

**VERÉB ZSÓFIA BIOLÓGIA BSC SZAKOS HALLGATÓ,  
TÉMAVEZETŐ: DR. EMRI ZSUZSANNA, FŐISKOLAI TANÁR,  
ÁLLATTANI TANSZÉK**

## **ÁLTALÁNOS TÁPLÁLKOZÁSI SZOKÁSOKAT BEFOLYÁSOLÓ TÉNYEZŐK ÉS A TÁPLÁLKOZÁSI SZOKÁSOK ÉS A FIZIKAI AKTIVITÁS KAPCSOLATA**

**ZSÓFIA VERÉB BIOLOGY BSC STUDENT,  
SUPERVISOR: ZSUZSANNA EMRI PHD, DEPARTMENT OF ZOOLOGY**

### **FACTORS INFLUENCING GENERAL EATING HABITS, AND THE RELATIONSHIP BETWEEN EATING HABITS AND PHYSICAL ACTIVITY**

Magyarország lakosságának közel fele rendelkezik magasabb testzsírszázalékkal, mint az egészséges arány plafonértéke<sup>1</sup>. Sajnos ez a magas arányszám komolyan befolyásolja az ország lakosságára jellemző magas megbetegedési és halálozási rátát. Magyarországon a várható élettartam jóval rövidebb (75,7 év) a legtöbb európai országhoz képest. Országunkban a leggyakoribb halálokok közé tartoznak a szív- és érrendszeri betegségek, a cukorbetegség, a magasvérnyomás- és agyérrendszeri betegségek, melyek elkerülhető halálokok lehetnének, ha az emberek kicsit jobban odafigyelnének az életmódjukra.

Kutatásomban az átlagemberek mindennapi táplálkozási és mozgási szokásait vizsgáltam. A kutatás alapját egy online terjesztett kérdőív képezi, melynek a feldolgozása során reális képet kaphatok a különböző életkörülmények között élők étkezési és ahhoz tematikusan kapcsolódó egyéb szokásairól, mint például fizikai aktivitás, közlekedési szokások, szabadidő eltöltésének módja. A különböző tényezők között Spearman-féle korrelációs együtthatók elemzésével kerestem párhuzamot a különböző tényezők között.

#### **Kutatási kérdések**

Mennyire függ az egészséges táplálkozás az anyagi helyzettől, a háztartásban együtt élők számától?

Mennyire korrelál az egészséges táplálkozás a rendszeres testmozgással, rendszeres életvitellel? Mi jellemző a magas BMI-vel rendelkezőkre? Mit fogyasztanak, akik egészségesen szeretnének táplálkozni?

<sup>1</sup> KSH vonatkozó adatai alapján a 2019-es vizsgált évből.

A kérdőívben a kitöltők szocioökonómiai státuszának felvételénél a nemet, az életkort, az anyagi helyzet értékelését kértük, ezenfelül a testsúlyt és testmagasságot is feljegyeztük a BMI-index kiszámításához. A kérdőívben rákérdeztünk a fogyasztott táplálék összetételére, az étkezések gyakoriságára és rendszerességére. Mivel a normál testsúly fenntartását egy mozgásgazdag életmód elősegíti, a passzív, ülő tevékenységgel jellemezhető életmód pedig megnehezíti, a kérdőív harmadik blokkja ezekre vonatkozó kérdéseket tartalmazott. A dolgozat alapkonceptióját legjobban érintő kérdéspár egy önreflexiós kérdéspár volt, amely az egészséges táplálkozás fontosságának, illetve az illető saját táplálkozási szokásainak értékelésére vonatkozott.

Az egészséges táplálkozás jellemzői az általam feltett kérdések alapján:

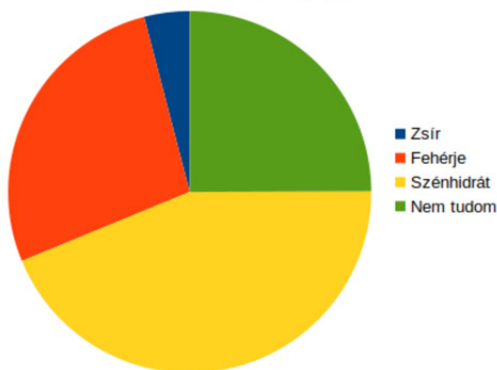
- Napi szintű gyümölcs- és zöldségfogyasztás
- Napi három étkezés, ezek mind a nap megfelelő időszakaiban
- Egészségtelen „nassolás” kerülése
- Megfelelő mennyiségű és minőségű folyadékbevitel
- Napi szintű mozgás, minimális mennyiségű passzívan töltött idő

A kérdőívet 414-en töltötték ki, főleg átlagos anyagi helyzetűek, így az anyagi helyzet hatását az egészséges táplálkozásra nem tudtuk vizsgálni. A BMI-vel csak az életkor mutatott erős korrelációt, minél idősebbek az emberek, annál inkább túlsúlyosak. Akik szerint a táplálkozás fontos, rendszert tartanak a napi étkezéseikben, napi szinten fogyasztanak zöldséget és gyümölcsöt.

Akik a napi szinten bevitt kalóriáikat számolják, általában tájékozódnak az élelmiszerek összetevőiről is, és gyakran mozognak.

Kevésbé erős összefüggéseket találtam csak a folyadékfogyasztásra vonatkozóan. A rendszeresen étkezők cukor nélküli kávé-teát fogyasztanak inkább, és kerülnek a cukros és szénsavas italokat.

#### Domináns makrotápanyag



A kérdőívet kitöltők 75%-a tudta megmondani, hogy étkezéseiben melyik tápanyag dominál. Legnagyobb százalékban a szénhidrátokat jelölték meg, és csak 4,05% jelölte meg a zsírokat. A legtöbben, akik figyeltek az egészséges táplálkozásra, napi rendszerességgel fogyasztottak zöldséget és gyümölcsöt is.