

MỘT SỐ CHỈ SỐ NHÂN TRẮC VÀ THÓI QUEN ĂN UỐNG CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC TÂY BẮC NĂM HỌC 2021-2022

Phạm Thị Thanh Tú*, Trần Hồng Sơn, Phom Sạ Văn Saixong,
Sôm Nức On Lạ Đì, Khăm Lếch Lao Dang
Trường Đại học Tây Bắc

Tóm tắt: Nghiên cứu được thực hiện nhằm đánh giá tình trạng dinh dưỡng và một số thói quen ăn uống của sinh viên trường Đại học Tây Bắc, từ đó đưa ra khuyến nghị dinh dưỡng phù hợp cho sinh viên. Thiết kế nghiên cứu là nghiên cứu mô tả có phân tích qua một cuộc điều tra cắt ngang trên 366 sinh viên, với các chỉ số nghiên cứu là các chỉ số nhân trắc dinh dưỡng và thói quen ăn uống sinh hoạt của sinh viên. Kết quả nghiên cứu cho thấy tỉ lệ sinh viên CED là 12,57%, trong đó tỉ lệ CED ở nữ cao gấp 2 lần ở nam (18,29% và 7,33%). Tỉ lệ sinh viên TC-BP là 9,5%, trong đó tỉ lệ thừa cân là 7,92% và béo phì là 1,64%. Tần suất sinh viên sử dụng đồ ăn chiên rán >5 lần/tuần chiếm 12,84%, tỉ lệ sinh viên sử dụng đồ uống có cồn hàng tuần là 35,52%, có 90,71% đối tượng nghiên cứu không sử dụng thuốc lá, 76,23% đối tượng nghiên cứu có tham gia các hoạt động thể dục thể thao.

Từ khóa: Dinh dưỡng, nhân trắc, thiếu năng lượng trường diễn, thừa cân – béo phì, sinh viên.

1. MỞ ĐẦU

Tình trạng dinh dưỡng của cá thể phản ánh thói quen ăn uống và sử dụng các loại thực phẩm hàng ngày. Mỗi giai đoạn khác nhau trong quá trình phát triển nhu cầu về các loại chất dinh dưỡng và tỉ lệ của các loại chất dinh dưỡng không giống nhau, phụ thuộc rất nhiều vào mức độ phát triển của cơ thể, trạng thái tâm sinh lý và mức độ hoạt động thể lực và trí lực. Theo một ước tính của WHO, phần lớn các bệnh mãn tính không lây nhiễm như tiểu đường, tim mạch, ung thư được chẩn đoán và phát hiện là có liên quan mật thiết đến lối sống và chế độ ăn uống [7].

Sinh viên là giai đoạn chuyển tiếp quan trọng, là lực lượng lao động kế cận của xã hội. Tuy nhiên, nhiều nghiên cứu chỉ ra rằng, một bộ phận sinh viên sống xa gia đình thường có thói quen sinh hoạt không hợp lý, sử dụng rượu bia, thuốc lá, các loại thức ăn nhanh chế biến sẵn, lười vận động điều này ảnh hưởng không nhỏ đến tình trạng dinh dưỡng và năng lực học tập của sinh viên [19].

Nghiên cứu của Supa Pengpid và Karl Peltzer trên đối tượng 3148 sinh viên đến từ 5 quốc gia Indonesia, Malaysia, Myanmar, Thái lan, Việt Nam cho kết quả tỉ lệ CED chiếm 21,5%, tỉ lệ thừa cân là 10,1%, tỉ lệ béo phì 12,8%, nghiên cứu này chỉ ra có mối liên hệ rõ rệt giữa rối loạn thái độ ăn uống với sức khỏe tâm thần của sinh viên [15]. Theo nghiên cứu

của Olatona và cộng sự (CS) (2018) trên đối tượng sinh viên Nigeria cho thấy có 44% số sinh viên tham gia nghiên cứu tiêu thụ bánh ngọt hàng ngày, tỉ lệ tiêu thụ nước ngọt có ga và rượu lần lượt là 29% và 6,2%, nghiên cứu cũng chỉ ra có mối tương quan tích cực giữa việc uống rượu và béo phì [13].

Tại Việt Nam, các nghiên cứu trên đối tượng sinh viên cũng đã được thực hiện từ khá sớm, được tiến hành trên đối tượng sinh viên thuộc nhiều lĩnh vực chuyên ngành khác nhau. Nghiên cứu về thừa cân, béo phì ở sinh viên mới nhập học tại Đại học Thăng Long qua 3 năm học 2012-2014, Nguyễn Bạch Ngọc và CS (2015) nhận thấy tỉ lệ sinh viên TC-BP có xu hướng tăng rõ rệt qua các năm học. Tỉ lệ sinh viên thường xuyên ăn quà vặt có nguy cơ bị TC-BP cao gấp 2,2 lần những sinh viên không bao giờ ăn vặt; sinh viên không chơi thể thao có nguy cơ thừa cân/béo phì cao gấp 1,4 lần so với nhóm sinh viên thường xuyên chơi thể thao [9].

Nghiên cứu của Hoàng Thị Linh Ngọc (2021) trên đối tượng sinh viên Y1 trường Đại học Y Hà Nội cũng cho thấy tỉ lệ CED là 31%, trong đó tỉ lệ CED độ 1 là 68,9%, tỉ lệ TC-BP là 16,1%, có mối liên quan giữa tình trạng dinh dưỡng và yếu tố giới, hoạt động thể lực và yếu tố tự đánh giá tình trạng dinh dưỡng bản thân của sinh viên [8].

Nghiên cứu của chúng tôi được tiến hành trên đối tượng sinh viên trường Đại học Tây

Bắc với đặc thù tỉ lệ người dân tộc thiểu số cao, có sự tham gia của đối tượng lưu học sinh Lào, với mong muốn cung cấp các căn cứ khoa học để đưa ra biện pháp can thiệp dự phòng xu hướng CED và TC-BP ở sinh viên, giúp nâng cao thể trạng và chất lượng cuộc sống của sinh viên, qua đó nâng cao hiệu quả công tác đào tạo nguồn nhân lực của cơ sở giáo dục.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Đối tượng nghiên cứu: nghiên cứu được tiến hành trên đối tượng sinh viên trường Đại học Tây Bắc. Cỡ mẫu nghiên cứu được tính theo công thức:

$$n = Z_{\alpha/2}^2 \frac{p(1-p)}{d^2}$$

z: Với độ tin cậy 95 %, ta có $Z_{(1-\alpha/2)} = 1,96$.

d: Sai số cho phép, chọn $d = 0,045$.

3. KẾT QUẢ VÀ THẢO LUẬN

Bảng 1. Giá trị trung bình một số chỉ số nhân trắc của sinh viên theo giới

Các biến số	Giá trị trung bình theo giới tính $\bar{X} \pm SD$		
	Nam (n=191)	Nữ (n=175)	p
Cân nặng (kg)	61,6 ± 9,2	50,3 ± 7,0	<0,05
Chiều cao (cm)	165,9 ± 6,6	155,4 ± 5,5	<0,05
BMI (kg/m ²)	22,3 ± 2,8	20,8 ± 2,7	<0,05
Vòng bụng (cm)	77,4 ± 7,8	69,5 ± 7,2	<0,05
Vòng hông (cm)	91,5 ± 6,6	88,7 ± 6,0	<0,05

Kết quả bảng 1 cho thấy: cân nặng trung bình của nam là 61,6 ± 9,2 kg, của nữ là 50,3 ± 7,0 kg; chiều cao trung bình của nam là 165,9 ± 6,6 cm, của nữ là 155,4 ± 5,5 cm; chỉ số BMI trung bình của nam là 22,3 ± 2,8 của nữ là 20,8 ± 2,7. Vòng eo trung bình của nam là 77,4 ± 7,8 cm, của nữ là 69,5 ± 7,2 cm. Vòng hông của nam là 91,5 ± 6,6 cm, của nữ là 88,7 ± 6,0 cm. Kết quả các chỉ số về nhân trắc (cân nặng, chiều cao, BMI, vòng bụng, vòng hông) của nam đều cao hơn so với nữ. Giá trị trung bình các chỉ số nhân trắc có sự khác biệt với mức ý nghĩa $p < 0,05$ giữa hai nhóm đối tượng nam và nữ.

Kết quả nghiên cứu của chúng tôi về chiều cao và cân nặng ở cả hai giới đều thấp hơn so với các nghiên cứu của Trương Hoàng Ngọc Quý và nnk (2021) trên đối tượng sinh viên Đại học Duy Tân với chiều cao trung bình của sinh viên nam là 171 ± 8,2 cm, của nữ là 158,2 ± 6,2 cm, cân nặng trung bình của nam là 63 ± 13 kg, của nữ là 51,4 ± 8,2 kg

p: Tỉ lệ thiếu năng lượng trường diễn ở sinh viên (ước tính từ một nghiên cứu trước đó). Theo nghiên cứu của Dương Văn Hoà (2018) [6] tỉ lệ sinh viên thiếu năng lượng trường diễn là 21,3 %. Thay vào công thức được cỡ mẫu là 318 sinh viên, thực tế điều tra 366 sinh viên.

Thời gian nghiên cứu: Từ tháng 6/2021 đến tháng 6/2022.

Phương pháp nghiên cứu: Sử dụng phương pháp nghiên cứu mô tả cắt ngang để phỏng vấn thói quen ăn uống, kỹ thuật cân, đo để xác định các chỉ số nhân trắc.

Xử lý số liệu: Số liệu được làm sạch trước, sau đó được xử lý bằng phần mềm Epidata và SPSS. Sử dụng T-Test và test phi tham số Mann-Whitney với các biến. Nhận định kết quả có sự khác biệt khi $p < 0,05$.

[15]. Nghiên cứu của Hoàng Thị Linh Ngọc và nnk (2021) trên đối tượng sinh viên Y1 trường Đại học Y Hà Nội cho kết quả chiều cao trung bình của nam là 169,8 ± 11,7 cm, của nữ là 156,7 ± 5,3 cm, cân nặng trung bình của nam là 60,5 ± 11,3 kg, của nữ là 47,9 ± 6,1 kg [7]. So sánh với nghiên cứu của Karl Peltzer và Supa Pengpid (2017) trên đối các nước ASEAN cũng cho kết quả tương tự, cụ thể: ở Indonesia chiều cao trung bình là 169,4 ± 7,6 cm ở nam và 156,6 ± 6,2 cm ở nữ, cân nặng trung bình 65,4 ± 14,1 kg ở nam và 51,5 ± 11,5 kg ở nữ; ở Lào chiều cao trung bình 163,3 ± 6,8 cm ở nam và 155,7 ± 6,4 cm ở nữ, cân nặng trung bình 56,7 ± 7,7 kg ở nam và 50,5 ± 8,8 kg ở nữ; ở Malaysia chiều cao trung bình 169,9 ± 6,5 cm ở nam và 157,0 ± 7,2 cm ở nữ, cân nặng trung bình 66,4 ± 14,9 kg ở nam và 53,5 ± 11,4 kg ở nữ; ở Singapore chiều cao trung bình 173,6 ± 6,6 cm ở nam và 160,9 ± 5,7 cm ở nữ, cân nặng trung bình 66,4 ± 11,8 kg ở nam và 52,4 ± 8,6 kg ở nữ [14].

Điều này có thể lý giải do phần lớn sinh viên trong nghiên cứu của chúng tôi đều là người dân tộc thiểu số đến từ những vùng còn nhiều khó khăn, mức sống thấp và chế độ dinh dưỡng chưa được quan tâm đã ảnh hưởng nhiều đến thể trạng và tầm vóc của sinh viên.

So sánh với một số nghiên cứu ở trong nước trên đối tượng sinh viên chúng tôi nhận thấy chiều cao và cân nặng của sinh viên nam

trong các nghiên cứu đều cao hơn so với nữ, kết quả này tương đồng với hầu hết các nghiên cứu khác trên cùng đối tượng sinh viên của các tác giả Phạm Thị Hoà và CS (2012) [10], Ninh Thị Nhung (2013) [11], Nguyễn Thị Đan Thanh và nnk (2015) [16], Hoàng Thị Linh Ngọc (2021) [9], Trương Hoàng Ngọc Quý và CS (2021) [15].

Bảng 2. Phân loại BMI của sinh viên theo giới

Các biến số		Nam (n=191)		Nữ (n=175)		Chung (n=366)	
		SL	%	SL	%	SL	%
Phân loại BMI	Thiếu NLTD (CED)	14	7,33	32	18,29	46	12,57
	Bình thường	153	80,10	132	75,43	285	77,87
	Thừa cân	19	9,95	10	5,71	29	7,92
	Béo phì	5	2,62	1	0,57	6	1,64
Tỉ lệ eo/mông cao		25	13,09	62	35,43	87	23,77

Kết quả nghiên cứu về tình trạng dinh dưỡng của sinh viên cho thấy, tỉ lệ sinh viên có chỉ số BMI trong ngưỡng bình thường chiếm tỉ lệ cao 77,87%, tỉ lệ CED là 12,57% trong đó tỉ lệ CED ở nữ cao gấp 2,5 lần so với ở nam (18,29% và 7,33%), tỉ lệ thừa cân là 7,92% và béo phì là 1,64%. Tỉ lệ eo/mông của nữ (35,43%) cao xấp xỉ 3 lần so với ở nam (13,09%).

So sánh với nghiên cứu của Nguyễn Bạch Ngọc và nnk (2015) trên đối tượng sinh viên mới nhập học Đại học Thăng Long năm 2014 cho tỷ lệ CED là 25,2%, tỷ lệ TC-BP là 19,4%, cả hai chỉ tiêu này đều cao hơn so với nghiên cứu của chúng tôi [9]. Một số các nghiên cứu trên đối tượng sinh viên nước

ngoài cho kết quả tỉ lệ TC-BP trong sinh viên có chiều hướng gia tăng Tỷ lệ TC-BP ở sinh viên có xu hướng gia tăng do sự thay đổi môi trường sống, thói quen ăn uống không lành mạnh, sử dụng thức ăn nhanh, các thực phẩm chiên rán nhiều dầu mỡ làm tăng tỷ lệ TC-BP đặc biệt ở các nước phát triển. Nghiên cứu của Tok Chen Yun và nnk (2018) trên đối tượng sinh viên Brunei cho tỷ lệ CED là 13,2% tỷ lệ TC-BP là 28,8% (18,2% thừa cân, 10,6% béo phì) [17], Nghiên cứu của Dalal Alkazemi (2019) trên đối tượng 615 sinh viên Đại học Kuwait cho kết quả tỷ lệ CED là 4,8% (nam 2,8%, nữ 5,8%), tỷ lệ TC-BP là 38,4% (22,7% thừa cân, 15,7% béo phì) [1].

Bảng 3. Tần suất sử dụng rau xanh và hoa quả của sinh viên theo giới

Giới tính		Nam (n=191)		Nữ (n=175)		Chung (n=366)	
Thực phẩm		SL	%	SL	%	SL	%
Rau xanh	Hiếm khi	8	4,19	5	2,86	13	3,55
	Dưới 3 lần/tuần	10	5,24	21	12,00	31	8,47
	3-5 lần/tuần	48	25,13	44	25,14	92	25,14
	> 5 lần/tuần	125	65,45	105	60,00	230	62,84
Hoa quả	Hiếm khi	26	13,61	12	6,86	38	10,38
	Dưới 3 lần/tuần	65	34,03	58	33,14	123	33,61
	3-5 lần/tuần	61	31,94	60	34,29	121	33,06
	> 5 lần/tuần	39	20,42	45	25,71	84	22,95

Tìm hiểu về thói quen ăn uống của sinh

viên nhận thấy, tần suất sử dụng rau xanh >5

lần/tuần chiếm 62,84%, từ 3-5 lần/tuần chiếm 25,14%, chỉ 3,55% sinh viên được hỏi hiếm khi sử dụng rau xanh trong bữa ăn hàng ngày. Gần 90% số sinh viên được hỏi có sử dụng hoa quả trong khẩu phần, trong đó 22,95% sinh viên sử dụng hoa quả >5 lần/tuần, 33,1% sinh viên sử dụng hoa quả từ 3-5 lần/tuần, 33,61% sử dụng hoa quả dưới 3 lần/tuần. Tỷ lệ sinh viên hiếm khi sử dụng hoa quả trong khẩu phần ăn của mình là 10,38%.

Giá trị của rau xanh và hoa quả là cung cấp cho cơ thể các chất dinh dưỡng có hoạt tính sinh học cao, đặc biệt là vitamin C, chất khoáng và vi khoáng. Ngoài ra, các axit hữu cơ, xenluloza, các chất chống oxy hóa nên có tác dụng nâng cao sức khỏe và phòng chống

các bệnh mạn tính không lây. Nghiên cứu của F. Olatona và nnk (2018) cho tỷ lệ sinh viên Nigeria sử dụng rau xanh và hoa quả hàng ngày là 22,9% [13], nghiên cứu của Kingsley Omege và nnk (2018) cũng trên đối tượng sinh viên Nigeria cho kết quả tần suất sử dụng rau xanh và hoa quả ≥ 3 lần/tuần của sinh viên lần lượt là 35% và 51,5% [12]. Các nghiên cứu này cho thấy tỷ lệ sinh viên sử dụng rau xanh và hoa quả thường xuyên không cao, nữ giới thường có xu hướng sử dụng rau xanh và hoa quả cao hơn so với nam giới.

Bảng 4. Tần suất sử dụng đồ ăn chiên rán, đồ ăn vặt và đồ uống có cồn của sinh viên theo giới

Thực phẩm	Giới tính	Nam (n=191)		Nữ (n=175)		Chung (n=366)	
		SL	%	SL	%	SL	%
Đồ ăn chiên rán	Hiếm khi	28	14,66	18	10,29	46	12,57
	Dưới 3 lần/tuần	74	38,74	72	41,14	146	39,89
	3-5 lần/tuần	67	35,08	60	34,29	127	34,70
	> 5 lần/tuần	22	11,52	25	14,29	47	12,84
Đồ ăn vặt (bim bim, bánh kẹo)	Hiếm khi	69	36,13	23	13,14	92	25,14
	Dưới 3 lần/tuần	75	39,27	58	33,14	133	36,34
	3-5 lần/tuần	32	16,75	55	31,43	87	23,77
	> 5 lần/tuần	15	7,85	39	22,29	54	14,75
Đồ uống có cồn	Hiếm khi	103	53,93	133	76,00	236	64,48
	Dưới 3 lần/tuần	74	38,74	37	21,14	111	30,33
	3-5 lần/tuần	10	5,24	5	2,86	15	4,10
	> 5 lần/tuần	4	2,09	0	0,00	4	1,09

Kết quả bảng 4 cho thấy, tỷ lệ sinh viên hiếm khi sử dụng các loại đồ ăn chiên rán chiếm 12,57%, sử dụng dưới 3 lần/tuần chiếm 39,89%, từ 3-5 lần/tuần chiếm 34,7%, và >5 lần/tuần chiếm 12,84%.

Tỷ lệ sinh viên hiếm khi ăn vặt hoặc ăn vặt dưới 3 lần/tuần chiếm 61,48%, trong khi đó tỷ lệ sinh viên sử dụng đồ ăn vặt >5 lần/tuần chỉ chiếm 14,75%. Nhóm sinh viên nữ có xu hướng sử dụng đồ ăn vặt nhiều hơn hẳn so với sinh viên nam. Tần suất sử dụng đồ ăn vặt từ 3-5 lần/tuần của sinh viên nữ là 31,43% của sinh viên nam là 16,75%, tần suất sử dụng >5 lần/tuần ở sinh viên nữ là 22,29% gấp 2,8 lần ở sinh viên nam là 7,85%. Nghiên cứu của

Dalal Alkazemi (2019) với tỷ lệ sinh viên thường xuyên ăn các đồ chiên rán là 51,3%, thường xuyên sử dụng các đồ ăn vặt là 47,9% trong đó ở nam là 40,4% và nữ là 51,3% [1]. Nghiên cứu của Olatona và CS (2018) trên sinh viên Nigeria với tỷ lệ sinh viên ăn bim bim/bánh ngọt hàng ngày là 44 % [4]. Nghiên cứu của Souad Benaich và CS (2021) chỉ ra rằng những sinh viên tiêu thụ thường xuyên >3 lần/tuần thức ăn nhanh, khoai tây chiên và đồ uống có nhiều đường có khả năng bị thừa cân/béo phì cao hơn so với nhóm không sử dụng [3]. Các nghiên cứu đều chỉ ra mối liên quan giữa thói quen sử dụng các đồ ăn nhiều dầu mỡ, đồ ăn nhanh chế biến sẵn với

các rối loạn chuyển hoá và nguy cơ các bệnh mãn tính không lây.

Theo báo cáo hiện trạng toàn cầu về rượu và sức khỏe năm 2018 của WHO, trên toàn thế giới có 26,5% (tương đương với 155 triệu) thanh thiếu niên độ tuổi từ 15 – 19 tuổi hiện đang sử dụng rượu bia. Tỷ lệ sử dụng rượu bia ở thanh thiếu niên cao nhất ở Châu Âu (43,8%), tiếp theo ở khu vực Châu Mỹ (38,2%) và khu vực tây Thái Bình Dương (37,9%) [4]. Khảo sát về việc sử dụng các đồ uống có cồn cho thấy có 64,48% sinh viên hiếm khi sử dụng các đồ uống có cồn, tỉ lệ

sinh viên sử dụng đồ uống có cồn dưới 3 lần/tuần là 30,33%, từ 3-5 lần/tuần là 4,1%, chỉ có 1,09% sinh viên sử dụng đồ uống có cồn >5 lần/tuần và đều nằm trong nhóm sinh viên nam. Rất nhiều nghiên cứu đã chỉ ra tác động tiêu cực của rượu và các đồ uống có cồn đến sức khỏe thể chất và tinh thần của người sử dụng. Năm 2016, rượu là nguyên nhân gây ra 7,2% tổng số ca tử vong sớm (tử vong dưới 70 tuổi), trong số những ca tử vong do rượu thì những người trong độ tuổi từ 20-39 tuổi chiếm tỷ lệ cao nhất [4].

Bảng 5. Thói quen hút thuốc và tập thể thao của sinh viên theo giới (n=366)

Biến số	Giới tính	Nam (n=191)		Nữ (n=175)		Chung (n=366)	
		SL	%	SL	%	SL	%
Hút thuốc	Không hút	158	82,72	174	99,43	332	90,71
	Thì thoảng	23	12,04	1	0,57	24	6,56
	Hàng ngày	10	5,24	0	0,00	10	2,73
Chơi thể thao	Có	170	89,01	109	62,29	279	76,23
	Không	21	10,99	66	37,71	87	23,77

Kết quả điều tra về thói quen sử dụng thuốc lá ở sinh viên cho thấy hơn 90% sinh viên không hút thuốc lá, chỉ có 2,73% sinh viên có thói quen hút thuốc lá hàng ngày. Kết quả nghiên cứu của chúng tôi tương đồng với nghiên cứu của Najat Yahia và CS (2016), trên sinh viên đại học Michigan với tỷ lệ 5,1% sinh viên có hút thuốc [18], nghiên cứu của Kingsley Omage và CS (2018) trên sinh viên Nigeria với tỷ lệ 5% [12], nghiên cứu của Noha M. Almoraie (2018) ở Newcastle Anh cho tỷ lệ 1% [2].

Tỉ lệ sinh viên có tham gia các hoạt động thể dục thể thao trong nghiên cứu này chiếm 76,23%, trong đó tỉ lệ nam sinh viên chơi thể thao là 89,01%, tỉ lệ nữ sinh viên chơi thể thao là 62,29%. Theo khuyến cáo của WHO mức hoạt động thể chất thấp tiềm ẩn nguy cơ với các bệnh tim mạch, tiểu đường, TC-BP. Theo kết quả nghiên cứu của Nguyễn Bạch Ngọc và CS (2015) cũng cho thấy nhóm sinh viên không chơi thể thao có nguy cơ thừa cân/béo phì cao gấp 1,4 lần so với nhóm sinh viên có chơi thể thao [9].

4. KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu trên đối tượng sinh viên trường Đại học Tây Bắc ghi nhận: cân nặng trung bình của nam là $61,6 \pm 9,2$ kg, của nữ là $50,3 \pm 7,0$ kg; chiều cao trung bình của nam là $165,9 \pm 6,6$ cm, của nữ là $155,4 \pm 5,5$ cm; tỉ lệ sinh viên có chỉ số BMI trong ngưỡng bình thường chiếm tỉ lệ cao 77,87%, tỉ lệ CED là 12,57% trong đó tỉ lệ CED ở nữ cao gấp 2,5 lần so với ở nam (18,29% và 7,33%), tỉ lệ thừa cân là 7,92% và béo phì là 1,64%. Tỉ lệ eo/mông của nữ (35,43%) cao xấp xỉ 3 lần so với ở nam (13,09%).

Tỉ lệ sinh viên sử dụng các loại đồ ăn chiên rán từ 3-5 lần/tuần chiếm 34,7%, và >5 lần/tuần chiếm 12,84%. Tỉ lệ sinh viên sử dụng đồ uống có cồn dưới 3 lần/tuần là 30,33%, từ 3-5 lần/tuần là 4,1%, chỉ có 1,09% sinh viên sử dụng đồ uống có cồn >5 lần/tuần và đều nằm trong nhóm sinh viên nam. Trên 90,7% sinh viên khảo sát không sử dụng thuốc lá và 76,23% sinh viên có tham gia các hoạt động thể dục thể thao.

Cần có những khuyến cáo và chương trình ngoại khoá để giáo dục dinh dưỡng cho đối tượng sinh viên nhằm cải thiện tình trạng dinh dưỡng và hướng đến thói quen ăn uống và sinh hoạt lành mạnh.

LỜI CẢM ƠN

Nghiên cứu này được tài trợ từ nguồn kinh phí Khoa học và Công nghệ của trường Đại học Tây Bắc cho đề tài mã số: TB 2021-29.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Alkazemi D. (2019). Gender differences in weight status, dietary habits, and health attitudes among college students in Kuwait: A cross-sectional study. *Nutrition Health*, 25(2), 75–84
2. Almoraie N.M. (2018). Lifestyle and nutrition and their impact on health of Saudi school students living abroad in Newcastle, UK. *Life Sci J*, 15(7), 18–24.
3. Benaich S., Mehdad S., Andaloussi Z. và cộng sự. (2021). Weight status, dietary habits, physical activity, screen time and sleep duration among university students. *Nutrition Health*, 27(1), 69–78.
4. Hammer J.H., Parent M.C., Spiker D.A. et al. (2018), Global status report on alcohol and health 2018, World Health Organization, Geneva.
5. Dương Văn Hoà, Nguyễn Văn Công, Ninh Thị Nhung (2019). Thực trạng dinh dưỡng và một số yếu tố liên quan của sinh viên trường Cao đẳng Quân Y 1 năm 2018. *Tạp chí Dinh dưỡng và Thực phẩm*, 15(3), 13–18.
6. Institute I.F.P.R. (2014), Global Nutrition Report 2014: Actions and Accountability to Accelerate the World's Progress on Nutrition, Washington, DC
7. Hoàng Thị Linh Ngọc, Nguyễn Thị Thanh Hoà, Lê Thị Hương (2021). Tình trạng dinh dưỡng và một số yếu tố liên quan của sinh viên Y1 trường Đại học Y Hà Nội. *Tạp chí Nghiên cứu y học*, 146(10), 192–197
8. Nguyễn Bạch Ngọc, Dương Hoàng Ân, Lê Thu Hiền (2015). Thực trạng thừa cân, béo phì ở sinh viên mới nhập học tại Đại học Thăng Long qua 3 năm học 2012 - 2014 và xác định một số yếu tố liên quan. *Kỷ yếu công trình khoa học 2015, Hà Nội, Trường Đại học Thăng Long*, 167–175.
9. Ninh Thị Nhung, Phạm Thị Hoà (2013). *Tình Trạng Dinh Dưỡng Của Sinh Viên Hệ Chính Quy Tại Hai Trường Đại Học, Trung Cấp Tỉnh Nam Định*. *Tạp chí Y học thực hành*, 5(870), 93–96.
10. Ninh Thị Nhung (2013). Đặc điểm khẩu phần và tình trạng nhân trắc của sinh viên hệ chính quy trường Đại học Y Thái Bình năm 2012. *Tạp chí Y học thực hành*, 6(873), 43–46.
11. Olatona F.A., Onabanjo O.O., Ugbaja R.N. và cộng sự. (2018). Dietary habits and metabolic risk factors for non-communicable diseases in a university undergraduate population. *J Heal Popul Nutr*, 37(1), 1–9.
12. Peltzer K., Pengpid S., Sychareun V. và cộng sự. (2017). Prehypertension and psychosocial risk factors among university students in ASEAN countries. *BMC Cardiovasc Disord*, 17(1), 1–9.
13. Pengpid S. và Peltzer K. (2018). Risk of disordered eating attitudes and its relation to mental health among university students in ASEAN. *Eat Weight Disord*, 23(3), 349–355.
14. Trương Hoàn Ngọc Quý, Lê Nguyễn Minh Khoa, Trần Cao Anh Khôi, Nguyễn Quang Minh Hiền, Võ Việt Thắng, Trần Thị Phương, Trần Đắc Diệm, Huỳnh Lê Thái Bảo (2021). Nghiên cứu đặc điểm nhân trắc học và tình hình dinh dưỡng của sinh viên khoá 26 Đại học Duy Tân. *Tạp chí Nội tiết và Đái tháo đường*, 49, 104–109.
15. Nguyễn Thị Đan Thanh, Phạm Văn Phú, Lê Danh Tuyên (2015). Tình trạng dinh dưỡng của sinh viên Y1 và Y4 trường Đại học Y khoa Phạm Ngọc Thạch năm 2014. *Tạp chí Y học dự phòng*, 6(166), 182–187.
16. Tok C.Y., Ahmad S.R., và Koh D.S.Q. (2018). Dietary habits and lifestyle practices among university students in universiti Brunei Darussalam. *Malaysian J Med Sci*, 25(3), 56–66.
17. Yahia N., Wang D., Rapley M. và cộng sự. (2016). Assessment of weight status, dietary habits and beliefs, physical activity, and nutritional knowledge among university students. *Perspect Public Health*,

136(4), 231–244.
19. Yi S., Ngin C., Peltzer K. và cộng sự.
(2017). Health and behavioral factors
associated with binge drinking among

university students in nine ASEAN
countries. Subst Abus Treat Prev Policy,
12(1), 1–10.

ANTHROPOMETRIC INDICATORS AND EATING HABIT OF STUDENTS AT TAY BAC UNIVERSITY DURING 2021-2022

**Pham Thi Thanh Tu*, Tran Hong Son, Phon Sa Van Saixong,
Som Nuc On La Di, Kham Lech Lao Dang**
Tay Bac University

Abstract: *This cross-sectional study aimed to assess anthropometric indicators, eating habits and lifestyles of students at Tay Bac University in 2021-2022, thereby making appropriate nutritional recommendations for students. This cross-sectional study was conducted among 366 students at Tay Bac University. The rate of CED was 12,57 %, female students have higher rate of CED than male students (18,29 % and 7,33 %). The overweight rate was 7,92 %, the obesity rate was 1,64 %. Frequency of using fried foods is more than 5 times/week accounting for 12,8%, 35,52% of students used alcoholic weekly, 90,71% of students did not smoke, the percentage of students participating in sport activities accounted for 76,23%.*

Keywords: *Nutritional status, antropometric indicator, chronic energy deficiency (CED), overweight, student.*

Ngày nhận bài: 08/11/2022. Ngày nhận đăng: 27/11/2022
Liên lạc: Phạm Thị Thanh Tú, e-mail: thanhtu.bio@utb.edu.vn