

國民營養健康狀況變遷調查 國人熱量與三大營養素攝取性別統計專題分析

國民營養健康狀況變遷調查為橫斷型調查設計，自 102 年起以每 4 年為一期規劃，持續每年辦理。本項分析使用 102 至 105 年及 106 至 109 年共二波調查之 24 小時飲食回憶訪視紀錄進行，其中 106 至 109 年共完成有效樣本 11,488 人（男性 5,725 人，女性 5,763 人），102 至 105 年共完成有效樣本 10,885 人（男性 5,445 人，女性 5,440 人），據以分別計算個案之熱量及三大營養素，並比較國人男、女性間的熱量與三大營養素（蛋白質、脂質、醣類）攝取情形差異及不同調查期別之趨勢變化；另本篇使用國人膳食營養素參考攝取量（Dietary Reference Intakes, DRIs），作為熱量及蛋白質的參考指標，並考慮不同性別及年齡飲食情況的差異，將年齡區分成不同組別，再透過性別與年齡之交織分析，探討男女性飲食狀況的性別差異。

一、熱量攝取狀況

106 至 109 年調查顯示，男性的熱量攝取隨著年齡增加而上升，於 19 至 44 歲達到最高，平均每日攝取 2,471 大卡，45 歲以上隨著年齡增加而逐漸下降，75 歲以上男性長者為 1,817 大卡；女性的熱量攝取亦隨年齡增加而上升，於 7 至 64 歲達到平原期，熱量攝取狀況平穩，每日平均攝取熱量為 1,733 至 1,852 大卡，65 歲以上熱量攝取則隨年齡加而下降，75 歲以上女性長者為 1,399 大卡。男性及女性的熱量攝取比較，3 歲以前無太大差別，13 至 15 歲開始產生較大變化，於 19 至 44 歲出現最大差距，平均每日攝取量相差 627 大卡，之後隨年齡增加而差距逐漸變小（如圖 1）。102 至 105 年之性別間熱量攝取趨勢，大致與 106 至 109 年相同（如圖 2）。

當熱量攝取結果與第七版國人膳食營養素參考攝取量標準比較時，在對應年齡與適度身體活動量的情況下，106至109年調查結果顯示，男性僅在小於1歲、19至44歲及45至64歲有達到標準，16至18歲則低於標準21%；女性則皆未達到標準，其中13至15歲甚至低於標準26%（如圖3）。與102至105年調查結果比較，整體趨勢除小於1歲外，兩期調查大致相同。

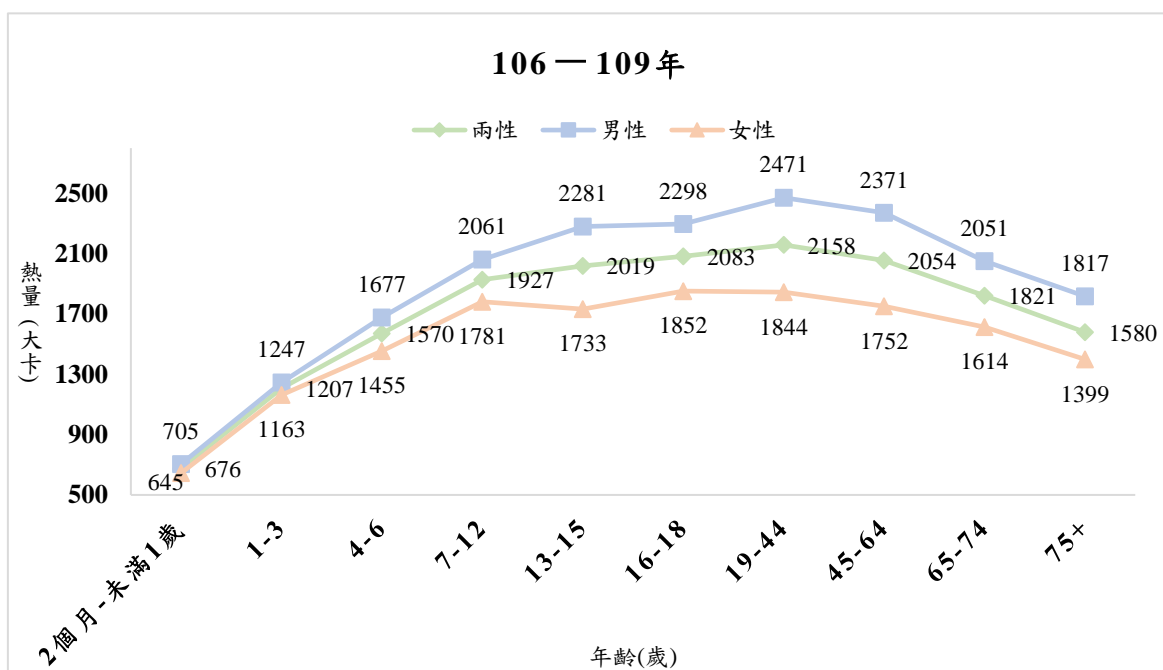


圖 1、106—109 年國人性別、年齡別之熱量攝取狀況

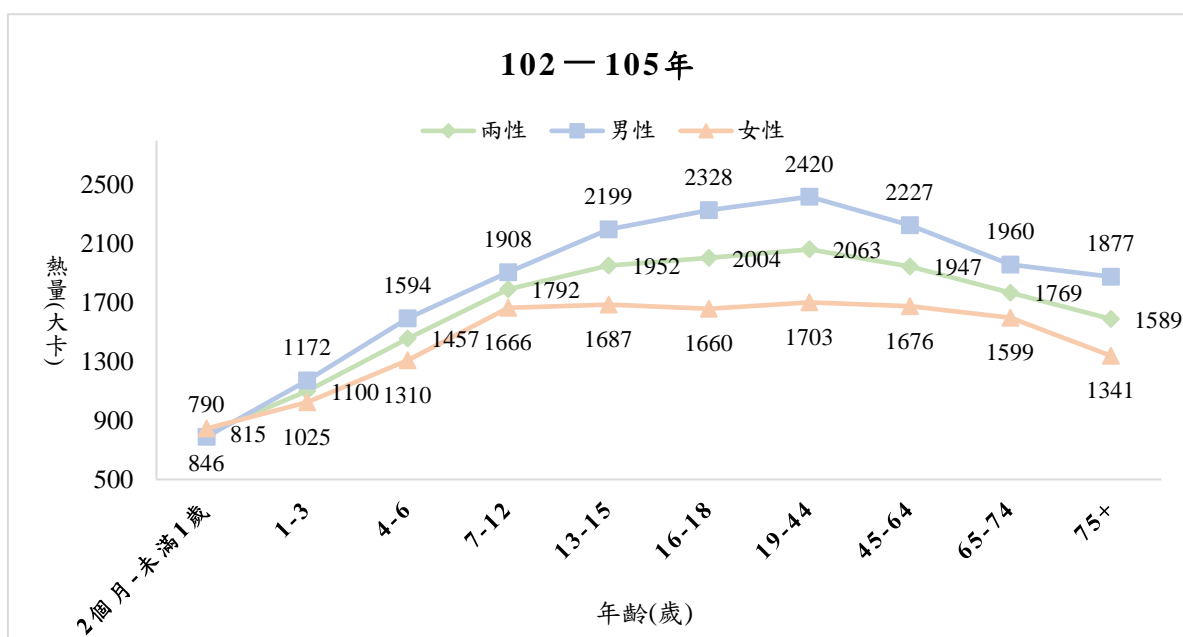


圖 2、102—105 年國人性別、年齡別之熱量攝取狀況

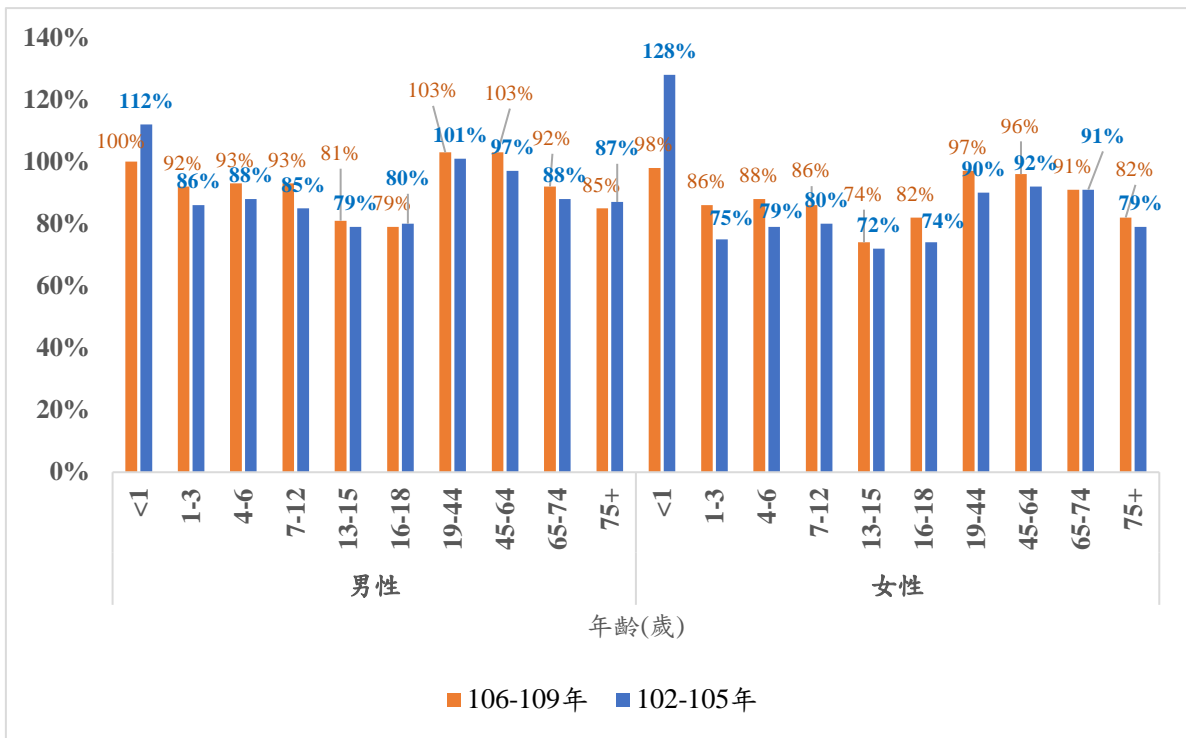


圖 3、102—105 年及 106—109 年國人平均熱量攝取量達「適度活動量」之熱量需求建議百分比

註：熱量攝取結果與其對應年齡與體能活動等級為適度情況下之 DRIs 相比。

二、三大營養素攝取狀況

在三大營養素佔熱量比例方面，106—109 年調查結果發現，2 至 6 個月嬰兒的飲食以乳品類為主，熱量主要來源為脂肪及醣類，約佔 92—93%，蛋白質佔 7—8%；19 至 64 歲成人在三大營養素的攝取範圍為蛋白質提供熱量 16—17%、脂肪為 32—35%、醣類為 48—52%；高齡長者則為蛋白質提供熱量 16—17%、脂肪為 28—29%、醣類為 54—56%（如圖 4）。各性別、年齡別的蛋白質佔熱量百分比大致穩定維持在 16% 上下，惟隨著年齡上升，脂肪佔比逐漸減少，醣類佔比則稍微增加。男女性在三大營養素佔熱量百分比情形，各年齡層之性別差異無太大的不同，且皆隨著年齡的變化而有所增減。進一步與 102 至 105 年結果比較（如圖 5），兩期調查之蛋白質攝取情況相同，大致佔 16%；在脂肪部分，106 至 109 年結果，不論男性女性脂肪攝取量佔熱量百分比較上一期皆有上升，男性在 7 個月至未滿 1 歲增加 3.3%，女性在 75 歲以上增加 3.5%，在醣類部分，不論男性女性醣類攝取佔熱量百分比皆有下降，男性 16 至 18 歲減少 3.8%，女性在 75 歲以上減少 3.8%。

以蛋白質建議攝取量（Recommended dietary allowance, RDA）為標準時，在各性別、年齡層的蛋白質平均攝取量均高於 RDA（如圖 6），1 歲以上的男女性在蛋白質攝取量達 RDA 的 114%—236%，不論性別 1 至 3 歲孩童的蛋白質攝取量皆遠大於 RDA 標準，分別為 236% 及 223%；排除未滿 1 歲孩童，男性在 16 至 18 歲的蛋白質攝取量相對於其他年齡最低；女性在 13 至 15 歲蛋白質攝取量相對於其他年齡最低，但皆有滿足 RDA 的攝取標準。與 102 至 105 年結果比較，兩期調查的各年齡趨勢相同，蛋白質攝取量最低之族群，均為 16 至 18 歲男性及 13 至 15 歲女性。106 至 109 年 75 歲以上男性長者之蛋白質攝取量較上一期調查下降 4%，其餘年齡層除小於 1 歲之族群外，無論男女皆有

上升。

國人飲食營養素攝取狀況在這兩波的調查中較差的族群皆為青春
期之男女性及高齡長者，熱量相較其他年齡族群之攝取量偏低，蛋白質
攝取量均高於 RDA。

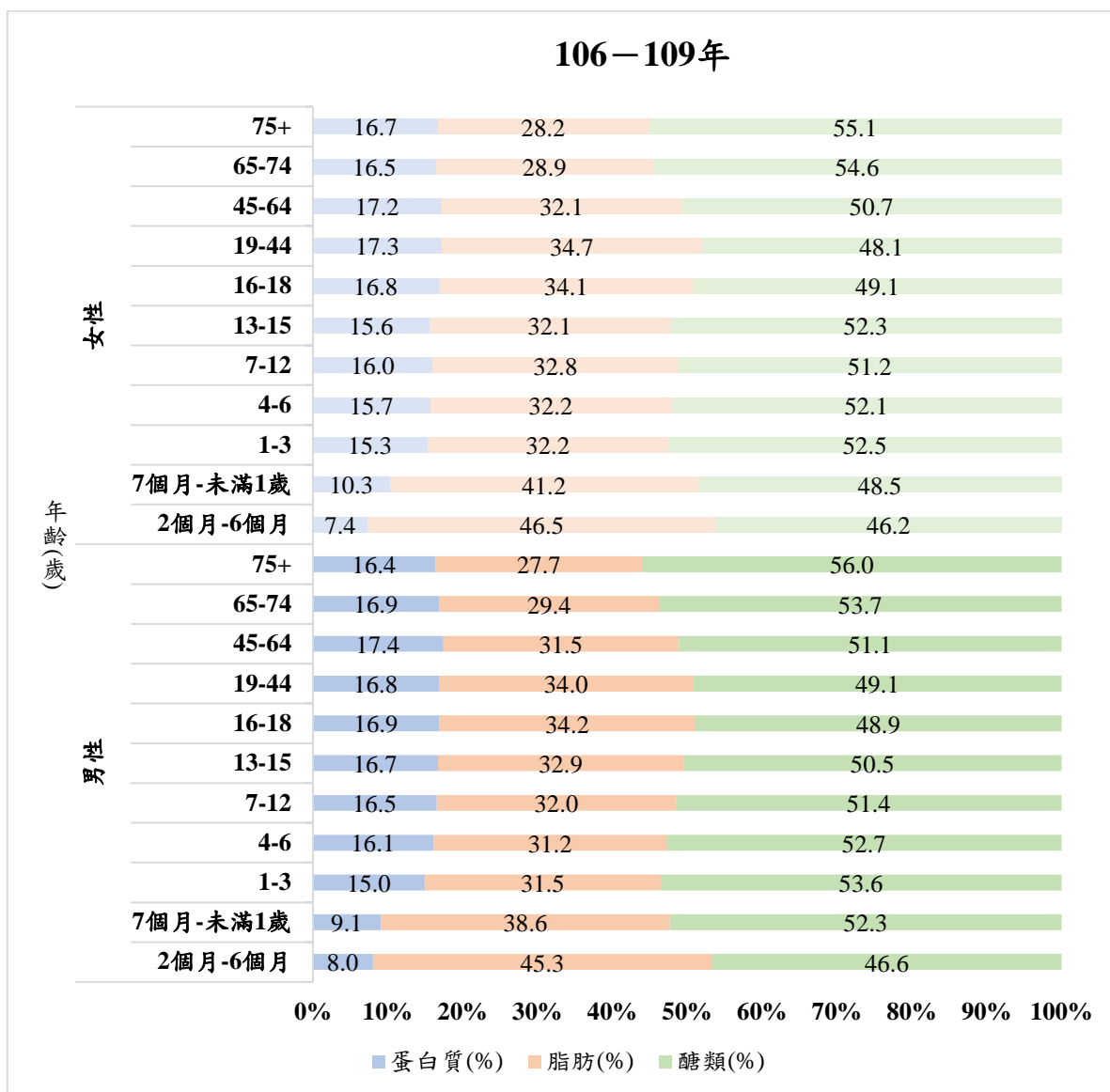


圖 4、106-109 年國人三大營養素攝取佔熱量百分比

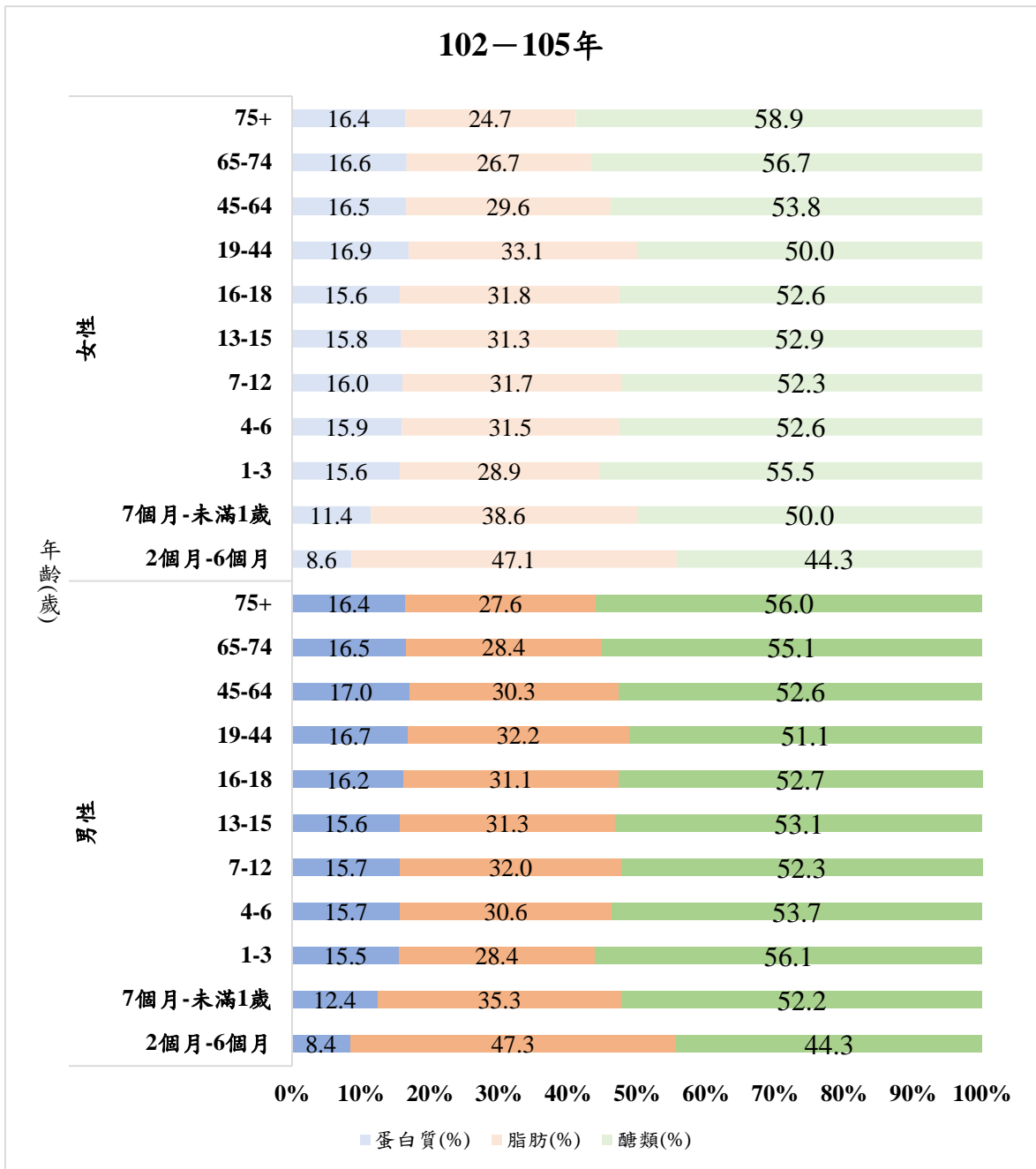


圖 5、102—105 年國人三大營養素攝取佔熱量百分比

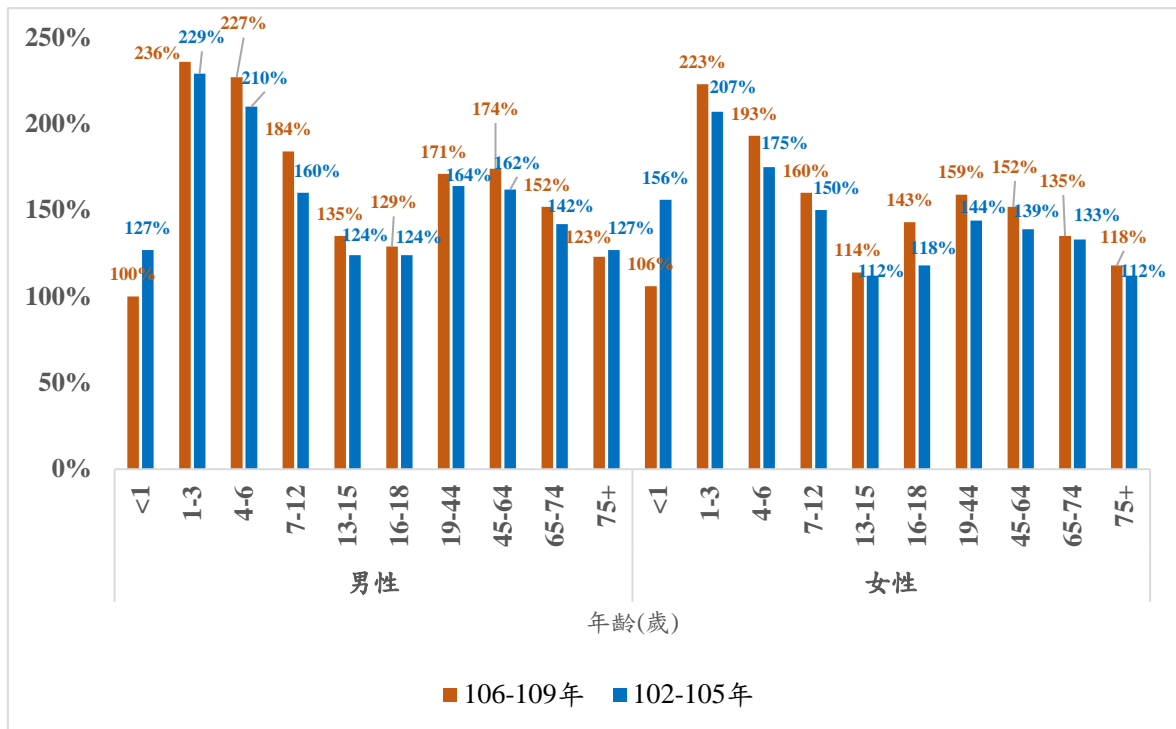


圖 6、102—105 年及 106—109 年國人平均蛋白質攝取量達 RDA 建議量百分比

註：以第七版國人膳食營養素參考攝取量之蛋白質建議攝取量(RDA)為計算依據。

三、總結

106—109 年整體國人熱量攝取情況，男性熱量攝取以 19 至 44 歲為分水嶺，19 歲以前隨著年齡增加而上升，44 歲以後隨年齡增加而下降，女性在各年齡層則無較大差別，7 至 64 歲的攝取量為 1733—1852 大卡，64 歲以上之熱量攝取量則隨年齡增加逐漸下降；若以 RDA 建議的「適度活動量」之熱量需求為標準，國人在各年齡層不論性別，皆有熱量攝取不足的情況，其中男性在 16 至 18 歲，而女性則在 13 至 15 歲與需求建議標準的差距最大，顯示國人在青春期的皆有熱量攝取不足的情況。若與 102 至 105 年相比，可看出國人在熱量攝取達 RDA 建議之熱量需求，不論性別均有上升。

在三大營養素方面，106—109 年國人三大營養素攝取占總熱量比例在同年齡層男女差異不大，1 歲以上不論性別，蛋白質攝取穩定，占

總熱量約 16—17%，醣類攝取占總熱量比在 44 歲以上逐漸上升，脂肪攝取占總熱量比在 44 歲以上逐漸下降；當蛋白質 RDA 為標準比對時，在各性別、年齡層的蛋白質平均攝取量均高於建議值，其中男性女性皆為 1—6 歲超過建議值 2 倍。106—109 年與 102—105 年有相同年齡趨勢。若進一步與 102—105 年相比，國人不論性別在蛋白質佔比部分維持在 16% 上下；在脂肪攝取佔熱量百分比皆有上升；在醣類攝取佔熱量百分比則為下降，且透過此兩波調查結果比較發現，女性不管在熱量或是三大營養素的攝取增減幅度都較男性大，且國人飲食營養素攝取狀況較差的族群為青春期的男女性及高齡長者。

配合《營養及健康飲食促進法》113 年 1 月 3 日總統令公布施行，賦予推動營養及健康飲食促進之法源依據，本篇分析可提供中央主管機關及各目的事業主管機關，作為相關營養政策施行成果及調整之參考。此外，本調查「國人膳食營養狀況」已納入行政院性別平等處，建構衛生類性別統計指標之一。