

《公共衛生營養學》

王葳老師 主解

<p>試題評析</p>	<p>申論題：第一題主要是特殊群體的營養問題，在講義第四冊中有針對老人相關營養問題及目前政策說明，同學只要結合實務，列舉營養師在長照體系的角色功能，並說明常見營養問題及處理方式，相信不難獲取高分。第二題的飲食指標不管是我國新版或是美國新版的修正重點在第三冊中都有詳細說明，只要同學能寫出兩者的重點，再根據兩國的飲食指標比較異同即可。第三題是首次在考題中出現的社會生態模式，此題的難度較高，必須針對此模式的不同層次影響因素規劃校園飲食健康營養計畫，至少要能針對個人及外在環境有不同的措施，以促進校園健康飲食環境。</p> <p>選擇題：此次出題較偏向國內營養相關政策及營養調查結果，需記憶的考題較多，例如第1題、第9題營養午餐基準（請參考建國講義第四回P40）；第2題、第4題及第8題飲食建議的營養素量（請參考建國講義第三回P93）；第12題、32題、33題、35題、36題營養調查的結果等（請參考建國講義第三回P131~132）等，都在講義中有完整的介紹，也多次提醒同學近年考試常出現此類題目，需加強記憶。其他觀念性的題目，只要同學上課有跟著進度，並將考古題練習完，應該都能遊刃有餘，例如15題、16題、18題、20題、22題、23題營養評估（請參考建國講義第二回P20~23）；26題、27題營養教育（請參考建國講義第一回P59）；39題流行病學研究（請參考建國講義第一回P9）。</p>
-------------	---

申論題部分：（50分）

一、依據民國104年6月3日公布之長期照顧服務法，其中餐飲及營養服務是長照服務項目之一，請敘述以下和長期照護有關的營養問題。

- (一)營養師在長期照護體系中所扮演的角色及營養照護的目標為何？（6分）
- (二)請說明長照機構老人常見的營養照護問題及處理方式。（9分）

【版權所有，翻印必究】

考點命中

請參考建國講義第四回 P59-60。

※老人福利相關政策【內政部】

82年9月底，臺灣地區65歲以上的老年人口為148萬5,200人，占總人口7.09%，已達聯合國世界衛生組織所訂的高齡化社會指標；截至100年底，老年人口已增加至252萬8,249人，占總人口10.89%。另依據行政院經建會推估，至114年左右，老年人口將達總人口的20.1%，即每5人中就有1位是老年長者。再由統計資料發現，100年度人口老化指數(65歲以上人口數除以0至14歲人口數乘以100)為72.20%，老年人口依賴比(65歲以上人口數除以15至64歲人口數乘以100)為14.70%，分別較82年增加43.96及4.22個百分點。

高齡化社會的快速變遷，帶來生活型態與社會結構的改變，將引發新的需求與問題，向為政府及民間關注的焦點，因而也需要有相對的規劃及因應對策，乃至於法規的修訂，俾使政策、立法、服務合一，有效落實老人福祉。在高齡化社會當中，如何讓老人維持尊嚴和自主的生活是一項挑戰，更是整個社會包括老人本身、庭、民間部門和政府共同的責任。

為因應高齡化社會，內政部以經濟安全、健康維護、生活照顧三大規劃面向為政策主軸，並就老人保護、心理及社會適應、社會參與分別推動相關措施。此外，為周全對老人的身心照顧，更積極建構我國長期照顧體系、建立社區照顧關懷據點、推動友善關懷老人服務方案、提升老人福利機構安養護服務品質，及推展行動式老人文康休閒巡迴服務，讓老人均能獲得在地且妥適的照顧服務。

營養餐飲：高齡化社會中，國民平均餘命不斷延長，生活自理能力隨年齡增長或健康影響而退損，故須提供營養餐食以減少老人炊食之危險及購物之不便。各縣市政府最高補助低收入戶及中低收入失能老人每人每餐50元，由服務提供單位送餐到家，一方面解決老人炊食問題，一方面讓老人與社會接觸，獲得情緒支持。

※老人福利服務提供者資格要件及服務準則

第五節 居家式餐飲服務

居家式餐飲服務內容如下：

第22條 一、送餐服務。

二、視服務對象需求，提供個別性飲食。

居家式餐飲服務由下列單位提供：

一、醫療機構、護理機構、醫療法人。

二、老人福利機構、身心障礙福利機構。

第23條 三、公益社團法人、財團法人、社會福利團體、社區發展協會、照顧服務勞動合作社。

四、餐館業及其他餐飲業。

除前項所定居家式餐飲服務提供單位外，遇有特殊情形者，得由直轄市、縣(市)主管機關結合當地資源提供服務。

第24條 居家式餐飲服務提供單位應配備必要且合乎衛生要求之設施設備，並視需要結合營養師提供服務。

居家式餐飲服務提供單位應辦理下列事項：

第25條 一、訂定工作內容及督導流程。

二、製作服務紀錄。

三、提供衛生安全及營養均衡之飲食。

【擬答】

(一)老人因為生理功能的退化及可能受到多重慢性疾病的侵害，須定期進行營養評估與提供適當營養照顧，營養師在長期照護體系中可以扮演的角色包含以下：

1. 營養篩選與評估找出有營養不良風險的老人，並積極營養介入
2. 菜單設計(包括採購、驗收、庫房管理)以符合老人疾病與營養需求
3. 營養諮詢及建議
4. 健康飲食的宣導

5.與飲食相關的節慶活動策畫與飲食設計

6.針對機構住民設計管灌配方或飲食照顧

營養照護目標為確保長期照護的個案營養均衡，符合個別生理需求。

- (二)長照機構老人常見營養照護問題為「營養不良」，營養不足、不均衡或是過剩，都算是營養不良的範疇，營養師應定期進行營養評估，給予營養餐食上的規劃調配與建議，為住民營養把關。老人常見營養不良與熱量、醣類及微量營養素攝取不足有關，營養師應規劃適當熱量攝取與營養補充，以少量多餐方式改善老人營養狀況，此外老人可能因為以下狀況影響食慾或進食，例如咀嚼困難、吞嚥困難、味覺減弱等，營養師可規劃選擇軟硬程度適中的食物或將食物切碎、攪爛，搭配食材調味，增加食物風味

點
建
國
醫
護

【版權所有，翻印必究】

二、請說明美國2015-2020飲食指標 (Dietary Guidelines for Americans) 修正內容重點及比較其建議和我國於民國100年公布之新版「國民飲食指標」之異同點。(15分)

考點命中

相似度100%。

1)請參考建國講義第三回P97 (台灣新版飲食指標)

(四) 國民飲食指標 (最新版 100 年)

1. 飲食指南作依據，均衡飲食六類足

飲食應依每日飲食之食物分類與建議份量，適當選擇搭配飲食。特別注意應吃到足夠蔬菜、水果、全穀、豆類、堅果種子及低脂乳製品。

2. 健康體重重要確保，熱量攝取應控管

熱量攝取多於熱量消耗，會使體內囤積過多脂肪，使慢性疾病風險增高。了解自己的健康體重和熱量需求，適量飲食，以維持體重在正常範圍內(身體質量指數在 18.5-23.9)。

3. 維持健康多活動，每日至少 30 分

維持多活動的生活習慣，每日從事動態活動至少 30 分鐘。

4. 母乳營養價值高，哺餵至少六個月

母乳是嬰兒成長階段無可取代且必需營養素，建議母親應以母乳完全哺餵嬰兒至少六個月，之後可以同時以母乳及副食品提供嬰兒所需營養素。

5. 全穀根莖當主食，營養升級質更優

三餐應以全穀為主食，或至少應有 1/3 為全穀類如糙米、全麥、全蕎麥或雜糧等。全穀類含有豐富的維生素、礦物質及膳食纖維更提供各式各樣之植化素成分，對人體健康具有保護作用。

6. 太鹹不吃少醃漬，低脂少炸少沾醬

口味清淡、不吃太鹹、少吃醃漬品、沾醬酌量。每日鈉攝取應該限制在 2400 毫克以下，並於選購包裝食品時注意營養標示中鈉含量。高熱量密度食物，如油炸與其他高脂高糖的食物，相同份量就會攝入過多熱量，盡量少吃油炸與其他高脂高糖的食物。

7. 含糖飲料應避免，多喝開水更健康

白開水是人體最健康、最經濟的水分來源，應養成喝白開水的習慣。市售飲料含糖量高，經常飲用不利於理想體重及血脂肪的控制。尤其現代兒童喜歡用飲料解渴，從飲料中得到熱量，易吃不下其他有營養的食物而造成營養不良。

8. 少葷多素少精緻，新鮮粗食少加工

飲食中以植物性食物為優先選擇對健康較為有利，且能符合節能減碳之環保原則，對延緩全球暖化、預防氣候變遷及維護地球環境永續發展至為重要。選擇未精製植物性食物，以充分攝取微量營養素、膳食纖維與植化素。

9. 購食點餐不過量，份量適中不浪費

個人飲食任意加大份量容易造成熱量攝取過多或是食物廢棄浪費。購買與製備餐飲時應注意份量適中。

10. 當季在地好食材，多樣選食保健康

當令食材乃最適天候下所生產，營養價值高，最適合人們食用，因為盛產，價錢較為便宜，品質也好。而選擇在地食材不但較為新鮮，且減少長途運輸之能源消耗，亦符合節能減碳之原則。

11. 來源標示要注意，衛生安全才能吃

食物製備過程應注意清潔衛生，儲存與烹調。購買食物應注意食物來源、食品標示及有效日期。

12. 若要飲酒不過量，懷孕絕對不喝酒

若飲酒，女性每日不宜超過 1 杯 (每杯酒精 10 公克)，男性不宜超過 2 杯。但懷孕期間絕對不可飲酒。

考點命中

2)請參考建國講義第三回P102 (美國新版飲食指標)。

美國農業部在 2016 年 1 月公佈了最新的 2015 年版飲食指南 (2015 Dietary Guidelines for Americans)，建議所有人應隨時遵循多樣性蔬果及多全穀的健康飲食模式，強調食物的多樣性、高營養密度，以及控制飲食的份量，重要原則如下：

1. 少吃糖少鹽(鈉)少飽和脂肪拒反式脂肪

須限制添加糖、鈉、飽和脂肪及反式脂肪的攝取量，以達到預防疾病發生的健康飲食與生活。每日添加糖的熱量應低於總熱量的 10%。成人及 14 歲以上兒童每天鈉攝取量應低於 2300 毫克 (約 6 公克食鹽)，14 歲以下兒童則應攝取更少。此外，美國飲食指南指出，飽和脂肪攝取量應低於每天攝取總熱量的 10%，並以不飽和脂肪取代飽和脂肪。

2. 咖啡正確喝 膽固醇放行

咖啡部分，每天 3 至 5 杯咖啡 (1 杯約 240c. c.，每天不超過 720 至 1200c. c.) 為限，咖啡因攝取量 400 毫克以內。建議喝黑咖啡或只加低脂牛奶，不建議額外添加糖或奶精，更不建議原本沒喝咖啡的人開始喝咖啡此外，不要將咖啡因和酒精混合一起喝，可能因此喝下更多酒，而導致酒精中毒。

在新飲食指南中，取消了每日膽固醇的攝取上限，但是，仍建議民眾仍應盡量減少高膽固醇食物的攝取；特別的是，蛋及貝類雖然含有較多的膽固醇，但飽和脂肪的含量很少，因此可納入蛋白質類食物的健康選擇、適量攝取。

3. 多吃蔬果與全穀 限制總熱量攝取

鼓勵以蔬菜水果取代下午茶零食與甜點，並以全穀米取代精製白米，並以飽和脂肪含量較低的魚類及豆類作為蛋白質食物的主要來源，可減少脂肪與總熱量的攝取。

【擬答】**(一)美國 2015-2020 飲食指標修正重點****1. 少吃糖少鹽(鈉)少飽和脂肪拒反式脂肪**

須限制添加糖、鈉、飽和脂肪及反式脂肪的攝取量，以達到預防疾病發生的健康飲食與生活。每日添加糖的熱量應低於總熱量的 10%。成人及 14 歲以上兒童每天鈉攝取量應低於 2300 毫克 (約 6 公克食鹽)，14 歲以下兒童則應攝取更少。此外，美國飲食指南指出，飽和脂肪攝取量應低於每天攝取總熱量的 10%，並以不飽和脂肪取代飽和脂肪。

2. 咖啡正確喝 膽固醇放行

咖啡部分，每天 3 至 5 杯咖啡 (1 杯約 240c. c.，每天不超過 720 至 1200c. c.) 為限，咖啡因攝取量 400 毫克以內。建議喝黑咖啡或只加低脂牛奶，不建議額外添加糖或奶精，更不建議原本沒喝咖啡的人開始喝咖啡此外，不要將咖啡因和酒精混合一起喝，可能因此喝下更多酒，而導致酒精中毒。在新飲食指南中，取消了每日膽固醇的攝取上限，但是，仍建議民眾仍應盡量減少高膽固醇食物的攝取；特別的是，蛋及貝類雖然含有較多的膽固醇，但飽和脂肪的含量很少，因此可納入蛋白質類食物的健康選擇、適量攝取。

3. 多吃蔬果與全穀 限制總熱量攝取

鼓勵以蔬菜水果取代下午茶的零食與甜點，並以全穀米取代精製白米，並以飽和脂肪含量較低的魚類及豆類作為蛋白質食物的主要來源，可減少脂肪與總熱量的攝取。

(二)

美國2015-2020 飲食指標建議	我國飲食指標	說明
1. 遵循多樣性蔬果及多全穀的	1. 飲食指南作依據，均衡飲食六類足 2. 健康體重要確保，熱量攝取應控管 3. 維持健康多活動，每日至少 30 分	相同之處：都強調食物多樣性及控制份量，多攝取

<p>健康飲食模式，強調食物的多樣性、高營養密度，以及控制飲食的份量。</p> <p>2. 限制糖的熱量、飽和性脂肪酸與鹽的攝取轉而選擇較健康的食物和飲料。</p>	<p>4. 母乳營養價值高，哺餵至少六個月</p> <p>5. 全穀根莖當主食，營養升級質更優</p> <p>6. 太鹹不吃少醃漬，低脂少炸少沾醬</p> <p>7. 含糖飲料應避免，多喝開水更健康</p> <p>8. 少葷多素少精緻，新鮮粗食少加工</p> <p>9. 購食點餐不過量，份量適中不浪費</p> <p>10. 當季在地好食材，多樣選食保健康</p> <p>11. 來源標示要注意，衛生安全才能吃</p> <p>12. 若要飲酒不過量，懷孕絕對不喝酒</p>	<p>蔬果與全穀類，並限制糖、鹽、脂肪攝取，並強調運動的重要性</p> <p>相異之處：</p> <p>1. 我國飲食指標強調來源標示及哺餵母乳等則未列在美國飲食指標中。</p> <p>2. 美國飲食指標提到可以喝適量的咖啡，另外還取消對膽固醇的限量建議。</p>
--	--	--

三、身為國中營養師的你，請以Socioecological Model來說明那些因素會影響校園健康飲食環境，並提出相對的營養計畫來營造校園健康飲食環境。（20分）

【擬答】

社會生態模式(Socioecological Model)提出影響健康行為因子可分為不同層級，包含個人層面及人際間層面、機構或組織層面、以及社區及政策層面。以此模式規劃校園健康飲食環境營養計畫如下：

層級	影響因素	相對之營養計畫
個人層面	個別喜好、飲食習慣對於相關健康議題的警覺性、知識、態度(信念或價值或經驗)、技能和行為	<ol style="list-style-type: none"> 1. 推動健康飲食營養衛生教育輔導學生養成正確飲食習慣。 2. 定期執行營養及飲食評估，掌握學生飲食現況。 3. 設計飲食問卷調查，依調查結果分析本校學生飲食型態，針對問題加強宣導教育。 4. 導師隨時注意學生購買之食品，強調選擇符合健康之食品。 5. 利用午餐時間，進行隨機健康飲食教育。
人際間層面	家庭、同儕網絡	<ol style="list-style-type: none"> 1. 透過聯絡簿、親師座談等機制，請家長協助學生在家健康飲食。 2. 鼓勵並協助家長參與健康飲食相關之活動。
機構或組織層面	學校環境	<ol style="list-style-type: none"> 1. 遵循校園食品規範訂定校內販賣品項。 2. 落實學校午餐食物內容及營養基準。 3. 學校午餐物資採購，選擇符合健康標準之食材，要求午餐配菜公司提出其安全檢查合格證明文件。 4. 藉由辦理學校午餐，培養學生正確的飲食習慣及營養常識，改善不當飲食態度與行為，增進學生身體健康。 5. 校園提供安全衛生飲用水與管理禁止外送食物進入學校。
社區及政策	社區、相關政策	<ol style="list-style-type: none"> 1. 均衡飲食觀念的宣導與推廣，鼓勵社區推動健康飲食環境，推動食品營養或份量標示。

層面	2. 結合學校、家庭、社區、建立伙伴關係，共同營造健康校園。
----	--------------------------------

高點建國醫護

【版權所有，翻印必究】