

投稿類別：健康與護理類

篇名：含糖手搖飲對身體健康的影響

作者：

楊瑞敏。天主教桃園市振聲高級中等學校。商二勤班  
邱繼霆。天主教桃園市振聲高級中等學校。商二勤班  
劉瑋綦。天主教桃園市振聲高級中等學校。商二勤班

指導老師：

游麗珠老師

## 壹、前言

### 一、研究動機

手搖飲料店與日俱增，手搖飲料會根據現代人的偏好來去研發飲料，但每個人的喜好都不同，因此愈來愈多新奇的飲料，而大多數人都無法抵擋手搖飲料魅力，但大家不知道的是，手搖飲料身體有多麼嚴重的影響。

「你喝的不只是飲料，還是癮料！」（南西·艾波頓博士，2017）。含糖飲料的糖分，就像紙菸裡的尼古丁成分一樣，會使人上癮，嚴重會導致喪命，有篇健康報導指出，飲用過多的含糖飲料，不僅會導致肥胖，大量使用在飲料中的高果糖糖漿，攝取過多會造成心血管疾病和癌症等疾病，還會影響兒童及青少年的發育以及注意力不集中等潛在危機。因此本組主要探討的是現代人對手搖飲料偏好，以及飲用過多手搖飲料和手搖飲料中的成分的成分對身體的影響。

### 二、研究目的

- (一)探討桃園市年輕人對含糖手搖飲的消費偏好
- (二)了解含糖手搖飲對身體造成的影響
- (三)了解現代人平均飲用手搖飲的數量
- (四)如何健康喝手搖飲

## 貳、文獻探討

### 一、現代人平均一天飲用多少杯手搖飲料

「幾乎有 85%以上的人會告訴你，他們早餐一定會喝飲料」（神拉一筆，2015），現代人幾乎餐餐配飲料，尤其是手搖飲料，每三家店就會有一家賣手搖飲料，手搖飲料的配料無奇不有，可能喝一杯有料的手搖飲就可以抵擋一餐，所以一定有手搖飲料愛好者，把手搖飲料當做式正餐來飲用。

### 二、含糖手搖飲對身體健康的影響

近年來手搖飲店興起，已經成為每個人生活中不可或缺的飲品，甚至有人每天必須要一杯，但經常接觸含糖手搖飲對身體的影響，可不單單只有肥胖和心臟疾病，還可能造成腦部的問題，有高達 83.6%的 19-44 歲成人、93.9%的國中生及 88.9%的高中學生每週至少喝 1 次含糖飲料(潘文涵-109)，市面大多的飲料使用果糖以外的糖，那種糖的密度低，不但無法解渴還可能造成胰島素失調。

(一) 糖對身體的六大傷害

表 1，(KingNet，2021)

提高三酸甘油酯	肝臟轉為脂肪，引發三酸甘油酯飆高、胰島素阻抗，一天攝取超過 50 公克的果糖，三酸甘油酯會明顯飆升
肥胖及脂肪肝	果糖在消化轉換中不受能量的調控，容易變用為脂肪儲存，有高脂肪肝的機率會變高
代謝症候群	喝下果糖飲品，會因為沒有飽足感而攝取過多，大量脂肪就被肝臟先代謝，可能造成繁亂，引起血壓飆升、血脂上升等
尿酸引起痛風	果糖在代謝中，消耗身體的能量快速，造成尿酸濃度上升，有了痛風、高尿酸等問題
心血管疾病	體內的蛋白質、脂質等物質生成糖化終產物，讓膽固醇容易被氧化，造成身體血管的傷害
提早失智	葡萄糖和其他代謝物會黏在蛋白質上而破壞腦部細胞，使細胞逐漸死亡，也會破壞神經間的連結，人的記憶、認知能力會漸漸喪失

資料來源：KingNet，2021，經本組整理後製成

(二) 如何健康喝手搖飲

表 2，(KingNet，2021)

低糖不要加料	盡量選擇低糖飲品，不可加料，例如:珍珠、椰果、粉圓、芋頭、地瓜、養樂多、蒟蒻等配料，熱量都驚為天人
拿鐵代替奶茶	奶茶幾乎是由奶精和奶油調配而成，本身都是油脂，可用由鮮奶調配而成的無糖拿鐵代替，熱量大約只有 170 大卡
去冰或溫飲	越冰越容易壓抑住對甜度的敏感，不感覺甜，就會越喝越多，選擇去冰或少冰是最合適的

### 含糖手搖飲對身體健康的影響

回歸原味	為了減少色素和香料的攝取，盡量選擇原食物的飲料
改點無糖	無糖茶類，像是紅茶、綠茶、烏龍茶等，其熱量幾乎逼近於零，而且綠茶還含有豐富的兒茶素，能幫助身體抗氧化。

資料來源：KingNet，2021，經本組整理後製成

### 三、台灣健康的手搖飲店

#### (一) 台灣健康飲料店一覽表

表 3，(李佳苙-2018)

一芳水果茶	堅持不用化學濃縮汁，用現切的水果片加上青茶，配上鳳梨果醬與百香果原汁，相當解暑
圓石禪飲	強調天然養生、健康無負擔，以冰糖代替其他糖，可以增強體力和減少疲勞感，適合壓力大時飲用
大院子	鮮榨水果，無添加香精，喝了無負擔
日日良選	使用新鮮草莓、藍莓、蜂蜜和牛奶等新鮮食材調配而成，蜂蜜淡淡的甜味和草莓、藍莓完美融合出美好滋味
十杯	以鮮奶茶聞名，用六種不同家的鮮乳，調配出不一樣的鮮奶茶

資料來源：李佳苙，2018，經本組整理後製成

### 四、手搖飲料中的成分對身體的危害

在台灣，手搖飲料店隨處可見，也因為這樣，養成了台灣人喝手搖飲料的習慣。大多數人早餐都會習慣搭配一杯飲料，不管式咖啡、牛奶還是豆漿，看似對身體危害不大的飲料，但事實上，除了白開水以外的液態多少還是有一些糖分的存在。

糖分攝取過多不僅會有肥胖的問題，還會使肌膚易長痘痘，也可能導致有衰弱症，根據研究，「喝含糖飲料的人，衰弱症風險增加 32%」(黃惠如，2021)，手搖飲上癮後，更容易

使膠原蛋白流失，容易有肌膚提早老化的問題，還會提高心血管疾病的風險，「世界衛生組織公布的最新飲食攝取指南顯示，成年人和兒童的游離糖攝取量不宜超出每日總熱量的 10%」（沈鈺琪、鄒芳婷、郝一鳴、何冠嫻、呂紹禾，2017）。光是吃飯、吃澱粉，就會攝取到一定的糖分，所以平時吃一餐再加上一杯手搖飲料的話，一定會超過一天該攝取的量。

## 五、糖的種類一覽表

表 4，(陳亦云-2018)

名稱	介紹
蔗糖	葡萄糖分子與一個果糖分子結合的雙糖，甘蔗或甜菜為原料，分為白糖、紅糖、黑糖、冰糖等。
果糖	存在水果或蜂蜜等食物中，因為是單糖，所以不可以直接吸收，甜度是所有天然糖中最高的，最人類影響也多，應該避免攝取。
葡萄糖	不需要消化，可以直接吸收，常被添加在一些特殊營養品配料中。
麥芽糖	由兩分子葡萄糖結合而成，用來消化或者分解食物，也常被用於食品添加。

資料來源：陳亦云，2018，經本組整理後製成

## 參、研究方式

### 一、研究方法

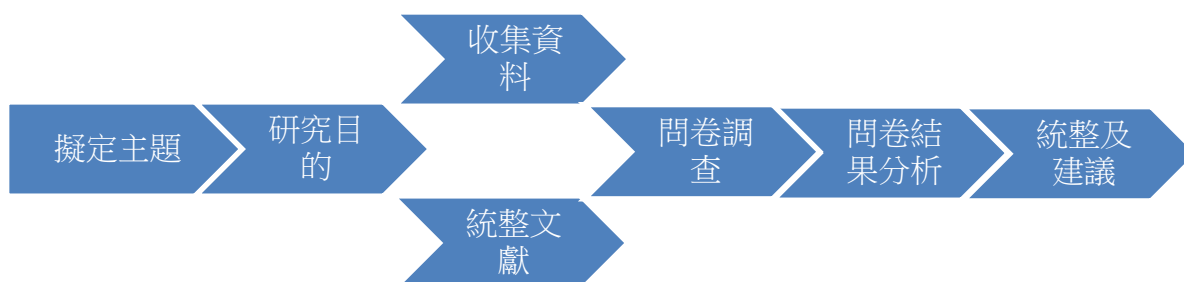
- (一)文獻探討法:收集年輕人對含糖手搖飲的消費習慣和糖手搖飲對身體造成的影響相關書籍、網路資料、報章雜誌等，閱讀並進行分析。
- (二)問卷調查法:製作年輕人對含糖手搖飲得消費習慣的問卷，加以了解並製作統計圖。

### 二、研究限制

因新冠肺炎二級警戒以及本組個人時間影響影響，因此資料來源局限於網路查詢，本研究報告的對象只限於桃園市的年輕人，且不得使用實地造訪法，研究對象也是從網上設立問卷，再蒐集來做研究，確實做好防疫，做出最好的研究。

### 三、研究流程

圖一 本組研究之流程圖



資料來源：本組自行製作

### 肆、研究分析與結果

#### 一、問卷調查分析

本組採用問卷調查的方式，作為蒐集初級資料的方法，並以了解含糖手搖飲對身體健康的影響做出發點，設計以「含糖手搖飲對身體健康」為主題的問卷，探討含糖手搖飲對身體健康。

測量工具：網路 google 表單

調查時間：110年9月28日至10月2日

抽樣方式：現場隨機抽樣

調查對象：桃園市消費者

參考樣本數：151份；有效問卷：150份；無效問卷：1份；達成率：100%

#### (一)基本資料

表1 基本資料結論一覽表

問卷題目	結論					
	女			男		
1.性別	70.9%			29.1%		
2.年齡	17歲以下	18歲~29歲		30歲~49歲	50歲以上	
	70.2%	14.6%		11.3%	4%	
3.職業	學生	服務類	家庭主婦	工業類	上班族	其他
	80.1%	3.3%	4%	2.6%	6.6%	3.4%

資料來源：本組整理分析

綜合說明：

因疫情及人力成本的影響，此問卷只有針對桃園市區的消費者，其中女性占 70.9%而男性只占 29.1%，又因資源有限回答此問卷的人以學生 80.1%占大多數，17 歲以下占 70.2%，本研究問卷是針對含糖手搖飲對身體健康為主題，所以消費者年齡層大約是落在 17 到 49 歲的年輕人及中年人。

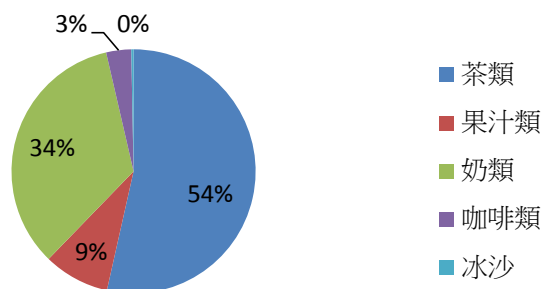
本次調查受到新冠狀肺炎（COVID-19）的影響，無法實地發放問卷做調查，因此無法選擇此研究的分析對。所以選擇使用調查使用的方式是製作 GOOGLE 表單，發放到各個社交軟體，請身邊的親友，以匿名填寫問卷方式，來協助本組做調查。

表 2 調查分析圖

<p>圖二 選擇的冰量分析圖</p> <p>通常選擇的冰量：</p> <table border="1"> <caption>圖二數據表</caption> <thead> <tr> <th>冰量</th> <th>百分比</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>正常冰</td> <td>7%</td> </tr> <tr> <td>微冰</td> <td>21%</td> </tr> <tr> <td>少冰</td> <td>31%</td> </tr> <tr> <td>去冰</td> <td>34%</td> </tr> <tr> <td>完全去冰</td> <td>7%</td> </tr> </tbody> </table>	冰量	百分比	正常冰	7%	微冰	21%	少冰	31%	去冰	34%	完全去冰	7%	<p>分析：根據研究顯示第一名 34%的人購買手搖飲所選擇的冰量選擇為去冰，第二名 31%的人選擇少冰，其他冰量則占少數。</p>		
冰量	百分比														
正常冰	7%														
微冰	21%														
少冰	31%														
去冰	34%														
完全去冰	7%														
<p>圖三 選擇的糖量分析圖</p> <p>選擇的糖量：</p> <table border="1"> <caption>圖三數據表</caption> <thead> <tr> <th>糖量</th> <th>百分比</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>正常糖</td> <td>5%</td> </tr> <tr> <td>少糖</td> <td>3%</td> </tr> <tr> <td>半糖</td> <td>32%</td> </tr> <tr> <td>微糖</td> <td>36%</td> </tr> <tr> <td>一分糖</td> <td>7%</td> </tr> <tr> <td>無糖</td> <td>17%</td> </tr> </tbody> </table>	糖量	百分比	正常糖	5%	少糖	3%	半糖	32%	微糖	36%	一分糖	7%	無糖	17%	<p>分析：根據研究顯示第一名 36%的人購買手搖飲料選擇的糖量為微糖，第二名是半糖占 32%，其他糖量則占少數，由此可知大多數人選擇的糖量偏甜。</p>
糖量	百分比														
正常糖	5%														
少糖	3%														
半糖	32%														
微糖	36%														
一分糖	7%														
無糖	17%														

圖四 購買類型分析圖

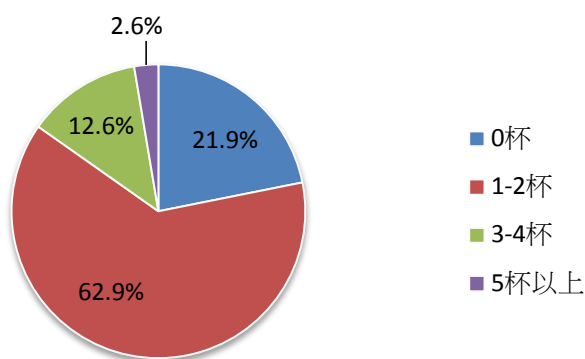
常購買的手搖飲類型比例:



分析：根據研究顯示 53.3%的人選擇的手搖飲料類型都以茶類為主，已經超過全部的一半，其次則為 34%的奶類。

圖五 一周飲用頻率分析圖

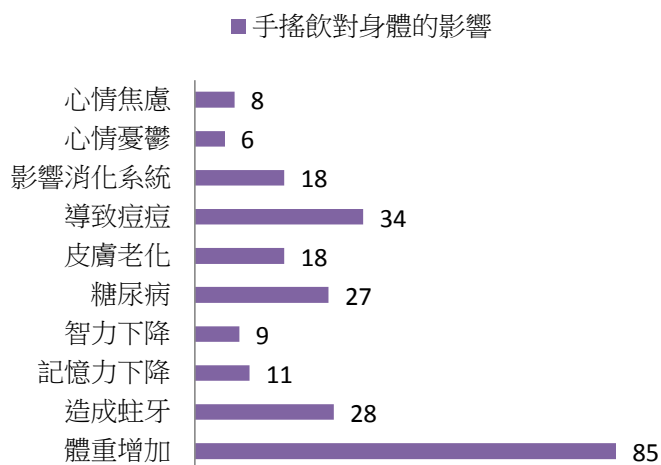
一週飲用多少杯飲料



分析：根據研究顯示一周喝 1-2 杯手搖飲的人占 63%，已超過一半，一周 5 杯以上的人只有 3%。

圖六 手搖飲對身體健康的影響分析圖

手搖飲對身體的影響



分析：根據分析結果顯示，有 85 個人發現喝含糖手搖飲會導致體重增加。

資料來源：(本組自行彙整)

(三)問卷分析結果



1. 常點的冰量與糖量分析結果：根據分析圖的結果，發現消費者常點的冰量為去冰和完全去冰，顯示消費者會選擇冰量較少的飲用；而糖量的選擇，微糖與半糖占大多數，由此可知，消費者選擇的糖量偏甜。
2. 常選擇的含糖手搖飲類型分析結果：根據分析圖的結果，發現消費者常選擇的含糖手搖飲類型為茶類。
3. 含糖手搖飲對身體健康的影響分析結果：根據分析圖的結果，發現大多數人因為喝含糖手搖飲導致體重增加肥胖。

## 伍、研究結論及建議

### 一、結論

#### (一)每天平均飲用多少杯手搖飲

依問卷的調查結果分析桃園市消費者一周飲用 1-2 杯的人佔大多數，但就算是只有一兩杯，對於身體上的影響還是不太好，含糖手搖飲添加的糖是人工合成高果糖糖漿，屬於人工代糖，所以攝取過多容易導致肥胖，甚至癌症等疾病。

#### (二)含糖手搖飲料對身體造成的影響

含糖手搖飲使用人工合成高果糖糖漿，人工合成高果糖糖漿易造成肥胖、脂肪肝，尿酸濃度上升引起痛風的可能性，造成心血管疾病、失智。手搖杯裡若有大量的冰塊，會造成汗液的排泄異常、注意力不集中、代謝功能失調，也可能造成女性生理期亂序。

### 二、建議

#### (一)健康喝手搖飲

1 不加配料：飲料不另外加配料，因為像是珍珠、地瓜、粉圓、蒟蒻等配料，熱量都很高，飲用過多容易造成肥胖。

2 去冰或溫熱飲代替：冰飲對身體健康造成影響，而且越冰越容易壓抑住對甜度的敏感，感覺不到甜，就會越喝越多，所以改用去冰或溫熱飲代替。

3 改點無糖：本研究發現現代大多數人平均一週飲用都會引用 1-2 杯的半糖或是微糖的飲料，但含糖手搖飲料對身體具有很大影響，若是選擇無糖手搖飲料，對身體的影響就會比較小，因此建議現代人可以從喝半糖的習慣漸漸改至，喝微糖的人就改至無糖，這樣對身體的負擔就會越來越小。

## 陸、文獻來源

### 一、書籍資料

南西·艾波頓博士（2017/07/26）致命的飲料

### 二、網路資料

KingNet(2021/02/19)。手搖飲料微糖就能減少健康危害？專家提醒，別陷入微糖迷思！

<https://health.udn.com/health/story/6037/5261584>

潘文涵( 109/12/31)。國民營養健康狀況調查

[https://www.hpa.gov.tw/Cms/File/Attach/6201/File\\_12811.pdf](https://www.hpa.gov.tw/Cms/File/Attach/6201/File_12811.pdf)

李佳苙(2018/09/05)戒不掉手搖飲，乾脆來杯健康的！嚴選全台 5 家「高品質飲料店」，超美漸層喝過就回不去啦

<https://www.storm.mg/lifestyle/485949>

神拉一筆（2015/6/11）一天喝幾杯飲料？難怪飲料店出包仍生意好

<https://udn.com/news/story/120911/972261>

沈鈺琪、鄒芳婷、郝一鳴、何冠嫻、呂紹禾（2017/05/14）手搖杯甜蜜外表下的雙重危害

<http://shuj.shu.edu.tw/blog/2017/05/14/%E6%89%8B%E6%90%96%E6%9D%AF%E7%94%9C%E8%9C%9C%E5%A4%96%E8%A1%A8%E4%B8%8B%E7%9A%84%E9%9B%99%E9%87%8D%E5%8D%B1%E5%AE%B3/>

陳亦云（2018/03/06）糖的種類這麼多，到底怎麼吃才健康？

<https://heho.com.tw/archives/9053>

黃惠如(2021/01/03)該戒手搖飲了！老後愛喝手搖飲，更容易進醫院

<https://www.cw.com.tw/article/5105059>