

# THỰC TRẠNG KHẨU PHẦN CỦA SINH VIÊN NAM TRƯỜNG CAO ĐẲNG QUÂN Y 1 NĂM 2018

*Dương Văn Hòa<sup>1</sup>, Nguyễn Văn Công<sup>2</sup>, Ninh Thị Nhung<sup>3</sup>*

**Mục đích:** Đánh giá thực trạng cơ cấu các chất sinh năng lượng và không sinh năng lượng trong khẩu phần của sinh viên nam Trường Cao đẳng Quân Y 1 năm 2018, từ đó đưa ra các khuyến nghị nhằm nâng cao chất lượng bữa ăn cho sinh viên. **Phương pháp:** Nghiên cứu mô tả, cắt ngang trên 168 nam sinh viên Trường Cao đẳng Quân Y 1 về tập tính dinh dưỡng, khẩu phần dinh dưỡng, xử lý số liệu bằng phương pháp thống kê y học. **Kết quả:** Giá trị trung bình năng lượng khẩu phần của nam sinh viên là  $2141,2 \pm 187,0$  kcal/ngày, trong đó năng lượng do protein chiếm  $14,5 \pm 4,8\%$ , lipid chiếm  $32,0 \pm 4,3\%$ , carbohydrate chiếm  $51,7 \pm 7,1\%$ . Tỷ lệ sinh viên đạt về năng lượng khẩu phần là 37,5%. Tỷ lệ sinh viên đạt về tỷ lệ protein trong khẩu phần là 59,5%, về carbohydrate là 11,9% và chỉ có 1,2% sinh viên đạt tỷ lệ lipid trong khẩu phần. Về hàm lượng một số khoáng chất và vitamin trong khẩu phần của sinh viên: Canxi:  $494,0 \pm 300,2$  mg; photpho:  $1016,7 \pm 505,1$  mg; sắt:  $18,5 \pm 11,5$  mg; vitamin C:  $105,0 \pm 66,0$  mg; vitamin B1:  $1,9 \pm 1,2$  mg; vitamin B2:  $1,0 \pm 0,6$  mg. **Kết luận:** Năng lượng khẩu phần chung trong nam sinh viên Trường Cao đẳng Quân Y 1 thấp hơn so với nhu cầu khuyến nghị năm 2016 của Bộ Y tế. Có sự không cân đối trong khẩu phần ăn về các chất sinh năng lượng: tương đối đủ hàm lượng protein và lipid nhưng thiếu hàm lượng carbohydrate. Khẩu phần ăn không cung cấp đủ canxi và vitamin B2, ngược lại, thừa hàm lượng photpho, sắt, vitamin C, vitamin B1.

**Từ khóa:** *Năng lượng khẩu phần; protein; lipid; carbohydrate, sinh viên nam, Trường 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 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 tuổi 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 buộc phải tiết kiệm, cộng thêm tình trạng mất vệ sinh an toàn thực phẩm cũng đang là vấn đề nan giải. Tất cả

<sup>1</sup>CN – Cao đẳng Quân Y 1

Email: hoaduong354@gmail.com

<sup>2</sup>TS – Ban Bảo vệ Chăm sóc Sức khỏe Cán bộ TU

<sup>3</sup>PGS.TS – Trường ĐH Y Thái Bình

Ngày gửi bài: 15/4/2019

Ngày phản biện đánh giá: 20/4/2019

Ngày đăng bài: 3/5/2019

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 mức tiêu thụ các chất dinh dưỡng của sinh viên nhằm xây dựng 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 tình trạng dinh dưỡng và thực trạng tiêu thụ lương thực, thực phẩm nói chung và tiêu thụ các chất sinh năng lượng (NL) nói riêng trong sinh viên của trường. Vì vậy chúng tôi tiến hành nghiên cứu này với mục tiêu: Mô tả thực trạng khẩu phần của nam sinh viên hệ quân sự và sinh viên hệ dân sự của

trường, từ đó đề xuất các kiến nghị nhằm nâng cao chất lượng và cân đối trong khẩu phần ăn cho sinh viên.

## II. ĐỐI TƯỢNG VÀ PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

**Đối tượng nghiên cứu:** Tổng số có 168 sinh viên nam được lựa chọn vào nghiên cứu, trong đó có 84 sinh viên hệ quân sự và 84 sinh viên hệ dân sự. 168 sinh viên được điều tra tập tính dinh dưỡng, sau đó phân tích khẩu phần dinh dưỡng.

**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, tần suất tiêu thụ thực phẩm và kỹ thuật hỏi ghi khẩu phần 24 giờ.

**Xử lý số liệu:** Số liệu được làm sạch trước, sau đó được nhập và 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  $p < 0,05$ . Số liệu điều tra khẩu phần được quy đổi từ thức ăn chín sang lượng thức ăn sống sạch theo bảng quy đổi của Viện Dinh dưỡng Quốc gia. Giá trị các chất dinh dưỡng của khẩu phần được tính toán dựa vào Bảng thành phần dinh dưỡng thực phẩm Việt Nam năm 2016.

## III. KẾT QUẢ:

**Bảng 1: Tính cân đối giữa các chất sinh năng lượng trong khẩu phần (n=168)**

Các chất sinh năng lượng	Hệ dân sự (1)	Hệ quân sự (2)	Chung	p (1,2)
	(n = 84)	(n = 84)	(n = 168)	
	TB ± SD	TB ± SD	TB ± SD	
NL khẩu phần (kcal)	2120,3 ± 173,0	2162,0 ± 198,9	2141,2 ± 187,0	>0,05
NL do Protein(%)	12,9 ± 4,3	16,0 ± 4,8	14,5 ± 4,8	<0,05
NL do Lipid(%)	30,2 ± 4,3	33,8 ± 3,5	32,0 ± 4,3	<0,05
NL do Carbohydrate(%)	52,2 ± 5,3	51,1 ± 8,6	51,7 ± 7,1	>0,05

Kết quả Bảng 1. cho thấy: Năng lượng khẩu phần chung của các sinh viên nam là  $2141,2 \pm 187,0$  kcal/ ngày, không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê giữa sinh viên hệ dân sự và hệ quân sự ( $p > 0,05$ ). Tỷ lệ NL do protein cung cấp trong khẩu phần ăn của sinh viên hệ quân sự cao hơn

so với hệ dân sự ( $16,0 \pm 4,8\%$  so với  $12,9 \pm 4,3\%$ ;  $p < 0,05$ ). Tương tự, tỷ lệ NL do lipid cung cấp trong khẩu phần ăn của sinh viên hệ quân sự cũng cao hơn so với hệ dân sự ( $33,8 \pm 3,5\%$  so với  $30,2 \pm 4,3\%$ ;  $p < 0,05$ ); tỷ lệ NL do carbohydrate cung cấp giữa 2 hệ với  $p > 0,05$ .

**Bảng 2. Giá trị trung bình protein, lipid và carbohydrate trong khẩu phần của sinh viên (n=168)**

Thông tin	Hệ dân sự (1)	Hệ quân sự (2)	Chung	p (1,2)
	(n = 84)	(n = 84)	(n = 168)	
	TB $\pm$ SD	TB $\pm$ SD	TB $\pm$ SD	
<b>Giá trị protein khẩu phần</b>				
Tổng số (g/ngày)	$68,9 \pm 24,1$	$85,2 \pm 23,4$	$77,0 \pm 25,1$	$< 0,05$
Động vật (g/ngày)	$38,2 \pm 19,8$	$49,0 \pm 15,6$	$43,6 \pm 18,6$	$< 0,05$
Protein ĐV/Tsố (%)	$52,5 \pm 17,9$	$57,5 \pm 10,5$	$55,0 \pm 14,8$	$< 0,05$
<b>Giá trị Lipid khẩu phần</b>				
Tổng số (g/ngày)	$71,3 \pm 11,9$	$80,6 \pm 6,5$	$76,0 \pm 10,7$	$< 0,05$
Thực vật (g/ngày)	$30,0 \pm 11,1$	$32,0 \pm 6,3$	$31,0 \pm 9,0$	$> 0,05$
Lipid TV/Tsố (%)	$41,7 \pm 12,1$	$39,4 \pm 5,7$	$40,6 \pm 9,5$	$> 0,05$
<b>Giá trị carbohydrate khẩu phần</b>				
Tổng số (g/ngày)	$276,7 \pm 8,1$	$276,2 \pm 3,6$	$276,8 \pm 5,6$	$> 0,05$

Kết quả Bảng 2 cho thấy tỷ lệ Protein ĐV/Tsố trung bình của sinh viên là  $55,0 \pm 14,8\%$ , trong đó của hệ quân sự là  $57,5 \pm 10,5\%$ , cao hơn sinh viên hệ dân sự ( $52,5 \pm 17,9\%$ ). Sự khác biệt có ý nghĩa thống kê với  $p < 0,05$ . Tỷ lệ Lipid TV/Tsố trung bình của sinh viên là  $40,6 \pm 9,5\%$ , trong đó hệ quân sự là  $39,4 \pm 5,7\%$ , tương đương với hệ dân sự ( $41,7 \pm 12,1\%$ ,  $p > 0,05$ ).

Trung bình mỗi sinh viên hệ quân sự tiêu thụ lượng protein là  $85,2 \pm 23,4$

g/người/ngày. Sinh viên hệ dân sự tiêu thụ  $68,9 \pm 24,1$  g/người/ngày; thấp hơn sinh viên hệ quân sự ( $p > 0,05$ ).

Bình quân mỗi sinh viên nam tiêu thụ lượng lipid là  $76,0 \pm 10,7$  g/người/ngày. Bình quân mức tiêu thụ lipid trong khẩu phần của sinh viên hệ quân sự cao hơn hệ dân sự ( $p < 0,05$ ).

Lượng tiêu thụ carbohydrate trong khẩu phần của sinh viên hệ dân sự là  $276,7 \pm 8,1$  g/ngày, tương đương với hệ quân sự ( $276,2 \pm 3,6$  g/ngày,  $p > 0,05$ ).

**Bảng 3: Tỷ lệ sinh viên đạt về nhu cầu các chất sinh năng lượng khẩu phần (%)**

		n	Nhu cầu khuyến nghị	Tỷ lệ đạt	
				SL	%
Năng lượng (kcal)	Dân sự	84	2200 - 2570	31	36,9
	Quân sự	84		32	38,1
	Chung	168		63	37,5
Năng lượng do protein đóng góp (%)	Dân sự	84	12-15	42	50,0
	Quân sự	84		58	69,0
	Chung	168		100	59,5
Năng lượng do lipid đóng góp (%)	Dân sự	84	18-25	2	2,4
	Quân sự	84		0	0
	Chung	168		2	1,2
Năng lượng do carbohydrate đóng góp (%)	Dân sự	84	61-70	8	9,5
	Quân sự	84		12	14,3
	Chung	168		20	11,9

Kết quả bảng 3 cho thấy: Tỷ lệ sinh viên đạt về năng lượng khẩu phần là 37,5%, không có sự khác biệt giữa hệ dân sự và quân sự. Tỷ lệ sinh viên đạt nhu cầu

về protein là 59,5%, về carbohydrate chỉ có 11,9% và thậm chí chỉ có 1,2% sinh viên đạt nhu cầu về

**Bảng 4: Giá trị trung bình một số chất khoáng, vitamin trong khẩu phần (n=168)**

Vitamin / khoáng chất	Nhu cầu khuyến nghị	Hệ dân sự (1)	Hệ quân sự (2)	Chung	p(1,2)
		(n = 84)	(n = 84)	(n = 168)	
Hàm lượng một số chất khoáng trong khẩu phần					
		TB ± SD	TB ± SD	TB ± SD	
Canxi (mg)	700	392,9 ± 394,3	595,1 ± 71,6	494,0 ± 300,2	<0,05
Photpho (mg)	700	672,6 ± 516,1	1360,9 ± 85,4	1016,7 ± 505,1	<0,05
Sắt (mg)	1,1	12,0 ± 13,2	25,0 ± 2,2	18,5 ± 11,5	<0,05
Hàm lượng một số vitamin trong khẩu phần					
Vitamin C(mg)	70	49,9 ± 38,4	160,1 ± 34,0	105,0 ± 66,0	<0,05
Vitamin B1 (mg)	1,3	1,2 ± 1,5	2,5 ± 0,1	1,9 ± 1,2	<0,05
Vitamin B2 (mg)	1,5	0,7 ± 0,6	1,3 ± 1,1	1,0 ± 0,6	<0,05

Kết quả Bảng 4 cho thấy hàm lượng một số khoáng chất (canxi, photpho, sắt) và một số vitamin (C, B1, B2) trong khẩu

phần ăn của sinh viên hệ quân sự đều cao hơn có ý nghĩa thống kê (p<0,05) so với hệ dân sự.

**Bảng 5: Tỷ lệ sinh viên đạt về nhu cầu các chất không sinh năng lượng khẩu phần (%), (n=168)**

		n	Tỷ lệ đạt	
			SL	%
Canxi	Dân sự	84	3	3,6
	Quân sự	84	11	13,1
	Chung	168	14	8,3
Photpho	Dân sự	84	12	14,3
	Quân sự	84	0	0
	Chung	168	12	7,1
Sắt	Dân sự	84	4	4,8
	Quân sự	84	0	0
	Chung	168	4	2,4
VitaminC	Dân sự	84	6	7,1
	Quân sự	84	3	3,6
	Chung	168	9	5,4

Kết quả Bảng 5 cho thấy: Tỷ lệ sinh viên đạt về các chất không sinh năng lượng trong khẩu phần rất thấp, chỉ từ 2,4% đến 14,3%, thậm chí không có một sinh viên hệ quân sự nào đạt nhu cầu về photpho và sắt.

## BÀN LUẬN

Kết quả trong nghiên cứu của chúng tôi cao hơn so với kết quả điều tra toàn quốc điều tra năm 2010 năng lượng khẩu phần trung bình là 1925 kcal. So với kết quả điều tra của Hà Thị Anh Đào năm 2010 [1], năng lượng khẩu phần trung bình của người trưởng thành là 2129,1 kcal, tương đương với kết quả của chúng tôi. Kết quả của chúng tôi thấp hơn so với kết quả của Nguyễn Minh Tuấn và Cs năm 2005 (2244,8 kcal) [2].

Trung bình mỗi sinh viên hệ quân sự tiêu thụ lượng protein là  $85,2 \pm 23,4$  g/người/ngày, cao hơn so với nhu cầu khuyến nghị năm 2016 (đối với nam là 74g/người/ngày). Sinh viên hệ dân sự tiêu

thụ  $68,9 \pm 24,1$  g/người/ngày; thấp hơn sinh viên hệ quân sự ( $p < 0,05$ ) và thấp hơn so với nhu cầu khuyến nghị.

Theo nghiên cứu của Melier Vargas-Zarate năm 2010 nghiên cứu chế độ ăn uống của sinh viên trường đại học ở Bogota, Colombia có độ tuổi từ 18 – 25 có 50% học sinh có lượng protein cao và 1/3 có lượng protein thấp và rất thấp [3]. Theo nghiên cứu của Phạm Thị Hòa năm 2012 là 87g/người/ngày, cao hơn so với kết quả của chúng tôi [4].

Trung bình mỗi sinh viên nam tiêu thụ lượng lipid là  $76,0 \pm 10,7$  g/người/ngày và tương đương với nhu cầu khuyến nghị đưa ra năm 2016 là đối với nam: 63-4g/người/ngày. Kết quả nghiên cứu của chúng tôi cao hơn so với kết quả nghiên cứu của Phạm Thị Hòa năm 2012 (43,3g/người/ngày) [4]. Điều đó do có sự gia tăng tiêu thụ thức ăn động vật và thực vật có chứa chất béo trong khẩu phần ăn của sinh viên.

Lượng tiêu thụ carbohydrate trong

khẩu phần của sinh viên hệ dân sự là  $276,7 \pm 8,1$  g/ngày, tương đương với hệ quân sự ( $276,2 \pm 3,6$  g/ngày,  $p > 0,05$ ). Kết quả tổng điều tra dinh dưỡng toàn quốc năm 2010 thì mức tiêu thụ gạo bình quân đầu người là  $373,2$  g/người/ngày (tại khu vực thành thị là  $388,3$  g/người/ngày và khu vực nông thôn là  $303,3$  g/người/ngày). Như vậy kết quả nghiên cứu của chúng tôi cho thấy cả sinh viên hệ dân sự và hệ quân sự đều tiêu thụ carbohydrate thấp hơn so với mức tiêu thụ chung trong toàn quốc năm 2010. Kết quả nghiên cứu của chúng tôi cũng thấp hơn so với kết quả nghiên cứu của Phạm Văn Phú và Nguyễn Thị Thanh Yên tiến hành nghiên cứu trên sinh viên năm thứ nhất đại học Y Hà Nội năm 2011. Theo đó, mức tiêu thụ gạo, ngũ cốc của sinh viên là:  $376,7 \pm 171,7$  g/người/ngày [5].

Tỷ lệ sinh viên đạt về năng lượng khẩu phần là 37,5%, không có sự khác biệt giữa hệ dân sự và quân sự. Việc không được cung cấp đủ nhu cầu năng lượng, nếu kéo dài sẽ ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe, đặc biệt với sinh viên đang ở độ tuổi có nhiều hoạt động cơ bắp cũng như lao động trí óc. Không đủ năng lượng, sẽ ảnh hưởng đến khả năng làm việc và hoạt động của cơ thể. Bên cạnh đó, việc thiếu năng lượng kéo dài, sẽ buộc cơ thể phải lấy nguồn năng lượng dự trữ từ các mô mỡ, lâu dần, dẫn đến tình trạng suy nhược. Khi cơ thể thiếu năng lượng, hệ tiêu hóa làm việc kém hiệu quả, khiến cơ thể bị suy dinh dưỡng. Ngoài ra, thiếu năng lượng sẽ dẫn đến tình trạng thiếu máu, suy nhược thần kinh, giảm thân nhiệt và dễ mắc bệnh do hệ miễn dịch bị suy yếu.

Hàm lượng một số khoáng chất (canxi, photpho, sắt) và một số vitamin (C, B1, B2) trong khẩu phần ăn của sinh viên hệ quân sự đều cao hơn hệ dân sự có ý nghĩa

thống kê ( $p < 0,05$ ). Các chất không sinh năng lượng, mặc dù không cung cấp năng lượng và nhu cầu hàng ngày cũng rất thấp nhưng lại vô cùng quan trọng trong việc phát triển cơ thể cũng như duy trì các hoạt động bình thường của con người.

Thiếu vi chất dinh dưỡng có thể dẫn đến mù lòa, tổn thương não, thai chết lưu, tăng nguy cơ dị tật ống thần kinh, tăng nguy cơ mắc các bệnh nhiễm trùng và tử vong ở phụ nữ mang thai và trẻ nhỏ, giảm năng suất lao động ở người trưởng thành. Thiếu vi chất dinh dưỡng ảnh hưởng bất lợi đến sự phát triển cả về thể chất và trí tuệ. Thiếu sắt và iốt làm giảm chỉ số thông minh (IQ) ở trẻ em từ 10-15 điểm. Chính vì các hậu quả nghiêm trọng nói trên, thiếu vi chất dinh dưỡng là nguyên nhân làm giảm 11% tổng sản phẩm quốc nội (GDP) ở các quốc gia châu Á và châu Phi.

Tỷ lệ sinh viên đạt về các chất không sinh năng lượng trong khẩu phần rất thấp, chỉ từ 2,4% đến 14,3%,

Thiếu sắt dẫn đến rối loạn nhiều hệ thống cơ quan trong cơ thể, đặc biệt là thiếu máu do thiếu sắt. Nhưng ngược lại, thừa sắt có thể làm tăng nguy cơ tổn thương gan và nguy cơ ung thư, tăng nguy cơ các bệnh tim mạch và đột quỵ. Thừa sắt và chế độ ăn nhiều chất béo là một trong những nguyên nhân chính dẫn tới hội chứng chuyển hóa. Ngoài ra, một số bằng chứng khoa học còn chỉ ra rằng khi chất sắt dư thừa tích tụ trong tuyến tụy sẽ gây rối loạn quá trình sản xuất insulin, khiến lượng đường trong máu tăng cao.

#### IV. KẾT LUẬN

1. Giá trị trung bình năng lượng khẩu phần của nam sinh viên là  $2141,2 \pm 187,0$  kcal/ngày, thấp hơn so với nhu cầu khuyến nghị, trong đó năng lượng do pro-

tein chiếm  $14,5 \pm 4,8\%$ , lipid chiếm  $32,0 \pm 4,3\%$ , carbohydrate chiếm  $51,7 \pm 7,1\%$ . Không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê về năng lượng khẩu phần của sinh viên hệ quân sự và hệ dân sự.

2. Tỷ lệ sinh viên đạt về năng lượng khẩu phần là  $37,5\%$ , không có sự khác biệt giữa hệ dân sự và quân sự. Tỷ lệ sinh viên đạt về tỷ lệ protein trong khẩu phần là  $59,5\%$ , về carbohydrate là  $11,9\%$  và thậm chí chỉ có  $1,2\%$  sinh viên đạt tỷ lệ lipid trong khẩu phần. - Về hàm lượng một số khoáng chất và vitamin trong khẩu phần của sinh viên: cao hơn so với nhu cầu khuyến nghị về photpho, sắt, vitamin C, vitamin B1 (đặc biệt là sắt); trong khi thấp hơn so với nhu cầu khuyến nghị về canxi, vitamin B2.

- Chỉ có  $8,3\%$  sinh viên đạt nhu cầu về canxi,  $2,4\%$  đạt nhu cầu về sắt và  $5,4\%$  đạt nhu cầu về vitamin C.

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Hà Thị Anh Đào và cộng sự (2010). *Thành phần dinh dưỡng chính và các acid*

## Summary

### ACTUAL FOOD INTAKE OF MALE STUDENTS IN MILITARY MEDICINE COLLEGE No1 IN 2018

**Objectives:** to assess the status of energy consumption, composition and structure of macronutrients and micronutrients in the diets of male students in Military Medicine College No1 in 2018, thereby providing recommendations to improve meal quality for students.

**Methods:** Cross-sectional study, over 168 male students in Military Medicine College No1 in 2018 were surveyed on nutritional behavior and food intake. Data were analyzed by medical statistical methods. **Result:** The average energy intake of male students was  $2141.2 \pm 187.0$  Kcal / day, of which protein took  $14.5 \pm 4.8\%$ , lipid accounted for  $32.0 \pm 4.3\%$ , carbohydrates accounted for  $51.7 \pm 7.1\%$ . The percentage of students meeting dietary energy requirement was  $37.5\%$ . The percentage of students who achieved the dietary protein ratio was  $59.5\%$ , carbohydrate was  $11.9\%$  and only  $1.2\%$  of students achieved lipid ratio in the diet. Regarding the content of some minerals and vitamins in student diets: Calcium:  $494.0 \pm 300.2$  mg; phosphorus:  $1016.7 \pm 505.1$  mg; iron:  $18.5 \pm 11.5$  mg; vitamin C:  $105.0 \pm 66.0$  mg; Vitamin B1:  $1.9 \pm 1.2$  mg; Vitamin B2:  $1.0 \pm 0.6$  mg.

**Keywords:** *Energy intake, protein, lipid, carbohydrates, male student, Military Medicine College No1.*

*béo cần thiết trong khẩu phần của người trưởng thành Việt Nam. TC.DD & TP 6 (3+4) - 2010.*

2. 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.*
3. Melier Vargas-Zárate, Fabiola Becerra-Bulla., Edgar Prieto-Suárez (2010). *Evaluating university students' dietary intake in Bogotá, Colombia. Rev. salud pública. 12 (1), pp. 116 - 125.*
4. Phạm Thị Hòa (2012 ). *Đặc điểm khẩu phần và tình trạng dinh dưỡng của sinh viên chính qui tại hai trường đại học, trung cấp tỉnh Nam Định năm 2012. Y học thực hành (870) - số 5/2013.*
5. Phạm Văn Phú và Nguyễn Thị Thanh Yên (2011). *Mức tiêu thụ lương thực, thực phẩm của sinh viên năm thứ nhất đại học Y Hà Nội . Y học thực hành (771) - số 6/2011.*
6. Greyce Luci BERNARDO, Manuela Mika JOMORI., Ana Carolina FERNANDES1 (2017). *Food intake of university students. Rev. Nutri., Campinas, . 30(6), pp. 847- 865.*