

公办高职院校学生节食流行状况及相关因素分析

冯龙成

广东建设职业技术学院

DOI:10.12238/mef.v8i16.16690

[摘要] 目的: 探讨公办高职院校大学生节食现状及其影响因素。方法: 采用青少年节食量表、对广东省10所高职院校大一、大二、大三的共计2768名大学生进行了问卷调查。结果: 通过单因素分析、多因素回归分析,探讨了饮食行为、生活习惯、个性兴趣等因素对大学生节食的影响。结果: 高职大学生普遍存在节食行为,女生的实际节食百分比远高于男生。均衡饮食,养成良好的饮食、作息、运动、生活习惯,培养个性兴趣,有利于高职大学生的身心健康。

[关键词] 公办高校; 高职学生; 节食行为

中图分类号: G455 文献标识码: A

The Prevalence of Dieting and Analysis of Related Factors Among Students in Public Higher Vocational Colleges

Longcheng Feng

Guangdong Construction Polytechnic

[Abstract] Objective To explore the current status of dieting and its influencing factors among students in public higher vocational colleges. Methods A questionnaire survey was conducted among 2,768 freshmen, sophomores and juniors from 10 higher vocational colleges in Guangdong Province. The survey adopted the Adolescent Dieting Scale, Self-Esteem Scale and General Self-Efficacy Scale. Results Through univariate analysis and multivariate regression analysis, the study explored the impacts of factors such as dietary behavior, living habits and personal interests on students' dieting. Results Dieting behavior is prevalent among higher vocational college students, and the actual percentage of dieting female students is much higher than that of male students. A balanced diet, the formation of good habits (including eating, work-rest, exercise and daily life), and the development of personal interests are beneficial to the physical and mental health of higher vocational college students.

[Key words] Public colleges and universities; Higher vocational college students; Dieting behavior

引言

孔子曾说过:“君子食无求饱,居无求安,敏于事而慎于言,就有道而正焉,可谓好学也已。”^[1]“君子千万条,食无求饱第一条”,古人强调在饮食上不要过分讲究。随着经济的发展、社会生活水平的提高,人们的饮食观也发生了转变,更加追求吃得营养、吃得放心、吃得健康。合理节食在西方比较普遍,而在我国,人们更加关注过度节食的不良影响。近年来,很多大学生健康行为的研究与节食问题联系在一起,以瘦为美、为苗条而节食的价值观、健康观逐渐流行开来并被大众所接受、推崇。本研究对广东省的10所高职院校的2768名学生的节食行为进行深入的调查研究,从饮食行为、生活习惯、个性兴趣三个维度探讨其与节食行为的关系,以期预防饮食失调问题、培养合理饮食习惯、树立“大健康”饮食理念。

1 对象与方法

1.1 调查对象。抽取广东省10所高职院校不同年级的男女学

生进行随机抽样问卷调查,其中,珠三角地区4所、粤东地区2所、粤西地区2所、粤北地区2所。每个学校随机调查300名学生,总共发出问卷3000份,对回收的问卷进行完整性和真实性检查,剔除无效问卷(规律性作答、未完成和未上交)232份,有效问卷2768份,问卷回收率为92.2%。其中男生百分比47.3%(1310人),女生百分比52.7%(1458人)。

1.2 青少年节食程度类别。青少年节食量表运用8个问题来评定大学生的节食状况,覆盖3个方面:能量计算、减少食物数量、不进餐。每条目有4个选项:从不或很少、有时、经常、几乎总是,相应的得分为0、1、2、3。按严重程度,“从不或很少”计为0分,“有时”计为1分,“经常”计为2分,“几乎总是”计为3分,总分为0分的划分为没有节食,1-6分为轻度节食,7-15分为中度节食,16-24分为重度节食(王一宇,2009)。经过国内外学者研究验证,该量表有很好的信度、效度。

1.3 调查问卷。先后找了10名学生进行预调查,根据学生的反馈信息对调查问卷进行小补充、微修正,最后定稿问卷。调查问卷的题目是“高职院校学生健康行为调查”,调查的内容为四个方面,分别是基本情况、饮食行为、生活习惯、个性兴趣。

(1)基本情况:主要是性别、年龄、身高、体重等人口统计学信息和专业。(2)饮食行为(含青少年节食量表):如节食,限制热能,吃快餐、零食、宵夜、水果、蔬菜、肉类、奶类的频率等。(3)生活习惯:如使用手机、网络,睡觉,运动,吸烟,饮酒,早餐,吃喝之外的其他消费等。(4)个性兴趣:如追流量明星、网红,看网络直播,恋爱,以瘦、苗条为美等。

1.4 数据处理及分析。先将电子版和纸质版的有效数据进行整理汇总,接着采用EXCEL软件建立起数据信息库,最后使用SPSS统计软件对相关数据进行统计学分析。量表得分均以平均值±标准差表示,统计方法包括F检验、t检验、方差分析和多因素回归分析。方差分析中,如果方差齐性进行LSD多重比较,方差不齐时进行Dunnett T3比较。

2 结果

2.1 高职大学生的节食行为在人口学变量上的差异性分析。采用卡方检验对性别、年龄、专业及体质指数在节食行为上进行差异性分析,结果发现节食行为在性别、年龄和体质分类上存在显著差异(p<0.05)、在专业分类上不存在差异,即不同性别、不同年龄、不同体质指数的高职大学生的节食行为存在差异。

表1 高职大学生的节食行为在人口学变量上的差异性分析

(n=2768)

| 项目 | 类别 | 没有节食 | | 轻度节食 | | 中度节食 | | 重度节食 | | 差异性检验 | |
|------|------|------|-------|------|--------|------|--------|------|-------|------------|---------|
| | | n | % | n | % | n | % | n | % | χ^2 值 | p值 |
| 性别 | 男 | 153 | 5.53% | 684 | 24.71% | 464 | 16.76% | 9 | 0.33% | 55.59 | 0.000** |
| | 女 | 64 | 2.31% | 771 | 27.85% | 616 | 22.25% | 7 | 0.25% | | |
| 年龄 | <18岁 | 10 | 0.36% | 18 | 0.65% | 14 | 0.51% | 0 | 0.00% | 25.39 | 0.003* |
| | 18岁 | 51 | 1.84% | 271 | 9.79% | 190 | 6.86% | 2 | 0.07% | | |
| | 19岁 | 48 | 1.73% | 464 | 16.76% | 349 | 12.61% | 5 | 0.18% | | |
| | >19岁 | 108 | 3.90% | 702 | 25.36% | 527 | 19.04% | 9 | 0.33% | | |
| 专业 | 文科 | 29 | 1.05% | 255 | 9.21% | 200 | 7.23% | 4 | 0.14% | 10.43 | 0.108 |
| | 理工科 | 145 | 5.24% | 837 | 30.24% | 602 | 21.75% | 7 | 0.25% | | |
| | 其他 | 43 | 1.55% | 363 | 13.11% | 278 | 10.04% | 5 | 0.18% | | |
| 体质指数 | 偏瘦 | 73 | 2.63% | 528 | 19.08% | 289 | 10.44% | 6 | 0.22% | 33.62 | 0.000** |
| | 正常 | 136 | 4.91% | 828 | 29.91% | 693 | 25.04% | 10 | 0.36% | | |
| | 过重 | 7 | 0.25% | 85 | 3.07% | 88 | 3.18% | 0 | 0 | | |
| | 肥胖 | 1 | 0.04% | 14 | 0.51% | 10 | 0.36% | 0 | 0 | | |

注:**表示p<0.05;***表示p<0.01

2.2 高职大学生的节食行为在饮食行为上的差异性分析。采用卡方检验对吃夜宵的频率、吃水果的频率、吃蔬菜的频率、吃肉类的频率、吃奶类的频率、吃麦当劳肯德基类快餐的频率、吃

零食的频率在节食行为上进行差异性分析,结果发现节食行为在吃夜宵的频率、吃水果的频率、吃蔬菜的频率、吃肉类的频率、吃奶类的频率、吃麦当劳肯德基类快餐的频率、吃零食的频率上存在极显著差异(p<0.01),即具有吃夜宵、吃水果、吃蔬菜、吃肉类、吃奶类、吃麦当劳肯德基类快餐、吃零食等饮食习惯的高职大学生,其节食行为存在差异。

表2 高职大学生的节食行为在饮食行为上的差异性分析

(n=2768)

| 项目 | 类别 | 没有节食 | | 轻度节食 | | 中度节食 | | 重度节食 | | 差异性检验 | |
|-----|-------|------|-------|------|--------|------|--------|------|-------|------------|---------|
| | | n | % | n | % | n | % | n | % | χ^2 值 | p值 |
| 吃夜宵 | 从不或很少 | 56 | 2.02% | 302 | 10.91% | 245 | 8.85% | 8 | 0.29% | 215.72 | 0.000** |
| | 有时 | 76 | 2.75% | 826 | 29.84% | 720 | 26.01% | 50 | 1.81% | | |
| | 经常 | 49 | 1.77% | 277 | 10.01% | 95 | 3.43% | 1 | 0.04% | | |
| | 几乎每天 | 36 | 1.30% | 50 | 1.81% | 20 | 0.72% | 4 | 0.14% | | |
| 吃水果 | 从不或很少 | 38 | 1.37% | 112 | 4.05% | 44 | 1.59% | 18 | 0.65% | 82.85 | 0.000** |
| | 有时 | 98 | 3.54% | 779 | 28.14% | 600 | 21.68% | 107 | 3.87% | | |
| | 经常 | 63 | 2.28% | 457 | 16.51% | 342 | 12.36% | 94 | 3.40% | | |
| | 几乎每天 | 18 | 0.65% | 107 | 3.87% | 4 | 0.14% | 7 | 0.25% | | |
| 吃蔬菜 | 从不或很少 | 34 | 1.23% | 50 | 1.81% | 16 | 0.58% | 0 | 0.00% | 156.24 | 0.000** |
| | 有时 | 36 | 1.30% | 361 | 13.04% | 378 | 13.66% | 0 | 0.00% | | |
| | 经常 | 73 | 2.64% | 583 | 21.06% | 381 | 13.76% | 5 | 0.18% | | |
| | 几乎每天 | 74 | 2.67% | 461 | 16.65% | 305 | 11.02% | 11 | 0.40% | | |
| 吃肉类 | 从不或很少 | 25 | 0.90% | 27 | 0.98% | 16 | 0.58% | 1 | 0.04% | 286.12 | 0.000** |
| | 有时 | 15 | 0.54% | 265 | 9.57% | 412 | 14.88% | 3 | 0.11% | | |
| | 经常 | 74 | 2.67% | 614 | 22.18% | 425 | 15.35% | 4 | 0.14% | | |
| | 几乎每天 | 103 | 3.72% | 54 | 1.95% | 227 | 8.20% | 8 | 0.29% | | |
| 吃奶类 | 从不或很少 | 43 | 1.55% | 148 | 5.35% | 73 | 2.64% | 1 | 0.04% | 95.77 | 0.000** |
| | 有时 | 95 | 3.43% | 841 | 30.38% | 678 | 24.49% | 4 | 0.14% | | |
| | 经常 | 45 | 1.63% | 357 | 12.90% | 261 | 9.43% | 4 | 0.14% | | |
| | 几乎每天 | 34 | 1.23% | 109 | 3.94% | 68 | 2.46% | 7 | 0.25% | | |
| 吃快餐 | 从不或很少 | 79 | 2.85% | 402 | 14.52% | 275 | 9.93% | 7 | 0.25% | 111.50 | 0.000** |
| | 有时 | 108 | 3.90% | 961 | 34.72% | 756 | 27.31% | 5 | 0.18% | | |
| | 经常 | 22 | 0.79% | 81 | 2.93% | 45 | 1.63% | 1 | 0.04% | | |
| | 几乎每天 | 8 | 0.29% | 11 | 0.40% | 4 | 0.14% | 3 | 0.11% | | |
| 吃零食 | 从不或很少 | 41 | 1.48% | 145 | 5.24% | 133 | 4.80% | 6 | 0.22% | 126.70 | 0.000** |
| | 有时 | 96 | 3.47% | 822 | 29.70% | 738 | 26.66% | 5 | 0.18% | | |
| | 经常 | 58 | 2.10% | 413 | 14.92% | 181 | 6.54% | 1 | 0.04% | | |
| | 几乎每天 | 22 | 0.79% | 75 | 2.71% | 28 | 1.01% | 4 | 0.14% | | |

注:**表示p<0.05;***表示p<0.01

2.3 高职大学生的节食行为在生活习惯上的差异性分析。采用卡方检验对使用手机时间、上网时间、睡觉时间、失眠问题、运动时间、运动步数、吸烟情况、饮酒情况、其他消费水平、吃早餐频率、自身体重感觉及满意度等生活习惯在节食行为上进行差异性分析,结果发现节食行为在使用手机时间、上网时间、睡觉时间、失眠问题、运动时间、运动步数等生活习惯上存在极显著差异(P<0.01),即使用手机时间、上网时间、睡觉时间、失眠问题、运动时间、运动步数、吸烟情况、饮酒情况、其他消费水平、吃早餐频率、自身体重感觉及满意度等生活习惯的

高职大学生的节食行为存在差异。

表3 高职大学生的节食行为在生活习惯上的差异性分析 (n=2768)

| 项目 | 类别 | 没有节食 | | 轻度节食 | | 中度节食 | | 重度节食 | | 差异性检验 | |
|------------|------------|------|-------|------|--------|------|--------|------|-------|------------|----------|
| | | n | % | n | % | n | % | n | % | χ^2 值 | p值 |
| 平均每天使用手机时间 | <3小时 | 26 | 0.9% | 66 | 2.38% | 50 | 1.81% | 1 | 0.04% | 64.58 | 0.000*** |
| | 3-5小时 | 55 | 1.99% | 361 | 13.04% | 342 | 12.36% | 8 | 0.29% | | |
| | 5-7小时 | 56 | 2.02% | 576 | 20.81% | 418 | 15.10% | 0 | 0.00% | | |
| | >7小时 | 80 | 2.89% | 452 | 16.33% | 270 | 9.75% | 7 | 0.25% | | |
| 平均每天上网时间 | <4小时 | 66 | 2.38% | 232 | 8.38% | 191 | 6.90% | 5 | 0.18% | 101.92 | 0.000*** |
| | 4-8小时 | 75 | 2.71% | 747 | 26.99% | 594 | 21.46% | 3 | 0.11% | | |
| | 8-12小时 | 39 | 1.41% | 369 | 13.33% | 220 | 7.95% | 1 | 0.04% | | |
| | >12小时 | 37 | 1.34% | 107 | 3.87% | 75 | 2.71% | 7 | 0.25% | | |
| 平均每天睡觉时间 | <7小时 | 33 | 1.19% | 151 | 5.46% | 95 | 3.43% | 2 | 0.07% | 51.50 | 0.000*** |
| | 7-8小时 | 82 | 2.96% | 658 | 23.77% | 563 | 20.34% | 6 | 0.22% | | |
| | 8-9小时 | 55 | 1.99% | 483 | 17.45% | 312 | 11.27% | 3 | 0.11% | | |
| | >9小时 | 47 | 1.70% | 163 | 5.89% | 110 | 3.97% | 5 | 0.18% | | |
| 存在失眠问题 | 从不或很少 | 125 | 4.52% | 692 | 25.00% | 343 | 12.39% | 6 | 0.22% | 156.51 | 0.000*** |
| | 有时 | 69 | 2.49% | 625 | 22.58% | 605 | 21.86% | 5 | 0.18% | | |
| | 经常 | 12 | 0.43% | 111 | 4.01% | 108 | 3.90% | 0 | 0.00% | | |
| | 几乎每天 | 11 | 0.40% | 27 | 0.98% | 24 | 0.87% | 5 | 0.18% | | |
| 平均每天运动时间 | 很少或几乎不运动 | 82 | 2.96% | 453 | 16.37% | 245 | 8.85% | 3 | 0.11% | 83.66 | 0.000*** |
| | 0-30min | 65 | 2.35% | 695 | 25.11% | 583 | 21.06% | 6 | 0.22% | | |
| | 1min-60min | 36 | 1.30% | 218 | 7.88% | 189 | 6.83% | 3 | 0.11% | | |
| | 61min以上 | 34 | 1.23% | 89 | 3.22% | 63 | 2.28% | 4 | 0.14% | | |
| 平均每天运动步数 | 6000以下 | 119 | 4.30% | 780 | 28.18% | 467 | 16.87% | 5 | 0.18% | 75.56 | 0.000** |
| | 6001-8000 | 54 | 1.95% | 413 | 14.92% | 408 | 14.74% | 4 | 0.14% | | |
| | 8001-10000 | 18 | 0.65% | 159 | 5.74% | 131 | 4.73% | 0 | 0.00% | | |
| | 10001以上 | 26 | 0.94% | 103 | 3.72% | 74 | 2.67% | 7 | 0.25% | | |

| | | | | | | | | | | | |
|------------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|--------|-------|-------|--------|----------|
| 每天吸烟的支数 | 不吸烟 | 180 | 6.50% | 1344 | 48.55% | 991 | 35.80% | 11 | 0.40% | 66.01 | 0.000*** |
| | 1-5支 | 13 | 0.47% | 44 | 1.59% | 56 | 2.02% | 0 | 0.00% | | |
| | 6-10支 | 11 | 0.40% | 33 | 1.19% | 21 | 0.76% | 2 | 0.07% | | |
| | 10支以上 | 13 | 0.47% | 34 | 1.23% | 12 | 0.43% | 3 | 0.11% | | |
| 是否饮酒 | 从不或很少 | 160 | 5.78% | 1183 | 42.74% | 809 | 29.23% | 9 | 0.33% | 114.25 | 0.000*** |
| | 有时 | 43 | 1.55% | 244 | 8.82% | 250 | 9.03% | 3 | 0.11% | | |
| | 经常 | 6 | 0.22% | 17 | 0.61% | 20 | 0.72% | 1 | 0.04% | | |
| | 几乎每天 | 8 | 0.29% | 11 | 0.40% | 1 | 0.04% | 3 | 0.11% | | |
| 吃早餐的频率 | 从不或很少 | 62 | 2.24% | 242 | 8.74% | 171 | 6.18% | 3 | 0.11% | 41.82 | 0.000*** |
| | 有时 | 61 | 2.20% | 539 | 19.47% | 473 | 17.09% | 6 | 0.22% | | |
| | 经常 | 44 | 1.59% | 357 | 12.90% | 245 | 8.85% | 2 | 0.07% | | |
| | 几乎每天 | 50 | 1.81% | 317 | 11.45% | 191 | 6.90% | 5 | 0.18% | | |
| 其他消费水平 | 很低 | 77 | 2.78% | 223 | 8.06% | 134 | 4.84% | 3 | 0.11% | 168.01 | 0.000*** |
| | 较低 | 35 | 1.26% | 386 | 13.95% | 301 | 10.87% | 2 | 0.07% | | |
| | 一般 | 86 | 3.11% | 726 | 26.23% | 563 | 20.34% | 5 | 0.18% | | |
| | 较高 | 9 | 0.33% | 100 | 3.61% | 77 | 2.78% | 2 | 0.07% | | |
| 对自身体重感觉 | 很高 | 10 | 0.36% | 20 | 0.72% | 5 | 0.18% | 4 | 0.14% | 132.65 | 0.000*** |
| | 太瘦 | 46 | 1.66% | 171 | 6.18% | 57 | 2.06% | 1 | 0.04% | | |
| | 有点瘦 | 51 | 1.84% | 302 | 10.91% | 168 | 6.07% | 1 | 0.04% | | |
| | 适中 | 77 | 2.78% | 468 | 16.91% | 333 | 12.03% | 5 | 0.18% | | |
| 对自身体重的满意程度 | 有一点胖 | 33 | 1.19% | 418 | 15.10% | 427 | 15.43% | 4 | 0.14% | 70.80 | 0.000*** |
| | 太胖 | 10 | 0.36% | 96 | 3.47% | 95 | 3.43% | 5 | 0.18% | | |
| | 非常不满意 | 34 | 1.23% | 136 | 4.91% | 91 | 3.29% | 3 | 0.11% | | |
| | 不满意 | 28 | 1.01% | 307 | 11.09% | 296 | 10.69% | 3 | 0.11% | | |
| | 一般 | 107 | 3.87% | 702 | 25.36% | 526 | 19.00% | 6 | 0.22% | | |
| 满意 | 29 | 1.05% | 245 | 8.85% | 138 | 4.99% | 1 | 0.04% | | | |
| 非常满意 | 19 | 0.69% | 47 | 1.70% | 29 | 1.05% | 3 | 0.11% | | | |

注: **表示p<0.05; ***表示p<0.01

2.4 高职大学生的节食行为在个性兴趣上的差异性分析。采用卡方检验对追流量明星情况、看网红带货情况、对主播了解程度、恋爱控制食欲、瘦是美(健康)的代名词、苗条使人更自信和穿窄且瘦身的衣服等个性兴趣在节食行为上进行差异性检验,结果发现节食行为在追流量明星情况、看网红带货情况等个性兴趣上存在极显著差异(p<0.01),即追流量明星情况、看网红带货情况、对主播了解程度、恋爱控制食欲、瘦是美(健康)的代名词、苗条使人更自信和穿窄且瘦身的衣服个性兴趣的高职大学生的节食行为存在差异。

表4 高职大学生的节食行为在个性兴趣上的差异性分析 (n=2768)

| 项目 | 类别 | 没有节食 | | 轻度节食 | | 中度节食 | | 重度节食 | | 差异性检验 | |
|----------|------------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|-------|-------|------------|----------|
| | | n | % | n | % | n | % | n | % | χ^2 值 | p值 |
| 追流量明星数量 | 0 | 176 | 6.36% | 1038 | 37.50% | 720 | 26.01% | 10 | 0.36% | 27.75 | 0.000*** |
| | 1 | 19 | 0.69% | 169 | 6.11% | 161 | 5.82% | 2 | 0.07% | | |
| | 2或3 | 15 | 0.54% | 154 | 5.56% | 135 | 4.88% | 1 | 0.04% | | |
| | 3以上 | 7 | 0.25% | 94 | 3.40% | 64 | 2.31% | 3 | 0.11% | | |
| 看网红直播带货 | 从不或很少 | 188 | 6.79% | 1153 | 41.65% | 774 | 27.96% | 11 | 0.40% | 237.08 | 0.000*** |
| | 有时 | 24 | 0.87% | 260 | 9.39% | 281 | 10.15% | 0 | 0.00% | | |
| | 经常 | 3 | 0.11% | 38 | 1.37% | 21 | 0.76% | 1 | 0.04% | | |
| | 几乎每天 | 2 | 0.07% | 4 | 0.14% | 4 | 0.14% | 4 | 0.14% | | |
| 对主播了解程度 | 非常 | 17 | 0.61% | 27 | 0.98% | 24 | 0.87% | 1 | 0.04% | 98.49 | 0.000*** |
| | 比较 | 4 | 0.14% | 66 | 2.38% | 92 | 3.32% | 2 | 0.07% | | |
| | 基本 | 32 | 1.16% | 317 | 11.45% | 247 | 8.92% | 3 | 0.11% | | |
| | 不太 | 112 | 4.05% | 840 | 30.35% | 602 | 21.75% | 3 | 0.11% | | |
| 未听说 | 未听说 | 52 | 1.88% | 205 | 7.41% | 115 | 4.15% | 7 | 0.25% | 346.67 | 0.000*** |
| | 从不或很少 | 192 | 6.94% | 1087 | 39.27% | 487 | 17.59% | 5 | 0.18% | | |
| | 有时 | 12 | 0.43% | 293 | 10.59% | 446 | 16.11% | 3 | 0.11% | | |
| | 经常 | 7 | 0.25% | 52 | 1.88% | 107 | 3.87% | 4 | 0.14% | | |
| 几乎总是 | 几乎总是 | 6 | 0.22% | 23 | 0.83% | 40 | 1.45% | 4 | 0.14% | 116.50 | 0.000*** |
| | 瘦是美、健康的代名词 | 27 | 0.98% | 42 | 1.52% | 40 | 1.45% | 3 | 0.11% | | |
| | 很认同 | 9 | 0.33% | 66 | 2.38% | 108 | 3.90% | 0 | 0.00% | | |
| | 一般认同 | 68 | 2.46% | 625 | 22.58% | 520 | 18.79% | 8 | 0.29% | | |
| 不认同 | 113 | 4.08% | 722 | 26.08% | 412 | 14.88% | 5 | 0.18% | | | |
| 苗条使人更自信 | 从不或很少 | 109 | 3.94% | 460 | 16.62% | 197 | 7.12% | 2 | 0.07% | 137.71 | 0.000*** |
| | 有时 | 64 | 2.31% | 635 | 22.94% | 543 | 19.62% | 5 | 0.18% | | |
| | 经常 | 24 | 0.87% | 255 | 9.21% | 238 | 8.60% | 3 | 0.11% | | |
| | 几乎总是 | 20 | 0.72% | 105 | 3.79% | 102 | 3.68% | 6 | 0.22% | | |
| 穿窄且瘦身的衣服 | 从不或很少 | 172 | 6.21% | 959 | 34.65% | 484 | 17.49% | 5 | 0.18% | 198.17 | 0.000*** |
| | 有时 | 36 | 1.30% | 416 | 15.03% | 496 | 17.92% | 8 | 0.29% | | |
| | 经常 | 3 | 0.11% | 61 | 2.20% | 84 | 3.03% | 0 | 0.00% | | |
| | 几乎总是 | 6 | 0.22% | 19 | 0.69% | 16 | 0.58% | 3 | 0.11% | | |

注: **表示p<0.05; ***表示p<0.01

2.5 高职大学生的节食行为的多因素回归分析。将节食行为作为因变量,吃水果的频率、吃蔬菜的频率、吃肉类的频率、吃零食的频率、使用手机的时间、失眠问题、运动时间、对自身体重的感觉、恋爱控制食欲并保持身材一共9个变量作为自变量进入回归模型,进行多因素回归分析。结果发现,使用手机的时间1个变量与节食行为没有统计学意义,运动时间1个变量与节食行为显著相关(p<0.05),吃水果的频率、吃蔬菜的频率、吃肉

类的频率、吃零食的频率、失眠问题、对自身体重的感觉、恋爱控制食欲并保持身材7个变量与节食行为极显著相关($p < 0.01$)。其中吃水果的频率、吃蔬菜的频率、失眠问题、运动时间、对自身体重的感觉、恋爱控制食欲并保持身材6个变量与节食行为正相关,吃肉类的频率、吃零食的频率2个变量与节食行为负相关。

表5 节食行为的多因素回归分析

| 因变量 | 自变量 | <i>b</i> | <i>t</i> | <i>P</i> |
|------|-------------|----------|----------|----------|
| 节食行为 | 吃水果的频率 | 0.516 | 6.420 | 0.000*** |
| | 吃蔬菜的频率 | 0.315 | 4.007 | 0.000*** |
| | 吃肉类的频率 | -0.724 | -9.362 | 0.000*** |
| | 吃零食的频率 | -0.540 | -6.667 | 0.000*** |
| | 失眠问题 | 0.584 | 7.424 | 0.000*** |
| | 运动时间 | 0.149 | 2.200 | 0.028** |
| | 对自身体重的感觉 | 0.406 | 7.727 | 0.000*** |
| | 恋爱控制食欲并保持身材 | 1.152 | 14.672 | 0.000*** |

注: *b*: 回归系数; *t*: *t*检验; *p*: **表示 $p < 0.05$, ***表示 $p < 0.01$

3 讨论

节食行为对大学生生理和心理有消极影响,甚至会引发饮食疾病。本研究对广东高职院校大学生节食流行状况进行调查,参与调查男生1310人,占比47.33%,接近50%,与安维维^[2]、白承续^[3]研究结果一致。以往节食行为研究多针对女生^{[4][5]},本次男女大学生人数相近,更具代表性。调查结果显示,男生节食总体百分比低于女生,但男女重度节食者人数相近,说明男生节食情况也不可忽视。广东地区大学生节食流行现状较严重,节食大学生占比92.16%,与其他相关调查结果接近,可能与学生处于青春期、追求爱美和苗条有关,且高年级学生节食情况更严重。

本研究分析了吃夜宵、水果等7项饮食因素对高职大学生节食行为的影响。单因素分析表明7个因素均与节食行为有关,多因素回归分析显示吃水果、蔬菜、肉类和零食的频率4个因素影响显著,与安维维^[2]、姜秀梅^[6]研究结论相似。以往未对这些因素进行多因素相关分析,本文通过该分析找出了显著影响变量。已有研究表明营养饮食健康教育对改善学生饮食行为有积极影响,未来东部和中西部高职院校对男女学生营养健康教育应各有侧重,引导学生合理管理体重和饮食、保持身心健康很重要。

本研究还分析了使用手机时间等12项生活习惯与节食行为的关系。单因素分析显示12个因素均与节食程度有关,多因素回归分析显示失眠问题、运动时间、对自身体重的感觉3个因素影响显著。柳春红^[7]等研究表明节食与自身体重感觉、吸烟行为有关,与睡眠时间无关,而本文认为睡眠时间、失眠问题与节食行为有关,可能与学生生活习惯改变有关。万琼^[8]研究说明学生生活习惯不规律、亚健康,本研究与其类似。养成良好生活习惯

或许是保持体重和身材的最好方式。

此外,本研究分析了追流量明星等7项个性兴趣与节食行为的关系。单因素分析显示7个因素均与节食行为有关,多因素回归分析显示只有恋爱控制食欲并保持身材1个因素影响显著。前人研究表明体重正常和较瘦者求瘦欲望更强等。

综合比较,高职学生对瘦、美等的看法与前人^{[9][10][11]}研究类似,而关于明星、网红、恋爱等对节食的影响研究较少,是本研究亮点和价值所在。

广东建设职业技术学院2022年校级科研项目初步研究成果:高职院校学生节食行为及其与自尊和自我效能感的关系研究——以广东省10所高职院校为例,KY2022-64。

【参考文献】

- [1]李宁宁.先秦儒家的道德自律思想研究[D].山东:山东师范大学,2011.
- [2]安维维,余小鸣,张芯,等.大学生不良饮食行为现况及其影响因素[J].中国学校卫生,2011,32(10):1173-1175.
- [3]白承续,段佳丽,苏凤华.北京市崇文区青少年减肥行为与其他危险行为的聚集性研究[J].实用预防医学,2010,17(9):1739-1741.
- [4]尹铨娟.女性胖负面身体自我及其与不良进食行为的关系研究[D].江苏:苏州大学,2019.
- [5]乌日娜.不同体重限制性饮食女大学生认知偏向实验研究[D].内蒙古自治区:内蒙古师范大学,2015.
- [6]姜秀梅,曲莉.女大学生节食行为及其相关因素分析[J].中国卫生工程学,2009,8(2):112-113.
- [7]柳春红,张德新,刁平.私立学校学生节食行为调查分析[J].实用医学进修杂志,2002,30(4):207-211.
- [8]万琼,黄敏芳.武汉市中学生2003年与2009年中学生饮食状况比较[J].中国学校卫生,2010,31(6):719.
- [9]郑日昌.北京女青少年节食状况及相关问题研究[J].中国心理卫生杂志,1999,13(6):340-342.
- [10]马绍斌,石文娟,王声湧.广州市女大学生节食状况及相关因素分析[J].中国学校卫生,2007,28(9):887-888.
- [11]陈贵,郭桂平,吴思为,等.体重相关嘲笑对中学生节食的影响:体形不满的中介作用及性别的调节作用[J].中国临床心理学杂志,2019,27(1):108-112.

作者简介:

冯龙成(1989--),男,广东肇庆人,助教,本科,硕士,研究方向:高校思想政治教育,从事工作:高校辅导员。