TÌNH TRẠNG DINH DƯỠNG VÀ THÓI QUEN ĂN UỐNG, SINH HOẠT CỦA LƯU HỌC SINH LÀO TRƯỜNG ĐẠI HỌC TÂY BẮC NĂM 2020

Phạm Thị Thanh Tú[1], Lê Đức Cường[2] , Nguyễn Văn Công[3]

Mục tiêu: Đánh giá tình trạng dinh dưỡng (TTDD) và thói quen ăn uống, sinh hoạt của lưu học sinh Lào trường Đai học Tây Bắc năm 2020, từ đó đưa ra khuyến nghị dinh dưỡng phù hợp cho lưu học sinh. **Phương pháp:** Nghiên cứu mô tả có phân tích qua một cuộc điều tra cắt ngang trên 298 lưu học sinh Lào trường Đại học Tây Bắc về các chỉ số nhân trắc dinh dưỡng và một số thói quen ăn uống, sinh hoạt. **Kết quả:** Chiều cao trung bình của nam là 165,3 ± 6,6 cm, của nữ là 154,6 ± 5,6 cm; cân nặng trung bình của nam là 61,6 ± 8,3 kg, của nữ là 51,5 ± 7,5 kg. Tỉ trọng mỡ trung bình của nam là 17,2 ± 6,9, của nữ là 28,7 ± 7,6. Tỷ lệ lưu học sinh thiếu năng lượng trường diễn (chronic enerry deficiency- CED) là 8,1%, trong đó tỷ lệ CED ở lưu học sinh nữ cao hơn so với nam (14,1% và 3,1%). Tỷ lệ lưu học sinh thừa cân - béo phì (TC-BP) chung là 9,8% trong đó tỷ lệ thừa cân là 8,1%, tỷ lệ béo phì là 1,7%. Tần suất sử dụng các đồ ăn chiên rán >4 lần/tuần chiếm 13,1%, 44% lưu học sinh sử dụng các đồ uống có cồn từ 1-2 lần/tuần, 2% lưu học sinh sử dụng từ 3-4 lần/ tuần, có 90,9% đối tượng nghiên cứu không hút thuốc lá, tỷ lệ lưu học sinh có tham gia các hoạt động thể thao chiếm 84,2%. **Kết luận:** Các lưu học sinh Lào trong nghiên cứu có tỉ lệ CED là 8,1 % và TC-BP là 9,8%.

Từ khóa: *Tình trạng dinh dưỡng, thói quen ăn uống, lối sống, sinh viên Lào.*

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Sinh viên là giai đoạn chuyển tiếp quan trọng giữa vị thành niên và trưởng thành với nhiều biến đổi tâm, sinh lý và thể chất. Thiếu hoặc thừa các chất dinh dưỡng trong giai đoạn này đều gây những ảnh hưởng nhất định đến cơ thể và có thể để lại những hậu quả cho sức khỏe và làm giảm sút khả năng học tập của sinh viên.

Bên cạnh những khó khăn mà sinh viên thường gặp phải như môi trường sống mới xa gia đình, tiếp cận phương pháp học tập mới, nhiều nghiên cứu cũng chỉ ra rằng rào cản về ngôn ngữ, khác biệt về văn hoá, thói quen ăn uống và tình trạng dinh dưỡng tác động rất lớn đến thể chất và năng lực học tập của lưu học sinh. Thói quen sinh hoạt không hợp lý, sử dụng rượu bia, thuốc lá, các loại thức ăn nhanh chế biến sẵn, lười vận động tiềm ẩn nguy cơ cao về thừa cân béo phì và một số bệnh mãn tính không lây ở sinh viên nói chung và lưu học sinh nói riêng.

Trường Đại học Tây Bắc bên cạnh sứ mệnh đào tạo nguồn nhân lực cho khu vực Tây Bắc, còn thực hiện nhiệm vụ chính trị được Đảng và Nhà nước giao phó là một trong những cơ sở đào tạo nguồn nhân lực cho nước bạn Lào. Hiện nay tổng số lưu

[1]CN. Trường Đại học Tây Bắc
Email: thanhtu.bio@utb.edu.vn
[2]TS. Trường ĐH Y dược Thái Bình
[3]TS. Ban BVCSSKCBTW

Ngày gửi bài: 01/10/2021
Ngày phản biện đánh giá: 15/10/2021
Ngày đăng bài: 15/11/2021

học sinh Lào tại trường Đại học Tây Bắc là gần 600 lưu học sinh đến từ chín tỉnh Bắc Lào, chiếm gần 1/5 tổng số học sinh, sinh viên thuộc các hệ đào tạo của trường. Để nâng cao chất lượng và hiệu quả công tác đào tạo lưu học sinh tại trường, thì một trong những vấn đề cấp thiết cần quan tâm là đánh giá được TTDD hiện tại của lưu học sinh từ đó đề xuất các giải pháp cải thiện TTDD của người học, nhằm đạt hiệu quả học tập tốt nhất.

Cho đến nay, chưa có nghiên cứu nào được thực hiện trên đối tượng lưu học sinh nói chung và lưu học sinh Lào nói riêng. Xuất phát từ thực tế đó chúng tôi tiến hành nghiên cứu này với mục tiêu: Mô tả TTDD và thói quen ăn uống sinh hoạt của lưu học sinh Lào tại trường, từ đó đề xuất các kiến nghị nhằm cải thiện TTDD cho lưu học sinh.

II. ĐỐI TƯỢNG VÀ PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Đối tượng nghiên cứu: Lưu học sinh Lào là sinh viên đại học năm thứ 2, năm thứ 3 và năm cuối.

Cỡ mẫu:

$$n = Z^2_{(1-\alpha/2)} \frac{(1-p)}{p(\varepsilon)^2}$$

Trong đó:

n: Cỡ mẫu nghiên cứu.

z: Với độ tin cậy 95%, ta có $Z(1-\alpha/2) = 1,96$.

Ɛ : là độ chính xác theo p, lấy = 0,27

p: Tỷ lệ thiếu năng lượng trường diễn ở lưu học sinh Lào qua điều tra thử là 15%. Thay vào công thức được cỡ mẫu là 298 lưu học sinh, thực tế điều tra 298 lưu học sinh.

Phương pháp chọn mẫu: Chọn toàn bộ lưu học sinh hệ tự túc đảm bảo điều kiện được 88 em, chọn mẫu phân tầng theo với lưu học sinh hệ học bổng, sau đó chọn mẫu ngẫu nhiên hệ thống với lưu học sinh ở từng tầng (từng năm học).

Thời gian nghiên cứu: Từ tháng 9 đến tháng 12 năm 2020.

Phương pháp nghiên cứu: Sử dụng phương pháp nghiên cứu mô tả cắt ngang để phỏng vấn thói quen ăn uống, 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 epidata và SPSS với các test thống kê y học. Nhận định kết quả có sự khác biệt khi p< 0,05.

III. KẾT QUẢ

Bảng 1. Giá trị trung bình một số chỉ số nhân trắc của lưu học sinh theo giới (n = 298)

Các biến số	Giá trị trung bình theo giới tính $X \pm SD$		
	Nam (n=163)	Nữ (n=135)	p
Cân nặng (kg)	61,6 ± 8,3	51,5 ± 7,5	<0,05
Chiều cao (cm)	165,3 ± 6,6	154,6 ± 5,6	<0,05
BMI (kg/m^2)	22,5 ± 2,6	21,6 ± 3,0	<0,05
Tỷ trọng mỡ	17,2 ± 6,9	28,7 ± 7,6	<0,05

Kết quả Bảng 1 cho thấy chiều cao trung bình của nam là 165,3 ± 6,6 cm, của nữ là 154,6±5,6 cm; cân nặng trung bình của nam là 61,6 ± 8,3 kg, của nữ là 51,5 ± 7,5 kg. Tỉ trọng mỡ trung bình của nam là 17,2 ± 6,9, của nữ là 28,7 ± 7,6. Giá trị trung bình các chỉ số nhân trắc có sự khác biệt giữa hai nhóm đối tượng nam và nữ.

Bảng 2. Một số đặc điểm nhân trắc của đối tượng nghiên cứu (n = 298)

Các biến số		Nam (n=163)		Nữ (n=135)		Chung (n=298)	
		SL	%	SL	%	SL	%
Phân loại BMI	Thiếu NLTD	5	3,1	19	14,1	24	8,1
	Bình thường	142	87,1	103	76,3	245	82,2
	Thừa cân	13	8,0	11	8,1	24	8,1
	Béo phì	3	1,8	2	1,5	5	1,7
Tỷ lệ eo/mông cao		18	11,0	65	48,1	83	27,9
Tỷ trọng mỡ cơ thể cao		11	6,7	44	32,6	55	18,5

Kết quả Bảng 2 cho thấy, tỷ lệ lưu học sinh có chỉ số BMI ở mức bình thường chiếm tỷ lệ cao là 82,2%. Tỷ lệ lưu học sinh CED là 8,1% trong đó tỷ lệ lưu học sinh nữ CED cao hơn so với lưu học sinh nam (14,1% và 3,1%). Tỷ lệ lưu học sinh TC-BP chung là 9,8% trong đó tỷ lệ thừa cân là 8,1%, tỷ lệ béo phì là 1,7%. Tỷ lệ TC-BP ở nam và nữ có khác biệt không đáng kể. Tỷ lệ eo/mông cao và tỷ trọng mỡ cơ thể cao chung cho cả hai giới lần lượt là 27,9% và 18,5, hai chỉ số này ở nữ đều có tỷ lệ cao hơn so với ở nam.

Bảng 3. Tần suất sử dụng các đồ ăn cay và chiên rán của lưu học sinh theo giới

Thực phẩm		Nam (n=163)		Nữ (n=135)		Chung (n=298)	
		SL	%	SL	%	SL	%
Đồ ăn cay/ớt	Hiếm khi	5	3,1	1	0,7	6	2,0
	1-2 lần/tuần	26	16,0	24	17,8	50	16,8
	3-4 lần/tuần	50	30,7	41	30,4	91	30,5
	> 4 lần/tuần	82	50,3	59	51,1	151	50,7
Đồ ăn chiên rán	Hiếm khi	16	9,8	8	5,9	24	8,1
	1-2 lần/tuần	74	45,4	62	45,9	136	45,6
	3-4 lần/tuần	54	33,1	45	33,3	99	33,2
	> 4 lần/tuần	19	11,7	20	14,8	39	13,1

Tìm hiểu về thói quen ăn uống của lưu học sinh Lào nhận thấy, lưu học sinh thường xuyên sử dụng các đồ ăn cay/ớt trong các bữa ăn hàng ngày, có trên 80% số lưu học sinh sử dụng các đồ ăn cay/ớt từ 3 lần/tuần, đặc biệt 50,7% lưu học sinh sử dụng trên 4 lần/tuần các món ăn có ớt. Cả nam và nữ đều có chung thói quen sử dụng ớt trong các bữa ăn.

Đối với các đồ ăn chiên rán, tần suất sử dụng từ 1-2 lần/tuần chiến 45,6%, từ 3-4 lần/tuần chiếm 33,2%, >4 lần/tuần chiếm 13,1%, nhóm hiếm khi sử dụng chỉ chiếm 8,1%, không có nhiều sự khác biệt giữa nam và nữ trong việc sử dụng nhóm thực phẩm chiên rán.

Bảng 4. Tần suất sử dụng đồ ăn vặt và đồ uống có cồn của lưu học sinh theo giới

Thực phẩm		Nam (n=163)		Nữ (n=135)		Chung (n=298)	
		SL	%	SL	%	SL	%
Đồ ăn vặt (bim bim, bánh kẹo)	Hiếm khi	49	30,1	12	8,9	61	20,5
	1-2 lần/tuần	82	50,3	43	31,9	125	41,9
	3-4 lần/tuần	25	15,3	48	35,6	73	24,5
	> 4 lần/tuần	7	4,3	32	23,7	39	13,1
Đồ uống có cồn	Hiếm khi	79	48,5	81	60,0	160	53,7
	1-2 lần/tuần	78	47,9	53	39,3	131	44,0
	3-4 lần/tuần	5	3,1	1	0,7	6	2,0
	> 4 lần/tuần	1	0,6	0	0,0	1	0,3

Kết quả Bảng 4 cho thấy, tỷ lệ lưu học sinh hiếm khi sử dụng các loại đồ ăn vặt chiếm 20,5%, sử dụng từ 1-2 lần/ tuần chiếm 41,9%, từ 3-4 lần/tuần chiếm 24,5%, và >4 lần/tuần chiếm 13,1%. Nhóm lưu học sinh nữ có tần suất sử dụng các loại đồ ăn vặt cao hơn so với nam, tỷ lệ nữ sử dụng đồ ăn vặt từ 3-4 lần/ tuần chiếm 35,6% (so với nam là 15,3%), sử dụng > 4 lần/tuần chiếm 23,7% (so với nam là 4,3%).

Khảo sát về việc sử dụng các đồ uống có cồn cho thấy có 53,7% lưu học sinh hiếm khi sử dụng các đồ uống có cồn, trong khi có tới 44% lưu học sinh sử dụng các đồ uống có cồn từ 1-2 lần/tuần, 2% lưu học sinh sử dụng từ 3-4 lần/ tuần và 0,3% lưu học sinh sử dụng >4 lần/tuần. Nam giới có tần suất sử dụng các loại đồ uống có cồn cao hơn so với nữ giới.

Bảng 5. Tần suất sử dụng các loại rau xanh và hoa quả của lưu học sinh theo giới

Thực phẩm		Nam (n=163)		Nữ (n=135)		Chung (n=298)	
		SL	%	SL	%	SL	%
Rau xanh	Hiếm khi	1	0,6	0	0,0	1	0,3
	1-2 lần/tuần	4	2,5	11	8,1	15	5,0
	3-4 lần/tuần	39	23,9	28	20,7	67	22,5
	> 4 lần/tuần	119	73,0	96	71,1	215	72,1
Hoa quả	Hiếm khi	11	6,7	2	1,5	13	4,4
	1-2 lần/tuần	70	42,9	42	31,1	112	37,6
	3-4 lần/tuần	49	30,1	51	37,8	100	33,6
	> 4 lần/tuần	33	20,2	40	29,6	73	24,5

Kết quả Bảng 5 cho thấy, phần lớn lưu học sinh có tần suất sử dụng rau xanh trên 3 lần/tuần, trong đó tần suất sử dụng >4 lần/tuần chiếm 72,1%, từ 3-4 lần/tuần chiếm 22,5%, từ 1-2 lần/tuần chiếm 5% và chỉ có 0,3% số lưu học sinh hiếm khi sử dụng rau xanh.

Đa số lưu học sinh đều ăn hoa quả ít nhất 1 lần/tuần, số lưu học sinh hiếm khi ăn hoa quả chỉ chiếm 4,4%. Trong khi đó, số lưu học học sinh ăn hoa quả >4 lần/tuần chiếm 24,5%, từ 3-4 lần chiếm 33,6% và từ 1-2 lần chiếm 37,6%.

Bảng 6. Thói quen hút thuốc và tập thể thao của lưu học sinh theo giới

Biến số		Nam (n=163)		Nữ (n=135)		Chung (n=298)	
		SL	%	SL	%	SL	%
Hút thuốc	Không hút	136	83,4	135	100,0	271	90,9
	Thi thoảng	21	12,9	0	0,0	21	7,0
	Hàng ngày	6	3,7	0	0,0	6	2,0
Chơi thể thao	Có	154	94,5	97	71,9	251	84,2
	Không	9	5,5	38	28,1	47	15,8

Kết quả Bảng 6 cho thấy có đến 90,9% đối tượng nghiên cứu không hút thuốc lá, tỷ lệ LHS thỉnh thoảng hút thuốc là 7%, và 2% sử dụng thuốc lá hàng ngày. Có 100% nữ giới được hỏi đều không sử dụng thuốc lá, tỷ lệ sử dụng thuốc lá hàng ngày ở nam giới là 3,7%, thi thoảng sử dụng là 12,9%, còn lại 83,4% là không sử dụng thuốc lá. Tỷ lệ lưu học sinh có tham gia các hoạt động thể thao chiếm 84,2%, không tham gia chiếm 15,8%, trong đó tỷ lệ nữ giới không chơi thể thao chiếm 28,1% cao hơn rất nhiều so với nam giới là 5,5%.

BÀN LUẬN

Một số nghiên cứu trên đối tượng sinh viên Việt Nam như: Nghiên cứu của Nguyễn Hoàng Long và CS (2014) trên đối tượng sinh viên năm thứ nhất Đại học Quốc gia Hà Nội với chiều cao trung bình là 159,56±7,41 cm, cân nặng trung bình 49,98±8,29 kg [1]. Nghiên cứu của Dương Văn Hoà và CS (2018) trên đối tượng sinh viên trường Cao đẳng Quân y cho kết quả chiều cao, cân nặng trung bình của nam giời là 170,0±5,9 cm và 60,1±9,4 cm, của nữ giới là 157±4,9 cm và 48,9±6,1 kg. So sánh với các nghiên cứu này chúng tôi nhận thấy kết quả nghiên cứu của chúng tôi cao hơn so với nghiên cứu của Nguyễn Hoàng Long và CS (2014) ở cả hai chỉ tiêu cân nặng và chiều cao, nguyên nhân có thể là do đối tượng nghiên cứu là sinh viên năm đầu độ tuổi là 18 – 19 tuổi là giai đoạn bước nhảy chuyển tiếp chưa phát triển hoàn toàn về tầm vóc, thêm vào đó các em vừa trải qua kì thi tuyển sinh đại học do đó thể lực có thể bị suy giảm do áp lực ôn thi. Chỉ tiêu về chiều cao trong nghiên cứu của chúng tôi thấp hơn các nghiên cứu còn lại, ngược lại chỉ tiêu về cân nặng lại cao hơn so với các nghiên cứu của Dương Văn Hoà (2018). Điều

này có thể được lý giải do điều kiện kinh tế và mức sống của Việt Nam cao hơn so với Lào, các chiến lược về dinh dưỡng được thực hiện mạnh mẽ tại Việt Nam và đem lại hiệu quả trong cải thiện tầm vóc trung bình của người Việt Nam.

Tìm hiểu về TTDD của lưu học sinh Lào cho kết quả tỷ lệ CED trung bình là 8,1%, trong đó tỷ lệ CED ở nữ cao hơn so với nam (14,1% và 3,1%). Tỷ lệ TC-BP trung bình là 9,8% (8,1% thừa cân, 1,7% béo phì), tỷ lệ TC-BP ở nam và nữ không có nhiều khác biệt. Kết quả nghiên cứu của chúng tôi thấp hơn nghiên cứu của Tok Chen Yun và CS (2018) trên đối tượng sinh viên Brunei cho tỷ lệ CED là 13,2% (16,9% ở nam và 11,8% ở nữ), tỷ lệ TC-BP là 28,8% (18,2% thừa cân, 10,6% béo phì) [2]; nghiên cứu của Dương Văn Hoà và CS (2019) với tỷ lệ CED là 21,3% và TC-BP là 11% [3]. Các nghiên cứu đều chỉ ra rằng tỷ lệ CED ở nữ sinh viên thường cao hơn so với ở nam.

Giá trị trung bình tỷ trọng mỡ của lưu học sinh Lào trong nghiên cứu của chúng tôi 22,4 ± 9,2%, tỷ trọng mỡ cơ thể ở nữ là 28,7 ± 7,6% cao hơn so với nam là 17,2 ± 6,9%, sự khác biệt có ý nghĩa thống kê với $p<0,05$. Kết quả này cao hơn so với nghiên cứu của Nguyễn Thị Đan Thanh và CS (2014) với tỷ trọng mỡ của nam sinh viên là 16,1 ± 5,8% và nữ là 25,5 ± 5,4% [4], cao hơn so với nghiên cứu của Dương Văn Hoà (2018) trên sinh viên Cao đẳng Quân Y 1 với tỷ trọng mỡ trung bình của nam hệ dân sự là 15,3 ± 4,5% và nữ hệ dân sự là 16,4 ± 4,6%.

Tần suất sử dụng các đồ ăn cay/ớt ≥3 lần/tuần chiếm tỷ lệ 81,2%, có thể nói đây là một đặc trưng trong ẩm thực của người Lào, các món ăn thường cho rất nhiều gia vị, đường, nước mắm, các loại rau thơm và đặc biệt là ớt. Điều này giúp cho món ăn trở nên đậm đà, kích thích vị giác tạo cảm giác ngon miệng hơn.

Nhóm lưu học sinh nữ có tần suất sử dụng các đồ ăn chiên rán cao hơn so với nam. Một số các nghiên cứu khác cũng cho kết quả về tần suất sử dụng các đồ ăn chiên rán và đồ ăn vặt khá cao ở đối tượng sinh viên, có thể kể đến như: nghiên cứu của Loveline L. Niba và CS (2017) trên đối tượng sinh viên Cameroon cho kết quả 53,4% sinh viên ăn khoai tây chiên và các đồ chiên rán >2 lần/tuần, 46% sử dụng các loại bánh ngọt/chocolate >2 lần/tuần [5]. Nghiên cứu của Dalal Alkazemi (2019) với tỷ lệ sinh viên thường xuyên ăn các đồ chiên rán là 51,3%, thường xuyên sử dụng các đồ ăn vặt là 47,9% trong đó ở nam là 40,4% và nữ là 51,3% [6]. Những nghiên cứu này cũng chỉ ra rằng thói quen sử dụng các đồ ăn chiên rán, đồ ăn vặt thường xuyên có liên quan đến các rối loạn chuyển hoá và cần có chiến lược cụ thể để thúc đẩy thói quen ăn uống lành mạnh trong sinh viên.

Rau xanh và trái cây là nguồn cung cấp vitamin và chất khoáng thiết yếu cho cơ thể, nhiều nghiên cứu đã chỉ ra rằng ăn nhiều rau xanh và trái cây chứa một lượng đáng kể các chất chống oxy hoá, giúp bảo vệ chống lại các bệnh về tim mạch và ung thư, giúp tăng cường sức khoẻ và làm chậm quá trình lão hoá. Ở đối tượng thanh thiếu niên, đặc biệt là sinh viên là đối tượng đang ở pha cuối của quá trình tăng trưởng phát thể thể lực và tầm vóc, việc bổ sung rau xanh và hoa quả là vô cùng cần thiết. Kết quả nghiên cứu của chúng tôi cũng cho thấy tỷ lệ lưu học sinh có tần suất sử dụng > 3 lần/tuần các loại rau xanh và hoa quả lần lượt là 94,6% và 68,1%, tỷ lệ lưu học sinh hiếm khi ăn rau

xanh và hoa quả là 0,3% và 4,4%. Kết quả này cao hơn so với nghiên cứu của trong nghiên cứu của Tok Chen Yun và CS (2018) trên đối tượng sinh viên Brunei với tỷ lệ sinh viên ăn rau xanh và hoa quả > 3 lần/tuần là 66,1% và 51,1%, tỷ lệ sinh viên hiến khi sử dụng 2 loại thực phẩm này lần lượt là 33,7% và 48,8% [2].

Tại Lào, theo thống kê năm 2010 tổng lượng tiêu thụ rượu tính trên đầu người (trên 15 tuổi) ở nam giới là 12,1 lít, ở nữ giới là 2,2 lít. Năm 2016, lượng tiêu thụ ở nam giới là 17,6 lít và nữ giới là 3,3 lít, tính tổng lượng rượu tiêu thụ tính trên đầu người (chỉ tính những người uống rượu) là 25,9 lít [7]. Trong nghiên cứu của chúng tôi, tỷ lệ lưu học sinh Lào có tần suất sử dụng đồ uống có cồn từ 1-2 lần/tuần là 44%, từ 3-4 lần/tuần là 2%, >4 lần/tuần là 0,3%. Rất nhiều nghiên cứu đã chỉ ra tác động tiêu cực của rượu và các đồ uống có cồn đến sức khoẻ thể chất và tinh thần của người sử dụng. Năm 2016, rượu là nguyên nhân gây ra 7,2% tổng số ca tử vong sớm (tử vong dưới 70 tuổi), trong số những ca tử vong do rượu thì những người trong độ tuổi từ 20 – 39 tuổi chiếm tỷ lệ cao nhất [7]. Đây là một dấu hiệu đáng báo động và cần có những khuyến nghị cũng như chính sách phù hợp để giảm thiểu việc tiêu thụ các đồ uống có cồn ở người trẻ nói chung và đối tượng sinh viên nói riêng.

Tỷ lệ lưu học sinh Lào không hút thuốc lá trong nghiên cứu của chúng tôi chiếm 90,9%, chỉ có 2% lưu học sinh hút thuốc lá hàng ngày. Kết quả này thấp hơn rất nhiều so với nghiên cứu của R. Neslişah và CS (2011) trên đối tượng sinh viên Thổ Nhĩ Kỳ với tỷ lệ sinh viên hút thuốc lá là 47,3% nam và 28,3% nữ [8]. Các nghiên cứu này đều cho thấy tỷ lệ hút thuốc lá giảm dần qua các năm, một phần do nhận thức được tác hại của việc hút thuốc lá đối với sức khoẻ và một phần do những chính sách cấm hút thuốc lá nơi công cộng hay đánh thuế tiêu thụ cao cho thuốc lá của các quốc gia để hạn chế việc sử dụng thuốc lá.

Tỷ lệ lưu học sinh có tham gia các hoạt động thể thao trong nghiên cứu của chúng tôi cao hơn so với nghiên cứu của Supa Pengpid và CS (2015) trên đối tượng sinh viên thuộc 23 quốc gia có thu nhập thấp – trung bình và cao, với tỷ lệ sinh viên không tham gia các hoạt động thể chất trung bình là 41,4%, thấp nhất ở Kygryzstan là 21,9% và cao nhất ở Pakistan là 80,6% [9]. Theo WHO mức độ hoạt động thể chất thấp là một yếu tố nguy cơ quan trọng đối với bệnh tim mạch, ung thư và tiểu đường. Tổ chức này đã đưa ta khuyến nghị rằng người trưởng thành từ 18 – 64 tuổi nên thực hiện ít nhất 150 phút hoạt động thể lực cường độ trung bình hoặc ít nhất 75 phút hoạt động thể lực cường độ cao mỗi tuần.

IV. KẾT LUẬN

Chiều cao trung bình của lưu học sinh Lào là 160,5 ± 8,2 cm, cân nặng trung bình là 57,0 ± 9,4 kg. Lưu học sinh hệ tự túc có cân nặng trung bình là 55,2 ± 8,5 kg, chiều cao trung bình là 158,3 ± 7,6 cm thấp hơn so với lưu học sinh hệ học bổng với cân nặng trung bình là 57,8 ± 9,7 kg, chiều cao trung bình là 161,4 ± 8,2 cm. Tỷ lệ lưu học sinh CED là 8,1%, trong đó tỷ lệ lưu học sinh nữ CED cao hơn so với lưu học sinh nam (14,1% và 3,1%). Tỷ lệ lưu học sinh TC-BP chung là 9,8% trong đó tỷ lệ thừa cân là 8,1%, tỷ lệ béo phì là 1,7%.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Hoàng Long, Hoàng Minh Tuấn, Nguyễn Thành Trung và cộng sự (2014). *Tình trạng dinh dưỡng và chất lượng cuộc sống của sinh viên năm thứ nhất Đại học Quốc gia Hà Nội.* Tạp chí Y học dự phòng, 6(155), 96–102.

2. Tok C.Y., Ahmad S.R., Koh D.S.Q. (2018). *Dietary habits and lifestyle practices among university students in universiti Brunei Darussalam.* Malaysian Journal of Medical Sciences, 25(3), 56–66.

3. Dương Văn Hoà, Nguyễn Văn Công, Ninh Thị Nhung (2019). *Thực trạng dinh dưỡng và một số yếu tố liên quan của sinh viên trường Cao đẳng Quân Y 1 năm 2018.* Tạp chí Dinh dưỡng và Thực phẩm, 15(3), 13–18.

4. Nguyễn Thị Đan Thanh, Phạm Văn Phú, Lê Danh Tuyên (2015). *Tình trạng dinh dưỡng của sinh viên Y1 và Y4 trường Đại học Y khoa Phạm Ngọc Thạch năm 2014.* Tạp chí Y học dự phòng, 6(166), 182–187.

5. Niba L.L., Atanga M.B., Navti L.K. (2017). *A cross sectional analysis of eating habits and weight status of university students in urban Cameroon.* BMC Nutrition, 3(1).

6. Alkazemi D. (2019). *Gender differences in weight status, dietary habits, and health attitudes among college students in Kuwait: A cross-sectional study.* Nutrition and Health, 25(2), 75–84.

7. WHO (2018), *Global status report on alcohol and health 2018,* Geneva, Switzerland.

8. Neslişah R., Emine A.Y. (2011). *Energy and nutrient intake and food patterns among Turkish university students.* Nutrition Research and Practice, 5(2), 117–123.

9. Pengpid S., Peltzer K., Kassean H.K. et al. (2015). *Physical inactivity and associated factors among university students in 23 low-, middle- and high-income countries.* International Journal of Public Health, 60(5), 539–549.

Summary

NUTRITIONAL STATUS AND EATING HABIT OF LAOS STUDENTS AT TAY BAC UNIVERSITY IN 2020

Objectives: To assess nutritional status, eating habits and lifestyles of Laos students at Tay Bac University in 2020, thereby making appropriate nutritional recommendations for students. **Methods:** This cross-sectional study was conducted among 298 Laos students at Tay Bac University. A self-administered questionnaires was used which included questions on anthropometry, eating habits and lifestyles. **Results:** The average height of males was 165.3 ± 6.6 cm, and that of females was 154.6 ± 5.6 cm; The average weight of males was 61.6 ± 8.3 kg, of females was 51.5 ± 7.5 kg. The PBF of males was 17.2±6.9, of females was 28.7 ± 7.6. The rate of CED was 8.1%, the overweight rate was 8.1%, the obesity rate was 1.7%. Frequency of using fried foods >4 times/week accounted for 13.1%, 44% of students used alcoholic beverages 1-2 times/week, 90.9% of students did not smoke, the percentage of students participating in sport activities accounted for 84.2%. Conclusion: The Laos students in the study had a CED rate of 8.1 % and an overweight rate of 9.8%.

Keywords: *Nutritional status, eating habits, lifestyles, student Laos.*