

调查研究

丽水市城区居民膳食模式分析

丁云龙 杜世平 金丽萍 应国祥 丁建华 叶根花
(浙江省丽水市疾病预防控制中心,浙江 丽水 23000)

摘要:目的 全面了解丽水市城区居民膳食摄入状况及人们的膳食结构与饮食习惯,以此来评定本市居民的营养需要得到满足的程度。方法 以随机整群抽样的方法,抽取城区3个街道165户居民作为调查对象,入户调查3d个人食物摄入量。结果 被调查居民膳食结构中主食、蔬菜类、水产、蛋类平均摄入量与新版《中国居民膳食指南(2007)》^[1]相符,畜禽肉类摄入量是《指南》建议量的2倍,乳类及水果分别是《指南》建议量的20%~25%。油、盐分别超出《指南》建议量的1.48倍和1.34倍。结论 该市被调查居民膳食结构明显不合理。

关键词:膳食调查;饮食习惯

Analysis About Diet Model of City and Town Dwell in Lishui City

DING Yun-long, DU Shi-ping, JIN Li-ping, YING Guo-xiang, DING Jian-hua, YE Gen-hua
(Lishui Center for Disease Control and Prevention, Zhejiang Lishui 323000, China)

Abstract: **Objective** To explore the dietary pattern and evaluate the nutrition intake status of residents in Lishui city, in order to establish the system of nutrition assessment. **Method** 165 house residents were chosen randomly, and our diet intake recall method for 3 days in succession was conducted to investigate the diet intake of these subjects. **Results** The average quantity intakes of cereals, aquatic products, vegetable, and eggs were equated to reference of China Food Ingredient Table 2007, while the quantity of the poultry, oil and salt intake were 2 times, 1.48 times and 1.34 times of the reference respectively. But the quantities intake of milk product and fruits was only 1/5 - 1/4 of the reference. **Conclusion** The diet structure of residents should be improved.

Key words: Diet Surveys; Food Habits

民以食为天,随着社会进步,收入的增加和生活质量的提升,人们的消费观念也在发生新的变化:从温饱型传统的消费向讲究食品安全、卫生、营养、风味转变,从单一品种向多品种需求转变,为了全面了解我市居民目前人群膳食摄入状况及人们的膳食结构与饮食习惯,借此来评定营养需要得到满足的程度,并逐步建立起居民科学的营养状况评价体系,为政府以及相关管理部门制订政策、标准以及发展规划和干预对策、指导居民采纳健康生活方式提供依据,2008年5~6月随机抽取丽水市城区紫金、白云、万象3个街道的165户居民作为调查对象进行膳食调查,现将调查结果予以分析。

1 调查内容与方法

1.1 方法包括基本情况的询问调查和膳食调查,采用3d(其中1d为星期六或星期日)24h回顾法,其中调味品采用称重法作为补充。

基本情况调查:采用入户调查的方法调查居民家庭的人口、年龄、职业与生理状况(孕妇、乳母除外)。

膳食调查:采用24h回顾法对调查户2岁以上的家庭成员进行连续3d个人食物摄入量调查,包括在外就餐,获得个体每日平均食物摄入量。再采用称重法收集3d内调查户的调味品消费量数据。

1.3 质量控制

使用统一表格,制定统一的填表说明,调查人员经专门培训、实习及考核合格方可上岗。

每天对10%的调查表进行抽查,检查询问表的填写有无漏项、书写与逻辑错误等,发现问题及时处理。

调查所得数据录入电脑用spss10.0软件统计处理。

2 结果

2.1 基本情况 共调查165户居民,467人,其中男223人、女244人,户均2.83人。年龄最小2岁,最大93岁,平均42.4岁。人日数1169.5,人均人日数为2.5。早、中、晚餐次比男性为0.2 0.4 0.4,女性为0.3 0.4 0.3。

2.2 膳食摄入品种及其摄入量 摄食品种主要有:主食(大米、面粉及制品)、蔬菜类及制品、畜禽肉类及制品、水产(鱼虾蟹贝类)、蛋类、乳类、豆类及制品、水果、调味品(油、盐、酱油)。与2002年全国城

作者简介:丁云龙 男 主管医师

乡居民的食物摄入量^[2]及中国居民膳食指南(2007)建议量比较见表1。

表1 丽水市城市居民与全国城市居民的食物摄入量

名称	及膳食指南建议量的比较		膳食指南 (g/人·d)
	丽水城市居民	全国城市居民	
主食	315	366.1	250~400
蔬菜类	333	292.2	300~500
畜禽肉类	131	104.4	50~75
水产类	66	44.9	50~100
蛋类	40	33.2	25~50
乳类	62	65.8	300
豆类	67	15.5	30~50
水果	84	69.3	200~400
食用油	37	44	25~30
食盐*	7.1	10.9	6
酱油	4.8	10.7	

注: *酱油含盐量为20%,实际食盐人均日消费量8.06g。

主食人均日消费量为315g,年人均消费量为113.4kg。蔬菜类及制品人均日消费量为333g,超过主食摄入量。即年人均消费量为120kg。

畜禽肉类及制品人均日消费量为131g,年人均消费量为47.16kg。水产(鱼虾蟹贝类)人均日消费量为66g,年人均消费量为23.76kg。蛋类人均日消费量为40g,年人均消费量为14.4kg。乳类人均日消费量为62g,年人均消费量为22.32kg。豆类及制品人均日消费量为67g,年人均消费量为24.12kg。水果人均日消费量为84g,年人均消费量为30.24kg。

食用油人均日消费量为37g,年人均消费量为13.32kg。盐人均日消费量为7.1g,酱油人均日消费量为4.8g。酱油含盐量为20%,即盐人均日实际消费量为8.06g。

2 讨论

一个地区居民的膳食结构、消费量与该地区的经济发展、居民生活水平、饮食习惯以及与该地区食物资源有关。通过调查发现,本地区居民食物的人均日消费量与全国比较,主食低于全国平均水平,蔬菜类、水产类、蛋类高于全国平均水平,但与膳食指南建议量相符。而畜禽肉类、豆类分别是全国平均水平1.25(131/104.4)倍、4.32(67/15.5)倍,是膳食指南建议量2.00(131/65)倍和1.34(67/50)倍。乳类与全国平均水平接近,但是只有膳食指南建议量的1/5。据报道;2007年中国人均奶类占有量为21.7kg,仅世界平均水平的20%左右。中国计划到2010年把人均占有的奶量提升至28kg,到2020年再提升至42kg以上。我市城区居民乳类年均消费量与全国人均21.7kg基本一致,距国家规划的目标和“膳食宝塔”建议量还有很大的差距。

水果人均日消费量为84g,年人均消费量为

30.24kg。与全国平均水平接近,是膳食指南建议量的1/4,说明我市居民水果消费量偏少。

中国疾病预防控制中心营养与食品安全所何宇纳副研究员提供的统计数据显示,我国城市居民日常所吃的肉为人体所提供的能量比例,由1992年的15.2%增加到2002年的19.2%。美国学者Popkin在“关于营养变迁”的报告中指出,1961年至2000年,全世界人们所吃的猪肉、牛肉、羊肉等动物性食物增加了两倍,而我国则增加了10倍。城市居民每人每天水果消费量由1992年的80.1g下降到2002年的69.3g,蔬菜则由319.3g下降为251.9g^[3]。

食用油人均日消费量为37g,低于2002年全国城市居民平均摄入量20.6g(37/44),但超出中国营养学会推荐的每人每天油脂摄入量25g^[4]的1.48倍。医学多项研究已经证实,过量摄入油脂与高血脂、冠心病等慢性疾病有着密切关系,而意识到这个问题的消费者显然还很少。专家强调:“预防慢性疾病尤其是心脑血管病应该从合理膳食开始,尤其应该从科学使用食用油开始。”在食用油种类中以经济实惠、食用方便的色拉油为主占67.91%,其次为茶油占14.5%,这与本地区是茶油主产区、绿色、天然、传统消费观有关。

盐人均日消费量为7.1g,酱油人均日消费量为4.8g。酱油含盐量为20%,即盐人均日实际消费量为8.06g,超出世界卫生组织推荐量6g标准的1.34倍。

通过本次调查发现;本市城区居民膳食结构中的主食、蔬菜类、水产、蛋类的摄入量与《中国居民膳食指南(2007)》建议量其本相符合,畜禽肉类是《指南》的2倍、油和盐分别超出《指南》所建议量的1.48倍和1.34倍,据研究,油、盐摄入过高是导致肥胖与高血压的重要危险因素,今后应严加控制。乳类及水果分别是《指南》的1/5和1/4,远没有达到《膳食指南》建议的摄入量,说明今后需加以改善。同时加强公众教育,倡导平衡膳食与健康生活方式,不断提高科学自我保健意识和能力。

参考文献

- [1] 沙文茹. 科学膳食之新宝塔主义 <http://www.ydzz.com/magazine/docDetail2.asp?id=82>
- [2] 我国居民营养与健康现状 <http://hi.baidu.com/yuhuolin/blog/item/86d07e8dfe5a0412b21bba65.html>
- [3] 我国首次发布居民营养膳食与营养状况变迁报告 <http://news.21cn.com/domestic/yaowen/2005/07/25/2224099.shtml>
- [4] 国人食用油消费过度现象亟待改变 <http://www.foodqs.com/news/alibaba/info.asp?id=1260683&zt=zx>

[收稿日期:2008-12-18]