

# 社區營養從教育做起 來一趟減脂之旅吧！

文／臨床營養科 營養師 朱昱

什麼是社區營養？社區營養是一種藝術，用來定義、確認和解決社區或人群中相關的營養問題，同時利用營養知識來預測疾病，治療疾病，增進個人健康，建構一個健康的社區。

第三次全國營養調查顯示，若以超過身體質量指數（BMI）26.4為肥胖指標，台灣成年男性肥胖率為14.6%，女性為15.8%，肥胖情形雖不像歐美國家那麼嚴重，但肥胖與慢性病和代謝症候群的發生息息相關，如何降低國人的肥胖率是刻不容緩的課題。

那麼，就讓我們以減少體脂肪為主題，從社區的營養教育著手，來一趟社區的減脂之旅吧！

## 以下是營養計畫的內容

### 一、確認問題

#### 1. 社區診斷

社區營養計畫最重要的第一步是了解對象，也就是診斷社區，我們可以利用各種統計學的資料來了解當地居民的人口數、人口密度、地理範圍、性別、年齡分佈、出生率、死亡率及死亡原因等。

社區居民的經濟文化狀況、教育程度和職業，也是計畫中必須考量的因素，例如山地與平地居民，北方與南方環境，飲食習慣難免有差異，宗教信仰也會影響飲食習慣，所以在從事社區營養調查時，應先認識清楚這些文化背景。

#### 2. 資料收集

使用問卷調查或直接詢問觀察，或參考之前的文獻考查，以獲取有用的資料，或可借助網路無遠弗屆的力量，增加資訊來源。資料收集完整後，即可大致了解該社區的問題所在，再對症下藥，期能事半功倍。

### 二、訂定目標

一個成功的營養教育計畫，一定有其具體的實現目標，例如在1年內使肥胖的盛行率減少5%，如此較能凝聚社區民眾的向心力，並有助於彼此的溝通協調。

### 三、研擬對策和執行計畫

當我們確認問題，訂好目標，就可以展開行動。既然是減脂之旅，首先要教導民眾認識什麼是脂肪。

#### 1. 找出日常生活中的脂肪

脂肪又可分成看得見與看不見兩種。肉眼可見的脂肪，包括（1）肉類：肥肉、培根、雞皮、豬皮、魚皮等（2）脂肪類：奶油、豬油、牛油、瑪琪琳、烤酥油等。看不見的脂肪普遍存於各類食品中，包括蛋糕、全脂奶、蛋黃、油豆腐、酪梨、瓜子、開心果、腰果、花生醬、芝麻醬，以及所有的油炸食品，往往一不留意，就會吃進過量的油脂，對健康造成威脅。

#### 2. 減少油脂攝取的小撇步

##### （1）可見脂肪不要吃

油炸食物少吃，或者去皮再吃，吃瘦不吃肥，蛋糕的奶油也盡量去除後再食用。市售半成品如魚餃、蝦餃、蛋餃等餃類，丸子及油炸食品的脂肪含量較高，宜少吃，可選用低脂絞肉加入蔬菜、豆腐等自製丸子來解饞。

##### （2）額外的油脂不要加

吃麵包時不要塗奶油、花生醬，或可改用脂肪量低的果醬。吃麵時不要加過多的香油、麻油及沙茶醬。

##### （3）選用脂肪含量低的乳製品

喝牛奶時，選用脫脂奶或低脂奶。

##### （4）多吃蔬菜沒煩惱

每日最好能吃3碟蔬菜，蔬菜不但含有豐富的膳食纖維，還可以增加飽足感，提供人體必須的維生素及礦物質。

- (5) 多選用植物性蛋白質食物  
以毛豆，黃豆及一些豆製品來取代部份肉類，這些植物性的蛋白質，含較多的不飽和脂肪酸，不含膽固醇，纖維含量也較高。
- (6) 喝湯時撈掉浮油  
排骨湯，雞湯最容易出現浮油，食用前先將浮油撈掉。
- (7) 勾芡食物少吃  
如魚翅羹，鮑魚羹等，含有大量的太白粉及油，應盡量少吃，否則應先將湯汁瀝乾再食用。切勿用湯汁泡飯，因湯汁中多含大量油脂。
- (8) 選好油  
烹調時少用奶油、豬油等富含飽和脂肪酸的油，盡量選用橄欖油、紅花子油、芥花油等不飽和脂肪酸含量高的油。
- (9) 選擇脂肪含量少的肉類  
一般來說，雞肉的脂肪含量較豬肉、牛肉少；不同部位的豬肉、牛肉，脂肪含量也會不同，如豬的前後腿肉、里肌肉，所含脂肪較五花肉、梅花肉來得低，而牛腿肉、牛腱所含的脂肪量也較牛小排低。
- (10) 讓身體動起來  
謹記「運動333」原則，即每週運動3次，每次30分鐘，每分鐘心跳達130下。

我們利用圖示，模型或海報進行營養教育後，民眾會更加了解如何正確的選擇食物，並將這些知識實際運用在日常生活中。

#### 四、評估計畫成效

最後利用問卷，觀察或電話訪問來追蹤成效及進度，不但可以了解居民們吸收了多少，更能從他們後來的飲食攝取狀況來衡量營養教育有無盲點，找出問題所在，加以修正，當作下次的參考。

健康為財富之本，有健康的國民，社會才有強大的生產力，坐而言不如起而行，讓我們就從社區營養教育開始！

