149	198,76		
	Kita	60	194,62		
Mikrobangų krosnelėje šildomi patiekalai	Bendrabytyje	100	168,55	0,004	Bendrabytyje – nuomojamame būste (p=0,020)
	Su tėvais	77	176,81		
	Nuomojamame būste	149	209,35		
	Kita	60	217,13		
Šaldyti pusfabrikačiai	Bendrabytyje	100	209,36	0,002	Su tėvais –nuomojamame būste (p=0,005)
	Su tėvais	77	152,23		
	Nuomojamame būste	149	201,85		
	Kita	60	199,30		
Skrudintos bulvės	Bendrabytyje	100	201,80	0,009	Su tėvais – kita (p=0,006)
	Su tėvais	77	164,53		
	Nuomojamame būste	149	190,26		
	Kita	60	224,92		
Sumuštiniai/submarinai	Bendrabytyje	100	227,49	0,002	Bendrabytyje – su tėvais (p=0,001)
	Su tėvais	77	166,93		
	Nuomojamame būste	149	186,40		
	Kita	60	188,60		
Dešrainiai	Bendrabytyje	100	171,32	0,001	Su tėvais – kita (p=0,016);
	Su tėvais	77	169,87		
	Nuomojamame būste	149	208,26		
	Kita	60	224,14		
					Bendrabytyje – kita (p=0,012);
					Bendrabytyje – nuomojamame būste (p=0,039)

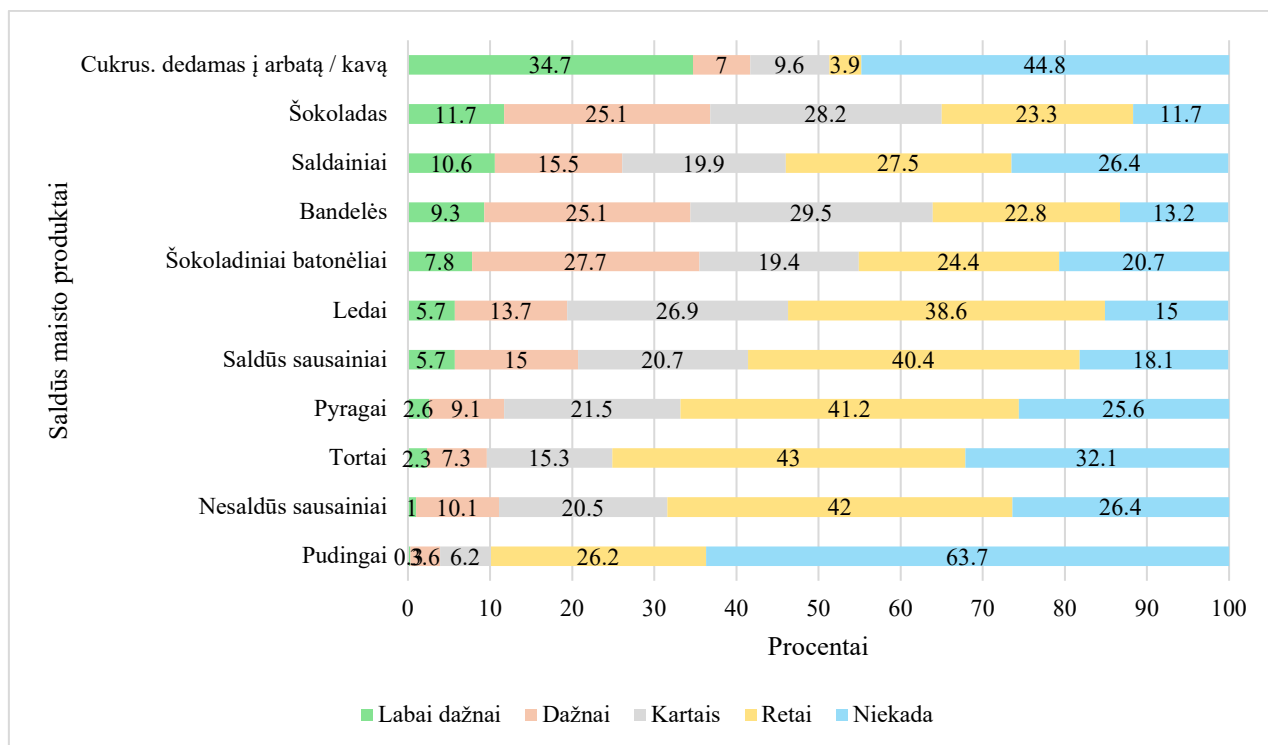
Kaip parodoma 18 lentelėje, dirbantys pilnu etatu daug dažniau negu nedirbantys studentai valgo picą ($p<0,01$), greitai paruošiamas sriubas ($p<0,001$), mikrobangų krosnelėje šildomus patiekalus ($p<0,01$), bet daug rečiau negu dirbantys puse etato renka sumuštinis/submarinus ($p<0,05$) (18 lentelė).

18 lentelė. Studentų greito maisto vartojimo dažnumo statistinis palyginimas pagal užimtumą.

Greito maisto vartojimo dažnumas	Ar dirba	N	Kruskal-Wallis vidutiniai rangai	p reikšmė	Statistiškai reikšmingai skiriasi grupės
Pica	Taip, pilnu etatu	123	216,05	0,005	Taip, pilnu etatu – ne, nedirba (p=0,004)
	Taip, puse etato	88	198,24		
	Ne, nedirba	175	175,27		
Kebabai	Taip, pilnu etatu	123	200,98	0,409	-
	Taip, puse etato	88	199,07		
	Ne, nedirba	175	185,44		
Mėsainiai	Taip, pilnu etatu	123	193,35	0,728	-
	Taip, puse etato	88	201,10		
	Ne, nedirba	175	189,78		
Greitai paruošiamos sriubos	Taip, pilnu etatu	123	218,22	<0,001	Taip, pilnu etatu – ne, nedirba (p<0,001)
	Taip, puse etato	88	203,59		
	Ne, nedirba	175	171,05		
Greitai paruošiami makaronai	Taip, pilnu etatu	123	199,00	0,254	-
	Taip, puse etato	88	205,16		
	Ne, nedirba	175	183,77		
Mikrobangų krosnelėje šildomi patiekalai	Taip, pilnu etatu	123	218,15	0,002	Taip, pilnu etatu – ne, nedirba (p=0,002)
	Taip, puse etato	88	197,52		
	Ne, nedirba	175	174,16		
Šaldyti pusfabrikačiai	Taip, pilnu etatu	123	196,10	0,934	-
	Taip, puse etato	88	193,80		
	Ne, nedirba	175	191,53		
Skrudintos bulvės	Taip, pilnu etatu	123	189,24	0,310	-
	Taip, puse etato	88	208,88		
	Ne, nedirba	175	188,76		
Sumuštiniai/ submarinai	Taip, pilnu etatu	123	176,39	0,024	Taip, pilnu etatu – taip, puse etato (p=0,019)
	Taip, puse etato	88	217,80		
	Ne, nedirba	175	193,30		
Dešrainiai	Taip, pilnu etatu	123	203,11	0,118	-
	Taip, puse etato	88	204,13		
	Ne, nedirba	175	181,40		

Diagramoje pateikiamas saldžių maisto produktų vartojimo dažnis tarp studentų. Apjungus „labai dažnai“ ir „dažnai“ kategorijas matyti, kad dažniausiai vartojami saldinti gėrimai – cukrų į arbatą ar kavą dažnai ar labai dažnai deda apie 41,7 proc. respondentų. Taip pat gana dažnai vartojami šokoladiniai batonėliai apie 35,5 proc., šokoladas apie 36,8 proc. bei bandelės apie 34,4 proc.. Vidutinio vartojimo produktams galima priskirti pyragus apie 15,2 proc. bei saldinius apie 26,1 proc., nors nemaža dalis studentų šiuos produktus renkasi tik retai arba kartais. Rečiausiai vartojami pudingai – tik apie 9,8 proc. respondentų juos renkasi dažnai ar labai dažnai, o net 63,7 proc. nurodė

jų niekada nevartojantys. Taip pat gana retai vartojami tortai apie 10 proc. bei nesaldūs sausainiai apie 11,1 proc. (12 pav.).



12 pav. Saldžių maisto produktų vartojimo dažnis tarp studentų

Statistinio palyginimo rezultatai parodė, kad moterys reikšmingai dažniau negu vyrai vartoja saldžius sausainius ($p < 0,05$), pyragus ($p < 0,01$), tortus ($p < 0,05$), šokoladą ($p < 0,001$), saldinius ($p < 0,05$), tačiau reikšmingai rečiau – šokoladinius batonėlius ($p < 0,01$) ir cukrų į kavą/arbatą ($p < 0,001$) (19 lentelė).

19 lentelė. Studentų saldumynų vartojimo dažnumo statistinis palyginimas pagal lytį.

Saldumynų vartojimo dažnumas	Lytis	N	Mann-Whitney rangai	vidutiniai	p reikšmė
Saldūs sausainiai	Moteris	277	201,71		0,016
	Vyras	109	172,64		
Nesaldūs sausainiai	Moteris	277	198,42		0,145
	Vyras	109	181,00		
Pyragai	Moteris	277	203,07		0,005
	Vyras	109	169,18		
Bandelės	Moteris	277	199,82		0,068
	Vyras	109	177,44		
Tortai	Moteris	277	200,18		0,046
	Vyras	109	176,53		
Pudingai	Moteris	277	192,45		0,729
	Vyras	109	196,17		
Ledai	Moteris	277	193,23		0,937
	Vyras	109	194,18		
Šokoladas	Moteris	277	205,51		<0,001
	Vyras	109	162,99		
Šokoladiniai batonėliai	Moteris	277	183,93		0,006
	Vyras	109	217,83		

19 lentelės tęsinys

Saldumynų vartojimo dažnumas	Lytis	N	Mann-Whitney vidutiniai rangai	p reikšmė
Saldainiai	Moteris	277	201,59	0,020
	Vyras	109	172,94	
Cukrus, dedamas į arbatą, kavą	Moteris	277	174,19	<0,001
	Vyras	109	242,57	

Nustatyta, kad 19-25 metų studentai daug dažniau negu 26-35 metų studentai valgo bandeles ($p=0,001$) ir saldinius ($p<0,05$) (20 lentelė).

20 lentelė. Studentų saldumynų vartojimo dažnumo statistinis palyginimas pagal amžių.

Saldumynų vartojimo dažnumas	Amžius	N	Kruskal-Wallis vidutiniai rangai	p reikšmė	Statistiškai reikšmingai skiriasi grupės
Saldūs sausainiai	19-25 m.	306	193,11	0,814	-
	26-35 m.	66	183,90		
	36-45 m.	10	192,35		
Nesaldūs sausainiai	19-25 m.	306	188,62	0,533	-
	26-35 m.	66	201,65		
	36-45 m.	10	212,50		
Pyragai	19-25 m.	306	190,78	0,364	-
	26-35 m.	66	187,88		
	36-45 m.	10	237,50		
Bandelės	19-25 m.	306	201,12	0,001	19-25 m. ir 26-35 m. ($p<0,001$)
	26-35 m.	66	145,60		
	36-45 m.	10	199,95		
Tortai	19-25 m.	306	191,45	0,429	-
	26-35 m.	66	185,67		
	36-45 m.	10	231,40		
Pudingai	19-25 m.	306	193,72	0,647	-
	26-35 m.	66	182,45		
	36-45 m.	10	183,35		
Ledai	19-25 m.	306	190,21	0,474	-
	26-35 m.	66	191,39		
	36-45 m.	10	231,70		
Šokoladas	19-25 m.	306	195,88	0,254	-
	26-35 m.	66	171,81		
	36-45 m.	10	187,30		
Šokoladiniai batonėliai	19-25 m.	306	193,58	0,314	-
	26-35 m.	66	189,45		
	36-45 m.	10	141,35		
Saldainiai	19-25 m.	306	197,62	0,019	19-25 ir 26-35 ($p=0,023$)
	26-35 m.	66	158,63		
	36-45 m.	10	221,10		
Cukrus, dedamas į arbatą, kavą	19-25 m.	306	192,77	0,789	-
	26-35 m.	66	188,61		
	36-45 m.	10	171,60		

Nustatyta, kad studentai, gyvenantys bendrabutyje (lyginant su gyvenančiais su tėvais, nuomojamame būste ar kitur), daug rečiau renkasi nesaldžius sausinius ($p<0,05$; $p<0,01$; $p=0,001$). Jie, lyginant su gyvenančiais nuomojamame būste ar kitur, taip pat daug rečiau renkasi saldžius sausinius ($p<0,05$; $p=0,001$), pudingus ($p<0,05$; $p<0,05$). Tačiau jie daug dažniau negu gyvenantys nuomojamame būste arba su tėvais renkasi bandeles ($p<0,001$; $p<0,05$) (21 lentelė)

21 lentelė. Studentų saldumynų vartojimo dažnumo statistinis palyginimas pagal gyvenamąją vietą.

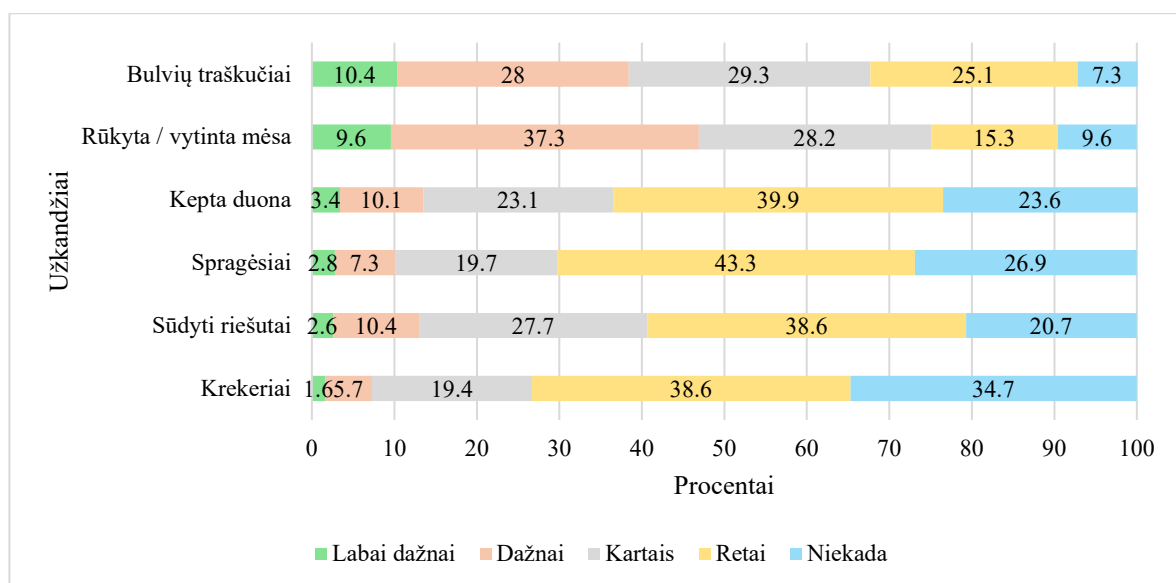
Saldumynų vartojimo dažnumas	Kur gyvena	N	Kruskal-Wallis vidutiniai rangai	p reikšmė	Statistiškai reikšmingai skiriasi grupės
Saldūs sausainiai	Bendrabytyje	100	160,43	0,001	Bendrabytyje – nuomojamame būste (p=0,021); Bendrabytyje – kita (p=0,001)
	Su tėvais	77	196,53		
	Nuomojamame būste	149	200,71		
	Kita	60	226,82		
Nesaldūs sausainiai	Bendrabytyje	100	154,16	<0,001	Bendrabytyje – su tėvais (p=0,014); Bendrabytyje – nuomojamame būste (p=0,002); Bendrabytyje – kita (p=0,001)
	Su tėvais	77	202,84		
	Nuomojamame būste	149	203,66		
	Kita	60	221,83		
Pyragai	Bendrabytyje	100	172,32	0,002	Bendrabytyje – kita (p=0,001); Su tėvais – kita (p=0,030); Nuomojamame būste – kita (p=0,026)
	Su tėvais	77	187,54		
	Nuomojamame būste	149	192,56		
	Kita	60	238,78		
Bandelės	Bendrabytyje	100	229,83	0,001	Nuomojamame būste – bendrabytyje (p<0,001); Su tėvais – bendrabytyje (p=0,011)
	Su tėvais	77	178,56		
	Nuomojamame būste	149	174,12		
	Kita	60	200,25		
Tortai	Bendrabytyje	100	167,50	<0,001	Bendrabytyje – kita (p<0,001); Su tėvais – kita (p=0,034); Nuomojamame būste – kita (p=0,003)
	Su tėvais	77	194,88		
	Nuomojamame būste	149	189,54		
	Kita	60	244,91		
Pudingai	Bendrabytyje	100	171,74	0,007	Bendrabytyje – kita (p=0,042); Bendrabytyje – nuomojamame būste (p=0,028)
	Su tėvais	77	181,18		
	Nuomojamame būste	149	206,41		
	Kita	60	213,53		
Ledai	Bendrabytyje	100	172,01	0,008	Bendrabytyje – kita (p=0,006)
	Su tėvais	77	182,81		
	Nuomojamame būste	149	199,13		
	Kita	60	229,06		
Šokoladas	Bendrabytyje	100	182,23	0,647	-
	Su tėvais	77	198,14		
	Nuomojamame būste	149	195,08		
	Kita	60	202,41		
Šokoladiniai batonėliai	Bendrabytyje	100	186,10	0,402	-
	Su tėvais	77	180,20		
	Nuomojamame būste	149	203,01		
	Kita	60	199,28		
Saldainiai	Bendrabytyje	100	181,26	0,279	-
	Su tėvais	77	194,44		
	Nuomojamame būste	149	192,21		
	Kita	60	215,89		
Cukrus, dedamas į arbatą, kavą	Bendrabytyje	100	197,70	0,774	-
	Su tėvais	77	182,86		
	Nuomojamame būste	149	196,62		
	Kita	60	192,40		

Kaip parodoma 22 lentelėje, dirbantys pilnu etatu daug rečiau negu nedirbantys arba dirbantys puse etato studentai valgo saldinius (p<0,01; p<0,05), ir daug rečiau negu nedirbantys – bandeles (p<0,05) (22 lentelė).

22 lentelė. Studentų saldumynų vartojimo dažnumo statistinis palyginimas pagal užimtumą.

Saldumynų vartojimo dažnumas	Ar dirba	N	Kruskal-Wallis vidutiniai rangai	p reikšmė	Statistiškai reikšmingai skiriasi grupės
Saldūs sausainiai	Taip, pilnu etatu	123	191,00	0,809	-
	Taip, puse etato	88	199,97		
	Ne, nedirba	175	192,00		
Nesaldūs sausainiai	Taip, pilnu etatu	123	202,48	0,304	-
	Taip, puse etato	88	198,85		
	Ne, nedirba	175	184,50		
Pyragai	Taip, pilnu etatu	123	189,34	0,670	-
	Taip, puse etato	88	202,11		
	Ne, nedirba	175	192,10		
Bandelės	Taip, pilnu etatu	123	172,21	0,025	Taip, pilnu etatu – ne, nedirba (p=0,021)
	Taip, puse etato	88	197,28		
	Ne, nedirba	175	206,56		
Tortai	Taip, pilnu etatu	123	193,78	0,968	-
	Taip, puse etato	88	195,67		
	Ne, nedirba	175	192,21		
Pudingai	Taip, pilnu etatu	123	194,96	0,884	-
	Taip, puse etato	88	196,53		
	Ne, nedirba	175	190,95		
Ledai	Taip, pilnu etatu	123	195,13	0,979	-
	Taip, puse etato	88	193,03		
	Ne, nedirba	175	192,59		
Šokoladas	Taip, pilnu etatu	123	180,30	0,117	-
	Taip, puse etato	88	187,64		
	Ne, nedirba	175	205,73		
Šokoladiniai batonėliai	Taip, pilnu etatu	123	197,91	0,858	-
	Taip, puse etato	88	192,34		
	Ne, nedirba	175	190,99		
Saldainiai	Taip, pilnu etatu	123	166,97	0,005	Taip, pilnu etatu – ne, nedirba (p=0,007); Taip, pilnu etatu – puse etato (p=0,028)
	Taip, puse etato	88	206,43		
	Ne, nedirba	175	205,65		
Cukrus, dedamas į arbatą, kavą	Taip, pilnu etatu	123	200,83	0,591	-
	Taip, puse etato	88	193,62		
	Ne, nedirba	175	188,29		

Diagramoje pateikiamas užkandžių vartojimo dažnis tarp studentų. Apjungus „labai dažnai“ ir „dažnai“ kategorijas matyti, kad dažniausiai vartojama rūkyta ar vytinta mėsa – ją dažnai ar labai dažnai renkasi apie 46,9 proc. respondentų. Taip pat gana dažnai vartojami bulvių traškučiai (apie 38,4 proc. bei kepta duona – apie 13,5 proc. Tuo tarpu kiti užkandžiai vartojami rečiau. Pavyzdžiui, krekerius dažnai ar labai dažnai renkasi tik apie 7,3 proc. studentų, o sūdytus riešutus apie 13 proc.. Spragėsiai taip pat nėra dažnas pasirinkimas – juos dažnai ar labai dažnai vartoja apie 10,1 proc. respondentų. Didelė dalis studentų šiuos produktus renkasi tik retai arba jų visai nevartoja. Pavyzdžiui, spragėsius retai ar niekada nevartoja apie 70,2 proc., keptą duoną – apie 63,5 proc., o krekerius – apie 73,3 proc. respondentų (pav. 13).



13 pav. Užkandžių vartojimo dažnis tarp studentų

Statistinio palyginimo rezultatai parodė, kad vyrai reikšmingai dažniau negu moterys vartoja bulvių traškučius ($p < 0,001$), sūdytus riešutus ($p < 0,001$), spragėsius ($p < 0,01$), krekerius ($p < 0,01$) ir keptą duoną ($p < 0,001$) (23 lentelė).

23 lentelė. Studentų užkandžių vartojimo dažnumo statistinis palyginimas pagal lytį.

Užkandžių vartojimo dažnumas	Lytis	N	Mann-Whitney vidutiniai rangai	p reikšmė
Bulvių traškučiai	Moteris	277	171,03	<0,001
	Vyras	109	250,60	
Sūdyti riešutai	Moteris	277	169,53	<0,001
	Vyras	109	254,42	
Rūkyta/vytinta mėsa	Moteris	277	187,94	0,104
	Vyras	109	207,62	
Spragėsiai	Moteris	277	182,94	0,002
	Vyras	109	220,34	
Krekeriai	Moteris	277	183,91	0,004
	Vyras	109	217,87	
Kepta duona	Moteris	277	176,45	<0,001
	Vyras	109	236,83	

Nustatyta, kad 36-45 metų studentai daug rečiau negu 19-25 metų arba 26-35 metų studentai valgo spragėsius ($p < 0,01$; $p < 0,01$) (24 lentelė).

24 lentelė. Studentų užkandžių vartojimo dažnumo statistinis palyginimas pagal amžių.

Užkandžių vartojimo dažnumas	Amžius	N	Kruskal-Wallis vidutiniai rangai	p reikšmė	Statistiškai reikšmingai skiriasi grupės
Bulvių traškučiai	19-25 m.	306	196,15	0,233	-
	26-35 m.	66	172,49		
	36-45 m.	10	174,75		
Sūdyti riešutai	19-25 m.	306	188,85	0,283	-
	26-35 m.	66	208,02		
	36-45 m.	10	163,40		

24 lentelės tęsinys

Užkandžių vartojimo dažnumas	Amžius	N	Kruskal-Wallis vidutiniai rangai	p reikšmė	Statistiškai reikšmingai skiriasi grupės
Rūkyta/vytinta mėsa	19-25 m.	306	186,96	0,221	-
	26-35 m.	66	211,89		
	36-45 m.	10	195,75		
Spragėsiai	19-25 m.	306	191,45	0,005	19-25 m. ir 36-45 m. (p=0,008); 26-35 m. ir 36-45 m. (p=0,003)
	26-35 m.	66	206,92		
	36-45 m.	10	91,30		
Krekeriai	19-25 m.	306	188,84	0,231	-
	26-35 m.	66	208,68		
	36-45 m.	10	159,50		
Kepta duona	19-25 m.	306	191,38	0,739	-
	26-35 m.	66	195,61		
	36-45 m.	10	167,90		

Nustatyta, kad studentai, gyvenantys su tėvais, lyginant su gyvenančiais nuomojamame būste, ar kitoje vietoje, daug rečiau vartoja sūdytus riešutus ($p < 0,05$; $p < 0,01$). Taip pat gyvenantys su tėvais, lyginant su gyvenančiais kitoje vietoje, daug rečiau vartoja rūkytą/vytintą mėsą ($p = 0,001$), krekerius ($p < 0,05$) (25 lentelė).

25 lentelė. Studentų užkandžių vartojimo dažnumo statistinis palyginimas pagal gyvenamąją vietą.

Užkandžių vartojimo dažnumas	Kur gyvena	N	Kruskal-Wallis vidutiniai rangai	p reikšmė	Statistiškai reikšmingai skiriasi grupės
Bulvių traškučiai	Bendrabytyje	100	209,13	0,152	-
	Su tėvais	77	171,97		
	Nuomojamame būste	149	195,59		
	Kita	60	189,90		
Sūdyti riešutai	Bendrabytyje	100	180,91	0,002	Su tėvais – nuomojamame būste ($p = 0,024$); Su tėvais – kita ($p = 0,004$)
	Su tėvais	77	162,29		
	Nuomojamame būste	149	205,35		
	Kita	60	225,13		
Rūkyta/vytinta mėsa	Bendrabytyje	100	185,71	0,002	Su tėvais – kita ($p = 0,001$); Bendrabytyje – kita ($p = 0,040$)
	Su tėvais	77	164,23		
	Nuomojamame būste	149	197,91		
	Kita	60	233,09		
Spragėsiai	Bendrabytyje	100	189,29	0,544	-
	Su tėvais	77	180,77		
	Nuomojamame būste	149	199,80		
	Kita	60	201,22		
Krekeriai	Bendrabytyje	100	179,71	0,014	Su tėvais – kita ($p = 0,028$)
	Su tėvais	77	172,18		
	Nuomojamame būste	149	201,64		
	Kita	60	223,63		
Kepta duona	Bendrabytyje	100	169,14	0,006	Bendrabytyje – kita ($p = 0,004$)
	Su tėvais	77	185,62		
	Nuomojamame būste	149	199,99		
	Kita	60	228,10		

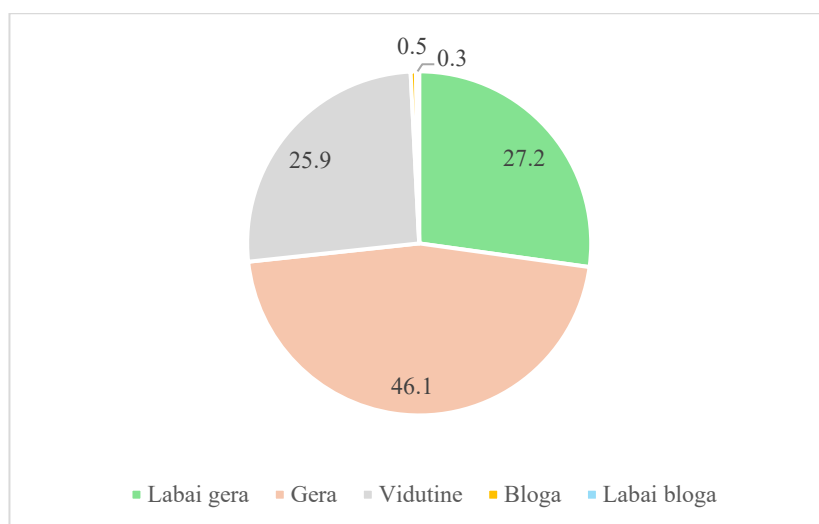
Kaip parodoma 26 lentelėje, nedirbantys studentai (lyginant su dirbančiais pilnu etatu ar dirbančiais puse etato) daug rečiau valgo sūdytus riešutus ($p<0,01$; $p<0,01$), taip pat daug rečiau negu dirbantys pilnu etatu – rūkytą/vytintą mėsą ($p<0,001$), krekerius ($p<0,05$). Dirbantys pilnu etatu studentai daug rečiau vartoja bulvių traškučius negu dirbantys puse etato ($p<0,05$) (26 lentelė).

26 lentelė. Studentų užkandžių vartojimo dažnumo statistinis palyginimas pagal užimtumą.

Užkandžių vartojimo dažnumas	Ar dirba	N	Kruskal-Wallis vidutiniai rangai	p reikšmė	Statistiškai reikšmingai skiriasi grupės
Bulvių traškučiai	Taip, pilnu etatu	123	179,85	0,032	Taip, pilnu etatu – taip, puse etato ($p=0,030$)
	Taip, puse etato	88	218,64		
	Ne, nedirba	175	190,45		
Sūdyti riešutai	Taip, pilnu etatu	123	209,41	0,001	Ne, nedirba – taip, pilnu etatu ($p=0,009$); Ne, nedirba – taip, puse etato ($p=0,008$)
	Taip, puse etato	88	213,92		
	Ne, nedirba	175	172,05		
Rūkyta/vytinta mėsa	Taip, pilnu etatu	123	220,93	<0,001	Ne, nedirba – taip, pilnu etatu ($p<0,001$)
	Taip, puse etato	88	200,39		
	Ne, nedirba	175	170,76		
Spragėsiai	Taip, pilnu etatu	123	195,83	0,129	-
	Taip, puse etato	88	210,76		
	Ne, nedirba	175	183,19		
Krekeriai	Taip, pilnu etatu	123	209,50	0,034	Ne, nedirba – taip, pilnu etatu ($p=0,038$)
	Taip, puse etato	88	200,86		
	Ne, nedirba	175	178,55		
Kepta duona	Taip, pilnu etatu	123	202,57	0,151	-
	Taip, puse etato	88	203,80		
	Ne, nedirba	175	181,95		

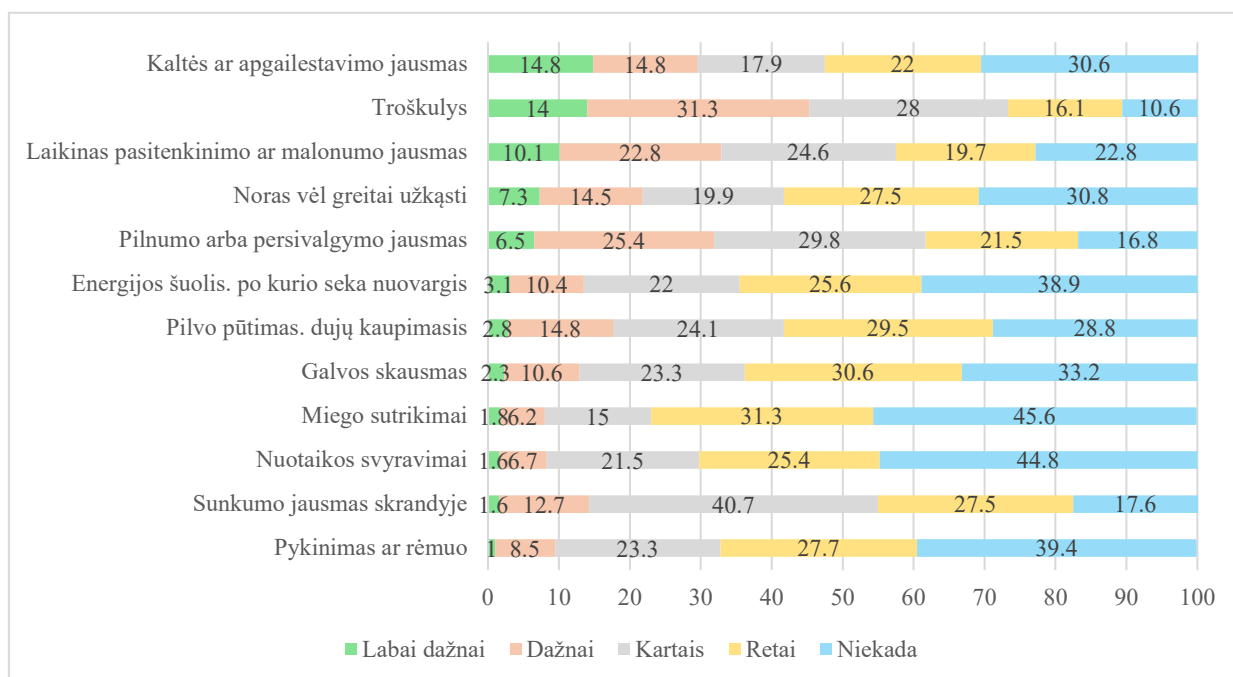
3.5. Sveikatai nepalankaus maisto vartojimo poveikis studentų savijautai

Studentų buvo klausiama kaip jie vertina savo sveikatą, tyrimo duomenimis šiek tiek mažiau nei pusė 46,1 proc. ją vertina gerai, labai gerai vertina 27,2 proc., vidutiniškai 25,9 proc.. Mažoji dalis respondentų tik 0,8 proc. savo sveikatą įvertino labai blogai ar blogai (14 pav).



14 pav. Sveikatos vertinimas

Analizuojant sveikatai nepalankaus maisto vartojimo poveikį studentų savijautai nustatyta, kad apjungus labai dažnai ir dažnai, dažniausiai pasireiškiantys simptomai yra troškulys 45,3 proc., pilnumo arba persivalgymo jausmas 31,9 proc., laikinas pasitenkinimo ar malonumo jausmas 32,9 proc.. Rečiau studentai nurodė patiriantys norą vėl užkandžiauti 21,8 proc., pilvo pūtimą ar dujų kaupimąsi 17,6 proc. sunkumo jausmą skrandyje 13,7 proc. galvos skausmą 12,9 proc. , bei energijos šuolį po kurio seka nuovargis 13,5 proc. Mažiausiai įvardijami simptomai yra nuotaikos svyravimai, pykinimas ar rėmuo bei miego sutrikimai. Nuotaikos svyravimus niekada nepatyrė 44,8 proc., pykinimą ar rėmenį 39,4 proc. ir miego sutrikimus 45,6 proc. (pav. 15).



15 pav. Tyrimo dalyvių savijauta

Apskaičiavus koreliacijos koeficientus nustatyta, kad kuo dažniau studentai vartoja picą, kebabus, mėsainius, greitai paruošiamas sriubas, skrudintas bulves, sumuštinis/submarinus, dešrainius, tuo blogiau jie vertina savo dabartinę sveikatą ($r=-0,151$, $p<0,01$; $r=-0,216$, $p<0,001$; $r=-0,184$, $p<0,001$; $r=-0,128$, $p<0,05$; $r=-0,136$, $p<0,01$; $r=-0,185$, $p<0,001$; $r=-0,178$, $p<0,001$) (27 lentelė).

27 lentelė. Greito maisto vartojimo dažnumo su sveikatos vertinimu koreliacijos.

Greito maisto vartojimo dažnumas	Reikšmė	Kaip vertina savo bendrą sveikatą
Pica	Koreliacijos koeficientas	-0,151
	p	0,003
	N	386
Kebabai	Koreliacijos koeficientas	-0,216
	p	<0,001
	N	386
Mėsainiai	Koreliacijos koeficientas	-0,184
	p	<0,001
	N	386
Greitai paruošiamos sriubos	Koreliacijos koeficientas	-0,128
	p	0,012
	N	386
Greitai paruošiami makaronai	Koreliacijos koeficientas	-0,048
	p	0,351
	N	386
Mikrobangų krosnelėje šildomi patiekalai	Koreliacijos koeficientas	-0,053
	p	0,295
	N	386
Šaldyti pusfabrikačiai	Koreliacijos koeficientas	-0,013
	p	0,801
	N	386
Skrudintos bulvės	Koreliacijos koeficientas	-0,136
	p	0,008
	N	386
Sumuštiniai/ submarinai	Koreliacijos koeficientas	-0,185
	p	<0,001
	N	386
Dešrainiai	Koreliacijos koeficientas	-0,178
	p	<0,001
	N	386

Taip pat nustatyta, kad kuo dažniau studentai valgo saldžius sausainius, nesaldžius sausainius, pyragus, bandeles, tortus, pudingus, ledus, šokoladą, šokoladinius batonėlius, saldainius, tuo blogiau jie vertina savo dabartinę sveikatą ($r=-0,311$, $p<0,001$; $r=-0,164$, $p=0,001$; $r=-0,283$, $p<0,001$; $r=-0,183$, $p<0,001$; $r=-0,248$, $p<0,001$; $r=-0,221$, $p<0,001$; $r=-0,138$, $p<0,01$; $r=-0,146$, $p<0,01$; $r=-0,109$, $p<0,05$; $r=-0,253$, $p<0,001$) (28 lentelė).

28 lentelė. Saldumynų vartojimo dažnumo su sveikatos vertinimu koreliacijos.

Saldumynų vartojimo dažnumas	Reikšmė	Kaip vertina savo bendrą sveikatą
Saldūs sausainiai	Koreliacijos koeficientas	-0,311
	p	<0,001
	N	386

28 lentelės tęsinys

Saldumynų vartojimo dažnumas	Reikšmė	Kaip vertina savo bendrą sveikatą
Nesaldūs sausainiai	Koreliacijos koeficientas	-0,164
	p	0,001
	N	386
Pyragai	Koreliacijos koeficientas	-0,283
	p	<0,001
	N	386
Bandelės	Koreliacijos koeficientas	-0,183
	p	<0,001
	N	386
Tortai	Koreliacijos koeficientas	-0,248
	p	<0,001
	N	386
Pudingai	Koreliacijos koeficientas	-0,221
	p	<0,001
	N	386
Ledai	Koreliacijos koeficientas	-0,138
	p	0,007
	N	386
Šokoladas	Koreliacijos koeficientas	-0,146
	p	0,004
	N	386
Šokoladiniai batonėliai	Koreliacijos koeficientas	-0,109
	p	0,032
	N	386
Saldainiai	Koreliacijos koeficientas	-0,253
	p	<0,001
	N	386
Cukrus, dedamas į arbatą, kavą	Koreliacijos koeficientas	-0,016
	p	0,757
	N	386

Remiantis koreliacinės analizės rezultatais, kuo dažniau studentai valgo bulvių traškučius, sūdytus riešutus, krekerius, keptą duoną, tuo blogiau jie vertina savo dabartinę sveikatą ($r=-0,245$, $p<0,001$; $r=-0,154$, $p<0,01$; $r=-0,137$, $p<0,01$; $r=-0,195$, $p<0,001$) (29 lentelė).

29 lentelė. Užkandžių vartojimo dažnumo su sveikatos vertinimu koreliacijos.

Užkandžių vartojimo dažnumas	Reikšmė	Kaip vertina savo bendrą sveikatą
Bulvių traškučiai	Koreliacijos koeficientas	-0,245
	p	<0,001
	N	386
Sūdyti riešutai	Koreliacijos koeficientas	-0,154
	p	0,002
	N	386
Rūkyta/vytinta mėsa	Koreliacijos koeficientas	0,066
	p	0,193
	N	386
Spragėsiai	Koreliacijos koeficientas	-0,015
	p	0,770
	N	386
Krekeriai	Koreliacijos koeficientas	-0,137
	p	0,007
	N	386
Kepta duona	Koreliacijos koeficientas	-0,195
	p	<0,001
	N	386

TYRIMO REZULTATŲ APITARIMAS

Atlikus sveikatai nepalankaus maisto paplitimo tarp VU studentų tyrimą, rezultatai parodė, kad didžiąją dalį 79,3 proc. respondentų sudarė 19-25 m. amžiaus studentai, studijuojantys I-IV bakalauro ar vientisųjų studijų kursuose. Didžiausią dalį respondentų sudarė sveikatos mokslų studentai 30,1proc., reikšmingą dalį sudarė ir socialinių mokslų 16,3 proc. bei verslo ir viešosios vadybos 11,4 proc. krypties studentai. Iš visų apklaustųjų 38,6 proc. nurodė gyvenantys nuomojamame būste, 25,9 proc. – bendrabutyje, 19,9 proc. su tėvais, o likusieji 15,5 proc. nurodė kitą gyvenamąją vietą. Tyrime klausiant apie užimtumą daugiau nei pusė 54,7 proc. studentų atsakė, kad dirba pilnu arba pusės etato krūviu, tuo tarpu 45,3 proc. atsakė, kad yra nedirbantys.

Lietuvoje 2023 m. Gružausko, D. ir kt. atlikto tyrimo rezultatai atskleidė, kad 58 proc. studentų savo mitybą vertina vidutiniškai, o mažiau nei trečdalis 23,1 proc. gerai [76]. Mūsų tyrimo duomenimis, nustatyta panaši tendencija, didžiausia dalis respondentų savo mitybą vertina kaip vidutinišką 40,2 proc.. Kiek mažiau nei trečdalis nurodo, kad jų mityba yra gera 35,5 proc. ir tik 14,2 proc. respondentų ją vertino labai gerai. Vadinasi Lietuvoje nuo 2023 m. iki 2026 m. studentų mitybos kokybė išlieka stabili, tačiau nepakankama.

Mūsų tyrime nustatyta, kad VU studentai, gyvenantys su tėvais, savo mitybą vertina geriausiai, t. y. reikšmingai geriau negu gyvenantys bendrabutyje ($p<0,01$), nuomojamame būste ($p<0,001$) ar kitur ($p=0,001$). Tokie tyrimo rezultatai koreliuoja su mokslinėje literatūroje nurodoma pozicija, pagal kurią nesveiką mitybą galima sieti su tam tikrais socialiniais (pvz., aplinkos) bei gyvenimo būdo veiksniais [59]. Taip pat Saudo Arabijoje 2018 m. atlikto tyrimo duomenys atskleidė, kad studentų mitybos įpročių pokyčiai pradėjus studijuoti buvo dažnesni tarp bendrabutyje gyvenančių studentų. Didelius mitybos pokyčius nurodė 53,6 proc. bendrabutyje gyvenančių studentų [77].

Sveikatai nepalankios mitybos paplitimui reikšmingą poveikį turi užimtumas. Mūsų tyrimo rezultatai parodė, kad nedirbantys studentai savo mitybą vertina daug geriau negu dirbantys puse etato ($p<0,01$) ar dirbantys pilnu etatu ($p<0,05$). Užsienio autorių Wanderlof ir kt. 2025 m. atliktas tyrimas traktuoja panašius rezultatus, studentai dirbantys 8-9 val. per dieną nurodė, kad pagrindinės kliūtys siekiant palaikyti sveikatai palankią mitybą buvo laiko trūkumas 32 proc. ir intensyvi dienotvarkė 26 proc. Tyrime taip pat nustatyta, kad 64,2 proc. studentų rutinos sukeltas nuovargis turėjo poveikį jų mitybos įpročiams [78].

Kaip matyti iš mūsų atlikto tyrimo rezultatų, VU studentai dažniausiai renkasi sveikatai nepalankų maistą dėl šių priežasčių: buvimo su draugais 68,7 proc., nenoro gaminti 50,5 proc. ir laiko trūkumo maisto gaminimui 46,9 proc. Tuo tarpu mažiausią įtaką 16,6 proc. turi vėlyvasis paros metas, 19,9 proc. reklamos, viešinamos socialiniuose tinkluose, ir 21,3 proc. miego trūkumas. Studentai vyrai reikšmingai dažniau negu moterys vartoja sveikatai nepalankų maistą po įtemptų paskaitų,

($p < 0,001$), esant miego trūkumui ($p < 0,05$), kai kyla noras užkandžiauti ($p < 0,05$), kai namuose trūksta ingredientų maistui gaminti ($p < 0,01$), būnant su draugais ($p < 0,001$), po vakarėlių ($p < 0,001$), pamačius reklamą socialiniuose tinkluose ($p = 0,001$) ir vakarais / naktį ($p < 0,001$). Gyvenantys su tėvais daug rečiau negu gyvenantys bendrabutyje vartoja sveikatai nepalankų maistą mokantis ar ruošiantis egzaminams ($p < 0,05$), kai trūksta laiko pasigaminti maisto ($p < 0,001$), kai nesinori gaminti ($p < 0,001$) ar kai namuose trūksta ingredientų maisto gaminimui ($p < 0,001$). Gyvenantys bendrabutyje (lyginant su gyvenančiais nuomojamame būste ar kitur) daug rečiau vartoja sveikatai nepalankų maistą po įtemptų paskaitų ($p < 0,01$; $p < 0,01$), esant miego trūkumui ($p < 0,001$; $p < 0,001$), norint „save apdovanoti“ ($p < 0,01$; $p < 0,05$), tačiau daug dažniau – kai nesinori gaminti ($p < 0,05$; $p < 0,05$) ar kai namuose trūksta ingredientų maistui gaminti ($p < 0,01$; $p < 0,05$). Studentai, dirbantys puse etato (lyginant su dirbančiais pilnu etatu), yra daug labiau linkę nesveikai maitintis, kai trūksta laiko pasigaminti maistą ($p < 0,05$), taip pat jie daug dažniau negu nedirbantys nesveikai maitinasi esant miego trūkumui ($p < 0,05$) ir daug dažniau negu nedirbantys arba dirbantys pilnu etatu – po vakarėlių ($p < 0,05$; $p < 0,01$).

Mokslinėje literatūroje akcentuojama, kad žmogaus pasirinkimus stipriai veikia aplinka, agresyvi maisto reklama, greito maisto rinkodara, kaina, socialinių tinklų poveikis ir kt. mūsų gauti rezultatai patvirtina ankstesnių autorių tyrimų išvadas ir rodo panašias tendencijas. Sogari ir kt. 2018 m. ir Gonzalez ir kt. 2025 m. atliktuose kokybiniame ir mišraus metodo tyrimuose rezultatai parodė, kad studentų sveikatai nepalankią mitybą lemia laiko trūkumas, akademinis stresas, patogaus ir kaloringo maisto prieinamumas, didelė sveiko maisto kaina, nepakankami maisto gamavimo įgūdžiai, ribotos mitybos žinios bei bendraamžių įtaka [79, 80]. Šiuos rezultatus papildė Abdelhafez ir kt. 2020 m. Saudi Arabijoje atliktas tyrimas, jame rezultatai atskleidžia, kad pagrindiniai veiksniai lemiantys sveikatai nepalankios mitybos paplitimą nurodyti greitojo maisto prieinamumas 73,2 proc., didelė sveiko maisto kaina 72,7 proc., laiko trūkumas 59,0 proc. ir tingėjimas / motyvacijos stoka 57,1 proc. [81].

Kaip svarbų veiksnį būtina išskirti kaina, mūsų tyrimo rezultatuose nustatyta, kad 47,7 proc. studentų sveikatai nepalankiam maistui per mėnesį išleidžia daugiau nei 40 eurų. Lietuvoje pagal „Swedbank“ 2025 m. duomenimis, maistui ir įvairioms buities išlaidoms 18–24 m. amžiaus gyventojai per mėnesį išleidžia apie 240 eurų. Kaip rodo banko duomenys, apie 110 eurų šio amžiaus jaunuoliai išleidžia atsiskaitydami maitinimo įstaigose [82]. Todėl galima daryti prielaidą, kad Lietuvoje dėl pigesnių sveikatai nepalankių maisto produktų kainos, studentai juos renkasi dažniau.

Sveikatai nepalankios mitybos paplitimą lemia ne tik įvairūs veiksniai, bet ir pačių studentų individualūs pasirinkimai. Duomenų analizės rezultatai parodė, kad VU studentams renkantis sveikatai nepalankų maistą svarbiausia, kad jis būtų skanus 85,2 proc., sotus 75,9 proc., šviežias 74,1 proc., skaniai kvėpiantis 71 proc., malonios tekstūros 70,2 proc., patogiai supakuotas 64,5 proc.,

estetiškai patraukus 62,4 proc. , patogus kelyje 61,9 proc. , greitai pasiekiamas 60,1 proc.. Moterys reikšmingai dažniau negu vyrai renkasi sveikatai nepalankų maistą pagal šiuos kriterijus: greitai suvalgomas, sotus, su priedais, greitai ir lengvai pasiekiamas, greitai pristatomas į namus, lengvai randamas parduotuvėse ar užkandinėse, įprastas, pažįstamas, žinomo prekės ženklo, patogiai valgomas kelyje, patogiai supakuotas. 19-25 metų studentams (lyginant su 26-35 metų studentais) yra daug svarbiau, ar sveikatai nepalankus maistas greitai suvalgomas ir yra žinomo prekės ženklo. Studentams, gyvenantiems bendrabutyje (lyginant su gyvenančiais su tėvais, nuomojamame būste ar kitur), yra daug mažiau svarbu, ar maisto produktas yra pigus. Tačiau jiems daug svarbiau negu gyvenantiems nuomojamame būste ar kitur – kad jis būtų greitai suvalgomas. Tai reiškia, kad tyrimo dalyviai įvardijo tam tikrus jų pasirinktos mitybos komponentus, į kuriuos studentai atsižvelgia, pasirinkdami vienus ar kitus savo kasdienės mitybos elementus.

Oliveira ir kt. 2024 m. užsienyje atlikto tyrimo duomenys rodo analizuotų aukštųjų mokyklų studentų greitojo maisto pasirinkimo kriterijus. Nustatyta, kad greitojo maisto vartojimą studentų ir jaunimo tarpe lemia paruošimo paprastumas arba patogumas 59,9 proc., kaina 48,5 proc. ir skonis 28,3 proc. [83]. Lietuvoje stebima panaši tendencija, Strazdienės ir kt. 2018 m. atlikto universiteto studentų mitybos įpročių tyrimo rezultatuose, nustatyta, kad studentų, maisto produktų pasirinkimus lemia kaina, kuri svarbi 38,6 proc. merginų ir 31,6 proc. vaikinų, produkto sudėtis – 42,6 proc. merginų ir 20,7 proc. vaikinų, prekinė išvaizda – 37,8 proc. vaikinų ir 11,2 proc. merginų, taip pat šviežumas, kurį svarbiu laikė 98,3 proc. merginų ir 85,5 proc. vaikinų, bei skonis ir aromatas – atitinkamai 94,0 proc. ir 84,8 proc. respondentų [10]. Pagal gautus mūsų ir kitų mokslinių tyrimų rezultatus galima teigti, kad studentai, rinkdamiesi sveikatai nepalankų maistą, daugiausia dėmesio skiria produkto juslinėms savybėms ir patogumui.

Svarbus aspektas, susijęs su studentų sveikatai nepalankaus maisto vartojimu, yra tokio maisto asortimentas. Mūsų tyrimo duomenimis VU studentų dažniausiai vartojami sveikatai nepalankaus maisto produktai yra šaldyti pusfabrikačiai – juos dažnai ar labai dažnai renkasi apie 58,8 proc. respondentų, picą apie 36 proc., sumuštinius apie 32,1 proc., bei mikrobangų krosnelėje šildomi patiekalai apie 40,2 proc.. Vidutinio vartojimo produktams galima priskirti kebabus ir mėsainius – juos dažnai ar labai dažnai renkasi atitinkamai apie 26,1 proc. ir 25,6 proc. Kakabra CS. 2025 m. Sulaimani universitete atlikto tyrimo rezultatai atskleidė, kad studentų dažniausiai pasirenkami sveikatai nepalankūs maisto produktai buvo picos ir mėsainiai - 74,5 proc., taip pat labai dažnai buvo vartojami perdirbti arba rafinuoti produktai: balta duona – 87,0 proc., balti ryžiai – 50,0 proc., paruošti makaronai ir pasta – 61,5 proc.. [84]. Kitame 2024 m. atliktame tyrime, rezultatai parodė, kad apie pusę 55 proc. apklaustųjų nurodė mėgstantys arba teikiantys pirmenybę „junk food“, t. y. sveikatai nepalankiam maistui. [85] Lietuvoje Strazdienės ir kt. 2018 m. atliktame tyrime, rezultatai atskleidžia, kad 42,6 proc. vaikinų ir 11,8 proc. merginų greitą maistą vartoja dažnai [10].

Užsienio ir Lietuvos pateikti tyrimų rezultatai koreliuoja su mūsų duomenų analize. Toks studentų mitybos racionas rodo dažną riebaus, sūraus, perdirbto ir greitojo maisto vartojimą, o tai lemia didesnę neinfekcinių ligų susirgimo riziką.

Mūsų duomenų analizės rezultatai parodė, kad dažniausiai vartojami VU studentų saldumynai – cukrus, į arbatą ar kavą dažnai ar labai dažnai deda apie 41,7 proc. respondentų. Taip pat gana dažnai vartojami šokoladiniai batonėliai (apie 35,5 proc.), šokoladas (apie 36,8 proc.) bei bandelės (apie 34,4 proc.). Vidutinio vartojimo produktams galima priskirti pyragus (apie 15,2 proc.) bei saldinius (apie 26,1 proc.), nors nemaža dalis studentų šiuos produktus renkasi tik retai arba kartais. Rečiausiai vartojami pudingai – 63,7 proc. respondentų nurodė jų niekada nevartojantys. Taip pat gana retai VU studentų tarpe vartojami tortai (apie 10 proc.) bei nesaldūs sausainiai (apie 11,1 proc.). Moterys dažniau negu vyrai vartoja saldžius sausainius, pyragus, tortus, šokoladą, saldinius, tačiau reikšmingai rečiau – šokoladinius batonėlius ir cukrų į kavą/arbatą. Nustatyta, kad 19-25 metų studentai daug dažniau negu 26-35 metų studentai valgo bandeles ir saldinius. VU studentai, gyvenantys bendrabutyje (lyginant su gyvenančiais su tėvais, nuomojamame būste ar kitur), daug rečiau renkasi nesaldžius sausainius, tačiau jie daug dažniau negu gyvenantys nuomojamame būste arba su tėvais renkasi bandeles. Dirbantys pilnu etatu daug rečiau negu nedirbantys arba dirbantys puse etato studentai valgo saldinius, ir daug rečiau negu nedirbantys – bandeles. Kakabra CS. 2025 m. tyrime taip pat buvo vertintas saldumynų ir saldžių produktų vartojimas tarp Sulaimani universiteto studentų. Rezultatai parodė, kad pyragus, sausainius, uogienes, saldinius, želė ir kitus saldžius produktus dažnai vartojo 36,5 proc. respondenčių. Tai reiškia, kad daugiau nei trečdalis tirtų studentų reguliariai į savo mitybą įtraukė daug cukraus turinčius produktus. [84] Šiuo atveju atsižvelgtina į tyrimų pagrindų mokslinėje literatūroje nurodytą poziciją, jog yra pavojingas nors ir nedidelis, bet vis tik nuolatinis paprastųjų angliavandenių (cukrų arba kitų įvairių saldiklių) perteklius. Taigi, turi būti ieškoma būdų, kad studentų mityboje būtų maksimaliai sumažintas cukraus ir kitų saldiklių vartojimas, kadangi būtent tai yra viena iš esminių priežasčių, lemiančių ilgalaikius studentų sveikatos sutrikimus.

Mūsų tyrime tirtas užkandžių vartojimo paplitimas, tyrimo rezultatai atskleidė, kad studentai dažniausiai renkasi tokius produktus kaip rūkyta ar vytinta mėsa 46,9 proc. ir bulvių traškučiai 34,4 proc., kepta duona (apie 13,5 proc.). Tuo tarpu kiti užkandžiai vartojami rečiau, pavyzdžiui, krekerius dažnai ar labai dažnai renkasi tik apie 7,3 proc. studentų, o sūdytus riešutus – apie 13 proc.. Spragėsiai taip pat nėra dažnas pasirinkimas VU studentų tarpe. Pavyzdžiui, spragėsius retai ar niekada nevartoja apie 70,2 proc., keptą duoną – apie 63,5 proc., o krekerius – apie 73,3 proc. respondentų.

Kirchoff ir kt. konferencijos santraukoje apie Pietų Floridos universiteto studentų užkandžiavimo įpročius nustatyta, kad 93,4 proc. studentų sveikatai nepalankius užkandžius vartojo bent kartą per savaitę. Dažniausiai vartojamų užkandžių asortimentą sudarė traškučiai ir kiti sūrūs

užkandžiai – 72 proc., sausainiai – 65 proc., šokoladiniai batonėliai – 64 proc. ir saldainiai – 58 proc. [86]. Tiek mūsų, tiek užsienyje atliktų tyrimų rezultatai parodo, kad panaši dalis studentų renkasi tą patį greito maisto asortimentą, o tai leidžia teigti, kad sveikatai nepalankaus maisto vartojimas yra aktuali problema tiek užsienio, tiek Lietuvos studentų populiacijoje.

Analizės rezultatai atskleidė, kad VU studentų dažniausiai su savijautai nepalankaus maisto vartojimu siejami simptomai yra troškulys 45,3 proc., pilnumo arba persivalgymo jausmas 31,9 proc., laikinas pasitenkinimo ar malonumo jausmas 32,9 proc.. Rečiau studentai nurodė patiriantys norą vėl užkandžiai 21,8 proc., pilvo pūtimą ar dujų kaupimąsi 17,6 proc. sunkumo jausmą skrandyje 13,7 proc. galvos skausmą 12,9 proc. , bei energijos šuolį po kurio seka nuovargis 13,5 proc.. Kuo dažniau studentai vartoja picą, kebabus, mėsainius, greitai paruošiamas sriubas, skrudintas bulves, sumuštinis/submarinus, dešrainius, saldžius sausainius, nesaldžius sausainius, pyragus, bandeles, tortus, pudingus, ledus, šokoladą, šokoladinius batonėlius, saldainius, bulvių traškučius, sūdytus riešutus, krekerius ar keptą duoną, tuo blogiau jie vertina savo dabartinę sveikatą.

Turkijoje Öztürk Y ir Uzdil Z. 2025 m. atliktame tyrime, rezultatai atskleidė, kad didesnis sveikatai nepalankaus maisto vartojimas susijęs su žemesne fizine gyvenimo kokybe ($\beta = -0,112$; $p = 0,005$) ir didesniu psichologiniu distresu ($\beta = 0,102$; $p = 0,002$) [87]. Kitame 2025 m. Vengrijoje atliktame tyrime nustatyta, kad studentai, kurie dažnai valgė sunkų maistą vakare, turėjo 2,73 karto didesnę prastos miego kokybės tikimybę (OR = 2,73; 95 proc. PI: 1,58–4,73; $p < 0,001$). Tie, kurie pagrindinius valgymus dažnai pakeisdavo užkandžiais, turėjo 2,68 karto didesnę prastos miego kokybės tikimybę (OR = 2,68; 95 proc. PI: 1,47–4,90; $p = 0,001$). Taip pat studentai, kurie valgė likus mažiau nei trims valandoms iki miego, turėjo 2,06 karto didesnę prasto miego tikimybę (OR = 2,06; 95 proc. PI: 1,17–3,63; $p = 0,012$) [88]. Nors užsienio tyrimuose pateikiami rezultatai rodo vienas tendencijas, mūsų tyrime gauti duomenys juos atitinka dalinai ir atskleidžia kitokius rezultatus. Todėl ir vertinant studentų pozicijas, ir siekiant formuoti studentų mitybos įpročius, būtina užtikrinti, kad sveikatai nepalankių maisto produktų vartojimas studentų mityboje būtų kiek įmanoma labiau sumažintas.

Apibendrinant galima teigti, kad sveikatai nepalankaus maisto vartojimas VU studentų tarpe yra problema, kaip ir visame pasaulyje. Mūsų atlikto tyrimo rezultatai atitinka mokslinėje literatūroje išdėstytą poziciją, kad sveikatai nepalankūs maisto produktai dėl pagerinto skonio, mažos kainos, greito pasiekiamumo, tampa dominuojančiais ir patrauklesniais studentų tarpe. Nesveiko maisto vartojimo sukelti simptomai atitinkamai padidina lėtinių ligų, tokių kaip širdies ir kraujagyslių ligos, diabetas ir nutukimas išsivystymo riziką. Tai lemia būtinybę ieškoti priemonių, kurios leistų sumažinti VU studentų sveikatai nepalankios mitybos paplitimą, ją keičiant sveiką gyvenseną palaikančia mityba.

IŠVADOS

1. Vilniaus universiteto studentai dažniausiai renkasi sveikatai nepalankų maistą dėl šių veiksnių: buvimo su draugais, nenoro gaminti ir laiko trūkumo maisto gaminimui. Studentai vyrai dažniau nei moterys sveikatai nepalankų maistą vartoja po įtemptų paskaitų, esant miego trūkumui, kai kyla noras užkandžiauti, kai namuose trūksta ingredientų maistui gaminti, būnant su draugais, po vakarėlių, pamačius reklamą socialiniuose tinkluose ir vakarais / naktį. Nustatyta, kad gyvenamoji vieta turi reikšmingą poveikį sveikatai nepalankaus maisto produktų vartojime. Studentai, dirbantys puse etato (lyginant su dirbančiais pilnu etatu), yra daug labiau linkę nesveikai maitintis.

2. Vilniaus universiteto studentai rinkdamiesi sveikatai nepalankų maistą dažniausiai pirmenybę teikia skoniui, sotumo jausmui, produktų šviežumui, kvapui, maloniai tekstūrai, patogiam supakavimui, estetiniam patrauklumui, patogumui vartoti kelyje ir greitam pasiekiamumui.

3. Studentų dažniausiai vartojami greito maisto produktai yra šaldyti pusfabrikačiai, mikrobangų krosnelėje šildomi patiekalai, pica, sumušiniai/submarinai; dažniausiai vartojami saldumynai – cukrus į arbatą ar kavą, šokoladiniai batonėliai, šokoladas bei bandelės. Iš užkandžių studentai dažniausiai renkasi tokius produktus kaip rūkyta ar vytinta mėsa ir bulvių traškučius.

4. Vilniaus universiteto studentų tarpe po sveikatai nepalankaus maisto vartojimo dažniausiai pasireiškiantys simptomai, turintis poveikį studentų savijautai yra troškulys, pilnumo arba persivalgymo jausmas, laikinas pasitenkinimo ar malonumo jausmas. Kuo dažniau Vilniaus universiteto studentai vartoja picą, kebabus, mėsainius, greitai paruošiamas sriubas, skrudintas bulves, sumuštinis/submarinus, dešrainius, saldžius sausainius, nesaldžius sausainius, pyragus, bandeles, tortus, pudingus, ledus, šokoladą, šokoladinius batonėlius, saldinius, bulvių traškučius, sūdytus riešutus, krekerius ar keptą duoną, tuo blogiau jie vertina savo dabartinę sveikatą.

REKOMENDACIJOS

1. Atsižvelgiant į tyrimo rezultatus, rekomenduotina, VU studentų atstovybei įvairiose socialinėse erdvėse (universitete, universiteto bendrabutyje, valgykloje, bibliotekoje ir t.t) taikyti reklaminę kampaniją, skatinančią studentus rinktis sveikatai palankų maistą – daržoves, vaisius, kt. Organizuoti paskaitas, edukacines ir kitas veiklas, apie sveikatai nepalankaus maisto poveikį.
2. Vadovaujantis tyrimo rezultatais, siūlytina LR vyriausybei maitinimo ir prekybos vietose taikyti nors ir simbolines (pvz., 3-5 proc.) PVM nuolaidas maistui, kuris laikomas sveikatai palankios mitybos dalimi (vaisiai, daržovės, žuvis, mėsa, ir t.t).
3. Visuomenės sveikatos biurams taikyti nemokamas sveikatos stiprinimo programas studentams, kurios susidėtų tiek iš sporto dalies (skatinant studentų fizinį aktyvumą), tiek iš sveiko gyvenimo įpročių formavimo, skatinti iniciatyvas pačių studentų tarpe, kurios formuotų sveikesnius mitybos įpročius.

LITERATŪROS SĄRAŠAS

1. World Health Organization. Nutrition [Prieiga per internetą]. [žiūrėta 2026 m. kovo 25 d.]. Adresas: <https://www.who.int/health-topics/nutrition>
2. World Health Organization. Healthy diet [Prieiga per internetą]. 2026 [žiūrėta 2026 m. kovo 25 d.]. Adresas: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
3. Vitale M, Costabile G, Testa R, D'Abbronzio G, Nettore IC, Macchia PE, ir kt. Ultra-Processed Foods and Human Health: A Systematic Review and Meta-Analysis of Prospective Cohort Studies. *Adv Nutr*. 2024 m. sausio 1 d.;15(1):100121. doi:10.1016/j.advnut.2023.09.009
4. Elizabeth L, Machado P, Zinöcker M, Baker P, Lawrence M. Ultra-Processed Foods and Health Outcomes: A Narrative Review. *Nutrients*. 2020 m. liepos;12(7):1955. doi:10.3390/nu12071955
5. Juul F, Vaidean G, Parekh N. Ultra-processed Foods and Cardiovascular Diseases: Potential Mechanisms of Action. *Adv Nutr*. 2021 m. rugsėjo 1 d.;12(5):1673–80. doi:10.1093/advances/nmab049
6. World Health Organization. Noncommunicable diseases [Prieiga per internetą]. 2025 [žiūrėta 2026 m. kovo 25 d.]. Adresas: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>
7. World Health Organization. The challenge of obesity [Prieiga per internetą]. 2024 [žiūrėta 2026 m. kovo 25 d.]. Adresas: <https://www.who.int/europe/news-room/fact-sheets/item/the-challenge-of-obesity>
8. Oficialiosios statistikos portalas. Rodiklių duomenų bazė. Mirusiųjų skaičius pagal mirties priežastis [Prieiga per internetą]. [žiūrėta 2026 m. kovo 25 d.]. Adresas: <https://osp.stat.gov.lt/statistiniu-rodikliu-analize#/>
9. Vepsäläinen H, Lindström J. Dietary patterns – A scoping review for Nordic Nutrition Recommendations 2023. *Food Nutr Res*. 2024 m. balandžio 30 d.;68:10.29219/fnr.v68.10541. doi:10.29219/fnr.v68.10541 PubMed PMID: 38716356; PubMed Central PMCID: PMC11075466.
10. Strazdienė N, Strukcinskiene B, Griškonis S. UNIVERSITETO STUDENTŲ MITYBOS ĮPROČIAI IR VARTOJAMO MAISTO KOKYBĖ. *Visuom Sveik*. 2019 m. sausio 24 d.;28:25–9. doi:10.5200/sm-hs.2018.085

11. Santos M, Assunção R. Food Choice, Nutrition, and Public Health. *Foods*. 2025 m. balandžio 2 d.;14(7):1243. doi:10.3390/foods14071243 PubMed PMID: 40238469; PubMed Central PMCID: PMC11988923.
12. Sarhan MM, Alotaibi SE, Alharbi NA, Aljohani SA, Alnazzawi YA, Alwadi MAM. Exploring the contributing factors of fast food consumption in daily life: a qualitative study of Saudi university students. *BMC Public Health*. 2025 m. liepos 7 d.;25:2402. doi:10.1186/s12889-025-23624-0 PubMed PMID: 40624643; PubMed Central PMCID: PMC12232868.
13. Winpenny EM, van Sluijs EMF, White M, Klepp KI, Wold B, Lien N. Changes in diet through adolescence and early adulthood: longitudinal trajectories and association with key life transitions. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2018 m. rugsėjo 10 d.;15(1):86. doi:10.1186/s12966-018-0719-8
14. Tumalavičiūtė A, Stukas R. STUDENTŲ MITYBOS IR MAISTO PAPILDŲ VARTOJIMO YPATUMAI. *Health Sci*. 2025 m. birželio 1 d.;35(3):23–9. doi:10.35988/sm-hs.2025.096
15. Turck D, Castenmiller J, de Henauw S, Hirsch-Ernst K, Kearney J, Knutsen HK, ir kt. Dietary reference values for sodium. *EFSA J*. 2019 m. rugsėjo 4 d.;17(9):e05778. doi:10.2903/j.efsa.2019.5778 PubMed PMID: 32626425; PubMed Central PMCID: PMC7009309.
16. Ali Hassan S, Bhateja S, Arora G, Prathyusha F. Impact of junk food on health. *J Manag Res Anal*. 2020 m. liepos 28 d.;7(2):57–9. doi:10.18231/j.jmra.2020.012
17. Wijaya N, Dahliah D, Pancawati E. The Impact of Junk Food Eating Habits on Body Weight. *OPSearch Am J Open Res*. 2023 m. liepos 31 d.;2:567–73. doi:10.58811/opsearch.v2i6.62
18. Monteiro CA, Cannon G, Levy RB, Moubarac JC, Louzada ML, Rauber F, ir kt. Ultra-processed foods: what they are and how to identify them. *Public Health Nutr*. 2019 m. balandžio;22(5):936–41. doi:10.1017/S1368980018003762 PubMed PMID: 30744710; PubMed Central PMCID: PMC10260459.
19. Houshialsadat Z, Cediel G, Sattamini I, Scrinis G, Machado P. Ultra-processed foods, dietary diversity and micronutrient intakes in the Australian population. *Eur J Nutr*. 2024 m.;63(1):135–44. doi:10.1007/s00394-023-03245-2 PubMed PMID: 37798558; PubMed Central PMCID: PMC10798929.

20. World Health Organization. Guideline: Sugars intake for adults and children [Prieiga per internetą]. Geneva, Switzerland; 2015. 49 p. Adresas: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241549028>
21. Hafner E, Hribar M, Pravst I. Ultra-Processed Foods in the Food Supply: Prevalence, Nutritional Composition and Use of Voluntary Labelling Schemes. *Nutrients*. 2025 m. gegužės 20 d.;17(10):1731. doi:10.3390/nu17101731 PubMed PMID: 40431470; PubMed Central PMCID: PMC12113896.
22. Jaques DA, Ponte B. Dietary Sodium and Human Health. *Nutrients*. 2023 m. rugpjūčio 24 d.;15(17):3696. doi:10.3390/nu15173696 PubMed PMID: 37686728; PubMed Central PMCID: PMC10490134.
23. World Health Organization. Sodium reduction [Prieiga per internetą]. 2025 [žiūrėta 2026 m. kovo 25 d.]. Adresas: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/sodium-reduction>
24. Nurmilah S, Cahyana Y, Utama GL, Aït-Kaddour A. Strategies to Reduce Salt Content and Its Effect on Food Characteristics and Acceptance: A Review. *Foods*. 2022 m. spalio 7 d.;11(19):3120. doi:10.3390/foods11193120 PubMed PMID: 36230196; PubMed Central PMCID: PMC9564303.
25. Fonseca-Bustos V, Madera-Santana TJ, Martínez-Núñez YY, Robles-Ozuna LE, Montoya-Ballesteros L del C. Techniques of incorporation of salty compounds, food matrix, and sodium behaviour and its effect over saltiness perception: an overview. *J Food Sci Technol*. 2024 m. gegužės;61(5):861–9. doi:10.1007/s13197-023-05861-6 PubMed PMID: 38487281; PubMed Central PMCID: PMC10933219.
26. Bhat S, Marklund M, Henry ME, Appel LJ, Croft KD, Neal B, ir kt. A Systematic Review of the Sources of Dietary Salt Around the World. *Adv Nutr*. 2020 m. gegužės;11(3):677–86. doi:10.1093/advances/nmz134 PubMed PMID: 31904809; PubMed Central PMCID: PMC7231587.
27. Ahmed M, Ng A (Praneet), Christoforou A, Mulligan C, L'Abbé MR. Top Sodium Food Sources in the American Diet—Using National Health and Nutrition Examination Survey. *Nutrients*. 2023 m. vasario 6 d.;15(4):831. doi:10.3390/nu15040831 PubMed PMID: 36839189; PubMed Central PMCID: PMC9962803.

28. World Health Organization. Obesity and overweight [Prieiga per internetą]. 2025 [žiūrėta 2026 m. kovo 25 d.]. Adresas: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
29. World Obesity Federation. World Obesity Atlas 2025 [Prieiga per internetą]. London; 2025 m. [žiūrėta 2026 m. kovo 25 d.]. p. 275. Adresas: https://s3-eu-west-1.amazonaws.com/wof-files/World_Obesity_Atlas_2025_rev1.pdf
30. World Health Organization. Trans fat [Prieiga per internetą]. 2024 [žiūrėta 2026 m. kovo 25 d.]. Adresas: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/trans-fat>
31. Ahmed SK, Mohammed RA. Obesity: Prevalence, causes, consequences, management, preventive strategies and future research directions. Metab Open. 2025 m. birželio 14 d.;27:100375. doi:10.1016/j.metop.2025.100375 PubMed PMID: 41041606; PubMed Central PMCID: PMC12486175.
32. Shi Z, Zhu W, Lei Z, Yan X, Zhang X, Wei S, ir kt. Intake of Added Sugar from Different Sources and Risk of All-Cause Mortality and Cardiovascular Diseases: The Role of Body Mass Index - ScienceDirect. J Nutr. 2024 m. lapkričio 6 d.;154(11):3457–64. doi:10.1016/j.tjnut.2024.09.017
33. Aune D, Keum N, Giovannucci E, Fadnes LT, Boffetta P, Greenwood DC, ir kt. Dietary intake and blood concentrations of antioxidants and the risk of cardiovascular disease, total cancer, and all-cause mortality: a systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies. Am J Clin Nutr. 2018 m. lapkričio;108(5):1069–91. doi:10.1093/ajcn/nqy097 PubMed PMID: 30475962; PubMed Central PMCID: PMC6250988.
34. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija. Lietuvos gyventojų mitybos būklė [Prieiga per internetą]. 2023 [žiūrėta 2026 m. kovo 25 d.]. Adresas: <https://sam.lrv.lt/lt/veiklos-sritys/visuomenes-sveikatos-prieziura/mityba-ir-fizinis-aktyvumas-2/mityba/lietuvos-gyventoju-mitybos-bukle/>
35. OECD/European Observatory on Health Systems and Policies. 2025 m. sveikatos būklės šalyje apžvalga: Lietuva. State of Health in the EU [Prieiga per internetą]. Paris; Brussels; 2025 m. [žiūrėta 2026 m. kovo 26 d.]. Adresas: https://eurohealthobservatory.who.int/docs/librariesprovider3/country-health-profiles/chp2025pdf/2025_translations/soheu-2025-lithuania-native-language-final-web.pdf?sfvrsn=22205834_1

36. Global Nutrition Report. Country Nutrition Profiles - Global Nutrition Report [Prieiga per internetą]. [žiūrėta 2026 m. kovo 25 d.]. Lithuania. Adresas: <https://globalnutritionreport.org/resources/nutrition-profiles/europe/northern-europe/lithuania/>
37. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija. Daugiau nei trečdalis Lietuvos gyventojų kenčia nuo aukšto kraujospūdžio – nerimą kelia suvartojami druskos kiekiai [Prieiga per internetą]. 2025 [žiūrėta 2026 m. kovo 25 d.]. Adresas: <https://sam.lrv.lt/lt/news/daugiau-nei-trecdalis-lietuvos-gyventoju-kencia-nuo-auksto-kraujospudzio-nerima-kelia-suvartojami-druskos-kiekiai/>
38. Monteiro CA, Lawrence M, Millett C, Nestle M, Popkin BM, Scrinis G, ir kt. The need to reshape global food processing: a call to the United Nations Food Systems Summit. *BMJ Glob Health*. 2021 m. liepos 28 d.;6(7):e006885. doi:10.1136/bmjgh-2021-006885 PubMed PMID: 34321237; PubMed Central PMCID: PMC8319974.
39. Lane MM, Gamage E, Du S, Ashtree DN, McGuinness AJ, Gauci S, ir kt. Ultra-processed food exposure and adverse health outcomes: umbrella review of epidemiological meta-analyses. *The BMJ*. 2024 m. vasario 28 d.;384:e077310. doi:10.1136/bmj-2023-077310 PubMed PMID: 38418082; PubMed Central PMCID: PMC10899807.
40. Louie JCY. Are all ultra-processed foods bad? A critical review of the NOVA classification system. *Proc Nutr Soc*. 2025 m. rugpjūčio 4 d.;1–9. doi:10.1017/S0029665125100645
41. Joshi S, Jabade M, Nadaf H, Salve P. Evidence-Based Pathways to Healthy Aging: A Systematic Review and Meta-analysis of Lifestyle Interventions for Longevity and Well-Being. *Investig Educ En Enfermeria*. 2025 m. spalio 18 d.;43(3):e06. doi:10.17533/udea.iee.v43n3e06 PubMed PMID: 41289530; PubMed Central PMCID: PMC12674651.
42. Dimba NR, Mzimela N, Sosibo AM, Khathi A. Effectiveness of Prebiotics and Mediterranean and Plant-Based Diet on Gut Microbiota and Glycemic Control in Patients with Prediabetes or Type 2 Diabetes: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Nutrients*. 2024 m. rugsėjo 27 d.;16(19):3272. doi:10.3390/nu16193272 PubMed PMID: 39408238; PubMed Central PMCID: PMC11478454.
43. Schwingshackl L, Zähringer J, Beyerbach J, Werner SW, Heseker H, Koletzko B, ir kt. Total Dietary Fat Intake, Fat Quality, and Health Outcomes: A Scoping Review of Systematic Reviews of Prospective Studies. *Ann Nutr Metab*. 2021 m. kovo 31 d.;77(1):4–15. doi:10.1159/000515058

44. Vogtschmidt Y, Raben A, Faber I, de Wilde C, Lovegrove J, Givens I, ir kt. Higher compared to lower protein diets: beneficial effects on systolic blood pressure, total cholesterol and triacylglycerol concentrations: a systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *Proc Nutr Soc.* 2021 m. spalio 27 d.;80. doi:10.1017/S002966512100313X
45. Vadiveloo, Maya K., Gardner, Christopher D., Bleich, Sara N., Khandpur, Neha, Lichtenstein, Alice H., Otten, Jennifer J., ir kt. Ultraprocessed Foods and Their Association With Cardiometabolic Health: Evidence, Gaps, and Opportunities: A Science Advisory From the American Heart Association. *Circulation.* 2025 m.;152(12):e245–63. doi:10.1161/CIR.0000000000001365
46. Astrup A, Geiker NRW, Magkos F. Effects of Full-Fat and Fermented Dairy Products on Cardiometabolic Disease: Food Is More Than the Sum of Its Parts. *Adv Nutr.* 2019 m. rugsėjo;10(5):924S-930S. doi:10.1093/advances/nmz069 PubMed PMID: 31518411; PubMed Central PMCID: PMC6743821.
47. Goldenberg JZ, Day A, Brinkworth GD, Sato J, Yamada S, Jönsson T, ir kt. Efficacy and safety of low and very low carbohydrate diets for type 2 diabetes remission: systematic review and meta-analysis of published and unpublished randomized trial data. *The BMJ.* 2021 m. sausio 13 d.;372:m4743. doi:10.1136/bmj.m4743 PubMed PMID: 33441384; PubMed Central PMCID: PMC7804828.
48. Rosenfeld, Richard M., Grega, Meagan L., Karlsen, Micaela C., Abu Dabrh, Abd Moain, Aurora, R. Nisha, Bonnet, Jonathan P., ir kt. Lifestyle Interventions for Treatment and Remission of Type 2 Diabetes and Prediabetes in Adults: A Clinical Practice Guideline From the American College of Lifestyle Medicine. *Am J Lifestyle Med.* 2025 m.;19(2_suppl):10S-131S. doi:10.1177/15598276251325488
49. Knight R, Cedillo Y, Judd S, Tison S, Baker E, Moellering D. Dietary inflammation score is associated with perceived stress, depression, and cardiometabolic health risk factors among a young adult cohort of women. *Clin Nutr ESPEN.* 2022 m. spalio 1 d.;51:470–7. doi:10.1016/j.clnesp.2022.06.013 PubMed PMID: 36184244.
50. Fraga CG, Croft KD, Kennedy DO, Tomás-Barberán FA. The effects of polyphenols and other bioactives on human health. *Food Funct.* 2019 m. vasario 20 d.;10(2):514–28. doi:10.1039/C8FO01997E

51. Barbaresko J, Bröder J, Conrad J, Szczerba E, Lang A, Schlesinger S. Ultra-processed food consumption and human health: an umbrella review of systematic reviews with meta-analyses. *Crit Rev Food Sci Nutr.* 2025 m. balandžio 20 d.;65(11):1999–2007. doi:10.1080/10408398.2024.2317877 PubMed PMID: 38363072.
52. Romanos-Nanclares A, Willett WC, Rosner BA, Collins LC, Hu FB, Toledo E, ir kt. Healthful and unhealthful plant-based diets and risk of breast cancer in U.S. women: results from the Nurses' Health Studies. *Cancer Epidemiol Biomark Prev Publ Am Assoc Cancer Res Cosponsored Am Soc Prev Oncol.* 2021 m. spalio;30(10):1921–31. doi:10.1158/1055-9965.EPI-21-0352 PubMed PMID: 34289970; PubMed Central PMCID: PMC8492491.
53. Wang Y, Liu B, Han H, Hu Y, Zhu L, Rimm EB, ir kt. Associations between plant-based dietary patterns and risks of type 2 diabetes, cardiovascular disease, cancer, and mortality – a systematic review and meta-analysis. *Nutr J.* 2023 m. spalio 4 d.;22:46. doi:10.1186/s12937-023-00877-2 PubMed PMID: 37789346; PubMed Central PMCID: PMC10548756.
54. Aureli V, Rossi L. Nutrition Knowledge as a Driver of Adherence to the Mediterranean Diet in Italy. *Front Nutr.* 2022 m. kovo 21 d.;9:804865. doi:10.3389/fnut.2022.804865 PubMed PMID: 35387192; PubMed Central PMCID: PMC8978558.
55. Sheafer KA, Lee DM, George B, Jayne JM, Cole RE. Nutrition Knowledge Is Associated With Diet Quality Among US Army Soldiers. *J Nutr Educ Behav.* 2023 m. spalio 1 d.;55(10):748–54. doi:10.1016/j.jneb.2023.07.008 PubMed PMID: 37632491.
56. Salvesen L, Valen EN, Wills AK, Hillesund ER, Vik FN, Engeset D, ir kt. Developmental origins of health and disease knowledge is associated with diet quality in preconception young adult men and women. *J Dev Orig Health Dis.* 2023 m. spalio;14(5):631–8. doi:10.1017/S2040174423000314
57. McCullough ML, Chantaprasopsuk S, Islami F, Rees-Punia E, Um CY, Wang Y, ir kt. Association of Socioeconomic and Geographic Factors With Diet Quality in US Adults. *JAMA Netw Open.* 2022 m. birželio 9 d.;5(6):e2216406. doi:10.1001/jamanetworkopen.2022.16406 PubMed PMID: 35679041; PubMed Central PMCID: PMC9185183.
58. Gajda R, Raczowska E, Sobieszkańska M, Noculak Ł, Szymala-Pędzik M, Godyla-Jabłoński M. Diet Quality Variation among Polish Older Adults: Association with Selected Metabolic Diseases, Demographic Characteristics and Socioeconomic Status. *Int J Environ Res Public*

- Health. 2023 m. vasario 7 d.;20(4):2878. doi:10.3390/ijerph20042878 PubMed PMID: 36833574; PubMed Central PMCID: PMC9957466.
59. Romero I, Díez J, Del Cura I, Franco M, Gullón P. Diet Quality Changes by Educational Level among Adults in Spain from 2017 to 2021. *Nutrients*. 2023 m. vasario 8 d.;15(4):858. doi:10.3390/nu15040858 PubMed PMID: 36839216; PubMed Central PMCID: PMC9961002.
 60. Westbury LD, Durdin R, Robinson SM, Cooper C, Cooper R, Ward KA. Diet quality from mid-life and body composition in older age: findings from a British birth cohort. *Br J Nutr*. 133(2):262–8. doi:10.1017/S0007114524002988 PubMed PMID: 39628041; PubMed Central PMCID: PMC11813619.
 61. Fernández-Cao J, Doepking C, Rojas J, Aguirre C, Vigorena A, Quinteros M, ir kt. Diet quality according to age group of subjects with type 2 diabetes mellitus from primary health care centres in Copiapó (Chile). *Proceedings of the Nutrition Society*. 2024. doi:10.1017/S0029665124006323
 62. Grzymisławska M, Puch EA, Zawada A, Grzymisławski M. Do nutritional behaviors depend on biological sex and cultural gender? *Adv Clin Exp Med Off Organ Wroclaw Med Univ*. 2020 m. sausio;29(1):165–72. doi:10.17219/acem/111817 PubMed PMID: 32017478.
 63. Fenton S, Ashton LM, Lee DCW, Collins CE. Gender differences in diet quality and the association between diet quality and BMI: an analysis in young Australian adults who completed the Healthy Eating Quiz. *J Hum Nutr Diet*. 2024 m.;37(4):943–51. doi:10.1111/jhn.13309
 64. Jezewska-Zychowicz M, Plichta M. Diet Quality, Dieting, Attitudes and Nutrition Knowledge: Their Relationship in Polish Young Adults—A Cross-Sectional Study. *Int J Environ Res Public Health*. 2022 m. gegužės 27 d.;19(11):6533. doi:10.3390/ijerph19116533 PubMed PMID: 35682116; PubMed Central PMCID: PMC9180766.
 65. Lin W, Alfheaid HA, Alasqah I, Alqarawi N, Alotaibi SA, Alribdi FF, ir kt. Dietary Patterns among Smokers and Non-Smokers: Findings from the National Health and Nutritional Examination Survey (NHANES) 2017–2018. *Nutrients*. 2024 m. birželio 27 d.;16(13):2035. doi:10.3390/nu16132035 PubMed PMID: 38999783; PubMed Central PMCID: PMC11243715.
 66. Alruwaili, Arwa, King, James A., Deighton, Kevin, Kelly, Benjamin M., Liao, Zhining, Innes, Aidan, ir kt. The association of smoking with different eating and dietary behaviours: A cross-sectional analysis of 80 296 United Kingdom adults. *Addiction*. 2024 m. doi:10.1111/add.16584

67. Ting PS, Lin WT, Liangpunsakul S, Novack M, Huang CK, Lin HY, ir kt. Convergence of Alcohol Consumption and Dietary Quality in US Adults Who Currently Drink Alcohol: An Analysis of Two Core Risk Factors of Liver Disease. *Nutrients*. 2024 m. lapkričio 13 d.;16(22):3866. doi:10.3390/nu16223866 PubMed PMID: 39599652; PubMed Central PMCID: PMC11597591.
68. Kucharska A, Sińska BI, Panczyk M, Samel-Kowalik P, Szostak-Węgierek D, Raciborski F, ir kt. Assessing the impact of dietary choices on fiber deficiency: insights from the 2017–2020 Polish national adult nutrition survey. *Front Nutr*. 2024 m. rugsėjo 13 d.;11:1433406. doi:10.3389/fnut.2024.1433406 PubMed PMID: 39346643; PubMed Central PMCID: PMC11427414.
69. Mccullough M, Chantaprasopsuk S, Islami F, Um C, Rees-Punia E, Wang Y, ir kt. Socioeconomic and Geographic Predictors of Poor Diet Quality in a Large U.S. Cohort of Adult Men and Women. *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev*. 2022 m. liepos 1 d.;31:1512–3. doi:10.1158/1055-9965.EPI-22-0479
70. Wilson JE, Sugumar D, McNaughton SA, Gall SL, Dwyer T, Venn AJ, ir kt. Associations between childhood to adulthood socio-economic mobility and adult diet quality. *Br J Nutr*. 2022 m. liepos;128(1):103–13. doi:10.1017/S0007114521003317
71. Mahony LO, Shea EO, O'Connor EM, Tierney A, Harkin M, Harrington J, ir kt. 'Good, honest food': older adults' and healthcare professionals' perspectives of dietary influences and food preferences in older age in Ireland. *J Hum Nutr Diet*. 2023 m.;36(5):1833–44. doi:10.1111/jhn.13216
72. Rodriguez JA, Abellán C, Lopez Moro A, Giménez-Blasi N, Conde-Pipó J, Mariscal-Arcas M. Review of the Nutritional Status in Older Adult Population. *OBM Geriatr*. 2023 m. vasario 27 d.;7:1–18. doi:10.21926/obm.geriatr.2301224
73. Harris JL, Taillie LS. More than a Nuisance: Implications of Food Marketing for Public Health Efforts to Curb Childhood Obesity. *Annu Rev Public Health*. 2024 m. gegužės 20 d.;45(Volume 45, 2024):213–33. doi:10.1146/annurev-publhealth-090419-102616
74. Traczyk I, Raciborski F, Kucharska A, Sińska BI, Milewska M, Samoliński B, ir kt. A National Study of Nutrition and Nutritional Status of the Adult Polish Population in the Years 2017–2020 before and during the COVID-19 Pandemic—Design and Methods. *Nutrients*. 2021 m. liepos 27 d.;13(8):2568. doi:10.3390/nu13082568 PubMed PMID: 34444727; PubMed Central PMCID: PMC8398539.

75. Rupšienė L. Kokybinių tyrimų duomenų rinkimo metodologija [Prieiga per internetą]. Klaipėda: Klaipėdos universiteto leidykla; 2007. 147 p. Adresas: https://www.researchgate.net/publication/323497804_Kokybiniu_tyrimu_duomenu_rinkimo_metodologija
76. Gužauskas D, Švenčionytė G, Jotautis V, Žlibinaitė L. KAUNO KOLEGIJOS MEDICINOS FAKULTETO STUDENTŲ GYVENSENOS YPATUMAI. Health Sci. 2023 m. gruodžio 1 d.;33(7):12–6. doi:10.35988/sm-hs.2023.266
77. Alghamdi ES, Farrash MS, Bakarman MA, Mukhtar AM. Dietary Habits of University Students Living at Home or at University Dorm: A Cross-Sectional Study in Saudi Arabia. Glob J Health Sci. 2018 m. rugsėjo 3 d.;10(10):p50. doi:10.5539/gjhs.v10n10p50
78. Carolina Wanderlof, Maria Paula Bocchi de Quadros, Carla Rosane Paz Arruda Teo, Junir Antônio Lutinski, Nádia Kunkel Szinwelski. Influence of University and Work Routine on the Eating Habits of University Students in Western Santa Catarina, Brazil. J Adv Med Med Res. 2025 m.;37(7):26–36.
79. Sogari G, Velez-Argumedo C, Gómez MI, Mora C. College Students and Eating Habits: A Study Using An Ecological Model for Healthy Behavior. Nutrients. 2018 m. lapkričio 23 d.;10(12):1823. doi:10.3390/nu10121823 PubMed PMID: 30477101; PubMed Central PMCID: PMC6315356.
80. Jurado-Gonzalez P, López-Toledo S, Bach-Faig A, Medina FX. Barriers and Enablers of Healthy Eating Among University Students in Oaxaca de Juarez: A Mixed-Methods Study. Nutrients. 2025 m. balandžio 3 d.;17(7):1263. doi:10.3390/nu17071263 PubMed PMID: 40219019; PubMed Central PMCID: PMC11990523.
81. Abdelhafez AI, Akhter F, Alsultan AA, Jalal SM, Ali A. Dietary Practices and Barriers to Adherence to Healthy Eating among King Faisal University Students. Int J Environ Res Public Health. 2020 m. sausio;17(23):8945. doi:10.3390/ijerph17238945
82. Justina B. Studijų sezono pradžia: kiek kainuos būti studentu skirtinguose Lietuvos miestuose? | blog.swedbank.lt [Prieiga per internetą]. 2025 [žiūrėta 2026 m. gegužės 15 d.]. Adresas: <https://blog.swedbank.lt/asmeniniai-finansai-pranesimai-spaudai/studiju-sezono-pradzia-kiek-kainuos-buti-studentu-skirtinguose-lietuvos-miestuose>

83. Oliveira L, Raposo A. Factors That Most Influence the Choice for Fast Food in a Sample of Higher Education Students in Portugal. *Nutrients*. 2024 m. kovo 29 d.;16(7):1007. doi:10.3390/nu16071007 PubMed PMID: 38613040; PubMed Central PMCID: PMC11013654.
84. Kakabra CS. Dietary patterns and nutritional habits of female students at Sulaimani university: a cross-sectional study in Sulaymaniyah, 2025–2026. *BMC Public Health*. 2025 m. lapkričio 18 d.;25:4029. doi:10.1186/s12889-025-25339-8 PubMed PMID: 41254549; PubMed Central PMCID: PMC12625424.
85. Akter MstM, Hossain MdJ. Food Consumption Patterns and Sedentary Behaviors Among the University Students: A Cross-Sectional Study. *Health Sci Rep*. 2024 m. gruodžio 17 d.;7(12):e70259. doi:10.1002/hsr2.70259 PubMed PMID: 39698520; PubMed Central PMCID: PMC11652388.
86. Kirchoff C, Goico E, Palacios C. Snacking Practices and Diet Choices Among College Students at a Large University in South Florida: A Cross-Sectional Survey. *Curr Dev Nutr*. 2020 m. gegužės 29 d.;4(Suppl 2):713. doi:10.1093/cdn/nzaa051_010 PubMed PMID: null; PubMed Central PMCID: PMC7257333.
87. Ertaş Öztürk Y, Uzdil Z. Ultra-processed food consumption is linked to quality of life and mental distress among university students. *PeerJ*. 2025 m. rugpjūčio 25 d.;13:e19931. doi:10.7717/peerj.19931 PubMed PMID: 40895046; PubMed Central PMCID: PMC12393073.
88. Al-Jawarneh M, Chauhan S, Csölle I, Lohner S. The Association of Unhealthy Eating Behaviors with Sleep Quality Outcomes Among University Students: A Cross-Sectional Study. *Nutrients*. 2025 m. lapkričio 15 d.;17(22):3580. doi:10.3390/nu17223580 PubMed PMID: 41305630; PubMed Central PMCID: PMC12655729.

PRIEDAS

Gerbiamasis (-oji) respondente,

Esu Vilniaus universiteto Visuomenės sveikatos magistro studijų studentė. Atlieku tyrimą, siekdama išanalizuoti Vilniaus universiteto studentų sveikatai nepalankaus maisto vartojimo paplitimą. Anketa yra anoniminė ir gauti atsakymai bus apibendrinti bei naudojami tik mokslinio tyrimo tikslais. Anketa skirta **tik Vilniaus universiteto studentams**. Pildydami šią apklausą, užtruksite iki 10 minučių. *Anketos klausimuose bus minimas sveikatai nepalankus maistas, t. y. mėsainiai, picos, gruzdinti patiekalai, traškučiai, saldumynai.*

Jei turite klausimų, rašykite: inga.petryte@mf.stud.vu.lt.

Dėkoju už Jūsų skirtą laiką ir indėlį į mokslinį tyrimą!

Atsakymai renkami iki 2026-02-31

Demografiniai klausimai:

1. **Koks Jūsų amžius? Metai** (įrašykite skaičiais)
2. **Kokia Jūsų lytis?** (Pažymėkite tinkamą atsakymo variantą)
 - Vyras
 - Moteris
3. **Kuriame studijų kurse šiuo metu studijuojate?** (Pažymėkite tinkamą atsakymo variantą)
 - I kursas bakalauro ir vientisosios studijos
 - I kursas magistras
 - II kursas bakalauro ir vientisosios studijos
 - II kursas magistras
 - III kursas bakalauro ir vientisosios studijos
 - IV kursas bakalauro ir vientisosios studijos
 - V kursas vientisosios studijos
 - VI kursas vientisosios studijos
4. **Kokia jūsų studijų kryptis?** (Pažymėkite tinkamą atsakymo variantą)
 - Fiziniai mokslai
 - Gyvybės mokslai
 - Humanitariniai mokslai
 - Informacijos mokslai

- Inžinerijos mokslai
- Matematikos mokslai
- Sveikatos mokslai
- Socialiniai mokslai
- Technologijos mokslai
- Teisė
- Ugdymo mokslai
- Verslo ir viešoji vadyba

5. Ar dirbate? (Pažymėkite tinkamą atsakymo variantą)

- Taip, pilnu etatu
- Taip, ne visu etatu
- Ne, nedirbu

6. Kur jūs gyvenate? (Pažymėkite tinkamą atsakymo variantą)

- Bendrabutyje
- Su tėvais
- Nuomojamame būste
- Kita

7. Kaip vertinate savo mitybą? (Pažymėkite tinkamą atsakymo variantą)

- Labai gera
- Gera
- Vidutiniška
- Bloga
- Labai bloga

8. Ar skiriate laiko/dėmesio mitybos informacijos ieškojimui (etikečių skaitymas, mitybos planavimas ir pan.)? (Pažymėkite tinkamą atsakymo variantą)

- Labai dažnai
- Dažnai
- Kartais
- Retai
- Niekada

9. Ar pavalgę sveikatai nepalankaus maisto jaučiatės sotūs? (Pažymėkite tinkamą atsakymo variantą)

- Taip
- Ne
- Priklauso nuo patiekalo

10. Kaip dažnai rinkotės sveikatai nepalankų maistą šiose situacijose? (Pažymėkite tinkamus atsakymo variantus)

Veiksniai	Labai dažnai	Dažnai	Kartais	Retai	Niekada
Mokantis ar ruošiantis egzaminams					
Kai trūksta laiko pasigaminti maisto					
Po įtemptų paskaitų					
Streso metu					
Esant miego trūkumui					
Kai kyla noras užkandžiauti					
Norint „save apdovanoti“					
Kai nesinori gaminti.					
Kai namuose trūksta ingredientų maistui gaminti					
Būnant su draugais					
Po vakarėlių					
Pamačius reklama socialiniuose tinkluose					
Vakaraais / naktį					

11. Įvertinkite, kiek jums svarbu, renkantis sveikatai nepalankų maistą, kad jis būtų... (1 – visiškai nesvarbu; 5 – labai svarbu) (Pažymėkite tinkamus atsakymo variantus)

Kriterijai	Labai svarbu	Svarbu	Nei svarbu, nei nesvarbu	Nelabai svarbu	Visiškai nesvarbu
Skanus					
Greitai suvalgomas					
Maloniai kvepiantis					
Estetiškai patrauklus					

Sotus					
Šviežias (pagamintas per 15-60 min laikotarpį)					
Malonios tekstūros					
Su priedais					
Pigus					
Greitai ir lengvai pasiekiamas					
Greitai pristatomas į namus					
Lengvai randamas parduotuvėse ar užkandinėse					
Įprastas, pažįstamas					
Žinomas prekės ženklas					
Ilgesnio galiojimo laiko					
Patogiai valgomas kelyje					
Patogiai supakuotas					

12. Kiek vidutiniškai per mėnesį išleidžiate sveikatai nepalankiam maistui?(Pažymėkite tinkamą atsakymo variantą)

- 0 €
- 1–10 €
- 11–20 €
- 21–40 €
- >40 €

13. Dažniausiai renkuosi didesnes porcijas (pvz., „L/XL“), jei kainų skirtumas nedidelis. (Pažymėkite tinkamą atsakymo variantą)

- Labai dažnai
- Dažnai
- Kartais
- Retai
- Niekada

14. Kaip dažnai per pastarąjį mėnesį vartojote lentelėje pateiktus sveikatai nepalankius maisto produktus/patiekalus? (Pažymėkite tinkamus atsakymo variantus)

Vidutinis suvartojimas					
Greitas maistas	Labai dažnai	Dažnai	Kartais	Retai	Niekada
Pica					
Kebabai					
Mėsainiai					
Greitai paruošiamos sriubos					
Greitai paruošiami makaronai					
Mikrobangų krosnelėje šildomi patiekalai					
Šaldyti pusfabrikačiai					
Skrudintos bulvės					
Sumuštiniai/ submarinai					

15. Kaip dažnai per pastarąjį mėnesį vartojote lentelėje pateiktus sveikatai nepalankius maisto produktus/patiekalus? (Pažymėkite tinkamus atsakymo variantus)

Vidutinis suvartojimas					
Saldumynai	Labai dažnai	Dažnai	Kartais	Retai	Niekada
Saldūs sausainiai					
Nesaldūs sausainiai					
Pyragai					
Bandelės					
Tortai					
Pudingai					
Ledai					
Šokoladas					
Šokoladiniai batonėliai					
Saldainiai					
Cukrus, dedamas į arbatą, kavą					

16. Kaip dažnai per pastarąjį mėnesį vartojote lentelėje pateiktus sveikatai nepalankius maisto produktus/patiekalus? (Pažymėkite tinkamus atsakymo variantus)

Vidutinis suvartojimas					
Užkandžiai	Labai dažnai	Dažnai	Kartais	Retai	Niekada
Bulvių traškučiai					
Sūdyti riešutai					
Rūkyta/vytinta mėsa					
Spragėsiai					
Krekeriai					
Kepta duona					

17. Kaip vertinate savo bendrą sveikatą?(Pažymėkite tinkamą atsakymo variantą)

- Labai gera
- Gera
- Vidutinė
- Bloga
- Labai bloga

18. Kaip dažnai suvalgius sveikatai nepalankaus maisto, pasireiškia šie pojūčiai? (Pažymėkite tinkamus atsakymo variantus)

Pojūčiai	Labai dažnai	Dažnai	Kartais	Retai	Niekada
Sunkumo jausmas skrandyje					
Pilnumo arba persivalgymo jausmas					
Pykinimas ar rėmuo					
Pilvo pūtimas, dujų kaupimasis					
Miego sutrikimai					
Energijos šuolis po kurio seka nuovargis					
Galvos skausmas					

Troškulys					
Laikinas pasitenkinimo ar malonumo jausmas					
Kaltės ar apgailestavimo jausmas					
Nuotaikos svyravimai					
Noras vėl greitai užkąsti					