

论著·调查研究

大学生饮食自我管理现状及影响因素研究^{*}

李 艳, 郭小东, 陈 鑫, 王寿伟, 周 丽[△]
(遵义医科大学管理学院, 贵州 遵义 563006)

[摘要] 目的 了解大学生饮食自我管理水平和影响因素, 为提出有针对性的对策、建议提供相应的实证依据。**方法** 选择 2023 年 7 月贵州省遵义地区的 667 名在校大学生作为研究对象, 运用自行设计的饮食自我管理调查问卷进行调查, 并进行对比分析。**结果** 大学生饮食自我管理、饮食安全管理与饮食营养管理均值分别为(109.94±20.22)、(64.85±12.61)、(45.09±9.71)分, 转换为百分制分数后分别为 70.9、72.1 和 69.4 分。多元线性回归分析结果显示, 月均饮食消费、心理健康状况均是饮食自我管理现状的主要影响因素。**结论** 大学生饮食自我管理有待提高, 受月均饮食消费、心理健康状况的影响。因此应加大对大学生饮食自我管理的干预, 特别要关注月均饮食消费水平高和心理健康差的这部分群体。

[关键词] 大学生; 饮食自我管理; 影响因素

DOI:10.3969/j.issn.1009-5519.2025.07.032

中图法分类号: R179

文章编号: 1009-5519(2025)07-1684-06

文献标识码: A

Research on current situation and influencing factors of college students' dietary self-management^{*}

LI Yan, GUO Xiaodong, CHEN Xin, WANG Shouwei, ZHOU Li[△]

(School of Management, Zunyi Medical University, Zunyi, Guizhou 563006, China)

[Abstract] **Objective** To understand the level and influencing factors of college students' diet self-management, and to provide the corresponding empirical basis for putting forward countermeasures and suggestions. **Methods** A total of 667 college students in Zunyi, Guizhou Province in July 2023 were selected as the research subjects. A self-designed questionnaire on dietary self-management was used for the investigation, and a comparative analysis was conducted. **Results** The average scores of college students' dietary self-management, dietary safety management and dietary nutrition management were (109.94±20.22), (64.85±12.61) and (45.09±9.71) respectively, and were 70.9, 72.1 and 69.4 respectively after being converted to percentage scores. The results of multiple linear regression analysis show that the average monthly dietary consumption and mental health status are the main influencing factors of the current situation of dietary self-management. **Conclusion** College students' diet self-management level needs to be improved, and is affected by the average monthly diet consumption and mental health status. Therefore, we should strengthen the intervention of college students' diet self-management, especially pay attention to the group with high average monthly diet consumption level and poor mental health.

[Key words] Self-management of diet; College students; Influencing factors

大学生是国家和社会进步的重要力量, 健康的体魄是其奋斗的基础, 而饮食行为又是直接影响其身体健康的关键因素。随着经济社会的发展, 尽管大学生的饮食条件有所改善, 但选择不当、营养搭配不合理和饮食结构不均衡的问题仍然突出^[1-3], 这些问题往往与中小学时期健康教育的缺失有关^[4-5]。一项横断面研究表明, 大多数大学生在维持健康饮食和进行体育锻炼方面做得不够好^[6]。不良的饮食习惯和缺乏运动对其体质有重大影响。《中国学生体质监测发展

历程》的数据显示, 我国大学生体质整体呈下降趋势, 尤其是 18~20 岁的学生群体体质下降最为明显, 而肥胖率以 2%~3% 的比率持续上升。王一帆^[7]的研究也表明, 不健康的饮食习惯是导致体质下降的重要因素。张方芳等^[8]研究结果显示, 相当比例的学生存在多种不良生活方式, 其中约 76.24% 的学生存在不良饮食习惯, 这反映出多数学生尚未充分认识到健康饮食的重要性。不良的饮食行为习惯可能导致肥胖等健康问题, 当青少年出现复合型肥胖时, 其面临着

^{*} 基金项目: 2021 年遵义医科大学大学生创新创业训练计划项目(ZYDC2021122); 贵州省大学生创新创业省级项目(S202210661150)。

作者简介: 李艳(2001—), 本科, 主要从事健康管理与促进工作。 [△] 通信作者, E-mail: zhouli97328@126.com。

网络首发 <https://link.cnki.net/urlid/50.1129.r.20250704.1110.014>

心血管疾病和代谢异常的较高风险^[9]。此外,有研究指出,不良的就餐习惯,例如进食速度过快,会导致脂肪加速堆积^[10],这也强调了促进和保持健康饮食方式的重要性。健康的饮食是决定身体状况的重要因素,良好的饮食健康信念更是在个人日常饮食管理中发挥着极其重要的作用^[11]。提高健康素养可以降低肥胖、高血压、糖尿病等慢性疾病的发生率,同时提高人们的健康意识,养成更好的饮食和运动习惯,提升其生活质量,并有效提高长期健康水平^[12]。

因此,促使大学生树立正确的饮食态度^[13],加强对饮食的自我管理,对形成健康饮食习惯至关重要。本研究通过对遵义地区大学生的调查研究,了解大学生饮食自我管理的现状及影响因素,为提出有针对性的对策建议提供相应的实证依据,以帮助大学生建立更健康的生活方式。

1 资料与方法

1.1 一般资料 2023 年 7 月采用方便抽样的方法从贵州省遵义地区的高校中选取在校大学生 667 名作为研究对象。纳入标准:(1)本科、专科在读学生;(2)阅读和理解能力好,能够独立填写问卷;(3)知情同意,自愿参与本研究。排除调查期间非在校大学生。

1.2 方法

1.2.1 样本量计算 根据 Kendell 样本量粗略估算的方法,一般要求研究的样本至少是研究变量数的 5~10 倍^[14]。本研究中一般人口学资料问卷 14 项,大学生饮食自我管理变量数为 31 项,故本研究变量总数为 45 项,粗略估计所需样本量至少达 225~450 份,考虑到无效问卷,再将样本量扩大 20%,通过计算本研究应纳入的样本量至少达 270~540 份。本次调查实际回收问卷 699 份,剔除无效问卷 32 份(呈现明显规律作答的问卷),回收有效问卷 667 份,有效回收率为 95.42%。

1.2.2 资料收集 在研究组确定调查问卷的条目和内容后,使用问卷星软件制作了在线问卷,并生成二维码和链接以供在线调查。在问卷收集阶段,通过在调查学校官方社交媒体平台、学生群组发布调查链接,并将链接和二维码发至班级群进行推广和扩散。整个调查过程均是匿名的,并征得调查对象口头知情同意,不涉及个人识别信息。

1.2.3 调查工具 采用自编《大学生饮食自我管理现状调查问卷》,自编问卷分为 2 部分:第一部分主要包括社会人口学资料,包括年龄、性别、年级、生源地、身高(cm)、体重(kg)、专业、是否为少数民族、家庭经济状况、每月生活费(元)、每月饮食支出(元)、家人是否患慢性病、身体健康状况、心理健康状况等;第二部分调查饮食自我管理行为,包括饮食安全管理(18 个条目)和饮食营养管理(13 个条目)2 个维度。采用 Likert 5 级评分法,依据符合程度,从“完全不符合”“比较不符合”“不确定”“比较符合”至“完全符合”分

别计为 1、2、3、4、5 分,问卷总分 155 分,得分越高表示饮食自我管理水平越高。采用百分制转换分数对各维度得分和量表总分进行分级。百分制转换分数=该维度实际得分/该维度总分×100;其中<60 分为差,60~80 分为中等,>80 分为好。本研究中,该量表的 Cronbach's α 系数为 0.944,在较好的可信度范围内,从验证性因子分析的结果来看,KMO 值为 0.935, $\chi^2/df<3(\chi^2=439.875,df=214)$,RMSEA 为 0.067,<0.08,GFI 为 0.857、NFI 为 0.904、RFI 为 0.886、IFI 为 0.948、TLI 为 0.938、CFI 为 0.948,均在 0~1,且均>0.8,显示模型拟合良好。

1.3 统计学处理 将所有数据从问卷星软件导出到 Excel 2013 表格,应用 SPSS27.0 统计软件进行数据梳理与分析。计量资料以 $\bar{x}\pm s$ 表示,采用 *t* 检验、单因素方差分析。单因素分析后将所有可能影响大学生饮食自我管理现状的变量均纳入多元线性回归分析,假设检验均采用双侧检验,*P*<0.05 为差异有统计学意义。

2 结 果

2.1 调查对象的基本情况 本次调查共获取有效问卷 667 份。其中男 297 名(44.53%),女 370 名(55.47%);平均年龄(20.27±1.47)岁。本研究尽管收集了参与者的年龄数据,但考虑到大学生群体的年龄分布相对集中,因此未将年龄作为分析变量。同时,由于样本中专业一栏为自填的方式,导致专业信息分布广泛分类困难,故未在本研究中进行深入分析。最后,分析将身高(cm)与体重(kg)² 单变量换算成身体质量指数(BMI)。见表 1。

表 1 调查对象的人口学分布特征(<i>n</i> =667)		
人口学特征	<i>n</i>	构成比(%)
性别		
男	297	44.5
女	370	55.5
年级		
大一	254	38.1
大二	127	19.0
大三	227	34.0
大四	53	7.9
大五	6	0.9
生源地		
农村	457	68.5
城镇	210	31.5
是否为少数民族		
否	252	37.8
是	415	62.2
BMI		
偏瘦	112	16.8
正常	480	72.0
过重	62	9.3
肥胖	13	1.9
家庭经济状况		
较好	35	5.2
中等	452	67.8

续表 1 调查对象的人口学分布特征($n=667$)		
人口学特征	n	构成比(%)
较差	180	27.0
月均生活费(元)		
<800	31	4.6
800~<1 500	517	77.5
1 500~<2 200	99	14.8
≥2 200	20	3.0
月均饮食消费(元)		
<600	98	14.7
600~<1 200	519	77.8
1 200~<1 800	42	6.3
≥1 800	8	1.2
家人是否有慢性病		
有	182	27.3
没有	485	72.7
身体健康状况		
健康	266	39.9
亚健康	390	58.5
心理健康状况		
健康状态	543	81.4
不良状态	107	16.0
心理障碍	12	1.8
心理疾病	5	0.7

2.2 大学生饮食自我管理的现状 大学生饮食自我

管理现状处于中等水平,大学生饮食自我管理、饮食安全管理与饮食营养管理均值分别为(109.94±20.22)、(64.85±12.61)、(45.09±9.71)分,转换为百分制分数后分别为70.9、72.1和69.4分。饮食安全管理水平高于与饮食营养管理水平。见表2。

表 2 大学生饮食自我管理得分及各维度得分情况($n=677$,分)

项目	最小值	最大值	得分($\bar{x}\pm s$)	百分制转换分数
总量表	31	155	109.94±20.22	70.9
饮食安全维度	18	90	64.85±12.61	72.1
饮食营养维度	13	65	45.09±9.71	69.4

2.3 大学生饮食自我管理现状的单因素分析结果 不同月均饮食消费水平和心理健康状况的大学生饮食自我管理得分不同,差异有统计学意义($P<0.05$)。不同月均生活费、月均饮食消费和心理健康状况的大学生饮食安全管理维度得分不同,差异均有统计学意义($P<0.05$);性别、家庭经济状况、月均饮食消费、身体健康状况和心理健康状况不同,其饮食营养管理维度得分也不同,差异均有统计学意义($P<0.05$)。见表3。

表 3 不同人口学特征大学生饮食自我管理得分差异比较($\bar{x}\pm s$,分, $n=667$)

影响因素	n	饮食自我管理总分	t/F	P	饮食安全管理	t/F	P	饮食营养管理	t/F	P
性别			1.217	0.224		0.438	0.662		1.969	0.049
男	297	111.00±21.04			65.08±13.49			45.92±9.79		
女	370	109.09±19.52			64.65±11.87			44.43±9.61		
年级			1.258	0.285		1.109	0.351		1.580	0.178
大一	254	111.76±20.21			65.81±12.90			45.95±9.61		
大二	127	109.94±19.64			64.67±12.89			45.28±9.21		
大三	227	108.10±20.36			64.26±12.05			43.85±9.99		
大四	53	110.06±21.07			64.06±12.95			46.00±10.10		
大五	6	101.33±17.27			57.17±10.70			44.17±7.94		
生源地			−0.629	0.53		0.268	0.789		−1.660	0.097
农村	457	109.61±19.52			64.93±12.50			44.67±9.28		
城镇	210	110.67±21.69			64.65±12.87			46.01±10.56		
是否为少数民族			−1.654	0.099		−1.776	0.076		−1.137	0.256
否	415	108.93±20.91			64.17±13.21			44.76±9.82		
是	252	111.60±18.94			65.96±11.47			45.64±9.52		
BMI			1.489	0.216		1.590	0.191		0.852	0.466
偏瘦	112	106.48±19.57			62.60±11.90			43.88±9.91		
正常	480	110.82±19.82			65.38±12.46			45.44±9.47		
过重	62	108.97±23.69			64.42±14.27			44.55±11.01		
肥胖	13	112.00±21.47			66.69±14.52			45.31±10.30		
家庭经济状况			1.650	0.193		0.373	0.689		3.569	0.029
较好	35	114.97±27.39			66.26±16.38			48.71±11.74		
中等	452	110.17±20.19			64.94±12.46			45.23±9.85		

续表 3 不同人口学特征大学生饮食自我管理得分差异比较($n=667,\bar{x}\pm s$,分)

影响因素	<i>n</i>	饮食自我管理总分	<i>t</i> / <i>F</i>	<i>P</i>	饮食安全管理	<i>t</i> / <i>F</i>	<i>P</i>	饮食营养管理	<i>t</i> / <i>F</i>	<i>P</i>
较差	180	108.38±18.54			64.34±12.19			44.04±8.75		
月均生活费(元)			2.369	0.070		2.842	0.037		1.423	0.235
<800	31	108.03±17.90			64.26±12.43			43.77±7.41		
800~<1 500	517	110.49±19.17			65.31±11.99			45.18±9.50		
1 500~<2 200	99	109.98±23.47			64.13±14.18			45.85±10.82		
≥2 200	20	98.50±29.20			57.20±17.67			41.30±11.89		
月均饮食消费(元)			7.511	<0.001		7.492	<0.001		4.814	0.003
≤600	98	114.03±17.06			67.90±10.45			46.13±7.97		
600~<1 200	519	109.97±19.35			64.74±12.27			45.23±9.47		
1 200~<1 800	42	105.48±25.93			62.26±14.78			43.21±12.77		
≥1 800	8	81.50±43.86			48.00±26.31			33.50±17.63		
家人是否有慢性病			0.438	0.662		0.849	0.396		-0.190	0.850
有	182	110.50±18.03			65.52±11.67			44.98±8.07		
没有	485	109.73±20.99			64.59±12.94			45.14±10.27		
身体健康状况			1.718	0.086		1.015	0.310		2.262	0.024
健康	266	111.59±22.41			65.46±13.97			46.13±10.55		
亚健康	390	108.85±18.28			64.45±11.55			44.41±8.87		
心理健康状况			5.177	0.002		4.108	0.007		4.529	0.004
健康状态	543	111.37±20.18			65.65±12.62			45.72±9.70		
不良状态	107	104.05±18.18			61.50±11.55			42.54±8.80		
心理障碍	12	103.08±15.56			60.42±10.83			42.67±7.38		
心理疾病	5	97.00±43.70			59.40±23.47			37.60±20.73		

2.4 大学生饮食自我管理现状的多元线性回归分析结果 将单因素分析中有统计学差异的 2 个变量(月均饮食消费、心理健康状况)作为自变量,饮食自我管理总分作为因变量进行多元线性回归分析。自变量赋值情况见表 4。结果显示,月均饮食消费、心理健康状况是饮食自我管理现状的影响因素($P<0.05$);由标准化回归系数显示,月均饮食消费对饮食自我管理现状的影响更大。见表 5。

表 4 自变量赋值情况

影响因素	变量	赋值
月均饮食消费	X1	≤600 元=1;600~<1 200 元=2;1 200~<1 800 元=3;≥1 800 元=4
心理健康状况	X2	健康状态=1;不良状态=2;心理障碍=3;心理疾病=4

表 5 大学生饮食自我管理现状影响因素的多元线性回归分析

自变量	回归系数	标准误	标准化回归系数	<i>t</i>	<i>P</i>
常数项	129.191	3.580	—	36.090	<0.001
月均饮食消费	-6.196	1.519	-0.155	-4.078	<0.001
心理健康状况	-5.933	1.526	-0.147	-3.887	<0.001

注:—表示无此项。

3 讨 论

3.1 大学生饮食自我管理的总体情况评价 大学生

饮食自我管理总体评价得分为(109.94±20.22)分,百分制转换分数为 70.9 分,说明大学生饮食自我管理处于中等水平,离理想值仍有一定差距。从 2 个维度得分来看,饮食安全管理得分和营养管理得分分别为(64.85±12.61)分和(45.09±9.71)分,百分制转换分数分别为 72.1 分和 69.4 分,均处于中等水平。大学生更重视饮食安全管理,这可能与社会对食品安全的宣传力度较大有关,也可能因为大学生认为饮食安全对健康的影响更大,所以更重视对饮食安全的管理。不健康饮食行为在大学生群体中普遍存在,需要根据不良饮食情况发生的现状及分布,对相关存在不良饮食习惯的人群采取有针对性的措施^{〔15〕}。

在饮食安全管理维度得分上较高的题目有“我能分辨出发霉或变质的食物”“我会控制不饮酒”等,说明被调查对象具备观察和判断食物状态的能力,在食品选择上更加谨慎,对饮酒行为也有明确的掌控,注重自己的身体健康。但饮食安全管理的其他方面,如我会限制食用过多红肉(如猪、牛、羊肉等)、我会限制食用高糖食品(如甜点类)、我会限制食用高脂食品(如油炸类)得分较低。吕芳^{〔16〕}的研究中指出,大学生在饮食安全管理方面存在欠缺,大学生对饮食安全的认知与管理还有待提高。在饮食安全方面,大学生应有一个理性的认知,并且科学管理自己的饮食安全问

题,要把身体健康放在第 1 位,身体处于健康状态才更能平衡学习与生活的关系。

在饮食营养管理维度方面,得分较高的题目有“我每天都会安排主食”“我会注重选择对身体健康有益的食物”等,表明被调查对象每天能够合理安排主食来维持身体的能量供给,并且在食物选择上关注身体健康,会主动选择富含营养、低危害物质的食物。但饮食营养管理的其他方面,如我会主动学习营养管理的知识、我会依据自己的体重来开展营养管理、购买食品时我会认真阅读营养标签等得分较低。大学生养成良好的饮食习惯,提高营养健康的饮食认知,对大学生的身心健康有重要意义。然而,有很多大学生对饮食营养与健康意识及认知不足,存在不良的饮食习惯,饮食结构不够营养健康就是一个重要问题^[17]。这需要通过多种途径加大营养管理的干预力度。

3.2 大学生饮食自我管理受多种因素影响

3.2.1 月均饮食消费 本研究结果显示,月均饮食消费越高的学生,其饮食自我管理得分越低($B = -6.196, P < 0.001$)。可能较高的饮食消费水平与更多的饮食选择和诱惑相关,导致学生更容易选择不太健康的食物。也可能存在更多的消费外卖和快餐,而这些食物通常含有较多的油脂、糖分和盐分。较高的饮食消费反映出学生经济状况更好,但这并不总是与更健康的饮食习惯相对应。有时,经济状况较好的学生可能更容易购买价格较高但营养较差的食物。经济条件好的学生可能缺乏对健康饮食的认知,导致饮食管理水平降低,且对资金管理不当也会造成消费结构不合理的问题^[18]。这一发现凸显了教育大学生如何做出科学、健康的饮食选择的重要性。学生可以制定合理的月度饮食预算,明确支出范围,并制订详细的饮食计划。

3.2.2 心理健康状况 本研究结果显示,心理健康状况越差的学生,其饮食自我管理得分也越低($B = -5.933, P = 0.009$)。这说明心理健康状态与大学生饮食自我管理之间存在密切联系,因此需重视心理健康问题,如焦虑和抑郁,均会影响个体的饮食习惯和选择,导致不规律的饮食、过度或不足的饮食等问题。处于心理不健康状态的大学生往往会存在疾病问题,如肥胖等^[19]。这一结果提示在提高大学生饮食自我管理水平时,心理健康的干预和支持同样重要。学校和相关机构还应将心理健康服务和健康促进结合,帮助心理健康差的大学生增强健康意识,形成积极和健康的生活方式。另外,健康的饮食指导干预对改善生活质量,调整心理状况等也具有重要意义^[20]。

3.3 对策与建议

3.3.1 树立正确的消费观,形成良好的饮食习惯与个性化饮食计划 对于经济预算,大学生应定期制定详细的经济预算,确保每项支出均得到合理安排。理

性消费观念的培养也很重要,制定购物清单、避免冲动购物等,都有助于在经济有限的情况下更明智地进行消费。同时要提高自身素质与能力,适度、有计划地消费^[21],确保经济充裕,从而在饮食安排方面能够得到保障。在饮食计划方面,个性化饮食计划的制订需要考虑个人的饮食需求和营养价值。选择健康且经济实惠的食物,有助于在预算范围内满足营养需求。此外,注重均衡膳食也是保持良好饮食习惯的关键。这一系列的经济和饮食管理手段能帮助大学生养成一种有序、合理的生活方式。总体而言,通过引导与激励学生树立正确的消费观、形成良好的饮食习惯^[22],大学生能够更加理智地进行消费活动,培养健康的生活方式,为未来的发展打下坚实基础。

3.3.2 加强大学生的心理健康教育,提高饮食选择能力 本研究表明,心理健康状态更好的学生在饮食安全与饮食营养管理维度上的评价得分更高,说明心理状态影响饮食管理。研究发现,感知压力与相关饮食选择有关,因此加强大学生的心理健康教育,提高饮食选择能力是促进学生全面发展的关键环节^[23]。在此过程中,学校可通过开设心理健康课程,帮助学生更好地理解和管理情绪,培养积极的心态。心理健康教育应该涵盖压力管理、情绪调节等方面的内容,使学生能够更好地应对生活中的挑战。心理健康与饮食选择能力有着密切关系,因为情绪状态往往会直接影响到个体的饮食偏好,例如,消极情绪会降低个体对饮食行为的自我控制,导致个体的饮食行为增加^[24]。通过学会正确的情绪管理,大学生可以更理性地对待饮食,避免因情绪波动而导致的不良饮食习惯。同时,学校还可以借助心理健康教育的平台,提供关于饮食与情绪关联的信息,引导学生认识到饮食和心理健康之间的密切联系,使其在选择食物时更加明智。

3.3.3 重视大学生的食品安全与健康教育,引导学生养成良好的营养知识 为了确保大学生的食品安全与健康,相关部门、学校等应高度重视食品安全与健康教育,以引导学生养成良好的营养知识和饮食习惯。首先,学校可以通过专门的课程和讲座,向学生传授基本的食品安全知识,包括食品储存、加工与食品标签解读等方面的技能。这有助于学生更加谨慎地选择食物,避免食品安全隐患。并且学校食堂作为学生的主要就餐场所,学校更应发挥其宏观调控的作用,制定出各项规章制度,不发生食品安全事故,以保障学生的权益^[25]。同时,鼓励学生主动了解和学习营养知识,理解各种营养素对身体的重要性。通过组织营养讲座和工作坊,学校可以提供实用的饮食建议,帮助学生合理搭配食物,满足身体的营养需求。了解食物中的各种营养成分,对于形成良好的饮食习惯具有积极的引导作用。此外,相关部门还可以推动食品安全与健康教育的实践活动,例如食品安全检测、营

养餐厅的推广等。通过实际操作,学生能够更直观地感受到食品安全和营养对身体的影响,培养他们对于饮食的责任心和选择能力。总的来说,无论是家庭、学校还是社会对大学生的营养教育都是非常重要的^[26],这种综合性的教育,不仅有助于学生的个体健康,还有助于整个校园的食品安全水平提升。

综上所述,大学生饮食自我管理水平有待提高,其中月均饮食消费、心理健康状况是主要影响因素。月均饮食消费越高的学生饮食管理得分越低,且心理健康状况越差的学生,其饮食自我管理得分也越低。这提示学校和社会相关机构在未来改善大学生饮食自我管理水平的过程中,应培养他们合理理财的意识和技能,帮助他们制订科学、合理的饮食计划。同时更要关注学生的心理健康状况,加大对心理健康较差的学生的帮助,除了提高其心理健康水平外,还应关注其饮食健康情况,并提供相应的干预对策。

本研究还存在一定的局限性,如研究对象采取方便抽样的方法选取,样本主要聚焦于遵义地区的大学生,限制了研究结果的普适性。为了更全面地理解大学生饮食自我管理的现状与影响因素,今后的研究建议扩大地域范围,增加更多具有代表性的样本,以促进研究结果的更广泛适用性。

参考文献

- [1] 孙璐,罗登,高凌. 菏泽市某高校大学生营养知晓及饮食生活方式的性别差异现状[J]. 职业与健康,2022,38(7): 937-941.
- [2] 方晨薇. 在校大学生饮食营养健康问题调查研究:以开封高校为例[J]. 现代食品,2021(3):226-228.
- [3] 唐玲,郑舒. 西双版纳州大学生营养知识、态度和饮食行为调查[J]. 中国校医,2021,35(7):501-504.
- [4] 曾淳子,黄婕,马婕,等. 广州市中小学生学习不良生活方式现状及影响因素分析[J]. 医学动物防制,2025,41(2):153-156.
- [5] 龚艳彬,柴巍中. 中国南方地区中学生不健康饮食行为现状及影响因素分析[J]. 中国食物与营养,2022,28(6):72-77.
- [6] HAILU G N, GEBRU H B, BELAY D S. Assessment of healthy diet and physical activity among students of mekelle university, northern ethiopia: a cross-sectional study[J]. Nutr Diet Suppl, 2021, 13: 103-112.
- [7] 王一帆. 当代大学生饮食心理行为现状研究[J]. 教育理论与教育管理, 2021, 35(2): 112-118.
- [8] 张方芳,姚春霞,张文翠,等. 上海市大学生不良饮食行为现状及影响因素分析[J]. 健康教育与健康促进, 2023, 18(6): 588-591.
- [9] 笃梦雪,吴楠,郎俊杰,等. 某校大学生不同肥胖类型与心

血管疾病代谢指标的关系[J]. 中华疾病控制杂志, 2021, 25(11): 1293-1296.

- [10] KOLAY, E, BYKOWSKA-DERDA A, ABDULSAMAD S, et al. Self-reported eating speed is associated with indicators of obesity in adults: a systematic review and meta-analysis[J]. Healthcare, 2021, 9: 1559.
- [11] 喻鹏. 透析饮食健康信念量表的汉化及应用[D]. 南昌:南昌大学, 2023.
- [12] 李若冰. 健康素养对居民健康水平的影响机制研究[D]. 北京:中央财经大学, 2022.
- [13] 胡毅茹. 新疆少数民族大学生营养知识、态度和饮食行为与体质指数的关系[J]. 职业与健康, 2023, 39(2): 252-255.
- [14] PREACHER K J, KELLEY K. Effect size measures for mediation models: quantitative strategies for communicating indirect effects[J]. Psychol Methods, 2011, 16(2): 93-115.
- [15] 龚帅帅,杨茗茗,谢林利,等. 高校大学生营养膳食现状调查与改善方案:以西南交通大学希望学院为例[J]. 中国食品工业, 2024(9): 50-52.
- [16] 吕芳. 新形势下大学生食品安全教育探索与实践[J]. 大学教育, 2023(5): 34-36.
- [17] 席萌菲,孙茜宇. 大学生饮食营养与健康提升策略[J]. 食品安全导刊, 2023(31): 111-113.
- [18] 高文晴,李改娟. 山西医学高校大学生膳食结构的现况调查[J]. 护理研究, 2023, 37(17): 3197-3201.
- [19] 林潺. 大学生身体成分与心理亚健康的关联研究:以池州学院大学生为例[J]. 池州学院学报, 2023, 37(3): 93-96.
- [20] 庞雨,郭丙秀,鄯良毅. 健康饮食结构指导干预对冠心病患者生活质量及心理状态的影响[J]. 齐鲁护理杂志, 2024, 30(3): 115-118.
- [21] 蔡晓洪,尤芮可. 基于扎根理论的高校大学生消费观念形成的影响路径及引导建议[J]. 高校辅导员学刊, 2024, 16(1): 48-56.
- [22] 柏胜. 高校餐厅对大学生日常饮食习惯的影响研究[J]. 江苏调味副食品, 2023(4): 38-41.
- [23] 黄绯绯,王惠君,杜文雯,等. 感知压力对饮食行为影响的研究进展[J]. 中国食物与营养, 2023, 29(1): 77-80.
- [24] 卜南音,李祚山,朱小丹. 负性生活事件对大学生情绪性进食的影响:自我控制的中介作用和自尊的调节作用[J]. 心理研究, 2024, 17(6): 554-561.
- [25] 王立军,陈玉保. 高校食堂食品安全问题及对策[J]. 食品安全导刊, 2023(31): 4-6.
- [26] 宋巧,李奕瑶,彭涛,等. 基于大学生饮食行为多样化的校园饮食安全影响因素分析及对策研究[J]. 现代食品, 2024, 30(9): 224-228.

(收稿日期:2024-10-29 修回日期:2025-03-22)