

# 營養補充劑使用者之使用狀況與原因

陳怡君 丁志音 曾明淑 潘文涵

## Abstract

研究之目的在於描述民眾使用營養補充劑的狀況，包括使用種類、同時搭配使用的型態及使用者的特質，並瞭解使用之原因及動機。以國民營養健康狀況變遷調查中自述有服用補充劑的 806 位 19~64 歲成年人之相關資料為主，以此描述民眾使用補充劑之種類及型態；而以對臨床營養師之小群體深度訪談為輔，以瞭解民眾使用營養補充品之動機及目的。結果發現：(1) 補充劑使用的種類以西式為主，中式補充劑之使用普遍性遠低於西式。(2) 維生素 C 與 E 的組合為最常見的搭配方式。而中西式之搭配，民眾以純西式的搭配為主，而中西式補充劑同時使用之比例則隨著使用種類數的增加，有略微增加的趨勢。(3) 女性、年紀較長者及教育程度較高者有較高的比例會使用多種補充劑，且均達到統計上之顯著差異 ( $p < 0.05$ )。(4) 除了因健康需求外，美容養顏或均衡飲食等亦為民眾使用補充劑的原因。(5) 部分民眾重複與過量補充某些營養素。總之，民眾對於營養補充劑的功用抱持過高的期望，在使用上也有不適當之處。建議健康專業人員應該多深入瞭解民眾對營養補充劑之認知與想法並加強與民眾的溝通與相關的宣導以達到保障民眾健康的目的。