

投稿類別：健康與護理

篇名：如何吃的健康?

作者：

徐逸真。私立光復中學。幼兒保育學程二年六十二班。
曾溶仙。私立光復中學。幼兒保育學程二年六十二班。
羅佳欣。私立光復中學。幼兒保育學程二年六十二班。

指導老師：

陳蕙妃老師

壹●前言

現代社會中食物可以說是人們缺一不可的，但現在食品卻出現了一堆嚴重的問題，而且現代人們的生活步調都講求快速及簡單為主，也因生活忙碌，故常食用外食，更容易忽略了自己的飲食安全。

諺語:「吃飯皇帝大」，這代表大家非常注重飲食的，所以我們想要藉由這次的小論文來研究在這個的時代，我們該怎麼吃得更健康，慎選安全的食品。

一、研究目的

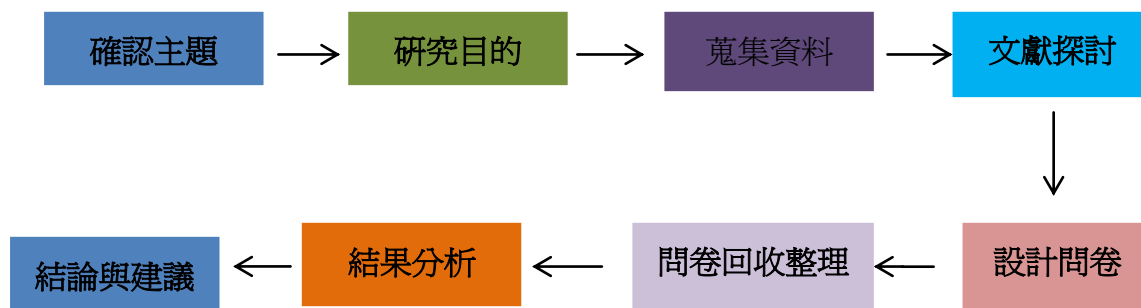
- (一)何謂垃圾食物
- (二)了解健康飲食的重要性
- (三)探討吃外食對身體的影響

二、研究方法

本組以問卷調查的方式來了解現代的人們對健康的看法。

三、研究架構

本組研究架構，如下圖所示：



貳●正文

一、何謂垃圾食物

垃圾食物被認為是不健康的或者營養成分低的食品，「常見的垃圾食品包括：漢堡、披薩、糖果、碳酸飲料、高果糖飲料、油炸薯條以及鹽漬品等。」(維基百科，2015年)。垃圾食品的蛋白質、維生素的含量都很非常的低，而且熱量又很高，這些垃圾食物吃多了，都是會上癮的，所以當兒童大量食用垃圾食品時，營養攝取都會減少。

二、健康飲食的重要性

飲食和營養是維持身體健康的重要因素，正常的飲食可以使身體正常的運作，可以抵抗疾病，讓自己覺得充滿了力量，**「如果沒有了健康，一切都會變得暗淡，一切都將失去意義。」**(梁素娟，西元 2009)，如果想要獲得更多的營養素，就要均衡的飲食，每天應該要吃五穀根莖類、奶類、蛋豆魚肉類、蔬菜類、水果類和油脂類食物。

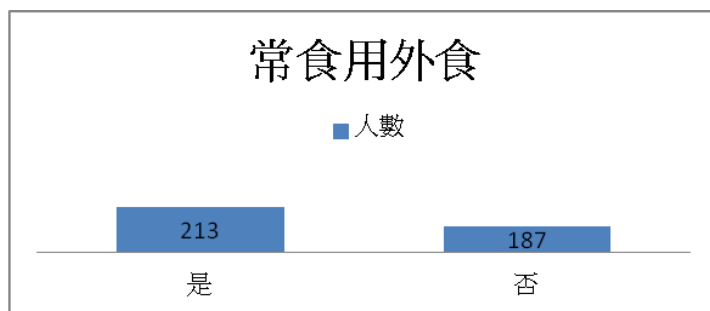
三、外食對身體造成的影響

外食對上班族或是學生都非常的方便，卻不知道外食裡到底有哪些不好東西，外食的確很方便，但你吃下的每一口就有可能把人工色素、乳化劑…等全都吃到肚子裡，食物在處理的過程中可能加入了防腐劑、調味料的非天然的物質，有這些添加物的食物，如果微波加熱的話，有可能都把食物的營養全都破壞掉了，**「吃了之後非但不能提升人體的抵抗力、免疫力，還可能囤積在體內變成毒廢物，影響健康。」**(許瑞云、陳煥章，2012年)，外食吃多了也會讓自己的身體出問題，常吃加工食品以會讓自己的身體造成負擔，而且現代人缺少運動，身體的代謝自然就下降，當吃太多外食也會讓自己的身體囤積不好的物質，所以千萬不要爲了方便而常常吃外食。

四、問卷分析

本次問卷共發出了 300 份，回收 300 份，回收率 100%，以下是分析出來的結果：

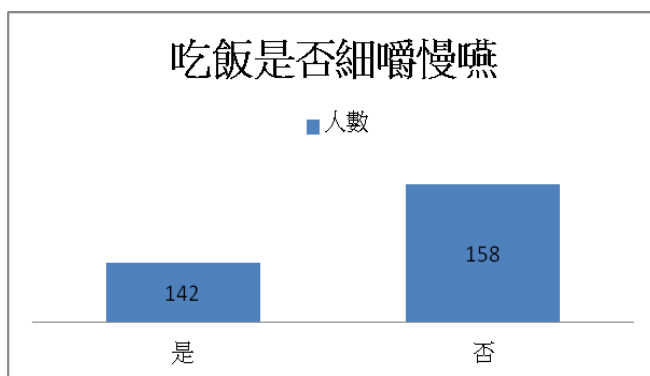
(一)是否常食用外食



圖一 受訪者是否食用外食

由圖一可發現受訪者有 213 人會食用外食，有 187 人不會食用外食。

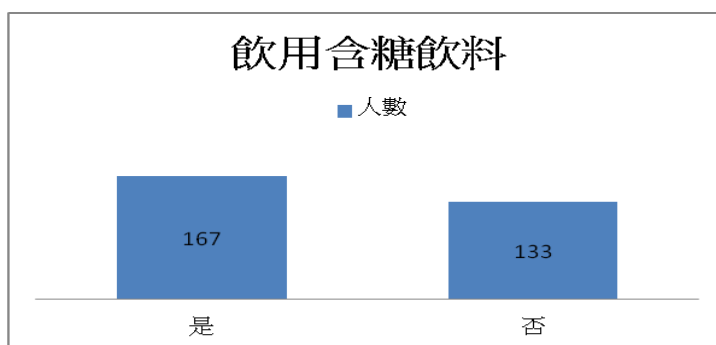
(二)吃飯時是否細嚼慢嚥



圖二 吃東西的時候是否會細嚼慢嚥。

由圖二可發現，受訪者有 158 人吃飯時不會細嚼慢嚥，142 人吃飯時會細嚼慢嚥。

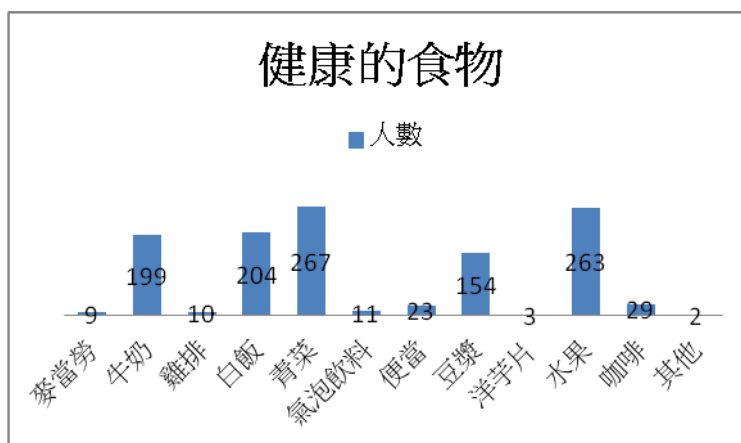
(三)是否飲用含糖飲量



圖三 喝含糖飲料的人數超過一半

由圖三發現，受訪者有 167 人會喝含糖飲料，有 133 人不喝含糖飲料。

(四)你認為下列哪些是健康食物

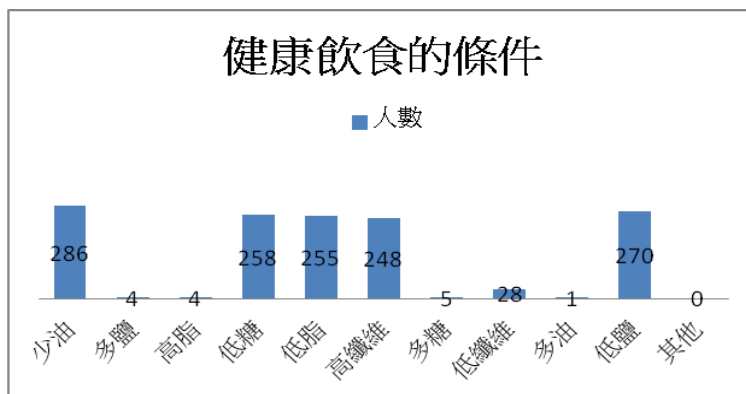


圖四 受訪者所選的健康食物

如何吃的健康?

由圖四可發現，受訪者有 267 人會吃青菜，有 263 人會吃水果，有 204 人會吃白飯，有 199 人會喝牛奶，有 154 人會喝豆漿，還有少部分的人認為咖啡和便當是健康的食物。

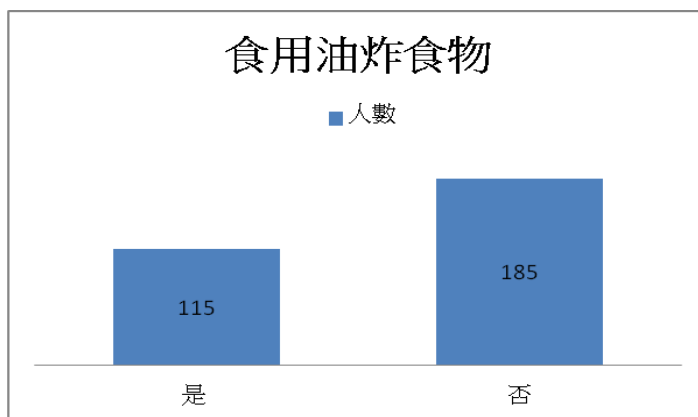
(五) 你認為健康應有的條件



圖五 受訪者認為健康應有的條件

由圖五可發現，受訪者認為少油、低鹽、低糖、低脂、高纖維是健康飲食必備的條件。

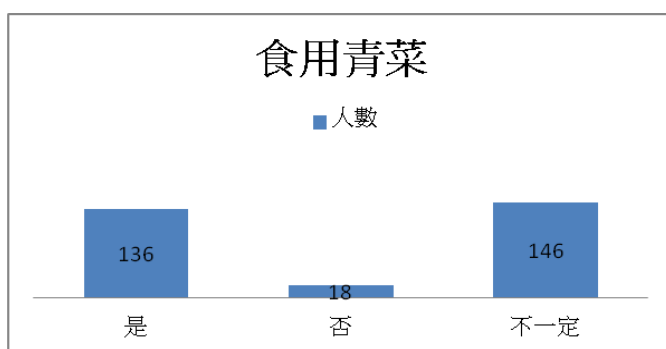
(六) 是否食用油炸食物



圖六 是否有吃油炸食物

由圖六可發現，受訪者有 185 人不吃油炸類食物，115 人會吃油炸食物。

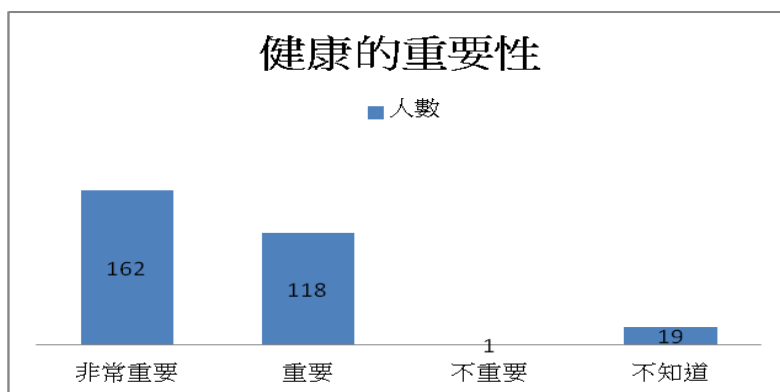
(七)是否食用青菜



圖七 是否有吃青菜

由圖七可發現，受訪者大部分的人不一定每天會吃青菜 146 人，但還是有少部分的人會吃青菜。

(八)你認為健康是否重要



圖八 覺得健康是否重要

由圖八可發現，受訪者有 162 人認為健康非常重要，有 118 人認為健康重要。

參●結 論

一、結論

現代人常常疏忽自己的健康，因為趕時間或是求方便，而食用外食，卻不知道吃外食有可能會讓自己吃進了黑心的添加物，影響自己的身體健康，所以吃外食時也要注重健康的要素，像是低糖、低脂、低鹽、高纖維、六大營養素要均衡，吃東西的時候要細嚼慢嚥，飲食也要適量不要暴飲暴食，不然身體健康可能會出問題，甚至有些人常常喝含糖飲料，可能會有肥胖、糖尿病等症狀，所以適當的飲食對身體是很重要的。

二、建議

(一)每天飲食要定時定量，不要暴飲暴食。

如何吃的健康?

- (二)不要每天喝含糖飲料，多喝水。
- (三)要多吃蔬菜水果及運動，加強身體代謝。

肆●引註資料

梁素娟(西元 2009 年)。一輩子最重要的飲食習慣。臺北市：晶冠。

許瑞云、陳煥章(西元 2012 年)。哈佛醫師養生法。臺北市：平安文化。

垃圾食物。維基百科。2015 年 3 月 27 日，取自：

<http://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E5%9E%83%E5%9C%BE%E9%A3%9F%E5%93%81>

附錄一 如何吃得健康之問卷調查

您好，我們是光復中學幼保學程的學生，這是一份有關飲食的問卷調查，目的是為了要讓您了解健康的重要性，希望您可以協助我們完成這份問卷！謝謝您的合作與配合。

光復中學幼保學程

學生羅佳欣、徐逸真、曾溶仙

中華民國 104 年 2 月 13 日

指導老師 陳蕙妃 老師

一、基本資料

1. 性別：男女

2. 年齡：15~16 歲17~18 歲19~20 歲21 歲以上

二、問卷內容

1. 您常食用外食：是否

2. 您吃飯時是否細嚼慢嚥：是否

3. 您每天都會喝含糖飲料(如紅茶、奶茶等)：是否

4. 您認為以下那些是健康食物(複選)

麥當勞牛奶雞排白飯青菜氣泡飲料便當豆漿

洋芋片水果咖啡其他_____

5. 您認為健康的飲食需要具備以下那些條件(複選)

少油多鹽低鹽低糖低脂高纖維多糖低纖維

多油高脂其他_____

6. 您是否吃油炸或高油食物(如炸雞排、炸薯條、披薩等) 是否

7. 您是否每天都會吃青菜：是否不清楚

8. 您認為健康飲食是否重要：非常重要重要不重要不知道

~感謝您的填寫~