

摘 要

超重和肥胖已经成为威胁人类健康的主要问题，肥胖是糖尿病、高血压、冠心病、骨关节炎、呼吸障碍和睡眠窒息等疾病的主要危险因素，它还会引起缺乏自信和抑郁等心理疾病。预防和控制超重和肥胖已经成为医学、生物学和社会学的重要课题。

现代城市青年人的生活方式发生了很大的变化，从70后、80后到90后，很多人一日三餐都是在在外解决，尽管摄入的总能量可能并未增加，但是饮食结构发生了变化，脂肪摄入量增加，碳水化合物摄入量减少；再加之由于工作和家庭的原因，青年人花费在电脑和电视上的时间越来越多，运动越来越少，这些都会导致脂肪在体内的蓄积，从而产生超重和肥胖。目前对在外餐饮行为和城市青年超重及肥胖的关系的研究鲜见报道，而了解他们的餐饮行为特点，是对其进行营养教育和干预的基础。

本研究采用网络发放调查问卷的方式，从饮食行为、在外餐饮行为、一周进餐习惯、膳食结构、营养知识了解程度、营养态度及体力活动情况共7个方面了解城市男、女超重和肥胖以及体重正常青年在这些方面的特点，比较他们之间的差异，为我们进一步的干预和控制措施的制定奠定基础。

一、调查设计和步骤

(一) 调查步骤

2011年3月~2011年5月：我们进行了预调查，了解网络的使用情况和被调查人群的参与度，对问卷所设立问题进行了调整和修改。

2011年5月~2011年9月：根据预调查，随机发放问卷。对象是薄荷网新登记注册的用户。

2011年8月~2011年12月：干预措施的制定以及干预效果的回收阶段。（正在进行中）

（二）问卷设计

从饮食行为、在外餐饮行为、一周进餐习惯、膳食结构、营养知识了解程度、营养态度及体力活动情况共7个方面设计了问卷。问卷的详细内容请见后文P2~P5。

二、结果和讨论

（一）问卷回收情况

我们从2011年5月~9月，发放了3万多份问卷，回收问卷6071份，其中63份信息填写不完整，有效回收问卷6008份。根据我们前期的调查，访问该网站的用户年龄主要分布在18~35岁之间，因此设定我们此次调查的年龄介于18~35岁，回收到的问卷用户年龄分布在18~35岁之间的问卷为5593份，占有效问卷的93%。下列的统计是基于5593份问卷。其中男性98人，女性5495人。超重和肥胖人群占总人数的20%。

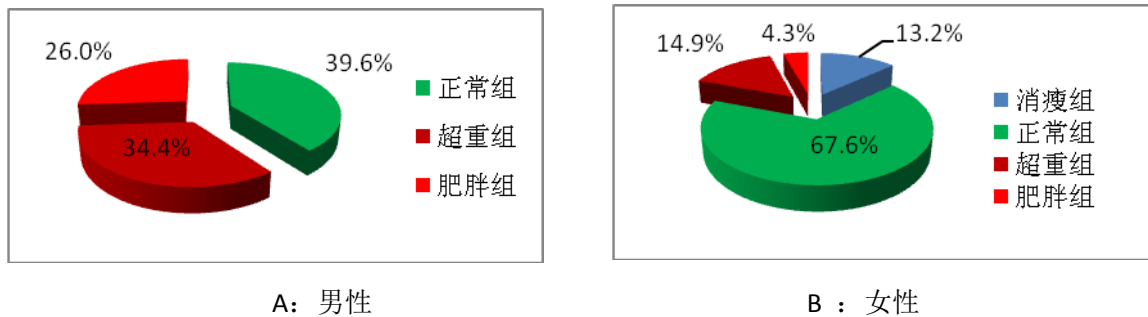


图 1: 男女性超重和肥胖比率

（二）男性调查结果

符合要求的男性为98人，其中2人的BMI<18.5，我们未纳入调查，其余的96人根据BMI分为正常组（38人）、超重组（33人）和肥胖组（25人）。

1、饮食行为：在大部分的饮食行为上，统计学上差异不显著。三组男性表

现出相似的规律性。如每一天都能定时进食午晚餐的比例正常组男性是47%，超重组男性是52%，肥胖组男性是60%，能定时进餐的比例在三组中都接近50%以上。但从趋势来看，男性超重和肥胖人群午晚餐的规律性强，喜食偏咸、偏油腻的食物，动物性食物主要是瘦肉和家禽，奶制品摄入量较多，以白开水作为饮料的比例较少。统计学上具有显著性差异的是关于饮酒的问题上，超重和肥胖男性较正常组男性，饮酒的比例较高。

2、在外餐饮行为：所调查的男性一半人群在家就餐的时间较多，如果在外就餐，主要集中在小饭店和中、西式快餐店。在关于烹饪方式的调查中，超重肥胖男性和BMI正常男性具有显著性差异，表现出喜欢煎炒、油炸的烹调方式。

3、一周进餐习惯：和前述的饮食行为调查表现相似的规律性，即超重肥胖人群的饮食规律性较强，一日三餐及时就餐的比例高。

4、膳食结构：超重肥胖男性的膳食以动物性食物为主，主食摄入量较高，蔬菜摄入量较少，表现为高蛋白、高脂肪、高碳水化合物、低膳食纤维的膳食结构。

5、营养知识问卷：三组男性在营养知识的了解程度上具有相似的趋势，从得分情况来看，肥胖组最高（76分），超重组（75分），正常组（75分），三组之间没有显著性差异。

6、营养态度问卷：三组之间没有显著差异，大家都具有较好的态度，都不赞同节食减肥，以及通过减少主食来减肥的方式。

7、体力活动问卷：从轻度到重度体力活动，各组男性的参与率都降低。在重度体力活动的参与比例中，肥胖男性表现较高的趋势。在参与各种体力活动的情况下，肥胖男性的持续时间要低于其他组。

(三) 女性调查结果

符合要求的女性为5495人，根据BMI分为消瘦组（725人）、正常组（3712人）、超重组（821人）和肥胖组（237人）。相对于男性来讲，女性更关注其体重及其相应的问题，即便是BMI正常的女性，也希望能够更好的控制体重。

1、饮食行为：在大部分的饮食行为上，统计学上差异不显著。四组女性表现出相似的规律性。但从趋势来看，女性超重和肥胖人群午晚餐的规律性强，喜食偏咸、偏油腻的食物，动物性食物主要是瘦肉和家禽，奶制品摄入量较多，以白开水作为饮料的比例较少。采取节食减肥的比例较少，受情绪影响饮食的比例较少，认为自己吃得过饱的比例较低。在统计学上具有显著性差异的是关于饮酒的问题上，超重和肥胖女性较正常组女性，饮酒的比例较高。这一结果和男性的一致。

2、在外餐饮行为：四组人群具有相似的规律性，统计学上差异不显著。一半以上的人群是选择在家就餐，而如果外出就餐，小饭店、中、西式快餐店是大家选择最多的地方。超重和肥胖女性也喜欢煎炒油炸的烹调方式，尽管统计学上差异不显著（ $P>0.05$ ），但是相对于正常女性，趋势更高。

3、一周进餐习惯：女性人群中，中餐的进餐规律性要强于早餐和晚餐，肥胖女性中三餐的规律性要强于其他组。这和前面的调查具有相同的规律性。

4、膳食结构：从膳食摄入来看，肥胖和超重组女性主食摄入量多、动物性食物主要是肉类的摄入多，蔬菜摄入量较多，从而导致总的进食量要大于正常组。她们的膳食结构表现为高蛋白质、高脂肪、高碳水化合物，同时高膳食纤维摄入，所以对于超重和肥胖女性来讲，控制好进食量是将来要注意的一个问题。

5、营养知识问卷：女性关于营养知识的回答和男性具有相似的趋势。一般

营养知识具备，但是和体重控制、肥胖等的问题上，知晓率并不高。从总分上看从肥胖人群到消瘦人群，该知识问卷的平均得分为78、77、75、74，呈现一个下降的趋势。对于该年龄段的超重和肥胖女性，因为本身的需要，她们对营养学的知识的掌握比一般人群要好。

6、营养态度问卷：大部分人群具有较好的态度，认识到超重和肥胖的危害性。尤其是超重和肥胖的女性。

7、体力活动问卷：女性对三种程度体力活动的参与度，表现和男性相似的趋势，对于重度体力活动的参与度低，而轻度体力活动的参与度高。在不同组别的女性之间，各种体力活动的参与度没有显著性差异，在重度体力活动中，肥胖女性表现较高的参与度，而中度体力活动则是消瘦组参与度最高，肥胖组最低。

三、总结

通过对5591份问卷的整理，我们比较了城市中男性和女性超重肥胖者在饮食行为、在外餐饮行为、膳食结构、营养知识的了解、营养态度、体力活动情况和BMI正常人群的差异。尽管在许多问题上，超重和肥胖人群和BMI正常人群都存在一些趋势上的差异，但是大部分的对比在统计学上都没有显著性。我们分析认为：对于单纯性肥胖来讲，能量摄入和消耗的不平衡是导致体重变化的主要原因，而不论你是在家就餐还是在外就餐。大部分人群都存在饮食上的一些误区，所以对超重和肥胖人群，我们需要正确的饮食指导以及合理的体重控制措施的实施，尽早的使他们的BMI恢复到正常水平；对于BMI正常人群，我们也需要进行相应的指导，以预防发生超重和肥胖。

城市超重及肥胖青年餐饮行为调查

郭俊生（第二军医大学）

王晓黎（第二军医大学）

马海华（上海薄荷信息科技有限公司）

谢文威（上海薄荷信息科技有限公司）

梁斌（上海薄荷信息科技有限公司）

徐拯（第二军医大学）

一、前言

2002年全国营养调查结果表明，我国18岁以上成人超重、肥胖的患病率分别为22.8%和7.1%，估计超重、肥胖人数分别为2亿和6 000多万。与1992年比较，超重、肥胖率分别上升了39%和97%。其中城市青年（18~44岁）超重、肥胖率分别为26.6%和8.1%。

能量摄入和消耗之间的不平衡被普遍认为是超重及肥胖发生的主要原因。随着生活水平的提高，食品供应丰富，静坐生活方式增多，加之包括社会、学校、社区及家庭、市场、政策导向，媒体介入，以及某些专业人士误导等，都会影响到人们选择健康食品，过多摄入高能量食品、软饮料等快餐，并减少体力活动，从而导致超重和肥胖。现代城市青年人的生活方式发生了很大的变化，从70后、80后到90后，很多人一日三餐都是在在外解决，尽管摄入的总能量可能并未增加，但是饮食结构发生了变化，脂肪摄入量增加，碳水化合物摄入量减少；再加之由于工作和家庭的原因，青年人花费在电脑和电视上的时间越来越多，运动越来越少，这些都会导致脂肪在体内的蓄积，从而产生超重和肥胖。目前对在外餐饮行为和城市青年超重及肥胖的关系的研究鲜见报道，而了解他们的餐饮行为特点，是对其进行营养教育和干预的基础。

网络已成为现代人交流的平台。有研究表明，BMI（体质指数）与心理健康有着高度的相关性，BMI高者有着更严重的焦虑、抑郁。喜欢独处、自卑者较多。随着网络的发展，这些人也更愿意进入网络社会。薄荷网是国内最大最活跃的在线减肥平台，其用户高达25万人，其中90%处于18~35岁年龄段，大部分为超重和肥胖人群。

基于此，我们采用通过网络发放调查问卷的方式，了解城市超重及肥胖青年

在外餐饮行为、体力活动情况、膳食营养状态、对营养知识的了解及对营养的态度，为进一步干预奠定基础。

二、方法

1、调查问卷的设计

【调查问卷 1：饮食行为问卷】——参考中国 CDC 的问卷

1.你吃早餐吗?	从不	8.你通常喝哪类饮料?	碳酸饮料
	有时		果汁
	经常		茶
	每天都吃		白开水
2.你定时地吃午餐和晚餐吗?	从不	9.你会因为情绪的原因吃的比较多吗?	经常
	很少		很少
	有时		从不
	经常	10.你喝酒吗?	经常
	每一天		很少
3.你经常吃很咸的食物吗?	经常	11.你通常吃的过饱吗?	从不
	有时		经常
4.你通常吃哪种水果和蔬菜?	很少	12.你通过节食减肥吗?	很少
	腌制的		从不
	蜜饯类		经常
	干果		很少
	新鲜的	从不	
5.你通常吃奶或奶制品吗?	很少吃	13.你吃饭后锻炼身体吗?	经常
	有时		很少
	经常		有时
	每一天		经常
6.你吃的最多的动物性食物是什么?	从不	14.在一周内你能吃到多少种食物	每一天
	肥肉		1~3
	瘦肉和家禽		4~8
	牛羊肉		7~9
7.你常吃油炸食品吗?	海鲜		10~11
	每一天		
	经常		

	有时		
	很少		

【调查问卷 2：在外餐饮行为】

1. 每周在外就餐的次数	(A) 0 次
	(B) 1~2 次
	(C) 3~5 次
	(D) 6~9 次
	(E) 10 次以上
2. 你最常光顾的饭店类型?	(A) 酒店
	(B) 小饭店
	(C) 烧烤店
	(D) 火锅店
	(E) 中式快餐店
	(F) 西式快餐店
3. 你最喜欢的菜肴口味	(A) 北方菜 (偏咸)
	(B) 南方菜 (清淡)
	(C) 烧烤店
	(D) 江浙沪 (偏甜)
4. 你最喜欢的烹饪方式?	(A) 煎炒
	(B) 油炸
	(C) 烧烤店
	(D) 蒸
5. 点菜时主要考虑的是	(A) 营养搭配
	(B) 食欲, 想吃什么点什么
6. 是否过食?	(A) 七八分饱
	(B) 吃饱为止
	(C) 常常过食
7. 外出就餐的动机	(A) 追求食物品质
	(B) 聚会
	(C) 方便
	(D) 追求环境舒适
	(E) 其他
8. 选择西式快餐的目的	(A) 环境干净卫生
	(B) 环境优雅
	(C) 食物种类多样
	(D) 食物营养健康
	(E) 服务方便快捷
	(F) 其他
9. 你喜欢点什么样的饮料?	(A) 茶水
	(B) 碳酸饮料
	(C) 果汁

	(D) 啤酒
--	--------

【调查问卷 3：一周进餐习惯调查】

过去一周您早餐的进餐次数是	0 次#1 次#2 次#3 次#4 次#5 次#6 次#7 次
过去一周您早餐在外进餐的次数是	0 次#1 次#2 次#3 次#4 次#5 次#6 次#7 次
过去一周您中餐的进餐次数是	0 次#1 次#2 次#3 次#4 次#5 次#6 次#7 次
过去一周您中餐在外用餐的次数是	0 次#1 次#2 次#3 次#4 次#5 次#6 次#7 次
过去一周您晚餐的进餐次数是	0 次#1 次#2 次#3 次#4 次#5 次#6 次#7 次
过去一周您晚餐在外用餐的次数是	0 次#1 次#2 次#3 次#4 次#5 次#6 次#7 次

【调查问卷 4：一般膳食情况调查】

1、您平均每天的主食摄入量为：（包括米面、粗粮、甘薯等，但不包括糕点）；一份指 75g 米饭、熟面条（普通小碗半碗）或 35g 全麦面包（1 片中等大小）、40g 馒头、花卷（半个）；	不足 3 份#4~6 份#7~9 份#10 份及以上
2、您平均每天的大豆类食物摄入量为：（一份是指：50g 豆干（2 小块）或 400g 豆浆（2 杯））	几乎不吃#0.5~1.5 份#2~3 份#3 份以上
3、您平均每天的蔬菜摄入量为：	几乎不吃#100~300 克#300~500 克#600 克及以上
4、您平均每天的水果摄入量为：（一份是指：150g 香蕉（1 个小的）或 200g 苹果、梨（1 个中等大小））	几乎不吃#1 份#2 份#3 份及以上
5、您平均每天的奶制品摄入量为：（一份是指：160g 牛奶（155ml）或 130g 酸奶）	几乎不喝#1~1.5 份#2~3 份#4 份及以上
6、您通常一周吃多少红肉（猪牛羊肉）？（一份是指：50g 瘦牛肉、瘦猪肉（半个手掌大小）或 3 块小排（每块 3cm 见方））	几乎不吃#1~2 份#3~4 份#4 份及以上
7、您通常一周吃多少白肉（水产品及禽肉类，如鱼虾鸡鸭）？（一份是指：100g 去皮鸡肉（一个手掌大小）、80g 鱼肉（大半个手掌大小）、或 100g 虾（约 5 只））	几乎不吃#1~2 份#3~4 份#4 份及以上
8、您平均每天的蛋类食物摄入量为：（一份是指：60g 鸡蛋（约 1 个）、鸭蛋（约 1 个）、鹌鹑蛋（约 5 个））	几乎不吃#0~1 份#1~2 份#2 份以上
9、您经常吃零食（包括蛋糕、饼干等）吗？	几乎不吃#一周 1~2 次#一周 3~5 次#一周 6 次以上

【调查问卷 5：营养知识问卷】

营养问题	选择答案
下列营养素中，不能提供能量的是：	蛋白质#脂肪#碳水化合物#维生素
在加工精细的米面中丢失最多的营养素是：	维生素 B1#脂肪#碳水化合物#蛋白质
下列植物性食物中，蛋白质含量最高的是：	谷类#蔬菜类#水果类#大豆类

夜间视物不清，机体可能缺少的营养素是：	维生素 A#维生素 C#维生素 D#维生素 E
下列食物中，胆固醇含量最高的是：	鲫鱼#鸡蛋#猪肉#鸡肉
下列食用油中，饱和脂肪酸含量最高的是：	大豆油#花生油#猪油#葵花籽油
下列食物中，富含膳食纤维的是：	猪肉#鲫鱼#芹菜#苹果
下列指标中，可以用来判断肥胖程度的是：	身高#体重#腰围#上臂围
牛奶是下列哪种矿物质的的最好来源：	铁#钠#锌#钙
饭菜过咸与下列哪种疾病的关系最密切：	高血压#高血脂#糖尿病#痛风
想减体重，应该少吃米饭	是#否
多吃蔬菜、水果有利于健康	是#否
深色蔬菜比浅色蔬菜营养价值更高	是#否
味精里也含有钠	是#否
BMI 的计算公式是体重 (kg) 除以身高 (m) 的平方	是#否
早餐应该每天吃	是#否
加工的水果制品可以代替新鲜水果	是#否
节食是减肥的最好方法	是#否
橄榄油是最好的食用油	是#否
你知道《中国居民膳食指南》吗？	是#否

【调查问卷 6：营养态度问卷】

问卷内容	答案
你认为掌握营养知识能有利于健康吗？	是#否
你愿意学到更多的营养知识吗？	是#否
你是否赞成节食减肥？	是#否
你愿意为了健康而改变不良饮食习惯吗？	是#否
你会主动与别人交流营养与健康方面的知识吗？	是#否
你会主动劝说家人或朋友改变不良饮食习惯吗？	是#否
你认为通过饮食可以预防一些慢性病吗？如肥胖、高血压等	是#否
你认为健康成人可以适当吃一些保健食品或营养素补充剂吗？	是#否
你会把自己学到的营养知识运用到平时的饮食生活中吗？	是#否
你支持通过减少主食甚至不吃主食来减肥吗？	是#否

【调查问卷 7：体力活动问卷】

1、最近 7 天里，你花多少天做强而有力的身体活动，像是提重物、苦力、有氧运动或快骑脚踏车？	0 天#1 天#2 天#3 天#4 天#5 天#6 天#7 天
2、在参与强有力身体活动的那些天，你通常花多少时间做强而有力的身体活动？	30 分钟以下#30~60 分钟之间#1~2 小时#2~3 小时#3~4 小时#4~5 小时#5~6 小时#不知道/不确定
3、最近 7 天里，你花多少时间做适度的身体活动，像是提轻的物品、正常的速度骑脚踏车或网球双打？不包含走路。	1 天#2 天#3 天#4 天#没有适度的身体活动

4、在参与适度身体活动的那些天，通常你花多少时间做适度的身体活动？	30 分钟以下#30~60 分钟之间#1~2 小时#2~3 小时#3~4 小时#4~5 小时#5~6 小时#不知道/不确定
5、最近 7 天里，你花多少天走每次至少 10 分钟的路？	0 天#1 天#2 天#3 天#4 天#5 天#6 天#7 天
6、在走路的那些天，你通常花多少时间在走路？	30 分钟以下#30~60 分钟之间#1~2 小时#2~3 小时#3~4 小时#4~5 小时#5~6 小时#不知道/不确定
7、最近 7 天期间，你每天花多少时间坐着呢？	2~3 小时#3~5 小时#6~8 小时#9~10 小时#10 小时以上#不知道/不确定

2、问卷发放形式

我们对薄荷网新注册的用户进行了随机的问卷发放。问卷的截图如下。

日常饮食生活习惯小调查

亲爱的 xd888：
随着人们对健康的关注，食物的营养高低越来越受重视，但大部分人关心的往往是某种单一的食物有什么营养，而忽略了吃饭方式及生活习惯是否健康。同时为了响应全民健康生活方式“健康一二一”，在中国肯德基餐饮健康基金的资助下，第二军医大学海医系《城市超重及肥胖青年在外餐饮行为及体重控制措施研究》课题组，联合薄荷网来进行一次日常饮食生活习惯小调查，我们致力于为更多有减重需求的亲们提供最有效，最易执行，最理想的服务和帮助，欢迎大家积极参与及认真填写问卷！请记住您的每份问卷对于我们来说都是如此的重要和有价值，谢谢配合。

一周进餐习惯调查

1.1 过去一周您早餐的进餐次数是

- 0次
- 1次
- 2次
- 3次
- 4次
- 5次
- 6次
- 7次

1.2 过去一周您早餐在外进餐的次数是

- 0次
- 1次
- 2次
- 3次
- 4次
- 5次
- 6次
- 7次

1.3 过去一周您中餐的进餐次数是

- 0次
- 1次
- 2次
- 3次
- 4次
- 5次
- 6次
- 7次

1.4 过去一周您中餐在外用餐的次数是

- 0次
- 1次
- 2次
- 3次
- 4次
- 5次
- 6次
- 7次

1.5 过去一周您晚餐的进餐次数是

- 0次
- 1次
- 2次
- 3次
- 4次
- 5次
- 6次
- 7次

1.6 过去一周您晚餐在外用餐的次数是

- 0次
- 1次
- 2次
- 3次
- 4次
- 5次
- 6次
- 7次

上一页

下一页

提交

日常饮食生活习惯小调查

亲爱的 xd888:

随着人们对健康的关注,食物的营养高低越来越受重视,但大部分人关心的往往是某种单一的食物有什么营养,而忽略了吃饭方式及生活习惯是否健康。同时为了响应全民健康生活方式“健康一二一”,在中国肯德基餐饮健康基金的资助下,第二军医大学海医系《城市超重及肥胖青年在外餐饮行为及体重控制措施研究》课题组,联合薄荷网进行一次日常饮食生活习惯小调查,我们致力于为更多有减重需求的亲们提供最有效,最易执行,最理想的服务和帮助,欢迎大家积极参与及认真填写问卷!请记住您的每份问卷对于我们来说都是如此的重要和有价值,谢谢配合。

饮食情况调查

- 2.1** 您平均每天的主食摄入量: (包括米面、粗粮、甘薯等,但不包括糕点); 一价指75g米饭、熟面条(普通小碗半碗)或35g全麦面包(1片中等大小)、40g馒头、花卷(半个);
- 不足3份
 - 4~6份
 - 7~9份
 - 10份及以上
- 2.2** 您平均每天的大豆类食物摄入量: (一价是指: 50g豆干(2小块)或400g豆浆(2杯))
- 几乎不吃
 - 0.5~1.5份
 - 2~3份
 - 3份以上
- 2.3** 您平均每天的蔬菜摄入量为:
- 几乎不吃
 - 100~300克
 - 300~500克
 - 600克及以上
- 2.4** 您平均每天的水果摄入量为: (一价是指: 150g香蕉(1个小的)或200g苹果、梨(1个中等大小))
- 几乎不吃
 - 1份
 - 2份
 - 3份及以上
- 2.5** 您平均每天的奶制品摄入量为: (一价是指: 160g牛奶(155ml)或130g酸奶)
- 几乎不喝
 - 1~1.5份
 - 2~3份
 - 4份及以上
- 2.6** 您通常一周吃多少红肉(猪牛羊肉)? (一价是指: 50g瘦牛肉、瘦猪肉(半个手掌大小)或3块小排(每块3cm见方))
- 几乎不吃
 - 1~2份
 - 3~4份
 - 4份及以上
- 2.7** 您通常一周吃多少白肉(水产品及禽肉类,如鱼虾鸡鸭)? (一价是指: 100g去皮鸡肉(一个手掌大小)、80g鱼肉(大半个手掌大小)、或100g虾(约5只))
- 几乎不吃
 - 1~2份
 - 3~4份
 - 4份及以上
- 2.8** 您平均每天的蛋类食物摄入量为: (一价是指: 60g鸡蛋(约1个)、鸭蛋(约1个)、鹌鹑蛋(约5个))
- 几乎不吃
 - 0~1份
 - 1~2份
 - 2份以上
- 2.9** 您经常吃零食(包括蛋糕、饼干等)吗?
- 几乎不吃
 - 一周1~2次
 - 一周3~5次
 - 一周6次以上

上一页

下一页

提交

日常饮食生活习惯小调查

亲爱的 xd888:

随着人们对健康的关注，食物的营养高低越来越受重视，但大部分人关心的往往是某种单一的食物有什么营养，而忽略了吃饭方式及生活习惯是否健康。同时为了响应全民健康生活方式“健康一二一”，在中国肯德基餐饮健康基金的资助下，第二军医大学海医系《城市超重及肥胖青年在外餐饮行为及体重控制措施研究》课题组，联合薄荷网来进行一次日常饮食生活习惯小调查，我们致力于为更多有减重需求的亲们提供最有效，最易执行，最理想的服务和帮助，欢迎大家积极参与及认真填写问卷！请记住您的每一份问卷对于我们来说都是如此的重要和有价值，谢谢配合。

体力活动调查（想一想在最近7天里你做过所有强而有力的活动，强而有力的身体活动是指以费力的身体负荷且让你呼吸较正常更为急促的活动，仅回想你所做过每次至少10分钟的那些身体活动）

4.1 最近7天里，你花多少天做强而有力的身体活动，像是提重物、舌力、有氧运动或快骑脚踏车？

- 0天
- 1天
- 2天
- 3天
- 4天
- 5天
- 6天
- 7天

4.2 在参与强有力身体活动的那些天，你通常花多少时间做强而有力的身体活动？

- 30分钟以下
- 30~60分钟之间
- 1~2小时
- 2~3小时
- 3~4小时
- 4~5小时
- 5~6小时
- 不知道/不确定

想一想最近7天你做过所有适度的活动，适度的活动是指以适度的身体负荷且让你呼吸比正常费力一些的活动。

4.3 最近7天里，你花多少时间做适度的身体活动，像是提轻的物品、正常的速度骑脚踏车或网球双打？不包含走路。

- 1天
- 2天
- 3天
- 4天
- 没有适度的身体活动

4.4 在参与适度身体活动的那些天，通常你花多少时间做适度的身体活动？

- 30分钟以下
- 30~60分钟之间
- 1~2小时
- 2~3小时
- 3~4小时
- 4~5小时
- 5~6小时
- 不知道/不确定

想一想最近7天你花多少时间在走路，包含工作、在家、从某地到某地、娱乐、游戏或休闲时的走路。

4.5 最近7天里，你花多少天走每次至少10分钟的路？

- 0天
- 1天
- 2天
- 3天
- 4天
- 5天
- 6天
- 7天

4.6 在走路的那些天，你通常花多少时间在走路？

- 30分钟以下
- 30~60分钟之间
- 1~2小时
- 2~3小时
- 3~4小时
- 4~5小时
- 5~6小时
- 不知道/不确定

最后的问题是在最近连续7个非假日时间（扣除周六与周日）你花多少时间在坐着，包含花在工作、家里、做作业及休闲时的坐着，这或许可以包含花在书桌、拜访朋友、读书或看电视的躺着或坐着。

4.7 最近7天期间，你每天花多少时间坐着呢？

- 2~3小时
- 3~5小时
- 6~8小时
- 9~10小时
- 10小时以上
- 不知道/不确定

上一页 下一页

提交

日常饮食生活习惯小调查

亲爱的 xdB88:

随着人们对健康的关注，食物的营养高低越来越受重视，但大部分人关心的往往是某种单一的食物有什么营养，而忽略了吃饭方式及生活习惯是否健康。同时为了响应全民健康生活方式“健康一二一”，在中国肯德基餐饮健康基金的资助下，第二军医大学海医系《城市超重及肥胖青年在外餐饮行为及体重控制措施研究》课题组，联合薄荷网来进行一次日常饮食生活习惯小调查，我们致力于为更多有减重需求的亲们提供最有效，最易执行，最理想的服务和帮助，欢迎大家积极参与及认真填写问卷！请记住您的每一份问卷对于我们来说都是如此的重要和有价值，谢谢配合。

饮食行为调查

5.1 你吃早餐吗？

- 从不
- 有时
- 经常
- 每天都吃

5.2 你定时地吃午餐和晚餐吗？

- 从不
- 很少
- 有时
- 经常
- 每一天

5.3 你经常吃很咸的食物吗？

- 经常
- 有时
- 很少

5.4 你通常吃哪种水果和蔬菜？

- 腌制的
- 蜜饯类
- 干果
- 新鲜的
- 很少吃

5.5 你通常吃奶或奶制品吗？

- 有时
- 经常
- 每一天
- 从不

5.6 你吃的最多的动物性食物是什么？

- 肥肉
- 瘦肉和家禽
- 牛羊肉
- 海鲜

5.7 你常吃油炸食品吗？

- 每一天
- 经常
- 有时
- 很少

5.8 你通常喝哪类饮料？

- 碳酸饮料
- 果汁
- 茶
- 白开水

5.9 你会因为情绪的原因吃的比较多吗？

- 经常
- 很少
- 从不

5.10 你喝酒吗？

- 经常
- 很少
- 从不

5.11 你通常吃的过饱吗？

- 经常
- 很少
- 从不

5.12 你通过节食减肥吗？

- 经常
- 很少
- 从不

5.13 你吃饭后锻炼身体吗？

- 很少
- 有时
- 经常
- 每一天

5.14 在一周内你能吃到多少种食物？

- 1~3
- 4~8
- 7~9
- 10~11

上一页 下一页

提交



you're so beautiful

xd888 | 我的薄荷 | 站内消息 | 手机访问 | 邀请 | 退出

首页 成功故事 食物库 减肥知识 空间 论坛 减重服务 减重培训 VIP APP 更多

日常饮食生活习惯小调查

亲爱的 xd888:

随着人们对健康的关注，食物的营养高低越来越受重视，但大部分人关心的往往是某种单一的食物有什么营养，而忽略了吃饭方式及生活习惯是否健康。同时为了响应全民健康生活方式“健康一二一”，在中国肯德基餐饮健康基金的资助下，第二军医大学海医系《城市超重及肥胖青年在外餐饮行为及体重控制措施研究》课题组，联合薄荷网来进行一次日常饮食生活习惯小调查，我们致力于为更多有减重需求的亲们提供最有效，最易执行，最理想的服务和帮助，欢迎大家积极参与及认真填写问卷！请记住您的每份问卷对于我们来说都是如此的重要和有价值，谢谢配合。

在外餐饮行为调查

6.1 一周内在外就餐的次数

- 0次
- 1~2次
- 3~5次
- 6~9次
- 10次以上

6.2 你最常光顾的饭店类型？

- 酒店
- 小饭店
- 烧烤店
- 火锅店
- 中式快餐店
- 西式快餐店

6.3 你最喜欢的菜肴口味

- 北方菜（偏咸）
- 南方菜（清淡）
- 西南方（偏辣）
- 江浙沪（偏甜）

6.4 你最喜欢的烹饪方式？

- 煎炒
- 油炸
- 煮
- 蒸

6.5 点菜时主要考虑的是

- 营养搭配
- 食欲，想吃点什么点什么

6.6 是否过食？

- 七八分饱
- 吃饱为止
- 常常过食

6.7 外出就餐的动机？

- 追求食物品质
- 聚会
- 方便
- 追求环境舒适
- 其他

6.8 选择西式快餐的目的？

- 环境干净卫生
- 环境优雅
- 食物种类多样
- 食物营养健康
- 服务方便快捷
- 其他

6.9 你喜欢点什么样的饮料？

- 茶水
- 碳酸饮料
- 果汁
- 啤酒

上一页

下一页

提交

日常饮食生活习惯小调查

亲爱的 xd888:
随着人们对健康的关注,食物的营养高低越来越受重视,但大部分人关心的往往是某种单一的食物有什么营养,而忽略了吃饭方式及生活习惯是否健康。同时为了响应全民健康生活方式“健康一二一”,在中国肯德基餐饮健康基金的资助下,第二军医大学海医系《城市超重及肥胖青年在外餐饮行为及体重控制措施研究》课题组,联合薄荷网来进行一次日常饮食生活习惯小调查,我们致力于为更多有减重需求的亲们提供最有效,最易执行,最理想的服务和帮助,欢迎大家积极参与及认真填写问卷!请记住您的每份问卷对于我们来说都是如此的重要和有价值,谢谢配合。

营养知识调查一

- 7.1 下列营养素中,不能提供能量的是:
 - 蛋白质
 - 脂肪
 - 碳水化合物
 - 维生素
- 7.2 在加工精细的米面中丢失最多的营养素是:
 - 维生素B1
 - 脂肪
 - 碳水化合物
 - 蛋白质
- 7.3 下列植物性食物中,蛋白质含量最高的是:
 - 谷类
 - 蔬菜类
 - 水果类
 - 大豆类
- 7.4 夜间视物不清,机体可能缺少的营养素是:
 - 维生素A
 - 维生素C
 - 维生素D
 - 维生素E
- 7.5 下列食物中,胆固醇含量最高的是:
 - 鲫鱼
 - 鸡蛋
 - 猪肉
 - 鸡肉
- 7.6 下列食用油中,饱和脂肪酸含量最高的是:
 - 大豆油
 - 花生油
 - 猪油
 - 葵花籽油
- 7.7 下列食物中,富含膳食纤维的是:
 - 猪肉
 - 鲫鱼
 - 芹菜
 - 苹果
- 7.8 下列指标中,可以用来判断肥胖程度的是:
 - 身高
 - 体重
 - 腰围
 - 上臀围
- 7.9 牛奶是下列哪种矿物质的最好来源:
 - 铁
 - 钠
 - 钾
 - 钙
- 7.1 饭菜过咸与下列哪种疾病的关系最密切:
 - 高血压
 - 高血脂
 - 糖尿病
 - 痛风

上一页 下一页

提交

日常饮食生活习惯小调查

亲爱的 xd888:

随着人们对健康的关注，食物的营养高低越来越受重视，但大部分人关心的往往是某种单一的食物有什么营养，而忽略了吃饭方式及生活习惯是否健康。同时为了响应全民健康生活方式“健康一二一”，在中国肯德基餐饮健康基金的资助下，第二军医大学海医系《城市超重及肥胖青年在外餐饮行为及体重控制措施研究》课题组，联合薄荷网来进行一次日常饮食生活习惯小调查，我们致力于为更多有减重需求的亲们提供最有效，最易执行，最理想的服务和帮助，欢迎大家积极参与及认真填写问卷！请记住您的每份问卷对于我们来说都是如此的重要和有价值，谢谢配合。

营养知识调查二

- 8.1 想减体重，应该少吃米饭
- 是
 否
- 8.2 多吃蔬菜、水果有利于健康
- 是
 否
- 8.3 深色蔬菜比浅色蔬菜营养价值更高
- 是
 否
- 8.4 味精里也含有钠
- 是
 否
- 8.5 BMI的计算公式是体重(kg)除以身高(m)的平方
- 是
 否
- 8.6 早餐应该每天吃
- 是
 否
- 8.7 加工的水果制品可以代替新鲜水果
- 是
 否
- 8.8 节食是减肥的最好方法
- 是
 否
- 8.9 橄榄油是最好的食用油
- 是
 否
- 8.10 你知道《中国居民膳食指南》吗？
- 是
 否

上一页

下一页

提交

关于薄荷 — 联系我们 — 网站地图 — 法律声明 — 合作伙伴 — 诚聘英才^{NEW} — 如此之美 — 可持续减重™ — ISO9001认证

版权所有 © 2006~2011 薄荷网 boohee.com | 沪ICP备06060176号 客服电话400-110-0690

日常饮食生活习惯小调查

亲爱的 xd888:

随着人们对健康的关注，食物的营养高低越来越受重视，但大部分人关心的往往是某种单一的食物有什么营养，而忽略了吃饭方式及生活习惯是否健康。同时为了响应全民健康生活方式“健康一二一”，在中国肯德基餐饮健康基金的资助下，第二军医大学海医系《城市超重及肥胖青年在外餐饮行为及体重控制措施研究》课题组，联合薄荷网来进行一次日常饮食生活习惯小调查，我们致力于为更多有减重需求的亲们提供最有效，最易执行，最理想的服务和帮助，欢迎大家积极参与及认真填写问卷！请记住您的每份问卷对于我们来说都是如此的重要和有价值，谢谢配合。

营养态度调查

- 9.1 你认为掌握营养知识能有利于健康吗？
 是
 否
- 9.2 你愿意学到更多的营养知识吗？
 是
 否
- 9.3 你是否赞成节食减肥？
 是
 否
- 9.4 你愿意为了健康而改变不良饮食习惯吗？
 是
 否
- 9.5 你会主动与别人交流营养与健康方面的知识吗？
 是
 否
- 9.6 你会主动劝说家人或朋友改变不良饮食习惯吗？
 是
 否
- 9.7 你认为通过饮食可以预防一些慢性病吗？如肥胖、高血压等
 是
 否
- 9.8 你认为健康成人可以适当吃一些保健食品或营养素补充剂吗？
 是
 否
- 9.9 你会把自己学到的营养知识运用到平时的饮食生活中吗？
 是
 否
- 9.1 你支持通过减少主食甚至不吃主食来减肥吗？
 是
 否

上一页

下一页

提交

关于薄荷 — 联系我们 — 网站地图 — 法律声明 — 合作伙伴 — 诚聘英才^{NEW} — 如此之美 — 可持续减重™ — ISO9001认证

版权所有 © 2006~2011 薄荷网 boohee.com 沪ICP备06060176号 客服电话400-110-0690

3、统计方法：采用计数资料的卡方检验。

三、结果与讨论

(一) 一般情况概述

我们从 2011 年 5 月~9 月，发放了 3 万多份问卷，回收问卷 6071 份，其中 63 份信息填写不完整，有效回收问卷 6008 份。根据我们前期的调查，访问该网站的用户年龄主要分布在 18~35 岁之间，因此设定我们此次调查的年龄介于 18~35 岁，回收到的问卷用户年龄分布在 18~35 岁之间的问卷为 5593 份，占有效问卷的 93%。下列的统计是基于 5593 份问卷。其中男性 98 人，女性 5495 人。超重和肥胖人群占总人数的 20%。结果见表 1、图 1。

表 1 问卷的 BMI 分布情况

	BMI	人数 (人)	百分比 (%)
消瘦组	<18.5	727	13.0
正常组	18.5~24	3750	67.0
超重组	24~28	854	15.3
肥胖组	≥28	262	4.7

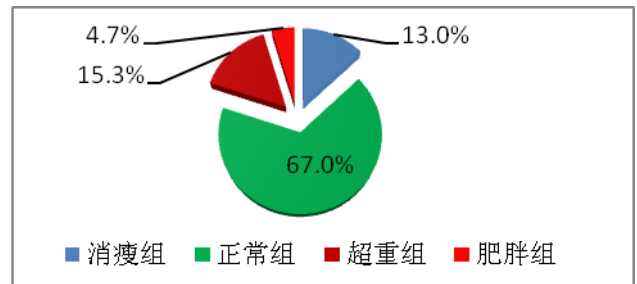


图 1 BMI 分布

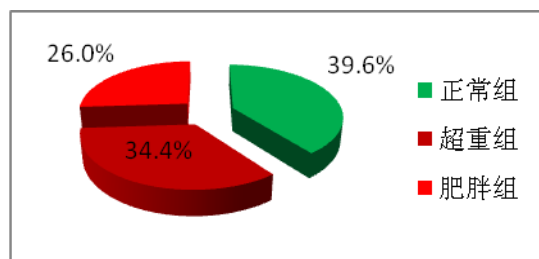
在参与调查的 98 名男性中，肥胖组 25 人，超重组 33 人，正常组 38 人，消瘦组 2 人。（因消瘦组人数较少，我们在后面的比较中未作考虑，所以男性最终人数为 96 人）。超重及肥胖占 60%，在参与调查的 5495 名女性中，肥胖组 237 人，超重组 821 人，正常组 3712 人，消瘦组 725 人。超重及肥胖占 19.2%。结果说明：男性和女性的关注点不同，女性对体重的关注度更高。结果见表 2、图 2。

表 2 男性的基本情况

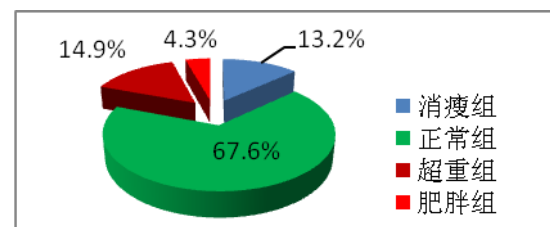
	BMI	人数 (人)	年龄 (岁)	BMI
正常组	18.5~24	38	25.4±4.5	21.9±1.3
超重组	24~28	33	26.5±3.9	25.5±1.2
肥胖组	≥28	25	27.4±4.7	31.3±2.7

表 3 女性基本情况

	BMI	人数 (人)	年龄 (岁)	BMI
消瘦组	<18.5	725	22.9±3.2	17.3±1.0
正常组	18.5~24	3712	24.4±3.8	21.0±1.5
超重组	24~28	821	26.0±3.9	25.5±1.1
肥胖组	≥28	237	26.5±3.8	31.1±3.2



A: 男性



B: 女性

图 2: 男女性超重和肥胖比率

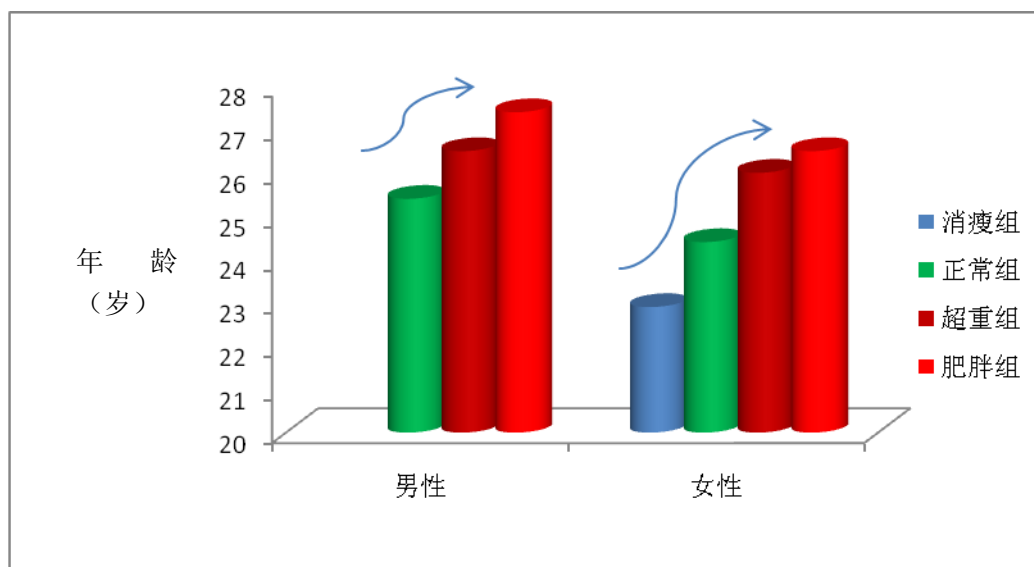


图 3: 超重和肥胖人群的年龄分布

我们对超重和肥胖人群的年龄进行了比较, 结果发现不论男性还是女性, 随着年龄的增加, 其 BMI 指数也增加。结果见图 3。

下面我们将对男性、女性分别进行讨论。

(二) 男性调查结果

1、饮食行为调查问卷

因为编程的问题, 问题 1 的回收出现了错误, 所以我们在实际统计时, 将问题 1 排除在外, 未进行统计。其他结果见表 4。

表 4 男性饮食行为调查问卷结果 (人)

2、你定时地吃午餐和晚餐吗?					
	从不	很少	有时	经常	每一天
正常组	0	3	3	14	18
超重组	0	1	1	14	17
肥胖组	0	0	4	6	15
3、你经常吃很咸的食物吗?					
	经常	有时	很少		
正常组	4	15	19		
超重组	0	15	18		
肥胖组	5	11	9		
4、你通常吃哪种水果和蔬菜					
	腌制的	蜜饯类	干果	新鲜的	很少吃
正常组	0	0	0	37	1
超重组	0	0	0	33	0
肥胖组	0	1	0	24	0
5、你通常吃奶或奶制品吗?					
	有时	经常	每一天	从不	
正常组	13	15	8	2	
超重组	14	12	7	0	
肥胖组	8	11	6	0	

6、你吃的最多的动物性食物是什么？

	肥肉	瘦肉和家禽	牛羊肉	海鲜
正常组	1	27	7	3
超重组	0	24	4	5
肥胖组	0	22	3	0

7、你常吃油炸食品吗？

	每一天	经常	有时	很少
正常组	0	1	16	21
超重组	0	1	11	21
肥胖组	0	0	14	11

8、你通常喝哪类饮料？

	碳酸饮料	果汁	茶	白开水
正常组	0	1	13	24
超重组	2	3	11	17
肥胖组	1	1	10	13

9、你会因为情绪的原因吃的比较多吗？

	经常	很少	从不
正常组	20	13	5
超重组	17	14	2
肥胖组	9	16	0

10、你喝酒吗？

	经常	很少	从不
正常组	0	9	29
超重组	0	17	16
肥胖组	0	15	10

11、你通常吃的过饱吗？

	经常	很少	从不
正常组	18	18	2
超重组	17	15	1
肥胖组	11	14	0

12、你通过节食减肥吗？

	经常	很少	从不
正常组	18	18	2
超重组	14	18	1
肥胖组	12	10	3

13、你吃饭后锻炼身体吗？

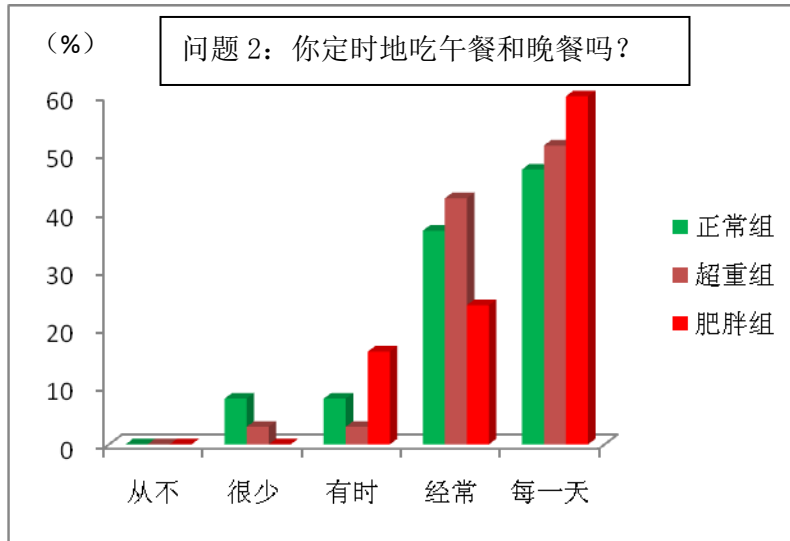
	很少	有时	经常	每一天
正常组	14	12	10	2
超重组	8	17	8	0
肥胖组	7	9	7	2

14、在一周内你能吃到多少种食物？

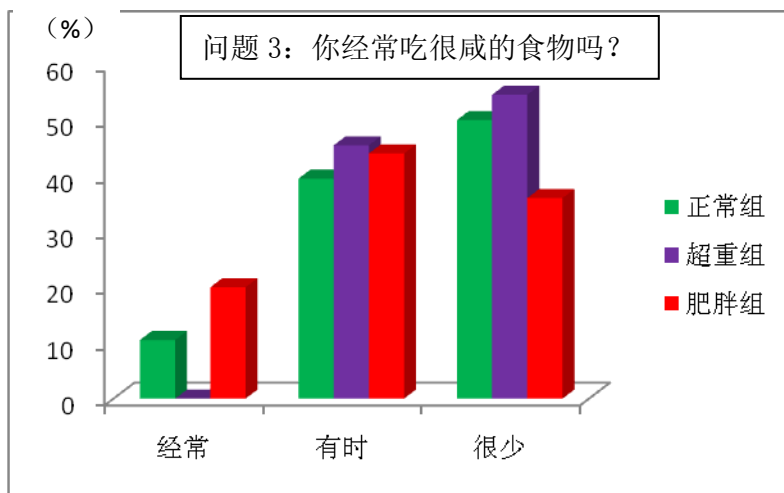
	1~3	4~8	7~9	10~11
正常组	0	13	8	17

超重组	0	4	7	22
肥胖组	0	7	5	13

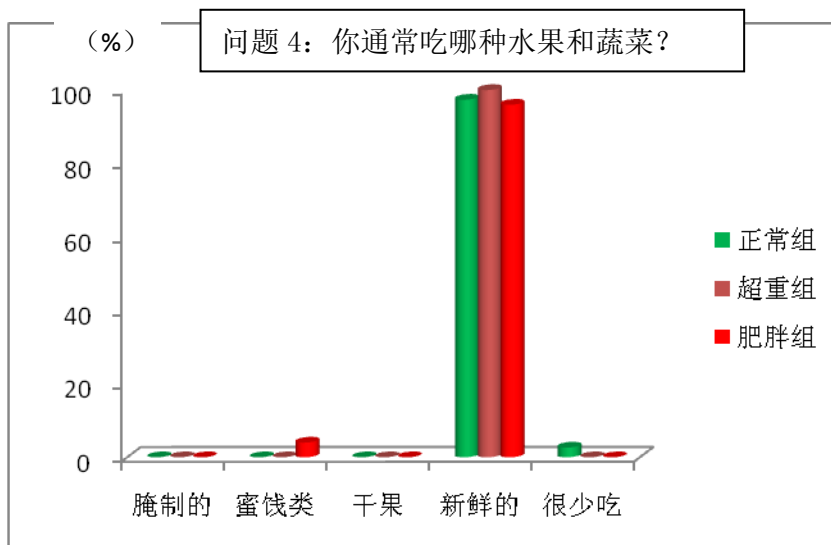
通过上面的数据，我们采用百分率的方式进行比较。



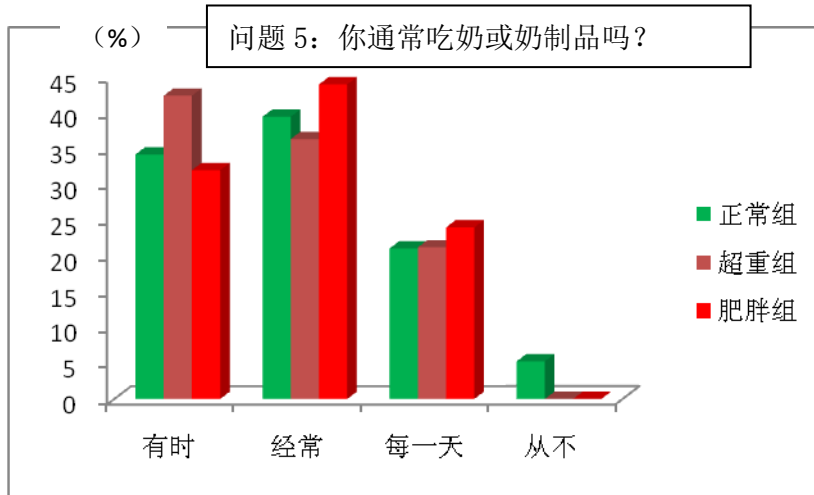
相比于体重正常组，超重和肥胖的男性定时吃午餐和晚餐的比率高。



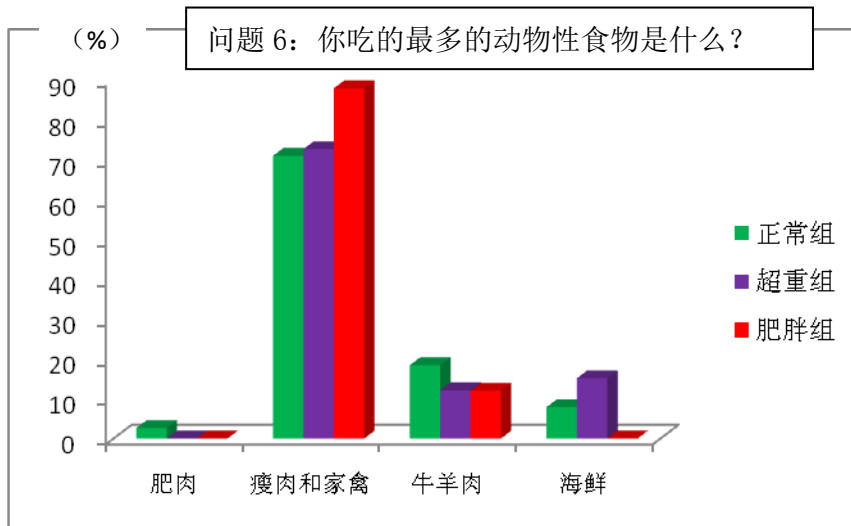
肥胖组口味偏咸，咸的食物能刺激食欲，导致进食量的增加。



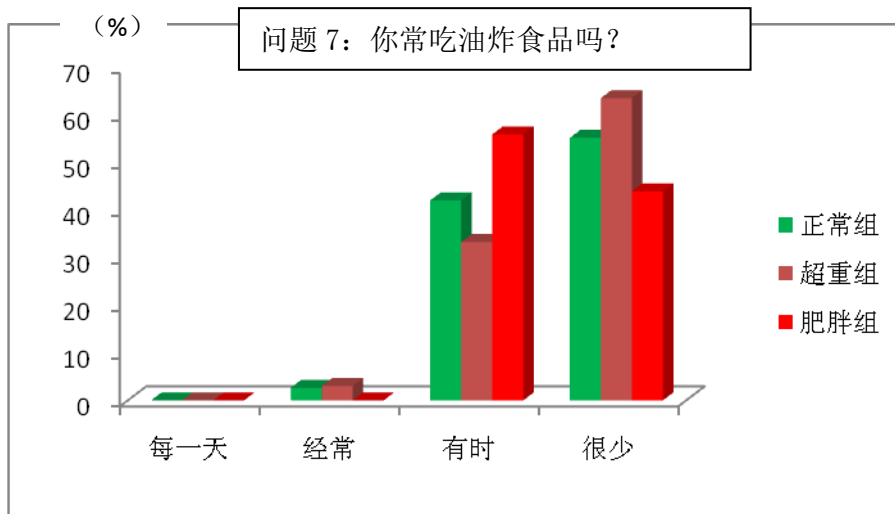
基本上所有人都认识到新鲜蔬菜水果的重要性，在这方面基本没有差异。



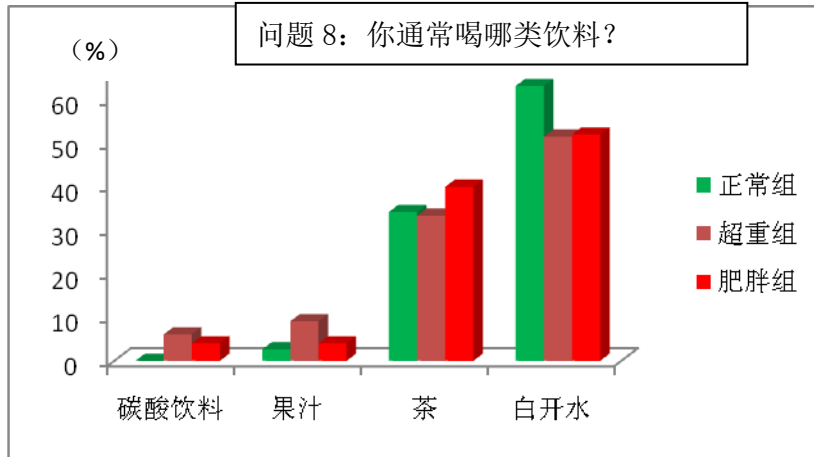
超重和肥胖人群奶制品摄入频率较高。



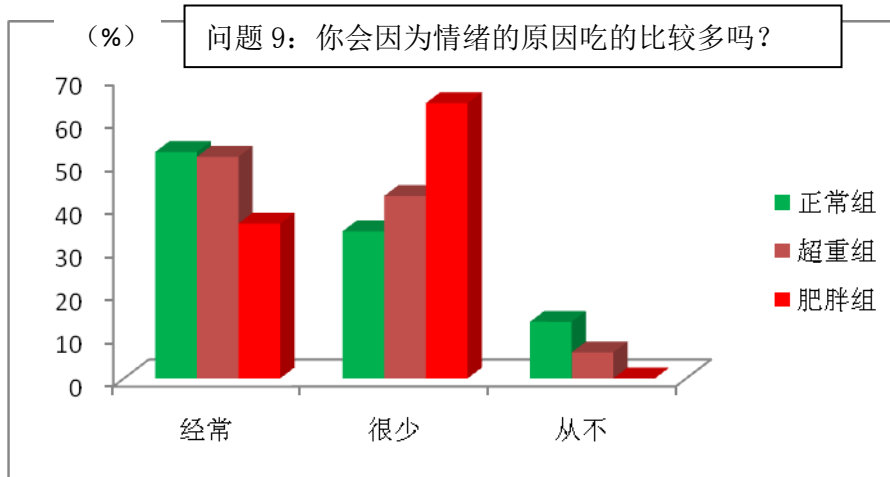
动物性食品主要集中在瘦肉和家禽, 三组之间没有显著性差异。



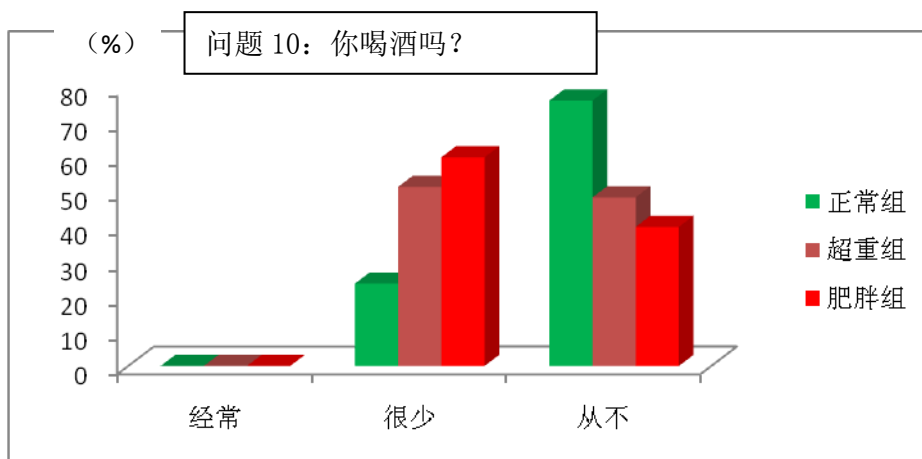
肥胖组喜食含油脂多的食品, 经常选择油炸类食品。



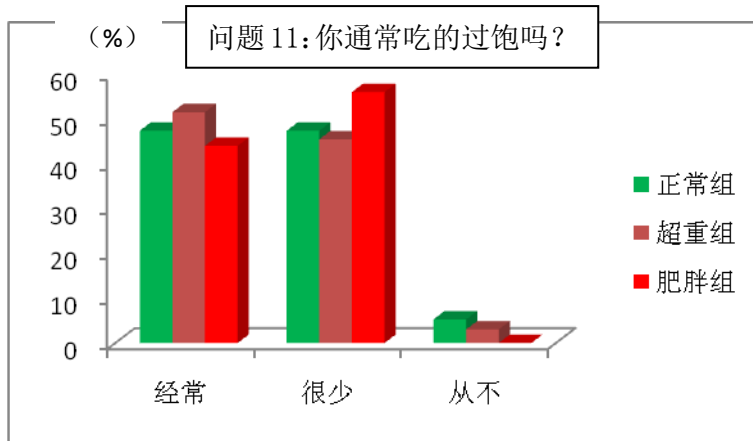
正常组选择白开水的比例更高一些。



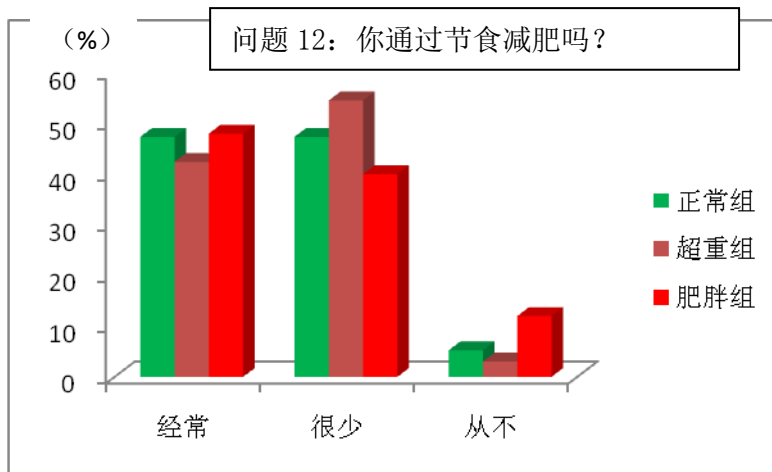
情绪原因对饮食行为具有较大的影响, 不仅在超重组, 也在正常组。但相对于肥胖组, 超重组不受影响的人多一些。



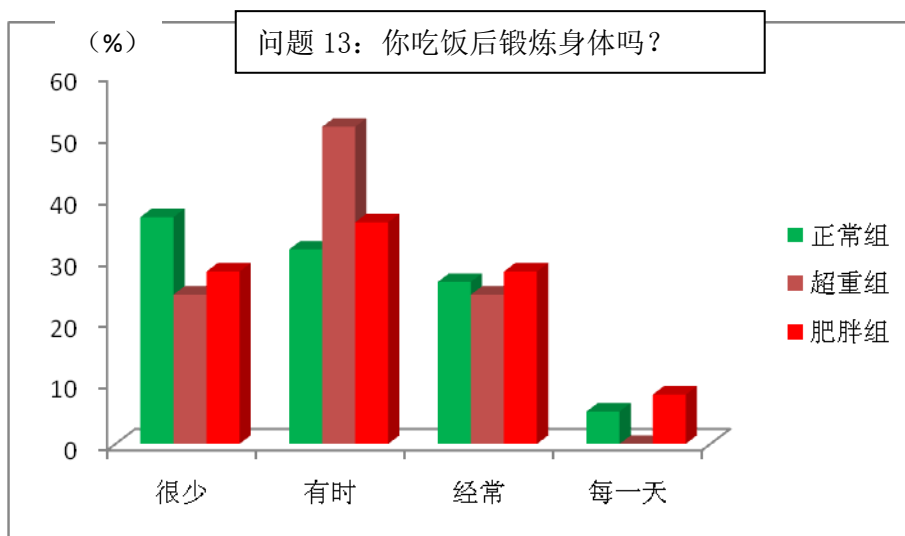
在调查的人群中, 嗜酒的结果为“0”, 但是肥胖组相当于正常组, 还是喝酒的百分比高。而且从肥胖到超重到正常, 不喝酒的百分比增加。



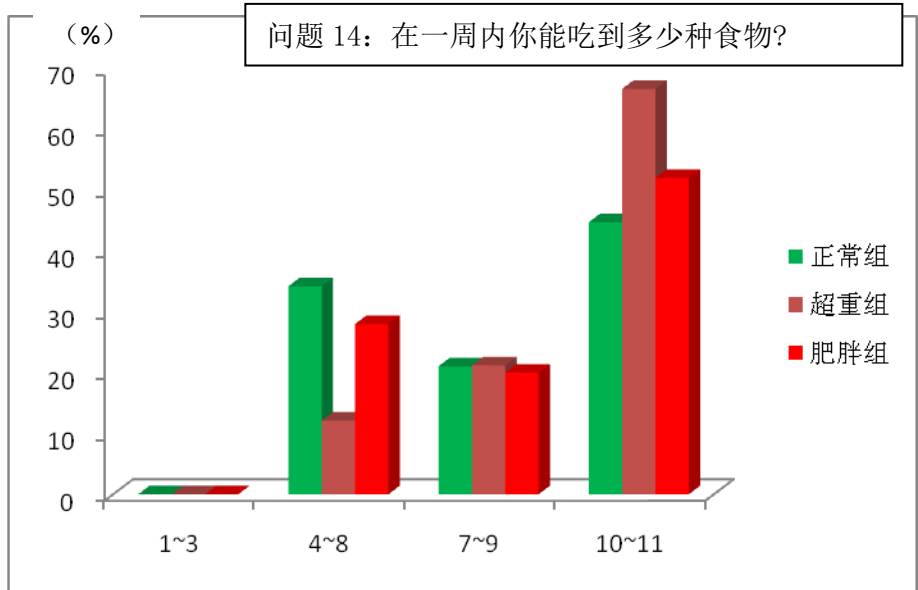
吃的过饱的百分率较高, 不论是正常组还是肥胖组。在正常组中有部分人群是从不过饱。



减肥是一种共同的认识, 通过节食减肥不论是在正常组还是肥胖组, 都有较高的比例。



几组之间差别不显著。大家对运动都有认识, 肥胖组因为认识到自己的肥胖, 所以做运动的人相对于正常组要多。



食物多样性目前大部分人群都可以做到。

小结: 通过多年来的营养宣传, 大部分参与调查的男性都了解食物多样的重要性, 能够选择新鲜蔬菜水果进行食用。在饮食行为上, 男性的超重和肥胖人群和 BMI 正常人群比较, 还存在较多差异。他们好动物性食物, 如肉、奶; 喜食偏咸、偏油腻的食物; 爱好喝酒, 不太愿意把白开水作为饮料之一; 定时进食的比率较高; 受情绪的影响会去大吃大喝, 经常吃的过饱。认识到这些问题之后, 会采取一些措施进行体重的控制, 但是效果不太好, 还会采取节食的方法进行减肥。所以在男性超重肥胖人群身上存在认识的误区, 导致减重的效果不理想。如果能够采取合适的方式进行体重控制, 会得到较好效果。

2、在外餐饮行为调查表:

表 5 男性在外餐饮行为调查 (人)

1、一周内在外就餐的次数

	0 次	1~2	3~5	6~9	10 次以上
正常组	21	7	4	6	0
超重组	21	9	3	0	0
肥胖组	14	6	2	3	0

2、你最常光顾的饭店类型?

	酒店	小饭店	烧烤店	火锅店	中式快餐店	西式快餐店
正常组	3	15	1	4	12	3
超重组	5	8	3	1	10	6
肥胖组	2	10	1	2	7	3

3、你最喜欢的菜肴口味

	北方菜 (偏咸)	南方菜 (清淡)	烧烤店	江浙沪 (偏甜)
正常组	1	11	17	9
超重组	4	8	11	10
肥胖组	2	7	15	1

4、你最喜欢的烹饪方式?

	煎炒	油炸	烧烤店	蒸
正常组				
超重组				
肥胖组				

正常组	12	2	16	8
超重组	19	2	8	4
肥胖组	10	5	5	5

5、点菜时主要考虑的是

	营养搭配	食欲，想吃什么点什么
正常组	13	25
超重组	11	22
肥胖组	8	17

6、是否过食？

	七八分饱	吃饱为止	常常过食
正常组	10	17	11
超重组	13	5	15
肥胖组	7	10	8

7、外出就餐的动机？

	追求食物品质	聚会	方便	追求环境舒适	其他
正常组	2	10	8	2	7
超重组	3	9	1	1	4
肥胖组	2	6	6	0	5

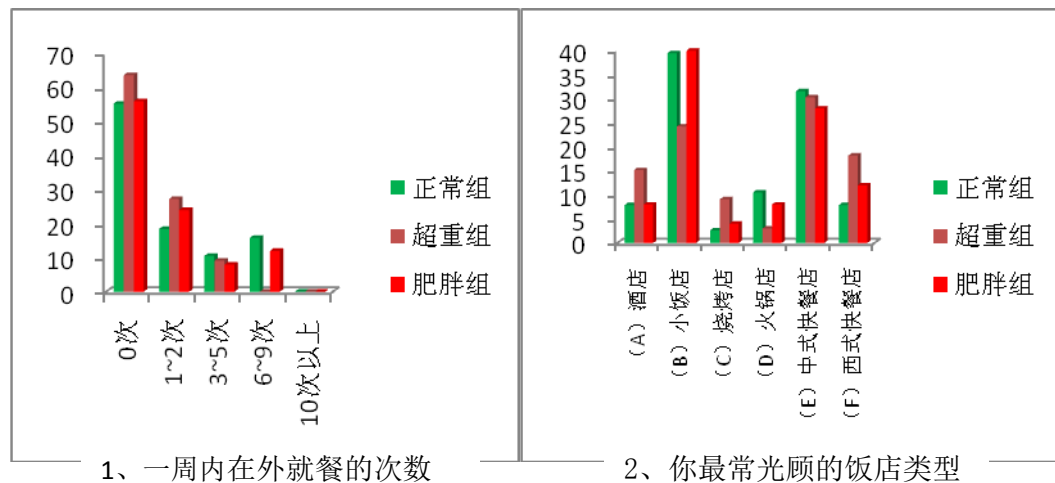
8、选择西式快餐的目的？

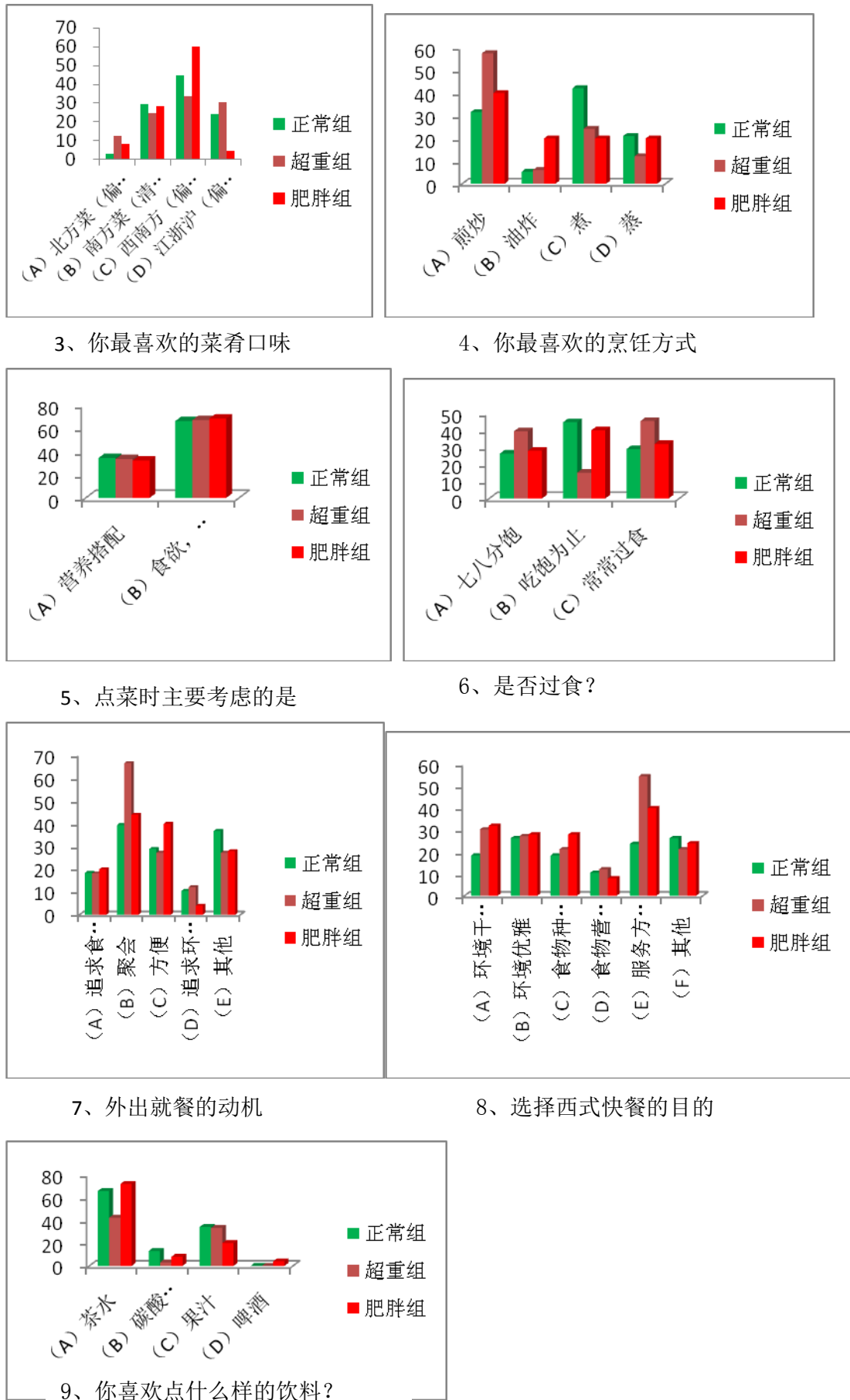
	环境干净 卫生	环境优 雅	食物种 类多样	食物营 养健康	服务方便快 捷	其他
正常组	4	8	3	2	6	8
超重组	2	2	1	1	11	4
肥胖组	1	1	2	1	3	5

9、你喜欢点什么样的饮料？

	茶水	碳酸饮料	果汁	啤酒
正常组	17	2	4	1
超重组	14	1	11	0
肥胖组	17	2	4	1

我们对结果进行百分率计算后，所得结果见图 5。





男性在外餐饮行为调查结果表明，一半人群在家就餐的时间较多。如果外出就餐，主要集中在小饭店和中、西式快餐店。相对于正常组，超重和肥胖组选择西式快餐店的比例较高。在口味的选择上，肥胖组选择偏辣口味的比例较大。偏辣膳食刺激食欲，导致进食量的增加。同时，肥胖组喜油炸，正常组更偏爱煮的烹调方式。近 2/3 的人群在外就餐时的点餐随心所欲。超重和肥胖过食率高。有 30% 的人群七八分饱，大部分人群都是吃饱为止，直至过食。环境优雅、服务方便是大家选择西式快餐的主要原因。肥胖组对西式快餐中食物的认识认为：食物多种多样。肥胖组相对正常组，喜食啤酒。喝酒的同时会导致进餐时间的延长，进食的食物量增多，从而导致能量的摄入较多，是他们发生超重和肥胖的原因之一。

3、一周进餐习惯调查

结果见表 6、图 6、表 7、表 8。

表 6 男性一周进餐习惯调查 (人)

1、过去一周您早餐的进餐次数是								
	0 次	1 次	2 次	3 次	4 次	5 次	6 次	7 次
正常组	1	0	2	1	6	2	26	0
超重组	3	1	0	0	2	6	21	0
肥胖组	0	0	1	0	4	2	18	0
2、过去一周您早餐在外进餐的次数是								
	0 次	1 次	2 次	3 次	4 次	5 次	6 次	7 次
正常组	20	3	5	4	3	0	3	0
超重组	22	3	1	0	2	3	2	0
肥胖组	18	1	0	1	2	1	2	0
3、过去一周您中餐的进餐次数是								
	0 次	1 次	2 次	3 次	4 次	5 次	6 次	7 次
正常组	1	0	1	0	2	1	33	0
超重组	0	0	1	0	0	0	32	0
肥胖组	0	0	0	0	0	1	24	0
4、过去一周您中餐在外用餐的次数是								
	0 次	1 次	2 次	3 次	4 次	5 次	6 次	7 次
正常组	15	7	2	0	4	2	8	0
超重组	16	4	5	1	1	3	3	0
肥胖组	10	4	3	1	2	1	4	0
5、过去一周您晚餐的进餐次数是								
	0 次	1 次	2 次	3 次	4 次	5 次	6 次	7 次
正常组	2	2	2	2	5	0	25	0
超重组	1	1	4	1	1	3	22	0
肥胖组	1	1	0	2	2	0	19	0
6、过去一周您晚餐在外用餐的次数是								
	0 次	1 次	2 次	3 次	4 次	5 次	6 次	7 次
正常组	15	9	1	5	3	0	5	0
超重组	19	6	4	2	1	1	0	0
肥胖组	14	4	1	1	2	0	3	0

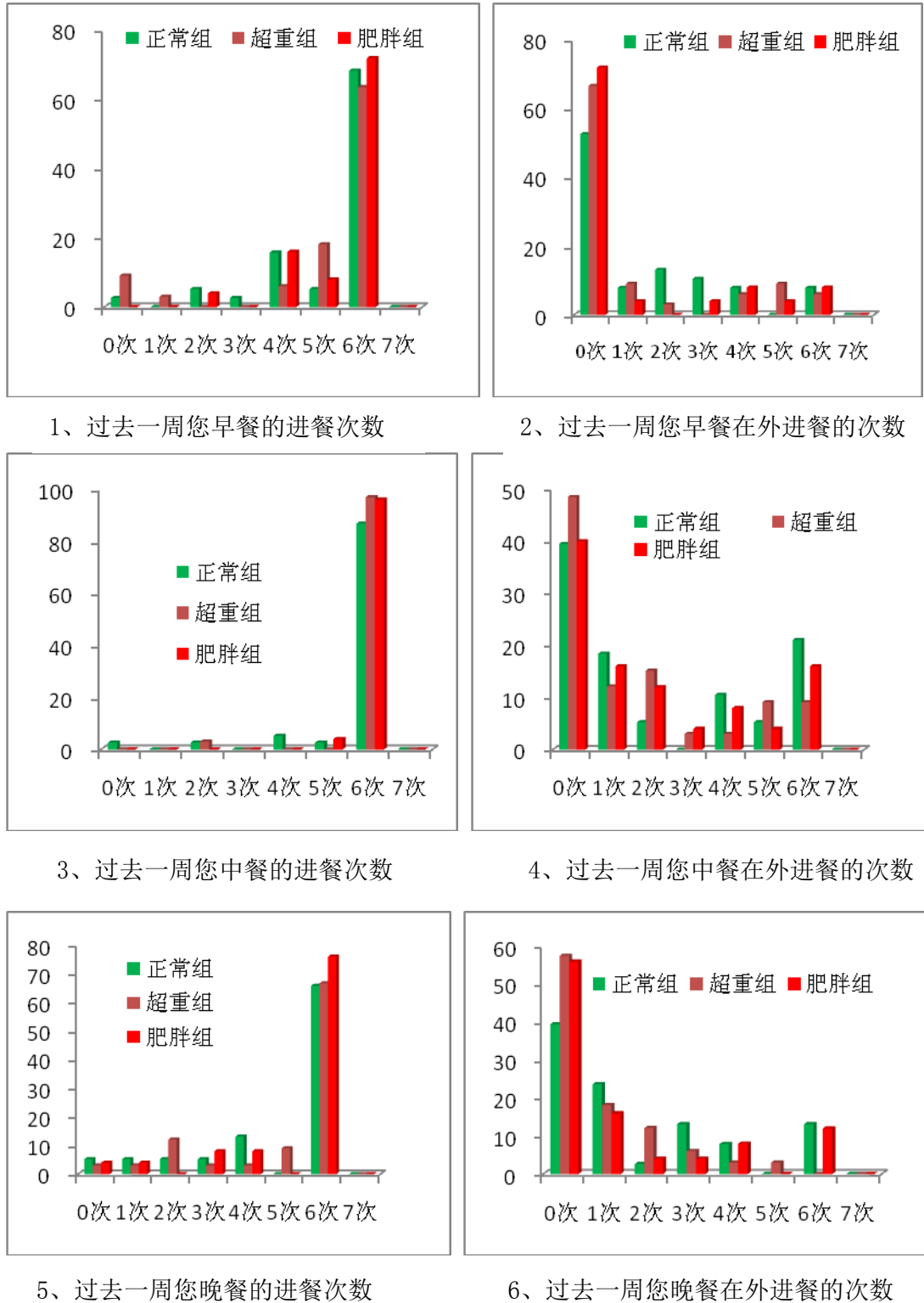


图 6: 男性一周进餐习惯调查

表 7 男性每日三餐规律进食率 (%)

	早餐 6 次以上	中餐 6 次以上	晚餐 6 次以上
正常组	68	87	66
超重组	64	97	67
肥胖组	72	96	76

表 8: 男性不同组人群在外就餐率比较 (%)

	早餐	中餐	晚餐
正常组	47	61	61
超重组	33	52	42
肥胖组	28	60	44

以上结果表明,肥胖人群饮食规律性更强。不过在外就餐的比率超重和肥胖人群在所调查人群中呈现减少的比率,这可能是由于参与我们调查的男性本身对减重是有所需求的,认识到了肥胖和超重对健康的危害,所以他们在尽可能的情况下,会减少在外就餐的机会。

4、饮食营养情况调查

结果见表 9、图 7。

表 9 男性饮食营养情况调查 (人)

1、您平均每天的主食摄入量为: (包括米面、粗粮、甘薯等,但不包括糕点); 一份指 75g 米饭、熟面条 (普通小碗半碗) 或 35g 全麦面包 (1 片中等大小)、40g 馒头、花卷 (半个);

	不足 3 份	4~6 份	7~9 份	10 份以上
正常组	16	18	2	2
超重组	11	17	5	0
肥胖组	10	12	3	0

2、您平均每天的大豆类食物摄入量为: (一份是指: 50g 豆干 (2 小块) 或 400g 豆浆 (2 杯))

	几乎不吃	0.5~1.5 份	2~3 份	3 份以上
正常组	11	20	6	1
超重组	6	25	2	0
肥胖组	6	18	0	1

3、您平均每天的蔬菜摄入量为:

	几乎不吃	100~300 克	300~500 克	600 克及以上
正常组	2	21	12	3
超重组	0	17	12	4
肥胖组	0	16	9	0

4、您平均每天的水果摄入量为: (一份是指: 150g 香蕉 (1 个小的) 或 200g 苹果、梨 (1 个中等大小))

	几乎不吃	1 份	2 份	3 份及以上
正常组	3	16	13	6
超重组	2	13	14	4
肥胖组	1	10	9	5

5、您平均每天的奶制品摄入量为: (一份是指: 160g 牛奶 (155ml) 或 130g 酸奶)

	几乎不喝	1~1.5 份	2~3 份	4 份及以上
正常组	11	22	4	1
超重组	8	19	6	0
肥胖组	6	16	3	0

6、您通常一周吃多少红肉 (猪牛羊肉)? (一份是指: 50g 瘦牛肉、瘦猪肉 (半个手掌大小) 或 3 块小排 (每块 3cm 见方))

	几乎不吃	1~2份	3~4份	4份及以上
正常组	9	12	11	6
超重组	2	11	15	5
肥胖组	4	8	6	7

7、您通常一周吃多少白肉（水产品及禽肉类，如鱼虾鸡鸭）？（一份是指：100g 去皮鸡肉（一个手掌大小）、80g 鱼肉（大半个手掌大小）、或 100g 虾（约 5 只））

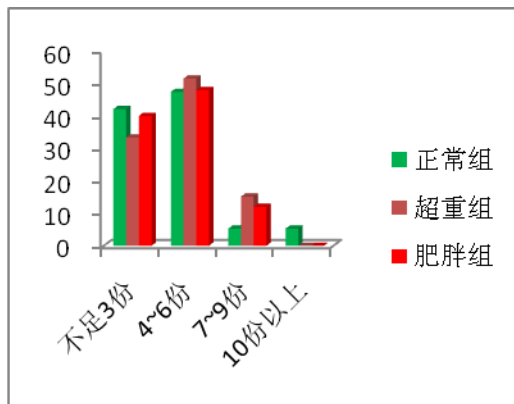
	几乎不吃	1~2份	3~4份	4份及以上
正常组	9	16	8	5
超重组	5	11	7	10
肥胖组	3	13	6	3

8、您平均每天的蛋类食物摄入量为：（一份是指：60g 鸡蛋（约 1 个）、鸭蛋（约 1 个）、鹌鹑蛋（约 5 个））

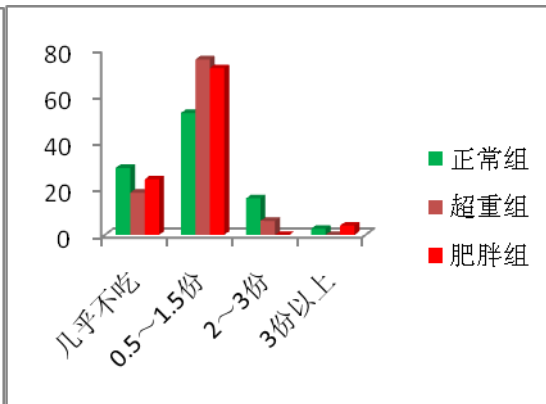
	几乎不吃	0~1份	1~2份	2份及以上
正常组	6	18	8	6
超重组	3	16	10	4
肥胖组	1	13	9	2

9、您经常吃零食（包括蛋糕、饼干等）吗？

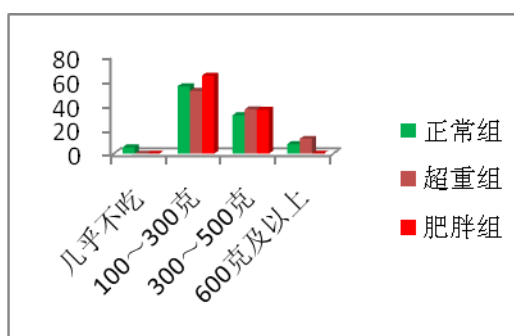
	几乎不吃	一周 1~2 次	一周 3~5 次	一周 6 次以上
正常组	10	15	4	9
超重组	10	10	10	3
肥胖组	6	11	4	4



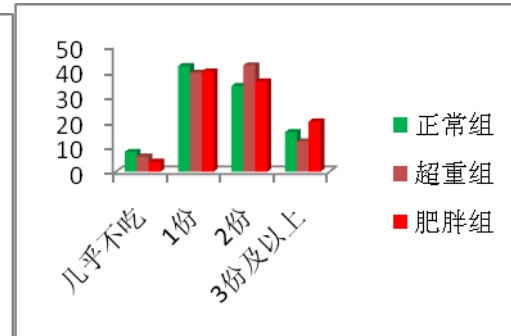
1、您平均每天的主食摄入量



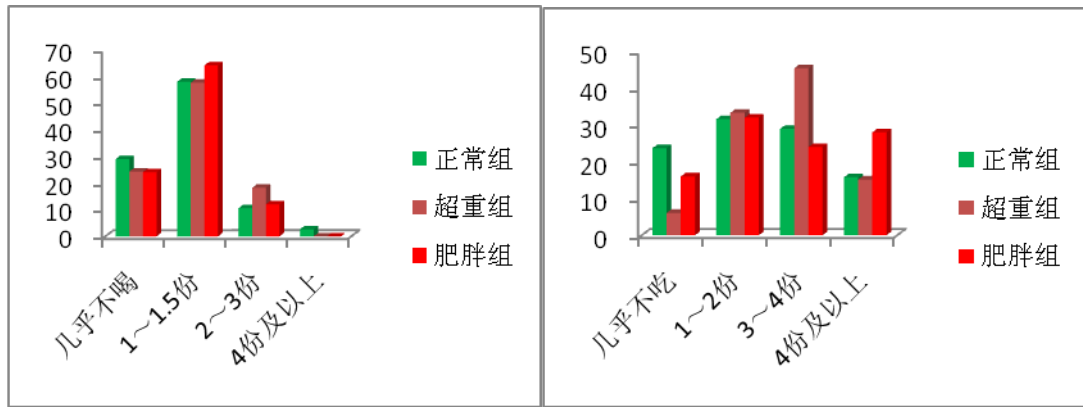
2、您平均每天的大豆类食物摄入量



3、您平均每天的蔬菜摄入量

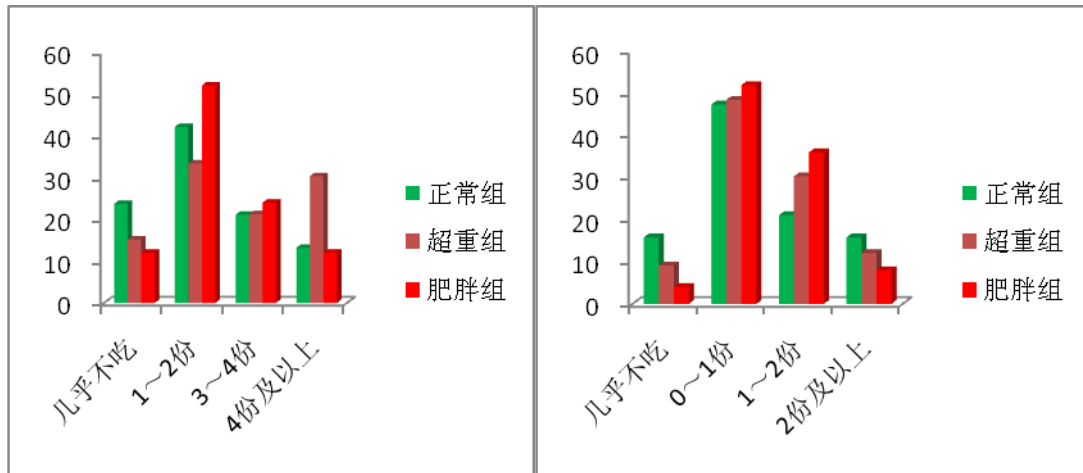


4、您平均每天的水果摄入量



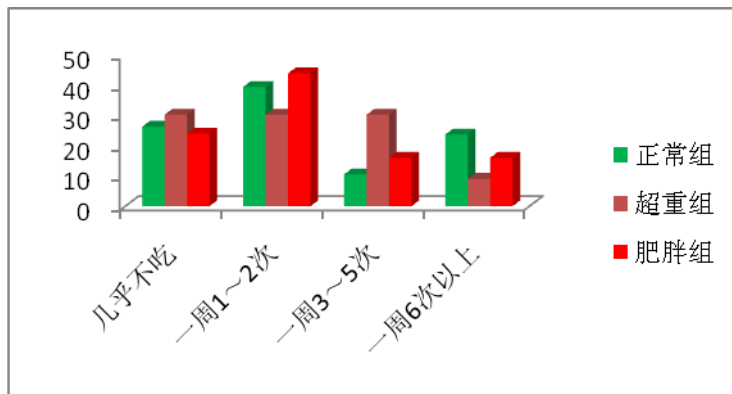
5、您平均每天的奶制品摄入量

6、您通常一周吃多少红肉（猪牛羊肉）？



7、您通常一周吃多少白肉

8、您平均每天的蛋类食物摄入量



9、您经常吃零食（包括蛋糕、饼干等）吗？

图 7：男性饮食营养情况调查（%）

相对于正常组男性，超重和肥胖组主食摄入量多，动物性食物，主要是猪牛羊肉摄入多，水果摄入多，而蔬菜摄入较少。膳食结构以动物性食物为主，同时主食摄入量较多，为高蛋白质、高脂肪、高碳水化合物、低膳食纤维膳食结构。这种膳食结构的结果导致超重和肥胖组男性能量摄入量远远大于正常组男性。

5、营养知识调查

结果见表 10。

表 10 营养知识调查问卷结果（人）

营养问题	肥胖组	超重组	正常组
	准确率 (%)		
下列营养素中，不能提供能量的是：	80	79	66
在加工精细的米面中丢失最多的营养素是：	84	76	71
下列植物性食物中，蛋白质含量最高的是：	96	100	97
夜间视物不清，机体可能缺少的营养素是：	72	67	71
下列食物中，胆固醇含量最高的是：	64	67	61
下列食用油中，饱和脂肪酸含量最高的是：	84	76	84
下列食物中，富含膳食纤维的是：	80	88	79
下列指标中，可以用来判断肥胖程度的是：	48	33	45
牛奶是下列哪种矿物质的的最好来源：	92	100	97
饭菜过咸与下列哪种疾病的关系最密切：	72	82	61
想减体重，应该少吃米饭	60	61	63
多吃蔬菜、水果有利于健康	100	100	97
深色蔬菜比浅色蔬菜营养价值更高	84	73	71
味精里也含有钠	80	73	84
BMI 的计算公式是体重 (kg) 除以身高 (m) 的平方	84	94	89
早餐应该每天吃	100	100	100
加工的水果制品可以代替新鲜水果	100	100	100
节食是减肥的最好方法	96	94	92
橄榄油是最好的食用油	8	12	32
你知道《中国居民膳食指南》吗？	40	24	34
得分	76	75	75

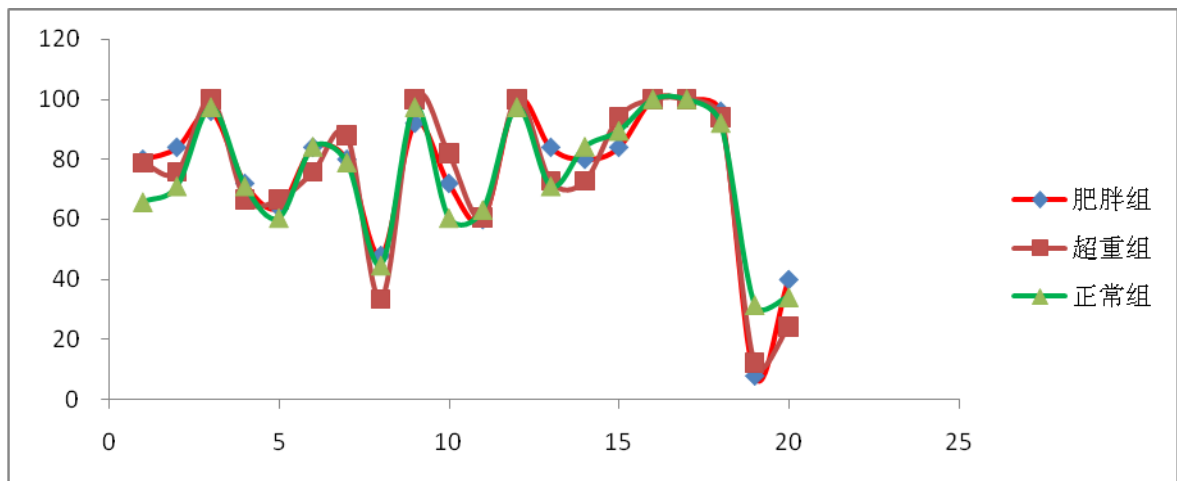


图 8 营养知识调查问卷结果 (%)

通过上述问题的回答，三组人群在对营养知识的了解程度上没有显著性区别。在关于肥胖的判断上，我们设计的答案中正确答案是腰围，但是三组中准确率都低于 50%。体重一直是大家考虑的主要问题，而忽视了腰围的重要性。这也间接地说明了其实大家对于肥胖和健康关系的认识不足。另外，在了不了解《中国居民膳食指南》这个问题上，选择“是”的人

群也远远低于我们的预期值。而肥胖人群可能由于自身的减重的需求，在这方面有较多的认识，但是知晓率还是非常低的。除此之外，我们还设计了一个问题，就是“橄榄油是最好的食用油吗？”在这个问题的认识上，选择“是”的占了大多数。对于这个结果的产生提示我们是不是我们在营养科普宣教工作中存在着一些误区，导致大众产生了一些误解呢？

6、营养态度调查

结果见表 11、图 9。

表 11 营养态度调查 (人)

问卷内容	是		
	肥胖	超重	正常
你认为掌握营养知识能有利于健康吗？	100	100	100
你愿意学到更多的营养知识吗？	100	100	100
你是否赞成节食减肥？	32	36	34
你愿意为了健康而改变不良饮食习惯吗？	100	100	89
你会主动与别人交流营养与健康方面的知识吗？	84	85	89
你会主动劝说家人或朋友改变不良饮食习惯吗？	96	94	82
你认为通过饮食可以预防一些慢性病吗？如肥胖、高血压等	100	100	100
你认为健康成人可以适当吃一些保健食品或营养素补充剂吗？	96	85	76
你会把自己学到的营养知识运用到平时的饮食生活中吗？	92	100	95
你支持通过减少主食甚至不吃主食来减肥吗？	36	36	42

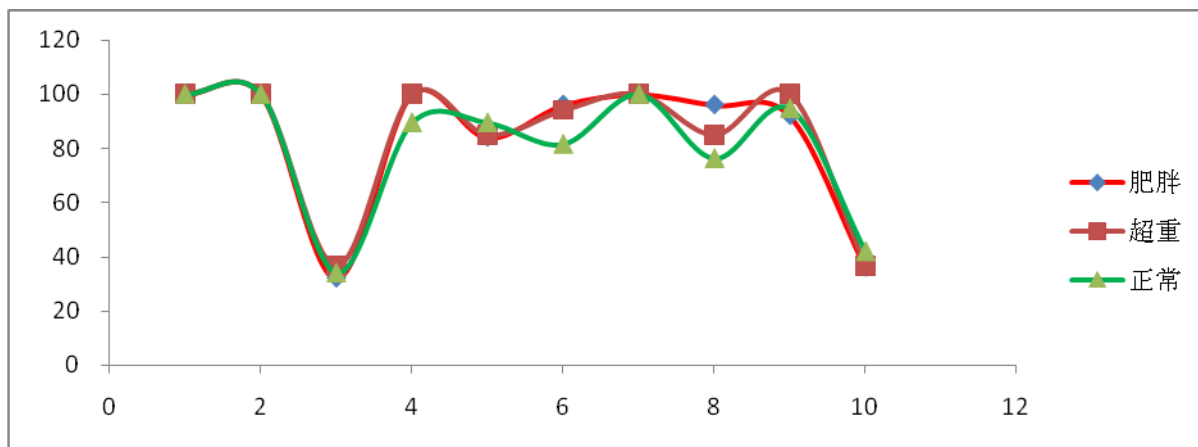


图 9 营养态度调查 (%)

在大部分男性的认识中，赞同节食减肥以及通过减少主食的方式来减肥的男性较少，表明大家能够正确认识减肥方法，这对于我们今后进行科学的体重控制措施的干预具有较好的意义。

7、体力活动问卷

结果见表 12、图 10。

表 12 体力活动问卷 (人)

1、最近 7 天里，你花多少天做强而有力的身体活动，像是提重物、苦力、有氧运动或快骑自行车？

0 天 1 天 2 天 3 天 4 天 5 天 6 天 7 天

正常组	15	4	2	2	4	6	5	0
超重组	12	2	6	2	3	6	2	0
肥胖组	6	4	3	4	5	3	0	0

2、在参与强有力身体活动的那些天，你通常花多少时间做强而有力的身体活动？

	<30min	30~60min	1~2h	2~3h	3~4h	4~5h	5~6h	Not sure
正常组	10	15	8	0	0	1	0	4
超重组	7	13	10	0	0	1	0	2
肥胖组	4	12	3	1	0	0	1	4

3、最近 7 天里，你花多少时间做适度的身体活动，像是提轻的物品、正常的速度骑脚踏车或网球双打？不包含走路。

	1 天	2 天	3 天	4 天	5 天	没有适度的身体活动
正常组	0	6	5	5	8	14
超重组	0	8	10	3	7	5
肥胖组	0	7	3	3	6	6

4、在参与适度身体活动的那些天，通常你花多少时间做适度的身体活动？

	<30min	30~60min	1~2h	2~3h	3~4h	4~5h	5~6h	Not sure
正常组	12	13	4	0	1	1	0	7
超重组	8	14	5	0	0	0	0	6
肥胖组	7	11	0	0	0	0	0	7

5、最近 7 天里，你花多少天走每次至少 10 分钟的路？

	0 天	1 天	2 天	3 天	4 天	5 天	6 天	7 天
正常组	1	0	4	4	3	2	0	24
超重组	0	3	2	5	1	3	1	18
肥胖组	1	0	0	0	0	4	3	17

6、在走路的那些天，你通常花多少时间在走路？

	<30min	30~60min	1~2h	2~3h	3~4h	4~5h	5~6h	Not sure
正常组	16	16	1	1	1	1	0	2
超重组	14	13	4	0	1	1	0	0
肥胖组	7	12	3	2	0	0	0	1

7、最近 7 天期间，你每天花多少时间坐着呢？

	2~3h	3~5h	6~8h	9~10h	>10h	Not sure
正常组	0	5	12	6	12	3
超重组	0	5	15	5	8	0
肥胖组	0	4	8	5	5	3

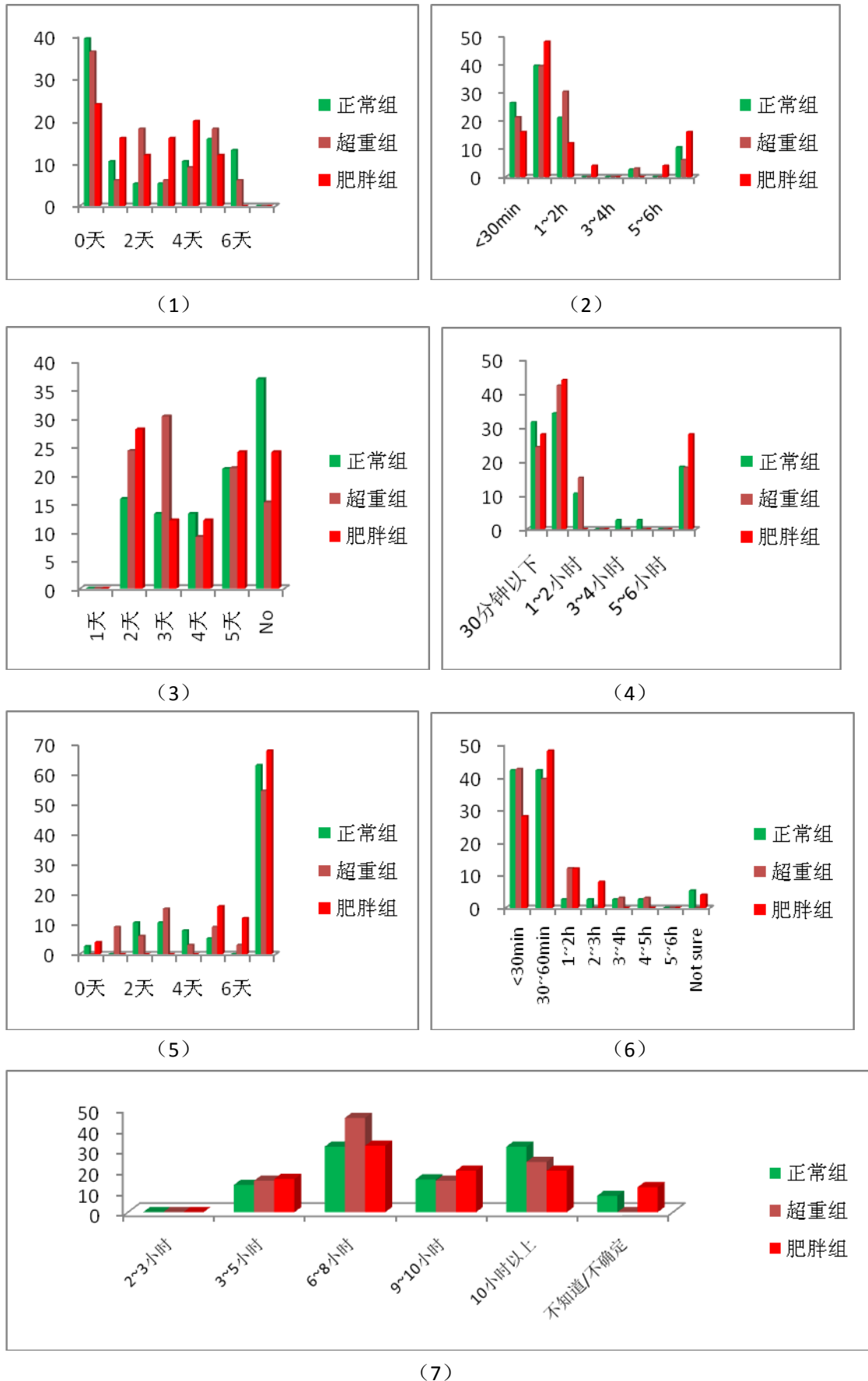


图 10 体力活动问卷 (%)

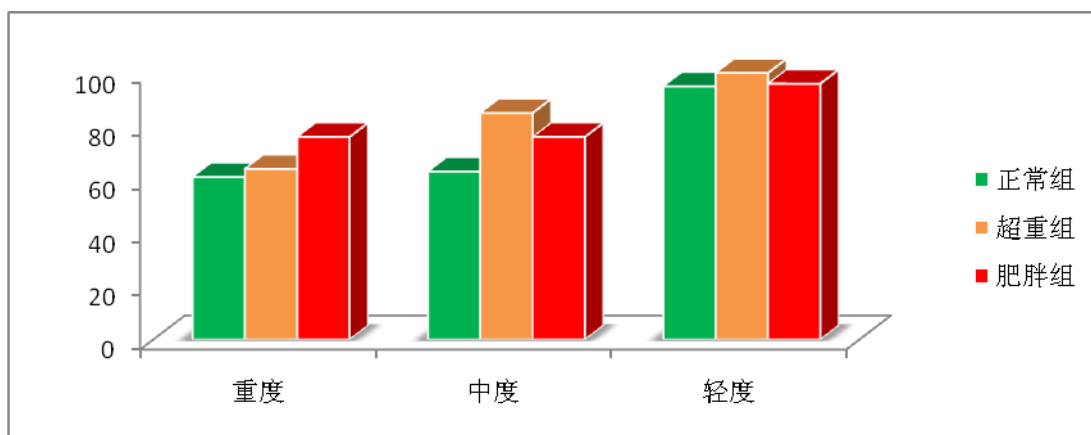


图 11 男性参与不同体力活动的比率 (%)

根据对体力活动的调查，我们将其分成轻度、中度和重度。通过结果可以看出，超重和肥胖男性也了解体力活动对减重的作用，能够积极参与一些重度或中度的体力活动。

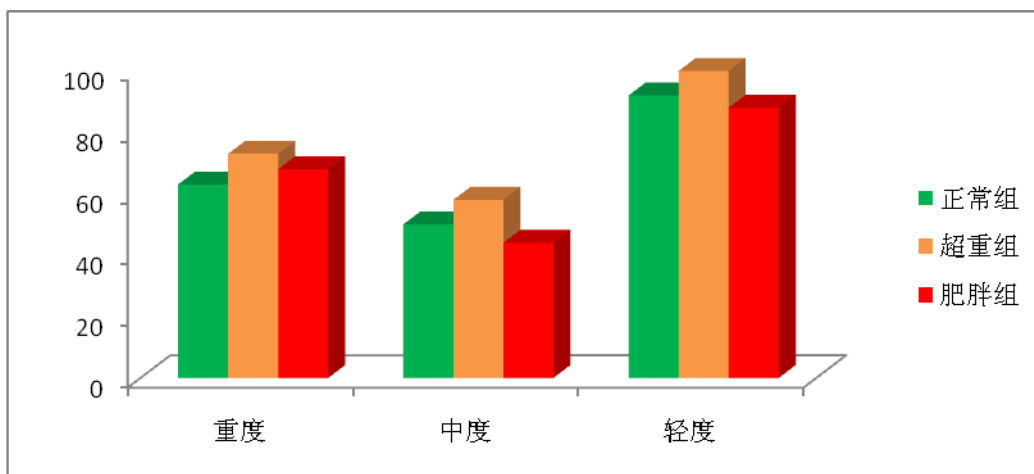


图 12 男性参与不同体力活动超过 30 分钟以上的比率 (%)

我们同时考察了再参与了不同体力活动中，持续时间超过 30 分钟以上的比例。结果发现，重度活动中持续时间较短，一般情况下，肥胖人群持续的时间要短于正常人群。

8、男性调查结果小结

通过以上七个方面的调查，对于大部分男性来讲，对营养学知识具备初步的了解，愿意学习更多的营养学知识。能够从事一定程度的体力活动，了解运动在体重控制中的作用。超重和肥胖的男性本身的饮食习惯、在外就餐习惯、体力活动的参与度等方面和体重正常男性比较具有一定的差异，这可能是导致他们 BMI 超出标准的主要原因。

本次调查中，纳入统计的 5591 人中，只有 96 名男性，占总人数的 1.7%。这也说明男性对于体重控制的关注度不高，但我国 18 岁以上城市成人男性的超重和肥胖率分别为 31.1% 和 10.3%，高于同组的女性（分别为 25.8% 和 9.5%），因此如何对男性进行体重控制的宣传和教育以及如何帮助男性采取有效的措施进行体重控制是将来值得进一步探讨的问题。

(三) 女性调查结果

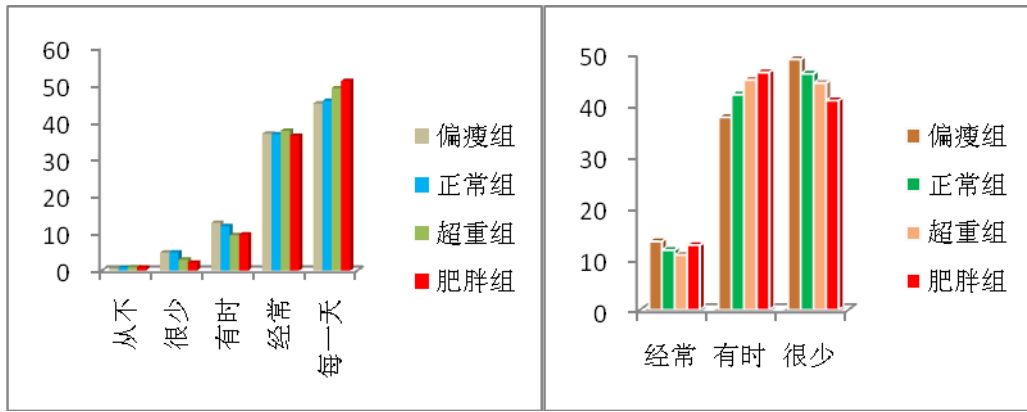
1、饮食行为调查

结果见表 13、图 13。

表 13 女性饮食行为调查 (人)

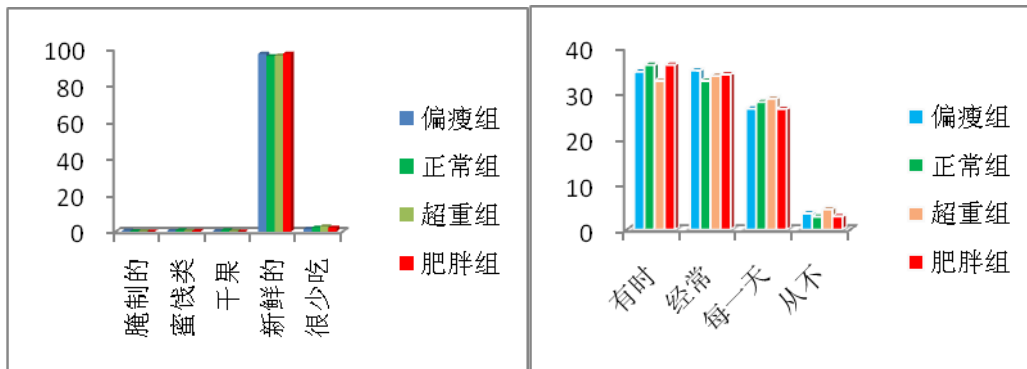
2、你定时地吃午餐和晚餐吗?					
	从不	很少	有时	经常	每一天
消瘦组	4	35	93	267	326
正常组	28	181	444	1363	1696
超重组	7	24	78	309	403
肥胖组	2	5	23	86	121
3、你经常吃很咸的食物吗?					
	经常	有时	很少		
消瘦组	97	273	355		
正常组	435	1563	1714		
超重组	88	369	364		
肥胖组	30	110	97		
4、你通常吃哪种水果和蔬菜					
	腌制的	蜜饯类	干果	新鲜的	很少吃
消瘦组	4	3	2	706	10
正常组	10	26	28	3566	82
超重组	1	3	3	791	23
肥胖组	0	1	0	231	5
5、通常吃奶或奶制品吗?					
	有时	经常	每一天	从不	
消瘦组	252	254	193	26	
正常组	1346	1216	1043	107	
超重组	269	278	237	37	
肥胖组	86	81	63	7	
6、吃的最多的动物性食物是什么?					
	肥肉	瘦肉和家禽	牛羊肉	海鲜	
消瘦组	5	548	56	116	
正常组	34	2897	279	502	
超重组	9	620	71	121	
肥胖组	2	185	14	36	
7、常吃油炸食品吗?					
	每一天	经常	有时	很少	
消瘦组	2	28	214	481	
正常组	21	211	1206	2274	
超重组	4	43	275	499	
肥胖组	0	10	85	142	
8、通常喝哪类饮料?					
	碳酸饮料	果汁	茶	白开水	
消瘦组	25	34	207	459	
正常组	137	177	1242	2156	

超重组	34	42	301	444
肥胖组	11	8	75	143
9、会因为情绪的原因吃的比较多吗?				
	经常	很少	从不	
消瘦组	292	367	66	
正常组	1640	1817	255	
超重组	378	388	55	
肥胖组	94	125	18	
10、你喝酒吗?				
	经常	很少	从不	
消瘦组	18	306	401	
正常组	82	1574	2056	
超重组	25	391	405	
肥胖组	8	105	124	
11、通常吃的过饱吗?				
	经常	很少	从不	
消瘦组	313	385	27	
正常组	1725	1887	100	
超重组	379	421	21	
肥胖组	105	129	3	
12 你通过节食减肥吗?				
	经常	很少	从不	
消瘦组	325	325	75	
正常组	1660	1686	366	
超重组	345	384	92	
肥胖组	88	123	26	
13 你吃饭后锻炼身体吗?				
	很少	有时	经常	每一天
消瘦组	242	274	151	58
正常组	1252	1421	771	268
超重组	296	290	187	48
肥胖组	82	96	42	17
14 在一周内你能吃到多少种食物?				
	1~3	4~8	7~9	10~11
消瘦组	242	274	151	58
正常组	1252	1421	771	268
超重组	296	290	187	48
肥胖组	82	96	42	17



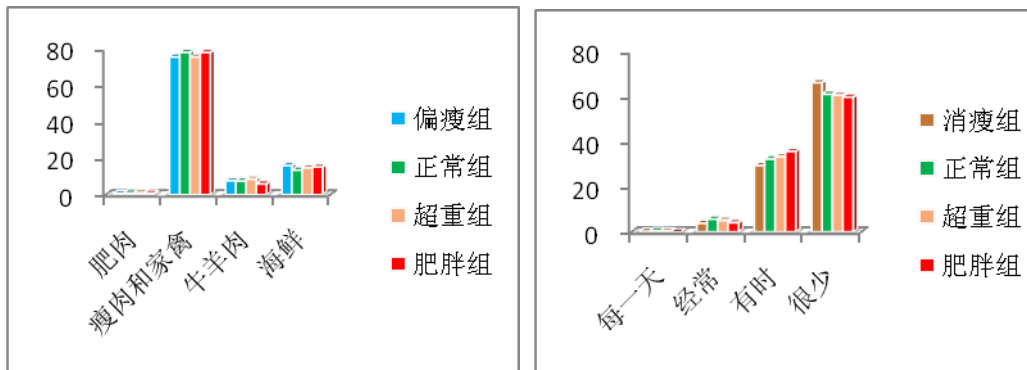
问题 2

问题 3



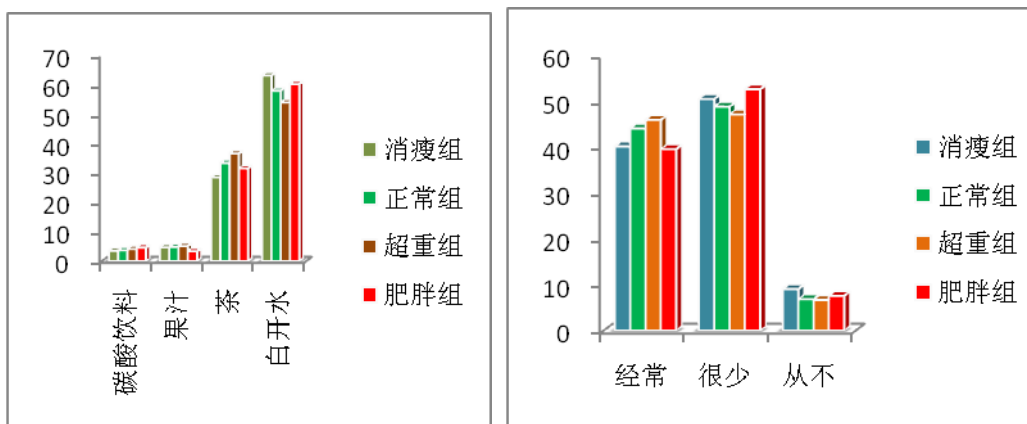
问题 4

问题 5



问题 6

问题 7



问题 8

问题 9

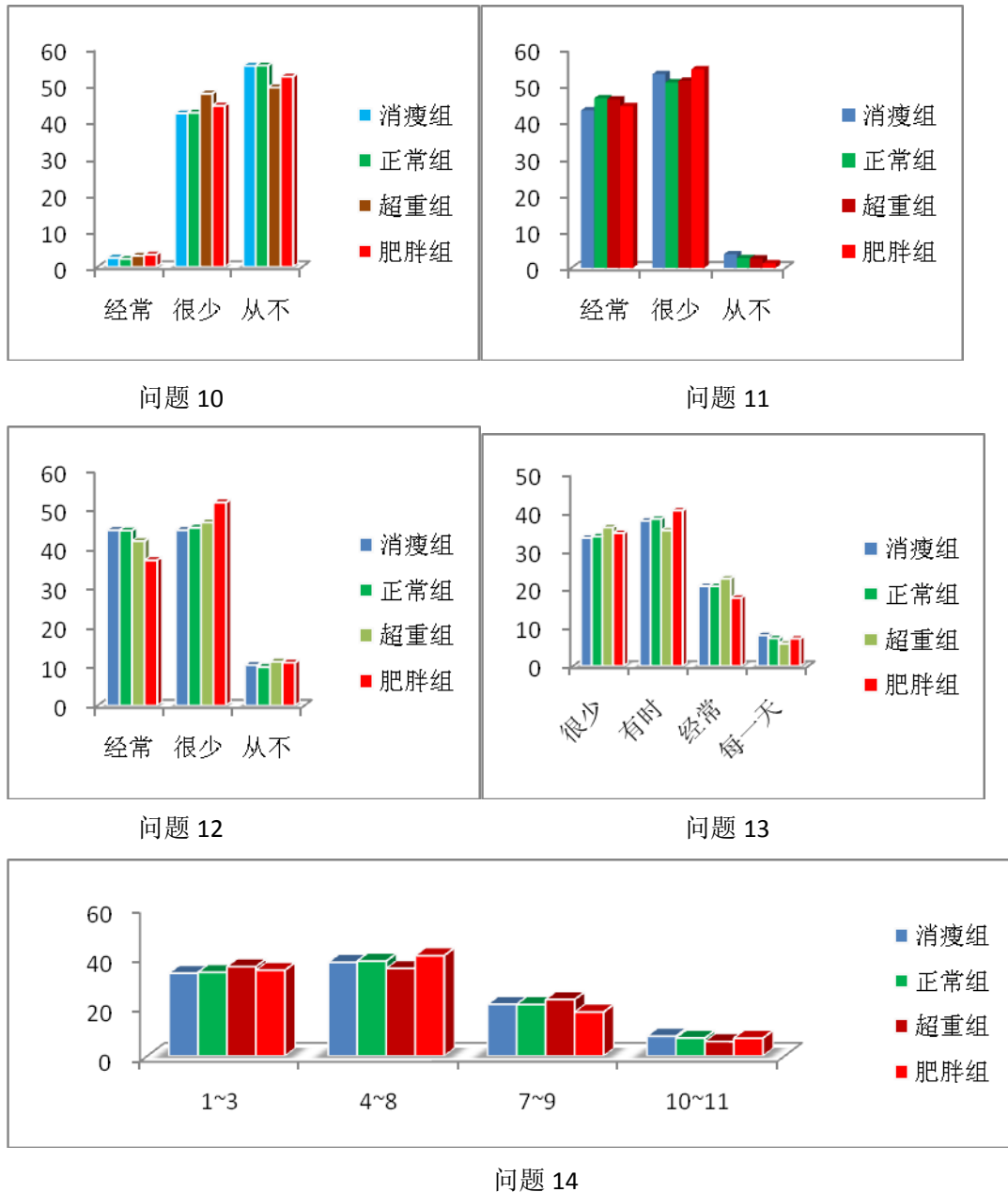


图 13 女性饮食行为调查 (%)

相对于女性体重正常人群，女性超重和肥胖组定时进餐比例较高，喜食动物性食物，如猪牛羊肉、奶制品等。口味偏咸、偏油腻。喝酒的人多，而喝白开水的人少。会因为情绪的原因多进食食物，会吃得过饱。在女性超重和肥胖人群中，相对于正常组，采取节食减肥的人群较少。为了进一步说明超重和肥胖女性在饮食行为上和体重正常女性之间的区别，我们将超重和肥胖合为一组，和体重正常的女性进行了饮食行为上的比较。采用的方法是卡方检验。二者之间存在显著性差别的行为是饮酒行为上 ($X^2=11.043$, $p=0.004$)。

2、在外餐饮行为调查

结果见表 14、图 14。

表 14 女性在外餐饮行为调查 (人)

1、一周内在外就餐的次数	0 次	1~2	3~5	6~9	10 次以上
--------------	-----	-----	-----	-----	--------

消瘦组	488	145	44	48	0
正常组	2193	832	333	354	0
超重组	483	185	87	66	0
肥胖组	146	55	21	15	0

2、你最常光顾的饭店类型？

	酒店	小饭店	烧烤店	火锅店	中式快餐店	西式快餐店
消瘦组	87	328	34	58	143	75
正常组	406	1747	148	270	802	339
超重组	95	375	26	60	193	72
肥胖组	46	109	10	18	40	14

3、你最喜欢的菜肴口味

	北方菜（偏咸）	南方菜（清淡）	西南方（偏辣）	江浙沪（偏甜）
消瘦组	117	260	257	91
正常组	604	1179	1340	589
超重组	125	257	313	126
肥胖组	41	86	86	24

4、你最喜欢的烹饪方式？

	(A) 煎炒	(B) 油炸	(C) 煮	(D) 蒸
消瘦组	388	34	185	118
正常组	1941	185	935	651
超重组	451	40	176	154
肥胖组	142	7	49	39

5、点菜时主要考虑的是

	(A) 营养搭配	(B) 食欲，想吃什么点什么
消瘦组	278	447
正常组	1279	2433
超重组	265	556
肥胖组	92	145

6、是否过食？

	(A) 七八分饱	(B) 吃饱为止	(C) 常常过食
消瘦组	254	300	171
正常组	1240	1513	959
超重组	250	362	209
肥胖组	86	91	60

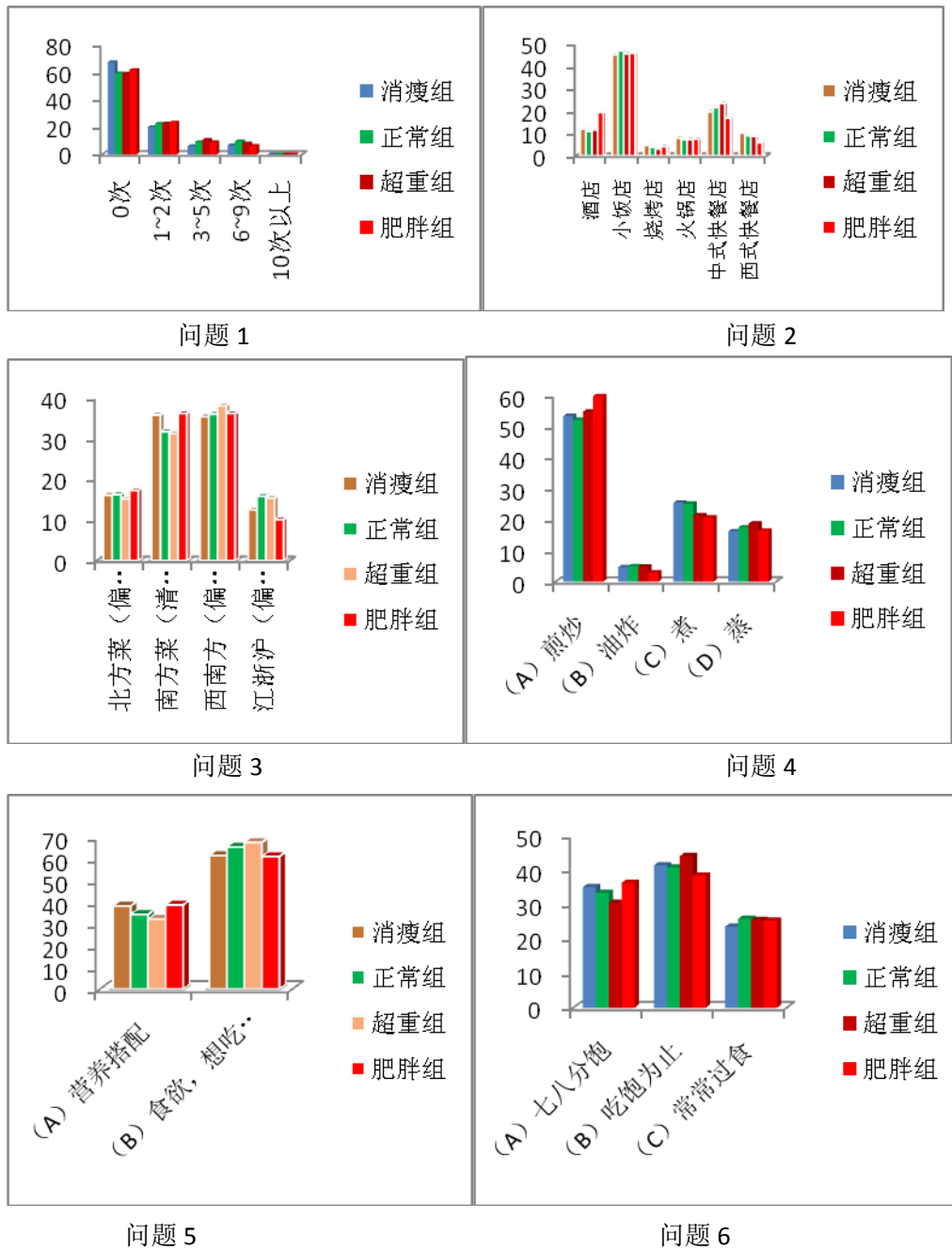


图 14 女性在外餐饮行为调查 (%)

60%左右的女性选择了一周内在外就餐的次数是“0”，其余的40%女性中，一半的人群一周内在外就餐1~2次。在外就餐时，接近一半的人群选择的是小饭店，这可能与该年龄人群的经济实力相关，肥胖组选择酒店的比率要高于其他组（19%）。在菜肴的口味上，南方菜（偏淡）和偏辣的西南菜系更受欢迎。煎炒和油炸的烹调方式更受肥胖和超重的女性偏好，而体重正常的女性选择蒸、煮的比例更高。在外就餐时大家更多的是随心所欲的点自己喜欢的菜肴，较少的人选择去考虑营养均衡。接近70%的女性以吃饱或者过饱作为一餐饭的结束。

通过对女性在此餐饮行为的调查上，我们不难发现不论是超重、肥胖还是体重正常的年轻女性，都存在相同的问题，即认为在外就餐就是想吃什么就吃什么，自己爱吃什么就点什么，要吃就吃到饱为止，经常是吃的过饱。这些问题也提示我们，如果不采取合适的宣传教育方式，不对在外餐饮行为进行合理的调整，随着我们生活水平的提高，在外餐饮的比例增大，超重和肥胖的发生率还会更高，对健康的影响会更大。

3、女性一周进餐习惯调查

结果见表 15、表 16、表 17、图 15、图 16、图 17。

表 15 女性一周进餐习惯调查 (人)

1、过去一周您早餐的进餐次数是

	0 次	1 次	2 次	3 次	4 次	5 次	6 次	7 次
消瘦组	30	12	20	19	49	71	524	0
正常组	137	67	100	120	281	375	2632	0
超重组	30	16	19	16	54	92	594	0
肥胖组	10	4	1	4	17	28	173	0

2、过去一周您早餐在外进餐的次数是

	0 次	1 次	2 次	3 次	4 次	5 次	6 次	7 次
消瘦组	487	54	31	20	43	27	63	0
正常组	2328	311	206	142	272	100	353	0
超重组	520	69	43	39	60	25	65	0
肥胖组	157	16	9	7	19	7	22	0

3、过去一周您中餐的进餐次数是

	0 次	1 次	2 次	3 次	4 次	5 次	6 次	7 次
消瘦组	17	5	10	16	27	42	608	0
正常组	62	26	48	84	174	208	3110	0
超重组	17	10	15	27	27	41	684	0
肥胖组	4	1	2	0	8	12	210	0

4、过去一周您中餐在外用餐的次数是

	0 次	1 次	2 次	3 次	4 次	5 次	6 次	7 次
消瘦组	374	106	58	27	51	38	71	0
正常组	1651	524	335	175	305	142	580	0
超重组	366	107	70	49	75	27	127	0
肥胖组	117	34	18	12	23	8	25	0

5、过去一周您晚餐的进餐次数是

	0 次	1 次	2 次	3 次	4 次	5 次	6 次	7 次
消瘦组	47	29	39	42	59	55	454	0
正常组	200	163	203	204	306	300	2336	0
超重组	42	33	42	45	72	57	530	0
肥胖组	6	4	13	11	18	17	168	0

6、过去一周您晚餐在外用餐的次数是

	0 次	1 次	2 次	3 次	4 次	5 次	6 次	7 次
消瘦组	442	117	64	31	21	15	35	0
正常组	2014	585	371	208	180	85	269	0
超重组	437	149	85	49	34	21	46	0
肥胖组	117	53	25	14	11	5	12	0

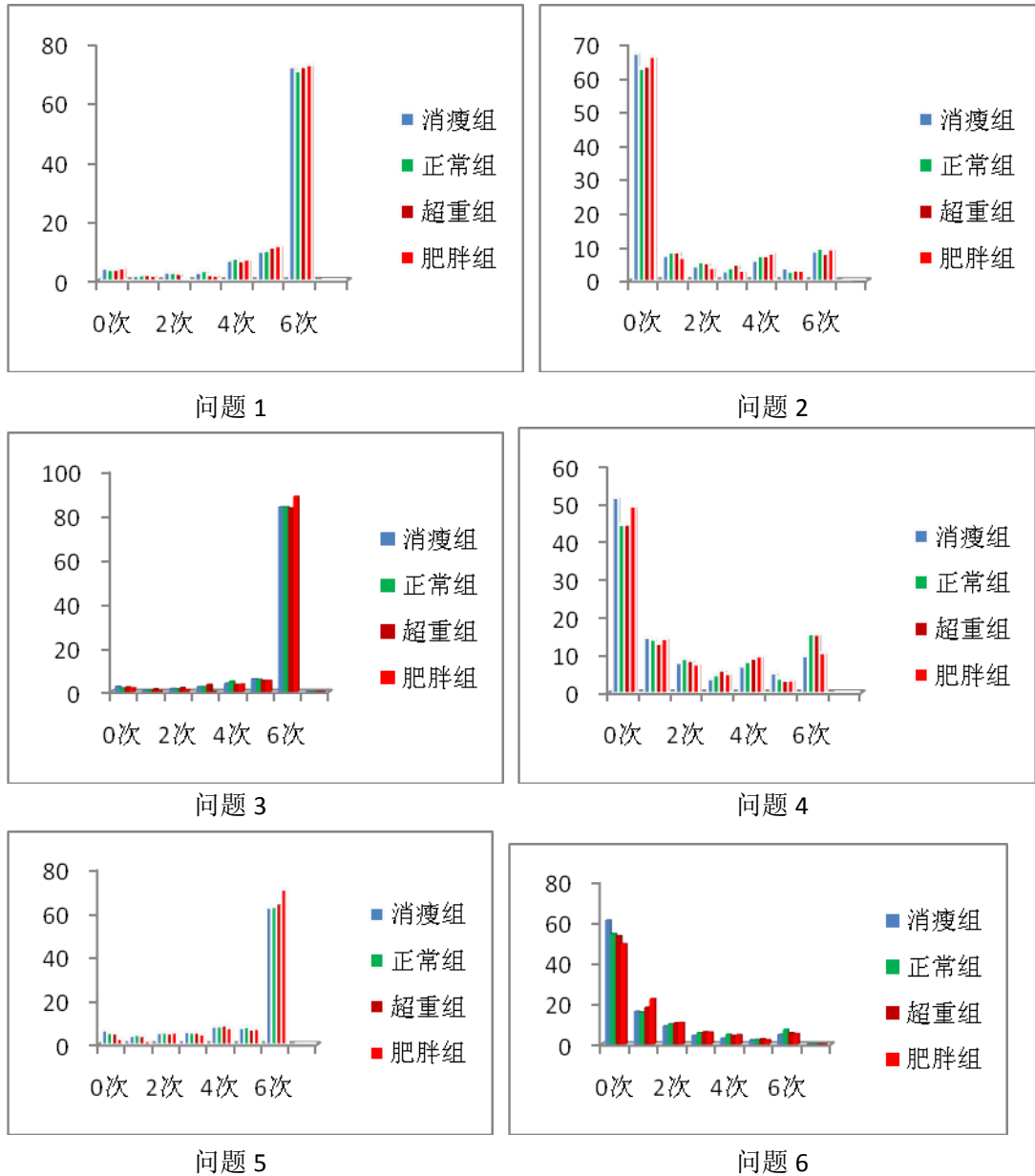


图 15 女性一周进餐习惯调查 (%)

表 16 女性不同人群三餐规律进餐比例 (%)

	早餐 6 次以上	中餐 6 次以上	晚餐 6 次以上
消瘦组	72	84	63
正常组	71	84	63
超重组	72	83	65
肥胖组	73	89	71

表 17 女性不同人群在外就餐比例 (%)

	早餐	中餐	晚餐
消瘦组	33	48	39
正常组	37	56	46
超重组	37	55	47
肥胖组	34	51	51

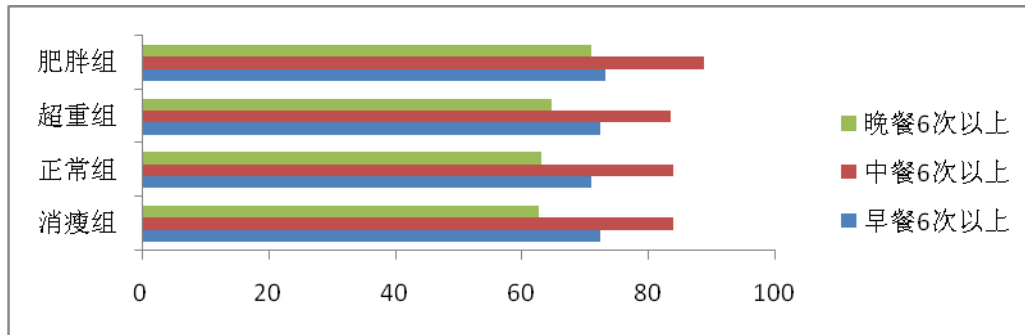


图 16 女性不同人群三餐规律进餐比例 (%)

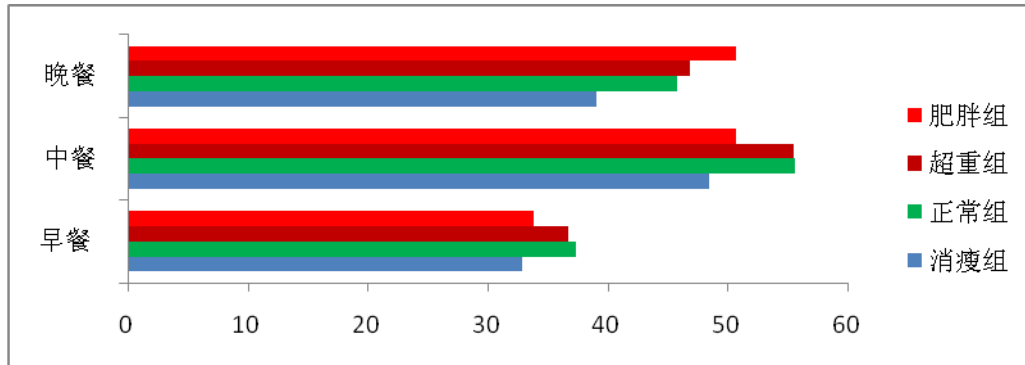


图 17 女性不同人群在外就餐比例 (%)

女性人群中，中餐的进餐规律性要强于早餐和晚餐，肥胖女性中三餐的规律性要强于其他组。大部分的女性（70%）早餐是在家就餐，而中餐和晚餐 50%以上的女性是在外就餐的，其中肥胖组女性晚餐在外就餐的比率要高于其他组。

4、女性饮食情况调查

结果见表 18、图 18。

表 18 女性饮食情况调查 (人)

1、您平均每天的主食摄入量为：（包括米面、粗粮、甘薯等，但不包括糕点）；一份指 75g 米饭、熟面条（普通小碗半碗）或 35g 全麦面包（1 片中等大小）、40g 馒头、花卷（半个）；

	不足 3 份	4~6 份	7~9 份	10 份以上
消瘦组	276	362	74	13
正常组	1251	1915	461	85
超重组	249	442	112	18
肥胖组	59	139	35	4

2、您平均每天的大豆类食物摄入量为：（一份是指：50g 豆干（2 小块）或 400g 豆浆（2 杯））

	几乎不吃	0.5~1.5 份	2~3 份	3 份以上
消瘦组	192	460	63	10
正常组	867	2420	328	97
超重组	191	529	84	17
肥胖组	54	155	24	4

3、您平均每天的蔬菜摄入量为：

	几乎不吃	100~300 克	300~500 克	600 克及以上
--	------	-----------	-----------	----------

消瘦组	36	391	249	49
正常组	144	1877	1402	289
超重组	29	409	310	73
肥胖组	3	107	109	18

4、您平均每天的水果摄入量为：（一份是指：150g 香蕉（1个小的）或 200g 苹果、梨（1个中等大小））

	几乎不吃	1份	2份	3份及以上
消瘦组	61	272	230	162
正常组	357	1533	1164	658
超重组	79	337	260	145
肥胖组	24	104	83	26

5、您平均每天的奶制品摄入量为：（一份是指：160g 牛奶（155ml）或 130g 酸奶）

	几乎不喝	1~1.5份	2~3份	4份及以上
消瘦组	175	433	103	14
正常组	968	2125	541	78
超重组	212	476	115	18
肥胖组	62	129	42	4

6、您通常一周吃多少红肉（猪牛羊肉）？（一份是指：50g 瘦牛肉、瘦猪肉（半个手掌大小）或 3块小排（每块 3cm 见方））

	几乎不吃	1~2份	3~4份	4份及以上
消瘦组	160	294	138	133
正常组	756	1399	857	700
超重组	117	319	199	186
肥胖组	32	96	63	46

7、您通常一周吃多少白肉（水产品及禽肉类，如鱼虾鸡鸭）？（一份是指：100g 去皮鸡肉（一个手掌大小）、80g 鱼肉（大半个手掌大小）、或 100g 虾（约 5 只））

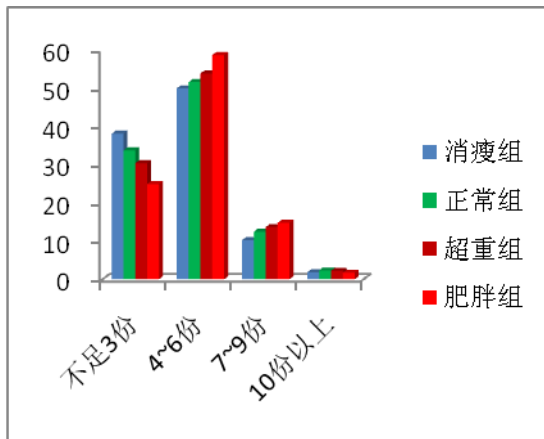
	几乎不吃	1~2份	3~4份	4份及以上
消瘦组	131	335	161	98
正常组	689	1686	862	475
超重组	138	370	188	125
肥胖组	37	101	60	39

8、您平均每天的蛋类食物摄入量为：（一份是指：60g 鸡蛋（约 1 个）、鸭蛋（约 1 个）、鹌鹑蛋（约 5 个））

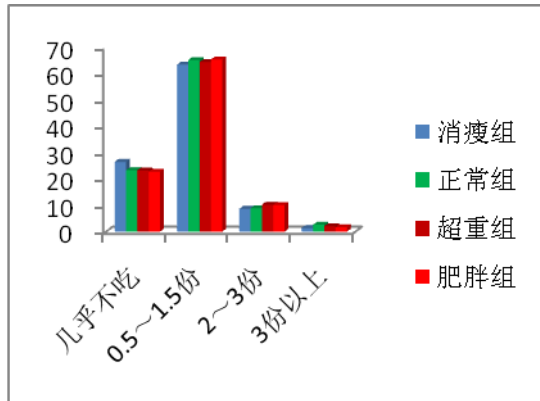
	几乎不吃	0~1份	1~2份	2份及以上
消瘦组	108	397	175	45
正常组	484	1988	996	244
超重组	105	427	228	61
肥胖组	35	126	63	13

9、您经常吃零食（包括蛋糕、饼干等）吗？

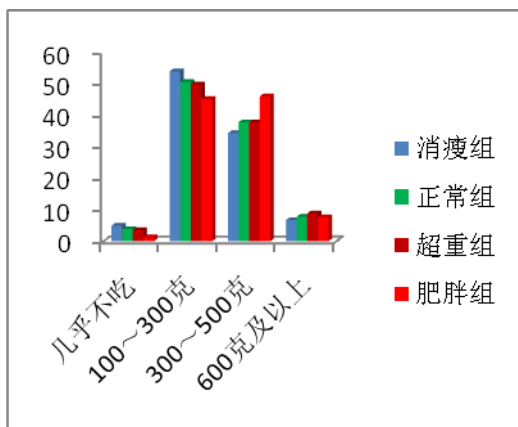
	几乎不吃	一周 1~2 次	一周 3~5 次	一周 6 次以上
消瘦组	236	275	148	66
正常组	1006	1508	798	400
超重组	229	343	168	81
肥胖组	66	105	41	25



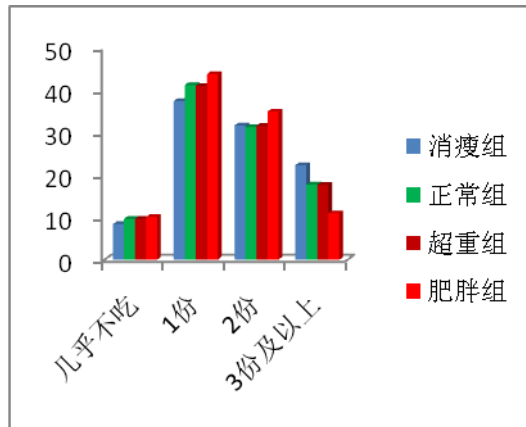
问题 1



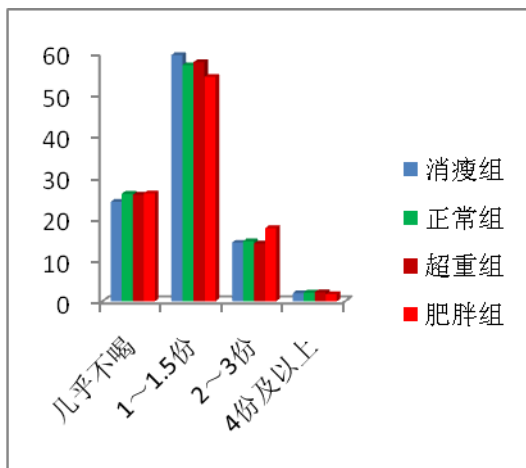
问题 2



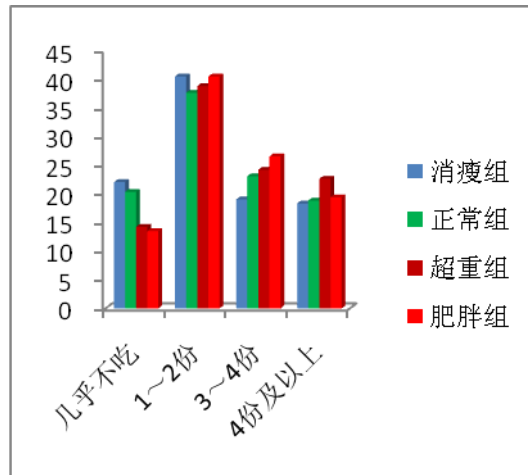
问题 3



问题 4



问题 5



问题 6

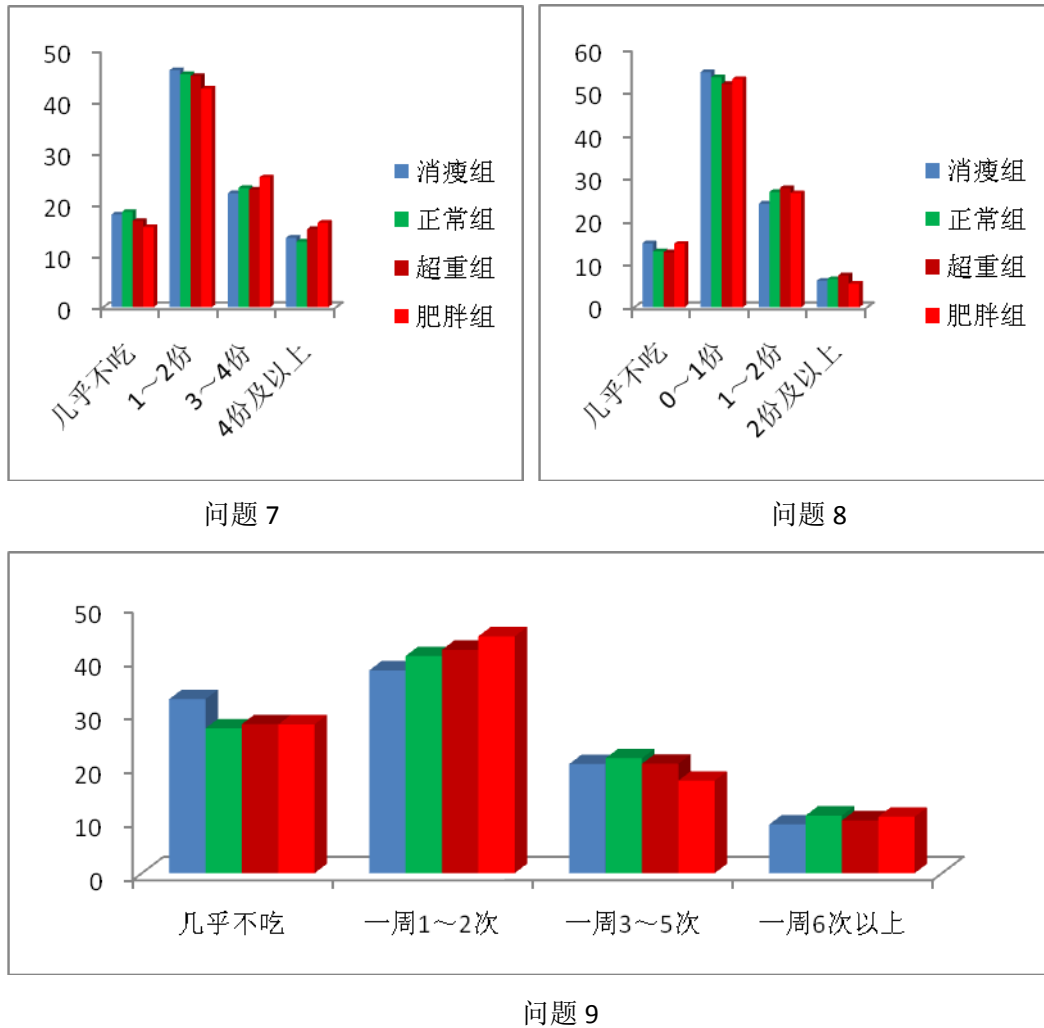


图 18 女性饮食情况调查 (%)

通过调查发现，肥胖和超重女性主食的进食量要大于其他组，70%的肥胖和超重女性的每日主食量是在 4~9 份，即 300~675g 主食/日。每组中都有接近 1/4 的人群每日都不摄入豆制品，即便摄入的，大部分只是在 0.5~1 份。一半的女性的蔬菜摄入量是 100~300g/日，肥胖组女性蔬菜摄入量达到 300~500g/日的比率是 46%，是四组中比率最高的。有接近 10% 的人选择每天都不摄入水果，80% 的人群是可以摄入 1~2 份水果。有 1/4 的女性是不饮用乳制品的，而可以达到饮用量 250ml 的女性能达到 50%，剩下的人群饮用量更高。在正常体重组有 20% 的人群是不摄入肉的，而在超重和肥胖人群中，只有 14% 的人群是不摄入肉制品的。在水产品和禽肉类、蛋类的摄入中，四组之间没有显著性差异。消瘦组零食的摄入率是最低的，一半的女性选择了一周吃 1~2 次的零食，其中肥胖组的比率最高。

从以上的膳食摄入来看，肥胖和超重组女性主食摄入量多、动物性食物主要是肉类的摄入多，蔬菜摄入量较多，从而导致总的进食量要大于正常组，即能量摄入要大于正常组。所以对于超重和肥胖女性来讲，控制好进食量是将来要注意的一个问题。

5、女性营养知识问卷

结果见表 19、图 19。

表 19 女性营养知识问卷调查 (人)

营养问题	肥胖组	超重组	正常组	消瘦组
	准确率 (%)			
下列营养素中，不能提供能量的是：	79	80	77	79

在加工精细的米面中丢失最多的营养素是:	85	81	76	74
下列植物性食物中,蛋白质含量最高的是:	97	96	96	97
夜间视物不清,机体可能缺少的营养素是:	73	70	69	66
下列食物中,胆固醇含量最高的是:	58	59	55	58
下列食用油中,饱和脂肪酸含量最高的是:	83	81	82	79
下列食物中,富含膳食纤维的是:	89	89	88	87
下列指标中,可以用来判断肥胖程度的是:	63	57	48	45
牛奶是下列哪种矿物质的的最好来源:	96	97	96	95
饭菜过咸与下列哪种疾病的关系最密切:	81	76	73	71
想减体重,应该少吃米饭	62	62	59	58
多吃蔬菜、水果有利于健康	98	98	98	99
深色蔬菜比浅色蔬菜营养价值更高	74	74	70	71
味精里也含有钠	86	83	83	84
BMI的计算公式是体重(kg)除以身高(m)的平方	89	87	86	82
早餐应该每天吃	99	100	100	100
加工的水果制品可以代替新鲜水果	100	99	99	99
节食是减肥的最好方法	95	94	93	91
橄榄油是最好的食用油	13	15	18	19
你知道《中国居民膳食指南》吗?	42	39	35	30
平均得分(分)	78	77	75	74

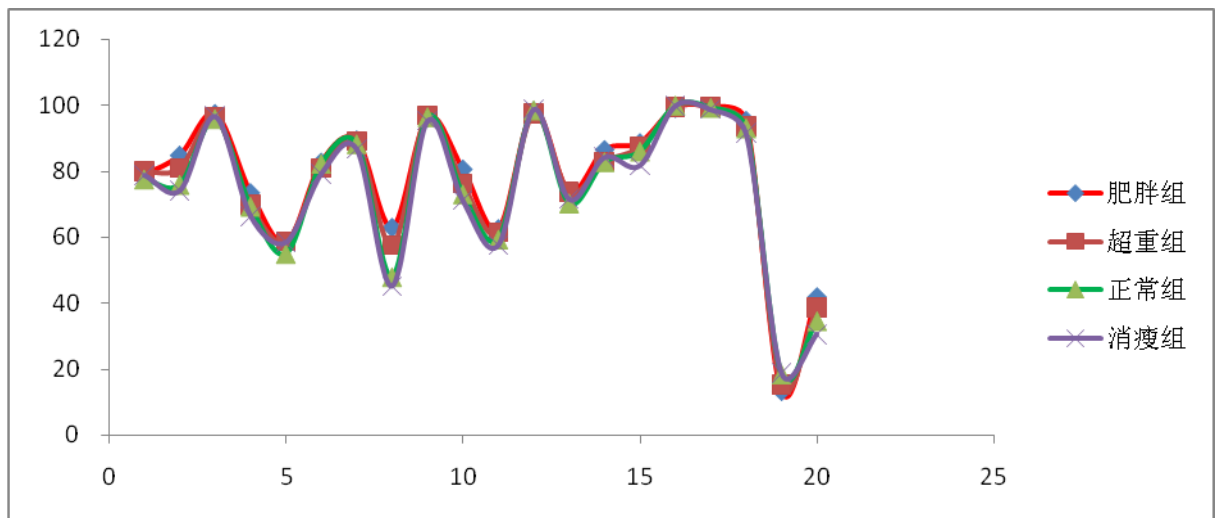


图 19 女性营养知识问卷调查 (%)

女性关于营养知识的回答和男性具有相似的趋势。一般营养知识具备,但是和体重控制、肥胖等的问题上,知晓率并不高。比如关于食物胆固醇含量上,只有 58%适当人群回答正确;关于肥胖的判断,40%左右的人群是不了解腰围的作用;减体重应该减少米饭的摄入量也有 40%左右的人群认为是正确的方式。关于植物油的选择以及《中国居民膳食指南》的知晓率都非常低。但是从总分上看从肥胖人群到消瘦人群,该知识问卷的平均得分为 78、77、75、74,呈现一个下降的趋势。这个现象的产生可能是由于我们调查的设计所导致的,因为通过网站的用户发出的调查,而进入该网站的用户对减重都是抱有一定的期望值,尤其是其中的超重和肥胖人群,因为本身的需要,他们对营养学的知识的掌握比一般人群要好。

6、女性营养态度问卷

结果见表 20、图 20。

表 20 女性营养态度调查问卷（人）

问卷内容	是 (%)			
	肥胖	超重	正常	消瘦
你认为掌握营养知识能有利于健康吗?	99	99	99	99
你愿意学到更多的营养知识吗?	99	100	99	99
你是否赞成节食减肥?	27	29	33	33
你愿意为了健康而改变不良饮食习惯吗?	98	98	98	98
你会主动与别人交流营养与健康方面的知识吗?	93	87	87	88
你会主动劝说家人或朋友改变不良饮食习惯吗?	94	94	91	93
你认为通过饮食可以预防一些慢性病吗? 如肥胖、高血压等	100	100	99	99
你认为健康成人可以适当吃一些保健食品或营养素补充剂吗?	78	84	82	79
你会把自己学到的营养知识运用到平时的饮食生活中吗?	98	98	97	97
你支持通过减少主食甚至不吃主食来减肥吗?	27	30	33	34

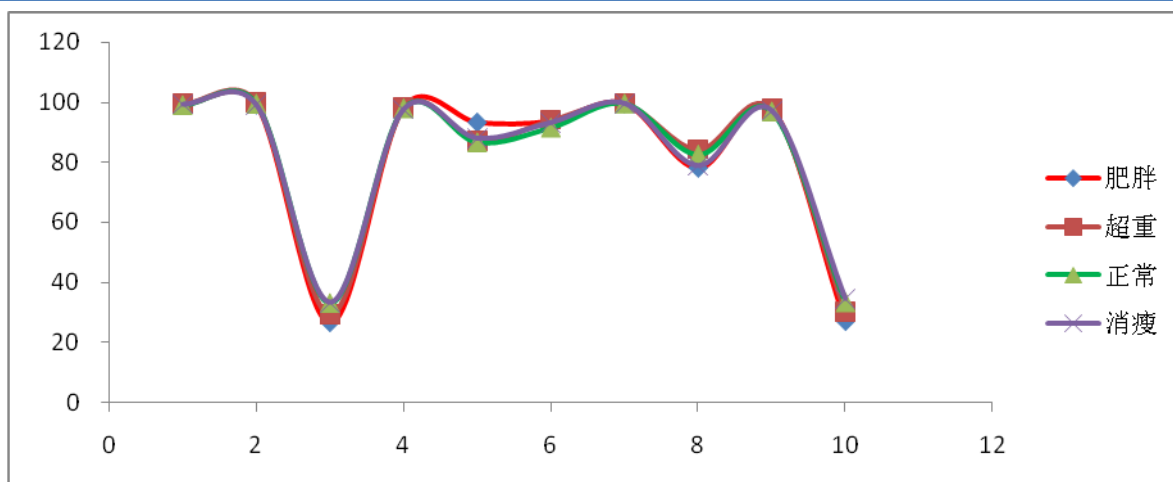


图 20 女性营养态度调查问卷 (%)

大部分人群具有较好的态度，认识到超重和肥胖的危害性。尤其是超重和肥胖的女性，他们本身有需求，希望通过一些方式来减少肥胖的发生。而且在一些问题的认识上，由于这些女性为了减肥，已经对关于减肥的一些知识有初步的了解，所以他们了解节食减肥的危害性，赞同这种方式减肥的比率要小于其他组。

7、女性体力活动问卷

结果见表 21、图 21。

表 21 女性体力活动问卷结果（人）

1、最近 7 天里，你花多少天做强而有力的身体活动，像是提重物、苦力、有氧运动或快骑自行车？

	0 天	1 天	2 天	3 天	4 天	5 天	6 天	7 天
消瘦组	276	98	100	72	81	35	63	0
正常组	1451	482	448	350	443	206	332	0
超重组	311	122	113	73	104	37	61	0
肥胖组	82	37	32	26	26	11	23	0

2、在参与强有力身体活动的那些天，你通常花多少时间做强而有力的身体活动？

	<30min	30~60min	1~2h	2~3h	3~4h	4~5h	5~6h	Not sure
消瘦组	192	346	92	16	2	1	1	75
正常组	1010	1632	488	93	22	15	7	445
超重组	232	363	110	13	2	2	3	96
肥胖组	60	111	33	4	1	0	2	26

3、最近 7 天里，你花多少时间做适度的身体活动，像是提轻的物品、正常的速度骑脚踏车或网球双打？不包含走路。

	1 天	2 天	3 天	4 天	5 天	NO
消瘦组	0	104	131	111	180	199
正常组	0	591	636	525	902	1058
超重组	0	151	136	113	180	241
肥胖组	0	38	35	35	57	72

4、在参与适度身体活动的那些天，通常你花多少时间做适度的身体活动？

	<30min	30~60min	1~2h	2~3h	3~4h	4~5h	5~6h	Not sure
消瘦组	207	258	88	17	5	4	5	141
正常组	1123	1289	399	99	43	21	32	706
超重组	243	289	75	18	13	2	8	173
肥胖组	75	77	28	4	2	0	1	49

5、最近 7 天里，你花多少天走每次至少 10 分钟的路？

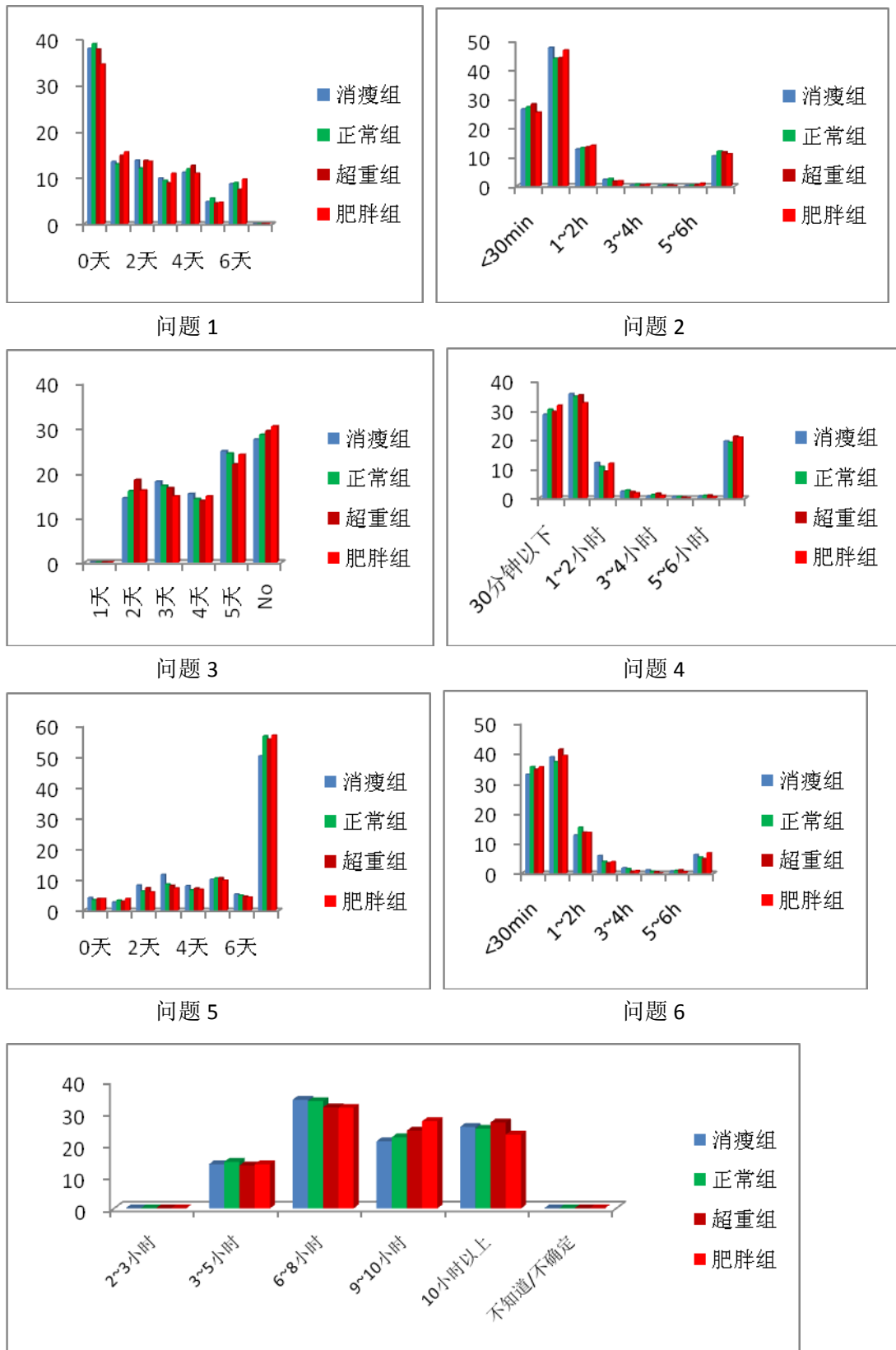
	0 天	1 天	2 天	3 天	4 天	5 天	6 天	7 天
消瘦组	30	19	59	84	58	73	38	364
正常组	126	120	233	315	244	388	181	2105
超重组	31	24	60	66	59	87	37	457
肥胖组	9	9	14	17	16	23	10	135

6、在走路的那些天，你通常花多少时间在走路？

	<30min	30~60min	1~2h	2~3h	3~4h	4~5h	5~6h	Not sure
消瘦组	239	281	92	42	13	8	5	45
正常组	1318	1379	567	143	55	22	32	196
超重组	284	339	112	28	5	4	9	40
肥胖组	84	93	32	9	2	0	1	16

7、最近 7 天期间，你每天花多少时间坐着呢？

	2~3 小时	3~5 小时	6~8 小时	9~10 小时	10 小时以上	不知道/不确定
消瘦组	0	101	248	153	186	0 0 37
正常组	0	544	1252	830	931	0 0 155
超重组	0	111	261	201	222	0 0 26
肥胖组	0	33	75	65	55	0 0 9



问题 7

图 21 女性体力活动问卷结果 (%)

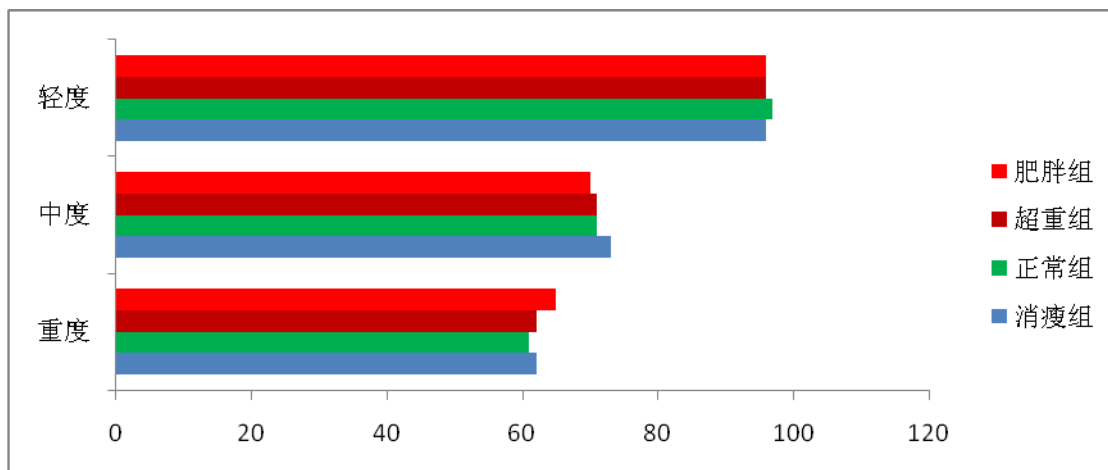


图 22 不同组女性体力活动参与率 (%)

女性对三种程度体力活动的参与度，表现和男性相似的趋势，对于重度体力活动的参与度低，而轻度体力活动的参与度高。在不同组别的女性之间，各种体力活动的参与度没有显著性差异，在重度体力活动中，肥胖女性表现较高的参与度，而中度体力活动则是消瘦组参与度最高，肥胖组最低。结果表明，肥胖女性对于体力活动在体重控制中的作用具有一定的认识，希望通过增加体力活动或者体育锻炼的方法来控制体重。但是至于什么样的运动对她们来说是最适宜的，她们的知识还是缺乏的。

8、女性研究小结

通过以上 7 个方面的调查，对于超重和肥胖的城市女青年来讲，她们在饮食行为上喜食动物性食物，口味偏咸、偏油腻。喝酒的比例高于体重正常女性。她们在外餐饮的行为和正常女性表现出相似的趋势，即 40% 的人群一周内选择了有超过一次的在外就餐，而在这个年龄的女性中，小饭店也是她们最愿意光顾的就餐地点。在烹调方式上，超重和肥胖女性更偏爱煎炒和油炸类食物。在三餐的在外就餐比例中，午餐和晚餐在外就餐的比例是 50%，而早餐是 30%，各组之间差异不显著，但是晚餐的在外就餐比例，肥胖女性要高于其他组。从膳食营养的角度来看，肥胖和超重女性的进食量要大于其他组，主要表现在主食、蔬菜和动物性食物的进食量上。另外，零食的选择上，肥胖组女性也较其他组具有较高的比例。通过营养知识的问卷，各组女性也表现出相似的趋势。从总分上看，肥胖组女性的得分最高为 78 分，而消瘦组女性的得分最低，为 74 分。关于营养的态度，四组女性也没有表现出差异，大家都认同营养的作用，愿意学习营养知识，并把自己所学的教给别人。而在体力活动上，对于重度体力活动的参与度低，而轻度体力活动的参与度高。在不同组别的女性之间，各种体力活动的参与度没有显著性差异，在重度体力活动中，肥胖女性表现较高的参与度，而中度体力活动则是消瘦组参与度最高，肥胖组最低。

四、总结

通过对 5591 份问卷的整理，我们比较了城市中男性和女性超重肥胖者在饮食行为、在外餐饮行为、膳食结构、营养知识的了解、营养态度、体力活动情况和 BMI 正常人群的差异。尽管在许多问题上，超重和肥胖人群和 BMI 正常人群都存在一些趋势上的差异，但是大部分的对在统计学上都没有显著性。我们分析认为：对于单纯性肥胖来讲，能量摄入和消耗的不平衡是导致体重变化的主要原因，而不论你是在家就餐还是在外就餐。大部分人群都存在饮食上的一些误区，所以对超重和肥胖人群，我们需要正确的饮食指导以及合理的体重控制措施的实施，尽早的使他们的 BMI 恢复到正常水平；对于 BMI 正常人群，我们也需要进行相应的指导，以预防发生超重和肥胖。