

《公共衛生營養學》

試題評論：

本次申論題非常簡單，課堂中這些題目不是考古題（第三題）、時事題（第二題），就是預測題（第三題），考題可說是一切都在掌握中，相關資料可詳見正規講義及補充資料。

第一題：詳見補充講義。

第二題：請見講義第二章第六節及補充講義

第三題：一般性的營養評估問題，請見講義第一章。

一、二十多年來癌症一直居我國十大死因之首，而癌症的發生有30%導因於飲食因素。請應用策略行銷（strategic marketing）的步驟，設計一份社區癌症預防飲食的宣導計畫。（20分）

【解】

癌症是一種日漸形成的慢性病，根據世界衛生組織（WHO）研究指出，三分之一以上的癌症是可以預防的，而其所提出的四大原則中，「預防與教育」正是癌症防治的首要課題，其次分別為「早期診斷」、「全面治療」及「安寧療護」，因此確實作好事前的預防工作，及早發現癌症病因，施以適切的治療，是遠離癌症陰影的重要法則。

社區癌症預防飲食的宣導計畫：

- (一) 宣導對象：全國或分布於不同區域間之民眾，無特定區域之限制。
- (二) 宣導主題：預防癌症發生的飲食的建議。
- (三) 宣導模式：應用社區宣導概念，設計活潑、創新吸引民眾的宣導方式為主，有效觸及目標族群。媒介有：公關活動、策略聯盟、各式媒體廣告……等。
- (四) 基本應辦事項：
 - (1) 透過評估步驟了解目前國人飲食之危險因子，再應用社區宣導概念規劃計畫內容，並建立計畫評值工具。
 - (2) 執行計畫。
 - (3) 計畫執行成果紀錄。
 - (4) 定期提報計畫執行成效。
- (五) 宣導內容之核心範疇，預防癌症的飲食原則：
 - (1) 採用均衡營養的飲食，維持理想體重(BMI 介於 20-25)，避免肥胖。
 - (2) 減少油脂的攝取量，且油脂避免高溫油炸及反覆多次使用。
 - (3) 每天的飲食應包括各種顏色的蔬菜。
 - (4) 多攝取含纖維量高的食物，如全穀類、未加工的豆類、蔬菜及新鮮的水果。
 - (5) 多攝取含維生素 A 或胡蘿蔔素豐富的食物，如深綠色、深黃色之蔬菜、水果。
 - (6) 多攝取含維生素 C 者，如蕃石榴、柑橘類、木瓜、新鮮綠葉蔬菜。
 - (7) 盡量減少或停止酒精性的飲料。
 - (8) 多選擇新鮮及自然食物，少吃醃漬、煙燻、碳烤、易長霉或添加亞硝酸鹽的加工食物。
 - (9) 避免太燙或較刺激性的食物。
 - (10) 避免吃發霉的食物。

二、請就目前行政院衛生署對市售包裝食品標示之規範，回答下列問題：

- (一) 市售包裝食品應標示之項目為何？(5分)
- (二) 何謂營養宣稱？包括那些種類？(5分)
- (三) 何謂每日營養素攝取基準值？針對一般強制標示之營養素，其基準值各為何？(5分)

【解】

(一) 市售包裝食品營養標示方式，需於包裝容器外表之明顯處所提供以下標示之內容，標示項目如下：

- (1)「營養標示」之標題。
- (2)熱量。
- (3)蛋白質、脂肪、碳水化合物、鈉之含量(註:此碳水化合物包括膳食纖維)。
- (4)其它出現於營養宣稱中之營養素含量。
- (5)廠商自願標示之其他營養素含量。

對於熱量及營養素含量標示的基準方面，固體或半固體需要以每 100 公克或以公克為單位之每一份量標示，液體（飲料）需要以每 100 毫升或以毫升為單位之每一份量標示，但是以每一份量標示者，需要加註該產品包裝所含的份數；而食品中所含熱量的單位應以「大卡」標示，蛋白質、脂肪、碳水化合物應以「公克」標示，鈉應以「毫克」標示，其他營養素則應該以「公克」、「毫克」或「微克」來標示。

- (二)所謂「營養宣稱」指的是，任何以說明、隱喻或暗示的方式，表達該食品具有特定的營養性質。依規定，市售包裝食品營養宣稱中，對營養素含量的高低使用形容詞句加以描述時，其表達方式應視各營養素攝取對國民健康的影響情況，分為「需適量攝取」營養宣稱及「可補充攝取」營養宣稱。
- (三)每日營養素攝取基準值：為要了解一份食物所提供的營養素，佔每日營養需求的百分比，需註明每日營養素建議攝取量基準值。事實上因年齡和活動量的差異，每個人的營養素建議攝取值並不相同，但為有個明確的數字，經由國內營養專家學者提出適用於四歲以上的健康民眾的建議值。一般強制標示營養素之每日營養素攝取量基準值：熱量 2000 大卡、蛋白質 60 公克、脂肪 55 公克、碳水化合物 320 公克、鈉 2400 毫克。

三、張太太剛中風初癒，家人因工作緣故，無法親自照顧，因此送至居家附近的護理之家。該護理之家在住民進住 72 小時之內以主觀整體評估（Subjective Global Assessment, SGA）量表進行張太太的營養篩檢工作，請問該護理之家營養師應如何進行此項營養師篩檢工作？(15 分)

【解】

主觀整體評估（Subjective Global Assessment, SGA）是一種以主觀的觀點，來評估病患營養的方法，其特色是以病例和身體檢查為基礎；經由專業的醫護人員及營養師來執行，是一種可有效重覆使用的技術；與客觀的營養評估呈一致的結果，可列入常規臨床檢視項目，可了解營養狀況改變的情況是其優點。評估項目內容包含：

- (1)病史：體重改變、飲食攝取改變、腸道症狀、身體機能、與疾病相對應的營養需求。
- (2)現有病況
- (3)身體檢查：皮下脂肪耗損、肌肉耗損、有無水腫。

故該護理之家營養師可進行上列篩檢項目即可。