

新冠疫情惡化波及加國大學生飲食及生活習慣

駐溫哥華辦事處教育組

近日一份由沙省大學(University of Saskatchewan)進行的研究報告顯示，為因應新冠疫情而實施的隔離等各項措施，使得大學院校學生的原本不良的健康行為嚴重加劇，包括低運動量、久坐行為以及酒精攝取量的現象爆增。

該份研究報告刊載於醫學雜誌《應用生理學、營養學及新陳代謝》(Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism)期刊上。該校營養學教授 Gordon Zello 也是該研究報導的主要作者，希望藉由此一研究，提醒學生無論是疫情期間或是疫情過後，皆宜保持健康生活習慣。

該研究調查在疫情期間，學生飲食攝取量、體育鍛鍊和久坐行為的變化。沙省大學和芮吉娜大學(University of Regina)大學部及研究所共有 125 名學生參與調查，他們都是獨居或與室友共住，並負責購買和烹調食物。在為期 4 個月的研究過程中，這些學生就疫情前後的飲食攝取量、體育鍛鍊和久坐行為等，上網填寫調查問卷。

研究顯示，與正常時期相比，參與問卷學生在疫情期間每天攝取的食物較少，而隨着疫情持續，學生食肉量減少 20%、乳製品減少 44%、蔬菜量更減少了 45%。Zello 教授指出，儘管這些學生飲用如咖啡和茶類等咖啡因飲料較疫情前減少，但他們酒精飲料攝入量卻大幅增加。這種飲食營養不足加上長時間的久坐行為及減少的運動量，將在疫情過後增加學生的健康風險。

研究人員指出，學生改變飲食習慣可能包含多種原因。為遏抑新冠肺炎傳播而採取的公共衛生措施，例如超市縮短營業時間和餐館停業等，多少限制了學生購物的次數和健康食物的選項。

研究還發現，一般僅有 16% 的學生符合加拿大健康指引，即每週進行 150 分鐘的中度到劇烈運動；但在疫情期間，該比例下降至僅有 9.6%。那些在疫情前符合健康指引的學生中，有 90% 減少了運動量。除此之外，學生從事消耗很少能量的行為，如坐姿或躺臥等每天也增加了 3 小時，平均每天約 11 小時之多。

撰稿人/譯稿人：Karen Hou

資料來源：2021 年 1 月 17 日 CTV News

<https://www.ctvnews.ca/health/coronavirus/covid-19-worsening-canadian-students-diets-inactivity-alcohol-consumption-study-1.5270422>

