

## 臺北榮民總醫院營養部膳食管理科專題討論

**題目：** Exploring Women's Beliefs and Perceptions About Healthy Eating Blogs:  
A Qualitative Study

探討女性對健康飲食部落格的信念及認知之質性研究

**作者：** V Bissonnette-Maheux, V Provencher, A Lapointe, M Dugrenier, AA Dumas, P Pluye,  
S Straus, MP Gagnon and S Desroches

**文章出處：** Journal of Medical Internet Research. 2015; 17(4): e87.

**報告者：** 王郁雯

**報告時間：** 民國 105 年 01 月 26 日(二) 13:30-14:30

**報告地點：** 營養講堂

### 摘要：

慢性疾病是全球導致死亡的主要原因(63%)，其中一個主要行為性危險因子就是不健康的飲食行為，必須鑑別及評估新策略以改善飲食習慣。社交媒體，如部落格(Blog)，對透過消費者及醫療專業人士間的互動溝通以改善健康照護知識移轉有獨特的功用。儘管食品和生活型態有關的部落格氾濫，卻沒有研究探討潛在讀者對營養師撰寫的健康飲食部落格的想法。

為了鑑別女性讀者對於營養師撰寫的部落格促進他們的飲食習慣、改善飲食健康有著顯著信念和觀念，本研究針對加拿大魁北克市飲食習慣不適當的女性網友進行定性研究。首先，焦點小組受測者先查看現有 4 個由營養師以法語撰寫的健康飲食部落格，2-4 週後，接受訪談討論他們的經驗和看法。受測者依年齡(18-34、35-54 及 55-75 歲)及使用的社交媒體(使用者/非使用者)分組。以"計劃行為理論"設計的調查表訪問受測者，依據他們的態度(優勢/劣勢)、主觀標準(對受測者重要的人怎麼想?)及控制信念(促進/障礙)以鑑別有關採用營養師撰寫的健康飲食部落格來改善飲食習慣的信念。訪談內容均予錄音，並轉換成文字稿、編碼，並個別使用 NVivo (10 版)軟體進行演繹內容分析。

33 位受測者均為白人女性，年齡介於 22 至 73 歲，她們認為使用營養師撰寫的健康飲食部落格的主要優點是部落格提供了有用的食譜、改善生活型態，不但是可信賴的消息來源，也能與營養師互動。缺點是增加上網的時間及若沒有遵循建議的內疚感。對受測者重要的贊成者為家人、同事和朋友，不贊成者為家人和醫生。主要促進者是有視覺吸引力的部落格、可收到新貼文的電子郵件通知及在部落格發現新資訊，主要障礙是太多的文字、部落格上的廣告及缺乏時間。

結果顯示，受測者看重營養師撰寫健康飲食部落格的可信賴度及在網路上與營養師互動。確定這些女性部落格讀者的信念，為預防慢性疾病設計知識移轉介入方法提供了實證支持的基礎。