

# 中青年男教师血脂状况和饮食态度行为调查研究

张慧敏, 李 晖, 赵冬敏, 韩英甲

(德州学院 体育系, 山东 德州 253023)

**【摘要】**采用文献资料法、问卷调查法、专家访谈法和数理统计法对德州市中青年男教师血脂状况和饮食态度行为进行了调查研究。结果表明:中青年男教师血脂偏高趋势较严重,超重和肥胖人数较多;教师饮食态度较好,但营养知识缺乏,饮食行为存在着明显问题。基于以上情况,提出相应建议。

**【关键词】**德州市中青年男教师;血脂状况;营养知识;饮食态度行为

**【中图分类号】**R589.2 **【文献标识码】**A **【文章编号】**1673-1891(2009)02-0080-05

近年来,随着社会经济快速发展和人民生活水平不断提高,不合理饮食导致中青年人的血脂水平具有偏高趋势,血脂异常的发病年龄也越来越年轻,对中青年人的健康威胁越来越大。学校中青年教师是知识密集型群体,终生学习和创造性思维成为必然的要求,他们竞争意识强,精神压力大,使身体的主要器官长期处于超负荷状态,容易出现眼睛疲劳、颈肩僵硬等职业症状及心脑血管疾病。他们智商高而健商较低,对什么是亚健康不清楚,加之不良生活方式如熬夜、吸烟、饮酒、膳食不平衡、过少运动等的叠加,长此以往,造成该人群机体代谢紊乱,如脂质代谢紊乱引起的血脂异常等。而血脂异常是心血管疾病发生的主要危险因素,对人类的健康极为不利。鉴于此,对德州市大、中、小学中青年男教师的健康状况及饮食现状进行调查研究,了解教师的身体情况和饮食习惯,并针对存在的问题,提出相应的对策和建议,旨在为提高教师的健康水平做些有益工作。

## 1 研究对象与方法

### 1.1 研究对象

在德州学院、德州市一中、德州市天衢小学等德州市8所学校中,随机抽取专职男教师(体育教师除外)共623名,年龄26~45岁。在研究过程中,把调查对象分为26~30岁、31~35岁、36~40岁、41~45岁四个年龄组,具体分布情况见表1。

表1 男教师年龄分布情况

年龄(岁)	人数(名)	构成比(%)
26~30	130	20.83
31~35	134	21.44
36~40	220	35.41
41~45	139	22.32
合计	623	100

### 1.2 研究方法

1.2.1 文献资料法 在中国期刊全文数据库查阅论文共26篇。对这些文献进行对比分析和研究,为设计调查问卷提供基础依据。

1.2.2 专家访谈法 对3名专家进行访谈,制定德州市中青年男教师血脂状况和饮食态度行为调查问卷。

1.2.3 问卷调查法 对德州学院、一中、九中、天衢小学等德州市8所学校的专职男教师进行问卷调查。调查前对问卷的信度和效度进行了检验,符合要求。采用随机调查的方法,发放问卷650份,收回有效问卷623份,有效率95.8%。

1.2.4 数理统计法 对回收的有效问卷使用SPSS统计软件进行统计处理。

## 2 结果与分析

### 2.1 中青年男教师身体状况

#### 2.1.1 中青年男教师血脂状况

由表2可知,在调查的623名男教师中,血脂偏高者占总人数的33.69%,且以36~45岁年龄段居多,这提示我们随着年龄的增长,血脂增高的趋势越来越严重,分析其原因是与该年龄阶段的生活和工作特点有关。由于教师以脑力劳动为主,缺乏体力活动和运动锻炼,而36~45岁的大多数男性工作和事业正处于鼎盛期,超负荷的工作量使身心过于紧张,再加上繁重的家庭负担,都可能影响身体的内分泌功能和脂类代谢。另外,有个别男教师血脂偏低,占3.64%,但也有6.41%的男教师并不清楚自己的血脂状况,这说明,有相当一部分中青年男教师健康意识淡薄,他们并不关注自身的血脂情况。

#### 2.1.2 中青年男教师肥胖情况

按照中华人民共和国卫生部疾控司2006年4月出版的《中国成人超重和肥胖预防与控制指南》中的标准,BMI $\geq$ 24Kg/m<sup>2</sup>为超重,BMI $\geq$ 28Kg/m<sup>2</sup>为肥胖。

我国大众超重和肥胖比例分别是22.8%和7.1%<sup>[1]</sup>。

本调查显示,在623名教师中,超重者占被调查总数的36.8%,肥胖人数7.4%。从年龄分布上看,超重人数主要集中在36~40岁和41~45岁两个年龄段上,且远高于其他两个年龄阶段,肥胖多集中于41~45岁年龄段男教师,这主要是由于40岁以后是肥胖发生的高峰期之一。这说明德州市中青年教

师的超重和肥胖现象已经较为严重,远超过大众水平。超重虽然不是疾病,但它向肥胖发展后将会导致高血脂、高血压、心脑血管病等一系列疾病<sup>[2-3]</sup>的发生,因此,中青年教师应当注意控制体重,提前预防肥胖导致的相关疾病。

### 2.1.3 中青年男教师睡眠状况

表2 各年龄组教师血脂状况(%)

年龄段	血脂偏高	血脂正常	血脂偏低	不清楚
26~30	1.63	16.7	1.14	1.36
31~35	5.51	11.82	1.23	2.88
36~40	11.02	22.44	0.52	1.43
41~45	15.53	5.3	0.75	0.74
合计	33.69	56.26	3.64	6.41

根据调查发现,43.8%的男教师表示自己睡眠质量较高,身体状况良好,工作精力充沛;52.6%的教师表示自己的身体状况处于亚健康,工作压力大,常伴有疲劳和一些慢性病;另外有约3.6%的教师表示自己的身体状况比较糟糕,睡眠质量较差,各种慢性病症出现比较频繁。由此可见,中青年男教师的身体状况不容乐观,尤其是36~40岁和41~45岁两个年龄段的教师在身体不适的教师中占有很大比例,究其原因,主要是这部分人群工作和家庭压力大,平时不注意饮食生活习惯,睡眠质量差所导致。而这种情况如果长期下去,将可能会导致高血脂等一系列疾病。有研究<sup>[4]</sup>指出,睡眠时间小于9小时者血脂异常率显著高于睡眠时间大于9小时者。也有学者<sup>[5-6]</sup>研究发现不同的睡眠时长对血脂水平有较大的影响,随着睡眠时长的增加,血脂水平有增高趋势,可能是由于长期保持较长的睡眠时间导致体内所需能量减少,从而脂蛋白代谢相关的酶活性可能降低,因而发生血脂异常。由此可见,睡眠因素对血脂水平有影响,应积极倡导科学生活方式,调整时间分配,提高教师健康水平。

## 2.2 中青年男教师营养知识知晓情况调查

表3 中青年男教师营养知识知晓情况

营养知识问题	回答正确率(%)
食物金字塔	27.32
膳食中三大主要能源物质	87.6
一日三餐热能分配比例	30.97
对平衡膳食认识	32.41
含胆固醇高的食物	81.89
高能量和高脂肪食物	73.56
人体所需钙的主要来源	45.69
人体所需蛋白质的主要来源	76.09
人体所需糖的主要来源	82.58
含维生素C多的食物	86.56

调查发现(见表3),大部分中青年男教师对营养知识有一定的了解,例如“高能量和高脂肪食物”、“人体所需蛋白质的主要来源”、“含胆固醇高的食物”、“人体所需糖的主要来源”、“含维生素C多的食物”、“膳食中三大主要能源物质”等问题回答正确率分别为73.56%、76.09%、81.89%、82.58%、86.56%和87.6%;而对于“食物金字塔”、“一日三餐热能分配比例”、“对平衡膳食的认识”及“人体所需钙的主要来源”问题,回答正确率均低于50%。如只有27.32%的教师听说过“食物金字塔”,但并不知道具体内容;只有30.97%的教师知道“一日三餐热能分配比例”;只有32.41%的教师对平衡膳食有一定的了解,但认识不足。合理的平衡膳食对中青年教师的健康非常重要。因此,要做到合理营养和平衡膳食,教师必须了解有关的营养知识,特别是所吃的食物中都含哪些营养素,如果教师没有足够的营养知识,在家庭购买和制作食物时就会很少考虑到营养搭配和科学烹调,也就无法做到平衡膳食。而摄入膳食的不均衡,将会导致超重甚至肥胖的发生,严重的还会引起高血脂等相关疾病。

## 2.3 中青年男教师饮食态度行为调查

### 2.3.1 中青年男教师饮食态度调查

由表4可知,在被调查的623名男教师中,97.9%的人认为饮食对健康重要和较重要,96.1%的人认为早餐对健康重要和较重要,只有2.1%的人认为饮食对健康不重要或不知道,只有3.9%的人认为早餐对健康不重要或不知道。这说明大多数中青年男教师饮食态度较好,能明显认识到饮食及早餐对健康的重要性。

### 2.3.2 中青年男教师饮食行为调查

#### 2.3.2.1 首选食物因素

表4 中青年男教师认为饮食及早餐对健康产生的影响

饮食	人数(名)	百分比(%)	早餐	人数(名)	百分比(%)
重要	541	86.9	重要	538	86.4
较重要	69	11.0	较重要	60	9.7
不重要	5	0.8	不重要	14	2.3
不知道	8	1.3	不知道	10	1.6
合计	623	100.0	合计	623	100

表5 中青年男教师选择食物的首要因素调查

首选因素	人数(名)	百分比(%)
营养	64	10.3
价格	74	11.9
味道	376	60.3
营养+价格	33	5.3
营养+味道	34	5.4
价格+味道	37	6.0
营养+价格+味道	5	0.8
合计	623	100

由表5可见,将营养、价格、味道、营养和价格及味道、价格和味道、营养和价格、营养和味道等因素列出,让教师在选择食物时进行排序,其结果为考虑单因素多于双因素和三因素,排序的前三位均为单因素,单因素中男教师首先看重的是食物味道,选择人数占总人数的60.3%,其次是价格,占总人数的11.9%,最后才是营养,占10.3%。在双因素和三因素中,食物味道也起了决定性作用,三因素的组合,在选择中居最后位,仅有5人,占总人数的0.8%。

2.3.2.2 早餐摄入次数

调查发现(表6),每天都吃早餐的男教师有275人,占总人数的44.1%,每周吃5~6次早餐的占40.3%,早餐不足3次的占4.2%,表明,大部分男教师都能保证每周5次以上的早餐,原因是这部分人群大多都已成家立业,另外,繁重的脑力劳动也要求他们必须吃早餐,才能够维持上午的繁重工作。

表6 中青年男教师每周早餐摄入次数调查

每周次数	人数(名)	百分比(%)
7次	275	44.1
5~6次	251	40.3
3~4次	71	11.4
1~2次	25	4.0
0次	1	0.2
合计	623	100

表7 中青年男教师每周动物性食物摄入次数调查

每周次数	猪肉		鱼及水产品		蛋类	
	人数(名)	百分比(%)	人数(名)	百分比(%)	人数(名)	百分比(%)
≥7	188	30.1	58	9.3	188	30.1
5~6	136	21.9	72	11.6	96	15.4
3~4	218	35	164	26.3	249	40
1~2	75	12	316	50.7	88	14.2
0	6	1	13	2.1	2	0.3
合计	623	100	623	100	623	100

2.3.2.3 动物性食物摄入次数

以往研究发现,猪肉、动物油脂、蛋类摄入频率高者,其血脂异常率明显高于摄入频率低者;鱼及其它水产品食用频率高者,其血脂异常率明显低于摄入频率低者,但均无显著性差异。本调查结果表明,每周食用5次以上猪肉、鱼及水产品、蛋类的人数分别占总人数的52%、20.9%和45.5%。这种对猪肉和蛋类制品的高摄入频率可能是导致部分教师血脂偏高的罪魁祸首。

2.3.2.4 植物性食物摄入次数

有研究指出,蔬菜、水果、豆类及豆制品摄入频

率高者的血脂异常率低于摄入频率低者,但无显著性差异。本调查表明,96.9%的教师每周能够食用5次以上蔬菜,但每周食用5次以上水果、豆及豆制品和粗粮的人数却都不足50%,分别占总人数的46.8%、43.1%和19.9%。而多吃水果蔬菜、豆及豆制品和粗粮,都能有效地预防血脂升高,因此,建议男教师应当增加对植物性食物的摄入比例。

2.3.2.5 方便、油炸、腌制等食品摄入次数

方便膨化食品、油炸烧烤类等食品大都属于垃圾食品,长期大量摄入对健康的危害较大。由表9可见,中青年男教师每周对方便膨化食品、油炸烧



烤类、腌制类、甜品等摄入频率明显偏低,大多集中在每周1~4次,这说明多数男教师都能够认识到这

些食品对身体健康的危害,因此平时很少食用。

### 2.3.2.6 饮食嗜好调查

表8 中青年男教师每周植物性食物摄入次数调查

每周次数	水果类		蔬菜类		豆及豆制品		粗粮	
	人数(名)	百分比(%)	人数(名)	百分比(%)	人数(名)	百分比(%)	人数(名)	百分比(%)
≥7	189	30.3	538	86.3	141	22.6	26	4.1
5~6	103	16.5	66	10.6	128	20.5	98	15.8
3~4	224	35.9	13	2.1	191	30.7	190	30.5
1~2	89	14.3	6	1	133	21.3	122	19.6
0	19	3	0	0	31	4.9	187	30
合计	623	100	623	100	623	100	623	100

表9 中青年男教师每周方便、油炸、腌制等食品摄入次数调查

每周次数	方便膨化食品		油炸烧烤类		腌制类		甜品	
	人数(名)	百分比(%)	人数(名)	百分比(%)	人数(名)	百分比(%)	人数(名)	百分比(%)
≥7	31	4.9	26	4.1	45	7.3	88	14.1
5~6	33	5.3	65	10.5	92	14.7	123	19.8
3~4	277	44.5	331	53.2	206	33	203	32.6
1~2	276	44.3	199	31.9	280	45	160	25.7
0	6	1	2	0.3	4	0.6	49	7.8
合计	623	100	623	100	623	100	623	100

表10 中青年男教师饮食嗜好调查

嗜好	人数(名)	百分比(%)
吸烟	298	47.9
饮酒	538	86.3
偏咸	194	31.1
碳酸类饮料	123	19.8
零食	101	16.2
晚上加餐	127	20.4

由表10可知,在各种不良嗜好中选择六种进行调查,发现有吸烟、饮酒、口味偏咸、喝碳酸类饮料、吃零食、晚上加餐等不良嗜好的,分别占总人数的47.9%、86.3%、31.1%、19.8%、16.2%、20.4%。这说明饮酒、吸烟和口味偏咸者在中青年男教师中所占比例较大,但也有少数男教师喜欢喝饮料、吃零食和晚上加餐等。而这些不良嗜好对健康的危害较大。钟毓瑜等<sup>[7]</sup>研究指出吸烟影响血脂代谢,能改变低密度脂蛋白的生物特性,增加氧化低密度脂蛋白生成,戒烟对改善血脂异常有积极意义。也有研究发现吸烟是动脉粥样硬化的一个主要危险因素,

可通过多种机制促进动脉粥样硬化的发生,其中部分是以影响血脂水平为中间环节。研究指出,经常饮酒者血脂异常率也显著高于不饮酒者。调查发现,饮食嗜好偏咸者血脂异常率明显高于饮食嗜好偏淡者。因此,建议中青年男教师尽量改掉这些不良嗜好,从而达到更好地防治血脂异常的目的。

## 3 结论与建议

3.1 中青年男教师血脂偏高趋势较为严重,超重和肥胖人数较多,部分教师睡眠质量较差,因此应积极倡导科学生活方式,提高教师健康水平。

3.2 多数中青年男教师饮食态度较好,但对于营养知识掌握不足。建议学校可以多开展营养知识讲座等活动,以弥补教师营养知识的缺乏。

3.3 多数男教师选择食物时最看重味道;大多数男教师早餐摄入频率较高,动物性食物摄入频率高于植物性食物;垃圾食品摄入频率较低,应值得提倡。部分男教师有吸烟、饮酒等不良嗜好,建议教师为了健康着想,应尽快改掉不良习惯,养成科学的生活方式。

## 注释及参考文献:

[1]吴龙,叶学球.试论高校体育教师的心理素质和职业适应[J].山东体育科技,2006(4):66-68.

[2]施荣香,Paul Soong.上海保税区企业人群体质指数、腰臀比与血脂异常的关系[J].中国慢性病预防与控制,2008,16(1):?199452055 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved. <http://www.cnki.net>

- [3] 谢宗林,陈卫玲.中青年男性体重指数与血压、血脂、血糖关系的分析[J].现代预防医学,2006,33(6):903-904.
- [4] 陈玉,陈豪东.高脂血症与膳食及生活习惯的关系[J].扬州大学烹饪学报,2003(3):16-18.
- [5] 陈华宏.人体睡眠因素对血脂水平的影响研究[J].临床医药实践杂志,2008,17(2).
- [6] 陈灏珠,金雪娟.我国人群血脂水平现状及其对策[J].中国工程科学,2002,4(11),1-6.
- [7] 钟毓瑜,马静,陈志锦,等.吸烟与中年男性血脂及氧化低密度脂蛋白的关系[J].广东医学杂志,2005,26(9):1268-1270.

## Investigation and Study of Blood Lipid Conditions and Attitude and Behavior toward Diet of Middle-age and Young Male Teachers

ZHANG Hui-min, LI Hui, ZHAO Dong-min, HAN Ying-jia  
(Dezhou College, Dezhou, Shandong 253023)

**Abstract:** By the methods of literature review, questionnaire, expert interview and mathematical statistics, this paper researches on blood lipid conditions and attitude and behavior toward diet of the middle-age and young male teachers in Dezhou. The results show that their high level of blood lipid is serious; overweight and fat is widespread among the male middle-age and young teachers; the male teachers have a rather good attitude to their diet, but lack the nutrition knowledge, and there exists some problems in their dietary behavior. Based on these, this paper puts forward some corresponding suggestions.

**Key words:** Middle-age and young male teachers in Dezhou; Blood lipid conditions; Nutrition knowledge; Attitude and behavior toward diet