

在校大学生饮食营养健康问题调查研究

——以某高校为例

郭存珍

(枣庄职业学院, 山东 枣庄 277800)

摘要:现阶段, 伴随着社会经济的不断发展, 人民的生活水平也得到了提升, 饮食营养健康问题也逐渐受到了广泛的关注。现如今, 高校学生的学习任务越来越重, 在校期间所消耗的时间精力加大, 需要摄取足够的营养才能够确保身体的健康成长。但根据研究显示, 大部分的在校大学生对于合理摄取营养意识较差, 且日常的饮食习惯非常不合理, 导致在日常生活和学习中营养不良现象频繁出现, 长此以往会导致许多营养缺乏病。由此可见, 高校需要重视在校大学生饮食营养健康问题, 开展科学饮食宣传教育、普及营养健康知识。当前, 我国就在校大学生的饮食营养健康问题, 推出了“全面推进健康中国建设”的工作任务, 为这一工作内容的实现, 提出了相应的整改措施。鉴于此, 文章以某高校在校大学生的日常饮食状况为例, 研究分析饮食营养健康问题, 并根据调查现状, 提出相应的整改建议, 望提出的意见措施对其他高校当前在校大学生饮食健康规划方案能给予相应的参考价值。

关键词: 营养均衡; 科学合理; 自律; 养生意识; 建议策略

一些研究表明近年来大学生群体的体质呈下降趋势, 这一现象与大学生忽视饮食营养健康问题有关。近年来, 国家也提出了“全面推进健康中国建设”的重大任务, 并为这一远景目标的实现提出了多种措施。因此加强大学生对健康饮食的正确认识不仅能改变大学生体质下降的现状, 还能帮助他们打下终身学习的身体基础, 对“健康中国 2035”建设也有推动作用^[1]。

1 科学饮食的重要性

科学合理的营养是指在卫生的前提下, 合理的选择和搭配食物, 合理的贮存、加工和烹调食物, 使食物中营养素的种类、数量及比例都能适应人们的心理、生活和劳动的实际需求, 其核心是营养素要“全面、平衡、适度”。合理营养的目的是为了维持人体正常发育, 预防疾病、提高人体免疫力。在校大学生正处于成长的关键阶段, 在这一过程中, 要确保学生的营养摄入充足、营养素的摄入满足学生特定时期能量和营养素的需求, 因此科学合理的饮食至关重要。与此同时, 合理有效的饮食对学生的智力发展也有一定的促进作用, 同时也使得学生思维活跃度有所提升。除此之外, 当摄取的营养满足身体需求后, 则会加速人体新陈代谢, 提高身体的免疫力。

2 材料与方法

2.1 调查对象

表1 调查对象情况说明表

调查信息	调查信息	人数	比例 /%
性别	男	116	31.27
	女	255	68.73
专业	与食品相关	26	7.01
	与食品不相关	345	92.99
学校	S 大学民生学院	153	41.24
	A 大学	110	29.65
	B 大学	36	9.70
	某水利职业技术学院	43	11.59
	某学院应用科技学院	29	7.82

本文主要以“在校大学生饮食营养健康问题”为课题研究重点, 为确保此次研究项目的真实有效, 本文主要针对某市的各大高校的在校大学生为研究对象, 进行调查分析, 并对此次调查对象的性别, 所学专业以及所在校区进行了区分。此次的

调查问卷共有400份, 有效问卷有371份, 详细的调查内容如表1可知。

2.2 调查方法

此次采取的调查方式为问卷调查法, 所有被调查者均匿名填写内容, 并独立完成, 研究人员进行现场调查、收集问卷, 并做好后续的整理。

3 结果与分析

3.1 大学生日常吃早饭情况调查

根据表2的调查数据显示, 基本每日吃早饭的认识在140人, 总的占比不超过50%, 其中还有4.31%的大学生是几乎从来不吃早餐的, 当然其中不吃早饭的因素也与学校的课程安排有一定的联系, 但最关键的因素在于学生的自律性不高。

表2 大学生日常吃早饭情况表

吃早饭频率	人数	占比 /%
每天都吃	140	37.74
经常吃	100	26.95
偶尔吃	115	31.00
从来不吃	16	4.31
合计	371	100

3.2 大学生饮食结构问题分析

根据表3统计出的数据结果发现, 进场吃粗粮食物的学生仅占了16.17%, 综合统计来看, 大部分学生的粗粮摄入量不高。现阶段, 人民生活质量的提升, 对于食物品质的要求也越来越高, 大部分学生通常喜爱口感较高的食物, 对于粗粮摄取较少, 甚至不喜欢粗粮。但粗粮的具有较高的膳食纤维, 多吃粗粮, 一定程度上能够降低血脂, 改善肠道菌群。但因大学生口感问题, 吃粗粮的概率较低, 对于粗粮的认识程度也不高^[2]。

表3 大学生饮食结构调查表

吃粗粮频率	人数	占比 /%
经常吃	60	16.17
偶尔吃	225	60.65
没在意	82	22.1
从来不吃	4	1.08
合计	371	100

3.3 大学生不良饮食行为调查

在进行调查分析过程中,统计人员问道关于情绪的变化是否会影响食欲,据统计有超过70%的学生认为心情的变化是会影响正常的饮食^[3]。根据表4的调查结果来看,情绪低落的学生,会有暴饮暴食的现象发生,该占比为24.26%,而不吃或少吃的人数接近两百人,占比达到了49.06%。总之,心情不好对人的正常饮食有着较大的影响,由此来看,保持良好的心情,对大学生饮食健康十分重要。

表4 当心情不好时的饮食情况调查表

饮食情况	人数	占比 /%
暴饮暴食	90	24.26
不吃或少吃	182	49.06
没有影响	89	23.98
其他	10	2.7
合计	371	100

3.4 对路边摊态度的调查

通过表5的统计数据分析,大多数在调查过程中,都对路边摊的卫生状况有明显的不可行行为,认为劣质的原材料或地沟油对人的身体健康是有危害的,然而依然有56.06%的大学生,会偶尔吃,仅只有1.35%的学生会强烈反对。总的来说,大部分的大学生对吃路边摊的行为没有较大的排斥心理,认为对身体的危害性不高^[4]。

表5 对路边摊的态度

吃路边摊频率	人数	占比 /%
很喜欢,经常吃	86	23.18
感觉不卫生,但有时也吃	208	56.06
很少吃	72	19.41
强烈反对	5	1.35
合计	371	100

3.5 大学生的饮食健康意识调查

在对“口味比营养更重要”调查事项中发现,十分同意的有28人,比较同意的有98人,剩下245人没有做出较强烈的态度,由此可以看出,大学生还是比较在乎自身口感的,对于营养健康的认知较少。事实上,少油少盐的饮食方式对身体有一定的帮助,大多数学生注重的口感,比较偏向于高盐、高油、重口味(辛辣等刺激性食物),所以,相关部门更应该重视起大学生饮食健康意识的改进。

表6 对“口味比营养更重要”的观点表

选项	人数	占比 /%
十分同意	28	7.55
比较同意	98	26.42
一般	168	45.28
比较不同意	58	15.63
很不同意	19	5.12
合计	371	100

4 强化大学生健康饮食意识的建议

4.1 构建群体监督体系,提升学生自律性

学生正式进入到大学生活中,不再受父母的管制,在住校的期间,学生需要进行独立生活,也正因为这种情形之下,大学生会逐渐“堕落”,长此以往,缺乏良好的作息规律,不良习惯逐渐养成。由此来看,学校相关部门更应重视对学生自律性

的提高,确保学生具备饮食健康的意识。另外,需要创建相应的群体监督体系,确保学生的作息规律,按时吃早饭,现阶段大学生的时间及行为都是自主管理的,所以采取这种群体监督制度,对大学生自律性的提高是有一定的帮助的^[5]。

4.2 合理膳食,均衡营养,保证营养物质摄入

合理的规范膳食方案,并长期加以保持,一定程度上能够确保身体机能指标稳定。因此,学校食堂在制作相应的食品时,必须要确保食材的新鲜度及安全性,另外,也要充分的掌握关于食物的理论知识,对于食材的选择及搭配上也要均衡合理,确保营养价值提升,减少食物相克,发生食物中毒事件的发生,进行烹饪期间,也要进行合理进行,减少多油多盐的问题发生。同时大学生也要根据自身现状问题及生活习惯来制定相应的饮食方案。三餐制定合理,早餐要确保营养均衡;每日可按照饮食方案进行相应蛋白质的摄入,同时也要控制脂肪的摄入量,多吃蔬菜水果,减少高糖、高油脂食物的摄入,除此之外,每日的奶制品也不能忽视^[6]。

4.3 重视体育锻炼,提高学生心理素质

指导学生要做好每日一定量的户外活动,提高身体机能及耐力,确保身体各部位的平衡性;保持身体的重量,防止肥胖的同时,还能够保持身心愉悦,心情舒畅。现阶段,各高校也将体育科目逐渐学分化,这种整改方式一定程度上也是督促学生保持身体健康的一个激励方式;在提高学生体育锻炼的同时,体育教师也需要根据当前学生的喜好程度,通过多种形式的体育活动来激发学生对运动兴趣,提高体育运动质量。除此之外,学校也要重视起对学生心理素质的提升,对于情绪低落的大学生也要及时的给予心理疏导,让其保持良好的心态面对,使其饮食规律稳定健康^[7]。

4.4 增设食品安全课程,改善学生不良饮食习惯

在进行大学生安全教育工作中,要适当的增设关于食品安全的课程,帮助学生学习相关食品安全知识;另外,课程内容也要增加相应的中医药等传统文化,让学生真正的掌握养生知识,优化学生的饮食健康意识,将养生意识融入日常生活中去。学校食堂是学生的必经之处,学校有关部门也要设置相应的标语,例如节约粮食的标语、健康饮食标语等,在这种情形之下,潜移默化学生的饮食习惯。

4.5 补充多种营养元素,作为正餐辅助

应将各种膳食营养元素纳入健身计划。由于学生日常生活中健身和运动消耗量大,单靠简单的食物不能满足运动的营养需求,因此需要在食物之外添加多种食物元素。运动会加快血液循环,钙、钠、镁等维持身体机能的元素会很快流失。因此,为了保证正常的身体机能,需要补充某些营养素的摄入。一般情况下,学生可以从牛奶、新鲜果蔬、豆制品等食物中获取所需的食材^[8]。

4.6 明确早餐的重要性,合理搭配运动

早餐不只是一定要摄入相应的碳水化合物,同时也要摄入相应蛋白质食物,这样才能够确保高校学生在忙碌的上午学习中的营养需求。除此之外,早餐也不宜过饱,否则会使得肠胃有一定的压力。通常情况下,胃在饭后1-2小时内消化食物,所以运

(下转第106页)

架空后不仅可以节省土地资源,还可以对建筑进行丰富的造型处理,同时可以在底部空余空间构造公共活动区域。这种处理措施主要适用于对基础环境敏感的区域,如湖泊和山区以及缺乏城市公共空间的拥挤区域^[5]。

4.6 新能源设计应用

设计人员也需要选用符合新时期绿色建筑设计要求的新能源内容,并且需要选用合适的新能源类型,符合绿色建筑设计的成本预算要求。为此,设计人员需要从水利水电的方面思考新能源设计应用办法。电能作为建筑耗能中占比最高的能源,其能源应用成本也比较高,但是这种能源应用成本与实际的能源消耗形式其实关系不大,主要在于能源本身的应用形式。传统的电能应用过程为点对点类型的电能应用,用户可根据自身的用电需求选择实际的用电时机和用电时间,中间不存在电能的预估和储能环节。为此,设计人员可在电能网络中加入电能控制单元,主要的控制内容包括电能消耗的预估以及电能的储能储备。其中,电能消耗的预估可以有效调节建筑物电能消耗的稳定性,特别是在一些节日中,电能的消耗量较大,为了确保电能消耗的稳定性,设计人员可为控制单元编写电能控制程序,引导其自动化调节电能的用量和分布,精准调用和分配电能资源。从储能的角度分析,电能的存储不仅包括日常

电能的节约,还包括太阳能的存储,换言之,设计人员可在建筑物中设计具有太阳能储能功能的基础设施,进而不仅可应用太阳能这类新能源,还可以优化建筑物基础设施建设工作。

5 结语

综上所述,无论是哪种设计要求,均应满足绿色环保设计的基本理念,这样才能获得较好的绿色环保设计效果。另外,现代化的绿色建筑设计过程中具有信息化的特点,工作人员可根据实际的建筑设计要求,选择合适的结构形式和建筑数据化的建筑结构模型,并对此种建筑模型的节能环保特点进行模拟分析,得出适合绿色施工的建筑建设条件。

参考文献

- [1] 耿飞.房屋建筑项目的环保节能设计和工程管理[J].IT 经理世界,2019,22(6):18.
- [2] 丁舒.建筑设计中绿色建筑设计理念的运用分析[J].建材与装饰,2020(10):68-69.
- [3] 覃裕强,陈勇成.绿色建筑设计理念在房屋设计中的整合与应用路径[J].绿色环保建材,2020(3):65+67.
- [4] 牟楠.高层建筑中的绿色建筑设计理念应用研究[J].决策探索(中),2020(3):30.
- [5] 李焕端.绿色理念在建筑设计中的应用[J].城市建筑,2020,17(8):117-118.

(上接第103页)

动应在饭后2小时内进行。此时,运动可以改善体内血液循环,避免副作用。也不建议在运动后立即进食,因为运动后身体会重新分配血流,而胃表面相对较不能够提起和刺激食物^[9]。

5 结语

综上所述,通过此次的研究调查分析发现,现阶段的在校大学生整体的身体机能有明显的下降趋势,最常见的问题在于日常饮食不规律、不健康等导致营养不良。此类问题短时间内是无法恢复正常的,需要学校、学生以及相关部门的相互协作来改善。总的来说,学校要加强对饮食营养健康的宣教教育工作,树立正确饮食价值观,督促学生养成良好的科学合理饮食观念,不仅能确保在校大学生的饮食健康,同时有助于我国对人才培养的发展建设。

参考文献

- [1] 张国琴,庄黛娜.海岛大学生的日常饮食行为、营养状况及消化

功能的调查分析[J].中国校医,2020,34(4):253-256.

- [2] 刘朝辉,焦洁,庞亚俊,等.河南女大学生生活方式负性情绪与肥胖程度的关系[J].中国学校卫生,2020,41(2):239-242.
- [3] 孙振轩,赵雁婷,王婕,等.大学生生活方式与亚健康状况关系研究——以北京中医药大学为例[J].中医教育,2019,38(6):53-58.
- [4] 朱泳.饮食习惯与锻炼对大学生体质影响的研究——书评《大学生饮食营养与健康》[J].肉类研究,2019,33(11):88-89.
- [5] 徐征征,戴霞.大学生营养知识、态度及饮食行为调查与分析[C]//第十届全国中西医结合营养学术会议论文资料汇编,2019:275-285.
- [6] 周遵琴.大学生营养水平与体育行为的关系探讨[J].食品安全导刊,2019(27):141+146.
- [7] 计慧.高校大学生运动营养存在的问题与对策[J].科技资讯,2018,16(16):211-212.
- [8] 朱蕾.浅谈大学生饮食营养健康状况问题及对策[J].人人健康,2018(4):293.
- [9] 常雅芬.大学生饮食营养健康问题研究[J].黑龙江教育学院学报,2014,33(7):195-196.