

台灣國小學童攝取全穀類食物之行為改變階段與相關心理社會因子

鄭裕耀¹、張宜平¹、潘文涵^{2,3,4}

摘要

相較於精製穀類，全穀類食物提供更豐富的膳食纖維、維生素 B 群和 E、多種礦物質如鉀、鎂、鈣、磷、鐵、鋅等。過去研究發現，全穀類食物可能有助於降低多種慢性疾病的罹患風險，例如：心血管疾病、糖尿病、癌症等。本研究以跨理論模式為架構，探討國小學童的全穀類食物攝取之行為改變階段與相關心理社會因子。2012 年的台灣國小學童營養調查以分層多段集束取樣法抽取全國性代表樣本，1260 位學生完成食物頻率與飲食信念等問卷。結果顯示，50.5%、15.1%、34.4% 的受試者分別處於思考前期、思考期 / 準備期、行動期 / 維持期，其每日攝取頻率分別為 $0.26+0.00$ （平均值 + 標準誤）、 $0.24+0.00$ 、 $0.50+0.00$ 次，皆具顯著差異（ $p<0.05$ ）。整體利益先增（ $2.88+0.00$ 增至 $3.49+0.00$ ）後略減（ $3.48+0.00$ ），整體障礙則逐期下降（ $2.79+0.00$ 減至 $2.35+0.00$ 再減至 $2.01+0.00$ ），亦皆具顯著差異（ $p<0.05$ ）。與思考前期相較，行動期 / 維持期的個別利益信念增幅最多者為「排便順暢」，個別障礙信念降幅最多者為「口味」。男童處於思考前期的比例（53.0%）較女童（47.6%）為高，中部地區層的學童處於行動期 / 維持期的比例（22.3%）最低。在營養教育介入中，強調全穀類食物可能預防便秘的好處、及教導如何改善其口味或可協助學童往下一改變階段前進。

關鍵詞：全穀類、行為改變階段、心理社會因子、國小學童、台灣

¹嘉南藥理大學保健營養系

²中央研究院生物醫學科學研究所

³台灣大學生化科技學系

⁴台灣大學流行病學與預防醫學研究所