

Mgr Agata Angelika Rzoska

Uniwersytet Ekonomiczny w Katowicach

ORCID: 0000-0003-4121-3152

e-mail: agata.rzoska@edu.uekat.pl

Zrównoważona konsumpcja żywności funkcjonalnej a prozdrowotny styl życia*

Sustainable consumption of functional food a healthy lifestyle

Streszczenie

Problem bezpieczeństwa ekologicznego Ziemi, w tym zrównoważonej konsumpcji, od ponad sześciu dekad stanowi jeden z najważniejszych tematów debat prowadzonych przez ekonomistów, socjologów, polityków, naukowców i biznesmenów, dotyczy on bowiem przyszłości naszej planety. Celem artykułu jest określenie warunków zrównoważonej konsumpcji dla utrwalania i ulepszania prozdrowotnego stylu życia. Badania oparto na literaturze przedmiotu, a zrównoważona konsumpcja została omówiona w ramach ujęcia zawężonego do wyborów konsumpcyjnych, nakierowanych na aspekt ekologiczny oraz związany z jakością życia, a postrzegany w kontekście żywności funkcjonalnej. Żywność funkcjonalna ma wymiar proekologiczny, służy maksymalizowaniu użyteczności konsumpcji, przy jednoczesnym zachowaniu zasobów naturalnych i poszanowaniu całego ekosystemu.

Słowa kluczowe

zrównoważona konsumpcja, jakość życia, prozdrowotny styl życia, żywność funkcjonalna

Abstract

The ecological safety of Earth, including the sustainable consumption, has become one of the key topics linking economists, sociologists, politicians, researchers, and businesses for the last decades. The report address focuses on the significant issue within this topic, regarding sustainable consumption for the consolidation and improvement of a healthy life. The research is based on literature analysis. The question of sustainable consumption is discussed with respect to consumer choices focused on the ecological aspects, related to life quality. The discussion focuses on functional food within this framework because just functional food has the essential pro-ecological dimension. Functional food can support the optimization of sustainable consumption regarding feeding and pro-health targets while preserving natural resources and respecting the ecosystem.

Keywords

sustainable consumption, quality of life, pro-health lifestyle, functional food

JEL: Q18, Q50, Q56, I31

Wprowadzenie

Koncepcja zrównoważonego rozwoju pojawiła się w latach 60. XX wieku, kiedy to nadmierna eksploatacja bogactw naturalnych oraz postępujące zanieczyszczenie środowiska doprowadziły do kryzysu ekologicznego, związanego z postępującym rozwojem gospodarczym dokonującym się kosztem zarówno sfery społecznej, jak i środowiskowej. Koncepcja ta była następnie przedmiotem licznych debat dotyczących globalnego kryzysu ekologicznego i pojawiła się m.in. w raporcie U Thanta, sekretarza generalnego ONZ, pt. *Człowiek i jego środowisko* z 1969 roku, raporcie Klubu Rzymskiego

pt. *Granice wzrostu* z 1972 roku czy w raporcie Światowej Komisji ds. Środowiska i Rozwoju ONZ z 1987 roku (Poczta-Wajda & Sapa, 2017). Idea zrównoważonego rozwoju zaczęła zyskiwać na popularności jako pojęcie conceptualnie związane z modelem gospodarki służącej zaspokajaniu potrzeb zarówno obecnych, jak i przyszłych pokoleń, gdzie „podstawą zrównoważonego rozwoju jest środowisko naturalne, natomiast gospodarka jest narzędziem do realizacji celu, jakim jest dobrobyt społeczeństwa” (Walczak, b.d.).

Istotny dla dynamizacji konceptu zrównoważonego rozwoju okazał się także Szczyt Ziemi, który odbył się w 1992 roku w Rio de Janeiro, zorganizowany



wany dla ratowania środowiska naturalnego i zasobów naturalnych naszej planety, czy Szczyt Ziemi z 2002 roku zorganizowany w Johannesburgu, którego efektem było m.in. opracowanie globalnego planu walki z ubóstwem. Zasadniczymi czynnikami hamującymi wdrażanie idei zrównoważonego rozwoju są bowiem ubóstwo i brak zdrowia (Płachciak, 2011).

W Polsce koncepcja zrównoważonego rozwoju została zdefiniowana w ustawie z 31 stycznia 1980 r. o ochronie i kształtowaniu środowiska (Dz.U. 1994 nr 49 poz. 196), a następnie w 1991 roku, kiedy to Sejm RP przyjął Politykę ekologiczną państwa (Monitor Polski poz. 118, s. 149), potwierdzoną w art. 5 Konstytucji Rzeczypospolitej Polskiej z 1997 roku, czy w innych, kolejnych dokumentach rządowych, np. Strategii zrównoważonego rozwoju do 2025 roku. Według danych Ośrodka Informacji ONZ w Warszawie cele zrównoważonego rozwoju obowiązują od 1 stycznia 2016 r. i zasadniczo będą realizowane do 31 grudnia 2030 r. (European University of Post-Industrial Cities [UNIC], Warsaw, 2015).

Istotnym elementem zrównoważonego rozwoju jest zrównoważona konsumpcja (dalej: ZK). Przyjmuje się, że konsumpcja osiąga poziom zrównoważonej konsumpcji, „gdy konsumujemy dobra materialne i usługi w stopniu wystarczającym, by zaspokoić podstawowe potrzeby i osiągać wyższą jakość życia, minimalizując zużycie zasobów naturalnych, materiałów szkodliwych dla środowiska, powstających na wszystkich etapach produkcji, nie ograniczając jednocześnie praw następnych pokoleń do takiej konsumpcji” (Kramer, 2011, s. 8). Przejście do zrównoważonej konsumpcji wymaga zatem od konsumenta zmiany postawy konsumenckiej, w tym podniesienia poziomu świadomości ekologicznej i poczucia odpowiedzialności za stan środowiska naturalnego oraz za przyszłe pokolenia.

Przyjmując za D. Fuchs i S. Lorek (2005), że zrównoważona konsumpcja to efektywne kupowanie służące polepszeniu własnej jakości życia, podejmuję poniżej próbę identyfikacji warunków zrównoważonej konsumpcji w przypadku, gdy proces kupowania dotyczy żywności funkcjonalnej, istotnej dla prozdrowotnego stylu życia. Rozważania będą prowadzone m.in. przez pryzmat trendów zrównoważonej konsumpcji zorientowanych na poprawę jakości życia i skorelowanym z nią dobrostanem (ang. well-being).

Konieczne jest też podążanie za zmianami indukującymi potrzebę prowadzenia prozdrowotnego stylu życia, stosowanie pełnowartościowej diety uzupełnionej o żywność funkcjonalną czy wdrażanie do obszaru konsumpcji ważnej z punktu widzenia dbałości o środowisko naturalne wartości,

a mianowicie — umiaru. Wydaje się, że szukanie wzajemnych korelacji między szeroko pojętym zdrowiem i potrzebami konsumpcyjnymi, jakością życia i prowadzonym trybem życia, stanem ekologicznym naszej planety i formą spędzania czasu wolnego jest istotne dla zrozumienia wyzwań współczesnego świata zarządzanego w zgodzie z paradygmatem zrównoważonego rozwoju. Wskazanie i uzupełnienie luk badawczych w podjętym temacie wydaje się być istotne dla dalszych badań.

Niniejsza artykuł ma na celu wskazanie warunków zrównoważonej konsumpcji istotnych dla utrwalania i ulepszania prozdrowotnego stylu życia, co jest ważne z punktu widzenia zrównoważonej konsumpcji, jako pochodnej zrównoważonego rozwoju.

Zrównoważona konsumpcja jako megatrend — tendencje i wartości

Pojęcie zrównoważonego rozwoju jest szerokie i wielowymiarowe, stąd w literaturze znajdujemy wiele jego definicji i ujęć (Stanny & Czarnecki, 2011). W. Łuczko (2016) opisuje na przykład spojrzenie na zrównoważony rozwój przez pryzmat trzech racjonalnych przesłanek: optymalizacji ekonomicznej względem wyboru dóbr, świadomego wyboru dóbr, których konsumpcja minimalnie, acz w negatywny sposób, wpływa na środowisko naturalne oraz konsumpcji dóbr sprzyjających takim wartościom jak spójność czy sprawiedliwość. Z kolei B. Piontek (2002, s. 27) przyjmuje, że „istotą rozwoju zrównoważonego i trwałego jest zapewnienie trwałej poprawy jakości życia współczesnych i przyszłych pokoleń poprzez kształtowanie właściwych proporcji między trzema rodzajami kapitału: ekonomicznym, ludzkim i przyrodniczym”. A. Dąbrowska, F. Byłok, M. Janoś-Kresło, D. Kiełczewski i I. Ozimek (2015) określili wyznaczniki koncepcji zrównoważonej konsumpcji (ZK), wśród których znalazły się: potrzeba zaspokajania istotnych potrzeb ludzkich a nie zachcianek; postrzeganie jakości życia jako wartości nadrzędnej względem warunków materialnych; świadomość wpływu cyklu życia produktów na środowisko; myślenie o dobru przyszłych pokoleń; minimalizowanie wykorzystywania naturalnych zasobów oraz dbałość o utylizację. Większość autorów uważa jednak, że celem nadrzędnym zrównoważonej konsumpcji jest osiągnięcie zrównoważonej jakości życia z uwzględnieniem jej ekologicznego wymiaru (Borys, 2014). I tak, np. A. Dąbrowska i I. Ozimek (2011) opowiadają się za uznaniem ZK jako strate-

gii służącej kształtowaniu potrzeb mających na celu odtworzenie kapitału naturalnego, a A. Morawiak (015, s. 291–292) wskazuje, że „konsumpcja zrównoważona pozwala szanować zarówno dobra odnawialne, jak i nieodnawialne, chroni nasze środowisko przyrodnicze. Pozwala zachować proporcje pomiędzy kuszącymi nowościami a konsumpcją odpowiedzialną”.

Wskazuje się, że paradygmat ekonomii zrównoważonego rozwoju, obejmujący zrównoważoną konsumpcję, prowadzi do nowego rozumienia pojęcia zrównoważony rozwój w odniesieniu zarówno do aspektu ekologicznego, jak i społecznego czy gospodarczego (Poskrobko, 2013).

Zrównoważona konsumpcja to megatrend na rynku produktów żywnościowych, stojący w kontrpunkcie do konsumpcjonizmu. W naturalny sposób wynikają z niego inne trendy czy nurty konsumpcji zrównoważonej, wśród których należy wskazać trendy prowadzące do poprawy jakości życia, takie jak nurt ekokonsumpcji, nakierowany na ochronę ekosystemu, ale niewprowadzający ograniczania konsumpcji, czy nurt postulujący ograniczenia konsumpcji, przy jednoczesnym, ekologicznym i świadomym podejściu do konsumpcji, zmianie stylu życia na zdrowszy (Łuczka, 2016).

Pierwszy wymieniony wyżej nurt związany jest z ekokonsumpcją. Według T. Zalegi (2013, s. 5) „ekokonsumpcja, zwana również konsumpcją ekologiczną lub zrównoważoną konsumpcją (...) polega na celowym dążeniu jednostek do minimalizacji niekorzystnych efektów, wynikających ze spożycia dóbr i usług konsumpcyjnych i inwestycyjnych, poprzez racjonalizację i eksploatację czynników wytwórczych (zasobów) oraz zmniejszenie wytwarzania odpadów”. Zagadnienie ekokonsumpcji jako trendu omawia także D. Nowalska (2007, s. 57), według której ekokonsumpcja lub inaczej „konsumpcja ekologiczna, zrównoważona konsumpcja to — celowe dążenie jednostek do minimalizacji niekorzystnych efektów, wynikających ze spożycia dóbr i usług konsumpcyjnych i inwestycyjnych, poprzez racjonalizację i eksploatację czynników wytwórczych (zasobów) oraz zmniejszenie wytwarzania odpadów poprodukcyjnych i pokonsumpcyjnych; działania ukierunkowane na: zastępowanie produktów nietrwałych trwałymi (unikanie jednorazowego cyklu spożycia); oszczędzanie dóbr konsumpcyjnych (np. energia elektryczna); wzrost wykorzystania metod naturalnych w produkcji (np. żywności), ograniczanie ilości toksycznych odpadów”. Nurt ekokonsumpcji nie opowiada się za ograniczaniem konsumpcji, ale za uwzględnieniem wszelkich aspektów prowadzących do tzw. zielonej, zrównoważonej konsumpcji. Tak rozumiany trend ekokonsumpcji znany jest jako słaba zrównoważona konsumpcja,

zwana też zrównoważoną konsumpcją głównego nurtu (Seyfang, 2010).

Trzeba podkreślić, że już sama koncepcja zrównoważonego rozwoju przesuwając rozumienie pojęcia konsumpcji w kierunku ekokonsumpcji, która jako trend ZK zawiera w sobie także pożądaną obecnie tendencję umiaru w konsumpcji. Takie podejście prezentuje A. Neale (2015) przy okazji rozważań na temat zrównoważonej konsumpcji prowadzonych w ramach trzech racjonalnych aspektów: społecznego, ekologicznego i ekonomicznego. Warto zauważyć, że czynnik społeczny zwyczajowo obejmuje sprawiedliwość pokoleniową i międzypokoleniową, ale też ochronę konsumenta.

Drugi nurt, rozumiany szerzej, znany jako silnie zrównoważona konsumpcja, „opiera się na postulatcie ograniczenia konsumpcji w ogóle, dodatkowo wymagającym od konsumentów rezygnacji z bieżącego poziomu konsumpcji na rzecz przyszłych pokoleń” (Łuczka, 2016, s. 139). Nurt ten rozumiany w kontekście ograniczenia konsumpcji pociąga za sobą również zmiany w prowadzonych stylach życia oraz wymaga od konsumentów troski i dbałości o przyszłość ekologiczną naszej planety. Konsument ma świadomość dokonywanych wyborów rynkowych, ale potrafi też przewidzieć ich konsekwencje. Postuluje on zatem podstawę konsumenta umiaru, co jest w zgodzie z koncepcją ZK.

Warto tu przytoczyć trzy imperatywy Adeli Cortina, opisane w książce P. Fiska *Geniusz konsumenta* (2013), wskazujące możliwości dążenia do umiaru w społeczeństwie konsumpcyjnym: 1. Konsumuj tak, aby twoje normy nie były długotrwale niebezpieczne dla środowiska naturalnego. 2. Konsumuj tak, abyś jednocześnie wspierał dążenie do wolności każdego człowieka, a także swojej osoby, jak też każdej innej osoby. 3. Przyjmuj normy takiego stylu konsumpcji, który by wspierał twoje dążenie do wolności, jak też każdej innej osoby i umożliwiał zdobywanie bogactwa jako celu życiowego (Cikała & Kaszowska, 2017).

Problemy ekonomii umiaru, rozumianej jako „dostosowywanie rozmiarów strumieni — ludzkich, naturalnych, finansowych i rzeczowych — do wymogu zachowania dynamicznej równowagi”, dostrzega G. Kołodko (2014, s. 172)), stwierdzając, że to „co nas otacza, to gospodarka permanentnej nierównowagi, gdyż wciąż albo czegoś jest za dużo, albo czegoś nie starcza. Coś występuje w nadmiarze, czegoś innego jest wciąż za mało, podczas gdy dobra gospodarka ma być gospodarką umiaru”. Brak umiaru w zachowaniach konsumentekich może być uważany za czynnik sprzyjający dewastacji środowiska naturalnego czy materialnemu nastawieniu do świata, co stoi w kontrpunkcie względem idei zrównoważonej konsumpcji.

Zachowania konsumenckie w perspektywie zrównoważonego rozwoju

Zachowania konsumenckie to niezwykle ciekawy aspekt badawczy, dotyczy on bowiem procesu konsumpcji, z którym spotykamy się na co dzień poznając jego różnorodne odsłony. Zachowania i postawy konsumenckie są różnie definiowane w literaturze. Przykładowo, M.R. Solomon (2006, s. 26) określił zachowania konsumenckie jako „proces wyboru, kupna, użytkowania, akceptowania lub odrzucania produktów, pomysłów czy doświadczeń w celu zaspokojenia potrzeb lub pragnień przez jednostkę lub grupę”. Oznaczają one też „spójną całość czynności, działań, postępowań związanych z dokonywaniem wyborów w procesie zaspokajania potrzeb konsumpcyjnych w określonych warunkach społecznych, kulturowych i ekonomicznych” (Kieźel, 2010, s. 42). Na procesy zakupowe i konsumpcję wpływają rozliczne czynniki zależne od konsumenta, jak typ dochodu, styl życia, aktywność zawodowa, stan majątkowy oraz otoczenie zewnętrzne zależne od aktualnej sytuacji społeczno-gospodarczej kraju i otoczenia międzynarodowego (Poskrobko, 2013).

Paradygmat zrównoważonego rozwoju już sam w sobie prowadzi do przewartościowania dotychczasowych zachowań konsumenckich. Dlatego też konsumenci w swoich decyzjach są niemalże zobligowani do brania pod uwagę potrzeby ochrony środowiska naturalnego, oszczędnego wykorzystywania zasobów naturalnych oraz minimalizowania negatywnych skutków ekologicznych. Współczesny konsument powinien bowiem być świadomy swoich wyborów, dbać o niematerialne przyjemności, pozostawać w zgodzie z koncepcją zrównoważonego rozwoju (Lorek & Fuchs, 2011).

Warto zauważyć, że od kilku dekad następuje znaczący wzrost świadomości konsumentów co do potrzeby poprawy jakości życia i dobrostanu czy wzrostu poziomu wiedzy odnośnie do przyczyn powstawania chorób, szczególnie chorób cywilizacyjnych. Pojawia się także troska konsumentów o środowisko przyrodnicze i zasoby naturalne. Dbałość o środowisko staje się również determinantą wyboru, bowiem ludzie wybierają tych, którzy świadomie realizują cele zrównoważonego rozwoju (Kubiczek, 2020).

Takie podejście do życia koreluje z trendem prozdrowotnego stylu życia, który stale zyskuje na popularności, ponieważ w zachowaniach konsumenckich zaczynają dominować priorytety typu: potrzeba wprowadzania zrównoważonej diety i prowadzenia celowej aktywności ruchowej (Łysak, 2018). Prozdrowotny styl życia obejmuje jednak także inne wartości i postawy reprezentowane

przez konsumentów, a zależne od otoczenia społecznego, kulturowego i ekonomicznego (Abel, 1991).

Z punktu widzenia zdrowia oraz jakości życia konsumenta ważne jest zwrócenie uwagi na świadomość odnoszącą się do sposobu odżywiania, w tym dokonywania świadomych wyborów konsumenckich. Przykładowo, świadomy wybór funkcjonalnej żywności pozytywnie wpływa na zdrowie, a wraz z działaniami promującymi zdrowy styl życia przyczynia się do podniesienia zrównoważonej jakości życia czy well-being danego konsumenta. Taka postawa i zachowanie konsumenckie są oczekiwana, nową wartością, konieczną dla realizacji ZK. Brak choroby i dobry standard życia to sprzymierzeńcy sukcesu dla realizacji koncepcji zrównoważonego rozwoju, w tym zrównoważonej konsumpcji.

Zachowanie zdrowia wymaga wdrażania programów ochrony zdrowia, promowania zdrowego stylu życia, a co ważne prowadzenia wielowymiarowej i przemyślanej strategii działań sprzyjających ochronie środowiska naturalnego. Zauważalne jest tu sprzężenie zwrotne między celami zrównoważonej konsumpcji a prowadzeniem prozdrowotnego stylu życia, który jest skorelowany ze świadomym odżywianiem, równowagą w konsumpcji czy celową aktywnością ruchową. Takie podejście to ogromna szansa dla rozwoju żywności funkcjonalnej, która korzystnie wpływa na zdrowie, jest wygodna w użyciu, sprzyja aktywności fizycznej, uzupełnia zbilansowaną dietę.

Żywność funkcjonalna dla jakości życia i well-being

Koncepcja żywności funkcjonalnej wywodzi się z tradycji Wschodu, zgodnie z którą nie ma wyraźnej różnicy między lekiem a pożywieniem. Badania nad żywnością funkcjonalną zapoczątkowano w Japonii w połowie lat 80. XX wieku. Japończycy jako pierwsi na świecie zdefiniowali ten typ produktów jako żywność o określonej przydatności zdrowotnej (ang. food for specified health use — FOSHU) (Wnęk, 2021).

W Europie kwestia żywności funkcjonalnej pojawiła się w 1996 roku, kiedy to miała miejsce inauguracja programu badawczego Functional Food Science in Europe (FUFOSE). Głównym celem programu było określenie naukowych podstaw pojęcia „żywność funkcjonalna”. Zgodnie z definicją FUFOSE z 1999 roku „żywność może być uznana za funkcjonalną, jeśli udowodniono jej korzystny wpływ na jedną lub więcej funkcji organizmu ponad efekt odżywczy, który to wpływ polega na po-

prawie stanu zdrowia, samopoczucia i/lub zmniejszeniu ryzyka chorób. Żywność ta musi przypominać postać żywieniową konwencjonalną i wykazywać korzystne oddziaływanie w ilościach, po których oczekuje się, że będą normalnie spożywane z dietą” (Wnęk, 2021).

Żywność funkcjonalna jest różnie określana przez konsumentów, ale też nie została jednoznacznie zdefiniowana, co dodatkowo utrudnia ujednolicenie jej rozumienia. Centrum Prawa Żywnościowego i Produktowego uznaje na przykład, że „żywność funkcjonalna (zwana także żywnością prozdrowotną, probiotyczną/prebiotyczną lub nutraceutyczną) oznacza żywność, której poza podstawowym zadaniem, jakim jest odżywianie, przypisuje się także prozdrowotny wpływ na ludzki organizm” (Centrum Prawa Żywnościowego i Produktowego A. Szymecka-Wesołowska D. Szostek Sp.k., b.d.). Natomiast A. Filipiak-Florkiewicz, A. Florkiewicz, K. Topolska i A. Cabała (2015) pojęcia żywność funkcjonalna i żywność prozdrowotna stosują wymiennie, a E. Goryńska-Goldmann (2017, s. 160, za: Krygier, 2011) określa żywność funkcjonalną jako „wyroby żywnościowe specjalnie opracowane, charakteryzujące się potwierdzonymi walorami prozdrowotnymi, mające postać żywności normalnej i spożywanej jako składnik zwyczajnej diety”. Z kolei według F. Świdorskiego (2006, s. 28) „żywność funkcjonalna są to specjalnie opracowane produkty spożywcze, które wykazują korzystny, udokumentowany wpływ na zdrowie ponad ten, który wynika z obecności w niej składników odżywczych tradycyjnie uznawanych za niezbędne”.

Warto zauważyć, że definicje żywności funkcjonalnej często są zwyczajowe i różnią się w poszczególnych krajach świata. I tak, według funkcjonującej w Chinach nieformalnej, zwyczajowej definicji żywność funkcjonalna to „żywność (...) o określonych funkcjach zdrowotnych (...), wpływająca na regulację ludzkiego organizmu, lecz nie lecząca chorób”, natomiast w Indiach żywność funkcjonalna jest uważana za „żywność (...) mającą korzystnie oddziaływać na zdrowie ponad tradycyjne funkcje odżywcze (Marciniak, Sapa, Kobus-Cisowska, Goryńska-Goldmann & Marciniak, 2019, s. 359). Wielość takich nieformalnych definicji żywności funkcjonalnej nie stanowi jednak przeszkody na drodze ciągłego rozwoju, a wręcz służy pomnażaniu różnych kategorii prozdrowotnej żywności.

Zgodnie z ostatnimi doniesieniami, rynek żywności funkcjonalnej czeka ogromny rozkwit, co prognozuje m.in. A. Gramza-Michałowska (za: Szubański, 2018), według której: „rozwój rynku żywności funkcjonalnej będzie powodował, że konsument będzie kupował produkty, które będą dla niego profilaktycznymi i będą chroniły przed chorobami, ale też powodowały, że będzie żył przez

długie lata w bardzo dobrej kondycji”. Przewidywania tej autorki potwierdzają np. wytyczne Grupy Roboczej do spraw leczenia dyslipidemii Europejskiego Towarzystwa Kardiologicznego (ESC) oraz Europejskiego Towarzystwa Badań nad Miazdżycą (EAS) z 2019 roku, według których stosowanie żywności funkcjonalnej zawierającej sterole i stanole roślinne jest słuszne w przypadku osób zagrożonych tą chorobą (Wnęk, 2021).

Fakt, że żywność funkcjonalna coraz silniej nabiera wymiaru *stricte* prozdrowotnego, a w pewnych aspektach nawet zdrowotnego, nie jest zaskoczeniem. Już Hipokrates miał świadomość pozytywnego wpływu żywności na organizm człowieka, co ujął w słowach: „Niech żywność będzie Twoim lekarstwem, a lekarstwo Twoją żywnością” (Gęsiak, 2012). Skądinąd takie podejście do odżywiania od zawsze prezentuje medycyna ludowa czy medycyna Dalekiego Wschodu.

Zainteresowanie konsumentów żywnością funkcjonalną stale rośnie, bo wzrasta ich świadomość co do potrzeby zdrowego odżywiania, także z uwagi na spowolnienie procesów starzenia się organizmu. Praktycznie bezustannie powstaje zatem nowa, różnorodna, projektowania na miarę aktualnych potrzeb konsumentów żywność funkcjonalna. Prozdrowotne działanie takiej żywności musi być potwierdzone badaniami klinicznymi, przy czym aby wyniki były wiarygodne, badania powinny obejmować odpowiednio dużą grupę osób i trwać wystarczająco długo. W związku z tym kompanie branży spożywczej podejmują współpracę z przemysłem, w tym z przemysłem farmaceutycznym, w celu opracowania globalnych strategii wprowadzania żywności funkcjonalnej na rynki światowe.

Zgodnie z danymi oszacowanymi przez irlandzką Grupę Kerry, działającą w obszarze żywności i produktów funkcjonalnych, sprzedaż żywności funkcjonalnej w Europie w 2020 roku osiągnęła wartość 27 mld USD. Co ciekawe, badania Grupy Kerry potwierdziły, że wzrasta świadomość konsumentów co do prozdrowotnego wpływu żywności funkcjonalnej na organizm, ponieważ „prawie połowa badanych konsumentów kojarzy kulturę probiotyczną z poprawą zdrowia przewodu pokarmowego, a 40% uważa, że probiotyki poprawiają ich odporność” (Górski, 2021).

Wartość ogólnoświatowego rynku żywności funkcjonalnej szacowana jest w setkach miliardów dolarów, a tempo wzrostu sięga rocznie 20% (w zakresie tej dynamiki przoduje Japonia). Szacuje się, że w USA niemal połowa żywności jest kupowana z pobudek zdrowotnych, i tendencja ta rośnie. Najbardziej dochodowe kategorie żywności funkcjonalnej w Europie to nabiał (50% obrotu) i produkty zbożowe (30%), a w USA i Japonii to napoje (60%), produkty zbożowe (20%) i wyroby cukiernicze (15%) (Korbutowicz, 2018).



Biorąc pod uwagę fakt, że wśród konsumentów stale wrasta potrzeba podnoszenia i zrównoważonej jakości życia, i dobrostanu, ale też odczuwalnie rośnie potrzeba życia w równowadze ze środowiskiem naturalnym, koncepcja żywności funkcjonalnej jawi się jako niezwykle ważna i rozwojowa. Ponadto rachunek ekonomiczny podpowiada, że dobroczynny wpływ żywności funkcjonalnej na zdrowie konsumentów może stanowić istotny czynnik służący obniżeniu kosztów ponoszonych na opiekę społeczną czy leczenie, np. chorób cywilizacyjnych, przy jednoczesnym utrzymaniu społeczeństw w zdrowiu.

Jakość życia a prozdrowotne style życia

Zasadniczym celem zarówno zrównoważonej konsumpcji, jak i zrównoważonego rozwoju jest trwała poprawa jakości życia. Pojęcie jakość życia (ang. Quality of Life — QoL) pojawiło się w latach 60. XX wieku, a w latach 70. A. Campbell w swoich badaniach wykazał, że istnieje związek pomiędzy obiektywnymi warunkami życia a zadowoleniem z życia, na które wpływają doświadczenia życiowe. Dekadę później pojawił się w literaturze termin „jakość życia związana ze zdrowiem” (ang. Health Related Quality of Life — HRQoL). Termin ten w 1990 roku H. Schipper zdefiniował jako „funkcjonalny efekt fizycznej, psychicznej i społecznej odpowiedzi na chorobę i leczenie, odbierany subiektywnie przez pacjenta, oraz ocenę własnego położenia życiowego chorego dokonaną w okresie leczenia” (Wiśniewska, Zagroba, Ostrowska & Marcysiak, 2017, s. 47). HRQoL za najważniejsze aspekty funkcjonowania osoby chorej uznaje: stan fizyczny i sprawność ruchową, stan psychiczny, sytuację społeczną, warunki ekonomiczne oraz doznania somatyczne.

Należy podkreślić, że koncepcja zrównoważonej konsumpcji nie może być w pełni realizowana bez wdrażania taktyk i programów promujących zdrowie i prozdrowotny styl życia w celu podnoszenia jakości życia. J.E. Ware (1992) zasugerował, że badania jakości życia muszą obejmować pomiar co najmniej 5 wymiarów: zdrowie fizyczne, zdrowie psychiczne, codzienne funkcjonowanie w kontekście społecznym, codzienne wypełnianie ról życiowych i ogólne postrzeganie swojego dobrostanu.

Szeroki przegląd mierników i wskaźników jakości życia, w tym tradycyjne i alternatywne mierniki jego poziomu, przedstawiła U. Grzega (2015, s. 86), wskazując, że konieczne jest wprowadzenie nowych narzędzi pomiaru jakości życia, a mianowicie mierników biologicznych i antropometrycznych, które umożliwią „postępy w wielu obszarach

życia, zwłaszcza w sferze zdrowia, badają bowiem długość życia, zachorowalność na wybrane choroby i stan odżywienia społeczeństwa, zachowując przy tym obiektywny charakter pomiaru”.

Jakość życia można wyrazić także poprzez subiektywnie postrzegane i odczuwane aspekty dobrostanu, takie jak aspekt fizyczny, aspekt psychiczny, aspekt społeczny i aspekt duchowy (Farley & Costanza, 2002; Kata, 2018). Aspekty te łączy definicja zdrowia określona przez Światową Organizację Zdrowia (WHO), według której „zdrowie to dobrostan fizyczny, rozszerzony także o aspekt psychiczny oraz społeczny” (Mirski, 2009, s. 172). Warto zaznaczyć, że niektórzy badacze pojęciem dobrobyt określają dobrostan fizyczny i psychiczny wraz z funkcjonowaniem w środowisku. Dobrostan społeczny obejmuje natomiast bezpieczeństwo socjalne, życie rodzinne, relacje społeczne (sukces prywatny) oraz osiągnięcia i poważanie (sukces publiczny). Z kolei pojęcie sukces obejmuje dobrostan kulturowy, niejednokrotnie sprzężony z duchowym, wyrażany poprzez możliwość korzystania z dóbr kultury i samorealizacji twórczej (Allardt, 1993). W literaturze przedmiotu występuje też pojęcie dobrostanu psychologicznego. Według A. Mirskiego (2009) dobrostan to kluczowa koncepcja społeczna. I. Kata (2018, s. 402) przyjmuje za Cz. Bywalcem, że „dobrobyt jest zasobem dóbr konsumpcyjnych i środków finansowych, pozostających w dyspozycji człowieka”, natomiast dobrostan to „połączenie takich elementów jak: życiowa satysfakcja jednostki i zadowolenie z najważniejszych aspektów własnego życia” (Kata, 2018, s. 406).

W ocenie zrównoważonej jakości życia, ważnej z punktu widzenia ZK, istotne aspekty dobrostanu są sprowadzane do trzech sfer jakości życia: „mieć” (sfera materialna), „być” (sfera psychiczna i emocjonalno-mentalna) i „kochać” (sfera duchowa połączona ze sferą uczuć). Badania pokazały, że w sytuacji przewagi czynnika typu „mieć” dobrobyt określany jest jako welfare i praktycznie jedynie pieniądź staje się tu wskaźnikiem ekonomicznym, a poczucie wzrostu pomyślności (well-being) nie koreluje z przekroczeniem tzw. punktu względnego zaspokojenia potrzeb. W przypadku przewagi czynnika „być” dobrobyt jest określany jako pomyślność, a sfera „być” za ważną dla ZK, dotyczy ona bowiem ekologicznych aspektów życia, w tym kontaktu z naturą, czy dbałości o środowisko naturalne (Allardt, 1993). Do koncepcji E. Allardta odnosi się J. Kata (2018), stwierdzając, iż zaspokojenie potrzeb zachodzi w kategoriach: posiadanie (having), uczucie (loving), istnienie (being), natomiast „dobrostan to połączenie takich elementów jak: życiowa satysfakcja jednostki i zadowolenie z najważniejszych aspektów własnego życia” (Bywalec, 2010, s. 18.).

Trendem wpisującym się w zrównoważony rozwój, w tym zrównoważoną konsumpcję, jest nurt LOHAS (ang. Lifestyle of Heath and Sustainability). LOHAS to „przykład umiejętnej »komercjalizacji trendu«, która potwierdza, że wychodzenie naprzeciw oczekiwaniom konsumentów może przynosić firmom bardzo wymierne korzyści” (Mróz, 2013, za: Schulz, 2016, s. 122). Nurt LOHAS, podobnie jak nurt nazywany prozdrowotnym stylem życia, koncentruje się na zdrowiu i życiu w zgodzie z naturą. Oba wymienione nurty promują żywność funkcjonalną i produkty prozdrowotne, ale również produkty przyjazne środowisku przy pełnej dbałości o ekosystem i sprawiedliwość społeczną.

Jak wspomniano wyżej, zrównoważona konsumpcja i zachowania konsumenckie są immanentnie związane zarówno z jakością życia, jak i prozdrowotnym stylem życia. Samo pojęcie prozdrowotny styl życia pojawiło się kilka dekad temu, ale do tej pory nie doczekało się jednoznacznej definicji. W literaturze przedmiotu nie wypracowano też jednoznacznej definicji stylu życia. W artykule M. Woźniak i in. (2015) zaprezentowano definicje stylu życia zaproponowane m.in. przez A. Tyszkę (1971), A. Sicińskiego (1976, 2002), M. Czerwińskiego (1976) oraz B. Fatygę (2009), ukazując jednocześnie różne podejście badaczy do tego zagadnienia. Warto w tym miejscu przytoczyć definicję A. Sicińskiego, zgodnie z którą styl życia to „charakterystyczny sposób bycia odróżniający daną zbiorowość lub jednostkę od innych. Na całość, jaką stanowi styl życia, składają się przy tym: zachowania ludzi zróżnicowane co do zakresu i formy (...); motywacje owych zachowań (...); a także pewne funkcje rzeczy będących bądź rezultatami, bądź celami, bądź instrumentami owych zachowań” (Siciński, 2002, za: Woźniak i in., 2015, s. 5). M. Woźniak i in. (2015) wskazali również, że styl życia koreluje z zachowaniami zdrowotnymi, zarówno medycznymi jak i prozdrowotnymi. M. Gruszczyńska, M. Bąk-Sosnowska i R. Plinta (2015, s. 558) zauważyli natomiast, że zachowania prozdrowotne zasadniczo służą „wspieraniu zdrowia, zapobieganiu chorobie oraz wspomaganiu powrotu do zdrowia”. Wśród najistotniejszych, świadomych zachowań sprzyjających utrzymaniu zdrowia wymieniano takie czynniki, jak racjonalne odżywianie, ukierunkowana aktywność fizyczna, odporność na czynniki stresogenne, zachowanie typu work-life balance (równowaga między życiem zawodowym a prywatnym) czy ograniczanie wszelkich używek. Według A. Ostrowskiej (1999, za: Malińska, 2016, s. 5) „prowadzenie prozdrowotnego stylu życia zakłada realizowanie celowych działań ukierunkowanych na zdrowie i eliminację wszelkich zachowań zagrażających zdrowiu”. Z ko-

lei M. Sander-Grabowska i B. Przystas (2019, s. 112) prozdrowotny styl życia określają jako „świadome działanie ukierunkowane na zwiększenie potencjału własnego zdrowia i eliminację zachowań zagrażających zdrowiu”, a W.C. Cockerham (2000, za: Cockerham, 2005, s. 55) postrzega taki styl życia jako: „zbiorowe wzorce zachowań prozdrowotnych oparte na wyborach spośród opcji dostępnych ludziom zgodnie z ich życiowymi szansami”¹.

Podsumowanie i wnioski

Dotychczasowe badania problemu zrównoważonej konsumpcji, prowadzone w kontekście zrównoważonego rozwoju, zasadniczo odnosiły się zarówno do określenia jego filozoficznych, kulturowych czy prawnych podstaw (Neale, 2015), jak i omówienia jego uwarunkowań popytowych i podażowych (Łuczka, 2016) oraz zachowań konsumenckich (Gavryshkiv, 2019).

W niniejszym artykule podjęto próbę określenia warunków zrównoważonej konsumpcji dla utrwalania i ulepszania prozdrowotnego stylu życia. W tym celu zostały przeprowadzone badania literaturowe. Na podstawie uzyskanych wyników należy zauważyć, że wdrażanie koncepcji zrównoważonej konsumpcji w znaczny sposób może wpłynąć na utrwalanie i ulepszanie prozdrowotnych stylów życia poprzez działania prowadzące do podnoszenia ważonej jakości życia oraz poprawy well-being, czyli dobrostanu obejmującego takie wartości, jak dobrobyt, sukces, samorealizacja.

Niezwykle ważny wydaje się warunek implikujący dbałość o zdrowie, gdzie z jednej strony zdrowie rozumiane jest jako istotny wymiar jakości życia i jest subiektywnie odczuwane poprzez podstawowe poziomy dobrostanu, a z drugiej strony stanowi wypadkową prowadzonego, prozdrowotnego stylu życia. Dla prozdrowotnego stylu życia zdecydowanym priorytetem jest żywność funkcjonalna, nabierająca obecnie znaczenia dobra naturalnie wspierającego dobrostan biologiczny, a zatem można jej przypisać unikatowy wymiar prozdrowotny.

Podobnie istotna jest troska o sferę jakości życia skojarzoną z pomyślnością, sferą „być”. Realizacja tego warunku pokazuje poziom zrozumienia przez konsumentów idei koncepcji zrównoważonego rozwoju, a szczególnie wymiaru ekologicznego.

Równie ważne wydaje się wdrażanie nurtów megatrendu ZK, które z założenia preferują podnoszenie zrównoważonej jakości życia, w tym promują prozdrowotne style życia wsparte na takich filarach, jak żywność funkcjonalna, celowa aktyw-

ność fizyczna czy świadome korzystanie z dobrodziejstw natury.

Jako niezwykle istotny jawi się także warunek budowania kultury prozdrowotnego stylu życia, wymagający przededefiniowania pojęcia żywności funkcjonalnej i pojęcia jakości życia w zgodzie z paradygmatem zrównoważonego rozwoju. W tym kontekście żywność funkcjonalna powinna harmonijnie łączyć aspekty społeczne, środowi-

skowe i gospodarcze, natomiast zrównoważona jakość życia powinna być zbalansowaną wypadkową trzech sfer jakości życia: „mieć”, „być”, „kochać”.

Utrwalanie i ulepszanie prozdrowotnego stylu życia w zgodzie ze zrównoważonym rozwojem powinno być zatem realizowane z uwzględnieniem opisanych wyżej warunków zrównoważonej konsumpcji.

Przypisy/Notes

*Dziękuję mojemu opiekunowi naukowemu dr hab. Beacie Reformat, prof. UE, za okazane wsparcie podczas przygotowywania niniejszego artykułu.

¹ Tłumaczenie własne. Tekst oryginalny: „collective patterns of health-related behavior based on choices from options available to people according to their life chances” (Cockerham, 2000, za: Cockerham, 2005, s. 55).

Bibliografia/References

- Abel, T. (1991). Measuring health lifestyles in a comparative analysis: Theoretical issues and empirical findings. *Social Science and Medicine*, 32(8), 899–908. [https://doi.org/10.1016/0277-9536\(91\)90245-8](https://doi.org/10.1016/0277-9536(91)90245-8)
- Allardt, E. (1993). Having, Loving, Being: An Alternative to the Swedish Model of Welfare Research. In M. A. Nussbaum & A. Sen (Eds.), *The Quality of Life*. Oxford University Press.
- Borys, T. (2014). Wybrane problemy metodologii pomiaru nowego paradygmatu rozwoju — polskie doświadczenia. *Optimum. Studia Ekonomiczne*, 3(69), 3–21. <https://doi.org/10.15290/ose.2014.03.69.01>
- Bywalec, Cz. (2010). *Konsumpcja a rozwój gospodarczy i społeczny*. Wydawnictwo C.H.Beck.
- Centrum Prawa Żywnościowego i Produktowego A. Szymecka-Wesołowska D. Szostek Sp.k. (b.d.). *Żywność prozdrowotna*. Pobrane z: <https://food-law.pl/baza-wiedzy/zywnosc-prozdrowotna/> (24.01.2022).
- Cikała-Kaszowska, K. (2017). Umiar w społeczeństwie konsumpcyjnym. *Logos i Ethos*, 45 (numer specjalny), 177–189. <https://doi.org/10.15633/lie.2345>
- Cockerham, W. C. (2005). Health Lifestyle Theory and the Convergence of Agency and Structure. *Journal of Health and Social behavior*, 46(1), 51–67. <https://doi.org/10.1177/002214650504600105>
- Dąbrowska, A., Bylok, F., Janoś-Kresło, M., Kielczewski, D., & Ozimek, I. (2015). *Kompetencje konsumentów. Innowacyjne zachowania, zrównoważona konsumpcja*. PWE.
- Dąbrowska, A., & Ozimek, I. (2011). Zdrowy styl życia jako nowy trend w zachowaniach współczesnych konsumentów. *Handel Wewnętrzny: Marketing, Rynek, Przedsiębiorstwo*, 4, 50–59.
- Farley, J., & Costanza, R. (2002). Envisioning shared goals for humanity: A detailed, shared vision of a sustainable and desirable USA in 2100. *Ecological Economics*, 43(2), 245–259. [https://doi.org/10.1016/S0921-8009\(02\)00218-5](https://doi.org/10.1016/S0921-8009(02)00218-5)
- Filipiak-Florkiewicz, A., Florkiewicz, A., Topolska, K., & Cabała, A. (2015). Żywność funkcjonalna (prozdrowotna) w opinii klientów specjalistycznych sklepów z żywnością. *Bromatologia i Chemia Toksykologiczna*, 2, 166–175.
- Fuchs, D., & Lorek, S. (2005). Sustainable Consumption Governance: A History of Promises and Failures. *Journal of Consumer Policy*, 28(3), 261–288.
- Gavryshkiv, A. V. (2019). Trendy w zachowaniach współczesnych konsumentów — od konsumpcjonizmu do zrównoważonej konsumpcji. W *Organizacyjne i ekonomiczne aspekty funkcjonowania współczesnej organizacji — nowe paradygmaty w zarządzaniu*. Uniwersytet Marii Curie-Skłodowskiej, Gęsiak, K. (2012). *Niech żywność będzie Twoim lekarstwem, a lekarstwo Twoją żywnością*, czyli o żywności funkcjonalnej. Pobrane z: <https://www.prawozywnosciowe.info/niech-zywnosc-bedzie-twoim-lekarstwem-a-lekarstwo-twoja-zywnoscia-czyli-o-zywnosci-funkcjonalnej/> (29.01.2021).
- Górski, J. (2021). *Europejski rynek żywności funkcjonalnej wzrósł*. Pobrane z: <https://www.forummleczarskie.pl/aktualnosci/8301,europejski-rynek-zywnosci-funkcjonalnej-wzroslo> (02.01.2022).
- Goryńska-Goldmann, E. (2017). The Dimensions of Enterprise Innovation vs Selected Trends on the Food Market. *Zeszyty Naukowe Polskiego Towarzystwa Ekonomicznego w Zielonej Górze*, 6, 36–47.
- Gruszczynska, M., Bąk-Sosnowska, M., & Plinta, R. (2015). Zachowania zdrowotne jako istotny element aktywności życiowej człowieka. Stosunek Polaków do własnego zdrowia. *Hygeia Public Health*, 50(4), 558–565.
- Grzega, U. (2015). Tradycyjne i alternatywne mierniki poziomu życia ludności w ujęciu teoretycznym. *Współczesne Problemy Ekonomiczne*, 10, 77–87.
- Kata, J. (2018). Funkcjonowanie psychospołeczne i poczucie jakości życia dziecka w rodzinie w wymiarze ekonomicznym i społecznym. *Cywilizacja i Polityka*, 16, 401–409.
- Kieźel, E. (Red.) (2010). *Konsument i jego zachowania na rynku europejskim*. PWE.
- Kołodko, G. (2014). Nowy Pragmatyzm, czyli ekonomia i polityka dla przyszłości, *Ekonomista*, (3), 161–180.
- Korbutowicz, T. (2018). Żywność funkcjonalna na rynku światowym. *Studia i Prace WNEIZ US*, 53(2), 209–220. <https://doi.org/10.18276/sip.2018.53/2-16>

- Kramer, J. (2011). Konsumpcja — ewolucja ról i znaczeń. *Konsumpcja i Rozwój*, (1), 5–15.
- Kubiczek, J. (2020). Etyka i społeczna odpowiedzialność biznesu na przykładzie linii lotniczych. *Marketing i Rynek*, (10), 23–29. <https://doi.org/10.33226/1231-7853.2020.10.3>
- Lorek, S., & Fuchs, D. (2011). Strong Sustainable Consumption Governance — Precondition for a Degrowth Path? *Journal of Cleaner Production*, 38, 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2011.08.008>
- Łuczka, W. (2016). Zrównoważona konsumpcja i uwarunkowania jej rozwoju. *Handel Wewnętrzny*, 6 (365), 136–145.
- Łysak, J. (2018). *Raport Cheers — nawyki żywieniowe Polaków 2018*. Pobrane z: <https://cheers.com.pl/wiedza/nawyki-zywniowe-polakow/> (05.01.2022).
- Malińska, M. (2016). *Zdrowy styl życia — zalecenia dla pracowników starszych. Poradnik. Przykłady dobrych praktyk*. Centralny Instytut Ochrony Pracy — Państwowy Instytut Badawczy.
- Marciniak, G., Sapa, A., Kobus-Cisowska, J., Goryńska-Goldmann, E., & Marciniak, M. (2019). Rozwój rynku żywności funkcjonalnej na przykładzie produktów nabiałowych. *Intercathedra*, 4(41), 357–367.
- Mirski, A. (2009). Dobrostan jako kategoria społeczna i ekonomiczna. *Państwo i Społeczeństwo*, (2), 169–189.
- Morawiak, A. (2015). Społeczeństwo konsumpcyjne a zrównoważony rozwój konsumpcji. „*Prace Naukowe Uniwersytetu Ekonomicznego we Wrocławiu*”, 414, 286–294. DOI: 10.15611/pn.2015.414.22.
- Neale, A. (2015). Zrównoważona konsumpcja. Źródła koncepcji i jej zastosowanie. *Prace Geograficzne*, (141), 141–158. <https://doi.org/10.4467/20833113PG.15.014.4066>
- Nowalska, D. (2007). *Rekonstrukcja wzorów zachowań konsumpcyjnych wśród kobiet na przykładzie województwa śląskiego*. Instytut Socjologii Uniwersytetu Śląskiego (praca niepublikowana).
- Piontek, B. (2002). *Koncepcja rozwoju zrównoważonego i trwałego Polski*. PWN.
- Plachciak, A. (2011). Geneza idei rozwoju zrównoważonego. *Prace Naukowe Uniwersytetu Ekonomicznego we Wrocławiu. Ekonomia*, (214), 231–248.
- Poczta-Wajda, A., & Sapa, A. (2017). Paradygmat rozwoju zrównoważonego — ujęcie krytyczne. *Progress in Economic Sciences*, (4), 131–142.
- Poskrobko, B. (2013). Paradygmat zrównoważonego rozwoju jako wiodący kanon w badaniu nowych obszarów ekonomii. *Ekonomia i Środowisko*, 3(46), 10–24.
- Sander-Grabowska, M., & Przysaś, B. (2019). Prozdrowotny styl życia młodzieży w wieku 11–15 lat inwestycją w przyszłość społeczeństwa. *Zeszyty Naukowe Zbliżenia Cywilizacyjne*, 15(3), 112–128. <https://doi.org/10.21784/ZC.2019.022>
- Schulz, M. (2016). Oczekiwania konsumentów na rynku produktów prozdrowotnych i przyjaznych dla środowiska. *Nierówności Społeczne a Wzrost Gospodarczy*, 45(1/2016), 122–130. <https://doi.org/10.15584/nsawg.2016.1.13> ISSN 1898-5084
- Seyfang, G. (2010). Community action for sustainable housing: Building a low-carbon future. *Energy Policy*, 38, 7624–7633. <https://doi.org/10.1016/j.enpol.2009.10.027>
- Solomon, M. R. (2006). *Zachowania i zwyczaje konsumentów*. One Press.
- Stanny, M., & Czarnecki, A. (2011). *Zrównoważony rozwój obszarów wiejskich Zielonych Płuc Polski. Próba analizy empirycznej*. Instytut Rozwoju Wsi i Rolnictwa Polskiej Akademii Nauk.
- Świderski, F. (2006). *Żywność wygodna i żywność funkcjonalna*. WNT.
- Szubański, K. (2018). *Badaczka: coraz ważniejszy jest prozdrowotny charakter żywności*. Pobrane z: <https://wdolnymslasku.com/2018/10/31/badaczka-coraz-wazniejszy-jest-prozdrowotny-charakter-zywnosci/> (28.12.2021).
- UNIC Warsaw (2015). *Zrównoważony rozwój i Cele Zrównoważonego Rozwoju*. Pobrane z: <http://www.unic.un.org.pl/strony-2011-2015/zrownowazony-rozwoj-i-cele-zrownowazonego-rozwoju/2860> (03.01.2022).
- Walczak, D. (b.d.). *Polityka Zrównoważonego Rozwoju*. Pobrane z: <https://szkolenia-sgp.pl/baza-wiedzy/technologie-i-rozwoj/polityka-zrownowazonego-rozwoju> (02.01.2022).
- Ware, J. E., & Sherbourne, J. R. (1992). The MOS 36-item short-form health survey (SF-36). I. Conceptual framework and item selection. *Med Care*, 30(6), 473–483.
- Wiśniewska, E., Zagroba, M., Ostrowska, B., & Marcysiak, M. (2017). Jakość życia w zdrowiu i chorobie — charakterystyka pojęcia. W B. Kowalewska, B. Jankowiak, H. Rolka & E. Krajewska-Kulak (Red.), *Jakość życia w naukach medycznych i społecznych Tom I*. Uniwersytet Medyczny w Białymstoku.
- Wnęk, D. (2021). *Żywność funkcjonalna*. Pobrane z: <https://www.mp.pl/pacjent/dieta/zasady/65766,zywnosc-funkcjonalna> (06.01.2022).
- Woźniak, M., Brukwica, I., Kopański, Z., Kollár, R., Kollárová, M., & Bajger, B. (2015). Związki stylu życia ze zdrowiem. *Journal of Clinical Healthcare*, (4), 4–9.

Mgr Agata Angelika Rzoska

W 2020 roku ukończyła studia magisterskie w Szkole Głównej Handlowej w Warszawie na kierunku Globalny biznes, finanse i zarządzanie (governance). W tym samym roku została doktorantką w Szkole Doktorskiej Uniwersytetu Ekonomicznego w Katowicach, Wydział Zarządzania, Katedra Marketingu.

Mgr Agata Angelika Rzoska

She completed MSc studies in SGH Warsaw School of Economics, direction Global Business, Finances and Governance in 2020. The same year she became a Ph.D. student in Doctoral School, the University of Economy in Katowice, College of Management, Department of Marketing.