

ANNA DANIELEWICZ<sup>1</sup>, JAKUB MORZE<sup>1</sup>, KATARZYNA STANIEWSKA<sup>2</sup>, ANETA DĄBROWSKA<sup>3</sup>, TOMASZ SAWICKI<sup>1</sup>, ZHENNAI YANG<sup>4</sup>, MARIA BARANOWSKA<sup>3</sup>, MAŁGORZATA DAREWICZ<sup>5</sup>, JUSTYNA ŻULEWSKA<sup>3</sup>, BOGUSŁAW STANIEWSKI<sup>3</sup>, KATARZYNA PRZYBYŁOWICZ<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Katedra Żywienia Człowieka, Wydział Nauki o Żywności, Uniwersytet Warmińsko-Mazurski w Olsztynie

<sup>2</sup>Katedra Towaroznawstwa i Badań Żywności, Wydział Nauki o Żywności, Uniwersytet Warmińsko-Mazurski w Olsztynie

<sup>3</sup>Katedra Mleczarstwa i Zarządzania Jakością, Wydział Nauki o Żywności, Uniwersytet Warmińsko-Mazurski w Olsztynie

<sup>4</sup>Centrum Zaawansowanych Innowacji w zakresie Żywienia i Zdrowia Człowieka, Pekińskie Centrum Inżynierii i Badań nad Technologią Dodatków do Żywności, Pekijski Uniwersytet Technologii i Biznesu

<sup>5</sup>Katedra Biochemii Żywności, Wydział Nauki o Żywności, Uniwersytet Warmińsko-Mazurski w Olsztynie

## **ZWIĄZEK POMIĘDZY SPOŻYCIEM FERMENTOWANYCH PRODUKTÓW MLECZNYCH A JAKOŚCIĄ DIETY I PRZEKONANIAMI ZDROWOTNYMI W BADANIU PRZEPROWADZONYM NA REPREZENTATYWNEJ PRÓBIE POLSKIEJ POPULACJI**

W pracy oceniano związek jakości diety i postrzegania korzyści związanych ze spożyciem fermentowanych produktów mlecznych. Badania zrealizowano na reprezentatywnej próbie populacji Polski (2009 mężczyzn i kobiet wybranych losowo z reprezentatywnej populacji Polski podzielonej na dwie grupy wiekowe: 19–30 i 66–75 lat). Spożycie produktów mlecznych oceniano przy pomocy jakościowego kwestionariusza częstotliwości spożywania posiłków. Jakość diety oceniano za pomocą testu przesiewowego przestrzegania diety śródziemnomorskiej (MEDAS). Postrzegane korzyści zdrowotne wynikające ze spożycia produktów mlecznych, oceniano przy pomocy kwestionariusza opartego o aktualne dane literaturowe. Do pomiaru postaw uczestników wobec zdrowia wykorzystano Skalę Troski o Zdrowie. Stwierdzono, że spożycie fermentowanych produktów mlecznych wiązało się z wyższym wynikiem MEDAS. Zaobserwowano, że osoby deklarujące najwyższe spożycie fermentowanych produktów mlecznych konsumowały więcej olejów, warzyw, wina, roślin strączkowych, ryb i owoców morza, orzechów, częściej preferowały białe mięso i częściej deklarowały dostrzegane korzyści w zakresie utrzymania zdrowia, tj. masa ciała, mniejsze ryzyko chorób układu krążenia, prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego i zdrowe zęby. Ponadto zauważono, że wysokie spożycie fermentowanych produktów mlecznych było pozytywnie powiązane ze zwracaniem większej uwagi na zdrowie. W badaniu zidentyfikowane zostały wzorce zachowań zdrowotnych związanych z częstym spożywaniem fermentowanych produktów mlecznych. Zaobserwowano, że spożycie fermentowanych produktów mlecznych wiąże się z lepszą jakością diety, samoświadomością konsumentów i pozytywnym nastawieniem do własnego zdrowia.

Odnosnik do oryginalnej pracy:

<https://doi.org/10.3390/nu14235018>