

2.9k 人追蹤 ☆ 追蹤

# 調查：七成兒童會情緒性進食



【記者鍾佩芳 / 台北報導】

2022年7月7日 週四 下午9:50



根據調查，孩童在放學後至晚餐前，有近五成孩童會吃點心，而在晚餐後有三成的學童會吃消夜；其中，有超過九成是選擇吃不健康的零食、超過七成選擇喝不健康的飲料，且隨著年級的愈高，不健康的零食與飲料比例也上升。

癌症關懷基金會執行長黃翠華表示，學童胃容量不大，不一定能從三正餐中攝取足夠的營養，但成長發育期營養熱量需求大，因此可藉由點心補足正餐之不足，但若常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所需，反而容易會造成肥胖等疾病，而兒童時期肥胖若不加以控制則會提高未來罹患慢性病及癌症風險！

癌症關懷基金會董事長陳月卿表示，調查中最值得注意的是有七成的小朋友顯示「情緒性進食」，也就是想讓自己開心、減輕壓力而進食；還有部份原因是食物上癮，因為高油高糖的食物以及含有咖啡因的食物都很容易上癮，而養成每天吃喝的習慣。這兩種因素都是造成肥胖重要的原因，更糟的是這種飲食習慣可能會一直延續到成年，使兒童小時候胖，長大更胖。

癌症關懷基金會營養師楊川瑩提供健康點心選購法——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；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；食物種類多：儘量在六大類食物中選擇二至三類來做搭配。

## 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」