

影響社區膳食 與 營養的因素

多元文化社會、個人信念和食物安全等因素，深深影響著我們的飲食習慣，而飲食習慣更與我們的生活習習相關。

每天我們靠著食物而活著，吃什麼？為什麼吃？到那裡吃？如何吃？並不是件容易的事。我們對飲食態度和信念的發展，深受家庭和多元文化社會的特殊影響，逐漸養成個人特有的生活經驗，如對食物的常識、錯誤訊息、食物喜好、食物安全的擔心及食物與健康的信念等等。

在社區發展與膳食中，涉及更遠，包括種族和文化對飲食習慣的影響，社區食物來源與其安全性，食物對我們的效益，我們如何選擇食物，食物的需要及費用等問題。

首先由影響飲食習慣的因素談起：

一、營養與人類的需要

食物是維持生命與健康之所需，除了供給身體的營養之外，還具有多重意義。如營養科學知識可能落實於不同的文化、社會與個人生活中，才具有意義。飲食習慣和生活方式具有密不可分的關係。

個人憑著健康或食物安全的信念來決定飲食行為。涵蓋個人的特殊文化、社會、心理因素，而形成個人的飲食習慣。

二、多元文化的影響

(一)文化理念

文化的影響則會隨著兒童的成長學習，價值觀、態度、習慣、和習俗的學習，也受到父母、教師和其他人在有意識或無意識的影響。不管來自創造、傳遞、和延續，而取得的知識和習慣，都視為人類的文化。

(二)飲食文化

飲食習慣在許多文化中是歷史最悠久，影響最深遠的。某些食物象徵意義很大，關係著人生主要生活的經驗、宗教、政治，或一般的社會組織。由慶典和宗教儀式所用的食物可了解當時活動和節日。食物的採集、準備、供應都延續著特殊習俗和普通慶典活動的紀念，也含有宗教意義。尤其是喜慶筵席或禁食日（齋戒日）的慶祝等有意義的活動，遂成為對兒童一種珍貴的傳統習慣與信念的教育意義。

三、社經對飲食習慣的影響

(一)層級架構

從社會改變、城市或鄉村化、家庭、社區、種族與階級關係，或犯罪的行為等社會狀態和問題可了解人類的行為。

基於種族背景，地理環境、宗教、年齡、性別、社會層級、健康關切度、職業或政治等不同而形成。次團體也可能包含更小團體，他們也保有自己的態度、價值觀、和習俗。雖然他們可能與健康專業者的理想衝突，但這些社會層級的不同確實是存在的。

(二)價值觀

在傳統上，人類追求平等、社會化、成功、和求變等為基本價值觀的主流，且影響人們對健康照顧和飲食習慣的態度。

平等的價值使健康工作者對所有人的健康照顧品質建立了一個平等標準。成功的價值使人們從競爭中衡量生活的意義，皆設法擺最好餐桌或提供大量豐富的食物來展現其成功。求變的價值使他們去尋找飲食的變化，和快速的烹調法，達到更方便的準備食物為訴求。

(三)飲食和社會因素



飲食習俗在任何環境皆有很高的社會化，在家庭裡飲食習慣更具意義。一般成人看到某些食物會勾起我們回憶兒時，而且這些食物常是具有某些意義，但可能不會有任何營養價值。一個家庭所吃食物受到宗教因素的影響很大。此外，家庭收入、社區食物來源和市場狀況等也影響飲食習慣和食物選擇。

四、心理因素對飲食習慣的影響

(一)動機

某些食物在同一時間和地點可能被人接受。但也可能被生活在不同狀況的人所拒絕。對於飢餓或半飢餓的人來說，他的潛意識、知覺和動機裡都是食物，甚至所想的、夢的都是與食物有關的。

由馬斯洛所提出的人類需要階層發展分五個層次，每一層次是建立在前一個層次上。首先生理需求——為免除飢餓和口渴。二是安全需求——生理的舒適、安全和被保護。三是愛、情感與歸屬的需要——施與受的情感。四是自尊需求——身份地位與合適性。五是自我實現需求——自我實現和創造成長的需要。這些需求層次會隨著時間與狀況而相互重疊和變化。

(二)知覺

我們生活的每一經驗裡，有三個因素是互相調和的，第一是外在真實性。第二是刺激的訊息由神經系統傳達達到腦部。第三是我們對全部經驗的詮釋。而飢餓、口渴、憎恨、害怕、自私、價值觀和情緒等影響我們的反應。

人們的學習仍是意識到需要知道的迫切性。以致去探索、而產生錯誤和修正錯誤，經由不斷地試驗和證明。所有事情都是為自己而做的。這是我們想要為我們及他人學習的事實。這個過程無法改變或精簡省略的。

六、錯誤的食物資訊

(一)科學性的營養

關於食物或補充品的宣傳，經常不是建立在科學證據上，如過量使用維他命補充品。以致誤導大眾，助長不良飲食習慣形成。不實的資訊可能來自民間習俗，或難以分辨真偽的、譏諷的，甚至詐欺。

(二)科學性營養概念

從追求流行食物者或冒充營養師者得到可疑食物資訊，皆可理直氣壯的問“你的證據是什麼？”。追求流行食物者對某種食物會製造誇大不實的宣傳。通常有四個等級：第一，某種食物可治療特殊狀況。第二，某種食物是有害的，應該從飲食中去除。第三，當減少飲食時，特殊食物組合是有效的且有特殊治療效果。第四，自然飲食符合人體需要，而且可預防疾病。這些宣傳，根本上的錯誤是每一點都集中在食物上，而非對健康和生命有實際生理功用的營養素。

(三)流行食物的危險

為何健康工作者應該關懷追求食物流行者和食物流行對飲食習慣的影響。追求食物流行者可能做了那些有害的事？

- 對健康的危害：自己診斷、自己治療是危險

的，尤其這些行為是來自可疑的來源，這種危險更是加倍有害的。一個真正有病的人可能就喪失找到真正合適醫療照顧和機會。許多患有癌症、糖尿病或關節炎的焦慮病人，很容易被這些不實可治療的宣傳所誤導，以致延誤有效治療。建信與科學進步、正確健康教育是永遠對立的。

- 浪費金錢：有些食物和補充品雖然對身對無害，但多數是昂貴的。在美國消費者每年耗費在營養品的補充約有 25 億美元，這些錢往往是被浪費掉的。當錢逐漸變少時，家庭可能忽視去購買那些最基本需要的食物，而用來買那些宣稱可保證治療的不實產品。

- 不信任食品市場：我們要以智慧去關心和合理的解決問題以達到個人營養的需求。如為特殊使用的食物都要經過仔細評估再選擇，且要依個人需要來評估每種食品本身的價值，而這些個人需要應包括營養素功用、悅目的、價格和安全性。

七、容易受食物流行傷害的群體

食物流行對有特殊需要與興趣的族群特別具有吸引力。尤其是老年人、青少年、肥胖者、運動員，以及靠著身體外貌為生的人。

- 許多中老年人因害怕青春年華和體力逐漸逝去，他們就容易採用一些可恢復年輕活力的不實產品。帶有慢性病的獨居老人，對那些宣傳可保證治療的特殊補充品抱著很大的希望。

- 很在意身材的青少女和關心肌肉發育的青少年常會買些廣告打得很響的產品，宣稱可以達到完美身材，喜歡靠這些方法達到同儕團體的認同。

- 肥胖是健康最大威脅的原因之一。肥胖者面對一連串五花八門的減肥餐、減肥丸、和減肥方去，很容易就會立刻跟著流行。

- 運動員和教練是推銷補充品的最主要對象。因為他們總在找尋一些東西可以到達競賽的巔峰。因此，運動員也很容易被營養的神話和不實宣傳商品所誘惑。

- 演藝人員或公眾人物可能希望找尋一些食物、藥物、或飲食的組合，來幫助他們保留賴以為生的外貌和體力。

總之，許多人似乎無法拒絕流行食物的誘惑，尤其是住在都會區的人。健康食品和其附屬補充品是新興工業，特別是先進國家要比其他國家更為顯著。

信用卡高利息，可能犯罪！

楔子

根據調查，國內發行信用卡的銀行，有關逾期繳款利率部分，不論外商或本國銀行，都沒有超過法定年利率 20% 的上限，但違約金部分，卻呈現高低不一的情形。其中，外商銀行最高者為花旗銀行的每月 3%，本國銀行之台新銀行，亦為 3%；乘以 1 年 12 個月，年息為 36%。

對於類似台新銀行這種採用高利率的銀行，台北地院簡易庭本諸保護消費者權益的考量，正審慎研究函請行政院消費者保護委員會，由消保官來處分高利率的信用卡發卡行的可行性。部分法官則認為，司法實務上，凡是月息 3 分利（即 3%）以上，就觸犯了「重利罪」。據了解，也有法官認為，應視銀行是否主動降息，否則將把高利率的銀行負責人，依偵辦地下錢莊的重利罪，函送地檢署偵辦。

1.

志明來了！

志明送信的時候，一臉不悅的來了！

阿土伯趕忙倒了杯茶，

伸手把志明引導到客廳，

志明尚未坐定，口中已經喃喃

自語

——真是吃人嘛！

——真是開黑店！

——真的與地下錢莊一樣！

——利息依年息 20% 計算！

——違約金月息 3% 計算！

——真是貴得嚇人！

——真是吃人！

——真是黑店！

——真的與地下錢莊一樣！

