

科技部補助

大專學生研究計畫研究成果報告

* *****
* 計畫
* : 大學生情緒性飲食與營養標示關係之研究
* 名稱
* *****

執行計畫學生：江明霓
學生計畫編號：MOST 104-2815-C-040-048-H
研究期間：104年07月01日至105年02月28日止，計8個月
指導教授：陳翰紳

處理方式：本計畫涉及專利或其他智慧財產權，2年後可公開查詢

執行單位：中山醫學大學健康餐飲暨產業管理學系（所）

中華民國 105年03月28日

科技部補助

大專學生研究計畫研究成果報告

* **** *
* 計畫 *
* : 大學生情緒性飲食與營養標示關係之研究 *
* *
* 名稱 *
* **** *

執行計畫學生：江明霓

學生計畫編號：104-2815-C-040-048-H

研究期間：104年07月01日至105年02月28日止，計8個月

指導教授：陳翰紳

處理方式：立即公開查詢

涉及專利或其他智慧財產權，一年二年後可公

開查詢

執行單位：中山醫學大學健康餐飲暨產業管理學系

中華民國 105 年 03 月 27 日

大學生情緒性飲食與營養標示關係之研究

摘要

近年來由於慢性病發生率的增加，人們逐漸關心會影響慢性病的營養成份，進而提高了對於營養標示的利用率，愈來愈多國家要求所有標示與營養素相關聲稱的包裝食品均須附有營養標示；此外，由於社會快速的變遷，導致現代人的壓力越來越大，有研究指出情緒性飲食是造成過度飲食的主因之一。然而，過去研究中大多僅針對負面情緒進行探討，卻極少探究正面情緒下對食物攝取之研究。因此，本研究擬利用實驗設計法，以中部地區的大學生為實驗對象，探討情緒性飲食者在正面、一般、負面等三種不同情緒時，分別對於營養標示的熱量選擇是否有顯著差異？是否會選擇營養標示較健康的產品？希望藉由上述研究結果了解營養標示是否真的會影響情緒性飲食者的消費意願及其影響之途徑，若能更加確認營養標示與消費行為間之相關性，則可做為未來食品廠商在商品標示、行銷策略擬定上的參考。

研究結果如下：(1)在情緒性飲食面向平均值得分為3.22分，高於理論中點，顯示中部地區大學生情緒性飲食之傾向高，遇到壓力的時候，會以吃來紓解情緒。(2)性別在情緒性飲食未達顯著差異，顯示男、女生在情緒性飲食上沒有差異；年級在情緒性飲食達顯著差異，大四生(M = 3.31)比大一生(M = 3.08)的情緒性飲食得分高，大四生與大一生在情緒性飲食上有顯著差異，其餘年級間在情緒性飲食上未達顯著差異。(3)大學生的身體質量指數(BMI)在情緒性飲食未達顯著差異，BMI對情緒性飲食沒有差異，顯示BMI與情緒性飲食沒有顯著相關，與文獻之研究結果相同。

關鍵詞：情緒性飲食、營養標示、熱量選擇

壹、緒論

一、研究背景與動機

根據聯合國世界衛生組織(World Health Organization, WHO)研究報告(2012)指出，肥胖是全球引起死亡的第五大風險因素，每年至少有280萬成人死於超重或因肥胖所引起的相關併發症。隨著現代人食用外食和包裝食品的比例逐漸上升，加上生活品質的提升，使得健康飲食也越來越受到重視。Mayer, Maciel, Orlaski and Flynn-Polan, (1998)研究指出，由於慢性病發生率的增加，人們逐漸關心會影響慢性病的營養成份，進而提高了對於營養標示的利用率。過往研究顯示，雖然成分和健康宣稱被認為很重要，但營養標示也被視為是一個重要且高度可靠的訊息來源(Krystallis & Ness, 2004; Smith, Taylor & Stephen, 2007)。包裝食品上的營養標示亦可藉由宣傳產品的某種特性(如成分、口味、脂肪含量等)，讓消費者有足夠的資訊來作選擇，減少消費風險，成為購買時的輔助；對廠商而言，將食品資訊正確的標示在包裝外觀上，不僅代表對其產品的負責態度，同時表達食品的品質，也讓業者有廣告宣傳的依歸(Campos, Doxey & Hammond, 2011)，更藉此降低市場上買賣雙方因資訊不對稱所產生的不確定性(Sebolt, 2008)。

近年來國民營養知識提升，健康意識抬頭，許多先進國家均已實施包裝食品營養標示制度，建立消費者對營養標示之正確認識及提供其選購包裝食品之參考資訊。如美國通過的營養標示與教育法案(Nutrition Labeling and Education Act, NLEA)，強制自1994年起所有食品包裝均需有完整的營養標示(Wiesenfeld, 1995)，美國聯邦政府更於2010年3月通過衛生法案，要求未來有20家分店以上的大型連鎖店餐廳及其他食品販賣處(含自動販賣機)，必須在菜單上清楚標示熱量的卡路里和其他營養成分。美國農業部也規定，業者自2012年起必須標示肉類的營養成分。台灣亦自2002年9月1日起實施「市售包裝食品營養標示規範」及「市售包裝食品營養宣稱規

範」，規定凡標有營養宣稱之市售包裝食品即需提供其營養標示，以協助消費者購買產品時做出有益健康的決定。另外，台灣衛生福利部已規定從2015年7月1日起食品業者須依「包裝食品營養標示應遵行事項」清楚標示營養成分，並增加標示產品之含糖量、每份及每日參考值百分比，讓消費者可以從每日參考值百分比的資訊，快速知道自己所攝取的食物，其熱量及各項營養素含量，以達每日所需的熱量及營養素含量的百分比。Andrews, Burton and Kees(2011)研究指出，包裝上的營養標示在青少年消費者態度及購買意願扮演訊號的角色。可見，營養標示已成為消費者食品購買決策的重要考量因素之一。

此外，由於社會快速的變遷，導致現代人的壓力越來越大，在家庭、課業、工作、疾病及人與人之間的關係也都會改變原有的飲食習慣，進而導致情緒性飲食的狀況逐漸產生。Melinda, Joanna and Jeanne(2013)研究指出，情緒性飲食(Emotional eating)為影響肥胖之關鍵因素之一。高千雅(2012)指出，有百分之七十五的過量飲食者是因為情緒不穩定所造成的，而一般人認為，人們在負面情緒與正面情緒下皆會去大吃一頓。然而，過去研究中大多僅針對負面情緒進行探討，卻極少探究正面情緒下對食物攝取之研究，亦極少針對不同之情緒狀況下進行飲食選擇行為進行探討，遂引發本研究動機。

二、研究目的

由上述分析可知，隨著慢性病發生率逐漸增加，人們開始會關心影響慢性病的營養成份，同時政府也要求業者落實對食品營養的標示，但對於情緒性飲食者而言，在正面、一般、負面三種不同情緒時，是否還會依照營養標示選擇食品？亦或是以個人心情喜好做為選擇的依據？本研究不同於過去研究主要針對負面情緒做探討，而是探討情緒性飲食者在正面、一般、負面等三種不同情緒時，分別對於營養標示的熱量選擇是否有顯著差

異？是否會選擇營養標示較健康的產品？希望藉由上述研究結果了解營養標示是否真的會影響情緒性飲食者的消費意願及其影響之途徑，可做為未來食品廠商在商品標示、行銷策略擬定上的參考。

三、研究步驟與流程

本研究俟確立研究主題後，以文獻回顧為理論基礎對研究主題進行歸納整理，進而擬定研究架構，並針對研究對象做前測，以建立及修正問卷，再針對研究對象進行正式問卷調查及分析。最後，對研究結果提出結論與建議。各研究步驟及研究流程如圖1所示。

一、研究問題與目的

介紹本研究的背景、目的、方法和主要內容。

二、文獻回顧與分析

包括國內外有關包括國內外有關營養標示以及情緒性飲食相關理論，並對其進行總結和歸納。

三、建立研究架構

首先，根據上述理論基礎和個案，建立本研究架構並提出相關假設；其次，說明本研究方法和分析步驟。

四、問卷初稿

整理相關研究、國內外各團體、網站及政府相關單位所宣導之營養標示規範，做為設計問卷之參考，問卷分基本資料、營養標示以及情緒性飲食相關理論等部分。

五、預試

問卷初稿完成後進行的前測，能夠對初步問卷作調整及修正問卷不足的地方，使問卷更加完整。

六、信度分析

將預試問卷經統計軟體分析，以得知其信度。

七、正式問卷

經過預試後，進行調整、修正後所得之最後問卷。

八、問卷調查

針對中部地區的五所大學，分別以餐飲營養相關科系及非餐飲營養相關科系進行便利抽樣。

九、資料統計與分析

首先對問卷調查的結果利用SPSS 軟體進行資料處理分析，並藉由相關統計分析來檢定受測者的個人基本資料(性別、年級以及BMI值)與正面情緒、荷蘭飲食行為的看法上是否有所差異，並對本研究假設進行檢驗。

十、結論與建議

根據前文的實證分析結果，對營養標示未來的實際應用提出建議；並說明本研究的創新點、難點和侷限之處，並且提出未來研究展望。

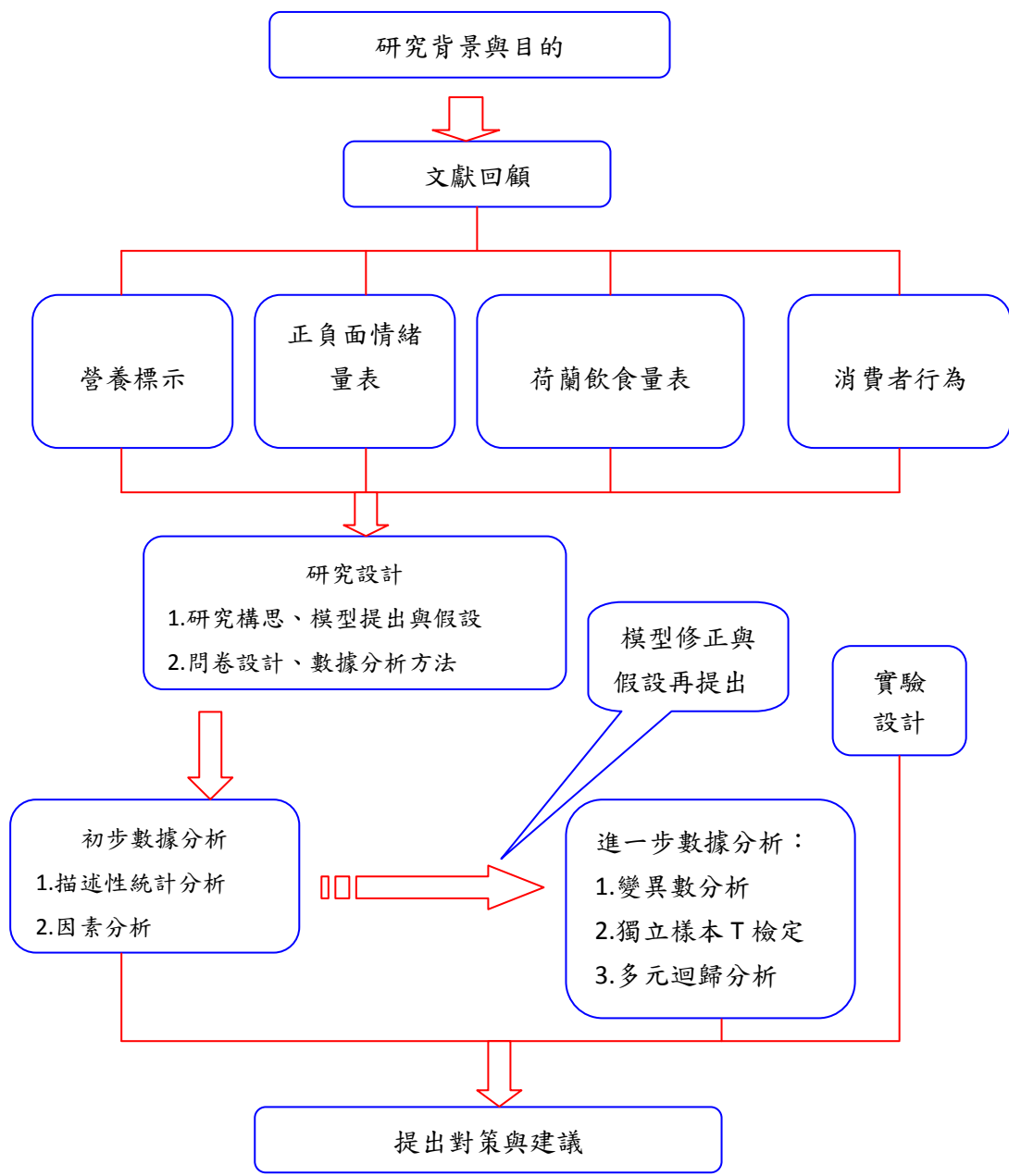


圖 1 研究流程圖

貳、文獻回顧

一、營養標示

(一)標示

標示(label)是指業者(廠商)、產品與消費大眾三者的溝通橋樑，它能宣傳產品的某種特性，可降低市場上買賣雙方資訊不對稱情況所產生的不確定性。尤其當消費者在面臨市場上眾多的食品選擇，當無法得知產品品質的時候，標示是消費者選購食品的重要指標。根據我國食品衛生管理法第八條對「標示」所下的定義：係指標示於食品或食品添加物或食品用洗潔劑之容器、包裝或說明書上用以記載品名或說明之文字、圖書或記號；亦即標示是以文字、圖畫或標記方式傳達消費者關於產品的特徵及資訊使消費者對產品產生認知，進而引發其需求。

(二)食品標示

根據我國食品衛生管理法第十七條對「食品標示」所下的定義：有容器或包裝之食品，食品添加物和食品用洗潔劑，應以中文及通用符號顯著標示下列事項於容器或包裝之上：(1)品名；(2)內容物名稱及重量、容器或數量，其為兩種以上混合物時，應分別標明；(3)食品添加物名稱；(4)製造廠商名稱、地址。輸入者並應加註輸入廠商名稱、地址；(5)製造日期。經中央主管機關公告指定須標示保存期限或保存條件者，應一併標示之。(6)其他經中央主管機關公告指定之標示事項。

包裝食品在我們日常飲食生活中扮演越來越重要的角色，消費者在面臨市場上眾多的食品選擇，當無法得知產品品質的時候，食品標示便成為消費者選購食品的重要指標。「食品標示」可包括食品安全、營養成分、健康訴求、原產地、是否為有機食品、是否為非基因改造食品、是否有益於環保等；簡而言之，食品標示能使消費者對產品有正確的認識以確保食品安全衛生，防止危害的發生；食品標示亦可向消費者傳達多種產品特

徵：包括產品本身組成的外部屬性(如價格、廣告等)和內部屬性(如成分、口味、脂肪含量等)；有些可能是在購買之後才能夠體驗出來的品質，有些可能是難以觀察或衡量的。

食品標示的訂定是為了保障消費者食的安全，讓消費者有足夠的資訊來作選擇(Gourlie, 1995)，它可以成為購買時的輔助，無論是強制性或非強制性的食品標示，均可用來區別同類產品的不同特性。就業者而言，將食品資訊正確的標示在包裝外觀上，不僅代表其對產品的負責態度，也是食品品質的呈現方式，若能協助消費者在琳瑯滿目產品中作出選擇，就可使廠商獲致更好的收益。對消費者而言，正確的標示除了使其對產品有正確的認知，也是對消費權益的另一層保障。

(三)營養標示

營養標示(nutrition label)是食品標示(food label)的一部份，也可稱為營養真相(nutrition facts)，是將食品裡的各類營養成分標明出來，讓消費者知道食品裡含有哪些營養素、熱量，進而選擇健康的食品，目的在協助消費者了解到底攝取了那些營養素及熱量(Post, Mainous & Diaz,2010; Ollberding, Wolf & Contento,2010; Wiesenfeld,1995)。現今肥胖和慢性病已成為全球的議題(Brown & Siahpush, 2007)。聯合國世界衛生組織(World Health Organization, WHO)及聯合國糧食及農業組織(Food and Agriculture Organization, FAO)研究報告均指出，營養標示是預防心血管疾病一個很重要的方法。2004年5月全球健康會議(World Health Assembly)簽署關於飲食、運動、健康的策略中，就宣示要提供消費者正確、標準、容易理解的資訊，使其能有更健康的選擇。

由上述資料可知，營養標示能直接傳遞營養素含量資訊，導正消費者對食品營養價值的錯誤認知，不僅讓消費者有知的權利，瞭解食物內含物，幫助其選擇更健康的食物，也讓食品業者有廣告宣傳的依歸。因此，包裝食品上的營養標示可以藉由降低不確定性和辨識較健康的食物來幫助

消費者做決策(Sebolt, 2008)。

(四)國際間營養標示規範總覽

隨著人們對於健康的重視，對營養標示的重視程度也日益增加，愈來愈多國家實施營養標示制度，要求所有標示與營養素相關聲稱的包裝食物均須附有營養標示。世界衛生組織(WHO)及農糧組織(FAO)之食品法典委員會(Codex Alimentarius Commission, CAC)在1981年第14屆會議上通過營養標示的標準準則，供世界各國在制定營養標示時之參考。但各國營養標示的規範不一，大部分的國家是採用自願的方式，其他國家則是有強制規定，沒有規定的也很多。大致可分為以下四類：(1)該政府對於包裝產品有強制規定要有營養標示(如美國、澳大利亞等)；(2)自願政策，當有營養標示後就有對於營養標示的規範(如德國、法國等)；(3)自願政策，但特定營養用途食品例外(如中國、印度等)；(4)沒有營養標示的規定(如埃及、荷蘭等)(李永怡，2011)。

目前，許多已開發國家均訂定食品的營養標示相關法規，其中又以美國在1990年所通過的營養標示與教育法案(Nutrition Labeling and Education Act, NLEA)最為嚴謹，該法案不僅要求標示食品的營養成分，更要求標示每日營養建議攝取量百分比(% daily value)；此外，美國食品標示注重避免攝取過量的營養素，且強制自1994年5月8日起所有食品包裝均需有完整的營養標示(Wiesenfeld, 1995)。美國聯邦政府更於2010年3月通過衛生法案，要求未來有20家分店以上的大型連鎖店餐廳及其他食品販賣處(含自動販賣機)，必須在菜單上清楚標示熱量的卡路里和其他營養成分。美國農業部也規定，業者自2012年起必須標示肉類的營養成分，協助消費者購買時做出有益健康的決定。

(五)我國營養標示—以漸進式推展營養標示制度

近年來國民營養知識提升，健康意識抬頭，且許多先進國家已實施包裝食品營養標示制度，為因應國內消費大眾之需求，並建立消費者對營養

標示之正確認識及提供其選購包裝食品之參考資訊，我國自2002年9月1日起實施「市售包裝食品營養標示規範」及「市售包裝食品營養宣稱規範」，市售包裝食品營養標示方式如表1所示。根據我國食品衛生管理法第十七條第二項，經中央主管機關公告指定之食品，應以中文及通用符號顯著標示營養成分及含量；其標示方式及內容，並應符合中央主管機關之規定。基於業者主動標示及漸進推展營養標示制度之原則，凡標有營養宣稱之市售包裝食品，即需提供其營養標示。

所謂營養宣稱係指任何以說明、隱喻或暗示之方式，表達該食品具有特定的營養性質(如低鈉、無膽固醇等)。此外，即使未標有營養宣稱之市售包裝食品，如擬提供營養標示，則亦應遵循營養標示規範。市售食品只要有完整包裝，在外包裝明顯處都必須要印製營養標示，需要營養標示的市售食品包括點心及零食、罐裝飲料、錠狀與膠囊食品、便利商店的鮮食食品、罐頭、冷凍食品、包裝米或穀類等，各類食品營養標示的實行進度時程如表1所示。但若是生鮮且未經加工調理的畜禽肉品、水產品及蔬果農產品，即使有包裝亦不需營養標示。

(六)營養標示對購買行為的影響

由以上文獻得知，「標示」能宣傳產品的某種特性，可以降低市場上買賣雙方資訊不對稱情況所產生的不確定性，消費者在面臨市場上眾多的食品選擇，當無法得知產品品質的時候，標示是消費者選購食品的重要指標。人們飲食的目的在於獲取適當的營養素以維持身體健康，然而食品營養素屬信任屬性，消費者不易瞭解食品的真实營養價值，營養標示能直接傳遞營養素含量資訊，導正消費者對食品營養價值的錯誤認知，並協助其辨識較健康的食物做出正確的選擇。

表1 市售包裝食品營養標示方式

| 市售包裝食品營養標示方式，需於包裝容器外表明顯處提供以下內容： | |
|-------------------------------------|---|
| 1.標示項目 | (1)「營養標示」之標題；(2)熱量；(3)蛋白質、脂肪、碳水化合物、鈉之含量(註：此碳水化合物包括膳食纖維)；(4)其它出現於營養宣稱中之營養素含量；(5)廠商自願標示之其他營養素含量 |
| 2.熱量及營養素含量標示之基準 | 固體(半固體)須以每100公克或以公克為單位之每一份量標示，液體需以每100毫升或以毫升為單位之每一份量標示，但以每一份量標示者須加註該產品每包裝所含之份數。 |
| 3.熱量及營養素含量標示之單位 | 食品中所含熱量應以大卡表示，蛋白質、脂肪、碳水化合物應以公克表示，鈉應以毫克表示，其他營養素應以公克、毫克或微克表示。 |
| 4.每日營養素攝取量之基準值 | 各營養素亦得再增加以每日營養素攝取量之百分比表示，惟應依據並擇項加註規定之每日營養素攝取量基準值。 |
| 5.數據修整方式 | 營養素以有效數字不超過三位為原則。每一份量、熱量、蛋白質、脂肪、碳水化合物及鈉得以整數標示或標示至小數點後一位。 |
| 6.熱量、蛋白質、脂肪、碳水化合物、鈉、飽和脂肪、糖及反式脂肪等營養素 | 若符合規定之條件，得以「0」標示；反式脂肪係指食用油經部分氫化過程所形成的非共軛反式脂肪酸。 |

資料來源：行政院衛生署(2007)，修正「市售包裝食品營養標示規範」。

研究顯示，在一般情況下，營養標示的使用將影響人們的食物的選擇 (Abbott , 1997; Kreuter, Brennan , Scharff & Lukwago , 1997; Hawkes, 2004) ，使用營養標示最常見的原因是為了避免食品中不利的營養素 (Shine, O'Reilly, & O'Sullivan, 1997)。研究亦發現，若營養標示伴隨促銷或結合宣傳活動可以更顯著地影響消費者的行為 (Teisl & Levy, 1997; French, Story, Neumark-Sztainer, Fulkerson & Hannan, 2001; Bergen & Yeh, 2006)。值得一提的是，消費者每天面臨無數的食物選擇，在選購食物的過程中，人們常面臨美味和營養的兩難抉擇，較美味的食物被認為較不營養，然而，人們往往還是為了即時的滿足選擇美味食物而忽略了長遠的健康利益。事實上，飲食放縱

一般被認為是消費者個人自我控制的問題 (Smith, 2004)。

鑒於飲食相關的健康問題在過去幾年中急劇增加，因此，營養標示已成為消費者食品購買決策的重要考量因素之一。雖然成分和健康宣稱被認為更重要，但營養標示也被視為是一個重要且高度可靠的訊息來源 (Krystallis & Ness, 2004; Smith, Taylor & Stephen, 2007)，許多消費者使用營養標示來指引他們的食物選擇 (Campos, Doxey, & Hammond, 2011)。根據美國最近的研究顯示，包裝上的營養標籤在青少年消費者態度及購買意願的形成中扮演訊號的角色 (Andrews, Burton & Kees, 2011)

二、情緒性飲食

情緒性飲食係指飲食行為會因情緒而異 (Schachter, Goldman, & Gordon, 1968)，Timmerman and Acton (2001) 研究指出，當個體缺乏基本需求滿足感而造成壓力來源時，個體可能用情緒性飲食替補滿足感，以維護平衡的需求。黃湘玲 (2008) 指出，當成人基本需求滿足感之自尊部分受損，例如高學歷的男性長期失業、女性缺乏情感支持等，容易以吃來滿足自己，導致攝取過多的熱量，使體重的控制受到情緒性飲食干擾。

Kubiak et al., (2008) 認為情緒性飲食已經被概念化，亦即以吃回應負面情緒，導致過量飲食的現象產生。國內外皆有研究顯示情緒性飲食與肥胖有關，即肥胖者可以用飲食行為，反應生氣、寂寞、無聊、沮喪等負向情緒 (江姿瑩, 1997; Bruch, 1961; Ganley, 1984)。在負面情緒下，食物需求會大於一般情緒的需求 (江姿瑩, 1997; Belinda et al., 2013; Gianini, White & Masheb, 2013; Julie et al., 2013)，而在經歷過生命中負面的事件之後，高情緒性飲食者的體重也往往會比沒有類似經驗的低情緒性飲食者增加更多 (Van, 1986)。情緒性飲食者比起非情緒性飲食者攝取較易多攝取高脂、高醣食物，亦即面對負向情緒時以進食紓解情緒管道，文獻也指出高醣類低脂肪的餐食會增加正向情緒 (Lloyd & Roger, 1996; Wells & Read, 1996)。

Lyman (1982) 指出負向情緒易增加攝取非常態的飲食，如：速食 (漢堡、比

薩)、巧克力、酒。研究亦指出，情緒性飲食者用過量飲食對負面情緒做出回應，肥胖受試者會增加情緒性飲食以紓解情緒(Greeno & Wing, 1994)，因此，情緒性飲食者被認為面臨超重或是過度肥胖的危險(Hays & Roberts, 2008)。

Ken (1999)研究指出，節食者比起一般情緒者，在孤單的時候會攝取更多的食物，而沒有節食的人則相反，在正面和負面情緒下，一餐攝取的量比一般情緒下明顯較多。研究顯示，壓力、憤怒、敵意等負面情緒確實會造成身心傷害，卻很少研究強調正面情緒可以提升健康，其實正面情緒比負面情緒更具預防效果，在面對不利健康的因素和沮喪時發揮緩衝的力量(Salovey, Rothman, Detweiler & Steward, 2000；常雅珍、毛國楠，2006)，Fredrickson(2001)認為，不論在認知智能上、行動上、身體/生理上、以及社交的拓展上，人在正面情緒狀態最具有開展與創造性。正面情緒可以改善心理上的幸福感，也可以增進心理健康、延年益壽，藉由正面情緒的經驗，也可以在適當的時刻因應負向情緒。然而，亦有研究顯示，情緒性飲食者在正面情緒比一般情緒下攝取更多食物，而相較於非情緒性飲食者，也會攝取更多食物(Peggy, Anita, Remco, Anne & Chantal, 2013)。

近期研究則是指出，對體型不滿意、易焦慮，容易有飲食異常現象(古琪雯，2003；鍾宜伶，2005)，男性也有同樣的現象(陳宇平、蔡政潔，2007)。因此，可以瞭解情緒因素對飲食異常有明顯相關，尤其當壓力大的時候，飲食異常情形更是嚴重。Timmerman 與 Acton (2001)的研究認為以吃回應情緒會獲取過多卡路里，是典型的體重增加，研究內容依據 Maslow 需求理論，探究情緒性飲食與基本需要滿足感的關係。根據模仿和角色塑造的理論，當缺乏基本需要滿足感成為壓力源，個體可能用情緒性飲食替補滿足感，以維護體內平衡的需要。基本需要滿足感量表(Basic Need Satisfaction Inventory)對情緒性飲食量表(EES)有強烈消極的交互作用 ($r = -.49, p < .001$)，表示低程度的基本需要滿足感可能有情緒性飲食。

Pinaquy, Chabrol, Simon, Louvet and Barbe (2003)研究肥胖婦女不能表達情感症狀與情緒性飲食的關係，共169位肥胖婦女填寫自我觀察量表，包括貝氏憂鬱量表(Beck Depression Inventory)、焦慮特質量表(State Trait Anxiety Inventory)、壓力知覺量表(Stress Perceived Scale)、荷蘭飲食行為量表(DEBQ)與多倫多述情量表(Toronto Alexithymia Scale)；使用飲食量表和重量查詢表篩選，證實狂歡飲食失調，共辨認40名肥胖婦女有狂歡飲食失調情況，在有狂歡飲食失調與沒有狂歡飲食失調的實驗對象中，比較兩者的年齡、BMI值、教育程度與社會經濟地位。根據荷蘭飲食行為量表，狂歡飲食失調者在消沈、焦慮、知覺壓力、不能表達情感症、情緒性飲食與外因性飲食等方面，比沒有狂歡飲食失調者有較高的得分，所以情緒性飲食、知覺的壓力對狂歡飲食者是有意義的預測因素。針對肥胖的議題，情感表達不能症和情緒性飲食的關係，有狂歡飲食與沒有狂歡飲食兩組是不同的，狂歡飲食失調的組別顯示，不能表達情感症是情緒性飲食的預測因素；但在沒有狂歡飲食失調的組別中，知覺壓力與消沈是情緒性飲食的預測因素；研究指示有與沒有狂歡飲食失調之肥胖研究議題裡，其心情、不能表達情感症和情緒性Spoor, Bekker, Van Strien and van Heck (2007)研究消極影響、處理方式和情緒性飲食之間的關係，測試情緒化的處理方式和退避分心，是否會個別影響增加情緒性飲食的程度，或者與消極影響之交互作用會影響增加情緒性飲食的程度。參加者共有125名飲食失調的婦女和132名社區婦女代表。測驗包括積極情感和消極情感日程表(Positive and Negative Affectivity Schedule)、處理緊張情況的量表(Coping Inventory for Stressful Situations)和荷蘭飲食行為量表(DEBQ)。當控制消極情感影響的程度時，情緒化的處理方式和退避分心與情緒性飲食有關。針對情緒化的處理方式或退避分心，消極情感沒有獨特影響的貢獻。研究結果證實飲食失調的婦女，其情緒性飲食與情緒化的處理方式和退避分心有相關。

Nguyen-Rodriguez, Chou, Unger and Spruijt-Metz (2008)認為情緒性飲食

經常與超重或肥胖症有關係。研究樣本來自洛杉磯縣的517個少數族裔學生，進行橫向分析。正常重量學生和超重重量學生兩者相互比較，研究發現情緒性飲食沒顯示任何不同的地方，知覺壓力獨立於BMI之外進行分析，卻更確切地與情緒性飲食呈現意義相關，知覺壓力可作為當缺乏BMI時，改變情緒性飲食對學生的影響，研究結果突出一件事實，不只是超重和肥胖症的人之情緒性飲食問題。表示在肥胖症與相關慢性疾病風險增加的人口中，一些孩子進入青少年時期，他們已經學習用情緒性飲食來回應壓力。

以上實驗組對照組的文獻使我們知道正常體重者與超重者其情緒性飲食並沒有明顯差異，情緒化的處理或退避分心等情形比消極作用更容易造成情緒性飲食，亦提出情緒性飲食者趨向吃高油脂、高熱量的食物，來撫平低落的心情，反而是要注意兒童成為青少年時，如果因為知覺的壓力過大，用吃東西紓解緊張情緒，對其身體與心理健康影響很大，甚至延續至成人時期。

參、研究方法

一、研究架構

根據上述研究動機、目的與文獻探討，提出本研究之架構，如圖 2 所示，並以此模型來進行實證研究。

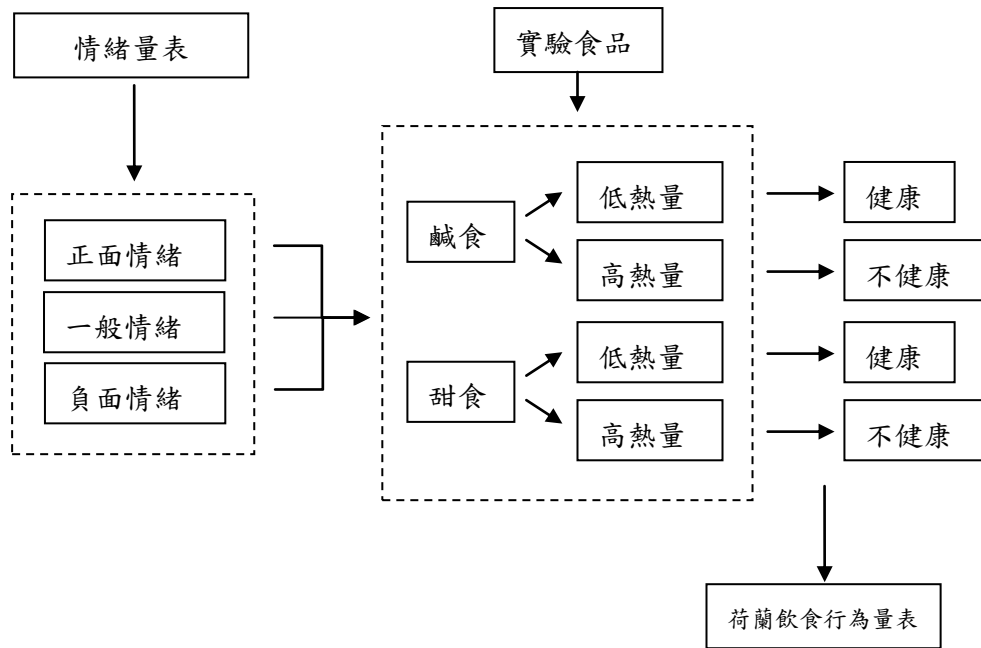


圖 2 研究架構圖

二、研究設計

(一)實驗設計

本研究採用實驗設計法，在實驗對象及食品的選擇方面，考慮到兩個因素：(1)受試者為大學生；(2)受試者必須對於實驗食品沒有特別的喜愛或厭惡，考慮到此因素，本研究會先對受試者做問卷篩選再進行實驗。而對實驗食品的口味選擇，只是因為大眾喜好程度的不同分為甜食與鹹食，其熱量都是相同的；此外，為顯示食品之正確營養標示，本研究之實驗食品選擇以有營養標示之市售食品為主。

(二)研究對象

本研究擬選擇以中部地區大專院校在學學生為研究對象，因為大專院校學生同質性較高，較無年齡、教育程度等特性的差異，且國外許多相關研究也以大學生為施測對象(Daria et al.,2013; Belinda et al.,2013)。本研究採立意抽樣，分別抽取中興大學、中山醫學大學、中國醫藥大學、東海大學、靜宜大學、亞洲大學、中台科技大學、弘光科技大學食品營養及餐旅相關科系及非上述相關科系的大學部在學學生為受測對象。

(三)問卷設計

本研究問卷分為三大部分，第一部分是調查大學生的正負面情緒量表(PANAS)；第二部分為調查大學生的荷蘭飲食行為量表(DEBQ)；第三部份為調查大學生的個人背景資料，包括性別、年級、身體質量指數(body mass index, BMI)範圍，以期能對受訪者的特性作進一步的瞭解。茲將問卷題項說明如下：

1.正負面情緒量表(PANAS)

本研究將以Watson, Clark and Tellegen(1988)所編制的Positive and Negative Affect Schedule (PANAS)來進行正負向情緒的評估。PANSA 包含20個描述不同感覺和情緒的名詞，其中10個表正向情緒，10個為負向情緒，如表2示。此量表採五點式Likert態度量表計分方式，分別為「從不」、「很少」、「偶爾」、「經常」、「總是」等5種選項。

表2 正負面情緒量表

| 編號 | 題目 | 編號 | 題目 |
|----|-------|----|-------|
| 1 | 感興趣的 | 11 | 易怒的 |
| 2 | 痛苦的 | 12 | 警覺的 |
| 3 | 興奮的 | 13 | 羞愧的 |
| 4 | 心煩的 | 14 | 受到鼓勵的 |
| 5 | 激烈的 | 15 | 緊張的 |
| 6 | 有罪惡感的 | 16 | 果決的 |
| 7 | 恐懼的 | 17 | 專注的 |
| 8 | 敵意的 | 18 | 神經質的 |
| 9 | 熱心的 | 19 | 主動的 |
| 10 | 自豪的 | 20 | 害怕的 |

2.飲食行為量表(DEBQ)

荷蘭飲食行為量表(DEBQ)是由Van, Frijters, Bergers, and Defares(1986)為了測量有關飲食行為所發展出來的量表。DEBQ可以測量三種面向：(1)情緒性飲食(emotional eating)：測量因為情緒性反應而誘發的飲食行為；(2)外因性飲食(externally-induced eating)：測量因為食物誘發的飲食行為，而與

自身的飢飽感無關；(3)節制飲食(restrained eating)：測量飲食的節制行為。經過一連串的樣本測試、因素分析之後，最後題目訂為33題。

本量表採用Van et al.,(1986)所編之荷蘭飲食行為量表(DEBQ)中的「情緒性飲食」子量表，共13題，如表3示，測量研究對象的情緒性飲食行為。此量表為五點式Likert量表，選「從不」得0分，選「很少」得1分，選「偶爾」得2分，選「常常」得3分，選「總是」得4分。得分代表其情緒性飲食的程度，分數越高，表示越容易因情緒因素而飲食。

表3 荷蘭飲食行為量表

| 編號 | 題目 |
|----|-----------------------------|
| 1 | 當感覺急躁時，我會有想吃東西的慾望。 |
| 2 | 當無事可做時，我會有想吃東西的慾望。 |
| 3 | 當感覺沮喪或憂心時，我會有想吃東西的慾望。 |
| 4 | 當感覺寂寞時，我會有想吃東西的慾望。 |
| 5 | 當某人使我失望時，我會有想吃東西的慾望。 |
| 6 | 當對某事感到不悅時，我會有想吃東西的慾望。 |
| 7 | 當處理某件不愉快的事情時，我會有想吃東西的慾望。 |
| 8 | 當感到憂慮、擔憂或緊張時，我會有想吃東西的慾望。 |
| 9 | 當覺得事事不順心或感覺不對勁時，我會有想吃東西的慾望。 |
| 10 | 當感覺害怕時，我會有想吃東西的慾望。 |
| 11 | 當對某事感到失望時，我會有想吃東西的慾望。 |
| 12 | 當感到心煩意亂時，我會有想吃東西的慾望。 |
| 13 | 當感到枯燥、不安時，我會有想吃東西的慾望。 |

3.基本資料調查

此部份為調查大學生的個人背景資料，包括性別、年級、BMI值範圍，以期能對受訪者的特性作進一步的瞭解。

三、資料分析方法

本研究根據問卷回收後，依受訪者填答資料依序鍵入電腦，以SPSS 20.0統計軟體進行描述性統計、獨立樣本t檢定、單因子變異數分析等分析不同個人變項對於情緒性飲食者在正面、一般、負面等三種不同情緒時，

分別對於營養標示的熱量選擇是否有顯著差異？是否會選擇營養標示較健康的產品？各分析方法如下：

(一)描述性統計

透過次數分配、百分比、平均數、標準差等統計方法，分析大學生的正負面情緒量表、荷蘭飲食行為量表及個人基本屬性，以瞭解消費者對各變項的分布情形。其中，平均數代表受訪者對於該問項的看法，平均數愈高代表該題項愈受到受訪者的認同與重視，而標準差愈小表示受訪者對該項的看法愈一致。

(二)獨立樣本t檢定

用於兩樣本平均數的檢定，比較變異數相同的兩個母群體之間平均數的差異，或比較同一母群體之兩個樣本數之平均數的差異。本研究係用以檢定受訪者在人口學基本屬性中，性別變項對正負面情緒量表、荷蘭飲食行為量表之差異情形。

(三)單因子變異數分析

適用在依變項為連續變項，自變項為類別尺度及三個以上類別者，即可採用此分析方法，用以考驗自變項各類別在依變項測量值平均數的差異。本研究係用以探討受訪者的正負面情緒、荷蘭飲食行為是否因背景變項中之科系、年級以及BMI值等而不同。變異數分析達到顯著水準時，再進一步利用Scheffe 事後比較法比較各組之間平均數之差異。

(四)皮爾遜積差相關

分析兩個連續變項間之線性關係。本研究用以探討受訪者的正負面情緒、荷蘭飲食行為之間的相關程度。若 $p < 0.05$ ，達顯著相關，表示兩個變項關係越密切。如果積差相關係數 r 值為正，表示兩者之間為正相關；反之，積差相關係數 r 值為負，表示兩者之間為負相關。

肆、實證分析與討論

一、樣本基本資料分析

關於受訪者的社經特性統計結果如表 4 所示。在性別的部份以女性較多佔 151 人(54.3%)，男性佔 127 人次(45.7%)。在系所別方面非餐飲營養相關科系人次較多佔 250 人次(85%)，而餐飲營養相關科系則佔 68 人次(24.5%)。BMI 值方面則 BMI 介於 18.5~24 的人次較多佔 162 人次(58.3%)。學生年級方面以大一 所佔人數較多為 78 人(28.1%)，其他依序為大二 72 人(25.9%)、大三 68 人(24.5%)、大四 60 人(21.5%)。

表4 一般性資料敘述統計分析

| 基本資料 | 項目 | 人數 | 百分比% |
|-------|-----------|-----|-------|
| 性別 | 男 | 127 | 45.7% |
| | 女 | 151 | 54.3% |
| 科系 | 餐飲營養相關科系 | 68 | 24.5% |
| | 非餐飲營養相關科系 | 210 | 75.5% |
| BMI 值 | 18.5 以下 | 30 | 10.8% |
| | 18.5~24 | 162 | 58.3% |
| | 24 以上 | 86 | 30.9% |
| 年級 | 大一 | 78 | 28.1% |
| | 大二 | 72 | 25.9% |
| | 大三 | 68 | 24.5% |
| | 大四 | 60 | 21.5% |

二、信效度分析

信度是衡量問卷的可信度或穩定性，也就是測量的一致性的程度，一般是以 Cronbach's α 來檢定問卷中各因素之衡量變數的內部一致性程度。本研究 Cronbach's α 係數檢定標準則採用 Nunnally(1970)指出 α 係數若低於 0.35 屬低信度，應拒絕使用。介於 0.5 與 0.7 之間為尚可接受。信度若大於 0.7，表示信度相當高。本研究各構面的 α 係數介於 0.796~0.909 之間，顯示其測量即為可信。

三、個人背景因素與情緒性飲食之分析

本部分主要係探討學生背景變項(性別、年級)在情緒性飲食之差異情形；探討學生身體質量指數(BMI)與情緒性飲食之相關情形。

(一)學生背景變項與情緒性飲食之分析結果

本研究所謂學生背景變項係指性別、年級之變項，以獨立樣本T檢定、單因子變異數分析，瞭解不同性別、年級學生在情緒性飲食的差異情形。茲就研究假設一與分析結果說明如下：

假設一：大學生的情緒性飲食會因個人背景變項不同而有顯著差異

有關性別、年級在情緒性飲食實證結果如表5、表6所示。本研究只有年級達顯著差異，故由研究結果得知，大四比大一明顯有情緒性飲食的情形，大二、大三彼此在情緒性飲食方面沒有顯著差異。由上述分析結果可知，大學生的情緒性飲食因年級不同而有顯著差異，在性別方面沒有顯著差異，如表7所示。

表5 樣本性別在情緒性飲食之t 統計檢驗

| 項目 | 性別 | 人數 | 平均數 | 標準差 | t值 |
|-------|----|-----|------|------|--------|
| 情緒性飲食 | 男 | 127 | 3.13 | 0.92 | -1.192 |
| | 女 | 151 | 3.30 | 0.84 | |

表6 不同年級在情緒性飲食之描述統計量

| 項目 | 年級 | 人數 | 平均數 | 標準差 |
|-------|----|----|------|------|
| 情緒性飲食 | 大一 | 78 | 3.08 | 0.86 |
| | 大二 | 72 | 3.10 | 0.91 |
| | 大三 | 68 | 3.23 | 0.85 |
| | 大四 | 60 | 3.31 | 0.94 |

表7 不同年級在情緒性飲食之單因子變異數分析

| 項目 | | 平方和 SS | 自由度 DF | 平均平方和 MS | F值 | 事後比較 |
|-----------|----|-----------|-----------|-------------|--------|------------|
| 情緒性 飲食 | 組間 | 6.196 | 2 | 3.192 | 3.626* | 大四 > 大一 |
| | 組內 | 384.752 | 275 | 0.761 | | |
| | 總和 | 390.948 | 277 | | | |

* $p < .05$

(二)大學生 BMI 值與情緒性飲食之分析結果

本節主要探討不同 BMI 值變項(過輕、正常範圍、過重)之學生在情緒性飲食之差異情形。以單因子變異數(One-way ANOVA)分析不同BMI 學生在情緒性飲食的差異情形。茲就研究假設與分析結果說明如下：

假設二：大學生的情緒性飲食會因個人 BMI 值變項不同而有顯著差異

有關 BMI 值在情緒性飲食之實證結果如表8、表9所示。分析結果可知 BMI 值不同之學生在情緒性飲食並無差異。因此，本研究結果在情緒性飲食之面向拒絕本研究假設。

表 7 不同BMI值在情緒性飲食之描述統計量

| 項目 | BMI 值 | 人數 | 平均數 | 標準差 |
|-------|-------------------|-----|------|------|
| 情緒性飲食 | BMI <18.5(過輕) | 30 | 18.1 | 0.78 |
| | BMI 18.5~24(正常範圍) | 162 | 23.2 | 0.90 |
| | BMI > 24(過重) | 86 | 25.8 | 1.12 |

表8 不同BMI值在情緒性飲食之單因子變異數分析

| 項目 | | 平方和 SS | 自由度 DF | 平均平方和 MS | F值 | 事後比較 |
|-----------|----|-----------|-----------|-------------|------|------|
| 情緒性 飲食 | 組間 | 2.264 | 2 | 2.281 | 1.46 | |
| | 組內 | 397.491 | 275 | 0.697 | | |
| | 總和 | 399.755 | 277 | | | |

* $p < .05$

伍、結論

根據研究結果，本節就個人背景變項(性別、年級、BMI)，分別討論中部地區大學生情緒性飲食的差異之結果加以討論。

(一)大學生在情緒性飲食之傾向

本研究結果顯示，在情緒性飲食面向平均值得分為3.22分，高於理論中點(該面向每題得分分配為1分~5分，理論中點為2.5分，顯示臺中地區大學生情緒性飲食之傾向高，遇到壓力的時候，會以吃來紓解情緒。

(二)個人背景變項(性別、年級)

性別在情緒性飲食未達顯著差異，顯示男、女生在情緒性飲食上沒有差異，年級在情緒性飲食達顯著差異，大四生(M = 3.31)比大一生(M = 3.08)的情緒性飲食得分高，大四生與大一生在情緒性飲食上有顯著差異，其餘年級間在情緒性飲食上未達顯著差異。探究其因，大四生因感受到畢業壓力的關係(求職、準備研究所、畢業專題報告等因素)，容易情緒性飲食，與Nguyen-Rodriguez 等人(2008)的研究結果相同，會以吃來放鬆緊張的心情。

(三)個人背景變項(BMI)

大學生的身體質量指數(BMI)在情緒性飲食未達顯著差異，BMI對情緒性飲食沒有差異，顯示BMI與情緒性飲食沒有顯著相關，與文獻之研究結果相同。

參考文獻

(一)中文部分

1. 江姿瑩(1997)，肥胖者與正常體重者飲食、營養狀況及其相關因素的探討，未出版之碩士論文，台北醫學大學保健營養學系碩士班，台北市。
2. 常雅珍、毛國楠(2006)，以正向心理學建構情意教育之行動研究，臺中教育大學學報，20(2)，31-46。
3. 梁明修(2010)，消費者對營養標示認知與態度、需求行為的探討-以台中市為例，未出版之碩士論文，東海大學食品科學系研究所，台中市。

(二)英文部分

1. Abbott, R. (1997). Food and nutrition information: A study of sources, uses and understanding. *British Food Journal*, 99(2),43-49.
2. Andrews, J. C., Burton, S. and Kees, J. (2011). Is Simpler Always Better? Consumer Evaluations of Front-of-Package Nutrition Symbols. *Journal of Public Policy & Marketing*, 30(2),175-190.
3. Bergen, D., and Yeh, M.C. (2006). Effects of energy-content labels and motivational posters on sales of sugar-sweetened beverages: Stimulating sales of diet drinks among adults study. *Journal of the American Dietetic Association*, 106(11), 1866-1869.
4. Bongers, P., Jansen, A., Havermans, R., Roefs, A., and Nederkoorn, C.,(2013). Happy eating. The underestimated role of overeating in a positive mood, *Appetite*, 67,74-80.
5. Brown, A., and Siahpush, M. (2007) Risk factors for overweight and obesity: Results from the 2001 National Health Survey. *Public Health*,121(8),603-613.

6. Campos, S., Doxey, J., and Hammond, D. (2011). Nutrition labels on pre-packaged foods: A systematic review. *Public Health Nutrition*, 14(8), 1496-1506.
7. Daria, S., Ebnetter, Janet, D., Latner, Claudio, R., and Nigg. (2013). Is less always more? The effects of low-fat labeling and caloric information on food intake, calorie estimates, taste preference, and health attributions. *Appetite*, 68, 92-97.
8. Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions, *American Psychologist*, 56, 218-226.
9. French, S. A., Story, M., Neumark-Sztainer, D., Fulkerson, J. A., and Hannan, P. (2001). Fast food restaurant use among adolescents: association with nutrient intake, food choices and behavioral and psychosocial variables. *International Journal of Obesity*, 25(12), 1823-1833.
10. Gianini, L.M., White, M.A., and Masheb, R.M. (2013). Eating pathology, emotion regulation and emotional overeating in obese adults with binge eating disorders. *Eating behaviors*, 14, 309-313.
11. Greeno, C. G., and Wing, R. R. (1994). Stress-induced eating. *Psychological Bulletin*, 115(3), 444-464.
12. Hawkes, C. (2004). Nutrition labels and health claims: the global regulatory environment. Switzerland, Geneva: World Health Organization.
- Kubiak, T., Vögele, C., Siering, M., Schiel, R., and Weber, H. (2008). Daily hassles and emotional eating in obese adolescents under restricted dietary conditions--the role of ruminative thinking. *Appetite*, 51(1), 206-209.
13. Kreuter M., Brennan L., Scharff D., and Lukwago S. (1997). Do nutrition label readers eat healthier diets? Behavioral correlates of adults' use of food

- labels. *American Journal of Preventive Medicine*, 13(4), 277-283.
14. Krystallis, A., and Ness, M. (2004). Motivational and cognitive structures of Greek consumers in the purchase of quality food products. *Journal of International Consumer Marketing*, 16(2), 7-36.
 15. Lloyd, H.M., and Rogers, P.J.,(1996). Acute effects on mood and cognitive performance of breakfasts differing in fat and carbohydrate content. *Appetite*. 27,151-64.
 16. Lyman, B.,(1982). The nutritional values and food group characteristics of foods preferred during various emotions. *Journal of Psychology*. 112, 121-127.
 17. Mayer, J. A., Maciel, T. L., Orlaski, P. L., and Flynn-Polan, G. (1998). Misleading nutrition claims on cracker packages prior to and following implementation of the Nutrition Labeling and Education Act of 1990. *The American Journal of Preventive Medicine*, 14(3), 189-195.
 18. Patel, K.A., and Schlundt, D. G. (2001) Impact of moods and social context on eating behavior. *Appetite*, 36(2),111-118
 19. Post,R.E., Mainous, A.G., and Diaz,V.A.,(2010).Use of the nutrition facts label in chronic disease management: Results from the national health and nutrition examination survey. *Journal of the American Dietetic Association* , 110, 628-32.
 20. Salovey, P., Rothman, A. J., Detweiler, J., and Steward, W. (2000). Emotional states and physical health. *American Psychologist*, 55, 110–121.
 21. Smith, C. S., Taylor, J. G., and Stephen, A. M. (2007). Use of food labels and beliefs about diet–disease relationships among university students. *Public Health Nutrition*, 3(2), 175-182.
 22. Timmerman, G. M., and Acton, G. J. (2001). The relationship between basic

need satisfaction and emotional eating. *Issues In Mental Health Nursing*, 22(7), 691-701.

23. Van Strien, T., Frijters, J. E. R., Bergers, G. P. A., and Defares, P. B. (1986). The Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) for assessment of restrained, emotional, and external eating behavior. *International Journal of Eating Disorders*, 5(2), 295-315.
24. Waston, D., Clark, L. A., and Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063-1070.
25. Wells, A.S., and Read, N.W.,(1996). Influences of fat, energy, and time of day on mood and performance. *Physiology & Behavior*. 59, 1069-76.
26. Wiesenfeld, P. L. (1995). Nutrition labeling: Energy values of foods and fat substitutes. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 62,1143-1146.

(三)網站部分

1. 高千雅(2012)，情緒影響了我的體重，臺安醫訊，176，出自於
<http://www.tahsda.org.tw/newsletters/?p=2558>
2. Sebolt, A. (2008, June 10). Standardized Nutrition: Food Business Groups Seek Uniform Symbols on Packaging. *Food Business News*. Retrieved Jan. 13, 2015, from <http://www.foodbusinessnews.net>