

Streszczenie

Cel pracy: Analiza współzależności między postawami dziewcząt i młodych kobiet wobec żywności, żywienia i zdrowia oraz wzorami spożycia żywności, ze szczególnym uwzględnieniem pokarmowych źródeł węglowodanów.

Material i metody: W badaniach przekrojowych przeprowadzonych w latach 2012-2013 wśród dziewcząt i młodych kobiet w wieku 13-21 lat zebrano dane dotyczące postaw wobec żywności, żywienia i zdrowia oraz częstotliwości spożycia żywności. Badania zrealizowano w dwóch próbach: (I) badania ogólnopolskie w reprezentatywnej próbie dziewcząt i młodych kobiet (n=1107), (II) badania wśród dziewcząt i młodych kobiet w próbie z regionu olsztyńskiego (n=231). Postawy dziewcząt i młodych kobiet wobec żywności, żywienia i zdrowia oceniono za pomocą dwóch skal: (i) Skali Postaw Względem Zdrowia i Smaku (ang. *Health Taste Attitude Scale*, HTAS), składającej się z 6 podskal, (ii) Skali Troski o Zdrowie (ang. *Health Concern Scale*, HCS). Sposób żywienia oceniono przy użyciu kwestionariusza częstotliwości spożycia żywności (FFQ-6). W próbie ogólnopolskiej oceniono częstotliwość spożycia pokarmowych źródeł węglowodanów (23 grupy produktów z FFQ-6), a w próbie z regionu oceniono częstotliwość spożycia produktów z różnych grup żywności (59 grup produktów z FFQ-6, po wykluczeniu napojów alkoholowych). Wzory postaw wobec żywności, żywienia i zdrowia oraz wzory spożycia żywności wyłoniono przy użyciu analizy czynnikowej, metodą głównych składowych. W każdym ze wzorów pogrupowano respondentki stosując podział tercylowy. Współzależność między postawami wobec żywności, żywienia i zdrowia a wzorami spożycia żywności analizowano m.in. za pomocą analizy regresji logistycznej. Iloraz szans adjustowano na następujące czynniki: wiek, status społeczno-ekonomiczny i wskaźnik masy ciała (BMI) dziewcząt i młodych kobiet.

Wyniki: W obu badanych próbach dziewcząt i młodych kobiet niezależnie wyłoniono po dwie postawy wobec żywności, żywienia i zdrowia – prozdrowotną i hedonistyczną oraz po osiem wzorów spożycia żywności. Silniejsza postawa prozdrowotna dziewcząt i młodych kobiet zwiększała szansę przynależności do wzorów: ‘Owoce i warzywa’, ‘Orzechy, ziarna, strączkowe i owoce suszone’, ‘Soki’, ‘Kasze’ oraz ‘Miód i pieczywo razowe’ w reprezentatywnej próbie ogólnopolskiej oraz wzoru ‘Warzywa i owoce pestkowe’ w próbie z regionu. U respondentek z regionu postawa prozdrowotna sprzyjała także przynależności do środkowego tercyla wzoru ‘Mięso i produkty mięsne’. Odwrotną zależność z postawą prozdrowotną odnotowano dla wzorów spożycia żywności: ‘Słodyczne’, ‘Pieczywo jasne, cukier i ziemniaki’ oraz ‘Napoje słodzone i przekąski słone’ w reprezentatywnej próbie ogólnopolskiej

oraz wzoru ‘Przekąski słone, słodyczne, pieczywo jasne, ziemniaki, tłuszcze i napoje słodzone’ w próbie z regionu. Silniejsza postawa hedonistyczna dziewcząt i młodych kobiet zwiększała szansę przynależności do wzorów ‘Słodyczne’ oraz ‘Pieczywo jasne, cukier i ziemniaki’ w reprezentatywnej próbie ogólnopolskiej oraz wzoru ‘Przekąski słone, słodyczne, pieczywo jasne, ziemniaki, tłuszcze i napoje słodzone’ w próbie z regionu. W próbie ogólnopolskiej silna postawa hedonistyczna była negatywnie związana z przynależnością do środkowego tercyla wzoru ‘Miód i pieczywo razowe’, a umiarkowana postawa hedonistyczna była negatywnie związana z przynależnością do górnego tercyla wzorów spożycia żywności ‘Kasze’ oraz ‘Soki’.

Wnioski: W Polsce dziewczęta i młode kobiety prezentują dwie odmienne postawy względem żywności, żywienia i zdrowia – prozdrowotną i hedonistyczną. Istnieje pozytywna współzależność między postawą prozdrowotną a wzorami spożycia żywności korzystnymi dla zdrowia. Silniejsza postawa prozdrowotna sprzyja częstszemu spożyciu żywności stanowiącej źródło węglowodanów złożonych i błonnika pokarmowego, a rzadszemu spożyciu żywności stanowiącej źródło cukrów dodanych. Silniejsza postawa hedonistyczna sprzyja częstszemu spożyciu żywności mniej korzystnej dla zdrowia, w tym stanowiącej źródło łatwo przyswajalnych węglowodanów. Stwierdzona negatywna współzależność postawy hedonistycznej z niektórymi korzystnymi dla zdrowia wzorami spożycia żywności u polskich dziewcząt i młodych kobiet wskazuje na potrzebę opracowania skutecznych działań umożliwiających poprawę ich zachowań żywieniowych, ale także promujących postawę prozdrowotną. Na podstawie uzyskanych wyników badań można zatem skonstatować, że skierowane do dziewcząt i młodych kobiet działania promujące prozdrowotne wybory żywieniowe powinny odwoływać się do obu komponentów postawy – poznawczego i afektywnego. W procesie upowszechniania prozdrowotnych wyborów żywieniowych należy skupić się nie tylko na przekazywaniu informacji o walorach zdrowotnych żywności stanowiącej źródło węglowodanów złożonych i błonnika pokarmowego (komponent poznawczy), ale również na podkreślaniu walorów sensorycznych żywności korzystnej dla zdrowia (komponent afektywny).