第三節、高中生食物頻率與飲食習慣

3.1 高中生食物攝取頻率

為檢測高中生目前各大類食物是否符合現行飲食指南建議份數，亦即每日攝取蔬菜類 3 份、水果類 2 份、以及奶類 1-2 份的飲食原則，以飲食頻率問卷詢問各類食物攝取次數，其中蔬菜類以每碟為單位，詢問攝取頻率，其他類別食物則直接詢問攝取頻率。

由表 3.1.1 中，顯示高中生在「蔬菜類」方面，每日攝取量符合達 3 份以上者，總人數中約佔 29.4%，且男性（32.1%）高於女性（26.5%）。若以地區層來探討（表 3.1.2），攝取人口比例為 25.6-34.1%之範圍，其中以東部地區為最高、中部層地區為最低。如進一步以性別再做區分，發現居住於南部地區的男性達此攝取標準者為最多（37.3%）、中部層的男性則最少（28.2%）；女性則以居住於東部層地區者為最多（34.3%）、於中部層者為最低（22.7%）。

而在「水果類」方面，其攝取量符合達 2 份以上標準者，約佔總人數中的 7.8%:女性（9.2%）、男性（6.6%）。同樣若以地區層來探討，其攝取人口比例在 3.2-9.3%之間，其中以居於南部地區最高、東部地區最低。若再加上以性別區分，則顯示男性以南部層學生達此攝取標準者為最多（9.0%）、東部層學生最少（2.6%）；而女性以北一層地區學生為最多（11.5%）、東部層最低（3.9%）。

若以蔬果攝取之總和量來看，其攝取總量達至少 5 份蔬果者，約佔總人數中的 12.3%；亦即約有 87.7%的人口攝取不足此量。另外，男性（13.0%）達此攝取量者稍高於女性（11.5%）。以地區層而言，達此標準的人口數比例範圍從 10.5-14.7%不等，以南部地區最高、中部地區最低。男性中，以居處於南部者為最高（16.4%）、北二層最低（10.3%）；女性中，以北二層為最高（13.1%）、東部層最低（9.3%）。若以蔬果攝取總量需達 5 份蔬果，且其中至少有 3 份為蔬菜類者，佔總人數中的 11.8%，且以女性（10.8%）少於男性（12.7%）。以地區層來探討，達此標準的人口數比例範圍從 9.7-14.3%，以南部地區居多、中部地區最低。男性中，以南部者為最高（20.2%）、北二層最低（9.5%）；女性中，同樣以北二層為最高（13.1%）、中部層最低（8.8%）。若以需同時達到 3 份蔬菜及 2 份水果的建議攝取量時，合乎此標準者驟降至僅為人口總數的 4.5%，其中女性 4.4%低於男性 4.7%。 從地區層而言，達此標準的人數比例範圍從 2.5-5.8%，以南部地區最高、東部地區最低。男性中，以居於南部者為最高（7.4%）、東部層最低（2.6%）；女性中，則以居於北二層為最高（5.3%）、東部層最低（2.4%）。綜合來看，南部地區的學生達到標準的比例最高，東部層的學生則最低。

在「奶類」的攝取方面（表 3.1.3），若依照是否有達到每日一份的攝取標準來計算，發現有高達約 77.1%的學生未達此攝取量；且女性（81.5%）較男性（73.2%）的不足比例為高。若以所居住地區來看（表 3.1.4），可觀察到此奶類攝取不足現象，較明顯的是發生在居住東部層（88.2%）和中部層（81%）的學生。其中男性和女性皆在東部層不足的比例最高，達 90.3%和 85.7%，分別是在該性別類項中為最高者。

3.2 高中生飲食習慣

在高中生一般的飲食習慣中，近幾年來「外食」比率的增加是相當值得注意的現象。在表 3.2.1 中，顯示高中生平均每天中約有 1.9 的用餐次數是屬於在外進食的；更進一步來看，一天之中，至少有一餐（含）以上為外食的人口比例，高達 89.3%；至少有兩餐（含）以上者為 48.3%。倘比較男性與女性之間的差異性，發現男性的外食平均次數（1.9 餐數/天）比女性（1.8 餐數/天）稍高；比較兩性至少有一餐（含）以上為外食的人口比例，男女分別為 89.6%：88.9%；比較兩性至少有兩餐（含）以上者，男女則為 49%：47.5%。

若以年級分層來作分析，1 年級學生平均每天 1.8 次餐數， 2 年級（1.8 餐數/天）、3 年級（2 餐數/天）。同時，資料顯示在 3 年級學生族群中，有高達 93%的學生每天至少有一餐以上是外食者；至少有兩餐（含）以上者則將約 55.5%。若以地區性來做觀察，居處南部層的學生，相較於其它地區而言，聚集著最高的外食人口比例，達 2 餐數/天。此外，這地區學生，有約達九成五的學生每天至少有一餐（含）以上是外食；且約達 46.4%的學生至少有兩餐（含）以上者為外食。其他地區則平均約在 1.7 餐數/天-1.9 餐數/天。

表 3.1.1　檢測高中生蔬菜及水果攝取量是否符合每日建議份數─依年級別、性別分組

性別	年級別	蔬菜達 3 份（%）	水果達 2 份（%）	蔬果達 5 份（%）	達 3 份蔬菜及 5 份蔬果（%）	3 份蔬菜及 2 份水果（%）
男性	1 年級	37.3	6.0	14.9	14.9	5.7
	2 年級	27.4	8.3	10.9	10.9	6.2
	3 年級	30.9	5.5	13.0	12.1	2.0
	Total	32.1	6.6	13.0	12.7	4.7
女性	1 年級	26.8	8.9	11.4	10.8	2.1
	2 年級	25.5	12.8	11.4	9.9	7.2
	3 年級	27.1	6.0	11.7	11.7	3.8
	Total	26.5	9.2	11.5	10.8	4.4
全部	1 年級	32.4	7.4	13.3	13.0	4.0
	2 年級	26.5	10.4	11.1	10.5	6.7
	3 年級	29.1	5.7	12.4	11.9	2.9
	Total	29.4	7.8	12.3	11.8	4.5

表 3.1.2　檢測高中生蔬菜及水果攝取量是否符合每日建議份數─依地區別、及性別分組

性別	地區別	蔬菜達 3 份（%）	水果達 2 份（%）	蔬果達 5 份（%）	達3份蔬菜及5份蔬果（%）	3 份蔬菜及 2 份水果（%）
男性	北一層	29.9	5.5	12.6	12.6	3.9
	北二層	32.4	8.1	10.3	9.5	3.7
	中部層	28.2	4.8	11.2	10.5	3.4
	南部層	37.3	9.0	16.4	16.4	7.4
	東部層	33.9	2.6	14.4	14.4	2.6
女性	北一層	28.5	11.5	11.3	10.5	4.1
	北二層	23.6	8.0	13.1	13.1	5.3
	中部層	22.7	7.3	9.7	8.8	4.8
	南部層	28.4	9.6	12.7	11.9	4.0
	東部層	34.3	3.9	9.3	9.3	2.4
全部	北一層	29.2	8.4	12.0	11.6	4.0
	北二層	28.3	8.1	11.6	11.2	4.4
	中部層	25.6	6.0	10.5	9.7	4.0
	南部層	33.1	9.3	14.7	14.3	5.8
	東部層	34.1	3.2	12.1	12.1	2.5

表 3.1.3　檢測高中生奶類攝取量是否符合每日建議份數─依年級別、性別分組

性別	年級別	奶類達 1 份（%）	奶類不足 1 份（%）
男性	1 年級	27.3	72.7
	2 年級	29.9	70.1
	3 年級	23.1	76.9
	Total	26.8	73.2
女性	1 年級	20.1	79.9
	2 年級	20.3	79.7
	3 年級	14.9	85.1
	Total	18.5	81.5
全部	1 年級	23.9	76.1
	2 年級	25.3	74.7
	3 年級	19.2	80.8
	Total	22.9	77.1

表 3.1.4　檢測高中生奶類攝取量是否符合每日建議份數─依地區別、及性別分組

性別	地區別	奶類達 1 份（%）	奶類不足 1 份（%）
男性	北一層	26.8	73.2
	北二層	22.0	78
	中部層	20.0	80
	南部層	37.2	62.8
	東部層	9.7	90.3
女性	北一層	15.0	85
	北二層	20.4	79.6
	中部層	18.0	82
	南部層	22.2	77.8
	東部層	14.3	85.7
全部	北一層	21.1	78.9
	北二層	21.3	78.7
	中部層	19.0	81
	南部層	30.2	69.8
	東部層	11.8	88.2

表 3.2.1　台灣高中生一天外食狀況─依性別、年級層別、及地區別分組

		外食用餐次數（餐數/天）	1 餐或以上（%）	2 餐或以上（%）
性別	男性	1.9	89.6	49.0
	女性	1.8	88.9	47.5
	全部	1.9	89.3	48.3
年級	1 年級	1.8	86.6	45.2
	2 年級	1.8	88.5	44.5
	3 年級	2.0	93.0	55.5
地區	北一層	1.8	86.2	45.2
	北二層	1.7	86.3	40.4
	中部層	1.9	90.7	49.4
	南部層	2.0	92.3	55.2
	東部層	1.9	95.0	46.4