

文章编号: 1000-5471(2007)04-0129-04

重庆体育专业学生营养知识 及饮食态度行为调查研究^①

李育忠¹, 阳亚雄², 王 进¹

1. 重庆工商大学 体育学院, 重庆 400067; 2. 重庆工商大学 体育运动委员会, 重庆 400067

摘要: 运用文献资料法、问卷调查法、数理统计法等方法, 对重庆 8 所高校 500 名体育专业学生营养知识及饮食态度行为的现状及其相互关系进行了调查、分析与研究, 其结果表明, 学生饮食态度较好, 但营养知识总体得分率偏低、饮食行为存在着明显问题, 提出应加强体育专业学生营养知识教育, 改善饮食行为, 以提高学生的健康素质.

关键词: 重庆; 体育专业学生; 营养知识; 饮食态度行为

中图分类号: G8

文献标识码: A

青少年的营养知识和饮食态度行为不仅影响着生长发育, 而且还影响着终身饮食习惯的养成. 了解和掌握高校体育专业学生的营养知识和饮食态度行为, 对将来传授中小学生营养知识和培养饮食态度行为有着十分重要的意义. 但迄今为止, 我国对体育专业这个从事体育与健康教育的准人群的饮食与营养方面的研究甚少, 重庆市更是无此方面研究. 本研究旨在对重庆市高校体育专业学生的营养知识及饮食态度行为作一个初步的了解, 望能为重庆市有关职能部门和有关高校体育专业教育工作者及体育专业学生在完善营养知识和端正饮食态度行为方面提供参考, 也望能为其他省市对体育专业学生营养饮食方面的研究起到抛砖引玉的作用.

1 对象与方法

1.1 对象

重庆市 8 所高校 2003 级、2004 级体育专业学生 500 名.

1.2 方法

根据健康教育 K-A-P 模型^[1]及研究对象的具体情况设计《营养知识及饮食态度行为调查问卷》. 内容有: ①一般情况、②营养知识(10 道题, 每题 5 分)、③饮食态度、④饮食行为及习惯、⑤其它; 形式有: 填充和限制回答等.

运用特尔菲法拟定问卷初稿和进行预调查, 根据预调查情况修改问卷和确定正式问卷.

在重庆市 8 所高校 2003 级和 2004 级体育专业学生 2 500 人中, 每所高校按学生人数 20% 的比例确定调查对象; 按年级和性别分层抽样; 按所住寝室和教室、食堂间的距离主观抽样发放问卷.

经培训后的调查员向被调查者讲解如何填写问卷. 问卷运用重测信度法进行信度检验, 其结果为 0.87; 运用专家效度法进行效度检验, 其结果为 0.85.

① 收稿日期: 2007-05-15

作者简介: 李育忠(1965-), 男, 四川自贡人, 讲师, 主要从事体育教学与训练研究.

对回收问卷的变量信息进行编码后录入 SPSS11.0 统计软件包进行描述统计(Descriptive), 查阅检索相关资料, 对统计数据进行交叉列表分析(Crossties).

2 结 果

2.1 被调查对象一般情况

被调查对象采取随机抽样, 共发放问卷 500 份(每个年级各 250 份), 回收问卷 490 份, 回收率 98.00%, 有效问卷 486 份, 有效率 99.18%, 其中男生 390 人, 女生 110 人, 均完成了《运动生理学》、《运动生物化学》和《体育保健学》的学习, 大多数来自西部各省市.

2.2 营养知识(见表 1)

表 1 学生营养知识得分统计

营养知识	分值	实得总分	平均得分	百分比/%
人体所需营养素	5	650.0	1.3	26.7
膳食中三大主要能源物质	5	1 645.0	3.4	67.7
《中国居民膳食宝塔》	5	415.0	0.9	17.1
一日三餐热能分配比例	5	520.0	1.1	21.4
对平衡膳食的认识	5	830.0	1.7	34.2
人体所需维生素 C 的主要来源	5	2 130.0	4.4	87.7
人体所需钙的主要来源	5	715.0	1.5	29.4
人体所需蛋白质的主要来源	5	310.0	0.6	12.8
人体所需脂肪的主要来源	5	475.0	1.0	19.5
人体所需碳水化合物的主来源	5	1 460.0	3.0	60.1
总体得分情况	50	9 150.0	18.8	37.7

十个营养知识点学生平均得分 18.8, 总体得分率 37.7%, 成绩均处于较低的不及格水平. 膳食中三大主要能量来源、人体所需维生素 C 的主要来源和人体所需碳水化合物的主要来源三个知识点分别平均得分 3.4, 4.4, 3.0, 得分率 67.7%, 87.7% 和 60.1%, 成绩均处于及格以上水平, 但另外其它多数基本营养知识掌握则较差, 他们分别平均得分 1.3, 0.9, 1.1, 1.7, 1.5, 0.6, 1.0, 得分率 26.7%, 17.1%, 21.4%, 34.2%, 29.4%, 12.8%, 19.5%, 成绩均处于更低的不及格水平.

2.3 饮食态度(见表 2)

表 2 学生认为早餐及饮食对健康产生的影响

早 餐	人 数	百分比/%	饮 食	人 数	百分比/%
重 要	415	85.4	重 要	418	86.0
较重要	52	10.7	较重要	58	11.9
不重要	9	1.9	不重要	4	0.8
不知道	11	2.3	不知道	6	1.2
合 计	486	100	合 计	486	100

486 名被调查者中有 467 名, 占总人数的 96.1% 的人认为早餐对健康重要和较重要; 有 476 名, 占总人数的 97.9% 的人认为饮食对健康重要和较重要; 只有 20 名, 占总人数的 4.1% 的人认为早餐对健康不重要或不知道; 只有 10 名, 占总人数的 2.0% 的人认为饮食对健康不重要或不知道.

2.4 饮食行为

2.4.1 首选食物因素

将营养、价格、味道、营养和价格及味道、价格和味道、营养和价格、营养和味道等因素列出, 让学生在选食物时进行排序, 其结果为考虑单因素多于双因素和三因素, 排序的前三位均为单因素, 单因素中首先看重的是食物价格, 选择人数最多有 241 人, 占总人数的 49.6%, 其次是味道, 110 人占总人数的

22.6%,最后才是营养,选择人数最少只有54人,占总人数的11.1%。就是在双因素和三因素中,价格也起了决定性作用,而营养对选择影响不大,无价格因素的营养和味道的组合,在选择中居最后位,仅有15人,占总人数的3.1%。

2.4.2 早餐及食品摄入次数(见表3)

表3 学生每周早餐及食品摄入次数

每周次数	早餐		水果类		豆及豆制品		奶及奶制品	
	人数	百分比/%	人数	百分比/%	人数	百分比/%	人数	百分比/%
7次以上	166	34.2	52	10.7	62	12.8	69	14.2
5~6次	189	38.9	54	11.1	58	11.9	95	19.6
3~4次	107	22.0	129	26.5	163	33.5	176	36.2
1~2次	22	4.5	243	50.0	200	41.2	142	29.2
从不吃	2	0.4	8	1.7	2	0.4	4	0.8
合计	486	100	486	100	486	100	486	100

学生每周吃5次以上早餐的有355人,占总人数的73.1%。食用水果类不足3次的有251人,占总人数的51.7%,一半以上。豆及豆制品不足3次的有202人,占总人数的41.6%。奶及奶制品不足3次的有146人,占总人数的30.0%,均偏高。见表3。

2.4.3 饮食费用

把学生每月饮食费用分为150元、150~200元、200~250元、250元~300元、300元以上进行统计,学生每月饮食费用在250元及其以下的有250人,占总人数的51.4%。

2.4.4 饮食习惯

在各种不良饮食习惯中选择了六种进行调查,发现有剩饭菜习惯、零食习惯、偏挑食习惯和不经常改变食谱、进食无规律、进食速度快等不良饮食习惯的,分别有157,215,166,232,202,215人,占总人数的32.3%、44.2%、34.2%、47.7%、41.6%、44.2%,所占比例均不低。

3 分析与讨论

学生掌握营养知识的调查结果,其产生原因是由于学生获取营养知识的渠道主要来源于《运动生理学》、《运动生物化学》和《体育保健学》教学,而这些教材相关知识介绍较为抽象,指导如何运用的实践性不强。另外学生从其他渠道,如广告、父母、朋友等获取的营养知识,因其受信息内容的正确性和可靠性及营养知识水平的限制,也会影响对营养知识的掌握^[1]。

学生对早餐及饮食的态度和行为来源于他们在实践中的感受。如调查发现,49.6%的学生不吃早餐3、4节课时会感到饥饿,15.0%的学生会感到头晕,29.6%的学生上课会注意力不能集中,26.5%的学生会感到胃不适,所以多数学生吃早餐的情况较好。部分学生没有坚持每天吃早餐的原因大多数是由于食堂、教室、寝室布点不合理,路程长起床晚没时间,该人数占不坚持吃早餐的61.5%。

部分学生对水果、豆及豆制品、奶及奶制品摄入次数不够是由于缺乏营养知识,不知道水果所含的营养素和功用是蔬菜不能代替的,豆及豆制品和奶及奶制品是钙的主要来源,并且豆类还是一种优质蛋白,含有大量人体所需的必需氨基酸,如果这类食品摄入过少可能会引起钙及必需氨基酸的缺乏。

重庆体育专业学生多数来自西部经济不发达地区,因经济条件的限制,饮食投入费用较少,从学生每月饮食费用调查结果来看,有一半以上的学生每月饮食费用不足和仅为250元,所以学生在食物选择因素排序上首先考虑的是食物价格,此外在食物选择因素排序上可能还与国人传统饮食习惯,食物看重色、香、味有关。学生每月饮食费用投入较少应引起足够重视,因为根据食物现场品种、质量和价格调查后对学生合理配餐发现,每月饮食费用在250元及其以下,不能保证饮食营养的供给。

相当部分的学生存在剩饭菜和吃零食的习惯可能是受父母、长辈的饮食行为和营养知识的影响^[2]。因大多数父母为了孩子“长好身体”,通常都会给孩子的饮食定量过多和把食物当作孩子的奖励、惩罚或安

慰;存在偏挑食则是由于对食物的喜好所引起,这种喜好是影响食物摄入的一个决定因素^[2],并且很难使自己改变,也正是这个原因食谱也很难使自己改变;存在进食速度过快和不规律可能是因为学生为了抓紧时间上课和休息或因为学习、工作、社会活动,打乱了作息时间等外界环境因素引起^[2]。

4 结 论

- 1)重庆高校体育专业学生对少数个别基本营养知识掌握尚可和较好,但全面掌握基本营养知识较差。
- 2)重庆高校体育专业学生对早餐及饮食对健康产生影响有一个正确的态度,多数学生吃早餐的情况较好。
- 3)重庆高校体育专业学生在食物选择因素排序上存在一些问题。
- 4)重庆高校体育专业学生一半以上的学生每月饮食费用投入较少。
- 5)重庆高校体育专业学生相当部分的学生分别存在各不相同的不良饮食习惯。

参考文献:

- [1] 贾颖,苏维,余王群,等.健康教育的KAP模型及设计(二)[J].华西预防医学,1990,18(1):50.
- [2] 刘晓莉,侯莉娟.太原市高校大学生营养状况与饮食行为调查[J].中国学校卫生,2002,23(5):414-415.
- [3] 蔺新英,姜希洪,刘彧,等.大学生营养知识、态度、行为的调查[J].山东大学学报(医学版),2003,41(4).
- [4] 范利国.大同大学医学院学生营养知识现状.中国学校卫生,2005,26(11):944-945.
- [5] 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.
- [6] 韩秀霞,王欣,王春光,等.医学学生营养知识与膳食状况调查.青岛大学医学院学报[J].2005,41(4):345-346.
- [7] 张力为.体育科学研究方法[M].第1版.北京:高等教育出版社,2002:63-133.
- [8] 尹海洁,刘耳.社会统计软件简明教程[M].第1版.北京:社会科学文献出版社,2003:63-73.
- [9] 葛可佑.中国营养科学全书[M].第1版.北京:人民卫生出版社,2004:1286-1287.

Research on Nutrition Knowledge and Attitudes and Behavior toward Diet of Students Majoring in Sports in Chongqing Colleges and Universities

LI Yu-zhong, YANG Ya-xiong, WANG Jin

1. School of physical Education, Chongqing Technology and Business University, Chongqing, 400067;

2. Physical Culture and Sports Committee, Chongqing Technology and Business University, Chongqing, 400067

Abstract: In this paper by means of some documents, questionnaire survey, mathematical statistics and some other methods, and through 500 students of from eight colleges and universities in Chongqing, the authors have investigated, analyzed and studied the professional sports nutrition and diet knowledge, the status quo of the students' attitude and behavior toward their diet and their mutual relationship. The results show that the students have a rather good attitude to their eating, but overall their nutrition knowledge scores low, and there exists some problem in their dietary behavior. In order to enhance their health quality, it is necessary to adopt some measures to strengthen the education of nutrition for the students majoring in sports, and improve their attitude and behavior toward their diet.

Key words: chongqing; students majored in sports; nutrition knowledge; attitudes and behaviors toward diet

责任编辑 汤振金