

A MAGAS ROSTTARTALMÚ ZÖLDSÉGEK ÉS GYÜMÖLCSÖK SZEREPE A TÁPLÁLKOZÁSBAN

Panyor Ágota – Hipszki Flóra Dóra

Absztrakt: Az egészségtudatos táplálkozás és életmód egyre fontosabb napjainkban. Ehhez elengedhetetlen a változatos étrend, a megfelelő minőségű és mennyiségű élelmiszerek fogyasztása, illetve a testmozgás a mindennapok során. Ezen felül fontos odafigyelni arra, hogy ételeink tartalmazzanak elegendő tápanyagot (fehérje, zsír, szénhidrát), ásványi- és nyomelemeket, illetve vitaminokat. Ilyen témában rengeteg információ található a közösségi felületeken, újságokban, szakirodalmakban. Azonban véleményünk szerint a rostfogyasztás jelentőségére nincs elég figyelem fordítva. Az emberi szervezet megfelelő funkcionálásához elengedhetetlen fontossággal bír az elegendő élelmi rost fogyasztása. Munkánk során kiemelten ezzel a témakörrel foglalkozunk, összpontosítva a magas rosttartalommal rendelkező zöldségek és gyümölcsök fogyasztására a magyar lakosság körében. Kutatásunk keretében kérdőíves felmérést készítettünk a rostfogyasztási szokásokat vizsgálva, külön kiemelve a zöldség-, és gyümölcsfogyasztási és vásárlási magatartást.

Abstract: The healthy nutrition and lifestyle is getting more and more important in today's world. A varying diet, the proper amount and quality of food and daily exercises are all necessary to achieve this, as well to have a balance in our nutrition intake-proteins, fat, carbohydrates, minerals and vitamins are all important. Within this topic we can find a lot of information on social platforms, newspapers or in related professional literature. However, in our opinion there is not enough attention paid for the intake of fibres. For our body to operate in the perfect way we need to consume sufficient amount dietary fibre. Within our works I deal with this topic, focusing on the consumption of fibre rich vegetables and fruits in the Hungarian population. In our research, we prepared a questionnaire survey examining fibre consumption habits, with special emphasis on vegetable and fruit consumption and purchasing behaviour.

Kulcsszavak: egészségtudatos táplálkozás, zöldségek és gyümölcsök, rostfogyasztás

Keywords: healthy eating, vegetables and fruits, fibre consumption

1. Bevezetés

Egyre nagyobb hangsúlyt kap a mindennapok során az egészséges életmód. Az egészségtudatos táplálkozás legfontosabb ismérvei: a változatosság, a kiegyensúlyozottság és a mértékletesség. Fontos, hogy étrendünk minden alap élelmiszercsoportot tartalmazzon, tehát zöldségeket, gyümölcsöket, gabonaféléket, húsokat, halat, tejet és tejtermékeket, ugyanis ezzel tudjuk biztosítani, hogy minden szükséges tápanyagot bejuttassuk szervezetünkbe. Ezen témakörön belül, a magas rosttartalommal rendelkező zöldségek és gyümölcsök fogyasztásának fontosságával és vásárlási szokásaival foglalkozunk.

2. Az élelmi rostok jelentősége és élettani hatásai

Az ételeink, melyeket fogyasztunk, olyan tápanyagok, amelyek energiát biztosítanak számunkra, ezáltal nagy mennyiségben van rá szüksége szervezetünknek. Három makrotápanyagot különböztethetünk meg: szénhidrátok, fehérjék, zsírok. Az élelmi rostok különleges szénhidrátoknak tekinthetők, ezért érdemes a szénhidrátok felépítését megismerni (Soltész–Gajda, 2020).

A szénhidrátok az emberi szervezet számára nélkülözhetetlen tápanyagok, hiszen energiaszükségletünk körülbelül 50%-át biztosítják, ezáltal élettani szerepük jelentős. Központi szerepet játszanak az izomműködésben, a különböző agyi működésben, mint például a tanulási folyamatok, memória, koncentráció képesség, a vegetatív idegrendszer, a veseműködés, a sebgyógyulás folyamatában, valamint a hormonális működés biológiai folyamataiban. A napi szénhidrátszükséglet 4-6g/testtömeg kg-ban határozható meg. Szénhidrátban gazdag élelmiszer a kenyér, száraztészta, cukor, méz, zöldségek, gyümölcsök. Legfontosabb szénvegyületek nagy biológiai jelentőségükből fakadóan. Alapvetően a szénhidrátok szerkezetére jellemző, hogy szénből, hidrogénből és oxigénből felépülő szerves vegyületek. Legegyszerűbb formái a növények zöld részeiben lezajló fotoszintézis során jönnek létre (Takácsné, 2021).

2.1. Az élelmi rostok definiálása és kémiai szerkezete

Soltész és Gajda (2020) kutatása alapján 2008-ig a táplálékban lévő, az emberi emésztő enzimek hatásával szemben ellenálló, nagy méretű, összetett szénhidrátokat és a lignint definiálták élelmi rostnak. Ekkor született meg az élelmi rost, mint fogalom az EU-ban jelenleg is érvényes tartalma.

A Magyar Élelmiszerkönyv (Codex Alimentarius Hungaricus) 3-2-2008-1-es számú irányelve „Élelmiszerek összes élelmi rosttartalmának a meghatározása enzimes gravimetriás módszerrel” bemutatja a nemzetközileg használatos élelmirost fogalmat és egyben taglalja a rosttartalom meghatározására szolgáló élelmiszerkémiai módszereket. Hivatalos meghatározás alapján az összes élelmi rost nem más, mint a lignin és az emészthetetlen szénhidrátok összege.

Kémiai szerkezetük alapján a legfontosabb élelmirost típusok: nem keményítő poliszacharidok és rezisztens oligoszacharidok: cellulóz, hemicellulóz, inulin, pektin, analóg szénhidrátok: emészthetetlen dextrinek, rezisztens maltodextrinek, rezisztens keményítő, a növények nem keményítő poliszacharidjaihoz és a ligninhez kapcsolódó vegyületek: viaszok, fitátok, tanninok (Polyák et al., 2015).

2.2. Az élelmi rostok forrásai és a vízdoldékonyság szerinti csoportosításuk

Élelmi rostok találhatóak a zöldségekben, leginkább a hüvelyesekben, a gyümölcsökben, a teljes kiőrlésű gabonafélékben és az olajos magvakban, tehát gyakorlatilag minden növényi eredetű élelmiszercsoportban.

Egy adott növényben többféle élelmi rost is megtalálható és egy élelmiszercsoporton belül nagy a változatosság. Abban az esetben, ha változatosan fogyasztunk egy élelmiszercsoportot garantáltan többféle rosttípust fogunk bevinni szervezetünkbe, ezáltal kihasználva az élelmi rostok együttes előnyeit (Soltész–Gajda, 2020).

Az élelmi rostok kizárólagosan csak növényi eredetű élelmiszerekben találhatóak. A leggazdagabb rostforrásaink a gabonaeredetű élelmiszerek, mint például a zabkorpa, búzakorpa, búzacsíra és az ezen alapanyagokból készült sütőipari termékek. Továbbá kiváló élelmi rostforrás az apró magvas gyümölcsök,

citrusfélék. A zöldségben és a belőlük készült főzelékekben szintén jelentős mennyiségű élelmi rosttartalom van jelen (Figler, 2015).

Az élelmi rostok a táplálkozástudományban is használt vízdoldékonyság szerinti csoportosításának célja az élelmi rostok fizikai viselkedése és élettani hatása közötti kapcsolat megmaradása. Ez alapján megkülönböztethetünk vízben oldódó és nem oldódó élelmi rostokat. A vízben oldhatatlan rostok: cellulóz, hemicellulóz, lignin, oldhatatlan fehérjék, míg vízdoldható rostok például: pektin, karragén, agar-agar, xantán, alginát.

A vízben oldhatatlan rostok gátolják a keményítő bontó amiláz aktivitását, ezért a szénhidrát lassabban szívódik fel. Lassítják a gyomor kiürülését, ennek következtében később jelentkezik az éhségérzet. A megfelelő rostfogyasztás mellett a folyadékbevitelre is figyelni kell. A rostok túlzott fogyasztása a vitaminok és ásványi anyagok hatását csökkentik, nem szívódnak fel a szervezetben, így nem tudják a jótékony hatásukat kifejteni az emberi szervezetben (Figler, 2015; Soltész-Gajda, 2020).

A vízben nem oldódó rostok legnagyobb mennyiségben a zöldségekben, a kukoricakorpában, rizskorpában, búzakupában és a legtöbb egyéb teljes kiőrlésű gabonában találhatóak (Pinnock, 2001).

A vízdoldékony rostok hatása az emberi szervezetre jóval összetettebb, az oldhatatlan rostokénál. Gélképző tulajdonsággal rendelkeznek, lassítják a glükóz diffúzióját a vékonybél felső szakaszában, ezáltal lassabb, egyenletesebb a glükóz felszívódása. A vízben nem oldható rostokhoz hasonlóan befolyásolják a gyomorkiürülés sebességét. Víz felvételével teltségérzetet okoznak, befolyásolják az emésztőrendszeri hormonháztartást, ezáltal lassítják a gyomor kiürülését és az emésztőnedvek elválasztását. Ennek következtében segíthetnek a testtömeg megtartásában. Előnyösen szabályozzák a szénhidrátanyagcserét. A vékonybélben a cukrok felszívódását lassítják, ezért az étkezések után a vércukorszint nem fog nagymértékben, hirtelen megemelkedni. A pektin megköti a koleszterin és az epesavak bizonyos részét. A koleszterin és epesavak nem képesek még egyszer felszívódni a szervezetben, így alacsonyabb lesz a koleszterinszint. Felveszik a vízben található káros anyagokat, ezért rövidítik a tranzitidőt (a béltartalom áthaladási idejét), így kisebb a kockázata a potenciális rákkeltő anyagok képződése és a bélfalra gyakorolt káros hatása, ezáltal hozzájárulhatnak a vastagbél- és végbélrák kialakulásának megelőzéséhez (Figler, 2015; Soltész-Gajda, 2020).

A vízben oldódó rostok legnagyobb arányban az almában, narancsban, burgonyában, sárgarépbában, zabban, árpában és a babban találhatóak (Pinnock, 2001).

Ez a csoportosítás azonban napjainkban már nem teljesen helytálló. A vízdoldékony és a vízben nem oldódó kategóriákkal leírt élelmi rostok alkalmanként más hatásokat mutatnak. Példaként az inulin, bár vízben oldódik mégse köthető össze a koleszterinszint csökkenésével. Ez azt jelenti, hogy vízdoldékonyság szerinti csoportosítást új jellemzőkkel kell kiegészítenünk, amelyek pontosabban leírják az egyes élelmi rostok hatását az emésztőrendszerben. Ezek a jellemzők: a viszkozitás, a gélképzés és a fermentálhatóság (Figler, 2015).

3. Anyag és módszer

Napjainkban egyre kevesebb ideje és energiája van az embereknek arra, hogy megfelelő minőségű és mennyiségű rostot vigyenek be a szervezetükbe. Ezért kutatásunk fő célkitűzése volt felmérni az emberek rostfogyasztással kapcsolatos ismereteit, külön kitérve a zöldségek és gyümölcsök fogyasztására és vásárlási szokásaira.

Ahhoz, hogy megfelelő eredményt kapjunk a hazai rostfogyasztással, illetve annak tudatosságával kapcsolatban egy kvantitatív megkérdezéses módszert alkalmaztunk. A kutatás alapja egy saját készítésű kérdőíves felmérés volt. A Google űrlap segítségével létrehozott kérdőív linkjét a Magyarországon is sokak által használt közösségi oldalon tettük közzé 2022.május első két hetében.

A felmérés első részében arra kerestük a választ, hogy a résztvevők mennyire tartják fontosnak a rostbevitelt és mennyire próbálnak tudatosan erre figyelemmel lenni. A következő részben konkrétan a zöldség- és gyümölcsfogyasztással kapcsolatos kérdésekre adott válaszokat értékelhettük. Továbbá a konkrét vásárlási szokásokat és azokat befolyásoló tényezőket mértük fel.

A kérdések legnagyobb része egyszerű vagy többszörös feleletválasztós volt, azonban szerepeltek olyan kérdések is, melyre a kitöltőknek egy 1-5-ig terjedő skálán kellett válaszaikat megjelölni.

4. Eredmények és értékelésük

4.1. A felmérésben résztvevők demográfiai megoszlása

Az online közzétett kérdőívet összesen 214 személy töltötte ki. A 214 kitöltők közül 89,3% nő, míg 10,7% férfi volt. Ez talán abból a szempontból is érdekes lehet, hogy nemenként az ételmi rosttal kapcsolatos tudatosság és az ételmiszervásárlás során felmerülő fogyasztói döntés is eltérő lehet, így a kapott eredményekben meghatározó módon a női nem véleményét ismerhetjük meg. A felmérésben résztvevők életkorát tekintve a többség (55,1%) a 26-50 év közötti korosztályba tartozik. Hasonló arányú volt a mintában a 19-25 év közötti korosztály (20,6%) és az 50 év feletti korosztály (24,3%).

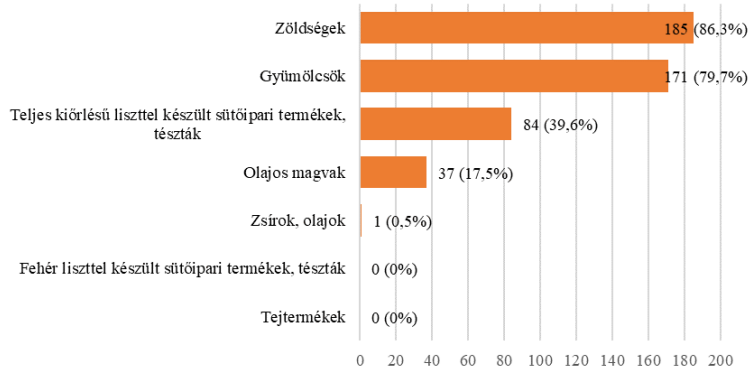
4.2. Általános kérdések a rostról és a rostfogyasztásról

A kérdőív első részében arra kerestük a választ, hogy a vizsgálatban résztvevők mennyire tájékozottak az ételmi rostok témájában. A kérdőív erre irányuló részében a kitöltők több módon adhatták meg válaszaikat, volt köztük egyszerű és összetettebb feleletválasztós kérdés, illetve 1-től 5-ig terjedő skálán is jelölhették válaszaikat.

A válaszadók nagy arányban a zöldségeket (185 fő) és a gyümölcsöket (171 fő) jelölték meg, mint magas rosttartalommal rendelkező ételmiszercsoportot. Ezen felül 84 fő választotta a teljes kiőrlésű liszttel készült sütőipari termékeket. Ezekből az adatokból láthatjuk, hogy a kérdőívet kitöltők többsége tudatában van annak, hogy mely ételek rendelkeznek magas rosttartalommal (*1. ábra*).

Elsőként fontosnak tartottuk felmérni, hogy a válaszadók ismeretében vannak-e annak, hogy mely élelmiszercsoportok rendelkeznek a legmagasabb rosttartalommal.

1. ábra: A megkérdezettek véleménye a magas rosttartalommal rendelkező élelmiszercsoportokról (n=214)

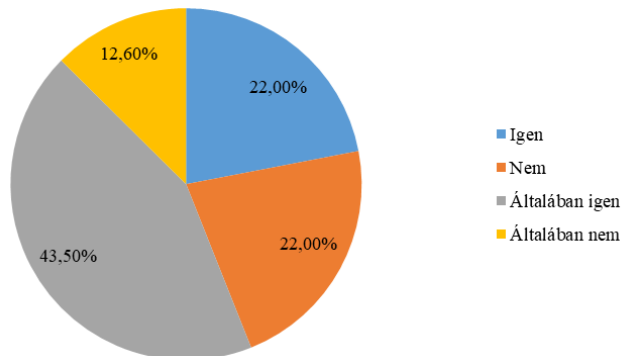


Forrás: saját kutatási eredmény

Vizsgáltuk, hogy a felmérésben résztvevők elegendő rostot fogyasztanak-e a mindennapokban. Ebből természetesen arra is következtethetünk, hogy milyen összetételű a válaszadók napi étrendje, milyen arányban szerepelnek benne rost tartalmú ételek.

A válaszadók közel fele (43,5%) általában megfelelő mennyiségűnek ítéli meg a rostfogyasztását, 22,0%-a egyértelműen elegendő rostot fogyaszt, amely adatok igen jó arányt mutatnak. Ez a megfelelő minőségi táplálkozásra vezethető vissza (2. ábra).

2. ábra: A válaszadók megítélése szerint megfelelő mennyiségű-e a rostfogyasztásuk? (n=214)



Forrás: saját kutatási eredmény

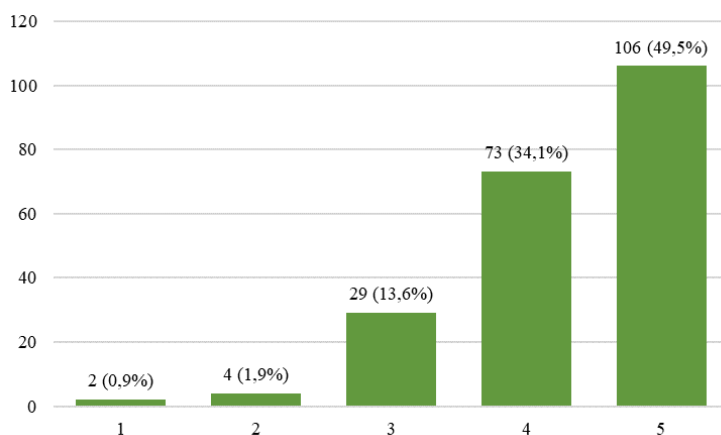
Azon felül, hogy megfelelő mennyiségű rostot fogyasztanak-e a válaszadók, felmerült további kérdésként, hogy mennyire tartják fontosnak magát a

rostfogyasztást. A következő két kérdéssel leginkább a kitöltők gondolkodásmódjára szeretnénk volna választ kapni, hogy kifejezetten keresik és fontosnak tartják-e a rostfogyasztást, avagy csak annyira átgondoltan és változatosan építik fel az étrendjüket, hogy elegendő rostot fogyasztanak.

A rostfogyasztás fontosságát egy 1-5-ig terjedő skálán értékelhették a kérdőívet kitöltők, ahol

az 1 érték az egyáltalán nem jellemző, az 5 érték a teljes mértékben jellemző közötti intervallumban jelölhették meg válaszaikat. A legnagyobb arányban a 4-es és 5-ös értéket jelölték, összesen 179 válaszadó (83,6%), mindössze csak 6 válaszadó (2,8%) nem gondolta egyáltalán fontosnak a rostfogyasztást (3. ábra).

3. ábra: A rostfogyasztás fontossága a válaszadók szerint (n=214)

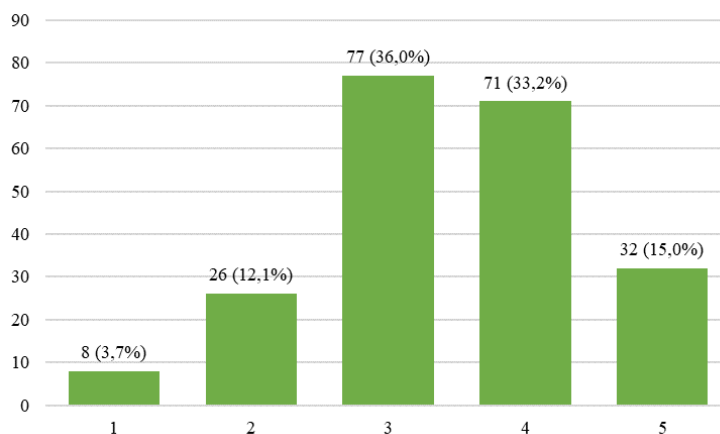


Forrás: saját kutatási eredmény

A kérdéskör második részében arra is választ kerestünk, hogy mennyire tudatosak a fogyasztók, mennyire tudatosan figyelnek a napi rostbevitelre. A kérdésre adandó válaszaikat szintén egy 1-5-ig terjedő intervallumskálán jelölhették meg.

A 4. ábrán szemléltetjük a kapott adatokat, melyen egyértelműen látható, hogy a legnagyobb arányban (36%) csak a közepes értékelést adta és a jeles értékelést 15% választotta. Ebből megállapítható, hogy a kitöltők többsége nem feltétlenül az élelmi rostok köré építi fel a napi táplálék bevitelét és nem figyel erre tudatosan.

4. ábra: A rosttartalmú ételek fogyasztásának tudatossága (n=214)



Forrás: saját kutatási eredmény

Amennyiben az előzőekben kapott adatokat összegezzük és konklúziót vonunk le belőle kijelenthető, hogy a kérdőívet kitöltők bár fontosnak tartják a megfelelő mennyiségű rostfogyasztást, azonban általában nem a tudatosságot helyezik előtérbe, csak annyira választékosan és minőségben megfelelően étkeznek, hogy elegendő mennyiségű rostot fogyasszanak.

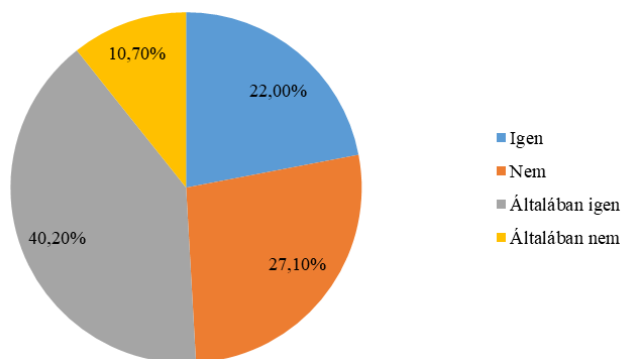
4.3. Zöldségfogyasztási szokások

A következő részben a magas rosttartalmú zöldségek fogyasztásával kapcsolatos kérdésekre válaszolhattak a kérdőív kitöltésében résztvevők.

Az első kérdésként a válaszadók véleményét kértük, hogy meglátásuk szerint elegendő zöldséget fogyasztana-e.

Az 5. ábrán látható, hogy a válaszadók többsége (62,2%) igenlő választ adott, vagyis úgy gondolják, hogy saját magukra nézve elegendő zöldséget fogyasztanak. Ehhez képest 27,1% egyértelműen nem juttat be elegendő zöldséget szervezetébe, 10,7% pedig az esetek többégében nem fogyaszt elegendő mennyiséget ebből az élelmiszercsoportból.

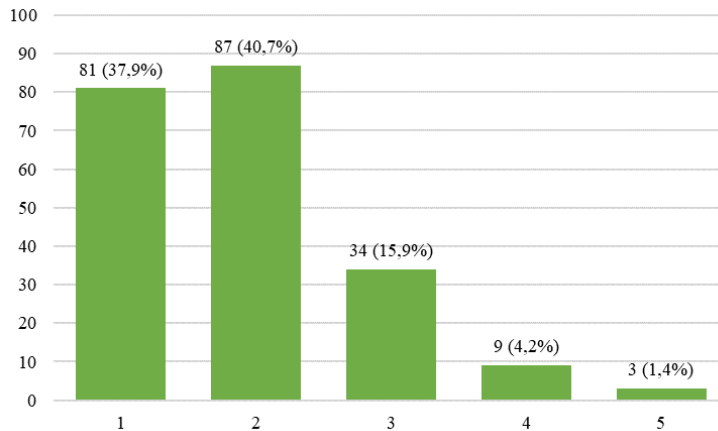
5. ábra: Elegendő mennyiségű zöldségfogyasztás (n=214)



Forrás: saját kutatási eredmény

További kérdésként arra is választ kerestünk, hogy napi szinten hány alkalommal fogyasztanak valamilyen formában zöldségeket. A kapott eredményeket a 6. ábra szemlélteti.

6. ábra: A napi zöldségfogyasztás gyakorisága (n=214)



Forrás: saját kutatási eredmény

A legnagyobb arányban (40,7%) kétszer fogyasztanak zöldséget a mindennapok során. Ennél valamivel kevesebb válaszadónak (37,9%) pedig naponta mindösszesen csak egyszer tartalmaz étele zöldséget. Ezek a számok azt is igazolják, hogy a kitöltők 79%-a valójában nem fogyaszt elegendő zöldséget, hiszen a táplálkozási ajánlások szerint napi 4 adag zöldség fogyasztása lenne megfelelő a szervezet számára.

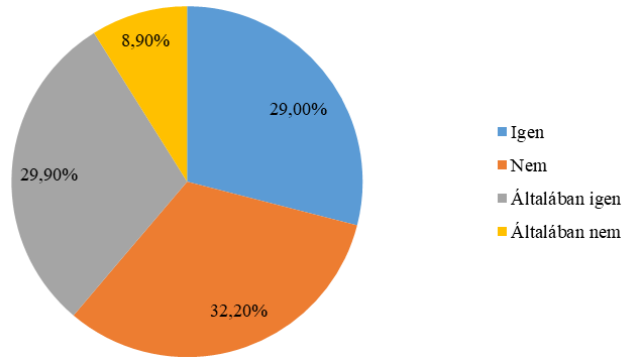
4.4. Gyümölcsfogyasztási szokások

A zöldségek mellett a gyümölcsök fogyasztása is rendkívül fontos és elengedhetetlen a szervezetünk számára. Vizsgáltuk, hogy a megkérdezettek szerint elegendő gyümölcsöt fogyasztanak-e, milyen módon épül be a gyümölcsfogyasztás a mindennapi táplálkozásukba.

A 7. ábráról megállapítható, hogy a válaszadók 58,9%-a gondolja úgy, hogy elegendő gyümölcsöt fogyaszt a mindennapok során. Közel egyharmaduk (32,2%) nem fogyaszt elegendő gyümölcsöt. Amennyiben ezeket az adatokat összevetjük a zöldségfogyasztásnál kapott adatokkal, megállapítható, hogy nagyobb az arányuk a mintában azoknak, akik megítélésük szerint nem fogyasztanak elegendő mennyiségű gyümölcsöt.

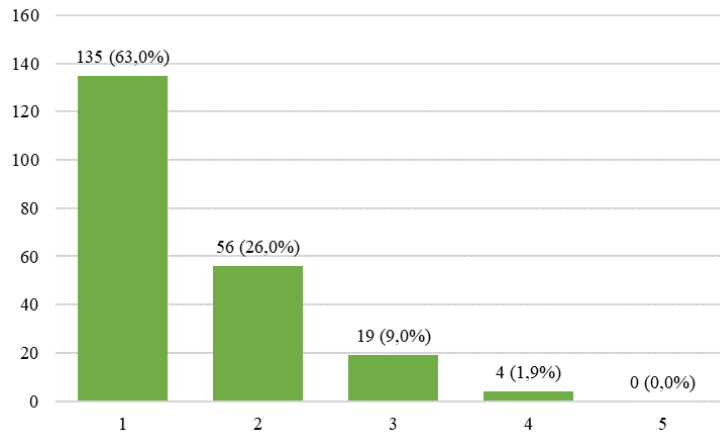
A konkrétabb napi gyümölcsfogyasztásról a következőkben azt szeretnénk volna megtudni, hogy naponta hány alkalommal fogyasztanak gyümölcsfélét. Az erre kapott válaszokat a 8. ábra prezentálja.

7. ábra: **Elegendő gyümölcsfogyasztás (n=214)**



Forrás: saját kutatási eredmény

8. ábra: **Napi gyümölcsfogyasztás gyakorisága (n=214)**



Forrás: saját kutatási eredmény

A kitöltők többsége (63%) naponta mindösszesen csak egy alkalommal, 26%-a pedig két alkalommal fogyaszt gyümölcsöt. Bár megállapítható, hogy nem feltétlenül csak az számít, hogy valaki naponta hányszor fogyasztja, hanem fontos a mennyiségi bevitel értéke is. Kutatásunk alátámasztja, hogy jóval alulmaradnak a fogyasztási adatok a táplálkozási ajánlásokhoz képest. Megállapíthatjuk, hogy azok közül, akik előzetesen úgy gondolták, hogy elegendő gyümölcsöt fogyasztanak, valójában nem visznek be megfelelő mennyiséget. Továbbá kiderült az is a válaszadók nyilatkozataiból, hogy napi szinten többször fogyasztanak zöldséget, mint gyümölcsöt.

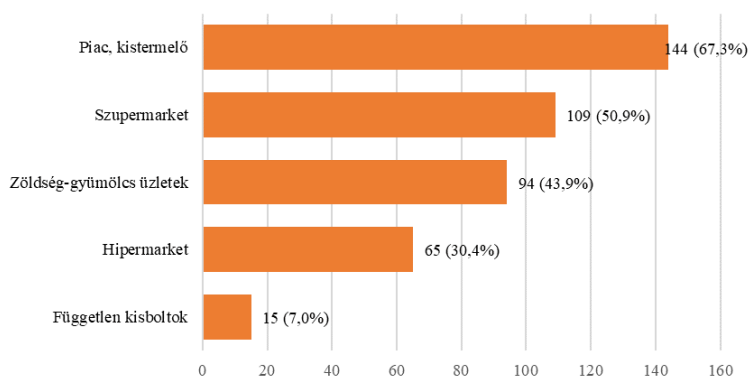
4.5. Gyümölcs- és zöldségvásárlási szokások

A kérdőív záró részében a résztvevők gyümölcs- és zöldségvásárlási szokásaira és annak befolyásoló tényezőire irányultak a kérdések. Napjainkban jellemző, hogy egyre kevesebb embernek van lehetősége arra, hogy otthon termesztett zöldséget, gyümölcsöt fogyasszon, ezért meghatározó módon a piacon, a különböző élelmiszerboltokban vásárolják meg ezeket az élelmiszercsoportokat.

Vizsgáltuk, hogy az egyes beszerzési forrásokat milyen módon preferálják a válaszadók. Több választ is megjelölhettek, melynek az eredményeit a 9. ábra foglalja össze.

A kitöltők legnagyobb arányban (144 válasz) a piacról illetve a kistermelőktől vásárolnak, a második legtöbb jelölés (109 válasz) a szupermarketre érkezett. Míg a piacon, kistermelőknél hazai termesztésű, sok esetben az eladó saját kertjében termesztett szezonális zöldségekről, gyümölcsökről van szó, addig a szupermarketekben vásároltak viszonylag nagy arányban külföldről érkezett termékek. Jellemző válasz volt, 94 megjelöléssel a zöldség-gyümölcsüzletekben történő vásárlás is.

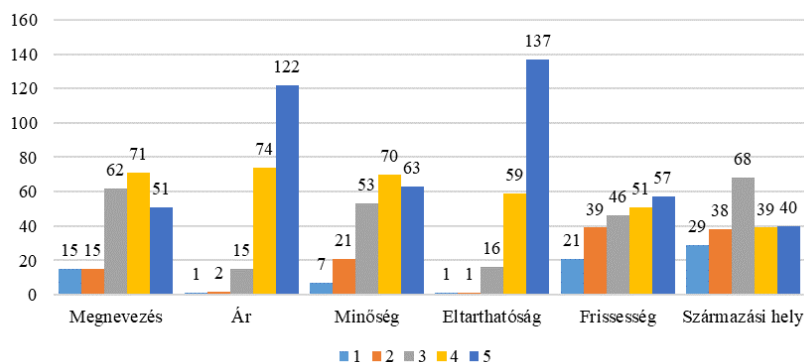
9. ábra: A zöldség- és gyümölcsvásárlás beszerzési forrásai (n=214)



Forrás: saját kutatási eredmény

Végül fontosnak tartottuk arra a kérdésre a választ, hogy milyen tényezők és milyen módon gyakorolnak befolyást a kitöltők zöldség-és gyümölcsvásárlási szokásaira. A következő tényezőket vizsgáltuk: ár, minőség, eltarthatóság, frissesség, származási hely és csomagolás. A kapott értékeléseket ötfokozatú skálán jelölhették meg, ahol az 1 érték a legkevésbé, az 5 érték a leginkább jellemző tényező.

10. ábra: A zöldség- és gyümölcsvásárlást befolyásoló tényezők (n=214)



Forrás: saját kutatási eredmény

Az ár, mint a vásárlást befolyásoló tényező eredményét láthatjuk a 10. ábrán. A legtöbben (71 fő) a 4-est választották, de nem maradt el sokkal az 5-ös érték sem (51), így összességében megállapítható, hogy összesen 122 kitöltőnél fontos szempont az ár. Ezen felül 62 embernél semleges, míg 30 válaszadót nem befolyásol az ár.

A minőség tényezőnél volt az egyik legegységesebb az eredmény, ugyanis 122 válaszadó gondolja úgy, hogy teljes mértékben befolyásoló tényező a minőség, a 4-es értéket pedig 74 fő jelölte meg. Mindösszesen csak 3 ember szerint lényegtelen, hogy a vásárolt zöldség és gyümölcs milyen minőségű.

A zöldség és gyümölcsféléknél fontos szempont az eltarthatóság. A kapott válaszokból kiderül viszont, hogy a megkérdezettek számára nincs kiemelkedő relevanciája az eltarthatóságnak, mivel hasonló arányban kerültek megjelölésre a 3-as (53 fő), 4-es (70 fő) és 5-ös (63 fő) értékelések.

Ehhez képest a legegységesebb eredményt mutatta a frissesség kérdésköre. Ez a szempont kiemelkedően fontosnak bizonyult, hiszen 137 kitöltőnél teljes mértékben befolyásoló tényező vásárláskor és mindössze 2 ember nem szokott azzal foglalkozni, hogy a zöldségek és gyümölcsök mennyire frissek.

Napjainkban egyre több az importból származó zöldség és gyümölcs, ezért meglátásunk szerint egyre fontosabb tényező, hogy hazai termékeket válasszunk vásárlásunk során. Ezen termékek vásárlásával hozzájárulhatunk a termelők támogatásához és a munkahelyek védelméhez. Továbbá a környezet védelme szempontjából fontos az ellátási lánc rövidítése, így a külföldről behozott termékekkel szemben a hazai árucikkek sokkal rövidebb szállítási útvonalon jutnak el a boltok polcaira, ezáltal kevésbé szennyezik környezetünket. A kapott eredmények alapján viszont azt láthatjuk, hogy a megkérdezettek számára nem élvez prioritást a származási helyre való fókuszálás. Hiszen nagyon jelentős azok aránya, akik 1-3 között értékelték ezt a szempontot. Míg a leginkább befolyásoló tényezőként a mintában résztvevők fele (108 fő) jelölte meg

A csomagolás fontosságára is szerettünk volna választ kapni, hiszen a környezetvédelemmel szoros kapcsolata van a termékcsomagolásnak. A csomagolás kis mértékű változtatásával is sokat tehetünk a környezetünk védelméért, amennyiben az adott ételkészlet megengedi a csomagolásmentes vásárlást. Ezért azt is szerettük volna megtudni, hogy a válaszadók ezt mennyire tartják fontosnak zöldség- és gyümölcsvásárlásaik során. A kapott eredmények ennél a tényezőnél igencsak megoszlanak. A kitöltők legnagyobb arányban a közepes értékelést adták (68 fő) valamint az egyáltalán nem befolyásoló tényezőként összesen 67 válasz érkezett a csomagolás fontosságára. Az adatokból látható, hogy a válaszadók jelenleg még nem foglalkoznak feltétlenül azzal, hogy a környezet védelme számára megfelelő csomagolási módot válasszanak.

Összességében megállapíthatjuk, hogy a válaszadók számára a leginkább befolyásoló tényező a zöldségek és a gyümölcsök vásárlása során a frissesség és a minőség. Az árat csak harmadik legfontosabb tényezőnek tartják, míg a származási hely és a csomagolás a legkevésbé befolyásolja őket ezen termékcsoporthoz vásárlása során.

5. Következtetések, javaslatok

A kutatási eredményeinkből megállapítható, hogy összességében a kérdőívet kitöltők nem fogyasztanak elegendő mennyiségű rostot, ami hosszútávon akár egészségkárosító is lehet. Ennek megelőzése érdekében véleményünk szerint már néhány fontos változtatás is pozitív hatással lehet a bevitt élelmi rost mennyiségének növelésére. Azonban, mint minden másnál itt is fontos a fokozatosság. Egyértelmű javaslatunk, hogy növelni kell a zöldség- és gyümölcsfogyasztást, naponta minimum 4-5 adag bevitele ajánlott. Például a reggeli zabkását dúsíthatjuk bármilyen szezonális gyümölccsel vagy akár fagyasztott gyümölcsökkel, így azon felül, hogy több növényi eredetű élelmiszert viszünk be szervezetünkbe, még változatos is marad, így kevésbé fogjuk megenni, illetve a sós reggelik elemeként a zöldségek is kiváló rostforrások. Hetente egyszer javasolt a hüvelyesek fogyasztása is, akár saláta vagy főzelék formájában.

Sokan dolgoznak olyan munkahelyen, ahol nincs lehetőség rendszeresen megfelelő körülmények között ebédelni, a tízórait meg uzsonnát pedig csak igen kevesen engedhetik meg maguknak. A legtöbb munkahelyen található büfében, étkezdében még napjainkban is igen csekély mértékben vannak jelen az egészségtudatos és rostban gazdag ételek. Ezért célszerű hetente több alkalommal is otthonról, előre elkészített ételt vinni munkába, hogy tudjuk jobban követni az egészségtudatosabb életmódot.

Tapasztaljuk azt is, hogy az emberek szívesebben fogyasztanak zöldségeket és gyümölcsöket, ha azok fel vannak szeletelve, és ilyen formában még a gyerekek is nagyobb kedvvel eszik ezen élelmiszercsoportokat. Fontosnak tartjuk továbbá, hogy a fiatalabb korosztállyal is megismertessük a rostfogyasztás jelentőségét, akár interaktív prevenciók előadás keretein belül, ezzel is egyfajta példát mutatva a felnövekvő generáció számára, hiszen az egészséges életmódra nevelés és a tudatos táplálkozás a legjárhatóbb út egy egészségesebb élet felé.

Irodalomjegyzék

- Figler Zs. (2015): *Élelmiszer-tudományi ismeretek*, Medicina Könyvkiadó Zrt., Budapest.
- Magyar Élelmiszerkönyv (Codex Alimentarius Hungaricus) 3-2-2008/1 számú irányelve az „Élelmiszerek összes élelmi rosttartalmának a meghatározása enzimes-gravimetriás módszerrel”. <https://elelmiszerlanc.kormany.hu/download/1/94/b1000/3-2-2008_1.pdf> (2022.10.12.)
- Pinnock, D. (2021): *A táplálkozás bibliája*. Corvina Kiadó, Budapest
- Polyák É., Breitenbach Z., Szekeresné Sz. (2015): *Klinikai és gyakorlati dietetika*. Medicina Könyvkiadó Zrt., Budapest.
- Soltész E., Gajda Z. (2020): *A rost jó!* Boook Kiadó, Budapest.
- Takácsné Hajós M. (2021): *Zöldségek és gyümölcsök szerepe a táplálkozásban*. Debreceni Egyetemi Kiadó, Debrecen.