

高校教职工健康饮食知识及饮食态度之研究

洪翎慎, 陆健良, 洪美珠*

玉林师范学院化学与食品科学学院, 广西 玉林

Email: 3350252001@qq.com

收稿日期: 2021年4月15日; 录用日期: 2021年5月24日; 发布日期: 2021年5月31日

摘要

本研究旨在了解高校教职工对健康饮食知识的认知, 以及探讨健康饮食知识与饮食态度的相关性。针对广西Y高校的教职工进行健康饮食知识及饮食态度的问卷调查。调查发现: 在237个有效调查样本中, 教职工之年龄以36~45岁最多(占43.0%), 显示主要为青、中年层。调查结果也显示高校教职工至少有五成以上可能是因为工作忙碌而忽略了关注健康饮食的知识。饮食态度方面, 也显示至少有五成的教职工持有负向的饮食态度。本研究结果也发现: 越了解健康饮食知识的教职工越同意「吃零食会影响健康」以及「早餐对健康很重要」的饮食态度, 然而健康营养饮食知识却没有影响其他项目的饮食态度。本研究结果, 可提供政府相关单位及各高等学校作为参考, 重视高校教职工的饮食均衡, 加强辅导学校饮食营养教育, 以提升高校教职工的饮食健康。

关键词

高校教职工, 健康饮食, 知识, 饮食态度

Study on Healthy Diet Knowledge and Eating Attitude of University Faculty

Ling-Shen Hung, Jian-Liang Lu, Mei-Chu Hung*

College of Chemistry and Food Science, Yulin Normal University, Yulin Guangxi

Email: 3350252001@qq.com

Received: Apr. 15th, 2021; accepted: May 24th, 2021; published: May 31st, 2021

Abstract

The purpose of this study is to understand the healthy diet knowledge of university faculties and

*通讯作者。

to explore the correlation between healthy diet knowledge and eating attitude. A questionnaire survey was conducted on the healthy diet knowledge and eating attitude of the faculties of Y university in Guangxi. The survey found that the majority of faculty members were aged from 36 to 45 (43.0%) among the 237 valid survey samples, which indicated that they were mainly young and middle-aged. The results also showed that more than 50% of the university faculties did not pay attention to the healthy diet knowledge. In terms of eating attitude, it also showed that more than 50% of the faculties had improper eating attitude. The results of this study also found that the more knowledgeable the faculty members were about healthy diet, the more they agreed with the eating attitudes of “snacking is bad for health” and “breakfast is important for health”, while the knowledge about healthy diet had no effect on the eating attitudes of other items. The results of this study can be used as a reference for the officials and universities to pay attention to the balanced diet of the university faculties and promoting the nutritional education in universities, so as to improve the diet health of the university faculties.

Keywords

University Faculty, Healthy Diet, Knowledge, Eating Attitude

Copyright © 2021 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 前言

中国古语「民以食为天」，意喻着「食」是赖以生存最重要的东西，是人类维持生命最基本的民生需求，在人类日常生活「食、衣、住、行、育、乐」中居首要之位。而饮食与健康之间的关系也已是众所周知，而且健康的概念亦已成为全球化的公众议题[1] [2] [3]。然随着中国社会经济形态的变迁，以及在拼经济、脱贫攻坚的时代背景下，国人的生活水平快速提升，生活亦日趋繁忙，进而也影响了国人的饮食形态。随着农业技术的开发及社会的迅速发展，食物种类日渐增加，饮食也趋向多元化，面对日趋多样化的饮食选择，怎么样既能吃得美味、吃的满足，又能吃得安全、吃得健康、吃得有营养，拥有健康饮食的知识及正确的饮食态度就显得非常重要了[4] [5] [6] [7]。

中国国内的高校教职工是目前教育与研发的最前线，也是国家科学研究、开发最顶尖的一群学者，并且背负着为国家培育高等教育专业人才的重责大任，而在他们经年累月专心投入研究与教育工作之时，往往却也忽略了自己的身体及饮食健康[8]。大多数的学者都专注于其专业领域的研究，却遗漏了关心自己生活饮食是否健康，近年高校教职工带病工作及超负荷的工作量导致猝死的消息时有所闻，令人对高校教职工的健康感到忧心，而国内文献很少有针对高校教职工健康饮食相关的研究报导，因此引发了研究者的研究动机。

本研究的主要目的是想要了解高校教职工对健康饮食知识的认知，以及进一步探讨健康饮食知识是否影响饮食态度。针对广西某高校(以下简称 Y 校)教职工进行相关的问卷调查，了解 Y 校教职工基本背景、教职工对健康饮食的知识、教职工的饮食态度，以及教职工的健康饮食知识是否影响其饮食态度。

2. 研究方法

本研究之抽样对象为 2019~2020 年任教、任职于广西壮族自治区 Y 高校的教职工。并依各专业学院分别进行随机方式抽样。本研究一共发放 260 份问卷，回收 240 份，回收率 92.3%，剔除无效问卷 3 份，

有效问卷为 237 份, 有效回收率 91.2%。本研究主要在探讨高校教职工之健康营养饮食的知识、饮食的态度以及两者之间的相关性, 研究架构如图 1 所示。本研究采用结构式问卷调查法, 问卷内容包含: 高校教职工的基本属性背景信息、健康营养饮食知识的认知度[9] [10]以及饮食态度[11]的同意度三个部分。将有效问卷由研究者进行编码、译码, 所得资料利用 IBM SPSS Statistics 27 版进行统计分析, 采用的资料分析统计方法为: 1) 以描述性统计计算受试者之性别、年龄。2) 以描述性统计计算受试者之健康营养饮食知识认知度的百分比。3) 以描述性统计计算受试者关于饮食态度的同意度的百分比。4) 以皮尔逊相关系数(Pearson correlation)检定受试者之健康营养饮食知识与各饮食态度项目的相关性。

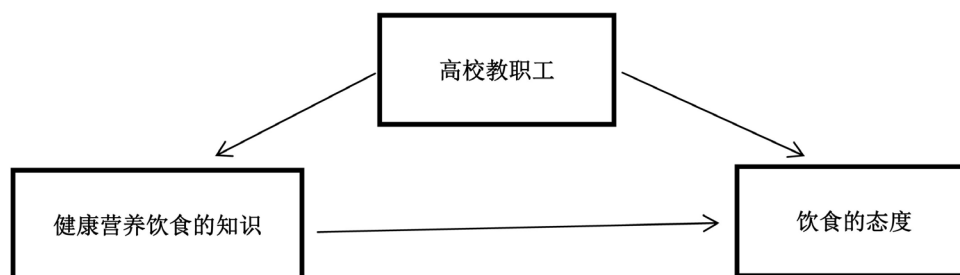


Figure 1. Research schema
图 1. 研究架构

3. 结果与讨论

3.1. 高校教职工受测样本基本信息

将教职工的年龄分布及性别统计整理如表 1 所示, 从表 1 可以看出, 在 237 个有效调查样本中, 男教职工的人数为 113 人, 占总样本数的 47.7%, 女教职工的人数为 124 人, 占总样本数的 52.3%, 得见抽样样本的性别男女比例接近于 1:1。年龄分布方面, 25 岁以下的教职工人数为 21 人, 占总样本数的 8.9%; 25~30 岁的教职工人数为 60 人, 占总样本数的 25.3%, 为次多; 36~45 岁的教职工人数为 102 人, 占总样本数的 43.0%, 为最多; 46~55 岁的教职工人数为 49 人, 占总样本数的 20.7%, 为第三多; 56~65 岁的教职工人数为 5 人, 占总样本数的 2.1%, 为最少。由年龄分布统计结果得知: 高校教职工年龄分布以青、中年层为主要群体, 合计占总样本数的 89.0%, 逼近九成。

Table 1. Age and sex distribution of the faculty (n = 237)

表 1. 教职工年龄及性别分布(n = 237)

年龄分层 (岁)	人数(占总人数百分比) 人(%)	性别	
		人数(占年龄层百分比)	
		女性 人(%)	男性 人(%)
<25	21 (8.9%)	17 (81.0%)	4 (19.0%)
25~35	60 (25.3%)	37 (61.7%)	23 (38.3%)
36~45	102 (43.0%)	50 (49.0%)	52 (51.0%)
46~55	49 (20.7%)	18 (36.7%)	31 (63.3%)
56~65	5 (2.1%)	2 (40.0%)	3 (60.0%)
合计	237 (100%)	124 (52.4%)	113 (47.6%)

3.2. 高校教职工健康营养饮食知识的认知度

调查问卷中第 9~14 题为与健康营养饮食知识相关的问题, 如表 2 所列。从表 2 教职工答对、答错与不知道的统计结果可以看出, 在 237 个有效调查样本中, 有 72.2% 的人知道「膳食钙的良好食物来源」与 52.8% 的人知道「水果的每日建议摄取量」, 除这两项问题超过五成的人答对外, 其他, 教职工对于「中国人体质指数(Body mass index, BMI)正常值」[12]的认知只有 36.7% 的人知道, 知道「膳食维生素 A 的良好食品来源」的人占 49.8%, 知道「牛奶的每日建议摄取量」的人也只占 34.2%, 知道「蔬菜的每日建议摄取量」的人只占 37.5%, 皆不及教职工的五成人。由结果得知, 高校教职工可能因为工作忙碌[8]的关系而忽略了关心健康营养饮食的知识。

Table 2. Awareness of the faculty about healthy diet knowledge (n = 237)

表 2. 高校教职工的健康饮食知识的认知度(n = 237)

题号	题目内容	答对人数(%)	答错人数(%)	不知道人数(%)
9	中国人体质指数(BMI)正常值的认识	87 (36.7%)	102 (43.0%)	48 (20.3%)
10	膳食钙的良好食物来源	171 (72.2%)	65 (27.4%)	1 (0.4%)
11	膳食维生素 A 的良好食品来源	118 (49.8%)	98 (41.3%)	21 (8.9%)
12	牛奶的每日建议摄取量	81 (34.2%)	133 (56.1%)	23 (9.7%)
13	水果的每日建议摄取量	125 (52.8%)	97 (40.9%)	15 (6.3%)
14	蔬菜的每日建议摄取量	89 (37.5%)	131 (55.3%)	17 (7.2%)

3.3. 高校教职工健康营养饮食的态度

调查问卷中第 3~7 题为与健康营养饮食态度的相关问题, 如表 3 所列。从表 3 可以看出, 在 237 个有效调查样本中, 对项目「喜欢吃什么就吃什么」持非常同意及同意态度的人数合计 128 人, 占 54%; 对项目「吃零食会影响健康」持非常同意及同意态度者有 147 人, 占 61.6%; 对项目「饮食习惯很难改变」持非常同意及同意态度者有 114 人, 占 48.1%; 对项目「早餐对健康很重要」持非常同意及同意态度者有 158 人, 占 66.7%; 对项目「吃每次吃饭会注意健康营养搭配」持非常同意和同意态度者有 114 人, 占 48.1%; 对项目「觉得目前的饮食习惯很健康」持非常同意和同意者有 123 人, 占 51.9%。由此结果得知: 高校教职工约有五成强的人在饮食态度上显得较为不注意, 而忽略了日常的饮食健康。

Table 3. Consent of the faculty on eating attitudes (n = 237)

表 3. 高校教职工关于饮食态度的同意度(n = 237)

题号	问题内容	非常同意人数 (%)	同意人数 (%)	普通人数 (%)	不同意人数 (%)	非常不同意人数 (%)
3	喜欢吃什么就吃什么	34 (14.3%)	94 (39.7%)	87 (36.7%)	19 (8.0%)	3 (1.3%)
4	吃零食会影响健康	48 (20.3%)	99 (41.8%)	74 (31.2%)	15 (6.3%)	1 (0.4%)
5	饮食习惯很难改变	30 (12.7%)	84 (35.4%)	84 (35.4%)	38 (16.1%)	1 (0.4%)
6	早餐对健康很重要	90 (38.0%)	68 (28.7%)	68 (28.7%)	10 (4.2%)	1 (0.4%)
7	每次吃饭会注意健康营养搭配	43 (18.1%)	71 (30.0%)	106 (44.7%)	16 (6.8%)	1 (0.4%)
8	觉得目前的饮食习惯很健康	35 (14.8%)	88 (37.1%)	96 (40.5%)	15 (6.3%)	3 (1.3%)

另外,问卷中也对受试者进行了中国居民膳食指南「膳食宝塔」[13][14][15]的相关调查,结果发现:在237个有效调查样本中,认为自己饮食符合膳食宝塔建议的人数只有40人,只占总样本人数的16.9%,而有132人并不知道膳食宝塔的内容,占总样本人数的55.7%,换言之,有超过五成的高校教职工并不了解健康的饮食指南,还有27.4%(65人)认为自己的饮食并不符合中国居民膳食指南。再者,在237个有效调查样本中,希望自己的饮食能够按照中国居民膳食指南的内容进食的人数有207人,占总体的87.34%,说明有将近九成的人希望自己的饮食能够依照中国居民膳食指南的内容进食。由此结果得知:高校中必需进一步加强对教职工的健康饮食教育,以提升教职工的饮食健康,满足教职工的希望。

3.4. 健康营养饮食知识和饮食态度的相关性分析

针对高校教职工对问卷中健康营养饮食知识相关的问题作答,若每题答对者给1分,答错及不知道者给0分,将各项健康营养饮食的知识题得分加总后与饮食态度题分别进行相关分析,结果如表4所示。由表4得知「健康营养饮食的知识」得分与「吃零食会影响健康」以及「早餐对健康很重要」的饮食态度分别呈现极显著以及显著的正相关,显示健康饮食知识越高的高校教职工越同意「吃零食会影响健康」以及「早餐对健康很重要」的饮食态度。然而对其他饮食态度项目却并无显著的相关性。

Table 4. Correlation between healthy diet knowledge and eating attitudes (n = 237)

表 4. 健康营养饮食知识和饮食态度之相关性(n = 237)

	健康营养 饮食知识	喜欢吃什么 就吃什么	吃零食 会影响健康	饮食习惯 会很难改变	早餐对健康 很重要	每次吃饭 会注意 健康营养搭配	觉得目前 的饮食 习惯很健康
健康营养饮食知识	1	0.082	0.223**	0.016	0.146*	-0.117	0.095

注: *在显著水平为0.05时(双尾),相关显著。 **在显著水平为0.01时(双尾),相关显著。

4. 结论

综合以上所述的调查和分析结果得:在237个有效调查样本中,教职工之年龄以36~45岁最多,占43.0%,其次为25~35岁,占25.3%,第三为46~55岁,占20.7%,显示以青、中年为主。在健康营养饮食知识方面,高校教职工对于「中国人体质指数(BMI)正常值」、「维生素A的良好食物来源」、「每日牛奶的建议摄取量」、「每日蔬菜的建议摄取量」的健康饮食知识,都有超过五成以上的人答错或不知道,显示高校教职工至少有五成以上是不重视健康营养饮食的知识的。而教职工对饮食的态度方面,虽然对正向态度项目「吃零食会影响健康」及「早餐对健康很重要」持非常同意及同意态度人数超过五成,但对负向态度项目喜欢吃什么就吃什么」持非常同意及同意态度的人数也超过五成。对「饮食习惯很难改变」持非常同意及同意态度的人数也接近五成。而「每次吃饭会注意健康营养搭配」的人数也不到五成。显示至少有五成的教职工持有不恰当的饮食态度。本研究结果也显示:越了解健康营养饮食知识的教职工越同意「吃零食会影响健康」、「早餐对健康很重要」的饮食态度。

此研究之结果,可提供政府相关单位及各高等学校作为参考,重视高校教职工的饮食健康,加强辅导学校饮食营养教育,以提升高校教职工健康营养饮食的知识。高校教职工在忙碌工作的同时,也要注意自我的健康,吸取专业的健康饮食知识,以及秉持正确的饮食态度,确保能自我科学且合理的选择或安排膳食,以达到营养均衡,促进身体健康的目标。

参考文献

- [1] 王荣荣,张毓辉,王秀峰,王昊,郭锋.我国健康产业发展现状、问题与建议[J].卫生软科学,2018,32(6):3-6.

- [2] 赵晔. 加快推进大健康产业高质量发展[N]. 中国人口报, 2019-09-02(003).
- [3] 杨针. 广西健康产业发展路径研究[J]. 中国商论, 2019(21): 186-190.
- [4] 李姗姗. 浅谈我国大健康产业之现状及发展策略[J]. 特区经济, 2019(10): 121-123.
- [5] 范月蕾, 毛开云, 陈大明, 于建荣. 我国大健康产业的发展现状及推进建议[J]. 竞争情报, 2017, 13(3): 4-12.
- [6] 汤子琼. 我国大健康产业结构发展研究[J]. 产业与科技论坛, 2019, 18(8): 11-12.
- [7] 华颖. 健康中国建设: 战略意义、当前形势与推进关键[J]. 国家行政学院学报, 2017(06): 105-111+163.
- [8] 杨碧桃. 高校舞蹈专业师生饮食与营养健康现状研究[D]: [硕士学位论文]. 兰州: 西北师范大学, 2019.
- [9] 李爽. 健康饮食的六个原则[J]. 党员文摘, 2019(9): 56.
- [10] 吕冠薇. 平衡膳食宝塔的科普解读[J]. 食品安全导刊, 2019(26): 75.
- [11] 唐珍. 健康饮食有 20 个金标准、你做到了几个[J]. 安全与健康, 2015(11): 54-55.
- [12] 郭淑香, 李润香. 某高校男性教职工脂肪肝与体质量指数相关性分析[J]. 河南医学高等专科学校学报, 2019, 31(5): 648-650.
- [13] 方跃伟, 仝振东, 戴亚欣. 从科普角度探讨《中国居民膳食指南》的“宝塔”和“餐盘”[J]. 预防医学, 2017, 29(12): 1287-1289.
- [14] 中国居民膳食指南及平衡膳食宝塔[J]. 中国食品卫生杂志, 1999(1): 73.
- [15] 中国居民膳食指南及平衡膳食宝塔[J]. 营养学报, 1998(4): 5-15.