

聽新聞

0:00 / 0:00

國內9成孩童愛吃垃圾食物 「情緒性進食」占7成

2022-07-07 22:04 聯合報／記者許政瑜／台北即時報導

+ 癌症



癌症關懷基金會今舉辦「國小學童飲食習慣問卷調查發表會」，左起為執行長黃翠華、董事長陳月卿、營養師楊川瑩。圖／癌症關懷基金會提供

為了解國內學童飲食習慣，癌症關懷基金會今年最新調查，發現國小三至六年級學童有8成在放學到睡覺會再進食，其中超過9成選擇不健康零食，包括糖果、餅乾、巧克力、炸雞等。此外學童並非因為肚子餓才吃，有高達7成是因為「想吃」、「吃了會開心」等情緒性進食。

癌症關懷基金會今舉辦國小學童飲食習慣問卷調查發表會，該份調查時間自2021年3月至2022年1月，調查對象為台北、新北、苗栗、台中、高雄、屏東等縣市國小三至六年級學生，於校內「小樂活健康講座」中課前問卷調查，共回收2萬2051份，有效1萬9256份，問卷有效率87%。

最新調查顯示，有超過8成學童放學後到睡覺會再進食，以放學後至晚餐前佔5成最多，晚餐後吃宵夜者佔3成次之；從飲食內容分析，發現超過9成是不健康零食，如零食包／餅乾、糖果／巧克力、蛋糕／麵包、炸雞／薯條、冰淇淋、熱狗／香腸，7成為不健康飲料，包含奶茶、紅／綠茶、可樂／汽水、運動飲料、乳酸飲料、甜莊里汁。

調查也發現，學童並非全然因肚子餓而吃，高達7成以上學童是因「想吃」或「吃了會變開心」而吃，進一步分析零食飲料來源及學童健康意識，結果發現，不健康的點心與飲料超過7成由家人提供、年級越高自行購買及選擇到不健康零食飲料比率越高，健康意識較低的學童天天喝飲料的比率較高。

癌症關懷基金會執行長黃翠華表示，學童胃容量不大，不一定能從三餐中攝取足夠的營養，但成長發育期營養熱量需求大，因此可藉由點心補足正餐的不足，若常選擇熱量高、營養密度低的不健康零食或飲料，不但無法補足成長營養所需，還容易造成肥胖等疾病，兒童時期肥胖，若不加以控制，則會提高未來罹患慢性病及癌症風險。

癌症關懷基金會董事長陳月卿表示，調查中最值得注意的是，有7成的小朋友顯示「情緒性進食」，也就是因為想讓自己開心、減輕壓力而進食。

另，有部份原因是食物上癮，因為高油、高糖的食物及含有咖啡因的食物，都很容易上癮，而養成每天吃喝的習慣。這兩種因素都是造成肥胖重要的原因，更糟的是，這種飲食習慣可能會一直延續到成年，使兒童小時候胖，長大更胖。

癌症關懷基金會營養師楊川瑩表示，學童隨著年齡成長，自行購買餐食頻率增加，應盡快透過飲食教育，建立學童正確飲食觀念與習慣。

楊川瑩三招健康點心選購法：

第1招「高營養密度」：

高營養密度食物特點為原型食物及加工少，含有較豐富營養素，例如：地瓜、優酪乳、豆漿、包子等。

第2招「油糖鹽量少」：

點心熱量不宜過多，應避開高油鹽糖食物，避免攝取過多熱量造成肥胖，購買前透過營養標示審視商品，以標示規則來說，排在愈前面的就是代表含量愈高，例如：食材排序第二順位是糖，那麼可推斷這個產品就含糖比例較高。

第3招「食物種類多」：

儘量在六大類食物中選擇2至3類來做搭配，如：一條地瓜（全穀雜糧類）搭配一杯無糖／低糖豆漿（豆魚蛋肉類），可以獲得更多更全面營養素。

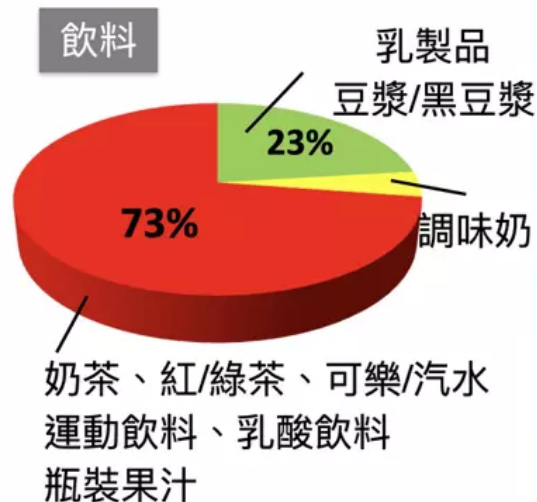


癌症關懷基金會今舉辦「國小學童飲食習慣問卷調查發表會」。記者許政榆／攝影



癌症關懷基金會營養師楊川瑩公布今年最新國內學童飲食習慣調查。記者許政榆／攝影

放學後~睡前

95%選不健康零食、73 %選不健康飲料

癌症關懷基金會今年最新國內學童飲食習慣調查，發現有95%的國小學童放學後到睡前會選不健康零食、73%會選不健康飲料。圖／癌症關懷基金會提供



癌症關懷基金會營養師楊川瑩建議，可透過「高營養密度」、「油糖鹽量少」、「食物種類多」三招健康選購點心。記者許政榆／攝影

癌症

零食

揭穿國安基金首次萬點上護盤 恐怕只是蔡政府對選戰的布局



如何幫愛貓挑選健康的食物？掌握2大要點輕鬆挑選 喵星人賞…



bb.q炸雞「披薩買1送1、買雞送炸物」！升級版雞啤登場



貢寮卯澳漁港要道橋樑封閉改建 明起改走北部濱海公路



整理包／台人回國免PCR！解封出國準備啥？辦護照、研究機…



健保調漲部分負擔 因選舉喊卡？



台鐵票價研究 合理報酬須漲1倍



屏東報佳音 3噸全魚下周空運銷日



它們都不算自備杯 保麗龍、寶特瓶等不能省5元

共 1 則留言

規範 ▾



發布

吃太多會阻擋或緩試澱粉(甚或蔗糖)分解被吸收成血糖的成分或形式? 所以才會想在吃晚餐後，又想吃東西? 包含各種脂肪或是非澱粉的成分? 因為，澱粉酶(蔗糖酶等)不能分解的非澱粉(包含脂肪、蛋白質、膳食纖維等)，其實都是形同阻礙澱粉酶接觸澱粉的路障? 包含各種澱粉類蔬果(因為被細胞壁阻礙澱粉酶?)?(包含被脂肪包裹住的澱粉，比如各種蛋糕? 因為通常脂肪澱粉比例都遠大於麵包類? 且製作過程不少是，形同脂肪包裹住澱粉跟水(打成麵團麵糊)才加熱(烘焙)，其實可能吸水量高溫糊化不完全?) 造成緩釋過頭? 其實吃進去的澱粉還沒消化完，但是血糖不夠，就餓了? (包含一些會老化處理的粉絲、甚或部分糕粿凍類! 直鏈澱粉老化，可能要再加熱到125度才會再糊化? 或是支鏈澱粉老化才吃!(糖鹽油乳會延緩) 其實也是容易造成小腸消化吸收不完，剩餘澱粉(當然也包含蛋白質等)進入大腸產酸產氣的原因?)
