



文化對飲食的影響

數年前有一首流行的美國歌曲，簡明的道出這深層的道理，歌詞是這樣寫的：「你永遠無法真正的瞭解我和我的生活，我的需要和我內在的思想，我的情感和渴望，我的健康或不舒服，除非你穿我的鞋子走上一哩路。」由此闡明了飲食文化的敏感性，對於飲食建議得設身處地為他人著想，正如飲食也是無法「削足適履」的。

在營養評估方面應審視下列情況，再行整合：

文化的認知

我們需要了解個人的文化背景，因為食物的使用常常受到文化背景的影響，食物的環境和行為也是。基於對家庭、社區飲食觀念的瞭解作為提供關於個人和家庭飲食治療的指南包括如下：

- 一、可利用食物的型態和種類。
- 二、那些食物較易被接受或喜歡（如附表）。

附表 決定食物選擇的因素

自然因素	社會因素	心理因素
1. 可用的食品供應	1. 廣告	1. 過敏
2. 食品技術	2. 文化	2. 功能失調
3. 地理環境、農業技術分佈	3. 教育、營養和一般教育	3. 健康疾病狀態
4. 個人經濟、收入	4. 經濟和政治的策略	4. 個人對食物的接受度
5. 衛生、住家環境	5. 宗教和社會的風俗習慣	5. 營養素和能量的需求
6. 季節、氣候	6. 社會的層級角色	6. 治療飲食
7. 食物的貯存、烹調設備	7. 社會的問題，如貧窮或醉鬼	

三、供應飲食的安全性和相關健康的問題。

四、主要選擇食品的營養價值和熱量。

也必須瞭解家庭和社區的行為觀念包括：

- 一、最常使用的食品是什麼？誰選擇？如何取得食品？
- 二、食物的製備，在家庭和社區如何分配？
- 三、如何吃？吃多少？何時吃？和誰一起吃？在那享用食物？
- 四、食物貯存、貯存的設備和方法、食品安全、食品的棄置又是如何？

對於文化敏感性的實施或研究所需之技巧

發現特殊文化的知識，首先可能由資料的查詢、圖書的閱覽也需廣大的技巧，如觀察、實際參與觀察和個別的訪談。

一、觀察：觀察個人和其家庭和鄰居的生活，如在那

些商店購買食品 and 用那些類型的食品。如果可能安排一個家庭訪談的計畫，以瞭解食物貯存的設備、食品的製作和吃的情形，都可能列入不拘形式的討論內容。

二、參與觀察：實際參與個人的集體活動，可以學習、瞭解更多，例如閱讀相關的報紙、聽電台、參與相同的社區集會，和在同一個食品市場購買食品，如同他人所做的一般。

三、非正式的訪談：個別的訪談可以更加瞭解每個個體，可談及一些相關的問題，如飲食和健康行為或專業的健康照顧，是否在整個社區中有類似的服務，由誰領導社區的組群或其他組織的成員。在美國整個健康照顧的大環境，正處快速轉變期，居公共健康照顧領導者，經由國家的整體調查，在不久的將來需要更多的開業營養師，因此，急需認定和訓練開業營養師。這調查包括

需求的改變和更多的專業技巧，也就是反應出一再強調的理念與訊息文化的敏感性和技巧發展。包括實際的節目內容和服務項目。甚至開業營養師至少懂得兩種以上的語言技巧，會更有利於溝通。 囍