

EVALUAREA OBICEIURILOR ALIMENTARE ALE PERSOANELOR ADULTE

Ana Andoni

(Conducător științific: Elena Ciobanu, dr. șt. med., conf. univ., Catedra de igienă generală)

Introducere. Obiceiurile alimentare reprezintă o premisă a dezvoltării optime atât în plan fizic cât și intelectual, prevenind pe termen scurt și lung o serie de maladii. Ele sunt cu atât mai importante cu cât predilecțiile alimentare din copilărie și adolescență se mențin frecvent la vârsta adultă.

Scopul lucrării. Au fost evaluate obiceiurile alimentare ale persoanelor adulte rezidente din Republica Moldova.

Material și metode. Studiul a fost realizat pe un eșantion de 71 de persoane structurat în funcție de principalele compartimente ale chestionarului. Dintre persoanele intervievate 63,4% au fost femei, 36,6% bărbați. Conform categoriilor de vârstă 5 (7%) persoane au fost în vârstă de până la 19 ani, 53 (74,6%) – 20-24 ani, 6 (8,5%) – 25-34 ani, 3 (4,2%) – 35-44 ani, 1 (1,4%) – 45-54 ani, 1 (1,4%) – 55-64 ani, 2 (2,8%) – 65-69 ani.

Rezultate. Din numărul total de respondenți, 81,7% au folosit sare iodată la prepararea bucatelor. În timpul zilei 81,7% din respondenți au consumat 4 și mai multe bucăți de pâine, dintre care albă – 80,3%, neagră – 19,7%. Carne roșie au consumat 42,3% persoane, 87,3% – carne de pui, 36,6% – carne procesată, pește – 14,1%, iar 4,2% persoane nu au consumat carne. Un consum redus de fructe și legume (mai puțin de o unitate) a fost înregistrat la 21,8% persoane. Consum de grăsimi: 80,3% – uleiuri vegetale, 33,8% – unt, 12,7% – untură, 4,2% – margarină. Respondenții iau micul dejun acasă în mediu $6,14 \pm 4,9$ zile pe săptămână.

Concluzii. Rezultatele cercetării au evidențiat un regim alimentar neechilibrat, sărac în fructe, legume și pâine neagră. Comportamentul alimentar sănătos presupune învățarea și practicarea unor obișnuințe pozitive pentru a preveni maladiile condiționate de acestea.

Cuvinte cheie: obiceiuri alimentare, sănătate, maladii.

ASSESSING THE EATING HABITS OF ADULTS

Ana Andoni

(Scientific adviser: Elena Ciobanu, PhD, assoc. prof., Chair of general hygiene)

Introduction. Food habits represent a premise for optimal development both physically and intellectually, preventing short and long terms illnesses. They are of great importance as the food predilections of childhood and adolescence often prevail in adulthood.

Objective of the study. We evaluated food habits of adult inhabitants from the Republic of Moldova.

Material and methods. The study was realized on a sample of 71 people structured according to the main compartments of the questionnaire. Among the respondents 63.4% were women, 36.6 were men. According to the age groups, 5 (7%) were under the age of 19, 53 (74.6%) – 20-24 years old, 6 (8.5%) – 25-34 years old, 3 (4.2%) – 35-44 years old, 1 (1.4%) – 45-54 years old, 1 (1.4%) – 55-64 years old, 2 (2.8%) – 65-69 years old.

Results. Of the total number of respondents, 81.7% used iodized salt to prepare dishes. During the day, 81.7% of respondents consumed 4 and more pieces of bread, of which white bread – 80.3%, black – 19.7%. Red meat consumed 42.3% of people, 87.3% – chicken, 36.6% – processed meat, fish – 14.1% and 4.2% of people did not eat meat. A low fruits and vegetables consumption (less than one unit) was recorded in 21.8% of people. Fat consumption: 80.3% – vegetable oils, 33.8% – butter, 12.7% – lard, 4.2% – margarine. Respondents take breakfast at home in 6.14 ± 4.9 days.

Conclusion. The results of the research revealed an unbalanced diet, poor in fruits, vegetables and black bread. Healthy eating behavior involves learning and practicing positive habits to prevent the diseases conditioned by these.

Keywords: food habits, health, diseases.