

2006 大學生
Students in University

健康飲食大調查

分析簡報

報告人

財團法人台灣癌症基金會執行長
賴基銘 醫師

蔬果團 瘋蔬果
吃出健康 壽比南山



財團法人
台灣癌症基金會
FORMOSA CANCER FOUNDATION



南山人壽慈善基金會
Nan Shan Life Charity Foundation

調查樣本數

A stylized illustration of a woman with short brown hair, wearing a blue tank top and black leggings, running towards the left. She is carrying a yellow palette in her right hand and two books in her left. One book is red with 'Not Sun' written on it, and the other is yellow. The background shows a tropical scene with palm trees and a blue sky with the text 'HAPPY LIFE!!' in a light blue font.

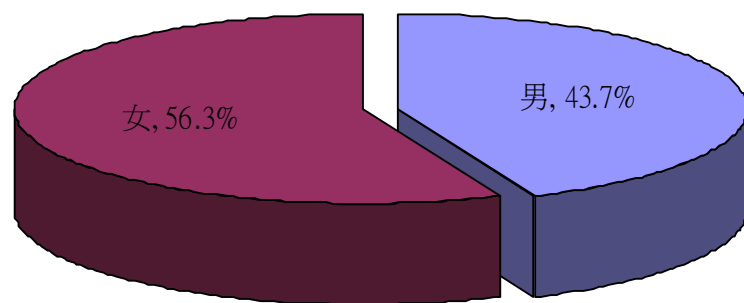
◎調查時間：

95年08月23日～95年09月6日

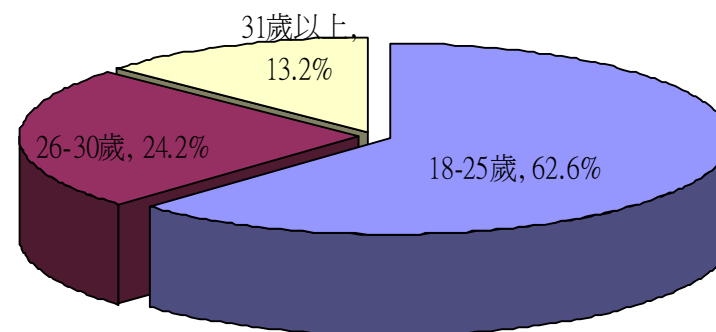
◎調查樣本數共8712份，

有效問卷 為6442份

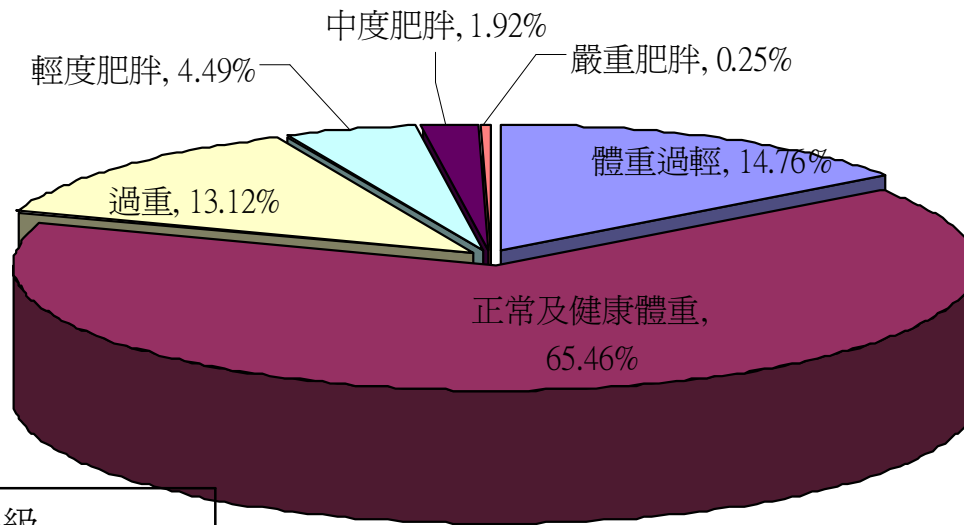
性別比例



年齡分佈



大學生BMI值（身體質量指數） 分佈狀況

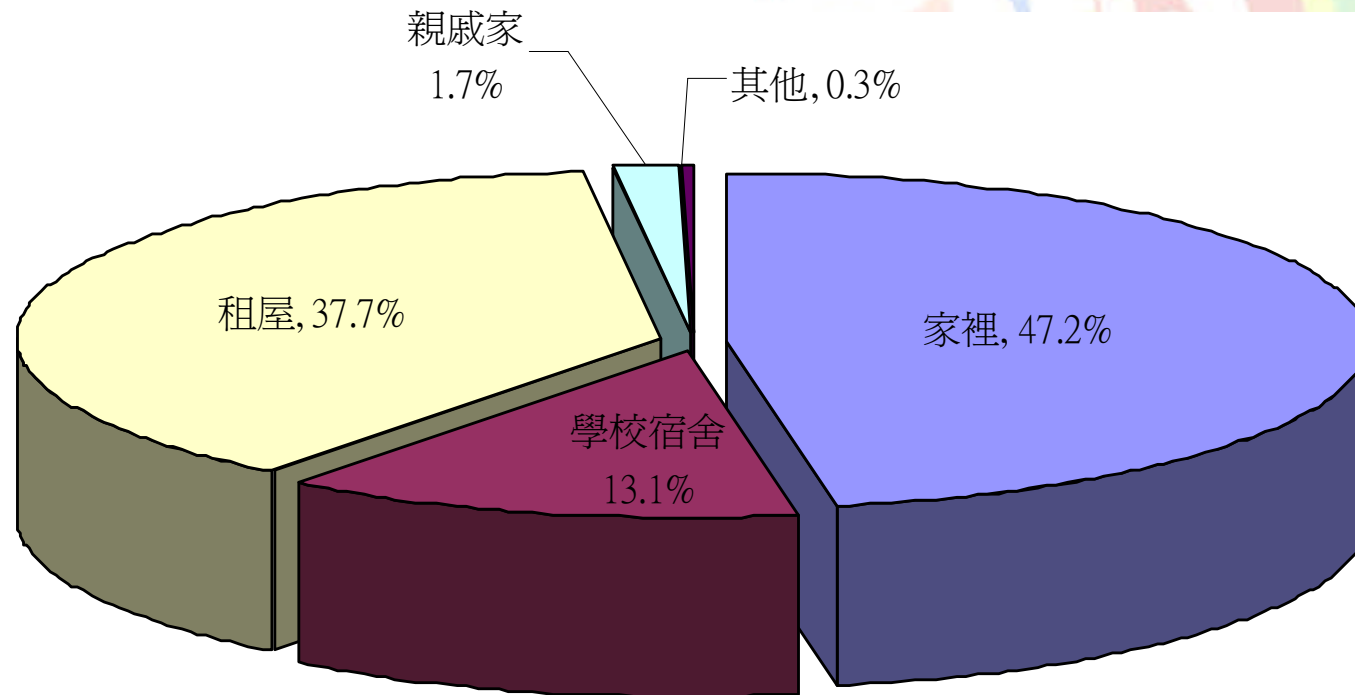


$$\text{BMI} = \frac{\text{體重 (公斤)}}{\text{身高 (公尺)} \times \text{身高 (公尺)}}$$

每個成人的BMI值分為5個等級	
18.5以下	體重過輕
$18.5 \leq \text{BMI} < 24$	正常及健康體重
$24 \leq \text{BMI} < 27$	過 重
$27 \leq \text{BMI} < 30$	輕度肥胖
$30 \leq \text{BMI} < 35$	中度肥胖
$\text{BMI} \geq 35$	嚴重肥胖

體重過重至嚴重肥胖的大學生佔20%。

居住狀況

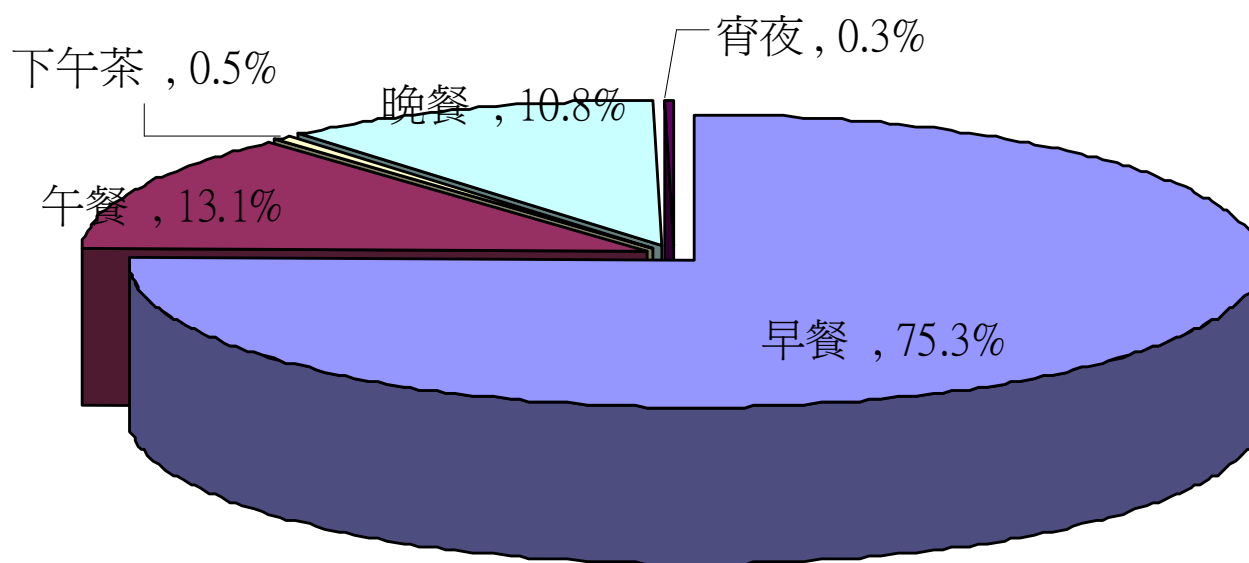


有超過5成2的大學生不住在家裡，可見大學生外食的機會相當多。

大學生飲食習慣調查結果



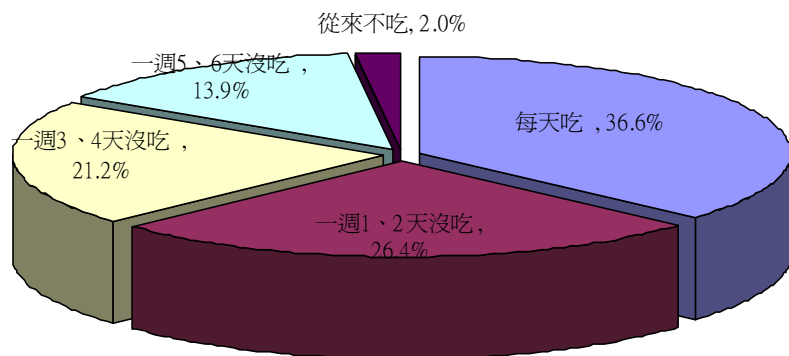
在你的觀念中，你認為哪一餐最爲重要？



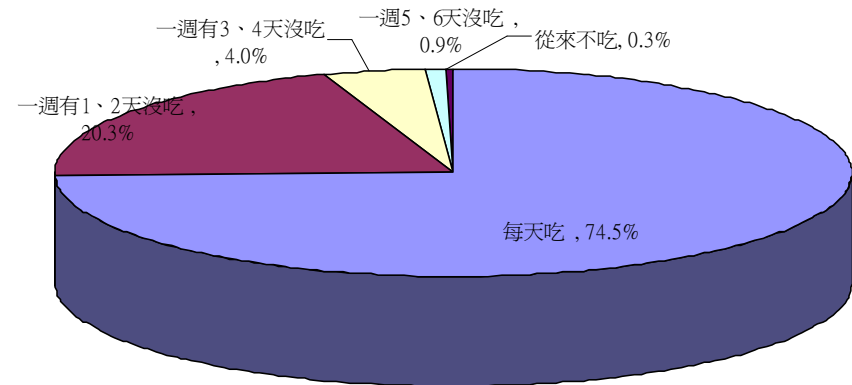
有7成5的學生認為早餐最爲重要，但是真正做到每天吃早餐的僅3成6。

三餐進食習慣

吃早餐的習慣

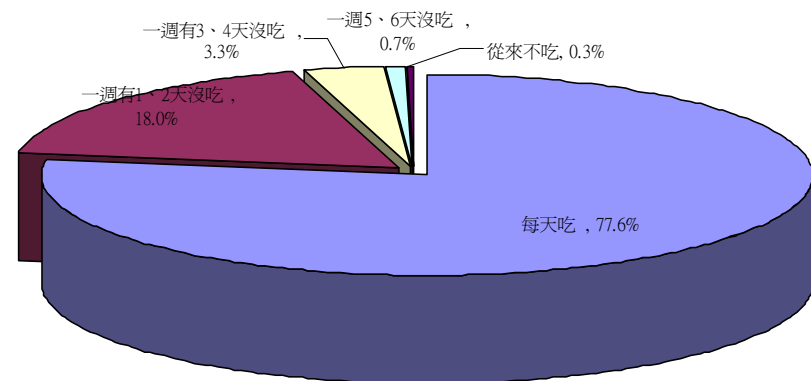


吃午餐的習慣



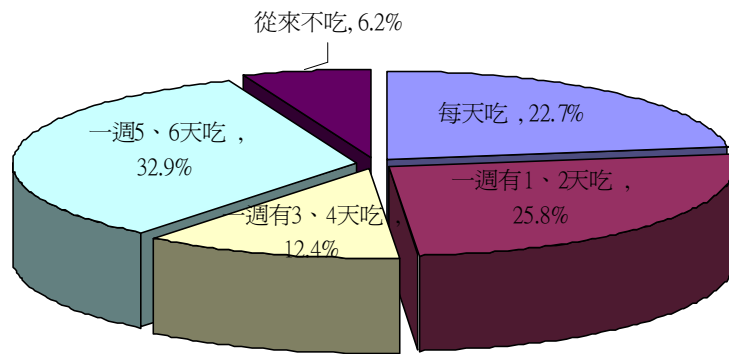
- ▲只有3成6的大學生有每天吃早餐的習慣，甚至有3成7的學生一週有超過3天以上不吃早餐。
- ▲超過7成的大學生還是有按時吃午餐的習慣。
- ▲絕大多數學生都有按時吃晚餐的習慣，比較起來，晚餐是大學生們最正常攝食的一餐。

吃晚餐的習慣



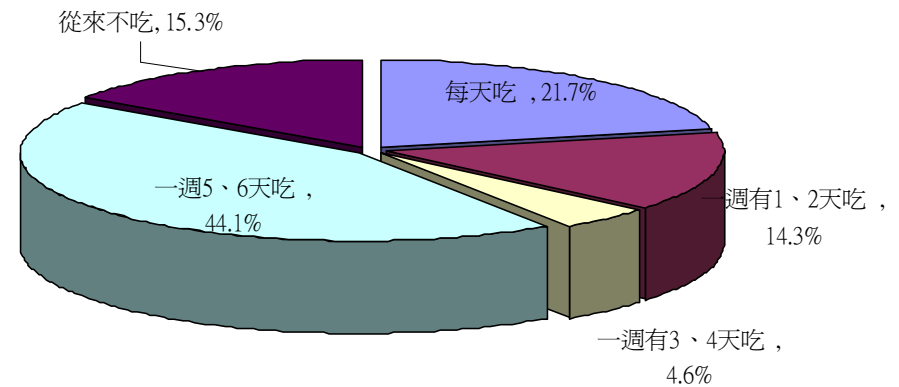
請問你吃點心、零食與宵夜的習慣？

吃點心零食的習慣



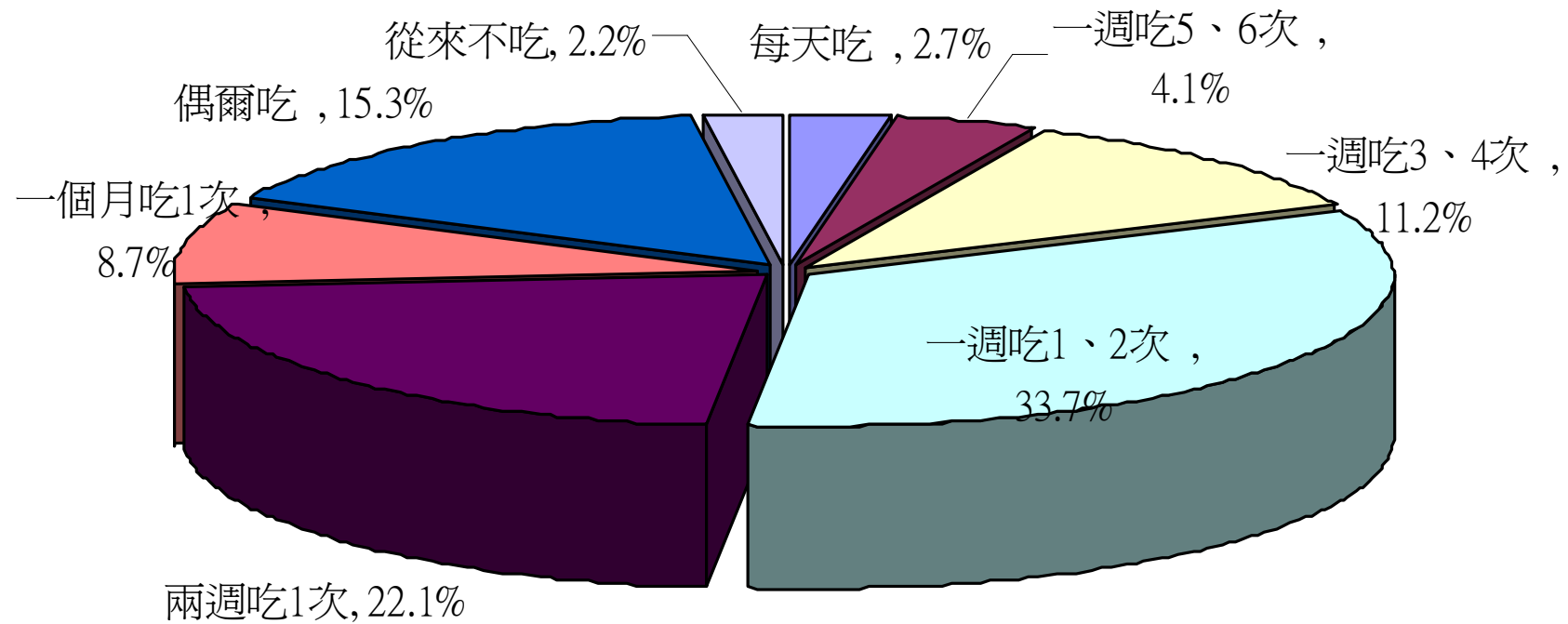
有超過5成的大學生，一週有5、6天以上吃零食的習慣，顯示大學生們吃零食的頻率相當高。

吃宵夜的習慣



6成6的大學生一週有五天以上吃宵夜，而且會吃宵夜的學生佔了8成以上，顯示大學生們吃宵夜已經成爲一種習慣。

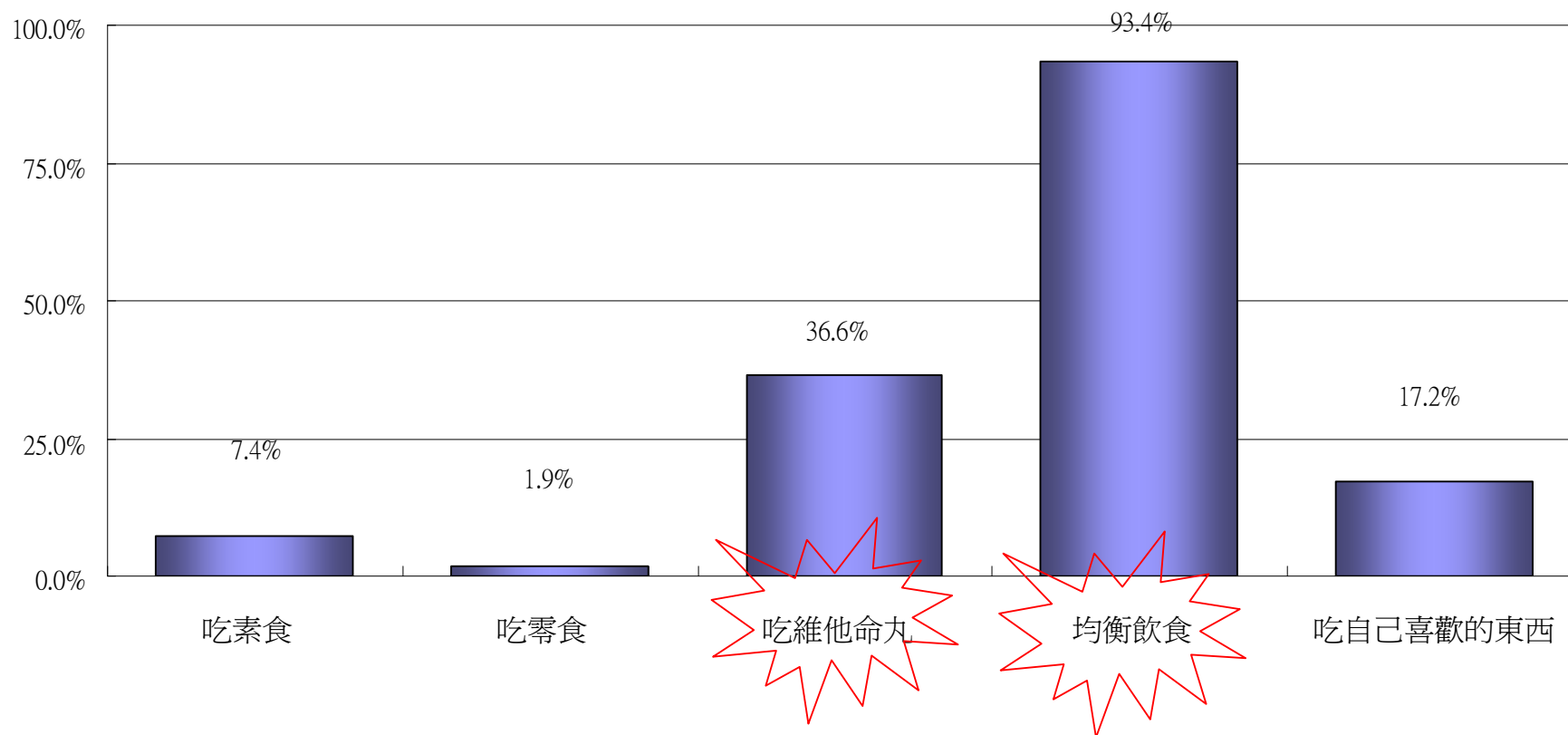
請問你吃速食（漢堡、薯條、可樂）的習慣？



有超過5成的大學生固定每週都會吃速食。而且近2成一週會吃3次以上。

您認為如何可以獲取一天所需的營養？

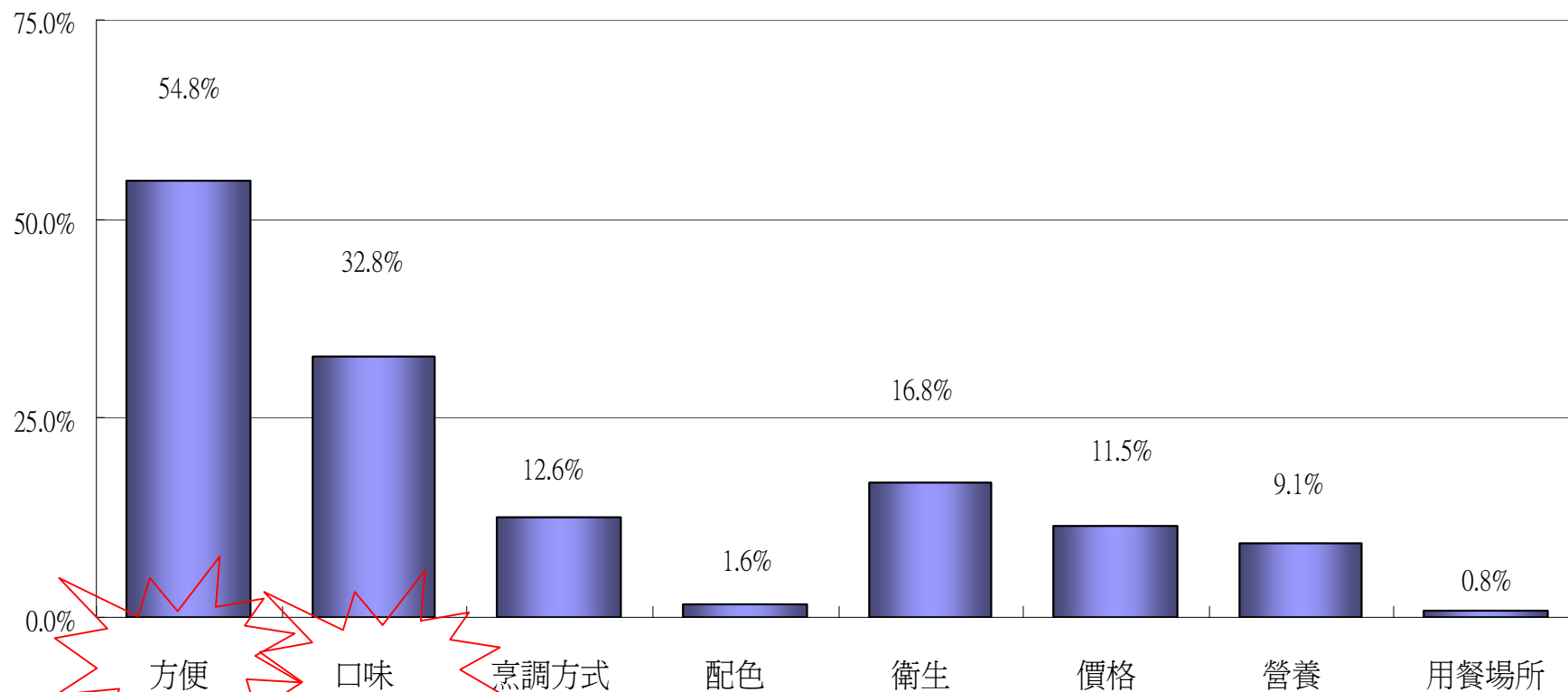
(複選)



大部分學生還是認為均衡飲食是獲取營養最正確的方式，但是還是有3成6的學生認為吃維他命丸也是獲取營養的另一種方式，事實上吃維他命不能取代吃蔬果。

您選擇食物時，較重視哪些因素？

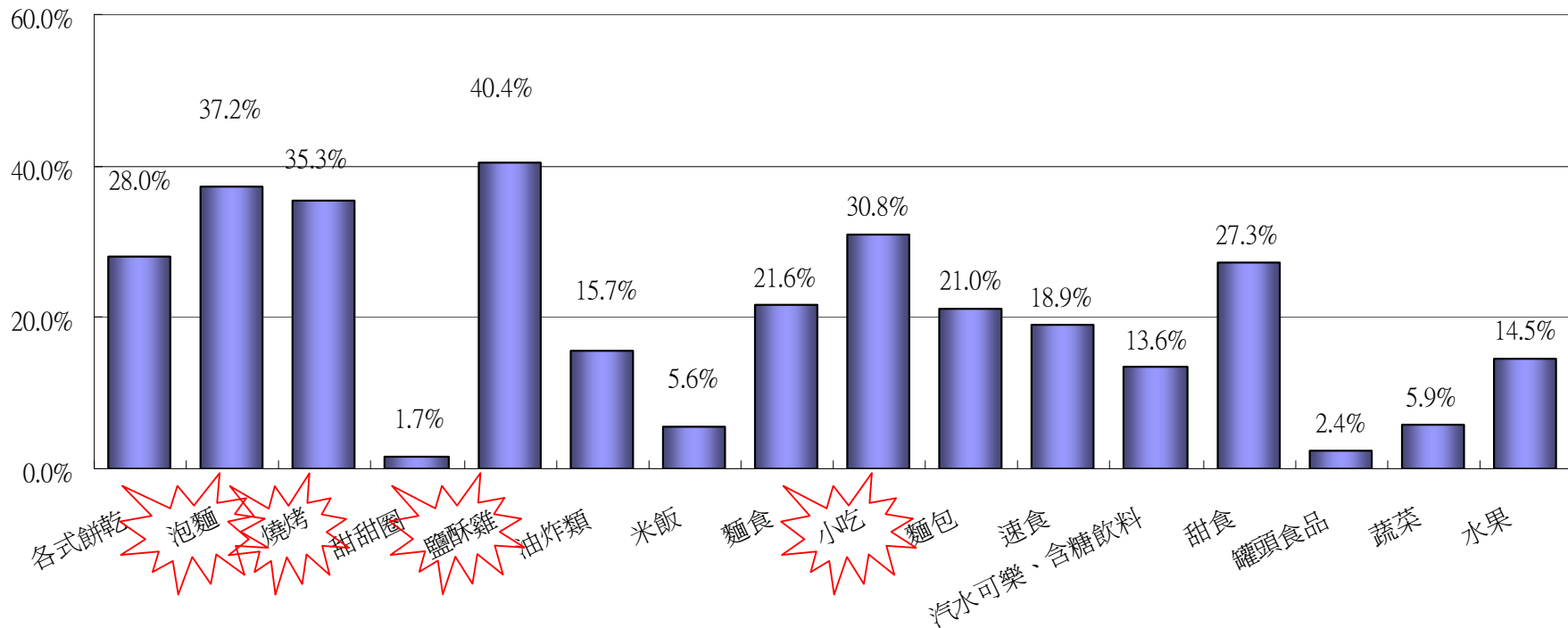
(複選)



超過5成的大學生選擇食物還是以方便為主，其次是口味；會注意到營養攝取的大學生不到1成

你最常選擇的宵夜種類為？

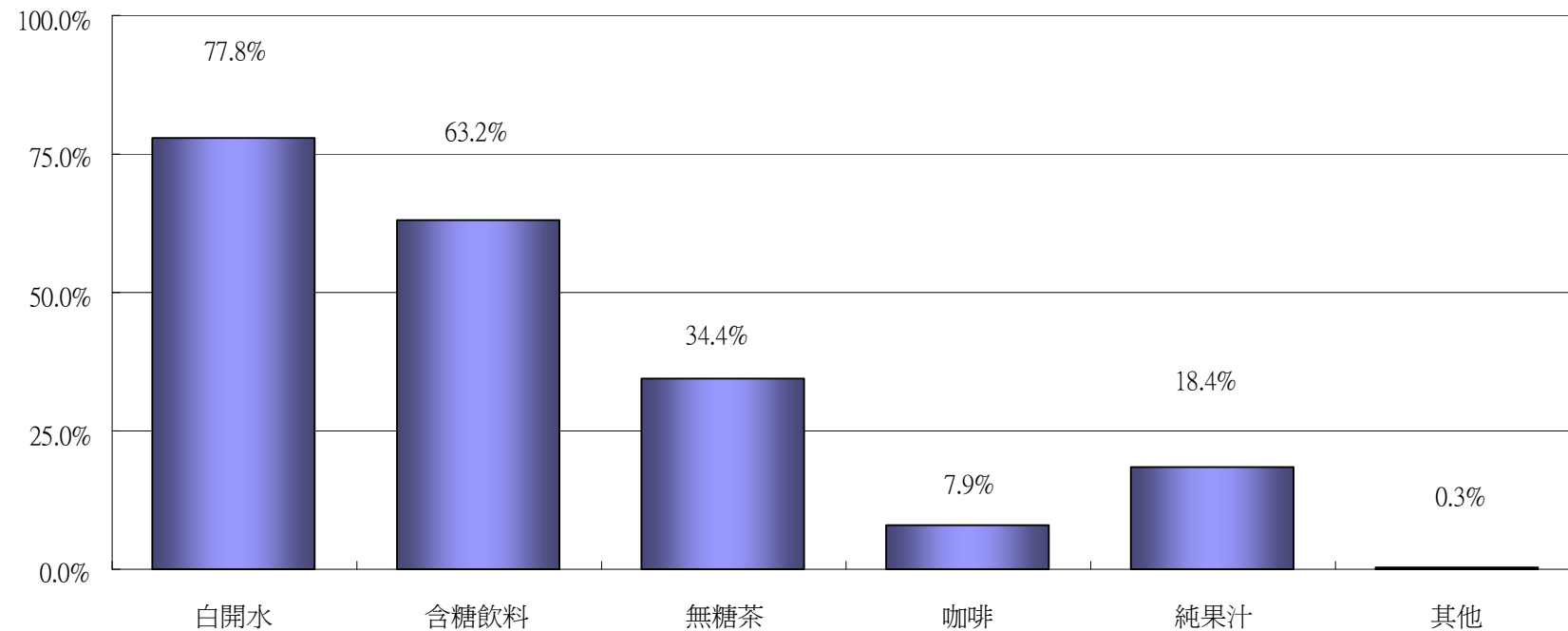
(可複選)



大學生們最常選擇的宵夜種類是高油、高脂的鹹酥雞，也有3成7及3成5的大學生選擇泡麵及燒烤等垃圾食物，顯示大學生們飲食相當不健康。

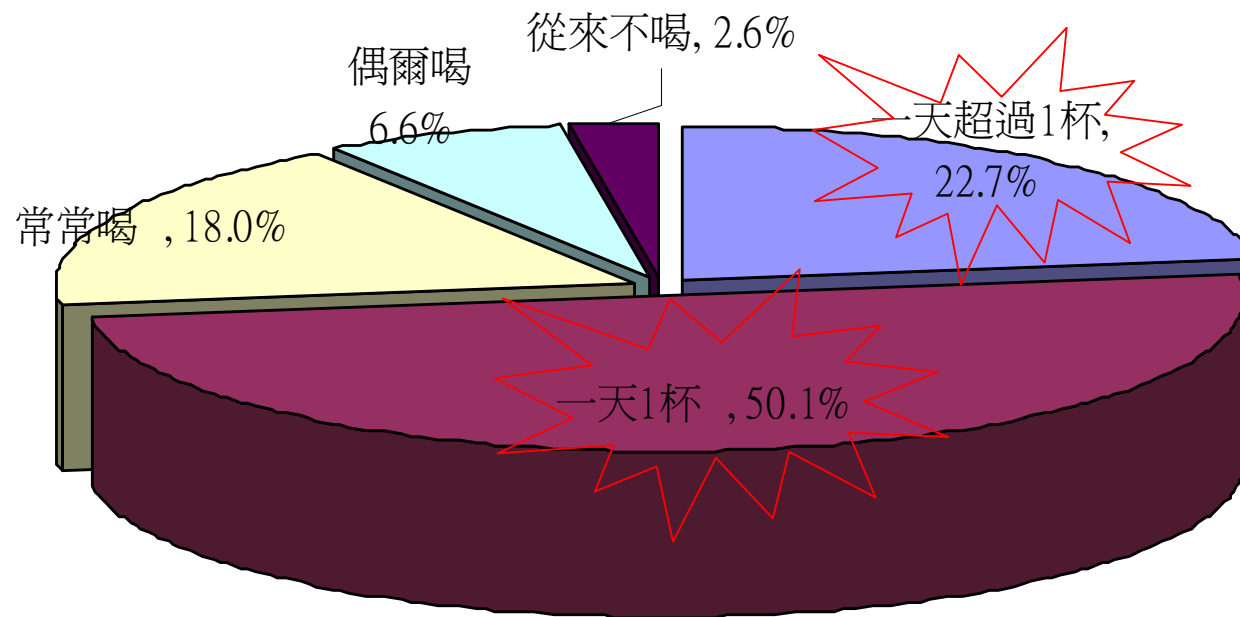
請問你口渴時習慣喝什麼飲料？

(可複選)



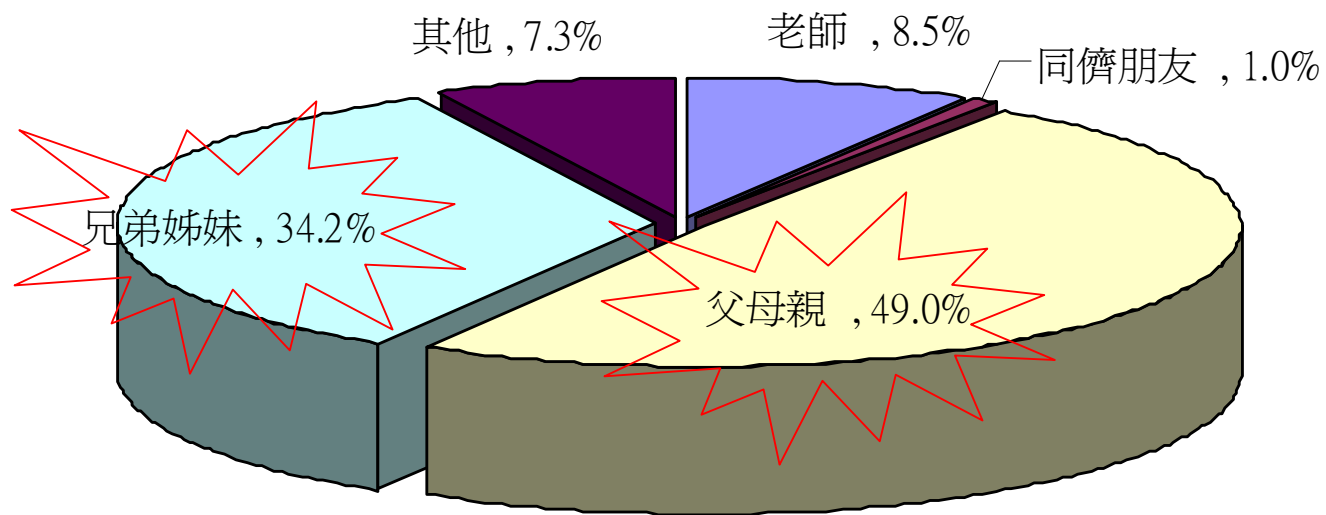
雖然多數學生口渴時會喝白開水，但是還是有超過6成的學生口渴時的另一選擇是含糖飲料。

請問你喝含糖飲料的習慣？



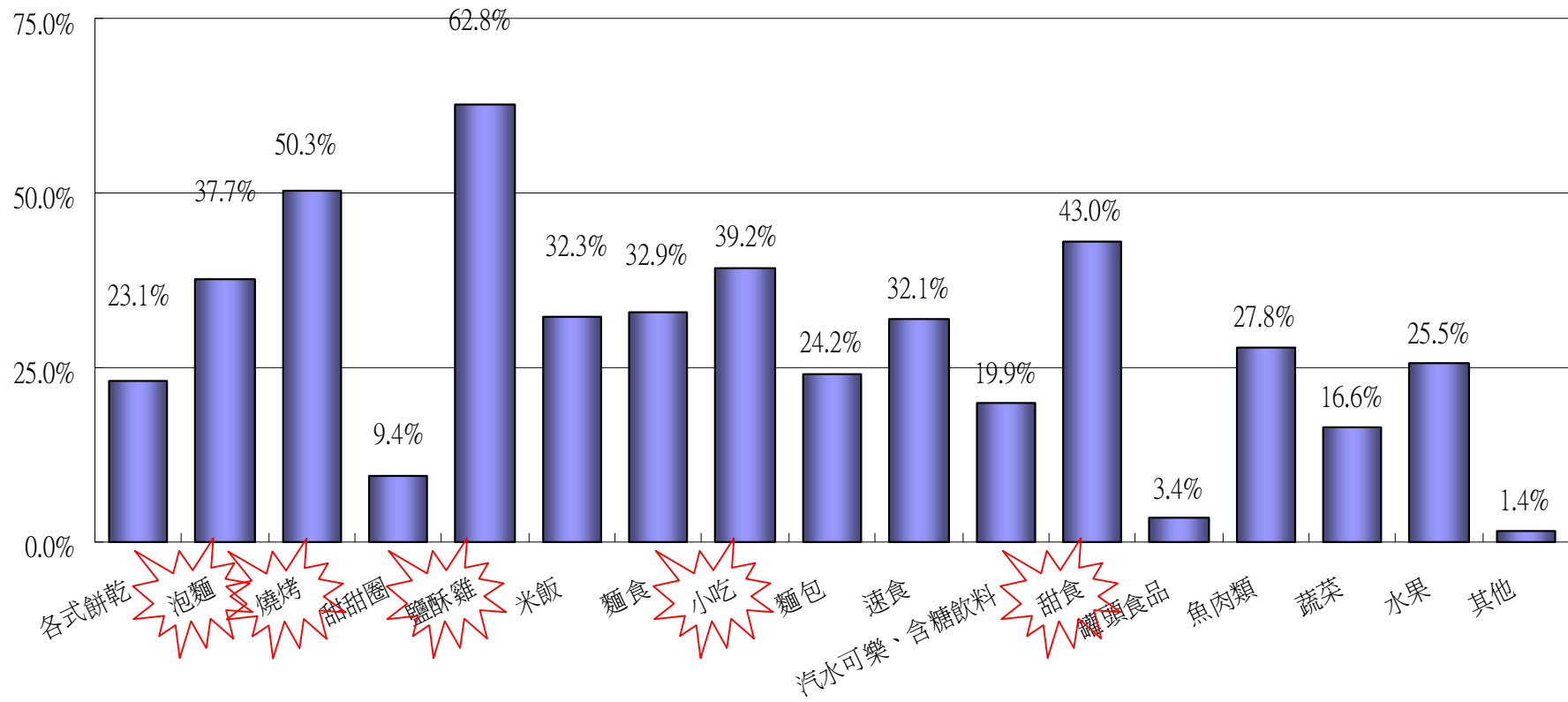
竟然有超過7成的大學生，一天至少一杯含糖飲料，造成大學生熱量攝取加重

你的飲食習慣受什麼人影響最多？



超過8成的大學生飲食習慣受家人影響最多。大學生飲食習慣好壞是決定未來中壯年時期健康的基礎，因此家庭整體的健康飲食觀念是非常重要的。

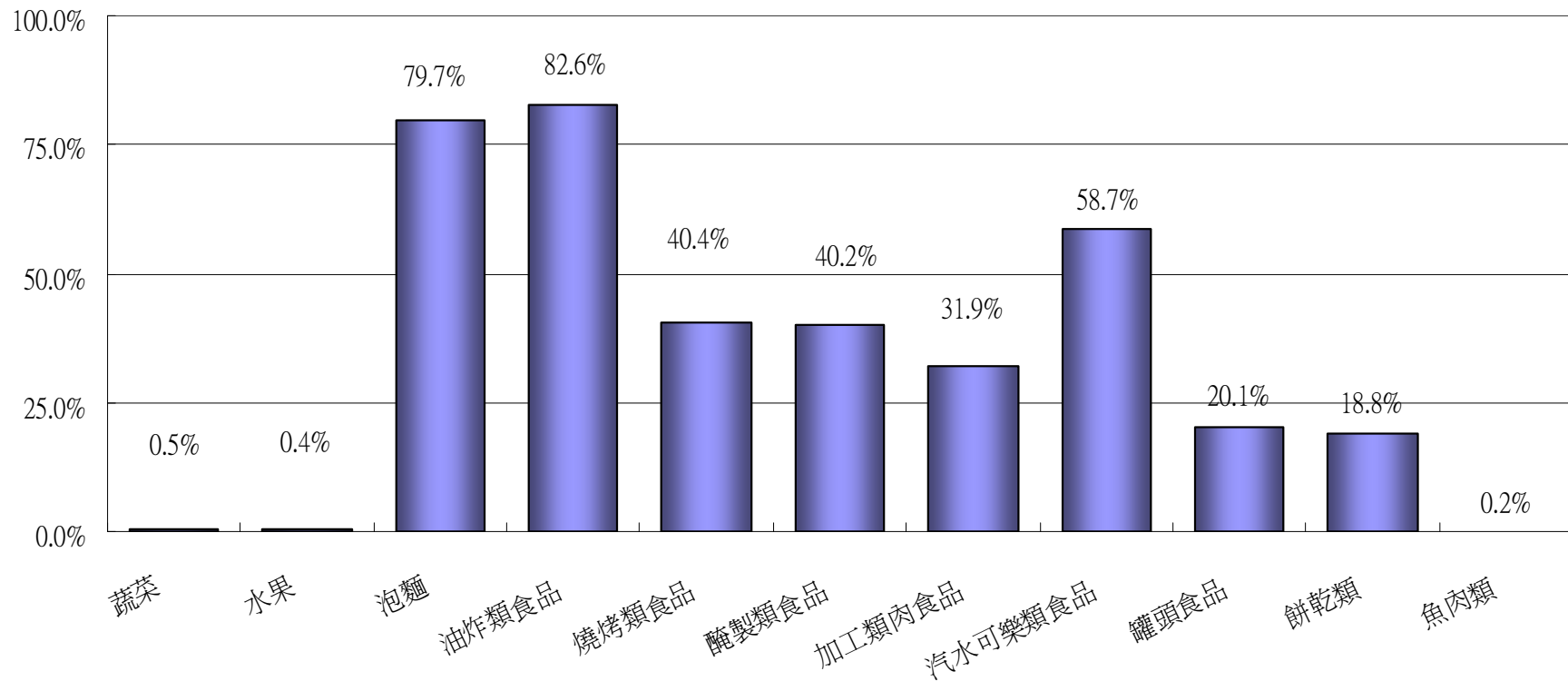
你最愛吃的食品種類有哪些？ (複選)



大學生最愛吃的食物以鹹酥雞及燒烤佔最大比例，其次是甜食、泡麵及小吃（肉圓、臭豆腐）等不健康的食物。

你知道什麼是垃圾食物嗎？

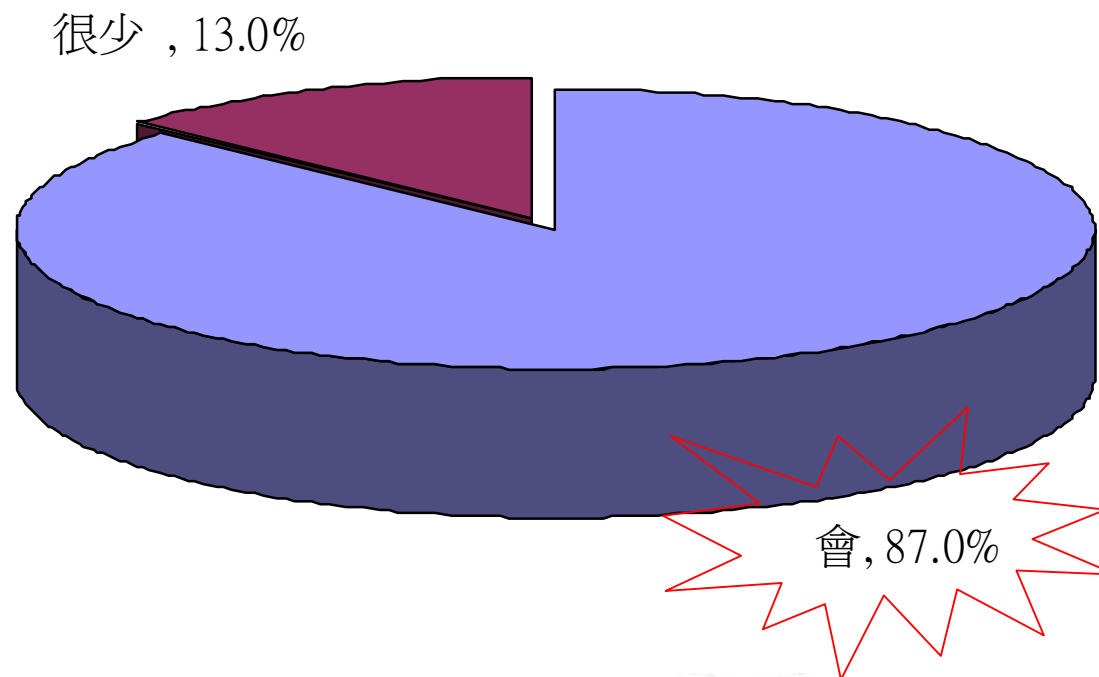
(可複選)



大學生們其實都知道哪些食物是不健康的。

★WHO發佈之十大垃圾食物為：1.油炸類食品、2.罐頭類食品、3.醃製類食品、4.加工肉類食品、5.速食類食品、6.餅乾類食品、7.汽水可樂類食品、8.燒烤類食品、9.冷凍甜點類食品、10.蜜餞類食品

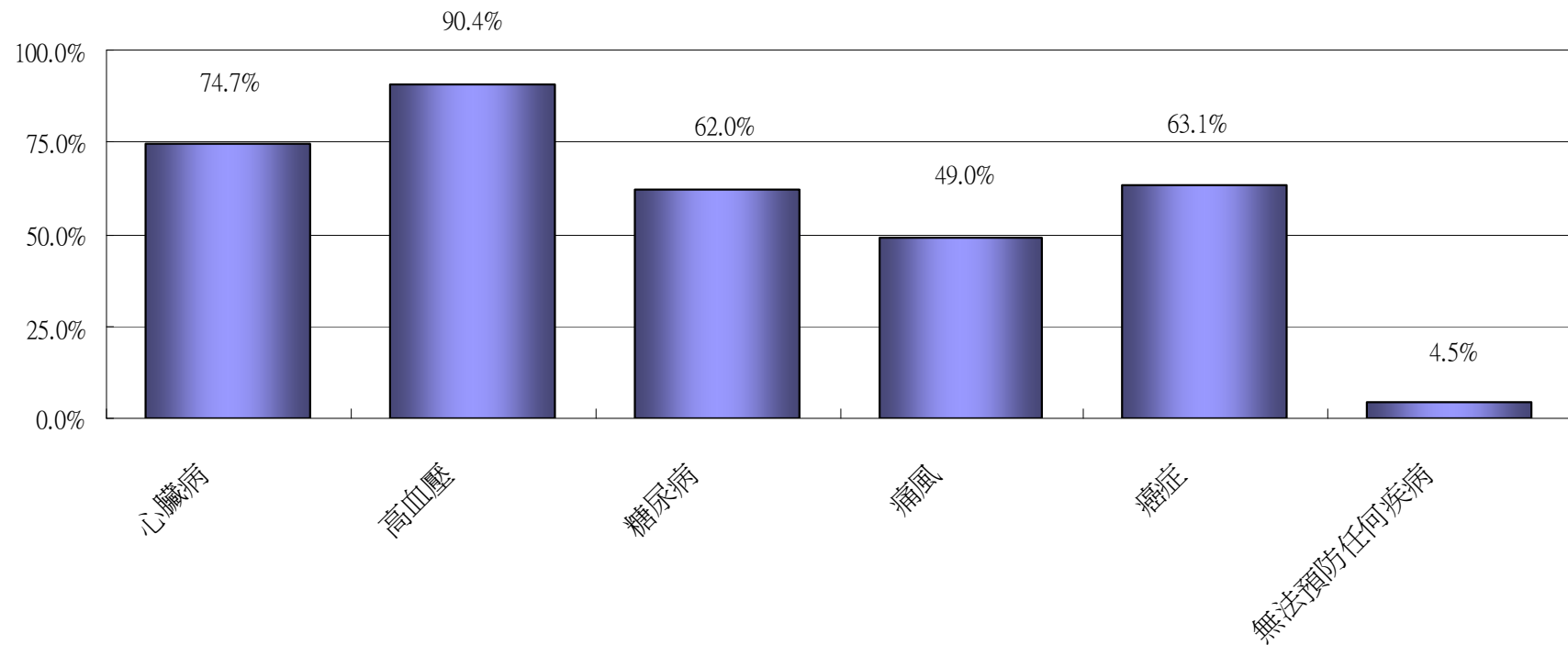
在你的飲食習慣中，你會經常把速食、泡麵、滷味、燒烤、鹽酥雞、洋芋片、罐頭食品、汽水可樂等食品當正餐吃嗎？



竟然有**8成7**的大學生將垃圾食物當正餐，可見大學生已經是文明病養成的高危險群。

你認為多吃蔬果可以預防哪些疾病？

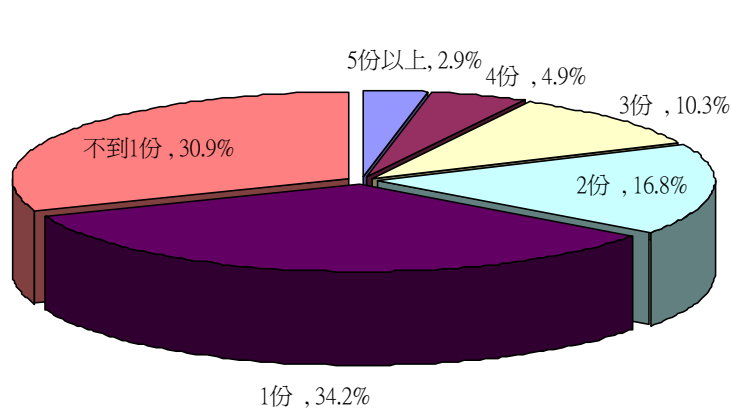
(可複選)



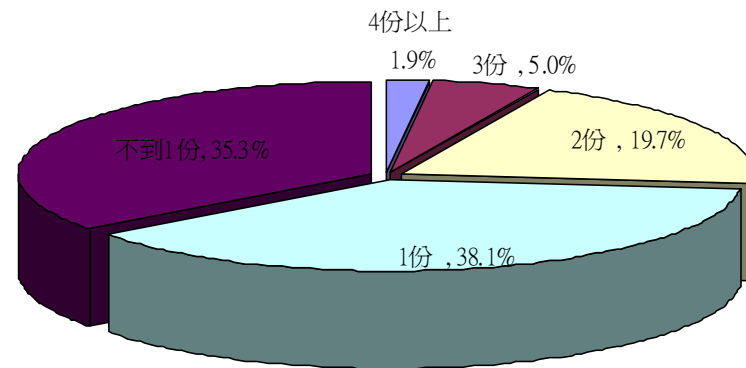
大部分的大學生們都知道吃蔬果對身體是有幫助的，並且可以預防文明病及癌症。

大學生一天的蔬果攝食量？

一天吃多少量蔬菜

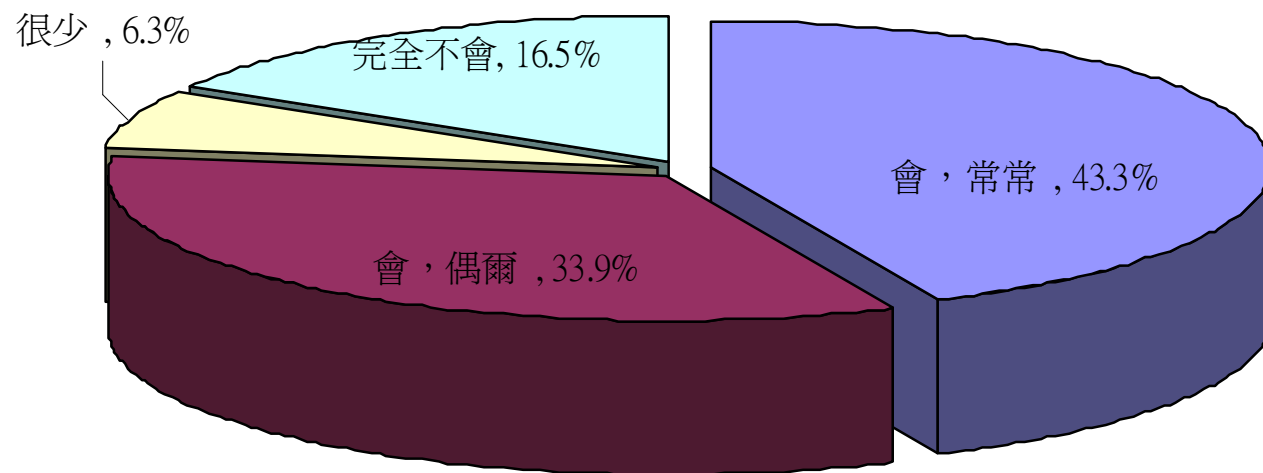


一天吃多少量水果



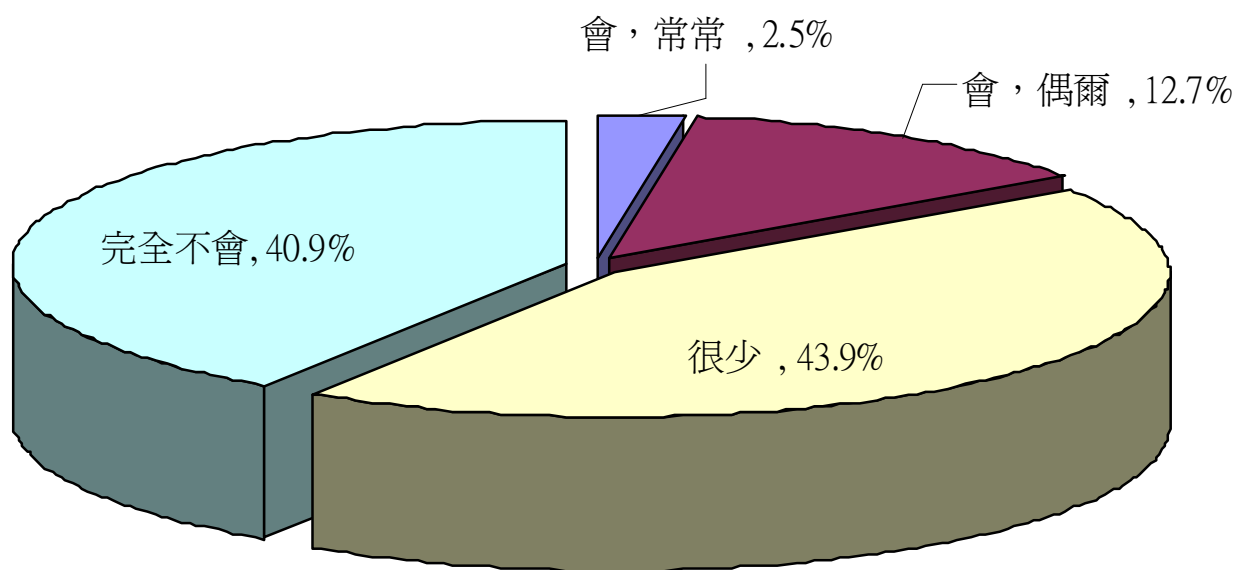
竟然有**6成5**的大學生每天只吃**1份**或不到**1份**的蔬菜量，每天會吃到**3份**以上蔬菜的大學生僅**1成8**的比例。水果部分，大學生水果一樣攝取得少，竟然有高達**7成3**的大學生每天只吃**1份**或不到**1份**的水果。

你會以喝市售的蔬果汁飲品來代替吃蔬菜水果嗎？



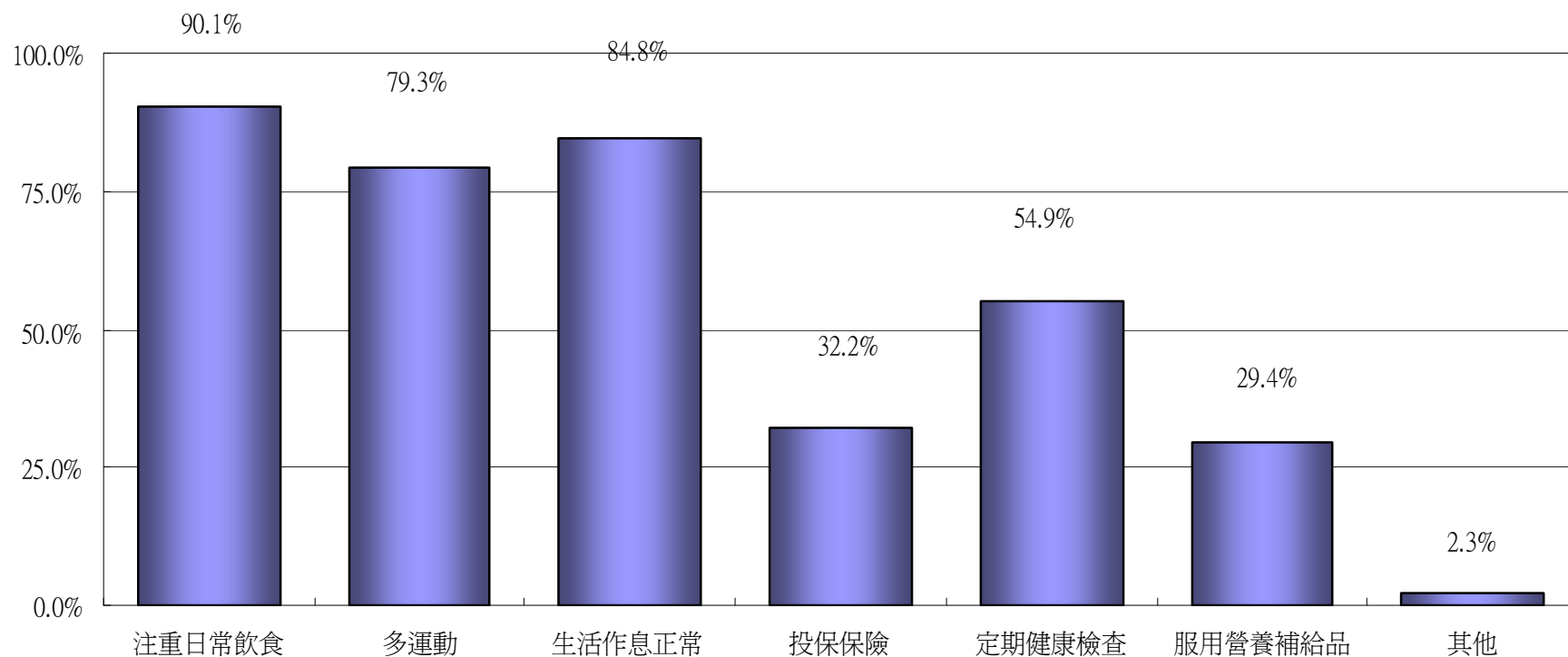
有高達7成7的大學生，會喝市售的蔬果汁飲品來代替吃蔬菜水果，顯示市售飲品廣告錯誤之訊息，不只影響大學生之認知，亦影響其飲食行爲。

你在外用餐時，會刻意多點選蔬菜嗎？



僅有1成5的大學生外食時會刻意多點選蔬菜，顯示大學生的飲食觀念還需要加強。

對於癌症的預防,您會如何讓自己多一點保障? (可複選)



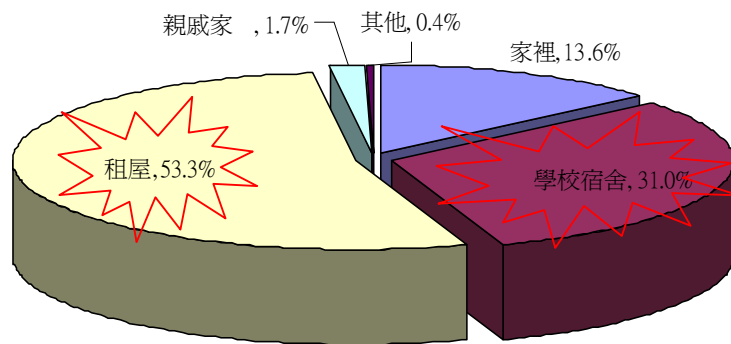
其實有8至9成的大學生知道正確的飲食及生活習慣，才是防癌最簡而易行的方法。然而也有3成2的大學生選擇在不可控制的外在因素中，以投保保險為自己多一層保障。

交叉分析題

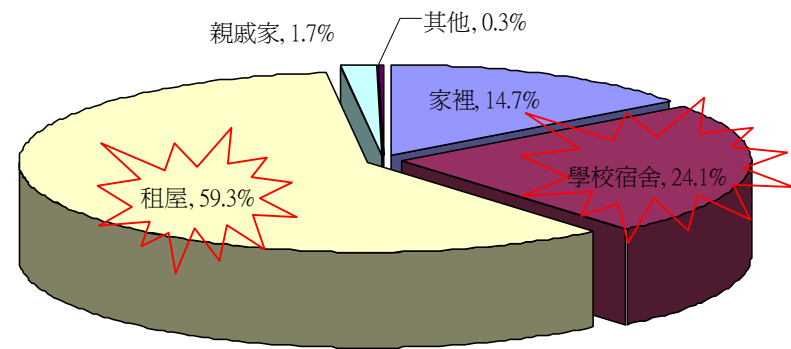


習慣吃點心和零食及宵夜者的居住狀況？

習慣吃點心、零食的住居情形



習慣吃宵夜者的住居情形

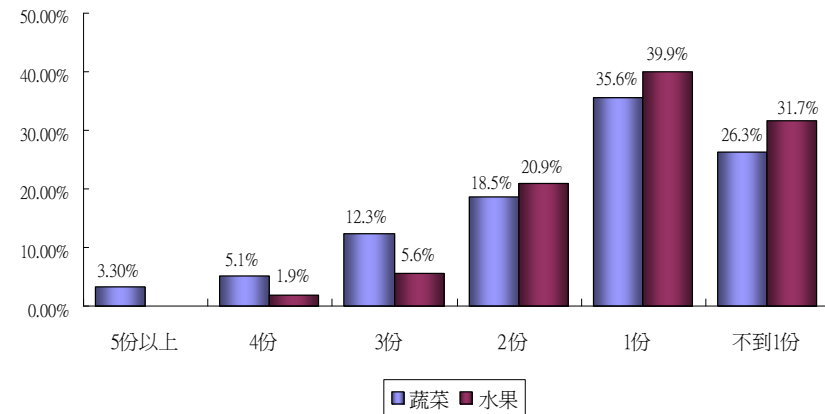
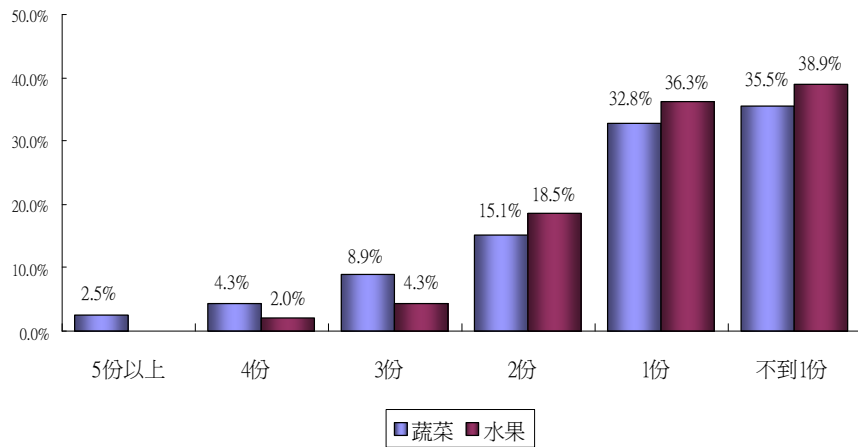


有高達8成以上會吃點心、零食、宵夜習慣的大學生其實都是外宿者。顯示外宿者的生活健康是最被忽略的，父母應多加注意。

男女性吃蔬菜水果的量分别是？

男性

女性

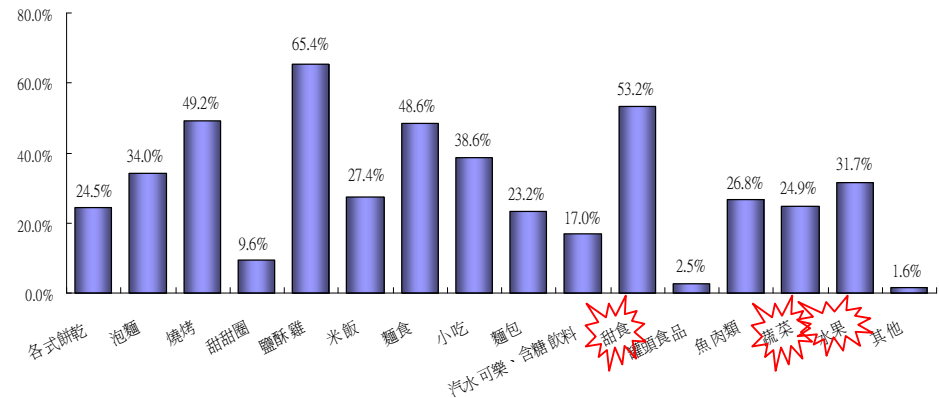
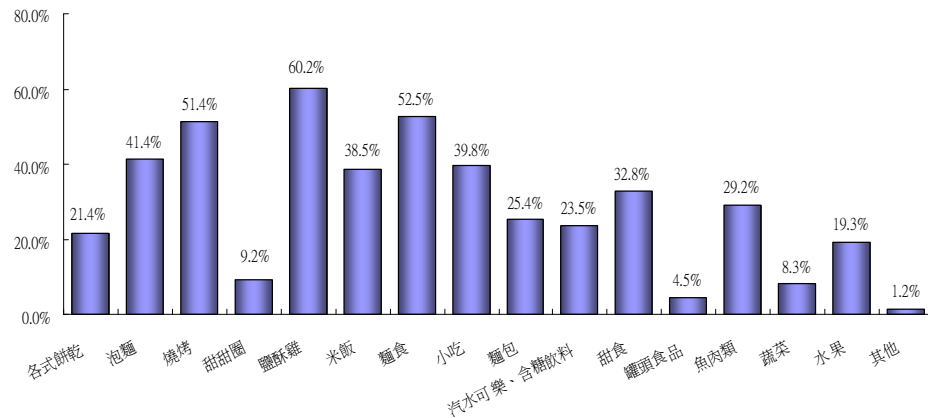


男性平均一天吃**0.87**份蔬菜及**0.9**份水果；女性平均一天吃**1.7**份蔬菜，及**0.96**份的水果。顯示男性平均一天吃不到一份蔬菜及水果，而女性蔬果攝取量亦嚴重不足。

性別與偏好食品の種類？

男性

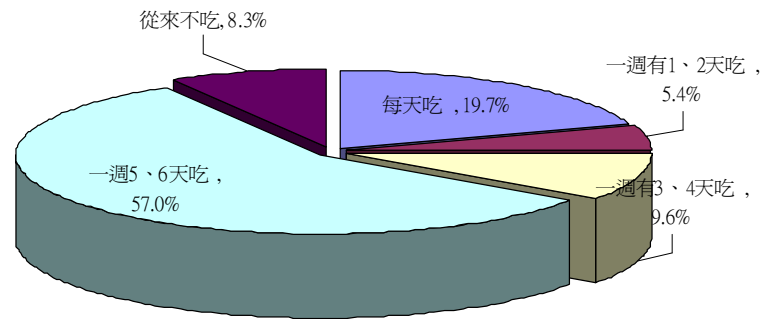
女性



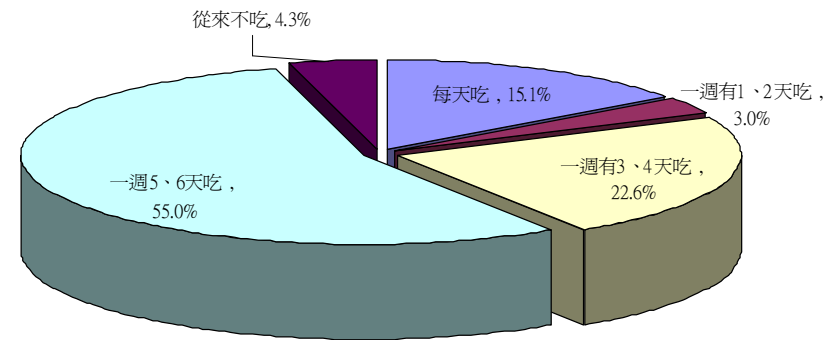
由調查可以發現，男女性性在喜愛的種類上，都偏好鹽酥雞、燒烤、泡麵等垃圾食物，但是另外可以發現，女性較男性愛吃甜食，還有女性對於蔬菜與水果的喜愛程度亦明顯較男性高。

BMI \geq 24者與吃點心零食以及宵夜的習慣？

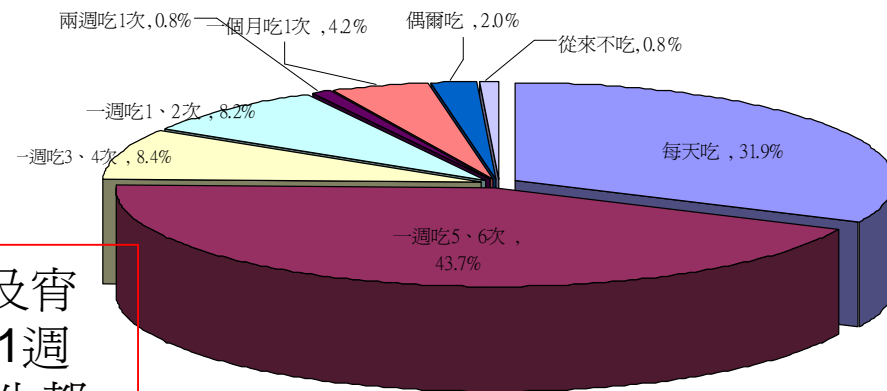
超過標準體重者吃點心零食之習慣



超過標準體重者吃宵夜之習慣



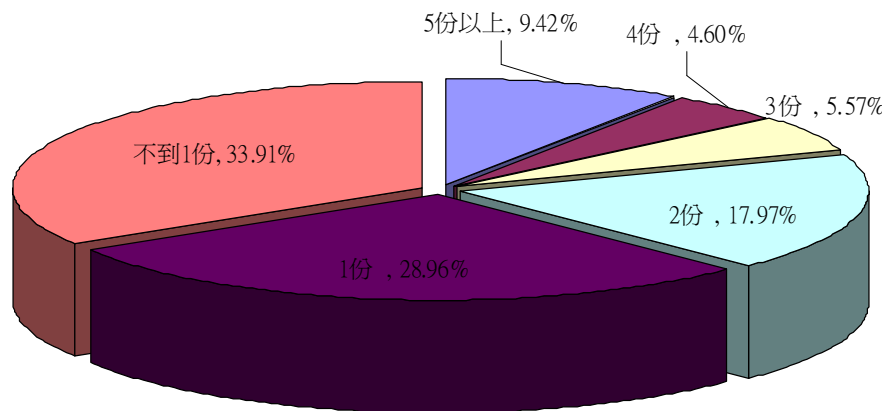
超過標準體重者吃速食之習慣→



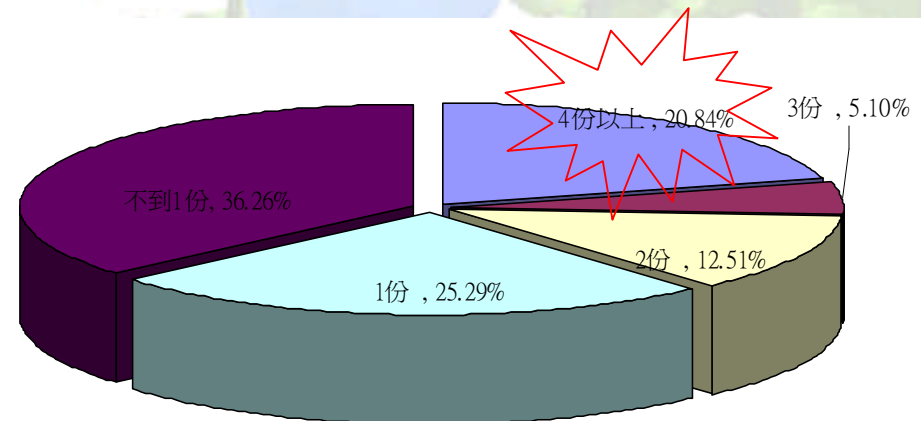
經過調查可以看出，時常吃點心、零食及宵夜習慣者，很容易造成體重過重；尤其1週吃5、6次或每天吃速食者，有7成5的學生都是過重，由此可以看出油炸類或高熱量食品是造成肥胖的重要因素。

BMI \geq 24者與吃蔬菜水果的習慣？

過重者吃蔬菜的習慣



過重者吃水果的習慣



從調查可以看出，蔬果吃得少的人，其BMI值多數屬於過重狀態，顯示多吃蔬果有助於維持正常體重。但是值得注意的是，水果吃得更多的人，也有2成的大學生BMI值是過重以上，其實水果的糖份較高，體重過重者在攝取時應多注意水果所含有的熱量。

結 論

- (1) 有7成5的學生認為早餐最為重要，但是真正做到每天吃早餐的僅3成6。
- (2) 一週有5天以上吃零食及宵夜習慣者分別佔5成及6成6，並且有超過5成的大學生固定每週都會吃速食；其中高達8成以上會吃點心、零食、宵夜習慣的大學生都是外宿者，顯示外宿者的生活健康是最被忽略的，父母應多加注意。
- (3) 大部分學生認為均衡飲食是獲取營養最正確的方式，但是還是有3成6的學生認為吃維他命丸也是獲取營養的另一種方式，事實上服用維他命不能取代蔬果及均衡飲食對健康的好處。
- (4) 學生最愛吃的食物以鹹酥雞及燒烤佔最大比例，其次是甜食、泡麵及小吃（肉圓、臭豆腐）等。而最常選擇的宵夜種類同樣是高脂、高熱量的鹹酥雞，以及泡麵、燒烤等垃圾食物；而且調查發現有8成7的大學生經常將垃圾食物當正餐，顯示大學生已經是文明病養成的高危險群。
- (5) 分別調查男女性喜愛的食品種類，皆偏好鹽酥雞、燒烤、泡麵等垃圾食物，但是另外可發現，女性較男性愛吃甜食，還有女性對於蔬菜與水果的喜愛程度亦明顯較男性高。

結 論

- (6) 6成5的大學生每天只吃1份或不到1份的蔬菜；高達7成3的大學生每天只吃1份或不到1份的水果。且男性平均一天吃0.87份蔬菜及0.9份水果；女性平均一天吃1.7份蔬菜，及0.96份的水果；此外，僅1成5大學生外食時會刻意多點選蔬菜，再再顯示男女性的蔬果攝取量嚴重不足，離女性一天需攝取7份（4份蔬菜3份水果）、男性9份（5份蔬菜4份水果）的理想甚遠。
- (7) 高達7成7的大學生，會喝市售的蔬果汁飲品代替吃蔬菜水果，顯示市售飲品的大量廣告訊息，不只影響大學生之認知，亦影響其飲食行為。
- (8) 一週吃5次以上速食者，有7成5的學生BMI值超過標準；時常吃點心、零食及宵夜者，有8至9成體重過重；另就蔬果攝食量比較，蔬果吃得少者，BMI值亦多屬於過重狀態，由此可以看出油炸類或高熱量食品是造成肥胖的重要因素，而多吃蔬果則有助於維持正常體重。
- (9) 總結大學生的飲食特點，1. 早餐不吃或隨便吃、2. 三餐蔬果都很少、3. 宵夜當正餐、4. 餐餐多油、炸、5. 含糖飲料不離手。大學生飲食習慣好壞是決定未來中壯年時期健康的基礎，調查顯示超過8成大學生飲食習慣受家人影響最多，因此，強化家庭整體的健康飲食觀念，顯得非常迫切及重要。