

ЖИВОТНИ СТИЛОВИ И ИСХРАНА СТУДЕНАТА СА УНИВЕРЗИТЕТА У ТУЗЛИ (БОСНА И ХЕРЦЕГОВИНА)

Јасминка Х. Халиловић¹, Амела Бегих¹, Емина Беговић², Сабина Х.Халиловић¹, Рашо Адровић³, Саџин Хоџић⁴

¹Природно-математички факултет, Универзитет у Тузли

²Филозофски факултет, Универзитет у Тузли

³Универзитет у Бечу (Аустрија), Одсјек Биологија

⁴Факултет за тјелесни одгој и спорт, Универзитет у Тузли

Abstract

H. HALILOVIĆ, Jasminka, Amela BEGIĆ, Emina BEGOVIĆ, Sabina H. HALILOVIĆ, R. ADROVIĆ, S. HODŽIĆ: LIFESTYLES AND NUTRITION OF STUDENTS AT THE UNIVERSITY OF TUZLA (BOSNIA AND HERZEGOVINA) [¹Faculty of Science, University of Tuzla, ²Faculty of Philosophy, University of Tuzla, ³University of Vienna (Austria), Department of Biology; ⁴Faculty of Physical Education and Sports University in Tuzla]

Lifestyle is a kind of portrait of a personality in its interaction with the environment. They can be viewed from the aspect of nutrition, fashion trends in music and other arts, fashion in clothing, culture, the influence of media and advertising, in terms of consumer mentality, traditions and customs etc. When it comes to lifestyle in terms of nutritional habits, then it primarily refers to the healthy style of life involving proper diet, stress management, physical activity, general and personal hygiene, safe sexual behavior, protection from injuries. Indicators of unhealthy lifestyles are: smoking tobacco, alcoholism, taking drugs, bad eating habits, physical inactivity, not-engaging in sport, long sitting in front of computers and television. The goal of the study was to determine what kind of lifestyles live Tuzla students through the analysis of diet, practicing sports, consumption of alcohol and other drugs, smoking tobacco. By surveying 297 students of both sexes we found that 51.33% consume three meals a day, 28.67% of them takes two meals, and 17% have four meals a day. Just 53% of students make sure to eat breakfast always, 6.67% of them sometimes and 40.33% of students never have breakfast. Of the seven possible answers on the type of breakfast they consume sandwiches are in the first place, 118 respondents (39.73%) have sandwiches for breakfast. Less than a third of respondents go in for sports, 97% of respondents watch television up to hours a day

Key words: lifestyles, students, nutrition, obesity, malnutrition

Сажетак

Стил живота је нека врста портрета једне личности у њеној интеракцији са окружењем. Може се посматрати са аспекта исхране, модних трендова у музици и у другим врстама умјетности, моде у одијевању, културе, утицаја медија и реклама, са аспекта потрошачког менталитета, традиције, обичаја и др. Када се говори о стилу живота у погледу хранидбених навика, онда се прије свега мисли на здраве стилове живота који подразумевају правилну исхрану, контролу стреса, физичку активност, општу и личну хигијену, безбједно сексуално понашање, заштиту од повреда. Показатељи нездравих стилова живота су: пушење духана,

алкоголизам, узимање опојних дрога, лоше навике у исхрани, физичка неактивност, небављење спортом, дуго сједење за комјутером и телевизијом. Циљ рада је био утврдити какве стилове живота живе тузлански студенти у анализи начина исхране, бављена спортом, конзумирања алкохола и других опојних дрога, пушења духана. Анкетирањем 297 студената оба пола утврђено је да 51,33% конзумира три оброка дневно, 28,67% њих узима два оброка, а 17% има четири оброка дневно. Обавезно доручкује само 53%, понекад 6,67% њих, а никако не доручкује 40,33% студената. Од седам понуђених одговора о врсти доручка коју конзумирају, сендвичи су на првом мјесту – 118 испитаника (39,73%) доручкује сендвиче. Спортот се бави мање од трећине испитаника, до два сата дневно гледа телевизију 97% испитаника.

Кључне ријечи: стилови живота, студенти, исхрана, претилост, потхрањеност

УВОД

У периодизацији животних доби студенти спадају у категорију старијих адолесцената. Иако су евидентна неслагања око временског трајања адолесцентног периода, једно је сигурно, а то је да у развојној периодизацији ово раздобље обухвата период између дјетињства и зрелости (Lacković-Grgin, 2006). У том периоду се поред свих сложености тјелесних, емоционалних и социјалних промјена, прихватају обрасци понашања и бира животни стил, што утиче на тренутно здравље, али и на здравље у будућности. Животни стил је функционална и естетска интеграција живота која се манифестира у облику људских односа, у понашању, свијести, начину исхране и материјалним окружењу. Адолесцентни период важан је период за особе које формирају животни стил и обрасце исхране.

Нездрави животни стилови су пушење, алкоголизам, наркоманија, физичка неактивност, неправилна исхрана.

Свјетска здравствена организација (1971) пушење духана дефинира као болест овисности и процјењује да у развијеним земљама свијета пуши 41% мушкараца и 21 % жена, а у земљама у развоју 48% мушкараца и 8% жена, односно укупно 1 милијарда и двјеста милиона људи, а годишње од посљедица пушења умире око 5 милиона људи. Према подацима Хрватске здравствене анкете 2003. године, у Хрватској је пушило 27,4% особа. Највише пушача има у Албанији (39%), Босни и Херцеговини (37,6%), Србији, Црној Гори и Македонији (36%), те у Руској федерацији (35,8%), док је најмањи број забиљежен у Шведској (17,5%), Белгији (20%), Финској (23%), Словенији (23,7%). Резултати двају истраживања у Хрватској (из 2002. и 2006) указују на повећање проширености пушења у популацији младих, али и на повећану бригу друштва у вези с учењем и подучавањем, те упозоравањем на штетност духана и пушења (Zvornik, 2007).

Прва искуства у конзумирању алкохола млади стичу већ на пријелазу из касног дјетињства у рану адолесценцију. Адолесценти најчешће пију алкохол јер се желе социјализирати, желе бити прихваћени у свијет одраслих гдје је конзумација алкохолних пића уобичајена норма понашања.

Разлози за експанзију све учесталије конзумације алкохола код младих многоструки су, али један од најважнијих свакако је друштвена прихватљивост конзумирања алкохола у нашој култури која се очитује у сљедећим традиционалним навикама: алкохолна пића незаобилазан су дио било какве прославе, код нас је уобичајено мишљење да умјерена конзумација алкохола дјелује терапеутски, па се она повезује с превенцијом здравља,

алкохол је повезан с одређеном врстом хране, при чему је улога породице у стицању навика употребе алкохола најважнија. Томе говори у прилог податак да је велики број младих који су пробали алкохолна пића прву конзумацију имао у родитељском дому. Можемо рећи да у нашем друштву постоји тзв. „алкохолна култура“, а то значи да је пијење прихватљиво и алкохол је присутан у свим подручјима друштвеног живота (Hudolin, 1989). Овисност о алкохолу на првом је мјесту међу овисностима код младих у Хрватској (Thaller, 2006).

Узимање и злоупотреба опојних дрога дводи и до поремећаја у понашању и овисности. Поред канабиса који се добива из индијске конопље, а конзумира се пушењем као марихуана и хашиш, у дроге се још убрајају халуциногена средства и опијати. Заједничко је својство психомоторних стимуланса да узрокују знатне промјене менталних функција и понашања у виду стимулирања моторичке активности и смањења осјета умора (Greblo и Šegregur, 2010).

Евидентно је да постоји акутно опадање физичке активности у свим добним узрастима током посљедњих неколико десетина година. Ово је првенствено проузроковано највише механизацијом рада и дневних послова, коришћењем апарата и помагала која физички рад чине непотребним, као и привлачношћу телевизијских програма и коришћењем информационих технологија (Bratić, 2014). Један од факора који доприноси порасту појаве смањеног кретања је повећано коришћење аутомобила, као превозног средства. На смањење нивоа физичких активности утиче и урбанизација која има за резултат све веће захтјеве за коришћењем моторних возила. И утицај заједнице има велику улогу у нивоу активности једне популације. Многи друштвени трендови све више заговарају сједњи начин живота. Све је мање физичких послова, а велики број апарата за домаћинство, такође, има улогу у смањивању свакодневних физичких активности. Дјеца и омладина највећи дио свог слободног ваннаставног времена проводе гледајући ТВ и/или користећи интернет (Bratić, 2014).

У нездраве стилове живота спада и неправилна исхрана. Правилна и здрава исхрана постала је један од најважнијих проблема савременог човјека. Појам правилне исхране подразумијева задовољење потреба организма за дневним уносом енергије и довољном количином прехранбених и заштитних материја које су неопходне за одржавање физиолошких функција организма и здравља. Млади у доба адолесценције (због недостатка времена, брже динамике живота) често имају неправилан однос према храни – конзумирају премало воћа, поврћа и млијечних производа. С друге стране оброци су им нередовни и обилују „брзом“ храном, која је по прехранбеном саставу богата енергијом, али не садржи довољну количину заштитних материја.

Циљ рада је био утврдити какве стилове живота живе тузлански студенти анализирајући њихову овисност о духану, алкохолу и другим опојним дрогама, бављење спортом и осталим физичким активностима, као и начин исхране.

МАТЕРИЈАЛ И МЕТОДЕ

Испитаници су студенти са Универзитета у Тузли (Фармацеутски и Природно-математички факултет), просјечна децимална старост испитаника је 20,94 године (21 година). Узорак чине студенти оба пола (N=297), од чега је 41 (13,80%) младића и 256 (86,20%) дјевојака. Испитаници су поријеклом из Тузле (51,52%), затим из различитих општина Тузланског кантона (33,34%) и из других кантона и држава (15,15%).

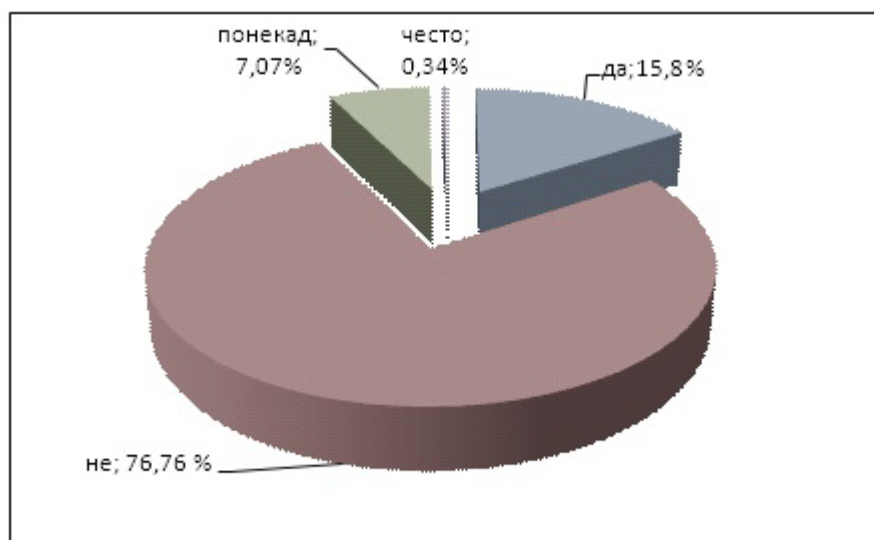
Подаци су скупљени путем анонимног анкетног упитника који је посебно конструисан за ово истраживање, а који доноси информације о стиловима живота (пушење, физичка активност, конзумација алкохола), о карактеристикама исхране адолесцената, учесталости кориштења појединих врста намирница у дневној и седмичној исхрани и осталим питањима свакодневнице. Статистичка и графичка обрада података обављена је у програму Excel.

РЕЗУЛТАТИ И ДИСКУСИЈА

Учесталост пушења духана тузланских студената

Узимање средстава зависности, прије свега цигарета и алкохолних пића погађа највећи дио данашње омладине. Zvornik (2007) истиче да у БиХ пуши 37,6% људи, што нас сврстава на друго мјесто по учесталости пушења у Европи.

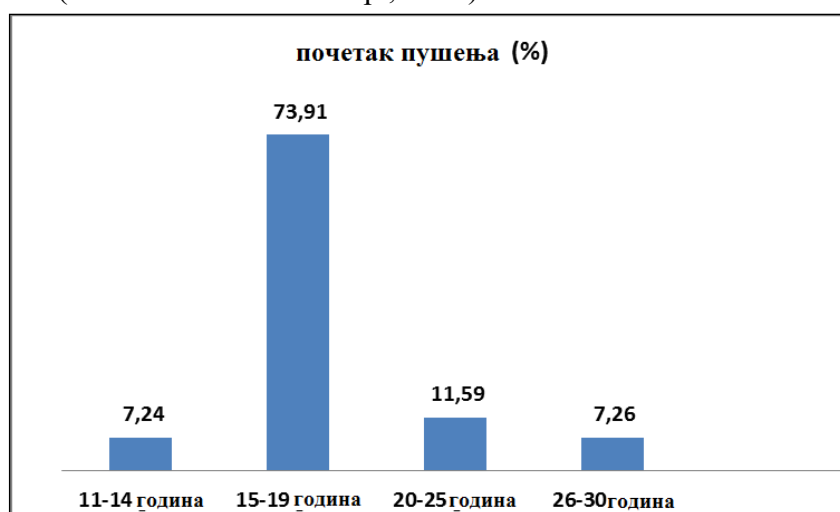
Према наводима наших испитаника, 228 (76,76%) њих не сматра се овисницима о духану, свакодневно узима цигарете 47 (15,82%) адолесцената, док 21 (7,07%) испитаник понекад узима цигарете, а често само један испитаник (0,34%). Ако се испитаницима који свакодневно пуше додају испитаници који пуше понекад (то су будући потенцијални овисници о духану), онда је тај број већи и износи 69 (23,23%) испитаника (Слика 1). Процент је мањи од већ поменутог бх просјека.



Слика 1. Распрострањеност пушења духана међу тузланским студентима

Овај резултат сличан је резултату до којег су дошли Рекмезовић и сарадници (2011) који су утврдили да у популацији студената Универзитета у Београду има тренутно око 21% пушача.

Због последица штетног дјеловања духана сваких 8 секунди у свијету умире један човјек. У Хрватској је свака трећа одрасла особа пушач, а процјењује се да од болести везаних уз пушење годишње умире чак 12 000 до 14 000 људи (Mateša, 2013). Према Stoјanović-Tasić и сар. (2014) на факултету Универзитета у Паризу проценат садашњих пушача износи 22% (Franca и сар., 2009), док у Пољској износи 19% (Kuznar-Kaminska и сар., 2008), у Загребу 29% (Trkulja и сар., 2003), у Грчкој 33% за мушки и 28% за женски пол (Mammas и сар., 2003), а најниже вриједности су у Канади где је преваленција 6% (Thokore и сар., 2009). Ćitić (2010) је међу задарским студентима дошла до податка да су 53% испитаних студената пушачи. Учесталост пушења духана већа је што су испитаници млађи адолесценти. Тако, према истраживањима које је проведено у узорку од 111 испитаника, ученика четвртих разреда средње школе у Задру (Vulić-Prtorić и Macuka, 2004), просјечне старости 17 година, 77,5% испитаника у овом узорку изјавило је да свакодневно конзумира цигарете, за разлику од резултата нашег истраживања гдје 15,8% испитаних свакодневно пуши духан, а повремено 7,07%. Наши испитаници, старији адолесценти, имају релативно малу учесталост свакодневног пушења (15,8%), а претпостављамо да је овај проценат између осталог резултат едукације о штетности пушења, јер су сви испитаници студенти биомедицинских наука. Скорашња испитивања показују да је у многим земљама преваленција пушења и конзумирања алкохола међу студентима виша од 50% (Leatherdale, 2005; Stanek, 2005). Године почетка пушења веома су важне јер што раније млади почну пушити, то су веће шансе да у одраслој доби постану овисници о духану јер иза себе имају дужи пушачки стаж. Са једанаест до четрнаест година прву цигарету узело је пет адолесцената (7,24%), од петнаесте до деветнаесте године у најкритичнијем раздобљу за формирање личности, цигарету је узео 51 (73,91%) адолесцент (Слика 2). Највећи број пушача почео је узимати цигарете у овом периоду. Са двадесет до двадесетпет година осам адолесцената је почело пушити, односно њих 11,59%. Истраживања из Ријеке показују да је највећа учесталост од 14. до 16. године живота и износи 20–24% (Greblo и Šergegur, 2010). Већина одраслих пушача своју је прву цигарету упалила прије краја средњошколског образовања. Епидемиолошки подаци у Пољској показали су да су студенти започињали редовну конзумацију цигарета у 18. и 20. години (Kuznar-Kaminska и сар., 2008).



Слика 2. Године почетка пушења

У овом истраживању постотак испитаника (у групи пушача) према броју попушених цигарета дневно је различит: 45 (65,21%) испитаника пуши 0–10 цигарета, 18 (26,09%) испитаника пуши од 10–20 цигарета, док 6 (8,69%) испитаника пуши 20 и више цигарета дневно.

Према Stojanović-Tasić и сар. (2014) када је у питању број попушених цигарета у току дана, студенти француског Универзитета у Паризу конзумирају у просјеку 10 цигарета дневно (Fransa и сар., 2009), док је у САД тај број знатно мањи међу студентима прве године колеџа који конзумирају у просјеку 4 цигарете дневно (Dierker и сар., 2008). Неколико испитаника (4,38%) наводи да има проблеме са астмом, бронхитисом, грлом, синусима, док сви остали изјављују да немају здравствених проблема који би могли бити посљедица пушења. Забринутост због штетних посљедица цигарета по здравље показује 73 (24,57%), док 48 (16,16%) испитаних није забринуто. Без одговора је 173 (58,24%), углавном су то они који не узимају цигарете.

Учесталост конзумирања алкохолних пића међу тузланским студентима

Конзумација алкохолних пића и код адолесцената све је раширенија појава. С обзиром на развојне специфичности периода адолесценције, неискуство, те склоности ка тражењу узбуђења, млади те доби „плодно су тло“ за појаву и развој овисничког понашања. Овисност о алкохолним пићима налази се на првом мјесту међу овисностима код младих у Хрватској (Thaller, 2006). Учесталост конзумирања алкохолних пића међу тузланским студентима релативно је висока (сваки трећи студент ужива алкохол), односно 103 испитаника или (34,68%). Међу испитаницима који конзумирају алкохол већи је проценат мушкараца (60,19%) него дјевојака (39,81%), што је било и очекивано. Не пију 193 (64,98%) испитаника, а понекад пије само 1 испитаник, односно 0,33%. Испитујући утицај религијског статуса и квалитете живота на конзумацију алкохолних пића међу студентском популацијом Универзитета у Тузли, Jašić и сар. (2012) утврдили су да алкохол никада није конзумирало 37,7 % испитаника, док га је 62,3 % конзумирало с различитом учесталошћу.

У истраживању студентске популације Универзитета у Београду, установљено је да око 68% студената повремено пије алкохолна пића, док око 13% конзумира једном недјељно, а скоро 2% свакодневно (Pekmezović и сар., 2011). Када су у питању студенти Медицинског факултета Универзитета у Загребу, око 17% њих никада не конзумира алкохолна пића (Trkulja и сар., 2003). Према Stojanović-Tasić и сар. (2015) истраживачи са Харварда спровели су истраживање на популацији студената универзитетâ у САД у два наврата, током 1993. и 1997. године и том приликом дошли до закључка да студенти универзитета у САД имају највише стопе ризичног конзумирања од било које категорије у свијету (Wechsler и сар., 1998). Исти аутори наводе да су истраживања у Европи, у популацији студената из седам европских земаља, показала да је највећи број студената који не конзумирају уопште или само понекад конзумирају алкохолна пића међу онима који живе у Турској (73% мушкараца и 88% жена), док су ове пропорције најниже међу Данцима – 8% мушкараца и 15% дјевојака (Stock и сар., 2009). Истраживање проведено у популацији задарских студената показало се да нема повезаности између њихове информисаности о утицају алкохола и учесталости опијања, али студенти који имају изразито позитиван став према алкохолу опијају се чешће у односу на студенте с

негативним ставом (Šestan, 2007). То нам говори да је едукација младих неопходна, јер ће тек промјена става водити ка промјени у понашању.

Већина адолесцената има лична искуства у употреби средстава оvisности, углавном се то односи на духан, алкохолна пића и канабис. Први додир с алкохолним пићима и духаном најчешће се догађа у основној школи, а са канабисом у првом разреду средње школе (Malatestinić и сар., 2008). Поменуто средства оvisности дјелују на мозак и могу мијењати мишљење, осјећаје и понашање онога који их узме. Савремени живот захтијева од младих особа њихову велику физичку, психичку, емоционалну, интелектуалну и социјалну снагу, способности, те велик напор и одрицања. Чести притисци, кризе, страхови и конфликти снажно погодују стварању оvisности у којој млада особа тражи спас, рјешење проблема, олакшање, утјеху или бијег из стварног живота.

Међу тузланским студентима 286 (96,20%) испитаних никада нису користили неко стимулативно средство, 5 студената (1,68%) узима неку врсту дроге, понекад их узима само један студент (0,33%); један испитаник (0,33%) је навео да узима „траву“, док таблете за смирење узимају четири студената (1,35%).

Физичка (не)активност међу тузланским студентима

Тјелесна активност природна је потреба свакога човјека. Млади су данас све мање физички активни, мали број их се бави спортом, велики дио дана проводе за интернетом, телевизијом и осталим медијима. Стога су здравствене посљедице физичке неактивности тешке, а посебно када се односе на дјецу и адолесценте. Наша истраживања показала су да се тек сваки трећи студент из Тузле бави се спортом, што је забрињавајуће мали проценат (29,97%). Не бави се спортом 70,03% испитаника. Према Bratić (2014) слични подаци добијени су и код грађана САД гдје мање од 30% америчке популације упражњава једва довољан ниво физичке активности која је неопходна за здрав живот (30 минута умјерене активности скоро сваки дан) (Booth и Chkravarthy, 2002).

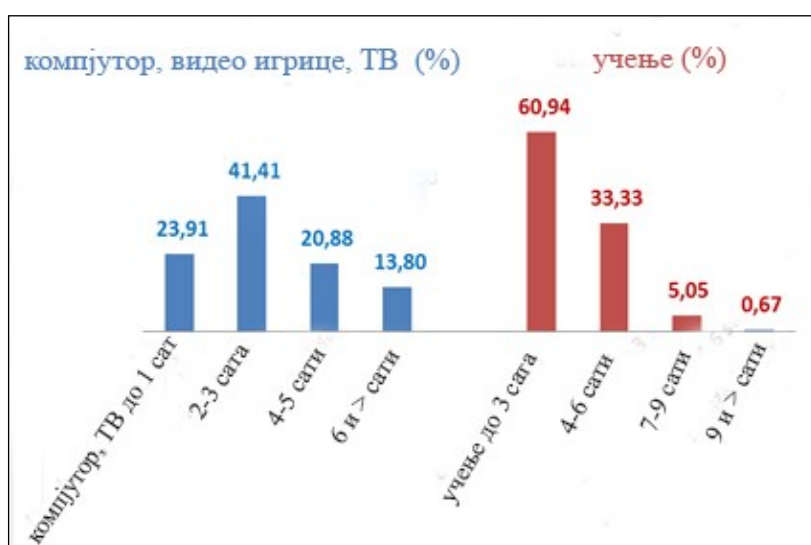
Ако се погледа стање физичке активности цјелокупног становништва Европе, подаци су показали да је у већем броју земаља регије источне Европе, а према подацима Свјетске здравствене организације (WHO, 2004), једна од пет одраслих особа укључена у малу или никакву физичку активност, са високим нивоом неактивности. Анализа истраживања која су рађена у земљама ЕУ 2003. и 2006. године (European Opinion Research Group, 2003; Sjöström и сар., 2006) показала је да двије трећине одрасле популације није достигало препоручен ниво физичке активности. У просјеку само је 31% оних који су испуњавали минимални критеријум за свакодневну физичку активности (Bratić, 2014).

Испитујући слободне активности младих у Црној Гори, Tatar (2014) је утврдила да се од укупног броја испитаника њих 69,29% изјаснило да се бави неким спортом, док је њих 30,71% рекло да се не бави. Истраживање је показало да су млади физички активнији у оним регијама које нуде различите садржаје за провођење слободног времена (Tatar, 2014). Када је у питању рекреација у Тузли се рекреира 176 испитаника (59,25%). Под рекреацијом испитаници су подразумијевали обавезну наставу из тјелесног одгоја коју су изабрали (96,59% изабрало је пливање, а 3,41% остале спортове). Стога је пливање најчешће заступљен спорт када је у питању рекреација. Само 6% задарских студената бави

се неким спортом 5 сати дневно, док 1 до 2 сата дневно за рекреацију одваја 84% студената (Ćustić, 2010).

Од укупног броја анкетираних у нашем узорку, дневно их пјешачи 116 (39,06%) по 30 минута, један сат и више пјешачи 136 (45,79%) студената.

Гледање телевизије, рад за компјутером, играње игрица активности су које се обављају у сједећем положају. Тузлански студенти свакодневно проводе вријеме за компјутером и игрицама – 41 испитаник или 13,80% сједи шест и више сати за компјутером и игрицама; 62 студента или 20,88% сједи од четири до пет сати; 123 (41,41%) сједи два до три сата, а 71 испитаник или 23,91% проводи за компјутером и игрицама до један сат дневно. Дневно 181 (60,94%) испитаник учи три сата, 99 (33,33%) студената проводи за књигом четири до шест сати, 15 (5,05%) учи седам до девет сати дневно, а 2 (0,67%) студента дневно проводе за књигом девет и више сати (Слика 3).



Слика 3. Сати provedени за видео-игрицама, телевизором, компјутером и учењем

Истраживање на студентској популацији Свеучилишта у Сплиту, показало је да млади своје слободно вријеме најчешће проводе у кафићима, претражујући по интернету, те гледајући ТВ програме, а тјелесном активности бави се најчешће мушка популација која је задржала ту навику из средње школе (Andrijašević и Bonacin, 1997).

Исхрана тузланских студената

Храном се осигурава унос материја неопходних за изградњу ткива (бјеланчевина, гвожђа и калцијума), енергија неопходна за одвијање процеса метаболизма и тјелесну активност (масти и угљенихидрати) и нутријенти потребни за физиолошке функције организма (витамини и минерали). Правилним избором хране доприноси се одржавању здравља, менталној и тјелесној способности, па је зато важан квалитетан и разноврстан одабир намирница.

Доручак или први дневни оброк у здравој исхрани има посебно мјесто јер утиче на ефективност, одржава ниво шећера у крви, успоставља хранљиву и енергетску равнотежу дневне исхране и смањује појаву гојазности. Од укупног броја испитаника сваки дан доручкује 177 (59,59%), а не доручкује 120 (40,41%). Особе које прескачу доручак

засигурно ће јести више масне и зашећерене оброке током дана. Овај резултат сличан је резултату до којег су дошли Vapožić и сар. (2015) испитујући прехранбене навике студената мостарског свеучилишта, гдје су утврдили да 50,69 % испитаника свакодневно доручкује. У Турској редовно доручкује 67,9% младих (Aугансу и сар., 2010). Код испитивања прехранбених навика студената Свеучилишта у Задру утврђено је да их само 5% не доручкује никада, 43% доручкује повремено, а чак 52 % доручкује сваки дан (Ćustić, 2010). Препоручује се да адолесценти имају 5–6 оброка дневно (3 главна оброка и 2–3 међуоброка) како би се осигурала потребна количина глукозе нужна за функционирање мозга и нервног система (Vranešić и Alebić, 2006). Од 297 наших испитаника један оброк дневно има 6 студената (2,02 %). Два пута дневно најчешће обједује 86 студената (28,96%). Три до пет оброка дневно конзумира 205 студената (69,02%; Слика 4).



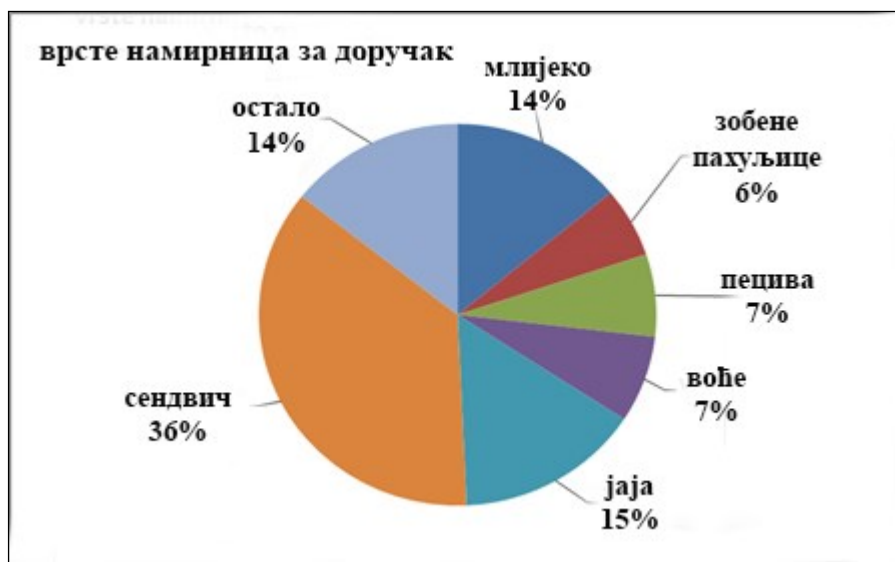
Слика 4. Број оброка у току дана

Резултати студије шпањолских адолесцената показују да 80,4 % мушкараца и 75,9% дјевојака конзумира четири или више дневних оброка (Gomez-Martinez и сар., 2012), док свега 9 (17,85%) тузланских студената конзумира 4 или више оброка дневно, што је много мање у односу на шпањолске студенте. Према анкети удио дневних оброка студената са загребачког Велеучилишта – један оброк имају (2,2%) испитаника, два оброка (32,2%), три оброка (45,6%), више оброка (20%; Jurić и сар., 2010). Žiža (2012) наводи да 30,1% студената са осјечког Свеучилишта конзумира мање од 3 оброка дневно, а најчешће изостављен оброк је доручак.

Анализирајући прехранбене навике у популацији адолесцената, Meandžija и сар. (2006) примјетили су да се неке навике у овој популацији непрестано понављају – прескакање оброка нарочито доручка, унос брзе хране и оброка ван куће, низак унос воћа, поврћа, млијека и млијечних производа, висок унос газираних пића, грицкалица и сластица као и закупљеност тјелесном масом уз примјену популарних дијета, особито у адолесценцица. Ово се може рећи и за популацију тузланских студената.

Код студената који су се изјаснили да доручкују у нашем испитивању најчешћа врста намирнице заступљена за вријеме доручка (као најважнијег оброка дана) је сендвич и то код 36% испитаника (Слика 5). Од осталих врста намирница, пецива (тјестенине) и воће

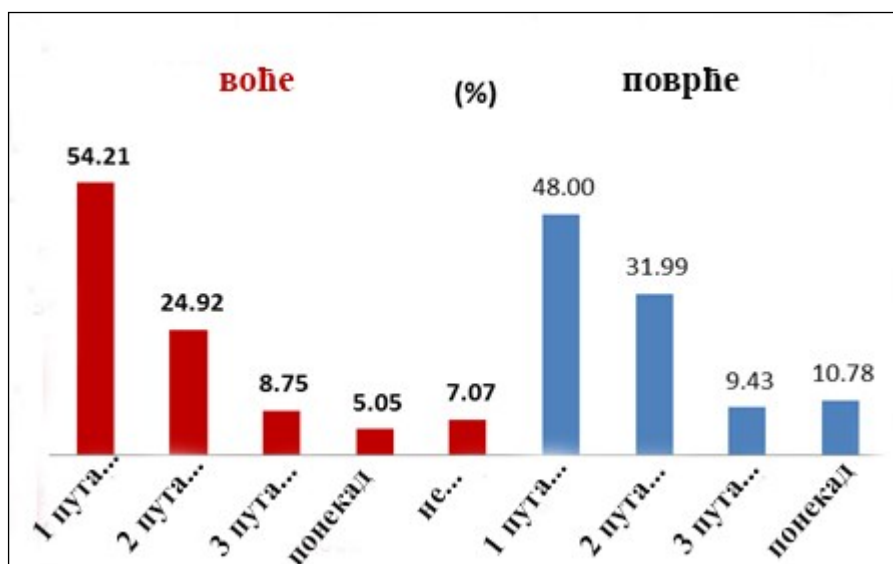
заступљени су подједнако код 7% анкетираних. Зобене пахуљице као најпожељније намирнице за јутарњи оброк преовладавају само код 6% адолесцената. Млијеко за вријеме доручка конзумира 38 адолесцената (14%), (Слика 5). Ако анализирамо конзумирање млијека у току дана уопште, онда много већи проценат студената конзумира дневно ову намирницу (123 испитаника или 41,41% од укупно испитаних). Овај резултат бољи је од резултата до којег су дошли Ваножић и сар. (2015) испитујући мостарске студенте. Они су утврдили да свакодневно конзумира млијеко 27,59% испитаника, што се уклапа у дневне препоруке за унос.



Слика 5. Најчешће врсте намирница у доручку тузланских студената

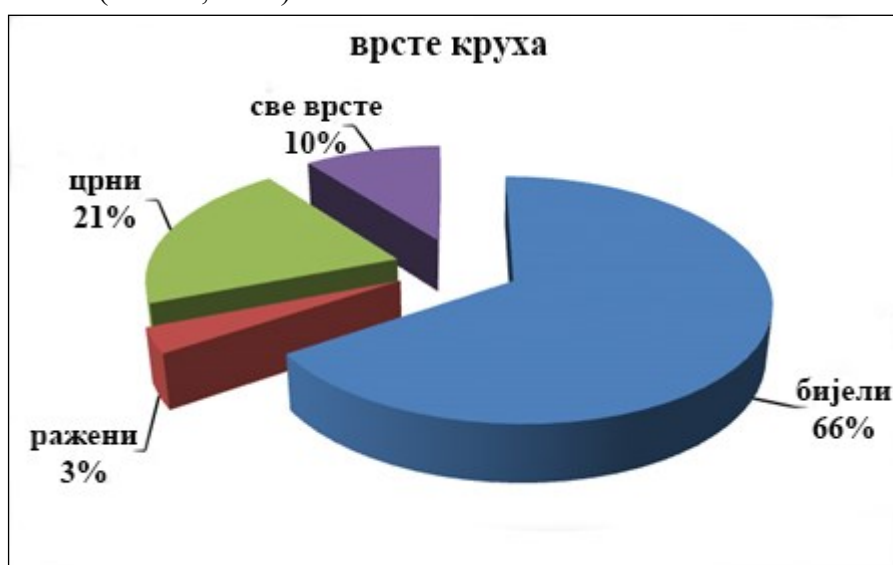
Код 190 (63,94%) наших испитаника најобимнији оброк током дана је ручак који треба да обезбиди 30% дневне потребне енергије. Други оброк по обимности је вечера код 56 (18,86%) испитаника, а доручак је најмањи по обиму и то код 49 (16,50%) испитаника, што је забрињавајуће.

Основу ручка треба да чине житарице, воће, поврће и месо. Од укупног броја анкетираних једанпут седмично конзумира воће 161 (54,21%) особа, а поврће 142 (47,81%) испитана, што указује на недостатак здравих намирница у прехрани (Слика 6). Од два до три пута седмично 33,67% тузланских студената конзумира воће, а 41,42% њих конзумира седмично поврће. Воће мостарски студенти најчешће конзумирају два до четири пута седмично (35,86%), као и поврће (33,79%), што је премало ако их упоредимо са препорученим смјерницама за здраву прехрану (Ваножић и сар., 2015). Према овим подацима тузлански студенти чешће седмично конзумирају поврће, а мостарски воће. Воће садржи велике количине биљних влакана која помажу пробаву и подстичу лучење хормона који регулише апетит. Истраживања у САД међу дјецом и адолесцентима од 2 до 18 година старости указују да једна четвртина поврћа које они конзумирају отпада на помфрит. Неадекватна потрошња воћа и поврћа повезана је са извјесним типом карцинома, кардиоваскуларним болестима. Процијењено је да је 35% смрти од карцинома повезано са нездравом исхраном. Особе које не конзумирају воће и поврће никако или га узимају у малим количинама имају два пута већи ризик од карцинома упоређено са онима који узимају четири или више пута поменуте намирнице (Block и сар., 1992).



Слика 6. Воће и поврће у исхрани тузланских адолесцената

Када су у питању врсте круха, забрињавајућа је чињеница да 195 (65,66%) адолесцената преферира бијели крух, ражени 10 (3,37%), а црни 61 (20,54%). Њих тринаесторо (10,43%) узима све три врсте круха, бијели, ражени и црни (Слика 7). У истраживању Аџман-ове (1996) у Словенији доказано је да бијели крух користи 59% омладине, што је ниже од резултата нашег истраживања, гдје бијели крух користи 65,66% испитаника. Црни крух користи њих 26%, што је више од резултата нашег истраживања (20,54%). Због високог гликемијског индекса бијели крух пребрзо отпушта енергију, тако да повећава ниво шећера у крви. То може допринијети настанку дијабетеса типа 2, па чак и убрзати развој малигнух обољења. Данас се све више осјећа тренд повратка интегралним житарицама. Црни крух данас је најчешћи одабир особа које се брину о својем здрављу и желе уравнотежену прехрану. Богат је минералима, влакнима, протеинима, минералима у траговима, а мање је енергетске вриједности, те даје изразито јак осјећај ситости (Аџман, 1996).



Слика 7. Врсте круха у исхрани

Код одабира врсте меса у прехрани предност увијек треба дати мршавим врстама меса (бијело месо, риба, јунетина). Пилетина је добар извор витамина Б3, који је неопходан за претварање протеина, масти и угљених хидрата у енергију. Садржи и витамин Б6 који позитивно утиче на нервни систем, као и селен. Најчешћа врста меса у исхрани тузланских адолесцената је пилетина код 245 адолесцената (82,49%). Мање заступљене врсте меса су риба 7,43%, телетина 4,62%, јунетина 3,02%, и говедина 1,41%. Рибу би требало увести у јеловник најмање једном седмично јер је вишеструко корисна за организам. Риба садржи омега-3 масне киселине које позитивно утичу на ниво холестерола у крви и одлична су превенција за болести срца и крвних судова. Риба је заступљена бар једном у седмичној прехрани је код 159 (53,54%) адолесцената, што и није тако лоше, док се два до три пута седмично риба нађе на јеловнику код 30 (10,10%) адолесцената. Сличан резултат добили су Ваножић и сар. (2015) у популацији мостарских студената који конзумирају рибу најчешће један до два пута седмично (60,0%), што је такођер унутар смјерница за здраву прехрану, но забрињавајуће је то да чак 34,48 % испитаника никако не конзумира рибу. Међу тузланским студентима никако не конзумира рибу 108 односно 36,36% испитаних, што је скоро једнак проценат као код мостарских студената.

У истраживању Аџман-ове (1996) млади у Словенији најчешће конзумирају пилетину (39%) у односу на друга меса, док тузлански адолесценти конзумирају пилетину много чешће (83,53%).

Хреновке, саламе и кобасице (месне прерађевине) сваки дан једе 50 (16,84%) адолесцената у Тузли, једном седмично 118 (39,73%), а никако 24 односно 8,08%. Јаја су заступљена у прехрани сваки дан је код 32 (10,77%) испитаника, једном седмично код 136 (45,79%) испитаних што је и нормално, док јаја никако не конзумира 6 (2,02%) особа. Јаја за организам представљају значајан и незаобилазан извор протеина, жељеза, калција, фосфора, витамина А и Д, те витамина Б скупине.

Најчешћи напитац у току дана код тузланских студената је кафа коју пије 118 (39,73%) испитаника, затим чај који узима 99 (33,33%) испитаника, затим сокови које узима 8 (8,42%) испитаника, а колу која је обиљежила све младе генерације пије само 8 (2,69%) испитаника (Слика 8).



Слика 8. Најчешћи напитац тузланских студената

ЗАКЉУЧАК

На основу података намеће се закључак да студенти тузланског Универзитета живе релативно здраве стилове живота када су у питању овисности о пушењу, алкохолу и другим опојним средствима. Али када су у питању прехранбене навике, онда тузлански студенти имају мали број оброка, прескачу оброке (најчешће доручак), конзумирају храну чија је калоријска вриједност висока због знатног садржаја шећера, соли и масти, док је релативно сиромашна витаминима и минералима. У овом истраживању прехранбених навика студената са тузланског Универзитета, видљива су одступања од препорука за здраву исхрану. Спортном се бави веома мали број испитаника, а рекреацијом и пјешачењем још мањи. Тузлански студенти проводе доста времена за телевизором, компјутером, играцама, за књигом, односно највећи дио дана проводе у сједећем положају.

ЛИТЕРАТУРА

1. Andrijašević, M., Bonacin, D. : Subjektivne tegobe odraslih žena u odnosu na kronološku dob i bavljenje kineziološkim aktivnostima. *Kinezologija*, Vol.21, br.1, 1/97. FFK, Zagreb, str.78–81, 1997.
2. Ayranci, U., Eronglu, N., Son, O. : Eating habits, lifestyle factors, and body weight status among Turkish private educational institution students. *Nutrition* 26, 772–778, 2010.
3. Ažman, M., Trifoni, N., Uršić, A. : Prehrana in mladi. I Slovenski kongres o hrani in prehrani z mednarodno udelebo, Bled, 402-409, 1996.
4. Banožić, M., Ljubić, A., Pehar, M., Ištuk, J., Čačić-Kenjerić, D. : Prehrane navike studenata Sveučilišta u Mostaru. *Hrana u zdravlju i bolesti* 4 (2), znanstveno-stručni časopis za nutricionizam i dijetetiku, 105–112, 2015.
5. Block, G., Petterson, B. And Subar, A. : Fruit, vegetables and cancer prevention: a review of the epidemiological evidence. *Nutr. Cancer* 18(1):1–29. Review, 1992.
6. Booth, F.W., & Chakravarthy, M.V. : Cost and consequences of sedentary living: New battleground for an old enemy. *President's Council on Physical Fitness and Sports Research Digest* 3(16), 1–8, 2002.
7. Bratić, M. : Fizička aktivnost – stanje, trend, potreba i preporuke. Treća međunarodna konferencija „Sportske nauke i zdravlje“ Zbornik radova. Izdavač: Panevropski univerzitet „APEIRON“ Banja Luka, 10–25, 2014.
8. Ćustić, A. : Porast rizičnih navika među studentima. *Zadarski list*, 2010.
9. Dierker, L., Stolar, M., Loyd-Richardson, E. : The Tobacco Etiology Research Network (TERN). Tobacco, Alcohol, and Marijuana Use Among FirstYear U.S. College Students: A Time Series Analysis. *Subst. Use Misuse*. 43(5):680–99, 2008.
10. European Opinion Research Group : Physical activity. Fieldwork: October December 2002. Publication: December 2003. Special Eurobarometer, 2003.
11. Gomez-Martinez, S., Martinez-Gomez, D., Perez de Heredia, F., Romeo, J., Cuenca-Garcia, M., Martin-Matillas, M., Castillo, M., Rey-Lopez, JP., Vicente-Rodriguez, G., Moreno, L., Marcos, A. : Eating Habits and Total and Abdominal Fat in Spanish

- Adolescents: Influence of Physical Activity. The AVENA Study. *Journal of Adolesc Health*. 50(4):403–9, 2012.
12. França, L.R., Dautzenberg, B., Bruno Falissard, B., Reynaud, M. : Are social norms associated with smoking in French university students? A survey report on smoking correlates. *Subst. Abuse Treat. Prev. Policy* 4:4, 2009.
 13. Greblo, M., Šegregur J. : Navika pušenja, konzumiranja alkohola i opojnih sredstava kod adolescenata, *Hrvatski časopis za javno zdravstvo*: 6: 23, 2010.
 14. Hudolin, V. : **Alkoholno piće i mladi**. Školska knjiga, Zagreb, 1989.
 15. Jašić, O, Hodžić, Dž, Selmanović, S. : Utjecaj religijskog statusa i kvalitete života na konzumaciju alkohola među studentskom populacijom Sveučilišta u Tuzli, *JADR Vol. 3, No. 5*, 2012.
 16. Jurić, K., Klarić, N., Knezić, J., Ilić, B., Burazin, I. I Pešut, K. : Analiza prehrambenih navika studenata na Zdravstvenom veleučilištu u Zagrebu, *Zdravstveno veleučilište Zagreb*, 2010.
 17. Kuznar-Kaminska, B., Brajer, B., Batura-Gabryel, H., Kaminski, J. : Tobacco smoking behavior among high school students in Poland. *J. Physiol. Pharmacol.* 59 Suppl. 6:393–9, 2008.
 18. Lacković Grgin, K. : **Psihologija adolescencije**. Jastrebarsko, Naklada Slap, 2006.
 19. Leatherdale, S.T. : Predictors of different cigarette access behaviours among occasional and regular smoking youth. *Can J Public Health*; 96:348–52, 2005.
 20. Malatestinić, Đ., Roviš, D., Mataija-Redžović, A., Dabo, J., Janković, S. : Prevalencija rizičnih ponašanja adolescenata: anketni upitnik. *Medicina* 44(1):80–84, 2008.
 21. Mammas, IN., Bertias, GK., Linardakis, M., Tzanakis, NE., Labadarios, DN., Kafatos, AG. : Cigarette smoking, alcohol consumption, and serum lipid profile among medical students in Greece. *Eur. J. Public Health*;13(3):278–82, 2003.
 22. Matešan K. : Štetni učinci pušenja. *Časopis za javno zdravstvo*, vol 7, broj 2, 2013.
 23. Meandžija, N., Jurišić, I. I Ivanko, M. : Prehrambene navike i uhranjenost školske djece u Brodsko posavskoj županiji. *Hrvatski časopis za javno zdravstvo* 2, vol 7, br 28, 2006.
 24. Pekmezović, T., Popović, A., Tepavčević, D.K., Gazibara, T., Paunić, M. : Factors associated with health-related quality of life among Belgrade University students. *Qual Life Res. Apr*; 20(3): 391–7, 2011.
 25. Sjöström, M., Oja, P., Hagströmer, M., Smith, B.J. and Bauman, A. : Health-enhancing physical activity across European Union countries: the barometer study. *J. Public Health*, 2006; 14: 291–300, 2006.
 26. Stanek, L. : Krakow secondary school students and cotemporary threats to human health such as alcoholism and drug addiction. *Przegł Lek*; 62:351–3, 2005.
 27. Stojanović-Tasić, M., Grgurević, A., Cvetković, J. I Trajković, G. : Pušenje i alkoholizam: učestalost u populaciji studenata, *Biomedicinska istraživanja*, 5(2): 65–71, 2014.
 28. Stock, C., Mikolajczyk, R., Bloomfield, K. (2009): Alcohol consumption and attitudes towards banning alcohol sales on campus among European university students. *Public Health*;123(2):122–9, 2009.
 29. Šestan, J. : Stavovi i navike pijenja alkohola među studentima Sveučilišta u Zadru, *Hrvatski časopis za javno zdravstvo*, 2007.

30. Tatar, N. : Fizičke aktivnosti u slobodnom vremenu mladih crne gore (doktorska disertacija), Univerzitet EDUCONS, Fakultet za sport i turizam. Novi Sad, 2014.
31. Thaller, V.: Više od pola samoubojstava skrivio je alkohol, <http://www.vjesnik.hr/html/2006/10/28/Clanak.asp?r=tem&c=3> Preuzeto: 31.01.11.
32. Thakore, S., Ismail, Z., Jarvis, S. : The perceptions and habits of alcohol consumption and smoking among Canadian medical students. *Acad. Psychiatry*; 33(3):193–7, 2009.
33. Trkulja, V., Živčec, Ž., Ćuk, M., Lacković Z. : Use of Psychoactive Substances among Zagreb University Medical Students: Follow-up Study. *Croat Med J*; 44(1): 50–8, 2003.
34. Vranešić, D., Alebić, I. : **Hrana pod povećalom**. Profil International, Zagreb, 2006.
35. Vulić-Prtorić, A., Macuka, I. : Stresni životni događaji i depresivnost u adolescenciji u odnosu na konzumiranje sredstava ovisnosti, u Miharija M. I sur. (ur.) Borba protiv ovisnosti – borba za zdravu obitelj – Zbornik radova, Zagreb: Vlada RH, Ured za suzbijanje zlouporabe opojnih droga, 437–444, 2005.
36. World Health Organization : Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health, 2004.
37. Wechsler, H., Dowdall, GW., Maennern G., Glendhill-Hoyt, J., Lee, H. : Changes in binge drinking and related problems among American college students between 1993 and 1997. Results of the Harvard School of Public Health College Alcohol Study. *J. Am. College Health* 47:57–68, 1998.
38. Zvornik, Z. : Pušenje (povijest, epidemiologija, učinci na zdravlje, te mogućnosti prevencije). Autonomni centar ATC, Printex, Čakovec, 2007.
39. Žiža, N. : Prehrambene i životne navike studenata Sveučilišta u Osijeku: Diplomski rad, Prehrambeno-tehnološki fakultet, Osijek, 2012.

Примљено: 10.11.2015.

Одобрено: 15.04.2016.