

# 農村飲食習慣之調查研究

蘇寄萍

## 摘 要

爲明瞭農村飲食習慣之現況，本研究乃針對台北、桃園、新竹、苗栗等鄉鎮地區農民採樣共計 588 人，進行問卷調查。結果顯示有 53.1% 之受訪者有 3—4 個子女；51.6% 受訪者自認合乎理想體重；採購及烹調食品以主婦爲主，每天和隔 2—3 天採購者最多佔 89.4%。

在生日、特別紀念日喜歡買蛋糕來慶祝的有 44.5%。認爲有造血的食品以豬肝、菠菜、肉類爲主，並常佐以中藥食補之。若有高血壓和糖尿病以醫生或護士來診斷之。

受訪者隨教育程度的愈高和有參加家事改進班者，愈會爲了保持健康採用特別飲食（ $P < 0.05$ ）；同樣的對選吃米飯類、西點麵包類、奶類頻率也隨之愈高（ $P < 0.05$ ）；這可謂是家政推廣教育之成果，但農村飲食習慣之改善仍有待加強。

關鍵字：農村，飲食習慣。

## 前 言

於民國 63 年至 65 年，農林廳爲瞭解農村營養狀況委託七區農業改良場家政技術人員，以“食物盤存法”調查農村膳食營養，研究結果發現飲食習慣有下列五個現象：

- 一農家主婦認爲西瓜、仙草、綠豆是清涼食品，因此夏季多準備這些食品，做爲家人之飲料或點心，忽略其他新鮮水果之供應。
- 二三餐準備之蔬菜、水果多來自自家農場，因此種類較少，更由於“燒瓷者吃缺”之觀念，品質好的都拿到市場銷售，品質差的留爲自用。
- 三農家主婦不知豬油對健康之影響，故百分之八十的農戶以豬油爲烹调用油。
- 四逢年過節雞、鴨、魚、肉塞滿冰箱，家中人口少，足可吃上一個月，忽略了煮熟的肉類，既使冷藏也無法長時間保持新鮮。

五農家婦女對疾病知識闕如，居然有百分之五十以上連糖尿病是什麼都不知道。

基於參與農家膳食營養調查所發現之知識貧乏現象，農林廳為改善農家膳食營養，乃透過改良場及各級家政督、指導員，以辦理家事改進班的活動方式，十餘年來積極辦理農村婦女營養教育，經過十餘年的努力，為進一步瞭解農村飲食習慣及其影響因素，再辦理“農村飲食習慣”調查，以作為今後農村營養教育的參考。

## 材料與方法

### 一、研究對象

本項調查於民國76年8月開始進行。調查地區包括台北、桃園、新竹、苗栗四縣市內之所有鄉、鎮、市及地區農會。調查由家政指導員進行。每一鄉、鎮、市地區隨機取樣十戶，總計訪問了600家戶之農村主婦，回收588份。

### 二、問卷設計

調查項目包含基本資料（年齡、教育程度、子女數及參加家事改進班資歷等），購買食品習慣，早餐及特別紀念日之飲食習慣，對貧血及補血食品認知情況，罹患高血壓及糖尿病之狀況及68種食物選吃頻率等。

### 三、統計方法

所使用統計方法採用簡單百分比、t檢定、卡方檢定及變異數分析等方法。

## 結果與討論

### 一、受訪者家庭背景資料

1. 受訪者年齡以30—40歲組佔最多有33.8%，受訪者先生的年齡是以40—50歲組居多有31%。

2. 受訪者是以農村婦女為對象，她們的教育程度以國小畢業者最多有228人（42.7%）；其次是國中（初中）有135人（25.3%）；高中（高職）有91人（17%）；不識字的程度有59人（11.0%）；大專畢業的有21人（3.9%）；未填寫教育程度的有54人。

3. 受訪者的子女數以3—4個佔最多有308戶（53.1%）；其次是以子女數1—2個較多有130戶（22.4%）；子女數5—6個有101戶（17.4%）；7—8個子女數的有33戶（5.7%）；9個以上的子女有4戶（0.7%）；沒有生孩子的家庭亦有4戶（0.7%）。

4. 受訪者有參加家事改進班者有 53.7%。沒有參加家事改進班者有 46.3%。參加年資愈久的，人數愈少：年資 1—3 年的 16.5%，4—6 年的 15.5%，7—9 年的 9.7%，10—14 年的 7.0%，15 年以上的只有 5.1%。

### 二、食品購買及製作膳食習慣

以農村主婦購買食品佔多數有 74.8%，主婦準備三餐的亦是最多有 82.4%，每天採購食品者有 44.0%，2—3 天採購者佔 45.4%。

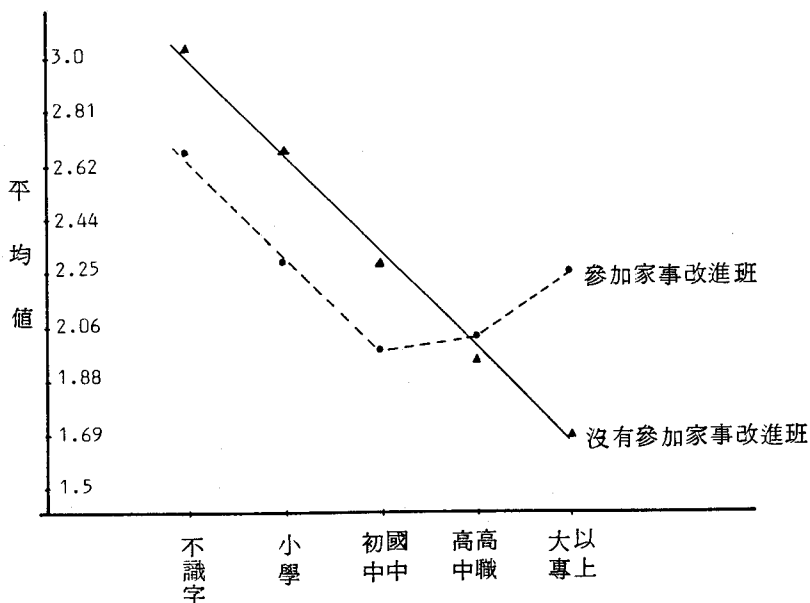
### 三、日常喝牛奶的飲食習慣

59.6% 的受訪者有日常喝牛奶的習慣。

表一、日常喝牛奶的習慣與主婦之教育程度和是否參加家事改進班之變異數分析表

	沒有參加家事改進班	參加家事改進班	F
不識字	3.06	2.65	12.026***
國小	2.68	2.27	
國中(初中)	2.27	1.94	
高中(高職)	1.98	2.05	
大專以上	1.69	2.25	
F	15.041***		2.690*

N=521      \*: P<0.05      \*\*\*: P<0.01



圖一、日常喝牛奶在教育程度因子與各水準是否參加家事班因子的趨向

由表一和圖一得知，日常有喝牛奶習慣雖然是沒有參加農村的家事改進班，但會隨教育程度之提高而有較高喝牛奶之習慣；而有參加家事改進班亦是會隨著教育程度愈高會有喝牛奶之習慣，但高中、大專以上的程度反而不明顯，對國小和國中（初中）程度的因參加家事改進班喝牛奶習慣效果較明顯，這可說是我們農村營養教育成功之又一佐證。

#### 四特別紀念日食用飲食習慣

##### 1.生日時：

在生日特別紀念日常喜歡以蛋糕來慶祝的受訪者有 401 人，喜用麵線的有 220 人，喜用雞蛋的有 107 人，喜用豬腳的有 46 人，雞肉的有 16 人，喜用鴨肉的有 4 人，喜用西餐吃牛排的有 3 人，吃湯圓或壽桃或米粉或水餃各有 1 人。

##### 2.結婚紀念日時：

受訪者在結婚紀念日時會以蛋糕來慶祝的有 23 人，以雞肉來慶祝的有 5 人，辦喜宴的有 6 人，以豬腳來慶祝的有 4 人，會去吃西餐的有 3 人。

##### 3.喪葬紀念日時：

在農村的喪葬紀念日時，較少選用特別飲食，會選吃素食者有 45 人，會吃糕餅的有 4 人。

#### 五為保持健康採用特別飲食習慣

1.有 101 人的受訪者佔 17.2% 會採用特別飲食，其中 69 人是由主婦自己決定的，其餘會由醫生決定的有 11 人，家政指導員協助指導的有 11 人，受訪者的先生來決定的有 4 人，由受訪者的兒子來決定的有 3 人，受訪者的母親來決定的 2 人，受訪者的姊姊來決定的有 1 人，其餘有 487 的受訪者未填寫，可能沒有為保持健康而採用特別飲食習慣。

##### 2.認為能造血的食品

受訪者認為能造血的食品：以豬肝能造血的食品佔最多有 42.9%，以菠菜的有 18.2%，內臟類的 16.8%，肉類的 11.6%，認為蛋的有 7.1%，認為紅棗的有 5.8%，牛奶的有 12.9%，中藥的有 3.8%（可複選）。

3.平時會選吃造血食品的受訪者有 44.5%，沒有選吃的有 40.1%，而未填寫的亦有 15.1%。

4.喜歡以各種中藥燉煮食品來幫助造血，最常用的是人蔘、蔘鬚、粉光蔘、紅棗、黑棗、四物、四神、當歸、枸杞、青耆、川芎、八珍……等。

六對中國傳統習慣，所謂冷（陰性食品）、燥（陽性食品）在日常食用之習慣

1.用陰性食品（例如：冬瓜）去護理陽性（例如：發燒）情況下的人，能區分貧血是那一種的，回答貧血是屬陽性的受訪者有5.1%，屬陰性的有20.1%，從未區分過的有44.7%，不知道區分的有30.2%，但未填寫的亦有55人。

2.對於貧血會食用陽性食品的受訪者有19.9%，會食用陰性食品的人有6.3%，從未區分過陰性或陽性食品的有46.9%，不知道這回事的人有26.9%，但未填寫的亦有46人。

3.在農村調製飲食時，會平衡陽性食品和陰性食品，總是會這樣調製飲食的受訪者有15.3%，有時候才會如此的有22.5%，很少如此的有25.8%，從未如此的有36.4%，但未填寫的亦有72人。

由以上三項知道在農民對陰性（冷）陽性（燥）食品的認知和運用在食物烹調上的有20%以上的情形，可見農村還是有此傳統的飲食習慣。

七罹患高血壓和糖尿病的情形

1.受訪者罹患高血壓的有12.2%，沒有罹患患者有87.8%，沒有填寫的有37人。

2.受訪者罹患糖尿病的有5.7%，沒有罹患患者有94.3%，沒有填寫的有50人。

在農村居民對高血壓或糖尿病罹患由醫生，護理人員診斷的佔最多有88.3%，自己診斷的有7.7%，朋友診斷的有2.0%，其他的人來診斷的有2.0%，沒有填寫的居然有187人，是認為自己沒有糖尿病或高血壓，或者從未做過身體檢查，或者是遺漏呢沒有填寫。

八受訪者自認體重標準的只有51.6%，體重太輕的有8.7%，體重太重者有39.7%，沒有填寫的有17人。

九各類食品選吃的頻率

表二、各類食品選吃頻率表（%）

食 品	天天吃	經常吃	很少吃	從未吃過	遺漏（人數）
牛 奶	20.9	38.7	32.5	7.9	4
調 味 乳	1.9	17.2	57.8	23.1	48
乳 酪（起士）	0.8	5.7	43.5	50.0	62
黃 豆 製 品 類	10.4	68.8	20.1	0.7	31

食 品	天天吃	經常吃	很少吃	從未吃過	遺漏(人數)
豆 漿	6.4	57.1	34.9	1.6	10
蛋 類	22.8	70.4	6.6	0.2	13
鹹蛋、滷蛋、皮蛋	1.3	36.4	60.8	1.6	30
豬 肉	46.6	50.7	2.4	0.3	4
牛 肉	1.2	24.5	42.1	32.2	16
羊 肉	0.2	2.9	48.6	48.4	32
雞 肉	3.1	87.3	9.4	0.2	4
鴨 肉	1.4	64.9	30.3	3.5	13
鴿 肉	0.2	2.9	36.1	60.9	28
兔 肉	0.2	0.7	21.3	77.8	20
內 臟 類	0.2	21.2	75.2	3.5	12
鹹 肉、腊 肉	0.2	4.9	79.0	16.0	12
淡 水 魚	10.0	64.1	24.4	1.6	9
海 產 魚	13.3	64.8	20.9	1.0	9
貝 介 類	0.9	36.4	58.7	4.0	17
魚 加 工 罐 頭	0.3	16.8	75.8	7.1	10
鹹 魚、小 魚 乾	0	35.8	59.2	5.0	9
葉 菜 類	78.6	17.9	2.6	0.9	3
根 莖 菜 類	32.4	59.7	7.9	0.0	5
瓜 果 菜 類	29.1	64.8	5.9	0.2	11
香 蕉	1.9	49.4	46.6	2.1	7
鳳 梨	0.3	35.8	63.4	0.5	9

食 品	天天吃	經常吃	很少吃	從未吃過	遺漏(人數)
柑 桔 類	1.6	65.7	32.5	0.2	13
楊 桃	0.9	50.9	47.9	0.3	14
葡 萄	1.0	57.9	40.6	0.5	9
蓮 霧	2.4	73.4	24.2	0.0	9
草 莓	0.2	16.9	76.8	6.2	20
瓜 果 類	7.3	78.2	14.0	0.5	23
蘋 果	0.9	50.9	47.7	0.5	22
桃 、 李	1.0	35.1	62.4	1.4	16
水 梨	2.6	71.5	25.6	0.3	10
荔 枝	0.5	33.1	65.2	1.2	14
龍 眼	1.1	28.6	69.7	0.7	21
米 飯	90.3	8.5	1.0	0.2	2
麵 食	11.2	70.5	18.3	0.0	9
西 點 麵 包	7.4	59.1	32.9	0.5	8
糕 餅 ( 米 製 )	0.5	37.7	59.8	1.9	13
糕 餅 ( 麥 製 )	1.1	28.6	60.2	10.2	28
玉 米	0.3	56.1	42.8	0.7	9
甘 薯	1.0	46.0	52.2	0.7	8
馬 鈴 薯	0.2	37.8	60.9	1.2	8
芋 頭	0.5	27.3	71.0	1.2	13
花 生 油	10.1	30.2	50.7	9.0	12
豬 油	22.0	33.1	41.9	3.1	5

食 品	天天吃	經常吃	很少吃	從未吃過	遺漏(人數)
大豆沙拉油	40.0	41.9	15.1	3.1	10
葵 花 油	0.5	6.6	29.9	63.0	39
花生、瓜子、核果類	1.8	40.3	55.9	2.0	32
醬 菜	6.3	39.5	52.2	2.1	13
辣 椒、大 蒜	11.2	52.8	34.6	1.4	7
鹽	78.5	18.3	3.2	0	2
味 精	66.1	19.5	13.7	0.7	4
醬 油	55.5	36.5	8.0	0	1
味 噌	7.6	29.1	58.6	4.8	21
蕃 茄 醬	0.5	22.9	70.9	5.7	7
沙 茶 醬	0.7	18.1	77.0	4.1	9
蜜 餠 類	0.3	16.0	78.6	5.0	12
糖 果	0.7	18.1	77.0	4.1	9
蜂 蜜	1.4	26.6	67.5	4.5	9
咖 啡	1.4	9.3	61.0	28.2	21
淡 酒	0.5	8.4	63.3	27.7	18
烈 酒	0.2	1.2	40.0	58.5	26
汽 水	1.5	40.2	55.9	2.4	3
果 汁	2.1	49.3	46.2	2.4	10
茶	49.3	34.8	15.2	0.7	4

由表二各類食品選吃頻率的習慣分析結果：

### 1.蛋白質食品選吃情形



食 品	天天吃	經常吃	很少吃	從未吃過	遺漏(人數)
柑 桔 類	1.6	65.7	32.5	0.2	13
楊 桃	0.9	50.9	47.9	0.3	14
葡 萄	1.0	57.9	40.6	0.5	9
蓮 霧	2.4	73.4	24.2	0.0	9
草 莓	0.2	16.9	76.8	6.2	20
瓜 果 類	7.3	78.2	14.0	0.5	23
蘋 果	0.9	50.9	47.7	0.5	22
桃 、 李	1.0	35.1	62.4	1.4	16
水 梨	2.6	71.5	25.6	0.3	10
荔 枝	0.5	33.1	65.2	1.2	14
龍 眼	1.1	28.6	69.7	0.7	21
米 飯	90.3	8.5	1.0	0.2	2
麵 食	11.2	70.5	18.3	0.0	9
西 點 麵 包	7.4	59.1	32.9	0.5	8
糕 餅 ( 米 製 )	0.5	37.7	59.8	1.9	13
糕 餅 ( 麥 製 )	1.1	28.6	60.2	10.2	28
玉 米	0.3	56.1	42.8	0.7	9
甘 薯	1.0	46.0	52.2	0.7	8
馬 鈴 薯	0.2	37.8	60.9	1.2	8
芋 頭	0.5	27.3	71.0	1.2	13
花 生 油	10.1	30.2	50.7	9.0	12
豬 油	22.0	33.1	41.9	3.1	5

食 品	天天吃	經常吃	很少吃	從未吃過	遺漏(人數)
大豆沙拉油	40.0	41.9	15.1	3.1	10
葵花油	0.5	6.6	29.9	63.0	39
花生、瓜子、核果類	1.8	40.3	55.9	2.0	32
醬 菜	6.3	39.5	52.2	2.1	13
辣椒、大蒜	11.2	52.8	34.6	1.4	7
鹽	78.5	18.3	3.2	0	2
味 精	66.1	19.5	13.7	0.7	4
醬 油	55.5	36.5	8.0	0	1
味 噌	7.6	29.1	58.6	4.8	21
蕃 茄 醬	0.5	22.9	70.9	5.7	7
沙 茶 醬	0.7	18.1	77.0	4.1	9
蜜 餠 類	0.3	16.0	78.6	5.0	12
糖 果	0.7	18.1	77.0	4.1	9
蜂 蜜	1.4	26.6	67.5	4.5	9
咖 啡	1.4	9.3	61.0	28.2	21
淡 酒	0.5	8.4	63.3	27.7	18
烈 酒	0.2	1.2	40.0	58.5	26
汽 水	1.5	40.2	55.9	2.4	3
果 汁	2.1	49.3	46.2	2.4	10
茶	49.3	34.8	15.2	0.7	4

由表二各類食品選吃頻率的習慣分析結果：

### 1. 蛋白質食品選吃情形

(1)牛奶經常喝的有 59.6% (天天喝的只有 1/5 的頻率)。

(2)豆製品類天天吃的有 10.4%，經常選吃的有 68.8%；喝豆漿經常選吃的有 63.5%。

(3)新鮮蛋類天天選吃的有 22.8%，經常選吃的有 70.4%；鹹蛋、滷蛋、皮蛋經常吃的有 37.7%。

(4)一般農民還是最喜歡吃豬肉經常吃的有 97.3%，其次是雞肉有 90.4%，在其次是鴨肉有 66.3%，牛肉有 25.7%，羊肉和鵪肉一樣是 3.1%，兔肉只有 0.9%；肉臟類經常選吃的有 21.4%；鹹肉、腊肉經常選吃的更少只有 5.1%。

(5)不論淡水或海水魚經常選吃的頻率有 74.1%—78.1%；貝介類選吃的有 37.3%；魚加工罐頭有 17.1%，鹹魚、小魚乾經常選吃的有 35.8%。

## 2. 蔬菜類選吃情形

葉菜類經常選吃的頻率最高是 96.5%，其次是瓜果菜類有 93.9%、根莖菜類有 92.1%。

## 3. 水果類選吃情形

水果是有季節性的。選吃的頻率最高是瓜果類(如西瓜、香瓜、洋香瓜、哈密瓜)有 85.5%，其次是蓮霧有 75.8%、水梨有 74.1%，其次是柑桔類有 67.3%，其次是葡萄有 58.9%、楊桃有 51.8%、蘋果有 51.8%、香蕉有 51.3%，最少的是草莓有 17.1%。

## 4. 主食類選吃情形

主食類以傳統米食最普遍每天選吃的就有 90.3%，麵食類每天選吃的只有 11.2%，不過經常吃的也很高有 70.5%，西點麵包每天選吃的有 7.4%，經常吃的也超過一半了有 59.1%；米製的糕餅經常選吃的有 38.2%，麥製的糕餅有 29.7%；玉米經常吃的有 56.4%，甘薯有 47.0%，馬鈴薯有 38.0%；芋頭有 27.8%。

## 5. 油脂類選吃情形

食用油脂每天選吃最多的是大豆沙拉油有 40.0%，其次就是豬油有 22.0%，選花生油的有 10.1%，葵花油就少多了；花生、瓜子、核果類經常選吃的是蠻高的(包括天天吃的)有 42.1%。

## 6. 調味料類選吃情形

(1)經常選吃醬菜的有 45.8%，辣椒、大蒜的有 64.0%。

(2)從未吃過鹽的沒有。而天天選吃鹽的有 78.5%，味精的有 66.1%，醬油的有 55.5%。

(3)味噌經常選吃的有 36.7%，蕃茄醬的有 23.4%，沙茶醬的有 23.6%。

### 7.嗜好與飲料類選吃情形

(1)經常會吃糖果類的有 18.8%，蜜餞類的有 16.3%。

(2)經常會選吃蜂蜜的有 28.0%；喝咖啡習慣的有 10.7%；經常有喝淡酒習慣的有 8.9%，喝烈酒習慣的有 1.4%；經常喝汽水的有 41.7%，喝果汁的有 51.4%；在農村天天有喝茶習慣的近乎一半有 49.3%，經常喝的也有 34.8%。

七會平衡陰陽性食品與主婦之教育程度和是否參加家事改進班之變異數分析

表三、平衡陰陽食品與主婦教育程度、是否參加家事改進班之變異數分析表

	沒有參加家事改進班	參加家事改進班	F
不識字	2.82	2.43	5.845*
國小	3.00	2.97	
國中、(初中)	2.98	2.60	
高中、(高職)	3.20	2.60	
大專以上	2.92	2.38	
F	2.003		1.695

N=460 \* :P<0.05

由表三知道受訪者會平衡陰性和陽性食品的習慣與受訪者有參加家事改進班的活動比較有這種習慣。

七會為了保持健康採用特別飲食與主婦之教育程度和是否參加家事改進班之變異數分析

表四、為了保持健康採用特別飲食與主婦教育程度、是否參加家事改進班之變異數分析表

	沒有參加家事改進班	參加家事改進班	F
不識字	1.19	1.36	7.041**
國小	1.29	1.38	
國中、(初中)	1.33	1.42	
高中、(高職)	1.21	1.45	
大專以上	1.67	1.57	
F	2.455*		0.677

N=488 \* :P<0.05 \*\* :P<0.01

由表四知道爲了保持健康受訪者會隨著教育程度的愈高而愈有採用特別飲食的習慣；有參加家事改進班的比沒有參加的有較高的採用特別飲食之習慣。教育程度和是否參加家事改進班這兩個因素對採用特別飲食習慣之不同，分析結果並沒有顯著之差異。

三、選吃米飯、西點麵包與受訪者教育程度、參加家事改進班變異數分析

表五、選吃米飯、西點麵包與受訪者教育程度、參加家事改進班變異數分析表

F	受訪者教育程度	受訪者參加家事改進班之年資
米 飯	11.395***	2.534*
西點麵包	14.138***	2.968*

N=498    \*\*\*:P<0.001                      N=275            \*:P<0.05

由表五知道：受訪者教育程度愈高和參加家事班愈久愈會經常選吃米飯、西點麵包。

三、個人基本特質與各類食品選吃頻率的變異數分析

表六、個人基本特質與各類食品選吃頻率的變異數分析表

食品類	受訪者年齡	受訪者先生年齡	受訪者教育程度	受訪者參加家事改進班
	T	T	F	F
奶 類	0.000***	0.007**	3.537**	0.470
豆製品類	0.811	0.811	4.057**	9.600
蛋 類	0.645	0.894	3.285*	2.500
魚 類	0.292	0.135	2.044	0.200
肉 類	0.358	0.446	4.190**	0.358
油脂類	0.945	0.196	0.805	0.313
加工類	0.004**	0.318	2.305	2.054
調味品類	0.461	0.880	2.012	1.211

N=588    \*:P<0.05            \*\*:P<0.01            \*\*\*:P<0.001

加工類是指：鹹蛋、滷蛋、皮蛋、鹹肉、腊肉、魚加工罐頭、鹹魚、小魚干、醬菜等。

由表六知道：受訪者年齡在選吃奶類和加工類食品都是較年輕的會選用；同樣受訪者先生年齡較輕的會選吃奶類食品；受訪者教育程度的不同對奶類、豆製品類、蛋

類、肉類的選吃會有不同。

## 研究限制及未來改進的方向

在設計問卷中對於飲食習慣的選吃，沒有給予一個分數，只是給予一個順序，因此平均值的數值是成爲顛倒（如：日常有喝牛奶之習慣，會平衡陰性陽性食品之習慣）是一個缺點，在列表後不易看出其結果（但不影響其F值）。

在統計分析上有的以數字表示，沒有統計其百分比，是因爲填寫者較少，這也是問卷設計的缺失之一。

食品只列出68項有的太瑣碎，有的不詳盡，應於篩選再列出於下一次的研究中，才更有實質的意義。

## 討論與建議

分別在民國65年和76年對農村飲食的調查發現是有不同的，十餘年之膳食營養教育有了下列的成效。

一、農村婦女已普遍瞭解正確的飲食習慣，且其瞭解程度與農村家庭主婦教育程度及參加家事改進班與否成正相關之關係。因此將核心農民的主婦全部納入家政推廣教育是非常迫切需要的。

二、農家食品採購及膳食製作均以主婦爲主，因此要加強消費教育。

三、農村主婦很相信食物攝取與身體健康之關係，因此對農村食品、營養、衛生、保健常識應加強教育工作。

四、從食物選吃頻率發現，應再加強廣泛且均衡攝取蛋白質食物：增加乳類食品攝取以增加鈣質及維生素B<sub>2</sub>之攝取；魚類、豆類食品應增加，以預防慢性疾病；油脂類中，豬油之攝取已顯然減少，仍須繼續教育多攝取植物性油脂，以減少腦中風、心臟病之發生；水果類應多選擇新鮮水果；調味品之攝取亦應減少，以預防高血壓。

農村婦女之教育程度不高，國中以下程度佔79.1%，因此應加強膳食營養教育，其內容除基本營養學外，應加維持理想體重，及保健飲食之教育。

## 謝 辭

本研究承農委會陳技正秀卿，農林廳楊技士麗安，台大農化系黃博士青眞，中研院生物醫學研究所潘博士文涵指導，謹此誌謝。

## 參考文獻

- 1.張淑良 1987。 中部地區大學生的衛生知識及其需求調查研究。 公共衛生 14 (3): 250-271。
- 2.曾明淑 1986。 台灣地區近十年來營養狀況之改變。 中華民國營養學會雜誌 11(1,2): 44-49。
- 3.賴愛姬 1985。 大專女生的膳食營養狀況。 中華民國營養學會雜誌 10(3,4) : 136。

# Investigation on Rural Dietetic Habit

by

Jih-pyng Su

## Summary

A questionnaire survey was conducted in 1988 to evaluate rural dietetic habit. A total of 588 women were sampled from rural area of Taipei, Taoyuan, Hsinchu and Miaoli perfectares for investigation. The results are summarized as follows:

There were 53.1% of farm families having 3 to 4 children, while 51.6% of housewives were considered having an ideal body weight. Shopping and cooking foods were mainly undertaken by housewives. It was found that there were 89.4% of housewives shopping everyday or two to three times in a week.

Birthday cake was used as present to celebrate during birthday by 44.5% of farm families. Pig liver, spinach and meat were considered as main and good for formation blood and often cooked with Chinese herbs, as tonic. Hypertensive and diabetic patients were diagnosed by doctor or nurse.

The investigation results concluded that questionnaire with higher educational degrees or attending to "a home economic class" were preferred to have a special diet for their health. The frequency of choicing rice of flour as main food, or to have milk as beverage were also related to educational degree. Ther results suggested that in order to improve dietetic habit and extension of home economic training classes such as nutrition and sanitation as well as the knowledge in rural area have to be strengthened in the future.

Key words: rural, dietetic habit.