

投稿類別： 健康與護理類

篇名：

健康飲食研究—以台中市葳格高級中學教職員及學生為例

作者：

陳盈彰。台中市私立葳格高級中學。普通科三年甲班。

吳泓儒。台中市私立葳格高級中學。普通科三年甲班。

指導老師：

林紫涵 老師

壹●前言

一、研究動機

馮祥勇、李詠青、楊慧貞（2015）現代人的飲食偏向重油重鹹，經過調查有 76.5% 的學生在學校與校外餐廳用餐，容易攝取到油炸、燒烤、醃製類等食品（引自陳佩英、賴玉敏、陳柔亦、孫嘉玲，2016），台灣癌症基金會（2006）的研究也顯示超過 50% 的大學生，一週有 5、6 天以上吃零食的習慣，顯示大學生們吃零食的頻率相當高（林淑惠、黃韞臻，2010），可見學生的飲食有不均衡的情形，因此間接影響了人們腸胃的健康，我們觀察到校園中大部分的學生都有類似的傾向。

本篇小論文的作者，就是因為飲食不均和吃到不乾淨的食物，而造成急性腸胃炎調養了數日。本文的觀察重點利用校園的訪問以及對學校餐飲的調查，避免我們再次吃到不乾淨與不營養的食物，才能保障身體的健康。

二、研究目的

- （一）瞭解正確飲食的順序：正確的順序決定是否符合健康概念。
- （二）認識健康美味的食材品項：整理健康美味的食材品項。
- （三）瞭解學校教職員及學生飲食習慣：調查台中市蕨格高中教職員及學生飲食習慣。

三、研究方法

本研究以文獻研究法、訪談專家法及問卷分析法來進行資料之蒐集，說明如下：

（一）文獻研究法

1. 研讀食品安全健康的相關書籍，認識並且定義專有名詞。
2. 將過去食品安全研究的結果，統整、並整理出有用的資料。

3.以各界學者著作中的研究，來尋找生活中健康的美食。

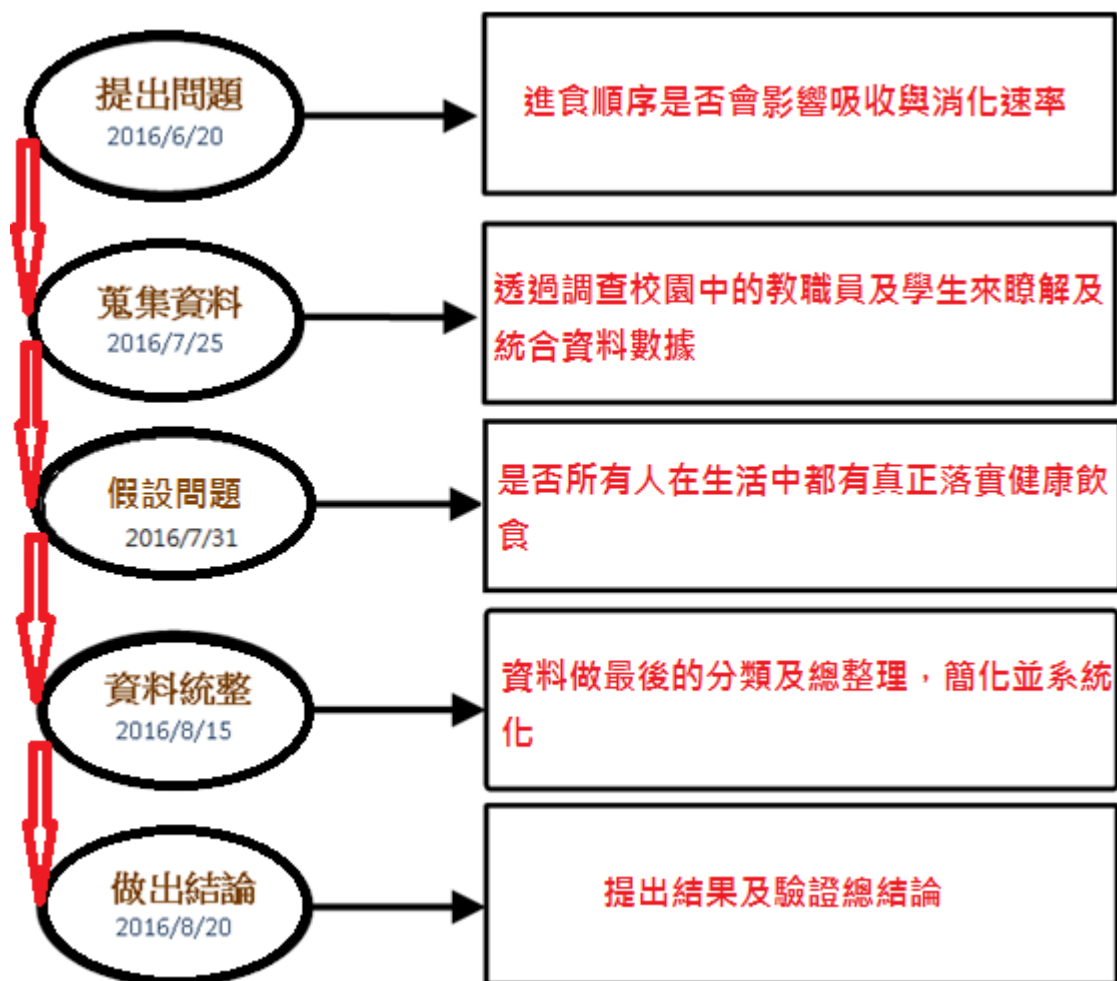
（二）訪談專家法

訪談本校營養師，瞭解健康飲食的觀念。

（三）問卷調查法

本組根據研究題目自行設計問卷，實際調查台中市葳格高中教職員及學生各年齡層飲食習慣。

四、研究流程



圖一：研究流程圖（來源：本組自製）

貳●正文

一、正確飲食的順序

(一) 以往較常見的飲食順序，主要就像我們平常所知道的辦桌吃法，從前菜（主要有飲料）開始、再來就是主菜和酒品之類等飯麵五穀類，雖然這種飲食習慣對成年人的影響不大，但是因為小孩子的胃袋較小，一旦喝了高甜份的飲料之後，小孩子的食量就會明顯減少，而且容易造成營養不良等狀況，是一個非常不健康的飲食習慣。

(二) 最健康的飲食順序：根據長庚技術學院護理系張淑美營養師的說法，湯—菜—肉—飯—水果通常開胃菜都是清淡的湯或是溫開水，而飯前也可以吃一些生菜或喝果菜，接著吃蔬菜類，蔬菜中有多種膳食纖維，可以把食物中的油脂包裹起來，並將有害成分攜帶與排出體外。接續可以吃些豆、肉類及海鮮食品，這些都是對人體非常有益的蛋白質，對人們的新陳代謝也有不少的幫助。最後才是輪到主食，是為了確保有穩定的熱量供應，長期養成這樣的吃飯習慣，可以增加飽足感及控制血糖，進而達到均衡飲食。

二、健康美味的食材品項

(一) 番薯：莊靜芬醫生指出，番薯含有胡蘿蔔素、維他命 C 和 B6、纖維、天然抗氧化劑等等，還是銅的攝取來源，幫助身體產生膠原蛋白，使你的血管強壯。不過比起油炸營養師 Keri Gans 建議大家應該用烘烤的方式料理。油炸除了會使你吸收過量脂肪，也會破壞番薯的營養。

- (二) 藍莓、覆盆莓、草莓等莓果類：經由美國《赫芬頓郵報》報導提出，我們常見的莓果類可以中提升身體細胞抗氧化能力，且可以保護血管，減少壞膽固醇並且保護胃壁。
- (三) 堅果：《新英格蘭醫學雜誌》指出，堅果主要是能控制三酸甘油酯及達到降低膽固醇的作用，而且還可預防心血管疾病、心臟病與各種癌症。它裡面含有不飽和脂肪酸、高蛋白、礦物質、維生素、纖維素等，還有幫助催化脂肪的他微量元素。
- (四) 咖哩：《大家健康雜誌》中提到咖哩中的薑黃素可以消炎防癌症，外敷用來治療膿腫創傷；內服通常針對肚子脹氣、黃疸、胃痛等症狀。在更多的醫學報告顯示，咖哩甚至可以預防阿茲海默症、心血管硬化，薑黃素也會抑制癌細胞一些特別的酵素，這些酵素會造成細胞的增生和轉移。
- (五) 番茄：《常春月刊》中提到，番茄中富有茄紅素及其他各種抗氧化物，可以降低血栓及中風的發生率，甚至可預防膽固醇的氧化，進而減少血管阻塞導致的高血壓。還有番茄還有助於皮膚抵擋自外線的照射。
- (六) 八角：《中藥小常識》—李懷恩指出，八角在中藥裡是茴香，可溫陽去寒、抗發炎止痛，如果有陰虛症的人，像是乾燥症候群、乾眼症、糖尿病，身體水分比較少的情況下，盡量不要吃這種藥材。
- (七) 田雞：陳彥甫營養師指出，田雞含有豐富的蛋白質、鈣和磷，有助於青少年的生長發育和緩解更年期骨質疏松。所含維生素 E 和鋅、硒等微量元素，能延緩機體衰老，潤澤肌膚，防癌抗癌。

(八) 冬瓜：陳彥甫營養師指出，冬瓜主治小腹水脹，利小便，止渴。除此之外，冬瓜消暑解毒，可以去心火、除煩躁，還有化痰積、止喘咳、消痔瘡、化痘疹的作用，並能清神解酒醉、解輕度海鮮食物中毒。

三、專家訪談

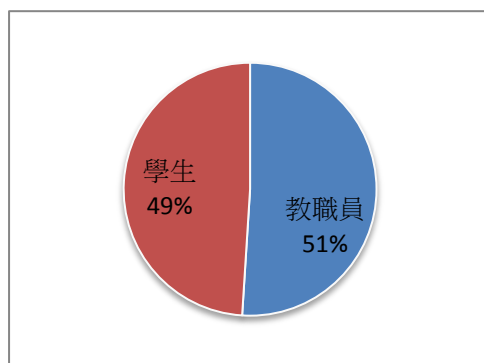
在 105 年 10 月 20 日於本校，本組訪談了具有相關知識本校營養師林依初老師，整理出相關訪談資料：

表一：營養師訪談整理一覽表

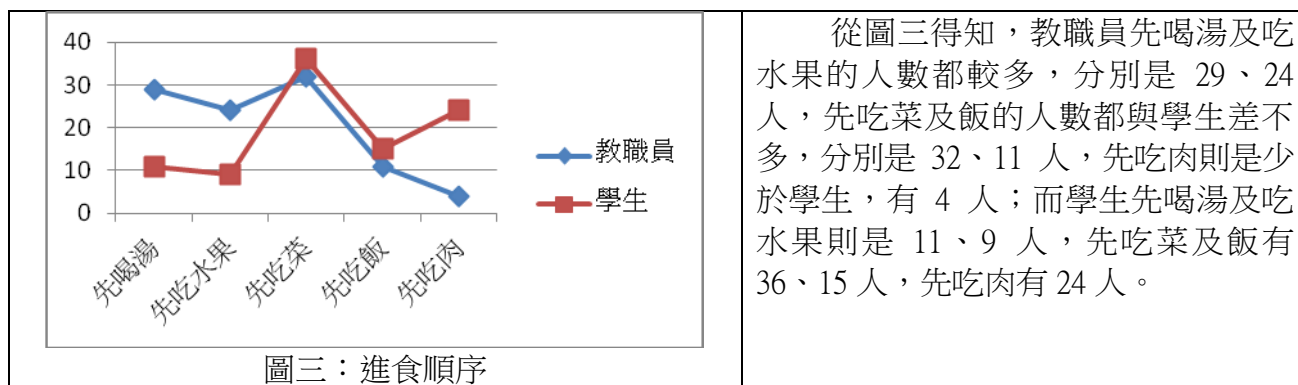
訪談問題	營養師回答
1 請問您對學校飲食從基改改成非基改有何想法？	有些食物像是玉米，因需抗蟲性，所以改成基改食物。但這些食物並沒有經過嚴密測試，並不知當人們吃下肚後經一段時間累積是否會對人體造成什麼影響，因此政府也有規定及要求全台學校必須全面改成非基改食物。
2 您對飲食均衡有何想法？	把每種食物先分門別類，像是糖、蛋、脂類等，而每種營養都必須攝取，這才是均衡飲食。
3 請問學校教職員及學生對飲食的看法會影響您對菜色的調整嗎？	起初都是以最健康的飲食為原則，因此就不會有油炸品，但一陣子之後，有人開始反應菜色太單調，而且家長也說孩子午餐會吃不飽，所以從此以後偶爾會加一些油炸品及較少出現的菜色，這樣才可滿足大家的需求。
4 請問學校每天的菜色及其分量是如何決定出來的？	會由統計表格來呈現，先看總人數，再看男女及師生的比例，最後總平均，就知道分量要多少了。而菜色會依季節來決定，主要是當季食物為主，然後還有設計一個循環菜單，這樣就可以有更多不同的組合，選擇也會更多樣。

四、學校教職員及師生健康飲食習慣問卷調查

本研究是針對校園健康飲食，探索學生與老師的健康飲食習慣。這次的研究以葳格高級中學的學生和老師為研究對象，我們設計了「葳格高級中學飲食習慣調查表」（附錄）。我們藉由在學校的放學時間，發放問卷給教職員及學生，以增加問卷的可信度。問卷的發放時間為西元 2016 年 7 月 25 日至 2016 年 7 月 30 日，共發放 200 份問卷，經篩選後，5 份為無效問卷，195 份為有效問卷，其中教職員 100 份，學生 95 份，整體的問卷回收率為 97.5%。

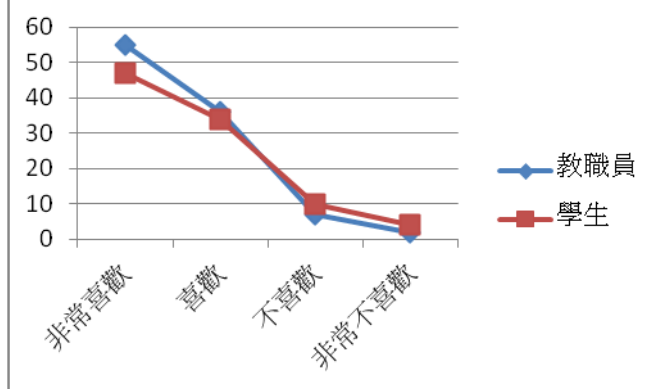


圖二：訪問人數比例



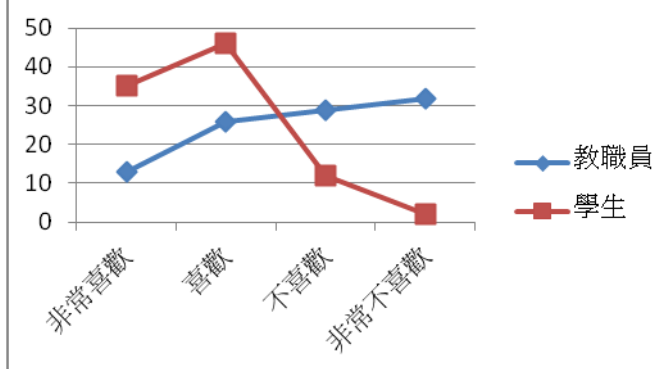
從圖三得知，教職員先喝湯及吃水果的人數都較多，分別是 29、24 人，先吃菜及飯的人數都與學生差不多，分別是 32、11 人，先吃肉則是少於學生，有 4 人；而學生先喝湯及吃水果則是 11、9 人，先吃菜及飯有 36、15 人，先吃肉有 24 人。

<table><caption>圖四：飲食要求嚴格程度</caption><tr><th>嚴格程度</th><th>教職員</th><th>學生</th></tr><tr><td>非常嚴格</td><td>28</td><td>10</td></tr><tr><td>嚴格</td><td>32</td><td>20</td></tr><tr><td>不嚴格</td><td>22</td><td>20</td></tr><tr><td>非常不嚴格</td><td>20</td><td>48</td></tr></table>	嚴格程度	教職員	學生	非常嚴格	28	10	嚴格	32	20	不嚴格	22	20	非常不嚴格	20	48	從圖四得知，師長們對於自我飲食要求嚴格程度較高，他們較學生更有警覺心，從這張圖我們知道，年齡越高會愈要求自我的飲食。												
嚴格程度	教職員	學生																										
非常嚴格	28	10																										
嚴格	32	20																										
不嚴格	22	20																										
非常不嚴格	20	48																										
<table><caption>圖五：最健康的食物</caption><tr><th>食物</th><th>教職員</th><th>學生</th></tr><tr><td>番薯</td><td>25</td><td>31</td></tr><tr><td>藍莓</td><td>29</td><td>20</td></tr><tr><td>堅果</td><td>35</td><td>30</td></tr><tr><td>咖哩</td><td>0</td><td>0</td></tr><tr><td>番茄</td><td>35</td><td>30</td></tr><tr><td>八角</td><td>0</td><td>0</td></tr><tr><td>田雞</td><td>5</td><td>5</td></tr><tr><td>冬瓜</td><td>5</td><td>0</td></tr></table>	食物	教職員	學生	番薯	25	31	藍莓	29	20	堅果	35	30	咖哩	0	0	番茄	35	30	八角	0	0	田雞	5	5	冬瓜	5	0	從圖五得知，番薯、堅果及番茄是最多人認為是最健康的食物，教職員分別有 25、29、35 人，學生則有 31、20、30 人，而其餘食物相較來說就比較少人認為健康。
食物	教職員	學生																										
番薯	25	31																										
藍莓	29	20																										
堅果	35	30																										
咖哩	0	0																										
番茄	35	30																										
八角	0	0																										
田雞	5	5																										
冬瓜	5	0																										
<table><caption>圖六：對蔬菜的喜好程度</caption><tr><th>喜好程度</th><th>教職員</th><th>學生</th></tr><tr><td>非常喜歡</td><td>52</td><td>16</td></tr><tr><td>喜歡</td><td>45</td><td>35</td></tr><tr><td>不喜歡</td><td>3</td><td>41</td></tr><tr><td>非常不喜歡</td><td>0</td><td>3</td></tr></table>	喜好程度	教職員	學生	非常喜歡	52	16	喜歡	45	35	不喜歡	3	41	非常不喜歡	0	3	從圖六得知，教職員傾向於喜歡吃蔬菜，非常喜歡有 52 人，喜歡有 45 人，不喜歡有 3 人，非常不喜歡有 0 人；學生則有半數喜歡蔬菜，有半數左右不喜歡蔬菜，非常喜歡有 16 人，喜歡有 35 人，不喜歡有 41 人，非常不喜歡有 3 人。												
喜好程度	教職員	學生																										
非常喜歡	52	16																										
喜歡	45	35																										
不喜歡	3	41																										
非常不喜歡	0	3																										
<table><caption>圖七：對油炸品的喜好程度</caption><tr><th>喜好程度</th><th>教職員</th><th>學生</th></tr><tr><td>非常同意</td><td>11</td><td>44</td></tr><tr><td>同意</td><td>18</td><td>28</td></tr><tr><td>不同意</td><td>32</td><td>12</td></tr><tr><td>非常不同意</td><td>39</td><td>11</td></tr></table>	喜好程度	教職員	學生	非常同意	11	44	同意	18	28	不同意	32	12	非常不同意	39	11	從圖七得知，教職員傾向不喜歡吃油炸品，非常喜歡有 11 人，喜歡有 18 人，不喜歡有 32 人，非常不喜歡有 39 人；學生則有多數喜歡油炸品，只有少數不喜歡油炸品，非常喜歡有 44 人，喜歡有 28 人，不喜歡有 12 人，非常不喜歡有 11 人。												
喜好程度	教職員	學生																										
非常同意	11	44																										
同意	18	28																										
不同意	32	12																										
非常不同意	39	11																										



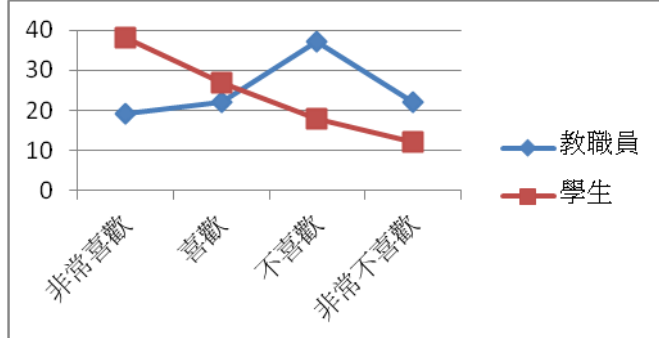
圖八：對水果的喜好程度

從圖八得知，教職員及學生都傾向喜歡吃水果，非常喜歡各有 56、49 人，喜歡各有 33、32 人，不喜歡各有 9、12 人，非常不喜歡各有人 2、2。



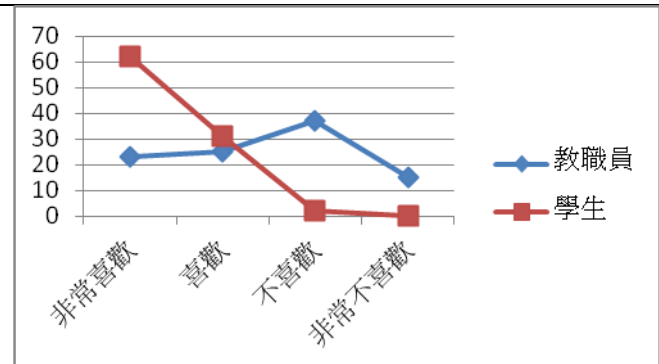
圖九：對飲料的喜好程度

從圖九得知，教職員傾向不喜歡喝飲料，非常喜歡有 13 人，喜歡有 27 人，不喜歡有 29 人，非常不喜歡有 31 人；學生則非常喜歡有 34 人，喜歡有 46 人，不喜歡有 12 人，非常不喜歡有 3 人。



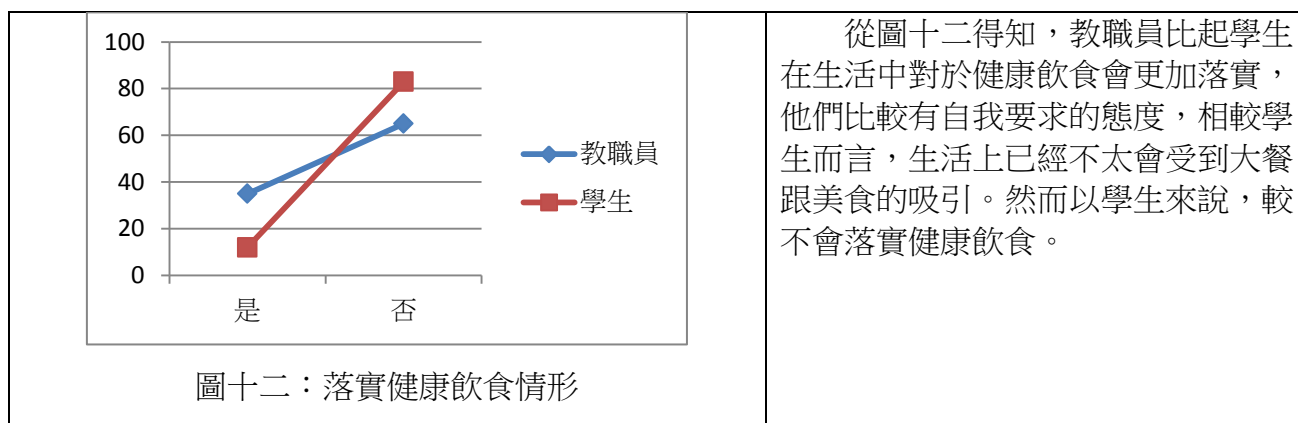
圖十：對肉類的喜好程度

從圖十得知，教職員對肉類而言，非常喜歡有 21 人，喜歡有 20 人，不喜歡有 38 人，非常不喜歡有 21 人；肉類對學生而言，非常喜歡有 39 人，喜歡有 26 人，不喜歡有 19 人，非常不喜歡有 11 人。



圖十一：對速食的喜好程度

從圖十一得知，速食對教職員而言，非常喜歡有 23 人，喜歡有 25 人，不喜歡有 37 人，非常不喜歡有 15 人；學生有多數左右喜歡速食，非常喜歡有 62 人，喜歡有 31 人，不喜歡有 2 人，非常不喜歡有 0 人。



參●結論

一、 研究結果整理

- 〈一〉 飲食順序對我們人體占有很大的影響性，以往我們所認知的順序是不正確的，本次蒐集的結果就是「湯－菜－肉－飯－水果」，對身體有較好的成效，不會使身體有太多負擔。
- 〈二〉 從得到的資料來看，總共舉了八種健康食物：番薯、莓果、堅果、咖哩、蕃茄、八角、田雞、冬瓜，這些食物都是在平常生活可以獲取的食材，能夠維護我們的健康。
- 〈三〉 經過訪問學校營養師，對於學校飲食的份量及安排都有進一步的瞭解，原來學校餐飲的品項安排，還有很多學問；而且還對基改與非基改的食物有了更多的認識。
- 〈四〉 根據本組問卷調查的實際結果發現，對於飲食觀念，教職員的想法是比較偏向養身方面，因此由學校飲食方面而言，學生就比較不會去對於營養師調整過的菜單有異議。另一方面，學生會從自己喜歡的食物著手，學生就

會對外面的食物更增吸引力，進而會對學校飲食產生排斥。忽略了有關健康食品的選擇，就容易導致身體健康的問題。

二、研究限制

我們無法像營養師或醫生，具有專業的社會資源與設備，也無法取得較特殊案例，因此得到的確切資料有限，能夠深入瞭解的事情也相對較少。由於本組研究的範圍僅限於較為簡單的飲食調整和調查，如果要做出更完整的報告，需要更專業的研究（如，生物分子學）協助才能達成。

三、研究總結

本組論文有關健康飲食的研究，提出了健康飲食的順序、品項，也藉由問卷調查，大致的分析到了學生對健康飲食的偏見。希望藉由本篇小論文，可以提供給學生們對於健康的食物、生活、飲食觀念，有更進一步的瞭解。

肆●引註資料

林淑惠、黃韞臻（2010）。大學生體型和健康自覺與飲食習慣之相關分析。**人文與社會學報**，2（5），37-60。

莊靜芬（1994）。**怎樣吃最健康**。台北市：文經出版社。

陳佩英、賴玉敏、陳柔亦、孫嘉玲（2016）。**大學生營養知識、飲食行為與健康狀態相關研究**。長庚大學臨床醫學研究所。

譚敦慈、劉怡里（2015）。**安心食**。台北市：三采文化。

林淑蓉（2008）。**想養生，吃維他命不如吃咖哩**。2016年7月26日。取自

<http://www.jtf.org.tw/health/Show.asp?This=1063>