

# “中国肯德基餐饮健康基金”项目

## 新婚夫妇饮食行为与餐饮服务的需求评估结题报告

何更生

复旦大学 营养与食品卫生教研室

新婚夫妇饮食方式的改变直接决定其家庭的生活方式和未来子女生活方式的形成，关系着两代人的健康。在结婚早期，年轻夫妇通常会养成一些如减少体力活动、不良饮食模式等负面健康相关行为习惯，导致体重增加【1】，造成与肥胖相关疾病（如糖尿病和心血管疾病）的危险性增加。

目前，我国对肥胖的预防和干预主要集中在儿童和社区老年的人群中，但干预效果不佳。而新婚夫妇通常承担着较重的社会责任，并具有较强的消费和购买力。他们个人的饮食和生活习惯决定着他们组成的家庭的生活方式，且影响他们未来子女生活方式的形成，是关系他们个人和未来子女健康的重要因素。另外，结婚早期是重新审视生活习惯并能接受行为改变的时期【1】，也是形成长期饮食习惯的重要时期【2】。研究新婚夫妇的饮食行为习惯和健康特征的现状以及主要关注的餐饮问题，对餐饮食品的需求进行评估，是有效预防控制肥胖的重要基础和基本前提，具有重要的理论和现实意义。

因此本研究针对新婚夫妇，即结婚一年以内的年轻夫妇，进行横断面研究了解其饮食行为习惯和健康特征的现状、体力活动水平和主要关注的餐饮问题，对餐饮食品的需求进行评估，初步探讨饮食行为习惯、体力活动水平和主要健康特征之间的关系，为相关部门的政策制定和健康宣教的实施提供依据。

## 1. 对象与方法

### 1.1 调查对象

采用整群抽样的方法，选取上海市宝山区结婚一年之内的异性新婚夫妇。考虑经济条件是影响饮食服务的重要影响因素之一，在选择对象时按 2002 年全国营养调查的经济收入划分标准（家庭人均年收入 < 2 千元为低收入，> 1 万元为高收入，中间为中等收入）将家庭经济状况作为选择考虑条件之一，同意并签知情同意后，将符合纳入标准的 342 对新婚夫妇列为研究对象，并在调查现场完成身体测量和问卷调查。

### 1.2 调查内容和方法

采用横断面调查的方法。

**1.2.1 问卷调查** 内容包括四部分：基本情况调查、食物频率调查、24 小时膳食调查、体力活动调查和生活质量调查。问卷由调查员与对象面对面进行调查，并且夫妻两人分开调查。

**1.2.2 体格测量** 测量内容包括：身高、体重、腰围、臀围、血压等。

### 1.3 评价标准

**1.3.1 营养状况** 按中国肥胖问题工作组 2002 年提出的适合中国人的 BMI 分类标准【3】， $BMI < 18.5$  为体重偏低； $18.5 \leq BMI \leq 23.9$  为体重正常； $24 \leq BMI \leq 27.9$  为超重； $BMI \geq 28$  为肥胖。

**1.3.2 腰围** 男性腰围  $\geq 85$  cm，女性  $\geq 80$  cm 为腹部脂肪蓄积的界限【3】

## 1.4 质量控制和统计分析

采用统一设计的调查表进行询问调查，全部调查员经过统一培训之后上岗，现场调查和检测均在质量控制人员的监督和指导下完成。统一专用录入程序录入调查和检测数据。采用 SPSS 11.0 统计软件作描述性统计分析。

## 2 结果

### 2.1 一般情况

一共 342 对夫妇参与完成了调查，其中 35 对结婚注册日期在 2008 年 1 月之后，故纳 307 对结婚一年半以内的新婚夫妇作为调查对象。以结婚注册日期到调查截止日期（2009 年 7 月 1 日）计算结婚时间，调查对象的平均结婚时间为  $10.1\pm 4.9$  月。

调查对象男性年龄范围 23~47 岁，平均年龄  $28.7\pm 4.9$  岁；女性年龄范围 20~45 岁，平均年龄  $26.5\pm 4.8$  岁。62.2% 的调查对象文化程度在大专及以上，78.8% 的调查对象有固定工作，职业以职员（39.3%）和技术及管理人员、教师、医生（23.8%）为主。55.2% 的调查对象人均家庭年收入在 2 万以上。71.8% 的调查对象目前不吸烟。

### 2.2 新婚夫妇的身体测量指标

按中国肥胖问题工作组 2002 年提出的 BMI 分类标准和适宜腰围的切点，调查对象的超重肥胖的发生率为 20.8%，其中男性 32.5%、女性 9.2%。调查对象男性腰围  $\geq 85$  cm 的比例为 39.1%，而女性腰围  $\geq 80$  cm 的比例为 11.3%。

表 1 新婚夫妇身体测量指标

身体测量指标	男性		女性		合计	
	n	$\bar{X}\pm s$	n	$\bar{X}\pm s$	n	$\bar{X}\pm s$
身高 (cm)	307	$175.5\pm 4.8$	307	$161.7\pm 4.4$	614	$168.6\pm 8.3$
婚前体重 (Kg)	281	$69.47\pm 10.6$	275	$52.17\pm 7.0$	556	$60.9\pm 12.5$
婚前 BMI (Kg/m <sup>2</sup> )	281	$22.5\pm 3.1$	275	$19.9\pm 2.4$	556	$21.2\pm 3.1$
婚后体重 (Kg)	307	$71.5\pm 10.3$	307	$53.9\pm 7.0$	614	$62.7\pm 12.5$
婚后 BMI (Kg/m <sup>2</sup> )	307	$23.2\pm 2.9$	307	$20.6\pm 2.5$	614	$21.9\pm 3.0$
腰围 (cm)	299	$82.5\pm 8.6$	293	$70.3\pm 7.5$	592	$76.4\pm 10.1$
臀围 (cm)	292	$96.7\pm 10.1$	287	$85.8\pm 9.1$	579	$91.3\pm 11.1$
腰臀比	292	$0.86\pm 0.07$	287	$0.82\pm 0.08$	579	$0.84\pm 0.08$
收缩压 (mmHg)	180	$120.3\pm 9.7$	184	$109.3\pm 10.3$	364	$114.7\pm 11.4$
舒张压 (mmHg)	180	$76.2\pm 5.7$	184	$70.7\pm 7.3$	364	$73.4\pm 7.1$

307 对新婚夫妇共 614 名调查对象中，556 名调查对象回忆并提供了婚前体重，男性的婚前平均体重为  $69.47\pm 10.6$  Kg，与婚后的平均体重  $71.5\pm 10.3$  Kg 相比，婚后比婚前的体重增长差异有统计学意义， $P<0.001$ 。女性的婚前平均体重为  $52.17\pm 7.0$  Kg，与婚后的平均体重  $53.9\pm 7.0$  Kg 相比，婚后比婚前的体重增长差异也有统计学意义， $P<0.001$ 。

如表 2 所示，男性体重偏瘦、正常、超重和肥胖的婚前婚后分布差异有统计学意义

( $P=0.004<0.01$ ), 而女性的婚前婚后分布差异没有统计学意义 ( $P=0.08>0.05$ )。

表 2 新婚夫妇营养状况婚前婚后比较

	男性 N (%)		女性 N (%)	
	婚前	婚后	婚前	婚后
偏瘦	18 (6.4)	5 (1.6)	84 (30.5)	69 (22.5)
正常	196 (69.8)	202 (65.8)	171 (62.2)	210 (68.4)
超重	50(17.8)	79 (25.7)	19 (6.9)	26 (8.5)
肥胖	17 (6.0)	21 (6.8)	1 (0.4)	2 (0.7)
合计	281 (100.0)	307 (100.0)	275(100.0)	307 (100.0)

## 2.3 新婚夫妇的就餐行为

“就餐行为包括每日就餐次数，每周在家就餐天数，是否吃早餐、午餐、晚餐，一日三餐就餐地点及家庭中一起就餐人数等。调查中统一规定：每日就餐次数：指一年中大多数时间每日就餐的次数。每日在外就餐：指一日三餐者中每日有一餐或一餐以上在外就餐。”【4】根据在外就餐的次数分别分为每日一餐、二餐和三餐在外就餐。

### 2.3.1 每日就餐次数

94.6%的新婚夫妇通常是一日三餐，一日两餐的占 2.9% ， 一日一餐和四餐的比例分别为 0.2% 和 2.1%。

### 2.3.2 不吃早餐、午餐、晚餐的比例

新婚夫妇中不吃早餐、午餐和晚餐的比例分别为 1.5%、0.2%和 0，明显低于我国城市居民的不吃早餐、午餐和晚餐的比例（分别为 3.2%、1.7%和 0.6%）。

### 2.3.3 就餐地点

表 3 所示，新婚夫妇早餐和午餐在家就餐的比例明显低于全国居民的比例，新婚夫妇早餐多在餐馆或街头（30.5%），午餐主要在单位食堂（73.6%），但是晚餐还多在家里（73.2%）。

表 3 新婚夫妇就餐地点比例与 2002 年全国居民就餐地点比例分布比较

就餐地点	早餐		午餐		晚餐	
	调查人群	全国居民	调查人群	全国居民	调查人群	全国居民
家	55.1%	91.8%	9.7%	90.7%	73.2%	97.1%
单位食堂	12.6%	2.0%	73.6%	6.2%	6.0%	2.1%
餐馆或街头	30.5%	6.2%	8.9%	2.7%	2.6%	0.7%
父母家	1.8%	-	6.6%	-	18.1%	-
带饭	-	-	1.3%	0.4%	-	0.1%
合计	100%	100%	100%	100%	100%	100%

### 2.3.4 在外就餐的比例

被调查的新婚夫妇外就餐的比例为 93.2%。明显高于我国城市居民每日在外就餐的比例 26.1%。

## 2.4 新婚夫妇的食物摄入量

### 2.3.1 谷类

调查的新婚夫妇谷类食物的平均食用量已达到膳食平衡宝塔的推荐摄入量，但小麦面粉和薯类的食用率及食用频率均低于全国城市居民的平均水平，其中面粉的平均食用量仅为 46.7±51.8g。杂粮的食用率虽然高于全国城市居民平均水平，但是进食频率较低，为每周 0.8 次，平均进食量仅为 9.1±17.9g/d，还不足膳食平衡宝塔推荐摄入量低限的 20%（表 4）。

表 4 新婚夫妇各类食物消费和 2002 年全国膳食调查结果（城市）比较

分类	名称	调查人群食用率(%)	02年我国城市居民食用率【5】(%)	调查人群食用频率(次/周)	02年我国城市居民食用频率【5】(次/周)	调查人群平均食用量	02年我国城市居民平均食用量【5】
谷类	大米	100.0	99.1	14.8	12.2	235.8±108.4g	195g
	面粉	87.5	93.3	3.7	6.5	46.7±51.8g	124g
	杂粮	72.6	68.2	0.8	1.8	9.1±17.9g	-
	薯类	80.9	86.0	1.2	2.1	14.8±22.1g	27g
	油炸面食	71.3	59.6	1.3	1.4	14.7±25.4g	-
肉类	猪肉	98.9	95.7	4.6	5.5	63.5±65.0g	65g
	牛羊肉	86.0	75.8	1.1	1.1	14.9±26.4g	14g
	禽肉	90.6	85.9	1.7	1.1	23.2±25.8g	25g
	动物内脏	56.4	49.4	0.5	0.7	4.9±15.5g	5g
水产品	水产品	94.1	87.2	3.0	2.1	49.1±47.1g	43g
奶类	鲜奶	82.6	39.9	4.0	4.7	87.2±79.1g	-
	奶粉	13.2	16.6	0.2	3.0	1.0±6.1g	-
	奶酪	17.4	5.4	0.2	2.5	1.6±10.3g	-
蛋类	酸奶	69.5	22.5	2.4	2.3	35.5±46.9g	-
	蛋类	95.4	93.1	4.0	3.9	36.9±29.5g	62g
豆类及制品	豆腐	93.0	90.1	1.9	2.1	21.9±25.9g	-
	豆制品	79.6	60.6	1.4	1.5	14.7±23.4g	15g
	豆浆	77.5	45.9	2.2	2.3	45.1±50.6g	-
蔬菜	干豆类	57.7	39.3	0.8	1.7	7.2±16.8g	3g
	深色绿叶蔬菜	97.4	-	9.7	-	160.9±186.5g	103g
	橙色蔬菜	74.6	96.2	2.9	12.0	41.8±71.0g	-
	其他蔬菜	85.0	-	4.8	-	67.7±75.7g	174g
	咸菜、泡菜	64.3	59.8	1.0	4.2	8.2±22.9g	8g
	酸菜	54.4	44.1	0.5	1.7	5.0±18.6g	-
糕点	蛋糕	83.9	60.0	2.4	1.1	30.4±36.4g	28g
	水果	97.9	95.6	6.1	3.6	119.1±87.2g	83g
酒类	坚果	64.8	48.8	0.9	1.1	9.1±23.9g	6g
	低度白酒	7.3	-	0.1	-	2.8±48.8g	-
	高度白酒	6.0	-	0.1	-	2.1±30.9g	-
	啤酒	39.4	-	0.6	-	48.0±168.1ml	-
	果酒	21.2	-	0.2	-	2.8±13.5g	-
饮料	果汁饮料	82.9	33.6	2.2	1.1	169.5±217.7ml	-
	其他饮料	85.8	28.6	3.1	1.7	227.0±243.7ml	-

## 2.4.2 豆类

新婚夫妇各种豆类食物的食用率高于全国城市居民，但平均进食量略低于 2002 年上海市城市居民，食用频率基本与全国城市居民的豆类食用频率持平。

### 2.4.3 动物性食物

①肉类的消费：新婚夫妇肉类的平均食用量为 106.5g，虽然与全国城市居民和上海城市居民的水平相当，但是仍高于膳食平衡宝塔的推荐量高限。

②奶类的消费：新婚夫妇鲜奶和酸奶的食用率和食用频率均显著高于全国城市居民，但奶类的平均食用量仅为 125.3g，还不足膳食平衡宝塔推荐量的一半。

③蛋类的消费：蛋类的平均食用量为 36.9±29.5g，低于全国城市居民和上海城市居民的平均食用量。

④水产品的消费：水产品的平均食用量为 49.1±47.1g，与全国城市居民相一致，但明显低于上海市城市居民的平均食用量。

### 2.4.4 蔬菜

新婚夫妇蔬菜类平均进食量为 283.6g，高于我国城市居民但低于上海市城市居民。新鲜蔬菜中深色绿叶蔬菜的食用率、食用频率和平均进食量均明显高于橙色蔬菜和其他蔬菜。

### 2.4.5 水果

新婚夫妇新鲜水果、坚果的食用率、食用频率和平均进食量均高于全国城市居民和上海城市居民的平均水平，但水果类的平均进食量为 128.2g 每标准人日，仍未达到膳食平衡宝塔的推荐量。

### 2.4.6 饮料

新婚夫妇果汁饮料和其他饮料的饮用率分别为 82.9%和 85.8%，显著高于我国城市居民的饮用率，且新婚夫妇果汁饮料、其他饮料的饮用频率达到每周 2.2 次和 3.1 次，平均饮用量为 169.5±217.7ml 和 227.0±243.7ml。

### 2.4.7 糕点

新婚夫妇糕点的食用率为 83.9%，平均食用量为 30.4±36.4g。

表 5 新婚夫妇各类食物摄入量与上海城市人群和 02 年全国居民食物摄入量及膳食宝塔推荐量比较

食物	调查人群 平均食用 量(g/每标 准人日)	2002年【5】 上海城市 居民(g/每 标准人日)	1992年【6】 上海城市 居民(g/每 标准人日)	2002年【5】 全国城市 居民(g/每 标准人日)	膳食宝塔 【7】(g/每 标准人日)	N (%)	
						N (%) < 推荐量(g)	N (%) > 推荐量(g)
谷类食物	321.0	318.9	358.4	334	250-400	202 (32.9)	140 (22.8)
杂粮	9.1	11.2	22.7	15	50-100	590 (96.1)	11 (1.8)
蔬菜	283.6	341.4	327.4	277	300-500	385 (62.7)	71(11.6)
水果	128.2	112.9	53.9	83	200-400	508 (82.7)	16 (2.6)
水产类	49.1	148.5	105.2	43	50-100	387 (63.0)	66 (10.7)
禽畜肉	106.5	143.8	118.5	109	50-75	158 (25.7)	316 (51.5)
奶类	125.3	128.8	66.9	91	300	579 (94.3)	35 (5.7)
蛋类	36.9	46.9	33.0	62	25-50	252 (41.0)	84 (13.7)

豆类	21.6	24.0	16.0	18	30-50	502 (81.8)	38 (6.2)
食用油	29.0	50.3	40.1	46	<30	378 (61.6)	236 (38.4)
食盐	4.0	9.9	13.3	10	<6	518 (83.4)	96 (15.6)

## 2.5 新婚夫妇能量与主要营养素摄入

### 2.5.1 能量

调查人群的平均能量摄入为 1815.6Kcal，不仅低于 2002 年全国膳食调查的 2251.6Kcal，也低于 2002 年和 1992 年上海城市居民能量摄入水平（分别为 2498.3Kcal 和 2432.3Kcal），但已达到了 RNI<sub>s</sub>【7】的推荐水平（表 6）。

### 2.5.2 蛋白质、脂肪和碳水化合物

蛋白质的平均摄入量为 78.1g，高于 RNI 的 65g。脂肪的平均摄入量为 69.4g，低于 2002 年和 1992 年上海城市居民的脂肪摄入水平，其平均供能比为 31.4%，高于推荐的 20%~30% 的范围。碳水化合物的平均摄入量为 194.4g，显著低于 2002 年全国膳食调查的 321.2g。

表 6 新婚夫妇营养素摄入量与上海城市居民营养素摄入量及 EARs 和 RNI<sub>s</sub> 的比较

营养素	调查人群 均数	02年 <sup>[5]</sup> 上	92年 <sup>[6]</sup> 上	EARs <sup>[7]</sup>	N<EARs (%)	RNI <sub>s</sub> <sup>[8]</sup>	N>RNI <sub>s</sub> (%)
		海城市居 民营养素	海城市居 民营养素				
能量 (Kcal)	1815.6	2498.3	2432.3	—	—	1800-1900	229 (37.3)
蛋白质 (g)	78.1	95.2	83.1	0.92 g/kg	150 (24.4)	65	399 (65.0)
脂肪 (g)	69.4	103.7	86.4	—	—	—	—
碳水化合物 (g)	194.4	292.6	327.9	—	—	—	—
膳食纤维 (g)	8.3	11.0	9.0	—	—	—	—
视黄醇当量 (μgRE)	460.0	773.9	687.0	—	—	700	61 (9.9)
硫胺素 (mg)	0.8	1.2	1.2	1.3	548 (89.3)	1.3	66 (10.7)
核黄素(mg)	0.9	1.2	1.1	1.0	375 (61.1)	1.4	239 (38.9)
烟酸(mg)	16.7	18.6	17.1	—	—	13	434 (70.7)
抗坏血酸(mg)	65.1	90.9	79.0	75	418 (68.1)	100	95 (15.5)
维生素 E (mg)	12.0	56.4	49.3	—	—	14	184 (30.0)
钾(mg)	1780.8	2222.0	—	—	—	2000	196 (31.9)
钙(mg)	540.1	6035.0	570.4	—	—	1000	29 (4.7)
钠(mg)	870.2	684.5	—	—	—	2200	32 (5.2)
镁(mg)	254.3	353.8	—	—	—	350	76 (12.4)
铁(mg)	19.8	26.5	22.3	—	—	15	418 (68.1)

锰(mg)	4.5	6.7	—	—	—	3.5	365 (59.4)
锌(mg)	11.3	13.9	12.8	8.3	147 (23.9)	11.5	259 (42.2)
铜(mg)	1.9	3.3	—	—	—	2.0	220 (35.8)
磷(mg)	1043.3	1254.0	—	—	—	700	506 (82.4)
硒(mg)	63.2	77.4	61.8	41	137 (22.3)	50	377 (61.4)

### 2.5.3 维生素

除了烟酸之外，其余各类维生素的摄入量均未达到 ERAs 的标准，且都低于 2002 年和 1992 年上海市城市居民的调查结果，特别是维生素 A，仅有 9.9% 的新婚夫妇视黄醇当量达到并超过 ERAs 的标准。

### 2.5.4 矿物质

对钙、铁、锌进行分析。钙的平均摄入量为 540.1mg，铁为 19.8mg，锌为 11.3mg。平均摄入量铁较充足，锌尚可，钙的摄入量仅为 RNI 的 54%，远远不足。

## 2.6 新婚夫妇的能量结构分布

### 2.6.1 能量的营养素来源

能量的营养素来源中，与推荐的供能比相比，蛋白质和脂肪的供能比较高，分别为 20.46% 和 31.39%，而碳水化合物的供能比偏低为 48.17%（见表 7）。

### 2.6.2 三餐能量分配

三餐能量分配比例为早餐供能 26.98%，午餐供能 34.04%，晚餐供能 38.93%，除了早餐供能比在推荐范围之内，午餐供能略少，而晚餐相对供能较多（见表 7）。

表 7 新婚夫妇能量营养素来源和三餐能量分配

能量营养素来源	平均供能百分比 (%)	推荐供能比 (%)	餐次	平均供能百分比 (%)	推荐供能比 (%)
蛋白质	20.46%	12-14	早餐	26.98%	25-30
脂肪	31.39%	20-30	午餐	34.04%	40
碳水化合物	48.17%	55-65	晚餐	38.93%	30-35

## 2.7 新婚夫妇的体力活动

根据国际体力活动量表(IPAQ)长卷的数据处理规范【9】，614 位被调查者中，重度体力活动、中等强度体力活动和步行的时间总和超过 960 分钟的数据被舍弃，共获得有效数据 590 例。

根据 IPAQ 问卷总体体力活动评价标准将体力活动分为两个方面：(1)总体体力活动分为职业相关体力活动、交通相关体力活动、家务体力活动、闲暇时间体力活动；(2)按照体力活动的强度又可分为轻、中、重度体力活动。

新婚夫妇每天体力活动时间中位数为 220min，四分位数间距 187min；每周能量消耗中位数 1910 kcal，四分位数间距 2424 kcal。每天静坐时间的中位数为 240min，四分位数间距 195min。一周内从事 4 种单项体力活动和轻、中、重度体力活动时间及能量消耗值见表 8 和表 9。

表 8 新婚夫妇体力活动时间与能量消耗

活动分类	活动时间(min/day)	能量消耗合计值(kcal/week)
------	---------------	--------------------



	中位数	四分位数间距	中位数	四分位数间距
职业相关体力活动	20	60	154.0	795.1
交通相关体力活动	80	85	355.3	752.4
家务体力活动	40	90	349.0	784.9
闲暇时间体力活动	30	60	215.3	1255.7

表 9 新婚夫妇步行、中度、重度体力活动时间与能量消耗

活动分类	活动时间(min/day)		能量消耗合计值(kcal/week)	
	中位数	四分位数间距	中位数	四分位数间距
步行	60	70	681.9	1255.7
中度体力活动	70	90	652.2	1195.6
重度体力活动	0	10	0	165

按照 IPAQ 专家组建议将总体体力活动水平划分为三个等级：体力活动不活跃、体力活动活跃、体力活动高度活跃。新婚夫妇中，80.4%的男性和 85.6%的女性体力活动活跃程度都在活跃和高度活跃，男性和女性体力活动活跃程度等级分布没有统计学差异（表 10）。

表 10 新婚夫妇体力活动活跃程度等级性别分布

体力活动水平分级	男性		女性		合计	
	n	%	n	%	n	%
体力活动不活跃	57	19.59	43	14.38	100	16.95
体力活动活跃	141	48.45	183	61.20	324	54.92
体力活动高度活跃	93	31.96	73	24.42	166	28.13
合计	291	100	299	100	590	100

## 2.8 新婚夫妇餐饮需求评估

被调查的新婚夫妇的社区周围，分布最多的餐饮类型是酒楼、酒家(89.0%)，餐厅、餐馆(81.4%)，大小排档(73.4%)和食家、饮食店(65.6%)，且比例均在六成以上，说明这个社区较成熟，餐饮类型较为齐全。在餐饮类型的选择上，酒楼、酒家，餐厅、餐馆和大小排档是男性和女性都最常去的三种（表 11），而且餐饮店规模以选择中型饭店(42.6%)和小型饭店(24.0%)居多，选择快餐店的比例为 9.3%。七成以上的男性(78.0%)和女性(72.5%)在外就餐的时候都会选择在店里吃而不是打包带走。

表 11 社区餐饮类型分布及新婚夫妇餐饮类型选择

社区餐饮类型	社区分布		新婚夫妇餐饮类型选择(n, %)		
	应答次数(N, %)	应答率 %	男性	女性	合计
酒楼、酒家	541 (27.21)	89.0	256 (32.5)	256 (32.3)	512 (32.38)
餐厅、餐馆	495 (24.90)	81.4	171 (21.7)	185 (23.3)	356 (22.52)
大小排档	446 (22.43)	73.4	181 (23.0)	195 (24.6)	376 (23.78)
食家、饮食店	399 (20.07)	65.6	90 (11.4)	88 (11.1)	178 (11.26)

机关、企事业单位职工饭堂	107 (5.38)	17.6	90 (11.4)	69 (8.7)	159 (10.06)
合计	1988 (100)	327.0	788 (100)	793 (100)	1581 (100)

新婚夫妇在工作日和非工作日菜系的选择上有一定的差别，但男性和女性的菜系选择偏好基本相同。在列出的 18 种菜系中，工作日前五位的菜系选择分别是本帮江浙、川菜、小吃简餐、面包甜点和粤菜，而在非工作日选择最多的菜系是火锅，其次是本帮江浙、川菜、小吃简餐和自助餐（表 12）。

表 12 新婚夫妇工作日和非工作日菜系选择前五类

菜系选择	工作日(n, %)			菜系选择	非工作日(n, %)		
	男性	女性	合计		男性	女性	合计
1 本帮江浙	215 (27.4)	198 (25.1)	413 (26.2)	1 火锅	124 (15.8)	122 (15.2)	246 (15.5)
2 川菜	128 (16.3)	123 (15.6)	251 (15.9)	2 本帮江浙	130 (16.5)	110 (13.7)	240 (15.1)
3 小吃简餐	105 (13.4)	111 (14.1)	216 (13.7)	3 川菜	100 (12.7)	90 (11.2)	190 (11.9)
4 面包甜点	54 (6.9)	55 (7.0)	109 (6.9)	4 小吃简餐	78 (9.9)	85 (10.6)	163 (10.2)
5 粤菜	49 (6.2)	54 (6.8)	103 (6.5)	5 自助餐	76 (9.7)	78 (9.7)	154 (9.7)

对于饮品店的选择，工作日和非工作日的差别不大，且男性和女性的偏好基本相同。工作日和非工作日选择最多的都是茶餐厅、茶室和奶茶屋，最少的是酒吧（表 13）。

表 13 新婚夫妇工作日和非工作日饮品店选择

饮品店选择	工作日(n, %)			饮品店选择	非工作日(n, %)		
	男性	女性	合计		男性	女性	合计
1 茶餐厅	195 (31.3)	196 (31.6)	391 (31.4)	1 茶餐厅	166 (26.3)	160 (25.3)	326 (25.8)
2 奶茶屋	159 (25.5)	204 (32.9)	363 (29.2)	2 茶室	144 (22.8)	150 (23.7)	294 (23.3)
3 茶室	127 (20.4)	110 (17.7)	237 (19.0)	3 奶茶屋	131 (20.7)	154 (24.4)	285 (22.5)
4 咖啡厅	101 (16.2)	85 (13.7)	186 (14.9)	4 咖啡屋	131 (20.7)	123 (19.5)	254 (20.1)
5 酒吧	42 (6.7)	26 (4.2)	68 (5.5)	5 酒吧	60 (9.5)	45 (7.1)	105 (8.3)

多数调查对象出去就餐的原因是朋友聚餐(28.44%)、家庭聚餐(19.85%)和约会(17.18%)。对于就餐地点的选择，大部分的调查对象是根据周围朋友介绍(48.4%)和自己的经验(40.1%)，依靠电视、广播等媒体介绍的仅占 1.6%。在外就餐时，59.2%的调查对象表示跟平时吃的差不多分量，30.6%的调查对象会经常吃的比平时饱。

对于一些餐饮店提供的健康信息，经常会看并保持关注的调查对象仅占 14.5%，女性的比例(16.3%)略高于男性(12.7%)。多数调查对象(59.9%)只是偶尔会看但印象不深。

表 14 新婚夫妇对餐饮店提供的健康信息的关注程度

餐饮店提供的健康信息	男性		女性		合计	
	n	%	n	%	n	%
基本不看 兴趣不大	90	29.3	67	21.8	157	25.6
偶尔会看 印象不深	178	58.0	190	61.9	368	59.9
经常会看 保持关注	39	12.7	50	16.3	89	14.5
合计	307	100.0	307	100.0	614	100.0

51.0%的新婚夫妇婚后不与其中一方父母同住。与婚前相比婚后的生活习惯，男性和女性最常发生的改变均为“三餐时间更规律了”、“更关注健康信息”和“体力活动减少了”。而且，随着一起居住时间的延长，三餐时间变规律的人数有增加的趋势。但是“更关注健康信息”、“用餐时间延长”和“在外就餐增加”等变化发生最多的是在一起居住半年到一年以内，而且这段区间也是有生活习

惯发生改变人数最多的时期（表 15）。

表 15 新婚夫妇婚后生活习惯改变与性别和一起居住时间关系

生活习惯改变	性别 (n, %)			一起居住时间 (n, %)			
	男性	女性	合计	<3m	3~6m	6~12m	>12m
三餐时间规律了	197 (17.5)	188 (16.7)	385 (34.2)	72 (6.4)	84 (7.5)	108 (9.6)	121 (10.7)
更关注健康信息	120 (10.7)	131 (11.6)	251 (22.3)	51 (4.5)	49 (4.4)	90 (8.0)	61 (5.4)
体力活动减少了	97 (8.6)	84 (7.5)	181 (16.1)	24 (2.1)	51 (4.5)	48 (4.3)	58 (5.2)
用餐时间延长	86 (7.6)	89 (7.9)	175 (15.5)	41 (3.6)	41 (3.6)	53 (4.7)	40 (3.6)
在外就餐增加了	58 (5.2)	54 (4.8)	112 (9.9)	19 (1.7)	25 (2.2)	40(3.6)	28(2.5)
其他	11 (1.0)	11 (1.0)	22 (2.0)	3 (0.3)	3(0.3)	4 (0.4)	12 (1.1)
合计	569 (50.5)	557 (49.5)	1126(100)	210 (18.7)	253 (22.5)	343 (30.5)	320 (28.4)

在可能影响新婚夫妇餐饮店选择的因素中，“有很大影响”的和“有较大影响”的前三顺位因素都是一致的，依次为“提供外卖”、“促销活动、优惠券等”和“客流量大小”，而影响最小的因素是依次是“食品安全”、“餐具清洁消毒”和“具备卫生许可证”，分别有 49.4%、44.1%和 39.9%的调查对象认为这三个因素不影响其对餐饮店的选择，说明新婚夫妇在选择餐饮店时很少有食品安全上的考虑（表 16）。

表 16 新婚夫妇餐饮店选择的影响因素顺位

影响因素	有很大影响		有较大影响		有影响		影响很小		不影响	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
提供外卖	162	26.9	183	30.3	123	20.4	61	10.1	74	12.3
促销活动、优惠券等	137	22.8	176	29.3	164	27.3	53	8.8	70	11.7
客流量大小	104	17.3	168	27.9	201	33.4	54	9.0	75	12.5
大众媒体的评价	85	14.0	120	19.8	165	27.3	115	19.0	120	19.8
食物的价位	82	13.4	141	23.1	231	37.9	57	9.3	99	16.2
提供健康食物和健康信息	50	8.3	135	22.3	141	23.3	109	18.0	171	28.2
餐饮量化分级管理的等级	47	7.8	157	26.1	170	28.2	110	18.3	118	19.6
交通便利、停车方便	46	7.6	94	15.5	200	33.1	125	20.7	140	23.1
可供选择的食物品种	33	5.5	79	13.1	198	32.7	161	26.6	134	22.1
食物的口味	25	4.1	63	10.4	156	25.7	147	24.2	216	35.6
就餐秩序和环境	22	3.6	63	10.4	174	28.7	135	22.3	212	35.0
食品安全	21	3.5	41	6.8	112	18.5	133	21.9	300	49.4
服务态度和服务质量	20	3.3	75	12.4	186	30.7	151	24.9	174	28.7
具备卫生许可证	18	3.0	79	13.0	142	23.4	126	20.8	242	39.9
餐具清洁消毒	17	2.8	52	8.6	140	23.2	128	21.2	266	44.1

进一步分析从健康意识到健康饮食行为转化过程中的障碍因素，新婚夫妇在选择健康食物的过程中，最关键的障碍因素依次是提供健康食物的餐厅环境(27.7%)、健康食物的口味(25.4%)。而健康食物的等待时间和周围能提供健康食物的餐厅不成为阻碍新婚夫妇采取健康饮食行为的障碍因素（表 17）。

表 17 新婚夫妇健康意识向健康饮食行为转化过程中的障碍因素

障碍因素	不是障碍因素	有一点但影响不大	较关键的障碍因素	很关键的障碍因素
------	--------	----------	----------	----------

	n	%	n	%	n	%	n	%
提供健康食物的餐厅环境都不好	88	14.7	191	31.8	155	25.8	166	27.7
健康食物的口味都不怎么好	61	10.1	191	31.7	197	32.7	153	25.4
健康食物通常等的时间比较长	121	20.3	191	32.0	146	24.5	139	23.3
健康食物的品种比较单一	66	11.0	190	31.8	209	34.9	133	22.2
周围能提供健康食物的餐厅很少	104	17.2	233	38.6	140	23.2	127	21.0
周围没太多朋友吃健康食物	100	16.7	207	34.5	182	30.3	111	18.5
没什么动力改变现有的饮食习惯	81	13.5	223	37.2	186	31.1	109	18.2

对于期望的餐饮店改进方向，被调查的新婚夫妇认为“食物的口味”、“食品安全和卫生许可”以及“食物价位”是最急待提高的因素。虽然食品安全和卫生并没有对新婚夫妇的餐饮店选择产生很大的影响，但是作为消费者新婚夫妇还是希望餐饮店在食品卫生安全方面比现状能有改进。

表 18 新婚夫妇认为餐饮店需要改进的因素顺位

需要改进的因素	男性		女性		合计	
	n	%	n	%	n	%
食物口味	231	19.6	230	19.0	461	19.3
食品安全和卫生许可	179	15.2	183	15.1	362	15.1
食物价位	155	13.1	160	13.2	315	13.2
服务态度和质量	148	12.5	155	12.8	303	12.7
就餐秩序和环境	143	12.1	156	12.9	299	12.5
食物品种	145	12.3	151	12.5	296	12.4
交通和停车	84	7.1	67	5.5	151	6.3
提供健康信息	54	4.6	58	4.8	112	4.7
外送服务	21	1.8	32	2.6	53	2.2
客流量大小	20	1.7	18	1.5	38	1.6
合计	1180	100	1210	100	2390	100

### 3. 结论

#### 3.1 体重增加

结婚早期，即年轻夫妇刚开始住在一起的时期，是个人饮食喜好融合成共同饮食喜好的磨合期，为建立健康的饮食和生活习惯提供机会【2】。在这个从单身生活到同居生活的转变时期，年轻夫妇通常会养成一些如减少体力活动、不良饮食模式等负面健康相关行为习惯，导致体重增加并生活方式疾病的危险性增加【1】。目前，体重增加和结婚的关联性现已达成共识，长达 10 年的纵向研究数据表明结婚的男性和女性均有体重的增加【10】。

本次研究结果也发现了婚前婚后男性和女性体重的有统计学意义的增长，并且男性体重变瘦、正常、超重和肥胖的婚前婚后分布差异也有统计学意义，肥胖组从婚前的 17 人增加到婚后的 21 人，超重组从 50 人增加到 79 人，而体重偏瘦组也从 18 人减少到 5 人。体重增长和而后可能形成的超重肥胖不仅影响年夫妻的生育能力，且直接影响子代的健康。我们的研究也发现孕前体重与新生儿的体重呈正相关，孕前体质指数越高，分娩巨大儿的可能性也越大【11】。

### 3.2 就餐行为

新婚夫妇是一个相对较大的群体，据《中国结婚产业调查报告》显示，2007 年我国结婚人数超过 1000 万对，而仅上海市每年的新婚人数也大概有 9 万对左右【12】。这个人群以年龄 35 岁以下、无子女、双方均工作为特征【13】。而饮食行为又是婚姻关系的重要组成部分，能同时影响夫妻双方的健康【14】。新婚夫妇的饮食行为有一些较为鲜明的特点。大多数新婚年轻夫妇因婚前多是在父母家吃饭，所以结婚早期在外就餐的频率相对较高，因而对餐饮食品的依赖和需求相对较大。

本次调查结果显示，新婚夫妇在外就餐的比例高达 93.2%，明显高于我国城市居民的平均水平 26.1%。其中早餐在餐馆或街头就餐的比例最高为 30.5%。另外，从三餐的供能比来看，晚餐的供能比为一日中最高，平均为 38.9% 并高出了晚餐的推荐供能比，说明新婚夫妇对晚餐相对重视。在食物类的消费上，水产品、奶类和豆类的消费量较低，膳食营养素的摄入方面维生素 A 和钙的摄入相对不足。

### 3.3 餐饮需求评估

在餐饮需求上，男性和女生的选择偏好较为一致。对于餐饮店提供的健康信息，研究结果上看新婚夫妇并没有展现出较大的兴趣，甚至有 25.6% 的调查对象基本不看提供的健康信息，相应的，是否提供健康信息也没有成为影响新婚夫妇选择餐饮店的主要影响因素，说明调查人群对餐饮店提供的健康信息不会有太多的关注。

另外，调查还发现随着新婚夫妇一起居住时间的延长，三餐时间变规律的人数有增加的趋势。但是有生活习惯发生改变的人数最多的时期是在一起居住半年到一年以内，而且“更关注健康信息”、“用餐时间延长”和“在外就餐增加”等变化发生最多的也是在这段时间里面，提示可能在结婚早期尤其是结婚半年到一年之间是进行健康宣教和健康行为干预的良好时期，因为结婚早期是夫妻双方重新审视各自的生活习惯并能接受行为改变的时期【2】。目前已进行的针对年轻夫妇的健康宣教项目收到了很好的效果。澳大利亚一个 4 个月的初步研究显示，参与者均表示这个项目很有意义，其饮食和体力活动的自我效能有所提高，脂肪消费量下降，蔬菜和水果的摄入增加，体力活动增加，且随着饮食和体力活动的改变，血清胆固醇水平有显著下降【1】。

早前已有研究表明食品安全与女性超重呈正相关【15】，美国的一项大规模的横断面调查的结果也证实了，与未婚女性相比，在已婚和同居女性及寡妇中食品安全与高可能性肥胖相关，尤其是食品安全处于边缘的女性【16】。本研究中在可能影响新婚夫妇餐饮店选择的因素中，影响最小的因素是依次是“食品安全”、“餐具清洁消毒”和“具备卫生许可证”，分别有 49.4%、44.1% 和 39.9% 的调查对象认为这三个因素不影响其对餐饮店的选择，说明新婚夫妇在选择餐饮店时很少有食品安全上的考虑。但是“食品安全和卫生许可”又是被调查的新婚夫妇认为最期望的餐饮店改进方向之一，说明作为消费者的新婚夫妇有食品安全方面的意识，但是还没有体现在当前的行为中。从健康意识到健康饮食行为转化过程中的障碍因素分析表面，新婚夫妇在选择健康食物的过程中，最关键的障碍因素依次是提供健康食物的餐厅环境(27.7%)，因此提供健康食物的餐厅在一系列卫生制度和卫生许可的监管下得到很大程度改善之后，调查人群食品安全意识的行为体现可能会有较大提升。

## 参考文献

1. V Burke, N Giangiulio, HF Gillam, LJ Beilin, S Houghton, RAK Milligan. Health promotion in couples adapting to a shared lifestyle. *Heal Edu Res.* 1999. 14. 2: 269-288
2. A.S. Andersona, D.W. Marshall, E.J. Lea. Shared lives-an opportunity for obesity prevention? *Appetite.* 2004. 43: 327-329
3. 中国肥胖问题工作组数据汇总分析工作组. 我国成人体重指数和腰围对相关疾病危险因素异常的预测价值: 适宜体重指数和腰围切点的研究[J].*中华流行病学杂志.* 2002, 23(1): 5-10
4. 马冠生, 胡小琪, 栾德春等.中国居民的就餐行为. *营养学报.* 2005, 27(4):272-275
5. 李立明等中国居民营养与健康状况调查技术执行组.中国居民 2002 年营养与健康状况调查[J].*中国流行病学杂志.* 2005, 26(7): 478-484
6. 吴其乐, 王慧安, 施爱珍等. 上海市 1992 年居民营养调查 [J] .*上海预防医学杂志*, 1995, 7 (增刊): 5-9
7. 中国营养学会. 中国居民膳食指南 [M] . 拉萨: 西藏人民出版社, 2008
8. 中国营养学会. 中国居民膳食营养素参考摄入量 [J] . *营养学报.* 2001, 23(3): 193-196.
9. Guidelines for Data Processing and Analysis of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)-Short and Long Forms. Nov 2005. [http :// www. ipaq.ki.se](http://www.ipaq.ki.se)
10. Valerie Burkea, Nella Giangiulioa, Helen F. Gillama, Lawrie J. Beilina, Stephen Houghton. Physical activity and nutrition programs for couples: A randomized controlled trial. *Jour of Clin Epi.* 2003. 56: 421-432
11. 蒋泓、何更生、钱序等 孕期体力活动与膳食能量摄入对巨大儿及新生儿出生体质指数影响研究 已投稿 *中华流行病学杂志*
12. <http://number.cnki.net>
13. D.W. Marshall, A.S. Anderson. Who’s responsible for the food shopping? A study of young Scottish couples in their “honeymoon” period. *Int. Rev. of Retail, Distribution and Consumer Research.* 2000. 10: 59-72
14. Caron F. Bove, Jeffery Sobal, Barbara S. Rauschenbach. Food choices among newly married couples: convergence, conflict, individualism, and projects. *Appetite.* 2003. 40: 25-41
15. Karla L Hanson, Jeffery Sobal, Edward A Frongillo. Gender and Marital Status Clarify Associations between Food Insecurity and Body Weught. *Jour of Nutr.* 2007. 137. 6: 1460-1465
16. Kahn, H. S., Williamson, D. F. The contributions of income, education and changing marital status to weight change among US men. *International Journal of Obesity.* 1990.14: 1057–1068