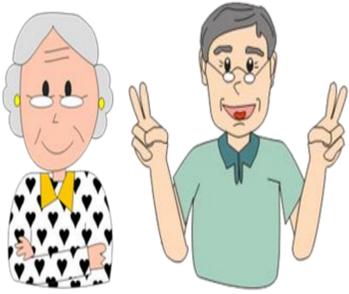


Exploration of Behaviors Relating to Balanced Diet among Seniors



徐蓓蒂

德育護理健康學院護理系 副教授



研究背景及動機

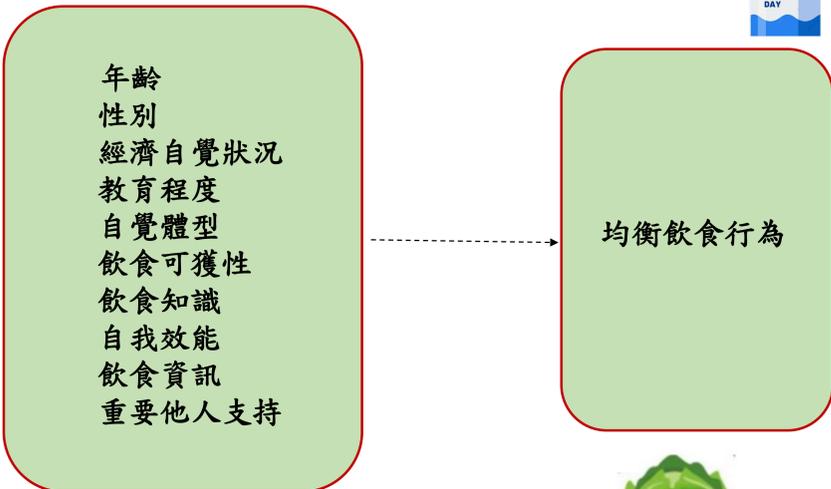
高齡者均衡飲食是獲取足夠營養素攝取的重要環節，能夠有均衡飲食行為對高齡者是重要的。為維護老年人健康，如何促進老人均衡飲食，老人飲食多樣化是獲取足夠營養素攝取的重要環節，正確的飲食營養原則能增加免疫力，減緩疾病發生，能夠有均衡飲食行為，提昇老年人的生活品質，生命的延長才有價值，故本研究目的為：

- 一、瞭解研究對象之均衡飲食行為的現況。
- 二、探討研究對象之均衡飲食行為的之相關因素。



研究方法

本研究採橫斷式研究，以基隆市65歲以上高齡者為母群體，採立意取樣，共得有效樣本300人。研究工具為自編的結構式問卷，以個別訪談蒐集資料，並採t檢定、One-wayANOVA、皮爾森積差相關等統計方法分析。採用SPSS 22版進行資料整理與分析。



圖一、研究架構



結果

- 一、研究結果顯示研究對象研究對象的人口學變項分佈情形，經濟自覺狀況普通者居多有245人(77.3%)，性別男性146人(46.1%)、女性154人(48.6%)，教育程度分佈高中(職)畢業者居多有87人(27.4%)，自覺體型標準居多有111人(35.0%)，年齡平均得分為71.01 (±6.86) 歲。食物可獲性總分平均值為23.15 (±3.71) 分，飲食知識總分平均值為7.42 (±1.94) 分，飲食資訊總分平均值為18.94 (±3.25) 分，重要他人支持總分平均值為23.15 (±3.71) 分，自我效能總分平均值為42.95 (±10.60) 分，均衡飲食行為平均值為42.95 (±10.60) 分。
- 二、影響老年人均衡飲食行為變項如下：年齡與均衡飲食行為呈正相關($r = .16, P < .001$)，食物可獲性與均衡飲食行為呈正相關($r = .32, P < .001$)，飲食知識與均衡飲食行為呈正相關($r = .14, P < .01$)，飲食資訊與均衡飲食行為呈正相關($r = .37, P < .001$)，重要他人支持與均衡飲食行為呈正相關($r = .32, P < .001$)，自我效能與均衡飲食行為呈正相關($r = .57, P < .001$)，見表1。自覺體型($F=2.45, p < .05$)經事後比較發現自覺體型微瘦者均衡飲食行為較很胖者佳。性別($t=-2.94, p < .01$)顯示女性均衡飲食行為較男性佳，見表2。



結果

表1 連續變項與均衡飲食行為之相關矩陣(n=300)

	1	2	3	4	5	6	7
1均衡飲食行為	1						
2年齡	.16***	1					
3飲食可獲性	.32***	.13*	1				
4飲食知識	.14**	-.15**	.20***	1			
5自我效能	.57***	.15**	.60***	.13**	1		
6飲食資訊	.37***	.08	.48***	.11*	.37***	1	
7重要他人支持	.32***	.04	.45***	.12*	.32***	.63***	1

*p<.05. **p<.01. ***p<.001.

表2 非連續變項與均衡飲食行為之相關分析(n=300)

變項	mean (SD)	t/F	p	post hoc tests
性別		-2.94	.004	
1.男性	20.34(3.54)			
2.女性	21.50(3.23)			
經濟自覺狀況		2.41	.091	
1.不夠用	21.88(3.86)			
2.普通	20.75(3.33)			
3.夠用	22.00(3.85)			
教育程度		4.37	.065	
1.不識字	19.77 (0.97)			
2.國小	21.39 (3.24)			
3.國中	19.68 (3.94)			
4.高中/職	21.20 (3.11)			
5.專科以上	21.74 (3.18)			
自覺體型		2.45	.046	2>5
1.很瘦	20.28 (2.52)			
2.微瘦	21.39 (3.19)			
3.標準	20.98 (3.57)			
4.微胖	21.18 (3.32)			
5.很胖	18.80 (3.73)			



研究限制

本研究因人力、時間、物力有限，故本研究對象以基隆市65歲以上高齡者為主，無法推論至其他地區。



護理專業之應用

了解高齡者均衡飲食行為現況及相關因素，並據此規劃政策與服務內容，讓高齡者均衡飲食行為可發揮到最好的成效。



關鍵字：高齡者、均衡飲食行為