

青少年饮食与减肥相关健康行为调查分析

——以南京市高中生为例

严文悦

(南京市第二十九中学, 江苏 南京 210018)

【摘要】: [目的]了解南京市某中学高中生的饮食及减肥相关健康行为现状,为制定青少年饮食健康行为的干预措施提供参考依据。[方法]采用改编的中国青少年健康危险行为调查问卷于2018年6月对方便抽取的南京市某中学学生进行问卷调查,对高中生饮食健康行为和减肥相关健康行为情况进行调查分析。[结果]研究共调查175名高中生,报告经常喝汽水饮料、零食代替三餐、吃甜点心、吃西式快餐等不良饮食健康行为的比例分别为5.7%、4.6%、22.3%和4.0%。另外,不吃肉、节食、催吐、长时间禁食、自行服用减肥药等不良减肥行为的报告比例分别为9.1%、23.4%、2.9%、1.7%和3.4%。[结论]被调查的南京市高中生饮食相关健康行为情况较好,存在不良减肥相关行为,应积极开展健康教育来帮助学生建立良好的饮食和运动行为习惯。

【关键词】: 高中生 饮食 健康行为 调查

【中图分类号】:F24 **【文献标识码】:**A

随着当今人们生活方式的不断改变,饮食习惯也在发生着变化。近年来,中国乃至全球儿童青少年的营养水平有很大提高,导致的超重和肥胖问题突出,儿童青少年的全球肥胖率已从1975年的4%上升到了2016年的16%。儿童青少年期由于偏食、挑食等不良饮食习惯和运动的减少也造成超重和肥胖问题突出。在儿童青少年时期发展和形成的个体饮食行为不仅延续到成年,还会持续一生。因此,我们以江苏省南京市为研究地点,以了解高中生饮食及减肥相关健康行为的现况和存在的问题,为今后制定相应的干预措施,保护青少年健康提供依据。

1 研究方法 with 内容

1.1 研究对象

本研究采用方便抽样的方法选取南京市某高中的学生为研究对象。以年级为单位进行整群随机抽样。在抽中的年级中随机抽取样本班级,样本班级中所有同学均纳入调查。考虑到分析所用统计方法的样本量需求及调查过程中的无应答率,本研究抽取4个班级,共200名高中生就行问卷调查。

1.2 研究方法

本研究采用自行编制的问卷进行调查,该问卷参考了中国疾病预防控制中心于2004年编制的《中国青少年健康危险行为调查问卷》(高中、大学版)。调查问卷为自填式,调查内容包括有:学生基本人口学信息(性别、年龄、民族等)、饮食健康行为情况(包括有喝汽水饮料、零食代替三餐、吃甜点、吃油炸/烟熏食物、吃西式快餐店用餐、吃新鲜水果、蔬菜、早餐等)及减肥相

关健康行为情况(包括是否采用锻炼、催吐、节食、自行服用减肥药等方法减肥)三部分内容。

1.3 统计分析

采用 EpiData3.0 软件对调查问卷进行统一录入,并核查逻辑错误。采用 SPSS20.0 软件对调查数据进行统计分析,使用均数±标准差(Mean±Sd)对正态分布的连续型变量进行描述,使用频率指标对分类变量进行描述。计数资料采用卡方检验(χ^2 检验)比较组间构成差异。 $p<0.05$ 为有统计学差异。

2 研究结果

2.1 调查高中生人口学特征

本次调查共发放问卷 200 份,回收有效问卷 175 份,回收问卷有效率为 87.5%。调查高中生年龄范围为 15-19 岁,平均年龄为 16.91±0.45 岁。175 名高中生中女生 93 人,占 53.1%。175 名高中生平均身高为 170.75±7.88cm,平均体重为 64.03±13.01kg。BMI 在 15.4~33.9 之间,平均 BMI 为 21.86±3.54kg/m²。父亲文化程度和母亲文化程度均为本科及以上学历人数最多,分别占到 52.6%和 41.7%(表 1)。

表 1 南京市某高中学生人口学特征 (n=175)

变量	Mean±sd/(%)	变量	n (%)
年龄(岁)	16.91±0.45	父亲文化程度	
性别		小学及以下	1 (0.6)
男	82 (46.9)	初中	8 (4.6)
女	93 (53.1)	高中	46 (26.3)
民族		大专	28 (16.0)
汉族	169 (96.6)	本科及以上学历	92 (52.6)
其他民族	6 (3.4)	母亲文化程度	
是否走读		小学及以下	2 (1.1)
是	112 (64.0)	初中	18 (10.3)
否	63 (36.0)	高中	52 (29.7)
身高(cm)	170.75±7.88	大专	30 (17.1)
体重(kg)	64.03±13.01	本科及以上学历	73 (41.7)
体质指数(kg/m ²)	21.86±3.54		

2.2 高中生饮食健康相关行为

本次调查研究结果显示:高中生报告经常喝汽水饮料、零食代替三餐、吃甜点心、吃油炸食物、吃西式快餐、吃路边摊和吃夜宵这些不良饮食健康行为的比例分别为 5.7%、4.6%、22.3%、6.9%、4.0%、13.1%和 36.6%。另外有 52.0%的高中生报告有偏食行为。报告每天喝牛奶/豆浆和按时吃早餐的学生占比 68.6%和 76.0%;每天吃新鲜蔬菜和水果的比例分别为 78.3%和 66.9%。在不良饮食行为方面,男生吃路边摊的比例要明显高于女生,差异有统计学意义($\chi^2=6.58, p=0.010$);男生吃夜宵的比例也要明显高于女生,差异有统计学意义($\chi^2=4.86, p=0.027$) (表 2)。

表 2 南京市某高中学生饮食健康相关行为情况 (n=175)

饮食行为	频次	样本 (%)	男 (n=82)	女 (n=93)	χ^2	P 值
喝汽水饮料	≥1 次/天	10 (5.7)	8 (9.8)	2 (2.2)	3.37	0.066
	<1 次/天	165 (94.3)	74 (90.2)	91 (97.8)		
零食代替三餐	≥1 次/天	8 (4.6)	5 (6.1)	3 (3.2)	0.30	0.586
	<1 次/天	167 (95.4)	77 (93.9)	90 (96.8)		
吃甜点	≥1 次/天	39 (22.3)	19 (23.2)	20 (21.5)	0.70	0.792
	≥1 次/天	136 (77.7)	63 (76.8)	73 (78.5)		
吃油炸/烟熏食物	≥1 次/天	12 (6.9)	9 (11.0)	3 (3.2)	2.97	0.085
	≥1 次/天	163 (93.1)	73 (89.0)	90 (96.8)		
吃西式快餐	≥3 天	7 (4.0)	3 (3.7)	4 (4.3)	0.05	0.829
	<3 天	168 (96.0)	79 (96.3)	89 (95.7)		
吃路边摊	≥3 天	23 (13.1)	17 (20.7)	6 (6.5)	6.58	0.010*
	<3 天	152 (86.9)	65 (79.3)	87 (93.5)		
吃夜宵	≥3 天	64 (36.6)	37 (45.1)	27 (29.0)	4.86	0.027*
	<3 天	111 (63.4)	45 (54.9)	66 (71.0)		
偏食行为	是	91 (52.0)	42 (51.2)	49 (52.7)	0.04	0.846
	否	84 (48.0)	40 (48.8)	44 (47.3)		
喝牛奶/豆浆	每天喝	120 (68.6)	61 (74.4)	59 (63.4)	2.42	0.119
	非每天喝	55 (31.4)	21 (25.6)	34 (36.6)		
吃新鲜水果	每天吃	137 (78.3)	62 (75.6)	75 (80.6)	0.65	0.420
	非每天吃	38 (21.7)	20 (24.4)	18 (19.4)		
吃新鲜蔬菜	每天吃	117 (66.9)	54 (65.9)	63 (67.7)	0.70	0.791
	非每天吃	58 (33.1)	28 (34.1)	30 (32.3)		

按时早餐	每天吃	133 (76.0)	62 (75.6)	71 (76.3)	0.01	0.910
	非每天吃	42 (24.0)	20 (24.4)	22 (23.7)		

2.3 高中生减肥相关健康行为

对高中生减肥相关行为进行调查的结果显示,有 31.4%的学生采取锻炼身体这种健康行为达到减肥目的;男生(32.9%)比例稍高于女生(30.1%),但差异无统计学意义($p>0.05$)。采取不吃肉、节食、催吐、长时间禁食、自行服用减肥药等不良减肥行为的报告比例分别为 9.1%、23.4%、2.9%、1.7%和 3.4%。采取节食和催吐这两种不良减肥行为的女生比例显著高于男生,差异有统计学意义($p<0.05$) (表 3)。

表 3 南京市某高中学生减肥相关情况 (n=175)

减肥行为	频次	样本 (%)	男 (n=82)	女 (n=93)	χ^2	P 值
锻炼身体	是	55 (31.4)	27 (32.9)	28 (30.1)	0.16	0.688
	否	120 (68.6)	55 (67.1)	65 (69.9)		
不吃肉	是	16 (9.1)	4 (4.9)	12 (12.9)	2.48	0.115
	否	159 (90.9)	78 (95.1)	81 (87.1)		
节食	是	41 (23.4)	11 (13.4)	30 (32.3)	7.61	0.006*
	否	134 (76.6)	71 (86.6)	63 (67.7)		
催吐	是	5 (2.9)	0 (0.0)	5 (5.4)		0.040*
	否	170 (97.1)	82 (100.0)	88 (94.6)		
长时间禁食	是	3 (1.7)	0 (0.0)	3 (3.2)		0.249
	否	172 (98.3)	82 (100.0)	90 (96.8)		
自行服用减肥药	是	6 (3.4)	2 (2.4)	4 (4.3)	0.07	0.795
	否	169 (96.6)	80 (97.6)	89 (95.7)		

3 讨论

本研究对江苏省南京市某中学的高中生的饮食及减肥相关健康行为现状进行调查发现饮食相关健康行为情况较好,但仍存在一些不良饮食行为,如经常吃点和吃夜宵的报告率较高,这应当引起学生、家长及学校的重视,针对不同的对象开展健康教育讲座,注意合理膳食,以降低不良饮食行为的报告率。同时,调查结果还显示高中生存在不良减肥行为,不吃肉、节食、催吐、长时间禁食、自行服用减肥药均有报告,提示我们应当对学生给予正确引导,不能为了追求形体美而选择不健康的方式进行减肥。

与以往的文献研究结果相比,本次调查发现经常喝汽水饮料的报告率为 5.7%,低于之前安徽省(14.5%)、福建省(13.7%)的调查结果;偏食行为报告率达 52.0%,高于武陵地区(33.8%)和滁州市(35.1%)的研究结果。另外,本次调查对象报告每天喝牛奶/豆浆(68.6%)、按时吃早餐(76.0%)、吃新鲜蔬菜(78.3%)和水果(66.9%)的健康饮食行为报告率要高于以往文献研究的结果。青少年时期是行为习惯形成和发展的关键时期,形成良好的饮食习惯,将终身获益。社会、家庭、学校等各部门应积极引导,培养学生养成健康的饮食习惯,来降低超重和肥胖的发生。

本研究发现有 23.4%的高中生为了减肥而控制某类食物的摄入,高于滁州市(11.1%)的研究结果;另外还有 3.4%的高中生报告擅自服用减肥药,也高于以往海口市某中学高中生的报告率(1%)。高中生正处于青春期,体格和智力发育迅速,且学业负担重,每日需要的能量往往超过成年人。采取长时间节食和催吐的方法减肥,不仅会造成营养不良,还可能会导致厌食症的发生。呕吐已摄入的食物、擅自服用减肥药等减肥行为,不但不能有效地控制体重,还会在一定程度上对身心造成永久性的损害。

合理营养的膳食是青少年体格发育和学习效率的保障。社会、家庭和学校应采取相应的措施,让学生养成每天吃早餐、每天喝牛奶、吃新鲜水果和蔬菜、少喝饮料、少吃甜食等健康的饮食行为。同时,加强学校健康教育,开展形式多样的膳食营养教育活动,大力科普营养相关知识,倡导体育锻炼,让青少年了解不良饮食行为和减肥行为对身心健康的危害,预防疾病的发生,确保青少年健康成长。

参考文献:

- [1] 龚群, 谢鲁克, 张金凤, 等. 上海市区高中生健康和营养状况调查[J]. 中国校医, 2006, 20(2): 118-120.
- [2] 李成叶. 中国青少年生长与营养状况变化和改善策略[J]. 北京大学学报, 2002, 34(5): 527.
- [3] 蔡美琴, 季成叶, 扬科峰, 等. 京沪两地小学生早餐行为影响因素分析[J]. 中国学校卫生, 2003, 24(6): 579-580.
- [4] 季成叶. 中国青少年健康相关危险行为调查报告(2005) [M]. 北京: 北京大学医学出版社, 2007: 60-61. 80-81.
- [5] 王淑芬, 徐粒子. 安徽省城市青少年饮食行为习惯分析[J]. 安徽预防医学杂志, 2009, 15(3): 184-200.
- [6] 苏玲, 居文, 陈丽萍, 等. 福建省中学生成年期疾病相关危险行为的现况调查[J]. 中国健康教育, 2007, 23(7): 505-507.
- [7] 张有平, 姚传明, 陈代梅, 等. 武陵地区高中学生膳食及健康状况[J]. 中国学校卫生, 2005, 26(12): 994-995.
- [8] 陈颖, 孙业桓, 陈朋, 等. 滁州市高中生饮食及减肥相关行为调查分析[J]. 中华疾病控制杂志, 2010, 14(4): 331-334.
- [9] 张俊, 葩丽泽, 王辉, 等. 新疆地区城市青少年饮食及减肥相关行为调查[J]. 中国学校卫生, 2007, 28(7): 638-639.
- [10] 冯增强, 李永忠, 王红美, 等. 海口某中学高中生健康危险行为调查[J]. 中国热带医学, 2007, 7(1): 139-140.