

NUTRITIONAL STATUS AND EATING HABITS OF THE FIRST-YEAR AND THIRD-YEAR MEDICAL STUDENTS AT HANOI MEDICAL UNIVERSITY IN 2022-2023

Nguyen Thi Thanh Binh¹, Bui Thi Cam Tra^{1*}, Nguyen Trong Hung²,
Nguyen Thi Thu Ha³, Le Linh Giang¹, Nguyen Canh Tung¹, Mai Thi Nhat Ngan¹

¹Hanoi Medical University - 1 Ton That Tung, Kim Lien Ward, Hanoi City, Vietnam

²National Institute of Nutrition - 48 Tang Bat Ho, Hai Ba Trung Ward, Hanoi City, Vietnam

³School of Preventive Medicine and Public Health, Hanoi Medical University -
1 Ton That Tung, Kim Lien Ward, Hanoi City, Vietnam

Received: 28/03/2025

Revised: 17/04/2025; Accepted: 10/07/2025

ABSTRACT

Objectives: Describe the nutritional status and eating habits of Y1 and Y3 medical students at Hanoi Medical University in the 2022-2023 academic year.

Methods: Cross-sectional descriptive study on 520 Y1 (n = 260) and Y3 (n = 260) students. Data were collected through direct interviews and anthropometric measurements. Body mass index (BMI) was classified according to WHO 2007 standards (for Y1) and WHO 2000 (for Y3).

Results: The malnutrition rate in Y1 students was 5%, the rate of chronic energy deficiency (CED) in Y3 students was 19.6%. The rate of overweight-obesity (TC_BP) in the two groups was 7.3% (Y1), 6.6% (Y3), respectively. Only 16.9% of the study subjects ate three main meals, 32.5% hardly ate breakfast. The rate of skipping breakfast in women (36.6%) was higher than that of men (29.1%). Male students consumed meat more often than females ($p < 0.05$), while females tended to eat less protein-rich foods.

Conclusions: The rate of CED in medical students is still significant, especially in Y3 students. Eating three main meals, especially breakfast, is important in improving nutritional status. It is necessary to implement nutrition education programs in schools, develop reasonable menus in the cafeteria and support students to raise awareness of healthy diets.

Keywords: Nutritional status, eating habits, medical students, Hanoi Medical University

*Corresponding author

Email: buithicamtrahmu118@gmail.com Phone: (+84) 346345031 <https://doi.org/10.52163/yhc.v66i4.2889>

TÌNH TRẠNG DINH DƯỠNG VÀ THÓI QUEN ĂN UỐNG CỦA SINH VIÊN Y KHOA Y1 VÀ Y3 TRƯỜNG ĐẠI HỌC Y HÀ NỘI NĂM 2022-2023

Nguyễn Thị Thanh Bình¹, Bùi Thị Cẩm Trà^{1*}, Nguyễn Trọng Hưng²,
Nguyễn Thị Thu Hà³, Lê Linh Giang¹, Nguyễn Cảnh Tùng¹, Mai Thị Nhật Ngân¹

¹Trường Đại học Y Hà Nội - 1 Tôn Thất Tùng, P. Kim Liên, Tp. Hà Nội, Việt Nam

²Viện Dinh dưỡng Quốc gia - 48 Tăng Bạt Hổ, P. Hai Bà Trưng, Tp. Hà Nội, Việt Nam

³Viện đào tạo Y học dự phòng và Y tế Công cộng, Trường Đại học Y Hà Nội -
1 Tôn Thất Tùng, P. Kim Liên, Tp. Hà Nội, Việt Nam

Ngày nhận: 28/03/2025

Ngày sửa: 17/04/2025; Ngày đăng: 10/07/2025

ABSTRACT

Mục tiêu nghiên cứu: Mô tả tình trạng dinh dưỡng và thói quen ăn uống của sinh viên Y1 và Y3 y khoa trường Đại học Y Hà Nội năm học 2022-2023.

Phương pháp nghiên cứu: Nghiên cứu mô tả cắt ngang trên 520 sinh viên khối Y1 (n = 260) và Y3 (n = 260). Dữ liệu được thu thập thông qua phỏng vấn trực tiếp và đo nhân trắc. Chỉ số khối cơ thể (BMI) được phân loại theo tiêu chuẩn WHO 2007 (đối với Y1) và WHO 2000 (đối với Y3).

Kết quả: Tỷ lệ suy dinh dưỡng ở sinh viên khối Y1 là 5%, tỷ lệ thiếu năng lượng trường diễn (TNLTD) ở sinh viên khối Y3 chiếm 19,6%. Tỷ lệ thừa cân-béo (TC_BP) ở hai khối lần lượt là 7,3% (Y1), 6,6% (Y3). Chỉ 16,9% đối tượng nghiên cứu ăn đủ ba bữa chính, 32,5% hầu như không ăn sáng. Tỷ lệ bỏ bữa sáng ở nữ (36,6%) cao hơn nam (29,1%). Nam sinh viên tiêu thụ thịt thường xuyên hơn nữ (p<0,05), trong khi nữ có xu hướng ít ăn nhóm thực phẩm giàu đạm hơn.

Kết luận: Tỷ lệ TNLTD ở sinh viên Y khoa vẫn ở mức đáng chú ý, đặc biệt trong nhóm sinh viên năm thứ ba. Việc duy trì ăn đủ ba bữa chính, đặc biệt là bữa sáng, đóng vai trò quan trọng trong việc cải thiện tình trạng dinh dưỡng. Cần triển khai các chương trình giáo dục dinh dưỡng trong nhà trường, xây dựng thực đơn hợp lý trong căng tin và hỗ trợ sinh viên nâng cao nhận thức về chế độ ăn lành mạnh.

Từ khóa: Tình trạng dinh dưỡng, thói quen ăn uống, sinh viên y khoa, Đại học Y Hà Nội.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Sinh viên là đối tượng cần được quan tâm mỗi khi nhắc đến vấn đề sức khỏe và dinh dưỡng vì đây là giai đoạn chuyển tiếp quan trọng, cơ thể vẫn đang được phát triển, áp lực học tập cùng môi trường sống mới dễ dẫn đến những thói quen ăn uống không lành mạnh, gây ảnh hưởng đến sức khỏe và hiệu quả học tập. Một chế độ ăn uống cân bằng và tiêu thụ những thực phẩm chất lượng có thể góp phần duy trì sức khỏe thể chất và sự ổn định về tinh thần của mỗi cá nhân.[1,2]. Việc thiếu năng lượng trường diễn và cơ cấu khẩu phần ăn không hợp lý cũng là một trong các nguyên nhân dẫn đến sự kém phát triển về cả trí tuệ lẫn thể chất. Hiện nay phần lớn sinh viên đại học có xu hướng ăn uống không hợp lý, điều này có thể ảnh hưởng đến tình trạng dinh dưỡng và sự phát

triển của các bệnh mạn tính trong tương lai.[3]

Theo nghiên cứu của Fala Bede về thói quen ăn uống và tình trạng dinh dưỡng của sinh viên trường Y tại ba trường công lập ở Cameroon năm 2020 cho thấy tỷ lệ suy dinh dưỡng theo BMI là 29,5%, trong đó nữ giới nhiều hơn nam giới.[4] Tại Việt Nam, nghiên cứu trên sinh viên Y1 trường Đại học Y Hà Nội năm 2020 thấy rằng tỷ lệ sinh viên TNLTD là 31,1%, tỷ lệ thừa cân – béo phì (TC- BP) là 13,1% [5]. Nghiên cứu của Nguyễn Lê Quỳnh Như và cộng sự trên sinh viên năm thứ ba tại trường Đại học Y Phạm Ngọc Thạch năm 2020 cho thấy tỷ lệ sinh viên TC - BP là 20,3% (trong đó tỷ lệ TC-BP ở nhóm sinh viên nam cao gần gấp đôi sinh viên nữ), tỷ lệ thiếu năng lượng trường diễn phổ biến ở sinh viên nữ.[6]

*Tác giả liên hệ

Email: buithicamtrahmu118@gmail.com Điện thoại: (+84) 346345031 <https://doi.org/10.52163/yhc.v66i4.2889>

Đến nay, tại Trường Đại học Y Hà Nội, mặc dù đã có một số nghiên cứu liên quan đến tình trạng sức khỏe sinh viên, nhưng các nghiên cứu về thói quen ăn uống, đặc biệt là sự so sánh giữa các khóa học vẫn còn hạn chế. Trong phạm vi nghiên cứu, sinh viên năm thứ nhất (Y1) và năm thứ ba (Y3) ngành Y đa khoa được lựa chọn làm đối tượng khảo sát nhằm phản ánh đặc điểm dinh dưỡng và thói quen ăn uống ở hai giai đoạn học tập đặc thù. Sinh viên Y1 đang trong quá trình thích nghi với môi trường học tập đại học, có nhiều thay đổi về lối sống, tâm lý và điều kiện sinh hoạt. Ngược lại, sinh viên Y3 phải đối mặt với áp lực học tập chuyên ngành cao hơn, đồng thời tham gia thực hành lâm sàng với lịch trình dày đặc, có thể ảnh hưởng đáng kể đến chế độ dinh dưỡng và hành vi ăn uống. Sự khác biệt giữa hai nhóm này cung cấp cái nhìn so sánh hữu ích để xác định các yếu tố nguy cơ và nhu cầu can thiệp theo từng giai đoạn đào tạo. Những khác biệt này có thể tác động đáng kể đến tình trạng dinh dưỡng của hai nhóm sinh viên. Xuất phát từ vai trò của sinh viên ngành Y trong việc định hình nhận thức và thực hành dinh dưỡng lành mạnh trong cộng đồng, việc đánh giá thực trạng dinh dưỡng và thói quen ăn uống của nhóm đối tượng này có ý nghĩa thiết thực trong công tác đào tạo và chăm sóc sức khỏe ban đầu. Nghiên cứu được thực hiện nhằm cung cấp bằng chứng khoa học phục vụ cho việc xây dựng các biện pháp can thiệp phù hợp, góp phần cải thiện tình trạng dinh dưỡng và sức khỏe của sinh viên Y khoa.

Mục tiêu: mô tả tình trạng dinh dưỡng và thói quen ăn uống của sinh viên năm thứ nhất và năm thứ ba ngành Y đa khoa, Trường Đại học Y Hà Nội trong năm học 2022–2023.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

2.1. Thiết kế nghiên cứu: Mô tả cắt ngang.

2.2. Địa điểm và thời gian nghiên cứu: Từ T10/2022 - T06/2023 tại Trường Đại học Y Hà Nội.

2.3. Đối tượng nghiên cứu

- Tiêu chuẩn lựa chọn

+ Sinh đang học năm thứ nhất và năm thứ ba đang theo học chuyên ngành Y Khoa-Trường Đại học Y Hà Nội đồng ý tham gia nghiên cứu

- Tiêu chuẩn loại trừ:

+ Sinh viên mắc dị tật ảnh hưởng đến nhân trắc: vẹo cột sống, gù,..

+ Sinh viên năm thứ nhất >19 tuổi.

2.4. Phương pháp chọn mẫu: Chọn mẫu ngẫu nhiên 260 sinh viên/khối trong tổng số sinh viên khối Y1 và Y3.

2.5. Cỡ mẫu: Được áp dụng theo công thức ước lượng lượng một tỷ lệ:

$$n = Z^2 \frac{p(1-p)}{e^2}$$

Trong đó:

+ n: Cỡ mẫu nghiên cứu.

+ Z: Hệ số tin cậy với độ tin cậy 95% thì $Z_{1-\alpha/2} = 1,96$

+ p= 0,217 (tỷ lệ thiếu năng lượng trường diễn ở sinh viên Y4 và Y5 trường đại học Tây Nguyên năm 2021. [7].

+ e= 0,05 (sai số cho phép).

Thay vào công thức tính được cỡ mẫu: n = 261 sinh viên. Trên thực tế chúng tôi tiến hành trên 260 sinh viên Y1 và 260 sinh viên Y3 đủ tiêu chuẩn tham gia nghiên cứu.

2.6. Biến số nghiên cứu & Tiêu chuẩn đánh giá

- Thông tin chung: họ và tên/tuổi/giới tính/nơi ở hiện tại/nơi ăn thường xuyên.

- Tình trạng dinh dưỡng: chiều cao/cân nặng/vòng eo(VE)/vòng hông(VM)/Chỉ số khối cơ thể (BMI).

+ Ở đối tượng Y1 (≤ 19 tuổi) phân loại đánh giá BMI theo tuổi dựa theo chuẩn tăng trưởng trẻ em của WHO.[8]

+ Ở đối tượng Y3 (>19 tuổi) phân loại đánh giá BMI dành cho người trưởng thành của WHO.[9]

- Thói quen ăn uống: tần suất tiêu thụ thực phẩm

Kỹ thuật thu thập thông tin: Phỏng vấn trực tiếp tại giảng đường vào buổi sáng, kết hợp đo các thông số về nhân trắc học (cân và thước đo có độ chính xác là 0,1) theo bộ công cụ đã xây dựng sẵn.

2.7. Xử lý số liệu: Số liệu sau khi thu thập sẽ được làm sạch và nhập vào máy tính bằng phần mềm RED-cap. Các phân tích sẽ được thực hiện bằng phần mềm SPSS 26.0. Quá trình phân tích dữ liệu sử dụng các phương pháp thống kê mô tả (tần số, tần suất, giá trị trung bình, độ lệch chuẩn); thống kê suy luận: kiểm định Chi bình phương, Mối liên quan được tính bằng tỷ suất chênh OR (Odds Ratio) với khoảng tin cậy 95% CI) có ý nghĩa thống kê ở mức $p < 0,05$.

2.8. Đạo đức nghiên cứu: Các số liệu thu thập được chỉ sử dụng cho mục tiêu nghiên cứu. Nghiên cứu được tiến hành sau khi được xem xét về khía cạnh đạo đức và đã được thông qua bởi hội đồng bảo vệ khóa luận tốt nghiệp số 1442/QĐ-ĐHYHN Viện đào tạo Y học dự phòng và Y tế công cộng – Trường Đại học Y Hà Nội năm 2023.

3. KẾT QUẢ

Bảng 1. Các chỉ số nhân trắc học trung bình của ĐTNC (n=520)

Chỉ số nhân trắc	Y1 (n= 260) Mean± SD	Y3 (n= 260) Mean± SD	Chung (n= 520) Mean± SD
Chiều cao (cm)			
Nam	171,5± 5,95	169± 6,0	170,7± 6,04
Nữ	159,2± 5,8	158,1± 5,4	158,7± 5,58
Cân nặng (kg)			
Nam	64,15± 9,3	63,1± 10,6	63,6± 9,94
Nữ	50,2± 6,4	50± 6,1	50,1± 6,23
BMI (kg/m²)			
Nam	21,7± 2,8	21,8± 3,2	21,8± 3
Nữ	19,7± 2,1	19,9± 2,8	19,8± 2,15
Vòng eo (cm)			
Nam	73,6± 6,7	72,86± 9,1	73,2± 7,93
Nữ	66,1± 5,5	66,2± 5,4	66,2± 5,43
Vòng mông (cm)			
Nam	91,88± 7,2	89± 9,6	90,6± 8,5
Nữ	86,4± 6	87,5± 5,6	87± 5,81

Kết quả bảng 1 cho thấy: Chiều cao trung bình của nam sinh viên là 170,7± 6,04 cm, nữ sinh viên là 158,7± 5,58 cm. Cân nặng của nam là 63,6± 9,94 kg, nữ là 50,1± 6,23 kg. Vòng eo của nam là 73,2± 7,93 cm, nữ 66,2± 5,43 cm. Vòng mông của nam là 90,6± 8,5 cm, nữ là 87± 5,81.

Bảng 2. Phân loại tình trạng dinh dưỡng của sinh viên Y1 theo WHO 2007 (n= 260) và Y3 theo WHO 2000 (n= 260)

Đặc điểm	Nam n(%)	Nữ n(%)	Chung n(%)	p
Khối Y1				
SDD	8 (5,3)	5 (4,5)	13 (5)	<0,05
Bình thường	125 (83,3)	103 (93,6)	228 (87,7)	
Thừa cân- béo phì	17 (11,3)	2 (1,8)	19 (7,3)	
TỔNG	150 (100)	110 (100)	260 (100)	
Khối Y3				
TNLTĐ	20 (15,2)	31 (24,2)	51 (19,6)	<0,05

Đặc điểm	Nam n(%)	Nữ n(%)	Chung n(%)	p
Bình thường	99 (75)	93 (72,7)	192 (73,8)	
Thừa cân	10 (7,6)	4 (3,1)	14 (5,4)	
Béo phì	3 (2,3)	0 (0)	3 (1,2)	
TỔNG	132 (100)	128 (100)	260 (100)	

Kết quả bảng 2 cho thấy tỉ lệ sinh viên SDD ở khối Y1 chiếm 5%, phần lớn là TTDD bình thường (87,7%), TC-BP chiếm 11,3%. Tỷ lệ sinh viên Y3 TNLTĐ là 19,6%, TTDD bình thường là 73,8%, tỷ lệ TC-BP ở sinh viên là 6,6%. Với mức p < 0,05 cho thấy có sự khác biệt giữa TTDD với giới tính.

Bảng 3. Thói quen ăn ba bữa chính của đối tượng nghiên cứu (n=520)

	Nam (n=282) n(%)	Nữ (n=238) n(%)	Chung (n=520) n(%)	p
Bữa sáng				
Ăn hàng ngày	85 (30,1)	53 (22,3)	138 (26,5)	0,072
Ăn không thường xuyên	115 (40,8)	98 (41,2)	213 (41)	
Hầu như không ăn	82 (29,1)	87 (36,6)	169 (32,5)	
Bữa trưa				
Ăn hàng ngày	270 (95,7)	210 (88,2)	480 (92,3)	<0,005
Ăn không thường xuyên	11 (3,9)	24 (10,1)	35 (6,7)	
Hầu như không ăn	1 (0,4)	4 (1,7)	5 (1)	
Bữa tối				
Ăn hàng ngày	271 (96,4)	209 (87,8)	480 (92,5)	<0,001
Ăn không thường xuyên	9 (3,2)	24 (10,1)	33 (6,4)	
Hầu như không ăn	1 (0,4)	5 (2,1)	6 (1,2)	

Qua bảng 3 cho thấy phần lớn sinh viên đều ăn đủ bữa trưa (92,3%) và tối (92,5%). Tỷ lệ sinh viên ăn bữa sáng hàng ngày thấp (26,5%). Có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê giữa sinh viên ăn bữa trưa & bữa tối

hàng ngày và nhóm ăn không thường xuyên & hầu như không ăn.

Bảng 4. Thói quen sử dụng đồ uống của ĐTNC (n= 520)

	Nam (n= 282) n(%)	Nữ (n= 238) n(%)	p
Sữa các loại			
Ăn hàng ngày	56(19,8)	48(20,2)	0,478
Ăn hàng tuần	148(52,5)	135(56,7)	
Hầu như không ăn	78(27,7)	55(23,1)	
Nước có gas			
Ăn hàng ngày	16(5,7)	16(6,7)	< 0,05
Ăn hàng tuần	95(33,7)	53(22,3)	
Hầu như không ăn	171(60,6)	169(71)	
Trà, cà phê các loại			
Ăn hàng ngày	27(9,6)	13(5,5)	0,169
Ăn hàng tuần	93(33)	89(37,4)	
Hầu như không ăn	162(57,4)	136(57,1)	
Bia, rượu, đồ uống chứa cồn			
Ăn hàng ngày	7(2,5)	0(0)	<0,05
Ăn hàng tuần	19(6,7)	7(2,9)	
Hầu như không ăn	256(90,8)	331(97,1)	

Bảng 4 cho thấy tỉ lệ sinh viên uống sữa hàng ngày chiếm 20%. Có sự khác biệt trong việc sử dụng nước ngọt có gas ($p = <0,05$), tỉ lệ sinh viên nữ hầu như không bao giờ uống chiếm 71% cao hơn hẳn so với sinh viên nam (60,6%). Đối với các loại trà, cà phê, tỉ lệ sinh viên dùng hàng ngày chiếm 7,7%, phần lớn sinh viên hầu như không bao giờ dùng ($n = 340$). Có sự khác biệt về việc sử dụng rượu bia, đồ uống có cồn giữa sinh viên nam và sinh viên nữ ($p < 0,05$).

Bảng 5. Thói quen tiêu thụ nhóm thực phẩm protein của ĐTNC (n= 520)

	Nam (n= 282) n(%)	Nữ (n= 238) n(%)	p
Thịt lợn			
Ăn hàng ngày	117(41,5)	90(37,8)	0,345
Ăn hàng tuần	162(57,4)	142(59,7)	
Hầu như không ăn	3(1,1)	6(2,5)	
Thịt gia súc			
Ăn hàng ngày	47(16,7)	26(10,9)	0,01
Ăn hàng tuần	173(61,3)	126(52,9)	
Hầu như không ăn	62(22)	86(36,1)	
Thịt gia cầm			
Ăn hàng ngày	47(16,7)	28(11,8)	<0,05
Ăn hàng tuần	199(70,6)	160(67,2)	
Hầu như không ăn	36(12,8)	50(21)	
Cá các loại			
Ăn hàng ngày	15(5,3)	13(5,5)	<0,01
Ăn hàng tuần	152(53,9)	96(40,3)	
Hầu như không ăn	115(40,8)	129(54,2)	
Trứng			
Ăn hàng ngày	48(17)	29(12,2)	<0,01
Ăn hàng tuần	229(78)	179(75,2)	
Hầu như không ăn	14(5)	30(12,6)	

Trong tần suất sử dụng thực phẩm các nhóm giàu đạm, tỉ lệ sinh viên nữ hầu như không ăn cao hơn so với sinh viên nam. Tỉ lệ sinh viên dùng thịt lợn hàng ngày và hàng tuần được báo cáo cao nhất trong tất cả lần lượt là 39,9% và 58,5%.

4. BÀN LUẬN

Nghiên cứu thực hiện trên 520 đối tượng sinh viên năm thứ nhất và năm thứ ba chuyên ngành Y khoa, kết quả cho thấy tỷ lệ sinh viên khối Y1 bị SDD thấp hơn so với kết quả nghiên cứu của Hoàng Thị Linh Ngọc và cs [5] về tình trạng dinh dưỡng của sinh viên Y1 năm học 2020. Tỷ lệ TC - BP ở sinh viên Y1 có sự khác biệt so với nghiên cứu của Nguyễn Hoàng Long [10] nhưng lại tương đồng với nghiên cứu của Hoàng Thị Linh Ngọc.[5] Có sự khác biệt này là có

thể do các nghiên cứu sử dụng ngưỡng phân loại khác nhau. Tỷ lệ sinh viên Y3 TNLTD là 19,6% tương đồng với nghiên cứu của Nguyễn Lê Quỳnh Như tại trường Y Phạm Ngọc Thạch. Tỷ lệ sinh viên nữ TNLTD cao gấp 1,6 lần so với nam giới. Điều này có thể do nữ thường có tình trạng dinh dưỡng không hợp lý do nhịn ăn để giữ dáng hoặc để dành tiền dùng vào mục đích khác (học hành, ăn mặc,...). Nhận thấy tình trạng thiếu dinh dưỡng ở sinh viên Y3 cao hơn Y1. Điều này có thể do sinh viên Y3 là đối tượng vừa bắt đầu đi học lâm sàng, áp lực học tập cùng với lịch trực có thể là lý do khiến chế độ ăn uống khoa học ít được chú ý hơn.

Kết quả cho thấy chỉ có 16,9% sinh viên duy trì thói quen ăn đủ ba bữa chính mỗi ngày, trong khi phần lớn sinh viên thường xuyên hoặc thỉnh thoảng không ăn đủ ba bữa chính/ngày. Sinh viên y đa khoa thường phải đối mặt với lịch trình học tập căng thẳng và nhiều áp lực từ các khóa học và bài kiểm tra. Việc cần phải dành thời gian cho việc học và ôn tập sẽ có thể làm giảm thời gian dành cho việc chuẩn bị và ăn các bữa chính đầy đủ. Ngoài ra sinh viên y đa khoa thường phải dành thời gian tham gia vào các buổi thực hành, thực tập hoặc nghiên cứu do đó ít có thời gian để chuẩn bị và ăn các bữa chính. Theo một nghiên cứu về thói quen ăn uống của sinh viên đại học Lebanon cho thấy tỷ lệ sinh viên ăn sáng hàng ngày là 31,5% [11] cao hơn so với nghiên cứu của chúng tôi nhưng có sự tương đồng với nghiên cứu của Fala Bede về thói quen ăn uống và tình trạng dinh dưỡng của sinh viên y khoa tại Cameroon [4]. Bỏ bữa sáng là thói quen phổ biến của sinh viên đại học, điều này có thể ảnh hưởng đến các hành vi ăn uống khác. [12] Một nghiên cứu tại Ả Rập cũng chỉ ra rằng, lý do chính của việc bỏ bữa sáng là do không có thời gian, sau đó là giảm cảm giác thèm ăn và không còn thấy đói. Điều này có thể dẫn đến những ảnh hưởng hình thành thói quen ăn uống không lành mạnh. [13] Ngoài ra, nghiên cứu cũng cho thấy sự khác biệt giữa giới tính với tỷ lệ sinh viên nam ăn bữa trưa và tối hàng ngày cao hơn đáng kể so với sinh viên nữ. Có sự khác biệt này có thể do nam giới thường có thể trạng lớn hơn giới nữ và nhu cầu năng lượng cần để duy trì cân nặng và sức khỏe cao hơn.

Feraco (2024) đã chỉ ra rằng nam giới thường có xu hướng tiêu thụ nhiều thịt và các sản phẩm từ thịt cao hơn đáng kể so với phụ nữ. [14] Kết quả nghiên cứu của chúng tôi cũng cho thấy sự tương đồng khi sinh viên nam tiêu thụ các loại thịt với tần suất cao hơn so với sinh viên nữ. Điều này tương đồng với nghiên cứu của Tetiana và cộng sự. [15] Sự khác biệt này có thể giải thích bởi các yếu tố văn hóa, xã hội và tâm lý, trong đó nam giới thường được khuyến khích ăn nhiều thịt hơn để tăng cường sức mạnh và thể lực. Tuy nhiên, việc tiêu thụ quá nhiều thịt đỏ có thể tăng nguy cơ mắc các bệnh mãn tính như tim mạch và ung thư. Do đó, cần có những chương trình giáo dục dinh dưỡng để khuyến khích sinh viên nam đa dạng

hóa chế độ ăn, tăng cường tiêu thụ rau xanh, trái cây và các loại hạt để đảm bảo một chế độ ăn uống cân đối và lành mạnh.

Hạn chế nghiên cứu: Nghiên cứu cắt ngang nên chưa đánh giá được mối quan hệ nhân quả. Cỡ mẫu giới hạn trong một trường đại học, chưa đại diện cho toàn bộ sinh viên y khoa. Dữ liệu thói quen ăn uống dựa vào tự báo cáo, có thể bị sai lệch nhớ lại.

5. KẾT LUẬN & KHUYẾN NGHỊ

Sinh viên khối Y3 có tỷ lệ thiếu năng lượng trường diễn cao hơn Y1, đặc biệt ở nữ. Có sự khác biệt về thể trạng dinh dưỡng ở hai giới của khối Y3, tỷ lệ sinh viên nữ TNLTD cao hơn sinh viên nam. Thói quen bỏ bữa sáng phổ biến, chế độ ăn chưa cân đối, ảnh hưởng đến tình trạng dinh dưỡng. Cần triển khai các chương trình giáo dục dinh dưỡng trong nhà trường, xây dựng thực đơn hợp lý trong căng tin, và hỗ trợ sinh viên nâng cao nhận thức về chế độ ăn lành mạnh.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1] Reuter PR, Forster BL, Brister SR. The influence of eating habits on the academic performance of university students. *J Am Coll Health J ACH*. 2021;69(8):921–7.
- [2] Kabir A, Miah S, Islam A. Factors influencing eating behavior and dietary intake among resident students in a public university in Bangladesh: A qualitative study. *PLOS ONE*. 2018 thg 6;13(6):e0198801.
- [3] Ul Haq I, Mariyam Z, Li M, Huang X, Jiang P, Zeb F, et al. A Comparative Study of Nutritional Status, Knowledge Attitude and Practices (KAP) and Dietary Intake between International and Chinese Students in Nanjing, China. *Int J Environ Res Public Health*. 2018 Sep;15(9):1910.
- [4] Bede F, Cumber SN, Nkfusai CN, Venyuy MA, Ijang YP, Wepngong EN, et al. Dietary habits and nutritional status of medical school students: the case of three state universities in Cameroon. *Pan Afr Med J*. 2020 Jan 23;35:15.
- [5] Ngọc HTL, Hòa NTT, Hương LT. Tình trạng dinh dưỡng và một số yếu tố liên quan của sinh viên Y1 Trường Đại học Y Hà Nội. *Tạp Chí Nghiên Cứu Học*. 2021 Dec 29;146(10):192–7.
- [6] Lê N, Như Q. Tình trạng dinh dưỡng và kiến thức, thái độ, thực hành dinh dưỡng của sinh viên y3 trường đại học y khoa phạm ngọc thạch năm 2020 [Internet] [Thesis]. Trường đại học Y Hà Nội; 2020 [cited 2024 Feb 21]. Available from: <http://dulieuso.hmu.edu.vn/handle/hmu/3005>
- [7] Phú PV, Pháp NT, Khanh TTV. Tình trạng dinh

- dưỡng và một số yếu tố liên quan của sinh viên y khoa năm thứ 4 và thứ 5 tại Đại học Tây Nguyên [Internet]. 2022 [cited 2024 Feb 21]. Available from: <https://tapchihocvietnam.vn/index.php/vmj/article/view/2271/2079>
- [8] The WHO Child Growth Standards [Internet]. [cited 2025 Feb 27]. Available from: <https://www.who.int/tools/child-growth-standards/standards>
- [9] Body mass index (BMI) [Internet]. [cited 2024 Apr 18]. Available from: <https://www.who.int/data/gho/data/themes/topics/topic-details/GHO/body-mass-index>
- [10] Nam HY học dự phòng V. Tình trạng dinh dưỡng và chất lượng cuộc sống của sinh viên năm thứ nhất đại học Quốc gia Hà Nội [Internet]. 2014 [cited 2024 Feb 21]. Available from: <http://www.tapchihocduphong.vn/tap-chi-y-hoc-du-phong/2014/06/tinh-trang-dinh-duong-va-chat-luong-cuoc-song-cua-sinh-vien-nam-thu-nhat-dai-hoc-o81E2019A.html>
- [11] Yahia N, Achkar A, Abdallah A, Rizk S. Eating habits and obesity among Lebanese university students. *Nutr J*. 2008 Oct 30;7:32.
- [12] Savage G, Macfarlane A, Ball K, Worsley A, Crawford D. Snacking behaviours of adolescents and their association with skipping meals. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2007 Sep 17;4:36.
- [13] Taha Z, Rashed A. The Effect of Breakfast on Academic Performance among High School Students in Abu Dhabi. *Arab J Nutr Exerc AJNE*. 2017 Nov 16;2:40.
- [14] Feraco A, Armani A, Amoah I, Guseva E, Camajani E, Gorini S, et al. Assessing gender differences in food preferences and physical activity: a population-based survey. *Front Nutr*. 2024;11:1348456.
- [15] Yurochko TP, Shevchenko MV, Wenom AHJ. Eating behaviour of international students in Ukraine. *Wiadomosci Lek Wars Pol* 1960. 2021;74(3 cz 2):708–12.

