

高中生對含糖飲料消費習慣之探討-以卓蘭實中為例

投稿類別：商業類

高中生對含糖飲料消費習慣之探討—以卓蘭實中為例

作者

廖庭妤。國立卓蘭實驗高級中學。國際貿易科三年甲班
吳東憲。國立卓蘭實驗高級中學。國際貿易科三年甲班
林正家。國立卓蘭實驗高級中學。國際貿易科三年甲班

指導老師：
王永森 老師

壹●前言

一、研究動機

我們現在在路上隨便走幾步路就會看見飲料店，而店家的間隔也不大，現在的飲料店越來越多也吸引很多消費者購買，爲了能吸引到更多的客人總是想出許多不同於其他飲料店的商品，對於我們高中生來說，我們常常去飲料店消費，每個人的消費習慣都不同，所以我們以清心爲主，而了解爲什麼高中生常常去消費？是什麼吸引著他們去消費？

二、研究目的

- (一)了解含糖飲料的特色
- (二)了解高中生的消費習慣
- (三)了解他們對含糖飲料的想法
- (四)想知道消費偏向於什麼種類

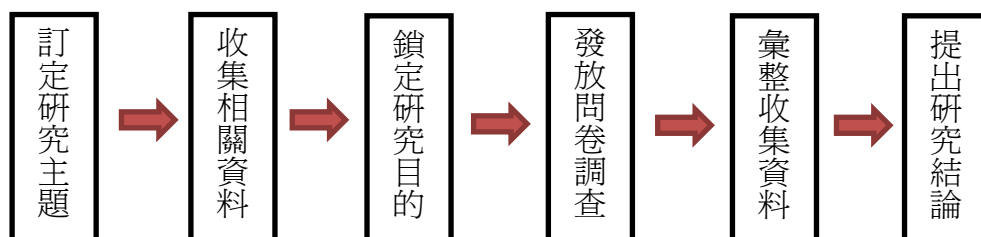
三、研究方法

- (一) 文獻探討法：本組將從網際網路、報章雜誌和相關論文中進行資料搜尋，並進行資料的整理及分析與比較。
- (二) 問卷調查法：本組將從選定的題目從中挑出問題並且擬定問卷，發給消費者填寫了解消費的習慣，並收回問卷進行統計分析與說明調查的結果。

四、研究範圍與限制

本組因爲時間及人力有限，故本研究僅針對卓蘭實驗中學的高中生，以及豐原及卓蘭地區的清心福全冷飲站作爲研究對象，對消費習慣進行研究探討，增加準確性。

五、研究流程



圖一 研究流程圖

貳●正文

一、何謂含糖飲料

(一) 飲料定義：

我們認為「飲料是只被加工過的液體，供予飲用，分為軟飲料和酒精飲料。」(註一)，又將它們分為好幾類，例如：以市面上販賣的鋁箔包、易開罐、寶特瓶、玻璃瓶、手搖飲料等含糖飲料，有酒類、茶類、果汁類、碳酸飲料、咖啡、乳酸飲料、調味乳、加味水等多種飲料，針對上述作為問卷的依據。

(二) 對健康的影響：

販賣含糖飲料的店家越來越普及的情況下，我們在街上常常看到許多人拿著飲料，雖然都知道多喝飲料對身體不好，但就是無法戒掉，我們只知道容易造成肥胖，但卻不知道會引發出對身體更不好的疾病，就算不知道這些疾病，可是在含糖飲料上的花費也不容小怯，針對這些疾病，我們如果要預防必須先減少含糖飲料的購買量。

在炎炎夏日，我們幾乎是含糖飲料不離手，而飲料中的糖又分很多種，有砂糖、果糖、蔗糖、蜂蜜等糖類，我們的含糖飲料裡面的成分幾乎都包括了多種糖類，適當的攝取這些糖分對身體不會造成太大的影響，但是過量的攝取糖分對學生很容易造成發育問題、記憶力下降、注意力無法集中等現象，不再是只有造成肥胖而已，最近研究報告顯示出，「大量運用在飲料中的「高果糖糖漿」(由玉米澱粉加工製成)，攝取過量會造成三酸甘油酯上升、脂肪肝、代謝症候群、心血管疾病、失智甚至癌症。」(註二)，就算我們之後減肥成功，但不代表累積在身體多餘的糖分也跟著代謝掉，通常恢復飲時候很容易復胖。

雖然我們可以選擇無糖、少糖、微糖、半糖、全糖等糖的份量，但就真的跟我們要的份量一樣嗎?其實一杯微糖飲料，「相當於 10 顆方糖，一杯就超過一天糖攝取建議量(以每日 1800 卡的熱量需求計算，一日糖量攝取最好不要高於 10%，也就是 45 克)。」(註二)，就連我們都認為它的含糖量只有全糖的三分之一，但許多店家都超過三分之二，我們沒辦法知道它正確的含糖量，所以還是少一些攝取這些含糖飲料微妙。

「根據統計，國人飲料攝取頻率比 10 年前增長兩倍，近五成學童每天喝 1

瓶飲料。而且飲料沒有標示含糖量，尺寸愈來愈大杯，很容易讓人吃進過量的糖。」
(註二) 但是我們已經對含糖飲料上癮，不論是大人還是小孩皆是如此。

二、飲料的成分

(一) 酒類：

「根據台啤提供的資料，水果啤酒確實添加果糖，只是因為酒類無虛標示，包裝上看不到。」(註三)，含糖飲料已經對身體有極大的影響，但是又把它變成有酒精的含糖飲料對我們又造成了許多影響。

(二) 茶類：

雖然茶類聽起來比較健康，但是根據加的料和糖度也會有所改變，如果想要熱量低一點就不要加太多其他的東西，喝用茶葉泡的茶可以增強免疫力、防止老化，可以均衡膽固醇等特殊功效。

(三) 碳酸飲料：

碳酸飲料裡的氣體，即是二氧化碳，二氧化碳會刺激胃液分泌，當胃酸過多容易感覺到腹脹，而降低食慾，適量的二氧化碳在飲料中有殺菌、抑菌的功能，還能通過汽化帶走體內熱量，但是過度攝取就會影響消化，喝甜攝取過量會產生更多健康危害。

(四) 咖啡：

有研究發現，喝咖啡可以降低一些失智或失憶症，還有痛風等病症發生，但是不代表它對我們的身體沒有不好的影響，它也會導致心悸、胃炎、高血壓會骨質疏鬆等一些病症，我們還是以少量來攝取不要過度比較好。

(五) 果汁：

果汁類的飲料是營養較豐富的飲料，也含有豐富的有機酸，可刺激胃腸乳動，還可以使小腸有助於鈣、磷的吸收，但也因果汁含有一定水分，容易發酵、發霉，因此要特別注意保存期限和保存條件等，因為水果本身就有果糖所以不需再攝取過多的糖，原汁是最好的了。

(六) 調味乳：

調味乳裡，除了牛奶所含的蛋白質、鈣、磷等身體所需要的營養素之外，常會添加一些香料和色素等來增加色、香、味。不論是人工合成或是純天然的添加物都會對身體產生許多的影響，但常常在不知不覺間忽略了。

根據報導顯示，「只喝含糖的紅茶跟綠茶，造成血液濃稠，天氣一冷血管收縮，就引發中風」（註四），不一定是茶類就不會對身體造成影響，對於含糖飲料我們要更加的注意它的成分跟影響。

三、問卷調查分析：

此研究爲了了解高中生對含糖飲料的消費習慣而發放問卷，我們總共發放了 150 份，有效回收有 136 份，無效回收有 14 份，回收率爲 94.54%。

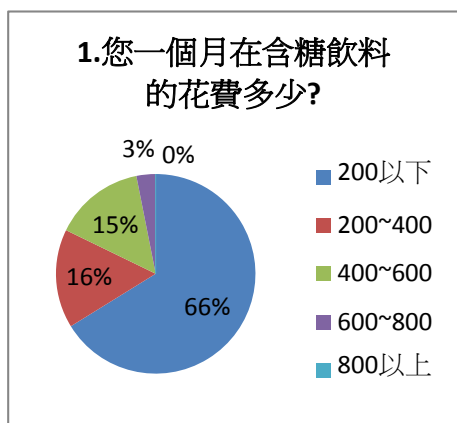
（一）基本資料分析

針對回收樣本的基本資料進行統計分析，了解樣本的基本分佈情形，作爲後續分析的依據。

表一 基本資料分析表

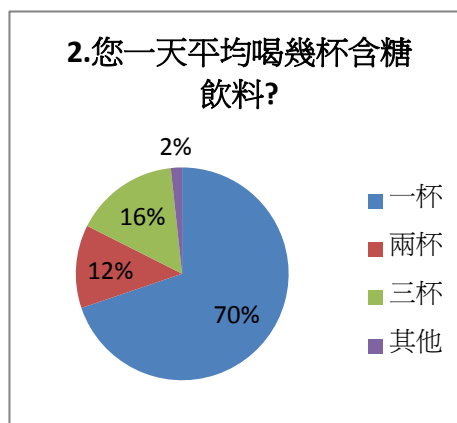
性別			
男性		女性	
30%		70%	
年級			
高一	高二	高三	
26%	45%	29%	
每月的零用錢			
200 以內	500 以內	1000 以內	其他
35%	31%	33%	1%

（二）問卷內容分析



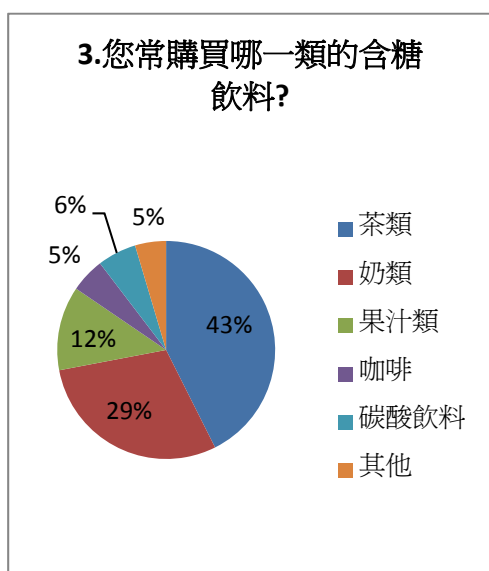
圖二 飲料花費比例圖

從上圖得知，雖然 200 元以下的居多，但這樣一個月的花費也不能小看。



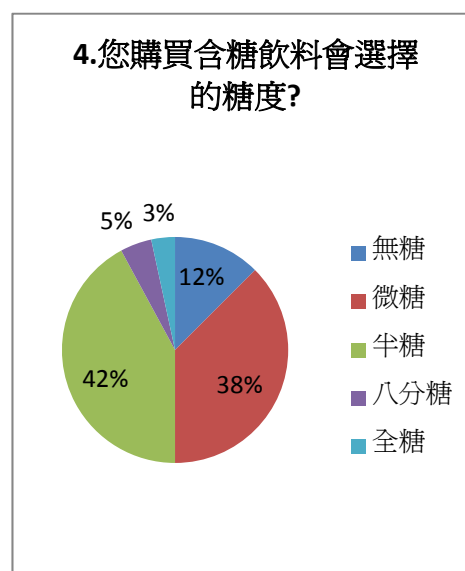
圖三 購買次數比例圖

從上圖得知平均一天喝一杯的人居多，也是有一小部分的人喝到三杯之多。



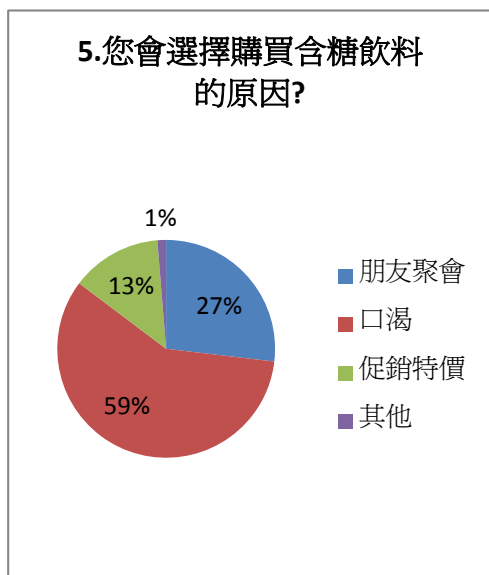
圖四 飲料偏好比例圖

從上圖得知喜愛茶類的人占大多數，每個人的愛好都不太一樣。



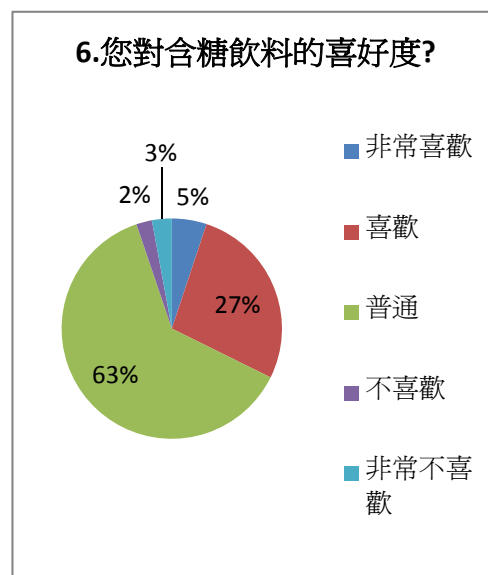
圖五 糖度選擇比例圖

從上圖得知大多數的人偏向半糖或微糖，還是有顧慮到身體的健康。



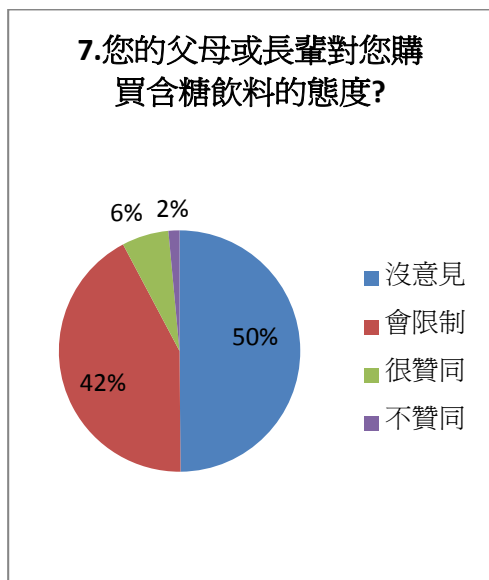
圖六 購買原因比例圖

從上圖得知大家會購買飲料的原因不外乎就是因為口渴，但是如果因為口渴就大量購買也不是很好，也能用水來代替飲料。



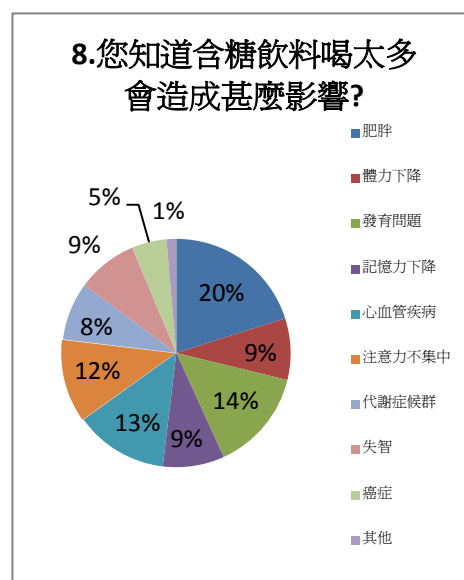
圖七 喜好度比例圖

從上圖得知大家對含糖飲料的喜好都還普通，也是有人非常喜歡與不喜歡。



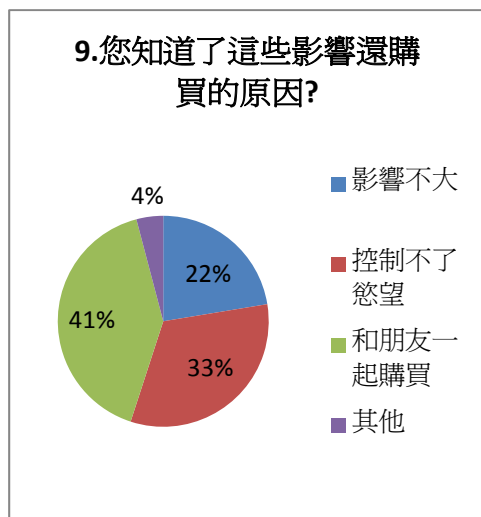
圖八 購買含糖飲料態度比例圖

從上圖得知許多家長不會去限制小孩購買含糖飲料，但不代表很贊同小孩去購買。



圖九 含糖飲料對身體影響比例圖

從上圖得知許多人並不知道含糖飲料會造成這麼多影響，大部分只知道肥胖，關於這方面大家要多加強。



圖十 了解原因還購買比例圖

從上圖得知購買的慾望和朋友都會影響大家前去購買，也有人覺得無所謂、但是爲了健康還是減少購買比較好。

參●結論

所謂的含糖飲料都是加入了大量的糖或是一些化學添加物來增加口感，這些讓原本單純的飲料瞬間變成了對身體不好的東西，現在對高中生來說含糖飲料是不可或缺的，以卓蘭實中爲例，就有 70%的學生每天至少會喝一杯含糖飲料，由此可知含糖飲料非常受高中生歡迎，雖然知道在含糖飲料的花費方面是非常驚人，尤其是茶類的飲料和奶類都是高中生的最愛，雖然糖度都是微糖或半糖，但是原本的飲料中就有些許的糖，再加了更多的糖就會對身體造成影響。

通常會買含糖飲料的原因不外乎就是口渴或朋友聚會。但是，含糖飲料喝多了會使人發胖還有一些可怕的疾病，大部份的學生都知道含糖飲料喝多了會胖、容易致病，但還是忍不住想喝，也有許多人只知道會發胖並不知道有其他更可怕的疾病，我們對於這些疾病要更加注意才是，對於有些家長還會控制小孩去買飲料，這是一個會減少購買含糖飲料的好方法。在知道了這些喝含糖飲料會有的疾病下還會常去購買是不太好的行爲，不論是甚麼原因都應該減少購買或克制自己，讓自己多喝水，用水代替飲料是一個很好的辦法，多喝水讓自己的身體健康一點。

肆●引註資料

註一：維基百科。2014 年 11 月 26 日，取自

<http://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E9%A5%AE%E6%96%99>

註二：林貞岑（2013）。一杯「微糖」等於 10 顆方糖！含糖飲料沒告訴你的祕密。健康雜誌，152。

註三：程宜華（2012）。一罐水果啤酒，6 顆方糖。健康雜誌，166。

註四：修瑞瑩（2014）。只喝飲料不喝水 2 壯男中風癱瘓。聯合報，01 月 14 日，2 版。