

Tytuł: Ocena nawyków żywieniowych i stanu odżywienia młodych mężczyzn w zależności od aktywności fizycznej. / The evaluation of eating habits and nutritional status in young men according to their physical activity.

Słowa kluczowe: stan odżywienia n nawyki żywieniowe n styl życia n aktywność fizyczna

Keywords: nutritional status n nutritional habits n lifestyle n physical activity

Autorzy:

Krzysztof Durkalec - Michalski - Zakład Dietetyki, Katedra Higieny Żywności Człowieka, Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu

Joanna Suliburska - Zakład Toksykologii i Higieny Żywności, Katedra Higieny Żywności Człowieka, Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu

Jan Jeszka - Zakład Dietetyki, Katedra Higieny Żywności Człowieka, Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu

Streszczenie:

Cel.

Celem pracy była ocena nawyków żywieniowych i stanu odżywienia wybranej grupy młodych mężczyzn deklarujących niską i wysoką aktywność fizyczną.

Materiał i metody.

Badania przeprowadzono z udziałem 55 mężczyzn w wieku 23 ± 2 lata, w tym 24 mężczyzn prowadzących siedzący tryb życia i 31 – uprawiających sport. Na podstawie pomiaru masy ciała i wzrostu obliczono wskaźnik masy ciała (BMI). Wyniki dotyczące nawyków żywieniowych opracowano na podstawie danych ankietowych.

Wyniki.

Wśród mężczyzn prowadzących siedzący tryb życia (BMI: $23,8 \pm 4,1$) u 8% respondentów stwierdzono zbyt niską masę ciała, natomiast nadwagę oraz otyłość odpowiednio u 29% i 13% osób. U 45% mężczyzn z wysoką aktywnością fizyczną (BMI: $25,5 \pm 2,0$) zaobserwowano nadwagę, co wydaje się wynikać z większej masy mięśniowej badanych mężczyzn. Wykazano również, że częstotliwość spożycia posiłków była wyższa u osób aktywnych fizycznie niż u mężczyzn z niską aktywnością. U osób z wysoką aktywnością fizyczną wykazano również istotnie częstsze spożywanie surowych warzyw i owoców. Mężczyźni uprawiający sport częściej spożywali również produkty zbożowe i nabiał, natomiast rzadziej niż osoby nieaktywne deklarowali spożywanie słodczy.

Wnioski.

Mężczyźni z niską aktywnością fizyczną wykazują znaczne nieprawidłowości w nawykach żywieniowych, podczas gdy osoby aktywne fizycznie odżywiają się bardziej racjonalnie. W obu

grupach mężczyzn znaczny odsetek osób występowała nadmierna masa ciała. Prawdopodobnie w przypadku osób aktywnych fizycznie wysoka masa mięśniowa zmniejsza miarodajność wskaźnika BMI.

Abstract:

Objective.

The aim of this study was an evaluation of eating habits and nutritional status in selected group of young men with low and high physical activity.

Materials and methods.

The study was carried out among 55 men aged 23 ± 2 years, including 24 men with sedentary lifestyle and 31 men who exercised sport. Based on the body mass and body height measurements results, the Body Mass Index (BMI) was calculated. The results pertaining to the nutritional habits were analyzed based on the questionnaire.

Results.

Too low body weight was found in 8% of men with sedentary lifestyle (BMI: 23.8 ± 4.1), and in 29% and 13% men with over weight and obesity, respectively. In 45% of men with high physical activity (BMI: 25.5 ± 2.0) overweight was observed, which probably is associated with greater muscular mass. It was also shown that the frequency of food consumption was higher in men with high physical activity than in men with low activity. Men who were involved in regular sport more frequently ate cereals and dairy products and consumed less sweetness than inactive subjects.

Conclusions.

Men with low physical activity show irregular eating habits, while men with high physical activity eat more healthy. In high percentage of men in both groups excess body weight occurred. In the case of people who are physically active probably muscle mass decreases the reliability of BMI.