

滨州地区体校运动员膳食营养调查及评价

高玉敏 孙跃军 马明方 刚玉君
郝玉兰 杨冬 杭薇

滨州地区卫生防疫站 (256618)

体校运动员边学习边训练,较一般青少年运动量大,为了解其膳食营养状况,我们于1992年2月对滨州地区体校运动员进行了热能消耗与膳食营养调查。调查对象为1990—1991年入校的在校生共99人,男49人,女50人,年龄10—18岁,为半日学习半日训练。热量消耗采用一日记录法,膳食调查采用称重与记账相结合的方法,均连续进行3天,求出各种食物摄入量,计算出平均每人每日热能和营养的摄取量。同时对运动员进行身高、体重、血压测量和血红蛋白测定。调查结果如下。

运动员每人每日平均热能消耗为3898 Kcal,需要为4093 Kcal,平均每人每日摄入食物总重量为1.31Kg,来源以谷类为主,占摄入热能的73.6%。动物性食物摄入较少,占总热能的6.3%。碳水化合物达到了标准的80%以上。钙的摄入量不足。铁的摄入量充足,但主要来源植物性铁。肉类铁的来源仅占摄入量的2.5%。维生素的摄入量只有抗坏血酸和烟酸充足,达到了标准的80%以上。

其它摄入不足,视黄醇严重不足。三大营养素的热能分布分别为蛋白质12.4%,脂肪22.9%,碳水化合物64.7%。蛋白质来源以谷类为主占66.0%,优质蛋白占25.8%。三餐热量分配为早餐20.3%,午餐38.9%,晚餐35.8%。采用Rohrer指数评价体格>156的7.1%,156—140的19.5%,140—109的72.6%,109—92的1%,<92的为0。根据WHO贫血诊断标准,贫血占53.1%。

调查表明该校运动员膳食结构不够合理,动物性食品摄入量少,低于中国营养学会1988年10月推荐的10%的标准。热量摄入明显不足,占标准的73.1%。脂肪摄入量严重不足,蛋白质摄入量占标准的55.8%,为负氮平衡。膳食铁的摄入量虽然充足,但来源主要是植物性铁,吸收率低,又易受其它膳食成份的影响,是导致缺铁性贫血的主要原因。建议增加食品供应种类,特别是动物性食品和水产品。制定合理的膳食结构,保证充足的营养供应,促进生长发育、提高运动技能。

涪陵地区1984—1991年食品卫生监测结果分析

周殷华 四川省涪陵地区卫生防疫站 (648000)

对1984—1991年的食品卫生监测数据进行了综合、整理、分析,以便掌握全区各年度各类食品的质量状况,进一步搞好管理工作。

1 材料与方法

材料来源于涪陵地区及全区五县、市卫生防疫站的1984—1991年食品卫生监测数据。

检验方法按卫生部颁发的《食品卫生检验方法》进行。

按国家标准、部颁标准评价合格与否。

2 结果

2.1 食品卫生监测结果见表

由表所示,合格率高而且较稳定的食品有粮食、植物油、熟啤酒、配制酒、蒸馏酒、糕点。合格率低而又波动较大的食品有冷食、酱油、熟肉及其制品。全脂牛乳粉、生啤酒、水产品、非发酵豆制品监测数量少,缺乏代表性。

2.2 年平均合格率比较见图

3 讨论

滨州地区体校运动员膳食营养调查及评价——高玉敏 孙跃军 等
涪陵地区1984—1991年食品卫生监测结果分析——周殷华