

# 调查显示：教育和经济较好者更愿意接受健康饮食信息

许翔宇 报道

hsiangyu@sph.com.sg

调查显示，教育程度和经济条件较好，自认轻度肥胖，以及患有多种慢性疾病的中年及年长者，相对更愿意接受有关控制体重和健康饮食的保健信息。

对比不愿意接受保健信息者，对保健信息接受度高的中老年人对健康状况的自我评价，以及生活满意度都比较高，申诉有抑郁症状的比率也相对较少。

这是新加坡管理大学幸福老龄化研究中心（Centre for Research on Successful Ageing）研究员今年1月展开为期10个月的研究，并在分析首两个月的数据后，所公布的初步调查结果。

超过2800名介于50至75岁的中年及年长人士参与调查。研究员是从新加坡生活与健康研究获取这些研究对象的基准数据（baseline data）。

主持这项研究的新加坡幸福老龄化研究中心研究员覃梦奇博士，昨天在中心举办的线上研讨会上发表初步调查结果时指出，

对年长者来说，肥胖是引发糖尿病及其他慢性疾病的一大危险因素。鉴于近年肥胖率回升很大程度上来自较年长的群体，研究员希望探讨中年及年长者如何评估自己的体重、愿意接受保健信息的因素，并探讨为他们提供基本保健信息，是否有助他们更好地照顾自己的健康。研究员从1月至本月通过电邮和手机短信为指定研究对象提供保健信息。

覃梦奇受访时说，有多种慢性疾病又自认轻度肥胖的人，一般更关注自身的健康状况，也会愿意接受保健信息。教育程度和经济条件较好的人，相信是因为他们的基本物质需求已获较大的满足，相对更有精力和能力去追求健康目标，或调整生活方式。

但覃梦奇也强调，研究仍在进行当中，对于保健信息的干预行动，能否促进健康生活仍有待观察。

此外，调查根据研究对象所提供身高及体重数据，计算他们的身体质量指数（BMI），进而发现有些中年及年长者在评估自

己体重时，会出现高估或低估的问题。总的来说，越是认为自己有肥胖问题的人，对自己体重的评估就越准确。

覃梦奇指出，一个人如果对自己体重认知不准确，可能会导致他有较不健康的行为。尤其是低估自己体重，但实际已超重的人，对含糖量高或油腻食物可能较不节制，导致肥胖风险增加。她建议中老年人应定期做体检，以准确了解自己的体重，培养更健康的生活习惯。

她说，卫生部和保健促进局等网站的信息很丰富，但由于信息量大，一般人未必会主动去查询。鉴于智能手机在本地非常普及，她认为通过发手机短信或能更有效地把信息传达给年长者。至于不谙科技等弱势年长者，仍得靠社区义工面对面向他们宣导保健知识。

研究员下来还会进行两轮跟进调查，探讨中年及年长者在保健信息干预支援结束后，是否会维持相关的健康行为，预计明年年初完成调查。