

POZIOM WIEDZY WYBRANEJ GRUPY KONSUMENTÓW NA TEMAT PROZDROWOTNYCH WŁAŚCIWOŚCI PESTEK, ORZECHÓW I NASION

Prozdrowotne oddziaływanie orzechów, pestek i nasion zostało udowodnione w licznych publikacjach naukowych. Celem pracy była ocena poziomu wiedzy wybranej grupy konsumentów w zakresie prozdrowotnych właściwości pestek, nasion i orzechów. Aby zrealizować postawiony cel, posłużono się metodą ankiety bezpośredniej, a narzędziem badawczym był kwestionariusz o zróżnicowanej strukturze. Pytania dotyczyły między innymi korzystnego oraz niekorzystnego wpływu orzechów, pestek i nasion na organizm, pochodzenia, dostępności i częstotliwości ich spożywania. Badaniem objęto łącznie 304 osoby. Uzyskane wyniki wskazały na niski poziom wiedzy wybranej grupy konsumentów w zakresie prozdrowotnego wpływu spożywania pestek, nasion i orzechów na organizm. Nieco ponad 30% badanych wykazało znajomość zagrożeń zdrowotnych związanych z ich spożywaniem.

Słowa kluczowe: świadomość żywieniowa, pestki, nasiona, orzechy.

WSTĘP

Orzechy, pestki i nasiona należą do grupy żywności niskoprzetworzonej, której coraz częściej poszukują konsumenci zwracający uwagę na zagadnienia związane ze zdrowym stylem odżywiania. Liczne publikacje dowodzą prozdrowotnego wpływu spożywania orzechów laskowych, włoskich, brazylijskich, makadamia, nerkowca, piniowych, pistacjowych, pekanów i innych [1, 3, 5, 7]. Ich działanie wynikające z obecności m.in. nienasyconych kwasów tłuszczowych, witaminy E, kwasu foliowego, magnezu, steroli i fitoestrogenów wpływa korzystnie na prawidłowe funkcjonowanie układu krążenia [1, 5]. Zawarta w orzechach arginina działa przeciwnie na naczynia krwionośne, zmniejszając jednocześnie ryzyko wystąpienia cukrzycy typu 2 [4]. Spożywanie orzechów oraz nasion zmniejsza ryzyko zachorowań na raka jelita grubego [2]. Wysoka zawartość NNKT w pestkach winogron, dyni czy słonecznika ma istotne znaczenie w leczeniu miażdżycy [6]. Skwalen znajdujący się w nasionach amarantusa działa przeciwnie, przeciwbólowo i przeciwalergicznie. Nasiona tej rośliny szczególnie zalecane są osobom pozostającym na diecie bezglutenowej, dzieciom, kobietom w ciąży oraz rekonwalescentom. Natomiast ziarna sezamowe są źródłem dobrze przyswajalnego wapnia, cynku, manganu, seleniu i żelaza [10]. Bogactwo oraz dostępność składników orzechów, pestek i nasion skłania do włączania tych cennych produktów do codziennej diety [8, 12].

1. MATERIAŁ I METODA BADAWCZA

W celu oceny poziomu wiedzy losowo wybranej grupy respondentów posłużono się metodą ankiety bezpośredniej, natomiast narzędziem był autorski kwestionariusz o zróżnicowanej strukturze. Zawarte w nim pytania (zamknięte i otwarte) dotyczyły zarówno nawyków żywieniowych respondentów, jak i korzystnego oraz niekorzystnego wpływu orzechów, pestek i nasion na organizm człowieka, a także ich dostępności, oferty handlowej i częstotliwości spożywania. Badaniem objęto łącznie 304 osoby, których strukturę społeczno-demograficzną przedstawiono w tabeli 1. Badana grupa respondentów ($n = 304$) pod względem demograficznym dzieliła się na 215 kobiet i 89 mężczyzn. Najliczniejszą grupę stanowiły osoby w przedziale od 21. do 30. roku życia (42%), nieco ponad 1/3 badanych deklarowała ukończenie 31 lat, natomiast co 10. respondent miał od 41 do 50 lat. Wśród badanych 200 osób deklaroowało wykształcenie wyższe, co 3. ankietowany ukończył edukację na poziomie średnim, a jedynie 10 posiadało wykształcenie zawodowe. Badania przeprowadzono na terenie Trójmiasta, od maja 2011 do stycznia 2013 roku. Wyniki badań zamieszczono w tabeli 1 oraz na rysunkach 1–2.

Tabela 1. Struktura społeczno-demograficzna badanej grupy respondentów

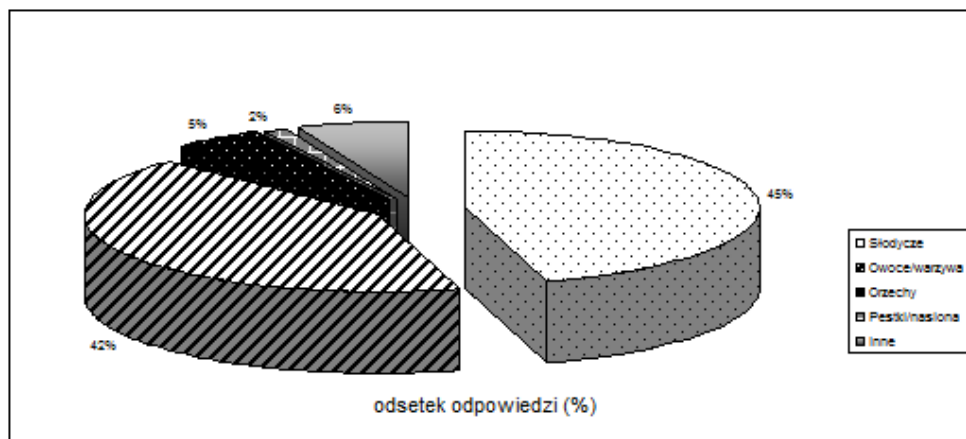
Table 1. Socio-demographic structure of the group of respondents

Wyszczególnienie		Liczebność [n]	Udział [%]
Płeć	Kobiety	89	29,0
	Mężczyźni	215	71,0
Wiek	do 20 lat	13	4,3
	21–30	127	41,8
	31–40	97	31,9
	41–50	36	11,8
	51–60	26	8,6
	powyżej 60	5	1,6
Wykształcenie	Wyższe	200	65,8
	Średnie	94	31,0
	Zawodowe	10	3,2
Miejsce zamieszkania	Miasto ponad 250 tys.	127	41,8
	Miasto 100–250 tys.	68	22,4
	Miasto 20– 100 tys.	59	19,4
	Miasto poniżej 20 tys.	38	12,5
	Wieś	12	3,9
Sytuacja materialna	Bardzo dobra	184	60,5
	Dobra/zadowolająca	69	22,8
	Przeciętna	46	15,1
	Zła	5	1,6

Źródło: badania własne.

2. WYNIKI I DYSKUSJA

W badanej populacji 45% ankietowanych deklarowało spożywanie 3–5 posiłków dziennie. Niemal 1/3 ankietowanych przyznała się do podjadania, natomiast co 10. badany nie spożywał niczego między posiłkami. Najczęściej wybieranymi przekąskami były słodkie oraz warzywa i owoce (zarówno surowe, jak i suszone). Spożywanie orzechów jako przekąski deklarowało jedynie 5% respondentów, natomiast pestki i nasiona cieszyły się tylko 2-procentową popularnością (rys. 1).



Rys. 1. Najczęściej wybierane przekąski między posiłkami

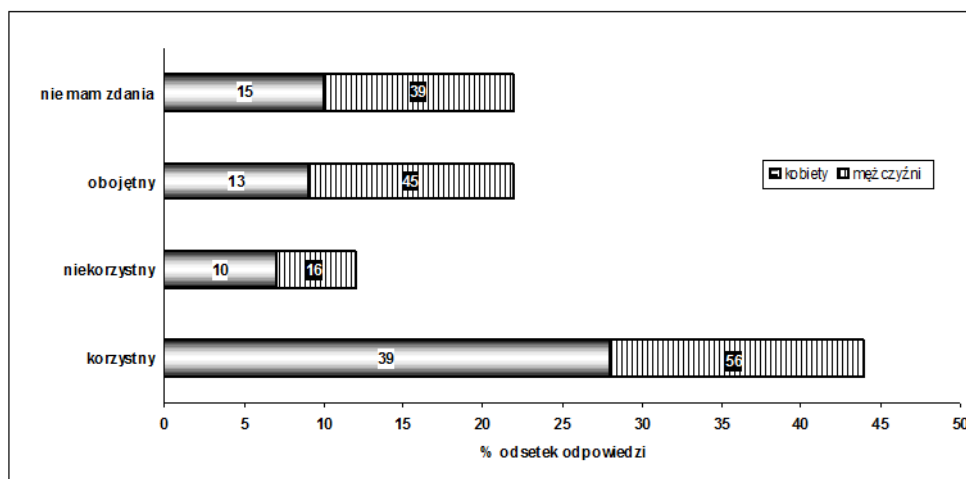
Fig. 1. *The most often the select of snack between meals*

Najczęściej wybieranymi orzechami były orzeszki ziemne solone (44% wskazań) lub w przyprawach smakowych (31% wskazań). Orzeszki ziemne solone wybierało 31%, a w przyprawach smakowych jedynie 13% badanej populacji kobiet. Odmienne preferencje dotyczące wyboru tego gatunku orzeszków wykazywali mężczyźni: 3/4 wskazań dotyczyło orzeszków ziemnych solonych oraz w przyprawach smakowych. Znacznie rzadziej ankietowani wybierali orzechy laskowe (9% kobiet i 11% mężczyzn), włoskie (8% kobiet i 7% mężczyzn) czy migdały (8% kobiet i 5% mężczyzn). Ankietowani swój wybór uzasadniali takimi czynnikami, jak cena, dostępność i oferta handlowa.

Ważnym aspektem spożywania żywności niskoprzetworzonej jest jej bezpieczeństwo, stąd analizowano stan wiedzy i świadomości respondentów w zakresie korzystnych oraz niekorzystnych stron spożywania orzechów, pestek i nasion. Wyniki badania wykazały, że niemal 45% badanych było świadomych korzystnego wpływu wyżej wymienionych produktów na zdrowie człowieka, wymieniając przynajmniej 5 pozytywnych czynników. Do najczęściej wskazywanych należały: zawartość magnezu, witaminy E oraz błonnika, a także obecność NNKT, fitosteroli i przeciwutleniaczy. Kryterium różnicującym badaną grupę była płeć. Niekorzystny wpływ orzechom, pestkom i nasionom przypisywało 12% ankietowanych

(10% kobiet i 16% mężczyzn), podkreślając przede wszystkim ich wysoką kaloryczność, alergenicność, niską przyswajalność i zanieczyszczenie. Zarówno korzystny, jak i niekorzystny aspekt oddziaływania orzechów, pestek i nasion na zdrowie był dla ponad 20% badanych obojętny. Podobną liczbę respondentów charakteryzował brak zdania w tej kwestii (rys. 2).

Respondentów poproszono także o wskazanie zanieczyszczeń fizykochemicznych i mikrobiologicznych, jakie mogą dotyczyć zarówno orzechów, jak i pestek oraz nasion – było to pytanie otwarte. Niemal 20% ankietowanych kobiet oraz 11% mężczyzn wśród kontaminantów wymieniało zanieczyszczenia związane ze szkodnikami magazynowymi (gryzonie, owady, roztocza), aflatoksyny, ołów i kadm. Niepokój budzi fakt, że jedynie co 3. ankietowany wykazywał znajomość zagrożeń zdrowotnych związanych z obecnością zanieczyszczeń fizykochemicznych i mikrobiologicznych w tych produktach. Jednakże liczne badania wykazały, że zanieczyszczenia aflatoksyną B₁ orzechów i nasion nie przekraczały dopuszczalnej wartości [9, 11].



Rys. 2. Wpływ spożywania orzechów, pestek i nasion na zdrowie człowieka w opinii respondentów

Fig. 2. The influence of consuming the nuts, stones and the seeds on the man's health in opinion the respondents

WNIOSKI

1. Uzyskane wyniki badań wskazały na niski poziom wiedzy wybranej grupy konsumentów w zakresie prozdrowotnego wpływu spożywania pestek, nasion i orzechów na organizm.
2. Nieco ponad 30% badanych wykazało znajomość zagrożeń zdrowotnych związanych z ich spożywaniem.

LITERATURA

1. Gheribi E., *Znaczenie fitoestrogenów roślinnych w profilaktyce osteoporozy*, „Postępy Fitoterapii”, 2012, nr 3, s. 192–196.
2. Jenab M., Ferrari P., Slimani N., Norat T. et al., *Association of nut and seed intake with colorectal cancer risk in the European prospective investigation into cancer and nutrition*, *Cancer Epidemiology Biomarkers and Prevention*, 2004, No. 13, p. 1595–1603.
3. Jiang R., Jacobs D., Mayer-Davis E., Szklo M. et al., *Nut and seed consumption and inflammatory markers in the multi-ethnic study of atherosclerosis*, *American Journal of Epidemiology*, 2006, No. 163, p. 222–231.
4. Jiang R., Manson J., Stampfer M., Liu S. et al., *Nut and peanut butter consumption and risk of type 2 diabetes in women*, *Journal of the American Medical Association*, 2002, No. 288(20), p. 2554–2560.
5. Kołodziejczyk J., Olas B., *Pestki winogron jako cenne źródło związków chroniących układ krążenia*, „Postępy Fitoterapii”, 2011, nr 1, s. 52–57.
6. Kwiatkowska E., *Kwas elagowy – zawartość w żywności i rola prozdrowotna*, „Postępy Fitoterapii”, 2010, nr 4, s. 211–214.
7. Nowak A., *Fitosterole w codziennej diecie*, „Postępy Fitoterapii”, 2011, nr 1, s. 48–51.
8. Sabaté J., Oda K., Ros E., *Nut consumption and blood lipid levels*, *Arch. Inter. Med.*, 2010, No. 170, p. 821–827.
9. Stanisławczyk R., Rudy M., Zachara A., *Występowanie aflatoksyny B₁ w wybranych produktach spożywczych w latach 2004–2009*, „Postępy w Ochronie Roślin”, 2011, nr 51(4).
10. Szwejkowska B., Bielski S., *Wartość prozdrowotna nasion szarlatu (*Amaranthus cruentus* L.)*, „Postępy Fitoterapii”, 2012, nr 4, s. 240–243.
11. Wojciechowska-Mazurek M., Starska K., Mania M., Brulińska-Ostrowska E. et al., *Monitoring zanieczyszczenia żywności pierwiastkami szkodliwymi dla zdrowia. Część II. Wody mineralne, napoje bezalkoholowe, owoce, orzechy, ryż, soja, ryby i owoce morza*, *Roczniki PZH*, 2010, R. 61, nr 1, s. 27–35.
12. Yilmaz Y., Toledo R., *Health aspects of functional grape seed constituents*, *Trends in Food Sci. & Technol.*, Elsevier, 2004, No. 15, p. 422–433.

THE LEVEL OF KNOWLEDGE AMONG A SELECTED CONSUMER'S GROUP ON SUBJECT THE SEEDS AND NUT'S PRO-HEALTH PROPERTIES

Summary

Pro-health impact of nuts and seeds has been proven in numerous scientific publications. The aim of the study was to assess the level of knowledge of a selected group of consumers on the impact of seeds and nuts on the human body. To achieve this objective, a direct survey along with a diversely structured questionnaire tool were used as a research method. Questions concerned, among other, the beneficial and adverse effects of nuts and seeds on human body, their origin and availability as well as the frequency of their consumption. The study included a total of 304 people. The results indicated a low level of knowledge among the selected group of consumers with regard to the pro-health impact of seeds and on human organism. Slightly more than 30% of the respondents showed knowledge of the health risks associated with their consumption .

Keywords: *nutritional awareness, seeds, nuts.*