

手搖飲的健康影響及消費現況調查

投稿類別:社會人文

篇名:

手搖飲的健康影響及消費現況調查

作者:

張芳瑜。國立東華大學附設實驗國民小學。六年孝班

田得婕。國立東華大學附設實驗國民小學。六年孝班

徐樂絮。國立東華大學附設實驗國民小學。六年孝班

指導老師:

周子宇老師

壹、前言

一、研究動機

根據我們的認知，手搖飲起源於1949年的泡沫紅茶，並在1980年流行，於1990年進化成手搖杯的外帶形式。現在大街小巷常見人手一杯飲料及隨處林立的飲料店，到底是甚麼原因導致手搖飲這麼受歡迎，現在2021年手搖飲在台現況又是如何呢？在路上要找到喝無糖飲料的青少年，是一件困難的事情，基本上包括加珍珠、椰果……等，如果再加上糖的話，那豈不是更甜了。糖往往對身體不好，會造成肥胖、老化、糖尿病等問題。但是若不加糖，紅茶、綠茶、烏龍茶等都是很好的飲料，其熱量幾乎逼近於零，且綠茶還含有兒茶素，能幫助身體抗氧化。各個國家對於糖的看法及。根據以上描述我們想了解各個縣市喝飲料的頻率是否跟肥胖人數有關…。

二、研究目的：

- (一) 瞭解手搖飲在台灣的發展(現況)
- (二) 探討手搖飲和健康的關係
- (三) 調查花蓮市成人手搖飲使用習慣
- (四) 分析花蓮市手搖飲習慣和身體狀況的關係

三、研究方法：

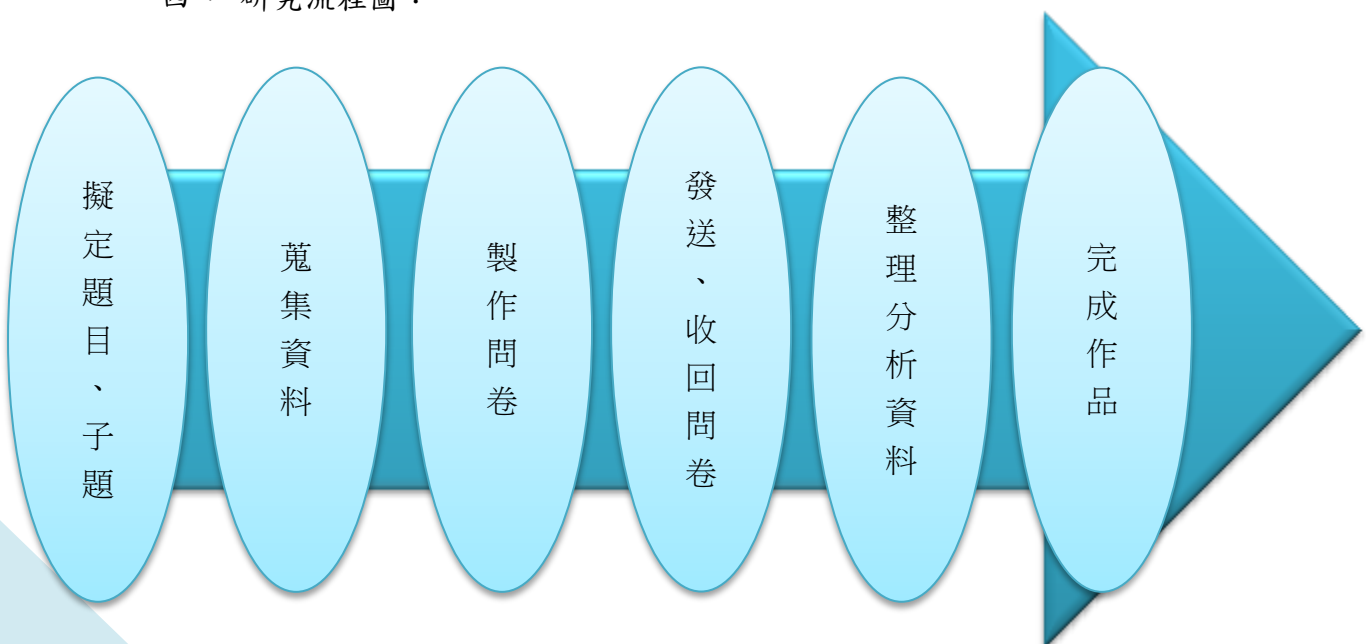
(一) 文獻探討法

蒐集飲料相關的碩博士論文、報章雜誌、書籍與網路資料等，閱讀分析後，並整理出重點。

(二) 問卷調查

利用網路做問卷，再發送給親友們，並收回、整理。

四、研究流程圖：



貳、正文

一、手搖飲在台灣的發展(現況)

根據中時新聞網資料指出台灣的泡沫紅茶大約是在 1980 年代流行，並在 1990 年代進化成手搖杯的外帶形式。

根據加減學的統計，2020 年台灣手搖飲市場有 900 億營業額，全世界歐美、東南亞等都開始接受台灣的手搖飲料，光原物料出口值就高達上千億，可真是喝的台灣之光。

根據經濟部統計，台灣每年可賣出 10.2 億杯手搖飲，平均每人喝 43.3 杯。手搖市場競爭超激烈，Youtuber「Data66」根據 Google 搜尋趨勢，整理了 2013 年 1 月至 2021 年 2 月的前十名的手搖飲店家。其中第一名是可不可熟成紅茶，全台共有 233 家飲料店，較受歡迎有熟成紅茶、麗春紅茶、太妃紅茶、愛司紅茶、雪藏紅茶等。而第二名則是五十嵐全台共有 533 家飲料店，而受到顧客喜愛的有四季春+珍波椰、波霸抹茶拿鐵、紅茶瑪奇朵、八冰茶等。

根據新新聞統計資料的顯示，台灣人一年可以喝 11 億杯飲料，而飲料店則有接近 2 萬家。2018 年全國的冰果店、冷熱飲店家數約 1.7 萬家，今年 9 月已經增加到將近 2 萬家。雙北市的人口都高於其他四都，但台中市、台南市、高雄市的飲料店的店數卻比雙北市都還要多，從銷售額統計則發現，2018 年、2019 年的飲料店銷售額總計分別為 522 億與 550 億，平均單店的銷售額約 300 萬，等於每月的銷售額約 25 萬元，1 年要喝掉 11 億杯飲料(一杯 50)。

據流通快訊店數統計，2019 年 4 月底前十大飲料店共 3908 家，以「清心福全」930 家最多、「五十嵐」533 家居次，信義房屋不動產企劃研究室研究員曾敬德表示，手搖飲市場競爭激烈，民眾有意加盟投身該行業時，應該多評估周邊的消費人潮商機，包括是否有足夠的上班族、學生族群等，另外也要控管好店租、人事等固定成本，才能夠降低經營風險。

二、手搖飲對人體的健康影響

多篇文章提到過量攝取糖份，糖會跟蛋白質結合形成糖基化蛋白質，使發炎風險增加，容易造成肥胖、老化、糖尿病等問題，高果糖糖漿，影響腦袋思考，甚至也可能造成失智。另外，杯子的塑化劑過量也會提高女性乳癌的風險。反式脂肪酸過量攝取會增加粥狀動脈硬化、心血管疾病及高血壓的風險，影響鈣質吸收的飲料當中含有單寧。

有些文章提及，若不加糖，紅茶、綠茶、烏龍茶等都是很好的飲料，其熱量幾乎逼近於零，且綠茶還含有豐富的兒茶素，能幫助身體抗氧化。

根據元氣網提供的資料，雖然以下有各種的方法，但是多數都強調飲料的甜

度，以及配料的熱量多寡，以下是我們整理出的結果。

針對短時間無法養成避免喝糖飲的族群來說，儘量選擇糖分最低的微糖飲料，也儘量不要加料，常見熱量較高的配料，另外冰會壓抑味覺對甜度的敏感度。還有儘量選擇喝原食物的手搖飲，減少色素的攝取。譬如無糖的芋頭牛奶、木瓜牛奶等，或者以無糖豆漿為基底的飲料。

無糖茶類，如紅茶、綠茶、等都是很好的飲料，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。使用低脂奶取代奶精可降低熱量和反式脂肪的攝取，用無糖取代全糖可減少糖的攝取，以低熱量食材取代珍珠。

奶茶多由奶精或奶油調配，若再加上淋進去的糖分，熱量會爆表。大家若想喝奶茶或珍奶，可以喝鮮奶製成的珍珠鮮奶茶熱量，不僅可藉由新鮮牛奶補充鈣質，還可減少油脂的攝取。

舉例來說，假使你因為怕胖，點了「半糖」的大杯珍奶，換算下來，你大概吃進了 30 克的糖，以及 4 茶匙的沙拉油（因為奶茶含有奶精，屬於油脂類），再加上黑糖珍珠，可能吃進將近 500 大卡，直逼一個便當的卡路里。

世界衛生組織(外國)指出，每日糖攝取量應占總熱量的 10% 以下。若以男性成人每日攝取熱量 2000 大卡為例，換算下來，一天不得吃超過 50 公克的糖(一般市售方糖每顆大約 5 公克，約 10 顆方糖的量)，這也是目前臺灣衛福部建議的上限；如果想讓身體更健康，世界衛生組織更建議，將每日糖分攝取量，減半至總熱量的 5% 以下更理想，即不超過 25 公克(約 5 顆方糖)。

何謂高果糖糖漿，它是一種轉化糖(這種糖漿的旋光度與普通的糖相反，稱為轉化糖漿)，不是用甘蔗提煉的蔗糖(二砂糖)，而是由玉米澱粉製作的甜味劑，含有 42% 的果糖及 55% 的葡萄糖。

高果糖糖漿的危害:1. 提高三酸甘油酯，康寧醫院營養師陳詩婷解釋，果糖經由肝臟儲存為脂肪，造成三酸甘油酯升高、胰島素阻抗等反應。2. 肥胖及脂肪肝，果糖被身體轉化為脂肪儲存，尤其是內臟脂肪，提高脂肪肝發生的機率。3. 代謝症候群，研究結果發現，喝下純果糖的人，沒有明顯的飽足感；因為缺乏飽足指令，容易攝取過量的果糖，脂肪在肝臟被代謝，可能造成代謝的紊亂，容易引起一連串的血壓飆升、血脂上升等代謝症候群。4. 尿酸飆升，引起痛風，果糖在代謝過程中尿酸濃度上升，造成高尿酸、痛風的問題。5. 心血管疾病，糖化終產物(糖與蛋白質、脂肪結合)會造成血管發炎及傷害，提高心血管疾病的風險。6. 愛吃糖，提早失智，糖化終產物使大腦 β -類澱粉蛋白質堆積在神經細胞週圍，使細胞逐漸死亡，破壞神經間的連結，走入失智。

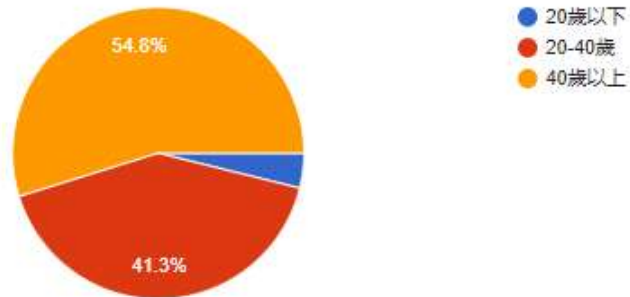
手搖飲的健康影響及消費現況調查

三、手搖飲的消費習慣和態度、較受歡迎的種類

本次的小論文發出 104 份問卷，以下是統計出來的數據

請問您現在幾歲？

104 則回應

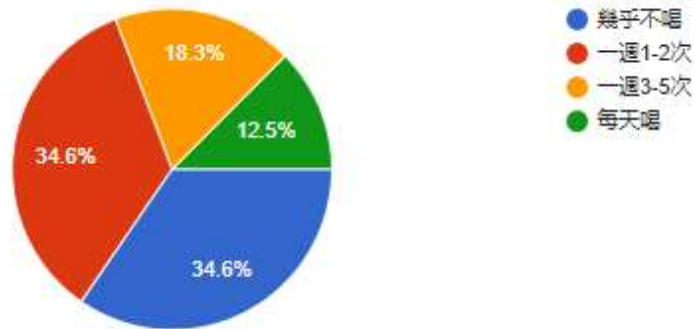


圖一

本次調查中，接受調查的對象幾乎都是成年人，其中一半以上都在四十歲以上。

您大約多少喝一次手搖飲？

104 則回應

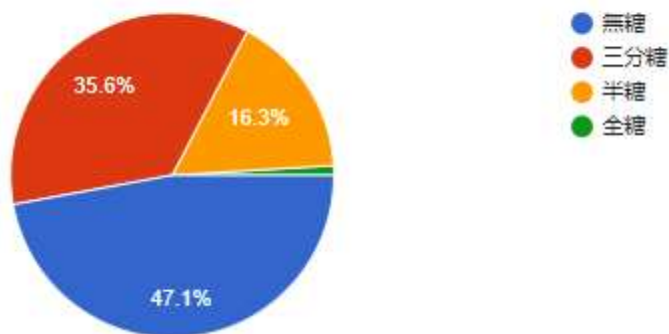


圖二

根據問卷調查，發現大部分人喝的次數都超過一周一兩次。

您習慣選擇的手搖飲甜度

104 則回應

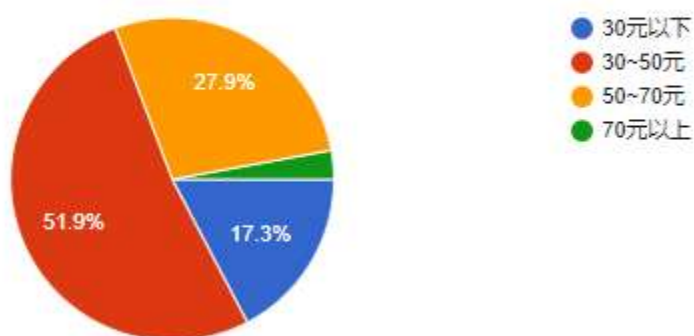


圖三

這次調查中，我們發現，喝全糖的人是非常少的(1%)。而喝無糖的人卻接近半數。

您喝一杯手搖飲大約的價格是？

104 則回應

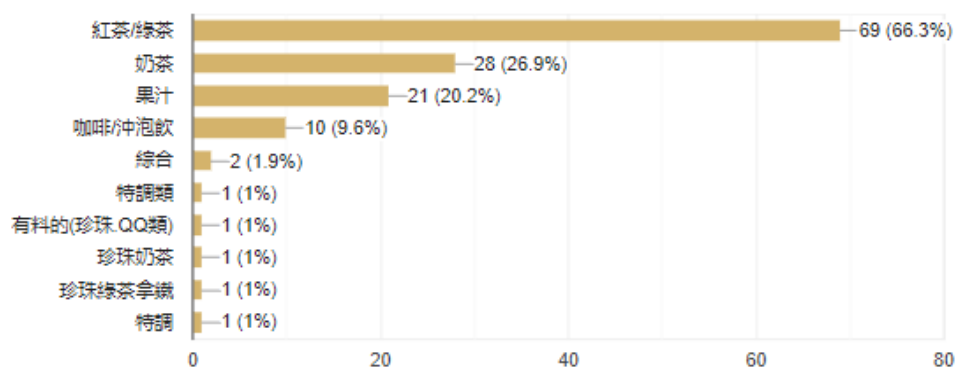


圖四

一般人花在一杯飲料上的價錢為 30~50 元，大多數的人不會超過 70 元。

您習慣選擇的飲料類型

104 則回應

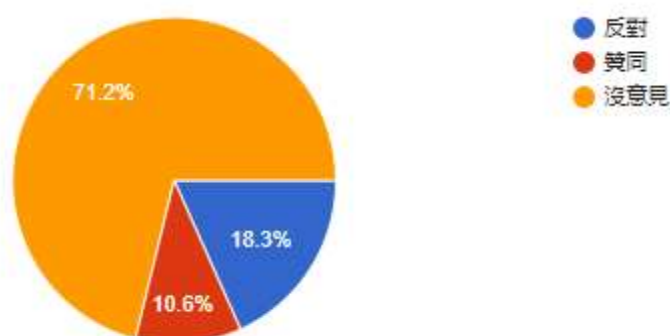


圖五

根據此調查，發現紅茶、綠茶為大多數人會選擇的飲料。奶茶類是其次，再來是果汁類，最後是咖啡等沖泡飲。

您反對家人喝手搖飲嗎？

104 則回應

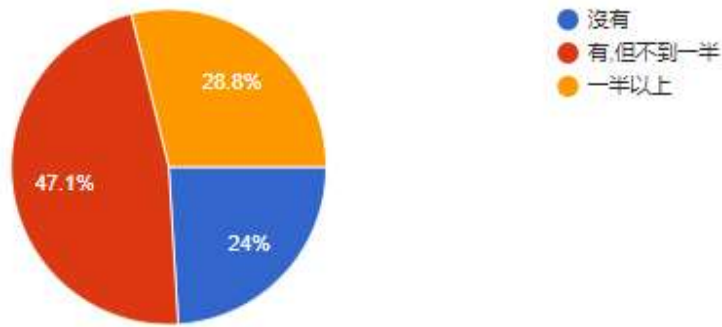


圖六

大多數的人不太會去干涉家人是否要喝手搖飲。

您的同住家人中,常喝手搖飲料的比例大約是?

104 則回應



圖七

一般人身邊的家
人，大部分是有一
半以下的親友，會
喝手搖飲。

這次調查問卷是請父母協助發送的，所以年齡層偏高，幾乎都是在四十歲以上，所以調查結果較難推論到其他的年齡範圍。不過仍有以下發現，每週喝超過一次的佔 60%以上，喝無糖的接近半數，多半的人可以接受的價錢為 30 到 50 元，絕大部分的人（95%以上）會選擇茶類，另外，大多數的人不太會去干涉家人是否要喝手搖飲，但是積極贊成的只有 10%。

四、分析花蓮市手搖飲飲用習慣和身體狀況的關係(數據在以上表格有顯示)

花蓮縣衛生局局長朱家祥表示，依據衛生福利部國民健康署 106-109 年國民營養健康狀況變遷調查結果顯示，國人的高血壓盛行率逾 26%，與愛喝珍奶的人數比例相似 (26.9%)。

根據衛生福利部提供的資料，花蓮的肥胖人口僅次於台東，是全台第二，專家分析，肥胖盛行率高的縣市多集中於偏鄉。對於以上資料，我們猜測肥胖盛行率可能與薪水的多寡、飲食觀念，及衛生習慣都有關連。

據衛生福利部國民營養健康狀況變遷調查，BMI(身體質量指數:體重公斤數除以身高公尺的平方)高於廿四即為過重，結果顯示，台東縣最高，高達 44.7%，花蓮居次，佔 44.1%，最低則是台北市，佔 34.3%。

縣市	BMI 高於廿四
台東縣	44.7%
花蓮縣	44.1%
台北市	34.3%

參、結論

根據以上調查及分析，我們整理出以下幾點：

- 一、台灣每年可賣出 10.2 到 11 億杯手搖飲，平均每人喝 43.3 杯，而飲料店則有接近 2 萬家。
- 二、高果糖糖漿的危害，提高三酸甘油酯、肥胖及脂肪肝、代謝症候群、尿酸飆升，引起痛風、心血管疾病、提早失智。過量攝取糖份，易造成肥胖、老化、糖尿病等，甚至也可能失智。
- 三、問卷調查論證研究的結果，我們從分析出：每週喝超過一次的佔 60%以上，喝無糖的接近半數，多半的人可以接受的價錢為 30 到 50 元，絕大部分的人 (95%以上) 會選擇茶類，另外，大多數的人不太會去干涉家人是否要喝手搖飲，但是積極贊成的只有 10%。
- 四、花蓮的肥胖人口僅次於台東(分別為 44.7%、44.1%，僅差了 0.6%)，是全台第二。專家分析，肥胖盛行率高的縣市多集中於偏鄉。對於以上資料，我們猜測肥胖盛行率可能與薪水的多寡、飲食觀念，及衛生習慣有關。
- 五、無糖茶類是很好的飲料，熱量逼近零，綠茶含有兒茶素，能幫助身體抗氧化。鮮奶取代奶精，可補充鈣質及減少油脂、熱量和反式脂肪的攝取，但是仍然無法取代白開水，建議每日至少要喝 1500ml 的水。

肆、引註資料

一、網路資料

- (一) 新新聞(健康) (<https://www.storm.mg/lifestyle/300927?page=1>)
- (二) POPDAILY (<https://www.popdaily.com.tw/forum/food/1002324>)
- (三) 早安健康 (<https://www.edh.tw/article/26344>)
- (四) 加減學 (<https://blog.sce.pccu.edu.tw/article/drink-trends.html>)
- (五) 跳躍的宅男
(<https://www.jumpman.tw/tag/%E8%8A%B1%E8%93%AE%E6%89%8B%E6%90%96%E9%A3%B2>)
- (六) 更生日報
(<http://www.ksnews.com.tw/index.php/news/detail/0000741893>)
- (七) 新新聞(台灣人愛喝手搖飲)
(<https://www.storm.mg/article/3242049>)
- (八) ETtoday 房產雲 (<https://house.ettoday.net/news/1862736>)