

投稿類別：各類議題

篇名：

青少年如何「吃」出健康

作者：

劉宸韶。豐濱國中。八年智班。

林雪嫣。豐濱國中。八年智班。

達波力克·了嘎。豐濱國中。八年智班。

指導老師：

劉怡暄老師

## 壹●前言

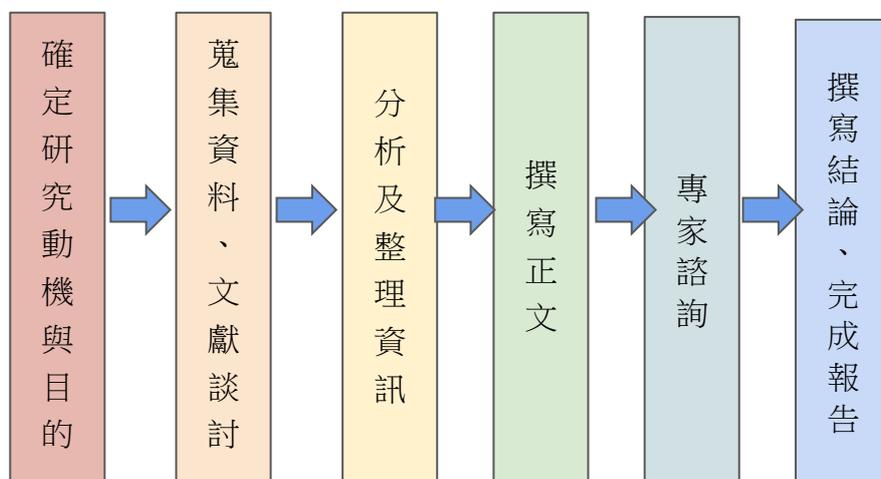
### 一、研究動機

放學後，常看見同校的學生坐在便利商店跟雞排店買垃圾食物，人手一杯高糖飲料、一份高熱量的炸雞，很顯然一天三餐是無法滿足正值發育期的我們的食量，加上色香味俱全的炸物、含糖飲料遠比其他健康的蔬果還要吸引人。好吃歸好吃，但是這樣的飲食模式真的健康嗎？長期這樣吃身體還能保持健康嗎？研究者之一有位表弟，他的父母非常放任他吃什麼就吃什麼，導致他從小學起幾乎每天都吃甜食或炸物，除了因此變胖，更感覺到體力愈來愈下降，只要稍微運動就會身體不適、呼吸困難，這個實例讓研究者感覺到飲食的重要。因此，我們想透過蒐集資料探討目前青少年的飲食情形、現代飲食對身體有什麼危害、了解有哪些飲食法，以及紀錄自己一週飲食對照選定的飲食法，來審核自己的飲食是否吃得健康。

### 二、研究目的

- (一) 探討青少年的飲食現況
- (二) 分析現代飲食對身體的危害
- (三) 了解各類健康飲食法
- (四) 審核自身飲食是否健康

### 三、研究流程



圖一：研究流程圖（研究者繪製）

#### 研究流程說明：

一開始我們先與指導老師討論主題，因為包含我們自己在內的青少年好像吃得不是很健康，所以我們想探討飲食健康的相關問題。確定研究動機與主題後，我們討論了研究目的，我們想知道青少年的飲食現況、現代飲食對身體有什麼危害、了解有哪些飲食法以及我們可以如何設計適合自己的菜單。接著我們到圖書館尋找相關書籍，一同閱讀並且找出書中與我們研究相關的文獻，再加以討論寫成正文。

在正文的內容裡，我們有一研究目的原是要配合飲食法做出適合青少年吃的健康菜單，但是研究的過程中發現我們平時的飲食離健康的飲食距離非常遠，如果設計菜單我們也無法套用在自己身上，這樣研究就對我們的生活毫無幫助。在指導老師的建議下，我們將目的（四）改為審核自己的飲食，先紀錄自己一週的飲食製成表格，對照飲食法的份量，用以檢視自己是否吃得健康。另外，

在蒐集資料撰寫成正文時，有些問題在書中找不到答案，所以我們尋找學校的家政老師和有食品相關科系專業背景的自然老師，請教他們的意見，最後完成了我們的報告。

## 貳●正文

### 一、了解青少年的飲食現況

#### (一) 外食與偏食情形

現在台灣人外食比率超過七成，外食固然美味，但食品精緻化之後剩下的只有熱量和化學添加物，充滿營養的部分不見了，使得選擇外食的人們有熱量過剩但卻營養不足情形產生（張立人，2007）。另有研究顯示大多數的現代青少年都有偏食的習慣，像是吃太高糖、高精緻澱粉，或是高化學添加等食物，而且又少吃蔬菜、水果，導致缺乏人體所需的維生素、礦物質及植物營養素等，讓人體處於營養不均衡的狀況（陳俊旭，2007）。

#### (二) 兒童飲食調查

兒童福利聯盟在 2015 年的「兒童飲食調查」發現：有超過七成的兒童飲食不均、少數嚴重偏食、沒有每天吃蔬菜水果的習慣，還有過半的兒童是一週內至少三天會吃零食，甚至有將近三成的兒童拿零食當正餐吃，這顯示兒童飲食有多食用高熱量食物的問題。根據 2012 年董氏基金會調查發現，學童比成人更喜歡也更常吃像是炸雞、洋芋片等高鹽食物。據衛生福利部國民健康署的「國民營養健康狀況變遷調查 2013-2016 年成果報告」中的問卷調查結果，7-18 歲男性每日攝取超過 2 次甜飲料的比率为 46.9%，女性則為 28.8%。綜合來說，國內兒童在飲食上有常食用高熱量食物、較喜歡高油高鹽高糖食物，以及喝含糖飲料等現象（臺北醫學大學大數據研究中心，2020）。

亦有研究指出，台灣兒童與青少年在飲食上有：飲食脂肪比例偏高、蔬菜水果攝取太少、含糖飲料攝取越來越多等問題（臺灣兒科醫學會，2018）。

#### (三) 小結

對照研究者自身的飲食習慣，我們的確在飲食上較喜歡且習慣食用高糖、高熱量的食物，像是手搖飲、洋芋片跟巧克力等。還有我們都時常食用外食，因為現在的外食都非常美味，而且我們在食用時，不會特別在意熱量是否過剩與成分是否健康。另外我們都有偏食的習慣，不喜歡吃蔬菜、水果、正餐，比較喜歡泡麵、油炸食品等。導致我們雖然沒有察覺，但其實是處於營養不均衡的狀況。

### 二、探討現代飲食對身體的危害

#### (一) 現代飲食的危機

在幾十年前的台灣飲食是較天然與健康的，人類吃下的幾乎都是無加工的完整食物。隨著現代科技越來越進步，為了保存食品或增添風味，使得防腐劑、人工添加物被應用在製作食品上，這些添加物會損害身體的健康。另外，為了使養殖的魚、蝦、蟹類成長速度快、過程中不易生病，業者可能會使用抗生素，若將使用了抗生素的魚、蝦吃下肚，會使人體內有益菌被殺死，嚴重的話有可能使腸胃功能衰退。至於雌性激素和生長激素等人工賀爾蒙則是要讓小牛快速成長、乳牛泌乳多好幾倍，但人類吃下肚之後會有很大的後遺症包括：小女生初經提早、婦女乳癌、子宮長瘤罹患率提高。（陳俊旭，2007）。

#### (二) 青少年飲食偏好的危害

常食用高熱量食物會讓青少年過重和肥胖，也會使他們的血壓、血糖、血脂的異常率提高。較喜歡高油高鹽高糖食物則容易引起代謝症候群、肝腎損傷、內分泌失調、負面情緒，甚至可能影響智力。高糖的食物有比較高的升糖指數和升糖負荷，會使血液馬上充滿大量的糖分，當血糖不穩時，

情緒也會跟著改變。過量攝取含糖飲料可能會造成齲齒、糖尿病及各種代謝症候疾病，罹患注意力不足的風險也會提高（張立人，2007；臺北醫學大學大數據研究中心，2020）。

### （三）小結

研究者們以前不知道蔬菜水果和養殖動物裡會使用抗生素，還有吃了這一些含有抗生素的動植物會危害身體健康，也不知道吃高油、高鹽、高糖的食物會影響智力，更從來沒想過平時最愛喝的含糖飲料如果過量攝取竟然會造成身體那麼多的疾病。因此在撰寫完這段飲食對身體的危害後，我們以後應該會盡量少攝取高油、高鹽、高糖的食物。

## 三、分析各類健康飲食法

根據我們蒐集的資料，我們挑出了三種飲食法做整理及比較如下：

### （一）MIND 飲食法（洪蘭，2019）

MIND 飲食法是結合兩種對心臟有益的飲食法：地中海飲食法與 DASH 飲食法而來的，這兩種飲食法的共同點是建議飲食應以蔬菜、水果、瘦肉或雞肉、海鮮、堅果、豆類、穀類及橄欖油等為主。MIND 飲食法的優點是食物健康、能預防高血壓及心臟病的危險因素，又可以支持大腦。飲食建議內容如下：

- 1、一天 1 盤綠色蔬菜
- 2、一天 1 份其他蔬菜
- 3、一天 1 份堅果
- 4、一週吃 2 次莓類食物（如：草莓、藍莓）
- 5、一週 4 到 5 次豆類
- 6、一天 3 次全穀類
- 7、一週 1 次以上魚類
- 8、一週 2 次以上雞鴨類
- 9、主要使用橄欖油

### （二）地中海飲食法（黃泰傑，2020）

地中海飲食法是地中海沿岸國家的傳統飲食習慣而來的，這類飲食擁有豐富的膳食纖維、充足的維生素與礦物質、足夠的蛋白質，以及適當的油脂，這些營養素有降低低密度膽固醇、抗發炎及抗氧化等功能，可以幫助降低心血管疾病的發生率。飲食建議內容如下：

- 1、每餐都要吃全穀雜糧食物
- 2、不同質地、顏色的水果、蔬菜
- 3、主要使用橄欖油
- 4、使用天然香料（大蒜、洋蔥），可減少食鹽的使用
- 5、選擇乳酪或發酵乳製品
- 6、一週 2 份海魚
- 7、攝取優質蛋白質，白肉、雞蛋、黃豆等豆類為佳
- 8、食用甜食頻率降低

### （三）DASH 飲食法（台灣癌症基金會，2019）

DASH 飲食法的目的是改善健康達到降血壓的成效。DASH 飲食中利用高鉀、高鎂、高鈣及高膳食纖維、豐富的不飽和脂肪酸及限制飽和脂肪酸的食物來預防高血壓。飲食建議內容如下：

- 1、一天 2 餐全穀雜糧類
- 2、每天攝取 5 份蔬菜及 5 份水果
- 3、每天 2 份低脂奶食品
- 4、吃堅果、用好油
- 5、以豆製品及去皮的白肉（魚肉、雞、鴨、鵝）取代紅肉

#### (四) 青春期的每日飲食指南 (金門縣衛生局, 2019)

由於青少年正在成長期，應攝取足夠的熱量，依性別、身高、體重及活動量會有所不同，男孩約需 2150~2650 卡，女孩約需 2100~2200 卡的熱量。另外應養成定時進餐、不暴飲暴食的习惯，尤其是早餐一定要吃。因為成長中食欲較大、容易餓，點心的攝取要盡量增加鈣質跟鐵質。建議內容如下：

- 1、五穀根莖類 4~6 份
- 2、蛋豆魚肉類 5 份
- 3、蔬菜類 3 份
- 4、奶類 2 份
- 5、水果類 2 份
- 6、油脂類 3 湯匙

#### (五) 每日飲食指南手冊 (衛生福利部國民健康署, 2018)

為了使國民能有更健康的飲食觀念，衛生福利部國民健康署編修了每日飲食指南，針對不同階段的人民提供適合的營養建議。內容提到所謂的均衡飲食就是使吃進體內和身體消耗的熱量達到平衡，而其中攝取的部份，更要從六大類食物中吃到每類的建議量，才能得到均衡的營養素。另外，這份飲食指南更針對不同年齡、性別和個人運動強度做出不同的建議，但其中並未包括 18 歲以下的年齡層，在徵詢校內老師的建議後，我們列出熱量需求是 2000 大卡的六大類飲食建議份數如下

- 1、全穀雜糧類 3 份 (碗)
- 2、蛋豆魚肉類 6 份
- 3、蔬菜類 4 份 (杯)
- 4、奶類 1.5 份
- 5、水果類 3 份
- 6、油脂類 5 茶匙與堅果種子 1 份

#### (六) 小結：

整理完五種飲食法後，我們有以下發現：

- 1、MIND 飲食法、地中海飲食、DASH 飲食法等實施目的都與調節疾病有關，對我們幫助較小。
- 2、MIND 飲食法、地中海飲食兩項建議的飲食實施方式較困難，如：都要使用橄欖油，我們週間中午都食用營養午餐，這點很難達成；內容分類較細，我們在檢視吃得是否健康時較不好對照。
- 3、DASH 飲食法的飲食建議份量較少，無法滿足我們的這個時期的營養需求。
- 4、國民健康署的每日飲食指南手冊中主要建議的是 19 歲以上的成人，沒有針對青少年的部分，另外要計算熱量對我們來說稍有困難。

根據以上幾點，我們決議使用金門縣衛生局制定的青春期的每日飲食指南做為參考，對照我們的飲食是否健康。

### 四、審核自身飲食是否健康

#### (一) 審核自身飲食

三位研究者的飲食習慣頗為相似，我們從中選定研究者 A 為研究對象，記錄下他一週的詳細飲食內容，再根據青春期的每日飲食指南 (金門縣衛生局, 2019) 中六大類的建議攝取量評估飲食是否均衡。「健康飲食紀錄表初版」如下：

表一：健康飲食紀錄表初版

日期	早餐	午餐	晚餐	點心	五大類內容	是否達標 ✓ ×
9/27 (一)	熱狗堡 1 份 紅茶 1 杯	白米飯 1 份 番茄炒蛋 1 份 空心菜 0.5 份 時瓜雞湯 1 份	白飯 1 份 冬瓜 0.5 份 貢丸 1 份 雞翅 1 份	奶茶 1 杯 綠茶 1 杯 薯條 1 份	五穀根莖類 4~6 份 蛋豆魚肉類 5 份 蔬菜類 3 份 奶類 2 份 水果類 2 份	× × ✓ × ×
9/28 (二)	小香腸 1 份 蛋餅 1 份 紅茶 1 杯	糙米飯 1 份 瓜仔雞 1 份 清炒玉菜 0.5 份 青江菜 0.5 份 味噌湯 1 碗	白飯 1 份 地瓜葉 1 份 炸豬排 1 份 季節蔬菜 1 份	麵包 2 份 蘋果奶茶 1 杯 綠茶 1 杯	五穀根莖類 4~6 份 蛋豆魚肉類 5 份 蔬菜類 3 份 奶類 2 份 水果類 2 份	✓ ✓ ✓ × ×
9/29 (三)	鐵板麵 1 份 冬瓜茶 1 杯	白飯 1 份 豬排 1 份 鮮菇豆腐 1 份 青江菜 0.5 份 花椰濃湯 1 碗 香蕉 1 根	白飯 1 碗 龍鬚菜 0.5 份 魯雞胸 1 份 小白菜 0.5 份	薯條 1 份 奶茶 1 杯 冰淇淋 1 支	五穀根莖類 4~6 份 蛋豆魚肉類 5 份 蔬菜類 3 份 奶類 2 份 水果類 2 份	✓ × ✓ × ×
9/30 (四)	培根 1 份 蔥抓餅 1 份 綠茶 1 杯	糙米飯 1 份 香滷雞翅 1 隻 冬瓜絞肉 0.5 份 滷味雙拼 0.5 份 有機空心菜 0.5 份 粉圓甜湯 1 碗	白飯 1 份 肉排 1 片 高麗菜炒紅蘿蔔 0.5 份	八寶粥 1 罐 草莓奶茶 1 杯 科學麵 1 包	五穀根莖類 4~6 份 蛋豆魚肉類 5 份 蔬菜類 3 份 奶類 2 份 水果類 2 份	× × ✓ × ×
10/1 (五)	熱狗 1 根 蛋餅 1 份 冬瓜茶 1 杯	燕麥飯 1 份 咖哩肉片 0.5 小白菜 1 份 蘿蔔湯 0.5 碗	牛排 1 份 蛋糕 1 份 蘆筍配蝦 1 份 牛肉湯 1 份 蔓越莓汁 1 杯	牛奶 1 份	五穀根莖類 4~6 份 蛋豆魚肉類 5 份 蔬菜類 3 份 奶類 2 份 水果類 2 份	× × × × ×
10/2 (六)	起司熱狗堡 1 份	白米飯 1 份 季節蔬菜 0.5 份 香腸 1 份 豬排 1 份	糖醋排骨 6 塊 白飯 2 份 涼拌黃瓜 1 份	牛奶 1 份 巧克力 1 份	五穀根莖類 4~6 份 蛋豆魚肉類 5 份 蔬菜類 3 份 奶類 2 份 水果類 2 份	× × × × ×
10/3 (日)	泡麵 1 份 蛋 2 份	香菇雞湯 2 碗	吉事漢堡 1 份 大薯 1 份 可樂大杯 1 杯	無	五穀根莖類 4~6 份 蛋豆魚肉類 5 份 蔬菜類 3 份 奶類 2 份 水果類 2 份	× × × × ×

(二) 分析研究者 A 的飲食習慣

從這份紀錄裡，我們可以看到研究者 A 的飲食習慣如下：

- 1、飲食習慣幾乎沒有符合五大類，尤其奶類、水果類每天都沒有達標。
- 2、在不符合六大類的食物當中，含糖飲料偏多，一天至少一杯以上的含糖飲料。
- 3、與原型食物比較，更常吃加工食品，像是各種飲料、香腸、熱狗、泡麵等。

(三) 專家諮詢

我們在做研究的時候有一些疑問，是手邊的文獻資料找不到解答的，於是去請教本校的家政老師及擁有食品科系背景的自然老師。請兩位老師針對我們的問題，給予指導和建議。

表二：問題 Q&A

我們的疑問	專家的解答與建議
<p>1、我們在討論一週菜單是否健康的時候，對於一些飲食的歸類不是很了解：</p> <p>(1) 薯條是不是五穀根莖類？</p> <p>(2) 奶茶、冰淇淋等是不是奶類？</p> <p>(3) 蔓越莓汁算不算水果？</p> <p>(4) 食品加工算不算五大類？</p> <p>(5) 追問難以分類的蛋餅、泡麵等食食品。</p>	<p>針對我們的疑惑，老師們的回應如下：</p> <p>(1) 薯條是不是五穀根莖類要看他的原料，如果是由馬鈴薯切片而成就算是。但吃薯條不只是看成分還要考慮烹飪方式，用煮的、用煎的會比用炸得好，因為炸的含油量可能會過高。</p> <p>(2) 奶類的部分：冰淇淋內是全脂奶，所以比較接近；奶茶的話要考慮添加的奶是奶精還是鮮奶？奶精是反式脂肪，所以不能算是奶類。</p> <p>(3) 蔓越莓汁是自打的、市售的或是使用蔓越莓果醬，是不一樣的。市售的比較偏加工品，食品加工為了保存會加過多的糖或酸，都失去原來的部分，所以不算水果。</p> <p>(4) 食品加工是不是五大類？是指食物還是營養素？在營養學的概念我們不建議食用過多加工品，除了番茄醬之外。食品加工的範圍很大，豆腐、麵條這些可以算是五穀根莖類。</p> <p>(5) 若為了方便區隔，只能勉強回朔食品的食物原料，餅皮和泡麵最原先的食物原料是小麥。</p>
<p>2、在研究報告中，我們目前只有計算五大類的分量，沒有計算食物的卡路里，想請問這樣是可行的嗎？還是一定要學會計算熱量？</p>	<p>老師回覆：要計算精確的卡路里對你們來說是有點困難，但要知道如何對照，不一定要算到精確的卡路里。</p> <p>額外提醒：你們的蔬菜真的不夠耶！也要注意便當的豬排是不是過量了？</p>
<p>3、分量如何認定，是不是一定要用公克？可不可以用目測的？</p>	<p>其實不一定，但一顆、牛奶盒裝的，這種就可以目測。分量大致上要知道，像是五穀根莖類一份是指一碗飯、兩碗稀飯；牛奶的一份是 240ml；漢堡的麵包一個算一份；肉一份 30 克沒有概念可以用手掌大小來計；青菜一份是熟重 0.5 碗。湯的份量要看湯裡面的材料，湯的營養不列入。</p>
<p>4、對於評估自己是否吃得健康，我們目前的答案是不健康的。所以對於要如何吃出健康這件事，我們現在的想法是：飲食習慣要調整，例如減少喝含糖飲料、食用炸物的次數或頻率；少吃加工食品；多吃蔬果。我們知道要調整，但是覺得很難做到，老師們有什麼建議？</p>	<p>回饋：你們的表格這樣很好，做一張管控表，紀錄了之後審視是否吃得均衡。知道要怎樣吃後，可以要求自己每週作一點調整，下週做點改變，五次變三次、兩次。用表格量化的方式，看看可以如何調整、控制自己，設定下週目標。</p> <p>建議：三餐的量可以調整，早上吃多了，晚上就吃少</p>

	一點。飲料的問題是空熱量，沒有營養，多增加負擔和熱量而已。
5、針對我們目前的研究，老師們有沒有要給一些建議？或是需要修改的方向？	(1) 表格不錯，但應該改為六大類會比較好。 (2) 分類的部分建議用顏色劃分，分類時會更清楚。

#### (四) 健康飲食紀錄表修正版

聽完老師們的講解和建議後，我們重新審視「健康飲食紀錄表初版」，發現了我們的研究限制，還有更確立紀錄表的修正方向：

##### 1、研究限制：

老師提醒我們現在的分類是六大類，但對我們來說油脂量很難計算，而堅果類我們平時都沒有食用，為了檢核方便，我們捨去對照油脂堅果類。另外，我們對於對照營養素的知識較不熟悉，加工食品方面若可以推回食物原料，會將其歸為五大類，如薯條、泡麵為五穀雜糧類；冰淇淋、鮮奶茶歸為奶類。

##### 2、紀錄表的修正方向：

參照老師們的建議，我們修改了健康飲食紀錄表：(1) 將六大類做顏色區分，方便我們計算各類所占份數；(2) 分量改以碗作單位，方便我們紀錄食用的量；(3) 列出一些常用的食物分量說明，方便我們紀錄、換算；(4) 增加了一週檢討，審核自己有沒有達成健康的飲食，如果沒有的話要如何改進，給自己下週微調的建議。修正版本如下：

表三：健康飲食紀錄表修正版

六大類建議攝取量：						
五大類	建議攝取量	1份舉例				
五穀根莖類	4~6份	饅頭1個、吐司2片、飯1碗、稀飯2碗、麵包1個				
蛋豆魚肉類	5份	荷包蛋1個、肉類手掌大小、培根2-3片、無糖豆漿1杯、				
蔬菜類	3份	煮熟後重約0.5碗				
奶類	2份	鮮奶1份約240ml				
水果類	2份	柳丁1個、可食重量大約100公克				

日期	早餐	午餐	晚餐	點心	五大類攝取量	✓：達標 ✗：未達標 △：超標
9/27 (一)	熱狗堡 1份 檸檬紅茶 1杯	白米飯 1份 番茄炒蛋 1份 空心菜 1份 時瓜雞湯 1份	白飯 1份 冬瓜 1份 貢丸 1份 雞翅 1份	奶茶 1杯(非鮮奶) 綠茶 1杯 薯條 1份	五穀根莖類 4份 蛋豆魚肉類 5份 蔬菜類 3份 奶類 0份 水果類 0份	✓ ✓ ✓ ✗ ✗
9/28 (二)	小香腸 1份 蛋餅 1份 紅茶 1杯	糙米飯 1份 瓜仔雞 1份 清炒玉菜 1份 青江菜 1份 味噌海芽湯 1碗(只喝湯)	白飯 1份 地瓜葉 2份 炸豬排 1份 季節蔬菜 1份	麵包 2份 蘋果奶茶 1杯 綠茶 1杯	五穀根莖類 4份 蛋豆魚肉類 4份 蔬菜類 5份 奶類 0份 水果類 0份	✓ ✗ △ ✗ ✗

9/29 (三)	鐵板麵 1份 冬瓜茶 1杯	白飯 1份 豬排 1份 鮮菇豆腐 1份 青江菜 1份 花椰濃湯 1碗 (只喝湯) 香蕉 1根	白飯 1碗 龍鬚菜 1份 魯雞胸 1份 小白菜 1份	薯條 1份 奶茶 1杯 冰淇淋 1支	五穀根莖類 4份 蛋豆魚肉類 3份 蔬菜類 4份 奶類 1份 水果類 1份	✓ × △ × ×
9/30 (四)	培根 0.5份 蔥抓餅 1份 綠茶 1杯	糙米飯 1份 香滷雞翅 1隻 冬瓜絞肉 1份 滷海帶 0.5份 滷豆腐 0.5份 有機空心菜 1份 粉圓甜湯 1碗	白飯 1份 肉排 1片 高麗菜炒紅蘿蔔 1份	八寶粥 1罐 草莓奶茶 1杯 科學麵 1包	五穀根莖類 6份 蛋豆魚肉類 3份 蔬菜類 3.5份 奶類 0份 水果類 0份	✓ × △ × ×
10/1 (五)	熱狗 1根 蛋餅 1份 冬瓜茶 1杯	燕麥飯 1份 咖哩肉片 1份 小白菜 1份 蘿蔔湯 0.5碗 (只喝湯)	牛排 1份 提拉米蘇 1份 牛肉湯 1份(含牛肉) 蔓越莓汁 1杯	牛奶 1份	五穀根莖類 2份 蛋豆魚肉類 5份 蔬菜類 1份 奶類 1份 水果類 0份	× ✓ × × ×
10/2 (六)	起司熱狗堡 1份	白米飯 1份 季節蔬菜 1份 香腸 1份 豬排 1份	糖醋排骨 2份 白飯 2份 涼拌黃瓜 1份	牛奶 1份 巧克力 1份	五穀根莖類 4份 蛋豆魚肉類 5份 蔬菜類 2份 奶類 2份 水果類 0份	✓ ✓ × ✓ ×
10/3 (日)	泡麵 1份 蛋 2份	香菇雞湯 2碗 (含香菇 1份、雞肉 1份)	吉事漢堡 1份 (麵包 1份、牛肉排 1份、起司 1份) 大薯 1份 可樂大杯 1杯	無	五穀根莖類 3份 蛋豆魚肉類 4份 蔬菜類 1份 奶類 1份 水果類 0份	× × × × ×

一週檢討：1、五穀根莖類經常達標，但若多吃一些相關的加工食品就會不小心超標。  
2、蛋豆魚肉類有三天達標，這一類攝取稍嫌不足。  
3、蔬菜類每日攝取量不太穩定。  
4、奶類有一天達標，這一類攝取稍嫌不足。  
5、水果類每天都沒有達標。  
6、在不符合六大類的食物當中，含糖飲料偏多，一天至少一杯以上的含糖飲料。

下週努力的方向：1、週末回家多吃水果。  
2、下週少喝一次飲料。

## 參●結論

### 一、自身的飲食現況

利用飲食檢視表審核自己的飲食習慣後，整體來說食物有吃得充足，但其實吃的內容無法讓營養達到均衡，我們發現飲食情況及可能原因如下：

- (一) 喜愛喝含糖飲料，幾乎每天一杯，雖然我們知道飲料不健康，但是無法抗拒它的誘惑。
- (二) 不管是食用營養午餐或是外食，我們平時並不會在意熱量還有是否符合六大類營養素，所以每餐或一天的攝取量不穩定。
- (三) 蔬菜類的攝取量不太穩定，原因是對蔬菜很挑食，喜歡的會吃很多；反之則吃很少。週間在學校吃營養午餐時，可能會因為食材無法自行挑選、烹調方式不合胃口導致菜量吃不足。週末則因為外食的關係，很少會選擇蔬菜。
- (四) 水果類攝取不足。以研究者 A 為例，身為住校生一週五天住在學校，平時固定能吃到的水果只有營養午餐附贈水果，週末食用份量也不高的原因則是家裡購買水果的頻率並不固定。而平時雖有零用錢可花用，但不會優先選擇購買水果，原因有二，一是水果並非我們最愛的事物；其二是我們零買水果不便，便利商店的售價太高，農會的則需一次買兩顆以上，對我們來說數量過多。
- (五) 五穀雜糧類雖然幾乎都有達標，但是有許多次是食用泡麵、薯條之類等加工食品。除了週間早、午、晚餐跟著學校規定的飲食吃，週末可自行選擇時，就會選擇自己喜歡吃的但不見得是健康的食品。

### 二、我們與健康飲食的距離

透過這次的研究，閱讀相關的文獻獲得了飲食新知識後，了解到原來我平時愛吃的食品，像是炸物、含糖飲料有多不健康，食品裡的化學添加物對人體有諸多傷害。但是目前除了因為愛吃甜食而有齲齒外，研究中了解到的疾病都還沒有發生在我們身上，所以沒立即性的危險，因此不會刻意節制。

### 三、檢視後發現難以接近飲食法

審核自己的飲食習慣是否符合五大類營養的過程中，發現自己的飲食內容很難符合五大類的標準攝取量。

### 四、研究後的收穫

#### (一) 了解飲食偏好的實際情形

我們實作過一週的飲食紀錄後，發現透過量化的紀錄表，更能清楚自己飲食偏好的實際情形。像是我們一直以為自己常食用洋芋片、巧克力等高糖、高熱量的食物，而且是過量的，檢視後發現其實並沒有超標。但也有可能只是這一週並未食用，如果透過長期的紀錄，更可以精確地知道自己是否吃得健康。

## （二）增加飲食知識

其實在課堂上就曾經學過六大類，但是都不記得了。經過這次研究，在實際執行健康飲食表的紀錄後，我們對於六大類更有概念，而且也更能靈活運用。另外，我們還學到了一些新的知識，像是我們原本以為薯條是不健康的食物，但健不健康其實取決於它的烹飪方式，用煎的油量較少會比炸得還健康；還有更正了原有的錯誤概念，像是我們原本以為吃到飽就會滿足六大類所需的營養，但經過研究才知道，我們其實不太熟悉六大類的分法，以及飲食時不會考量及分辨吃下肚的是哪一類，因此吃飽並不等於吃足營養。

## （三）飲食習慣的調整

雖然早就了解含糖飲料對身體的危害，但並沒有節制飲用份量，直到透過量化數據的呈現，才明確知道自己飲料真的喝太多，因此我們有想開始節制對含糖飲料的攝取。聽取老師的建議，檢視一週的飲食內容後作微調，慢慢地改變不健康的飲食習慣，以第一次實施健康飲食紀錄表後為例，研究者 A 決定先從 10 月 4 日的這一週開始減少了喝含糖飲料的次數。

除此之外的其他問題，像是六大類營養素攝取量不均衡、蔬菜類的攝取量不穩定、水果類攝取不足，以及喜歡食用加工食品等我們覺得不是太好的飲食習慣，我們目前有想到一些改變的方法，但一口氣改太多會有困難，所以需要時間來慢慢調整我們的飲食習慣。

## 肆●引註資料

### 一、參考書目

柯彩玲（2019）。**順勢飲食：教你聰明吃健康瘦**。臺中市：依世代有限公司。

陳俊旭（2007）。**吃錯了，當然會生病！**。臺北市：新自然主義。

張立人（2017）。**大腦營養學全書**。臺北市：商周出版。

華子恩（譯）（2019）。**胖·老·病的飲食殺手：你的基因隱藏著生存與謀殺密碼**（原作者：Steven R. Gundry, M.D.）。臺北市：柿子文化事業有限公司。（原著出版年：2009）

洪蘭（譯）（2019）。**吃出健康高智能的大腦**（原作者：Aileen Burford-Mason）。臺北市：遠流出版事業股份有限公司。（原著出版年：2017）

### 二、網路資料

金門縣衛生局。2021 年 9 月 13 日，取自：<https://reurl.cc/jg5YWD>

衛生福利部國民健康署（2018）。每日飲食指南。2021 年 9 月 13 日，取自：[https://www.hpa.gov.tw/File/Attach/6712/File\\_6253.pdf](https://www.hpa.gov.tw/File/Attach/6712/File_6253.pdf)

臺北醫學大學大數據研究中心（2020）。兒童健康白皮書。2021 年 9 月 13 日，取自：<https://www.pcalife.com.tw/zh/.galleries/PDF/about-us/ESG/whitebook.pdf>

臺灣兒科醫學會（2018）。兒童肥胖防治實證指引。2021 年 9 月 13 日，取自：<https://reurl.cc/0xDL19>

黃泰傑（2020）。健康從地中海飲食開始。**高醫醫訊「營養」專刊**，39。2021 年 9 月 23 日，取自：<http://www.kmuh.org.tw/www/kmcj/data/10902/16.htm>