制及信效度分析[J].中国学校卫生,2012,33(8):931-936.
[9] 童辉杰.SCL-90 量表及其常模 20 年变迁之研究[J].心理科学,2010,33(4):921,928-930.
[10] 唐秋萍,程灶火,袁爱华,等.SCL-90 在中国的应用与分析[J].中国临床心理学杂志,1999,7(1):16-20.
[11] 王挺,杜文东.江苏省大学生 SCL-90 常模修订[J].南京中医药大学学报(社会科学版),2007,8(1):38-41.
[12] SINGH K, BASSI M, JUNNARKAR M, et al. Mental health and psychosocial functioning in adolescence: an investigation among Indian students from Delhi[J].J Adoles,2015,39:59-69.
[13] HEIZOMI H, ALLAHVERDIPOUR H, ASGHARI J M, et al. Happiness and its relation to psychological well-being of adolescents[J].Asian J Psychiatr,2015,16:55-60.
[14] PETTERSON D, GRAVESTEIJN C, ROEST J.Strengthening of parenthood: developing a Life Skills Questionnaire for Dutch parents(LSQ-P)[J].Procedia-Social Behav Sci,2016,217:748-758.
[15] BOLKAN A.The effects of life skills psycho-education programme on divorced women's level of inner directed support and analysis of this effect based on types of marriage and various demographic features[J].Procedia-Social Behav Sci,2015,205:655-663.
[16] PRAT G, CASAS-ANGUERA E, GARCIA-FRANCO M, et al. Validation of the Communication Skills Questionnaire (CSQ) in people with schizophrenia[J].Psychiatry Res,2014,220(1/2):646-653.
[17] 王小齐,魏保华,薄立春,等.社会生活技能训练在慢性精神分裂症患者中的应用[J].中国健康心理学杂志,2015,23(11):1610-1612.

收稿日期:2016-07-21;**修回日期**:2016-09-07

·健康教育·

新疆维吾尔族大学生饮食摄入频率与态度行为现状

李妍,李小东,曹建民,石韬,马薇,帕尔哈提江·吐尔洪

新疆农业大学体育教学部,乌鲁木齐 830052

【摘要】 目的 了解新疆维吾尔族在校大学生饮食摄入频率及态度行为,为有效开展维吾尔族大学生健康教育提供理论支持。**方法** 以班级为单位,采用随机整群抽样的方法抽取新疆 5 所高校维吾尔族学生,对 4 206 名维吾尔族大学生的膳食行为及态度进行自编问卷的调查。**结果** 新疆维吾尔族大学生各类食物摄入频率≥7 次/周比例最高的为谷物类(98.69%),其次为蔬菜类(47.69%)、禽肉类(42.80%)、水果类(40.68%)、蛋类(33.31%)等,摄入频率最低的为碳酸饮料类(7.89%);维吾尔族大学生各类食物摄入频率总平均得分为(39.14±4.75)分,其中男生得分为(38.91±4.91)分,女生为(39.09±4.59)分,差异无统计学意义($t=-1.314$, $P=0.204$);维吾尔族大学生中对营养知识感兴趣的占 81.69%,仅有 9.61%的学生对营养知识不感兴趣,8.70%认为无所谓;不同食物摄入频率等级维吾尔族大学生在口味较重、挑食、暴饮暴食、专心就餐、每天吃早餐、营养指导等方面的报告率相比较差异均有统计学意义(χ^2 值分别为 49.721, 20.013, 47.931, 6.355, 16.393, 66.235, P 值均<0.05)。**结论** 新疆高校维吾尔族大学生的饮食态度较好,但饮食摄入频率和饮食行为不够理想,应通过多种方式进行干预引导。

【关键词】 饮食习惯;健康知识,态度,实践;学生

【中图分类号】 G 479　R 155.1　**【文献标识码】** A　**【文章编号】** 1000-9817(2017)02-0301-03

大学阶段学习压力和就业压力较大,学生的脑力劳动较多,加之大学阶段各类活动较多,学生的身体运动量大,这样势必会消耗大量的能量,因此有效的膳食结构、饮食习惯和健康意识对确保大学生身体的营养均衡尤为重要[1-3]。吴汉奇[4]研究显示,当前大学生不吃早餐、缺乏营养知识、膳食结构不合理等现象较多,对大学生的健康成长和学习带来严重影响。本研究对新疆 4 206 名在校维吾尔族大学生进行问卷调查,了解该人群饮食摄入情况及态度行为,为有效开展维吾尔族大学生健康教育提供理论支持。

1　对象与方法

1.1　对象　于 2015 年 3—5 月,采用随机整群抽样的方法,对新疆大学、新疆农业大学、新疆师范大学、新疆医科大学、新疆财经大学 5 所高校的部分维吾尔族大学生进行问卷调查。在每所学校教务部门的协助下每个年级随机整群抽取 5 个维吾尔族教学班级,每所学校共抽取 20 个教学班级,共调查 5 所高校 100 个班级 4 315 名维吾尔族大学生,收回有效问卷 4 206 份,有效率为 97.47%。其中男生 2 214 名,女生 1 992 名;大一学生 1 146 名,大二学生 1 214 名,大三学生 988 名,大四学生 858 名;城市学生 1 842 名,农村学生

【基金项目】 新疆农业大学校前期课题项目资助项目(XJAU201319)。
【作者简介】 李妍(1986-　),女,山东高密人,硕士,讲师,主要研究方向为大众健身理论与实践。
【通讯作者】 石韬,E-mail:shitao1985@126.com。
DOI: 10.16835/j.cnki.1000-9817.2017.02.044

2 364 名。专业涉及理科、文科、农学类、医学类、工科类等。平均年龄为(21.13±1.45)岁。

1.2 方法 根据新疆高校实际,课题组专家参考相关资料[5-7]自行设计调查问卷,并通过预调查进行适当调整后最终确定,问卷具有较好的信效度。问卷内容包括人口学信息、膳食行为、食物摄入频率等。根据中国营养学会编制的"中国居民平衡膳食宝塔"中的分类,将食物分为蔬菜、水果等 9 类[8]。同时将油炸食品类和碳酸饮料也列入调查范围。食物摄入的频率分 5 个等级,分别记 1~5 分,依次为几乎不吃(<1 次/月)、1~3 次/月、1~3 次/周、4~6 次/周、≥7 次/周;总分为 55 分,≤33 分为差,34~44 分为合格,≥45 分为良好[9]。调查问卷由经过培训的维吾尔族教师指导填写,调查前向学生讲明调查的目的,问卷匿名填写,当场发放收回。

1.3 统计分析 数据采用 EpiData 3.2 软件进行录入,采用 SPSS 18.0 统计软件进行分析,所用统计方法包括 t 检验 χ^2 检验等,检验水准 $\alpha=0.05$。

2 结果

2.1 维吾尔族大学生不同种类食物摄入频率 新疆维吾尔族大学生各类食物摄入频率为≥7 次/周比例最高的为谷物类(98.69%),其次为蔬菜类(47.69%)、禽肉类(42.80%)、水果类(40.68%)、蛋类(33.31%)等食物,摄入频率最低的为碳酸饮料类(7.89%)。在几乎不吃的频率中比例最高的为碳酸饮料类(43.51%),其次为鱼虾类(21.42%)、油炸食品类(17.81%)等食物。见表 1。新疆维吾尔族大学生各类食物摄入频率的得分在 28~52 分之间,均分为(39.14±4.75)分。其中男生为(38.91±4.91)分,女生为(39.09±4.59)分,男女生差异无统计学意义($t=-1.314$, $P=0.204$)。

表 1 新疆高校维吾尔族大学生不同种类食物摄入频率构成($n=4\ 206$)

种类	≥7 次/周	4~6 次/周	1~3 次/周	1~3 次/月	<1 次/月
谷物类	4 151(98.69)	46(1.09)	9(0.21)	0	0
禽肉类	1 800(42.80)	740(17.59)	1 038(24.68)	483(11.48)	145(3.45)
鱼虾类	488(11.60)	130(3.09)	1 068(25.39)	1 619(38.49)	901(21.42)
蛋类	1 401(33.31)	290(6.89)	1 568(37.28)	707(16.81)	240(5.71)
奶及奶制品	1 329(31.60)	257(6.11)	1 324(31.48)	900(21.40)	396(9.42)
蔬菜类	2 006(47.69)	1 636(38.90)	450(10.70)	105(2.50)	9(0.21)
水果类	1 711(40.68)	488(11.60)	1 362(32.38)	542(12.89)	103(2.45)
豆制品类	1 350(32.10)	290(6.90)	1 384(32.91)	832(19.78)	350(8.32)
薯类	610(14.50)	193(4.59)	1 338(31.81)	1 434(34.09)	631(15.00)
油炸食品类	530(12.60)	114(2.71)	1 224(29.10)	1 589(37.78)	749(17.81)
碳酸饮料类	332(7.89)	143(3.40)	736(17.50)	1 165(27.70)	1 830(43.51)

注:( )内数字为构成比/%。

2.2 维吾尔族大学生饮食态度 新疆维吾尔族大学生中对营养知识感兴趣的占 81.69%(3 436 名),仅有 9.61%(404 名)的学生对营养知识不感兴趣,另外还有 8.70%(366 名)的学生认为无所谓。早餐对身体健康的影响方面,认为很重要的占 96.41%(4 055 名),认为不重要的仅占 3.30%(139 名),另外还有 0.29%(12 名)的学生不了解。有 72.71%(3 058 名)的维吾尔族大学生认为营养知识对身体健康的影响很大,7.51%(316 名)认为没有影响,19.78%(832 名)的学生不清楚。

2.3 维吾尔族大学生饮食行为 新疆维吾尔族大学生中口味较重的学生占 50.07%,经常挑食的学生占 77.79%,暴饮暴食的学生占 39.90%,另外吃零食较多的学生占 30.86%。维吾尔族大学生在较好的饮食行为方面,能够专心就餐的占 69.66%,每天吃早餐的占 84.28%,做到定时定量进餐的占 83.05%,能够做到营养指导的占 53.66%。不同食物摄入频率等级维吾尔族大学生在口味较重、挑食、暴饮暴食、专心就餐、每天吃早餐、营养指导等方面的报告率相比较,差异均有统计学意义(P 值均<0.05)。见表 2。

表 2 新疆不同食物摄入频率等级维吾尔族大学生各饮食行为报告率比较

食物摄入频率	人数	口味较重	挑食	暴饮暴食	专心就餐	每天吃早餐	定时定量进餐	吃零食较多	营养指导
差	361	244(67.59)	288(79.78)	199(55.12)	235(65.10)	280(77.56)	284(78.67)	118(32.39)	151(41.83)
合格	3 073	1 502(48.88)	2 430(79.08)	1 220(39.70)	2 136(69.51)	2 594(84.41)	2 562(83.37)	928(30.20)	1 601(52.10)
良好	772	360(46.63)	554(71.76)	259(33.55)	559(72.41)	671(86.92)	647(83.81)	252(32.64)	505(65.41)
合计	4 206	2 106(50.07)	3 272(77.79)	1 678(39.90)	2 930(69.66)	3 545(84.28)	3 493(83.05)	1 298(30.86)	2 257(53.66)
χ^2 值		49.721	20.013	47.931	6.355	16.393	5.462	2.342	66.235
P 值		0.000	0.000	0.000	0.042	0.000	0.052	0.165	0.000

注:( )内数字为报告率/%。

3　讨论

大学生正处于身体发展代谢的旺盛阶段,加之学习和就业压力的增大,心理压力也在不断增加,多方面的影响势必将消耗较多的能量,因此这一阶段的合理营养尤为重要[10-13]。本调查显示,新疆维吾尔族大学生中有 8.58%(361 名)食物摄入频率等级为较差,与赵学芳等[14]的调查结果基本一致。本研究显示,新疆维吾尔族大学生摄入频率最高的为谷物类,其次为蔬菜类、禽肉类食物;在几乎不吃的频率中比例最高的为碳酸饮料类,其次为鱼虾类、油炸食品类等食物,与赵学芳等[14]的研究结果存在一定差异。可能是生活方式、生活习惯及宗教信仰等多方面的综合影响。乌鲁木齐堪称中国乃至世界上距离海洋最远的内陆城市,导致该地区海鲜类食品较少、价格也较高,因此大学生几乎不吃鱼虾类食品的频率较高。

本调查结果显示,新疆维吾尔族大学生饮食态度较好,有 81.69%对营养知识感兴趣,96.41%认为早餐对身体健康很重要,另外有 72.71%认为营养知识对身体健康影响很大。有 83.05%的学生能够做到定时定量进餐,84.28%每天吃早餐。多项研究显示,按时定量的吃早餐对青少年的健康成长和学习效率起到重要的作用,尤其是对处于能量需求较高的学生时期意义更为重要[15-19]。另外,研究还显示,维吾尔族大学生对早餐的重要性认识也较为深刻,有 96.41%的学生认为早餐对健康成长非常重要,说明正确的饮食态度对饮食行为的养成具有积极的引导作用。调查还显示,维吾尔族大学生中口味较重、经常挑食、暴饮暴食、吃零食较多的学生占了一定比例,这些不良的饮食行为可能与其饮食态度不够端正、缺乏一定的营养知识等有关[20]。

总体来看,新疆维吾尔族大学生的饮食态度较好,但食物摄入频率和饮食行为不够理想。有效的宣传教育可以改变人们的饮食态度,从而有效的改变饮食行为[21]。学生的营养知识掌握程度与学生的受教育程度、教育质量、家庭环境等存在一定的相关性[22-23]。因此,有效开展多方面的健康教育尤为重要。首先,高校应有针对性的开设营养教育课程的选修课,让学生通过系统化地学习了解营养知识,确立正确的饮食态度,不断改变饮食行为。其次,通过主题文化节、宣传周、主题班会、知识竞赛、辩论赛等形式围绕健康饮食开展多种形式的文化活动,让学生在活动中潜移默化的了解健康饮食知识和行为。第三,通过学生较为接受的微信平台、朋友圈、QQ 群、社区小提示等方式宣传健康的饮食知识和行为习惯。第四,应引起家长和社会的广泛关注,多渠道、多方位地影响大学生的健康饮食行为习惯[24]。最后,高校研究机构应通过有效的干预研究,掌握适合维吾尔族大学生的干预措施,以便在新疆高校中广泛开展,达到提高维吾尔族大学生健康水平的目的。

4　参考文献

[1] 杨子艳,程博,王璐.大学女生膳食营养调查[J].中国食物与营养,2011,17(2):86-88.

[2] 刘润玉,王菲,王常青.山西大学学生膳食营养状况调查[J].食品工程,2013,24(3):61-64.

[3] 刘国杰,林平,赵振娟,等.食物频率问卷的应用研究进展[J].中华现代护理杂志,2012,18(30):3707-3710.

[4] 吴汉奇.某医学院新生营养知识态度行为调查[J].预防医学情报杂志,2011,27(11):894-897.

[5] 孙言风,黄万琪.大学生食物频率问卷编制及其信度、效度评价[J].中国公共卫生,2011,27(12):1611-1612.

[6] 曾鸿毅,余佩玲,李兵,等.青少年男生骨量影响因素的研究[J].中国现代医学杂志,2010,20(24):3775-3777.

[7] 葛可佑.中国居民膳食指南(精编版)[M].北京:人民出版社,2011:10-13.

[8] 中国营养学会.中国居民膳食指南[M].拉萨:西藏人民出版社,2013:23-26.

[9] 曾果,蒋燕,李小辉,等.成都市社区居民食物摄入频率研究[J].卫生研究,2005,34(2):196-197.

[10] 汪艳,张粒子,邓红.医科大学生膳食营养状况及营养认知态度分析[J].中国公共卫生,2010,26(2):142-143.

[11] 聂立华,王秋芳,蔡纳新.医学院校学生膳食营养调查及结果分析[J].现代医药卫生,2011,27(3):467-468.

[12] 王运良,孙翔云,万修伟.大学生 2039 名营养知识态度及饮食行为调查[J].中国学校卫生,2010,31(1):25-26.

[13] 高辉,罗丽梅,李林春,等.大学生食物多样化评分与发锌含量相关性分析[J].吉林医药学院学报,2012,33(2):66-68.

[14] 赵学芳,句连云,饶春平,等.苏州 5 所高校大学生食物摄入频率与饮食态度行为调查[J].中国学校卫生,2015,36(1):142-144.

[15] 刘雅玲,刘蕾,李颖.营养教育对护理专业女大学生钙摄入情况的影响[J].沈阳医学院学报,2012,31(4):20-21.

[16] 刘雅玲,李青文,冯华栋.对护理专业女大学生进行 KAP 模式营养教育的效果[J].沈阳医学院学报,2012,31(3):67-68.

[17] 吴非同,胡小琪,檀倩影,等.青春期学生膳食钙和蛋白质对骨量的影响[J].中国骨质疏松杂志,2011,17(10):863-867.

[18] 李晓辉.海南市大学生膳食营养状况[J].中国学校卫生,2006,27(10):438-440.

[19] 朱奇,朱湘竹,赫娜,等.南通市大学生饮食锻炼与体质指数现况调查[J].江苏预防医学,2014,25(3):4-7.

[20] 王艳燕,崔玉丰,孟祥慧,等.营养宣教对低年级医学生营养知识态度行为的影响分析[J].中国学校卫生,2010,31(2):168-169.

[21] 付国颖,杨婷,张莹,等.北京大学医学部集体就餐学生营养调查[J].中国食物与营养,2011,17(10):78-81.

[22] REINEHRT, KERSTING D M, CHAHDA C, et al. Nutritional knowledge of obese compared to non obese chidren[J]. Pediatr Gastroenterol Nutr, 2001, 33(3):351.

[23] 陈江,章荣华,张荷香,等.浙江省城市居民膳食营养摄入状况研究[J].中国预防医学杂志,2011,12(2):170-173.

[24] 乜金茹,孙桂菊,王少康,等.营养教学结合健康教育对卫校学生营养 KAP 的影响研究[J].现代预防医学,2010,37(12):2274-2276.

收稿日期:2016-08-10;**修回日期**:2016-10-20