RRPG90030294(40 .P)

修正本

計劃編號：DOH90-TD-1076

行政院衛生署九十年度科技研究發展計劃

探討都會地區美髮業女性的營養，飲食行為及其影響因素

研究報告

執行機構：台北醫學大學保健營養學系
計畫主持人：胡雪萍
研究人員：林嘉甄
執行時間：90 年 1 月 1 日至 90 年 12 月 31 日

＊＊本研究報告僅供參考，不代表本署意見＊＊

摘　要

關鍵詞：美髮業女性，營養知識，飲食行為，量化研究

本研究以從事服務業的項目之一—美髮業女性為研究對象。在北、中、南三都會區（台北市，台中市及高雄市）各選取 18-40 歲之女性工作者，探討其營養知識、飲食行為及其影響因素，以作為衛生當局未來教育婦女健康營養的參考資料。研究方法分為質性研究（focus group）和量化研究（問卷）兩部分。先以前者了解問題的所在，再以問卷的方式進行訪談。結果共面對面訪問 360 位美髮業者（北市 139 人，台中 100 人，高雄 121 人），平均年齡 22.6± 5 歲，平均身高 159.97± 5.25 公分，平均體重 52.79± 8.49 公斤，其營養知識平均 9.71± 3.28 分（滿分 14），對營養素認知平均為 0.59± 0.29，一般知識平均為 0.67± 0.29，疾病相關知識 0.78± 0.27。5 成受訪者早餐定時但只有不到 3 成者午晚餐會定時，且只有 2 成多的人會控制份量。約 3-5 成的受訪者正餐外不吃甜點，不吃零食。約 3-4 成受訪者一天吃一次宵夜，約 2 成每日吃一次速食麵（湯）。受訪者中 7 成每天會喝牛奶，7 成每日飯攝取量小於 3 碗，35%受訪者每日肉魚蛋豆類大於 4 份，32%每日蔬菜量 3 份或以上，約 2 成不吃水果。營養資訊來源多為報章雜誌，次為電視/廣播。未來有興趣的營養課題有體重控制，疾病和營養等。最被接受方式為衛教單張或其他文字資料，演講，錄影帶等次之。

Abstract

Key words: nutrition knowledge, nutrition practices, young women, dietary guideline

This study was designed to know the nutrition knowledge and practices of young women at beauty salon. Three-hundred sixty young women had a mean height 159.9± 5 cm and 52.8± 8 kg body weight in this study. One hundred thirty-nine women from Taipei city, 100 women were from Taichung city and 121 women from Kaoshiung city. About 12% women did smoke and 20% women did exercise. The average score of correct answer of nutrition knowledge was 9.7 out of 14; the general nutrition knowledge score was less than clinical knowledge score (0.59± 0.29 Vs 0.78± 0.27). Half women ate breakfast regularly and 30% women ate lunch and dinner regularly. About 30-50% young women did not take deserts and snacks except three meals. Daily food intake patterns of young women to meet nutrition recommendation: 70% women intake less than 3 bowls gain products; 35%women intake more than 4 serving unit meat groups; 32% women intake 3 or more servings vegetables and 20% women didn't intake fruit. About eighty percent of women did not know the "dietary guidelines" supported by NHA. Women mostly received nutrition information from newspaper, TV and radio. They like to learn weight control management and relationship between nutrition and disease, etc. in the future. Government and nutrition educators may expend the scope of this type study for young women.

目錄

		頁數
中文摘要		I
英文摘要		II
表 1	都會區美髮業女性的基本資料	12
表 2	比較都會區美髮業女性 BMI 和自我體型認知	12
表 3	都會區美髮業女性的自覺性健康問題	13
表 4	都會區美髮業女性的生理及生活習慣情形	14
表 5	都會區美髮業女性的營養知識	15
表 6	都會區美髮業女性對食物纖維/脂肪含量及癌症知識的認知	16
表 7	都會區美髮業女性對飲食的態度	17
表 8	都會區美髮業女性三餐攝食情形	18
表 9	都會區美髮業女性正餐以外攝食情形	19
表 10	都會區美髮業女性每日飲食攝取情形	20
表 11	都會區美髮業女性肉魚蛋豆類攝取情形	21
表 12	都會區美髮業女性營養資訊來源及飲食時考慮的因素	22
表 13	都會區美髮業女性有興趣的營養議題	23
表 14.	影響都會區美髮業女性營養知識，飲食習慣的因子	24

附錄

一、	焦點團體訪談流程表	24
二、	都會區各市各區之人數及百分比	25
三、	台北市美髮業女性於各連鎖店之人數及百分比	26
四、	問卷內容	27
五、	專家效度名單	31
六、	都會區美髮業女性營養知識的分佈情形	31
七、	影響都會區美髮業女性營養知識和態度之因素	33
八、	台北市不同連鎖店美髮業女性之基本資料	34
九、	台北市不同連鎖店美髮業女性之自覺健康問題	35
十、	台北市不同連鎖店美髮業女性之生活習慣及生理狀況	36

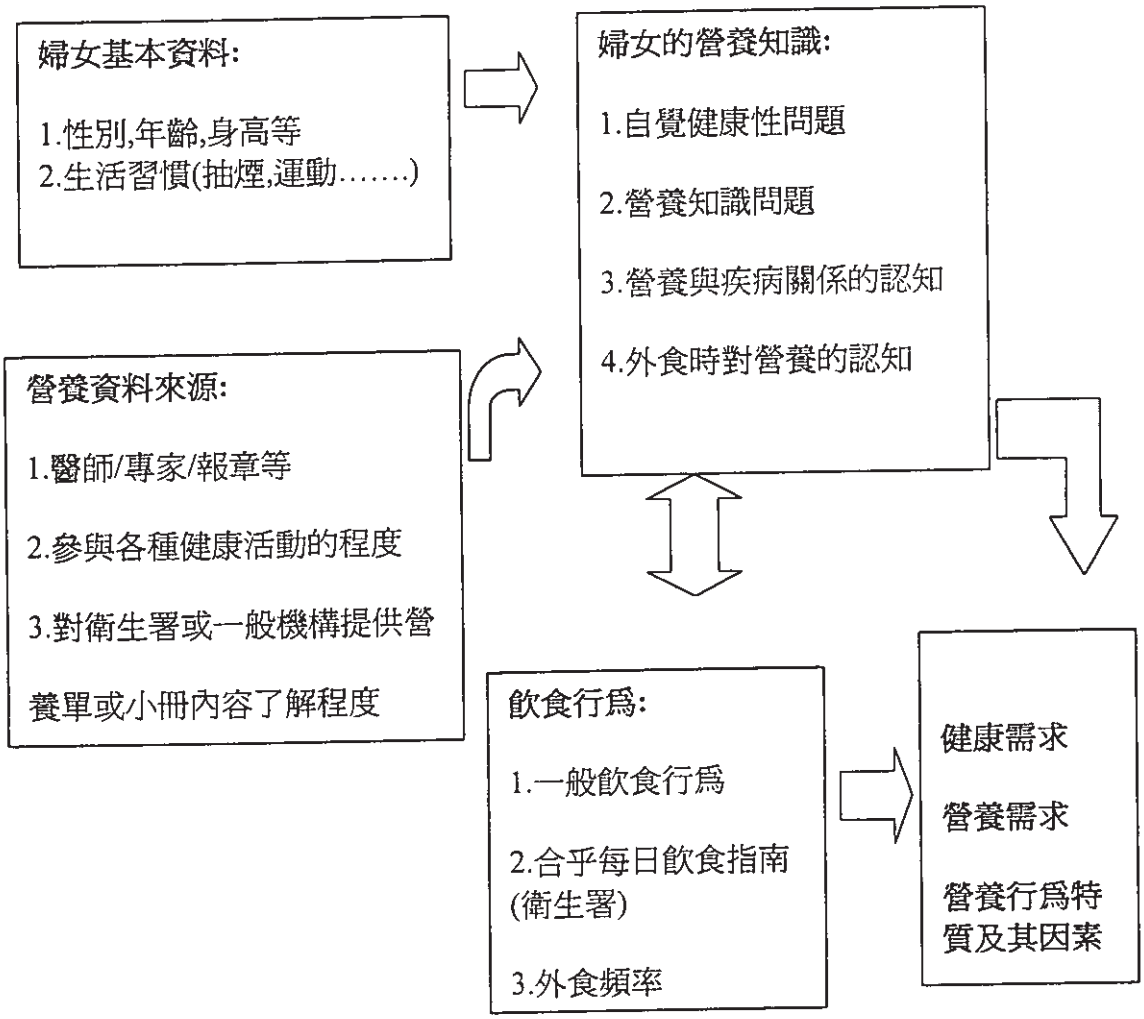
前　言

美國營養學會(American Dietetic Association, ADA)在 1995 年(1)及 1999（2）指出北美洲婦女 5 大主要死亡率的疾病是心血管疾病、癌、骨質疏鬆症、體重及糖尿病。由衛生署最近調查(3)指出，台灣一般婦女有心血管疾病、體重及糖尿病等重大營養健康的問題，故一般婦女對以上疾病的營養認知及行為，實值得探討。

台灣有關一般婦女的研究不多，多偏重在大學女生及孕婦的研究(4-8) 其他一些研究是有關婦女骨質密度、攝鹽行為及消費飲食習慣的調查（9-14）。但至今無針對一般婦女營養認知及行為的調查。國外對女性營養狀況研究極多，ADA 1992（2）的最近十年的參考資料中列有 90 篇針對婦女的研究（原有 277 篇參考資料），有對青少女懷孕、癌症婦女、肥胖及停經後婦女等營養方面研究。國外針對不同生命期營養狀況報導極多，台灣除對大學女生、孕婦、農村婦女及護士營養知識有研究外，無其他年齡層婦女營養知識的研究。

近年台灣女性勞動參與率有增加趨勢，89 年資料知 62% 女性從事服務業，故本研究是以從事服務業中的「美髮業」女性為研究對象，研究目的有：1. 了解台灣北、中、南三區美髮業女性工作者之營養認知。2.了解其飲食行為（三餐、外食及平均每日飲食份量）。3.了解其營養資訊來源、了解程度以及其對營養之需求。

研究架構圖


婦女基本資料:
1.性別,年齡,身高等
2.生活習慣(抽煙,運動.....)
婦女的營養知識:
1.自覺健康性問題
2.營養知識問題
3.營養與疾病關係的認知
4.外食時對營養的認知
營養資料來源:
1.醫師/專家/報章等
2.參與各種健康活動的程度
3.對衛生署或一般機構提供營養單或小冊內容了解程度
飲食行爲:
1.一般飲食行爲
2.合乎每日飲食指南(衛生署)
3.外食頻率
健康需求
營養需求
營養行爲特質及其因素

研究方法

一、質性研究　焦點團體法：

A. 選擇受訪者：以立意取樣的方式，選取三家美髮店，每家店約 4~6 人，每次訪問約 1~1.5 小時

B. 研究工具的編製：先列出大綱，再對美髮業女性工作者訪問，討論主題包括三餐的攝取情形，外食頻率，飲食時考慮因素等，藉以瞭解美髮業女性一般營養認知及飲食行為(附錄 1)

C. 焦點團體的過程是全部錄音，經反覆聆聽之後，撰寫成文字報告，然後依此報告設計出問卷。

二、問卷調查法：

A. 選擇受訪者：

1.抽樣地區：分為台北市、台中市和高雄市三個地區。其中台北市包括中正、大同、中山、松山、大安、萬華、信義、士林、北投、內湖、南港和文山十二個區域；台中市包括中區、東區、南區、西區、北區、北屯、西屯和南屯八個區域；高雄市包括新興、前金、苓雅、鹽埕、鼓山、旗津、前鎮、三民、楠梓、小港和左營十一個區域(附錄 2)。

2.抽樣方法：原希望得到都會區美髮業連鎖業的總數及人數，因牽涉甚廣，故無法掌握確實人數，只好以各都會連鎖店最多的為主，其他連鎖店為輔，採隨機抽樣法。例如：台北市每一區均抽取五家美髮連鎖店，以「小林」、「曼都」和「巨星」兩家大型美髮連鎖店為主(因其店數最多)，其餘三家則隨機取樣，每家美髮連鎖店隨機抽取兩位受訪者(附錄 3)。但在台中市和高雄市採隨機取樣的方式，某區域人數多，是因該區美髮店分布較多，但每家店只訪問一名。

B. 研究設計：(附錄 4)

（一）質性研究：focus group。

（二）量性研究：問卷調查法。

問卷內容包括：基本資料、營養知識和飲食行為三個部分。基本資料包括：年齡、身高、體重、教育程度、婚姻狀況、自覺性健康問題、

生理狀況及生活習慣等問題。營養知識包括一般營養知識及營養與疾病關係之認知。營養知識有「是」、「否」和「不知道」三個選項，計分方式為每題若選擇正確，則得一分，其他則以零分計。營養態度每題有5個選項（非常同意、同意、中立、不同意、非常不同意）正向題每題5分，計分由非常同意至不同意，反向題計分方式則相反。

飲食行為則包括三餐攝取情形、六大類食物的攝取頻率、正餐以外食物的攝取頻率、飲食時考慮的因素、營養資訊來源及實行情形。未來有興趣的營養議題及獲得方式及對行政院衛生署公佈的每日飲食指南之了解程度。

問券初步擬定後先請專家做效度評估（附錄5），請專家根據題目的「正確性」「適用性」及「內容涵蓋」作問卷內容取捨的標準。經專家評分及建議後，刪除或修改內容。再以台北醫學大學附近美髮業女性為對象，作問卷預試，問卷內容效度評估採用 Cronbach 所創 α 係數，分析其內部一致性，結果知識 α 值為 0.71。

四、統計分析：SPSS

問卷收集後經編碼編入電腦並以 SPSS9.0 統計套裝軟體進行統計分析，包括百分比、平均值、卡方檢定（Chi-square）Student's t-test、ANOVA 等，以 $p<0.05$ 代表有統計上的顯著差異。以卡方檢定受訪者變因之差異性，如不同年齡層，BMI 值，教育程度等，以 ANOVA 及 Scheffe test 比較營養知識中低、中和高三組，在基本營養素認知，一般營養知識等方面是否有差異性。以 t-test 比較運動習慣，補充劑的使用，是否影響受試者營養知識及態度的表現。

結　果

第一節　焦點團體法結果分析：

（1）三餐的攝取情形及外食頻率：美髮業工作者的外食外食頻率高。進餐時間都很不規律（通常是延後進食），且進食時間短（約 5-10 分鐘）。

（2）飲食時考慮的因素及對食物的嗜好性：1.在選擇食物時最先考慮的因素是「好吃」和「乾淨」。2.平常都有吃點心、零食、泡麵和宵夜的習慣。3.不常攝取蔬菜、水果，水喝的不多，也不常喝牛奶。4.喜歡吃速食、油炸及辣的食物。

（3）工作對飲食行為的影響：美髮業工作者會常常去便利商店購買食物或飲料。部分美髮業工作者有感覺到胃部不適（因為進食時間不固定），以及擔心會罹患腎臟方面的疾病（因為工作關係時常憋尿）。

（4）其他部分：大部分的美髮業工作者都不注意熱量或營養的問題，也不想學習計算熱量。即使知道哪些食物或飲食習慣對身體有益，但仍不會身體力行。最常接觸的傳播媒體是報紙和網路。

由以上結果可知，美髮業的工作性質及環境對其飲食行為的影響不容忽視。且應該在問卷中加強自覺性健康問題、三餐進食情況以及甜點、點心宵、夜等的攝取情形。

第二節 問卷的結果分析

一、基本資料分析

受訪者因年齡大於 40 歲只有 2 人，無代表性，不列入資料，結果台北收得有效問卷 139 份，平均年齡 22.59±5.0 歲，平均身高 160.12±5.4 公分，平均體重 52.72±8.67 公斤。台中 100 份，平均年齡 22.8 ± 5.3 歲，平均身高 159.7 ± 4.9 公分，平均體重 51.6± 7.0 公斤。高雄 121 份，平均年齡 23 ± 4.2 歲，平均身高 160 ± 5.4 公分，平均體重 53.9± 9.3 公斤。大部分的受訪者 BMI 值＜19.8 或在 19.8-24.2 間。所有受訪者中工作年資以 3 年以上者最多，教育程度以高中（職）居多，且 8 成以上未婚，3-5 成與家人同住（表 1）。由表 2 知 192 位自認體型過重，但由 BMI 知＞24.2 者只佔 16% ，有約 23% 屬體重過輕；在 115 名自認體重正好者，BMI＜19.8，佔 71% 。6-7 成的人自認身體狀況普通，2 成自認好或非常好。5-7 成的人在過去一年內體重無重大改變，3-4 成的人自認有腸道疾病（如腹瀉、便

秘)(表 3)。

在生理狀況及生活習慣問題方面，月經週期規則者佔 6 成 5 以上，台北市有約 2 成者每天有抽菸習慣，台中、高雄不到 1 成每天有此習慣。沒有人有喝酒習慣；1.5 成～2 成的人有運動習慣（每週 2～3 次，每次 20 分鐘以上)；約 6 成的人每天都有排便習慣，不到 1 成左右的人有服用維生素/ 礦物質補充劑；因高雄區飲料為複選題，故以台北和台中二區看，以喝白開水為主，次為綠茶，頻率多為 3 杯以上。高雄區資料以綠茶為主，次為白開水（表 4)。

二、營養知識分析（附錄 6）

營養知識 14 題中 8 題為一般知識(其中 1-4 題為營養素認知;7-8 題和 10-11 題為一般認知)，三區資料無統計上差異，故整體看，總平均 9.71± 3.28（滿分為 14)，營養素認知平均 0.59± 0.29，一般知識平均 0.67± 0.29，含疾病相關知識平均 0.78± 0.27。若以營養知識之得分高低將受訪者分為 3 組：「營養知識低」組（0-5 分)；中組（6-10 分)；高組（11-14 分)，結果三組有顯著性差異（表 5)（$p<0.05$)。在對食物中纖維質認知方面，9 成以上知水果和全麥麵包纖維質含量高，約 4 成不知蘋果纖維質含量高於柳橙汁。9 成受訪者知炸雞腿熱量高，7 成知熱狗脂肪含量高，約 4 成不知花生比爆米花脂肪含量高。約 9 成受訪者知降低癌症罹患率，須多攝取纖維質，蔬果及少吃加工食物，但對少攝取糖的認知最差（只有 6 成知)。在問及應降低何種脂肪攝取時，約 3 成知為降低飽和脂肪酸，6 成回答不知道（表 6)。

三、態度分析（表 7）

一般飲食型態共計 4 題，對辛辣食物：33% 受訪者表示「喜歡」；27% 受訪者表示「不喜歡」。19% 受訪者表示「喜歡」油炸食物。此外，只有 8% 受訪者飲食時「總是」考慮營養及熱量問題；33% 不考慮營養問題，48% 不會注意熱量問題。

對健康飲食障礙之態度共計 3 題，有 47% 的人回答非常同意或同意『外食時，不易攝取到水果蔬菜』，53% 的人回答非常同意或同意『無時間選擇較健康的食物』。認為『低脂食物較不美味』的受訪者佔 32% ，不認同者佔 34% 。

受訪者飲食時最先考慮的因素是嗜好（61% ），其次是方便（25% ）、營養（14% ）和預算（10% ）

四、飲食行為分析

1. 三餐的攝取情形（表 8）

早餐部分：5 成的受訪者定時吃早餐，8-9 成的受訪者早餐來源為外食，6-7 成的受訪者不控制早餐的份量；5-7 成的受訪者用餐時間少於 10 分鐘。中餐部分：7 成的受訪者不定時吃中餐且來源多為外食，也不控制中餐的份量，用餐時間多為 11-20 分鐘。晚餐部分：6-7 成的受訪者不定時吃晚餐且多為外食，7 成受訪者不控制晚餐的份量，5 成的受訪者用餐時間為 11-20 分鐘。

2. 外食攝取的頻率（表 9）

4-5 成的受訪者幾乎不吃甜點；3-5 成的受訪者幾乎不吃零食；3-4 成的受訪者一天吃一次宵夜；約 2 成的受訪者每天吃一次速食麵（湯）；1 成的受訪者每日吃 1 次速食（如麥當勞等）。

3. 六大類食物的攝取頻率（表 10, 11）

受訪者約 8 成以上未看過行政院衛生署發行的「每日飲食指南」（北市 114 人，81.49%；台中 87 人，87%；高雄 102 人，83.6%）。5 成的受訪者平均每日攝取 1 碗主食類，6-7 成攝取肉、魚類、蛋類各一份，5-7 成攝取豆類 1 份，6-7 成攝取綠葉或深黃色蔬菜 1 份、6 成受訪者攝取非綠色或淺黃色蔬菜一份，5-6 成受訪者攝取一種水果，約 3 成以上攝取 2 種或以上水果，5-7 成受訪者攝取一份奶類。若將受訪者資料，看是否符合每日飲食指南，結果在主食（飯）類每日小於 3 份者有 243 人（71%），大於或等於 3 份 99 人（29%）、肉魚蛋豆類≦4 份 220 人（65%），＞4 份 119 人（35%）；蔬菜＜3 份 231 人（68%），≧3 份 108 人（32%）；不喝牛奶 101 人（30%），喝牛奶 239 人（70%）。

五、營養資訊來源及實行情形（表 12）

台北市的受訪者營養資訊的來源依序是報章雜誌、電視/廣播，次為營養書籍、口耳相傳、醫療人員、健康食品店、營養師和專家演講。

當詢問受訪者對於所獲得的營養或健康資訊是否會去力行時，只有不到 1 成的受訪者回答「一定會」；多數的受訪者回答「視情形而定」。受訪者飲食最先考慮的因素是嗜好，其次是方便、營養、和預算。

台北市和高雄市的受訪者有興趣的營養議題依序為體重控制、疾病和營養、認識營養、吃的技巧。台中市為疾病和營養、體重控制、認識營養及吃的技巧（表 13）。

受訪者最喜歡獲得健康資訊的方式依序為衛教單張或其他文字資料，其次為專家演講、錄影帶和小組討論。

六、 影響美髮業女性認知及態度的變因

5 項變因中只有年齡會影響女性的營養知識，年齡大者知識較高（表 14）（附錄 7）。我們也曾將吃或不吃甜點，零食，宵夜和速食麵（湯）者各分 2 組，看 2 組營養知識有無不同，結果無上述飲食習慣者營養知識雖略高，但統計上無差異。若將受訪者每日飲食每項分成 2 組，比較其營養知識發現，在肉魚蛋豆類項目上，＞4 份者知識較高（0.73± 0.20 Vs 0.67± 0.25, p=0.019）。蔬菜≧3 份者知識較高（0.73± 0.20 Vs 0.67± 0.25, p=0.027）。飯≧3 碗知識較高但無統計上差異（0.73± 0.21 Vs 0.68± 0.24, p=0.106）。

討 論

（一）營養知識

職場年輕女性營養知識 14 題，答對正確率 69%，整體認知不錯，但對一般營養素認知分數較低，即在「醣類和脂肪提供熱量」及「份量」的觀念上未來宜加強之。此外 4 成女性不知蘋果纖維質含量較果汁高，花生脂肪含量高。對防癌觀念認知不錯，惟宜加強對「糖」的認知，此外對飽和與不飽和脂肪酸的認知也有待加強。

（二）飲食習慣

約 2-3 成受訪者喜歡辛辣及油炸食物，不到 1 成會注意營養及熱量，和美消費者調查(15)相似，食物的選擇主由口味來決定。Clemens et al (16)

指出外食對停經前婦女飲食品質影響很大。本研究也發現美髮業年輕女性外食機率相當高，2-4 成受訪者每日有攝取甜食，零食及宵夜的習慣，因未做 24 小時回憶法，無法評估三餐外飲食習慣在每日營養素攝取上有多大程度的影響。未來宜更進一步探討，除三餐外的外食在美髮業女性的飲食上所具的影響力。

受訪者大多不知道衛生署所印製的「每日飲食指南」，約有 7 成每日飯量攝取量小於 3 碗，此點和 Cleveland et al. (17) 研究相似，許多人飲食不符合每日飲食建議，若她們飲食習慣每日又有宵夜，零食喜歡攝取甜食，又不吃水果的話，再加上其他不良的生活習慣，未來將會是罹患慢性病的高危險群。如何提高年輕女性「預防甚於治療」的觀念，恐有待衛生單位及大家努力。

（三）營養知識來源

約 7 成以上的受訪者營養資訊來源為報章雜誌，次為電視/廣播（7 成左右），約 5 成左右來自口耳相傳，只有 3 成來自醫療人員，1 成來自營養師，本研究發現年輕女性體重已屬過輕或正好，但達 7-8 成認為自己體重過重，此點和國外研究相同（18）。由此結果可知推廣營養資訊的方式，及專家努力的方向。

（四）受試者代表性的問題

台北市有 20 家美髮連鎖店，以小林、曼都和巨星三家受訪者最多，未來對連鎖店從事營養介入活動時，考慮各連鎖店美髮業人員是否會有差異性存在，故也將連鎖店分為四組，比較其基本資料，自覺性健康問題，生理狀況及生活習慣問題（附錄 7-10），結果四組除年齡有差異性外，比較其營養知識及飲食行為方面，各組聯鎖店都無統計上差異。

結論與建議

（一）結論：由本研究成果歸納成以下結論

1. 台北市，台中市和高雄市從事美髮業的年輕女性在身高，體重，教育等基本資料上無差異。受訪者平均有高中教育程度，無喝酒習慣，1-2 成每日有抽煙習慣，約 2 成有運動習慣，7-8 對自我體型認知有誤，多認為自我體型過重。

2. 年輕美髮業女性一般營養知識表現不錯，唯對基本營養素認知方面宜加強。

3. 早餐定時比例比午晚餐高，8 成女性不會控制每餐份量，約有 2.5 成者每日吃一次甜食或零食，3.5 成每日有宵夜習慣，2 成每日吃一次速食麵，1 成每日吃一次速食。3 成喜歡辛辣食物，2 成喜歡油炸食物，不到一成受訪者飲食時會考慮營養或熱量問題。

4. 受訪者 7 成每日飯量攝取小於 3 碗，3.5 成每日肉魚豆蛋類大於 4 份，3.2 成每日蔬菜在 3 份或以上，約 2 成不吃水果。

5. 營養資訊來源多為報章雜誌，次為電視廣播。未來有興趣的課題有體重控制，疾病和營養的認知等。最被接受方式為衛教單張或其他文字資料。

（二）建議：

1. 年輕女性在理想體重和某些營養素與疾病的認知上，宜加強宣導，以免因擔心過重，導至不正常飲食行為。

2. 年輕女性中約 2-3 成者每日有吃零食或宵夜的習慣，若她們主食類攝取不足，蔬果也攝取不當的話，加上又有抽煙不良習慣，則未來罹病機率頗高，如何給予適當營養教育，外食時選擇營養又經濟實惠的食物，恐有待政府和大眾共同努力。

3. 政府若能廣印發營養單張如每日飲食指南，認識理想體重等，或許對推展職場員工的營養教育大有助益，未來或可在醫療成本降低上大有助益。

參考文獻

1. Position of the American Dietetic Association and the Canadian Dietetic Association: women's health and nutrition. JADA 95:362-366, 1995
2. Position of the American Dietetic Association and Dietitian of Canada: Women's health and nutrition. J Am Diet Assoc 99:738-751. 1999
3. 衛生署. 1998 報告. 國民營養現況. 1993-1996.
4. 張木森. 台灣省大專及高級中學女生營養狀況-血色素之調查研究. 省衛生處研究報告. 1983.
5. 黃淑惠、葉東柏. 由膳食調查評估嘉南藥專學生營養狀態與營養常識認知程度. 嘉南學報 13:55-69. 1987.
6. 賴愛姬.大專女生的膳食營養狀況.中華營誌 10:135-140. 1985.
7. 蕭寧馨、洪正修. 孕婦鐵質營養狀況調查. 中華營誌 14:55-61. 1989.
8. 張素瓊. 台南地區孕乳婦營養素攝取之調查研究. 中華營誌 16:101-119. 1991.
9. 鄭金寶. 骨質密度與飲食相關因素之探討. 輔大食品營養研究所碩士論文 1993.
10. 廖育革. 台北縣板橋地區學童母親攝鹽行為及影響因素之研究. 師大衛生教育研究所碩士論文 1995.
11. 黃韶顏、謝邦昌、高惠美. 台灣地區婦女魚產品消費行為之研究. 中國水產 491:33-51 1993.
12. 黃韶顏、謝邦昌、高惠美. 台灣地區婦女肉品消費行為之研究. 中華家政 22:10-21 1993.
13. 黃韶顏. 不同社經地位婦女蔬果購買知識態度行為的研究. 農產運銷季刊 102:17-28 1995.
14. 賴怡君、胡淼琳. 台灣地區農村婦女飲食習慣與營養知識和狀態之調查. 農林學報 45:29-36 1996.
15. Food Marketing Institute. Trends in the United States: consumer attitudes and the supermarket. Washington DC. 1997.
16. Cleveland LE, Moshfegh AJ, Albertson AM, Goldman JD. Dietary intake of whole grains. J Am Coll Nutr 19:331s-338s, 2000.
17. Clemens LHE, Slason DL, Klesges RC. The effect of eating out on quality of diet in premnopasual women. J Am Diet Assoc 99:442-444 1999.
18. Schulken ED, Pinciaro PJ, Sawyer RG, et al. Sorority women's body size perceptions and their weight-related attitudes and behaviors. J Am Coll Health 46: 69-74,1997.

表 1. 都會區美髮業女性基本資料[1]

	台北 人數 (百分比)	台中 人數 (百分比)	高雄 人數 (百分比)	*p* value
年齡（歲）				
<20	53 (37.9)	42 (42.0)	44 (36.4)	
21-30	77 (55.0)	49 (49.0)	68 (56.2)	
31-40	9 (6.4)	9 (9.0)	8 (6.6)	0.793
BMI 值				
<19.8	67 (48.9)	45 (46.4)	53 (45.7)	
19.8-24.2	57 (41.6)	46 (47.4)	51 (44.0)	
>24.2	13 (9.5)	6 (6.2)	12 (10.3)	0.752
工作年資				
1 年以下	52 (37.7)	30 (31.3)	12 (10.0)	
1-3 年	32 (23.2)	19 (19.8)	41 (34.2)	
3 年以上	54 (39.1)	47 (49.0)	67 (55.8)	0.000
教育程度				
小學	0 (0)	1 (1.0)	0 (0)	
國中	6 (4.3)	6 (6.0)	4 (3.3)	
高中（職）	123 (87.9)	84 (84.0)	108 (89.3)	
專科	11 (7.9)	9 (9.0)	9 (7.4)	0.558
婚姻狀況				
未婚	122 (87.1)	82 (82.0)	101 (84.9)	
已婚	17 (12.1)	18 (18.0)	16 (13.4)	
離婚	1 (0.7)	0 (0)	2 (1.7)	0.452
居住狀況				
與家人同住	51 (36.4)	41 (41.0)	62 (51.7)	
租屋	47 (33.6)	30 (30.0)	24 (20.0)	
寄住親友家	6 (4.3)	3 (3.0)	8 (6.7)	
其他	36 (25.7)	26 (26.0)	26 (21.7)	0.116

[1]卡方檢定，*p<0.05

表 2. 比較 BMI 和自我認知的體型

BMI	自我認知的體型		
	過重	正好	過輕
	←	人數	→
<19.8	44	82	38
19.8-24.2	118	32	3
>24.2	30	1	0

表 3. 都會區美髮業女性自覺健康問題[1]

	台北 人數 (百分比)	台中 人數 (百分比)	高雄 人數 (百分比)	*p* value
自評身體狀況				
非常好	9 (6.4)	2 (2.0)	3 (2.5)	
很好	26 (18.6)	19 (19.0)	21 (17.2)	
普通	89 (63.6)	69 (69.0)	84 (68.9)	
差	12 (8.6)	9 (9.0)	13 (10.7)	
很差	4 (2.9)	1 (1.0)	1 (0.8)	0.429
一年中體重改變				
無	78 (57.4)	65 (72.2)	59 (56.2)	
變胖	39 (28.7)	17 (18.9)	33 (31.4)	
變瘦	19 (14.0)	8 (8.9)	13 (12.4)	0.141
肝臟疾病				
無	133 (95.0)	97 (97.0)	117 (95.9)	
有	7 (5.0)	3 (3.0)	5 (4.1)	0.739
腸道疾病				
無	91 (65.0)	70 (70.0)	75 (61.5)	
有	49 (35.0)	30 (30.0)	47 (38.5)	0.389
胃部疾病				
無	96 (68.6)	53 (53.0)	80 (65.6)	
有	44 (31.4)	47 (47.0)	42 (34.4)	0.044
常感冒生病				
無	121 (86.4)	87 (87.0)	98 (80.3)	
有	19 (13.6)	13 (13.0)	24 (19.7)	0.278
糖尿病				
無	140 (100.0)	99 (99.0)	122 (100.0)	
有	0 (0)	1 (1.0)	0 (0)	0.272
高血壓				
無	140 (100.0)	100 (100.0)	122 (100.0)	
有	0 (0)	0 (0)	0 (0)	-
頭痛				
無	99 (70.7)	70 (70.0)	74 (60.7)	
有	41 (29.3)	30 (30.0)	48 (39.3)	0.165

[1]卡方檢定，*p<0.05

表 4. 都會區美髮業女性生理狀況及生活習慣情形[1]

	台北 人數 (%)	台中 人數 (%)	高雄 人數 (%)	*p* value
月經週期				
規則	94 (67.1)	64 (65.3)	79 (65.3)	
不規則	46 (32.9)	34 (34.7)	42 (34.7)	0.942
抽煙習慣				
無	113 (80.7)	91 (91.9)	106 (90.6)	
有	27 (19.3)	8 (8.1)	11 (9.4)	0.014
喝酒習慣				
無	140 (100.0)	99 (100.0)	115 (97.5)	
有	0 (0)	0 (0)	3 (2.5)	0.129
運動習慣				
無	110 (78.6)	83 (84.7)	100 (84.7)	
有	30 (21.4)	15 (15.3)	18 (15.3)	0.316
排便習慣				
無	58 (41.4)	33 (33.3)	48 (39.3)	
有	82 (58.6)	66 (66.7)	74 (60.7)	0.409
服用補充劑習慣				
無	121 (87.7)	93 (94.9)	108 (91.5)	
有	17 (12.3)	5 (5.1)	10 (8.5)	0.151
常喝飲料				
咖啡	7 (5.3)	2 (2.8)	12 (9.8)	
紅茶	6 (4.5)	4 (5.6)	13 (10.7)	
綠茶	37 (28.0)	21 (29.6)	52 (42.6)	
奶茶	12 (9.1)	6 (8.5)	15 (12.3)	
含糖飲料	13 (9.8)	7 (9.9)	19 (15.6)	
白開水	53 (40.22)	27 (38.0)	34 (27.9)	
飲用頻率				
1 杯	41 (29.5)	32 (32.0)	34 (27.9)	
2 杯	38 (27.3)	32 (32.0)	37 (30.3)	
3 杯以上	60 (43.2)	36 (36.0)	51 (41.8)	0.561

[1]卡方檢定，*p<0.05

表 5. 都會區美髮業女性營養知識[1]

	台北	台中	高雄	P 值	總平均
營養素知識	0.62±0.92	0.58±0.32	0.56±0.26	0.261	0.59±0.29
一般知識	0.65±0.27	0.68±0.29	0.68±0.32	0.646	0.67±0.29
疾病相關知識	0.78±0.26[a]	0.74±0.29[a]	0.83±0.25[b]	0.028	0.78±0.27

營養知識：1-4 題；一般知識：7-8，10-11 題；疾病相關知識：5-6，9，12-14 題

[1]ANOVA with Scheffe test

表 5. 都會區美髮業女性營養知識的分布[1]

	營養知識總分		
	0-5 分	6-10 分	11-14 分
基本營養素(4)	0.72±0.79[a]	1.93±0.99[b]	3.02±0.78[c]
一般知識(4)	0.64±0.81[a]	2.21±0.88[b]	3.42±0.63[c]
疾病相關知識(6)	1.31±1.26[a]	4.45±1.15[b]	5.63±0.60[c]
總平均	2.67±2.28[a]	8.59±1.36[b]	12.07±0.93[c]

[1]ANOVA with Scheffe test, abc 代表有差異

表 6. 都會區美髮業女性對食物纖維/脂肪含量及癌症知識的認知

			回答正確百分比（%）
食物中纖維質含量之比較			
水果&肉類	水果	肉類	
	338	14	95.8
全麥麵包&白麵包	全麥麵包	白麵包	
	320	23	92.9
柳橙汁&一顆蘋果	柳橙汁	一顆蘋果	
	153	185	55.7
食物中脂肪含量之比較			
熱狗&火腿	熱狗	火腿	
	243	103	70.2
花生&爆玉米花	花生	爆玉米花	
	207	138	60.4
烤雞腿&炸雞腿	烤雞腿	炸雞腿	
	19	320	93.7

對降低脂肪攝取種類之認知情形 [1]

MUFA	PUFA	SFA	不知道	回答正確百分比（%）
21	38	95	195	27.5

對降低癌症罹患率之飲食行為的了解情形

	是	否	不知道	回答正確百分比（%）
多攝取纖維質	329	3	30	90.8
少攝取糖	222	77	60	62.0
少攝取水果	82	253	25	70.6
少攝取鹽	257	65	37	71.5
多攝取蔬菜和水果	326	13	22	90.7
少攝取添加防腐劑的加工食物	311	27	22	86.4

[1]MUFA：monounsaturated fatty acid , PUFA：polyunsaturated fatty acid ,SFA：saturated fatty acid.

表 7. 都會區美髮業女性對飲食的態度

敘述	評 估 （人數）				
一般飲食態度					
1.對辛辣食物	喜歡		普通		不喜歡
	118		144		98
2.對油炸食物	68		241		50
3.考慮營養的問題	總如此		有時		不考慮
	29		210		119
4.注意飲食熱量問題	30		154		173
對健康飲食障礙的態度					
	非常不同意	不同意	沒意見	同意	非常同意
5.外食時，不易攝取到蔬菜水果	27	69	93	135	35
6.無時間選購較健康的食物	23	58	86	166	23
7.低脂食物較不美味	16	106	120	99	17
8.依照營養師飲食的指導，糖尿病或心血管疾病患者可良好控制其病情	7	5	55	185	102
飲食時考慮的因素	台北	台中	高雄	總人數	
嗜好	81 (57.9)	50 (50.0)	65 (53.3)	196	
營養	14 (10.0)	17 (17.0)	13 (10.7)	44	
預算	11 (7.9)	14 (14.0)	8 (6.6)	33	
方便	33 (23.6)	16 (16.0)	31 (25.4)	80	

表 8. 都會區美髮業女性三餐攝食的情形

	台北 人數 (%)	台中 人數 (%)	高雄 人數 (%)	總數 人數
早餐時間				
不吃	17 (12.1)	5 (5.1)	12 (9.8)	34
定時	71 (50.7)	49 (49.5)	62 (50.8)	182
不定時	52 (37.1)	45 (45.5)	48 (39.3)	145
早餐來源				
外食	116 (83.5)	90 (90.0)	103 (84.4)	309
家中製備	6 (4.3)	5 (5.0)	7 (5.7)	18
早餐份量				
控制	33 (23.6)	22 (22.0)	27 (22.3)	82
隨意	90 (64.3)	73 (73.0)	82 (67.8)	245
早餐用餐時間				
＜10 分鐘	77 (55.4)	49 (55.7)	77 (68.1)	203
11-20 分鐘	55 (39.6)	34 (38.6)	32 (28.3)	121
＞21 分鐘	7 (5.0)	5 (5.7)	4 (3.5)	16
午餐時間				
不吃	5 (3.6)	2 (2.0)	8 (6.6)	15
定時	33 (23.6)	29 (29.3)	33 (27.3)	95
不定時	102 (72.9)	68 (68.7)	80 (66.1)	250
午餐來源				
外食	120 (86.3)	90 (93.8)	103 (89.6)	313
家中製備	14 (10.1)	4 (4.2)	4 (3.5)	22
午餐份量				
控制	31 (22.5)	23 (24.0)	26 (22.6)	80
隨意	102 (73.9)	71 (74.0)	81 (70.4)	254
午餐用餐時間				
＜10 分鐘	41 (29.7)	34 (39.1)	42 (37.2)	117
11-20 分鐘	79 (57.2)	40 (46.0)	58 (51.3)	177
＞21 分鐘	18 (13.0)	13 (14.9)	13 (11.5)	44
晚餐時間				
不吃	4 (2.9)	3 (3.1)	7 (5.8)	14
定時	32 (22.9)	24 (24.5)	35 (28.9)	91
不定時	104 (74.3)	71 (72.4)	79 (65.3)	254
晚餐來源				
外食	105 (76.1)	86 (90.5)	96 (84.2)	287
家中製備	29 (21.0)	6 (6.3)	11 (9.6)	46
晚餐份量				
控制	35 (25.4)	20 (20.8)	28 (24.1)	73
隨意	99 (71.7)	73 (76.0)	81 (69.8)	253
晚餐用餐時間				
＜10 分鐘	43 (31.2)	34 (38.6)	34 (30.4)	111
11-20 分鐘	71 (51.4)	39 (44.3)	50 (44.6)	160
＞21 分鐘	24 (17.4)	15 (17.0)	28 (25.0)	67

表 9. 都會區美髮業女性正餐以外食物的攝取頻率

	台北 人數 (%)	台中 人數 (%)	高雄 人數 (%)	總數 人數
甜點				
1 次/1 天	33 (23.6)	30 (30.9)	28 (23.0)	91
1 次/2-3 天	15 (10.7)	5 (5.2)	14 (11.5)	34
1 次/4-5 天	24 (17.1)	23 (23.7)	23 (18.9)	70
幾乎不吃	68 (48.6)	39 (40.2)	57 (46.7)	164
零食				
1 次/1 天	36 (25.7)	24 (24.0)	31 (26.1)	91
1 次/2-3 天	31 (22.1)	13 (13.0)	26 (21.8)	70
1 次/4-5 天	21 (15.0)	13 (13.0)	22 (18.5)	56
幾乎不吃	52 (37.1)	50 (50.0)	40 (33.6)	142
宵夜				
1 次/1 天	53 (38.1)	39 (40.2)	34 (28.3)	126
1 次/2-3 天	38 (27.3)	18 (18.6)	29 (24.2)	85
1 次/4-5 天	25 (18.0)	12 (12.4)	23 (19.2)	60
幾乎不吃	23 (16.5)	28 (28.9)	34 (28.3)	85
速食麵（湯）				
1 次/1 天	23 (16.5)	22 (22.2)	22 (18.2)	67
1 次/2-3 天	30 (21.6)	20 (20.2)	20 (16.5)	70
1 次/4-5 天	44 (31.7)	21 (21.2)	37 (30.6)	102
幾乎不吃	42 (30.2)	36 (36.4)	42 (34.7)	120
速食				
1 次/1 天	15 (10.8)	17 (17.3)	12 (10.2)	44
1 次/2-3 天	7 (5.0)	3 (3.1)	8 (6.8)	18
1 次/4-5 天	54 (38.8)	28 (28.6)	44 (37.3)	126
幾乎不吃	63 (45.3)	50 (51.0)	54 (45.8)	167

表 10. 都會區美髮業女性每日飲食攝取情形

	台北 人數 (百分比)	台中 人數 (百分比)	高雄 人數 (百分比)	總數 人數
主食類				
<1 碗	41 (29.3)	22 (22.0)	23 (18.9)	86
1 碗	62 (44.3)	49 (49.0)	60 (49.2)	171
2-3 碗	34 (24.3)	28 (28.0)	38 (31.1)	100
4-5 碗	3 (2.1)	1 (1.0)	0 (0)	4
綠葉或深黃色蔬菜				
1 碟	89 (63.6)	76 (76.0)	75 (61.5)	240
2 碟	37 (26.4)	19 (19.0)	3 (27.0)	59
3 碟	7 (5.0)	3 (3.0)	6 (4.9)	16
4 碟以上	1 (0.7)	1 (1.0)	0 (0)	2
非綠葉或淺黃色蔬菜				
1 碟	94 (67.1)	64 (64.0)	79 (64.8)	237
2 碟	22 (15.7)	21 (21.0)	22 (18.0)	65
3 碟	3 (2.1)	1 (1.0)	0 (0)	4
4 碟以上	1 (0.7)	1 (1.0)	0 (0)	2
水果類				
不吃水果	23 (16.5)	12 (12.1)	21 (17.2)	56
1 種	79 (56.8)	62 (62.6)	61 (50.0)	202
2 種	23 (16.5)	17 (17.2)	28 (23.0)	68
3 種以上	13 (9.4)	8 (8.1)	10 (8.2)	31
奶類				
不吃奶類	52 (37.1)	19 (19.2)	35 (28.7)	106
1 份	78 (55.7)	72 (72.7)	69 (56.6)	219
2 份	7 (5.0)	7 (7.1)	12 (9.8)	26
3 份以上	3 (2.1)	1 (1.0)	3 (2.5)	7

表 11. 都會區美髮業女性肉魚蛋豆類攝取情形

		台北 人數 (%)	台中 人數 (%)	高雄 人數 (%)	總數 人數
肉類					
	1 份	100 (71.4)	75 (75.0)	74 (60.7)	249
	2 份	22 (15.7)	14 (14.0)	26 (21.3)	62
	3 份	5 (3.6)	0 (0)	11 (9.0)	16
	4 份以上	1 (0.7)	0 (0)	1 (0.8)	2
魚類					
	1 份	103 (73.6)	68 (68.0)	75 (61.5)	246
	2 份	8 (5.7)	6 (6.0)	13 (10.7)	27
	3 份	1 (0.7)	2 (2.0)	3 (2.5)	6
	4 份以上	0 (0)	0 (0)	2 (1.6)	2
豆類					
	1 份	99 (70.7)	54 (54.0)	76 (62.3)	229
	2 份	20 (14.3)	15 (15.0)	14 (11.5)	49
	3 份	2 (1.4)	4 (4.0)	1 (0.8)	7
	4 份以上	1 (0.7)	0 (0)	1 (0.8)	2
蛋類					
	1 份	101 (72.1)	74 (74.0)	82 (67.2)	257
	2 份	21 (15.0)	18 (18.0)	21 (17.2)	60
	3 份	5 (3.6)	0 (0)	7 (5.7)	12
	4 份以上	6 (4.3)	1 (1.0)	4 (3.3)	11

表 12. 都會區美髮業女性營養資訊來源及飲食時考慮的因素

	台北 人數 (百分比)	台中 人數 (百分比)	高雄 人數 (百分比)	總數 人數
來源（複選）				
醫療人員	36 (25.7)	36 (36.0)	23 (18.9)	95
電視/廣播	95 (67.9)	67 (67.0)	76 (62.3)	238
健康食品店	27 (19.3)	13 (13.0)	15 (12.3)	55
報章雜誌	105 (75.0)	70 (70.0)	93 (76.2)	268
營養書籍	64 (45.7)	42 (42.0)	44 (36.1)	150
營養師	20 (14.3)	19 (19.0)	11 (9.0)	50
專家演講	17 (12.1)	8 (8.0)	4 (3.3)	29
口耳相傳	63 (45.0)	42 (42.0)	66 (54.1)	171
是否身體力行				
一定會	12 (8.6)	6 (6.0)	8 (6.6)	26
視情況而定	121 (86.4)	88 (88.0)	106 (86.9)	315
不會	7 (5.0)	6 (6.0)	8 (6.6)	21

表 13. 都會區美髮業女性有興趣的營養議題

	台北 人數 (%)	台中 人數 (%)	高雄 人數 (%)	總數 人數
營養議題				
認識營養	43 (30.7)	42 (42.0)	46 (37.7)	131
吃的技巧	24 (17.1)	18 (18.0)	19 (15.6)	61
體重控制	83 (59.3)	51 (51.0)	84 (68.9)	218
疾病和營養	82 (58.6)	69 (69.0)	68 (55.7)	219
獲得方式				
衛教單張	94 (67.1)	63 (63.0)	87 (71.3)	244
錄影帶	37 (26.4)	20 (20.0)	20 (16.4)	77
專家演講	38 (27.1)	31 (31.0)	27 (22.1)	96
小組討論	11 (7.9)	7 (7.0)	6 (4.9)	24

表 14. 影響都會區美髮業女性營養知識，飲食習慣的因子

變數	知識	態度
年齡	*	—
教育	—	—
BMI	—	—
運動	—	—
補充劑使用	—	—

"—"無影響；* $p<0.05$

附錄 1 焦點團體訪談流程表

9：15-9：30　迎接各美髮業女性工作者並歡迎入座
（告知流程）

9：30-9：35　歡迎詞

9：35-9：40　座談會目的的敘述
--了解美髮業女性工作者日常的飲食行為

9：40-9：45　座談會的注意事項
。關於錄音機
。發言無順序
。每個人的意見都很重要
。時間有限，或許會請您停止發言
。可隨時使用餐點、洗手間

9：45-10：05　暖身：（製造輕鬆氣氛）
--從事美髮業女性工作幾年？

10：05-10：30 問題
--平常三餐吃些什麼？
--是否有吃點心、零食和宵夜？

10：30-10：45　休習（用餐點、領贈品）

10：45-11：30　深入問題
1. 外食頻率
。是否三餐皆在外食？原因為何？
2. 飲食考慮的因素
。如：熱量、營養、喜好、衛生或價錢
3. 對食物的嗜好性
。對辛辣或油炸食物之喜好程度
4. 工作對飲食行為的影響
。有無哪方面的健康問題？
5. 未來展望
。想獲的哪方面的營養或健康資訊？

11：30-11：35　座談會內容重點整理與說明

11：35-11：40　感謝出席

附錄 2、都會區各市各區之人數及百分比

（一）台北市各區域之人數及百分比

	人數（人）	百分比（ % ）
士林區	10	7.1
中正區	10	7.1
文山區	12	8.6
內湖區	10	7.1
萬華區	10	7.1
南港區	10	7.1
北投區	10	7.1
信義區	13	9.3
大安區	22	15.7
中山區	10	7.1
大同區	12	8.6
松山區	11	7.9

（二）台中市各區域之人數及百分比

	人數（人）	百分比（ % ）
西屯區	29	29.0
西區	18	18.0
北屯區	7	7.0
北區	13	13.0
南屯區	9	9.0
南區	8	8.0
中區	7	7.0
unknown	9	9.0

（三）高雄市各區域之人數及百分比

	人數（人）	百分比（ % ）
新興區	31	25.6
三民區	29	24.0
苓雅區	28	23.1
前金區	15	12.4
前鎮區	13	10.7
鹽埕區	4	3.3
左營區	1	0.8

附錄 3、都會區美髮業女性於各連鎖店之人數及百分比

	人數（人）	百分比（ % ）
小林	31	22.1
曼都	29	20.7
巨星	24	17.1
快樂	8	5.7
富麗	7	5.0
上百柔	5	3.6
查理	4	2.9
世星	4	2.9
卿之森	4	2.9
莊大衛	4	2.9
貝絲	2	1.4
喜悅	2	1.4
奇蹟	2	1.4
丹諾	2	1.4
亞浪	2	1.4
威廉	2	1.4
造形	2	1.4
喬麗	2	1.4
勝悅	2	1.4
名留	2	1.4

附錄 4、問卷

探討美髮業年輕女性的營養，飲食行為及其影響因素

地區：_____區

店名：_____美髮店

第一部份：基本資料

1. 姓名：_____；年齡：_____歲；身高：_____公分；體重：_____公斤
2. 在此工作服務多久：_____年_____個月
3. 教育程度：□① 小學 □② 國中 □③ 高中（職） □④ 專科 □⑤ 大學
4. 婚姻狀況：□① 未婚 □② 已婚 □③ 離婚 □④ 分居
5. 目前居住狀況：□① 與家人同住 □② 租屋 □③ 寄住親友家
   □④ 其他_____。
6. 您認為自己的體型是：□① 瘦 □② 略瘦 □③ 剛好 □④ 稍胖
   □⑤ 胖
7. 您覺得目前身體狀況如何？□① 非常好 □② 很好 □③ 普通 □④ 差
   □⑤ 很差
8. 過去一年來，體重有無重大改變？□① 無 □② 有 □變胖
   □變瘦
9. 您有下列的健康問題嗎（可複選）？
   □① 體重過重 □② 體重過輕
   □③ 肝臟疾病 □④ 腸道疾病（如腹瀉、便秘）
   □⑤ 胃部疾病（胃口不好、胃痛） □⑥ 常感冒生病
   □⑦ 糖尿病 □⑧ 高血壓
   □⑨ 頭痛 □⑩ 其他_____。

	是	否
10. 月經週期是否規律正常？	□	□
11. 您是否每天抽煙？	□	□
12. 您是否每天喝酒？	□	□
13. 您是否有運動的習慣？〈每週 2 ~ 3 次，每次 20 分鐘以上〉	□	□
14. 您是否每天都有排便？	□	□
15. 您是否服用維生素/礦物質補充劑？	□	□

16. 您平常最常喝的飲料是？（單選）
   □① 咖啡 □② 紅茶 □③ 綠茶 □④ 奶茶
   □⑤ 含糖飲料 □⑥ 白開水 □⑦ 其他_____

   飲用頻率？ □①1 杯 □②2 杯 □③3 杯以上/一天

第二部份：下列有關營養知識的問題，請在適合的□中打〝V〞

	對	錯	不知道
1. 相同重量的醣類（如米飯）所提供的卡路里（熱量）比脂肪高。	□	□	□
2. 一碗飯和四片土司的卡路里一樣。	□	□	□
3. 白米中所含的纖維質比糙米高。	□	□	□
4. 新鮮蔬菜水果中含有豐富的維生素和礦物質。	□	□	□
5. 牛奶中含有豐富的鈣質，常喝可以預防骨質疏鬆症。	□	□	□
6. 多吃蔬菜、水果可降低血膽固醇。	□	□	□

7. 保存維生素C宜用生食及涼拌的方式烹調蔬菜。 □ □ □
8. 一般最安全的減重是一週減0.5~1公斤。 □ □ □
9. 動物性脂肪中富含膽固醇，攝取過多時容易引起心血管疾病。 □ □ □
10. 一般市售可樂等飲料除提供熱量外，其他營養素很少。 □ □ □
11. 平日如果能夠攝取均衡飲食，就沒有必要服用維生素礦物質補充劑。 □ □ □
12. 戒煙使得心血管疾病的機率減為原來吸煙者的一半。 □ □ □
13. 經常攝取鹽醃製的食物（如泡菜、醬菜）容易使血壓高。 □ □ □
14. 控制體重有助於控制心血管疾病等慢性病之病情。 □ □ □

15. 您認為下列各小題中 ① 及 ② 何者含較多纖維質？
A) □① 水果 □② 肉類
B) □① 全麥麵包 □② 白麵包
C) □① 柳橙汁 □② 一顆蘋果

16. 您認為下列各小題中 ① 及 ② 何者含較多脂肪？
A) □① 熱狗 □② 火腿
B) □① 花生 □② 爆玉米花
C) □① 烤雞腿 □② 炸雞腿

17. 您認為下列飲食行為可以降低癌症的罹患率嗎？

	是	否	不知道
多攝取纖維質	□	□	□
少攝取糖	□	□	□
少攝取水果	□	□	□
少攝取鹽	□	□	□
多攝取蔬菜和水果	□	□	□
少攝取添加防腐劑的加工食物	□	□	□

18. 您認為應該降低下列何種脂肪的攝取？
□(A)單元不飽和脂肪
□(B)多元不飽和脂肪
□(C)飽和脂肪
□ (D)不知道

第三部分：飲食行為，請選出與您平時飲食習慣最符合的答案

1. 試以〝V〞表示您平日三餐的情形：

		早餐	中餐	晚餐
時間	不吃			
	定時			
	不定時			
來源	外食			
	家中製備			
份量	控制			
	隨意			
用餐時間		分鐘	分鐘	分鐘

1次/1天 1次/2-3天 1次/4-5天 幾乎不吃

2. 甜點（如紅豆湯等）

的食用頻率	□	□	□	□
3. 零食（如乖乖等）的食用頻率	□	□	□	□
4. 宵夜的食用頻率（指晚上 9 點後）	□	□	□	□
5. 速食麵（湯）的食用頻率	□	□	□	□
6. 速食（如麥當勞等）的食用頻率	□	□	□	□

	喜歡	普通	不喜歡
7. 您對辛辣的食物	□	□	□
8. 您對油炸的食物	□	□	□

	總是如此	有時如此	不太考慮
9. 飲食時會考慮營養的問題嗎？	□	□	□
10. 您會注意飲食中的卡路里（熱量）嗎？	□	□	□

11. 飲食時，您最先考慮的是□① 嗜好 □② 營養 □③ 預算 □④ 方便 □⑤ 其他_____。

12. 最喜歡的主食是:□① 米飯 □② 麵包 □③ 麵食類 □④ 其他_____。
喜歡的理由是（可複選）:□① 習慣 □② 好吃 □③ 有飽足感 □④ 不會胃脹 □⑤ 其他_____。

	非常不同意	不同意	沒意見	同意	非常同意
13. 外食時，不易攝取到蔬菜、水果	□	□	□	□	□
14. 無時間選購較健康的食物	□	□	□	□	□
15. 低脂食物較不美味	□	□	□	□	□
16. 依照營養師飲食的指導，糖尿病或心血管疾病患者可良好控制其病情	□	□	□	□	□

17. 您如何獲得有關健康與飲食的資訊（可複選）？
□① 醫療人員 □② 電視/廣播 □③ 健康食品店
□④ 報章雜誌 □⑤ 營養書籍 □⑥ 營養師
□⑦ 專家演講 □⑧ 口耳相傳 □⑨其他，請寫出：_____。

18. 您會看報紙的醫療保健版嗎？
□① 否
□② 是，您認為□① 有趣 □② 太難，不易懂 □③ 宜通俗化 □④ 宜專題報導

19. 對於所獲得的營養或健康資訊是否會身體力行？
□① 一定會 □② 視情況而定 □③ 不會。

20. 您較感興趣的營養相關議題為何（可複選）？
□① 認識營養 □② 吃的技巧 □③ 體重控制 □④ 疾病和營養

□⑤ 其他，請寫出：_____。

21. 若公司可提供各種健康資訊，您喜歡下列哪些方式（可複選）？
□① 衛教單張或其他文字資料
□② 錄影帶
□③ 專家演講
□④ 小組討論
□⑤ 其他，請寫出：_____。

22. 您是否曾看過衛生署發行的「每日飲食指南」？
□① 否
□② 是，下列何者在「每日飲食指南」中有提到？
□① 每日吃 3-6 碗飯　□② 每日喝 1-2 杯牛奶
□③ 每日攝取肉魚豆蛋類 4 份　□④每日攝取 3 碟蔬菜
□⑤ 每日攝取 2 種水果　□⑥ 每日飲食中應含有 3 湯匙油

23. 您平均每日食用飯或麵食的量？（一碗為家中飯碗）
□①＜1 碗　□②1 碗　□③2-3 碗　□④4-5 碗　□⑤6 碗以上。

24. 您平均每日食用下列食物的量？（肉類和魚類一份約半個手掌大；豆類一份為豆腐一塊；蛋類一份為蛋一顆）

	1 份	2 份	3 份	4 份以上。
肉類	□	□	□	□
魚類	□	□	□	□
豆類	□	□	□	□
蛋類	□	□	□	□

25. 您平均每日食用蔬菜的量？（1 碟約等於 2/3 飯碗的容量）
（1）綠葉或深黃色蔬菜　□①1 碟　□②2 碟　□③3 碟　□④4 碟以上。
（2）非綠葉或淺黃色蔬菜　□①1 碟　□②2 碟　□③3 碟　□④4 碟以上。

26. 您平均每日食用水果的量？
□① 不吃水果　□②1 種　□③2 種　□④3 種以上。

27. 您平均每日食用幾份奶類？（一份＝牛奶 1 杯 236ml＝乳酪 1 片）
□① 不吃奶類　□②1 份　□③2 份　□④3 份以上。

謝謝您耐心填完此份問卷，最後煩請您檢查一下，不要漏答任何一題喔！

附錄 5、專家效度名單

李瑞金	高美丁	彭巧珍	楊淑惠	魏燕蘭
吳淑瓊	葉松鈴	曾明淑	趙碧玉	簡維隆
林薇	陳俊榮	楊素卿	盧立卿	蘭淑貞

附錄 6、都會區美髮業女性營養知識的分佈情形

（一）台北市營養知識作答情形

	對	錯	不知道	回答正確百分比(%)
相同重量的醣類（如米飯）所提供的卡路里（熱量）比脂肪高	31	63	46	45.0
一碗飯和四片土司的卡路里一樣	79	26	35	56.4
白米中所含的纖維質比糙米高	25	86	29	61.4
新鮮蔬菜水果中含有豐富的維生素和礦物質	118	7	13	84.9
牛奶中含有豐富的鈣質，常喝可以預防骨質疏鬆症	131	2	6	93.6
多吃蔬菜、水果可降低血膽固醇	122	3	13	87.1
保存維生素 C 宜用生食及涼拌的方式烹調蔬菜	87	28	34	62.1
一般最安全的減重是一週減 0.5~1 公斤	92	16	31	65.7
動物性脂肪中富含膽固醇，攝取過多時容易引起心血管疾病	114	1	22	82.6
一般市售可樂等飲料除提供熱量外，其他營養素很少	111	13	14	79.9
平日如果能夠攝取均衡飲食，就沒有必要服用維生素礦物質補充劑	72	50	18	51.4
戒煙使得心血管疾病的機率減為原來吸煙者的一半	92	12	36	65.7
經常攝取鹽醃製的食物（如泡菜、醬菜）容易使血壓高	86	11	43	61.4
控制體重有助於控制心血管疾病等慢性病之病情	103	5	30	74.6

（二）台中市營養知識作答情形

	對	錯	不知道	回答正確百分比(%)
相同重量的醣類（如米飯）所提供的卡路里（熱量）比脂肪高	21	38	39	38.8
一碗飯和四片土司的卡路里一樣	46	22	32	46.0
白米中所含的纖維質比糙米高	11	65	24	65.0
新鮮蔬菜水果中含有豐富的維生素和礦物質	84	4	12	84.0
牛奶中含有豐富的鈣質，常喝可以預防骨質疏鬆症	88	3	9	88.0
多吃蔬菜、水果可降低血膽固醇	80	3	17	80.0
保存維生素 C 宜用生食及涼拌的方式烹調蔬菜	56	17	27	56.0
一般最安全的減重是一週減 0.5~1 公斤	69	5	24	70.4
動物性脂肪中富含膽固醇，攝取過多時容易引起心血管疾病	80	1	19	80.0
一般市售可樂等飲料除提供熱量外，其他營養素很少	82	5	11	83.7
平日如果能夠攝取均衡飲食，就沒有必要服用維生素礦物質補充劑	60	20	17	61.9
戒煙使得心血管疾病的機率減為原來吸煙者的一半	62	9	29	62.0
經常攝取鹽醃製的食物（如泡菜、醬菜）容易使血壓高	58	9	33	58.0
控制體重有助於控制心血管疾病等慢性病之病情	73	3	24	73.0

（三）高雄市營養知識作答情形

	對	錯	不知道	回答正確百分比(%)
相同重量的醣類（如米飯）所提供的卡路里（熱量）比脂肪高	39	28	55	23.0
一碗飯和四片土司的卡路里一樣	62	25	35	50.8
白米中所含的纖維質比糙米高	21	76	25	62.3
新鮮蔬菜水果中含有豐富的維生素和礦物質	104	6	11	86.0
牛奶中含有豐富的鈣質，常喝可以預防骨質疏鬆症	114	2	5	94.2
多吃蔬菜、水果可降低血膽固醇	111	2	8	91.7
保存維生素 C 宜用生食及涼拌的方式烹調蔬菜	76	17	28	62.8
一般最安全的減重是一週減 0.5~1 公斤	91	4	26	75.2
動物性脂肪中富含膽固醇，攝取過多時容易引起心血管疾病	107	3	11	88.4
一般市售可樂等飲料除提供熱量外，其他營養素很少	100	7	14	82.6
平日如果能夠攝取均衡飲食，就沒有必要服用維生素礦物質補充劑	62	41	16	52.1
戒煙使得心血管疾病的機率減為原來吸煙者的一半	87	6	27	72.5
經常攝取鹽醃製的食物（如泡菜、醬菜）容易使血壓高	83	10	27	69.2
控制體重有助於控制心血管疾病等慢性病之病情	99	0	21	82.5

附錄 7、影響都會區美髮業女性營養知識和態度之因素

	知識	態度
年齡（歲）		
＜20	0.65 ± 0.24	3.37 ± 0.54
21-30	0.71 ± 0.23	3.44 ± 0.51
31-40	0.76 ± 0.20	3.28 ± 0.54
	$p = 0.024$	$p = 0.252$
BMI 值		
＜19.8	0.71 ± 0.22	3.41 ± 0.55
19.8-24.2	0.67 ± 0.26	3.38 ± 0.53
＞24.2	0.75 ± 0.16	3.47 ± 0.48
	$p = 0.152$	$p = 0.651$
教育程度		
國中	0.60 ± 0.22	3.28 ± 0.47
高中（職）	0.69 ± 0.23	3.42 ± 0.53
專科	0.77 ± 0.24	3.29 ± 0.57
	$p = 0.053$	$p = 0.321$
運動習慣 (每週 2～3 次，每次 20 分鐘以上)		
是	0.73 ± 0.20	3.37 ± 0.46
否	0.68 ±0.24	3.40 ± 0.54
	$p = 0.235$	$p = 0.674$
服用維生素/礦物質補充劑		
是	0.71 ± 0.22	3.45 ± 0.48
否	0.70 ± 0.23	3.40 ± 0.53
	$p = 0.824$	$p = 0.573$

附錄 8、台北市不同連鎖店美髮業女性之基本資料

	小林 人數 （%）	愛都 人數 （%）	巨星 人數 （%）	其餘連鎖店 人數 （%）	*p* value
年齡（歲）					
<20	11 (36)	17 (59)	2 (8)	23(41)	
21-30	18 (58)	9 (31)	22 (92)	28 (50)	
31-40	2 (7)	2 (7)	0 (0)	5 (9)	0.004*
BMI 值					
<18.5	3(10)	7 (24)	6 (25)	18 (32)	
18.6-23.9	25 (81)	20 (69)	13 (54)	30(54)	
>24	3 (10)	1(3)	4 (17)	7 (13)	0.358
工作年資					
1 年以下	9 (29)	11 (38)	12 (50)	20(36)	
1-3 年	6 (19)	7 (24)	4 (17)	15(27)	
3 年以上	16 (52)	11 (38)	7 (29)	20 (36)	0.588
教育程度					
國中	1 (3)	2 (7)	1 (4)	2 (4)	
高中（職）	26 (84)	26 (90)	20 (83)	51(91)	
專科	4 (13)	1 (3)	3 (13)	3 (5)	0.727
婚姻狀況					
未婚	26 (84)	25 (86)	20 (83)	51 (91)	
已婚	5 (16)	3 (10)	4 (17)	5 (9)	0.497
居住狀況					
與家人同住	11 (36)	10 (35)	11 (46)	19 (34)	
租屋	11 (36)	8 (28)	11 (46)	17 (30)	
寄住親友家	1 (3)	0 (0)	2 (8)	3 (5)	
其他[1]	8 (26)	11 (38)	0 (0)	17 (30)	0.162

[1]住公司宿舍

附錄9、台北市不同連鎖店美髮業女性之自覺健康問題

	小林 人數 (%)	曼都 人數 (%)	巨星 人數 (%)	其餘連鎖店 人數 (%)	*p* value
自評身體狀況					
非常好	3 (10)	3 (10)	1 (4)	2(4)	
很好	5 (16)	6 (21)	3 (13)	12 (21)	
普通	22 (71)	19 (66)	13 (54)	35 (63)	
差	1 (3)	1 (3)	4 (17)	6 (11)	
很差	0 (0)	0 (0)	3 (13)	1 (2)	0.134
一年之中體重改變					
無	19 (62)	14 (48)	12 (50)	33 (59)	
變胖	8 (26)	11 (38)	6 (25)	14 (25)	
變瘦	3 (10)	4 (14)	5 (21)	7 (13)	0.768
健康問題[1]					
肝臟問題					
無	30 (97)	27 (93)	23 (96)	53 (95)	
有	1 (3)	2 (7)	1 (4)	3 (5)	0.924
腸道問題					
無	22 (71)	22 (76)	13 (54)	34 (61)	
有	9 (29)	7 (24)	11 (46)	22 (39)	0.298
胃部問題					
無	26 (84)	20 (69)	16 (67)	34 (61)	
有	5 (16)	9 (31)	8 (33)	22 (39)	0.171
常感冒生病					
無	29 (94)	25 (86)	18 (75)	49 (88)	
有	2 (7)	4 (14)	6 (25)	7 (13)	0.254
頭痛					
無	24 (77)	24 (83)	16 (67)	35 (63)	
有	7 (23)	5 (17)	8 (33)	21 (38)	0.194

[1] 複選

附錄 10、台北市不同連鎖店美髮業女性之生活習慣及生理狀況

	小林 人數 (%)	愛都 人數 (%)	巨星 人數 (%)	其餘連鎖店 人數 (%)	*p* value
抽煙習慣					
無	23 (74)	24 (83)	17 (71)	49 (88)	
有	8 (26)	5 (17)	7 (29)	7 (13)	0.252
喝酒習慣					
無	31 (100)	29 (100)	24 (100)	56 (100)	
有	0 (0)	0 (0)	0 (0)	(0)	-
運動習慣[1]					
無	24 (77)	25 (86)	17 (71)	44 (79)	
有	7 (23)	4 (14)	7 (29)	12 (21)	0.597
服用補充劑					
無	23 (74)	28 (97)	23 (96)	47 (84)	
有	6 (19)	1 (3)	1 (4)	9 (16)	0.102
月經週期					
規則	20 (65)	21 (72)	14 (58)	39 (70)	
不規則	11 (36)	8 (28)	10 (42)	17 (30)	0.690
排便情形[2]					
無	14 (45)	11 (38)	12 (50)	21 (38)	
有	17 (55)	18 (62)	12 (50)	35 (63)	0.704
常喝飲料					
白開水	17 (55)	11 (38)	7 (29)	18 (32)	
綠茶	5 (16)	4 (14)	10 (42)	18 (32)	
含糖飲料	4 (13)	3 (10)	2 (8)	4 (7)	
奶茶	1 (3)	4 (14)	3 (13)	4 (7)	
咖啡	2 (7)	1 (3)	0 (0)	4 (7)	
紅茶	1 (3)	1 (3)	1 (4)	3 (5)	
其他[3]	0 (0)	1 (3)	0 (0)	2 (4)	0.659
飲用頻率					
1 杯	6 (19)	11 (38)	6 (25)	18 (32)	
2 杯	9 (29)	8 (28)	5 (21)	16 (29)	
3 杯以上	15 (48)	10 (35)	13 (54)	22 (39)	0.664

[1] 每週 2~3 次，每次 20 分鐘以上

[2] 是否每天都有排便

[3] 牛奶及奶製品