

指導老師：葉佳聖

題目：生活及飲食習慣對身體質量指數變化之研究—以南台科技大學為例

組員：簡益彥 495M0008 連玳喻 495M0088 黃家慶 495M0106 蔣宜君 495M0075

吳采凌 495M0091

摘要：本研究將以南台科技大學週邊生活環境餐飲店型態對大學生 BMI 值的變化情況進行研究，探討學生長久下來之飲食習慣與 BMI 值的關係。大學生因生活型態、習慣、及學校附近餐飲店型態的不同，且在選擇食物多以方便為主，其次才是口味，會注意到營養攝取的大學生不到 1 成，飲食習慣有了很大的改變；在外用餐的機率提高，甚至養成了吃宵夜的習慣，且大學生們最常選擇的宵夜種類是高油、高脂的鹹酥雞，也有 3 成 7 及 3 成 5 的大學生選擇泡麵及燒烤等垃圾食物，顯示大學生們飲食相當不健康，因此我們想要了解，大學生們從大一至大四期間內，BMI 值的變化情形以及大學生的飲食型態是否直接相對應的關係。飲食型態的了解也可助於探討與疾病或是其他生活方式的關係，並且可以加以發展介入計畫或是飲食營養教育(Slattery, 1998; Gorbach, 1990)。本研究調查學校附近餐飲業的型態及數量的統計，並對校內學生進行問卷調查，進而了解其 BMI 值在入學前後之變化與受其生活型態之影響

關鍵詞：身體質量指數、飲食習慣、生活作息、健康、肥胖