

mnews · 鏡新聞 | 447人追蹤 ☆ 追蹤

# 台灣肥胖孩童亞洲居冠 9成學童愛吃零食



鏡新聞

2022年7月7日 週四 下午4:45



教育部統計，國中男學生當中，每5個人就有一人過胖！癌症關懷基金會針對學生飲食做調查，發現有9成以上孩子愛吃不健康零食，7成孩童有情緒性飲食，靠進食減輕壓力，飲食習慣不正常，這些不僅會造成肥胖，長期下來更可能增加罹癌風險。

餅乾、巧克力、炸雞一字排開，這些東西不只小孩子愛吃，連大人也喜歡。不過台灣兒童肥胖位居亞洲第一，現代孩童不健康的飲食習慣，可能還會罹癌。癌症關懷基金會董事長陳月卿指出，癌症十大基準裡面，有6個都跟肥胖有關，而我剛剛提到的，不論是情緒性飲食、上癮的飲食，或者是吃宵夜，都會增加肥胖率。根據教育部統計，2019年國中小學生中，肥胖學童占全體14.3%，國中男學生最嚴重，幾乎每5人就有1人過胖。癌症關懷基金會針對全台飲食調查，有9成以上的孩子選擇不健康零食，7成會因為「想吃」或「吃了會變開心」去吃，飲食習慣不正常且愛吃宵夜，購買點心時，家長也大多不會注意營養成分。營養師楊川瑩坦言，學童買零食包跟紅茶、奶茶和綠茶為主，7成以上的小朋友，只為了滿足口慾上需求，都是「我就是想吃而已啦」。癌症關懷基

-21%	-20%	-12%
-10%	-10%	-21%
-20%	-21%	-21%
-20%	-21%	-

## 熱門新聞

1. 太愛吃堅果！婦人肝指數正常卻肝癌醫曝：6癌症是吃出來的
2. 本土+27597「六都全下降」再89死！40歲女睡夢中猝死死後才確診
3. 坦尚尼亞爆發「不明疫情」...患者流血後倒地 總統認：我們對它一無所知
4. 預防「長新冠」2種黃金食物必吃！
5. 中了布偶貓的毒！一網友家中養70隻布偶貓 為避免心理不平衡統一切都叫「咪咪」



登入



信箱

熱搜 達美航空 翁滋蔓 嬰兒副食品 學霸女神 碎花洋裝 幼兒莫德納 男涼感背心 安倍昭惠

焦點 新冠肺炎 選舉 即時 娛樂 國際 毛宇宙 政治 社會地方 財經 運動 生活 科技

飲食習慣更會持續到成年，孩子吃對食物，更要吃對時間，  
家長得留意學童飲食習慣，才能遠離肥胖與疾病。

更多《鏡新聞》報導

[全球猴痘破6千例 新加坡出現首例本土確診](#)

[基市長林右昌「喉嚨怪怪的」 快篩陽性確診微發燒](#)

[11歲童欠128筆國道通行費 名下車輛「老爸的」](#)