

## **A HAZAI ZÖLDSÉGFOGYASZTÁS ELEMZÉSE AZ OLEF FELMÉRÉS ALAPJÁN**

**Gilingerné dr Pankotai Mária – Dr Bíró Lajos**

Munkánkban a hazai zöldségfogyasztást, ezen belül a hajtattott zöldségek fogyasztását próbáljuk felmérni. Néhány közismert átlagadaton kívül ez nem egyszerű feladat. Több kisebb tanulmányt, és egy egész sor diplomamunkát ismerünk, ahol kisebb megkérdezett csoportok szokásait dolgozzák fel, ezek természetesen tanulságosak, de nem alkalmasak átfogó kép kialakítására.

A magyar lakosság jelenlegi táplálkozási szokásait legrészletesebben egy feldolgozás alatt álló, de már részben publikált nagyszabású felmérés tárja fel. Ez az Országos Lakossági Egészségi Felmérés (OLEF), amit 2003-2004 években végeztek. A felmérés az életmódot és egészségi állapotot jellemző legkülönbözőbb kérdéskörökre kiterjedően, kérdőíves módszerrel történt, összesen mintegy 510 000 személy bevonásával. A megkérdezettek kiválasztása gondosan kidolgozott statisztikai átlagminta vételi szabályok szerint történt.

A táplálkozási szokásokat feldolgozó epidemiológiai felmérést az OÉTI végezte. A megkérdezettek egy háromnapos táplálkozási kérdőívet töltöttek ki, amin fel kellett tüntetni a három nap alatt elfogyasztott minden ételt és italt, nevét, mennyiségét és minőségét (például vaj vagy margarin mennyisége a kenyéren, a tízóraihoz adott két karika uborka, vagy a cukor mennyisége a kávéban). Ez a módszer – bár számos hibalehetőséggel terhelt – a táplálkozás-epidemiológiai adatok felvételére jelenleg nemzetközileg elfogadott legalkalmasabb módszer.

A kérdőívben feltüntetett ételek, italok pontos energia- és tápanyag tartalmát NutriComp tápanyag számító programmal értékelték. Első lépésben a program meghatározza, hogy a beírt étel átlagosan milyen nyersanyag összetevőkből készül (pl. a húslevesben mennyi zöldség, hagyma, tészta, a lecsóban mennyi paprika, paradicsom, hagyma, zsír, só, stb). A program kiszámolja, hogy a kérdőívben jelzett ételmennyiség pontosan hány gramm nyers összetevőt tartalmaz. Ezután alkalmazza a tápanyag adatbázist, ami valamennyi összetevő jellemző, átlagos tápanyag tartalmát veszi figyelembe (fehérje, szénhidrát, zsiradék, rost, vitaminok, ásványi anyagok), és ezeket összegzi. A kapott értékek átszámolhatók kg (gramm) / fő / év vagy hó, hét, stb. dimenzióba.

A felmérés eredményéből egyfelől a lakosság táplálkozási szokásai, másfelől az átlagos tápanyag bevitel látható. Az adatokat összlakosságra, illetve nemenként, korcsoportokra bontva lehet vizsgálni. A felmérés párhuzamosan történt több európai országban. Az eredmények feldolgozása megtörtént, a publikálás folyamatban van. A magyar felmérés bemutatása egyelőre egy helyen jelent meg hivatalosan:

Rodler, I., Bíró, L., Greiner, E., Zajkás, G., Szórád, I., Varga, A., Domonkos, A., Ágoston, H., Balázs, A., Vitray, J., Hermann, D., Boros, J., Németh, R., Kéki, Zs.:

Táplálkozási vizsgálat Magyarországon. Orvosi Hetilap, 146 (34), 1781-1789, (2005)

A háromnapos felmérés 2003. december elején történt. Az adatok paprika, paradicsom és uborka esetében mutatják az átlagos fogyasztást. A fogyasztáson belül külön látható a nyersen, tartósított állapotban és valamilyen ételben elfogyasztott zöldség. Az ételek nyersanyagaiban is megkülönböztetve találjuk a feldolgozatlan nyersanyagot (pl., friss paprika és paradicsom lecsóban) és a tartósított nyersanyagot (pl. paradicsompüré).

A decemberi időpont olyan szempontból szerencsés számunkra, hogy a nyersen elfogyasztott vagy felhasznált paprika, paradicsom és uborka csak hajtatásból származhat. A program egyébként ezt nem különbözteti meg, tehát egy júliusi felmérésből például ezt nem tudhatnánk. Arra természetesen nincs mód, hogy azt megtudjuk, hogy a megvásárolt nyers zöldség hazai vagy importszármazású volt.

A program a háromnapos kikérdezés adatait felsorozva kg / fő / év dimenzióban adja meg a fogyasztást. Ebből paprika esetében például átlagosan 5,92 kg adódik. Tudjuk, hogy a hazai éves paprika fogyasztás 10 kg/fő körül van, ez a lényegesen magasabb nyári-őszi fogyasztásból adódik. Számunkra hasznosabbnak tűnt ezért, hogy a kapott évi átlagnak nevezett értéket elosszuk 12-vel, így egy hónap, de jellemzően egy téli hónap fogyasztását kapjuk meg, ami – szerencsésen – a hajtattott zöldségek téli fogyasztására jellemző.

Az alábbiakban a következő felosztásban mutatjuk meg a felmérés eredményét:

Fogyasztott zöldség: paprika, paradicsom, uborka

Fogyasztó neme: férfi, nő

Fogyasztó kora csoportokban: 18-34 év, 35-59 év, 60 év felett

Fogyasztás formája: nyersen önállóan, tartósítva önállóan, ételben elkészítve nyersből, ételben elkészítve tartósítottból, ételben összesen, adott zöldség összesen

A nyers fogyasztásba a nyersen önmagában és a nyers állapotú nyersanyag az ételben együtt értjük, azaz a nyersen vásárolt mennyiséget.

Grafikonok: dkg / fő / hó

A bemutatott adatokból levonható következtetések:

### **Paprika**

A férfiak fogyasztása jelentősen több mint a nőké minden formában

A nyers paprika vásárlása a jellemző, a tartósított termék aránya egészen alacsony

A fiatal felnőttek fogyasztása messze legalacsonyabb a korcsoportok közül

Az idős férfiak fogyasztása megegyezik a középkorúakkal, az idős nőké kicsivel kevesebb, mint a középkorú nőké

### **Paradicsom**

A paradicsomot elsősorban tartósítva vásárolják ebben az időszakban (püré, ketchup, ivólé).

A nyersen vásárolt paradicsom nagyobb részét valamilyen ételben használják fel.

A férfiak fogyasztása magasabb, mint a nőké, de nem olyan mértékben mint a paprikánál.

A korcsoportok közül legmagasabb a fiatal felnőttek nyers paradicsom fogyasztása, és ez leginkább ételben felhasználva kerül felhasználásra. Ez valószínűleg a divatos mediterrán ételek fogyasztásából adódik.

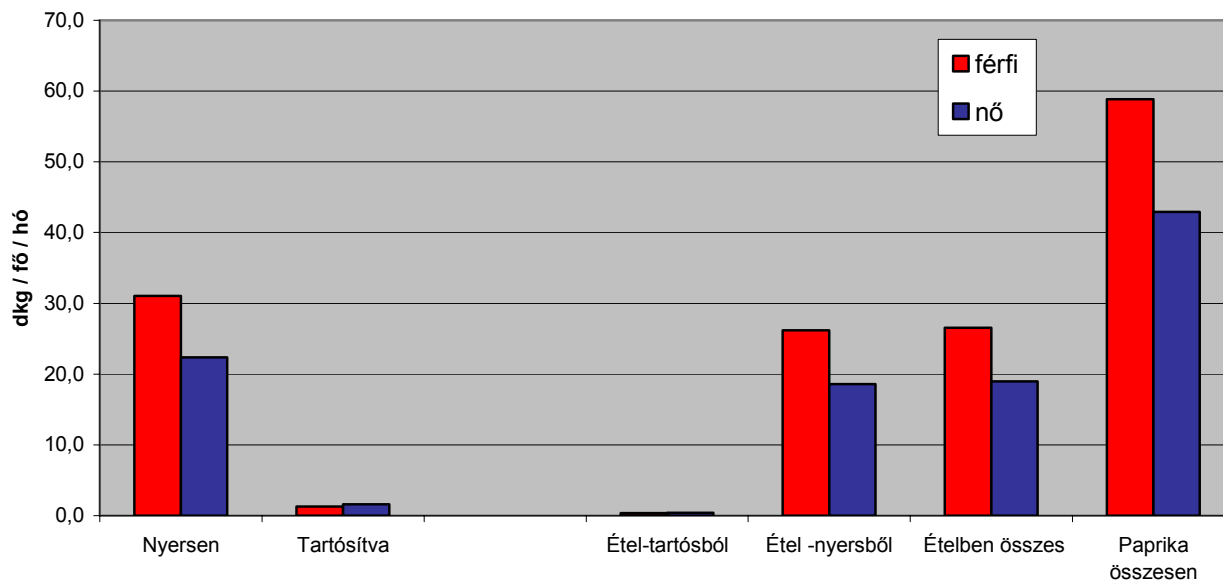
### **Uborka**

Az uborkafogyasztás meglepően magas, a nyersen fogyasztott mennyiség tekintetében a három faj közül magasan a legtöbb. Természetesen a nyers fogyasztás a jellemző.

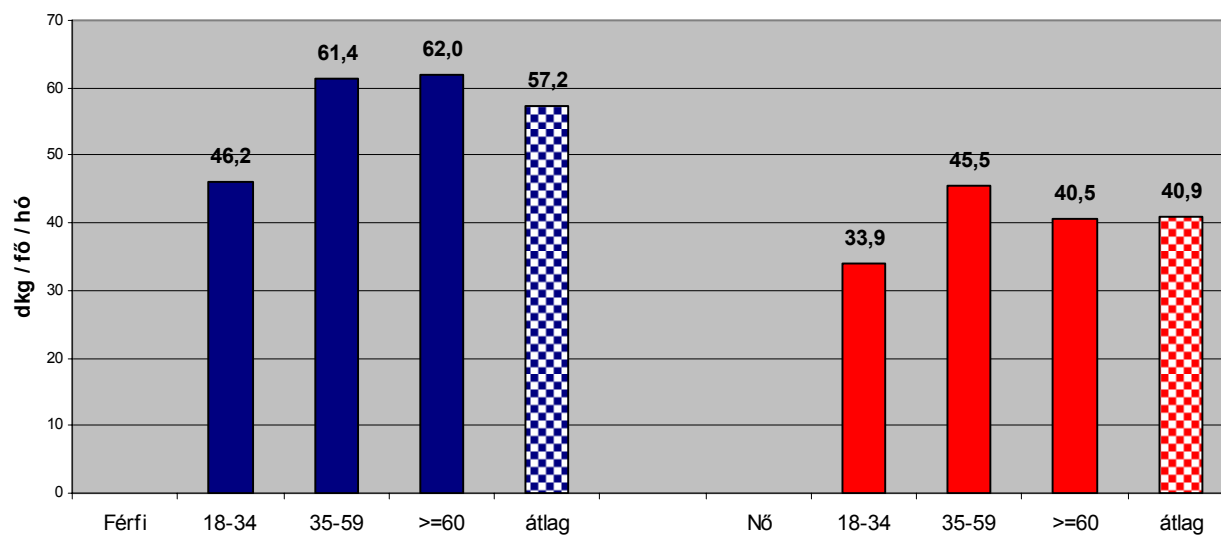
A nyersen fogyasztott mennyiségben a férfiak adata jóval magasabb, mint a nőké.

A korcsoportokat vizsgálva a középkorúak vezetnek, ez valószínűleg a hagyományos uborkasaláta fogyasztásából adódik.

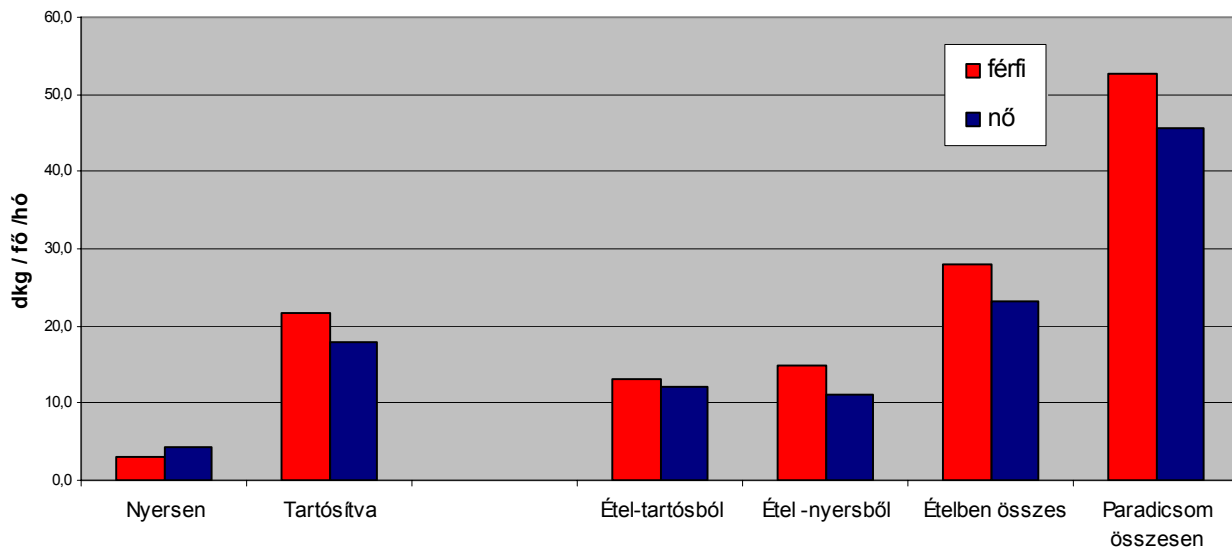
### Paprika fogyasztás nemenként



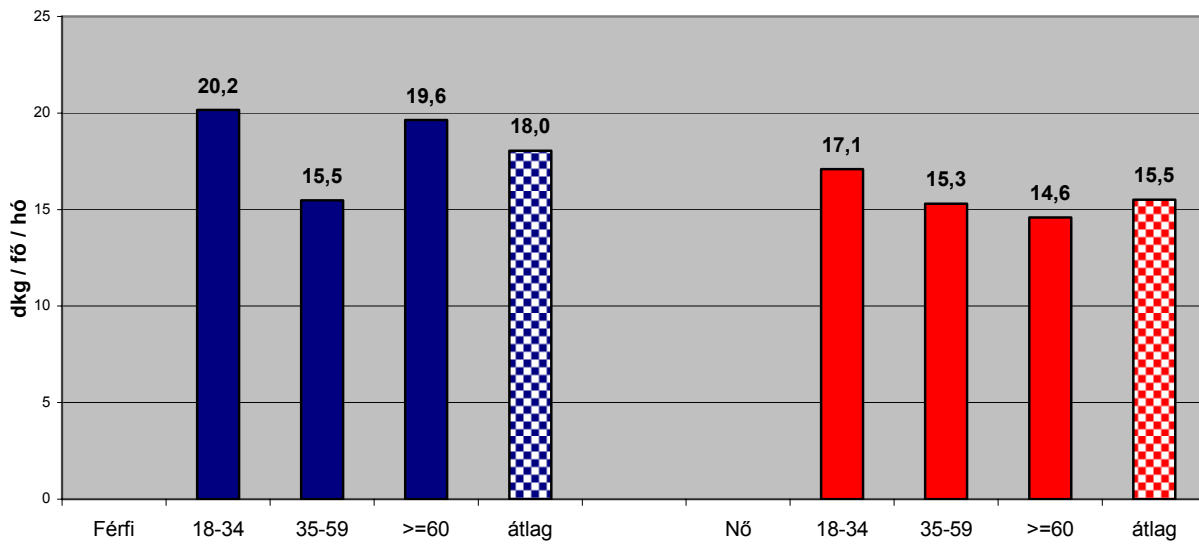
### Paprika fogyasztás nemenként és korcsoportonként nyers paprika dkg / fő / hó



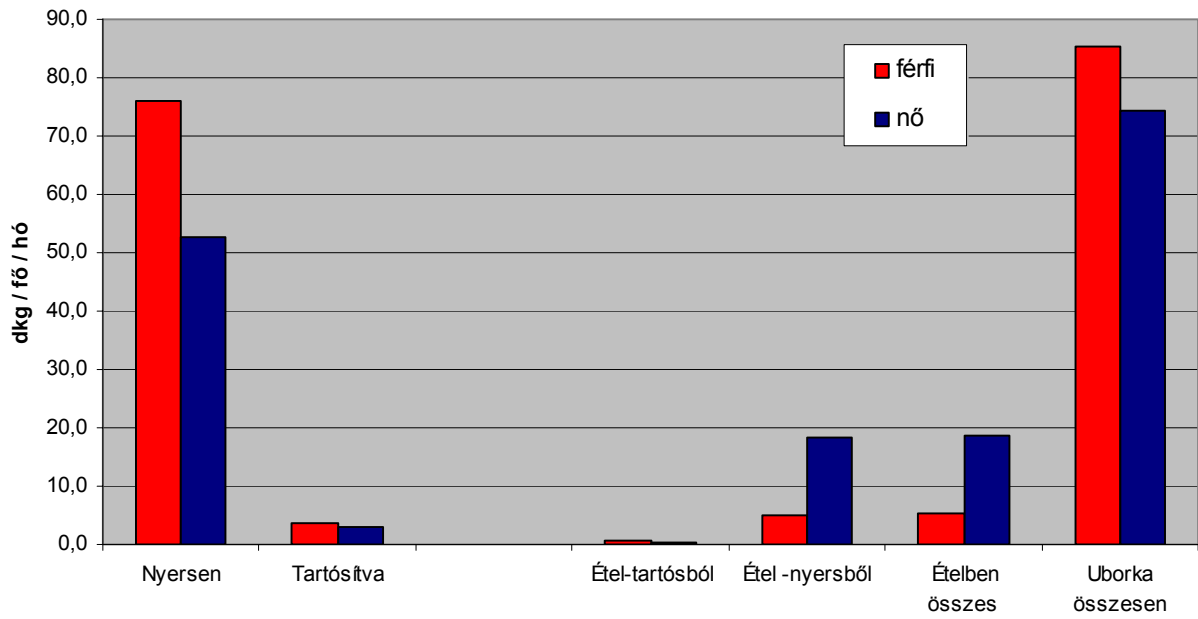
### Paradicsom fogyasztás nemenként



### Paradicsom fogyasztás nemenként és korcsoportonként nyers paradicsom dkg / fő / hó



### Uborka fogyasztás nemenként



### Uborka fogyasztás nemenként és korcsoportonként nyers uborka dkg / fő / hó

