

指導老師：蘇家愷

題目：高糖、高油何者容易發胖

組員：林沅旭、江炎恆、楊偉聖

飲食對健康的影響眾所皆知，肥胖和慢性疾病的比率不斷攀升，同時也有年輕化的趨勢，這些健康問題大多與不當的飲食習慣有關。體重與健康有密切的關係，體重過重容易引起糖尿病、高血壓和心血管疾病等慢性病，體重過輕會使抵抗力降低，容易感染疾病，維持理想體重是維護身體健康的基礎，建立良好的飲食習慣是獲得健康良好的途徑之一。大學時期是許多人求學的最後階段，生活習慣的建立是步入社會前的準備，其形態往往成為日後的模式，故本研究認為以外食機會多的大學生之飲食習慣作為探討主題。

本研究針對青壯年時期的大學生為對象進行調查，同時調查以大學生的營養知識之分析，探討大學生對高油脂、高糖類的食物、BMI 值、遺傳疾病之關係，希望能藉此瞭解大學生的飲食行為，以期研究結果能提供相關商家之參考。

本研究採用立意抽樣法，回收有效問卷157份，經由SPSS 統計軟體進行資料分析，來驗證本研究之假說，研究結果顯示變數間之因果關係假說均獲得成立，研究結果主要顯示如下：

1. 營養知識越高時，飲食習慣上會傾向不喜歡高油脂食物。
2. 高油脂食物飲食行為比高糖類食物飲食行為對大學生BMI 值更具有正向影響。

關鍵詞：高油、高糖、BMI 值、遺傳疾病、營養知識、飲食行為