

黔西南州不同民族中学生营养状况调查

谭慢利

(贵州省毕节市赫章县财神镇中田小学 贵州 毕节 553206)

[摘要]目的 了解黔西南州不同民族中学生的营养状况,为提高黔西南州中学生营养状况和身体素质提供科学依据及数据支持。方法 以黔西南州的1514名苗族、彝族、布依族、黎族、汉族等5种民族中学生为调查对象,采用身高标准体重法、文献资料法、身体测量法、数理统计法、逻辑分析法对其进行营养状况评价,并进行民族、性别间的差异分析。结果 少数民族中学生营养不良检出率37%;营养正常率51%;超重率8%,肥胖率4%;少数民族男女生营养不良检出率总体上男生高于女生;营养正常状况表现为女生高于男生,其中苗族男、女生营养状况具有显著差异性;农村和城市营养状况具有不规则性总体以轻度营养不良为主,布依族、黎族、汉族营养不良城市高于农村汉族学生。汉族学生随着年龄的增长营养不良呈下降趋势,少数民族学生随着年级增长呈递增趋势。营养过剩苗族和汉族男女生之间具有显著差异性;总体上各民族之间肥胖都不高无较大的差异性。结论 黔西南州少数民族中学生营养不良率过高,但营养不良程度较轻,营养不良与超重肥胖并存,应采取有效干预措施,提高少数民族中学生的营养健康水平并有效防止营养过剩的发生。

[关键词]少数民族;中学生;营养状况

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.03.1020

1 前言

合理的膳食结构可保证人体每日所必需的营养物质与微量元素、提高免疫力、在维护人体健康方面具有重要作用。青少年处于生长发育高峰期,合理的膳食营养确保中学生的正常生长发育,精力充沛,健康成长的重要途径。现在的学生都过度的重视自己的身材反而忽视或者误以为自己的营养状况良好,营养的供给不足、过多或比例失调都将引发一系列疾病。

黔西南布依族苗族自治州属贵州省下辖自治州,位于贵州省西南部,人口众多,有布依、苗、汉、彝、黎族等多个民族。因此,为了了解黔西南州学生营养状况的现实情况,本文将黔西南州部分中学生进行随机抽样调查。通过男女对比、城乡对比和不同民族间的对比,分析黔西南州营养情况,了解黔西南州营养状况的性别差异、民族差异等,讨论形成这种现象的原因,为改善少数民族学生营养状况、提高体质健康水平提供参考依据,为平衡黔西南州少数民族与汉族学生之间的营养状况、帮助中学生建立良好的饮食目标、促进城乡营养状况的合理化、提高黔西南州中学生身体素质等都具有重大的意义。

2 研究对象及方法

2.1 研究对象

本研究采用随机抽样方法,以黔西南州1512名中学生为研究对象,其中汉族学生301人,苗族学生208人,彝族学生89人,布依族学生768人,黎族学生146人。研究对象年龄为15-18岁。

2.2 研究方法

2.2.1 文献资料法

通过书籍和网络查阅有关营养状况的相关材料,了解营养状况的涵义,诊断指标及标准。通过查阅书籍、文献资料确定营养状况标准,并对收集的文献资料进行归纳整理。

2.2.2 身体测量法

身高、体重采用《全国学生体质调研标准》进行测量。依据学生身高、体重实际测量值,以WHO推荐的身高体重法评价研究对象的营养状况。营养状况分为4个等级,以实际体重在标准体重的90%-110%为正常,110%-120%为超重,大于120%为肥胖,81%-90%为轻度营养不良,71%-80%中度营养不良,61%-70%重度营养不良。其中标准体重=[身高(cm)-100]*0.9。

2.2.3 数理统计法

采用excel表格对所有数据进行处理和分析。

2.2.4 逻辑分析法

通过归纳、比较、分类等方法,对收集到的数据进行分析。

3 分析讨论

本研究通过《全国学生体质调研标准》和标准体重来评价黔西南州不同民族学生的膳食营养摄入情况。主要通过测量身高和体重通过计算来评价学生个体的营养情况。根据调查显示黔西南州中学生营养状况整体上呈营养不良和营养过剩的现状,营养不良由以营养轻度不良为表现,营养中度不

良和营养重度不良比例较少,总体上超重现象比肥胖率高。苗族、布依族学生营养不良较为突出,彝族、少数名民族中学生营养不良所占比例低于同期汉族中学生^[4]。黎族学略有超重现象,肥胖度在各民族之间都较小。

在营养不良的学生中男同学高于女同学,苗族具有显著的性别差异^[5]。营养过剩表现为苗族和汉族女生大于男生,差异性显著^[4]。因此,应加强营养教育,改善膳食营养结构,改正不良饮食习惯,同时预防肥胖度的发生,有效促进中学生健康成长。

对于各民族之间农村和城市的营养状况具有不规则性但总体以轻度营养不良为主,布依族、黎族、汉族营养不良城市高于农村。随着经济的快速发展,农村生活水平也迅速提高,农村膳食营养结构得到改善。而城市学生多食精米精面,娇生惯养普遍存在偏食、挑食、酷爱垃圾食品等不良的饮食习惯,导致营养摄入不平衡,体格发育不协调^[6]。这可能是农村营养不良所占比例小于城市的主要原因。苗族、彝族营养不良农村高于城市。提示本地区苗族、彝族营养状况有待改善,经济有待发展,生产水平有待提高。^[6]

汉族学生随着年龄的增长营养不良呈下降趋势,这可能与学生饮食习惯和饮食观念的转变有关。少数民族学生随着年级增长呈递增趋势,这可能与学校饮食结果和经济发展与学生加强锻炼有关。

营养过剩检出率由以彝族和黎族所占比例普遍较高,苗族高一年级检出率较高,与高二高三年级具有显著的差异性,与中学生学习压力大,负担重,能量消耗快,且与中学生正处于生长发育阶段有关。^[2]

汉族随着年龄的增长呈递增趋势,由于营养不合理,高热量食物摄入较多,偏食、喜好零食等习惯导致维生素和营养素的相对缺乏热量过剩。^[6]

4 结论建议

不管是超重、肥胖还是偏瘦都会影响中学生的健康成长。黔西南州中学生50%以上处于正常范围,但汉族学生营养正常47%略低于50%,肥胖人群所占比例比较少,其中少数民族仍有20%和汉族仍有60%左右的学生属于体重过轻的人群。揭示了黔西南州中学生营养状况有待改善,不容乐观,对于学生的学习卫生、营养保健等工作都应以重视。建议改变不良的生活饮食习惯,帮助学生树立正确的膳食理念,同时加强有关部门重视,做好学生的体质检测及学校体育卫生工作。学校体育卫生保健各个部门联合干预,综合防治。政府加强经济建设特别是贫困地区,从根本上解决经济文化滞后地区的面貌,努力提高人们的生活水平。同时学生也应当加强锻炼,合理饮食,促进身心健康成长。

参考文献

[1] 李嘉文, 罗祖兴, 官卫英等. 昆明市中职学校白、彝、汉族学生营养状况分析研究[J]. 昆明医科大学学报 2012, (12): 47-51.

[2] 郭进红. 福鼎市少数民族中学生营养状况分析[J]. 中国学校卫生 2003, (4): 360.