

Jurik Tünde – Viczay Ildikó

Az egyetemi hallgatók táplálkozási szokásai (2. rész)



A Nyitrai Konstantin Filozófus Egyetem Közép-európai és Természettudományi Karán 400 fős mintán elemeztük a hallgatók táplálkozási szokásait. Ebben a cikkben a sózási szokások és a húsfélék fogyasztásának eredményeit ismertetjük.

A rendszeres húsfogyasztás nélkülözhetetlen az egészséghez, mert a normál vérképzéshez szükséges vas-mennyiség csak az egyes húsfajtákban található meg. A vörös húsok kiváló energiaforrások, B12 vitamint, értékes fehérjéket és fontos ásványi anyagokat tartalmaznak. Kiugróan magas azonban a telített zsírsav- és a koleszterintartalmuk. Túlzott fogyasztásuk növelheti a rák, a magas vérnyomás és a diabétesz kialakulásának kockázatát. Napjainkban ezért egyre inkább előtérbe kerül a fehér húsok fogyasztása a vörös húsokkal szemben. A fehér húsok soványabbak és több fehérjét tartalmaznak, mint a vörös húsok. Ez a trend kutatásunkban is megfigyelhető (1. ábra). A megkérdezett hallgatók 28,1%-a naponta, 59,4% pedig hetente 3x fogyaszt fehér húskészítményt.

A „feldolgozott húsok” fogyasztása nagyobb veszélyt jelent az egészségre, mint a nyers, vörös hús. Ennek fő oka a hozzáadott só, nitrátok és más mesterséges adalékanyagok mennyisége. Az adalékanyagok a pajzsmirigy működésének a zavarait és a folyadékháztartást egyensúlyának megbomlását okozhatják. A WHO rákkutató intézetének tanulmánya szerint a feldolgozott hústermékek túlzott fogyasztása vastag- és végbélrákot okozhat. Sajnos a hallgatók több mint 50%-a fogyaszt rendszeresen feldolgozott húskészít-

ményt. A megkérdezetteknek csupán 31,3%-a fogyasztja ezeket a termékeket ritkán (2. ábra).

A szója húspótló ételként ismert, mert szinte ugyanolyan tápláló és könnyen emészthető. 500 g szója 2 kg hús, 5,1 l tej vagy 28 tojás tápértékének felel meg (1). Magas fitoösztrogén tartalma védelmet nyújt a mell- és a méhrák ellen és enyhíti a menopauza kellemetlen tüneteit (2). A magas B-vitamin szint, a vas- és cinktartalom pedig az ideg- és izomrendszerre fejti ki kedvező hatását (3). A szója azonban a vas és a B12 vitamin hiánya miatt nem helyettesítheti teljes egészében a húst és a húskészítményeket (4).

Felmértük azt is, hogy a hallgatók utánsózzák-e a készételeket. A 3. ábra azt mutatja, hogy az asztalnál való utánsózás a magyar csoportok diákjai körében a legnagyobb mértékű – RCR-Hu 53,3% és PEP-Hu 43,8% –, míg a szlovák csoportok esetében alacsonyabb.

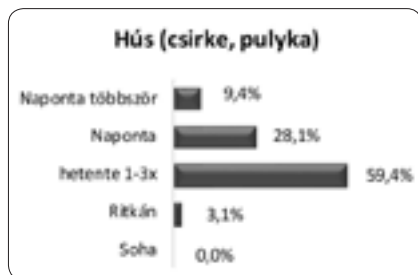
Az utánsózás veszélyes és helytelenül beidegződött, felesleges táplálkozási szokás. Egyik oka az, hogy a só olyan ízfokozó, melynek hiánya arra ösztönzi az agyat, hogy az ízletlenek ható ételt utólag megsózzuk. Az utánsózás azért is veszélyes, mert a megvásárolt élelmiszerek többsége már nagy mennyiségű sót tartalmaz. A túlzott sóbevitel a magas vérnyomás és a magas vércukorszint kialakulásának kockázatát növeli, melyek súlyos szövődményekkel járhatnak. A WHO ajánlása szerint napi öt gramm az ajánlott sómennyiség.

Az eredmények alapján az életmóddal kapcsolatos nevelésnek a felső-

oktatásban is folytatódni kell, mert a hallgatók nyitottak ezekre az információkra. Az órákon beszélgetés keretében szeretnének többet megtudni az egészséges életvitel alapelveiről. Az óvópedagógia és tanítóképző tanulmányi programunk megújított tartalma az Egészségnevelés tantárgycsomag keretében ezért gondoskodik arról, hogy a pedagógusjelöltek minél több szempontból ismerjék meg az egészséges táplálkozás és a táplálkozási megelőzés lehetőségeit. Az egyes félévekben megjelenő tantárgyak célja az, hogy a megszerzett szakmai ismeretek alapján a hallgatók képesek legyenek eddigi életviteli szokásaikat helyes irányban megváltoztatni, és ezeket az ismereteket az életszemléletükbe tartósan beépíteni. A tanulmányi program órarendje ráadásul bővebb testmozgást is tartalmaz, hiszen a fizikailag aktív életmód *prevenációs szempontból kulcsfontosságú*, és elengedhetetlen része az egészségtudatos életvitel kialakításának. Oktatómunkánk fő célja összességében tehát az, hogy a *Pedagógusképző Intézetben* tanultakat a hallgatók a későbbiekben a gyermekekre és saját magukra nézve is hasznosítani tudják a gyakorlatban.

IRODALOM

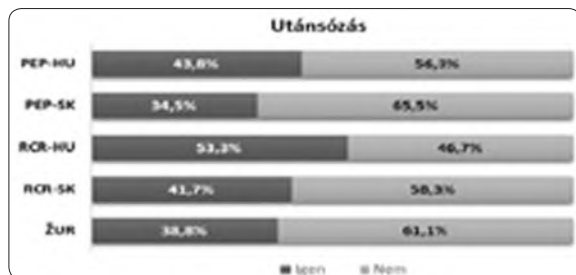
- Červená, D. – Červený, K. 2002. *Liečba výživou*. Neografia: Martin.
- Jedlička, J. et al. 2014. *Strukoviny, obilniny, orechy, koreniny a biliny v prevencii a liečbe ochorení ľudí*. Nitra: UKF-FSS.
- Juriková et al. 2014. *Výživa školákov*. Nitra: UKF-FSS.
- Juriková, T. – Balla, Š. 2012. *Zdraviu prospešné účinky potravín pri bezlepkovej diéte*. Nitra: UKF.



1. ábra. Fehér húsok fogyasztása



2. ábra. Feldolgozott húsok fogyasztása



3. ábra. Sófogyasztás