

Fakty i mity na temat zdrowego stylu życia w opinii kobiet i mężczyzn

Natalia Gawrych

Politechnika Białostocka, Wydział Inżynierii Zarządzania

e-mail: gawrych.natalia.szk@gmail.com

Karolina Lutyńska

Politechnika Białostocka, Wydział Inżynierii Zarządzania

e-mail: KL2000@interia.pl

Kinga Marchewka

Politechnika Białostocka, Wydział Inżynierii Zarządzania

e-mail: kinga.marchewka00@gmail.com

Anna M. Olszewska

Politechnika Białostocka, Wydział Inżynierii Zarządzania

e-mail: a.olszewska@pb.edu.pl

DOI: 10.24427/az-2022-0029

Streszczenie

W literaturze popularnej oraz w różnego typu mediach, funkcjonuje wiele stwierdzeń dotyczących zdrowia i zachowań prozdrowotnych, które ludzie powielają, często nie zastanawiając się czy są one prawdziwe. Celem artykułu jest sprawdzenie wiedzy Polaków na temat powszechnie panujących mitów oraz faktów dotyczących zdrowego stylu życia. Realizując tak sformułowany cel przeprowadzono wśród wybranych osób badanie ankietowe mające na celu weryfikację poglądów na temat zdrowego stylu życia i ich nastawienia do jego podstawowych determinant. Odpowiedzi respondentów opisano oraz porównano z innymi badaniami występującymi w literaturze przedmiotu. Dodatkowo zbadano, czy poglądy na temat różnego typu przekonań różnią się w zależności od płci respondentów.

Słowa kluczowe

fakty, mity, zdrowy styl życia, odżywianie, aktywność fizyczna, badanie ankietowe

Wstęp

Zdrowy styl życia jest pojęciem bardzo szerokim, które w zależności od dziedziny nauki definiowane jest na różne sposoby [Napierała i in., 2014, s. 13]. Jedną z definicji określa go jako „charakterystyczny dla danej jednostki lub grupy społecznej zespół zachowań, mający istotne znaczenie dla zdrowia” [Romanowska-Tołłoczko, 2011, s. 90]. Wśród wymienionych zachowań znajdują się między innymi: nawyki zdrowotne, zwyczaje, czynności, postawy, wartości odnoszące się do zdrowia uznawane przez dane społeczeństwo, do których należy aktywność fizyczna, właściwe odżywianie, odpowiednia ilość snu [Romanowska-Tołłoczko, 2011, s. 90]. Nie wszystkie opinie, jakie funkcjonują w danym społeczeństwie są zgodne z obecną wiedzą. Część z nich rzeczywiście jest prawdziwa, ale niektóre uznawane są za mity. W ramach artykułu Autorki postanowiły zmierzyć się z kilkoma z nich.

Pierwszym analizowanym zagadnieniem, było przekonanie o szkodliwości spożywania posiłków po godzinie osiemnastej. Powszechnie uważa się, że nie powinno się jeść kolacji po tej godzinie, ponieważ wówczas organizm w inny sposób przyswaja wartości odżywcze z pożywienia. Tak naprawdę, żadna godzina nie jest „magiczną barierą”, po której nagle kalorie liczą się podwójnie, a ciało zaczyna magazynować ich nadwyżkę w postaci niepożądanego tkanki tłuszczowej. Nie chodzi tu o żadną godzinę czy porę dnia lub nocy. Dietetycy wskazują, że najważniejsze jest zachowanie regularności posiłków. Rekomendują również, aby ostatni posiłek spożyć na około 2-3 godziny przed snem [Wolańska-Buzalska, 2018]. Pora ostatniego posiłku w codziennej diecie powinna być dostosowana do rytmu dnia [Jarosz, 2010, s. 131-137].

Warto w tym miejscu zaznaczyć, że spożycie wieczorem lekkiego i dobrze zbilansowanego posiłku może w pozytywnym stopniu wpłynąć na regenerację organizmu. Jest to ważne wówczas, gdy w ciągu dnia nie ma możliwości spożycia pełnowartościowego posiłku. Należy zwrócić uwagę na sposób spożywania posiłku. Nie należy się spieszyć, bowiem tylko powolne jedzenie pomaga lepiej przyswoić wartości odżywcze, co w konsekwencji przyczynia się do poprawy jakości snu. Dietetycy proponują spożycie posiłku bogatego w węglowodany, ponieważ oddziałują one na serotoninę. Ten hormon w połączeniu z melatoniną reguluje sen i jego jakość [Owczarzak, 2019, s. 20]. W związku z powyższym sformułowanie mówiące, że nie można jeść po godzinie osiemnastej jest mitem.

Drugie, poddane analizie zagadnienie dotyczyło ilości witamin dostarczanych w owocach cytrusowych. Powszechną, często powielaną opinią jest, że najwięcej witamin dostarczają właśnie cytrusy. Najbardziej kojarzona z cytrusami jest witamina C. Jednak najwięcej witaminy C wśród owoców posiadają nie cytrusy, a rokitnik, bo aż do 900 mg na 100g swojej masy. Następne w kolejności są owoce dzikiej róży o zawartości od 250 do 800 mg witaminy C na 100g produktu. Wśród cytrusów największą ilością kwasu askorbinowego cieszy się grejfrut, który posiada od 30 do 70 mg witaminy C na 100g swojej masy. Jeśli chodzi o warzywa, to w czołówce znajduje się natka pietruszki (269mg/100g), papryka (125-200 mg/100g) czy brokuł (65-145 mg/100g) [Nagel, 2018]. Zatem zarówno wśród owoców, jak i warzyw są takie, które posiadają znacznie wyższą zawartość witaminy C niż cytrusy, co oznacza, że przytoczone stwierdzenie także okazało się mitem. Podobnie sytuacja wygląda w odniesieniu do innych witamin, w tym witaminy A. Największą zawartością tej witaminy może pochwalić się marchew, morela, brzoskwinia i mango.

W odniesieniu do innych składników mineralnych warto podkreślić, że ich wysoka zawartość dostępna jest w wielu produktach niebędących cytrusami. Dobrym przykładem jest awokado, stanowiące najlepsze źródło potasu. Ogromna ilość sodu znajduje się w figach. Żelazo znajdziemy w porzeczkach, a witaminę E w czarnej porzeczce, morelach, mango i malinach [Harasymiuk, 2016].

Kolejne, rozpowszechnione przekonanie dotyczy dowolności w spożywaniu owoców. Owoce są zdrowe, ale należy uważać na ich wartość odżywczą. Należy pamiętać, że wysokocukrowe owoce są kaloryczne, a tym samym ich nadmiar sprawia, że tkanka tłuszczowa może się zwiększać. Cukry odpowiadają za wzrost stężenia insuliny we krwi, po którym następuje szybki jego spadek. Prowadzi to do powstania i zwiększenia uczucia głodu. Decydując się na owoce warto wybrać te o obniżonej zawartości cukru na przykład: jagody, truskawki, porzeczki, żurawina, agrest, jabłka [Dłużniewska, 2017].

Kolejne rozważane zagadnienie dotyczy spożywania kawy. Kawa, to napój towarzyszący w codziennej rutynie wielu ludziom na całym świecie, którzy piją go rano na rozbudzenie, a w ciągu dnia podczas pracy lub wieczorem dla relaksu. Niektórzy nie spożywają jej wcale, a inni sięgają po nią bardzo często. Warto w tym miejscu podkreślić, że kawa to złożony napar ziołowy, który zawiera około tysiąca substancji roślinnych. W pierwszej połowie XX wieku uważano, że wpływa negatywnie na ludzkie zdrowie, powodując przyspieszoną akcję serca, czy wzrost ciśnienia tętniczego. Obecnie, wiadomym jest, że ta informacja była mitem.

Korzystny wpływ kawy na organizm człowieka związany jest ze składnikami, które posiada. Są to między innymi: alkaloidy – kofeina (stymuluje układ nerwowy), trygonelina, teobromina oraz alkohole diterpenowe (kafeol i kafestol – oddziałujące

na gospodarkę lipidową), kwas chlorogenowy (o właściwościach przeciwutleniających), kwas organiczny (jabłkowy, cytrynowy, fosforowy), fenolokwasy (kwas kawowy i jego estry z kwasem chinowym), garbniki, węglowodany (sacharozę), proteiny i lipidy. Za umiarkowane spożycie należy rozumieć 200 mg na dobę, co odpowiada liczbie trzech-czterech kaw espresso lub trzech filiżanek kawy rozpuszczalnej. Warto także podkreślić, że spożycie kofeiny do 400 mg nie predysponuje do wystąpienia działań niepożądanych.

Umiarkowane spożywanie kawy może przynieść człowiekowi wiele pozytywnych skutków, do których należy między innymi zmniejszenie ryzyka chorób układu sercowo-naczyniowego, zaburzeń metabolicznych (cukrzyca typu drugiego), chorób neurodegeneracyjnych, jak też nowotworów. Spożycie kawy przekraczające 400 mg ilości kofeiny w ciągu doby może prowadzić do wzrostu ciśnienia tętniczego, nerwowości, rozdrażnienia i przede wszystkim uzależnienia od niej [Pelczyńska i Bogdański, 2019, s. 311-317].

Kolejne, brane pod uwagę w przeprowadzonym badaniu przekonanie dotyczyło spożycia ziemniaków, będących niejako podstawą odżywiania większości Polaków. Można je spotkać pod różnymi postaciami, jako frytki, placki, kartacze, babka ziemniaczana, pieczone bądź zwykłe gotowane. Warto dodatkowo zaznaczyć, że ziemniak, przed spożyciem, wymaga obróbki termicznej, takiej jak gotowanie czy pieczenie, gdyż zjedzenie surowej bulwy może doprowadzić do poważnych zatruc.

Powszechnie uważa się, że ziemniaki są kaloryczne i ich spożywanie skutkuje tyciem. Niemniej wbrew tej opinii wartość kaloryczna ziemniaka jest niska (50 – 90 kcal) i porównywalna z wartością energetyczną jabłka (54 kcal) czy mleka (62 kcal). Ziemniak jest 3-5-krotnie mniej kaloryczny od bułki pszennej (278 kcal). Częstym zamiennikiem ziemniaków jest ryż oraz makarony. Przy takim zestawieniu 100g ziemniaków pod kątem kaloryczności odpowiada 30g ugotowanego ryżu albo 50g ugotowanego makaronu. Zatem uważanie ziemniaków za tuczące jest mitem i nie należy ograniczać ich spożywania na co dzień, a w szczególności szukać ich zamienników podczas diety [Zarzecka i in., 2013, s. 191-194; Zagórska, 2013, s. 29-35].

Pozostając przy kaloryczności posiłków warto zaznaczyć, że kalorie są niezbędne do produkcji przez organizm energii. Jednakże, jeśli przyjmie się z posiłku więcej energii, która nie zostanie wykorzystana, jest ona przekształcana i magazynowana w postaci tkanki tłuszczowej. Dbając o zdrowy tryb życia należy zwracać uwagę na kaloryczność posiłków.

Zdrowie człowieka uzależnione jest nie tylko od kaloryczności spożywanych potraw, ale i od aktywności fizycznej. Osoby, które ćwiczą regularnie albo prowadzą aktywny tryb życia mogą sobie pozwolić na spożycie większej ilości kalorii, ponieważ ich organizm spożytkuje tę energię. W sytuacji, gdy spalane jest więcej kalorii

niż spożywane to występuje ujemny bilans energetyczny, gdy zaś więcej kalorii jest spożywane niż spalane to bilans energetyczny jest dodatni. W sytuacji, gdy wartości się wyrównują występuje bilans energetyczny [Owczarzak, 2019, s. 8]. Jedną z przekałek, po które wiele osób chętnie sięga, są słodczyce. Powszechnym przekonaniem jest, że ich spożywanie powoduje tycie, co z kolei prowadzi do wielu chorób związanych z otyłością. Jednak nie zawsze tak się dzieje. Wszystko zależy od tego, czy zjadając chociażby batonik przekracza się dzienną dawkę przyswajanych kalorii.

Organizm człowieka, aby strawić pokarm, wchłonąć go potrzebuje różnej dawki energii. Ten aspekt zależy od tego jak zostaną w posiłku rozłożone makroskładniki (białko, węglowodany, tłuszcze) [Owczarzak, 2019, s. 12]. Jest to dodatkowy czynnik, który oprócz wspomnianej kaloryczności, wpływa na zdrowie człowieka. Poza tym, aby prawidłowo funkcjonować należy zwracać uwagę nie tylko na dzienną ilość dostarczanych kalorii i składników pokarmowych, ale także na regularność i stałość pór posiłków. Zalecane jest, zwłaszcza gdy chce się zredukować masę ciała, spożywanie posiłków częściej (4-5 razy dziennie), ale w mniejszych ilościach. Zbyt mała liczba posiłków powoduje większe przerwy pomiędzy nimi, co w sytuacji gdy przerwa trwa dłużej niż 4 godziny, prowadzi do obniżenia poziomu glukozy we krwi. Dlatego w ciągu dnia, w równych odstępach czasu, powinno się spożywać nie mniej niż trzy posiłki [Owczarzak, 2019, s. 14].

Gdy posiłki nie są spożywane regularnie, wówczas sprzyja to gromadzeniu się tkanki tłuszczowej. Dzieje się tak dlatego, że rośnie ryzyko zmniejszenia wydatków energetycznych. Dodatkowo mogą się pojawiać momenty głodu, kiedy organizm domaga się szybkiego wyrównania niedoborów energetycznych [Mękus, 2016].

Oprócz kaloryczności posiłków, na stan zdrowia i wagę ma wpływ, jak już zaznaczono powyżej, aktywność fizyczna. Podstawową formą takiej aktywności jest spacer. Jest on jedną z najłatwiej dostępnych, gdyż do spaceru nie potrzeba żadnych specjalistycznych przyrządów. Ponadto niemal każdy człowiek w ciągu dnia zazwyczaj ma do przejścia pewien odcinek drogi, przy czym powinien on mieć określoną długość lub czas trwania. Najczęściej wskazywany jest próg 10 tysięcy kroków dziennie. Jednak, trudno stwierdzić, jaka liczba kroków jest tą minimalną do zrobienia w ciągu dnia. Zależy to od ogólnego stanu zdrowia, wieku i wagi. Badania z 2019 roku [Lee i in., 2019, s. 1110] wskazują, że osoby, które wykonywały 4,4 tysiąca kroków dziennie cechowały się niższą śmiertelnością niż osoby, które wykonywały kroków 2,7 tys. lub mniej. Kolejne badania wykazały, że zrobienie od 8 do 12 tysięcy kroków dziennie zmniejsza prawdopodobieństwo śmierci niezależnie od jej przyczyny [Landsverk, 2021; Saint-Maurice i in., 2020, s. 1158]. Odległości do pokonania powinny być ustalane indywidualnie, chociaż zazwyczaj jest to wartość

z zakresu od 6 do 8 tysięcy kroków wykonanych w ciągu dnia. Osobom z przewlekłymi chorobami ten przedział będzie wynosił od 3,5 do 5,5 tysiąca kroków dziennie [Kośla, 2021]. Zbyt duża liczba wykonanych kroków może negatywnie odbić się na zdrowiu zarówno fizycznym, jak i psychicznym. Nieustanne zwiększanie liczby dziennych kroków, może prowadzić do podporządkowania życia tej aktywności, co wiąże się ze zmęczeniem i niedyspozycyjnością do wykonywania innych zadań [Owczarzak, 2019, s. 51-52].

Nie tylko spacer, ale i inne aktywności utrzymują organizm w dobrej kondycji, sprawności, odpowiednim samopoczuciu i optymalnej odporności. Aby osiągnąć te efekty nie trzeba koniecznie chodzić na siłownię, jeździć kilkanaście czy kilkadziesiąt kilometrów rowerem. Zazwyczaj wystarczy poświęcić 30 minut na dowolną aktywność fizyczną. Już sam spacer, który jest uznawany za trening cardio – kształtuje kondycję [Skalski i in., 2020, s. 190].

Ludzkie ciało potrzebuje ruchu, żeby działać w pełni zdrowo i jak najbardziej efektywnie. WHO dzieli społeczeństwo w tym aspekcie na trzy grupy: dzieci i młodzież szkolną, zdrowe osoby dorosłe w wieku od 18 do 65 lat oraz osoby powyżej 65 lat. Pierwszej grupie zaleca się około godziny lub więcej intensywnego lub umiarkowanego ruchu dziennie, którego intensywność i długość powinna być dostosowana do wieku i poziomu rozwoju zdolności merytorycznych. Zdrowe osoby dorosłe powinny ruszać się około pół godziny umiarkowanym tempem przez 5 dni w tygodniu albo wykonywać krótszy, intensywny trening 3 razy w tygodniu. Dla najstarszej grupy osób WHO zaleca dążenie do osiągnięcia tych samych pułapów skierowanych do drugiej grupy. Osobom starszym zaleca się ruch ogólny poprawiający mobilność ruchową [Jabłonowska-Lietz, 2017]. Podział na grupy wiekowe, dla których zalecana jest inna dawka aktywności fizycznej o odmiennym natężeniu wskazuje, że nie ma jednego prawidłowego minimum, jeśli chodzi o czas i intensywność sportu uprawianego w ciągu tygodnia. Zależy to od wielu czynników, w tym między innymi od wieku i zdrowia. Każdy zainteresowany aktywnością ruchową powinien sam dostosować poziom i częstotliwość ruchu do swoich możliwości a w ramach potrzeby skorzystać z pomocy specjalisty.

O ile spacer jest dobrym sposobem zarówno na utrzymanie właściwej masy ciała, jak też przyczynienia się do poprawy kondycji, to wykonywanie tak zwanych „brzuszków”, czyli skłonów tułowia w przód z leżenia tyłem, już do tej samej kategorii nie należy. Powszechnie uważa się tę formę aktywności fizycznej za skuteczną w walce z nadmiarem tkanki tłuszczowej, również w obrębie brzucha. Jest to mit, który został podważony w badaniu przeprowadzonym na zawodnikach Muay Thai, czyli odmiany tajskiego boksu oraz kulturystyki. Wśród badanej grupy został zmierzony poziom tkanki tłuszczowej przed ćwiczeniami oraz po 30 dniach ćwiczeń.

Jako ćwiczenie została wybrana metoda gigant serii, która polega na serii czterech lub większej liczby ćwiczeń na jedną partię mięśni (np. brzuszki) bez przerw i wypoczynku. Ta trudna i wymagająca technika ma na celu pobudzenie mięśni do wzrostu. Po sprawdzeniu wyników w badanej grupie nie zauważono istotnych zmian poziomu tkanki tłuszczowej okolic tułowia. Wysokie zaangażowanie jednej partii mięśni w celu zmniejszenia podskórnej tkanki tłuszczowej nie daje pożądaných rezultatów [Dąbrowski i Ochmann, 2021, s. 234-236].

Należy zaznaczyć, że nadmierna aktywność fizyczna prowadzi do powstania tak zwanych „zakwasów”, czyli zespołu opóźnionego bólu mięśniowego. Najczęściej powstaje on dzień po treningu, natomiast po upływie 2-3 dni ustępuje samoistnie. Pomocny w ustąpieniu zakwasów jest lekki, rekreacyjny wysiłek fizyczny taki, jak marsz, basen czy przejażdżka rowerowa. Przyspieszenie regeneracji mięśni można osiągnąć przez ich rozciąganie [Yu Ch, 2014].

Kolejnym aspektem związanym ze zdrowym trybem życia jest odpowiednia dawka snu. Sen jest jedną z podstawowych potrzeb fizjologicznych, niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Zbyt mała jego ilość, jak również zbyt duża, może doprowadzić do negatywnych zmian o podłożu metabolicznym i depresyjnym. Odpowiednia długość snu zapewnia człowiekowi wypoczynek, ale również walory zdrowotne. Ułatwia interwencję dietetyczną, stabilizuje masę ciała u osób z nadwagą i otyłością oraz pomaga w walce z depresją. Powszechnie uważa się, że człowiek powinien spać 8 godzin na dobę. Jest to mit, gdyż optymalna długość snu zależy od wielu czynników, z których jednym z podstawowych jest wiek. Dzieci potrzebują znacznie więcej snu niż dorośli [Krajewska i in., 2017, s. 49]. Noworodki w wieku do 3 miesięcy powinny spać 14-17 godzin na dobę, niemowlęta (4-11 miesięcy) 12-15 godzin na dobę, małe dzieci (1-2 lat) 11-14 godzin na dobę, przedszkolaki (3-5 lat) 10-13 godzin na dobę, a dzieci starsze (6-13 lat) od 9-11 godzin na dobę [<https://szumisie.pl/blog/ile-powinno-spac-dziecko-w-danym-wieku/> 06.05.2022]. Nie tylko wiek decyduje o długości snu, ważny jest stan ogólny organizmu. Osoby chore na nadciśnienie tętnicze, dzięki odpowiednio wydłużonym czasom snu, mogą je obniżyć. Zatem, nie każdy człowiek powinien spać 8 godzin na dobę, ponieważ jest to zależne zarówno od wieku, jak i stanu zdrowia [<https://pl.tempur.com/blog/wiek-a-potrzeba-snu.html>, 11.05.2022].

Innym zagadnieniem istotnym dla zdrowia człowieka jest picie odpowiedniej ilości wody. Jest to jedna z najważniejszych czynności niezbędnych do życia. Bez wody człowiek jest w stanie przeżyć jedynie 3-4 dni. Odpowiednie nawodnienie organizmu przynosi następujące korzyści zdrowotne: wspomaga odchudzanie poprzez zmniejszenie apetytu i przyspieszenie metabolizmu, zmniejsza ryzyko zachorowania

na raka, zapobiega bólom głowy oraz daje więcej energii. Woda posiada mikroelementy, takie jak wapń, selen, potas, żelazo i magnez, więc zmniejsza ich niedobory [Wydro, 2020, s. 1-2]. Rekomendowane i rozpowszechnione zalecenie picia 2 litrów wody dziennie (8 szklanek) jest wartością średnią, gdyż ilość spożytych płynów zależy od masy ciała i stopnia aktywności fizycznej. Aby móc określić dziennie zapotrzebowanie należy na każde spożyte 250 kcal wypić jedną szklankę płynu [Wydro, 2020, s. 5]. Osobom, które pływają, bądź spacerują zaleca się, aby na każde 30 minut tej aktywności dołożyć po jednej szklance wody, zaś przy intensywniejszym treningu (bieganie, aerobik, tenis) należy dodać 2 szklanki na każde 30 minut ćwiczeń. Innym łatwiejszym sposobem wskazania odpowiedniej ilości dostarczanej do organizmu wody jest pomnożenie własnej wagi przez 35 ml. Osoba ważąca 60 kilogramów powinna wypić 2100 ml wody, a osoba ważąca 90 kg powinna wypić 3150 ml, czyli ponad 3 litry [Wydro, 2020, s. 5].

Do czynników wpływających na stan zdrowia człowieka i jego samopoczucie należy, oprócz wyżej wymienionych również wiele innych. Jednym z nich jest higiena snu. Istnieje szereg badań, które wskazują, że Internet, telewizja i gry komputerowe mają związek ze zdrowiem, powodując zaburzenia snu [Kawalec i Pawlas, 2013, s. 3]. Coraz więcej osób decyduje się na spędzanie czasu wolnego w sposób nieaktywny. Media społecznościowe, filmy i gry komputerowe dla wielu osób stanowią obowiązkowy element codziennego życia. Czas przeznaczony na sen i regenerację skracany jest do minimum. Obecnie poświęcają na to nawet kilka godzin, zamiast na sen [Kawalec i Pawlas, 2013, s. 3]. W związku z czasem snu, w Japonii przeprowadzono badanie, w którym wzięło udział 95 680 nastolatków. Uzyskane wyniki wskazały, że całkowite wydzielanie melatoniny w nocy nie różni się znacząco między nastolatkami korzystającymi z telefonu komórkowego przed snem, a tymi, którzy nie korzystali z tego urządzenia. Jednakże w pierwszej grupie, produkcja melatoniny przed snem jest znacząco niższa. Dodatkowo, gdy korzystanie z telefonu przed snem odbywa się w sposób emocjonalny, przemyślany lub znaczący, może to spowodować pobudzenie emocjonalne lub poznawcze, co jest uważane za jedną z przyczyn bezsenności [Munezawa i Kaneita, 2011, s. 1019]. Na podstawie tych dwóch zjawisk, można wywnioskować, że korzystanie z telefonu czy innych urządzeń tego typu przed snem nie jest wskazane, ponieważ opóźnia uczucie senności przez zmniejszoną produkcję melatoniny.

Ostatnim poruszonym w niniejszym opracowaniu aspektem dotyczącym zdrowego trybu życia jest kwestia badań profilaktycznych, które pomagają w monitorowaniu kondycji organizmu, dzięki czemu jest możliwa wcześniejsza reakcja na niekorzystne zmiany w zdrowiu, które mogą być niedostrzegalne w codziennym życiu.

Można zauważyć bardzo duże zaangażowanie Unii Europejskiej (UE) na rzecz zdrowia publicznego. W krajach UE prowadzony jest szereg działań i programów mających na celu zmniejszenie dezinformacji wśród społeczeństwa, na temat szkodliwości palenia tytoniu i spożywania alkoholu. W kampaniach UE pojawiają się również tematy zdrowego odżywiania i aktywności fizycznej [Kurpas, 2011, s. 75-79]. Wszystkie te działania mają na celu zwiększenie zdrowotności wśród obywateli i zachęcenie ich do dbania o swoje zdrowie, jak również o monitorowanie jego stanu. Kluczowymi badaniami, które należy wykonywać są: kontrola stomatologiczna (co pół roku), cytologia, morfologia krwi, ob., badanie moczu, badanie poziomu cukru. Jednakże są badania, które należy robić rzadziej niż raz na rok. Są to przykładowo: badanie jąder (co 3 lata), badanie okulistyczne (raz na 5 lat). Niemniej ich częstotliwość jest zależna od wieku. Dwudziestolatki mogą robić niektóre badania rzadziej niż chociażby trzydziesto- czy czterdziestolatki [https://www.uniq.pl/porady-zycie-i-zdrowie/badania-profilaktyczne-jakie-co-jaki-czas-nalezy-wykonywac-1/ 06.05.2022].

1. Opis badania

Chcąc sprawdzić poziom znajomości opisanych powyżej faktów i mitów zdrowego odżywiania wśród Polaków przeprowadzono za pomocą metody CAWI na platformie Microsoft Forms w kwietniu 2022 roku badanie ankietowe. Wzięło w nim udział łącznie 120 osób. Spośród badanych 47% stanowiły kobiety a 53% mężczyźni. Były to przede wszystkim osoby zamieszkujące duże miasta liczące powyżej 150 tysięcy mieszkańców (42% ankietowanych). Z pozostałych większość to mieszkańcy małych miast liczących do 150 tys. mieszkańców (32% respondentów) oraz osoby mieszkające na wsi (26% badanych). Największą grupę stanowiły osoby z wykształceniem średnim (77%). Osób z wykształceniem wyższym było znacznie mniej (16%), najmniejszą grupą respondentów stanowiły osoby posiadające wykształcenie podstawowe lub zawodowe (7% badanych).

Dobór próby badawczej odbył się metodą kuli śnieżnej. Pierwotna grupa osób wypełniająca ankietę przekazywała prośbę o jej wypełnienie innym osobom. W związku z tym uzyskane wyniki dotyczą tylko badanej grupy i nie mogą być uogólnione.

Przygotowany kwestionariusz składał się z osiemnastu pytań, na które badani udzielali odpowiedzi na pięciostopniowej skali Likerta. Ocena 1 wskazywała na zdecydowany brak zgodności z analizowanym stwierdzeniem, a 5 na całkowitą zgodność. W pierwszej kolejności wyniki poddano analizie częstości wskazań tworząc tabele wielodzzielcze, które zaprezentowano w postaci graficznej. Następnie, chcąc

wskazać rozbieżności jakie występują w odniesieniu do wybranych aspektów zdrowego trybu życia postrzeganych przez kobiety i mężczyzn, przeprowadzono test U Manna Whitneya. Jest to narzędzie, dzięki któremu możliwa jest ocena istotności różnic występujących pomiędzy dwiema populacjami. Podczas jego realizacji weryfikowana jest hipoteza zerowa, że dwie losowo dobrane próby pochodzą z tej samej populacji [Stanisz, 2006, s. 371]. W odniesieniu do zmiennych, dla których stwierdzono rozbieżności, wskazano, jaka jest postać rozkładów odpowiedzi obu zbiorowości.

2. Wyniki badania opinii na temat faktów i mitów związanych ze zdrowym odżywianiem

Odpowiedzi na pytania zawarte w ankiecie zostały przedstawione w postaci graficznej na rysunku 1. Na pierwsze pytanie dotyczące negatywnego wpływu spożycia posiłków po godzinie osiemnastej na zdrowie, ponad połowa badanych (65%) odpowiedziała, że zdecydowanie nie zgadza się z tym stwierdzeniem, a 21% ankietowanych raczej się nie zgadza z danym sformułowaniem. Jedynie 11 respondentów zdecydowanie lub raczej się zgodziło z tym, że nie powinno się spożywać posiłków po godzinie osiemnastej. Tylko 3% badanych nie wie czy analizowane stwierdzenie jest prawdziwe.

W kolejnym pytaniu badani zostali poproszeni o wykazanie opinii na temat ilości witamin zawartych w cytrusach. Najwięcej badanych, bo 34% raczej nie uważa, że cytrusy są najbogatszym w witaminy źródłem pożywienia, a 18% zdecydowanie się z nim nie zgadza. Znaczna część, bo aż 22% nie jest w stanie stwierdzić czy zdanie to jest prawdziwa. Dość liczną, bo 24% była też grupa osób, które zgodziły się z tym stwierdzeniem, ale już tylko 3% zgadza się z nim całkowicie.

Następne stwierdzenie dotyczyło spożywania owoców w nieograniczonych ilościach. W tym przypadku najlicniejsza grupa badanych nie zgadza się z podanym stwierdzeniem. I tak, aż 71% respondentów nie zgodziło się z tym sformułowaniem, przy czym ich głosy na zdecydowany i niepewny brak zgodności rozłożyły się niemal równomiernie. Tylko 25% uważało w mniejszym bądź większym stopniu, że owoce mogą być spożywane bez ograniczeń.

Kolejne z pytań ankiety dotyczyło opinii na temat prawdziwości stwierdzenia, że kawa pita regularnie w małych ilościach jest szkodliwa. Znaczna część respondentów (41%) stwierdziła, że zdecydowanie nie zgadza się z postawionym stwierdzeniem. Następna, znacząca grupa osób (33%), odpowiedziała, że raczej nie zgadza się, że kawa pita regularnie, w małych ilościach jest szkodliwa. Znacznie mniejsza

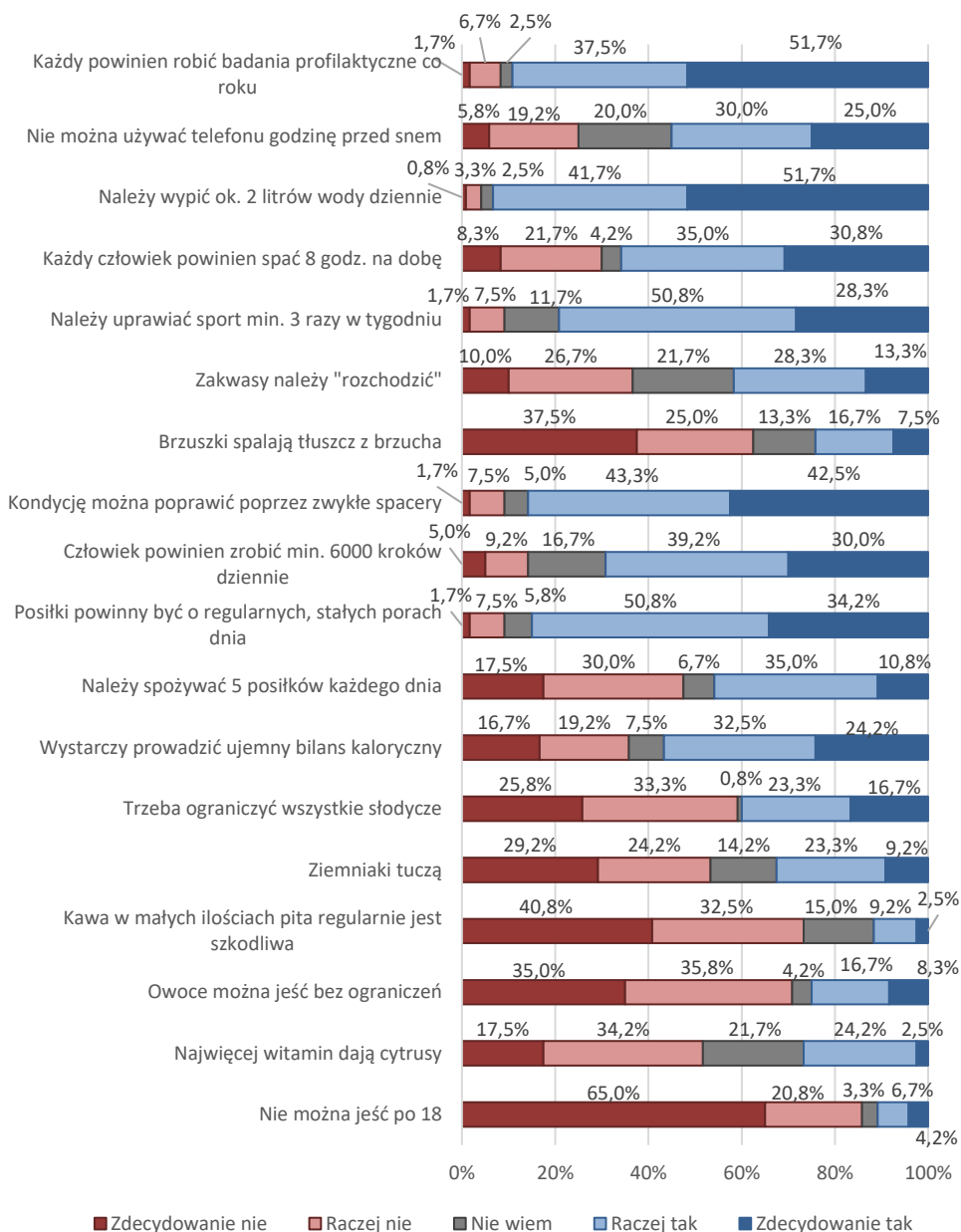
grupa licząca 15% nie miała wyrobionego zdania na ten temat. Jedynie 12% wskazało, że albo raczej, albo zdecydowanie uważa, podane zdanie za prawdziwe.

Kolejne analizowane pytanie dotyczyło wpływu spożywania ziemniaków na poziom tkanki tłuszczowej. Największa część respondentów (53%) stwierdziła, że zdecydowanie lub raczej nie zgadza się z przedstawionym stwierdzeniem. Co prawda, raczej zgodziła się z tym stwierdzeniem, również znaczna część badanych (23%), ale już zdecydowanych w tym względzie osób było znacznie mniej (9%).

Następnie badani zostali poproszeni o potwierdzenie prawdziwości stwierdzenia, że podczas diety, aby schudnąć należy ograniczyć wszystkie słodycze. I tu podobnie jak poprzednio, największą grupę osób (59%) tworzyli ci, którzy odpowiedzieli, że raczej nie zgadzają się z prawdziwością postawionego stwierdzenia lub zdecydowanie je negują. Niewiele mniejsza grupa, bo licząca 40% osób, odpowiedziała, że uważa, że powinno się odstawić wszystkie słodycze podczas odchudzania. Jedynie 1% ankietowanych odpowiedziało, że nie ma wyrobionego zdania w tym zakresie.

Kolejnym pytaniem poddanym pod opinię badanych było, czy aby schudnąć wystarczy prowadzić ujemny bilans kaloryczny. W odniesieniu do tej kwestii najliczniejszą grupę stanowiły osoby, które albo raczej albo zdecydowanie potwierdziły to sformułowanie. Wskazało tak 57% respondentów. Odwrotnie uważała grupa osób licząca 36%.

Następne pytanie dotyczyło, ilości spożywanych posiłków, a mianowicie czy powinno się jeść pięć posiłków dziennie. Najliczniejsza była grupa licząca 35% ankietowanych, która uważała, że raczej się zgadza z postawionym stwierdzeniem. Podobnie liczna grupa osób (30%), stwierdziła jednak, że raczej nie zgadza się, że powinno się jeść pięć posiłków dziennie. Jedynie kilka osób (7%), odpowiedziało, że nie wie czy postawione stwierdzenie jest prawdziwe.



Rys. 1. Opinia respondentów na temat faktów i mitów związanych ze zdrowym odżywianiem

Źródło: opracowanie własne.

W kolejnym pytaniu badani mieli stwierdzić, czy w ich opinii prawdziwe jest sformułowanie, że powinno się jeść o stałych porach dnia. W tym przypadku najlichnějšíą grupą, bo liczącą ponad połowę ankietowanych były osoby, które raczej zgadzały się z postawionym pytaniem. Nieco mniej liczną grupę (34%), tworzyły osoby, które zdecydowanie się zgadzały ze stwierdzeniem. Pozostałe odpowiedzi wystąpiły jedynie z kilkuprocentową częstością.

W następnym pytaniu badani mieli za zadanie podzielić się opinią na temat tego, czy człowiek powinien zrobić przynajmniej 6 000 kroków dziennie. Znacznie ponad połowa (69%) badanych zgodziła się z tym sformułowaniem. Zaś 17% nie wie czy jest ono prawdziwe, a 14% albo zdecydowanie, albo raczej nie zgadza się z tym stwierdzeniem.

W pytaniach o aktywny tryb życia pojawiło się stwierdzenie, że kondycję można poprawić poprzez spacer. W tym wypadku zgodność z tym sformułowaniem jest jeszcze wyższa niż w poprzednim zagadnieniu. Aż 85,8% badanych zgodziła się, że jest to skuteczny sposób na poprawę kondycji. Zdecydowanie lub raczej przeciwnymi było znacznie mniej osób (9,2%), jak też niewielka ich część (5%) nie miała w tej kwestii zdania.

Kolejnym zagadnieniem dotyczącym aktywnego trybu życia było stwierdzenie mówiące, że „tzw. brzuszki” skutecznie spalają tkankę tłuszczową z okolic tułowia. Największa grupa respondentów (37,5%) zdecydowanie nie zgadza się z tym stwierdzeniem, zaś druga z licznějších grup (25%) raczej się z tym nie zgadza. Pozostali zdecydowanie (7,5%) lub raczej (16,7%) się zgodzili, że „brzuski” spalają tkankę tłuszczową z okolic brzucha. Grupa osób nie wiedzących czy dane ćwiczenie daje zamierzone rezultaty to tylko 13,3% ankietowanych.

Kolejne pytanie dotyczyło likwidacji „zakwasów”, czyli zespołu opóźnionego bólu mięśniowego, przy wykorzystaniu lekkiego treningu. W tym względzie zdania okazały się podzielone. Najwięcej było osób, które raczej się zgadzały (28%) lub raczej się nie zgadzają (27%) z podanym stwierdzeniem. Pozostałych odpowiedzi było mniej, bo 22% nie wie czy to stwierdzenie jest prawdziwe, a 13% zdecydowanie się z nim zgadza.

Następne stwierdzenie, jakie zostało poddane badaniu, dotyczyło konieczności uprawiania sportu przynajmniej trzy razy w tygodniu. Niewiele ponad połowa (51%) raczej, a 28% zdecydowanie zgodziła się z postawioną tezą, 12% badanych nie wie czy jest to prawda, zaś 8% raczej nie zgadza się z podanym stwierdzeniem lub nie zgadza się z nim całkowicie (2%).

Jednym ze stwierdzeń zamieszczonych w przekazanym respondentom formularzu ankietowym było zdanie dotyczące czasu snu, który powinien wynosić przy-

najmniej osiem godzin na dobę. W analizowanej grupie aż 30,8% badanych zdecydowanie zgadza się z tym stwierdzeniem, 35% jest już mniej pewnych i raczej zgadza się na temat ilości godzin, które należy przeznaczyć na sen. 8,3% respondentów zdecydowanie nie zgadza się z tym stwierdzeniem, a 21,7% powątpiewa, że sen powinien być ośmiogodzinny, 4,2% respondentów nie wie, ile czasu należy przeznaczyć na sen.

Następne zagadnienie poruszone w ankiecie dotyczyło ilości spożywanej wody w ciągu dnia. Optymalna ilość przeznaczona dla zdrowej, dorosłej osoby to dwa litry wody dziennie. Ankietowani w zdecydowanej większości (93,4%) zgodzili się z tym sformułowaniem. Jedynie 4,1% respondentów zdecydowanie lub raczej się nie zgodziło, że należy pić około 2 litry wody w ciągu dnia. Niewielka grupa (2,5%) nie miała na ten temat własnego zdania.

Kolejne pytanie skierowane do respondentów dotyczyło niekorzystnego wpływu korzystania z telefonu na godzinę przed snem. Čwierć respondentów zdecydowanie się z tym zgadza, chociaż najlichniesza grupa, bo 30% to były osoby, które raczej z danym twierdzeniem zgadzają się. Najmniej liczna (5,8%) grupa nie zgodziła się, że nie można używać telefonu przed snem. Dwie grupy mają zbliżone do siebie wielkości. Jedna (19,2%) raczej nie zgadza się z podanym stwierdzeniem, a druga (20%) nie wie, czy można, czy nie można korzystać z telefonu na godzinę przed zapadnięciem w sen.

Ostatnie analizowane w badaniu stwierdzenie dotyczyło konieczności przeprowadzania badań profilaktycznych przynajmniej raz w roku. Niemal 90% badanych osób było zdecydowanie lub raczej przekonanych o konieczności wykonywania badań. Wśród pozostałych najwięcej było osób, które raczej się z tym sformułowaniem nie zgadzały (6,7%). Najmniejszą grupę (1,7%) stanowili ci, którzy zdecydowanie nie zgadzali się z danym stwierdzeniem.

3. Wyniki porównania opinii kobiet i mężczyzn na temat faktów i mitów związanych ze zdrowym stylem życia

Kwestią wartą uwagi jest sprawdzenie, czy kobiety i mężczyźni podobnie przestrzegają omówione w poprzednim paragrafie fakty i mity na temat zdrowego stylu życia. W celu weryfikacji tego spostrzeżenia przeprowadzono test U Manna Whitneya. Test ten wykorzystywany jest podczas oceny różnic w postaci rozkładu dla danych wyrażanych przynajmniej na skali porządkowej [Stanisz, 2006, s. 371]. Podczas testu zweryfikowano hipotezę zerową H_0 : Rozkłady odpowiedzi kobiet i mężczyzn są takie same, wobec hipotezy alternatywnej H_1 : Rozkłady odpowiedzi kobiet i mężczyzn mają odmienne postacie.

Wyniki przeprowadzonego testu zostały przedstawione w tabeli 1. Podczas formułowania wniosków przyjęto poziom istotności 0,05.

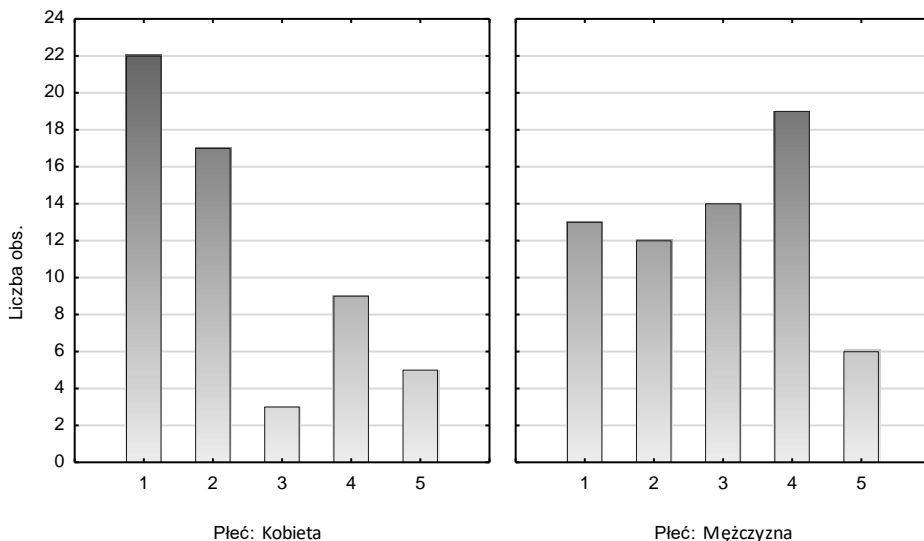
Analizując wyniki testu przedstawione w tabeli 1 należy zauważyć, że poziom p jest niższy od przyjętego poziomu istotności w pytaniach dotyczących: kaloryczności ziemniaków, ilości kroków, uprawiania sportu, picia odpowiedniej ilości wody, używania telefonu godzinę przed snem i konieczności corocznego przeprowadzania badania profilaktycznego. W tych pytaniach występują znaczące różnice pomiędzy odpowiedziami kobiet i mężczyzn.

Tab. 1. Wyniki testu U Manna-Whitneya porównania rozkładów odpowiedzi kobiet i mężczyzn

Stwierdzenie	Średnia odpowiedzi		Test U Manna-Whitneya	
	Kobiety	Mężczyźni	Statystyka U	Poziom p
Nie można jeść po godzinie osiemnastej	1,70	1,59	-0,274	0,784
Najwięcej witamin zawierają cytrusy	2,43	2,75	-1,573	0,116
Owoce można jeść bez ograniczeń	2,41	2,16	1,127	0,260
Kawa w małych ilościach pita regularnie jest szkodliwa	1,86	2,13	-1,670	0,095
Ziemniaki tuczą	2,25	2,89	-2,641	0,008
Trzeba ograniczyć wszystkie słodczy	2,59	2,83	-0,974	0,330
Wystarczy prowadzić ujemny bilans kaloryczny aby zredukować wagę	3,27	3,30	-0,008	0,994
Należy spożywać 5 posiłków każdego dnia	3,00	2,84	0,728	0,467
Posiłki powinny być o regularnych, stałych porach dnia	4,23	3,95	1,705	0,088
Człowiek powinien zrobić minimum 6000 kroków dziennie	4,14	3,50	3,183	0,001
Kondycję można poprawić poprzez zwykłe spacer	4,18	4,17	0,430	0,667
„Brzuski” spalają tłuszcz z brzucha	2,25	2,38	-0,728	0,467
Zakwas należy "rozchodzić"	3,11	3,06	0,295	0,768
Należy uprawiać sport minimum 3 razy w tygodniu	4,20	3,77	2,153	0,031
Każdy człowiek powinien spać 8 godzin na dobę	3,77	3,42	1,324	0,186
Należy wypić około 2 litrów wody dziennie	4,55	4,27	2,610	0,009
Nie można używać telefonu godzinę przed snem	3,80	3,22	2,672	0,008
Każdy powinien robić badania profilaktyczne co roku	4,55	4,09	3,600	0,000

Źródło: opracowanie własne.

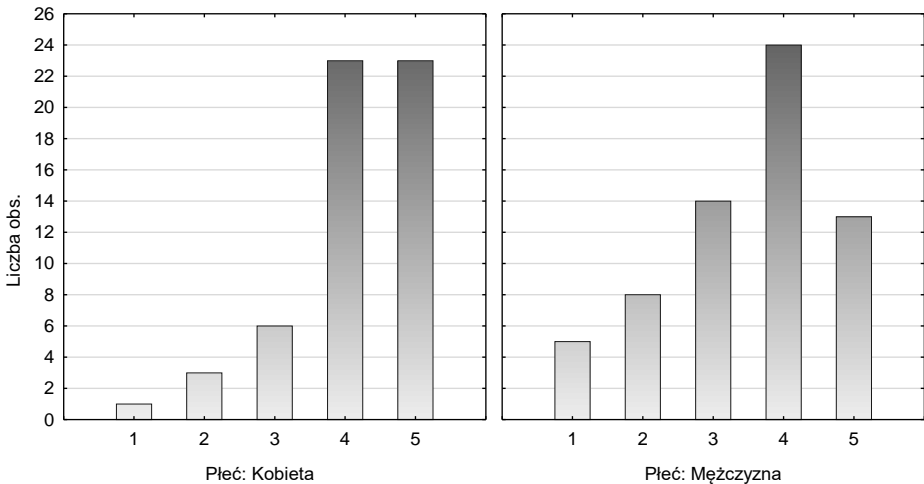
Jednym z pytań, dla którego wskazano na występowanie istotnie różnych odpowiedzi kobiet i mężczyzn, było stwierdzenie dotyczące niekorzystnego wpływu spożywania ziemniaków. W przypadku kobiet uzyskano tu niższą średnią w porównaniu do odpowiedzi mężczyzn. Dodatkowo zestawiono kształty uzyskanych wskazań dla przedstawicieli obu płci na rysunku 2. Kobiety znacznie częściej stwierdzały, że zdecydowanie nie zgadzają się z tym stwierdzeniem, w przeciwieństwie do mężczyzn, gdzie większość odpowiadała, że raczej się zgadza, że ziemniaki tuczą.



Rys. 2. Opinie kobiet i mężczyzn na temat stwierdzenia, że ziemniaki tuczą

Źródło: opracowanie własne.

Kolejnym pytaniem, w którym zaobserwowano rozbieżności w odpowiedziach kobiet i mężczyzn było sformułowanie dotyczące dziennej liczby kroków (Rys. 3). Kobiety w tym pytaniu najliczniej odpowiedziały zdecydowanie i raczej twierdząco – w odniesieniu do tych opinii liczba wskazań była nie tylko najwyższa, ale i identyczna. Mężczyźni najliczniej odpowiadali, że raczej się zgadzają z danym stwierdzeniem. U kobiet znacznie mniej pojawiło się odpowiedzi, że zdecydowanie się nie zgadzają z tym mitem, w porównaniu do tego, jak to miało miejsce w przypadku mężczyzn. Te rozbieżności w rozkładach odpowiedzi sprawiły, że średnia wskazań kobiet była istotnie wyższa niż u mężczyzn.

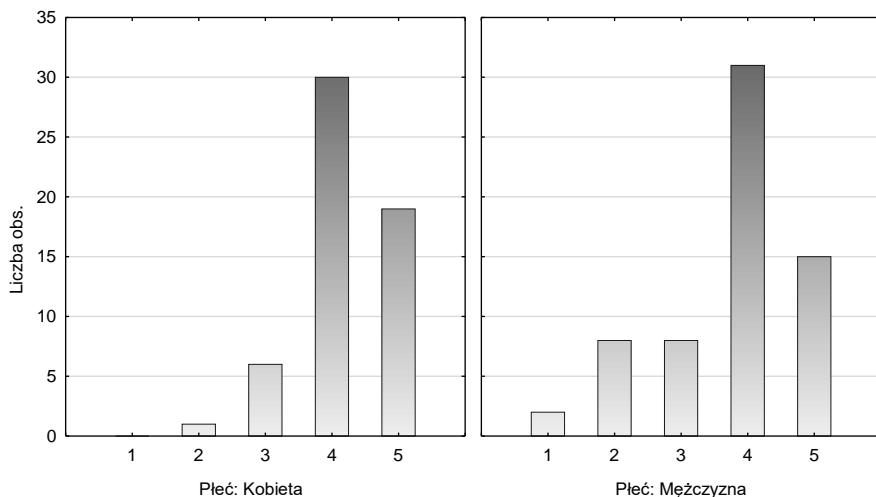


Rys. 3. Opinie kobiet i mężczyzn na temat stwierdzenia, że człowiek powinien zrobić minimum 6000 kroków dziennie

Źródło: opracowanie własne.

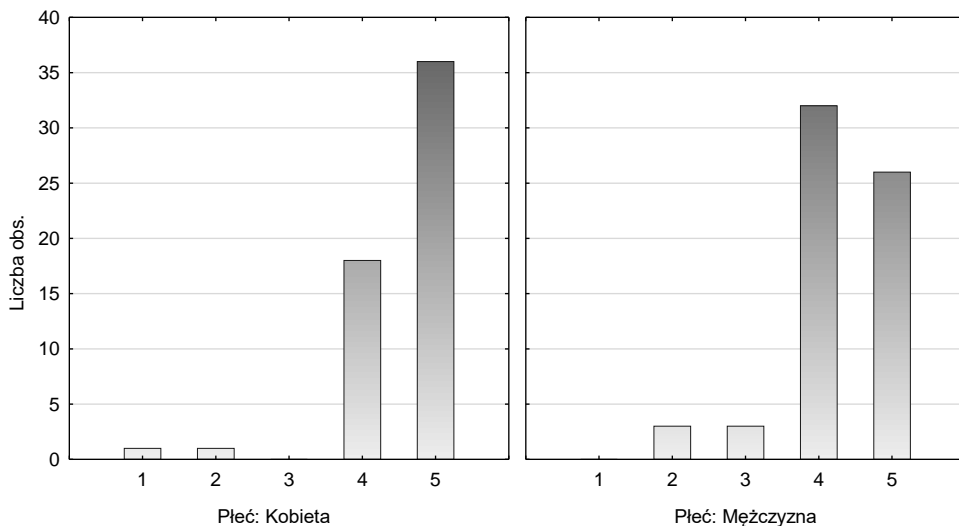
Następne pytanie, różnicujące opinie kobiet i mężczyzn dotyczyło częstotliwości uprawiania sportu (Rys. 4). W odniesieniu do tego zagadnienia, rozbieżności dotyczyły przede wszystkim odpowiedzi negatywnych, wśród których dominowali mężczyźni. W odniesieniu do sformułowania, że sport należy uprawiać przynajmniej trzy razy w tygodniu odpowiedzi kobiet generalnie były istotnie wyższe.

W pytaniu o picie dwóch litrów wody dziennie, również wystąpiły istotne rozbieżności (Rys. 5). Większość kobiet uznała, że zdecydowanie się zgadza, że trzeba pić podaną ilość. Mężczyźni za to w większości głosów odpowiedzieli, że raczej się zgadzają z postawionym stwierdzeniem. To wyższe zdecydowanie kobiet jest również widoczne w porównaniu średnich, gdzie uzyskały one wyższy wynik.



Rys. 4. Opinie kobiet i mężczyzn na temat stwierdzenia, że należy uprawiać sport minimum 3 razy w tygodniu

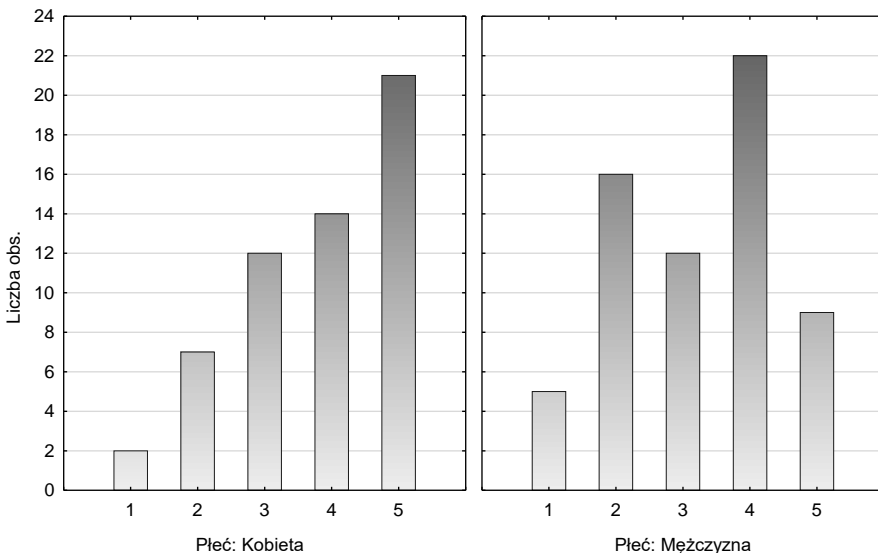
Źródło: opracowanie własne.



Rys. 5. Opinie kobiet i mężczyzn na temat stwierdzenia, że należy wypić około 2 litry wody dziennie

Źródło: opracowanie własne.

Kolejne pytanie, w odniesieniu do którego wykazano istotne różnice dotyczyło korzystania z telefonu na godzinę przed snem (Rys. 6). W tym pytaniu odpowiedzi kobiet i mężczyzn różniły się wyraźnie. Kobiety znaczną większością odpowiadały, że zdecydowanie się zgadzają z postawionym stwierdzeniem. Mężczyźni znaczną większością, stwierdzili, że raczej się zgadzają, że nie powinno się używać telefonu godzinę przed snem. W obu grupach najmniej osób odpowiedziało, że zdecydowanie się nie zgadza, przy czym wyraźnie więcej było mężczyzn, którzy albo zdecydowanie, albo raczej się z tym sformułowaniem nie zgodzili. Tą wyraźną rozbieżność można zaobserwować w odniesieniu do średniej, gdzie wyraźnie wyższa jest dla grupy kobiet.

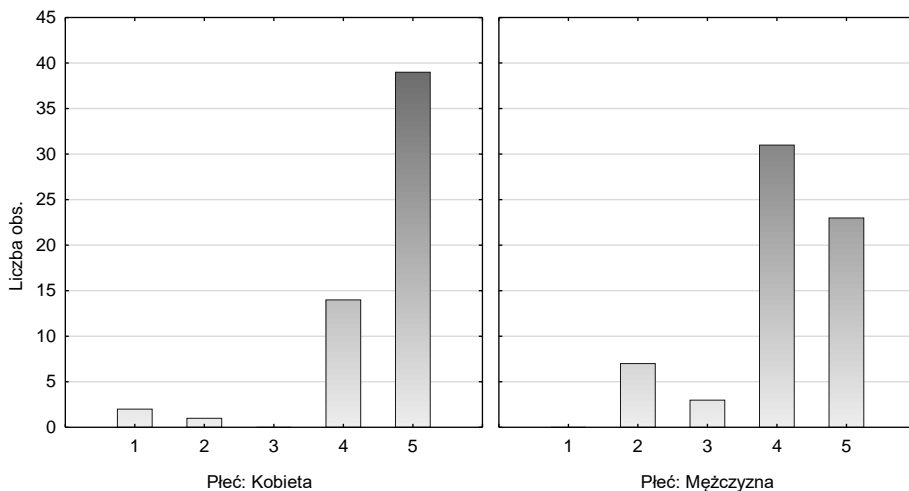


Rys. 6. Opinie kobiet i mężczyzn na temat stwierdzenia, że nie można używać telefonu godzinę przed snem

Źródło: opracowanie własne.

Ostatnie pytanie, w którym wystąpiły różnice w odpowiedziach kobiet i mężczyzn dotyczyło konieczności przeprowadzania corocznego badania profilaktycznego. W tym stwierdzeniu znaczna część kobiet odpowiedziała, że zdecydowanie się zgadza z postawionym sformułowaniem, druga pod względem wielkości grupa odpowiedziała, że raczej się zgadza. Pojedyncze osoby płci żeńskiej zaznaczyły, że raczej bądź zdecydowanie się nie zgadzają. U mężczyzn za to największa grupa odpowiedziała, że raczej się zgadza z analizowanym stwierdzeniem, nieco mniej było

takich osób, które zdecydowanie się zgadzały, ale nikt nie opowiedział przeciwnie, czyli że zdecydowanie się nie zgadza, że powinno się wykonywać coroczne badania profilaktyczne, chociaż odpowiedzi niepewnych, negatywnych w przypadku mężczyzn było więcej.



Rys. 7. Opinie kobiet i mężczyzn na temat stwierdzenia, że każdy powinien robić badania profilaktyczne co roku

Źródło: opracowanie własne.

Podsumowanie

Podsumowując powyższe należy zaznaczyć, że osoby, które wzięły udział w przeprowadzonym badaniu, w większości, były świadome prawdziwości lub fałszu wielu sformułowań na temat zdrowego trybu życia funkcjonujących w powszechnej opinii. Nie powielają już błędnych mitów, ale również mają wiedzę o faktach.

W odniesieniu do mitu, zgodnie z którym nie powinno się jeść po godzinie osiemnastej większość osób biorących udział w badaniu nie zgodziła się z tym sformułowaniem.

W przypadku wiedzy na temat zawartości witamin w owocach cytrusowych już odnotowano pełnej zgodności. Ponad połowa posiada świadomość tego mitu, przy czym jednocześnie 27% badanych zgodziło się z nim z większą lub mniejszą pewnością, a 22% nie było w stanie ocenić czy dane stwierdzenie jest fałszywe, czy też nie.

W przypadku sformułowania dotyczącego spożywania owoców bez ograniczeń, zdecydowana większość była przekonana o błędności tej opinii. Łącznie, aż 71% ankietowanych nie zgodziło się całkowicie lub częściowo z tym sformułowaniem. Jednak nadal część osób nie jest świadoma konsekwencji nadmiernego spożywania owoców, gdyż aż ¼ badanych częściowo lub całkowicie zgodziła się z podanym sformułowaniem.

Podobnie sytuacja wyglądała w odniesieniu do pytania dotyczącego szkodliwości regularnego picia kawy w małych ilościach. Osoby badane, w większości nie zgodziły się z tym zdaniem, więc można uznać, że ten mit przestaje funkcjonować w powszechnej opinii.

Niestety odmienna sytuacja wyglądała w odniesieniu do stwierdzenia o niekorzystnym wpływie spożywania ziemniaków. Odpowiedzi badanych nie były jednoznaczne. Co prawda najwięcej osób (29%) zdecydowanie nie zgodziło się, że ziemniaki tuczą, jak też niewiele mniejsza grupa (24%) raczej się z tym nie zgodziła, mimo to porównywalna grupa (23%), odpowiedziała, że raczej się zgadza z postawionym stwierdzeniem. Zatem stwierdzenie, dotyczące związku spożywania ziemniaków i tycia jest mitem, o którym dowiaduje się coraz więcej osób, jednak w dalszym ciągu istnieją osoby uważające to za fakt.

Analogicznie sytuacja wyglądała w przypadku pytania o konieczność ograniczenia spożywania słodczy. Zdania badanych w tym przypadku były podzielone. Mimo, że większość nie zgadzała się z całkowitym ograniczeniem słodczy, a tylko 1% nie wie co o tym sądzić, to aż 40% respondentów uważało, że powinno się całkowicie wyeliminować słodkości z codziennego menu. Zatem ten mit nadal funkcjonuje w opinii badanych.

Podobny brak zgodności występuje w odniesieniu do zdania dotyczącego ujemnego bilansu kalorycznego, który jest jedyną drogą do uzyskania szczuplejszej figury. Co prawda z faktem tym zgodziła się największa grupa badanych, to aż 36% nie zgadza się z nią całkowicie lub częściowo.

W przypadku pytania o regularność jedzenia badana grupa odpowiedziała niemal jednogłośnie (85%), że dane stwierdzenie jest prawdziwe. Zgadza się to z opinią ekspertów i wynikami badań prowadzonych w tym zakresie. Natomiast sytuacja wygląda inaczej wśród odpowiedzi dotyczącej liczby posiłków spożywanych w ciągu dnia. 48% nie zgadza się, że należy spożywać 5 posiłków, a 46% zgadza się. 7% nie wie, ile należy jeść posiłków w ciągu dnia.

Przechodząc już do zagadnień związanych z codzienną aktywnością należy zaznaczyć, że badani w większości zgodzili się z tym, że 6 tysięcy kroków to konieczne minimum. Tylko 17% nie wie czy ta liczba jest odpowiednia, a 14% uznało, że nie

zgodzą się z postawioną tezą. Zatem odpowiedzi większości pokrywały się z opinią ekspertów. Podobnie sytuacja kształtuje się w odniesieniu do konieczności organizacji spacerów. Zdecydowana większość (85,8%) poprawnie odpowiedziała na dane stwierdzenie. Oznacza to, że ankietowani mają świadomość korzystnego wpływu spaceru na zdrowie i kondycję organizmu.

Znaczną wiedzę ankietowani posiadali również w odniesieniu do kolejnych zagadnień. Ponad połowa (62,5%) badanej grupy odpowiedziała poprawnie na temat spalania tkanki tłuszczowej z brzucha za pomocą tzw. „brzuszków”. Są oni świadomi, że nie jest to najlepsze rozwiązanie dla osób chcących uzyskać mniejszy obwód pasa.

Znaczna rozbieżność zauważalna jest pod względem wiedzy naukowej na temat tzw. „zakwasów” i konieczności ich rozchodzenia. W przypadku tego sformułowania, porównywalna była liczba osób, które je potwierdzały, jak i tych, którzy powyższe stwierdzenie negowali.

W odniesieniu do kolejnych pytań, związanych z częstotliwością uprawiania sportu, jak też czasu snu czy koniecznością wypijania przynajmniej dwóch litrów wody dziennie oraz corocznego wykonywania badań profilaktycznych, opinie zdecydowanej większości były zgodne z wiedzą naukową na ten temat. Niemniej brak takiej zgodności zauważalny jest w odniesieniu do pytania, dotyczącego nieużywania telefonu komórkowego na godzinę przed zaśnięciem. Jedynie niewiele ponad połowa badanych była świadoma, że nie należy używać tego sprzętu bezpośrednio przed udaniem się na spoczynek nocny. Pozostali albo nie mieli w tym względzie własnego zdania, albo je negowali.

Przeprowadzone badanie dotyczące faktów i mitów zdrowego stylu życia pozwoliło na zebranie i usystematyzowanie informacji oraz sposobów interpretacji i rozumienia omawianych zagadnień. Należy podkreślić, że ogólna wiedza ankietowanych jest przez Autorki oceniana jako dobra. Są obszary, co do których potoczne opinie badanych w odniesieniu do aktualnej wiedzy z danego zakresu są odmienne. W przypadku zagadnień, budzących najwięcej rozbieżności względem wiedzy naukowej, występuje wyższa świadomość wśród kobiet. To one w większym stopniu poszerzają swoją wiedzę z tego zakresu, poszukując rzetelnych, naukowych przesłanek, nie zatrzymując się na przekazywanych w opinii publicznej sformułowaniach, które nie zawsze są prawdziwe.

ORCID iD

Anna M. Olszewska: <http://orcid.org/0000-0001-6643-1100>

Literatura

1. *Badania profilaktyczne – jakie badania należy regularnie wykonywać?* <https://www.uniqa.pl/porady-zycie-i-zdrowie/badania-profilaktyczne-jakie-co-jaki-czas-nalez-y-wykonywac-1/> [06.05.2022].
2. Dąbrowski D., Ochmann B. (2012), *Lokalne i ogólnoustrojowe zmiany zawartości tłuszczu mięśni brzucha metodą gigant-serii*, Acta Bio-Optica et Informatica Medica. Inżynieria Biomedyczna, 18(4), s. 234-236.
3. Dłużniewska B. (2017), *Owoce i soki a odchudzanie*, <https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/owoce-i-soki-a-odchudzanie/> [06.05.2022].
4. Harasymiuk A (2016), *Owoce to źródło witamin, ale jakich?*, <https://party.pl/porady/owoce-ktore-maja-najwiecej-witamin-102566-r1/> [10.05.2022].
5. *Ile powinno spać dziecko w danym wieku?*, <https://szumisie.pl/blog/ile-powinno-spac-dziecko-w-danym-wieku/> [05.05.2022].
6. Jabłonowska-Lietz B. (2017), *Ruch – jak, ile i gdzie?*, <https://ncez.pzh.gov.pl/aktywnosc-fizyczna/ruch-jak-ile-i-gdzie/> [07.05.2022].
7. Jarosz M. (2010), *Praktyczny podręcznik dietyki*, Wydawnictwo IŻŻ, Warszawa.
8. Kawalec A., Pawlas K., *Czynniki środowiskowe wpływające na sen oraz na zachowywanie higieny snu*, https://www.researchgate.net/publication/272180766_Czynniki_srodowiskowe_wplywajace_na_sen_oraz_zachowywanie_higieny_snu [09.05.2022].
9. Kośla M. (2021), *Ile kroków powinniśmy robić każdego dnia?*, <https://fit.poradnikzdrowie.pl/cwiczenia/abc-cwiczen/ile-krokow-powinnismy-robic-kazdego-dnia-aa-q7Kw-8T47-DTdk.html> [07.05.2022].
10. Krajewska O., Skrypnik K., Kręgielska-Narożna M., Suliburska J., Bogdański P. (2017), *Wpływ długości i jakości snu na parametry, metaboliczne i ogólny stan zdrowia fizycznego i psychicznego*, Forum Zaburzeń Metabolicznych, 8(2), s. 47-55.
11. Kurpas D. (2011), *Dostępność do badań profilaktycznych – rozwiązania UE*, Family Medicine & Primary Care Review, 13(1), s. 75-79.
12. Landsverk G. (2021), *Forget 10,000 steps — here's how much you should actually walk per day, according to science*, <https://www.insider.com/walking-10000-steps-for-health-not-science-based-in-marketing-2021-7> [06.05.2022].
13. Lee I., Shiroma E.J., Kamada M., Bassett D.R., Matthews C.E., Buring J.E. (2019), *Association of Step Volume and Intensity With All-Cause Mortality in Older Women*, JAMA Internal Medicine, 179(8), pp. 1105-1112.
14. Mękus M., *Częściej nie znaczy więcej – znaczenie regularnego spożywania posiłków*, https://ncez.pzh.gov.pl/zdrowe-odchudzanie/czesciej-nie-znaczy-wiecej-znaczenie-regularnego-spozywania-posilkow/?fbclid=IwAR3tQUZNz_6qI48bggrOSH0tgFL7ho2eANA2cAKM6tzfxWz9Eu7IYTVo-F0 [06.05.2022].

15. Munezawa T., Kaneita Y., Osaki Y., Kanda H., Minowa M., Suzuki K., Higuchi S., Mori J., Yamamoto R., Ohida T. (2011), *The association between use of mobile phones after lights out and sleep disturbances among Japanese adolescents: a nationwide cross-sectional survey*, SLEEP, 34(8), pp. 1013-1020.
16. Nagel P. (2018), *Czy cytrusy to główne źródło witaminy C?*, <https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/czy-cytrusy-to-glowne-zrodlo-witaminy-c/> [10.05.2022].
17. Napierała M., Szark-Eckardt M., Żukowska H., Kuska M., Zukow W. (2014), *Aktywność fizyczna w zdrowym stylu życia bydgoskich gimnazjalistów*, Journal of Health Sciences, 4(11), s. 11-32.
18. Owczarzak M., *Fundamenty Odżywiania – Naucz się jeść dla: Kobiet i Mężczyzn*, <https://wkdzik.pl/upload/Michal-Owczarzak-Fundamenty-Odzywiania.pdf> [10.05.2022].
19. Pelczyńska M., Bogdański P.(2019), *Prozdrowotne właściwości kawy*, Varia Medica, 3(4), s. 311-317.
20. Romanowska-Tołoczko A. (2011), *Styl życia studentów w kontekście zachowań zdrowotnych*, Hygeia Public Health, 46(1), s. 89-93.
21. Saint-Maurice P.F., Troiano R.P., Bassett D.R., et al. (2020), *Association of Daily Step Count and Step Intensity With Mortality Among US Adults*, JAMA Internal Medicine, 323(12), pp. 1151-1160.
22. *Sen i satysfakcja klienta – Wiek a potrzeby związane ze snem*, <https://pl.tempur.com/blog/wiek-a-potrzeba-snu.html> [06.12.2021].
23. Skalski D., Telak J., Zieliński E., Czarnecki D. (red) (2020), *Kultura fizyczna, medycyna zarządzania i bezpieczeństwo: Współczesne aspekty*, Gdańsk.
24. Stanisław A. (2006), *Przystępny kurs statystyki z zastosowaniem STATISTICA PL na przykładach z medycyny*, StatSoft Polska.
25. Wolańska-Buzalska D. (2018), *Czy można jeść po 18-tej?*, <https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/czy-mozna-jesc-po-18-tej/> [11.05.2022].
26. Wydro D., *Woda - eliksir zdrowia i życia i ... do zjedzenia!*, Medycyna przeciwstarzeniowa, https://www.researchgate.net/profile/Dorota-Wydro/publication/270960701_Woda_-_eliksir_zdrowia_i_zycia_i_do_zjedzenia/Water_-_elixir_of_life_and_health_and_as_a_food/links/55c4d33808aea2d9bdc391fb/Woda-eliksir-zdrowia-i-zycia-i-do-zjedzenia-Water-elixir-of-life-and-health-and-as-a-food.pdf [09.05.2022].
27. Yu C. (2014), *No Pain, No Gain? 5 Myths About Post-Workout Muscle Soreness*, <http://edition.cnn.com/2014/08/04/health/muscle-soreness-myths/index.html> [07.05.2022].
28. Zagórska K., (2013), *Ziemniak jako składnik racjonalnej diety*, Ziemniak Polski, 1, s. 29-35.
29. Zarzecka K., Gugąła M., Zarzecka M., (2013), *Ziemniaki jako dobre źródło składników odżywczych*, Postępy Fitoterapii, 3, s. 191-194.

Facts and myths about healthy lifestyles according to men and women

Abstract

There are many statements in popular literature and media about health and pro-health actions that people repeat, often without thinking whether they are true. The aim of this article is to check the knowledge of Poles on commonly held myths and facts about healthy lifestyle. In order to achieve such a goal, a questionnaire survey was conducted among selected people to verify their views on healthy lifestyle and their attitudes towards its basic determinants. The answers of the respondents were described and compared with other studies existing in the literature. Additionally, it was investigated whether the views on different types of beliefs differ according to the gender of the respondents.

Key words

facts, myths, healthy lifestyle, nutrition, physical activity, survey