

立功科技教育輔考中心營養師專用講義
公衛營養學(A)0

陽珊老師 編授

目 錄

第一章 公共衛生及社區營養概論	1
第二章 我國營養政策及其法規現況	49

重要字彙

- 社區營養師 (community dietitian/nutritionist)
- 疾病發生史 (disease history)
- 初級預防 (primary prevention)
- 二段預防 (secondary prevention)
- 三段預防 (tertiary prevention)
- 健康促進 (health promotion)
- 營養基因组學 (nutrigenomics)

第一章 公共衛生及社區營養 概論

立功科技教育輔考中心1

重要字彙

- 社區營養師(communitiy dietitian/nutritionist)
- 疾病自然史(natural history of disease)
- 初段預防(primary prevention)
- 二段預防(secondary prevention)
- 三段預防(tertiary prevention)
- 健康促進(health promotion)
- 營養基因體學(nutrigenomics)

立功科技教育輔考中心2

第二章 我國營養政策及其法規現況

立功科技教育輔考中心49

重要字彙

- 每日營養素建議攝取量(Recommended Daily Nutrient Allowance; RDNA)
- 國人膳食營養素參考攝取量(Dietary Reference Intakes; DRIs)
- 建議量(Recommended Dietary Allowance; RDA)
- 足夠攝取量(Adequate Intakes; AI)
- 上限攝取量(Tolerable Upper Intake Levels; UL)
- 國民飲食指標(Dietary Guidelines)
- 每日飲食指南(Daily Food Guide)
- 營養標示(nutrition labeling)
- 營養宣稱(nutrition claim)

立功科技教育輔考中心營養師專用講義
公衛營養學(B)0

陽珊老師 編授

目 錄

第三章 營養監控與營養偵查	1
第四章 問卷調查及方法	51
第五章 社區營養需求評估與社區營養計畫之規劃	113
第六章 社區營養計畫之執行與管理	167
第七章 社區營養計畫之評估與預算編列	221

第三章 營養監控與營養偵查

立功科技教育輔考中心 1

營養偵察

- 臺灣地區目前並沒有具體、系統性的營養偵察計畫。
- 全國性營養監測計畫，通常規模龐大，每隔數年進行一次
- 對於一些極具時效性的問題，可能反應不及
- 營養監測系統重視全國代表性，但由於取樣不可能涵蓋所有地區，對於未包含的地方，往往欠缺資料
- 使用複雜精密的測量工具，難以機動性地偵察一些地方上介入計畫介入前後的民眾飲食改變情形，因此地區性的（ ）計畫有其必要性。

立功科技教育輔考中心 2

問卷的應用

— 問卷是膳食調查用來做為測量(measurement)及收集資料的一種工具，在建立問卷之前，必須先了解所要研究的問題與研究的假設、客觀的事實與資料的特性及其他相關方面的資訊後，在應用問卷上才能得到符合研究者所需要的資料。

— 所謂測量就是應用量表 (measurement scale ，又稱為量尺) 做為測量的依據，依照人、事情或物品其意義或性質的不同，給予不同數字的量化過程，稱之為測量，測量的目的是要使所搜集的資料具有客觀性。量表的種類有名義量尺 (nominal scale) 、次序量尺 (ordinal scale) 、等距量尺 (interval scale) 、比率量尺 (ratio scale) 四種。

立功科技教育輔考中心營養師專用講義

公衛營養學(C)0

陽珊老師 編授

目 錄

第八章 營養評估	1
第九章 生命期營養-孕產期	66
- 哺乳期	82
- 嬰兒期	125
- 兒童期	167
- 青春期	198
- 成年期	217
- 老年期	225

第八章 營養評估

立功科技教育輔考中心 1

體位測量

- 體位測量是適用於每一個人以及每一時期的一種簡便、經濟且對人體無侵害性的一種營養評估方法。
- 所謂體位測量就是測量人體的大小、重量、比例及組成。
- 體位測量所獲得的資料應用於嬰兒或兒童生長發育方面，是一項重要指標，也可用於評估是否肥胖或營養不良，在營養政策及臨床應用上，更可用來評估各種營養介入計畫之成效。
- 體位測量包括：身高、體重、上臂圍、皮下脂肪厚度、頭圍、胸圍、腰圍、臀圍、腕圍等的測量。

男性：理想體重(kg) = (身高(cm) - 105) × 0.7

女性：理想體重(kg) = (身高(cm) - 70) × 0.6

蛋白質營養需求

- 因胎兒成長，母體胎盤、子宮、乳房增大，羊水及血液量增加。
- 婦女懷孕時如果增加12.5公斤體重，產下3.3公斤嬰兒，則懷孕期間所蓄積於體內的蛋白質量估計約有925公克，且每日約需增加3.3克。
- 懷孕開始，每日蛋白質的參考攝取量需要增加攝取10公克。

立功科技教育輔考中心 69

礦物質營養需求

鈣

- » 婦女懷孕時若能維持我國DRIs第七版中所訂同年齡的未懷孕鈣質的參考攝取量（採用_____值），即可以補給胎兒發育所需的鈣質，並同時維持自己的骨骼密度狀況。
- » 根據2005~2008年台灣國民營養健康狀況變遷調查(NAHSIT 2005~2008)，本國20~34歲女性的鈣質攝取量遠低於DRIs建議的（_____）毫克。

磷

- » 懷孕期間不需要增加攝取量。

立功科技教育輔考中心營養師專用講義

公衛營養學(D)

陽珊老師 編授

目 錄

第十章 營養調查	1
第十一章 社區營養教育理論	61
第十二章 社區營養教育教材與教法	137
第十三章 營養諮詢	218
第十四章 糧食與衛生安全	233
第十五章 傳染病防治	263

世界上著名的營養監測系統首推美國
由美國健康暨國民服務署的國家健康統計中心
(National Center for Health Statistics ; NCHS)和營養監督
與研究委員會(Interagency Board for Nutrition
Monitoring and Related Research)密切合作、

第十章 營養調查

立功科技教育輔考中心 1

美國國家健康營養檢查調查

世界上著名的營養監測系統首推美國

由隸屬美國健康暨國民服務署的國家健康統計中心

(National Center for Health Statistics ; NCHS)和營養監督

暨研究跨部會委員會(Interagency Board for Nutrition

Monitoring and Related Research)密切合作。

- 社會學習理論說明個體可以經由觀察、模仿而學習到別人的行為，而行為、個人因素（包括：認知）及環境因素三者交互作用(reciprocal determination)則會影響個體的行為表現，同時地強調增強(reinforcement)對行為的影響。
- 之後學者們陸續加入其他因素，例如：自我效能(self-efficacy)、控制信念(locus of control)等，Bandura於1986年將社會學習理論改名為社會認知理論，是設計介入計畫時最常被應用的理論。

表 15-3 社會認知理論的主要概念及應用

概念	定義	應用實例
交互決定論	個體、行為及執行某行為的環境間之動態交互作用	改變影響健康之行為因子來保護及促進公共健康
結果期望	對於特定行為產生結果的信念和價值	改變對新行為的結果期望
自我效能	個體對於執行某特定行為的信心	(策略：以確定可以達成小步驟進行行為改變)
集體效能	個體對於執行某特定行為的信心	
觀察學習	個體藉由觀察他人行為之發生及結果所獲得之行為	提供目標行為之可信賴的角色模範
動機誘因	藉由獎勵或處罰來促成行為或制止行為的發生	立法禁止青少年吸菸可能反效果，但是菸稅或可抑止青少年吸菸
促進因素	提供工具、資源或環境改變，使新行為較易實行	免費提供
自我調控	藉自我監督、目標設定、回饋、自我獎勵、自我指導及尋求社會支持來控制自己	電腦設計之自我管理系統，電話諮商

資料來源：McAllister, A.L., Perry, C. L., & Parcel, G. S. (2008). How Individuals, Environments, and Health Behaviors Interact- Social Cognitive Theory. In K. Glanz, F. M. Lewis, B. K. Rimer, & K. Viswanath (Eds.), *Health Behavior and Health Education* (4th ed., p. 171). San Francisco, CA : Jossey-Bass.