

健康促進生活型態與營養知識對飲食行為之相關研究 - 以彰化地區大專院校學生為例

林秋虹、李維靈

E-mail: 319685@mail.dyu.edu.tw

摘要

本研究旨在探討健康促進生活型態與營養知識對飲食行為之關係。本研究以彰化地區大專院校學生為研究對象。共計發放1029份問卷，回收有效問卷1012份，有效問卷率98%。研究方式採用問卷調查法，透過信度分析、描述性統計、獨立樣本t檢定、單因子變異數分析、Pearson積差相關分析與迴歸分析。研究結果摘要如下：(1)彰化地區大專院校學生之應答者以女性居多、年級以大學2年級佔多數、學院別以管理學院居多、三成以上應答者為大葉的學生。(2)不同背景特性之應答者在健康促進生活型態、營養知識與飲食行為有部分顯著差異。(3)應答者之健康促進生活型態與飲食行為中之「避免的行為」部分呈現顯著負相關；且健康促進生活型態與飲食行為中之「修飾」及「取代的行為」呈現顯著正相關。(4)應答者之營養知識與飲食行為部分呈現顯著正相關。(5)應答者之營養知識與健康促進生活型態部分呈現顯著負相關。(6)應答者之健康促進生活型態與營養知識對飲食行為部分具有顯著預測力。

關鍵詞：健康促進生活型態、營養知識、飲食行為

目錄

內容目錄	中文摘要	iii	英文摘要	iii									
	iv	致謝辭	v	內容目錄	v								
	vi	表目錄	viii	圖目錄	viii								
x	第一章	緒論	1	第一節	研究背景與動機	1							
		第二節	研究目的	4	第三節	研究問題	4						
		第四節	研究範圍與限制	5	第五節	名詞解釋	5						
	第二章	文獻回顧	7	第一節	健康促進生活型態	7							
		第二節	營養知識	10	第三節	飲食行為	16						
		第四節	健康促進生活型態、營養知識及飲食行為之相關性研究	20	第五節	總結							
			25	第三章	研究方法	27	第一節	研究架構					
			27		第二節	研究假設	28	第三節	研究工具				
			28		第四章	資料分析	37	第一節	量表信度分析與描述				
			37			第二節	背景特性分析	40	第三節	假設驗證			
			42			第四節	健康促進生活型態、營養知識及飲食行為之分析	66					
			69	第五節	假設驗證結果呈現	69	第五章	結果摘要、結論與建議	72	第一節			
			72		研究結果摘要	72		第二節	綜合討論	74	第二節		
			79		研究建議	79		第四節	研究限制	80	參考文獻		
			81	附錄A	正式問卷	89	附錄B	學院別分類	93	附錄C	問卷效度審查之專家名單	95	

參考文獻

參考文獻 一、中文部分 丁冠玉，孔慶聞，吳淑如，張月萍，張震崗，黃秀珠，黃淑俐，葉寶華，詹仲舒，蔡秀玲，鄭兆君，蕭千祐，蕭清娟，戴瑄，鍾淑英(2002)，食用營養與膳療學，台中：華格納，6-7。 Hawkins, D. I., Best, R. J., & Coney, K. A. (2001). 消費者行為建立行銷策略(葉日武譯)，台北：前程企管，30-256，(原文於2001年出版)。 王秀紅，徐畢卿，高淑芬，高毓秀，王瑞霞，吳素綿，高家常，黃芷苓，黃國儀(2001)，健康促進與護理 - 理論與實務(第一版)，台北：偉華，9-164。 台灣營養學會(2009)，修訂『每日飲食指南』及專業版『飲食綱領』草案出爐[線上資料]，來源：<http://www.nutrition.org.tw/>[2009, October 13]。 行政院衛生署國民健康局(2009)，97年死因統計結果分析[線上資料]，來源：http://www.doh.gov.tw/CHT2006/DM/DM2_2.asp x?now_fod_list_no=10238&class_no=440&level_no=1[2009, June 17]。 行政院衛生署食品資訊網(2009)，降低脂肪吃出健康[線上資料]，來源：<http://food.doh.gov.tw/foodnew/MenuThird.aspx?SecondMenuID=16&ThirdMenuID=106>[2009, October 13]。 朱惠英(2005)，台南市家計單位蕃茄汁消費者知識與消費者決策之研究，餐旅暨家政學刊，2(2)，199-227。 李錦楓(1992)，食品與營養，台北：黎明文化，113。 李蘭，潘文涵，葉文婷(1998)，1993-1996年台灣民眾之營養飲食知識及飲食行為調查結果，國民營養現況1993-1996台灣國民營養健

康狀況變遷調查結果,台北:行政院衛生署,127-140。李明亮(2001),健康促進政策與展望,台灣健康促進新紀元學術研討會專題演講,1-18。李慧鶯,郭憲文,李孟智,洪麗珍(2006),高鈣飲食衛教對於鈣攝取量的影響,臺灣醫學,10(2),185-192。李詠妍(2008),營養教育介入對大一學生營養知識及行為之影響,私立亞洲大學保健營養生技研究所未出版之碩士論文。尚憶薇,陳瑞蓮,林明佳,林國瑞(2005),花蓮市青少年體能活動行為決定因素之調查研究,北體學報,(13),282-291。林小玲,尹祚芊,劉千禎(2009),以研究實證綜論現代人飲食與健康,榮總護理,26(2),145-152。林薇,李雅雯,李蘭(2004),台灣地區老年人營養健康狀況調查 1999-2000 老年人飲食營養知識、態度與行為調查結果,國民營養現況1999-2002台灣國民營養健康狀況變遷調查結果,台北:行政院衛生署,69-90。林薇,楊小淇,杭極敏,潘文涵(2006),台灣國小學童營養健康狀況調查 2001-2002 台灣國小學童飲食營養知識、態度與行為調查結果,國民營養現況1999-2002 台灣國民營養健康狀況變遷調查,台北:行政院衛生署,71-112。林美聲,黃松元(2006),中小學學校護理人員健康促進生活型態之研 - 以宜蘭縣中小學學校護理人員為例,學校衛生,(48),1-17。林思嫻,陳政友(2006),宜蘭縣高中(職)教師健康促進生活型態及相關因素之研究,衛生教育學報,(26),33-53。吳幸娟,吳佳娟,金惠民,胡淑惠,陳惠欣,章樂綺,黃惠煥,曾美智,劉慧蓉,蔡秀玲(2001),營養評估(第一版),台中:華格那,6-7。施惠雯(2008),大學生健康促進生活型態及相關因素研究~ 以北部某國立大學為例,國立臺北教育大學生命教育與健康促進研究所未出版之碩士論文。陳政友(2001),臺灣地區高中(職)與大專學生健康生活型態與相關因素研究,學校衛生,(38),1-31。陳美燕,洪麗玲,趙曲水宴,蕭雅竹,蔡慈儀,張淑紅,高月梅,萬國華(2001),健康促進與人生(初版),台北:啟英,65-67。章慶堅(2003),環境營養教育介入對某學院住宿生營養知識及行為的探討,臺北醫學大學保健營養學研究所碩士論文。章慶堅,胡雪萍(2006),某學院住宿生營養知識和飲食行為與低密度營養教育成效研究,臺灣營養學會雜誌,31(2),40-48。黃美惠(2001),中部地區高中(職)生之營養知識、態度、飲食行為及其相關因素之調查研究,私立中山醫學院營養科學研究所碩士論文。黃國儀,張家銘(2007),屏東縣社區健康營造中心實施健康促進知識之成效研究,運動休閒餐旅研究,2(3),61-76。黃春太,姜逸群,黃雅文,胡益進(2007),國中生的社會資本與健康促進生活型態之研究,健康促進與衛生教育學報,(28),105-126。黃秋玉(2008),熟年世代養生認知與健康促進行為之研究,私立朝陽科技大學休閒事業管理研究所未出版之碩士論文。傅安弘,徐韻淑,簡嘉靜(2008),民生學院學生營養認知、態度、食物攝取量與飲食頻率之分析,餐旅暨家政學刊,5(2),185-210。曾明郎,邵心平,張維嶽,謝偉雄(2006),體適能與健康生活型態之研究 - 以中華大學學生為例,中華人文社會學報,(4) 234-265。曾美娟,高毓秀,李裕菽(2007),桃園縣國中生外表取向、身體滿意度與飲食行為,健康促進與衛生教育學報,(27),1-26。葉琇珠(2000),大學生健康概念與健康促進生活型態之探討,國立陽明大學社區護理學系研究所未出版之碩士論文。楊瑞珍,蘇秀娟,黃秀麗(2001),臺北市不同學制學生健康促進生活方式之初步探討,醫護科技學刊,3(1),1-18。張可盈(2002),影響健康因素之研究 台灣實證分析,私立銘傳大學經濟學系研究所未出版之碩士論文。張振崗,葉寶華,蔡秀玲,鄭兆君,蕭千祐,蕭清娟,戴瑄,鍾淑英(2003),營養學概論,台中:華格納,20-21。張桂真(2008),學校健康飲食教育介入 - 以某大學為例,學校衛生,(53),103-110。漆梅君(2007),透視消費者:消費行為理論與應用(第六版),台北:學富,247-277。鄭清和(2006),營養學,台南:復文,2。蔡瑞珍(2000),某職廠員工營養知識、飲食行為及其影響因素與營養介入之成效評估,台北醫學院保健營養學研究所未出版之碩士論文。蔡淑芳(2004),青少年飲食問題與建議,健康城市學刊,2,33-44。蔡進發,林銘洲,李謀監,李瑞興(2006),有機農產品消費者行為之研究,生物與休閒事業研究,4(2),16-38。樓永堅,蔡東峻,潘志偉,別蓮蒂(2003),消費者行為(初版),台北:國立空中大學,322-329。劉俐蓉,姜逸群(2005),台北市立國中教職員工健康行?自我效能和健康促進型態之相關研究,中華職業醫學雜誌,12(1),21-32。錢桂玉,許美智,(2009),胰島素阻抗者之減重策略,大專體育,(101),186-191。賴明宏(2006),護專低年級護理科學生的營養知識、態度及飲食行為調查研究,Journal of Cardinal Tien College of Nursing,4,103-107。蕭寧馨(2004),食品營養概論,台北:時新,8-177。魏米秀,陳建宏,呂昌明(2005),應用市場區隔分析大專生蔬果攝取行為之研究 - 以某技術學院二專部學生為例,衛生教育學報,(23),1-18。魏米秀,呂昌明(2005)「健康促進生活型態」中文簡式量表之發展研究,衛生教育學報,(24),25-46。二、英文部分 Al-Kandari, F., Vidal, V. L., & Thomas, D. (2008). Health-promoting lifestyle and body mass index among College of Nursing students in Kuwait- A correlational study. Nursing & Health Sciences, 10(1), 43-50. Bellisle, F., & Rolland-Cachera, M. F. (2000). Three consecutive (1993, 1995, 1997) surveys of food intake, nutritional attitudes and knowledge, and lifestyle in 1000 French children, aged 9 – 11 years. Journal of Human Nutrition & Dietetics, 13(2), 101-111. Creative Research Systems(1982). Sample Size Calculator[Online]. Available : <http://www.surveysystem.com/sscalc.htm> [2009, November 30] Gillis, A. J. (1993). Determinants of a health-promoting lifestyle- an integrative review. Journal of Advanced Nursing, 18(3), 345-353. Lalonde, M. (1974). A new perspective on the health of Canadians-a working document. Ottawa: Government of Canada, 31-34. Plummer, J. T. (1974). The Concept and Application of Life Style Segmentation. Journal of Marketing, 38(1), 33-37. Pender, N. J. (1987). Health promotion in nursing practice (2rd ed.). Appleton & Lange: east Norwalk, 4-11. Sheperd, R., & Towler, G. (2007). Nutrition knowledge, attitudes and fat intake-application of the theory of reasoned action. Journal of Human Nutrition & Dietetics, 20(3), 159-169. The Ottawa Charter for Health Promotion(1986, November 21). First International Conference on Health Promotion. Walker, S. N., Sechrist, K. R., & Pender, N. J. (1987). The health promoting lifestyle profile: Development and psychometric characteristics. Nursing Research, 36(2), 77-81.