

107年第二次專門職業及技術人員高等考試營養師考試試題

等 別：高等考試

類 科：營養師

科 目：公共衛生營養學

考試時間：2 小時

※注意：禁止使用電子計算器。

王 葳老師 主解

申論題部分：(50 分)

一、請就我國目前都會型社區常見之五項重要營養健康問題，規劃實施改善計畫之優先順序，並說明排序之依據。同時，請舉排序第一之營養健康問題，以社會行銷 (Social Marketing) 模式規劃一項社區營養改善計畫。(25分)

【擬答】

一、依據近年國民營養調查結果顯示，國人常見五項營養健康問題為肥胖、添加糖攝取過高、鈉攝取量過高、蔬果攝取量不足及鈣質攝取不足，排序的主要依據為對健康的危害及影響人口較多者優先處理。

二、社會行銷是將一項「創新」或「有益」的觀念或行動，透過有系統的設計、執行、管制及評價的過程，提高特定人群的接受程度，進而達到持續採用的最終目標。運用社會行銷方式之行銷組合4P—產品 (product)、價格 (price)、推廣 (promotion) 及通路 (place)，作為肥胖族群飲食行為改善之策略分述如下：

1. 產品減重的健康飲食行為是非實體性的產品，應瞭解目前普遍飲食問題為熱量、油脂過高及活動量不足等，應將此相關健康觀念適當化為簡單概念，如健康餐盒、少油多蔬果等飲食觀念，作為改善肥胖族群飲食行為的主要重點。
2. 價格指交換過程中雙方同意的價值，在此指肥胖族群改善飲食的花費，可與餐飲業者合作開發適合且價廉之健康餐飲選擇，以不增加額外花費為原則。
3. 推廣推廣是為擴大產品宣傳的面，以讓更多人了解健康飲食行為。政府可辦理健康餐盒等認證標章制度，讓民眾更清楚如何選購健康餐飲。另外也可辦理推廣活動如減重班或減重比賽等，增加民眾參與的意願。
4. 通路通路係指產品從生產者轉移到消費者的流通過程，可透過大眾媒體的方式，推廣相關活動及減重健康觀念，或在人潮聚集處張貼海報或放置相關摺頁。

講義命中情形：相似度 80 %

詳見公衛講義第(一)回 37、40-41頁。

二、健康信念模式 (The Health Belief Model) 強調個人的主觀心理過程對行為的主導作用，是人們改變錯誤飲食行為的關鍵。請問此理論由那些要素所構成，並舉例說明進行疾病營養諮詢時之應用方式為何？(15分)

【擬答】

- 一、健康信念模式 (Health belief model) 由貝克和羅森斯托克(Becher & Rosenstock)所發展，起源於預測預防性健康行為之採行與否，影響的變數包括主要包括三大內容：
1. 個體的認知(對疾病易感性的認知、對疾病嚴重性的認知)
 2. 修正因素(行動的線索、人口、社會心理因素及知識經驗(結構)因素、感受到該疾病的威脅)
 3. 行動的可能性(對預防行為為利益的認知、對預防行為為障礙的認知)
 - (1) 自覺罹患性：指個人對罹患疾病之可能性的主觀評估。
 - (2) 自覺嚴重性：指罹患疾病之嚴重性的感受。
 - (3) 自覺行動利益：指個人對所採取的行動能否降低罹患疾病和嚴重性的主觀性程度。
 - (4) 自覺行動障礙：指行動者對行動過程中可能存在之障礙的評估。
- 二、應用於疾病營養諮詢時可運用此模式，找出個案改變飲食行為的障礙為何，採取對應的措施，促使個案願意改變。例如評估發現糖尿病個案對飲食配合度低的主要原因為自覺嚴重性較低，此時可運用糖尿病相關併發症及發生率等資料強化個案對糖尿病若控制不佳會導致嚴重後果的認知，以提升個案飲食控制的配合度。

講義命中情形：相似度 100 %
詳見公衛講義第(一)回 57 頁。

- 三、衛生福利部國民健康署於今(107)年3月公布新版之「每日飲食指南」。相較於舊版，新版在食物分類與份量基準上，作了那些變更？其理由為何？(10分)

【擬答】

一、分類的變更

新版每日飲食指南中全穀根莖類修改為全穀雜糧類；豆魚肉蛋類修改為豆魚蛋肉類；低脂乳品類修改為乳品類。

1. 全穀根莖類改為全穀雜糧類之依據

改用全穀雜糧類的名稱讓民眾對於全穀類能有更廣泛的認知，全穀雜糧類不僅包含根莖的薯類，還包括食用其種子的豆類和食用其果實的富含澱粉食物，如紅豆、綠豆、皇帝豆、栗子、菱角等。建議三餐應以「維持原態」的全穀雜糧為主食，或至少應有1/3 為未精製全穀雜糧。可增加膳食纖維、維生素B群等多種營養素的攝取。

2. 豆魚肉蛋改為豆魚蛋肉類之原因

由於最新國際飲食指引的專家報告指出，新的科學證據發現蛋的攝取與血液中膽固醇濃度和心血管疾病的風險的關聯性低，另外基於「蛋」所含的脂肪組成並無飽和脂肪對身體危害的疑慮，加上蛋所含的營養豐富，經討論建議更動蛋在我國飲食指南中蛋白質食物的順序，由原來的「豆魚肉蛋類」改成「豆魚蛋肉類」。

3. 低脂乳品改乳品類的修正依據

過去低脂乳品被認為有減少脂肪攝取之好處，但近年來許多國家之研究發現，並不會因為乳品是全脂，而提升慢性病風險或造成體重增加。全脂與低脂乳品好處相同，建議每日攝取1.5-2杯乳品類，增進鈣質攝取，保持骨質健

康!

二、份量的調整

熱量階層以1500、1800、2000、2200、2500、2700 大卡涵蓋多數國人之熱量需求範圍；並考慮某些熱量需求較低的民眾，增加1200 大卡的設計供其參考使用。各分類份量則維持前一版建議，六大類食物種類及份量，以 1500 大卡為例，每日攝取全穀雜糧類 2.5 碗（其中 1/3 為未精製）、豆魚蛋肉類 4份、乳品類 1.5 杯、蔬菜類 3 份、水果類 2 份、油脂與堅果種子類 4 份（其中油脂 3 份、堅果種子 1 份）。各類食物之建議份量，皆隨總熱量攝取量增加而增加。

講義命中情形：相似度 100 %
詳見公衛講義第(三)回 78-80 頁。

公共衛生營養學試題評析：

申論題	<p>此次申論題的第一題為應用題，針對社會行銷概念，在講義第一回即清楚說明其概念與運用，第三回則介紹國民營養調查結果，可運用其近年結果列出國人常見飲食營養相關，只要能結合這兩個概念，必能獲取高分。</p> <p>第二題也是應用題，主要需應用健康信念模式於營養相關諮詢，在第一回講義有明確的說明健康信念模式的重點，同學只要能搭配疾病營養諮詢應用必能完整作答。</p> <p>第三題為今年修正之每日飲食指南，出現於講義第三回93頁，完全命中。老師多次強調新版飲食指南必為考試重點，提醒同學務必熟知改版的項目及原因。</p>
選擇題	<p>此次出題較偏向國內營養相關政策及基準與現況，如第1-5題為飲食基準及建議（請參考建國講義第三回第三章）及9-12題、14題為校園營養相關規範（請參考建國講義第四回第四章），第32題至35題為營養調查的結果等（請參考建國講義第三回第五章）。</p> <p>另一個重點為第16-22題的營養評估（請參考建國講義第二回），第23-31題為營養教育（請參考建國講義第一回第五章）及社區營養規劃（請參考建國講義第一回第四章）。</p> <p>其它像是36題全球營養目標（請參考建國講義第四回第107頁）、37題糧食安全（請參考建國講義第三回第88頁）及40題老年人口推估（請參考建國講義第四回第73頁）等冷門題目亦完全命中！</p> <p>以上考試重點都在講義中有完整的介紹，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。</p>

【版權所有，翻印必究】