

BARBARA KOWRYGO, BEATA SAWICKA, EWA ŚWISTAK

ZMIANY W SPOŻYCIU OWOCÓW I WARZYW W POLSCE W LATACH 90.

Streszczenie

Celem pracy była analiza i ocena zmian w spożyciu owoców i warzyw w Polsce w latach 90. Źródłami informacji o spożyciu były bilanse żywnościowe, wyniki badań budżetów gospodarstw domowych oraz wyniki badań ankietowych. Stwierdzono, iż w latach 1990-95 nastąpił wzrost konsumpcji warzyw i owoców, zgodnie z zaleceniami racjonalnego żywienia. Wyniki badań ankietowych potwierdziły ważność dla konsumenta podstawowych cech owoców i warzyw, tj. ich świeżości, smaku i aromatu. Warzywa i owoce były podstawowymi źródłami witamin A i C w przeciętnej racji pokarmowej w Polsce w latach 90.

Wstęp

Owoce i warzywa pełnią ważną funkcję w profilaktyce chorób powstających na tle wadliwego żywienia, zwłaszcza nowotworów przewodu pokarmowego [3]. Już w latach siedemdziesiątych w różnych krajach wysokorozwiniętych opublikowano wyniki badań, w których stwierdzono, że wydatki przeznaczane na leczenie obywateli z powodu chorób cywilizacyjnych (dietozależnych) są znacznie wyższe, niż koszty ponoszone na ich profilaktykę. Eksperti WHO podkreślają, iż "zdrowe społeczeństwo to zysk ekonomiczny" [1]. Stąd też w grudniu 1992 roku na Międzynarodowej Konferencji Żywnieniowej w Rzymie reprezentanci 171 państw podpisali Światową Deklarację w Sprawie Żywienia. Jednym z zobowiązań tej deklaracji było podjęcie starań w celu wyeliminowania głównych chorób powstających na tle wadliwego żywienia [11].

W wielu państwach z powyższych względów (także już w latach wcześniejszych) opracowano programy racjonalizacji spożycia żywności, w których wśród różnych zaleceń żywieniowych podkreślono konieczność zwiększenia konsumpcji owoców i warzyw. Spowodowały one wzrost zainteresowania warzywami i owocami, zarówno wśród producentów żywności, jak i jej konsumentów.

Material i metody

Źródła informacji o spożyciu warzyw i owoców stanowiły krajowe bilanse żywnościowe publikowane w Rocznikach Statystycznych GUS (1991–1996) oraz wyniki badań budżetów gospodarstw domowych prowadzonych przez Departament Badań Społecznych i Demograficznych GUS [7].

Ocenę roli warzyw i owoców jako istotnych źródeł wielu składników odżywczych przeprowadzono obliczając w nich zawartość wapnia, żelaza oraz wybranych witamin (A, B₁, B₂, C). Wykorzystano w tym celu średnie wskaźniki wartości odżywczej grup produktów żywnościowych opracowane przez Sekułę i wsp. [9, 10] dla danych bilansowych w roku 1978 oraz dla danych budżetowych w 1985 r.

Ponadto porównano spożycie owoców i warzyw w różnych grupach gospodarstw domowych w roku 1995 ze średnioważoną normą żywienia [6].

Informacje dotyczące preferencji i upodobań w spożyciu warzyw i owoców pochodziły z badań ankietowych przeprowadzonych w latach 1995–96 na dwóch 200-osobowych próbach pochodzących z różnych rejonów Polski [4].

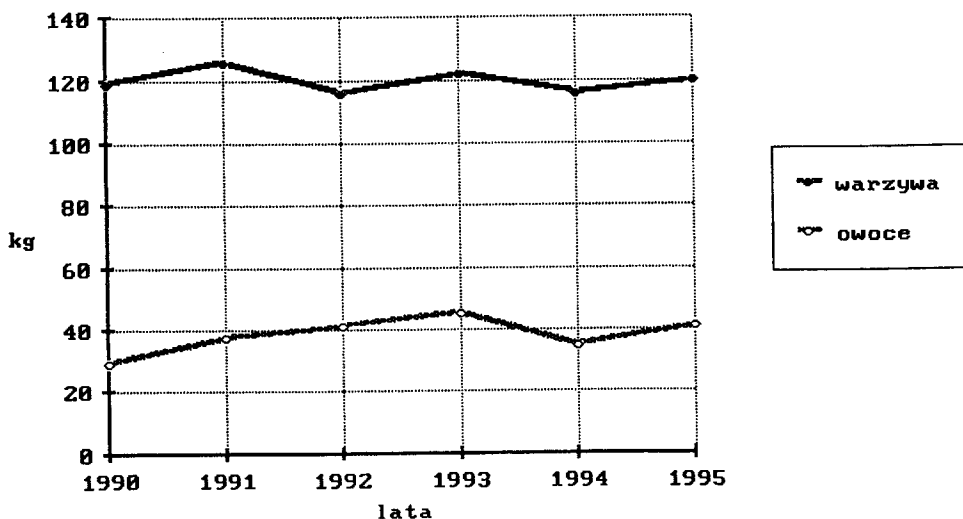
Wyniki i ich analiza

Spożycie owoców

Konsumpcja owoców (łącznie z przetworami) w latach 1990–1995 charakteryzowała się tendencją rosnącą, zwiększając się z 28,9 kg/osobę rocznie w 1990 r. do 40,9 kg, czyli o 41%. Najwyższy poziom spożycia odnotowano w 1993 roku – 45,2 kg (rys. 1).

Dla porównania warto zaznaczyć, że przeciętne spożycie owoców w Europie jest ponad dwukrotnie wyższe i przykładowo w 1994 roku wynosiło – 99,8 kg/osobę, a jego najwyższy poziom był w Grecji – 217 kg, zaś wysoki w Austrii – 158 kg, Holandii – 149 kg, Włoszech – 145 kg [2].

Z badań budżetów gospodarstw domowych wynika, iż w latach 1990–95 gospodarstwa emerytów i rencistów charakteryzowały się najwyższym poziomem spożycia owoców i ich przetworów, które zwiększyło się w tym okresie z – 45,1 kg/osobę rocznie do – 52,3 kg, czyli o 16%. Najniższa konsumpcja owoców występowała w latach 1990–92 w rodzinach pracowniczo-chłopskich, zaś w kolejnych latach w rodzinach osób utrzymujących się z niezarobkowych źródeł (głównie bezrobotnych) i wynosiła 28,0 kg w 1995 roku (tab. 1).



Rys. 1. Spożywanie warzyw i owoców w Polsce w latach 1990–1995 (kg/osoba/rok).

Tabela 1

Spożycie owoców i przetworów w różnych typach gospodarstw domowych w latach 1990 i 1995 (kg/osoba/rok)

Wyszczególnienie	Rok	Gospodarstwa domowe					
		pracownicze	prac.-chłopskie	chłopskie	emer. i renc.	pr. na wł. rach	bezrobot.
Owoce i przetwory	1990	36,6	32,4	36,7	45,1	*	*
w tym:	1995	42,2	39,2	49,1	52,3	51,7	28,0
jabłka	1990	18,2	16,5	18,7	22,4	*	*
	1995	18,8	19,4	20,6	24,0	21,2	13,9
owoce jagodowe	1990	5,5	6,0	6,8	7,3	*	*
	1995	4,9	7,1	6,2	7,2	5,2	3,4
owoce południowe	1990	5,5	2,5	2,4	6,1	*	*
	1995	8,6	4,2	3,8	9,6	12,7	3,8
przetwory owocowe	1990	3,0	2,3	2,3	3,1	*	*
	1995	3,8	1,3	1,3	3,0	6,7	2,2

* - brak danych

W strukturze spożycia jabłka stanowiły w 1995 roku od 41% (gospodarstwa pracujących na własny rachunek) do 50% (gospodarstwa bezrobotnych) ogółu spożywanych owoców. W porównaniu do roku 1990 konsumpcja jabłek w ujęciu ilościowym

zwiększyła się we wszystkich typach rodzin o 1–2 kg/osobę rocznie, zaś ich udział w spożyciu owoców zmniejszył się o około 2–9 punktów procentowych.

Istotne znaczenie w przeciętnej racji pokarmowej odgrywały również owoce jagodowe, których spożycie wynosiło 5–7 kg/osobę rocznie, co stanowiło 12–20% ogólnej konsumpcji owoców w 1995 roku. W stosunku do roku 1990 nastąpił niewielki spadek spożycia owoców jagodowych we wszystkich typach rodzin, a wyjątek stanowiły gospodarstwa pracownicze.

W latach osiemdziesiątych spożycie owoców południowych w Polsce kształtowało się na poziomie od 1 do 3 kg/osobę rocznie, ale już w roku 1990 ich konsumpcja zwiększyła się do 2–6 kg. Powolny wzrost spożycia trwał w kolejnych latach, a jego poziom w 1995 r. wynosił od 4 kg (rodziny wiejskie) do 13 kg (rodziny osób pracujących na własny rachunek). Ten pozytywny, z punktu widzenia racjonalnego żywienia, wzrost konsumpcji wiązał się z rozszerzeniem importu wynikającym z obniżenia stawek celnych. W 1990 r. owoce południowe stanowiły od 6 do 15% ogólnego spożycia owoców, zaś w 1995 r. od 8 do 24%.

Nieco mniejszą rolę – ze względu na ich ilość (2–6 kg/osobę rocznie) – odgrywały przetwory owocowe, stanowiąc około 6–13% ogólnego spożycia tej grupy produktów w 1995 roku.

Należy podkreślić, iż cechą charakterystyczną konsumpcji owoców w Polsce jest ich sezonowość. Świeże owoce są dostępne praktycznie tylko w okresie ich zbiorów, tj. w miesiącach od czerwca do września. Syntetyczny wskaźnik wahań sezonowych, jakim jest przeciętne odchylenie względne V przyjmował dla owoców w 1992 roku wartości z przedziału 28,4–53,7%, co oznacza, iż charakteryzowały się one wysoką skalą wahań w spożyciu [5]. Sezonowość spożywania owoców stwierdzono w większym stopniu w rodzinach chłopskich oraz pracowniczochłopskich, dla których źródłem owoców przede wszystkim jest własne gospodarstwo rolne.

Udział samozaopatrzenia w spożyciu owoców w 1995 roku wynosił w rodzinach zamieszkujących w środowisku wiejskim około 60%, zaś w rodzinach miejskich od 13,2% (gospodarstwa pracujących na własny rachunek) do 25% (gospodarstwa emerytów i rencistów). W stosunku do roku 1990 udział tej formy zaopatrzenia obniżył się o około 2–7 punktów procentowych. Najczęściej własne gospodarstwo czy działka była źródłem takich owoców, jak: śliwki, owoce jagodowe, gruszki i jabłka.

Spożycie warzyw

Spożycie warzyw i ich przetworów zwiększyło się w latach 1990–95 o 4%, tj. ze 116 kg/osobę rocznie do 120 kg (rys. 1). Najwyższy poziom konsumpcji odnotowano w 1991 roku – 126 kg.

Dla porównania, średnie spożycie warzyw w Europie jest nieco niższe i przykładowo w 1994 roku wynosiło – 110 kg/osobę. Jego najwyższy poziom (podobnie jak w przypadku owoców) jest w Grecji – 244 kg, a wysokie spożycie jest także w Turcji – 164 kg, Portugalii – 156 kg i Włoszech – 154 kg [2].

Analiza konsumpcji warzyw i ich przetworów wg danych budżetów gospodarstw domowych wykazała znacznie niższy jej poziom na osobę w porównaniu z danymi bilansowymi oraz potwierdziła występowanie stosunkowo wysokich różnic pomiędzy poszczególnymi grupami społeczno-zawodowymi.

Najwyższe spożycie warzyw i ich przetworów w latach 1990 i 1995 stwierdzono w gospodarstwach emerytów i rencistów – odpowiednio 88,8 kg i 86,2 kg na osobę, a najniższą 1990 roku w rodzinach pracowniczych – 62,4 kg, zaś w 1995 roku w rodzinach osób utrzymujących się z niezarobkowych źródeł (bezrobotnych) – 55,3 kg.

Rodziny emerytów i rencistów wyróżniały się również w konsumpcji prawie wszystkich podstawowych rodzajów warzyw, wyjątek stanowiły buraki, których najwyższe spożycie obserwowano w gospodarstwach chłopskich. W środowisku wiejskim spożywano też więcej niż w mieście przetworów warzywnych, przy czym w prawie 80% była to kiszona kapusta (tab. 2).

Analiza struktury konsumpcji warzyw wskazuje, że kapusta i marchew są najpopularniejszymi warzywami. Udział kapusty w 1995 roku wynosił od ponad 12% w rodzinach pracowniczych do prawie 17% w rodzinach emerytów i rencistów i chłopskich, zaś marchwi od 8 do 14%.

Fakt, iż kapusta, marchew oraz cebula, pomidory, ogórki i buraki stanowią łącznie ok. 80% wszystkich konsumowanych warzyw świeżych świadczy, iż spożycie warzyw w Polsce charakteryzuje się ubogą strukturą asortymentową.

Podobnie jak w przypadku owoców, cechą charakterystyczną konsumpcji warzyw w Polsce jest jej sezonowość. Przeciętne odchylenie względne V przyjmowało dla warzyw w 1992 r. wartości od 32,6 do 41,2%, które potwierdzają dużą skalę wahań. Zjawisko sezonowości w większym stopniu występuje w rodzinach wiejskich, w których podstawowym źródłem warzyw jest własne gospodarstwo rolne.

W latach 90. na zbliżonym poziomie, czyli ponad 70% w rodzinach wiejskich oraz około 30% w rodzinach miejskich utrzymywał się udział warzyw pobieranych z własnego gospodarstwa rolnego w ich ogólnym spożyciu. Przykładowo w 1995 roku najwyższy udział samozaopatrzenia w warzywa stwierdzono w gospodarstwach chłopskich ogółem – 76,5%, natomiast najniższy – 25,5% i 25,8% odpowiednio w gospodarstwach pracowniczych oraz gospodarstwach osób pracujących na własny rachunek. Najczęściej z samozaopatrzenia pochodziły: buraki, kapusta, marchew i sałata. Najwięcej kupowano pomidorów, ogórków oraz kalafiorów.

Tabela 2

Spżycie warzyw i przetworów w różnych typach gospodarstw domowych w latach 1990 i 1995 (kg/osoba/rok)

	Rok	Gospodarstwa domowe					
		pracow- nicze	prac.-chłop.	chłopskie	emer. i renc.	pr. na wł. rach.	bezrob.
Warzywa i przetwory	1990	62,4	71,3	82,1	88,8	*	*
	1995	60,1	71,8	81,4	86,2	58,1	55,3
w tym:							
buraki	1990	4,7	7,8	9,0	7,7	*	*
	1995	4,0	7,3	8,4	6,8	3,8	4,2
marchew	1990	7,6	9,5	10,7	11,3	*	*
	1995	7,3	10,0	11,3	11,2	7,3	7,2
pomidory	1990	7,9	7,4	8,5	9,8	*	*
	1995	8,5	8,5	9,1	11,5	8,6	8,2
kapusta	1990	9,4	11,2	13,3	15,8	*	*
	1995	8,3	12,0	13,3	14,4	7,3	7,9
cebula	1990	5,9	6,6	7,7	9,1	*	*
	1995	5,5	7,1	8,2	9,1	5,3	5,6
ogórki	1990	7,3	7,6	9,4	8,9	*	*
	1995	7,3	9,1	9,7	9,0	6,6	7,1
przetwory warzywne	1990	6,7	8,6	9,5	8,0	*	*
	1995	7,3	8,0	9,7	8,4	7,0	5,8
- kapusta	1990	3,5	6,4	7,4	4,9	*	*
kiszona	1995	3,5	6,1	7,9	5,3	3,1	3,5

* brak danych

Wartość odżywcza owoców i warzyw

W latach 90. spożywane warzywa i owoce łącznie dostarczały przeciętnie dziennie na osobę 123–133 mg wapnia, 4,2–4,6 mg żelaza, 42–46 mg magnezu, 6828–7415 j.m. witaminy A oraz 78,6–86,0 mg witaminy C, przy czym ponad 90% tych ilości pochodziło z warzyw (wyjątkowo dla wit. C ponad 80%). Udział warzyw i owoców w spożyciu ogółem ww. składników w 1995 r. wynosił: witaminy A – 76%, witaminy C – 74%, żelaza – 26%, wapnia – 14% i magnezu – 13%.

W konsekwencji wysokiego spożycia warzyw i owoców przeciętna dzienna racja pokarmowa w gospodarstwach emerytów i rencistów była najbogatsza w witaminy i składniki mineralne, których dobrym źródłem są te produkty, a w szczególności witamin C i A oraz wapnia i żelaza.

Stwierdzono, że w 1995 r. warzywa i owoce pokrywały w ok. 50% dzienne zapotrzebowanie (zalecane normą żywienia) gospodarstw emerytów i rencistów na witaminę C, w ok. 30% – na witaminę A oraz w 11–12% – na żelazo i wapń. Omawiane pro-

dukty miały istotne znaczenie w realizacji normy na witaminę C, A, żelazo i wapń także w gospodarstwach wiejskich (pracowniczo-chłopskich i chłopskich): procent pokrycia dziennego zapotrzebowania w 1995 r. wynosił odpowiednio 42–45%, 25–27%, 17–18% i ok. 9% i nieco mniejsze, z racji niższego spożycia w pozostałych typach rodzin.

Preferencje i upodobania konsumentów

Przeprowadzone w latach 1995–96 badania ankietowe dotyczące preferencji i upodobań wykazały, że owoce i warzywa są wysoko oceniane przez konsumentów ze względu na ich walory odżywcze i smakowe.

Ponad połowa badanych stwierdziła, że w ostatnich kilku latach nastąpił w ich rodzinach wzrost spożycia warzyw, nieco mniej zadeklarowało zwiększenie konsumpcji przetworów warzywnych.

Jako główną przyczynę wzrostu spożycia wymieniono zapoznanie się z zasadami prawidłowego żywienia, a także chęć zmiany dotychczasowego sposobu odżywiania. Mniejszy wpływ odegrała zwiększona i zróżnicowana asortymentowo podaż tych produktów na rynku i relatywnie umiarkowane ich ceny.

Większość ankietowanych spożywała warzywa raz dziennie, około 1/3 tylko kilka razy w tygodniu, zaś 5% jedynie raz w tygodniu lub rzadziej. Zdecydowanie z mniejszą częstotliwością, głównie kilka razy w tygodniu lub rzadziej, spożywano przetwory warzywne. Dla 2/3 badanych ilość zakupionych warzyw i ich przetworów nie jest limitowana brakiem środków finansowych, jednocześnie dla około 40% był to istotny czynnik ograniczający możliwość zakupu.

W sezonie letnim, w większości badanych rodzin spożywano kilka razy w tygodniu marchew, pomidory, cebulę, ogórki, sałatę, rzodkiewki i szczypiorek, nieco rzadziej kapustę białą, paprykę, buraki ćwikłowe, seler, kalafior i groszek zielony.

W ciągu roku najczęściej spożywanymi warzywami były: cebula, marchew, pietruszka, burak ćwikłowy, seler, pomidory, papryka i kapusta biała.

Zarówno w skali roku, jak i w sezonie letnim przeważająca część badanych nie spożywała: bakłażanów, cykorii, szpinaku, brokułów. Również mało popularne były: szparagi, rzodkiew biała i szczaw.

Do najważniejszych wśród 23 proponowanych do wyboru czynników wpływających na decyzję zakupu warzyw i ich przetworów zakwalifikowano: świeżość i smak, a następnie wpływ na zdrowie, preferencje i upodobania własne oraz pozostałych członków rodziny, wysoką wartość odżywczą oraz cenę w powiązaniu z jakością.

Jako średnio ważne czynniki respondenci uznali m.in.: wiedzę o prawidłowym odżywianiu się, łatwość przyrządzania posiłków, tradycje rodzinne, cenę, ogólną atrakcyjność produktu.

Nieistotny przy zakupie warzyw okazał się wpływ reklamy.

W odniesieniu do owoców i ich przetworów ankietowani również wskazali na wzrost ich spożycia, szczególnie owoców świeżych. Codziennie owoce były spożywane przez prawie 75% dorosłych i 90% dzieci.

Do najczęściej kupowanych w ciągu roku owoców należały: jabłka, banany, pomarańcze, mandarynki, kiwi, cytryny i truskawki. Kolejne miejsce zajmowały śliwki, grejfruty, gruszki, winogrona i czereśnie. W sezonie zimowym udział owoców południowych w ogólnych zakupach w prawie połowie badanych rodzin sięgał od 25 do 50%, zaś około 1/4 respondentów stwierdziła, iż stanowią one od 50 do 75%.

Przeciętne spożycie owoców wśród ankietowanych kształtowało się na poziomie 1–2 kg tygodniowo, nieco wyższy poziom konsumpcji stwierdzono w grupie dzieci.

Stwierdzono, że dochody respondentów wpływają na spożycie owoców, ponieważ w rodzinach o dochodach najniższych (do 100 zł/osobę/miesiąc w 1996 r.) oraz w gospodarstwach domowych składających się z 5 i więcej osób konsumpcja owoców kształtuje się na poziomie nie przekraczającym 1 kg.

Podobnie do warzyw, również w odniesieniu do owoców i ich przetworów, respondenci uznali za najważniejsze czynniki przy zakupie: świeżość, smak a także aromat, wpływ na zdrowie, cenę w powiązaniu z jakością i preferencje członków rodziny. Jako czynniki ważne wymieniono: wartość odżywczą, cenę jako wydatek, obecność informacji na opakowaniu i wiedzę o prawidłowym odżywianiu, łatwość w dalszym przygotowaniu do spożycia, zwyczaje żywieniowe wyniesione z domu rodzinnego.

Do czynników mniej ważnych należały: łatwość przechowywania, ogólna atrakcyjność produktu, chęć zmiany dotychczasowych zwyczajów żywieniowych, zawartość cukru, właściwości alergizujące.

Jako czynniki nieistotne przy zakupie wymieniono: reklamę i chęć zaimponowania posiadaniem danego produktu.

Podsumowanie

Odnotowany w latach 1990–95 wzrost konsumpcji warzyw i owoców oraz ich przetworów jest zgodny z zaleceniami racjonalnego żywienia. Ponadto należy ocenić pozytywnie poprawę struktury asortymentowej spożywanych owoców na skutek zmniejszenia samozaopatrzenia w tę grupę produktów oraz wzrostu konsumpcji owoców południowych. Zwiększyła się również rola owoców i warzyw w przeciętnej racji pokarmowej jako istotnych źródeł witaminy A i witaminy C (po ponad 70%) oraz żelaza (24%).

Wyniki badań ankietowych potwierdziły ważność dla konsumenta podstawowych cech owoców i warzyw, tj. ich świeżości, smaku i aromatu, natomiast wskazały na

pomijanie oddziaływania reklamy, jako czynnika motywującego postępowanie konsumenta na rynku.

Z obserwacji wynika, iż owoce i warzywa są obecnie przedmiotem działań promocyjnych w nielicznych przypadkach. Działania te obejmują głównie odżywki i soki owocowo-warzywne dla dzieci, pitne soki i napoje owocowe. Można sądzić, iż objęcie szerszej grupy produktów owocowych i warzywnych kompleksowymi działaniami marketingowymi, zmierzającymi między innymi do poprawy jakości produktów, usprawnienia kanałów dystrybucji wpłynęłoby na dalszy wzrost spożycia tak ważnych dla organizmu człowieka produktów.

LITERATURA

- [1] Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. Report No 797 of a WHO Study Group, Geneva, 1990.
- [2] FAOSTAT. Komputerowa baza danych, FAO, Rzym, 1996.
- [3] Hryniewicz L.: Żywnie a nowotwory przewodu pokarmowego. Materiały z Symposium "Profilaktyka chorób cywilizacyjnych. Żywność, żywienie, lek.". Wydawnictwo Kontekst, Poznań, 1996.
- [4] Kowrygo B., Górską-Warsewicz H.: Ocena preferencji konsumenckich w zakresie żywności i żywienia. Dokumentacja projektu zamawianego: Studia nad założeniami do polityki wyżywienia w Polsce. KEKiGD, SGGW, Warszawa, 1996.
- [5] Ludwicka M., Świstak E.: Seasonal variations in food consumption in Poland in 1992, Polish Journal of Food and Nutrition Sciences, 3, 1994, 151.
- [6] Niedziałek Z.: Koszty realizacji modeli racji pokarmowych na różnych poziomach ekonomicznych. Żywnie Człowieka i Metabolizm, 4, 1989, 12.
- [7] Niepublikowane dane budżetowe GUS z lat 1990-1995.
- [8] Roczniki statystyczne GUS z lat 1991-1996.
- [9] Sekuła W., Majcher G., Kozińska B.: Przeciętne spożycie żywności w Polsce w latach 1970-76. Żywnie Człowieka, 1978, 3, 16.
- [10] Sekuła W., Świstak E., Niedziałek Z.: Zmiany wartości energetycznej i odżywczej spożycia żywności w grupach społeczno-zawodowych gospodarstw domowych w latach 1975-83. Żywnie Człowieka i Metabolizm, 4, 1985, 24.
- [11] Żywnie a rozwój - ocena globalna. Materiały z Międzynarodowej Konferencji Żywniowej, Rzym 1992. IŻŻ, 4, Warszawa 1995.

CHANGES IN FRUIT AND VEGETABLES CONSUMPTION IN POLAND DURING 1990-95

Summary

The purpose of this work was the analysis and evaluation of the consumption of fruit and vegetables during 1990-95. Information data were collected from national food balances and household budgets as well as questionnaires. It was concluded, that increase of vegetables and fruit consumption occurred during above period as recommended by nutritionists. Results from questionnaires confirmed the importance for the consumer such basic features as: freshness and flavour. Vegetables and fruit in an average Polish food ratio constitute main source of vitamin A, C. ❀