

口腔医学专业学生粗膳食纤维摄入现状的调查分析

● 刘艳玲 王玲芝 张乐乐*



[摘要] 为分析不同基本情况的口腔医学专业学生粗膳食纤维摄入现状,本文使用多阶段抽样方法,对某医学院口腔医学院 2018 级全体实习生的基本情况、营养知识、态度及行为进行了调查。结果显示:女生粗膳食纤维摄入量显著多于男性;生活费用多于 1500 元/月的同学粗膳食纤维摄入量显著多于生活费用少于 1500 元/月的同学;饮食规律同学粗膳食纤维摄入量显著多于饮食不规律同学($P<0.05$),男生粗膳食纤维摄入主要以杂粮和豆类为主,女生粗膳食纤维摄入主要以蔬菜和水果为主,生活多于 1500 元/月同学对蔬菜、水果、坚果的摄入量显著高于生活费用少于 1500 元/月同学,饮食规律同学对蔬菜和水果摄入量显著高于饮食不规律同学。因此,建议学校加强对学生的营养知识宣传教育。

[关键词] 基本情况;口腔医学;粗膳食纤维;调查分析

膳 膳食纤维是一种既不能被人体胃肠道消化吸收,也不能产生能量的多糖,具有成本低,来源广等优点。

根据国际营养学界和世界卫生组织的建议,每人每天应摄入 25~35 克的膳食纤维。联合国粮农组织也推荐,普通人群每天应摄入 27 克膳食纤维。然而,一项调查显示,我国居民的膳食纤维摄入量正在减少,每人每天平均摄入的不可溶性膳食纤维仅为 13 克,这一数值明显低于《中国居民膳食指南》推荐的成年人每天 25~30 克的适宜摄入量。营养均衡和合理饮食对增强大学生体质至关重要。大学生群体普遍处于 18~25 岁的黄金时期,这一阶段既是身体发育的关键期,也是知识积累的重要时期。医学生作为未来的健康倡导者,其生活方式和健康观念不仅关系到自身健康,对他们将来能否为患者和公众提供有效的健康建议也有深远影响。因此,掌握医学生的饮食习惯,并针对性地提供营养教育,帮助他们建立健康的饮食习惯,具有极其重要的意义。本研究聚焦于长沙市一所医学院校的口腔医学专业学生,对他们的饮食习惯和营养摄入进行了详细的调查与分析,并针对发现的问题提出了有效建议。以期帮助大学生在日常生活中实现饮食的平衡,提高他们的健康水平。

对象与方法

(1)研究对象:2023 年 1 月至 5 月期间,某医学院口腔医学院 2018 级的部分实习生。入组对象要求均为实习阶

段、均为全日制本科生、实习单位均为二级以上医疗机构。

(2)抽样方法:研究主要采用多阶段抽样方法。首先按班级和性别将学生进行分层,具体实施阶段,选择六个班级作为样本进行研究。每个班级均抽取男女性各 30 人,共计抽取 360 名实习生,男女比例为 1:1。

(3)调查内容:由专业培训的调查员(质控员)协助数据的收集与整理工作。利用自行编制的调查问卷,对口腔医学专业的实习生开展调查。问卷涵盖了实习生的基本信息、营养学知识、个人态度以及行为习惯等方面。

①个人基本信息调查包括:性别、学习阶段、户籍、生源、生活费用、成绩排名、饮食规律。

②膳食调查:通过实施 24 小时饮食回顾,对个体的日常食物摄入进行详细调查,准确了解每天的食物和营养素摄入情况。此外,通过运用食物频率法,收集个体在一年内对不同食物的消费频率和消费量,进而得知长期的食物消费习惯和饮食模式等。

③粗纤维食物来源:杂粮、豆类、蔬菜、水果、菌类、藻类、坚果。

上述三个维度调查内容根据实习生判定熟悉程度进行自主评定,共设置 3 个阶梯评价等级(较多、一般、较少)。

(4)统计分析:统计学处理数据应用 SPSS22.0 统计软件进行分析。单因素分析时,等级资料(例数,构成比)组间比较用 Z 检验。 $P<0.05$ 为差异具有统计学意义。

结果

(一)不同基本情况口腔医学专业学生粗膳食纤维摄入现状的调查

调查发现：女生粗膳食纤维摄入量显著多于男性；生活费用多于1500元/月的同学粗膳食纤维摄入量显著多于生活费用少于1500元/月的同学；饮食规律同学粗膳食纤维摄入量显著多于饮食不规律同学($P<0.05$)。具体见表1。

表1 不同基本情况口腔医学专业学生粗膳食纤维摄入现状的调查 n(%)

基本情况		较多	一般	较少	Z	P
性别	男(n=180)	42(23.33)	59(32.78)	79(43.89)	38.229	<0.05
	女(n=180)	95(52.78)	50(27.78)	35(19.44)		
学习阶段	在校学习(n=100)	35(35.00)	50(50.00)	15(15.00)	4.781	0.092
	校外实习(n=260)	71(27.31)	124(47.69)	65(25.00)		
户籍	城镇(n=125)	26(20.80)	49(39.20)	50(40.00)	0.112	0.946
	农村(n=235)	51(21.70)	88(37.45)	96(40.85)		
生活费用	≥1500元/月(n=173)	55(31.79)	67(38.73)	51(29.48)	28.087	<0.05
	<1500元/月(n=187)	26(13.90)	58(31.02)	103(55.08)		
成绩排名	靠前50%(n=147)	32(21.77)	55(37.41)	60(40.82)	0.855	0.652
	靠后50%(n=213)	52(24.41)	70(32.86)	91(42.72)		
饮食规律	是(n=146)	74(50.68)	45(30.82)	27(18.49)	53.838	<0.05
	否(n=214)	39(18.22)	65(30.37)	110(51.40)		

(二)不同基本情况学生对常见粗膳食纤维摄入现状的调查

调查发现：男生粗膳食纤维摄入来源主要为杂粮和豆类；女生粗膳食纤维摄入来源主要为蔬菜和水果；生活费用多于1500元/月的同学对蔬菜、水果、坚果的摄入量显著高于生活费用少于1500元/月的同学，饮食规律同学对蔬菜和水果摄入量显著高于饮食不规律同学($P<0.05$)。具体见表2。

表2 不同基本情况学生对常见粗膳食纤维摄入现状的调查 n(%)

基本情况		杂粮和豆类			蔬菜和水果			菌类和藻类			坚果和其他		
		较多	一般	较少	较多	一般	较少	较多	一般	较少	较多	一般	较少
性别	男(n=180)	102	57	21	27	85	68	28	54	98	46	56	78
	女(n=180)	37	75	68	124	27	29	30	44	106	41	67	72
	Z(P)	57.670(<0.05)			108.027(<0.05)			1.403(0.496)			1.511(0.470)		
学习阶段	在校学习(n=100)	45	30	25	50	25	35	22	29	49	17	35	48
	校外实习(n=260)	102	85	73	148	40	72	60	65	135	58	82	120
	Z(P)	1.004(0.605)			4.727(0.094)			0.600(0.741)1.296(0.523)					
户籍	城镇(n=125)	76	34	15	62	40	23	39	27	59	15	21	89
	农村(n=235)	142	58	35	103	87	45	82	60	93	22	38	175
	Z(P)	0.696(0.706)			1.200(0.549)			1.977(0.372)			0.691(0.708)		
生活费用	≥1500元/月(n=173)	87	54	32	103	45	25	49	55	69	78	58	37
	<1500元/月(n=187)	80	67	40	51	71	65	55	50	82	43	50	94
	Z(P)	2.038(0.361)			40.681(<0.05)			1.161(0.560)			35.027(<0.05)		
成绩排名	靠前50%(n=147)	82	45	20	37	50	60	42	55	50	15	37	95
	靠后50%(n=213)	118	62	33	60	58	95	60	78	75	25	43	145
	Z(P)	0.279(0.870)			1.914(0.384)			0.056(0.972)			1.311(0.519)		
饮食规律	是(n=146)	97	29	20	72	47	27	48	72	26	55	72	19
	否(n=214)	152	35	27	89	55	70	69	107	38	72	109	33
	Z(P)	0.943(0.624)			8.960(<0.05)			0.019(0.991)			0.792(0.673)		

讨论

作为未来的医疗专业人员,医学生自身对于营养的理解以及个人的饮食习惯不仅关系到自身的健康,还可能对未来所医治的患者以及其周围人群产生深远的影响。当前,口腔医学专业的学生多为20岁左右的青年,由于对膳食知识缺乏一定程度的了解,再加上繁重的学业负担,其自身的营养健康存在诸多问题。膳食纤维俗称为肠道清道夫,推荐成年人每日摄入25克。虽然其在人们的日常饮食中常常被忽视,但它对健康有着不可忽视的作用。研究表明,诸多医学生膳食纤维的日常摄入量明显不足,而长时间的膳食纤维摄入不足可能会一定程度上导致人体患慢性非传染性疾病的风险增加。在日常食物中,粗粮、蔬菜和水果等是膳食纤维的主要食物来源。其中,蔬菜的根茎中含有极为丰富的膳食纤维。膳食纤维在消化道中能够吸收水分并膨胀,这不仅增加了胃中食物的体积,也减缓了胃内容物的排空速度,继而使得人们感到饱足,减少了对食物的摄入欲望,在一定程度上也减少了能量的摄入。在人体器官小肠中,经诸多相关酶的作用,膳食纤维可被分解成短链脂肪酸,其有助于调节肠道内的微生物群落,促进脂肪的分解和代谢,减少脂肪的积累,对控制体重具有积极作用。

调查结果显示,男女生摄入膳食纤维的主要来源各不相同,男生以杂粮、豆类为主,女生以蔬菜和水果为主。这是因为大部分女生喜欢吃蔬菜和水果,或通过食用蔬菜和水果达到减肥或保持身材的目的。她们通常会选择少吃主食或不吃某种食物,在日常生活中增加蔬菜和水果膳食纤维的摄入。大部分男生则不会过多关注减肥和保持身材,且日常中运动量和能量消耗均高于女生,这使得他们对于主食的需求量变大,在日常生活中对杂粮和豆类的摄入量增加。

调查结果显示,生活费用高的同学对于蔬菜和水果和坚果的摄入量均高于生活费用低的同学。这主要是因为蔬菜和水果和坚果的价格相对作为主食的杂粮和豆类较高,而大学生的经济能力水平普遍较低。以及,学校食堂为了控制和节约成本,对水果和坚果等较为昂贵的食品采购较少。生活费用较低的同学主要就餐地点为大学食堂,不会通过其他途径去摄取相关膳食纤维,而生活费用较高的同学就餐选择较为丰富,可以通过其他途径摄取膳食纤维。

调查结果显示,饮食规律同学对蔬菜和水果摄入量显著高于饮食不规律同学。这主要是饮食规律同学有相对较高的营养知识水平,养成了合理的饮食习惯,在日常的饮食中会有意识地增加蔬菜和水果的摄入量。而饮食不规律的同学对合理营养、平衡膳食的认知不足,饮食带有很大随意性,时而少吃或不吃,饿了又大吃一顿。不合理饮食会使其日后患心血管病、高血压病的风险大大增加,久之可能会引起某些慢性疾病。

结束语

综上所述,本文所调查的口腔医学专业学生对粗膳食纤维摄入不足,主要原因是是不合理的饮食习惯和对合理营养认知不足。所以,针对医学院校食堂的餐饮服务,本文提出进行专门调整和科学指导,以优化大学生饮食结构的建议。对于经济条件受限的学生,建议相关管理部门提供一定的经济支持,帮助他们有更多的食物选择,在一定程度上提升他们的营养水平。学校可通过教育活动增强学生对营养知识的理解,让他们在课堂上学习如何平衡饮食和合理摄取营养,培养健康的饮食习惯。此外,学校可以通过定期举办讲座、制作宣传板报等多样化方式,传播营养与健康的知识,塑造大学生对营养的正确态度。

参考文献

- [1]刘璐.海南在校大学生膳食营养状况调查及分析[J].现代食品,2022,28(19):226-228.
- [2]冯驰.大学生膳食营养补给盲点问题的研究[D].武汉:武汉体育学院,2021.
- [3]严艳风,薛昕昕,裔琳钰等.大学生膳食营养调查及相关问卷分析——以南京工业大学为例[J].现代食品,2021(09):213-217,222.
- [4]杨淑改,王福安.医学院大学生营养理念与膳食行为调查分析[J].中国妇幼健康研究,2016,27(S1):585.
- [5]王惠惠,熊祥玲.医科类院校大学生营养调查及膳食结构分析[J].云南科技管理,2021,34(02):53-57.
- [6]栗书艳,王元庆,殷炳栋.在校大学生营养状况与膳食行为、营养知识、态度调查及相关影响因素分析[J].循证护理,2020,6(11):1264-1267.
- [7]杨亚洁,石劭,热依拉·吐尔逊,等.北京市房山区某初中果蔬类食物摄入调查与分析[J].中国食物与营养,2020,26(06):85-89.
- [8]丁书明.某高校医学生营养KAP与身体体质现状调查[D].郑州:郑州大学,2017.
- [9]罗小凤.长沙市老年人膳食营养状况调查与分析[D].长沙:中南林业科技大学,2019.
- [10]杜佳蕾.基于中医体质辨识下的长春市大学生膳食营养状况调查[D].长春:长春中医药大学,2019.
- [11]罗庆华,雷松岭.高校大学生饮食习惯和膳食结构的调查及反思[J].亚太教育,2018(04):31-33.

作者简介:

刘艳玲(1996—),女,汉族,湖南永州人,本科,助教,长沙医学院口腔医学院,研究方向:口腔医学教学、学生管理。

王玲芝(1995—),女,土家族,湖南湘西人,本科,助教,长沙医学院口腔医学院,研究方向:学生管理。

通讯作者:

张乐乐(1997—),女,汉族,湖南湘潭人,本科,助教,长沙医学院口腔医学院,研究方向:学生管理。