

Евалуација на познавањата за медитеранската диета кај студентите по фармација во Косово

Арменд Алиага^{*1,3}, Линдита Алиага^{1,2,4}, Даринка Ѓоргиева Ацкова¹

¹ Факултет за медицински науки, Универзитет „Гоце Делчев“-Штип, ул. Крсте Мисирков, 10-А, 2000 Штип, Северна Македонија, armend.31190@student.ugd.edu.mk

² Колеџ Резонанца Алма Матер Европа, Приштина, Р. Косово

³ Салвус Фармацевтска компанија, КС Л.Л.Ц

⁴ Професионална Висока Школа за медицина „Д-р Али Соколи“, Приштина, Р. Косово

Медитеранската диета (МД) денес се смета како главен пример за одржливи диети. МД е поврзана со голем број здравствени придобивки, вклучувајќи намален ризик од смртност и помала инциденца на кардиоваскуларни, метаболички болести и други. Според објавените академски истражувања, повисокото придржување кон МД е поврзано со помал ризик од метаболички синдром, како и ментални проблеми.

Оваа студија се фокусира на извлекување заклучоци за моменталната состојба на познавањата за МД кај студентската популација во Косово, а крајната цел на оваа студија беше да ги зголеми информациите за придобивките од придржувањето кон истата во намалувањето на некои хронични заболувања.

Главен инструмент на студијата беше онлајн прашалникот, дистрибуиран и пополнет од учесниците во мај 2023 година. Добиените резултати покажуваат дека 56% од учесниците биле информирани за МД преку социјалните мрежи, а 17% за првпат дознале на факултет. 47% од студентите сметаат дека МД може да го промени начинот на живот. Повеќето од учесниците, 78%, се согласија дека придржувањето кон МД, ако е ограничен внесот на калории, може да помогне во губењето и одржувањето на тежината. Студентите по фармација генерално се заинтересирани за МД бидејќи мислат дека МД игра важна улога во животниот стил и е добар избор за здравјето на телото и умот.

Резултатите од спроведеното истражување покажаа дека информираноста и познавањата за МД кај студентската популација се ниски до умерени и мора да се зголемат не само кај студентите, туку и воопшто. Потребни се дополнителни стратегии кои треба да се спроведат за да се направи МД попозната, поблиска и да се акцентираат здравствените придобивки.

Клучни зборови: диета, здравје, информираност, исхрана, медитеранска диета.