

## 臺北榮民總醫院營養部膳食管理科專題討論

題目：Social norms and financial incentives to promote employees' healthy food choices: A randomized controlled trial

社會規範和財政獎勵措施促進員工選擇健康食物：隨機對照試驗

作者：Thorndike AN, Riis J, Levy DE

文章出處：Preventive Medicine. 2016;86: 12-18

報告者：王郁雯

報告時間：民國 106 年 01 月 10 日(二) 13:30-14:30

報告地點：營養講堂

### 摘要：

食物品質不良及熱量攝取增加是全球肥胖率快速上升的主因，需要透過廣泛的改變社會、文化及環境因素等策略，提升健康食物消費以預防肥胖。研究發現，熱量標示和扣徵垃圾食物稅，對於改善民眾飲食選擇具有潛在影響力，但研究結果仍不一致；”Food Dudes” 針對學齡兒童族群以包含獎勵方式的多元介入，有效增加蔬果攝取量。

馬薩諸塞州立醫院院內餐廳販售的食物品項分別標記為綠色（健康），黃色（較不健康）或紅色（不健康），本研究對經常於院內餐廳消費的 2,672 名員工進行隨機對照試驗，比較社會規範回饋（同儕比較影響）及同步以金錢獎勵對員工增加選擇健康食物的影響。受試者隨機分為三組：（1）回饋組：每月寄送通知有關院內員工同儕購買健康食物的資料、（2）回饋-獎勵組：回饋合併達標給予小額金額獎勵(5-10 美元/月)及（3）對照組。介入前，全體員工購買綠色食物的比例為 50%，各組間沒有差異；3 個月介入結束後，回饋-獎勵組購買綠色食物增加比例較對照組多（2.2% vs 0.1%， $P=0.03$ ），回饋組則無；但接下來 3 個月排除期後，購買綠色食物的變化在三組間並沒有差異。

社會規範回饋合併小額金錢獎勵在短期內可增加員工對健康食物的選擇，此種相對低成本的介入方式，可應用在私人或公部門提高員工對健康食物的選擇，甚至作為肥胖預防政策的參考，未來的研究仍需評估小金額且長期介入對員工體重及選擇健康食物的影響。