



34°C

台北市
多雲

2022年7月14日・星期四

壬寅年六月十六日

人間福報

The Merit Times



搜尋什麼...

搜尋

☰ + 更多

首頁

星雲大師

今日新聞

宗教文化

蔬福生
活

醫藥養
生

人間
社

讀報教
育



首頁 > 醫藥養生 > 醫藥 > 兒童愛吃高油糖零食 ...

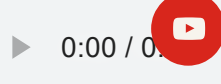
兒童愛吃高油糖零食 身體肥胖罹癌 風險高

追蹤我們

陳玲芳 | 2022.07.08



語音朗讀



讀 2

電子報紙



323 觀看
次 字級

大

中

小



訂閱
《人間福報》

【記者陳玲芳台北報導】癌症關懷基金會昨日發表最新台灣學童飲食調查，結果顯示，逾九成選擇高熱量、低營養的「不健康零食」，七成因「想吃」或「吃了會變開心」。基金會提醒家長，應注意孩子的「情緒性進食」與「食物上癮」，因為高油高糖食物，以及奶茶等含咖啡因食物，都很容易上癮，不但會造成兒童時期肥胖，也會提高其未來罹患慢性病與癌症風險。

你家孩子也是這樣嗎？早上匆忙趕上學，早餐隨便吃甚至不吃，中午營養午餐不好吃所以吃很少，下午放學後飢腸轆轆，到便利超商或學校附近攤販，買喜歡的零食飲料充飢，導致晚餐吃不下，睡前肚子餓、吵

熱門新聞

01 蔬食減碳改變世界 掀個人ESG風潮

2022.07.08

02 安倍外公首相被暗殺 驚人巧合也在7月

2022.07.08

著要吃消夜，拖延上床時間，隔天早上又起不來，陷入惡性循環。

超過8成學童

睡覺前再進食

由於台灣兒童肥胖及過重比率逐年增加，基金會著手調查學童「正餐外」飲食狀況，於去年蒐集近二萬份有效問卷，得到令人驚訝的結果，超過九成學童選擇不健康零食，有七成只因「想吃」或「吃了會變開心」。

調查顯示，超過八成學童，「放學後」到「睡覺前」皆會再進食，以放學後至晚餐前占五成最多，晚餐後吃消夜者占三成次之；進一步分析零食飲料來源及學童健康意識，結果發現，不健康的點心與飲料「超過七成由家人提供」、年級愈高者自行購買及選擇不健康零食飲料比率愈高。

基金會執行長黃翠華說，學童胃容量不大，無法從三頓「正餐」攝取足夠的營養，而成長發育期營養熱量需求大，可藉由「點心」補正餐不足；但若常選擇攝取「熱量高」、「營養密度低」的不健康零食飲料，非但無法補足成長營養，反而容易肥胖，兒童時期若不控制，將提高未來罹患慢性病及癌症風險。

基金會董事長陳月卿表示，調查中最值得注意的是，有七成小朋友為「情緒性進食」，會因為想讓自己開心、減輕壓力而進食；也有部分原因是「食物上癮」，因為高油高糖食物，以及含咖啡因食物（如紅茶、奶茶類）都很容易上癮，如養成每天無節制吃喝習慣，不但是造成肥胖主因，也可能會一直延續到成

03 中職／旅外投手選秀落差大 球探揭密箇中原因

2022.07.11

04 台灣佛心企業家 世界唯一疫外賺錢飯店

2022.07.11

05 中職／台鋼雄鷹隊史第一選 平鎮曾子祐獲選狀元郎

2022.07.11

06 社論--苦日子來了
追隨我們

2022.07.08

07 棒球／經典賽回來 明年3月台中登場

2022.07.08

08 社論--能源政策新趨勢

2022.07.09

09 社論--網路公信與網路

2022.07.10

10 【愛植栽】寧夏安居 一起動手做保健中藥草

訂人福報

2022.07.10

訂閱電子報

請輸入電郵地址

立即訂閱

取消訂閱電子報

台北市
天氣
預報



34°C
多雲

年。

3招聰明選購

正確補充營養

楊川瑩營養師提供聰明選購3招，教家長在「點心時刻」，為孩子正確補充營養。

一、高營養密度：高營養密度食物特點為原型食物及加工少，含有較豐富營養素，例如地瓜、優酪乳、豆漿、包子等。

二、油糖鹽量少：點心熱量不宜過多，應避開高油鹽糖食物，避免攝取過多熱量造成肥胖，購買前透過營養標示審視商品。

以標示規則來說，排在愈前面的就是代表含量愈高，例如食材排序第二順位是「糖」，即可推斷此一產品含糖比例較高。

三、食物種類多：儘量在六大類食物中，選擇二至三類來搭配，如一條地瓜（全穀雜糧類）搭配一杯無糖／低糖豆漿，可獲得更多、更全面的營養素。

週四 週五 週六 週日 週一



34°C 36°C 38°C 36°C 37°C
27°C 28°C 28°C 28°C 29°C

追蹤我們
台灣一週天氣預報



訂閱
《人間福報》

← 前一篇文章

紫蘇涼拌時蔬 消暑熱增食欲

→ 下一篇文章

【文獻研究】猴痘侵襲中壯年 與停打疫苗有關

相關報導



菇菇家族親友多 挑選保鮮不大同



養生達人蔡秋棠 強身養性 勤練五行八卦手



確診男「痛徹心扉」 主動離險喪命

作者其他文章



確診男「痛徹心扉」 主動脈剝離險喪命



長者閱讀不卡卡 職能治療師傳授10撇步



急診醫學領航者 黃集仁獲福報



訂閱《人間福報》

關於我們

《人間福報》是一份多元化的報紙，不單只有報導佛教新聞，乃以推動祥和社會、淨化人心為職志，以關懷人類福祉、追求世界和平為宗旨，堅持新聞的準度與速度、廣度與深度，關懷弱勢族群與公益；強調內容溫馨、健康、益智、環保，不八卦、不加料、不阿諛，希冀藉由優質的內涵，體貼大眾身心靈的需要、關懷地球永續經營、延續宇宙無窮慧命，是一份承擔社會責任的報紙。自許成為「社會的一道光明」的《人間福報》任重而道遠，在秉持創辦人星雲大師「傳播人間善因善緣」的理念之際，更將堅持為社會注入清流，讓福報的發行



為人間帶來祥和歡喜，具體實現「人間有福報，福報滿人間」的目標。



newsmaster@merit-times.com.tw

請輸入電

訂閱人間福報電子報

[聯絡我們](#)

[隱私權條款](#)

Copyright © 2020 人間福報 www.merit-times.com All Rights Reserved.