

Vīriešu ēšanas paradumu tendences

Gints Lindemanis¹, Biruta Lindemane¹, Dzintra Kažoka²

Rīgas Stradiņa universitāte, Latvija

¹Sporta un uztura katedra

²Anatomijas un antropoloģijas institūts

Ievads. Uzturs ir viens no galvenajiem faktoriem, kas ietekmē sabiedrības veselību un tās saglabāšanu, tādēļ ikviena cilvēka pienākums pret sevi un sabiedrību ir veselību veicinošu un uzturošu paradumu veidošana. Sasniedzot optimālu uztura struktūru, tiek nodrošinātas augstas darbības un dažādu slimību profilakse, paaugstinās imūnā rezistence un palielinās organisma aizsargspējas pret ārējās vides nelabvēlīgo faktoru ietekmi. Katram sabiedrības pārstāvim ir jāsaprot, ka organisma resursus ietekmē tas, kas un kā tiek apēsts un izdzerts. Šī apgalvojuma nozīmi apstiprina cilvēka ķermeņa uzbūves elementi, kas atbilst tam, ko uzņem ar uzturu (olbaltumvielas, ogļhidrāti, taukvielas – lipīdi, ūdens, dažādas minerālvielas un vitamīni). Kopējā ķermeņa svara aptuvenais procentuālais sadalījums ir šāds: 55–70% ir ūdens, 20–30% veido taukaudi – lipīdi, aptuveni 20% ir olbaltumvielu struktūru, nedaudz arī ogļhidrātu, vitamīnu un minerālvielu.

Darba mērķis, materiāls un metodes. Mērķis ir noteikt uzturu raksturojošos rādītājus un tendences vīriešiem vecumā pēc 40 gadiem atbilstoši ieteicamajiem veselīgiem ēšanas paradumiem.

Rezultāti. Iegūtie rezultāti liecina, ka 33% respondentu lietoja rupjmaizi, 40% – baltmaizi un 7% – graudu maizi. Brokastu pārslas un biezputras ēda 13%, griķus un rīsus – 33% un 47%, makaronus – 20% respondentu. Vārītiem kartupeļiem priekšroku deva 27%, bet ceptiem – 7% vīriešu. Dārzenus vismaz 60 g dienā apēda 60% respondentu. Biežāk lietotie augļi bija āboli 60%. Ogas lietoja 13% aptaujāto. No piena produktiem 47% vīriešu lietoja kefīru, 40% – sieru un biezpienu, 13% – krējumu. Sviestu lietoja 27% respondentu. Biežāk lietotā gaļa bija cūkgaļa 80%. Desas lietoja 33% respondentu. Zupu izvēlē priekšroka tika dota dārzenu zupai ar vistas gaļu (27%). Zivis uzturā lietoja 33% respondentu. Attiecībā uz dzērienu lietošanu konstatēts, ka 80% respondentu ikdienā lietoja kafiju, 33% – tēju, 27% dzēra alu, 7% – kokakolu, bet ūdeni – tikai 20% respondentu. Cukuru lietoja 44,8% aptaujāto, bet sāli – 14,5%. Piesātināto taukskābju, mononepiesātināto taukskābju un polinepiesātināto taukskābju attiecība ir 1 : 0,87 : 0,34 (bet vēlāmā attiecība ir 1 : 1,2 : 0,8).

Secinājumi. Olbaltumvielas, tauki un ogļhidrāti tika uzņemti vairāk par rekomendēto daudzumu. No dienā ieteicamā šķiedrvielu daudzuma tika uzņemti tikai 77%. No antioksidantiem uzturā pietrūka E vitamīna (90% no rekomendētā daudzuma). Atsevišķu vīriešu uzturs bija nesabalansēts – viņu uzturā bija par daudz piesātināto tauku, sāls un cukura, bet par maz – dārzenus un augļus. Nepietiekami tika lietotas zivis un piena produkti, un par maz tika dzerts arī ūdens. Uztura disbalanss var izraisīt slimības un tām līdzīgus stāvokļus, taču tas ir novēršams, koriģējot uztura sabalansētību, uztura paradumus vai lietojot dabīgus uztura bagātinātājus. Ir jāveic turpmāki pētījumi par vīriešu ēšanas paradumiem.