THỰC TRẠNG VÀ MỘT SỐ YẾU TỐ LIÊN QUAN ĐẾN VẤN ĐỀ BỎ BỮA ĂN SÁNG CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC Y HÀ NỘI NĂM 2023

Trần Thị Quỳnh Diễn[1,✉], Lê Xuân Hưng[1]
Phan Thị Thu Hà[1], Trần Phương Huyền[1], Nguyễn Linh Chi[1]
Nguyễn Thị Hồng[1], Mai Thị Hà[1], Nguyễn Hoàng Nam[2]
Trần Xuân Ngọc[2], Trần Đức Phong[2]
[1]Trường Đại học Y Hà Nội
[2]Bệnh viện Đại học Y Hà Nội

Bữa sáng đóng vai trò quan trọng nhưng lại là bữa ăn thường bị bỏ qua nhất là với đối tượng sinh viên. Hơn thế nữa, sinh viên Y là nhóm đối tượng bỏ bữa sáng khá cao và tỷ lệ ngày càng tăng lên. Nghiên cứu này nhằm mô tả thực trạng bỏ ăn sáng và phân tích một số yếu tố liên quan đến việc bỏ bữa sáng trên đối tượng sinh viên Y. Phương pháp: nghiên cứu mô tả cắt ngang trên 384 sinh viên Trường Đại học Y Hà Nội. Các biến số được phân tích gồm: tình trạng bỏ bữa sáng, mối liên quan giữa nhận thức, kinh tế, tình trạng giấc ngủ, kiểm soát cân nặng, học lâm sàng đến việc bỏ bữa sáng. Kết quả cho thấy có 69,53% sinh viên bỏ bữa sáng. Các nguyên nhân quan trọng dẫn đến bỏ bữa sáng của sinh viên như không có thời gian ăn sáng, không cảm thấy đói, không có thói quen ăn sáng… Tỷ lệ sinh viên ở trọ với bạn bè bỏ bữa sáng cao hơn so với sinh viên ở Ký túc xá. Tỷ lệ bỏ bữa sáng không quá khác biệt ở các nhóm giới tính, chỉ số BMI, nhận thức, kinh tế, tình trạng giấc ngủ và kiểm soát cân nặng.

Từ khóa: Bỏ bữa sáng, sinh viên Y, ảnh hưởng.

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Bỏ bữa sáng đã trở thành một vấn đề phổ biến trong xã hội hiện đại ngày nay, theo nghiên cứu của Juan Sun trên 6038 sinh viên Y khoa Nội Mông cho thấy có đến 28,9% sinh viên bỏ bữa sáng.[1] Trong một nghiên cứu khác tại Nam Định vào năm 2017 có 26,8% học sinh thỉnh thoảng ăn sáng và không ăn sáng.[2] Tỷ lệ bỏ bữa sáng không dừng lại ở đó mà ngày càng tăng lên trong các năm gần đây.[1]

Bữa sáng đóng vai trò quan trọng, nó cung cấp năng lượng cần thiết để cơ thể hoạt động và duy trì sự tập trung. Vậy nên, khi bỏ bữa sáng có thể dẫn đến các ảnh hưởng tiêu cực với thể chất và tinh thần của đối tượng. Một nghiên cứu trên trẻ vị thành niên tại Thanh Hóa có kết quả số học sinh bỏ bữa sáng có học lực trung bình nhiều hơn 2,16 lần so với học sinh học lực giỏi.[3] Đồng thời, một số nghiên cứu khác cũng cho kết quả việc ăn sáng giúp tăng khả năng tập trung và giúp học tập hiệu quả hơn so với bỏ ăn sáng.[4,5] Bên cạnh đó, bỏ bữa sáng còn góp phần làm tăng yếu tố nguy cơ gây ra một số bệnh mạn tính không lây như làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim, tăng nguy cơ tử vong do bệnh tim mạch, có thể dẫn đến tăng cân và tình trạng thừa cân béo phì, tăng nguy cơ mắc bệnh tiểu đường typ 2...[6-9]

Hành vi bỏ bữa sáng vẫn còn khá phổ biến do nhiều nguyên nhân như thời gian, thu nhập, giới tính, độ tuổi, tâm lý, chất lượng giấc ngủ,

Tác giả liên hệ: Trần Thị Quỳnh Diễn
Trường Đại học Y Hà Nội
Email: quynhdien@hmu.edu.vn
Ngày nhận: 18/07/2024
Ngày được chấp nhận: 16/08/2024

kiểm soát cân nặng và nhiều yếu tố khác.[1,3,7,10]

Sinh viên Y là nhóm đối tượng sinh viên đặc biệt, luôn phải chịu áp lực học tập rất lớn, thời gian học tập kéo dài. Một nghiên cứu của Triệu Thị Đào, et al đã chỉ ra sinh viên Y là nhóm đối tượng có tỷ lệ bỏ bữa sáng khá cao và tỷ lệ đó ngày càng tăng lên.[11] Việc nghiên cứu về thực trạng và các yếu tố ảnh hưởng sẽ giúp nắm bắt tình hình và lên kế hoạch truyền thông hiệu quả. Từ đó, giúp sinh viên có thực hành ăn sáng lành mạnh, cải thiện chất lượng cuộc sống và học tập. Tại Việt Nam, các nghiên cứu về thực trạng và các yếu tố ảnh hưởng đến bỏ bữa sáng trên sinh viên còn hạn chế, vì vậy chúng tôi quyết định tiến hành nghiên cứu "Thực trạng và một số yếu tố liên quan đến vấn đề bỏ bữa ăn sáng của sinh viên Trường Đại học Y Hà Nội năm 2023" với 2 mục tiêu: *1) Mô tả thực trạng bỏ bữa ăn sáng của sinh viên Trường Đại học Y Hà Nội năm 2023; 2) Phân tích một số yếu tố liên quan đến tình trạng bỏ bữa ăn sáng của sinh viên Trường Đại học Y Hà Nội năm 2023.*

II. ĐỐI TƯỢNG VÀ PHƯƠNG PHÁP

1. Đối tượng

Sinh viên Trường Đại học Y Hà Nội.

Tiêu chuẩn lựa chọn

- Y1 đến Y6 đang học tại Trường Đại học Y Hà Nội năm học 2023 - 2024.
- Độ tuổi từ 18 - 24.

Tiêu chuẩn loại trừ

- Đối tượng đang sử dụng thuốc hoặc điều trị bệnh dưới sự hướng dẫn của bác sĩ.
- Đối tượng không điền đầy đủ bộ câu hỏi.

2. Phương pháp

Thiết kế nghiên cứu: Mô tả cắt ngang.

Chọn mẫu: Nghiên cứu sử dụng phương pháp lấy mẫu thuận tiện sinh viên Trường Đại học Y Hà Nội.

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

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

n: Cỡ mẫu nghiên cứu cần có.

α: Mức ý nghĩa thống kê, chọn α = 0,05 (tương ứng với độ tin cậy 95%).

$Z_{1-\alpha/2}$: Giá trị Z thu được từ bảng Z ứng với giá trị được chọn (Z = 1,96).

p: Tỷ lệ ước tính theo số liệu của Sun J, Yi H, Liu Z, et al (2013), p = 0,289.[1]

ε: Khoảng sai lệch mong muốn giữa tỷ lệ thu được từ mẫu và tỷ lệ của quần thể, nghiên cứu lựa chọn ε = 0,2 (20%).

Cỡ mẫu tối thiểu tính được là 237, trên thực tế cỡ mẫu thu được là 384.

Phương pháp và quy trình thu thập số liệu

Phương pháp: Sử dụng bộ câu hỏi tự điền.

Bộ câu hỏi do nhóm nghiên cứu tự thiết kế dựa trên vấn đề nghiên cứu và tham khảo các biến số của các nghiên cứu tương tự. Sau đó tham khảo ý kiến chuyên gia và điều tra thử trên 20 đối tượng. Cuối cùng hiệu chỉnh theo kết quả và hoàn thiện bộ câu hỏi.

Quy trình:

- Bước 1: Tại Trường Đại học Y Hà Nội, tiến hành khảo sát lịch học, sau đó tiến hành đến từng lớp có lịch học trong thời gian thu thập số liệu.
- Bước 2: Cung cấp bộ câu hỏi online cho các đối tượng.
- Bước 3: Trong quá trình thu thập số liệu, giải thích các câu hỏi mà các đối tượng chưa hiểu rõ.
- Bước 4: Khi thu thập tối đa cỡ mẫu có thể thì dừng cuộc khảo sát.

Biến số và chỉ số nghiên cứu

Nhóm biến số về thông tin chung: Giới tính, dân tộc, năm sinh, cân nặng, chiều cao, ngành học, năm học, học lâm sàng, nơi sinh sống.

Nhóm biến số về thực trạng bỏ bữa ăn sáng: Thực trạng bỏ bữa sáng, tần suất bỏ bữa sáng,

tầm quan trọng của bữa sáng.

Nhóm biến về một số yếu tố hành vi, lối sống ảnh hưởng đến bỏ bữa sáng: Tình trạng việc làm, phí sinh hoạt hàng tháng, tình trạng giấc ngủ, kiểm soát cân nặng.

Nhóm biến về lý do dẫn đến bỏ bữa sáng: Không cảm thấy đói, không có thói quen ăn sáng, không có thời gian, tiết kiệm tiền, muốn tăng cân, muốn giữ cân, muốn giảm cân, nguyên nhân khác.

Nhóm biến về ảnh hưởng của bỏ bữa sáng: Thể chất, tinh thần.

Chỉ số nghiên cứu: BMI.

Hạn chế sai số

Gửi bộ câu hỏi tự điền cho 20 sinh viên và chỉnh sửa lại những nội dung gây khó hiểu cho đối tượng.

Thống nhất và đưa ra những tiêu chuẩn lựa chọn và tiêu chuẩn loại trừ thật tốt, tránh chọn sai đối tượng nghiên cứu.

Tránh sai số nhớ lại bằng cách chọn thời gian nghiên cứu phù hợp và xây dựng bộ công cụ với các lựa chọn có sẵn để gợi nhớ cho các đối tượng nghiên cứu.

Quá trình thu thập, quản lý và phân tích dữ liệu cần thật cẩn thận khi nhập liệu, phân tích trên máy tính và được theo dõi, giám sát.

Xử lý số liệu:

Số liệu được làm sạch, xử lý và phân tích bằng phần mềm Stata 17.0. Sử dụng các tham số và test thống kê: tần suất, tỷ lệ %, test Khi bình phương, hồi quy logistic…

Thời gian nghiên cứu:

Từ tháng 9/2023 - tháng 12/2023.

Địa điểm nghiên cứu:

Nghiên cứu được thực hiện tại trường Đại học Y Hà Nội, số 1 phố Tôn Thất Tùng - quận Đống Đa - TP. Hà Nội.

3. Đạo đức nghiên cứu

Cung cấp đầy đủ và giải thích các thông tin liên quan đến nghiên cứu cho các đối tượng trước khi điều tra.

Đối tượng tự nguyện tham gia vào nghiên cứu, được quyền dừng hoặc rút khỏi trong bất kỳ giai đoạn nào của nghiên cứu.

Các thông tin thu thập được chỉ phục vụ cho mục đích nghiên cứu và đảm bảo bí mật bằng cách mã hóa và lưu trữ lại.

III. KẾT QUẢ

1. Mô tả thực trạng bỏ bữa ăn sáng của sinh viên Trường Đại học Y Hà Nội năm 2023

Bảng 1. Thực trạng bỏ bữa sáng của đối tượng

Đặc điểm	Có bỏ bữa sáng		Không bỏ bữa sáng		Tổng	
	n	%	n	%	n	%
Tổng cộng	267	69,53	117	30,47	384	100
Giới tính						
Nam	100	64,1	56	35,89	156	40,62
Nữ	167	73,25	61	26,75	228	59,38
Dân tộc						
Kinh	216	67,71	103	32,29	319	83,07
Khác	51	78,46	14	21,54	65	16,93

Đặc điểm	Có bỏ bữa sáng		Không bỏ bữa sáng		Tổng	
	n	%	n	%	n	%
BMI						
≤ 18,4 (Suy dinh dưỡng)	60	74,07	21	25,93	81	21,09
18,5 - 24,9 (Bình thường)	187	69,00	84	31,00	271	70,57
≥ 25 (Thừa cân)	20	62,50	12	37,50	32	8,33
Ngành học						
Bác sĩ	230	68,05	108	31,95	338	88,02
Cử nhân	37	80,43	9	19,57	46	11,98
Năm học						
Năm 1	43	60,56	28	39,44	71	18,49
Năm 2	88	69,84	38	30,16	126	32,81
Năm 3	58	78,38	16	21,62	74	19,27
Năm 4	28	71,79	11	28,21	39	10,16
Năm 5	25	80,65	6	19,35	31	8,07
Năm 6	25	58,14	18	41,86	43	11,20
Đi lâm sàng						
Đang đi	143	67,14	70	32,86	213	55,47
Chưa đi	124	72,51	47	27,49	171	44,53
Nơi sinh sống						
Ký túc xá	103	75,18	34	24,82	137	35,68
Sống cùng gia đình	54	68,35	25	31,65	79	20,57
Ở trọ một mình	19	76,00	6	24,00	25	6,51
Ở trọ với bạn bè	88	64,71	48	35,29	136	35,42
Khác	3	42,86	4	57,14	7	1,82

Theo bảng 1, trong tổng số 384 sinh viên có 69,53 % sinh viên có bỏ bữa sáng, nam chiếm tỷ lệ 40,62%, nữ 59,38%. Kết quả chỉ ra rằng sinh viên có chỉ số BMI bình thường (18,5 - 24,9) bỏ bữa sáng cao hơn với tỷ lệ 70,57%, và ngành học bác sĩ chiếm 88,02%.

Bảng 2. Tần suất bỏ bữa sáng của đối tượng

Đặc điểm	1 - 3 ngày/tuần		4 - 6 ngày/tuần		7 ngày/tuần		p-value
	n	%	n	%	n	%	
Tổng cộng	128	47,94	77	28,84	62	23,22	
Giới tính							0,75
Nam	45	45,00	31	31,00	24	24,0	
Nữ	83	49,7	46	27,54	38	22,75	
BMI							0,89
≤ 18,4 (Suy dinh dưỡng)	31	51,67	17	28,33	12	20	
18,5 - 24,9 (Bình thường)	89	47,59	54	28,88	44	23,53	
≥ 25 (Thừa cân)	8	40,00	6	30,00	6	30,00	
Ngành học							0,55
Bác sĩ	109	47,39	65	28,26	56	24,35	
Cử nhân	19	51,35	12	32,43	6	16,21	
Đi lâm sàng							0,49
Đang đi	65	45,45	45	31,47	33	23,08	
Chưa đi	63	50,81	32	25,81	29	23,39	
Nơi sinh sống							0,11
Ký túc xá	51	49,51	27	26,21	25	24,27	
Sống cùng gia đình	34	62,96	13	24,07	7	12,96	
Ở trọ một mình	6	31,58	8	42,11	5	26,31	
Ở trọ với bạn bè	37	42,04	28	31,82	23	26,14	
Khác	0	0,00	1	33,33	2	66,67	
Nhận thức							
Tầm quan trọng của bữa sáng							0,001
Quan trọng	119	52,65	62	27,43	45	19,91	
Phân vân	8	29,63	10	37,04	9	33,33	
Không quan trọng	1	7,14	5	35,71	8	57,14	
Kinh tế							
Tình trạng việc làm							0,49
Không đi làm	81	50,94	43	27,04	35	22,01	
Đi làm bán thời gian	47	43,52	34	31,48	27	25,00	

Đặc điểm	1 - 3 ngày/tuần		4 - 6 ngày/tuần		7 ngày/tuần		p-value
	n	%	n	%	n	%	
Phí sinh hoạt hàng tháng							0,60
< 1,5 triệu đồng	20	45,45	12	27,27	12	27,27	
1,5 - 2,5 triệu đồng	59	49,58	30	25,21	30	25,21	
> 2,5 triệu đồng	49	47,12	35	33,65	20	19,23	
Tình trạng giấc ngủ							0,12
Ngủ ngon giấc	44	58,67	15	20,00	16	21,33	
Bình thường	70	45,16	51	32,90	34	21,94	
Ngủ không ngon giấc	14	37,84	11	27,93	12	32,43	
Kiểm soát cân nặng							0,41
Muốn tăng cân	34	53,13	16	25,00	14	21,87	
Muốn giữ cân	39	50,00	25	32,05	14	17,95	
Muốn giảm cân	46	46,00	30	30,00	24	24,00	
Không quan tâm	9	36,00	6	24,00	10	40,00	

Bảng 2 cho thấy tần suất bỏ bữa sáng của sinh viên đa số là bỏ bữa từ 1 - 3 ngày/tuần với tỷ lệ 47,94%; tỷ lệ bỏ bữa 4 - 6 ngày chiếm 28,84% và tần suất bỏ bữa 7 ngày là 23,22%. Tần suất bỏ bữa sáng có sự khác biệt ở các nhóm đối tượng có nhận thức khác nhau về tầm quan trọng của bữa sáng, và sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê (p = 0,001).

2 . Một số yếu tố liên quan đến bỏ bữa sáng

Bảng 3. Các yếu tố liên quan đến thực trạng bỏ bữa sáng của sinh viên Trường Đại học Y Hà Nội

Hành vi	Bỏ bữa sáng		
	OR	95% CI	p-value
Thông tin chung			
Giới tính			
Nam	1		
Nữ	1,41	0,81 - 2,45	0,22
Ngành học			
Bác sĩ	1		
Cử nhân	1,88	0,8 - 4,42	0,146
Đi lâm sàng			
Đang đi lâm sàng	1		
Chưa đi lâm	1,38	0,82 - 2,32	0,23

Hành vi	Bỏ bữa sáng		
	OR	95% CI	p-value
BMI			
< 18,5 (Suy dinh dưỡng)	1		
18,5 - 24,9 (Bình thường)	0,86	0,39 - 1,91	0,71
≥ 25 (Thừa cân)	0,58	0,17 - 1,97	0,39
Nơi sinh sống			
Ký túc xá	1		
Sống cùng gia đình	0,63	0,32 - 1,27	0,2
Ở trọ một mình	0,83	0,29 - 2,42	0,74
Ở trọ với bạn bè	0,5	0,28 - 0,89	0,02
Khác	0,09	0,01 - 0,69	0,02
Nhận thức			
Tầm quan trọng của bữa sáng			
Quan trọng	1		
Phân vân	1		
Không quan trọng	4,1	0,85 - 19,8	0,079
Kinh tế			
Tình trạng việc làm			
Không đi làm	1		
Đi làm bán thời gian	1,31	0,78 - 2,21	0,30
Phí sinh hoạt hàng tháng			
< 1,5 triệu đồng	1		
1,5 - 2,5 triệu đồng	1,86	0,97 - 3,59	0,06
> 2,5 triệu đồng	1,6	0,83 - 3,11	0,16
Tính trạng giấc ngủ			
Ngủ ngon giấc	1		
Bình thường	0,89	0,51 - 1,54	0,67
Ngủ không ngon giấc	1,03	0,47 - 2,27	0,94
Kiểm soát cân nặng			
Muốn tăng cân	1		
Muốn giữ cân	1,09	0,51 - 2,35	0,82
Muốn giảm cân	0,82	0,36 - 1,84	0,63
Không quan tâm	1,24	0,43 - 3,61	0,69

Theo bảng 3 cho thấy, sinh viên ở trọ với bạn bè và sinh viên có nơi sống "khác" có tỷ lệ bỏ bữa sáng lần lượt cao gấp 0,5 lần và 0,09 lần so với sinh viên ở Ký túc xá (p < 0,05). Ngoài ra, không tìm thấy sự khác biệt có ý nghĩa thống kê về tình trạng bỏ bữa sáng ở giới tính, ngành học, đi lâm sàng, chỉ số BMI, nhận thức, kinh tế, tình trạng giấc ngủ và kiểm soát cân nặng.

Bảng 4. Lý do đối tượng bỏ bữa sáng

Lý do	n	%
Không cảm thấy đói		
Không đồng ý	77	28,84
Phân vân	49	18,35
Đồng ý	141	52,81
Không có thói quen ăn sáng		
Không đồng ý	91	34,88
Phân vân	61	22,85
Đồng ý	115	43,07
Không có thời gian		
Không đồng ý	39	14,61
Phân vân	41	15,36
Đồng ý	187	70,04
Tiết kiệm tiền		
Không đồng ý	125	46,82
Phân vân	72	26,97
Đồng ý	70	26,22
Muốn tăng cân		
Không đồng ý	246	92,13
Phân vân	13	4,87
Đồng ý	8	3,00
Muốn giữ cân		
Không đồng ý	212	79,40
Phân vân	34	12,73
Đồng ý	21	7,87
Muốn giảm cân		
Không đồng ý	197	73,78
Phân vân	29	10,86
Đồng ý	41	15,36

Lý do	n	%
Nguyên nhân khác		
Không đồng ý	210	79,25
Phân vân	38	14,34
Đồng ý	17	6,42

Theo kết quả phân tích bảng 4, một số yếu tố ảnh hưởng đến tình trạng bỏ bữa sáng của sinh viên, cho thấy đa số sinh viên bỏ bữa sáng do không cảm thấy đói (52,81%), không có thời gian (70,04%), không có thói quen ăn sáng (43,07%). Bên cạnh đó, bỏ bữa sáng do muốn tiết kiệm tiền chiếm tỷ lệ 26,22%, với yếu tố liên quan đến cân nặng dẫn tới bỏ bữa sáng chiếm tỷ lệ tương đối thấp.

Bảng 5. Ảnh hưởng của bỏ bữa sáng đến thể chất, tinh thần của đối tượng

	Không		Phân vân		Có	
	n	%	n	%	n	%
Thể chất	133	50,38	56	21,21	75	28,41
Tinh thần	129	48,86	57	21,59	78	29,55

Bảng 5 cho thấy, sinh viên bỏ bữa sáng bị ảnh hưởng đến thể chất chiếm 28,41% và bị ảnh hưởng đến tinh thần chiếm 29,55%.

IV. BÀN LUẬN

Tỷ lệ bỏ bữa sáng của sinh viên y trong nghiên cứu này là 69,53%. Cao hơn nhiều so với tỷ lệ bỏ bữa sáng của sinh viên Trường Cao đẳng Y tế Nội Mông năm 2013 (28,9%).[1] Tuy nhiên, tỷ lệ này vẫn thấp hơn so với nghiên cứu tại Trường Y Đại học Ghana năm 2014 (71,92%).[12] Có thể do sự khác biệt về văn hoá, lối sống dẫn đến tỷ lệ bỏ bữa sáng khác nhau giữa các quốc gia. Trong số các đối tượng bỏ bữa sáng thì tần suất bỏ từ 1 - 3 ngày/tuần là cao nhất chiếm 47,94% và thấp nhất là 7 ngày/tuần chiếm 23,22%. Tỷ lệ đối tượng không ăn sáng ngày nào trong tuần (luôn luôn bỏ bữa sáng) cao hơn đáng kể so với nghiên cứu trên đối tượng học sinh (lớp 4 - 12) tại Australia (9,6%) và học sinh (lớp 6 - 9) tại Nam Định (2,6%).[2,13] Sự chênh lệch này có lẽ do sinh viên thường là đối tượng có xu hướng bỏ bữa sáng nhiều nhất; cần phải có thêm các nghiên cứu về thực trạng, tần suất bỏ bữa sáng của sinh viên nói chung và sinh viên y nói riêng để có cái nhìn tổng quát hơn.

Theo kết quả của nghiên cứu này, không có thời gian ăn sáng là nguyên nhân các đối tượng bỏ bữa sáng nhiều nhất, có đến 70,04% đối tượng lựa chọn đồng ý đây là lý do khiến họ bỏ bữa sáng. Tương tự, nghiên cứu trên sinh viên ba trường y tại Cameron cũng cho kết quả bận rộn là lý do khiến đối tượng bỏ bữa nhiều nhất (52,7%).[14] Một nghiên cứu khác trên đối tượng học sinh tại Palestine cho biết có đến 50,4% đối tượng bỏ bữa sáng do không có thời gian ăn sáng.[15] Như vậy, theo nghiên cứu này thời gian là một yếu tố quan trọng ảnh hưởng đến bỏ bữa sáng, nguyên nhân dẫn đến tình trạng này có thể do sinh viên, đặc biệt là sinh viên y có lịch học dày đặc, thường xuyên thức

khuya dẫn đến ngủ dậy muộn và vội đi học các ca sáng dẫn đến không đủ thời gian chuẩn bị và ăn sáng.

Bên cạnh đó, không có thói quen ăn sáng cũng được 43,07% đối tượng đồng ý là nguyên nhân họ bỏ bữa. Theo tác giả Barbara Mullan, việc bỏ bữa sáng thường xuyên của học sinh tại Anh và Úc đã hình thành thói quen không ăn sáng ở trên một số đối tượng nghiên cứu, tỷ lệ này chiếm 15,7%.[10]

Ngoài ra, tỷ lệ bỏ bữa sáng do muốn giảm cân chiếm 15,36%. Tương đối sát với kết quả của nghiên cứu trên đối tượng học sinh tại Palestine, đối tượng lựa chọn lý do bỏ bữa do giảm cân chiếm 15,5%.[15] Lượng calo bữa sáng cung cấp cho cơ thể chiếm 25 - 30% tổng số năng lượng cả ngày, do vậy mà đối với những ai đang muốn giảm cân có thể họ sẽ muốn cắt giảm bữa sáng để hạn chế việc nạp năng lượng vào cơ thể.[16] Nhưng trái lại, bỏ bữa sáng được chỉ ra có thể dẫn đến tăng cân và tình trạng thừa cân, béo phì;[8] vì vậy, những đối tượng muốn giảm cân vẫn nên ăn sáng đầy đủ.

Theo kết quả của nghiên cứu này, nhận thức về tầm quan trọng của bữa sáng cũng ảnh hưởng đến tỷ lệ bỏ bữa sáng của các đối tượng, những người cho rằng bữa sáng không quan trọng có tỷ lệ bỏ bữa cao gấp 4,1 lần (95% CI: 0,85 - 19,8) so với những người nhận thức được tầm quan trọng của việc ăn sáng. Ngoài ra, có sự khác biệt về số ngày bỏ bữa sáng trong tuần của các nhóm đối tượng có nhận thức khác nhau về tầm quan trọng của bữa sáng, và sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê (p = 0,001). Để khắc phục tình trạng này, chúng tôi khuyến nghị cần có các công tác tuyên truyền để thay đổi, nâng cao nhận thức và kiến thức của sinh viên về tầm quan trọng cũng như lợi ích của bữa sáng, từ đó có thể giúp thay đổi thái độ và hành vi của đối tượng.

Bỏ bữa sáng được đồng ý là có ảnh hưởng đến sức khỏe thể chất và tinh thần của sinh viên với tỷ lệ lần lượt là 28,41% và 29,55%. Các nghiên cứu cũng chỉ ra ăn sáng có thể giúp tăng khả năng tập trung, học tập hiệu quả hơn, ngoài ra bỏ bữa sáng cũng góp phần gia tăng một số bệnh mạn tính không lây như bệnh tim, bệnh tiểu đường…[4-6,9] Do đó, cần có các biện pháp tuyên truyền, giáo dục giúp thay đổi hành vi xấu này.

Nghiên cứu của chúng tôi có hạn chế là đa số phiếu khảo sát thu thập được là các đối tượng ngành bác sĩ, các ngành cử nhân chỉ chiếm một lượng nhỏ.

V. KẾT LUẬN

Nghiên cứu cho thấy tỷ lệ bỏ bữa sáng ở sinh viên Trường Đại học Y Hà Nội là 69,53%, trong đó tần suất sinh viên bỏ bữa từ 1 - 3 ngày/tuần là cao nhất (47,94%). Không tìm thấy sự khác biệt có ý nghĩa thống kê về tình trạng bỏ bữa sáng ở giới tính, ngành học, đi lâm sàng, chỉ số BMI, nhận thức, kinh tế, tình trạng giấc ngủ và kiểm soát cân nặng. Nguyên nhân quan trọng dẫn đến thực trạng bỏ bữa sáng như không có thời gian ăn sáng (70,04%), không cảm thấy đói (52,81%), không có thói quen ăn sáng (43,07%) và muốn giảm cân (15,36%); ngoài ra kết quả cũng cho thấy ở các đối tượng không nhận thức được tầm quan trọng của bữa sáng cũng có tỷ lệ bỏ bữa cao hơn nhiều so với đối tượng nhận thức được.

VI. KHUYẾN NGHỊ

Để thay đổi, nâng cao nhận thức và kiến thức của sinh viên về tầm quan trọng cũng như lợi ích của bữa sáng khuyến nghị cần có thêm các công tác tuyên truyền. Bên cạnh đó, có thể tổ chức các buổi truyền thông hướng dẫn lựa chọn và sử dụng các bữa sáng đơn giản, dễ chế biến giúp tiết kiệm thời gian cho các sinh viên.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Sun J, Yi H, Liu Z, et al. Factors associated with skipping breakfast among Inner Mongolia Medical students in China. *BMC Public Health*. 2013;13(1):42. doi:10.1186/1471-2458-13-42

2. Trần Thị Nhi, Vũ Thị Nhung. Kiến thức, thực hành dinh dưỡng của học sinh tại một số trường trung học cơ sở huyện Vụ Bản tỉnh Nam Định năm 2017. *Tạp chí Khoa học Điều dưỡng*. 2018;1(3).

3. Duy HB, Oanh TTK, Vinh PH, et al. Tình trạng bỏ bữa sáng của trẻ vị thành niên 12 - 15 tuổi một số trường trung học cơ sở tại Thanh Hóa. *Tạp chí Y học Việt Nam*. 2023;525(2). doi:10.51298/vmj.v525i2.5237

4. Lê Nguyễn Bảo Khanh, Nguyễn Hồng Trường, Nguyễn Hữu Chính Khanh, et al. Tác động của bỏ bữa sáng lên tình trạng dinh dưỡng của trẻ mẫu giáo mầm non và tiểu học (2 - 11 tuổi). *Tạp chí Dinh dưỡng và Thực phẩm*. 2016;12(1):39-46.

5. Gao CL, Zhao N, Shu P. Breakfast Consumption and Academic Achievement Among Chinese Adolescents: A Moderated Mediation Model. *Front Psychol*. 2021;12:700989. doi:10.3389/fpsyg.2021.700989

6. Lee HJ, Jang J, Lee SA, et al. Association between Breakfast Frequency and Atherosclerotic Cardiovascular Disease Risk: A Cross-Sectional Study of KNHANES Data, 2014 - 2016. *Int J Environ Res Public Health*. 2019;16(10):1853. doi:10.3390/ijerph16101853

7. Rong S, Snetselaar LG, Xu G, et al. Association of Skipping Breakfast With Cardiovascular and All-Cause Mortality. *J Am Coll Cardiol*. 2019;73(16):2025-2032. doi:10.1016/j.jacc.2019.01.065

8. Wicherski J, Schlesinger S, Fischer F. Association between Breakfast Skipping and Body Weight-A Systematic Review and Meta-Analysis of Observational Longitudinal Studies. *Nutrients*. 2021;13(1):272. doi:10.3390/nu13010272

9. Bi H, Gan Y, Yang C, et al. Breakfast skipping and the risk of type 2 diabetes: a meta-analysis of observational studies. *Public Health Nutr*. 2015;18(16):3013- 3019. doi:10.1017/S1368980015000257

10. Mullan B, Wong C, Kothe E, et al. An examination of the demographic predictors of adolescent breakfast consumption, content, and context. *BMC Public Health*. 2014;14(1):264. doi:10.1186/1471-2458-14-264

11. Triệu Thị Đào, Vũ Văn Du, Đặng Đức Nhu. Một số yếu tố liên quan đến stress của sinh viên cuối năm thứ 3 sau khi đi lâm sàng tại bệnh viện ở Trường Đại học Y Hà Nội năm 2016. *Tạp chí Y Dược lâm sàng 108*. 2018;13(1).

12. Ackuaku-Dogbe EM, Abaidoo B. Breakfast Eating Habits among Medical Students. *Ghana Med J*. 2014;48(2):66-70. doi:10.4314/gmj.v48i2.2

13. Moller H, Sincovich A, Gregory T, et al. Breakfast skipping and cognitive and emotional engagement at school: a cross-sectional population-level study. *Public Health Nutr*. 2022;25(12):3356-3365. doi:10.1017/S1368980021004870

14. Bede F, Cumber SN, Nkfusai CN, et al. Dietary habits and nutritional status of medical school students: the case of three state universities in Cameroon. *Pan Afr Med J*. 2020;35:15. doi:10.11604/pamj.2020.35.15.18818

15. Badrasawi M, Anabtawi O, Al-Zain Y. Breakfast characteristics, perception, and reasons of skipping among 8th and 9th-grade students at governmental schools, Jenin governance, West Bank. *BMC Nutr*. 2021;7(1):42. doi:10.1186/s40795-021-00451-1

16. Timlin MT, Pereira MA. Breakfast

frequency and quality in the etiology of adult obesity and chronic diseases. *Nutr Rev*. 2007;65(6 Pt 1):268-281. doi:10.1301/nr.2007.jun.268- 281

Summary

DIETARY HABITS ASSOCIATED WITH BREAKFAST CONSUMPTION AMONG MEDICAL STUDENTS OF HANOI MEDICAL UNIVERSITY IN 2023

Breakfast phays a crucial role but is often the most neglected meal, especially among university students. Furthermore, medical students belong to a high-risk group who frequently skip breakfast, and the rate is increasing. This study aims to describe the current status of breakfast skipping and analyzes several factors associated with this behavior among medical students. Method: A cross- sectional descriptive study was conducted on 384 students from Hanoi Medical University. The analyzed variables include breakfast skipping status, the relationship between awareness, economic conditions, sleep status, weight control, clinical studies, and clinical study with breakfast skipping. The results showed that 69.53% of students skipped breakfast. The main reasons for skipping breakfast among students include lack of time, not feeling hungry, and not having the habit of eating breakfast. The rate of students living with friends who skipped breakfast was higher than those living in dormitories. The rate of skipping breakfast did not significantly differ across gender groups, BMI, awareness, economic status, sleep status, and weight control.

Keywords: Skipping breakfast, medical students, impact.