

「腸道與健康美」意見調查
 香港大學民意研究計劃
 2013年5月7日

樣本資料

訪問對象: 年齡介乎18至45歲並操粵語的香港女性
調查日期: 2013年4月16至25日
有效樣本: 503
調查方法: 透過訪問員以隨機電話訪問形式進行
百分比誤差: 少於 2.2% (在95%置信水平下為 +/-4.5%)

* 原始數據已按照政府統計處提供之2012年底全港18至45歲的女性分佈初步統計數字，以「加權」方法作出調整，以增加數據的整體代表性。

頻數表

Q1 請問你喺過去6個月內，有無出現過以下嘅情況而令你覺得困擾？[訪員讀出1-6項，次序由電腦隨機排列，可選多項]

	Cases							
	Valid		Missing			Total		
	N	Percent	N	Percent	N	Percent	N	Percent
\$Q1 ^a	503	100.0%	0	.0%	503	100.0%		

	Responses		Cases
	N	Percent	
4 有肚痛	267	22.5%	53.0%
1 面部生暗瘡	198	16.7%	39.3%
2 肚脹脹 / 肚谷谷	178	15.0%	35.5%
3 皮膚暗啞 / 面無光澤	175	14.8%	34.8%
6 皮膚敏感	146	12.3%	29.1%
5 有口氣	129	10.8%	25.6%
8886 以上皆否	91	7.7%	18.2%
8887 其他 (請註明):	1	.1%	.3%
Total	1185	100.0%	

Q1 請問你喺過去6個月內，有無出現過以下嘅情況而令你覺得困擾？[訪員讀出1-6項，次序由電腦隨機排列，可選多項] (其他答案)

	Frequency
皮膚乾燥	1
Total	1

Q1 請問你喺過去6個月內，有無出現過以下嘅情況而令你覺得困擾？[訪員讀出1-6項，次序由電腦隨機排列，可選多項] (數目)

Valid		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative
					Percent
	0	91	18.2	18.2	18.2
	1	119	23.7	23.7	41.9
	2	101	20.1	20.1	62.0
	3	77	15.2	15.2	77.2
	4	51	10.2	10.2	87.4
	5	44	8.7	8.7	96.1
	6	20	3.9	3.9	100.0
	Total	503	100.0	100.0	

平均數 (種) (包括"0")

N		Mean	Std. Error of Mean	Median	Mode	Std. Deviation	Minimum	Maximum	Sum
Valid	Missing								
503	0	2.2	.076	2.00	1	1.705	0	6	1093

平均數 (種) (不包括"0")

N		Mean	Std. Error of Mean	Median	Mode	Std. Deviation	Minimum	Maximum	Sum
Valid	Missing								
412	91	2.7	.074	2.00	1	1.506	1	6	1093

Q2 咁你知唔知道上述嘅情況可能係同排便唔暢順有關？

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	1 知道	315	62.6	62.8
	2 知道部分 / 知啲唔知啲	83	16.4	16.5
	3 唔知道	104	20.7	20.7
	Total	502	99.7	100.0
Missing	-99 拒答	1	.3	
Total		503	100.0	

Q3 喺過去6個月內，你認為自己有無排便問題？

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	1 有	137	27.2	27.2
	2 沒有	365	72.6	72.6
	8888 唔記得 / 唔知 / 難講	1	.3	.3
	Total	503	100.0	100.0

Q4 咁請問你通常平均每星期排便幾次？

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	少於1次	1	.1	.1
	1	1	.2	.2
	2	8	1.5	1.5
	3	35	7.0	7.0
	4	42	8.4	8.4
	5	64	12.6	12.6
	6	65	13.0	13.0
	7次或以上	279	55.4	55.4
	8888 唔記得 / 唔知 / 難講	8	1.7	1.7
	Total	503	100.0	100.0

平均數 (次)

N		Mean	Std. Error of Mean	Median	Mode	Std. Deviation	Minimum	Maximum	Sum
Valid	Missing								
495	8	6.0	.064	7.00	7.0	1.424	.5	7.0	2951.9

Q5 同樣喺過去6個月內，請問你排便嘅時候有無試過出現以下嘅情況？[訪員讀出1-6項，次序由電腦隨機排列，可選多項]

\$Q5 ^a	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
	502	99.8%	1	.2%	503	100.0%

	Responses		Percent of Cases
	N	Percent	
6 排出香蕉形嘅大便	299	26.2%	59.6%
5 大便後仍感覺未排清	217	19.0%	43.3%
4 排出粒粒狀嘅大便	196	17.2%	39.1%
1 需要很用力	147	12.9%	29.4%
3 需要坐好耐才能排便 (例如多於5分鐘)	121	10.6%	24.1%
2 排便時覺得痛	92	8.0%	18.2%
8886 以上皆否	67	5.8%	13.3%
8887 其他 (請註明) :	1	.1%	.2%
8888 唔記得 / 唔知 / 難講	2	.2%	.5%
Total	1143	100.0%	

Q5 同樣喺過去6個月內，請問你排便嘅時候有無試過出現以下嘅情況？[訪員讀出1-6項，次序由電腦隨機排列，可選多項] (其他答案)

	Frequency
排出稀爛嘅大便	1
Total	1

Q5 同樣喺過去6個月內，請問你排便時候有無試過出現以下嘅情況？[訪員讀出1-6項，次序由電腦隨機排列，可選多項] (數目)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	148	29.3	29.4	29.4
	1	152	30.3	30.3	59.8
	2	72	14.2	14.3	74.0
	3	56	11.2	11.2	85.2
	4	49	9.8	9.8	95.0
	5	22	4.5	4.5	99.5
	8888 唔記得 / 唔知 / 難講	2	.5	.5	100.0
	Total	502	99.8	100.0	
Missing	-99 拒答	1	.2		
Total		503	100.0		

平均數 (種) (包括"0")

N		Mean	Std. Error of Mean	Median	Mode	Std. Deviation	Minimum	Maximum	Sum
Valid	Missing								
499	4	1.5	.066	1.00	1	1.483	0	5	773

平均數 (種) (不包括"0")

N		Mean	Std. Error of Mean	Median	Mode	Std. Deviation	Minimum	Maximum	Sum
Valid	Missing								
352	151	2.2	.069	2.00	1	1.301	1	5	773

Q6 如果排便需時或費力 / 大便唔係呈香蕉形 / 排便後仍感覺未清，其實都屬於排便唔暢順嘅表現，咁你認為有咩原因會導致呢啲情況？[不讀答案，可選多項，訪問員請追問：仲有呢？]

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
\$Q6 ^a	503	100.0%	0	.0%	503	100.0%

	Responses		
	N	Percent	Percent of Cases
1 少吃蔬菜 / 生果	283	28.9%	56.3%
2 飲唔夠水	200	20.4%	39.7%
4 經常食煎炸及油膩食物 / 加工製食品(罐頭/即食麵等)	108	11.1%	21.6%
6 生活壓力	86	8.7%	17.0%
3 缺乏運動	74	7.5%	14.7%
8 腸道唔健康	59	6.0%	11.8%
9 睡眠不足	29	3.0%	5.8%
11 缺乏纖維	13	1.4%	2.6%
7 服用藥物	11	1.2%	2.3%
14 身體唔健康	11	1.2%	2.3%
10 食太多肉類	9	.9%	1.8%
12 飲食唔定時定量	8	.8%	1.5%
13 飲食唔均衡	7	.7%	1.4%
5 經常飲咖啡 / 茶 / 酒	3	.3%	.5%
8887 其他 (請註明) :	20	2.1%	4.1%
8888 唔知 / 難講	58	5.9%	11.4%
Total	979	100.0%	

Q6 如果排便需時或費力 / 大便唔係呈香蕉形 / 排便後仍感覺未清，其實都屬於排便唔暢順嘅表現，咁你認為有咩原因會導致呢啲情況？[不讀答案，可選多項，訪問員請追問：仲有呢？](其他答案)

	Frequency
食甜 / 酸 / 堅硬 / 刺激性食物	5
唔夠氣排便	3
食不潔食物	3
不良生活習慣	2
唔夠時間排便	2
沒有飲牛奶	1
吸煙	1
忍住不排便	1
年紀大	1
吸收的養份不足	1
遺傳	1
Total	20

Q7 你認為有咩方法最有效提升腸道蠕動？[不讀答案，可選多項，訪問員請追問：仲有呢？]

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
\$Q7 ^a	503	100.0%	0	.0%	503	100.0%

	Responses			Percent of Cases
	N	Percent	Percent of Cases	
1 食多啲蔬菜 / 生果	397	35.6%	78.9%	
2 飲多啲水	250	22.4%	49.7%	
3 做多啲運動	239	21.4%	47.5%	
5 食纖維粉	45	4.1%	9.0%	
8 按摩	26	2.4%	5.2%	
7 食乳酪	26	2.3%	5.1%	
9 要作息定時	20	1.8%	4.0%	
13 食多啲高纖既食物	13	1.2%	2.6%	
10 保持良好既心情	11	1.0%	2.3%	
15 食清淡啲 / 食少啲煎炸及油膩食物	10	.9%	2.0%	
4 補充益生菌	9	.8%	1.8%	
11 食少啲肉	6	.6%	1.3%	
12 飲食定時定量	6	.5%	1.1%	
14 定時排便	6	.5%	1.1%	
16 飲奶類製品	6	.5%	1.1%	
6 食瀉藥	1	.1%	.3%	
8886 沒有方法可提升腸道蠕動	4	.4%	.9%	
8887 其他 (請註明) :	24	2.2%	4.9%	
8888 唔知 / 難講	14	1.2%	2.8%	
Total	1115	100.0%		

Q7 你認為有咩方法最有效提升腸道蠕動？[不讀答案，可選多項，訪問員請追問：仲有呢？](其他答案)

	Frequency
飲蜜糖水	4
食補健產品	3
看醫生	3
飲茶	3
飲少啲凍水 / 汽水	2
飲涼茶	2
食多啲有酵素既食物	1
按手牌穴位	1
飲果汁	1
均衡飲食	1
食乳酸菌	1
食甜品	1
食雞肉	1
Total	24

Q8 你有無試過用以下嘅方法去改善排便嘅情況？ [訪員讀出1-6項，次序由電腦隨機排列，可選多項]

\$Q8 ^a	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
	503	100.0%	0	.0%	503	100.0%
	Responses					
	N	Percent	Percent of Cases			
1 食多啲蔬菜 / 生果	426	31.3%	84.7%			
2 飲多啲水	387	28.4%	76.9%			
4 做運動	258	19.0%	51.3%			
6 食乳酪	170	12.5%	33.8%			
3 食補充品，例如：益生菌、纖維粉	67	4.9%	13.3%			
5 食瀉藥	18	1.3%	3.6%			
8886 沒有使用過任何方法	23	1.7%	4.6%			
8887 其他 (請註明)：	11	.8%	2.3%			
8888 唔知 / 難講	1	.1%	.1%			
Total	1361	100.0%				

Q8 你有無試過用以下嘅方法去改善排便嘅情況？ [訪員讀出1-6項，次序由電腦隨機排列，可選多項](其他答案)

	Frequency
食多啲高纖維食物	3
飲益力多	2
按手踭穴位	1
食蜜糖	1
食少啲肉	1
食奶類飲品	1
食中藥	1
食魚	1
飲茶	1
Total	11

Q9 你知唔知道腸道內有益菌(益生菌)同壞菌？

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	1 知道	378	75.1	75.3
	2 唔知道	124	24.7	24.7
	Total	502	99.8	100.0
Missing	-99 拒答	1	.2	
Total		503	100.0	

Q10 咁你知唔知道益生菌同壞菌嘅比例會影響腸道蠕動？

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	1 知道	150	29.9	30.0
	2 唔知道	352	69.9	70.0
	Total	502	99.8	100.0
Missing	-99 拒答	1	.2	
Total		503	100.0	

Q11 你認為有咩原因會增加腸道內壞菌嘅形成？[不讀答案，可選多項，訪問員請追問：仲有呢？] (如果答「唔健康嘅食物 / 飲食習慣」等，訪問員請追問：係邊啲食物呢？)

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
\$Q11 ^a	501	99.7%	2	.3%	503	100.0%

	Responses		Percent of Cases
	N	Percent	
5 經常食煎炸及油膩食物 / 加工製食品(罐頭 / 即食麵等)	121	16.3%	24.2%
3 食肉類	83	11.2%	16.6%
10 腸道唔健康	61	8.2%	12.1%
6 少吃蔬菜 / 生果	52	7.0%	10.3%
7 飲唔夠水	41	5.5%	8.1%
8 缺乏運動	34	4.6%	6.8%
11 食不潔食物	32	4.4%	6.5%
13 排便唔正常 / 唔暢順	23	3.0%	4.5%
9 生活壓力	17	2.3%	3.4%
2 飲咖啡 / 茶 / 酒	9	1.2%	1.8%
12 食甜 / 酸 / 堅硬 / 刺激性食物	9	1.2%	1.8%
4 服用藥物	8	1.1%	1.6%
15 食過期/變壞食物	7	.9%	1.3%
17 生病 / 身體唔健康	6	.9%	1.3%
18 飲食唔均衡	6	.9%	1.3%
16 睡眠不足	6	.8%	1.2%
1 食泡菜 / 納豆	6	.8%	1.1%
14 食生冷 / 未煮熟既食物	5	.7%	1.0%
8887 其他 (請註明) :	16	2.1%	3.1%
8888 唔知 / 難講	201	27.0%	40.0%
Total	742	100.0%	

Q11 你認為有咩原因會增加腸道內壞菌嘅形成？[不讀答案，可選多項，訪問員請追問：仲有呢？] (如果答「唔健康嘅食物 / 飲食習慣」等，訪問員請追問：係邊啲食物呢？)(其他答案)

	Frequency
心情不佳	4
蛋白質食品	1
飲食唔定時	1
有農物食物	1
食無益既食物	1
進食過量	1
經常外出用餐	1
環境和餐具有細菌	1
吸煙	1
缺乏纖維	1
遺傳	1
缺氧	1
Total	16

Q12 [Q12] 如果你知道益生菌係屬於天然嘅，並有助改善排便情況及調節腸道健康，你會唔會考慮服用？[訪員追問程度]

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	1 一定會 (跳至DM1)	45	9.0	9.0
	2 可能會 (跳至DM1)	164	32.7	32.7
	3 一半半 / 視乎情況 (答Q13)	93	18.4	18.4
	4 可能唔會(答Q13)	93	18.4	18.4
	5 一定唔會 (答Q13)	100	19.9	19.9
	8888 唔知 / 難講 (跳至DM1)	7	1.5	1.5
	Total	502	99.8	100.0
Missing	-99 拒答 (跳至DM1)	1	.2	
Total		503	100.0	

Q12gp data collapsed

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	1 會 (跳至DM1)	209	41.6	41.7
	3 一半半 / 視乎情況 (答Q13)	93	18.4	18.4
	4 唔會(答Q13)	193	38.3	38.4
	8888 唔知 / 難講 (跳至DM1)	7	1.5	1.5
	Total	502	99.8	100.0
Missing	-99 拒答 (跳至DM1)	1	.2	
Total		503	100.0	

Q13 [只問Q12答“一半半 / 視乎情況”、“可能唔會”、“一定唔會”者，基數=285] 點解你未必 / 唔考慮補充益生菌來改善排便呢？[不讀答案，可選多項，訪問員請追問：仲有呢？]

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
\$Q13 ^a	283	99.4%	2	.6%	285	100.0%

	Responses		
	N	Percent	Percent of Cases
1 覺得沒有需要改善	109	28.7%	38.4%
5 認為多吃蔬菜生果便足以改善	75	19.8%	26.5%
6 認為多做運動便可改善	30	8.1%	10.8%
7 認為飲多啲水便足以改善	26	6.9%	9.2%
9 覺得唔屬於天然	24	6.3%	8.4%
4 擔心造成倚賴	22	5.9%	7.9%
3 益生菌嘅功用未被醫學證明	21	5.7%	7.5%
2 唔知道益生菌嘅功用	19	5.1%	6.7%
8 擔心價錢貴 / 負擔不起	6	1.7%	2.3%
10 擔心有副作用	6	1.7%	2.2%
12 身體會自動產生益生菌	6	1.6%	2.1%
11 覺得/擔心食左都無用	5	1.4%	1.9%
13 怕唔記得食	4	1.2%	1.6%
8887 其他 (請註明)：	8	2.1%	2.8%
8888 唔知 / 難講 / 視乎情況	15	4.1%	5.4%
Total	378	100.0%	

Q13 [只問Q12答“一半半 / 視乎情況”、“可能唔會”、“一定唔會”者，基數=285] 點解你未必 / 唔考慮補充益生菌來改善排便呢？[不讀答案，可選多項，訪問員請追問：仲有呢？](其他答案)

	Frequency
可以從其他食物補充益生菌	1
認為均衡飲食便足以改善	1
保持心境開朗	1
認為休息充足便足以改善	1
自己對冷凍飲料敏感	1
食用纖維餅就可以改善	1
食多些粥就可以改善	1
擔心不知使用份量	1
Total	8

被訪者背景資料

年齡

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	1 18-19歲	25	4.9	5.0
	2 20-29歲	156	31.0	31.3
	3 30-39歲	199	39.5	39.9
	4 40-45歲	119	23.7	23.9
	Total	499	99.2	100.0
Missing	-99 拒答	4	.8	
Total		503	100.0	

學歷

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	1 小學或以下	12	2.4	2.4
	2 中學	236	46.8	47.5
	3 大專或以上	249	49.4	50.1
	Total	496	98.6	100.0
Missing	-99 拒絕回答	7	1.4	
Total		503	100.0	

職業

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	1 行政及專業人員	119	23.8	24.1
	2 文職及服務人員	145	28.8	29.2
	3 勞動工人	3	.7	.7
	4 學生	85	17.0	17.2
	5 家庭主婦	124	24.7	25.0
	6 其他	18	3.6	3.7
	Total	496	98.5	100.0
Missing	-99 拒絕回答	7	1.5	
Total		503	100.0	

最後，請問你每月平均花費幾多錢嘅美容及瘦身產品？

		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	1 HK \$1 - \$499	239	47.6	48.1
	2 HK \$500 - \$999	99	19.6	19.9
	3 HK \$1,000 - \$1,499	44	8.8	8.9
	4 HK \$1,500 - \$1,999	11	2.2	2.2
	5 HK \$2,000 - \$2,499	11	2.2	2.3
	7 HK \$3,000或以上	5	1.0	1.0
	8886 沒有任何花費於美容及瘦身產品上	83	16.5	16.7
	8888 唔記得 / 唔知 / 難講	4	.9	.9
	Total	497	98.8	100.0
Missing	-99 拒答	6	1.2	
Total		503	100.0	

平均數 (錢) (包括"沒有任何花費於美容及瘦身產品上")

N		Mean	Std. Error of Mean	Median	Mode	Std. Deviation	Minimum	Maximum	Sum
Valid	Missing								
492	11	504.8	24.920	250.00	250.0	553.0153	.0	3000.0	248595.0

平均數 (錢) (撇除"沒有任何花費於美容及瘦身產品上")

N		Mean	Std. Error of Mean	Median	Mode	Std. Deviation	Minimum	Maximum	Sum
Valid	Missing								
409	94	607.5	27.330	250.00	250.0	552.8617	250.0	3000.0	248595.0