

臺北榮總營養部膳食管理科專題討論

題 目：Viewers vs. doers. The relationship between watching food television and BMI.

“觀眾” vs. “實做者”，觀看美食節目與 BMI 的相關性。

作 者：Pope L, Latimer L, Wansink B.

文章出處：*Appetite*. 2015;90:131-135.

報 告 者：王思舜

報告時間：民國 105 年 2 月 23 日(二)14:30-15:30

報告地點：營養講堂

摘 要：

本篇研究目的為探討營養把關者(nutritional gatekeepers)從何處獲得新食物資訊的來源及資訊來源與受試者烹調頻率對 BMI 的相關性。

全國性追蹤調查 501 位年齡介於 20 至 35 歲的女性，評估受試者如何獲取新食譜資訊及詢問烹調喜好及身高體重，並以線性迴歸判斷資訊來源、烹調喜好與 BMI 的相關性。

結果顯示從烹飪節目與社群媒體獲得食物資訊與 BMI 呈正相關($p < 0.05$)，而從其他印刷品、線上或個人資訊來源則與 BMI 無顯著相關。親自下廚者(cooking from scratch)觀看烹飪節目呈現較高的 BMI ($p < 0.05$)。相較於其他資源，從電視烹飪節目或社群媒體獲得新食物資訊，似乎與 BMI 有獨特關聯。對於只看電視的觀眾及實做者，觀看烹飪節目可能有不同的 BMI 效應。

在烹飪節目上提倡健康食物，對於觀眾與實做者可能是一個正面影響體重的方法，使得人們進而準備健康的餐點，促進公共健康。