

投稿類別:觀光餐旅類

篇名:人手一杯的精彩-含糖飲料不為人知的秘密

作者：

吳承遙。私立葳格高中。觀三丙班

沈靖婕。私立葳格高中。觀三丙班

張菀洳。私立葳格高中。觀三丙班

指導老師:

江馨以老師

## 壹●前言

### 一、研究動機

人體內水分含量約佔 55~70%，水分的來源包含飲用水、飲料、湯、食物及體內代謝。(註一)在台灣隨處可見手搖飲料店及便利商店林立，裡頭所賣的含糖飲料款式多樣，手搖飲料店裡甚至還有客製化的選擇，任君挑選，一到炎炎夏日，那些冰涼且含糖量非常之高的飲料更是離不開手。喝飲料雖然可以解渴，但其中的成分對身體卻有不好的影響。根據報導指出，含糖飲料大多使用便宜的人工合成高果糖糖漿，檢測發現，即使是微糖的梅子綠茶，含糖量也相當於 10 顆方糖(註二)，飲料店都使用一些對人體有害的材料，喝多了不僅會造成高血壓、脂肪肝、心血管等疾病。除了糖以外，手搖飲料店賣的飲料裡所含的冰塊也是種隱憂，包含製冰過程及內含的新菌數量更是讓人不敢恭維。但既然知道喝飲料對人體有這麼多的危害，為何許多人還是這麼的愛喝，幾乎天天飲料都離不開手，所以我們這組將針對這個問題來做進一步的探討。

### 二、研究目的

- (一) 了解含糖飲料對人體的危害
- (二) 探討幾乎人人都離不開飲料的原因
- (三) 根據研究結果提出建議

### 三、研究方法

- (一) 文獻分析法：  
運用網路資訊蒐集含糖飲料的相關資資料，並加以統整。
- (二) 問卷調查法：  
問卷調查對象以中部地區民眾為主，採不記名方式且當面收回。

### 四、研究流程



▲圖一 研究流程示意圖(自製)

貳●正文

一、飲料的定義

飲料是指以水為基本原料，利用不同的配方和生產方法製造出供人們直接飲用的液體食品。由於在不同的飲料中含有糖、酸、乳及各種氨基酸、維生素、無機鹽、果蔬汁等不同營養成分，還對人體有著不同的作用，具有各自獨特的風味。(註三)

本研究所指的含糖飲料係指超商、手搖飲料店、各大販賣場所販賣之所有含糖飲料，甜品除外。

二、各類飲料之介紹

表一 各類飲料介紹表

名稱	簡介	對人體的影響	範例	圖片
碳酸飲料	俗稱汽水。是飲用水中添加二氧化碳和人工色素、香料、等所製成的飲料。	1.抑制人體有益菌，影響消化。 2.增加腎臟負擔 3.腐蝕牙齒 4.導致骨質疏鬆 5.食道癌概率增加	1.可樂 2.沙士 3.雪碧 4.芬達 5.七喜	(圖一) 
蔬果汁飲料	由新鮮成熟之果實或蔬菜，經壓榨和其他加工處理，可直接飲用或稀釋飲用之包裝飲料。	蔬果汁能有效為人體補充維生素及鈣、磷、鉀、鎂等礦物質，可調整人體功能協調，增強細胞活力及腸胃功能，促進消化液分泌、消除疲勞。	1.蘋果汁 2.柳橙汁 3.葡萄汁 4.番茄汁	(圖二) 
含乳飲料	含乳飲料是指以鮮乳或乳製品為原料(經發酵或未經發酵)，經加工製成的飲品。	含乳飲料與各種奶或乳不同，主要成分為水，加入有害的化工原料作為添加劑，飲用後會對肝臟等器官有傷害。	1.優酪乳 2.可可 3.乳酸菌飲料	(圖三) 

<p><b>咖啡飲料</b></p>	<p>是採用經過烘焙的咖啡豆所製作出來的飲料，通常為熱飲，也有作為冷飲的冰咖啡</p>	<p>適量攝取，能提高心臟機能，促進消化。但喝咖啡會減少受孕機率，懷孕時飲用會引起胎兒骨骼發育不良。有甲狀腺疾病、皮膚病及糖尿病等患者，也不建議飲用含有咖啡因之飲品。咖啡宜適量飲用，不可過量攝取。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.藍山咖啡</li> <li>2.摩卡咖啡</li> <li>3.爪哇咖啡</li> <li>4.卡布奇諾</li> <li>5.拿鐵咖啡</li> </ol>	<p>(圖四)</p> 
<p><b>茶類飲料</b></p>	<p>大致上可分為純茶和調味茶二類，甜度有無糖、低糖、有糖之分。</p>	<p>可防止人體內固醇升高，茶多酚能清除過量的自由基、抑制病原菌，但其中的咖啡因成分會影響發育。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.綠茶</li> <li>2.紅茶</li> <li>3.烏龍茶</li> </ol>	<p>(圖五)</p> 
<p><b>機能性飲料</b></p>	<p>指通過調整飲料中營養素的成分和含量比例，在一定程度上調節人體功能的飲料。</p>	<p>功能性飲料含鉀、鈉、鈣、鎂等電解質，飲用後能迅速被身體吸收，及時補充人體因運動出汗所損失的水分和電解質，使體液達到平衡狀態。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.舒跑</li> <li>2.寶礦力水得</li> <li>3.老虎牙子</li> <li>4.康貝特</li> <li>5.維大力</li> </ol>	<p>(圖六)</p> 

資料來源：本研究小組自行整理(圖片來源：自行拍攝)

#### 四、含糖飲料的相關新聞及研究

含糖飲料內有著許多驚人的成分，例如；糖對身體有很大的負擔，像是飲用過量的含糖飲料會導致糖尿病等各類的慢性疾病，日積月累對身體造成相當大的危害！

表二 含糖飲料危害新聞彙整表

資料來源	內容
<p>東森新聞，2014 (圖一)</p> 	<p>國外最新研究發現，如果每個星期喝 3 罐以上各 355cc 的汽水或果汁，乳房緻密度比喝較少者高 3.4%，提高乳癌機率!(註四)</p>
<p>親子天下雜誌，2012 (圖二)</p> 	<p>含糖飲料會增加罹患肥胖和糖尿病的機率，容易引發中風。喝低卡、零卡含糖替代飲料，也會增加中風發生機率，男女皆然。(註五)</p>
<p>ETtoday 東森新聞雲，2013 (圖三)</p> 	<p>研究顯示，體重約 20 公斤的小一學童，每喝 1 杯全糖飲料下肚，生長激素分泌會停機 2 小時。(註六)</p>
<p>華視新聞，2014 (圖四)</p> 	<p>歐美國家研究統計出，如果常喝碳酸飲料的人得到腎結石和輸尿管結石的風險高出二成三。(註七)</p>

資料來源:本研究小組自行整理

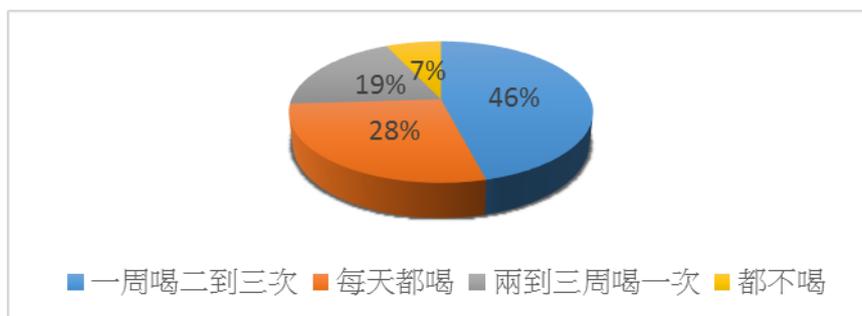
綜合上述報導，本研究小組針對含糖飲料之危害整理出以下幾點：

- (一)常喝含糖飲料，生長激素分泌會停機 2 小時。
- (二)含糖飲料喝越多，罹患乳癌風險越高。
- (三)女性每天喝含糖飲料，罹患缺血性中風機率會大幅提升。
- (四)常喝碳酸飲料得到腎結石和輸尿管結石的風險會增高。

## 五、問卷分析

共發放問卷 200 份，有效問卷回收率為 100%。

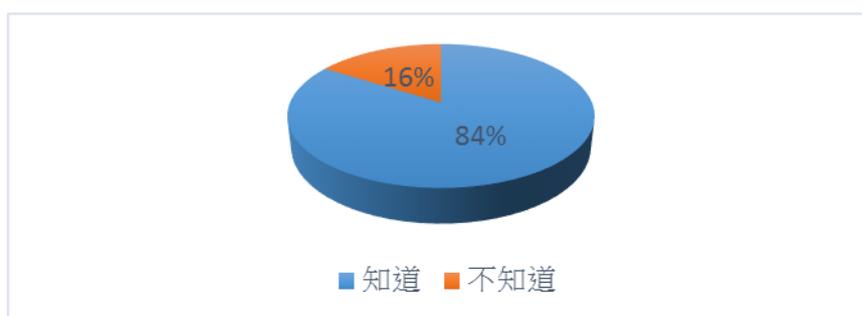
(一)請問您多久喝一次飲料呢?



▲圖一 喝飲料的頻率 (自製)

由圖(一)可得知，民眾喝飲料次數主要以一周喝二到三次居多，佔總樣本數 46% 最多數，其次依序為每天都喝，佔 28%；兩到三周喝一次，佔 19%；都不喝，佔 7%。圖(一)可知，民眾喝飲料的次數是偏高且頻繁的。所以本研究推論出，民眾已漸漸離不開飲料的誘惑，而以水作為解渴工具的民眾大為降低。

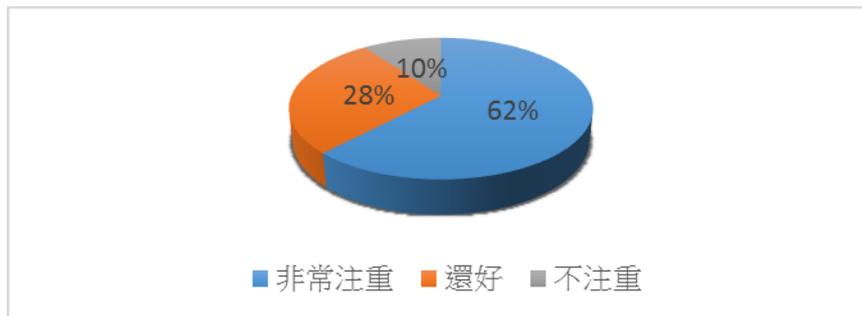
(二)請問您是否知道常喝飲料對身體是不健康的呢?



▲圖二 是否了解常喝飲料會影響身體健康 (自製)

由圖(二)可得知，知道常喝飲料對身體是不健康的民眾居多，佔總樣本數 84% 為最多數，不知道常喝飲料對身體是不健康的民眾較少，佔總樣本數 16%。由圖(二)得知，近八成五民眾對常喝飲料是持不健康的立場。因此本研究推論出，大多數民眾對飲料造成身體上的影響是有概念的。

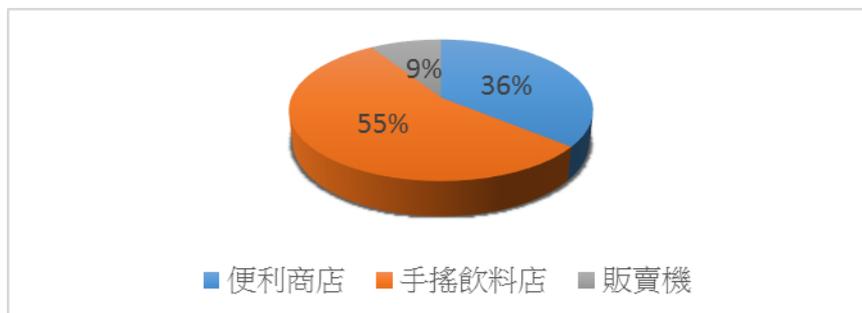
(三)請問您對飲料的來源、衛生、品質注重嗎?



▲圖三 對於飲料的注重程度 (自製)

由圖(三)可得知，民眾對飲料的來源、衛生、品質非常注重居多，佔總樣本數 62% 為最多數，其次依序為還好，佔 28%；不注重，佔 10%。由圖(三)可知，民眾非常注重飲料的來源、衛生、品質。因此本研究推論出，根據健康觀念的提升，民眾對於飲料的來源會選擇合格廠商所製造的產品。衛生方面，乾淨、清潔的調理場所會是民眾的第一選擇。另外，品質方面，好的品質會見好的口碑，民而吸引民眾前往消費。

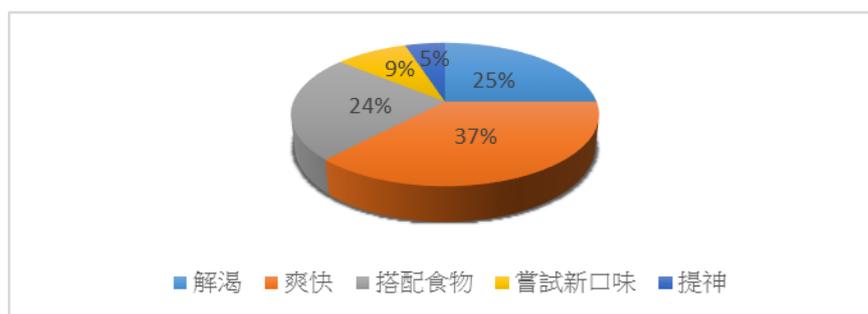
(四)請問您購買飲料通常選擇去哪裡購買?



▲圖四 購買飲料的選擇 (自製)

由圖(四)可得知，民眾選擇手搖飲料店購買飲料居多，佔總樣本數 55% 為最多數，其次依序為便利商店，佔 36%；販賣機，佔 9%。由圖(四)可知手搖飲料店是民眾購買飲料的首選。由結論可推知，因為手搖飲料店提供民眾客製化的選擇，可依據喜愛的口味調整飲料的甜度及冰塊，手搖飲料店已成為台灣的特有文化。

(五)請問您通常喝飲料的目的是?



▲圖五 喝飲料的目的是(自製)

由圖(五)可得知，民眾通常喝飲料的目的是以爽快為居多，佔總樣本數37%為最多數，其次依序為解渴，佔25%；搭配食物，佔24%；嘗試新口味，佔9%；提神，佔5%。由此研究推論，民眾在口渴時會選擇飲料做為解渴工具，甚至心情不好時也會買杯飲料來舒緩壓力及放鬆心情，因此民眾對飲料的上癮程度已大為提升，幾乎已經讓飲料充斥了整個生活，無法逃離飲料的魔掌。

## 參●結論

因應天氣、心情等誘惑的影響，導致成為國人對於飲料的需求大大增加。早期台灣社會多半以茶、水作為解渴的飲品，但是跟隨著時代的進步與改變，現代人作為解渴的飲品種類則有不小的變化，為現代社會注入一股新的風潮。

### 一、研究結論

(一)民眾對於飲料的需求程度高，健康檢視程度低。

由調查結果不難發現，民眾在喝飲料的頻率上偏高，近八成的民眾都是偏向自主性喝飲料，由此可知道飲料的魅力讓人難以割捨，總是會讓人想要來杯飲料舒緩身心的疲憊。但是台灣市面的販售多以人工合成物為主，帶來的健康危害卻顯為人所去注意而避免，仍會因為冰涼飲料的誘惑而忽視一切。食品科技的純熟及研發，在飲料的成份裡添加了各式各樣的香精、果糖，讓水不再只是平淡乏味的解渴工具，更為社會帶來了不容小覷的影響力。

## (二)飲料所帶來的影響

市面上所販賣玲瑯滿目的飲料，已遍及台灣各個角落。有手搖飲料店、便利超商等可供社會大眾做選擇。而民眾在一周內至少喝 2~3 次的飲料的頻率上是偏高的。在日常生活中與朋友聚會、看電影等等，大多會選擇以飲料作為搭配，以達到爽快的感覺。而飲料本身所添加的香精、冰塊等成分是造成此現象的絕大因素。僅有少部分的人以水代替飲料作為解渴的飲品。

## 二、研究建議

### (一)給飲料生產廠商的建議

外在因素的影響導致民眾對於飲料的需求提高，因此在飲料製作方面，應選擇來源穩定，品質優良的原料。開放式的廚房，透明化的製作過程，建立顧客對於品質的信賴。衛生方面應嚴格把關，建立一套標準作業流程，並定期抽查，確保品質。員工訓練方面則要確實教導並傳遞正確觀念，讓消費者喝的安心。

### (二)給消費者的建議

含糖飲料對人類造成的影響不可輕易忽視，因此建議民眾在選擇飲料方面應以健康為考量，甜度方面盡量以微糖為主，而攝取過多的糖也是造成肥胖的主因，進而造成慢性疾病。冰塊方面也應以去冰為主，中醫指出，吃冰會讓體質虛寒，長期下來會影響五臟六腑，品質方面選擇良好的飲料購買，來源也是非常重要的。最後，以天然，健康為主的飲料才是最明智的選擇。

## 肆●引註資料

註一 飲料與調酒，文野出版社，2013 年 6 月第六版，第 3 頁

註二 康健雜誌，2011.07.13，152 期，作者：林貞岑

註三 智庫百科，取自：

<http://wiki.mbalib.com/zh-tw/%E9%A5%AE%E6%96%99>

註四 東森新聞(2014)，取自：

<https://tw.news.yahoo.com/1%E9%80%B1%E5%96%9D3%E7%BD%90%E5%90%AB%E7%B3%96%E9%A3%B2%E6%96%99-%E7%A0%94%E7%A9%B6%E4%B9%B3%E7%99%8C%E9%A2%A8%E9%9A%AA%E5%A2%9E-062634400.html>

註五 親子天下雜誌，2012，40 期，作者：李岳霞

註六 ETtoday 東森新聞雲(2013)，取自：

<http://www.ettoday.net/news/20131105/291017.htm>

註七 華視新聞(2014)，取自：

<http://news.cts.com.tw/cts/general/201401/201401141365990.html#.VJFnyyuUe2U>

圖片一 東森新聞，取自：

<https://www.apptweak.com/>

圖片二 親子天下，取自：

<http://www.herbuy.com.tw/group/index.php>

圖片三 東森新聞雲，取自：

<http://www.ettoday.net/>

圖片四 華視新聞，取自：

<http://apphome.ithome.com.tw/>