

選購健康點心有三招 多種類、高營養、低油鹽

2022年07月07日



【記者賴玟茹 / 臺北報導】癌症關懷基金會7日舉辦「2022年學童飲食調查發表記者會」，結果顯示，超過八成學童放學後到睡覺前，除正常三餐外，還會進食，五成在放學至晚餐前、三成是晚餐後仍會吃宵夜，不過超過九成都是選擇蛋糕、炸雞等不健康零食。營養師也分享三招健康點心選購法，多種類、高營養密度，及低油糖鹽量食物，讓寶貝吃的安心與健康。

進一步分析資料，發現超過九成是選擇不健康零食，包括，餅乾、糖果、蛋糕、炸雞等，選擇不健康飲料也占七成，像是，可樂、汽水、瓶裝果汁等。

癌症關懷基金會營養師楊川瑩表示，最讓人意外的是，學童並非全然因肚子餓而吃，超過七成的學童是因「想吃」或「吃了會變開心」而吃，且不健康點心與飲料超過七成都是由家長提供，後續隨著年級，自行購買選擇不健康零食、飲料比率越高。

癌症關懷基金會董事長陳月卿表示，想讓自己開心、減輕壓力而進食，此為「情緒性進食」，另有部份是對食物上癮，因高油高糖、含咖啡因食物都很容易上癮，近而養成每天吃喝的習慣，兩種因素都是造成肥胖重要主因，甚至延續到成年，。

現代社會工作忙碌，正餐時間常無法好好用餐，無論大人或小孩吃點心已是常態。癌症關懷基金會營養師楊川瑩分享，三招健康點心選購法，讓民眾在點心時刻也能聰明補營養。

楊川瑩說，第一招為選擇高營養密度食物，其特點為原型食物及加工少，含有較豐





第三招則為選擇食物種類多樣化，楊川瑩說，儘量在六大類食物中選擇二至三類做搭配，像是一條地瓜，搭配一杯無糖或低糖豆漿，能獲得更全面營養素。

此調查為癌症關懷基金會於去年3月至今年1月期間，針對六縣市國小三至六年級學生，回收2萬2,051份問卷，有效問卷達1萬9,256份，有效率占87%。



標籤 癌症關懷基金會



大紀元

 訂閱大紀元電子報

輸入您的email 訂閱大紀元電子報

訂閱

[關於我們](#) [授權](#) [投稿](#) [廣告服務](#) [聯絡我們](#)

© Copyright 2001-2022 EpochTimes Taiwan.

