Ponašanja u prehrani i odnos prema dijeti u srednjoj dobi

Gabelica, Kristina

Master's thesis / Diplomski rad

2017

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Kinesiology / Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:117:263978

Rights / Prava: Attribution 4.0 International/Imenovanje 4.0 međunarodna

Download date / Datum preuzimanja: **2024-03-29**

Repository / Repozitorij:

Repository of Faculty of Kinesiology, University of Zagreb - KIFoREP

zir.nsk.hr

DIGITALNI AKADEMSKI ARHIVI I REPOZITORIJI

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
KINEZIOLOŠKI FAKULTET
(studij za stjecanje visoke stručne spreme
i stručnog naziva: magistar kineziologije)

Kristina Gabelica

PONAŠANJA U PREHRANI I ODNOS PREMA DIJETI U SREDNJOJ DOBI

(diplomski rad)

Mentor:

prof.dr.sc. Ksenija Bosnar

Zagreb, svibanj 2017.

PONAŠANJA U PREHRANI I ODNOS PREMA DIJETI U SREDNJOJ DOBI

Sažetak :

Cilj ovog diplomskog rada je utvrditi prehrambene navike i stav prema držanju određenog režima prehrane na uzorku osoba srednje dobi. Ispitano je ukupuno 298 ispitanika srednje dobi, od toga 149 žena i 149 muškaraca u dobi od 40 do 65 godina sa područja Zagreba i Osijeka. Ispitanici su popunili upitnik prehrambenih ponašanja u posljednja tri mjeseca konstruiran za ove potrebe, prema upitniku- Cade i drugih (2002), i skalu stava prema dijeti (Bosnar i Ambrosi Randić, 2004). Istraživanje je pokazalo značajnu povezanost stava prema dijeti s prehrambenim navikama uz multiplu koleraciju 0,37. Nosioc ove povezanosti je konzumacija ribe i morskih plodova, sa znatno manjom povezanosti su konzumacija orašastih plodova, te ne-konzumacija kave i čaja.

Ključne riječi: prehrana, dijeta, srednja dob, stavovi

EATING PATTERNS AND DIET-RELATED BEHAVIOUR IN MIDDLE AGE POPULATION

Summary:

Main goal of thesis is determining nutrition habits and attitude towards specific diet regimes in quata sample of a middle-aged people. There was total of 298 tested subjects, of which 149 women, and 149 men in the range of age 40 to 65 from Zagreb and Osijek area.

The examinees have filled question-form of dietary habits for past three months, specificaly created for this purposes, according to Cade (2002.) questioneer and Bosnar and Ambrosi-Randić (2004.) scale. Disquisition showed significant corelation between attitude towards dieting habits with multiple correlation 0,37. Consumption of fish, and seafood in general has proven the role of main correlation carrier, other less-significant factors are nuts, and no coffe and tea consumption.

KEY WORS: dieting, diet, middle age, attitude

SADRŽAJ

1. UVOD..... 3

1.1 OSNOVNE HRANJIVE TVARI POTREBNE ZA ZDRAVLJE..... 4

1.2 DIJETA I NEKE VRSTE DIJETA..... 8

2. PROBLEM I CILJ RADA..... 9

3. METODE RADA..... 9

3.1 UZORAK ISPITANIKA..... 9

3.2 VARIJABLE..... 10

3.3 METODE OBRADE PODATAKA..... 11

4. REZULTATI I RASPRAVA..... 11

5. ZAKLJUČAK..... 26

6. LITERATURA..... 27

7. PRILOZI 29

1.**UVOD**

Zbog sedentarnog načina života i ne informiranosti o zdravoj prehrani sve više osobe srednje dobi oboljevaju od srčano-žilnih bolesti kao što je infarkt miokarda, potom oboljevaju od dijabetesa tipa 2 i tipa 1, hipertenzije i brojnih drugih bolesti, što je veliki problem sadašnjice.

Šećerna bolest tip 2 donedavno je bila isključivo bolest odraslih. Međutim, u novije vrijeme, uz epidemiju pretilosti koja zahvaća sve dobne skupine, ovaj tip dijabetesa susreće se i u djece. Nastaje zbog otpornosti (rezistencije) tkiva na djelovanje inzulina i relativnog nedostatka inzulina. Smatra se da, uz prekomjernu težinu, u nastanku šećerne bolesti tipa 2 važnu ulogu ima i genetska sklonost (Andersen i sur., 1981).
Pretilost je veliki problem naše populacije. Jedan od razloga su svakako prehrambene navike koje uključuju previše pekarskih proizvoda i masnoće. U srednjoj dobi se pojavljuju prvi ozbiljni rizici od oboljevanja pa i smrti, a koji bi se mogli smanjiti pravilnom prehranom.

Pretilost je posljedica slabe adaptacije čovjeka na suvremeni industrijalizirani i sedentarni život. Procjenjuje se da je u tehnološki naprednim društvima 40-50 % odraslih građana pretilo. Ukupnu tjelesnu težinu čine kosti, voda, mišići, masno tkivo i nekoliko drugih tkiva i organa, a budući da postoje značajne individualne razlike u težini tih različitih tjelesnih sastojaka, prekomjerna težina ne odgovara nužno višku uskladištene masti. Na to se mora misliti kada se dijagnoza pretilosti postavlja samo na temelju principa težina/visina u odrasle osobe odstupanje u tjelesnoj težini obično odražava odstupanje u količini masnog tkiva, pa je vaganje jednostavan i znanstveno opravdan postupak procjene pretilosti (Andersen i sur., 1981).

Zbog svih tih posljedica loše prehrane, ispitat će se u ovome radu ponašanje u prehrani i odnos prema dijeti u srednjoj dobi, kako bi uvidjeli njihove stavove , te potakli na razmišljanje o vašnosti zdrave prehrane u svakodnevnom životu i promjeni prehrambenih navika.
Potpuno prirodno uzgojena hrana najčešće se proizvodi u malim količinama, na ograničenim površinama sa smanjenim prinosima i velikim gubicima zbog kvarenja, štetočina i nametnika. Takva hrana je skupa, ne podnosi skupu kontrolu zdravstvene ispravnosti, nedostupna je većini potrošača, posebice onih slabijega imovnog stanja ili manje razvijenih zemalja i područja svijeta. Zdravstveni rizici od uživanja u tako uzgojenoj hrani nisu manji nego u uživanju „normalno uzgojene hrane", ali su rizici zbog nestašica i kvarenja mnogo veći (Matasović,1992).

Hrana uzgojena uz primjenu najsuvremenijih agrotehničkih mjera, u kontroliranim tehnološkim procesima prerade, čuvanje, transporta i prodavanja, pod budnim okom profesionalnih kontrolora, inspekcijskih službi i zakonske regulative, zajamčeno je zdravstveno ispravna, potpuno sigurna za uživanje u razumnim količinama, a omogućuje i prehranu mnogo većeg broja žitelja po jedinici obradive površine (Matasović,1992). Nepravilna prehrana s odviše energetskih sastojaka, masnoća, soli i alkohola, a s premalo voća i povrća, u nas je veći rizik za zdravlje od slaganja obroka s namirnicama koje trgovine zdrave hrane prodaju kao zdravu ili zdraviju hranu. S prehrambenog stajališta, zdravo i razumno možemo se hraniti iz sezonske ili stalne ponude namirnica u supermarketima, na tržnicama ili neposrednom opskrbom kod proizvođača. Trebalo bi se hraniti tako da se izbjegne opasnost od usvajanja pogrešnih prehrambenih navika, prihvaćanja pogrešnih dijeta ili režima prehrane neprimjerenih našim potrebama, o čemu većina pučanstva najčešće ne razmišlja.

Pri tomu najčešće nije bitno što se konzumira, nego kako se konzumira, u kojim količinama i u kakvim odnosima sastojaka ili namirnica. Ključni problem suvremenog pučanstva razvijenog svijeta najčešće nije zdrava hrana nego zdrava prehrana (Matasović 1992).

1.1.Osnovne hranjive tvari potrebne za zdravlje

Hrana nije samo gorivo koje zaustavlja glad. Ona se sastoji od tvari važnih za održavanje optimalnog zdravlja. Postoji šest vrsta, a to su ugljikohidrati, masti, proteini, vitamini, minerali i voda (Clark, 2000).

Ugljikohidrati su izvor kalorija iz šećera i škroba koji hrane mišiće i mozak; 60% ukupnih dnevnih kalorija mora potjecati od ugljikohidrata iz voća, povrća, kruha i žitarica (Clark, 2000).

Masti su izvor pohranjene energije (kalorija) koja se oslobađa najviše rijetkom aktivnosti niskog inetenziteta (npr. čitanja i spavanja) te dugotrajnih aktivnosti (npr. dugotrajnog trčanja i laganih dugih vožnji bicikla). Životinjske masti (maslac, salo, mast u mesu) zasićene su i doprinose srčanim oboljenima i nekim vrstama raka. Biljne masti (npr. maslinovo ulje, kukuruzno ulje, kanola ulje-ulje kanadske repice) općenito su nezasićene i manje štetne (Clark, 2000).

Proteini su važni za izgradu i obnovu mišića, crvenih krvnih stanica, kose i drugih tkiva te za sintezu hormona. Oni se u probavnom sustavu razgrađuju na aminokiseline koje se zatim ponovno sintetiziraju u proteine mišića i drugih tkiva. Proteini su izvori kalorija i mogu

poslužiti stvaranju energije ako tijelo nema dovoljno ugljikohidrata (npr.tijekom iscrpljujuće aktivnosti). Oko 15% kalorija treba potjecati od proteina, tj, iz ribe, peradi, mesa, tofua i graha.

Vitamini su metabolički katalizatori koji reguliraju kemijske reakcije unutar tijela. Tu spadaju vitamin A, vitamin B-kompleksa i vitamini C,D,E i K. Većina vitamina su kemijski spojevi koje tijelo ne proizvodi pa se moraju uzeti putem hrane. Oni nisu izvor energije.

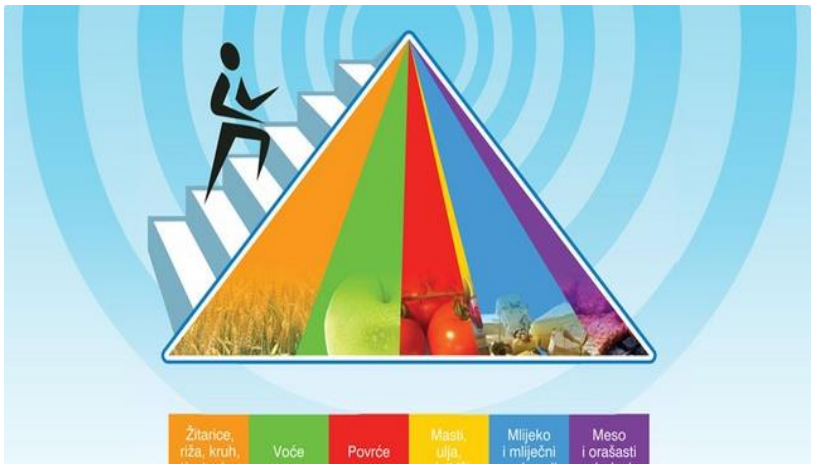
Minerali su elementi koji se dobivaju iz hrane i koji na različite načine pomažu izgradnji tjelesnih struktura (na primjer, kalcij u kostima) i regulaciju tjelesnih procesa (npr. željezo u crvenim krvnim stanicama prenosi kisik). Ostali važni minerali su magnezij,fosfor, natrij, kalij, krom i cink. Ni oni nemaju energetsku vrijednost.

Voda je važna supstanca koja čini 60 do 75 % tjelesne težine. Ona stabilizira tjelesnu temperaturu, prenosi hranjive tvari i otpadne produkte iz stanica i važna je za stanične funkcije. Voda također nema energetksu vrijednost (Clark, 2000).

Hrana se kroz sluznicu probavnog trakta ne može apsorbirati u svojem prvobitnom obliku, nego se najprije mora razgraditi. A to čine različiti probavni enzimi koji se izlučuju uzduž cijelog probavnog sustava. Probava ugljikohidrata započinje već u ustima gdje ptijalin razgrađuje škrob u maltozu. Hrana se u ustima zadržava dovoljno dugo da bi se sav škrob razgradio, pa se probava nastavlja u tankom crijevu pod utjecajem pankreasne i crijevne amilaze sve do monosaharida glukoze, fruktoze i galaktoze, koji se mogu apsorbirati u krv. Probava masti uglavnom se odvija u tankom crijevu. Masti se najprije raspršuju pomoću žučnih kiselina, dakle razbijaju se u tanke sitne čestice dok bi probavni enzimi topljivi u vodi mogli djelovati na površini čestica. Crijevna pankreasna lipaza razgrađuju masti, i to do masnih kiselina i glicerola (Mišigoj-Duraković, Sorić i Šatalić 2016).

Probava proteina započinje u želucu uz pomoć pepsina, a nastavlja u tankom crijevu , pod utjecajem tripsina iz gušterače te aminopolipeptida dipeptidaza iz sluznice tankog crijeva, do aminokiselina (Mišigoj-Duraković, Sorić i Šatalić 2016).

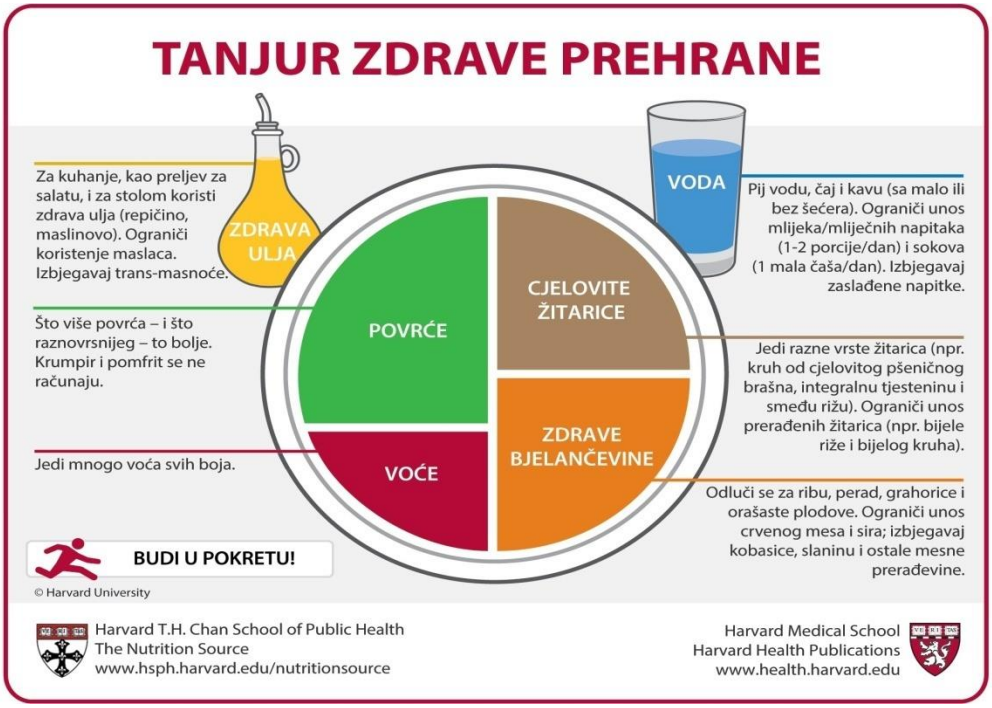
U svakodnevnom životu bih trebali uvesti prehrambene navike usvajanjem jednostavnih principa pravilne prehrane, a to su uravnoteženost, raznolikost i umjerenost prilikom konzumacije hrane. Američko Ministarstvo poljoprivrede je prvu piramidu zdrave prehrane objavilo 1992.g., a 2005.g. su napravili njenu izmjenu. Piramida koja je do 2005.g. bila dvodimenzionalna, postaje trodimenzionalna, a kako bi se pokazao pozitivan utjecaj redovitog vježbanja na tijelo, s jedne strane je ucrtan lik koji trči gore po piramidi. To pokazuje da je tjelovježba važna za održavanje uravnoteženog stila života (Coolinarika, 2017).



Slika 1. Piramida zdrave prehrane 2005.

Najnoviji trend u prikazivanju smjernica za uravnotežen unos hrane je „Tanjur zdrave prehrane“, koje je zamijenjen piramidom zdrave prehrane 2011. godine (Tanjur zdrave prehrane, 2011).

Tanjur zdrave prehrane sastavila je grupa stručnjaka nutricionista iz Škole javnog zdravstva Harvardskog Sveučilista i urednika zdravstvenih publikacija pri Harvardu, kako bi služio kao vodič za pripravu zdravih, balansiranih obroka – kako onih na tanjuru, tako i onih spakiranih za ručak izvan doma.



Slika 2. Prikaz idealnog omjera namirnica u zdravoj prehrani (Tanjur zdrave prehrane 2011).

• Voće i povrće: Polovicu tanjura treba ispuniti voće i povrće. Što više raznovrsnog voća i povrća raznolikih boja, to bolje. Veći naglasak je stavljen na povrće jer neke voćke imaju viši udio jednostavnih šećera pa se s njima lako može pretjerati.
• Žitarice: Četvrtinu tanjura neka ispune žitarice, i to one od cjelovitog zrna jer sadrže više vitamina, minerala i vlakana nego rafinirane žitarice.
• Proteini: Preostalu četvrtinu tanjura trebaju činiti proteini. Prednost treba dati ribi, mesu peradi, jajima, grahu i drugim mahunarkama. Treba pripaziti na unos crvenog mesa kao i procesiranog (salame, kobasice, hot dog i slično).
• Zdrave masnoće: Svoje mjesto na Tanjuru pravilne prehrane imaju i masnoće. One se trebaju ograničiti, ali moramo imati na umu da su nam masnoće neophodne za normalno funkcioniranje organizma i da postoje „dobre“ i „loše“ masnoće. Ohrabruje se korištenje maslinovog, repičinog, bučinog te suncokretovog ulja, a treba paziti na unos maslaca i parcijalno hidrogeniranih oblika ulja.
• Voda: Još jedna važna smjernica tanjura pravilne prehrane nalaže da žeđ gasimo vodom, a da izbjegavamo zaslađene napitke.
• Mlijeko i mliječni proizvodi: Harvardski znanstvenici preporučuju 2 serviranja mlijeka i mliječnih proizvoda na dan.

1.2 Dijeta i neke vrste dijeta

Dijeta, gledano s prehrambenog stajališta, podrazumijeva ukupnu količinu hrane i pića koje osoba unese u svoj organizam. Prehrambene navike su uglavnom definirane podnebljem i kulturnim utjecajem, ali i individulanim odabirom. U svakidašnjem govoru, riječ dijeta, uglavnom podrazumijeva poseban i kratkotrajan prehrambeni režim, najčešće u svrhu regulacije tjelesne težine. No, korijen riječi dijeta (lat. diaeta) označava uredan način života s obzirom na hranu, piće, spavanje i odmaranje, odnosno njegovanje zdravlja. Dakle, pravo značenje riječi dijeta nije u kratkoročnim rješenjima, već u postupnoj prilagodbi prehrane pojedincu u svrhu postizanja ravnoteže u organizmu (Vaše zdravlje, 2017).

Restriktivna dijeta uključuje zamjenu internalno reguliranog jedenja, posredovanog signalima gladi, planiranim, kognitivno determiniranim jedenjem ili pak odsustvom unosa hrane u svrhu smanjenja tjelesne težine. Osoba koja provodi dijetu ignorira unutarnje signale gladi kako bi se pridržavala plana smanjenog unosa kalorija koji će je dovesti do gubitka tjelesne težine.

Dijeta se najčešće provodi na tri načina: izbjegavanjem jela, ograničavanjem količine unosa hrane, te izbjegavanjem određene vrste hrane (Fairburn, 1996; prema Ambrosi-Randić, 2004). U današnje vrijeme se puno piše o dijetama, postoje različiti načini prehrane koji se smatraju dijetama , od nekih najpopularnijih komercijalnih dijeta su : proteinska dijeta, dijeta bez ugljikohidrata, DASH dijeta, medicinska dijeta, detox dijeta i brojne druge dijete (Sharon, 2004).

Npr. proteinska dijeta koja se bazira na namirnicama bogatim proteinima, a izuzetno je siromašna ugljikohidratima**.** Ideja je da se ograničavanjem ugljikohidrata snizi razina inzulina. To potiče tijelo da proizvodi više glukagona, koji pomaže sagorjeti pohranjene masnoće. Bezbrojne dijete u zadnjem su se desetljeću našle na mnogim naslovnicama. Dijeta sa sladoledom, dijeta grejpfrutom, dijeta za pijance-to su tipični primjeri dijeta za brzo gubljenje kilograma u kratkom vremenu. Tijelo tumači to uskraćivanje kao „nestašicu" pa se služi svojim rezervama masti u vrijeme dok gladuje. U prosječnoj prehrani ugljikohidrati (šećeri i škrob) zadovoljavaju otprilike polovicu potreba organizma za energijom, dok drugu polovicu zadovoljavaju bjelančevine i masti. Ali kad organizmu nedostaje ugljikohidrata više od dva dana, tijelo počinje izgarati vlastite zalihe masti, ispuštajući velike količine ketona (acetonskih spojeva) u krv. Zato se takve dijete s visokim udjelom bjelančevina i malo ugljikohidrata nazivaju „ketonskim dijetama". One potiču stanje ketoze. Razina ketona u mokraći pokazuje brzinu kojom se razgrađuju masti, što opet pokazuje da tijelo mršavi. Međutim, treba znati da je ketoza abnormalno stanje organizma. Ugljikohidrati su potrebni tijelu za reguliranje bjelančevina i masti i za održavanje normalnog rada mozga**.** Dr. Carl Pfeiffer upozorava da dugotrajne ketogene dijete mogu izazvati oštećenje stanica i povisiti razinu kolesterola te dovesti do kardiovaskularnih komplikacija (Sharon, 2004)**.**

2. PROBLEM I CILJ RADA

U današnje vrijeme sve više imamo zastupljene bolesti srednje dobi; koje su uzrokovane lošom prehranom i načinom života. Cilj ovog rada je utvrditi prehrambene navike i odnos prema držanju određenog režima prehrane na uzorku osoba srednje dobi.

3. METODE RADA

3.1 Uzorak ispitanika

Izmjereno je 149 muškaraca i 149 žena (ukupno298 osoba oba spola) u dobi od 40 – 65 godina s područja Zagreba i Osijeka.

Tablica 1. Struktura uzorka s obzirom na školsku spremu; f označava frekvencije, % je postotak valjanih rezultata.

Školska sprema	f	%
Niža sprema	32	10,77
Srednja sprema	164	55,22
Viša ili visoka	101	34,01
Nedostaje podatak	1	0,34

Obradom podataka dobila sam strukturu uzorka o stručnoj spremi, gdje u ovoj populaciji srednje dobi najviše, točnije 55,22 % imaju završenu srednju školsku spremu.

Tablica 2. Struktura uzorka s obzirom na za profesionalni status; f označava frekvencije,% je postotak rezultata.

Profesionalni status	f	%
Nezaposlen/a	54	18,12
Zaposlen/a	205	68,79
U mirovini	39	13,09

Iz tablice 2. vidljivo je što se tiče profesionalnog statusa, da većina ispitanika srednje dobi, točnije 68,79 % su zaposleni.

Tablica 3. Struktura uzorka s obzirom na bračni status; f označava frekvencije, % je postotak rezultata.

Bračni status	f	%
Neudata/neoženjen	45	15,15
U braku / bračnoj zajednici	203	68,35
Rastavljen(a) / udovac (udovica)	49	16,50
Nedostaje podatak	1	0,34

Iz tablice 3. vidljivo je da je većina ispitanika, točnije 68,35 % u braku/ bračnoj zajednici.

Tablica 4. Struktura uzorka s obzirom na broj djece; frekvencije (f), postoci (%).

	Frekvencija prema broju djece	
Broj djece	f	%
0	59	19,80
1	65	21,81
2	112	37,58
3	44	14,77
4	12	4,03
5	2	0,67
6	3	1,01
8	1	0,34

Većina ispitanika ima po dvoje djece, točnije 112 osoba srednje dobi, 37,58 %.

U uzorku, prosječan broj djece je 1,69 sa standardnom devijacijom od 1,25.

	Deskriptivna statistika				
varijabla	ukupno	SD	Minimum	Maximum	Std.Dev.
Broj djece	298	1,69	0	8	1,25

Mjerenja su trajala ukupno dva mjeseca, na području Zagreba i Osijeka. Mjerenja sam provela sama, ispočetka na roditeljima, rodbini i susjedima srednje dobi, a zatim na drugim osobama s kojima su me povezali prvi ispitanici.

3.2 Varijable

U ovom istraživanju korišten je Upitnik prehrambenih ponašanja u posljednja tri mjeseca konstruiran za ove potrebe; osnovicu za formiranje upitnika čini Upitnik prehramenih ponašanja preveden s engleskog od autora Cade, J., Thompson, R., Burley, V., & Warm, D. (2002); prilagođen prehrambenim navikama našeg podneblja i namirnicama koje su nama dostupne u Hrvatskoj. Za provjeru stava korištena je Skala stava prema dijeti (Bosnar i Ambrosi Randić, 2004) koja je pokazala dobra mjerna svojstva (Bosnar i drugi, 2005). Upitniku su pridružena pitanja o spolu, dobi, školskoj spremi, profesionalnom statusu, bračnom statusu i broju djece.

3.3 Metode obrade podataka

U prvom koraku određene su frekvencije odgovora za svaku česticu Upitnika prehrambenih ponašanja u posljednja tri mjeseca, određeni su modalni profili prehrambenih navika za muškarce i žene zasebno. Određene su frekvencije odgovora za svaku česticu Skale stava prema dijeti, određene su aritmetičke sredine i standardne devijacije odgovora na pojedine čestice i ukupnog rezultata na Skali stava prema dijeti. Povezanost stava prema dijeti s prehrambenim navikama određena je multivarijatnom regresijskom analizom (Dizdar, 2006)

4. REZULTATI I RASPRAVA

U Tablicama 5 – 21 nalaze se frekvencije rezultata Upitnika prehrambenih ponašanja u posljednja tri mjeseca.

Tablica 5. Frekvencije odgovora „Koliko ste često u posljednja tri mjeseca jeli sljedeću hranu: **voće“**; frekvencije (f), postoci (%), ukupni rezultat, posebno za žene i muškarce.

varijabla	ukupno		žene		muškarci	
voće (jabuke, banane, naranče itd.)	f	%	f	%	f	%
nikad	9	3,02	5	3,356	4	2,68
1 put tjedno	45	15,10	19	12,752	26	17,45
2-3 puta tjedno	68	22,82	29	19,463	39	26,17
4-6 puta tjedno	54	18,12	21	14,094	33	22,15
1 puta dnevno	62	20,81	34	22,819	28	18,79
2-3 puta dnevno	60	20,13	41	27,517	19	12,75

Rezultati pokazuju da su voće u posljednja tri mjeseca najviše konzumirali 2-3 puta tjedno i to ukupno 22,82%. Dobar postotak jedu voće 1 puta dnevno 20,81% i 2-3 puta dnevno 20,13%. Iz čega se može zaključit da su osobe srednje dobi osvještene o važnosti unosa voća u svakodnevne prehrambene navike, najbolje kao međuobrok tijekom dana.

Tablica 6. Frekvencije odgovora „Koliko ste često u posljednja tri mjeseca jeli sljedeću hranu: **povrće**“; frekvencije (f), postoci (%), ukupni rezultat, posebno za žene i muškarce.

varijabla	ukupno		žene		muškarci	
povrće (mrkve,rajčice itd.)	f	%	f	%	f	%
nikad	3	1,01	2	1,34	1	0,67
1 put tjedno	30	10,07	16	10,74	14	9,40
2-3 puta tjedno	103	34,56	32	21,48	71	47,65
4-6 puta tjedno	62	20,81	31	20,81	31	20,81
1 puta dnevno	77	25,84	53	35,57	24	16,11
2-3 puta dnevno	23	7,72	15	10,07	8	5,37

Iz tablice 6 vidljivo je da se povrće najviše jede 2-3 puta tjedno, 34,56% i to 32 žene i 71 muškarac srednje dobi. Jedan put dnevno konzumira isto veći dio osoba, 25,84%, što ukazuje da su svjesni važnosti unosa povrća u prehranu, zbog svakodnevnog unosa vitamina i minerala iz povrća kako bih očuvali vlastito zdravlje.

Tablica 7. Frekvencije odgovora „Koliko ste često u posljednja tri mjeseca jeli sljedeću hranu: piletinu“; frekvencije (f), postoci (%), ukupni rezultat, posebno za žene i muškarce.

varijabla	ukupno		žene		muškarci	
piletina (pohanu, na žaru itd.)	f	%	f	%	f	%
nikad	9	3,02	6	4,03	3	2,01
1 put tjedno	69	23,15	35	23,49	34	22,82
2-3 puta tjedno	145	48,66	62	41,61	83	55,70
4-6 puta tjedno	44	14,77	28	18,79	16	10,74
1 puta dnevno	21	7,05	14	9,40	7	4,70
2-3 puta dnevno	10	3,36	4	2,68	6	4,03

Piletinu se najviše jede 2-3 puta tjedno, i to zadovoljavajući postotak od ukupno 48,66%, od toga su 62 žene i 83 muškaraca. Ovaj rezultat se može i pretpostaviti s obzirom na nisku cijenu i pristupačnost piletine u dijelu kontinentalne Hrvatske.

Tablica 8. Frekvencije odgovora „Koliko ste često u posljednja tri mjeseca jeli sljedeću hranu: puretinu“; frekvencije (f), postoci (%), ukupni rezultat, posebno za žene i muškarce.

varijabla	Ukupno		žene		muškarci	
puretina (pureći sendvič itd.)	f	%	f	%	f	%
nikad	61	20,47	29	19,46	32	21,48
1 put tjedno	133	44,63	62	41,61	71	47,65
2-3 puta tjedno	64	21,48	32	21,48	32	21,48
4-6 puta tjedno	22	7,38	17	11,41	5	3,36
1 puta dnevno	16	5,37	9	6,04	7	4,70
2-3 puta dnevno	2	0,67	0	0	2	1,34

Iz tablice 8 vidljivo je da puretinu osobe srednje dobi konzumiraju najviše 1 put tjedno, 44,63%, i to 62 žene i 71 muškarac. Zanimljivo je što je ukupno 61 ispitana osoba odgovorila da nikad ne jede puretinu, odnosno 20,47%. Uz pretpostavku da su neki ispitanici možda vegetarijanci ili vegani, i da je puretina relativno skupa na tržištu.

Tablica 9. Frekvencije odgovora „Koliko ste često u posljednja tri mjeseca jeli sljedeću hranu: ribu i morske plodove“; frekvencije (f), postoci (%), ukupni rezultat, posebno za žene i muškarce.

varijabla	ukupno		žene		muškarci	
Riba i morski plodovi (oslić,tuna itd.)	f	%	f	%	f	%
nikad	51	17,11	31	20,81	20	13,42
1 put tjedno	166	55,70	79	53,02	87	58,39
2-3 puta tjedno	58	19,46	32	21,48	26	17,45
4-6 puta tjedno	15	5,03	5	3,36	10	6,71
1 puta dnevno	8	2,68	2	1,34	6	4,03

Ribu i morske plodove najviše su odgovorili ispitanici da jedu 1 put tjedno, i to ukupno 166 osoba srednje dobi, 55,70%, od toga 79 žena i 87 muškaraca. Ukupno 51 broj ispitanika, 17,11%, je odgovorilo da nikad ne jede ribu i morske plodove, što mislim da nikako nije dobro za njihovo zdravlje. Nutricionisti preporučuju da se riba i morski plodovi jedu barem

dva puta tjedno, jer sadrže omega 3 masne kiseline koje su dokazano dobre za zdravlje kardiovaskularnog sustav.

Tablica 10. Frekvencije odgovora „Koliko ste često u posljednja tri mjeseca jeli sljedeću hranu: svinjetinu“; frekvencije (f), postoci (%), ukupni rezultat, posebno za žene i muškarce.

varijabla	Ukupno		žene		muškarci	
Svinjetina (šunku, svinjski odrezak itd.)	f	%	f	%	f	%
nikad	46	15,44	33	22,15	13	8,72
1 put tjedno	88	29,53	55	36,91	33	22,15
2-3 puta tjedno	109	36,58	39	26,17	70	46,98
4-6 puta tjedno	40	13,42	17	11,41	23	15,44
1 puta dnevno	7	2,35	3	2,01	4	2,68
2-3 puta dnevno	8	2,68	2	1,34	6	4,03

Iz tablice 10 vidljivo je da svinjetinu ispitanici najviše konzumiraju 2-3 puta tjedno, ukupno 109 osoba srednje dobi, 36,58%, od toga 39 žena i 70 muškaraca. Nutricionisti govore da je svinjetina veoma korisna za organizam, jer sadrži mnogo zdravih sastojka kao što su: vitamin A, vitamin B, cink, folna kiselina i ostali sastojci. Preporuča se da se maknu masni dijelovi sa svinjetine i da se može jest u prosjeku 2-3 puta na tjedno.

Tablica 11. Frekvencije odgovora „Koliko ste često u posljednja tri mjeseca jeli sljedeću hranu: govedinu“; frekvencije (f), postoci (%), ukupni rezultat, posebno za žene i muškarce.

varijabla	ukupno		žene		muškarci	
Govedina (odrezak itd.)	f	%	f	%	f	%
nikad	84	28,19	50	33,56	34	22,82
1 put tjedno	147	49,33	72	48,32	75	50,34
2-3 puta tjedno	43	14,43	16	10,74	27	18,12
4-6 puta tjedno	12	4,03	9	6,04	3	2,01
1 puta dnevno	8	2,68	2	1,34	6	4,03
2-3 puta dnevno	4	1,34	0	0	4	2,68

Govedinu najviše jedu ispitanici 1 put tjedno, ukupno 147 osoba srednje dobi, 49,33%, od toga 72 žene i 75 muškaraca. Velik broj od 84 ispitanika nikad ne jede govedinu, vjerovatno jer je govedina dosta skupa i uz pretpostavku da su ispitanici vegetarijanci. Goveđe meso je važan izvor B vitamina (B12, riboflavin, B6 i nijacin). Vitamin B12 može da spriječi pojavu anemije, cink i vitamin B6 su značajni za jačanje imunološkog sistema, a ostali B vitamini veoma su važni za pretvaranje hrane u energiju.

Tablica 13. Frekvencije odgovora „Koliko ste često u posljednja tri mjeseca jeli sljedeću hranu: ostalo meso“; frekvencije (f), postoci (%), ukupni rezultat, posebno za žene i muškarce.

Varijabla	Ukupno		žene		muškarci	
Ostalo meso (patku,janjetinu itd.)	f	%	f	%	f	%
nikad	113	37,92	53	35,57	60	40,27
1 put tjedno	130	43,62	67	44,97	63	42,28
2-3 puta tjedno	38	12,75	22	14,77	16	10,74
4-6 puta tjedno	14	4,70	6	4,03	8	5,37
1 puta dnevno	2	0,67	1	0,67	1	0,67
2-3 puta dnevno	1	0,34	0	0	1	0,67

Iz tablice 13 vidljivo je da ostalo meso kao što su patka, janjetina itd. jedu ispitanici najviše 1 put tjedno, ukupno 130 osoba srednje dobi, 43,62%, od toga su 67 žena i 63 muškaraca. Ostalo meso nije baš pristupačno i relativno je skupo za naše građane.

Tablica 14. Frekvencije odgovora „Koliko ste često u posljednja tri mjeseca jeli sljedeću hranu: orašasto voće“; frekvencije (f), postoci (%), ukupni rezultat, posebno za žene i muškarce.

varijabla	ukupno		žene		muškarci	
Orašasto voće (bademi, orasi itd.)	f	%	f	%	f	%
nikad	38	12,75	11	7,38	27	18,12
1 put tjedno	109	36,58	47	31,54	62	41,61
2-3 puta tjedno	76	25,50	44	29,53	32	21,48
4-6 puta tjedno	34	11,41	22	14,77	12	8,05
1 puta dnevno	31	10,40	20	13,42	11	7,38
2-3 puta dnevno	10	3,36	5	3,36	5	3,36

Rezultati pokazuju da veliki broj ispitanika, ukupno 109 osoba srednje dobi, 36,58% jedu orašasto voće, i to 1 put tjedno, od toga 47 žena i 62 muškarca. Orašasto voće se preporuča jesti 1 put dnevno, i to otprilike šaku kao međuobrok u danu. Bogati su kvalitetnim masnoćama, ali i brojnim mineralima, vitaminima, čak i esencijalnim aminokiselinama, što pozitivno djeluje na zdravlje srčanožilnog i živčanog sustava.

Tablica 15. Frekvencije odgovora „Koliko ste često u posljednja tri mjeseca jeli sljedeću hranu: grah"; frekvencije (f), postoci (%), ukupni rezultat, posebno za žene i muškarce.

varijabla	ukupno		žene		muškarci	
Grah (varivo itd.)	f	%	f	%	f	%
nikad	21	7,05	14	9,40	7	4,70
1 put tjedno	159	53,36	70	46,98	89	59,73
2-3 puta tjedno	67	22,48	39	26,17	28	18,79
4-6 puta tjedno	39	13,09	22	14,77	17	11,41
1 puta dnevno	11	3,69	4	2,68	7	4,70
2-3 puta dnevno	1	0,34	0	0	1	0,67

Neznatno više od polovice ispitanika, ukupno 159 osoba srednje dobi, 53,36%, od toga 70 žena i 89 muškaraca konzumira grah 1 put tjedno. Preporučuje se da se grah može konzumirati 2-3 puta na tjedan, jer je bogat kalijem i magnezijem, te važnim mineralima za zdravlje srca te željezom i vitaminom B.

Tablica 16. Frekvencije odgovora „Koliko ste često u posljednja tri mjeseca jeli sljedeću hranu: mliječni proizvodi"; frekvencije (f), postoci (%), ukupni rezultat, posebno za žene i muškarce.

varijabla	ukupno		žene		muškarci	
Mliječni proizvodi (mlijeko, jogurt itd.)	f	%	f	%	f	%
nikad	11	3,69	7	4,70	4	2,68
1 put tjedno	28	9,40	13	8,72	15	10,07
2-3 puta tjedno	81	27,18	30	20,13	51	34,23
4-6 puta tjedno	69	23,15	38	25,50	31	20,81
1 puta dnevno	74	24,83	44	29,53	30	20,13
2-3 puta dnevno	35	11,74	17	11,41	18	12,08

Rezultati pokazuju da mliječne proizvode najviše konzumiraju 2-3 puta tjedno, ukupno 81 osoba srednje dobi, 27,18%, od toga 30 žena i 51 muškarac. Mlijeko i mliječni proizvodi važan su dio zdrave i uravnotežene ishrane. Sastoje se od vitamina, minerala, proteina i još mnogih korisnih tvari. Preporuča se redovito konzumirati mliječne proizvode, pogotovo jer su osobe srednje dobi sklone osteoporozi.

Tablica 17. Frekvencije odgovora „Koliko ste često u posljednja tri mjeseca jeli sljedeću hranu: jaja“; frekvencije (f), postoci (%), ukupni rezultat, posebno za žene i muškarce.

varijabla	ukupno		žene		muškarci	
Jaja (na oko, kuhano itd.)	f	%	f	%	f	%
nikad	14	4,70	7	4,70	7	4,70
1 put tjedno	103	34,56	52	34,90	51	34,23
2-3 puta tjedno	101	33,89	52	34,90	49	32,89
4-6 puta tjedno	44	14,77	23	15,44	21	14,09
1 puta dnevno	31	10,40	13	8,72	18	12,08
2-3 puta dnevno	5	1,68	2	1,34	3	2,01

Veliki broj ispitanika, i to ukupno 103 osobe srednje dobi, 34,56%, konzumira jaja 1 put tjedno, i to 52 žene i 51 muškarac. Iz tablice je vidljivo da velik broj 101 ispitanik, 33,89%, konzumira jaja i 2-3 puta tjedno. Jaje je velik izvor proteina i minerala, savjetuje se da se može jesti jaje svaki dan, najbolje ujutro za doručak.

Tablica 18. Frekvencije odgovora „Koliko ste često u posljednja tri mjeseca jeli sljedeću hranu: žitarice“; frekvencije (f), postoci (%), ukupni rezultat, posebno za žene i muškarce.

varijabla	ukupno		žene		muškarci	
Žitarice (kruh,riža itd.)	f	%	f	%	f	%
nikad	13	4,36	4	2,68	9	6,04
1 put tjedno	23	7,72	16	10,74	7	4,70
2-3 puta tjedno	47	15,77	26	17,45	21	14,09
4-6 puta tjedno	65	21,81	34	22,82	31	20,81
1 puta dnevno	86	28,86	43	28,86	43	28,86
2-3 puta dnevno	64	21,48	26	17,45	38	25,50

Najveća frekvencija za žitarice je konzumacija 1 put dnevno, ukupno 86 ispitanika (28,86%) i to 43 žene i 43 muškarca. Dosta velik broj ispitanika je odgovorilo da jede žitarice 2-3 puta dnevno, i to 64 osobe srednje dobi, 21,48%. Što je bilo i za očekivati, jer u Hrvatskoj se puno prodaju pekarski proizvodi. Žitarice su važan izvor energije za ljudski organizam, preporuča se jesti žitarice 1 puta dnevno, i to zdraviji intergralni kruh, rižu i ostalo.

Tablica 19. Frekvencije odgovora „Koliko ste često u posljednja tri mjeseca jeli sljedeću hranu: slatko“; frekvencije (f), postoci (%), ukupni rezultat, posebno za žene i muškarce.

varijabla	ukupno		žene		muškarci	
Slatko (čokoladu, kolač itd.)	f	%	f	%	f	%
nikad	18	6,04	7	4,70	11	7,38
1 put tjedno	59	19,80	30	20,13	29	19,46
2-3 puta tjedno	73	24,50	42	28,19	31	20,81
4-6 puta tjedno	46	15,44	17	11,41	29	19,46
1 puta dnevno	67	22,48	40	26,85	27	18,12
2-3 puta dnevno	35	11,74	13	8,72	22	14,77

Iz tablice 19 vidljivo je da se najviše konzumira slatko 2-3 puta tjedno, ukupno 73 osobe srednje dobi, 24,50%, od tog 42 žene i 31 muškarac. Dosta velik broj ispitanika i to 67 osoba, 22,48% konzumira slatko 1 puta dnevno. Slako sa puno rafiniranog šećera treba izbjagavati, jer su uzročnici srčano žilnih bolesti, dijabetesa tipa 2, pada imuniteta i drugih. Nutricionisti preporučuju jesti slatko 1 put tjedno i to u malim količinama.

Tablica 20. Frekvencije odgovora „Koliko ste često u posljednja tri mjeseca pili: gazirana pića“; frekvencije (f), postoci (%), ukupni rezultat, posebno za žene i muškarce.

varijabla	ukupno		žene		muškarci	
Gazirana pića (cola, sprite itd.)	f	%	f	%	f	%
nikad	81	27,18	46	30,87	35	23,49
1 put tjedno	71	23,83	36	24,16	35	23,49
2-3 puta tjedno	59	19,80	33	22,15	26	17,45
4-6 puta tjedno	25	8,39	9	6,04	16	10,74
1 puta dnevno	33	11,07	16	10,74	17	11,41
2-3 puta dnevno	29	9,73	9	6,04	20	13,42

Zanimljivo je što je najviše ispitanika odgovorilo da nikad ne konzumiraju gazirana pića, ukupno 81 osoba srednje dobi, 27,18%, i to 46 žena i 35 muškaraca, što ukazuje da su osviješteni o štetnosti konzumiranja gaziranih pića punih šećera na njihovo zdravlje. Vidljivo je iz tablice da 1 put tjedno konzumiraju gazirana pića ukupno 71 osoba srednje dobi, 23,83%, što je prihvatljivo da se jednom tjedno konzumiraju gazirana pića, ali u malim količinama.

Tablica 21. Frekvencije odgovora „Koliko ste često u posljednja tri mjeseca pili: kavu i čaj"; frekvencije (f), postoci (%), ukupni rezultat, posebno za žene i muškarce.

varijabla	ukupno		žene		muškarci	
Kava i čaj (crna kava, zeleni čaj itd.)	f	%	f	%	f	%
nikad	14	4,70	9	6,04	5	3,36
1 put tjedno	19	6,38	8	5,37	11	7,38
2-3 puta tjedno	24	8,05	13	8,72	11	7,38
4-6 puta tjedno	38	12,75	19	12,75	19	12,75
1 puta dnevno	85	28,52	41	27,52	44	29,53
2-3 puta dnevno	118	39,60	59	39,60	59	39,60

Kava i čaj se dosta često konzumira, i to 2-3 puta dnevno je odgovorilo ukupno 118 ispitanika, 39,60%, od tog 59 žena i 59 muškaraca. Kava i čaj su dobri samo ako se konzumiraju u malim količinama, preporuča se da se pije 1 put dnevno, kofein u kavi i čaju povećava budnost, ublažava umor i poboljšava koncentraciju.

Tablica 22. Sažeti prikaz frekvencije konzumacije različitih prehrambenih proizvoda:

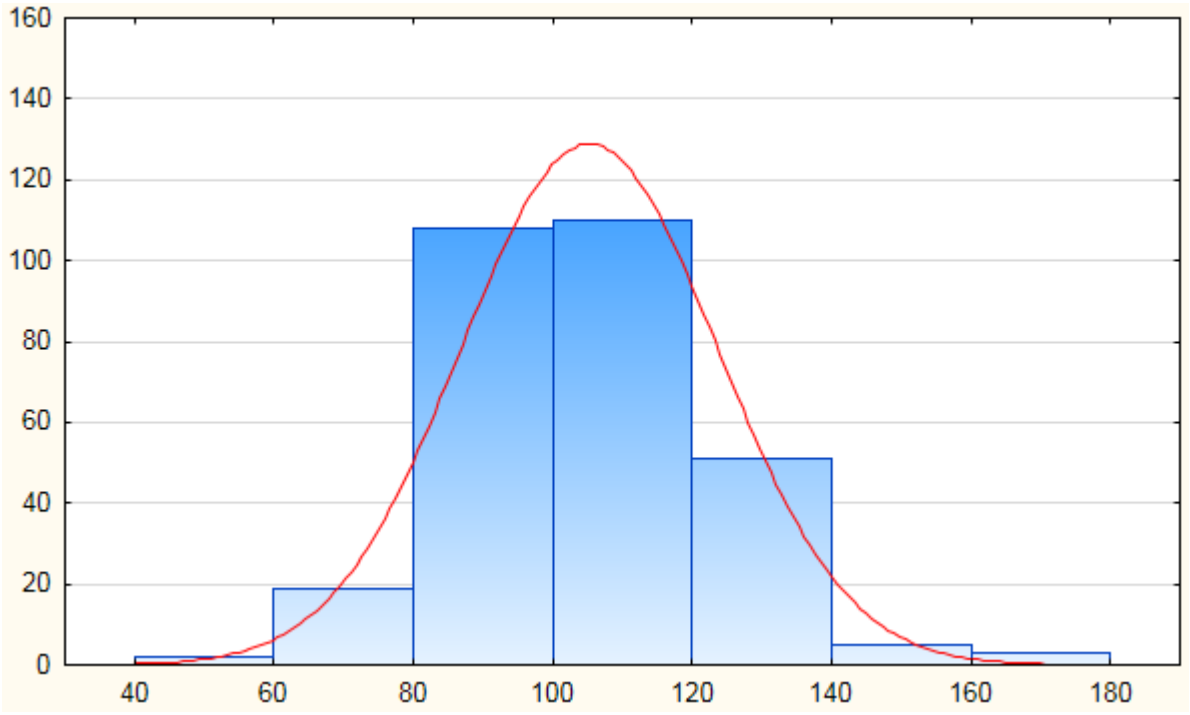
Namirnica	Nikad		1 put tjedno		2-3 puta tjedno		4-6 puta tjedno		1 puta dnevno		Više puta na dan	
	M	Ž	M	Ž	M	Ž	M	Ž	M	Ž	M	Ž
Voće	4	5	26	19	39	29	33	21	28	34	19	41
Povrće	1	2	14	16	71	32	31	31	24	53	8	15
Piletinu	3	6	34	35	83	62	16	28	7	14	6	4
Puretinu	32	29	71	62	32	32	5	17	7	9	2	0
Ribu i morske plodove	20	31	87	79	26	32	10	5	6	2	0	0
Svinjetinu	13	33	33	55	70	39	23	17	4	3	6	2
Govedinu	34	50	75	72	27	16	3	9	6	2	4	0
Ostalo meso	60	53	63	67	16	22	8	6	1	1	1	0
Orašasto voće	27	11	62	47	32	44	12	22	11	20	5	5
Grah	7	14	89	70	28	39	17	22	7	4	1	0
Mliječni proizvodi	4	7	15	13	51	30	31	38	30	44	18	17
Jaja	7	7	51	52	49	52	21	23	18	13	3	2
Žitarice	9	4	7	16	21	26	31	34	43	43	38	26
Slatko	11	7	29	30	31	42	29	17	27	40	22	13
Gazirana pića	35	46	35	36	26	33	16	9	17	16	20	9
Kava i čaj	5	9	11	8	11	13	19	19	44	41	59	59

Tablica 23. Prosječne vrijednosti (AS), standardne devijacije (SD), minimalne (min) i maksimalne vrijednosti (max) čestine konzumacije različitih vrsta hrane za ukupni uzorak 298 ispitanika.

Vrsta hrane	AS	Min	Max	SD.
voće	3,99	1	6	1,46
povrće	3,84	1	6	1,18
piletinu	3,10	1	6	1,04
puretinu	2,35	1	6	1,09
ribu i morske plodove	2,20	1	5	0,88
svinjetina	2,66	1	6	1,13
govedina	2,08	1	6	1,02
ostalo meso	1,88	1	6	0,89
orašasto voće	2,80	1	6	1,29
grah	2,54	1	6	0,96
miječni proizvodi	3,91	1	6	1,30
jaja	2,97	1	6	1,12
žitarice	4,28	1	6	1,39
slatko	3,64	1	6	1,47
gazirana pića	2,82	1	6	1,64
kava i čaj	4,73	1	6	1,45

Prosječne vrijednosti su najviše od 4,73 (za kavu i čaj), a najmanje prosječne vrijednosti od 1,88 (za ostalo meso). Standardna devijacija je u rasponu od 0,88 do 1,64.

Ukupni rezultat Skale stava prema dijeti određen je kao suma rezultata u česticama; prije sumacije, čestice su uređene tako da viši rezultat uvijek znači viši stav prema dijeti. Aritmetička sredina na 298 ispitanika je 105,29, sa standardnom devijacijom od 18,446; minimalni ukupni rezultat iznosi 53, a maksimalni 169 bodova. Distribucija ukupnog rezultata nalazi se na Slici 3.



Slika 3. Distribucija ukupnih rezultata na Skali stava prema dijeti; na apscisi su rezultati, na ordinati su frekvencije.

Distribucija ukupnih rezultata na Skali stava prema dijeti ne odstupa značajno od normalne; Kolmogorov-Smirnovljev test iznosi d=0,046 što je značajno na nivou p>0,20.

U Tablici 24. nalaze se rezultati dobiveni na česticama Skale stava prema dijeti.

Tablica 24. Broj ispitanika (N), aritmetičke sredine (AS), minimalni rezultat (Min), maksimalni rezultat (Max), standardna devijacija (SD) na česticama upitnika skala stava prema dijeti u populaciji srednje dobi.

Varijable	N	AS	Min	Max	SD
Zahvaljujući dijeti već sam više puta izbjegao (izbjegla) teške zdravstvene probleme.	298	2,38	1	5	1,190
Isprobala sam više dijeta koje su preporučili stručnjaci nutricionisti.	298	2,55	1	5	1,323
Odlučim što ću jesti taj dan tek nakon što se vagnem.	298	1,71	1	5	1,072
Ako primijetim da mi odjeća postaje tijesna, smjesta krenem držati dijetu	298	2,55	1	5	1,318
Svatko bi od malena trebao imati poseban režim prehrane, zdrav i u skladu s individualnim potrebama.	298	3,31	1	5	1,241
Takozvani «gurmani» su najobičniji nekontrolirani proždrljivci.	298	2,79	1	5	1,300
Puno znam o dijetama i rado savjetujem druge.	298	2,51	1	5	1,210
Kad se nađem s prijateljicama često pričamo o dijetama.	298	2,30	1	5	1,223
Brojnost različitih dijeta koje se objavljuju u časopisima je dokaz da su dijete potrebne	298	2,72	1	5	1,148
Iz prehrane sam izbacio (izbacila) masnoće, šećer i drugu nezdravu hranu.	298	2,83	1	5	1,228
Uvijek jedem koliko hoću i sve što mi prija.	298	3,32	1	5	1,162
Nikad mi ne bi palo na pamet početi držati dijetu.	298	2,63	1	5	1,168
Da su dijete štetne, zabranili bi njihovo objavljivanje u časopisima.	298	2,90	1	5	1,159
Nije mi teško držati dijetu.	298	2,78	1	5	1,158
Dijetom čistimo organizam od toksina i zaostalih produkata metabolizma	298	3,45	1	5	1,110
Ne kupujem hranu u kojoj ima konzervansa ili umjetnih boja.	298	2,93	1	5	1,151
Kada naiđem na članak o nekoj dijeti, obično ga rado pročitam.	298	3,09	1	5	1,279
Danas se previše piše o dijetama.	298	3,78	1	5	1,106
Dijeta je najbolji način da se kontrolira vlastita težina.	298	3,15	1	5	1,071
Čak i osobe koje nemaju problema s težinom, povremeno bi trebale ići na dijetu.	298	2,74	1	5	1,083
Svaka osoba može sama sebi najbolje odrediti odgovarajuću dijetu.	298	3,24	1	5	1,111

Dijeta je sastavni dio zdravog životnog stila.	298	3,01	1	5	1,031
Dijetu nije dobro koristiti za vrijeme rasta i razvoja.	298	3,83	1	5	1,079
Osobe sklone gojaznosti trebale bi započeti dijetu već u djetinjstvu.	298	3,14	1	5	1,036
Dugoročno gledano, dijeta je dobra investicija u vlastito zdravlje.	298	3,33	1	5	1,021
Svaka je dijeta dobra ako dovodi do smanjenja težine.	298	2,94	1	5	1,134
Osobe koje često drže dijetu posebno cijene zdravlje.	298	3,03	1	5	1,101
Samo će neuki ljudi reći da je dijeta štetna.	298	2,93	1	5	1,191
Svi dugovječni narodi duguju svoju dugovječnost posebnoj vrsti dijete.	298	3,03	1	5	1,105
Dijeta osigurava optimalnu ravnotežu elemenata u tijelu i tako pomaže ravnoteži duha.	298	3,12	1	5	0,994
Prilikom kupovine hrane pažljivo pročitam deklaraciju o sadržaju hranjivih tvari.	298	2,98	1	5	1,235
Ne volim razmišljati o dijeti.	298	3,51	1	5	1,184
Dijete su nezdrave i nepotrebne.	298	2,92	1	5	1,062
Mislim da poneki kilogram viška nije dovoljan razlog za uskraćivanje uživanja u hrani.	298	3,42	1	5	1,089
Da se ja prejedem hrane kako neki ljudi znaju, bilo bi me sram samog (same) sebe.	298	3,09	1	5	1,170
Moj je moto – jedi malo i zdravo.	298	3,22	1	5	1,176
Tko ne kontrolira svoju prehranu vjerojatno je toliko neodgovoran da ga nije briga i za druge važne stvari u životu.	298	2,94	1	5	1,193

Čestice pokazuju veliki raspon aritmetičkih sredina od 1,71 do 3,83 i standardnu devijaciju od 0,99 do 1,32. Najveći prosječni rezultat pokazuje varijabla (AS=3,83) koja glasi „Dijetu nije dobro koristiti za vrijeme rasta i razvoja“, dok najmanji prosječni rezultat pokazuje varijabla (AS=1,71) koja glasi „Odlučim što ću jesti taj dan tek nakon što se vagnem“.

Multipla regresijska analiza, povezanost stava s prehrambenim navikama pokazala je statističku značajnost. Dobivena multipla korelacija je 0,37, uz statističku značajnost korelacije od 0,000280, a koeficijent determinacije je 0,14 (14% zajedničke varijance).

Tablica 25. Rezultati multivarijatne regresijske analize: standardizirani regresijski koeficijenti:

PREHRAMBENI PROIZVODI	STAND. REGRESIJSKI KOEFICIJENTI
voće	0,015
povrće	0,024
piletina	-0,08
puretina	0,060
riba i morski plodovi	0,272
svinjetina	-0,04
govedina	-0,08
ostalo meso	0,039
orašasto voće	0,101
grah	0,059
mliječni proizvodi	0,002
jaja	0,037
žitarice	-0,09
slatko	0,018
gazirana pića	0,026
kava i čaj	-0,10

Nosioci statističke povezanosti stava prema dijeti s prehrambenim navikama su konzumacija ribe i morskih plodova; slijedeće varijable, koje pokazuju znatno manji doprinos povezanosti su konzumacija orašastih plodova, te ne konzumacija kave i čaja.

5. ZAKLJUČAK

Individualni način prehrane mogu biti manje ili više korisni/štetni za organizam. Pravilna odnosno uravnotežena prehrana podrazumijeva optimalan unos hranjivih tvari (nutrijenata) i što je još važnije izvrsnu apsorpciju svih hranjivih tvari. Prehrambene navike igraju značajnu ulogu u kvaliteti života i zdravlju pojedinca. U današnjem društvu mnogi pojedinci odustaju od tradicionalnih načina prehrane i okreću se nekim novim pristupima prehrani (vegetarijnstvo, veganstvo, konzumiranje sirove hrane, makrobiotika itd.) zbog zdravstvenih razloga, produženja životnog vijeka ili pak smanjenja negativnog utjecaja na okoliš. Ovakvi načini prehrane često zahtjevaju prilagodbe ili suplementaciju u svrhu postizanja optimalnog unosa hranjivih tvari.

U ovom istraživanju ispitanici su ispunili upitnik prehrambenih ponašanja u posljednja tri mjeseca, koji je konstruiran za ove potrebe (prema upitniku- Cade i drugih, 2004) i skalu stava prema dijeti (Bosnar i Ambrosi Randić, 2004); kojim sam htjela uvidjet međusobnu povezanost. U upitniku prehrambenih ponašanja u posljednja tri mjeseca uvidjela sam nakon istraživanja da je možda bolje iza varijable „nikad“ umetnuti varijablu „ponekad“, koja bi mogla bolje ukazati na konzumaciju određene namirnice.

Istraživanje je pokazalo značajnu povezanost stava prema dijeti s prehrambenim navikama, uz multiplu koleraciju 0,37. Nosioci ove povezanosti su u prvom redu konzumacija ribe i morskih plodova, a zatim konzumacija orašastih plodova i ne-konzumacija kave i čaja. Rezultati upućuju da je putem stava prema dijeti moguće do neke mjere predvidjeti ponašanje u prehrani; ako netko ima pozitivan stav prema dijeti, veća je vjerojatnost da će jesti ribu i orašaste plodove, a piti manje kave i čaja, dakle, imat će bolju i kvalitetniju prehranu.

Od rođenja, preko rasta i razvoja, pa sve do treće životne dobi, valja osluškivati potrebe svoga tijela i imati na umu da zanemarivanje istih može dovesti do posljedica vrlo opasnih po zdravlje. Mislim da je najbitnije uravnoteženo, raznoliko i umjereno unjeti u organizam sve potrebne hranjive tvari: ugljikohidrate, masti, proteine, vitamine, minerale i vodu.

6. LITERATURA

1. Amrosi Randić, N. (2004) Razvoj poremećaja hranjenja. Jastrebarsko: Naklada Slap.
2. Andersen, R., Masironi, J., Rutenfranz, & Seliger; V. (1981). *Tjelesna aktivnost i zdravlje*. Zagreb: Jugoslavenska medicinska naklada.
3. Bosnar, K., & Ambrosi-Randić, N. (2004). Konstrukcija skale stava prema dijeti. U S. Kolić-Vehovec (ur.), *Psiholog i zajednica : sažeci radova 12. godišnje konferencije hrvatskih psihologa*.(str.93.). Rijeka : Društvo psihologa Primorsko-goranske županije
4. Bosnar, K., Ambrosi-Randić, N. i Vukmir, V. (2005) Metric properties of the general attitude toward dieting scale in a sample of high school students /In I. Manenica (ed), *7th Alpe-Adria Conference in Psychology : Book of Abstracts* (p. 165). Zadar: Department of Psychology, University of Zadar.
5. Cade, J., Thompson, R., Burley, V., & Warm, D. (2002). Development, validation and utilisation of food-frequency questionnaires – a review. *Public Health Nutrition*, 5(4), 567-587.
6. Clark, N. (2000). *Sportska prehrana*. Zagreb : Gospal.
7. Coolinarika. https://www.coolinarika.com/clanak/nova-prehrambena-piramida/ preuzeto s mreže 11.03.2017
8. Dizdar, D. (2006). *Kvantitativne metode*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
9. Matasović, D. (1992). *Hrana, prehrana i zdravlje*. Zagreb : Fovis, nakladnička djelatnost.
10. Sharon, M. (2004). *Pravilna prehrana: osnova zdravog života*. Rijeka: Dušević & Kršovnik.
11. Šatalić, Z., Sorić, M., Mišigoj-Duraković, M. (2016). *Sportska prehrana*. Zagreb:Znanje.

12. Tanjur zdrave prehrane: https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/translations/croatian/ preuzeto s mreže 19.04.2017

13. Vaše zdravlje. http://www.vasezdravlje.com/izdanje/clanak/2579/ preuzeto s mreže 10.03.2017

7. PRILOZI

Prilog 1:

Upitnik korišten u istraživanju (sadrži Upitnik prehramenih ponašanja, Cade, J., Thompson, R., Burley, V., & Warm, D. 2002 i Skalu stava prema dijeti, Bosnar i Ambrosi Randić, 2004)

Poštovani ispitanici, SOD 2009.

molimo vas da pažljivo pročitate svaku tvrdnju i da **zaokružite**

- ocjenu **1** ako je tvrdnja **potpuno netočna** za vas,
- ocjenu **2** ako je tvrdnja **uglavnom netočna** za vas,
- ocjenu **3** ako **niste sigurni** što biste odgovorili,
- ocjenu **4** ako je tvrdnja **uglavnom točna** za vas, i
- ocjenu **5** ako je tvrdnja **potpuno točna** za vas.

SOD	Tvrdnja	Potpuno netočno	Uglavnom netočno	Nisam siguran	Uglavnom točno	Potpuno točno
1	Zahvaljujući dijeti već sam više puta izbjegao (izbjegla) teške zdravstvene probleme.	1	2	3	4	5
2	Isprobala sam više dijeta koje su preporučili stručnjaci nutricionisti.	1	2	3	4	5
3	Odlučim što ću jesti taj dan tek nakon što se vagnem.	1	2	3	4	5
4	Ako primijetim da mi odjeća postaje tijesna, smjesta krenem držati dijetu	1	2	3	4	5
5	Svatko bi od malena trebao imati poseban režim prehrane, zdrav i u skladu s individualnim potrebama.	1	2	3	4	5
6	Takozvani «gurmani» su najobičniji nekontrolirani proždrljivci.	1	2	3	4	5
7	Puno znam o dijetama i rado savjetujem druge.	1	2	3	4	5
8	Kad se nađem s prijateljicama često pričamo o dijetama.	1	2	3	4	5
9	Brojnost različitih dijeta koje se objavljuju u časopisima je dokaz da su dijete potrebne	1	2	3	4	5
10	Iz prehrane sam izbacio (izbacila) masnoće, šećer i drugu nezdravu hranu.	1	2	3	4	5
11	Uvijek jedem koliko hoću i sve što mi prija.	1	2	3	4	5
12	Nikad mi ne bi palo na pamet početi držati dijetu.	1	2	3	4	5
13	Da su dijete štetne, zabranili bi njihovo objavljivanje u časopisima.	1	2	3	4	5
14	Nije mi teško držati dijetu.	1	2	3	4	5
15	Dijetom čistimo organizam od toksina i zaostalih produkata metabolizma	1	2	3	4	5
16	Ne kupujem hranu u kojoj ima konzervansa ili umjetnih boja.	1	2	3	4	5
17	Kada naiđem na članak o nekoj dijeti, obično ga rado pročitam.	1	2	3	4	5
18	Danas se previše piše o dijetama.	1	2	3	4	5
19	Dijeta je najbolji način da se kontrolira vlastita težina.	1	2	3	4	5
20	Čak i osobe koje nemaju problema s težinom,	1	2	3	4	5

SOD	Tvrdnja	Potpuno netočno	Uglavnom netočno	Nisam siguran	Uglavnom točno	Potpuno točno
	povremeno bi trebale ići na dijetu.					
21	Svaka osoba može sama sebi najbolje odrediti odgovarajuću dijetu.	1	2	3	4	5
22	Dijeta je sastavni dio zdravog životnog stila.	1	2	3	4	5
23	Dijetu nije dobro koristiti za vrijeme rasta i razvoja.	1	2	3	4	5
24	Osobe sklone gojaznosti trebale bi započeti dijetu već u djetinjstvu.	1	2	3	4	5
25	Dugoročno gledano, dijeta je dobra investicija u vlastito zdravlje.	1	2	3	4	5
26	Svaka je dijeta dobra ako dovodi do smanjenja težine.	1	2	3	4	5
27	Osobe koje često drže dijetu posebno cijene zdravlje.	1	2	3	4	5
28	Samo će neuki ljudi reći da je dijeta štetna.	1	2	3	4	5
29	Svi dugovječni narodi duguju svoju dugovječnost posebnoj vrsti dijete.	1	2	3	4	5
30	Dijeta osigurava optimalnu ravnotežu elemenata u tijelu i tako pomaže ravnoteži duha.	1	2	3	4	5
31	Prilikom kupovine hrane pažljivo pročitam deklaraciju o sadržaju hranjivih tvari.	1	2	3	4	5
32	Ne volim razmišljati o dijeti.	1	2	3	4	5
33	Dijete su nezdrave i nepotrebne.	1	2	3	4	5
34	Mislim da poneki kilogram viška nije dovoljan razlog za uskraćivanje uživanja u hrani.	1	2	3	4	5
35	Da se ja prejedem hrane kako neki ljudi znaju, bilo bi me sram samog (same) sebe.	1	2	3	4	5
36	Moj je moto – jedi malo i zdravo.	1	2	3	4	5
37	Tko ne kontrolira svoju prehranu vjerojatno je toliko neodgovoran da ga nije briga i za druge važne stvari u životu.	1	2	3	4	5

SPOL **M** **Ž** GODINA ROĐENJA _____

Školska sprema	**Zaposlenje**	**Bračni status**
1) niža	1) nezaposlen	1) neudata / neoženjen
2) srednja	2) zaposlen(a)	2) u braku / bračnoj zajednici
3) viša ili visoka	3) u mirovini	3) rastavljen(a) / udovac (udovica)

Broj djece _____

Razmislite o vašoj prehrani tijekom posljednja **tri mjeseca**; odaberite odgovore koji najbolje opisuju koliko često jedete određenu vrstu hrane i stavite znak „**X**“ u kućicu odgovora kojeg ste izabrali.

Koliko ste često u posljednja tri (3) mjeseca jeli slijedeću hranu ?	nikad	1 put tjedno	2-3 puta tjedno	4-6 puta tjedno	1 puta dnevno	2-3 puta dnevno
Voće (jabuke, banane, naranče itd.)						
Povrće (mrkve, rajčice, gljive, krastavce itd.)						
Piletinu (pohanu piletinu, piletinu na žaru, u juhi itd.)						
Puretinu (pureći sendvič, u juhi itd.)						
Ribu i morske plodove (oslić, tunu, škampe, lignje itd.)						
Svinjetinu (šunku, svinjski odrezak, čvarke itd.)						
Govedinu (odrezak, mesne okruglice itd.)						
Ostalo meso (patku, janjetinu, divljač itd.)						
Orašasto voće (bademi, indijski oraščići, orasi itd.)						
Grah (varivo, grah salatu itd.)						
Mliječni proizvodi (mlijeko, jogurt,sir itd.)						
Jaja (na oko, kuhano, omlet itd.)						
Žitarice (kruh, tjestenina, riža itd.)						
Slatko (čokoladu, kolač, sladoled itd.)						
Gazirana pića (cola, sprite, energetska pića itd.)						
Kava i čaj (crna kava, zeleni i crni čaj itd.)						