

# 臺中市連鎖超市消費群每日五蔬果攝取行為之利益與障礙因素研究

指導教授：楊文惠

劉佳琪\* 葉苡萱 林映岑 蘇貫予

中國醫藥大學醫務管理學系

**背景與目的：**美國癌症學會所出版的防癌飲食指南指出，大部份的癌症是因為飲食而起，同樣地，也可以藉由飲食習慣的改變來預防癌症。根據行政院衛生署資料顯示，目前國人飲食有蔬果攝取不足，而脂肪與肉類攝取過多的現象，為瞭解民眾對於衛生署所推動每日五蔬果的落實性，本研究欲探討台中市連鎖超市消費民眾對每日五蔬果的自覺利益、障礙的意向影響以及研究對象之背景因素和每日攝取蔬果份數之間的關係。**研究方法：**以大台中連鎖超市消費群為對象，並以便利取樣的方式，將自編結構式問卷進行為期兩個月調查研究，共計回收有效問卷為 300 份。以 SPSS 統計軟體進行描述性統計，並以複迴歸、ANOVA、羅吉斯迴歸進行資料處理與分析。**研究結果：**經統計結果發現，研究對象的自我健康評估及自覺利益知覺對於蔬果的攝取量有顯著的正向影響效果，但自覺障礙知覺則對蔬果的攝取量無顯著的影響。整體而言，年齡越大、學歷越高的民眾有較高的蔬果攝取自覺利益、攝取行為及較低的蔬果攝取自覺障礙。**結論與建議：**民眾的自覺利益對於每日蔬果攝取份數確實有正面的影響，有關單位如在支持每日五蔬果的推廣上有效落實，使民眾達到均衡飲食的目標，輕鬆吃得更健康、活得更健康。

**關鍵字：**台中市、連鎖超市、每日五蔬果、蔬果攝取份數

\*通訊作者：劉佳琪

聯絡地址：台中市 404 北區學士路 91 號

E-mail: kido0\_0@hotmail.com