

國民營養現況

1993~1996 國民營養健康狀況變遷調查結果

(修訂版)

行政院衛生署

中華民國八十八年八月

目 錄

調查設計、執行方式及內容	1
取樣設計與樣本特徵	9
以二十四小時飲食回顧法評估國人膳食營養狀況	29
台灣地區成人攝取的食物總重量、熱量值及三大營養素的食物來源	53
台灣地區居民之飲食特性	89
台灣地區四至十二歲兒童之飲食習慣與型態	115
1993-1996 年調查台灣民眾之營養飲食知識及飲食行為調查結果	131
台灣地區居民體位及肥胖狀況	145
以紅血球轉酮酶活性係數探討台灣地區民眾之維生素 B1 營養生化狀況	165
以紅血球麩氨基硫還原酶活性係數探討台灣地區民眾之維生素 B2 營養生化狀況	177
維生素 B6 營養狀況調查	195
國人鐵營養狀況與缺鐵盛行率 1993-94	205
1993-1994 年國人之葉酸營養狀況	217
台灣地區高血壓盛行率、認知情行、服藥率及控制率	229
台灣地區血脂異常之現況	249
台灣地區糖尿病之盛行率及認知狀況	273
台灣地區高尿酸血症之現況	289
國民營養健康狀況之變遷	299

1993-1996 年台灣民眾之營養飲食知識及飲食行為調查結果

李 蘭¹ 潘文涵^{2,3} 葉文婷²

1 國立台灣大學公共衛生學院

2 國立研究院生物醫學科學研究所

3 台灣大學公共衛生學院流行病學研究所

摘 要

民國八十二年七月至八十五年六月進行之「國民營養健康狀況變遷調查」，採分層多段隨機取樣法，每年為一含全台灣地區七層 21 鄉鎮且季節平衡的獨立樣本。本報告有關營養與飲食的知識，係根據此調查 7 歲以上共 8451 位樣本（男性 4245 人，女性 4206 人）之資料進行分析。有關營養訊息來源、三餐食用情形、和特殊飲食習慣，係根據此調查 13 歲以上共 6467 為樣本（男性 3251 人，女性 3216 人）之資料進行分析。國人有關營養與飲食的知識，隨年齡層愈高答對率呈現愈低的情形。電視廣播和報章雜誌之大眾傳播方式是國人獲取營養訊息的主要管道，然因年齡、居住地區和從事之職業性質的不同，小眾傳播（如學校教育）及人際傳播（醫護人員及親友），也有其重要性。國人食用三餐的情形，以早餐最不理想；「家中」仍是多數人的用餐場所。以吃東西作為應酬方式、邊吃東西邊看電視或聊天、用吃來消除怒氣或消磨時間、用餐時另加調味料等不良的飲食習慣，在 13-17 歲青少年組有這些習慣的比率最高；而晚餐只吃八分飽之好習慣，卻以 13-17 歲之青少年最低。青少年中有一半以上的人表示，有喝甜飲料的習慣。因此，對於國人（尤其是青少年）的飲食習慣極待改善。本研究結果可提供相關單位和人員參考。

關鍵詞：營養知識、飲食行為、青少年、成人、調查

前 言

隨時代變遷，國人的生活型態也因經濟進步與傳媒的發達而有所改變。不當的飲食型態成為許多重要疾病如癌症和心血臟病的危險因子⁽¹⁻⁵⁾；而食物的選擇和飲食行為則與情緒因素⁽⁶⁾、健康信念⁽⁷⁾、營養知識^(8,9)、及對疾病危險因子的認知有關。根據民國 75 至 77 年台灣地區第二次營養調查的結果⁽¹⁰⁾顯示，國人膳食營養不均衡的問題比民國 69 年所作之調查更為嚴重，且已危害到國人健康，結果造成青少年及成年人肥胖比率的增加，以及慢性疾病的流行年輕化。

在飲食營養知識方面，國外有研究^(11,12)指出，醫師和醫學生在基本營養、疾病營養和飲食治療三方面，有認知不足的現象。針對國內實習及住院醫師的調查⁽¹³⁾也指出，這些接受過醫學教育的醫師們，有關營養的知識也有偏低情形，唯有關「疾病營養」的知識比「一般營養」知識來得好。此外，針對護理人員所進行的營養知識測驗⁽¹⁴⁾，也出現得分偏低現象。根據此結果可以預期的是，一般民眾的飲食營養知識將比醫護人員更為低落。一項以國小學童為對象所進行的營養知識測驗⁽¹⁵⁾，發現總平均得分確實不高，在各類試題中，以「一般營養知識」得分較高；「食物之分類及選擇」次之；「食物之營養素及功能」最低。

在飲食習慣方面，民國78年對台灣地區4522位成人的調查⁽¹⁶⁾發現，有87%的受試者表示經常吃早餐；有11%的人常吃早點；常吃午點或晚點的人，各佔16%和18%。有關大學生之飲食行為研究⁽¹⁷⁾發現，有1/3以上的人為常常或總是吃宵夜；有1/4以上的人為常常或總是吃零食。另一項也是針對大學生所做調查⁽¹⁸⁾指出，僅48%的學生有每天吃早餐的習慣。

在美國，針對225名16-18歲青少年所做的研究⁽¹⁹⁾顯示，有66%的人有每天吃早餐的習慣；在瑞典約有90%的16歲學生有吃早餐習慣⁽²⁰⁾。國內針對國中生的追蹤調查⁽²¹⁾結果為，常吃早餐（ ≥ 5 次）的比率約80%。另外，台灣兒童的飲食習慣研究⁽²²⁾指出，學童中約有1/4的人有偏食習慣；約1/3的人有邊吃飯邊看電視的習慣。

有關營養及飲食方面的知識與飲食行為之間有顯著相關，而飲食的攝取對於健康有重要的影響。為瞭解台灣地區民眾對飲食、營養及健康認知的程度，以及他們的飲食行為現況，本研究目的在比較不同性別、年齡、地區、和職業的民眾，其有關飲食與營養的知識，以及飲食行為之差異情形，以提供相關單位，制訂食品營養政策與教育計畫之參考。

材料與方法

一、研究樣本

本研究是以民國82至85年在台灣地區進行的國民營養健康狀況變遷調查⁽²⁴⁾資料進行分析。該計畫採用分層多段不等機率之抽樣原則，將台灣地區365個鄉鎮市區依照居民之特殊生活飲食習慣，及都市化等級，分為客家、山地、東部、澎湖、直轄市、省轄市及省一級、省二級七個層。然後，在各個層中以PPS方式抽出三個鄉鎮市區，共抽取了21個具代表性的樣本地區。最後，在每一個樣本地區隨機選取3個村里，再以事前規劃好的時程進行家戶訪視工作。時程安排方式為：以一年完成21個鄉鎮市區，21個村里，三年共完成63個村里之方式進行。並以分三季（3-6月、7-10月、11-2月）來控制季節效應。每個村里中，再按七個年齡層（學齡前、小學、國中、高中、壯年人、中年人、老年人）性別層，各抽出8或16位個案接受調查。本報告係針對該調查中之國小學童（7-12歲共1975人）、青少年（13-17歲共1689人）和成年人（18歲及以上共4577人）樣本接受訪視的資料進行分析。

二、測量方法

本研究使用的調查工具為「認知與行為問卷」，分成E1（適用於18歲以上）、E2（適用於13-17歲）和E3（適用於7-12歲）三種版本，目的在提供不同年齡層之樣本回答。「營養與飲食知識」是以測驗題型式設計，每答對一題計一分，答錯或不知道視為零分之後的加總結果，即為每位受訪者的知識總分。「飲食與營養訊息來源」是由受訪者就其獲得相關訊息的管道，是否為電視廣播、報章雜誌、醫護人員、親友、學校教育或直銷商等來回答。「三餐食用情形」是針對國人用餐情形，以「每天都吃」和「從來不吃」的比率、「三餐的食用地點」和「三餐的食物來源」等評量。「特殊飲食習慣」係指以吃東西來慶賀或獎勵自己、邊吃東西邊看電視或聊天、用吃來消除怒氣或消磨時間、進餐時另加調味料、選擇相同份量但熱量較低的食物、晚餐只吃八分飽等行為項目，以「從未、偶而、一半一半、經常」之比率來評量。對13-17歲之青少年，針對吃速食（如漢堡、炸雞、

披薩等)、喝甜飲料(如汽水或可樂等)、及吃飯不定食不定量等行為也加以詢問。所有題目均經參與本次調查的研究人員共同討論後,再於各年齡層選出十位受測對象預試並修改才定稿。回收之資料係使用SAS 6.01Window版進行統計分析⁽²³⁾。

結 果

一、營養飲食知識之評量結果

表一是7-12歲國小學童組在知識測驗上答對的比率。多數題的答對率在85%以上,只有第六題「不挑食是好的習慣」;及第九題「我現在吃東西有沒有注意營養和將來能不能長高長大有關」之答對率較低,分別為73.2%和81.3%。當得分以「9」為滿分時,國小學童的知識測驗平均分數是7.9分。

表二是13-17歲青少年組之知識測驗結果。在13個題目中,第3題「紅燒牛肉可預防缺鐵性的貧血」之答對率最低,僅14.4%。其它如第1題(具有構成和修補組織功能的食物是奶蛋魚肉豆類);第2題(供應鈣質最優良豐富的來源是奶類);第7題(早餐應注意是否包含五大類食物);第11題(小時候胖不是胖的說法是錯的)和13題(所吃的食物營養素不足或過多都稱為營養不良)之答對率也偏低,介於60.8%至78.9%之間。以13分為滿分時,青少年的知識測驗平均分數是10.0分。

表一 7-12歲國小學童在營養知識測驗上答對之比率

n=1975

題 目	答對率(%)
1. 米飯或麵包可以讓我們有活動的體力。 (1)對 (2)錯 (N)不知道.....	87.4
2. 奶、蛋、魚、瘦肉、豆類這些食品可以幫我們長大。 (1)對 (2)錯 (N)不知道.....	92.9
3. 多喝牛奶可以使我們有健康的骨骼跟牙齒。 (1)對 (2)錯 (N)不知道.....	92.3
4. 每天都應吃蔬菜和水果。 (1)對 (2)錯 (N)不知道.....	89.9
5. 不想吃早餐就可以不要吃。 (1)對 (2)錯 (N)不知道.....	93.6
6. 不挑食是好的習慣。 (1)對 (2)錯 (N)不知道.....	73.2
7. 經常吃漢堡、炸雞、薯條、牛排的人容易變胖。 (1)對 (2)錯 (N)不知道.....	88.5
8. 吃零食並不會讓人吃不下飯所以多吃沒關係。 (1)對 (2)錯 (N)不知道.....	92.7
9. 我現在吃東西有沒有注意營養和將來能不能長高長大有關。 (1)對 (2)錯 (N)不知道.....	81.3
總分 (平均值± 標準差)	7.9± 1.1

【註】— :表示正確選項

表二 13-17歲青少年在營養知識測驗上答對之比率

N=1689

題 目	答對率 (%)
1. 主要具有構成和修補組織功能的食物是： (1)蔬菜類 (2)五穀類 (3)水果類 (4)奶、蛋、魚、肉、豆類 (N)不知道.....	60.8
2. 供應鈣質最優良豐富的來源是： (1)奶類 (2)油脂類 (3)五穀類 (4)蔬菜類 (N)不知道.....	70.3
3. 下面那一道菜含鐵較高可預防缺鐵性貧血？ (1)紅燒牛肉 (2)涼拌豆腐 (3)清蒸魚 (4)油炸薯條 (N)不知道.	14.4
4. 早餐的量要足夠？ (1)對 (2)錯 (N)不知道.....	91.7
5. 有吃早餐的學生，上課精神好、反應快、學習能力強？ (1)對 (2)錯 (N)不知道.....	89.0
6. 吃早餐是習慣問題，如果已經習慣不吃就可以不吃？ (1)對 (2)錯 (N)不知道.....	88.6
7. 早餐應注意是否包含五大類食物：(主食類、蛋白質類、油脂類、蔬菜類、水果類) (1)對 (2)錯 (N)不知道.....	65.6
8. 獲取一天所需營養最好的方法是： (1)吃速食 (2)吃零食 (3)吃維他命 (4)各種食物都吃.....	95.0
9. 生長發育中的青少年，要使骨骼跟牙齒發育健全所吃的食物中必須含有足量的： (1)鈉和鉀(2)碘和鈷(3)鈣和磷(4)銅和鐵 (N)不知道.....	81.1
10. 人生各個階段的生長和健康都和營養有密切的關係。 (1)對 (2)錯 (N)不知道.....	98.3
11. 小時候胖不是胖，所以小時候胖沒有關係。 (1)對 (2)錯 (N)不知道.....	71.9
12. 多吃漢堡或炸雞等速食食品對健康有益。 (1)對 (2)錯 (N)不知道.....	96.1
13. 所吃的食物營養素不足或過多都稱為營養不良。 (1)對 (2)錯 (N)不知道.....	78.9
總分 (平均值±標準差)	10.0± 1.8

【註】—：表示正確選項

表三是針對18歲以上成人樣本所進行的知識測驗結果。將成人依年齡分成18-44歲之壯年組、45-64歲之中年組、和65歲及以上之老年組比較時，第二題：用沙拉油炒菜可以預防心血管疾病(三組答對率分別為38.8%，36.6%，30.7%)；及第五題：保存蔬菜中的維生素C最佳的烹調方法是涼拌或生食(三組分別為46.4%，27.1%，11.1%)的答對率最低，均未達50%。整體而言，這些成年人在知識測驗上，有年齡愈高答對率愈低的情形。在45歲以上之中年人和老年人，對於「小時候胖不是胖」的錯誤說法，有近一半的人認為是正確的。在老年組而言，答對率低於50%的題目還有：第1題「內臟、蟹黃、蝦卵的膽固醇較高」；第3題「吃蘆筍、芹菜可以預防便秘」；第8題「多吃漢堡或炸雞等速食對健康無益」。以9為滿分時，壯年組、中年組、和老年組的平均得分各為7.0分、5.5分和3.7分，也就是年齡愈高得分愈低。

表三 18歲及以上成年人在營養知識測驗上答對之比率—依年齡組之比較

題 目	答對率 (%)		
	18-44歲 (1972人)	45-64歲 (1789人)	≥65歲 (816人)
1. 下面哪一組食物的膽固醇較高? <u>(1)</u> 內臟、蟹黃、蝦卵 (2)牛奶 (3)甘薯、玉米、菱角 (4)青菜、柳丁 (N)不知道.....	89.7	62.8	32.6
2. 用那一種油炒菜可以預防心血管疾病? (1)豬油 (2)椰子油 (3)牛油 <u>(4)</u> 沙拉油 (N)不知道..	38.8	36.6	30.7
3. 吃那一類食物可以預防便秘? (1)豆漿、蛋糕 (2)米飯、麵食 (3)魚、蛋 <u>(4)</u> 蘆筍、芹菜 (N)不知道.....	75.4	52.8	30.2
4. 下面哪一道食物含鹽量高, 最好不吃? (1)綠豆稀飯 <u>(2)</u> 豆腐乳、醬瓜 (3)荷包蛋 (4)炒青菜 (N)不知道.....	91.3	76	55.5
5. 為保存蔬菜中維生素C最佳的烹調方法是? (1)長時間燉煮 <u>(2)</u> 涼拌或生食 (3)油煎或炒 (4)川燙 (N)不知道	46.4	27.1	11.1
6. 小時後胖不是胖, 所以小時候胖沒有關係。 (1)對 <u>(2)</u> 錯 (N)不知道.....	75.8	59.7	46.9
7. 肥胖與高血壓、心臟病、糖尿病的發生有很大的關係。 <u>(1)</u> 對 (2)錯 (N)不知道.....	93	81.3	64
8. 多吃漢堡或炸雞等速食食品對健康有益。 (1)對 <u>(2)</u> 錯 (N)不知道.....	94.2	73.6	42.7
9. 吃不吃早餐對健康沒多大關係。 (1)對 <u>(2)</u> 錯 (N)不知道.....	91.8	80.7	61.1
總分 (平均值± 標準差)	7.0± 1.6	5.5± 2.4	3.7± 2.5

【註】— : 表示正確選項

二、營養飲食之訊息來源

根據表四，國人有關飲食與營養之訊息來源，除了職業為商業、公務員和服務業者是以「報章雜誌」為最主要資訊管道(60.1-81.9%)外，其他不論從性別、年齡層、地區層或職業別來看，均以「電視廣播」為獲取營養與飲食資訊的最主要管道(37.4-75.1%)。此外，「親友」也是許多人的重要訊息來源(30.5-52.5%)，如女性、年齡較長、居住在地、公務員、從商或學生。「醫護人員」對於年紀較長、居住在地、或已經退休者來說，也是獲取資訊的重要管道。13-17歲之青少年(72.4%)和學生(73.2%)則主要從學校教育獲得相關資訊。為提昇國民的營養與飲食知識，教育計畫應可參考前述結果，選擇不同的傳播管道將資訊傳遞給不同性別、年齡層、居住地區及職業之對象。

三、食用三餐的情形

為瞭解國人的飲食行為，根據性別、年齡層、地區別和職業別，比較三餐「每天都有吃」和「每天都沒吃」的比率；三餐的食用地點；和三餐的食物來源。

1. 每天食用三餐之情形

根據表五，先以「吃早餐」的情形來看，每天都有吃的比率，在男女兩性沒有顯著差異，各為 79.7% 和 80.5%。各年齡層中，以 19-44 歲的壯年組的比率最低 (66.0%)；45 歲以上者每天都有吃早餐的比率較高，65 歲以上老人即高達 95.8%。反之，45 歲以下者，每天都有吃早餐的比率卻隨年齡的升高而降低。7-12 歲的國小學童中有 82.0% 的人每天都吃早餐；13-18 歲的青少年中，每天吃早餐的比率降為 72.5%；18-44 歲組更降為 66.0%。以不同的地區層來看，居住在直轄市者每天都有吃早餐的比率最低 (69.8%)。以不同的職業別來看，每天都有吃早餐的比率，以已退休人士 (85.4%) 最高，從事農林漁牧獵礦業者 (82.6%) 次之；公務人員 (80.3%) 再次之；而從事其他職業者均低於八成，其中最低者為服務業者 (64.8%)。每天都沒吃早餐的比率雖不高，但以居住在澎湖 (10.0%) 和直轄市 (9.1%)、從事商業 (8.7%) 和無工作者 (8.6%) 的比率較高。

表四 國人飲食與營養訊息的來源—依性別、年齡層、地區、職業之分佈

	人數	來源 (%)					
		電視廣播	報章雜誌	醫護人員	親友	學校教育	直銷商
性別							
男性	3252	58.8	47.9	24.2	39.0	25.8	10.7
女性	3216	56.1	49.0	26.5	44.1	29.8	13.4
年齡(歲)							
13-18	1894	74.0	56.9	19.7	46.8	72.4	3.7
19-44	1974	66.4	65.3	23.3	42.8	14.5	11.9
45-64	1786	39.2	33.3	30.2	37.1	6.4	6.1
≥19	4574	57.3	53.6	25.8	40.8	11.4	9.5
≥45	2600	38.8	29.7	31.0	36.9	5.3	5.0
≥65	814	37.4	21.2	32.9	36.3	3.1	2.3
地區							
客家	651	61.8	55.7	30.1	46.6	12.2	17.9
山地	655	61.2	42.9	49.8	52.5	18.7	17.7
東部	646	62.2	50.6	28.1	44.4	13.9	20.3
澎湖	665	45.9	43.6	22.3	30.5	9.3	12.6
直轄市	648	65.7	64.8	27.6	46.1	12.4	18.2
省轄市及省一級	625	57.9	55.2	26.1	41.2	12.0	18.4
省二級	684	51.4	45.7	23.6	36.7	9.9	14.2
職業							
農林漁牧獵礦業	1117	40.6	30.3	19.1	34.9	9.8	10.9
工業	922	57.9	54.0	19.4	36.4	8.2	15.7
商業	571	67.1	69.4	25.1	47.9	9.6	25.6
公務人員	313	73.2	81.9	36.1	52.0	32.6	16.5
服務業	272	57.4	60.1	38.6	41.7	14.2	19.5
學生	1767	75.1	60.6	21.8	47.5	73.2	8.0
家庭主婦	637	57.0	49.2	28.9	44.0	11.0	19.6
無工作	736	47.6	37.7	29.7	36.2	6.8	9.6
已退休	128	54.5	35.2	43.0	38.0	0.2	7.0

表五 國人吃三餐的比率依性別、年齡層、地區、職業之分佈

	人數	每天都沒吃(%)			每天都有吃(%)		
		早餐	午餐	晚餐	早餐	午餐	晚餐
性別							
男性	4115	3.2	0.2	0.2	79.7	94.3	97.1
女性	4074	3.2	0.2	0.2	80.5	95.2	98.1
年齡(歲)							
7-12	1975	0.8	0.0	0.0	82.0	96.2	96.1
13-18	1641	2.4	0.0	0.5	72.5	89.9	92.3
19-44	1973	7.2	0.5	0.2	66.0	91.5	96.0
45-64	1785	3.7	0.7	0.0	86.6	96.8	98.9
≥65	815	1.4	0.2	0.5	95.8	98.1	98.5
地區							
客家	650	5.1	0.7	0.0	78.8	95.1	98.9
山地	655	3.4	1.7	0.1	71.1	85.9	89.7
東部	647	5.1	0.2	0.0	76.6	94.3	98.4
澎湖	665	10.0	1.0	0.0	70.3	93.9	97.3
直轄市	647	9.1	0.3	0.4	69.8	92.1	96.6
省轄市及省一級	625	6.6	0.8	0.2	73.6	91.4	96.3
省二級	684	3.3	0.2	0.1	75.7	96.4	98.0
職業							
農林漁牧獵礦業	1115	3.5	1.1	0.2	82.6	98.4	99.0
工業	908	3.7	0.1	0.2	76.2	93.8	97.9
商業	567	8.7	0.6	0.0	69.0	90.1	94.0
公務人員	312	3.3	0.0	0.0	80.3	95.4	99.4
服務業	268	7.5	2.7	0.0	64.8	91.8	96.8
學生	3513	2.4	0.0	0.2	76.0	93.1	94.0
家庭主婦	634	6.6	0.4	0.0	69.5	93.8	96.1
無工作	736	8.6	1.1	0.8	71.1	91.1	97.1
已退休	128	6.5	0.1	0.0	85.4	92.5	99.8

接著，以「吃午餐」來看，不論男女均有 95%左右的人每天都吃；各年齡層每天都有吃的比率也都在九成以上，其中以 65 歲以上老人的比率最高(98.1%)；13-18 歲的比率稍低(89.9%)。以不同的地區別來看，每天都有吃午餐的比率以省二級最高(96.4%)；山地地區稍低(85.9%)。以不同的職業別來看，每天都有吃午餐的比率，以從事農林漁牧獵礦業者最高(98.4%)；最低者為商業業者(90.1%)。反之，每天都沒有吃午餐的比率甚低，除了服務業者稍高(2.7%)外，其餘均在 2%以下。

最後，從「吃晚餐」的比率來看，男性(97.1%)及女性(98.1%)幾乎每人每天都有吃晚餐。以不同的年齡層比較，每天都吃的比率均高，唯 13-18 歲組較其他年齡組稍低些(92.3%)。以地區層別來看，除了山地地區(89.7%)以外，每天都有吃晚餐的比率均在九成五以上。以不同的職業別來看，每天都有吃晚餐的比率多在九成五以上，僅商業業者和學生略低一些，然仍接近九成五。

綜合前述結果，以是否每天都有食用正餐的習慣來看，三餐中以晚餐的食用比率最高；而早餐的食用比率較低。尤其是時值 13-44 歲之青少年和壯年人口，每天都有食用早餐的比率只在六至七成之間。從事農林漁牧獵礦業者較從事其他職業者，每天都有吃早餐的比率高些；從事服務業者每天都有吃早、午餐的比率較低。晚餐則以從事商業及學生，每天都有食用的比率較低。

2.三餐食用地點之分佈

表六為依性別、年齡層、地區別、職業別來看三餐食用地點之分佈情形。先從「在家用餐」來看，在家食用早餐和午餐的比率，雖為女性高於男性，但比率均不高，早餐約在六、七成；午餐則在四、五成。另外，在家中食用三餐的比率雖均隨著年齡增加而提高，但有一現象卻是，相對於老人在家中食用早餐的比率佔九成以上(95.8%)，但在13-18歲之青少年卻不到一半(42.4%)。青少年能在家中食用午餐的比率更低，僅有14.2%而已。就地區別而言，在家中食用早餐和午餐的情形，均為直轄市(67.7%和52.2%)和省轄市(66.2%和53.6%)的比率較低。以職業別而言，一般上班族和學生在家食用早餐(42.1-69.8%)和午餐(16.6-52.2%)的比率較務農、家庭主婦、無工作或退休者來得低。至於晚餐，不論就性別、年齡層、地區別、職業別比較，均有相當高的比率是在家中食用的，達九成左右，唯13-18歲組(84%)稍低些。

表六 國人三餐食用地點之分佈—依性別、年齡層、地區、職業之分佈

	人數	食用地點之分佈(%)								
		早餐			午餐			晚餐		
		家中	工作處 (學校)	食品供 應地	家中	工作處 (學校)	食品供 應地	家中	工作處 (學校)	食品供 應地
性別										
男性	3097	63.5	19.8	16.7	43.9	44.8	11.1	90.0	5.1	4.7
女性	1819	72.0	21.0	6.9	54.6	39.8	5.6	90.7	5.1	4.3
年齡(歲)										
13-18	1819	42.4	45.0	12.5	14.2	79.9	5.6	84.0	8.3	7.5
19-44	1830	63.3	18.9	17.8	46.6	39.6	13.8	87.4	6.3	6.3
45-64	1694	86.4	4.5	9.0	69.5	22.3	8.2	97.0	2.1	0.9
≥65	792	95.8	1.2	2.8	92.5	4.7	2.6	97.3	1.5	1.1
地區										
客家	624	78.3	13.8	7.5	69.5	26.1	4.1	90.4	6.6	2.7
山地	629	85.9	5.4	8.7	65.5	31.1	3.4	94.3	4.5	1.1
東部	617	80.9	7.3	11.8	78.3	17.8	3.9	95.4	3.5	1.2
澎湖	597	80.7	8.6	10.8	78.4	17.9	3.6	96.4	2.7	0.9
直轄市	594	67.7	18.7	13.1	52.2	33.6	14.1	88.7	5.0	6.2
省轄市及省一級	589	66.2	16.8	16.8	53.6	31.4	15.0	90.4	4.3	5.3
省二級	666	79.5	8.1	12.4	60.2	32.8	6.9	91.6	5.2	3.2
職業										
農林漁牧獵礦業	1072	88.7	1.7	9.6	72.4	23.0	4.6	96.9	1.9	1.3
工業	885	55.6	21.4	23.0	29.5	51.5	19.0	86.8	6.8	6.3
商業	525	66.8	22.0	11.2	49.2	36.9	13.9	86.7	2.6	5.7
公務人員	303	69.8	20.3	9.1	35.6	58.2	6.3	90.4	4.0	5.5
服務業	258	57.7	17.3	25.0	52.2	36.2	11.5	88.1	3.7	3.2
學生	1700	42.1	45.1	12.7	16.6	78.0	5.4	80.8	9.6	9.4
家庭主婦	589	92.7	0.4	6.9	93.4	3.4	3.2	98.4	0.3	1.2
無工作	672	90.9	2.0	6.9	89.0	3.3	7.4	96.4	1.0	2.3
已退休	125	87.8	0.0	12.2	93.1	0.0	6.9	96.6	0.0	3.4

從「工作處或學校」為食用地點來看，不論哪一個組，均以午餐的比率高於早餐和晚餐。13-18歲青少年組的早、午餐食用地點各有45.0%和79.9%是在學校(工作處)；19-44歲壯年組的早、午餐則各有18.9%和39.6%是在學校(工作處)食用的。以地區而言，早餐在工作處食用的以居住在直轄市(18.7%)和省轄市(16.7%)者較高；午餐也以居住在直轄市(33.6%)者在工作處食用的比率最高。以職業別而言，早餐和午餐在工作處食用者，以學生(各為45.1%和78.0%)、從

事商業(各為22.0%和36.9%)、工業(各為21.4%和51.5%)、公務人員(各佔20.3%和58.2%)及服務業(各佔17.3%和36.2%)較高。

從「在食品供應地食用三餐」的情形來看，早餐以男性(16.7%)、19-44歲(17.8%)、居住在省轄市(16.8%)、從事服務業(25.0%)或工業(23.0%)的比率較高。午餐在食品供應地食用者，以男性(11.1%)、19-44歲(13.8%)、居住在省轄市(15.0%)、從事工業(19.0%)者較多。晚餐食用地點為工作處或食品供應地者均很低。

3.三餐食物來源之分佈

根據表七，不論以性別、年齡層、地區別、職業別來看，「早餐食物來源」之分佈，均以「自備」的比率最高、攤販或商店(調理食品)居次。食物為自備的比率較高者，為女性(58.4%)、45-64歲和65歲以上(72.0%和90.9%)；居住在都市化程度較低地區如山地(78.9%)、澎湖(71.2%)、省二級(68.1%)或東部(67.6%)；職業為務農(79.3%)、已退休(79.2%)或無工作(70.4%)者。

表七 國人早餐食物來源—依性別、年齡層、地區、職業之分佈

	人數	食物來源之分佈(%)				
		自備	餐廳	攤販	商店(調理食品)	其它
性別						
男性	3097	49.7	5.5	26.2	16.9	1.5
女性	3038	58.4	4.9	18.8	17.4	0.5
年齡(歲)						
13-18	1819	29.5	11.0	29.2	28.5	1.8
19-44	1830	29.3	10.9	29.1	28.3	1.7
45-64	1694	72.0	2.1	17.3	8.0	0.7
≥65	792	90.9	0.6	5.0	2.8	0.4
地區						
客家	624	59.5	3.4	20.2	16.3	0.3
山地	629	78.9	1.6	10.6	6.8	2.2
東部	617	67.6	1.7	19.6	11.0	0.0
澎湖	597	71.2	3.6	20.1	4.8	0.3
直轄市	594	46.9	2.3	23.2	26.2	1.1
省轄市及省一級	589	49.4	4.8	27.9	16.8	1.1
省二級	666	68.1	2.6	19.4	9.6	0.4
職業						
農林漁牧獵礦業	1072	79.3	1.4	14.3	4.9	0.1
工業	885	42.9	4.2	31.2	20.3	1.3
商業	525	49.9	5.2	26.4	17.5	0.9
公務人員	303	56.3	7.8	14.1	19.8	2.0
服務業	258	43.2	2.4	33.9	18.5	2.0
學生	1700	29.6	10.2	30.3	28.1	1.7
家庭主婦	589	68.2	3.2	17.1	11.2	0.2
無工作	672	70.4	0.5	15.7	13.2	0.0
已退休	125	79.2	0.0	13.0	7.7	0.0

表八是「午餐食物來源」之分佈情形，除了少數組別如13-18歲和19-44歲、從事工業或公務人員或學生，是以餐廳為主要來源而以自備為次要來源外，其餘組別均以自備為主要來源，餐廳次之。午餐食物為自備之比率有隨年齡增高而提

高的情形；但隨都市化程度提高而降低。一般上班族和學生之午餐自備比率低於務農、無工作、家庭主婦或退休者。表九是「晚餐食物來源」之分佈情形，不論從性別、年齡層、地區別或職業別來看，均以自備為主，比率介於78.1-96.7%，然年紀較輕（如13-44歲）；居住在直轄市；職業為工業、商業、服務業或學生，以餐廳為晚餐食物來源者稍高，比率介於10.2-14.7%。

表八 國人午餐食物來源—依性別、年齡層、地區、職業之分佈

	人數	食物來源之分佈(%)					
		自備	餐廳	攤販	商店(調理食品)	其它	營養午餐
性別							
男性	3097	46.2	43.3	4.1	2.4	2.4	0.0
女性	3038	57.8	31.5	4.0	2.8	2.4	0.0
年齡(歲)							
13-18	1819	22.2	61.1	4.1	3.6	5.0	3.8
19-44	1830	22.1	60.7	4.1	3.6	5.0	3.8
45-64	1694	71.7	22.7	3.6	1.0	0.7	0.4
≥65	792	93.0	4.6	0.8	0.7	0.7	0.0
地區							
客家	624	72.3	22.9	1.6	1.5	0.8	0.6
山地	629	80.5	10.8	3.0	1.7	3.4	0.6
東部	617	80.2	15.5	1.8	0.9	1.4	0.2
澎湖	597	77.5	16.5	4.0	0.6	0.9	0.5
直轄市	594	51.3	34.8	7.0	4.9	1.5	0.4
省轄市及省一級	589	53.0	36.5	6.0	2.0	1.9	0.7
省二級	666	60.4	31.9	2.9	2.8	1.4	0.6
職業							
農林漁牧獵礦業	1072	74.7	20.2	1.2	2.0	2.0	0.0
工業	885	32.9	55.6	6.1	2.7	2.5	0.1
商業	525	52.1	35.8	7.1	4.1	0.9	0.0
公務人員	303	40.0	44.5	1.0	6.1	1.0	2.0
服務業	258	52.0	36.4	6.9	1.0	2.8	0.5
學生	1700	22.0	61.1	4.9	3.6	4.7	0.8
家庭主婦	589	86.0	9.3	2.6	2.0	0.0	0.0
無工作	672	82.9	10.6	3.2	1.9	1.1	0.0
已退休	125	93.1	3.5	3.3	0.0	0.0	0.0

四、特殊飲食習慣之分佈

針對13歲以上國人之特殊飲食習慣原以「從未、偶而、一半一半、經常」四個等級來評量。為整體描述國人有這些飲食習慣的比率，以下將「一半一半」和「經常」的比率相加，代表「具有此項習慣」的比率。同時依性別和年齡層之分佈結果整理於表十。

就負向飲食習慣而言，國人中具有「以吃東西來慶賀或獎勵自己」習慣者，比率介於3.7-8.8%。其中以13-17歲組的比率最高；65歲以上老人的比率較低。男女兩性沒有顯著不同。有「邊吃東西邊看電視或聊天」習慣者，比率介於32.9-64.9%之間，其中以13-17歲組的比率最高，且呈現隨年齡層增高而降低的情形；同時女性(53.4%)的比率較男性(46.6%)高些。其他習慣方面，「用吃來消除怒氣或消磨時間」習慣者，比率並不高，介於5.8-7.2%。「進餐時會另加鹽、糖、蕃茄醬、醬油等調味料」的習慣者，比率介於6.3-25.5%。其中以13-17歲組的比率最高；且有隨年齡增高而降低的情形；男性與女性之差異不大，各為

15.6%和 13.5%。

表九 國人晚餐食物來源—依性別、年齡層、地區、職業之分佈

	人數	食物來源之分佈(%)				
		自備	餐廳	攤販	商店(調理食品)	其它
性別						
男性	3097	88.2	8.6	1.6	0.9	0.5
女性	3038	89.5	6.1	2.3	1.6	0.4
年齡(歲)						
13-18	1819	81.9	10.7	4.3	2.2	0.5
19-44	1830	81.4	10.7	4.3	2.2	0.5
45-64	1694	96.4	2.8	0.7	0.1	0.0
≥65	792	96.7	1.2	0.6	0.6	0.7
地區						
客家	624	90.7	7.4	0.8	0.5	0.3
山地	629	95.2	1.4	1.5	0.2	1.7
東部	617	95.7	2.9	0.2	0.9	0.2
澎湖	597	96.4	2.5	0.2	0.1	0.7
直轄市	594	84.0	11.1	1.5	1.4	1.7
省轄市及省一級	589	89.1	7.7	0.9	1.8	0.5
省二級	666	90.9	7.2	1.3	0.4	0.2
職業						
農林漁牧獵礦業	1072	96.7	2.8	0.0	0.0	0.4
工業	885	86.1	10.2	1.5	1.2	0.9
商業	525	82.9	12.3	1.4	3.0	0.3
公務人員	303	87.6	8.6	0.1	0.7	3.0
服務業	258	84.8	11.3	3.0	0.0	0.8
學生	1700	78.1	14.7	4.1	2.5	0.4
家庭主婦	589	96.6	2.5	0.3	0.6	0.0
無工作	672	95.0	2.4	1.6	0.8	0.0
已退休	125	96.6	3.4	0.0	0.0	0.0

表十 13歲以上國人具有特殊飲食習慣之比率—依性別、年齡層別之分佈

性別	人數	以吃東西來慶祝或獎勵自己 / 邊吃東西邊看電視或聊天 / 用吃來消除怒氣或消磨時間 / 進餐時另加鹽、糖、蕃茄醬、醬油等調味料 / 選擇相同份量但熱量較低的食物 / 晚餐只吃八分飽					
		以吃東西來慶祝或獎勵自己	邊吃東西邊看電視或聊天	用吃來消除怒氣或消磨時間	進餐時另加鹽、糖、蕃茄醬、醬油等調味料	選擇相同份量但熱量較低的食物	晚餐只吃八分飽
男性	3250	5.7	46.6	5.9	15.6	15.2	67.8
女性	3216	5.9	53.4	7.2	13.5	23.0	70.4
年齡(歲)							
13-17	1896	8.8	64.9	7.1	25.5	20.9	55.9
19-44	1972	4.9	49.5	6.3	13.8	19.8	67.9
45-64	1784	4.8	42.6	6.6	7.6	19.1	77.8
≥65	814	3.7	32.9	5.8	6.3	13.4	83.3

就正向飲食習慣而言，有「選擇相同份量但熱量較低的食物」習慣者，比率介於 13.4-23.0%。其中以女性(23.0%)高於男性(15.2%)；以年齡分佈比較時，13-17 歲組的比率最高(20.9%)，並隨年齡增高而降低。至於有「晚餐只吃八分飽」習慣者所佔比率，卻是隨著年齡增加而提高，老年組有高達 83.3%的人有此習慣。

由表十一來看，13-17歲青少年的飲食習慣，如前仍以「一半一半」和「經常」合併為「具有該項習慣」時，13-17歲組之青少年中，有「吃漢堡、炸雞、

披薩等速食」習慣者，比率在男、女兩性分別為8.3%和9.7%，女性略高於男性。有「喝汽水或可樂等甜飲料」習慣者，比率在男性為57.5%；在女性為50.9%，男性略高於女性。有「吃飯不定時不定量」習慣者，男、女分別為36.0%和47.0%，女性高於男性。

表十一 13-17歲青少年吃速食、喝甜飲料及吃飯定時定量的比率—依性別之分佈

特殊飲食習慣	男性(947人)	女性(949人)
吃速食(如漢堡、炸雞、披薩)	8.3	9.7
喝甜飲料(如汽水、可樂)	57.5	50.9
吃飯不定食不定量	36.0	47.0

綜合言之，許多飲食習慣都以13-17歲之青少年組的比率最高，包括以吃東西來慶賀或獎勵自己、邊吃東西邊看電視或聊天、用吃來消除怒氣或消磨時間、進餐時另加調味料等。有部分飲食習慣的比率是隨年齡層的增高而降低，包括邊吃東西邊看電視或聊天、進餐時另加調味料。另有部分飲食習慣是隨年齡層的增高而上升，包括晚餐只吃八分飽。純就13-17歲之青少年來看，有「吃漢堡、炸雞、披薩等速食」習慣的比率雖低(9%左右)，然而加上「偶而」會吃這些速食的比率時，男性和女性則高達56.9%和60.7%。有「喝汽水或可樂等甜飲料」及「吃飯不定時不定量」之習慣者，比率都在一半左右，若加上「偶而」為之者，則會喝甜飲料者，在男性和女性分別為93.4%和89.2%；會吃飯不定時也不定量者，在男性和女性各為58.7%和65.1%。

討 論

國人有關營養與飲食的知識，經測驗結果顯示，年齡層愈高者之答對率愈低。但整體而言，除了某些题目的答對率較低外，多數題目之答對率均可達七、八成以上。雖然有些研究⁽⁶⁻⁸⁾曾提到，醫護人員的營養知識並不高的情形，因為不同的研究採用不同的測量工具，而且研究對象也常不相同，所以無法做具體的比較。但是不論國內外或過去現在的研究，可獲得一致的結論是：民眾的營養與飲食知識確實有待加強。由於各年齡層及居住在不同地區的民眾所欠缺或有待加強的知識內容不完全相同，本調查結果可提供從事營養教育者參考。

電視廣播和報章雜誌是國人獲取營養訊息的主要管道，然這些屬大眾傳播的訊息來源雖最為普遍，但因年齡、居住地區和從事之職業性質的不同，仍有部分民眾較少暴露在這些大眾媒體之下，故屬小眾傳播之方式如學校教育，以及人際傳播之「醫護人員」及「親友」等，仍有其利用價值。參考本報告之相關結果，在擬定營養教育與推廣計畫時可針對特定年齡層、居住地區、及職業別之特性，決定採用何種傳播管道。

國人食用三餐的情形，以「每天都有吃」的比率來評量，皆以早餐的食用情形最不理想。和過去國內外的研究結果^(10, 12-16)比較，雖因對象和年代不同而互有高低，然應鼓勵人們每天吃早餐的建議則不因國情或時代而有不同。另外，用餐地點和食物來源之分佈，雖因年齡、居住地點及職業而有不同，但「家中」仍是大多數人主要的用餐場所。對於生活在現代社會，一切講求效率的環境中，在用餐地點及食物來源的選擇上，要求符合營養與衛生之條件是重要的考量因素。

以吃東西作為應賀方式、邊吃東西邊看電視或聊天、用吃來消除怒氣或消磨時間、用餐時另加調未料等是不良的飲食習慣，而13-17歲之青少年有這些習慣的比率最高。至於，晚餐只吃八分飽之好習慣，卻以13-17歲之青少年最低。就青少年吃速食和喝甜點飲料的比率來看，後者尤其嚴重，有一半以上的人表示，有喝甜點飲料的習慣。目前社會上隨處可見飲料販賣機，青少年多已養成用甜飲料代替白水的習慣。在肥胖兒持續增加，學童齲齒率居高不下的情況下，國人尤其是青少年的飲食習慣極待改變。

參考文獻

- (1) Willett WC. : Diet and health : what should we eat?. Science 264 : 532-537(1994)
- (2) Kushi LH, Lenart EB, Willett WC. : Health implications of mediterranean diets in light of contemporary knowledge. 1. Population foods and dairy products. Am J Clin Nutr 61S : 1407-1415(1995)
- (3) Kushi LH, Lenart EB, Willett WC. : Health implications of Mediterranean diets in light of contemporary knowledge. 2. Meat, wine, fats, and oils. Am J Clin Nutr 61S : 1407-1415(1995)
- (4) Tavani A, Lla Vecchia C. : Fruit and vegetable consumption and cancer risk in a Mediterranean population. Am J Clin Nutr 61S : 1374-1377(1995)
- (5) Lessner L, Heitmann BL. : Dietary fat and obesity : evidence from epidemiology. Eur J Clin Nutr 49 : 79-90(1995)
- (6) Millar MG and Millar KV ; Affective and cognitive responses to disease detection and health promotion behaviors. J Behav Med 16 : 1-23(1993)
- (7) Walker APR et al. : Body image and eating behavior in inter-ethnic adolescent girls. JR Soc Health. : 12-16(1991)
- (8) Charny M, Lewis PA. : Does health knowledge affect eating habits .Health Educ J 46 : 172-176(1987)
- (9) Shepherd R, Stockley M. : Nutrition knowledge, attitudes, and fat consumption. J AM Diet Assoc 87 : 615-619(1987)
- (10) 行政院衛生署：國民營養指導手冊。行政院衛生署編印(1991)
- (11) Ammerman A, McGaghie WC, Siscovick DS, Maxwell K, Cogburn WE and Simpson RJ. : Medical students' knowledge, attitudes, and behavior concerning diet and heart disease. Am J Prev Med 5 : 271-278(1989)
- (12) Mlodinow ST and Barrett-Connor E. : Physicians' and medical students' knowledge of nutrition. Acad Med 64 : 105-106(1988)
- (13) 林薇、梁雅雯、陳惠欣：台灣地區實習及住院醫師營養知識調查研究。中華營養學會雜誌 23(1) : 43-55(1998)
- (14) 魏燕蘭、林薇、蕭寧馨、王瑋：我國護理人員的營養知識調查研究。中華營養學會雜誌 17(3, 4) : 173-183(1992)
- (15) 王士泯、林薇：台北市國小學童營養知識、態度及飲食行為調查研究。家政教育 13(4) : 52-60(1997)
- (16) 曾明淑、林佳蓉：國民飲食習慣調查。公共衛生 16(3) : 261-273 (1989)
- (17) 姚元青：國立台灣師範大學學生飲食行為及其影響因素之研究。國立台灣師範大學衛生教育研究所碩士論文(1994)

- (18) 李蘭、曾倩玲：某衛生專業學系學生的飲食現況。學校衛生 17:26-36(1980)
- (19) Skinner JD, Salvetti NN, Ezell JM: Appalachian adolescents' eating patterns and nutrient intakes. J AM Diet Assoc. 85(9) 1093-1099(1985)
- (20) Halling A, Birkhed D: Dental health in 16-year-old Swedish high school students in 1979 and 1984. Community Dental Oral Epidemiology.16: 282-285(1988)
- (21) 陸均玲、李蘭、潘伶燕：國中學生之健康行為研究。衛生教育雜誌 15: 47-56(1994)
- (22) 李蘭、潘文涵、陳重弘：節制飲食之意向與行為—臺北市青少年之肥胖問題探討。國科會八十一年度專題研究計劃成果報告(NSC-81-H002-11)(1992)
- (23) 潘文涵、高美丁、曾明淑、李蘭、洪永泰等：調查設計、執行方式、及內容。1993-1996 國民營養健康狀況變遷調查結果。行政院衛生署 (1998)