

Funkcionális élelmiszerek fogyasztását befolyásoló tényezők vizsgálata az egészségtudatos életformát követő személyek körében

¹Molnár Judit², Módosné Szalai Szilvia

¹Széchenyi István Egyetem Albert Kázmér Mosonmagyaróvári Kar,
Vízgazdálkodási és Természeti Ökoszisztémák Tanszék

²Széchenyi István Egyetem Kautz Gyula Gazdaságtudományi Kar,
Nemzetközi és Elméleti Gazdaságtan Tanszék

Összefoglalás

Bevezetés: A kutatás célja a sportos életmódot folytatók sportolási szokásainak és funkcionális élelmiszerekkel kapcsolatos tudásának feltárása volt, továbbá a funkcionális élelmiszerek népszerűsítése, figyelembe véve a várt eredményeket. A kutatás a tudatos ételiszterfogyasztás, a közérzet, állóképesség, sportteljesítmény javulásának és a nemek közötti különbségek összefüggéseire összpontosított. Emellett a funkcionális élelmiszerek és étrend-kiegészítők együttes fogyasztásának lehetséges szinergikus hatása is a vizsgálat részét képezte.

Módszertan: A kvantitatív vizsgálat során egy 29 kérdésből álló kérdőív került összeállításra. A Győr-Moson-Sopron Vármegyében élő, sportos életmódot folytató lakosok töltötték ki 2020 januárjától májusig. Az adatgyűjtést a helyszínek sokasága, a papíralapú módszer, a válaszadás megtagadása és a pandémiás helyzet nehezítette. Az elemzések leíró és következtető statisztikai módszereket, beleértve regressziós elemzést, F és t-próbákat alkalmaztak.

Eredmények: Az eredmények szerint a résztvevők jól tájékozottak a funkcionális élelmiszerekről. A vizsgálat alapján elmondható, hogy az egészségi állapotot kevésbé befolyásolja az életkor, azonban jelentős hatással van rá az anyagi helyzet. A nők jobban figyelnek az ételiszter-összetételre, míg a férfiak nagyobb közérzetjavulást tulajdonítanak a funkcionális élelmiszerek fogyasztásának. A funkcionális élelmiszerek pozitív hatással vannak a közérzetre, az állóképességre és a sportteljesítményre. Azonban a funkcionális élelmiszerek és étrend-kiegészítők együttes fogyasztása nem mutatott szinergikus hatást.

Következtetések: Összességében a kutatás alapján a funkcionális élelmiszerek pozitívan hatnak a sportolók közérzetére, állóképességére és sportteljesítményére. Ezek a hatások fontosak lehetnek a szabadidős és teljesítménysportban, valamint a munkahelyi teljesítmény tekintetében is. A funkcionális élelmiszerek fogyasztásának előmozdítása segíthet az étrend-kiegészítők és felesleges gyógyszerek csökkentésében.

Kulcsszavak: funkcionális ételiszter, sportos életforma, közérzet, állóképesség, sportteljesítmény

Investigation of factors affecting functional food consumption amongst people following a health conscious active lifestyle

Summary

Introduction: The research aimed to explore the exercise habits and knowledge about functional foods of those who lead a sporty lifestyle, as well as to promote functional foods, taking into account the expected outcomes. The study focused on the correlations between conscious food consumption, general well-being, endurance, improvement in sports performance, and differences between genders. The potential synergistic effect of consuming functional foods and dietary supplements together was also examined.

Methodology: During the quantitative research, a questionnaire consisting of 29 questions was compiled. Residents of Győr-Moson-Sopron County who led a sporty lifestyle filled it out from January to May 2020. The multitude of locations, the paper-based method, the refusal to respond, and the pandemic, challenged data collection. The analyses applied descriptive and inferential statistical methods, including regression analysis, F-tests, and t-tests.

Results: According to the results, the participants are well-informed about functional foods. The study revealed that while age has little impact on health status, the financial situation has a significant effect. Women pay more attention to food composition, while men attribute more significant improvement in well-being to the consumption of functional foods. Functional foods positively impact well-being, endurance, and sport performance.

Conclusion: However, no synergistic effect was observed from the combined consumption of functional foods and dietary supplements. These effects can be important in leisure and performance sports, as well as in terms of workplace performance. Promoting the consumption of functional foods could help reduce the need for dietary supplements and medications.

Keywords: functional food, active (sporty) lifestyle, mood, endurance, sport performance

Irodalom

1. Kreider RB, Wilborn CD, Taylor L, et al. ISSN exercise & sport nutrition review: research & recommendations. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*. **2010**;7:1-43. <https://doi.org/10.1186/1550-2783-7-7>
2. Országos Gyógyszerészeti és Élelmezés-egészségügyi Intézet honlapja: https://ogyei.gov.hu/etrend_kiegeszitok
3. Díaz L, Fernández-Ruiz V, and Cámara M. An international regulatory review of food health-related claims in functional food products labeling. *Journal of Functional Foods*. **2020**;68:1-14. <https://doi.org/10.1016/j.jff.2020.103896>
4. Becerra MO, Conteras ML, Lo MH, et al. Lutein as a functional food ingredient: Stability and bioavailability. *Journal of Functional Foods*. **2020**;66:1-12. doi:10.1016/j.jff.2019.103771
5. Iwatani S, Yamamoto N. Functional food products in Japan. *Food Science and Human Wellness*. **2019**;8: 96-101. <https://doi.org/10.1016/j.fshw.2019.03.011>
6. Nystrand BT, Olsen SO. Consumers' attitudes and intentions toward consuming functional foods. *Food Quality and Preference*. **2020**;80:1-11. doi:10.1016/j.foodqual.2019.103827
7. Molnár J, Ambrus B, Zsédely E. Minőségi élelmiszerek fogyasztásának szerepe az egészség megőrzésében. *Élelmiszer Tudomány Technológia*. **2014**;68:13-17.
8. Künster-Boluda I, Vidal-Capilla I. Consumer attitudes in the election of functional foods. *Spanish Journal of Marketing - ESIC*. **2017**;21(S1):65-79. doi: 10.1016/j.sjme.2017.05.002
9. 65/2007. (VI. 27.) OGY határozata a Nemzeti Sportstratégiáról: http://njt.hu/cgi_bin/njt_doc.cgi?docid=110484.156866
10. Dudás K. A tudatos fogyasztói magatartás dimenziói. *Vezetéstudomány*. **2011**;13:7-8. ISSN: 0133-0179.
11. Szilvássy Z, Sári R. A funkcionális élelmiszerek fejlesztési lehetőségei. A jövő élelmiszerei és az egészség. Debreceni Egyetem. Debrecen. **2008**;169-178. ISBN: 978-963-9732-36-0
12. A fogyasztók élelmiszerekkel kapcsolatos tájékoztatása. P7_TA(2010)0222 Az Európai Parlament 2010. június 16-i jogalkotási állásfoglalása a fogyasztók élelmiszerekkel kapcsolatos tájékoztatásáról szóló európai parlamenti és tanácsi rendeletre irányuló javaslatról: (COM(2008)0040 – C6-0052/2008 – 2008/0028(COD)) (2011/C 236 E/47) (23) rendelkezés: <https://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:C:2011:236E:0187:0234:HU:PDF>
13. Molnár A, Orbán K, Dorka P. Motoros képességek és tesztek, edzéstani alapok ISBN: 978-963-306-319: http://www.jgypk.hu/tamop13e/tananyag_html/tananyag_motoros/index.html
14. Dubecz J. Általános edzéselmélet és módszertan. Rectus Kft. Budapest. **2009**;1-174. ISBN: 978-963-084979-1
15. Hasler CM. Functional Foods: Benefits, Concerns and Challenges-A Position Paper from the American Council on Science and Health. *The Journal of Nutrition*. **2002**;132:3772-3781. <https://doi.org/10.1093/jn/132.12.3772>
16. Jasák H. Funkcionális élelmiszerek fogyasztását befolyásoló attitűdök vizsgálata. *Journal of Central European Green Innovation*. **2015**;3:95-112. doi:10.22004/ag.econ.206651
17. Szakály Z, Kiss M, Jasák H. Funkcionális élelmiszerek, fogyasztói attitűdök és személyre szabott táplálkozás. *Táplálkozásmarketing*. **2014**;1:1-16. doi: 10.20494/TM/1/1-2/1

18. Szakály Z. Trendek és tendenciák a funkcionális élelmiszerek piacán: mit vár el a hazai fogyasztó? *Élelmiszer, táplálkozás és marketing*. **2008**;2-3:3-11.
<https://journal.ke.hu/index.php/etm/article/view/71>