

投稿類別：各類議題

篇名：

「早餐」你吃對了嗎？

作者：

陳思穎。海星國小。六年孝班。

廖嘉沂。海星國小。六年孝班。

呂宜綸。海星國小。六年孝班。

梁家恩。海星國小。六年孝班。

指導老師：

劉慧茹老師

## 壹●前言

### 一、研究動機

「啊！怎麼又有同學暈倒了！」每個星期一早上的學生朝會，常常有同學臉色發白，被送到健康中心，校護老師說，假如我們沒有吃早餐，或是早餐吃得太隨便，就會造成體力不支、精神不繼而影響我們的學習與活動。早餐是那麼的重要，我們想要去了解本校高年級的同學們都吃些什麼樣的早餐？這些早餐的營養是否符合我們的需求？

### 二、研究目的

我們透過文獻蒐集、問卷調查進行研究，研究目的有下列三項：

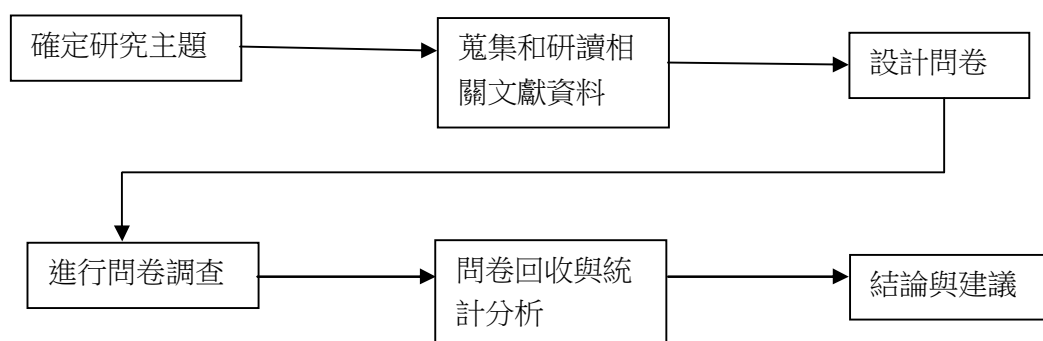
- (一)了解海星國小高年級的學生有吃早餐的習慣嗎？
- (二)了解本校高年級的同學們都吃些什麼樣的早餐？
- (三)這些早餐的營養是否符合健康要求？

### 三、研究對象

花蓮縣海星國小高年級學生，共6班150人。

班級	五年忠班	五年孝班	五年仁班	六年忠班	六年孝班	六年仁班
人數	30	25	28	23	24	20

### 四、研究流程



## 貳●正文

### 一、文獻探討

#### (一) 早餐的重要性

文獻資料顯示，「人在熟睡中腦部仍需要消耗約 40 公克的葡萄糖來維持最低的細胞活動所需，而此時肝臟所能儲存的能量也被消化得所剩無幾。」（辜惠雪，2008），因此早晨起床時，體內血糖偏低，若沒有吃早餐，將使血糖供應不足，引起精神散漫、反應遲鈍、注意力不集中、體力不佳、容易發脾氣等現象。食用早餐能提供身體成長所需的營養素，也能幫助生長發育修補體內組織。許多研究指出，早餐對學童的課業成績有正面的影響，吃早餐的學童在上課時較集中精神、加強記憶力及閱讀能力，情緒能夠穩定，讓每天都能充滿活力面對挑戰。

#### (二) 不吃早餐對身體的影響

長期不吃早餐，總是習慣等到中午或下午才進食的行為，會造成現體亢進，體質變酸，又因膽汁無法有效經腸胃道消化吸收過程排除，不斷積累、囤積於膽囊，造成膽囊、腸胃負擔，增加罹患膽結石，以及胃炎胃潰瘍、十二指腸潰瘍的風險。

在一天中，早餐是最重要的一餐了，但是現代快速的生活節奏，導致很多人會忽略早餐，不吃早餐會影響孩子的生長發育和學習成績，更會增加發生心血管疾病的機會。

#### (二) 最佳的早餐時間

醫學專家指出，人在睡眠時，絕大部分器官都得到了充分休息，而消化器官卻仍在消化吸收晚餐存留在胃腸道中的食物，到早晨才漸漸進入休息狀態，因此早餐不要太早用餐，以免影響胃腸道休息；另外早餐與中餐以間隔 4 至 5 小時左右較好，因此早餐最好能在 7 至 8 點之間用餐較好。

#### (三) 早餐怎麼吃才健康

早餐是一天活力能源的開始，但早餐要怎麼吃才能符合身體需求？營養師曾欣慧說，一早起來要記得先喝一杯溫開水，可以把體內的毒素與前一天的食物殘渣沖掉，接下來就是開始享用早餐。曾欣慧提供健康吃早餐的 6 個方法。

##### 1、一天 5g 纖維質

適量攝取纖維質有助於消化，但也不過要過量，建議一天攝取約 5g 纖維質。如選擇吃 2 片全麥吐司、1 個雜糧饅頭，或是 1 碗燕麥或全麥穀片，就能達到一天的建議攝取量。

##### 2、一杯優格顧腸胃

要維護腸胃道的消化機能，可以在早上吃一杯低脂無糖又富含益生菌的優格，再加上一點乾果類食物也不錯。

「早餐」你吃對了嗎？

### 3、乳製品提供好鈣質

乳製品含有蛋白質與豐富的鈣質，在早餐喝一杯牛奶、羊奶等都是很好的選擇，此外，豆漿也是不錯的蛋白質來源，或是吃一顆白煮蛋，都能讓一天充滿活力。

### 4、搭配蔬果

水果為維生素A、C豐富的來源，並含維生素B群、纖維質與礦物質，不但具有刺激食慾的作用，同時可促進腸道蠕動，以及維持體內酸鹼平衡。例如：早餐搭配生菜沙拉，或是餐後吃一個蘋果、柳丁或半根香蕉。

### 5、口味清淡不油膩

早餐吃太油、太甜、太鹹的食物，容易讓人感到昏昏欲睡，也會造成身體的負擔，所以清淡又不油膩的飲食最適合。

### 6、早一點起床

早餐若吃得很匆忙，這樣不但胃部無法好好消化食物，也容易引起脹氣。因此最佳的方式就是早一點起床，有充裕的時間好好地享用早餐。

## 四、研究方法

我們的研究是採用問卷調查，以「花蓮縣海星國民小學高年級學生吃早餐的習慣的問卷」，來了解海星國小五、六年級學生吃早餐的情形。

## 五、問卷統計

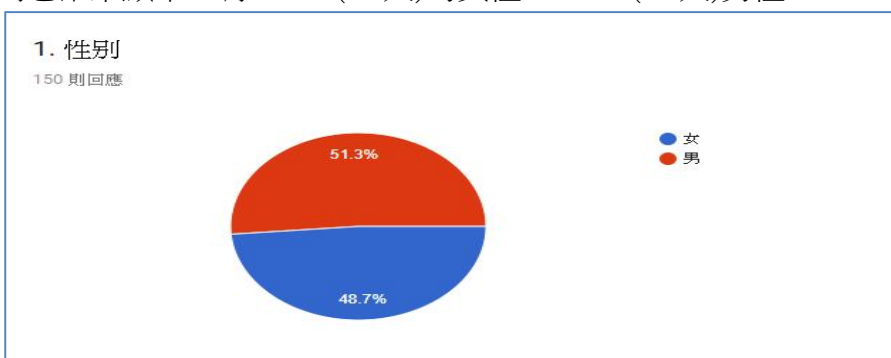
### (一) 問卷數量

我們發出了問卷給學校的高年級學生，總共發出了 150 張問卷，回收了 150 張，有效問卷 150 張，無效問卷 0 張。

### (二) 以下是我們問卷統計的結果：

#### 1.性別

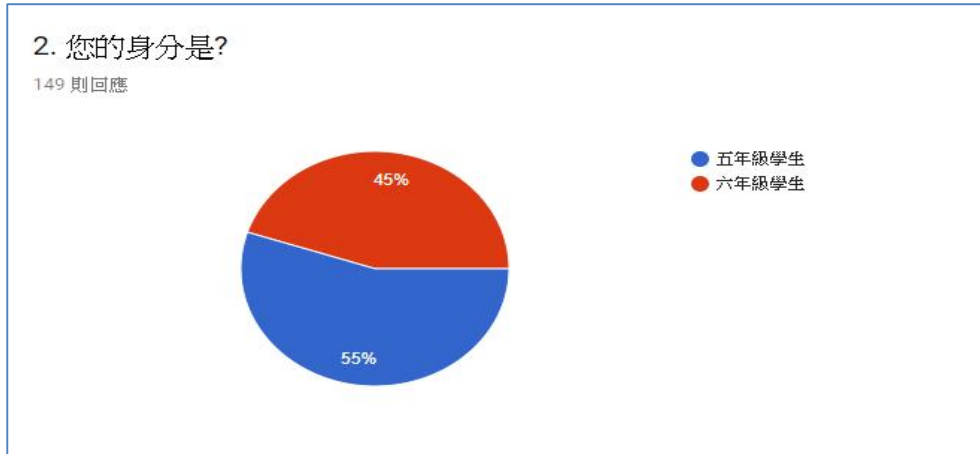
問卷結果顯示，有 51.3%(77 人)的女性，48.7%(73 人)男性



## 「早餐」你吃對了嗎？

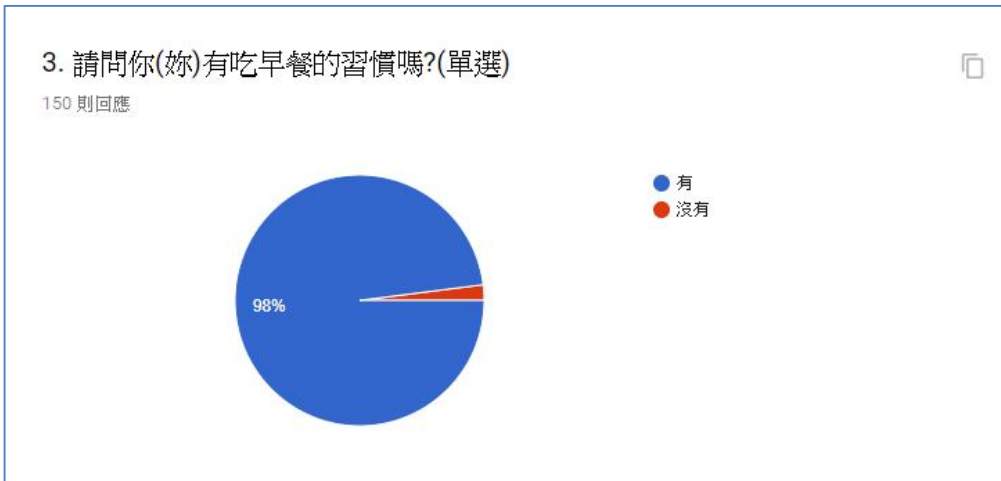
### 2. 身分

問卷結果顯示，有 55%(82 人)是五年級學生，有 45%(67 人)是六年級學生



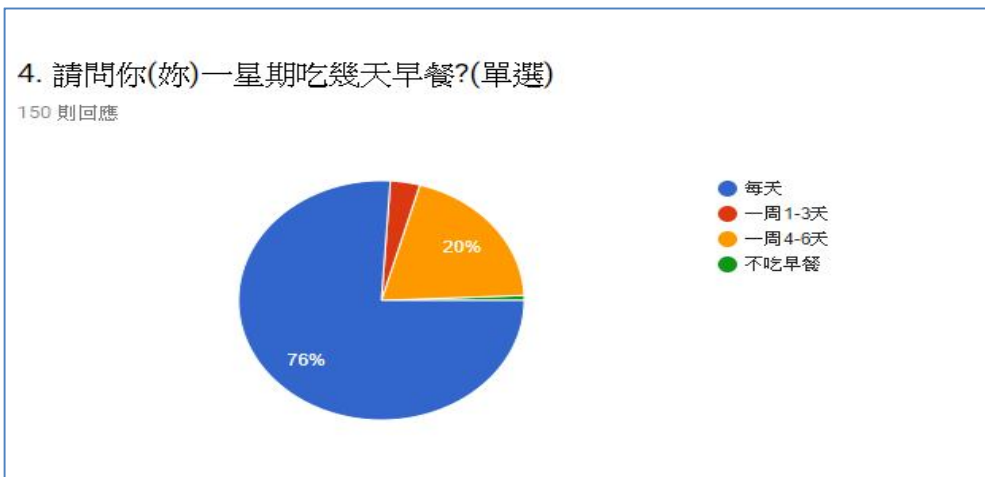
### 3. 請問你(妳)有吃早餐的習慣嗎?

問卷結果顯示，有 98%(147 人) 的人有吃早餐的習慣，2%(3 人) 的人沒有吃早餐的習慣



### 4. 請問你(妳)一星期吃幾天早餐?

問卷結果顯示，有 76%(114 人)的人每天吃早餐，有 3.3%(5 人)的人一週吃 1—3 天，有 20%(30 人)一週吃 4—6 天，有 0.7%(1 人)的人不吃早餐



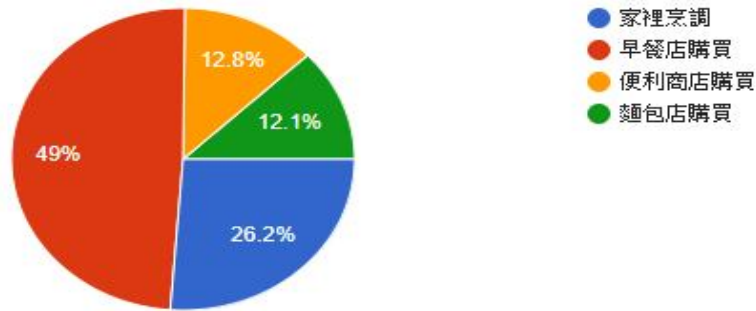
「早餐」你吃對了嗎？

5. 請問你(妳)最常取得早餐來源？

問卷結果顯示，有 26.2%(39 人)的人在家裡烹調，有 49%(73 人)的人在早餐店購買，有 12.8%(19 人)的人在便利商店購買，有 12.1%(18 人)的人在麵包店購買

### 5. 請問你(妳)最常取得早餐的來源?(單選)

149 則回應

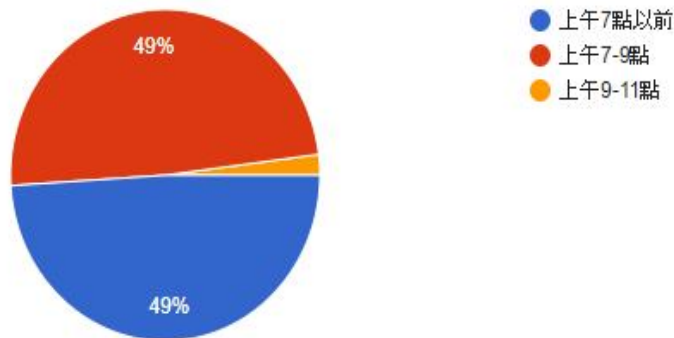


6. 請問你(妳)通常吃早餐的時間大約在？

問卷結果顯示，有 49%(73 人)的人在上午七點以前吃早餐，有 49%(73 人)的人在上午七點到九點吃早餐，有 2%(3 人)的人在上午九點到十一點吃早餐

### 6. 請問你(妳)通常吃早餐的時間大約在？

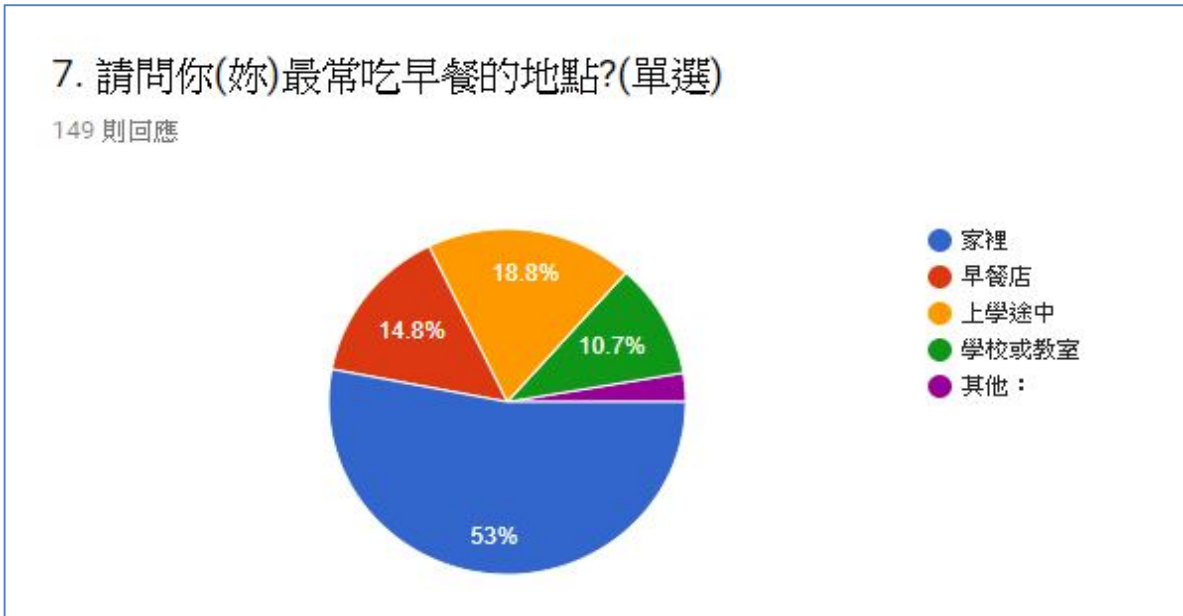
149 則回應



「早餐」你吃對了嗎？

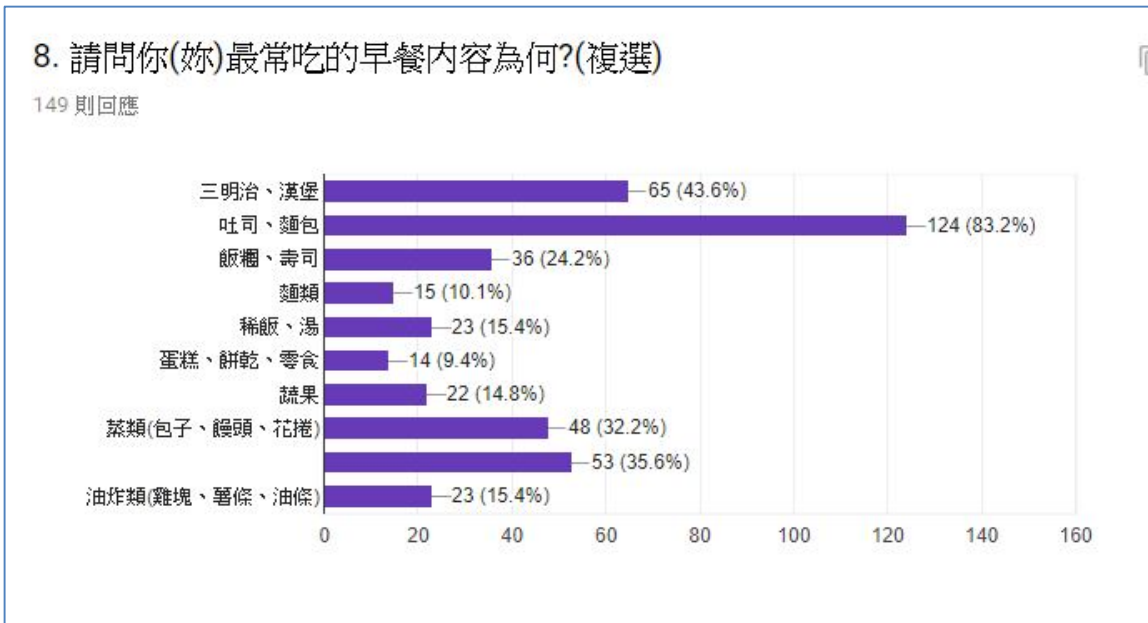
### 7. 請問你(妳)最常吃的早餐地點?(單選)

問卷結果顯示，有 53%(79 人)在家裡吃早餐，有 14.8%(22 人)在早餐店吃早餐，有 18.8(28 人)在上學途中吃早餐，有 10.7(16 人)在學校或教室吃早餐，有 2.7(4 人)在其他地方吃早餐



### 8. 請問你(妳)最常吃的早餐內容為何?(複選)

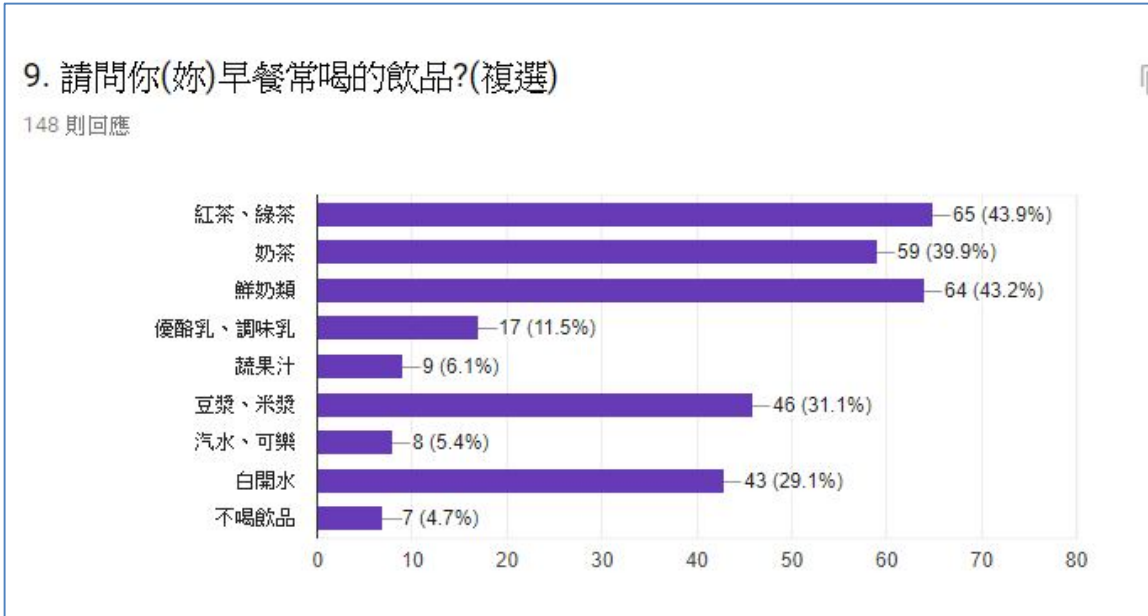
問卷結果顯示，有 43.6%(65 人)早餐吃三明治、漢堡，有 83.2%(124 人)早餐吃吐司、麵包，有 24.2%(36 人)早餐吃飯糰、壽司，有 10.1%(15 人)早餐吃麵類，有 15.4%(23 人)早餐吃稀飯、湯，有 9.4%(14 人)早餐吃蛋糕、餅乾、零食，有 14.8%(22 人)早餐吃蔬果，有 32.2%(48 人)早餐吃蒸類(包子、饅頭、花捲)，有 35.6%(53 人)早餐吃油煎類(水煎包、煎餃、鍋貼、蔥油餅、蛋餅)，有 15.4%(23 人)早餐吃油炸類(雞塊、薯條、油條)



「早餐」你吃對了嗎？

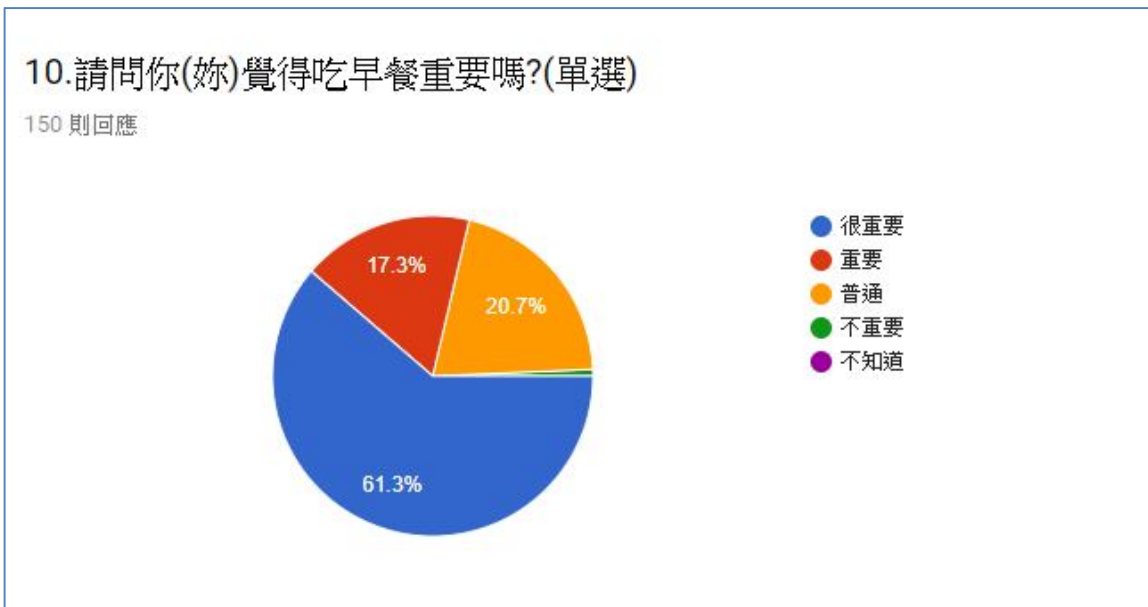
9.請問你(妳)早餐常喝的飲品?(複選)

問卷結果顯示，有 43.9%(65 人)早餐常喝紅茶、綠茶，有 39.9%(59 人)早餐常喝奶茶，有 43.2%(64 人)早餐常喝鮮奶類，有 11.5%(17 人)早餐常喝優酪乳、調味乳，有 6.1%(9 人)早餐常喝蔬果汁，有 31.1%(46 人)早餐常喝豆漿、米漿，有 5.4%(8 人)早餐常喝汽水、可樂，有 29.1%(43 人)早餐常喝白開水，有 4.7%(7 人)不喝飲品



10.請問你(妳)覺得吃早餐重要嗎?(單選)

問卷結果顯示，有 61.3%(92 人)覺得吃早餐很重要，有 17.3%(26 人)覺得吃早餐重要，有 20.7%(31 人)覺得普通，有 0.7%(1 人)覺得不重要，有 0%(0 人)覺得不知道





## 參●結論

### 一、研究結論

(一) 本校高年級學生中，有 98%的學生有吃早餐的習慣，少數的學生很少吃早餐，只有 1 位同學不吃早餐；這位不吃早餐的同學是因為起得太晚，所以沒有時間吃早餐。

(二) 早餐是家人烹調的只有 26.2%，也就是大約四分之三都在外面購買早餐，購買時需要避免高油、高糖、高鹽、高熱量的食物。

(三)有 18.8%的同學在上學途中用餐，有 10.7%的同學到學校才用餐，由於用餐時間短，可能無法細嚼慢嚥，造成腸胃不適。

(四)大部份學生早餐的內容是吐司、麵包、三明治及漢堡，可能是因為方便攜帶；其次是油煎類的食物，由於含油量高，可能會造成肥胖的問題。

(五)大部份學生早餐的飲品是紅茶或綠茶，這可能間接導致攝食過量的糖份。

### 二、研究建議

(一)早餐經常吃熱量過高、太油膩又太甜的食物，建議改成油、糖、鹽較少，且種類多樣化種類多樣化再搭配蔬果會更好。

(二)早餐經常喝含糖紅茶、綠茶、奶茶或汽水的人，建議改成喝無糖豆漿、鮮奶茶、無糖米漿、鮮奶或蔬果汁比較健康。

(三)早餐經常在上午七點前或八點後吃的人，建議在七點至八點之間吃比較健康。

(四)早餐宜在家裡或早餐店裡用餐，以避免使用一次性餐具。

(五)早點睡覺、早點起床預留時間出早餐。

(六)馬鈴薯要選擇適當的烹調方法

馬鈴薯具有很高的營養價值和藥用價值。它富含大量碳水化合物，能供給人體大量的熱能。馬鈴薯的營養成分也非常全面，含有蛋白質、礦物質(磷、鈣等)、維生素等多種成分，營養結構也較合理，有「地下蘋果」之稱。其所含維生素 C 是蘋果的 10 倍，B 族維生素是蘋果的 4 倍，各種礦物質是蘋果的幾倍至幾十倍不等，食用後有很好的飽腹感。馬鈴薯的皮富含綠原酸和硫辛酸。綠原酸有抗氧化和抗癌的功效，硫辛酸可淡斑、防止皮膚老化。馬鈴薯還含有能夠幫助預防老年疾病的膳食抗氧化劑以及有利於健康的膳食纖維。

油炸的薯條或薯餅雖然酥脆、鹹香好吃，但它是多油、多鹽的速食品，其熱量太高、鈉含量更高，是垃圾食物，還是淺嘗為止，否則多油易導致肥胖，多鹽易得腎臟病、高血壓、

「早餐」你吃對了嗎？

中風、心血管疾病等，而且高溫油炸下會產生丙烯醯胺，這是已知的致癌物質，對身體健康有不良影響。

#### 肆●引注資料

- 一、辜惠雪（2008）。媽咪快手做：小朋友的活力早餐。臺北市：邦聯文化。
- 二、李錦楓（1997）。吃得正確免煩惱。臺北市：元氣齋出版社有限公司。
- 三、鄭金寶（2000）。早餐 100 分。臺北市：聯經。
- 四、陳芸（2000）。懶人的早餐健康手冊。臺北市：快活堂。
- 五、Terence Kealey（駱香潔譯，2017）。臺北市：城邦商業周刊。
- 六、董氏基金會調查 近半學童早餐不健康  
<https://health.udn.com/health/story/6055/361871>
- 七、早餐要吃得好，營養就要均衡  
<https://nutri.jtf.org.tw/index.php?idd=23&aid=45&bid=433&cid=2894>
- 八、不吃早餐的 12 大危害！  
<https://www.cmoney.tw/notes/note-detail.aspx?nid=13001>
- 九、孩子不吃早餐，體力、腦力恐弱化！優質早餐金三角：全穀、蔬果、優質蛋白質  
<https://n.yam.com/Article/20160125525593>
- 十、香港研究：指學生吃早餐 成績較好  
<https://www.chinatimes.com/realtimenews/20161128002509-260409>
- 十一、早上幾點吃早餐最好？最佳的早餐時間？  
<https://kknews.cc/health/boe5lvm.html>
- 十二、完美早餐 3 比例，吃得健康補腦力
- 十三、早餐吃蛋餅、蘿蔔糕、三明治？營養師說太油膩，建議這樣吃  
<https://health.udn.com/health/story/6037/3147494>
- 十四、4 大早餐元素 吃了精神好  
<https://tw.appledaily.com/lifestyle/daily/20151102/36875788/>
- 十五、早餐要吃飽 吃得對更重要  
<https://wellness.cigna.com.tw/wz/Health/Detailed/Physiology?id=1062>
- 十六、健康吃早餐  
<http://www.epochtimes.com/b5/16/4/5/n7522526.htm>