



CENTRUM BADANIA OPINII SPOŁECZNEJ

SEKRETARIAT 629 - 35 - 69, 628 - 37 - 04
ZESPÓŁ REALIZACJI
BADAŃ 621 - 07 - 57, 628 - 90 - 17
INTERNET: <http://www.cbos.pl>

UL. ŻURAWIA 4A, SKR. PT. 24
00 - 503 W A R S Z A W A
TELEFAX 629 - 40 - 89
E-mail: sekretariat@cbos.pl

BS/86/86/98

MODA NA WITAMINY

KOMUNIKAT Z BADAŃ

WARSZAWA, LIPIEC '98

PRZEDRUK MATERIAŁÓW CBOS W CAŁOŚCI LUB W CZĘŚCI ORAZ WYKORZYSTANIE DANYCH EMPIRYCZNYCH
JEST DOZWOLONE WYŁĄCZNIE Z PODANIEM ŹRÓDŁA



- Ponad jedna trzecia ankietowanych (35%) zażywa witaminy w drażetkach, a ponad jedna czwarta (27%) - w postaci różnego rodzaju preparatów witaminowo-mineralnych i odżywczych. Co trzeci badany (34%) stosuje kosmetyki zawierające witaminy, np. kremy, odżywki.
- Trzy piąte respondentów (60%) przynajmniej *czasami* kupuje żywność dodatkowo wzbogaconą witaminami, w tym ponad jedna czwarta (27%) czyni to *zawsze* lub *często*. Co szósty ankietowany (16%) dokonując zakupów leków zawsze zwraca uwagę na to, czy zawierają one witaminy, a 17% badanych robi to często.
- Co trzeci Polak (35%) nie interesuje się składem kupowanego produktu żywnościowego, np. zawartością witamin, cholesterolu, kalorii itp. Niewiele większy odsetek (37%) przeciwnie - dokładnie sprawdza skład i zawartość kupowanej żywności ze względu na co najmniej cztery z ośmiu wymienionych składników. Postawy wybiórcze są rzadsze: co jedenasty (9%) konsument interesuje się zawartością tylko jednego składnika, a co piąty (19%) zwraca uwagę na dwie-trzy cechy produktu.
- Wyniki badań pozwalają wnioskować, że problematyką żywienia, zawartością witamin w żywności, a także stosowaniem ich w praktyce częściej interesują się kobiety niż mężczyźni. Temu zainteresowaniu sprzyja także młody wiek, wykształcenie co najmniej średnie i dobre warunki materialne.

Na zlecenie firmy Roche Polska Sp. z o.o. przeprowadziliśmy badanie¹ dotyczące wiedzy Polaków o zasadach prawidłowego żywienia i stosowania ich w codziennej praktyce, a także wiadomości i wyobrażeń o witaminach, o ich znaczeniu dla zdrowia i preferencjach co do zaspokojenia potrzeb organizmu w tym zakresie.

Wyniki sondażu świadczą o tym, że ankietowani w większości są dobrze poinformowani o znaczeniu witamin dla utrzymania dobrego zdrowia i dobrej kondycji fizycznej oraz zorientowani w zależnościach między zapotrzebowaniem na witaminy a indywidualnymi cechami demograficznymi (płeć, wiek, stan fizjologiczny) i zdrowotnymi. Inaczej mówiąc, odnotowany poziom wiedzy na ten temat pozwala przypuszczać, że - ogólnie rzecz biorąc - ankietowani doceniają rolę witamin, znają ich źródła oraz sposoby dostarczania witamin do organizmu.

Jednocześnie łatwo zauważyć, że swego rodzaju modę na witaminy w pełni wykorzystuje oferta rynkowa. W reklamach promowanych produktów często podkreśla się, że zawierają one witaminy. Z treści reklam i informacji na opakowaniach łatwo można dojść do wniosku, że bogatym źródłem witamin są nie tylko soki owocowe, ale także cukierki, margaryna, olej, szampon czy płyn do mycia naczyń.

Interesujące jest zatem, w jaki sposób przeciętny konsument korzysta z oferty rynkowej, czy zwraca uwagę na informacje o składzie nabywanych produktów, czy i dlaczego

¹ Badanie „Omnibus” zrealizowano w dniach 29 stycznia - 3 lutego '98 na 1000-osobowej reprezentatywnej próbie kwotowej dorosłych mieszkańców Polski. **Pytania dotyczące witamin zadano na zlecenie firmy Roche Polska Sp. z o.o.**

zażywa witaminy, jaki sposób dostarczania ich do organizmu uznaje za najlepszy dla siebie. Zagadnienia te są przedmiotem kolejnego² już opracowania wyników sondażu na ten temat.

CZY WIEMY, CO JEMY?

Połowa ankietowanych (51%) deklaruje, że kupując produkty żywnościowe zwraca uwagę na to, czy zawierają one witaminy. Tym samym spośród umieszczonych na opakowaniu informacji o składnikach danego produktu zainteresowanie najczęściej budzi zawartość witamin. Nie można wykluczyć, że kontekst badania (problematyka zdrowego żywienia) wpłynął na deklaracyjność znaczenia obecności witamin w pożywieniu. Z drugiej strony jednak wynik ten może być odbiciem stanu wiedzy o prawidłowym żywieniu, które utożsamiane jest z dietą bogatą w witaminy.

Dwie piąte badanych zwraca uwagę na zawartość cholesterolu i składników mineralnych. Co trzeci respondent sprawdza wartość kaloryczną produktu oraz zawartość białka i cukru. Mniejsze znaczenie przywiązuje się do ilości soli i błonnika.

Tabela 1

w procentach

Czy kupując żywność zwraca Pan(i) uwagę na zawartość:	Tak	Nie	Trudno powiedzieć
- witamin	51	46	3
- cholesterolu	40	58	2
- składników mineralnych	39	58	3
- kalorii	36	62	2
- białka	35	33	2
- cukru	33	65	2
- soli	26	72	2
- błonnika	23	73	4

² Dotychczas ukazał się komunikat CBOS „Czy dobrze się odżywiamy?“, czerwiec '98.

Deklaracje dotyczące zawartości spożywanych produktów informują tylko o skali zainteresowania konsumentów każdym z wymienionych składników osobno. Ciekawsze wydaje się jednak wyróżnienie na tej podstawie pewnych typów zachowań konsumenckich: od całkowitego braku zainteresowania informacją o produkcie, przez zwracanie uwagi na zawartość tylko jednego wybranego składnika (np. witamin czy cholesterolu), zainteresowanie produktem ze względu na dwie-trzy jego cechy, aż do oceny produktu pod względem zawartości wielu składników.

Tabela 2

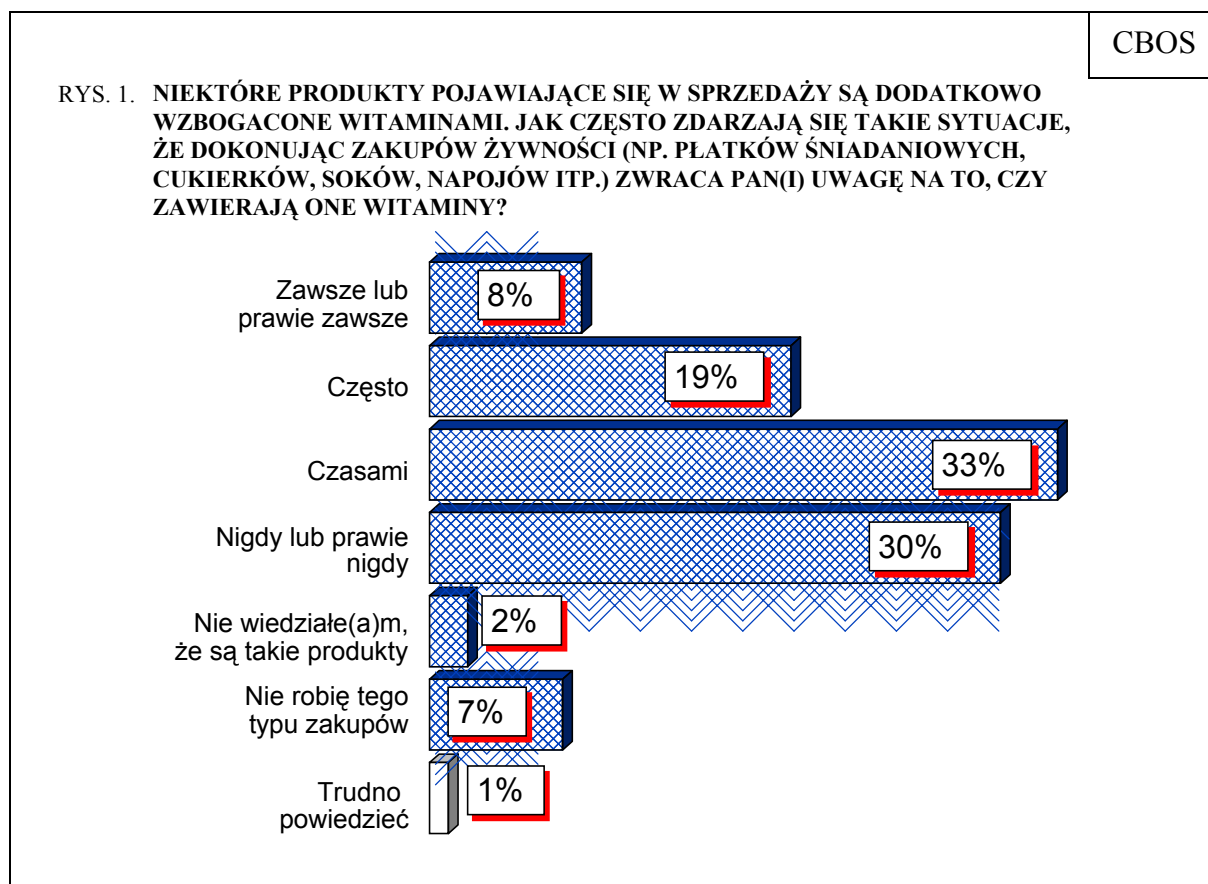
w procentach

Czy kupując żywność zwraca Pan(i) uwagę na zawartość któregoś z wymienionych składników: cholesterolu, witamin, błonnika, białka, składników mineralnych, kalorii, soli, cukru?	Nie zwracam uwagi na zawartość żadnego z wymienionych składników	Zwracam uwagę na zawartość tylko jednego z wymienionych składników	Zwracam uwagę na zawartość 2-3 wymienionych składników	Zwracam uwagę na zawartość 4 i więcej wymienionych składników
OGÓLEM	35	9	19	37
Płeć				
Kobiety	24	10	19	46
Mężczyźni	47	8	19	26
Wykształcenie				
Podstawowe	45	10	16	29
Zasadnicze zawodowe	38	10	20	31
Średnie	23	8	20	48
Wyższe	21	7	25	48
Ocena własnych warunków materialnych				
Złe	41	9	18	32
Średnie	36	12	19	34
Dobre	26	5	21	48

Kobiety częściej niż mężczyźni dokonują świadomych wyborów ze względu na zawartość różnych składników w pożywieniu. Im wyższe wykształcenie i lepsza sytuacja materialna respondentów, tym rzadziej dokonują oni zakupów bez zastanowienia, częściej zaś sprawdzają informacje o składzie produktów żywnościowych. Wiek różnicuje postawy wobec

kontrolowania żywności - badani powyżej 65 roku życia znacznie rzadziej niż młodsze roczniki (nawet w porównaniu z osobami w wieku od 55 do 64 lat) zwracają uwagę na to, co kupują, i zdecydowanie częściej w ogóle się tym nie interesują.

Okazuje się też, że trzy piąte ankietowanych (60%) przynajmniej *czasami* kupuje żywność dodatkowo wzbogaconą witaminami. Blisko co trzeci (30%) respondent nie robi tego *nigdy lub prawie nigdy*. Tylko nieliczni nie wiedzieli, że w sprzedaży są produkty spożywcze dodatkowo wzbogacone witaminami (2%).



Na zawartość witamin w kupowanych produktach żywnościowych częściej zwracają uwagę kobiety (24%) niż mężczyźni (13%). Żywność wzbogaconą witaminami często kupuje mniej więcej co czwarta osoba w każdej grupie wieku poniżej 44 roku życia i co ósmadziesiąta w grupach wieku powyżej 55 lat, niemal dwukrotnie częściej respondenci dobrze sytuowani (27%) niż źle oceniający własne warunki materialne (14%).

Co trzeci badany (33%) *czasami* kupuje żywność dodatkowo wzbogaconą witaminami. Przede wszystkim są to osoby z wyższym wykształceniem (40%), ankietowani do 34 roku życia (39-42%), uczniowie i studenci (37%), robotnicy niewykwalifikowani (40%).

Ogólnie można stwierdzić, że kupowanie żywności wzbogaconej witaminami najczytelniej różnicuje kondycja ekonomiczna badanych. Im lepiej oceniają oni własne warunki materialne, tym częściej - przynajmniej od czasu do czasu - kupują żywność wzbogaconą witaminami i tym rzadziej deklarują, że nigdy nie robią tego typu zakupów. Prawie jedna trzecia (30%) ankietowanych w ogóle nie dokonuje takich zakupów. Częściej są to osoby starsze niż młode, najczęściej - robotnicy niewykwalifikowani (40%), emeryci (38%), respondenci z wykształceniem podstawowym (38%).

Przypomnijmy, że ponad połowa badanych zwraca uwagę na zawartość witamin w produktach przeznaczonych do spożycia. Większość zetknęła się też z artykułami spożywczymi dodatkowo wzbogaconymi witaminami. Według opinii ankietowanych, większość Polaków odżywia się zdrowo (75%), a ich jadłospis jest bogaty w witaminy (67%)³. Oczywiście więc, że żywność uznawana jest za najlepsze naturalne źródło witamin. Mniejszym powodzeniem cieszy się dostarczanie witamin przez spożywanie produktów dodatkowo witaminizowanych. Można przypuszczać, że tak reklamowana żywność postrzegana jest raczej jako atrakcyjne uzupełnienie podstawowej diety niż faktyczne źródło witamin.

Tabela 3

w procentach

Który ze sposobów spożywania witamin:	Żywność	Żywność z dodatkiem witamin (np. sok multiwitaminowy)	Witaminy w tabletkach	Trudno powiedzieć
- uważa Pan(i) za najlepszy dla siebie	61	34	4	1
- wymienił(a)by Pan(i) na drugim miejscu	32	58	8	2
- wymienił(a)by Pan(i) na trzecim miejscu	6	5	85	4

³ Por. komunikat CBOS „Czy dobrze się odżywiamy?”, czerwiec '98.

Ostatnie miejsce w tym rankingu zajmują witaminy w tabletkach. Pomijając argument, że o jedzeniu - w odróżnieniu od połykania tabletek - nie trzeba specjalnie pamiętać oraz że dostarcza ono przyjemności smakowych i estetycznych, odwołajmy się do opinii ankietowanych w tej dziedzinie. Największa część respondentów uważa, iż wystarczy dobrze się odżywiać, żeby zapewnić sobie potrzebną dla zdrowia ilość witamin, a co czwarty badany optuje za zażywaniem witamin wyłącznie pod ścisłą kontrolą lekarską⁴. Można więc powiedzieć, że ranking sposobów spożywania witamin ujawnia konsekwencję poglądów i zachowań badanych.

NIE TYLKO ŻYWNOSĆ

Moda na witaminy znacznie wykroczyła poza promowanie zdrowego stylu odżywiania. Coraz częściej o jakości kosmetyków decyduje nie tylko ich cena czy marka, ale także informacja o składnikach produktu, szczególnie zawartości witamin „poprawiających urodę” skóry, włosów, paznokci itp.

Powszechnie dostępne są (bez recepty) różnego rodzaju witaminy w tabletkach, preparaty witaminowe i witaminowo-mineralne oraz różnego rodzaju odżywki i środki wzmacniające, które reklamuje się jako służące podtrzymaniu sprawności fizycznej, profilaktyce zdrowotnej i wspomagające rekonwalescencję. W jaki sposób Polacy wykorzystują te nowości rynkowe? Czy zwracają uwagę na zawartość witamin w produktach innych niż żywność? Czy wykształca się typ konsumenta poszukującego artykułów o określonych walorach?

Według własnych deklaracji, ponad połowa ankietowanych (56%) kupując leki przynajmniej czasami wybiera te, które dodatkowo zawierają witaminy. Niemal połowa (49%) deklaruje też takie samo postępowanie przy wyborze różnego rodzaju kosmetyków. Co trzeci badany nie ma takiego nawyku ani nie czuje potrzeby zwracania na to uwagi przy zakupie leków (31%) bądź kosmetyków (33%).

⁴ Komunikat CBOS poświęcony problematyce zdrowia i witamin w przygotowaniu.

Tabela 4

w procentach

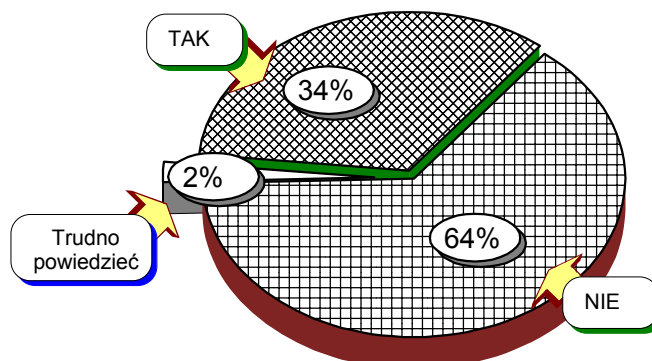
Niektóre produkty pojawiające się w sprzedaży są dodatkowo wzbogacone witaminami. Jak często zdarzają się takie sytuacje, że dokonując zakupów ... zwraca Pan(i) uwagę na to, czy zawierają one witaminy?	Zawsze lub prawie zawsze	Często	Czasami	Nigdy lub prawie nigdy	Nie wiedział(a)m, że są takie produkty	Nie robię tego typu zakupów	Trudno powiedzieć
- leków (np. przeciw przeziębieniu, przeciw grypowe itp.)	16	17	23	31	2	9	2
- kosmetyków (kremów, szamponów itp.)	14	17	18	33	4	12	2

Stosunek do nabywania lekarstw lub kosmetyków różnicują dokładnie te same cechy położenia społecznego, które charakteryzowały nabywców żywności dodatkowo wzbogaconej witaminami. Ogólnie można stwierdzić, że kobiety, mieszkańcy miast, osoby młodsze i lepiej sytuowane częściej - przynajmniej od czasu do czasu - zwracają uwagę na zawartość witamin w tych produktach i jednocześnie rzadziej nie robią tego typu zakupów niż mężczyźni, osoby najstarsze, mieszkańcy wsi i badani znajdujący się w złej sytuacji materialnej. Z tych grup społecznych, które wykazują mniejsze zainteresowanie zawartością witamin w różnych produktach, najczęściej wywodzą się też ci, którzy wcale nie dokonują tego rodzaju zakupów. Co piąty mężczyzna (22%) w ogóle nie kupuje kosmetyków (dla porównania - 4% kobiet), a 16% mężczyzn przyznaje, że wcale nie kupuje leków (odpowiednio 3% kobiet). Nie oznacza to jednak, iż nie używają oni tych produktów, lecz jedynie to, że ktoś ich wyręcza w zakupach. Podobne deklaracje składają zbliżone odsetki rencistów i bezrobotnych. Z tych powodów lepszym wskaźnikiem stosunku do obecności witamin w różnych produktach jest ich stosowanie w praktyce.

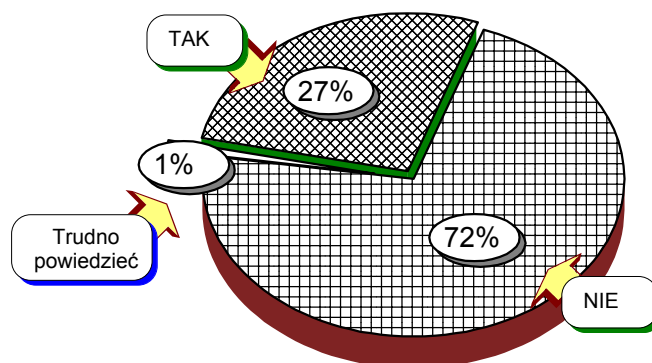
Zapytaliśmy ankietowanych, czy obecnie - poza witaminami zawartymi w pożywieniu - dodatkowo stosują kosmetyki zawierające witaminy, zażywają jakieś preparaty wzmacniające, w skład których wchodzi witaminy, przyjmują witaminy w drażetkach, kapsułkach itp.

Stosowanie kremów lub odżywek zawierających witaminy deklaruje 34% ogółu respondentów. Zbliżony odsetek badanych (35%) zażywa również witaminy w postaci drażetek. Nieco mniejsza grupa (27% ogółu) przyznaje, że stosuje preparaty odżywcze lub wzmacniające zawierające witaminy.

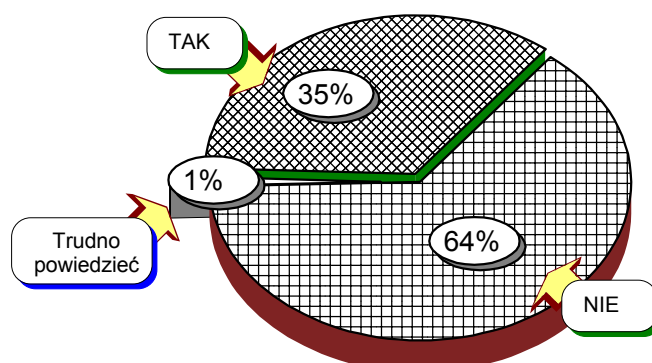
RYS. 2. CZY OBECNIE - POZA WITAMINAMI ZAWARTYMI W POŻYWIENIU - DODATKOWO: STOSUJE PAN(I) KREMY, ODŻYWKI ITP. KOSMETYKI ZAWIERAJĄCE WITAMINY?



ZAŻYWA PAN(I) JAKIEŚ PREPARATY ODŻYWCZE, WZMACNIAJĄCE, W SKŁAD KTÓRYCH WCHODZĄ RÓWNIEŻ WITAMINY?



ZAŻYWA PAN(I) JAKIEŚ WITAMINY W DRAŻETKACH, KAPSULKACH ITD.?



Ogółem co dziewiąty ankietowany (11%) stosuje jednocześnie wszystkie trzy sposoby dostarczania witamin organizmowi, co piąty (20%) stosuje dwa spośród nich, a co czwarty (24%) zaspokaja swoje potrzeby w tym zakresie na jeden z możliwych sposobów. Blisko połowa (46%) nie spożywa witamin w postaci tabletek czy odżywek witaminowych ani nie stosuje żadnych kosmetyków zawierających witaminy.

Spożywanie witamin w drażetkach związane jest z cechami demograficznymi oraz wyznacznikami położenia społecznego. Kobiety częściej niż mężczyźni wspomagają swój organizm witaminami (odpowiednio 42% i 28%). Częściej czynią to mieszkańcy miast (39-41%) niż wsi (27%). Wiek w zasadzie nie odgrywa większej roli w tym względzie. Wyjątek stanowią najstarsi ankietowani (powyżej 65 roku życia), którzy częściej niż przeciętnie stosują tabletki witaminowe (43%) - dotyczy to zwłaszcza emerytów (41%) i rencistów (44%). Rysuje się natomiast prostoliniowy związek między spożyciem witamin w postaci drażetek a wykształceniem badanych i ich sytuacją materialną. Im wyższe wykształcenie i lepsze warunki materialne, tym większy odsetek ankietowanych zażywa witaminy, tym mniejszy zaś nie zażywa ich wcale. Wśród grup społeczno-zawodowych wyróżniają się przedstawiciele kadry kierowniczej i inteligencji (44%) oraz urzędnicy niższego szczebla (46%), którzy częściej niż przeciętnie stosują witaminy, a także rolnicy, z których tylko co dziewiąty (11%) zażywa witaminy w postaci drażetek. Żadna inna grupa społeczna nie deklaruje tak niskiego spożycia.

Preparaty służące do pielęgnacji ciała lub podkreślania urody stosują, co oczywiste, przede wszystkim kobiety (54%) oraz badani do 44 roku życia (39-41%), znacznie rzadziej - mężczyźni (12%). Stosowanie kosmetyków i odżywek wzmacniających różnicują te same cechy położenia społecznego i demograficzne, które odnotowaliśmy w odniesieniu do przyjmowania witamin w tabletkach. Ogólnie można więc skonstatować, że witaminy we wszystkich trzech postaciach najczęściej zażywają kobiety, badani dobrze sytuowani, legitymujący się wyższym wykształceniem, mieszkańcy miast.

Osoby, które zażywają witaminy w jednej z wymienionych postaci (tabletki, odżywki, kosmetyki), zapytaliśmy o motywy ich postępowania.

ODPOWIEDZI OSÓB, KTÓRE ZAŻYWAJĄ WITAMINY, PREPARATY WITAMINOWE
BĄDŹ STOSUJĄ KOSMETYKI ZAWIERAJĄCE WITAMINY (N=544)

CBOS

Dlaczego, z jakich powodów zażywa Pan(i) witaminy, preparaty witaminowe, stosuje kosmetyki zawierające witaminy? Proszę wymienić nie więcej niż trzy powody.

Dla urody, dobrej cery, zdrowych włosów	41%
W moim wieku powinno się brać witaminy	34%
Lekarz mi zalecił	29%
Należy brać witaminy dla dobrego samopoczucia	29%
Chce się właściwie odżywiać	27%
Żyjemy w zatrutym środowisku, żywność jest niezdrowa	23%
Witaminy mogą chronić przed takimi chorobami, jak zawał serca, rak itp.	18%
Źle się czuję, choruję, jestem po przebytej chorobie	14%
Prowadzę nieregularny tryb życia (mało śpiam, nieregularnie jem)	14%
Moje zajęcia wymagają dużego wysiłku fizycznego (ciężko pracuję, uprawiam sport)	9%
Przekonali mnie o tym znajomi, rodzina, koledzy/koleżanki	6%
Pod wpływem reklamy	6%
Jestem narażony(a) na stres	5%
Ze względu na moje nałogi (pałę papierosy, piję alkohol)	4%
Z innych powodów	3%
Trudno powiedzieć	1%

Kobiety częściej niż mężczyźni uzasadniają stosowanie witamin koniecznością dbania o urodę i potrzebami związanymi z wiekiem. Mężczyźni natomiast częściej wskazują na zajęcia wymagające dużego wysiłku fizycznego, profilaktykę przed chorobami i zalecenia lekarza.

Witaminy są receptą na urodę przede wszystkim dla najmłodszych badanych, zwłaszcza uczniów i studentów.

Zażywanie witamin według zaleceń lekarza najczęściej deklarują mieszkańcy wsi, osoby starsze (zwłaszcza emeryci i renciści) oraz niżej wykształcone.

Badani z wyższym wykształceniem oraz przedstawiciele kadry kierowniczej i inteligencji najczęściej ze wszystkich grup społecznych zażywają witaminy dla zdrowia i dobrego samopoczucia, jednocześnie najrzadziej kierują się przy tym wyłącznie zaleceniami lekarza.

Spośród wymienionych motywów postępowania traktowanie witamin jako elementu właściwego odżywiania się maleje wraz z wiekiem i wzrasta wraz z poziomem wykształcenia. Sprzyjają temu także dobre warunki materialne. Poziom wykształcenia i powiązana z nim sytuacja materialna tylko w dwóch przypadkach wykazuje prostoliniowy związek z motywacją dotyczącą stosowania witamin: świadomością związaną z prawidłowym odżywianiem się oraz dbałością o zdrowie i dobre samopoczucie. Związek ten można określić następująco: im wyższe wykształcenie i lepsza sytuacja finansowa badanych, tym częściej wskazują oni na witaminy w powiązaniu z ogólnym problemem żywienia i kondycją psychofizyczną (zdrowie i samopoczucie).

Znaczna część respondentów (ogółem 440 osób) przyznaje, że poza pożywieniem w ogóle nie stosuje witamin - nie używa żadnych preparatów witaminowych, kremów i odżywek zawierających witaminy, nie zażywa też witamin w postaci drażetek czy kapsułek. Spośród tych osób zdecydowana większość po prostu nie odczuwa takiej potrzeby.

ODPOWIEDZI OSÓB, KTÓRE W OGÓLE NIE ZAŻYWAJĄ WITAMIN I NIE STOSUJĄ PREPARATÓW WITAMINOWYCH, KOSMETYKÓW ZAWIERAJĄCYCH WITAMINY (N=440)

		CBOS
Dlaczego, z jakich powodów nie zażywa Pan(i) witamin, preparatów witaminowych, nie stosuje kosmetyków zawierających witaminy? Proszę wymienić nie więcej niż trzy powody.		
Nie odczuwam takiej potrzeby		72%
Nie stać mnie na to		33%
Dobrze, zdrowo się odżywiam		22%
Jestem zdrowy(a), silny(a), młody(a)		22%
Nie wiem, jakie witaminy są dla mnie zdrowe		21%
Żyję w zdrowej okolicy, mam świeże powietrze, czystą wodę		16%
Prowadzę zdrowy, regularny styl życia		16%
Zażywanie witamin w postaci tabletek i preparatów jest niezdrowe		7%
Z innych powodów		7%
Trudno powiedzieć		2%

W grupie osób, które nie zażywają witamin w żadnej postaci, dwukrotnie więcej jest mężczyzn niż kobiet. Mężczyźni nie tylko częściej niż kobiety deklarują niestosowanie witamin w ogóle, ale częściej też mówią, iż nie odczuwają takiej potrzeby lub, że nie muszą się martwić o witaminy, ponieważ są zdrowi. Natomiast kobiety ponad dwukrotnie częściej niż mężczyźni wskazują na barierę finansową (odpowiednio 53% i 24%). Te same argumenty (*nie stać mnie na to*) przywołuje 55% osób deklarujących trudne warunki materialne (wobec 7% badanych dobrze sytuowanych).

Osoby młode uważają, że witaminy są dla słabych, chorych, starych, a więc oni nie muszą ich stosować.



Przedstawione wyniki sondażu dotyczą postrzegania źródeł witamin i sposobów ich zażywania z pominięciem najważniejszej kwestii w tym względzie, a mianowicie prawidłowego odżywiania się i zawartości witamin w codziennej diecie. Warto więc przypomnieć, że dane zawierające subiektywne oceny stosowania się do zasad prawidłowego żywienia, stanu zdrowia Polaków i zawartości witamin w codziennym pożywieniu można uznać za umiarkowanie optymistyczne⁵.

Oprócz opinii o preferowanych sposobach zażywania witamin badaliśmy stosunek Polaków do produktów żywnościowych i nieżywnościowych, które wskutek ingerencji producentów zostały dodatkowo wzbogacone witaminami i jako takie wspomagają organizm w zakresie zapotrzebowania na witaminy. Ta cecha produktów jest też szeroko reklamowana i zapewne nie pozostaje bez wpływu na ich cenę.

⁵ Por. komunikat CBOS „Czy dobrze się odżywiamy?”, czerwiec '98.

Najlepszym źródłem witamin - według opinii respondentów - są produkty spożywcze. Mniej popularne jest spożywanie żywności dodatkowo witalizowanej. Witaminy w tabletkach zajęły - pod tym względem - ostatnie miejsce. Warto również dodać, że nie odnotowaliśmy statystycznie istotnego związku między oceną stanu zdrowia czy własnej diety ze względu na zawartość witamin oraz oceną prawidłowości odżywiania się a preferowaniem najlepszego dla siebie sposobu zażywania witamin.

Fakt, że znaczne odsetki ankietowanych przynajmniej czasami kupują witalizowaną żywność, zwracają uwagę na zawartość różnych składników pożywienia (zwłaszcza witamin) oraz wybierają stosowanie leków i kosmetyków zawierających witaminy, może wskazywać na kształtowanie się postaw prozdrowotnych i modę na szeroko rozumiany zdrowy styl życia. Otwarte pozostaje pytanie, w jakim stopniu jest to kształtowanie się świadomych postaw, a jak dalece bezrefleksyjne uleganie reklamie, nie mające nic wspólnego z rzeczywistym sprawdzaniem składu i jakości kupowanych produktów.

Opracowała
Macieja FALKOWSKA

Tabela 1. Czy kupując żywność zwraca Pan(i) uwagę na zawartość wymienionych składników: cholesterolu, witamin, błonnika, białka, składników mineralnych, kalorii, soli, cukru? 1 - Nie zwracam uwagi na zawartość żadnego z wymienionych składników; 2 - Zwracam uwagę na zawartość tylko jednego z wymienionych składników; 3 - Zwracam uwagę na zawartość dwóch-trzech wymienionych składników; 4 - Zwracam uwagę na zawartość czterech i więcej wymienionych składników (%)

	1	2	3	4	Liczba osób
Ogółem	35	9	19	37	1000
Płeć					
Mężczyźni	47	8	19	26	475
Kobiety	24	10	19	46	525
Wiek					
do 24 lat	34	6	20	40	134
25-34	26	10	25	39	176
35-44	33	7	19	41	223
45-54	33	11	18	38	163
55-64	36	8	18	38	142
65 lat i więcej	49	12	14	25	162
Miejsce zamieszkania					
Wieś	43	9	20	28	371
Miasto do 20 tys.	25	10	17	48	120
od 21 do 100 tys.	28	11	20	41	196
101-500 tys.	30	7	19	44	182
501 tys. i więcej mieszk.	40	10	17	34	126
Region					
Północny	31	9	15	45	119
Zachodni	39	10	19	32	103
Środkowo-zachodni	32	10	21	37	145
Środkowy	45	8	14	33	181
Wschodni	35	10	20	34	124
Południowo-wschodni	36	7	20	38	152
Południowo-zachodni	26	10	24	40	176
Wykształcenie					
Podstawowe	45	10	16	29	362
Zasadnicze zawodowe	38	10	20	31	274
Średnie	23	8	20	48	291
Wyższe	21	7	25	48	73
Grupa społ.-zaw. pracujący					
Kadra kier., inteligencja	20	9	19	52	64
Prac. umysł. niż. szczebla	20	8	14	57	119
Pracownicy fiz. - umysł.	31	5	23	41	74
Robotnicy wykwalifikowani	42	10	22	26	105
Robotnicy niewykwalifik.	45	16	17	21	75
Rolnicy	32	8	19	41	37
Prywatni przedsiębiorcy	36	6	26	32	53
Bierni zawodowo					
Renciści	33	9	18	40	98
Emeryci	44	11	13	33	209
Uczniowie i studenci	27	3	30	40	63
Bezrobotni	52	5	20	23	61
Gospodynie domowe i inni	21	14	26	38	42
Pracujący poza rolnictwem					
Sfera budżetowa	20	12	18	50	153
Sektor państwowy	40	6	17	37	105
Sektor prywatny	37	8	21	34	257
Spółdzielczość	12	24	18	47	17
Dochody na jedną osobę					
Poniżej 200 zł	46	8	17	30	169
201 - 325	32	12	24	31	162
326 - 449	37	8	21	34	196
450 - 599	31	12	18	40	146
Powyżej 599 zł	29	8	19	44	177
Ocena własnych war. mater.					
Złe	41	9	18	32	344
Średnie	36	12	19	34	408
Dobre	26	5	21	48	248
Udział w prakt. religijnych					
Kilka razy w tygodniu	30	9	14	48	44
Raz w tygodniu	33	8	20	38	524
Kilka razy w miesiącu	37	8	18	37	149
Kilka razy w roku	38	9	19	34	183
W ogóle nie uczestniczy	40	14	17	29	100
Poglądy polityczne					
Lewica	36	10	17	38	226
Centrum	32	8	21	40	277
Prawica	30	10	22	38	260
Trudno powiedzieć	44	8	17	31	236

Tabela 2. Czy obecnie - poza witaminami zawartymi w pożywieniu - dodatkowo zażywa Pan(i) jakies preparaty odżywcze, wzmacniające, w skład których wchodzi również witaminy?

	(%)			
	Tak	Nie	Trudno powiedzieć	Liczba osób
Ogółem	27	72	1	1000
Płeć				
Mężczyźni	17	82	1	475
Kobiety	36	63	1	525
Wiek				
do 24 lat	34	64	1	134
25-34	28	72	1	176
35-44	31	67	2	223
45-54	24	76	0	163
55-64	25	74	1	142
65 lat i więcej	20	78	2	162
Miejsce zamieszkania				
Wieś	17	82	1	371
Miasto do 20 tys.	31	68	1	120
od 21 do 100 tys.	32	65	4	196
101-500 tys.	32	61	4	186
501 tys. i więcej mieszk.	28	71	1	126
Region				
Północny	34	63	3	119
Zachodni	34	65	1	103
Środkowozachodni	24	74	1	145
Środkowy	23	76	1	181
Wschodni	23	77	0	124
Południowo-wschodni	26	72	2	152
Południowo-zachodni	28	71	1	176
Wykształcenie				
Podstawowe	19	79	2	362
Zasadnicze zawodowe	25	75	0	274
Średnie	36	64	1	291
Wyższe	40	59	1	73
Grupa społ.-zaw. pracujący				
Kadra kier., inteligencja	38	61	2	64
Prac. umysł. niż. szczebla	39	59	2	119
Pracownicy fiz. - umysł.	34	65	1	74
Robotnicy wykwalifikowani	15	84	1	105
Robotnicy niewykwalifik.	20	80	0	75
Rolnicy	11	89	0	37
Prywatni przedsiębiorcy	32	66	2	53
Bierni zawodowo				
Renciści	20	79	1	98
Emeryci	22	77	1	209
Uczniowie i studenci	43	57	0	63
Bezrobotni	18	80	2	61
Gospodynie domowe i inni	45	52	2	42
Pracujący poza rolnictwem				
Sfera budżetowa	42	56	2	153
Sektor państwowy	21	78	1	105
Sektor prywatny	25	74	1	257
Spółdzielczość	29	71	0	17
Dochody na jedną osobę				
Poniżej 200 zł	20	80	0	169
201 - 325	22	76	2	162
326 - 449	26	74	1	196
450 - 599	29	71	1	146
Powyżej 599 zł	36	62	2	177
Ocena własnych war. mater.				
Złe	22	77	1	344
Średnie	25	74	1	408
Dobre	38	60	2	248
Udział w prakt. religijnych				
Kilka razy w tygodniu	25	75	0	44
Raz w tygodniu	27	73	1	524
Kilka razy w miesiącu	22	76	2	149
Kilka razy w roku	32	67	1	183
W ogóle nie uczestniczy	29	69	2	100
Poglądy polityczne				
Lewica	34	66	0	226
Centrum	24	74	1	277
Prawica	31	68	1	260
Trudno powiedzieć	20	78	2	236

Tabela 3. Czy obecnie - poza witaminami zawartymi w pożywieniu - dodatkowo zażywa Pan(i) jakieś witaminy w drażetkach, kapsułkach itd.?

	(%)			Liczba osób
	Tak	Nie	Trudno powiedzieć	
Ogółem	35	64	1	1000
Płeć				
Mężczyźni	28	72	0	475
Kobiety	42	56	1	525
Wiek				
do 24 lat	34	66	0	134
25-34	34	66	1	176
35-44	32	67	1	223
45-54	36	63	1	163
55-64	36	63	1	142
65 lat i więcej	43	56	1	162
Miejsce zamieszkania				
Wieś	27	73	1	371
Miasto do 20 tys.	39	61	0	120
od 21 do 100 tys.	41	58	2	196
101-500 tys.	41	58	2	186
501 tys. i więcej mieszk.	41	59	0	126
Region				
Północny	39	60	1	119
Zachodni	37	63	0	103
Środkowo-zachodni	34	63	3	145
Środkowy	36	64	0	181
Wschodni	42	58	0	124
Południowo-wschodni	32	68	0	152
Południowo-zachodni	32	66	2	176
Wykształcenie				
Podstawowe	30	69	1	362
Zasadnicze zawodowe	31	68	0	274
Średnie	43	56	1	291
Wyższe	48	52	0	73
Grupa społ.-zaw. pracujący				
Kadra kier., inteligencja	44	56	0	64
Prac.umysł.niż.szczebła	46	53	1	119
Pracownicy fiz.-umysł.	36	62	1	74
Robotnicy wykwalifikowani	23	76	1	105
Robotnicy niewykwalifik.	24	76	0	75
Rolnicy	11	89	0	37
Prywatni przedsiębiorcy	38	62	0	53
Bierni zawodowo				
Renciści	44	54	2	98
Emeryci	41	59	0	209
Uczniowie i studenci	37	63	0	63
Bezrobotni	23	77	0	61
Gospodynie domowe i inni	33	62	5	42
Pracujący poza rolnictwem				
Sfera budżetowa	45	54	1	153
Sektor państwowy	32	67	1	105
Sektor prywatny	33	67	0	257
Spółdzielczość	24	76	0	17
Dochody na jedną osobę				
Poniżej 200 zł	27	72	1	169
201 - 325	34	65	1	162
326 - 449	35	64	1	196
450 - 599	45	55	1	146
Powyżej 599 zł	46	53	1	177
Ocena własnych war. mater.				
Złe	31	68	1	344
Średnie	35	64	1	408
Dobre	42	57	1	248
Udział w prakt. religijnych				
Kilka razy w tygodniu	50	48	2	44
Raz w tygodniu	35	64	1	524
Kilka razy w miesiącu	35	65	0	149
Kilka razy w roku	32	68	0	183
W ogóle nie uczestniczy	39	60	1	100
Poglądy polityczne				
Lewica	36	62	1	226
Centrum	37	63	0	277
Prawica	39	61	0	260
Trudno powiedzieć	30	69	1	236

Tabela 4. Czy obecnie - poza witaminami zawartymi w pożywieniu - dodatkowo stosuje Pan(i) kremy, odżywki itp. kosmetyki zawierające witaminy?

(%)

	Tak	Nie	Trudno powiedzieć	Liczba osób
Ogółem	34	64	2	1000
Płeć				
Meżczyźni	12	85	3	475
Kobiety	54	45	1	525
Wiek				
do 24 lat	41	57	1	134
25-34	39	61	0	176
35-44	41	56	3	223
45-54	34	63	3	163
55-64	28	70	3	142
65 lat i więcej	18	80	2	162
Miejsce zamieszkania				
Wieś	23	75	1	371
Miasto do 20 tys.	35	63	3	120
od 21 do 100 tys.	39	59	2	196
101-500 tys.	39	59	2	186
501 tys. i więcej mieszk.	46	50	4	126
Region				
Północny	39	59	3	119
Zachodni	31	65	4	103
Środkowozachodni	39	57	5	145
Środkowy	37	61	2	181
Wschodni	35	65	1	124
Południowo-wschodni	26	74	1	152
Południowo-zachodni	31	68	1	176
Wykształcenie				
Podstawowe	23	75	2	362
Zasadnicze zawodowe	29	69	2	274
Średnie	48	49	2	291
Wyższe	47	52	1	73
Grupa społ.-zaw. pracujący				
Kadra kier., inteligencja	45	55	0	64
Prac.umysł.niż.szczebła	53	45	2	119
Pracownicy fiz.- umysł.	47	51	1	74
Robotnicy wykwalifikowani	17	78	5	105
Robotnicy niewykwalifik.	31	68	1	75
Rolnicy	24	73	3	37
Prywatni przedsiębiorcy	32	62	6	53
Bierni zawodowo				
Renciści	29	67	4	98
Emeryci	24	75	1	209
Uczniowie i studenci	46	54	0	63
Bezrobotni	23	75	2	61
Gospodynie domowe i inni	55	45	0	42
Pracujący poza rolnictwem				
Sfera budżetowa	50	45	5	153
Sektor państwowy	31	67	2	105
Sektor prywatny	33	66	1	257
Spółdzielczość	53	47	0	17
Dochody na jedną osobę				
Poniżej 200 zł	28	70	2	169
201 - 325	32	65	2	162
326 - 449	29	69	2	196
450 - 599	42	56	2	146
Powyżej 599 zł	38	60	2	177
Ocena własnych war. mater.				
Złe	29	69	2	344
Średnie	34	64	2	408
Dobre	41	56	3	248
Udział w prakt. religijnych				
Kilka razy w tygodniu	45	55	0	44
Raz w tygodniu	33	65	2	524
Kilka razy w miesiącu	32	66	1	149
Kilka razy w roku	37	60	3	183
W ogóle nie uczestniczy	29	69	2	100
Poglądy polityczne				
Lewica	34	64	2	226
Centrum	32	66	2	277
Prawica	33	64	2	260
Trudno powiedzieć	36	62	2	236