

A Survey about Dietary Nutrition and Health of College Students

Xiumin Zhu^{1*}, Lijun Pan², Yuhong Wu¹, Xuehui Zhang¹, Lina Wu¹

¹Xing Tai University, Xingtai Hebei

²Xingtai Modern Vocational School, Xingtai Hebei

Email: ^{*}zxm31919@126.com

Received: Jan. 22nd, 2020; accepted: Feb. 5th, 2020; published: Feb. 12th, 2020

Abstract

Purpose: Use this survey to learn the dietary behavior, health nutritional knowledge and dietary behaviors of college students, so as to provide the scientific basis for the improvement of their health. **Methods:** By the questionnaire method, we have surveyed 347 students at school. **Results:** There are 23.05% boys and 76.95% girls surveyed; 61.38% of the students had dinner on time and 54.18% of the students drank 500 - 1000 mL daily. 39.19% of the students almost do not exercise. 31.7% of the students have stomach pain symptoms. 77.52% of the students thought it was necessary to carry out health education. **Conclusion:** At present, there are serious problems in dietary nutrition of college students, and there are potential problems in their daily life, which have affected the health of college students. Therefore, nutrition education should be strengthened for college students, and it is supposed to improve the condition of dietary nutrition of college students, sports, behavior habits and so on.

Keywords

College Student, Dietary Nutrition, Health Condition

在校大学生膳食营养与健康状况调查

朱秀敏^{1*}, 潘丽娟², 武宇红¹, 张雪辉¹, 武丽娜¹

¹邢台学院, 河北 邢台

²邢台现代职业学校, 河北 邢台

Email: ^{*}zxm31919@126.com

收稿日期: 2020年1月22日; 录用日期: 2020年2月5日; 发布日期: 2020年2月12日

*通讯作者。

文章引用: 朱秀敏, 潘丽娟, 武宇红, 张雪辉, 武丽娜. 在校大学生膳食营养与健康状况调查[J]. 食品与营养科学, 2020, 9(1): 82-86. DOI: 10.12677/hjfn.2020.91010

摘要

目的：了解大学生饮食行为、健康状况及对营养知识认知的水平和态度，为提高大学生身体健康水平提供依据。方法：采用问卷调查的方法，对347名在校学生进行调查分析。结果：在调查的23.05%男生和76.95%的女生中，61.38%的同学会按时吃饭，54.18%的同学每日饮水量为500~1000 mL，39.19%的同学几乎每天不运动，31.7%的同学会出现胃疼症状，77.52%的同学认为有必要进行健康教育。结论：目前大学生膳食营养存在严重问题，日常生活中健康状况有潜在问题，且已经影响到了大学生的身体健康，应加强对大学生的营养教育，改善大学生膳食营养状况、运动情况、行为习惯等。

关键词

大学生，膳食营养，健康状况

Copyright © 2020 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. 引言

我国政府长期以来都非常重视学生的营养健康状况，也曾对学生身体健康状况和营养状况做过多次大规模调查。《中国居民营养健康状况调查》表明，近几年来城镇居民的饮食、营养状况有明显的改善，营养不良和营养缺乏的现象逐渐下降[1]，说明人体的健康状况与人自身的膳食营养息息相关。营养与体质状况也是反映一个国家和社会进步的重要标志。一个国家国民的身体素质对社会发展是至关重要的，尤其是处于知识学习重要阶段的大学生。因此，大学生营养状况不仅是国家社会进步的重要指标，也是影响和制约社会发展的重要因素。

随着经济的发展，饮食营养与体质状况也随之发生着深刻的变化。尤其是科技的进步，使当代大学生出现了新的“电子依赖病”所引发的颈椎病、用眼过度、熬夜等不良反应。目前大学生对膳食营养知识的了解情况较有限，正确的营养态度及膳食行为形成率均不高，不吃早餐、吃零食、营养搭配不平衡等行为较普遍[2] [3] [4] [5] [6]。本文以在校大学生为调查对象，对大学生的饮食习惯、膳食搭配、营养健康状况及对营养知识的了解情况进行了调查和分析，为大学生更好的均衡营养和饮食，保持健康的身体提供参考。

2. 时间与对象

2019年10月21日~11月1日，以邢台学院、邢台现代职业学校、邢台医学高等专科学校等在校大学生为调查对象，采用电子问卷调查法，网上发放问卷，共收集有效问卷347份(男生80人，女生267人)、废卷30份，有效回收率92.04%。

3. 方法及过程

问卷参考相关文献以及大学生生活习惯进行制作，调查内容包括饮食习惯、营养平衡、对食堂方面的看法、饮水习惯、身体状况和对营养知识的了解情况。采用随机发放问卷取样的方法进行调查，网上发放问卷并在线解说后由被调查人填写。利用问卷星软件网络收集数据，整理数据，分析数据。

4. 结果与讨论

4.1. 按时进餐的情况

本次调查显示,能做到每天都按时吃饭的同学有 213 人,占总人数百分比为 61.38%,有接近 40%的同学不能做到按时进餐。按时吃饭的好处就是养成规律的作息時間,而且可以使胃部不受侵害,如果不按时吃饭,胃酸分泌会使胃形成胃溃疡,或者十二指肠球部溃疡,严重的时候,甚至可以导致胃穿孔。

4.2. 饮食习惯

由调查结果可知,大多数同学是依据自己的喜好和心情来决定吃什么,怎么吃,吃多少。52.45%的同学只凭自己喜好挑选食物,有 73.49%的同学根据自己心情选择饮食时间和量,这样的饮食习惯是当下年轻人的生活方式,随性自由。但是因此也容易由于饮食单一,暴饮暴食或者节食而引起营养不良,缺乏某种维生素等健康问题。对于吃水果的习惯,每天都吃的同学有 141 名,比例为 40.63%,偶尔吃的同学 202 人,占比 58.21%,说明部分同学有吃水果的习惯,但是仍然有大部分同学没有养成经常的习惯。每天摄取适量的水果,可以补充维生素 C,有些水果还具有防癌以及美化肌肤的功效,对身体其他器官也都有相当的助益。比如草莓富含维生素 C,可防止伤风、牙龈出血、便秘、动脉硬化;杏子富含维生素 A,可预防癌症、消除疲劳;香蕉补充体力,防止便秘、高血压和整肠作用;木瓜帮助消化,防止便秘;枇杷预防感冒、便秘、动脉硬化等疾病。

外卖,作为食品行业的新秀,不仅满足了当代人的对于美食种类的需求,还使大学生避免了去食堂拥挤排队的麻烦。对于大学生来说是好吃又方便。调查显示,有 46.97%的同学从来点外卖,有 44.67%的同学每月点一到两次外卖。他们点外卖的原因主要是由于天气问题和不想离开宿舍或家,还有一部分是由于食堂或家里饮食不能满足自己的需求。大家对于选择在外边吃饭,对就餐卫生还是很重视的,说明了同学们对于自己的饮食卫生还是重视的,而对于口味的要求也比较高,据统计大家对于就餐环境卫生和食品味道的重视度相差不多,大家选择吃饭地点时,口味和环境为决定因素。

对于动物肝脏的食用,有 73.49%人偶尔吃,有 23.34%人从来不吃,有 3.17%人经常吃。动物肝脏含有丰富的蛋白质、维生素、微量元素和胆固醇等营养物质,对促进儿童的生长发育,维持成人的身体健康都有一定的益处。此外,食用肝脏还具有防治某些疾病的作用,如角膜干燥症、夜盲症、角膜炎等因缺乏维生素 A 导致的眼病。但是,肝脏是动物的最大解毒器官,动物体内的各种毒素,大多要经过肝脏来处理、排泄、转化、结合,因此,肝脏中暗藏着毒素。肝脏又是重要的免疫器官和“化学加工厂”,它可以产生多种激素、抗体、免疫细胞等,而这些物质往往对异物(例如对人体)有毒。动物体内其它组织发生病变时,有时肝脏也会首先发生肿大、瘀血。由于肝脏贮血较多,血量丰富,所以进入动物体内的细菌、寄生虫,往往在肝脏生长繁殖。此外,肝脏本身也容易发生病变,如动物的肝炎、肝硬化、肝癌等。因此,肝脏虽好,但必须善于选择和烹饪加工。

4.3. 饮水习惯

水是生命之源,多饮水有防治心脑血管疾病的发生、通便、美容等作用,水喝少了或者口渴时才喝水可能造成血液浓缩,使含有氮的废物无法排出,长期以往对身体造成不利[7]。中国居民膳食指南(2016)推荐成年人每天饮水量为 1500~1700 mL,本次调查显示在校大学生日饮水量明显不足,54.18%的同学每日饮水量为 500~1000 mL,另有 19.31%的学生每日饮水量不足 500 mL,达到推荐标准的仅占 6.63%。大学生饮用白开水的人数较多,并且调查发现女生饮用白开水的人数远远多于男生,这一现象的原因可能与学生自身观念、生活习惯、经济条件、消费观念以及学校设施有一定的关系,也可能是饮料、果汁防腐剂的添加,自来水的卫生,一些同学对茶水的习惯等[8]。

4.4. 参加体育锻炼情况

调查结果表明,大学生每天运动的时间相对不足,有 39.19%的同学几乎不运动,仅有 9.5%的男生和 7.3%的女生可以做到天天参加体育运动,且女生参加体育运动的频率远远不如男生,这与男生天生好动而女生多喜安静的性格有关。然而健康的身体不仅需要合理的膳食营养还需要适当的体育锻炼,参加体育运动可以提高大学生的身体体质,并使其积极主观良好感和健康满意度水平平均升高[9],且适当的锻炼也有助于营养的吸收。所以建议大学生应积极参加慢跑、打羽毛球、打篮球等有氧体育运动。

4.5. 健康状况

本次调查结果显示,有 31.7%的同学会出现胃疼症状,65 名男生和 88 名女生有肠胃疾病,占男女的百分比分别为 81.25%和 32.96%,这与用餐不规律、副食代替主食、选择食物不健康等有关,男同学胃肠疾病高于女同学发生的原因,可能与男同学对生活要求较低以及不太会照顾自己有关。147 名同学有眼睛方面的问题,如:眼睛干涩、怕光、易疲劳、视力下降和夜盲等问题,其中视力下降是最主要的问题,占总人数的 42.36%。这与用眼不卫生有关,但是也说明大学生日常膳食营养不平衡,缺乏维生素和微量元素摄入。应加强瘦肉、动物内脏、蔬菜、奶蛋类的摄入[8],均衡营养。

4.6. 对营养知识的认知及获得渠道

在校大学生对营养知识的认知情况不太理想,对人体必需营养元素回答 158 人回答正确,正确率为 45.53%,对维生素 C、无机盐、膳食纤维的来源回答正确的人数为 112 人,正确率仅有 32.28%,对营养知识的获得来源,151 名同学通过网络,52 名通过电视和电台,55 名通过报刊和杂志,22 名通过老师和同学,占总人数的百分比分别为 43.52%、14.99%、15.85%、6.34%。269 名同学认为有必要对大学生进行膳食营养方面的教育,占百分比为 77.52%。调查结果表明多数学生缺乏必要的营养知识,而且没有系统的营养知识的教育,说明营养知识教育宣传远远不够[10]。但是学生方面都愿意接受更多的营养知识教育,应加强对大学生营养知识的教育,使大学生能有系统深入的了解。

4.7. 大学生对食堂饮食态度

本次调查显示,232 名同学对食堂的卫生状况不满意,占总人数百分比为 66.85%;247 名同学认为食堂的饭菜不能满足自己的营养需求,占 71.18%;241 名同学希望食堂可以配备专业的营养师来对饭菜进行营养搭配,占 69.45%。建议学校可以在条件允许的情况下加强对食堂方面的管理,延长开放时间,对炊事人员进行营养健康教育,从而通过学校食堂向学生提供卫生且品种丰富的食品[11],建议雇佣营养师为学生进行营养搭配,使学生可以从食堂吃到营养搭配更均衡的饭菜。应增加动物内脏、鸡蛋、豆制品、深色蔬菜等富含维生素食物的供应,蔬菜要新鲜,先洗后切,切后便炒,急火快炒,淘米不要过度,以免维生素丢失太多[12],注意食品烹调艺术,进行食品合理调配。加强食堂卫生管理,健康膳食首先是卫生饮食,它直接关系到师生健康。要严把采购质量关,操作、环境、个人卫生关,认真贯彻食品卫生法和食堂各项规章制度,严防食物中毒和肠道传染病的发生[13]。

5. 结论

地方高校在校大学生中不注重食用早餐,吃零食、夜宵,偏好重口味,饮水量不满足身体需求,营养搭配不平衡等错误饮食习惯普遍存在,而且不能进行适当的日常体育锻炼,这些直接导致了多数学生存在眼睛和肠胃方面疾病,免疫力低,身体健康状况较差的结果。大学生也缺少全面的膳食营养教育。面对这些问题,除了需要学生自己提高重视程度,规范饮食行为,还需要学校方面的重视,关注大学生

膳食健康,一方面强化学生食堂的管理工作;另一方面开展对学生的膳食营养教育的课程,加大膳食健康的宣传力度,双管齐下,改善大学生膳食方面存在的问题。

基金项目

邢台市社会科学基金规划项目(项目批准号: XTSK1753)。

参考文献

- [1] 杨晓光, 翟凤英, 朴建华, 等. 中国居民营养状况调查[J]. 中国预防医学杂志, 2010, 11(1): 5-8.
- [2] 陈天义, 刘希锋, 李锋, 等. 安徽理工大学学生营养知识态度与膳食行为[J]. 中国学校卫生, 2005, 26(11): 907-908.
- [3] 李军, 刘小燕, 郭辉, 等. 大学生营养知识 态度与膳食行为的调查[J]. 中国临床康, 2004, 8(6): 1028-1029.
- [4] 宋小乐. 上海部分高校大学生营养知识与饮食行为的调查[J]. 江西科学, 2008, 26(5): 739-838.
- [5] 肖春玲, 贾云中, 赵娅娅, 等. 中国大学生营养知识态度行为的调查研究[J]. 中国食物与营养, 2011, 17(5): 81-83.
- [6] 辛碧芬, 李钧. 中南大学大学生营养知识态度行为对营养状况的影响[J]. 中国现代医学杂志, 2006, 16(6): 923-927.
- [7] 大众医学编辑部. 健康饮食管理[M]. 上海: 上海科学技术出版社, 2007: 56-93.
- [8] 徐上知, 付蕾, 牛冰, 等. 石河子大学学生膳食营养知识态度行为[J]. 中国学校卫生, 2013, 34(11): 1306-1308.
- [9] 段艳平, 杨剑, 张茹. 大学生身体活动阶段变化与健康状况关系的研究[J]. 中国体育科技, 2012, 48(2): 117-131.
- [10] 甄少波. 大学生营养状况健康知识及饮食行为的调查分析[J]. 农产品加工·学刊, 2010, (10): 83-84.
- [11] 王彦杰. 浅析大学生膳食与健康[J]. 中国食物与健康, 2006(6): 61-62.
- [12] 袁海峰. 当前在校大学生存在的膳食营养问题及对策分析[J]. 中国热带医学, 2006, 6(9): 1701-1702.
- [13] 江月玲. 浅谈大学生的营养与健康[J]. 中山大学学报论丛, 2007, 27(8): 157-159.