

DOKTORI (PHD) ÉRTEKEZÉS TÉZISEI

KAPOSVÁRI EGYETEM
GAZDASÁGTUDOMÁNYI KAR
VÁLLALATGAZDASÁGI ÉS SZERVEZÉSI TANSZÉK

A Doktori Iskola vezetője

Dr. Udovecz Gábor

MTA doktora

egyetemi tanár

Témavezető

Dr. Széles Gyula

MTA doktora

professzor emeritus

Társ-témavezető

Dr. Udovecz Gábor

MTA doktora

egyetemi tanár

**A táplálkozástudomány, a fogyasztói szokások és az
agrártermelés összefüggései**

Készítette:

Úr Gézáné Koncz Kornélia

Kaposvár

2009

1. A KUTATÁS ELŐZMÉNYEI, CÉLKITŰZÉS

A táplálkozás tudománya egyidős az emberiséggel. Már a kezdetek kezdetén voltak az embereknek ismereteik a táplálkozásról. Ez a tudás nemzedékeken keresztül öröklődött, kiegészült, majd az emberiséggel és az emberi kultúrák változásaival párhuzamosan alakult, formálódott. Hipokratész is megmondta, hogy a „Táplálékaitokban keressétek gyógyulásokotokat!” majd ez a fontos megállapítás kiegészült újabb szlogenekkel. Például „Az vagy amit megeszel”, „Amit eszel azzá leszel”, „Úgy egyél, hogy jól legyél” stb.

A táplálkozás tehát az életünk fennmaradásának egyik fontos eleme, amellelt örömforrás, társadalmi, családi esemény, ünnep, napi szükséglet, az egészség alapfeltétele, elősegítője vagy tönkrevője, s napjainkban egyre inkább aggodalmak tárgya.

Az orvostudomány mindig is foglalkozott az egészséges táplálkozással. Meghatározta az összetevőit, javaslatokat, ajánlásokat fogalmazott meg, amelyeket az emberek az ismereteikhez, a pénztárcájukhoz és az ízlésükhöz mérten megpróbáltak követni. A táplálkozástudomány ajánlásai alapján aztán lassan-lassan változtak a fogyasztói szokások is. A fejlett piacgazdaság keretei között viszont rohamosan átalakulnak.

Napjainkban nem könnyű eligazodni az élelmiszerboltok polcai között, ugyanis tíz-tizenkét évvel ezelőtt kb. 5000 fajta élelmiszert vásárolhattunk a hazai üzletekben, ma viszont már több mint 50.000 közül válogathatunk. Ha 100 évig élénk, akár mindennap más-más étel kerülhetne az asztalunkra, és még így sem érnék a kínálat végére.

A táplálkozástudomány képviselői folyamatosan tájékoztatják a legújabb kutatási eredményekről a lakosságot, amelyekben azonban egymásnak ellentmondó, tudományosan alátámasztott, illetve felületes vizsgálatokon alapuló információk is egyaránt megtalálhatók. A fogyasztók a táplálkozásra vonatkozó tanácsokat gyakran az egyes ágazatok lobbijének mértékében kapják, így hol az egyik, hol a másik élelmiszert, vagy összetevőt preferálják, illetve iktatják ki az étrendjükből.

A lakosság nagy része napjainkban még nem képes megítélni a láttott vagy hallott információk igazságtartalmát, ami természetesnek is tekinthető, hiszen gyakran az elismert táplálkozástudósok is késhegyig menő vitákat folytatnak az élelmiszerek, vagy az egyes élelmiszer-összetevők vélt, vagy valós előnyeiről, vagy káros hatásairól.

A hiteles és a megtévesztő információk viszont egyaránt formálják a lakosság fogyasztási és vásárlási szokásait, és többnyire a populáris média kommunikációjának megfelelően alakulnak a lakossági preferenciák.

Az élelmiszeripar pedig kénytelen alkalmazkodni a fogyasztói elvárásokhoz, ha hosszú távon talpon akar maradni. Ennek megfelelően olyan élelmiszereket kell előállítania, amelyekre a hazai lakosság igényt tart, ehhez viszont megfelelő minőségű, maximálisan megbízható, megfelelő termelési feltételekkel előállított alapanyagok, és egyéb összetevők szükségesek. Vagyis, az agrártermelésnek is ezeket a megváltozott fogyasztói igényeket kell kiszolgálnia.

A kutatásom során az alábbi célokat tűztem ki.

1. A táplálkozástudományban és a fogyasztói szokásokban megjelenő változások összefüggéseinek vizsgálata.
2. Az agrárium és az élelmiszeripar ez irányú kapcsolódásainak és feladatainak feltárása.
3. A hazai és a külföldi statisztikai adatok, valamint a reprezentatív vizsgálatok eredményei alapján, a gabonafélék egészségmegőrzésben játszó egyre növekvő szerepének bemutatása.
4. A magyar lakosság élelmiszer-fogyasztási szokásainak, és az egészséges táplálkozással kapcsolatos ismereteinek vizsgálata, primer kutatási eszközök alkalmazásával.

A célkitűzés elérésének érdekében az alábbi kérdésekre kerestem a választ.

1. Alátámasztják-e a vonatkozó hazai, és a külföldi statisztikai adatok, valamint a reprezentatív vizsgálatok eredményei az egészségtudatos magatartás felé való elmozdulást?
2. Milyen pozitív, illetve negatív változások mutatkoznak a lakosság táplálkozásában, amelyek hatással lehetnek az egészségi állapotukra?
3. Milyen hatásai vannak az egészségünk megőrzésében a gabonafélék rendszeres fogyasztásának?
4. Figyelembe veszi-e az élelmiszeripar és az agrárium a táplálkozástudomány javaslatait, és milyen válaszokat ad a táplálkozási szokások változásaira?

2. ANYAG ÉS MÓDSZER

A kutatási célkitűzéseim megvalósításához a szekunder kutatásokon túl primer kutatási eszközöket is alkalmaztam.

A szekunder kutatás során a hazai és a nemzetközi szakirodalmak felhasználásával áttekintettem az élelmiszer-fogyasztás jellemzőit, és a fogyasztói magatartásra ható legfontosabb tényezőket, valamint a gabonafélék egészségmegőrző, egészségfejlesztő szerepét.

A primer kutatás során a kvantitatív módszert alkalmaztam, ugyanis ezzel a módszerrel a kutatási kérdésekre minél nagyobb megbízhatósággal lehet számszerűsíthető válaszokat adni.

A kutatás saját készítésű kérdőíves felmérésen alapult, a kérdőívek kitöltését előzetes felkészítésben részt vett kérdezőbiztosok (szakközépiskolás, egyetemista és doktorandusz hallgatók) végezték, valamint internetes megkérdezés is történt.

A kérdések nagyobb részével az élelmiszer fogyasztásra, kisebb hányadával pedig az egészséges táplálkozással kapcsolatos ismeretekre helyeztem a hangsúlyt. A kérdőív összeállítása során ügyeltem arra, hogy minden olyan élelmiszer fajta fogyasztási szokása sorra kerüljön, amely a táplálkozási ajánlásokban szerepel, és az egészségmegőrző, vagy egészségfejlesztő attitűdöt alátámasztja.

A kérdőív jellemzően zárt kérdéseket tartalmazott, amely jelentős mértékben megkönnyítette a későbbi kiértékelést. Bizonyos kérdések esetén viszont több választ is megjelölhettek a válaszadók. Ezzel az volt a célom, hogy az egyének véleményei szélesebb körben is felszínre kerüljenek.

A minta összeállításának alapját a KSH által kiadott Magyar Statisztikai Évkönyv 2007. évi lakosság számának adatai képezték. A mintát Magyarország régióinak lakosság számát alapul véve, nem, korosztály és lakóhely szerint határoztam meg.

A kérdőívet kitöltők Magyarország mind a hét régióját képviselték. (Debrecen, Nyíregyháza, Eger, Miskolc, Kecskemét, Szeged, Békéscsaba, Budapest, Kaposvár, Pécs, Zalaegerszeg, Veszprém Sopron és Győr városok, illetve azok környékén élők kerültek be a mintába). Kiemelendő, hogy nemcsak a városi fogyasztókat vontam be a vizsgálatba. 1000 db értékelhető kérdőív került feldolgozásra. Az interjúalanyok megszólítása élelmiszerboltokban történt, a véletlen kiválasztás módszerével. A kitöltött kérdőívek régiónkénti megoszlását az 1. táblázat tartalmazza.

1. táblázat: A vizsgálatba bevont régiók és a minta nagysága

Körzet	Kérdőív (db)
Dél-Alföld	160
Dél-Dunántúl	135
Észak-Alföld	162
Észak-Magyarország	158
Közép-Dunántúl	133
Közép-Magyarország	117
Nyugat-Dunántúl	135
Összesen	1000

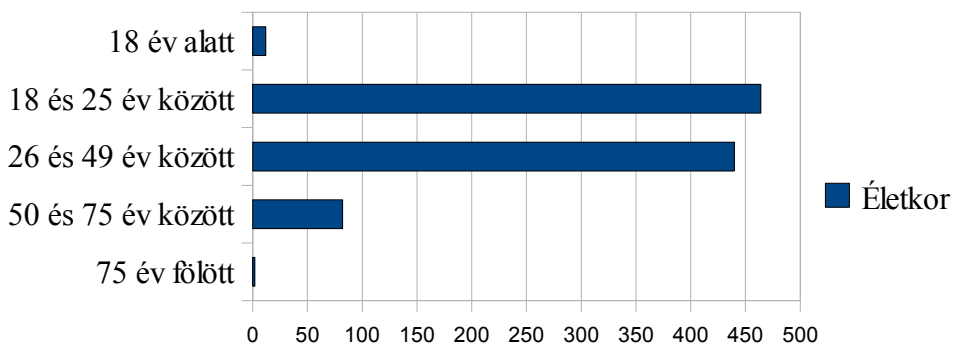
Forrás: KSH Magyar Statisztikai Évkönyv, 2007

A válaszadók nemek szerinti megoszlása alapján a megkérdezettek 51%-a nő, és 49%-a férfi. A nők és a férfiak közel azonos arányát az indokolja, hogy egyre több férfi is a potenciális vásárlók közé tartozik, akik a

nőkhöz hasonlóan ismerik az árakat, a termékkínálatot, és vannak kialakult vásárlási és gasztronómiai szokásaik.

Az életkor szerinti megoszlásnál (1. ábra), hangsúlyosan a 18 és 50 év közötti korosztályra fókuszált a kérdőív, mert azt feltételezem, hogy a tudatos táplálkozásra vonatkozó megállapításaimat ezen korosztály ismereteiből, vagy hiányosságaiból tudom nagy biztonsággal megtenni. A 18-25 év közötti korosztály ismereteinek tükrében javaslatot tudok tenni a felvilágosító, ismeretbővítő munkára, hiszen ők azok, akik gyermekeket fognak nevelni, a 26 és 49 éves korosztály pedig már aktívan háztartást vezet, tehát az ő ismereteik is autentikusak lesznek a tények megállapításában.

A beérkezett válaszokat kódoltam, és a kapott értékek az SPSS 10.0 for Windows matematikai statisztikai program adattáblázatában kerültek rögzítésre. A kiértékelés is ennek a programnak a segítségével történt. A kapott adatok, információk értékeléséhez a leíró statisztika, és az összehasonlító elemzések kerültek felhasználásra.



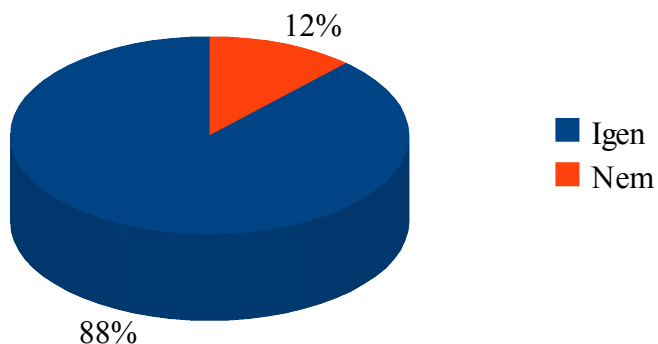
1. ábra: A válaszadók életkori megoszlása

3. EREDMÉNYEK

3.1. Az egészség, mint érték

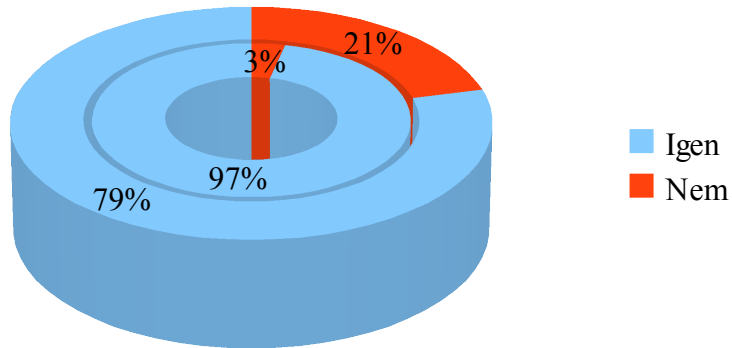
Az egészség egy érték-kategória, amit óvni, védeni kell. Gyakran hallható, hogy „az egészség a legfontosabb”, hogy „nem baj, csak egészség legyen”. Mégis a lakosság körében végzett vizsgálatom a különböző szempontok szerint minősített egészségtelen életmód meglétét tárták fel. A betegségek kialakulásáért többé-kevésbé mi vagyunk a felelősek, az életmódunk és a táplálkozásunk által. Az egészséges táplálkozás egyik fontos eleme a testi-lelki jóllétünknek.

Vizsgálatom során a megkérdezettek 88%-a vallotta azt, hogy számára fontos az egészséges táplálkozás, 12%-a nem tartotta fontosnak (2. ábra).



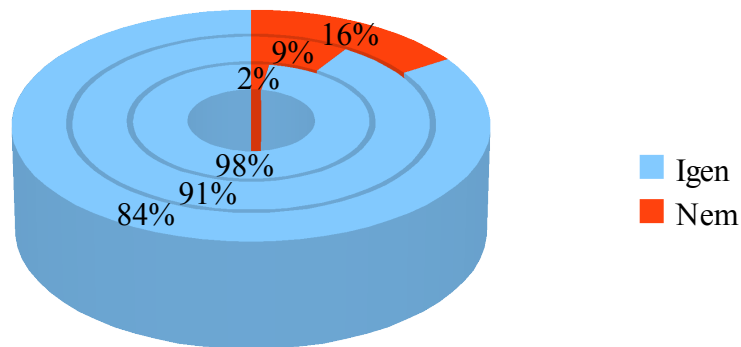
2. ábra: Fontos-e Önnek az egészséges táplálkozás?

A nemek arányában vizsgálva a kérdést megállapítható, hogy a megkérdezett férfiak több, mint 1/5-ének nem fontos az egészséges táplálkozás, míg a nők esetében ez csak 3% (3. ábra).



3. ábra: Az egészséges táplálkozás fontossága a nemek arányában
külső kör: férfi, középső kör: nem megjelölve, belső kör: nő

Ha az életkort is figyelembe vesszük a fiatalabbak körében 16%-nak nem fontos az egészséges táplálkozás, a 26-49 évesek körében 9%-nak, az idősebbek esetében csupán 2%-nak. Tehát minél idősebbek a megkérdezettek, annál inkább fontos számukra az egészséges táplálkozás (4. ábra).

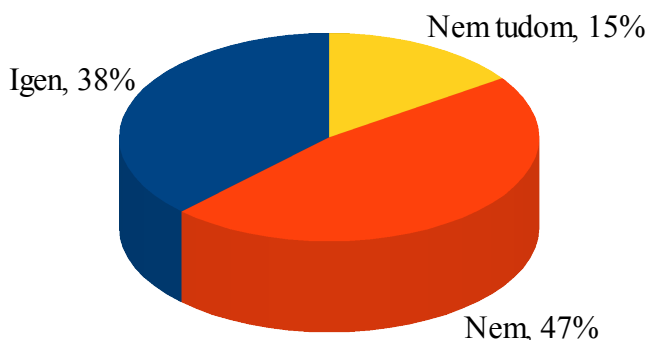


4. ábra: Az egészséges táplálkozás fontossága az életkor arányában
külső kör: 18-25 év; középső kör: 26-49 év; belső kör: 50-75 év

5.2. Az egészséges táplálkozást követők

A megkérdezettek tehát nagyjából fontosnak tartják az egészséges táplálkozást, de a válaszadóknak közel a fele úgy gondolja, hogy nem táplálkozik egészségesen, s csak 38%-a gondolja úgy, hogy egészségesen táplál-

kozik, 15%-a pedig nem tudja (5 ábra). A megkérdezettek közel fele állítja, hogy nem táplálkozik egészségesen, miközben csak 12%-a jelölte, hogy számára nem fontos az egészséges táplálkozás. A GfK Piackutató Intézet adatai szerint (2006), a lakosság 13%-a táplálkozik tudatosan. SZAKÁLY (2008), fogyasztói magatartás vizsgálatában a válaszadók 29%-a figyel az egészséges táplálkozásra. A vizsgálatom szerint a 26-49 év közötti korosztály körében tehát jobb ez az arány. A felvett adatok is igazolták azt a tényt, miszerint sokan tisztában vannak az egészséges táplálkozás ismérveivel, tudják is, hogy a megfelelő táplálkozással a betegségek nagy része megelőzhető lenne, még sem táplálkoznak a mindennapokban tudatosan.

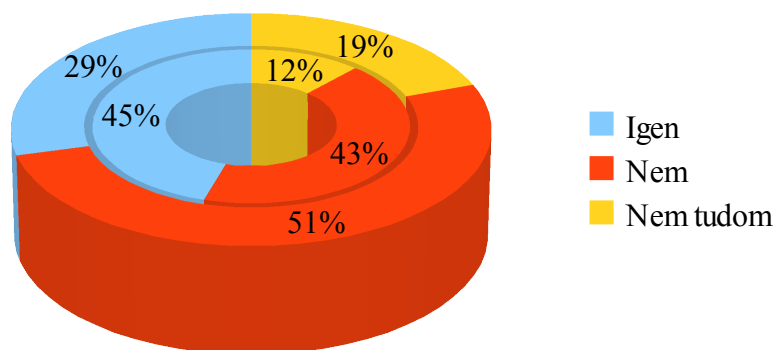


5. ábra: Véleménye szerint Ön egészségesen táplálkozik?

A nemek szerinti vizsgálat során megállapítható, hogy a megkérdezett férfiak több mint fele állítja, hogy nem táplálkozik egészségesen, és a nők esetében is ez 43%. A férfiak közel 1/5-e nem tudja megítélni, hogy egészségesen táplálkozik-e, a nők körében ez 12 % (6. ábra).

Ezek az adatok világosan rámutatnak arra, hogy az egészségnevelés területén nagy elmaradások vannak. Az iskolai tantervekből már régen kikerült az egészségtan tantárgy, és kevés óraszámra zsugorodott az a lehetőség, (biológia óra, osztályfőnöki óra) hogy a fiataloknak átadjuk a megfelelő is-

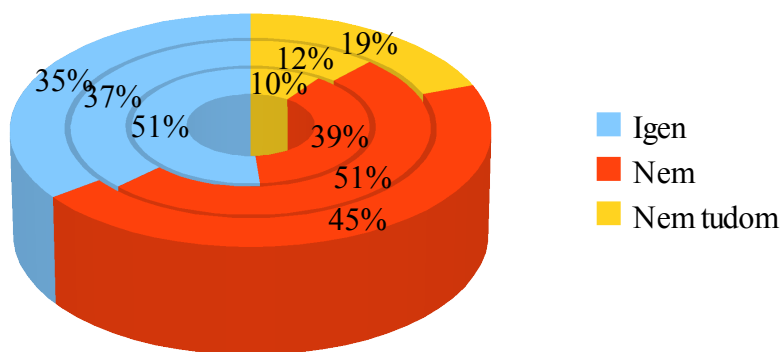
mereteket. Ezért a színtérprogramoknak nagy jelentősége van, ahol a korosztályokra szükséges fókuszálni.



6. ábra: Az egészségesen táplálkozók a nemek arányában

külső kör: férfi, belső kör: nő

Az életkori megoszlás szerint megállapítható, hogy az 50 éven felüliek több, mint a fele gondolja úgy, hogy egészségesen táplálkozik. A 26-49 éveseknek már csak a 37%-a, a fiatalabbaknak a 35%-a. Tehát minél idősebb valaki annál egészségesebben táplálkozik, és egyre inkább biztos abban, hogy a táplálkozása egészségesnek mondható (7. ábra).

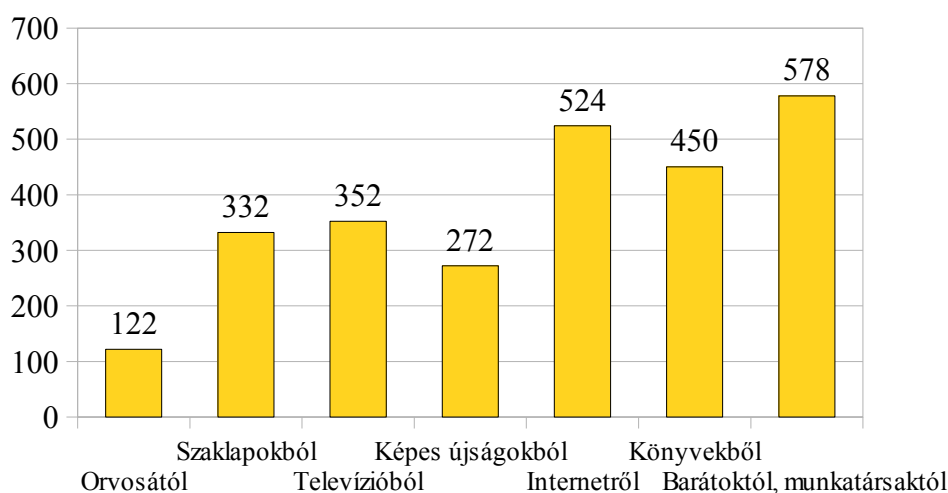


7. ábra: Az egészségesen táplálkozók az életkor arányában

külső kör: 18-25 év; középső kör: 26-49 év; belső kör: 50-75 év

3.2. *Információszerzés az egészséges táplálkozási ajánlásokról*

A helyes étkezési szokásokhoz az információkat legtöbbször a munkatársaktól, ismerősöktől és az internetről szerzik be. PANYOR (2007) kutatásai is azt bizonyították, hogy jóval kisebb súllyal szerepel az egészséges táplálkozásról szóló információk beszerzése az orvostól, mint az ismerősöktől (8. ábra). Tehát sok olyan téves információ lehet, amelyet az emberek helytelenül követnek, s ezzel árthatnak az egészségüknek.

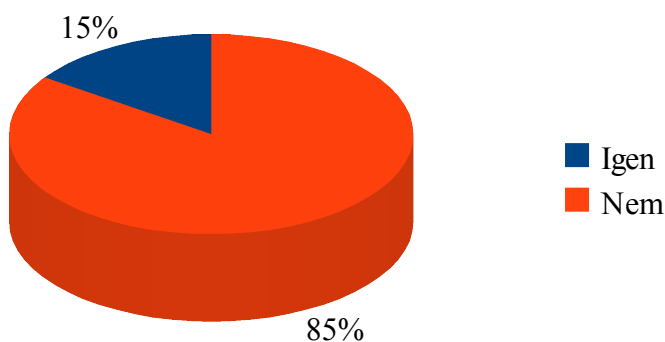


8. ábra: Honnan meríti információit a helyes táplálkozással kapcsolatban?

3.3. *A hagyományostól eltérő táplálkozást folytatók aránya*

A hagyományostól eltérő táplálkozást a megkérdezettek mindössze 15%-a folytat (9. ábra). Azért mert egészségi állapota miatt kényszerül rá (cukorbeteg), vagy valamilyen divatos diétát követ (Atkins diéta, vércsoport diéta stb.). Sokan gondolják úgy, hogyha valamilyen diéta elvei szerint táplálkoznak, akkor az egészségüket, a testtömegüket jobban megőrizhetik, pedig a diéták többsége egyoldalú táplálkozásra buzdít, radikálisan csökkentve

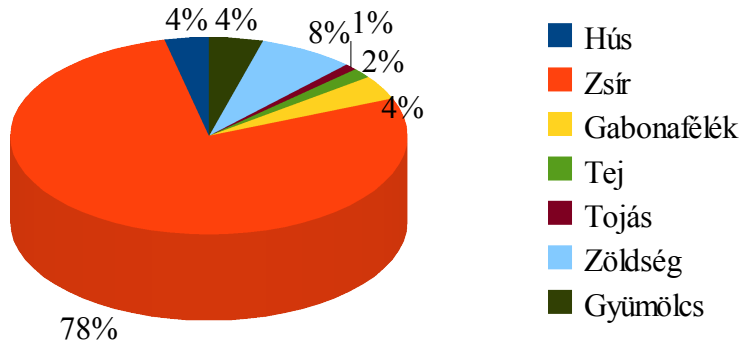
így a napi szénhidrát, zsír, vagy fehérje bevitelt. Ha az említett tápanyagokat a mindennapi étkezésünk nem biztosítja megfelelő mennyiségben és minőségben, előbb-utóbb hiánybetegségek léphetnek fel, a szervezet energia háztartása felborul. Ha orvosi szempontból nem indokolt valamilyen táplálékot kerülni, akkor a fogyás elérésének legcélszerűbb módja a vegyes táplálkozás mennyiségének a csökkentése és a mozgás idejének a növelése.



9. ábra: Folytat-e Ön a „hagyományos” étkezéstől eltérő táplálkozást?

3.4. „Egészségtelen” táplálékok köre

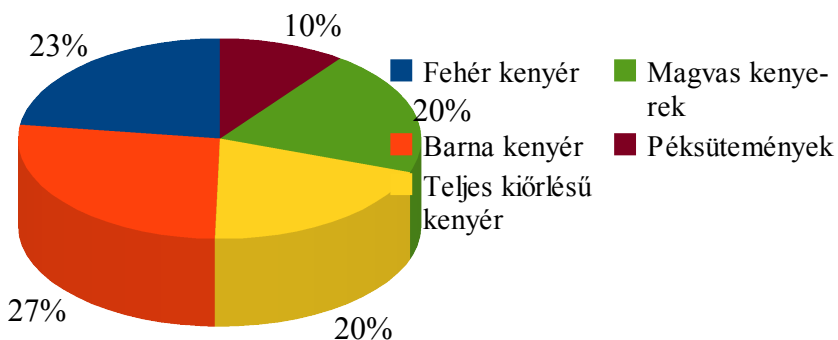
A válaszadók 78%-a szerint a „legegészségtelenebb” táplálék a zsír (10. ábra). Ezzel a kérdéssel azt a hipotézist kívántam bizonyítani, miszerint az egészséges táplálkozás tekintetében az emberek nagy része nem rendelkezik tudományosan alátámasztott ismeretekkel. A legújabb trendek szerint ugyanis nincsen egészségtelen táplálék, csak rosszul összeállított étrend. A zsírra szüksége van a szervezetünknek, többek között a zsírban oldódó vitaminok felszívódásának a közege is. Hogy a zsírok és olajok közül melyiket fogyasszuk – növényi olaj vagy állati zsír, vaj vagy margarin - ennek eldöntését más kutatókra bízom, hiszen az elmúlt években ezen a területen is voltak, vannak trendek és ellen trendek is.



10. ábra: Ön szerint melyik a „legegészségtelenebb” táplálék?

3.5. A sütőipari termékek fogyasztási gyakorisága

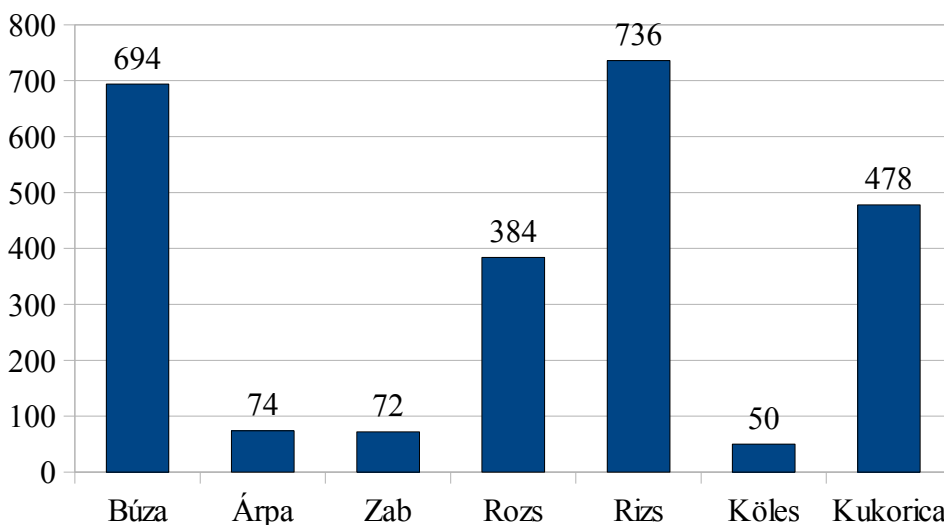
A sütőipari termékek fogyasztása biztató tendenciát mutat (11. ábra). A megkérdezettek jellemzően előnyben részesítik a barna kenyeret (27%), a teljes őrlésű (20%), és a magvas kenyeret (20%). A fehér kenyér fogyasztása (23%), egyértelműen háttérbe szorul. Ez a válasz kedvező változást mutat a teljes őrlésű gabonafélék táplálkozás élettani megítélése és fogyasztása szempontjából.



11. ábra: Melyik sütőipari terméket fogyasztja a leggyakrabban?

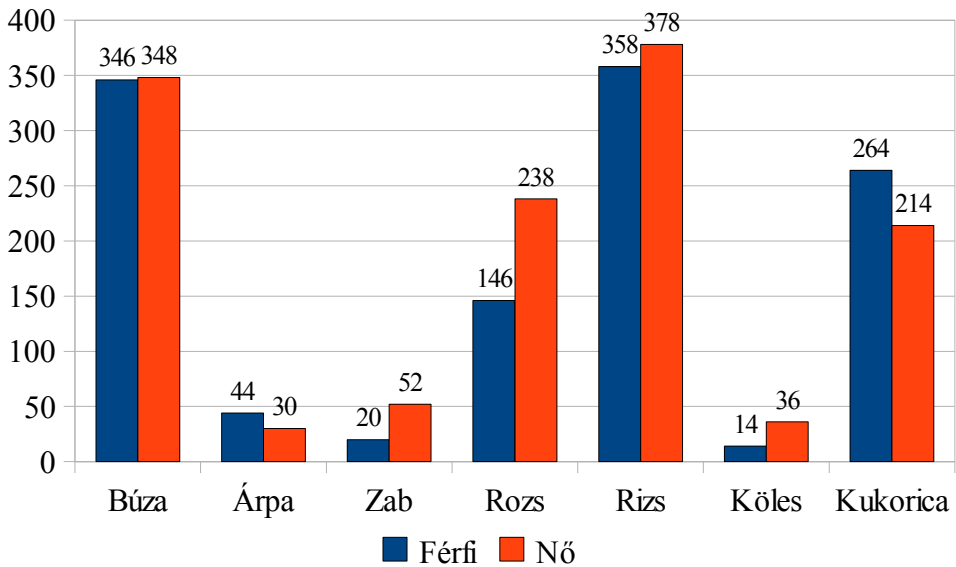
3.6. *A gabonafélék fogyasztása*

A gabonafélék közül a megkérdezettek rizsből fogyasztanak a legtöbbet, ezt követi a búza, a kukorica és a rozs (12. ábra). A zab, az árpa és a köles, mint régi magyar népelelmi táplálék kis súllyal van jelen. Az alacsony fogyasztást úgy gondolom az indokolja, hogy kevésbé ismert és elterjedt termékorról van szó. Az élelmiszeripar fejlődésével a kényelmi termékek előállításának előrehaladásával párhuzamosan azonban nő ezen gabonafélék fogyasztása. Szerencsére egyre többen fedezik fel ismét az egészségre ható jó-tékony hatásukat, és beépítik az étrendjükbe.



12. ábra: Melyik gabonafélét fogyasztja?

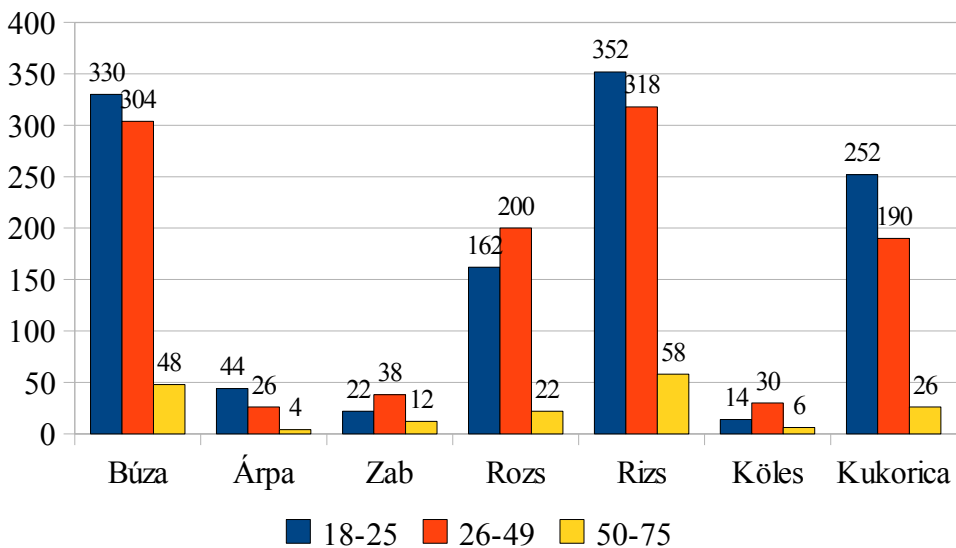
Ha nemek szerint is vizsgáljuk a kérdést, akkor árnyaltabb képet kapunk a gabonafogyasztásról (13. ábra). Mindkét nem a rizst preferálja, de a nők valamivel többet fogyasztanak belőle. A búzafogyasztás közel azonos arányú. Árpából és kukoricából a férfiak fogyasztanak többet, míg zabból, rozsból és kölesből lényegesen többet fogyasztanak a nők.



13. ábra: A gabonafélék fogyasztása a nemek arányában

Ha az életkort is figyelembe vesszük (14. ábra), megfigyelhető, hogy a 18-25 éves korosztály a búzát, az árpát, a rizst és a kukoricát fogyasztja leggyakrabban. A 26-49 éves korosztály kiemelkedik a zab és köles fogyasztás terén. Az 50 évesnél idősebb korosztály a megkérdezett gabonafélék fogyasztását tekintve, mindegyikben alul marad.

Ez az arány bizonyítéka annak, hogy az a korosztály, amelyik életkorából adódóan is a veszélyeztetettebb csoportba tartozik, nem fogyaszt elegendő mennyiséget a gabonafélékből.

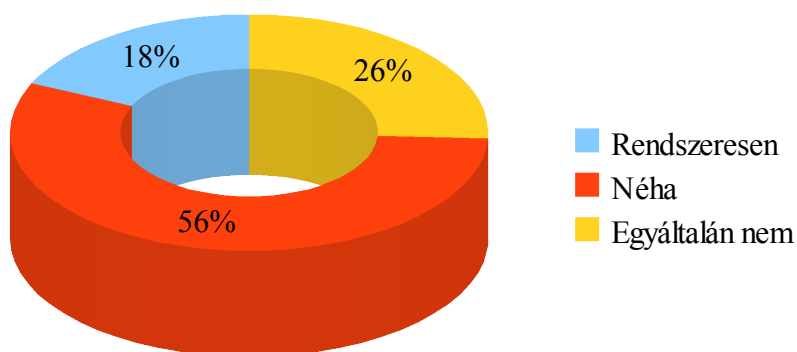


14. ábra: A gabonafélék fogyasztása az életkor arányában

3.7. A gabonapelyhek szerepe az egészséges táplálkozásban

A kilencvenes évektől kezdve egyre kedveltebbé váltak hazánkban is a gabonapelyhek, s ez a saját kutatásomban is igazolást nyert. A megkérdezettek 18%-a fogyasztja rendszeresen, 56%-a néha fogyasztja, és csak 26%-a mondta azt, hogy egyáltalán nem (15. ábra). A gazdag kínálatból mindenki megtalálhatja az ízlésének és pénztárcájának megfelelőit. Gabonamagvakból, főként teljes őrlésű gabonából készülnek, kicsi a zsír-, nagy a szénhidrát- és rosttartalmuk. Vitaminokkal – A-vitamin, B6-vitamin, folsav, riboflavin, E-vitamin, B1 vitamin és ásványi anyagokkal (kalcium, vas, mangán, réz, cink) – dúsítják őket. Az élelmi rostot tekintve vízben oldódó és vízben nem oldódó rostokat is tartalmaznak. A vízőldékony rostok fokozzák a teltségérzetet, csökkentik a tápanyag felszívódás mértékét. Ez a tulajdonság a testsúlykarbantartó programoknál nagy jelentőséggel bír (LŐRINCZNÉ L. T. (2009).

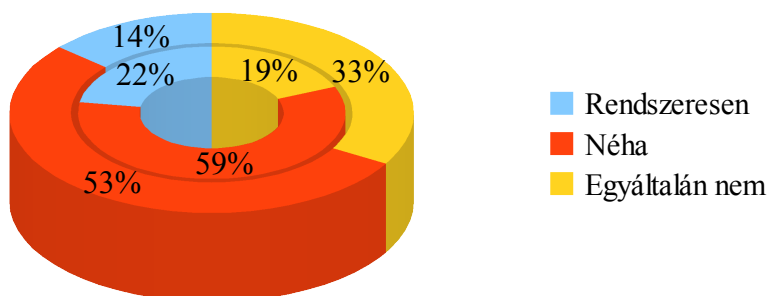
A természetes gabonaszemek számos fontos tápanyaggal járulnak hozzá étrendünkhöz és ez kapcsolatban állhat az egészségmegőrzéssel és a betegségek megelőzésével. Az élelmiszeripar fontos feladata, hogy bővítse a vásárlók számára elérhető gabonatartalmú élelmiszerek körét. Európa nyugati részén a felnőttek 82%-a, a gyermekek 85%-a fogyasztja rendszeresen a gabonapelyheket, főleg reggelire. Ha az egészséges táplálkozás alapelveit követve a pelyheket naponta egyszer fogyasztjuk, akkor elkerülhető a nagyarányú felesleges cukorfelvétel, amely elhízáshoz vezethet (LELOVICS 2007).



15. ábra: A gabonapelyhek szerepet játszanak-e a táplálkozásában?

A nemek arányát tekintve a nők szívesebben esznek müzlit, gabonapelyheket (16. ábra). A megkérdezettek 22 %-a rendszeresen fogyasztja, 59%-a néha, és csak 19 % az aki egyáltalán nem eszik ilyeneket.

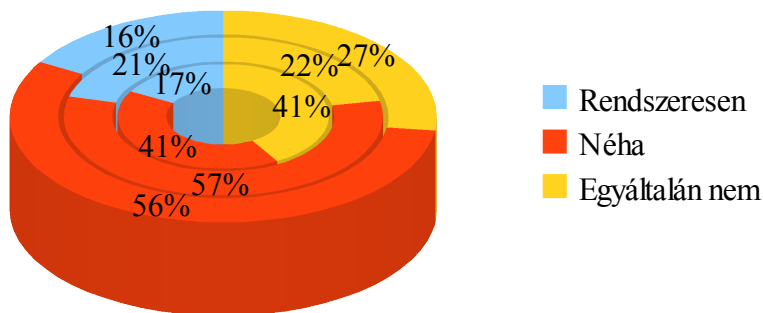
A férfiak 14 %-a fogyaszt rendszeresen gabonapelyhet, 53% néha, és a megkérdezett férfiaknak 1/3-a egyáltalán nem fogyasztja.



16. ábra: A gabonapelyhek fogyasztása a nemek arányában.

külső kör: férfi, belső kör: nő

Az életkort tekintve még érdekesebb a kép (17. ábra). A 18-25 év közöttiek esetében a legkisebb a rendszeres gabonapelyhely fogyasztók aránya (16%), a 26-49 év közötti korosztálynak több, mint egyötöde fogyasztja rendszeresen. Az 50-75 év közöttiek is valamivel nagyobb arányban (17%), fogyasztják, mint a legfiatalabbak. Legnagyobb arányban (57%) a 26-49 éves korosztály építi be néha az étrendjébe. S közel ilyen az arány (56%) a 18-25 évesek között is. Az ötven éven felettiek 41%-a fogyasztja néha. A legidősebb korosztály 41%-a egyáltalán nem eszik gabonapelyhet, míg ez a többi korosztály esetében 22-30 % között mozog.

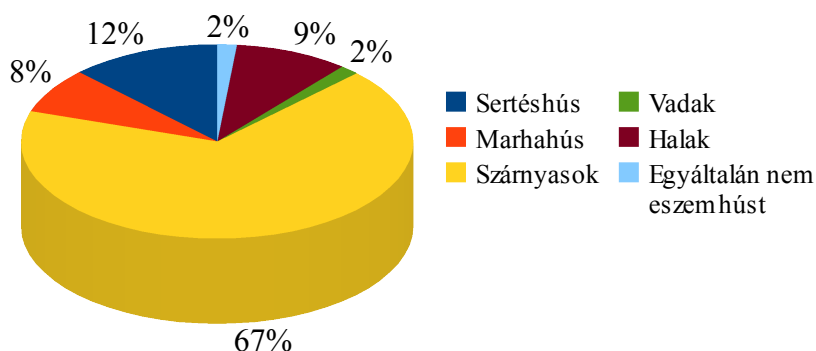


17. ábra: A gabonapelyhek fogyasztása az életkor arányában.

külső kör: 18-25 év; középső kör: 26-49 év; belső kör: 50-75 év

3.8. A húsfélék fogyasztása

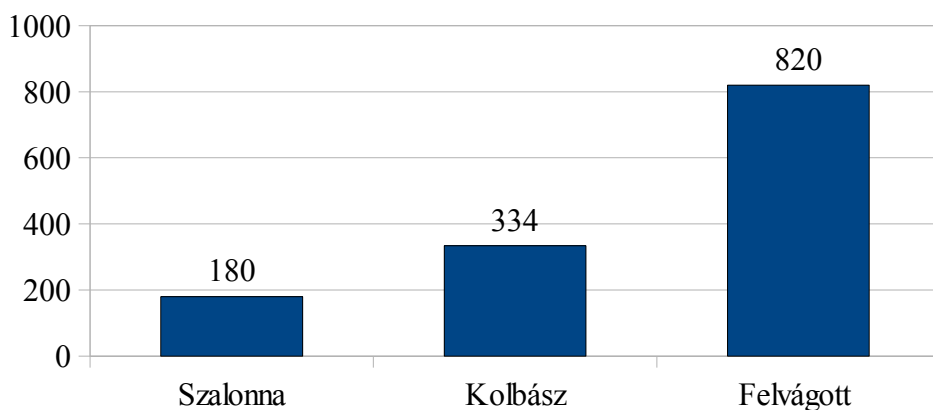
Az alapvető élelmiszerek közül még a hús és a tej fogyasztási szokásait vettem górcső alá, mint a táplálkozási ajánlások két fő fehérjeforrását. A húsfélék közül a szárnyasok fogyasztása kiemelkedő (67%). A sertéshús fogyasztás rendkívül alacsony értéket mutat (12%), és figyelemre méltó, hogyha egy kicsivel is, a halfogyasztás (9%) megelőzte a marhahús fogyasztását (8%) (18. ábra).



18. ábra: Melyik húsféléből fogyaszt a legtöbbet?

A húskészítmények fogyasztása

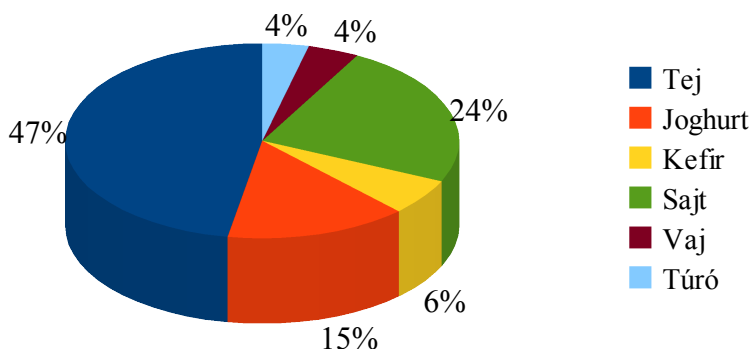
A feldolgozott húsféleségek közül a felvágottak fogyasztása áll az élen. A kolbász és a szalonna fogyasztás mint jelentős népelelmezési cikk viszont még tartja magát (19 ábra).



19. ábra: A húskészítményekből melyiket fogyasztja?

3.9. A tej és a tejtermékek fogyasztása

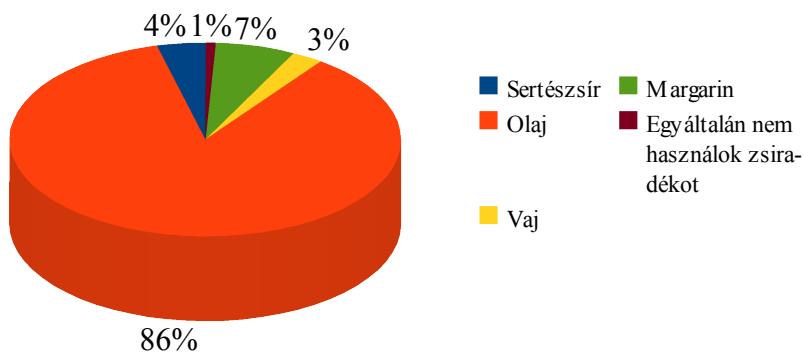
A tej és tejtermékek közül a megkérdezettek 47%-a a tejet fogyasztja leggyakrabban. Ez az adat egy korábbi felméréshez képest (BERKE, 2003) több, mint 10% visszaesést mutat. Ezt követi a sajt kedveltsége 24%-ban. Az említett felméréshez képest viszont ez a mennyiség kis mértékű növekedést mutat. A megkérdezettek 15%-ban joghurtot, vaját és túrót csak 4-4%-ban fogyasztanak. BERKE (2003) felmérésében is, a vaj a korábbi „előkelő” második helyről az 5-6. helyre esett vissza. A kefir fogyasztása (6%) méltánytalanul mellőzött, pedig baktériumflórája miatt rendszeres fogyasztása ajánlott. Könnyű, B vitaminokban gazdag, energiaszegény élelmiszer (20. ábra).



20. ábra: Melyik tejtermékből fogyaszt a legtöbbet?

3.10. A zsiradék fogyasztás

A zsiradékok használata nagy változást mutat az előző évek felméréseihez képest. A megkérdezettek 86%-a használ a sütéshez-főzéshez olajat, és csak 4%-a sertés zsírt. A vaj és a margarin felhasználás szintén elenyésző (21. ábra). A KSH 2007-es felmérése is alátámasztja ezt a megállapítást. (olaj 9,7 kg/fő/év, állati zsiradék 3.4 kg/fő/év, vaj, margarin 4,2 kg/fő/év).

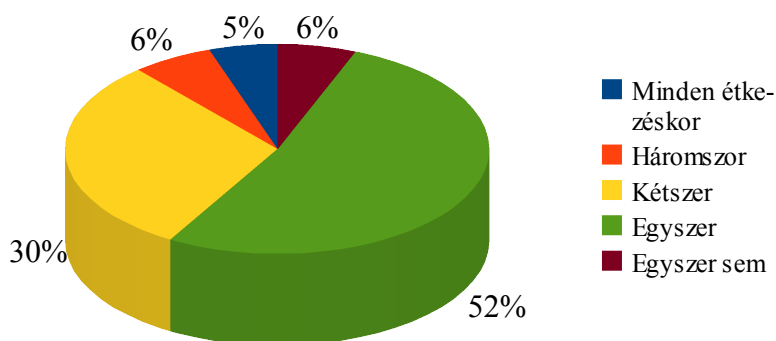


21. ábra: A sütéshez, főzéshez melyik zsiradékot használja a leggyakrabban?

3.11. A zöldség, gyümölcs fogyasztás gyakorisága

A táplálkozási ajánlások napi háromszori zöldség-, gyümölcs fogyasztást javasolnak. Ezzel szemben a megkérdezettek csupán 6%-a fogyaszt naponta háromszor zöldséget, gyümölcsöt (22. ábra). Kétszer fogyasztja a válaszadók 30%-a, míg egyszer az 52%-a. Minden étkezés alkalmával 5%, és sajnos 6% egyszer sem eszik naponta gyümölcsöt. A zöldségek, gyümölcsök hazánkban az év minden szakában elérhetők. Időnként az idénygyümölcsök is nagyon drágák, ezért a kis jövedelműek és a nagycsaládosok nem engedhetik meg maguknak a napi háromszori zöldség és gyümölcsfogyasztást. Ezt a tényt a gyermekélelmezésben igyekeznek figyelembe venni, és a zöldségekből gyümölcsökből készült ételek felszolgálási gyakoriságát az utóbbi időben növelték. A nyers gyümölcsnek minden nap szerepelnie kellene a gyermekintézményekben az étlapon.

A 2007-es Egészségügyi Törvény szerint „A közétkeztetésben - különös tekintettel az egészségügyi, szociális és gyermekintézményekben nyújtott közétkeztetésre - az élettani szükségletnek megfelelő minőségű és tápértékű étkezést kell biztosítani”.



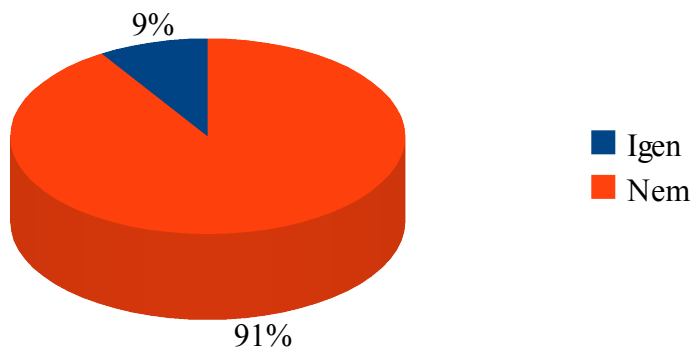
22. ábra: Naponta hány alkalommal fogyaszt zöldséget, gyümölcsöt?

3.12. A szója fogyasztás

Szóját, mint jelentős fehérje forrást csak nagyon kevesen fogyasztanak, csupán a megkérdezettek 9%-a. A többiek egyáltalán nem élnek vele (23. ábra).

Az elmúlt években a szójafogyasztást is sok támadás érte, mondván hogy genetikailag módosított termék, ezért káros az egészségre. Nem csoda tehát, hogy a fogyasztó ebben az esetben sem tud eligazodni az érvek és ellenérvek között.

Pedig a szója sokoldalúan hasznosítható hüvelyes növény, a rizs, a búza, az árpa, a köles mellett az 5. szent növény. A hüvelyesek közül az egyik legértékesebb növényünk, amely a nagy biológiai beltartalma miatt emberi táplálkozásra is alkalmas. A szójamatag 36-42% fehérjét és 18-22% olajat, valamint különböző vitaminokat (A, B, E, K) és biológiailag aktív vegyületeket tartalmaz (www.harmonet.hu).

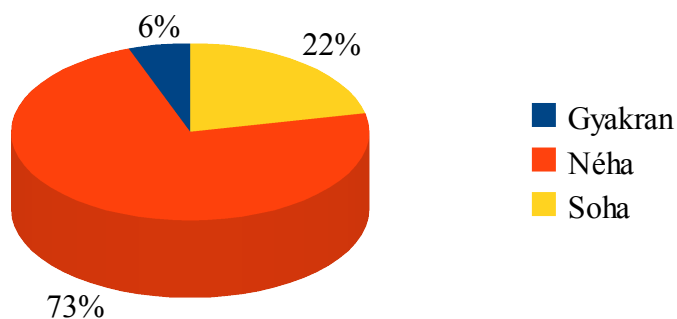


23. ábra: Beépíti-e a szóját az étrendjébe?

3.13. A konzerv fogyasztás

A konzervek a kényelmi termékek kategóriájába tartoznak. Sokan ismerik, kedvelik, hiszen kirándulások, külföldi nyaralások alkalmával a jó szállíthatóság, a hosszú idejű eltarthatóság miatt praktikus is. További előnye, hogy nem igényel hűtést. Manapság a régi jól bevált márkák mellett számos konzervtermék közül válogathatunk. Mégis sokan a konzervfogyasztás ellen szólnak, mert azt tartják, hogy sok benne a tartósítószer, holott ennek éppen az ellenkezője az igaz. Az eltarthatóság a technológiai eljárások fejlődésével, nevezetesen a hőkezelési eljárások alkalmazása mellett nincs szükség tartósítószer alkalmazására. TEMESI, BIACS, SZENTE (2008) kutatásai szerint a vásárlók igénylik, hogy a konzervként előállított termék GM-mentes, tartósítószermentes legyen, és ne tartalmazzon túl sok adalékanyagot. Az eredmények azt mutatták, hogy az egészségesség, mint terméktulajdonság a konzervek esetében is az egyik legfontosabb elvárás. BÁNÁTI (2008) megállapításai szerint a fogyasztók a konzervek megítélésében nagyon bizonytalanok és bizalmatlanok. Igénylik a tartósítási technológia megnevezésének feltüntetését, valamint a jobb érzékszervi tulajdonságokat, a természetes vitamin- és ásványi anyag megőrzését, a tartósítószermentességet.

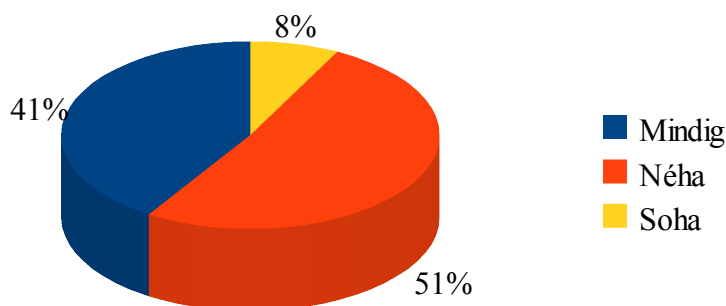
A bizalmatlanság megnyilvánult a saját kutatásom esetében is, hiszen az általam megkérdezettek több, mint 1/5-e (22%) soha nem fogyaszt konzervet, 73%-a néha, és csak 6%-a gyakran (24. ábra).



24. ábra: Bekerülnek-e a konzervek az étrendjébe?

3.14. A csomagoláson található információk figyelembevétele

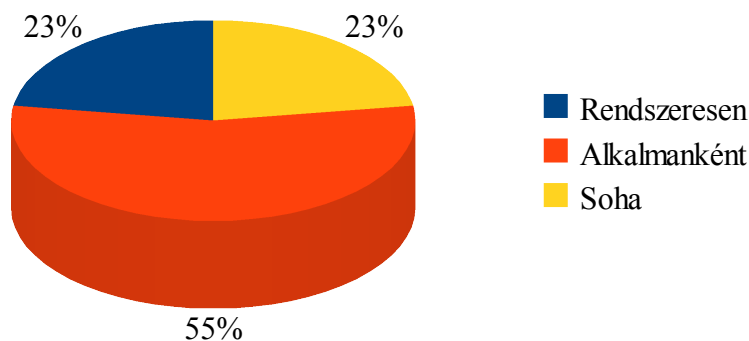
Az előbb említett konzervekről szóló anomáliát bizonyítja, hogy a csomagoláson található információkat a vásárlók nagy része figyelmen kívül hagyja. A megkérdezettek csupán 41%-a olvassa el a csomagoláson található tájékoztatókat, 51% csak néha nézi meg, 8%-át nem is érdekli (25. ábra). A fogyasztóvédelem, illetve az EU is előírja, hogy a korrekt fogyasztói tájékoztatás érdekében minden terméken fel kell tüntetni sok más adat mellett az összetételét is. Remélhetőleg a vásárlók egyre nagyobb része el is olvassa a termékeken található címkék tartalmát, hiszen a tudatos táplálkozás a vásárlással kezdődik.



25. ábra: Vásárláskor figyelembe veszi-e a csomagoláson feltüntetett információkat?

3.15. A táplálék kiegészítők, vitaminok fogyasztása

A táplálék kiegészítők fogyasztása manapság divattá vált. Sokan attól remélik fittségüket, erejüket, szépségüket, és a hosszú élet titkának vélik. Természetesen szükség van a hiánybetegségekben szenvedőknek, a betegeknek táplálék kiegészítőkre, de csak orvosi javaslatra. A vény nélkül kapható mindenféle „csodaszerek” hosszú távon az egészségre ártalmasak is lehetnek, mert a nagy dózisú ásványi anyagok közül a nehéz fémek felhalmozódhatnak az emberi szervezetben, amelynek sok-sok mellékhatása lehet. A megkérdezettek 55%-a alkalmanként fogyaszt táplálék kiegészítőket, amely helyén való lehet, viszont 23%-a rendszeresen, amely már aggodalomra adhat okot. Szintén 23% mondta azt, hogy soha nem fogyaszt táplálék kiegészítőt (26. ábra).



26. ábra: Fogyaszt-e táplálék kiegészítőket, vitaminokat?

3.16. A folyadékfogyasztás

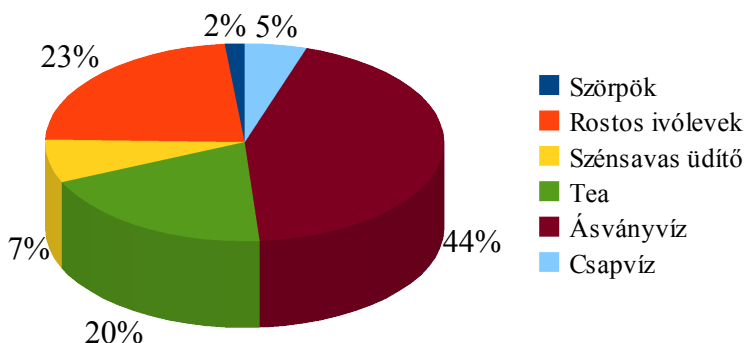
A folyadékpótlás fontossága - a szervezetünk vízháztartásának egyensúlyban tartásához - a kutatások előterébe került az elmúlt néhány évben. A szervezetünk az éhséget pontosan érzi, hiszen a hipotalamuszban található többek között az éhség-, és a jóllakottság központok. Ezek együtt szabályoz-

zák a szervezetünkben érkező információk alapján, hogy mikor és mennyire érezzük éhesnek magunkat, és hogy mikor mondhatjuk azt, hogy már eleget ettünk.

A szomjúság érzése, mivel ennek nincsen központja az agyunkban, már a szervezet vészjelzése. Ekkora már a szánk száraz, vérünk elkezd besűrűsödni, így kevesebb oxigént képes szállítani. Ennek hatására a szív nagyobb terhelésnek van kitéve, keringési zavar léphet fel, fáradékonyabbá válnunk. Ezért folyamatosan kell innunk nemcsak akkor, ha szomjasak vagyunk. Nagyon fontos ezt tudni a kisgyermek és idősek esetében, mert amikor a szomjúság jelentkezik, akkorra a szervezet már a szövetekből kezdi elvonni a vizet.

Az sem mindegy, hogy mit iszunk. A megkérdezettek 44%-a leggyakrabban ásványvizet fogyaszt, 23%-a rostos ivóleveket, 20%-a teát, 7%-a szénsavas üdítőket, 2%-a szörpöket és csupán 5%-a iszik csapvizet (27. ábra).

Az ásványvíz fogyasztásunk az utóbbi időben többszörösére nőtt. Ennek több oka is van. Egyre nagyobb Magyarországon a vizek szennyezettsége, ezért több településen az ivóvíz csak zacskózva jut el a lakossághoz. A reklámok hatására is egyre többen fogyasztják az ásványvizet. Ezzel ugyanúgy kell vigyáznunk, mint a korábban említett táplálékkiegészítővel, ugyanis az egyoldalú ásványvíz fogyasztás következtében bizonyos ásványi anyagok szintén felszaporodhatnak a szervezetben, amely veszélyeztetheti az egészségünket. Ezért fontos, hogy tartsuk számon az összetevőket és váltogassuk a márkákat.



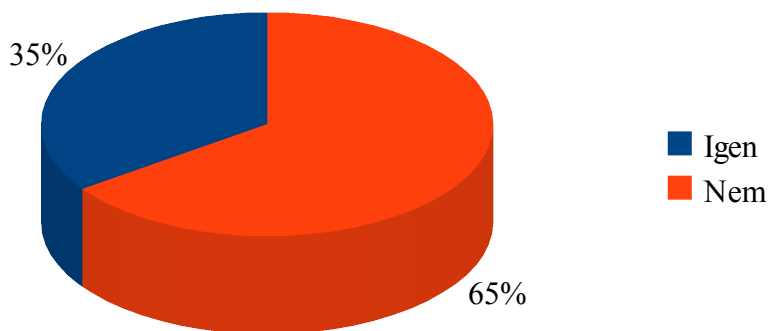
27. ábra: Melyik folyadékot fogyasztja a leggyakrabban?

3.17. A borfogyasztási szokások

A KSH 2007-es adatai szerint a bor fogyasztás is csökkenő tendenciát mutat. A megkérdezettek 35%-a fogyaszt hetente bort, 65%-a viszont nem (28. ábra). Napjainkban a borfogyasztás kultúrája egyre inkább teret hódít magának hazánkban is.

Egy francia gourmand a borivás művészetéről beszélt a walesi hercegnek. „A nagy bornál nézzük annak játékát a pohárban, beleheljük illatát, és azután... Megisszuk! – vágott közbe a herceg. Nem, herceg – folytatta a gourmand – előbb beszélünk róla”(Grimod de la Reyniere).

Talán itt kezdődik a lényeg: meg kell adni a módját. Ahhoz, hogy kelően értékeljünk egy bort, minél többet kell tudnunk róla. A kulturált borfogyasztás általában étkezéshez kapcsolódik, a bor zamata is így érvényesül a legjobban. „A bornak ágyat kell vetni” – hangzik a régi mondás.



28. ábra: Fogyaszt-e legalább hetente bort?

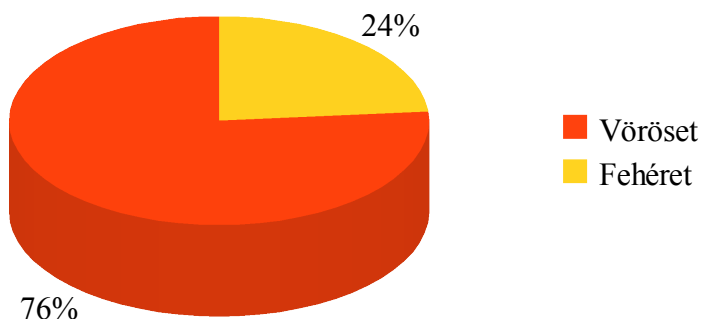
3.18. A borfajták választása

A megkérdezettek 76%-a a vörös bort, 24%-a a fehér bort kedveli (29. ábra). „Jó bor, jó egészség”. Az egészséges táplálkozás részeként a napi 1-2 deciliter ajánlott. Kimutathatóan jó hatással van a szív-, és érrendszeri betegségek megelőzésére, hiszen a bor savtartalma zsírbontó hatású, így megakadályozza az erekben a zsílerakódást.

A bor mérsékelt alkoholtartalma mellett, szőlő eredetéből adódóan értékes polifenolokat tartalmaz. A polifenolok antioxidáns hatásuk révén lekötik a szervezetben jelen lévő káros hatású szabad gyököket, csökkentik a trombózis, az érelmeszesedés és egyes daganatos betegségek kialakulásának a kockázatát.

A vizsgálatok azt mutatták ki, hogy azoknak az embereknek, akik naponta 1,5-3 dl száraz vörösbort isznak, kb. 50%-kal nagyobb az esélyük arra, hogy nem szív- és érrendszeri betegségben halnak meg, és átlagosan 10-12 évvel hosszabb ideig élnek, mint akik egyáltalán nem isznak vörösbort. A vörösborok polifenol tartalma jóval magasabb, mint a fehérboroké.

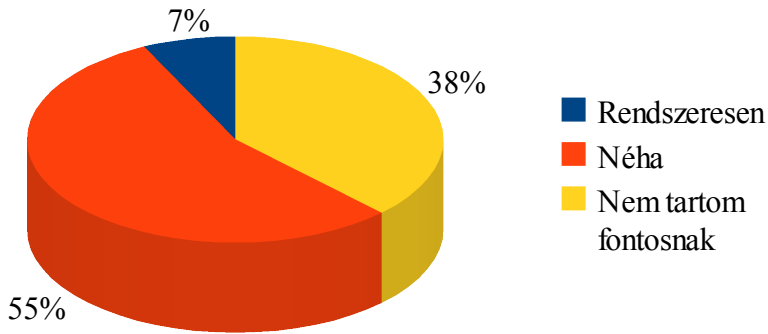
Ezzel szemben fontos megjegyeznünk azt is, hogy napi 1,5-3 dl-nél nagyobb mennyiség, az alkohol káros hatása miatt nem ajánlható, de van még egy nyomós érv amellet, hogy a mértéket betartsuk, ez az alkohol energiatartalma. Sokan nem tudják, hogy az alkohol 1 grammja több energiát tartalmaz, mint a fehérjék vagy a szénhidrátok ugyanennyi mennyiségben.



29. ábra: Melyik bort részesíti előnyben?

3.19. A biotermékek beillesztése az étrendbe

A biotermékek, más néven a természetes táplálékok egyre több fogyasztót hódítanak meg. A világjárványoktól való félelem, és az immunrendszer erősítésére való törekvés következtében a vegyszerekkel, hormonokkal, gyógyszerekkel nem terhelt élelmiszerek fogyasztása felé egyre több ember fordul. A megkérdezettek 55%-a már néha fogyasztja ezeket a termékeket, 7%-a rendszeresen, 38%-a viszont nem tartja fontosnak (30. ábra). Magyarországon egyre többen foglalkoznak ökológiai állattartással, és növénytermesztéssel. Ez reményt ad arra, hogy a jelenleg szűkösen beszerezhető bioportékák ára is alacsonyabb lesz, és ezzel egyre több ember számára válik elérhetővé. Jelenleg a magyar bioélelmiszerek 80-90%-a külföldre kerül.



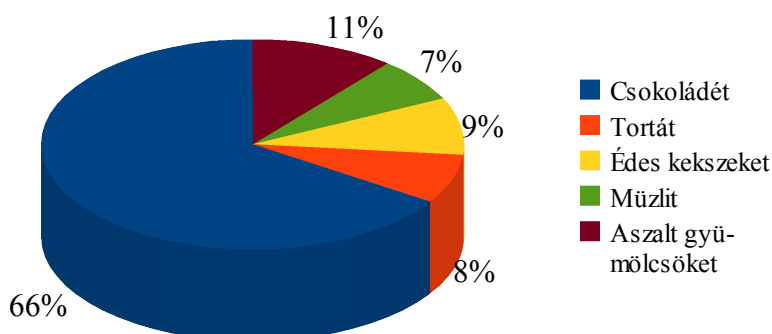
30. ábra: Törekszik-e arra, hogy bioterméket fogyasszon?

3.20. Az édesség fogyasztás

Az édességek a kiegyensúlyozott táplálkozás részeként kis mértékben szükségesek, hiszen például a csokoládé zsírban oldódó vitaminokat (A, D), ásványi anyagokat (pl. réz), és antioxidánsokat is tartalmaz. Mérsékeltén élénkítő hatású, és nem utolsó sorban örömforrás. Arányos mennyiségben a kakaópor, a kakaó felhasználásával készült termékek, a csokoládé, örömet szerző, és egyben az egészséget megőrző táplálék. Fogyasztása nem fenyeget az elhízás veszélyével, táplálkozás-élettani szempontból nem aggályos, sőt – a helyes táplálkozást megvalósító sokszínű ételkészlet választék kavalériájába illesztve – előnyökkel is kecsegtet. A csokoládé könnyen és gyorsan felszívódó értékes tápanyagokat, számottevő energiát tartalmaz. Sokan nem a táplálkozás élettani szerepe miatt választanak csokoládét, hanem az íze és az életérzés miatt.

A felmérésekből kiderül, hogy a megkérdezettek 66%-a ha édességre vágyik, akkor csokoládéféleségeket, 11%-a aszalt gyümölcsöket, 9%-a édes kekszeket, 8%-a tortát, és 7%-a müzlit eszik (31. ábra). Az Édességgyártók Szövetsége a stop.hu internetes portállal közösen 2007-ben végzett felméré-

se alapján a megkérdezettek 77%-a fogyasztott rendszeresen csokoládé féleségeket.



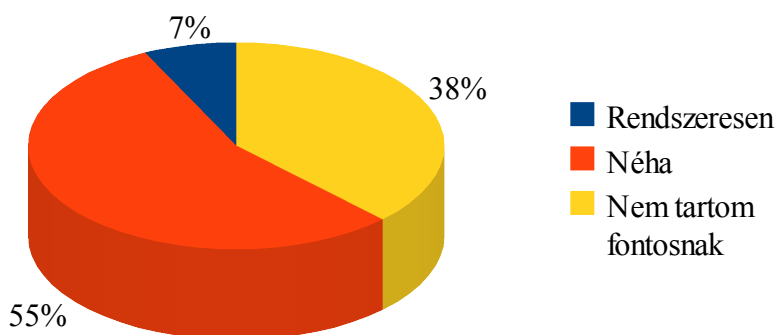
31. ábra: Ha édességre vágyik, mit eszik a leggyakrabban?

3.21. A zöld fűszerek használata

Sok konyhában só, bors, pirospaprika és ételízesítő porok találhatók meg, míg egyéb fűszernövények ritkábban.

Pedig a babér, bazsalikom, boróka, borsikafű, borsmenta, citromfű, fodormenta, izsóp, kakukkfű, kapor, kerti zsálya, lestyán, levendula, majoránna, metélőhagyma, rozmaring, petrezselyem, szurokfű, tárkony, turbolya, vasfű, zeller, stb. használata a sütés, főzés során kiválthatja a só használatát, amelynek túlzott fogyasztása köztudottan veszélyezteti a keringési rendszerünk egészségét. A fűszernövényeknek kis mennyiségben is magas az A-vitamin és ásványi anyag tartalma. Jó ízük mellett segítik az emésztést, a zsírok lebontását, javítják a vérkeringést. Az említett fűszernövények nagy többsége itthon is, cserépben vagy a kertben minden gond nélkül termeszthető. Mégis a megkérdezettek 55%-a csak néha használ zöld fűszereket a főzés során. 7%-a rendszeresen, míg 38%-a nem tartja fontosnak (32. ábra).

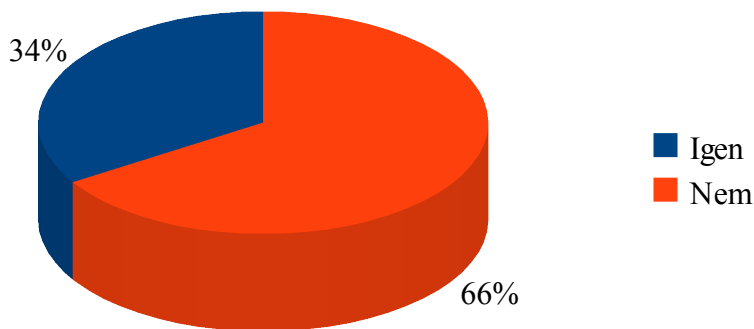
Pedig a zöld fűszerek és a gyógynövények a hatóanyag tartalmuk folytán az egészség szolgálatában állnak.



32. ábra: Az ételek elkészítéséhez használ-e zöld fűszereket?

3.22. A gyógynövények szerepe a táplálkozásban

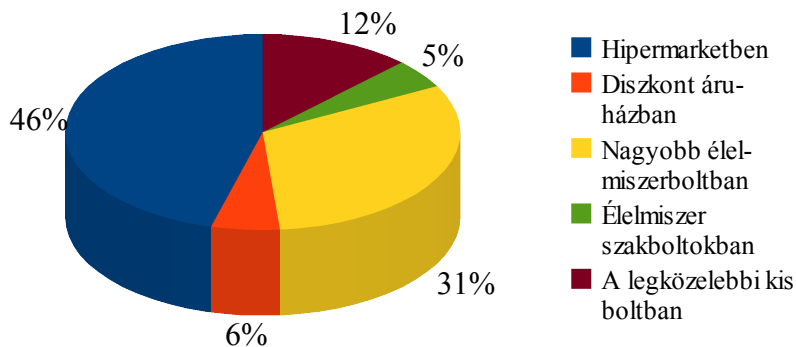
Az emberek ősidők óta használják a gyógynövényeket. Sok közülük belsőleg tisztítja a szervezetünket, méregtelenítő és gyulladáscsökkentő hatása által. Sok zöld fűszer egyben gyógynövény is. A homeopátiás szerek engedélyezett árusítása magával hozta azt az egyre inkább terjedő szemléletet, hogy a betegségek esetén az egész szervezetünket gyógyítani kell, nemcsak lokálisan az adott bajt. S mivel az „ételed az életed” az egészséges táplálkozásba a gyógynövényeket is gyakrabban célszerű beépíteni. A megkérdezettek 66%-a nem használ gyógynövényeket a táplálkozása során, viszont 34%-uk igen (33. ábra). Ez az adat megközelíti a 38%-ban egészséges táplálkozást követők számát.



33. ábra: A gyógynövények szerepet játszanak-e a táplálkozásában?

3.23. Vásárlási szokások helyszínek szerint

A vásárlások helyszíneit már sokan, sokféleképpen felmérték. Az én kérdőívembe pusztán azért került bele ez a kérdés, hogy bizonyítsam a hipermarketek felelősségét az egészséges táplálkozás vonatkozásában, és a feladatukat a magyar társadalom egészségtudatosabbá formálásában. A megkérdezettek 46%-a vásárol ugyanis hipermarketekben, 31%-a nagyobb élelmiszerboltokban, a maradék 23% pedig diszkontban, élelmiszer szakboltban, illetve a legközelebbi kisboltban (34. ábra). A hipermarketeknek éppen ezért nagyon oda kell figyelniük a biztonságos élelmiszer beszerzésre, szállításra, tárolásra, kiszerelesre és árusításra. Már többen felhívták a figyelmet arra, hogy a szabad áruforgalom következtében a külföldről beérkező, bizonytalan eredetű és összetevőjű élelmiszerek szinte akadálytalanul kerülnek a hipermarketek polcaira és onnan a vevőkhöz. Bebizonyosodott az is, hogy a külföldről beérkező élelmiszerek állapotáról és minőségéről a fogyasztó nem jut hiteles tájékoztatáshoz (TURI-KOVÁCS B. 2008).



34. ábra: Hol vásárol a legszívesebben?

A primer kutatás eredményei megerősítették, hogy a magyar lakosság nagy része értéként kezeli az egészséget, de saját bevallásuk szerint sokan nem táplálkoznak egészségesen. Némi elmozdulás azért tapasztalható a tudatos táplálkozás irányába, de mivel az ismeretek forrása nem mindig megbízható, ezért sok lehet a téveszme. Nagy tehát a felelősségük az ezen a területen dolgozó szakembereknek.

4. KÖVETKEZTETÉSEK

A szekunder és a primer kutatás rávilágított arra, hogy a táplálkozástudomány kutatási eredményei újabb és újabb összefüggéseket tárnak fel, amelyeket a fogyasztók megpróbálnak követni. Azonban több körülmény együtt hatásaként – alacsony jövedelem, földrajzi elhelyezkedés, a megfelelő áruhoz való hozzájutás nehézsége miatt – nem válik értékké, ezáltal követhetővé. A fogyasztói magatartás egészségtudatosabbá válásának legnagyobb gátja az alacsony hazai várárlóerő. A társadalom jelentős részénél a vásárlói döntések legfontosabb tényezője az ár. Az életszínvonal emelkedése nélkül nehezen képzelhető el a jó minőségű, drágább élelmiszerek fogyasztásának az elterjedése. Ennek ellenére a vonatkozó hazai, és a külföldi statisztikai adatok, valamint a reprezentatív vizsgálatok eredményei az egészségtudatos magatartás felé való elmozdulást igazolták.

A fogyasztók azon körében, akik értékként kezelik az egészséget, nő a gabonafélék, a zöldség-, és a gyümölcsfogyasztás, mind mennyiségben, mind gyakoriságban, és csökken a zsíré és a cukoré Sajnálatos, hogy a kiegyensúlyozott táplálkozás részeként Magyarországon a tej-, a tejtermékek és a húsfogyasztás nem elégséges, még úgy sem, hogy az utóbbi időben nőtt a joghurt fogyasztás.

A hibás orvosi és tudományos álláspontok, az élelmiszeriparra és a mezőgazdaság termelési szerkezetére nem hatnak előnyösen. Példaként említhető az állati zsírok, a vörös húsok, a tojás és a vaj fogyasztása. Az elmúlt években mind a négy élelmiszertípus, a táplálkozási ajánlások szerint, a kerülendő élelmiszerek csoportját alkotta.. Mára rehabilitálták.

A tudatos táplálkozás jelenlegi helyzetét vizsgálva, hazánk mind a hét régiójára kiterjesztve, meglepő eredményre jutottam. Az egészséges táplálkozás a megkérdezettek körében fontos tényező, viszont csak egyharmaduk táplálkozik saját véleményük szerint egészségesen. A táplálkozással kapcsolatos információkat főleg a barátoktól, ismerőseiktől és az internetről szerzik be. Az orvosuktól csak kis létszámban tudakozódnak. Éppen ezért az egészséges táplálkozást illetően sok a téveszme. „Legegészségtelebber” táplálék-nak nagy százalékban a zsírt jelölték meg, holott a zsírra a szervezetünknek többek között a zsírban oldódó vitaminok miatt is szüksége van. A tudatosan táplálkozók körében a húsfogyasztáson belül, első helyen áll a baromfi hús fogyasztása, több tejterméket, gyümölcsöt, zöldséget esznek, és nő körükben a barna kenyér fogyasztása is.

A korábbi kutatási eredmények azt igazolták, hogy a tudatos táplálkozásra való törekvés csak azokban a társadalmi rétegekben jellemző, amelyek iskolázottabbak, és ahol az életszínvonal magas. Tény, hogy az egy főre jutó éves fogyasztási átlag mögött számottevő a szóródás. Hazánkban egyszerre van jelen a luxusfogyasztás és az alultápláltság, s ennek következtében a lakosság egynegyedének a táplálkozása komoly aggodalomra ad okot.

Az utóbbi időben a mennyiségi termelés helyett a minőségre terelődött a hangsúly. A minőség megfogalmazása nem könnyű feladat, mert az érdekegyezőség és az érdekellentét egyaránt jelen van a fogalomban. Az élelmiszer-ipari termékek előállítása során jelenleg hiányzik a vertikális integráció, pedig az ismeretek rendelkezésre állnak, még sem adható egyértelmű válasz arra a kérdésre, hogy a jó minőség érdekében miként is kell a termék-pályák folyamatát kezelni.

A polarizálódó társadalom felvet különféle minőségügyi konfliktusokat is. A vásárlók kevésbé tehetős része nyilván csak az olcsóbb készítményeket veheti meg. S ezt az igényt az élelmiszeriparnak is követnie kell. Az olcsóbb árhoz sokszor gyengébb minőség tartozik, ám az is igaz, hogy jelentős árkülönbségek vannak az egyes termékek között. Az olcsó áruknál a felhasznált adalékanyagok aránya meghaladja az átlagot, nem véletlen, hogy idehaza, de az Európai Unióban is egyre többet foglalkoznak az előírások szigorításával, a minőség javításával.

A magyar gabonatermékek minősége, biztonsága nem marad el a világ élvonaláétól. Már csak azért sem, mert a magyar búza sikértartalma világhírű. A gabonaipar sem teheti meg, hogy ne a legigényesebb szabványok szerint készítse termékeit. Ebből eredően különösebb minőségügyi, élelmiszerbiztonsági problémák az elmúlt évtizedekben nem adódtak. Ez egyáltalán nem jelenti azt, hogy ez a terület problémamentes volna.

A fogyasztói szokások változása azt is magával hozza, hogy egyre jobb minőséget kell egyre olcsóbban előállítani. A sütőipar sem tehet mást, elébe kell mennie az igényeknek. A gyártás-, és gyártmányfejlesztésben az elmúlt évtizedben igen sok minden történt, hiszen mindegyik fogyasztói réteg megtalálja a maga számára elérhető gabonaalapú termékeket. Helyénvaló, hogy a fogyasztó az egészséges táplálkozásra törekszik, hiszen – ha csak szerény mértékben is, de – nő a természetes eredetű termékek iránti igény, amelyre a sütőiparnak is oda kell figyelnie.

A vásárlók egyre inkább fontos kérdésnek tekintik azt, hogy Magyarországon termelték-e, vagy készült-e a választott élelmiszer, vagy sem. A magyar hatóságok mindent megtesznek annak érdekében, hogy a hazai viszonylatban készült és forgalomba hozott termékek élelmiszer biztonsági

szempontból minden követelménynek megfeleljenek. Elvileg van néhány veszélyt hordozó technológiai pont, de az ipar felkészült e hibák kiküszöbölésére, így aztán ilyen jellegű problémák nem merülhetnek fel. Nem is annyira veszélyforrásnak tekinthető, sokkal inkább a fogyasztói bizalom erősítését szolgáló feladat, hogy meg kell oldani a sütőipari termékek megfelelő, informatív jelölését is. Ezzel valamennyi adat nyomon követhető lenne, amit az igényesebb fogyasztók már idehaza is elvárnak.

A különböző országokban zajlott vizsgálatok azt mutatják, hogy az emberek rendkívül kevés gabonafélét fogyasztanak, és hogy a rendszeres fogyasztásnak számos akadálya van. Mindazonáltal bebizonyosodott, hogy a gabonamagvak, vagyis a megfelelő gabonartalmú élelmiszerek fogyasztásával közelebb kerülhetünk ahhoz, hogy a különböző tápanyagokból, rostokból, az ajánlott mennyiséget juttassuk be a szervezetünkbe. Nagyon fontos, hogy ez az üzenet mindenkire eljusson, és bővüljön a vásárlók ismerete a gabonamagvak szerepéről és elérhetőségéről. Az élelmiszeripar egyik fontos feladata, hogy a vásárlók számára, a kedvező tápanyagértékű gabonartalmú élelmiszerek körét bővítse. A gabonafogyasztás ösztönzésének egyik legfontosabb célterülete a reggelire fogyasztott termékek piaca.

Az élelmiszerek helyes előállításával és fogyasztásával nemcsak szervezetünk mikrobiológiai állapotát őrizhetjük meg, hanem testünk egyéb tápanyagigényét (aminosav, vitamin, ásványi anyag stb.) is szolgáljuk. Egy-egy család jelentős megtakarítást érhet el, ha változtat fogyasztói szokásain, és ahelyett, hogy gyógyszerre és táplálékkiegészítő készítményekre költene, rendszeresen fogyaszt gabonát, illetve belőle készült ételeket. Az egészségtudatos fogyasztók létszámának növekedése alapján prognosztizálható az

élelmiszeripar és a mezőgazdaság termelési szerkezetének átalakulása, azaz környezetünkkel való kapcsolatunk változása is.

A malom- és sütőipar átalakulásának köszönhetően egyre elfogadottabbá válnak a teljes őrlésű termékek. Talán még nem tudatosult bennünk, de a termés hántolásának elhagyásával egyrészt energia- és költségmegtakarítást, másrészt többletráfordítás nélküli, 5-10%-os relatív terméknövekedést érünk el, mivel ennyi a hántolási veszteség. Az élelmiszerként fogyasztott gabonafélék köre is egyre szélesedik, így a búza, a rozs és az árpa mellett egyre nagyobb az igény a zabra, a kölesre, a hajdinára, de új növényként jelent meg a hazai termesztésben a Közép-Amerikából származó amaránt is.

A hiányos ismeretek pótlása nagy felelősséget ró a törvényhozókra és a területen dolgozó szakemberekre. A szakszerű felvilágosítómunkára nagy szükség lenne, leginkább az iskolások körében. Ha gyermekkorban ráneveljük a gyermekeket a tudatos táplálkozásra, akkor életformájává válhat. Ez azonban nem olyan egyszerű. Sok-sok évre lesz még szükség az egészség tudatosság általánossá válásához. Ha a szülő számára nem fontos ugyanis az egészséges táplálkozás, netán az életkörülményei nem teszik lehetővé a drágább és egészségesebb élelmiszerek megvásárlását, akkor a jövő nemzedékének sem tudunk hosszú életidőt biztosítani.

A „hasznos” élelmiszerek várhatóan az élelmiszergyártók érdeklődésének középpontjában fognak állni, hiszen így lehetőségük adódik a termékeik megkülönböztetésére, ám jelenleg a piacon található, hasznos tápanyagokban gazdag gabonapelyhek száma – eltekintve a hozzáadott vitaminoktól és ásványi anyagoktól – erősen korlátozott. Az érdeklődést fenntartja, sőt tovább növeli majd az ismeretek folyamatos bővülése arról, miként lehet táplálkozással megelőzni vagy gyógyítani a betegségeket, de szükség van a

címkék szigorú szabályozására, hogy megóvják a vásárlókat a nem bizonyított hatású összetevőktől vagy a félrevezető elvárásoktól.

Az utóbbi másfél-két évtizedben, a táplálkozástudomány fejlődésének köszönhetően, és a fogyasztók egészségtudatos magatartásának kialakulása és megerősödése következtében, egyre nagyobb jelentőségűvé válik az élelmiszerek, táplálkozásbiológiai értéke, (a zsírtartalom, a zsírsavösszetétel, a koleszterintartalom, a vitamin- és ásványianyag-tartalom, a bioaktív anyagok, stb.) mennyisége és aránya. Ezen túlmenően, a termék-előállítás oldaláról pedig, a fenntartható fejlődés környezet-, és állatvédelmi szempontjai, valamint a minőségtudatosság fokozódása, a nemzeti tradíciók és az eredetvédelem előtérbe kerülése mind jelentősebbé válnak.

5. ÚJ TUDOMÁNYOS EREDMÉNYEK

1. Magyarországon elsőként elemeztem regionális térszerkezetbe ágyazva a táplálkoástudomány, a fogyasztói szokások és az agrártermelés összefüggéseit.
2. Megállapítást nyert, hogy a táplálkoástudomány eredményei hatást gyakorolnak a mezőgazdaság és az élelmiszeripar szerkezetére, amely ellenkező irányból a valódi visszacsatolás hiánya miatt nem érvényesül.
3. Szekunder kutatásaim alapján rámutattam a gabonatermesztés, ezen belül külön is kiemelve a funkcionális termékeinek átfogó, egészségmegőrző szerepét.
4. Kutatásaim alapján bizonyítást nyert, hogy a hazai lakosság ételmisszer fogyasztói magatartása a tudatos táplálkozás irányába mozdult el, de ezen változást pozitív és negatív tendencia kíséri. Ezért még hosszú időnek kell eltelnie ahhoz, hogy a helyes táplálkozás hatásaként az egészségben töltött életidő növekedjen.

6. JAVASLATOK

A táplálkozási ajánlásokat és a legújabb kutatásokat figyelembe véve a funkcionális élelmiszerek közül a gabona alapú termékeknek a fogyasztását jobban kell szorgalmazni, mert a benne lévő vitaminok és ásványi anyagok, valamint a rosttartalom a népbetegségek számító szív-, és érrendszeri, valamint a daganatos betegségek megelőzésében fontos szerepet játszanak.

A gabonatermesztés területén is az európai uniós ajánlásokat be kell tartani. A termőföldtől az asztalig elvét követve, így csökkenthető a gabona fertőződése. A mezőgazdaság a biztonságos késztermék előállításához szükséges jó minőségű, egészséges alapanyagokat termeljen. Az élelmiszerlánc valamennyi pontján érvényesüljenek az élelmiszer-biztonság alapelvei.

Az élelmiszer-biztonság fogalma bekerült a mindennapok szótárába. A fogyasztók elvárják, hogy még az olcsóbb árú termékek is „aggálymentesek” legyenek. Hatósági feladat a hazai és az import élelmiszerek alaposabb vizsgálata, az élelmiszer-biztonság fokozása, az élelmiszerek eredet és földrajzi megjelölése, a címkézés szigorú szabályozása, a korrekt reklámozás kiaknyszerítése, hogy megóvják a vásárlókat a nem bizonyított hatású összetevőktől, vagy a félrevezető elvárásoktól. Az élelmiszer-biztonság hatósági felügyeletének éppen ezért hatékonyabbnak, egységesnek és átláthatóbbnak kell lennie.

Átfogó nemzeti élelmiszer-biztonsági program készítésére van szükség az egészségügy és az agrárium partnerségével. A szabad árukereskedelem miatt fel kell készülni az új kémiai-mikrobiológiai kockázatok kezelésére. Éppen ezért biztosítani kell a képzés, a továbbképzés, és az egységes szakmai irányítás és felügyelet feltételeit.

Az orvosok és a táplálkozástudomány területén dolgozó szakemberek felelősségét növelni kell, az új tudományos eredmények időben való megjelenítése, és a nevelés-oktatás szolgálatába állítása (iskolában, köztvében) érdekében. A lakosság táplálkozási, étel-miszer-biztonsági és fogyasztóvédelmi ismereteit bővíteni kell, különös tekintettel a gyermekekre.

Szükséges, hogy a táplálkozástudomány képviselői, közösen elfogadott elvek alapján tegyenek meg mindent a táplálkozástudományt nem ismerő társadalom, érdekektől, és divatoktól mentes, magas szintű felvilágosítása érdekében.

Óvakodni kell az egyoldalú megoldásoktól. Magyarán: nem lehet figyelmen kívül hagyni a szükségletre termelés elvét. Arra viszont vigyázni kell – és erre a szakhatóságoknak szigorúan figyelni kell, – hogy az olcsó termékek is garantáltan biztonságosak legyenek. További tennivaló, hogy az olcsóbb termékek elnevezése, jelölése különbözzék a drágábbaktól. Ez ugyanis a korrekt fogyasztói tájékoztatás része, s egyben a visszaéléseknek is gátat szabhat.

A sütőiparnak is többet kell tennie az étel-miszer-biztonság és a minőség területén, többlet-garanciákat kell nyújtania a fogyasztók részére, amit kommunikálni is szükséges. Nem mindegy ugyanis, hogy a vásárló továbbra is a magyar termékeket emeli-e le a polcokról, vagy a német, az osztrák, vagy éppen a szlovák portékákat.

Láttatni kell egyfelől, hogy a magyar étel-miszer gyártása magyar munkahelyeket jelent, másfelől pedig meg kell győzni a magyar fogyasztót arról, hogy az itthon gyártott termék garantáltan biztonságos, még ha olcsó is, valamint, hogy jó minőségű és fogyasztása gasztronómiai élvezetet okoz.

Az élelmiszerféleségek fogyasztására ösztönző kommunikációnak tehát nagy jelentősége van, ezért nagy a felelőssége azoknak a kutatóknak, akik a legújabb eredményeket közvetítik a fogyasztók felé. Csak tudományosan kellően megalapozott információkat szabad a fogyasztók elé tárni, és a félígazságokat gondosan kerülni kell, mi több, kötelező!

Az elemzések eredményeinek hozzá kell járulnia a komplex prevenció megvalósításához, s ehhez a táplálkozástudomány, a fogyasztói társadalom és az agrárium tevékenységét és állásfoglalását össze kell hangolni.

7. A DISSZERTÁCIÓ TÉMAKÖRÉBŐL MEGJELENT PUBLIKÁCIÓK

Nemzetközi konferencia kiadványban megjelent idegen nyelvű előadás, poszter

1. **KONCZ K.** (2009) The determining factors of quality of life reflected in the eating customs of the undergraduates in Kaposvár II. Nemzetközi Gazdaságtudományi Konferencia Kaposvár, 2009 április 2-3.

Tudományos közlemények

1. **KONCZ K.** (2004) Élelmiszertörvény. Tudományos Közlemények. Kaposvári Egyetem. In.: Dolgozatok a Gazdasági jog témaköréből. Kaposvár.
2. **KONCZ K.** (2004) Törvény a fogyasztóvédelemről. Tudományos Közlemények. Kaposvári Egyetem. In.: Dolgozatok a Gazdasági jog témaköréből.

Magyarországon megjelent magyar nyelvű cikk

1. **KONCZ K.** (2006) A táplálkozástudomány és a fogyasztó szokások összefüggései. In.: Az alternatív mezőgazdaság tökeszükséglete. Emlékkötet Széles Gyula professzor úr 70. születésnapja alkalmából. Kaposvár.

Magyarországon megjelent könyv

1. **KONCZ K., FEHÉR Á.** (2006) Szerkesztette **KONCZ K.** Tippek, fortélyok az egészséges iskolai büfék kialakításához Kiadja az Országos Egészségfejlesztési Intézet. ISBN 963 86672 4 9

Hazai konferencia előadások

1. **FEKETE K., KONCZ K.** (2006) Együnk együtt egészségesen! Országos fejlesztéspolitikai koncepció: az egészség, mint fejlesztéspolitikai prioritás. Országos Konferencia 2006. március 21-22-23. Budapest.
2. **KONCZ K.** (2009) Az életminőséget meghatározó tényezők a táplálkozási szokások tükrében. A közoktatás és a közétkeztetés együttműködési lehetőségei. Országos Szakmai Konferencia Budapest, 2009. május 20.

Tudományos dolgozat

1. **KONCZ K.** (2003) Magyarország térszerkezete. Kaposvári Egyetem.