

JULIA GORBANIUK, MARIA CHUCHRA

PREFERENCJE ŻYWIENIOWE Kobiet I MĘŻCZYŹN AKTYWNYCH ZAWODOWO

THE PREFERENCE OF EATING AMONG WOMEN AND MAN PROFESSIONALLY ACTIVE

A b s t r a c t. Food choices of professionally active men and women. Eating habits are an important factor that contributes to the diseases of affluence. Gender is an important explanatory variable for attitudes towards food, and a significant determinant of food behaviour. The purpose of this article is to address the question. Are there any significant differences between the food choices of working men and women? In order to answer this question, the study examined 100 men and 100 women using the Food Choice Questionnaire, as designed by the author. Study findings show that women are more likely to display nutritional behavior that is characteristic of health-conscious attitudes.

Key words: eating habits; sex; health behaviors.

WSTĘP

Wzrost tzw. chorób cywilizacyjnych – otyłość, cukrzyca typu 2, choroby naczyniowo-sercowe, nowotwory – jest narastającym problemem zdrowotnym i społecznym. W związku z tym we współczesnej literaturze medycznej, psychologicznej i społecznej wiele miejsca poświęca się zdrowemu stylowi życia.

Dr hab. JULIA GORBANIUK, prof. KUL – Instytut Nauk o Rodzinie i Pracy Socjalnej, Katedra Zdrowia Publicznego, Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II; adres do korespondencji: Aleje Raławickie 14, 20-950 Lublin; e-mail: jgorban@kul.pl

Dr hab. MARIA CHUCHRA, prof. KUL – Instytut Nauk o Rodzinie i Pracy Socjalnej, Katedra Zdrowia Publicznego, Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II; adres do korespondencji: Aleje Raławickie 14, 20-950 Lublin; e-mail: mchuch@kul.pl

Wśród zachowań prozdrowotnych jednym z istotnych jest prawidłowa dieta¹. O nawykach żywieniowych określonych osób decyduje wiele czynników, m.in. zwyczaje żywieniowe, uwarunkowania kulturowe, czynniki socjoekonomiczne, dostępność produktów żywnościowych, wpływ etniczny czy religijny². Prawidłowe żywienie wymaga takiego całodziennego jadłospisu, aby uwzględniał odpowiednie ilości rozmaitych pokarmów reprezentujących wszystkie grupy produktów spożywczych oraz zaspokajał potrzeby energetyczne organizmu. Do wad w żywieniu między innymi zalicza się złe nawyki lub zwyczaje żywieniowe, które z czasem doprowadzają do pogorszenia stanu zdrowia oraz mniejszej sprawności fizycznej i psychicznej. Najbardziej typowe niekorzystne zwyczaje to niewłaściwy rozkład i wielkość posiłków spożywanych w ciągu dnia. Do niewłaściwych zwyczajów czy nawyków żywieniowych zalicza się także spożywanie posiłków w pośpiechu czy podjadanie słodczy³. Płeć jest ważną zmienną wyjaśniającą postawy wobec żywności, uważana jest za istotną determinantę w zachowaniach żywieniowych⁴, dlatego warto zgłębiać ten problem, aby zapobiegać chorobom zależnym od niewłaściwych diet i promować prozdrowotne zachowania⁵.

Celem niniejszego artykułu jest próba odpowiedzi na pytanie: Czy preferencje żywieniowe mężczyzn i kobiet pracujących różnią się istotnie?

Uszczegółowiając problem, postawiono następujące pytania badawcze:

- Czy mężczyźni i kobiety mają podobne nawyki żywieniowe?
- Czy spożywają takie same produkty i z podobną częstotliwością?
- Jak oceniają swój sposób odżywiania?

¹ M. JAROSZ, *Światowe, europejskie i rządowe strategie poprawy zdrowia poprzez prawidłowe żywienie i aktywność fizyczną*, w: M. JAROSZ (red.), *Praktyczny podręcznik dietetyki*, Warszawa: Wyd. Instytutu Żywności i Żywienia 2010, s. 16; H. SĘK, *Wprowadzenie do psychologii klinicznej*, Warszawa: Wyd. Naukowe Scholar 2001, s. 220-221.

² M. KOZŁOWSKA-WOJCIECHOWSKA, *Poradnictwo dietetyczne*, w: J. HASIK, J. GAWĘCKI (red.), *Żywność człowieka zdrowego i chorego*, t. II, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN 2000, s.309.

³ Ś. ZIEMIAŃSKI, *Żywność osób dorosłych z uwzględnieniem zróżnicowanej aktywności fizycznej*, w: J. HASIK, J. GAWĘCKI (red.), *Żywność człowieka zdrowego i chorego*, s. 33.

⁴ D. GÓRZECKA, J. CZARNOCIŃSKA, M. IDZIKOWSKI, J. KOWALEC, *Postawy osób dorosłych wobec żywności funkcjonalnej w zależności od wieku i płci*, „Żywność. Nauka. Technologia. Jakość” 2009, nr 4(65), s. 320.

⁵ Zob. *Polacy o swoim zdrowiu oraz prozdrowotnych zachowaniach i aktywnościach*, Warszawa: CBOS 2012.

OPIS GRUPY BADANEJ

W celu odpowiedzi na postawiony problem przebadano 100 mężczyzn i 100 kobiet w wieku od 20 do 64 lat. Kontrolowano zmienne demograficzne, dobierając osoby badane parami pod względem miejsca zamieszkania, wykształcenia, stanu cywilnego oraz wieku.

Mieszkańcy wsi stanowili po 33% kobiet i mężczyzn oraz odpowiednio po 67% osób pochodziło z miasta. Kolejną zmienną kontrolowaną było wykształcenie respondentów. W badanej grupie po 10% mężczyzn i kobiet deklarowało wykształcenie zasadnicze zawodowe, po 9% osób miało wykształcenie średnie zasadnicze, zaś średnie zawodowe – po 20% osób. Wykształcenie wyższe zawodowe (licencjat) miało po 18% mężczyzn i kobiet, a po 43% wskazało na wykształcenie wyższe (magisterskie, lekarskie). Do badań zakwalifikowano 36% mężczyzn stanu wolnego oraz 32% niezamężnych kobiet. Natomiast rodziny miało 64% mężczyzn oraz 68% kobiet. Wszystkie osoby w trakcie realizacji badań znajdowały się w stosunku pracy.

W badaniach posłużono się autorskim (M. Chuchra, J. Gorbaniuk) kwestionariuszem ankiety, składającym się z 23 pytań. W artykule wykorzystano jedynie część pytań, analizując trzy wymiary preferencji żywieniowych: nawyki żywieniowe, rodzaj spożywanych produktów i sposoby odżywiania się. Na każdy wymiar składało się kilka pytań, na które respondenci udzielali odpowiedzi na 5-stopniowej skali (od 1 – „zdecydowanie nie” do 5 – „zdecydowanie tak”). Środkowa odpowiedź była definiowana jako „ani tak, ani nie”, co dało respondentom możliwość uniknięcia skrajnych odpowiedzi i wskazania, iż nie mają oni na ten moment dobrze sprecyzowanej opinii. Do porównania między sobą obydwu grup zastosowano test U Manna-Witneya oraz test Chi-kwadrat.

WYNIKI BADAŃ WŁASNYCH

Analizując pierwszy wymiar, opisujący nawyki żywieniowe kobiet i mężczyzn, osoby badane zapytano o istotny element żywienia, jakim jest ilość i regularność spożywanych posiłków. Zarówno mężczyźni, jak i kobiety wskazywali, że spożywają pierwszy posiłek przed wyjściem do pracy (mężczyźni – 68%, kobiety – 82%). Zdecydowanie mniej jednak osób wygospodarowuje czas na spożycie drugiego śniadania. Dotyczy to i mężczyzn, i kobiet. Wyniki dla całej grupy znajdują się w przedziale $M = 3$, $SD = 1,5$, co na skali 5-stopniowej mieści się w przedziale od „raczej nie” spożywam

drugiego śniadania do „raczej tak”. Analiza procentowa udzielonych odpowiedzi ukazuje, że jedynie po 16% kobiet i mężczyzn dba o to, by w ich codziennym żywieniu znaleźć czas na drugie śniadanie. Głównym posiłkiem całego dnia jest obiad. Osoby badane w zdecydowanej większości podzielają to przekonanie i starają się regularnie spożywać obiady ($M = 4,44$, $SD = 0,90$; $M = 4,40$, $SD = 0,89$). Z całej grupy jedynie po 3% kobiet i mężczyzn wskazało, że zdecydowanie nie je obiadów. Osoby te ograniczają się jedynie do dwóch posiłków dziennie – śniadania i obfitej kolacji.

Tab. 1. Regularność spożywanego posiłków w ciągu dnia

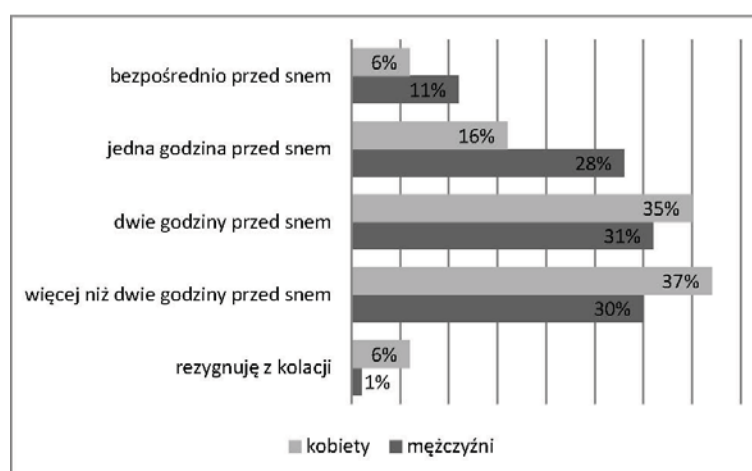
Płeć		Śniadanie I	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Mężczyźni	<i>M</i>	3,86	2,94	4,44	2,62	4,51
	<i>SD</i>	1,471	1,448	0,903	1,380	0,745
Kobiety	<i>M</i>	4,23	2,89	4,40	2,79	4,07
	<i>SD</i>	1,145	1,385	0,888	1,274	1,174
Ogółem	<i>M</i>	4,05	2,92	4,42	2,71	4,29
	<i>SD</i>	1,327	1,413	0,893	1,327	1,005
Test U Manna-Witneya	<i>z</i>	-1,303	-0,167	-0,548	-1,073	-2,724
	<i>p</i>	0,193	0,867	0,584	0,283	0,006

Jedynie 11% mężczyzn i 13% kobiet podało, że w ich codziennym żywieniu regularnie występuje podwieczorek ($M = 2,71$, $SD = 1,33$ dla obu grup). Posiłkiem na koniec dnia jest kolacja, która zarówno wśród mężczyzn, jak i wśród kobiet jest ważnym elementem żywienia. Jednak kobiety i mężczyźni różnią się w spożywaniu tego posiłku. Mężczyźni traktują kolację często jako główny posiłek w ciągu dnia i spożywają ją raczej jako późne i obfite danie (mężczyźni – 61%, kobiety – 45%) i tylko nieliczni mężczyźni (3%) i kobiety (13%) rezygnują z ostatniego posiłku w ciągu dnia.

Podsumowując analizę porównawczą dotyczącą spożywania posiłków w ciągu dnia wśród mężczyzn i kobiet należy stwierdzić, że kobiety mają tendencję do częstszych posiłków niż mężczyźni i zdecydowanie rzadziej deklarują spożywanie późnych kolacji ($M = 4,51$, $SD = 0,74$; $M = 4,07$, $SD = 1,17$; $p = 0,01$). W spożywaniu pozostałych posiłków nie stwierdzono istotnych różnic.

Respondenci następnie byli pytani o porę spożycia ostatniego posiłku przed snem. Ponad 80% kobiet stara się nie spożywać kolacji co najmniej

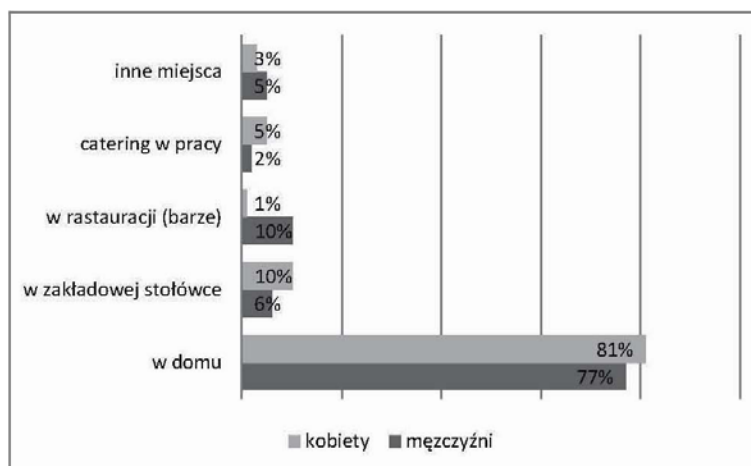
dwie godziny przed snem, natomiast 40% mężczyzn spożywa kolację mniej niż godzinę przed snem lub bezpośrednio przed położeniem się spać (zob. rys. 1). Wyniki wskazują, że kobiety znacznie lepiej przestrzegają zasad w zakresie ilości spożywanych posiłków i dbania o właściwe pory ich spożywania ($\chi^2 = 3,470$, $DF = 1$, $p = 0,05$).



Rys. 1. Pora spożycia ostatniego posiłku w ciągu dnia

Mężczyźni i kobiety zostali również zapytani o to, czy spożywają regularnie posiłki i o stałych porach. Według deklaracji badanych osób mają one problem z dotrzymywaniem stałych pór spożywania posiłków w ciągu dnia. Najczęściej jednak wskazywały na środkowe odpowiedzi ($M = 2,70$, $SD = 1,14$ i $M = 2,68$, $SD = 0,92$). Obydwie porównywane grupy nie różniły się między sobą pod tym względem i są świadome trudności dotyczących regularności spożywania posiłków w ciągu dnia.

Osoby badane zapytano także o miejsce spożywania głównego posiłku. Zarówno mężczyźni, jak i kobiety wskazywali najczęściej dom (mężczyźni 77% i kobiety 81%). Nie zaobserwowano także istotnych różnic w spożywaniu posiłków w miejscu pracy, w zakładowych stołówkach czy posiłków dostarczanych przez firmy cateringowe. Jako inne miejsce spożywania posiłków podawali najczęściej samochód lub środki transportu, którymi dojeżdżają do pracy. Konsumują wtedy posiłki kupione w fast foodach lub przygotowane w domu kanapki. Jednak mężczyźni częściej niż kobiety deklarowali regularne spożywanie posiłków w restauracjach czy barach mlecznych ($\chi^2 = 6,737$, $df = 1$, $p = 0,01$).



Rys. 2. Miejsce spożywania głównego posiłku

Analizując zwyczaje żywieniowe mężczyzn i kobiet, istotnym przedmiotem analiz jest rodzaj i jakość produktów zawartych w codziennej diecie. Respondenci zostali poproszeni o zaznaczenie na skali 5-stopniowej, jak często spożywają wybrane produkty. Uzyskane wyniki porównań prezentuje tab. 2.

Tab. 2. Częstotliwość spożywania produktów

Wyróżnione produkty żywnościowe	Mężczyźni		Kobiety		Test U Manna-Witneya	
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>z</i>	<i>p</i>
Pieczywo pełnoziarniste, wypieki z mąki razowej	2,66	1,426	2,49	1,360	-0,902	0,367
Białe pieczywo	2,35	1,429	2,42	1,394	-0,508	0,611
Produkty mleczne	2,48	1,141	2,28	1,102	-1,368	0,171
Warzywa	2,25	0,968	1,82	0,881	-3,200	0,001***
Owoce	2,23	0,962	1,91	0,909	-2,376	0,015**
Mięso czerwone	2,93	0,940	3,68	0,984	-5,033	0,001***
Mięso białe	3,72	0,671	3,62	0,738	-0,728	0,467
Ryby	3,07	0,844	3,08	0,900	-0,215	0,830
Jaja	3,92	0,817	3,77	0,867	-1,170	0,242
Orzechy, rośliny strączkowe	2,59	0,965	2,90	0,985	-2,065	0,039*
Ziemniaki	2,90	0,863	2,80	0,876	-1,008	0,314
Kasze, ryż, makaron	2,57	1,162	2,39	1,188	-1,036	0,300

* $p = 0,05$, ** $p = 0,01$, *** $p = 0,001$.

Badania pokazują, że istnieje wiele produktów, które w podobnej częstotliwości spożycia występują w diecie obu grup. Zarówno mężczyźni, jak i kobiety codziennie spożywają pieczywo białe (chleb, bułki, wyroby cukiernicze) lub 4-6 razy w tygodniu (mężczyźni – 74,5%, kobiety – 75%). Jedynie około 10% mężczyzn i kobiet wcale nie spożywa wyrobów z mąki pszennej. Pieczywo pełnoziarniste i chleb razowy w codziennej diecie respondentów występuje równie często (mężczyźni – 67,1%, kobiety – 71%). Wśród osób, które całkowicie rezygnują z ciemnego pieczywa, znalazło się 10,5% mężczyzn i 6% kobiet. Kolejną grupą produktów, które z podobną częstotliwością występują w menu respondentów obydwu płci, są produkty mleczne, mięso białe, ryby i jaja. Są to produkty o wysokiej wartości odżywczej, jednak w jadłospisie badanej grupy występują rzadko. Produkty mleczne i nabiał spożywa po 29% mężczyzn i kobiet, natomiast jedynie kilka razy w tygodniu – 34% mężczyzn oraz 24% kobiet. Wyniki wskazują, iż istnieje tendencja do częstszego spożycia produktów mlecznych wśród kobiet. Kolejnym produktem jest mięso białe, które w codziennym pożywieniu respondentów występuje jedynie u 6% mężczyzn i 5% kobiet. Odpowiednio znaczny odsetek kobiet i mężczyzn spożywa je sporadycznie, kilka razy w tygodniu lub kilka razy w miesiącu (mężczyźni – 69%, kobiety – 73%). Podobną prawidłowość zauważono w przypadku spożywania ryb; jedynie kilka razy w miesiącu występują one w jadłospisie 61,6% mężczyzn i 62,6% kobiet. Tylko około 1% respondentów wskazuje, że produkty rybne stanowią codzienny składnik ich diety. Jajka i produkty z jaj również są rzadko spożywane przez badanych. Po ten produkt sięga kilka razy w tygodniu 44% mężczyzn i 46,5% kobiet. Około 30% ogółu respondentów spożywa jajka kilka razy w miesiącu.

Badane grupy nie różnią się pod względem spożywania ziemniaków oraz kasz, ryżu i makaronów. Ziemniaki należą do bardzo często spożywanych produktów; 85% mężczyzn i 74,8% kobiet wskazało, że spożywają je codziennie lub co najmniej 4-6 razy w tygodniu. Grupa produktów takich, jak kasze i makarony spożywana jest w nieco mniejszej częstotliwości, gdyż 46,5% mężczyzn oraz 41% kobiet deklaruje ich konsumpcję jedynie kilka razy w tygodniu. Tylko około 20% mężczyzn i 30% kobiet podaje, że stara się te produkty włączać do swojego jadłospisu co najmniej 5-6 razy w tygodniu.

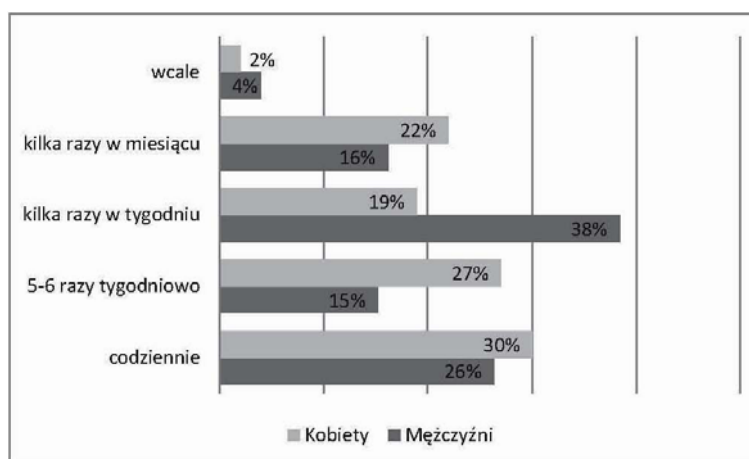
Test U Manna-Witneya pozwolił na ustalenie różnic w częstotliwości spożywanych produktach przez mężczyzn i kobiety. Obydwie grupy najbardziej różniły się w częstotliwości i ilości spożywanych warzyw ($p = 0,001$) i mięsa czerwonego ($p = 0,001$). Wśród badanych mężczyzn tylko 28% spożywa codziennie warzywa, natomiast po produkty z czerwonego mięsa codziennie

sięga około 30,3%. Kobiety zaś deklarują odwrotne proporcje tych produktów – na codzienne spożycie warzyw wskazuje 46% kobiet, zaś mięsa – 11%.

Kolejnym ważnym składnikiem pożywienia człowieka są owoce, które dostarczają organizmowi cennych witamin i minerałów. Obydwie grupy różniły się pod względem częstości spożywanego owoców na poziomie statystycznie istotnym ($p = 0,05$). Wśród mężczyzn jedynie jedna trzecia grupy deklarowała codzienne spożywanie owoców, a kolejne 27% mężczyzn odpowiedziało, że stara się je spożywać 5-6 razy w tygodniu. Kobiety zaś częściej (40%) włączają do codziennego żywienia owoce, a 32% respondentek wskazało, iż spożywają je co najmniej 5-6 razy w tygodniu. Spożycie owoców z częstotliwością kilka razy w miesiącu dotyczyło jedynie 8% mężczyzn i 1% kobiet.

Na zaproponowanej liście wybranych produktów znalazły się również orzechy i rośliny strączkowe, w przypadku których również wystąpiła między badanymi różnica statystycznie istotna ($p = 0,05$), dotycząca częstotliwości ich spożycia przez mężczyzn i kobiety. Otrzymane wyniki wskazują, że nie cieszą się one dużym zainteresowaniem zarówno wśród mężczyzn, jak i wśród kobiet. Jedynie po 2% osób z każdej z grup zaznaczyło, że do swojego codziennego jadłospisu włączają orzechy i rośliny strączkowe. Najwięcej zaś osób wskazało, że sięga po nie jedynie kilka razy w miesiącu (mężczyźni – 54%, kobiety – 60%), natomiast aż 22% mężczyzn oraz 14% kobiet nie spożywa ich wcale.

Kolejnym porównywanym produktem były słodczyce (zob. rys. 3).



Rys. 3. Częstotliwość spożywania słodczy

Porównanie obydwu grup w zakresie częstotliwości spożywania słodczy wskazuje na istotne statystycznie różnice w tym zakresie ($\chi^2 = 11,657$, $df = 4$, $p = 0,05$). Około jedna trzecia zarówno mężczyzn, jak i kobiet konsumuje je codziennie. Często też stanowią one główny posiłek w ciągu dnia (np. pączek, drożdżówka na śniadanie lub kolację, słodkie jogurty jako obiad). Dalsza część badanej grupy zaznaczyła, że spożywa słodczy 5-6 razy w tygodniu i dotyczy to dwa razy częściej kobiet niż mężczyzn. Bardzo znikomy odsetek całości grupy badanej (3%) całkowicie z nich rezygnuje i tylko jedna piąta mężczyzn ogranicza się do spożywania ich kilka razy w miesiącu, zaś wśród kobiet takie ograniczenie występuje jeszcze rzadziej (16%).

Następnie respondentów zapytano, czy zdarza się im podjadać pomiędzy posiłkami i jakiego rodzaju są to produkty. Zarówno mężczyźni, jak i kobiety twierdzą, że podjadają w ciągu dnia (mężczyźni $M = 3,46$, $SD = 1,019$; kobiety $M = 3,55$, $SD = 1,009$).

Tab. 3. Rodzaj podjadanych produktów

Rodzaj przekąski		Mężczyźni	Kobiety	χ^2	df	p
Knapki	<i>N</i>	36	24	3,508 ^a	1	0,061
	%	37,90%	25,30%			
Słodczy	<i>N</i>	68	61	1,183 ^a	1	0,277
	%	71,60%	64,20%			
Owoce	<i>N</i>	55	60	0,551 ^a	1	0,458
	%	57,9%	63,5%			
Warzywa/salátky	<i>N</i>	16	13	0,366 ^a	1	0,545
	%	16,80%	13,70%			
Nasiona/pestki	<i>N</i>	14	11	0,415 ^a	1	0,52
	%	14,70%	11,60%			
Bakalie	<i>N</i>	8	14	1,851 ^a	1	0,174
	%	8,40%	14,70%			
Słone przekąski	<i>N</i>	18	14	0,601 ^a	1	0,438
	%	18,90%	14,70%			
Jogurty słodkie	<i>N</i>	22	16	1,184 ^a	1	0,277
	%	23,20%	16,80%			
Jogurty naturalne	<i>N</i>	12	15	0,389 ^a	1	0,533
	%	12,60%	15,80%			

Wśród wyróżnionych przekąsek badani najczęściej sięgają po słodczy (mężczyźni – 72%, kobiety – 64%) oraz owoce, z tym że kobiety mają ten-

dencję do częstszego spożywania owoców. Kanapki stanowią również częsty rodzaj przekąski zarówno wśród mężczyzn (38%), jak i kobiet (25%). Najrzadziej badani deklarowali podjadanie bakalii i pestek. Podobnie jogurty naturalne czy sałatki warzywne są rzadziej wybierane przez badanych niż słodkie jogurty. Szczegółowa analiza porównawcza wyboru przekąsek przez mężczyzn i kobiety nie wykazała statystycznie istotnych różnic. Również pytanie dotyczące korzystania z dań typu *fast food* nie różnicowało obu grup. Większość respondentów podawała, że są to posiłki występujące sporadycznie i raczej starają się oni ich unikać (mężczyźni $M = 2,27$, $SD = 1,240$; kobiety $M = 2,50$, $SD = 1,142$).

Chcąc się przekonać, jak badani oceniają swoje zwyczaje żywieniowe i czy mają świadomość ich powiązania ze zdrowiem, respondentom zadano trzy pytania: Czy uważa Pan/Pani, że zdrowo się odżywia? Czy cierpi Pan/Pani na choroby związane z niewłaściwym odżywianiem się? Czy chciałby/chciałaby Pan/Pani zmienić swoje dotychczasowe nawyki żywieniowe?

Odpowiadając na pierwsze pytanie, zarówno mężczyźni, jak i kobiety częściej zakreślali środkowe wypowiedzi. Bardzo niski wskaźnik skrajnych wypowiedzi ukazuje, że respondenci nie są pewni, czy się zdrowo odżywiają. Z kolei drugie pytanie odnoszące się do postrzeganego przez nich związku pomiędzy nawykami żywieniowymi a występowaniem somatycznych chorób zdecydowanie różnicowało grupy badane. Mężczyźni znacznie rzadziej dostrzegają tego typu zależność niż kobiety ($z = -2,430$, $p = 0,015$). Otrzymane wyniki, dotyczące z kolei chęci zmiany dotychczasowych nawyków żywieniowych, wskazują, że niezależnie od różnic związanych z postrzeganiem własnego stanu zdrowia, podobny odsetek mężczyzn i kobiet deklaruje chęć zmiany swojego sposobu żywienia. Nieco ponad połowa respondentów z obydwu grup chciałaby wnieść znaczące zmiany w swoim żywieniu (mężczyźni – 51%, kobiety – 55%) i niemal tyle samo nie czuje potrzeby zmiany (mężczyźni – 49%, kobiety – 45%).

Podsumowując należy wskazać, iż 59% mężczyzn i 64% kobiet uważa, że odżywia się zdrowo. Badani również podali podobne powody, dla których zdrowo się odżywiają, a mianowicie: dbałość o własne zdrowie (mężczyźni – 78%, kobiety – 70,3%), dbałość o zgrabną sylwetkę i atrakcyjny wygląd (mężczyźni – 18,6%, kobiety – 32,8), ze względu na składniki odżywcze i walory smakowe produktów (mężczyźni – 24%, kobiety – 14%), ze względu na istniejącą modę na zdrowe odżywianie się (mężczyźni – 1,7%, kobiety – 4,7%). Obserwowane różnice między grupami nie osiągnęły poziomu istotności statystycznej, natomiast zaobserwowano większą tendencję do zdrowego odżywiania się wśród kobiet ze względu na uzyskanie satysfakcjonującej

sylwetki, natomiast u mężczyzn liczą się znacznie częściej walory smakowe posiłków oraz ich wartość odżywcza.

Wśród respondentów, którzy podali, że nie odżywiają się zdrowo (41% mężczyzn i 36% kobiet), są osoby preferujące w swoim jadłospisie wiele słodczy i gotowych słonych przekąsek. Jako najczęstsze powody takiego stanu rzeczy osoby podawały ogólny brak czasu (mężczyźni – 69%, kobiety – 63%), nieprzywiązywanie wagi do tego, co jedzą, jakie ma to wartości odżywcze dla organizmu (mężczyźni – 28%, kobiety – 20%), brak dostępności zdrowej żywności na aktualnym rynku (mężczyźni – 11%, kobiety – 6%) oraz znacznie wyższe ceny produktów ekologicznych i nieprzetworzonych (mężczyźni – 9%, kobiety – 31%; $\chi^2 = 9,423$, $df = 1$, $p = 0,02$).

OMÓWIENIE WYNIKÓW

Porównując nawyki żywieniowe mężczyzn i kobiet dotyczące spożywania podstawowych posiłków w ciągu dnia wykazano, że kobiety znacznie lepiej przestrzegają zasad, jeśli chodzi o ilość spożywanych posiłków oraz pory ich konsumpcji. Kobiety częściej spożywają posiłki i zdecydowanie rzadziej niż mężczyźni spożywają późne kolacje. Dla mężczyzn często kolacja jest głównym, obfitym posiłkiem w ciągu dnia, choć nie wykazano statystycznie istotnych różnic w spożywaniu obiadu, a także pierwszego śniadania. Drugie śniadanie i podwieczorek nie są popularne wśród badanych (śniadanie spożywa po 16% mężczyzn i kobiet, natomiast podwieczorek tylko 11% mężczyzn i 13% kobiet).

Zdecydowana większość mężczyzn (77%) i kobiet (81%) spożywa główne danie w domu, jednak mężczyźni znacząco częściej żywią się w restauracjach czy barach, co potwierdza wcześniejsze badania⁶. Obie grupy mają problem z regularnością spożywania posiłków. Jak donoszą dane z literatury, jest to częsty błąd w sposobie żywienia⁷ i jest on jedną z przyczyn otyłości⁸.

⁶ L. ANTONIAK, M. DANOWSKA-OZIEWICZ, K. PRZYBYŁOWICZ, J.A. SPIEL, *Wpływ czynników socjodemograficznych na spożywanie posiłków poza domem*, „Problemy Higieny i Epidemiologii” 94(2013), nr 4, s. 812; por. *Zachowania i nawyki żywieniowe Polaków*, Warszawa: CBOS 2010.

⁷ J. GRUSZKA, E. MALCZYK, *Sposób żywienia pacjentów zgłaszających się do gabinetu dietetycznego*, „Bromatologia i Chemia Toksykologiczna” 45(2012), nr 3, s. 620, 626; E. GORYŃSKA-GOLDMANN, P. RATAJCZAK, *Świadomość żywieniowa a zachowania żywieniowe konsumentów*, „Journal of Agribusiness and Rural Development” 2010, nr 4, s. 41-48.

Porównując konsumpcję różnorodnych produktów ujawniono, że wiele z nich jest spożywanych podobnie często przez mężczyzn i kobiety. Należą do nich: pieczywo białe, pieczywo pełnoziarniste, mięso białe, ryby, jaja, ziemniaki, kasze, makarony i ryż. Natomiast różnice istotne statystycznie wystąpiły w częstotliwości i ilości spożywanych warzyw, mięsa czerwonego, owoców, orzechów, roślin strączkowych i słodczy – na niekorzyść mężczyzn. Nie stwierdzono natomiast znaczących różnic dotyczących podjadania między posiłkami. O tym, że podjadanie jest zwyczajem bardzo częstym zarówno wśród mężczyzn, jak i kobiet, przekonują dane z literatury⁹.

Ocena własnych nawyków żywieniowych sprawiła respondentom pewną trudność. Często nie potrafili oni jednoznacznie odpowiedzieć i wybierali odpowiedzi środkowe, a nie skrajne. Przekonanych o tym, że zdrowo się odżywiają, jest 59% mężczyzn i 64% kobiet, zaś niezdrowo – 41% mężczyzn i 36% kobiet, jednak chęć zmiany swoich nawyków żywieniowych deklaruje 51% mężczyzn i 55% kobiet. Podobne w obu grupach są motywy zdrowego odżywiania się. Jedną z przyczyn trudności w ocenie może być brak wiedzy dotyczącej prawidłowego odżywiania się. Postuluje się więc popularyzację informacji w tym zakresie¹⁰. W badaniach A. Rybowskiej, na pytanie dotyczące swojej wiedzy żywieniowej i prawidłowego odżywiania się, tylko 37% respondentów (w tym 66% kobiet i 28% mężczyzn) odpowiedziało, że zna zasady zdrowego żywienia i stara się ich przestrzegać, zaś 57% podało, że zna je, ale nie przestrzega¹¹. Wszystkie osoby badane były aktywne zawodowo, a obciążenie związane ze złożonością pracy najsilniej wiąże się z negatywnymi nawykami żywieniowymi¹².

Analizując powiązania zwyczajów żywieniowych ze zdrowiem, zastanawiający jest fakt, że mężczyźni znacznie rzadziej dostrzegają zależność między niewłaściwym odżywianiem się a dolegliwościami somatycznymi. Jednocześnie respondenci podkreślali, że zdrowe żywienie wiąże się z wieloma wyrzeczeniami, zwłaszcza z rezygnacją ze słodczy i słodkich napojów oraz wymaga czasu, wiedzy i umiejętności, by przygotowywać zdrowe i zbi-

⁸ M. GACEK, M. CHRZANOWSKA, *Zachowania żywieniowe mężczyzn w wieku 20-60 lat w świetle antropometrycznych wskaźników stanu odżywienia*, „Roczniki Państwowego Zakładu Higieny” 60(2009), nr 1, s. 48.

⁹ J. GRUSZKA, E. MALCZYK, *Sposób żywienia pacjentów*, s. 620.

¹⁰ E. GORYŃSKA-GOLDMANN, P. RATAJCZAK, *Świadomość żywieniowa*, s. 45.

¹¹ *Stereotypy żywieniowe i ich wpływ na zachowania konsumentów*, „Problemy Higieny i Epidemiologii” 94(2013), nr 3, s. 467.

¹² A. POTOCKA, A. MOŚCICKA, *Stres oraz sposoby radzenia sobie z nim a nawyki żywieniowe wśród osób pracujących*, „Medycyna Pracy” 62(2011), nr 4, s. 386.

lansowane posiłki, co szczególnie dla osób w młodym wieku jest trudne do zrealizowania. Preferencje żywieniowe jednak – jak wykazują badania¹³ – zmieniają się wraz z wiekiem.

BIBLIOGRAFIA

- ADAMSKA E., OSTROWSKA L., ADAMSKA E., MALISZEWSKA K., CITKO A., WASZCZENIUK M., PRZYSTUPA W., MAJEWSKI R., WASILEWSKA A., MILEWSKI R., KRĘTOWSKI A., GÓRSKA M., Różnice w nawykach i preferencjach żywieniowych osób dorosłych w zależności od wieku, „Roczniki Państwowego Zakładu Higieny” 63(2012), nr 1, s. 73-81.
- ANTONIAK L., DANOWSKA-OZIEWICZ M., PRZYBYŁOWICZ K., SPIEL J.A., Wpływ czynników socjodemograficznych na spożywanie posiłków poza domem, „Problemy Higieny i Epidemiologii” 94(2013), nr 4, s. 811-814.
- GACEK M., CHRZANOWSKA M., Zachowania żywieniowe mężczyzn w wieku 20-60 lat w świetle antropometrycznych wskaźników stanu odżywienia, „Roczniki Państwowego Zakładu Higieny” 60(2009), nr 1, s. 43-49.
- GORYŃSKA-GOLDMANN E., RATAJCZAK P., Świadomość żywieniowa a zachowania żywieniowe konsumentów, „Journal of Agribusiness and Rural Development” 2010, nr 4, s. 41-48.
- GÓRCKA D., CZARNOCIŃSKA J., IDZIKOWSKI M., KOWALEC J., Postawy osób dorosłych wobec żywności funkcjonalnej w zależności od wieku i płci, „Żywność. Nauka. Technologia. Jakość” 2009, nr 4(65), s. 320-326.
- GRUSZKA J., MALCZYK E., Sposób żywienia pacjentów zgłaszających się do gabinetu dietetycznego, „Bromatologia i Chemia Toksykologiczna” 45(2012), nr 3, s. 619-627.
- JAROSZ M., Światowe, europejskie i rządowe strategie poprawy zdrowia poprzez prawidłowe żywienie i aktywność fizyczną, w: M. JAROSZ (red.), Praktyczny podręcznik dietetyki, Warszawa: Wydawnictwo Instytutu Żywności i Żywienia 2010.
- KOZŁOWSKA WOJCIECHOWSKA M., Poradnictwo dietetyczne, w: J. HASIK, J. GAWĘCKI (red.), Żywność człowieka zdrowego i chorego, t. II, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN 2000, s. 307-316.
- LANGE E., KRUSIEC J., KULIK A., Wybrane zachowania żywieniowe kobiet i mężczyzn z nadmierną masą ciała, „Problemy Higieny i Epidemiologii” 92(2011), nr 3, s. 580-582.

¹³ E. ADAMSKA, L. OSTROWSKA, E. ADAMSKA [i in.], *Różnice w nawykach i preferencjach żywieniowych osób dorosłych w zależności od wieku*, „Roczniki Państwowego Zakładu Higieny” 63(2012), nr 1, s. 75-79.

- Polacy o swoim zdrowiu oraz prozdrowotnych zachowaniach i aktywnościach, Warszawa: CBOS 2012.
- POTOCKA A., MOŚCICKA A., Stres oraz sposoby radzenia sobie z nim a nawyki żywieniowe wśród osób pracujących, „Medycyna Pracy” 62(2011), nr 4, s. 377-388.
- RYBOWSKA A., Stereotypy żywieniowe i ich wpływ na zachowania konsumentów, „Problemy Higieny i Epidemiologii” 94(2013), nr 3, s. 465-468.
- SĘK H., Wprowadzenie do psychologii klinicznej, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar 2001.
- Zachowania i nawyki żywieniowe Polaków, Warszawa: CBOS 2010.
- ZIEMIAŃSKI Ś., Żywnienie osób dorosłych z uwzględnieniem zróżnicowanej aktywności fizycznej, w: J. HASIK, J. GAWĘCKI (red.), Żywnienie człowieka zdrowego i chorego, t. II, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN 2000, s. 32-47.

PREFERENCJE ŻYWIENIOWE KOBIET I MĘŻCZYŹN AKTYWNYCH ZAWODOWO

S t r e s z c z e n i e

Nawyki żywieniowe stanowią jeden z istotnych czynników wpływających na tzw. choroby cywilizacyjne. Płeć jest ważną zmienną wyjaśniającą postawy wobec żywności, uważana jest za istotną determinantę w zachowaniach żywieniowych. Celem niniejszego artykułu jest próba odpowiedzi na pytanie: Czy preferencje żywieniowe mężczyzn i kobiet pracujących różnią się istotnie? Aby na nie odpowiedzieć, przebadano 100 mężczyzn i 100 kobiet autorskim (M. Churcha, J. Gorbaniuk) kwestionariuszem. Wyniki ujawniły, że kobiety przejawiają więcej zachowań żywieniowych świadczących o prozdrowotnych postawach.

Słowa kluczowe: nawyki żywieniowe; płeć; zachowania prozdrowotne.