

致理技術學院

商務科技管理系 實務專題報告

飲食健康與減重計劃

指導老師：黃宜明

學生：張乃元(19833204)

張瑩如(19833226)

陳怡瑾(19833227)

李玉琪(19833229)

黃怡嘉(19833234)

中華民國 101 年 12 月

目 錄

授權書	3
誌 謝	4
摘 要	5
目 錄	6
表目錄	7
圖目錄	8
第一章 緒論	9
第一節 研究動機	9
第二節 研究目的	10
第二章 文獻探討	13
第一節 維持健康的飲食	13
第二節 運動與減肥	17
第三節 慢性病與飲食	21
第四節 政府推動的活動	23
第三章 研究方法	26
第一節 問卷	26
第二節 訪談	26
第三節 研究限制	28
第四章 研究成果	29
第一節 使用者數性分析	29
第二節 減肥方式的偏好性分析	31
第五章 結論	35
參考文獻	36
附錄	38
問卷	38
網頁操作畫面	39
光碟	45

表 目 錄

表 1 營養素種類、功用及食物來源表	14
表 2 食物種類及其所供應之營養素表	15
表 3 各類營養素攝取的比例建議	16
表 4 每日健康飲食之建議	16
表 5 BMI 值參考表	19
表 6 運動程度比較表	20
表 7 行走熱量消耗表	20
表 8 運動熱量消耗表	21
表 9 使用者性別	29
表 10 使用者年齡	30
表 12 使用者減肥資訊的來源（複選）	32
表 13 使用者的減肥念頭統計數（複選）	32
表 14 民眾曾嘗試過的減肥方式	34

圖 目 錄

圖 1 健康飲食金字塔	15
圖 2 臺北市免費老人健康檢查項目	23
圖 3 網頁畫面 - 每日飲水量計算	39
圖 4 網頁畫面 - 計算運動消耗熱量	40
圖 5 網頁畫面 - 標準體重計算	40
圖 6 網頁畫面 - BMI 計算	41
圖 7 網頁畫面 - 腰圍比值計算.....	42
圖 8 網頁畫面 - 基礎代謝計算	42
圖 9 網頁畫面 - 食物卡路里計算	43
圖 10 網頁畫面 - 含鈣食物表	43
圖 11 網頁畫面 - 熱量消耗表	44
圖 12 網頁畫面 - 連結健康操	44