

投稿類別：健康護理類

篇名：

探討青少年的飲食習慣—以曉明女中高二學生為例

作者：

巫怡儂。曉明女中。高二乙班

黃美潔。曉明女中。高二丙班

指導老師：林倍賢老師

## 壹、前言

### 一、研究動機

不論是成年人、青少年或是嬰幼兒，飲食對人體健康至關重要。身為青少年，正值身體發育階段，更應該注意營養的均衡。平時我們觀察到身旁有些同學有飲料不離手、以泡麵代替正餐的習慣。對此我們產生質疑，並反思自己，平時似乎只顧口腹之慾，卻忽略自身的健康。該如何飲食，才能兼顧喜好卻又不失均衡，是我們研究的方向。

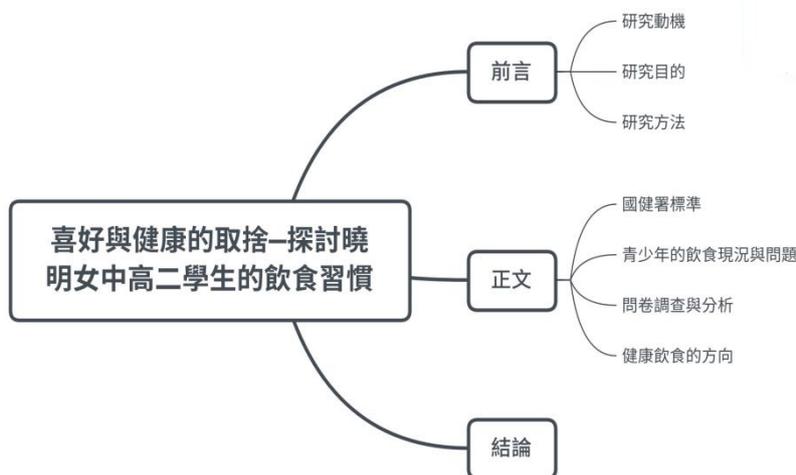
### 二、研究目的

- (一) 了解我國健康飲食的標準
- (二) 了解青少年的飲食現況與其肇因
- (三) 透過問卷分析本校學生飲食習慣與問題
- (四) 綜合以上，提出身為青少年建立良好的飲食習慣的建議

### 三、研究方法

採用文獻分析法，蒐集可信的網路資訊，閱讀書籍、報紙與期刊，進行整理與討論。並輔以問卷調查，統計數據再分析。

### 四、研究架構



## 貳、正文

### 一、國民健康署飲食標準

健康飲食包含正確的飲食習慣及均衡攝取，一天該攝取多少熱量、各大類食物的建議攝取量因個人年齡、性別、活動量而異，皆有對應標準。衛生福利部國民健康署發行《每日飲食指南》，適用於成年人。另發行《青春期營養手冊》，適用於 13~18 歲的青少年。



圖（一）：青春期一日飲食建議量

（圖一資料來源：衛生福利部國民健康署（2018）。《青春期營養手冊》。2019年7月4日，取自 <https://www.hpa.gov.tw>）

根據圖（一），對青春期的女生而言，營養需求量前二為油脂與堅果種子類、豆魚蛋肉類。油脂與堅果種子類富含脂質，提供身體熱量，「幫助脂溶性維生素的吸收利用。脂質中的磷脂質構成細胞膜、神經、腦，膽固醇構成細胞膜、脂蛋白及合成激素。」（陳柏儒，2015）。豆魚蛋肉類則提供蛋白質及少量的鈣與鐵。蛋白質是身體機能運作的主力，其中9種必需胺基酸，由於人體無法自行合成，僅能憑飲食來補充。

營養素	男			女		
	第七版營養素參考攝取量	平均攝取量	占營養素參考攝取量百分比 (%)	第七版營養素參考攝取量	平均攝取量	占營養素參考攝取量百分比 (%)
維生素 A (RE)(ug)	700	929	133	500	529	106
維生素 D (ug)	5	5.3	106	5	4.3	86
維生素 E (TE)(mg)	13	9.9	76	13	8.1	62
維生素 C (mg)	100	116.5	117	100	114.4	114
維生素 B <sub>1</sub> (mg)	1.4	1.7	120	1.1	1.2	108
維生素 B <sub>2</sub> (mg)	1.6	1.6	102	1.2	1.2	102
菸鹼素 (mg)	18	24.9	138	15	18.3	122
維生素 B <sub>6</sub> (mg)	1.5	2.1	142	1.3	1.5	114
維生素 B <sub>12</sub> (ug)	2.4	5.8	240	2.4	4.2	176
鈣 (mg)	1200	561	47	1200	447	37
鎂 (mg)	1000	1459	146	1000	1084	108
鐵 (mg)	390	291	75	330	218	66
鋅 (mg)	15	20.0	133	15	15.3	102
鈣 (mg)	15	13.9	93	12	9.5	79
鈉 (mg)	-	4962	-	-	3879	-
鉀 (mg)	-	2622	-	-	2019	-
膳食纖維 (g)	-	13.8	-	-	12.6	-

圖（二）：高中生各營養素攝取量

（圖二資料來源：衛生福利部國民健康（2018）。《青春期營養手冊》。2019年7月4日，取自 <https://www.hpa.gov.tw>）

根據圖（二），平均攝取量前三多分別為鈉、鉀、磷，若是第七版營養素參考攝取量，則為鈣、磷、維生素 A。各種營養素所需的量不同，部分只需微量就足夠。它們是維持身體成長不可或缺的元素，雖然無法提供熱量，仍需一定的攝取，才能維持身體機能。像是維生素 A 能預防夜盲症，保護皮膚及黏膜，增強抵抗力；維生素 D 與骨質相關；維生素 E 抗氧化；維生素 C 保障牙齦健康，對皮膚也有益處；維生素 B 群能消除疲勞，「是天然的抗壓劑，幫助人體維護神經、內分泌系統並達到情緒的平衡」（早安健康官網，2019）。

至於各類礦物質，「都是身體裡主要的電解質，它們輔助全身的神經運作並維持體液的平衡。」（宛家禾，2016）。像是鈣促進骨骼生長；鐵是製造紅血球的原料；碘與甲狀腺分泌有關；鉀能調節血壓；磷有保護肝腎並增強記憶的功能。膳食纖維則增加飽足感，促進腸胃蠕動，排便順暢。

## 二、青少年的飲食現況與問題

### （一）外食頻繁

#### 1、生活習慣

不少學生放學後仍需補習或是參與課後課程，校園週遭的商圈成為尋覓晚餐的去處。或是回家時沒大人在、沒有自己烹飪的習慣與時間、假日外出等原因。

#### 2、外送平台的興起

近年來臺成立的外送平台，知名的像是 Foodpanda（德國 2012）、UberEats（美國 2016）、Honest-bee（新加坡 2015）。以便捷的下單方式，利用 App 線上付款，不須出門即可享用到美食，推出的優惠更吸引消費者的心。根據經濟部統計處預估，外送商機每年可達到 230 億元，儼然成為餐飲市場的新勢力。近來新聞報導北部各大高中，「只要中午時間一到就可以看見校門口出現『外送軍團』」（ETtoday 新聞雲，2019），可見這對幾乎人手一機的青少年而言更是外食的新選擇。但在享受方便的同時，食安也出現漏洞，曾發生外送員偷吃商品、合作餐廳環境衛生不合格的情況。

### （二）三餐不定時定量

因課業壓力或個人生活習慣導致作息不正常，進而影響用餐時間。青少年要足夠能量以供學習及活動，其中早餐最容易被忽略及拖延，缺乏足夠能量，感到頭暈或難以專心，「身體為了取得動能去運作，就會動用內分泌系統，長期下來會造成內分泌失衡、血糖過低。」（陳柏儒，2015），飢餓或吃大餐對身體也不好，若「長期習慣讓腸胃處在錯亂的飲食節奏下，將使得身體吸收、排泄失調，體內積滿毒素。」（歐陽英，2012），易引發代謝相關疾病。

### （三）蔬菜水果攝取不足

「是慢性疾病的重要成因，甚至與多種癌症的成因有直接相關性。」（曹錦蘭，2015），討厭的蔬菜很多，比較愛吃肉，缺乏纖維素容易引發便秘、大腸癌。會以蔬果汁取代新鮮水果，而「市售果汁通常是濃縮還原汁，還有色素等人工添加物，距離鮮榨果汁的飲養落差大。若是濾過渣，還會缺乏纖維。」（翁浩然，2019）

#### （四）偏好重口味

刺激性的辛辣食物能為餐點提味不少，但長期下來會刺激黏膜及食道，「將引發充血、血腫，嚴重時則導致胃痛、胃潰瘍、腹痛、腹瀉。」（歐陽英，2012），泡麵、零食及各式醬料鈉含量較高，高鹽飲食則造成「高血壓、中風、腎臟病、骨質密度流失、水腫、損害胃黏膜。」（陳大樂 2018）

#### （五）頻繁飲用含糖飲料

我國便利商店及飲料店分布密集，讓青少年有更多消費飲品的機會。根據衛生署公佈 2010~2011 年國民營養健康狀況變遷調查，13~18 歲的青少年，喝含糖飲料的頻率女生為 2.4、男生為 4.9（次/天）。全體平均攝取量為 400~500cc（約為中杯），高中生攝取量則為國中生的 1.5 倍。飲用含糖飲料帶來的影響如下：血糖不穩定、蛀牙、皮膚老化、容易長青春痘、體重增加、糖尿病、情緒起伏大、使得專注力及學習力下降；長時間以來「增加神經傳導物質（如多巴胺）的分泌，導致類似於毒品的成癮，使人體產生依賴，形成「糖上癮」的現象。」（Avena, 2008）；添加於其中的「無機磷酸鹽，與過動症的發生有關。」（羅真，2019）。

#### （六）非正餐的飲食

##### 1、零食

一天只吃三餐，對正值快速發育階段的青少年而言是不夠的。饑餓時透過零食來充飢。零食通常比正餐吸引人，難以抗拒它的誘惑。但食用過多，取代正餐的地位，反倒會累積過多的熱量，進而造成肥胖；過多的糖分與油脂，並非青少年所需的養分，衍伸出營養不良的情況，進而影響身體發育。

##### 2、速食

速食業廣泛的展店及宣傳，餐點的便利與美味成為青少年用餐的選擇原因。「速食屬於低纖高脂的食物，把速食當作一餐，等於吃進過量的動物性脂肪及澱粉。」（歐陽英，2012），時常吃速食導致纖維素攝取不足，將引發便秘及腸道相關問題，過多的熱量也是肥胖的肇因。其烹煮方式多為高溫烘烤油炸，所形成的丙烯醯胺易致癌；油脂會酸敗裂解，產生對人體有害的自由基。

##### 3、加工食品

色澤鮮艷，口感誘人的垃圾食物，通常含有人工添加物。舉凡人工甘味劑、防腐劑、亞硝酸鹽、色素、香料等。「人工添加物可能造成疲倦、過敏、壓力，甚至會引發癌症。」（歐陽英，2012），對肝腎傷害極大，也會引發過敏。

### （七）肥胖與過瘦

攝取過多熱量再加上缺乏運動所引發的肥胖，不僅導致「青少年罹患高血壓及第二型糖尿病，發展為心臟疾病、腎病變、痛風；出現脂肪肝、肝硬化與動脈硬化等症狀。」（王建楠與吳重達，2003），體態也可能招致他人批評。

藝人、廣告、媒體在無形之中傳遞，更強化現今社會以「瘦」為主流的觀念。甚至是受同儕的影響，即使體重在標準範圍，青少年仍然認定自己還不夠瘦。其中施行者多以女生為主，採取較激烈的手段進行節食。過度節食將引發營養失衡、月經不規律（營養不足影響賀爾蒙的分泌及運作）、憂鬱等後遺症。

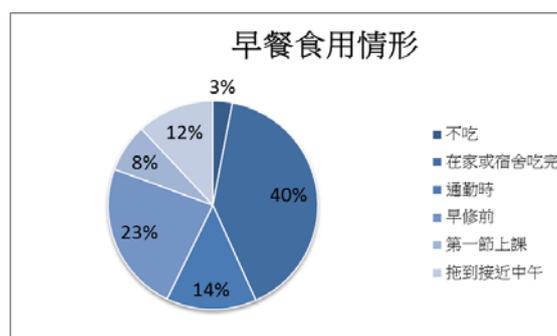
## 三、問卷調查與分析

我們設計問卷，以紙本型式針對曉明女中高二學生為研究對象，281 份中收回 201 份，回收率 72%。題目以平時在校的觀察，並參考國民健康署的標準所設計，藉此洞悉同齡學生的飲食取向。

### （一）問卷內容

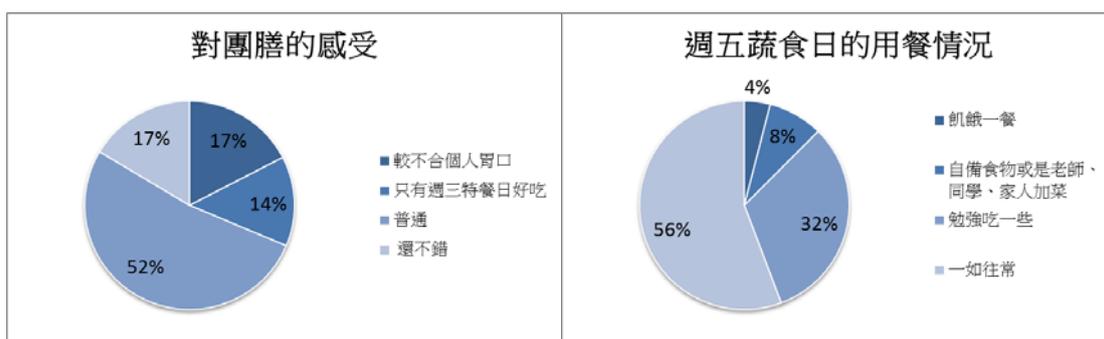
著重在對日常飲食習慣的檢視，提供指標自我評估。並加入與青少年相關的議題，讓調查方向更為貼切。

### （二）結果分析



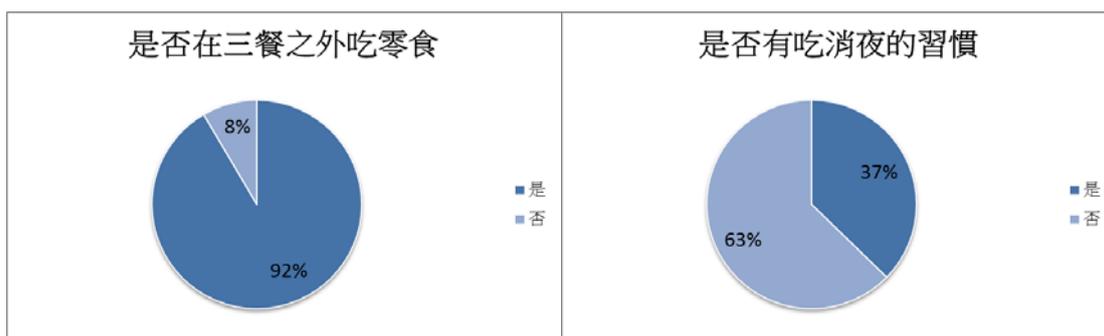
圖（三）早餐食用情形

早餐的重要性不可忽略，它會影響學生的學習表現。由圖（三）可知 97%的同學會吃早餐，只有 3%會略過。40%能坐下來好好地吃完早餐，是較從容的模式。由於早修規定不能吃早餐，23%的同學在打鐘前盡快吃完或塞個幾口，14%則利用通勤時段。12%會拖延到接近中午，結合觀察推測多為上午繁忙，有外堂課及各科小考。8%在任課老師的通融下於第一節上課時吃。



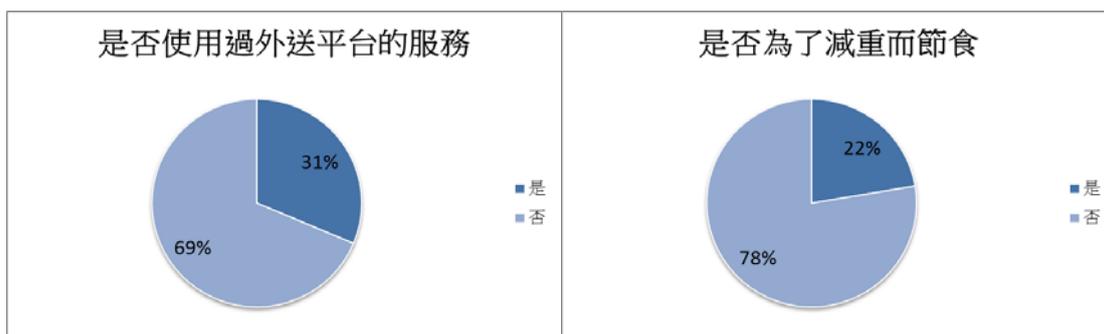
圖（四）對團膳的感受／圖（五）週五蔬食日用餐情況

根據圖（四），多數同學對於團膳沒有特別想法，能吃飽就好。另外各有 17%的同學持相對感受，認定很好吃或不太能接受。由於特餐日當天有甜湯、點心與炸物，菜色相對吸引人，有 14%認定較有食慾。根據圖（五），對於本來就吃素及習慣的同學，認定週五吃素不影響自身的用餐情況。32%的同學仍會吃但盛的量相較其它天較少。8%會自備食物，或是由他人提供，解決沒肉吃的問題。4%選擇不吃，餓到放學或以零食充飢。



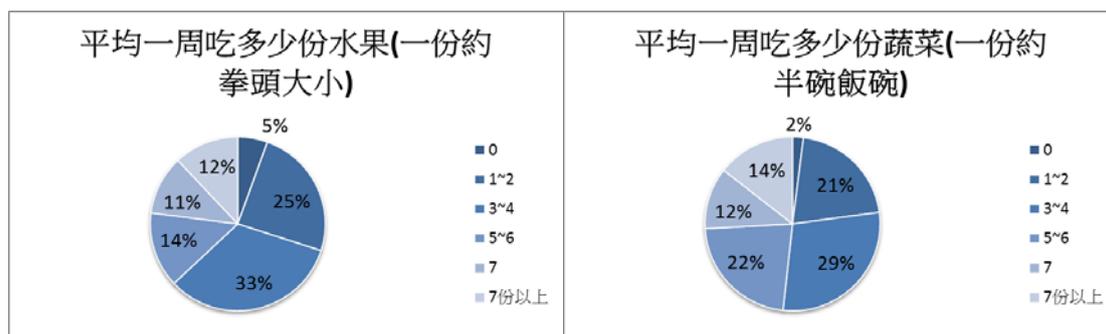
圖（六）是否在三餐之外吃零食／圖（七）是否有吃消夜的習慣

三餐所提供的熱量對正值發育期的青少年而言是不夠的。從圖（六）可知高達 92%的同學會吃零食。在上完體育課、經過好幾節課的疲勞轟炸，需要及時補充能量。零食除了自備，同學老師也是供應來源。晚上 8 點後進食即算吃消夜。從圖（七）可知有 37%的同學有此習慣，據我們的了解以住宿的同學為多。原因是傍晚就用完晚餐，到了晚上感到飢餓，多以泡麵、零食為主。



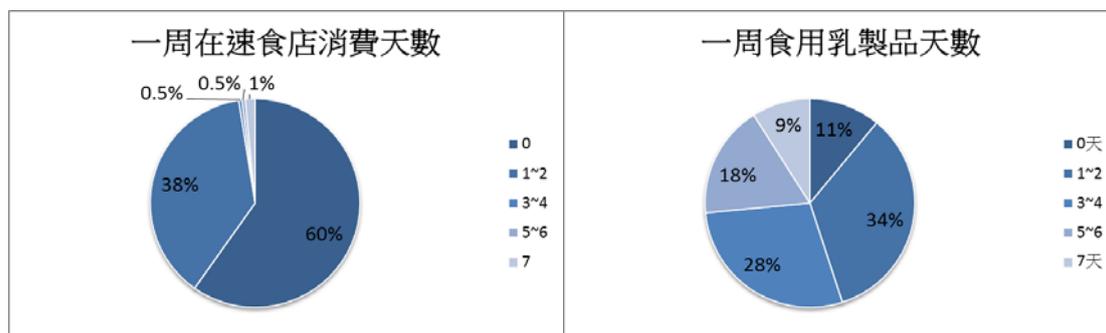
圖（八）是否使用過外送平台的服務／圖（九）是否為了減重而節食

近來流行的外送服務，只需下載 app，動動手指即可享用美食。從圖（八）可知有 31% 的同學曾經使用過，比例雖不高，卻可證明外送已成為學生消費方式的新選擇。從圖（九）可見僅 22% 的同學會採取節食的手段，要壓抑旺盛的食欲或許難以維持。就平時觀察，在健康檢查前夕，有部分同學選擇不吃午餐，避免測量出的體重增加。也有習慣中午吃很少，期望藉此能減重，讓自己變瘦。可見對體態是重視的，才會如此在意。



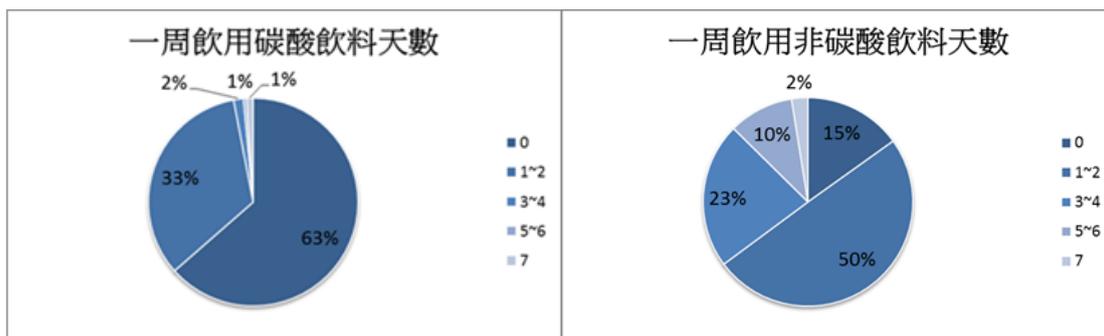
圖（十）平均一周吃多少份水果／圖（十一）平均一周吃多少份蔬菜

根據衛生福利部「青春期一日飲食建議量」，運動量適度的 16 至 18 歲女生，每日應攝取 3.5 份的水果、4 份的蔬菜。從圖（十）及（十一）可見仍有部分同學蔬果攝取不足。



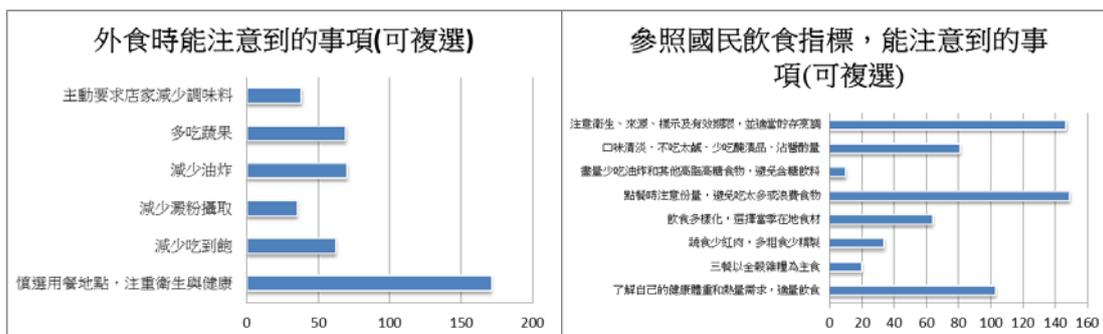
圖（十二）一周在速食店消費次數／圖（十三）一周食用乳製品次數

有 60% 的同學不會至速食店消費，會的人有 32% 次數掌握在 1~2 次，只有少數為 3 次以上。總體看來，是較為健康的飲食型態。根據衛生福利部「青春期一日飲食建議量」，運動量適度的 16 至 18 歲女生，每日應攝取 1.5 份乳品類。總體來看算是符合標準，自治會提供訂購牛奶的服務推測為其中原因之一。只有 11% 沒有食用乳製品。可能與個人體質、喜好有關。



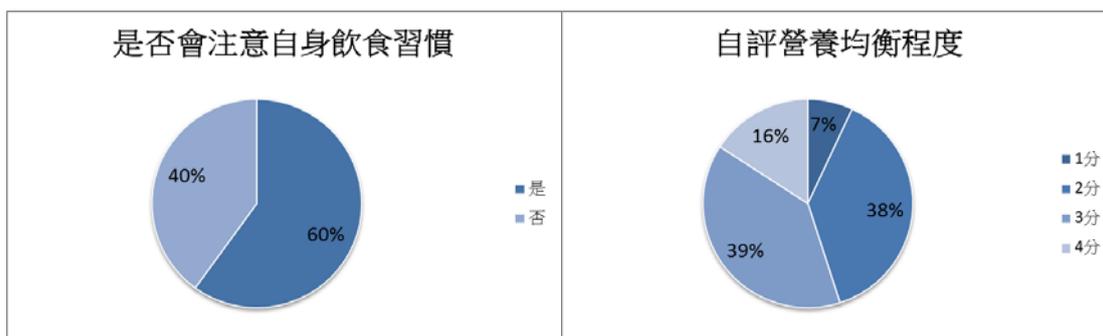
圖（十四）一周飲用碳酸飲料次數／圖（十五）一周飲用非碳酸飲料次數

根據圖（十四）及圖（十五），不飲用碳酸飲料的人數（63%）比非碳酸飲料的人數（15%）較多，除了個人選擇與喜好，可推測對碳酸飲料的危害有一定的認知。飲用最多天數皆掌握在 1~2 次，還算健康。飲用非碳酸飲料 3 次以上人數合計 35%，符合我們平時的觀察，也證明含糖飲料是容易上癮的。



圖（十六）外食時能注意到的事項／圖（十七）參照國民飲食指標，能注意到的事項

長期外食讓健康受到影響，在複雜的情況下，留意可讓自身健康多些保障。最多人做到的為「慎選用餐地點，注重衛生與健康」，此項是最基本的一條。其他較難達成：外食講求美味，調味偏重，料理多油炸與肉類，缺乏新鮮蔬果；在飲食精緻化的時代，易攝取過多不健康的澱粉類食物，像是麵包、粉圓；吃到飽餐廳提供多樣料理吸引客人，但吃太多易傷身。最多人做到的為「點餐時注意份量，避免吃太多或浪費食物」，是珍惜的表現。緊接著為食品衛生與資訊層面，注重用餐時的感受與食安。再來是掌握自身體態，攝取一定熱量。其他較難達成：近來飲食西化，口味偏重，樸素單純的粗食易被捨棄。而街上飲料店林立，飲品的新穎與甜蜜令人難以招架。



圖（十八）是否會注意自身飲食習慣／圖（十九）自評營養均衡程度

60%的同學在平時會注意自身的飲食所帶來的影響，懂得調適與節制。40%可能較不在意，忽略或自認這樣的飲食型態沒問題。此題設計 1~4 分提供同學衡量自身飲食均衡程度，就個人的習慣而不評斷對錯。39%的同學認定自身的營養算是均衡（3 分），與其相近的為 38%(2 分)。認定為 1 分的佔少數（7%）。

#### 四、青少年健康飲食的建議

以問卷調查的結果為基礎，我們提出以下 4 點建議以作為參考。

##### （一）及早用完早餐

盡量在 8:00 前（早午餐要間隔 4~5 小時），若真的無法則不要拖到 9 點。考試、體育課前務必用完餐，才能夠思考題目、消耗體力。

##### （二）增加蔬果攝取

正餐要搭配蔬菜（深綠色尤佳），並食用新鮮水果。在料理方式上做些調整，使得菜色多元化以提升食慾。

##### （三）控制飲用含糖飲料次數

市售飲料含糖量偏高，點餐時建議選擇減糖，並注意飲用次數以減少糖的攝取。

##### （四）注意來自零食的熱量

喜歡吃美食並非不行，要懂得克制。檢視食品包裝所標示的熱量作為衡量；定期量體重以掌握個人體態。

#### 參、結論

俗話說：「民以食為天」，飲食在人的生活中至關重要，合宜能保持身體健康，失調則使健康亮起紅燈，任何年齡都是如此。尤其青少年處於發育的重要時期，更應注重飲食內容及養分攝取。並依照自身的年齡及活動量，各大類食物取得均衡，才是健康飲食的準則。

飲食西化與科技的發展，再加上生活型態的開放，使得青少年的飲食型態更為精緻。而經由問卷調查，曉明女中高二學生的飲食問題如下：不按時吃早餐，導致上午血糖過低、身體疲倦沒有精力、上課時注意力無法集中；外食頻繁，飲食較不均衡；蔬菜水果攝取較少，缺乏維生素及纖維攝取；常吃零食、宵夜，易導致體重增加，以上可能對身心發展有不良影響。

建議參照衛生福利部國民健康署所發行的青春營養手冊，依據自身情形了解飲食需求，有意識的掌控飲食，並落實於生活中。平時除了自己喜歡吃的食物外，也應多攝取對健康有益的營養素；外食時盡量減少油鹽攝取、注意環境衛生，以及少吃加工食品。除了解何

調健康飲食，更重要的是關心自己的身體，檢視現況並主動改善習慣，才能為健康打下良好的基礎。

肆、引注資料

歐陽英（2012）。**靠生機順利轉大人**。台北市：時報。

張木屯（譯，2013）。**誰吃了你的小孩？**。台北市：臉譜。

陳柏儒（2015）。**考生必備的滿分食單**。新北市：開始。

羅真（2019）。過動症跟吃有關。**好讀周報**，528。

翁浩然（2019）。不甜水果熱量低？這個誤會讓你變胖。**元氣周報**，542。

陳大樂（2018）。吃太鹹？6 技巧教你減鹽排鈉。常春月刊，6 月，423，149-150。

王建楠與吳重達（2003）。兒童與青少年肥胖症。**當代醫學**，30（9），767-776。

國家環境毒物研究中心。市售油條、馬鈴薯與番薯製品中丙烯醯胺含量調查。2019 年 9 月 6 日，取自 <http://nehrc.nhri.org.tw>

衛生福利部國民健康署。青春期營養手冊。2019 年 7 月 4 日，取自 <https://www.hpa.gov.tw>

蔡淑芳（2004）。青少年飲食問題與建議。2019 年 7 月 31 日，取自 <https://www.hpa.gov.tw/File/Attach/921>

曹錦蘭（2015）。青少年蔬果攝取不足，恐增大腸癌風險。宜蘭縣政府衛生局電子報。2019 年 9 月 4 日，取自 <https://epaper.ilshb.gov.tw/view.php?id=700>

鄭廣泉（2019）。餐飲外送商機全解讀-台灣市場的機遇與挑戰。電子商務時報。2019 年 8 月 23 日，取自 <http://www.ectimes.org.tw2019-02-28>

蕭筠（2019）。學生特愛「雞排、珍奶」，外送大軍擠爆明星高中校門口每天都有人點。2019 年 9 月 11 日，取自 <https://www.ettoday.net/news/20190909/1531824.htm>

魏怡嘉（2016）。手搖店滿街 國衛院調查：青少年越來越胖。2019 年 8 月 22 日，取自 <https://www.chinatimes.com>

Avena, N.M. , Rada ,p.,& Hoebel B.G.(2008).Evidence for sugar addiction: behavioral and neurochemical effects of intermittent, excessive sugar intake. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 32(1), 20-39.