

# 某高校大学生膳食营养知识现状调查分析

李才华

山东省滨州市滨州职业学院 山东滨州 256600

**摘要：**目的：深入分析和研究某高校的大学生在膳食营养知识了解方面的相关情况，同时客观分析其对于膳食营养知识的面对态度以及行为状况，从而希望能够切实为大学生开展膳食营养知识宣传工作以及制定出科学的营养学教学计划奠定必要的基础和参考。方法：本研究所选择的案例为 2018 级我校的 150 名大学生进行问卷调查，并且利用统计学软件对其进行数据分析。结果：150 大学生分别来自于我校的临床医学专业、营养师专业以及预防医学专业。并且通过针对其获得饮食治疗疾病的相关知识来源途径进行对比，差异具有统计学意义，即 ( $p < 0.05$ )。结论：在 150 名大学生当中，普遍存在着相对不科学不合理的饮食行为习惯，但是营养师专业的学生面对膳食营养的态度以及饮食习惯明显优于临床医学专业以及预防医学专业的学生，这就说明在当前搞笑开展必要的营养知识宣传教育工作是非常必要的。  
**关键词：**高校；大学生；膳食营养；知识

## 引言

近些年来，在我国流行病学调查过程中，显示出这样的结果：膳食营养素往往和许多疾病的存在有着很密切的关系，比如高血压、高血脂、糖尿病等等，都和饮食习惯以及膳食结构有着很大的联系。所以做到科学合理的饮食习惯以及有效进行膳食的平衡，对于切实预防这些疾病以及控制疾病的发作具有非常重要的积极作用。所以现阶段要不断提高医学专业学生对于相关膳食知识的认知程度，并且在营养知识了解方面应该有更为正确的态度，这样才能积极培养学生形成良好的饮食以及行为习惯。所以本研究通过客观分析以及了解我校大学生在营养知识、态度了解以及行为现状方面的情况，希望能够切实为后期我校的营养知识宣传与营养教学工作开展方面提供切实可行的依据。

## 1 资料与方法

### 1.1 一般资料

本研究所选择的案例为 2018 级我校的 150 名大学生进行问卷调查，并且利用统计学软件对其进行数据分析。其中临床医学专业的学生有 40 名，营养师专业的学生有 40 名，预防医学专业的学生有 70 名。通过对其进行问卷发放，一共发放了 150 份问卷，同时收回了 150 份问卷，问卷的回收率为 100%。其中 150 名大学生当中男生数量为 85 例，女生数量为 65 例。

### 1.2 方法

通过由本校自己设计调查问卷并且向参与调查的 150 名大学生进行问卷调查，问卷涉及到的内容包括问卷开展的背景资料、基础的营养知识习题、对于膳食营养的态度、饮食行为与习惯、营养的相关知识五个方面的内容。

### 1.3 观察指标

客观分析不同专业学生在饮食治疗疾病知识获取途径方面的差异、学生部分饮食行为情况对比的差异。

### 1.4 统计学意义

对本次研究的患者数据进行综合计算，用 ( $\bar{x} \pm s$ ) 进行表达，用 (n, %) 表达，用 t 或卡方检验表进行计算，当研究结果显示为  $P < 0.05$ ，代表数据对比存在统计学意义，本次研究中采用的统计软件为 SPSS19.0 统计学软件。

## 2 结果

首先，针对 150 名不同专业的学生在饮食治疗疾病知识获取途径方面的差异进行客观的分析，可以得出从营养学相关选修课程中获得饮食治疗疾病知识最多的专业为营养师专业，其占比为 55%，且不同专业学生在饮食治疗疾病知识的获取途径方面差异具有统计学意义，即 ( $p < 0.05$ )，具体如下表 1 所示：

表 1 高校不同专业学生在饮食治疗疾病知识获取途径方面的差异对比

专业	人数	营养学选修课程	医学课程	自学以及其他方法
营养师专业	40	4 (10%)	12 (30%)	24 (60%)

临床医学专业	40	22 (55%)	10 (25%)	8 (20%)
预防医学专业	70	8 (11.4%)	35 (50%)	27 (38.6%)

其次，在针对膳食营养态度方面，大部分学生的面对营养知识态度都是比较积极的，并且营养师专业学生的营养态度明显优于临床医学专业以及预防医学专业的学生。其中 150 名大学生中认为吃早餐很重要的学生数量占比约为 70%，并且认为多吃肉以及垃圾食品不利于身体健康的人数占比约为 88%，不同专业大学生每天正餐必须有蔬菜的认知态度差异具有显著的统计学意义，即 ( $p < 0.05$ )。所以针对不同的问题得出了不同的问卷调查结果。

## 3 讨论

从当前大学生的膳食结构角度来看，其普遍存在着膳食结构相对传统的特点，因为长期以来我国百姓的意识习惯就是注重主食的摄入，也就是说更加抓中谷物类、畜禽类、肉类、蛋白质类的摄入，为此长此以往就会造成饮食结构的严重不合理，尤其是奶制品以及水果、蔬菜的摄入量严重减少，所以这对于大学生的身体健康以及成长都是非常不利的。还有一些大学生对奶类食品的营养价值情况缺乏客观的分析和认识，一些大学生还存在着错误的认知，认为蔬菜和水果之间具有相同的特点，所以许多时候蔬菜可以代替水果，或者是水果可以代替蔬菜等等，这些都会导致学生的饮食结构存在严重的不合理不科学现象。

从诸多的调查问卷问题设置来看，这些问题实际上都是符合现阶段高校大学生实际特点与实际情况的，因为许多大学生都存在着不吃早餐的情况，而不吃早餐的对于身体的负面影响也是非常大的。科学合理的早餐可以为每日正常的生活提供 30% 以上的能量，并且早餐所能够为人体提供的营养素也是非常重要的。只有真正注重早餐的摄入才能满足人体正常的工作、学习以及生活的需要。

综上所述，本研究通过对大学生膳食营养知识现状进行调查，确实表明大学生在膳食营养知识的获取途径、知识转化、实际行为习惯等方面还存在着诸多的问题，这也就要求未来高校能够切实意识到相关工作开展的重要性以及紧迫性，切实提出相应的教学改革策略以及对学生的引导方案，为提高大学生的身体素质，帮助其形成良好的营养观念作出更多的努力与贡献。

## 参考文献

- [1] 葛斌. 膳食营养结构与大学生体质相关性研究[D]. 长春中医药大学, 2019. DOI:10.26980/d.cnki.gcczc.2019.000389.
- [2] 范景旭. 云南省 10 名拳击运动员备战第十三届全运会膳食营养的调查研究[D]. 云南师范大学, 2018.
- [3] 党瑞, 姜婷, 赵辉, 祖丽皮艳·阿布力米特, 刘瑶, 古丽巴哈尔·卡德尔. 影响克拉玛依市某高校大学生膳食营养水平的社会学因素调查分析[J]. 高教学刊, 2017(15):129-131.
- [4] 赵晓慧. 大学生膳食知识、态度、行为与膳食结构分析[D]. 中国农业科学院, 2017.