

繪齡族保健知識一把抓
名醫齊聚一堂
你健康呷百三樂活秘訣

7/16(六)一起聽講座找健康 ▶ 台大國際會議中心401室

現正免費報名中！報名專線 02-23910360

全台學童飲食調查8成愛吃垃圾食物 成年後罹癌風險增



全台學童飲食調查8成愛吃垃圾食物 成年後罹癌風險增

▲「學童不當飲食會造成肥胖及健康問題越來越嚴重」，在成年後，容易成為高血壓、高血脂、高血糖等三高族群，罹患代謝症候群，甚至罹癌風險也會高於一般民眾。（圖 / NOW健康製作；圖片來源 / ingimage）

【NOW健康 陳如頤 / 台北報導】你家小朋友喜歡吃垃圾食物嗎？癌症關懷基金會1項最新「全台學童飲食調查」顯示，8成學童在放學後到睡前食用零食和垃圾食物，其中9成為蛋糕、炸物、熱狗和香腸等加工食品。

該項飲食調查時間是從去年3月到今年1月，對象為北中南國小3年級到6年級學生，調查項目為平常飲食種類項目、飲食原因，以及家長態度，回收有效問卷達1萬9256份。

結果顯示，學童非正餐的零食種類眾多，但超過9成是垃圾食物，例如：零食包、餅乾、糖果、巧克力、蛋糕、麵包、炸雞、薯條、冰淇淋、熱狗和香腸。此外，7成學童常喝奶茶、可樂、汽水、乳酸飲料、瓶裝果汁等含糖飲料。

至於為什麼想吃零食、喝含糖飲料？7成學童表示，不一定是肚子餓，只是「單純想吃、覺得吃了會開心。」

癌症關懷基金會調查發現，垃圾食物的主要提供者竟是家長，年紀愈大的小朋友，因為零用錢愈多，就能容易採購及食用到不健康的零食和飲料，不少學童天天喝用含糖飲料，不胖也難。

癌症關懷基金會表示，學童正值成長發育期，需要較大熱量，因此，吃點心零食，以彌補正餐熱量攝取不足，這是可以理解，但家長應該提供營養的食物，不能讓孩子常吃高油、高糖的垃圾食物。

如果長期食用熱量高、營養低的食物和飲料，不但無法獲得成長所需要的營養，還可能引起肥胖，且小時候胖，長大更可能會更胖，影響健康及身心發育。

癌症關懷基金會強調，「學童不當飲食會造成肥胖及健康問題越來越嚴重」，在成年後，容易成為高血壓、高血脂、高血糖等三高族群，罹患代謝症候群，甚至罹癌風險也會高於一般民眾。

癌症關懷基金會提醒，家長應該加自身飲食營養知識，並從小讓孩子養成健康飲食習慣，瞭解飲食教育的重要性，並陪著運動，才能奠定孩子一輩子健康的基石。

更多NOW健康報導

- ▶ [喝銀耳湯補充膠原蛋白？營養師：吃這些食物才補得到](#)
- ▶ [講座報名 / 失眠可以治！專家開講教你如何一夜好眠？](#)

