



台北市信義區老人與代謝症候群相關的營養知識、態度、行為的探討



莊巧筠¹、楊淑惠^{1,2*}、葉健全²、李蕙蓉³

¹台北醫學大學保健營養學系、²台北醫學大學附設醫院、³財團法人國泰醫院

目的

探討台北市信義區老人與代謝症候群相關的營養知識、態度、行為以及飲食的主要問題。

材料與方法

受試者 為96年居住在台北市信義區，64歲以上能夠外出活動的老人(非臥床)。

資料收集 人體測量學資料：身高、體重、身體質量指數(body mass index, BMI)、腰圍、臀圍以及血壓。問卷資料：KAP問卷及24小時回憶飲食回憶，收集受試者基本資料、用藥情形、營養知識、態度、行為及飲食習慣。

結果

受試者基本資料與體位 各里進行篩檢收案時，各種因素造成各項收案人數不相同(人體測量資料、KAP問卷、24小時飲食回憶)，因此僅納入三者皆有資料之受訪者進行資料分析，有效樣本為269人。本研究受訪者多為已婚者，教育程度在高中、高職以上的佔30.9%，平均年齡為76.1歲。男女在年齡、身高、體重、體脂肪以及腰圍有顯著差異，不過在BMI以及血壓的部分則無顯著差異。

代謝症候群風險 當受訪者有高血壓或有使用高血壓藥物或是腹部肥胖兩者之一即定義為代謝症候群一危險因子；當有高血壓或者有使用高血壓藥物同時伴有腹部肥胖即定義為代謝症候群二危險因子。本研究受訪樣本有212人有代謝症候群一危險因子，94人有代謝症候群二危險因子。另外，男女在二危險因子的罹患狀況有顯著差異，男性的罹患比例較女性高。

KAP問卷 95.54%的受訪者不知道什麼是代謝症候群。知識部分答題的答錯率在6-50%，答錯率大於45%的題目主要是減肥的方法以及蔬菜與水果的角色認知。分析受訪者態度答題狀況，大部分為正向，贊成率在71.4%-92.5%，只有在水果不能取代蔬菜這一題的贊成率小於60%。在行為答題狀況，74.8%的受訪者不用飲料取代白開水，82.3%不食用油炸食品的攝取，63.4%不吃皮及肥肉的受訪者，76.9%的受訪者會天天吃蔬菜，61.5%的受訪者會天天食用水果，64.0%的受訪者在購買食品時不會特別去注意標示。

飲食 分析24小時飲食回憶飲食攝取資料，受訪者平均熱量攝取為1429±506 kcal，三大營養素所佔熱量百分比分別為蛋白質12.7±3.4%、脂肪24.8±9.5%、醣類為62.5±10.9%，皆在建議攝取範圍內。而水果的平均攝取份數為1.74±1.84份，蔬菜則為1.84±1.44份，乳製品為0.55±0.70份，皆小於飲食指南，不過標準誤的範圍較大。此外，蔬菜水果的攝取份數符合衛生署所訂定的五蔬果之人數僅有25.28%。

各里篩檢受訪者年齡與人體測量資料

	全部	男	女
年齡(歲)	76.1 ± 6.6	76.5 ± 7.2 ^a	73.6 ± 6.4 ^b
n	269	131	138
身高(cm)	156.9 ± 8.3	163.1 ± 6.0 ^a	151.2 ± 5.7 ^b
n	259	123	136
體重(kg)	61.4 ± 11.1	66.5 ± 10.5 ^a	56.8 ± 9.5 ^b
n	255	120	135
BMI(kg/m ²)	24.9 ± 3.8	24.9 ± 3.3	24.9 ± 4.2
n	254	119	135
體脂肪(%)	33.1 ± 6.1	28.7 ± 4.5 ^a	37.0 ± 4.7 ^b
n	253	118	135
腰圍(cm)	88.4 ± 12.5	91.1 ± 11.5 ^a	86.0 ± 12.9 ^b
n	259	124	135
收縮壓(mm-Hg)	133.4 ± 19.5	133.3 ± 18.7	133.5 ± 20.2
n	261	125	136
舒張壓(mm-Hg)	73.2 ± 10.7	72.5 ± 11.9	73.8 ± 9.5
n	261	125	136

^a同列中有不同文字上標，表示在unpaired test檢定下，有顯著差異存在。
^bn：人數。^c數值以mean ± SD表示。

受訪者24小時飲食回憶飲食攝取與建議量及飲食指南之比較(n=269)

	平均攝取量	建議量	飲食指南
熱量(kcal)	1429 ± 506	1450-1650	
蛋白質佔熱量百分比(%)	12.7 ± 3.4	10-14	
脂肪佔熱量百分比(%)	24.8 ± 9.5	20-30	
醣類佔熱量百分比(%)	62.5 ± 10.9	58-68	
水果(份)	1.74 ± 1.84		2
水果(g)	194.5 ± 201.9		
蔬菜(份)	1.84 ± 1.44		3-4
蔬菜(g)	180.3 ± 144.0		
乳製品(份)	0.55 ± 0.70		1-2
魚(份)	0.57 ± 1.11		
粗纖維(g)	3.66 ± 2.74		
膳食纖維(g)	12.44 ± 7.32	20-30	
膽固醇(mg)	117.2 ± 125.6		

數值以mean ± SD表示

討論

本研究大部分受訪者並不認識代謝症候群，顯示政府雖然積極在推廣代謝症候群，然而在老年族群對於這方面的資訊皆收較慢，因此以認識代謝症候群來進行教育，相信對於老年族群而言有一定的幫助。在台灣地區老人營養健康狀況調查顯示，年紀較輕、教育程度較高的老人有顯著較佳的飲食營養知識，因此本研究的知識答錯率較低，可能是由於受訪者的知識水平較高的緣故。營養態度部分，只有在水果不能取代蔬菜這一題的贊成率小於60%，其餘的營養態度大部分為正向，先前研究亦指出國內老人營養態度尚稱正向。行為部分，多數的受訪者聲稱會天天食用蔬果，但並沒有反映在24小時飲食回憶。此外，有64.0%的受訪者在購買食品時不會特別去注意營養標示。

結論

以信義區老人做為受訪對象發現，多數受訪者不認識代謝症候群，且對於蔬果的認知有誤，在蔬果的攝取量不足，雖在營養的態度呈現正向，但仍建議應給予營養教育，以預防與改善代謝症候群。