

中国红十字基金会肯德基餐饮健康基金项目

# 城市单身生活人群饮食习惯调查与分析研究

An Investigating and Analyzing Study Of Urban Single  
Individual's Eating Habits

负责人：黄伟

参加人员：朱海燕 宋旺 叶宜德 王万荣 吴晓倩 赵明 胡德峰

完成单位：安徽医学高等专科学校

单位地址：安徽省合肥市芜湖路 387 号

完成时间：二〇〇九年十月

## 目 录

中文摘要	1
Abstract	2
<b>第一章 绪论</b>	<b>3</b>
1.1 研究背景	3
1.2 研究目的和意义	4
1.3 研究内容和方法	4
1.3.1 研究内容	4
1.3.2 研究方法	4
1.4 研究时间与进度	5
1.5 样本渠道、代表性与质量控制	5
<b>第二章 调查结果</b>	<b>7</b>
2.1 调查对象基本情况	7
2.1.1 性别、年龄及婚姻状况	7
2.1.2 文化程度、职业、收入状况	8
2.2 城市单身生活人群饮食行为	9
2.2.1 饮食频率、时间与地点	9
2.2.2 饮食偏向、偏好与标准	13
2.3 城市单身生活人群饮食结构	18
2.3.1 饮食重量与种类	18
2.3.2 饮食口味与营养	19
2.4 城市单身生活人群饮食其它相关习惯与饮食健康认知水平	22
2.4.1 饮食其它相关习惯	22
2.4.2 饮食健康认知水平	24
2.5 城市单身生活人群健康状况及其与饮食有关习惯的关系	26
2.5.1 健康状况	26
2.5.2 健康状况与饮食有关习惯的关系	27
<b>第三章 研究主要发现及城市单身生活人群饮食健康改善建议</b>	<b>29</b>
3.1 研究主要发现	29
3.1.1 日常饮食规律性不够，就餐频次不均衡	29
3.1.2 日常就餐地点多样化，外出就餐占一定比重	29
3.1.3 日常外出就餐卫生条件差，城市新区等市郊就餐不方便	29
3.1.4 食物摄入总量偏低，饮食结构欠合理，还有偏食现象	29
3.1.5 奶、豆类消费依然较低，水果蔬菜食用偏少，饮水量不足	30

3.1.6	饮酒吸烟现象较为普遍，饮酒程度较深·····	30
3.1.7	单身人群大多收入不高，日常饮食支出有限·····	30
3.1.8	日常就餐以中餐为主，偏好本地传统口味，川菜也较受青睐···	30
3.1.9	体力活动严重不足，成为“宅”一族·····	31
3.1.10	健康饮食知识缺乏，缺少权威有效的饮食健康指导和健康教育渠道·····	31
3.1.11	日常在外就餐次数与单身生活人群目前健康水平关系不明显，与体质指数呈弱负相关关系·····	31
3.2	城市单身生活人群饮食健康改善建议·····	31
3.2.1	对于城市单身生活人群的建议·····	31
3.2.2	对于餐饮业的建议·····	32
3.2.3	对于政府和有关组织的建议·····	33
<b>结束语</b>	·····	33
<b>参考文献</b>	·····	34

## 摘要

当今社会城市人群生活节奏快、工作压力大，往往忽视了在饮食方面良好习惯的培养，特别是单身生活人群，由于工作时间、生活条件等因素的影响，日常饮食只是应付差事、填饱肚皮，忽视了日常就餐的饮食健康和营养，甚至养成了不良的饮食习惯，影响了自身身体的健康。

本研究通过对合肥、天津等城市单身生活人群饮食行为、饮食结构、饮食其它相关习惯等方面进行调查了解并对其健康水平进行评价，从而分析总结当前城市单身生活人群在饮食方面存在的普遍规律和问题，以及这些饮食习惯和健康水平之间的关系。在此基础上针对此部分人群从个人、餐饮业、政府和有关组织机构几个方面提出饮食健康改善建议，为餐饮业如何更好的服务此类人群提供依据，同时为城市单身生活人群个人、社会、政府等方面倡导营养健康的饮食习惯、提升人群的健康水平提供参考。

关键词：单身人群 饮食习惯 调查分析

## Abstract

Nowadays, many urban-dwelling workers especially urban single individuals live at a fast pace, work at high pressure and often overlook good eating habits. This sector of the population, as a result of the factors listed above, see their daily diet as an obligation and so ignore proper nutritional and healthy requirements which leads to the development of bad eating habits. As a consequence of such behaviour their health can be adversely affected to a great degree.

The study have investigated the eating habits of single-living crowds in Hefei, Tianjin and other cities, including their eating behavior, diet composition, diet-related habits, etc. in an effort to find their regular diet and ascertain what bad nutritional practices are most common so that an educational and interventional programme may be developed for them. As well as analyzing the relationship between health and the eating habits of these people. The end result is a compilation of the most common eating habits and an understanding of the extent of these single people's misunderstanding in respect of their diet at the present time. On this basis, put forward several proposals to improve health for this part of the population from aspects of personal, Catering industry, government and relevant organizations. From this will be developed a reference for Catering industry on how to provide better service to these people and improve their health, and also reference for individuals, government, society to advocate nutritive and healthy eating habits, improve people's health and other related work.

**Keywords:** single individual, eating habit, investigate and analyze

# 第一章 绪论

## 1.1 研究背景

2004 年公布的中国居民营养与健康现状调查报告显示中国居民的膳食、营养状况有了明显改善，营养不良和营养缺乏患病率继续下降，但同时我国仍面临着营养缺乏与营养失衡的双重挑战：一是城市居民膳食结构不尽合理；二是一些营养缺乏病依然存在；三是慢性非传染性疾病患病率上升迅速。某些膳食营养素的摄入不足妨碍我国人口素质的提高，同时营养过剩和营养失衡引起现代社会慢性病的急剧增加<sup>[1]</sup>。并且各种慢性病的发病年龄正从中老年阶段前移，许多慢性病的发病都与不良的饮食习惯有关，因此通过调查研究逐步改善城市居民的饮食习惯，已经成为我国营养和预防医学领域研究的重要任务之一。

一个人因上学或参加工作等原因离开父母生活到形成自己新的家庭大约经历 9-10 年的时间，其年龄分布主要集中在 18-28 岁之间，这个阶段处于单身生活期，2005 年我国 15-29 岁青年未婚人口比例和 15-35 岁青年未婚人口比例分别上升为 65.89%、45.71%，新世纪初，我国迈入第四次单身潮<sup>[2]</sup>。另外还有部分人由于夫妻分居、工作流动等原因也处于单身生活状态。他们由于工作时间、生活条件等因素的影响，日常饮食简单应付，营养不能保证，甚至养成了不良的饮食习惯，诸如不吃早餐、饮酒等，大大影响了他们的身体健康。单身生活人群主要是青壮年，是社会的主要生产力，他们的健康关系到一个国家、社会的正常运转和前途未来。

目前，饮食习惯方面的大量研究和实践主要集中在婴幼儿和在校学生，对社会人群特别是对于城市单身生活这个特殊群体的研究较少，而这部分人群恰恰是在饮食方面条件较差的群体。根据国家有关规划，从国情出发，从急需入手，以不失时机和分类指导为原则，将从政策支持、市场指导和群众教育三方面加强居民营养改善和慢性病预防工作：第一，加强政府的宏观指导，尽快制定相关法规，将国民营养与健康改善工作纳入国家与地方政府的发展规划；第二，加强对农业、食品加工、销售流通等领域的科学指导，发挥其在改善营养与提高人民健康水平中的重要作用；第三，加强公众教育，倡导平衡膳食与健康生活方式，提高居民自我保健意识和能力<sup>[1]</sup>。其中对公众的教育更是关键的环节和迫切的任务，对不同受众进行分类健康干预是必须深入思考和研究的问题，同时也是政府、企业和社会的责任。制定饮食健康干预措施的前提必须对特定人群的饮食习惯和存在的问题有个清晰的了解，因此开展城市单身生活人群饮食习惯的调查与分析工作有相当现实的意义。

## 1.2 研究目的和意义

本研究所指单身生活人群是指因工作、学习等原因离开父母单独生活到成立自己的家庭开始新的家庭生活以及由于夫妻分居、离婚、丧偶、工作流动等原因目前处于单身生活状态的人群。

本研究通过对合肥、天津等城市单身生活人群的饮食习惯进行调查了解并对其健康水平进行评价,分析总结城市单身生活人群在饮食方面存在的普遍规律和存在的问题,以及这些习惯和人群健康水平之间的关系,并针对此部分人群从个人、社会、政府等方面提出饮食健康的改善建议,倡导营养健康的饮食习惯、提升人群的健康水平,同时为餐饮业如何更好的服务此类人群提供参考。

## 1.3 研究内容和方法

### 1.3.1 研究内容

(1) 合肥、天津等城市单身生活人群的饮食行为、饮食结构及其它饮食相关习惯;

(2) 合肥、天津等城市单身生活人群健康状况;

(3) 城市单身生活人群的不良饮食习惯、认识误区及其与健康水平之间的关系;

(4) 针对城市单身生活人群饮食健康提出改善建议。

### 1.3.2 研究方法

(1) 文献研究法

通过中国学术期刊网、万方数据等途径,检索、收集国内有关健康教育、健康干预的理论与实践做法等材料,为本研究提供方法学参考,并拓展研究者的思路和视野。

(2) 抽样调查法

在合肥、天津等城市单身人群常出现的场所随机确定1115名单身生活人士作为调查研究对象,设计“城市单身生活人群饮食习惯调查表”,进行具体的问卷调查,并了解其饮食健康知识水平。

(3) 自测健康评定法

运用自测健康评定量表(SRHMS1.0)对调查对象进行健康测评,了解目前城市单身生活人群的总体健康水平状况。

(4) 定性与定量相结合

采取半结构式访谈、专题小组座谈会等形式,对城市单身生活人群日常饮食相关者—餐饮业、疾病预防控制机构、健康教育机构、营养机构、城市单身生活

人群等进行定性访谈和讨论。

#### (5) 对照研究法

根据饮食习惯有关指标是否合理将调查对象分为若干组,分析研究饮食习惯和城市单身生活人群健康水平之间的关系。

#### (6) 数据分析法

采用 Epi Data3.02 软件设计调查问卷,录入处理数据,用 SPSS13.0 软件统计分析检验相关数据,用相关和回归分析法等社会调查统计方法对所调查数据进行分析。

### 1.4 研究时间和进度

- 2009.1-2 资料收集、完善设计
- 2009.3 专家咨询、设计调查表
- 2009.4-7 样本选择、问卷调查、健康测评、定性访谈
- 2009.8-9 数据录入与分析
- 2009.10 撰写研究报告

### 1.5 样本渠道、代表性与质量控制

样本选择主要为合肥、天津两城市,由于人口流动性等原因也涉及北京、东莞等其它城市。

样本选择渠道主要包括:

- ①婚介交友、网上论坛等单位组织的单身交友派对、联谊活动等场所
- ②人才市场、招聘会
- ③写字楼、办公楼等企事业单位、政府办公场所,个体户、工人、民工等工作场所
- ④房屋租赁公司、租房区、社区
- ⑤高校
- ⑥公园、大型户外活动等人群密集的公共场所
- ⑦快餐店、小饭馆、大排挡、盒饭摊、小吃部等单身生活人群常就餐场所
- ⑧调查员身边朋友、同学、亲戚
- ⑨交友网站、QQ 等网络渠道
- ⑩其他单身生活人群常出现的地方

样本选择以职中为主并涵盖职前、职中、职后各阶段城市单身生活人群,职业种类涵盖企业、事业单位职员、公务员、工人、个体职业者、学生、自由职业和无职业等。

调查对象选择考虑代表性和覆盖性，采取分层抽样的方法选择样本，避免单一渠道选择过多调查对象。

正式调查前开展预调查，检验调查问卷设计是否合理可行，是否达到预期目的，及时修改完善调查问卷，统一培训调查员，及时分析解决调查过程中遇到的问题。

数据录入采取 Epi Data 软件双录入核对保证数据录入准确性。

## 第二章 调查结果

### 2.1 调查对象基本情况

#### 2.1.1 性别、年龄及婚姻状况

本研究共调查 1115 人，其中男性 536 人，占 48.1%，女性 579 人，占 51.9%（图 1）；调查的人群中，年龄最小的 16 岁，最大的 60 岁，平均年龄 25 岁（具体分布见表 1、图 2）；未婚占 83.6%，已婚占 15.4%，离婚或丧偶占 1.0%（图 3）。单身人群主要集中在 18-28 岁（表 2）。

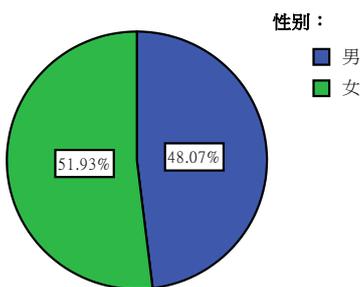


图1 性别分布图

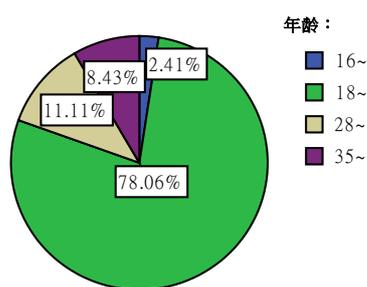


图2 年龄分布图

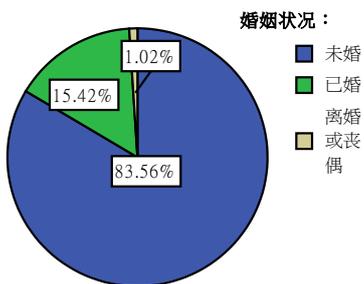


图3 婚姻状况分布图

表 1 调查对象年龄分布表

年龄组	频数	百分比 (%)	累计百分比 (%)
16~	26	2.4	2.4
18~	843	78.1	80.5
28~	120	11.1	91.6
35~60	91	8.4	100.0

表2 不同年龄组的婚姻状况分布表

年龄		婚姻状况			合计
		未婚	已婚	离婚或丧偶	
16~	人数	25	0	0	25
	百分比 (%)	100.0	.0	.0	100.0
18~	人数	785	40	1	826
	百分比 (%)	95.0	4.8	.1	100.0
28~	人数	63	49	4	116
	百分比 (%)	54.3	42.2	3.4	100.0
35~60	人数	5	76	6	87
	百分比 (%)	5.7	87.4	6.9	100.0

#### 2.1.2 文化程度、职业、收入状况

调查对象中公务员 15 人、事业单位职员 152 人、企业单位职员 380 人、工人 61 人、学生 184 人、个体职业者 70 人、自由职业 91 人、无职业者 56 人、其它 46 人（图 4）；博士 3 人、硕士 55 人、本科 346 人、大专 339 人、中专或高中 206 人、中专或高中以下 116 人（图 5）；月收入 1000 元以下 270 人、1000-2000 元 472 人、2000-3000 元 156 人、3000-5000 元 56 人、5000 元及以上 20 人（图 6）；调查对象涵盖市中心、市中心与市郊之间、市郊等城市不同区域（图 7、8）。

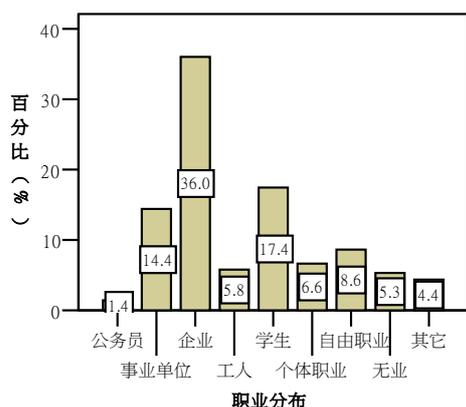


图4 职业分布图

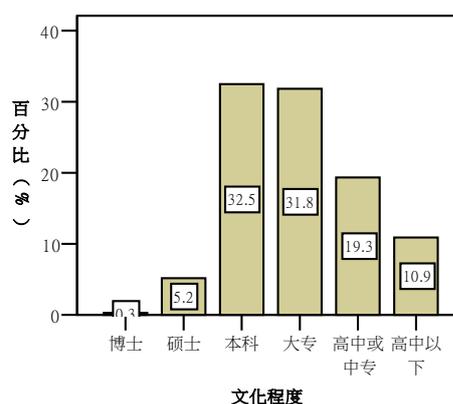


图5 文化程度分布图

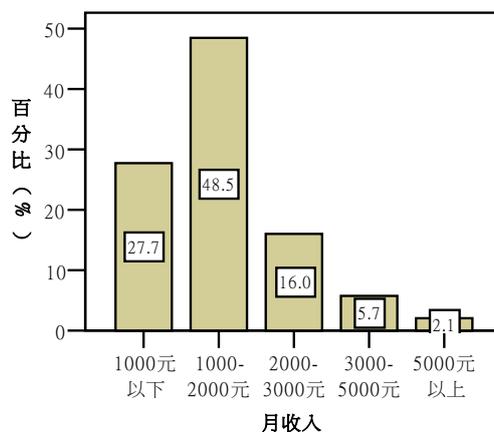


图6 月收入分布图

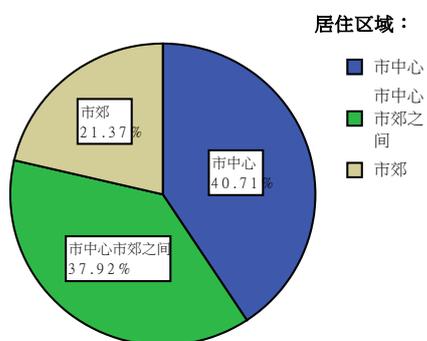


图7 调查对象居住区域

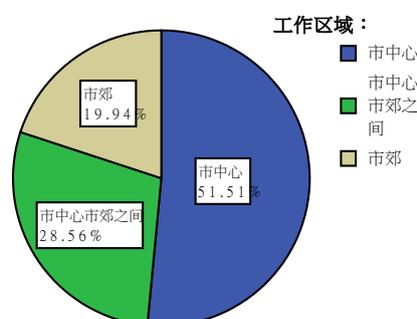


图8 调查对象工作区域

## 2.2 城市单身生活人群饮食行为

### 2.2.1 饮食频率、时间与地点

据调查，城市单身生活人群日常平均每天就餐次数约为 2.9 次，其中平均每天就餐次数 2 次及以下的占 14.5%，3 次占 79.0%，4 次及以上占 6.5%（图 9）。其中男性平均每天就餐 3 次的频率比女性少，而非 3 次的频率比女性高（表 3， $\chi^2=17.438, p=0.002$ ）。除了一日三餐，有 19.2% 的人还有吃宵夜等其它形式餐类的情况。

城市单身生活人群日常少就餐的早、中、晚餐情况都有，少吃晚餐的相对较多，多就餐的主要为夜宵和其它小吃（表 4）。女性少就餐情况比男性多，男性多就餐情况比女性多（表 5， $\chi^2=124.399, p=0.000$ ），不同职业人群日常平均每天就餐次数也不相同，有固定工作的较无固定工作的日常就餐更有规律（表 6， $\chi^2=48.891, p=0.028$ ）。

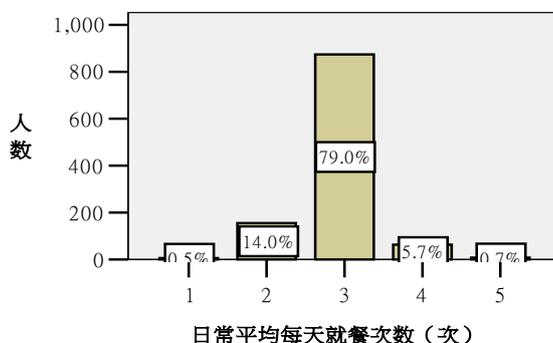


图9 日常平均每天就餐次数分布图

表3 不同性别就餐次数分布表

		日常平均每天就餐次数					合计	
		1	2	3	4	5		
性别:	男	人数	4	80	399	45	4	<b>532</b>
		百分比 (%)	.8	15.0	75.0	8.5	.8	<b>100.0</b>
	女	人数	2	75	475	18	4	<b>574</b>
		百分比 (%)	.3	13.1	82.8	3.1	.7	<b>100.0</b>
合计		人数	<b>6</b>	<b>155</b>	<b>874</b>	<b>63</b>	<b>8</b>	<b>1106</b>
		百分比 (%)	<b>.5</b>	<b>14.0</b>	<b>79.0</b>	<b>5.7</b>	<b>.7</b>	<b>100.0</b>

表4 日常少或多就餐种类分布表\*

就餐种类	少或多就餐人数	占有少或多就餐人数百分比 (%)
早餐	90	20.4
中餐	113	25.6
晚餐	124	28.1
宵夜	174	39.5
其它	40	9.1

表5 日常少或多就餐种类男女比较\*

性别	少或多就餐人数占有少或多就餐人数比				
	早餐 (%)	中餐 (%)	晚餐 (%)	宵夜 (%)	其它 (%)
男	18.6	20.3	22.4	48.1	7.2
女	22.5	31.9	34.8	29.4	11.3

\*为多项选择问题

表6 不同职业日常平均每天就餐次数分布表

职业	日常平均每天就餐次数:					合计 (%)
	1 (%)	2 (%)	3 (%)	4 (%)	5以上 (%)	
公务员	-	-	80.0	13.3	6.7	100.0
事业单位	0.7	11.3	82.8	4.0	1.3	100.0
企业单位	0.3	10.3	85.0	4.2	0.3	100.0
工人	1.6	18.0	72.1	8.2	-	100.0
学生	1.1	18.5	72.8	7.1	0.5	100.0
个体职业	-	24.3	67.1	7.1	1.4	100.0
自由职业	-	15.7	76.4	7.9	-	100.0
无职业	1.8	19.6	76.8	1.8	-	100.0
其它	-	17.4	71.7	8.7	2.2	100.0
合计	0.6	14.4	78.8	5.6	0.7	100.0

有34.9%的人日常平均就餐次数在季节上有差异，主要表现在夏、冬两个季节比其它季节就餐次数少或者多的人更多，夏、冬季节就餐次数少于3次情况的人分别占就餐次数少于3次情况总人数的65.1%和30.9%，夏、冬季节就餐次数多于3次情况的人分别占就餐次数多于3次情况总人数的35.1%和53.0%（表7、8）；少就餐的主要是早餐和晚餐，分别占就餐在季节上少于3次总人数的66.0%和27.7%，多就餐的主要是宵夜，占就餐在季节上多于3次总人数的62.7%（表9、10）。

有36.3%的调查对象的日常就餐次数周六、日与平时有差异，主要表现在比平时就餐次数少或者多的人更多，周六、周日就餐次数少于3次情况的人分别占就餐次数少于3次情况总人数的53.0%和61.1%，周六、周日有就餐次数多于3次情况的人分别占就餐次数多于3次情况总人数的33.5%和35.3%（表11、12）。周末比平时少就餐的人中有71.5%少就餐的是早餐，周末比平时多就餐的人中有61.1%多就餐的是夜宵（表13、14）。42.5%的人节假日比平常吃的更多，34.1%的人和平常一样，23.4%的人比平常吃的少。

63.9%的人日常就餐有比较固定时间，36.1%的人没有固定的时间。中餐和晚餐主要集中在11:30-13:30之间和18:00-20:00之间，早餐有72%的人就餐时间主要集中在6:30-8:30之间，但有23.8%的人早餐就餐时间在8:30之后（图10-12）。

表7 就餐次数少于3次情况季节分布表\*

季节	就餐次数少于3次情况的人数	百分比 (%)
春	48	8.0
夏	389	65.1
秋	68	11.4
冬	185	30.9

表8 就餐次数多于3次情况季节分布表\*

季节	就餐次数多于3次情况的人数	百分比 (%)
春	100	13.2
夏	265	35.1
秋	121	16.0
冬	400	53.0

\*为多项选择问题

表9 季节就餐次数少于3次的餐类情况分布表\*

餐类	少就餐情况人数	百分比 (%)
早餐	570	66.0
中餐	97	11.2
晚餐	239	27.7

表10 季节就餐次数多于3次的餐类情况分布表\*

餐类	多就餐情况人数	百分比 (%)
宵夜	496	62.7
下午茶	209	26.4
其它	106	13.4

表11 就餐次数少于3次情况周内分布表\*

星期	就餐少于3次情况人数	百分比 (%)
一	120	18.2
二	81	12.3
三	98	14.8
四	87	13.2
五	82	12.4
六	350	53.0
七	404	61.1

表12 就餐次数多于3次情况周内分布表\*

星期	就餐多于3次情况人数	百分比 (%)
一	144	22.9
二	141	22.4
三	169	26.9
四	140	22.3
五	165	26.2
六	211	33.5
七	222	35.3

表13 周内就餐次数少于3次的餐类情况分布表\*

餐类	少就餐情况人数	百分比 (%)
早餐	561	71.5
中餐	88	11.2
晚餐	180	22.9

表14 周内就餐次数多于3次的餐类情况分布表\*

餐类	多就餐情况人数	百分比 (%)
宵夜	425	61.1
下午茶	206	29.6
其它	93	13.4

\*为多项选择问题

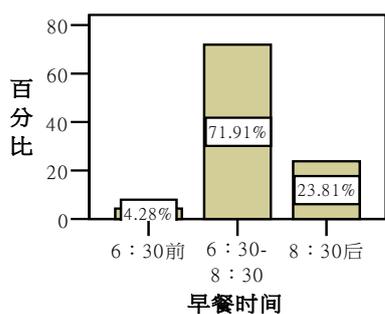


图10 早餐时间集中分布图

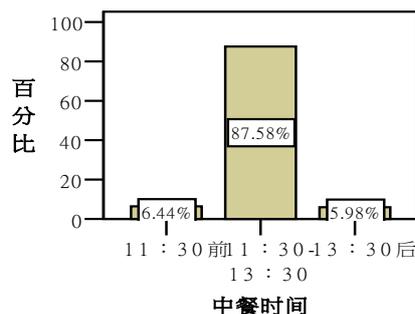


图11 中餐时间集中分布图

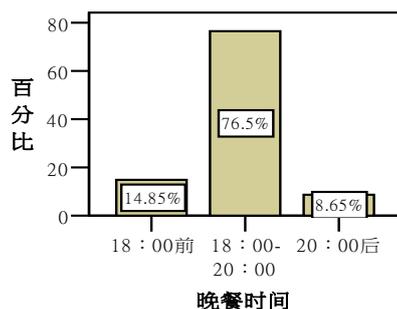


图 12 晚餐时间集中分布图

目前城市单身生活人群就餐主要去处为家中自烧或自备、单位/学校食堂、大排档或街头摊点、中式快餐店等地，西式快餐店和网络订餐方式较少（表 15）。其中早餐大多数在早餐摊点就餐占 58.4%，其次为家中自烧或自备占 25.7%、单位/学校食堂 20.1%，其它方式相对较少（表 16）；中餐在单位食堂就餐的占 49.3%，自己烧或自备占 34.3%，大排档或街头摊点及中式快餐店占 22.3%（表 17）；晚餐在家自己烧或自备的较多占 56.5%，单位/学校食堂占 27.4%，大排档或街头摊点占 15.7%，中式快餐等其它形式较少（表 18）；宵夜、下午茶等就餐在家自己准备较多占 45.5%，选择中式餐馆次之占 30.7%，另外采取零食、夜市、小吃等作为宵夜或下午茶的也有一定比例占 12.5%（表 19）。其中女性选择自己烧、西式快餐店、大排档或街头摊点的比例高于男性，而男性选择单位/学校食堂、电话网络订餐等的比例高于女性（表 20， $\chi^2=391.232, p=0.000$ ）。总体而言，单位食堂、自己烧饭或自备、中式快餐店、大排档和街头摊点等传统就餐方式是城市单身生活人群主要选择，电话订餐在中餐和晚餐中采用相对较多，而西式快餐、网络订餐形式在平常就餐中采用较少。大排档和街头摊点就餐情况相对较多的是早餐和晚餐，中式快餐店去的相对较多的是中餐。单身生活人群一周就餐去处次数统计分布见表 21。

表15 就餐主要去处分布表\*

主要就餐去处	人数	百分比 (%)
家中自烧或自备	524	48.2
单位/学校食堂	437	40.2
中式快餐店	135	12.4
西式快餐店	28	2.6
中式餐馆	105	9.7
大排档或街头摊点	149	13.7
电话订餐	57	5.2
网络订餐	6	0.6
其它	15	1.4

表16 早餐主要去处分布表\*

早餐主要去处	人数	百分比 (%)
家中自烧或自备	278	25.7
早餐摊点	632	58.4
单位/学校食堂	218	20.1
西式快餐店	9	0.8
中式快餐店	27	2.5
电话订餐	12	1.1
网络订餐	11	1.0
其它	17	1.6

主要就餐去处	人数	百分比 (%)
家中自烧或自备	615	56.5
单位/学校食堂	298	27.4
大排档或街头摊点	171	15.7
中式快餐店	94	8.6
西式快餐店	18	1.7
中式餐馆	104	9.6
电话订餐	38	3.5
网络订餐	9	0.8

表17 中餐主要去处分布表\*

其它	21	1.9
----	----	-----

表18 晚餐主要去处分布表\*

主要就餐去处	人数	百分比 (%)
家中自烧或自备	375	34.3
单位/学校食堂	538	49.3
大排档或街头摊点	116	10.6
中式快餐店	128	11.7
西式快餐店	14	1.3
中式餐馆	91	8.3
电话订餐	61	5.6
网络订餐	10	0.9
其它	15	1.4

表19 宵夜、下午茶等主要去处分布表\*

宵夜、下午茶主要去处	人数	百分比 (%)
家中自烧或自备	321	45.5
中式餐馆	217	30.7
西式餐厅	52	7.4
电话订餐	47	6.7
网络订餐	3	0.4
其它	88	12.5

表20 不同性别日常就餐主要去处对比表\*

性别	主要就餐去处								
	家中自烧或自备	单位/学校食堂	中式快餐店	西式快餐店	中式餐馆	大排档或街头摊点	电话订餐	网络订餐	其它
男 百分比 (%)	41.1	45.8	12.7	1.7	9.7	13.3	5.7	.4	1.1
女 百分比 (%)	54.8	34.9	12.1	3.4	9.6	14.1	4.8	.7	1.6

\*为多项选择问题

表21 一周就餐不同去处次数统计分布表

一周就餐去处	家中自己烧或自备	单位/学校食堂	中式餐馆	西式快餐店	中式快餐店	大排档或街头摊点	电话订餐	网络订餐	其它
均数 (次)	9.45	9.69	4.52	2.25	4.10	4.96	3.24	1.21	4.18
中位数 (次)	8.00	7.00	3.00	2.00	3.00	4.00	2.00	.00	3.00

## 2.2.2 饮食偏向、偏好与标准

城市单身生活人群平均每天在外就餐次数约为 1.5 次（不包括在单位/学校食堂就餐），具体分布见图 13。中餐、晚餐在外就餐的人比早餐更多（表 22）。自己烧饭的相对较少，只有 25.6%的人坚持每天自己做饭，23.5%的人从不自己做饭，不过有 50.89%单身生活人群会偶尔或周末在家做饭（图 14）。究其原因，主要是因为没有时间烧饭，占 45.2%，另外认为怕麻烦、不会做饭、一个人做饭没意思等原因也占有一定比例，分别占 28.5%、19.8%和 17.6%，其它如没条件

等原因占 8.1% (表 23)。

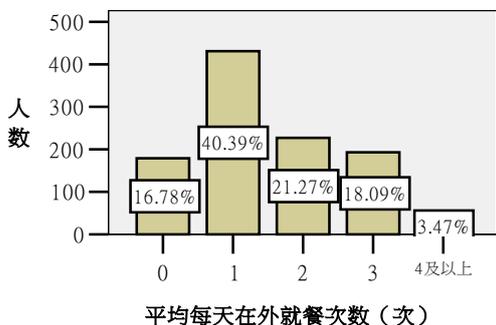


图13 平均每天在外就餐次数分布图

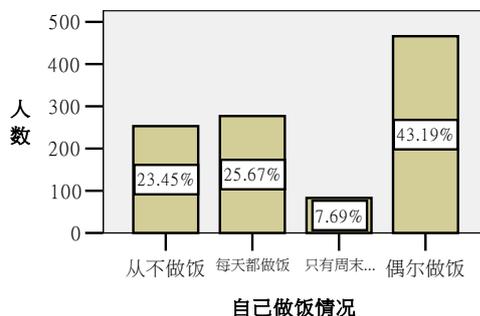


图14 自己做饭情况分布图

表22 外出就餐餐类分布表\*

外出就餐主要餐类	人数	百分比 (%)
早餐	384	37.3
中餐	519	50.4
晚餐	529	51.4
其它	43	4.2

表23 自己不烧饭主要原因分布表\*

主要原因	人数	百分比 (%)
一人做饭没意思	155	17.6
没时间	398	45.2
怕麻烦	251	28.5
不会做饭	174	19.8
其它	71	8.1

城市单身生活人群中绝大多数人平时更喜欢吃中餐，占调查对象的 93.7%，喜欢吃西餐的只有 6.3%，究其原因，主要还是因为饮食习惯，认为西餐比中餐贵、西餐口味没有中餐好、西餐能量高等原因的也分别占有一定比例 (表 24)。调查城市的单身生活人群的平均每天饮食标准主要集中在 10-20 元，占 51.7% (表 25)，其中早餐约为 3 元，中餐约为 7 元，晚餐约为 6 元 (表 26)。

表24 不选择西餐原因统计表 \*

不选择西餐原因	人数	百分比 (%)
饮食习惯	621	60.2
西餐能量高	112	10.9
西餐比中餐贵	156	15.1
西餐少	105	10.2
西餐口味没中餐好	156	15.1
其它	34	3.3

表25 平均每天饮食标准分布表

平均每天饮食标准	人数	百分比 (%)
10元以下	156	14.8
10-20元	544	51.7
20-30元	245	23.3
30-50元	86	8.2
50-100元	15	1.4
100元以上	6	0.6
合计	1052	100.0

表26 平均每餐饮食标准统计表

每餐平均饮食标准	早餐	中餐	晚餐	其它
标准				

表27 早餐就餐频率表

平均数(元)	3.80	8.61	8.37	6.49
中位数(元)	3.00	7.00	6.00	5.00

\*为多项选择问题

吃早餐情况	人数	百分比(%)
每天都吃	418	39.7
经常吃 (每周4-6次)	367	34.8
很少吃 (每周1-3次)	244	23.1
不吃	25	2.4
<b>合计</b>	<b>1054</b>	<b>100.0</b>

城市单身生活人群每天吃早餐和经常吃(每周4-6次)的占74.5%，但仍有25.5%的人很少吃(每周1-3次)或不吃早餐(表27)。日常饮食进餐速度偏快的占有一定比例达33.0%(图15)，每次进餐容量较合理，吃八分饱的占76.9%(图16)。65.2%的人偶尔会暴饮暴食(图17)。饮酒率为53.7%，男性比女性饮酒率高(表28， $\chi^2=158.623, p=0.000$ )。与2002年中国居民营养与健康调查结果相比，饮酒率明显高于普通成人22.4%( $p=0.000$ )。在饮酒的单身人群中日均酒精消耗量为29.9 g/d，也高于2002年普通成人24.8 g/d<sup>[3]</sup>( $t=5.9, p=0.00, a=0.05$ 双侧)。平时饮酒以中度以下酒为多，占79.6%(图19)。吸烟率为29.8%，高于城市普通成人23.6%的吸烟比例<sup>[4]</sup>( $p=0.000$ )，每天都抽烟的占15.4%(图20)，其中男性吸烟率为52.4%，女性为8.5%(表29)。

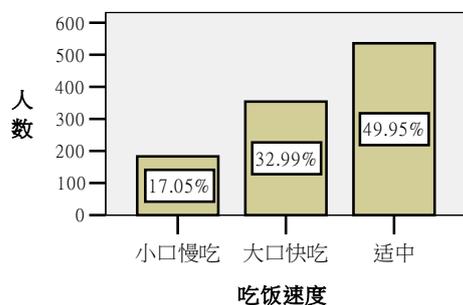


图15 进餐速度情况图

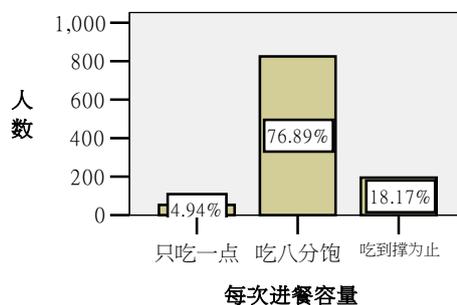


图16 进餐容量情况图

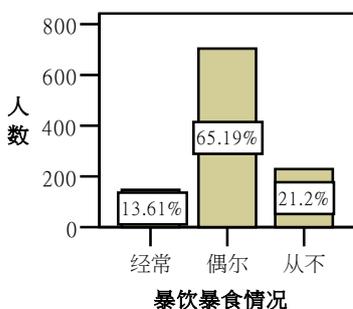


图17 暴饮暴食情况图

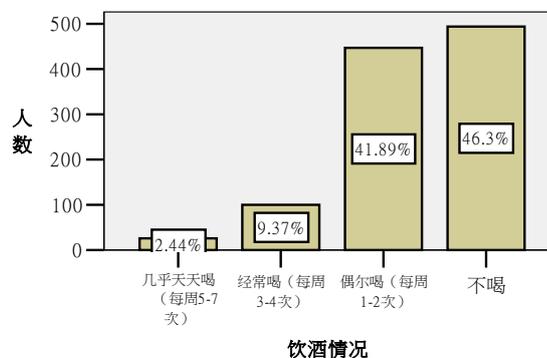


图18 饮酒情况图

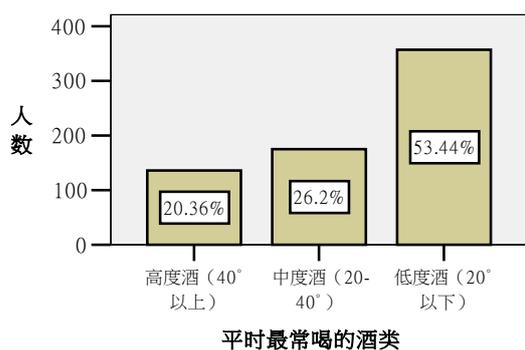


图19 饮酒种类情况图

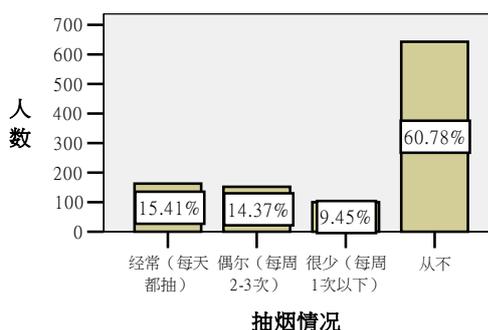


图20 抽烟情况图

表28 不同性别饮酒情况对比表

		平时饮酒情况					
		几乎天天喝	经常喝	偶尔喝	不喝	合计	
性别	男	人数	23	73	283	141	520
		百分比 (%)	4.4	14.0	54.4	27.1	100.0
:	女	人数	3	27	164	353	547
		百分比 (%)	.5	4.9	30.0	64.5	100.0
合计		人数	26	100	447	494	1067
		百分比 (%)	2.4	9.4	41.9	46.3	100.0

表29 不同性别抽烟情况对比表

		抽烟情况					
		每天都抽	偶尔	很少	从不	合计	
性别	男	人数	149	120	78	166	513
		百分比 (%)	29.0	23.4	15.2	32.4	100.0
:	女	人数	14	32	22	477	545
		百分比 (%)	2.6	5.9	4.0	87.5	100.0
合计		人数	163	152	100	643	1058
		百分比 (%)	15.4	14.4	9.5	60.8	100.0

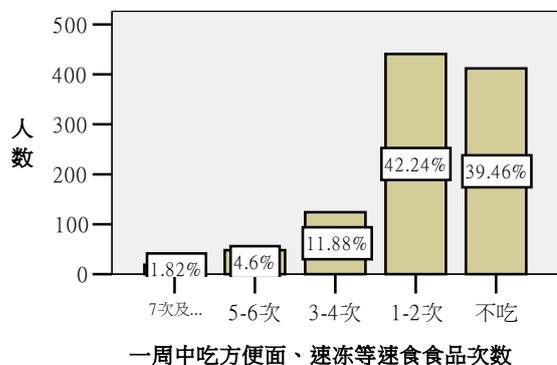


图21 速食食品食用频率图

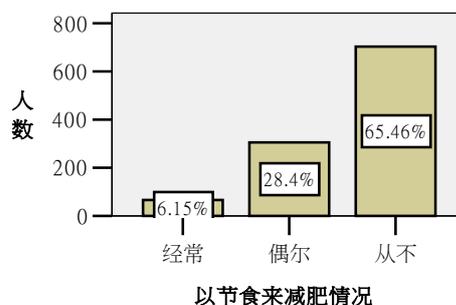


图22 节食情况图

60.5%的城市单身生活人群平均每周会不同程度的食用方便面、速冻食品等速食食品，食用频率高的比例不大（图 21）。有 34.6%人经常或偶尔采取节食方式减肥（图 22），其中女性 46.7%、男性 21.4%，女性高于男性（表 30， $\chi^2=80.001, p=0.000$ ）。有 59.4%人有吃零食的习惯，其中女性 74.9%、男性 42.7%，女性明显高于男性（图 23， $\chi^2=114.699, p=0.000$ ）。

表30 节食情况男女比较表

		以节食减肥情况			
		经常	偶尔	从不	合计
性别	男	27	84	407	518
	百分比 (%)	5.2	16.2	78.6	100.0
:	女	39	221	296	556
	百分比 (%)	7.0	39.7	53.2	100.0
合计	人数	66	305	703	1074
	百分比 (%)	6.1	28.4	65.5	100.0

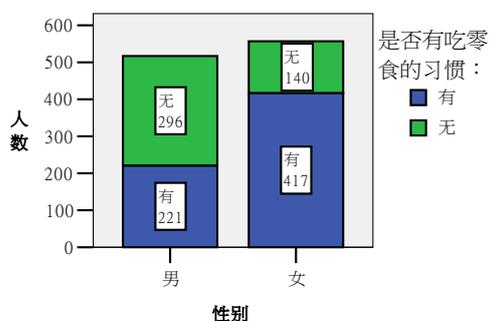


图23 吃零食情况图

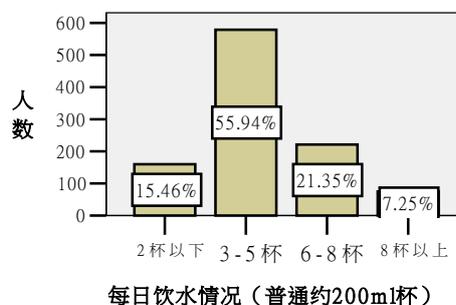


图24 日饮水量分布图

城市单身生活人群日饮水量不足，71.4%的人日饮水量集中在6杯（200ml杯）以下（图24），没有达到《中国居民膳食指南》的最少6杯的建议量。喝得较多的饮料依次是饮用水类50.5%、果蔬汁类36.7%、碳酸类33.2%、茶饮料29.8%（表 31）。

表31 平常饮用饮料种类分布表\*

饮料种类	人数	百分比
饮用水类	541	50.5
碳酸类	356	33.2
果蔬汁类	393	36.7
蛋白质类	61	5.7
茶饮料	319	29.8
咖啡类	69	6.4
功能饮料	49	4.6
固体饮料	22	2.1
很少喝饮料	69	6.4

表32 不同市区位置日常外出就餐方便程度统计表

	位置		外出就餐方便程度			合计
			方便	一般	不方便	
中国红十字基金会肯德基餐饮健康基金研	市中心	人数	426	233	81	740
		百分比	57.6	31.5	10.9	100.0
*为多项选择问题	两者之间	人数	318	220	81	619
		百分比	51.4	35.5	13.1	100.0
日常外出就餐53.0%的人认为方便，33.2%的人认为一般，13.7%的人认为不方便。	市郊	人数	182	127	78	387
		百分比	47.0	32.8	20.2	100.0
市中心、市中心市郊之间比市郊日常外出就餐方便程度要高（表32， $x_1^2=20.82, p_1=0.000$ ； $x_2^2=129.754, p_2=0.000$ ）。	合计	人数	926	580	240	1746
		百分比	53.0	33.2	13.7	100.0

调查中问若提供电话或网络订餐并配送上门但要适当提高价格，是否愿意选择时非常愿意和愿意的占35.5%，无所谓的占32.5%，不愿意占32.0%（图25）。在日常外出就餐中遇到的最大问题是就餐卫生条件差占43.8%（表33）。最期望快餐应具备的是卫生占45.9%和营养占36.5%（表34）。

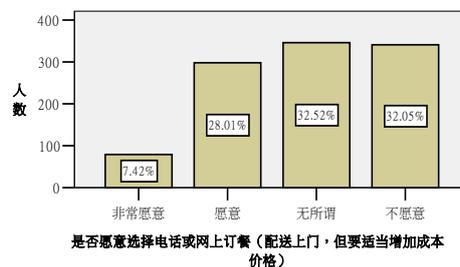


图25 选择电话或网上订餐意愿图

表33 日常外出就餐遇到最大问题统计表\*

主要问题	人数	百分比 (%)
适合日常就餐地点少	201	19.1
就餐卫生条件差	460	43.8
就餐费用高	200	19.0
填饱肚皮谈不上营养	203	19.3
食谱单一，口味和营养不全面	226	21.5

表34 对快餐期望统计表\*

对快餐期望	人数	百分比 (%)
价廉	151	14.1
卫生	493	45.9
营养	392	36.5
环境好	221	20.6

\*为多项选择问题

## 2.3 城市单身生活人群饮食结构

### 2.3.1 饮食重量与种类

城市单身生活人群平均每天早餐、中餐、晚餐及其它食物重量比重约为2: 4: 3: 1，每天食物总量约为1200g（表35）。日常饮食大米、面粉、杂粮等谷类和薯类约40%，肉、禽、鱼、蛋类等动物性食物约占20%，奶、豆类及其制品约占15%，蔬菜水果类约占20%，其它约占5%（表36）。

表35 平均每天饮食数量和比重分布表

平均每天进食量 (250g碗量)	早餐 (碗)	中餐 (碗)	晚餐 (碗)	其它 (碗)	早餐比重 (%)	中餐比重 (%)	晚餐比重 (%)	其它比重 (%)
平均数	.9	1.5	1.3	1.1	24.8	42.1	32.5	17.6
中位数	1.0	1.0	1.0	1.0	20.0	40.0	30.0	10.0
众数	1.0	1.0	1.0	1.0	20.0	40.0	30.0	10.0

表36 日常饮食食物种类构成分布表

日常饮食食物种类比重	大米、面粉、杂粮等谷类和薯类 (%)	肉、禽、鱼、蛋类等动物性食物 (%)	奶、豆类及其制品 (%)	蔬菜水果类 (%)	其它 (%)
构成比	40.0	20.0	15.0	20.0	5.0

具体来说，早餐食物种类选择谷薯类和奶、豆类及其制品的人数较多，分别占45.0%和48.9%，而蔬菜水果类较少仅占21.4%；中餐选择动物性食物的人相对较多有70.3%，其它种类食物选择人数相当，在40%左右；晚餐选择动物性食物类、蔬菜水果类食物较多分别占58.2%和49.7%，其中选择动物性食物类的人较中餐有所减少，选择蔬菜水果类食物的人数较早、中餐有所增加；中、晚餐选择奶、豆类及其制品的人数较早餐减少至32.4%（表37-39）。在谷薯类、动物性食物、奶、豆类及其制品、蔬菜水果类四类食物中，早餐有88.9%的人摄入食物种类在2类以下，3类以上只有11.1%，4类都有的仅有2.5%；中餐有73.9%的人摄入食物种类在2类以下，3类以上只有26.1%，4类都有的仅有8.5%；晚餐有76.3%的人摄入食物种类在2类以下，3类以上只有23.7%，4类都有的仅有9.4%（图26-28）。

表37 早餐食物种类分布表\*

早餐食物种类	人数	百分比 (%)
谷薯类	453	45.0
动物性食物类	372	36.9
奶、豆类及其制品	492	48.9
蔬菜水果类	216	21.4

表38 中餐食物种类分布表\*

中餐食物种类	人数	百分比 (%)
谷薯类	427	41.4
动物性食物类	725	70.3
奶、豆类及其制品	357	34.6
蔬菜水果类	470	45.6

表39 晚餐食物种类分布表\*

晚餐食物种类	人数	百分比 (%)
谷薯类	486	45.8
动物性食物类	617	58.2
奶、豆类及其制品	344	32.4
蔬菜水果类	527	49.7

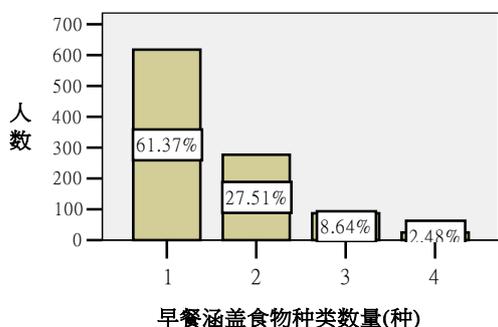


图26 早餐涵盖食物种类数量分布图

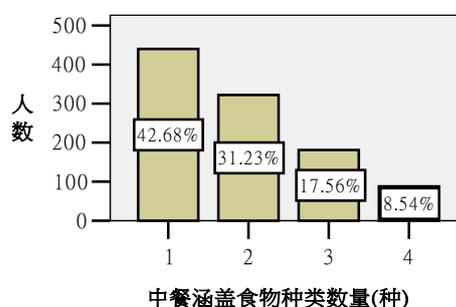


图27 中餐涵盖食物种类数量分布图

表40 主食选择种类分布表\*

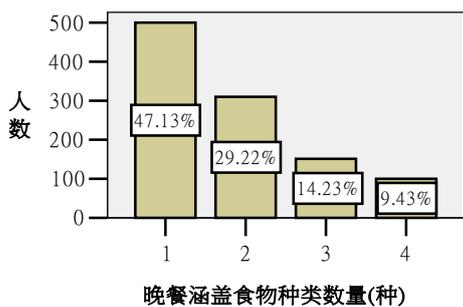


图28 晚餐涵盖食物种类数量分布图

主食种类	人数	百分比 (%)
大米	885	82.1
面粉	231	21.4
杂粮	86	8.0
马铃薯	67	6.2
红薯	24	2.2
其他	15	1.4

\*为多项选择问题

日常饮食中主食以大米和面粉为主，分别占82.1%、21.4%，杂粮、薯类等传统粗粮食用较少（表40）；菜的荤素以素菜为主占38.7%，荤菜为主占9.5%，荤素相当占51.8%（图29）；动物性食品主要以猪肉和蛋类为主，分别占57.5%、30.7%（表41），并且93.3%的人爱吃瘦肉；蔬菜水果食用的构成上以蔬菜为主的占40.8%（图30），常吃水果的人只占40.1%（图31），水果摄入量偏少。

### 2.3.2 饮食口味与营养

日常饮食中口味偏咸的占22.8%，偏甜的占12.0%，偏咸较偏甜现象普遍（图32、33）；油脂摄入72.1%的人基本适中（图34），其中日常食用以植物油为主的占76.5%（图35）。偏食现象较突出，有50.5%的人只吃喜欢吃的几种食物（图36）。城市单身人群较少吃营养素补充剂，只有20.2%的人有吃营养素补充剂的习惯，所吃主要为维生素和钙制品类，分别占有吃营养素补充剂人的71.3%和40.5%（表42）。

表41 动物性食品选择种类分布表\*

动物性食品种类	人数	百分比 (%)
猪肉	613	57.5
牛羊肉	189	17.7
禽肉	194	18.2
鱼虾等水产品肉	213	20.0
蛋	328	30.7

\*为多项选择问题

表42 营养素补充剂食用种类分布图\*

营养素补充剂种类	人数	百分比 (%)
钙制品	158	40.5
铁、锌等制品	48	12.3
维生素类	278	71.3
其他	30	7.7

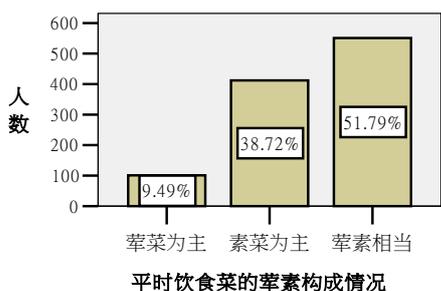


图29 菜的荤素构成情况图

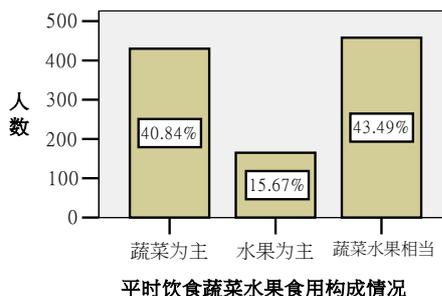


图30 蔬菜水果食用构成情况图

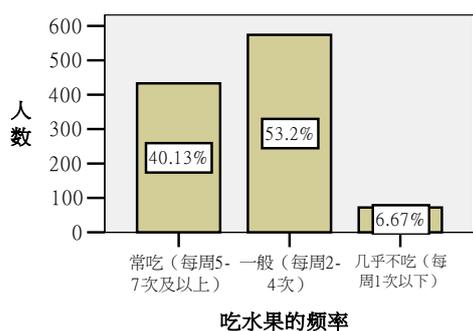


图31 水果食用频率图

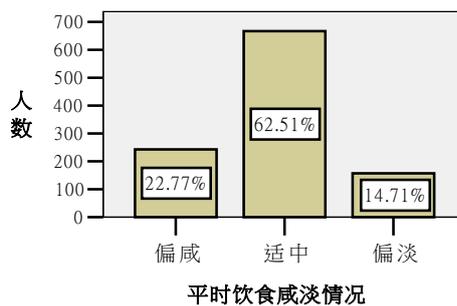


图32 日常饮食口味咸淡情况图

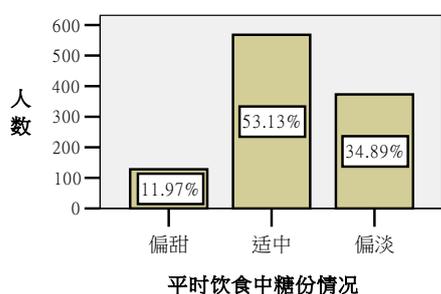


图33 日常饮食口味甜淡情况图

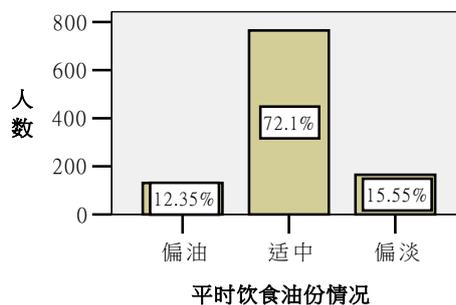


图34 日常饮食油腻程度情况图

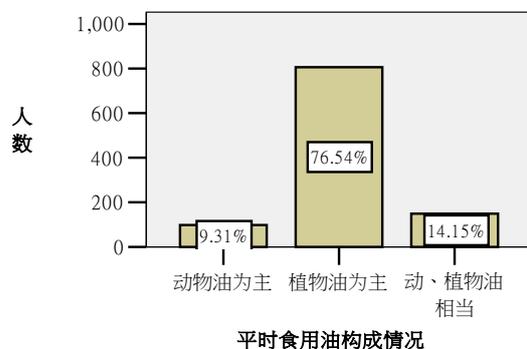


图35 日常饮食食用油构成情况图

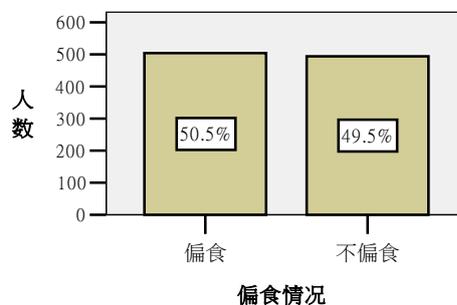


图36 偏食情况图

经常吃豆类及其制品的只占17.3%（图37），天天喝奶的只占17.5%，经常（每周3-4次）喝奶的也只占22.8%（图38），严重偏少。其中男性平均饮奶频率低于女性（表43， $\chi^2=23.003, p=0.000$ ），75.7%饮奶者平均每天饮奶数量在1杯（普通约200ml杯）以下（图39），所饮主要为液态奶，占79.7%（图40）。

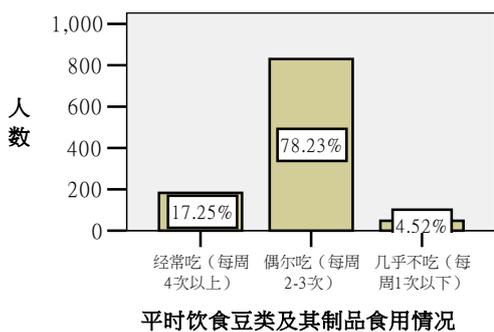


图37 豆类及其制品食用频率图

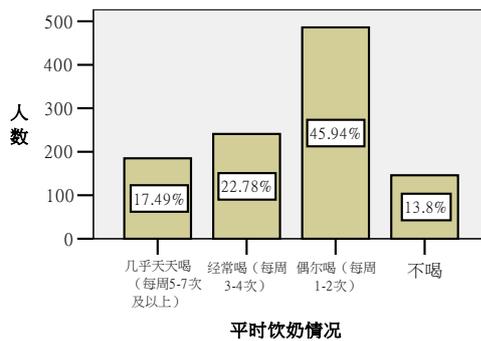


图38 饮奶频率分布图

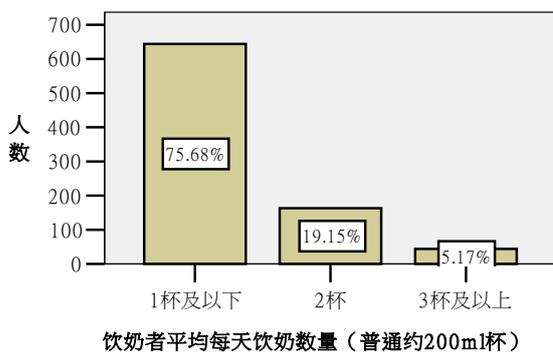


图39 饮奶数量分布图

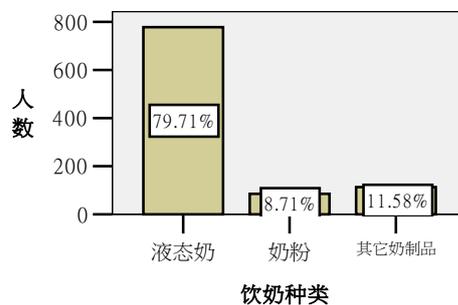


图40 饮奶种类情况图

表43 饮奶情况男女对比表

性别	人数	平时饮奶情况				合计
		每天都喝	经常喝	偶尔喝	不喝	
男	86	86	89	250	88	513
	16.8	16.8	17.3	48.7	17.2	100.0
女	99	99	152	236	58	545
	18.2	18.2	27.9	43.3	10.6	100.0
合计	185	185	241	486	146	1058
	17.5	17.5	22.8	45.9	13.8	100.0

## 2.4 城市单身生活人群饮食其它相关习惯与饮食健康认知水平

### 2.4.1 饮食其它相关习惯

城市单身生活人群平均每周参加30分钟以上体育锻炼5次以上的只有7.3%，3次以上的也只有16.6%，0次的却占有31.9%（图41）。平均每天活动量大约相当于6千步以上的占53.7%，有46.3%的人平均每天活动量在6千步以下（图

42)。平均每天在电脑或电视面前 4 个小时以上占 38.3% (图 43)。城市单身生活人群体力活动严重不足。

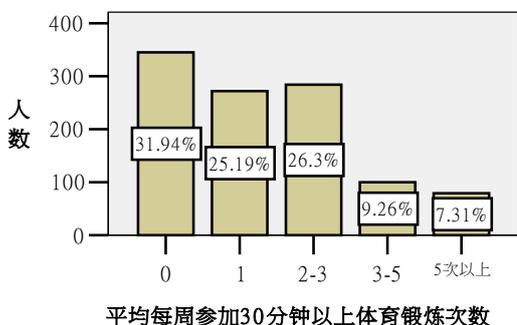


图 41 平均每周参加 30 分钟以上体育锻炼次数分布图

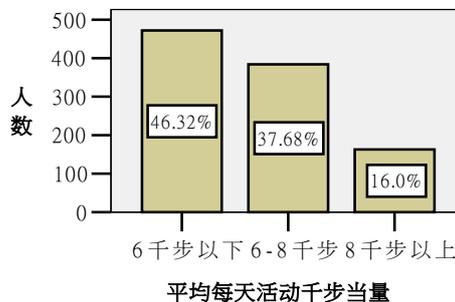


图 42 平均每天活动千步当量分布图

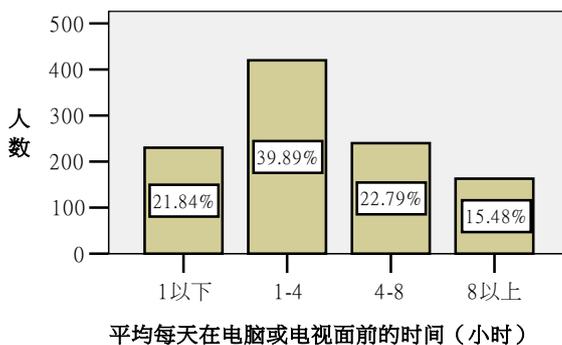


图 43 平均每天电脑或电视机前时间分布图

城市单身生活人群对日常饮食的态度中喜欢家庭烹饪,认为这样更经济、更有家庭温暖的占 50.2%,认为在外吃省时省力占 19.5% (表 44),更多的人希望能够拥有正常的家庭就餐。平时自己做饭采取烹调方式以水加热(蒸煮焖炖熬)、油加热(煎炒烹炸)为主,分别占 51.1%和 47.7% (表 45)。

42.6%的人日常饮食认为“口味比营养更重要”。城市单身生活人群外出就餐除本地传统口味外,比较偏好川菜口味,占 35.6% (表 46)。目前城市单身生活人群最期望的营养套餐是上班一族营养补充、身心调节经济套餐占 43.5%;营养早餐类次之占 43.5%;瘦身养颜类也占有 22.7%的比例,多为女性 (表 47)。

74.0%的人对自己目前的饮食习惯基本满意,但非常满意的只占10.0%,不满意占16.0% (图44),不满意的主要原因是经济、生活条件等自身客观条件不允许占36.7%;就餐可及性和方便性不够等外在客观条件不允许占33.6% (表48)。

表44 日常饮食态度统计表\*

日常饮食态度	人数	百分比
--------	----	-----

表45 烹调方式选择统计表\*

吃饭只是例行公事，解决了就可以了	164	15.4	自己做饭主要烹调方式	人数	百分比
喜欢家庭烹饪，这样更经济、更有家庭温暖	535	50.2	油加热（煎炒烹炸）	491	47.7
喜欢自己烹饪，有成就感	132	12.4	水加热（蒸煮焖炖熬）	526	51.1
在外吃省时又省力	208	19.5	电加热（微波炉、烤箱）	243	23.6
美食对我有吸引力，更喜欢在外吃饭	140	13.1	不加热（凉拌、生吃）	123	12.0

表46 就餐口味选择统计表\*

菜系口味	本地传统菜	粤菜	川菜	鲁菜	苏（淮扬）菜	闽菜	浙菜	湘菜	徽菜	东北菜	日韩料理	西餐	其它
人数	598	66	377	72	32	8	19	95	193	104	79	50	12
百分比	56.4	6.2	35.6	6.8	3.0	.8	1.8	9.0	18.2	9.8	7.5	4.7	1.1

表47 期望的套餐种类统计表\*

期望套餐种类	人数	百分比
营养早餐类	311	29.6
上班一族经济营养类	457	43.5
瘦身养颜类	238	22.7
药膳	32	3.0
滋补类	67	6.4
其它	25	2.4

表48 对自身饮食习惯不满意原因统计表\*

对自身饮食习惯不满意的主要原因	人数	百分比
不知道何为健康饮食习惯	71	14.6
经济、生活条件等自身客观条件不允许	178	36.7
就餐可及性和方便性不够等外在客观条件不允许	163	33.6
个人生活习惯、饮食偏好等主观原因无法达到	129	26.6
其它	19	3.9

\*为多项选择问题

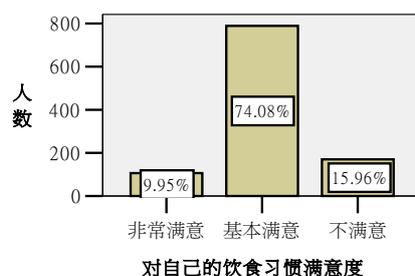
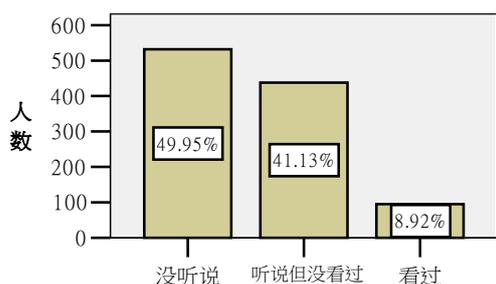


图44 对自己饮食习惯满意度情况图

## 2.4.2 饮食健康认知水平

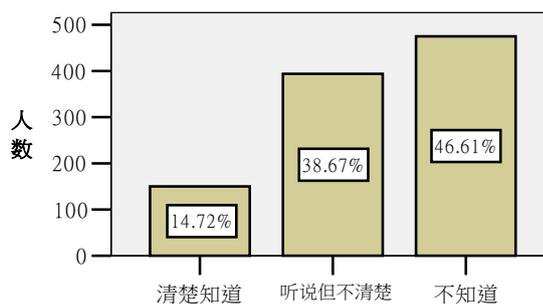
有91.1%的城市单身生活人群对“中国居民膳食指南”没听说过或听说但没看过，只有8.9%的人看过（图45）；同样地85.3%的人对“中国居民平衡膳食宝塔”不知道或不清楚（图46）。城市单身生活人群日常饮食习惯同时涵盖“中国居民膳食指南”10个建议条目的仅占2.0%，85.7%的人同时具备指南要求的条目数在5条以下（图47）；具体条目执行情况“多吃蔬菜、水果和薯类”有62.2%，“食物多样、谷类为主、粗细搭配”有49.8%，相对较好，而“每天奶类、豆类或其制

品”只有28.2%，“食不过量，天天运动，保持健康体重”仅占14.3%（表49）。



对“中国居民膳食指南”的了解程度

图45 对“中国居民膳食指南”了解情况图



对“中国居民平衡膳食宝塔”的了解程度

图46 对“平衡膳食宝塔”了解情况图

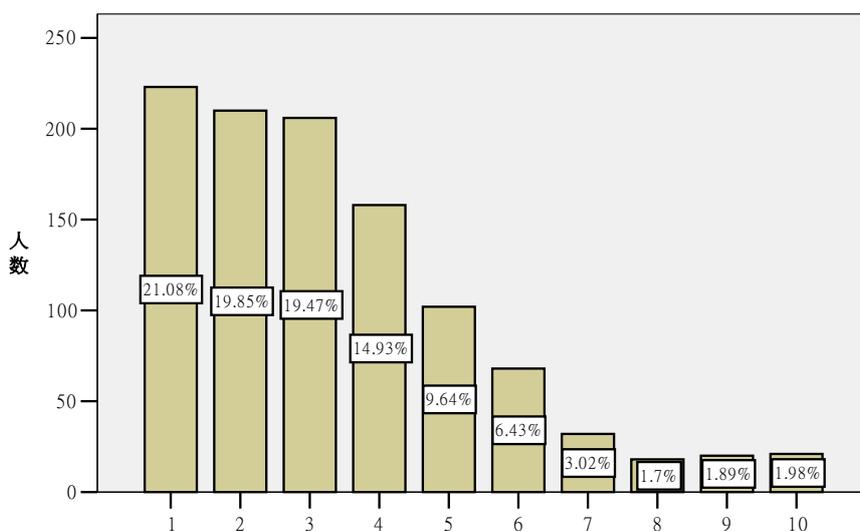


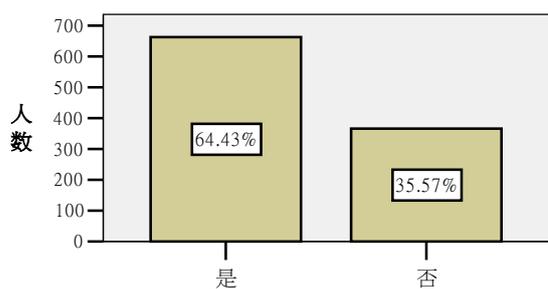
图47 具备“中国居民膳食指南”建议习惯条目数量图

表49 “中国居民膳食指南”建议10个条目习惯执行情况表\*

膳食指南10个条目	执行人数	百分比(%)
食物多样、谷类为主、粗细搭配	527	49.8
多吃蔬菜、水果和薯类	658	62.2
每天奶类、豆类或其制品	298	28.2
常吃适量鱼、禽、蛋、瘦肉	445	42.1
减少烹调油用量，吃清淡少盐膳食（选择性应答）	229	21.6
食不过量，天天运动，保持健康体重	151	14.3
三餐分配要合理，零食要适当	267	25.2
每天足量饮水，合理选择饮料	436	41.2
如饮酒应限量（选择性应答）	137	12.9
吃新鲜卫生的食物	421	39.8

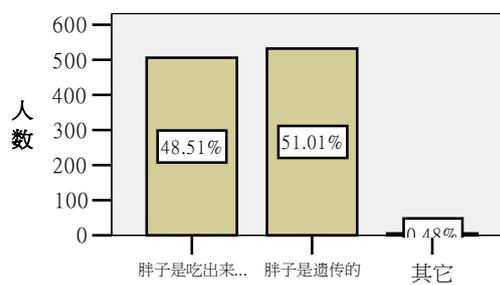
\*为多项选择问题

有 64.4%的认为吃碳水化合物容易发胖（图 48），有 51.0%的人认为肥胖主要是由遗传引起的（图 49）。对饮食与疾病的关联认识不强，很多人没有意识到心脑血管疾病、胰腺炎、胆结石等诸多疾病与日常饮食有密切的关系（表 50）。



对“吃碳水化合物容易发胖吗？”的回答

图48 对吃碳水化合物的认识情况图



对肥胖主要原因的认识

图49 对肥胖主要原因认识情况图

表50 饮食与疾病关系认知情况统计表\*

与饮食有关的疾病	认知人数	百分比(%)
糖尿病	618	62.0
心脑血管疾病	238	23.9
脂肪肝	625	62.7
胆结石	266	26.7
胰腺炎	109	10.9
胃肠溃疡	391	39.2
痛风病	92	9.2

\*为多项选择问题

城市单身生活人群目前了解健康饮食知识的主要渠道依次是电视网络健康教育栏目占54.2%、报刊杂志占52.5%、熟人介绍占28.7%、有关商品广告占24.7%，而通过学校教育、图书自学、社区健康教育等渠道则相对较少，分别占15.0%、13.7%和13.3%；希望获取健康饮食知识的渠道依次是电视网络健康教育栏目占58.0%、报刊杂志占50.2%、有关商品广告31.6%、社区健康教育27.6%、熟人介绍21.6%、学校教育17.5%、图书自学12.6%（表51）；希望获取渠道比目前获取渠道人数比例增加较多的是社区健康教育14.3%、有关商品广告6.9%，电视网络健康教育栏目3.8%，也有人提出可以通过手机短信的方式提供健康饮食知识教育。

表51 健康饮食知识获取主要渠道现状与期望统计表\*

获取健康饮食知识渠道	目前选择人数	目前选择百分比	希望选择人数	希望选择百分比
报刊杂志	559	52.5	536	50.2
电视网络健康教育栏目	577	54.2	619	58.0
社区健康教育	142	13.3	295	27.6
学校教育	160	15.0	187	17.5
图书自学	146	13.7	134	12.6
熟人介绍	306	28.7	231	21.6
有关商品广告	263	24.7	337	31.6
其它	29	2.7	36	3.4

\*为多项选择问题

## 2.5 城市单身生活人群健康状况及其与饮食有关习惯的关系

### 2.5.1 健康状况

目前城市单身生活人群体质指数(BMI)平均值为  $21.0\text{kg/m}^2$ ，小于  $18.5\text{kg/m}^2$  (消瘦) 的占 17.8%， $18.5\text{--}23.9\text{kg/m}^2$  的 (正常) 占 69.4%， $24.0\text{--}27.9\text{kg/m}^2$  (超重) 的占 10.2%， $27.9\text{kg/m}^2$  以上 (肥胖) 的占 2.6% (表 52、图 50)。其中男性平均值为  $21.9\text{kg/m}^2$ ，女性平均值为  $20.2\text{kg/m}^2$ ，男性高于女性 ( $t=9.376, p=0.000, a=0.05$  双侧)，正常值范围内的男性比例高于女性，并且女性 BMI 低于正常值 (消瘦) 的比例高于男性，男性 BMI 高于正常值 (超重) 的比例高于女性 (表 53， $\chi^2=89.346, p=0.000$ )。与 2002 年中国居民营养与健康状况调查结果相比，超重率 (含肥胖) 为 12.8% 低于普通城市成人超重率 (含肥胖) 37.9%<sup>[4]</sup> ( $p=0.000$ )，但消瘦率为 17.8% 却高于普通城市成人消瘦率 7.5% ( $p=0.000$ )。

表52 体质指数分布表

体质指数(BMI) ( $\text{kg/m}^2$ )	人数	百分比 (%)
<18.5 (消瘦)	181	17.8
18.5-23.9 (正常)	707	69.4
24.0-27.9 (超重)	104	10.2
27.9- (肥胖)	27	2.6
合计	1019	100.0

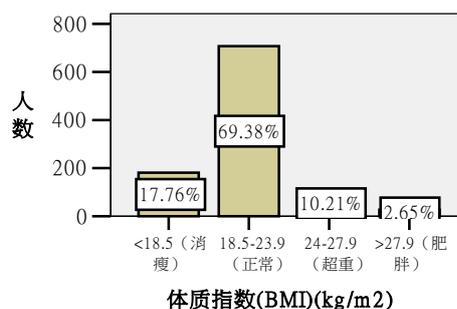


图50 体质指数分布图

表53 男女体质指数对比表

性别		体质指数 (BMI) ( $\text{kg/m}^2$ )				合计
		<18.5	18.5-23.9	24.0-27.9	>27.9	
男	人数	36	360	75	19	490
	百分比 (%)	7.3	73.5	15.3	3.9	100.0
女	人数	145	347	29	8	529
	百分比 (%)	27.4	65.6	5.5	1.5	100.0
合计	人数	181	707	104	27	1019
	百分比 (%)	17.8	69.4	10.2	2.6	100.0

用 (自测健康评定量表 (SRHMS1.0)) 对城市单身生活人群健康水平进行测评总分平均得分为 332.1 (总分 440 分)，生理子量表平均得分为 138.6 (总分 170 分)，心理子量表平均得分 104.9 (总分 150 分)，社会健康子量表平均得分 88.6 (总分 120 分)。折合成百分制分别为 75.5、81.5、69.9、73.8。其中男性生理健康平均水平高于女性 ( $t=2.471, P=0.014, a=0.05$  双侧)，心理健康平均水平也高于女性 ( $t=2.151, P=0.032, a=0.05$  双侧) (表 54)。

表 54 男女自测健康评定量表(SRHMS1.0)测评得分对比表

性别	总分平均得分		生理平均得分		心理平均得分		社会平均得分	
	满分	折成	满分	折成	满分	折成	满分	折成
	440分	百分制	170分	百分制	150分	百分制	120分	百分制
男	334.6	76.0	139.9	82.3	106.5	71.0	88.1	73.4
女	329.7	75.0	137.4	80.8	103.4	68.9	88.9	74.1
总体	332.1	75.5	138.6	81.5	104.9	69.9	88.6	73.8

### 2.5.2 健康状况与饮食有关习惯的关系

平均每天活动量和平均每周参加 30 分钟以上体育锻炼次数与体质指数和自测健康评定量表 (SRHMS1.0) 中健康测评得分有相关关系 (表 55)。城市单身生活人群中餐和西餐组的体质指数和自测健康得分的差异均无显著意义。平均每天在外就餐次数与自测健康评定量表 (SRHMS1.0) 对目前健康测评得分无相关关系, 而平均每天外出就餐次数 (X) 与体质指数 BMI (Y) 存在回归关系:

$$Y=21.248-0.189X \quad (t=-2.104, p=0.036) \quad (\text{图 51})$$

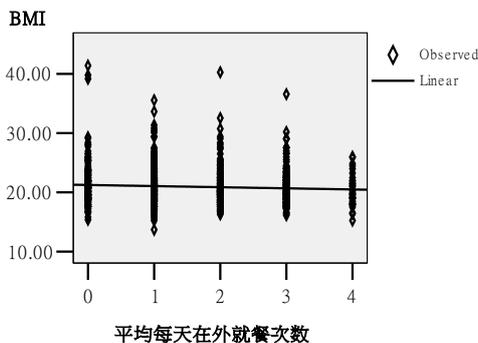


图51 外出就餐次数与BMI关系图

表 55 体力活动量与 BMI、自测健康评定量表(SRHMS1.0)测评得分相关情况表

活动情况	相关系数r				
	BMI	自测健康总得分	自测健康生理健康得分	自测健康心理健康得分	自测健康心理社会健康得分
平均每天活动量 (千步当量)	无显著意义	0.071 (p=0.033)	0.075 (p=0.025)	无显著意义	无显著意义
平均每周参加30分钟以上体育锻炼次数	0.141 (p=0.000)	0.133 (p=0.000)	0.096 (p=0.003)	0.106 (p=0.001)	0.126 (p=0.000)

## 第三章 研究主要发现及城市单身生活人群饮食健康改善建议

### 3.1 研究主要发现

#### 3.1.1 日常饮食规律性不够，就餐频次不均衡

城市单身生活人群日常就餐一日三餐不能完全保证，有 14.5%的人每天就餐次数少于 3 次，少吃晚餐现象较为突出，同时有 25.5%的人很少吃或不吃早餐。男性比女性更易出现就餐次数不规律情况，无固定工作的比有固定工作的更易出现就餐次数不规律情况。夏、冬两个季节更容易出现就餐次数不正常，周六、日也与平时有差异，较易出现早餐不就餐情况。较多的人节假日比平常吃的更多。36.1%的人日常就餐没有比较固定的时间，其中中餐和晚餐的就餐时间相对固定的人数较多，早餐却有 23.8%的人就餐时间在 8:30 之后。

#### 3.1.2 日常就餐地点多样化，外出就餐占一定比重

由于单身生活人群没有固定的家庭就餐条件，日常就餐去处相对多样，主要有家中自烧或自备、单位/学校食堂、中式快餐店、大排档或街头摊点、小餐馆等，仅有不到一半的人选择主要就餐为自己烧或自备，大部分人多数情况下在外就餐，平均每天在外就餐次数约为 1.5 次，男性比女性在外就餐更多。其中早餐多数在街头摊点就餐，中餐主要是单位/学校食堂就餐、快餐或自己烧，晚餐自己烧的较多，宵夜等其它形式的外就餐则自己准备或去餐馆。网络就餐形式目前运用较少。

### 3.1.3 日常外出就餐卫生条件差，城市新区等市郊就餐不方便

城市单身生活人群日常在外就餐反映最突出的问题是就餐卫生条件差，最希望改善的也是餐饮卫生。近年来，许多城市不断扩大规模，很多新开发的市区区域餐饮业覆盖较少，尤其是适合单身生活人群日常外出就餐的快餐业很少。而较多的年轻单身人士在城市新区工作或居住，适合的日常就餐存在供需矛盾。此外，由于市中心小餐馆或快餐供应者等适合日常就餐的场所越来越少，很多人中午在单位吃或单位统一定餐，但晚餐一般随便应付的情况较多，晚上快餐套餐提供较少和没有组织统一定餐是城市单身生活人群晚餐就餐遇到的一个难题。

### 3.1.4 食物摄入总量偏低，饮食结构欠合理，还有偏食现象

城市单身生活人群平均每天食物总量约为 1200g，低于中国居民平衡膳食宝塔中的建议食物总量，一日三餐平均每餐约为 1.2 碗（普通 250g 碗量），食量偏小。日常饮食还是以大米、面粉等谷类为主，杂粮、薯类等粗粮食用较少；肉、禽、鱼、蛋类等动物性食物摄入量较多，主要为猪肉和鸡蛋。平均每餐涵盖食物种类数量少，食物摄入种类不均衡。早餐吃蔬菜水果的偏少，而晚餐很多单身人群随便在大排档或街头小摊点吃点应付了事。偏食现象较突出，有一半的人经常只吃喜欢吃的那几种食物。偶尔会吃速食食品，近 60% 的人有吃零食的习惯，三成人曾尝试采取节食方式减肥。

### 3.1.5 奶、豆类消费依然较低，水果蔬菜食用偏少，饮水量不足

城市单身生活人群日常饮奶频率和饮奶量都较低，天天喝奶的只有不到两成，并且男性低于女性，大多数饮奶者平均饮奶量在 1 杯（普通约 200ml 杯）以下。蔬菜水果平均食用量约占每天食物总量的 20%，低于膳食宝塔推荐量，并且主要食用的是蔬菜，水果摄入量很低，只有 40% 的人常吃水果。大多数城市单身生活人群平均日饮水量低于建议饮水量，很多人没有主动饮水的习惯，多是口渴后才想到喝水。

### 3.1.6 饮酒吸烟现象较为普遍，饮酒程度较深

城市单身生活人群饮酒情况较为普遍，饮酒率比普通成人高出近 1.5 倍，且饮酒程度较深，日均酒精消耗量比普通成人高约 5 克。2002 年 WHO(世界卫生组织)报告显示，全世界 20%-30% 的食道癌、肝脏病、机动车事故、自杀和其他故意伤害是因饮酒问题所致<sup>[5]</sup>。特别是单身生活人群多为青年人，过多饮酒更容易冲动误事，对自身健康也不利。城市单身生活人群吸烟率比城市普通成人高出 6 个百分点，其中男性比城市普通男性高出不多，而女性吸烟率比城市普通女性吸烟率高出较明显。

### 3.1.7 单身人群大多收入不高，日常饮食支出有限

单身生活人群多数刚踏入社会参加工作，工作收入相对较低，调查发现收入多集中在 1000-2000 元/月，还要为以后成家立业做财力储备。所以大多数城市单身生活人群比较节约，每日用于饮食的开支多在 10-20 元。很多人主观上也想吃的健康营养，但由于经济条件受限，只能填饱肚皮，应付差事。

### 3.1.8 日常就餐以中餐为主，偏好本地传统口味，川菜也较受青睐

由于长期饮食习惯的原因，城市单身生活人群中占 93.7% 的绝大多数人日常饮食还是以中餐为主，因为西餐比较贵、西餐能量高等原因而不选择西餐的也占有一定比例。平时去餐馆就餐比较喜欢选择本地传统口味，除此以外，在我国几个主要菜系中选择川菜口味的相对较多。

### 3.1.9 体力活动严重不足，成为“宅”一族

城市单身生活人群体力活动严重不足，有三成人从不锻炼，不足两成人每周参加 3 次以上的 30 分钟以上体育运动。近一半的人平均每天活动当量在 6 千步以下。许多人把更多的时间花在了久坐少动的项目上，上网、看电视等是他们闲暇时的主要活动内容。平均每天在电脑或电视面前 4 个小时以上占近 40%，少数“白领”单身人群更是班上班下都在电脑电视面前，成了名副其实的“宅男宅女”。

### 3.1.10 健康饮食知识缺乏，缺少权威有效的饮食健康指导和健康教育渠道

绝大多数城市单身生活人群对“中国居民膳食指南”没听说过或听说但没看过，对“中国居民平衡膳食宝塔”也不清楚。吃碳水化合物容易发胖、肥胖主要是由遗传引起的等错误认识在单身生活人群中还相当普遍。对饮食与疾病的关联认识不强，很多人没有意识到诸多疾病与日常饮食有密切的关系。

城市单身生活人群目前了解健康饮食知识的主要渠道主要是电视网络和报

刊杂志当中的一些饮食知识，这些渠道一般都是非官方的，缺乏权威性，甚至会有误导的可能。而通过政府或健康教育机构专门提供的健康教育则很少。

### 3.1.11 日常在外就餐次数与单身生活人群目前健康水平关系不明显，与体质指数呈弱负相关关系

城市单身生活人群平均每天在外就餐次数与用自测健康评定量表(SRHMS1.0)对城市单身生活人群目前健康状况测评得分无相关关系。而平均每天在外就餐次数(X)与体质指数BMI(Y)存在回归关系： $Y=21.248-0.189X$  ( $t=-2.104, p=0.036$ )，体质指数随着在外就餐次数的增加而略微减小。

## 3.2 城市单身生活人群饮食健康改善建议

### 3.2.1 对于城市单身生活人群的建议

一是要坚持一日三餐，定时定量。坚持吃早饭，若来不及准备早餐，家中可常备一些面包、饼干等干粮、水果和牛奶等。晚餐如果就餐不方便，尽量自己烧些简单但富有营养的食物，不可将就。

二是增加每天食物总量摄入，优化食物摄入结构。尽量少吃零食，增加食物种类，不偏食挑食，粗细搭配，适当多吃一些传统粗粮，猪肉和蛋类脂肪含量较高，不宜过多食用，适当增加鱼、禽类产品的摄入。

三是多吃水果蔬菜，特别是水果。平时买些水果放在住处或办公室，空闲时候可方便食用，还需每天足量饮水。

四是争取每天饮奶，吃豆类及其制品。有冷藏条件的可以买液态奶，不方便的可以买奶粉，坚持每天至少喝一杯牛奶。常吃豆类及其制品，平时在外就餐可有意识选择豆类食物或豆制品，在家自己烧饭时可多制作一些豆食，常喝豆浆，有条件的可以准备一个豆浆机方便制作。

五是忌“胡吃海喝”，控制饮酒。单身生活人群经常朋友聚会机会较多，但要控制饮食饮酒，防止暴饮暴食，同时应减少吸烟，尽量戒烟。

六是增加体力活动，坚持体育锻炼。改变久坐少动的习惯，根据自身状况，选择合适的时间和活动项目，至少每天要进行相当于步行6千步以上的身体活动（1千步约相当于中等速度步行10分钟），尽量减少在电脑或电视机前的时间。

七是多学习掌握健康饮食知识，以科学的饮食习惯指导日常饮食。选购一些权威的健康饮食图书，例如《中国居民膳食指南》，经常通过网络访问一些营养、健康教育机构的官方网站，查询了解一些饮食健康方面的新知识，新成果，从而更好地指导日常饮食。

### 3.2.2 对于餐饮业的建议

由于城市单身人群经常在外就餐，所以保障他们的饮食健康也是餐饮业的责任：

一是要改善餐饮卫生条件，特别是快餐企业。单身人群日常就餐较多的是快餐，因此快餐企业保证日常供应的食物营养卫生，改善就餐环境显得尤为迫切。

二是开发提供适合单身生活人群价格实惠、营养便捷的就餐服务。针对单身生活人群收入不高，日常饮食支出有限的现实，餐饮业特别是快餐企业应该开发价格实惠，营养方便的套餐服务。普通城市的单身人群目前平均三餐费用标准约为早餐 3 元、中餐 7 元、晚餐 6 元。所以餐饮业应能在此标准基础上结合不同城市物价水平提供相应的快餐服务。西餐目前作为日常就餐在中、晚餐普及的可能性不大，可以推出价格适合的早餐简餐或外卖。

三是在城市新区等新开发区域进行餐饮布点；提供电话、网络订餐服务。不少单身生活人群工作生活在城市新区，而这些区域适合日常就餐的地点较少，急需方便卫生的就餐服务。另外，城市单身生活人群多为知识青年，能熟悉适应网上订餐的环境，也有经常上网的习惯和条件，因此餐饮企业可以针对他们开展电话或网络订餐服务，为城市单身生活人群提供方便的就餐方式。

四是提供方便快捷的晚餐服务。很多城市单身生活人群晚餐随便应付，一个很重要的原因是晚上类似中餐的快餐或订餐提供较少，大多数是街头小摊点或餐馆，不适合长期就餐。

五是针对城市单身白领人群，可组织成立城市单身白领健康饮食俱乐部、联谊会等组织，由餐饮企业牵头组织，也可由有关中介组织或单身人群自发组织，餐饮企业支持，统一安排解决单身人群的日常就餐饮食问题，利用周末、节假日定期安排互动式的饮食健康专家讲座、饮食竞赛等活动项目。

### 3.2.3 对于政府和有关组织的建议

一是政府、健康教育、疾病预防控制、营养等机构应加强单身生活人群的饮食健康教育。提高其对《中国居民膳食指南》、《中国居民平衡膳食宝塔》等国家饮食健康指导政策的知晓率和执行度，根据单身生活人群所处的不同工作和生活状态采取多种健康教育的方法和措施。在城市单身公寓、社区设立宣传栏，宣传国家饮食健康指导政策等饮食健康内容；在公交车、公园等公共设施和场所张贴饮食健康宣传画；在工作单位、写字楼发放针对城市单身生活人士的健康饮食宣教手册；在社区卫生服务中心（站）开展饮食咨询服务（包括电话咨询）；还可通过手机短信提醒的方式向人群提供饮食健康宣教服务；有关商品电视广告画面精美、喜闻乐见、容易记忆，可以利用有关商品广告中穿插饮食健康知识达到宣

传教育目的。

二是开办适宜年轻人活动的大众体育活动场地、项目，免费或低收费向社会开放，鼓励学校、公立体育场馆向社会免费、低收费开放。为单身人群走出户外、离开电脑电视提供更多的去处选择。

三是必要时可推行“晚餐”工程，针对城市单身生活人群日常晚餐就餐不方便和收入不高的情况，政府或相关组织牵头组织，由资质、信誉较好的餐饮企业向城市单身生活人群提供价格实惠，营养卫生的标准化晚餐，统一订购、配送上门，政府给予适当经费补贴。

## 结束语

饮食习惯往往是个人生活习惯、健康意识、经济条件、客观环境等多方面因素共同作用形成的，虽然城市单身生活人群的饮食对当前的健康的影响并不明显，但以后引发诸多慢性疾病的隐患还是存在的，因此通过干预措施逐步改善城市单身居民的饮食习惯和饮食条件，是营养、餐饮界和预防医学领域的一项重要任务。同时城市单身生活人群的饮食健康是一项系统长期的工作，要求个人、餐饮业、政府及有关组织共同努力，并且持之以恒，坚持不懈，这样才能不断提高单身生活人群的饮食健康意识和健康水平。

由于课题规模、时间相对有限，本研究主要对当前城市单身生活人群的饮食习惯进行调查和分析总结，针对城市单身生活人群的不良饮食习惯的健康干预措施的具体实施和效果评价需要进一步研究。此外，研究过程中发现专门针对城市单身生活人群饮食健康方面的书籍和资料极少，也有待有关方面积极开发编撰。

## 参考文献：

- [1] 卫生部，科技部，国家统计局. 中国居民营养与健康现状调查报告[EB/OL]. 2004, 10
- [2] 中国青少年研究中心，中国人民大学人口与发展研究中心. 当代中国青年人口发展状况研究报告[EB/OL]. [http://www.cpirc.org.cn/news/rkxw\\_gn\\_detail\\_.asp?id=8992](http://www.cpirc.org.cn/news/rkxw_gn_detail_.asp?id=8992), 2007, 12
- [3] 中国营养学会. 中国居民膳食指南[M]. 西藏人民出版社，2008, 1
- [4] 王陇德，齐小秋等. 2002年中国居民营养与健康调查报告[M]. 人民卫生出版社，2005, 6
- [5] WHO（世界卫生组织）报告[EB/OL]. <http://www.cmda.gov.cn/News/redianhuatiwenzhang/2008-12-12/3261.html>, 2002

