

嘉南地區懷孕婦女飲食攝取與營養狀況
Diet intakes and nutrients status of pregnancy in Chianan
District, Taiwan

吳淑敏¹ 陳師瑩¹ 林佳蓉^{2*}

¹ 嘉南藥理科技大學營養與保健科技研究所

² 嘉南藥理科技大學嬰幼兒保育系

背景與目的：懷孕婦女的營養狀況是影響母親與胎兒健康的重要因素，而國內卻缺乏相關資料。本研究的目的在於了解台灣地區婦女懷孕的飲食與營養素攝取量是否達到國人飲食建議量，並探討懷孕期的飲食與血液營養指標之關係，進而評估台灣地區懷孕婦女可能面臨的營養問題。方法：本調查為橫斷式調查研究，於民國 96 至 98 年為期二年間招募嘉南地區醫院婦產科，接受產前檢查健康的婦女，以問卷方法調查、24 小時飲食回憶法、血液生化檢驗及體位測量等方式收集相關資料，再以統計軟體 SAS 5.0 版進行資料分析。統計分析方法包含有：次數分配與百分比、平均值與標準差、t 考驗、單因子變異數分析、斯皮爾曼等級相關、淨相關和多元迴歸分析。結果：本研究共招募 285 位孕婦參加，平均年齡 28 歲，懷孕三期人數分別為 38 人、108 人、139 人，孕婦懷孕三期平均體重增加分別為 4.7 公斤、6.8 公斤、12.3 公斤，最近一個月有服用營養補充品的情形為 44%。利用 24 小時飲食回憶分析的孕婦懷孕三期熱量攝取分別為：1268 大卡、1495 大卡(比第一期增加 227 大卡)、1673 大卡(比第二期增加 178 大卡)，三大營養素三期攝取量分別為：醣類 53.12%、55.00%、53.37%、蛋白質 16.40% (58.2 公克)、15.46% (60.3 公克)、15.91% (67.1 公克)、脂肪 30.49%、29.54%、30.72%、鈣 460 毫克。結論：分析資料發現，懷孕三期熱量、三大營養素攝取有顯著差異，隨著懷孕週數增加營養素攝取量有增加之趨勢，唯在懷孕全期鈣質的攝取及懷孕第三期鐵質的攝取未達建議量、研究結果顯示 6~12 歲學童的平均熱量攝取在「國人膳食營養素參考攝取量」(Dietary Reference Intakes, DRIs) 以上，外其他營養素的攝取量都接近建議量；血糖、血膽固醇、血三酸甘油酯的血液生化值都有隨孕期而升高的趨勢，血清葉酸濃度於第二、三期明顯偏低。

關鍵詞：24 小時回憶法、營養狀況、嘉南地區