

大研葉黃素5入\$4399

7/5-7/18 Lucky 7好運祭 狂降42折起！視易適葉黃素5入·滿額777抽好禮·指定金額加贈B群/魚油！

daikenshop.com

開啟

營養

9成學童點心不健康！營養師憂埋「罹癌隱憂」 最推營養點心「地瓜+無糖豆漿」

郭庚儒 報導 | 2022/07/07 18:24



你家小孩點心吃得健康嗎？當心從小吃太多不健康零食、飲料，不但容易肥胖，更可能提高未來罹患慢性病及癌症風險。

[看更多：孩子為什麼一直想吃零食？孩童怎麼吃才健康？營養師曝「10大生活建議」 當心壞習慣腸胃消化差](#)

學童點心選擇 普遍不健康

癌症關懷基金會公布「2022年全台灣小學童飲食調查」，共1萬9256名、國小3~6年級學童參與，結果發現，超過8成學童放學後到睡覺會再進食，以放學後至晚餐前占5成最多，晚餐後吃宵夜者占3成次之。

調查進一步分析非正餐飲食內容，超過9成是不健康零食、7成為不健康飲料，而學童並非因肚子餓而吃，有7成以上是因想吃或吃了會變開心而吃。

調查也分析零食飲料來源，結果發現不健康的點心與飲料，超過7成由家人提供，且年級越高的學童，自行購買及選擇不健康零食飲料比例越高，而健康意識較低的學童，天天喝飲料的比較高。

吃不健康食物 當心肥胖易罹癌

癌症關懷基金會營養師楊川瑩指出，不健康的點心如：零食、餅乾、糖果、巧克力、蛋糕、麵包、炸雞、薯條、冰淇淋、熱狗、香腸，而不健康飲料，如奶茶、紅茶、綠茶、可樂、汽水、運動飲料、乳酸飲料、瓶裝果汁。

**看更多：[少碰8種罹癌食物！營養師點名8種防癌食物](#)
[這種菜排名第一](#)**

癌症關懷基金會執行長黃翠華表示，常常攝取熱量高，但營養密度低的不健康零食、飲料，不但無法補足成長營養所需，反而容易會造成肥胖等疾病，也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指出，調查發現有7成學童為「情緒性進食」，也就是想讓自己開心、減輕壓力而進食，可能原因是高油、高糖食物，以及含有咖啡因的食物，都很容易造成上癮。

3招選擇健康點心

楊川瑩提供3招選擇健康點心：

●營養密度高

原型食物的營養密度較高，例如：地瓜、優酪乳、豆漿。

●油糖鹽量少

購買前先審視營養標示，食材排序愈前面，代表含量愈高，舉例來說，食材排序第二順位是糖，含糖比例較高。

●食物種類多

點心可從6大類食物中，選擇2~3類來做搭配，例如：一條地瓜搭配一杯無糖豆漿或低糖豆漿。

看更多：[營養師曝「鹹豆漿低卡超營養吃法」預防肥胖、失智、骨鬆、肌少症](#)

◎ 圖片來源 / 癌症關懷基金會提供

◎ 諮詢專家 / 楊川瑩營養師

→**健康2.0APP** 最新功能防疫小幫手，幫你防疫還讓你抽好禮！**點我下載【健康2.0 APP】**

→健康資訊不漏接！點我加入【健康2.0 LINE好友】

【FB粉絲頁】

- 下一則：土芒果、愛文、金煌熱量比一比！營養師教你芒果怎麼選 不同品種好處大不同

