

餅乾飲料身份大調查

投稿類別：各類議題

篇名

餅乾飲料身份大調查

作者

林心茹。花蓮縣溪口國小。五年甲班

指導老師

林依瑩老師

## 壹●前言

### 一、研究動機

大部分家長都反對小孩吃餅乾、喝飲料，可是小孩又很想吃。所以我們想調查我們學校的同學愛吃哪些餅乾？愛喝哪些飲料？再利用調查結果來分析餅乾和飲料的成份，也調查看看這些成分對人體有什麼影響？我們計畫先做問卷調查，再做成分分析，最後做成綜合報告。

### 二、研究目的

透過問卷調查、網路及書籍資料查詢、蒐集與彙整、分析，完成這次餅乾飲料身份調查。我們想達成以下的目的：

- (一)完成全校學生最愛吃的餅乾和飲料前五名的調查。包含訪問、填寫問卷及排行統計。
- (二)完成餅乾和飲料前五名的產品資料蒐集與分析。包含包裝的圖片、成分的內容等。
- (三)完成特定成分的解析與找出對人身體健康的影響。

### 三、研究方法

以問卷調查、資料蒐集與分析成份內容等方式完成。

### 四、研究流程

議題討論→決定主題→設計問卷→問卷統計→找出成分→分析成分→發現、影響與結論。

## 貳●正文

## 一、哪些是我們學校學生最愛吃的餅乾和最愛喝的飲料？

市面上的餅乾、飲料太多種類，也太多口味了，調查不完，所以我們決定縮小範圍調查我們學校學生最愛吃的餅乾和最愛喝的飲料。根據調查的統計結果，學校同學最喜歡的餅乾中，排名前面的是：樂事洋芋片、多利多滋、卡迪那、可樂果、巧克力餅乾。最多人愛喝的飲料有：泡沫紅茶、泡沫綠茶、麥香紅茶、舒跑、健酪。

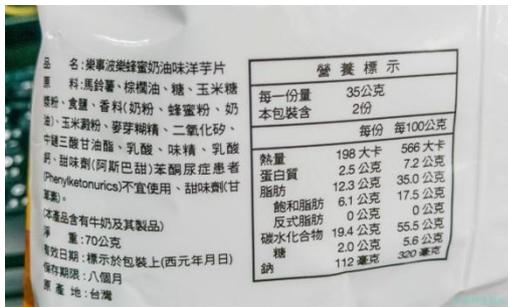
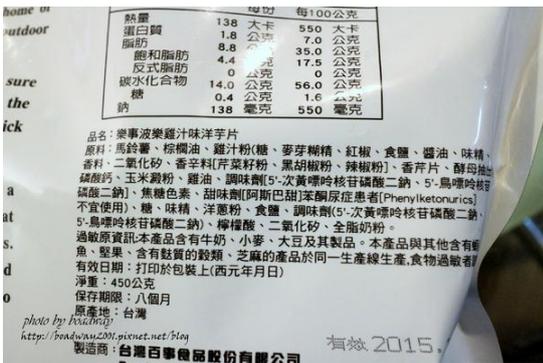
餅乾品名	樂事	巧克力餅乾	可樂果	多利多滋	卡迪那	乖乖	蔬菜餅乾	孔雀餅乾	薄餅	點心麵	巧克力棒	泡芙	奇多	牛奶餅乾	原味餅乾	
票數統計	27 *	18 *	16 *	14 *	7 *	2	4	1	1	1	6	2	1	1	1	
飲料品名	泡沫紅／綠茶／	麥香紅／奶茶	舒跑	阿薩姆奶茶	健酪	可樂	橘子果汁	雀巢檸檬茶	梅子綠茶	百香綠茶	雪碧	柳橙汁	香蘋氣泡	沙士	木瓜牛奶	汽水
票數統計	18 *	11 *	18 *	19 *	4	6	1	2	2	5	3	1	1	12 *	1	1

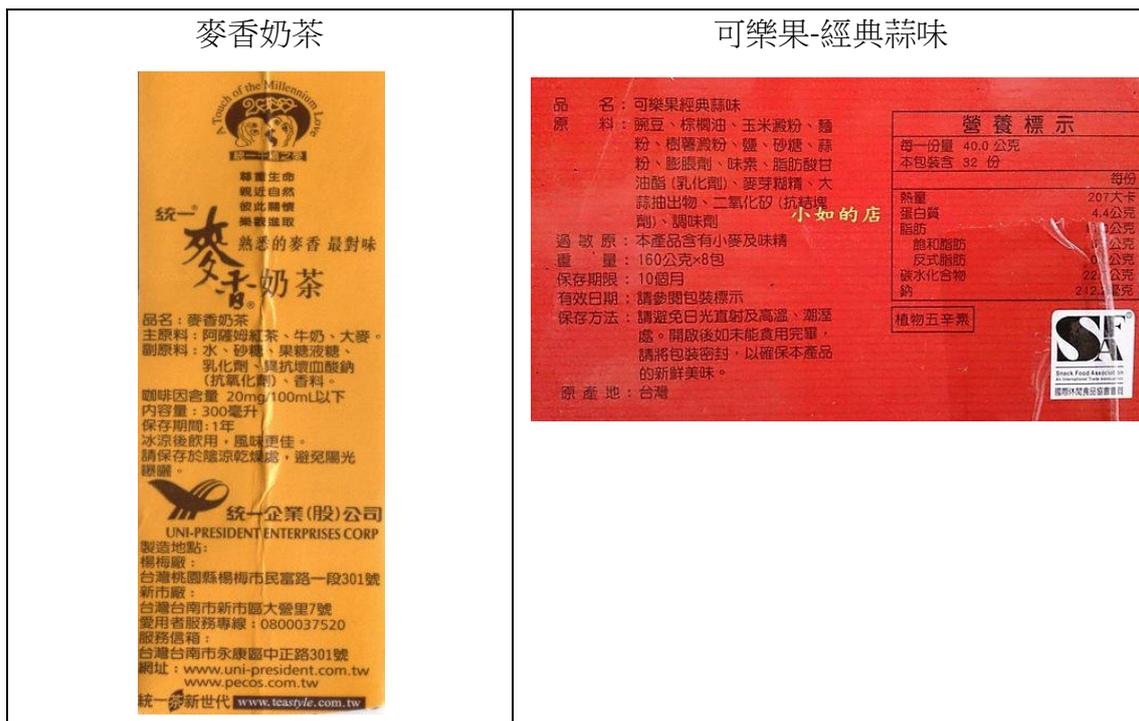
## 二、大家最愛的餅乾和飲料含有哪些成分？

我們發現幾乎每一種都有很多種成分，例如：「多利多滋」有玉米(含基因改造)、植物油(含一或更多以下之油:玉米油、沙拉油、葵花油)、奶油、鹽、蕃茄粉、固態玉米糖漿、乳清、洋蔥粉、玉米澱粉、大蒜粉、味精、起司(牛奶、鹽、酵素)、糖、脫脂奶粉、葡萄糖、黃豆粉(含基因改造)、蘋果酸、婀娜多和鬱金香抽出物、乾酪素鈉、天然和人工香料、醋酸鈉、單-雙甘油酯、磷酸氫二鈉、磷酸二鉀、香辛料、檸檬酸、檸檬酸鈉、阿拉伯膠、次黃嘌呤核苷酸二鈉、鳥嘌呤核苷酸二鈉和人工色素(食用黃色 4 號、紅色 40 號、藍色 1 號)；「卡迪那」有：馬鈴薯、棕櫚油、鹽、海苔粉、調味劑、昆布粉、醬油粉、甜味劑、酵母抽出物、黑胡椒、砂糖等等。

調查過程中發現：原來原料裡面的成分內容卻無奇不有。成分中不是全部都是不好的，其中也有一些是對人體有益的，例如：大豆卵磷脂，它可以增進腦力，所以這一項成分對我們小學生正在發育有幫助。

下面列舉我們找到的圖片資料：

飲料	餅乾																																								
<p>阿薩姆奶茶</p> 	<p>樂事-蜂蜜奶油味</p>  <table border="1" data-bbox="1042 398 1249 629"> <caption>營養標示</caption> <thead> <tr> <th>每份量</th> <th>35公克</th> <th>每份</th> <th>每100公克</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>每包裝含</td> <td>2份</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>熱量</td> <td>198 大卡</td> <td></td> <td>566 大卡</td> </tr> <tr> <td>蛋白質</td> <td>2.5 公克</td> <td></td> <td>7.2 公克</td> </tr> <tr> <td>脂肪</td> <td>12.3 公克</td> <td></td> <td>35.0 公克</td> </tr> <tr> <td>飽和脂肪</td> <td>6.1 公克</td> <td></td> <td>17.5 公克</td> </tr> <tr> <td>反式脂肪</td> <td>0 公克</td> <td></td> <td>0 公克</td> </tr> <tr> <td>碳水化合物</td> <td>19.4 公克</td> <td></td> <td>55.5 公克</td> </tr> <tr> <td>糖</td> <td>2.0 公克</td> <td></td> <td>5.6 公克</td> </tr> <tr> <td>鈉</td> <td>112 毫克</td> <td></td> <td>320 毫克</td> </tr> </tbody> </table>	每份量	35公克	每份	每100公克	每包裝含	2份			熱量	198 大卡		566 大卡	蛋白質	2.5 公克		7.2 公克	脂肪	12.3 公克		35.0 公克	飽和脂肪	6.1 公克		17.5 公克	反式脂肪	0 公克		0 公克	碳水化合物	19.4 公克		55.5 公克	糖	2.0 公克		5.6 公克	鈉	112 毫克		320 毫克
每份量	35公克	每份	每100公克																																						
每包裝含	2份																																								
熱量	198 大卡		566 大卡																																						
蛋白質	2.5 公克		7.2 公克																																						
脂肪	12.3 公克		35.0 公克																																						
飽和脂肪	6.1 公克		17.5 公克																																						
反式脂肪	0 公克		0 公克																																						
碳水化合物	19.4 公克		55.5 公克																																						
糖	2.0 公克		5.6 公克																																						
鈉	112 毫克		320 毫克																																						
<p>泡沫綠茶</p> 	<p>樂事-雞汁味</p>  <table border="1" data-bbox="882 925 1153 1037"> <caption>營養標示</caption> <thead> <tr> <th>每份</th> <th>每份</th> <th>每100公克</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>熱量</td> <td>138 大卡</td> <td>550 大卡</td> </tr> <tr> <td>蛋白質</td> <td>1.8 公克</td> <td>7.0 公克</td> </tr> <tr> <td>脂肪</td> <td>8.8 公克</td> <td>35.0 公克</td> </tr> <tr> <td>飽和脂肪</td> <td>4.4 公克</td> <td>17.5 公克</td> </tr> <tr> <td>反式脂肪</td> <td>0 公克</td> <td>0 公克</td> </tr> <tr> <td>碳水化合物</td> <td>14.0 公克</td> <td>56.0 公克</td> </tr> <tr> <td>糖</td> <td>0.4 公克</td> <td>1.6 公克</td> </tr> <tr> <td>鈉</td> <td>138 毫克</td> <td>550 毫克</td> </tr> </tbody> </table>	每份	每份	每100公克	熱量	138 大卡	550 大卡	蛋白質	1.8 公克	7.0 公克	脂肪	8.8 公克	35.0 公克	飽和脂肪	4.4 公克	17.5 公克	反式脂肪	0 公克	0 公克	碳水化合物	14.0 公克	56.0 公克	糖	0.4 公克	1.6 公克	鈉	138 毫克	550 毫克													
每份	每份	每100公克																																							
熱量	138 大卡	550 大卡																																							
蛋白質	1.8 公克	7.0 公克																																							
脂肪	8.8 公克	35.0 公克																																							
飽和脂肪	4.4 公克	17.5 公克																																							
反式脂肪	0 公克	0 公克																																							
碳水化合物	14.0 公克	56.0 公克																																							
糖	0.4 公克	1.6 公克																																							
鈉	138 毫克	550 毫克																																							
<p>麥香紅茶</p> 	<p>奧利歐 OREO 巧克力餅乾</p>  <table border="1" data-bbox="818 1619 1217 1899"> <caption>營養標示/Nutrition Facts</caption> <thead> <tr> <th colspan="2">每100公克/ per 100g</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>熱能/Calories</td> <td>480大卡/kcal</td> </tr> <tr> <td>蛋白質/Protein</td> <td>5.0公克/g</td> </tr> <tr> <td>脂肪/Fat</td> <td>21.0公克/g</td> </tr> <tr> <td>飽和脂肪/Saturated Fat</td> <td>10.0公克/g</td> </tr> <tr> <td>反式脂肪/Trans Fat</td> <td>0公克/g</td> </tr> <tr> <td>碳水化合物/Carbohydrate</td> <td>69.0公克/g</td> </tr> <tr> <td>糖/Sugars</td> <td>38.0公克/g</td> </tr> <tr> <td>鈉/Sodium</td> <td>482毫克/mg</td> </tr> </tbody> </table>	每100公克/ per 100g		熱能/Calories	480大卡/kcal	蛋白質/Protein	5.0公克/g	脂肪/Fat	21.0公克/g	飽和脂肪/Saturated Fat	10.0公克/g	反式脂肪/Trans Fat	0公克/g	碳水化合物/Carbohydrate	69.0公克/g	糖/Sugars	38.0公克/g	鈉/Sodium	482毫克/mg																						
每100公克/ per 100g																																									
熱能/Calories	480大卡/kcal																																								
蛋白質/Protein	5.0公克/g																																								
脂肪/Fat	21.0公克/g																																								
飽和脂肪/Saturated Fat	10.0公克/g																																								
反式脂肪/Trans Fat	0公克/g																																								
碳水化合物/Carbohydrate	69.0公克/g																																								
糖/Sugars	38.0公克/g																																								
鈉/Sodium	482毫克/mg																																								



因為成分太多了，所以我們決定找比較特別的和比較多種餅乾、飲料共有的成分來調查。例如：飲料中有果糖、砂糖、寡糖、高果糖糖漿、蔗糖，不同的飲料加的糖也有所不同，所以接下來我想調查飲料中不同的糖對人體的影響。

### 三、餅乾飲料中有哪些好的成分？

- (一)中鏈三酸甘油酯對人體是好的，它主要有幾個益處：減重與增加能量、防止心臟病與抗老化、提升大腦功能。
- (二)大豆卵磷脂也是好的成分。卵磷脂對人體的好處有：
  - 1.增進腦力，舒解情緒，預防老人癡呆症。
  - 2.能清除血管中的積垢，使血管壁富彈性，減少動脈硬化、高血壓、心臟病。
  - 3.防止脂肪肝，減少肝臟機能退化。
  - 4.幫助維他命 A 及 D 的吸收，促進維他命 E 及 K 發揮作用，幫助腸道裡有益菌的繁殖，及控制有害菌的發展。
  - 5.有親水性，能保留體內的水分，使皮膚滋潤光滑。

### 四、糖對我們人體會造成什麼影響？

- (一)所有的餅乾、飲料都有糖，列出「無添加」蔗糖的飲料中，可能加了更不健康的「液態果糖」。
- (二)有的產品會有「乙醯磺胺酸鉀」和「三氯蔗糖」，這種我看不懂的複雜成分，原來是合成的「甘味料」。
- (三)高果糖玉米糖漿，裡面是高比例的果糖，可能會助長脂肪肝的形成。

(四) 日常生活中吃到的或喝到的碳酸汽水、含糖飲料、冰淇淋、餅乾、蛋糕、以及許許多多的加工食品，都可以看到這種高果糖甜味劑。

(五) 因為高果糖玉米糖漿的甜份高、成本低、穩定度高，所以製造商很愛用。

### 參●結論

從找到的資料我發現：

- 一、所有的餅乾和飲料都有不同的糖，但不管哪一種糖，吃多了對人都不好，會引發很多種疾病。
- 二、我們覺得好吃的東西，原來都是化學的添加物，添加物不是天然的食物，很多專家研究都認為會影響我們的健康。
- 三、透過這次的小論文研究，我覺得一片餅乾或一口飲料，裡面竟然有那麼多的食品添加物，這些東西會傷害我們的身體，所以以後我會少吃或是不吃，多吃媽媽煮的飯菜，才是保持健康的方式。

### 肆●引註資料

#### 一、參考網站

許瑞雲醫師的 Facebook-好吃的毒藥

[http://happy1013.blogspot.tw/2012/12/blog-post\\_12.html](http://happy1013.blogspot.tw/2012/12/blog-post_12.html)

天下雜誌-含糖飲料沒告訴你的秘密

[tps://tw.campaign.yahoo.com/news/health-issue31-landmine1-03-065913201.html](https://tw.campaign.yahoo.com/news/health-issue31-landmine1-03-065913201.html)

#### 二、參考書籍

黃太瑛 (2015)。飲料大騙局：第一手飲料廠商不敢說的真相·前食品公司員工挺身吐露告白。采實文化出版社

文長安 (2013) 權威食品安全專家教你安心買，健康吃：9 個基本觀念、17 種食物陷阱、5 大飲食原則，一次告訴你！平安文化有限公司

幕內秀夫 (2013)。為什麼一口接一口停不了？揭開零食成癮的真相。臉譜文化出版社

#### 三、相關網路資料

請問 L-麩酸鈉有害嗎？ 出處：Yahoo 知識

<https://tw.answers.yahoo.com/question/index?qid=20080822000010KK11598>

祖父母照顧的孩子 喝飲料吃零食比例偏高 出處：自由時報

<http://news.ltn.com.tw/news/life/paper/1038478>

#### 四、相關論文報告

國小高年級學童含糖飲料消費成因之探討-以台南縣為例

[ba.tchcvs.tc.edu.tw/application/99projects/upload/A057.pdf](http://ba.tchcvs.tc.edu.tw/application/99projects/upload/A057.pdf)