

加強輔導農村 中老年人的衛生保健

台中區農業改良場農村生活研究室／張惠真

在農村生活改善工作中，營養保健是其中一項重點工作，因為健康的身體，是一切生活的基礎，因此台中區農改場就歷年來所做有關營養與飲食習慣等報告，探討未來農村營養保健輔導之走向。

近年來由於社會經濟的繁榮富裕及鄉村都市化，使得農村飲食習慣逐漸改變，加上國人平均壽命之延長，原本10大死因之傳染疾病已逐漸被與飲食習慣有關之慢性疾病所取代。目前村內年輕人口外流，農村人口有高齡化現象，以農民健康保險人口為例，男性平均年齡為54歲、女性56歲，由農保就醫人口之增加及年年虧損現象，可知農村中老年人健康情形值得關心。

患高尿酸血症的農村人口增加

依據民國80年台中地區家政活動中配合衛生單位所做健康檢查資料顯示，高血壓罹患比率為13%，尿糖不正常7%，膽固醇、三酸甘油脂，尿酸值異常比率分別為15%、23%、17%。高尿酸血症是近年來才慢慢被重視之一項慢疾病，依據民國78年本場針對東勢鎮農會附設農民所做健康檢查資料所完成一篇報告顯示，東勢地區民果樹研究班班員尿酸過高38人，佔受檢人數282人之13.5

%，家事改進班班員21人，佔231名受檢人數之9.1%，受檢人中，有89.6%都是經由這次檢查才得知自己尿酸過高；調查他們的飲食習慣發現對於小魚干、吳郭魚、紫菜、香菇、肉汁等高普林食物的食用頻率偏高；男性喝酒頻率每週5~6次的佔14.8%，每週2~3次的佔22.2%，這些飲食習慣都是制尿酸之不利因素。根據醫學臨床資料顯示，肥胖者容易罹患糖尿病、高血壓、心臟病及長期高尿酸血症易造成關節腫脹和變形而引起的痛風等慢性疾病，且其症狀隨肥胖增加而益形嚴重，在這些尿酸過高患者中，男性體重過重佔55.6%，女性佔76.2%，可證實肥胖與慢性疾病之關係非常密切。

由改善日常飲食習慣做起

現階段的農村由於農業機械化，致使勞動量工作減少，加上食物豐裕，肥胖者有日益增多趨勢，尤其農村中老年婦女，勞動量明顯減少，因此80年度由各區改良場各試辦2班維持理想體重班，成效良好，81年度再交由鄉鎮農會辦理此項計畫。以80年度本場辦理為例，研習前後（3個月）體重變化達顯著性差異，平均實際減輕體重佔應減輕體重之23.9%，血液檢驗值尿酸、膽固醇、三



衛生保健做得好，生活才快樂。(鄭健雄/攝)

酸甘油脂不正常比率分別由研習前之40%、18%、18%，降為研習24%、12%、13%；這些班員在研習前之飲食調查，有喜好油炸食品、豬牛羊肉、西點糕餅及台灣料理等高

熱量食物，三餐以晚餐飲食量最多，早餐最少。經由3個月的研習後，班員認識了食物之熱量及選擇方法，並養成良好飲食習慣。對於三餐飲食量不均現象，不僅出現在肥胖者身上，根據本場在「農村早餐習慣與營養攝取之研究」（張惠真等，1985）及「台灣核心農民午餐習慣之研究」（張惠真、鄭桂芳，1989）顯示，亦發現農民有晚餐吃最多，早餐吃最少的現象，而與營養教育中早餐最重要之觀點正好相反。

確立輔導農村衛生保健方向

綜合以上文獻顯示，對未來農村營養保健輔導之走向為(1)加強農村中老年人營養保健工作。(2)加強辦理定期農民健康檢查。(3)繼續辦理維持理想體重班。(4)加強輔導農民之正常飲食習慣。(5)加強宣導均衡營養之重要性。



農產品加工系列專書

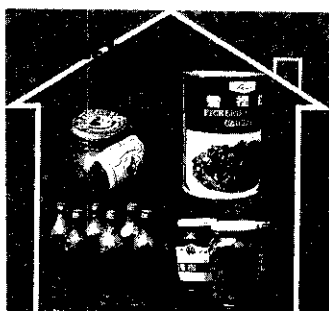
衛生 安全 健康



畜產加工

介紹我國傳統風味的畜產品加工製作方法
包括肉品/乳品/蛋品等三大類43篇

230元



蔬菜加工

介紹本省民間各種蔬菜加工方法
蘿蔔乾/黃蘿蔔/雪裡紅/醬筍/越瓜脯等
16篇

120元



水果加工

介紹本省常見水果的加工方法
分為果汁/果醬/蜜餞/乾果四大類41篇

200元

豐年科技叢書
全省書局有售
總目錄函索即寄

豐年社

郵政劃撥0005930-0豐年社
每次郵購另加掛號郵資45元
台北市溫州街14號 電話(02)3628148