Оюутнуудын хоол тэжээлийн байдал, эрүүл мэндийн зан үйлийн судалгаа

(Өвөр Монголын Анагаах Ухааны Их Сургуулийн жишээ дээр)

Урга (Wu RI Ya)[1], Д.Оюунбилэг[2], Д.Гантуяа[1]

[1]АШУҮИС, НЭМС, Эпидемиологи, биостатистикийн тэнхим
[2]АШУҮИС, Оюутны хөгжил, удирдлагын газар
Цахим шуудан: eph24e005@gt.mnums.edu.mn, Утас: 80827410

Түлхүүр үг:

Хоол тэжээлийн дэглэм
Эрүүл зан үйл
Биеийн тамирын дасгал
Цусны даралт ихсэх эрсдэл

Товч утга:

Үндэслэл: Өнөөгийн нийгэмд оюутнуудын хооллолт нь нийгмийн эрүүл мэндийн тулгамдсан асуудлын нэг юм. Өвөр Монголын оюутнуудын хоол тэжээлийн бүтэц, эрүүл мэндийн байдал нь бүс нутгийн соёл, уламжлалт хоолны дэглэмээс хамааран өвөрмөц онцлогтой байдаг. Энэхүү судалгаа нь оюутнуудын хоол тэжээлийн дэглэм, эрүүл мэндийн зан үйлийг тодорхойлж, интервенцийн оновчтой стратеги боловсруулахад чиглэсэн. **Зорилго:** Өвөр Монголын оюутнуудын хооллолтын зан үйл ба эрүүл мэндийн байдлыг тодорхойлох**. Арга, аргачлал:** Судалгааг агшингийн загвараар хийсэн бөгөөд Өвөр Монголын Анагаах Ухааны Их Сургуулийн 3-5-р дамжааны 218 оюутанг санамсаргүй түүврийн аргаар сонгосон. Хооллолтын зан үйлийн талаар асуумж боловсруулан мэдээллийг цуглуулсан. **Үр дүн:** Хүний их эмчийн ангид суралцдаг оюутнуудын 133 нь эрэгтэй (61.01%), 85 нь эмэгтэй (38.99%), дундаж нас 21.0±1.5 жил байв. Судалгаанд хамрагдсан оюутнуудын 87.61% нь өдөр бүр жимс, хүнсний ногоо хэрэглэдэг гэж хариулсан боловч ердөө 73.39% нь зөвлөмжид заасан өдөрт таван төрлийн хүнсний ногоо болон жимс хэрэглэх хэмжээнд хүрч байв. Хангалтгүй хэрэглээний гол шалтгаан нь хязгаарлагдмал хүртээмж (51.38%), өндөр үнэ (31.65%), болон бэлтгэх цагийн хомсдол (16.97%) гэжээ. Элсэн чихэр болон давсны хэрэглээний хувьд, 53.21% нь өглөөний цайны үеэр элсэн чихэр ихтэй хүнс хэрэглэдэг байсан бол 62–64% нь ундаа, цайнд нэмэлт сахар хийдэг эсвэл амтлагдсан зууш, амттан тогтмол хэрэглэдэг байв. Давсны өндөр хэрэглээ нь ихэвчлэн боловсруулсан хүнсний хэрэглээтэй холбоотой байсан. Биеийн идэвхтэй хөдөлгөөний түвшин харьцангуй бага буюу 36.24% нь долоо хоногт нэг удаа, 25.69% нь хоёр удаа, харин ердөө 10.09% нь долоо хоногт дөрөв болон түүнээс олон удаа дасгал хийдэг байлаа. Мөн оюутнуудын 68.81% нь архи, согтууруулах ундаа хэрэглэдэг байв. **Дүгнэлт:** Өвөр Монголын Анагаах Ухааны Их Сургуулийн оюутнуудад тэнцвэргүй хооллолт, элсэн чихэр, давс ихтэй, тосны зохисгүй хэрэглээ, хооллох цаг тогтмол бус байхаас гадна дасгал хөдөлгөөн хангалтгүй, усны хэрэглээ бага, согтууруулах ундаа хэрэглэдэг, талаас илүү хувь нь цусны даралт ихсэх эрсдэлтэй байгаа тул өөрийн эрүүл мэнддээ анхаарах, зөв хооллох зан үйлийг яаралтай хэвшүүлэх шаардлагатай байна.

Үндэслэл: Аливаа улс орны ирээдүйн тулгуур багана болох оюутнуудын хоол тэжээлийн эрүүл мэндийн байдал нь тэдний бие мах бодийн өсөлт хөгжилтөд хоол тэжээлийн эрүүл мэнд чухал болохыг цөөнгүй судалгаанд онцолсон байна. Судлаач Ли Сүжин нар (2025) оюутнуудын хоол тэжээлийн эрүүл мэндийн байдлын судалгаандаа оюутнуудын хоол тэжээлийн эрүүл мэндийн байдал нь тэдний ирээдүйн хөгжилд чухал үүрэг гүйцэтгэдэг бөгөөд зохистой хооллолт нь бие бялдрын сайн үйл ажиллагаа, сургалтын үр ашгийг хадгалах үндэс болдог гэжээ[1]. Cai Bingyao нар “Илүүдэл жин, таргалалт, цусны даралт ихсэх болон оюутнуудын хавсарсан өвчинд амьдралын хэв маягийн үзүүлэх нөлөө” судалгаандаа оюутнуудын биеийн үйл ажиллагаанд хоол тэжээл, амьдралын хэв маяг нөлөөлдөг бөгөөд сайн хооллолт нь сургалтын чанарыг дээшлүүлж, өвчний эрсдлийг бууруулдаг[2]. Жан Хэю нар оюутнуудад шинжлэх ухааны биеийн тамирын дасгалыг зохистой хооллолттой хослуулснаар тэдний эрүүл мэндийн түвшинг мэдэгдэхүйц сайжруулдаг болохыг олж тогтоосон нь оюутнуудын өсөлт хөгжилтөд хоол тэжээлийн ач холбогдлыг улам

бататгаж байна[12].

Бие бялдрын хөгжил, эрдэм шинжилгээний дарамтын давхар нөлөөн дор оюутнууд хоол тэжээлийн өндөр хэрэгцээтэй байдаг. Хоол тэжээлийн зохистой хэрэглээ нь бие бялдрын сайн үйл ажиллагаа, сургалтын үр ашгийг хадгалахад маш чухал юм. Холбогдох судалгаанаас үзэхэд оюутнууд өсөлт, хөгжлийн чухал үе шатанд байна. Гэсэн хэдий ч оюутнуудын хоол тэжээлийн өнөөгийн байдал нийгэм эдийн засгийн тулгамдсан асуудлын нэг хэвээр байна. Liu Jing нар "Өвөр Монголын их сургуулийн оюутнуудын хоол тэжээлийн байдлын судалгаа»-нд оюутнууд жимс, хүнсний ногоо, сүүн бүтээгдэхүүн хангалттай хэрэглэдэггүй, загас, сам хорхойн хэрэглээ маш бага, хоол тэжээлийн талаар мэдлэг дутмаг байдаг [3]. Түүнчлэн судлаач Liu Yicheng нар "Ханжүн хотын их сургуулийн анагаахын эмэгтэй оюутнуудын хоол тэжээлийн байдлын талаарх судалгаа»-д тус сургуулийн анагаахын эмэгтэй оюутнууд хоол тэжээлийн дутагдал орох эрсдэл ихтэй, булчингийн түвшин, уургийн нөөц багатай байдаг гэж тэмдэглэжээ.[4] Тиан Шиа нар «Шиньжяны их сургуулийн анагаахын оюутнуудын хоол тэжээлийн байдлын судалгаа»-нд тус сургуулийн оюутнуудын хоол тэжээлийн бүтэц хангалттай ч кальцийн хэрэглээ хангалтгүй, өндөр чанартай ууураг, төмөр, цайр, B1, B2 витамины хэрэглээ хангалтгүй байна гэжээ[5]. Ван Жэнли нар Өвөр Монголын Өөртөө Засах Орны оюутнуудыг хамруулсан судалгаандаа зарим оюутнуудын хоолны дэглэм тэнцвэргүй байдаг нь эрдэм шинжилгээний дарамтын дор тогтмол бус хооллолттой холбоотой байдаг гэжээ[13].

Өвөр монголын бүс нутгийн өвөрмөц соёл, хоолны дэглэм, тухайлбал, «Өвөр Монголын Их Сургуулийн Монгол, Хятад 2700 оюутны хоол тэжээлийн байдалд хийсэн шинжилгээ» судалгаанд Лү Пин нар 2700 сурагчдын хоол тэжээлийн байдлын судалгааг кластер түүврийн аргаар судлан тодорхойлж Монгол болон Хятад үндэстний оюутнуудын хоол тэжээлийн байдлын хувьд ялгаа байгаа бөгөөд тэдний хоол тэжээлийн байдалд Монголын уламжлалт хооллолт тодорхой хэмжээгээр нөлөөлдөг болохыг тогтоожээ[6]. "Өвөр Монголын Их Сургуулийн Үндэстнүүдийн оюутнуудын А аминдэмийн хоол тэжээлийн байдлын талаарх судалгаа" судалгаанд Хэ Руйлинг нар Өвөр Монголын Үндэстний Их Сургуулийн 377 оюутнуудаас дээж авч үзэхэд оюутнуудын өдөр тутмын А аминдэмийн хэрэглээ бага, оюутнуудын өндөр хувь нь харанхуйд дасан зохицох хугацаа уртассан нь орон нутгийн хоолны дэглэмд А аминдэм, β-каротинаар баялаг хоол хүнс хангалтгүй хэрэглэсэнтэй холбоотой болохыг тогтоожээ[7]. Лэй Хүй "Баруун Хойд Үндэстний Их Сургуулийн Монгол, Хятад их сургуулийн оюутнуудын бие бялдрын чийрэгжилтийн харьцуулсан судалгаа" хэмээх судалгаандаа Баруун Хойд Их Сургуулийн Үндэстний Их Сургуулийн Монгол, Хятад их сургуулийн оюутнуудыг судалгааны сэдэв болгон авч, уг хоёр үндэстний бие бялдрын чийрэгжилтийн хувьд генетик, оршин суугаа газар, амьдралын хэвшилтэй нягт холбоотой ихээхэн ялгаа байгааг олж тогтоосон[8]. Ма Чао Хань үндэстний болон цөөнхийн их сургуулийн оюутнуудын биеийн галбир, бие бялдрын үйл ажиллагаа, бие бялдрын чийрэгжилт зэрэгт харьцуулсан дүн шинжилгээ хийж, хятад болон Бусад үндэстний цөөнх оюутнуудын өндөр, жин, уушгины багтаамжийн ялгаа байгааг олж тогтоосон[9]. Ху Рича, Ван Ён нар 2016 онд Өвөр Монголын таван их сургуулийн 20,000 орчим оюутны биеийн тамирын шалгалтын мэдээлэлд дүн шинжилгээ хийж, Монгол хөвгүүд Хятад хөвгүүдээс хурд, тэсвэр хатуужил, хүч чадлаараа илүү, харин Монгол охидууд хүч чадал, уян хатан байдлаараа хятад үндэстний охидоос харьцангуй бага байна гэж тэмдэглэсэн байна[10]. Дин Вэньин, Гао Лайфэй нар Өвөр Монголын баруун хэсгийн мэргэжлийн коллежид суралцаж буй монгол, хятад үндэстний оюутнуудын бие бялдрын чадавхийн судалгаа, шинжилгээ хийж, мэргэжлийн коллежид суралцаж буй Монгол, хятад үндэстний оюутнуудын бие бялдрын эрүүл мэндийн байдлыг иж бүрэн, бодитойгоор тогтоожээ[11]. Ли Лигийн хийсэн судалгаагаар хоол тэжээлийн талаарх мэдлэг, хандлага, зан үйлийн үүднээс авч үзвэл монголын оюутнуудын хоолны дэглэмийн үзэл баримтлалд уламжлалт зан заншил гүн гүнзгий нөлөөлсөн нь тэдний хоолны өвөрмөц бүтцийг тодорхой хэмжээгээр бүрдүүлсэн байдаг[14]. Ван Лулугийн Монголын оюутнуудын хоол тэжээлийн байдал, хооллолтын зан үйлд хийсэн дүн шинжилгээ нь ч тэдний хооллох зан үйл нь бүс нутгийн уламжлалт соёлтой нягт холбоотой болохыг харуулж байна[15].

Судалгааны агуулгын хувьд ихэнх судалгаанууд нь биеийн галбир, үйл ажиллагаа, бие бялдрын суурь чийрэгжилтийн харьцуулалтад чиглэдэг. Монголын уламжлалт спортоор хичээллэдэг бие бялдрын чийрэгжилт гэх мэт зарим тусгай бие бялдрын чийрэгжилтийн талаар судалгаа бага байдаг. Су Ян нар Монгол, хятад оюутнуудын хоол тэжээлийн бүтэц, нөлөөлөх хүчин зүйлсийн талаар харьцуулсан судалгаа хийсэн нь одоогийн судалгааны гүн гүнзгий, өргөн хүрээгүй байгааг харуулж байна[16]. Sun Youya нар Өвөр Монголын оюутнуудын хоол тэжээлийн мэдлэг, түүнд нөлөөлж буй хүчин зүйлсэд хийсэн дүн шинжилгээ нь цаашид энэ бүлгийн хоол тэжээлийн эрүүл мэндийн байдлын талаарх судалгааг өргөжүүлэх шаардлагатайг харуулж байгаа нь энэхүү судалгааны ажлын үндэслэл боллоо[17-20].

Зорилго: Өвөр Монголын оюутнуудын хооллолтын зан үйл ба эрүүл мэндийн байдлыг тодорхойлох.

Арга, аргачлал: Судалгааны загвар: Судалгааг агшингийн загвараар хийсэн бөгөөд Өвөр Монголын Анагаах Ухааны Их Сургуулийн 3-5-р дамжааны 218 оюутанг санамсаргүй түүврийн аргаар сонгосон. Мэдээллийг цуглуулахдаа Өвөр Монголын хоол тэжээлийн «БНХАУ-ын оршин суугчдын хоолны дэглэм (2022)» болон оюутнуудын дотоод болон гадаад дахь хоол тэжээл, эрүүл мэндийн холбогдох үндэслэн асуумж боловсруулсан судалгаанд[21-24]. Судалгааг 2025 оны 8-9-р сарын хооронд "Вэнжүсин" онлайн платформоор дамжуулан 250 асуумж тарааснаас 87.2% (218) хүчинтэй байв. Цуглуулсан мэдээлэлд дүн шинжилгээ хийхэд SPSS-26.0 статистикийн программ

ашигласан. Өгөгдлийг давтамж (хувь) хэлбэрээр, дундаж±стандарт хазайлтаар үзүүлж хамаарлыг χ^2 тестээр тооцсон.

Үр дүн: Судалгаанд хамрагдсан хүний их эмчийн ангид суралцдаг нийт 218 оюутнуудын 133 нь эрэгтэй (61.01%), 85 нь эмэгтэй (38.99%), дундаж нас 21.0±1.5 жил байв. (Хүснэгт 1)

Хүснэгт 1. Судалгаанд хамрагдсан оюутнуудын ерөнхий мэдээлэл

Үзүүлэлт	n (%)
Хүйс	
Эрэгтэй	133 (60.99)
Эмэгтэй	85 (39.01)
Суралцдаг дамжаа	
3-р дамжаа	72 (33.03)
4-р дамжаа	75 (34.40)
5-р дамжаа	71 (32.57)
Нас (жил, дундаж ± SD)	21.2±1.1

Оюутнуудын 87.61% нь өдөр бүр жимс, хүнсний ногоо хэрэглэдэг боловч ердөө 73.39% нь өдөрт дор хаяж таван төрлийн хүнсний ногоо хэрэглэдэг бөгөөд 26.61% нь зөвлөмжид заасан түвшинд хүрч чадаагүй байна. Шалтгааныг тодруулахад 51.38% нь хүртээмжгүй байдаг, 31.65% нь өндөр үнэтэй, 16.97% нь хоол бэлтгэх цаг дутмаг гэж хариулсан. (Хүснэгт 2)

Хүснэгт 2. Судалгаанд хамрагдсан оюутнуудын хүнсний хэрэглээ тодорхойлсон дүн

Үзүүлэлт	Өдөр тутмын хэрэглээ (%)	Стандартад заасан зөвлөмж (%)
Жимс & хүсний ногоо	87.61	73.39
Сүү, сүүн бүтээгдэхүүн	22.02	—

Судалгаанд оролцсон оюутнуудын жимс, хүнсний ногоо идэх дадлыг хүйстэй харьцуулахад тул хооллох зуршил болон хүйс хооронд статистик ач холбогдолтой хамааралтай байна ($p<0.05$) (Хүснэгт 3)

Хүснэгт 3. Оюутнуудын жимс, хүнсний ногооны өдөр тутмын хэрэглээг тодорхойлсон дүн (хувиар, хүйсээр)

Хүйс	Жимс/Ногоо Иддэг (n, %)	Жимс/Ногоо Иддэггүй (n, %)	Нийт	p-утга
Эрэгтэй	50 (77%)	15 (30%)	65 (100%)	
Эмэмгтэй	141 (92%)	12 (8%)	153 (100%)	<0.05
Нийт	191 (87.6%)	27 (12.4%)	218 (100%)	

Мөн хооллолтын байдал, долоо хоногт хийдэг дасгалын давтамж зэрэгт хүйсийн ялгаа байгаа эсэхийг шинжилэхэд статистик ач холбогдол бүхий ялгаа ажиглагдсангүй. (Хүснэгт 4)

Хүснэгт 4. Оюутнуудын хооллолтын зан үйл, хөдөлгөөн ба хүйстэй уялдуулан судалсан дүн

Хооллолтын зан үйл ба хөдөлгөөн	Эрэгтэй (%)	Эмэгтэй (%)	χ^2	p-утга
Өдөр бүр жимс, хүнсний ногоо иддэг	88.0	87.0	0.05	0.82
Өдөрт 1 халбага тос хэрэглэдэг	46.6	49.4	0.25	0.61
Шарсан хоол иддэг	78.9	75.3	0.44	0.51
Элсэн чихэр ихтэй бүтээгдэхүүн хэрэглэдэг	54.1	52.9	0.02	0.88
Давстай боловсруулсан хоол хэрэглэдэг	62.4	63.5	0.03	0.87
Долоо хоногт дасгал хийдэг ≥3 удаа	12.8	8.2	1.23	0.27

Оюутнуудын 67.89% нь өөх тос багатай бүтээгдэхүүнийг сонгодог бол ердөө 10.09% нь өөх тосны хэрэглээгээ хязгаарладаггүй; 51.83% нь бүтээгдэхүүний шошгыг унших замаар өөх тосыг хязгаарлаж, 38.07% нь хэрэглээний хязгаарлалтаа хянадаг гэжээ.

Оюутнуудын 53.21% нь өглөөний цайндаа элсэн чихэр ихтэй бүтээгдэхүүн хэрэглэдэг, 62.39% нь чихэрлэг, хийжүүлсэн ус байнга уудаг, согтууруулах ундааны хэрэглээ харьцангуй их буюу 30.73% нь долоо хоногт 2 удаа, 17.89% нь долоо хоногт нэг удаа, 20.19% нь 3 ба түүнээс дээш удаа уусан байна. Хооллолтын цаг тогтмол бус байдаг: 84.86% нь долоо хоногт нэгээс олон удаа өглөөний цайгаа (45.87% 1-3 удаа, 38.99% 4-7 удаа), 69.27% нь өдрийн хоолоо нэгээс олон удаа, 71.56% нь оройн хоолоо нэгээс олон удаа алгасдаг. Хөдөлгөөний давтамж харьцангуй бага, 10.09% нь долоо хоногт дөрөв ба түүнээс дээш удаа, 36.24% нь долоо хоногт нэг удаа, 25.69% нь долоо хоногт хоёр удаа, 15.14% нь дасгал хөдөлгөөн огт хийдэггүй. Амралтын өдрүүдэд 41.74% нь эрчимтэй дасгал хийдэг бол 24.77% нь ямар ч дасгал хийдэггүй байна.

Хэлцэмж: Оюутнуудыг хувьд нас бол бие махбодын өсөлт хөгжилт бүрэн дуусаагүй, оюун сэтгэлийн ачаалал ихтэй үе тул зөв зохистой хооллолт зайлшгүй шаардлагатай байдаг. Гэсэн хэдий ч олон улсын болон дотоодын судалгааны үр дүнгээс харахад оюутнуудын дунд тэнцвэргүй хооллолт, түргэн хоол, чихэрлэг ундааны хэрэглээ нэмэгдэж, жимс жимсгэнэ, хүнсний ногооны хэрэглээ харьцангуй бага байгаа нь нийтлэг хандлага болж байна. Хооллолтын хэв маягийн хувьд

оюутнууд өглөөний цайгаа тогтмол хэрэглэхгүй байх нь элбэг байдаг. Энэ нь тэдний эрч хүч, суралцах чадварт сөрөг нөлөө үзүүлдэг гэж 2002 онд Papadaki S нар дүгнэсэн байна.[13] Мөн Sogari нар (2018) түргэн хоол, шарсан хүнс, хийжүүлсэн ундаа зэрэг нь оюутнуудын үндсэн хэрэглээний нэг болж, эрүүл хооллолтын дадалд сөргөөр нөлөөлж байна[14] гэсэн бол Yahia нар (2016) судалгаандаа ДЭМБ-ын зөвлөмжөөр өдөрт 400 гр хүнсний ногоо, жимс хэрэглэх шаардлагатай боловч ихэнх оюутнууд энэ хэмжээнд хүрдэггүй гэж тогтоосон байна.[15]

Судлаач Tam R (2021) нар оюутнуудын хооллолтын талаарх мэдлэг дутмаг байх нь буруу зуршил тогтоход чухал нөлөөтэй гэж дурьдсан байна.[16] 2018 онд Монгол, Солонгосын оюутнуудыг харьцуулсан судалгаанд монгол оюутнуудын хоол тэжээлийн талаарх мэдлэг, хандлага зэргийг судалсан ба соёл, орчны ялгаа нь зан үйлд нөлөөлдөг болохыг харуулсан.[17] Оюутнуудын тэнцвэргүй хооллолт нь богино хугацаанд сэтгэлзүйн стресс, анхаарал сулрах, хичээлийн амжилт буурах; урт хугацаанд таргалалт, кардиометаболик эрсдэл нэмэгдэх эрсдэлтэй гэж Хоол тэжээлийн үндэсний судалгаа (V судалгаа, 2016–2017)-ны тайланд тусгасан байна.[18]

2012 онд Монголын 17 их, дээд сургуулийн 875 оюутны дунд хийсэн судалганд өглөөний цайгаа тогтмол уудаггүй нь их (≈50%+), хоолны мэдлэг ба дадал зөрүүтэйг байгааг тэмдэглэсэн.[19] Тэнцвэргүй хооллолт нь илүүдэл жин, таргалалт, хоол боловсруулах замын эмгэг, цаашлаад зүрх судасны өвчин, чихрийн шижингийн эрсдлийг нэмэгдүүлдэг. Оюутны хооллолтын асуудлыг эртнээс шийдвэрлэх нь урт хугацааны эрүүл мэндийн хөрөнгө оруулалт гэж бид үзэж байна.

Дүгнэлт: Өвөр Монголын Анагаах Ухааны Их Сургуулийн оюутнуудад тэнцвэргүй хооллолт, элсэн чихэр, давс ихтэй, тосны зохисгүй хэрэглээ, хооллох цаг тогтмол бус байхаас гадна дасгал хөдөлгөөн хангалтгүй, усны хэрэглээ бага, согтууруулах ундаа хэрэглэдэг, талаас илүү хувь нь цусны даралт ихсэх эрсдэлтэй байгаа тул тэдний өөрийн эрүүл мэнддээ анхаарах, зөв хооллох зан үйлийг яаралтай хэвшүүлэх шаардлагатай байна.

Ном зүй:

1. *Ли Сүжин, Жу Хуйлан, нар. Коллежийн оюутнуудын хоол тэжээлийн эрүүл мэндийн байдлын судалгаа, дүн шинжилгээ. Хятадын эрүүл мэндийн боловсролын сэтгүүл, 2025, 41 (3): 215-220.*
2. *Cai Bingyao, et al. Коллежийн оюутнуудын илүүдэл жин, таргалалт, цусны даралт ихсэх, хавсарсан өвчинд амьдралын хэв маягийн нөлөөлөл. Хятадын хүүхдийн эрүүл мэндийн сэтгүүл, 2024, 32 (12): 1363-1368.*
3. *Лв Пин, Фэн Гуочэн, Фан Гуйпин. Өвөр Монголын нэгэн их сургуулийн Монгол, Хан үндэстний коллежийн 2700 оюутны хоол тэжээлийн байдлын шинжилгээ. Өвөр Монголын Үндэстний Их Сургуулийн сэтгүүл: Байгалийн шинжлэх ухааны хэвлэл, 2008, 23 (2): 198-200.*
4. *Жан Хэю, Дун Зэфэй, Ван Жиаки, нар. Монголын коллежийн оюутнуудын биеийн тамирын дасгал, хоол тэжээлийн эрүүл мэндийн байдлын талаарх судалгаа, судалгаа. Хүнсний аюулгүй байдлын гарын авлага, 2023, (30): 146-149.*
5. *Ван Жэнли, Жао Юмин, Ли Ган. ӨМӨЗО-ны коллежийн оюутнуудын хоол тэжээлийн байдал, эрүүл мэндийн зан үйлийн судалгаа, шинжилгээ . Хятадын сургуулийн эрүүл мэнд, 2007, (02): 119-120.*
6. *Ли Ли. ӨМӨЗО-ны их дээд сургуулиудын монгол оюутнуудын хоол тэжээлийн талаарх мэдлэг, хандлага, зан үйлийн судалгаа, судалгаа. Өвөр Монголын Хөдөө Аж Ахуйн Их Сургууль, 2012 он.*
7. *Ван Лулу. Монголын коллежийн оюутнуудын хоол тэжээлийн байдал, хооллолтын зан үйлийн шинжилгээ. Хоолны шинжлэх ухаан, 2018, (16): 254.*
8. *Су Ян, Жао Вэнян, Ван Хонгю, нар. Монгол болон Хан улсын коллежийн оюутнуудын хоолны дэглэм ба нөлөөлөгч хүчин зүйлсийн харьцуулалт. Хятадын сургуулийн эрүүл мэндийн сэтгүүл, 2018, 39 (08): 1207-1210.*
9. *Sun Youya, Aruhan, Zhao Wenyan, et al. Өвөр Монголын коллежийн оюутнуудын хоол тэжээлийн мэдлэг, нөлөөлөх хүчин зүйлсийн шинжилгээ. Хятадын сургуулийн эрүүл мэндийн сэтгүүл, 2022, 43 (07): 1009-1013.*
10. *Жиа Жуан, Лю Жиа, Вүюнгэриле нар. Өвөр Монголын коллежийн оюутнуудын хоолны дэглэм ба таргалалтын хоорондын хамаарал. Хятадын сургуулийн эрүүл мэндийн сэтгүүл, 2016, 37 (07): 1000-1002.*
11. *Жан Жиган, Сун Чанхао, Жан Вэй нар. Өвөр Монголын коллежийн оюутнуудын хоол тэжээлийн талаарх мэдлэг, хандлага, зан үйлийн судалгаа. Хятадын Нийгмийн эрүүл мэндийн сэтгүүл, 2004, (01): 107-108.*
12. *Яо Юаньши, Ма Гуаншэн, Ли Яньпин нар. Хятадын коллежийн оюутнуудын хоол тэжээл, эрүүл мэндийн байдлын талаарх судалгаа . Хятадын сургуулийн эрүүл мэнд, 2009, 30 (05): 385-387.*
13. *Papadaki, A., & Scott, J. A. The impact on eating habits of temporary translocation from a Mediterranean to a Northern European environment. European Journal of Clinical Nutrition, 2002. 56(5), 455–461.*
14. *Sogari, G., Velez-Argumedo, C., Gómez, M. I., & Mora, C. College students and eating habits: A study using an ecological model for healthy behavior. Nutrients, 2018. 10(12), 1823.*
15. *Yahia, N., Wang, D., Rapley, M., & Dey, R. Assessment of weight status, dietary habits and beliefs, physical activity, and nutritional knowledge among university students. Perspectives in Public Health. 2016. 136(4), 231–244.*
16. *Tam, R., Yassa, B., Parker, H., O'Connor, H., & Allman-Farinelli, M. University students' on-campus food purchasing behaviors, preferences, and opinions on food availability. Nutrition, 2021. 83, 111059.*
17. *Erdenebileg Z. et al. Comparison of body image perception, nutrition knowledge, dietary attitudes, and dietary habits between Korean and Mongolian college students. Nutr Res Pract. 2018.*
18. *UNICEF Mongolia / Үндэсний V судалгаа (2016–2017) — "Монгол Улсын хүн амын хоол тэжээлийн байдал" (тайлан, шинэчилсэн тайлбар 2025)*
19. *М.Халиунаа. Зөв зохистой хооллолтын талаар оюутнуудын мэдлэг, хандлагын байдал (НЭМХ, ЭМШУИС-ийн судалгааны тайлан, 2012)*

Students' Nutritional Status and Health Behavior Survey

(Example: Inner Mongolia Medical University)

Urga (Wu RI Ya)[1], Oyunbileg D[2], Gantuya D[1]

[1]Department of Epidemiology and Biostatistics, School of Public Health, MNUMS
[2]Department of Student Development and Menegment, MNUMS
E-mail: eph24e005@gt.mnums.edu.mn, Tel: +976-80827410

Background: Nutritional status among university students is a critical public health issue. Students often face undernutrition or overeating due to social, cultural, and academic pressures. This study aimed to assess the dietary habits and health behaviors of students at Inner Mongolia Medical University to inform targeted intervention strategies.
Aim: To examine the differences in dietary patterns among students and their effects on health outcomes.
Materials and Methods: A cross-sectional study was conducted among 218 students (133 males, 85 females; ages 19–24) from the 3rd to 5th year of the Clinical Medicine program. Participants were randomly selected. Data were collected via a structured questionnaire based on the "Chinese Resident Dietary Guidelines (2022)" and relevant domestic and international literature. Variables included demographic information, dietary intake (fruits, vegetables, fats, starches, sugar, salt, water, alcohol, dairy), and physical activity patterns. Data were analyzed using SPSS 26.0, with frequencies and percentages for categorical variables and means ± SD for continuous variables.
Results: The 87.61% of students consumed fruits and vegetables daily, but only 73.39% met the recommended five types per day. The main barriers were limited availability (51.38%), high cost (31.65%), and lack of preparation time (16.97%). 67.89% preferred low-fat foods; 47.25% used vegetable oil, 22.94% butter, 22.02% margarine; daily fat consumption averaged 1–2 tablespoons. 77.98% consumed fried or roasted foods. 53.21% consumed sugar-rich products at breakfast; 62–64% added sugar to beverages or consumed sweetened snacks; high salt intake was common through processed foods. The 36.24% exercised once per week, 25.69% twice; only 10.09% exercised four or more times per week. 68.81% consumed alcohol at varying frequencies; beer, red wine, and white wine were common. Over half of students were at risk of high blood pressure due to dietary and lifestyle factors.
Conclusion: Students at Inner Mongolia Medical University face significant dietary challenges, including unbalanced diets, high sugar and salt intake, irregular meals, and inadequate physical activity. There is an urgent need for personal and institutional interventions to promote healthy dietary and lifestyle habits.

Keywords: Nutrition, Health Behavior, Physical Activity, Blood Pressure Risk