

投稿類別：各類議題

篇名：

手搖杯對人體的危害，你都知道嗎？

作者：

陳柏宇。花蓮縣花蓮市復興國小。六年甲班

劉加予。花蓮縣花蓮市復興國小。六年甲班

許西寧。花蓮縣花蓮市復興國小。六年甲班

王家諾。花蓮縣花蓮市復興國小。五年甲班

指導老師：

許雅玲 老師

陳心梅 老師

## 壹 前言

### 一、研究動機

最近的夏天一年比一年熱，大家常常人手一杯手搖飲，但含糖手搖飲對人體的危害真的很大，在我們去年做的保護海洋環境小論文中也發現，海邊到處是手搖飲的杯子吸管，對環境也有很大的傷害。我們將了解大家購買飲料的選擇，再以行動研究大家是否會有所改變，並加以分析及探討。

### 二、研究目的

我們這次想透過專題研究來提醒週遭的人，在了解飲料內的糖份對身體的危害，是否大家會有所行動，改變對於飲料的需求或是選擇健康的飲料呢？就讓我們來一探究竟，我們研究的目的是：

- (一)了解飲料中糖份對身體的影響
- (二)分析目前大家在購買飲料上的選擇
- (三)以行動研究在了解糖的危害後是否會為了需求選擇健康飲料

### 三、研究方法

本文採文獻蒐集加上問卷調查，在校內宣導並運用集點券功能做為測試，另外實地訪查飲料店，並將資料加以統整做出結論，形成一份完整的報告。

### 四、研究流程

- (一)討論並確定主題、擬定大綱。
- (二)使用圖書館及網路蒐集有飲料糖份的資料。
- (三)實地探訪相關的店家。
- (四)發放問卷及在校內宣導。
- (五)資料整理及分析。
- (六)論文總結。

## 貳 正文

### 一、手搖飲與糖份的攝取

#### (一) 台灣人最愛的飲料

營養師 VIVIAN 2013~2016 年國民營養健康狀況變遷調查結果顯示，台灣人最常攝取甜飲料之族群及最常飲用之甜飲料種類為：

- 7-18 歲男性族群為含糖奶茶、含糖茶類飲料及運動飲料
- 7-18 歲女性族群為含糖奶茶、含糖茶類飲料、乳酸飲料及碳酸飲料

- 19-44 歲男性主要攝取種類為含糖茶類飲料、含糖奶茶、運動飲料及含糖咖啡
- 19-44 歲女性主要攝取種類為含糖茶類飲料、含糖奶茶及含糖咖啡

我們可以發現，不論哪個年齡層，喝的飲料種類不管是茶、奶茶、咖啡、運動飲料或是其他，受歡迎的飲料絕大多數都是含有糖份。

## (二) 國人糖攝取量上限

根據衛服部健康署 2018 年發布新版「國民飲食指標」，增列「每日飲食中，添加糖攝取量不宜超過總熱量的 10%」之建議。添加糖指在製造或製備食物與飲料時額外添加的糖。

但喝 1 杯含糖飲料，添加糖攝取量就容易超過每日上限參考值。若每日攝取 2000 大卡，添加糖攝取應低於 200 大卡，以 1 公克糖熱量 4 大卡計算，每日添加糖攝取應低於 50 公克。在我們訪問飲料店時，老闆告訴我們 *1 杯「全糖」珍珠奶茶，光奶茶的含糖量近 60 公克*，還不包含煮珍珠時裹上的其他糖份，所以一天一杯就超過每日糖攝取上限。

## (三) 飲料中的糖分對身體的影響

食藥署表示飲料中的高糖分，要小心會導致肥胖與糖尿病的風險。我們研讀了許多書籍也發現，糖雖然是人體熱能最主要的來源，是身體所必需的東西，但同時它也會讓人體發胖，攝取太多的糖會破壞體內平衡，導致各種急性、慢性疾病的發生。

## 二、實際採訪店家

### (一) 學校附近的飲料店

**清心福全：**暑假時我們到學校旁的清心福全記錄著每一個人買的飲料是無糖、微糖、半糖還是全糖，和購買純茶、混合茶或是果汁 奶茶類，我發現很多人都點微糖或半糖，奶茶類比較少只有 1 個人買，很多人都是購買純茶或混合茶，看來大家都喝得蠻健康的呢！

**鮮茶道：**觀察每一位客人購買的飲料是什麼以及有糖或無糖，經過我們一天的觀察我們發現那裡的客人大多數都會選擇購買微糖~全糖的飲料，而購買無糖飲料的人可以說是少之又少，而且大多數人去買飲料的時候都會選擇購買果汁或者茶類的飲料，還有發現很多人都會一次買很多杯飲料，幾乎沒有人一次只買 1 或 2 杯。



## (二) 甜在心

我們除了觀察飲料店的客群之外，也訪問了飲料店甜在心的老闆，老闆表示現在花蓮大多數飲料店都會使用蔗糖，而甜在心是花蓮第一家使用蔗糖的，雖然蔗糖比較貴但是比果糖好，他們的飲料都是採用好的食材，也會推薦健康的飲料給顧客，有些顧客可能久久喝一次飲料，就是想喝加糖加料的飲料，至於最後顧客選擇的飲料是什麼他們也無法決定。

老闆也表示他開店 10 年，近幾年很明顯糖的使用是下降的，可能大家也越來越有健康的觀念，所以對於糖份的攝取有適量的減低。



## 三、分析與宣導

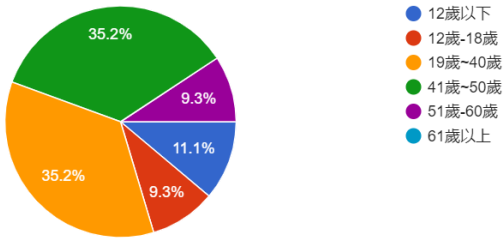
### (一) 問卷分析

【飲料健康嗎？你不能不知道的秘密】我們做了 54 份問卷，根據問卷的結果得到如下的資料：

手搖杯對人體的危害，你都知道嗎？

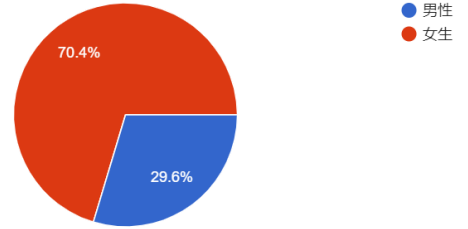
1.請問您的年齡大約是？

54 則回應



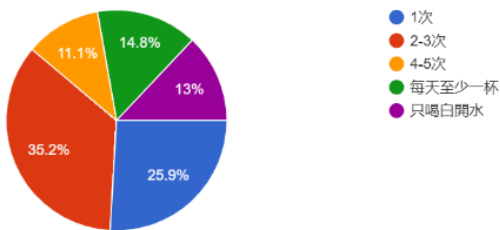
2.您的性別是？

54 則回應



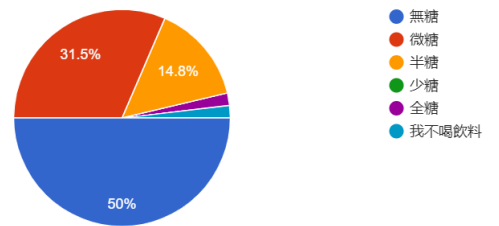
3.您平常一周大約會喝幾次飲料？

54 則回應



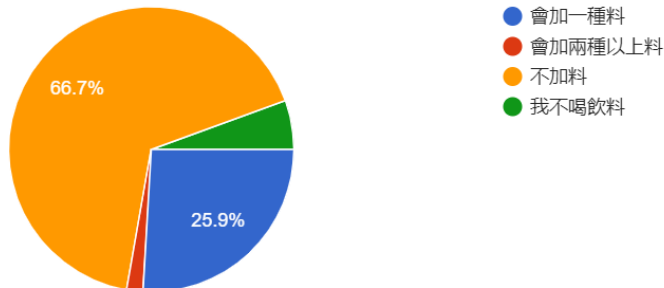
3.您平常點的飲料含糖大約是？

54 則回應



4.您喝的飲料會加料嗎？~~加料會增加熱量，造成身體的負擔。

54 則回應



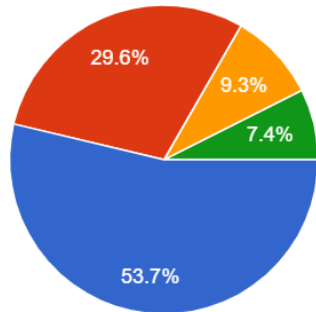
5.如果您現在知道含糖飲料會對身體造成許多危害，您還會選擇什麼飲料呢？

54 則回應



6.如果您如果您現在知道飲料加料會對身體造成身體的負荷，你還會選擇加料(椰果、珍珠、燕麥、仙草凍、布丁等)嗎？

54 則回應



- 我不會再加任何料，這樣對身體比較健康。
- 我會減少加料，慢慢改變加料的習慣。
- 我還是會繼續加自己喜歡的料，即便會增加身體的負擔都沒有關係。
- 我不喝飲料。

從上面調查我們可以知道：

1. 大部分的人，已經慢慢朝向無糖或是微糖來選擇，而且不加料的人居多。
2. 填問卷有 54 人，有 100%的人，知道飲料的危害會選擇比較不會危害身體健康方式來取代全糖飲料。
3. 有 90.7%的人知道飲料加料會對身體造成身體的負荷，會已較少加料或是不加料，減少糖對身體的傷害。

## (二) 校內宣導及集點活動

做了那麼多的調查之後，知道大部分的人了解到飲料裡的糖份對身體不健康，那我們想從學校開始宣導，讓學弟學妹還有幼稚園的弟弟妹妹都知道，進而改變或改善他們喝飲料的習慣，然後嘗試一周減少糖份飲料的集點活動，達成活動可以兌換學校的鑽石獎勵，希望大家能減少喝飲料的習慣。



圖 5：三年級及幼兒園聆聽簡報



圖 6：在二年級宣導



圖 7：在五年級宣導



圖 8：自製健康飲料



圖 9：自製健康飲料



圖 10：健康飲料的飲料有時很不討喜

### 三、小結

我們在各班宣傳的時候，大家都被全糖飲料的含糖量嚇了一大跳，我們知道不可能馬上要大家戒掉喝飲料的習慣，所以在自製健康飲料時，就加入了比較少的糖份，或用果汁、氣泡水代替，或是煮料時少加一些糖份，還有一些草本的飲料，像是來自印尼的健康薑黃飲料，有些大家都不喜歡喝，只有老師能接受，但大部分的人都願意接受這樣比較健康的飲品。

另外，我們發放了集點券，在一周內沒有或減少含糖飲料的人可以獲得學校的獎勵點數，經過六日後回收其實很少人能全部做到，但還是有 1、2 位學弟妹成功達標，可能是我們的努力宣導有被學弟妹認可了吧！

## 參 結論

這幾個月做了小論文的研究，我們自己親身試吃過全糖的甜，真的是很可怕，在問卷表單中，提出一些建議我們覺得很實用的，像是以其它好喝、健康的飲料取代；從減糖開始改變；利用恐怖行銷，用肥胖跟疾病來提醒；比照課菸捐，含糖飲料加稅 500%，以及以價制量這些想法都很不錯！

我們向學弟妹推廣並且親身自製宣導健康飲料之後，也知道習慣一時是很難改變的，但可以漸漸地往好的地方修正，所以最後我們集思廣益提出幾個方法，在以後我們繼續跟學弟妹宣導的時候，也能運用上。

### 一、減糖練習

如果你是一個無糖不歡的全糖鬼，不用馬上就不喝飲料或改喝無糖飲料，從練習每次都少一點糖，就會對自己的健康有幫助。

### 二、尋找替代方案，建立新習慣

很多人最喜歡在辦公室壓力一大就來訂飲料，號稱是舒壓，找其他的舒壓方式(運動、社交)，安排好作息時程，避免自己進入壓力的環節，可能就可以避免以喝飲料來減壓。

### 三、增加取得的難度

這部份作法上其實不難，大家發揮創意絕對可以想到超多種方法。比如規定自己一定要自己帶環保杯才能買飲料，而且準備的杯子都不能是超大杯的；故意繞路不要經過飲料店…等。

接下來我們會利用 Scratch、Arduino 及感測器來設計後續研究，推廣減糖的重要性，利用科技重複播放及趣味性，使得推廣能更便利及趣味化，提高宣導的效益！

## 肆 引註資料：

### 一、書籍

簡光庭、劉蕙敏、黃詩溪(2021)。減糖新生活，讓你抗老化抗糖化。台中市。白象文化

大衛·辛振可, 史蒂芬·培林(2018)。解除每天毒害健康讓你變胖的糖毒危機。台北市：方言文化

南西·艾波頓, G·N·賈可伯斯(2016)。糖的恐怖真相。台北市：八正文化

南西·艾波頓, G·N·賈可伯斯(2012)。致命的吸飲力。台北市：八正文化



## 二、參考網站

【統計懶人包】台灣人最常哪些含糖飲料？哪個年齡層喝最常喝呢？

[https://www.xn--kpry1v09opmbp64h.com/2021/09/blog-post\\_15.html](https://www.xn--kpry1v09opmbp64h.com/2021/09/blog-post_15.html)

國人糖攝取量上限

<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1661&pid=9709>

手搖飲戒不了 專家推 8 招無痛戒掉

<https://www.chinatimes.com/realtimenews/20190814002903-260405?chdtv>

深度解析如何「戒飲料」

<https://scl-psy.tw/drink-less/>