

你选择食物的理由有哪些？



作者：
Lynnette M. Neufeld 等人
副主编：
Allison Gamzon 和
Marilisa Valtazanou

摘要

你是否想过你吃东西的理由？因为食物味道鲜美？健康？赶时髦？影响青少年饮食的因素很多。但健康并不总是最重要的因素。我们想更好地了解这些因素。因此，我们对调查和研究进行了科学评估，以了解世界各地青少年的饮食情况。我们还探讨了经济状况和饮食环境对食物选择的影响。我们了解到，许多青少年将食物视为

表达个性的一种方式。食物让他们对同龄人有归属感。我们还发现一个问题：在许多地区人们获取健康食品的机会有限。推广不健康食品的广告也存在问题。这就是世界各国需要营养计划的原因，让健康的食物更容易获得，价格更合理，对青少年更有吸引力。

引言

青春期是一个成长变革时期。不仅孩子的身体在生长发育，他们也获得了更多对自己选择的掌控权。我们在青少年时期养成的饮食习惯通常会持续下去。因此，这些习惯能够影响我们成年后的健康和食物选择。

饮食环境是指我们决定获取、准备和食用食物的地方。**食品供应、价格和便利性都影响着我们的选择。**文化、政治和经济制度决定了一个地区的饮食环境。青少年可能经历多种饮食环境——家、学校和工作场所。

我们希望提供信息，帮助世界改善青少年饮食。这就是我们利用现有科学研究回答两个最新问题的原因：

- 世界各地的青少年都吃哪些食物？
- 影响这些食物选择的因素有哪些？

然后，我们利用我们的分析结果，为社会提供建议，帮助青少年做出更好的食物选择。



人们购买的食物取决于食物的供应、价格和便利性。
图片来源：Wikicommons

方式

问题 1: 青少年饮食模式

我们调查研究了三个数据来源:

- 对中国、墨西哥和印度的青少年长期饮食的大型调查。
- 对 72 个国家的全球在校学生的健康调查 (GSHS)。
- 关于饮食摄入的科学和灰色文献综述。这包括 2010 年至 2020 年 249 个国家和地区的信息。

问题 2: 影响食物选择的因素

我们收集并分析了 11 项科学研究的数据。这些研究调查了 8 个国家的青少年和成年人, 向他们提出问题:

- 影响他们食物选择的因素, 以及
- 激发他们积极性的其他因素。

基于饮食环境, 我们对我们的调查结果进行了分类: 传统、传统与现代相融合和现代。

结果

① 青少年饮食模式

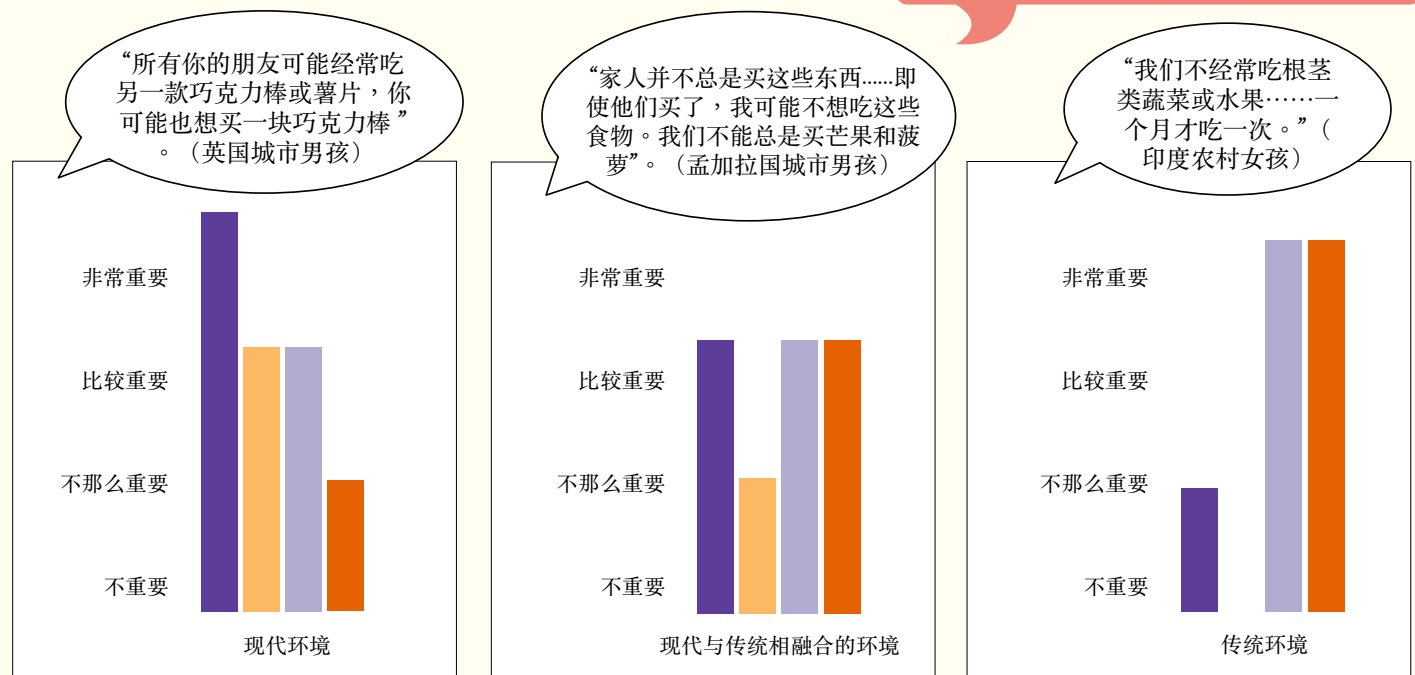
我们了解到**经济状况会影响青少年的饮食**。经济条件较好的青少年会食用更多营养丰富的食物。这些食物包括水果、蔬菜、奶制品、肉类和鸡蛋。他们也吃营养低的食物, 如含糖饮料、油炸食品和糖果。经济条件较差的青少年食用营养丰富的食物较

少, 也较少食用高糖高脂食物。

调查表明, **世界各地的青少年饮食差异很大**。调查还显示, 在 72 个国家中, 只有 2 个国家的青少年食用了足量的水果和蔬菜。但是大多数国家的青少年每天至少喝一次碳酸饮料, 还平均每周吃一次快餐。

在每种饮食环境中, 年轻人认为影响他们选择食物的最重要因素是什么?

■ 渴望得到 ■ 方便 ■ 可负担 ■ 可以买到



图表1: 不同饮食环境下的年轻人的观点决定了他们对食物的选择。

② 影响食物选择的因素

在所有饮食环境中，青少年能够做出选择食物的决定（自主性），也能够执行这些决定（能动性）。但青少年的自主性和能动性水平在不同环境中有所不同，这影响了他们对食物的选择（图 1）。

传统饮食环境

许多传统食物环境位于一些正在经历极度贫困、粮食不足的地区。根据调查，在这种环境下生活的青少年重视与同龄人一起吃饭。但是这种机会并不常有。因为获取食物、准备食物等其他事务占据了他们的时间。

现代与传统交融的饮食环境

许多处于现代与传统交融环境中的青少年认为非传

统食物，如披萨，是现代社会的象征。据一些成年人反应，他们的孩子（处于青少年期）不吃饭，反而吃不健康的零食。不过许多国家的青少年仍喜欢在家吃饭。因为他们认为家里的饭菜安全、健康。

现代饮食环境

在现代环境生活下的青少年有很大的自主性和能动性。很多青少年为自己购买很多食品。低营养食物广告也是该饮食环境的一大特色。研究表明，社交媒体在推销不健康食品方面功不可没。社交媒体还给纯素食和素食饮食加上健康饮食的标签。虽然这种做法有时候是正确的，但是，所有人都需要注意营养均衡的饮食，青少年尤其如此。

论述

目前的饮食环境并不利于健康食品的选择。在现代与传统交融的环境，以及现代环境中，营养丰富的食物更难获取。低营养食物容易获取，且价格低廉，广告铺天盖地。在一些传统环境中，贫困和粮食不足正在危及青少年的健康。

许多青少年在选择食物时并不以食物的健康标准为基础。食物反而是他们表达个性的重要手段。食物让人有归属感，因为吃饭通常是一种社交体验。这就是各国需要制定政策和计划，支持和鼓励健康食品的原因。

要做到这一点，我们需要进行更多的研究，以找到让有营养的食物更富吸引力的方法。吃东西的理由是什么？是什么促使他们做出改变？对此，青少年有话要说。这意味着，我们必须让他们参与创建食品计划的对话中来。只有这样，我们才能帮助青少年走向健康而又富有社交魅力的饮食。

结论

长大成人后就意味着你对你的饮食有更多的掌控权。但是，你吃的东西也决定了你现在和未来的健康状况。你在度过每一天时，可以想一想是什么影响了你的食物选择。想想你为什么重视你的食物？

是为了表达你的自主性吗？是为了融入你的朋友吗？是因为网上有人喜欢某种特别的食物吗？想清楚后，和医生或可信任的成年人进行讨论。思考如何做自己，让自己有归属感，吃健康的食物。

致谢：本文改编由 BOTNAR 基金会支持。 **BOTNAR** *foundation*

doi.org/10.6084/m9.figshare.19779076

关键术语表

能动性——采取行动的能力

自主性——自己做出决定的能力

极度贫困——每天每人生活费不足1.90美元的生存状况。

饮食环境——人们决定获取、准备和食用食物的地方。

粮食不足——无法持续获得足够的食物来过上积极健康的生活。

灰色文学——由非政府组织（NGO）、行业、政府组织和政府间机构发布的信息。这类文献的例子包括报告、政策文献、工作文件、简讯、政府文件和演讲。

检查你对文章的理解情况



- 1 大多数青少年摄入的营养丰富的食物没有达到推荐量，有什么证据支持这一说法？
- 2 你认为你生活在什么样的饮食环境中？对你的答案进行解释。
- 3 大多数青少年通过哪几种方式来重视他们所吃的食物？你认为这些方式是真实的吗？能举出一个例子吗？
- 4 为什么各国在设计促进健康饮食计划时要咨询青少年？
- 5 找到一份你喜欢吃的健康食品或饭菜。如果你创建了一个广告或社交媒体帖子，你会如何向你的同龄人推广这款食品或饭菜？

参考文献

Lynnette M. Neufeld, Eduardo Andrade, Ahna Ballonoff Suleiman, Mary Barker, Ty Beal, Lauren Blum, Kathrin Demmler, Surabhi Dogra, Polly Hardy-Johnson, Anwasha Lahiri, Nicole Larson, Christina Roberto, Sonia Rodriguez-Ramírez, Teresa Shama-Levy, Vani Sethi, Sofia Strommer, Alison Tumilowicz, Susie Weller, 和 Zhiyong Zou 撰写的 (2021) 变革期的食物选择：青少年能动性、自主性和饮食环境。《柳叶刀》。

[https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(21\)01687-1/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(21)01687-1/fulltext)

美国疾病管制与预防中心（CDC）：身心（BAM!）营养。

<https://www.cdc.gov/healthyschools/bam/nutrition.htm>

哈佛公共卫生学院：健康餐盘

<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/>