Vietnam Journal of Community Medicine, Vol. 67, No.11, 287-291

# FOOD CONSUMPTION AND EATING HABITS OF STUDENTS AT TUE TINH HANOI MEDICAL AND PHARMACEUTICAL COLLEGE IN 2025

Nguyen Thi La[1], Pham Van Phu[2], Tran Hieu Hoc[2], Vu Nhat Quynh[3]

[1]*NutriMT Nutrition Academy - 423 Nguyen Van Cu Street, Bo De Ward, Hanoi, Vietnam*
[2]*Hanoi Medical University - No. 1 Ton That Tung Street, Kim Lien Ward, Hanoi, Vietnam*
[3]*Tuệ Tĩnh College of Health Sciences - No. 51 Phu Dien Street, Bac Tu Liem Ward, Hanoi, Vietnam*

Received: 30/07/2026
Reviced: 19/08/2026; Accepted: 19/11/2026

## ABSTRACT

**Objective:** To evaluate food consumption levels and describe the eating habits of students at Tue Tinh Hanoi Medical and Pharmaceutical College in 2025.

**Subjects and methods:** A cross-sectional descriptive study was conducted on 356 students from June 2025 to August 2026, combining the use of an eating habits questionnaire and a 24-hour dietary recall method.

**Results:** The average dietary energy provided 1606.3 ± 411.6 kcal/day, meeting 72,4% of the recommended dietary allowance). The P : L : G ratio showed an imbalance: lipids accounted for 31.2% while carbohydrates only reached 50,1%. Regarding food structure, the consumption of all types of meat was higher than recommended (162.5g/person/day); conversely, the consumption of fish (29.7g) and milk (51.0g) was deficient. Regarding eating habits, 35.1% of students skipped breakfast, 39.6% ate fast food, 58.7% drank carbonated soft drinks, and over 67% liked eating fried foods.

**Conclusion:** The dietary intake of students at Tue Tinh Hanoi Medical and Pharmaceutical College in 2025 was unbalanced and unreasonable: low energy, a quite high lipid ratio, and a diet with a lot of meat but little fish and milk. The proportion of students with the habits of skipping breakfast, consuming fast food, drinking carbonated soft drinks, and eating fried foods remained high.

***Keywords:*** Students, dietary intake, food consumption, eating habits, nutrition.

*Corresponding author
**Email:** phamvanphudohp@gmail.com **Phone**: (+84) 968961956 **DOI:** 10.52163/yhc.v67i11.7174

# MỨC TIÊU THỤ LƯƠNG THỰC THỰC PHẨM VÀ THÓI QUEN ĂN UỐNG CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG CAO ĐẲNG Y DƯỢC TUỆ TĨNH HÀ NỘI NĂM 2025

Nguyễn Thị Là[1], Phạm Văn Phú[2], Trần Hiếu Học[2], Vũ Nhật Quỳnh[3]

*[1]Học viện dinh dưỡng NutriMT - 423 Đ. Nguyễn Văn Cừ, Phường Bồ Đề, TP. Hà Nội, Việt Nam*
*[2]Trường Đại học Y Hà Nội - Số 1 Tôn Thất Tùng, phường Kim Liên, TP Hà Nội, Việt Nam*
*[3]Trường Cao đẳng Y Dược Tuệ Tĩnh Hà Nội - Số 51 đường Phú Diễn, phường Bắc Từ Liêm, TP. Hà Nội, Việt Nam*

Ngày nhận bài: 30/07/2026
Ngày chỉnh sửa: 19/08/2026; Ngày duyệt đăng: 19/11/2026

## TÓM TẮT

**Mục tiêu:** Đánh giá mức tiêu thụ lương thực thực phẩm và mô tả thói quen ăn uống của sinh viên Trường Cao đẳng Y Dược Tuệ Tĩnh Hà Nội năm 2025.

**Đối tượng và phương pháp nghiên cứu:** Nghiên cứu mô tả cắt ngang trên 356 sinh viên từ tháng 6/2025 đến tháng 8/2026, kết hợp sử dụng bộ câu hỏi thói quen ăn uống và phương pháp hỏi ghi khẩu phần 24 giờ qua.

**Kết quả:** Năng lượng khẩu phần trung bình cung cấp 1606,3 ± 411,6 kcal/ngày, đáp ứng 72,4% NCKN. Tỷ lệ P : L : G có sự mất cân đối: lipid chiếm 31,2% trong khi glucid chỉ đạt 50,1%. Về cơ cấu thực phẩm, mức tiêu thụ thịt các loại cao hơn so với khuyến nghị (162,5g/người/ngày), ngược lại mức tiêu thụ cá (29,7g) và sữa (51,0g) lại thiếu hụt. Về thói quen ăn uống, có 35,1% sinh viên bỏ bữa sáng, 39,6% ăn thức ăn nhanh, 58,7% uống nước ngọt có ga và trên 67% thích ăn đồ chiên rán.

**Kết luận:** Khẩu phần của sinh viên Trường Cao đẳng Y Dược Tuệ Tĩnh Hà Nội năm 2025 chưa cân đối và hợp lý: năng lượng thấp, tỷ lệ lipid khá cao, khẩu phần nhiều thịt nhưng ít cá và sữa. Tỷ lệ sinh viên có thói quen bỏ bữa sáng, sử dụng thức ăn nhanh, uống nước ngọt có ga và ăn đồ chiên rán vẫn ở mức cao.

***Từ khóa:*** Sinh viên, khẩu phần ăn, mức tiêu thụ lương thực thực phẩm, thói quen ăn uống, dinh dưỡng.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Dinh dưỡng hợp lý là một trong những yếu tố quan trọng hàng đầu quyết định đến sức khỏe, sự phát triển toàn diện và năng lực học tập, lao động của con người. Các nghiên cứu y học hiện đại chỉ ra rằng thói quen ăn uống chiếm đến 25–30% vai trò trong việc hình thành sức khỏe thể chất và tinh thần. Việc cung cấp đầy đủ các chất dinh dưỡng đa lượng và vi lượng không chỉ hỗ trợ hoạt động sinh lý thường ngày mà còn đóng vai trò quan trọng trong việc phòng ngừa các bệnh không lây nhiễm (NCD)[1].

Trong bối cảnh hiện nay, tỷ lệ thừa cân, béo phì và các rối loạn chuyển hóa đang gia tăng không chỉ ở người trưởng thành mà còn ở thanh niên và sinh viên tại các quốc gia đang phát triển như Việt Nam. Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) nhấn mạnh rằng các hành vi nguy cơ đối với sức khỏe, bao gồm thói quen ăn uống không hợp lý, thường bắt đầu từ tuổi vị thành niên và giai đoạn đầu trưởng thành[2]. Sinh viên đại học, cao đẳng là nhóm có nguy cơ cao hình thành các thói quen ăn uống thiếu lành mạnh do thay đổi môi trường sống, rời xa sự kiểm soát của gia đình, điều kiện tài chính hạn chế, thời gian biểu không ổn định và áp lực học tập. Hành vi ăn uống không lành mạnh ở nhóm này thường thể hiện qua việc bỏ bữa, ăn vặt nhiều, sử dụng thức ăn nhanh và đồ uống có đường – những sản phẩm phổ biến nhờ giá rẻ nhưng lại giàu năng lượng rỗng và nghèo vi chất[3].

Đặc biệt, sinh viên ngành y dù được đào tạo bài bản về kiến thức y học và dinh dưỡng lại là nhóm đối tượng dễ bị ảnh hưởng bởi áp lực học tập, lịch trực lâm sàng và căng thẳng kéo dài, khiến cho chế độ ăn uống lành mạnh khó được duy trì[4]. Một số nghiên cứu quốc tế cho thấy có sự mâu thuẫn lớn giữa "hiểu biết chuyên môn" và "hành vi thực hành" ở nhóm đối tượng này[5]. Tại Việt Nam, nhiều nghiên cứu đã ghi nhận tình trạng thiếu năng lượng trường diễn (CED) cũng như thừa cân béo phì ở sinh viên các trường y khoa lớn. Điển hình, một khảo sát năm 2023 tại Thái Bình cho thấy khẩu phần năng lượng trung bình của sinh viên chỉ đạt 1565,5 kcal/ngày – thấp hơn nhiều so với nhu cầu khuyến nghị[6]. Mặc dù vậy, tại các cơ sở đào tạo nhân lực y tế hệ cao đẳng như Trường Cao đẳng Y Dược Tuệ Tĩnh Hà Nội, vẫn chưa có nhiều nghiên cứu được công bố về mức tiêu thụ lương thực thực phẩm và thói quen ăn uống của sinh viên.

Trước ảnh hưởng của quá trình công nghiệp hóa, đô thị hóa và sự chi phối của quảng cáo đến hành vi tiêu dùng thực phẩm, việc khảo sát nhóm sinh viên y dược – lực lượng nòng cốt trong giáo dục sức khỏe cộng đồng tương lai – là vô cùng cấp thiết. Vì vậy, nghiên cứu này được tiến hành với hai mục tiêu chính: Đánh giá mức tiêu thụ lương thực thực phẩm và mô tả thói quen ăn uống của sinh viên Trường Cao đẳng Y Dược Tuệ Tĩnh Hà Nội năm 2025.

## 2. ĐỐI TƯỢNG VÀ PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

### 2.1. Đối tượng nghiên cứu

Bao gồm 356 em là sinh viên đang theo học tại Trường Cao đẳng Y Dược Tuệ Tĩnh Hà Nội từ tháng 6/2025 đến tháng 8/2026.

*Tác giả liên hệ
**Email:** phamvanphudohp@gmail.com **Điện thoại:** (+84) 968961956 **DOI:** 10.52163/yhc.v67i11.7174

*2.1.1. Tiêu chuẩn lựa chọn*

- Sinh viên hệ chính quy tự nguyện tham gia nghiên cứu từ đủ 19 tuổi đến 21 tuổi.
- Sinh viên có khả năng cung cấp đầy đủ thông tin phục vụ nghiên cứu.

*2.1.2. Tiêu chuẩn loại trừ*

- Sinh viên đang mắc các bệnh cấp tính hoặc mạn tính ảnh hưởng đến tình trạng dinh dưỡng.
- Sinh viên đang mang thai hoặc cho con bú.
- Sinh viên không hoàn thành đầy đủ nội dung phỏng vấn.

**2.2. Phương pháp nghiên cứu**

*2.2.1. Thiết kế nghiên cứu:*

Mô tả cắt ngang

*2.2.2. Cỡ mẫu:*

Cỡ mẫu được tính theo công thức ước lượng một tỷ lệ trong quần thể:

$$n = Z^2_{1-\alpha/2} \times \frac{p(1-p)}{d^2}$$

n = cỡ mẫu tối thiểu.

$Z_{1-\alpha/2}$ = 1,96 (với độ tin cậy 95%).

p = 0,65 (Tỷ lệ sinh viên Cao đẳng Y tế Cần Thơ đạt nhu cầu năng lượng theo nghiên cứu của Trương Thị Ngọc Đường, 2020)[9].

d = 0,05 (sai số cho phép).

Thay vào công thức được: n ≈ 350 sinh viên. Thực tế đã điều tra được 356 sinh viên.

*2.2.3. Phương pháp chọn mẫu*

Mẫu nghiên cứu được lấy thuận tiện đến khi đáp ứng đủ cỡ mẫu nghiên cứu.

*2.2.4. Các bước tiến hành nghiên cứu*

Nghiên cứu viên tiến hành phỏng vấn theo các mẫu phiếu đã chuẩn bị sẵn bao gồm: Phiếu thông tin chung, phiếu hỏi ghi khẩu phần 24h qua và bộ câu hỏi thói quen ăn uống.

Dữ liệu về thực phẩm được quy đổi từ thức ăn chín sang lượng thức ăn sống sạch theo bảng quy đổi của Viện Dinh dưỡng.

*2.2.5. Các biến số, chỉ số nghiên cứu*

Thông tin chung: Tuổi, giới tính.

Khẩu phần: Mức tiêu thụ các nhóm lương thực thực phẩm, năng lượng, các chất sinh năng lượng (Protein, Lipid, Glucid) và vi chất.

Thói quen ăn uống: Thói quen ăn sáng, ăn thức ăn nhanh, sử dụng đồ uống, nơi ăn và cách chế biến thực phẩm.

**2.3. Xử lý và phân tích dữ liệu**

Số liệu được làm sạch và nhập vào phần mềm EPIDATA 3.1. Phân tích thống kê được xử lý bằng phần mềm Stata-MP 17.0. Các kiểm định phi tham số (như Mann-Whitney test) được sử dụng để so sánh sự khác biệt. Sự khác biệt có ý nghĩa thống kê khi p < 0,05.

**2.4. Đạo đức nghiên cứu**

Nghiên cứu đã được thông qua bởi Hội đồng thẩm định đề cương quyết định số 343 /QĐ-YHDP&YTCC ngày 11 tháng 7 năm 2025, Viện Y học dự phòng và Y tế công cộng của Trường Đại học Y Hà Nội.

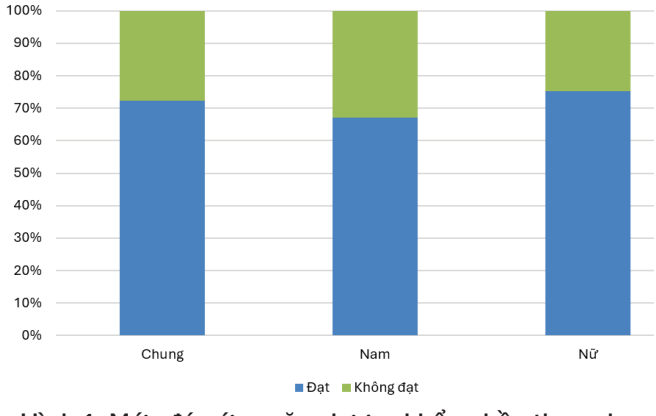
## 3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

**Bảng 1. Mức tiêu thụ lương thực thực phẩm (g/người/ngày)**

| Nhóm LTTP | Chung (n=356) | Nam (n=125) | Nữ (n=231) | p* |
|---|---|---|---|---|
| Gạo, ngũ cốc | 215,2 ± 98,2 | 215,7 ± 103,7 | 214,9 ± 95,3 | 0,939 |
| Khoai củ | 19,3 ± 51,2 | 10,5 ± 36,3 | 24,1 ± 57,3 | 0,024* |
| Lạc vừng, đậu | 26,5 ± 51,7 | 28,9 ± 51,9 | 25,3 ± 51,7 | 0,349 |
| Rau các loại | 206,5 ± 74,6 | 152,0 ± 65,3 | 236,0 ± 81,6 | <0,001* |
| Quả chín | 66,3 ± 110,6 | 61,5 ± 116,0 | 69,2 ± 107,9 | 0,223 |
| Dầu mỡ | 16,0 ± 18,8 | 17,9 ± 28,8 | 15,0 ± 10,0 | 0,955 |
| Thịt các loại | 162,5 ± 98,2 | 182,6 ± 116,2 | 151,9 ± 85,5 | 0,021* |
| Cá/hải sản | 29,7 ± 60,3 | 23,8 ± 57,6 | 33,1 ± 81,7 | 0,063 |
| Trứng | 36,5 ± 50,4 | 35,7 ± 54,7 | 36,6 ± 47,9 | 0,416 |
| Sữa/ sản phẩm | 51,0 ±88,2 | 51,3 ± 93,4 | 51 ± 85,6 | 0,751 |
| Đồ hộp | 6,0 ± 27,0 | 4,1 ± 18,6 | 7,1 ± 30,7 | 0,362 |
| Đồ ngọt | 4,6 ± 14,3 | 3,1 ± 11,9 | 5,4 ± 15,5 | 0,117 |
| Gia vị | 8,3 ± 4,2 | 7,2 ± 4,5 | 8,9 ± 3,9 | 0,028* |
| Đồ uống | 7,5 ± 42,8 | 2,7 ± 29,6 | 10,1 ± 48,4 | 0,038* |

(p Mann Whitney test, * p<0,05)

Nhận xét: Gạo và rau là hai nhóm thực phẩm có khối lượng tiêu thụ cao nhất. Sinh viên nam có mức tiêu thụ gạo (215,7g) và thịt (182,6g) cao hơn so với nữ giới, sự khác biệt có ý nghĩa thống kê (p < 0,05). Mức tiêu thụ thịt cao hơn mức khuyến nghị, trong khi lượng cá và sữa tiêu thụ ở cả hai giới đều ở mức rất thấp.




**Hình 1. Mức đáp ứng năng lượng khẩu phần theo nhu cầu khuyến nghị**

Nhận xét: Khẩu phần thực tế của toàn bộ sinh viên mới đáp ứng được 72,4% so với nhu cầu khuyến nghị. Sự khác biệt được ghi nhận rõ rệt giữa hai giới: sinh viên nam có mức đáp ứng NCKN thấp hơn (67,1%), trong khi sinh viên nữ có mức đáp ứng tốt hơn, đạt 75,3% NCKN.

**Bảng 2. Năng lượng và các chất sinh năng lượng trong khẩu phần**

| Chất dinh dưỡng | Chung (n=356) | Nam (n=125) | Nữ (n=231) | p* |
|---|---|---|---|---|
| Năng lượng (Kcal) | 1606,3 ± 411,6 | 1725,2 ± 445,6 | 1543,6 ± 378,9 | <0,001* |
| Protid tổng(g) | 76,4 ± 23,1 | 80,7 ± 25,0 | 74,1 ± 21,8 | 0,014* |
| Protid động vật | 56,1 ± 22,5 | 57,2 ± 26,1 | 55,6 ± 20,5 | 0,512 |
| Protid thực vật | 20,3 ± 8,9 | 23,4 ± 9,9 | 18,6 ± 7,9 | <0,001* |
| Lipid Tổng số | 58,8 ± 43,8 | 59,0 ± 21,1 | 58,8 ± 52,1 | 0,055 |
| Lipid Động vật | 42,4 ± 19,3 | 44,0 ± 18,5 | 41,6 ± 19,8 | 0,081 |
| Lipid thực vật | 16,4 ± 8,9 | 14,9 ± 8,7 | 14,3 ± 9,1 | 0,498 |
| Glucid (g) | 201,6 ± 55,5 | 219,0 ± 64,9 | 192,3 ± 47,4 | 0,001* |

(p Mann Whitney test, * p<0,05)

Nhận xét: Năng lượng khẩu phần trung bình chung chỉ đạt 1606,3 kcal/ngày, thấp hơn so với nhu cầu khuyến

nghị (2570 kcal cho nam và 2050 kcal cho nữ). Nam giới có năng lượng tổng số, lượng protid và glucid cao hơn so với nữ giới (p < 0,05).

**Bảng 3. Vitamin và các khoáng chất trong khẩu phần**

| Chất dinh dưỡng | Chung (n=356) | Nam (n=125) | Nữ (n=231) | p* |
|---|---|---|---|---|
| Canxi (mg) | 381,4 ± 145,8 | 380,8 ± 161,6 | 381,7 ± 136,8 | 0,759 |
| Sắt (mg) | 9,8 ±4,7 | 10,9 ± 7,0 | 9,3 ± 2,6 | 0,007* |
| Kẽm (mg) | 8,4 ± 7,9 | 9,4 ± 11,6 | 7,9 ± 4,9 | 0,001* |
| Vitamin C (mg) | 85,2 ± 55,7 | 84,5 ± 62,2 | 86,0 ± 51,9 | 0,430 |
| Vitamin A (µg) | 400,7 ± 253,9 | 366,1 ± 244,1 | 410,1 ± 218,1 | 0,041* |
| Vitamin D (µg)** | 1,2 (0,5-2,8) | 1,0 (0,4-1,8) | 1,4 (0,6-3,2) | 0,034* |
| Vitamin K (µg) | 192,6 ± 175,8 | 212 ± 171,0 | 183,0 ± 177,8 | 0,077 |
| β carotene (µg) | 1676,3 ± 1216,4 | 1400,0 ± 1219,1 | 1826,4 ± 1193,4 | 0,004* |
| EPA (mg) | 26,1 ± 61,0 | 29,3 ± 69,6 | 24,5 ± 56,1 | 0,440 |
| DHA (mg) | 48,2 ± 98,9 | 61,3 ± 119,9 | 40,9 ± 85,1 | 0,157 |
| Phospho (mg) | 1167,2 ± 395,4 | 1186,8 ± 378,3 | 1158,8 ± 404,4 | 0,248 |
| VitaminB1 (mg) | 1,2 ± 0,2 | 1,2 ± 0,2 | 1,2 ± 0,2 | 0,213 |
| VitaminB2 (mg) | 1,3 ± 0,2 | 1,4 ± 0,2 | 1,3 ± 0,2 | <0,001* |
| VitaminPP (mg) | 15,0 ± 2,4 | 15,4 ± 2,3 | 14,8 ± 2,4 | 0,010* |

(p Mann Whitney test, * p<0,05, ** số liệu trình bày dưới dạng trung vị (khoảng tứ phân vị IQR))

Nhận xét: Lượng canxi tiêu thụ trung bình khá thấp (381,4 mg), chỉ đạt 40% nhu cầu khuyến nghị ở cả hai giới. Nam giới tiêu thụ sắt và kẽm cao hơn nữ giới (p < 0,05), trong khi nữ giới tiêu thụ nhiều vitamin A hơn có ý nghĩa thống kê.

**Bảng 4. Tính cân đối trong khẩu phần của sinh viên**

| Các tỷ lệ | Chung (n=356) | Nam (n=125) | Nữ (n=231) | p* |
|---|---|---|---|---|
| Năng lượng do Protein (%) | 18,8 ± 3,3 | 18,6 ± 3,6 | 18,9 ± 3,1 | 0,166 |
| Năng lượng do Lipid (%) | 31,2 ± 7,3 | 30,3 ± 6,6 | 31,6 ± 7,6 | 0,313 |
| Năng lượng do Glucid (%) | 50,1 ± 8,0 | 51,1 ± 8,4 | 49,6 ± 7,8 | 0,156 |
| Protein đv/ts (%) | 71,8 ± 13,9 | 68,3 ± 16,8 | 73,6 ± 11,7 | 0,007* |
| Lipid tv/ts (%) | 25,7 ± 12,2 | 25,8 ± 14,8 | 25,7 ± 10,7 | 0,235 |
| Canxi/Photpho | 0,3 ± 0,1 | 0,3 ± 0,2 | 0,3 ± 0,1 | 0,071 |
| Vitamin B1/1000 Kcal (mg) | 0,8 ± 0,2 | 0,7 ± 0,2 | 0,8 ± 0,2 | 0,001* |
| Vitamin B2/1000 Kcal (mg) | 0,9 ± 0,2 | 0,9 ± 0,3 | 0,9 ± 0,2 | 0,136 |
| Vitamin PP/1000 Kcal | 9,7 ± 2,4 | 9,4 ± 2,4 | 9,9 ± 2,4 | 0,071 |

(p Mann Whitney test, * p<0,05)

Nhận xét: Tỷ lệ P:L:G mất cân đối khá nhiều so với khuyến nghị. Lipid chiếm 31,2% tổng năng lượng (vượt ngưỡng an toàn 20-25%), trong khi glucid chỉ đạt 50,1%. Tỷ lệ protein động vật chiếm ưu thế cao, đặc biệt ở nữ giới (71,8%). Tỷ số Canxi/Phospho ở mức thấp (0,3) phản ánh sự thiếu hụt các sản phẩm cung cấp canxi chuẩn trong khẩu phần.

**Bảng 5. Một số thói quen ăn uống của sinh viên**

| Thói quen | Số lượng (n=356) | Tỷ lệ (%) |
|---|---|---|
| Không ăn sáng | 125 | 35,1 |
| Tiêu thụ thức ăn nhanh | 141 | 39,6 |
| Uống nước ngọt có ga | 209 | 58,7 |
| Thích ăn thịt rán | 282 | 79,2 |
| Thích ăn trứng rán | 276 | 77,5 |
| Thích ăn đậu rán | 274 | 77,0 |
| Thích ăn cá rán | 241 | 67,7 |

Nhận xét: Một phần ba số sinh viên (35,1%) có thói quen bỏ bữa sáng. Tiêu thụ thức ăn nhanh và nước ngọt có ga là hành vi khá phổ biến, đạt tỷ lệ lần lượt là 39,6% và 58,7%. Đáng chú ý, sinh viên lạm dụng phương pháp chế biến chiên rán có thể liên quan đến sự dư thừa lượng lipid trong năng lượng khẩu phần ở bảng 4.

## 4. BÀN LUẬN

Khảo sát trên 356 sinh viên cho thấy năng lượng khẩu phần trung bình chỉ đạt 1606,3 ± 411,6 kcal/ngày, đáp ứng 72,4% nhu cầu dinh dưỡng khuyến nghị cho người Việt Nam năm 2016[7]. Mức năng lượng đầu vào thấp này là tình trạng khá phổ biến ở sinh viên khối ngành y dược hiện nay, tương đồng với kết quả nghiên cứu tại Cao đẳng Y tế Cần Thơ (1538,6 kcal)[8] và Đại học Y Dược Thái Bình (1565,5 kcal)[6]. Đáng chú ý, kết quả ở hình 1.1 chỉ ra sự chênh lệch giữa hai giới: nam giới có tỷ lệ đáp ứng NCKN thấp hơn (67,1%) so với nữ giới (75,3%). Nguyên nhân là do mức năng lượng nạp vào của nam (1725,2 kcal) tuy cao hơn nữ (1543,6 kcal) nhưng vẫn thiếu hụt nhiều so với mức NCKN vốn đòi hỏi rất cao ở nam giới (2570 kcal so với 2050 kcal của nữ).

Về lựa chọn thực phẩm, khẩu phần ăn của sinh viên đang có sự chênh lệch giữa nhóm đạm động vật và các thực phẩm bảo vệ sức khỏe. Cụ thể, lượng thịt tiêu thụ trung bình khá cao, cao hơn so với mức khuyến nghị, lên tới 162,5g/người/ngày. Ngược lại, lượng cá (29,7g) và sữa (51,0g) được sử dụng ít, chỉ đáp ứng lần lượt 30% và 25% so với mức khuyến nghị[7]. Tình trạng tiêu thụ ít cá và sữa cũng được ghi nhận tương tự ở sinh viên Đại học Y khoa Phạm Ngọc Thạch[5] và Đại học Y Hà Nội[4]. Đối với nhóm rau củ, mức tiêu thụ rau xanh (206,5g) và quả chín (66,3g) của sinh viên Tuệ Tĩnh vẫn chưa đạt so với "10 lời khuyên dinh dưỡng hợp lý" do Bộ Y tế ban hành (khuyến nghị sử dụng ≥300g rau và 200g quả/ngày)[9]

Bên cạnh đó, phân tích về nguồn gốc các chất dinh dưỡng cho thấy tỷ lệ protein động vật trên tổng số protein trung bình đạt mức cao là 71,8%, trong đó nữ giới có tỷ lệ này cao hơn so với nam giới (73,6% so với 68,3%). Theo nhu cầu khuyến nghị, lượng đạm động vật thường chỉ nên chiếm 30-35% tổng lượng đạm đối với người trưởng thành. Việc tỷ lệ này vượt quá 70% có liên quan đến việc sinh viên đang sử dụng nhiều thịt, trong khi nguồn protein thực vật lại ít được chú trọng. Thực tế, mức tiêu thụ nhóm thức ăn từ hạt (lạc, vừng, đậu) trung bình của sinh viên chỉ đạt 26,5g/người/ngày.

Phân tích tỷ lệ các chất sinh năng lượng (P:L:G) cho thấy khẩu phần ăn của sinh viên đang thiếu sự cân đối. Tỷ lệ lipid chiếm tới 31,2% tổng năng lượng, cao hơn mức khuyến nghị là 20 -25%[7]. Việc tiêu thụ nhiều chất béo cùng với lượng glucid thấp (50,1%), phản ánh sự thay đổi trong thói quen ăn uống hiện nay, phù hợp với kết quả từ Tổng điều tra dinh dưỡng toàn quốc 2019-2020[10]. Về vi chất, có thể do sinh viên ít ăn thủy hải sản và không uống sữa

thường xuyên nên tỷ lệ Canxi/Phospho trong khẩu phần rất thấp (0,3) và lượng canxi trung bình chỉ đạt 381,4 mg/ngày. Việc nạp thiếu canxi kéo dài có thể ảnh hưởng không tốt đến sức khỏe xương, một thực trạng chung cũng xuất hiện ở nhiều nghiên cứu trên sinh viên khối ngành sức khỏe trong và ngoài nước.

Sự khác biệt về giới tính còn thể hiện qua mức độ đáp ứng vi chất dinh dưỡng. Kết quả nghiên cứu cho thấy sinh viên nam tiêu thụ lượng sắt (10,9 mg) và kẽm (9,4 mg) cao hơn so với nữ giới (sắt 9,3 mg, kẽm 7,9 mg). Sự chênh lệch này có thể xuất phát từ việc nam giới có lượng tiêu thụ thịt (182,6g) cao hơn nữ giới (151,9g). Tuy nhiên, mức tiêu thụ sắt thấp ở sinh viên nữ là một vấn đề cần được lưu tâm, bởi đây là nhóm đối tượng có nhu cầu nạp sắt cao. Ngược lại, nữ giới lại có xu hướng tiêu thụ nhiều Vitamin A (410,1 µg) và β-carotene (1826,4 µg) hơn nam giới. Điều này cho thấy dù lượng rau xanh tổng thể không có sự khác biệt lớn, nữ giới có thể đã chú trọng hơn trong việc lựa chọn các loại rau củ quả có màu sắc đậm.

Về thói quen ăn uống, áp lực thời gian từ lịch học và trực lâm sàng bận rộn đã ảnh hưởng không nhỏ đến hành vi dinh dưỡng của sinh viên. Dù được đào tạo trong môi trường y khoa, có tới 35,1% sinh viên bỏ bữa sáng. Những rào cản về thời gian này cũng góp phần hình thành thói quen lựa chọn thực phẩm nhanh gọn nhưng thiếu lành mạnh, với 39,6% sinh viên tiêu thụ thức ăn nhanh và 58,7% uống nước ngọt có ga. Thực trạng này khá tương đồng với xu hướng tại Trường Đại học Y khoa Phạm Ngọc Thạch[5] và Đại học Y Hà Nội[4], nhưng lại cao hơn so với sinh viên tại Cần Thơ[8]. Thêm vào đó, sinh viên thể hiện sở thích rõ rệt với các món chiên rán: 79,2% chọn thịt rán, 77,5% chọn trứng rán và 67,7% chọn cá rán. Thói quen sử dụng nhiều dầu mỡ để chế biến thức ăn hàng ngày có thể là lý do trực tiếp dẫn đến tình trạng dư thừa chất béo trong khẩu phần.

## 5. KẾT LUẬN

Khẩu phần của sinh viên Trường Cao đẳng Y Dược Tuệ Tĩnh Hà Nội năm 2025 chưa cân đối và hợp lý: năng lượng trung bình chỉ đạt 1606,3 kcal/ngày (đáp ứng 72,4% nhu cầu khuyến nghị); tỷ lệ lipid khá cao chiếm tới 31,2% trong khi glucid chỉ đạt 50,1%; khẩu phần có nhiều thịt (162,5g/ngày) ít cá, sữa.... Về thói quen ăn uống: tỷ lệ cao sinh viên bỏ bữa sáng (35,1%), sử dụng thức ăn nhanh (39,6%), uống nước ngọt có ga (58,7%) và đặc biệt là tỷ lệ sinh viên thích ăn đồ chiên rán cao (trên 67%).

## 6. TÀI LIỆU THAM KHẢO


[1] Lupi S., Bagordo F., Stefanati A., et al. (2015). Assessment of lifestyle and eating habits among undergraduate students in northern Italy. *Ann Ist Super Sanita*, *51*(2), 154-161. doi:10.4415/ANN_15_02_14

[2] Sánchez-Ojeda M.A. & De Luna-Bertos E. (2015). Healthy lifestyles of the university population. *Nutr Hosp*, *31*(5), 1910-1919. doi:10.3305/nh.2015.31.5.8608

[3] Rizo-Baeza M.M., González-Brauer N.G. & Cortés E. (2014). Quality of the diet and lifestyles in health sciences students. *Nutr Hosp*, *29*(1), 153-157. doi:10.3305/nh.2014.29.1.6761

[4] Hoàng T.L.N., Nguyễn T.T.H. & Lê T.H. (2021). 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 Y Học*, *146*(10), 192-197. doi: 10.52852/tcncyh.v146i10.335

[5] Lê T.Q.N. & Phạm V.P. (2020). Tình trạng dinh dưỡng của sinh viên y khoa năm thứ ba Trường Đại học Y khoa Phạm Ngọc Thạch năm 2020. *Tạp chí Dinh dưỡng và Thực phẩm*, *16*(6), 65-71.

[6] Nguyễn T.H., Trần K.T. & Vũ D.T. (2023). Đặc điểm khẩu phần của sinh viên chính quy năm thứ nhất Trường Đại học Y Dược Thái Bình năm 2023. *Tạp chí Dinh dưỡng và Thực phẩm*, *19*(4+5), 111-118. doi: 10.56283/1859-0381/615

[7] Bộ Y tế. (2016). *Nhu cầu dinh dưỡng khuyến nghị cho người Việt Nam*. Nhà xuất bản Y học.

[8] Trương T.N.Đ. & Phạm V.P. (2020). Tình trạng dinh dưỡng và khẩu phần thực tế của sinh viên năm thứ nhất trường Cao đẳng Y tế Cần Thơ. *Tạp chí Y học Cộng đồng, 59*(6), 177-181.

[9] Cục Y tế Dự phòng - Bộ Y tế. (2022). *10 lời khuyên dinh dưỡng hợp lý đến năm 2030* (Ban hành kèm Quyết định số 02/QĐ-TTg).

[10] Viện Dinh dưỡng Quốc gia. (2021). *Tổng điều tra Dinh dưỡng toàn quốc 2019-2020*. Nhà xuất bản Y học.