

大学生饮食行为习惯与成绩关系研究

——以南京财经大学红山学院为例

欧阳华 姜雨晴

南京财经大学红山学院 210046

[摘要]本文针对大学生作为祖国未来发展事业的接班人,普遍存在饮食不规律、缺乏体育锻炼、学业压力大等问题,导致大学生“亚健康”状态比例增加。我们分析了当前大学生的饮食习惯以及学习状态存在怎样的问题,并积极分析两者之间是否存在必然联系,并提出科学合理的解决方案。不规律饮食不仅导致学生营养不良会引发相关疾病,而且会影响平时上课状态以及学习效率等。所以引导大学生形成良好的饮食习惯是十分重要的。

[关键词]饮食行为习惯;学习状态;大学生;调查研究

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.11.153

随着我国经济由高速增长阶段走向高质量发展阶段,经济水平得到快速提升,人民物质生活得到极大满足。伴随着科技水平的腾飞,人们生活也越来越便利,在物质的支撑下开始大快朵颐。据统计目前中国“亚健康”人群比例达70%,社会大众也认识到健康的重要性,以及近年来尤为突出的“亚健康”的危害性。亚健康问题逐渐低龄化,大学生群体比例增加比较显著。对于大学生来说,大学阶段是人生发育、增加知识储备和培养良好饮食习惯的黄金阶段,但不规律饮食行为习惯会影响平时学习状态以及学习效率。笔者对南京财经大学红山学院的学生进行了调查研究,分析当前大学生的饮食习惯以及学习状态存在怎样的问题,结果显示大部分的饮食不规律的学生都存在着学习状态较差,学习效率较低的情况,针对这一系列问题进行了分析讨论,并提出科学的解决方案,供大家参考。

1. 研究对象与方法

1.1 研究对象

南京财经大学红山学院的在校学生,随机抽取了250名学生。(其中男生占76人,女生157人)共发放问卷250份,收回233份,不合格12份,废卷5份,合格率为94%。

1.2 研究方法

1.2.1 文献资料法

通过中国期刊全文数据库教育网,查阅了与本研究相关的文献资料,输入饮食行为习惯关键词,查阅到相关文献403篇,输入大学生学习状态关键词,查阅到相关文献篇,与本文密切相关文献278篇;并查阅了关于营养与健康、饮食卫生与营养学、营养学等方面的专著与文件,为本文提供理论依据。

1.2.2 访谈法

为了解学校大学生饮食习惯的相关状况,分别对学校大学生食堂的负责主任、校医院的大夫、超市负责人、宿管站的保洁阿姨和部分学生家长进行走访调查。

1.2.3 调查方法

通过问卷星平台发放250份问卷,对调查、访谈、咨询收集到的有效数据采用SPSS17.0软件进行处理。

1.2.4 问卷调查内容

为了保障问卷的科学性和有效性,问卷开头将问卷调研的内容以及目的加以说明,并告知填卷者已匿名为确保获取真实信息,所有题项均有填卷者个人独立完成。调查问卷内容包括:基本情况、饮食情况、学习状态等三方面共23个问题。

2. 结果

2.1 南京财经大学红山学院大学生基本信息统计

据调查显示:在233份有效问卷当中,67.4%为女性,32.6%为男性;从年级分布来看,大一学生占5.6%,大二学生占11.6%,大三学生占76.8%,大四学生占6.0%;在生活费用使用方面,1000以下的学生占7.7%,1000-1500的学生占38.6%,1500-2000的学生占36.5%,2000以上的学生占17.2%;在饮食开销方面,500-700元占15%,700-900元占36.5%,900-1100元占31.8%,1100元以上占16.7%。

2.2 南京财经大学红山学院大学生饮食选择偏好情况分析

据调查显示:目前大学生们已经不再满足于对食物量的需求,而是更加追求卖相、口感和价格等其他条件。被调查者中,18.3%的学生更加追求食物的卖相,42.7%的学生更注重于食物口感,32.6%的学生更重视食物的价格,仅有6.4%的大学生在选择食物时更加注重营养成分。

根据供给膳食平衡原则,学校学生在食物的选择上,存在部分不合理的现象,谷薯类、肉蛋类、蔬果类、供热类等食物都是大学生日常生活当中常有的食物源。通过调查得知,被调查者中,73%的学生更偏爱于使用供热类的食物,15.5%的学生每天选择肉蛋类,37.3%的学生每天选择蔬果类,65.7%的学生每天吃谷薯类食物。除此之外,对于营养知识的缺乏,导致学生对于自身营养成分的需求并不了解,容易出现营养不良、营养失衡等状况,使得人体的新陈代谢系统发生问题。通过问卷调查得知学生选择不同食物的原因,主要是由食物口味偏好所决定的,有43.8%的学生偏爱清淡口味的食物,有38.6%的学生偏爱甜腻口味的食物,有53.2%的学生偏爱甜辣口味的食物,有51.5%的学生偏爱酸辣口味的食物,有30.5%的学生偏爱重辣口味的食物。

2.3 南京财经大学红山学院大学生饮食规律性分析

据调查表显示:大学生对于规律性吃早餐的意识相对较低。总的来说,在被调查的大学生中,每周吃早餐小于等于3次人数占总人数的47.62%,每周吃早餐大于3次人数占总人数的32.93%,不吃早餐的人数占总人数的19.45%。其中有绝大多数的同学表示,不吃早餐的原因是因为隔天晚上睡得太晚,导致第二天出现睡过头的现象。由此可见,饮食的规律性在学生的日常生活当中并没有引起重视,这在很大的程度上影响学生的健康发展。

2.4 大学生饮食选择行为与成绩的相关关系

进行了Pearson双变量相关性分析,各变量的描述性统计及相关分析结果如表1所示。

表1显示现在大学生饮食选择行为与成绩呈显著正相关($r=0.3, p<0.01$)。作息时间规律性与学习成绩呈显著正相关($r=0.29, p<0.01$),与饮食习惯呈显著正相关($r=0.53, p<0.01$)。学习状态与营养成分呈显著正相关

表1 大学生饮食选择行为与成绩间的相关性分析 (N=233)

变量	均值	标准差	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. 性别 ^a	1.67	0.47	-								
2. 年级	2.83	0.61	0.08	-							
3. 营养成分	1.33	0.47	0.12	0.10	-						
4. 饮食习惯	1.48	0.50	0.03	0.04	0.37**	-					
5. 作息规律性	1.48	0.50	0.04	0.01	0.28**	0.53**	-				
6. 饮食克制	1.15	0.36	-0.13*	0.02	0.10	0.04	0.02	-			
7. 减肥方式	2.57	0.76	-0.08	0.01	-0.10	-0.06	-0.04	-0.07	-		
8. 学习状态	1.99	0.59	0.08	0.09	0.18**	0.22**	0.19**	-0.05	-0.06	-	
9. 学习成绩情况	1.85	0.63	0.02	0.03	0.22**	0.30**	0.29**	0.05	-0.09	0.51**	-

注: a1=男, a2=女。*p<0.05, **p<0.01。

($r=0.18, p<0.01$), 与饮食习惯呈显著正相关 ($r=0.22, p<0.01$), 与作息规律性呈显著正相关 ($r=0.19, p<0.01$)。学习状态与学习成绩呈显著正相关 ($r=0.51, p<0.01$)。营养成分与饮食习惯呈显著正相关 ($r=0.37, p<0.01$)。研究发现大学生饮食选择行为与成绩二者之间存在相关关系, 即大学生越注重饮食健康的选择, 成绩相对越好。此外, 部分学生在正面情绪下更倾向于“健康”的食物; 而在产生焦虑、郁闷等的消极情绪之下更加偏向选择多油、多盐、多糖等的“垃圾”食品。

3. 分析讨论

3.1 作息的不规律性

“晚上不睡, 白天不起”的现象在大学生群体当中呈日益增长的趋势, 这种不健康的生活方式会降低学生的思维能力和反应能力, 长期的熬夜会增加机体心脏功能的负担, 神经系统紊乱, 出现神经衰弱等现象, 容易注意力不集中, 而作为学生, 一旦注意力被分散, 对于新知识的汲取能力就会受到限制。

3.2 饮食的不规律性

大学生对于日常三餐按时按量的实施程度不够绝大部分的原因是出自作息的不规律性, 针对三餐的配比严重失调, 且饮食的不规律性会严重影响大学生的身体健康素质, 容易分散学生的注意力和精神力, 从而导致对于学习的积极性大打折扣。

3.3 饮食选择情况

大学生对于饮食的选择情况偏好更喜欢口感好、重口味的供热类食材, 很少有同学会在意其中的营养成分含量, 并且高糖分含量的食物食用过多会导致身体机能变差, 喜欢睡觉, 甚至出现上课时间“打瞌睡”的不良现象。

3.4 饮食选择行为的优劣影响成绩的好坏

根据调查显示, 血液当中的葡萄糖成分是我们大脑运转的主要来源, 血糖的平稳变化有助于保持长时间的工作和情绪的的稳定, 并且钙、镁等矿物质的补充不仅能够有效消除自身的紧张情绪, 还能够使人心情愉悦。在考试当中, 拥有一个良好的精神状态和积极的情绪, 能够有足够的空间释放自身潜力, 最后获取优异的成绩。

4. 建议

4.1 学校营造好良好的健康校园文化

学校应加强和注重对学生的营养健康知识教育, 例如通过增加关于营养学的相关选修课、学校公众号宣传营养相关知识、开展相关营养类讲座、举办各类与营养知识、健康生活等竞赛的这种方式, 向同学们普及营养学专业知识, 并推广学生的营养学基本专业文化, 增强学生的食品健康意识, 少吃外卖, 不吃垃圾产品、临期产品、三无产品, 树立“健康生活从我做起”的优良校园风气。

4.2 学校应加强对食堂管理

相关领导定期去食堂抽查卫生情况, 和食堂负责人保持

密切沟通, 为同学们提供专门的投诉渠道, 尽量减少出现菜品变质、菜品价格过高以及“食堂阿姨手抖”等的现象, 为学生提供饮食方面最基础的保障; 学校加强食堂人员卫生意识, 增加食堂炊事人员的相关营养知识, 建议按照《中国居民平衡膳食宝塔》科学搭配食材, 做到饭菜营养均衡, 美味可口, 合理膳食, 提高学生的满意度和幸福感, 让学生能够在学校也能感受到家的温暖。

4.3 养成良好的生活作息

早餐是一日三餐当中最重要的, 经过一夜的新陈代谢之后, 体内能量相对较低, 身体急需补充营养以供能量消耗, 这时的早餐不能草草了事, 更不能不吃。大部分学生存在减肥想法, 特别是多数女生盲目减肥, 不吃晚餐, 导致免疫力降低、营养不良, 并容易引发相关疾病的现象。最终因坚持不下去, 还会出现暴饮暴食的现象。更极端化的是, 好多“夜猫子”会在深夜吃夜宵, 加重肠胃的负担, 影响休息, 影响胃部的营养吸收。因此我们应该养成一日三餐按时按量、不熬夜、早睡早起的好习惯, 培养良好的生活作息。

4.4 培养良好的体育锻炼习惯

学校应定期开展体测, 开展各式各样的体育活动来充实学生的业余生活, 增强学生的身体素质, 建立“走下网络、走出宿舍、走向操场”的校风校纪, 在学生心目中树立正确的生活观; 学生也应合理分配自身学习时间, 做到劳逸结合, 并适当通过体育锻炼来释放自身压力, 杜绝不良嗜好和不良习惯, 为以后的学习、工作、生活提供健强的体魄, 力争做一名勤勉向上、身体健壮的好青年。

5. 结论

从调查结果可得出: 饮食不规律在一定程度上影响学生学习状态和学习效率。近年来大学生对生活品质的要求逐渐提高, 在食品选择上不仅仅局限于普通的温饱问题, 而是追求营养均衡。根据Pearson双变量相关性因素分析法, 营养成分、饮食习惯、作息规律性和学习状态与学习成绩情况呈显著正相关。科学、健康的饮食搭配不仅能够为学生机体提供能量, 而且可以在考场当中保持逻辑清晰、思维敏捷的良好状态; 吃早餐能够补充人体在夜间消耗的糖分和能量, 避免出现血糖较低的现象, 并且可以促进大脑运转, 使学生白天的学习更加流畅; 睡眠时间的不足是绝大多数大学生面临的痛点, 作息的不规律十分影响学生的注意力, 也是造成学习情况不佳的重要原因; 学习状态的好坏直接影响到学生学习情况, 保持一个良好的学习状态是提升学业水平的最好的阶梯。

参考文献

[1] 李雨桐, 顾正东. 绵阳师范学院大学生饮食与营养情况的调查研究[J]. 跨世纪2008, 16(10): 34~35.
 [2] 宋潇亮. 高职院校女大学生饮食现状与对策分析--以山东服装职业技术学校为例[J]. 学理论, 2015(11), 211~212.