

投稿類別：健康/護理類

篇名：

沒有「養」氣，如何「生」存----民眾對養生飲食接受度調查

作者：

陳郁方。國立蘭陽女中。高二 1 班

徐海柔。國立蘭陽女中。高二 7 班

指導老師：

李健浩 老師

壹●前言

現代人大多生活富裕，不免想好好的保養生體，又或許有些人反而忽略這些。現在競爭社會中因生活，工作而導致身心俱疲的勞動者或上班族(註四)對於日新月異的世代，也必須進步。引用一句名言：「適者生存，不適者淘汰。」人要不被淘汰，就需進步，且延長生命。因此本小組想到了養生飲食，本小組利用問卷，把年齡層分為老、中、少三個層次來了解不同年齡層的想法，且透過網路來獲得一些關於此方面的資訊。希望人們能好好重視並珍惜自己的身體。大約可分為下列幾個部份，其內容可朝幾個建議方向討論。

一、研究動機

(一)時代變遷、生活忙碌、隱藏的壓力都是造成現代人民飲食不當的因素，想了解是否會因為如此使養生飲食被更加重視。

(二)因為本組成員之一有膽固醇過高，雖然體重正常，但對於身體的保健，她更加注重。雖然現在醫療技術發達，以前認為難治的病，現在都能輕鬆解決。但人總要未雨綢繆，平時就須具備養生的飲食。「身體」是一種不會虧損投資。也因此成為本小組想要研究此目的地的動機。

二、研究目的

本小組希望透過這小論文的討論，來深入了解活在現代科技便利、生活繁忙的人對於自己的健康，在飲食方面的著墨有多深。尤其現代社會不斷的高齡化，人們不但能越活越久，也想要活的更長久。飲食是人們每天的必須，因此，養生飲食就是一個基礎，由此開始做起，再進而擴展到其他。給自己一個健康的身體，也許自己一個健康的未來，這就是本小組研究此目的的動機。

基於上述的研究動機，本研究小組歸納出下列的研究目的：

- (一)了解現代人對於養生飲食的接受度
- (二)了解現代人對養生飲食的一些想法
- (三)了解甚麼較能吸引民眾去接去養生飲食(商標或價格……等)
- (四)希望能知道現在的青少年是否重視養生飲食
- (五)高齡者是否每一位都注重養生飲食

三、研究方法

為了達到上述的研究目的，本研究小組採用下列的研究方法：

本組思考目前因社會週遭環境的緊迫，是否民眾會更注重自身的健康，想更進一步深入了解而訂定出主題方向，並將擬定好的問卷內容給予指導老師評閱且做完整的修正，使本研究活動能夠順利進行。透過假日時間在網路廣泛蒐尋後確切選擇最適當的內容、利用國家圖書館中全國博碩士論文資訊網以及臺灣期刊論文索引系統找出符合本研究主題的參考資料，達到協助研究的目的。本組採一

沒有「養」氣，如何「生」存----民眾對養生飲食接受度調查

起實際到戶外發放問卷的方式，直接取得各年齡階層民眾的意見，之後再將問卷內容分類整理，製成圖表方便分析了解調查結果，最後提出本研究的總結論。

本研究之問卷如下所示：

親愛的受訪者您好： 我們是蘭陽女中的學生，基於課程需要，現正進行『民眾對於養生飲食接受度』的調查，非常需要您的協助，請在下列各問題勾選您的答案即可，本問卷純供課堂教學之用，保證不涉及個人隱私或移作其他用途，耽誤您寶貴時間，十分感謝。 國立蘭陽女中小論文研究小組 指導教師：李健浩 研究學生：徐海柔 陳郁方 敬上									
一、基本資料									
1.性別： <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女									
2.年紀： <input type="checkbox"/> 20歲以下 <input type="checkbox"/> 21~55歲 <input type="checkbox"/> 56歲以上									
3.學歷： <input type="checkbox"/> 國中 <input type="checkbox"/> 高中/高職 <input type="checkbox"/> 大學 <input type="checkbox"/> 研究所									
二、題目					同意程度				
					5	4	3	2	1
1.我認為養生飲食是老年人的趨勢。									
2.我認為養生飲食對於正在發育的孩子是有害的。									
3.我會為了養生的飲食去找營養師訂定一份營養單。									
4.我在購買食品時會特別注意營養標示。									
5.我認為養生食品的價格會比較高。									
6.我認為現代人生活過度繁忙，更應該注重養生。									
7.我認為代言人會影響購買養生食品的意願。									
8.我認為雖然養生飲食很重要，但不會想去嘗試。									
9.我認為養生食品口感較差。									
10.我願意嘗試養生食品。									

四、研究限制

本研究因以普遍民眾對於現代養生飲食的想法為主題，所以以學歷在國小以上、且不論職業者皆為調查對象。其中因隨著時代變遷及環境各種因素使人們生活較以往繁忙，所以以中年民眾的想法為本研究主要深入探討的方向。

貳●正文

一、文獻探討

健康飲食是指為了維持健康生活，進食適當量的各種食物。節食一般指為了減輕體重採用的一些飲食方案。好的節食方案是一種促進機體健康、營養的生活方式。良好的飲食必須包括好幾種食

沒有「養」氣，如何「生」存----民眾對養生飲食接受度調查
物，因為任何單一食物都不可能提供人體所需的健康。健康飲食的關鍵是平衡飲食，即適量攝入各種不同食物。營養學家說有五種主要食物：全穀物、水果和蔬菜、蛋白質、奶製品、脂肪或者糖。



銀杏五穀菜飯

(圖片來源:<http://www.ecancer.org.tw/FoodDetail.aspx?IDNo=133>)

(一)全穀物

根據美國農業部說，我們每天必須消耗至少三盎司全穀物。全穀物與精製穀物不同，還有麥麩和益生菌在裏面。全穀物富含纖維素、礦物質、維生素。當穀物被精製，麥麩和益生菌就被去掉了。光憑肉眼不能辨別食物是否由全穀物製成。因此必須看成分表，在成分表裏面，全穀物或者全麥必須冠名在穀物之前。全穀物製品包括麵包、義大利面、麥片。這些食品需要使用100%全穀物製成。全穀物食物和麵粉包括100%全麥、褐色米、玉米、蕎麥、燕麥、斯佩爾特小麥、野生米。



蔬菜水果

(圖片來源: <http://sc.chinaz.com/Html/Pictures/DownPage/1702032760.htm>)

(二)水果和蔬菜

水果和蔬菜富含纖維素、礦物質和纖維，這些營養成分對於機體維持正常功能很重要。一些研究已經證實大量攝入水果和蔬菜可以預防心臟病、2型糖尿病和癌症。全球大多數衛生部門都建議我們每天進食五份水果和蔬菜。這包括新鮮的、冷凍或者罐裝的、或者風乾的水果蔬菜。一份是指一個大水果如一個蘋果、芒果或者一個香蕉或者三大勺蔬菜。還包括一杯純果汁或者蔬菜汁。一杯水果或者蔬菜飲料就是一份，不論多大。豆子也可以算作一份。



北海道黑大豆(圖片來源:Yahoo!網站)

(三)蛋白質

構建和修復機體組織需要蛋白質。富含蛋白的食品還包括必要的礦物質，例如鐵、鎂、鋅、維生素B。英國國家衛生服務部說，我們每天的營養攝入中，蛋白質要佔20%。下述食物是蛋白質的來源：肉、家禽、魚、蛋、豌豆、堅果、大豆黃豆（包括豆腐）。營養學家建議肉類在烹飪後應去掉脂肪。家禽要去皮。對於非素食主義者來說，營養學家建議每周至少吃兩次魚，富含歐美噶油的魚有鮭魚、新鮮的金槍魚、沙丁魚、鯖魚、三文魚。金槍魚的罐裝過程去掉了必須油類，因此只有新鮮的金槍魚被認為是含有必須油的魚。為健康著想，最好烤制、烘烤、微波處理肉類和魚類，不要油煎。素食主義者不吃任何動物來源的食物，蛋白質的攝入主要從堅果、種子類、大豆、豌豆等。由於他們吃的食物裏面鋅和維生素B12含量少，所以必須補充這些物質。



(圖片來源:Yahoo!網站)

(四)奶製品

雖然奶油、冰激淋甚至有時候雞蛋都被列為奶製品，但是從營養方面來說，更常歸為蛋白質(雞蛋)或者脂肪和糖類。奶製品是鈣的良好來源，而鈣對於骨骼和牙齒健康很重要。奶製品包括牛奶、酸奶、奶酪，一些豆奶製品。營養學家說我們應該選用低脂奶製品。不吃動物來源食物的人們可以從其他食物中攝取鈣，如椰菜花、卷心菜、豆奶和加鈣酸奶。



(圖片來源:Yahoo!網站)

(五)脂肪和糖

這些包括糖、巧克力、蛋糕、餅乾、果醬、奶油、人造黃油、蛋黃醬、非節食蘇打等。所有這些食物都含有很高的脂肪或者糖分。有兩種基本類型的脂肪：飽和和不飽和。奶油、人造黃油和油炸食物都含有大量飽和脂肪，而菜油和魚油都富含不飽和脂肪酸。應該盡可能減少飽和脂肪的攝入，因為過多攝入會明顯增加心臟病等疾病發病危險。含糖食物和飲料，如一些蘇打水和糖，都應該盡量減少食用，因為這些都含很高熱量，對牙齒有害。

中醫學認為膳食需要互相搭配，“五穀為養、五菜為充、五畜為益、五果為助”說明了飲食應以穀物為主食，蔬菜為充食，肉類為副食，水果作輔助營養。同時，飲食養生也要遵循一些基本的原則，包括飲食有節，要定時定量；食物的溫度要適宜；膳食搭配要五味調和，葷素結合，才能補充人體所需的各種營養；還要顧護脾胃功能，以及根據不同的季節、環境、年齡、性別、體質等選擇不同的食物。

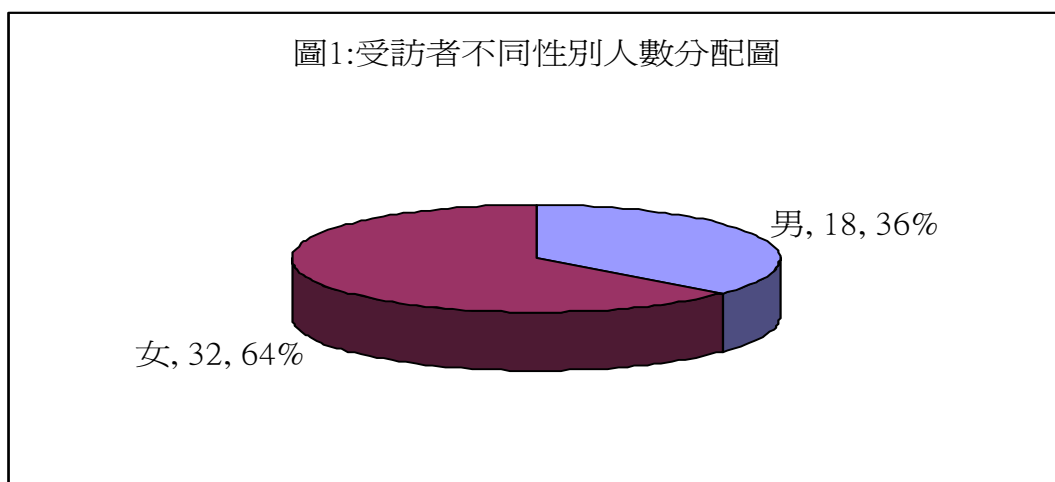
每個季節有當令之蔬果食物，因此在當令的食物是最宜多食，既符合經濟原則又可得以養生。而一年時節不同，飲食宜忌尤應注意，如夏季機體陽氣盛實，人易燥動，不宜食羊肉，而宜多食綠豆、仙草消暑之品。進食情緒也會影響健康，食時所宜乃強調用餐時應保持情緒愉悅及細嚼慢嚥，方能促進消化吸收。

二、問卷分析

(一)個人基本資料分析

本次問卷訪談共發出 50 份全回收，剔除無效問卷 0 份，有效回收率為 100%，依個人基本資料之不同，其分配情況如下：

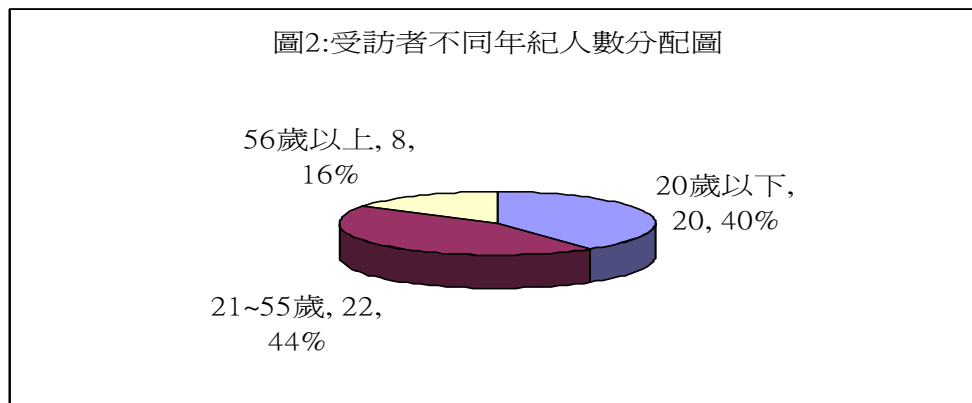
1. 性別



沒有「養」氣，如何「生」存----民眾對養生飲食接受度調查

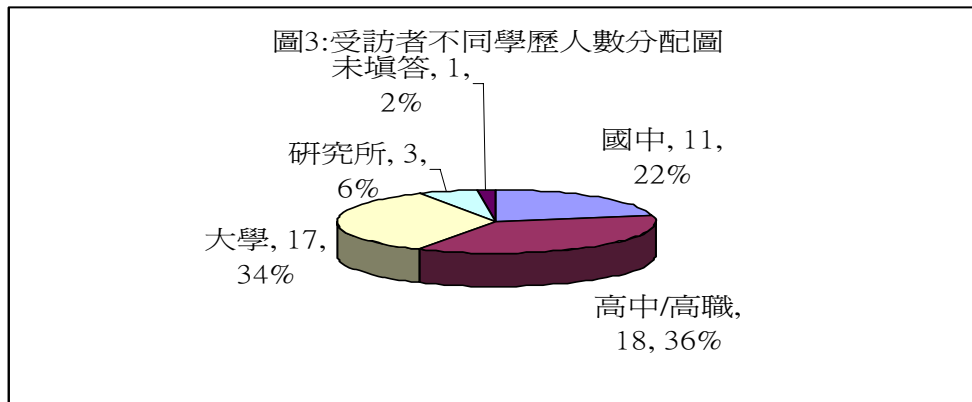
由左圖 1 可知，受訪者當中性別以女性居多，有 32 人佔 64%；男性有 18 人佔 36%。

2. 年紀



由左圖 2 可知，受訪者當中年紀以 21~55 歲居多，有 22 人佔 44%；20 歲以下有 20 人佔 40%；56 歲以上有 8 人佔 16%。

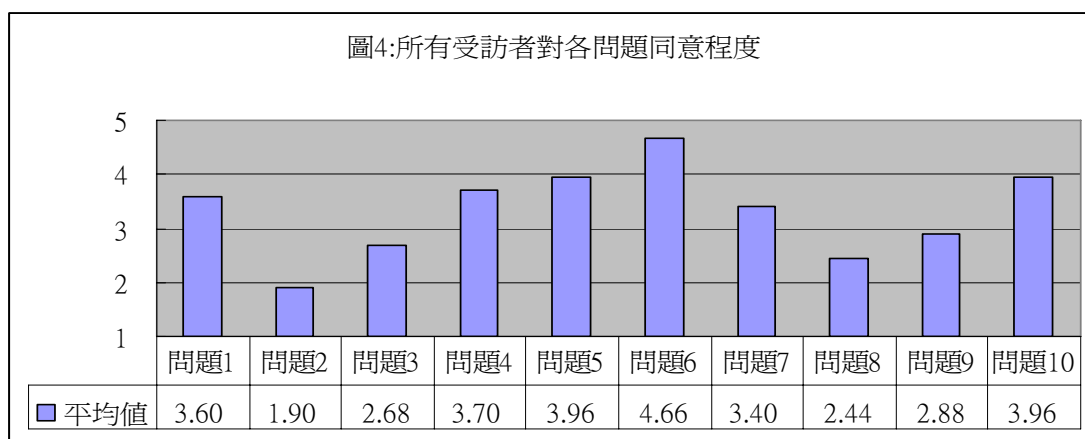
3. 學歷



由左圖 3 可知，受訪者當中學歷以高中/高職居多，有 18 人佔 36%；大學有 17 人佔 34%；國中有 11 人佔 22%；研究所有 3 人佔 6%；另未填答者有 1 人佔 2%。

(二)所有受訪者對各問題之看法

沒有「養」氣，如何「生」存----民眾對養生飲食接受度調查



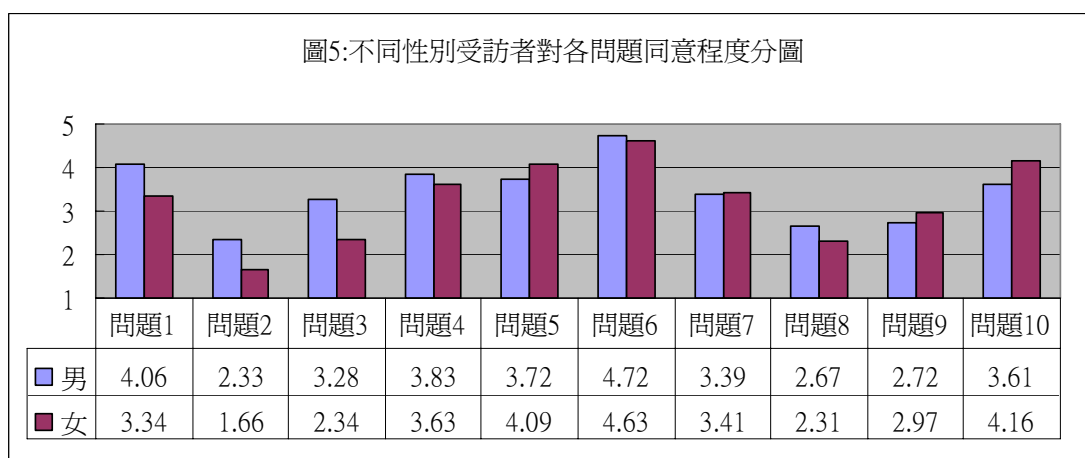
基於上圖可知：

受訪者對各問題依其同意程度由高至低分別為：Q6「我認為現代人生活過度繁忙，更應該注重養生。」同意程度最高(4.66)、再來為Q5「我認為養生食品的價格會比較高。」(3.96)、Q10「我願意嘗試養生食品。」(3.96) Q4「我在購買食品時會特別注意營養標示。」(3.70)、Q1「我認為養生飲食是老年人的趨勢。」(3.60)

而不同意程度由高至低，分別為Q2「我認為養生飲食對於正在發育的孩子是有害的。」(1.90)最不認同、其次為Q8「我認為雖然養生飲食很重要，但不會想去嘗試。」(2.44)。受訪者對其他（Q3「我會為了養生的飲食去找營養師訂定一份營養單。」(2.68)、Q9「我認為養生食品口感較差。」(2.88)Q7「我認為代言人會影響購買養生食品的意願。」(3.40)）問題則呈中立意見。

(三)不同類別受訪者對各問題的看法

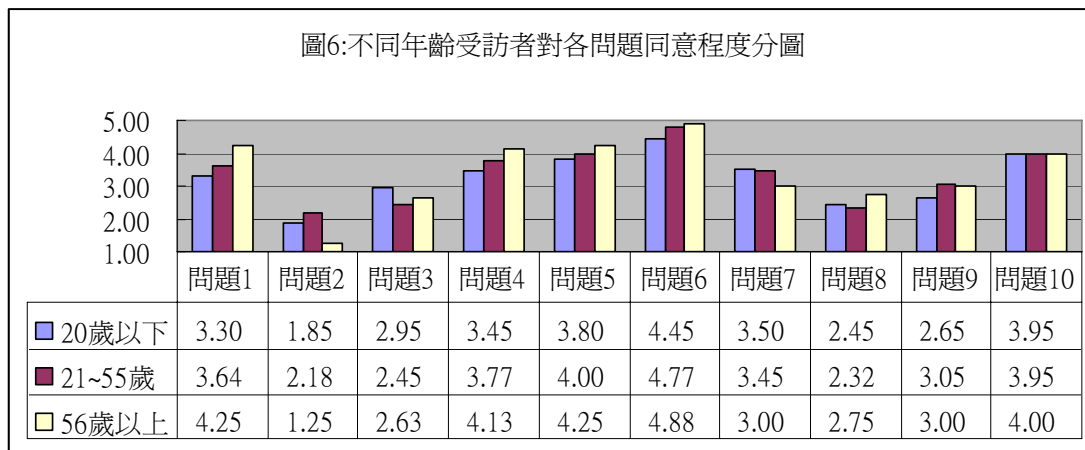
1. 性別



從上圖可知，不同性別受訪者針對Q3「我會為了養生的飲食去找營養師訂定一份營養單。」有最明顯差距(男性多於女性)，接著為Q1「我認為養生飲食是老年人的趨勢。」(男性多於女性)、Q2「我認為養生飲食對於正在發育的孩子是有害的。」(男性多於女性)。

推論造成此差距的原因可能是因為：女性的平均壽命高於男性，以致於男性對養生飲食方面更重視，不應到了年老才開始養身。但認為養生飲食對於正在發育的孩子有害，可能是因為他們覺得正在發育的孩子在此時不能挑食，所有營養都必需吸收才能好好的成長。不同性別受訪者在其他問題則無明顯差距。

2. 年齡

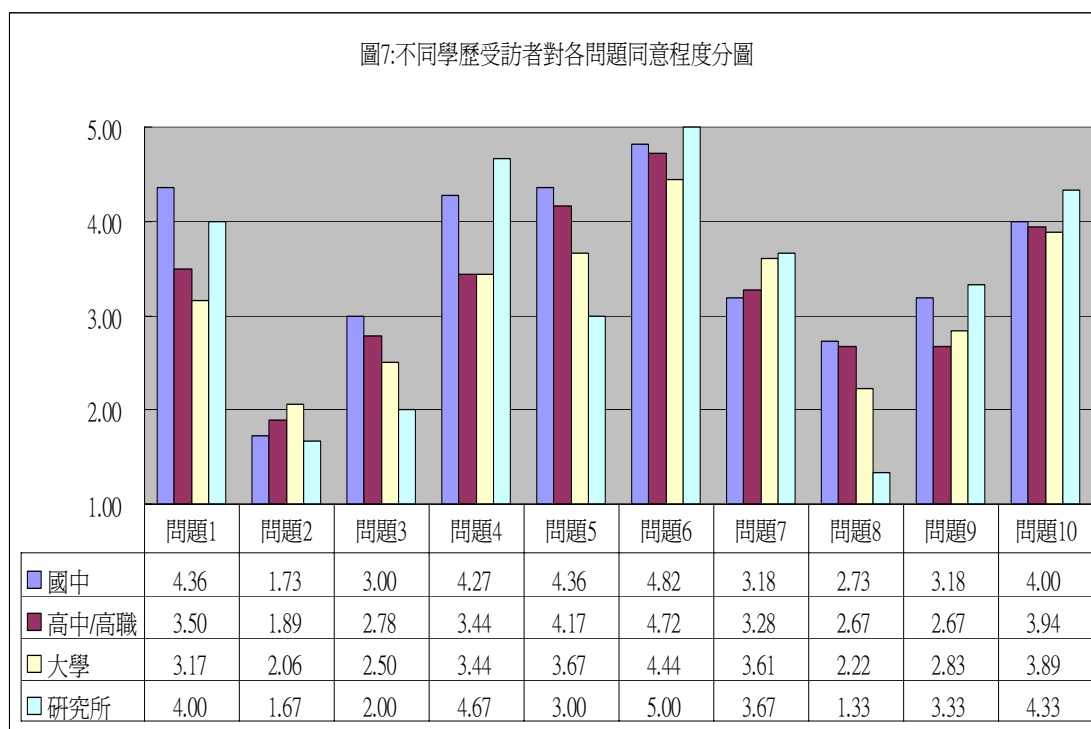


從上圖可知，不同年齡受訪者針對Q1「我認為養生飲食是老年人的趨勢。」有最明顯差距（56歲以上者高於20歲以下及21~55歲者），接著為Q2「我認為養生飲食對於正在發育的孩子是有害的。」（21~55歲者高於20歲以下及56歲以上者）、Q4「我在購買食品時會特別注意營養標示。」（56歲以上者高於20歲以下及21~55歲者）。

推論造成此差距的原因可能是因為：現在的老年人注重養生飲食，又覺得現在年輕人總是每餐要不隨便吃吃，要不太過精緻，只有到了年老才有精力關心這些問題，在購買食品時，也較注意飲食標示，或許是他們以前的生活無法使他們這般去注重吃的健康與否。而現在的年輕孩子們不認為養生飲食對於正在發育的他們是有害的，也就表示在年輕孩子眼中也是肯定養身飲食的價值的。不同年齡受訪者在其他問題則無明顯差距。

3. 學歷

沒有「養」氣，如何「生」存----民眾對養生飲食接受度調查



從上圖可知，不同學歷受訪者針對 Q8「我認爲雖然養生飲食很重要，但不會想去嘗試。」有最明顯差距（國中及高中/職者高於大學與研究所者），接著爲 Q4「我在購買食品時會特別注意營養標示。」（國中及研究所者高於高中/職及大學者）Q5「我認爲養生食品的價格會比較高。」（國中及高中/職者高於大學與研究所者）。

推論造成此差距的原因可能是因爲：現在的國中及高中/職生雖然不否認健康養身飲食的重要性，但還是無法接受這樣的飲食，因爲現在許多加工後的食物確實好吃的多，就以高中生的角度來看，即便我肯定養生飲食所存在的價值，但要接受，其實是難了一些。又有些國中的女生爲了保持纖細的身材，去計算每天攝取的熱量及卡路里，到了高中/職甚至到大學或許還是一樣，但課業的繁重也許會使他們較不注重這些。上了研究所，較無升學之壓力，或許才會花較多的時間去關心這類的問題。因爲現在速食便利、價格便宜，使國、高中/職生認爲，養生一類的食品價格較高，或許他們把養生飲食定義歸於吃養生食品，隨便一罐就較上千元吧!不同學歷受訪者在其他問題則無明顯差距。

叁●結論

一、研究發現

基於上述的文獻探討及問卷分析，本研究主要發現有 3 項，分述如下：

- (一) 不論年齡、性別各民眾皆認同在繁忙的生活步調下更應該注重養生飲食。
- (二) 也許是因爲現代觀念以健康爲第一考量，所以家長們並不排除讓孩子吸收養生食品。
- (三) 大部分民眾認爲養生食品的價格會比較高。

二、相關建議

針對上述的研究發現，本研究提出下列 3 項建議：

- (一) 國家政府應推動養生食品的發展，一方面可改善人民的健康，一方面也讓大眾更認識它。
- (二) 學校營養午餐可推出讓孩子願意接受的養生菜色，在不影響其成長發育的情況下。
- (三) 大力推廣養生飲食的概念，使養生食品普及化，不再是單純針對某些年長的長輩，價格能在普遍民眾能負擔的範圍內。

三、研究心得

藉由此研究結果，讓我們更加了解各階段民眾對於養生食品的觀念及想法。原本我們就對養生飲食感到興趣，經過這次深入探討，讓我們更加認同養生飲食是改善現代生活的方法之一，應多施行養生健康飲食，減緩人民生活步調，創造新興人類的美好未來。

肆●引註資料

引註資料：

1. 林怡佳(2004)。台灣蔬果養生餐飲之旅的認知與旅遊意願之研究－以來台日本旅客為例。世新大學觀光學研究所碩士論文。
2. 朱容增(2006)。知覺價格、產品資訊對機能性健康食品購買意願之影響－以健康概念為干擾變數。大同大學事業經營學系碩士論文。
3. 何冠清(2002)。消費者對藥膳餐廳食品品質的態度與飲食行為之研究。中國文化大學生活應用科學研究所碩士論文。
4. 潘家鑫、劉明祥、廖雅婷(2008)。推廣健康飲食活動網站的內容分析。中國廣告學刊，14，74-95。