



PC-21

探究國人蔬果攝取行為以研發蔬果評估簡速量表之前驅研究

杜詠馨<sup>1</sup> 鄭裕耀<sup>1</sup> 張宜平<sup>2</sup>

<sup>1</sup> 嘉南藥理科技大學營養與保健科技研究所

<sup>2</sup> 嘉南藥理科技大學保健營養系

文獻指出，蔬果攝取量與結直腸癌、心臟病、高血壓等慢性疾病顯示出高度相關；提高蔬果攝取可降低上述疾病之發生率。目前國內評估蔬果攝取量所使用的方法較費時耗力，國外則有蔬果評估簡速量表之研製施行，但因東西方文化及飲食習慣之差異並不適宜直接沿用，故希冀發展適合國人之蔬果評估簡速量表。本研究前驅實驗階段採質性研究面訪方法，受試對象共 51 位，年齡介於 19-64 歲，為北部某私人機構及南部某政府機關員工，以方便取樣法取得樣本。依本研究結果所得資料，並參酌 1993-1996 年國民營養調查、臨床營養工作手冊、台灣常見食品營養圖鑑、以及行政院農業委員會農糧署等資料，進行蔬果評估簡速量表之設計及其內容效度之檢核。研究發現受試者平均每天攝取蔬菜、水果及蔬果汁共  $7.6 \pm 4.3$  份，其中平均含  $3.6 \pm 2.7$  份蔬菜、 $2.8 \pm 2.5$  份水果及  $1.2 \pm 2.1$  份蔬果汁。簡速量表的飲食類別分為蔬菜、水果、蔬果汁及纖維。蔬果評估簡速量表的研發，期日後能應用在對個案蔬果攝取的快速評估，亦可推廣至一般個人之日常自我量測。

關鍵詞：Fruit and vegetable Intakes, Fruit and vegetable screener