

大研生醫葉黃素2入特價\$1899

7/5-7/18 Lucky 7好運祭 狂降42折起！視易適葉黃素2入·滿額777抽好禮·指定金額加贈B群/魚油！

daikenshop.com

開啟

## 9成學童點心不健康！當心肥胖易罹癌 專家3招教健康吃

編輯 郭庚儒 / 責任編輯 黃政杰 報導

🕒 2022/07/07 21:54



多數學童的點心逾9成是不健康零食。(示意圖 / shutterstock達志影像)

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。

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。



常吃不健康食物，易會造成肥胖等疾病。(示意圖 / shutterstock達志影像)

### 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。

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：

地瓜營養密度較高。(示意圖 / shutterstock達志影像)

### **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。

◎ 諮詢專家 / 楊川瑩營養師

原文請見：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」

【更多精彩內容，請上《健康2.0》官網，未經授權，請勿轉載！】

加《TVBS新聞》LINE好友！咖啡、掃拖機器人天天免費抽

高溫熱到受不了！即時溫度點這裡~ TVBS帶你看天氣！

▼迎解封旅遊佈署▲

👉飛日本免隔離！星宇七夕微旅行開賣

👉今夏必朝聖！台東熱氣球嘉年華夯爆

👉便宜機票快搜！邊境開放前先搶票

更新時間：2022/07/07 21:54

📌 學童, 點心, 肥胖, 癌症, 慢性病, 地瓜, 無糖豆漿, 罹癌

💬 「癌」警訊不可不知



## 延伸閱讀

---

- 📖 台中「蜜糖地瓜」預訂才吃得到！ 麥芽糖 + 花生粉超喇嘴
- 📖 主播腦溢血病逝！醫警告「3狀況」快就醫 致死率僅次癌症
- 📖 別以為只有輕症！5類人確診易轉中重症 這些症狀要小心
- 📖 罹癌切右乳驚爆「手術大出血」！朱芯儀淚謝恩人：救了我一命
- 📖 「吃辣」也能護心？一週5次降膽固醇 這重點不可少
- 📖 平日有運動竟罹癌！網紅竟長「惡性腫瘤」化療 指甲慘發黑
- 📖 小心「癌」敲門！8類食物千萬少碰 營養師曝3預防關鍵
- 📖 47歲男星癌逝！侵蝕像「猛蟲蛀洞」醫曝5病狀小心：很常見
- 📖 曾罹癌暴瘦8公斤！歌王「割30公分大腸」吐人生最後階段
- 📖 怕胖不吃飯反攝取更多熱量 專家曝「減醣飲食」正確吃法

---

## 你可能會喜歡