

第 11 期專題任務一

帶來快樂和危險的垃圾食物

<初階題>

閱讀以下文章，回答相關問題：

小學學生與垃圾食物的距離

臺灣癌症關懷基金會在今年 2022 年做了一份小學學生的飲食調查，調查對象為北中南國小 3 年級到 6 年級學生，統計的問卷超過一萬份。

這份「全台灣學童飲食調查」顯示，8 成的學童會在放學後到睡前食用垃圾食品，其中 9 成為零食包、餅乾、糖果、巧克力、蛋糕、炸物、熱狗和香腸等高加工的食品。還有 7 成的學童常喝奶茶、可樂、汽水、乳酸飲料、瓶裝果汁等含糖飲料。

為什麼想吃零食、喝含糖飲料？7 成學童表示，不一定是肚子餓，只是「單純想吃、覺得吃了會開心。」這份調查中也發現，這些垃圾食品的主要提供者是家長，表示家長並不反對小孩食用。此外，有不少學童是親自購買，因為這些食物的單價不高，有零用錢的學童都能負擔，不少學童表示天天都會買含糖飲料。

垃圾食品怎麼了？

垃圾食品（英語：Junk Food）通常用來描述高脂、高鹽、高糖、高熱量，但幾乎沒有膳食纖維、蛋白質、維生素、礦物質等營養成分的食品。這些食品大多數經過高度加工，看不出食物的原型。

這些垃圾食品可能容易導致肥胖症、蛀牙、並增加罹患糖尿病和心臟病等疾病風險。垃圾食品中的蛋白質、維生素和膳食纖維的含量很低，當兒童大量食用時，這些營養的攝取卻相對不足，影響生長發育。

除了對生理上有不良影響，國際上有許多研究發現，垃圾食品也對心理有負面影響，增加憂鬱風險。

禁止垃圾食品離你太近

過去有許多速食店推出「買兒童餐送玩具」的促銷活動，並透過電視廣告大量宣傳，讓許多兒童為了得到玩具，吃進更多的垃圾食品。但從民國 105 年起，衛福部食品藥物管理署公告《不適合兒童長期食用之食品廣告及促銷管理辦法》規定，炸雞、薯條、洋芋片、可樂、巧克力等不適合兒童長期食用的高熱量食物，禁止兒童餐附贈或加購玩具，或針對兒童舉辦「買產品送玩具」這些促進消費的活動。此外，下午 5 點到晚間 9 點，這些食品也不能在兒童頻道做廣告，如果業者違法，最高可被罰 4 百萬美元。

世界衛生組織（WHO）公佈的全球十大垃圾食物

- * 油炸類食品
- * 醃製類食品（豆腐乳、泡菜等）
- * 加工類肉食品（肉鬆、香腸等）
- * 餅乾類食品
- * 汽水、可樂類食品
- * 方便類食品（泡麵、沖泡包）
- * 罐頭食品
- * 蜜餞類食品
- * 冷凍甜品類食品（冰淇淋、冰棒和各種雪糕）
- * 燒烤類食品

◎資料來源

- 癌症關懷基金會 <https://reurl.cc/9Rboaj>
- 亞東醫院院訊 <https://www.femh.org.tw/magazine/viewmag?ID=5236>
- 衛生福利部 <https://www.mohw.gov.tw/cp-2651-19737-1.html>
- 維基百科 <https://reurl.cc/y7b416>
- 關鍵評論網 <https://www.thenewslens.com/article/9638>
- 風傳媒 <https://www.storm.mg/article/513202?page=1>

1. 關於「全台灣學童飲食調查」，以下哪個說明是不正確的？

- (a) 有 9 成的學童會吃零食。
- (b) 有超過一半的學童會喝含糖飲料。
- (c) 調查顯示學童有吃宵夜的情況。
- (d) 調查中指出的「學童」，沒有包含低年級學生。

2. 這份「全台灣學童飲食調查」，調查內容沒有包含哪個項目？

- (a) 飲食種類
- (b) 飲食原因
- (c) 飲食後果
- (d) 飲食的提供者

3. 關於垃圾食品，以下哪些說明是正確的？（複選）

- (a) 垃圾食品都經過高度的加工。
- (b) 垃圾食品的膳食纖維含量太高。
- (c) 垃圾食品會影響兒童的成長發育。
- (d) 垃圾食品可能吃起來很鹹或很甜。

4. 根據文章內容的介紹，以下哪個情境現在應該看不到？

- (a) 瑪蓮蓮拿 100 塊的零用錢，在便利商店買到一包洋芋片跟一瓶可樂。
- (b) 寶卡卡到麥當當速食店點了份兒童餐，隨餐附送一個造型便當袋。
- (c) 奇多多吃早餐時，看到卡通頻道正在播放冰淇淋新品廣告。

(d) 唐棒棒明明不餓，但看到蛋糕跟糖果還是很想吃。

5. 這份全台學童飲食調查的結果符合你的經驗嗎？記錄你過去一週，放學到睡覺前，除了正餐以外，吃了什麼呢？(簡答)

答：_____

—

<進階主題>

閱讀以下文章，回答相關問題：

垃圾食品令人上癮的真相

垃圾食品對人體的危害處很多，但卻能帶給我們愉悅的感受。爲什麼這些不健康的食物總是令人欲罷不能呢？好吃的真相，就藏在加工過程中。

從上篇文章我們知道，垃圾食品都經過加工。所謂的加工食品，是指將食物原料，用特殊方法處理，像是冷凍、罐裝、乾燥、烘焙、殺菌等加工手段製成的食物，可以增加保存期限、增添食物風味、食用更便利等效果。像是冷凍肉品、殺菌牛奶、果乾、起司、豆腐等都算是加工食品。

而其中，垃圾食品又經過更多道的加工過程，被稱爲「超」加工食品：額外添加了許多成分：油、鹽、糖、澱粉、蛋白質、酵素、調味料、色素、防腐劑等等(通常超過五種)的食物，像是罐裝飲料、糖果、餅乾、泡麵、冷凍食品、冰淇淋、早餐甜麥片等等，都是超加工食品。

COOL
HEALTH

超加工食品怎麼分？ >>>>

>>>> 4 分類一張圖秒懂



1

未加工六大類食物

天然或最低限度加工的食物



2

經過加工的烹飪食物

功用是作為食物的基本調味



3

加工食品

包括罐頭製品、堅果類製品等



4

超加工食品

包括糕點/餅乾/冰淇淋/調理包

資料來源：簡鈺樺營養師



潮健康

圖：加工食品等級分類圖/圖片來源：

《潮健康》網站

超加工食品有三大大特性，讓人難以拒絕，越吃越多：

1. 吃起來美味

製造垃圾食物業者，會尋找鹽、糖與脂肪的完美比例，讓這些食物不僅擁有好口味，還有好口感。像是「對比式口感或口味」的食物，無論是鹹鹹甜甜(或酸酸甜甜)、或是外酥內軟，腦部會覺得這種對比的口感刺激又美味。此外，容易使你分泌口水食物，也會讓你的大腦覺得這個東西很美味。例如奶油、巧克力、沙拉醬、冰淇淋、美奶滋、特製醬料等。

2. 吃了不會飽

身體均衡攝取營養素：碳水化合物、蛋白質、脂肪以及纖維質的狀態下，容易維持飽足感，以及良好的消化。但超加工食品絕大部分含有熱量，營養素及纖維非常少，導致飽足感「來得快去得也快」，這就造成了明明已經攝取高度的熱量，卻又容易感到飢餓，導致不斷攝取高熱量食物，形成惡性循環。

3. 吃了很開心

當你享用美味食物時，你的大腦會記下那種感覺。下一次當你看到相同的食物，聞到味道或讀到有關這種食物的報導文章時，你的大腦會立刻開啓你上一次吃它時的美好記憶。這些記憶會刺激你想再度進食。

此外，垃圾食物也會跟「休閒、放鬆、慶祝、玩樂、獎勵、享受」這些美好的事物產生連結，像是「生日吃蛋糕」、「看電影吃爆米花」，勾起你美好的回憶，垃圾食品因此成為快樂的代表，而處在快樂的情境時，也會渴望用垃圾食品來慶祝。

吃垃圾食物很快樂，卻也危險，好消息是，研究顯示垃圾食物吃得越少，你越不會想吃。如果想要遠離垃圾食品，擁抱健康，你可以試著減量攝取、找到替代的健康食物，把注意力放在其他會令你快樂的事情上。與垃圾食物保持距離，才能快樂又健康。

延伸閱讀：

《為什麼垃圾食物吃不停？別讓「壓力」讓你食欲爆走！》

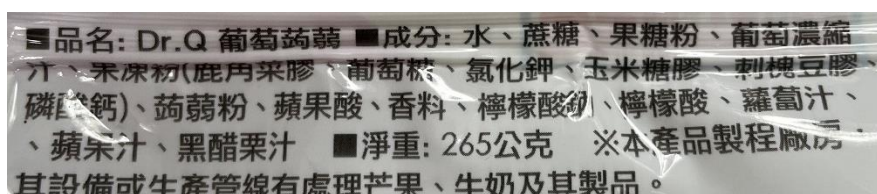
<https://vocus.cc/article/640a81a2fd897800012a81fd>

◎資料來源

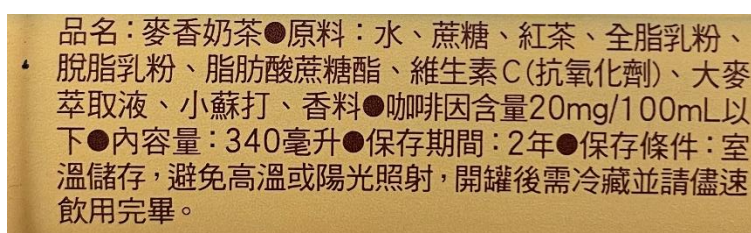
- 超加工食品讓人想越吃越多 (中華民國 112 年 10 月 15 日)。國語日報，生活版 4 版。
- 新北市藥師公會 <http://tcpa.taiwan-pharma.org.tw/node/18816>
- 潮健康 <https://reurl.cc/5Oblny>

1. 根據文章中的介紹，以下哪一個是正確的敘述？
 - (a) 垃圾食品都經過加工。
 - (b) 加工過的食品都是垃圾食品。
2. 以下哪一些是食品加工的目的？(複選)
 - (a) 增加保存期限。
 - (b) 提高食品售價。
 - (c) 食用更方便。
 - (d) 增添食物風味。
3. 以下幾項食品的成分表，哪一些屬於超加工食品？(複選)

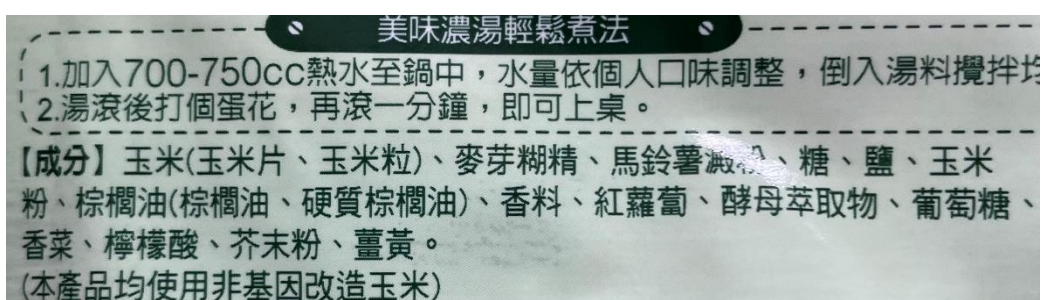
(a)



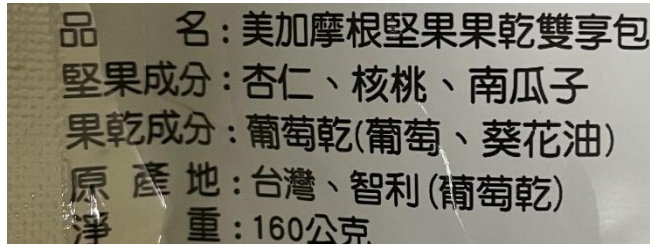
(b)



(c)



(d)



4. 看完兩篇文章後，用一句話說明垃圾食品「快樂和危險」的特性。(簡答)

答: _____

5. 使用「000(食品名稱)成分表」做為關鍵字，將查詢的結果記錄下來，並判斷它是否屬於「超」加工食品。(簡答)

食品名稱：

成分表：

是否為超加工食品：