

Aspekty żywienia i odchudzania się dziewcząt

Aspects of nutrition and weight losing of girls

RENATA JANISZEWSKA^{1/}, WANDA PILCH^{1,2/}, ROBERT MAKUCH^{1/}, DARIUSZ MUCHA^{1,2/}, TOMASZ PAŁKA^{2/}

^{1/} Zakład Wychowania Fizycznego i Zdrowotnego, Instytut Kultury Fizycznej i Pedagogiki, Politechnika Radomska w Radomiu

^{2/} Instytut Fizjologii Człowieka, AWF, Kraków

Wprowadzenie. W dzisiejszym świecie uznaje się szczupłą, zadbaną sylwetkę za doskonałość. Często młode dziewczęta wpadają w sidła kampanii marketingowych firm, które chcą zbić fortunę na ich słabościach. Zazwyczaj zaczyna się to niewinnie, ale często kończy tragicznie, dotyczy to zwłaszcza tych, które chcąc być szczupłe sięgają po różne środki wspomagające odchudzanie, nie wiedząc o tym, że aby schudnąć należy organizmowi dostarczyć mniej energii niż wymagane zużycie.

Cel. Zbadanie częstości stosowania diet odchudzających wśród dziewcząt w wieku 16-18 lat, a także powodów ich stosowania, analiza aktywności fizycznej badanych, oraz ocena sposobu odżywiania się.

Materiał i metoda. Badania zostały przeprowadzone w kwietniu 2010 r. wśród uczennic Zespołu Szkół Spożywczych i Hotelarskich w Radomiu. Badaniom zostało poddanych 30 dziewcząt w wieku 16-18 lat. Jako narzędzie badawcze zastosowano ankietę, która zawierała pytania dotyczące odżywiania się i aktywności fizycznej badanych. Przed badaniami dziewczęta zważono i zmierzono oraz obliczono wskaźniki BMI.

Wyniki. Z całej badanej populacji dziewcząt 60% odznaczało się prawidłowym wskaźnikiem BMI, 13% miało ten wskaźnik zanizony, zaś 27% dziewcząt miało nadwagę. Prawie 54% badanych uznało, że ma zbyt dużą masę ciała w stosunku do swojego wzrostu. Około 27% stosuje dietę w celu zmniejszenia obwodów ciała, a ponad 60% dla atrakcyjniejszego wyglądu. Około 60% dziewcząt z prawidłowym wskaźnikiem BMI zadeklarowało uczestnictwo we wszystkich zajęciach z wychowania fizycznego, a tylko 25% dziewcząt z nadwagą. Największy odsetek badanych zadeklarował spożywanie owoców, przy czym najczęściej 1, 2 lub 3 razy w tygodniu, w dalszej kolejności spożywanie surowych warzyw. Mimo, że ciemne pieczywo bogate jest w błonnik, tylko 13% z ankietowanych zadeklarowało codzienne jego spożywanie. Ponad 60% z badanych zadeklarowało codzienne przyjmowanie przetworów mlecznych. Ponad 20% spożywa słodczyce każdego dnia. Największy odsetek dziewcząt spożywa produkty typu fast-food kilka razy w tygodniu, co także stanowi dość duży odsetek i wskazuje na błędy w odżywianiu się.

Wnioski. Wiedza na temat prawidłowego odżywiania się badanej populacji dziewcząt, mimo specyficznego profilu kształcenia, jest niewystarczająca. Stosowanie diet odbywa się „na własną rękę”. Zbyt duży odsetek ankietowanych spożywa produkty typu fast food za często. Spożywanie węglowodanów w postaci cukrów prostych i słodzonych napojów także wykazuje dużą częstotliwość. Wiedza na temat roli wychowania fizycznego w utrzymaniu należytej masy ciała i dobrej kondycji organizmu, zwłaszcza u dziewcząt z zawyżonym wskaźnikiem BMI, także pozostawia wiele do życzenia. Narastający problem dotyczący nadwagi i otyłości wśród dzieci i młodzieży wymaga stałego monitorowania tego zjawiska.

Słowa kluczowe: żywienie, dieta, aktywność fizyczna, dziewczęta

Introduction. In today's world, a slim and attractive figure is claimed to be perfect. Young girls are often attracted by marketing campaigns of the companies which want to make a fortune on their weaknesses. It usually starts innocently, but often finishes tragically. It concerns particularly those women who desiring to be slim, reach for slimming supplements, not knowing that in order to lose some weight, the organism should be given less energy than it is required.

Aim. To examine the frequency and reasons of applying the slimming diets by the girls in the age of 16-18, the analysis of the physical activity of the examined as well as the assessment of the eating habits.

Material and method. The research was carried out in April 2010 among the female students of the Nutrition and Hoteling School in Radom. Thirty girls in the age of 16-18 were the respondents. The questionnaire was used as the main research tool and it contained questions connected with eating habits and physical activity of the girls.

Results. From whole studied girl's population 60% indicated the correct BMI, 13% had a lower indicator, 27% however, were overweight. As much as 54% of the students considered to weight too much in relation to their height. About 27% apply a diet in order to make their body girth smaller, and more than 60% to look more attractive. Approximately 60% of girls with a valid indicator of BMI declared participation in all courses of physical education, but only 25% of girls with overweight. The highest percentage of the surveyed declared consumption of fruit, but most of them 1, 2 or 3 times a week, the consumption of raw vegetables. Although dark bread is rich in dietary fiber, only 13% of respondents admitted its daily consumption. More than 60% of the surveyed declared daily consumption of dairy products. More than 20% eat sweets every day. The largest percentage dine fast food products several times a week, which is also a fairly large proportion and indicates mistakes in the nutrition.

Conclusions. The knowledge about the proper nutrition of the tested population, despite the specialization of their education, is insufficient. Applying diets often takes place on one's own. Too large percentage of the questioned eat fast food too often. The consumption of carbohydrates in the form of saccharides and sweetened drinks also happen too frequently. The knowledge concerning the role of physical education in maintaining the proper weight and good condition of the girls' organism where the BMI is too high is also poor. Growing problem of overweight and obesity among children and the youth requires constant monitoring of this phenomenon.

Key words: nutrition, diet, physical activity, girls

Wstęp

Prawidłowe żywienie jest zasadniczym czynnikiem warunkującym zarówno fizyczny jak i umysłowy rozwój człowieka już od najmłodszych lat jego życia. Warunkuje ono także odporność na zachorowania i przyczynia się do zachowania dobrej kondycji i sprawności do późnego wieku. Do prawidłowego funkcjonowania organizmu potrzebna jest urozmaicona dieta. Podstawowe błędy żywieniowe wynikają bądź to z nadmiaru zjadanego pożywienia, lub niedostatecznej jego ilości w dziennej racji pokarmowej, bądź też z nieprawidłowego zestawienia produktów pokarmowych. Jednym z podstawowych zachowań zdrowotnych zasadniczo determinujących nasze zdrowie jest właśnie sposób odżywiania się. Odżywianie stanowi bowiem główne podłoże problemów związanych ze zdrowiem, gdyż pociąga za sobą różnorodne skutki zdrowotne [1]. Jak podaje Ostrowska [2] istnieje około 30-50 jednostek chorobowych bądź odchyleń od zdrowia, występujących często w populacji, których przyczyną jest niezadowolająca jakość żywności i sposobu odżywiania. Wybór sposobu odżywiania zależy od wielu czynników m.in. od wzorców wyniesionych z domu, własnych doświadczeń, pochodzenia społecznego, wpływu środowiska, lansowanej mody czy sytuacji materialnej. Ważną rolę odgrywa także szkoła, która powinna pomóc młodzieży w dokonywaniu właściwych wyborów. Szczególnie w okresie dojrzewania, przy wzmożonej pracy hormonów zarówno u chłopców jak i dziewcząt wzrasta zapotrzebowanie na składniki odżywcze [3,4]. Obserwowana od szeregu lat zmiana sposobu żywienia, szczególnie ludzi młodych, związana z ogólną zmianą stylu życia spowodowała zastępowanie tradycyjnych posiłków przygotowywanych w domu, produktami gotowymi do spożycia m.in. fast food. Żywność typu fast food (z ang. dosłownie szybka żywność) to rodzaj pożywienia szybko przygotowywanego, podawanego na ciepło i serwowanego na poczekaniu, w dodatku na ogół taniego [5]. Przyczyn opisywanego trendu upatrywać można między innymi w braku prowadzonej od najmłodszych lat życia edukacji prozdrowotnej oraz niedostatku działań podejmowanych ze strony szkół nie tylko w zakresie rozpowszechniania wśród młodzieży rzetelnej wiedzy na temat zasad dobrego żywienia, ale również zapobiegania utrwalaniu się niewłaściwych zachowań żywieniowych [6].

Analizując preferencje i zachowania żywieniowe uczniów szkół podstawowych i średnich nie sposób pominąć wpływu kultury masowej. Lansowany przez media ideał szczupłej sylwetki jako obowiązującego kanonu wyglądu zewnętrznego oraz nieustanna i wszechobecna w środkach masowego przekazu zachęta do stosowania diet odchudzających prowadzą do braku satysfakcji ze swojego wyglądu oraz nieadekwatnej do rzeczywistości samooceny masy ciała [7].

Skłania to coraz większy odsetek młodzieży do stosowania różnego rodzaju diet odchudzających, czasem w zupełnie niekontrolowany sposób, oraz sprzyja powstawaniu zaburzeń odżywiania [8]. Stale zwiększająca się częstotliwość występowania wśród młodzieży takich zaburzeń odżywiania jak anoreksja czy bulimia, jak również alarmujący i wciąż rosnący poziom otyłości u dzieci i nastolatków rodzi pytanie o zakres występowania omawianego problemu oraz jego przyczyny. Jak podaje Jarosz [9,10] ponad połowa ogółu badanej młodzieży dążąc do utrzymania pożądaney masy ciała często sięga po produkty beztłuszczowe i niskokaloryczne oraz zgłasza stosowanie diet odchudzających. Znaczna część współczesnych nastolatków źle się czuje w swoim ciele. Większość uważa się za grube, więc nagminnie stosuje metody mające na celu zmniejszenie masy ciała [11]. W świetle wyników przedstawionych badań można wnioskować, iż zasadniczym problemem stającym się udziałem coraz szerszej grupy młodzieży jest nieregularność spożywania posiłków, ograniczanie ich liczby, pomijanie pierwszych i drugich śniadań lub zastępowanie ich słodyczami. Stosunkowo często młodzież przyznaje się także do podjadania między posiłkami.

Rozpowszechnianiu i utrwalaniu się takich niewłaściwych wzorców postępowania w zakresie żywienia sprzyja niedostatek wiedzy i odpowiedniego poziomu edukacji młodych ludzi oraz często negatywne wzorce w zakresie żywienia pielęgnowane od pokoleń w domu rodzinnym.

Cel pracy

Ocena częstości stosowania diet odchudzających wśród dziewcząt w wieku 16-18 lat, a także powodów ich stosowania, analiza aktywności fizycznej badanych, oraz ocena ich sposobu żywienia.

Na podstawie ankiety sformułowano pytania badawcze:

1. Jak odżywiają się ankietowane?
2. Jaki odsetek osób spośród badanych stosuje diety odchudzające?
3. Jakie są powody stosowania przez ankietowane dziewczęta diet?
4. Jakiego rodzaju diety były stosowane przez badane respondentki?
5. Jakie oczekiwania miały badane osoby po zastosowaniu diety?
6. Jak przedstawia się aktywność fizyczna badanych na lekcjach wychowania fizycznego i w czasie wolnym?

Materiał i metody badawcze

Badania zostały przeprowadzone w kwietniu 2010 roku wśród uczennic Zespołu Szkół Spożywczych i Hotelarskich w Radomiu. Badaniom zostało

poddanych 30 dziewcząt w wieku 16-18 lat, u których przeprowadzono ankietę. Przed badaniami ankietowymi dziewczęta zważono i zmierzono a następnie obliczono wskaźniki BMI. Wartości BMI respondentek przedstawiono w tabeli 1.

Tabela 1. Wskaźnik BMI badanych dziewcząt
Table 1. BMI of the tested girls

BMI < 19 kg/m ²		BMI w granicach normy		BMI > 25 kg/m ²	
N	%	N	%	N	%
4	13,3	18	60	8	26,6

Następnie zapytano badane dziewczęta jak oceniają swoją masę ciała. Wyniki dotyczące samooceny przedstawia tabela 2.

Tabela 2. Samoocena masy ciała
Table 2. Self-evaluation of body mass

Samoocena masy ciała	Dziewczęta z BMI < 19 kg/m ²		Dziewczęta z BMI w granicach normy		Dziewczęta z BMI > 25 kg/m ²	
	N	%	N	%	N	%
Zbyt niska	-	-	-	-	-	-
Odpowiednia	4	100	6	33,3	-	-
Za wysoka	-	-	10	55,5	6	75
Nie myślę o tym	-	-	2	13,3	2	25

Wszystkie dziewczęta o zaniżonym wskaźniku BMI uważają, że ich masa ciała jest odpowiednia do wzrostu, ponad 30% dziewcząt z prawidłowym wskaźnikiem uważa, że ma odpowiednią masę ciała, znaczny odsetek, bo prawie 56% z nich deklaruje, że ich masa ciała jest za wysoka, a jedynie 13% w tej grupie nie przywiązuje do tego uwagi. Większość dziewcząt z nadwagą dostrzega ten problem, zaś 25% o tym nie myśli. Kolejne pytanie dotyczyło stosowania diet odchudzających, powodów ich stosowania oraz rodzajów tych diet u dziewcząt z różnym wskaźnikiem BMI. Wyniki zestawiono w tabeli 3.

Wśród dziewcząt z zaniżonym wskaźnikiem BMI żadna nie stosowała diet odchudzających, w grupie dziewcząt z prawidłową masą ciała zdecydowana większość nie stosuje żadnych diet, zaś w grupie z zawyżo-

Tabela 3. Stosowanie diet odchudzających podział, powody stosowania diet i rodzaje diet
Table 3. The application of slimming diets, reasons of slimming diets and types of diets

Diety odchudzające	Stosowanie diet		Powody stosowania diet		Rodzaje diet			
	stosuje	nie stosuje	N	%	N	%		
Dziewczęta z BMI w granicach normy	6	33	12	67	atrakcyjny wygląd	dwutygodniowa		
					4	67	2	33
					lepsze samopoczucie	nie łączenia składników		
				2	33	-	-	
				zmniejszenie obwodów ciała	głodówka			
				-	-	4	67	
Dziewczęta z BMI > 25 kg/m ²	5	62,5	3	37,5	atrakcyjny wygląd	dwutygodniowa		
					3	60	-	-
					lepsze samopoczucie	nie łączenia składników		
				2	40	2	40	
				zmniejszenie obwodów ciała	głodówka			
				-	-	3	60	

nym wskaźnikiem BMI ponad połowa ankietowanych deklaruje stosowanie diet odchudzających. Powody dla których dziewczęta stosują diety to głównie atrakcyjny wygląd, a następnie lepsze samopoczucie. W grupie dziewcząt z prawidłową masą ciała preferowane są diety głodówki oraz diety dwutygodniowe, także w grupie dziewcząt z nadwagą preferowane są głodówki oraz dieta polegająca na nie łączeniu składników pokarmowych. W dalszej kolejności sprawdzono jaki jest poziom aktywności fizycznej w szkole jak i w czasie wolnym dziewcząt. Połowa dziewcząt z prawidłową masą ciała zadeklarowała podejmowanie aktywności fizycznej w czasie wolnym, najczęściej 1 lub 2 razy w tygodniu, taką częstotliwość deklaruje też ¼ dziewcząt z nadwagą.

Dalsza analiza dotyczyła odżywiania się. Wyniki zestawiono w tabeli 4.

Spożycie owoców i warzyw, nabiału oraz ciemnego pieczywa przedstawia największą częstotliwość w grupach dziewcząt z zaniżonym oraz prawidłowym

Tabela 4. Odżywianie się
Table 4. Nourishment

Odżywianie się /Nourishment	Dziewczęta z BMI < 19 kg/m ²			Dziewczęta z BMI w granicach normy			Dziewczęta z BMI > 25 kg/m ²									
	1x w tyg.		częściej	1x w tyg.		częściej	1x w tyg.		częściej							
	N	%		N	%		N	%		N	%					
owoce i warzywa /fruit and vegetables	-	-	4	100	4	22	6	33	8	44	5	63	2	25	1	12
nabiał /dairy products	-	-	4	100	-	-	4	22	14	78	4	50	2	25	2	25
ciemne pieczywo /dark bread	-	-	4	100	10	56	6	33	2	11	6	75	2	25	-	-
słodycze i słodkie napoje /sweets and sweet drinks	4	100	-	-	12	67	3	16,5	3	16,5	6	75	2	25	-	-
chipsy, frytki, produkty typu fast food /crisps, chips, fast food products	4	100	-	-	15	83	3	17	-	-	-	-	4	50	4	50

wskaźnikiem BMI, dziewczęta z nadwagą deklarują ich przyjmowanie najczęściej raz w tygodniu. Największą częstotliwość spożywania słodczy oraz produktów takich jak: chipsy, frytki oraz produkty typu fast food występuje w grupie dziewcząt z zawyżoną wartością wskaźnika BMI.

Wyniki

Wśród badanych 13% miało zaniżony wskaźnik BMI, 27% respondentek miało nadwagę, ponad połowa dziewcząt odznaczała się prawidłową masą ciała. Znaczny odsetek dziewcząt uważa, że ma zbyt dużą masę ciała w stosunku do swojego wzrostu i w związku z tym stosuje diety, najczęściej dwutygodniowe lub głodówki. Powody jakie wymieniają dziewczęta to głównie: atrakcyjny wygląd i lepsze samopoczucie. Połowa dziewcząt z prawidłową masą ciała oraz ¼ dziewcząt z nadwagą zadeklarowała systematyczne uczestnictwo w zajęciach z wychowania fizycznego. Spożywanie owoców i warzyw częściej niż dwa razy w tygodniu deklarują wszystkie dziewczęta z obniżoną wartością wskaźnika BMI i prawie połowa z prawidłową wartością tego wskaźnika. Ponad połowa dziewcząt z nadwagą spożywa je raz w tygodniu. Także nabiał i jego przetwory oraz ciemne pieczywo preferowane jest w grupach dziewcząt z zaniżoną lub prawidłową wartością BMI. Mimo, że ciemne pieczywo bogate jest w błonnik, aż 75% w grupie dziewcząt z nadwagą zadeklarowało jego spożywanie raz w tygodniu, preferowane jest natomiast pieczywo jasne. Odwrotna sytu-

acja występuje w zakresie spożywania węglowodanów. Jedynie dziewczęta z zaniżonym wskaźnikiem BMI nie spożywają słodczy wcale, zaś ponad połowa dziewcząt z obu pozostałych grup spożywa je raz lub dwa razy w tygodniu. kilka razy w tygodniu. Produkty typu fast-food oraz chipsy i frytki najczęściej są spożywane w grupach dziewcząt z prawidłowym i zawyżonym wskaźnikiem BMI, natomiast dziewczęta z niedowagą nie deklarowały ich spożywania. Uzyskane wyniki badań ujawniły niedostatek wiedzy uczennic (zwłaszcza w grupie z zawyżonym wskaźnikiem BMI) dotyczącej racjonalnego odżywiania się i wpływu zajęć z wychowania fizycznego kondycję organizmu i utrzymanie prawidłowej masy ciała.

Wnioski

Wiedza na temat prawidłowego odżywiania się badanej populacji dziewcząt mimo specyficznego profilu kształcenia jest niewystarczająca. Stosowanie diet odbywa się „na własną rękę” bez konsultacji z dietetykiem, czy lekarzem. Produkty typu fast food, chipsy i frytki spożywane są zbyt często zwłaszcza w grupie dziewcząt z nadwagą. Spożywanie węglowodanów w postaci cukrów prostych i słodzonych napojów wykazuje dużą częstotliwość. Wiedza na temat wpływu aktywności fizycznej na zdrowie jest bagatelizowana, szczególnie w grupie dziewcząt z zawyżonym wskaźnikiem BMI. Narastający problem dotyczący nadwagi i otyłości wśród dzieci i młodzieży wymaga stałego monitorowania tego zjawiska.

Piśmiennictwo / References

1. Gniazdowski A (red). Zachowania zdrowotne. IMP, Łódź 1990: 131-138.
2. Ostrowska A. Styl życia a zdrowie. Z zagadnień promocji zdrowia. IFIS PAN, Warszawa 1999: 52-60.
3. Kozłowska-Wojciechowska M. Zasady racjonalnego żywienia. Nowa Med 1996, 21: 48-59.
4. Witkowska S. Jak zdrowo żywić rodzinę. PZWL, Warszawa 1981.
5. Mojska H, Świdorska K, Stoś K, Jarosz M. Produkty fast food jako źródło soli w diecie dzieci i młodzieży. Probl Hig Epidemiol 2010, 91(4): 556-559.
6. Sochacka-Tatara E, Stypuła A. Zaburzenia odżywiania wśród uczniów szkół krakowskich – część ogólnopolskich badań zaburzeń odżywiania wśród młodzieży. Probl Hig Epidemiol 2010, 91(3): 591-595.
7. Kołoło H, Woynarowska B. Samoocena masy ciała i odchudzanie się młodzieży w okresie dojrzewania. Prz Pediatr 2004, 34(3/4): 196-201.
8. Oblacińska A, Tabak I, Jodkowska M. Zachowania żywieniowe i metody kontroli masy ciała u młodzieży 16-18-letniej w Polsce w kontekście postrzegania swojego wyglądu i masy ciała. Probl Hig Epidemiol 2007, 88(2): 162-170.
9. Jarosz M (red). Otyłość, żywność, aktywność fizyczna, zdrowie Polaków. IŻŻ, Warszawa 2006.
10. Jarosz M (red). Zasady prawidłowego żywienia dzieci i młodzieży oraz wskazówki dotyczące zdrowego stylu życia. IŻŻ, Warszawa 2008.
11. Wojtyła-Buciora P, Marcinkowski JT. Sposób żywienia, zadowolenie z własnego wyglądu i wyobrażenie o idealnej sylwetce młodzieży licealnej. Probl Hig Epidemiol 2010, 91(2): 227-232.