



Đặc điểm khẩu phần ăn của sinh viên điều dưỡng Trường Đại học Đông Á năm 2023

Trần Thị Vân¹, Lê Thị Thu Hà², Vũ Thị Quỳnh Chi³,
Võ Lê Thanh Thủy¹, Lại Thị Hà¹, Hoàng Thị Hiền¹
¹Trường Đại học Đông Á, ²Trường Đại học Y tế Công cộng
³Khoa Y Dược - Đại học Đà Nẵng

TÓM TẮT

Mục tiêu: Mô tả đặc điểm khẩu phần ăn của sinh viên điều dưỡng trường Đại học Đông Á năm 2023. **Đối tượng và phương pháp nghiên cứu:** Nghiên cứu cắt ngang thực hiện trên 52 sinh viên điều dưỡng trường Đại học Đông Á vào thời gian từ tháng 2/2023-4/2023. Khẩu phần ăn được điều tra bằng phương pháp hỏi ghi 24 giờ qua và được đánh giá theo nhu cầu khuyến nghị của Bộ Y tế. **Kết quả:** Năng lượng khẩu phần trung bình của sinh viên điều dưỡng là $1733 \pm 261,5$ Kcal. Tỷ lệ cung cấp năng lượng của Protein : Lipid : Carbohydrate là 17% : 33% : 50%. Tỷ lệ sinh viên đạt nhu cầu khuyến nghị về năng lượng khẩu phần là 7,7% và về các chất dinh dưỡng dao động từ 1,9-75%. **Kết luận:** Tỷ lệ cung cấp năng lượng của các chất sinh năng lượng trong khẩu phần ăn của sinh viên điều dưỡng trường Đại học Đông Á có phần thiếu cân đối, tỷ lệ sinh viên đạt nhu cầu khuyến nghị về năng lượng khẩu phần và đa số các chất dinh dưỡng còn thấp. Vì vậy, sinh viên cần có những quan tâm nhất định đến chế độ dinh dưỡng hàng ngày của mình như phối hợp đa dạng các loại thực phẩm để đảm bảo cung cấp đầy đủ năng lượng và các nhóm chất dinh dưỡng, cân đối thức ăn có nguồn đạm động vật và thực vật, chất béo thực vật và chất béo động vật.

Từ khóa: Khẩu phần ăn, sinh viên, điều dưỡng, Đà Nẵng.

Food rations of nursing students Dong A University 2023

Tran Thi Van¹, Le Thi Thu Ha², Vu Thi Quynh Chi³,
Vo Le Thanh Thuy¹, Lai Thi Ha¹, Hoang Thi Hien¹
¹Dong A University, ²Hanoi University of Public Health
³School of Medicine and Pharmacy - The University of Danang

ABSTRACT

Objectives: Describe the dietary characteristics of nursing students at Dong A University in 2023. **Materials and methods:** A cross-sectional study was conducted on 52 nursing students from Dong A University in the period from February 2023 to April 2023. Dietary intake was investigated by the method of recording in the last 24 hours and evaluated according to the needs recommended by the Ministry of Health. **Results:** The average dietary energy of nursing students was 1733 ± 261.5 Kcal. The energy supply ratio of Protein: Lipid: Carbohydrate is 17%: 33%: 50%. The percentage of students meeting the recommended intake requirements for dietary energy is 7.7% and for nutrients ranges from 1.9 to 75%. **Conclusions:** The energy supply ratio of energy-producing substances in the diet of nursing students at Dong A University is somewhat unbalanced, the percentage of students meeting the recommended need for dietary energy and most nutrients are still low. Therefore, students need to pay certain attention to their daily nutrition such as combining a variety of foods to ensure an adequate supply of energy and nutrient groups and balancing foods containing animal and vegetable protein sources, vegetable fats and animal fats.

Keywords: Food rations, student, nursing, Danang.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Dinh dưỡng hợp lý đóng vai trò rất quan trọng đối với sức khỏe con người. Thiếu hoặc thừa dinh dưỡng đều có thể dẫn đến các gánh nặng bệnh tật như suy dinh dưỡng, thừa cân, béo phì, các bệnh về tim mạch, đái tháo đường, ¹... Đối với lứa tuổi của sinh viên (SV), dinh dưỡng không hợp lý sẽ ảnh hưởng đến sự phát triển cả về thể lực và trí lực. Bước vào giai đoạn học đại học, SV bắt đầu có những thay đổi trong cuộc sống, đặc biệt phải kể đến việc chăm lo bữa ăn hàng ngày. Khi đó, SV sẽ được tăng quyền tự chủ trong việc ra quyết định và chịu trách nhiệm về lựa chọn thực phẩm của chính mình ². Một số nghiên cứu cho thấy SV đại học tiêu thụ nhiều thức ăn nhanh, đồ ăn nhẹ, đồ ngọt, nước ngọt và đồ uống có cồn, cũng như ăn ít cá, ngũ cốc, trái cây và rau ³. Chính những thói quen ăn uống chưa phù hợp đã ảnh hưởng đến việc cung cấp năng lượng và chất dinh dưỡng cho cơ thể.

Theo kết quả các nghiên cứu trước đây về khẩu phần ăn của SV đều chỉ ra rằng mức đáp ứng nhu cầu năng lượng khẩu phần (NLKP) của SV chưa đạt so với nhu cầu khuyến nghị (NCKN) của Bộ Y tế đối với nam là 2570-2820 Kcal, đối với nữ là 2050-2380 Kcal. Cụ thể, nghiên cứu trên SV Y khoa tại Đại học Tây Nguyên năm 2021 cho NLKP ở SV nam và SV nữ lần lượt là $2138,4 \pm 402,3$ Kcal, $1687,7 \pm 240,4$ Kcal; nghiên cứu trên SV Học viện Quân y năm 2019 cho kết quả ở SV nam là 1756 ± 265 Kcal, ở SV nữ là 1638 ± 235 Kcal; nghiên cứu trên SV nam trường Cao đẳng Quân Y 1 năm 2018 là $2141,2 \pm 187,0$ Kcal ^{4, 5, 6}. Bên cạnh đó, nghiên cứu ở Đại học Tây Nguyên cho thấy tỷ lệ các chất sinh năng lượng trong khẩu phần của SV có phần thiếu cân đối ⁴.

Đại học Đông Á là một trường đại học

đào tạo đa ngành với 4 khối ngành, bao gồm: Kỹ thuật, Kinh tế, Ngoại ngữ và Khoa học sức khỏe (Điều dưỡng, Dinh dưỡng, Dược học). Điều dưỡng là một ngành học với các đặc thù như khối lượng kiến thức lớn, thường xuyên thực tập tại các cơ sở y tế, chăm sóc người bệnh, trực đêm, ... do đó cường độ và áp lực học tập cao hơn so với các ngành học khác. Việc đảm bảo dinh dưỡng cho những SV theo học ngành Điều dưỡng là rất quan trọng, tuy nhiên, những vấn đề liên quan đến chế độ dinh dưỡng hàng ngày của họ vẫn chưa được quan tâm nhiều, đồng thời chúng tôi chưa tìm thấy các nghiên cứu trên địa bàn Thành phố Đà Nẵng thực hiện về vấn đề này. Xuất phát từ những lý do trên, chúng tôi tiến hành nghiên cứu “*Đặc điểm khẩu phần ăn của sinh viên điều dưỡng trường Đại học Đông Á năm 2023*” với mục tiêu: *Mô tả đặc điểm khẩu phần ăn của sinh viên điều dưỡng trường Đại học Đông Á năm 2023, từ đó đóng góp cơ sở dữ liệu giúp cải thiện khẩu phần ăn của đối tượng này.*

ĐỐI TƯỢNG VÀ PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Đối tượng nghiên cứu: SV điều dưỡng đang học tại trường Đại học Đông Á năm học 2022-2023.

Tiêu chuẩn lựa chọn: SV điều dưỡng chính quy đang theo học tại trường đã tham gia nghiên cứu đánh giá tình trạng dinh dưỡng trước đó và tự nấu ăn tại nhà/phòng trọ.

Tiêu chuẩn loại trừ: SV có những bữa ăn đặc biệt (tiệc, giỗ, ...) ở ngày trước của ngày điều tra. SV ăn quán hoặc mua thức ăn ở bên ngoài.

Thời gian và địa điểm nghiên cứu: Nghiên cứu thực hiện từ tháng 10/2022 đến

tháng 4/2023 tại trường Đại học Đông Á, 33 Xô Viết Nghệ Tĩnh, Đà Nẵng, trong đó thời gian thu thập số liệu từ tháng 2/2023 đến tháng 4/2023.

Thiết kế nghiên cứu: Mô tả cắt ngang.

Cỡ mẫu: Sử dụng công thức:

$$N_2 = \frac{z^2 \cdot \delta^2 \cdot N_1}{(e^2 \cdot N_1) + (z^2 \cdot \delta^2)}$$

Trong đó:

N_2 : Cỡ mẫu điều tra khẩu phần

$\delta = 187$ Kcal: Độ lệch chuẩn của năng lượng trung bình ăn vào ở nghiên cứu của tác giả Dương Văn Hòa ⁶.

$e = 50$ Kcal: Sai số cho phép.

$z = 1,96$: Giá trị được tính dựa trên mức ý nghĩa thống kê bằng 5%

$N_1 = 372$: Tổng số SV tham gia điều tra tình trạng dinh dưỡng trước đó.

Thay số vào công thức trên, cỡ mẫu điều tra khẩu phần tối thiểu là 47 SV.

Dự phòng thêm 10% cỡ mẫu, do đó cỡ mẫu cần lấy là: $n = 47 \times 1,1 = 52$ SV.

Nghiên cứu đã tiến hành điều tra khẩu phần trên 52 SV.

Phương pháp chọn mẫu:

Từ danh sách SV của 9 lớp tham gia điều tra tình trạng dinh dưỡng trước đó bao gồm NG22A (54 SV), NG22B (52 SV), NG22C (36 SV), NG21A1A (45 SV), NG21A1B (43 SV), NG21A2A (31 SV), NG20A1B (40 SV), NG20A2A (29 SV), NG19A1B (42 SV), tiến hành chọn ngẫu nhiên 5-6 SV phù hợp với tiêu chuẩn nghiên cứu ở mỗi lớp để điều tra khẩu phần.

Phương pháp thu thập số liệu:

Điều tra khẩu phần 24 giờ qua bằng cách

hỏi và ghi lại toàn bộ những thực phẩm (bao gồm nước uống) mà đối tượng tiêu thụ ngày hôm trước kể từ khi ngủ dậy vào buổi sáng cho đến lúc đi ngủ vào buổi tối.

Đánh giá khẩu phần:

Dựa vào bảng thành phần thực phẩm Việt Nam và bảng nhu cầu dinh dưỡng khuyến nghị cho người Việt Nam năm 2016, so sánh mức đáp ứng nhu cầu NLKP của SV với NCKN của Bộ Y tế áp dụng cho hai độ tuổi là 18-19 và 20-25 ^{7,8}.

Phương pháp phân tích số liệu:

- Số liệu điều tra khẩu phần được quy đổi từ thức ăn chín sang thức ăn sống sạch theo bảng quy đổi của Viện Dinh dưỡng Quốc gia. Giá trị dinh dưỡng trong khẩu phần được tính toán dựa vào bảng thành phần dinh dưỡng thực phẩm Việt Nam năm 2016 ⁷.

- Số liệu được nhập bằng Microsoft Excel 2010 và xử lý bằng SPSS 22.0.

- Sử dụng tần số, tỷ lệ phần trăm để mô tả các biến định tính. Trung bình và độ lệch chuẩn được sử dụng để mô tả các biến định lượng.

- So sánh hai giá trị trung bình độc lập bằng phép kiểm định T-Test đối với phân phối chuẩn, phép kiểm định Mann-Whitney đối với phân phối không chuẩn. Sự khác biệt có ý nghĩa thống kê khi $p < 0,05$.

Đạo đức nghiên cứu:

Nghiên cứu được Hội đồng đạo đức trong nghiên cứu y sinh học của Trường Đại học Y tế Công cộng cho phép theo giấy chấp thuận số 43/2023/YTCC-HD3 về việc chấp thuận các vấn đề đạo đức nghiên cứu y sinh học cấp ngày 03/02/2023.

KẾT QUẢ

Bảng 1. Đặc điểm chung của sinh viên (n = 52)

Đặc điểm		n	%
Nhóm tuổi	18-19	24	46,2
	20-25	28	53,8
Giới	Nam	10	19,2
	Nữ	42	80,8
Dân tộc	Kinh	45	86,5
	Khác	7	13,5
Sinh viên năm thứ	Nhất	18	34,6
	Hai	18	34,6
	Ba	10	19,2
	Tư	6	11,6
Chi phí cho mỗi bữa ăn	≤ 20 nghìn	20	38,5
	> 20 nghìn	32	61,5

Bảng 1 cho thấy trong tổng số 52 SV được điều tra khẩu phần, tỷ lệ SV ở độ tuổi 18-19 thấp hơn độ tuổi 20-25, chủ yếu là nữ giới (80,8%) và thuộc dân tộc Kinh (86,5%), tỷ lệ SV năm nhất và năm hai bằng nhau (34,6%), có 61,5% SV có mức chi phí cho mỗi bữa ăn trên 20 nghìn đồng.

Bảng 2. Giá trị trung bình của năng lượng khẩu phần và các chất sinh năng lượng trong khẩu phần sinh viên

Năng lượng/Chất sinh năng lượng		Nam TB ± DLC	Nữ TB ± DLC	Chung TB ± DLC	p
NLKP (Kcal)		1809,3 ± 175,3	1714,8 ± 276,7	1733 ± 261,5	0,309*
Protein (g)	Tổng số	73,7 ± 17,4	73,5 ± 18,5	73,5 ± 18,2	0,763**
	Động vật	43,3 ± 19,5	45,1 ± 19,2	44,8 ± 19,1	0,501**
	Thực vật	30,3 ± 8,1	28,4 ± 7,9	28,7 ± 7,9	0,496*
Lipid (g)	Tổng số	56,4 ± 22,2	65,2 ± 17,1	63,5 ± 18,3	0,172*
	Động vật	40,9 ± 23,1	33,8 ± 16,3	35,2 ± 17,8	0,260*
	Thực vật	15,4 ± 13,9	31,4 ± 7,7	28,3 ± 11,0	0,002**
Carbohydrate (g)		251,7 ± 58,9	207,8 ± 58,3	216,2 ± 60,4	0,037*

TB: Giá trị trung bình, DLC: Độ lệch chuẩn, Phép kiểm định: *T-Test, **Mann-Whitney

Bảng 2 cho thấy NLKP trung bình ở SV nữ thấp hơn ở SV nam, sự khác biệt này không có ý nghĩa thống kê ($p > 0,05$). Hàm lượng Protein tổng số trung bình ở SV nam và SV nữ tương đương nhau trong đó hàm lượng Protein động vật trung bình ở SV nữ cao hơn nhưng hàm lượng Protein thực vật trung bình lại thấp hơn, sự khác biệt này không có ý nghĩa thống kê ($p > 0,05$). Hàm lượng Lipid tổng số trung bình ở SV nữ cao hơn SV nam trong đó hàm lượng Lipid động vật trung bình ở SV nữ thấp hơn nhưng hàm lượng Lipid thực vật trung bình cao hơn, sự khác biệt về hàm lượng Lipid thực vật trung bình có ý nghĩa thống kê ($p = 0,002$). Hàm lượng Carbohydrate trung bình ở SV nam cao hơn SV nữ, sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ($p = 0,037$).

Bảng 3. Tính cân đối giữa các chất sinh năng lượng trong khẩu phần sinh viên

Các tỷ lệ (%)	NCKN (%)	Nam	Nữ	Chung
Năng lượng do Protein cung cấp	13 - 20	16,3	17,1	17
Năng lượng do Lipid cung cấp	20 - 25	28,1	34,2	33
Năng lượng do Carbohydrate cung cấp	55 - 67	55,6	48,5	50
Protein động vật/Protein tổng số	30 - 35	58,9	61,4	61
Lipid động vật/Lipid tổng số	≤ 60	72,7	51,8	55,4

Bảng 3 cho thấy phần trăm năng lượng do Protein cung cấp ở nam, nữ và cả 2 giới đều nằm trong khoảng 13 - 20%, phần trăm năng lượng do Lipid cung cấp đều cao hơn khoảng 20 - 25%, phần trăm năng lượng do Carbohydrate cung cấp ở nam nằm trong khoảng 55-67% nhưng ở nữ và cả 2 giới thấp hơn khoảng này, tỷ lệ Protein động vật/Protein tổng số thì đều $> 35\%$, tỷ lệ Lipid động vật/Lipid tổng số ở nam $> 60\%$ còn ở nữ và 2 giới thì đều $< 60\%$.

Bảng 4. Giá trị trung bình của một số chất khoáng và vitamin trong khẩu phần sinh viên

Chất khoáng/Vitamin		Nam TB \pm ĐLC	Nữ TB \pm ĐLC	Chung TB \pm ĐLC	p
Chất khoáng	Canxi (mg)	376,8 \pm 107,4	534,4 \pm 271,4	504,1 \pm 255,3	0,046**
	Photpho (mg)	1001,1 \pm 254,1	947,7 \pm 278,6	958 \pm 272,4	0,378**
	Sắt (mg)	13,1 \pm 2,5	12,8 \pm 3,6	12,8 \pm 3,4	0,693**
Vitamin	A (μ g)	350,1 \pm 414,3	431,6 \pm 342,6	416 \pm 354,5	0,296**
	B1 (mg)	1,09 \pm 0,46	1,01 \pm 0,3	1,03 \pm 0,33	0,728**
	B2 (mg)	0,72 \pm 0,15	1,05 \pm 0,47	0,99 \pm 0,45	0,031**
	PP (mg)	13,2 \pm 6,6	15,2 \pm 8,1	14,8 \pm 7,8	0,365**
	C (mg)	60,9 \pm 46	116,5 \pm 85,5	105,8 \pm 82,1	0,053*

Phép kiểm định: *T-Test, **Mann-Whitney

Hàm lượng photpho, sắt, vitamin B1 trung bình ở SV nam cao hơn SV nữ; ngược lại hàm lượng vitamin A, vitamin PP, vitamin C trung bình ở SV nữ cao hơn SV nam và tất cả sự khác biệt này đều không có ý nghĩa thống kê ($p > 0,05$). Hàm lượng canxi, vitamin B2 trung bình ở SV nữ cao hơn SV nam, sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ($p < 0,05$).

Bảng 5. Tỷ lệ sinh viên đạt nhu cầu khuyến nghị về năng lượng khẩu phần và các chất dinh dưỡng

Năng lượng/Chất dinh dưỡng	Nam (n = 10)		Nữ (n = 42)		Chung (n = 52)	
	n	%	n	%	n	%
NLKP	0	0	4	9,5	4	7,7
Protein	3	30	30	71,4	33	63,5
Lipid	4	40	35	83,3	39	75,0
Carbohydrate	0	0	1	2,4	1	1,9
Canxi	0	0	2	4,8	2	3,8
Photpho	8	80	20	47,6	28	53,8
Sắt	4	40	0	0	4	7,7
Vitamin A	2	20	8	19,0	10	19,2
Vitamin B1	1	10	8	19,0	9	17,3
Vitamin B2	0	0	13	31,0	13	25,0
Vitamin PP	3	30	17	40,5	20	38,5
Vitamin C	1	10	24	57,1	25	48,1

Tỷ lệ SV đạt NCKN về NLKP, Carbohydrate, canxi, sắt rất thấp. Tỷ lệ SV đạt NCKN về vitamin A, vitamin B1, vitamin B2 thấp. Tỷ lệ SV đạt NCKN về photpho, vitamin PP, vitamin C ở gần mức trung bình. Tỷ lệ SV đạt NCKN về Lipid cao nhất, tiếp đến là Protein.

BÀN LUẬN

Trong 52 SV điều dưỡng trường Đại học Đông Á được điều tra khẩu phần, tỷ lệ SV ở độ tuổi 18 - 19 thấp hơn độ tuổi 20 - 25 (46,2% so với 53,8%), chủ yếu đối tượng là nữ giới (80,8%) và là người dân tộc Kinh (86,5%), có 61,5% SV có mức chi phí cho mỗi bữa ăn trên 20 nghìn đồng. So sánh về đặc điểm giới tính của đối tượng được điều tra về khẩu phần, có sự khác biệt giữa nghiên cứu của chúng tôi với nghiên cứu trên SV trường Cao đẳng Quân Y 1, cụ thể nghiên cứu này chỉ thực hiện trên SV nam

hay nghiên cứu trên SV Học viện Quân y có tỷ lệ SV nam cao hơn SV nữ, điều này có thể do đặc thù của các trường thuộc quân đội^{5, 6}. Tuy nhiên, có sự tương đồng với nghiên cứu trên SV Y4 và Y5 trường Đại học Tây Nguyên, tỷ lệ SV nữ chiếm đa số⁴.

Nghiên cứu của chúng tôi cho thấy NLKP trung bình chung của SV điều dưỡng trường Đại học Đông Á là $1733 \pm 261,5$ Kcal/ngày, ở nam là $1809,3 \pm 175,3$ Kcal/ngày, ở nữ là $1714,8 \pm 267,7$ Kcal/ngày, kết quả này thấp hơn so với kết quả của Tổng điều tra Dinh dưỡng toàn quốc năm 2019-2020 ở người

dân (2023 Kcal/người/ngày)⁹. Sự khác biệt này có thể do khi đi học đại học, SV bắt đầu sống xa gia đình nên có những sự thay đổi về ăn uống như tự chủ trong việc chi tiêu cho bữa ăn, lựa chọn thực phẩm và lượng thức ăn ăn vào. Thêm vào đó, khi so sánh với nghiên cứu ở SV Y4 và Y5 trường Đại học Tây Nguyên, chúng tôi nhận thấy NLKP trung bình của 2 giới và ở nam trong nghiên cứu của chúng tôi thấp hơn nhưng ở nữ giới lại cao hơn⁴. Tuy nhiên, khi so sánh với SV Học viện Quân y, kết quả NLKP trung bình ở nam và ở nữ đều cao hơn nghiên cứu trên⁵. Sự chênh lệch này có thể do số lượng thực phẩm và sự phối hợp các loại thực phẩm khác nhau ở từng SV, SV Học viện Quân y được quy định về tiêu chuẩn, định lượng ăn và mức tiền ăn cơ bản trong khi đó SV các trường ngoài quân đội được tự do mua và ăn theo sở thích.

Kết quả so sánh NLKP trung bình và hàm lượng trung bình của các chất dinh dưỡng giữa SV nam và SV nữ chỉ ra rằng: NLKP ở SV nữ thấp hơn ở SV nam; Protein tổng số ở SV nam và SV nữ tương đương nhau nhưng hàm lượng Protein động vật ở SV nữ cao hơn, hàm lượng Protein thực vật lại thấp hơn; hàm lượng Lipid tổng số ở SV nữ cao hơn SV nam trong đó hàm lượng Lipid động vật ở SV nữ thấp hơn và ngược lại hàm lượng Lipid thực vật cao hơn; hàm lượng Carbohydrate, photpho, sắt, vitamin B1 ở SV nam cao hơn SV nữ và ngược lại hàm lượng canxi, vitamin A, vitamin B2, vitamin PP và vitamin C ở SV nữ cao hơn SV nam. Sự khác biệt về hàm lượng trung bình của Lipid thực vật, Carbohydrate, canxi, vitamin B2 giữa SV nam và SV nữ có ý nghĩa thống kê ($p < 0,05$). Những khác biệt này có thể do sở thích ăn uống, kết hợp với việc lựa chọn thực phẩm của 2 giới khác nhau. Mặt khác, khi so sánh hàm lượng trung bình của từng chất dinh dưỡng trong

nghiên cứu của chúng tôi với nghiên cứu ở SV Y4 và Y5 trường Đại học Tây Nguyên cho thấy hàm lượng Protein tổng số, Protein động vật, Lipid động vật, Carbohydrate, canxi, photpho, sắt, vitamin A, vitamin B1, vitamin PP và vitamin C đều thấp hơn, chỉ có hàm lượng Lipid tổng số là cao hơn⁴. Điều này có thể do sự chú trọng về thành phần các chất dinh dưỡng cung cấp trong bữa ăn hàng ngày ở mỗi SV là khác nhau.

Xét về tính cân đối giữa các chất sinh năng lượng trong khẩu phần của SV, kết quả cho thấy tỷ lệ cung cấp năng lượng của các chất sinh năng lượng có phần thiếu cân đối so với NCKN. Trong đó phần trăm năng lượng do Protein cung cấp ở nam, nữ và cả 2 giới đều đạt (nằm trong khoảng 13 - 20%), phần trăm năng lượng do Lipid cung cấp đều cao hơn nhu cầu (vượt quá 25%), phần trăm năng lượng do Carbohydrate cung cấp ở nam đạt (nằm trong khoảng 55 - 67%) nhưng ở nữ và cả 2 giới chưa đạt (thấp hơn 55%). Tỷ lệ Protein động vật/Protein tổng số thì đều lớn hơn nhu cầu ($> 35\%$), tỷ lệ Lipid động vật/Lipid tổng số ở nam vượt quá nhu cầu ($> 60\%$) còn ở nữ và 2 giới thì đều đạt ($< 60\%$). Kết quả này của chúng tôi khá tương đồng với kết quả nghiên cứu trên SV Y4 và Y5 trường Đại học Tây Nguyên⁴. Phần trăm năng lượng do Lipid cung cấp và tỷ lệ Lipid động vật/Lipid tổng số ở nam vượt quá NCKN là những yếu tố nguy cơ gây nên tình trạng thừa cân, béo phì và mắc các bệnh tim mạch trong tương lai.

Khi so sánh giá trị về NLKP và các chất dinh dưỡng của từng SV với NCKN, kết quả cho thấy tỷ lệ SV đạt nhu cầu khuyến nghị về NLKP, Carbohydrate, canxi, sắt khá thấp (1,9 - 7,7%), thậm chí không có SV nam nào đạt NCKN về NLKP, Carbohydrate, canxi và không có SV nữ nào đạt nhu cầu về sắt. Tương tự, tỷ lệ SV đạt NCKN về vitamin A, vitamin B1, vitamin B2 thấp (17,3 - 25%)

và không có SV nam đạt nhu cầu về vitamin B2. Tỷ lệ SV đạt NCKN về photpho, vitamin PP, vitamin C ở gần mức trung bình (38,5 - 53,8%). Tỷ lệ SV đạt NCKN về Lipid cao nhất (75%), tiếp đến là Protein (63,5%). Tỷ lệ SV đạt NCKN về NLKP rất thấp là một điều đáng lo ngại vì nếu năng lượng ăn vào không đáp ứng đủ nhu cầu năng lượng cần thiết cho các hoạt động của cơ thể sẽ ảnh hưởng đến sức khỏe cũng như kết quả học tập của SV, đặc biệt nếu tình trạng này kéo dài SV có thể sẽ rơi vào tình trạng thiếu năng lượng trường diễn. Thêm vào đó, kết quả nghiên cứu cho thấy không có SV nữ nào đạt NCKN về sắt cũng là tín hiệu đáng báo động vì thiếu sắt là một trong những nguyên nhân dẫn đến thiếu máu dinh dưỡng. SV nữ là nhóm đối tượng cần được quan tâm nhiều về vấn đề này vì đây là đối tượng đang ở độ tuổi sinh đẻ có nguy cơ thiếu vi chất khá cao, đặc biệt là sắt¹. Ngoài ra, việc không đạt NCKN về các chất dinh dưỡng khác cũng có thể dẫn đến tình trạng tăng nguy cơ mắc các bệnh như tổn thương thị giác, bệnh Beriberi, bệnh Pellagra, bệnh Scurvy, ...¹. So sánh tỷ lệ SV nam đạt NCKN trong nghiên cứu của chúng tôi với nghiên cứu thực hiện trên SV nam trường Cao đẳng Quân Y 1, tỷ lệ SV đạt NCKN về NLKP và về canxi ở nghiên cứu chúng tôi thấp hơn còn tỷ lệ SV đạt NCKN về photpho, sắt, vitamin C cao hơn. Sự khác biệt này có thể do sự chênh lệch về số lượng SV nam ở hai nghiên cứu, và nghiên cứu của chúng tôi chỉ có 10 SV nam còn nghiên cứu ở trường Cao đẳng Quân Y 1 là 168 SV nam⁶.

Nghiên cứu của chúng tôi tiến hành trên đối tượng là SV điều dưỡng tự nấu ăn tại nhà/phòng trọ, loại trừ những SV ăn quán hoặc mua thức ăn ở bên ngoài với lý do những SV này sẽ không biết rõ lượng các gia vị (mắm, muối, đường, ...) hay loại dầu ăn được sử dụng trong thức ăn. Đây là một

hạn chế của nghiên cứu vì chỉ tiến hành trên một bộ phận SV điều dưỡng, mặt khác đây lại là đối tượng dễ điều chỉnh được việc lựa chọn và sử dụng thực phẩm mặc dù có thể gặp phải khó khăn là phụ thuộc vào mức chi phí cho bữa ăn của mỗi SV.

KẾT LUẬN

Tỷ lệ cung cấp năng lượng của các chất sinh năng lượng trong khẩu phần ăn của SV điều dưỡng trường Đại học Đông Á có phần thiếu cân đối, năng lượng do Lipid cung cấp vượt quá NCKN, tỷ lệ SV đạt NCKN về NLKP và đa số các chất dinh dưỡng còn thấp. Vì vậy, SV cần có những quan tâm nhất định đến chế độ dinh dưỡng hàng ngày của mình như phối hợp đa dạng các loại thực phẩm để đảm bảo cung cấp đầy đủ năng lượng và các nhóm chất dinh dưỡng, cân đối thức ăn có nguồn đạm động vật và thực vật, chất béo thực vật và chất béo động vật.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Trường Đại học Y khoa Phạm Ngọc Thạch. Dinh dưỡng học (Tái bản lần thứ 4 – Có chỉnh sửa và bổ sung). Nhà xuất bản Y học; 2020.
2. Stok FM, Renner B, Clarys P, Lien N, Lakerveld J, Deliens T. Understanding eating behavior during the transition from adolescence to young adulthood: A literature review and perspective on future research directions. *Nutrients* 2018;10(6):667. Understanding eating behavior during the transition from adolescence to young adulthood: A literature review and perspective on future research directions.
3. Bernardo GL, Jomori MM, Fernandes AC, Proença RPC. Food intake of university students. *Revista de Nutrição* 2017;30(6):847-65. <https://doi.org/10.1590/1678-98652017000600016>.

4. Nguyễn Thị Pháp. Khẩu phần ăn và một số yếu tố liên quan của sinh viên y khoa năm thứ 4 và thứ 5 tại Đại học Tây Nguyên. Tạp chí Y học Việt Nam 2022;512(2):100-4.

5. Phạm Đức Minh. Đánh giá tình trạng dinh dưỡng và chế độ ăn của sinh viên Học viện Quân y. Tạp chí Y dược học quân sự 2022;1:5-13.

6. Dương Văn Hòa, Nguyễn Văn Công, Ninh Thị Nhung. Thực trạng khẩu phần của sinh viên nam trường Cao đẳng Quân Y 1 năm 2018. Tạp chí Dinh dưỡng và Thực phẩm 2019;15(2):55-61.

7. Viện Dinh dưỡng. Bảng thành phần thực phẩm Việt Nam. Nhà xuất bản Y học; 2016.

8. Bộ Y tế. Nhu cầu dinh dưỡng khuyến nghị cho người Việt Nam. Nhà xuất bản Y học; 2016.

9. Bộ Y tế công bố kết quả Tổng điều tra Dinh dưỡng năm 2019-2020 - Tin nổi bật - Cổng thông tin Bộ Y tế [Internet]. [cited 2022 Nov 8]. Available from: https://moh.gov.vn/tin-noi-bat/-/asset_publisher/3Yst7YhbKA5j/content/bo-y-te-cong-bo-ket-qua-tong-ieu-tra-dinh-duong-nam-2019-2020.