

· 运动人体科学 ·

大学生饮食行为与营养教育

邓树勋¹, 黄玉山¹, 陈南生², 郭 红¹, 王秋海³

(1. 华南师范大学 体育科学学院, 广东 广州 510631; 2. 中国人民解放军军事体育进修学院, 广东 广州 510500;
3. 嘉应学院 体育系, 广东 梅州 514015)

摘 要 :采用简单随机抽样和分层抽样相结合的方法对师范类和综合性院校大一至大三男女大学生进行抽样调查。结果发现 :我国大学生营养健康知识和饮食行为总体表现尚可 ,近半数学生具有荤素营养搭配的饮食观念及习惯 ,饮食较有规律 ,对营养素的态度及行为较正确。但存在着一些不健康的饮食行为 ,如主食摄入量过少、不重视早餐、挑食、膳食不平衡等 ,这与营养知识缺乏和健康知识的认知水平有关。建议在高校体育课程中增加营养教育内容 ,鼓励大学生多渠道获取营养知识和提高健康认知能力 ,改变不良生活行为 ,促进大学生的身心健康全面发展。

关 键 词 :营养教育 ; 饮食行为 ; 大学生

中图分类号 :G804.32 文献标识码 :A 文章编号 :1006 - 7116(2006)05 - 0044 - 04

Dietary behaviors of and nutritional education for college students

DENG Shu-xun¹, HUANG Yu-shan¹, CHEN Nan-sheng², GUO Hong¹, WANG Qiu-hai¹

(1. College of Physical Education, South China Normal University, Guangzhou 510631, China;
2. Training Base of Military Physical Education of Chinese PLA, Guangzhou 510500, China;
3. Department of Physical Education, Jiaying Institute, Meizhou 514015, China)

Abstract :Basing their research object on college students nationwide ,the authors carried out sampling by applying a simple random sampling and stratified sampling combined method ,mainly selecting grades 1 to 3 male and female college students in normal and comprehensive institutes of higher learning to complete questionnaires under the guidance of the surveying personnel ,and revealed the following findings :The overall performance of Chinese college students in the knowledge of nutritional health and dietary behavior is so - so ,nearly half of the students have such a dietary conception and habit as to match up nutrition from meat and vegetable ,a regular diet ,and a correct attitude towards and behavior on nutrients ;however ,there are some unhealthy dietary behaviors ,such as too little intake of main food ,not valuing breakfast ,picky on food ,and unbalanced diet ,which are related to the lack of knowledge about nutrition and the level of recognition of knowledge about health . The authors suggested that the contents of nutritional education be added into the physical education curriculum for institutes of higher learning ,and that college students acquire knowledge about nutrition from multiple channels ,enhance health recognizing ability ,and change bad living behaviors ,so as to boost the development of college students comprehensively in terms of physical and mental health .

Key words :nutritional education ; dietary behavior ; college student

人类正在步入以高科技为基础的知识经济时代 ,21 世纪的竞争既是知识的竞争更是人才的竞争。大学生作为优秀的青年群体 ,祖国未来的希望 ,其素质水平的高低将直接影响到我们国家未来的发展。营养是高素质人才的物质基础 ,因此大学生具有健康的饮食行为与良好的营养状况 ,是适应未来社会竞争的必要前提和基础。本文通过问卷调查 ,研究和分析当代大学生的饮食行为与影响因素 ,为学校健康

教育提供参考 ,以促进大学生建立合理的膳食结构 ,形成良好的生活习惯 ,提高自身的健康水平。

1 对象与方法

1.1 研究对象

本研究于 2003 年 9 ~ 12 月 ,采用简单随机抽样和分层

抽样相结合的方法进行抽样,调查对象是18~21岁的大一至大三的学生,共607名,其中男320名、女287名,主要分布在全国不同地区的高师院校,生源多为该地区学生,能够比较好的反映该地区学生状况(表1)。

表1 调查对象样本量及分布特征

院校	人数	男	女	平均年龄($\bar{x} \pm s$)
辽宁师大(东北地区)	120	60	60	21.03 ± 2.22
河南师大(华中地区)	125	63	62	20.11 ± 2.66
陕西师大(西部地区)	122	72	50	20.07 ± 1.82
苏州大学(华东地区)	120	65	55	21.13 ± 2.09
华南师大(华南地区)	120	60	60	20.04 ± 1.81
总计	607	320	287	

1.2 研究方法 with 数据统计

本研究主要采用问卷调查进行分析和研究。根据社会学与体育统计学制卷原则设计《中国大学生健康与体育健身情况问卷》。研究内容主要涉及大学生的饮食行为、习惯等。本次调查共发出问卷650份,收回问卷634份,其中剔除外观废卷11份,检测废卷16份,最后有效答卷为607份,问卷有效率为95.74%。

所有数据利用SPSS10.0软件包进行统计处理。

2 结果与分析

2.1 对增强健康内容及要素的认识

在“增进健康需要注意的问题”调查中(表2),大学生总体认为增进健康需要注意的内容排序依次是饮食营养、规律生活、充足睡眠、锻炼健身、改掉不良习惯。其中“饮食营养”与健康的关系被不同地区的大学生都列为第一要素(平均

33.73%)表明大学生对饮食营养对健康的影响有明确的观念和认知。对其他内容的看法则存在地区差异,东北、西部、华南地区高校学生将“规律生活”排在第2位(28.63%、25.03%、28.63%),后面依次是“充足睡眠”、“锻炼健身”和“改掉不良习惯”,华中地区高校学生则将“锻炼健身”排第2(23.35%),之后是“规律生活”、“充足睡眠”和“改掉不良习惯”,华东地区高校学生以“充足睡眠”排第2位(17.39%),之后是“锻炼健身”、“规律生活”和“改掉不良习惯”。这种差异可能与学校所在地区经济文化传统以及学生的健康观念有关。

大学生对营养知识的了解,40.00%是通过看书自学获得的,来自报刊杂志、电视等媒体的占36.40%,听别人说的占26.10%,自己琢磨及不表态各占5.50%和6.00%。

2.2 饮食行为

(1)大学生饮食的基本情况。

1)大学生主食偏好及进食量。对主食的选择与个体成长的生活环境有很大的关系,如北方人喜面食,南方人喜食米饭等等。调查结果明显反映出这一特点:西部地区和东北地区的大学生主食偏好面食,而华中地区大学生偏好米饭和面食混合,华南地区和东部地区大学生偏好米饭类(表2)。大学生每天主食进食量在500g以上有27.65%,350~500g的有32.36%,250~350g的有21.03%,小于250g的有9.22%,9.83%不表态。总体看大学生的主食以面食与米饭为主,杂粮类很少,30%的大学生每天主食量不够,比中华人民共和国卫生部、中华人民共和国科学技术部、中华人民共和国国家统计局2004年在“中国居民营养与健康现状”公布的2002年我国城市居民每天主食的摄入量米及其制品217g和面及制品132.0g要少^[1]。

表2 大学生主食偏好情况

院校	米饭类	面食类	杂粮类	米饭与面食混合	不表态
辽宁师大(东北地区)	9.58	52.46	3.75	32.26	2.95
河南师大(华中地区)	17.74	36.58	2.62	42.23	0.83
陕西师大(西部地区)	1.14	85.64	5.34	6.82	1.06
苏州大学(华东地区)	76.35	7.24	2.93	12.25	1.23
华南师大(华南地区)	81.61	1.54	2.67	13.83	0.35
平均	37.28	36.69	3.46	21.47	1.28

2)大学生饮食荤素营养搭配与一天三餐的安排。从总体来看,36.43%的大学生有荤素营养搭配的饮食观念及习惯,43.39%的大学生有时能够做到饮食营养中的荤素搭配,而15.44%以上的大学生饮食行为中基本上不管荤素营养的搭配,有什么吃什么。因此,大学生群体是一个值得注意的营养不平衡的群体(表3)。合理的膳食应该保证满足保持身体健康所必需的所有营养成分,并且各种营养素的比例符合人体的需要^[2]。已有研究表明,食素一年以上女大学生的运动能力明显低于非素食的女大学生^[3]。本调查结果提示

华南、西部、东北地区高校的学生比较注意饮食荤素营养的搭配,而华中、华东地区高校大学生对这一问题不够重视,这是否与地区的饮食习惯或个人特点有关尚待进一步的调查研究。

一天三餐进餐量的安排如何?各地区大学生大多以午餐饭量最充足,这与上海大学生习惯一致^[4],也符合我国居民生活习惯(表3)。但华南、华东与西部地区有超过10%的学生三餐进食量无规律,如长期饮食不定时定量,容易引起消化系统疾病,对身体造成危害^[5],必须引起注意。

表 3 大学生饮食荤素营养搭配习惯与最大进餐量分配时间

%

院 校	饮食荤素营养搭配习惯				一天中饭量最充足的餐				
	几乎每顿	有时做到	基本不搭配	不表态	早餐	午餐	晚餐	无规律	不表态
辽宁师大	35.85	46.82	14.53	2.80	8.52	75.23	5.64	4.84	5.87
河南师大	8.92	51.64	33.73	5.71	6.84	80.12	6.85	3.78	2.41
陕西师大	48.24	35.45	14.36	2.85	9.46	68.65	15.33	11.32	5.24
苏州大学	26.98	55.42	5.34	12.66	9.25	54.46	19.30	16.52	0.37
华南师大	62.22	27.63	9.28	0.87	2.55	61.34	14.38	16.94	4.79
平 均	36.43	43.39	15.44	4.97	7.32	67.96	12.30	10.68	3.73

3) 大学生的早餐习惯。调查发现,有 88.81% 的大学生有吃早餐的习惯,但能按时吃早餐的大学生只有 67.16%。而不能按时吃早餐且不表态的学生占 32.84%,二者有非常明显的差异。地区间比较,早餐习惯较好的是华东与华南地区,能按时吃早餐的是华东与西部地区。早餐的质量与行为一直是大学生未能解决好的问题^[4-11],本调查没有吃早餐习惯且不表态的比例超过 10%,表明良好早餐行为养成仍需加强教育,努力实践。

(2) 当代大学生饮食习惯。

1) 大学生进餐规律与进餐时间。大学生一日三餐是否有规律?调查结果提示 44.04% 大学生一日三餐非常有规律,48.17% 有一定规律,总体状况不错。在饮食习惯中,适宜的进餐时间也是一个重要的方面。调查发现,大学生的进餐时间以 20~30 min 时间为主,华南、华东与西部地区的学生有超过 10% 的学生三餐食量无规律(见表 4),如果长期饮食不定时定量,进食过快都容易引起消化系统疾病,对身体造成危害^[10],必须引起注意。

表 4 大学生进餐规律调查

%

院 校	一日三餐是否有规律				一般情况每人进餐时间				
	非常有	有一点	没	不表态	< 10 min	< 20 min	< 30 min	< 60 min	不表态
辽宁师大	45.21	46.83	3.25	4.71	21.55	49.15	19.73	1.60	7.97
河南师大	46.94	43.84	7.82	1.40	27.12	54.74	13.54	2.17	2.13
陕西师大	45.36	43.34	8.56	2.74	25.42	60.36	12.33	1.20	0.69
苏州大学	42.37	51.44	4.39	2.80	21.56	54.86	20.36	1.24	1.74
华南师大	40.32	55.10	3.11	0.50	25.23	53.62	17.44	2.39	1.32
平 均	44.04	48.17	5.42	2.42	24.17	54.54	14.68	1.72	2.77

2) 大学生饭前喝汤与夜宵习惯。调查结果发现,大学生经常吃夜宵的比例占 11.60%。从地区分布看,在“经常吃夜宵”选项上,比例以东部地区最高(21.25%),这与有关调查一致^[8],其次是华南地区高校(13.34%);在“有时吃夜宵”选项上,西部地区高校最低(36.83%)。但在没有夜宵行为习惯选项上,各地区高校都有一定的比例,表明夜宵行为习惯已成为影响大学生营养健康的一个因素。

是否有饭前喝汤的习惯?14.57% 大学生表示有;47.59% 表示有时会喝;而表示否定或者不表态的占 34.27%。华南和华东地区大学生饭前喝汤的习惯比例较高,可

能与地域饮食文化有一定的关系。

3) 大学生对基本饮食营养素的态度及行为。牛奶及奶类食品含有丰富的蛋白质、钙、磷等营养素,每天保证一杯奶(250 mL),可获得 250 mg 钙,对儿童青少年生长发育非常重要^[12]。调查结果表明,牛奶没有成为大学生蛋白质的主流营养素供给食品(见表 5)。大多数学生对牛奶的摄入处于随意状态。约 20.00% 的大学生从不喝牛奶,地区比较是西部与华中地区较高(29.32% 与 26.24%)。另外,大学生对水果的态度及行为是较积极的(见表 5)。

表 5 大学生对牛奶及水果的态度及行为

%

院 校	是否喝牛奶				是否喜欢吃水果			
	每餐吃	有时吃	几乎不	不表态	每餐吃	有时吃	几乎不	不表态
辽宁师大(东北地区)	7.64	66.74	15.86	9.76	34.59	55.26	5.48	4.67
河南师大(华中地区)	8.92	60.94	26.24	3.90	31.35	59.47	6.86	2.32
陕西师大(西部地区)	5.86	58.46	29.32	6.36	33.56	52.53	9.58	4.33
苏州大学(华东地区)	9.57	76.23	11.57	2.63	48.00	50.45	1.55	0
华南师大(华南地区)	9.25	74.57	19.66	0.84	51.24	47.76	1.00	0
平 均	8.24	67.38	19.69	4.69	39.74	53.09	4.89	2.26

表6反映大学生对蔬菜的喜爱程度很高,每餐吃蔬菜的比例与“有时吃蔬菜的”比例相比呈非常显著差异。各地区大学生每餐吃蔬菜的比例普遍较高,华南地区大学生对蔬菜

的认可度高于其它地区。各地区高校大学生肉类食物的摄入的比例也普遍较高。

表6 大学生对蔬菜及肉类食物的态度及行为

%

院校	是否吃蔬菜				是否喜欢吃肉类食物			
	每餐吃	有时吃	几乎不	不表态	每餐吃	有时吃	几乎不	不表态
辽宁师大(东北地区)	52.25	40.73	4.92	2.10	28.46	56.24	9.16	6.14
河南师大(华中地区)	53.24	38.97	4.76	3.03	26.74	58.33	19.27	5.74
陕西师大(西部地区)	50.62	42.84	5.82	0.69	25.65	51.25	13.42	2.60
苏州大学(华东地区)	79.24	19.53	0	1.23	34.27	58.82	3.24	3.67
华南师大(华南地区)	88.34	9.78	1.88	0	29.14	62.85	4.61	3.40
平均	64.73	30.55	3.47	1.41	28.85	57.50	9.94	4.31

4)大学生挑食及零食的习惯。调查结果表明有超过60.00%的大学生有挑食习惯,其中华南、华东区大学生比例最高。提示挑食可能已成为大学生的一种较为普遍的饮食行为,这可能与独生子女的教育有关。调查还表明大学生中存在一定比例的“零食一族”(即较顽固的吃零食习惯),绝大多数学生有时会零食,没有形成固定的习惯。

2.3 营养教育

营养教育是一种有目的、有计划、有组织的教育活动,旨在帮助和鼓励人们树立增进营养的意识、传播一定的营养知识、促使人们自愿地采取有益于营养的饮食方式,养成健康的生活习惯,以保护和促进健康,提高生活质量。本调查反映了大学生饮食行为存在不少问题,如主食摄入量过少、不重视早餐、挑食、膳食不平衡等等,这与缺乏营养教育有关。本调查还反映我国当代大学生的营养知识主要从书本自学或从媒体获得,提示学校健康教育有待加强。2000年教育部、卫生部、国家体育总局、科技部、国家民委联合在开展了全国学生体质健康调研后指出:“我国学生营养不良和营养过剩(肥胖)并存……,我们必须采取切实有效的措施,加强学生的营养宣传教育工作,改善学生的营养状况^[13]”,明确指出营养教育的紧迫性与重要性。研究表明,许多患有营养不良的人并非由于贫困,而是缺乏营养知识。现代社会有些人营养过剩,是由于不能正确选择食物所致,如糖尿病、高血压和某些肿瘤的发病均与膳食有关。合理营养与膳食平衡的知识是大学生营养教育的基本内容,各级教育行政部门应加强高校体育教学改革的领导和指导,保证教学组织、时间和条件,加快普及大学生的营养知识、健康认知水平,养成良好的膳食行为和日常生活习惯,提高他们的身心健康水平。

参考文献:

[1] 中华人民共和国卫生部,中华人民共和国科学技术部,中华人民共和国国家统计局. 中国居民营养与健康现状

[EB/OL]. <http://news.xinhuanet.com/video/2004-10/12/content-2080855.htm>.

[2] 侯彦喜. 大学生的营养与营养教育[J]. 中国食物与营养, 2006(3): 58-60.

[3] 张永军. 饮食营养视角中的健康、运动与减肥[J]. 武汉体育学院学报, 2005, 39(1): 51-54.

[4] 孙建华, 陈晓, 鲍茵茵. 对上海市大学生饮食、营养、健康状况的调查与分析[J]. 上海体育学院学报, 2002, 26(2): 88-91.

[5] 刘春霞, 王汝芬. 1073名大学生饮食行为调查报告[J]. 中国心理卫生杂志, 1997, 11(1): 30.

[6] 刘晓莉, 侯莉娟. 山西省大学生营养状况与饮食行为现状调查[J]. 山西大学学报, 2002, 25(1): 86-88.

[7] 简新英, 姜希洪, 刘言训, 等. 大学生营养、态度、行为的调查[J]. 山东大学学报(医学版), 2003, 41(4): 382-387.

[8] 彭景, 米佳. 大学生营养状况调查[J]. 扬州大学烹饪学报, 2003(3): 12-15.

[9] 孙杰, 尹俊水. 早餐质量对课堂教学效果的影响[J]. 中国学校卫生, 1994, 15(6): 447.

[10] 陈翠苹, 戴宁翔. 论高校开展健康教育的重要性[J]. 南京林业大学学报: 人文社会科学版, 2003, 3(3): 88-92.

[11] 柯雪琴, 杨敏. 学生早餐质量对血糖水平的影响[J]. 中华预防医学杂志, 1997, 31(4): 218-219.

[12] 蔡美琴. 医学营养学[M]. 上海: 上海科技大学出版社, 2001.

[13] 李小伟. 中国学生营养日提出喝牛奶保健康[N]. 中国教育报, 2001-05-21(1).

[编辑: 李寿荣]