

THỰC TRẠNG DINH DƯỠNG VÀ MỘT SỐ YẾU TỐ LIÊN QUAN CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG CAO ĐẲNG QUÂN Y 1 NĂM 2018

Dương Văn Hòa¹, Nguyễn Văn Công², Ninh Thị Nhung³

Mục đích: Đánh giá tình trạng dinh dưỡng (TTDD) và một số yếu tố liên quan của sinh viên trường Cao đẳng Quân Y 1 năm 2018, từ đó đưa ra các khuyến nghị nhằm cải thiện TTDD cho sinh viên. **Phương pháp:** Nghiên cứu mô tả cắt ngang trên 418 sinh viên Trường Cao đẳng Quân Y1 về chỉ số nhân trắc dinh dưỡng và một số yếu tố liên quan đến TTDD như chế độ và thói quen ăn, uống, hoạt động thể lực, lao động trí óc, yếu tố kinh tế xã hội. **Kết quả:** Chiều cao, cân nặng trung bình của nam giới là $170,0 \pm 5,9$ cm và $60,1 \pm 9,4$ kg, của nữ giới là $157 \pm 4,9$ cm và $48,9 \pm 6,1$ kg, tỷ trọng mỡ là $16,0 \pm 4,2\%$, vòng bụng trung bình là $72,0 \pm 7,9$ cm, vòng ngực là $84,8 \pm 6,4$ cm, vòng hông là $89,8 \pm 5,7$ cm. Giá trị BMI trung bình của sinh viên là $20,3 \pm 2,4$, trong đó tỷ lệ thiếu năng lượng trường diễn (TNLTD) là 21,3%, tỷ lệ thừa cân/ béo phì (TCBP) là 11,0%. Tỷ lệ sinh viên TNLTD do ăn sáng không thường xuyên là 27,4%, do không ăn theo bữa chiếm 16,9%. Tỷ lệ sinh viên TCBP do ăn sáng thường xuyên là 13,0%, do không ăn kiêng là 90,4%, do ăn theo bữa là 89,4%. **Kết luận:** Tỷ lệ thiếu năng lượng trường diễn (TNLTD) chung của sinh viên Trường Cao đẳng Quân Y 1 là 21,3%, Tỷ lệ sinh viên TCBP chung là 11,0%. Có mối liên quan giữa một số yếu tố đến TTDD của sinh viên: Sinh viên không ăn sáng thường xuyên, sinh viên không tự nấu ăn, mức chi phí hàng tháng của sinh viên.

Từ khóa: *Tình trạng dinh dưỡng, sinh viên, Cao đẳng Quân Y 1.*

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Nhiều nghiên cứu khoa học đã chỉ ra rằng, tầm vóc thân thể, thể lực con người do các yếu tố sau đây ảnh hưởng: dinh dưỡng chiếm 31%, di truyền chiếm 23%, thể dục thể thao chiếm 20%, môi trường chiếm 16%, tâm lý xã hội chiếm 10%. Theo đó, yếu tố dinh dưỡng chiếm tỷ trọng cao nhất, tất nhiên là bảo đảm đủ chất và phải có chế độ dinh dưỡng hợp lý, nếu không sẽ phát triển về bề ngang hơn là phát triển về chiều cao. Mặt khác trong độ tuổi từ 16-25, các kích thích cơ thể bắt đầu phát triển mạnh nhưng chưa đạt tới giá trị cao nhất. Vì vậy có chế độ dinh dưỡng hợp lý, rèn luyện thể dục thể thao sẽ giúp gia tăng đáng kể tầm vóc người trưởng thành. Tuy nhiên chăm sóc sức

khỏe của nhóm tối tượng từ 18- 25 (chủ yếu là sinh viên) hiện nay chưa được quan tâm. Chất lượng cuộc sống sinh viên có nhiều yếu tố tác động như giá nhà trọ, điện, nước đến các mặt hàng thực phẩm và hàng tiêu dùng đều đua nhau tăng giá, đặc biệt các mặt hàng thiết yếu cho bữa cơm sinh viên: thịt, trứng, cá, rau... đều tăng khiến nhiều sinh viên đã giảm khẩu phần ăn, cộng thêm tình trạng mất vệ sinh an toàn thực phẩm như hiện nay. Tất cả những yếu tố đó đã ảnh hưởng đến sức khỏe của sinh viên, sức khỏe không đảm bảo sẽ trực tiếp ảnh hưởng đến sự phát triển cả về thể chất và tinh thần, ảnh hưởng chất lượng học tập. Do vậy khảo sát tình trạng dinh dưỡng và các yếu tố liên quan của sinh viên nhằm xây dựng

¹CN – Trường Cao đẳng Quân Y 1
Email: hoaduong354@gmail.com

²TS. – Ban BVCSSKCBTW

³PGS.TS. – Trường ĐH Y dược Thái Bình

Ngày gửi bài: 15/4/2019

Ngày phản biện đánh giá: 20/4/2019

Ngày đăng bài: 31/5/2019

khẩu phần ăn cân đối, đáp ứng nhu cầu dinh dưỡng là yêu cầu cần thiết để đảm bảo sức khỏe, nâng cao chất lượng học tập và đóng góp hiệu quả cho xã hội.

Trường Cao Đẳng Quân Y 1 thuộc Học Viện Quân Y có số lượng khoảng trên 700 sinh viên, gồm 2 hệ: quân sự và dân sự, trong đó toàn bộ sinh viên hệ quân sự là nam giới, được ở, sinh hoạt tập trung tại ký túc xá trong trường, ăn tập trung tại bếp ăn tập thể. Ngược lại, sinh viên hệ dân sự có cả nam và nữ, ăn, ở ngoại trú tự túc tại các nhà trọ ngoài trường với các điều kiện ăn ở rất khác nhau tùy hoàn cảnh gia đình của mỗi sinh viên. Cho đến nay chưa có một nghiên cứu nào đánh giá về TTDD và một số các yếu tố liên quan đến tình trạng này của sinh viên tại trường. Vì vậy chúng tôi tiến hành nghiên cứu này với mục tiêu: Mô tả TTDD của sinh viên hệ quân sự và sinh viên hệ dân sự của trường, từ đó đề xuất các kiến nghị nhằm cải thiện TTDD cho sinh viên.

III. KẾT QUẢ VÀ BÀN LUẬN

Bảng 1. Giá trị trung bình chiều cao và cân nặng của sinh viên theo giới (n = 418)

Giới	Hệ đào tạo	Hệ dân sự (n = 316)		Hệ quân sự (n = 102)	
		Chiều cao (cm)	Cân nặng (kg)	Chiều cao (cm)	Cân nặng (kg)
	Nam	170,0 ± 5,9	60,1 ± 9,4	170,0 ± 5,6	62,4 ± 5,7
	Nữ	157,9 ± 4,9	48,9 ± 6,1	-	-
	Chung	161,1 ± 7,5	51,9 ± 8,7	170,0 ± 5,6	62,4 ± 5,7

Kết quả bảng 1 cho thấy: Sinh viên hệ dân sự có chiều cao trung bình là 161,1 ± 7,5 cm, cân nặng trung bình là: 51,9 ± 8,7

II. ĐỐI TƯỢNG VÀ PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Đối tượng nghiên cứu: Tổng số 418 sinh viên được lựa chọn vào nghiên cứu, trong đó có cả sinh viên hệ quân sự và hệ dân sự. Đối tượng được điều tra về chế độ và thói quen ăn, uống, hoạt động thể lực, lao động trí óc, yếu tố kinh tế xã hội, yếu tố di truyền.

Thời gian nghiên cứu: Từ tháng 10 đến tháng 12/2018.

Phương pháp nghiên cứu: Sử dụng phương pháp nghiên cứu mô tả cắt ngang để phỏng vấn tập tính dinh dưỡng, kỹ thuật cân, đo để xác định các chỉ số nhân trắc.

Xử lý số liệu: Số liệu được làm sạch trước, sau đó được xử lý bằng phần mềm thống kê EPI Infor 6.04 và STATA 8.0 với các test thống kê y học. Nhận định kết quả có sự khác biệt khi $p < 0,05$.

kg. Chiều cao trung bình của sinh viên hệ quân sự là 170,0 ± 5,6 cm, cân nặng trung bình là 62,4 ± 5,7 kg.

Bảng 2. Giá trị trung bình BMI của sinh viên theo hệ đào tạo, nhóm tuổi và giới tính (kg/m²)

		n	TB ± SD	Nhỏ nhất	Lớn nhất
Hệ đào tạo	Dân sự	316	19,9 ± 2,5	13,7	32,9
	Quân sự	102	21,6 ± 1,6	17,2	26,3
Nhóm tuổi	≤ 20	167	19,6 ± 2,2	14,9	26,3
	> 20	251	20,8 ± 2,4	13,7	32,9
Giới tính	Nam	186	21,2 ± 2,3	13,7	32,9
	Nữ	232	19,6 ± 2,3	14,9	31,6
Chung		418	20,3 ± 2,4	13,7	32,9

Kết quả bảng 2 cho thấy giá trị trung bình BMI của sinh viên là: 20,3 ± 2,4 dao động từ 13,7 đến 32,9. Trong đó giá trị trung bình BMI của sinh viên hệ quân sự và dân sự là 21,6 ± 1,6 và 19,9 ± 2,5. Sinh

viên có độ tuổi ≤ 20 là có BMI 19,6 ± 2,2; độ tuổi ≥ 20 là 20,8 ± 2,4. Giá trị BMI trung bình của sinh viên nam là: 21,2 ± 2,3; nữ giới là 19,6 ± 2,3.

Bảng 3. Phân loại tình trạng dinh dưỡng của sinh viên (n = 418)

Tình trạng DD	Hệ dân sự				Hệ quân sự (2)		Chung (n = 418)	
	Nam (1) (n = 84)		Nữ (n = 232)		(n = 102)			
	TS	%	TS	%	TS	%	SL	%
Thiếu NLTD	16	19,0	70	30,2	3	2,9	89	21,3
Bình thường	54	64,3	145	62,5	84	82,4	283	67,7
TC/BP	14	16,7	17	7,3	15	14,7	46	11,0

Kết quả bảng 3 cho thấy tỷ lệ sinh viên thiếu năng lượng trường điển chung là 21,3%. Trong đó sinh viên hệ dân sự chiếm

tỷ lệ cao hơn hệ dân sự (27,2% và 2,9%). Tỷ lệ sinh viên TCBP chung là 11,0% với hệ quân sự là 14,7% và hệ dân sự là 9,8%.

Bảng 4. Mối liên quan giữa tình trạng thiếu năng lượng trường điển (CED) của sinh viên với một số thói quen ăn uống (n = 418)

Thông tin	TTDD	CED		Không CED		OR CI _{95%}	p
		TS	%	TS	%		
Ăn sáng	Ko thường xuyên	43	27,4	114	72,6	1,8	<0,05
	Thường xuyên	46	17,6	215	82,4	(1,1 - 2,8)	
Ăn vặt	Không	10	16,9	49	83,1	1,4	>0,05
	Có	79	22,0	280	78,0	(0,7 - 2,9)	

Kết quả bảng 4 cho thấy tỷ lệ sinh viên không ăn sáng thường xuyên thiếu CED là 27,4% cao hơn gấp 1,8 lần so với sinh viên ăn sáng thường xuyên. Sự khác biệt

có ý nghĩa thống kê với p<0,05. Tỷ lệ sinh viên không ăn theo bữa thiếu CED là 16,9% cao gấp 1,4 lần so với những sinh viên ăn theo bữa.

Bảng 5. Mối liên quan giữa tình trạng CED của sinh viên với giới tính, nhóm tuổi (n = 418)

Thông tin	TTDD	CED		Không CED		OR CI _{95%}	p
		TS	%	TS	%		
Giới tính	Nữ	70	30,2	162	69,8	3,8	<0,05
	Nam	19	10,2	167	89,8	(2,2 - 6,6)	
Nhóm tuổi	≤ 20	52	31,1	115	68,9	2,6	<0,05
	> 20	37	14,7	214	85,3	(1,6 - 4,2)	

Kết quả bảng 5 cho thấy: Tỷ lệ sinh viên nữ TNLTD là 30,2% cao gấp 3,8 lần so với sinh viên nam, sự khác biệt với $p < 0,05$. Những sinh viên dưới 20 tuổi thì tỷ lệ TNLTD diễn là 31,1% cao hơn 2,6 lần so với những sinh viên trên 20 tuổi với $p < 0,05$.

BÀN LUẬN

Kết quả của chúng tôi cao hơn nghiên cứu của Trần Sinh Vương trên người trưởng thành năm 2012 thì chiều cao nam 19 tuổi là $165,51 \pm 5,01$ cm và nữ tuổi 22 là $154,82 \pm 4,10$ cm [1]. Cao hơn nghiên cứu của Phạm Thị Hòa (2012) thì chiều cao trung bình của nam sinh viên là $166,7 \pm 5,5$ cm, của nữ là $156,0 \pm 5,0$ cm; cân nặng trung bình của nam sinh viên là $56,1 \pm 7,4$ kg; của nữ là $47,1 \pm 4,8$ kg [2]. Với mức chênh lệch như vậy, có thể nói xã hội ngày càng phát triển thì điều kiện vật chất cũng như chất lượng cuộc sống được nâng lên đồng nghĩa chiều cao, cân nặng của con người được cải thiện. Có thể do năm đầu tiên mới nhập trường lại xa gia đình, điều kiện về nơi ăn chốn ở chưa được ổn định nên ăn uống, sinh hoạt chưa đảm bảo. Điều này dẫn tới cân nặng của sinh viên năm đầu tiên thấp hơn các năm sau.

Tỷ lệ thiếu năng lượng trường diễn chung trong nghiên cứu của chúng tôi là 21,3%. Trong đó tỷ lệ TNLTD của nam hệ quân sự là 2,9%; tỷ lệ TNLTD của hệ

dân sự là 27,2%. Kết quả này thấp hơn nghiên cứu của Nguyễn Thị Hòa năm 2012 trên sinh viên 2 trường Đại học tỉnh Nam Định thì tỷ lệ TNLTD là 28,6% [2]. Kết quả nghiên cứu của chúng tôi cao hơn nghiên cứu của Nguyễn Minh Tuấn và cộng sự năm 2005 về TTDD và thói quen ăn uống của sinh viên nội trú trường Đại học Y dược Thái Nguyên trong giai đoạn mới thì tỷ lệ TNLTD là 20,4%, trong đó nam sinh viên chiếm 10,9%, nữ sinh viên chiếm 34,5% [3]. Tỷ lệ sinh viên TCBP chung là 11,0%. Trong đó tỷ lệ sinh viên nam giới TCBP là 15,6%, cao hơn nữ giới 7,3%. Tỷ lệ sinh viên ≤ 20 tuổi TCBP là 7,8%, không TCBP là 92,2%. Tỷ lệ sinh viên > 20 tuổi TC BP là 13,1%, không TCBP là 86,9%. Kết quả nghiên cứu của chúng tôi cao hơn của tổng điều tra dinh dưỡng toàn quốc năm 2010 tỷ lệ thừa cân và béo phì chung người từ 20 tuổi trở lên là 5,6% (CI95%: 4,99-6,37). Ở nam giới là 4,9% (CI95%: 4,25-5,73) và ở nữ giới là 6,3% (CI95%: 5,45-7,25). Thừa cân béo phì cao nhất ở độ tuổi 55-59 tuổi đối với nam (7,8%) và 50-55 tuổi đối với nữ (10,9%) [4]. Tình trạng TCBP đang tăng lên ở mức báo động khắp nơi trên thế giới và cả ở người lớn và trẻ em, là một mối đe dọa tiềm ẩn trong tương lai. Tình trạng TCBP xuất hiện, tồn tại song song với TNLTD và có xu hướng tăng.

Theo kết quả của Nguyễn Bạch Ngọc

và CS năm 2015 thì số bữa ăn cũng ảnh hưởng đến TTDD [5]. Tỷ lệ TCBP ở nam sinh viên trong 3 năm lần lượt là 26,5%, 30,6% và 34,6%, luôn cao hơn tỷ lệ này của sinh viên nữ (trương ứng là 7,3%, 8,2%, và 11,7%), $p < 0,01$. Nghiên cứu đã xác định được một số yếu tố liên quan đến thực trạng TCBP ở tân sinh viên: những sinh viên có số bữa ăn > 3 bữa/ngày có nguy cơ TCBP cao gấp 2,2 lần so với sinh viên ăn ≤ 3 bữa/ngày ($p < 0,05$), tỷ lệ sinh viên thường xuyên ăn quà vặt có nguy cơ bị TCBP cao gấp 2,2 lần những sinh viên không bao giờ ăn vặt; sinh viên không chơi thể thao có nguy cơ TCBP cao gấp 1,4 lần so với nhóm sinh viên thường xuyên chơi thể thao. Một nửa sinh viên hệ Dân sự thường xuyên ăn sáng là 51,3%. Sinh viên hệ quân sự thường xuyên ăn sáng (chiếm 97,1%).

Khi kinh tế phát triển, thu nhập cao, mức chi phí cho ăn uống sẽ tăng lên, mọi người tiếp cận được những thực phẩm giàu dinh dưỡng hơn. Theo nghiên cứu của Silvia Lupi và cộng sự năm 2015 [6] về đánh giá lối sống và thói quen ăn uống của sinh viên đại học ở miền bắc Italy cho thấy học sinh sống ở nhà luyện tập thể thao nhiều hơn và ăn rau, cá, thịt và thịt gia cầm thường xuyên hơn, trái cây tươi, trứng, bánh mì /ngũ cốc. Ngược lại, sinh viên sống xa nhà thường tiêu thụ thực phẩm đóng gói / sẵn sàng hơn, bia và rượu mạnh, sữa và khoai tây chiên. Phần lớn các sinh viên sống một mình đã báo cáo một sự đổi thay thói quen ăn kiêng kể từ khi rời khỏi gia đình. Sinh viên sống một mình gặp nhiều khó khăn hơn trong việc áp dụng chế độ ăn uống lành mạnh. Nghiên cứu của chúng tôi cho thấy tỷ lệ sinh viên hệ dân sự tự nấu ăn thấp 28,8%. Tỷ lệ sinh viên ăn ở bếp ăn tập thể: sinh viên hệ quân sự ăn bếp ăn tập thể là cao nhất 100% còn sinh viên hệ dân sự là

4,7% đa số sinh viên hệ dân sự ăn cơm quán 58,5%.

Nhiều nghiên cứu cho thấy các ưu điểm rõ rệt của chế độ ăn 4 bữa đối với các quá trình tiêu hóa hấp thu. Người ta cho rằng nên ăn nhiều hơn vào bữa sáng và bữa trưa ví dụ bữa sáng 30% tổng số năng lượng, bữa trưa 45% và bữa tối 25%. Bữa tối ăn vừa phải, trước khi đi ngủ 2 – 2 giờ 30. Cần đặc biệt chú ý chế độ ăn hợp lý cho người phải làm ca đêm là ăn no trước khi làm việc và ăn thêm vào giữa ca. Chế độ ăn có thể là: sáng 25%, trưa 30%, bữa đêm 15% (vào giữa ca) tổng số năng lượng khẩu phần.

IV. KẾT LUẬN

1. Chiều cao, cân nặng trung bình của nam giới ($170,0 \pm 5,9$ cm và $60,1 \pm 9,4$ kg) cao hơn nữ giới ($157 \pm 4,9$ cm và $48,9 \pm 6,1$ kg).

- Tỷ lệ sinh viên TCBP chung là 11,0%. Trong đó sinh viên hệ quân sự chiếm 14,7%; sinh viên hệ dân sự chiếm 9,8%. Tỷ lệ CED ở sinh viên chung là 21,3%. Trong đó sinh viên hệ quân sự chiếm 2,9%; sinh viên hệ dân sự chiếm tỷ lệ cao hơn là 27,2%. Sự khác biệt có ý nghĩa thống kê với $p < 0,05$.

Tỷ trọng mỡ cơ thể chung là $16,0 \pm 4,2\%$. Tỷ trọng mỡ cơ thể của sinh viên hệ quân sự là $15,8 \pm 2,6\%$; hệ dân sự $16,1 \pm 4,5$. Sự khác biệt không có ý nghĩa thống kê với $p > 0,05$.

2. Một số yếu tố liên quan đến tình trạng dinh dưỡng của sinh viên: sinh viên không ăn sáng thường xuyên, sinh viên nữ và sinh viên dưới 20 tuổi.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Trần Sinh Vương (2012). *Kết quả bước đầu một số chỉ tiêu nhân trắc cơ bản và tình trạng dinh dưỡng người trưởng thành huyện Mỹ Đức*. Tạp chí Y - Dược học

- quân sự số 2 - 2012.
2. Phạm Thị Hòa (2012). *Đặc điểm khẩu phần và tình trạng dinh dưỡng của sinh viên chính quy tại hai trường đại học, trung cấp tỉnh Nam Định năm 2012*. Y học thực hành 870 - số 5/2013.
 3. Nguyễn Minh Tuấn và Hoàng Khải Lập (2005). *Tình trạng dinh dưỡng và thói quen ăn uống của sinh viên nội trú Trường Đại học Y Thái Nguyên trong giai đoạn mới*. Y học thực hành (505) - số 3/2005.
 4. Lê Thị Hợp và Lê Danh Tuyên (2010). *Tổng điều tra dinh dưỡng 2009 - 2010*. Nhà xuất bản Y học, Hà Nội.
 5. Nguyễn Bạch Ngọc, Dương Hoàng Ân và Lê Thu Hiền (2015). *Thực trạng thừa cân, béo phì ở sinh viên mới nhập học tại Đại học Thăng Long qua 3 năm học 2012 - 2014 và xác định một số yếu tố liên quan*. Kỷ yếu công trình khoa học 2015 - phần II. , chủ biên.
 6. Silvia Lupi, Francesco Bagordo, Armando Stefanati (2015). *Assessment of lifestyle and eating habits among undergraduate students in northern Italy*. AnnIstSuper-Sanità. 51, tr. 154- 161.

Summary

NUTRITIONAL STATUS AND SOME RELATED FACTORS OF STUDENTS IN MILITARY MEDICINE COLLEGE No1 IN 2018

Objective: to assess nutritional status and some related factors of students of No1 Military Medical College in 2018, thereby giving recommendations for nutrition improvement of the students.

Study design: Cross-sectional study, over 418 students of Military Medicine College No1 in 2018 were surveyed on nutritional anthropometric indices and some factors related to nutritional status such as diet, physical activities, intellectual activities and social economic. Data were analyzed by medical statistical methods.

Results: The average height and weight of men were 170.0 ± 5.9 cm and 60.1 ± 9.4 kg, of women were 157 ± 4.9 cm and 48.9 ± 6.1 kg. Fat density was $16.0 \pm 4.2\%$. Average waist size was 72.0 ± 7.9 cm, chest size was 84.8 ± 6.4 cm, buttock size was 89.8 ± 5.7 cm. Average BMI was 20.3 ± 2.4 , and the prevalence of chronic energy deficiency was 21.3%. The rate of overweight/ obesity was 11.0%. The proportion of students with chronic energy deficiency who had irregular breakfast was 27.4%, in which those skipping meals accounted for 16.9%. The proportion of overweight/obesity students having regular breakfast was 13.0%, having no restricted diet was 90.4%, having irregular breakfast was 89.4%.

Conclusion: The overall energy deficiency rate of students of 1 Military Medical College No was 21.3%, the overall overweight/ obesity student rate was 11.0%. There is an association between some factors with nutritional status: Students do not eat breakfast regularly, students do not cook for themselves, monthly spending of students.

Keywords: *Nutritional status, student, No1 Military Medical College .*

