



財團法人台灣癌症基金會

FORMOSA CANCER FOUNDATION

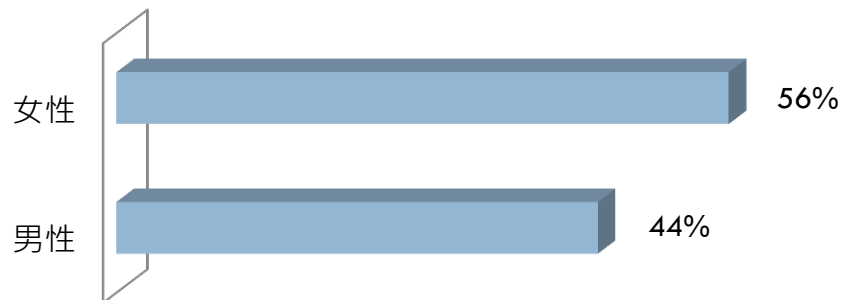
熱愛生命 • 攜手抗癌

# 上班族蔬果飲食 調查報告

財團法人台灣癌症基金會副執行長 蔡麗娟

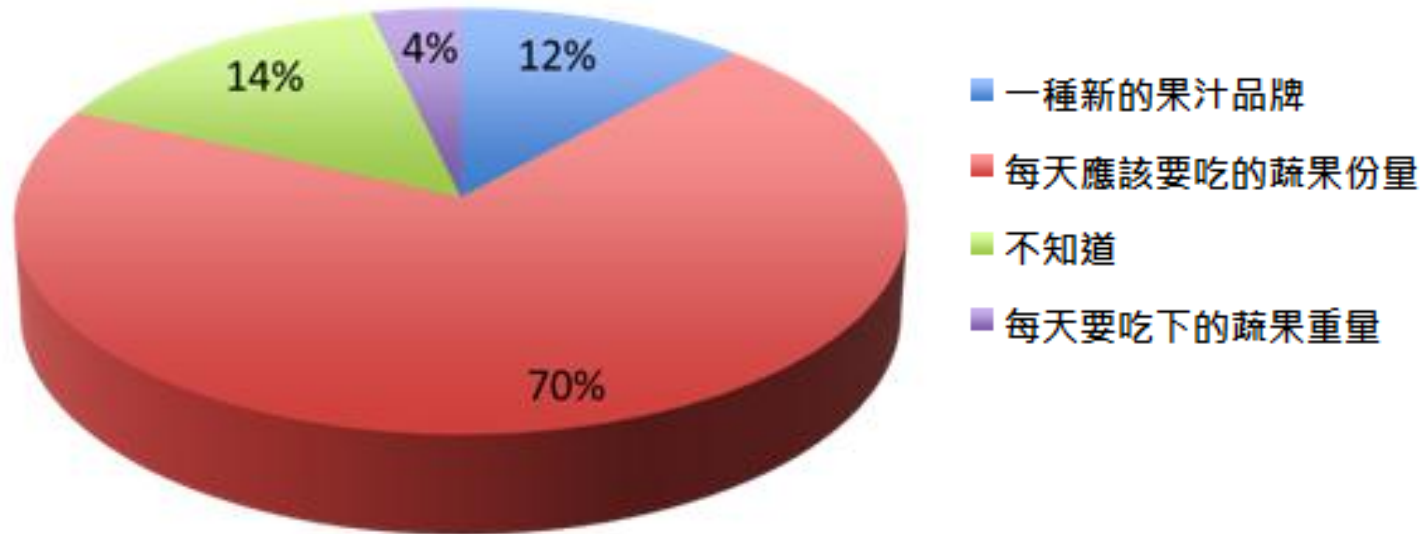
# 蔬果579調查樣本說明

- 調查目的：上班族對蔬果579的了解與實踐度
- 調查方式：郵寄問卷
- 調查內容：蔬果彩虹579認知度調查問卷+一日飲食照片拍攝
- 調查期間：2011年七月
- 調查對象：20-65歲上班族（20-40歲佔80%，41~65歲佔20%）
- 樣本數：上班族共回收樣本267份，有效樣本246份



# 蔬果彩虹579觀念認知

□ 請問您知道什麼是蔬果579嗎？



579指的是「每天應該要吃的蔬果份量」，答對者達70%，顯見大部分上班族瞭解一天應該要吃多少份的蔬果量。



# 營養師分析上班族一日飲食照片



早餐



中餐



晚餐



# 營養師分析上班族一日飲食照片

蔬菜每日攝取量(份)	蔬菜	水果	總數
20~65歲 <b>男性</b> 上班族	1.7	0.8	2.5
20~65歲 <b>女性</b> 上班族	1.4	0.9	2.3

營養師檢視上班族的一日蔬果量發現，男性上班族平均每天僅攝食**2.5**份的蔬菜水果，只有達到建議量的**27%**；而女性平均每日僅攝食**2.3**份的蔬菜水果，僅僅達到建議攝取量的**1/3**。



實踐度：上班族 蔬果「無」79



# 知易行難 上班族蔬果「無」79

蔬菜每日不足量(份)	蔬菜	水果
20~65歲男性上班族	( 5-1.7份) 3.3份	( 4-0.8份) 3.2份
20~65歲女性上班族	( 4-1.4份) 2.6份	( 3-0.9份) 2.1份
平均每日攝取不足量	約3份	約2.7份

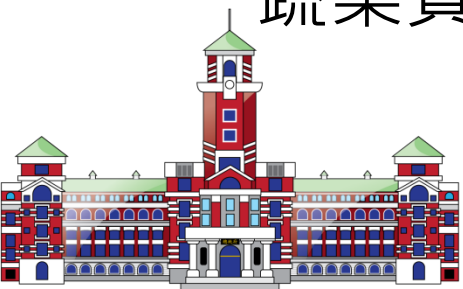
平均每人每天蔬菜攝取不足量約為3份，水果每天不足量為2.7份。所以上班族應該有所警覺，運用技巧，讓自己在現在的飲食基準下，每天平均再多攝取3份蔬菜，以及超過2份的水果，才能達到健康飲食的標準。



# 上班族驚人蔬果債

- 一日蔬菜攝取不足量達**1648.8**公噸
- 如以一份根莖類蔬菜的重量約為一百克,相當於載滿**1,099**輛**1.5**噸的貨車！

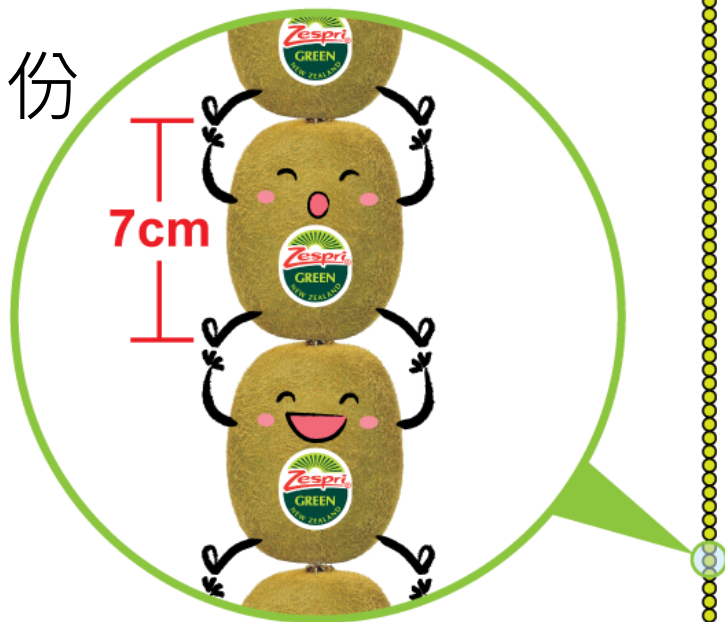
蔬菜貨車車隊:接近由總統府至台北市政府的距離



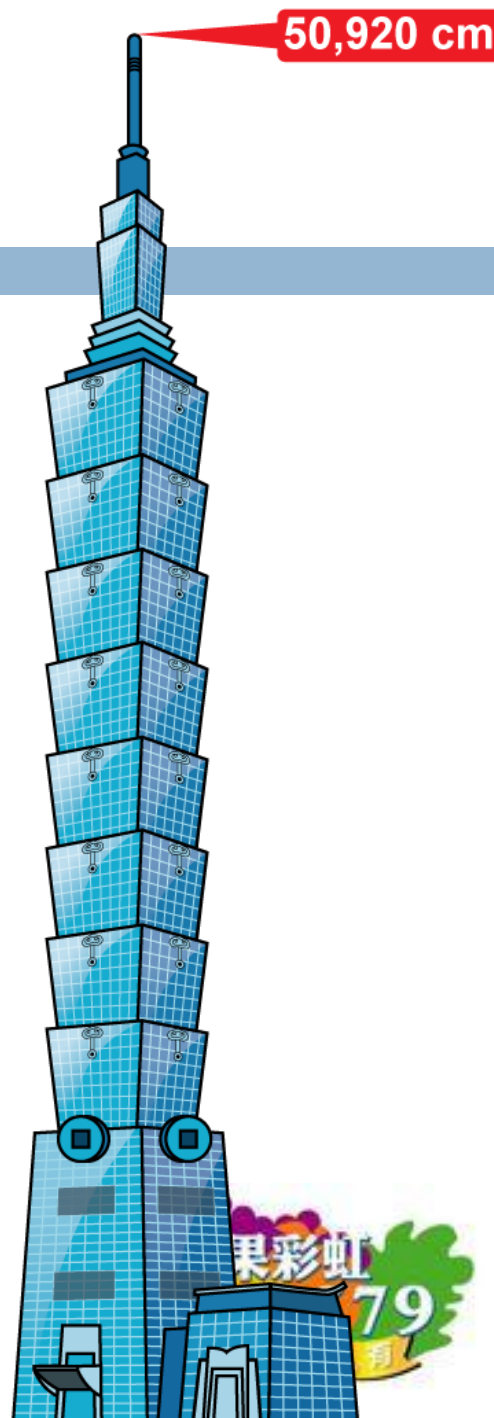
# 上班族驚人蔬果債

- 一日水果攝取不足份數

14,839,200份



.....排出2,040座台北101





# 上班族有理由：

## 蔬果攝取不足原因（歸納前三名）

### 因素一：都是外食選擇少

- ▣ 問卷調查結果，有將近6成上班族因外食關係，而無法攝取足量蔬果
- ▣ 一日飲食照片結果：55%男性上班族，一天至少一個便當；蔬菜、水果攝取有限

### 因素二：上下班時間不定

- ▣ 超過3成上班族認為是因為上下班時間不定，而無法攝取足量蔬果。

### 因素三：要減肥

- ▣ 超過1成5的上班族自認為因為要減肥的因素而無法攝取足量蔬果。

然而還有2成的上班族點出了其他因素，包括晚下班，回家沒時間準備；甚至租房在外，沒有廚房 ...等等。



# 上班族的普遍迷思，容易導致蔬果攝取不足

## ▣ 熱量計算的輕食迷思（低熱量陷阱）

- ▣ 控制熱量=擁有健康？
- ▣ 這餐大魚大肉，下餐少少吃或不吃？

熱量  
控制

+

高營養  
密度  
蔬果

=

健康  
飲食



# 建議

- 破除輕食迷思
    - ▣ 熱量不超標，照樣不健康：不應犧牲一餐卻選擇甜點犒賞自己
    - ▣ 蔬菜水果多攝取：低熱量搭配高營養密度蔬果，也補充了重要營養素，如：抗氧化營養素、纖維、植化素
  - 便當業者一起努力
    - ▣ 改變菜色比例：增加蔬果量，減少肉類份量
  - 上班族這麼做
    - ▣ 正確營養觀：熱量控制很重要，營養密度不能少
    - ▣ 蔬果便當隨身走，健康人人有
    - ▣ 上班族應該正確瞭解蔬果一份的量是多少
- EX. **蔬菜** 生菜為一碗（一般磁碗）的量，熟菜為半碗的量（約為生重100g.）
- 水果** 約一個拳頭大小為一份的量，或八分碗～一碗量



# 結論

- ▣以上這兩種現象不論是忙碌或是輕食迷思的原因下，造就了上班族普遍蔬果攝取不足，欠下了龐大的蔬果債！
- ▣蔬果攝取不足與癌症的關係—流行病學的證據：5~10個癌症和少蔬果有關！
- ▣上班族為國家競爭力關鍵，營養失衡影響深遠，值得國人及社會普遍重視！

	蔬菜及水果
確實性	大腸直腸癌、口腔癌、咽喉癌、食道癌、肺癌及胃癌
很可能	喉癌、胰臟癌、乳癌、膀胱癌
可能	子宮頸癌、卵巢癌、子宮內膜癌、甲狀腺癌

