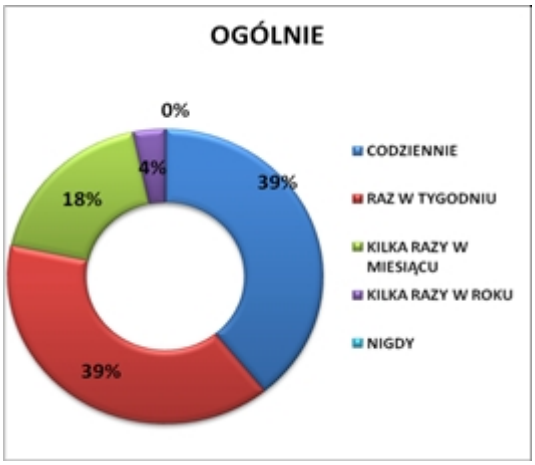
Wpływ diety, jako elementu stylu życia, na zdrowie

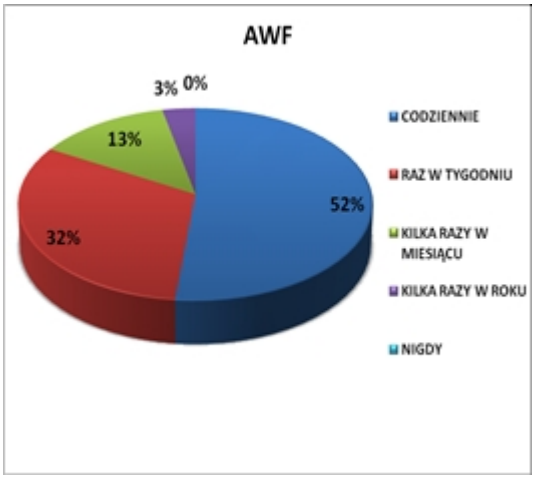
1. Spożywanie słodyczy

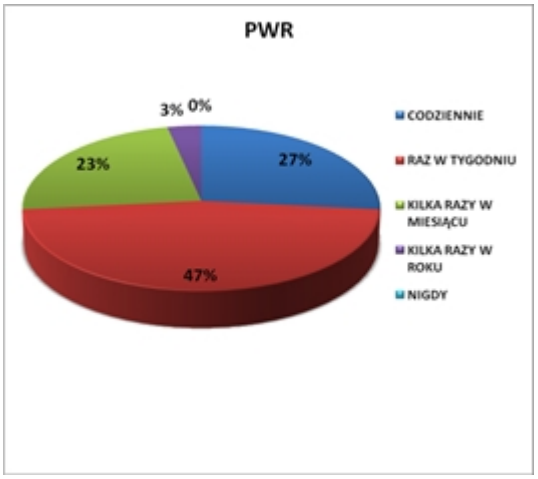
Słodycze, podobnie jak produkty typu „fast food”, nie są polecanym rodzajem żywności. Pomimo to, z ogółu badanych osób, 39% umieszcza słodycze w różnej formie w codziennej diecie (Ryc.23). Odsetek ten budują w głównej mierze studenci AWF (66%). Fakt, że studenci Fizjoterapii w większym stopniu sięgają po słodycze jest statystycznie istotny ($\alpha = 0,01$; $\chi^2 = 7,869$). Należy również zauważyć, że nie ma nawet jednej osoby, która wykluczałaby słodycze ze swojego jadłospisu w sposób kompletny.

Ryc. 23 Częstość spożywania słodyczy wśród studentów



Ryc. 24 Częstość spożywania słodyczy w zależności od rodzaju uczelni



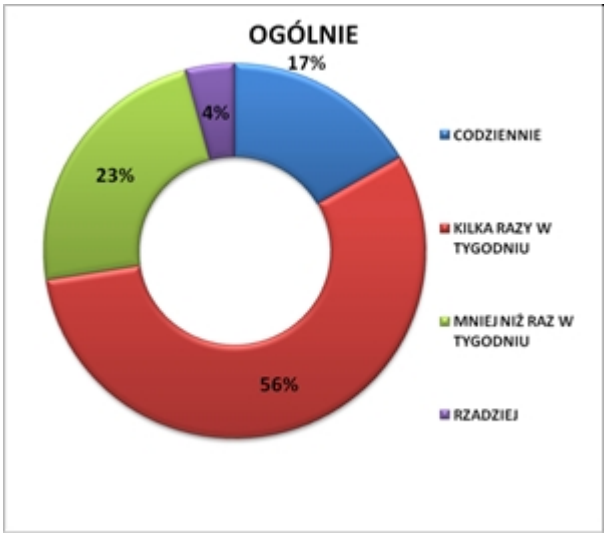


Źródło: Opracowanie własne

2. Spożywanie owoców

Spożywanie owoców zalecane jest w diecie codziennie. Niestety takim sposobem odżywiania charakteryzuje się co piąty badany student AWF – u i co ósmy student Politechniki. 56% wszystkich pytanych odpowiada, że owoce jada kilka razy w tygodniu (Ryc.25).

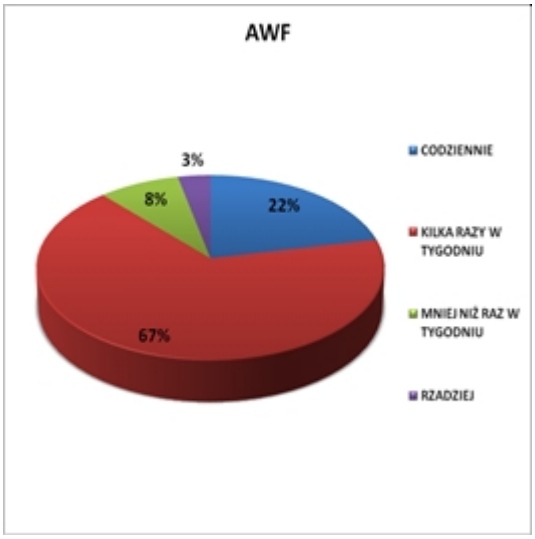
Ryc. 25 Częstość spożywania owoców przez studentów

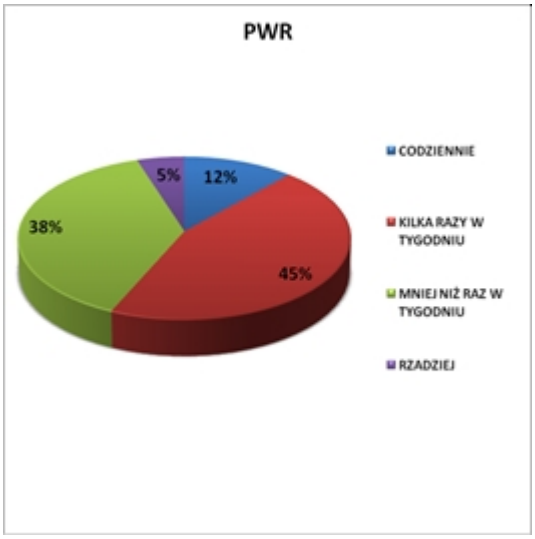


Dosyć widoczna i bardzo istotna jest różnica między studentami obu uczelni pod względem spożywania owoców(α = 0,001; χ^2 = 13,542). Znacznie większy odsetek studentów AWF – u (65%) deklaruje, że spożywa owoce codziennie. Podobnie jest w grupie

osób, która po owoce sięga kilka razy w tygodniu (60%). Studenci Politechniki częściej odpowiadali, że owoce jedzą mniej niż raz w tygodniu, bądź jeszcze rzadziej.

Ryc. 26 Częstość spożywania owoców w zależności od rodzaju uczelni





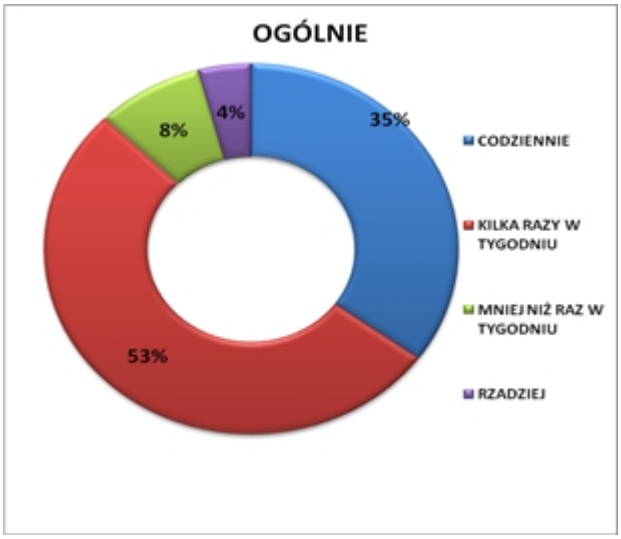
Źródło: Opracowanie własne

3. Spożywanie warzyw

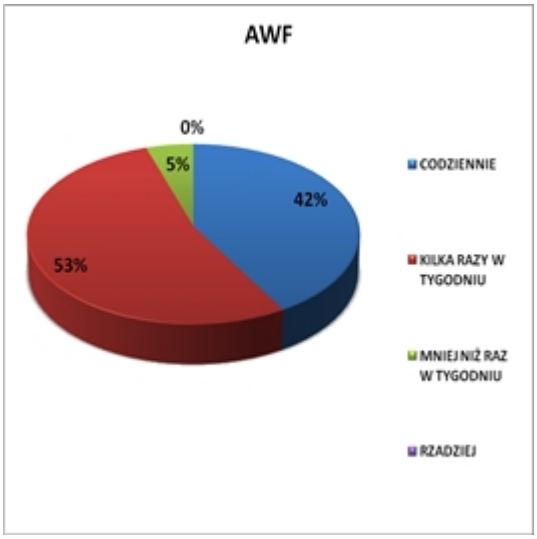
Warzywa, podobnie jak owoce, są niezbędne w codziennej diecie i należy ich umieszczać jak najwięcej w naszym jadłospisie.

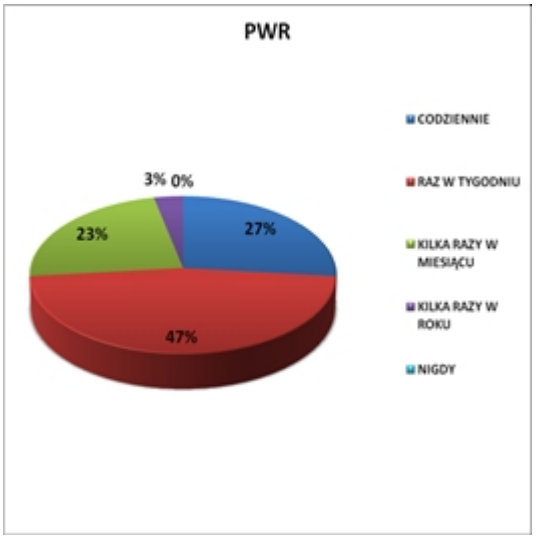
Proporcje pod w tym względem kształtują się nieco lepiej niż w przypadku spożywania owoców. Do zaleceń stosuje się 35% badanych. Kilka razy w tygodniu spożywa je 53%, natomiast 8% to osoby, które warzywa na swoim talerzu widzą mniej niż raz w tygodniu. Rzadziej jada je 4% osób i tę grupę zasilają tylko i wyłącznie studenci płci męskiej Politechniki Wrocławskiej, Istotność statystyczna pod tym względem nie jest aż tak duża ale jednak występuje przy poziomie istotności $\alpha = 0,04$($\chi^2 = 4,537$) (Ryc.27).

Ryc. 27 Częstość spożywania warzyw przez studentów



Ryc. 28 Częstość spożywania warzyw w zależności od rodzaju uczelni





Źródło: Opracowanie własne

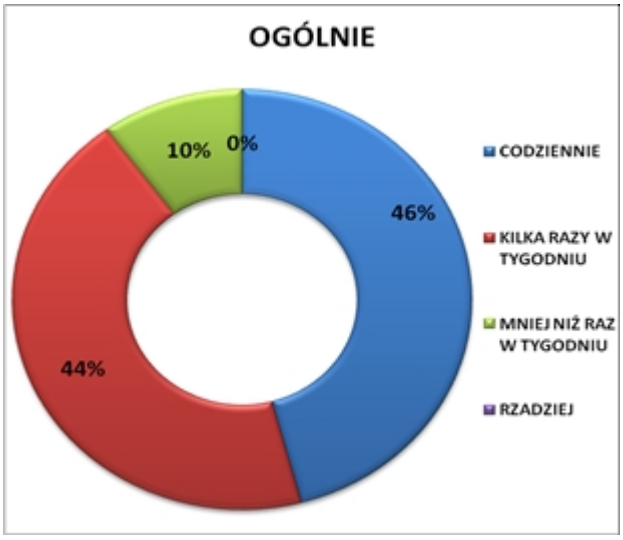
4. Spożywanie tłuszczów zwierzęcych

Według zaleceń tłuszcze zwierzęce powinny występować w naszych pokarmach w mniejszej ilości niż do tej pory. Powinniśmy zastępować je jak najczęściej tłuszczami roślinnymi. Tłuszcze zwierzęce sprzyjają rozwojowi miażdżycy, dlatego by chronić się przed chorobami krążenia i naczyń, powinniśmy ograniczać ich spożycie.

Z ryciny 29 wynika, że do powyższych zaleceń stosuje się mniejszość badanych, gdyż zdecydowana większość umieszcza w

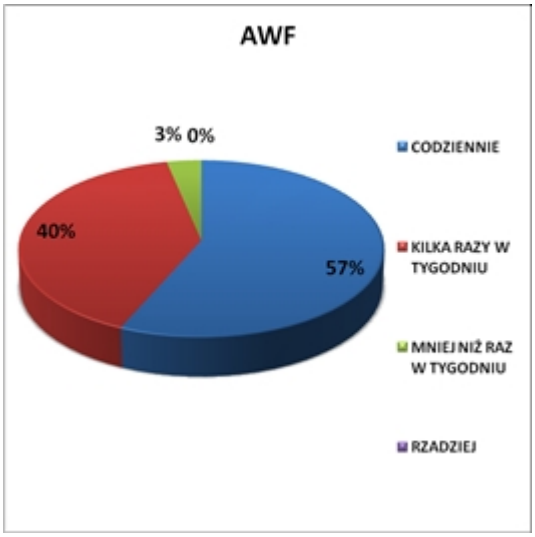
swoich pokarmach tłuszcze zwierzęce codziennie lub kilka razy w tygodniu (46 % i 44%).

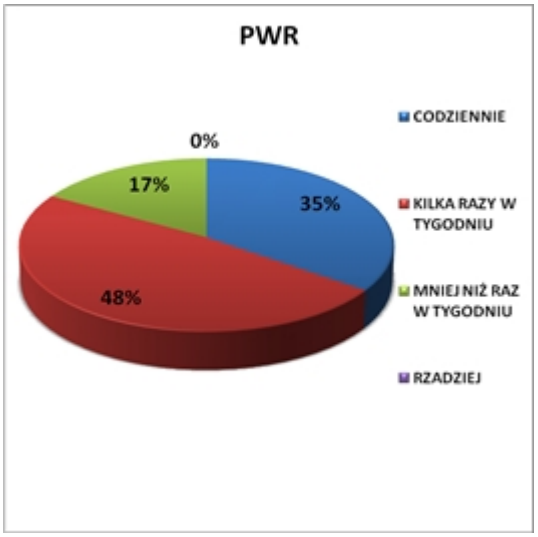
Ryc. 29 Częstość spożywania tłuszczów zwierzęcych przez studentów



Sześćdziesiąt dwa % osób z grupy spożywającej tłuszcze zwierzęce codziennie to studenci AWF. Znacznie mniej bo 38% stanowią osoby z Politechniki ($\alpha = 0,02$; $\chi^2 = 5,673$).

Ryc. 30 Częstość spożywania tłuszczów zwierzęcych w zależności od rodzaju uczelni





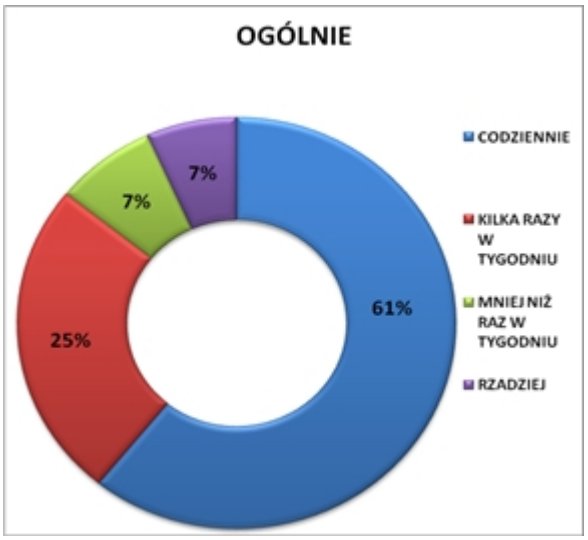
Źródło: Opracowanie własne

5. Spożywanie soli

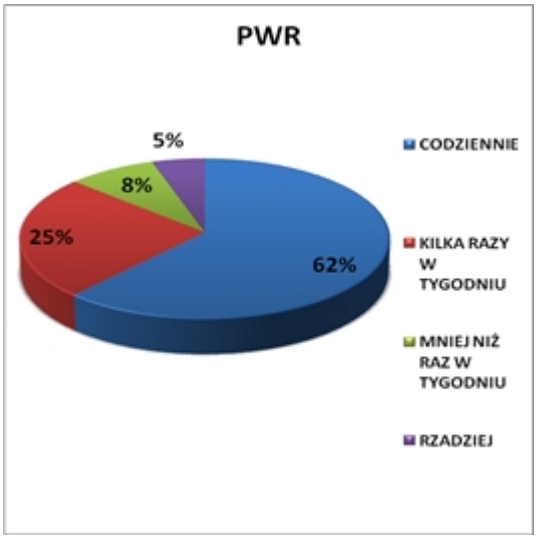
Zalecane dzienne spożycie soli kuchennej nie powinno przekraczać 5 – 6 g. Zważywszy na walory smakowe potraw dosalanych, mamy tendencje do przekraczania tej normy, a tym samym do poddawania się wpływowi jednego z czynników ryzyka chorób sercowo – naczyniowych.

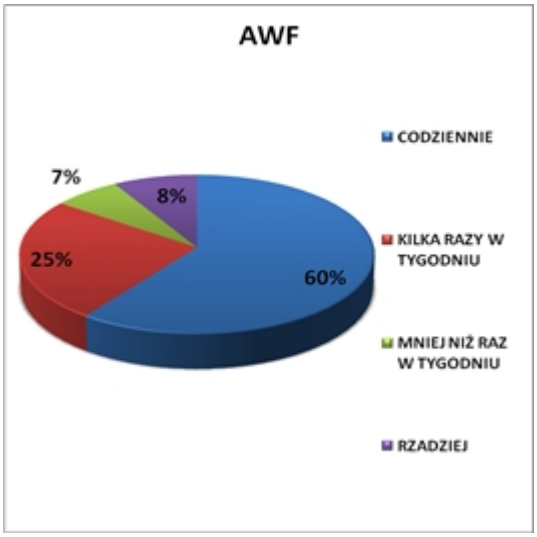
Codziennie swoje potrawy dosala większość badanych (61%). Kilka razy w tygodniu robi to ¼ , natomiast rzadziej tylko 14% (Ryc.31). Proporcje w zależności od rodzaju uczelni nie wskazują na znaczące różnice pod tym względem ($\alpha = 0,05$; $\chi^2 = 0,028$) (Ryc.32).

Ryc. 31 Częstość spożywania soli przez studentów



Ryc. 32 Częstość spożywania soli w zależności od rodzaju uczelni





Źródło: Opracowanie własne

Jeśli szukają Państwo pomocy w napisaniu własnej pracy - potrzebują Państwo fachowych konsultacji to polecamy stronę pisanie prac - profesjonalna pomoc w pisaniu prac w granicach prawa.