

高屏地區農家膳食營養改善之調查

曾 玉 惠

摘 要

農家膳食因營養教育的積極推廣而有顯著的改善，如：以往多使用動物性油脂烹調，目前則大多數能完全接受以植物油烹調。調味料的使用減少許多，口味吃的較以前清淡，但對於鈉塩的食物來源，尤其是味精、沙茶醬、烏醋等調味料；及胆固醇、油脂的食物來源尚非十分徹底的了解。雖然家中有高血壓患者的佔有近 $1/3$ ，但平時有定期量血壓者尚不及百分之四十，顯示農村居民仍沿襲「生大病才找醫生」的傳統錯誤觀念，對於身體的健康存有潛在的威脅。

前 言

農村膳食一向偏重於簡樸清淡，蔬菜、水果及塩漬物幾乎為每日（或每餐）必備食物。近年因農漁牧發達，生活水準提高，肉類食品亦成為每餐不可或缺之主食之一。今日農村食物五大類皆不缺乏，但基於傳統飲食習慣或不正確營養觀念，使鈉塩、動物性油脂仍攝取過量，一旦患有心血管疾病又極力排斥其所認為富含胆固醇的食物，反使營養不均衡。為了解農村膳食的鈉塩、油脂、胆固醇食用多寡，於本區農村作抽樣調查，以目前所面對的營養問題作為生活改善指導之參考或依據。

材 料 與 方 法

一材料：設計飲食習性與營養常識問卷，由家政班員作答。

二方法：1. 抽樣調查：於高屏地區各鄉鎮隨機抽樣（random sampling）各選 3～5 名家政班員做問卷調查，計 180 名。

2. 問卷設計：

居住地區： 縣縣 鄉（鎮、市）

年 齡： 歲

學 歷：☐大專以上 ☐高中 ☐初中 ☐小學 ☐不識字，參加家政班已
有 年 月

問題 1～10，請將合適之答案打“√”：

(1) 下列那些食物（或調味料）含鈉塩較多？

☐米飯 ☐蔬菜 水果 ☐醃漬食品 ☐醬油 ☐味精 ☐麵食 ☐塩
☐烏醋 ☐沙茶醬

(2)下列那些食物不含胆固醇？

☐米 ☐蔬菜 ☐水果 ☐動物性脂肪 ☐植物性油 ☐麵條 ☐蛋黃
☐蛋白 ☐豆腐 ☐魚 ☐瘦肉 ☐黃豆

(3)含飽和脂肪酸較多的是：

☐動物性脂肪 ☐植物性油 ☐都一樣 ☐不知道

(4)瘦肉含有油脂嗎？

☐有 ☐沒有 ☐不一定 ☐不知道

(5)您與家人的口味，吃的濃或淡？

☐很濃 ☐中等 ☐很淡 ☐不放鹽及味精

(6)您烹調時使用的是：

☐豬油 ☐沙拉油 ☐豬油加沙拉油

(7)您有定期量血壓嗎？ ☐有 ☐沒有

(8)您家中有高血壓患者嗎？ ☐有 ☐沒有 ☐不知道

(9)平時，您使用（食用）醬油的機會多不多？

☐多 ☐偶而 ☐完全不吃醬油

(10)您吃水果（如芭樂、西瓜、梨子、鳳梨、蕃茄、楊桃等）會沾鹽嗎？

☐是 ☐偶而 ☐從不沾鹽吃

結 果

1.含鈉鹽較多的食物（或調味料）

項 目	鈎 人	選 數	正 確 率 (%)
醃漬食品	168		93.3
醬 油	156		86.7
鹽	144		80.0
烏 醋	84		46.7
味 精	84		46.7
沙 茶 醬	45		25.0
麵 食	3		98.4
米 飯	3		98.4
蔬 菜	0		100
水 果	0		100

表 1

2.不含胆固醇的食物

項 目	鈎 人	選 數	正 確 率 (%)
水 果	168		93.3
蔬 菜	153		85.0
豆 腐	135		75.0
黃 豆	111		61.7
米	108		60.0
蛋 白	102		56.7
植 物 油	84		46.7
麵 條	72		40.0
瘦 肉	57		68.3
魚	45		75.0
蛋 黃	15		91.7
動物油脂	3		98.3

表 2

3. 含飽和脂肪酸較多的油脂

項 目	動物 油脂	植物 性油	都 一 樣	不 知 道
鈎選 人數	154	2	0	24
正確率：85.6 %				

表 3

4. 瘦肉含有油脂嗎？

項 目	有	沒 有	不 一 定	不 知 道
鈎選 人數	117	33	21	9
正確率：65 %				

表 4

5. 口味濃或淡

項 目	很 濃	中 等	很 淡	不 及 放 味 精
鈎選 人數	3	123	54	0
比率	1.7 %	68.3 %	30 %	0

表 5

6. 烹調用油

項 目	豬 油	沙 拉 油	豬 油 加 油
鈎選 人數	0	159	21
比率	0	88.3 %	11.7 %

表 6

7. 定期量血壓

項 目	有	沒 有
鈎選 人數	66	114
比 率	36.7 %	63.3 %

表 7

8. 家中有高血壓患者嗎？

項 目	有	沒 有	不 知 道
鈎選 人數	57	114	9
比 率	31.7 %	63.3 %	5 %

表 8

9.使用(食用)醬油的機會

項 目	多	偶 而	完吃 全醬 油
鈎選 人數	12	168	0
比率	6.7 %	93.3 %	0

表 9

10.吃水果會沾鹽嗎?

項 目	是	偶 而	從 不 沾 吃
鈎選 人數	9	126	45
比率	5 %	70 %	25 %

表 10

11.參加家政班之年資

年 資	2 年 以 下	2 年 1 個 月 ~ 5 年	5 年 1 個 月 以 上
人 數	36	66	84
比 例	20 %	36.7 %	43.3 %

表 11

討 論 或 建 議

- (一)由表 1 可看出百分之八十以上的家政班員知道醃漬食品、醬油及塩含高量鈉塩，但有一半人數不知道烏醋、味精含鈉塩，有百分之七十五的班員仍不知沙茶醬含高量鈉塩。因此，對於高鈉塩之調味料有待加強教育推廣。
- (二)由表 2 可看出約有半數人數不完全了解胆固醇的食物來源。
- (三)由表 3 的正確率及表 6 沙拉油的食用率證明多數人還是很能接受營養教育。
- (四)表 4 顯示出約有三分之一的班員不知道肉類是油脂的良好來源，所以肥胖者愈來愈多還是有原因的。
- (五)由表 5、6、9、10 可看出百分之九十以上的班員懂得少吃塩及醬油，多以沙拉油代替猪油，以預防心血管疾病。
- (六)由表 7 證明約有三分之二的人不太懂得關心自己的健康，仍存有「生病才看醫生」的錯誤觀念，導致有表 8 的結果。
- (七)由表 11 顯示受訪者有 80 % 已參加家政班兩年以上的時間，與其他調查結果比較，得知：家政班員確實吸收相當的營養常識，如能繼續加強教育，必能改善得更徹底。

參 考 文 獻

行政院農業委員會、台灣省農會：膳食營養改善評價統計表 民 76 年