

“城市情侣饮食消费行为及同伴营养教育效果的研究”

结 题 报 告

赵长峰 朱希倩 慕翠华 张俊黎 王淑娥 邹凌燕 赵晓田

(山东大学公共卫生学院营养与食品卫生研究所)

随着社会经济的发展和生活方式的改变,一些慢性非传染性疾病不仅只存在于中老年人中,年轻人由于不良的生活方式也逐渐出现亚健康状态。对于出现在青年人群中的肥胖、高血压、糖尿病等慢性病,我们不应忽视,指导他们掌握正确的营养知识,纠正他们不良的生活方式成为解决这些问题的重要手段之一,而如何选择一种更有效的方式是我们不断思考的问题。情侣是青年人群中重要的组成部分。众多研究表明,男性和女性在营养知识掌握程度、饮食态度及行为习惯上存在较大差异,女性的营养知识掌握程度较好,态度也较端正,注重饮食健康。在一个家庭中,主要成员的饮食习惯和行为往往会影响到整个家庭的营养健康。本研究针对青年人群,从情侣这个特殊的角色着手,将青年人群分为情侣组和单身组,了解两组男女在营养知识、饮食态度及行为上的差异,探讨情侣间的饮食影响特征,并选取部分情侣参与同伴营养教育,研究干预后的效果,为寻找适合对青年人进行有效营养宣教的方法提供依据。

1 对象与方法

1.1 研究对象及分组

本调查研究对象分为学生群和职业群,各分为情侣组和单身组。所有调查对象年龄均 ≤ 35 岁,情侣均为恋爱时间满3个月的非异地恋情侣。

1.1.1 学生群 在山东大学、济南大学等高等院校分别随机选取学生情侣50对(100人)和单身男女学生各50人(共100人)作为情侣组和单身组,男女比例为1:1。

1.1.2 职业群 在山东博士伦福瑞达制药有限公司、山东大学第二附属医院等单位分别随机选取已工作的情侣100对(200人)和单身男女各100人(200人)作为情侣组和单身组。男女比例为1:1。

1.2 调查方法

1.2.1 调查问卷法 参照一般营养知识问卷法(General Nutrition Knowledge Questionnaire (GNKQ))设计编制调查问卷,由经过培训的调查员与被调查者进行面对面逐项调查并作如实记录。问卷内容涉及营养基本知识、饮食态度、饮食消费习惯、饮食行为特征、就餐地点

选择、三天饮食记录等。将营养知识部分 20 道题回答情况进行赋分量化, 答对一题计 1 分, 答错或未填写计 0 分, 满分 20 分。

1.2.2 同伴教育模式 随机选取 50 对情侣共 100 人 (学生情侣 32 对, 工作的情侣 18 对) 实施同伴教育, 向其中对饮食营养感兴趣的一方分发营养知识宣传资料, 采取小型授课、分发科普材料、口头宣传、电话或邮件督导等方式开展营养教育, 指导并经常督促其对其恋人进行营养知识的宣传和合理饮食行为的指导。3 个月后, 再次对这 50 对情侣进行问卷调查, 评价同伴教育的实施效果。

1.3 统计分析

应用 SPSS11.5 统计软件进行分析, 计量资料采用频数描述、成组 t 检验、配对 t 检验、方差分析, 分类资料采用四格表 χ^2 检验和 R×C 表 χ^2 检验。

2 结果

2.1 情侣组和对照组一般情况比较

学生群: 年龄在 19-29 岁范围, 平均年龄为(22.7±1.9)岁。情侣组和单身组平均年龄差异无统计学意义($P>0.05$)。大专学历占 4.5%, 本科学历占 66.5%, 研究生学历占 29.0%。两组各学历构成差异无统计学意义($P>0.05$)。

职业群: 年龄在 19-35 岁范围, 平均年龄为(26.8±3.6)岁。情侣组和单身组平均年龄差异无统计学意义($P>0.05$)。大专及其以上学历占 87.1%, 高中、技校、中专类占 11.8%, 初中及其以下占 1.1%。两组各学历构成差异无统计学意义($P>0.05$)。低收入者 (月收入 < 2000 元/月) 者占 28.7%, 高收入者 (月收入 ≥ 2000 元) 占 71.3%, 两组高低收入者构成差异无统计学意义($P>0.05$), 见表 1。

表 1 情侣组和对照组一般情况比较

组别	学生群					职业群				
	人	平均年龄 (岁)	学历人(%)			人	平均年龄 (岁)	学历人(%)		
			大专	本科	研究生			初中 及以下	高中类	大专 及以上
情侣组	100	23.0±2.4	4 (4.0%)	69 (69.0%)	27 (27.0%)	200	27.5±3.0	3 (1.5%)	18 (9.0%)	179 (89.5%)
单身组	100	22.6±1.9	5 (5.0%)	64 (64.0%)	31 (31.0%)	200	26.9±3.2	1 (0.5%)	27 (13.5%)	172 (86.0%)

2.2 营养知识

2.2.1 总体人群营养知识掌握情况 总体人群营养知识平均分为(17.0±2.1)分, 各组营养知识平均分情况见表 2。情侣组女性平均分分别高于单身组男女, 而情侣组男性平均分也高于

单身组女性($P<0.01$)。

“膳食纤维可以改善胃肠道功能”，情侣组男性知晓率高于单身组男性($P<0.05$)，情侣组女性知晓率也明显高于单身组男性($P<0.01$)。“深色蔬菜营养价值高于浅色蔬菜”，单身组女性知晓率高于单身组男性($P<0.05$)，情侣组女性知晓率也明显高于单身组男性($P<0.01$)。其它各题两组男女知晓率差异无统计学意义($P>0.05$)。

学生群知晓率普遍高于职业群知晓率，见表 3。

表 2 各组营养知识得分情况($\bar{x} \pm s$)

组别	性别		是否单身				是否有收入	
	男性	女性	情侣组男	情侣组女	单身组男	单身组女	学生群	职业群
得分	16.9±1.9	17.0±2.2	17.1±1.7	17.5±2.1	16.7±2.2	16.5±2.2	17.3±1.9	16.8±1.7
统计量	t=0.05		F=6.1				t=2.9	
P	>0.05		<0.01				<0.01	

表 3 学生群和职业群营养知识知晓率比较[n(%)]

问 题	学生群	职业群	χ^2	P
膳食纤维可以改善胃肠道功能	186(93.0)	320(80.6)	15.8	<0.01
适当补充钙预防骨质疏松症	195(97.5)	363(91.0)	8.9	<0.01
蔬菜含丰富膳食纤维	103(51.5)	164(41.3)	5.6	<0.05
肉类含铁较多	113(56.8)	141(35.3)	24.5	<0.01
鸡蛋富含优质蛋白质	197(98.5)	370(92.5)	9.2	<0.01
贫血应适当补充含铁的食物	182(91.0)	351(87.8)	1.2	>0.05
牛奶中含钙较多	190(95.0)	372(93.2)	0.7	>0.05
五花肉脂肪含量较大	185(93.4)	373(93.5)	0.3	>0.05
食用腌制肉过多易引起高血压	164(82.4)	330(83.1)	0.0	>0.05
胡萝卜中含较多 β -胡萝卜素	134(67.0)	286(72.0)	1.6	>0.05
糖吃多了不一定得糖尿病	198(99.0)	373(93.7)	8.6	<0.01
鱼肉纤维素含量不多	175(87.5)	318(79.9)	5.3	<0.05
癌症发生与饮食有关系	180(90.0)	340(85.4)	2.5	>0.05
一天食量最大的应该是午餐	197(98.5)	389(97.7)	58.6	<0.01
多吃零食不利于减肥	196(98.0)	391(98.2)	0.0	>0.05
体重过重和健康状况有关系	197(98.5)	390(98.0)	0.0	>0.05
多吃油炸食品对身体有害	198(99.0)	392(98.5)	0.0	>0.05
深色蔬菜营养价值高于浅色蔬菜	57(28.5)	145(36.4)	3.7	>0.05

2.2.2 学生群营养知识掌握情况 各组营养知识平均分情况，见表 4。

男女生各题知晓率差异大部分无统计学意义($P>0.05$)，“多吃零食不利于减肥”这题，男生知晓率高于女生($P<0.05$)。“深色蔬菜营养价值高于浅色蔬菜”男女生知晓率均为最低。

情侣组男女生和单身组男女生各题知晓率差异大部分无统计学意义($P>0.05$)，“癌症发生与饮食有关”这题，情侣组女生知晓率均高于单身组男女生($P<0.05$)。

“膳食纤维改善肠道功能”这题，女研究生知晓率高于女本科生，女本科生知晓率高于女专科生 ($P<0.05$)。“肉类含铁较多”这题，女研究生知晓率明显高于女本科生，女本科生知晓率明显高于女专科生 ($P<0.05$)，而男生则相反，男专科生知晓率明显高于男本科生，男本科生的知晓率高于男研究生 ($P<0.05$)。其它各题各组间差异无统计学意义 ($P>0.05$)，见表 5。

表 4 各组营养知识得分情况 ($\bar{x} \pm s$)

组别	性别		是否单身				学历		
	男性	女性	情侣组男	情侣组女	单身组男	单身组女	专科生	本科生	研究生
得分	17.2±1.7	17.4±2.0	17.2±1.6	17.6±2.3	17.2±1.9	17.1±1.8	16.4±1.7	17.4±1.9	17.1±1.9
统计量	t=0.03		F=0.5				F=1.6		
P	>0.05		>0.05				>0.05		

表 5 不同文化程度学生营养知识知晓率比较 [n(%)]

问 题	大专		本科		研究生		χ^2	P
	男生	女生	男生	女生	男生	女生		
膳食纤维可以改善胃肠道功能	3(75.0)	3(60.0)	64(92.8)	61(95.3)	25(92.6)	30(96.8)	11.6	<0.05
肉类含铁较多	4(100.0)	1(20.0)	50(72.5)	13(22.2)	16(40.7)	21(67.7)	46.3	<0.05
贫血应适当补充含铁的食物	3(75.0)	2(40.0)	64(92.8)	62(96.9)	24(88.9)	28(90.3)	21.3	<0.05
胡萝卜中含较多 β -胡萝卜素	4(100.0)	5(100.0)	41(59.4)	39(60.9)	24(88.9)	21(67.7)	13.1	<0.05
糖吃多了不一定得糖尿病	4(100.0)	5(100.0)	69(100.0)	64(100.0)	25(92.6)	31(100.0)	12.9	<0.05
保健食品不一定是最好的	4(100.0)	4(80.0)	69(100.0)	64(100.0)	26(96.3)	28(90.3)	16.6	<0.05
体重过重和健康状况有关系	4(100.0)	4(80.0)	68(98.6)	64(100.0)	27(100.0)	30(96.8)	13.7	<0.05
空腹喝牛奶不利于牛奶吸收	4(100.0)	4(80.0)	69(100.0)	64(100.0)	27(100.0)	30(96.8)	13.7	<0.05

2.2.3 职业群营养知识掌握情况 各组营养知识平均分情况见表 6 和表 7。情侣组女性平均分明显高于单身组男女，情侣组男性平均分也高于单身组女性 ($P<0.01$)。大专及其以上学历工作者分数高于高中、技校、中专类学历工作者 ($P<0.05$)。

“深色蔬菜营养价值高于浅色蔬菜”这题女性知晓率高于男性 ($P<0.05$)，男女知晓率均偏低。其它各题知晓率男女间差异无统计学意义 ($P>0.05$)。

“膳食纤维可以改善肠道功能”这题情侣组男女知晓率均高于单身组男性 ($P<0.05$)。其它各题四组间知晓率差异无统计学意义 ($P>0.05$)。

“膳食纤维可以改善肠道功能”这题，大专及其以上学历男性知晓率明显高于初中及其以下学历男性 ($P<0.05$)，高中类学历和大专及其以上学历男性对“一天食量最大的应该是午餐这题”知晓率高于初中及其以下学历男性 ($P<0.05$)，大专及其以上学历男性对“多吃零食不利于减肥”这题知晓率高于高中类学历男性 ($P<0.05$)，“保健食品不一定是最好的”这题，男性学历越高知晓率越高 ($P<0.05$)。其它各题 3 组间差异无统计学意义 ($P>0.05$)，见表 8。

高收入组男性认为“保健品不一定是最好的”的比例高于低收入组男女 ($P<0.01$)。低收入

入组女性和高收入组男女认为“空腹喝牛奶不利于牛奶吸收”的比例均高于低收入组男性 ($P<0.01$)。“深色蔬菜营养价值高于浅色蔬菜”认知比例, 低收入组女性高于同组男性 ($P<0.05$), 高收入组女性也高于低收入组男性($P<0.01$), 见表 9。

表 6 各组营养知识得分情况 ($\bar{x} \pm s$)

组别	性别		是否单身			
	男性	女性	情侣组男	情侣组女	单身组男	单身组女
得分	16.7±2.0	16.8±2.2	17.0±1.8	17.4±2.0	16.4±2.2	16.2±2.3
统计量	t=0.01		F=6.6			
P	>0.05		<0.01			

表 7 各组营养知识平均分情况 ($\bar{x} \pm s$)

组别	学历			收入高低			
	初中及其以下学历	高中类学历	大专及其以上学历	低收入男	低收入女	高收入男	高收入女
得分	15.0±2.2	16.3±2.9	17.0±2.0	16.9±1.9	16.8±2.2	16.9±1.9	17.1±2.1
统计量	F=3.7			F=0.3			
P	<0.05			>0.05			

表 8 不同文化程度男女营养知识知晓率比较[n(%)]

问 题	初中及初中以下		高中、技校、中专		大专及大专以上		χ^2	P
	男	女	男	女	男	女		
膳食纤维可以改善胃肠道功能	0(0.0)	2(100.0)	14(63.6)	17(73.9)	132(80.5)	141(85.5)	12.0	<0.05
一天食量最大的应该是午餐	1(50.0)	2(100.0)	22(100.0)	22(100.0)	160(97.0)	164(99.4)	29.0	<0.05
多吃零食不利于减肥	2(100.0)	2(100.0)	21(95.5)	22(100.0)	165(100.0)	165(100.0)	16.3	<0.05
保健食品不一定是最好的	0(0.0)	2(100.0)	20(90.9)	22(100.0)	164(99.4)	158(95.8)	71.7	<0.05

表 9 不同月收入男女营养知识知晓率比较[n(%)]

问 题	< 2000 元		≥2000 元		χ^2	P
	男性	女性	男性	女性		
保健食品不一定是最好的	56(93.3)	108(94.7)	125(100.0)	67(98.5)	9.2	<0.05
空腹喝牛奶不利于牛奶吸收	52(86.7)	112(98.2)	124(99.2)	67(98.5)	23.1	<0.01
深色蔬菜营养价值高于浅色蔬菜	13(21.7)	42(36.8)	44(35.2)	33(48.5)	10.1	<0.05

2.3 营养态度

2.3.1 总体人群营养态度比较 女性相比男性营养态度普遍较好, 见表 10。

情侣组男女和单身组女性对营养知识兴趣均大于单身组男性($P<0.01$), 也均比其更希望自己饮食符合营养要求($P<0.01$)。其它各题差异无统计学意义($P>0.05$)。

学生比工作者更注重膳食安排($P<0.05$), 听说过“中国居民膳食指南”的人也较多 ($P<0.01$), 工作者对营养知识更感兴趣($P<0.01$), 其它各题差异无统计学意义($P>0.05$)。

表 10 男女营养态度比较[n(%)]

问 题	性 别		χ^2	P
	男性	女性		
平时注重膳食安排	83(27.8)	97(32.4)	0.2	>0.05
对营养知识感兴趣	176(58.7)	252(84.0)	0.0	<0.01
听说过“中国居民膳食指南”	135(34.1)	166(55.5)	0.0	<0.05
希望自己的饮食符合营养要求	251(83.7)	277(92.3)	0.0	<0.01
愿意听从专家意见改变饮食习惯	254(84.7)	274(91.3)	0.0	<0.05
对饮食时尚很感兴趣	43(14.4)	56(18.9)	0.1	>0.05

2.3.2 学生群营养态度比较 女生接受营养知识态度普遍好于男生($P<0.05$), 见表 11。

情侣组女性比同组男性更注重膳食安排($P<0.05$), 情侣组男性和单身组女性对营养知识的兴趣比单身组男性大($P<0.05$), 情侣组男性也比同组女性兴趣要大($P<0.01$)。

男本科生听说过膳食指南比例高于男研究生和男专科生($P<0.05$), 女本科生听说过膳食指南比例高于女专科生($P<0.05$), 专科生对饮食时尚兴趣均大于本科生和研究生($P<0.05$)。

表 11 男女学生营养态度比较[n(%)]

问 题	性 别		χ^2	P
	男生	女生		
平时注重膳食安排	27(27.0)	45(45.0)	7.0	<0.05
对营养知识感兴趣	33(33.0)	83(83.0)	51.3	<0.05
希望自己的饮食符合营养要求	81(81.0)	91(91.0)	4.2	<0.05
愿意听从专家意见改变饮食习惯	84(84.0)	86(86.0)	0.2	<0.05

2.3.3 职业群营养态度比较 女性接受营养知识态度普遍好于男性($P<0.05$), 见表 12。

单身组男性比情侣组男女注重膳食安排($P<0.05$), 两组女性对营养知识兴趣均比两组男性大($P<0.05$), 单身组女性和情侣组男女均比单身组男性更希望自己饮食符合营养要求($P<0.01$), 单身组女性相对同组男性更愿意听专家意见改变自己的饮食习惯($P<0.05$)。

大专及其以上学历女性相对于高中类学历女性对营养兴趣大($P<0.05$), 大专及其以上学历男性听说过膳食指南比例高于高中类学历男性($P<0.05$), 大专及其以上学历女性较同等学历男性更希望自己饮食符合营养要求($P<0.05$), 更愿意听从专家意见改变饮食习惯($P<0.01$)。

低收入女性对营养知识兴趣高于高收入男性($P<0.01$), 也高于高收入女性($P<0.05$)。高收入女性相比低收入男性和高收入男性更愿意听从专家意见改变饮食习惯($P<0.05$)。

表 12 男女营养态度比较[n(%)]

问题	性 别		χ^2	P
	男性	女性		

平时注重膳食安排	56(28.1)	52(26.1)	0.2	>0.05
对营养知识感兴趣	143(71.5)	169(84.5)	9.8	<0.05
听说过“中国居民膳食指南”	74(37.8)	101(50.8)	6.8	<0.05
希望自己的饮食符合营养要求	170(85.0)	186(93.0)	6.5	<0.05
愿意听从专家意见改变饮食习惯	170(85.0)	188(94.0)	8.6	<0.05
对饮食时尚很感兴趣	26(13.1)	36(18.2)	2.0	>0.05

2.4 饮食行为

2.4.1 总体人群饮食行为比较 女性经常吃早餐和有挑食习惯的比例明显高于男性($P<0.01$), 每天都吃蔬菜水果的比例和食用过保健品的比例也高于男性($P<0.05$), 男性有吃夜宵习惯和有运动习惯比例明显高于女性($P<0.01$)。其它各项男女差别无统计学意义($P>0.05$), 见表 13。

单身组女性经常吃早餐比例高于同组男性($P<0.05$), 情侣组女性经常吃早餐比例也高于单身组男性($P<0.01$)。情侣组女性进食最专心, 比例高于单身组女性($P<0.01$), 也高于情侣组男性($P<0.05$)。单身组男性有吃夜宵习惯的比例高于单身组女性($P<0.01$), 也高于情侣组女性($P<0.01$), 单身组女性和情侣组男性相应比例也都明显高于情侣组女性($P<0.01$)。情侣组女性经常吃豆制品的比例高于单身组男性($P<0.05$), 情侣组男性相应比例也高于单身组男性($P<0.01$), 也高于单身组女性($P<0.05$)。单身组男性每天吃蔬菜水果的比例均明显低于其它三组($P<0.01$)。情侣组女性食用过保健品的比例高于同组男性($P<0.01$), 也高于单身组男性和女性($P<0.05$)。单身组男性有运动习惯的比例高于两组女性($P<0.01$), 也高于情侣组男性($P<0.05$), 情侣组男性相应的比例高于同组女性($P<0.01$)), 见表 14。

学生有吃夜宵习惯比例高于工作者($P<0.05$), 有运动习惯比例也高于工作者($P<0.01$), 工作者食用过保健品比例高于学生($P<0.01$)。

情侣组男女和单身组男女对快餐食品的评价差异均无统计学意义($P>0.05$), 见表 15。

在情侣双方营养相关心理比较中, 男学生认为自己女朋友平时对增强自己的营养保健意识有关键作用人数比例明显高于女学生($P<0.05$), 职业群体男性相应比例高于女学生($P<0.01$), 职业群体女性觉得恋人偏重比例高于同群体的男性和男学生($P<0.05$), 见表 16。

表 13 男女饮食行为比较[n(%)]

问 题	性 别		χ^2	P
	男性	女性		
经常吃早餐	202(67.3)	233(77.7)	8.0	<0.01
有吃夜宵的习惯	55(18.3)	24(8.1)	13.7	<0.01
有挑食的习惯	61(20.5)	89(29.9)	7.0	<0.01
每天都吃蔬菜水果	201(67.0)	224(74.7)	4.3	<0.05
食用过保健品	35(11.9)	55(18.7)	5.8	<0.05
有运动的习惯	127(42.7)	68(23.0)	26.3	<0.01

表 14 情侣组和单身组男女饮食行为比较[n(%)]

问 题	组 别				χ^2	P
	单身组男	单身组女	情侣组男	情侣组女		
经常吃早餐	97(65.1)	115(76.7)	105(70.0)	118(78.7)	9.2	<0.05
进餐时专心	78(52.0)	70(47.0)	73(49.0)	92(98.7)	8.1	<0.05
有吃夜宵的习惯	31(20.8)	18(12.1)	24(16.0)	6(4.1)	19.3	<0.01
经常吃豆制品	69(46.0)	73(48.7)	92(61.3)	87(58.8)	10.2	<0.05
每天都吃蔬菜水果	86(57.3)	109(72.7)	115(76.7)	115(76.7)	17.4	<0.01
食用过保健品	19(13.1)	20(13.6)	16(11.0)	35(23.8)	11.3	<0.05
有运动的习惯	73(49.7)	41(27.5)	54(36.0)	27(18.4)	35.4	<0.01

表 15 情侣组男女和单身组男女对快餐食品的评价[n(%)]

问 题	组 别				χ^2	P
	单身组男	单身组女	情侣组男	情侣组女		
经常吃快餐	33(22.0)	30(20.0)	29(19.3)	27(18.0)	0.8	>0.05
每周吃快餐次数至少 5 次	24(22.4)	21(18.6)	20(17.4)	17(15.5)	1.9	>0.05
认为快餐食品营养丰富	7(4.8)	1(0.7)	3(2.0)	4(2.7)	5.3	>0.05
认为快餐食品达到卫生标准	30(20.0)	22(14.7)	24(16.1)	25(16.8)	1.6	>0.05
认为快餐店环境干净	25(16.7)	26(17.3)	23(15.3)	27(18.0)	0.4	>0.05
认为快餐食品普遍偏贵,但可以接受	44(29.5)	34(22.7)	38(25.5)	36(24.0)	2.1	>0.05

表 16 学生群和职业群情侣双方营养相关心理及行为比较[n(%)]

问 题	学生群		职业群		χ^2	P
	男性	女性	男性	女性		
愿意增强恋人的保健意识	34(85.0)	33(84.6)	70(86.4)	79(91.9)	2.1	>0.05
恋人对自己的营养保健意识形成有关键作用	26(52.0)	14(28.0)	54(55.7)	41(41.8)	11.6	<0.01
愿意接受恋人的饮食建议	43(86.0)	42(85.7)	89(90.8)	94(96.0)	6.0	>0.05
觉得恋人体重偏重	9(18.0)	16(32.0)	21(21.4)	37(37.8)	10.0	<0.05
愿意培养恋人运动的习惯	27(73.0)	24(80.0)	63(73.3)	68(86.1)	4.8	>0.05
约会时经常吃夜宵	9(18.0)	5(10.0)	6(6.3)	7(7.1)	6.2	>0.05
约会时零食食用量增加	21(42.0)	14(28.0)	29(30.2)	33(34.0)	2.8	>0.05
知道或去过情侣餐厅	10(20.8)	11(22.0)	20(20.6)	22(22.9)	0.2	>0.05
希望有更多的情侣餐厅	18(36.7)	21(42.0)	29(29.9)	28(28.9)	3.3	>0.05

2.4.2 学生群饮食行为比较 女生比男生经常吃快餐比例大($P<0.05$), 男生经常吃夜宵和感觉口渴了才喝水比例大于女生($P<0.05$), 女生有运动习惯比例明显小于男生($P<0.05$), 见表 17。

情侣组男性有吃夜宵习惯比例明显高于同组女性($P<0.05$), 单身组男性比例也高于同组女性($P<0.05$)。在每天都吃蔬菜水果的问题上, 情侣组男性和单身组女性比例均高于单身组男性($P<0.05$)。情侣组和单身组男性有运动习惯比例高于同组女性($P<0.05$), 见表 18。

在外就餐地点选择考虑的因素中, 男女均优先考虑菜式和口味(51.5%), 其次是环境和菜价, 其中男生先考虑菜价(39%), 女生先考虑环境(26%)。在饭店就餐选择食物时男女均优先考虑色、香、味和卫生状况(50%), 其次是价格(34%), 再次是营养价值(28.5%)。

男大专生在外就餐的比例最高($P<0.05$), 女本科生在外就餐比例高于男本科生和男女研究生($P<0.01$)。男本科生有吃夜宵习惯比例高于女本科生和男女研究生($P<0.05$)。男大专生喝了才喝水比例高于女本科生($P<0.05$), 男研究生相应比例高于女本科生和女研究生($P<0.01$)。男本科生做饭愿意用铁锅比例高于男女研究生($P<0.05$)。男本科生有运动习惯比例高于女本科生和男研究生($P<0.01$), 女研究生相应比例要高于男研究生($P<0.05$), 见表 19。

男生认为恋人平时对增强自己营养保健意识有关键作用的比例明显高于女生($P<0.05$), 女生更愿意帮助自己男朋友养成运动习惯($P<0.05$)。情侣双方大多认为和恋人在饮食习惯存在差异, 但可以磨合(69.0%)。情侣在一起吃饭时, 大多选择一起商量着吃(84%), 见表 20。

在情侣双方相互影响方面, 男生和女生都在对方的影响下注意多吃水果, 男生为 56%, 女生为 48%, 其次男生会受女生影响多吃蔬菜(38%), 减少喝酒的量(38%), 女生会受男生影响加强运动, 控制体重(38%), 再次男生会受女生影响减少吸烟次数(30%), 女生会受男生影响注重补钙, 多喝牛奶(30%)。

表 17 男女学生饮食行为比较[n(%)]

问题	性别		χ^2	P
	男生	女生		
经常吃快餐	11(11.0)	18(18.0)	2.0	>0.05
经常食用街头食品	11(11.0)	14(14.0)	0.4	>0.05
经常在外就餐	21(21.0)	34(34.0)	4.2	<0.05
经常吃西餐	2(2.0)	2(2.0)	0.0	>0.05
经常一天零食量大于主食	1(1.0)	4(4.0)	1.8	>0.05
经常吃早餐	65(65.0)	75(75.0)	2.4	>0.05
进餐时专心	48(48.0)	54(54.0)	0.7	>0.05
有吃夜宵的习惯	28(28.0)	7(7.1)	14.8	<0.05
有挑食的习惯	25(25.3)	27(27.0)	0.1	>0.05
经常吃豆制品	61(61.0)	57(57.6)	0.2	>0.05
每天都吃蔬菜水果	66(66.0)	75(75.0)	1.9	>0.05
食用过保健品	8(8.2)	11(11.2)	0.5	>0.05
渴了才喝水	60(61.2)	41(42.3)	7.0	<0.05
有运动的习惯	60(60.0)	31(31.3)	16.5	<0.05

表 18 情侣组和单身组男女学生饮食行为比较[n(%)]

问题	组别				χ^2	P
	单身组男	单身组女	情侣组男	情侣组女		
经常吃快餐	7(14.0)	4(8.0)	10(20.0)	8(16.0)	3.0	>0.05
经常食用街头食品	7(14.0)	4(8.0)	5(10.0)	9(18.0)	2.7	>0.05
经常在外就餐	10(20.0)	11(22.0)	15(30.0)	19(38.0)	5.1	>0.05
经常吃西餐	0(0.0)	2(2.0)	1(2.0)	1(2.0)	2.0	>0.05

经常一天零食量大于主食	0(0.0)	1(1.0)	1(1.0)	3(6.0)	3.9	>0.05
经常吃早餐	32(64.0)	33(66.0)	36(72.0)	39(78.0)	2.9	>0.05
进餐时专心	23(46.0)	25(50.0)	32(64.0)	22(44.0)	4.9	>0.05
有吃夜宵的习惯	12(24.0)	16(32.0)	3(6.1)	4(8.2)	16.0	<0.05
有挑食的习惯	13(26.5)	12(24.0)	15(30.0)	12(24.0)	0.6	>0.05
经常吃豆制品	33(66.0)	28(56.0)	30(61.2)	27(54.0)	1.8	>0.05
每天都吃蔬菜水果	38(76.0)	28(56.0)	35(70.0)	40(80.0)	8.0	<0.05
食用过保健品	3(6.1)	5(10.2)	6(12.2)	5(10.2)	1.1	>0.05
渴了才喝水	27(55.1)	33(67.3)	17(36.2)	24(48.0)	9.9	<0.05
有运动的习惯	26(52.0)	34(68.0)	13(26.5)	18(36.0)	20.0	<0.05

表 19 不同文化程度学生饮食行为比较[n(%)]

问题	大专		本科		研究生		χ^2	P
	男生	女生	男生	女生	男生	女生		
经常吃快餐	2(50.0)	0(0.0)	7(10.1)	13(20.6)	2(7.4)	5(16.1)	8.9	>0.05
经常食用街头食品	2(50.0)	1(20.0)	7(10.1)	9(14.1)	2(7.4)	4(12.9)	6.5	>0.05
经常在外就餐	4(100.0)	1(20.0)	13(18.8)	28(43.8)	4(14.8)	5(16.1)	26.0	<0.01
经常吃西餐	0(0.0)	0(0.0)	1(1.4)	2(3.1)	1(3.7)	0(0.0)	1.7	>0.05
经常一天零食量大于主食	0(0.0)	0(0.0)	1(1.5)	4(6.3)	0(0.0)	0(0.0)	5.7	>0.05
经常吃早餐	2(50.0)	4(80.0)	44(63.8)	48(75.0)	19(70.4)	23(74.2)	3.3	>0.05
进餐时专心	0(0.0)	3(60.0)	34(49.3)	39(60.9)	13(48.1)	12(38.7)	8.9	>0.05
有吃夜宵的习惯	1(25.0)	0(0.0)	24(34.8)	5(8.1)	3(11.1)	2(6.5)	22.5	<0.01
有挑食的习惯	0(0.0)	2(40.0)	20(29.4)	16(25.0)	5(18.5)	9(29.0)	3.3	>0.05
经常吃豆制品	1(25.0)	1(20.0)	47(68.1)	38(60.3)	13(48.1)	18(61.3)	8.8	>0.05
每天都吃蔬菜水果	2(50.0)	3(60.0)	47(68.1)	48(75.0)	17(63.0)	24(77.4)	3.3	>0.05
食用过保健品	0(0.0)	0(0.0)	5(7.5)	6(1.6)	3(11.1)	5(16.1)	2.9	>0.05
渴了才喝水	4(100.0)	2(40.0)	36(53.7)	24(39.3)	20(74.1)	15(48.4)	13.4	<0.05
有运动的习惯	1(25.0)	2(40.0)	42(60.9)	22(34.4)	7(26.9)	17(54.8)	15.2	<0.05

表 20 情侣双方营养相关心理及行为比较[n(%)]

问题	性别			
	男生	女生	χ^2	P
愿意增强恋人的保健意识	34(85.0)	33(84.6)	0.0	>0.05
恋人对自己的营养保健意识形成有关键作用	26(52.0)	14(28.0)	6.0	<0.05
愿意接受恋人的饮食建议	43(86.0)	42(85.7)	0.0	>0.05
觉得恋人体重偏重	9(18.0)	16(32.0)	2.6	>0.05
愿意培养恋人运动的习惯	27(73.0)	24(80.0)	6.0	<0.05
约会时经常吃夜宵	9(18.0)	5(10.0)	1.3	>0.05
约会时零食食用量增加	21(42.0)	14(28.0)	2.2	>0.05
知道或去过情侣餐厅	10(20.8)	11(22.0)	0.0	>0.05
希望有更多的情侣餐厅	18(36.7)	21(42.0)	0.3	>0.05

2.4.3 职业群饮食行为比较 男性在外就餐比例明显高于女性($P<0.05$), 女性经常吃早餐和有挑食习惯的比例高于男性($P<0.05$), 女性有 22.4%的人食用过保健品, 高于男性($P<0.05$), 男

性有运动习惯人数比例高于女性($P<0.05$), 见表 21。

两组男性在外就餐和有运动习惯的比例均大于两组女性($P<0.05$), 情侣组女性有吃夜宵习惯比例最低($P<0.05$), 两组女性有挑食习惯的比例均高于两组男性($P<0.05$), 情侣组男女均比单身组男性要经常食用豆类及其制品和蔬菜水果($P<0.05$), 情侣组女性食用过保健品的比例最高($P<0.05$), 见表 22。

在外就餐地点选择考虑的因素中, 男女均优先考虑菜式和口味(54.8%), 其次是环境, 男性为 25.4%, 女性为 23.6%, 再次为菜价。在饭店就餐选择食物时男性首先考虑的是色、香、味(51.0%), 其次是卫生状况价格(40.9%), 再次是营养价值(19.7%), 最后是价格(18.7%), 而女性首先考虑的是食物卫生状况(58.9%), 其次是色、香、味(49.7%), 然后是价格(22.8%), 最后是营养价值(16.2%)。

专科及其以上学历男性在外就餐的比例明显高于同学历女性($P<0.01$), 专科及其以上学历的男性和女性经常吃早餐的比例明显高于高中类学历的男性($P<0.01$), 专科及其以上学历女性有运动习惯的比例低于初中及其以下学历男性($P<0.05$), 也分别低于高中类和专科及其以上学历的男性($P<0.01$), 而高中类学历的男性相应比例要分别高于同等学历女性和专科及其以上学历男性($P<0.01$), 见表 23。

低收入组男性食用街头食品比例均高于其它 3 组($P<0.01$), 低收入组女性在外就餐的比例低于同组男性($P<0.05$), 也明显低于高收入组男性($P<0.01$)。低收入组女性经常吃早餐比例明显高于同组男性($P<0.01$)。高收入组女性食用过保健品比例均高于其它 3 组($P<0.01$)。低收入组男性有运动习惯比例分别明显高于同组和高收入组女性($P<0.01$), 高收入男性相应比例也分别高于两组女性($P<0.05$), 见表 24。

女性相比于男性更觉得自己的恋人体重偏重($P<0.05$), 也更愿意帮助恋人培养运动的习惯($P<0.05$)。情侣双方大多认为和恋人在饮食习惯存在差异, 但可以磨合(59.5%)。情侣在一起吃饭时, 大多选择一起商量着吃(66.7%), 见表 25。

在情侣双方相互影响方面, 男女都在对方的影响下注意多吃水果和蔬菜, 男性为 55.9%, 女性为 51.0%, 其次男女均会在对方影响下注重运动控制体重, 男性为 43.6%, 女性为 32.0%, 最后男性在女朋友影响下会每天吃早餐, 规律饮食(39.4%), 女性会受男朋友影响注重补钙喝牛奶(28.9%)。

表 21 男女饮食行为比较[n(%)]

问题	性别		χ^2	P
	男性	女性		

经常吃快餐	51(25.5)	38(19.0)	2.4	>0.05
经常食用街头食品	24(12.0)	14(7.0)	2.9	>0.05
经常在外就餐	77(39.5)	50(25.0)	9.5	<0.05
经常吃西餐	5(2.5)	3(1.5)	0.5	>0.05
经常一天零食量大于主食	3(1.5)	7(3.5)	1.6	>0.05
经常吃早餐	137(68.5)	158(79.0)	5.7	<0.05
进餐时专心	103(52.0)	108(54.8)	0.3	>0.05
有吃夜宵的习惯	27(13.5)	17(8.5)	2.5	>0.05
有挑食的习惯	36(18.1)	62(31.3)	9.3	<0.05
经常吃豆制品	100(50.0)	103(51.8)	0.1	>0.05
每天都吃蔬菜水果	135(62.5)	149(74.5)	2.4	>0.05
食用过保健品	27(13.8)	44(22.4)	5.0	<0.05
渴了才喝水	106(54.1)	113(57.4)	0.4	>0.05
有运动的习惯	67(34.0)	37(18.8)	11.8	<0.05

表 22 情侣组和单身组男女饮食行为比较[n(%)]

问题	组别				χ^2	P
	单身组男	单身组女	情侣组男	情侣组女		
经常吃快餐	29(29.0)	21(21.0)	22(22.0)	17(17.0)	4.3	>0.05
经常食用街头食品	15(15.0)	7(7.0)	9(9.0)	7(7.0)	5.0	>0.05
经常在外就餐	41(42.3)	28(28.0)	36(36.7)	22(22.0)	11.0	<0.05
经常吃西餐	3(3.0)	3(3.0)	2(2.0)	0(0.0)	3.1	>0.05
经常一天零食量大于主食	2(2.0)	5(5.1)	1(1.0)	2(2.0)	3.7	>0.05
经常吃早餐	64(64.0)	76(76.0)	73(73.0)	82(82.0)	8.7	<0.05
进餐时专心	53(53.5)	48(48.5)	50(50.5)	60(61.2)	3.7	>0.05
有吃夜宵的习惯	15(15.0)	14(14.0)	12(12.0)	3(3.0)	9.6	<0.05
有挑食的习惯	18(18.0)	33(33.0)	18(18.2)	29(29.6)	11.3	<0.05
经常吃豆制品	41(41.0)	46(46.0)	59(59.0)	57(57.6)	9.3	<0.05
每天都吃蔬菜水果	58(58.0)	69(69.0)	77(77.0)	80(80.0)	14.1	<0.01
食用过保健品	14(14.0)	15(15.3)	13(13.5)	29(29.6)	11.7	<0.01
渴了才喝水	53(54.6)	60(61.2)	53(53.5)	53(53.5)	1.6	>0.05
有运动的习惯	39(40.2)	23(23.2)	28(28.0)	14(14.3)	17.6	<0.01

表 23 不同文化程度男女饮食行为比较[n(%)]

问题	初中及初中以下		高中、技校、中专		专科及专科以上		χ^2	P
	男性	女性	男性	女性	男性	女性		
经常吃快餐	0(0.0)	0(0.0)	5(22.7)	7(33.3)	42(25.8)	31(19.0)	4.3	>0.05
经常食用街头食品	0(0.0)	0(0.0)	3(13.6)	2(8.7)	18(10.9)	12(7.2)	2.3	>0.05
经常在外就餐	0(0.0)	1(50.0)	6(28.6)	7(30.4)	67(41.6)	40(24.1)	12.9	<0.05
经常吃西餐	0(0.0)	0(0.0)	1(4.5)	1(4.3)	1(0.6)	2(1.2)	4.1	>0.05
经常一天零食量大于主食	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	2(8.7)	3(1.8)	5(3.0)	4.4	>0.05
经常吃早餐	2(100.0)	2(100.0)	9(40.1)	15(65.2)	121(73.3)	135(81.3)	19.8	<0.01
进餐时专心	0(0.0)	2(100.0)	15(71.4)	15(65.2)	84(51.2)	87(53.0)	8.4	>0.05
有吃夜宵的习惯	0(0.0)	0(0.0)	4(18.2)	2(8.7)	21(12.7)	14(8.4)	3.4	>0.05
有挑食的习惯	1(50.0)	0(0.0)	2(9.5)	8(34.8)	32(19.4)	49(29.9)	10.1	>0.05

经常吃豆制品	1(50.0)	1(50.0)	8(36.4)	12(52.2)	90(54.5)	86(52.1)	2.6	>0.05
每天都吃蔬菜水果	2(100.0)	1(50.0)	14(63.6)	14(60.9)	115(69.7)	128(77.1)	6.0	>0.05
食用过保健品	1(50.0)	1(50.0)	1(4.5)	3(13.0)	25(15.4)	37(22.8)	9.0	>0.05
渴了才喝水	0(0.0)	1(50.0)	13(61.9)	17(73.9)	89(53.9)	92(56.4)	4.8	>0.05
有运动的习惯	2(100.0)	1(100.0)	14(66.7)	4(17.4)	54(33.3)	31(18.9)	33.2	<0.01

表 24 不同月收入男女饮食行为比较[n(%)]

题目	<2000 元		≥2000 元		χ^2	P
	男性	女性	男性	女性		
经常吃快餐	15(25.0)	23(20.9)	32(26.0)	13(18.8)	1.7	>0.05
经常食用街头食品	14(23.3)	9(7.8)	7(5.6)	5(7.2)	16.4	<0.01
经常在外就餐	24(41.4)	27(23.5)	49(39.8)	19(27.5)	10.1	<0.05
经常吃西餐	2(3.3)	2(1.7)	1(0.8)	1(1.4)	1.6	>0.05
经常一天零食量大于主食	1(1.7)	4(3.5)	2(1.6)	2(2.9)	1.1	>0.05
经常吃早餐	37(61.7)	95(82.6)	94(75.2)	53(76.8)	9.4	<0.05
进餐时专心	37(62.7)	58(51.3)	60(48.4)	42(60.9)	5.0	>0.05
有吃夜宵的习惯	12(20.0)	8(7.0)	12(9.6)	6(8.7)	7.7	>0.05
有挑食的习惯	13(21.7)	32(28.6)	22(17.7)	20(29.0)	5.1	>0.05
经常吃豆制品	29(48.3)	55(48.2)	68(54.4)	39(56.5)	1.8	>0.05
每天都吃蔬菜水果	38(63.3)	85(73.9)	88(70.4)	53(76.8)	3.3	>0.05
食用过保健品	7(11.7)	14(12.4)	17(13.9)	23(34.3)	18.1	<0.01
渴了才喝水	32(56.1)	68(59.6)	67(53.6)	38(56.7)	0.9	>0.05
有运动的习惯	26(43.3)	23(20.4)	39(31.7)	12(17.6)	14.9	<0.01

表 25 情侣双方营养相关心理及行为比较[n(%)]

问题	性别		χ^2	P
	男性	女性		
愿意增强恋人的保健意识	70(86.4)	79(91.9)	1.3	>0.05
恋人对自己的营养保健意识形成有关键作用	54(55.7)	41(41.8)	3.2	>0.05
愿意接受恋人的饮食建议	89(90.8)	94(96.0)	2.1	>0.05
觉得恋人体重偏重	21(21.4)	37(37.8)	6.3	<0.05
愿意培养恋人运动的习惯	63(73.3)	68(86.1)	4.1	<0.05
约会时经常吃夜宵	6(6.3)	7(7.1)	0.1	>0.05
约会时零食食用量增加	29(30.2)	33(34.0)	0.3	>0.05
知道或去过情侣餐厅	20(20.6)	22(22.9)	0.2	>0.05
希望有更多的情侣餐厅	29(29.9)	28(28.9)	0.0	>0.05

2.5 营养同伴教育后营养知识

2.5.1 总体人群营养知识掌握情况比较 50 对情侣同伴教育前后营养知识得分情况,见表 26。

表 26 同伴教育前后营养知识得分情况 ($\bar{x} \pm s$)

组别	总体		男性 (n=50)		女性 (n=50)	
	教育前	教育后	教育前	教育后	教育前	教育后

得分	17.3±1.5	18.4±1.4	17.2±1.3	18.4±1.2	17.4±1.7	18.3±1.6
统计量	t=6.4		t=5.4		t=3.7	
P	<0.01		<0.01		<0.01	

2.5.2 学生群 32 对学生情侣同伴教育前后营养知识得分情况，见表 27。

表 27 同伴教育前后营养知识得分情况 ($\bar{x} \pm s$)

组别	总体		男性 (n=32)		女性 (n=32)	
	教育前	教育后	教育前	教育后	教育前	教育后
得分	17.2±1.6	18.2±1.6	17.1±1.3	18.3±1.3	17.3±1.8	18.1±1.8
统计量	t=4.2		t=3.8		t=2.3	
P	<0.01		<0.01		<0.01	

2.5.3 职业群 18 对职业情侣同伴教育前后营养知识得分情况，见表 28。

表 28 同伴教育前后营养知识得分情况 ($\bar{x} \pm s$)

组别	总体		男性 (n=18)		女性 (n=18)	
	教育前	教育后	教育前	教育后	教育前	教育后
得分	17.5±1.5	18.7±1.0	17.3±1.4	18.7±0.8	17.7±1.5	18.7±1.2
统计量	t=5.4		t=4.0		t=3.6	
P	<0.01		<0.01		<0.01	

2.6 营养同伴教育后营养态度

2.6.1 总体人群营养态度比较 同伴教育后男女注重自身保健人数增加率最大，男女各增加 50.0%和 36.8%，见表 29。

表 29 男女同伴教育前后营养态度比较[n(%)]

问题	男性			女性		
	教育前	教育后	增加	教育前	教育后	增加
平时注重膳食安排	13(26.0)	7(14.0)	-6(-46.2)	24(48.0)	21(42.0)	-3(-12.5)
对营养知识感兴趣	35(70.0)	34(68.0)	-1(-2.9)	42(84.0)	46(92.0)	4(9.5)
听说过“中国居民膳食指南”	27(54.0)	39(78.0)	12(44.4)	33(66.0)	40(80.0)	7(21.2)
希望自己的饮食符合营养要求	47(94.0)	41(82.0)	-6(-12.8)	46(92.0)	47(94.0)	1(2.2)
平时注重自身保健	14(28.0)	21(42.0)	7(50.0)	19(38.0)	26(52.0)	7(36.8)
愿意听从专家意见改变饮食习惯	45(90.0)	46(92.0)	1(2.2)	43(86.0)	46(92.0)	3(7.0)

2.6.2 学生群 同伴教育后男生注重自身保健人数增加率最大，增加了 50.0%，女性听说过“中国居民膳食指南”的人数增加率最多，增加了 20.0%，见表 30。

表 30 男女学生同伴教育前后营养态度比较[n(%)]

问题	男生			女生		
	教育前	教育后	增加	教育前	教育后	增加

平时注重膳食安排	10(31.3)	6(18.8)	-4(-40.0)	19(59.4)	17(53.1)	-2(-10.5)
对营养知识感兴趣	22(68.8)	20(62.5)	-2(-9.1)	26(81.3)	29(90.6)	3(11.5)
听说过“中国居民膳食指南”	16(50.0)	23(71.9)	7(43.8)	20(62.5)	24(75.0)	4(20.0)
希望自己的饮食符合营养要求	29(90.6)	24(75.0)	-5(-17.2)	28(87.5)	29(90.6)	1(3.6)
平时注重自身保健	8(25.0)	12(37.5)	4(50.0)	15(46.9)	15(46.9)	0(0.0)
愿意听从专家意见改变饮食习惯	29(90.6)	28(87.5)	-1(-3.4)	26(81.3)	28(87.5)	2(7.7)

2.6.3 职业群 同伴教育后男女注重保健人数增加率均最大，分别增加 50.0%和 175.0%，见表 31。

表 31 男女同伴教育前后营养态度比较[n(%)]

问题	男性			女性		
	教育前	教育后	增加	教育前	教育后	增加
平时注重膳食安排	3(16.7)	3(16.7)	0(0.0)	5(27.8)	4(22.2)	-1(-20.0)
对营养知识感兴趣	13(72.2)	14(77.8)	1(7.7)	16(88.9)	17(94.4)	1(6.3)
听说过“中国居民膳食指南”	11(61.1)	16(88.9)	5(45.5)	13(72.2)	16(88.9)	3(23.1)
希望自己的饮食符合营养要求	18(100.0)	17(94.4)	-1(-5.6)	18(100.0)	18(100.0)	0(0.0)
平时注重自身保健	6(33.3)	9(50.0)	3(50.0)	4(22.2)	11(61.1)	7(175.0)
愿意听从专家意见改变饮食习惯	16(88.9)	18(100.0)	2(12.5)	17(94.4)	18(100.0)	1(5.9)

2.7 营养同伴教育后饮食行为

2.7.1 总体人群饮食行为比较 同伴教育后男性食量晚餐为最多的人数减少率最大，减少了 37.5%，女性有运动习惯人数增加率最大，增加了 44.4%，见表 32。

男性平均每天饮水量为(1678.0±1051.6)ml，女性为(1902.0±1409.6)ml。早餐食物种类 58.0%男性不超过 2 种，42.0%男性大于 2 种，54.0%女性不超过 2 种，46.0%女性大于 2 种。

表 32 同伴教育前后男女饮食行为比较[n(%)]

问题	男性			女性		
	教育前	教育后	增加	教育前	教育后	增加
经常吃快餐	10(20.0)	8(16.0)	-2(-20.0)	9(18.0)	7(14.0)	-2(-22.2)
经常食用街头食品	7(14.0)	6(12.0)	-1(-14.3)	5(10.0)	5(10.0)	0(0.0)
经常在外就餐	14(28.0)	12(24.0)	-2(-14.3)	11(22.0)	10(20.0)	-1(-9.1)
天天吃早餐	36(72.0)	31(62.0)	-5(-13.9)	38(79.0)	35(70.0)	-3(-7.9)
一天最大食量的是晚餐	16(32.0)	10(20.0)	-6(-37.5)	15(30.0)	9(18.0)	-6(-40.0)
进餐时能专心进食	24(48.0)	26(52.0)	2(8.3)	30(60.0)	25(50.0)	-5(-16.7)
喜好清淡饮食	15(30.0)	16(32.0)	1(6.7)	20(40.0)	14(28.0)	-6(-30.0)
每天吃一定量蔬菜水果	38(79.0)	32(64.0)	-6(-15.8)	34(68.0)	40(80.0)	-6(-17.6)
渴了才喝水	30(60.0)	25(50.0)	-5(-16.7)	20(40.0)	15(30.0)	-5(-25.0)
有运动习惯	20(40.0)	20(40.0)	0(0.0)	9(18.0)	13(26.0)	4(44.4)

2.7.2 学生群 同伴教育后男生食用街头食物和最大食量为晚餐人数减少率最大，均减少 50.0%，女生最大食量为晚餐人数减少率最大，减少了 77.8%，见表 33。

男生平均每天饮水量为(1278.1±609.5)ml，女生为(1667.2±708.0)ml，女生饮水量高于男

生($P<0.05$)。早餐食物种类 56.3%男生不超过 2 种, 43.7%的男生大于 2 种, 女生正好相反。

表 33 男女学生同伴教育前后饮食行为比较[n(%)]

问题	男生			女生		
	教育前	教育后	增加	教育前	教育后	增加
经常吃快餐	6(18.8)	6(18.8)	0(0.0)	6(18.8)	5(15.6)	-1(-16.7)
经常食用街头食品	6(18.8)	3(9.4)	-3(-50.0)	4(12.5)	6(18.8)	2(50.0)
经常在外就餐	7(21.9)	8(25.0)	1(14.3)	9(28.1)	13(40.6)	4(44.4)
天天吃早餐	20(62.5)	16(50.0)	-4(-20.0)	22(68.8)	19(59.4)	-3(-13.6)
一天最大食量的是晚餐	10(31.3)	5(15.6)	-5(-50.0)	9(28.1)	2(6.3)	-7(-77.8)
进餐时能专心进食	14(43.8)	18(56.3)	4(28.6)	19(59.4)	18(56.3)	-1(-5.3)
喜好清淡饮食	11(34.4)	10(31.3)	-1(-9.1)	11(34.4)	10(31.3)	-1(-9.1)
每天吃一定量蔬菜水果	26(81.3)	18(56.3)	-8(-30.8)	22(68.8)	26(81.3)	4(18.2)
渴了才喝水	18(56.3)	16(50.0)	-2(-11.1)	13(40.6)	10(31.3)	-3(-23.1)
有运动习惯	17(53.1)	15(46.9)	-2(-11.8)	8(25.0)	11(34.4)	3(37.5)

2.7.3 职业群 同伴教育后男女有运动习惯人数增加率最大, 分别增加 66.67%和 100.0%, 见表 34。

男性平均每天饮水量为(2388.9±1293.8)ml, 女性为(2316.7±2127.8)ml。早餐食物种类 61.1%男性不超过 2 种, 38.9%男性大于 2 种, 72.2%女性不超过 2 种, 27.8%女性大于 2 种。

表 34 男女同伴教育前后饮食行为比较[n(%)]

问题	男性			女性		
	教育前	教育后	增加	教育前	教育后	增加
经常吃快餐	4(22.2)	2(11.1)	-2(-50.0)	3(16.7)	2(11.1)	-1(-33.3)
经常食用街头食品	1(5.6)	1(5.6)	0(0.0)	1(5.6)	1(5.6)	0(0.0)
经常在外就餐	7(38.9)	4(22.2)	-3(-42.9)	2(11.1)	1(5.6)	-1(-50.0)
天天吃早餐	16(88.9)	15(83.3)	-1(-6.3)	16(88.9)	16(88.9)	0(0.0)
一天最大食量的是晚餐	6(33.3)	5(27.8)	-1(-16.7)	6(33.3)	7(38.9)	1(16.7)
进餐时能专心进食	10(55.6)	8(44.4)	-2(-20.0)	11(61.1)	7(38.9)	-4(-36.4)
喜好清淡饮食	4(22.2)	6(33.3)	2(50.0)	9(50.0)	4(22.2)	-5(-55.6)
每天吃一定量蔬菜水果	12(66.7)	14(77.8)	2(16.7)	12(66.7)	14(77.8)	2(16.7)
渴了才喝水	12(66.7)	9(50.0)	-3(-25.0)	7(38.9)	5(27.8)	-2(-28.6)
有运动习惯	3(16.7)	5(27.8)	2(66.7)	1(5.6)	2(11.1)	1(100.0)

3 讨论及建议

3.1 性别因素和恋爱因素对营养宣教的作用

本调查结果显示, 男女在各项目中的结果具有明显差异。女性营养知识得分、各题知晓率普遍高于男性, 女性营养态度整体好于男性, 她们对营养知识感兴趣, 平时注重合理安排膳食, 愿意接受专家的意见并改变不良的饮食习惯。饮食行为上大多数女性几乎天天吃早餐, 几乎每天吃一定的蔬菜和水果, 食用过保健品的人数较多。但是女性有挑食习惯的人也相对

较多。国外有研究发现女性食用黄绿色蔬菜的比例高于男性，且 β -胡萝卜素、叶黄素和番茄黄素的摄入量也高于男性。男性有吃夜宵习惯、经常在外就餐的人数相对较多，但经常运动的人数也较多。导致这些现象可能是由于女性与生俱来的天性和其家庭主妇的角色扮演，使得她们对吃的学问较感兴趣，关注营养知识较多，愿意按照科学的理论安排膳食，但有部分女性盲目减肥，形成了挑食的习惯，不利于均衡膳食。男性运动器官发达，他们性格开朗，热爱运动，由于大部分男性不喜欢烹饪和工作的性质，在外就餐和吃夜宵的人较多。

调查结果还显示，情侣组和单身组各项也存在差异。情侣组营养知识得分和各题知晓率普遍高于单身组，情侣组女性平均得分要高于单身组男性和女性。在饮食行为上，情侣组女性进食最专心，边进食边看电脑、书籍的人数最少，其中职业群情侣组女性食用过保健品的人数最多，其自我保健意识较高，情侣组男性和女性经常食用豆类及其制品和蔬菜水果的人数较多。情侣间在日常生活中关系亲密，相对其他人他们相处时间较长，行为上必定存在相互影响，本次研究中女性更愿意培养男性良好的生活习惯，在饮食行为上，如多吃蔬菜水果、吃早餐、喝牛奶和注重运动方面，也存在着一定的相互作用。一个家庭中决定良好饮食质量的因素就包括妻子的影响，妻子在建立家庭饮食习惯方面起到的作用要大于丈夫，体现了情侣或夫妻双方饮食相互依赖及影响的关系。可能正是这种相互影响的关系使得情侣相比单身者存在更多的健康饮食行为。

所以在对青年人以及其他人群的营养宣教过程中我们可以考虑到性别因素和恋爱因素。如果选取部分对营养知识感兴趣，态度较好，愿意接受正确的知识并改善自己不良饮食习惯的人群，如女性，向他们宣传合理饮食的方式方法和错误饮食习惯的危害性，希望他们在日常生活中向他们的男（女）朋友或丈夫（妻子）亦或是身边朋友、同事等宣传这些知识，并用实际行动去影响他们，让他们明白这样的实效性和错误饮食习惯的危害性，从而达到整个人群营养状况的改善，提高营养宣教的效率。

3.2 情侣同伴教育的效果评价及其方式的推广

同伴教育模式是20世纪70年代末由英国学者提出并在世界范围内发展的一种同伴互助式健康教育方式，其理论基础是：年轻人可能更愿意听取同龄人的话而不愿意接受成年人说教。本研究中将广泛常用于药物滥用预防、艾滋病、性病等教育领域的同伴教育模式引入营养教育领域中，把情侣双方作为同伴，分为教育者和教育对象，此种模式在国内外均较为新颖。本次研究表明，同伴教育3个月后，男女营养知识平均分均增大，“深色蔬菜营养价值大于浅色蔬菜”、“肉类含铁量较多”等原本知晓率较低的问题知晓率普遍增高，女性营养态度转变较多，饮食行为上男性食用街头食品、在外就餐和渴了才喝水的人数减少，女性注重运

动的人数增多，男女平均每日的饮水量均达到中国膳食宝塔的推荐量。相比同伴教育前，教育后情侣双方在营养知识、态度及饮食行为上均有了一定的提高。但是还有一部分行为有待进一步改善。营养同伴教育是一项长久的任务，不能仅仅靠短时间的教育，需要足够的时间、耐心、各个相关单位的配合协调，需要社会的共同参与，并调动青年人的积极性。同时，营养同伴教育也是一种较为新颖的宣教模式，它不拘泥于固定模式，可以通过授课、分发宣传资料、讨论、趣味游戏等形式，向同伴教育者宣传知识，教会其向教育对象传授相关知识。营养同伴教育不仅仅适用于青年人，其实只要是同一年龄层或者有共同兴趣、爱好，有共同语言的朋友、同事、家人之间均可以实行营养同伴教育，关键在于做好同伴教育者和教育方式的选择。所以在整个人群中推广营养同伴教育模式将会大大有利于人群营养宣教的效率，提高人群的营养健康状况。

3.3 促进健康饮食行为的形成

研究中还发现，青年男女营养知识知晓率普遍不低，营养态度也普遍较好，但饮食行为上并没有相应呈乐观势态，仍有一部分人不能做到经常吃早餐，进餐时不够专心，不注重喝水等，这可能与当代青年人一方面接受良好教育，文化程度普遍提高，但另一方面生活工作压力较大，自我保健休息时间较少等有关。因此，要大力向青年人倡导健康饮食，改变不良饮食习惯。不仅要让青年人了解营养知识，还应该让他们充分认识到营养不良可能带来的危害性以及不合理营养行为容易导致营养不良的易感性，使其了解到改变行为可能带来的对自身的益处以及种种障碍，让其有信心改变不良行为，从而真正促进营养健康。

综上所述，青年情侣和单身青年以及男性和女性之间在营养知识掌握情况、饮食态度及饮食行为上存在一定的差异，采用营养同伴教育模式，利用男女之间的差异等，可以达到较好的营养宣教效果，值得推广应用。

4 结论

1. 性别和是否单身对青年人营养知识、态度、行为有影响，女性营养知识掌握较好，对健康饮食行为关注较多。情侣组男女营养知识掌握较好，具有健康生活方式及饮食行为的比例高于单身者。
2. 情侣双方在日常生活中营养知识获得、饮食态度及行为存在相互影响。情侣中女性在营养意识、良好饮食行为上对男性的影响较大。
3. 情侣间营养同伴教育效果好于单身者，营养知识知晓率、营养态度及良好饮食行为人数增加，是值得在青年人甚至其他人群中推广应用营养宣教模式。
4. 学生群和职业群中高学历者营养知识掌握情况普遍较好，有健康饮食行为的人普遍越多。

参考文献（略）

特别致谢 本项目得到了“中国红十字基金会肯德基餐饮健康基金”资助，特此致以衷心的感谢！