

大学生饮食习惯对体质健康的影响及改善策略

周 扬, 曾予慧

扬州大学商学院, 江苏 扬州

收稿日期: 2025年3月31日; 录用日期: 2025年4月30日; 发布日期: 2025年5月9日

摘 要

饮食习惯与大学生的体质健康有着密切的关系。体质状况反映了大学生的健康情况。因此本文旨在探讨大学生饮食习惯对体质健康的具体影响, 分析不良饮食习惯的成因, 并提出改善策略。通过问卷调查法随机选取300名本科生作为研究对象, 结合访谈法收集数据, 利用Excel进行统计分析。通过数据分析对大学生的饮食习惯现状及其原因进行研究归纳, 并对造成大学生不良饮食习惯的原因进行探讨, 为促进大学生养成良好的饮食习惯, 提高体质健康水平找到改善的策略。

关键词

大学生, 体质, 健康促进, 良好饮食习惯

The Influence of College Students' Dietary Habits on Physical Health and Improvement Strategies

Yang Zhou, Yuhui Zeng

School of Business, Yangzhou University, Yangzhou Jiangsu

Received: Mar. 31st, 2025; accepted: Apr. 30th, 2025; published: May 9th, 2025

Abstract

There is a close relationship between dietary habits and the physical health of college students. The

physical condition reflects the health status of college students. Therefore, this article aims to explore the specific impact of college students' dietary habits on their physical health, analyze the causes of unhealthy dietary habits, and propose improvement strategies. 300 undergraduate students were randomly selected as research subjects through questionnaire survey method, and data was collected through interview method. Statistical analysis was conducted using Excel. Through data analysis, this study aims to investigate and summarize the current status and causes of college students' dietary habits, and explore the reasons that lead to their unhealthy eating habits. The goal is to find strategies to promote the development of good dietary habits and improve physical health among college students.

Keywords

College Students, Constitution, Health Promotion, Good Eating Habits

Copyright © 2025 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

体质是由先天遗传和后天行为共同塑造的反映人体健康状况和对外界环境适应能力的重要健康指标,涵盖了形态结构、功能活动和心理性格等多维度特征[1]。世界卫生组织指出,在儿童和青少年时期形成的饮食行为具有终身连续性的情况下,个体健康和寿命的 60%取决于行为和生活方式。我国非常重视学生的体质健康,通过《国家学生体质健康标准》《阳光体育运动》等政策,促进青少年体质的提高[2]。但《中国学生体质监测发展历程》报告显示,超重肥胖率持续攀升[3][4],体质健康问题凸显。相关研究表明,大学生的饮食习惯与身体健康有明显的相关性[5],但目前的大学生群体普遍存在饮食不规律、营养不均衡等问题,这些问题直接影响着他们的健康。

该研究以大学生群体为研究重点,旨在系统揭示饮食习惯对身体健康的具体影响,通过分析和探讨分析不良饮食习惯形成的原因,为高校健康教育和管理提出科学可行的改进策略。

2. 研究对象与方法

2.1. 研究对象

论文研究选取 300 名本科生为研究对象,为保证数据可靠有效,300 名本科生中,男生女生各 150 人。调查内容主要针对普通大学生的饮食习惯对体质健康的影响,对其规律、饮食取向、饮食结构等方面的问题,通过调研数据分析各项数据与体质健康水平的相关程度[6]。根据调研内容设计问卷并辅助访谈的方式,采用 Excel 对问卷结果进行统计分析,采用校园内随机发放和线上实名问卷的方式,选取 300 名本科生数据作为统计样本。

2.2. 研究结果

2.2.1. 大学生的体质健康状况

结果表明,在男女均衡的条件下,大学生中体质健康水平为优秀的为 3%,大学生中超重与肥胖的占调查数据中的 18%。这表明大学生整体体质状况为及格水平,存在因超重或肥胖导致的体质健康不合格的情况。具体数据如表 1、表 2 所示。

Table 1. Weight status of college students
表 1. 大学生的体重情况

性别	过轻	较轻	标准体重	超重	肥胖
男生	0	0	111	26	13
百分比/%	0	0	74	17	9
女生	0	12	123	10	5
百分比/%	0	8	82	7	3

Table 2. Student physical health grades
表 2. 学生体质健康等级

性别	优秀	良好	及格	不及格
男生	2	51	93	4
百分比/%	1	34	62	3
女生	7	36	104	3
百分比/%	5	24	69	2

2.2.2. 大学生的早餐情况

调查显示, 6.8%的体质健康等级优秀的大学生每天吃早餐, 比例不大。没有每天都吃早餐的则没有优秀等级的大学生, 这说明吃早餐与大学生体质健康是正向的影响关系的[7]。统计数据见表 3。

Table 3. Breakfast frequency (unit: %)
表 3. 早餐频率(单位: %)

	早餐就餐频率		体质健康等级		
	男生	女生	及格	良好	优秀
几乎不吃	37	18	100	0	0
一周 2~4 次	43	57	67.40	32.60	0
每天都吃	20	25	51.60	41.60	6.80

2.2.3. 大学生对不健康食物的态度

在坚决拒绝不健康食品中有 8%的大学生体质健康等级优秀, 而不坚决拒绝不健康食物的学生中没有优秀等级。调查结果表明, 大学生在健康食品的摄入与大学生的体质健康等级有关。具体数据见表 4。

Table 4. Attitudes of college students towards unhealthy foods (unit: %)
表 4. 大学生对不健康食物的态度(单位: %)

	不健康食品态度		体质健康等级		
	男生	女生	及格	良好	优秀
坚决拒绝	53	61	64	28	8
不坚决拒绝	47	39	82	18	0

2.2.4. 大学生日常饮食意识情况

如表 5 调查结果显示, 有 40%的学生曾出现过因控制饮食而导致身体不适的情况。所有学生都认为自己每天摄入的食物结构是合理的, 但实际调查结果显示, 有规划的学生的体质健康等级优异为 5.8%,

而没有计划的学生在膳食结构方面的身体健康优异率却为零。如表 6 所示的调查结果。

Table 5. Cases of physical discomfort caused by controlling diet (unit: %)
表 5. 控制饮食导致身体不适的情况(单位: %)

	是否因为控制饮食导致身体不适		
	男生	女生	合计
是	42	38	40
否	58	62	60

Table 6. College students' reasonable dietary structure planning (unit: %)
表 6. 大学生对合理饮食结构规划(单位: %)

	合理饮食结构规划		体质健康等级		
	男生	女生	及格	良好	优秀
是	50	31	73.2	21	5.8
否	50	69	76.4	23.6	0

2.2.5. 大学生体育锻炼意识

有一半以上的大学生认为，不锻炼或运动量过大，会出现身体上的不适情况。因为不运动会导致身体免疫力下降，身体的机能水平下降。调查结果见表 7。

Table 7. Whether college students experience physical discomfort due to exercise (unit: %)
表 7. 大学生是否因运动导致身体不适(单位: %)

	是否因运动导致身体不适		
	男生	女生	合计
是	67	38	52.5
否	33	62	47.5

3. 现状分析

3.1. 膳食结构与饮食行为现状

据调查结果显示，大学生只有极少数养成良好的饮食习惯，且普遍存在基础饮食规范缺失现象。调查问卷统计数据显示，约 22.5%的大学生每天都吃早饭，77.5%的大学生不是每天都吃早饭，而且他们对饮食的营养配比没有规划，导致存在长期忽视早餐摄入或早餐营养配比失衡的问题。这种“营养启动缺失”直接导致日间能量供应不足，进而影响认知功能与学习效率。

此外，在膳食结构方面呈现明显两极分化趋势：大学生在生活中只想选择自己喜欢吃的食物，而这些往往蛋白和碳水含量较高，这便导致大学生的动物性蛋白与碳水化合物的日均摄入量远超出推荐标准，而对蔬菜的抗拒导致他们的膳食纤维、维生素及矿物质的摄入量达不到为正常的推荐标准[8]。这种“高热量 - 低营养密度”的饮食模式直接导致大部分的大学生出现维生素缺乏症候群。

3.2. 饮食行为特点分析

“早晚饭”、“夜宵加餐”等非规律性饮食模式在大学生们的日常生活中极为常见。这种进餐时间紊乱现象与人体生物钟产生冲突，会造成消化酶等内分泌分泌节律失调，导致人体正常的生理功能紊乱而

感染疾病。此外,脱离了家里的束缚,大学生偏向于选择“味觉刺激度”的食品远超“营养均衡性”和“卫生安全性”的食品,这导致大学生的饮食质量发生下滑。

3.3. 运动代谢代偿失调

一方面,超过六成的大学生每周运动频率低且每次运动时间短,难以达到国际卫生组织推荐的运动标准,这种运动缺乏导致免疫力下降、基础代谢减缓等生理机能退化。另一方面,部分大学生为应对体质测试或追求短期效果而进行高强度、突击式锻炼,这种过度运动往往引发关节损伤、肌肉拉伤、乳酸堆积等问题,反而对身体健康造成损害。这种代谢补偿的失调,加速了人体成分异常的发展进程。

3.4. 认知特征

除了医学专业的大学生,大部分学生对营养知识并不是很了解,对日常生活中的饮食结构也是一知半解且存在明显的“碎片化认知”特征。比如,仅仅知道维生素的名字种类,但根本不了解其具体生理功能。同时,大学生还存在健康信念与实践脱节的情况,尽管大部分大学生认同均衡饮食的重要性,但实际践行率不足。这种“知行鸿沟”在饮水习惯方面尤为突出:大学生中日均饮水量达标者极少,且大部分只愿意选择含糖饮料替代白水摄入。

4. 成因分析

4.1. 数字化网络沉迷与运动缺失

在数字化时代的背景下,网络已经渗透到大学生的日常生活中,成为大学生课余休闲的主要内容,但网络在为大学生群体整体呈现出屏幕依赖度显著的特点的同时,也为其带来了诸多负面效应,给大学生群体带来了便利和便利,虽然目前网络已经成为大学生课余休闲的主要内容,但网络却为大学生群体带来了诸多负面影响。据访谈了解到,平均每天 8 小时以上使用手机的大学生群体比例很高。这种数字化的网络沉迷会引发多重健康危机,其一,注意力资源不断被数字化网络占用,导致大学生忽略正常的进食时间,而且电子屏幕的蓝光通过抑制视网膜上感光细胞,抑制褪黑素分泌减少,导致正常的生物钟延迟约 2 小时,从而诱发夜间加餐需求,使得宵夜摄入频次激增,造成习惯性的吃夜宵,严重影响学生的体质健康[9]。其二,分心进食的现象并不少见,但这种现象会激活交感神经,使胃蠕动的频率降低,消化酶分泌减少,显著降低营养吸收效率,形成能量代谢负平衡等问题。其三,沉迷网络世界削弱体育锻炼动机,相关研究显示重度手机使用者日均步数不足 3000 步的比例占大多数。

4.2. 昼夜节律紊乱与代谢失调

相对高中的压力,大学生的生活相对轻松一点,在新的生活环境下,大学生有更多可以支配的时间,这导致大学生群体普遍存在生物钟失调问题[10]。据了解普遍大学生晚于 24:00 就寝,无法保证每天八小时的充足睡眠时间,习惯性熬夜,日夜颠倒。但是大学生正处在生长发育的关键时期,入睡晚会减少睡眠时间,影响学生的睡眠质量,长此以往势必会严重影响学生的体质健康[11][12]。而且昼夜节律紊乱和代谢失调会影响着基础代谢情况发生异常,体内的皮质醇水平紊乱、胰岛素敏感性降低和瘦素水平下降,进而导致血糖调节异常和食欲增加,从而增加对高糖高脂食物的摄入,这无疑是对大学生体质健康的一种不良影响。

4.3. 营养认知偏差与膳食失衡

大学生的课业没有那么繁重,早上没课就会睡到自然醒,往往会因为错过中午重要的早饭而导致进餐过量[13],这显然与高中阶段不同。经常不吃早餐的大学生,影响胃和大脑的正常工作,长时间就会影

响消化能力减弱和智力的发展。另外, 移动支付的便利催生了外卖的兴起, 外卖的食物都是根据学生的兴趣喜好购买的[14], 多为高盐高热量的油炸饮食。而且高频长期的外卖饮食会间接导致体内多巴胺受体的敏感性降低, 从而使个体需要多摄入脂肪和糖分才能获得同等满足感。而且外卖饮食通常钠含量超标, 这则会导致肾脏需要多次进行钠排泄, 加速疲劳累积; 蔬菜含量不足, 则暗示着膳食纤维不足, 这会导致肠道菌群紊乱, 引发慢性低度炎症的症状。营养结构和安全问题的背后, 给学生的身体健康造成了很大的安全隐患。外卖在给大学生带来生活便利的同时, 这些快餐食品对他们的体质健康造成了危害。

4.4. 宏量营养摄入过多, 微量元素缺乏

大学生群体普遍面临“能量过剩-营养缺乏”的悖论。青少年对宏量营养的需求是比较全面的, 也是比较特殊的, 但是宏量营养的摄入在不同的大学生群体中问题是不一样的。有些大学生为了身材塑形而选择节食减肥, 是通过控制饮食, 不吃肉类及脂肪类食物来达到减肥目的的; 一些大学生大吃大喝, 毫无节制[14]。这些情况多多少少都会导致影响大学生体质健康和正常生长发育的问题, 如碳水化合物摄入不足或过量, 脂肪、蛋白质摄入不足或过量, 尤其值得注意的是, 长期高脂高糖饮食极易诱发肥胖: 脂肪(如油炸食品、动物油脂)的高能量密度易造成热量摄入过剩, 而精制糖(如含糖饮料、甜品)会刺激胰岛素大量分泌, 促进葡萄糖转化为脂肪囤积。加之大学生缺乏合理、科学的营养补充体系, 一味地吃自己爱吃的东西, 想吃什么就吃什么, 从而又导致大学生微量元素缺乏的情况很多[15]。如缺铁, 引起缺铁性贫血会导致认知功能下降和运动耐力减弱; 维生素 D 不足, 骨密度发生异常; 锌元素缺乏将引发味觉障碍, 使得高盐高糖饮食偏好率提升。同时, 缺乏微量元素也会影响代谢水平, 例如, 硒元素缺乏会削弱抗氧化防御系统, 损伤线粒体膜结构, 从而降低能量代谢效率; 碘元素缺乏会抑制甲状腺功能, 降低基础代谢水平, 引发代谢迟滞等问题, 进而影响体质健康的问题。

4.5. 长期体育锻炼意识的缺乏

在认知层面, 大学生缺乏主动运动的意识。往往以学习专业课为理由, 选择不去锻炼。对于学校安排的体育课, 也是以敷衍的态度对待。学校硬性要求的质量尚且不达标, 那么主动参与体育锻炼的自觉性更是可以想象的。而且大学生久坐行为会导致缺乏运动刺激缺失, 降低运动动机, 形成代谢抑制和惰性增强的自我强化循环。在环境水平上, 一些学校缺少体育场地, 设备陈旧老化严重, 致使学生的训练没有保证。而且球场开放也受时间、场地、服装、固定空间场地等一些因素的限制, 很多人都在运动, 供不应求[12]。长此以往, 就会使学生的体育积极性受到打击, 兴趣也会随之降低, 从而出现体能下降的现象。

5. 建议

5.1. 培养正向的生活模式

大学生群体需建立科学的生活模式, 通过系统化健康教育引导其戒掉吸烟、酗酒等不良的生活习惯。针对数字化社会特有的网络依赖现象, 教育机构应联合专业心理服务机构及时干预, 通过开展认知教育课程、实施行为矫正训练、建立同伴互助机制等改善生活习惯。大学生正处于性格形成阶段, 生活方式的可塑性很大, 及时干预可有效改善生活习惯, 有助于培育具备社会责任感的青年群体, 树立正确人生观、价值观、世界观, 为社会发展储备优质人才资源。

5.2. 科学作息, 规律饮食

大学生虽然没有高中的压力, 但也应该调整正确的作息時間, 调节生物钟。只有当人体在符合人体正确的生物规律时候, 体质才会被增强, 有良好的风气风貌, 积极向上的精神状态。实施分阶段生物钟

调节方案,分阶段逐步形成健康的作息习惯,促进饮食的规律化,规律的饮食可以促进良好的饮食习惯养成,并且保证了大学生正常的学习和日常生活。

5.3. 饮食结构调整

坚持实施营养结构优先的准则。大学生应遵循“皇帝的早餐、大臣的午餐、乞丐的晚餐”的原则,合理搭配一日三餐的能量摄入,改善日常饮食习惯[16]。科学、合理地摄入营养,膳食均衡,摄取人体必需的各种营养素,严格注意饮食卫生。学校食堂要在学生的饮食上进行营养搭配,保证三餐营养的全面均衡,膳食多样化,在提高膳食质量的同时,增加维生素含量丰富的蔬菜,增加粗粮比重,使各类营养成分在大学生中的摄入量得到全面提高。此外,严格限制无证经营商户的外卖进校园,保证大学生饮食安全。

5.4. 营养知识的内化与实践

开设慕课平台营养学分课程,构建营养教育体系,并配套开发个性化营养计算 APP 帮助大学生在实践中均衡营养结构。定期补充碳水化合物、蛋白质和脂肪,以满足青少年生长发育阶段的特点。此外,微量元素在人体内的种类繁多,虽然在人体内的含量不多,但它是维持生命所必需的物质,一旦缺乏就会出现严重的机能不全甚至死亡的情况。在日常饮食中要做到营养均衡,增加食物的多样性,这样才能保证摄入的微量元素。

5.5. 养成良好的体育锻炼习惯

“身体是革命的本钱,健康是幸福的基础”,大学生不仅要提高自己的文化水平,也要明白运动锻炼也是改善体质健康的重要手段[17]。可以设定具体、可达成的运动目标,并且要持之以恒地朝着这些目标努力坚持下去,即使遇到困难和挑战也不轻言放弃。同时,大学生可以充分利用电子设备进行运动,比如运动手环、运动耳机、运动软件等,起到有效科学地辅助运动目的。通过运动锻炼促进大学生体质健康等级的提高[18]。

6. 结论

饮食营养作为大学生体质健康的核心基础,直接关系到其身体机能与代谢平衡。而研究发现,当前大学生群体普遍存在营养摄入失衡、饮食行为不良等问题,超重肥胖现象突出,体质健康优秀率偏低。通过系统分析饮食结构与体质健康的作用机制,明确了规律饮食、均衡营养、适度运动对提升大学生健康水平的关键作用。为优化高校健康管理策略提供理论依据,强调需通过强化营养结构教育、构建科学膳食体系及完善校园健康支持环境等加强管理,针对不良的生活方式与习惯带来的危害,促使学生健康规律地生活,全面提升大学生群体的体质发展水平[19]。

参考文献

- [1] 付强. 羽毛球训练对中学生体质影响的研究[D]: [硕士学位论文]. 淮北: 淮北师范大学, 2015.
- [2] 李玉周, 尹继鑫, 张戈. “体质”到“健康促进”: 我国学生体质研究的热点嬗变[J]. 沈阳体育学院学报, 2019, 38(1): 94-100.
- [3] 闫林, 徐莹莹, 胡万祥. 相对脂肪质量指数(RFM)评定中国老年人肥胖程度可行性研究[J]. 牡丹江师范学院学报(自然科学版), 2020(1): 59-61, 71.
- [4] 孙长新. 单纯性肥胖运动处方研究综述[J]. 牡丹江师范学院学报(自然科学版), 2012(1): 21-23.
- [5] 韩衍杰, 曲天敏. 饮食消费习惯对大学生体质影响的调查研究[J]. 北京体育大学学报, 2006, 29(8): 1089-1090.
- [6] 葛文倩, 闫林, 李炬. 大学生饮食行为对体质健康的影响[J]. 牡丹江师范学院学报(自然科学版), 2021(2): 68-70.

-
- [7] 牛廷佳. 合理的饮食习惯对体育专业大学生体质健康的影响研究[J]. 食品安全导刊, 2022(30): 129-131.
- [8] 韩晓丽. 新疆塔河油田职工营养与代谢综合征的研究[D]: [硕士学位论文]. 乌鲁木齐: 新疆医科大学, 2009.
- [9] 王俊杰. 健康管理视角下大学生体质下降原因调查分析与对策[D]: [硕士学位论文]. 广州: 广州大学, 2018.
- [10] 郭志强, 李超. 大学生不健康生活方式现状、成因及调整方法研究[J]. 哈尔滨体育学院学报, 2019, 37(3): 78-81.
- [11] 冯婕. 影响大学生体质健康的因素及对策[J]. 黑龙江科学, 2018, 9(17): 50-51.
- [12] 宋洁, 张有明. 大学生体质健康现状分析及对策研究——以牡丹江师范学院为例[J]. 文体用品与科技, 2024(22): 81-83.
- [13] 霍怡熹. 当代大学生的不良生活方式与健康促进[J]. 搏击(体育论坛), 2010, 2(7): 28-29.
- [14] 吕秀云. 大学校园外卖市场发展现状及经济影响——以洛阳市各高校为调查对象[J]. 现代企业, 2015(9): 70-71.
- [15] 白少峰. 浅谈饮食营养对青少年体质的影响和建议[J]. 食品安全导刊, 2022(27): 110-112.
- [16] 王艳池. 基于营养健康需求的服务终端设计[D]: [硕士学位论文]. 上海: 上海交通大学, 2013.
- [17] 侯新新. 宁夏高校大学生体质健康现状调查与分析[D]: [硕士学位论文]. 西安: 西安体育学院, 2017.
- [18] 曹庆博. 力量和有氧运动对大学生体质健康影响的研究[J]. 体育世界(学术版), 2017(8): 181-182.
- [19] 赵琳. 华北科技学院大学生体质健康现状及影响因素分析[J]. 体育世界(学术版), 2019(11): 168-169.