

投稿類別：健康與護理類

篇名：喝飲料對健康的影響

作者：

彭珮慈。新竹市私立光復中學。幼保學程二年六二班
李曉昀。新竹市私立光復中學。幼保學程二年六二班
蔡昀庭。新竹市私立光復中學。幼保學程二年六二班

指導老師：

陳蕙妃 老師

壹●前言

一、研究動機

現在社會上有很多飲料可以選擇，又加上現在出門走幾步路就有便利商店，所以現在的年輕人都不會帶水出門，就算進去了便利商店也不會想買水喝，反而是選擇飲料，所以讓糖尿病的患者有年輕化的趨勢，飲料雖然很好喝，但是現在年輕人的壞習慣都會把飲料當水喝，喝到最後身體都出現紅色警訊，所以我們想探討飲料中的成分會讓身體有何變化。

二、研究目的

- (一)探討飲料對人體的影響
- (二)探討飲料成分
- (三)探討水對身體的好處

三、研究方法

以問卷調查方式來探討飲料對人體的健康影響並利用搜尋有關喝飲料對健康影響的文獻加以討論。

四、研究步驟

確 定 題 目 → 研 究 目 的 → 蒐 集 資 料 → 文 獻 探 討 → 設 計 問 卷 → 結 果 分 析 → 結 論 與 建 議

貳●正文

一、飲料對身體的影響

市售飲料在加工的過程中，都增加許多添加物，而這些添加物會影響新陳代謝，嚴重的話甚至會影響發育。含糖飲料及咖啡會刺激胃酸分泌，引發腹脹，腸胃蠕動變慢引起便秘。奶茶裡的奶類並非鮮乳而是奶

喝飲料對健康的影響

精，奶精中含有飽和脂肪，會增加血膽固醇，引發心臟血管疾病。氣泡飲料含有咖啡因，咖啡因是兒童過動症的原因之一，所以不應該讓兒童喝含有咖啡因的飲料。

二、飲料的成分

表 1 飲料成分

碳酸飲料	經過純化的飲用水中加入二氧化碳，添加甜味劑以及香料所製成的飲料。
果汁飲料	以果實為原料，經加工所得的果汁或混和果汁類的製品，或加入糖液、酸味劑等配料所得的製品。
茶類	由茶葉萃取原液，經添加果糖及其他添加物等調製而成。
咖啡	由經烘焙過後的咖啡豆所製作出來的飲料。
礦泉水	含有對人體有益的微量元素，如：鐵、銅、鋅、碘、等。

資料來源：研究者自行整理

三、喝飲料與疾病的關係

現在很多人都喜歡喝茶、咖啡、含糖飲料來代替水，這是一個錯誤的想法，除了水以外，其他液體都無法取代水的益處，而且喝茶、喝咖啡都有利尿的效果，而在喝水時不能大口喝水，會讓身體無法吸收就直接排出體外。

四、水對身體的影響

水可以調節體溫，增加體內毒素的排出量，讓身體避免處於酸性體質，還可以保持身體內的含水量，避免老化，促進新陳代謝，經正常排出，能減少臉上長痘痘的機率，還能排掉身體裡的廢物，預防感冒，每天早上起床喝一杯水甚至可以預防便秘。

喝水還能增加飽足感，飯前喝一杯水，食量減少，能達到減肥的功效。養成喝水的習慣之後也會減少想喝飲料的衝動，就不會累積太多糖分在體內，也是一個減肥的好方法。

了解水對身體的影響時，就能發現許多疾病的產生都只是因為缺水，水可以治療很多慢性疾病，如：心臟病、中風、骨質疏鬆症、高血壓、糖尿病、失眠、憂鬱症等。

五、喝水的時機

醫生建議三餐飯後半小時後喝水最適當。早晨是一天中補充水分的最佳時機，因為早晨喝水可以使腸胃馬上醒來，刺激腸胃蠕動，這樣也能防止便秘，重要的是，經過長時間的睡眠，血液濃度增高，補充水分之後，能快速降低血液濃度，讓人更有精神。

六、問卷調查與分析

我們針對 15~58 歲的社會大眾進行問卷調查，以了解大家喝水以及飲料的情形。本問卷總共發了 300 份，回收有效問卷 300 份，回收率 100%。

(一) 基本資料

表二 性別的分布

	女生	男生
人數	153	147

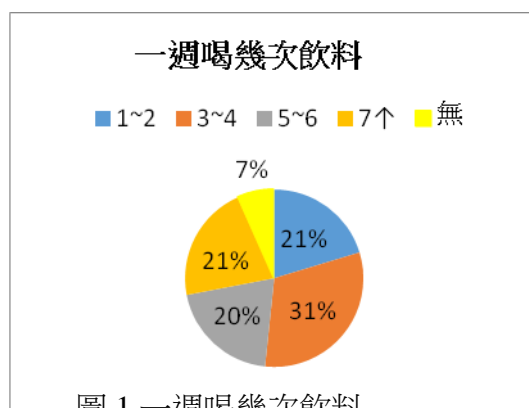
由表二顯示，發放問卷中以女生 153 位，男生 147 位，以女性的填答者較多。

表三 年齡的分布

	15~25 歲	26~36 歲	37~47 歲	48~58 歲
人數	162	49	70	19

由表三顯示，發放問卷中以 15~26 歲最多有 162 位，最少為 48~58 歲有 19 位。

(二) 問卷分析



由圖 1 可知，受訪者一周喝飲料的次數以 3~4 次最多(31%)，1~2 次以及 7 次以上的次之(21%)，再來是 5~6 次(20%)，而不喝飲料的人最少(7%)。

可見大多數人都相當喜愛喝飲料，幾乎每個人都在喝飲料。

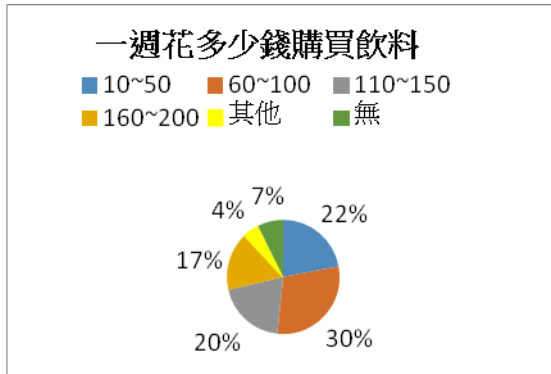


圖 2 一周花多少錢購買飲料

由圖 2 可知，受訪者一週喝飲料所花的錢，60 至 100 元最多(30%)。

由問卷發現大部分的人在飲料上花費不少的金錢。

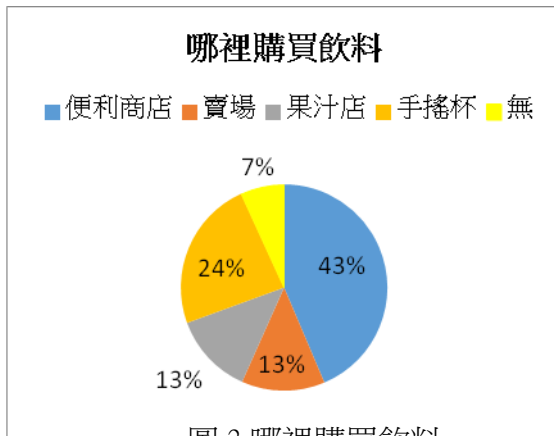


圖 3 哪裡購買飲料

由圖 3 可知，在便利商店中購買飲料的人為(43%)，也可以知道現代人，所講求的方便性，很少人會自己做，或者是不喝飲料。

可以發現大家都為了講求方便，所以到便利商店買飲料喝。

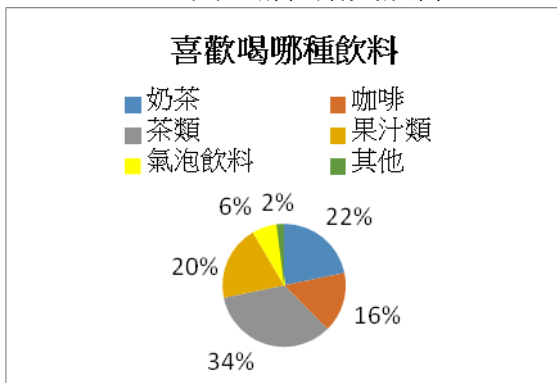


圖 4 喜歡喝哪種飲料

由圖 4 可知道茶類飲料是最受歡迎的為(34%)，而其他是喝牛奶或者是自己所調製的飲品(2%)。

可以發現大家都喜歡喝含茶類的飲料喝。

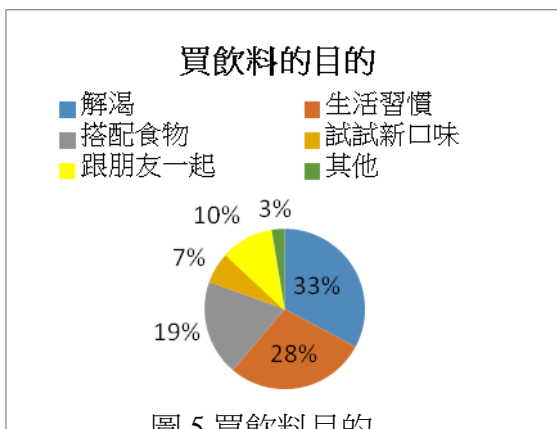


圖 5 買飲料目的

由圖 5 中我們發現現代人買飲料的目的是最多為解渴(33%)。

也發現大家都把飲料當作水在喝，很少喝水。

含糖飲料對身體的影響

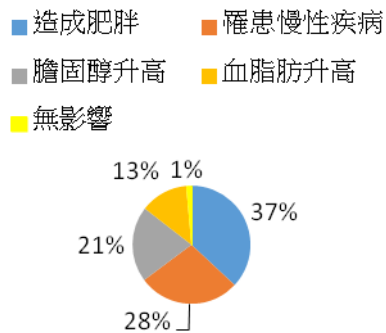


圖 6 含糖飲料對身體的影響

由圖 6 中可以知道大家對於喝含糖飲料對身體的影響，最多為造成肥胖(37%)，但卻也有人覺得喝含糖飲料對身體是無影響的(1%)。

發現大家對喝飲料的影響大多是屬於肥胖和慢性疾病。

一天當中是否常喝水

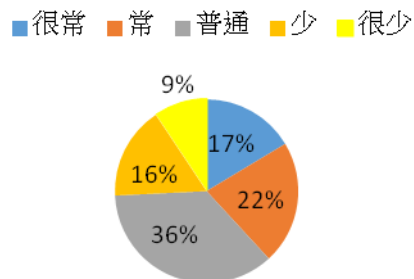


圖 7 一天當中是否常喝水

由圖 7 可以清楚的知道現代人對於喝水的普遍率中，普通為(36%)，但有(9%)的人是很少喝水的。

可以發現在一天當中很常喝水的普遍為少。

知道一天要喝多少水

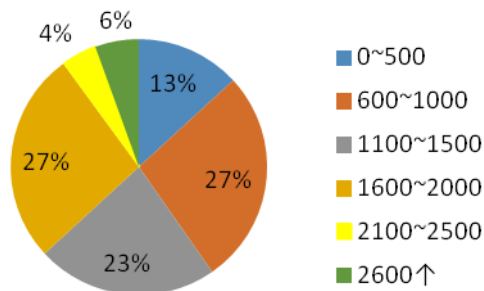


圖 8 知道一天要喝多少水

由圖 8 可以知道一天要喝多少水的數量，其中 600cc 到 1000cc 為(27%)，而 2100cc 到 2500cc 為最少(4%)。

可以發現受訪者認為一天當中喝 600~1000c.c 的水對身體最適當。

水對身體的好處

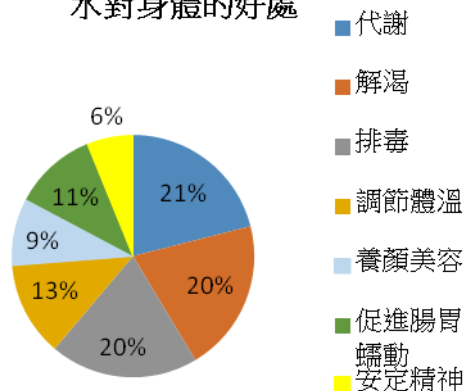


圖 9 水對身體的好處

由圖 9 可以知道大家對於喝水的好處，代謝(21%)，解渴(20%)，排毒佔(20%)。

可以發現社會大眾以水對身體的好處，以代謝為最高。

參●結論與建議

一、結論

探討喝飲料對健康的影響後，發現年輕人對飲料的依賴性偏高，而便利商店街上都有，購買相當的方便，所以購買飲料的人也偏高，在分析結果中以買茶類的人佔大多數，雖然喝茶對身體有益，但裡面的成分會造成人體的傷害，還會造成肥胖，甚至會罹患慢性疾病，所以攝取適當的水份是很重要的，如何控制每週喝含糖飲料的量也是個重要議題。

二、建議

(一)飲料的成分，讓身體造成不少傷害，我們能在家裡打果汁或泡蜂蜜水，這不但對身體比較健康，也能不用喝下這麼多的飲料成負擔。

(二)盡量避免在含糖飲料上花這麼多錢，這樣不但能省錢，也可以讓身體健康。

(三)大部分的成人每天水分攝取量都過少，成人平均一天攝取水的量是1500~2000C.C，建議大家以水代替飲料，以免造成身體的傷害。

肆●引註資料

朱育嫻、徐俊權、張淑楓、黃慧文等人 (2014)。跟專家學喝水。康健 2.0，38，26~28。

各種飲料的成分及作用。2015 年 3 月 25 日。取自
<http://www.epochtimes.com/b5/2/5/9/n188802.htm>。

長期喝飲料，會造成身體的負擔有那些或後遺症呢???? 提高 IQ 多喝白開水-白開水最佳飲料 劉玉桂撰。2014 年 1 月 8 日。取自
https://tw.knowledge.yahoo.com/question/question;_ylt=A8tUwYp_ThJURXwAYE9r1gt;_ylu=X3oDMTE0MmFubTJnBHNIYwNzcgRwb3MDMQRjb2xvA3R3MQR2dGlkA1ZJUFRXODdfMQ--?qid=1206070203712。

喝水對身體的好.壞處 PChome 個人新聞台。2014 年 12 月 20 日。取自
<http://mypaper.pchome.com.tw/joe791107/post/1306766743>。

附錄一

喝飲料對健康的影響之問卷調查

你好!我們是新竹市光復中學幼保學程的學生，現在正在做「喝飲料對健康的影響」專題小論文的報告，想要瞭解大眾對於喝飲料對身體健康的看法，所以需要您的幫忙來進行資料的分析與研究，此問卷僅供研究，資料絕不會外流，請放心填寫。希望你可以協助我們完成這份問卷調查，耽誤您寶貴的時間，謝謝。

新竹市光復中學

彭珮慈、李曉昀、蔡昀庭敬上

指導老師陳蕙妃老師

一〇四年二月三日

一、基本資料

1.您的性別: 男生 女生

2.年齡: 15~25 歲 26~36 歲 37~47 歲 48~58 歲

二、問卷內容

1.請問您一周喝幾次飲料?

1~2 3~4 5~6 7 ↑ 無

2.請問您一周花多少錢買飲料?

10~50 元 60~100 元 110~150 元 160~200 元 其他_____ 無

3.請問您在哪裡購買飲料?

便利商店 賣場 果汁店 手搖杯哪一家_____ 無

4. 請問您喜歡喝哪種飲料?

奶茶 咖啡 茶類 果汁類 氣泡飲料 其他_____

5. 請問您買飲料的目的是：

解渴 生活習慣 搭配食物 試試新口味 跟朋友一起 其他_____

6. 請問您認為含糖料對身體的影響有哪些?(可複選)

造成肥胖 罹患慢性疾病 膽固醇升高 血脂肪升高 無影響

7. 請問您一天中常喝水嗎?

很常 常 普通 少 很少

8. 請問您知道一天要喝多少水嗎?

0~500cc 600~1000cc 1100~1500cc 1600~2000cc 2100~2500cc 2600 ↑
cc

9. 請問您認為水對身體的好處嗎?(可複選)

代謝 解渴 排毒 調節體溫 養顏美容 促進腸胃蠕動 安定精神

謝謝您的寶貴時間，您的答案對我們很有幫助