

國民營養健康狀況變遷調查 1993-1996 台灣地區居民之飲食特性

曾明淑¹、葉文婷²、潘文涵^{2,3}

1輔仁大學食品營養系

2中央研究院生物醫學科學研究所

3台灣大學公共衛生學院流行病學研究所

摘 要

本次調查除了利用二十四小時飲食回憶並配合家戶食譜方式以瞭解國人各個不同地區、性別、年齡層民眾平均每日營養素的攝取量外，並利用飲食頻率問卷來瞭解一般民眾長期的各類食物攝取情形。飲食頻率問卷所詢問的食物種類包括：蔬菜、水果、蛋白質類食物（包括魚類、肉類、豆類、蛋類）、奶類、黃豆製品、高脂食物、及含糖飲料等。此外，用油烹調頻率、吃素情形、喝茶習慣、吃檳榔情形、以及服用補充劑情形亦一併利用飲食頻率問卷加以調查。

問卷調查的對象為 13 歲以上之民眾為主，國人蔬菜的攝取頻率大約在每天 2.5 次左右，水果低於 1 次/天，蛋白質類食品約為 2.4 至 3.7 次/天，奶類食品則低於 1 次/天，其中奶類食品以青少年的每天 0.7 至 0.8 次為最高。蛋白質類食物與奶類之攝取頻率隨著都市化程度增加而增加。喝豆漿的頻率，男性大約是每週一次，女性則低於一次。黃豆及黃豆製品則每週約二至三次。各年齡層男性喝茶的頻率都高於同年齡的女性。嚼檳榔的比率男性遠高於女性。以地區別而言，山地及東部地區男性每週攝取頻率最高。女性嚼檳榔者除了前述兩個地區外非常少有嚼檳榔者。

吃油炸食品的頻率無論是男性或是女性均以院轄市居民為最高。以年齡層來看，青少年的攝取頻率遠高於其他年齡層。攝取汽水、可樂、沙士、運動飲料之頻率無論是男性或女性均以青少年為最高（分別為 4.9 次/週及 2.4/週）。國人男女性早餐主食攝取種類相當多樣化，隨年齡之增加，以西點為早餐主食的比例隨之降低。反之，以稀飯為早餐主食之比例隨年齡層之上升而增多。

就吃素的情形而言，女性吃素的比率高於男性。男性大部份的素食者為蛋奶素，女性中蛋奶素與吃純素的比率差不多，均為四成。不過女性 18 歲以下者有較高比例的蛋奶素食者。國人有服用補充劑者以女性高於男性。且無論是男性或女性，其服用的比率隨著都市化的程度而增加。男女性公務人員的服用比率較其他職業的人為高，而男女性都以農林漁牧為服用比率最低的職業。國人服用補充劑的比率隨學歷的增加而升高。國人最常服用營養補充劑的種類以維生素類為最高，其次為中藥類，礦物質；市面上常見的健康食品亦佔不小的比例。

由此項飲食頻率調查結果可知國人各地區食物攝取頻率受食物的可獲性（availability）影響。奶類的攝取頻率雖以青少年的 0.7 至 0.8 杯/天為最高，但仍未達「每日飲食指南」的建議標準。攝取高脂食物以及含糖飲料之年齡層均有下降之趨勢。年幼吃素者之健康以及服用營養補充劑之正確性均是訂定營養政策時應注意之事項。

關鍵詞：飲食頻率、飲食特性、高脂食物、含糖飲料、素食、營養補充劑

前言

營養狀況評估一般可由體位、生化、臨床及飲食等四個方面加以評估⁽¹⁾。在飲食評估方面較常使用的評估法為二十四小時飲食回憶、飲食記錄、飲食頻率問卷、飲食歷史、以及家戶食物盤存秤量法等⁽²⁾。利用這些方法可測量每個人的營養攝取量進而評估其營養狀況。民國八十二年七月至八十五年六月間所進行的「國民營養健康狀況變遷調查」乃是利用體位、生化以及飲食評估的方式來評估國人營養狀況的變遷。在飲食評估方面則利用二十四小時飲食回憶法詢問個人飲食項目及家戶食譜的方式評估國人每天熱量及各種營養素攝取平均值，並將其與衛生署每日營養素建議攝取量比較，以瞭解國人各種營養素缺乏或過剩之情形⁽³⁾。但為輔助二十四小時飲食回憶之不足，並針對季節差異性較大特殊食品，設計飲食頻率問卷以瞭解國人對各類食物的消耗頻率及飲食特性，同時收集國人吃素、喝茶、嚼檳榔及營養補充劑服用等習慣之相關資料。期望能藉本次調查結果偵測出國人不良之飲食習慣或生活型態，提早加以防範。

材料與方法

一、研究樣本

「國民營養健康狀況變遷調查(Nutrition and Health Survey in Taiwan, NAHSIT, 1993-1996)」採分層隨機取樣法，我們將台灣地區365個鄉鎮市區分為客家、山地、東部、澎湖、院轄市、省轄市及都市化程度第一級地區、和都市化程度第二級地區等七層。各層以「抽取率與母體規模成正比」(Probabilities Proportional to Sizes, PPS)方式抽出三個鄉鎮市區，共抽取了21個具代表性的鄉鎮市區。同一鄉鎮市區中分別選取3個村里，以一年完成21個鄉鎮市區、21個村里，三年共計63個村里之方式進行，並以分三季(11-2月、3-6月、7-10月)訪視來控制季節效應。每個村里中再按七個年齡層(4—6歲)、(7—12歲)、(13—15歲)、(16—18歲)、(19—44歲)、(45—64歲)及(65歲以上)及兩個性別層，各抽出8或16位個案參與調查。有關4—12歲幼兒及學童部份之飲食頻率相關結果請參考林佳蓉副教授「台灣地區四至十二歲兒童營養調查」之報告⁽⁴⁾。本文之研究樣本年齡層將以13歲以上者為主。

二、資料收集及處理方法

(一) 飲食頻率問卷

本報告所使用之飲食頻率問卷依年齡層的不同分為13—64歲及65歲以上兩組。每份問卷均包含一般飲食頻率、飲食特性、三餐主食類食物攝取狀況、素食習慣、營養補充劑服用習慣等部份。兩組問卷最大的差別在於一般飲食頻率部份，因考慮65歲以上樣本因記憶的關係，其在飲食頻率問卷中之食物項目較13—64歲組為少。

(二) 資料之處理

資料之處理主要是根據飲食頻率問卷中個案離訪視時間最近一個月內的飲食狀況所做之回答，依基本資料問卷所得之性別、年齡、居住地區層別等變數作以下的各種分析：

1、一般食物之飲食頻率

(1) 蔬菜、水果、蛋白質類食物[包括魚類、肉類、豆類(黃豆、黃豆製品除外)、蛋類]、奶類攝取頻率。

- (2)黃豆製品—黃豆、黃豆製品及豆漿之攝取頻率。
 - (3)含糖飲料—包括汽水、可樂、沙士、運動飲料等飲料之攝取頻率。
 - (4)茶類之攝取頻率。
 - (5)發酵食品—如豆腐乳、臭豆腐、豆豉、味增等發酵食品攝取頻率。
 - (6)檳榔攝取頻率(以一顆算一次來計算)。
2. 飲食特性—包括攝取高脂食物頻率，每週平均用油烹調肉、魚、蔬菜、及豆製品之頻率、油炸食物的食用頻率、以及以滷汁、豬油或菜餚的湯汁拌飯或拌麵的習慣。有關飲食特性的回答，計數之方式如下：

頻率	全是如此	多數如此	一半一半	少數如此	從未如此
計數	1	0.8	0.5	0.2	0

高脂食物攝取頻率的計算方式為以家禽或家畜類的攝取頻率乘上吃此類食物時是否連皮或肥油一起吃的頻率計數值後相加。烹調油使用頻率之計算方式為以吃肉、魚、蔬菜、豆製品等食物之攝取頻率乘以吃此類食物時是否用油煎、炸、炒的方式烹調的頻率計數值後相加。油炸食物的食用頻率為詢問飲食頻率時之答案。以滷汁、豬油或菜餚的湯汁拌飯或拌麵習慣的比率計算方式為：若以滷汁或豬油拌飯的頻率計數值大於或等於0.5則A為1,否則A為0；若菜餚的湯汁的頻率計數值大於或等於0.5則B為1,否則B為0。若A或B有一者為1，則定義為有以滷汁、豬油或菜餚的湯汁拌飯或拌麵習慣。

3. 三餐之主食種類

4. 素食狀況—本調查在最後一年才加入有關素食問題，有關素食之資料是以調查最後一年的資料來分析。
5. 營養補充劑服用狀況。

為使研究資料具有全國代表性，因此將取樣所得的數據經加權處理後再進行分析⁽⁵⁾權數的產生係將各性別、年齡及地區層別組的人數放大成相對應性別、年齡及地區層別的民國八十四年臺閩地區戶籍總人口數。本報告各項資料均使用SAS 6.01 的Window版軟體作統計分析。

結 果

一、一般食物攝取頻率

(一) 蔬菜、水果、奶類、蛋白質類食物之攝取頻率

蔬菜類 由表一可看出蔬菜類的每天平均攝取頻率約 2.2—2.6 次，男女性蔬菜類食物的每天平均攝取次數都以 19—44 歲及 45—64 歲之年齡層較高，而以 13—18 歲最低。男女性蔬菜類每天平均攝取次數皆以東部地區最高，澎湖地區最低（表二）。

水果類 水果類之攝取頻率約 0.7—1.1 次/天，水果類每天平均攝取次數在男性之各年齡層間差異不大，而在女性以 19—44 歲之攝取次數最高。男女性都以 65 歲以上年齡層水果的攝取頻率最低。各年齡層女性每天攝取水果的頻率大於男性（表一）。男女性水果類每天平均攝取次數以直轄市及客家地區最高（表二）。各地區女性每天攝取水果的頻率也都大於男性。

奶類 奶類的攝取約為每天 0.5—0.7 次（表一）。男女性奶類的攝取都有隨年齡層的上升而下降的趨勢。男女性之奶類攝取均以青少年 13—18 歲時期之

攝取次數最高。比較各地區奶類的攝取狀況，男女性都以直轄市地區攝取最多，澎湖地區攝取最少（表二）。

蛋白質類食物 蛋白質類食物在各性別、年齡別的變異較大，男性每天約平均攝取 3.1—3.7 次，女性每天約攝取 2.4—3.2 次（表一）。蛋白質類食物的每天平均攝取次數男女性都以 19—44 歲之年齡層最高。男性以 45—64 歲年齡層，女性以 65 歲以上攝取頻率最低（表一）。以各年齡層蛋白質類食物的攝取來源（表三）作比較，45—64 歲男性之肉及蛋類的每週平均攝取次數較其他年齡層少。65 歲以上女性之肉、豆、蛋類等蛋白質類食物來源的每週平均攝取次數都較其他年齡層少。男女性蛋白質類食物的每天平均攝取次數都以直轄市地區最高（表二）。

魚類 男性魚類的攝取頻率隨年齡層的上升而增加，從 13—18 歲的 2.5 次/週到 65 歲以上的 4.7 次/週。女性魚類的攝取頻率從 13—18 歲的 2.6 次/週隨年齡層的上升增加到 45—64 歲的 4.2 次/週後，又隨年齡層的上升而下降到 65 歲以上的 3.8 次/週。魚類的每週攝取頻率在 45 歲之前女性都較男性稍微偏高，之後男性較女性的平均攝取頻率高。澎湖地區居民的魚類攝取為其他地區的一倍以上，而在山地區的男女性魚類食物的攝取次數都較其他地區少（表四）。

肉類（家禽、家畜） 肉類的攝取頻率男性於各年齡層都較女性為高。男性之肉類攝取以 13—18 歲時期之攝取次數最高，之後隨年齡層之上升而遞減，65 歲以上又增加至 9 次/週（表三）。女性之肉類攝取頻率隨年齡的增高而遞減，從 13—18 歲 7.6 次/週之攝取頻率遞減至 65 歲以上之 5.4 次/週。澎湖地區居民的肉類攝取明顯的較其他地區少，而客家地區肉類攝取相對較多（表四）。

豆類 豆類的攝取頻率男性於各年齡層都較女性高。男女性之豆類攝取均以 19—44 歲時期之攝取次數最高，而以 65 歲以上年齡層之攝取次數最低（表三）。豆類的攝取在男女性都以直轄市為最多，澎湖地區最少（表四）。

蛋類 蛋類的攝取頻率男性於各年齡層都較女性為高。男性之蛋類攝取以 13—18 歲時期之每週平均攝取次數最高（約 5 次/週），之後隨年齡層之上升而遞減至 45—64 歲的 2—3 次，至 65 歲又稍微上升。女性之蛋類攝取很明顯的隨年齡層的上升而遞減，從 13—18 歲的每週平均攝取次數最高（3.9 次/週），下降至 65 歲以上之 1.6 次/週（表三）。男女性蛋類的攝取都以直轄市為最多，澎湖地區最少（表四）。

表一 國人蔬菜、水果、蛋白質類及奶類食物每天攝取頻率—依性別、年齡別分

性別	年齡 (歲)	蔬菜				水果				蛋白質				奶類			
		中位數 (次/ 天)	平均值 (次/ 天)	標準差 (次/ 天)	樣本數 (人)	中位數 (次/ 天)	平均值 (次/ 天)	標準差 (次/ 天)	樣本數 (人)	中位數 (次/ 天)	平均值 (次/ 天)	標準差 (次/ 天)	樣本數 (人)	中位數 (次/ 天)	平均值 (次/ 天)	標準差 (次/ 天)	樣本數 (人)
男 性	13-18	2	2.3	1.6	958	0.5	0.8	0.8	956	3.3	3.7	2.2	952	0.6	0.8	0.9	956
	19-44	2	2.5	1.6	982	0.5	0.8	0.7	981	3.1	3.5	2.5	981	0.3	0.5	1.3	980
	45-64	2	2.6	1.5	937	0.5	0.8	0.8	937	2.8	3.1	1.9	934	0.1	0.5	0.7	937
	65 -	2	2.4	1.5	504	0.5	0.7	0.7	504	2.9	3.2	2	504	0	0.4	0.5	504
女 性	13-18	2	2.2	1.5	954	0.7	0.9	0.8	953	2.7	3.2	2	951	0.5	0.7	1	954
	19-44	2	2.6	1.7	1003	1	1.1	0.8	1002	2.9	3.1	1.6	999	0.4	0.5	0.6	1002
	45-64	2	2.6	1.5	928	1	0.9	0.8	928	2.7	2.9	1.7	925	0.2	0.5	0.8	927
	65 -	2	2.4	1.3	505	0.4	0.7	0.9	504	2	2.4	1.7	504	0.2	0.5	0.6	505

表二 國人蔬菜、水果、蛋白質類及奶類食物每天攝取頻率—依性別、地區層別分

性別	年齡 (歲)	蔬菜				水果				蛋白質類食物				奶類			
		中位數 (次/ 天)	平均值 (次/ 天)	標準差 (次/ 天)	樣本數 (人)	中位數 (次/ 天)	平均值 (次/ 天)	標準差 (次/ 天)	樣本數 (人)	中位數 (次/ 天)	平均值 (次/ 天)	標準差 (次/ 天)	樣本數 (人)	中位數 (次/ 天)	平均值 (次/ 天)	標準差 (次/ 天)	樣本數 (人)
男性	客家	2	2.6	1.3	353	0.8	0.9	0.9	353	3	3.4	1.9	353	0.2	0.5	0.7	352
	山地	2	2.5	1.8	351	0.4	0.6	0.7	351	2.6	3.1	2.7	350	0	0.4	1.2	351
	東部	2.6	2.8	1.7	360	0.5	0.7	0.8	360	3	3.3	2.3	360	0.1	0.3	0.5	360
	澎湖	2	2.1	2.2	339	0.6	0.8	0.7	338	3.2	3.4	1.8	337	0	0.3	0.6	338
	直轄市	2	2.4	1.4	337	1	0.9	0.9	337	3.5	4	3.5	337	0.4	0.7	2.3	337
	省轄市及 省一級	2	2.5	1.6	333	0.5	0.7	0.7	333	2.9	3.2	1.8	333	0.2	0.5	0.7	333
	省二級	2	2.7	1.5	350	0.5	0.7	0.7	350	2.9	3.3	1.9	349	0.1	0.4	0.5	350
女性	客家	2.6	2.8	1.4	348	1	1.2	0.9	348	3	3.2	1.8	348	0.3	0.5	0.5	348
	山地	2	2.6	1.7	355	0.6	0.9	1.1	354	2.3	2.8	1.7	352	0.1	0.4	0.6	354
	東部	3	2.9	1.6	352	0.6	0.8	0.8	352	2.5	3	1.9	352	0.1	0.4	0.7	352
	澎湖	2	2	1.3	354	0.7	0.9	1.1	353	2.9	3.1	2.3	352	0	0.4	0.7	353
	直轄市	2	2.3	1.5	338	1	1.1	0.8	338	3.2	3.4	1.9	336	0.7	0.7	0.8	338
	省轄市及 省一級	2	2.5	1.7	337	1	1	0.8	337	2.8	2.9	1.4	336	0.3	0.5	0.5	337
	省二級	2	2.7	1.5	352	0.6	0.8	0.7	352	2.6	2.8	1.6	352	0.2	0.5	0.7	352

表三 國人魚類、肉類、豆類及蛋類每週攝取頻率—依性別、年齡別分

性別	年齡 (歲)	魚類				肉類				豆類				蛋類			
		中位數 (次/ 週)	平均值 (次/ 週)	標準差 (次/ 週)	樣本數 (人)	中位數 (次/ 週)	平均值 (次/ 週)	標準差 (次/ 週)	樣本數 (人)	中位數 (次/ 週)	平均值 (次/ 週)	標準差 (次/ 週)	樣本數 (人)	中位數 (次/ 週)	平均值 (次/ 週)	標準差 (次/ 週)	樣本數 (人)
男	13-18	1.5	2.5	3.6	956	7.4	9.6	8.2	957	2.8	3.9	3.7	957	3.5	4.6	3.6	955
	19-44	2.5	3.6	3.9	982	7	9	7.4	981	3.2	4.5	7.2	982	3.4	4.1	3.2	982
	45-64	3	4.4	4.3	936	5.5	8	9.4	937	2.2	3.5	4.3	935	2	2.6	2.4	937
	65-	3	4.7	5.2	504	6.9	9	8.6	504	1.5	3.1	4.1	504	2.1	2.9	4.8	504
女	13-18	1.5	2.6	3.3	954	5.8	7.6	6.9	953	2	3.1	3.6	953	3	3.9	3.2	953
	19-44	2.5	3.8	5.2	1003	5.3	7.4	6.1	1003	2.7	3.8	3.8	1002	3	3.3	2.4	1002
	45-64	2.5	4.2	4.7	927	5	6.6	6.5	927	1.6	2.9	3.8	927	1.7	2.5	2.7	928
	65-	2	3.8	4.8	505	3	5.4	6.5	504	0.7	2.5	5.5	505	1	1.6	2.2	505

表四 國人魚類、肉類、豆類及蛋類每週攝取頻率—依性別、地區別分

性別	地區層別	魚類				肉類				豆類				蛋類			
		中位數 (次/ 週)	平均值 (次/ 週)	標準差 (次/ 週)	樣本數 (人)	中位數 (次/ 週)	平均值 (次/ 週)	標準差 (次/ 週)	樣本數 (人)	中位數 (次/ 週)	平均值 (次/ 週)	標準差 (次/ 週)	樣本數 (人)	中位數 (次/ 週)	平均值 (次/ 週)	標準差 (次/ 週)	樣本數 (人)
男 性	客家	25	38	4.2	353	7.8	9.5	7.7	353	2.5	3.7	3.8	353	2.5	3.6	3.3	353
	山地	2	2.8	3.1	351	7.1	9.1	8.2	351	2.5	3.6	3.7	350	2.5	3.3	5.3	351
	東部	2	3.3	5.8	360	7	9.6	9.6	360	3	4.1	4.2	360	2.5	3.5	3.2	360
	澎湖	11	10.2	6.6	339	3.5	5.8	6.4	338	1.6	2.6	2.9	338	2	2.8	3.1	339
	直轄市	3	4.4	4.6	337	6	8.7	9.5	337	3.5	5.7	12.5	337	3.5	4.2	3.2	337
	省轄市及 省一級	2.5	3.9	4.2	333	6.2	8.1	7	333	2.7	3.9	3.9	333	3	3.5	2.8	333
	省二級	2.5	3.7	3.7	349	7	9.5	8.1	350	2.6	3.6	3.3	350	2.5	3.4	3.8	350
女 性	客家	2.5	3.9	4.2	349	7.2	8.7	7.7	349	2.2	3.5	3.9	348	2.5	3.2	2.6	348
	山地	2	2.7	2.8	354	4.5	7.4	7.8	354	2.2	3.3	3.6	354	2	3	3.5	355
	東部	2	3.2	4.6	352	5.1	7.3	7.1	352	2.6	4.1	4.4	352	2.5	3.2	3.5	352
	澎湖	10.5	9.8	10.9	353	2.1	4.1	5.2	354	1.5	2.9	6.5	354	1	2.1	2.4	353
	直轄市	3	4.6	7.9	338	5	6.5	6	337	3	4.2	4.8	337	2.5	3.2	2.6	338
	省轄市及 省一級	2.5	3.8	3.8	337	5.1	7.1	6.1	336	2.3	3.2	3.2	337	2.5	3.1	2.6	337
	省二級	2.5	3.7	4	352	5	7.1	6.5	352	2	3.2	4.4	352	2	2.5	2.3	352

2. 黃豆製品

各年齡層男性的黃豆製品攝取頻率都較同年齡層的女性為高。男女性均以 19—44 歲及 65 歲以上年齡層的黃豆製品攝取頻率較高，65 歲以上男性黃豆製品的攝取頻率平均為 3.1 次/週，女性平均為 2.5 次/週（表五）。男性的豆漿攝取頻率以 19—44 歲年齡層最高，每週平均攝取 1.5 次，以 65 歲以上年齡層每週平均攝取 0.9 次的頻率最低。女性的豆漿攝取頻率隨年齡層的增高而降低，13—18 歲年齡層最高，每週平均攝取 0.8 次，65 歲以上年齡層最低，每週平均攝取 0.4 次（表五）。各年齡層男性的豆漿攝取頻率都較同年齡層的女性為高。

表五 國人黃豆、黃豆製品、豆漿每週攝取頻率—依性別、年齡別分

性別	年齡 (歲)	黃豆、黃豆製品				豆漿			
		中位數 (次/週)	平均值 (次/週)	標準差 (次/週)	樣本數 (人)	中位數 (次/週)	平均值 (次/週)	標準差 (次/週)	樣本數 (人)
男 性	13-18	1.7	2.6	2.8	958	0.2	1.1	1.9	958
	19-44	2	3.1	6.2	982	0.2	1.5	5.6	982
	45-64	1.2	2.4	3.5	936	0.0	0.9	2.2	937
	65 -	1.5	3.1	4.1	504	0.0	0.9	1.9	504
女 性	13-18	1.1	2	2.8	953	0.0	0.8	2.3	954
	19-44	1.5	2.3	2.6	1003	0.0	0.7	1.4	1003
	45-64	1.0	1.9	3.2	928	0.0	0.5	1.6	928
	65 -	0.7	2.5	5.5	505	0.0	0.4	1.3	505

表六為各地區層別黃豆製品及豆漿的攝取頻率。男性的黃豆製品攝取頻率以直轄市最高，平均為 4 次/週，女性以直轄市及東部地區為最高，平均為 2.7 次/週。男性以澎湖地區每週平均 1.8 次的攝取頻率最低，女性以山地地區每週平均 1.9 次的攝取頻率最低。男性的豆漿攝取頻率以直轄市最高，每週平均攝取 1.9 次，以澎湖地區每週平均攝取 0.9 次的頻率最低。女性的豆漿攝取頻率以山地及東部地區較高，每週平均攝取 1.1—1.2 次，省轄市及省一級、省二級較低，每週平均攝取 0.6 次。各地區層男性的豆漿攝取頻率都較同地區層的女性為高。

表六 國人黃豆、黃豆製品、豆漿每週攝取頻率—依性別、地區別分

性別	年齡 (歲)	黃豆、黃豆製品				豆漿			
		中位數 (次/週)	平均值 (次/週)	標準差 (次/週)	樣本數 (人)	中位數 (次/週)	平均值 (次/週)	標準差 (次/週)	樣本數 (人)
男 性	客家	1.5	2.6	3.2	353	0.0	1	1.7	353
	山地	1.2	2.3	2.9	350	0.2	1.4	2.6	351
	東部	2	2.8	3.2	360	0.0	1.3	2.3	360
	澎湖	1	1.8	2.3	339	0.0	0.9	1.7	339
	直轄市	2	4	10.9	337	0.0	1.9	9.9	337
	省轄市及省一級	1.7	2.8	3.3	333	0.2	1.1	2.2	333
	省二級	1.4	2.5	2.8	350	0.0	1.1	2	350
女 性	客家	1.2	2.3	2.9	348	0.0	0.9	1.9	348
	山地	1	1.9	2.4	355	0.0	1.1	1.9	355
	東部	1.5	2.7	3.4	352	0.0	1.2	2.6	352
	澎湖	0.7	2.1	6.3	354	0.0	0.8	1.7	354
	直轄市	1.5	2.7	3.6	338	0.0	0.8	1.5	338
	省轄市及省一級	1.4	2.1	2.2	337	0.0	0.6	1.2	337
	省二級	1	2	3.8	352	0.0	0.6	1.4	352

3.含糖飲料攝取頻率

男女性的含糖飲料攝取頻率隨年齡層的增高而遞減，且各年齡層男性的含糖飲料攝取頻率都高於同年齡層的女性。13—18 歲男性的含糖飲料平均攝取頻率約為 5 次/週，同年齡女性之平均攝取頻率為 2.4 次/週（表七）。各地區層男性的含糖飲料攝取頻率都高於同地區層的女性（表八）。男性的含糖飲料平均攝取頻率最高的地區為澎湖地區，平均為 2.7 次/週。女性的含糖飲料平均攝取頻率最高的地區為山地地區，平均為 1.5 次/週（表八）。

表七 國人含糖飲料的每週攝取頻率—依性別、年齡別分

性別	年齡 (歲)	汽水、可樂、沙士、運動飲料			
		中位數 (次/週)	平均值 (次/週)	標準差 (次/週)	樣本數 (人)
男 性	13-18	2.5	4.9	8	957
	19-44	1	2.7	6.1	982
	45-64	0	1.1	3.6	937
女 性	13-18	1	2.4	4.1	954
	19-44	0	1.0	2.3	1003
	45-64	0	0.6	1.7	928

表八 國人含糖飲料每週攝取頻率—依性別、地區別分

性別	年齡 (歲)	汽水、可樂、沙士、運動飲料			
		中位數 (次/週)	平均值 (次/週)	標準差 (次/週)	樣本數 (人)
男 性	客家	0.6	2	3.7	278
	山地	1	2	2.9	280
	東部	0.5	2	3.7	284
	澎湖	0.5	2.7	6.3	267
	直轄市	0.5	2.4	4.5	267
	省轄市及省一級	0.6	2	3.9	265
	省二級	0.6	2.6	7.5	278
女 性	客家	0.2	0.8	1.9	276
	山地	0.2	1.5	4.9	284
	東部	0	0.8	2.4	279
	澎湖	0	1.1	2.2	281
	直轄市	0	0.8	1.8	266
	省轄市及省一級	0	1	2.4	265
	省二級	0	0.9	1.9	280

4.茶類之攝取頻率

表九為 13 歲以上國人各性別年齡別的茶類平均攝取頻率。各年齡層男性的茶類攝取頻率都高於同年齡層的女性。男性以 45—64 歲年齡層的茶類攝取頻率最高，平均為 9.7 次/週，女性以 19—44 歲年齡層的茶類攝取頻率最高，平均為 5.6 次/週。男女性都以省二級的茶類攝取頻率最高(男性平均 11 次/週，女性平均 6.1 次/週)，山地地區最低(男性平均 3.6 次/週，女性平均 2.3 次/週)（表十）。

5.發酵食品之攝取頻率

男女性發酵食品攝取頻率均以 65 歲以上年齡層為最高，平均分別為 3.3 次/週及 3.0 次/週；13—18 歲年齡層為最低，平均分別為 1.9 次/週及 1.5 次/週（表

十一)。男性以山地，女性以東部地區的發酵食品攝取頻率最高，山地地區男性平均為 3.5 次/週，東部地區女性平均為 4.4 次/週（表十二）。男性以直轄市地區的發酵食品攝取頻率最低，平均為 2.3 次/週。女性以省轄市及省一級地區的發酵食品攝取頻率最低，平均為 1.8 次/週。

表九 國人的茶類每週攝取頻率—依性別、年齡別分

性別	年齡 (歲)	茶			
		中位數 (次/週)	平均值 (次/週)	標準差 (次/週)	樣本數 (人)
男性	13-18	3	5.7	10	957
	19-44	3.5	8.8	22.3	980
	45-64	7	9.7	18.4	935
	65 -	1.5	7.2	15.7	503
女性	13-18	2.3	4.1	6.3	954
	19-44	2	5.6	11.9	1003
	45-64	0.6	4.9	10	922
	65 -	0	2.7	10.5	504

表十 國人的茶類每週攝取頻率—依性別、地區別分

性別	年齡 (歲)	茶			
		中位數 (次/週)	平均值 (次/週)	標準差 (次/週)	樣本數 (人)
男性	客家	3.5	7.3	13.6	353
	山地	1.5	3.6	4.9	351
	東部	2.5	7.1	13.9	360
	澎湖	2.3	6	11.4	338
	直轄市	4.5	8.6	30.7	337
	省轄市及省一級	2.8	7.4	15.7	333
	省二級	6.5	11	20.1	346
女性	客家	0.5	4.6	11.2	348
	山地	0.7	2.3	3.8	353
	東部	1	4.2	8.2	352
	澎湖	0.3	2.4	4.4	353
	直轄市	1.5	4.1	7.1	338
	省轄市及省一級	1	4.9	12	337
	省二級	2	6.1	12.7	348

表十一 國人發酵食品每週攝取頻率—依性別、年齡別分

性別	年齡 (歲)	發酵食品(如豆腐乳、臭豆腐、豆豉、味增等)			
		中位數 (次/月)	平均值 (次/月)	標準差 (次/月)	樣本數 (人)
男性	13-18	0.9	1.9	3.7	958
	19-44	0.9	2.5	4.5	982
	45-64	0	2.0	4.7	936
	65 -	0	3.3	8.5	504
女性	13-18	0	1.5	3.5	954
	19-44	0.9	2.6	15.5	1004
	45-64	0	2.3	7.7	928
	65 -	0	3.0	15.8	505

表十二 國人發酵食品每週攝取頻率-依性別、地區別分

性別	年齡 (歲)	發酵食品(如豆腐乳、臭豆腐、豆豉、味增等)			
		中位數 (次/週)	平均值 (次/週)	標準差 (次/週)	樣本數 (人)
男 性	客家	0	2.5	6.9	353
	山地	0.9	3.5	7.6	351
	東部	0.9	3	9.6	360
	澎湖	0	2.6	7.3	339
	直轄市	0.9	2.3	5.6	337
	省轄市及省一級	1.4	2.5	4	333
	省二級	0	2.5	5.5	349
女 性	客家	0	2.2	6.9	349
	山地	0.9	2.7	6	355
	東部	0.9	4.4	35.5	352
	澎湖	0	2.4	6.3	354
	直轄市	0.9	2.1	5.9	338
	省轄市及省一級	0.9	1.8	5.1	337
	省二級	0	3.6	21.5	352

表十三 國人檳榔每週攝取頻率-依性別、年齡別分

性別	年齡 (歲)	檳榔			
		中位數 (次/週)	平均值 (次/週)	標準差 (次/週)	樣本數 (人)
男 性	13-18	0	8	58.3	956
	19-44	0	31.6	85.9	981
	45-64	0	17	58.4	937
	65 -	0	3.6	27.2	503
女 性	13-18	0	0.1	2.1	954
	19-44	0	0.9	16.4	1002
	45-64	0	0.8	14.7	928
	65 -	0	0.6	11.4	505

表十四 國人檳榔之平均每週攝取頻率-依性別、地區別分

性別	年齡 (歲)	檳榔			
		中位數 (次/週)	平均值 (次/週)	標準差 (次/週)	樣本數 (人)
男 性	客家	0	13.1	43.1	352
	山地	2.5	75.3	150	351
	東部	0	58.2	132	360
	澎湖	0	10.9	42.6	339
	直轄市	0	13	51	336
	省轄市及省一級	0	21.8	65	333
	省二級	0	32.1	89.7	350
女 性	客家	0	0.3	2.7	348
	山地	0	38.5	127	354
	東部	0	18.9	70.3	352
	澎湖	0	0.1	1.2	354
	直轄市	0	0	0	338
	省轄市及省一級	0	0.1	0.9	337
	省二級	0	0.5	5.2	352

6. 檳榔之攝取頻率

男性各年齡層的檳榔攝取頻率差異極大，以 19—44 歲年齡層的平均攝取頻率最高，平均為 31.6 次/週，以 65 歲以上年齡層的攝取頻率最低，平均為 3.6 次/週（表十三）。女性的檳榔攝取頻率極低，各年齡層的平均值都在為 1.0 次/週以下。男女性各地區層的檳榔攝取頻率的差異都很大，男女性都以山地(男性 75.3 次/週，女性 38.5 次/週)及東部地區的平均攝取頻率最高，省二級次之（表十四）。男性以澎湖地區(10.9 次/週)，女性以直轄市地區(0.0 次/週)檳榔的平均攝取頻率最低。

二. 飲食特性

表十五顯示各性別及不同年齡層之高脂食物、烹調用油、油炸食物、及用滷汁、豬油及湯汁拌飯習慣之攝取頻率。各年齡層男性每週平均攝取動物性高脂食物的頻率均高於同年齡層的女性。男女性均以 19—44 歲年齡層每週平均攝取高脂食物的頻率最高，13—18 歲年齡層最低。每週平均用油烹調頻率，男女性平均每週都在 20 次左右，男女性都以 19—44 歲年齡層最高，65 歲以上之年齡層最低。油炸食物的攝取頻率有隨年齡層的增高而降低的趨勢，男女性 13—18 歲年齡層對油炸食物的每週平均食用頻率在 1 次以上，且各年齡層男性的平均食用頻率均高於女性。有以滷汁、豬油或湯汁拌飯習慣的比率男女性都以 13—18 歲最高，其比率分別為四成及三成左右。

表十六為 19 歲以上之國人在各性別、地區別之高脂食物、烹調用油、油炸食物、及用滷汁、豬油及湯汁拌飯習慣之攝取頻率。各地區男女性每週平均食用高脂食物的頻率均以山地地區最高，澎湖及直轄市地區較低。每週平均用油烹調頻率，男女性都以客家及省二級地區較高，山地地區最低。食用油炸食物的頻率男性以直轄市地區，女性以直轄市以及省轄市及省一級地區食用頻率最高。有以滷汁、豬油或湯汁拌飯習慣的比率，男女性都以山地地區的比率最高，澎湖地區的比率最低。

三. 三餐主食類之種類及分佈

早餐 圖一及圖二為男女性各年齡層早餐主食攝取種類之分佈圖。國人男女性的早餐主食攝取種類主要為乾飯、稀飯、西點、麵條類、燒餅油條及饅頭包子。13—18 歲男女性之早餐主食中，以西點為主食佔了約四成，而隨年齡層之上升，以西點為早餐之主食的比例隨之降低。反之，以稀飯為早餐主食之比例隨年齡層之上升而增多，尤其在 65 歲以上女性比例最高（稀飯約佔所有主食類的一半）。男女性以乾飯為早餐主食之比例最高的均在 45—64 歲（約佔 25%），其次為 65 歲以上（約佔 20%），最低為 13—18 歲（約佔 10%）。早餐主食種類中的中式麵點類，包括饅頭包子及煎炸類的燒餅油條、蛋餅類等。中式麵點約各佔國人各類早餐主食中的 10—30%，其最受歡迎的年齡層，在男女性均為 19—44 歲的青壯年。

午餐 圖三及圖四分別為男女性各年齡層午餐主食攝取種類之分佈圖。國人男女性的午餐主食攝取種類主要為乾飯。男性各年齡層的乾飯的攝食比例約佔所有午餐主食種類的 80%，到了 65 歲以上降至約 70%。女性各年齡層的乾飯的攝食比例約佔所有午餐主食種類的 70%。次於乾飯之攝食比例的午餐主食為麵條類，在男性佔 10—20%，在女性佔 15—25%。女性麵條攝食比例較同年齡層的

男性為高。65 歲以上男性午餐以稀飯為主食的比例為 12%。女性為 17%。 男性幾乎不以西點為午餐主食，而西點之攝食比例在 13—18 歲之國高中之女生較高，約佔 4%。

晚餐 圖五及圖六分別為男女性各年齡層晚餐主食攝取種類之分佈圖。國人男女性的晚餐主食攝取種類主要仍為乾飯。男女性在各年齡層乾飯的攝食比例約佔所有晚餐主食種類的 75—90%。晚餐以乾飯為主食之比例於男女性之各年齡層均以 45—64 歲最高，而男性以 65 歲以上最低，女性以 13—18 歲年齡層最低。次於乾飯之攝食比例之晚餐主食在 45 歲之前的男性以及 65 歲之前的女性為麵條類，男性中比例最高的年齡層為 13—18 歲，約佔 14%，最低為 45—64 歲，佔 6%。女性之麵條攝食比例隨年齡層之上升而降低，13—18 歲女性之麵條攝食比例最高，約佔 20%，而隨年齡層之上升，以稀飯為主食之比例隨著增加。

表十五 國人高脂食物、烹調用油、油炸食物、以油拌飯的攝取頻率—依性別、年齡別分

性別	年齡 (歲)	樣本數 (人)	高脂食物 (次/週)			烹調用油* (次/週)			油炸食物 (次/週)			以油拌飯 比率** (%)
			中位數	平均值	標準差	中位數	平均值	標準差	中位數	平均值	標準差	
男 性	13-18	955	1.3	2.8	4.5	19.3	21.8	13	0.7	1.4	2.1	38.9
	19-44	981	2	3.5	4.1	21	22.7	11.8	0.2	0.8	1.4	28.3
	45-64	936	1.3	3.1	4.4	20.3	21.6	11.4	0	0.5	2.1	25.1
	65 -	503	1.3	3.1	4.7	16.8	18.5	11.7	0	0.5	1.4	30.4
女 性	13-18	953	0.1	1.2	2.3	18.3	19.7	11.7	0.6	1.2	1.9	28.8
	19-44	1003	0.6	1.7	2.8	20.6	22.5	12.5	0.3	0.6	1	16.4
	45-64	927	0.5	1.6	3	19.3	20.8	11.3	0	0.2	0.7	19.4
	65 -	503	0.1	1.4	2.8	15.9	16.9	10.6	0	0.3	1	22.9

*用油烹調肉、魚、蔬菜、豆製品之頻率

**以滷汁或豬油或菜餚的湯汁拌飯

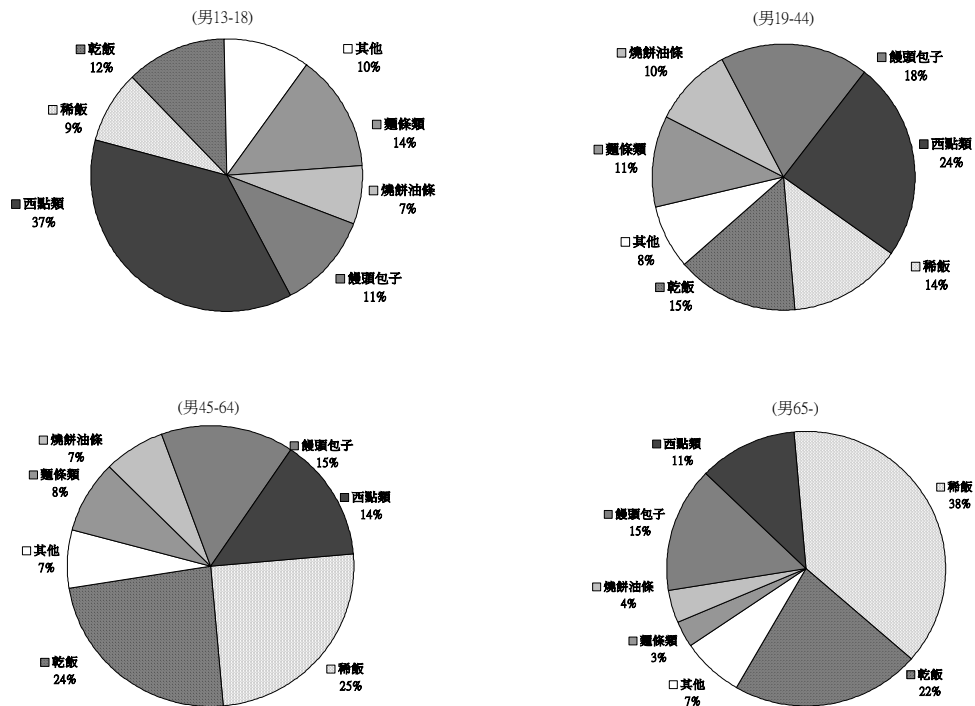
表十六 國人高脂食物、烹調用油油炸食物、以油拌飯的攝取頻率—依性別、地區層別分

性別	年齡 (歲)	樣本數 (人)	高脂食物 (次/週)			烹調用油 (次/週)			油炸食物 (次/週)			以油拌飯 比率** (%)
			中位數	平均值	標準差	中位數	平均值	標準差	中位數	平均值	標準差	
男 性	客家	353	2	3.6	4.5	2	22.3	11.1	0	0.6	2.1	21.6
	山地	351	3.1	5	5.3	3.1	19.9	13.4	0	0.4	1.2	31.8
	東部	360	2.2	4	5.4	2.2	22	14	0	0.6	1.4	29.1
	澎湖	338	0.8	2.3	3.8	0.8	21.4	15.5	0	0.5	1	13.4
	直轄市	337	1.2	2.7	3.6	1.2	21.8	11.8	0.3	1	2.7	20.9
	省轄市及省一級	333	1.6	3.2	4.1	1.6	21.2	12	0.2	0.6	1.1	30.5
	省二級	348	2.3	3.8	4.5	2.3	22.9	11.3	0	0.6	1.2	28.9
女 性	客家	348	0.5	1.8	3.5	0.5	22.7	12	0	0.5	1.7	12.4
	山地	355	1	2.6	4.3	1	18.3	13.1	0	0.4	1.5	24.4
	東部	352	0.6	1.9	3.8	0.6	22.2	12	0	0.3	0.8	18.2
	澎湖	354	0.2	1.1	2.3	0.2	21.1	13.1	0	0.4	0.9	11.2
	直轄市	336	0.3	1.1	2	0.3	20.5	12.9	0.2	0.6	1.2	18.8
	省轄市及省一級	336	0.6	1.8	3.1	0.6	21.6	12	0.2	0.6	1	14.4
	省二級	352	0.7	1.8	2.8	0.7	22	12	0	0.4	0.8	21.6

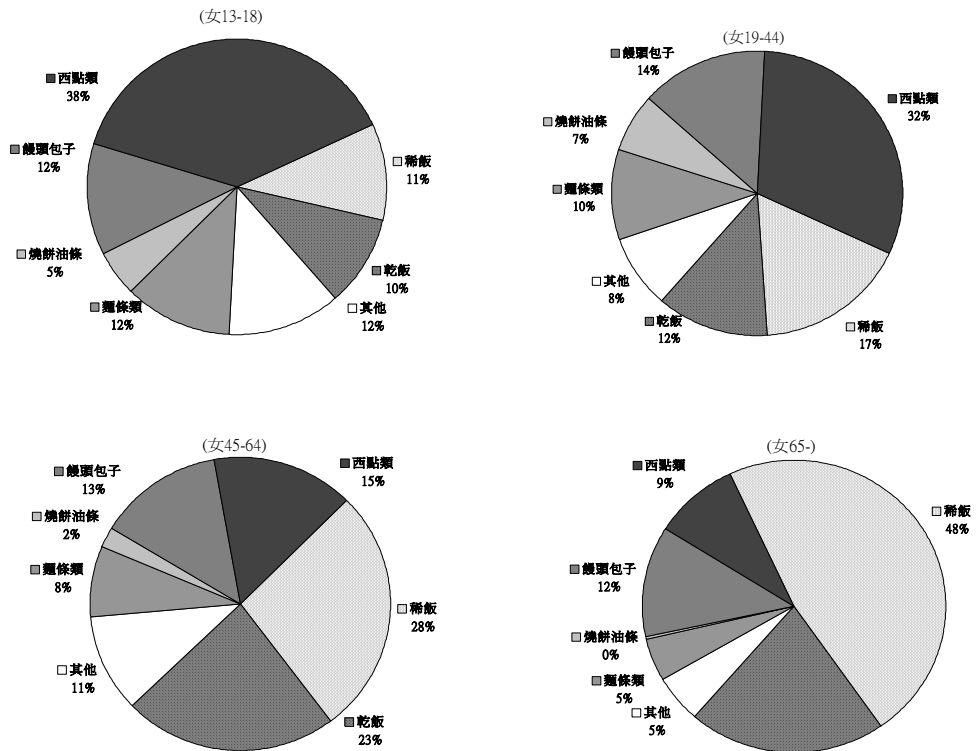
*用油烹調肉、魚、蔬菜、豆製品之頻率

**以滷汁或豬油或菜餚的湯汁拌飯

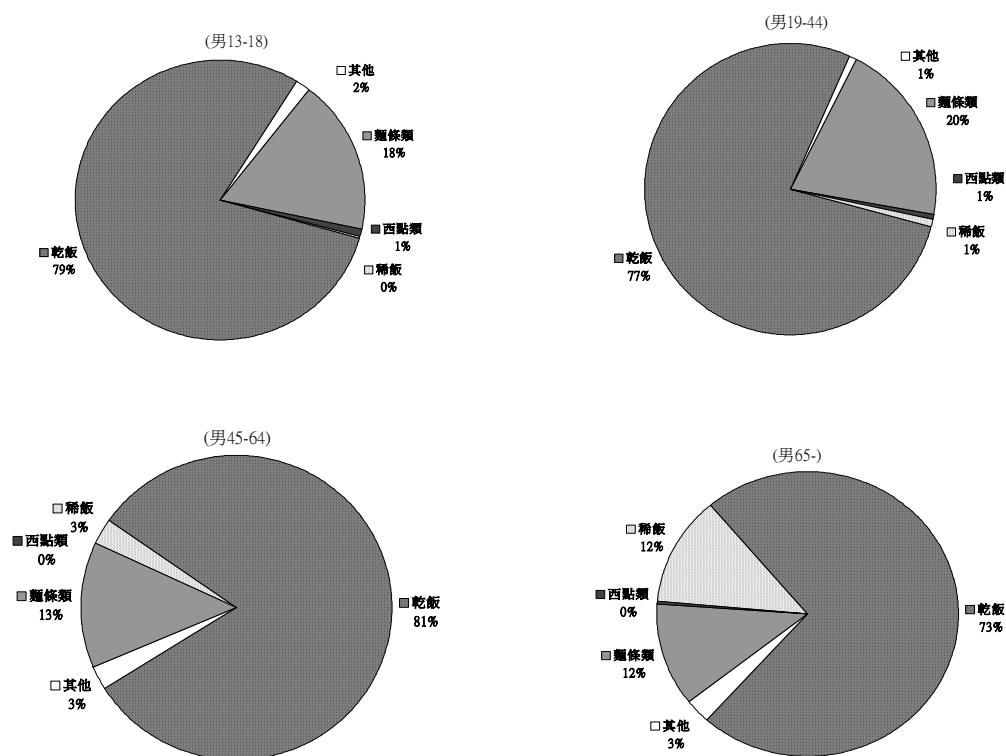
圖一 早餐主食攝取種類之分佈(男性)



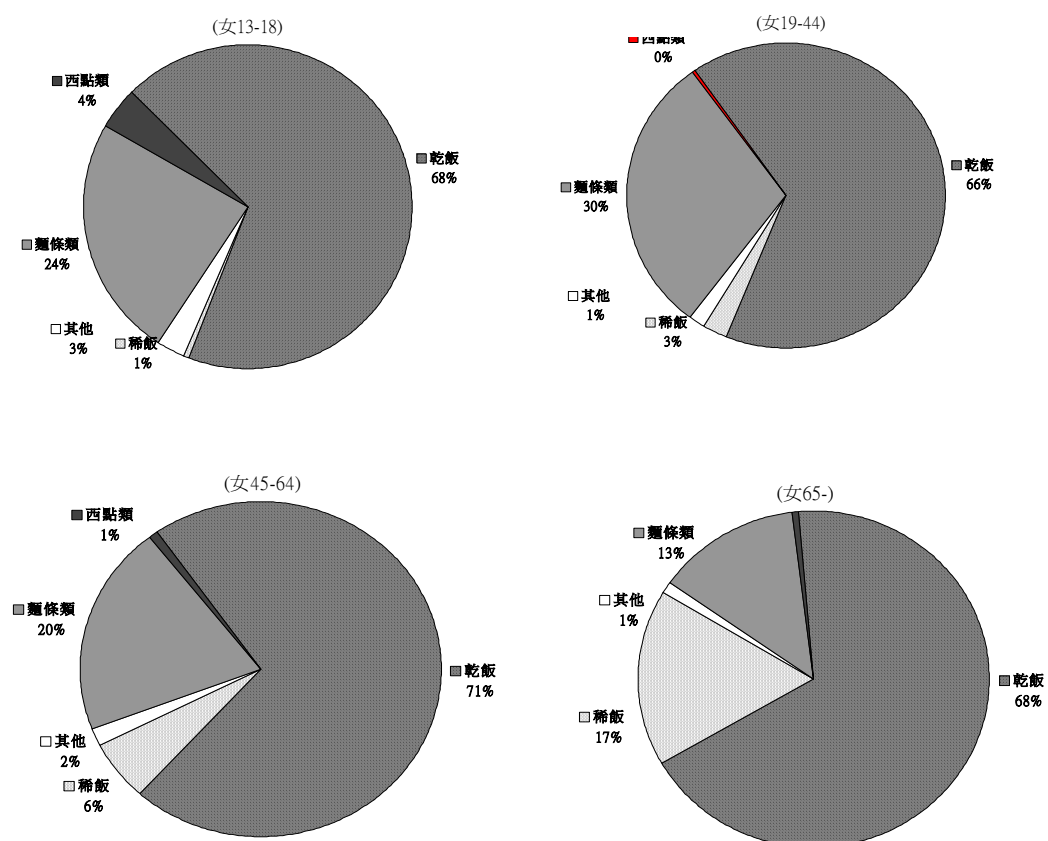
圖二 早餐主食攝取種類之分佈(女性)



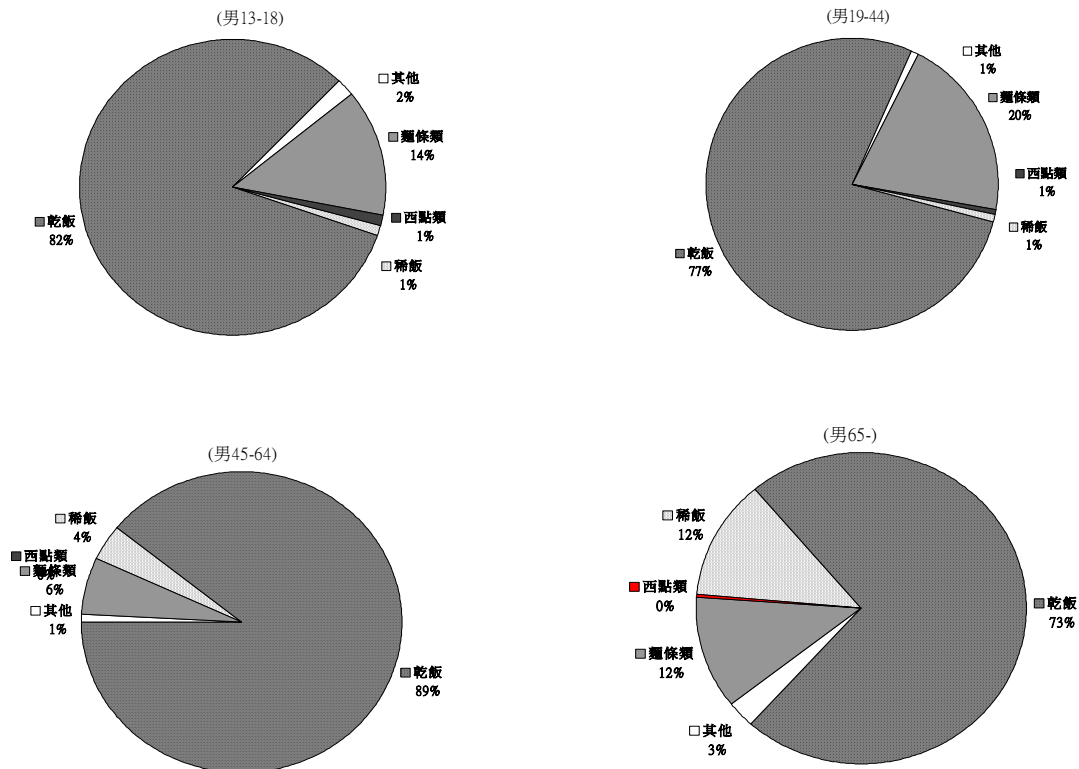
圖三 午餐主食攝取種類之分佈(男性)



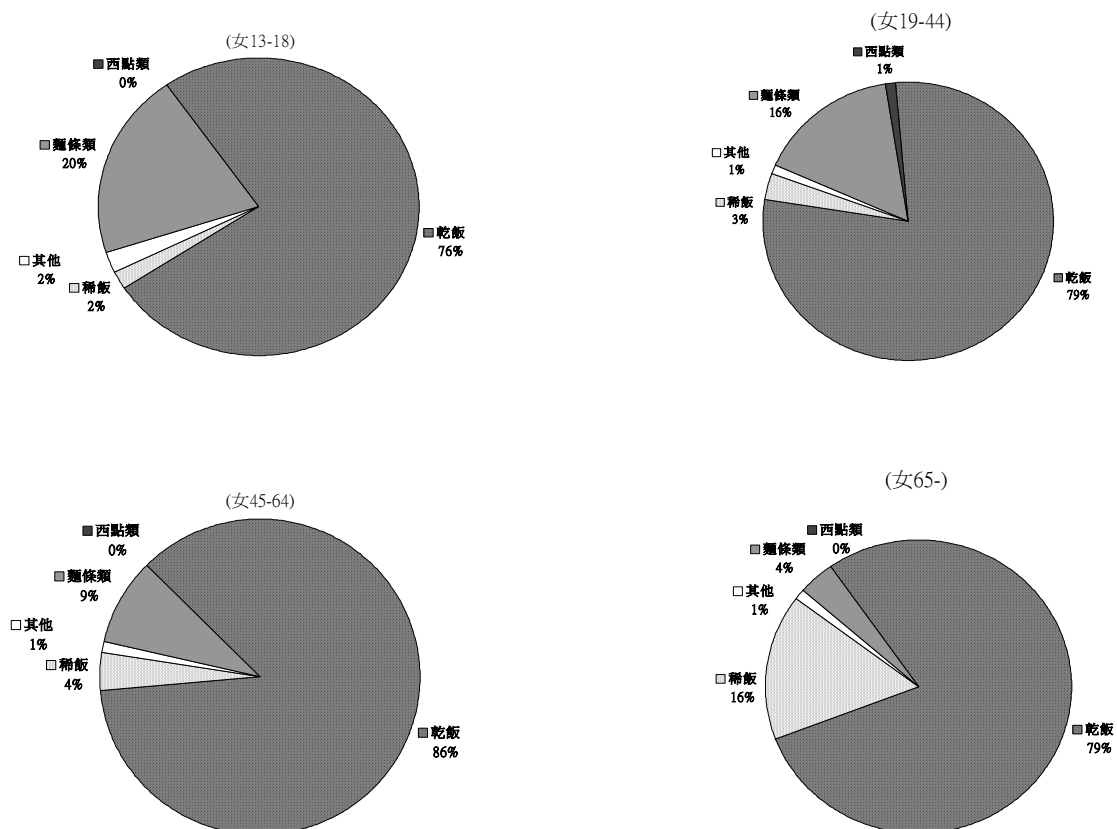
圖四 午餐主食攝取種類之分佈(女性)



圖五 晚餐主食攝取種類之分佈(男性)



圖六 晚餐主食攝取種類之分佈(女性)



四、素食狀況

表十七為國人各性別、年齡層有吃素者以及每天都吃素者的比例，及吃素者平均吃素時間。13歲以上各年齡層男性有吃素的比率為2.5%—4.3%，女性為1%—20%。幼兒及學童有吃素的比率在3.3%—6.3%之間。男女性幼兒、兒童以及青少年吃素的期間相較於他們的年齡而言，是相當長的。每天都吃素者的比例都在1.2—2.5%之間，女性每天都有吃素的比例以65歲以上最高，約佔一成。吃素者中約有四成每天都吃素，五成左右的吃素者只在農曆初一及十五吃素（表十八）。關於吃素的種類，4—6歲的幼兒全部是蛋奶素，7—12歲吃蛋奶素所佔的比率約為86%，而隨著年齡的成長，蛋奶素食者所佔的比率相對的減少（表十九）。

表十七 國人吃全素(三餐都吃)之比率—依性別、年齡別分

性別	年齡層 (歲)	樣本數 (人)	有吃素		每天都吃素 (%)	平均吃素時間 (年)
			(人)	(%)		
男 性	4-6	161	2	3.7	0	3.5
	7-12	334	6	3.3	0.9	8.4
	13-18	312	11	3.7	1.2	4.9
	19-44	327	4	2.5	1.8	5.4
	45-64	309	6	3.4	2.5	13.3
	65 -	167	8	4.3	1.9	6.5
	≥ 4	1610	37	3.1	1.7	7.1
	≥ 19	803	18	2.9	2.0	7.7
女 性	4-6	164	4	6.3	6.3	4.8
	7-12	332	8	4.1	3.2	7.5
	13-18	313	6	1	0.8	11.9
	19-44	332	18	7.8	2.8	6.8
	45-64	298	31	8.4	1.7	9.4
	65 -	166	32	20.1	10.1	11.8
	≥ 4	1605	99	7.6	3.2	8.3
	≥ 19	796	81	9.2	3.3	8.5
	≥ 45	464	63	12.1	4.4	10.7

*平均吃素時間為有吃素者的吃素時間的平均值

表十八 國人吃素的情形—依性別、年齡別分

年齡 (歲)	男女總合		
	每天都吃素 (%)	初一、十五 (%)	其它 (%)
4-6	66.7	.	33.3
7-12	57.1	21.4	21.4
13-18	23.5	47.1	29.4
19-44	40.9	50	9.1
45-64	27	54.1	18.9
65 -	41.5	56.1	2.4
≥ 4	38	47.4	14.6
≥ 19	36.0	54.0	10.0
≥ 45	34.6	55.1	10.3

表十九 國人吃素的種類—依性別、年齡別分

年齡層 (歲)	總合		
	純素 (%)	奶素 (%)	蛋奶素 (%)
4-6	.	.	100
7-12	14.3	.	85.7
13-18	23.5	5.9	70.6
19-44	31.8	9.1	59.1
45-64	37.8	35.1	27
65 -	36.6	31.7	31.7
≥ 4	30.7	21.2	48.2
≥ 19	36.0	28.0	36.0
≥ 45	37.2	33.3	29.5

五、營養補充劑

成年國人服用營養補充劑的比率在男性為 21%，女性為 31%（表二十）。男性有服用營養補充劑習慣的比率隨年齡層的增高而上升，女性在 19—44 歲年齡層以後，有服用營養補充劑習慣的比率隨年齡層的增高而降低。女性在 13—18 歲及 65 歲以上年齡層服用營養補充劑習慣的比率較同年齡層的男性低，而在 19—44 歲及 45—64 歲年齡層較同年齡層的男性高。直轄市地區的男女性服用營養補充劑的比率較其他地區明顯為高(男性佔 33.8%，女性佔 44.9%)，而男以澎湖地區，女性以山地地區為營養補充劑服用比率最低的地區(男性佔 11.7%，女性佔 8.7%)（表二十一）。

表二十 國人服用補充劑的情形—依性別、年齡別分

性別	年齡別 (歲)	樣本數 (人)	沒有服用 補充劑 (%)	有服用補充劑		
				(%)	不規律的比率 (%)	規律的比率 (%)
男 性	13-18	956	82.7	17.3	9.4 (54%)	7.9 (46%)
	19-44	981	79.6	20.4	12.4 (61%)	8.0 (39%)
	45-64	936	78.2	21.8	9.6 (44%)	12.2 (56%)
	65 -	504	77.7	22.3	3.7 (17%)	18.6 (83%)
	≥19	2421	79.1	20.9	10.7 (51%)	10.2 (49%)
	≥45	1440	78.0	22.0	7.6 (35%)	14.4 (66%)
女 性	13-18	954	87.2	12.8	8.3 (65%)	4.5 (35%)
	19-44	1004	67	33	15.4 (47%)	17.6 (53%)
	45-64	928	71.6	28.4	10.1 (35%)	18.3 (65%)
	65 -	504	77.4	22.6	7.1 (31%)	15.5 (69%)
	≥19	2436	69.2	30.8	13.2 (43%)	17.6 (57%)
	≥45	1432	73.4	26.6	9.1 (34%)	17.5 (66%)

表二十一 19 歲以上國人服用補充劑的情形—依性別、地區層別分

性別	地區層別	樣本數 (人)	沒有服用 補充劑 (%)	有服用補充劑		
				(%)	不規律的比率 (%)	規律的比率 (%)
男 性	客家	353	83.4	16.6	9.8 (59%)	6.8 (41%)
	山地	351	86.7	13.3	8.4 (63%)	4.9 (37%)
	東部	360	81.4	18.6	8.5 (46%)	10.1 (54%)
	澎湖	339	88.3	11.7	5.3 (45%)	6.4 (55%)
	直轄市	337	66.2	33.8	15.2 (45%)	18.6 (55%)
	省轄市及省一級	333	79.3	20.7	10.8 (52%)	9.9 (48%)
	省二級	348	84.8	15.2	8.6 (57%)	6.6 (43%)
女 性	客家	349	68.9	31.1	13.9 (45%)	17.2 (55%)
	山地	355	91.3	8.7	4.4 (50%)	4.3 (50%)
	東部	352	79.7	20.3	5.7 (28%)	14.6 (72%)
	澎湖	354	82.6	17.4	7.4 (43%)	10.0 (58%)
	直轄市	337	55.1	44.9	19.4 (43%)	25.5 (57%)
	省轄市及省一級	337	69.8	30.2	13.6 (45%)	16.6 (55%)
	省二級	352	75.5	24.5	9.8 (40%)	14.7 (60%)

十九歲以上男女性公務人員服用營養補充劑的比率較其他職業的人明顯為高(男性佔 31%，女性佔 48.7%)，而男女性都以農林漁牧為營養補充劑服用比率

最低的職業(男性佔 10.7%，女性佔 12.7%)。各職業別女性服用營養補充劑比率都較同職業別的男性為高(表二十二)。男女性服用營養補充劑的比率隨學歷的增高而升高，沒上學的男性服用營養補充劑的比率為 9.3%，而大專以上增至四成以上。沒上學的女性服用營養補充劑的比率為 17.9%，而大專以上學歷者增高至約五成(表二十三)。除了大專以上之學歷以外，各學歷別的女性的服用營養補充劑比率都較同學歷別的男性為高。

表二十二 19 歲以上國人服用補充劑的情形—依性別、職業別分

性別	職業別	樣本數 (人)	沒有服用 補充劑 (%)	有服用補充劑				
				(%)	不規率的比率 (%)		規率的比率 (%)	
男 性	農林漁牧獵礦業	745	89.3	10.7	5.4	(50%)	5.3	(50%)
	工業	627	78.1	21.9	13.1	(60%)	8.8	(40%)
	商業	285	70.5	29.5	15.1	(51%)	14.4	(49%)
	公務人員	221	69	31	11.7	(38%)	19.3	(62%)
	其它服務業	132	83	17	6.4	(38%)	10.6	(62%)
	學生	42	79.6	20.4	8.9	(44%)	11.5	(57%)
	無工作	266	83.7	16.3	6.5	(40%)	9.8	(60%)
	已退休	100	75.7	24.3	6.3	(26%)	18.0	(74%)
女 性	農林漁牧獵礦業	436	87.3	12.7	8.2	(65%)	4.5	(35%)
	工業	235	66.1	33.9	18.5	(55%)	15.4	(45%)
	商業	281	61.1	38.9	15.9	(41%)	23.0	(59%)
	公務人員	91	51.3	48.7	15.3	(32%)	33.4	(69%)
	其它服務業	125	73.9	26.1	8.0	(31%)	18.1	(69%)
	學生	30	66.6	33.4	15.5	(47%)	17.9	(54%)
	家庭主婦	652	71.6	28.4	13.3	(47%)	15.1	(53%)
	無工作	541	72	28	8.8	(31%)	19.2	(69%)
	已退休	45	75.3	24.7	0.4	(2%)	24.3	(98%)

表二十三 19 歲以上國人服用補充劑的情形—依性別、學歷分

性別	學歷	樣本數 (人)	沒有服用 補充劑 (%)	有服用補充劑				
				(%)	不規率的比率 (%)		規率的比率 (%)	
男 性	沒上學	233	90.7	9.3	3.1	(33%)	6.2	(67%)
	小學	949	84.4	15.6	7.2	(46%)	8.4	(54%)
	初中	382	82.8	17.2	9.3	(54%)	7.9	(46%)
	高中	528	82.5	17.5	11.3	(64%)	6.2	(36%)
	大專以上	323	56.1	43.9	20.2	(46%)	23.7	(54%)
女 性	沒上學	609	82.1	17.9	7.9	(44%)	10.0	(56%)
	小學	988	75.6	24.4	12.1	(50%)	12.3	(50%)
	初中	272	72.9	27.1	12.1	(45%)	15.0	(56%)
	高中	402	60.6	39.4	17.5	(44%)	21.9	(56%)
	大專以上	159	49.7	50.3	15.1	(30%)	35.2	(70%)

表二十四為 13 歲以上國人各性別使用營養補充劑的種類分佈。男性所服用的維生素補充劑當中，以綜合維生素所佔的比率(佔所有補充劑種類之 18.8%)最高，其次為維生素C(11.7%)，再次為維生素E(10.6%)。男性所服用的礦物質補充劑以鈣片為主，佔所有補充劑種類之 6%。中藥的服用比率也很高，其中服用比例較高者為人蔘類，佔所有補充劑種類之 4.7%，其他如魚油的攝取比率佔了 2.5%。女性所服用的維生素補充劑當中，以維生素E所佔的比率(佔所有補充劑種

類之 16.3%)最高，其次為綜合維生素（14.9%），再為維生素C(14.2%)。女性所服用的礦物質補充劑以鈣片為主，佔所有補充劑種類之 9.6%。中藥的服用比率也很高，其中服用比例較高的四物類佔所有補充劑種類之 7.2%，其他類的大蒜精、魚肝油、魚油、以及蜂王乳也各佔了約 1-2%的比率。比較男性和女性所服用的補充劑種類分佈，女性服用比例較男性為高的種類為維生素C、維生素E、維生素B₁₂、鈣片、四物、大蒜精、高蛋白素、羊乳片、蜂王乳、蜂膠、以及鐵劑，男性服用比例較女性為高的種類為綜合維生素、維生素A、維生素B群、維生素B₂、人蔘、魚肝油、魚油、雞精、維士比、康貝特等。

表二十四 國人服用補充劑的種類—依性別分

最常服用 補充劑之種類	名稱	佔服用補充劑比率		
		男(%)	女(%)	總合(%)
維生素(%)	綜合維生素	18.8	14.9	16.5
	維生素C	11.7	14.2	13.2
	維生素B群	3.3	2.9	3.1
	維生素B1	0.3	0.6	0.4
	維生素B2	1.4	0.8	1.1
	維生素B6	0.4	0.1	0.2
	維生素B12	0.0	0.6	0.3
	維生素A	2.1	1.3	1.6
	維生素D	0.6	0.6	0.6
	魚肝油	2.2	1.5	1.8
	維生素E	10.6	16.3	13.9
	總和	51.5	53.8	52.8
礦物質(%)	鈣	6.0	9.6	8.1
	鐵劑	0.0	0.6	0.3
	總和	6.0	10.1	8.4
中藥(%)	不知名中藥	7.6	6.3	6.9
	人蔘	4.7	3.1	3.8
	靈芝	2.7	2.7	2.7
	四物	0.9	7.2	4.5
	總和	15.8	19.2	17.8
其他(%)	大蒜精	0.6	1.4	1.0
	小麥草	0.3	0.2	0.2
	羊乳片	0.0	0.3	0.2
	花粉	0.9	0.9	0.9
	高蛋白素	0.3	0.5	0.4
	魚油	2.5	1.5	1.9
	蜂王乳	0.1	1.4	0.9
	蜂膠	0.0	0.1	0.1
	雞精	1.7	0.5	1.0
	纖維片	0.0	0.5	0.3
	維士比	0.7	0.1	0.3
	康貝特	5.0	0.7	2.5
	硫克肝	1.3	0.0	0.5
	其他不知名	13.3	8.8	10.6
	總和	26.7	16.9	21.0

討 論

一、一般食物攝取頻率

國人蔬菜類每日的攝取頻率以澎湖地區為最低，其次為院轄市地區。澎湖地區攝取頻率較低之原因可能是蔬菜的可獲性（availability），但是院轄市地區不高的原因則需進一步的探討。水果、蛋白質食物與奶類的攝取頻率無論是男性或女性均以院轄市地區為最高，其原因是否與經濟能力或食物的可獲性有關，可做深入的瞭解。此外，在離島的澎湖縣居民之蛋白質食物來源中以魚類為主，其攝取的頻率佔各地區之冠，但是在肉類、蛋類、豆類，甚至奶類的攝取頻率均較其他地區為低。又再一次指出離島地區居民的營養攝取受食物可獲性的影響甚鉅。奶類的攝取頻率雖以青少年的 0.7 至 0.8 杯/天為最高，但若國人每次攝取奶類的份量為一杯的話，則奶類的攝取份量仍未達「每日飲食指南」⁽⁶⁾的建議標準（1—2 杯），此項結果與國內青少年鈣質攝取量僅達建議攝取量約 60% 之調查結果相符⁽⁷⁾。

男性青少年每週飲用汽水、可樂、沙士及運動飲料的頻率高達 5 次左右，女性青少年每週為 2.4 次，此類飲料的攝取頻率隨著年齡的增加而降低。在台灣地區肥胖兒童比率日益增加的此時，如何降低此種對身體健康無益的含糖飲料之攝取頻率是值得營養工作者的重視。

二、飲食特性

此次調查結果發現吃油炸食品的頻率隨著年齡層的降低而增高，尤其是青少年的攝取頻率遠高於其他年齡層，肥胖與油脂的攝取有極密切的關係，在國內肥胖的比率節節上升的今日⁽⁸⁾，此一現象更值得營養教育推廣者的注意。攝取高脂食物的頻率，男性高於女性，但用油烹調食物的情形，兩性之間沒有差異。以地區來看，山地原住民吃高脂食物頻率高於其他地區，若與本次調查有關體位部份原住民肥胖的比率高於其他地區的結果⁽⁸⁾互相配合來看，則可發現高脂食物的攝取可能與肥胖有關。

三、三餐主食類之攝取情形

台灣地區民眾早餐主食種類相當多樣化，午、晚餐的主食種類則較固定。不同的年齡對主食種類的選擇也有不同的習慣及偏好。西點（如蛋糕、麵包）類較為年輕人所接受，是 13—18 歲國高中生早餐主食的重要選擇，在各類早餐主食中佔 30—40%。中年人（45 歲以上）較喜好以飯類（乾飯與稀飯）為早餐主食，攝食比例在此年齡層佔各類主食的 50% 以上。而老年人（65 歲以上），尤其是女性，較喜愛飯類中的稀飯。中式麵點最受歡迎的年齡層為 19—44 歲的青壯年，佔約 20—30%。早餐主食在各年齡層所表現的差異，除了反應出各個人生階段生活型態的不同，也顯示時代變遷在飲食習慣變化上的影響。早餐所供應的營養佔整天營養素供應量的三分之一，尤其是年輕一代的早餐逐漸以西點為主的情況下，如何教育他們做適當的選擇，並教導烘焙業者製作營養均衡的西點，減少販售高油高糖的點心，似乎是營養當政者訂定政策時應考慮的課題之一。

台灣地區民眾的午、晚餐主食以乾飯為主，其次為麵條類。女性較男性喜愛以麵食為午餐主食，尤其是 19—44 歲的女性。年齡越大的男女性選擇稀飯為午餐主食的比例越高。13—18 歲年齡層的女性也選擇西點為午餐之主食。晚餐主食以乾飯為主的比例較午餐更高，而麵條的選擇比例較午餐為低。男女性在各年齡層以稀飯為晚餐主食的選擇比例較午餐時為低。

四、吃素習慣

素食在亞洲有數百年的歷史，在台灣地區，佛教徒幾乎清一色是素食者；有部份的人也因為宗教的理由吃素。過去數十年，西方國家興起一股素食主義風，其吃素的主要理由包括：健康、宗教、減少暴力、經濟、或動物保育等⁽⁹⁾。近年來在台灣也漸漸有此風氣。如果懂得如何正確的吃素是可促進身體健康的；有關的文獻報導也指出素食者之心血管疾病、大腸癌等慢性疾病的罹患率較雜食者為低^(10,11)。但國人吃素時常常加入太多的糖和油，反而有害健康。此外，由於素食中纖維素含量高於雜食，其對微量元素（尤其是鈣質、鐵質）的生物活性及吸收妨礙⁽¹²⁻¹⁶⁾是素食者應該特別注意的事項。

本次調查發現女性吃素的比率高於男性，與預期相同；在美國青少年吃素者也有相同的現象⁽¹⁷⁾。特別值得提出的是，調查結果顯示有 3.3%—6.3% 的幼兒及兒童吃素。已有報告發現，吃素的嬰幼兒或兒童有熱量、維生素B₁₂、鐵質、鈣質、鋅攝取不足或缺乏的情形⁽¹⁸⁻²¹⁾。正值成長發育期的幼兒或兒童是否適合吃素或如何吃素才健康值得進一步探討。

五、補充劑的服用

本次調查發現台灣地區 19 歲以上男性服用營養補充劑的比率為 20.9%，女性為 30.8%。此項數字遠低於美國約 50% 的服用比率^(22,23)。不過服用者以女性，高教育水準者佔較高比例的情形則與美國相似^(22,24)。女性服用營養補充劑的比率高於男性，其是否代表女性比較注重個人身體的健康，或是他們自覺比較需要補充，值得進一步探討。本次調查發現營養補充劑的服用以維生素類所佔比率最高，其中又以綜合維生素、維生素C、維生素E、維生素B群、維生素A所佔比率較高，而鈣片的攝取比率亦不算低；這些結果與國外之調查結果相類似^(22,24)。不可否認地，調查結果亦顯示中藥在國人傳統觀念中對身體健康的維護或促進佔有舉足輕重的地位，其中以人蔘、靈芝、四物為最多；國外的調查結果亦顯示：人蔘、大蒜、以及銀杏是使用草藥類補充劑者的最愛⁽²⁴⁾。大蒜精、花粉、魚油、蜂王乳、雞精等所謂健康食品在補充劑的使用在比率上亦不算少數。但是在安全性上，有部份食品仍待探討。本次調查並未將補充劑使用的理由、使用時是否徵詢醫事人員等項目列入。但根據Clair等人⁽²⁴⁾的報告指出：多數的補充劑使用者在使用時並未徵詢他們的醫師。Philen等人⁽²⁵⁾的對補充劑廣告的調查報告中指出有 22.2% 的產品沒有標出原料成分。美國政府為確保營養補充劑的安全已制訂有關營養補充劑的標示規定⁽²⁶⁾。行政院衛生署正在草擬食品營養標示相關法規的同時，宜同時考慮營養補充劑的相關規定。

參考文獻

- (1) Lee, R.D. and Nieman, D.C.: Nutritional Assessment. 2nd ed. Mosby Press, New York(1995)
- (2) Lee, R.D. and Nieman, D.C.: Measuring Diet. In: Nutritional Assessment. 2nd ed. Mosby Press, New York(1995)
- (3) 潘文涵：國民營養健康狀況變遷調查訓練手冊 I。PP.51-71 中央研究院(1995)
- (4) 林佳蓉：台灣地區四至十二歲兒童營養調查：PP.
- (5) 潘文涵：設計、執行方式、及內容：PP.
- (6) 行政院衛生署：每日飲食指南。行政院衛生署(1995)
- (7) 潘文涵：國人營養素攝取狀況：81-86 年國民營養健康狀況變遷調查結果研討會。PP.11-14 行政院衛生署(1998)
- (8) 高美丁：體位及肥胖狀況：81-86 年國民營養健康狀況變遷調查結果研討會。PP.77-96 行政院衛生署(1998)
- (9) Dwyer, J.T., Mayer, L.D.V.H., Kandel, R.F. and Mayer, J.: The new vegetarians. J. Am. Diet. Assoc. 62:503 (1973)
- (10) Fonnebo, V.: The healthy seventh-day adventist lifestyle: what is the Norwegian experience? Am. J. Clin. Nutr. 59:1124S-1129S(1994)
- (11) Frentzel-Beyme, R. and Chang-Claude, J.: Vegetarian diets and colon cancer: the German experience. Am. J. Clin. Nutr. 59:1143S-1152S (1994)
- (12) Gibson, R.S.: Content and bioavailability of trace elements in vegetarian diets. Am. J. Clin. Nutr. 59:1223S-1232S(1994)
- (13) Craig, W. J.: Iron status of vegetarians. Am. J. Clin. Nutr. 59:1233S-1237S(1994)
- (14) Weaver, C. M. and Plawewski, K.L.: Dietary calcium: adequacy of a vegetarian diet. Am. J. Clin. Nutr. 59:1238S-1241S(1994)
- (15) Shaw, N.S., Chin, C.J. and Pan, W.H.: A vegetarian diet rich in soybean products compromises iron status in young students. J. Nutr. 125:212-219(1995)
- (16) Harland, B.F., Smith, S.A., Howard, M.P., Ellis, R. and Smith, J.C.: Nutritional status and phytate: zinc and phytate×calcium: zinc dietary molar ratios of lacto-ovo vegetarian Trappist monks: 10 years later. J. Am. Diet. Assoc. 88(12):1562-1566(1988)
- (17) Neumark-Sztainer, D., Story, M., Resnick, M.D. and Blum, R.W.: Adolescent vegetarians: A behavioral profile of a school-based population in Minnesota. Arch. Pediatr. Adolesc. Med. 151:833-838(1997)
- (18) Dagnelie, P.C., van Staveren, W.A., Vergote, F.J., Dingjan, P.G., van den Berg, H. and Hautvast, J. G.: Increased risk of vitamin B-12 and iron deficiency in infants on macrobiotic diets. Am. J. Clin. Nutr. 50: 818-824(1989)
- (19) Hellebostad, M., Markestad, T. and Halvorsen, K.S.: Vitamin D deficiency rickets and vitamin B₁₂ deficiency in vegetarian children. Acta. Paediatr. Scand. 74:191-195(1985)
- (20) Sanders, T. and Reddy, S.: Vegetarian diets and children. Am. J. Clin. Nutr. 59:1176S-1181S(1994)
- (21) Truesdell, D.D. and Acosta, P.B.: Feeding the vegan infant and child. J. Am. Diet. Assoc. 85(7):837-840(1985)
- (22) Subar, A.F. and Block, G.: Use of vitamin and mineral supplements: demographics and amounts of nutrients consumed. The 1987 Health Interview Survey. Am. J. Epidemiol. 132(6):1091-1101(1990)

- (23) Eliason, B.C., Myszkowski, J., Marbella, A.M. and Rasmann, D.N.: Use of dietary supplements by patients in a family practice clinic. *J. Am. Board. Fam. Pract.* 9(4):249-253(1996)
- (24) Eliason, B.C., Kruger, J., Mark, D. and Rasmann, D.N.: Dietary supplement User: demographics, product use, and medical system interaction. *J. Am. Board. Fam. Pract.* 10(4):265-271(1997)
- (25) Philen, R.M., Ortiz, D.I., Auerbach, S.B. and Falk, H.: Survey of advertising for nutritional supplements in health and bodybuilding magazines. *JAMA.* 268(8):1008-1011(1992)
- (26) Commission on Dietary Supplement Labels. Report of the Commission on Dietary Supplement Labels, November 1997. Washington, DC:US Government Printing Office; 1997. Stock no. 017-001-00531-2.

